



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** 2月20日(木)午後3時30分～4時**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** 2月5日～19日・3月5日各水曜日午前10時30分～11時30分**対**おむね1歳3カ月までの子ども、妊娠中の方**備考**2月12日は栄養士による出張教育 ☎1003610

●**幼児のつどい「ママ&ぽよぽよ」** 2月6日～3月6日の各木曜日午前10時30分～11時30分**対**おむね1歳3カ月以上の子ども ☎1010027

●**アドバイス☆DAY** 2月26日(水)午前10時30分～11時30分**対**未就学児の保護者**内**保健師による相談 ☎1013878

●**あいらんど愛宕児童館** ☎(373)7677

●**ちびっこたいむ** 2月6日～20日の各木曜日午前10時30分～11時30分**対**未就学児 ☎1003619

●**コスモ連光寺児童館** ☎(338)5881

●**移動児童館「ひじり館であそぼう」** 2月12日(水)午後2時30分～4時30分**場**ひじり館ホール**内**大人気のドッジビーや卓球などのさまざまな遊びを実施 ☎1011468

●**のびのびハウスヶ丘児童館** ☎(338)5882

●**はじめのいっぽ** 2月19日(水)午前10時30分～11時30分**対**おむね1歳まで ☎1003630

●**コアクラブ** 2月12日・26日各水曜日午前10時30分～11時30分**対**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** 2月10日～3月3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**備考**2月10日は栄養士による出張教育

●**ヴィヴァーチェ諏訪児童館** ☎(375)0991

●**幼児のつどい「はとぼっぼ」** 2月5日～3月5日の各水曜日午前10時30分～11時30分**対**1歳以上の未就学児 ☎1010689

●**0歳児のつどい「ひなたぼっこ」** 2月6日～3月6日の各木曜日午前10時30分～11時30分**備考**2月6日・3月6日はあすのき保育園の先生による身長体重測定。2月27日は北諏訪小学童クラブで開催 ☎1010688

●**ゆう桜ヶ丘桜ヶ丘児童館** ☎(338)7122

●**あかちゃんとのんびりタイム** 2月14日・28日各金曜日午前11時～正

午**対**0歳児 ☎1012614

●**ピッポッパ** 2月7日・21日各金曜日午前10時30分～11時30分**対**1歳以上の未就学児 ☎1012615

●**TOM HOUSE落合児童館** ☎(371)5955

●**ベビー☆パラダイス** 2月12日・26日各水曜日午前11時～11時40分**対**おむね1歳6カ月までの子ども**内**26日(水)は健康センターの栄養士による講座 ☎1011033

●**キッズ☆パラダイス** 2月13日・27日各木曜日午前11時～11時40分**対**おむね1歳6カ月以上の未就学児**内**27日(木)はヴァイオリンコンサート ☎1011034

●**からきだ菖蒲館唐木田児童館** ☎(338)2277

●**CoCo♥KARAたいむ** 2月13日～3月6日各木曜日午前11時～11時30分**対**0歳児 ☎1014060

●**Pico★KARAたいむ** 2月7日～28日の各金曜日午前11時～11時40分**対**おむね1歳以上の未就学児 ☎1014061



後期高齢者医療制度の被保険者に医療費等通知書を1月下旬に発送しました

健康と医療への認識を深めていただくとともに、診療日数などの受診内容が正しいか確認してください。

対令和6年11月29日時点で、東京都後期高齢者医療の被保険者資格があり、令和5年9月～令和6年8月の12カ月間に医療機関への受診履歴がある方(令和6年12月13日までに死亡により資格喪失した方を除く)**備考**確定申告(医療費控除)の際に医療費等通知書を添付することで、令和6年1月～8月の診療などについては「医療費控除の明細書」への記載を省略可。ただし、令和6年9月以降の診療分については、本発送の対象外であるため、申告が必要な場合は、お持ちの領収書に基づいて別途「医療費控除の明細書」を作成し、申告書に要添付(この場合は、医療費の領収書を確定申告期限から5年間保存する必要あり) ☎1016524**問**市役所保険年金課 ☎(338)6807、東京都後期高齢者医療広域連合お問合せセンター ☎0570(086)519

高齢者肺炎球菌の予防接種を予定している方は、早めに接種を!

