

カラダを変える！

血糖値が気になる方の運動セミナー

血糖値の改善には、運動習慣が大切です。運動でカラダを変えましょう。

町市内在住の18歳以上の方 1月30日(月)午後1時30分～2時30分 町立総合体育館 講話「血糖値と運動の関わり」、運動実技 健康運動指導士・天川淑宏氏 定20人(申し込み順) 1月5日正午～22日にイベントダイアル(☎724・5656)またはイベシスコード230105Gへ。

保健予防課 ☎722・7996

子ども創造キャンパスひなた村

●お星さま見えるかな 星空シアター

たき火にあたりながら16ミリフィルム映画を楽しむ野外上映会です。児童向け作品を鑑賞します。小学生以下のお子さんは保護者同伴でください。

1月28日(土)午後4時30分～6時30分(雨天中止) 定40人(申し込み順)

1月6日午前10時から電話でひなた村(☎722・5736)へ/その他の講座やワークショップについては、同キャンパスひなた村HP等をご覧ください。



福祉サポートまちだ

●司法書士と一緒に考えよう～高齢者・障がい者のための成年後見制度相談会

成年後見制度や相続、遺言などについて司法書士に相談したい方 2月11日(祝)午前10時～午後4時(1組当たり30分) 定18組(申し込み順)

●親族後見人のための勉強会～専門職から学ぶ、後見業務の基礎 後見業務のワンポイントアドバイスや家

庭裁判所への報告事務について分かりやすく説明します。

親族の後見人の受任を検討している方、親族の後見人を既に受任している方 2月11日(祝)午後2時～4時 司法書士・見原哲哉氏 定会場=25人、オンライン=50人/申し込み順

町田市民フォーラム 氏名・電話番号を明示し、電話またはFAXで、(社福)町田市社会福祉協議会福祉サポートまちだ(☎720・9461 FAX725・1284)へ。

福祉総務課 ☎724・2537

女性のための就職準備セミナー

●ビジネスメイクセミナー&面接対策

一人ひとりの輝きを引き出し、生活のさまざまなシーンで役に立つ好印象な仕上がりのポイントや、再就職の際に役立つ面接時のマナー・心構え、質問の答え方など、実践を交えてお伝えします。

就職を考えている女性 1月31日(火)午前9時30分～午後0時30分 町田市民フォーラム 花王グループカスタマーマーケティング(株)、ハローワーク町田マザーズコーナー職員 定20人(申し込み順) 1月5日正午～24日にイベントダイアル(☎724・5656)またはイベシスコード230105Cへ。保育希望者(1歳以上の未就学児、申し込み順に2人)は1月17日までに併せて申し込みを。

男女平等推進センター ☎723・2908

普通救命講習会

町市内在住、在勤、在学の18歳以上の方(高校生を除く) 2月18日(土)午後1時～4時 健康福祉会館 心肺蘇生法、AEDの使用法、窒息の手当て、止血の方法等/救命技能認定

証を発行します 定40人(申し込み順) 費1500円(教材費) 1月5日正午～13日にイベントダイアル(☎724・5656)またはイベシスコード230105Eへ。

保健総務課 ☎724・4241

町田市介護人材バンク

●町田の介護を支える仕事 相談面接会in町田商工会議所

介護の仕事を探している方、介護に関わる仕事に興味がある方のための相談面接会です。資格や経験を生かしたい、プランクがある等、希望に応じた働き方を採用担当者と相談できます(未経験者も歓迎)。町田市内の法人が参加します。詳細は町田市介護人材バンクHP(右下記二次元コード)をご覧ください。雇用保険受給中の方は求職活動実績になります。

介護施設に就職を希望する方 2月3日(金)午後1時～4時 町田商工会議所 定30人(申し込み順) 1月26日までに同バンクHP(右下記二次元コード)で申し込み。



同バンク ☎860・6480(受付時間=祝休日を除く月～金曜日の午前9時～午後5時、年始は1月4日から)、町田市いきいき総務課 ☎724・2916

町田市×東京都知的財産総合センター×日本弁理士会関東会

知財マッチングセミナー

●開放特許ってなに? 大手企業が持つ技術・アイデア(開放特許)を活用して製品開発をしてみませんか。企業へ直接、個別相談もできます。詳細は市HP(右記二次元コード)をご覧ください。



市内で事業を営んでいる方 2月3日(金)午後2時～4時 町田新産業創造センター 講東京知的財産総合センター製品化コーディネーター・葉騰健太氏、富士通(株)、ライオン(株) 定50人(申し込み順) 1月31日までに、住所・氏名・電話番号・個別相談希望の有無を明記し、メールで産業政策課(☎mcity6000@city.machida.tokyo.jp)へ。

産業政策課 ☎724・3296

分譲マンション管理に関する相談会

マンション管理士が相談に応じます。

分譲マンションの管理組合役員、区分所有者等 1月26日(木)午後1時30分～4時/相談時間は1組30分です 町市庁舎 講(一社)東京都マンション管理士会町田・たま支部 定4組(申し込み順) 1月16日までに電話で住宅課(☎724・4269)へ。

