

目指せ!“幸”齢化^③

☎高齢者支援課 ☎2998-9120

高齢者が活躍できる地域の活動って？



地域に役立つ活動をしたいのですが、どのような活動がありますか？

「長生クラブ」をご存知ですか？

長生クラブは、公園清掃などの奉仕活動や、趣味やスポーツを通じた生きがいくくりなど、地域で助け合って生き生きと暮らすための活動をしています。

これらの活動は自分自身の健康づくりにつながりますし、多くの人と関わることで頭の体操にもなります！

60歳以上の方であれば誰でも加入することができます。いつでも所沢市社会福祉協議会 ☎2925-0041 にお問い合わせください。

地域に役立つ活動ができて、生活にも張りが出ますよ。



地域に貢献できて、心身ともに健康でいられるなんてステキですね！

次号は「認知症のことを気軽に話せる場って？」

仕事に役立つパソコン講座

◆エクセル応用編

☎12月8日(木)・9日(金)午前9時～午後4時(全2日)

☎関数、ピボットテーブルなど

◆パワーポイント編

☎12月10日(土)・11日(日)午前9時～午後4時(全2日)

☎基本から動きや音を入れた効果的なプレゼンテーション資料の作成

【共通事項】

☎生涯学習推進センター(並木)

☎市内在住でハローワークに登録中の求職者、市内在住・在勤の勤労者



8時/所沢商工会議所

☎所沢商工会議所 ☎2924・5581に電話

創業よろず個別相談会 in 所沢

☎11月16日(水)・26日(土)午前9時30分～午後4時40分/市役所別館

☎創業を考えている方、創業後間もない方

☎申し込み先着5人

☎相談員 中小企業基盤整備機構専門相談員

☎市役所別館産業振興課 ☎2998・9157に直接・電話

農工商連携のための「きつかけづくり交流会」

☎平成29年1月23日(月)午後3時～6時15分

☎市民文化センターミューズ

☎所沢産産物産物を活用した新商品開発や、需要拡大への意見交換など

☎11月30日(水)までに申込書を農業者：市役所別館農業振興課 ☎2998・9158 商業者：同産業振興課 ☎2998・9155 工業者：同産業振興課 ☎2998・9157に提出

☎申込書は同課、市 ☎Qきつかけづくり交流会で入手できます。

消費生活展・消費生活講座

11月は計量強調月間です。消費生活展で自宅の体重計や計量器を検査してみましょ。

◆消費生活展

☎11月9日(水)～11日(金)午前9時～午後4時(9日は正午から、11日は午後3時まで)

☎市役所1階市民ホール

☎パネル展示、計量ゲーム、体脂肪測定、家庭用はかり無料検査など

◆消費生活講座

☎11月4日(金)午後2時～4時

☎市役所8階大会議室

☎申し込み先着100人

☎老人ホームに関する基礎知識と選び方のポイント

☎全国有料老人ホーム協会入居相談室 参加・参加めぐみさん

☎消費生活センター ☎2998・9143に電話

マンション管理基礎セミナー

☎11月26日(土)午前11時～午後4時20分

☎市役所8階大会議室

☎申し込み先着80人

☎無料相談会 講演「正しく理解しておきたい標準管理規約改正」

「マンション防災のポイント」

意見交換会

☎11月24日(木)までに県・住宅課 ☎048・8330・5573に電話

年末調整説明会

☎11月17日(水) 午前の部：午前10時～10分

☎市役所1階市民ホール

☎市役所1階市民ホール

☎事前に郵送される資料を持ち、会場に直接お越しください。

☎所沢税務署 ☎2993・9111

親子にじん収穫体験

☎12月3日(土)午後1時～3時(雨天順延)

☎集合 城公民館(城860・1)

☎市内在住の小中学生以下の親子

☎40人(抽選)

☎収穫体験、所沢産野菜を使用した料理の試食(野菜のお土産付き)

☎1家族あたり1,000円

☎11月10日(木)までに所沢市農業後継者対策連絡会事務局(市役所別館農業振興課内) ☎2998・9158に直接・電話



ミニユニティ広場

☎農業振興課 ☎2998・9158

所沢市消防団特別点検

☎11月20日(日)午前8時30分～11時50分/狭山ヶ丘中学校

☎午前7時に第10分団詰所(三ヶ島)でサイレンが鳴ります。

☎雨天時は午前10時から体育館で式典のみ実施します。

☎消防車の行進、放水訓練など

☎危機管理課 ☎2998・9399

秋の全国火災予防運動

全国統一防火標語「消しましょう その火その時 その場所で」

運動期間 11月9日(水)～15日(火)

☎11月12日(土)午後1時30分

☎所沢市消防団

☎防火警報器の展示、泉町保育園・消防音楽隊の演奏など

☎所沢中央消防署予防指導課 ☎2929・9133

防火ホスター用絵画作品展示会

☎11月5日(土)・6日(日)午前9時～午後4時/小手指市民ギャラリー・テリア(小手指駅前)

☎所沢・飯能・狭山・入間・日高市の高校生の作品展示

☎埼玉西部消防局警防部予防課 ☎2929・9121

上級救命講習

☎12月10日(土)午前9時～午後5時

☎所沢中央消防署(けやき台)

☎所沢・飯能・狭山・入間・日高市に在住・在勤・在学の中・高生以上

☎申し込み先着40人

☎新生児以上対象の心肺蘇生法、止血法、外傷の手当て、搬送法など

☎11月21日(月)～25日(金)に所沢中央消防署消防管理課 ☎2929・9124に直接・電話(午前8時30分～午後5時15分)

食育フォーラム

テーマ 学校・家庭・地域でつくる「子どもの健康」

☎11月10日(日)午前10時～午後1時30分/吾妻まちづくりセンター

☎講演「秋冬野菜の選び方」

☎東京都青果物商業協同組合理事・杉本晃章さん

☎学校給食の試食

☎申し込み先着80人

☎11月4日(金)までに保健給食課 ☎2998・9249(午前9時～午後3時)に電話

☎試食のみの参加はご遠慮ください。

人権週間記念イベント

☎12月3日(土)午前9時～午後10時

☎イオンレイクタウンKaze(JR武蔵野線越谷レイクタウン駅)

☎サヘル・ローズさんのトークショー、コバトン&さいたまつちのふれあい、展示、工作コーナー

☎県・人権推進課 ☎048・8330・2258

地域福祉サポーター養成講座

☎12月3日(土)・4日(日)午前10時～午後4時/男女共同参画推進センター1ふらっと(寿町)

☎市内在住・在学・在勤の高校生以上

☎申し込み先着40人

☎地域福祉活動の実践に必要な基礎

☎500円(学生250円)

☎11月24日(木)までに申込書を所沢市社会福祉協議会地域福祉推進課 ☎2925・0041に提出

☎申込書は同会、同会 ☎まちづくりセンターで入手できます。

クイズ②

秋恒例のエコロ市は

○日間開催!

ヒント・4面 応募方法は15面