

## 笑顔が元気の源です

### ～いつまでも元気に生活し続けるために～



小宮ふれあい交流事業での割り箸鉄砲づくりの様子

## 小宮ふれあい交流事業

市では、旧小宮小学校の施設を、自然体験学校として利用しながら、小宮地区の高齢者の憩いの場としても活用しています。週に1回ほど開催する小宮ふれあい交流事業には、この地区に暮らす方々が、「生き生き元気に楽しくのんびり」をテーマにした活動に明るい笑顔で参加しています。

閉校した学校施設を高年齢者サービスマに活用

市では、平成24年3月に閉校した旧小宮小学校の施設の一部を小宮ふれあい談話室として活用し、この地区に暮らす方の憩いの場として、小宮ふれあい交流事業を行っています。この事業は小宮地区にお住まいのおおむね65歳以上の方で、介護認定を受けていない自立して活動できる方を対象

とし、現在、26人が参加登録しています。

恵まれた自然の中で地域の方々が集い交流することで、参加者の介護予防にもつながるように、「生き生き元気に楽しくのんびり」をテーマにした事業を、週1回程度、月4回行っています。

工夫を凝らしたメニューが大好評  
開催日には、毎回始めに

血圧測定などの健康チェックや介護予防の体操をした後に、笑顔で一日を過ごせるように工夫したメニューで、折り紙や塗り絵を交えたカレンダーづくり、カラオケなどの趣味活動や輪投げ・大袋バレー・ゲートボール・リングなどのレクリエーションを行っています。年に数回は、周辺地域の医師などを講師に招いて健康に関する講座を開催し、健康的な生活を送るコツを学びながら、かかりつけ医を上手に生かすきっかけづくりにも役立てています。

### 高齢者向け介護予防事業など

市では、高齢者の介護予防などを目的に、次のような事業を実施しています。  
地域イキイキ元気づくり事業 月1回程度、地区会館など市内49か所で、血圧測定、体操、レクリエーション活動などを行っています。ふるさと農援隊事業 農業活動などで健康増進を図っています。  
高齢者生きがい活動支援通所事業 市の在宅サービスセンター(3か所)で、書道・絵手紙等の生きがい趣味活動などを行っています。  
認知症サポーター養成講座 認知症に関する基礎知識や認知症の方や家族の支援方法などの講座を行っています。  
介護予防普及啓発事業 介護予防教室や講演会などを行っています。

参加者が楽しめるように希望も取り入れながら、個人のペースに合わせた事業を進めています。利用している方々からは、「週1回の集まりがとても楽しみ」との声をいただいています。市では、この事業のほかにも、高齢者がいつまでも生き生きと生活し続けられるように、市内各地区でさまざまな介護予防事業などを行っています。

問合せ 高齢者支援課 高齢者支援係



環境都市あきる野



郷土の恵みの森づくりを進めよう

### 2月の休日医療診療と歯科診療(急患の方)

往診はしません

期日	休日診療		準夜診療		歯科診療	
	受付時間	診療時間	受付時間	診療時間	受付・診療時間	医療機関
	9:00~11:45 13:00~16:45	9:00~12:00 13:00~17:00	17:00~21:45	17:00~22:00	9:00~12:00 13:00~17:00	
3日	横田小児科医院	雨間233-19 559-2655	あべクリニック	瀬戸岡459-11 558-7730	山口歯科クリニック	福生市南田園2-5-39田園ビル1F 553-8182
10日	朱膳寺内科クリニック	秋留1-1-10あきる野クリニックタウン1F 559-9201	米山医院	二宮1133 558-9131	三井田歯科医院	福生市本町7 551-0479
11日	佐藤内科循環器科クリニック	秋川2-5-1 550-7831	渡辺レディースクリニック	油平11-1 558-2288	新井歯科医院	福生市福生875-9メゾン福生1F 530-1488
17日	草花クリニック	草花2724 558-7127	瀬戸岡医院	二宮1240 558-3930	荒木歯科医院	福生市牛沼130 551-3243
24日	鈴木内科	館谷156-2 596-2307	さくらクリニック	野辺1003 559-0118	せきぐち歯科	福生市熊川449 551-5456

午前中の診療患者が多いなどの事情で、午後の診療時間が変更になる場合があります。また、受診の際は、診療科目を事前に確認してください。  
救急相談センター #7119(救急車を呼んだほうが良いか迷った場合、携帯電話、PHS、プッシュ回線)  
夜間等診療機関案内 消防庁テレホンサービス521-2323 東京都ひまわり03-5272-0303 秋川消防署595-0119

### 教育・子ども相談

教育相談(予約制)  
相談日・時間 月曜~金曜日、午前9時~正午、午後1時~5時(適応指導教室は4時まで、随時)  
相談場所・問合せ  
秋川教育相談所(558-6444)  
五日市教育相談所(596-6460)  
適応指導教室[せせらぎ教室(550-6527)]  
子ども相談(予約制)  
相談日・時間 月曜~土曜日、午前9時~午後5時30分  
相談場所 各児童館  
子ども家庭支援センター総合相談(随時)  
相談日・時間 月曜~金曜日、午前8時30分~正午、午後1時~5時15分  
相談場所・問合せ 子ども家庭支援センター(550-3313)  
子育て相談(予約制)  
相談日・時間 月曜~金曜日、午前10時~午後5時  
相談場所 屋城保育園、神明保育園、すぎの子保育園

### 2月の市税の納期

国民健康保険税 第8期