

※情報アラカルトは、18ページから右へ読み進めてください。

情報アラカルト

暮らしに役立つ情報をお届けします

審議会などの傍聴

第2回羽村市国民健康保険運営協議会

日 1月31日(休)午後1時30分～
会 市役所西庁舎5階委員会室
定 5人(先着順)
問 市民課保険係☎127
※会議日程については、変更の可能性があるので、当日確認してください。
※会議は一部傍聴できない場合もあります。

施設から

スイミングセンター (月曜休館) ☎ 579-3210

トレーニングルームプログラム

- 骨盤調整エクササイズ
骨盤周辺の筋肉、骨格のバランスを整え、骨盤のゆがみを改善していきます。
日 毎週火曜日午前9時30分～10時30分
- ナイトエアロ
音楽に合わせてながら全身を動かす有酸素運動のレッスンです。
日 毎週水曜日午後7時～8時
- ベリーシェイプダンス
音楽に合わせてながら肩・腰・お腹周りを動かし、全身の血行を良くしていきます。
日 毎週金曜日午前9時30分～10時30分
- モーニングエアロ
簡単な動作で、音楽に合わせてながら全身を動かす有酸素運動のレッスンです。
日 毎週日曜日午前9時30分～

10時30分 ■共通事項

会 トレーニングルーム(骨盤調整エクササイズ・ベリーシェイプダンスは2階会議室) 対 中学生以上 定 20人(先着順) 費 (1回) 800円(ナイトエアロ・モーニングエアロは500円) 持 運動できる服装、タオル、飲み物(トレーニングルームのレッスンのみ室内用運動靴) 申 直接2階サウナ受付へ



シルバー人材センター

手芸講習会「十二支のつるし飾り」に参加しませんか

日 2月25日(月)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 1,200円 持 裁縫道具(持っている方)、昼食
申・問 2月15日(金)までに、電話でシルバー人材センターへ ☎ 554-5131



▲十二支のつるし飾りを作しましょう！

社会福祉協議会

バザー品の提供にご協力を

平成30年度はむらふれあい福祉バザーで販売する品物の提供にご協力をお願いします。
受付日時 2月15日(金)までの午前9時～午後4時30分 受付場所 社会福祉協議会(福祉センター内) 受付物品 新品または未使用品の雑貨・衣料品・寝具など
※未使用品であっても、傷や汚れのあるものは受け付けできません。
※連絡をいただければ、受け取りに伺います。
※町内会・自治会でも品物の取りまとめに協力していただいています。
問 社会福祉協議会 ☎ 554-0304

親族後見人等懇談会

親や子ども、兄弟など、親族の方の後見人などとしてすでに活動中の方を対象に、懇談会を行います。
日 1月27日(日)午前10時～正午 会 福祉センター中会議室 対 親族の成年後見人(保佐人・補助人)の方 定 20人(先着順) 内 講座「後見活動で迷うこと」、懇談会 講 高橋良太さん(司法書士)、川村孝俊さん(社会福祉士)
申・問 1月23日(水)までの午前9時～午後5時に、電話または直接社会福祉協議会へ ☎ 554-0304



ファミリー・サポート・センター事業研修会

ファミリー・サポート・センターは、会員同士の助け合いによる子育て支援を目的として運営しています。絵本や手遊びを体験できる研修です。親子での参加も大歓迎です。
テーマ 楽しい絵本の世界と手遊び～絵本・手遊びを使ったコミュニケーション～ 日 3月2日(土)午前10時～正午 会 福祉センター大会議室 定 30人(先着順) 講 若林早苗さん(青梅おはなしの会)
申・問 2月25日(月)までの午前9時～午後5時に、電話または直接社会福祉協議会へ ☎ 554-0304



官公署などから

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書の再発行について

11月上旬に、日本年金機構から国民年金の保険料を納めている方へ「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されました。国民年金保険料は、全額が確定申告や年末調整の社会保険料控除の対象となります。紛失などで再発行が必要な方は、問合先に連絡してください。
問 ねんきん加入者ダイヤル ☎ 0570-003-004(月～金曜日…午前8時30分～午後7時、第2土曜日…午前9時～午後5時(第2土曜日以外の土曜日、祝日、年末年始を除く)) / 青梅年金事務所 ☎ 0428-30-3410

放送大学平成31年度第1学期(4月入学)の学生募集

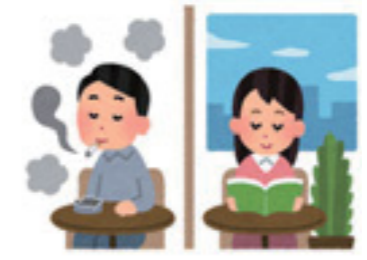
放送大学はテレビなどの放送やインターネットを利用して授業を行う通信制の大学です。心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など、幅広い分野を学ぶことができます。
出願期間
第1回…2月28日(休)まで
第2回…3月17日(日)まで
※資料を無料で送付します。気軽に問い合わせください。放送大学ウェブサイトでも受け付けています。
問 放送大学東京多摩学習センター ☎ 042-349-3467

東京都受動喫煙防止条例を制定しました

東京都は、受動喫煙による都民の健康への悪影響を未然に防止するため、東京都受動喫煙防止条例を制定し、条例の一部を1月1日から施行しました。
全面施行日 平成32(2020)年4月1日

主な施行内容

- ・受動喫煙による健康への悪影響を未然に防止するための都、都民、保護者に係る責務・喫煙をする際の配慮義務など
- ※詳しくは「とうきょう健康ステーション」ウェブサイトをご覧ください。
- 問 東京都福祉保健局 ☎ 0570-069690(午前9時～午後5時45分)



第18回たま工業交流展 たまロボットコンテスト出場者募集

子どもたちに、ものづくりの楽しさを知ってもらうため、ロボットコンテストを行います。
日 2月23日(土) 会 多摩職業能力開発センター 対 小学校4年生～中学生の2人1組(小学生は親子ペアとする) 定 30組(申込多数の場合は抽選)
※使用する機材(オリジナルブロッコ)は当日配布します。
主 たま工業交流展実行委員会 申 2月1日(金)までに「たま工業交流展」ウェブサイトから申し込むか、または電話でたま工業交流展実行委員会へ
問 たま工業交流展実行委員会 ☎ 527-2700



立川防災館イベント案内

- 防災とボランティア週間特別展 1月23日(水)まで
- テーマ 「災害への備えの強化」
- パネル展示
○阪神・淡路大震災の被害状況
○東京消防庁災害時支援ボランティアについて
- チャレンジ「防災探検シート」
館内の各コーナーからの問題に答えて、記念品をゲット！
- 対 小学生以下
- 問 立川防災館 ☎ 521-1119

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