8面のつづき

かしこい患者講座 上手に医者にかかるコツ ～伝え上手な患者になる

通院・治療中のご自身やご家族の病気について、医師から説明を受けたがよくわからないなどの悩みはありませんか。患者・家族が知っておくと便利な情報、コミュニケーションの方法などを落語を交えてお話します。

日12月4日㈭　午後2時～5時／**場**公立福生病院多目的ホール／**講**平松類さん（東大宮総合病院眼科科長、医学博士、昭和大学兼任講師）／**対**テーマに関心のある方／**定**50人（申込み順）／**費**無料※公立福生病院の駐車場は有料です。／**申**12月1日㈪までに電話で申し込んでください。／**問**東京都西多摩保健所企画調整課（☎0428・22・6141）

子どもからの人権メッセージ発表会

多摩西地区17市町村の子どもたちが、学校生活や社会での人間関係を通して気付いたこと、悩んだこと、励ましになったことなど、人権についてのさまざまな体験を発表します。また、檜原村立檜原小学校の児童による合唱などがあります。

日11月15日㈯　午後0時30分～3時（正午開場）／**場**檜原村立檜原小学校体育館（檜原村600、無料駐車場あり）／**定**250人／**費**無料※上履きをお持ちください。※手話通訳あり／**主**多摩西人権啓発活動地域ネットワーク協議会・檜原村、あきる野市／**問**檜原村村民課村民保険係（☎598・1011）

多摩西人権啓発活動地域ネットワーク協議会事業「講演と音楽のつどい」

日11月9日㈰　午後1時30分～3時45分（予定）（1時開場）／**場**東大和市民会館ハミングホール小ホール（東大和市向原6－1）※有料駐車場（60台）がありますが、できるだけ公共交通機関をご利用ください。／**内**＊講演：「スポーツ指導から学ぶ人権」、大隈広貴さん（NPO法人武蔵野倶楽部＊エチオピアの子どもたちを救う会代表理事ほか）＊合唱：東大和少年少女合唱団※手話通訳あり／**定**300人※満員の際は、入場をお断りする場合があります。／**費**無料／**主**多摩西人権啓発活動地域ネットワーク協議会、東大和市／**問**東大和市秘書広報課（☎563・2111）

青梅税務署からのお知らせ 青色決算説明会のご案内

所得税の「青色申告決算書の書き方」や「消費税及び地方消費税の決算方法」などの説明会を開催します。

決算の仕方を中心に、確定申告の留意事項、青色申告決算書の作成要領、消費税の概要などを説明します。また、国税電子申告・納税システム（e－Tax）の概要の説明も行います。

日12月1日㈪　午後1時30分～4時／**場**あきる野ルピア3階産業情報研修室※車で来場される方は「もくせい駐車場（中央図書館南側奥）」をご利用ください。／**問**青梅税務署個人課税第1部門指導担当（☎0428・22・3185）

ハローワーク青梅

中高年齢者再就職支援セミナー「効果的な再就職活動を実施するために」

日11月20日㈭　午前10時～11時30分／**対**ハローワークで求職申込みしているおおむね45歳以上の方／**定**50人（要予約）／**場**青梅市役所／**費**無料

西多摩地区福祉のしごと就職面接会

日11月20日㈭　午後1時30分～4時（受付1時15分～3時）＊参加企業PR…午後1時30分～1時50分、＊企業との面接…午後1時50分～4時／**対**介護など福祉の仕事を希望している方／**参加事業所**10事業所（予定）※参加事業所の情報は、ハローワーク青梅のホームページに11月上旬に掲載します。／**持**複数の履歴書（複数の事業所の人事担当者と面接ができます）、筆記用具／**申・問**ハローワーク青梅職業相談コーナー（☎0428・24・9163）

一人でも雇ったら、入ろう労働保険

厚生労働省では、11月を『労働保険適用促進月間』と定め、労働保険制度の周知と加入促進に努めています。

労働保険とは、「労災保険」と「雇用保険」を総称した名称で、労働災害時の補償給付や失業した場合に失業等給付を行うことを目的としています。

事業主には、ハローワークの紹介で高年齢者や障がい者を雇った場合、助成金の申請ができる場合もあります。まだ加入していない事業主の方は、早めの加入手続きをお願いします。

問青梅労働基準監督署第三課（☎0428・22・0285）、ハローワーク青梅雇用保険課（☎0428・24・8623）

あきる野 ルピア情報

問合せ　☎550－4700
詳しくは、ホームページをご覧ください。
http://akiruno-rupia.jp/

※申込みは電話か窓口まで（受付は10時～18時）
※時間は24時間表記
凡例…**日**日時／**講**講師／**対**対象／**定**定員／**持**持ち物／**出**出演／**費**費用／**他**その他

