

記事を読む際の注意点 ▶費用・受講料などの記載がないものは無料▶「◇申し込み」の記載があるものは必ず事前の申し込みが必要▶特別な記載がない限り申し込みは先着順で、定員になり次第締め切り▶申し込みは原則として月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分に受け付け※祝日は休み▶郵送で申し込みの場合は、特別な記載がない限り締め切り日に必着

くらし情報

あらかると
市役所代表電話(☎39-1111)

催し・講座

地元農産物を使ったお菓子づくり教室

▼とき：10月19日(日)午前10時
▼ところ：太郎庵にいでら工房
▼定員：親子で5組※申込者多数の場合は抽選
▼費用：1000円

締め切り：10月10日(金) 申し込み・問い合わせ：農政課(☎39・1253)

労働青少年ホーム祭

ホームを利用する皆さんの学習の成果の展示・発表をします。

林業体験交流会・林業体験会

森林の散策や樹木の伐採などの体験をとおして、森林の働きなどを学んでみませんか。
▼とき：10月19日(日)午前9時
▼ところ：北会津支所、河東農村環境改善センター
▼申し込み：当日、会場で
▼問い合わせ：環境生活課(☎39・1221)

不正軽油の情報をお寄せください

10月は不正軽油撲滅強化月間です。不正軽油とは、軽油引取税の脱税を目的に、軽油に重油や灯油を混ぜて作った燃料です。不正軽油の製造や販売は、公正な課税をできなくしたり市場競争を妨げたりする犯罪です。また、硫酸ピッチなどの不法投棄や大気汚染にもつながり、わたしたちの健康や生活を脅かします。次のような、不正軽油の製造や販売が疑われる情報があるときはご連絡ください。
●灯油や重油をトラックなどの燃料に使っているようだ●極端な安値で軽油の販売や売り込みをしている●不審な場所にタンクローリーが出入りしている●ドラム缶が大量に放置されているなど
◇連絡先・問い合わせ…会津地方振興局県税課課税第二課(☎29-5261)

女性のためのステップアップ講座

約120台のクラシックカーが東山温泉街を走ります。
▼とき：10月12日(日)午後2時35分～3時50分
▼ところ：東山観光協会前
▼注意点：交通が規制されますので、公共交通機関を利用しておいでください
◇問い合わせ：観光課(☎39・1251)

ラ・フェスタ・ミレ・ミリア

この講座で、自分らしい生き方を見つけませんか。※無料託児も行います
▼とき・内容：右下の表のとおり
▼ところ：中央公民館(旧会津線四季ハイクに参加しよう
紅葉の観音沼と塔のへつり散策
▶とき…10月22日(水)午前9時に西若松駅に集合。午後4時24分に解散(西若松駅以外から乗車する人は、会津若松駅を午前9時12分発の会津田島駅行きの列車に乗車※JR区間運賃は自己負担)
▶定員…35人
▶費用…2,900円
▶申し込み方法…はがきかファクスで会津鉄道㈱(〒965-0853 材木町一丁目3-20 FAX26-9730)に申し込み※参加日・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号、同行者の氏名と年齢を明記
▶注意点…昼食は各自持参
▶締め切り…10月17日(金)
◇問い合わせ…会津鉄道㈱(☎28-5885)

とき	内容	講師
11月6日(木)・11月13日(木)	人を育てるコミュニケーション講座 ～コーチングをはじめよう！～	アズ・コミュニケーション代表・前田文さん
11月27日(木)	ステップアップするために～人としての基礎力～	元男女共同参画審議会委員・佐川成美さん

※いずれも午後6時30分～8時30分

女性のためのステップアップ講座

津学鳳高校
▼対象：市内在住の女性
▼定員：20人※申込者多数の場合は抽選
▼申し込み方法：電話かファクス、電子メールで企画調整課(FAX39・1400)
電子メール kikaku@tw.city.aizuwakamatsu.fukushima.aizuに申し込み※氏名・住所・年齢・電話番号、託児希望者

テクノセミナー

働いている人や就職を希望する人を対象とした講習です。
〔自動制御技術(PLC制御)〕
▼とき：10月27日(月)・28日(火)・30日(木)・31日(金)の午後6時～9時
▼内容：シーケンス制御の基礎的な知識・技能の習得
▼定員：10人
▼費用：3100円
▼締め切り：10月17日(金)
〔第一種電気工事士(実技)〕
▼とき：11月10日(月)・11日(火)・13日(木)・14日(金)・17日(日)の午後6時～9時
▼内容：実技試験に必要な知識・技能の習得
▼定員：12人
▼費用：24300円(受講料・テキスト・材料費)
▼締め切り：10月31日(金)
◇ところ・申し込み・問い合わせ：県立会津高等技術専門学校(喜多方市塩川町 ☎0241-273221)

