

## 思 春 期 講 座

### 【思春期＝「15の私」と向き合う】

15歳のときの自分を振り返って、思春期の子どもに親はどう関われば良いのか、考えてみませんか。受講者にはポーチをプレゼントします。

対 思春期の子どもがいる保護者

日 ①1月31日②2月7日③2月14日  
④2月21日⑤2月28日、いずれも金曜日午前10時～正午、全5回

場 生涯学習センター

講 ①③④⑤都留文科大学特任教授・宮下聡氏②市立中学校養護教諭

定 30人(申し込み順)

申 12月16日午前9時から電話で同センター(☎728・0071)へ。

### 小学校低学年の保護者向け講座

#### 今どきの小学生の困った… みんなどうしてる？

小学校入学により生じるさまざまな困りごとについて、同年代の子どもがいる保護者同士で情報交換をしたり、アンガーマネジメントや子どもへの対応について学びます。

対 市内在住の5・6歳児(年長クラス)

～小学3年生の子どもがいる保護者 ※保育はありません。また、子ども同伴での受講はできません。

日 ①2月1日②2月15日③2月29日、いずれも土曜日午後2時～4時、全3

回  
場 生涯学習センター

対 ①スマホ・ゲームとの付き合い方  
②子どもの困りごと、解決のコツ③感情と上手に付き合う

講 (特) コミュニティカウンセリングセンター理事・長澤恵美氏、清水正江氏

定 20人(申し込み順)

申 12月25日午前9時から電話で生涯学習センター(☎728・0071)へ。

### 日本フットパス協会

#### 設立10周年記念シンポジウム等を開催します

フットパスとは、地域に昔からあるありのままの風景を楽しみながら歩くことができる小径のことです。市内には、35のフットパスコースがあり、市ではこのフットパスコースを歩く観光を推進しています。この度、市が加盟する日本フットパス協会の設立10周年を記念したシンポジウム等が開催されます。

日・対 ①2月8日(土)午後2時～5時＝シンポジウム(基調講演、トークセッション等) ②2月9日(日)＝フットパスコースのガイドウォーク(コースにより時間が異なる)

場 ①ベストウェスタン レンブラン トホテル東京町田(原町田) ②市内フットパスコース

応募締切1月10日(金)まで

※詳細は、観光まちづくり課(市庁舎9階)、町田市観光コンベンション協会に配布する募集要項等をご覧ください(町田市ホームページでダウンロード可)。

問 観光まちづくり課☎724・2128

### 忠生公園

#### 定例自然観察会

##### 【冬の野鳥観察】

双眼鏡やフィールドスコープを使って観察します。

日 1月5日(日)午前8時～10時(雨天中止)

場 同公園

※集合は同公園自然観察センター(忠生がにやら自然館)です。

定 15人(申し込み順)

申 12月16日午前9時から電話で同公園(☎792・1326)へ。

#### 女性のための就職準備セミナー

##### 【子育て中の方のためのパソコン講習】

対 現在子育て中で、全回参加でき、早期の再就職を考えている女性

日 1月22日(水)～24日(金)、午前10時15分～午後4時、全3回

場 町田市民フォーラム

対 就職活動に必要な職務経歴書をパソコン(ワード・エクセル)で作る

定 18人(申し込み順)

申 直接または電話でハローワーク町田マザーズコーナー(☎732・8563、受付時間＝月～金曜日の午前9時30分～午後5時)へ。保育希望者(6か月以上の未就学児、申し込み順に10人)は併せて申し込みを。

問 男女平等推進センター☎723・2908

#### 地産地SHOWコンサート in 生涯学習センター

##### 【山澤慧チェロリサイタル】

藝大フィルハーモニア管弦楽団等の首席チェロ奏者を務める、町田市出身のチェロ奏者・山澤慧氏によるリサイタルを開催します。

日 1月28日(火)午後2時～3時30分

場 生涯学習センター

曲 目 バッハ「無伴奏チェロ組曲第1～6番」より抜粋 他(予定)

定 158人(申し込み順)

申 1次受付＝12月15日正午～17日午後7時にイベシス(インターネット) [コード](#) 191218Aへ/2次受付＝12月18日正午～1月23日にイベントダイヤル(☎724・5656)またはイベシスへ。

※附室からの親子鑑賞希望者(0歳以上の未就学児、申し込み順に8人)は電話で併せて申し込みを。

問 文化振興課☎724・2184

### 病気の予防・早期発見のために

## 成人健康診査の受診はお済みですか

問 保険年金課☎724・2130

5月～6月に受診券をお送りした成人健康診査の受診期限は1月末または2月末です。まだ今年度受診されていない方は、早めの受診をおすすめします。

費 500円

申 実施医療機関へ直接申し込み。

※実施医療機関や費用の免除対象者等、健診の詳細は町田市代表電話(☎722・3111)や町田市ホームページでご案内しています。

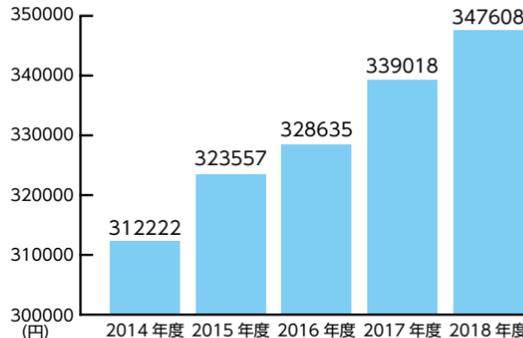
#### 【医療費は年々増加しています】

町田市国民健康保険における1人当たりの医療費は年々増加傾向にあり、国保財政の収支バランスの悪化原因となっています。病気を予防・早期発見し、高額な医療費がかかる前から健康維持に努めることが、医療費の増加を抑えるために重要です。

