

### まちいきヘルパー養成研修

対全回出席でき、市内の訪問介護事業所でまちいきヘルパーとして働く意志のある18歳以上の方

日11月14日、21日、28日、12月5日、いずれも木曜日午前9時30分～午後4時30分、全4回

※研修最終日には、訪問介護事業所による就職説明会を開催します。

場ぽっぽ町田

内講義や演習で、まちいきヘルパーとして必要な知識や技能を習得(計20時間程度)

定40人(抽選)

費1300円(テキスト代)

申研修申込書(町田市介護人材開発センターで配布、同センターホームページまたは町田市ホームページでダウンロードも可)に必要事項を記入し、10月21日まで(消印有効)に直接、郵送またはEメールで町田市介護人材開発センター(〒195-0074、山崎町2055-2 C-111、[info@machida-kjkc.jp](mailto:info@machida-kjkc.jp))へ。

※研修申込書を郵送希望の方及び研修内容、当日の詳細は同センター(☎851・9578)へお問い合わせ下さい。

問高齢者福祉課☎724・2146

### 認知症サポーター養成講座

認知症の基礎知識や対応方法を学びます。講座終了後に、認知症サポーターの証となるオレンジリングをお渡しします。

対市内在住、在勤、在学の方

日9月13日(金)午後2時～3時30分

場忠生市民センター

定35人(申し込み順)

申8月16日正午～9月8日にイベントダイアル(☎724・5656)またはイベシスコード190816Dへ。

問高齢者福祉課☎724・2140

### まちだの体力向上プロジェクト

【①今日から始める!らくらくストレッチ教室】

対市内在住、在勤、在学の50歳以上の方

日9月18日(水)、午前9時30分～10時30分、午前10時45分～11時45分

【②はじめての!ミニボールエクササイズ】

対市内在住、在勤、在学の20歳以上の方

日9月25日(水)、午前9時30分～10時30分、午前10時45分～11時45分



場鶴川市民センター

講日本体育協会公認アスレティックトレーナー・山田千葉津氏

定各40人(申し込み順)

費各100円

申8月20日正午～9月16日にイベントダイアル(☎724・5656)またはイベシスコード190820Aへ。

問スポーツ振興課☎724・4036

### ヘルスアップクッキング

【減塩でもおいしい!秋の和食メニュー】

日9月10日(火)午前9時45分～午後0時30分

場健康福祉会館

内栄養士の話、調理実習、会食

定24人(申し込み順)

費500円(食材費)

申8月16日正午～9月1日にイベントダイアル(☎724・5656)またはイベシスコード190816Cへ。

問保健予防課☎722・7996

自分に合った効果的なウォーキングが見つかる!

### 血糖値をコントロールする運動習慣のすすめ

血糖値改善のポイントを押さえた運動実技を行うほか、講話を通して糖尿病予防について学びます。

対市内在住の64歳以下で、簡単な運動(ウォーキング程度)ができる方

日9月2日(月)午前9時30分～11時50分

場健康福祉会館

内健康運動指導士による運動実技・講話、保健師・管理栄養士・歯科衛生士による講話

定40人(申し込み順)

申8月16日正午～25日にイベントダイアル(☎724・5656)またはイベシスコード190816Aへ。

問保健予防課☎722・7996

### ふれあいコンサート

細川萌絵さんによるピアノのコンサートです。

対6歳以上の方

日10月27日(日)午後2時30分から

場なるせ駅前市民センター

曲目 ショパン=ピアノソナタ第3番 op.58 口短調、リスト=巡礼の年 第2年「イタリア」S.161より第5曲「ペトルカ」のソネット第104番 他(予定)

定170人(申し込み順)

費500円(全席自由)

申8月21日正午～10月24日にイベントダイアル(☎724・5656)またはイベシスコード190821Aへ。

問町田市民ホール☎728・4300、町田市なるせ駅前市民センター☎724・2511

忠生公園

### 定例自然観察会

【草むらの昆虫と秋の草花】

夏の終わりの生き物を観察します。

日9月1日(日)午前9時30分～11時30分(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。

問同公園☎792・1326

スマホでレポート!

