

## 高齢者のインフルエンザ予防接種

問 健康センター☎23-2191

### 対象

- ▷接種日に65歳以上で接種を希望する方
- ▷接種日に60歳以上65歳未満の心臓・じん臓・呼吸器の障害およびヒト免疫機能障害により身体障害者手帳1級相当で接種を希望する方

接種期間 令和5年1月31日まで

※接種期間が異なる医療機関もあります。

接種回数 期間内に1人1回

接種方法 原則として右表の医療機関で接種してください。

※あらかじめ電話で各医療機関の診療日、予約の要・不要を確認してください。接種の際は保険証をお持ちください。

費用無料（今年度限り）

※生活保護受給者は生活保護受給証明書を、中国残留邦人等は支援給付受給証明書を医療機関に提出してください。

所在地	医療機関名	電話番号	所在地	医療機関名	電話番号
東青梅	東青梅診療所	84-0611	新町	千葉医院	32-5888
	小林医院	24-2819		青梅耳鼻咽喉科	34-9833
	林レディースクリニック	20-1887		新町皮フ科	33-1112
西分町	田中医院	22-2762		しんまち総合クリニック	78-2323
本町	青梅駅前耳鼻咽喉科	84-0506		あさひ整形外科クリニック	32-4567
住江町	笹本医院	24-3955		みしま泌尿器科クリニック	30-3567
仲町	青梅医院	22-2043		新町クリニック	31-5312
	大河原森本医院	22-2047		野本医院	31-7155
大柳町	青梅三慶病院	24-7501		青梅順心眼科クリニック	31-4146
長淵	下奥多摩医院	22-2580		藤橋	百瀬医院
	井上医院	24-2552	今井	武蔵野台病院	31-6632
友田町	友田クリニック	25-1173	今井	青梅今井病院	31-8821
河辺町	こみ内科クリニック	21-1114	今寺	大堀医院	31-9098
	丹生クリニック	20-0078		東原診療所	33-9250
	坂元医院	21-0019	今寺	高木病院	31-5255
	吉野医院	31-2350	野上町	荒巻医院	24-8561
	なごみクリニック	31-8038		青梅かすみ台クリニック	20-2334
	河辺駅前クリニック	21-5588		足立医院	24-6303
片平医院	21-1741	梅郷		梅郷診療所	76-0112
師岡町	中島内科・循環器科クリニック	20-2611	二俣尾	二俣尾診療所	78-8981
千ヶ瀬町	進藤医院	78-3111	沢井	沢井診療所	78-8432
根ヶ布	土田医院	84-0801	小曾木	小曾木診療所	74-5340
新町	ゆだクリニック	30-0880	成木	青梅成木台病院	74-4111

## 東京都シルバーパス新規申し込み

問 東京バス協会シルバーパス専用電話☎03-5308-6950（土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時）、市高齢者支援課地域支援係

70歳以上の都民に対し、都営交通や都内民営バス等が利用できる「東京都シルバーパス」を発行します。70歳になる月の初日から申し込みできます。

	対象	費用
①	令和4年度の住民税が課税で、③以外の方	20,510円
②	令和4年度の住民税が非課税の方	
③	令和4年度の住民税が課税で、令和3年の合計所得金額が135万円以下の方（税法上の金額です）	1,000円

有効期間 発行日～令和5年9月30日 ※個別の通知はありません。

### 必要書類

- ▷全員…本人確認書類（保険証など）
  - ▷②の方…令和4年度介護保険料納入通知書（所得段階区分欄に「1」～「6」の記載があるもの）、令和4年度住民税非課税証明書、生活保護受給者証明書（生活扶助）のいずれか1つ
  - ▷③の方…令和4年度住民税課税証明書
- ※不動産譲渡所得に係る特別控除額（令和3年分）がある場合は控除します。

### 申し込み

- ▷都バス早稲田自動車営業所青梅支所（森下町554）☎23-0288
- ▷西東京バス青梅営業所（末広町1-3-3）☎32-0621

## 高齢者スマートフォン体験会

問 市高齢者支援課地域支援係

日時 10月27日（木）①午前10時～午後1時②午後2時～5時

会場 福祉センター第5集会室

対象 スマートフォンを利用していない、または通話等の基本機能のみを利用している60歳以上の都民

内容 スマートフォンの基本操作・コミュニケーション（SNS、チャット、ビデオ通話等）

定員 各回10人（抽選）

申し込み 14日までに次のいずれかの方法でスマートフォン普及啓発事業事務局へ

▷電話☎03-5348-2735（祝日を除く月～金曜日の午前9時～午後5時）

▷ファックス☎03-5348-2731

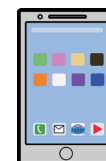
※ファックスの場合、希望の日時・会場、<sup>フリガナ</sup>氏名、年代、性別、電話番号、お住まいの市区町村、スマートフォン所有の有無、スマートフォン試用希望の有無を記載して送信

◆◆スマートフォンの貸し出し（お持ちでない方が対象）◆◆  
スマートフォン試用（約1か月）の申込を受け付けます。

持ち物 本人確認書類 申し込み 体験会と同時に申し込み

※体験会に参加しない方も申し込み可

※希望者多数の場合は抽選 ※機種は指定不可



## 65歳からのウォーキング教室

正しいウォーキング方法を学び、実践します。

日時 10月25日～11月8日の火曜日（3回）午前10時～11時30分

会場 梅郷市民センター

対象 65歳以上で次の要件をすべて満たす方

- ▷市内在住の方
- ▷杖なしで30分間歩き続けることが可能な方
- ▷自力で階段の昇降ができる方
- ▷全日程参加できる方

※高血圧症、心臓病、膝・腰痛の方は医師に相談してから申し込んでください。

定員 先着15人（予約制）

服装・持ち物 動きやすい服装、屋外用運動靴、飲み物、室内用運動靴（11月1日、8日のみ）

申し込み 電話☎24-2882で市地域包括支援センターうめぞのへ

## 認知症予防 脳イキキ教室

日時 11月1日～12月6日の火曜日（6回）午後2時～3時45分

会場 長淵市民センター第1・2会議室

対象 65歳以上で次の要件をすべて満たす方

- ▷市内在住の方
- ▷要介護1～5の認定を受けていない方
- ▷医師から運動制限を受けていない方
- ▷原則として全日程参加できる方

定員 先着20人程度（予約制）

※初めての方優先

服装・持ち物 動きやすい服装、屋外用運動靴、飲み物、筆記用具

申し込み 電話または直接高齢者支援課包括支援係（市役所1階）へ

## ご存じですか？

### お口の健康と認知症の関係 ～今日からできる認知症予防～

日時 11月2日（水）午後2時～3時30分

会場 市役所2階201～203会議室

対象 市民

内容 講義「お口の健康と認知症の関係を学び、認知症を予防しよう！」（歯科医師）、歯磨き指導（歯科衛生士）

講師 小曾木歯科 井上一彦院長 ほか

定員 先着30人（予約制）

申し込み 電話または直接高齢者支援課包括支援係（市役所1階）へ

