

### 避難所開設・運営訓練を実施します 安全安心な地域づくりのために

町内会・自治会連合会では、防災・安心地域委員会と連携し「防災力」の強化を図ることを目的に「避難所開設・運営訓練」を行います。見学する方は、直接会場へお越しください。

▽日時 12月8日(日) 午前10時～午後1時

▽場所 五日市フアインプラ

※「2019年度東京都地域の底力発展事業助成」対象事業に係(直通558・1394)

### 町内会・自治会で 救急医療情報キットを 無料配布します



町内会・自治会連合会では、緊急時や災害時に援助が必要な方の支援のため、救急医療情報キットを無料で配布します。キットは、かかりつけ医や緊急連絡先、保険証の写し、薬剤情報提供書の写しなどを入れて冷蔵

▽対象 65歳以上の方、障がいのある方や健康上不安を抱えている方で、緊急時や災害時に支援を必要とする方

※詳しくは、各地区の町内会・自治会長に確認してください。

※町内会・自治会に未加入の方は、お問い合わせください。

▽申込み方法 各地区の町内会・自治会長に直接申し込んでください。

▽問合せ 高齢者支援課高齢者支援係(直通558・1953)

### 介護予防教室 「はつらつ元気 アップ教室」

#### 参加者募集

体力測定、筋力アップ体操、栄養や口腔ケアの講話など

▽日時 令和2年1月9日から3月5日までの毎週木曜日、午後2時～3時30分(全9回)

▽場所 あきる野ルピア3階産業情報研修室

▽講師 健康運動指導士、歯科衛生士、管理栄養士、理学療法士

▽対象 市内在住の65歳以上の方

▽定員 20人(申込み順)

※初めての方優先

▽持ち物など 飲み物、タオル、筆記用具、動きやすい服装・靴

▽費用 無料

▽その他 自宅が最寄りのバス停などから会場まで送迎します。希望する方は申込みの時に申し出てください。(定員16人)

▽申込み方法 12月2日(月)から16日(月)までに電話で申し込んでください。

▽申込み・問合せ 高齢者支援課高齢者支援係(直通558・1953)

### 親子けん玉交流会

町内会・自治会連合会では、笑顔が寄り添う地域づくり活動として、けん玉講師を招き、技の講習や競技を催した「親子けん玉交流会」を開催します。

▽日時 令和2年2月9日(日) 午前10時～正午

▽場所 秋川体育館

▽対象 市内在住の小学生とその保護者

▽定員 100組(抽選、小学生と保護者2人1組)

▽費用 無料

▽申込み方法 12月27日(金)(消印有効)までに、小学校で配布する案内チラシの応募はがき(切手不要)か郵便はがきに、参加者全員の氏名(小学生は学年も)、住所、電話番号を記入の上、送付するか直接窓口にお持ちください。

▽申込み・問合せ 地域防災課地域振興係(〒197-0814 二宮350、直通558・1394)

### 中央公民館からのお知らせ

申込み・問合せ ☎5559・1221

※12月2日(月)から電話か直接窓口で申し込んでください。

▽市民大学伝統文化講座「手作りのお正月くしめ飾りを作ろう」

●内容：ワラを水に浸し、木槌で打ち、縄を編み、くしめ飾りを作り直す。

●持ち物など：花ばさみ、軍手、マスク、木槌(お持ちの方のみ)、帽子か手ぬぐい、汚れても良い服装

●費用：無料

▽パソコンQ&A講習 「エクセル関数を使って会計報告書を作りたい」「ワードで案内状を作りたい」など、ITボランティアが個別にお答えします。

●日時：12月11日(水)・16日(月) 午後2時～4時

●対象：市内在住の方

●定員：5人程度(申込み順)

●持ち物：ノートパソコン、メモ用紙

●費用：無料



●日時：12月22日(日) 午前10時～正午

●場所：中央公民館

●講師：山下成一さん(東秋留小学校来づくり指導員)

●対象：市内在住・在勤の方

●定員：20人(申込み順)

●費用：無料

●日時：12月12日(木) 午後1時30分～3時

●講師：高橋守夫さん

●定員：10人(申込み順)

