

高齢者の虐待を防ぎましょう

～ 高齢者虐待とは、どのようなことを言うの？～



介護者は、自分では「介護」であり、「いたわり」ということも、高齢者にとっては「いじめ」や「ひどいこと」と感じているかもしれません。

高齢者虐待とは...

「高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律（以下、高齢者虐待防止法）」が2005年11月1日に可決、成立し、2006年4月1日に施行されました。

高齢者虐待防止法では、高齢者への虐待は、5つに区分されています。

心理的虐待

高齢者に対する著しい暴言または著しく拒絶的な対応その他の高齢者に著しい心理的外傷を与える言動

- ・排泄などの失敗に対して高齢者に恥をかかせる
- ・子ども扱いをする、怒鳴る、ののしる、悪口を言うなど

経済的虐待

高齢者の財産を不当に処分することその他高齢者から不当に財産上の利益を得ること。

- ・必要な金銭を渡さない、使わせない
- ・本人の不動産、年金、預貯金などを本人の意思・利益に反して使用するなど

高齢者の介護、がんばりすぎていませんか？

高齢化社会と少子化により個人や家族での介護が困難になっていることなどから、高齢者の介護、そして「虐待」が大きな問題となっています。

高齢者の介護は考える以上にたいへんです。高齢者の虐待が増えていることの原因のひとつには「介護者の心身の疲労」があります。一人で抱え込まないで、社会サービスの利用や、専門機関（家）や地域のネットワークをじょうずに活用することも大切です。

身体的虐待

高齢者の身体に外傷が生じ、または生じるおそれのある暴行を加えること。

- ・たたく、つねる、殴る、蹴る、やけどを負わせるなど
- ・ベッドにしぼりつけたり、意図的に薬を過剰に与えるなど

性的虐待

高齢者にわいせつな行為をすることまたは高齢者をしてわいせつな行為をさせること。

- ・懲罰的に下半身を裸にして放置する
- ・キス、性器への接触、セックスを強要するなど

介護・世話の放棄・放任

高齢者を衰弱させるような著しい減食または長時間の放置、その他高齢者の養護を著しく怠ること。

- ・髪が伸び放題だったり、皮膚が汚れている
- ・劣悪な住環境の中に放置し生活させるなど

地域での声かけと見守りの強化を！

寝たきりや認知症など介護を要する高齢者を抱えてる家庭は、地域の人にその事情をオープンにするようにしましょう。また、地域の方は、そうした家庭や一人暮らしの高齢者をやさしく見守り、声をかけるなどして、地域から孤立させないようにしましょう。

「ご近所の底力」を生かして、声かけや見守りなど気軽にできることから始めましょう。

虐待についてのご相談は、町地域包括支援センター（72-1999）

または、福祉推進課（72-6028）でお受けしております。

健康科学大学

リハビリテーションシヨクリニツク開院

「あいさつ」
「リハビリテーションシヨンを重視した
地域医療の充実を…」

院長 武田 清

(内科医・作業療法学科科長)

当クリニツクは、健康科学大学が平成15年4月に開学以来、富土河口湖町の強い要請と絶大なるご支援を頂きまして、今年9月ようやく開院に至りました。関係者の皆様方には、この場で深く御礼を申し上げます。

小立の旧日赤跡地に開設した建物は、隣接して町の施設である健康増進施設「健康プラザ」と「デイサービスセンター」ふれ愛があり、鉄骨造り2階建ての建物です。

当クリニツクの特徴は、その名称のとおりリハビリテーションを重視しております。建物は、理学療法室と作業療法室を合わせて550・7という広いスペースを持ち、クリニツク全体としては延べ面積1,224の施設です。

診療科目としては、リハビリテーション科、整形外科、内科、小児科を掲げており、医師は整形外科医2人、内科医2人、小児科医1人、看護師1人、理学療法士1人、作業療法士1人、で診察にあたることになっております。内科医のうちの1



人は転倒予防等高齢者医療の専門医で、予防医学に力を注ぐことになっております。

また小児科医は小児科専門医で、健康科学大学の発達心理学教授、理学療法学科教授、作業療法学科教授とチームを編成し、小児神経・発達診療を実施することになっております。それ以外にも、健康科学大学の教員が診療に関わりながら、大学の持つ知的財産を町民の皆様に還元させて頂きたいと思っております。

