

公益社団法人

# 東大和市シルバー人材センター広報誌

# けやき

〒 207-0015 東大和市中心 3-912-3

電話 042-565-0531 FAX 042-566-2308 <http://www.silver-center.org/>



◆各委員会報告	2
◆定時総会のお知らせ	3
◆事業報告会実施報告	3
◆緊急ホイッスルライト配布	4
◆安全就業標語入選作品	5
◆安全就業パトロール結果報告	5
◆この人を訪ねて	6
◆東大和市の史跡	6
熊野神社	6
力石	6
◆職場訪問	7
◆会員交流会報告	8
◆平成29年度の会費納入について	9
◆転倒予防講習会報告	10
◆第3回地域班長会議開催	10
◆高齢者の健康管理について	11
◆センターの今後の予定	12
◆就業相談日日程表	12

目次

正会員数  
(3月1日現在)

男性489名  
女性160名  
合計649名

## 総務委員会報告

委員長 峯 信夫

総務委員会の平成29年度活動計画については、

①ウォーキング、②健康の集い、③会員交流会などを中心にして実習室での展示会を含めた開放について、会議を進めております。

前記の計画を通して、会員間のコミュニケーションと生きがいを、より一層高めるよう努めてまいります。

### ①健康増進事業

昨年の「ウォーキング」は大型台風接近のため中止となりましたので、平成29年度の計画としましては、4月4日に花見を兼ねたウォーキングと、さらに、秋頃のウォーキングを予定し、検討を行っております。

### ②健康の集い

会員の皆様の健康管理に有益な講演会を9月頃に開きたいと検討しております。

### ③会員交流会

すでに各地区共に理事と班長を中心に自主的・積極的に行われておりますが、本年度も会員間の交流を深めるため、さらに広げていただきたいと思っております。

また、実習室の開放については、従来は月初めの5日間を開放していましたが、今後は、月末2日間と翌月、月初めの3日間とし、利用者の増加を期待しております。

展示会を開始して2年が経過し、6回目を迎え、毎回絵画・写真・手芸品・彫刻など、これまでで60点余の作品展示があり、来場者も約530名を超えました。

会員各位のご協力に感謝いたします。

総務委員会は、今後も各行事とおして会員の皆様の福利厚生と健康の増進を図ります。

より多くのご参加とご協力をお願いいたします。

## 事業委員会報告

委員長 小林 正和

平成29年度、事業委員会の実施計画は、センターの長期計画に基づき、以下の事を実施していく予定です。

①会員のレベル均一化のための研修会を実施すること。  
②事業・就業の拡大を推進すること。  
③入会の促進を図ること。

### 「具体的な実施計画」

◎5月～6月  
平成28年4月～平成29年3月に入会した会員の方々の「接遇研修」を実施。

◎7月  
平成29年4月～6月までに入会した新入会員に対して新入会員研修を実施。

◎8月～9月  
他センターへの視察研修を実施（女性会員の活動が活発なセンターを訪問したい）

### ◎10月

平成29年7月～9月に入会した新入会員に対しての新入会員研修の実施  
既客企業への表敬訪問及び事業拡大のための企業訪問の実施

### ◎11月

平成29年4月～9月に入会した新入会員を中心とした会員の方々への「接遇研修」の実施

### ◎12月～平成30年1月

「事業報告会」開催の予定  
平成29年10月～12月に入会した新入会員に対しての新入会員研修の実施

◎「入会の促進」に関する実施計画は、その都度タイムリーに検討していきたい。



### 広報委員会報告

委員長 中原 拓三

広報委員会は、「けやき」の発行やホームページの維持管理を主体とし、福祉祭参加やボランティア活動「道路美化清掃」など対外的な活動を今年度も継続して行います。

ホームページについては、インターネットからの仮入会手続きやスマートフォンでシルバーセンターの情報閲覧などがしやすくなるように改良するため、事務局に導入方法について検討していただいております。

今後とも「けやき」や「ホームページ」をご利用いただくとともに、皆様からのご意見をいただきたく、お願い申し上げます。



### 定時総会 開催のお知らせ

平成29年 6月23日 (金)

午後1時開始

会場 ハミングホール

(小ホール)

会員は、「出席通知」

「委任状」または「議

決権行使書」のうち、

いずれかにご記入いた

だき、期限までに地域

班長に必ずご提出くだ

さい。

詳細については、6月初

旬に地域班長を通じて、書

類を配布いたしますので、

ご確認をお願いいたしま

す。  
(事務局)

