

# 敬老月間



仲間と一緒に生き生き長生き  
9月は敬老月間です。市内では、高齢者の生きがいや健康づくりに役立つ催しなどが多数開催されています。催しなどの詳細は各担当へお問い合わせください。いずれも料金表示のないものは無料。

## 催し

### 千代木園まつり

9月9日、15日、同園で、各種講座の発表を。時間は日程により異なります。①不要②同園(左ページ参照)。

### 老人福祉大会

①1004048 9月17日(月)午後1時30分～3時10分、総合老人福祉センターで、式典後「大道芸で笑って健康に! たつきゅうさんのユーモアセラピー」をテーマに講演を。②不要③高齢介護課 ☎6489・6356。手話通訳あり。

### つぎいき100万歩運動

①1004060

自分のペースで気軽に取り組めるウォーキングを、市内在住の65歳以上のの人に奨励しています。お渡しする「貯筋通帳」に、歩いた歩数を記録してください。100万歩以降、所定の歩数を達成した人には記念品を差し上げます。③介護保険被保険者

者証と印鑑を持って直接市役所北館3階高齢介護課 ☎6489・6356か各老人福祉センター(左ページ参照)。

### シニア・ウォーキング教室

【福喜園】10月6日、12月15日土曜日計5回 【千代木園】10月10日、11月28日水曜日計5回。

いずれも時間は午後1時30分～3時、ウォーキングを楽しむための基礎学習を。④市内在住の65歳以上の。いきいき100万歩運動事業への登録が必要⑤各30人⑥9月4日から電話か、介護保険被保険者証と印鑑を持って直接各園(左ページ参照)。

## 求人

### シルバー人材センター 新入会員説明会

10月10日(水)午後1時30分～3時30分、尼崎シルバー会館で。④市内在住の60歳以上の⑤9月4日から電話で同センター ☎6481・3380。

## 講座・教室

### 熟年パソコン教室

日程などは左表の通り。時間や料金は教室により異なります。

| 教室名         | 開始 |    |
|-------------|----|----|
|             | 月  | 日  |
| 写真を入れた料理レシピ | 9  | 11 |
| パワーポイント     | 14 | 12 |
| エクセル初級      | 7  | 7  |
| ワード応用       | 7  | 7  |
| ワード初級       | 7  | 7  |

【パソコン基礎無料体験】9月6日(休)午前10時～正午・午後1時30分～3時30分。いずれも尼崎シルバー会館で。④市内在住の60歳以上の⑤各5人⑥9月5日から電話でシルバー人材センター ☎6481・3380。

### パソコン(ワード) 初級研修会

9月20日(休)午前10時～正午、第2老人福祉工場で、行事案内ポスターなどの作成を。④市内在住の60歳以上の⑤5人⑥500円⑦9月4日～14日に電話でシルバー人材センター 北支部 ☎6499・1740。

### ハウスクリーニング講習会

10月1日～10日計5回、中小企業センターで。時間は日程により異なります。④60歳以上の⑤定員15人⑥9月21日までに申込書を郵送かファクスで兵庫県シルバー人材センター協会(〒650の0011神戸市中央区下山手通5丁目7の18) ☎078・954・8807 ⑦078・37118016。申込書はシルバー人材センターなどにあります。選考あり。

## 老人福祉センターの定期教室

10月から開講する教室は左表の通り。期間は6カ月程度。時間や定員、料金は教室により異なります。①～③応募多数の場合は抽選。④先着順で受け付け。⑤市内在住の60歳以上の⑥(④は9月4日から)10日まで(②は9日まで)に電話か、保険証など住所、氏名、年齢が分かるものを持って直接会場の老人福祉センター(下記参照)。

詳しくは各老人福祉センターへ

| 施設名        | 住所           | 電話番号      | 休館日 |
|------------|--------------|-----------|-----|
| 総合老人福祉センター | 東難波町4丁目9-25  | 6489-1112 | 日曜日 |
| 鶴の巣園       | 東園田町6丁目91-2  | 6491-1085 | 水曜日 |
| 千代木園       | 稲葉荘2丁目24-5   | 6417-9162 | 月曜日 |
| 福喜園        | 南武庫之荘1丁目7-20 | 6436-6230 | 金曜日 |

## 9月20日～26日は 動物愛護週間

①1003414

②市動物愛護センター ☎6434・2233

ペットを安易に増やしたり、逃がしたりして飼育を放棄する人が後を絶たないため、毎年多くの動物が処分されています。終生、愛情と責任を持って飼うために、次のことをしっかり守ってください。

