

めざせ健康あきる野21

講演会 「くわばたりえさんのおしゃべり広場」



子育てをしながらテレビなどで活躍中のタレントくわばたりえさんが、子育てエピソードやママの本音など、子育てについてのお話をします。会場にはマツト敷きのスペースを用意しますので、小さな子どもと一緒に参加できます。子育て中のパパもぜひご参加ください。

日時 2月24日(日) 午前10時15分(9時45分開場)

場所 あきる野ルピア3階ルピアホール

内容 子育てに関するお話、めざせ健康あきる野21の紹介

講師 くわばたりえさん

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 230人(申込み順)

費用 無料

申込み方法 2月1日(金)午前8時30分から電話で申し込みください。

申込みが定員に満たないときのみ当日受付あり

その他 2月12日(火)まで、講師に聞きたいことや質問を窓口、ファックスか電子申請サービスで



日時・場所 2月28日(木) 午後2時～3時30分(1時30分から受付)、あきる野ルピア3階ルピアホール

3月14日(木) 午後2時～3時30分(1時30分から受付)、五日市地域交流センター3階まほろばホール

両日とも同じ内容です。どちらか選んでください。

講師 小机敏昭氏(あきる野市医師会会長、小机クリニック院長)

定員 各140人(申込み順)

持ち物 筆記用具

費用 無料

申込み方法 あきる野市高齢者クラブ連合会の方:各クラブの会長に直接申し込みください。

一般の方:左記まで電話で申し込みください。

申込み・問合せ 高齢者支援課高齢者支援係(直通558・1953)

講座 「いつまでもいきいき長生きするために」参加者募集!

生活習慣病との付き合い方、かかりつけ医師を見つけていただく、生活習慣病は、長い間積み重ねによって発症すると言われています。何とかしたいと思っているけれどもなかなかうまくいかない方など、この機会に自分の生活習慣を見直してみませんか。いつまでも生き生き長生きするために、地域のかかりつけ医師を見つけていただくについても知っていただきます。

募集します。携帯電話からはQRコードを読み込み送信してください。

申込み・問合せ 健康課健康づくり係(〒1997-0814 二宮350番地、直通558・1183)

電子申請サービスQRコード

生活習慣病との付き合い方、かかりつけ医師を見つけていただく、生活習慣病は、長い間積み重ねによって発症すると言われています。何とかしたいと思っているけれどもなかなかうまくいかない方など、この機会に自分の生活習慣を見直してみませんか。いつまでも生き生き長生きするために、地域のかかりつけ医師を見つけていただくについても知っていただきます。

日時 2月28日(木) 午後2時～3時30分(1時30分から受付)、あきる野ルピア3階ルピアホール

3月14日(木) 午後2時～3時30分(1時30分から受付)、五日市地域交流センター3階まほろばホール

両日とも同じ内容です。どちらか選んでください。

講師 小机敏昭氏(あきる野市医師会会長、小机クリニック院長)

定員 各140人(申込み順)

持ち物 筆記用具

費用 無料

申込み方法 あきる野市高齢者クラブ連合会の方:各クラブの会長に直接申し込みください。

一般の方:左記まで電話で申し込みください。

申込み・問合せ 高齢者支援課高齢者支援係(直通558・1953)

生活習慣病は、長い間積み重ねによって発症すると言われています。何とかしたいと思っているけれどもなかなかうまくいかない方など、この機会に自分の生活習慣を見直してみませんか。いつまでも生き生き長生きするために、地域のかかりつけ医師を見つけていただくについても知っていただきます。



3月1日(金) 秋川ふれあいセンター調理実習室

3月8日(金) 五日市保健センター栄養相談室

時間 午前10時～午後0時30分

内容 オリエンテーション 特別講師による季節のおやつ作りの実演

*講師:金田弘一氏(あきる野市調理師会会長)

簡単な調理実習(伝承賞「鳥ひき肉の五目丼」の実演と調理実習)

*講師:21推進会議メンバー

試食会と21推進会議メンバーによるお楽しみ会

両日とも同じ内容です。どちらか選んでください。

対象 市内在住・在勤の方

定員 30人、20人(申込み順)

持ち物 エプロン・三角巾(バンダナ可)・上履き(滑りにくいもの)

五日市保健センターは上履き不要

費用 1000円(食材費、当日お持ちください)

ちよこつとサポート 講習会時間中(調理時)に、市民ボランティアと職員による子どもの預かりをします。講習会申し込み時に予約してください。

対象:1歳以上の未就学児

定員は特に定めていませんが、ボランティアの人数によって制限することがあります。

申込み方法 電話で申し込みください。

申込み・問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)

「簡単料理レシピ講習会」作って 食べて 笑って 元気!