### 平成28年度事業報告会 実施報告

平成28年度「事業報告会」が2月16日(木)・17日(金)に中央公民館で開催され、136名が参加しました。今回一般の市民の参加も募りました。

#### ◆ 小林委員長挨拶



小林委員長挨拶

センター事業の全容を知っていたいただき、協力体制を築きセンターの発展につなげることを目的に、現状報告をしていただくよう石川事務局長にお願いした。高齢化が進む現在「日本老年学会」は、高齢者の定義を75歳に引き上げ、国は就業やボランティアをもっと後

#### ◆ 山田会長挨拶



山田会長挨拶

押しすべきと提言している。健康寿命を延ばし、センターをより働きやすい居場所とし、伝統ある良い体制を引き継いでいけるセンターとしなければと考えている。2日間にわたり出席され、ご挨拶をいただいた。

#### ◆ 石川事務局長

※超高齢化社会の進展により人口が減少し、中高年の働き手を増やすことが国から提言されている。

会員数を増強するとともに、民間の仕事を増やし、また、市に働きかけ、政策目的随意契約を獲得していきたい。

※平成28年4月から派遣事業を開始した。派遣契約での就業が少しづつ増えてきている状況である。

※委員会活動も活発に進められ、健康増進事業、会員の増強、ボランティア活動、手引書の整備、安全就業などに取り組んでいる。



石川事務局長からの報告

※就業中に知り得た個人情報については、守秘義務があり、また、退任後も継続するので口外してはならない。  
※会員数、契約金額、就業率、その他の資料が配布され、それぞれについて説明がなされた。

◆ 職群班の活動報告

● 16日の報告 家事援助班 嶋崎副班長

野村コーディネーター

※お客様と関わる仕事であり細心の注意が求められる。お客様に喜ばれ、「来週も来てね」といわれると、役立つという実感がわく。受注から完了までのスムーズな運営を工夫している。また安全には細心の注意を払って就業している。



家事援助班の報告

※仕事内容が多様化しており、男性会員の加入を望む。

● 17日の報告 植木班

川野辺班長・真野副班長

※受注から完了まで、マナーを主体にしたルールを守り

ながら就業している。

※民間の植木業者の作業現場を観察し、班員の技能向上に努めている。



植木班の報告

※年間収入は60万円前後、交流会・勉強会も活発、皆さんの入会を求む。

◆ まとめ

※高齢化に伴いシルバーへの期待は大きくなっている。健康寿命を延ばし地域活性化につなげたい。

家事援助班では、お客様の喜びと就業機会の増加期待、植木班では、マナー及び安全管理の徹底が報告され、両班に共通するテーマは、「お客様にいかに対応していたただけるか」であった。

事業委員会

緊急ホイッスルライトを 全会員に配布!

この度、安全管理委員会では会員の安全に対する普及啓発の一環として、緊急ホイッスルライトを全会員に配布いたしました。

用途はLEDライト、緊急時に役立つホイッスル、本体内部には緊急時、身元確認がスムーズに行えるIDカードが入っています。交通安全・防犯・防災の備えとしてご活用ください。



### 安全就業標語入選作品

多数のご応募の中から安全管理委員会で選考を行い、当センターの入選作品を決定いたしました。

最優秀作品については、「垂れ幕」をつくり、1年間センター内に掲示します。

#### テーマ1

「転倒・墜落・転落事故防止」

#### 最優秀賞

慣れと過信は紙一重！

「基本に戻り安全確認」

桜が丘B班 村上 進さん

#### 優秀賞

転倒・転落・心の油断

常に先読み スイツチオン

新堀A班 福田 一彦さん

#### 優秀賞

疲れたときこそ注意しよう

あなたの周りの 小さな段差

蔵敷B班 立石 孝義さん

#### テーマ2 「私の事故防止」

#### 最優秀賞

就業前「危険なポイント」先ず探し 対策決めて安全作業

狭山A班 小池 嘉則さん

#### 優秀賞

何事も ルール守って

事故防止

向原C班 黒木 孝之さん

#### 優秀賞

寝る前に 明日の行動心に描

き 快眠・快食準備OK

桜が丘A班 増田 俊一さん

ご応募いただきました会員の皆様には、この場をお借りしてお礼申し上げます。

入選された6作品は、東京しごと財団に推薦いたします。  
(安全管理委員会)

