

### ファミリー・サポート・センター会員説明会

子育てを地域で支える相互援助活動に参加しませんか。とき 1月16日(土) 午前10時~11時

ところ 保健センター  
その他 保育あり(要事前申込)

申込 1月4日から、電話でファミリー・サポート・センター(☎042-380-1701) 平日曜日を除く午前9時~午後5時)へ。

### 中小企業の事業主の方へ 中小企業退職金共済掛金補助制度のご利用を

この制度は、退職金制度を持つことが難しい中小企業の事業主を対象に、従業員(パートタイマーも含む)の福祉の向上・雇用の安定を図ることを目的として、事業主が従業員のために加入する中小企業退職金共済制度の掛金の一部を補助するものです。

対象 中小企業退職金共済制度に加入し、申請時に共済掛金および住民税(市・都民税)を滞納していない事業主 ※対象の事業主には、別途連絡します。

補助金額・期間 被共済者(従業員)1人につき月額500円、加入した月から24か月を限度とします。

必要書類 ▽申請書 ▽加入者内訳書 ▽退職金共済手帳の写し ▽市・都民税納税証明書

申請方法 12月18日までに、申請書に必要事項を明記し、必要書類を添えて勤務者福祉サービスセンター(市役所本町暫定庁舎2階)へ。

問合せ 勤務者福祉サービスセンター(☎042-387-2525) 5)

## 福祉のひろば

### 高齢者いきいき活動講座

新春企画として出前寄席を開催します。とき 1月13日(水) 午後2時~4時

ところ 福祉会館2階A・B集会室

講師 平賀真一さん(落語家)

定員 30人(多数抽選)

申込方法 12月24日(必着)までに、往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、社会福祉協議会「新春落語会係」へ。

### 清水智子先生と歌いまししょう

ジャンルを問わないピアノ・ストとして有名な清水智子先生の伴奏に合わせて、楽しく歌いまししょう。とき 1月25日、2月8日、22日、29日、3月14日のいずれも月曜日午後1時30分~3時30分(全5回)

ところ 福祉会館視聴覚室

定員 60人(多数抽選)

申込方法 12月28日(必着)までに、往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、社会福祉協議会「清水智子先生と歌いまししょう係」へ。

### 栄養・口腔機能向上 お口から 全身元気アップ教室

口腔体操や口腔清掃、栄養改善等を歯科医師・歯科衛生士・管理栄養士が指導します。よく噛んで飲み込む力をアップし、食事を楽しましよ。とき 1月14日~2月25日の毎週木曜日午前10時~正午(2月11日を除く)

ところ 日本歯科大学口腔リハビリテーション多摩クリニック(東町4-44-19)

対象 市内在住で65歳以上の要支援・要介護認定を受けていない方(初めて参加する方を優先します)

定員 25人(申込順)

申込 12月15日から、電話で同クリニック(☎042-316-6211)へ。

### 元気あんずクラブ 1月からの利用者募集

腰やひざの痛み、体力向上のために、ストレッチングや筋力向上運動などを理学療法士が指導します。また、管理栄養士による栄養指導も実施します。とき 1月8日~3月25日の毎週金曜日午前10時~正午

### 認知症家族の集い

認知症の方を介護している家族同士、悩みや不安を語り合い、専門の先生の助言をいたしながら一緒に勉強しませんか。とき 1月16日(土) 午後1時~3時

ところ 福祉会館5階

講師 五島シズさん(認知症介護研究・研修東京センター客員上級研究員)

対象 認知症の家族を介護している方

定員 20人(申込順)

申込 12月15日から、緑寿園ケアセンター(☎042-481-1206)へ。

### 家具転倒防止器具の取り付け

家具転倒防止器具等を1世帯に対し5か所以内、上限額1万円(範囲内で給付)、ご自宅に取り付けます。対象 市内在住で、ひとり暮らし高齢者、または高齢者のみ世帯(近隣に親族が居住していないこと)で、当該家屋に引き続き居住する、過去に同制度を利用していない方

問合せ 介護福祉課高齢福祉係(☎042-387-9843)

### シルバー人材センター リビングサポート班

リビングサポート班では、さまざまな仕事をお受けしています。暮らしの中でお困りごとがあるときには、ぜひ、ご利用ください。料金等詳しくは、お問い合わせください。対象 市内在住で65歳以上の要支援・要介護認定を受けていない方(初めて参加する方を優先します)

定員 15人(申込順)

申込 12月15日から、電話で小金井あんず苑(☎042-388-1751)へ。

### おとしより無料入浴デー 柚子湯

お風呂屋さんのご協力により、高齢者の健康保持や児童との交流・憩いの場として、「柚子湯」を実施します。大きなお風呂でのんびりと、子どもたちと一緒に楽しいひとときをお過ごしください。とき 12月22日(火) 午後4時~11時

ところ ぬくい湯(貫井北町3-4-4)

対象 市内在住の65歳以上の方と小学生以下の方

その他 ご利用の際は、当日、浴場に口頭で必ず申し出てください。

問合せ 介護福祉課高齢福祉係(☎042-387-9843)

### 精神障害者ホームヘルパーフォローアップ研修 精神疾患の基礎知識を学ぼう!

とき 1月14日(木) 午後6時30分~8時30分

ところ 前原暫定集会施設2階B会議室

講師 溝川祐樹さん(小金井メンタルクリニック院長)

定員 30人(申込順)

