

清瀬けやきホールの催し物

① そうだじゅげむきこう 第50回スペシャル

第50回スペシャルは大ホールで開催です。勢いのある若手の落語をお楽しみください。

日時 2月6日(土)午後2時～(開場は午後1時30分)

出演 三遊亭天どん・春風亭正太郎・立川こはる・春風亭一蔵・雷門音助

費用 一般1,500円・小学生500円(全席自由)

② そうだじゅげむきこう

和室で楽しむ落語会。椅子席もあります。

日時 3月6日(日)午後2時～(開場は午後1時30分)

出演 柳家緑太・柳亭市童

費用 一般1,000円・小学生500円(全席自由)

③ ボニージャックスと歌おう！ 歌のひろば

男声ボーカルグループの草分け的存在、ボニージャックスのコンサート。懐かしの名曲を全員で合唱するリクエストコーナーもあります。

日時 4月23日(土)午後2時～(開場は午後1時30分)

費用 一般2,800円・友の会2,500円・当日3,000円(全席指定・未就学児入場不可)

④ 講座「ベビーマッサージ教室」

洋服を着たまま簡単にできる赤ちゃんへのマッサージ。

対象 2か月～ハイハイ前までの赤ちゃんとその親。先着10組

日時 2月16日(火)午後1時30分～3時

講師 ベビーマッサージセラピスト 小宮しのぶ氏

費用 600円

持ち物 バスタオル・タオル・赤ちゃんの飲み物

⑤ 講座「おけいこアロマ花粉の時期のセルフケア」

外出先でも手軽にリフレッシュできるバーム(軟膏)を作ります。先着12人。

日時 2月26日(金)午後2時～3時30分

講師 西脇直子氏

費用 1,500円

⑥ 歌声サロン

懐かしい名曲を、プロによる生演奏で歌ってみませんか。

日時 2月8日(月)・17日(休)いずれも午後2時～4時

費用 1,000円(全席自由)

申込み・問合せ ①から⑤は直接または電話で清瀬けやきホール ☎ 493・4011 へ、⑥は直接会場へ(③は2月19日よりチケット発売)

コミュニティプラザひまわりの催し物

① ひまわりクラフト倶楽部「桃の節句リース」

リース型を使って縮緬、和紙でひな祭りのリースを作ります。先着10人。

日時 2月14日(日)午前10時～正午

費用 700円(材料費込み)

持ち物 先の曲がったピンセット・作品お持ち帰り用の袋か箱

② Winter Concert in 清瀬

ビブラフォン・打楽器奏者 大久保貴之が、クラシック・ジャズ・ポップスなどジャンルを超えたプログラムを、ビブラフォンの透き通るような音色でお届け。

日時 2月21日(日)午後2時～

費用 1,500円(高校生以下500円)

円)

申込み・問合せ いずれも直接または電話でコミュニティプラザひまわり ☎ 495・5100 へ

◆無料パソコン教室(Windows10)

対象 パソコン・Windows10が初めてまたは初級の方(シニア大歓迎)。各月先着10人

日時 2月コース=6日～27日の土曜日、3月コース=5日～26日の土曜日。いずれも午前10時～正午(各月全4回)

◆無料タブレット教室(iPad)

対象 タブレットが初めてまたは初級の方(シニア大歓迎)。各月先着10人

日時 2月18日(木)・3月17日(木)午前10時～正午

※ピンポン・カラオケなどの無料体験(要予約)も行っています。

申込み・問合せ 直接または電話でNPO法人情報労連東京福祉センター ☎ 497・8500 へ

多摩六都科学館の催し物

◆生解説プラネタリウム「冬銀河から宇宙へ」

「冬銀河」それは繊細で淡く輝く冬の天の川です。冬銀河の向こうにはどんな宇宙が広がっているのでしょうか？最新のプラネタリウムで深宇宙の神秘に迫ります。

日時 2月28日(日)までの午後3時50分～(水・土・日曜日、祝日は午後1時10分～も上映。いずれも上映時間は約45分)

費用 観覧付入館券おとな1,000円、4歳～高校生400円

※月曜日と2月12日(金)は休館。

問合せ 多摩六都科学館 ☎ 042・469・6100

40歳以上の方対象

肺がん検診

対象 市に住民登録のある40歳以上の方(平成28年3月31日までに40歳になる方を含む)。先着100人

日時 3月27日(日)の午前中

場所 健康センター

実施方法 胸部レントゲン・喀痰検査

費用 胸部レントゲン撮影のみ500円、胸部レントゲン撮影及び喀痰検査千円(60歳以上の方は無料。その他の負担金関連制度については、健康推進課までお問い合わせください)