### 安全就業パトロール

#### 結果報告

対象職群…植木班  
就業場所…清原市民センター  
作業内容…センター内の植木剪定作業

実施日…平成29年1月16日

(月) 午前・午後に分かれて実施

安全就業パトロールは、就業現場を安全管理委員が巡回して、作業が安全に行われているかどうかをチェックし、不安全行動・状態について指摘をし、会員の安全意識の向上を図ることを目的としています。

作業現場の不安定状態として、「三脚脚立の開き止めチェーンがたるんでいる」などの指摘が安全管理委員からあり、その場で注意指導をしました。また、現場の安全就業の取り組みとしましては、作業責任者から聞き取り調査をしま

したところ、事故を起こすと植木班のみならず、当センター全体が、仕事に対しての信用を失うので、朝礼では、ケガをしないよう基準などを守って就業するよう安全意識の共有化を図っているとのことでした。

職場環境では、「整理・整頓・清掃・清潔・しつけ(5Sという)」については、安全作業を行う上での現場の基本であり、それぞれが遵守されていきました。

なお、安全管理委員会では、今後も各職群の作業現場の安全就業パトロールを計画的に実施いたします。  
会員の皆様におかれましては、安全就業基準・作業別安全就業基準を守っていただき就業されるようお願いいたします。



この人を訪ねて

南街C班 尾崎 武さん



今回はバードカービングの尾崎武さんをお訪ねしました。

尾崎さんは生まれも育ちも東大和市で、生粋の土地っ子です。元は高木にお住まいでしたが、新青梅街道の開通前に南街に住まいを移し、現在南街C班の班長として活躍されております。

カービングを始めたきっかけは、元々奥様がやっていましたが、奥様に勧められて20年ほど前から始めるようになったそうです。

カービングをするには、専用の道具が必要で、安いもの

でも彫刻刀が1本500〜600円、グラインダーは4〜5万円もするそうです。材料の木は、

南方系のジュルトンというもので、先生が大まかにカットしたものを購入するそうです。

それを自分で意になうように削りだして、形にするそうです。鳥の足は針金で形を

作り、パテなどで細かな形を表現し、本体に差し込んで原

型を作り色付けして完成するそうです。

一番難しいのは色付けで、その出来栄えによって作品の

表情が変わるので一番神経を使うそうです。



アカゲラ

作品は、小さなもので2〜3ヶ月もかかり神経も使うので疲れるそうです。現在は1

日に2〜3時間作業するのが限度だと話されていました。



シメ

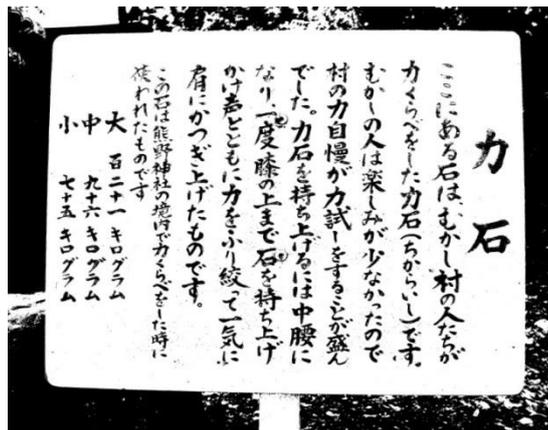
6月には中央公民館祭りに出品するそうです。またゴールデンウィークには、昭和記念公園で展示会があり、そこにも出品するので、ぜひ見に来てくださとのこと。



コノハズク

東大和市の史跡

熊野神社 力石



職場訪問

刃物研ぎ班



作業終了後のミーティング

今回は、刃物研ぎ班を取材し、長谷部班長にお話を伺いました。

同班は現在14名が在籍しています。今から6年前に新規事業として発足し、東京都しごと財団の研修などを経て、始めました。

班員は、元大工さん、植木屋さん、車両関係、公務員な

ど様々な職種の人たちが集まっています。

主に、包丁、はさみなどを研いでいます。今はステンレス包丁が主流で、研ぎ方も工夫しているそうです。良質な包丁は、研いでいても気持ちよく仕上がり、切れ味も素晴らしいものだそうです。

営業日は、偶数月の第4水曜日にシルバー人材センターの軒先で、午前9時から午後2時まで行っています。

集客方法は、手作りのチラシを2千〜3千枚印刷して、14名全員でポステイングをしています。お客様が受付に刃物を持参すると、受け付け順に研いで行きます。1日で150〜200丁くらいの注文があります。