受付期間が変わりました 勤労青少年ホームの利用

10月1日(水)から勤労青少年ホームの占用利用(登録者の利用)・特別利用(登録者以外の利用)の受付開始日が早くなりました。
▶変更後の受付期間…◎占用利用=利用日の6カ月前～前日◎特別利用=利用日の2カ月前～前日
◇問い合わせ…勤労青少年ホーム(☎26-6662)

戦没者追悼式

戦争で亡くなった人を追悼し、平和を祈ります。
▼とき：10月28日(火)午後2時
▼ところ：文化センター
◇問い合わせ：社会福祉課(☎39・1241)

労働青少年ホーム祭

ホームを利用する皆さんの学習の成果の展示・発表をします。

林業体験交流会・林業体験会

森林の散策や樹木の伐採などの体験をとおして、森林の働きなどを学んでみませんか。
▼とき：10月19日(日)午前9時
▼ところ：北会津支所、河東農村環境改善センター
▼申し込み：当日、会場で
▼問い合わせ：環境生活課(☎39・1221)

公証・法律・登記の無料相談

国などの行政機関や特殊法人への苦情や意見、要望などに行政相談員が応じます。
▼とき：10月23日(木)午後1時～4時
▼ところ：北会津支所、河東農村環境改善センター
◇申し込み：当日、会場で
◇問い合わせ：環境生活課(☎39・1221)

筆界特定制度相談会

法務局の登記官が土地の境界を特定する「筆界特定制度」の利用や、土地の境界に関する相談に応じます。
▼とき：10月26日(日)午前10時～午後3時
▼ところ・問い合わせ：法務局(☎27-1498)

消費生活相談

契約のトラブルや借金の整理などの相談に応じます。
▼とき：毎週月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分
▼ところ：消費生活相談室(栄町第二庁舎2階)
▼申し込み：電話か直接来室して申し込み
◇問い合わせ：消費生活相談室(☎39・1228)

ふれあい美術展

市が收藏する貴重な美術作品を学校で気軽に鑑賞することができまます。
▼とき・ところ：◎10月7日(火)◎10月15日(水)◎10月22日(水)◎10月29日(水)◎11月5日(火)◎11月12日(火)◎11月19日(火)◎11月26日(火)◎12月3日(火)◎12月10日(火)◎12月17日(火)◎12月24日(火)◎12月31日(火)
▼展示作品：日本画、洋画、書、工芸美術、彫塑
◇問い合わせ：文化課(☎39・1305)

おいでよ！ 会津・野岩鉄道の催し

会津線四季ハイクに参加しよう
紅葉の観音沼と塔のへつり散策
▶とき…10月22日(水)午前9時に西若松駅に集合。午後4時24分に解散(西若松駅以外から乗車する人は、会津若松駅を午前9時12分発の会津田島駅行きの列車に乗車※JR区間運賃は自己負担)
▶定員…35人
▶費用…2,900円
▶申し込み方法…はがきかファクスで会津鉄道㈱(〒965-0853 材木町一丁目3-20 FAX26-9730)に申し込み※参加日・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号、同行者の氏名と年齢を明記
▶注意点…昼食は各自持参
▶締め切り…10月17日(金)
◇問い合わせ…会津鉄道㈱(☎28-5885)

テクノセミナー

働いている人や就職を希望する人を対象とした講習です。
〔自動制御技術(PLC制御)〕
▼とき：10月27日(月)・28日(火)・30日(木)・31日(金)の午後6時～9時
▼内容：シーケンス制御の基礎的な知識・技能の習得
▼定員：10人
▼費用：3100円
▼締め切り：10月17日(金)
〔第一種電気工事士(実技)〕
▼とき：11月10日(月)・11日(火)・13日(木)・14日(金)・17日(日)の午後6時～9時
▼内容：実技試験に必要な知識・技能の習得
▼定員：12人
▼費用：24300円(受講料・テキスト・材料費)
▼締め切り：10月31日(金)
◇ところ・申し込み・問い合わせ：県立会津高等技術専門学校(喜多方市塩川町 ☎0241-273221)

