

**簡単！やさしい
お食事づくり講習会**
（障害者自立生活 サポート事業）

障害がある方も気楽に参加できるやさしい講習会です。参加者一人ひとりがご自身のできることを頑張り、助け合いながら、身体に優しい食事を作り、楽しく食べる講習会です。

みなさんの申し込みをお待ちしております。

〔日時〕 10月19日（土）・11月9日（土）・両日も午前9時30分～午後1時30分

〔会場〕 保健福祉センター 栄養指導室

〔対象者〕 身体障害者手帳・精神保健福祉手帳・愛の手帳などをお持ちの方、もしくは同等の障害があると判断される方で、保健福祉センターにいらっしやる方ができる方

*初めて申し込みをされる方は、担当保健師にお身体の状況をお聞かせください。

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課
☎ 83-2777

**西多摩医師会
公開講座**

〔日時〕 10月19日（土）午後2時～4時（開場午後1時30分）

〔会場〕 イオンモール日の出

【第1部】東京都相互理解のための対話促進支援事業「医療保険のしくみについて」・西多摩医師会長 玉木 一弘 先生

【第2部】「排尿の悩み解決法」・青梅市立総合病院泌尿器科 部長 村田 高史 先生

※申し込み、問い合わせは一般社団法人西多摩医師会 ☎ 23-21771

古里診療所の受診についてのお知らせ

10月1日から古里診療所が再開しました。最初の診察の際に、以前使っていた診察券がございましたらお持ちください。また、お薬手帳がある方は、それもお持ちください。

なお、保険証は毎月確認します。その月の初めの受診の際には、必ず持参と提示をお願いします。

※問い合わせは、古里診療所 ☎ 85-8757
（平日：午前8時45分から午後5時まで）



◀ 外山千也所長

多摩パブリック法律事務所「不安を安心に」無料法律相談会

多摩パブリック法律事務所は「市民の法的かけ込み寺」として、東京弁護士会による支援のもと設立された都市型公設事務所です。

この度、弁護士による無料法律相談会を行います。お金のトラブル、不動産関係、相続、離婚、成年後見、事業者向け法務、労働問題、刑事事件、債務整理など幅広い種類の案件を取り扱っていますので、お気軽にご相談ください。

〔日 時〕 11月16日（土）午前10時～午後4時（1枠30分）

〔会 場〕 多摩パブリック法律事務所（立川市）

〔定 員〕 48名

〔予約受付〕 10月28日から受付開始（定員になり次第締切）

〔受付時間〕 午前9時30分から午後7時まで（土日祝は除く）

〔予約電話〕 ☎ 042（548）2450（事前予約制）

カ
ツ
ト