健康・福祉

健康 障害のある方 高齢者

要介護等認定を受けている高齢者の税申告に伴う障害者控除

65歳以上の要支援・要介護認定者で一定の基準に当てはまる方には、申請により税法上の障害者控除を受けるための認定書を交付します。お住まいの地域の総合支所保健福祉課にご相談ください。

問総合支所保健福祉課(世田谷☎5432-2850 FAX5432-3049、北沢☎6804-8701 FAX6804-8813、玉川☎3702-1894 FAX5707-2661、砧☎3482-8193 FAX3482-1796、烏山☎3326-6136 FAX3326-6154)

区HP 221

11月第3水曜は「世界COPDデー」です

今年の「世界COPDデー」は11月18日です。

長引くせき・たん・息切れ等の症状はありませんか。COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、喫煙が主な原因とされていることから、「肺の生活習慣病」ともいわれています。放置すると将来、要介護・寝たきりにつながる可能性があります。また、重症化した場合、酸素吸入が必要になる等、生活に大きく影響してしまいます。気になる症状がある方は、早めに医療機関を受診しましょう。

COPDの予防と治療の基本は禁煙です。たばこの健康影響や禁煙のメリット、具体的な禁煙方法、禁煙成功者の体験談等を掲載した禁煙支援リーフレット「卒煙アクション!」を配布しています。

詳しくは、区HPをご覧ください。

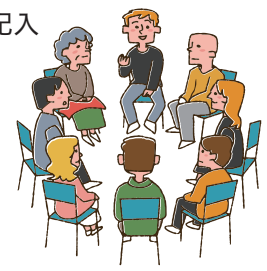
問世田谷保健所健康企画課
☎5432-2354 FAX5432-3019

区HP 2991

相談してみませんか

高次脳機能障害の相談会

対区内在住で高次脳機能障害のある方、そのご家族、支援者
日12月23日㈬午前10時～正午
場保健医療福祉総合プラザ
講渡邉修(医師)
申問へ電話・FAX(記入例3面)11月16日から先着10組



問保健センター専門相談課
☎6265-7548 FAX6265-7549

イベント

催し 講座

第2回子育て援助活動入門講座「子どもと楽しむ室内遊び」

対区内での子育て援助活動の実践に関心がある18歳～おおむね70歳の方
日12月11日㈮午前9時45分～11時45分
場成城ホール集会室
講木下祐一(日本体操研究所)
他子ども同席可。
申申込みフォーム(二次元コード)、問へ電話 12月7日まで 先着25人
問世田谷区ファミリーサポートセンター
☎5429-1200 FAX5429-1202

らぷらすから

1らぷらすブックサロン「傷つきのこころ学」

対課題図書(宮地尚子『傷つきのこころ学』(NHK出版、2024年))を読んだ方
日12月5日㈯午後1時～2時30分
講宮地尚子(一橋大学大学院社会学研究科特任教授)
他保育可(要申込み)。

2シングル女性のためのらぷらすよりみちクラブごはん会&ミニ講座「誰がするの? 親のケア」

対40～50代のシングル女性(シングルマザーの方を除く、区内在住の方優先)
日12月17日㈭午後6時30分～8時
講佐光正子(NPO法人コミュニティ・ネットワーク・ウェーブ)、柴崎さなえ(実家なんとかし隊)
他軽食あり。申込時にアレルギーの有無をお知らせください。

共通事項

申ホームページ(二次元コード)、問へ電話・FAX(記入例3面) 11月15日午前10時から先着1 10人2 12人
場・問男女共同参画センターらぷらす
☎6450-8510 FAX6450-8511

健康のための講座(保健センター)

1骨密度測定と転ばぬ先の体操教室(全12回)

日1月5日～3月30日の毎週火曜午後1時30分～3時(2月23日を除く)

2男のための筋力トレーニング体操教室(全12回)

日1月8日～3月26日の毎週金曜午前10時～11時30分

3 40分ジョグを目指す5キロ走講座(全6回)

対区内在住・在勤の18～59歳の方
日1月9日～3月27日の第2・4土曜午前9時～10時30分

共通事項

費1回400円(指導料)
申ホームページ、問へ電話・FAX(記入例3面。性別、生年月日も明記) 11月19日まで
場・問保健センター(松原6-37-10)
☎6265-7473 FAX6265-7429

講座内容や1 2の対象等詳しくは、ホームページへ

土と農の交流園公開講座

1松竹梅の迎春寄せ植え

日12月12日㈯午後1時～3時
講大出英子(東京農業大学グリーンアカデミー講師)
費3500円

2木はどう生き、人をどう支えているか～樹木の特性と人々の生活環境の形成～

日1月16日㈯午前10時～正午
講濱野周泰(東京農業大学グリーンアカデミー講師)

共通事項

対区内在住・在勤・在学の方
申問へハガキ・FAX(記入例3面。区外在住の方は勤務先・学校名も明記) 11月23日(消印)まで
抽選1 20人2 50人 ※抽選結果は全申込者に通知。
場・問東京農業大学グリーンアカデミー
〒156-0054 桜丘3-9-31
☎5477-2561 FAX5477-2647

烏山中学校陶芸教室(1～3月)

対①区内在住・在勤・在学で全回参加できる陶芸初心者②③区教育委員会主催の陶芸初心者講習会の修了者

コース名	日時
①初心者(全4回)	1月23日～2月20日の毎週土曜午後2時15分～4時45分(2月6日を除く)
②一般(全8回)	1月7日～3月4日の毎週木曜午後2時15分～4時45分(2月11日を除く)
③一般(全8回)	1月9日～2月27日の毎週土曜午前9時30分～正午

場烏山中学校
費①3600円(焼成料・材料費込)②③各6000円(焼成料込、材料費別)
申区HPからオンライン手続き、問へ電話・FAX(記入例3面) 11月30日まで 抽選各28人
※抽選結果は全申込者に通知。
問せたがやコール 区HP 3570

大人の食育講座「その食事法、本当に必要? 健診結果から考える食生活」

対区内在住・在勤・在学の18歳以上の方
日12月23日㈬午後6時～7時30分
場北沢タウンホール集会室
講廣田尚紀((医)広田内科クリニック副院長)
申区HPからオンライン手続き 12月18日まで 先着40人
問世田谷保健所健康推進課
☎5432-2440 FAX5432-3102 区HP 34609

第46回区民ふれあいフェスタ～障害者週間(12月3～9日)記念事業～

1障害者週間記念作品展

日11月25日㈬～12月4日㈮午前10時～午後5時(最終日は正午まで)

2自主生産品等の販売会

日①11月25日㈬～12月4日㈮午前10時～午後3時(11月28日㈯・29日㈰を除く)②12月6日㈰午前10時～午後3時

3世田谷区障害者週間記念区長表彰式・世田谷区障害者雇用促進協議会感謝状贈呈式・障害者団体による発表会

日12月6日㈰午前10時～午後1時40分(予定)

共通事項

場1 2①保健医療福祉総合プラザ2 ②3玉川せせらぎホール(いずれも当日会場へ)
問障害施策推進課 ☎5432-2385 FAX5432-3021

区HP 19848

ゆるっとつながるこころ茶話会

内容／こころの病を経験した当事者との語り合い
対区内在住・在勤・在学の方
日12月8日㈫午後2時～3時30分
申問へ電話・FAX(記入例3面) 12月4日まで 先着10人
場・問保健センター(松原6-37-10)
☎6265-7414 FAX6265-7589

詳しくは、ホームページへ