

シニア

正しい姿勢で歩こう！ポール・ウォーキング

ポールを使って効果的で安全なウォーキングを学びます

60歳以上の市民の方

12月2日・9日・16日の金曜日、22日(木)、いずれも午後1時30分～3時30分(全4回)

柴崎福祉会館、多摩川緑地、根川緑道(雨天時は室内のみ)

日本ポールウォーキング協会認定マスターコーチ・笠原淳子さん

1回500円(ポールレンタル料)

20人(申込順)

特動きやすい服装、運動靴(室内用、屋外用)

11月10日(木)から柴崎福祉会館 ☎(523)4012へ

家でもできる！シニアの脳トレ！

ゲームや軽運動などで脳を活性化。自宅でも続けられるカレンダー式の教材を配布します

65歳以上の市民で医師から運動を制限されていない方(平成28年度において初参加の方に限ります)

12月12日(月)午後2時～3時30分

子ども未来センター

20人(申込順)

11月10日(木)午前9時から南部東はごろも地域包括支援センター ☎(523)5612へ

介護予防教室

●健康講話と「暮らしの健康相談会」

薬剤師による健康講話と、看護師等による健康に関するよろず相談会です

市民の方

11月30日(水)午後2時～4時30分

柴崎学習館

薬剤

師・根本陽充さん

定30人(申込順)

申

南部西ふじみ地域包括支援センター ☎(540)0311へ

●アクティブ体操

対65歳以上の市民の方

時①11月26日(土)午後1時30分～3時②12月14日(水)午後2時～3時30分(いずれかを選択)

場高松学習館

定各25人(申込順)

申11月10日(木)午前9時から中部たかまつ地域包括支援センター ☎(540)2031へ

ふれあい作品展に出展しませんか

平成29年1月16日(月)～20日(金)に開催する「ふれあい作品展」の出展者を募集します。作品内容は書道、絵画、写真、文芸、造形など。1人2点まで。優秀作品には市長賞と議長賞が授与されます

対60歳以上の市民の方

申12月6日(火)までに、各福祉会館で配布する申込用紙に必要事項を書いて、立川市老人クラブ連合会(柴崎福祉会館内) ☎(521)3733へ

懐かしい歌をご一緒に

大きな声で歌ったり笑ったりすることは健康の秘訣。昔を語りあいながら楽しいひとときを

対65歳以上の方

時12月16日(金)午後2時～4時

場西砂学習館

師音楽講師・山田香代さん、岡田文子さん

定50人(申込順)

申11月10日(木)から西砂学習館 ☎(531)0431へ

認知症相談会

時11月22日(火)午前10時～正午

場総合福祉センター

定3組(申込順)

申高齢福祉課介護予防推進係・内線1472へ

認知症サポーター養成講座

認知症の方やその家族を支える地域の応援者を養成します

対市内在住・在勤・在学の方

時12月5日(月)午後3時～4時30分

場第一生命立川支社(柴崎町2-3-6立川第一生命ビル5階)

定30人(申込順)

申11月10日(木)午前9時から南部西ふじみ地域包括支援センター ☎(540)0311へ

二十三夜サロン

認知症の方を介護する家族などが自由に語り合えます。今回のテーマは「訪問看護師に聞いてみよう！認知症介護のポイント」。直接会場へ

時11月23日(水・祝)午後1時30分～3時30分

場フェローホームズ森の家1階(富士見町2-36-43)

間フェローホームズ富士見相談センター ☎(526)1353

官公署・その他

子どもからの人権メッセージ発表会

17市町村の子どもたちが、人権についてのさまざまな体験を発表します。多摩西人権啓発活動地域ネットワーク協議会、町田市が主催。手話通訳あり。直接会場へ

時11月19日(土)午後1時～4時(午後0時30分開場)

場町田市民ホール(町田市森野2-2-36)

定800人(先着順)

間町田市地域福祉部福祉総務課 ☎042(724)2133

税を考える週間

国税庁では、毎年11月11日～17日を「税を考える週間」とし、市民の皆さんに税についてご理解いただくためにさまざまな行事や情報提供を行っ

信頼できる医療のかかり方～賢い患者になるために

納得して安心した医療にかかるための知識やコミュニケーションの方法について、講師から話を聞きます

対市内在住・在勤・在学の方

時11月30日(水)午後1時30分～4時

場多摩立川保健所(仮庁舎(羽衣町2-63))

師NPO法人ささえあい医療人権センターCOML理事長・山口育子さん

定70人(申込順)

申11月21日(月)までに電話、または住所、氏名、電話番号、在勤・在学の別を書いてファクスで多摩立川保健所 ☎(524)5171

☎(528)2777へ

立川文化芸術のまちづくり協議会

ワークショップ

×ワークショップedu

五感で感じ、楽しく体験。8つの大学と企業が、美術・音楽・スポーツなど、さまざまなワークショップを実施します。費用等くわしくはイベントのホームページ

HPhttp://www.t-fes.com/をご覧ください。直接会場へ

時11月12日(土)午前10時～午後4時

場子ども未来センター

間市地域文化課・内線4501

たちかわ競輪開催日

●11月16日～18日(FI・日刊スポーツ杯)

