

市政情報

**高齢者のサルコペニア(筋肉減少症)**  
11月30日(火)午前9時30分～正午  
(受付午前9時から)

要事項を記入し、直接、郵送又はFAXで〒355-0005松山2688-8きらめき市民大学へ。  
TEL 21-3451 FAX 21-3452

講座・教室

募集・求人

健康

高齢者・福祉

ウォーキング

子育て

図書館

相談

市民情報  
(伝言板・文書)

**作品募集**  
市内で撮影した観光に関する写真を募集します。  
規格 カラー・モノクロともに四つ切又はワイド四つ切プリントで、額装・パネル張りは不要です。  
応募点数 1人3点まで



平成31年度 市長賞「願い舞う」

※1講座から受講可能です。  
場 総合会館4階多目的ホール  
対 比企地域在住・在勤の勤労者・事業者

とき	内容
12月1日(水) 午後3時～5時	雇用者対象「改めて見直す、働き方改革～同一賃金、高齢者雇用等～」
12月8日(水) 午後3時～5時	雇用者対象「ハラスメント講座～防止する体制づくり～」
12月15日(水) 午後6時～8時	労働者対象「労働者が知っておきたい基礎知識～社会保険、公的年金、雇用保険等」
12月22日(水) 午後6時～8時	労働者対象「ハラスメント講座～自分を守ろう～」

**令和3年度東松山地区労働講座**

場 市立図書館  
問 市観光協会  
TEL 23-7775 FAX 23-7775

※Zoomを利用したオンライン形式のため、通信料等は参加者負担  
※申込方法は県自閉症協会HPで確認してください。  
TEL 090-6144-2793  
(平日午前10時～午後5時)



県自閉症協会

**きらめき市民大学「オープンキャンパス」**

TEL 24-6080 FAX 24-9909



文化まちづくり公社

必要事項を記入し、参加費を添えて文化まちづくり公社へ。  
※申込書は公社HPからダウンロードできます。

**講座内容**

11月18日(木)	東日本大震災から10年「災害ボランティアとまちづくり」
11月25日(木)	万葉集と仙覚律師と小川町
12月2日(木)	笑いと長寿の健康科学
12月9日(木)	クラブ活動発表

時間 午前10時30分～正午

場 きらめき市民大学

対 市内在住の人

定 50人(申込順)

申・問 11月15日(月)までに申込書に必要事項を記入し、直接、郵送又はFAXで〒355-0005松山2688-8きらめき市民大学へ。

TEL 21-3451 FAX 21-3452

**「比企氏ゆかりの地・東松山」新春講演会**

**講座・教室・イベント**

TEL 21-1411 FAX 22-5516



市

比企9市町村では、令和4年放送予定の大河ドラマ「鎌倉殿の13人」の放映をきっかけとした地域の活性化に取り組みするため、協議会を立ち上げて活動を行っています。

**大河ドラマ「鎌倉殿の13人」比企市町村推進協議会 広報紙リレー企画**

場 市民文化センター  
定 500人(申込順)  
費 全席指定1人500円(資料代)  
申 11月8日(月)から申込書に必要事項を記入し、費用を添えて直接市観光協会又は東松山駅観光案内所へ。

※申込書は市観光協会、東松山駅観光案内所、各図書館、各市民活動センターなどにあります。また、市観光協会HPからダウンロードできます。

問 市観光協会

TEL 23-3344 FAX 23-7775

**おためしヨガ教室**

TEL 23-3344 FAX 23-7775

場 唐子地区体育館

対 市内在住・在勤・在学の成人

定 30人(申込順)

内 心も身体も心地良くほぐしましょう！年齢、経験不問のヨガ教室です。筋力アップやダイエット効果も。この機会にぜひ始めてみませんか？

講師 前田菜摘さん(ヨガインストラクター)

持 運動できる服装、汗拭きタオル、飲み物、ヨガマット

費 2回1セット500円、1回のみ300円(保険代含む)

申・問 11月1日(月)～24日(水)に申込書

場 総合会館1階多目的室

対 市内在住・在勤・在学の成人

定 40人(申込順)

内 筋肉量・食事・栄養素のチェックをして、サルコペニア予防の食事や運動方法の話をします。

講師 長島洋介さん(武蔵丘短期大学健康生活学科准教授)

申・問 11月1日(月)～25日(水)に直接又は電話で文化まちづくり公社へ。

TEL 24-6080 FAX 24-9909

**第24回東松山市観光写真コンテスト**

TEL 24-6080 FAX 24-9909

場 総合会館1階多目的室

対 市内在住・在勤・在学の成人

定 40人(申込順)

内 筋肉量・食事・栄養素のチェックをして、サルコペニア予防の食事や運動方法の話をします。

講師 長島洋介さん(武蔵丘短期大学健康生活学科准教授)

申・問 11月1日(月)～25日(水)に直接又は電話で文化まちづくり公社へ。

TEL 24-6080 FAX 24-9909

**11月9日(火)～15日(月)秋の火災予防運動を実施します**

□全国統一防火標語

『おうち時間 家族で点検 火の始末』

□住宅防火 いのちを守る 10のポイント

-4つの習慣・6つの対策-

**4つの習慣**

- 1 寝たばこは、絶対にしない、させない
- 2 ストープの周りに燃えやすいものを置かない
- 3 こんろを使う時は火のそばを離れない
- 4 コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く

**6つの対策**

- 1 火災の発生を防ぐために、ストープやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する
- 2 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する
- 3 火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは、防災品を使用する
- 4 火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使い方を確認しておく

- 5 お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく
- 6 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う

□鳴りますか?住宅用火災警報器

住宅用火災警報器を点検し警報音を確認しましょう。



□防火ポスター展

火災予防をテーマに描いた小学4年生の入選作品を展示します。

TEL 11月5日(金)～15日(月)

場 ピオニウォーク東松山

■共通事項

問 比企広域消防本部予防課 TEL 23-2268

**ペアレントメンターによる発達障害オンライン講座**

業者 各30人(申込順)  
申・問 直接、電話又はFAXで商工観光課へ。  
TEL 21-1427 FAX 23-7700

11月から令和4年2月まで  
対 県内在住で、発達障害の診断を受けている、若しくはその疑いがあるおおむね小学校3年生までの子ども

内・ペアレントメンターによる、発達障害特性についての「話題提供+プチ交流会」

・話題提供した内容についてさらにペアレントメンターや他の参加者と話し合う「交流会」

※ペアレントメンターとは、発達障害児の親がその経験を活かして現在悩みの中にいる親御さんの力になる人のことです。

費 Zoomを利用したオンライン形式のため、通信料等は参加者負担

※申込方法は県自閉症協会HPで確認してください。

TEL 090-6144-2793

(平日午前10時～午後5時)

場 総合会館4階多目的ホール

対 比企地域在住・在勤の勤労者・事業者

定 30人(申込順)

内 発達障害児の親がその経験を活かして現在悩みの中にいる親御さんの力になる人のことです。

費 Zoomを利用したオンライン形式のため、通信料等は参加者負担

※申込方法は県自閉症協会HPで確認してください。

TEL 090-6144-2793

(平日午前10時～午後5時)

場 総合会館4階多目的ホール

対 比企地域在住・在勤の勤労者・事業者

定 30人(申込順)

内 発達障害児の親がその経験を活かして現在悩みの中にいる親御さんの力になる人のことです。

費 Zoomを利用したオンライン形式のため、通信料等は参加者負担

※申込方法は県自閉症協会HPで確認してください。

TEL 090-6144-2793