

# 国民年金

からのお知らせ。



## ■ 平成 23 年度の国民年金保険料

|              |            |
|--------------|------------|
| 保険料（定額）      | 1万 5,020 円 |
| 付加保険料に加入した場合 | 1万 5,420 円 |
| 4分の1免除       | 1万 1,270 円 |
| 2分の1免除       | 7,510 円    |
| 4分の3免除       | 3,760 円    |

# 保険料の改定 保険料免除制度など

（定額）は、昨年度から80円低い1か月1万5020円に改定されました（左上表）。また、まとめて前納するなどさらに割引されます。

**支払いが困難な場合は保険料の免除制度があります**

所得が少ないなど、保険料を納めることで経済的に困難な場合には、申請手続によって保険料の納付が免除、一部免除（一部納付）、または猶予される制度があります。保険料の未納や滞納があると、老後の年金に影響が出るだけでなく障害年金や遺族年金の給付が受けられないことがあります。納付期限内に納められない場合は窓口でご相談ください。

申請手続は年金手帳・認めた印鑑を持つて、保険年金課まで。

**①免除（全額免除・一部免除）**

本人、配偶者、世帯主の前年所得（1～6月中に申請する場合は前々年所得）が一定額以下の場合に、申請手続をすることにより、保険料の納付が全額免

除または一部免除となります。

一部免除には、4分の3免除・半額免除・4分の1免除があります。一部免除については、一部納付額が未納の場合、一部免除も無効（未納と同じ）になります。

**②若年者納付猶予申請**

30歳未満の人で、本人、配偶者の前年所得（1～6月中に申請する場合は前々年所得）が一定額以下の場合に、申請手続をすることにより保険料の納付が猶予されます。

**③学生納付特例申請**

学生で本人の所得が一定額以下の場合に、申請手続きをすることにより保険料の納付が猶予されます。

**国民年金保険料の退職（失業）による特例免除制度**

国民年金保険料の免除制度を申請すると前年所得が審査されることになりますが、退職（失業）が原因になった場合には、特例免除制度の手続きができます。特例免除制度は、本人所得を審査対象から除外するので、一般の免除申請よりも免除が承認されやすくなります。

緊急時に救急隊や医療機関へ正しい情報を伝えるために…

## 医療情報を冷蔵庫に保管しませんか

市では、氏名や血液型、かかりつけの病院などといった個人の医療情報を記入したシートを容器（キット）などに入れて冷蔵庫に保管し、緊急時に救急隊などが活用する事業を推進します。自治会や地域が主体となって行い、市は実施を計画している団体に ①容器に入れる医療情報シートのモデル ②容器・冷蔵庫の扉、玄関扉の内側に貼るシールを提供します。なお、実施の際は高齢介護課に事前にご相談ください。シールは、大阪ガス株の「小さな灯運動」の一環として寄贈をいただきました。

申込・問合 高齢介護課（市役所1階7番窓口）へ

4月からの保険料が改定されました

請する年度または前年度に退職（失業）した人

内容 本人の審査の対象となる所得を除外して審査

ただし、配偶者・世帯主に一定以上の所得があると免除にならない場合があります。

申請方法 年金手帳・認めた印鑑・失業したことを確認できる公的機関の証明の写し（雇用保険受給資格者証・離職票など）を持って、保険年金課まで

対象 20歳以上60歳未満で、申込



医療情報在中の  
目印シールです！

南・北公民館の講座、クラブのご案内です。

# ご利用ください 公民館！

市内には、南公民館と北公民館があり、市民の皆さんのがんの教養や生活・文化の向上のために活動をしています。

公民館では、だれもがいつでも学習できる場を目指して、趣味・教養講座などバラエティーに富んだ「講座」を開設しています。

南公民館では、簡単な英会話を学ぶ「やさしいトラベル英会話」、楽しいリズムに合わせての運動「フオーワダンスエクササイズ」、韓国語の基礎を学ぶ「韓国語入門」、初心者対象の「はじめてのパソコン講座」「暮らしに役立つペン写字」などを予定しています。

また、青少年向けには「やまびこ教室」や友好都市日高川町との交流事業「友遊スタディ」、高齢者の健やかで充実した毎日を過ごすための学習「花梨いきいき大学」、その他各年代の人々が楽しく学習できる講座を企画しています。

