

※情報アラカルトは、24ページから右へ読み進めてください。

### トレーニングルームプログラム

曜日	時間	プログラム
火	午前9時30分～10時30分	骨盤調整エクササイズ
水	午前9時30分～10時30分	からだスッキリ中国体操
木	午前11時～正午	KOBA式体幹バランストレーニング
日	午前9時30分～10時30分	モーニングエアロ

会 骨盤調整エクササイズ・からだスッキリ中国体操・KOBA式体幹バランストレーニング…2階会議室／モーニングエアロ…トレーニングルーム 対 中学生以上 定 20人(先着順) 費 (1回)骨盤調整エクササイズ・からだスッキリ中国体操・KOBA式体幹バランストレーニング…800円／モーニングエアロ…500円 持 運動できる服装、タオル、飲み物、室内用運動靴(モーニングエアロのみ)

◎骨盤調整エクササイズ…骨盤周辺の筋肉や骨格のバランスを整え、骨盤のゆがみを改善。

◎からだスッキリ中国体操…中国の音楽に合わせて行う中国の保健体操。肩こりや腰痛予防に効果的。仕上げにリンパマッサージで体内の老廃物を除去。

◎KOBA式体幹バランストレーニング…インナーマッスル(深層筋)を鍛え、骨盤・背骨の歪みを整え内臓の働きを向上。

◎モーニングエアロ…初級のシンプルな動作で、音楽に合わせて全身を動かす有酸素運動。

申 当日スイミングセンター2階サウナ受付へ



### 広域資源循環組合から

東京たま広域資源循環組合 入札参加申請の受付

平成31(2019)・32(2020)年度の工事・物品買入れなどの入札参加申請を受け付けます。

期 10月19日(金)～11月1日(木) 受付方法 郵送 郵送先 〒190-0181 東京都西多摩郡日の出町大字大久野7642番地 東京たま広域資源循環組合総務課契約担当宛て

※詳しくは、東京たま広域資源循環組合のウェブサイトをご覧ください。

問 東京たま広域資源循環組合総務課 ☎ 042-597-6151

### シルバー人材センターから

手芸講習会「来年の干支の置物・黄金のいのししづくり」に参加しませんか

日 11月14日(水)午前9時30分～午後3時 会 シルバー人材センター研修室 定 15人(先着順) 費 1,800円 持 裁縫道具(お持ちの方)・昼食

申・問 10月31日(水)までに、電話でシルバー人材センターへ ☎ 554-5131



### 官公署などから

第223回東京都都市計画審議会の傍聴者募集

日 11月20日(火)午後1時30分～ 会 東京都庁内会議室 定 15人

(申込多数の場合は、11月6日(火)に公開抽選) 申 10月30日(火)まで(消印有効)に、往復はがきに「住所・氏名・電話番号」を記載し、郵送で東京都都市整備局都市計画課へ 〒163-8001 東京都新宿区西新宿2-8-1

※申込みは1人1通のみ。

※傍聴者として決定した方には、決定通知書を送ります。

※個人のプライバシーに関わる案件などがあるときは、会議が一部非公開となることがあります。

※詳しくは、東京都都市整備局都市計画審議会ウェブサイトをご覧ください。

問 東京都都市整備局都市計画課計画監理担当 ☎ 03-5388-3225

### 11月1日～14日 児童虐待を防止するためのLINE相談窓口を開設

東京都では、LINEを利用した相談窓口を開設します。子育ての悩みや困っていることなど、ひとりで抱え込まず、気軽に相談してください。

期 11月1日(木)～14日(水) 実施時間 月～金曜日…午前9時～午後9時 / 土・日曜日・祝日…午前9時～午後5時 LINEアカウント名 東京 親と子の相談ほっとLINE 対 都内在住のお子さんと保護者 利用方法 QRコードを読み取り、友だち登録をして相談してください。

※虐待の通告は「児童相談所全国共通ダイヤル189(いちはやく)」を利用してください。

問 東京都福祉保健局少子社会対策部計画課 ☎ 03-5320-4200



友だち登録用QRコード

### 「崖っぷちの人を救う！」西多摩地区保護司会講演会

犯罪の防止や犯罪を犯した人の更生がテーマの講演会です。

日 11月1日(木)午後2時～4時 会 福生市民会館小ホール 内 講演「崖っぷちの人を救う！」 講 玄秀盛さん((公社)日本駆け込み寺代表)

