

自然観察会「木の美で作る遊び道具の材料を集めよう」

日時 10月29日(日) 午前9時～11時30分
場所 巾着田入口駐車場
対象 小学6年生までの子どもとその保護者
 ※子どものみでの参加はできません。
人数 10組程度(申し込み順)
費用 無料
持ち物 筆記用具、雨具、観察道具
申し込み 10月26日(木)までに、電話または直接左記へ
問い合わせ 環境課生活環境担当



特設行政相談開催

日時 10月12日(木)・13日(金)
 午前10時～午後5時(受け付けは午後4時30分まで)
場所 東京総合行政相談所(西武池袋本店7階)「行政・法律・くらしの相談コーナー」
参加機関 関東総合通信局(12日のみ)、東京法務局、弁護士会、税理士会、関東管区行政評価局
費用 無料

女性経営塾「レディ」を開催します

女性経営塾を開催します。経営に必要な基礎知識を学んだり、女性同士のネットワークを広げませんか。
日時 10月19日から11月16日までの木曜日 午前10時～正午
 ※お弁当を用意します。
場所 日高市商工会館
対象 経営者、後継者、創業予定者など(女性限定)
人数 20人(申し込み順)
内容 税務講座、労務講座、ビジネスマナー、メンタルケア
費用 1万2000円(教材費・お弁当代を含む)
申し込み 10月13日(金)までに、費用をお持ちの上、直接左記へ。または申し込みフォームより申し込み後、費用を納入して下さい。
問い合わせ 日高市商工会 ☎985-2311



天然石のブレスレットを作ろう

日時 11月18日(土) 午前10時～11時30分

申し込み 不要
問い合わせ 関東管区行政評価局東京総合行政相談所 ☎03-39987-0229

上級救命講習

日時 10月27日(金) 午前9時～午後5時
場所 飯能日高消防署
対象 日高市・飯能市・入間市・狭山市・所沢市に在住・在勤・在学の中・学生以上の者
人数 20人(申し込み順)
講師 消防署職員
費用 無料
 ※修了証を交付します。
持ち物等 動きやすい服装
申し込み 10月13日(日)以降に、電話で左記へ

10月のおすすめ 健幸チャレンジ



十分に睡眠をとる

習慣的に7時間前後眠っている人は、死亡や疾患のリスクが最も低く、6時間未満の短い睡眠は、疾患リスクの増加と関連することが分かっています。休養感のある睡眠のためには、1日に少なくとも6時間以上の睡眠を確保しましょう。(参考：厚生労働省)

令和3年11月に制定した「健幸のまち」宣言では、「十分な休養をとり、心身をリフレッシュして、こころの健康を保ちます」の項目があります。

休養は、生活の質にかかる重要な要素です。十分な睡眠をとり、余暇等で体や心を養う(リフレッシュする)ことを心掛けましょう。

また、良質な睡眠には、日中の身体活動も大切です。市では、オクトーバー・ラン&ウオークに参加しています。詳しくはこちらへ。

9月20日時点の100ポイント達成者は、339人で、先着1,000人まで残り661人です。

問い合わせ
 保健相談センター
 健幸のまち推進担当
 ☎985-5122



健幸ポイント対象イベント一覧▶

※午前9時から午後5時まで(土日・祝日を除く)。
 ※詳しくは、埼玉西部消防組合ホームページをご覧ください。
問い合わせ 飯能日高消防署消防管理課 ☎974-7226

人数 20人(申し込み順)
講師 消防署職員
費用 3960円(テキスト代)
持ち物等 筆記用具、動きやすい服装
申し込み 10月10日(火)以降に、電話で左記へ
問い合わせ 埼玉西部消防局警防部救急課 ☎04-2929-9123



応急手当普及員講習Ⅰ

日時 11月3日(祝)5日(日)
 午前8時30分～午後5時15分
場所 狭山消防署
 (狭山市上奥町1-172)
対象 日高市・所沢市・飯能市・狭山市・入間市に在住・在勤・在学の普通救命講習または上級救命講習の受講歴のある満18歳以上で、講習終了後に救命講習指導に協力できる人



楽しいスポーツ吹矢教室

日時 11月11日・18日・25日の土曜日 午後1時～3時(15分前集合)
対象 市内在住の成人
人数 10人(申し込み順)
講師 日本スポーツウエルネス吹矢協会日高かわせみ支部
費用 無料
持ち物等 動きやすい服装
申し込み 10月10日(火)以降に、電話または直接左記へ
場所・問い合わせ 高萩北公民館 ☎989-7322



「第20回入間郡市人権フェスティバル」を開催します

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16日(休)
 午後0時30分～3時30分
場所 三芳町文化会館「コピスみよし」アクセス 東武東上線みずほ台駅・鶴瀬駅より車で約10分
内容
 ○オープニングセレモニー 三芳町ふるさと大使
 ○講演「一人ひとりが輝こう…私の個性もあなたの個性も(仮題)」 住田裕子さん
 ※集会所作品展示、物品販売等もあります。
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。10月31日(火)までに、電話または直接左記へお申し込みください。
問い合わせ 三芳町総務課 ☎049-258-0019(内線405)

第14回ひきこもり・不登校講演会

ひきこもり経験者による「7年間会話のない部屋から出よう」と思った背景

日時 11月12日(日)

午後1時30分～3時30分
場所 毛呂山町福祉会館「ウイズもろやま」(毛呂山町若井西5-16-1)
対象 ひきこもり当事者・家族・支援者、関心のある人
人数 80人(申し込み順)
講師 瀧本裕喜さん
費用 無料
申し込み 電話で左記へ。または11月10日(金)午後5時までに、電子申請でお申し込みください。
問い合わせ マロウドの会斉藤 ☎090-5575-7054
 坂戸保健所保健予防推進担当 ☎049-283-7815



第35回彩女祭(大学祭)

日時 10月21日(土)・22日(日)
 午前10時～午後3時頃
テーマ 彩虹 our color is infinite
内容 お笑いライブ(ほる塾・アイロンヘッド・ガクテンソク)、ダンスフェスティバル、研究発表等
場所・問い合わせ 埼玉女子短期大学 ☎986-1616