北公民館では、手話を一から学ぶ「手話入門」、親子で楽しむ「おやこ体操」、オーストラリア人講師による「マークと学ぼう英会話」、文字に自信が持てる「すぐに役立つ筆ペン講座」、高齢者の仲間づくりを支援し、健やかな人生を送るための学習「久寿の木大学」などを予定しています。

また、学校週5日制対応事業として、「卓球教室」「囲碁教室」その他にも、子ども向けの講座などを企画しています。

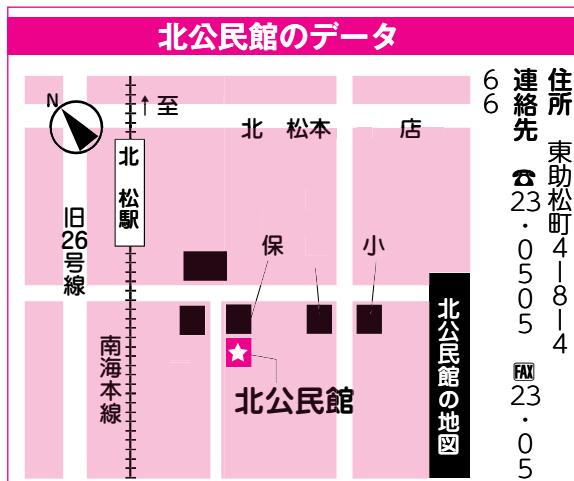
公民館では、だれもがいつでも学習できる場を目指して、趣味・教養講座などバラエティーに富んだ「講座」を開設しています。

南公民館では、簡単な英会話を学ぶ「やさしいトラベル英会話」、楽しいリズムに合わせての運動「フオーワダンスエクササイズ」、韓国語の基礎を学ぶ「韓国語入門」、初心者対象の「はじめてのパソコン講座」「暮らしに役立つペン写字」などを予定しています。

また、青少年向けには「やまびこ教室」や友好都市日高川町との交流事業「友遊スタディ」、高齢者の健やかで充実した毎日を過ごすための学習「花梨いきいき大学」、その他各年代の人々が楽しく学習できる講座を企画しています。

## 市民の皆さんのが主役の「講座」「クラブ」

講座・クラブとも  
ご利用は  
おこのみで！



学ぶ「手話入門」、親子で楽しむ身体を動かす「おやこ体操」、オーストラリア人講師による「マークと学ぼう英会話」、文字に自信が持てる「すぐに役立つ筆ペン講座」、高齢者の仲間づくりを支援し、健やかな人生を送るための学習「久寿の木大学」などを予定しています。

また、学校週5日制対応事業として、「卓球教室」「囲碁教室」その他にも、子ども向けの講座などを企画しています。

公民館は、市民の皆さんのがんの明るい憩いの場です。文化・学習活動との出会い、人と人との出会いを求めて、あなたもちょっと立ち寄ってみませんか。



# 南公民館

## 講座

### 南公民館講座一覧

| 講座名・講座の種類・対象                     | 日時・回数・定員  | 受講料・参加費              | 内 容  |
|----------------------------------|---|----------------------|--|
| 韓国語入門<br>(文化講座・一般対象)             | 5月8日、15日、22日、29日、6月5日 (いずれも日曜日。全8回)<br>午前10時～正午 先着20人         | 3,100円<br>(テキスト代など含) | ちょっと韓国へ、買い物に食べ歩きにと行かれる機会もあると思います。そんなとき、簡単な日常会話が話せたら、きっと楽しい旅行になるでしょう。この機会に初歩から楽しく学びませんか。内容盛りだくさんのキム先生の講座にぜひご参加ください。 |
| フォークダンスエクササイズ<br>(文化講座・一般対象)     | 5月17日、31日、6月7日、21日、7月5日 (いずれも火曜日。全5回)<br>午後1時30分～3時30分 先着30人  | 500円                 | 運動不足が気になるあなた、身体を動かしたいけど…とお考えのあなた！ 軽快なフォークダンスのリズムにのって楽しく運動してみませんか。この機会にぜひ公民館に足を運んでいっしょに楽しみましょう。                     |
| やさしいトラベル英会話<br>(文化講座・一般対象)       | 5月18日、6月1日、15日、29日、7月13日 (いずれも水曜日。全5回)<br>午後1時30分～3時30分 先着20人 | 1,600円<br>(テキスト代など含) | 初心者対象のやさしいやさしい英会話です。海外旅行や外国人のお店で、簡単な言葉を知らずに戸惑った経験はありませんか？ そんなちょっとした場面も英語で話せたらきっと楽しいはずです。                           |
| プリザーブドフラワーアレンジメント<br>(文化講座・一般対象) | 4月27日㈬<br>午後1時30分～3時30分<br>先着20人                              | 2,100円               | 花が枯れずに、長時間きれいなまま楽しめるプリザーブドフラワーで、母の日のプレゼントをアレンジメントしてみませんか。  |

