

高齢期をいきいきと



介護予防教室

●高齢者のこれからの住まい方
高齢者向け住まいの種類や費用のあれこれと、末永く自宅で生活するための秘訣を学びます。直接会場へ時3月16日(木)午前10時30分〜正午(場)富士見町団地26号棟集会所(富士見町6-26) 定50人(先着順) 南西部西ふじみ地域包括支援センター ☎(540)0311

●いすを使ったヨガで、健康寿命をのばしましょう♪ 自宅で実践できる体操や健康寿命を延ばすコツを学びます(対)65歳以上の市民の方時3月22日(水)午後2時〜3時30分(場)柴崎学習館(健康運動指導士・一戸弘美さん) 定40人(申込順) 南西部西ふじみ地域包括支援センター ☎(540)0311

●家でもできる健康体操 いすに座ってできる筋力維持の体操を行います(対)要介護認定未申請の65歳以上の市民の方時4月〜平成30年3月の毎月第3月曜日午後2時〜3時30分(全12回) 初回は4月17日(月)(場)総合福祉センター(健康運動実践指導者・数本隆子さん) 定25人(抽選) 申3月31日(金)(必着)までに往復はがきに、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、返信用宛先を書いて南部西ふじみ地域包括支援センター(〒190-0013 富士見町2-36-47) ☎(540)0311へ

●アクティブ体操 体力アップ

を目指します(対)65歳以上の市民の方時3月18日(土)午後1時30分〜3時(場)高松学習館 定25人(申込順) 申3月10日(金)午前9時から中部たかまつ地域包括支援センター ☎(540)2031

●アクティブ体操・春コース 転ばない体づくりをします(対)65歳以上の市民の方時4月〜9月の第4土曜日(9月のみ第3土曜日)、午後1時30分〜3時(全6回) 高松学習館 定25人(抽選) 申3月17日(金)(消印有効)までに、往復はがき(一枚につき1人)に「アクティブ体操春コース」、住所、氏名、電話番号、返信用宛先を書いて、中部たかまつ地域包括支援センター(〒190-0011 高松町2-27-27) ☎(540)2031へ

二十三日サロン

認知症の方を介護するご家族や認知症に興味のある方等が自由に語り合えるサロンです。今回のテーマは「地域でつながろう」です。直接会場へ時3月24日(金)午後6時〜8時(場)ヴィラ・フェローホームズ3階(富士見町2-36-43) 南西部西ふじみ地域包括支援センター ☎(526)1353

認知症相談会

時3月28日(火)午前10時〜正午(場)一番福祉会館 定3組(申込順) 申高松福祉課介護予防推進係・内線1472へ

市営借上シルバーピア空家入居者登録のしおり配布

住宅に困窮した高齢者を対象にした集合住宅です。困窮度で登録の判定を行い、空家が発生した時点で登録順に入居をご案内します。くわしくは募集のしおりをご覧ください。

●登録住宅 高齢者向け二人世帯住宅(単身者も可能) 2戸

●しおりの配布 配布期間 3月13日(月)〜21日(火) 配布場所 市役所(総合案内(1階))と住宅課(2階53番窓口)、窓口サービスセンター(立川タクロス1階)、東部・西部・富士見・錦連絡所

●申込方法 3月24日(金)(必着)までに、申込用紙に必要事項を書いて、添付の封筒を使って郵送で住宅課へ。

●問住宅課住宅管理係・内線2558

年金の予約相談

日本年金機構は年金の予約相談を実施しています。年金請求の手続きや、受給している年金についての相談を希望する方は、基礎年金番号の分かる年金手帳や年金証書を準備して、希望日の1か月前から前日までに、ねんきんダイヤルまたは立川年金事務所専用ダイヤルで予約してください。

●ねんきんダイヤル ☎0570(05)1165 受付時間 月曜日 午前8時30分〜午後7時 火曜日 午前8時30分〜午後7時 水曜日 午前8時30分〜午後5時15分 第2土曜日 午前9時30分〜午後4時

