

お知らせ

しなやかなところで生きよう 「ココカラゆったり教室」

ストレスは対処法によってプラスにもマイナスにもなります。こころとからだの両面からストレスを味方につけるコツを学びませんか？

- 日時 11月14日(水)
10:00～12:00
12月15日(土)
13:30～15:30
※内容は2回とも同じ。
- 場所 アスロン
- 講義 ストレスって何？
七尾松原病院
中田 照美 氏
- 実技 からだほぐし体験
マットサイエンス運動
アスロン 一谷真澄 氏
- 定員 各15人(先着順・要予約)
- 費用 無料
- ☎ 健康推進課 ☎53-3623

国民年金保険料は 社会保険料の控除対象

年末調整や確定申告で国民年金保険料を申告する場合は「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」の添付などが必要です。

控除証明書は、11月上旬に日本年金機構本部から送付されますので、申告するまで大切に保管してください。

- 電話問い合わせ期限
平成25年3月15日(金)
月曜日 8:30～19:00
火～金曜日 8:30～17:15
第2土曜日 9:30～16:00
※祝日、12月29日～1月3日は、ご利用いただけません。
- ☎日本年金機構
(控除証明書専用ダイヤル)
☎0570-070-117
七尾年金事務所 ☎53-6511

太極拳体験講習会

太極拳をしてみませんか。年齢を問わず誰でも参加できます。

日 時	場 所
11月12日(月)、19日(月) 14:00～15:30	ワークパル七尾
11月10日(土)、17日(土) 19:00～20:30	七尾市みなとふれあいスポーツセンター

- 持ち物 運動しやすい服装、内履き ※参加無料、申し込みは不要です。
- ☎ 七尾市太極拳協会 ☎52-7654

いしかわ食のてんこもりフェスタ ～能登鍋が出店!!～

県内の豊かな食材を使ったご当地グルメの販売や食に関するシンポジウム、抽選会をします。

- 日時 11月11日(日)
10:00～16:00
- 場所 石川県産業展示館3号館
(金沢市)
- 入場料 無料
- ☎ いしかわ食のてんこもり
フェスタ実行委員会
(石川県地域振興課内)
☎076-225-1312

親子で食育!能登野菜を学んで 農村レストランで味わおう!

楽しい遊びを通して能登野菜を学び、おいしくて健康的な農村レストランのバイキングを味わいましょう。

- 日時 11月11日(日)
10:00～13:00
- 場所 のと蘭ノ国
- 定員 20組(先着順)
- 費用 1人 1,000円
- 対象 小学生の親子
※申し込みは必要ありません。



- ☎ 農林水産課 ☎53-8422

市民のねがいー七尾市民憲章ー ふるさと七尾をもっと知ろう講座 「山の寺を訪ねよう」

紅葉で彩られた山の寺遊歩道を散策しませんか。いくつかの寺院を拝観し、住職から説明を聞きます。

- 日時 11月24日(土)
10:00～12:00
- 場所 妙観院横の駐車場
- 内容 妙観院の七不思議や等伯ゆかりのお寺を拝観
- 講師 観光ボランティア
はろうななお
- 参加費 無料
- 申込期限 11月20日(火)
※雨天時は内容変更の場合あり。
- ☎ 市民のねがい推進協議会
(市民男女協働課内)
☎53-8633

第12回オーケストラ・アンサンブル金沢 七尾定期公演チケット販売中!