お客様と切れ味確認

開始当時は、お客様より「全然切れないじゃない」とのクレームなどがありました。現在はそのようなことはなくなりました。

お客様の反応は「よく切れるようになった。うれしい」「私は常連よ。切れる時もあるね。でも2ヶ月経ったらまた来るの。話も合うし、楽しみだわ」などと様々なものでした。



センター事務所の軒先で研いでいます

ただ、平均年齢が75歳を超えているので、若い人を募集しているそうです。

会員みんなで運営しているチームワークのとれた刃物研ぎ班でした。

「すぐに役立つ」

パソコン実用講座

IT業務班では、パソコンの便利な使い方を分かりやすく紹介する講座を実施します。講座名 「ネットで調べてお出かけしよう」

内容 観たい・行きたい所をインターネットで調べする方法が学べます。

日時 ① 4月19日(水) 午前10時〜12時

② 5月17日(水) 午後1時〜3時

同じ内容で行います。

使用機材 当センターの

ノートパソコン使用

料金 1,200円

(資料代含む)

申込み パソコン実用講座のチラシ裏面の申込書にて事務局までお申込みください。

問合せ 042-1595-0661

パソコンを活用したい皆様の、ご参加をお待ちしております。

# 会員交流会報告

## 第2地区会員交流会

内 容…(株)ブリヂストン東京  
工場「ゴムとタイヤの博物館」見学と食事会  
実施日…平成29年1月25日(水)  
参加者…15名



創業者紹介のパネルの前で撮影

地下足袋からタイヤへと  
発展してきた(株)ブリヂスト  
ンは、自動車・トラック・  
バス・飛行機・大型ダンプ  
用タイヤなど、また、加工  
品(ゴルフボールなど)も

製造販売しています。

ゴム質(配合など)によ  
り車の燃費は大きく変わ  
りますが、我々一般的には空  
気圧低下でタイヤの転がり  
抵抗が悪くなることも知っ  
ておきたいものです。

博物館では、タイヤの構  
造など、現物やパネルなど  
を使って我々に紹介してく  
れました。

今回の見学でタイヤに対  
する理解を深めることがで  
き、大変良かったと、会員  
の方から感想がありました。



地震から建物を守る免震ゴム  
直 径：1. 8メートル  
最大対応柱荷重：3, 800トン

## 第3地区会員交流会

内 容…東京消防庁立川防災館見学  
と食事会  
実施日…平成29年1月30日(月)  
参加者…10名



立川防災館 玄関

平成28年度の第3地区交  
流会は、良い天気にも恵まれ、  
立川の東京消防庁「防災館」  
及び多摩湖畔の「貯水池鳥山」  
において開催しました。

防災館において、地震体験  
コーナーでは、関東大震災・  
東日本大震災の疑似体験をし、  
身の安全の図り方、地震発生  
直後の対処方法を学習し、煙

体験コーナーでは煙の恐ろし

さ、安全な避難方法を体得し  
ました。消火体験コーナーで  
は、初期消火体験・適切な消  
火方法を学び、応急救護コー  
ナーでは、命の大切さと、応  
急手当の必要性、AEDの取  
扱、胸骨圧迫の方法を体得し、  
全員が楽しみなながら、防災に  
ついて学習しました。



消火体験

その後、場所を貯水池の鳥  
山に変え、昼食を取りながら、  
各人が本日の体験の感想や、  
現在各人が考えていることな  
ど、自由な話をし、穏やかな  
時間が流れる中、心残りのう  
ちに散会しました。

第6地区・第7地区

合同会員交流会

内 容…新春ウォーキング  
 実施日…平成29年1月17日(火)  
 参加者…25名

コースは玉川上水駅から立川市の昭和記念公園と国立極地研究所「南極・北極科学館」の見学を実施しました。

連日の寒波の中、ウォーキング当日の朝も氷点下でしたが25名も参加してくださり感謝しております。

玉川上水駅を9時にスタートして玉川上水口まで霜でぬかるんだ道、また木の根元が浮き出て歩きにくい道を1時間ほど歩いて、昭和記念公園入口に到着しました。皆さん正月の疲れもなく元気に歩いていました。

