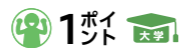


### 12月の救命講習会

☎(260)5751 救急救命課



①普通救命講習会Ⅰ、②普通救命講習会Ⅲ(小児・乳児の心肺蘇生法とAED使用法)、③応急手当普及員再講習会 ④いずれも市内在住・在勤・在学者 ⑤各先着①8人・②③6人 ⑥筆記用具、実技ができる服装で。③は応急手当普及員認定証も ⑦各締め切り日までに電話で。※申込者が5人未満の場合、中止することがあります。※専用駐車場はありません。

Table with columns: とき (講義, 実技), ところ (市消防本部), 申し込み締切日

※パソコンやスマートフォン、タブレット端末で学べるweb講習も実施しています。申し込み時にweb講習を希望してください。

### 今月の納税

#### 11月の納税(納付) 納期限は11/30(火)

- ①国民健康保険税 6期
②下水道事業受益者負担金 3期
③介護保険料 6期
④後期高齢者医療保険料 5期
●納税・相談の休日窓口
日土曜日8:30~17:00、日曜日8:30~12:30

### ふるさと納税の返礼品提供事業者を募集

☎(260)5302 政策総務課

市は、大和市にふるさと納税をした市外在住者に返礼品を贈呈しています。この返礼品を提供する市内事業者を随時募集しています。詳しくは市のホームページをごらんください/募集する返礼品▶市内で生産、製造、加工された商品、または市内で提供されているサービスなど/掲載するポータルサイト▶さとふる、ふるさとチョイス、楽天ふるさと納税。 ※現在、39事業者128品目の返礼品が登録されています。

#### 追加返礼品提供事業者(五十音順)

Table with columns: 事業者(店舗名), 主な返礼品

## 市民の掲示板

ファクス、はがき、メールで申し込む催しは、「イベント名、希望日、住所、氏名、電話番号」を記載してください。

### 楽しくできる3B体操

フレイル予防 日11/10・24の水曜日10:10~11:10(全2回) 場 上草柳コミセン(予定) 対 中高年の女性(80代歓迎) 費 1,000円 持 マスク、室内シューズ、飲み物、タオル 申 電話でさんびい・木下 ☎090(8641)7707へ。

### 若者のための就労個別相談会

就職に向け相談員とともに取り組む 日11/11~12/23の毎週木曜日いずれも10:00~17:00 場 シリウス6階生涯学習センター 対 15~49歳の就労に困難を抱える人 定 各5人 持 筆記用具 申 各開催日12:00までに、電話で県央地域若者サポートステーション・大島 ☎(297)3067へ。

### 社交ダンス無料講習会

ワルツ、タンゴを重山先生と楽しく踊る 日11/11~25の毎週木曜日13:30~15:30(全3回) 場 桜丘学習センター 対 市内在住・在勤者 定 男女各先着5人 持 ダンスシューズ、踊れる服装 申 電話でアマポーラ・河内 ☎(269)3500へ。

### うたごえサロンやまと

愛唱歌、山の歌、ロシア民謡などを歌う 日11/12、12/10いずれも金曜日16:00~18:40 場 桜丘学習センター 対 市民 定 各先着100人 費 各500円 持 マスク、飲み物 申 不要 問 音楽サークル・石掛 ☎090(3230)2185。

### 大和おやこ劇場第301回例会

「ギャング・エイジ」劇団風の子中部 日11/13(土)①15:30~17:00・②19:00~20:30 場 いずれもシリウス内メインホール 対 ①3歳~小学3年生の子と保護者、②小学4年生以上 費 入会金200円、月会費1,400円 申 11/12(金)までに電話で大和おやこ劇場・杉本 ☎090(6116)0389へ。

### 健康マージャン体験会

日11/14(日)10:00~12:00 場 シリウス6階生涯学習センター 対 女性 定 12人 費 500円 申 電話で健康マージャンスパ次郎・梅田 ☎(244)4248へ(月~金曜日)。

### 税を考える週間 税の無料相談会

税理士による税金の無料相談 日11/15(月)10:00~16:00(1人30分) 場 シリウス3階 マルチスペース 定 先着70人 申 11/12(金)までに電話で東京地方税理士会大和支部・丹治 ☎(262)9779へ(土・日曜日、祝日を除く9:00~17:00)。

### 大和市子育てママ応援プロジェクト

いずれも 場 オンライン開催(Zoom) ③はアークホテル大和(中央4-1-17) 対 市内

在住の女性(子ども同伴可) 定 各先着8人 費 各500円(①は無料) 申 電話でママプロ・伊奈 ☎045(360)2678へ/①子ども の才能発見講座▶ 日11/16・30いずれも 火曜日10:00~11:30/②輝け!愛されママ講座▶ 日11/12(金)13:00~14:00/③痩せる近道は空腹時間を作ること▶ 日11/17(水)11:00~12:00/④不登校行き渋りっ子のサロン▶ 日11/17(水)13:30~14:30/⑤脳を休める頭蓋骨のセルフケア▶ 日11/18(木)13:00~14:00/⑥心と体を軽くする呼吸ストレッチ▶ 日12/6(月)10:30~11:30。