●費用：1回800円(材料費込)

### 高齢者 げんき応援事業

高齢者住宅サービスセンターでは、市内在住の65歳以上の方を対象に次の事業を実施します。

※受付時間：平日午前9時～午後5時

### 開戸センター (☎5500・2755)

▽切り絵教室 干支(ねずみ)の切り絵を作り壁掛けなどを作成します。

### 五日市センター (☎5333・0330)

▽つまみ細工ブローチ(ポインセチア) 伝統工芸のつまみ細工で素敵なポインセチアのブローチを作ります。

●日時：12月10日(火) 午後1時30分～3時

●講師：上原朝子さん(クラブトバンドエコロジー協会認定講師)

●定員：10人(申込み順)

●費用：千円(材料費別)

▽お正月飾り(手作りのしめ

### 萩野センター (☎5500・2720)

▽男の台所 鶏肉のホイル焼きなどを作ります。

●日時：12月21日(土) 午前10時30分～午後1時

●講師：地域活動栄養士のらぼうず

●持ち物：三角巾、エプロン、手拭きタオル、筆記用具

●費用：600円(材料費別)

### 図書館からのお知らせ

#### 12月の休館日

▽中央図書館 毎週金曜日、17日(火)、29日(日)・31日(火)

▽東部図書館エル、五日市図書館、中央図書館増戸分室 毎週月曜日、29日(日)・31日(火)

### 中央図書館 (☎558・1108)

▽子ども読書講演会「子どもに贈るキラキラ読書体験」 子どもに本を紹介する専門家、青木淳子さんに、子どもが喜ぶ面白い本や興味を持つ本を選ぶポイントなど、親子で読書を楽しむ極意をお話いただきます。

●日時：12月14日(土) 午後2時～4時

●場所：2階会議室

●定員：30人(申込み順)

●申込み方法：12月1日(日)午前10時から電話か直接窓口で申し込んでください。

▽おはなし会

●日時：12月1日(日) 午前11時～11時30分

●場所：児童室

▽ボランティアおはなし会(絵本とおはなしの会)

●日時：12月8日(日) 午前11時～11時30分

東部図書館エル  
(☎5500・5959)

▽人形劇「へっこきよめさ」

●日時：12月1日(日) 午後2時～2時30分

●演者：わらべうたサークル

▽わらべうたのじかん

●日時：12月12日(木) 午前11時～11時30分

●対象：0歳から3歳までの子どもとその保護者

### 中央図書館 (☎558・1108)

▽子ども読書講演会「子どもに贈るキラキラ読書体験」 子どもに本を紹介する専門家、青木淳子さんに、子どもが喜ぶ面白い本や興味を持つ本を選ぶポイントなど、親子で読書を楽しむ極意をお話いただきます。

●日時：12月14日(土) 午後2時～4時

●場所：2階会議室

●定員：30人(申込み順)

●申込み方法：12月1日(日)午前10時から電話か直接窓口で申し込んでください。

▽おはなし会

●日時：12月4日(水) 午後2時30分～3時

▽手作り絵本の展示

●日時：12月12日(木)～25日(水)

●場所：1階展示コーナー

### 五日市図書館 (☎5955・0266)

▽おはなし会

●日時：12月4日(水) 午後2時30分～3時

▽手作り絵本の展示

●日時：12月12日(木)～25日(水)

●場所：1階展示コーナー

増戸分室  
(☎5966・0106)

▽本のテーマ展示

●テーマ：松本清張生誕110年(一般向け)

●期間：12月28日(土)まで

●テーマ：クリスマス(親子向け)

●期間：12月25日(水)まで

て、障がい者団体や障害福祉サービス事業所の活動紹介、作品展示を行います。

▽日時 12月2日(月)～6日(金) 午前8時30分～午後5時15分

※2日は午後1時から、6日は午後3時まで

▽場所 市役所1階コミュニティホール

▽問合せ 障がい者支援課障がい者相談係

### 「障がい者週間啓発事業」 「こお越してください」

障害者週間(12月3日(火)～9日(月))は、障がい者福祉への関心を深め、障がい者があらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めるために設けられました。

市では、障害者週間に合わせ