※喀痰検査は次のいずれかにあてはまる方が対象。

①喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が600以上(過去に喫煙し、現在は喫煙していない方も含む)である②同居している家族の中に喫煙指数が600以上の方がいる(受動喫煙)③最近6か月以内に血痰が出た

申込み・問合せ 2月1日から26日(必着)までに直接(土・日曜日、祝日を除く)または、はがき(下記記入例参照)で健康推進課健康推進係 ☎ 497・2075 へ

【はがき記入例】

表	裏
〒204-8511 52円 清瀬市 健康福祉部 健康推進課行	肺がん検診申込み ・住所 ・氏名(フリガナ) ・生年月日 ・電話番号 ・喀痰検査の条件に該当し、喀痰検査を希望する しない

消費生活相談の現場から

<事例>

長くガラケー(※)を使っていたが、そろそろスマートフォンに変えようと思い、携帯電話ショップに行った。販売員が機能と契約の説明をしてくれたが、よく分からなかった。料金の話になったら、「今、スマートフォンを契約するとタブレットが実質無料で購入できますよ。タブレットを購入するとスマートフォンの料金も安くなります」と言われたので、得になるのかと思い申し込んだ。

自宅に帰り、息子に話すと、「パソコンがあるから通信料がかかるタブレットは必要ないよ」と言われた。よく考えたらスマートフォンも使いこなせるかどうか分からないので、タブレットは返品しようと思い、申し出た。すると、「解約は自由だが、所定の解約料とタブレットの代金を一括で払っていただきます」と言われた。

<アドバイス>

スマートフォンの販売に当たっては、「実質無料」という言葉がよく使われます。特に初めてスマートフォンを契約する消

セット購入はお得？～実質無料と勧められたタブレット～



※ガラケー=ガラパゴスケータイの略。スマートフォン以前に日本で主流だった携帯電話のこと。

費者は惑わされてしまうのですが、この場合の「実質無料」は機器本体の代金を2年の分割払いとし、月々の利用料から分割代金と同じ額を値引きするということです。契約は2年単位で、タブレットはセット商品なので、事例の解約申し出に対しては解約料と機器代金の一括支払いを求められます。

スマートフォンの契約に当たっては、契約前に必ず「毎月の請求額の目安」「解約時の条件」などを確認しましょう。セット販売商品にはタブレット以外にSDカード・モバイルルーター・デジタルフォトフレームなどがあります。

問合せ 消費生活センター ☎ 495・6212(相談専用)

地域のキズナ

市民の誰もが参加できる「健康大学」をご存じでしょうか。

平成28年度で16年目を迎える健康大学は、生活習慣病予防・介護予防・自殺対策・健康づくりなど、健康に関する正しい知識を学習する場です。

健康大学には、「講義コース」と「実技コース(栄養・運動など)」があり、健康大学生には、「自らの健康を保持増進すること」「知識の学びを家族・友人に伝達し、今まで以上に高い健康意識を持ち、生活習慣を見直し、実践する」という目的があります。一定の条件を満たした健康大学生には、修了証書が授与されます。

健康大学は、100人前後の大きい集団で学習し、その内容を共有できる貴重な機会となります。毎年健康大学生として参加していると、顔見知りになり、共通の話題で健康への関心が深まるなど、仲間意識が生まれることもあります。そして卒業後は、地域のサロンやグループ活動に参加して、正しい知識の普及啓発に貢献するなど、生涯教育の場として大変有効です。健

あなたも「健康大学生」になりませんか？



講義を受ける健康大学参加者

康大学の学びから「健康づくり推進員」という地域のグループリーダーとして活躍する方もいらっしゃいます。

このように、「健康大学」は個人と地域(集団)をつなげる地域に根付いた事業です。ぜひ、ご自身の健康知識の幅を広げ、地域と家族・友人との健康づくり・話題づくりに「健康大学」をご活用ください。

なお、4月に健康大学生を募集する予定です。詳細が決まり次第、市報や市ホームページでお知らせします。

問合せ 健康推進課保健サービス係 ☎ 497・2077