「簡単料理レシピ募集」受賞作品の講習会を開催します

「学びを地域に活かす」をキーワードに、地域と行政の協働や世代を超えたふれあいと絆の活動事例から「地域づくり」や「まちづくり」について、市民の皆さんと考え、理解を深めていくシンポジウムを開催します。

日時 2月22日(金) 午後1時30分～3時

場所 あきる野ルピア3階産産情報研修室

内容 高齢者介護に役立つ服薬管理、在宅療養の知識

講師 薬剤師

対象 市内在住・在勤の方

日時 3月9日(土) 午後1時～4時

場所 あきる野ルピア3階ルピアホール

基調講演 白井孝(あきる野市長)

パネリスト 大久保春彦氏(増戸地区防災・安心地域委員会委員長)、柴崎特攻氏(オールあきる野女子ソフトボールチーム監督)、河田博夫氏(あきる野市社会教育委員の会議議長)

コーディネーター 瀬沼

日時 2月22日(金) 午後1時30分～3時

場所 あきる野ルピア3階産産情報研修室

内容 高齢者介護に役立つ服薬管理、在宅療養の知識

講師 薬剤師

対象 市内在住・在勤の方

「学びを地域に活かす」をキーワードに、地域と行政の協働や世代を超えたふれあいと絆の活動事例から「地域づくり」や「まちづくり」について、市民の皆さんと考え、理解を深めていくシンポジウムを開催します。

日時 2月22日(金) 午後1時30分～3時

場所 あきる野ルピア3階産産情報研修室

内容 高齢者介護に役立つ服薬管理、在宅療養の知識

講師 薬剤師

対象 市内在住・在勤の方

くらしの知恵袋



～消費生活相談情報～

知っているようで知らない「契約」とは?

消費生活相談室に寄せられる消費者苦情のほとんどは、販売方法や解約など契約に関するものです。

日用品など商品を購入するのは「売買契約」、貸し衣装のレンタルは「賃貸借契約」、電車やバスなどに乗るのは「旅客運送契約」、工務店などに依頼して家を建ててもらうのは「請負契約」など私たちの生活は、契約することで成り立っています。

契約は、法的責任を伴う約束で、当事者間の「申し込み」と「承諾」という合意によって成立します。

法律で契約書の作成が義務付けられている契約もありますが、契約は口約束でも成立します。

契約書は、当事者間による合意の証拠としてのものであり署名すると、その内容を読んでいなくても理解できていなくても、内容について合意したものとみなされます。

一度当事者間の合意によって成立した契約は、一方の都合で勝手にやめることはできません。契約をするときはよく考えて慎重にしましょう。

ただし、「脅された」「嘘の説明を受けた」など、契約時の状況によっては契約をやめることができますので、トラブルにあったら迷わず相談をしてください。

あきる野市消費生活相談窓口消費者が事業者と結んだ契約で、困ったときやおかしいなと思ったときは、一人で悩まずにお気軽にご相談ください。

開設日時...毎週月曜・木曜日 午前9時～午後4時(正午～午後1時を除く)

場所...市役所1階市民相談室

問合せ...観光商工課商工振興係(直通558-1867)

東京都消費生活総合センター

開設日時...毎週月曜日～土曜日 午前9時～午後4時(架空請求110番は午後5時まで)

消費生活相談・多重債務相談... 03-3235-1155

架空請求110番... 03-3235-2400

高齢者110番... 03-3235-3366

「学びを地域に活かす」をキーワードに、地域と行政の協働や世代を超えたふれあいと絆の活動事例から「地域づくり」や「まちづくり」について、市民の皆さんと考え、理解を深めていくシンポジウムを開催します。