また、当クリニツクは大学の附属施設であるため、大学の学生はここで臨床実習をする予定です。皆様方には、実習施設であることにご理解を頂きながら、学生の教育にもご協力を賜りたいと存じます。

少子高齢社会が進むなか、当クリニツクは町民の皆様の健康ニーズにお応えするため、リハビリテーションを中心とした地域医療の充実と発展に大きく貢献できるものと考えております。皆様どうぞ宜しくお願い申し上げます。

診療科目

リハビリテーション科、
整形外科、内科、小児科

(小児科は水曜日のみで予約制となります)

診療日

月曜日～金曜日

診療時間

午前9時30分～12時00分

午後2時00分～5時00分

(受付は30分前から行います)

休診日

土曜日、日曜日、国民の休日、
年末年始

住所

富土河口湖町小立2487番地

電話

0555 73 2800

十月は食生活改善普及月間です。

あなたの腹囲(おなか)は大丈夫?
「食事バランスガイドを活用しメタボリックシンドロームを予防しましょう」
肥満(内臓脂肪型肥満)で、高脂血症・高血圧・糖尿病のうち、2つ以上を併せ持つ場合には、メタボリックシンドロームとみなされます。
肥満を解消するために食生活や運動などの生活習慣を改善しましょう。



メタボリックシンドロームのチェック表

必須条件(内臓脂肪蓄積)

おへその高さの腹囲

男性 85cm以上 女性 90cm以上

選択項目(これらの項目のうち2項目以上該当)

1. 中性脂肪 150mg/d以上 または
HDLコレステロール 40mg/d未満
2. 最高血圧 130mmHg以上 または
最低血圧 85mmHg以上
3. 空腹時血糖が 110mg/d以上

富士河口湖町長寿番付

高見澤 春子	103	大 石	横 綱	三 浦 貞	100	船 津
貴 家 弥重	100	大 石	大 関	長 山 かつ	100	船 津
倉澤 かめ子	99	勝 山	関 脇	渡 邊 さだ	99	船 津
宮下 延 壽	98	河 口	小 結	井 出 二子	98	船 津
松 浦 しん	98	船 津	前 頭 1	小 佐 野 佐美子	98	勝 山
倉澤 志よう	98	勝 山	前 頭 2	菊 島 たつの	98	富士ヶ嶺
渡 辺 ふくよ	98	精 進	前 頭 3	渡 邊 登 一	98	小 立
渡 邊 よね	97	小 立	前 頭 4	馬 淵 きく	97	富士ヶ嶺
古 屋 とみ子	97	小 立	前 頭 5	山 中 ちよ	97	小 立
権 守 英 夫	97	船 津	前 頭 6	渡 辺 宗 一	96	精 進
赤 池 たい	96	浅 川	前 頭 7	井 出 さだ	96	船 津
渡 邊 だい	96	小 立	前 頭 8	山 本 志 げ	96	河 口
梶 原 なを江	96	大 石	前 頭 9	渡 邊 キ サ	96	船 津
外 川 カツ子	96	小 立	前 頭 10	渡 邊 菊 松	96	小 立
渡 辺 富士雄	95	西 湖 西	前 頭 11	貴 家 きくの	95	大 石
小 佐 野 和歌乃	95	勝 山	前 頭 12	宮 下 すみ江	95	長 浜
外 川 正 夫	95	船 津	前 頭 13	三 浦 やす	95	河 口
小 佐 野 ヒデ	95	勝 山	前 頭 14	渡 辺 シャカ	95	大 嵐
小 林 しづ 糸	95	勝 山	前 頭 15	齊 藤 やすの	95	小 立

平成 18年 9月 15日現在 (生年月日順、満年齢 95歳以上) 敬称略

名前の表示につきましては、現代がなを用いました。

町の最高齢者は、大石にお住まいの高見澤春子さんです。春子さんは、1903年 3月 26日生まれて、満年齢で 103歳になります。

～健康づくりから寝たきり予防まで～ あなたにあった運動を見つけてみませんか？

高齢者のみなさんがいつまでもいきいきと自分らしく生活するために、積極的に身体を動かし、生活の中に運動を取り入れてみましょう。町では下記の通り教室を開催しています。気軽に参加してみましょう。



高齢者体力づくりセンター「健康プラザ」(1階歩行浴、2階きてみて実践室)