↑4/17(日) 午前9時から先着順で受け付けする4講座

↓広報紙5月号で募集の詳細を案内する3講座

|                                  |   |        |   |
|----------------------------------|---|--------|---|
| 暮らしに役立つペン習字<br>(文化講座・一般対象)       | 6月12日、19日、26日、7月3日、17日 (いずれも日曜日。全5回)<br>午前10時～正午 先着20人          | 800円   | きれいな字を書くコツや基礎・はがきの宛名書き・署中見舞いなどの実用書式を学びます。受講の際は2Bまたは3Bの鉛筆、日常使用のペンをお持ちください。<br>※受講者募集の詳細は、広報紙5月号でお知らせします。 |
| やまびこ教室<br>(学校週5日制対応事業・小学3～6年生対象) | 6月11日、25日、7月9日、23日、30日 (いずれも土曜日。全5回)<br>午前10時～正午 ※変動あり<br>先着30人 | 1,300円 | お友だちといっしょにゲームやスポーツ・料理・音楽・工作などに楽しくチャレンジします。<br>※受講者募集の詳細は、広報紙5月号でお知らせします。                                |
| 卓球教室<br>(学校週5日制対応事業・小・中学生対象)     | 毎月第1・3土曜日<br>午前9時30分～正午   | 無料     | 月2回の土曜日の午前中、卓球施設を開放しています。気軽に遊びにきてね！<br>参加の際は上靴をお持ちください。   |

#### 注意事項

※「韓国語入門」「フォークダンスエクササイズ」「やさしいトラベル英会話」「プリザーブドフラワーアレンジメント」は、4月17日(日)午前9時から先着順で受け付けします。申し込みは、代金を添えて本人もしくは家族が直接南公民館へ。なお、申込書は1人1枚とします。ただし、定員に満たない場合は4月19日㈫から電話・FAXでも受け付けします。なお、受講料は返金できません。

※上記以外に、「はじめてのパソコン講座」「アロマテラピー」、高齢者講座として「花梨いきいき大学」、男女共同参画事業として「韓国家庭料理」「そば打ち体験」、青少年向けには、「友遊スタディ」「子どももクッキング」「わくわく科学教室」などの講座も予定しています。受講者募集については、順次広報紙でお知らせします。

## クラブ

| クラブ名  |               | 活動曜日・時間               |
|-------|---------------|-----------------------|
| 文化    | 楽しい英会話(初級英会話) | 火曜 午後7時～              |
|       | 子ども英会話(小1～小6) | 土曜 午後1時～              |
|       | 你好チャイナ(中国語)   | 第2・4水曜 午後7時～          |
|       | 短歌クラブ「翁」      | 第3木曜 午後1時30分～         |
|       | 海友会(詩吟)       | 第1・2・3水曜 午後2時～        |
|       | 詩吟クラブ         | 水曜 午前9時30分～           |
| 書画・写真 | 書志会(書道)       | 第1・3・4水曜 午前9時30分～     |
|       | 墨道会(水墨画)      | 第1・3火曜 午後7時～          |
|       | 水墨同好会(水墨画)    | 第2・4金曜 午前9時30分～       |
|       | 景彩会(水彩画)      | 第3火曜 午後1時30分～         |
|       | 写真クラブ         | 第1・3火曜 午後7時～          |
|       | ボナンザ(洋画)      | 第2・4火曜 午後1時30分～       |
|       | 絵手紙クラブ        | 第1・3火曜 午前10時～         |
| 料理    | さくら(料理)       | 第1水曜 午前9時30分～         |
| 体操・踊り | すこやか体操        | 火曜 午前10時～             |
|       | ヨーガクラブ        | 木曜 午前9時30分～           |
|       | ヨーガⅡ          | 水曜 午後1時～              |
|       | いきいき気功        | 第2・4水曜 午後1時30分～       |
|       | 健康体操          | 木曜 午後2時～              |
|       | 健美体操          | 金曜 午前10時～             |
|       | 五月会(民踊)       | 金曜 午後1時30分～           |
|       | 藤豊会(新舞踊)      | 第1・2・3木曜 午後7時～        |
|       | 少林寺拳法         | 水・土曜 午後6時30分～         |
|       | 健康太極拳クラブ      | 第1・3・4土曜 午後1時30分～     |
|       | 子供バレエ(満4歳以上)  | 金曜 午後3時～              |
|       | バンビーノ(親子体操)   | 水曜 午前9時45分～<br>午前11時～ |
|       | ドレミ(親子体操)     | 木曜 午前10時～             |
| 音楽    | 唄うフレンド(カラオケ)  | 火曜 午後1時30分～           |
|       | 演歌ファミリー(カラオケ) | 第1・2・4木曜 午後1時30分～     |
|       | 歌謡ナイト(カラオケ)   | 第1・2・4木曜 午後6時30分～     |
|       | 民謡白龍会         | 第2・3・4日曜 午後1時～        |
|       | 大正琴「夢」クラブ     | 第1・3木曜 午後2時～          |
|       | カナリア(オカリナ)    | 第2・4木曜 午後7時～          |

