

## 福祉のひろば

### 歳末たすけあい運動にご協力を

12月1日から歳末たすけあい運動が始まります。皆さんからいただいた募金は、障がい者や高齢者、子育てを含む地域福祉事業や見舞品、祝い品に活用します。

誰もが暮らしやすい福祉のまちづくりを進めるために、ご協力をお願いします。

- 期間 12月1日(日)～27日(金)
- 募金方法 市内各地域の地区委員が各家庭に呼びかけるほか、社会福祉協議会で受け付け
- ☎社会福祉協議会 (☎042-386-0294)

### こがねい年越し食支援 食品の寄付にご協力を

家庭などで余っている食品を集めて年越しの時期に食事に困っている方へ食品の支援を実施します。寄付された食品は、社会福祉協議会の福祉総合相談窓口や生活福祉資金貸付へ年内にご相談いただいた方、または一人暮らしの学生で、食品の支援を希望する方に渡します。

- 回収期間 12月9日(月)～20日(金)午前9時～午後4時 (土曜・日曜日を除く)

- ☎社会福祉協議会 駐車場
- 対象食品 消費・賞味期限が令和7年1月末以降で、調理方法が簡易なインスタント食品や缶詰や米、麺類など
- ☎社会福祉協議会 (☎042-387-0011)

### 親族後見人のつどい

親族後見人を対象に権利擁護セン

ターみたかと共同で連絡会を開催します。日ごろの活動における悩みなどについて情報交換をしませんか。

- ☎12月17日(火)午後2時～3時30分
- ☎社会福祉協議会
- ☎真坂武さん (司法書士)
- ☎10人 (申込順)
- ☎12月2日から、電話で権利擁護センター (☎042-386-0121) へ

### 講演会－障がいのある方の家族が知っておきたい親なきあとの準備と成年後見制度



- ☎1月29日(水)午後6時～8時
- ☎前原暫定集会施設
- ☎阿部由美さん (NPO法人成年後見ウィル)
- ☎30人 (申込順)
- ☎12月3日～1月24日に、障害者地域自立生活支援センターホームページから
- ☎同センター (☎042-381-8811＝日曜・祝日を除く午前9時～午後7時。土曜日は午後5時まで)

### 同行援護従業者 養成研修



- 視覚障害をお持ちの方の外出支援を行う同行援護の研修です。
- ☎2月11日(祝)、16日(日)、22日(土)、23日(日)、24日(休)原則午前9時～午後4時50分 (全5回)
- ☎障害者福祉センター
- ☎市内在住・在勤の方
- ☎10人 (申込順)
- ☎12月1日～2月3日に、障害者地域自立生活支援センターホームページから
- ☎障害者地域自立生活支援センター

(☎042-381-8811＝日曜・祝日を除く午前9時～午後7時。土曜日は午後5時まで)

### スマホではじめる健康づくり (基本コース) 参加者募集

- スマートフォンとオンラインを活用して、自宅で体力づくりができる教室です。オンラインに自信がない方も安心して参加できます。
- ☎1月16日～3月13日の毎週木曜日 午前10時～11時30分 (全9回。1月16日、23日、3月13日は正午まで)
- ☎オンライン (1月16日、23日、3月13日は前原暫定集会施設)
- ☎市内在住の65歳以上の方
- ☎20人 (申込順)
- ☎12月2日から、電話で介護福祉課 包括支援係 (☎042-387-9845) へ

### シニア運動教室 (スタジオ オ・プール) を開催



- スポーツクラブにてシニア向け運動プログラムを実施します。
- ☎①1月7日～3月25日の毎週火曜日 午後1時45分～2時45分 ②1月8日～3月26日の毎週水曜日 午後2時～3時 (いずれも全12回)
- ☎メガロス武蔵小金井 (緑町5-3-24)
- ☎①スタジオで筋力・柔軟性・バランス力を高める運動 ②プールで水の浮力により関節等への負担を軽減しながら筋力・心肺機能を高める運動
- ☎市内在住で、医師から運動制限の指示がない65歳以上の方
- ☎①20人 ②10人 (いずれも多数抽選)
- ☎¥1,500円 (キャッシュレス決済のみ)
- ☎12月25日までに、当落を通知します。通知がない場合は、お問い合わせください
- ☎12月13日 (必着) までに、市申込フォームまたは往復はがきに住所・

