



頭イキイキ!

脳の若返り体操教室

日時12月4・18日(火)、10時〜12時(全2回) 場所狭山台公民館 内容脳の健康度テスト(フアイブ・コグ検査)、認知症予防体操など 対象おおむね65歳以上の方 定員30名 申込み11月19日(月)から富士見・狭山台地域包括支援センターへ ☎2969・0080

脳の健康度テスト

「フアイブ・コグ検査」

日時12月5・12日(水)、10時〜11時30分(全2回) 場所新狭山地区センター 内容検査と脳トレ体操 対象おおむね60歳以上で2日間とも参加できる方 定員20名 申込み11月30日(金)までに堀兼・奥富・新狭山地域包括支援センターへ ☎933・7117

クリスマスコンサート

日時12月16日(日)、14時開演 内容クリスマスソングの合唱ゲストによる演奏など 定員240名 ※入場整理券を12月1日(土)の10時から市民交流センター2階総合案内で配布 問合せ市民センターへ ☎2954・2111

クリスマスリース作り教室

日時12月16日(日)、10時〜15時 内容自然の素材を生かしたりリース作り 定員15名 費用1千500円(材料費、昼食代など) 申込み11月17日(土)から勤労福祉センターへ ☎2953・5948

寿荘の年末お楽しみ会

日時12月7日(金)、11時〜14時 内容交通安全教室、梅后流江戸芸かっぱれ、落語など 対象60歳以上の方 ※送迎バス、弁当は要予約 申込み同荘へ ☎2959・7241

宝荘のいきいきライフ教室

日時①12月12日と②1月9日の水曜日、13時30分〜14時45分 内容①3B体操とインフルエンザ対策 ②笑いヨガと冬の悩み解決法 対象60歳以上の方 ※狭山市駅西口から送迎バスあり 申込み同荘へ ☎2952・7777

サピオ稲荷山

☎2953・0577

バルーンアート体験教室

日時12月4・18日(火)、10時と13時30分 内容4日は雪ダルマ、ツリ、18日はトナカイ、サンタ 費用各2千円

エッグアート体験教室

日時12月12日(水)、9時30分と13時30分 テーマクリスマス 費用初心者4千円、上級者4千500円 共通事項/申込み11月20日(火)10時から費用を持って同施設へ

スカイテラス

駅前ワンコイン講座

日時12月21日(金)、19時〜20時30分 場所産業労働センター 内容狭山茶の今・そしてこれから 定員40名 費用500円 申込み12月7日(金)から社会教育課へ内線5672

お正月用生け花教室

日時12月27日(木)、9時〜12時、13時30分、16時30分、18時30分、21時30分 定員各回7名程度 費用2千500円(材料費) 申込み11月17日(土)〜12月19日(水)に費用を持って富士見集会所へ ☎2959・6230

障害者福祉パネル展

「伝えたい現在の私を」

障害への正しい理解を深め、障害者福祉の輪を広げるためにパネル展と体験発表を行います。

パネル展/期間12月3日(月)〜7日(金) 場所市役所1階エントランスホール 内容障害者自身の生活・活動・夢や思いをパネルに表現

体験発表/日時12月6日(木)、10時〜16時 場所市役所6階会議室 内容障害者を通じた体験談や夢の発表 問合せ障害者福祉課へ内線1594

要約筆記者養成講習会

手書きによる要約筆記は、聴覚障害者などのコミュニケーションの一つです。話の内容を要約し、書き取ること、聞こえない・聞こえづらい方に情報を伝えます。 日時1月9日〜26年1月15日の水曜日、14時〜16時(全51回) 場所社会福祉会館 対象市内在住・在勤で、要約筆記活動に参加できる18歳以上の方 定員20名(多数は抽選) 申込み11月26日(月)までに障害者福祉課(☎2952・0615も可)へ内線1592

富士見公民館

☎2959・0175

ふじみコンサート

日時12月9日(日)、14時〜16時 内容ピアノ独奏、ソプラノ独唱など ※当日、同公民館へ ☎音の響

日時12月15日(土)、13時〜15時30分 内容琴、オカリナ、三味線演奏など ※当日、同公民館へ

市民総合体育館

☎2952・0511

健康増進スポーツ相談

日時12月26日と1月16日の水曜日、15時と16時から 内容初心者を対象としたトレーニング相談 定員各2名 申込み同体育館へ

トレーニングプログラム作成

健康維持目的/日時12月19日(水) 減量目的/日時1月9日(水) ※いずれも15時〜17時 定員各4名 費用各500円 申込み同体育館へ

体操教室など

らくらく健康ストレッチ教室 /日時12月19・26日、1月9・16日の水曜日、9時30分〜10時30分

体のゆがみ改善体操

日時12月19・26日、1月9・16日の水曜日、11時〜12時 費用1回

危険物取扱者試験・準備講習会

①危険物取扱者試験

Table with 4 columns: 試験日, 種類, 会場, 受付期間. Rows for 2月24日(日) and 3月3日(日) exams.

