

-生きがいと社会参加-

No.6	老人クラブ助成事業																				
<p>地域を基盤とする高齢者の自主的組織である老人クラブを支援し、その健全な発展を図るために、運営費や事業費に対して補助を行っています。</p>																					
<p>1 老人クラブへの補助</p>																					
<p>(1) 対象となる老人クラブ</p>																					
<p>地域活動やスポーツ活動、文化活動等を通じて、高齢者の生きがいを高め、健康の維持増進を図るとともに豊かな地域社会を築くことを目的として設立した老人クラブで、次の要件をすべて備えていること</p>																					
<p>ア 会員は、原則として60歳以上であること ただし、シニアの社会活動の円滑な展開に資するため60歳未満の会員の加入を妨げません。</p>																					
<p>イ 会員数は、30人以上であること</p>																					
<p>ウ 原則として老人クラブ活動が円滑に行われる程度の同一小地域内に居住している方で構成されていること</p>																					
<p>エ 他の老人クラブ、法人、団体（自治会・町内会は除く）等の全部又は一部として組織され、活動、運営しているものでないこと</p>																					
<p>オ 老人クラブの活動として政治活動又は宗教活動を行っていないこと</p>																					
<p>(2) 補助金額</p>																					
<p>老人クラブの人数規模に応じて月額3,400円から7,400円を補助します。</p>																					
<table border="1"> <thead> <tr> <th>会員数</th> <th>助成金額/月</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>30人～39人</td> <td>3,400円</td> </tr> <tr> <td>40人～49人</td> <td>4,200円</td> </tr> <tr> <td>50人～59人</td> <td>5,000円</td> </tr> <tr> <td>60人～69人</td> <td>5,500円</td> </tr> <tr> <td>70人～79人</td> <td>6,000円</td> </tr> <tr> <td>80人～89人</td> <td>6,500円</td> </tr> <tr> <td>90人～99人</td> <td>6,800円</td> </tr> <tr> <td>100人～109人</td> <td>7,100円</td> </tr> <tr> <td>110人以上</td> <td>7,400円</td> </tr> </tbody> </table>	会員数	助成金額/月	30人～39人	3,400円	40人～49人	4,200円	50人～59人	5,000円	60人～69人	5,500円	70人～79人	6,000円	80人～89人	6,500円	90人～99人	6,800円	100人～109人	7,100円	110人以上	7,400円	
会員数	助成金額/月																				
30人～39人	3,400円																				
40人～49人	4,200円																				
50人～59人	5,000円																				
60人～69人	5,500円																				
70人～79人	6,000円																				
80人～89人	6,500円																				
90人～99人	6,800円																				
100人～109人	7,100円																				
110人以上	7,400円																				
<p>30人～39人</p>	<p>3,400円</p>																				
<p>40人～49人</p>	<p>4,200円</p>																				
<p>50人～59人</p>	<p>5,000円</p>																				
<p>60人～69人</p>	<p>5,500円</p>																				
<p>70人～79人</p>	<p>6,000円</p>																				
<p>80人～89人</p>	<p>6,500円</p>																				
<p>90人～99人</p>	<p>6,800円</p>																				
<p>100人～109人</p>	<p>7,100円</p>																				
<p>110人以上</p>	<p>7,400円</p>																				

2 (公財)横浜市老人クラブ連合会への補助

(1) 主な事業

ア 生きがいと社会参加活動事業 (事業開始 平成 10 年)

老人クラブ会員が、地域の会員以外の高齢者にも参加を呼びかけて、社会奉仕活動、スポーツ・レクリエーション活動を行っています。

イ 友愛活動推進事業 (事業開始 昭和 56 年)

会員一人ひとりが同じ世代の仲間を支え、地域に住む病弱な方や一人暮らし等の高齢者の見守りや話し相手を基本とした友愛活動を行っています。

◆主な活動内容

話し相手、一声安否、電話連絡、新聞等の受領確認、集い等への誘い、居場所・たまり場づくり

ウ ミニ老人クラブ設置事業 (事業開始 平成 20 年)

自治会・町内会レベルの地域に住んでいるおおむね 60 歳以上の方で構成する、生活や地域を豊かにする活動を定期的に行うことを目的とした、10 人以上 30 人未満のグループの活動助成を行っています。

エ 横浜シニア大学事業 (事業開始 昭和 51 年)

高齢期にふさわしい教養と社会的能力を身につけることを目指した講座を市内の老人福祉センター等で開催しています。

オ 健康づくり推進事業 (事業開始：平成 22 年)

地域の広場 (街区公園等) を活用し、単位老人クラブが中心になって、ウォーキングや市民に馴染みのある体操を組み合わせ、地域における日常的な健康づくり・介護予防活動を実施。

- ・体操ひろば事業 (25 年度から実施)