| クラブ名 | 活動曜日・時間           |
|------|-------------------|
| 音楽   | カトレア(心に残る歌を歌う会)   |
|      | 第2・4金曜 午前10時～     |
|      | 泉大津ハーモニカクラブ       |
|      | 第1・3金曜 午後1時30分～   |
|      | 箏曲「雅会」            |
|      | 第2・4木曜 午前9時～      |
|      | アロハウクレレクラブ        |
|      | 第4金曜 午後7時～        |
|      | シクラメン             |
|      | 土曜 午前10時～         |
|      | アルペジオ             |
|      | 休部中               |
| 服飾   | 友禅(和裁)            |
|      | 第1・2・3木曜 午前9時30分～ |
|      | 西陣(和裁)            |
|      | 第1・2・3火曜 午前9時30分～ |
|      | よそおい会(着付)         |
|      | 水曜 午前9時30分～       |
|      | 着付ききょうの会          |
|      | 第1・3水曜 午後1時30分～   |
|      | すみれ(手芸)           |
|      | 第2・4金曜 午後1時30分～   |
| 手工芸  | 七宝焼               |
|      | 第2・3・4木曜 午後1時～    |
|      | 陶光会(陶芸)           |
|      | 第2・3土曜 午後1時30分～   |
|      | アリス(トールペイント)      |
|      | 第2・4金曜 午前9時30分～   |
|      | 陶楽会(陶芸)           |
|      | 木曜 午後1時～          |
|      | 押し絵を楽しむ会          |
|      | 第4土曜 午後1時～        |



### 南公民館クラブから耳より情報！

#### ●「水墨同好会」絵手紙体験・見学会募集

南公民館のクラブ「水墨同好会」で水墨画の絵手紙を書いてみませんか？ 興味のある人、初めての人も一度体験してみてください。

日時／4月22日㈮・5月27日㈮・6月24日㈮ 午前9時30分～11時30分(1回だけの参加も可) 持物／筆・筆ペン・すずり・墨・ぶんちん 定員／先着10人

#### ●バンビーノ(親子体操)見学体験会

リズム体操やとび箱などの親子体操をしています。一度体験してみませんか。入会希望者の受け付けも行います。(先着順)

日程／4月13日㈬・20日㈬ 時間／▷一部…午前9時45分～10時45分 ▷二部…午前11時～正午のいずれか 対象／1歳～就園前の子供と親 持物／体操のできる服装、上靴