昭和記念公園で一番先に見学した所は日本庭園で、200年〜300年物の盆栽はとも感動しました。

その後、富士山を見ながらの昼食タイム、一杯やりながら

らの会話。また、お酒を飲まない方は飲まない同士で集まり、和気あいあいとお話を楽しんできました。

南極・北極科学館では、歴史「南極点」へ1910年に目指した白瀬矗(しらせのぶ)南極探検隊の歴史や昭和基地の資料映像を見ました。

また南極の氷の圧さは2千メートル〜3千メートルもあるそうです。説明を聞いて驚きました。

最後は高松駅まで行き、各自自由行動となり、解散しました。



南極・北極科学館 ロビーにて

第8地区会員交流会報告

内 容…カラオケ大会  
 実施日…平成29年2月26日(日)  
 場 所…都営向原住宅

第1集会所

参加者…17名

向原団地南の石川班長のご尽力により、都営住宅の集会所とカラオケセットを使用させていただき、約3時間、カラオケを楽しみました。

最初に、現在の当シルバーセンターの会員数、第8地区の会員数などの現況をお話した後、カラオケ大会に入りました。当初、皆さんは遠慮がちにしていますが、だんだん打ち解けてくると、積極的にリクエストが出て来て、世話役の石川班長が大わらわでした。

石川班長のコントロールがうまく、参加者全員が2曲以上歌うことができ、皆さん大満足でした。

平成29年度の

会費の納入について

平成29年度の正会員の会費は2千円となっております。

会費については平成28年度分まで、地域班長が集金を行ってまいりましたが、地域班長の負担軽減と事務効率化のため、平成29年度以降の会費の納入は、配分金より控除させていただきますこととなりました。

なお、3月及び4月各月の配分金がない方や、3月・4月各月の配分金が2千円に満たない場合は、6月にこれまで通り、地域班長が会費の徴収に伺います。会員の皆様のご理解と、ご協力をお願い申し上げます。

なお、ご不明な点がありましたら、事務局までお問い合わせください。

☎042-595-0631

転倒予防講習会報告

安全管理委員会では、実施計画に沿って「転倒予防講習会」を2月3日（金）に中央公民館で実施しました。

今回は、第6ブロック「安全就業推進員連絡会」における事故撲滅運動の一環として、健康・介護予防など健康増進サービスを専門に実施している会社に依頼されたものです。当センターも早速ご指導をお願いしました。



講師の脳トレ指導

内容は、椅子に座って誰にでも簡単にできる体操で、脳のトレーニングでは、指先などをを使って左右を交互に動か

すもの、筋力トレーニングでは、下半身の強化（転倒予防）をするなど多岐にわたるものでした。ちなみに、転び・脚が上手に上がらないなどは、腸筋が弱っている証拠だそうです。



指の運動で、右手はウサギ、左手はきつねを表し交互に変える運動

今回指導していただいたものは、毎日少しずつ無理をしないで続けていきましょう。



アッ！アブナイ！

平成28年度第3回

地域班長会議開催

平成29年2月23日（木）午後1時30分より当センターにて、平成28年度第3回地域班長会議が開催されました。理事と地域班長39名が出席しました。

内容

- (1) 平成29年度会費の徴収方法について（9ページ参照）
- (2) 平成29年度会員状況調査の実施について
- (3) 安全グッズの配布について（4ページ参照）
- (4) 健康増進事業「ウォーキング」について



地域班長会議



ボランティアスタッフ  
大募集!!

平成29年4月22日（土）・23（日）に都立東大和南公園で『うまかんべえ〜祭』が開催されます。毎年、シルバー人材センターの会員がボランティアスタッフとして活躍しています。今年も、「地域に貢献するシルバー人材センター」として、会員の方々のボランティアを募集いたしますので、ぜひ、お気軽にご応募ください。

- ・活動時間 午前9時～午後4時（お昼を含む複数回の休憩があります） ※昼食支給  
どちらか1日でも可 ※別に、平成29年4月17日（月）説明会あり
- ・申込方法 4月10日（月）までに、シルバー人材センターの窓口にお申し出いただき、申込書に必要事項をご記入の上、お申し込みください。

高齢者の  
健康管理について

「尿漏れ（尿失禁）に悩んでいませんか？」

東大和市福祉部健康課  
骨盤底筋体操で排尿のトラブルを予防、改善しましょう。

男女問わず多くの人が悩む尿もれ。自分の意志とは関係なく、思いもよらぬ場所でもれてしまうつらい症状です。「恥ずかしいから」と、ひとりで悩んでいる方は多く、尿もれに悩む方のほとんどは誰にも相談できず、その約9割の人は治療も受けていないという調査結果があります。尿もれは命にかかわる病気ではありませんが、常に尿もれの心配を抱えることで、行動範囲が制限されるなどの悪影響を及ぼします。中には閉じこもりがちになったり、うつになる人もいます。著しい生活の質の低下を招きます。尿もれの大半は、簡単な体操で改善できます。尿もれを防い

