

催し・講座

健康講座

高齢者の栄養と食事

【食生活で健康寿命を延ばそう】

対市内在住の60歳以上の方
日5月31日(水)午後1時30分～3時
場堺市民センター
内食生活で、認知症や誤嚥性肺炎を予防する調理のポイント等を学ぶ
講町田地域活動栄養士会管理栄養士・村上律子氏
定30人(申し込み順)
申往復ハガキに講座名・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・年齢を明記し、5月22日まで(必着)に、町田市老人クラブ連合会(〒194-0022、森野1-1-15、わくわくプラザ町田3階)へ。
問同連合会☎725・4613、町田市高齢者福祉課☎724・2141

アクティブシニアの

地域活躍を応援します

住み慣れた地域の介護事業所で働きませんか。アクティブシニアの介護に関わる就労を支援します。
【悠々いきいき介護職員初任者研修】
 介護資格(介護職員初任者研修・旧ホームヘルパー2級)の取得と、キャリアコンサルティングなど就労支援を行います。
日6月9日(金)～7月21日(金)、週4日、全26回
場鶴川インペリアルビル(能ヶ谷)、特別養護老人ホーム悠々園(能ヶ谷)
定20人(選考)
費5400円(テキスト代)
申履歴書と所定の申込書(悠々会[能ヶ谷4-30-1]で配布)に記入し、6月6日まで(必着)に郵送またはFAXで悠々会(☎737・7288、受付時間＝祝休日を除く月～金曜日の午前9時～午後5時)へ。

【アクティブシニア介護人材バンク～初級研修】

介護施設で周辺業務(清掃、ベッドメイキング、配膳、介護補助等)を主とした就労を希望する方向けの研修です。修了後は、町田市介護人材バンクに登録していただけます。
日5月24日(水)午後1時30分～5時
場町田市民フォーラム
定30人(申し込み順)
申電話で町田市介護人材開発センター・町田市介護人材バンク(☎860・6480、受付時間＝祝休日を除く月～金曜日の午前9時～午後5時)へ。
 ◇
対市内在住のおおむね50歳以上で介護施設での就労を希望する方
問いきいき総務課☎724・2916

介護の基本を学びたい方へ

基礎介護技術講習会

対市内在住の①家庭で介護をしている方②介護職に就労したい、または関心のある方③現在介護の仕事をしていて基本を学びたい方
日6月4日(日)午後1時～5時
場(社福)賛育会清風園(金井)
 ※車で来場希望者は、申し込み時にお申し出下さい。
内認知症の基礎知識に関する講義、移動・移乗介助、高齢者の疑似体験等
講(公社)東京都介護福祉士会
定40人(申し込み順)
費③のみ4000円(会員事業所職員は2000円)
申住所・氏名・電話番号を明示し、5月26日午後5時までに、電話またはFAXで町田市介護人材開発センター(☎851・9578FAX851・9579、受付時間＝祝休日を除く月～金曜日の午前9時～午後5時)へ。
問いきいき総務課☎724・2916

はじめよう、シニア健康づくり講座

【かんたん！ロコモ予防コース】
日①6月21日、28日、7月5日、12日、

いずれも水曜日、午後1時～2時30分②6月15日、22日、29日、7月6日、いずれも木曜日、午後1時30分～3時、各全4回
場①市立総合体育館②市立室内プール
内ロコモ予防に効果的な筋力・バランス能力を鍛える講座、介護予防に関するミニ講座
定①30人②20人(いずれも抽選、結果は5月26日ごろ発送)
申5月10日正午～16日にイベントダイヤル(☎724・5656コード170510B)へ。

【キュッとGood!女性体操コース】

尿失禁の悩みを持つ方等に、骨盤底筋運動、軽い有酸素運動、筋力トレーニングを行います。介護予防に関するミニ講座もあります。
日6月7日、14日、21日、28日、いずれも水曜日、午前10時～11時30分
場ティップネス町田(原町田)
定20人(抽選、結果は5月26日ごろ発送)
申5月10日正午～16日にイベントダイヤル(☎724・5656コード170510A)へ。

【市内在住の全回参加できる65歳以上の方】

※いずれも医師から運動制限を受けている方は参加できません。
費各400円(資料代)
問高齢者福祉課☎724・2146

ロコモ予防！歩く力測定会

対市内在住の65歳以上の方
日6月7日(水)午後2時～4時
場鶴川市民センター
内立つ・歩く等の移動に必要なバランス能力や筋力を測定し、今後の生活や運動習慣につなげて、健康づくりに役立てる
講健康運動指導士・柴田智氏
定20人(申し込み順)
申5月1日午前9時から電話で鶴川第1高齢者支援センターへ。
問当日については鶴川第1高齢者支援センター☎736・6927、測定会全般に関すること＝町田市高齢者福祉課☎724・2146

