公民館

『あそびのワールドカフェ』にあなたのアイデアを！（実行委員会の開催）

公民館では『あそびのワールドカフェ』というイベントを3月12日(土)に行ないます。その企画を考え、作り上げていく実行委員を募集しています。

昨年度は「ボードゲームやデジカメで遊ぼう！」、「ランチ交流会」、そして、「ワールドカフェ」という新しい話し合いの方法を取り入れ、子どもから高齢者まで世代を越えた交流の場として、また親子でじっくり楽しめる催しになりました。参加者の皆さんから「今後も継続してほしい…」との声を受け、新たな企画を皆さんで考えていきます。

コンセプトは「子どもも大人もいっしょに遊べる場」、「新たな出会いと交流の場」です。あなたのお力をおおいに発揮していただけませんか。

日時 1月25日(火)午後7時～9時、2月8日(火)午後7時～9時、2月19日(土)午前10時～正午、3月1日(火)午後7時～9時（全4回）
場所 市民会館・公民館
助言者 森良氏（NPO法人エコ・コミュニケーションセンター代表）
申込み 公民館事務所☎552・2118へ。

日本文学講座「うつほ物語」を読む

うつほ物語は、日本の平安時代中期に成立した長編物語です。写実的な描写は「源氏物語」に影響を与えたといわれています。当時の貴族の教養でもあった楽器のひとつ『琴(きん)』の音楽をめぐって物語が展開していきます。

日時 2月12日・19日・26日、3月5日・12日・19日の土曜日午後2時～4時（全6回）
場所 市民会館・公民館第1・第2集会室
講師 内藤磐氏（早稲田大学国文学会名誉会員）
定員 先着25人
申込み 1月19日(水)午前9時から公民館事務所☎552・2118へ。

親子〝共育〟講座

子どもを産んだ瞬間からお母さんの誕生です。誰もが良いママになろうと思い悩みながら子育てをしているのではないでしょうか。

この講座では、反抗期を迎える年ごろまでのさまざまな出来事に悩んだりしないよう、子どもと一緒に成長していくためのエッセンスを心理学を基に学びます。

日時 1月28日、2月4日・18日・25日、3月4日・11日・18日の金曜日午前10時～正午（全7回）
場所 公民館松林分館
講師 村山奈津江氏
定員 先着10人
対象 市内在住・在勤で、小学校高学年までの子どもの保護者及びこれから子育てを考えている方
※未就学児がおられる方は同時に申し込んでください（保育士が付きます）。
申込み 1月21日(金)午前9時から公民館松林分館☎552・3624へ。

福生ちいきの食育講座「親子で味噌づくり」

地域のおじさん、おばさん達と交流しながら、カマドにマキをくべ、大鍋で大豆を煮て、昔ながらの美味しいコメ麹の味噌を作ります。

日時 2月5日(土)・6日(日)午前10時～正午
場所 公民館白梅分館
対象 市内在住・在勤の親子
定員 先着15組
参加費 1組2,000円（約5kgの味噌の材料費）
講師 田中隆夫氏、公民館サークルの皆さん（ボランティア）
持ち物 エプロン・三角巾・豆をつぶすビール瓶やすりこぎなど・味噌を保存する容器・ボール
申込み 1月18日(火)から参加費を添えて公民館白梅分館☎553・3454へ。

第19回男女共同参画フォーラム「男女共同参画の根をはる」にご参加ください

日時 1月22日(土)午前10時～午後0時30分
場所 市民会館・公民館第4・5集会室※直接会場にお越しください。
助言者 辻智子氏（早稲田大学非常勤講師）
シナリオ朗読 朗読の会どんぐり※手話通訳があります。
主催 男女共同参画フォーラム企画実行委員会
問合せ 公民館事務所☎552・2118

市民会館催し物

市民名画劇場「ATOM」

日時 1月22日(土)
【朝の部】午前10時30分～上映（午前10時開場）
【昼の部】午後2時30分～上映（午後2時開場）
場所 市民会館小ホール（つつじホール）
定員 先着260人（定員になり次第入場をお断りします。）※入場無料・全席自由
内容 手塚治虫の不朽の名作『鉄腕アトム』をハリウッドが最新CG技術を駆使してアニメ化。
問合せ 市民会館☎552・1711

インフルエンザについて

皆さん一人ひとりが感染予防に十分に注意してください。

季節性インフルエンザは特に高齢者が重症化しやすい傾向がある一方、新型インフルエンザは子どもや成人を含めた広い年齢層で重症化する場合があり、特に今年はすべての年齢の方がインフルエンザへの注意が必要です。