無料調停相談会

民事・家庭内の紛争について、裁判所の調停委員が相談に応じます。
▼とき：10月15日(水)午後1時～4時
▼ところ：中央公民館(旧会津学鳳高校)
▼申し込み開始：10月1日(水)※事前予約制
◇申し込み・問い合わせ：環境生活課(☎39・1221)

ふれあい美術展

市が收藏する貴重な美術作品を学校で気軽に鑑賞することができまます。
▼とき・ところ：◎10月7日(火)◎10月15日(水)◎10月22日(水)◎10月29日(水)◎11月5日(火)◎11月12日(火)◎11月19日(火)◎11月26日(火)◎12月3日(火)◎12月10日(火)◎12月17日(火)◎12月24日(火)◎12月31日(火)
▼展示作品：日本画、洋画、書、工芸美術、彫塑
◇問い合わせ：文化課(☎39・1305)

飼い犬のしつけ方教室

これから犬を飼いたいと考えている人もおいでください。
▼とき・内容：◎10月15日(水)◎10月22日(水)◎10月29日(水)◎11月5日(火)◎11月12日(火)◎11月19日(火)◎11月26日(火)◎12月3日(火)◎12月10日(火)◎12月17日(火)◎12月24日(火)◎12月31日(火)
▼展示作品：日本画、洋画、書、工芸美術、彫塑
◇問い合わせ：文化課(☎39・1305)

行政相談

国などの行政機関や特殊法人への苦情や意見、要望などに行政相談員が応じます。
▼とき：10月23日(木)午後1時～4時
▼ところ：北会津支所、河東農村環境改善センター
◇申し込み：当日、会場で
◇問い合わせ：環境生活課(☎39・1221)

行政・困りごと特設相談会

行政相談員や人権擁護委員などが相談に応じます。
▼とき：10月29日(水)午前10時～午後3時
▼ところ：中央公民館(旧会津学鳳高校)
◇申し込み：当日、会場で
◇問い合わせ：環境生活課(☎39・1221)

筆界特定制度相談会

法務局の登記官が土地の境界を特定する「筆界特定制度」の利用や、土地の境界に関する相談に応じます。
▼とき：10月26日(日)午前10時～午後3時
▼ところ・問い合わせ：法務局(☎27-1498)

消費生活相談

契約のトラブルや借金の整理などの相談に応じます。
▼とき：毎週月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分
▼ところ：消費生活相談室(栄町第二庁舎2階)
▼申し込み：電話か直接来室して申し込み
◇問い合わせ：消費生活相談室(☎39・1228)

ふれあい美術展

市が收藏する貴重な美術作品を学校で気軽に鑑賞することができまます。
▼とき・ところ：◎10月7日(火)◎10月15日(水)◎10月22日(水)◎10月29日(水)◎11月5日(火)◎11月12日(火)◎11月19日(火)◎11月26日(火)◎12月3日(火)◎12月10日(火)◎12月17日(火)◎12月24日(火)◎12月31日(火)
▼展示作品：日本画、洋画、書、工芸美術、彫塑
◇問い合わせ：文化課(☎39・1305)

記事を読む際の注意点 ▶費用・受講料などの記載がないものは無料▶「◇申し込み」の記載があるものは必ず事前の申し込みが必要▶特別な記載がない限り申し込みは先着順で、定員になり次第締め切り▶申し込みは原則として月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分に受け付け※祝日は休み▶郵送で申し込みの場合は、特別な記載がない限り締め切り日に必着

催し・講座Ⅱ

おんぶるの アクアスポーツ教室

〔親子の水泳クラス〕
▼とき：11月2日(日)・16日(日)・23日(日)の午前10時～11時※全3回
▼対象：3～5歳の水に慣れていない子どもとその保護者
▼定員：10組
〔大人の水泳クラス夜コース〕
▼とき：11月14日(金)・21日(金)・28日(金)の午後7時～8時※全3回
▼対象：18歳以上の泳げない人
▼定員：10人

〔インターバルアクアクラス〕

水中で有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行います。
▼とき：11月5日(水)・12日(水)・19日(水)・26日(水)の午前11時～正午※全4回
▼定員：30人
▼費用：大人のみプール使用料がかかります
▼注意点：申込者多数の場合は抽選します
▼申し込み方法：往復はがきでスポーツ振興室(〒965-1860)※住所不要に申し込み※希望のクラス名・住所・氏名・生年月日・電話番号を明記
▼締め切り：10月17日(金)