#### ●「ドレミ親子教室」クラブ員募集

リズム体操や手遊び・マット・鉄棒などをを使った親子体操をしています。親子で楽しく身体を動かしませんか。見学・入会申込は隨時受け付け。

日時／毎週木曜日 午前10時～11時 対象／1歳～就園前の幼児と親 持物／体操のできる服装、上靴

# 講座

ご利用ください公民館

# 北公民館

## 北公民館講座一覧

| 講座名・講座の種類・対象  | 日時・回数・定員  | 受講料・教材費等           | 内 容   |
|---|---|--------------------|---|
| <b>手話入門講座</b><br>(社会福祉講座・一般対象)                                  | 5月14日(土)～8月27日(土)(全15回)<br>午後1時30分～3時30分<br>※8月13日は休み 先着20人 | 1,200円<br>(テキスト代)  | 聴覚障がいの人たちとコミュニケーションを図るために、手話を学んでみませんか！ 初歩から勉強していくので、手話の経験のない人でも大丈夫です。 |
| <b>久寿の木大学</b><br>(高齢者講座・65歳以上対象)                                | 5月27日(金)～9月30日(金)(全6回)<br>午後1時30分～3時30分<br>先着50人            | 無料<br>(パスツアーハーは実費) | 「地域の仲間と共に支え合い、健やかで心豊かな人生を過ごそう」をテーマに、高齢者の仲間づくりと、健やかな人生を送るための学習をします。    |
| <b>すぐに役立つ筆ペン講座</b><br>(文化講座・一般対象)                               | 5月13日(金)～6月10日(金)(全5回)<br>午前10時～正午<br>先着20人                 | 800円<br>(教材費含)     | 筆ペンを使って、のし袋・宛名（ハガキ・年賀状など）・冠婚葬祭時の記帳などを、正しくきれいに書けるようになってみませんか。          |
| <b>マークと学ぼう英会話</b><br>(文化講座・一般対象)                                | 5月7日(土)～7月30日(土)(全10回)<br>午前10時30分～正午<br>先着20人              | 1,300円<br>(テキスト代含) | オーストラリア人講師による、日常使える英会話を学んで、話せるようになってみませんか。                            |
| <b>おやこ体操A</b><br>(幼児親子体操・<br>2歳～入園前の子さんと保護者対象)<br>※2歳未満でも歩けば大丈夫 | 5月11日(水)～6月8日(水)(全5回)<br>午前10時～11時<br>先着20組                 | 500円               | 大きなお部屋で思いっきり遊んだり、歌を歌ったりして、毎回親子で一緒に楽しく身体を動かします。同年齢のお友だちと楽しい時間を過ごしましょう。 |

↑4/16(土) 午前9時から先着順で受け付けする5講座

↓広報紙5月号で募集の詳細を案内する2講座

|   |  |                    |  |
|---|--|--------------------|--|
| <b>大人と子どもの囲碁教室</b><br>(学校週5日制対応事業・<br>小学4年～中学生対象) | 6月4日(土)～3月17日(土)(全20回)<br>午前9時30分～正午<br>大人、子どもとも先着12人        | 1,200円<br>(テキスト代含) | 毎月第1・3土曜日に、初歩から講師が優しく教えてくれるので大丈夫です。<br>(ただし、子どもの申し込みが定員の半数以下の場合は中止になります)<br>※受講者募集の詳細は、広報紙5月号でお知らせします。 |
| <b>卓球教室</b><br>(学校週5日制対応事業・<br>小・中学生対象)           | 5月14日(土)～3月10日(土)(全8回)<br>※4、8、10、12月は休み<br>午前9時30分～正午 ※参加自由 | 無料                 | 毎月第2土曜日に施設を開放して、講師が優しく卓球を教えてくれます。気軽に来てください！ 参加の際は上靴・卓球ラケットをお持ちください。                                    |

### 注意事項

※「手話入門講座」「久寿の木大学」「すぐに役立つ筆ペン講座」「マークと学ぼう英会話」「おやこ体操」の講座は、4月16日(土)午前9時から先着順で受け付けます。申し込みは、代金を添えて本人もしくは家族が直接北公民館へ。なお、申し込みは1人1枚になります。ただし定員に満たない場合は4月17日(日)午前9時から電話・FAXでも受け付けします。なお、受講料は返金できません。

※上記以外に、「フラダンス」「ピラティス」「子ども広場(夏休み実施)」「実用ペン講座」「ちぎり絵講習会」「パン教室」などの講座も予定しています。受講者募集については、順次広報でお知らせします。予定講座に関しては、講座名・講座内容が変更する場合もありますのでご了承ください。

