

児童館だより

【共通事項】

申請は各館へ備考対象の記載がないものはどなたでも。未就学児は要保護者同伴。申し込みの記載がないものは当日直接会場へ

けやきっずーノ宮児童館 ☎(375)4643

●JUMP-JAM 1月28日(水)午後3時～3時30分 場前庭備考雨天中止 ☎1009975

とも～る永山児童館 ☎(373)0991

●赤ちゃんタイム 1月14日～2月4日の各水曜日午前10時30分～11時30分 対おおむね1歳3カ月までの子ども、妊娠中の方備考1月21日は歯科衛生士・2月4日は栄養士の相談 ☎1003610

●幼児のつどい「ぼよぼよタイム」 1月15日～2月5日の各木曜日午前10時30分～11時30分 対おおむね1歳3カ月以上の未就学児 ☎1010027

あいらんど愛宕児童館 ☎(373)7677

●ちびっこたいむ 1月8日・15日、2月5日各木曜日午前10時30分～11時30分 対未就学児、妊娠中の方備考8日は昔遊び。15日は島田療育センター作業療法士による親子遊び講座 ☎1003619

コスモ連光寺児童館 ☎(338)5881

●あかちゃんといっしょ「ラウンドスプーン」 1月15日・22日、2月5日各木曜日午前10時30分～11時30分 対0歳児、妊娠中の方 ☎1011413

●幼児のつどい「かくれんぼ」 1月16日～2月6日の各金曜日午前10時30分～11時30分 対おおむね1歳以上の未就学児 ☎1011412

のびのびハウス豊ヶ丘児童館 ☎(338)5882

●はじめのいっぴ 1月21日、2月4日各水曜日午前10時30分～11時30分 対おおむね0～1歳児 ☎1003630

●コアクラブ 1月14日・28日各水曜日午前10時30分～11時30分 対おおむね1歳以上の未就学児 ☎1010052

ビーボ東寺方児童館 ☎(338)5883

●ビーボたいむ 1月19日～2月2日の各月曜日午前11時～11時30分 対未就学児、妊娠中の方 ☎1011789

ヴィヴァーチェ諏訪児童館 ☎(375)0991

●0歳児のつどい「ひなたぼっこ」 1月8日・15日・22日、2月5日各木曜日午前10時30分～11時30分 対0歳児 ☎1010688

●すくすく発達相談 1月29日(木)午前10時40分～11時50分 対0歳児 ☎10組(申し込み先着順) 内島田療育センター作業療法士による感覚あそび 申 1月8日(木)から、電話または直接、諏訪児童館へ ☎1017224

ゆう桜ヶ丘桜ヶ丘児童館 ☎070(1592)0571

●あかちゃんとのんびりタイム 1

月9日・23日各金曜日午前11時～正午 場桜ヶ丘集会所 対0歳児 ☎1011347

●ピッポッパ 1月16日・30日各金曜日午前10時30分～11時30分 場桜ヶ丘集会所 対1歳以上の未就学児 ☎1011348

TOM HOUSE 落合児童館 ☎(371)5955

●ベビー☆パラダイス 1月14日・28日各水曜日午前11時～11時40分 対おおむね1歳までの子ども 備考14日は健康センターの栄養士による巡回相談 ☎1011033

●キッズ☆パラダイス 1月8日・22日各木曜日午前11時～11時40分 対おおむね1歳以上の未就学児 ☎1011034

●絵本とあそび！ 1月21日(水)午前11時～11時30分 対未就学児 内楽しい絵本の読み聞かせ ☎1011095

からきだ菖蒲館唐木田児童館 ☎(338)2277

●CoCo♥KARAたいむ 1月8日～2月5日の各木曜日午前11時～11時30分 対0歳児 ☎1010078

●Pico★KARAたいむ 1月9日～2月6日の各金曜日午前11時～11時40分 対おおむね1歳以上の未就学児 備考1月16日は歯科衛生士による出張教育のため正午まで。2月6日はリトミック講座のため11時50分まで ☎1008806



高齢者の「障害者控除対象者認定書」を申請できます

障害者手帳などがなくても同等の状態であると確認できれば、確定申告などにより障害者控除を受けられる認定書を発行しています。

対令和7年12月31日時点で65歳以上の、要介護1～5の認定を受け、認知症または身体の障害が一定の基準に該当する方(介護保険の認定調査資料を基に審査。所得税・住民税が非課税の方は申請不要) 備考申請書は公式ホームページに掲載の他、高齢支援課で配布 ☎1002880 申 国インターネット手続き・郵送または直接持参で、申請書・対象者の介護保険被保険者証・申請者の本人確認書類を、〒206-8666市役所1階高齢支援課 ☎(338)6846へ