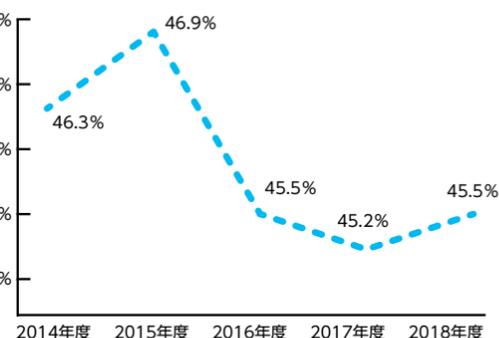
また、定期的な健診の受診は病気の予防・早期発見による健康の維持・増進に効果的です。

健診の受診がお済みでない方は、積極的な受診をお願いします。

町田市国民健康保険  
加入者1人当たりの医療費



町田市国民健康保険加入者の  
成人健康診査受診率



## 市民の広場

「市民の広場」は、市民の皆さんの交流や、仲間づくりを応援するコーナーです。

サークル活動のイベントをお知らせする「おいで下さい」のコーナーと、会員募集を掲載する「仲間」があります。 ※活動内容の確認やトラブルの解決は、当事者間でお願いします(市は関与していません)。また、各会場へのお問い合わせはご遠慮下さい。 ※市民サークルに関する情報は[Qまちだ施設案内予約システム](#) 検索の「団体・サークル紹介」でもご案内しています。

#### 【コーナー掲載の申込方法】

●必ず「掲載ルール」をご覧ください。 [市HP](#) [市民の広場](#) 検索  
●おいで下さい：毎月15日号です。掲載された場合、次は3か月後以降に申し込みます。申込期間＝掲載したい月の前月の1日～20日  
●仲間：年2回掲載で、次回は5月15日号です。次回申込期間＝2月15日～4月20日  
申込用紙と掲載ルールは広報課(市庁舎4階)で配布しています(町田市ホームページでダウンロード可)。 [問](#) 広報課☎724・2101

### おいで下さい 特定の期日に行うイベント

催し名	日時	会場	費用	連絡先	備考(対象等)
コール・ウィステリア クリスマスミニコンサート	12月17日(火)午後2時～3時	生涯学習センターホール	無料	コール・ウィステリア☎734・0211	直接ご来場大歓迎です!!
皆でブレイン体操をしよう!	12月21日(土)午前9時～9時30分	町田シバヒロ	無料	マチダクラブ☎850・9084	
気軽に楽しくフラワーアレンジを作ってみよう!	12月21日(土)午後10時	木曾山崎コミュニティセンター	1500円	八木沢☎090・8046・5935	要予約 花代のみ 月1回
親子・幼児・小学生・キッズダンス講座	1月8日(火)午後1時15分から、三部構成	ひなた村第1レクルーム	無料	輪湖☎090・9309・8244 要予約	1歳～詳細・時間要TEL確認
吹き矢教室健康吹き矢と一緒に吹いてみませんか	1月10日(木)午前9時30分～11時30分	鶴川市民センターまたは大蔵会館	500円	モーニング吹き矢須藤☎080・1157・4776	1月15日、17日も開催
百人一首かるた会～ちはや会(小～高校生)	1月11日(金)午後1時30分～4時30分	生涯学習センター和室1	無料	吉川☎FAX722・6370	初心者の方も歓迎します
「かしの木山」で冬鳥たちに逢おう!～探鳥会	1月12日、2月9日(日)午前9時30分	かしの木山自然公園	無料	かしの木山野鳥クラブ広田☎725・2407	中央広場集合・雨天中止
新春そば打ち体験～そばを打ち屋に試食します	1月13日(日)午後10時～午後1時	町田市民フォーラム調理室	800円	おやじクラブ☎080・1284・2429	初めての方歓迎 要連絡
いきいき薬膳	1月23日(火)午後10時～午後0時30分	生涯学習センター調理室	2500円	清水玲子☎728・5628	講話と実習
和太鼓演奏町躍鼓(まちやっこ)20周年コンサート	5月6日(日)午後1時開場、1時30分開演	町田市民ホール	無料	町躍鼓事務局☎070・5543・0285	申込不要、ご来場下さい!

★市庁舎冬限定ライトアップ!★ 市庁舎内に入って見ることもできます。日 12月20日(金)、25日(水)、午後6時から、6時30分から(各約5分間) 問 市有財産活用課☎724・2165