

赤ちゃんのスキンケア教室



日 12月14日(休)午後2時～3時 (受付1時45分～)
 所 文化会館たづくり西館保健センター2階
 対 令和5年6～9月生まれの子どもと保護者、妊娠5～7カ月の妊婦(プレママ・パパも参加可)
 定 申し込み順30組
 日 11月21日(休)午前9時から専用フォームで申し込み
 調 健康推進課 ☎441-6081

子ども家庭支援センターすこやか

〒182-0022 国領町3-1-38 ココスクエア2階
 ☎481-7733 (午前9時～午後5時) 専用☎あり

●幼児交流事業「にこにこパンダ・すくすくパンダ」

①にこにこパンダ (全3回)

クラス	対象(生年月日)	日 程
A	令和4年10月2日～12月31日生まれ	令和6年 ①1月9日(休) ②2月13日(休) ③3月12日(休)
B	令和4年7月2日～10月1日生まれ	

②すくすくパンダ (全6回)

クラス	対象(生年月日)	日 程
1歳児	A 令和4年4月2日～7月1日生まれ	令和6年 ①1月18日(休) ②2月1日(休)③15日(休) ④3月7日(休)⑤21日(休)
	B 令和4年1月2日～4月1日生まれ	
2歳児	A 令和3年7月2日～令和4年1月1日生まれ	令和6年 ①1月11日(休)②25日(休) ③2月8日(休)④22日(休) ⑤3月14日(休)⑥28日(休)
	B 令和3年1月2日～7月1日生まれ	
3歳以上	令和3年1月1日以前生まれ	令和6年 ①1月12日(休)②26日(休) ③2月9日(休)④23日(休) ⑤3月8日(休)⑥22日(休)

①②共に

時 Aクラス/午前9時30分～10時30分
 Bクラス/午前11時～正午
 3歳以上/午前10時～11時30分
 関 手遊び、体操、工作など
 定 ①26組程度②24組程度 (多数抽選)
 日 11月21日(休)午前9時～27日(月)午後5時にEメール(☎要確認)で申し込み
●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 12月10日(日)午前10時～11時
 定 申し込み順30人
 調 当日登録する場合は会員登録する方の写真(縦3cm×横2.5cm)2枚
 申 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 12月13日(休)午前10時30分～11時30分
 調 眞井清孝(すこやか協力医)
 定 申し込み順5人
 申 電話または直接すこやか
 他 治療行為は行いません

●パパひろば パパとじゃがいも掘り体験

日 12月9日(出)午前10時30分～11時30分※雨天中止
 所 市立柏野小学校北側公有地(深大寺南町1-3番先)
 対 市内在住の3歳以上小学6年生以下の子どもと父親または祖父
 定 12組程度(多数抽選)
 日 11月21日(休)午前9時～27日(月)午後5時に、Eメール(☎要確認)で申し込み



「デイセンターまなびや」利用者募集

対 市内在住で身体障害者手帳を所持し、障害者総合支援法に基づく障害福祉サービス(生活介護)を受けられる方
 費 障害者総合支援法などの規定により算出した利用料とそのほかの実費
 日 12月1日(金)までに電話で障害福祉課 ☎481-7094

スマートフォン体験会

①視覚障害者向け
 日 12月5日(休)・8日(金)・12日(休)・15日(金)
 対 視覚に障害のある市民でスマートフォンを持っていないまたは使い慣れていない方
 定 4人(多数抽選)
②聴覚障害者向け
 日 12月14日(休)・21日(休)
 対 聴覚に障害のある市民でスマートフォンを持っていないまたは使い慣れていない方
 定 10人(多数抽選)
③A②共に
 時 午後1時～4時
 所 総合福祉センター
 関 ①基本操作、安全・安心に使うための知識など②対象者に合わせた便利なアプリの紹介
 持 スマートフォン(お持ちの方)
 他 体験会最終回から1カ月間、スマートフォンの貸し出し可
 申 電話またはFAXで調布市社会福祉協議会ドルチェ ☎490-6675・☎444-6606 (障害福祉課)