実施回数：それぞれ週 3 回から毎日の開催

- ・シニアの祭典 (29 年度から実施) ※28 年度まではシニアスポーツの祭典

会場：横浜新都市ホール、新都市プラザ 実施日：令和 8 年 2 月 20 日、21 日

- ・各種スポーツ大会等 (ねんりんピック予選会など) の開催など

愛称『かがやきクラブ横浜』について (平成 28 年 1 月～)

横浜市老人クラブ連合会では、老人クラブのイメージアップを図るとともに、横浜らしさ、健康で明るく元気な高齢者を連想する「愛称」を決めました。様々な老人クラブ活動を通じて、市民の皆様にご親しんでいただきたいと考えております。



(ノルディックウォークの様子)

窓 口

(公財) 横浜市老人クラブ連合会 433-1256 (愛称：「かがやきクラブ横浜」)
各区 高齢・障害支援課【2・3 ページ】

No. 7 敬老特別乗車証交付事業

高齢者が心身共に健康な生活を送るとともに、気軽に外出して社会参加できるよう敬老特別乗車証を交付します。

【制度拡充の内容（R 7.10～）】

①地域公共交通への適用

これまで路線バス以外で使えなかった敬老パスを、タクシー会社等が運行する地域公共交通にも適用（一部運賃の負担あり）

②75歳以上の免許返納者への3年間無料交付

令和7年4月1日以降に、75歳以上（一部74歳以上を含む）で運転免許を自主返納した方の敬老パスを3年間無料で交付

③要介護認定リスクが高い75歳以上の高齢者を抽出し、モニターとして無料交付

敬老パスによる介護予防効果の検証の一環として、75歳以上の要介護認定リスクが高い方を、市が一定の基準により抽出し、モニターとなることに同意いただいた方に対し、敬老パスを無料で交付

1 交付対象者

市内に居住している70歳以上の希望者

2 利用できる交通機関

①横浜市営バス、②横浜市営地下鉄、③民営バス10社（江ノ電バス、小田急バス、神奈川中央交通、株式会社フジエクスプレス、川崎鶴見臨港バス、京浜急行バス、東急バス、相鉄バス、大新東、横浜交通開発株式会社）、④川崎市営バス（「たまプラーザ駅～向ヶ丘遊園駅」区間のみ）、⑤金沢シーサイドライン、⑥地域公共交通（運賃を収受するもの）※利用には半額程度の運賃が必要

3 乗車できる区間

○市営バス、市営地下鉄、金沢シーサイドライン：全線利用可

○民営バス：横浜市内の停留所を含む区間（横浜市内の停留所を含む区間を運行する運行系統であれば、市外停留所において乗車し、かつ、降車する場合でも利用可）

○地域公共交通（運賃を収受するもの）：対象となる地域公共交通は下記URLでご確認ください。

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kenko-iryo-fukushi/fukushi-kaigo/koreisha-kaigo/kaigoyobo-kenkoudukuri-ikigai/ikigai-shakaisanka/tikikotu.html>

4 利用者負担金額		
対象となる人 (70 歳以上)		利用者負担額 (年額)
障害者等		無料
現年度の市民税が 非課税の人	世帯全員が非課税の方 (生活保護受給者を含む)	3,200 円
	世帯に課税者がいる方	4,000 円
現年度の市民税が 課税されている人	前年分の合計所得金額が 150 万円未満	7,000 円
	前年分の合計所得金額が 150 万円以上 250 万円未満	8,000 円
	前年分の合計所得金額が 250 万円以上 500 万円未満	9,000 円
	前年分の合計所得金額が 500 万円以上 700 万円未満	10,000 円
	前年分の合計所得金額が 700 万円以上	20,500 円
窓 口	各区 高齢・障害支援課【2・3ページ】	

No. 8	在日外国人高齢者・障害者等福祉給付金支給事業
<p>国籍要件や住所要件により公的年金制度に加入できなかった期間があるため、国民年金法が適用されない在日外国人や長期海外在住日本人の高齢者・障害者の福祉の向上を図ることを目的として、福祉給付金を支給します。</p>	
<p>1 高齢者：月額 22,000 円</p> <p>2 障害者 重度：月額 43,500 円 中度：月額 31,500 円</p>	
窓 口	<p>1 健康福祉局 高齢健康福祉課生きがい係 671-3920</p> <p>2 健康福祉局 障害自立支援課福祉給付係 671-3891</p>

No. 9	インクルーシブスポーツ推進事業
<p>子どもから高齢者まで市民が身近な施設や場所で気軽にスポーツを楽しむ機会を提供することにより、市民の健康・体力づくりや生涯スポーツの推進を図ります。</p>	
<p>1 事業内容</p> <p>(1) シャフルボード、インディアカ、ペタンク、バウンドテニス、ディスクゴルフ、ソフトバレーボール、グラウンドゴルフ、輪投げ、ドッジビー、ボッチャ、モルックなどの体験会、交流会及びフェスティバルの開催</p> <p>(2) 指導者の派遣、用具の貸出し ※用具の貸出しは、各区スポーツセンターへお問合せください。</p>	
<p>2 実施団体 (公財) 横浜市スポーツ協会</p>	
窓 口	にぎわいスポーツ文化局 スポーツ振興課 671-3583

