

第21回入間郡市 人権フェスティバル

21世紀は人権の世紀といわれ、人権尊重意識の高まりは世界的な潮流となっています。人権が尊重され、誰もが自分らしく生き生きと暮らせる社会の実現を目指し、人権問題への理解・関心を深めるため「人権フェスティバル」を開催します。

日時 11月12日(火)

午後0時30分～3時30分

場所 毛呂山町福祉会館「ウィズもろやま」(毛呂山町岩井西5-16-1)

アクセス

東武越生線東毛呂駅より徒歩13分
JR八高線毛呂駅より徒歩5分

内容

○オープニングセレモニー 西大久保太鼓「ひびき」による太鼓演奏
○講演 「寄り添い、ささえる在宅医療」住み慣れた地域で自分らしく、めいづばい生きる」 齋木実さん
※集会所作品展示、物販販売等もあります。

費用 無料

申し込み 不要(直接会場へ)

※手話通訳、1歳から就学前までの子どもを対象とした保育があります。保育を希望する人は10月31日(木)までに、電話または直接左記へお申し込みください。

主催 毛呂山町、毛呂山町教育委員会、入間郡市同和対策協議会

問い合わせ 毛呂山町総務課

☎049-295-2112

高齢者向け運動教室

フィットネスこま

日時 11月27日(令和7年2月19日)

毎週水曜日(1月1日を除く全12回)

午後0時30分～2時30分

場所 武蔵台病院

対象(次の全てを満たす人)

①65歳以上の自力で会場まで行ける市民
②全12回参加できる人
※令和5年度および6年度に参加した人は、参加できません。

人数 10人

内容 個別面接、簡単な体力測定、体操指導、日高市健康口コモ体操等

費用 無料

持ち物等 動きやすい服装、マスク、室内用の運動靴、汗拭きタオル、飲み物

申し込み 10月9日(水)以降に、電話または直接左記へ

問い合わせ 長寿いきがい課高齢者支援担当(1階⑤番窓口)

ひきこもり・不登校講演会

「ひきこもりと発達障害」～生きづらさと付き合っていくためには～

日時 11月17日(日)

午後1時30分～3時30分

場所 毛呂山町福祉会館「ウィズもろやま」(毛呂山町岩井西5-16-1)

対象 どなたでも

人数 80人(申し込み順)

内容 精神科医による講演・ひきこもり経験者3人によるメッセージ

講師 角田健一さん

ヘルスメイトによる料理講習会

おうちでカフェ気分 ワンプレートご飯

ご飯がすすむおいしいワンプレートご飯と一緒に作りませんか。

日時 10月31日(木)

午前9時30分～午後0時30分

メニュー ささみと大葉のピカタ、トマトグリル、野菜だしのミネストローネ、オレンジゼリー

申し込み 10月25日(金)までに、電話で左記へ

美味しく楽しく生活習慣病予防を考えるヘルシークッキング教室

毎日の食生活、生活習慣について考えませんか。

日時 11月19日(火)

午前9時30分～午後2時30分

メニュー えびかつサンド、ナゲット、ひよこ豆とキャベツのトマトスープ、みかん寒天(埼玉県推奨！コバトン健康メニュー)

申し込み 10月7日(月)から11月8日(金)までに、電話で左記へ

共通事項

健康ポイント、「コバトンALKOOLマイレージポイント」対象事業です。

対象 成人

人数 24人(申し込み順)

講師 ヘルスメイト、市管理栄養士

費用 300円

持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク、筆記用具

問い合わせ 保健相談センター健康のまち推進担当 ☎042-985-5122

もくせいの会「おはなし会」

子ども対象のおはなし会です。

日時 10月13日・27日の日曜日

午前10時30分から

場所 生涯学習センター

内容 絵本の読み聞かせ、紙芝居

費用 無料

申し込み 不要(直接会場へ)

問い合わせ 市立図書館 ☎042-985-5121

ひだかdeマルシェ

日時 10月27日(日) 午前10時～午後2時(売り切れ次第終了)

