

【主催】

NPO 法人フードバンク狛江

【共催】

狛江市

【後援】

狛江市社会福祉協議会

「もったいない」を「いただきます」へ
NPO 法人フードバンク狛江

10周年記念の集い

皆さまのおかげで10周年を迎えることができました
地域の支え合いで、必要とする方々に食品をお届けしています
食の支援で、くらしの立て直しを応援！

Special Lecture

法人化10周年記念講演

子どもの貧困 再発見から約20年
ー 貧困の何が問われてきたのか



山野 良一

1960年北九州市生まれ
元沖縄大学人文学部福祉文化学科教授
「なくそう！子どもの貧困」全国ネットワーク世話人
専門社会調査士

地域の繋がりで、なくそう！子どもの貧困

Program

13:00

受付開始

13:30

記念の集い開会

フードバンク狛江理事長挨拶

13:35

狛江市長祝辞

来賓祝辞

13:50

10年のあゆみ回顧

14:00

休憩

14:10

10周年記念講演

15:10

質疑応答

15:30

閉会の挨拶

2026年10月3日(土) 13:30 開会

狛江エコルマホール6F
展示・多目的室

入場無料

どなたでもお気軽に
お申し込みください

お申し込みは
こちら



NPO 法人フードバンク狛江

〒201-0001 狛江市西野川 1-16-7

TEL: 03-5497-0272 *お電話での申し込みも受け付けております。

無料 オンラインセミナー

2026 10/3 土
10:00-11:00

匿名OK
顔出し不要

妊活から不妊治療まで ～2人で知っておきたい「ころ」と「お金」のこと～

「何から始めればいい?」「費用はどれくらい?」

妊活の基礎知識から、狛江市や東京都の助成金制度、
パートナーとの話し合いのコツまで疑問や不安を、
専門家がわかりやすく解説します。

狛江市にお住まいの皆さまのためのセミナーです。

セミナー内容

第1章

自宅妊活からステップアップ!
不妊治療の基礎知識

第2章

妊活お金のこと

第3章

男女で取り組む
妊活・不妊治療

Q&A

皆さまからのご質問に
お答えします

開催日時

2026年10月3日(土) 10:00-11:00

開催形式: オンライン
(Zoom/アーカイブ配信あり)

参加対象 狛江市在住・在勤・在学の方
セミナーに関心がある方

講師

にしおか ゆか
西岡 有可

株式会社ファミワン
不妊症看護認定看護師

にしだ めぐみ
西田 めぐみ

株式会社ファミワン
公認心理師・臨床心理士

申込方法

セミナー
申込フォームより

申込期限

10月2日(金)
13時まで

<https://form.run/@ks2026-TCBd5hwGdAj3B109ojGC>

事前質問も受付中!



ファミワンヘルスケア相談サポートのご案内

famione

オンラインで専門家に相談できます

健康・メンタル・妊活・人間関係など、様々なご相談内容を専門
家チームが分析し、あなたとパートナーに最適なアドバイスを
お届けします。

専門家チームは看護師・保健師・助産師・薬剤師・公認心理師
など約60名(2026年1月現在)であなたをサポートします。

●からだ健康 ●更年期 ●不妊治療/妊活 ●こころの悩み
●パートナーとの関係 ●育児 ●月経/PMS ●ダイエット など

サービスを詳しく知りたい方は
サイトをご覧ください

オンライン相談の詳細、イベントや
セミナーなどのお知らせも随時掲載!

妊活オンライン相談事業
<https://wellness.famione.com/gov/komae-city/>



クーポン
コードで
無料



登録方法【クーポンコードで無料・相談回数無制限】



公式LINEを友だち追加

1 公式LINEファミワンヘルスケア相談サポートを友だち追加



LINE ID @famione-support
トーク画面のメニュー
「相談を始める」を押します

2 ログイン画面の新規会員登録はこちらへ



最下部の
「新規会員登録はこちら」
を押します

3 新規会員登録



「メールアドレス」または
「LINEアカウント」で会員登録

4 アカウント情報とクーポンコードを入力



無料クーポンコードを入力
狛江市在住の方 限定
kme狛江市〇〇
※〇〇にはお住まいの町名が入ります
(例) kme狛江市和泉本町

5 チェックシートを提出



初回チェックシートを提出したら完了
マイページより相談ができます

※クーポンコードを入力し忘れた際は、登録後にマイページのクーポンコードを追加よりご登録できます。※LINEアカウントで新規登録する場合も登録にはメールアドレスの入力が必要となります。※画面は実物と異なる場合があります。



