

第34回消費者の日

電気よりも有効なエネルギーを知ろう

電気以外にもさまざまなエネルギーがあります。西多摩地域での取組み例を紹介します。

日時 2月26日(水)午後1時～4時
会場 消費生活センター2階活動室
講師 小澤祥司さん(環境ジャーナリスト)

報告者 川尻哲也さん(有東京木質資材活用センター工場長)ほか

※直接会場へお越しください。
 ※保育・手話通訳の必要な方のみ、2月18日(火)までに連絡してください。
問合せ 消費生活センター ☎ 555-1111 (内) 640

食卓を見直そう！第3回消費生活講座

家庭の食卓を見直してみませんか。今回の消費生活講座は、講座と調理実習を2回に分けて行います。

パート1 講座「日本食再考」

なぜ今、日本食が必要なのかについて講義します。
日時 2月14日(金)午前10時～正午
会場 消費生活センター2階活動室
参加費 無料
講師 吉田企世子さん(女子栄養大学名誉教授)
 ※直接会場へお越しください。



パート2 調理実習「ワンランク上の家庭料理」

日時 2月24日(月)午前10時～午後0時30分
会場 消費生活センター2階調理室
定員 20人(先着順)
 ※パート1受講者を優先します。
参加費 300円
講師 浜田ひろみさん(料理研究家)
申込み・問合せ 事前に、電話で消費生活センターへ ☎ 555-1111 (内) 640
 ※保育が必要な方は、2月7日(金)までに連絡してください。

マーマレードづくりでわかる！食品添加物

着色料や保存料など、食品添加物にはさまざまな影響を及ぼすものがあります。夏みかんのマーマレードを手作りして、無添加食品の調理にチャレンジしましょう。マーマレードは持ち帰ることができません。

また、食品表示の読み取り方についてもお伝えします。食生活の危険と安全性について理解を深めましょう。
日時 2月28日(金)午後1時30分～4時
会場 福生市民会館調理室(福生市福生2455牛浜駅から徒歩5分)

定員 20人(先着順)
参加費 100円(夏みかんのマーマレード材料費)

持ち物 エプロン・三角巾(バンドナ)
講師 福岡ひとみさん(コンシューマー技術教育研究会)
主催 西多摩地域消費者行政事務連絡会・東京都多摩消費生活センター
申込み・問合せ 2月3日(月)から、電話で福生市シティセールス推進課へ ☎ 551-1699

糖質について学ぼう！健康料理講習会

大豆が主役！「糖質オフ」メニュー「糖尿病予防」

最近注目されている「糖質オフ」。「血糖値が気になる人にとってはどうなの？」「ダイエットへの効果は？」など、糖質のさまざまな疑問に答えます。

日時 3月6日(木)午前9時30分～午後0時30分
会場 保健センター
定員 30人(先着順)
参加費 300円(材料費)



持ち物 三角巾・エプロン・筆記用具・健康手帳(持っている方)
 ※みそ汁塩分測定を希望する方は、みそ汁50mlを持参してください。
申込み・問合せ 2月3日(月)から、電話または直接保健センターへ ☎ 551-1111 (内) 625

中高年のための健康・運動講座

ウォーキングだけでは老化は防げない!? 中高年に必要な運動を解説し、ストレッチを行います。

講師 トレーナー
申込み・問合せ 「氏名・電話番号・年齢」をファクス・Eメールまたは直接スポーツセンターへ

日時 2月26日(水)
□講義：午前10時～10時45分
□実技（ストレッチ）：午前10時55分～11時15分

会場 スポーツセンター2階会議室
対象 40歳以上の方
参加費 無料
講師 池田美帆・青木静香（ともにNPO法人羽村市体育協会スポーツ

※申込みは、当日会場でも受け付けます。ぜひ、参加してください。

※この日のプログラム「健康体操」は中止です。



写生コンクール作品展示

保育園（所）・幼稚園・小学校の園児・児童の皆さんを対象とした、恒例の「写生コンクール」は6回目となり、今回は378点の作品の応募がありました。

幼児の部と小学生の部の各入賞作品17作品をはじめ、すべての応募作品を展示します。

期間 3月30日(日)まで
会場 スタディホール



▲幼児の部金賞



▲小学生の部羽村市動物公園長賞

問合せ 動物公園 ☎ 579-4041

介護・認知症に対する理解を深めませんか

介護予防講演会

「はじめよう！認知症予防」
「食生活とお口のケアを中心に」

バランスの良い食事や噛む・飲み込むなどの機能が維持できよう口腔ケアや体操を行うことは、認知症予防につながると思われます。

いつまでも食べる楽しみ・会話を喜びを保つため、お口の健康に注意していきたいでしょう。介護の現場でも活躍する歯科医師がわかりやすく話します。

日時 3月13日(木)午後2時～4時
会場 ゆとりぎ講座室1
対象 65歳以上の市民の方
定員 70人（先着順）
講師 森谷尊文さん（森谷歯科医院院長）

家族介護交流会

認知症の心配のある家族を介護している方、介護している方同士で情報交換を深めましょう。

疑問に感じていることを聞いてみたい、介護して大変だったことを話したりしてリフレッシュしませんか。認知症かもしれない気づいた時の対応や、介護認定を受けるきっかけなど、実際

に介護の経験者から話を聞くことができる貴重な機会です。

日時 2月28日(金)午後1時30分～3時
会場 コミュニティセンター2階第一研修室

対象 認知症の高齢の方を介護している方
定員 おおむね10人（先着順）

認知症サポーター養成講座

「認知症サポーター」は認知症について正しく理解し、認知症の方と家族を地域であたたく見守る応援者です。

講座を受けた後、何か特別なことをする必要はありません。正しい知識を持ち、つきあい方を理解し、自分のできる範囲で認知症の方を応援してください。

日時 2月27日(木)午後2時～4時
会場 福祉センター大会議室
定員 30人（先着順）
※車でお越しの方は、市役所の駐車場を利用してください。

共通事項

申込み・問合せ 事前に、電話または直接高齢福祉介護課地域包括支援センター係(内197)へ