

高齢者いきいき活動講座

【笑いと健康】AKB体操

時10月4日～25日の毎週水曜日午後2時～4時(全4回)
所 社会福祉協議会内(A)足を鍛えて(K)こけない(B)ボケない体操講師中村真奈子さん(健康運動指導士) 対市内在住のおおむね60歳以上の方定18人(多数抽選)

【ボランティアガイドさんと巡る小金井散策】

時①10月5日(木) 午前10時 小金井 宮地薬器ホール北側正面入口集合～正午都立小金井公園解散②12日(木) 午前10時 小金井 宮地薬器ホール北側正面入口集合～正午同所解散(全2回) 内①玉川上水と江戸の歴史を探る②野川と湧水巡り講義③なごみ観光案内(まちおこし協会) 対市内在住のおおむね60歳以上で、2時間歩ける方定20人(多数抽選) ¥200円

【健康マージャン入門講座】

時10月6日～12月1日の金曜日午前10時～正午(全8回)
所 健康麻将全国会小金井支部(本町5-16-14-201) 対市内在住のおおむね60歳以上の方定24人(多数抽選) ¥2千円(教材費)

◆共通◆

申9月11日(消印有効)までに、往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を明記し、社会福祉協議会「健康体操係」、「小金井散策係」または「マージャン入門係」(〒184-0004 本町5-36-17 ☎042-387-0011)へ



も忘れ予防検診

令和5年4月1日現在市内在住で、今年度75～79歳になる方に、受診券等を送付しますので、同封の問診票(黄色)のチェックリストを実施してください。点数が20点以上で、検診を希望される方は、受診券の裏面に記載の検診実施医療機関へお申し込みください。受診費用は無料です。
■受診期間9月1日～令和6年3月29日 問介護福祉課 包括支援係 ☎042-387-9845

認知症カフェ

【桜町オレンジカフェ】



高齢者の方の長寿をお祝いし、令和5年9月1日現在、白寿(99歳)、100歳の方に、記念品を9月中にお送りします。
問 介護福祉課 高齢福祉係 (☎042-387-9843)

白寿・100歳の方に長寿をお祝いの品を贈呈

時10月21日(土) 午後2時30分～4時 所 桜町高齢者在宅サービスセンター(桜町1-9-5) 定25人(申込順) ¥200円 申10月1日から、電話で小金井きた地域包括支援センター(☎042-388-2440)へ

【ひだまりカフェ】

時9月30日(土)、10月28日(土) 午前10時30分～正午 所 喫茶ウエスト(東町4-21-12) ¥無料(飲み物代実費) 申当日直接会場へ問小金井ひがし地域包括支援センター(☎042-388-6514)

【こつのだうカフェ】

時9月26日(火) 午後2時～3時30分 所 前原町西之台会館 定20人(申込順) ¥100円 申9月1日から、電話で小金井みなみ地域包括支援センター(☎042-388-8400)へ

【なごみカフェ】

時9月27日(水) 午後2時～3時30分 所 特別養護老人ホームつきみの園内喫茶 なごみ(中町2-15-25) 定8人(申込順) 申9月1日から、電話で小金井ひがし地域包括支援センター(☎042-388-6514)へ

【貫井住宅カフェ】

時10月24日(火) 午後2時～3時 所 貫井住宅内集会所(貫井南町5-3-5) 定20人(申込順) ¥100円 申9月1日から、電話で小金井みなみ地域包括支援センター(☎042-388-8400)へ

認知症家族の集い

認知症の方を介護している家族同士で悩みや不安を語り合い、専門の先生の講座を交えながら勉強しませんか。

時10月7日(土) 午後1時～3時 所 上之原会館 五島シズさん(認知症ケアアドバイザー) 対認知症の方を介護している家族の方定10人(申込順) 申9月10日から、電話で緑寿園ケアセンター(☎042-482-1206)へ

認知症高齢者を支える介護者の集い講習会

時10月7日(土) 午後1時30分～3時 所 聖ヨハネ会本館 戸塚ホール(桜町1-3-22) 内 パット・オムツの上手な当て方、選り方 対認知症高齢者の介護をされている方、認知症ケアに関心のある方定15人(申込順) 申9月1日から、電話で本町高齢者在宅サービスセンター(☎042-388-8011)へ

認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、日常生活の中で見守りや適切な対応ができる力を身につけるための講座です。参加者には、認知症サポーターの証であるオレンジリング等を差し上げます。
時①9月15日(金) 午後2時～3時30分 ②16日(土) 午後1時30分～3時30分 所 市役所第二庁舎8階80会議室 ②聖ヨハネ会本館 戸塚ホール(桜町1-3-22) 対初めて本講座を受講する方定①15人 ②40人(いずれも申込順) ¥2100円 申9月1日から、電話で①小金井ひがし地域包括支援センター(☎042-388-6514) ②桜町病院認知症疾患医療センター(☎042-383-4114) または小金井きた地域

包括支援センター(☎042-388-2440)へ

身体障害者手帳・愛の手帳をお持ちの方へ自動車のガソリン代を助成

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、自動車のガ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(8月末ごろに発送)を提出してください。
対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11リットルにつき75円、1か月40リットルまで▽軽油11リットルにつき40円、1か月75リットルまで 申9月8日まで窓口に。郵送の場合10日(消印有効)までに、請求書に令和5年3月～8月のガソリン等の使用量が記入されている領収書を添えて、郵送または直接、自立生活支援課相談支援係(〒184-8504住所不要・市役所第二庁舎2階 ☎042-387-9844 FAX ☎042-384-2524)へ

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、自分の力または他の方法で再び生活できるようにするまでの間、

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。一人で思い悩むより、早めにご相談ください。
問 地域福祉課生活福祉係(☎042-387-9840)

子ども子育て

予防接種等保健衛生事業は健康ガイドへ

子ども家庭支援センター

【エンジェル教室】

リズム遊び、離乳食の話、同じ地域の方との交流等を通じて育児を学びます。
時①10月12日・26日②11月9日・30日③12月14日・21日いずれも木曜日午前10時～11時30分 ※2日間コース 対 おおむね5か月児と保護者 申①9月1日②10月3日③11月1日(除く)

ら、電話または直接、問合先へ「1歳児のお母さんのグループワーク」

「いやだいやだのおとしごろ」をテーマに、ミーティング形式で子どもへのかわり考えを考えます。
時10月～令和6年2月の第2金曜日午前10時～11時15分(全5回) 対 令和3年11月～4年7月生まれの子どもの保護者 定6組(多数抽選) 他 保育有り 申9月16日までに、電話または直接、問合先へ

【2歳児のお母さんのグループワーク】

「魔の2歳児と呼ばれる時期をどう過ごす？」をテーマに、ミーティング形式で子どもへの向き合い方を考えます。
時10月～令和6年2月の第3金曜日午前10時～11時15分(全5回) 対 令和2年11月～3年10月生まれの子どもの保護者 定6組(多数抽選) 他 保育有り 申9月16日までに、電話または直接、問合先へ

◆共通◆

所 保健センター 問 子ども家庭支援センター(☎042-321-1411) 月曜・日曜・祝日を除く

こがねい団体交流会 小金井市にこんなあったらいいな

市民活動について語り合いたい。
時9月30日(土) 午前10時～正午 所 社会福祉協議会 対 市内で活動するボランティア、市民団体等 定20人(申込順) 申9月1日から、電話またはEメールで氏名・電話番号・団体名を小金井ボランティア・市民活動センター(☎042-387-0011 vc-koganei@circus.ocn.ne.jp)へ