★ストレスを賢く使おう!★

ストレスを活かした トレーニングのすすめ 運動・スポーツ

専修大学 時任真一郎 教授

- メディアやSNSでは様々な運動方法が紹介されていますが、運動・スポーツやトレーニングで最も大切なのは一人ひとりの「多様性」に富んだライフスタイルを理解することです。
- 本講演では、ライフスタイルに潜んでいるストレスによって身体がどのように変化するのかを自分自身に置き換えながら優しく学び、運動や健康、ライフスタイルに活かすためのストレスの「賢い使い方」について紹介します。

日時 2026年9月27日(日) 10:00～ [開場 9:45]

場所 狛江市防災センター4階会議室 **参加費無料**

対象 定員 80名(要予約) 健康や生活に関心のある皆さま

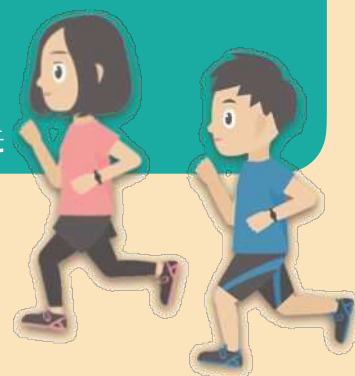
講師 時任 真一郎 教授 専修大学スポーツ研究所/法学部

持物 準備

- ★タオル(フェイスタオル 70～80cmくらいのもの)
- ★スマートフォンもしくはタブレット(持っていれば)
- ★スマートフォンアプリの準備
 - ①ChatGPTなどのAIアプリ ②ヘルスケアやGooglefitなど健康関連アプリ
 - ※スマートフォン等については、持っている場合で構いません。無くても参加はできます。
- ★筆記用具
- ★自身の情報
 - ①身長、体重、体脂肪率の事前測定
 - ②数日～1週間程度の食事の撮影・画像もしくは文字メモ

🔍 プログラム内容

- 自分自身の「健康」を知る
健康ですか?リアルタイムアンケートに回答しながら、自分自身の健康について深掘りし、その中に潜む要因を分析してみよう!
自分自身の「からだ」について、なかみを分析し、自分自身に合った「からだ」のデザインを考えてみよう。(※自身の情報を活用!)
- ストレスを知る
リアルタイムアンケートに回答しながら自身のストレスを分析し、ストレスの本質を知り、自分自身のライフスタイルと健康、食事、ストレスとの関係性を知ろう!(※アプリ、画像を活用してみよう!)
- ストレスを活かす
食事、運動・スポーツの簡単な実践を通して、運動・スポーツの本質を知り、ストレスとして活かしていく。



こちらのQRコードから
お申し込みください

9月23日(祝) 締切!

問い合わせ: 狛江市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



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3期参加募集
(令和8年10月～12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)	10月5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)	10月6日から 13:00～15:00	16人		
水曜午前	水曜日(週1回)	10月7日から 10:00～12:00	16人		
木曜午後	木曜日(週1回)	10月8日から 13:00～15:00	16人		
金曜午後	金曜日(週1回)	10月9日から 13:00～15:00	16人		
日曜午前	日曜日(週1回)	10月11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)9月1日(火)～15日(火) **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 9月24日(木)、25日(金)、27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。

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

水分やたんばく質のとり
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。

参加してみて初め
て自分の体力を過
信していました。



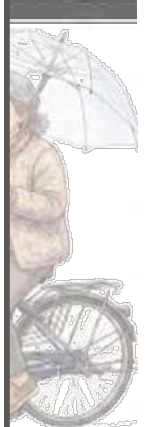
～秋の全国交通安全運動～
交通安全講習会

**自転車に関する
講習会のお知らせ**

～安全で快適な自転車ライフのために、
ルールとマナーを再確認しませんか？～

2026年4月1日より、自転車に関するルールが改正されました。

日々の買い物や通勤・通学など、便利な自転車。しかし、
一歩間違えると大きな事故につながることもあります。
ご自身と地域の皆様の安全を守るため、調布警察署の
方をお招きして講習会を開催いたします。
ぜひお気軽にご参加ください！

- 
- 
- 日時：2026年9月21日（月・敬老の日）
午前9時30分～（1時間程度）
 - 場所：西河原公民館 3階 多目的ホール
 - 講師：調布警察署 交通課 統括係長 川上邦広氏

実施体制

- 
- 
- 主催：狛江市
 - 共催：根川地区センター運営協議会
和泉本町1丁目町会・元和泉1丁目町会

お問い合わせ先：狛江市 道路交通課 交通対策係

☎03-3430-1314

根川地区センター運営協議会 福井

☎03-5497-2314