

第11回

狛江市歯科医師会

# 市民健康フォーラム21

口から育つ心とからだ、口から始める健康、長寿

令和8年6月7日(日) 場所：狛江 エコルマホール

午後1:00~4:30

小田急線「狛江駅」北口

(開場 正午)



先着 200名  
粗品進呈

**参加無料**  
申し込み不要

- 会場には前列に車いすスペースがあります。
- 手話通訳、要約筆記、字幕装置を用意しています。

講演  
I

## お口の健康

一歯を大切に  
毎日をイキイキと暮らす秘訣とは—

講師 宮崎真至 日本大学歯学部保存学教室修復学講座 特任教授

講演  
II

## ハガキを書くと歯痛が直る!?

—民俗学から見る  
医療とくらし—

講師 吉村 風 茨城女子短期大学 准教授

共催 狛江市

後援 狛江市教育委員会／狛江市学校歯科医会

● お問い合わせ ●

一般社団法人 東京都狛江市歯科医師会

TEL. 03-3488-7711



受講料無料

# 狛江市認定ヘルパー 研修受講者募集中！

こんな方におすすめです！

- ✓ 週1、2回、1、2時間など、空き時間に働きたい方！
- ✓ 役に立つ仕事をしたい方！
- ✓ 介護の勉強がしたい方、介護に興味がある方



狛江市認定ヘルパーとは・・・

2日間の研修と半日の実習に参加することで、介護福祉士などの資格のない方でもヘルパーとして働くことができます。

お仕事の内容は、掃除、買い物、調理（総合事業の訪問サービスA型）です。

無料講座を受講後は、市内のヘルパーステーションで就労できます。

研修日時：6月22日（月）、6月23日（火）午前9時～午後4時20分

2日目は、お仕事の紹介もあります。

実習日：6月24日（水）～6月30日（火）

記載している期間のうち（土日除く）いずれかの日程で半日程度実習します。

※日時は個別に相談し、決定できます。

申込期間：5月15日（金）～6月11日（木）

対象：全日程参加できる、18歳以上の方

定員：20名

会場：あいとびあセンター

（狛江市元和泉2-35-1）

■申込用紙は、狛江市社会福祉協議会窓口で

配布。ホームページからもダウンロード可

■提出時に身分証明書（写しの添付）が必要になります。



講座の詳細はWEBサイトでご確認ください ▶▶▶

社会福祉法人 狛江市社会福祉協議会 あいとびあヘルパーステーション担当

電話：03-3488-0295 受付時間：月曜日～金曜日 9時～17時まで



第1号様式（第6条関係）

年 月 日

狛江市長 宛て

狛江市認定ヘルパー研修受講申込書

狛江市認定ヘルパー研修を受講したいので、狛江市認定ヘルパー養成・就労支援事業実施要綱第6条の規定により、下記のとおり申し込みます。

記

住所	〒		
フリガナ			
氏名			
性別		電話番号	( )
生年月日・年齢	年	月	日 ( 歳)
申込区分	新規 ・ 再受講		
備考			

※添付書類：身分を証明できるものの写し

個人情報の取扱いに関する誓約及び同意について

私は、狛江市認定ヘルパー研修を受講するに当たり次の個人情報の取扱いに関して誓約及び同意します。

- 1 狛江市認定ヘルパー研修で知り得た個人情報について、研修期間及び研修終了後においても、その全てを漏えいすることなく、守秘することを誓います。
- 2 狛江市認定ヘルパー研修を修了し、合同面接会の開催時及び訪問型サービス事業者から狛江市認定ヘルパーの雇用を目的とした情報提供の依頼があった場合に、市が私に関する上記の情報を訪問型サービス事業者に対して提供することに同意します。

署名 \_\_\_\_\_

# 大好評! 楽しく運動が続けられる!

あいとぴあセンター健康増進室

## 健康セミナー

2026年度  
(令和8年度)  
第2期参加募集  
(令和8年7月~9月)

先着順

「運動して健康づくりに取り組みたい」  
「肩こりや腰痛を解消したい」という方、  
ぜひご参加ください。



### メリット 1

3カ月の  
セミナー終了後は、  
300円/回でジムや  
プールのプログラムに  
参加できる。



### メリット 2

参加者  
一人ひとりの目標や  
体力に合わせた  
個別メニューを作成し、  
指導するので安心。

### メリット 3

個別の目標に合わせて、  
体力測定や食事の評価、  
血液検査  
(自己採血キット使用・希望者のみ)  
による評価もできる!

