

### 意外と知らない介護の基本 「歩行介助のコツ」

日ごろよく行う歩行介助について、介護する側・される側が安全にできるコツ等をリハビリテーション専門職が実技を交えながら、分かりやすくお伝えします。

時 9月20日(金)午前10時～11時30分  
所 社会医学技術学院(中町2-22-32)  
対 市内在住・在勤・在学の方  
定 35人(申込順)  
申 9月2日から、電話で介護福祉課  
包括支援係(☎042-387-9845)へ

### 療法的音楽 ボランティア養成講座 ステップアップ編



高齢者と交流する音楽ボランティアを育てる実践講座です。楽器演奏ができなくても大丈夫です。

時 10月11日、25日、11月8日、22日  
いずれも金曜日午前10時～正午(全4回)  
所 社会福祉協議会  
講 奥山京子さん(音楽療法士)  
対 市内在住・在勤・在学の方

定20人(申込順)  
申 9月2日から、申込フォームまたは電話で小金井ボランティア・市民活動センター(☎042-387-0011)へ

### 福祉サービス 第三者評価受審費の 一部を補助



福祉サービス提供事業者が福祉サービス第三者評価を受審した場合に、その受審費用の一部を補助します。対象事業者・申請書等詳細は、市ホームページをご覧ください。

申 9月30日までに、所定の申請書に必要書類を添付し、地域福祉課地域福祉係(市役所第二庁舎2階☎042-387-9915)へ

### 生活にお困りのときは 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をし、他法の施策やあらゆる方法により、再び自身で生活できるようになるまでの間、自立の手助けをします。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、国で定める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)

### 身体障害者手帳・愛の手帳をお持ちの方へ 自動車のガソリン費を 助成



身体障害者手帳・愛の手帳をお持ちの方が生活のために使用する自動車のガソリン代の一部を助成しています。対象者・助成額等詳細は、お問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

また、すでに助成の決定を受けた方に請求書を発送しましたので、提出してください。

申 9月10日(消印有効)までに、郵送または直接、請求書に令和6年3月～8月分のガソリン等の使用量が記入されている領収書を添えて、自立生活支援課相談支援係(〒184-

8504住所不要・市役所第二庁舎2階 ☎042-387-9841 FAX042-384-2524)へ

### 障害者週間芸術展 作品募集



12月6日(金)、7日(土)に小金井 宮地楽器ホールで開催する障害者週間芸術展に展示する作品を募集します。

■応募作品▷絵画作品(平面作品であればちぎり絵・切り絵など可)▷テーマは自由▷画用紙サイズは八つ切りまたは四つ切り

対 市内在住・在勤・在学の障がいのある方

他 応募に関する詳細は、市ホームページをご覧ください

申 11月29日までに、直接、障害者福祉センター(☎042-381-8411 FAX042-383-8488)へ



## 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、掲載内容の詳細は、主催者にお問い合わせください。費用の掲載のないものは、原則無料です。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

### 催し・講座

- 鳴く虫を聞く会 時 9月7日(土)午後6時30分～8時 所 小金井新橋(都立武蔵野公園くじら山付近) 講 高橋利行さん(パークレンジャー) 定 50人(当日先着順) ¥無料 持筆筆記用具 問 野川ほたる村・寺内(☎042-383-7993)
- コココの日 時 9月8日(日)午前10時～午後4時(雨天中止) 所 都立小金井公園こどもの広場 対 シャボン玉あそび、ひまわり花壇フォトスポット、子ども向けワークショップ、キッチンカーほか ¥無料(一部有料) 問 小金井公園サービスセンター(☎042-385-5611)
- アンサンブルアカデミア定期演奏会 時 9月8日(日)午後2時開演 所 いずみホール(国分寺市) 内 モーツァルト40番、セントポール組曲ほか ¥無料 申 当日直接会場へ 問 同団体・六車(☎090-2400-1562)
- 東小金井駅開業60周年イベント 時 9月14日(土)、15日(日)午前10時～午後4時 所 JR東小金井駅 対 スタンプ