ふりがな 氏名・年齢・電話番号・希望コース (①②いずれか) を明記し、介護福祉課 包括支援係「シニア運動教室係」(〒184-8504住所不要 ☎042-387-9845) へ

### まなぶ・語る・つながる 家族の会 訪問看護で安心介護

- ☎12月21日(土)午後1時～3時
- ☎特別養護老人ホームつきみの園 (中町2-15-25)
- ☎佐藤友紀さん (訪問看護師)
- ☎高齢者を介護している家族
- ☎15人 (申込順)
- ☎介護が必要な方がいて、参加が難しい方は事前にご相談ください
- ☎12月2日から、電話で小金井ひがし地域包括支援センター (☎042-386-6514) へ

### 社会を明るくする 運動の標語が決定

社会を明るくする運動の標語に39点の応募がありました。選考の結果、入選1点、佳作2点を決定しましたので紹介します。

- 入選
- あいさつで広がる笑顔と つながる心 (田中藍さん・貫井北町)

- 佳作
- 見ています地域で見守る その背中 (福井高雄さん・前原町)
- 温かきあなたのひと声 笑顔を咲かす (高水孝雄さん・貫井南町)
- ☎地域福祉課 地域福祉係 (☎042-387-9915)

## 子ども・子育て

### 親子あそびひろば ゆりかご

#### エンジェル教室

リズム遊び、同じ地域の方との交流等を通じて育児を学びます。

- ☎①1月9日、23日 ②2月13日、27日 ③3月13日、27日 (いずれも木曜日 午前10時～11時30分 (各回2日コース))
- ☎保健センター
- ☎おおむね5か月児と保護者
- ☎①12月3日 ②1月4日 ③2月1日から、電話または直接、問合先へ

### ふたりめちゃんがやってきた

子どもとの関わり方のヒントや工夫の仕方を一緒に考えましょう。

- ☎1月15日(水)午前10時～11時30分
- ☎保健センター
- ☎第2子が開催日現在1歳6か月までの子どもと保護者
- ☎10組 (申込順)
- ☎他保育有り (10人。要事前申込)
- ☎12月10日から、電話または直接、問合先へ
- ◇共通◇ —
- ☎親子あそびひろば ゆりかご (☎042-321-3141＝月曜・日曜・祝日を除く)

### 母子保健ガイド

#### むし歯予防教室

- ☎1月9日～30日の毎週木曜日 午前9時から、9時30分から
- ☎歯磨き、栄養相談など
- ☎令和4年6月～5年12月生まれの子ども
- ☎各回6人 (申込順)
- ☎他転入等で対象年齢を過ぎている場合はご相談ください

#### 離乳食教室

- ☎☎▷2回食への進め方=1月14日(火)午後2時30分～3時45分、おおむね6～7か月児の保護者▷3回食への進め方=1月10日(金)午後1時30分

～2時45分、おおむね8～11か月児の保護者

- ☎歯科衛生士・管理栄養士による講義など
- ☎各日12人 (申込順)

#### 両親学級

- ☎1月18日(土)午前9時30分～正午
- ☎妊娠・出産・育児の話、沐浴実習等
- ☎おおむね16～27週の妊婦・パートナーの方 (妊娠週数は目安。初産婦のみ)
- ☎44人 (申込順)
- ◇共通◇ —

- ☎保健センター
- ☎12月2日から、電話でこども家庭センター 母子保健係 (☎042-321-6296) へ