

シニア

楽しく元気を目指せ健康づくり



ストレッチで体をほぐし、音楽にあわせて楽しく体を動かします。60歳以上の市民の方。①2月9日(金)②3月2日(金)、午後1時30分～3時30分(いずれかを選択) ①一番福祉会館 ②柴崎福祉会館 ③東京女子体育大学学長・浅見美弥子さんほか ①20人 ②30人(いずれも申込順) 持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物 ①1月10日(水)から ①一番福祉会館 ☎(531)2945 ②柴崎福祉会館 ☎(523)4012へ

二十三夜サロン

認知症の方を介護するご家族などが自由に語り合えます。今回のテーマは「知っておきたい! 成年後見制度」。成年後見人として活動している専門家に、いろいろ聞いてみましょう。直接会場へ ①1月26日(金)午後6時～8時 ②ヴィラ・フェローホームズ3階(富士見町2-36-43) ③市民後見サポートセンター和・堀野一雄さん ④フェローホームズ富士見相談センター ☎(526)1353

認知症相談会

認知症は早期対応が効果的。気になることをお気軽にご相談ください。①1月24日(水)午前10時～正午 ②若葉会館 ③3組(申込順) ④高齢福祉課介護予防推進係・内線1471へ

ふれあい作品展

書道、絵画、写真、文芸、造形などを展示します。市と立川市老人クラブ連合会が主催。直接会場へ。出展者の募集は終了しています。①1月15日(月)～19日(金)、午前9時～午後4時 ②柴崎福祉会館1階大会議室 ③立川市老人クラブ連合会(柴崎福祉会館内) ☎(521)3733

気軽に学べる認知症予防講座

認知症の正しい情報や知識、日常生活の中での予防について学びます。①2月24日(土)午前10時～11時30分 ②西砂学習館 ③北部西かみすな地域包括支援センターの皆さん ④40人(申込順) ⑤筆記用具 ①1月10日(水)から ②西砂学習館 ☎(531)0431へ

介護予防教室

●元気ハツラツ民謡教室 尺八、三味線にあわせてお腹の底から声を出して歌います。①おむね65歳以上の市民の方 ①1月16日(火)午後1時30分～3時30分 ②西砂会館 ③30人(申込順) ④にしすな福祉相談センター ☎(531)5550へ



●あなたの姿勢、見直してみませんか? 体のバランスを整えて、転びにくい体づくりをします。①65歳以上の市民の方 ①2月14日(水)午後1時30分～3時 ②錦学習館 ③姿勢法講師・斉藤直江さん ④25人(申込順) ⑤1月10日(水)午前9時からにしき福祉相談センター ☎(527)0321へ

お知らせ

資源とごみの臨時相談窓口

資源とごみに関して、日頃から感じる疑問・相談にお答えします。ごみ減量につながる取り組みの紹介やお子さんが楽しく学べるゲームなども用意しています。直接会場へ ①1月26日(金)午前10時～午後3時 ②子ども未来センター1階102会議室 ③ごみ対策課・内線6748

携帯電話等の充電機は「有害ごみ」として出してください

燃やせないごみなどに乾電池や携帯電話・スマートフォンの充電機、ライターなどの有害ごみが混ざっていることがあります。これらのものが混ざっていると、ごみ収集車やリサイクルセンター内で火災などの事故が発生する恐れがあり、大変危険です。有害ごみは、透明または半透明の45ℓまでの袋に入れて、地区ごとに決められた収集日の午前8時までにしてください。④ごみ対策課・内線6754

官公署・その他

自衛官・予備自衛官募集

▶自衛官候補生▷対象=平成30年4月1日現在で18歳以上27歳未満の男子▷試験=2月4日(日)、3月2日(金)・13日(火)▶予備自衛官補▷対象(一般)=18歳以上34歳未満▷対象(技能)=18歳以上で国家免許資格等を有する者(資格により53歳未満～55歳未満の方が対象) ④東京地方協力本部立川出張所 ☎(524)0538

高齢者・障がい者権利擁護の集い

本人主体の権利擁護の実践について議論します。直接会場へ ①2月2日(金)午後1時～5時30分 ②オリンパスホール八王子(八王子市市安町4-7-1) ③500人(先着順) ④東京三弁護士会多摩支部 ☎(548)3800

講演会「住み慣れた家で地域で最期まで暮らし続ける」

都福祉保健局が主催。①2月1日(木)午後1時30分～3時30分 ②女性総合センター ③100人(申込順) ④1月19日(金)(消印有効)までに、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、「都民向け講演会2月1日参加希望」を書いて、郵送、ファクス、Eメールで(株)トライ(〒113-0021 文京区本駒込3-9-3) ☎03(3824)7239 ⑤03(3824)7254 ⑥mitori@try-sky.comへ

下水道モニター募集

インターネットアンケートの回答や施設見学会への参加など。任期は4月1日から1年間。①4月1日現在、20歳以上の都内在住の方で、ホームページ閲覧とEメール送受信ができる方(公務員、過去にモニターを経験した方、島しょ在住の方を除く) ②1,000人程度(選考) ③2月28日(水)までに「都下水道局」のホームページからお申し込みください。④都下水道局広報サービス課 ☎03(5320)6693

たちかわ競輪開催日

●1月18日～21日(大宮記念を場外発売) 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、民事的な法律全般	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	
	第4木曜日		立川タクロス1階	
☎相続・登記・成年後見等	第1・第3・第4火曜日	13:30～16:30	市民相談室	
☎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	火曜・水曜・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		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
☎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)	13:30～16:30	生活福祉課 生活福祉課・内線1578		
☎☎女性相談	月曜～金曜日	8:30～17:00 (正午～13:00を除く)	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				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	9:00～17:00	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	発達支援係 ☎(529)8586
				☎☎発達相談 子どもの発達が気になるとき	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	子育てひろば 子育てひろば担当 ☎(528)4335
☎☎子育てひろば	☎☎乳幼児期の相談	月曜～金曜日	10:00～正午 (一部午後あり)	女性総合センター・アイム5階	たちかわ多文化共生センター ☎(527)0310
☑在日外国人相談 日常生活格差等	中国語	第1・第4土曜日	13:00～16:00	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	
	英語・ポルトガル語	第2土曜日			
	英語	第3・第5土曜日			