

## 公民館・集会所

### 健康づくり教室

日時 1月25・27日、2月1・3・8日の火・木曜日、14時～15時30分(全5回) 内容 健康体操  
一人のできる整体マッサージ  
対象市内在住・在勤の方 定員20名 申込み富士見集会所へ  
☎2959 6230

### その他のお知らせ

#### アルコール問題の講習会

日時 1月23日(日)、13時30分～16時 内容 アルコールに関連する問題と依存症の治療 定員50名 申込み1月19日(木)までに電話で狭山保健所へ  
☎2954 6212

#### 初級ボランティアスクール

(技術編)

日時 2月1・8・22日、3月1・8日の火曜日、13時30分～15時30分 2月22日、3月1日は10時～12時、ほかにボランティア体験(1回あり) 内容 ボ

ランティア活動の基礎知識、点字・手話ガイドヘルプ体験など 対象市内在住・在勤でボランティア活動に興味のある方 定員20名 申込み1月28日(金)までに社会福祉協議会へ  
☎2954 0294

#### 在宅介護者

#### リフレッシュ事業

日時 1月21日(金)、9時～16時 場所 老人ホームちよつふの奥深大寺など 内容 日帰り研修 対象在宅で介護をしている方 定員30名(多数は抽選) 費用2千円 申込み1月14日(金)までに社会福祉協議会へ  
☎2954 0294

#### 子育てのお手伝い

マタニティピクス/日時 1月12・26日(水)、14時15分～16時 対象妊娠16週以上の方 定員7名 キッドピクス/日時 1月13日(木)、11時～12時 対象2歳以上の親子 定員15組 ジョーンズ先生と英語で遊ぼう/日時 1月11・25日(火)、14時30～15時30分(いずれか1回) 対象3歳以上の未就学児の親子 定員10組 申込み9時30

分～17時にみつばさ愛育園へ  
☎2952 3678

#### 精神保健福祉

#### ボランティアスクール

日時 1月19・27日、2月3・10日の水・木曜日、13時30分～15時30分 内容 精神保健福祉の理解と地域のボランティア活動紹介など 対象市内在住・在勤・在学中で精神保健に興味があり、終了後の活動を考えたい方 定員30名(多数は抽選) 申込み1月12日(水)までに社会福祉協議会へ  
☎2954 0294

#### グループホームの入居者募集

対象知的障害者で身辺自立し、日中活動場所のある方 場所 広瀬台二丁目 費用入居時15万円、家賃1か月約4万円 問合せ(社)三恵福祉会・中新田自立スクエアへ  
☎2958 7832

#### 平地林作業の

#### ボランティアを募集

日時 1月22・23日、2月12・13日の土・日曜日、9時～15時

## 消費者ホット情報

### 年末の契約にはご注意ください

12月29日(水)～1月3日(月)は、消費生活センターが休所になります。そのため、解約をしたくても相談ができず、クーリング・オフ期間(契約日を含め8日)が過ぎてしまうことを狙った手口での被害が予想されます。契約を解除したい場合は、はがきで販売会社と信販会社の代表者宛に、次のような通知書を簡易書留で郵送してください。その際、必ず写しを取り、保管しましょう。

契約解除通知書 (はがき裏面)  
契約年月日 平成 年 月 日 商品名  
契約金額 円  
販売会社名 株式会社 支店 担当者 氏  
上記日付の契約は解除します。なお、支払い済みの円を返金し、商品を引き取って下さい。  
平成 年 月 日  
住所 狭山市 番号 氏名

相談・問合せ 月～金曜日の9時30分～15時30分に  
消費生活センターへ ☎2954 7799

支援センターへ ☎2956 3366

#### 調理師の皆さんへ

飲食店や給食施設に従事する調理師の方は2年ごとに就業届けを提出することが義務づけられています。

届出日時 1月4日(火)～14日(金)、10時～16時 対象平成16年12月31日現在、市内在住・在勤の調理師 問合せ 狭山保健所管内調理師連合会へ  
☎2952 0347

#### プロから学ぶ介護のコツ

日時 1月14日(金)、14時～15時30分 内容 体の起こし方、ベッドから車いすへの移動の介助など 対象介護に関心のある方 定員20名 申込み1月7日(金)までに人間川在宅介護

# 市民の情報

このページは、市民の皆さんからの情報を掲載します。内容を確認し、判断のうえにご参加ください。なお、同一団体・個人でのイベント掲載は1年に4回までとし、会員登録は掲載号を指定できません。

## イベント

### カウンターテナーと

#### リュートのコンサート

日時1月10日(祝)、14時30分から  
場所ギヤラー・喫茶クラフト104(狭山台) 内容タウランドやクーブランの曲を演奏 対象中学生以上 定員35名 費用3千500円 問合せ山田文章さんへ  
2950 1025

#### 木目込みでお雛様を作ろう

日時1月11日、2月1日の火曜日  
13時~16時(全4回) 場所人間公民館 定員10名 費用6千700円(材料費) 持参品手拭き、エプロン、ボンド、はさみ 問合せ木目込み人形やよい会・久保清子さんへ  
2955 1574

