

障害に対する理解を深めるための講演会

成人の発達障害を正しく理解するために

「発達障害」と聞くと、お子さんの障害と思われるがちですが、大人でこの障害と向き合っている方も少なくありません。

市では、障害に対する理解を深めてもらうために、発達障害についての講演会を行います。

どなたでも参加できます。ぜひ、お越しください。

日時 12月19日(金)午後2時～3時30分
会場 ゆとりぎ2階講座室1

定員 80人(先着順)

参加費 無料

講師 樋口久さん(鈴木慈光病院院長)
※直接会場へお越しください。

問合せ 障害福祉課障害者支援係 ☎ 185



平成27年成人式

晴れて成人となり、これから羽ばたく皆さんの前途を祝し、成人式を行います。

対象は、平成6年4月2日から平成7年4月1日までに生まれた方です。

式典後に、アトラクションとして、市内中学生による演奏や、恩師の先生方からのメッセージの紹介などを行う予定です。

新成人の皆さん、ぜひお越しください。
※12月上旬に案内状を送付します。



▲平成26年成人式の様子

日時 平成27年1月12日(月)
○受付開始：午前10時30分
○開式：午前11時
会場 ゆとりぎ大ホール
問合せ 生涯学習総務課生涯学習推進係 ☎ 363



清里は、冬本番！スキー、スノーボード、そり遊びのシーズンがやって来ました。家族や友人と、ぜひお越しください。

■ 12月のKAWARI湯

12月は、「ハーブの湯」です。

■ 12月・1月の休暇村

忘・新年会宿泊プラン

宿泊・夕食宴会・朝食付きの特別プランです。1年の締めくくりに、新しい年の始まりに、ぜひ利用してください。

期間 12月1日(月)～1月24日(土)

※12月10日(木)・11日(木)、12月28日(日)～1月4日(日)・7日(木)・8日(木)・21日(木)・22日(木)を除く

料金 (市民料金適用の方1泊1人あたり)

- 八ヶ岳棟 5,600円 (トイレ・洗面共同)
- 清里棟 6,700円 (トイレ・洗面・冷蔵庫付き)
- 飲み放題プラン (別途) 1,540円 (2時間)

クリスマスプレゼント

12月20日(土)～24日(木)の5日間、子どもたちへクリスマスプレゼントがあります。

年末年始も休暇村で！

年越し・お正月のイベントを企画中です。どうぞお楽しみに！

※12月29日(月)～平成27年1月3日(土)の夕食は特別料理となるため、通常料金プラス1,000円(子どもはプラス500円)となります。ご了承ください。

スキーリフト券販売中

休暇村から車で5分のサンメドウズ清里スキー場には、お子さんからシニアの方まで安心して楽しめるグレンデがあります。

休暇村に宿泊する方にお得なリフト券を販売しています。ぜひ、利用してください。

■リフト券(1日券) サンメドウズ清里スキー場
□大人 (定価) 4,500円⇒(割引後) 3,300円
□子ども (定価) 3,500円⇒(割引後) 2,300円

●清里は降雪シーズンに入ります●

車でお越しの方は、安全運転を心がけてください。スタッドレスタイヤの装着、タイヤチェーンの携行をお勧めします。

問合せ 自然休暇村 ☎ 0120-47-4017
☎ 0551-48-4017

マミー商店街 アンテナショップ・

「コミュニティスペースオープン！」

アーリークリスマスイベント



富士見平二丁目にあるマミー商店街では、空き店舗を活用して期間限定のアンテナショップ・コミュニティスペースを開設します。マミー商店街が誕生した昭和の時代にタイムスリップしたような店舗です。

アンテナショップ・コミュニティスペース開設に合わせて、これまでもマミー商店街の支援を行ってきた地域のNPO団体や明星大学経営学部学生などによるアーリークリスマスイベントを行います。

アンテナショップ・コミュニティスペース「YORR-M-CH」

期 間 12月2日(火)～平成27年2月28日(土)

アーリークリスマスイベント

NPO法人市民カフェの会によるクリスマスバルーンパレード

クリスマスをテーマにしたバルーンアートのパレードが、マミー商店街周辺や動物公園に登場します。

日 時 12月7日(日)午前10時～

明星大学経営学部による

クリスマス体験教室

クリスマスをテーマにした体験教室を、マミー商店街で行います。

日 時 12月6日(土)～21日(日)の毎週土・日曜日

①午前10時～11時②午後1時30分～2時30分

内 容 スノードームづくり、キャンドルづくりなど(日によって異なります)

申込み 事前に、マミー商店街(とりいち)へ ☎ 554-7789

クリスマスライブ

バンドによるライブ、明星大学学生による吹奏楽演奏を、マミー商店街で行います。

内容・日時

○ガールズバンド「Plastic Monster」のライブ：12月7日(日)午前11時30分～、午後2時～

○明星大学吹奏楽部によるアンサンブル：12月14日(日)午前11時10分～

※直接会場へお越しください。

商店街アーリークリスマスキャンペーン

12月6日(土)から、マミー商店街の店で買い物した方に抽選券をプレゼント！12月30日(火)の抽選会に参加できます。

抽選会 12月30日(火)午前11時～午後5時

※1月からは、「昭和2丁目のマミー」と題したイベントを行います。詳しくは、広報はむら1月1日号でお知らせします。

問合せ マミー商店街(とりいち) ☎ 554-7789 / 産業課経済対策係 ☎ 657

挑戦してみよう！ スリムくらぶ

～計るだけダイエット (60日コース)～



「体内やせ薬」「脳内快楽物質」に注目した、成功者続出の「楽しみながら続けちゃう」ダイエットをはじめましょう。

会 場 保健センター

対 象 平成27年1月27日現在、64歳以下の市民の方

※特定保健指導の対象となっている方は、ご遠慮ください。

定 員 20人(先着順・全日程参加可能な方を優先)

申込み・問合せ 12月2日(火)午前8時30分から、電話または直接保健センターへ ☎ 555-1111 ④ 625



■日時と内容

	日 時	内 容
①	平成27年1月27日(火) 午前9時15分～午後0時30分	■計るだけダイエットとは ■やせるスイッチを入れる食事(調理実習)
②	平成27年2月10日(火) 午前9時30分～午後0時30分	■2週間のふりかえり ■姿勢美人講座(レジスタンス運動実習)
③	平成27年3月5日(木) 午前9時30分～午後0時30分	■みんなのダイエット知恵袋 ■満腹500kcalランチをつくろう(調理実習)
④	平成27年3月27日(金) 午前9時30分～午後0時30分	■体重維持とロコモ予防 ■一石二鳥のお得な運動(運動実習)

持ち物 ①・③…エプロン・三角巾・筆記用具・300円(材料費)
②・④…運動できる服装・汗拭きタオル・筆記用具
※自宅で体重測定を行っていただきます。デジタル体重計(50～100g単位)を用意してください。