●立川年金事務所専用ダイヤル ☎(523)7273 受付時間 月曜日〜金曜日、午前8時30分〜午後4時

●問市保険年金課国民年金係・内線1395

被災地へ市職員を派遣しています

市は東日本大震災被災地の復興を支援するため、平成24年度から岩手県大槌町に市職員の派遣を行っています。

派遣職員からの報告

もうすぐ震災から6年がたとうとしています。東京では震災のニュースも少なくなり、記憶が薄れてしまったり、復興も終わりに近づいているのではないかと考えている方も多いのではないのでしょうか。実際のところはもう少し時間が必要なようです。震災後、膨大な量のがれきの撤去から始まり、住民参加による復興計画の策定を経て、現在大槌町は建築ラッシュを迎えています。日々どこかで工事があり、着実に復興が進んでいるのを実感しています。

復興事業の難しさも感じています。町民の方々、役場職員、日本全国から応援に来ている方々皆が、同じ目標に向かって協力している姿にいつも励まされています。



大槌町水道事業部工務班・瀧川 巖

振り込め詐欺

自動通話録音機を無料で貸し出します

平成28年の市内での振り込め詐欺被害額は約9,800万円で、依然として高額被害も発生しています。不審な電話を受けたときは1人で悩まず、市や警察にご相談ください。

被害に遭わないためのポイント

- 「電話番号が変わった、かばんを置き忘れた、急に多額の現金が必要だ」という内容の電話は振り込め詐欺だと疑いましょう。普段かけている電話番号にかけ直して、確認しましょう。
- 自動通話録音機や留守番電話を活用し犯人の電話に出ないようにしましょう。自動通話録音機の貸し出しについては、電話でお問い合わせください。

問立川警察署 ☎(527)0110、市生活安全課・内線2546

教室名(会場)	開講式日時	主な内容と活動日	問い合わせ先(担当学習館)
柴崎寿教室(柴崎学習館)	4月20日(木) 午後1時30分から	健康体操、民謡教室、フォークダンス 毎週木曜日、午後1時30分〜3時	柴崎学習館 ☎(524)2773
羽衣寿教室(羽衣中央会館)	4月19日(水) 午前10時から	健康体操、コーラス 第1・第3水曜日・金曜日、午前10時〜11時30分	砂川学習館 ☎(535)5959
砂川寿教室(砂川学習館)	4月12日(水) 午後1時30分から	健康体操、コーラス、フラダンス 毎週水曜日、午後1時30分〜3時	西砂学習館 ☎(531)0431
こぶし寿教室(こぶし会館)	4月14日(金) 午後2時から	健康体操、コーラス、カラオケ 毎週金曜日、午後2時〜4時(健康体操は午後3時30分まで)	高松学習館 ☎(527)0014
西砂寿教室(西砂学習館)	4月6日(木) 午後1時30分から	健康体操、コーラス、フォークダンス 毎週木曜日、午後1時30分〜3時	錦学習館 ☎(527)6743
高松寿教室(高松学習館)	4月12日(水) 午後1時30分から	▷健康体操=第3水曜日、午後2時から▷気功=第2木曜日、午後1時30分から▷民謡=第3木曜日、午後1時30分から	幸学習館 ☎(534)3076
錦寿教室(錦学習館)	4月12日(水) 午後1時30分から	▷フラダンス=主に第2・第4火曜日▷健康体操=主に第1・第3木曜日▷民謡踊り=主に第2・第4金曜日、いずれも午後1時30分から	
栄寿教室(幸学習館)	4月18日(火) 午前10時から	健康体操、コーラス 毎週火曜日、午前10時から	
若葉寿教室(若葉会館)	4月12日(水) 午前10時から	健康体操、コーラス、学習会 毎週水曜日、午前10時から	

生きがいと交流の寿教室

60歳以上の市民の方を対象に平成30年3月まで開設。くわしくは各担当学習館へお問い合わせください(費用年会費2000円)

(ほかに参加費がかかる教室もあります) 申希望する教室の担当学習館(左表)窓口で、全て申込順