試験手数料▶甲種...5,000円 ▶乙種...3,400円 ▶丙種...2,700円 申込み願書(消防本部予防課、消防署・分署に用意)を直接か郵送で、(助)消防試験研究センター埼玉県支部へ ☎048-832-0747

②危険物取扱者試験準備講習会

Table with 4 columns: 種類, 講習日, 会場, 受付期間. Row for 乙種第4類 on 2月2・3日(土・日).

※ほかの会場もあり。詳しくは消防本部予防課へ 受講料▶甲種...7,700円 ▶乙種...6,700円(防火安全協会員は1,000円割引。テキスト代別途) 申込み申込書(消防本部予防課に用意)を平日の8時30分〜16時30分に同課へ ☎2953-7113

図書館

中央図書館 ☎2954・4646 狭山台図書館 ☎2958・3801

◆12月の休館日

中央図書館・狭山台図書館 ☎10・17・24・28・31日

◆図書館資料は大切に

図書館の本や雑誌などの資料は市民皆さんの大切な財産です。多くの方に気持ちよく使って

◆読書活動団体への支援

読書活動を継続的に行っている団体に、まとめて本をお貸しするサービスや、おはなし会などのために、大型紙芝居、パネルシアター、エプロンシアターの貸し出しを行っています。大型絵本は、個人でもご利用になれます。利用方法は、中央図書館にお問い合わせください。

もしものときの 障害基礎年金・遺族基礎年金

国民年金保険料を納めていないと、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられません。万が一ののために、保険料は納め忘れないようにしましょう。

◆障害基礎年金

現在、国民年金に加入している方や過去に加入していた方で、日本にお住まいの60歳から65歳未満までの方が、病気やけがなどで障害認定日に、国民年金法に定める障害等級の1級、2級に該当する障害の状態になった場合に障害基礎年金が受けられます。

◆遺族基礎年金

現在、国民年金に加入している方や老齢基礎年金の受給資格を満たしている方が亡くなったとき、生計を維持されていた子、または子のある妻に遺族基礎年金が支給されます。

※子とは、18歳到達年度末までの子か、20歳未満で国民年金法に定める1級、2級の障害の状態にある子

問合せ保険年金課へ内線1055

500円 主婦のためのスロウウォーキング/日時12月19・26日、1月9・16日の水曜日、13時30分〜14時30分 費用1回500円

共通事項/申込み12月19・26日分は12月5日(水)、1月9・16日分は12月19日(水)から電話で

同日体育館へ

◆ヨガ教室

日時1月8日〜3月26日の火曜日、ストレッチ(初級)は13時30分〜14時30分、アクティブ(中級)は15時〜16時15分(各全2回) 費用各5千円(保険料など) 申込み12月4日(火)から費用を持って同体育館へ

硬式テニス大会・ダブルス戦

日時12月29日(土)、9時〜15時 場所智光山公園テニスコート 内容予選3試合。本選トーナメント 対象狭山・入間・飯能・所沢市在住か市内在学・在勤で、次のいずれかに該当する方①ペアの1人が60歳以上②ペアの1人が中学生以下③家族ペアで年齢合計が70歳以上④家族ペアで女性が50歳以上か高校生以下 定員16組 費用1組2千円 申込み12月10日(月)〜17日(月)に同テニスコートクラブハウス(9時〜18時)へ ☎2955・7898

消費者ホット情報

アダルト情報サイトにご注意

平成23年度に全国の消費生活センターに寄せられた商品・サービス別相談件数で、アダルト情報サイトに関する相談が第1位になりました。

最近では、携帯電話やスマートフォン、パソコン以外にも、ゲーム機や音楽プレーヤー、テレビなどのさまざまな機器からインターネットに接続できるため、保護者が子どもの利用を把握できず、高額請求などのトラブルが発生しています。

インターネットに接続できる機器は、セキュリティ対策やフィルタリングの設定をするなど、保護者が注意を払いましょう。

相談・問合せ月〜金曜日の9時30分〜16時に消費生活センターへ ☎2954-7799