

介護予防活動ポイントだより

2025年
秋号



毎年恒例

介護予防活動ポイント研修会



『公共交通機関を利用して

を開催いたします！



ポイント活動をしてみませんか♪』



【内容】

*公共交通の利用方法や、マイタクの登録・利用方法などについて

(免許返納により移動手段にお困りの方、必見！意外と知らない公共交通…普段と違う景色に出会えるかも♪) 講師：「それいけ！まえばし出前講座」前橋市交通政策課

*ポイントをお得に交換ミニ講座(めぶくPay登録がまだの方へ、登録方法等を解説)

講師：めぶくグラウンド株式会社

【日程】

1

11月5日(水) または

2

11月12日(水)

両日とも同じ内容なので、どちらか都合の良い方へご参加ください。

各回定員50名

【時間】 13:30～15:00 [13時受付開始]

【会場】 K'BIXまえばし福祉会館 2階 社会適応訓練室

【持ち物】 ● ポイント手帳 ※この研修はポイントの対象となります。手帳を忘れずに!!
● スマートフォン(充電してご持参ください) ● 筆記用具 ● 飲み物
● マイナンバーカード ●マイナンバーカード暗証番号記載票
(めぶくPay登録時に必要:4ページに詳細あり)
※記載票がない場合でも簡易登録は可能です。

【申込方法】 ※ A または B のどちらかの方法でお申込みください

A. スマートフォンで申し込む

右側の二次元コードをスマートフォンで読み込んでお申込みください ⇒



B. 電話で申し込む

[ベージュの手帳だけをお持ちの方]

ボランティアセンターへ電話

☎ 027-232-3848

[水色または両方の手帳をお持ちの方]

長寿包括ケア課 介護予防係へ電話

☎ 027-898-6133

【参加ご希望日と登録番号・お名前・お電話番号をお伺いします。ご準備の上、お電話ください。】



申込受付期間：10月14日(火)～28日(火)

☎は、午前9時～午後4時までの受付となります





ポイント研修会の内容を一足お先にお知らせしちゃいます♪

知つて得する

公共交通機関情報



既に免許を返納されて移動手段にお困りの方はもちろん、これから返納をお考えの方にも役立つ公共交通機関の情報を簡単にご紹介します。11月に行われるポイント研修会の際には、もっと詳しくご説明させていただきますのでお楽しみに♪♪

こちらから

おすすめサイト

『前橋交通ポータル』 (<https://maebashimobility.jp>)



前橋交通ポータルとは、前橋市内の公共交通の運行状況や各種施策の最新情報を発信するポータルサイトです。電車、バスの運行情報に加え、タクシー、シェアサイクルのお得な乗り方などをご案内しています。

その他…

意外と便利なデマンドバス(事前予約制のバス)の利用方法や、リアルタイム交通情報も見ることができます♪



★前橋交通ポータルで分かること★

- ・バスの乗り方、調べ方、路線図
- ・時刻表
- ・経路検索
- ・タクシーの乗り方、予約方法
- ・マイタクの利用方法
- ・シェアサイクルの利用方法 など

ポートの位置がこんな感じで簡単に見られます！



ご存じですか？

シェアサイクル



市内中心部では、各ポート(貸出と返却が可能な拠点)間で自由に自転車が利用できるシェアサイクル「Cogbe(コグベ)」がご利用できます。

ポートは市内に45ヵ所あり、貸出と返却が同じ場所でなくても大丈夫なので、気軽に借りることができます。

貸出・返却できるポートの場所は、『前橋交通ポータル』から調べることができます。



♪ ボランティア受入施設 紹介コーナー ♪

小規模多機能居宅ホーム

あじさいでんでんタウン

前橋市
はつらつカフェ
登録団体

『慣れ親しみ 思うまに』

○登録定員:25名(通い:15名、泊り:9名)

○利用者:ほとんどが東地区にお住まいの方

利用の仕方は人それぞれだそうで、午前中のみの方、お風呂に入る方が目的の方、朝から夕方までご利用の方…と、利用者さんに合わせて柔軟に対応。お薬の管理が難しい方には、一日に何度も訪問し、お手伝いしています。



