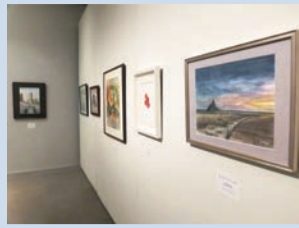


## 目黒区民作品展



目黒区展実行委員会 (☎3792-3393)

今年も写真・絵画・書・手工芸など、力作がそろいました。区民の皆さんの日頃の成果を、ぜひご覧ください。

時9月13日(水)～24日(日) 10:00～17:30(最終日は15:00まで)

19日は休館。入場は終了時刻の30分前まで

場目黒区美術館(目黒2-4-36 区民センター内)

後援 目黒区

## 高 シニアの部活

### 脳に効く！ ウォーキンググループづくりコース



目黒区介護保険課介護予防係 (☎5722-9608、☎5722-9716)

認知症予防に効果的なウォーキング技術などを学びながらグループをつくり、修了後は講座で出会った仲間と週1回の活動継続を目指します。まずは体験・説明会にお申し込みください。詳細は区HP(コード①)をご覧ください。



会場	体験・説明会日時	コース日時(全16回)	定員(先着)	申し込み・問い合わせ(祝・休日を除く)
烏森住区センター(上目黒3-44-2)	9月22日(金) 9:30～11:00	9月29日～6年2月2日(11月3日、12月29日、1月5日を除く)の毎週金曜日9:30～11:30	各15人	スポーツクラブネスサンス三軒茶屋24(☎070-4238-8125。月～土曜日10:00～19:00)
中目黒住区センター(中目黒2-10-13 中目黒スクエア内)	9月27日(水) 14:00～15:30	10月4日～6年1月31日(12月27日、1月3日を除く)の毎週水曜日14:00～16:00		社会福祉法人奉優会(☎3760-1610。月～土曜日9:00～17:00)
碑住区センター(碑文谷2-16-6)	9月29日(金) 9:30～11:00	10月6日～6年2月9日(11月3日、12月29日、1月5日を除く)の毎週金曜日9:30～11:30		株式会社サルーク(☎3760-2986。月～金曜日9:00～18:00)
セントラルスポーツ自由が丘(中根1-14-17)	9月27日(水) 10:00～11:30	10月4日～6年1月24日の毎週水曜日(1月3日を除く)の10:00～12:00	12人	セントラルスポーツ株式会社(☎5543-1888。月～金曜日10:00～18:00)
特別養護老人ホーム目黒中央の家(中央町2-32-23)	9月26日(火) 13:30～15:00	10月3日～6年1月23日(1月2日を除く)の毎週火曜日13:30～15:30		

対次の①～③全てを満たす60歳以上の区内に住民登録のあるかた

- ①要介護1～5の認定を受けていない
- ②医師から運動を止められていない
- ③今年度のシニアの部活、めぐろ手ぬぐい体操グループづくりコースに参加していない

申9月4日から、電話で、各申込先(上表)へ。体験・説明会終了後、会場でコースの申し込みを受け付け

## 高 長寿のかたをお祝いします

目黒区高齢福祉課いきがい支援係 (☎5722-9837、☎5722-9474)

### 敬老記念品料

80歳(傘寿)、90歳(卒寿)になるかたに、敬老記念品料5,000円を贈呈します。9月に、民生委員がご自宅へお届けします。手続きなどは不要です。

- ・傘寿の対象=昭和18年4月2日～19年4月1日生まれ
- ・卒寿の対象=昭和8年4月2日～9年4月1日生まれ

### 特別記念品料

100歳になるかたには誕生月に、最高齢のかたには9月の敬老週間に、1万円を贈呈します。対象者には個別にお知らせします。



## 高 絵本の読み聞かせ シニアボランティア養成講座



目黒区高齢福祉課いきがい支援係 (☎5722-9837、☎5722-9474)

この講座はりぷりんと活動の自主グループ立ち上げの支援として、絵本の読み聞かせの意義、絵本の選び方、発声方法などを学びます。りぷりんととは、シニアのボランティアが子どもたちに絵本の読み聞かせを行い、世代間交流する取り組みです。また、講座には認知症予防に効果的なプログラムが組み込まれています。

講座修了後は、地域での読み聞かせボランティアのデビューに向けたフォローアップ講座(3回程度)も開催します。

内容	日時	会場
説明会	10月25日(水) 14:00～16:00	総合庁舎 内会議室
講座	11月8日～6年1月31日(1月3日を除く)の毎週水曜日14:00～16:00(全12回)	
体と脳の元気度測定(認知度を測るプログラム)	11月1日(水)、6年2月7日(水)。時間は個別に案内(全2回)	

師地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター

対日常生活の基本的な動作を一人で行える65歳以上の区内在住者

定20人(抽選)

申電話、FAX(絵本の読み聞かせシニアボランティア養成講座と明記の上、住所、氏名(ふりがな)、電話・FAX、年齢を記入)で、9月15日までに、高齢福祉課いきがい支援係(☎5722-9837、☎5722-9474)へ

## 子 新しい乳幼児医療証・ 子ども医療証・高校生等 医療証をお送りします



目黒区子育て支援課手当・医療係 (☎5722-9864、☎5722-9328)

子ども医療費助成制度は、子どもが医療機関でかかった健康保険適用の医療費(調剤を含む)の自己負担分と入院時の食事代を、区が助成する制度です。申請方法など詳細は、区HP(コード②)をご覧ください。



対18歳に到達した最初の3月31日までの区内在住者

### ◆医療証の使い方

都内で受診する際には、健康保険証と一緒に医療証を提示してください。都外での受診や医療証を提示できなかった場合は、領収書により還付請求ができます。ただし、保育園や学校の管理下でのけがなどは、医療費助成の対象外となる場合があります。

### ◆新しい医療証を送ります

10月から使用する医療証(淡いオレンジ色。右上写真)を、9月15日から、医療証をお持ちのかたに送付します。9月22日までに届かない場合はご連絡ください。なお、来年小学校・高校に入学する年代のかたの医療証の有効期限は、6年3月31日です。4月からは子ども医療証、高校生等医療証(3月末に送付予定)に変わります。

### ◆このようなときは届け出が必要です

子どもの健康保険証や住所などに変更があった場合は、届け出が必要です。また、医療証を紛失した場合は、申請により再交付できます。