

シニア

介護予防教室

いずれも65歳以上の市民の方

●ウォーキング前のウォーミングアップ！ 転倒予防、健康維持のための準備体操と正しい歩き方を学びます 時 2月22日(水)午後2時～3時30分 場 柴崎学習館 師 健康運動指導士・田中暁さん 定 20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 時 ①2月25日(土)午後1時30分～3時 ②3月8日(水)午後2時～3時30分(どちらかを選択) 場 高松学習館 定 各25人(申込順) 申 2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 へ

●歌って踊ろう!～唱歌・童謡・懐メロに合わせて体を動かそう 時 3月2日・16日の木曜日、午前10時～正午(全2回) 場 エクセレント立川プレミア(上砂町5-61-1) 師 音楽健康指導士・岩元喜代子さん 定 20人(申込順) 時 上履き 申 北部西かみすな地域包括支援センター ☎(536)9910 へ

学習会「介護予防に医療ができること」

主な介護の原因となる骨折、転倒、脳卒中の予防を、現代の予防医学の視点から学びます 時・場 ①2月21日(火)午前10時～11時30分=さかえ会館 ②2月21日(火)午後2時～3時30分=若葉会館(どちらかを選択) 師 総合内科専門医・森島政和さん 定 各40人(申込順) 申 北部東わかば地域包括支援センター ☎(538)1221 へ

認知症相談会

時 2月28日(火)午前10時～正午 場 女性総合センター 定 3組(申込順) 申 高齢福祉課介護予防推進係・内線1472 へ

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 時 65歳以上の方 時 3月22日(水)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 2月10日(金)から西砂学習館 ☎(531)0431 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教材の配布あり 時 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年度初参加の方) 時 3月10日(金)午後2時～3時30分 場 西砂学習館 定 20人(申込順) 申 2月10日(金)午前9時から北部西かみすな地域包括支援センター ☎(536)9910 へ

シニア向け合同就職面接会

東京しごとセンター多摩と立川商工会議所無料職業紹介所、しごとサポートひの、近隣市との共催。参加企業(約20社)の人事担当者と直接面接することができます。求人内容は、開催日の1週間前に各主催機関で掲示します。直接会場へ 時 おおむね55歳以上の方 時 2月28日(火)午後1時～4時(受付は午後0時30分～3時) 場 立川グランドホテル4階(曙町2-14-16) 時 履歴書(複数枚) 申 市産業観光課商工振興係・内線2645

イクジイ・イクバア講座

現代の子育て環境を知ること、親の気持ちを理解し、孫育てのコツを学びます 時 孫がいる祖父母、これから祖父母になる方 時 3月9日(木)午前10時30分～11時30分 場 子ども未来センター 師 助産師・河房子さん 定 20人(申込順) 申 2月10日(金)午前10時から子育て支援事務室 ☎(529)8664 へ

お知らせ

うど品評会と野菜の直売会

市内で収穫され、品評会に出品されたうどを展示・即売します。また、立川産野菜の直売も行います 時 2月17日(金) ▶うどの展示・即売=午前11時45分から ▶野菜の直売=午前11時から 場 市役所1階多目的プラザ 申 産業観光課農業振興係・内線2650

国民年金保険料の前納～お得な口座振替をご利用ください

国民年金保険料は、まとめて前払いすると割引になる前納制度があり、口座振替による前納と、現金納付やクレジットカード納付による前納があります。口座振替で前納すると、現金・クレジットカード納付よりも割引額が多くお得です。4月以降の前納を希望する方は、年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参の上、2月末までに金融機関(郵便局を含む)または立川年金事務所(錦町2-12-10)へお申し込みください。また、4月から始まる現金・クレジットカードによる2年前納も受付中です 申 立川年金事務所 ☎(523)0352、市保険年金課国民年金係・内線1394

西砂産直売会は終了します

西砂産直売会は西砂学習館北側臨時駐車場で毎週金曜日に行っていましたが、2月24日(金)に終了します 申 産業観光課農業振興係・内線2650

NPO法人ブーゲンビリア 東京都女性活躍推進大賞 優秀賞を受賞



NPO法人ブーゲンビリアは、女性総合センターを拠点に、乳がんの医療情報の提供や啓発、患者への心理的支援などの活動を行っています。20年間にわたるこれらの活動が評価され、1月18日に平成28年度東京都女性活躍推進大賞優秀賞を受賞。1月27日に市長を表敬訪問しました。

たちかわ競輪開催日

●2月10日～12日(小田原GⅢ(国際自転車トラック競技支援)を場外発売) ●2月16日～19日(GⅠ・全日本選抜(取手)を場外発売) ●2月23日～25日(FIガールズ、25日=四日市記念を併売)

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・AIM5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		
☎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	市民相談室	
☎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・AIM5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	

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			
	☎相続相談	第2・第4火曜日			
	☎生活設計相談	第3火曜日			
	☎アルコール相談	第2・第4水曜日			
	☎くらしや仕事の相談	月曜～金曜日			8:30～17:15
	☎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
☎女性相談	月曜～金曜日	8:30～17:00 (正午～13:00を除く)	生活福祉課	生活福祉課・内線1578	
☎母子相談 ひとり親家庭の相談	月曜～金曜日		子育て推進課	手当・医療費給付係・内線1345	
子ども未来センターでの各種相談	☎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	子ども家庭支援センター ☎(529)8566	
	☎子育て家庭の相談 子育て家庭への支援の相談				
	☎発達相談 子どもの発達が気になるとき	月曜～金曜日			
	☎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	☎乳幼児期の相談	月曜～金曜日	子育てひろば(児童館ほか)	子育てひろば担当 ☎(528)4335	
在日外国人相談	中国語	第1・第4土曜日	女性総合センター・AIM5階	たちかわ多文化共生センター ☎(527)0310	
	英語・ポルトガル語	第2土曜日			
	英語	第3・第5土曜日			
				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	