

市民の掲示板

重要なお知らせ

「市民の掲示板」「サークル会員募集」は、3月からやまとニュースに掲載します。

掲載号	締め切り
広報やまと3/1号	1/12(水)
やまとニュース(3/14)	1/31(月)

ファクス、はがき、メールで申し込む場合は、「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。

やさしいベーシックヨガ

ポーズと呼吸で心身のバランスを整える
 日1/11～2/22の毎週火曜日いずれも10:00～11:20
 場大和スポーツセンター
 定各先着15人程度 費各1,000円 持ヨガマットまたはバスタオル、動きやすい服装、飲み物 申電話でスマイルヨガ・高橋 ☎080(6590)2299へ。

新春フラダンス初心者体験

フラダンスの基本ステップを学ぶ
 日1/11～25の毎週火曜日いずれも12:00～13:00
 場草柳コミセン(予定) 対初心者
 定各5人 費各500円 持飲み物 申電話でロゼラニフラ・平出 ☎080(6546)8417へ。

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) ②はシリウス6階生涯学習センター、④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(②は無料) 申電話でママプロ・伊奈 ☎045(360)2678へ/①心と体を軽くする呼吸ストレッチ ▶ 日1/11(火)13:30～14:30/②子どもの才能発見講座 ▶ 日1/12(水)10:00～11:30/③輝け!愛されママ講座 ▶ 日1/13(木)13:00～14:00/④痩せる近道は空腹時間を作る ▶ 日1/17(月)11:00～12:00/⑤脳を休める頭蓋骨のセルフケア ▶ 日1/24(月)10:30～11:30。

80代歓迎 楽しくできる3B体操

フレイル予防 日1/12・26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 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。

さわやか社交ダンス無料講習会

ルンバほか 日1/12～2/16の毎週水曜日

いずれも13:50～14:50 場桜丘学習センター 対ある程度踊れる市内在住の成人 定各先着10人 持マスク、ダンスシューズ 申電話でさわやかダンスクラブ・山口 ☎090(8940)4920へ。

無料体験

身体に優しいストレッチと呼吸法 日1/14・21いずれも金曜日13:30～15:00 場ポラリス 定各先着5人 申電話でつきみ野練功クラブ・浅沼 ☎080(1205)2465へ。

フォーク&素敵な歌の会

フォークソング、ポップス、GSを歌う 日①1/14、②2/4いずれも金曜日16:00～18:40 場①渋谷学習センター、②ポラリス 対市民 定各先着①30人・②70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。

県央ウォーキング協会

いずれも 費500円 持昼食、マスク、飲み物、雨具 申不要 問同協会・三浦 ☎(263)5154/瀬谷八福神巡り(10・15鞆) ▶ 日1/15(土)8:50瀬谷駅北口公園(横浜市瀬谷区中央13-11)集合 場瀬谷八福神を自由歩行(13:00頃解散)/泉の森から湧水巡り(10・13鞆) ▶ 日1/27(木)9:20ふれあいの森親水広場集合 場泉の森～芹沢公園～谷戸山公園～番神水～座間駅(13:30頃解散)/早春の泉の森 総会W(12鞆) ▶ 日2/10(木)9:20引地台公園集合 場引地台公園～境川～本郷公園～泉の森(12:30頃解散)。

健康マージャン体験会

日1/16(日)10:00～12:00 場シリウス6階生涯学習センター 対健康マージャン未経験の女性 定先着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)。

無料そろばん体験

日1/17・24いずれも月曜日9:00～10:45 場渋谷学習センター 定各7人 持そろばん、筆記用具 申電話で大人の方のそろばんサークル・中江 ☎(276)2553へ。

脳トレリズム体操サークル体験会

日1/18(火)11:15～12:15 場ポラリス 対成人女性 定先着10人 費500円 持バスタオルまたはヨガマット 申電話できれいやせピラティスサークル・八木 ☎050(5849)5200へ。

太極拳無料体験教室

身体に優しくゆったり楽しく 日1/19(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。

成年後見専門相談

弁護士による成年後見の相談 日1/19(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・榊原 ☎(260)5634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1/21・28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。

音楽で巡る世界の旅路

アゼルバイジャンとロシアの音楽 日1/23(日)14:00～16:00 場シリウス内サブホール 定先着150人 費2,500円(前売券2,000円、小学生以下1,000円) 申不要 問大和市音楽家協会・河村 ☎070(3523)7068。

趣味を作ろう!麻雀を楽しむ会

日2/2(水)13:30～17:00 場シリウス3階マルチスペース 定50人 申2/1(火)までに電話で同会・中山 ☎(262)8100へ。

太極拳無料体験教室

「健康大和」を広める 日2/2～23の毎週水曜日いずれも15:30～17:30 場渋谷学習センター 持マスク、タオル、室内シューズ、動きやすい服装で 申不要 問渋谷太極拳クラブ・小糸 ☎(267)6236。

今月の納税

便利な口座振替をご利用ください

1月の納税(納付) 納期限は1/31(月)

- ①市県民税 4期
- ②国民健康保険税 8期
- ③下水道受益者負担金 4期
- 問市役所収納課 ☎(260)5241～3。
- ④介護保険料 8期
- 問市役所介護保険課 ☎(260)5169。
- ⑤後期高齢者医療保険料 7期
- 問市役所保険年金課 ☎(260)5122。

●納税・相談の休日窓口

日土曜日8:30～17:00、日曜日8:30～12:30 問市役所収納課 ☎(260)5241～3。 ※④⑤は納付書持参の人の納付のみ受け付け。 ※1/27(木)・28(金)・31(月)、2/1(火)・3(木)・4(金)は19:30まで電話納税相談を受け付け。