場所 高麗川公民館

※マイバッグをお持ちください。

※販売品目や日時の変更等は、市ホームページ、市公式LINEでお知らせします。

問い合わせ 産業振興課農政担当

高麗郷古民家十二夜コンサート

高麗中学校吹奏楽部によるコンサート、十三夜飾りの展示を行います。

爽秋のひとつきを古民家で過ごしませんか。

日時 10月12日(土) 午後4時から

場所 高麗郷古民家

※駐車場は、高麗郷古民家臨時駐車場(無料)をご利用ください。

対象 どなたでも

費用 無料

問い合わせ 産業振興課商工観光担当



シルバー人材センターの入会説明会

市内在住で60歳以上の元気で働く意欲がある会員を募集しています。

入会説明会日時 10月17日、11月21日、12月19日の木曜日 午前9時30分から

作業内容 植木作業、除草作業(草刈り・草むしり)、屋内外清掃作業、カーポート整理作業、事業所内軽作業、

施設窓口管理、駐輪場整理など

申し込み(事前予約)

電話または直接左記へ

場所・問い合わせ 日高市シルバー人材センター(総合福祉センター「高麗の郷」敷地内) ☎042-985-5858

第36回彩女祭(大学祭)

日時 10月19日(土)・20日(日)

午前10時～午後3時頃
テーマ 咲結(えみむすび)

内容 お笑いライブ(オズワルド・今井らいぱち・スクールゾーン、ウェディングドレスショー、研究発表等)

場所・問い合わせ 埼玉女子短期大学 ☎042-986-1616

11月の地域包括支援センターの教室

共通事項

対象 65歳以上の市民

費用 無料

申し込み開始日 10月15日(火)

場所	はつらつ健幸教室			日高口コトレ教室			申し込み・問い合わせ
	期日	時間	内容	期日	時間	内容	
武蔵台公民館	12日(火)	午前10時～11時30分	耳のフレイル予防	26日(火)	午後1時30分～3時	高麗地域包括支援センター	高麗地域包括支援センター ☎042-982-0111
高麗公民館	27日(水)		目のフレイル予防	14日(木)		高麗川地域包括支援センター	
高麗川公民館	20日(水)		耳のフレイル予防	1日(金)		高萩地域包括支援センター	
高麗川南公民館	25日(月)		目のフレイル予防	12日(火)		高萩地域包括支援センター	☎042-984-1362
高萩北公民館	18日(月)		目のフレイル予防	5日(火)		高萩地域包括支援センター	
高萩公民館	22日(金)		耳のフレイル予防	19日(火)		高萩地域包括支援センター	☎042-984-3001

☎: itoi.emi@gmail.com
SMS: 080-4733-1921 糸井

歌と絵本で学ぶ大人のやり直し英語教室が10月スタート
無料体験 武蔵台1-3-1 Rose Wood 金曜日クラス

広告

* 空手教室 *

琉球拳法唐手術「空」生徒募集中

広告

携帯090-1768-4707 TEL・FAX042-989-8905 安富
http://hidaka-karate.main.jp/ryukyu/index.html

21

20



10月 おすすめ 健幸チャレンジ

1日3,000～4,000歩程度
ウォーキングする

1か月に10万歩達成すると、健幸ポイントが10ポイント獲得できます！

県が運用している「コバトンALKOOマイレージ」に参加しませんか。

「コバトンALKOOマイレージ」でできること

○「ALKOO」をインストールしたスマホを持ち歩くと、自動で歩数を計測します。

○1日の歩数に応じて毎日ポイントが貯まります。

○貯まったポイント数に応じて自動的に抽選に参加、商品が当たります。

その他にも、市で開催する市民まつりやツデーウオークなどの事業でもポイントが獲得できます。



▲アプリのインストール方法など詳しくはこちら

問い合わせ

保健相談センター
健幸のまち推進担当
☎042-985-5122



今月の健幸ポイント対象事業のイベント一覧