

介護予防講演会開催のお知らせ

「年をとってからの運動は効果がない」と思っていますか？日常生活のちょっとした工夫で、心身の過度の老化を防ぎ、自分でできることの範囲を広げていくことができます。今から、介護予防に取り組みましょう。

- 日時 12月15日(月) 午前10時～11時30分
対象 65歳以上の方(要介護等認定者を除く)
講師 健康運動指導士
内容 講話と軽運動
費用 無料
定員 先着100人
申込方法 電話で申込
申込期日 12月12日(金)
申込・問い合わせ先 高齢福祉課(えぼか内)
本宮市地域包括支援センター
63-2780

第3弾 介護予防「シニア運動教室」開催のお知らせ

将来要介護状態になることをできる限り防ぐためにも、元氣なうちから介護予防をはじめましょう。
日時 平成27年1月14日(水)、1月23日(月)、2月9日(月)、3月23日(月)
いずれも午前10時～11時
対象 65歳以上の方(要介護等認定者を除く)
講師 健康運動指導士

フォーシーズンしらさわ分譲価格変更のお知らせ

フォーシーズンしらさわの分譲価格が変更になりましたのでお知らせします。

Table with 4 columns: No, 地番, 面積(m²), 分譲価格(円). Row 1: 1, 4-37, 415.26, 4,924,000

- ◆販売区画 1区画
◆申込方法 市役所施設管理課で受付しています。
※電話による受付はしません。
◆問い合わせ先 施設管理課 情報管財係
☎24-5311

地上デジタル放送難視聴対策の各種支援終了のお知らせ

国が実施している地デジ難視聴対策のための各種支援制度は、平成27年3月末をもって終了します。期限までに地デジ対策工事を完了するためには、遅くとも本年(平成26年)12月中の申込みが必要です。特に積雪地域では積雪の影響から冬期間の工事が出来ませんので、早めの申込みをお願いします。

- ◆問い合わせ先 総務省 地デジコールセンター
☎0570-07-0101

窓口延長のお知らせ

祝日・年末年始を除く毎週月曜日に、本宮市役所市民課市民窓口係の窓口業務を午後7時まで延長しています。ただし、窓口延長では、各種住民異動の届出(転入・転出・転居・世帯主変更の届出など)の業務は取り扱っていませんのでご注意ください。

～取扱業務～

- ◆住民票の写しの交付
◆印鑑登録および印鑑証明書の交付
◆戸籍謄本、戸籍抄本等の交付
◆税証明の交付
◆臨時運行許可証の交付
◆税金の収納
◆納付相談

住民異動の届出につきましては、平日の午前8時30分から午後5時15分までの受付となります。

- ◆問い合わせ先 市民課 市民窓口係
☎24-5341



介護予防サポーター養成講座の受講者を募集します

介護予防サポーターは、介護予防活動を支援するボランティア活動です。簡単にできる体操や介護予防に役立つ知識を学び、介護予防サポーターとして活動してみませんか？

◆日時および内容

Table with 3 columns: 開催日, 内容・講師. Rows include dates from 1月8日 to 1月29日 and topics like '介護予防の概要・認知症について' and '高齢者の栄養について'.

- ◆時間 午前10時～11時30分
◆場所 えぼか
◆対象者 本宮市内に在住で、介護予防に関心があり、その普及(いきいき百歳体操)・啓発にご協力いただける方
◆費用 無料
◆定員 先着50人
◆申込方法 電話で申込
◆申込期日 12月22日(金)
◆申込・問い合わせ先 高齢福祉課(えぼか内)
本宮市地域包括支援センター
☎63-2780

冬休み子ども勉強室として開放します

えぼかと中央公民館では、寒さに負けず勉強する児童・生徒の皆さんを応援します。

- ◆日時 12月23日(火)～平成27年1月7日(水)
午前9時～午後5時
※12月28日～平成27年1月4日を除く
◆場所 えぼか内(当日場所を指定)
中央公民館内の研修室

※混雑時には会場を準備できない場合もありますのでご了承ください。



- ◆問い合わせ先 えぼか ☎63-2780
中央公民館 ☎33-2611

自衛官募集のお知らせ 平和を仕事にする。ここでしかできない仕事があります。

Table with 5 columns: 募集種目, 採用予定※1, 採用資格, 受付期間, 試験日. Rows include '陸上自衛隊 高等工科学校' and '自衛官候補生 ※2'.

※1 募集人員については、決定次第、自衛官募集ホームページでお知らせしますので、必ずご確認ください。

※2 所要の教育を経て、3カ月後に2等陸・海・空士に任官となります。

- ◆問い合わせ先 福島募集案内所 ☎024-545-7995
http://www.mod.go.jp/gsd/jieikanbosyu/index.html



ここから下は広告欄です。広告掲載を希望される方は、市役所秘書広報課へお申し込みください。

豊かな緑に囲まれた静寂な施設なか、

祭壇 葬儀用品 お料理 花輪 贈答品

など、満足のいくサービスを提供いたします。

社の中の斎場

ほうりん 鳳麟

ほうりん斎場 二本松市上竹2-286-1
ほうりん斎場 二本松市針道字鍛冶屋敷15-1
東和斎場 大玉村大山字玉貫19-7
大山斎場 福島市飯坂町平野字大前田1-4
福島平野斎場 TEL.024-542-6444 FAX.024-542-4960

ありがとう 心静かに手を合わす。

0120-43-1194
●年中無休 ●24時間受付 ●大駐車場完備

