

**高齢者いきいき活動講座  
笑いと健康体操-AKB  
体操講座**

時4月9日、16日、23日、30日、5月14日、28日いずれも火曜日午後2時～4時(全6回) **所**社会福祉協議会(内) (A) 足を鍛えて(K) こけない(B) ボケない体操 **講**中村真奈子さん(健康運動指導士)

**対**市内在住のおおむね60歳以上の方 **定**18人(多数抽選) **申**3月11日(消印有効)までに、往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を明記し、社会福祉協議会「健康体操係」(TEL042-004本町5-36-17 FAX042-387-0011)へ



**高齢者の各種制度**

**自立支援・日常生活用具の給付**

①腰掛便座、入浴補助用具、手すり、スロープ(基準額は年10万円まで) ②シルバーカー(基準額1万5千円)、一本つえ(基準額4千300円)、電磁調理器(IHクッキングヒーター。基準額1万5千400円)を給付します。

**対**要介護認定で①は「非該当」、②は「要支援または要介護」と認定された65歳以上の方で、用具の給付が必要と認められる虚弱な方 **助**成基準額の10%(市民税非課税世帯は3%)。助成限度額を超える部分は、利用者負担となります

ります

**自立支援住宅改修の助成**

①住宅改修予防給付手すりの取り付け、床段差の解消、床材の変更、扉の取り替え、便器の取り替え等 ②住宅設備改修給付浴槽、流し、洗面台の取り替え、便器の洋式化等 **対**要介護認定で①は「非該当」、②は「非該当、要支援または要介護」と認定された高齢者で、身体的理由で住宅改修が必要と認められる虚弱な方 **助**成限度額の10%、20%、30%(市民税非課税世帯は3%) **※**助成限度額(①1家屋20万円②1家屋37万9千円)を超える部分は、利用者負担となります

**◆共通◆**  
**問**介護福祉課高齢福祉係(☎042-387-9843)

**生活にお困りの場合は生活保護制度**

病気やけが、さまざまな障がい等のために生活に困っている人に、生活保護法に基づき最低生活の保障と、自分の力または他の方法で再び生活できるようにするまでの間、自立の手助けをします。

生活保護は、その世帯の収入が国で定める最低生活費を下回る場合に、その不足分を保証する制度です。

働いて得た給料、年金、各種手当、仕送りなどを合計してもなお、最低生活費に満たない場合、その不足分が保護費として支給されます。

一人で思い悩むより、早めにご相談ください。

**問**地域福祉課生活福祉係(☎042-387-9840)

**情報ア・ラ・カルト**

このコーナーでは、市民グループなどの催し物等を紹介し、事業の実施内容に市および教育委員会は携わっていませんので、ご不明な点は、主催者にお問い合わせください。(掲載内容についての責任は主催者側に負っていただきます)

**後援事業**

掲載を希望する団体は、後援申請を行った担当課に記載方法・締切日などを確認してください。

**催し・講座**

●春のシャトー乾杯まつり 時3月2日(土)午後1時～5時 **所**シャトー小金井(本町6-5-3) **内**バンド演奏やプロレスショー、おつまみや飲み物、バラエティ豊かな出店有り。クイズラリーで甘酒をゲット **問**シャトー小金井商店会(☎042-381-1139)

●小金井平和の日・市民イベント 時3月10日(日)午前11時～午後0時30分 **所**J R武蔵小金井駅南口コミュニティ広場(フェスティバルコート) **内**戦争体験や平和への想いを語り、音楽と歌を楽しむ **他**3月4日～6日に小金井 宮地楽器ホールでのちと平和の絵本展も開催 **問**同実行委員会・内田(☎090-3813-7739)

●法政大学カーボンニュートラル研究セミナー 時3月21日(木)午後1時～6時 **所**法政大学小金井キャンパス **定**20人 **料**無料 **他**途中参加・退出可 **申**申込フォーム(https://forms.gle/Gw16pJRSUL6zRspo7)で **問**法政大学教学企画室・藤原(☎03-3264-9930)

●オペラ集団I CANTORI 設立10周年記念モーツァルト&ビゼーオペラ・ガラ・コンサート(日本語字幕付き) 時3月23日(土)午後7時30分開演 **所**小金井 宮地楽器ホール **料**3,500円(全自由席) **申**電話またはEメールで同団体・高橋(☎080-5973-2077 **i.cantori.ticket@gmail.com**)へ

●春の書きかた教室-進級した自分にはがきを書こう!自分へのメッセージ 時3月24日(日)午前9時30分～11時30分 **所**上之原会館 **対**小学生

(新1年生を含む) **定**20人(申込順) **料**1,500円(材料費等) **申**3月1日から、Eメールでいろは書道会事務局・相馬(**i.koganeishodo@gmail.com**)へ

