

# 福祉のひろば



## 介護予防イベント 50代からはじめる予防と 地域活動

介護予防に関する講演や、地域活動の紹介をするイベントです。

とき 3月16日(水) 午後1時30分～4時(1時開場)  
ところ 市民会館・萌え木ホールA・B会議室  
テーマ・講師  
▽ 始めよう！いつまでも自分の足で歩くためのロコモ対策 石橋英明さん(伊奈病院整形外科部長)

▽ 地域活動について 東京都健康長寿医療センター研究所 研究副部長

対象 市内在住のおおむね50歳以上の方  
定員 80人(申込順)  
共催 東京都健康長寿医療センター研究所  
申込 3月1日から、電話042-381-9845へ。

## 高齢者いきいき活動講座 小倉一郎先生の俳句入門

俳優としても活躍されている講師のユニークな俳句講座です。毎日の出来事や自然を俳句に詠んで、心豊かな生活を送りませんか。

とき 4月5日～26日の毎週火曜日午後1時30分～4時30分(全4回)  
ところ 中町天神前集会所  
講師 小倉一郎さん(俳句)

対象 市内在住でおおむね60歳以上の方  
定員 25人(多数抽選)  
企画運営 高齢者いきいき生活

者緊急通報システムの貸与、高齢者福祉電話の設置、徘徊高齢者家族支援サービス  
問合せ 介護福祉課高齢福祉係 ☎042-381-9843

動推進員  
申込 3月10日(必着)までに、往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、社会福祉協議会「俳句入門係」(〒184-0012 中町4-15-14 ☎042-381-0294)へ。

## 介護予防相談会

65歳以上の要支援・要介護認定を受けていない方に、健康づくりやもの忘れ予防に役立つ情報のご案内や相談を行います。(1人30分程度)  
とき・ところ等 左表のとおり

対象地域	とき	ところ・申込先
本町6丁目、貫井町、南町	3/14(月) 10:00～12:00	小金井みなみ地域包括支援センター ☎042-388-8400
東町、中町1丁目	3/17(木) 13:30～15:00	小金井ひがし地域包括支援センター ☎042-386-6514

申込 3月1日から、電話で各地域包括支援センターへ。

## 4月1日から見守り支援 事業は介護福祉課で実施

福祉協議会の閉館に伴い、社会福祉協議会に委託していた次の事業は、介護福祉課で実施します。  
▽ 高齢者入浴券の給付、自立支援日常生活用具の給付、高齢者おむつサービス、こどもき理容券の給付、ひと声訪問牛乳配達、友愛活動、高齢

## 高齢者マッサージ 事業終了

福祉会館で行われている高齢者マッサージ事業は、事業継続が困難となったため、3月をもって終了します。

## ゲートキーパー養成研修 (初級) 若年層向け

「救いを待つ若者に手を差し伸べるために」  
「死にたい」と苦しむ若者に対して、そのサインに気付く手を差し伸べることができるよう養成します。

とき 3月7日(月) 午後6時30分～8時30分  
ところ 市民会館・萌え木ホールA・B会議室  
講師 荒井登子さん(野の花メンタルクリニック 精神保健福祉士)

定員 50人(申込順)  
その他 ▽ 手話通訳あり(要事前申込) ▽ 会場に空きがある場合は、当日参加も受け付けます。

申込 3月1日から、電話042-381-9841へ。

## 身体障害者手帳を お持ちの方へ レザークラフトと 絵画の教養講座

専門の講師による技術指導で、創作的活動としての教養講座を行います。

とき・内容 4月～平成29年3月  
▽ レザークラフト(革細工) ▽ 毎週火曜日午後1時

▽ 3時  
▽ 絵画(水彩・絵手紙など) ▽ 毎週金曜日午後1時～3時

対象 障害者福祉センター  
対象 市内在住の身体障害者手帳をお持ちの方  
定員 各10人(多数抽選)  
その他 材料費は実費です。

申込 3月14日までの午前9時～午後5時(日曜日を除く)に、直接、同センター ☎042-381-8411へ。

## 身体障害者手帳・愛の手帳 をお持ちの方へ ソリン代を助成

身体障害者手帳・愛の手帳をお持ちの方が生活のために使用する、自動車のソリン代の一部を助成しています。

すでに助成の決定を受けた方は、請求書(2月末ごろに発送)を提出してください。

対象 自動車税または軽自動車税が減免されている方で、障がいのある方(※)が自ら運転するか、生計を同じくする方が障がいのある方のために運転する場合

※ 個別等級で体幹または下肢障がい1～3級、視覚障がい1・2級、内部障がい1級の方、愛の手帳1・2度の方

助成額 ▽ ガソリン1リットルにつき75円、1か月40リットルを限度とします。▽ 軽油1リットルにつき40円、1か月75リットルを限度とします。

振込日 3月31日(木)  
※ 指定日以降、通帳でお確かめください。金融機関によっては2・3日遅れることがあります。  
申請方法 3月10日まで(土曜・日曜日を除く)に、請求