No.10	横浜国際プール
<p>各種水泳教室(一部を紹介)</p> <p>体力の維持・回復のためのプールエクササイズや初心者から上級者まで幅広い方が楽しめる水泳教室を実施しております。</p> <p>(1) 初心者向けクラス(クロール・背泳ぎの習得を目指します)</p> <p>(2) 中級者向けクラス(平泳ぎの習得を目指します)</p> <p>(3) 上級者向けクラス(バタフライの習得を目指します)</p> <p>(4) トレーニングクラス(4種目の泳力向上を目指します)</p> <p>(5) 水中健康教室(体力の維持・回復のためのエクササイズを実施)</p> <p>※費用・回数・開催曜日など 各教室による(詳細はお問い合わせください)</p>	
<p>横浜国際プール</p> <p>電 話：592-0453</p> <p>所在地：〒224-0021 横浜市都筑区北山田 7-3-1</p> <p>交 通：市営地下鉄北山田駅下車徒歩5分</p>	
窓 口	横浜国際プール 592-0453

No.11	スポーツ医科学センター																						
<p>1 スポーツプログラムサービス(SPS)</p> <p>「スポーツプログラムサービス (SPS)」とは、1日で医学的検査・運動負荷試験・体力測定を行う“スポーツ版人間ドック”です。その日のうちに結果が出て、その結果に基づいた運動・栄養・生活についてのアドバイスを行います。</p> <p>SPSを毎年受診することが、自らの健康管理につながり、安心して運動を生活に取り入れることができます。</p> <p>(1) 検査項目</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">医学的検査項目</th> <th style="width: 50%;">体力測定項目</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>血液・尿</td> <td>筋力(上肢・下肢)</td> </tr> <tr> <td>安静時心電図</td> <td>敏捷性・柔軟性</td> </tr> <tr> <td>胸部X線・骨量測定</td> <td>全身持久力・歩行能力</td> </tr> <tr> <td>運動負荷試験</td> <td>形態、体組成</td> </tr> <tr> <td>内科診察・食事調査</td> <td>バランス・瞬発力</td> </tr> </tbody> </table> <p>(2) 費用</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th style="width: 70%;">対象者</th> <th style="width: 30%;">料 金</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>横浜市民</td> <td>15,000円</td> </tr> <tr> <td>〃 (ジュニア※・65歳以上・障害者手帳所持)</td> <td>7,500円</td> </tr> <tr> <td>その他の地域の方</td> <td>17,000円</td> </tr> <tr> <td>〃 (ジュニア※・65歳以上・障害者手帳所持)</td> <td>8,500円</td> </tr> </tbody> </table> <p>※ジュニア 18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある者</p>		医学的検査項目	体力測定項目	血液・尿	筋力(上肢・下肢)	安静時心電図	敏捷性・柔軟性	胸部X線・骨量測定	全身持久力・歩行能力	運動負荷試験	形態、体組成	内科診察・食事調査	バランス・瞬発力	対象者	料 金	横浜市民	15,000円	〃 (ジュニア※・65歳以上・障害者手帳所持)	7,500円	その他の地域の方	17,000円	〃 (ジュニア※・65歳以上・障害者手帳所持)	8,500円
医学的検査項目	体力測定項目																						
血液・尿	筋力(上肢・下肢)																						
安静時心電図	敏捷性・柔軟性																						
胸部X線・骨量測定	全身持久力・歩行能力																						
運動負荷試験	形態、体組成																						
内科診察・食事調査	バランス・瞬発力																						
対象者	料 金																						
横浜市民	15,000円																						
〃 (ジュニア※・65歳以上・障害者手帳所持)	7,500円																						
その他の地域の方	17,000円																						
〃 (ジュニア※・65歳以上・障害者手帳所持)	8,500円																						

2 医学的運動療法 ～Medical Exercise Course＝MEC(メック)～

内科・整形外科的疾患について、積極的に身体を動かすことで改善を図る医学的運動療法です。医師からの処方に基づき、健康運動指導士等が指導を行います。

(1) MECの種類

コース名	概要
有酸素コース	体育館等で有酸素運動を行います。
膝・腰コース	腰痛・膝痛の改善に特化した運動を行います。
プールコース	浮力や水圧を利用した水中運動や水泳を行います。

(2) 受診までの流れ

MEC受診を希望の方は当センターの「内科（循環器）」「整形外科（スポーツ整形）」を受診後、医師の処方に基づき運動療法を開始します。

■MECに適した症状

内科 (循環器)	肥満症・高血圧症・脂質異常症・糖尿病・高尿酸血症・心臓病など
整形外科 (スポーツ整形)	腰痛・膝痛・間接疾患・ロコモティブシンドローム（運動器症候群）など

