

ひとりで悩まない ひきこもり等のお悩み相談会～就労や社会参加に向けたステップを一緒に考えます～

日9月28日(月)
時午後1時～1時40分・午後1時50分～2時30分・午後2時40分～3時20分・午後3時30分～4時10分
所岩戸地域センター
対ひきこもり等のお悩みがある方、就労や社会参加への一歩を踏み出せず不安を感じている方またはその家族
定各回先着1組（要予約）
内若者サポートステーション職員とコミュニティソーシャルワーカーが話を伺います。
申問専用フォームで狛江市社会福祉協議会 ☎03-3488-0313へ。



9月は食生活改善普及運動、健康増進普及月間～中性脂肪やコレステロールが気になる方のプラス1品メニュー～

日9月29日(火)午後2時～4時
定先着20人（要予約）
内管理栄養士による話、調理実習、試食

メニューかぶとめかぶとサーモンの甘酢和え、万能♪きのこあん、おからのポテトサラダ風、もずくのコチュジャン和え、白菜とごぼうの煮びたし

師相木浩子さん（やまだ総合内科クリニック管理栄養士）
持エプロン、三角巾または大きなハンカチ、ハンドタオル、筆記用具
※マニキュア・指輪は外してください。

所申問専用フォームまたは電話で健康推進課（あいとぴあセンター） ☎03-3488-1181へ。



狛江市健康教室「膝・腰が重いと感じたら…座りっぱなしをリセット！「すきま時間」かんたん体操」

日9月30日(水)午後1時30分～3時
対市内在住の方
定先着30人（要予約）
師鈴木一平さん（（有）ハイレイフサポート健康運動指導士）
持飲み物、動きやすい服装

所申問専用フォームまたは電話で健康推進課（あいとぴあセンター） ☎03-3488-1181へ。



地域cafeみらい つながり

日10月2日(金)正午～午後2時
所狛江市役所市民ひろば
対認知症の方とその家族、認知症サポーター等
内市のチームオレンジコーディネーター事業として、認知症の方を中心としたメンバーでカフェやイベントを開催します。
¥100～500円（飲食代）
問つどいの場みらい市川 ☎080-7994-9929

NPO法人フードバンク狛江10周年記念の集い&講演会

日10月3日(土)午後1時30分～3時30分
受午後1時から
所エコルマホール6階展示・多目的室
定先着100人（要予約）
内10周年記念式典および講演会「子どもの貧困 再発見から約20年」
師山野良一さん（元沖縄大学教授）
申問9月23日(木)までに、専用フォームまたは電話でNPO法人フードバンク狛江 ☎03-5497-0272へ。



ディスコでいきいき！ディスコダンス教室

日10月9日(金)～令和9年1月22日(金)の第2・第4金曜日（全8回）
時午後1時～2時30分
所JIN DANCE FACTORY（岩戸北4-17-25）
対40歳以上で市内在住の方
定15人（多数抽選）
内ダンスレッスン
師JINさん（プロディスコダンサー）
持上履き、飲み物、タオル、動きやすい服装

申問9月14日(月)までに、専用フォームまたは電話で高齢障がい課高齢者支援係へ。



脳トレ麻雀教室

日火・木・金曜日（各曜日月4回）
対健康麻雀を新たに学びたい方
内健康麻雀の基本ルール・マナー等
※希望者にカリキュラムを郵送します。
¥月額3,000円（テキスト代別途）
所申問9月30日(水)までに、狛江市シルバー人材センター ☎03-3488-6735へ。



お知らせ

9・10月は「行政相談月間」

行政相談は国の制度等の相談を受け付けています。
▽行政苦情110番（電話等）
相談方法 ☎0570-090-110または ☎03-5331-1761
問東京行政評価事務所 ☎03-3363-1100
▽行政相談（市役所で対面）
日毎月第3金曜日
時午後1時～4時10分
申問相談日2日前までに、秘書広報室広報広聴担当へ。

