清瀬けやきホールの催し物

①みんなでつくる朗読劇
声で表現してみませんか。10月の発表会へ向けた全10回講座です。発声・ストレッチなどの基礎から、読む力・声の表現力を磨きます。先着20人。
日時　6月10日・24日、7月8日・29日、8月12日・26日、9月9日・30日、10月7日の水曜日、10月10日㈯（発表会。全10回）いずれも午後2時～4時30分
費用　15,000円
②気楽に茶会を「葵茶会」
季節のしつらえをした茶席でお茶とお菓子を気軽に楽しみませんか。各回先着10人。
日時　6月12日㈮午前10時～・午前10時50分～・午後0時30分～（各回40分）
費用　茶券1,000円
③父の日に贈るとびだすカード
手作りのカードをお父さんにプレゼントしよう。
対象　小学生以上。先着15人
日時　6月14日㈰午後2時～3時30分
費用　300円
④ベビーのためのオイルマッサージ
対象　2か月～ハイハイ前までの赤ちゃんとその親。先着8組
日時　6月16日㈫午前10時30分～正午
費用　1,500円
⑤スカーフアレンジメント講座
紫外線や冷房の対策にも使えるスカーフの巻き方を紹介します。1回参加も可。先着20人。
日時　6月5日・19日、7月3日の金曜日午前10時30分～正午
費用　一括払い2,700円・都度払い1,000円
⑥歌声サロン
日時　6月17日㈬午後2時～4時
費用　1,000円（全席自由）
申込み　①～⑤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

コミュニティプラザひまわりの催し物

①キッズダンス　ジュニア
楽しみながら創造的なダンスを体現しましょう。
対象　小学生の方。先着16人
日時　体験教室＝6月27日㈯、定期教室＝7月4日・18日、8月1日・29日、9月5日・19日の土曜日午後3時～4時
費用　体験教室＝500円、定期教室＝4,200円（都度払い800円）
②クラフト倶楽部「かわいい七夕飾り」
縮緬（ちりめん）・リボン・厚紙を使って置物を作ります。先着10人。
日時　6月21日㈰午前10時～正午
費用　700円（材料費込み）
③弦楽アンサンブル道場
ヴィヴァルディ・モーツァルトなど、弦楽アンサンブルを楽しみませんか。先着16人。
日時　5月31日㈰、6月14日㈰・28日㈰午後2時～4時
費用　月額3,000円（楽器レンタル希望者は別途月額500円）
④親子クッキング
今回より、お子さま包丁が登場。あひるオムライス・簡単コーンスープなどを作ります。
対象　4歳～小学6年生の子どもとその親。先着12組
日時　6月21日㈰午前10時～午後1時
費用　1組2,000円（子ども1人追加に付き500円追加）
申込み　①から④と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

多摩六都科学館の催し物

①ミニ企画展「ボクたちは遺跡の上に住んでいる～先史時代の遺跡で探る北多摩地域～」
先史時代のムラはどこにあったのか、近くの遺跡を探してみましょう。出土品に触れるコーナーもあります。
期間　6月6日㈯～24日㈬
②血流の不思議～笑い、緊張、イライラ、ドキドキで血流はどうかわる？～
スポーツをした後、緊張している時などの血流の変化を、脈波計で計測してみましょう。
対象　中学生以上の方。定員10人（応募者多数の場合抽選。当選者のみに参加券を送付）
日時　7月12日㈰午後1時30分～3時30分
費用　①②とも無料（別途入館料4歳～高校生200円・おとな500円が必要）
申込み　①は直接会場へ、②は6月29日（必着）までに、同館ホームページURLhttp://www.tamarokuto.or.jpにある応募フォームまたははがきにイベント名・郵便番号・住所・氏名・年齢（学年）・電話番号を記入し、郵送で〒188－0014西東京市芝久保町5－10－64　多摩六都科学館☎042・469・6100へ

第2回健康大学

申込み受け付け中！

歯と口の健康週間特別講演
食べることは生きること

講演①「歯と口は健康の入り口」グリーンタウン歯科院長　島田尚範氏②「噛（か）む＝元気の源」歯科河原英雄医院（大分県佐伯市）院長　河原英雄氏③「転ばぬ先のカム噛むトレーニング」清瀬地域活動栄養士会管理栄養士　原洋子氏
噛める人は、なぜ健康で長生きできるのか？　しっかり噛んで食を楽しみ、人と会話することで脳は活性化し、元気で活動的な生活を送ることができます。
知識だけでなく、現実的に何から始めたらよいのか、ともに考えましょう。先着500人。
日時　6月5日㈮午後2時～4時（開場は午後1時30分～）
場所　清瀬けやきホール
申込み　直接または電話で健康推進課保健サービス係☎497・2077へ（当日参加も可）

