

特に記載がない場合の受付時間は土・日曜日、祝日、年末年始を除く午前8時30分～午後5時です。申込みの記載がない場合は直接会場へ。費用の記載がない場合は無料です。

お口の機能向上に関する講座
「健口でいつまでも元気に！」

年を重ねるごとに、食事中的むせこみや飲み込みにくさが生じてきます。これを放っておくと、誤嚥性肺炎を起しやすくなり、寝たきりの原因にもなります。誤嚥性肺炎を予防するためのお口の機能向上体操やケア方法についてお伝えします。

日時 2月15日(木)午前10時～正午
会場 プリモホールゆとりぎ2階講
座室1
対象 市内在住の65歳以上の方
定員 50人(申込順)
持ち物 筆記用具
内容
・誤嚥性肺炎の予防と対策
・口腔機能向上体操の実技
・高齢期の低栄養予防



▲申込みフォーム

申し込み・問合せ 1月15日(月)～2月14日(水)に、申込みフォーム、電話、Eメールまたは直接、地域振興課市民活動センター係 632へ
☎s107000@city.hamura.tokyo.jp

献血にご協力を！

冬季は献血者が減少し、血液が不足傾向となります。安全な血液を安定的に患者さんの元へ届けるため、献血ルームでの献血にご協力をお願いします。

会場 立川献血ルーム(立川市曙町2-7-17(丸井・井上共同ビル地下1階) ☎527-1140
問合せ 健康課(保健センター内) ☎623

公売

第6回インターネット公売

参加申込期間 1月30日(火)午後11時まで
公売ウェブサイトを K S I官公庁オークション

○不動産公売(せり売り)

入札期間 2月6日(火)午後1時～8日(木)午後11時

出品内容 家電、玩具など1001点

○不動産公売(入札)

入札期間 2月6日(火)午後1時～13日(火)午後1時

出品内容 不動産物件4件

※詳しくは、市公式サイト・K S I官公庁オークションサイトを確認してください。

第38回ジェンダーをこえて、ともに織りなすフォーラム
「多様な性・違いを知ろう」

講師 井利由利さん(公社)青少年健康センター副会長・理事、臨床心理士・精神保健福祉士・公認心理士
申込み・問合せ 電話または直接、子育て支援課児童青少年係 ☎263へ



▲申込みフォーム

申込みフォーム、電話、Eメールまたは直接、地域振興課市民活動センター係 632へ
☎s107000@city.hamura.tokyo.jp

性の多様性については、徐々に社会的な認識が進んでいるものの、差別や偏見によって当事者がさまざまな困難を抱える状況は少なくないと言われています。誰もが自分らしく生きるために何ができるのか、一緒に考えてみましょう。

日時 2月17日(土)午後2時から(開場：午後1時30分)

ひきこもり相談会

期日 2月14日(水)
時間 午前9時30分～11時 / 午前11時～午後0時30分 / 午後2時～3時30分 / 午後3時30分～5時

会場 市役所東庁舎2階202会議室・204会議室

※来庁が難しい場合は別途相談してください。

対象 市内在住(原則)のおおむね15～35歳未満の相談者本人か、保護者・親族など

定員 4人(申込順)

申込み・問合せ 事前に電話で、子育て支援課児童青少年係 ☎263へ



羽村市羽西不動産▶



徳之島町不動産▶



熱海市不動産



美容機器セット



問合せ 納税課 ☎169

会場 プリモホールゆとりぎレセプションホール

定員 80人(申込順)

※詳しくは、市公式サイトを確認してください。



講師 下山田 志帆さん

申込み・問合せ 2月15日(木)午後5時

までに、「市内・外、氏名、電話番号」を電話、ファクスまたはEメールで、総務課総務係 ☎347へ

FAX 554-2921

☎s103000@city.hamura.tokyo.jp

一時保育

対象 1歳6か月～未就学児

定員 8人(申込順)

申込み 2月9日(金)午後5時までに、「市内・外、氏名、電話番号」を電話、

ファクスまたはEメールで、総務課総務係 ☎347へ

講座・講演会

市民活動に役立つ
スマートフォン講座

スマートフォンの便利な機能を使って、市民活動団体に関する情報の発信、会員同士のコミュニケーションなど、活動の幅を広げてみませんか。

日時
①情報発信(インスタグラム) 編：2月25日(日)午前10時～正午
②コミュニケーション(LINE) 編：3月10日(日)午前10時～正午

※①②どちらかのみ参加も可能です。
会場 産業福祉センターiホール

対象 基本的な操作ができる方で、インスタグラムを活用した情報発信や、LINEのグループ機能によるコミュニケーションなど、市民活動に便利な機能を学びたい方

※初心者向けの基本的な操作方法を学ぶ講座ではありません。

※貸出用スマートフォンを使用します。
定員 各回20人(申込多数の場合は抽選)

講師 ソフトバンク㈱スマートフォンアドバイザー

協力 ソフトバンク㈱

申込み・問合せ 2月16日(金)までに、

介護

家族介護者リフレッシュの会

認知症などの家族を介護する方が集まって、介護専門職員からのアドバイスや日々の思いや迷いを共有してリフレッシュする会です。



日時 2月13日(火)午前10時～正午

会場 プリモホールゆとりぎ2階講座室1

対象 主に認知症の高齢者を介護している方

定員 10人(申込順)

申込み・問合せ 2月8日(木)午後5時

までに、申込みフォーム、電話またはEメールで、高齢福祉介護課介護予防・地域支援係 ☎456へ



▲申込みフォーム

☎s304200@city.hamura.tokyo.jp

※Eメールで申し込むときは、件名を「家族介護者リフレッシュの会」、本文に「氏名、年齢、住所、電話番号」を記入してください。

状況により、施設が休館したり、事業などが変更・延期・中止になる場合があります。最新情報は、市公式サイト・各施設のウェブサイトなどで確認してください。