4月から接種費用や対象が変わります。

対高齢者肺炎球菌の予防接種を受けたことがない方で①66歳以上の方②市から案内通知が届いた65歳の方③

60～64歳で、心臓・じん臓・呼吸器の機能や、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫に重い障害があり、障害者手帳1級の方 ①1,500円②③1,500円(4月以降は4,000円程度の予定) **接種**期限①3月31日(月)②③66歳になる誕生日の前日**備考**②に該当する方で転入や紛失などで通知がない方や、①③に該当する方には必要な通知を送付するため、2月28日(金)までに、電話で、健康推進課(健康センター)へ。詳細は通知参照 ☎1002807**問**健康推進課(健康センター) ☎(376)9111



TAMAフレイル予防プロジェクト(TFPP)～あなたがもっと健幸になるためのフレイル度チェック!～

日2月22日(土)午前10時～正午**場**からきだ菖蒲館ホール**対**65歳以上の市内在住者**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簡単な体操や脳トレ**持ち物**飲み物、上履き**備考**動きやすい服装で ☎1002881**申**当日直接会場へ**問**からきだ菖蒲館 ☎(338)6333、国士館大学ウエルネス・リサーチセンター ☎(339)7347(祝日を除く月～金曜日午前10時～午後4時)

元気塾体験会

日①2月17日(月)午後1時30分～3時②18日(火)午後2時～3時30分③25日(火)午後1時30分～3時**場**①諏訪元気塾(諏訪複合教育施設)②桜ヶ丘元気塾(桜ヶ丘2-1-1)③南野元気塾(二幸産業・NSP健幸福祉プラザ) **対**おむね65歳以上の市内在住者とその家族**定**各10人(申し込み先着順) **内**元気塾で行っている介護予防プログラムの体験(マシーンを使った機能訓練などをリハビリ専門職が指導) ☎1002922**問**2月6日(木)から、電話で、①諏訪元気塾 ☎(310)1519②桜ヶ丘元気塾 ☎(311)7300③南野元気塾 ☎(311)2878へ



公民館スマホ教室「音声検索や地図アプリを使って場所の検索などを学ぶ体験編」

日2月14日(金)午後2時**場**永山公民館視聴覚室**対**市内在住・在勤者(未就学児不可)**定**12人(申し込み先着順) **内**画面操作・音声検索・地図の見方などのスマホ操作の初歩**講師**松井貴光氏(ドコモショップグリナード永山店)**持ち物**自身が利用しているス

マホ ☎1011731**申**2月7日(金)午前9時から、電話で、永山公民館 ☎(337)6661へ

スマートフォン相談会

日2月19日(水)午前10時～正午・午後1時～4時**場**永山公民館ギャラリー**定**同時に2人まで(先着順。1人30分の入れ替え制)**対**スマホの使用について疑問や不安のある60歳以上の都民**持ち物**ご自身が利用しているスマホ**主催**東京都 ☎1012630**申**当日直接会場へ**問**東京都スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎03(6775)9480(土・日曜日、祝日、年末年始を除く午前9時～午後5時)

初心者のためのスマホサロン「スマホでつながる遠くの家族と近くの友達」

日2月21日(金)午後2時～4時(3時30分まで受け付け)**場**関戸公民館創作室**対**市内在住・在勤・在学者**定**同時に6人程度(会場先着順。1人30分の入れ替え制)**内**スマホの操作方法の個別サポート。参加者同士の交流スペースあり**講師**パソコンボランティア多摩、帝京大学ボランティアサークルあめんぼ～ず他**持ち物**自身が使用しているスマホ ☎1003214**申**当日直接会場へ**問**関戸公民館 ☎(374)9711

防災アプリを学ぶスマホ教室

日2月27日(木)午前10時～正午**場**中央図書館活動室2・3**定**20人(申し込み先着順)**内**スマホの基本や防災アプリの使い方を学ぶ**備考**スマホの貸し出しあり ☎1016414**申**2月5日(水)～21日(金)に、電話で、防災安全課 ☎(338)6802へ

スマートフォン体験会

日3月3日(月)午後1時30分～4時30分**場**永山公民館視聴覚室**対**スマホをお持ちでないまたは使い慣れていない60歳以上の都民**定**20人(応募者多数の場合は抽選)**内**スマホを使っていない方や操作に不慣れな方が、楽しみながらスマホを体験できる教室形式の体験会**講師**東京都の委託による専門講師**持ち物**スマホ(持っている方)**主催**東京都**備考**スマホ(Android)の貸し出しあり。講座もAndroidの操作方法で説明 ☎1012114**問**2月21日(金)までに、電話で、東京都スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎03(6775)9480へ

ここがづらい方へ
東京ののちの電話にご連絡ください
年中無休・24時間 ☎03(3264)4343