スポーツ
申込方法等の詳細は各施設へお問い合わせいただくか、各HPをご覧ください。

市立室内プール

●①幼児ダンス②キッズダンスA・B・C

①4～6歳の未就学児②小学生 2月7日～3月14日の火曜日、①午後3時30分～4時15分②午後4時30分～7時50分(A～C各1時間)、各全6回 定①10人②各20人/抽選費①4800円②各6400円 往復ハガキに必要事項を明記し、1月24日まで(必着)に同プールへ。

同プール ☎792・7761

鶴間公園

●ポールウォーキング

16歳以上の方 毎月第1・3・5水曜日、正午～午後1時 定各14人(申し込み順) 費990円 電話で同公園へ(同公園HPで申し込み可)。

同公園 ☎850・6630

市立総合体育館

●お腹周りシェイプアップ教室

町市内在住、在勤、在学の18歳以上の方 1月13日～2月10日の金曜日、午後4時30分～5時30分、全5回 定30人(初参加者優先のうえ、抽選) 費3000円 直接または電話で同館へ。

同館 ☎724・3440

サン町田旭体育館

●ポールdeさんぽ@町田七福神巡り

ウォーキング専用のポール(杖)を使って、町田七福神を巡るウォーキングイベントです。

町市内在住、在勤、在学の18歳以上の方 1月13日(金)午前10時～正午、集合はJR町田駅です 定20人(申し込み順) 費1500円 電話で同館へ。

同館 ☎720・0611

第50回町田市こどもマラソン大会を開催!

スポーツ振興課 ☎724・4036

町田市こどもマラソン大会が昨年12月3日に野津田公園内(町田GIONスタジアム及びその周辺)で開催され、総勢1175人の小学3～6年生が寒さに負けず元気いっぱい走りまわりました。当日はゲストとして、リオオリンピック男子4×100mリレー銀メダリスト・桐生祥秀選手(日本生命所属)、リオオリンピック女子1万m代表・関根花観さん、FC町田ゼルビアのゼルビー、ASVペスカドーラ町田の選手、ドーラくんが登場し、50回目の記念大会を彩りました。

上位入賞者は下表のとおりです。その他レース結果等の詳細は、市HP(右記二次元コード)をご覧ください。



成績表(敬称略)

距離 3・4年生=2000m、5・6年生=3000m

学年	性別	順位	氏名	所属
3年生	男子	1	暮地本 悟	南大谷
		2	丸山 洵	小山中央
		3	古厩 大樹	町田第四
	女子	1	中西 柑凧	小山中央
		2	佐藤 環	鶴川第三
		3	西谷内 彩希	鶴川第一
4年生	男子	1	中川 龍登	町田第一
		2	福士 徹平	町田第六
		3	久保田 晴成	町田第四
	女子	1	加藤 柚乃	南第三
		2	伊藤 怜愛	南第四
		3	常村 真央	南第四
5年生	男子	1	国吉 蒼	小山ヶ丘
		2	中溝 希望	大蔵
		3	比嘉 琉成	金井
	女子	1	福永 桔子	相原
		2	井上 瑚乃	忠生第三
		3	河辺 桃	小山
6年生	男子	1	山崎 俐空	小山ヶ丘
		2	中村 煌隆	小山ヶ丘
		3	工藤 勇之祐	函師
	女子	1	仲山 結南	小山ヶ丘
		2	野路 奈々	町田第一
		3	小林 ひまり	小山

情報コーナー

●八王子年金事務所からのお知らせ【老齢年金を受けている方に源泉徴収票を送付します】

1月中旬から、令和4年分として支払われた年金額と年金から控除された源泉徴収税額等を記載した「令和4年分公的年金等の源泉徴収票」をお送りします。なお、障害年金や遺族年金は非課税所得のため、源泉徴収票は送付されません。複数の年金を受けている方や、公的年金以外に給与所得がある方等は、確定申告をする際に源泉徴収票が必要ですので大切に保管してください。紛失した場合等は再発行ができません。詳細はねんきんダイヤル(☎0570・05・1165、050から始まる電話の方=☎03・6700・1165)へお問い合わせ

せくください【国民年金保険料の一部免除が承認された皆さんへ】

国民年金保険料の免除申請を行い、4分の1・半額・4分の3の免除が承認された場合、残りの納付すべき保険料納付書が送付されますので、期限内に銀行・郵便局・コンビニエンスストア等で納めてください。この保険料を納めることにより、一部免除が承認された期間は、老齢・障害・遺族基礎年金の受給資格期間に含まれ、老齢基礎年金額にも反映されます。期限内に納められなかった場合は、未納期間となり、受給資格期間に含まれませんので、納め忘れのないようご注意ください

同年金事務所 ☎042・626・3511