インフルエンザへの対策の基本は、新型インフルエンザでも季節性インフルエンザでも変わりません。日ごろから感染予防に努めましょう。

【インフルエンザの予防対策について】

個人でできる予防対策

- ▶外から帰ったら手洗いをしましょう。
- ▶室内の適度な加湿（おおむね相対湿度40%以上）・換気を行ないましょう。
- ▶規則正しい生活を送り、休養を十分に取りましょう。
- ▶バランスのとれた食事と適切な水分の補給に気をつけましょう。
- ▶必要な時以外は人混みへの外出を控えましょう。
- ▶ワクチン接種について、かかりつけ医等と相談しましょう。
- ▶自分の体調変化に気を配り、体調不良時は、かかりつけ医にスムーズに連絡・相談ができるよう、事前に確認しておきましょう。
- ▶慢性疾患などで通院している方は、日ごろ使用している薬の処方について、かかりつけ医へ相談しておきましょう。

咳エチケットによる感染拡大防止

- ▶せき・くしゃみの症状がある時はマスクをしましょう。
- ▶せき・くしゃみをする時は口と鼻をティッシュでおおいましょう。
- ▶せき・くしゃみをする時は周りの人から顔をそむけましょう。

問合せ 保健センター☎552・0061

社会福祉協議会より

①ひとりで悩まず、まず相談を

▶リハビリ相談会

高齢者への予防体操やリハビリ全般について理学療法士が個別に相談を受けます。お気軽に相談してください。

日時 2月5日(土)午後1時30分～3時30分
場所 福祉センター2階理学療法室
※相談料は無料（申込みは不要です。直接会場へお越しください。）
主催 (社)東京都理学療法士会成人福祉部、福生市社会福祉協議会
問合せ 社会福祉協議会☎552・2121

▶身近な法律相談

高齢者・障害者の皆さんの遺産相続・財産管理・遺言書作成・人権擁護・成年後見などについて、弁護士が相談に応じます。

日時 2月14日(月)午後2時～4時
場所 福祉センター相談室
対象 高齢者・障害者やその家族など
※初めての相談の方に限ります。
定員 先着3人（予約制）
※相談内容は秘密厳守、相談料は無料
申込み 1月17日(月)から（日曜・祝日を除く午前8時30分～午後5時15分の間に）社会福祉協議会・成年後見センター福生☎552・5027へ。

②年輪セミナー「和紙ちぎり絵教室」

心癒される和紙ちぎり絵に挑戦してみては。初心者の方でも、わずか2時間で、道具を使わずに本格的な作品を完成させることができます。

日時 2月14日(月)午後1時30分～3時30分
場所 福祉センター2階学習集会室
対象 市内にお住まいの60歳以上の方
定員 先着20人
参加費 1,000円（材料費）※当日集めます。
講師 ハクビ和紙ちぎり絵学院立川教室の方（2名）
申込み 1月20日(木)～31日(月)（日曜日を除く午前8時30分～午後5時15分）の間に社会福祉協議会☎552・2121へ。

③傾聴ボランティア体験及び入門講座「傾聴ってなんだろう？」

ボランティア・市民活動をしながら人と接する機会の多い方、これらの活動に関心のある方、「聴く」ということの大切さを学んでみませんか。

1 体験コース（傾聴って何だろう）
日時 2月15日(火)午後6時30分～9時

2 入門コース（傾聴ボランティア養成講座）
日時 3月1日(火)・15日(火)・23日(水)午後6時30分～9時
講師 NPO法人P・L・A専任講師
対象 傾聴ボランティアに関心のある方
参加費 【1 体験コース】無料
【2 入門コース】1,000円（全3回分）
定員 先着20人

④認知症サポーター養成講座「認知症ってなんだろう？」

認知症は誰にでも起こりうる病気です。自分やご家族のためにも認知症について正しく理解し、住みやすい地域づくりについて考えてみませんか。

日時 2月1日(火)午後2時～4時、2月3日(木)午後6時30分～8時30分
講師 片山貴夫氏（キャラバン・メイト）他
対象 認知症に関心のある方
参加費 100円（テキスト代）
定員 先着40人（各回）
③④申込み 1月17日(月)から（日曜・祝日を除く8時30分～5時15分の間に）ふっさボランティア・市民活動センター☎552・2122へ。