お知らせ

77歳、88歳、99歳の方へ敬老金を支給

長寿をお祝いして敬老金を支給します。10月初旬に申請書を送付しますので、12月12日(消印有効)までに返送してください。 対象・支給額▽77歳の方(昭和22年9月16日～23年9月15日生まれ)＝5000円 ▽88歳の方(昭和11年9月16日～12年9月15日生まれ)＝1万円 ▽99歳の方(大正14年9月16日～15年9月15日生まれ)＝1万円 〈高齢者支援係〉

開催

はじめての和本づくり体験

日本の伝統的な製本方法である四つ目綴じでオリジナルノートを作ります。 日時10月19日(日)の午後1時30分～3時30分 場所やまのかみ会館 ※車での来場は不可 定員10人(申込順) 申込9月20日からやまのかみ分室☎543-3947へ

ぎりぎりスクワット

高血圧の予防や改善を目的に、椅子を使ってできる簡単な運動などを行います(申込不要)。 日時10月9日(木)の午前10時～11時 場所あいぽっく 対象18歳以上で運動が可能な方 ※要支援・要介護認定を受けている方、妊婦の方を除く 持ち物住所を確認できる書類(マイナンバーカードなど)、運動のできる室内履き 〈地域保健係(あいぽっく内)☎544-5126〉

わかちあいの会

身近な人を自死(自殺)で亡くした方が、語り合い、聴き合い、支え合うために開催します(市外の方、匿名での参加も可／申込不要)。 日時10月16日(木)の午後2時～3時30分 場所あいぽっく 〈地域保健係(あいぽっく内)☎544-5126〉

女性の健康づくり教室

出産や加齢に伴う尿失禁の予防や身体の冷え解消を目的に、講座と体操を行います。 日時10月20日(月)の午前10時～11時30分 場所あいぽっく 対象女性の方 定員25人(多数抽選) 保育3か月以上の未就学児6人(多数抽選) 申込9月30日までに市ホームページ内専用フォームまたは地域保健係(あいぽっく内)☎544-5126で

ぱれっと感謝Weeks(ウィークス)

壁画作り、簡単工作などのイベントコーナーを設けます(申込不要)。 日時9月22日(月)～10月5日(日)の午前9時30分～午後9時 場所児童センター「ぱれっと」 対象18歳未満のお子さんと保護者 〈児童センター「ぱれっと」☎544-5132〉

子育てグループネットワーク会議

市内の子育てグループや市などが協働して子育て支援活動を展開する子育てグループネットワーク連絡会が、情報交換や子育て情報の提供を行います(申込不要／見学も可)。 日時9月29日(月)の午前10時15分～11時15分 場所アキシマエンシス校舎棟 〈統括支援係(アキシマエンシス校舎棟内)☎519-5715〉

初めての歯磨き教室

日時10月20日(月)の午前9時15分～10時15分、午前10時30分～11時30分 場所アキシマエンシス校舎棟 対象8～11か月児と保護者 定員各10組(申込順) 申込9月16日から市ホームページ内専用フォームで 〈母子保健係(アキシマエンシス校舎棟内)☎519-6006〉

文化芸術推進基本計画推進委員会

日時10月6日(月)の午後6時から 場所市役所3階庁議室 傍聴市役所西側出入口から直接会場へ 〈企画調整担当〉

男女共同参画推進委員会

日時10月8日(水)の午後6時30分から 場所アキシマエンシス校舎棟 傍聴直接会場へ 〈男女共同参画センター(アキシマエンシス校舎棟内)☎519-2277〉

移動図書館「もくせい号」10月～12月の巡回日程

図書の貸し出し・返却のほか、貸出券の発行もできます。貸し出し期間は、4週間(雑誌は2週間)以内です。☆詳しくは、市民図書館☎543-1523へ。

曜日		サービスステーション	時間	日程
第1・第3	火	偕生園	午後2:15～3:00	10/7・21 11/18 12/2・16
		朝日町いこい公園	午後3:30～4:15	
	水	武蔵野二丁目北児童遊園	午後3:30～4:15	10/1・15 11/5・19 12/3・17
	金	田中町住宅	午後3:30～4:15	10/3・17 11/7・21 12/5・19
第2・第4	火	大神会館	午後2:15～3:00	10/28 11/11 12/9・23
		北文化公園	午後3:30～4:15	
	水	拝島公園	午後2:15～3:00	10/8・22 11/12・26 12/10・24
		東ノ岡児童遊園	午後3:30～4:15	
	木	あおぞら公園	午後3:30～4:15	10/9・23 11/13・27 12/11・25
	金	西武拝島ハイツ	午後2:15～3:00	10/10・24 11/14・28 12/12・26
		堀向会館	午後3:30～4:15	

※天候によっては中止することがあります。
※市民図書館の休館日・祝日は、巡回しません。