すっきりMaMaトレ

ヨガとピラティスで気になる骨盤周りを重点的に動かします。

日11月6日㈭・20日㈭　10時～11時／**講**横井さん／**定**各5人／**持**あればヨガマット／**費**各800円

クリスマスリースを作ろう

ヒムロスギとローズを使って素敵なクリスマスリースを作りませんか（直径22センチメートル）。

日11月7日㈮・27日㈭13時～15時／**講**清水さん／**定**各15人／**費**各5500円

フラワーアレンジメント

シルクフラワーを使って、壁かけを作ります。生花のアレンジメントも選べます。

日11月12日㈬　14時～16時／**講**渡辺さん／**定**10人／**費**2700円

ママと英語で遊ぼう！

歌や手遊びを通じて英語の楽しさに触れます。レッスンは全て英語で行います。

日11月13日㈭10時10分～10時50分／**講**Mayukoさん／**対**1歳から3歳までの子ども（保護者同伴）／**定**10組／**費**700円

シンプルピラティス

簡単な動作でもしっかり体幹に効く運動です。

日11月13日㈭・27日㈭10時～11時／**講**横井さん／**定**5人／**持**あればヨガマット／**費**各千円

あきる野ルピア♪ランチタイムコンサート（入場無料）

フルートやクラリネットなど、管楽器の演奏をお楽しみください。

日11月15日㈯12時～13時／**出**キララバンド／**費**無料

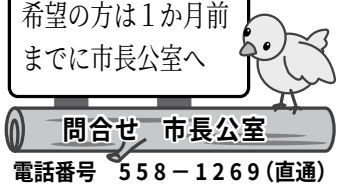
パソコンで作るオリジナル年賀状（2回講座）

第1回年賀状の作成、第2回住所録の作成と印刷

日11月18日㈫・25日㈫9時15分～11時30分／**講**パソコン研究会／**定**10人／**持**Windowsノートパソコン（無くても可）／**費**各千円

市民のひろば

掲載内容の問い合わせは各団体へ。掲載希望の方は1か月前までに市長公室へ



問合せ　市長公室
電話番号　558－1269（直通）

講演会など

日日時（時間は24時間表示）／**場**場所／**活**活動内容／**講**講師／**入**入会金／**会**会費／**費**費用／**他**その他／**問**問合せ

奥の細道・公開講座「芭蕉の世界」

日11月10日㈪　13時30分～15時30分／**場**中央公民館／**講**広沢謙一さん／**費**無料／**他**芭蕉の紀行文と俳句を勉強します。／**問**古典に親しむ会　水野☎559・7375

みんなの栄養展

日11月14日㈮　13時～19時／**場**あきる野ルピア3階ルピアホール／**費**無料／**問**秋川地区特定給食研究会　第二紫水園（石川）☎596・5280

だいじょうぶ!! 気づいたときが出発点

日11月20日㈭　10時～12時／**場**中央公民館／**講**柴田邦恵さん（日本家庭教育学会認定教育師）／**費**無料／**他**自立と依存を行き来する中学生期。お孫さんのいる方もお待ちしています。／**問**子育てトークいきいき広場　木原☎090・7841・0623

蝶々夫人のアリア「ある晴れた日に」を歌いましょう

日11月15日㈯　13時30分～15時30分／**場**中央公民館／**講**見上潤さん／**費**無料／**他**初めての方も楽しく歌い学べます。／**問**秋川コーラス　角野☎090・5497・3500

会員募集講習会

日11月29日㈯・30日㈰／**場**中央公民館／**講**当会会員／**費**無料／**他**作陶を実習します。／**問**あきる野市秋川やきもの会　藤田☎090・9143・1945

活動内容のお知らせ

K'Z英クラブ

活毎月第2・第4水曜日10時から、中央公民館で「中学基礎英語から始める―簡単英作から使える大人英語まで」を実施しています。対象は50歳以上で月会費は1500円、少人数制です。／**問**コシジ☎090・6936・2459

（以下は広告枠です）

消費者金融やクレジットカードなどで
利息を払いすぎていませんか？
払い過ぎた利息（過払い金）はあなたのお金です。
無料過払い金調査を実施しています。とりあえず、調べてみませんか？まずはお気軽にお問い合わせ下さい。
●明確な料金体系。過払い金返還請求の費用は前払い不要です。
・費用は、回収報酬として回収した金額の21.6%（ただし最低額54,000円）、訴訟手数料54,000円、訴訟実費（切手、印紙代）の3つのみ。※すべて税込
訴訟手数料と訴訟実費は、裁判をしない場合は不要。回収不可の場合は報酬不要。
●ご依頼頂ければ、取引履歴の取り寄せ～過払い金回収まで、すべての手続きを当事務所が行います。
・調査の結果、過払いがなく残債があった場合、一括弁済などの和解交渉の引き受け可。
・手続き途中のとりやめ可（手続きの進行程度で費用請求の場合有）。
・状況により、弁護士との面談が必要な場合があります。
通話料無料　「広報誌を見て」とお伝えください。
0037-6001-67829
電話受付：9時～24時（土日祝可）
※携帯電話・PHS利用可（NTT光電話除く）
詳細なパンフレットをお送り致します。
弁護士法人 プロフェクト法律事務所　代表：井上 大谷哲生
大阪事務所：大阪府大阪市北区梅田1丁目12番17号梅田スクエアビルディング5階
（大阪弁護士会所属）TEL.06-6455-0010／FAX.06-6455-0020

ラクシア
大感謝祭
期間　平成27年1月31日まで
●システムキッチンのコンロ入替え どこのメーカーでもOK!
●石油・ガス給湯器 大幅値引き実施中
白灯油特価セール
11月16日（日）
1日間限定　乞うご期待
期間中、2万円以上お買上げのお客様にお楽しみ抽選券プレゼント!!（2月中旬抽選）
エネショップ オマタ
草花公園入口　多西郵便局　JAあきがわ多西支店　至 羽村大橋　至 青梅　福生駅　至 日の出IC　氷沢橋交差点　市民球場　草花小　多摩湖　原小宮橋　エネショップ オマタ　平井川　至 秋留台公園西　至 立川
あきる野市・草花小学校西側入口
☎(042) 558-5533(代)　0120-80-5533