(3) 費用

1,530円/回（医療費控除対象）

※費用は保険診療対象外です

※医療費控除を受けるためには、概ね週1回以上、8週以上の参加が必要となります。

3 運動の実践

(1) スポーツプログラムサービス（SPS）受診後、個人に適した運動の実践ができます。

ア スポーツ教室（SPS フォロー水泳、SPS フォローアクアビクス）

■費用

週1回コース	月額7,260円
週2回コース	月額10,500円
週3回コース	月額14,670円

別途、スポーツ傷害保険料、1人あたり年額1,000円が必要です。

イ 筋力向上・姿勢改善教室

■費用

週1回コース	月額7,340円
週2回コース	月額12,230円
週3回コース	月額17,010円

別途、スポーツ傷害保険料、1人あたり年額1,000円が必要です。

(2) 初心者・初級者対象の気軽に参加できる教室です。

（スポーツプログラムサービス（SPS）の受診はいりません）

健康・文化教室

- * 太極拳
- * 健康ヨガ・機能改善ヨガ・リラクソヨガ・スタンダードヨガ
- * フラダンス
- * シェイプアップボクシング

- * ピラティス
- * 骨盤調整
- * 大人のためのコンディショニング
- * ハワイアンキルト 等

各教室、4期にわけて開催しています。各期、事前の申し込みが必要です。

※費用・回数・開催曜日など 詳細はお問い合わせください。

- (3) 25m プール、トレーニングルームの個人利用ができます。

25m プール：13 歳以上 600 円

トレーニングルーム：13 歳以上 1,000 円

65 歳以上で濱ともカードを提示した人 700 円（平日のみ）

※利用方法・プール開放時間など、詳細はお問い合わせください。

スポーツ医科学センター

電 話：477-5050

所在地：〒222-0036 港北区小机町 3302-5 日産スタジアム内

交 通：J R 新横浜駅北口、市営地下鉄 10 番出口、相鉄・東急新横浜線出口下車徒歩 15 分

J R 小机駅下車徒歩 15 分

窓 口

(公財) 横浜市スポーツ協会 スポーツ医科学センター事務管理部 477-5050

No.12	高齢者・中高年健康教室					
日常生活で運動不足・体力不足を補うため、体操・軽スポーツを中心に体力づくりを行います。						
1 内容						
健康体操、道具を使ったスポーツほか						
2 対象及び場所						
※「SC」はスポーツセンターの略。						
	教室名	施設名	対象	曜日	回数	定員
1	太極拳・いきいき健康づくり・転倒予防・体カステップアップ・エンジョイ体力づくり・スマイル貯筋など	鶴見 SC	詳細は施設にお問合せください			
2	脱メタボ・ロコモ・太極拳・にっこりしっか健康体操・シニアビクスなど	神奈川 SC				
3	朝の体操・らくらく体操・リラックスヨガ・気功太極拳・生活習慣病予防改善など	西 SC				
4	シニアストレッチ・ひまわり健康体操・太極拳・生活習慣病予防・エンジョイスポーツ・ラージボール卓球・社交ダンス・フラダンスなど	中 SC				
5	わくわく健康体操・頭すっきり体操・意気揚々・楽しく運動しよう・やさしい筋力バランス UP など	南 SC				
6	ウィクリーエクササイズ・シニアエアロビクス・シニアのためのからだ改善・トータルフィットネス・てんコツ体操・お元気体操・太極拳など	港南 SC				
7	モーニング太極拳	保土ヶ谷 SC	16 歳以上	月	8～12	50
8	太極拳	保土ヶ谷 SC	16 歳以上	木	8～12	100
9	にこにこ健康	保土ヶ谷 SC	65 歳以上	水	8～12	40
10	筋力バランス向上	保土ヶ谷 SC	50 歳以上	火	8～12	50
11	簡単筋トレ&ウォーキング	保土ヶ谷 SC	65 歳以上	水	8～12	35
12	らくらく筋トレ	保土ヶ谷 SC	50 歳以上	金	8～12	50
13	転倒骨折予防	旭 SC	60 歳以上	火	10～13	30
14	キラッとほつらつ	旭 SC	55 歳以上	水	10～13	50
15	ニコニコ機能体操	旭 SC	16 歳以上	水	8	10
16	いつまでも健康	旭 SC	60 歳以上	木 金 土	10～13	18
17	モリモリ健康力 UP	旭 SC	55 歳以上	金	10～13	50
18	太極拳	旭 SC	16 歳以上	金	10～13	40