### 脳トレ体操サークル体験会

姿勢・体型改善 日11/17(水)9:45~10:30・23(祝)11:15~12:15 場 いずれも つきみ野学習センター 対 女性 定 各先着10人 費 各500円 持 動きやすい服装、バスタオルまたはヨガマット 申 電話でピラティスサークル・八木 ☎050(5849)5200へ。

### 健康ストレッチ体操

姿勢改善・免疫カアップ 日11/17・24 いずれも水曜日10:00~11:45 場 ポラリス 定 各先着20人 費 各500円 持 飲み物、動きやすい服装、ヨガマットまたはバスタオル 申 バイレ・ストレッチサークル・岡田 ☎(275)3728へ要問い合わせ。

### 成年後見専門相談

弁護士による成年後見の相談 日11/17(水)13:30~14:10~14:50~(いずれも30分以内) 場 保健福祉センター 申

電話で大和市社会福祉協議会・榎原 ☎(260)5634へ。

### 太極拳無料体験教室

身体にやさしくゆったり楽しく 日11/17(水)14:00~16:00 場 鶴間コミセン(予定) 定 5人 持 動きやすい服装、室内シューズ 申 不要 問 ハナミズキ・佐々木 ☎(274)8512。

### フォーク&素敵な歌の会

フォークソング、ポップス、GSなど 日11/19~12/3の毎週金曜日いずれも16:00~18:40 場 渋谷学習センター 対 市民 定 各先着30人 費 各500円 持 マスク、飲み物 申 不要 問 音楽クラブ・名取 ☎080(6636)0729。

### 太極拳~無料体験

全身運動で心身ともにリラックス 日①11/20・②27、③12/4いずれも土曜日①16:00~18:00・②③17:30~19:30 場 ①柳橋ふれあいプラザ、②③桜丘学習センター 持 室内シューズ、飲み物 申 電話で大和孔拳会・天野 ☎090(6124)9339へ。

### 自分自身で体のゆがみを整える

日11/21(日)18:30~20:00 場 シリウス3階マルチスペース 定 先着15人 費 500円 持 筆記用具、マスク、動きやすい服装(スカート不可) 申 Eメール chiba19661011@yahoo.co.jpで(一社)日本セルフケアマイスター養成協会・千葉へ 問 千葉 ☎080(8158)8006。

### 健康体操無料体験

健康維持 日11/23(祝)9:30~11:00 場 桜丘学習センター 対 女性 定 5人 持 運動ができる服装、室内シューズ、バスタオル、飲み物 申 不要 問 エリカ・佐野 ☎(269)6983。

### 設立30周年記念コンサート

本多ゆとり氏による二胡の演奏とトーク 日11/23(祝)14:00~14:40 場 シリウス6階生涯学習センター 対 市内在住・在勤・在学者 定 先着40人 持 マスク 申 電話で大和地区日中友好協会・石井 ☎(240)6687へ。

### マンション管理無料相談会

管理組合の運営に関する疑問など 日11/24(水)13:30~15:30 場 シリウス6階生涯学習センター 対 理事会役員やマンション居住者 定 先着2組 持 管理規約など 申 Eメール tanaba0707@s8.spaaqs.ne.jpで 神奈川県マンション管理士会・平塚へ 問 平塚 ☎090(1405)2024。

### お墓の話・法要の話

お墓のあり方と日本仏教の問題点 日11/29(月)11:10~12:50 場 シリウス6階生涯学習センター 定 先着20人 費 1,000円 持 筆記用具 申 11/19(金)までに電話で史の会・田崎 ☎070(5465)3513へ。

### 「歌声」歌遊び会

元ともしび司会者と「歌声」を歌う 日12/7(火)13:30~16:00 場 渋谷学習センター 対 市内在住・在勤者 定 先着100

人 費 1,000円 持 マスク、飲み物 申 電話で同会・藤原 ☎090(5793)4252へ。

### 気功体験教室

身体を温めて免疫力を高める健康法 日12/8(水)13:30~15:00 場 桜丘学習センター 定 先着8人 持 タオル、5本指靴下 申 電話で桜ヶ丘気功の会・山下 ☎090(5393)1211へ。

## サークル 会員募集

場は予定会場です。

### 太極拳 ハナミズキ

体にやさしくゆったり楽しくがモットー 日毎月第1・3水曜日14:00~16:00 場 鶴間コミセン 持 延原登美子氏 費 入会金1,000円、月会費1,200円、初回無料 問 佐々木 ☎(274)8512。

### 碁朋会

指導碁あり 日毎週水・日曜日13:30~17:30 場 つきみ野学習センター 対 初心者・級位者歓迎 費 入会金1,000円、月会費250円 問 中野 ☎090(1042)6276。