第3回健康大学
糖尿病を理解しよう！

日時　6月19日㈮午後2時～3時30分
場所　アミューホール
講師　複十字病院糖尿病生活習慣病センター長・糖尿病科長　及川眞一氏
※直接会場へ。健康大学に申し込まれていない方もお気軽にご参加ください。（参加希望者多数の場合、参加をお断りする場合があります）
問合せ　健康推進課保健サービス係☎497・2077

消費生活相談の現場から

東京オリンピック・パラリンピックに関連した悪徳商法にご注意！

2020年に、東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。大きな経済効果が期待され、今後オリンピックにちなんだ商品やイベントも増加するものと思われます。
一方、オリンピックに関連させた投資話、更に早々と「オリンピック入場券」の詐欺的勧誘が発生しています。
〈事例1〉
「CO_2排出権を扱っている」と言う業者から電話があった。オリンピック協賛事業者のようなので信用できるかと思い投資約束をしたが、大丈夫だろうか。
〈事例2〉
旅行会社を名乗り「東京オリンピックのチケットを先行して手に入れることができる」と言う電話があった。今から入手できるものなのか。
〈アドバイス〉
◆ポイント①「実態のない投資話」に注意しましょう！
事例1は以前からある、実態のない投資話と思われます。オリンピックというワードで信用させる手口です。
東京オリンピック・パラリンピック開催による経済効果があったにしても、出資者が実際に利益を得られる保証はありません。投資にはリスクがあります。

また、こういった投資話ではしばしば「名義だけ貸してくれればいい。そのお礼を支払う」といいながら、後になって「名義貸しは法律違反だから訴訟になる」と脅してお金を払わせる手口も増加しています。
◆ポイント②東京オリンピック・パラリンピックのチケットはまだ発売されていません！
2015年6月1日現在、チケットの発売・予約は一切行われておらず、「チケット購入権」といったものも存在しません。
「東京オリンピック・パラリンピック」をセールス材料とした商品の売買や、投資について勧誘を受けた場合は、下記までご相談ください。
問合せ　消費生活センター☎495・6212（相談専用）

地域のキズナ

「地域の支え合い仕組みづくり」に取り組みます

国では、団塊の世代が75歳以上となる2025年に向けて、高齢者への多様な日常生活支援体制の充実・強化を行うために、市町村が主体となり、NPO・民間企業・協同組合・ボランティア・社会福祉法人などの生活支援サービスを担う事業者などとの連携により「協議体」や「生活支援コーディネーター（以下SCという）」を配置することとしています。
4月1日現在、清瀬市の高齢化率は26.9パーセントとなっており、4人に1人は高齢者です。また、独居高齢者や高齢者のみ世帯が増加し、支援を必要としている方も年々増えています。
「清瀬市高齢者保健福祉計画・第6期介護保険事業計画策定のためのアンケート調査」では、「介護が必要になっても在宅で生活したい」と回答した方が半数近くいます。
高齢者が住み慣れた地域で自分らしく暮らすためには、行政だけではなく、ボランティア、NPO法人、民間企業などが地域と連携することや、地域の方々が助け合い、支え合う体制を作ることが必要です。
そのため、地域の方が一層気軽に助け合うことからはじめる「支え合いの仕組みづくり」に取り組みます。これは、「こんな清瀬市に住みたい」「暮らしやすい地域にするために不足している仕組みは何か」など、市民の皆さんが主体となり「清瀬市の将来像」を作るものです。
その第一歩として、多様な関係者が参加する協議体を設置する他、市全体をコーディネートするSCを配置します。主な役割は、市全体に不足しているサービスの抽出や市民の皆さんが活動する場所の確保、サービス提供者間の連携や体制づくりを、協議体とともに推進することです。
協議体、SCが市全体の仕組みを立ち上げた後、各地域の協議体及びSCを配置し、地域の体制づくりに取り組みます。
高齢者だけではなく、地域の方々が笑顔で暮らせるように、皆さんと支え合いの仕組みを考えていきたいと思います。
問合せ　地域包括ケア推進課福祉総務係☎497・2056