

元気なうちからはじめよう!介護予防教室

今は元気だから介護予防なんて必要ないと思っ
ていませんか。元気なときから予防することで、
生き生きと楽しく過ごせる期間を延ばすことがで
きます。ぜひご参加ください。



ながちか(長親)体操

ストレッチ体操・筋力アップ体操・リズム体操・
口の体操の4つの動きで構成された行田オリジ
ナルの体操

期 日	場 所	開始時間
10月24日(木)	下 忍 公 民 館	午後2時
11月19日(火)	北 河 原 公 民 館	午後2時
11月20日(水)	太 井 公 民 館	午前10時
12月12日(木)	星 河 公 民 館	午後2時

実践!お手軽体操教室

家庭でも手軽に実践できるストレッチと筋力トレ
ーニング

期 日	場 所	開始時間
12月10日(火)	忍・行田公民館	午前10時

おいしく楽しくバランスよく食べよう!

食事のバランスや低栄養について

期 日	場 所	開始時間
10月16日(水)	長 野 公 民 館	午前10時
10月23日(水)	北 河 原 公 民 館	午後2時
11月15日(金)	桜ヶ丘公民館	午前10時

脳をいっぱい使おう!

認知症予防の脳トレーニング

期 日	場 所	開始時間
10月18日(金)	桜ヶ丘公民館	午前10時
11月6日(水)	星 宮 公 民 館	午前10時
11月13日(水)	太 田 公 民 館	午前10時
11月20日(水)	長 野 公 民 館	午前10時
12月6日(金)	埼 玉 公 民 館	午後2時

毎日のケアが大切!口内ピカピカ教室

口腔ケアについて(かむ力、飲み込む力について)

期 日	場 所	開始時間
11月6日(水)	荒 木 公 民 館	午前10時

▶対 象 市内在住の65歳以上の方※どの会場でも参加できます。

▶問い合わせ 高齢者福祉課地域支援担当(内線278)

**新しい国民健康保険被保険者証
をご使用ください**

9月30日で有効期限切れとなった国民健康保険被保険者証(保険証)の更新に伴い、新しい保険証を簡易書留郵便で送付しました。10月1日以降に医療機関で診療を受けるときは、必ず新しい保険証(オレンジ)を提示してください。また、旧保険証は各自で処分してください。

加入・喪失手続きはお早めに

国保に加入するときや、職場の健康保険に加入したときなどは、届け出が必要で、届け出は本人と同じ世帯の方が行うことができます。

加入は届け出の日からではなく、資格を得た日までのさかのぼって加入となります。届け出が遅れると国民健康保険税も加入月までさかのぼって課税となりますので、1回の支払い額が高額になることがあります。

また、国保の資格を喪失しているにもかかわらず、国保の保険証を提示し診療を受けた場合は、国保が負担した診療費を返金していただくこととなります。

▼問い合わせ 保険年金課国保担当(内線271)

全国一斉「子どもの人権110番」強化週間

さいたま市地方事務局と埼玉県人権擁護委員連合会は、「いじめ」問題をはじめとする子どもの人権問題について、子どもが安心して気軽に相談できるように専用相談電話「子どもの人権110番」を設置し取り組んでいます。さらに、「全国一斉『子どもの人権110番』強化週間」を定め、通常の相談時間を延長するなど、一人でも多くの子供たちからの相談を受け付けます。

▼期間 10月4日(金)まで
▼時間 午前8時30分～午後7時
▼電話番号 0120-007-110 (全国共通・無料) ※IP電話からは接続できません。

▼相談担当者 法務局職員、埼玉県人権擁護委員連合会子ども人権委員会

11月は「いじめ撲滅強調月間」です



埼玉県は、いじめの根絶に集中的に取り組むため、11月を「いじめ撲滅強調月間」に制定しました。いじめに遭ったり、気が付いたりしたら、1人で悩まずご相談ください。

電話相談窓口

よい子の電話教育相談

▶相談日時 24時間365日対応
▶連絡先 【子ども専用(18歳以下)】
☎0120-86-3192
【保護者専用】☎556-0874
【Eメール相談】
soudan@spec.ed.jp