コース名	曜日(全10回)	日 時	定 員	内 容	参加費
月曜午前	月曜日(週1回)	7月6日から 10:00~12:00	16人	有酸素運動 筋力トレーニング ストレッチ バランスボール 歩き方など	5千円
火曜午後	火曜日(週1回)	7月7日から 13:00~15:00	16人		
水曜午前	水曜日(週1回)	7月8日から 10:00~12:00	16人		
木曜午後	木曜日(週1回)	7月9日から 13:00~15:00	16人		
金曜午後	金曜日(週1回)	7月10日から 13:00~15:00	16人		
日曜午前	日曜日(週1回)	7月12日から 10:00~12:00	16人		

**対 象** 40歳以上で、生活習慣病予防などを目的に継続した運動を希望する市民  
※リハビリテーション目的の利用や身体の状態によってはご参加いただけない場合があります。

**会 場** あいとぴあセンター 1階健康増進室 (狛江市元和泉2-35-1)

**申込方法** ☎03-3488-1604 健康増進室へ  
(受付時間: 10:00~12:00、13:00~17:00) ※祝日・第3土曜日は休み

**申込期間** 2026年(令和8年)6月1日(月)~15日(月)

各コース先着順です!

狛江市健康推進課

裏面もご覧ください

### 個別面談日

申込み後、セミナーが始まる前に看護師による  
個別面談を行います。

**相談日** 6月25日(木)、26日(金)、28日(日)

**場 所** あいとぴあセンター



**コースの日程** ※祝日はお休みです。※都合がつかない日がある場合はご相談ください。

コース名	日程
月曜午前コース	7月6日・13日・27日 8月3日・10日・17日・24日・31日 9月7日・14日
火曜午後コース	7月7日・14日・21日・28日 8月4日・18日・25日 9月1日・8日・15日
水曜午前コース	7月8日・15日・22日・29日 8月5日・12日・19日・26日 9月2日・9日
木曜午後コース	7月9日・16日・23日・30日 8月6日・13日・20日・27日 9月3日・10日
金曜午後コース	7月10日・17日・24日・31日 8月7日・14日・21日・28日 9月4日・11日
日曜午前コース	7月12日・19日・26日 8月2日・9日・16日・23日・30日 9月6日・13日

リハビリ目的の方は参加できません。また、身体の状態(認知機能含む)によっては、  
看護師による事前の個別面談でお断りする場合がございます。

とてもわかりやすく、参加  
しやすいセミナーでした。  
これから運動習慣を身につ  
けたいと思います。



### 参加者の声

とても楽しく運動で  
きました。ありがとうございました。

全く運動習慣がなく始  
めました。毎週通うな  
かで少しずつ身体が動  
くようになっていくのが  
嬉しかったです。

水分やたんぱく質のと  
り方など筋力トレーニ  
ング以外にも勉強にな  
りました。バランスボ  
ールも楽しかったです。

運動することで  
少しずつ自信も  
ついてきました。

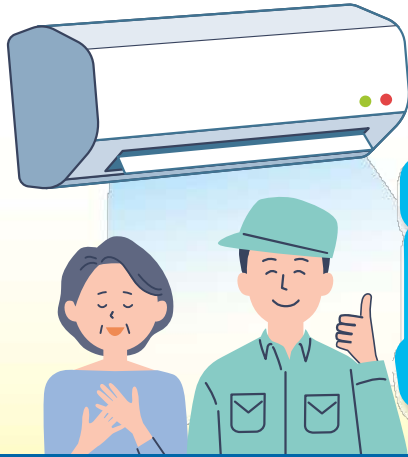
参加してみて、運動習  
慣を身につけるきっか  
けとなりました。



指導して  
いただいた  
ことを参  
考にして頑  
張ります。

参加して  
初めて自  
分の体力  
を過信し  
ていたと  
気づき  
ました。





# エアコン購入費 助成のお知らせ

熱中症などを防ぐため、対象世帯のエアコン購入・設置費を助成いたします。

## 助成内容

新品のエアコン  
購入・設置等に  
かかる費用

1世帯あたり1台のみ

(税込)

