

催し・講座

わくわく仲間づくりカレッジ 里山ウォーキング

市内在住の65歳以上の方
※医師から運動制限等を受けている方はご遠慮ください。

日①5月13日(休)午前9時20分～午後3時②5月27日(休)午前8時50分～午後3時③6月10日(休)午前8時50分～午後3時、全3回

※集合は①京王相模原線多摩境駅改札前②鶴川駅北口やすらぎ公園③町田バスセンター13番乗り場です。

内①絹の道②小野路③JAXAの各コース(各約7Km)を歩く

定30人(抽選、結果は4月26日ごろ発送)

費1200円

申4月8日正午～14日にイベントダイヤル(☎724・5656)またはイベシスコード210408Bへ。

※当日の詳細は町田市シルバー人材センター(☎723・2147、受付時間＝午前9時～午後4時)へお問い合わせください。

問高齢者福祉課☎724・2146

生涯学習センター 子育てカフェ つばめ

子育て中のママたちが運営しています。先輩ママたちと子育て情報を交換してみませんか。

市内在住の未就学児と保護者、妊婦の方

日4月19日、5月10日、6月7日、7月5日、いずれも月曜日午前10時～正午(出入り自由)

場同センター6階保育室

定各7組(先着順)

※おいでいただいた時点で定員に達している場合、お断りする場合がありますので、ご了承ください。

問同センター☎728・0071

大地沢青少年センター 青空アトリエ

電動糸のこや、のこぎりなどを使い、木やまゆ等で椅子やクラフトを作ります。特別プログラムは、「てづくりコースター」を予定しています。

日4月11日(日)午前10時～午後3時(雨天実施)

場同センター

定6組(付添人を含めて1組4人以内、申し込み順)

費100～520円(参加プログラムによって異なる)

※新型コロナウイルス感染防止のため、事前予約制となります。

※当日は午前10時～午後2時に受け付けしてください(受付時間内であれば何時からでも参加可)。

申4月1日午前9時から電話で大地沢青少年センター(☎782・3800)へ。

生涯学習センター 親と子のまなびのひろば

【きしゃポップ】

お母さん同士で子育て情報の交換等を楽しみましょう。

市内在住の0～1歳児(2歳になった月の末日まで)とその母親、妊婦の方

日4月13日、20日、いずれも火曜日午後2時～4時(自由遊び時間含む)

内自由遊び、歌・絵本の紹介、スキップ遊び、子育て情報交換等

定各5組(申し込み順)

【パパと一緒にきしゃポップ】

お父さんが赤ちゃんと一緒に過ごすためのヒントが見つかるひろばです。

市内在住の0～1歳児(2歳になった月の末日まで)とその父親

日4月18日(日)午後2時～4時

内自由遊び、スキップ遊び、手作りおもちゃ制作等

定5組(申し込み順)

◇

場同センター

申4月2日午前9時から電話で同センター(☎728・0071)へ。

国際版画美術館 「#映える風景を探して～古代ローマからパリ」展関連イベント

鹿島茂氏講演会

【パリの景観について】

フランス文学者であり、愛書家・版画コレクターとしても知られる鹿島茂氏に、パリの歴史と文化とその魅力についてお話しいただきます。

※4月24日(土)から開催する「#映える風景を探して～古代ローマからパリ」展関連イベントで、当日有効の企画展入場券の提示が必要です。

日5月8日(土)午後2時～3時30分

場国際版画美術館

定60人(申し込み順)

申4月8日正午～26日にイベントダイヤル(☎724・5656)またはイベシスコード210408Aへ。

問同館☎726・2771

いつまでも健康なお口を保つために

オーラルフレイル対策を始めましょう

問保健予防課☎725・5437

動画「まちだ お口を元気にするトレーニング『ロトレ』を作成しました

年齢とともに、お口周りの筋力が衰えてしまうことを「オーラルフレイル」といいます。オーラルフレイルを放置すると、食事を十分に取ることができず、徐々に要介護状態へと進行してしまいます。予防するためには、日頃からお口周りの筋肉を鍛えることが大切です。

今回、市オリジナルで、ロトレの動画とリーフレットを作成しました。オーラルフレイル対策にご活用ください。

【「ロトレ」動画】

オーラルフレイルを予防するため

のお口のトレーニングを、町田市ホームページ、町田市YouTubeアカウントで公開しています。グループ活動用として貸し出しのDVDも用意していますので、希望の方は電話でご相談ください。



【「ロトレ」リーフレット】

動画の視聴が難しい環境でも、ロトレに取り組むことができます。

市内在住の方

配布場所保健予防課(市庁舎7階)、町田市保健所(中町庁舎)、健康福祉

会館、鶴川保健センター、各市民センター、各高齢者福祉センター(ふれあい館)



高齢者歯科口腔機能健診

歯や歯ぐきの健診とともに、お口の機能(噛む力や飲み込む力など)を、問診と簡単なテストにより健診します。

市内に住民票があり、健診日時点で71歳以上の方

健診日2022年3月31日まで

場町田市の契約歯科医療機関

費500円

※生活保護受給・市民税非課税世帯の方、中国残留邦人等の支援給付受給証明書を持参の方は無料です。

※契約歯科医療機関は、お問い合わせいただくか、チラシ(各市民センター等で配布、町田市ホームページでダウンロードも可)をご覧ください。

ロトレと高齢者歯科口腔機能健診を併用して、お口の機能を維持しましょう!

詳細は右記二次元バーコードをご覧ください。
○「ロトレ」に関すること＝「オーラルフレイルをご存じですか?～お口の機能を維持するために」をクリックしてください。
○「高齢者歯科口腔機能健診」に関すること＝「高齢者歯科口腔機能健診」をクリックしてください。



暮らしに関する相談

市HP [暮らしに関する相談](#) [検索](#)

新型コロナウイルス感染防止のため、休止中の相談があります。今後の開催状況については、町田市ホームページをご覧ください。

また、少年相談については電話で八王子少年センター(☎042・679・1082)へお問い合わせください。

※当面の間、①～⑨は電話での相談も受け付けますので、希望する方は予約時にお伝えください。

名称	日時	対象	申し込み等
①法律相談	月～金曜日(1日、2日を除く)	市内在住の方	前週の金曜日から電話で予約
②交通事故相談	14日(休)	市内在住の方	相談日の1週間前から電話で予約
③国税相談	6日(休)		電話予約制(次回分まで受け付け)
④不動産相談	13日(休)		電話で市民相談室(☎724・2102)へ
⑤登記相談	1日(休)		
⑥行政手続相談	8日(休)		
⑦年金・社会保険・労務相談	7日(休)		
⑧国の行政相談	6日(休)		
⑨建築・耐震相談	7日(休)		
⑩電話による女性悩みごと相談(家庭、人間関係、女性への暴力等)	月～土曜日(祝休日、第3水曜日を除く)		市内在住、在勤、在学の方
⑪電話による性自認及び性的指向に関する相談	毎月第2水曜日(祝休日を除く)		電話で性自認及び性的指向に関する相談専用電話(☎721・1162)へ
⑫消費生活相談	月～土曜日(祝休日を除く)		電話で消費生活センター相談専用電話(☎722・0001)へ

ご利用ください!

移動図書館「そよかせ号」

詳細はお問い合わせください。問さるびあ図書館☎722・3768、堺図書館☎774・2131

[町田市立図書館](#) [検索](#)