※駐車場が少ないため、なるべく電車でお越しください。

主 西多摩地区保護司会 後 西多摩地区保護観察協会、西多摩地区更生保護女性会 問 西多摩地区保護司会更生保護サポートセンター ☎ 511-6297

### 事業者の方へ 消費税軽減税率制度説明会

消費税の軽減税率制度は、平成31(2019)年10月1日からの消費税率10%への引き上げと同時に実施されます。ほとんどの事業者の経理処理に関係のある制度です。

日 11月16日(金)午前10時～11時30分、午後1時30分～3時 ※どちらの時間も同一内容です。

会 ゆとろぎ2階講座室1 問 青梅税務署法人課税第1部門 ☎ 0428-22-3185(自動音声に従って「2」を選択してください) / 羽村市商工会 ☎ 555-6211

### 事業主の方へ 中退共制度を活用しませんか?

中小企業退職金共済(中退共)制度は、中小企業の事業主が、従業員の退職金を計画的に準備できる国の退職金制度です。掛金は全額非課税で、一部を国が助成します。詳しくは「中退共」ウェブサイトをご覧ください。

問 (独)勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部 ☎ 03-6907-1234

### 普通救命講習のご案内

日 11月10日(土)午前9時～午後1時 会 福生消防署会議室(福生市福生1072) 定 20人(先着順)

申・問 事前に、電話で福生消防署警防課救急係へ ☎ 552-0119 ⑨380

※テキスト代は、申込みの際に確認してください。

### 行政書士会無料相談会

行政書士は、暮らしと事業のアドバイザー

10月は「行政書士制度広報月間」です。活動の一環として、相続・遺言・契約・各種認可などの手続き・書類作成の相談を、東京都行政書士会多摩西部支部会員が無料でお受けします。

日 10月26日(金)午前10時～午後4時 会 コミュニティセンター2階第1研修室

※相談内容の資料などがあれば持参してください。

問 東京都行政書士会多摩西部支部 ☎ 0428-23-7569

### 裁判所の調停委員による無料調停相談会

土地建物、金銭債務、近隣問題、医療過誤、交通事故などの「民事上のめごと」、夫婦関係、扶養、相続などの「家庭内や親族間のもめごと」について、裁判所の調停委員が、無料で相談に応じます。

日 11月10日(土)午前10時～午後3時30分 会 立川市女性総合センター5階 問 東京家事調停協会 ☎ 03-3502-8822

### 東京消防庁 防火防災標語を募集しています!

募集標語 「住宅からの火災を防ぐ防火標語」「大切な命を救う救急標語」 応募資格 東京消防庁管内に在住・在勤・在学の方(東京消防庁職員および同居の家族、東京消防庁管内の消防団員を除く) 応募方法 応募標語(「防火標語」「救急標語」の別を明記)と「氏名、年齢、職業、電話番号、在住・在勤・在学の別(在勤・在学の場合はその名称・学年)およびその住所」を記入の上、福生消防署および各出張所に直接持参するか、はがきまたはEメールで応募してください。

①持参の場合…福生消防署および各出張所にある応募用紙(東京消防庁ウェブサイトからもダウンロードすることができます)に必要事項を記入の上、持参してください。

②はがきまたはEメールによる応募 (ア) はがき送付先 〒100-8119 千代田区大手町1-3-5 東京消防庁企画調整部広報課標語募集事務局 宛て (イ) Eメール送付先 福生消防署のウェブサイトまたは東京消防庁防火防災標語募集ページから応募してください。

締切り 11月15日(木)(はがきは当日消印有効、そのほかの応募は当日までの持込みまたは受信まで有効) 結果 平成31年3月ごろ決定。採用された方には、賞状および旅行券5万円を贈呈します。

※最優秀作品の著作権は東京消防庁に帰属します。

問 東京消防庁ウェブサイトまたは福生消防署予防課へ ☎ 552-0119

特に記載のない場合の受付時間は土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時です

申込みの記載のない場合は直接会場へお越しください・費用の記載のない場合は無料です