

## シニア

### 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。昔を語りながら楽しいひとときを



65歳以上の方 10月27日(金)午後2時～4時 西砂学習館 音楽講師・山田香代さん、岡田文子さん 50人(申込順) 9月26日(火)から西砂学習館 ☎(531)0431へ

### シルバー人材センター地区別入会説明会

会員登録の申し込みも受け付けます 市内在住の57歳以上の方 10月11日(水)午後1時から=シルバー人材センター柴崎本部(柴崎町1-17-7) 10月16日(月)午前10時から、午後1時30分から=砂川学習館 10月18日(水)午後1時30分から=幸学習館 10月19日(木)午後1時30分から=たましんRISURUホール 10月20日(金)午前10時から、午後1時30分から=女性総合センター 前日までにシルバー人材センター柴崎本部 ☎(527)2204へ

### しあわせ家族介護のつどい

家族の介護やこれからの介護に悩みや不安を抱えている方との学びの機会を通じて、情報交換や思いを語り合います 市民の方 10月11日、11月8日、12月13日の水曜日、午後1時30分～3時 西砂学習館 各30人(申込順) 北部西かみすな地域包括支援センター ☎(536)9910へ

### 消費者被害防止啓発落語

高齢者を狙った特殊詐欺が後を絶ちません。落語家が詐欺等の手口を面白おかしく紹介するほか、立川警察署員が最近の犯罪の傾向を分かりやすく説明します。直接会場へ 10月2日(月)午後1時30分から 市役所1階多目的プラザ 高齢福祉課在宅支援係 ☎内線1479



### 介護予防教室「頭も体もぴんぴん元気に過ごすために」

日常生活で気を付けるポイントを学びます 市民の方 10月20日(金)午後2時～3時30分 子ども未来センター 理学療法士・乳井大助さん 35人(申込順) 南部東はごろも地域包括支援センター ☎(523)5612へ

## お知らせ

### 多摩4市合同就職フェア in 国立

ハローワーク立川、立川市、小金井市、国分寺市、国立市が共催で、14社程度の面接会を開催します。申込方法、求人内容など、くわしくは、「ハローワーク立川」のホームページをご覧ください 10月18日(水)午後1時30分から 場 コミュニティスペース旭通り(国立市東1-14) 国ハローワーク立川 ☎(525)8615、市産業観光課商工振興係・内線2645

### 就職面接会

20社の企業が参加予定です。履歴書は面接を希望する企業の数だけ持参してください。直接会場へ 10月13日(金)午後1時～4時(受け付けは午後0時30分～3時) 都立多摩職業能力開発センター(昭島市東町3-6-33) 東京しごとセンター多摩 ☎042(329)4524、市産業観光課商工振興係・内線2645

### 若者と企業の交流会

中小企業の人事担当者と交流します。4社が参加予定 おおむね29歳以下の求職中の方(学生を含む) 10月10日(火)午後0時30分～4時30分 立川商工会議所(曙町2-38-5) 50人(申込順) 特筆記用具 東京しごとセンター多摩 ☎042(329)4510へ 市産業観光課商工振興係・内線2645

### みんなで使おうマイバッグ

市は、10月1日(日)～31日(火)に「全市一斉マイバッグ運動」を実施します。期間中は、市内の協力店舗を通じて、マイバッグ持参での買い物を推進し、ごみを出さないライフスタイルへの転換を呼びかけます。買い物には、マイバッグを持参し、レジ袋や過剰包装は断るよう心掛けましょう。なお、10月は環境省の3R推進月間でもあります。リデュース(ごみを減らす)、リユース(くり返し使う)、リサイクル(資源として再利用する)を意識して行動しましょう 市ごみ対策課・内線6748

### 違反建築防止週間

10月15日(日)～21日(土)は違反建築防止週間です。建築物を新築・増築する際には工事着手前に確認済証の交付を受け、工事完了時には完了検査を申請し、検査済証の交付を受けてください。

●一斉公開建築パトロールを実施 市は、都建築指導事務所、都内の自治体などと合同で、10月19日(木)に一斉公開建築パトロールを実施します。また、違法建築をなくし、安全で住みよいまちづくりを進めるため、随時、市内の建築パトロールも行っています。 建築指導課監察係・内線2337