#### ミニテニス実技講習会

日時1月22日(土)、13時~17時 場所市民総合体育館 内容年齢を問わず楽しめるテニスをミニミニテニスの実技指導 対象市内在住・在勤の方 定員50名 費用5

00円(保険料など) 持参品上履き 貸しラケットあり 問合せ狭山市ミニテニス連盟・菅沼敏雄さんへ  
2959 6502

#### おやま話し方教室・実習会

日時1月8日(土)、9時30分~12時 場所市民会館 内容ラテージ上でのスピーチの実習 問合せ同教室・川上一郎さんへ  
2954 8177

#### 「自転車で行こう」上映会

日時1月14日(金)、18時30分開場 場所所沢市民文化センター 費用1千400円(子ども1千200円、前売りは200円引き) 問合せNPO法人自立支援ホームと「この家」・後藤美智子さんへ  
2958 5889

#### 名作映画鑑賞会

日時・内容 1月9日: 英映画・落ちた偶像 2月13日: 米映画・民衆の敵 3月6日: 伊映画・揺れる大地 いずれも日曜日の14時から 場所中央図書館 問合せさやま映画クラブ・本多数義さんへ  
2953 9450

#### 写真展・武蔵野の面影

日時1月4日(火)~31日(月)、9時~20時 場所ギヤラー・シヨコラ(所沢市) 問合せ山本待光さんへ  
2952 6703

#### 狭山市オープン

バドミントン大会  
日時2月20日(日)、9時~17時 場所市民総合体育館 内容男女別夕

ブルス1部~3部 定員120組 費用1組2千500円(連盟登録者は2千円) 申込み1月26日(水)までに狭山市バドミントン連盟・小野美仁さんへ  
2956 1413

#### 狭山フィルハーモニー

オーケストラ定期演奏会  
日時1月15日(土)、13時30分~16時 場所所沢市民文化センター 内容ベートーベンやハイドンなどのクラシックの名曲を聴く 問合せ同オーケストラ・山角文哉さんへ  
2959 8420

#### 狭山市写真作家協会展

日時1月12日(水)~16日(日)、10時~18時30分(16日は16時まで) 場所市民会館 問合せ同協会・仁後文晃さんへ  
2958 7043

## 会員募集

### エム・エス・ケーフレンド

基本を繰り返し、健康と若さを保つ社交ダンス 毎週水曜日の19時30分~21時30分、富士見公民館で活動 入会金1千円、会費月額2千円 問合せ永井輝さんへ  
2959 586885

### 歌謡ひまわり会

明るく楽しくカラオケを歌う 第1・2・3土曜日の13時~16時、柏原ニュータウン第2自治会館で活動 入会金1千円、会費月額1千

円 問合せ山崎功さんへ  
2953 8272

### スターダスト

基礎をしつかり学び、楽しくダンスを学ぶ 毎週火曜日の14時~16時、富士見公民館で活動 入会金1千500円、会費月額3千300円 問合せ水谷美登里さんへ  
2957 7033

### ミニोजック・サンデー

カラオケを通して地域との親睦を図る 毎月第1・3日曜日の13時~17時、富士見公民館で活動 入会金2千円、会費月額1千500円 問合せ白井達子さんへ  
2957 6684

### 押花教室ながつき会

押花で額小物などを作る 毎月第1月曜日の9時30分~15時、狭山郵便局で活動 問合せ石井朋子さんへ  
2953 1815

### そらん・いるま

シニアの方も楽しく踊れるようにアレンジしたロックソランを踊る 毎月3回土曜日の13時~16時30分、人間公民館で活動 会費月額1千円 問合せ宮島十四一さんへ  
2958 0560

### ほりかねヨガサークル

ヨガを通し健康増進を図り会員の親睦を深める 毎週火曜日の9時30分~10時30分、堀兼公民館で活動 入会金1千円、会費月額2千500円 問合せ込山千枝子さんへ  
2954 5237

### 白百合会

腹式呼吸で歌を楽しく覚える。初心者歓迎 毎月4回土曜日の13時~17時、水野公民館で活動 入会金500円、会費月額1千円 問合せ林ふみさんへ  
2958 346

### 紫陽花カラオケ愛好会

歌の好きな方歓迎、旅行親睦会などあり 第1・2・3日曜日の13時~16時、富士見集会所で活動 入会金2千円、会費月額1千円 問合せ本多作子さんへ  
2954 5705

### 入道琴遊会

楽しい大正琴の会 毎週金曜日の10時~12時、人間公民館で活動 入会金1千円、会費月額2千円 問合せ吉田ハルイさんへ

### 柳絮会

書道を学ぶ。初心者歓迎 毎月第1・3金曜日の19時~21時、狭山台公民館で活動 入会金2千500円、会費月額2千500円 問合せ川田都世子さんへ  
2958 9337

### 狭山ふれあい音音の会

民謡を三味線で弾く。三味線の貸し出しあり。唄だけの方も歓迎 毎月第1・2木曜日と第3土曜日の10時~12時、狭山台公民館で活動 入会金1千円、会費月額2千円 問合せ大江千鶴子さんへ  
2958 3246