募集

◇問い合わせ：スポーツ振興室(☎39-1306)
▼募集業種：食品販売業、物販販売業※飲食業を除く
▼募集区画・使用料：◎33平方(3区画)Ⅱ1区画につき月額52500円◎26平方(1区画)Ⅱ月額42000円
▼締め切り：10月31日(金)
◇申し込み・問い合わせ：公設地方卸売市場(☎25-1171)

除雪車臨時オペレーター

▼雇用期間：12月15日(月)～来年3月15日(日)
▼業務内容：除雪車の運転、道路補修など

納期限のお知らせ

10月31日(金)は、市・県民税第3期、国民健康保険税・介護保険料第4期、後期高齢者医療保険料第3期の納期限です。
◇問い合わせ…納税課(☎39-1406)、国保年金課(☎39-1248)、高齢福祉課(☎39-1242)

日本太鼓ジュニアコンクール福島大会参加団体

双葉町で行われる日本太鼓ジュニアコンクール福島県支部大会に参加する団体を募集します。※優勝団体は来年3月の全国大会に出場できます
▼締め切り：10月20日(月)
◇問い合わせ：道路維持課(☎39-1267)

正しくごみと資源物
ごみや資源物は、収集日当日の午前8時30分まで、注意事項を守って指定された場所に出してください。
祝日のごみ収集
10月13日(月・体育の日)は、月曜日収集区域の「燃やせるごみ」だけを収集します。
燃やせないごみの出し方
びんや缶は水ですすいで出せばリサイクルできます。資源を有効に活用するために、びんや缶は燃やせないごみには出さず、水ですすいで資源ごみのそれぞれの収集日に出してください。
◇問い合わせ…廃棄物対策課(☎27-3961)

ご意見をお寄せください 耐震改修促進計画案

市では、建築物の耐震診断と耐震改修を促進するために耐震改修促進計画を策定します。今回、その素案がまとまりましたので、市民の皆さんの意見を募集します。
素案は都市計画課、各支所、各市民センター、市政情報コーナー(栄町第二庁舎1階)、市のホームページ(アドレスは表紙に記載)で見ることができます。
▼意見の提出方法：郵送かファクス、電子メールで都市

計画課(〒965-1860)
※住所不要 FAX 39-1450
電子メール toshikei@tw.city.aizuwakamatsu.fukushima.jp)に提出※住所・氏名・年齢・性別・電話番号を明記
▼募集期間：10月1日(水)～31日(金)
◇問い合わせ：都市計画課(☎39-1261)

福祉・介護

精神保健福祉講座
▼とき：10月21日(火)午後1時～2時

精神保健福祉ボランティア講座

精神障がいのある人とその家族を支援するためのボランティア活動について学びます。
▼とき・ところ：内容：左表のとおり※全4回
▼定員：20人程度

平成19年度の実施状況をお知らせします あいづわかまつこどもプラン(改訂版)・次世代育成支援行動計画

市では、子どもを安心して産み・育てることができる環境をつくるため、平成17年度に「あいづわかまつこどもプラン(改訂版)・次世代育成支援行動計画」を策定しました。この計画では、「子育てをみんなで支えるまちづくり」、「子どもを安心して産み・育てることができるまちづくり」、「子どもがいいきと育つまちづくり」の3つを基本に、次代を担う子どもたちの育成と少子化対策の事業を展開しています。



子どもたちが健やかに成長できるように、事業を進めています

この計画に基づき市では、これまでさまざまな施策を実施してきました。実施状況は、児童家庭課、各支所、各市民センター・公民館で公開しています。また、市のホームページ(アドレスは表紙に記載)からも見ることができます。
◇問い合わせ…児童家庭課(☎39-1243)

Table with 3 columns: とき, ところ, 内容. Lists dates and locations for the mental health volunteer training course.

Table with 4 columns: とき, ところ, 内容, 問い合わせ. Lists dates and locations for the family caregiver classroom.

視覚障がい者相談会
▼とき・内容：10月9日(木)
午前10時～午後1時Ⅱ矯正・弱視・遮光眼鏡などの処方相談、居室サービス・日常生活用具・資格取得などの個別相談、ルーベ・遮光眼鏡・拡大読書器などの福祉用具の展示
午後1時30分～3時Ⅱ手引き歩行訓練会
▼ところ：文化センター
▼注意点：相談と歩行訓練は事前に予約が必要
◇申し込み・問い合わせ：社会福祉課(☎39-1241)