日時 2月22日(金) 午後1時30分～3時

場所 あきる野ルピア3階産産情報研修室

内容 高齢者介護に役立つ服薬管理、在宅療養の知識

講師 薬剤師

対象 市内在住・在勤の方

「学びを地域に活かす」をキーワードに、地域と行政の協働や世代を超えたふれあいと絆の活動事例から「地域づくり」や「まちづくり」について、市民の皆さんと考え、理解を深めていくシンポジウムを開催します。

日時 2月22日(金) 午後1時30分～3時

場所 あきる野ルピア3階産産情報研修室

内容 高齢者介護に役立つ服薬管理、在宅療養の知識

講師 薬剤師

対象 市内在住・在勤の方

あきる野市生涯学習シンポジウム「学びを通して元気なまちと絆をつくる」

日時 3月9日(土) 午後1時～4時

場所 あきる野ルピア3階ルピアホール

基調講演 白井孝(あきる野市長)

パネリスト 大久保春彦氏(増戸地区防災・安心地域委員会委員長)、柴崎特攻氏(オールあきる野女子ソフトボールチーム監督)、河田博夫氏(あきる野市社会教育委員の会議議長)

コーディネーター 瀬沼

あきる野市生涯学習シンポジウム「学びを通して元気なまちと絆をつくる」

日時 3月9日(土) 午後1時～4時

場所 あきる野ルピア3階ルピアホール

基調講演 白井孝(あきる野市長)

パネリスト 大久保春彦氏(増戸地区防災・安心地域委員会委員長)、柴崎特攻氏(オールあきる野女子ソフトボールチーム監督)、河田博夫氏(あきる野市社会教育委員の会議議長)

コーディネーター 瀬沼

あきる野市生涯学習シンポジウム「学びを通して元気なまちと絆をつくる」

日時 3月9日(土) 午後1時～4時

場所 あきる野ルピア3階ルピアホール

基調講演 白井孝(あきる野市長)

パネリスト 大久保春彦氏(増戸地区防災・安心地域委員会委員長)、柴崎特攻氏(オールあきる野女子ソフトボールチーム監督)、河田博夫氏(あきる野市社会教育委員の会議議長)

コーディネーター 瀬沼

あきる野市生涯学習シンポジウム「学びを通して元気なまちと絆をつくる」

日時 3月9日(土) 午後1時～4時

場所 あきる野ルピア3階ルピアホール

基調講演 白井孝(あきる野市長)

パネリスト 大久保春彦氏(増戸地区防災・安心地域委員会委員長)、柴崎特攻氏(オールあきる野女子ソフトボールチーム監督)、河田博夫氏(あきる野市社会教育委員の会議議長)

コーディネーター 瀬沼

あきる野市生涯学習シンポジウム「学びを通して元気なまちと絆をつくる」

日時 3月9日(土) 午後1時～4時

場所 あきる野ルピア3階ルピアホール

基調講演 白井孝(あきる野市長)

パネリスト 大久保春彦氏(増戸地区防災・安心地域委員会委員長)、柴崎特攻氏(オールあきる野女子ソフトボールチーム監督)、河田博夫氏(あきる野市社会教育委員の会議議長)

コーディネーター 瀬沼

あきる野市生涯学習シンポジウム「学びを通して元気なまちと絆をつくる」

日時 3月9日(土) 午後1時～4時

場所 あきる野ルピア3階ルピアホール

基調講演 白井孝(あきる野市長)

パネリスト 大久保春彦氏(増戸地区防災・安心地域委員会委員長)、柴崎特攻氏(オールあきる野女子ソフトボールチーム監督)、河田博夫氏(あきる野市社会教育委員の会議議長)

コーディネーター 瀬沼

21ふれあいウォーク



今月は「ふれあいウォーク」の開催はありません。

普段の生活にウォーキングを取り入れて健康づくりをすすめてみましょう。3月はカタクリの花(切欠)のコースを予定しています。詳細は来月の広報でご確認ください。

問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)