

## ひきこもり講演会

ひきこもり支援の第一人者としてご活躍の長谷川俊雄先生をお招きし、ひきこもる若者のことや、家族・地域としてできることについてわかりやすくお話いただきます。

**日時** 12月13日(金)午後2時～4時  
**場所** 皆野町文化会館  
**講師** 白梅学園大学教授  
長谷川 俊雄氏  
**定員** 100人  
**入場料** 無料  
**申込み** 11月29日(金)までに秩父保健所保健予防推進担当へ  
☎22-3824

## ほけん

## らくらく健康塾参加者募集

### 脳と体をリフレッシュ

一人ひとりの体力に合わせた楽しい健康体操を行います。いっしょに心地よい汗を流しましょう。

**期日** 12月20日(金)～平成26年3月28日(金)の毎週金曜日  
※1月3日(金)・3月21日(金)は休みです。

**時間** ・上級者コース  
午前10時～正午  
・初級者コース  
午後1時30分～3時

**場所** 総合センター  
**対象** 65歳以上で、日常生活がおおむね自立している方  
※平成25年度3コース(1コース13回)実施のうち2コースのみ参加できます。

**内容** ストレッチ、自宅でもできる健康体操

**定員** 各コース25人(申込順)  
**参加費** 無料  
**持ち物** 動きやすい服装、運動用シューズ、お茶など

※送迎が必要な方は申し込み時にご相談ください。

**申込み** 11月22日(金)までに健康福祉課地域包括支援センターへ  
☎62-1233

## 介護者のつどい

介護者自身の健康のために、体の疲れをいやしながら、皆さんで楽しい時間を過ごしませんか。

**期日** 11月20日(水)  
**時間** 午前10時～11時30分  
**場所** 総合センター  
**対象** 町内で介護をしている方  
**内容** ヨガによる介護疲れのいやし方  
**講師** 勅使河原 文子氏  
**定員** 20人(申込順)  
**参加費** 無料  
**持ち物** お茶、バスタオル  
**申込み** 健康福祉課地域包括支援センターへ ☎62-1233

## 麻薬・覚醒剤乱用防止運動

覚醒剤などの薬物乱用は、個人の問題にとどまらず、社会全体に計り知れない危害をもたらします。特に、脱法ドラッグの乱用が若者を中心に広がっており、健康被害が発生しています。正しい知識を身につけ、薬物乱用を根絶しましょう。薬物でお困りの方はご相談ください。

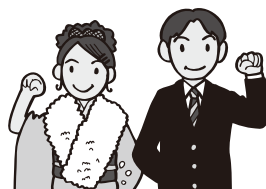
**問合せ** 秩父保健所 ☎22-3824

## 成人式

**期日** 平成26年1月12日(日)  
**時間** 午前9時受付、10時開会  
※正午までに終了予定  
**場所** 文化会館ホール  
**対象** 平成5年4月2日～平成6年4月1日生まれ  
**問合せ** 教育委員会社会教育担当  
☎62-4563

※皆野町在住の方に案内状を発送しました。また、町外に転出した方で参加を希望する場合は、皆野町教育委員会社会教育担当へご連絡ください。

※式典で「成人の誓い」をしていただけの男女各1名、「ピアノ伴奏者」1名を募集します。希望者は11月20日(水)までに教育委員会へ。



## タニタ社員食堂から学ぶ健康セミナー

「噂のタニタ定食の秘密とは!?!」「なぜお腹いっぱい食べて、太りにくくなるの!?!」「外食が多いけど、どんな食べ物を選べば良いの!?!」など素朴な疑問を解消するセミナーです。多くの皆さんのご参加をお待ちしています。

**期日** 11月19日(火)  
**時間** 午後1時30分～3時30分  
(開場:午後1時)  
**場所** 文化会館会議室A(3階)  
**内容** 第1部 健康長寿サポーター養成講座  
第2部 「タニタの社員食堂から学ぶ食と健康～500Kcalのまんぷく定食のコツ」  
**講師** (株)タニタ 管理栄養士  
**定員** 100人(入場無料)  
**申込み** 11月14日(木)までに健康福祉課健康づくり担当へ  
☎62-1233

## 年末調整説明会

平成25年分源泉所得税の年末調整事務および法定調書の記載方法と、個人住民税の特別徴収事務について、説明会を開催します。

なお、用紙類は11月初旬から役場税務課の窓口にご用意しますのでご利用ください。

### ●秩父会場

**期日** 11月21日(木)  
**時間** 午後2時～(2時間程度)  
**場所** 歴史文化伝承館ホール

### ●皆野会場

**期日** 11月22日(金)  
**時間** 午後2時～(2時間程度)  
**場所** 文化会館ホール

**問合せ** 秩父税務署法人課税部門  
☎22-4433

## 第33回歳末たすけあい素人歌謡チャリティショー

**期日** 11月24日(日)  
**時間** 午前11時開演  
**場所** 文化会館ホール  
**入場料** 無料  
**主催** 皆野町歌謡クラブ  
**後援** 公民館