開催案内・レース結果 ☎0180(994)223～5

くらしの相談日程

市役所 ☎(523)2111

☎=予約制 ㊟=直接会場(先着順) ☎=電話相談 祝日はお休み

相談項目	相談日	時 間	場 所	連絡先		
☎法律相談 相続・金銭貸借等法律全般	第1～第4月曜日	9:30～正午	市民相談室	市民相談係 ☎(528)4319		
	第1・第4木曜日	13:30～16:30	女性総合センター・アイム5階			
	第2木曜日		たましんRISURUホール5階			
	第3木曜日		市民相談室			
☎相続・登記・成年後見等	第1・3・4火曜日	13:30～16:30	市民相談室	市民相談係 ☎(528)4319		
☎税務相談 所得税、相続税、贈与税等	第2・第4水曜日	13:30～16:25				
☎家事相談 夫婦間、親子間、離婚問題等	第1～第4木曜日 第1・第3火曜日	9:20～正午				
	第2・第4火曜日	13:30～16:10				
☎不動産相談 不動産の売買、賃貸借契約等	第2・第4水曜日	13:30～16:30				
☎交通事故相談	第1水曜日	13:30～16:00				
☎行政手続相談 在留資格・帰化、相続・遺言	第2火曜日	9:20～正午				
㊟犯罪被害者等支援相談	月曜～金曜日	8:30～17:00 (正午～13:00を除く)				
☎公益通報者保護相談 (外部通報窓口)						
☎人権悩みごと相談 不当な扱い、いやがらせ等	第1水曜日	9:30～11:45				
☎行政相談 国等への苦情、要望等	第3水曜日					
㊟☎消費生活相談 契約トラブル、商品知識、架空請求、多重債務	月曜～金曜日 (第3木曜日は電話相談のみ)	9:00～16:00 (正午～13:00を除く)	女性総合センター・アイム5階	消費生活センター ☎(528)6810		
☎☎カウンセリング相談	火・水・土曜日 (土曜日は電話相談のみ)	13:00～17:00		男女平等参画係 ☎(528)6801		

相談項目	相談日	時 間	場 所	連絡先
総合福祉センターでの各種相談	☎成年後見相談	第2土曜日	総合福祉センター	地域あんしんセンターたちかわ ☎(529)8319
	☎法律相談	第3土曜日		社会福祉協議会 ☎(529)8300
	☎相続相談	第2・第4火曜日		
	☎生活設計相談	第3火曜日		社会福祉協議会 ☎(529)8426
	㊟☎アルコール相談	第2・第4水曜日		
	㊟☎ふれあい相談	木曜日 (11月末で終了)		くらし・しごとサポートセンター ☎(503)4308
	㊟☎くらしや仕事の相談	月曜～金曜日	13:30～16:30	立川麦の会 ☎(563)4569
子ども未来センターでの各種相談	☎精神障害者の家族相談	第2月曜日(祝日の場合は第3月曜日)		生活福祉課 生活福祉課・内線1578
	㊟㊟☎女性相談	月曜～金曜日	子育て推進課	手当・医療費給付係・内線1345
	☎㊟☎母子相談 ひとり親家庭の相談	月曜～金曜日		子ども家庭支援センター ☎(529)8566
	☎㊟☎子ども総合相談受付 どこに相談したらいいかわからない子どもに関する相談	月曜～土曜日	子ども未来センター	子ども家庭相談係 ☎(528)6871
	☎㊟☎子育て家庭の相談 子育て家庭への支援の相談	月曜～土曜日		発達支援係 ☎(529)8586
	☎㊟☎発達相談 子どもの発達が気になるとき	月曜～金曜日		教育支援課相談係 ☎(527)6171
	☎☎教育・就学相談 学校や家庭での悩み・就学相談	月曜～土曜日 (就学相談は第2土曜日のみ)		子育てひろば ☎(528)4335
㊟在日外国人生活相談	子育てひろば	10:00～正午 (一部午後あり)	子育てひろば(児童館ほか)	たちかわ多文化共生センター ☎(527)0310
	㊟☎乳幼児期の相談	月曜～金曜日	女性総合センター・アイム5階	第1土曜日は行政書士と生活相談員、第2・第3土曜日は行政書士、第4・第5土曜日は生活相談員が対応
	中国語	第1・第4土曜日		
	英語・ポルトガル語	第2土曜日		
	英語	第3・第5土曜日		

7 広報たちかわ

平成28年(2016年)11月10日

立川市役所 (〒190-8666)立川市泉町1156-9 ☎(523)2111(代表) ☎(521)2653