II 介護予防・健康づくり、生きがい推進施策

-生きがいと社会参加-

19	13時転倒予防・14時転倒予防・元気アップ体操・ハッピー健康体操・ホップステップ脚力アップ①②・太極拳など	磯子 SC	詳細は下記施設にお問合せください
20	肩腰膝改善・健康体操・はつらつ体操・らくらく体力づくり・リハビリ体操・ボディコンディショニング・生活習慣病予防・太極拳など	金沢 SC	
21	太極拳・チャレンジ健康・転倒骨折予防・マイペース健康・やさしい健康教室・骨盤調整・女性健康、健康マージャンなど	港北 SC	
22	転倒予防・のびのびポールストレッチ・初めての運動・らくイス健康体操・女性のためのビューティーフィットネス・楽しい健康体操・頭カラダ体操・姿勢コンディショニング・うたごえ健康動場・太極拳など	緑 SC	
23	中高年らくらくトレーニング・背骨コンディショニング・太極拳・コグニサイズ	青葉 SC	
24	らくらくトレーニング&ストレッチ・いきいき運動&ストレッチ・太極拳・腰痛予防トレーニング&ストレッチなど	都筑 SC	
25	一番やさしい健康体操、のびのび体操、背骨コンディショニング、元気な暮らしを支える！フレイル予防体操、ヨガ、ピラティス、太極拳など	戸塚 SC	
26	セルフケア体操、リハビリスポーツ、お元気体操、いきいき体操、太極拳など	栄 SC	
27	コツコツ体操・はつらつ健康・いきいき元気・太極拳など	泉 SC	
28	すこやか体操（ロコモ・介護予防）、はつらつ健康体操、シニアのためのしっかりトレーニング、太極拳、48式太極拳入門、座ってゆっくり太極拳、らくらくヨガ、簡単ポールエクササイズ、簡単ステップ、アクティブシニア体操、生活体力づくりタイムなど	瀬谷 SC	

※各 SC の教室内容は、各施設へ直接お問合せください。

窓 口	各施設へ直接お問合せください。					
		施設名	連絡先		施設名	連絡先
	1	鶴見 SC	584-5671	10	金沢 SC	785-3000
	2	神奈川 SC	314-2662	11	港北 SC	544-2636
	3	西 SC	312-5990	12	緑 SC	932-0733
	4	中 SC	625-0300	13	青葉 SC	974-4225
	5	南 SC	743-6341	14	都筑 SC	941-2997
	6	港南 SC	841-1188	15	戸塚 SC	862-2181
	7	保土ヶ谷 SC	336-4633	16	栄 SC	894-9503
	8	旭 SC	371-6105	17	泉 SC	813-7461
	9	磯子 SC	771-8118	18	瀬谷 SC	302-3301

No.13	シャフルボードコート設置運営事業
<p>高齢者にも適したスポーツであるシャフルボード専用のコートを設置し、市民の利用に供することができるよう管理・運営しています。</p>	
<p>1 シャフルボード専用コート 都筑区長坂 15（葛ヶ谷公園内）</p>	
<p>2 管理運営 葛が谷コート利用者団体協議会</p>	
窓 口	健康福祉局 高齢健康福祉課生きがい係 671-2406

No.14 シルバー人材センター事業

高齢者に適した臨時的・短期的（月 10 日程度）またはその他の軽易な仕事（週 20 時間を超えない程度）を個人家庭・民間企業・公共団体等から引き受け、仕事の内容に合わせた就業形態で会員に提供しており、就業した会員に対しては、実績に応じた配分金（報酬）または賃金が支払われます。また、身近な地域での就業等の場を増やし、高齢者自身の福祉の増進や活力ある地域社会づくりにも寄与しています。

1 センター業務の特色

(1) 請負・委任事業

センターが企業、個人家庭、公共機関からの仕事を請け負い、仕事の職種・内容に応じて就業を希望する会員に委託します。この場合、会員と発注者・センターの間には雇用関係はありません。そのため、仕事に関する発注者からの直接的な指揮命令も受けません。労災（労働者災害補償保険）等の社会保険の適用はありませんが、就業中のケガや物損事故、または就業途上でのケガについては、センターが加入しているシルバー保険が適用されます。

(2) 労働者派遣事業

シルバー派遣事業で働く場合は、会員は労働契約により、派遣労働者として神奈川県シルバー人材センター連合会に雇用され、就業場所である会社などに派遣されて、その派遣先の指揮命令を受けて業務に従事します。

(3) 職業紹介事業

職業紹介事業とは一定期間「アルバイト」や「パート社員」を採用したい事業所等に「雇用関係」を結ぶことを条件に人材を紹介する事業です。

(4) 事業・ボランティア・サークル活動

会員の技術や技能向上を図るため、各種技能講習会の開催や会員の経験・知識を活かした「野菜直売」、「英語教室」等、様々な事業を展開しています。また、会員が主体となり、自主的なボランティア活動や趣味のサークル活動も行っています。