| クラブ名                |  | 活動曜日・時間                     |
|---------------------|--|-----------------------------|
| 歴史クラブ               |  | 第1・3火曜 午後1時30分～             |
| 囲碁クラブ               |  | 木・日曜 午後1時～                  |
| こひつじ(手話)            |  | 土曜(月4回) 午後1時～               |
| アミーゴ(マジック)          |  | 土曜(月2回) 午後7時～               |
| みどり会(短歌)            |  | 第1・3水曜 午後1時～                |
| 俳句あおひさご             |  | 日曜(月1回) 午後1時～               |
| いちから英会話             |  | 金曜(月4回) 午後7時30分～            |
| Markと楽しい英会話<YAK>    |  | 水曜(月4回) 午前10時～              |
| 子ども英会話              |  | 土曜(月4回) 午後1時～               |
| あすなろ詩吟              |  | 休部中                         |
| 春日詩吟                |  | 木曜(月4回) 午後7時～               |
| 小津詩吟                |  | 金曜(月4回) 午後7時～               |
| 硯会(書道)              |  | 火曜(月3回) 午前9時30分～            |
| 香友会(書道)             |  | 火曜(月3回) 午後7時～               |
| 墨彩会(墨絵)             |  | 第2・4水曜 午後2時～                |
| アベカール(洋画油絵)         |  | 火曜(月2回) 午後1時30分～            |
| 上条洋画                |  | 火曜(月3回) 午後6時30分～            |
| ピクチャーライブラ(絵画)       |  | 火曜(月2回) 午後1時30分～            |
| 絵手紙                 |  | 第2木曜 午後1時30分～               |
| 有泉会(色紙絵)            |  | 第3木曜 午後1時30分～               |
| 雅会(茶道・裏千家)          |  | 火曜 午前9時～                    |
| 葵会(茶道・表千家)          |  | 水曜(月3回) 午前9時～               |
| 桜会(茶道・煎茶)           |  | 第1水曜 午後1時～<br>第3土曜 午前9時30分～ |
| マーガレット(フラワーアレンジメント) |  | 第3火曜 午前10時～                 |
| 道行き(和裁)             |  | 水曜(月3回) 午後7時～               |
| 着付け                 |  | 土曜(月3回) 午後2時30分～            |
| ハッピー(編みもの)          |  | 水曜 午前9時30分～                 |
| フライパン(料理)           |  | 第1・3火曜 午前9時30分～             |
| エプロン(料理)            |  | 第2・4木曜 午前9時30分～             |
| パテスリー(洋菓子)          |  | 金曜(月1回) 午前9時～               |
| 陶友会(陶芸)             |  | 火曜(月4回) 午後1時30分～            |
| 七宝会(七宝焼)            |  | 第2・4木曜 午前10時～               |

## クラブ



| クラブ名               |  | 活動曜日・時間              |
|--------------------|--|----------------------|
| うたごえ(カラオケ)         |  | 水曜(月4回) 午後7時～        |
| 野ばら(カラオケ)          |  | 土曜(月4回) 午後2時～        |
| ハミング(カラオケ)         |  | 日曜 午後2時～             |
| 藤美会(日本民謡)          |  | 水曜(月3回) 午後1時～        |
| 琴泉会(大正琴)           |  | 水曜(月4回) 午後1時～        |
| アルハンブル(ギター)        |  | 土曜(月4回) 午前10時～       |
| 辻野家音頭愛好会(音頭)       |  | 日曜(月1回) 午後1時～        |
| ミッキーマウス(親子体操)      |  | 金曜(月2回) 午前10時～       |
| ピーターパン(親子体操)       |  | 第2火曜 午前10時～          |
| ちびっこジャズ(子ども体操)     |  | 第1・3金曜 午前10時～        |
| アンパンマン(子ども体操)      |  | 水曜(月3回) 午後2時30分～     |
| ダンスクリエーション(ジャズダンス) |  | 水曜(月4回) 午後7時30分～     |
| ひばり(ソフトエアロ)        |  | 木曜(月4回) 午前10時15分～    |
| ひまわり(ジャズダンス・ヨガ)    |  | 木曜(月4回) 午後1時～        |
| ヨーガ道友会             |  | 水曜 午前9時～<br>金曜 午後7時～ |
| 太極拳クラブ             |  | 日曜(月4回) 午後1時30分～     |
| 球友会(卓球)            |  | 木曜 午後6時30分～          |
| 卓友会(卓球)            |  | 土曜 午後1時～             |
| 赤い靴(社交ダンス)         |  | 金曜 午後6時30分～          |
| エンゼル(社交ダンス)        |  | 土曜 午後6時30分～          |
| つぼみ会(日本舞踊)         |  | 木曜(月4回) 午後5時～        |
| 藤泉会(新舞踊)           |  | 土曜(月4回) 午前9時30分～     |
| 沖縄踊りの会(琉球舞踊・歌)     |  | 火曜(月4回) 午後2時～        |

公民館同様、市役所隣の総合福祉センターでも、講座受講者、クラブ入会希望者を募集しています。

# 福祉センター 講座・クラブのご案内

総合福祉センターでは、市内在住の60歳以上の人を対象に、健康で明るい生活を楽しむために初心者を対象とした教養講座やレクリエーション講座を取りそろえています。各講座の受講生は次のとおり募集します。

