

2月5日(木)配布開始！ 市内観光スポットが「ロゲットカード」に！



問みたか都市観光協会☎0422-40-5525

全国で展開されている観光スポットカード「ロゲットカード(LoGet! CARD)」に、①国立天文台三鷹キャンパス、②都立井の頭恩賜公園、③大沢の里水車経営農家の市内3カ所のスポットが新たに加わります。市内の配布(有料)は今回が初となります。

◆配布場所・時間・条件など

詳しくは同協会HPでご確認ください。
※カードは、①②1枚100円、③入館料200円をお支
払いいただいた方に配布(③は希望者のみ)。

◆ロゲットカードとは？

コンセプトは「旅した証を集めるコレクションカード」。日本全国の観光スポットを統一フォーマットでシリーズ化したコレクションカードで、「LoGet」は「LOG(記録)」と「Get(得る)」の造語です。



4~7月下旬開講

体験農園

参加者募集!



問都市農業課☎0422-29-9616

市内農家の指導のもと、種まきから育成、収穫まで本格的な農業を体験することができます。トマト、ナス、ピーマン、枝豆、トウモロコシなどの新鮮でおいしい夏野菜を育てます。

日所①牟礼三丁目体験農園=4月4日~7月25日、②農業公園近くの農場(新川6丁目)=4月18日~7月下旬の原則土曜日(①16回、②15回(予定)) 人18歳以上で全回参加できる方①30人、②10人

※①は講師との連絡にLINEまたはメールを使います。

※いずれもお子さん同伴での参加は不可。

講①園主の石井秀明さん、②市内農家の皆さん ￥4,000円 申①2月19日(木)、②2月27日(金)(いずれも必着)までに往復はがきで必要事項(9面参照)を①「〒181-8555都市農業課」、②「〒181-0004新川6-30-22 JA東京むさし三鷹緑化センター」へ(1人1通)。①は市HPからの申し込みも可。いずれも申込多数の場合は抽選)



高齢者の方へ



新型コロナウィルス感染症予防接種の助成は3月31日(火)まで

問健康推進課☎0422-24-8050

使用するワクチンは医療機関によって異なります。各医療機関へ直接お問い合わせください。

日接種当日①満65歳以上の市民、②60~64歳の市民で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に自己の身辺の日常生活が極度に制限される程度の障がいや、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある方

所申市内協力医療機関(市HP参照)、武蔵野・調布・小金井市の協力医療機関

※上記以外で接種する場合は、事前に同課へお問い合わせください。

￥自己負担額6,500円(助成は期間中1回のみ、医療機関で支払い。生活保護・中国残留邦人等支援給付受給世帯の方は無料)

物本人確認書類(マイナンバーカードなど)、生活保護受給世帯などの方は受給証明書、②に該当する方は障害者手帳または診断書など

注意事項

- 接種は本人の希望により受けさせていただくものです。
- 医師が認めた場合、他のワクチンとの同時接種も可能です。
- 予防接種協力医療機関やワクチンの効果、副反応・健康被害救済制度など、詳しくは市HPでご確認いただくか、同課へお問い合わせください。

福祉Laboどんぐり山

連載第4回



高齢者の
在宅生活の継続を支援する
一生活リハビリセンターの取り組み

問同施設☎0422-24-7099

同施設の「生活リハビリセンター」では、介護が必要になっても、できる限り住み慣れた自宅で自立した生活を続けられるよう、センターでの短期間の宿泊を通じて、日常生活における課題解決に向けたトレーニングを行っています。介護を担うご家族などと一緒に宿泊して、生活の場面に応じた介護の知識や技術を学ぶこともできます。

具体的な取り組み

ベッドや家具の配置など、センターの居室を「できるだけ自宅に近い環境」に整え、利用者一人ひとりの課題に応じたトレーニングを提供しています。移動や入浴、食事などの基本的な動作に加えて、調理や洗濯、掃除などのほか、電話・デジタル機器の利用、金銭や日用品の管理など、生活の継続を見据え、より実践的な支援を行っています。



階段昇降の練習

市内5カ所で同時開催！ 受講者募集

お役立ち講座
自分らしい終の住処のために



「住み慣れた自宅に住み続けたい」そんな思いに役立つ情報を届けします。1部では、講師に『施設に入らず「自宅」を終の住処にする方法』著者をお招きし、自分らしい暮らしをするための自宅環境について講演いただきます(ライブ配信)。2部では、地域で活躍する福祉用具専門相談員が、安全な暮らしを実現するための福祉用具の活用方法や住宅改修などについてお伝えします。

日3月13日(金)午後1時30分~3時 人_{在勤・在活動を含む市民、各会場30人} 所_{三鷹ネットワーク大学、市民協働センター、みたかボランティアセンター、シルバー人材センター、福祉Laboどんぐり山} 講_{一級建築士で介護福祉士の田中聰さん} 申_{2月2日(月)~3月6日(金)に介護人財育成センター(福祉Laboどんぐり山内)} ￥0422-24-7350、市HPへ(先着制) 問_{介護人財育成センター} ￥0422-24-7350