2 会員資格

市内在住のおおむね 60 歳以上で、健康で働く意欲があり、シルバー人材センターの事業趣旨に賛同できる方

3 会員の登録

会員登録を希望する方は、下記のいずれかの方法でご登録いただけます。

①シルバー人材センターに来所して登録（所要時間：60 分程度）

※事前に本部又は各事務所まで、窓口、電話のいずれかの方法でお申し込みください。

②オンライン登録（所要時間：20 分程度）

※シルバー人材センターのホームページ上で登録手続きができます。（来所は不要です。）

①・②ともに会員登録料無料（暫定措置）、翌年度以降は年会費 1,200 円をお支払いいただきます。

窓 口	名称	担当区域	住所	TEL	FAX
	公益財団法人 横浜市 シルバー人材センター	(本部)	中区万代町 2-4-7 横浜市技能文化会館 8 階	847-1800	847-1716
	シルバー人材センター 神奈川事務所	鶴見区・神奈川区・ 保土ヶ谷区・旭区・ 瀬谷区	神奈川区立町 20-1	402-4832	402-4835
	シルバー人材センター 南事務所	西区・南区・港南 区・戸塚区・泉区	南区睦町 1-15-15 睦町市街地住宅 2 階	721-0600	721-0722
	シルバー人材センター 磯子事務所	中区・磯子区・金沢 区・栄区	磯子区洋光台 5-7-5	832-3511	831-3281
	シルバー人材センター 緑事務所	港北区・緑区・青葉 区・都筑区	緑区中山 2-1-1 ハーモニーみどり 2 階	935-0677	935-0688

No.15	高齢者優待入浴事業
<p>高齢者に市内の公衆浴場を利用した入浴サービスを行い、健康の維持、高齢者同士のつながりの促進を図ります。</p> <p>1 対象者：市内に居住する 65 歳以上の高齢者</p> <p>2 実施回数：月 1 回の利用で通年実施（年 12 回） （横浜市浴場協同組合発行の高齢者優待入浴券をお持ちの方のみ）</p> <p>3 利用者負担金額：1 回 270 円</p>	
窓 口	健康福祉局 高齢健康福祉課生きがい係 671-2406

No.16	敬老月間事業
<p>多年にわたり社会に貢献された高齢者に敬意を表し、高齢者の長寿を祝い、生きがい・健康づくりを進めるとともに高齢者福祉の意識の高揚を図るため、次のような行事を行います。</p> <p>1 実施期間 9月1日～9月30日</p> <p>2 内容</p> <p>(1) 高齢者訪問（区内最高齢者等）</p> <p>(2) 記念品等の送付（市内に1年以上居住している100歳以上の高齢者）</p> <p>(3) 期間中の市内文化施設等の優待利用 （過去に実施した施設：金沢動物園、よこはま動物園ズーラシア、そごう美術館、帆船日本丸・横浜みなと博物館、ランドマークタワー、ふれーゆ、日本郵船氷川丸、日本郵船歴史博物館、横浜人形の家、横浜マリントワー、YOKOHAMA AIR CABIN）</p> <p>※実施施設は毎年度異なります。</p> <p>※実施内容、期間は施設により異なりますので、利用の際は施設等へ問合せください。</p>	
窓 口	各区 高齢・障害支援課【2・3ページ】

No.17	高齢者のための優待施設利用促進事業
<p>高齢者に敬意を払う社会を醸成するとともに、高齢者が楽しく元気に過ごせるよう、文化施設や飲食店などの協賛店舗・施設を優待利用できる「濱ともカード」を65歳以上の市民に交付しています。</p> <p>1 事業状況(令和8年1月1日現在)</p> <p>(1) 累計カード交付数 1,207,139 枚（令和8年1月1日現在）</p> <p>(2) 濱とも協賛店数 1,752 施設（令和8年1月1日現在）</p> <p>2 カード交付方法</p> <p>65歳到達時に介護保険被保険者証と同封し郵送いたします。なお、65歳以上でまだお持ちでない人は、区役所高齢・障害支援課窓口で身分証明書提示の上、受けとることができます。</p> <p>3 カードの利用方法</p> <p>カードをご利用いただく協賛店・施設で提示してください。カードが利用できる店舗・施設は以下から確認できます。</p> <p>※ウェブサイト「濱とも協賛店一覧」https://cgi.city.yokohama.lg.jp/kenkou/kourei/hamatomo/</p>	
窓 口	各区 高齢・障害支援課【2・3ページ】

