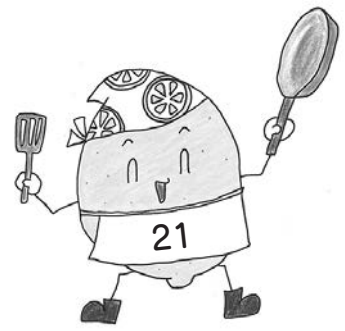


### めざせ健康あきる野21 簡単料理レシピ講習会



イメージキャラクター

〜バランスよく食べよう!〜

温める食事の実演と調理実習、試食会と交流会

▽講師 鈴木明子さん(管理栄養士・国際栄養師)

▽対象 市内在住・在勤の方

▽持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、上履き(滑りにくいもの、五日市保健センターは不要)

▽費用 各300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が子どもを預かります。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

※ボランティアの人数で制限する場合があります。

▽申込み方法 1月16日(水)午前8時30分から電話で申し込んでください。

▽申込み・問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)

### 健康教室「美食健」

毎日の健康づくりに役立つ食の講話と調理実習の教室です。薄味でもおいしく食べられるコツをお伝えします。希望の方には、自宅の味噌汁塩分濃度測定を行います。

▽日時 2月22日(金) 午前10時〜午後1時(9時45分から受付)

▽場所 秋川ふれあいセンター

▽内容

- 講話:減塩と高血圧症、バランスのよい食事について
- 調理実習(予定):魚介のチヂミ、サムゲタン風鶏のスープほか(1食分)

▽申込み・問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)

味噌汁塩分濃度測定希望者は、申し込みの際申し出てください。

▽講師 健康課栄養士

▽対象 市内在住の方

▽定員 30人(抽選)

※初めての方を優先します。

▽持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、手拭きタオル、味噌汁(塩分濃度測定希望者)

▽費用 300円

▽申込み方法 1月16日(水)から2月8日(金)までに、電話で申し込んでください。

※抽選結果は、2月中旬にはがきでお知らせします。

▽申込み・問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)

### 要介護認定を

受けている方の「障害者控除対象者認定書」の交付

65歳以上で要介護認定を受けている方は、身体障害者手帳などの交付を受けていなくても、寝たきりなどの一定の要件に該当する場合には、障害者控除対象者認定書を発行します。所得税や住民税の申告の際に添付することで、本人かその扶養者が、障害者(特別障害者)控除を受けることができます。認定書の交付を希望される方は、申請してください。

▽申込み・問合せ 高齢者支援課介護認定係

難病講演会

全身性エリテマトーデス 最新情報と病状に 応じた生活の工夫

▽日時 1月31日(木) 午後2時〜4時

▽場所 中央公民館3階音楽室

▽講師 佐々木則子さん(東海大学医学部付属八王子病院リウマチ内科医師)

▽対象 全身性エリテマトーデスで療養されている方、その

当る場合には、障害者控除対象者認定書を発行します。所得税や住民税の申告の際に添付することで、本人かその扶養者が、障害者(特別障害者)控除を受けることができます。認定書の交付を希望される方は、申請してください。

▽申込み・問合せ 高齢者支援課介護認定係

家族、講演会内容に関心のある方

▽定員 70人

▽費用 無料

▽申込み方法 1月28日(月)までに、電話で申し込んでください。

▽申込み・問合せ 障がい者支援課障がい者相談係(直通558・1157)

### 高齢者げんき応援事業

#### 開戸センター

(0550・2755)

▽くす玉作り 折り紙で、お花のくす玉を作ります。

●日時:1月29日(火)・30日(水) 午後1時30分〜3時

●講師:開戸センター職員

●定員:10人(申込み順)



●費用:初回一括千円(材料費込)

●日時:1月19日(土) 午前10時30分〜午後1時

●講師:地域活動栄養士会からぼうず

●定員:12人

●持ち物:筆記用具、エプロン、三角巾、手拭きタオル

●費用:600円(材料費別)

▽健康麻雀(役・点数計算)教室 役や点数計算が分からない方向けの教室です。

●日時:1月22日(火)から毎月第2・第4火曜日 午後1時〜3時

※祝日を除く

●講師:開戸センター職員

●定員:16人(申込み順)

●持ち物:筆記用具

●費用:1回500円

#### 五日市センター

(0533・0300)

▽編み物教室

●日時:2月から7月までの第2・第4火曜日 午前10時〜正午(初級)、午後1時〜3時(中級)

※祝日を除く

●持ち物:筆記用具、物差し、はさみ、かぎ針(お持ちの方)

●講師:池邊尚子さん(日本手芸普及協会手編師範)

●定員:10人(申込み順)

●費用:1回千円(材料費別)

●高齢者住宅サービスセンターでは、市内在住の65歳以上の方を対象に事業を実施します。詳しくは、お問い合わせください。

※受付時間:平日午前9時〜午後5時

#### 萩野センター

(0550・2722)

▽男の台所 おやきと汁ものを作ります。



### 市民農園利用者募集

▽貸付期間 4月〜2022年3月

※最終年度の3月は農園整備期間とします。

▽貸付場所

- 上ノ台、伊奈森ノ上地区:226区画(上ノ台農園64区画)
- 上ノ台第2農園76区画、森ノ上農園86区画

▽面積 1区画20平方メートル

▽対象 市内在住の方

※1世帯につき2区画まで

▽費用 1区画7200円(年額)

▽その他 応募者多数の場合は抽選とし、区画は市で指定します。

▽申込み方法 1月16日(水)から30日(水)(必着)までに、農林課で配布する申込用紙に必要事項を記入の上、送付するか直接窓口で申し込んでください。

※市ホームページの「電子申請」から申し込みができます。

※申込用紙は、市ホームページからダウンロードできます。

▽申込み・問合せ 農林課農政係(〒197-0814 二宮350)

### くらしの知恵袋

### 〜消費生活相談情報〜

若者が悪質商法の被害に遭っています! アノ手、コノ手の悪質商法にご用心

消費者被害は自分には関係ないと思いませんか?最近では、SNSを悪用して近づき、親しくなったと思込ませて高額な商品やサービスの契約を迫る手口が増えていきました。悪質商法などのトラブルは身近に潜み、誰もが被害に遭うおそれがあります。被害に遭っても、恥ずかしがったり、自分に落ち度があると感じて、相談せずにあきらめてしまう人も多いようです。

困ったら、一人で悩まず、あきる野市消費生活相談窓口へご相談ください。

#### ○若者を狙うこんな手口に注意

- ・手口①…友人から「簡単に儲かる」と投資のノウハウが入ったUSB教材の購入を勧められる。友人を誘えば紹介料も入るといわれ、学生ローンで借りて契約するが、実際は誰も紹介できず、借金だけが残る。
- ・手口②…就職活動のアンケートに答えると、後日、「無料セミナーを受けないか」と呼び出され、セミナー終了後、高額な講座を強引に契約させられる。

#### ○あきる野市消費生活相談窓口

契約に関するトラブルや悪質商法など、消費生活に関して困ったときは、一人で悩まずに気軽にご相談ください。電話でも相談にお答えします。

●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)

※予約の必要はありません。

●場所…市役所1階市民相談室

※月曜・木曜日以外でお急ぎのときは、東京都消費生活総合センターに相談してください。

#### ○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5時
  - 消費生活相談…☎03-3235-1155
- ※多重債務相談も受付けています。