

### みんなでウォーキング 参加者募集

毎日の歩数と、日々の歩幅は、生活習慣病のほか認知症とも大きく関連しています。

もっともお金がかからない健康対策のひとつがウォーキングです。

さわやかな秋空のもとで、みんなで楽しく緑地公園を歩きながら、より多くの効果を得るコツを一緒に学びましょう。

電話で事前に申し込みください。詳しい内容、持ち物などをご連絡します。

- 日時 11月21日(月)9:30~11:30
- 場所 緑地公園(雨天時は介護予防センター)
- ※集合場所は介護予防センターです。
- 講師 健康運動指導士
- 定員 30人(おおよね75歳以下の方、先着順)
- ☎健康推進課 ☎22-1362

### 冬のガーデニング教室

ビオラを使ったオシャレなリース型ハンギングバスケットの寄せ植えを作ります。初心者の方も大歓迎です。ぜひご参加ください。



- 日時 11月30日(水)9:30~11:30
- 場所 中央公民館図書室
- 対象 市内在住の方
- 講師 よっちゃん<sup>たかはしさちえ</sup>の庭工房ガーデンコーディネーター 高橋幸江さん
- 定員 10人(先着順)
- 持ち物 エプロン
- 参加費 3,500円(材料代含む)
- 申込方法 電話または窓口備え付けの参加申込書でお申し込みください。
- 受付開始日 11月7日(月)8:30~
- ☎中央公民館 ☎26-2453

### パワーポイント講座 受講者募集

仕事のスキルアップにつなげたい！パワーポイントを使用して、スライドの作成や編集などを行います。基礎から応用までの知識や技能の習得を目指します。パワーポイントの技術を身につけ、プレゼンテーションの準備を効率的に行い、仕事のスキルアップにつなげましょう！

- 日時 12月3日(土)9:30~12:00
- 場所 中央公民館団体室
- 対象 マウス操作と文字入力ができる市民の方
- 講師 視聴覚教材センター職員
- 定員 8人(先着順)
- 持ち物 筆記用具
- 参加費 無料
- ※申し込みなど詳しくはお問い合わせください
- ☎中央公民館 ☎26-2453

ときめきママ講座 Presents

### Happy Mama Photo & Craft Refresh & Learning 受講生募集

すべての子育てママたちがハッピーになることを願い、現役子育てママたちが企画した講座です！充実の内容ですので、皆さまふるってご参加ください！

- 場所 中央公民館講座室
- 対象 未就学児の保護者
- 定員 ①、②各20人(先着順)
- ※①②両方の受講も可能です。
- 受講料 ①500円、②800円(材料費)
- 定員 ①、②各20人(先着順)
- ※①②両方の受講も可能です。
- 託児 利用希望の方はご相談ください。

#### ① Photo&Craft 子供の写真ワンポイント講座

- 日時 11月7日(月)10:00~11:30
- 内容 子どもの魅力を引き出す写真の取り方
- 持ち物 筆記用具、カメラ(スマートフォン可)

#### スクラップブック&消しゴムはんこ

- 日時 11月14日(月)10:00~11:30
- 内容 撮影した写真をかわいく飾る方法
- 持ち物 はさみ、のり、デザインカッター、マスキングテープなどの素材

#### ② Refresh & Learning バスソルトづくり

- 日時 11月21日(月)10:00~11:30
- 内容 優雅なバスタイムでリラックするための、素敵なバスソルトの作り方
- 持ち物 筆記用具、飲み物

#### 親業のお話

- 日時 12月5日(月)10:00~11:30
- 内容 子どもの心を元気に育てる親の寄りそい方
- 持ち物 筆記用具、飲み物
- ☎中央公民館 ☎26-2453

#### 白石うーめん体操動画配信中

動画再生 祝10万回突破！

QRコード対応の携帯電話・スマートフォンをお持ちの方は、右のバーコードをご利用ください。



### みやぎ蔵王白石スキー場 お得な早割情報！

☎白石スキー場 ☎24-8111

#### ②早割リフト券情報

- 手ぶら早割券(レンタル・リフト券・スクール半日のセット) 通常11,800円→1組5,000円で販売
- ペア早割券(リフト券大人2枚) 通常6,600円→1組5,000円で販売
- ファミリー早割券(リフト券大人2枚+小人2枚の4枚1組) 通常8,600円→6,000円で販売
- ※11月5・6日に開催する農業祭(ホワイトキューブが会場)で販売します！詳しくはお問い合わせください。



#### ①シーズン券早期割引情報

	販売期間	
	12月16日まで	12月17日から
大人	28,000円	33,000円
こども	17,000円(中学生以下)	
シニア	28,000円	
ユース	(シニア:60歳以上 ユース:高校生)	

