

65歳以上インフルエンザ予防接種および 新型コロナウイルス感染症予防接種

問 健康づくり推進課（健康管理センター内） ☎82-0105

- 対象 市内に住所があり、下記に該当する方
 - ・接種時に65歳以上で接種を希望する方
 - ・接種時に60歳以上65歳未満であって、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能の障害または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害を有する方（身体障害者手帳1級相当）で接種を希望する方
- 期間 ①インフルエンザ ②新型コロナウイルス感染症
 - ①10月15日(木)～12月29日(火)（休診日を除く）
 - ②10月15日(木)～令和9年3月31日(水)（休診日を除く）
- 場所 指定医療機関
- 接種方法 指定医療機関へご予約ください。
※受診時はマイナ保険証等をご持参ください。
※市内指定医療機関は、ホームページ（QRコード）でご確認ください。
市外で接種する場合は、担当課までお問い合わせください。



= 定期接種として受けられるのは、1シーズンに1回のみです =

- 自己負担額
 - ①インフルエンザ：1,200円
 - ②新型コロナウイルス感染症：3,800円
- ※今年度から**市民税非課税世帯の自己負担額減免制度は廃止**となりました。

生活保護を受給している方は無料で受けられます

事前に茅野市健康管理センター、各保健福祉サービスセンターで申請してください。

- 必要書類 ①申請書、②委任状（同一世帯でない方が申請する場合）、③本人確認書類（窓口申請に来た方の本人確認用）

県外で予防接種を受ける場合も助成が受けられます

今年度から長期入院等の理由により県外で接種された方も償還払いにより予防接種費用の助成が受けられるようになりました。

接種する前にお手続きが必要です。
詳しくは、ホームページをご覧ください。
か担当課までお問い合わせください。



申請はこちら

オンラインフレイル予防講座 SSAP+ 10月の開催予定

- 日時 10月1日、8日、15日、22日
毎週木曜日 13時30分～15時
- 場所 下記の地区コミュニティセンターで同時開催
【中大塩、宮川、湖東、金沢（トライアル）】
- 内容 「SOMPOスマイルエイジングプログラム（SSAP）」オンライン講師によるフレイル予防教室です。「運動」「認知機能トレーニング」「栄養指導」「社会参加」の4つの要素を同時に実施します。
- 講師 SOMPO ケアシナプソロジーアドバンス教育トレーナー 村上理香
- 対象 市内在住の65歳以上の方
- 持ち物 水を入れた500mlペットボトル×2本（ダンベルとして使用します。）
- 申込方法 不要。通いやすい会場でご参加ください。
- その他 ・会場、駐車場に限りがございますので譲り合いながらの参加をお願いいたします。
・一緒にSSAP+の運営を行ってくれるSSAP+サポーターも募集しておりますので、ご興味のある方はご連絡ください。
- 問合せ 保健福祉サービスセンター 福祉21推進係 ☎72-2101（内線332）

みんなのパソコン広場 パソコン初心者お助け隊【エクセル・ワード】

- 日時 11月4日(水)、18日(水)
①14時～ ②15時～ ③16時～
- 場所 ゆいわーく茅野101
- 内容 ワード・エクセルの初歩的な操作、ちょっとしたお困りごとの相談、サポート
- 定員 各講座2名
- 持ち物 使用しているノートパソコン
- 受講料 1,000円
- 申込方法 9月28日(月)～10月26日(月)までに電話でお申し込みください。
※お申し込みの際に、ワードまたはエクセルのご希望をお伝えください。
- 申込・問 DX推進課 自治体デジタル係 ☎72-2101（内線242・243）



シニア情報

高齢者向けの教室や介護・医療に関する情報をお届けします。



介護予防普及啓発事業 「トレーニングマシンを使った筋トレ講座」

- 日時 【Aクラス】
11月5日(木)～令和9年3月25日(木)まで
毎週木曜日 15時45分～16時45分（計20回）
【Bクラス】
11月7日(土)～令和9年3月27日(土)まで
毎週土曜日 15時45分～16時45分（計20回）
- 場所 山本整骨院トレーニングジム（本町東5-23）
- 内容 トレーニングマシンを使用して、介護予防のための筋力や健康維持につながるトレーニング指導を行います。ジムに通ってみたいけど少し不安と考えている方にお勧めです。
- 講師 山本整骨院院長 山本陽介、他インストラクター
- 対象 市内在住の65歳以上の方
- 定員 各クラス20人（初めての方を優先）
- 参加費 無料
- 持ち物 運動靴、タオル、飲み物（必要に応じて）
- その他 申し込み多数の場合は、抽選。
- 申込方法 10月1日(木)～10月7日(水)までに氏名、年齢、電話番号を電話にてお伝えください。
※土日祝を除く
※受付時間：平日8時30分～16時30分
- 申込・問 山本整骨院 ☎78-6918

認知症総合支援事業「オレンジ・カフェ茅野」

- 日時 10月8日(木) 10時～11時
- 場所 ウェルシア茅野本町店
- 内容 『認知症と薬の話』をテーマに薬剤師がお話します。認知症の理解や、認知症の予防について考えてみませんか？
- 対象 どなたでも
- 参加費 無料
- 申込方法 事前に電話でお申し込みください。
- 申込・問 保健福祉サービスセンター 福祉21推進係 ☎72-2101（内線332）

介護予防普及啓発事業 「楽しく筋トレ健康運動教室」

- 日時 11月10日(火)～令和9年2月2日(火)
毎週火曜日 9時～10時（計12回）
- 場所 ちの地区コミュニティセンター 第8会議室
- 内容 日常生活でトレーニングを自主的に続け、体力や健康を維持し、介護予防に役立つ講座
- 講師 整体+フィットネススタジオ Lakuness インストラクター 藤森 望
- 対象 市内在住の65歳以上の方
- 参加費 無料
- 定員 15人（申し込み多数の場合は、抽選）
- 申込方法 10月15日(木)までにQRコードまたは電話でお申し込みください。
- 申込・問 保健福祉サービスセンター 福祉21推進係 ☎72-2101（内線332）



10月は高齢就業支援月間です

シルバー人材センター 会員募集中

毎月第3水曜日に「入会説明会」を開催しています。
60歳以上の健康で働く意欲のある方、興味のある方は是非参加してみてください。
申し込み・お問合せは、お住まいの各事務所へお願いします。

事務所	住所	E-mail	電話番号
茅野本所	〒391-0002 茅野市塚原二丁目5番45号	chino-k@sjc.ne.jp	☎73-0224
富士見事務所	〒399-0214 富士見町落合10039番地4	chino-f@sjc.ne.jp	☎62-7766
原事務所	〒391-0104 原村12091番地3	chino-h@sjc.ne.jp	☎79-5979

色々なお仕事を任せられています

製造補助作業、食品補助作業、公共施設管理、屋外・屋内清掃作業、水道検針、道路パトロール、草取り・草刈り、剪定作業、資源物回収指導、介護施設送迎などの業務に従事しています。

みなさんの長年培った、豊かな経験・知識・技能・資格を活かせる場所です。
資格を持たない方でも大歓迎です。