No.18	全国健康福祉祭（ねんりんピック）参加事業										
<p>全国健康福祉祭とは、人生の年輪を重ね、豊かな知識と経験を積んだ、はつらつとした高齢者（60歳以上。一部種目を除く）を中心に開催されるスポーツ・文化・福祉などの総合イベントです。</p> <p>この大会は、高齢者を中心とする国民の健康維持・増進、社会参加、生きがいづくりの促進を図り、ふれあいと活力のある長寿社会の形成に寄与することを目的に開催されており、本市では、種目ごとの予選会を実施し、大会参加者を選抜しています。</p>											
<p>1 ねんりんピック開催地 6年度：鳥取県、7年度：岐阜県、8年度：埼玉県</p>											
<p>2 令和7年度の大会の概要</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 20%;">大会名</td> <td>第38回全国健康福祉祭埼玉大会 (ねんりんピック彩の国さいたま2026)</td> </tr> <tr> <td>期 間</td> <td>令和8年11月7日(土)～11月10日(火)：4日間</td> </tr> <tr> <td>開 催 地</td> <td>埼玉県内の24市町</td> </tr> <tr> <td>参加予定 種目</td> <td>29種目 ①卓球、②テニス、③ソフトテニス、④ソフトボール、⑤ゲートボール、 ⑥ペタンク、⑦ゴルフ、⑧マラソン、⑨弓道、⑩剣道、⑪水泳、 ⑫グラウンド・ゴルフ、⑬ラグビーフットボール、⑭サッカー、 ⑮太極拳、⑯ダンススポーツ、⑰マレットゴルフ、⑱インディアカ、 ⑲スポーツウエルネス吹矢、⑳ボウリング、㉑なぎなた、㉒サイクリング、 ㉓軟式野球、㉔スポーツチャンバラ、㉕空手道、㉖レクリエーションダンス、 ㉗囲碁、㉘将棋、㉙健康マーじゃん</td> </tr> <tr> <td>参加予定人数</td> <td>最大180人（選手・監督）</td> </tr> </table>		大会名	第38回全国健康福祉祭埼玉大会 (ねんりんピック彩の国さいたま2026)	期 間	令和8年11月7日(土)～11月10日(火)：4日間	開 催 地	埼玉県内の24市町	参加予定 種目	29種目 ①卓球、②テニス、③ソフトテニス、④ソフトボール、⑤ゲートボール、 ⑥ペタンク、⑦ゴルフ、⑧マラソン、⑨弓道、⑩剣道、⑪水泳、 ⑫グラウンド・ゴルフ、⑬ラグビーフットボール、⑭サッカー、 ⑮太極拳、⑯ダンススポーツ、⑰マレットゴルフ、⑱インディアカ、 ⑲スポーツウエルネス吹矢、⑳ボウリング、㉑なぎなた、㉒サイクリング、 ㉓軟式野球、㉔スポーツチャンバラ、㉕空手道、㉖レクリエーションダンス、 ㉗囲碁、㉘将棋、㉙健康マーじゃん	参加予定人数	最大180人（選手・監督）
大会名	第38回全国健康福祉祭埼玉大会 (ねんりんピック彩の国さいたま2026)										
期 間	令和8年11月7日(土)～11月10日(火)：4日間										
開 催 地	埼玉県内の24市町										
参加予定 種目	29種目 ①卓球、②テニス、③ソフトテニス、④ソフトボール、⑤ゲートボール、 ⑥ペタンク、⑦ゴルフ、⑧マラソン、⑨弓道、⑩剣道、⑪水泳、 ⑫グラウンド・ゴルフ、⑬ラグビーフットボール、⑭サッカー、 ⑮太極拳、⑯ダンススポーツ、⑰マレットゴルフ、⑱インディアカ、 ⑲スポーツウエルネス吹矢、⑳ボウリング、㉑なぎなた、㉒サイクリング、 ㉓軟式野球、㉔スポーツチャンバラ、㉕空手道、㉖レクリエーションダンス、 ㉗囲碁、㉘将棋、㉙健康マーじゃん										
参加予定人数	最大180人（選手・監督）										
<p>3 令和7年度選考会実施団体</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">団体名</th> <th>種目</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>(公財)横浜市スポーツ協会</td> <td>卓球、テニス、ソフトテニス、ソフトボール、ゴルフ、マラソン、弓道、剣道、水泳、ラグビーフットボール、サッカー、太極拳、ダンススポーツ、インディアカ、ボウリング、なぎなた、軟式野球、スポーツチャンバラ、空手道</td> </tr> <tr> <td>(公財)横浜市老人クラブ連合会</td> <td>ゲートボール、ペタンク、グラウンド・ゴルフ、囲碁、将棋</td> </tr> <tr> <td>各競技団体からの推薦 (選考会開催等)</td> <td>マレットゴルフ、スポーツウエルネス吹矢、サイクリング、レクリエーションダンス、健康マーじゃん</td> </tr> </tbody> </table> <p>※俳句は参加人数制限がないため選考は行いません。 ※参加種目は、年度によって変更があります。</p>		団体名	種目	(公財)横浜市スポーツ協会	卓球、テニス、ソフトテニス、ソフトボール、ゴルフ、マラソン、弓道、剣道、水泳、ラグビーフットボール、サッカー、太極拳、ダンススポーツ、インディアカ、ボウリング、なぎなた、軟式野球、スポーツチャンバラ、空手道	(公財)横浜市老人クラブ連合会	ゲートボール、ペタンク、グラウンド・ゴルフ、囲碁、将棋	各競技団体からの推薦 (選考会開催等)	マレットゴルフ、スポーツウエルネス吹矢、サイクリング、レクリエーションダンス、健康マーじゃん		
団体名	種目										
(公財)横浜市スポーツ協会	卓球、テニス、ソフトテニス、ソフトボール、ゴルフ、マラソン、弓道、剣道、水泳、ラグビーフットボール、サッカー、太極拳、ダンススポーツ、インディアカ、ボウリング、なぎなた、軟式野球、スポーツチャンバラ、空手道										
(公財)横浜市老人クラブ連合会	ゲートボール、ペタンク、グラウンド・ゴルフ、囲碁、将棋										
各競技団体からの推薦 (選考会開催等)	マレットゴルフ、スポーツウエルネス吹矢、サイクリング、レクリエーションダンス、健康マーじゃん										
窓 口	健康福祉局 高齢健康福祉課生きがい係 671-2406										