認知症予防教室

認知症に強い脳を作ろう！

【①ウォーキング編②旅行編】
 認知症を予防するための生活習慣等についての講話と脳の健康度テストを実施し、ウォーキング編または

旅行編のプログラムを行います。プログラム終了後もグループの仲間と活動を継続することを目指します。
対市内在住の65歳以上の全回参加できる方
日①事前講演会＝5月19日(金)、プログラム(全5回)＝5月26日～6月23日の毎週金曜日、いずれも午前9時30分～11時30分(5月26日のみ午前9時から)②事前講演会＝5月30日(火)、プログラム(全5回)＝6月6日～7月4日の毎週火曜日、いずれも午前10時～正午
場①忠生公園忠生がにやら自然館②智光院養蓮寺(本町田)
内①ウォーキングを習慣化するための知識や方法を体験しながら学ぶ②旅行の計画(旅程)を考え、実施することを通じて、認知症になる前に考える知的機能を積極的に使う習慣を身につける
講事前講演会＝(特)認知症予防サポートセンター職員、プログラム＝高齢者支援センター職員
定各15人(①抽選②申し込み順)
費各1000円
申5月1日午前9時から①5月10日午後5時まで②5月26日午後5時までに、電話で①忠生第1高齢者支援センター②町田第2高齢者支援センターへ。
問当日については＝①忠生第1高齢者支援センター☎797・8032②町田第2高齢者支援センター☎729・0747、認知症予防教室全般に関すること＝町田市高齢者福祉課☎724・2146

消費生活センター

くらしに役立つテスト教室

【糖分テストから考える食生活～糖分と糖質どう違う?】
 飲料、果物などの糖分測定を体験しながら食生活を見直してみませんか?
対市内在住、在勤、在学の方
日5月30日(火)午前10時～正午
場町田市民フォーラム
講コンシューマー技術教育研究会代表・福岡ひとみ氏
定16人(申し込み順)
費100円(検体費)
申5月8日正午～25日にイベントダイヤル(☎724・5656コード170508B)へ。
 ※保育希望者(1歳以上の未就学児、申し込み順に6人)は併せて申し込みを。
問同センター☎725・8805

郵便等による不在者投票のご案内

身体に重度の障がい等があり、投票所へ行くことが困難な方は、郵便等で投票ができます。
 ※郵便等投票証明書を交付するまでに、1か月以上かかることもあります。また、郵便等投票証明書には有効期限があります。有効期限が過ぎた場合、改めて申請する必要があります。
対自身で字を書くことができ、下表のいずれかに該当する方(自身で字を書くことが困難な方でも、代理記載制度に該当すれば対象)
申申請書(選挙管理委員会事務局[市庁舎9階]に有り、希望者には郵送も可)に記入し、介護保険の被保険者証、身体障害者手帳、戦傷病者手帳の写しを添えて、直接または郵送で選挙管理委員会事務局へ。
市HP 郵便等による不在者投票 検索
問事務局☎724・2168

対象となる方

手帳等の種類	内容	等級など
介護保険被保険者証	要介護状態区分	要介護5
身体障害者手帳	両下肢・体幹・移動機能	1級・2級
	心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸 免疫・肝臓	1級・3級 1級～3級
戦傷病者手帳	両下肢・体幹	特別項症～第2項症
	心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸・肝臓	特別項症～第3項症

※上記のいずれかに該当し、身体障害者手帳に上肢または視覚の障がいの程度が1級であると記載されている方で、自身で字を書くことが困難な場合は、代理記載制度が利用できます。戦傷病者手帳をお持ちで代理記載制度を利用する場合はお問い合わせ下さい。
 ※手帳の等級が上記の等級であっても、手帳に複数の障がい名または表以外の障がい名が記載されている場合は該当しないこともあります。

南多摩斎場 保守点検に伴う臨時休業日

火葬炉の保守点検のため、下表のとおり臨時休業します。
 ※詳細は南多摩斎場ホームページをご覧ください。
問南多摩斎場☎797・7641

保守点検に伴う業務予定

	火葬業務	式場利用		受付		霊安室
		告別式	通夜	電話申込	使用料	
5月17日(水)	○	○	×	○	○	○
5月18日(木) 友引日	×	×	×	○	×	○
5月19日(金) 臨時休業日	×	×	○	○	×	○
5月20日(土)	○	○	○	○	○	○

○平常どおり、×休業
 ※電話申込、霊安室の業務時間は午前8時30分～午後10時です。
 ※5月18日、19日は使用料の払い込み等の手続きはできません。