その他 会場に空きがある場合は、当日参加も受け付けます。

申込 1月4日~12日に、電話で自立生活支援課相談支援係(☎042-387-9841)へ。

### おとしより無料入浴デー 柚子湯

お風呂屋さんのご協力により、高齢者の健康保持や児童との交流・憩いの場として、「柚子湯」を実施します。大きなお風呂でのんびりと、子どもたちと一緒に楽しいひとときをお過ごしください。とき 12月22日(火) 午後4時~11時

ところ ぬくい湯(貫井北町3-4-4)

対象 市内在住の65歳以上の方と小学生以下の方

その他 ご利用の際は、当日、浴場に口頭で必ず申し出てください。

問合せ 介護福祉課高齢福祉係(☎042-387-9843)

### 家具転倒防止器具の取り付け

家具転倒防止器具等を1世帯に対し5か所以内、上限額1万円(範囲内で給付)、ご自宅に取り付けます。対象 市内在住で、ひとり暮らし高齢者、または高齢者のみ世帯(近隣に親族が居住していないこと)で、当該家屋に引き続き居住する、過去に同制度を利用していない方

問合せ 介護福祉課高齢福祉係(☎042-387-9843)

### シルバー人材センター リビングサポート班

リビングサポート班では、さまざまな仕事をお受けしています。暮らしの中でお困りごとがあるときには、ぜひ、ご利用ください。料金等詳しくは、お問い合わせください。対象 市内在住で65歳以上の要支援・要介護認定を受けていない方(初めて参加する方を優先します)

定員 15人(申込順)

申込 12月15日から、電話で小金井あんず苑(☎042-388-1751)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、悩みや不安を語り合い、専門の先生の助言をいたしながら一緒に勉強しませんか。とき 1月16日(土) 午後1時~3時

ところ 福祉会館5階

講師 五島シズさん(認知症介護研究・研修東京センター客員上級研究員)

対象 認知症の家族を介護している方

定員 20人(申込順)

申込 12月15日から、電話で同クリニック(☎042-316-6211)へ。

相談名	とき	ところ・問合せ先	相談名	とき	ところ・問合せ先
市民相談	月曜~金曜日(市役所執務時間内)	広報秘書課広聴係(市役所第二庁舎1階☎042-387-9818)	高齢者介護相談	月曜~土曜日 午前9時~午後5時30分	▷小金井きた地域包括支援センター(桜町1-9-5 ☎042-388-2440)
外国人相談(English)	1月19日 January 19 午前10時~正午 10:00am-12:00am	▷ところ=市民相談室 ▷予約が必要です。	高齢者向け住宅改修相談	火曜日=小金井ひがし地域包括支援センター 第2木曜日=小金井みなみ地域包括支援センター 第4木曜日=小金井きた地域包括支援センター いずれも午後1時30分~4時30分 ※ 電話で各地域包括支援センターへ予約してください。	▷小金井みなみ地域包括支援センター(前原町5-3-24 ☎042-388-8400) ▷小金井ひがし地域包括支援センター(中町2-15-25 ☎042-386-6514) ▷小金井にし地域包括支援センター(貫井北町2-5-5 ☎042-386-7373)
法律相談	1月5・7・12・14・19・21・26・28日	▷法律相談、交通事故相談、外国人相談は、12月16日から、直接または電話で受け付け。法律相談は各日とも6人	木造住宅相談	第2木曜日 午後1時30分~4時30分	まちづくり推進課住宅係(市役所第二庁舎5階☎042-387-9861)へ1週間前までに予約してください。
税務相談	1月13・27日	▷その他の相談は、相談日の当日午前9時~正午に、直接または電話で受け付け	シルバー人材センター入会相談	第1・2木曜日 午前10時~正午(午前10時までに来所の方)	シルバー人材センター(貫井北町1-8-21 ☎042-383-6141)
人身の上相談	1月18日	▷広報秘書課広聴係(☎042-387-9818)へ予約してください。	福祉機器相談	月曜~金曜日(第1・3火曜日を除く) 午前9時~午後4時	ふれ愛センター(福祉会館1階☎042-387-1234)
建築・登記・表示登記相談	1月6日		福祉サービス苦情相談	水曜日午後1時~5時	福祉オンブズマン事務局(福祉会館2階☎FAX=042-383-1225)へ予約してください。
行政相談	1月21日		ひきこもり相談	第2土曜日 午前10時~午後1時	▷ボランティア・市民活動センター(福祉会館2階相談室☎042-387-0011) ▷予約制(1日2組まで)
相続等暮らしの書類作成相談	1月20日		生活困窮者自立相談	月曜~金曜日 午前8時30分~午後5時	自立相談サポートセンター(福祉会館4階☎042-386-0295)
交通事故相談	1月12日				
女性総合相談(夫婦・家族・人間関係)	1月8・15・22・29日 午後1時30分~4時30分 ※ 保育あり(1歳以上の未就学児。1か月前までに要事前申込)	▷ところ=市民相談室 ▷企画政策課男女共同参画室(☎042-387-9853)へ予約してください。			
母子(ひとり親)・女性相談	月曜~金曜日(市役所執務時間内)	子育て支援課(市役所第二庁舎3階☎042-387-9836)			
教育相談	月曜~土曜日 午前9時~午後4時30分	教育相談所(本町6-5-3 シャトー小金井別館3階☎042-384-2508)			
消費生活相談	月曜~金曜日 午前9時30分~午後4時(正午~午後1時を除く)	経済課(市役所第二庁舎4階☎042-384-4999)			
労働相談	月曜~金曜日 午前9時~午後5時	労働相談情報センター国分寺事務所(国分寺市南町3-22-10 ☎042-321-6110)			

1月の相談日 お気軽にご相談ください