No.19	よこはまシニアボランティアポイント事業																																		
<p>元気な高齢者が介護施設等でボランティア活動を行うことにより、高齢者の介護予防や社会参加を通じた生きがいづくりを促進します。</p>																																			
<p>1 対象者 65歳以上の横浜市民（介護保険の第1号被保険者）で、登録研修会を受講した人</p>																																			
<p>2 対象となる活動(対象施設のうち、受入を申し出た事業所での活動が対象)</p>																																			
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;">○特別養護老人ホーム</td> <td style="width: 50%; padding: 5px;">○介護老人保健施設</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">○特定施設（有料老人ホーム）</td> <td style="padding: 5px;">○養護老人ホーム</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">○デイサービス（通所介護）</td> <td style="padding: 5px;">○デイケア（通所リハ）</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">○小規模多機能型居宅介護</td> <td style="padding: 5px;">○グループホーム（認知症対応型共同生活介護）</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">○ショートステイセンター</td> <td style="padding: 5px;">○ケアハウス</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">○看護小規模多機能型居宅介護</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="border-top: 1px dashed black; padding: 5px;">○地域ケアプラザ</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="border-top: 1px dashed black; padding: 5px;">○老人福祉センター</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">○地域子育て支援拠点</td> <td style="padding: 5px;">○親と子のつどいの広場</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="border-top: 1px dashed black; padding: 5px;">○病院・診療所</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">○中途障害者地域活動センター</td> <td style="padding: 5px;">○障害者支援施設</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">○障害者地域活動ホーム</td> <td style="padding: 5px;">○障害児入所施設</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">○精神障害者生活支援センター</td> <td style="padding: 5px;">○障害福祉サービス事業所</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="border-top: 1px dashed black; padding: 5px;">○配食・会食サービス (地域ケアプラザ、自治会町内会館や地区センター等で行う配食・会食)</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">○介護予防普及啓発事業</td> <td style="padding: 5px;">○元気づくりステーション事業</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="border-top: 1px dashed black; padding: 5px;">○横浜市介護予防・生活支援サービス補助事業（サービスB）</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="border-top: 1px dashed black; padding: 5px;">○認知症カフェ、スローショッピング</td> </tr> </table>		○特別養護老人ホーム	○介護老人保健施設	○特定施設（有料老人ホーム）	○養護老人ホーム	○デイサービス（通所介護）	○デイケア（通所リハ）	○小規模多機能型居宅介護	○グループホーム（認知症対応型共同生活介護）	○ショートステイセンター	○ケアハウス	○看護小規模多機能型居宅介護		○地域ケアプラザ		○老人福祉センター		○地域子育て支援拠点	○親と子のつどいの広場	○病院・診療所		○中途障害者地域活動センター	○障害者支援施設	○障害者地域活動ホーム	○障害児入所施設	○精神障害者生活支援センター	○障害福祉サービス事業所	○配食・会食サービス (地域ケアプラザ、自治会町内会館や地区センター等で行う配食・会食)		○介護予防普及啓発事業	○元気づくりステーション事業	○横浜市介護予防・生活支援サービス補助事業（サービスB）		○認知症カフェ、スローショッピング	
○特別養護老人ホーム	○介護老人保健施設																																		
○特定施設（有料老人ホーム）	○養護老人ホーム																																		
○デイサービス（通所介護）	○デイケア（通所リハ）																																		
○小規模多機能型居宅介護	○グループホーム（認知症対応型共同生活介護）																																		
○ショートステイセンター	○ケアハウス																																		
○看護小規模多機能型居宅介護																																			
○地域ケアプラザ																																			
○老人福祉センター																																			
○地域子育て支援拠点	○親と子のつどいの広場																																		
○病院・診療所																																			
○中途障害者地域活動センター	○障害者支援施設																																		
○障害者地域活動ホーム	○障害児入所施設																																		
○精神障害者生活支援センター	○障害福祉サービス事業所																																		
○配食・会食サービス (地域ケアプラザ、自治会町内会館や地区センター等で行う配食・会食)																																			
○介護予防普及啓発事業	○元気づくりステーション事業																																		
○横浜市介護予防・生活支援サービス補助事業（サービスB）																																			
○認知症カフェ、スローショッピング																																			
<p>ポイント：1日（概ね30分以上の活動）200ポイント 年間8,000ポイントを上限に寄附または換金 （1,000ポイント以上貯まった場合） （1ポイント＝1円換算）</p>																																			
窓 口	健康福祉局 介護保険課 671-4252																																		