教室名	対象者	開催日	内容	講師
元気いっぱい教室 (健康体操教室)	健康プラザを利用する 概ね 65歳以上の方	火曜日 午前 10時 30分～11時 30分 金曜日 午前 11時～12時	ボールを使った体操、足裏マッサージ、青竹ふみ体操など無理なく体を動かします	健康運動実践指導者 天野健一先生、他
水中 ウォーキング	健康プラザを利用する 概ね 65歳以上の方	毎週火曜日・金曜日 午後 1時 30分～2時	歩行浴を使って膝や下肢に負担がかからない水中でのウォーキングを行います。	健康運動実践指導者 天野健一先生、他
転ばぬ先の つえ教室	・ 65歳以上の方 ・ 要介護状態となる 恐れがあり、運動 器の機能向上が必 要と考えられる方	毎週水曜日 午前 10時～11時 30分	全身の筋力アップと柔軟性や歩行能力を高める運動を行い、骨折につながりやすい転倒やつまずきを予防します。	老人保健施設「はまなす」作業療法士
パワフル 筋力アップ 教室	健康プラザを利用する 概ね 65歳以上の方	毎週木曜日 午前 11時～12時	砂のう(重り)を使った運動プログラム	健康運動実践指導者 天野健一先生

町内の各支所で高齢者の健康教室を開催しています。気軽に参加しましょう

教室名	対象地区	開催場所	開催日時	開催日時・内容
生き生き交流広場	町内全地区	船津福祉センター	毎週水曜日 午後1時15分～2時45分	軽運動、趣味活動など
筋力アップ教室	足和田地区	足和田支所	毎週月曜日 午前10時～11時30分	筋力アップ運動、ストレッチ
	船津地区	上の段中公民館	毎週火曜日 午前10時～11時30分	筋力アップ運動、ストレッチ
	大石地区	大石支所	毎週木曜日 午前10時～11時30分	筋力アップ運動、ストレッチ
	河口地区	河口支所	毎週金曜日 午前10時～11時30分	筋力アップ運動、ストレッチ

各種教室の詳しい問合せ、申込みは健康増進課在宅介護係 : 72-6037

65歳以上のみなさん、あなたの生活機能をチェックしてみましょう。

今年度から介護保険法の改正に伴い、65歳以上の方を対象に介護予防の理念が導入されました。介護予防の目的は、介護を必要とする状態(要介護状態)にならないように予防しようということです。基本チェックリストによる「生活機能評価」を活用することで、知らず知らずのうちに生活が活発でなくなることや、筋力や体力の衰えをチェックすることができます。日ごろから自分の生活機能をチェックしてみましょう。

No	質問項目	回答(いずれかにをお付け下さい)	
1	バスや電車で1人で外出していますか	0. はい	1. いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	0. はい	1. いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0. はい	1. いいえ
4	友人の家をたずねていますか	0. はい	1. いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0. はい	1. いいえ
6	階段を手すりや壁につたわずに昇っていますか	0. はい	1. いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0. はい	1. いいえ
8	15分くらい続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1. はい	0. いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	0. いいえ
11	6ヶ月間で2-3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい	0. いいえ
12	身長 cm 体重 kg (BMI =) (注)	1. 18.5未満	0. 18.5以上
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい	0. いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	0. いいえ
15	口の渇きがきになりますか	1. はい	0. いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	0. いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるといわれますか	1. はい	0. いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0. はい	1. いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい	0. いいえ

注) BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) が 18.5未満の場合に該当する。

例えば身長 160cm 体重 50kgの場合 BMI は 50(kg) ÷ 1.6(m) ÷ 1.6(m) = 19.5

「1」にチェックがついた場合、運動機能の低下、閉じこもり、口腔機能の低下、低栄養、認知症など何らかの原因によって生活機能の低下が心配されます。町の健康増進課や地域包括支援センター、主治医等に相談してみましょう。

健康増進課(72-6037) 地域包括支援センター(72-1999)

児童手当の支給についてお知らせ

＝ 今月は、児童手当等の支給月です ＝

支給日は10月10日(火)です。
各受給者の口座に振り込まれます。

支給額は

1人目	5,000(月額)
2人目	5,000(月額)
3人目以降	10,000(月額)



支給額の内容については、6月・7月・
8月・9月の4ヶ月分です。

尚、現況届未提出の方は、振込みできませんので確認
してください。

児童手当法では、児童手当等を受けている方は毎年
6月中に現況届を提出しなければなりません。この届
は、毎年6月1日における状況を記載し、児童手当等
を引き続き受ける要件があるか、どうかを確認するた
めのものです。この届の提出がないと、6月以降の手当
が受けられなくなります。