申込

4月12日火、13日水、午前9時から午後5時までに総合

福祉センターへ（電話申し込みは不可。定員を超えた場合は抽選）

また、総合福祉センターには市民の皆さんがあつたるに集まつたクラブがあります。各クラブでは、入会希望の人を募集しています。定員になるまで随時受け付けます。また、定員に達しているときはご入会をお待ちいたく場合もあります。詳しくはセンターへお問い合わせください。

問合

総合福祉センター（

23・1390

## 講座

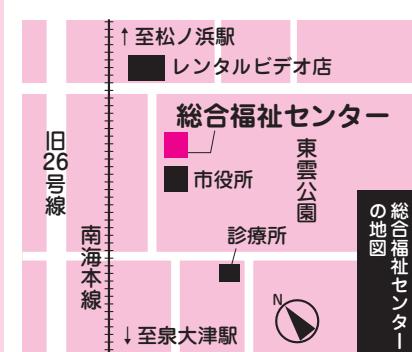
| 講座名             | 日時・回数・定員   | 受講料・材料費等           | 内 容   |
|-----------------|--|--------------------|---|
| 書道              | 5月16日㈪～3月19日㈪ (第1・3月曜 全21回)<br>午前10時～正午 定員35人        | 3,000円<br>(テキスト代含) | 初心者を対象に、毛筆またはペン習字のどちらかを選んで学ぶことができます。                                      |
| 詩吟<br>～漢詩鑑賞と吟詠～ | 5月10日㈫～3月27日㈫ (第2・4火曜 全21回)<br>午前10時～11時30分 定員20人    | 1,300円<br>(テキスト代含) | 大きな声で吟ずることにより腹式呼吸を会得し、心身の活性化を図り、名詩を味わい歴史・故事を学びます。                         |
| リズム体操           | 5月19日㈮～3月15日㈮ (第1・3木曜 全21回)<br>午後2時30分～4時 定員30人      | 1,500円             | リズムに合わせて心地よく体を動かすことにより、健康の増進を図ります。  |
| 男性のための料理        | 5月27日㈮～3月23日㈮ (第4金曜 全10回)<br>午前10時～午後0時30分 定員24人     | 8,000円<br>(材料費含)   | 男性が料理を作ることにより、健全な食生活を学び、生活の自立をサポートします。                                    |
| お菓子づくり          | 5月10日㈫～3月13日㈫ (第2火曜 全11回)<br>午後1時30分～3時30分 定員16人     | 7,100円<br>(材料費含)   | 簡単にできるお菓子づくりに挑戦してみませんか。   |
| 絵手紙             | 5月17日㈫～3月6日㈫ (第1・3火曜 全18回)<br>午後1時30分～3時 定員20人       | 1,500円             | 身近な道具などを使って、ハガキや色紙などにきれいな絵を一緒に描きませんか。                                     |
| 音楽療法を楽しむA       | 5月12日㈬～9月15日㈬ (第1・3木曜 全10回)<br>午前10時～11時30分 定員15人    | 900円<br>(教材費含)     | 音楽を聴いて自然に身体が動いたり、心を揺り動かされたりといった、心や身体に影響を与える音楽の特性を利用して、心身を健康にする音楽療法を体験します。 |
| リフレッシュ体操        | 5月11日㈫～3月28日㈫ (第2・4水曜 全22回)<br>午前10時30分～11時45分 定員20人 | 2,000円             | イスに座りながらできるチェアーストレッチなどを取り入れながらストレッチ体操を行い、心身ともにリフレッシュを図ります。                |
| 健康づくり筋力トレーニング   | 5月10日㈫～3月27日㈫ (第2・4火曜 全22回)<br>午前10時30分～正午 定員20人     | 2,000円             | 家庭でもできる上半身、下半身、体幹の筋力トレーニングをレクリエーションをまじえながら行います。                           |
| 楽しいうた           | 5月17日㈫～3月27日㈫ (第1・3火曜 全21回)<br>午前10時30分～正午 定員35人     | 2,578円<br>(テキスト代含) | 美しい日本の歌（童謡など）を中心に、みんなで楽しく歌います。楽譜は読めなくてもOK。                                |
| 自力整体体操          | 5月13日㈮～3月23日㈮ (第2・4金曜 全22回)<br>午前10時30分～正午 定員25人     | 2,000円             | 自分自身の力で身体のゆがみを整えて自然治癒エネルギーを引き出す体操を行ないます。                                  |