上限10万円助成

東京ゼロエミ  
ポイント等との  
併用可能

※上限額を超えた場合など、一部自己負担が発生することがあります。

でも…



まずは立替えて支払わないといけないのでしょうか？



立替の必要はありません

申請者の委任により、事業者に助成金を支払う「代理受領払」が可能です。

※一度購入・支払いをした後に助成申請を行う「償還払い」の方法もあります。

## 対象者

下記の全てを満たしている世帯



### エアコンに問題がある

- 自宅にエアコンがない
- 劣化・故障により使用できない
- 2011年以前に製造されたエアコンしか所持していない



### 世帯員全員が

令和7年度住民税非課税・  
均等割のみ課税の世帯

※生活保護受給世帯を除く



狛江市に住民票があり、  
市内に居住中の世帯

助成にはエアコン購入前の事前申込が必要です。

申込期間

2026年

5月1日(金) → 6月30日(火)

狛江市福祉相談課

問い合わせ先

狛江市給付金コールセンター

電話

0570-03-1116

受付時間

土日祝除く 8:30~17:00

申し込みは  
こちら▶



2026年度 狛江市スポーツ推進講演会 <第1回>

# 近代スポーツの先駆者達

— 不世出のストライカー 釜本邦茂の足跡 —

# 釜本邦茂

日本サッカーリーグ通算202得点、通算アシスト79

この記録は今だ破られることのない大記録である

日本サッカー界のレジェンド、釜本邦茂氏

1968年のメキシコオリンピックでは、日本代表チームを

前人未踏の銅メダル獲得に導いた

引退後も常に日本サッカー界の発展に貢献し続けた釜本氏の足跡を

北米3か国で開催される2026ワールドカップと併せて紹介する

専修大学ネットワーク情報学部 教授  
専修大学スポーツ研究所 顧問

佐竹弘靖 講師

2026年6月14日 日 10:00~12:00  
[開場 9:45]

聴講  
無料

こまえみらいテラス地下1階ホール

問い合わせ：地域文化スポーツ部 文化スポーツ振興課

窓口/電話 (03)3430-1336

主催：狛江市 後援：専修大学スポーツ研究所



こちらのQRコードから  
お申し込みください

# 令和8年度 狛江市総合水防訓練

## 避難所開設・運営・受入訓練

**開催日** 令和8年5月24日(日)

**会場** 狛江第三小学校、和泉小学校、  
狛江第四中学校、上和泉地域センター

※当日の天候により中止となる場合があります。

今年度の水防訓練は、市内**避難所4か所**の開設・運営訓練を行います。  
各避難所では避難者受入訓練を実施するほか、関係機関の**防災展示**を行います。

<避難所受入訓練>  
午前10時00分から午前11時30分まで  
(最終受付は11時15分まで)  
<防災展示>  
午前9時30分から午前11時30分まで

<訓練会場は●の学校等です>  
スリッパ等の室内履きの持参をお願いします。



### 記念品配布

ご来場の方に  
**長期保存食をプレゼント!**  
※数に限りがあります。

### 防災展示・体験

浄水車や白バイなどの展示、  
消防AR・風圧体験などが  
あります。  
※展示・体験場所は裏面を確認

### 避難所体験

避難所の受付・居住スペース  
の体験、エアマットなどの  
体験ができます。

※内容は予告なく変更になる場合があります。

## 展示・体験ブース一覧

### 狛江第三小学校

【安心安全課】



防災ガチャガチャ

【陸上自衛隊】



浄水車展示

【(株)NKL】



風圧体験

### 和泉小学校

【NTT東日本㈱】



災害用伝言ダイヤル体験

【京浜河川事務所】



照明車展示・操作体験

【調布警察署】



警察PRコーナー

### 狛江第四中学校

【狛江消防署】



まちかど防災訓練車

【狛江消防署】



消防AR等体験コーナー

【日本郵便㈱】



移動郵便局等紹介

### 上和泉地域センター

【東京電力パワーグリッド㈱】



イライラ棒等  
給電体験コーナー

【東京ガス㈱】



ガスの復旧・防災クイズ

【ハ千代エンジニアリング㈱】



防災アニマル診断

【ユニディ狛江店】



防災グッズ紹介

今回は市内4か所で、訓練が開催されるよ！  
開催場所によって展示・体験がちがうので  
色々な避難所へ行ってみてね！



**注意事項** (1) 当日の天候等により、予告なく内容を変更する場合があります。  
(2) 訓練に関する詳細は市ホームページに掲載する予定です。

問合せ ☎03-3430-1111 狛江市安心安全課