9月は東京都自殺対策強化月間です～話してみよう、糸口が見つかるから～

ひとりで悩んでいませんか？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。
問健康推進課（あいとぴあセンター） ☎03-3488-1181



健康・衛生

無料健康相談

日9月17日(木)午後1時30分～2時30分
所あいとぴあセンター
科内科・整形外科
問狛江市医師会事務所 ☎03-3488-2267

犬のしつけ・飼い方相談

日9月25日(金)午前9時30分～11時30分
対初めて犬を飼う方、かみつきや無駄ばえ等でお困りの方
定先着6人（要予約）
師西川文二さん（東京都動物愛護推進員）
所申問健康推進課（あいとぴあセンター） ☎03-3488-1181へ。

東京都多摩府中保健所で実施する骨髄ドナー登録（採血等）を受け付けます

日10月8日(木)・29日(木)午前（要予約）
所申問希望日の1週間前までに、電話で東京都多摩府中保健所 ☎042-362-2334へ。



公民館

西河原公民館 ☎03-3480-3201

▶「日本語教室」生徒・協力ボランティア募集

日9月5日(土)～令和9年3月13日(土)の原則毎週土曜日
時午後7時10分～9時20分
▽生徒
対外国から日本に来ている方で、言葉の問題で日常生活にお困りの方
内日本語学習を通して、日本と外国の文化・風習・生活技術を学ぶ。
クラス入門、初級、中級、児童生徒コース（小学生は保護者の送迎）
申随時
▽協力ボランティア
対日本語学習支援・国際交流に関心のある方（指導経験や資格の有無は不問）
指導スタッフ日本語学習支援
運営スタッフ教室運営に関わる諸業務等
申随時

▶情報学習事業「スマホ相談会」

日9月10日(木)・17日(木)・24日(木)
時午後1時30分～4時
対市内在住・在学・在勤の方
内スマートフォンの使い方相談（講座形式ではありません）1人15分以内（並んでいる方がいない場合は15分以内に限り延長可能）
師狛江市シルバー人材センタースマホ相談会相談員
対スマートフォン

▶西河原映画会「劇場版 鬼滅の刃・無限列車編」（監督：外崎春雄、原作：吾峠呼世晴、声の出演：花江夏樹・鬼頭明里・日野聡）

日9月12日(土)
時午前10時から・午後2時から
定各回先着100人（要予約）
申9月2日(水)午前10時から、専用フォームで。



▶パソコン室の一般開放

日9月29日(火)午後1時30分～4時
対市内在住・在勤・在学の方
定先着7人（予約不要）
対印刷用紙（印刷する方のみ、白黒30枚まで）

以下は広告枠です ※広告掲載のお問い合わせは、フレックス株式会社(広告代理店) ☎042-528-3722へ

11月末まで

入会キャンペーン実施中!!

記帳・決算・確定申告、のサポートは青色申告会へお任せください

QUOカード3,000円分プレゼント!

さらに! 入会金も無料です!

公認キャラクターブルーベータくん

(はじめてご入会の方限定です)
※確定申告指導は東京税理士会武蔵府中支部の協力を得て行います。

公益社団法人 武蔵府中青色申告会

東京都府中市本町4-15-22

TEL 042-362-8466 FAX 042-333-0687

入会随時受付中! 入会金 1,000円 年会費 24,000円

ZOOMでのオンライン指導もできます!



新しい「粋」な樹木墓地ができました

「世田谷 自然の杜」のご案内

自然へと還る、現代社会のニーズに合った新しい形

合同樹木墓地 33万円

毎年の維持費がからない、シンプルなプランです。

宗旨宗派自由

優しい樹木に包まれ自然へと還る自然志向のお墓

個別樹木墓地 50万円より

お好みに合わせたプランをお選びいただけます。

天護山 妙祐寺

東京都世田谷区北烏山4-16-1

お問い合わせフリーダイヤル ☎0120-561-660

GOOD DESIGN

詳細情報、資料請求、各種お問い合わせは「世田谷 自然の杜」と検索してください。
法人名: 天護山 妙祐寺 許可日: 昭和29年2月11日 番号: 第4号