10の筋力トレーニング おさらい会

日 12月21日(休)
 時 午後1時45分～2時15分(初級)、2時25分～3時(中級)、3時10分～3時30分(上級)
 所 金子地域福祉センター
 対 65歳以上で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
 調 リハビリ専門職
 定 申し込み順20人
 費 無料 調 飲み物
 日 11月21日(休)から電話で高齢者支援室 ☎481-7150

健康活動ひろば活動室の利用

令和6年1～3月の利用可能日/毎日(1月1日(休)～3日(休)・7日(日)・14日(日)、2月18日(日)、3月3日(日)・10日(日)を除く)
 時 午前9時～午後9時(1区分2時間、1日当たり1団体1区分利用可)
 対 大半が市内在住・在勤・在学者で構成され、身体運動を通して健康増進を図る活動を行う団体
 関 健康活動ひろばの室内で実施できる運動
◎公開抽選実施日
 日 11月25日(出)午前9時30分～
 所 健康活動ひろば2階活動室こかげ
 対 団体の代表者(1団体1人)
 日 当日直接健康活動ひろばへ
◎抽選会後の空室利用
 日 利用希望日の3日前(土・日曜日、祝・休日に当たる場合は直前の平日)までに、健康推進課(文化会館たづくり西館保健センター4階)
 費 無料
 調 健康推進課 ☎441-6100

知って活かそう介護予防教室(全8回)

運動のほかに、栄養、口腔、認知症予防を学びます。
 日 ①令和6年1月18日(休)②25日(休)③2月1日(休)④8日(休)⑤22日(休)⑥29日(休)⑦3月7日(休)⑧14日(休)
 時 午前10時～11時30分
 所 文化会館たづくり10階1001学習室
 対 市内在住の65歳以上で初参加の方※要支援・要介護認定者、介護予防・日常生活支援総合事業対象者、医師から運動制限を受けている人は不可
 定 申し込み順20人
 費 無料
 日 11月21日(休)～12月4日(月)に電話で高齢者支援室 ☎481-7150

高齢者家事援助ヘルパー養成研修受講者募集



日 令和6年1月24日(休)～26日(金)(別途実習3時間程度と事業所説明会を実施)
 所 文化会館たづくり9階研修室
 対 市内事業所で訪問型の家事援助サービスのヘルパーとして働く意思のある市民
 定 申し込み順20人
 費 無料
 日 11月17日(休)までに、電子申請または電話でOnetoOne福祉教育学院 ☎03-6423-1515(平日午前9時～午後5時) (高齢者支援室)

暮らしの情報

安全・安心なまちづくり

11月25日(土)～12月1日(金)は犯罪被害者週間

事件や事故の被害に遭われた方々や家族が抱えているこころの悩み相談に応じています。一人で悩みを抱えず、期間外も気軽に相談してください。
●警視庁犯罪被害者ホットライン
 ☎03-3597-7830(平日午前8時30分～午後5時15分(祝日、年末年始を除く))
●調布警察署警務係 ☎488-0110(内線2152)
●(公社)被害者支援都民センター
 ☎03-5287-3336(月・木・金曜日午前9時30分～午後5時30分、火・水曜日午前9時30分～午後7時(祝日、年末年始を除く))
 ☎03-5287-3387(24時間受け付け)
 他 必要に応じて面接相談・支援を実施
 調 調布警察署 ☎488-0110 (総合防災安全課)

上ノ原まちづくりの会 防災訓練 子ども・ペット「小さい命どう守る」

日 11月26日(日)午前9時15分～正午
 所 市立上ノ原小学校校庭・体育館(雨天時は体育館のみ)
 関 校庭:起震車の体験、新型ポンプ車の紹介、水消火器訓練
 体育館:災害時におけるペットの同行避難などのビデオ上映、紙芝居、AED救命訓練、毛布担架のテクニクなど
 日 当日直接会場へ
 他 受付で靴入れ袋を配布
 調 上ノ原まちづくりの会・長原 ☎090-6547-9237 (協働推進課)

●児童虐待の「早期発見」は、子どもと保護者を必要な支援につなげるための第一歩です

虐待されている子どもや、その保護者には支援が必要です。虐待が疑われる行為に気づいた場合はご連絡ください。なお、連絡した方の個人情報は守ります。
 時 午前9時～午後5時(第3土曜日とその翌日、年末年始を除く) 調 子ども家庭支援センターすこやか ☎0120-087-358 (子ども政策課)