5・6年生の児童の保護者で認定請求が未提出の方
も早めに提出してください。

問合せ先 総合窓口課 児童手当担当 72 1114

高齢者のみなさん インフルエンザの予防接種を受けましょう

インフルエンザを「たかがかぜの一種」と
考えていませんか？

インフルエンザは、初冬から春先にかけて毎年流行



します。高齢者が感染
すると、高熱や全身の
倦怠感などの症状が出
にくいため肺炎などの
合併症を起こすことが
あります。

また小児では、中耳炎、
熱性けいれんなどの合併症を起こすことがあります。
高齢者で呼吸器・心臓などに慢性の疾患をもつ人は、重
症化することが多いので十分注意する必要があります。

また、平成14年の初冬～平成15年の春先につ
世界的に重症急性呼吸器症候群(SARS)の大流行が
ありました。インフルエンザの症状は、重症急性呼吸器
症候群(SARS)の症状と発生時期が似ており、SARSの診
断除外診断であることから、インフルエンザの予防接

種を行うことにより間接的にSARSの予防対策につな
がります。

【平成18年度より接種期間が変更になりました】

平成18年10月1日～平成19年1月31日までインフル
エンザの感染から身を守るためにもインフルエンザが流
行する前に、かかりつけの医療機関に相談し接種する
ことをお勧めします。対象者には、個人通知をさしあげ
ています。詳細につきましては、下記にお問い合わせく
ださい。

問合せ先

健康増進課・健康増進係 TEL 72 6037

ヘルスサポーターを募集します!

大人の食育教室(ヘルスサポーター2事業)に
参加して、あなたもヘルスサポーターに
なりませんか？

この教室(ヘルスサポーター21事業)は「健やか山
梨21」推進事業の一環として、富士河口湖町食生活改
善推進委員会が主体となって、日常生活のなかで健康づ
くりを実践し自分自身の健康を守る人(ヘルスサポ
ーター)を養成するものです。



日時:11月14日(火)

午前9時～午後1時頃(予定)

場所:中央公民館

講義内容:ヘルスサポーターとは?・「健康日本2
1」は?・BMIチェック・大人の食育(生
活習慣病のリスクを減らすために)・調
理実習・試食など

持ち物:エプロン・三角巾またはそれに準ずるもの・
手ふきタオル・筆記用具など

対象:成人であるすべての住民の方(男女)

参加費:無料

申込先:町食生活改善推進委員会事務局

(町役場健康増進課健康増進係 72-6037)

*平日の午前9時～午後5時(正午～1時を除く)

締切り:10月30日(月)

その他:講習会を受講し修了した方には、ヘルスサポ
ーター21の登録証を当日お渡しします。

『遊漁税』アンケート調査結果について

このアンケート調査は、河口湖を訪れた遊漁者を対象として実施いたしました。

入漁権販売店のご理解、ご協力をいただき直接配布・回収作業を行なったことにより、回収数 3,487件、回収率は 58.1%となりました。

全国初の法定外目的税として平成 13年度に導入された「遊漁税」も 6年が経過し、遊漁税の充実や河口湖の環境保全の推進に当たり、遊漁者の皆さんが現実に抱えていたり、望んでいる意見や考えをお聞きして現状を把握し、今後の遊漁税の充実や河口湖の環境保全の推進に当たり貴重な資料とすべく実施いたしました。

また、自由意見を書いた人方が、全体で 800件近くもあり、この内容についての分析・検討がこれからの遊漁税、さらには河口湖の環境整備や保全の考えを取りまとめる上で必須のものとなります。



調査方法

町ホームページからの回答、及び遊漁券購入者へアンケート用紙を配布・回収

調査期間
平成 18年 4月 1日 ~ 8月 31日

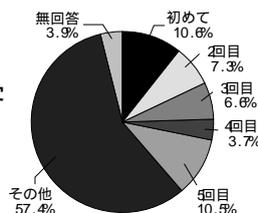
調査対象者
河口湖で釣りをされる方

総回答件数

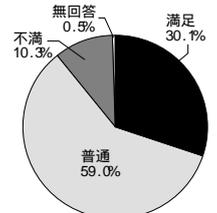
3,487件(男性 88%、20~30歳代 77%、長野・静岡及び関東圏 97%)