- 日時 12月9日(日) 14:00～
- 場所 七尾サンライフプラザ
- ゲスト ヴァイオリニスト
千住 真理子 氏
- 入場料 一般 3,500円
高校生以下 2,000円
車椅子 2,000円
車椅子介護者席 2,000円

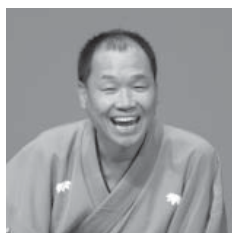
- ※全席自由
※当日の入場料はプラス500円
- 販売先 ・ミヤコ音楽堂
・パトリア・文化課
- ☎ 文化課 ☎53-8437

七尾市人権・同和問題講演会 ～考えよう相手の気持ち 育てよう思いやりの心～

「笑い」の中から、あなたの周りの人権を考えてみませんか。

- 日時 12月9日(日)
13:30～15:00
- 場所 七尾サンライフプラザ
- 講師 落語家 笑福亭 松枝 氏
- 演題 「みんな違う顔、
でも同じハート」

■入場料
無料



問 市民男女協働課 ☎53-1112

ご存知ですか？ 「建設リサイクル」

建設資材の木や石も地球の自然資源です。建物を壊すときに出るコンクリートや木材、アスファルトなどはリサイクルして大切に使用しなければなりません。

家庭のごみと同じように、工事現場もごみを減らすためには、リサイクルが必要です。

建設リサイクルの推進にご理解とご協力をお願いします。

問 北陸地方建設副産物対策連絡協議会 ☎025-280-8880

2013年版「石川県民手帳」発行

過去5年間の毎日の天気や郷土の主な催し、県内の自然と産業や各市町の見どころなど、統計情報が満載の使いやすい手帳です。

購入希望の人は、販売先でお早めにお求めください。

- 価格 1冊450円
- 販売先 総務課、各市民センター、カーマホームセンター七尾店

問 総務課 ☎53-1111

おもちゃ図書館～おもちゃの貸し出しと無料修理

家族と一緒に遊べるようにおもちゃの無料貸し出しをしています。

場 所	貸出日	時 間
親子ふれあいランド あい・あい・あい	毎月第2、第4土曜日	11:00～16:00
中島子育て支援センター	毎月第2、第4火曜日	10:30～11:30
田鶴浜子育て支援センター	毎月第2、第4火曜日	10:30～11:30
のとじま保育園	毎月第2、第4金曜日	16:40～17:40

- 会員登録料 300円(年間) ※無料修理には会員登録が必要です。
- 利用方法 貸し出し日に各場所にお越しください。
貸し出し料金は無料です。
- 対象 市内に在住または勤務している子どもの保護者
※不要になった使用可能なおもちゃがありましたら、お譲りください。
- 問 NPO法人ぽかぽか ☎53-1046

超えろ! 特定健診受診率65% ↑ 七尾市国保特定健診受診率:29.1% (9月30日現在)

特定健診の最終日は、12月1日(土)となります。お近くの健診会場で受診してください。

■これからの健診日程

地 区	健診日	場 所	受付時間
七 尾	12月1日(土)	七尾サンライフプラザ	8:30～10:00 13:00～14:00
中 島	11月11日(日)	すこやか	8:30～10:00

※市内指定医療機関の健診期間は、11月30日(金)までとなります。

問 保険課 ☎53-8420

不用品活用銀行

ゆずります

ピアノカ(16鍵)、子ども服(女)、お膳(中・小)、スーツケース(中・小)

ゆずってください

自転車(22～26インチ)、ふとん干し台、中学生用学生服(男子用・150～160cm)、子ども用布団(掛け・敷き)、学童野球練習着(上下・白・150cm)

※電気製品は取扱不可
※登録期限は6カ月
※交渉の成立・不成立は必ずご連絡ください。

問 環境安全課 ☎53-8421

男女共同参画 市民のつどい(パート2) ～今求められる女たちの役割～

七尾市各種女性連絡協議会の設立20周年を記念して行います。

- 日時 11月25日(日) 14:00～
- 場所 フォーラム七尾
- 定員 80人(先着順)
- ※参加するには整理券が必要です。
11月12日(月)からフォーラム七尾で配布します。
- 講師 金沢城北病院
大下 陸郎 氏
- 演題 「輝く人生・あふれる笑顔」で男女共同参画
- 入場料 無料
- 問 フォーラム七尾 ☎52-5222