で活動的な毎日を送りましょう。

尿もれのほとんどが「腹圧性尿失禁」です。例えば、咳やくしゃみの時に：、大笑いした時に：、スポーツの最中に：、重い物を持ち上げようとしたら：等、お腹に力が入った時にもれてしまうタイプです。これは、膀胱等を支えている筋肉（骨盤底筋）がゆるみ、尿道を締める筋肉が働かなくなると、少し力んだだけで尿がもれてしまうのです。

他にも「切迫性尿失禁」強い尿意が急におこり、トイレまで間に合わずもれてしまうタイプや、「いつ流性尿失禁」おしっこがうまく出せずに膀胱内に尿がたまってしまう、いつもちよろちよろあふれ出てくるタイプ、また、「機能的尿失禁」からだの不自由な方や認知症の方に多く、排尿機能には問題がないタイプがあります。

尿もれとの関係がある骨盤底筋は、骨盤の底にある筋肉

の集まりでハンモックのような形をしています。ここに、余分な力がかかると、ハンモックがたるむように筋肉がゆるむのです。ゆるむ原因となる力が出産が代表的ですが、肥満や便秘も骨盤底筋に負担をかけています。

骨盤底筋を鍛える体操を紹介します。「腹圧性尿失禁」「切迫性尿失禁」の予防に有効です。

①まずは深呼吸して、心と体をリラックスしましょう。

②膣と肛門の周りに筋肉を締め、お腹の中に引っ張り上げるように力を入れます。お腹、お尻、太ももの筋肉に力が入っていないことを手でさわるなどして確認しながら行いましょう。

・男性は肛門を女性は膣を締めるイメージ  
・尿を我慢する状態をイメージしましょう。

③そのまま5秒くらい力を入れたままにして、その後、息を吐きながら力を抜きます。

④1日10回、10セットを目安に行います。

仰向けでも、座ってでも、立ってでも、姿勢や場所を選ばず生活の中で気軽にできる体操です。継続して行っていくようにしましょう。

日常生活で気をつけるポイントを紹介します。

①外出先ではトイレの場所を確認

・トイレの場所を確認しておくこと、安心して過ごすことが出来ます。

②便秘や肥満に気をつける

・便秘や肥満による内臓脂肪の増加は、膀胱を圧迫し腹圧性尿失禁の悪化につながります。

③水分摂取を我慢しない

・水分が不足すると血液がドロドロになり、血の塊ができやすくなります。脳梗塞や心筋梗塞の原因になるので危険です。トイレを気にして水分を控えることはやめましょう。

尿もれをなくし活動的な生活を送りましょう。

センターの今後の予定				
月	日	曜日	時間	内容
4	4	火	9:00	健康増進事業「ウォーキング」
	5	水	9:00	入会説明会
	12	水	9:00	入会説明会
	17	月		配分金振込
	18	火	予約制	会員就業相談日(下の表を参照ください)
	19	水	9:00	入会申し込み日
	27	木	9:00	定例理事会
5	2	火	9:00	入会説明会
	10	水	9:00	入会説明会
	16	火	予約制	会員就業相談日(下の表を参照ください)
	17	水	9:00	入会申し込み日
	17	水		配分金振込
	19	金	9:00	臨時理事会
	25	木	9:00	定例理事会
6	14	水	9:00	入会説明会
	16	金	10:00	出張入会説明会(奈良橋市民センター)
	16	金	13:30	入会申し込み受付(出張分のみ)
	19	月		配分金振込
	20	火	予約制	会員就業相談日(下の表を参照ください)
	21	水	9:00	入会申し込み日
	23	金	13:00	平成29年度 定時総会
	29	木	9:00	定例理事会



日程は未定ですが、  
 5~6月 接遇研修  
 7月 熱中症予防講習会 を予定しております。  
 会員皆様のご参加をお願いいたします。

会員就業相談日		相談時間帯
H29年4月18日(火)	H29年10月17日(火)	① 14:00
H29年5月16日(火)	H29年11月21日(火)	② 14:30
H29年6月20日(火)	H29年12月19日(火)	③ 15:00
H29年7月18日(火)	H30年1月16日(火)	④ 15:30
H29年8月15日(火)	H30年2月20日(火)	⑤ 16:00
H29年9月19日(火)	H30年3月20日(火)	各時間 1名

●お申し込み  
 電話またはセンター窓口で  
 事前予約をしてください。  
**就業相談を  
 実施しています**

お申し込み期限は、各月第2火曜日までです。