

健康づくり講座「生活ながら運動」

はにぼんチャレンジ対象事業

日常生活に気軽に取り入れることができる運動を紹介いたします。

運動が苦手な方、運動習慣をなかなか変えられない方におすすめです。

日時 12月16日(金) 午前10時～11時30分

会場 カミケンシルクドーム サブアリーナ

講師 県民健康福祉村運動指導士

対象 40歳以上の市内在住者

内容 普段の生活の合間に行いやすい運動、ストレッチ、筋トレなど

定員 40名(先着順)

費用 無料

用意 運動する服装、室内用運動靴、汗拭きタオル、飲み物

申込 11月24日(木)から電話または直接左記へ

★健康推進課 ☎24・20003

30代・40代でも大丈夫！正社員になるうプロジェクト

はにぼんチャレンジ対象事業

埼玉県では、就職氷河期世代である30代から40代の県内企業への正社員就職を希望する方を対象として、合同企業説明会・面接会を開催します。

日時 11月17日(金) 正午～午後4時

会場 大宮ソニックシティ地下展示場

申込 プロジェクトから申込

★埼玉県正社員になろうプロジェクト事務局 ☎0120・555・843



プロジェクト

第44回戦争と平和を考える市民のつどい

はにぼんチャレンジ対象事業

日時 11月13日(日) 午後1時～

会場 市役所1階市民ホール

内容 ①講演 牛島 貞満氏(沖縄守備隊指令官の孫) ②JAひびきの本庄女性部「カンパニユラ」ハンドベルミニコンサート

費用 300円(資料代)

公民館

本庄市レクリエーション協会主催

市民ポッチャ体験・交流会

ボールを投げる、転がすだけで、楽しめるポッチャを体験しませんか。

日時 12月3日(土) 受付 午後1時30分～

会場 カミケンシルクドーム サブアリーナ

対象 どなたでも

定員 24名(先着順)

費用 無料

申込 11月8日(火)から20日(日)までに電話で左記へ

★市ポッチャ協会・原真 ☎22・4809

防災行政無線をスマホで

簡単な登録で防災行政無線がメールでいつでも確認できます。

まずはフォームから空メールを送信して仮登録を。



登録

令和4年度本庄市青少年健全育成のつどい

はにぼんチャレンジ対象事業

青少年の健全な成長を願い、青少年健全育成のつどいを開催します。

日時 11月19日(土) 午後2時～

会場 セルデイ

内容 青少年の主張、表彰式

費用 無料

★生涯学習課 ☎22・3248

スポーツ

オータム・ウォーク2022連携企画「秋のウォーキング教室③」

はにぼんチャレンジ対象事業

本庄ウォーキングマップNo.9「水と緑と歴史を感じる路(みち)」を中心として約7kmを歩きます。

日時 11月27日(日) 午前8時30分～正午

※小雨決行 集合場所 セルデイ

本庄西公民館 ☎21・8786

自彊術体験教室

高齢の方にも簡単にでき、頭のとっぺんからつま先まで刺激される日本古来の体操です。万病克服効果があります。

日時 11月28日(月)・12月5日(月) 全2回 午前10時～11時30分

講師 金井 将一 先生(公社)自彊術普及会東松山支部)

定員 10名(先着順)

費用 無料

用意 ヨガマット(バスタオル)、5本指靴下

申込 11月7日(月)から電話または直接公民館へ(水・土・日・休日は連絡不可)

クリスマスを楽しむロウソク作り教室

粘土のような軟らかいロウソクを使用し、ランタンキャンドルを作ります。

日時 11月29日(火) 午前10時～11時30分

講師 根岸 初枝 先生

定員 10名(先着順)

費用 1500円

市民バスケットボール大会

はにぼんチャレンジ対象事業

日時 12月3日(土) 受付 午前9時～

会場 エコピア

対象 市内在住・在勤・在学者、その他協会が参加を認めたチーム

競技方法 トーナメント方式

費用 3000円(1チーム)

申込 11月21日(月)までに電話で左記へ

★市バスケットボール協会・内野 ☎090・7181・9472

用意 手拭き用タオル、上履き

申込 11月10日(木)から電話または直接公民館へ(水・土・日・休日は連絡不可)

千支のうさぎ作り教室

フェルトをはさみで切って貼る簡単な作業で、木箱の中にかわいいうさぎを作ります。

※公民館に見本があります。

日時 12月5日(月) 午後1時30分～3時30分

講師 中野 幸恵 先生

定員 10名(先着順)

費用 1000円

用意 よく切れるはさみ(まゆきりばさみ)、ボンド、筆記用具

申込 11月11日(金)から電話または直接公民館へ(水・土・日・休日は連絡不可)



市税夜間・休日収納窓口のお知らせ

○夜間収納窓口
日時 11月7日(月)、12月5日(月) 午後5時15分～7時
場所 収納課(市役所1階) ☎25-1120
支所市民福祉課市民税務係(アスパアこだま1階) ☎72-1333
○休日収納窓口
日時 11月27日(日) 午前8時30分～午後5時15分
場所 収納課(市役所1階) ☎25-1120

今月の納税納付

納期限 11月30日(水)
・国民健康保険税 5期 ・下水道負担金 3期
・介護保険料 5期 ・後期高齢者医療保険料 5期
納め忘れをなくすため、便利な口座振替をぜひご利用ください。

ご利用ください！はにぼん号・もといずみ号
市内400か所以上の停留所を送迎する乗合バスです。
運行日程 月～土曜日 午前8時～正午、午後1時～5時
※日曜、休日、年末年始は休み。
利用料金 300円(小学生は半額、未就学児は無料)
利用方法 利用希望日の1週間前から当日までに予約センター ☎21-7797へ
※予約の際、①利用日時、②乗降車場所(停留所)、③利用人数を伝えてください。

老人福祉センターつきみ荘の休館日 ☎22-3696
11月7日(月)、14日(月)、21日(火)、28日(月)、12月5日(月)
余熱利用施設湯かっこの休館日 ☎22-8126
11月7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)、12月5日(月)
ボートレース戸田開催日程
11月3日(祝)～7日(月)、10日(木)～13日(日)、16日(水)～21日(月)、12月2日(金)～6日(火)、9日(金)～12日(月)
※本庄市は埼玉県都市ボートレース企業団に加入しており、配分金をさまざまな事業に活用しています。