書に平成27年9月～28年2月分のガソリンの使用量が記入されている領収書を添えて、自立生活支援課(市役所第二庁舎2階)へ。

## 歳末たすけあい運動 募金額636万円に

社会福祉協議会では、平成27年12月1日～28日に歳末たすけあい運動を実施しました。

市民の皆さんのご協力により、636万円もの募金が寄せられました。ご協力ありがとうございました。

これらの募金は、在宅要介護者世帯見舞品、在宅障害者成人祝品、被保護家庭児童入学祝品、また年間を通じて地域福祉活動費として活用させていただきます。

## 生活にお困りのときは 生活保護制度

病気やけが、さまざまな障がい等のために生活に困っている人に、生活保護法に基づき最低生活の保障と、自力で生活できるようなるまでの間、自立の手助けをします。

生活保護は、その世帯の収入が国で定める最低生活費を下回る場合に、その不足分を保証する制度です。

働いて得た給料、年金、各種手当、仕送りなどを合計してもなお、最低生活費に満たない場合、その不足分が保護費として支給されます。

一人であれこれ思い悩むより、早めにご相談ください。  
問合せ 地域福祉課生活福祉係 ☎042-381-9840

### 健康ガイド

健康課(保健センター)  
福祉会館5階(保健会場)  
健康課健康係 ☎042-321-1240

#### 健康と安全なお産のために 定期的妊婦健診を受けましょう

公費助成を行う妊婦健診の検査項目に、4月から新たにHIV抗体検査と子宮頸がん検診が追加されます。

「HIV抗体検査」  
1回目の妊婦健診で実施します。4月以降に1回目の妊婦健診を受診される方は、3月までに交付された受診票でも公費助成の対象として検査を受けられます。

「子宮頸がん検診」  
原則として1回目の妊婦健診で実施します。3月中に妊婦健診の受診票を交付された方で、主治医と相談のうえ、4月以降に受診する場合は、

こ、グリーンピース、新人参などとともに、美味しく季節を楽しむ骨も丈夫に一石二鳥。(カリウムも入っております)ので、お薬をお飲みの方は、お薬との食合わせについて医師や薬剤師にご確認くださいませ。

春の日差しもたくさん浴びてお散歩しましょう。歩きやすい靴で、手をしっかり振って転ばぬように。温かい日差しはお食事です。カルシウムを腸から体に取り込んでくれるビタミンDを増やしてくれますが、日焼けが気になる方は、ビタミンCも豊富な春キャベツでメラニン予防。体の中のホルモンも骨を丈夫に

希望者は引き続き歯科健診も受けることができます。(終了は11時30分まで)  
対象 平成25年9月生まれ(2歳6か月)～27年3月生まれ(1歳)の幼児  
※ 転入等で対象年齢を過ぎている場合は、ご相談ください。

定員 各日12人(申込順)  
申込 3月1日から、電話で健康課へ。

東京都母子の健康相談室  
受付時間 ▽平日 午後5時～10時 ▽休日(土曜・日曜・祝日) 午前9時～午後5時  
☎8000-8888(フリーダイヤル)  
☎03-5285-1889(固定電話)  
☎03-5285-1889(携帯電話)

24時間テレホンサービス  
▽ 東京消防庁救急相談センター ☎7119  
▽ 東京都保健医療情報センター(医療機関案内のみ) ☎03-5272-0303  
聴覚障害者向け専用 ☎03-5285-18080

小児救急(365日24時間)  
▽ 武蔵野赤十字病院 ☎0422-132111  
▽ 武蔵野市境南町1-26-1 ☎0422-132111

健康メモ  
春です！骨を育てるチャンスです

皆様、やっと寒い冬が終わり、桜や菜の花が楽しめる季節になりましたね。弥生という言葉は「草木がいよいよ生い茂る月」とのことです。自然もエネルギーに満ち、心も軽くなるこの時期は、大切な骨を育てるチャンスです。

まずは、春の食材。特に菜の花にはカルシウムがいっぱい。旬のさわか、たけのこ、グリーンピース、新人参などとともに、美味しく季節を楽しむ骨も丈夫に一石二鳥。(カリウムも入っております)ので、お薬をお飲みの方は、お薬との食合わせについて医師や薬剤師にご確認くださいませ。

春の日差しもたくさん浴びてお散歩しましょう。歩きやすい靴で、手をしっかり振って転ばぬように。温かい日差しはお食事です。カルシウムを腸から体に取り込んでくれるビタミンDを増やしてくれますが、日焼けが気になる方は、ビタミンCも豊富な春キャベツでメラニン予防。体の中のホルモンも骨を丈夫に

希望者は引き続き歯科健診も受けることができます。(終了は11時30分まで)  
対象 平成25年9月生まれ(2歳6か月)～27年3月生まれ(1歳)の幼児  
※ 転入等で対象年齢を過ぎている場合は、ご相談ください。

定員 各日12人(申込順)  
申込 3月1日から、電話で健康課へ。

東京都母子の健康相談室  
受付時間 ▽平日 午後5時～10時 ▽休日(土曜・日曜・祝日) 午前9時～午後5時  
☎8000-8888(フリーダイヤル)  
☎03-5285-1889(固定電話)  
☎03-5285-1889(携帯電話)

小児救急(365日24時間)  
▽ 武蔵野赤十字病院 ☎0422-132111  
▽ 武蔵野市境南町1-26-1 ☎0422-132111