家族介護者教室

介護の方法や介護者の健康づくりなどを学びます。
▼とき・ところ：内容：左表のとおり
▼対象：高齢者を介護している家族や高齢者介護に関心のある人

介護予防教室

高齢になっても元気で暮らせるよう、体操や健康づくりなどを学びます。
▼とき：10月14日(火)午後1時30分～3時
▼ところ：金川町児童会館
▼内容：介護予防のためのリフレッシュ体操
◇問い合わせ：高齢福祉課(☎39-1290)、若松第4地域包括支援センター(☎37-7711)

視覚障がい者相談会

視覚障がい者相談会
▼とき・内容：10月9日(木)
午前10時～午後1時Ⅱ矯正・弱視・遮光眼鏡などの処方相談、居室サービス・日常生活用具・資格取得などの個別相談、ルーベ・遮光眼鏡・拡大読書器などの福祉用具の展示
午後1時30分～3時Ⅱ手引き歩行訓練会
▼ところ：文化センター
▼注意点：相談と歩行訓練は事前に予約が必要
◇申し込み・問い合わせ：社会福祉課(☎39-1241)

記事を読む際の注意点 ▶費用・受講料などの記載がないものは無料▶「◇申し込み」の記載があるものは必ず事前の申し込みが必要▶特別な記載がない限り申し込みは先着順で、定員になり次第締め切り▶申し込みは原則として月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分に受け付け※祝日は休み▶郵送で申し込みの場合は、特別な記載がない限り締め切り日に必着

休日緊急医院

Table with 4 columns: Date, Department, Hospital Name, Phone Number, Address. Includes entries for 10/5, 10/12, and 10/13.

※診療時間は午前9時から午後5時まで

休日緊急歯科医院

Table with 4 columns: Date, Department, Hospital Name, Phone Number, Address. Includes entries for 10/5, 10/12, and 10/13.

※診療時間は午前10時から午後4時まで

夜間急病センター

- ▶診療科目…内科・小児科系※休日は小児科専門医が診療
▶受付時間…午後6時30分～10時30分 ※年中無休
▶ところ…城前2-8

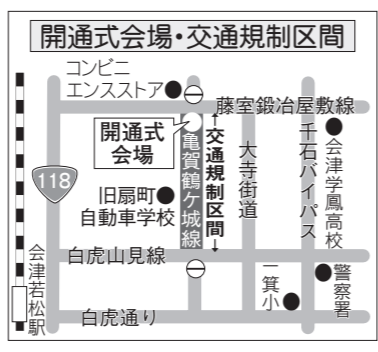
県立博物館の10月の催し

Table with 3 columns: Date, Time, Content. Lists various museum events from 10/2 to 10/26.

●歴史・美術テーマ展示▶「けんぱくの宝'08」…10月5日(日)まで
●企画展▶「遠藤香村」…10月11日(土)～11月24日(月・振替休日)

亀賀鶴ヶ城線の開通式を開催します

扇町区画整理事業地区内の都市計画道路・亀賀鶴ヶ城線が全線開通します。開通式においでください。
▶とき…10月16日(木)午前10時～
▶ところ…下図のとおり
▶注意…当日は、午前9時30分～10時30分に、下図の区間で交通規制がされます
◇問い合わせ…区画整理課(☎39-1263)



離乳食完了期教室

▼とき…10月31日(金)午前9時45分～11時20分
▼ところ…保健センター(城前)
▼対象…1歳～1歳3カ月の子ども
▼定員…15人
▼内容…◎丈夫な体をつくるための栄養士・保健師の話◎よくかむための食事の試食◎持ってくるもの…母子健康手帳、いつも使用しているス

赤ちゃんゆうゆう日

妊娠中の人もおいでください。
▼とき…10月3日(金)
▼ところ…北会津保健センター
10月31日(金)
▼内容…乳幼児の身体計測、育児・栄養相談、遊びの場の提供、妊婦相談※10月3日は歯科相談も実施

児童手当の登録口座をご確認ください

児童手当は、2月・6月・10月の年3回支給されます。10月期の手当は、10月10日(金)に現在の登録口座に振り込まれます。この口座の解約や名義変更がされると入金が遅れてしまいます。振り込みが済むまでは口座の解約などを行わないでください。
◇問い合わせ…児童家庭課(☎39-1243)



会津村と會津藩校日新館で2日にわたって開催された「つづくしまヨサコイまつりin會津」地元や県内外から多くの踊り手が集いました。両日とも、踊り手と観客が一体となって盛り上がり、会場は熱気と興奮に包まれました。(表紙は会津大学のチーム)

