

## 市戦没者追悼式

過去の戦争による戦没者と一般戦  
災死没者を追悼し、平和な世界の実  
現を祈念します。

●日時 10月22日(水) 午前10時～11  
時(受付 午前9時半～)

●会場 まどかぴあ 多目的ホール

●問い合わせ先  
福祉サービス課福祉政策担当  
☎(580)1851

## 10月1日(水)から 帰宅チャイムが 冬時間に変わります

帰宅チャイムは、小・中学生を対  
象に、子どもたちが時計のないとこ  
ろで遊んでいても、家に帰る時間が  
分かるように鳴らしています。

●1回目 小学生の帰宅 午後5時  
「夕焼け小焼け」

●2回目 中学生の帰宅 午後6時  
「家路」

学校の帰宅指導時間とは異なる場  
合もありますので、帰宅時間の目安  
にしてください。

### ●問い合わせ先

子ども・若者政策課子ども政策  
担当(すこやか交流プラザ内)  
☎(580)1912

## 地域ボランティア 交流会

子育てサロンの運営など、地域で  
活躍する人たちの集いの場です。

情報を共有し、楽しく活動しま  
しょう。

●対象者 地域で子育て支援に取り  
組む市民

●日時 11月18日(火) 午後2時～4時

●内容 ◇サンタのお面製作◇ふり  
ふりボンボン製作◇パネルシ  
アター製作

●申込方法 ◇窓口◇電話

●申込期間 10月1日(水)～11月14日(金)

●会場・申し込みと問い合わせ先

れいわ子ども情報センター 子  
育て応援フロア(すこやか交流  
プラザ3階)

☎(573)8219  
☎(501)3356



これから運動をはじめたい人に

## 脂肪燃焼教室 お腹まわりスッキリ運動

お腹まわりの脂肪は内臓脂肪といわれ、生活習慣病の原因になります。生活習  
慣病予防には、日頃の食事や継続した運動がポイントです。

普段どのような運動をしたら良いかを、健康運動指導士の講話と簡単な運動で  
学びます。保健師や管理栄養士による個別相談もできます。



●対象者 高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生  
活習慣病が気になっている人とその家族

●日時 11月6日(木) 午前10時～正午

●会場 すこやか交流プラザ

●内容 ◇普段からできる運動方法についての講  
話◇運動体験

●定員 20人(申込多数の場合は、新規または特  
定保健指導が必要と判断された人を優先の  
うえ抽選)

●申込方法 ◇電話◇窓口◇はがき(「脂肪燃焼  
教室申し込み」・住所・氏名(ふりがな)・  
生年月日・電話番号)

●申込期限 10月23日(木)(必着)

●申し込みと問い合わせ先

健康課健康長寿担当[〒816-0932 瓦田4-  
2-1 すこやか交流プラザ内]

☎(501)2222