✿ 取材を終えて… ✿

お話しをお伺いした管理者の松本さんは、とても穏やかで優しい方でした。その温かい穏やかな雰囲気がそのまま施設内に溢れていたのが印象的でした。

利用者さん一人一人にケアを合わせることを大事にしていて、お手伝いし過ぎることなくできることはご自身でしていただくよう気遣っているそうです。

隣接の学童保育所との交流が人気イベントだそうですが、今後は今以上に外部との交流をしていきたいとのことです。ボランティアさんは基本的にいつでも受け入れ大歓迎だそうですので、ご興味のある方は是非お問い合わせください♪

(記)ボランティアセンター 小野田



陽当たりが良く穏やかな温もりを感じるリビングでは、利用者さんが仲良くおしゃべりをしながらおやつを召し上がっていました。



施設内には利用者の作品がたくさん飾られています。



月に一度、ご家族に配布される施設だけではなく、利用者の笑顔で溢れています♪

✿ ボランティアさんにお手伝いして欲しいこと ✿

- ・話し相手
- ・レクリエーションの手伝い
- ・外出行事の付き添い
- ・行事の手伝い 等

➡ ボランティア活動ご希望の方はご連絡ください♪ ➡

社会福祉法人滝川会

小規模多機能居宅ホーム あじさいでんでんタウン

〒371-0823 前橋市川曲町 41-1

TEL: 027-289-9797 FAX: 027-289-9798

管理者: 松本 剛

重要!

「マイナンバーカード 暗証番号記載票」きちんと保管していますか？

めぶくPayやグンマースの登録の際に、マイナンバーカード登録時に設定した暗証番号が必要になります。この「暗証番号記載票」をお持ちの方で、11月5日、12日の研修会にご参加予定の方は、当日、必要になりますのでご持参ください。

マイナンバーカード 暗証番号記載票

氏名：_____

フリガナ	① 著名用電子証明書 暗証番号	② 利用者用電子証明書 暗証番号	③ 住民基本台帳用 暗証番号	④ 個面事項入力補助用 暗証番号
フリガナ	フリガナ	フリガナ	フリガナ	フリガナ
フリガナ	フリガナ	フリガナ	フリガナ	フリガナ
フリガナ	フリガナ	フリガナ	フリガナ	フリガナ
フリガナ	フリガナ	フリガナ	フリガナ	フリガナ

左記の②～④に同じ暗証番号を設定する場合は、
②～④は記入せず、こちらにご記入ください。

フリガナ	⑤ ②～④の共通暗証番号
フリガナ	フリガナ
フリガナ	フリガナ
フリガナ	フリガナ

市役所等でマイナンバーカードを登録した際に渡されるA5サイズ(14.8×21cm)くらいの大きさの紙です。

〈暗証番号をお忘れの方

記載票を紛失された方〉

★暗証番号手続きができる場所

市役所1階 市民課4番窓口

受付時間：平日 午前9時～午後5時

おしらせ

「施設活動者の登録の更新について」

令和7年度より、直近2年間において活動実績を確認できない(ポイント交換の実績がない)方につきましては、登録の更新を行わない方向で検討しております。

ポイント交換をせずに活動を続けていらっしゃる方は、その旨ボランティアセンターまでご報告ください。
また、活動の休止・退会を希望される方も必ずご連絡ください。

おねがい

「メールの登録について」

コスト削減と素早い情報提供を図るため、この『介護予防活動ポイントだより』をはじめとする各種書類やお知らせなどの送付を順次メールでの配信に移行させていただきたいと考えております。

メールアドレスをお持ちの方は、施設活動者の登録番号と氏名を記入の上、下記ボランティアセンターのアドレスまで送信をお願いします。

m-vc2323848@mae-shakyo.or.jp

※ 右の二次元バーコードを読み込むと、「メール作成画面はこちら」というリンクが表示されます。そこをクリックするとメール作成画面が立ち上がります。

こちらから



⇒

◆ お問い合わせ・連絡先 ◆

ベージュの手帳だけをお持ちの方

◎前橋市社会福祉協議会

ボランティアセンター

〒371-0017 前橋市日吉町 2-17-10

前橋市総合福祉会館3階

☎ 027-232-3848

水色(または両方)の手帳をお持ちの方

◎前橋市役所

長寿包括ケア課 介護予防係

〒371-8601 前橋市大手町 2-12-1

前橋市役所 2階

☎ 027-898-6133