●2人のソプラノによるアフタヌーン・コンサート-唱歌からオペラまで名曲をおしゃべりと共に 時3月25日(月)午後1時30分開演(1時開場) **所**小金井 宮地楽器ホール小ホール **料**1,000円 **申**電話またはEメールでコンサート企画M.A.S.・眞田(☎090-2665-4981 **i.sanda.06190526@gmail.com**)へ

●ちえのわ農学校第20期生募集 時4月20日～令和7年1月25日の土曜日(全10回) **所**東京学芸大学環境教育実践施設 **内**野菜や米の栽培、食農体験活動 **対**小学校3年生～中学生 **定**15人(多数抽選) **料**年額15,000円 **申**3月31日までに、電話で同大学サークルちえのわ・佐藤(☎090-3609-8057)へ

**スポーツ**

●柔道教室 時4月～令和7年3月の毎週水曜・金曜午後7時～8時45分、日曜日午前10時～11時45分 **所**水曜日=総合体育館、金曜・日曜日=第一中学校柔道場 **料**大人=月額2,000円、入会金5,000円。学生=月額500円、入会金3,000円 **申**電話で市柔道連盟・古屋(☎090-8857-8492)へ

●少年軟式野球春季大会 時4月7日～28日の日曜日 **所**上水公園運動施設グラウンドほか **対**市内在住・在学の小学生 **定**32チーム **料**1チーム2,000円 **他**監督会議=3月20日に桜町上水会館で **申**3月10日までに、電

話で市少年軟式野球連盟・土居(☎042-385-3786)へ

●桜祭3ダブルsteam卓球大会 時4月11日(木)午前9時～午後9時 **所**総合体育館 **内**1チーム4人以上の団体戦 **対**35歳以上の女性(1チーム1人65歳以上の男性も参加可) **定**60チーム(申込順) **料**1チーム4,000円 **申**3月1日～15日に、電話またはファクスで市卓球連盟・小島(☎FAX=

0422-88-7213)へ

●テニス大会(シングルス) 時4月14日(日)=男子、28日(日)=男子60歳以上・女子(予備日=5月3日)いずれも午前9時～午後7時 **所**市テニスコート場 **料**1,300円(高校生以下1,000円) **申**3月24日に、直接同コート場クラブハウスへ **問**市テニス連盟・工藤(☎042-387-0876)

**官公署 だより**

■春の火災予防運動 3月1日(金)～7日(木) 令和5年中東京消防庁管内では住宅火災により67名の方が亡くなっています。寝たばこは絶対にしない、ストーブの周囲に燃えやすいものを置かない、調理中にコンロから離れないようにし、火災から尊い命を守りましょう **問**小金井消防署(☎042-384-0119)

間)、自死遺族のための電話相談(☎03-3261-4350=3月11日～13日午前10時～午後5時)

■家内労働の委託をしている委託者の方へ 家内労働者へ仕事(内職等)を委託している委託者は、毎年4月1日現在の家内労働者数等について、「委託状況届」を労働基準監督署へ提出する必要があります。該当する場合は、4月30日までに提出ください **問**東京労働局労働基準部賃金課(☎03-3512-1614)

■環境イベント・煙突探検 時3月23日(土)午前10時、午後1時30分から **所**浅川清流環境組合 **対**市内在住の小学校4年生以上の方(小学生は保護者同伴) **定**各回20人(申込順) **申**詳細はHP参照のうえ、3月4日～12日に電話で、浅川環境テクノロジー(株)(☎042-514-8930 **HP**https://asakawa.ekankyo21.com/)へ

■小金井消防少年団に入りませんか? 小金井消防少年団は消防の仕事や火災予防について楽しく学び、鼓笛隊活動を通じて火の用心を呼びかけるなど、地域のための活動をしています。一緒に活動してみませんか? **対**市内在住・在学の小・中学生 **問**小金井消防署(☎042-384-0119)

■江戸東京たてもの園特別展 江戸東京博物館コレクション 時3月23日(土)～7月7日(日) **所**同園(都立小金井公園内) **内**江戸、東京に登場したさまざまな乗り物の果たした役割や背景などを紹介する。詳細はHP参照 **問**同園(☎042-388-3300 **HP**https://www.tatemonoen.jp/)

■自転車単独転倒による負傷事故多発中 小金井署管内で自転車に関与する交通人身事故は全体の60%です。段差につまずく、急ブレーキやハンドル操作ミス、荷物の積み過ぎでバランスを崩す、スカートが後輪にからむ、スマホ等による片手運転などの転倒に注意しましょう **問**小金井警察署(☎042-381-0110)

■自殺防止!東京キャンペーン 東京都自殺相談ダイヤル(☎0570-087-478=3月27日～31日、24時