遊漁税アンケート集計結果の概要を紹介します。

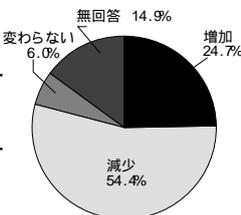
河口湖への訪問回数について
5回以内が 38%で、割くらの方が 6回以上来られている常連客のようである。



駐車場の設置数は(駐車場 8ヶ所)
満足が 30%、普通が 59%と不便は感じていないようである。



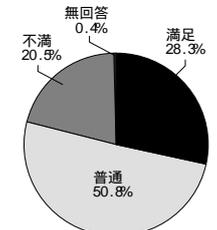
以前と比べての訪問回数について
収入の減少や仕事の都合に加えて釣果がでないなどで、減少が 54%と増加の 25%を 20%超えている。



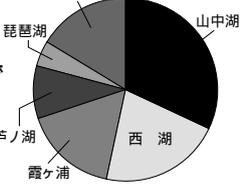
トイレの設置数は

(トイレ設置数 9ヶ所)

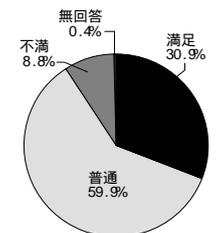
満足が 28%、普通が 51%で大半の方には納得していただいているようです。



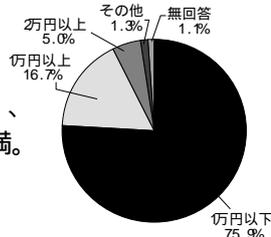
河口湖以外に訪れる湖は
山中湖が 35%、西湖が 24%で富士五湖が半数以上を占めている。



河口湖の環境保全の状況は
満足が 31%、普通が 60%で遊漁税による環境保全による効果はあがっていると評価されていますが、疑似餌や釣り糸の散乱に加え、水上バイクへの規制についての要望も挙がっております。



旧あたりに要する費用は
1万円以下が 76%と一番多く、次に多いのは 1万円以上 2万円未満。



遊漁税についての意見、要望

「税金の用途が明確なので賛美できる」「環境保全の目的なので理解できる」など肯定的な意見が多かったんですが、トイレの清潔化やジェットボートなどの規制などについての要望もありました。

町では、多くの皆さんにご協力いただいた貴重な意見を更に分析し、遊漁税が釣り客の皆さんに理解され、楽しい釣りができるように努力してまいります。

今回のアンケート結果については、町ホームページに詳しく掲載してありますので、ご覧いただきご意見等ありましたらお寄せさせていただきますようお願いいたします。

遊漁税に関する問合せは、町役場税務課

72-1113

みんなの生涯学習

みなさんのやる気を
応援します！

楽しい秋がやってきた



富士河口湖町のお祭り



10月から1月にかけて町ではイベントが目白押し。みんなで遊びに来てください！

小立地区公民館祭り

日時

10月15日(日)

場所

小立地区公民館



河口地区公民館祭り

日時

11月12日(日)

場所

河口小学校



富士河口湖町第3回文化祭

日時 11月2日(木)~5日(日)

場所 勝山ふれあいセンター

いきいきみんなの町の誕生日

日時 11月5日(日)

場所 富士河口湖町役場駐車場ほか

* 毎年文化祭で行なわれていた「お祭り広場」は11月5日の「いきいきみんなの町の誕生日」と一緒に開催します。

おしえて！川辺先生

教育相談



新津小児科「親と子の相談室」カウンセラー・川辺修作先生があなたの子育ての悩みにお答えします。もちろん相談内容、個人情報等の秘密は厳守いたします。

次回相談は・・・

10月28日(土) 13:30~ 中央公民館
になります。

* 相談には予約が必要です。生涯学習課(72-6053)までお電話ください。

* 川辺先生著「届ける家庭教育便」(月1回発行)が中央公民館、生涯学習館窓口においてあります。ぜひご覧ください。

お問合せ・相談予約は72-6053までお願いします。

アロマテラピー教室

人気のアロマテラピーを体験してほっと一息ついてみませんか？講義と一緒にテーマに沿ったアロマ製品を毎回作成します。

10/18(水)	アロマテラピーとは？(バスソルト作成)
10/25(水)	アロマテラピーの基材論、ホームケア論(ルームリフレッシュナー作成)
11/1(水)	アロマテラピーと健康学(オーデコロン作成)
11/8(水)	アロマテラピーの歴史(リップクリーム作成)
11/15(水)	アロマテラピーの解剖生理学(ハンドクリーム作成)



