

高齢者げんき応援事業



▽受付時間 平日午前9時〜午後5時
▽対象 市内在住で65歳以上の方

五日市センター (05533・0330)

萩野センター (05500・2722)

開戸センター (05500・2755)

「ちよこつとサロン」参加者募集

「ちよこつとサロン」は、市で育成した介護予防リーダーが中心となり、介護予防を地域で推進するため、定期的に教室を開催しています。一人では続けられないけれど、定期的に運動をしたいという方の参加をお待ちしています。

- ▽日時 毎週水曜日(第5週目、祝日、年末・年始は除く)午後1時30分〜3時
▽場所 草花公園クラブハウス
▽内容 介護予防のためのストレッチ、筋トレ、脳トレ、レクリエーションなど
▽対象 市内在住の方
▽定員 20人(申込み順)
▽持ち物など 飲み物、タオル、筆記用具、動きやすい服装・靴
▽費用 無料
▽申込み方法 電話で事前に申し込んでください。

▽脳トレ教室見学体験会 音読や簡単な計算などの脳トレ教材を使って脳の活性化と若返りを図る「脳トレ教室」を体験しましょう。
●日時 五日市センター：3月1日(水)
*開戸センター：3月8日(水)
*萩野センター：3月9日(木)
午前10時〜11時30分
●講師：センター職員
●定員：各センター10人(申込み順)
●費用：無料

●日時：毎月第2・第4金曜日(祝日を除く) 午後1時30分〜3時
●講師：中村清作さん
●定員：5人(申込み順)
●費用：1回千円

五日市センター (05533・0330)

▽みんなのギター教室(30分個人レッスン) 4月新規募集、幅広いジャンルに対応します。

●日時：毎週金曜日(祝日を除く) 午後1時30分〜3時30分

●講師：河口哲哉さん

●定員：4人(申込み順)

●持ち物：ギター、筆記用具
●費用：1回1500円

●申込み・問合せ ちよこつとサロン 小島(0558・6881)

▽介護予防リーダーに関する問合せ 高齢者支援課高齢者支援係(直通558・1953)

楽しいストレッチの会主催 「歩き方改革」「コロコロもカラダもよむ」「ぶうオーキングで健康寿命延伸しよう」

「楽しいストレッチの会」は、市で育成した介護予防リーダーが中心となり、自主活動を行っているグループです。講師を招き美しく正しい立脚姿勢と歩き方を学び、無理のない速さで、途中ストレッチを取り入れながら楽しく歩きます。

●日時 3月14日(火) 午後1時〜3時
▽場所 秋川ふれあいセンター 寿の間
▽内容 晴れの場合：室内にてワンポ

●申込み・問合せ 楽しいストレッチの会 上杉(0808・1210・2352)

▽介護予防リーダーに関する問い合わせ 高齢者支援課高齢者支援係(直通558・1953)

高齢者虐待に気づいたら、相談通報しよう



速やかな通報が、高齢者虐待の早期発見・早期対応につながります。通報者の秘密は守られ、匿名での通報も可能です。また、相談窓口では、高齢者虐待の相談全般に対応しています。

高齢者虐待の主な事例

- 身体的虐待：暴力や体罰で、身体に傷やアザ、痛みを与え、行為や、正当な理由なく身体を縛り付けたり、過剰な投薬によって身体の動きを抑制する

高齢者のための法律相談会(予約制)



財産や遺産のことなど、専門家に相談できます。家族からの相談も受け付けます。

●日時 3月24日(金) 午後2時〜4時(1組40分)

▽場所 五日市地域交流センター 第3会議室

▽対象 市内在住のおおむね65歳以上の方とそご家族

▽定員 3組(申込み順)

▽費用 無料

▽申込み方法 3月2日(木)午前8時30分から電話で申し込んでください。

※相談は、市民相談でも受け付けています(日程は毎月15日発行の広報あきる野に掲載)。

▽申込み・問合せ 五日市はつらつセンター(0569・8108)

▽担当課 高齢者支援課高齢者支援係

②身体障害者手帳1級か2級の

- 性的虐待：性的な行為や、それを強要する
●心理的虐待：脅し、侮辱などの言葉や態度、無視、嫌がらせ等によって精神的に苦痛を与える
●放置・放任：食事や排泄、入浴、洗濯などの身の世話を介助をしない、必要な介護保険サービスや医療を受けさせないなど、高齢者の生活環境や身体・精神的状態を悪化させたり、不当に保持しない

●経済的虐待：本人の同意なしに財産や年金を使ったり勝手に運用し、本人が希望する金銭の使用を理由なく制限する

▽相談窓口 高齢者支援課高齢者支援係、東部高齢者はつらつセンター(0559・1320)、中部高齢者はつらつセンター(0550・6101)、五日市はつらつセンター(0569・8108)

市公式インスタグラム「#のびと」をフォローしよう

市の魅力をアピールし、「のびと」(あきる野市のファン)を増やしていくことを目的に、市の公式インスタグラム「のびと」を運用しています。写真や動画などで市の魅力を紹介していますので、フォローお願いします。

市公式 Instagram #のびと

市公式 Instagram



▽その他 詳しくは、市ホームページをご覧ください。
▽問合せ 市長公室

減免世帯へ指定収集袋を交付します



交付を受けている方がいる世帯で、前年度の住民税が非課税の世帯
③東京都愛の手帳1度か2度の交付を受けている方がいる世帯で、前年度の住民税が非課税の世帯
④精神障害者保健福祉手帳1級の交付を受けている方がいる世帯で、前年度の住民税が非課税の世帯

次に該当する世帯に令和5年度分の指定収集袋を交付します。対象の①から④までのいずれかに該当し、非課税調査の同意書を提出済の方と⑤から⑧までのいずれかに該当する方に、申請書などを送付しますので、手続きをお願いします。

- ⑤生活保護受給世帯
⑥児童扶養手当受給世帯
⑦特別児童扶養手当受給世帯
⑧国民年金の遺族基礎年金受給世帯で、事前に受給調査の同意書を提出した世帯
▽持ち物 申請書(必要事項を記入済みのもの)
▽4月以降の交付場所 生活環境課、五日市出張所市民総合窓口係
▽問合せ 生活環境課清掃・リサイクル係(直通558・1830)

表 減免対象者の指定収集袋交付日程

Table with 3 columns: 期日, 時間, 場所. Rows include dates like 3月9日(木)・10日(金) and locations like 五日市保健センター and 市役所1階 コミュニティホール.

※例年、市役所での交付日初日(3月17日)は混雑しますので、時間に余裕を持ってお越しください。

納税などには便利な口座振替をご利用ください