- ラリーやフードドライブ、ジオラマ展示、写真展など参加型イベント 問 JR中央線コミュニティデザイン(☎042-316-4401)
- マロン水彩会水彩画展 時 9月18日(水)～23日(休)午前10時～午後5時(18日は2時から、23日は4時まで) 所 小金井 宮地楽器ホール市民ギャラリー 内 水彩画教室で研さんを積んできた会員の作品 問 同会・遠藤(☎042-383-9668)
- 「体力測定会」からだの体力年齢を調べて元気で健康にすごしましょう 時 9月29日(日)午前10時30分から、午後2時から 所 社会医学技術学院(中町2-22-32) 定 各回20人(申込順) 申 9月1日から、電話またはホームページで同学院(☎042-384-1030 HP https://www.sigg.ac.jp/info/tairyoku2024/)へ
- ピアノ大好き! 映画の中の名曲レクチャーコンサート 時 10月6日(日)午前10時15分開演 所 小金井 宮地楽器ホール 定 150人(申込順) ¥2,000円 申 9月1日から、電話またはホー

ムページではじめてピアノの会・直井(☎080-3630-2798 HP https://www.hajimetepiano.org/)へ

### スポーツ

- 秋季弓道教室 時 10月5日～20日の土曜・日曜午後1時～3時 所 小金井神社弓道場(中町4-7-2) 対 市内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定 20人(多数抽選) ¥3,000円 申 9月18日までに、ショートメールに住所・氏名・性別・年齢・電話番号を、市弓道連盟・佐藤(☎090-4756-8604)へ
- 紅葉祭りチーム卓球大会 時 10月10日(木)午前9時30分から 所 総合体育館 内 1組4人以上の団体戦 対 30歳以上の女性 定 60組(申込順) ¥1組4,000円 申 9月1日～20日に、電話、ファクスまたはEメールでチーム名・氏名を市卓球連盟・小島(☎FAX=0422-88-7213 対 kaoru\_k@jcom.home.ne.jp)へ
- パドルテニス教室 時 10月14日(祝)からの毎月第2・第4月曜午後7

### 官公署だより

■ 9月1日は「防災の日」です 日ごろの防災学習や防災訓練等の継続的な取り組みにより、一人一人の防災意識・行動力が向上し、自然災害の被害を減らすことができます。防災の日や防災週間(8月30日～9月5日)をきっかけに、防災に関する行動の一つでも多く実践してみてください

- 時から 所 第二中学校 定 若干名(多数抽選) ¥月額1,100円 申 9月13日(必着)までに、郵送またはEメールで住所・氏名・電話番号を黄金井倶楽部 係(〒184-0005桜町2-2-31) ☎042-406-2280 対 kc\_mshk@jcom.zaq.ne.jp)へ
- 剣道選手権大会 時 11月10日(日)午前9時～午後5時 所 東中学校体育館 内 個人戦・団体戦 対 市内在住・在勤・在学の高校生以上の方 ¥500円 申 9月15日(必着)までに、所定申込用紙に必要事項を明記し、郵送で市剣道連盟・佐藤(〒184-0004本町2-14-13-204)へ 問 同連盟・菅澤(☎090-3336-4172)
- 小金井元旦ロードレース大会 時 令和7年1月1日(祝)午前8時30分から 所 都立小金井公園 内 小学校4年生以上 定 500人(申込順) ¥3km=1,500円、5km=3,200円、10km=3,500円 申 9月1日～10月31日に、市陸上競技協会(HP https://koganeishi-rikujo.www2.jp/) 対 同協会・高岡(☎080-5053-4687)

い 問 小金井消防署(☎042-384-0119)

■ ひとりで悩んでいませんか? 自殺防止! 東京キャンペーン 9月は自殺防止強化月間です。生きているのがつらいときなど、相談できる窓口があります 問 都自殺相談ダイヤル(☎0570-087-478=9月10日～14日、24時間)、自死遺族相談ダイヤル(☎03-3261-4350=9月9日～11日、正午～午後5時)