

EVENT もよおしのご案内

高齢者趣味講座受講生

高齢者の皆さんの生きがいと健康づくりを目的とした趣味講座です。
▶対象…60歳以上の市民 **▶期間**…4月～平成32年3月（詳しい日程は開講日にお知らせします。新元号が未定のため平成と表記） **▶受講料**…200円×講座回数（支払い方法は、全納または前期・後期の分納。材料費等別途） **▶申し込み**…はがきが必要事項を明記の上、3月15日㊟（必着）までに各申込先に郵送してください（申込先はそれぞれ異なります）
 ※往復はがきではなく、通常はがきで申し込んでください。
 ※同じ講座・教室を週に2回以上受講することはできません（例：高田西趣味の家趣味講座の水彩画は火・水どちらか一方のみ）。
 ※3月29日㊟までに応募者全員に受講の可否を通知します。
 ※健康体操など、傷害保険への加入を勧める講座・教室があります（自費となります）。詳しくは、受講決定通知の際にお知らせします。

〈はがきの書き方〉

〒943-0000 申込先 例：高田西趣味の家 支援課 行	〒943-0000 申込先の住所 例：木田二丁目	・希望する会場・講座名 ・住所・氏名（フリガナ） ・年齢・生年月日 ・電話番号 ・分納希望の有無
(表面)	(裏面)	

高田西趣味の家趣味講座（会場：大貫2-3-23）

申し込み・問合せ…高齢者支援課（〒943-8601 木田1-1-3、☎025-526-5111、内線1586）

講座名	曜日	時間	回数	定員
七宝焼	火	13:30～15:30	37回	15人
社交ダンス	S（中級者）※	火 13:30～15:30	38回	100人
	A（4年目）	火 9:30～11:30	38回	30人
	B（3年目）	火 13:30～15:30	38回	30人
	C（2年目）	月 9:30～11:30	38回	30人
水彩画	D（初心者）	月 13:30～15:30	38回	30人
	火	火 13:30～15:30	38回	30人
編物	水	水 9:30～11:30	38回	30人
	木	木 9:30～11:30	38回	25人

講座名	曜日	時間	回数	定員
盆栽	金	9:30～11:30	30回	20人
書道	火	火 9:30～11:30	34回	25人
	水	水 13:30～15:30	34回	25人
	金	金 9:30～11:30	33回	25人
健康体操※	月	13:30～15:00	36回	100人
陶芸	A	金 9:30～11:30	38回	15人
	B	金 13:30～15:30	38回	15人
民謡・新舞踊	木	9:30～11:30	38回	20人
カントリーラインダンス	金	13:30～15:30	36回	25人

※社交ダンスS（中級者）と健康体操は、福祉交流プラザ（寺町2-20-1）で開催します。

春日山荘趣味の教室（会場：春日山町1-12-12）

申し込み・問合せ…春日山荘（福）上越市社会福祉協議会、〒943-0807 春日山町1-12-12、☎025-525-4610

教室名	曜日	時間	回数	定員
陶芸	木	木 10:00～12:00	38回	25人
	金	金 10:00～12:00	38回	25人
水彩画	木	木 13:00～15:00	32回	20人
	金	金 13:00～15:00	32回	20人
油絵	月	9:45～11:45	33回	30人
七宝焼	火	10:00～12:00	34回	12人
書道	月	月 10:00～12:00	30回	25人
	水	水 9:30～11:30	30回	25人
	木	木 10:00～12:00	30回	25人
	金	金 10:00～12:00	30回	25人
囲碁	水	9:30～14:30	45回	30人
将棋	木	9:30～14:30	45回	30人
社交ダンス	A（初心者）	火 13:00～15:00	45回	60人
	B（経験者）	火 10:00～12:00	45回	60人
民謡	月	10:00～12:00	25回	40人
盆栽	午前	火 10:00～12:00	33回	40人
	午後	火 13:00～15:00	33回	40人

教室名	曜日	時間	回数	定員
編物	水	10:00～12:00	33回	40人
パッチワーク	木	木 13:00～15:00	33回	30人
	土	土 10:00～12:00	25回	25人
木目込人形	水	13:00～15:00	37回	30人
墨画	午前	水 10:00～12:00	34回	16人
	午後	水 13:00～15:00	34回	16人
健康体操※	A	火 9:30～11:30	36回	150人
	B	金 13:30～15:30	34回	150人
	C	木 13:30～15:00	30回	90人
民謡（新舞踊）	土	10:00～12:00	25回	15人
謡曲	A	火 13:00～15:00	25回	10人
	B	火 9:30～11:30	25回	10人
コーラス	月	10:00～12:00	25回	80人
詩吟	土	10:00～12:00	25回	25人
レクダンス	土	10:00～12:00	25回	50人
いけ花	火	10:00～12:00	25回	15人
茶道	木	10:00～12:00	25回	10人

※健康体操は、会場が日によって異なります。

エフエム上越 出張Jステーション(3月)

エフエム上越のパーソナリティーが、市内各地に向いて地域のイベントや市民活動の様子、参加者の声をお届けします。
▶とき…3月16日㊟午前11時～ **▶放送**
内容…謙信公と春日山城展（春日区）
▶問合せ…広報対話課（☎025-526-5111、内線1427）



FM-Jホームページ

猫の譲渡前講習会・譲渡会

上越動物保護管理センターで保護されている猫の新しい飼い主の募集と飼い方の講習会を行います。参加費は無料で、申し込みは不要です。
▶とき…3月23日㊟午後1時30分～3時30分 **▶**
ところ…上越科学館 **▶定員**…20人程度 **▶問合せ**…上越動物保護管理センター（☎025-525-9263）

もっと知ろう！「人にやさしいまちづくり」⑤

これまでの回では、取り除くべき4つの障壁について紹介してきました。障壁を取り除き、誰もが安全・安心で快適に暮らせるまちをつくるためには、制度や慣行、施設や設備を整えるだけでなく、「心のユニバーサルデザイン」が必要不可欠です。（ここで言う「障壁」とは、「人にやさしいまちの実現を妨げるもの」を指します）

「心のユニバーサルデザイン」とは？

わたしたち一人一人がさまざまな人の立場に立って、思いやる・譲り合う・助け合うことが「心のユニバーサルデザイン」です。
 例えば、点字ブロックが整っていても、その上で立ち話をしたり、自転車を置いたりしては意味がありません。また、案内表示や音声案内が不足していても、絵や身振りなどで必要な情報を伝えられる場合があります。「心のユニバーサルデザイン」を実践することで、今ある施設や設備の機能が十分に発揮できたり、足りない部分を補ったりすることができます。

「心のユニバーサルデザイン」を実践するためには

- ① 自分の身の周りに関心を持つ**
わたしたちの身の周りには、障害のある人や高齢者、妊婦や外国人など、さまざまな立場や状況の人がいます。身の周りに困っている人がいないか関心を持ちましょう。
- ② さまざまな立場の人を思いやる**
相手の立場に立って、「自分だったらどうしてほしいか」考えてみましょう。
- ③ 自分にできることから始める**
少しの勇気をもって「何かお手伝いが必要ですか」などと声を掛けてみましょう。ほかに、例えば次のような行動が手助けとなります。
 ・障害者等用駐車場には、利用対象者以外の人は駐車しないようにしましょう。
 ・エレベーターや多目的トイレでは、障害のある人やベビーカーを押している人など、配慮が必要な人を優先しましょう。
 ・段差のある場所で車いすの人が困っていたら、補助を申し出ましょう。



問合せ…共生まちづくり課（☎025-526-5111、内線1396）