※都合により日程・回数等が変更になる場合があります。また、講座を受講するには受講料及び材料費等が必要です。なお、受講料については返金できません。

※

講座にかかる道具・消耗品は各自でご用意ください。

※申込締切後、定員に満たない場合は定員に達するまで、申込を受け付けます。



総合福祉センターは、  
市役所の隣の建物です！

# コラム・にんげん

人間が人間らしく生きるために、すべての人が

等しく持っている権利、人権について考えるコラムです。

考えよう・人権

ひと



## 「無縁社会」にならないように

年、NHKスペシャルで「無縁社会、無縁死」3万2千人の衝撃」という番組が報道されました。そのシリーズが今も放映されているため、ご存知の人も多いのではないかと思います。

皆さんは「行旅死」人という言葉をお聞きになりましたことはありますか。

「行旅死亡人」とは本来飢えや病気、自殺や他殺と推定される原因で、本人の氏名また本籍・住所などが判明せず、かつ遺体の引き取り手がない死者、いわゆる「行き倒れ死」をさします。ところが、今、そうではなく、だれにも知られず亡くな

る年、NHKスペシャルで「無縁社会、無縁死」3万2千人の衝撃」という番組が報道されました。そのシリーズが今も放映されているため、ご存知の人も多いのではないかと思います。

きているというのです。

成17年には2344世帯

と5年間で約27%も増加しています。今年度の国勢調査の結果がわかればおそらくもっと大幅に増加をしていると思われます。

皆さんは「行旅死」人という言葉をお聞きになりましたことはありますか。

「行旅死亡人」とは本来飢えや病気、自殺や他殺と推定される原因で、本人の氏名また本籍・住所などが判明せず、かつ遺体の引き取り手がない死者、いわゆる「行き倒れ死」をさします。ところが、今、そうではなく、だれにも知られず亡くな

る年、NHKスペシャルで「無縁社会、無縁死」3万2千人の衝撃」という番組ではこのように「無縁死」で亡くなった一人の人物の東京での生前の生活をたどり、出身地を突き止め、そこを訪ね、なぜこのような死を迎えることになったのかが報道されていました。ごく普通に暮らしていた人が無縁になつていく社会、なんとも悲しい気持ちがしました。

単身高齢者がすべて無縁ということはありませんが、血縁や地縁さらに社縁（会社などで築いた人間関係）が薄らいでいくなかで、高齢者が無縁化することが増えてきているのではないかで、高齢者が無縁化することができないでしょうか。わたしたちは近くに住む高齢者をもつと理解し、高齢者が陥りがちな「迷惑をかけたくない」との遠慮気味な気持ちをくみ取り、一歩踏み込んだ「おたがいさま」という信頼関係を築き、高齢者を無縁化させないようにしていかなければなら

## 共同

きょうどうさんかく

## 参画

男女がともに自分らしく生きられるように…

～これから、パパになるあなたへ～

## “パパスイッチ”は、いつ入れますか？

妊娠中の妻のこころとからだをいたわりましょう。お腹の中の赤ちゃんのことを妻といっしょに勉強しましょう。育児は期間限定です。パパはお手伝いではなく、夫婦二人で楽しみましょう。子どもは正直です。自分をわかってくれる人のそばが大好きです。土・日だけのパパでは、ママにはかないません。仕事を早く終えて、子どもと絵本を楽しむにはどうしたらいいか考えてみましょう。子どもに関わる時間は自分で作りだすものです。早く帰って、子どもがパパの胸に飛び込んでくれば、パパはますます家が大好きになり早く帰りたくなります。

専業主婦も働いているママも、毎日精一杯頑張っています。忘れてならないのは、帰宅したときの妻へのねぎらいのことばです。たった一言でも妻は笑顔になります。

そして、きっと妻からも、心のこもった感謝の言葉がえてくることでしょう。

ある資料によると、出産すると妻の愛情の多くは夫から子どもに移りますが、中高年になったときの妻から夫への愛情や信頼の度合は、子どもが幼いときに夫がどれだけ家事や育児に関わったかによるというのです。つまり、いっしょに、子育てを楽しみ家族を大切にしていれば、子どもが巣立った後も夫婦円満でいられるというのです。今パパのあなたも、これからパパになるあなたも、夫婦で家事や育児を楽しむことは、こんなにいいことがいっぱいです。

さあ、パパスイッチは、いつ入れますか。

一部NPO法人ファザーリング・ジャパン代表理事安藤哲也さんのことばを引用しています