日時 19:00~ 21:00

場所 中央公民館

費用 1回 2,000円(まとめて申し込む方は5回で8,000円)

定員 1講座につき15名(なり次第締め切り)

お申込...10月12日までに【72-6053】へ



男女共同参画イベントのお知らせ



ぴゅあ富士フェスティバル2006

日時 10月21日(土)、10月22日(日)

(21日は9:00から、22日は9:30から受付)

場所 ぴゅあ富士 山梨県立男女共同参画推進センター

「聞いてなっとく 知ってなっとく 語ってなっとく 男女共同参画社会~そうそう遠くはないはず~」のテーマで、フォーラムやワークショップをはじめとする多彩なプログラムで男女共同参画の全てがわかります！

お問合せ：県立男女共同参画センター(0554-45-1666)

地域発 男と女のフォーラム

日時 11月14日(火) 13:30~ 16:00

場所 勝山ふれあいセンター さくやホール

林家ライス・かれー子さんによる涙あり笑いありの楽しくわかりやすい夫婦漫才講演「笑い涙の~男女共同参画~人生」で男女共同参画を学べます。気軽に足を運んでみてください。

お問合せ：南都留地区「地域発男と女のフォーラム」

実行委員長 長田(0555-84-3308)

それいけ!!



文化協会・富士河口湖町囲碁クラブ 主催

第4回 富士河口湖町囲碁大会

本格的な囲碁トーナメントで目指せ優勝！囲碁初心者さんもベテランさんも、たくさんの方の挑戦お待ちしております。

- 日時 11月19日(日) 午前8:30~
- 場所 勝山ふれあいセンター
- 費用 大人1,000円、小中学生500円
- 対象 小学生から
- 競技 レベル別で行ないます(有段者、その他)
- 定員 60名(なり次第締め切ります)



お申込は11月13日(月)までに生涯学習課(72-6053)へ

子どもクラブ親睦 綱引き大会

チーム一丸となって富士河口湖の綱引きチャンピオンを狙おう！子どもたちの熱き戦いにご期待ください。皆さんの応援が力になります！どうぞ足をお運びください。



日程	10月14日(土)
時間	開会式8:30(競技開始は9:00)
場所	町民体育館

詳しくは各地区の育成会役員まで・・・

富士河口湖町教育委員会 社会体育係



河口湖サッカーカーニバル

参加チーム大募集！気の合う仲間8人で目指すは日本代表！？サッカーを通してたくさんの人と触れ合いましょう。



- 日にち 10月29日(日)
- 場所 くぬぎ平サッカー場 サブコート
- 費用 1チーム3,000円
- 対象 高校生以上の町民で構成
- 試合形式 8人制、20分ハーフ、年齢別カテゴリ
- 申込期日 10月17日(火)まで



お問合せ、お申込は町民体育館(73-1220)へお願いします!!



わかりやすい!

中央公民館パソコン教室



番号	講座名	日時	番号	講座名	日時
57	パソコン入門(昼)	10月31日(火)~11月21日(木) 13:30~15:30	63	年賀状作成(昼)	11月21日(火)~24日(金) 13:30~15:30
58	パソコン入門(夜)	10月31日(火)~11月21日(木) 19:00~21:00	64	エクセルレベルアップ(夜)	11月21日(火)~24日(金) 19:00~21:00
59	ワード入門(昼)	11月7日(火)~9日(木) 13:30~15:30	65	年賀状作成(昼)	11月28日(火)~30日(木) 13:30~15:30
60	ワード入門(夜)	11月7日(火)~9日(木) 19:00~21:00	66	ワードレベルアップ(夜)	11月28日(火)~30日(木) 19:00~21:00
61	エクセル入門(昼)	11月14日(火)~16日(木) 13:30~15:30	休日	データベース入門	11月25日(土)~26日(日) 13:00~16:00
62	エクセル入門(夜)	11月14日(火)~16日(木) 19:00~21:00	*講座番号63,64は昼・夜とも11月21日、22日、24日という日程になります。(23日は祝日のためお休みです)		

*受講料は平日講座2,000円、休日講座3,000円になります。2名以上で講座を開催いたします。
*前日、当日のお申込は一切お受けできません。お早めにお申込ください。

お申込・お問合せは生涯学習課【72-6053】まで!