※子どもは無料レンタル付きです。

### 普通救命講習受講者募集



突然、心臓や呼吸が止まってしまった人を救命するためには、救急隊到着までの間に、その場に居合わせた人が心肺蘇生法やAEDによる電気ショックを実施することが重要です。今年の8月からガイドラインが改定され、心肺蘇生法が変更になりました。以前に救命講習を受講されたことがある方もこの機会に再度受講されてはいかがでしょうか？もしもの時に備え、応急手当を身に付けましょう！

- 日時 11月26日(土)9:00~12:00
- 場所 白石消防署
- 対象 仙南地域にお住まいの方、または勤務している方
- 内容 心肺蘇生法、AED使用方法、異物除去、止血法(主に対成人)
- 定員 約20人
- 参加費 テキスト代150円(高校生以下は無料)
- ※動きやすい服装でお越しください。
- ☎白石消防署救急係 ☎25-2259

### ポリテクセンター宮城 公共職業訓練受講生募集

再就職への職業訓練を実施しています。

- 募集訓練科名(定員)
- ①住宅リフォーム科(15人)
- ②住宅建築工務科(15人)
- ③電気・情報通信工務科(15人)
- ④ビル設備サービス科(18人)
- ⑤生産情報ネットワーク技術科(30人)
- 訓練期間 6カ月
- 訓練場所 多賀城実習場
- 平成29年1月5日(木)~6月29日(木)
- 受講料 無料(テキスト代自己負担)
- 募集期間 11月10日(木)まで
- ※居住地を管轄するハローワークを通してお申し込みください。
- 入所選考日 11月16日(水)
- ☎ポリテクセンター宮城訓練課 多賀城実習場 ☎022-362-2454

### パンフラワー講習会 参加者募集

パン粘土で小花のマグネットを作ります。初心者、高齢者大歓迎。

- 日時 11月19日(土)・12月17日(土) 9:30~10:30
- ※いずれか1日を選択してください。
- 場所 中央公民館
- 参加費 1,300円(受講料、材料代)
- 申込期限 3日前までご連絡ください。
- ☎山本 ☎090-4700-3266

## Monthly Consultation

## 定例相談

相談種別	日時	会場	電話
人権擁護	11月15日(火)	10:00~15:00 市役所2階 第2会議室	生活環境課 ☎22-1314
行政		10:00~15:00 市役所3階 第3会議室	
無料法律			
農家	11月10日(木)	10:00~12:00 農林振興センター	農業委員会 ☎22-1256
こころの相談	11月2日(水)	13:30~15:30 健康センター(要予約)	健康推進課 ☎22-1362
健康相談	11月15日(火)	14:00~16:00	
障害者	11月9日(水)・22日(火)	13:00~15:00 市役所3階 第3会議室	福祉課 ☎22-1400
補聴器巡回サービス	・リオン:11月8日(火)・24日(木) ・ブルーム(旧ワイデックス):11月22日(火)	13:00~14:00 市役所1階 東側和室	リオン ☎022-268-3311 ブルーム ☎022-267-3455

※平成28年12月のこころの相談は17ページに掲載しています。

相談種別	日時・会場・問い合わせ先など
いじめ相談(アライン)	いじめ問題等対策室(市役所4階 教育委員会内) i-line@city.shiroishi.miyagi.jp[24時間メール受け付け] ※電話相談(☎22-1350)も実施しています(毎週月~金 8:30~16:30)。
家庭児童相談	総合福祉センター 毎週月~金 8:30~16:00 ☎22-1400
高齢者総合相談(事前連絡必要)	①地域包括支援センター(総合福祉センター内): ☎22-1466 ②在宅介護支援センター茶園: ☎25-9955 ③在宅介護支援センター八宮: ☎24-5222 毎週月~金 8:30~17:15
青少年相談	青少年相談センター(市役所4階) 毎週月・火・木・金 8:30~16:30 ☎22-1342(内線445)
消費生活相談	消費生活相談室(市役所1階生活環境課内) 毎週月・水・金 9:00~16:00 ☎22-0783
DV・セクハラ相談(事前連絡必要)	男女共同参画相談支援センター(ふれあいプラザ内) 毎週月・水・金 9:00~17:00 ☎22-6035 ※電話相談も実施しています。
障がい者虐待通報	仙南地域障がい者基幹相談支援センター[24時間電話受け付け] 平日: ☎0224-51-5361 夜間・休日: ☎080-3326-1788 ※県南生活サポートセンターアサナテ内(大河原町)。平日は福祉事務所(☎22-1400)でも受け付けています。