- ◆「犬の飼い主の責任」▽登録し、年1回、狂犬病予防注射を受けさせる。今年度未接種の場合は速やかに受けさせてください▽リードなどにつないで散歩をさせる▽ふんは持ち帰り、尿は水で洗い流す▽無駄ばえの放置、放し飼いなど近所迷惑になる行為をしない▽適正なしつけをする【猫の飼い主の責任】▽近所への迷惑や病気の感染、交通事故防止のため、室内で飼う▽万が一に備え迷子札を付ける▽不妊・去勢手術を受けさせる。
- ◆「飼い主を募集します」市動物愛護センターでは、収容された猫や犬を一定の要件の下、希望者に譲渡しています。譲渡には事前登録が必要です。収容されている動物の情報は市のホームページに掲載しています。
- ◆「寄付金を募集します」動物の愛護と管理を目的とした動物愛護基金への寄付を募集しています。寄付金は、例えば野良猫の不妊手術に係る費用の一部助成などに使います。なお、寄付金は所得税や市民税・県民税の控除の対象となります。

## 老人福祉センターの定期教室

| 教室名                | 曜日    | 回数  |
|--------------------|-------|-----|
| ①総合老人福祉センター        |       |     |
| ビデオで体操 筋力アップ(2クラス) | 月か水   | 15  |
| 歌はともだち             | 火     | 10  |
| ゆるやか健康ヨーガ          |       | 12  |
| からだのゆがみ・バランス改善     |       | 10  |
| いきいき! 元気体操(2クラス)   | 火～土   | 100 |
| かんたん手芸             | 水     | 10  |
| 軽やか社交ダンス           |       | 15  |
| 元気・前向き・からだづくり      |       | 12  |
| 筋力アップ体操(2クラス)      | 水か金   | 15  |
| 爽快! 脳トレ大学          | 木     | 10  |
| ワイワイ 歌体操           |       | 10  |
| 生活改善ごはん            |       | 5   |
| 軽快! イスでリズム体操       | 金     | 12  |
| 午後の歌声              |       | 10  |
| お手軽健康料理            |       | 5   |
| ②千代木園              |       |     |
| もりもり体操(2クラス)       | 毎日    | 125 |
| ペンと毛筆              | 火     | 10  |
| みんなで弾こう! ウクレレ      | 水     | 10  |
| はがきに描く水彩色えんぴつ画     |       | 10  |
| 着物と洋服のリフォーム(3クラス)  |       | 10  |
| チャレンジ! 水彩画         | 木     | 10  |
| オカリナ入門             | 金     | 10  |
| 機能改善エクササイズ         |       | 10  |
| ③福喜園               |       |     |
| ステップ体操(2クラス)       | 月～木   | 80  |
| 福喜園体操              | 月・水・土 | 63  |
|                    | 火・木・日 | 63  |
| 趣味の生け花             | 火     | 10  |
| わたしの絵手紙(2クラス)      | 水か日   | 10  |
| 気軽に水彩画             | 水     | 10  |
| 創作折り紙              | 土     | 10  |
| メッシュで作るアクセサリ       |       | 10  |
| ④鶴の巣園              |       |     |
| ワンコイン講座 名刺作り       | 木     | 1   |
| プチ・スマホ講座           |       | 1   |
| プチ・パソコン講座          |       | 1   |
| スマホで手軽にショートムービー    |       | 3   |

## 高齢者バス運賃助成制度

①1004080

②福祉課 ☎6489-6348

本市では、引き続き市内に1年以上居住している70歳以上の人を対象に、バス乗車料の一部を助成します。新規申請は、本人確認ができるものを持って直接市役所北館3階福祉課か南北保健福祉センター福祉相談支援課、各支所保健・福祉申請受付窓口へ。

## グランドパス65

阪神バス(株)が発行する高齢者向けの全線フリー定期券です。1年定期と半年定期から選択できます。阪神バスの全線と、一部の区間を除いた阪急バスの路線で利用できます。利用者負担額などは右表の通り。

### グランドパス65の場合の利用者負担額

| 所得区分 | 定期券の有効期間 | 利用者負担額  | 定期券の通常価格は、有効期間1年のものが4万円、6カ月のものが2万1000円です。利用者負担額との差額は市が助成します |
|------|----------|---------|---|
| 低所得Ⅰ | 6カ月      | 3,250円  |   |
|      | 1年       | 4,500円  |   |
| 低所得Ⅱ | 6カ月      | 4,750円  |   |
|      | 1年       | 7,500円  |   |
| 一般   | 6カ月      | 8,500円  |   |
|      | 1年       | 15,000円 |   |

## 乗車払カード

市が交付するIC乗車証です。阪神バス・阪急バスの路線のいずれかを、右表の利用区間の通りに利用する場合、その運賃に対し、1乗車につき100円を助成します。利用者負担額などは右表の通り。

### 乗車払カードの場合の利用者負担額

| 利用区間  | 利用者負担額         | 市助成額 |
|-------|----------------|------|
| 市内↔市内 | 110円           | 100円 |
| 市内↔市外 | 利用区間の普通運賃-100円 | 100円 |
| 市外↔市外 | 利用区間の普通運賃      | -    |