

## 各イベント・教室 案内

### 「スポーツ&カルチャー教室」

## 効果的に冬太りを撃退！ 脂肪だけを燃やして筋肉をつける簡単エクササイズ

運動で脂肪を分解させるスイッチをいれるだけでなく、消費するために適度な運動を続けることが重要です。本教室では、家庭でも毎日できる簡単なエクササイズを行います。効率よく冬太りを解消しましょう！

- 日時 11月28日(土) 午前9時30分～11時
- 場所 市総合体育館 サブアリーナ
- 講師 湯座 聖美さん  
(ダイエットインストラクター)
- 対象 市民の方  
年齢、性別は問いません
- 定員 30人
- 参加料 無料
- 服装 動きやすい服装
- 持ち物 ヨガマット、汗ふきタオル、上履き、飲み物
- 申込方法 11月20日(金)までに船引公民館に直接、  
または電話でお申し込みください。
- その他 ・受付時に手指消毒、検温をします。  
・マスクの着用をお願いします。

☎ 船引公民館 ☎82-1133



## 一緒に正月飾りを作って、もちつきをしませんか？

- 日時 12月5日(土)  
・午前9時30分～(正月飾り作り)  
・午前11時30分～(もちつき)
  - 場所 歴史民俗資料館
  - 参加料 無料
- ☎教育部 生涯学習課 ☎81-1215



## エゴマ搾油北部作業所 - 11月の稼働日 -

稼働日…10日(火)・22日(日)

- 受付 午前8時30分～11時30分
- 場所 北部作業所(船引町新館)
- 問い合わせ  
産業部 農林課 ☎81-2511

## まごころありがとうございます

次の方から市に寄付をいただきました。

- ◆株式会社 シーワン  
代表取締役社長 杉山 直之さん(常葉町) 一般寄付金
- ◆備北粉化工業株式会社福島工場  
取締役工場長 田辺 靖典さん(大越町) 物品
- ◆渡邊 徳省さん(大越町) 物品

## 相談 「女性の人権ホットライン」 強化週間

全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間として、女性をめぐる様々な人権問題の解決を図るため、電話相談を強化します。

人権相談員と法務局職員が対応し、相談は無料で、秘密は守られます。お気軽にご相談ください。

- 期間 11月12日(木)～18日(水)
  - 時間 午前8時30分～午後7時  
※土日は午前10時～午後5時
  - 電話番号 0570-070-810
- ☎福島地方法務局 人権擁護課  
☎024-534-1994

## 相談 B型肝炎特別措置法の 相談ができます

【弁護士によるB型肝炎特別措置法  
無料相談会】

集団予防接種でB型肝炎になった方とその家族を対象とした弁護士による相談会です。

予約優先ですが、当日の申し込みもできます。個人情報厳守します。

- 日時 12月5日(土)  
午後1時30分～4時  
(受付は3時まで)
- 場所 郡山市労働福祉会館  
第1・第2会議室

【弁護士によるB型肝炎特別措置法  
電話相談会】

B型肝炎特別措置法に基づく給付金支給手続きに関する電話相談です。相談は無料ですが、通話料は相談者負担です。

- 日程 11月7日(土)  
午前10時～正午

☎全国B型肝炎訴訟新潟事務所  
☎025-223-1130

## 成人式 成人式の出席はお早めに

3年1月10日(日)に市文化センターで開催する成人式のご案内(往復はがき)を該当する方に発送しています。

出欠にかかわらず、お早めに返信はがきを投函してください。

なお、通知が届いていない場合は下記までご連絡ください。

☎教育部 生涯学習課 ☎81-1215

## 変更 船引総合福祉センターの 営業時間を変更します

新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、11月1日から下記のとおり営業時間を変更します。ご理解とご協力をお願いします。

- 営業時間  
【変更前】  
午前9時～午後5時

- 【変更後】  
午前10時～午後5時

- 休憩・宴会  
【変更前】  
午前9時～午後4時

- 【変更後】  
午前10時～午後4時

- 入浴時間  
【変更前】  
午前11時～午後5時

- 【変更後】  
午前10時～午後5時  
※入浴受付終了時間は、午後4時30分で変更ありません。

☎船引総合福祉センター  
☎82-0600  
保健福祉部 社会福祉課  
☎81-2273



## 証明 田村証明サービスセンター をご利用ください

市役所内に設置されている福島地方法務局 田村証明サービスセンターで、証明書を発行しています。ぜひご利用ください。

- 場所 市役所 1階
- 取扱時間  
平日(祝日を除く月～金曜日)  
午前9時～正午  
午後1時～午後4時30分

●取得できる証明書の種類

- 不動産登記事項証明書  
1通 600円
  - 会社・法人登記事項証明書  
1通 600円
  - 会社・法人の印鑑証明書  
1通 450円
- ※地図(公図)、建物図面、地積測量図などは取得できません。

☎福島地方法務局 郡山支局  
☎024-962-4500

## 年金 いいみらい、年金の日

11(いい)月30(みらい)日は「年金の日」です。年金記録や将来の年金受給見込額を確認して、未来の生活設計について考えてみませんか。

「ねんきんネット」を利用すると、いつでも自分の年金記録を確認できます。ほかにも将来の年金受給見込額の試算を、自分の年金記録を基にして様々なパターンでできます。

「ねんきんネット」を詳しく知るには、日本年金機構のホームページでご確認いただくか、郡山年金事務所にお問い合わせください。

☎郡山年金事務所 ☎024-932-3434

## 相談 DV相談ナビ「#8008」 でつながります

～ひとりで悩まず、話して、前を向こう。～

配偶者からの暴力に悩んでいることをどこに相談すればよいか分からない方のために、最寄りの相談機関窓口につながるサービスが短縮ダイヤルで利用できるようになりました。

これまでは、10桁の電話番号(0570-0-55210)が使用されてきましたが、短縮ダイヤル「#8008」で、より相談しやすくなります。

- 電話番号  
#8008(語呂合わせ:はればれ)
  - 通話可能電話  
固定電話、ひかり電話、ドコモ、KDDI、ソフトバンク、楽天モバイル
- ※通話料は、発信者側負担となります。
- ☎保健福祉部 社会福祉課  
☎81-2273

## 周知 星の村ふれあい館からの お知らせ

【臨時休館】  
11月12日(木)

※館内清掃を実施するため。

【利用案内】  
宴会や宿泊にご利用ください。バスの送迎もします。詳しくはお問い合わせください。

- 入浴料  
大人500円、小学生以下250円
- 利用時間  
午前8時30分～午後8時30分

☎星の村ふれあい館 ☎78-3100