

「みる」子どもたちと映画寺子屋上映会 ～Scene.47～

日 9月9日(月) 時 午前11時30分～午後1時30分(受付11時～)、午後2時～4時(受付1時30分～) ※各回同内容
所 文化会館たづくり12階大会議場 定 未就学児と保護者 上映作品/「ゼロ弾きのゴーシュ」(1974年/19分) 定 申し込み順15組
他 申し込み結果を9月2日(月)までに連絡
甲 岡氏名、連絡先を8月27日(火)までに電話またはEメールで、子どもたちと映画寺子屋・浅野☎090-7933-1263・E:kodomotachitoeigaterakoya@gmail.com (産業振興課)



親子交通安全教室 (全3回)

日 ①火曜日クラス：①9月10日②24日③10月1日 ②木曜日クラス：①9月12日②19日③26日 ③金曜日クラス：①9月13日②20日③27日 ④水曜日クラス：①9月11日②18日③25日 時 ①②③午後3時～4時④3時20分～4時20分 所 子ども交通教室 定 市内在住・在学・在園の①②③幼児(年少～年長) ④小学1～3年生 定 基本的な交通ルールと自転車の安全な運転方法(DVD鑑賞・コース走行など) 定 各クラス親子15組(多数抽選) 費 無料 備 ヘルメット 他 車での来場不可
甲 Eメールに希望クラス名、住所、保護者と子どもの氏名(ふりがな)、電話番号、子どもの生年月日、幼稚園(保育園)名または小学校名、学年を明記し、8月31日(土)までに子ども交通教室☎042-487-5055(月曜日、祝日を除く)
E:kodomokoutuu@guitar.ocn.ne.jp (交通対策課)

ふたご・みつごの交流会

日 ①9月26日(木)②11月12日(火)③令和7年1月29日(火) 時 午前10時30分～11時30分 所 ①西部児童館②東部児童館③子ども家庭支援センターすこやか
定 市内在住の生後2カ月以降の双子・三つ子と保護者(妊婦も含む) 定 申し込み順5組程度
甲 電話で健康推進課☎042-441-6081

歯科矯正相談

日 10月2日(火)午後 所 文化会館たづくり西館保健センター2階 定 3歳～中学生と保護者
定 申し込み順4人 費 無料
甲 8月22日(木)午前9時から電話で健康推進課☎042-441-6081

市民講演会「発達が気になる子の自己肯定感を育むために」

専用フォーム

日 10月8日(火)午前10時～正午 所 文化会館たづくり8階映像シアター 定 市川奈緒子(公認心理師)
定 申し込み順100人 費 無料 定 満1歳～就学前(定 申し込み順20人 甲 電話で問い合わせ先へ)
他 手話通訳が必要な方は9月27日(金)までに氏名、連絡先、住所、保育(または同席児)の有無を明記し、Eメールで申し込み
甲 8月22日(木)午前9時から電話または専用フォームで子ども発達センター☎042-486-1190
E:ayumi@city.chofu.lg.jp

子ども家庭支援センターすこやか 専用あり
〒182-0022 国領町3-1-38 ココスピア2階
☎042-481-7733 (午前9時～午後5時)

●ファミリー・サポート・センター事業説明会
子育てを手伝ってほしい方(依頼会員)と手伝える方(協力会員)を結ぶ事業です。
協力会員による保育園や学童クラブへの送迎などの援助に対して、1時間当たり700円(休日、早朝・夜

間は900円)が依頼会員から支払われます。
日 9月8日(日)午前10時～11時30分 定 申し込み順30人
定 当日登録の場合は会員登録する方の写真(縦3cm×横2.5cm)2枚
甲 電話、Eメール(要確認)または直接すこやか
●小児科医による健康相談
日 9月11日(水)午前10時30分～11時30分
定 濱井清孝(すこやか協力医) 定 申し込み順5人
甲 電話または直接すこやか 定 治療行為は行いません
●サンデーコロバン
日 9月29日(日)午前10時～11時30分(受付10時～10時15分) 定 市内在住で令和5年9月1日～令和6年6月29日生まれの子どもと保護者 定 30組程度(多数抽選)
定 よだれ掛け(表面に大きく名前を明記)、母子健康手帳、バスタオル 日 8月21日(火)午前9時～27日(火)午後5時に、Eメール(要確認)で申し込み
●エンゼル大学
「みんなで考えよう!今できる親子防災」講座
日 9月28日(土)午前10時～11時30分 所 オンライン
定 子育て家庭向け 定 上沢聡子(「赤ちゃん和妈妈の防災教室」主宰、防災士)
日 8月21日(火)午前9時～9月27日(金)にEメールで申し込み 定 詳細はすこやか参照