リハビリテーション専門職による「元気塾」体験会を実施します

体力の衰えや生活動作のやりにくさを感じたら、元気塾へ。体が動く今こそ、ぜひ体験ください。

南野元気塾 ☎(311)2878 1月21日(水)午後1時～2時30分 場二幸産業・NSP健康福祉プラザ4

階(南野3-15-1)

諏訪元気塾 ☎(310)1519

1月28日(水)午後1時30分～3時 場諏訪複合教育施設1階(諏訪5-1)

桜ヶ丘元気塾 ☎(311)7300

1月30日(金)午後2時～3時30分 場桜ヶ丘いきいき元気センター(桜ヶ丘2-1-1)

【共通事項】

対おおむね65歳以上の市内在住者とその家族など 定各10人(申し込み先着順) 内マシンを使った機能訓練や介護予防の運動など ☎1002922 申 1月5日(月)から、電話で、各元気塾へ(平日午前9時～午後4時)

フレイル予防はじめてみませんか?～TAMAフレイル予防プロジェクト(TFPP)～

1月29日(木)①午前10時～11時②11時～正午(11時30分まで受け付け) 場市役所東庁舎会議室 対市内在住の65歳以上で①主に初めて参加する方②主に過去に参加したことがある方 内簡単なアンケートによる問診、測定(5m通常歩行速度、身長・体重・BMI、開眼片足立ち)、国士館大学講師による結果説明、明治安田による骨密度測定、ペジチェック 持ち物飲み物、タオル 備考動きやすい服装で ☎1002881 申 当日直接会場へ 国国士館大学ウエルネス・リサーチセンター ☎・FAX(339)7347(祝日を除く平

日午前10時～午後4時)



障がい児(者)等歯科診療「ふれあい」

1月水・木曜日(年末年始・祝日を除く) 対一般の歯科診療所に通院が困難な方 受付時間午前9時～正午 備考保険診療の自己負担分 持ち物マイナ保険証、健康保険資格確認書、障害者手帳、お薬手帳 ☎1009365 申 電話で、健康推進課(健康センター) ☎(376)9149(診療受付時間中は ☎(376)8009)へ



スマートフォン相談会～高齢者向けスマートフォン体験事業～

1月16日(金)午前10時～正午・午後1時～4時 場関戸公民館創作室 対スマートフォンの使用について疑問や不安のある60歳以上の都民 対同時に2人まで(会場先着順。1人30分の入れ替え制) 持ち物ご自身が使用しているスマートフォン 主催東京都 ☎1014739 申 当日直接会場へ 国国士館大学スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎03(6374)7746(年末年始を除く平日午前9時～午後5時)

これからの人生について考え、意思を伝えてみませんか

～知っていますか？ 人生会議～

やってみよう。人生会議

人生会議(ACP)とは、自分の生き方を考える前向きな意思決定のことです。実際に起こった事例を2つ紹介します。

人生会議をして“うまくいった”例

●がんの告知を受けた方
最期は家で過ごしたいと決め、主治医、家族、ケアマネージャーと事前に相談した結果、地域の施設(泊まり)と在宅療養を併用しながら最期まで自分の希望通り過ごすことができました。

人生会議が“必要だった”例

●「延命処置などを希望しない」と考えていた方
家族へ「延命処置などを希望しない」という意思を伝えていませんでした。そのため、救急搬送された際に病院で、家族が延命処置を希望してしまいました。

あなたが大切にしたいことや、どんな医療・ケアを受けたいか考えてみましょう。

1. 考える

気持ちは変わります。何度でも話し合いましょう。

2. 相談する

考えたことについて、あなたの信頼する人やかかりつけ医、ケアマネージャーなどに相談してみましょう。

あなたの考えを書き留めて共有しておきましょう。

3. 伝える

いざというときに急に考えることは難しく、また、考えもその都度変化していくものです。

前向きな意思決定のために、年1回は自分の生き方を考え、その意思を周囲の人に伝えておきましょう。

☎1019140 国高齢支援課 ☎(338)6846・FAX(371)1200