埼玉県警察少年サポートセンター

▶相談日時 月～土曜日(祝日、年末年始を除く)午前8時30分～午後5時15分
▶連絡先 ヤングテレホンコーナー
☎048-861-1152

子どもスマイルネット

▶相談日時 毎日(祝日、年末年始を除く)午前10時30分～午後6時
▶連絡先 ☎048-822-7007

埼玉いのちの電話

▶相談日時 金・土曜日の午後3時～9時30分
▶連絡先 【こどもライン(18歳以下)】
☎048-640-6400
【相談電話】
☎048-645-4343(24時間365日対応)

さいたまチャイルドライン

▶相談日時 毎日(年末年始を除く)午後4時～9時
▶連絡先 【子ども専用(18歳以下)】
☎0120-99-7777

埼玉県こころの電話

▶相談日時 月～金曜日(祝日、年末年始を除く)午前9時～午後5時
▶連絡先 ☎048-723-1447

▶問い合わせ 埼玉県県民生活部青少年課
☎048-830-2905

委員

▼その他 秘密は厳守します。
▼問い合わせ 同法務局人権擁護課 ☎048-859-3507

女性の再就職を応援します

再就職セミナー 自分らしい働き方を考えよう

▼日時 10月29日(火)午前10時～正午

▼場所 VIVAぎょうだ学習室

▼講師 埼玉県女性キャリアアセンダー
キャリアアカウンセラ

▼対象 就職を希望している女性

▼定員 20人(予約制・先着順)

▼受講料 無料

お仕事相談

▼日時 10月29日(火)①午後1時15分～2時 ②午後2時15分～3時 ③午後3時15分～4時

▼申し込み・問い合わせ 10月1日(火)～18日(金)に直接または電話でVIVAぎょうだ ☎556-9301 (10

▼場所 VIVAぎょうだ

▼内容 仕事に関する相談(1人につき45分)

▼対象 「仕事選びのポイントは」「求人はどう探したらいいの」「ブランクがある自分に自信が持てない」など仕事に対する悩みがあり、就職を希望している女性

▼定員 各回1人(予約制・先着順)

両事業とも

▼その他

・雇用保険受給者で希望する方には受講証明書を発行します。

・埼玉県キャリアアセンダーとの共催事業です。

・セミナーと相談会の両方を申し込むことも可能です。

▼申し込み・問い合わせ 10月1日(火)～18日(金)に直接または電話でVIVAぎょうだ ☎556-9301 (10

月7日(月)・15日(火)は休館)

※ひととき保育(2歳以上の未就学児)の申し込みも10月18日(金)まで

10月は里親月間です 里親入門講座を開催します 里親制度をご存じですか

私たちの周りには、さまざまな事情で家庭を離れて生活しなくてはならない子どもがいます。そうした子供たちを家庭で受け入れ、育てているのが「里親」です。あなたも里親になりませんか。

▼日時 11月16日(土)午後1時30分～4時(午後1時から受け付け)

▼場所 熊谷児童相談所(熊谷市箱田5-12-1)

▼内容 ①里親からの体験談 ②里親になるには(里親制度についての説明)

▼申し込み・問い合わせ 同相談所 ☎521-4152

第24回浮き城のまち行田こどもまつり

▼日時 10月20日(日)午前9時30分～午後2時

▼場所 水城公園市民広場(雨天の場

合はコミュニティーセンターみずしろ)

▼内容 クラフト作りなど楽しいイベントが盛りだくさん

▼主催 青少年育成行田市民会議

▼主管 浮き城のまち行田こどもまつり実行委員会

▼後援 行田市教育委員会

▼問い合わせ ひとつくり支援課生涯学習担当 ☎556-8319