編集後記

▼太陽の出ている時間がめっきり短くなりましたね。夕方はつるべ落とし、朝はなかなか顔を見せない。起きる時間になが暗いせいかな最近のわたしはすっきりと起きられず、体内時計が合っていない感じがします。▼体内時計は太陽に深く関係があるといわれています。人の体も太陽の恵みを受けているのかと思うと、朝の太陽が一段とありがたく感じられます。(榎木)

▼シャッやジパンなどの中には流行に左右されない定番があります。しかし、一見、不変に見えるこれらも、実は幅や丈などが細かく変わってるんですね。▼本もそう。古典や名作なども変わらなそうですが、新訳がでたり装丁が変わったりしています。▼変わらないために変える。定番を定番たらしめているのは、不断の改良なんだなあと感じます。(遠藤)

国民健康保険証・高齢受給者証を送付します

今年に65歳になる人で退職者医療制度に加入している人の健康保険証は、来月から一般の国民健康保険証に変わります。
また、今年に70歳になる人は来月から高齢受給者になります。該当する人には国民健康保険証や高齢受給者証を送付します。※いずれの場合も手続きは不要です
新たに国民健康保険証を送付します
▶対象…昭和18年10月2日～昭和18年11月1日に生まれた人で、退職者医療制度に加入している人
▶対象…昭和13年10月2日～昭和13年11月1日に生まれた人で国民健康保険に加入している人
▶適用開始…11月1日(土)～
◇問い合わせ…国保年金課(☎39-1249)

特定健康診査を受けましょう

国民健康保険では、生活習慣病の予防・改善のため、40歳から74歳の国民健康保険の加入者を対象に特定健康診査・特定保健指導を行っています。
国民健康保険では、生活習慣病の予防・改善のため、40歳から74歳の国民健康保険の加入者を対象に特定健康診査・特定保健指導を行っています。
▶対象…昭和18年10月2日～昭和18年11月1日に生まれた人で、退職者医療制度に加入している人
▶対象…昭和13年10月2日～昭和13年11月1日に生まれた人で国民健康保険に加入している人
▶適用開始…11月1日(土)～
◇問い合わせ…国保年金課(☎39-1244)

国保の夜間・休日窓口

国保税の納付に関する相談に応じます。納税もできます。
▼休日窓口…10月26日(日)午前8時30分～午後5時
▼夜間窓口…10月29日(水)・30日(木)・31日(金)のいずれも午後7時30分まで
◇ところ…問い合わせ…国保年金課(☎39-1248)

Table titled '集団健診の日程' with columns for Date, Location, and Time. Lists group health check dates from 9/30 to 10/24.

子どもの遊び教室

▼とき…11月15日(土)午前10時～11時30分
▼ところ…河東公民館
▼対象…3～5歳の子どもの保護者
▼定員…40組
▼講師…キッズエアロインストラクター・鈴木光代さん
◇申し込み・問い合わせ…健康増進課(☎39-1245)

健康・子育て

申請時期です
特定疾患患者見舞金
▶対象…10月1日現在で本市に住所があり、次のいずれかに該当する人かその保護者◎特定疾患医療受給者証を持っている◎慢性じん不全で血液透析を受けている◎遷延性意識障害者◎小児慢性特定疾患治療研究事業認定証を持っている◎既に見舞金の受給資格の認定を受けている人の申請は不要。病状に該当しなくなった場合や、氏名・振込口座などの変更の届け出は必要
▶見舞金の額…一人当たり年額10000円
▶申請に必要なもの…印鑑、

Water saving tips: '水の、石けんを流すときになんてから出そうね' with an image of a woman washing dishes.

ひきこもり家族教室

▼とき…10月9日(木)午後1時30分～3時30分
▶注意…初めて参加する場合のみ申し込みが必要です
◇ところ…申し込み・問い合わせ…会津保健福祉事務所(☎29-5275)

ついでクラブ

ふたご・みつこの子どもがいる家族の交流会です。
▼とき…10月9日(木)午前10時～正午
▼ところ…保健センター(城前)
◇申し込み・問い合わせ…会津保健福祉事務所(☎29-5278)

“ちょこっと運動”

無理なく運動しましょう。痛みを感じたら中止してください。
寝ながら歩き
横になって上になった方の足を、股関節の動きを意識しながら前後に動かします。ひざは軽く曲げ、つま先は床から離さずに行います。

腰のストレッチ

床に座って足を伸ばし、肩幅程度に開きます。右手を右ひざの横につき、左手を右足先の方に、左の腰がジワーと伸びるのを感じるまで伸ばします。お尻を床につけたまま30秒ほどそのまま。反対側も同様に行います。