### 猫の譲渡相談会

直接会場へ 10月4日(水)午後1時～3時 市役所1階多目的プラザ 環境対策課環境推進係・内線2244

### 育児・介護休業法が改正されます

10月1日に施行される育児・介護休業法の主な改正点は、次の通りです。くわしくは、「東京労働局」または「厚生労働省」のホームページをご覧ください 1歳6か月以降も認可保育園に入所できない場合、育児休業を最長2歳まで延長可能に 子どもの生まれる方等に育児休業等の制度を個別にお知らせする努力義務の創設 未就学児を養育する労働者のための育児目的の休暇を導入する努力義務の創設 東京労働局雇用環境・均等部指導課 ☎03(3512)1611、市産業観光課商工振興係・内線2645

### 「年金と働き方」セミナー・相談会

立川商工会議所が主催。60歳以降の働き方で変わる厚生年金や、シニアの仕事探しについてお話を聞きます。セミナーの後には年金や就職に関する相談会もあります 55歳以上の方 10月6日(金)午前10時～午後0時30分(受け付けは午前9時30分から) 立川商工会議所(曙町2-38-5) 立川商工会議所 ☎(527)2700へ 市産業観光課商工振興係・内線2645

## 地域の仲間が待っています あなたのまちの健康づくりグループ紹介⑱

### ◆ 大山ラジオ体操さくら ◆



毎朝午前6時30分から大山団地の上砂公園でラジオ体操をしています。メンバーの一人がラジオを持参して体操を始めたのをきっかけに、周辺に住んでいる方に徐々

に広まりました。7年目の今では毎日30人ほどが集まって、ラジオ体操第1・第2、みんなの体操、の3種類の体操を続けています。これからも「1日の体調管理のため」「肩こり予防のため」「春にはお花見のため」など、それぞれの目的で楽しく集まって体操を続けていきます。

立川市社会福祉協議会6地区地域福祉コーディネーター〔上砂町・一番町・西砂町〕 ☎(534)9501

# ハケ岳山荘

年末年始(12月25日～1月5日)のご利用は  
10月10日(火)までに往復はがきで申し込みを

山梨県清里にある市の林間施設「ハケ岳山荘」は、年末年始(宿泊の初日が12月25日(月)～平成30年1月5日(金))の利用を往復はがきの申し込みによる抽選で決定します。

●申し込みできる方 ①市内在住・在勤・在学の方とその同居の家族 ②市内で活動している社会教育関係団体等で教育委員会が認めた団体

●申込方法 10月10日(火)(消印有効)までに、往復はがき(1グループ1通、複数の申し込みは無効)に代表者の住所、氏名、電話番号(市外在住で市内在勤・在学の方は勤務先名または学校名と所在地、電話番号)、利用日と宿泊数(2泊まで。第3希望まで記入可=下記の記入例参照)、人数(大人と子どもの内訳)・希望部屋数(1グループ原則3部屋まで、1部屋の定員は6人)、返信用宛先を書いて、立川市ハケ岳山荘(〒407-0301山梨県北杜市高根町清里3545-1)へ ▶記入例=1月1

日と2日に宿泊する場合「利用日は1月1日から3日まで、宿泊数は2泊3日」と記入します。

●抽選結果のお知らせ 抽選結果は10月20日(金)までにお知らせします。なお、はがきでの申し込みで満室にならなかった日の申し込みは、市外の方を含めて10月21日(土)からハケ岳山荘で電話受け付けをします。

ハケ岳山荘宿泊料金(1泊2食付の場合)	
市内在住・在勤・在学の方と同居の家族	
大人(高校生以上)	4,572円
小学4年生～中学生	2,145円
4歳～小学3年生	1,733円

65歳以上の方、身体障害者手帳1級～3級の方など利用料金減免制度あり 立川市ハケ岳山荘 ☎0551(48)2309



▶日陰や「立川ひと涼みスポット」でこまめに休憩しましょう ▶外出時は日傘・帽子を活用しましょう ▶水分をこまめにとりましょう ▶適度にエアコンなどを使いましょう

### たちかわ競輪開催日

●9月28日～10月1日(松戸記念を場外発売) ●10月6日～9日(GI・寛仁親王牌(前橋)を場外発売)

開催案内・レース結果 ☎0180(994)223～5