### 町田生きもの探しキャンペーン

市では、市内の生きもの情報収集と魅力発信のため、スマホアプリ「まちピカ町田くん」を使用し、皆さんから野生の生きもの写真と位置情報を送っていただく調査を行っています。

この度、9月30日まで「町田生きもの探しキャンペーン」を実施します。キャンペーン期間中に、素晴らしい報告・調査活動をしていただいた方には、記念品を贈呈します。

記念品 特賞=スマホ用ルーペ(5人)、入賞=まちだ名産品(50人程度)

※キャンペーン期間中は、昆虫と野草の調査対象を拡大します。調査対象の生きものや参加方法等の詳細は、町田市ホームページをご覧ください。

市HP [町田生きもの探しキャンペーン](#) [検索](#)

問環境・自然共生課☎724・4391



アサギマダラ

小学校中学年から高学年の子の保護者のための講座

### ココロを動かすために、ココロを学ぼう

対小学3年生以上の子どもがいる保護者

日①9月27日②10月4日③10月11日④10月18日、いずれも金曜日午前10時～正午、全4回

場生涯学習センター

内①自己肯定感の持たせ方②思春期前に知っておきたいこと③社会性や感情力の発達と関わり方④子どものココロを動かそう!

講①忠生第三小学校校長・西久保律子氏②④町田市教育センター相談員③法政大学文学部心理学科教授・渡辺弥生氏

定25人(申し込み順)

申8月15日午前9時から電話で生涯学習センター(☎728・0071)へ。保育希望者(9月1日時点で、1歳以上の未就学児、申し込み順に5人)は併せて申し込みを。

生涯学習センター

### 親と子のまなびのひろば

【①きしゃポッポ】

お母さん同士で育児の工夫等を共有しましょう。

対市内在住の0～1歳児(2歳になった月の月末まで)とその保護者、妊婦の方

日9月3日、10日、17日、10月1日、8日、15日、11月5日、12日、19日、いずれも火曜日午後2時～4時(自由遊びを含む)

内自由遊び、スキンシップ遊び、ミニミニ井戸端会議

【②パパと一緒にきしゃポッポ】

お父さんが赤ちゃんと一緒に過ごすためのヒントが見つかるひろばです。

対市内在住の0～1歳児(2歳になった月の月末まで)とその父親

日9月22日、10月20日、11月24日、いずれも日曜日午後2時～4時

内自由遊び、スキンシップ遊び、手作りおもちゃ制作等



場生涯学習センター6階保育室

問同センター☎728・0071

消費生活センター

### くらしに役立つ学習会

【くすりとの正しい付き合い方～正しく選び正しく服用】

薬に関する話を聞き、正しい知識を学びます。

対市内在住、在勤、在学の方

日9月6日(金)午前10時～正午

場町田市民フォーラム

内「くすりの副作用について」「過剰摂取や重複服用の問題点」「最近の薬剤事情」「かかりつけ薬局事情」等

講昭和薬科大学臨床薬学教育研究センター地域医療部門准教授・高田公彦氏

定40人(申し込み順)

申1次受付=8月15日正午～午後7時にイベシス(インターネット)コード190816Bへ/2次受付=8月16日正午～29日にイベントダイアル(☎724・5656)またはイベシスへ。

保育希望者(1歳以上の未就学児、申し込み順に6人)は8月15日正午から併せて申し込みを。

問消費生活センター☎725・8805

町田市民文学館 古典文学講座

### あなたの知らない古文の世界～清少納言のその後

古文作品を参照しながら、清少納言のあまり知られていない姿を解説します。

対中学生以上の方

日9月22日(日)午後2時～4時

場同館

講白百合女子大学教授・伊東玉美氏

定50人(申し込み順)

申1次受付=8月15日正午～19日午後7時にイベシス(インターネット)コード190820Cへ/2次受付=8月20日正午～9月19日にイベントダイアル(☎724・5656)またはイベシスへ。

問同館☎739・3420

町田市民文学館～保育付き紙芝居上演会

### 紙芝居・大人の時間

大人のための紙芝居です。※保育希望者以外は直接会場へおいで下さい。

日9月6日(金)午前10時30分～11時30分

場同館2階大会議室

内「青の洞門(恩讐の彼方に)」(脚本/堀尾青史、画/小谷野半二)、「ヤギとコオロギ」(脚本/さえずさひろこ、絵/大畑いくの) 他(予定)

上演町田かみしばいサークル「ふわふわ座」

※保育希望者(1歳以上の未就学児、申し込み順に6人)は8月15日午前9時から電話で同館(☎739・3420)へ。

もっと図書館を使ってみよう!

### 図書館入門講座(夜の部)

貸出方法・資料の並び方・検索パソコンの使い方を説明します。また、普段公開していない書庫や選定室等の見学を行います。

対市内在住、在勤、在学または稲城・多摩・調布・八王子・日野・府中・川崎・相模原・大和市在住の15歳以上の方(中学生を除く)

日9月11日(水)午後6時～7時30分

場中央図書館

定10人(申し込み順)

申8月22日午前10時から直接または電話で中央図書館4階メインカウンター(☎728・8220)へ(申し込みは2人まで)。