9月は高齢者悪質商法被害防止キャンペーン月間

高齢者の悪質商法被害が後を絶ちません。市では、東京都が実施する高齢者悪質商法被害防止キャンペーンと連携して、高齢者ご本人への注意喚起と相談の呼びかけ、周囲の人々へ見守りの大切さを知ってもらう取り組みを行います。期間中、リーフレットの配架や特別電話相談などを実施します。高齢者の皆さんは、お気軽にご相談ください。周囲の皆さんも、消費者被害の未然防止・早期発見にご協力ください。
◎点検商法 「このままだと大変なことになる」など不安をあおられても、その場で判断しない。少しでもおかしいと思ったら、相談する。
◎通信販売トラブル 通信販売で商品を購入する際は、「今がチャンス」などの広告を安易に信用しない。注



文する前に、購入・返品条件をよく確認する。
◎海産物の電話勧誘トラブル 不要ならきっぱりと断る。一方的に商品が届いても、受け取りを拒否し、代金は絶対に支払わない。
◎訪問購入(押し買い) 売らざるものない品物の売却を迫られたら、きっぱりと断る。
●高齢者被害特別相談
日 9月9日(月)～11日(水) 所 電話相談：午前9時～正午・午後1時～3時30分 来所相談(事前予約制)：午前9時～正午・午後1時～3時※なるべく電話相談の利用を。通常の消費生活相談も利用可 所 調布市消費生活センター(市役所3階) ☎042-481-7034
定 文化生涯学習課☎042-481-7140

調布ゆうあい福祉公社 相談事業



●A内科医師による個別相談
日 9月19日(木)午後1時30分～3時
●B弁護士による法律相談
日 9月20日(金)午前10時30分～正午
●C精神科医師による個別相談
日 9月24日(火)午前10時30分～正午
●A～C共に各申し込み順2人(1人40分) 費 無料
所 調布市調布駅前日までに電話または専用フォームで(公財)調布ゆうあい福祉公社☎042-481-7711

10の筋力トレーニング おさらい会

日 9月27日(金) 所 初級：午後1時45分～2時15分、中級：2時25分～3時、上級：3時10分～3時30分
所 仙川ふれあいの家 定 65歳以上で要支援・要介護の認定を受けていない市民※医師から運動制限を受けている方は医師に相談の上参加 定 リハビリ専門職
定 申し込み順20人 費 無料 時 飲み物
甲 8月21日(火)から電話で高齢者支援室☎042-481-7150

障がいのある方のためのパソコン講習会 No.6「PowerPoint～基礎がため(全3回)」

日 ①10月7日(月)②21日(月)③28日(月) 時 午後1時30分～3時30分 所 総合福祉センター4階生活支援室 定 市内在住の障がいのある方と家族 定 6人(多数抽選。初参加優先) 費 1000円(テキスト代)
甲 8月21日(火)～9月26日(木)に直接または電話、FAXでドルチェ(総合福祉センター4階)☎042-490-6675・E:042-444-6606 (社会福祉協議会)



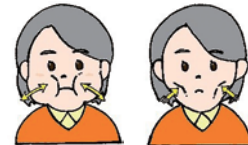
「人生100年時代」のオーラルフレイル予防 所 高齢者支援室☎042-481-7150

年齢を重ね、筋力や心身の機能や活力が衰えてきた状態を「フレイル(虚弱)」といい、かむ力や飲み込む機能などの口腔機能の衰えは「オーラルフレイル」といいます。
口は必要な栄養素の取り込み口です。食べ物を口の周りの筋肉を使って取り込み、前歯でちぎり、奥歯ですりつぶし、唾液や舌でまとまりやすくしてから飲み込む。どの動きも大切です。歯の本数が減ると肉類などの食品の摂取が減り、主食などの炭水化物や菓子類などやわらかいものを好み、糖質の摂取が増えるという報告があります。体力・筋肉量の低下による外出や交流機会を減らさないため、生活習慣病を悪化させないために口腔機能を維持しましょう。
オーラルフレイルの予防のために
【予防1 口の中をきれいに保つ】食後は歯をみがき、歯周病の悪化や歯を失うことを予防しましょう。糸ようじなどの使用もお勧めです
【予防2 かかりつけ歯科医をもつ】定期的にかかりつけ歯科医院へ受診し、口腔内の確認や専門的なクリーニングをしてもらいましょう。「むせやすい」、「食べこぼしが多くなった」など気になる始めたら歯科医院で相談しましょう
【予防3 口腔体操をする】口に入れる、飲み込む、話すために使う機能を維持するために、口元の体操をお勧めします

口腔体操の例

唇の周りの筋肉を鍛える

唇が開かないようにしながら口の中に空気をため、ほほをふくらませたり、すぼめたりする



唾液を出すマッサージ

耳の下からあごに向かって、あごの下をやわらかい部分を、5カ所位に分けて親指で優しく押す



飲み込む力を鍛える

舌を軽く前に出して口を閉じ、唾液を飲み込む

