

■定員のある募集記事で特に記載のない場合、申し込みは10月1日(金)から先着順で受け付けます。対象は、市民または市内に勤務している人です。

国民年金

国民年金保険料の追納制度をご存知ですか？

市民課

国民年金には、保険料を納めることが困難な場合に、申請により保険料の全額または一部が免除される「申請免除制度」や障害基礎年金を受けている人などが該当する「法定免除制度」があります。

また、20歳代の人を対象として保険料の納付が猶予される「若年者納付猶予制度」や学生を対象とした「学生納付特例制度」もあります。

保険料免除や納付猶予などを受けた期間は、年金を受け取るために必要な受給資格期間に算入されますが、受け取る年金額は保険料を全額納付した場合より少なくなります。

10年以内であれば、後から保険料を納付すること(追納)ができるようになっていきますので、将来受け取る年金額を増額するためにも、追納することをお勧めします。

なお、保険料の免除や納付猶予などの承認を受けた年度から、3年度目以降に保険料を追納する場合は、承認を受けた当時の保険料額に、経過期間に応じた加算額が上乗せされます。

問 市民課年金係 ☎ 23-6079
または各総合支所市民税務課
古川年金事務所 ☎ 23-1203

講座

若者の「就労」「自立」を支援します

商工振興課

コミュニケーショントレーニングや職場体験などを通して社会参加・就労に向けた支援を行い、若者の第一歩を応援します。

日時 毎週月曜～土曜日 10時～17時
場所 ふるさとプラザ 1階
対象 概ね40歳までで、働くための一歩が踏み出せないなどの悩みを持つ人
※支援プログラムは有料となります。

問 みやぎ北若者サポートステーション ☎ 21-7022

水彩画・油絵入門講座

市民ギャラリー緒絶の館

日時 11月～平成23年3月(全8回)
毎月第2・第4土曜日、9時30分～12時
場所 市民ギャラリー緒絶の館ほか
内容 水彩画・油絵の基礎知識
受講料 無料(材料代実費)

定員 12人(市内在住の高校生以上で全回受講できる人、申込多数の場合抽選)
申込 はがきに①「ギャラリー講座受講希望」②氏名③年齢④住所⑤電話番号を記入し10月15日(金)(当日消印有効)まで申し込み。受講決定者には10月31日までに連絡します。

問 市民ギャラリー緒絶の館 ☎ 21-1466
〒989-6154 古川三日町1丁目1-1

絵本タイムの会

中央公民館

日時 10月27日(水)、11月24日(水)(毎月第4水曜日) 10時～11時
内容 絵本や紙芝居の読み聞かせ
対象 未就学児
定員 20人(申込不要、先着順)
会費 1回200円
問 中央公民館 ☎ 22-3001

自然探検クラブ

中央公民館

日時 11月13日(水) 9時～14時
場所 化女沼周辺(中央公民館集合)
対象 市内の小学生とその保護者
定員 50人
内容 冬の植物と水鳥を観察しよう
受講料 無料
申込 10月12日(水)～29日(金)まで電話で申し込み
問 中央公民館 ☎ 22-3001

初心者のためのパソコン講座

市民活動サポートセンター

日時 11月20日(水) 9時～16時
場所 大崎地域職業訓練センター
定員 20人(先着順)
受講料 1,000円
申込 電話またはファクス(住所、氏名、電話番号を明記)で申し込み
問 市民活動サポートセンター ☎ 22-2915 ☎ 22-9955

リサイクルデザイン工房体験教室

リサイクルデザイン展示館

教室名	開催日時・内容
パッチワーク	10月19日(水)、23日(土) 10時～15時 内容: ミニタペストリーほか 定員: 各12人 材料費: 400円 準備物: 裁縫道具、昼食
裂き織り	10月15日(金)、16日(土)、17日(日) 10時～15時 内容: テーブルセンター 定員: 各3人 材料費: 1,300円
木工糸のこ	10月27日(水) 10時～12時、13時～15時 内容: クリスマスの置物 定員: 午前午後各6人 材料費: 300円
紙すき	10月16日(水) 10時～12時 内容: ハガキ 定員: 10人 材料費: 100円

休館日 毎週月曜日
※臨時休館 10月8日(金)午後～10日(日)

■火面(釜神)彫刻教室
大崎市を勉強しながら、友だちづくりをしませんか。

日時 11月6日(水)～平成23年1月29日(水)全8回(土曜日に開催) 10時～16時
定員 10人(申込多数の場合市内在住者優先で抽選)
申込 10月20日(水)まで備え付けの申込用紙に必要事項を記入して提出
問 リサイクルデザイン展示館 ☎ 24-5275

パレットおおさき生涯学習講座

大崎生涯学習センター

講座名	開催日時・内容
初歩の天文学	10月20日(水) 10時～11時30分 内容: 秋の夜空にハートレー彗星をさがそう 申込: 電話またはファクスで申し込み。当日申込可
星をみる会	10月9日(水) 19時30分～20時45分(荒天時19時30分～20時10分) 内容: 木星、ミラ、ハートレー彗星など その他: 中学生以下は保護者同伴、荒天時はプラネタリウム館で天体の話

問 大崎生涯学習センター(パレットおおさき) ☎ 989-6136 古川穂波三丁目4-20 ☎ 91-8611 ☎ 91-8264

中央公民館の講座 ☎ 22-3001

■シニアばそこんサロン ① 10月5日(水)、10月19日(水) 9:00～12:00
② 10月12日(水)、10月26日(水) 9:00～12:00
①操作の疑問点を利用者同士で教え合います。②エクセルの使い方を学ぶ勉強会です。(初心者歓迎。言語・聴覚に障害のある人にも対応) 受講料: 無料 申込: 不要

■パソコン活用塾&無料なんでも相談 毎週土曜日
ビデオを用いた学習会形式の活用塾と自由に質問などができる相談会です。
活用塾 13:30～15:30 相談会 15:30～17:30 受講料: 1回500円(活用塾のみ)

■パソコン教室「ワードでイラストと写真の活用」 10月20日(水) 18:30～20:30
データ保存用の媒体を持参。ノートパソコンの持参も可 定員: 10人 資料代: 300円
申込: 10月14日(水)まで電話で申し込み

■年賀状を作ろう 10月21日(木)、28日(木)、11月4日(木)、11日(木) 9:00～12:00
対象: 55歳以上、文字入力ができる程度の初心者で、全日程参加可能な人
定員: 20人(うち10人はノートパソコンを持参できる人) ※申込多数の場合、高齢者優先
受講料: 2,500円(資料代) 申込: 10月12日(水)まで電話で申し込み

古川総合スポーツ大会 ※古川総合スポーツ大会の対象者は、古川地域に在住または通勤通学している人です。

■野球 10月11日(月) 9:00～ 場所: 諏訪球場
種目: 40歳以上の部、少年野球の部(協会に登録している少年野球チーム)
参加料: 1人100円 申込: 40歳以上の部は当日会場受付。少年野球の部は古川野球協会より各チームへ事前に連絡 問合せ: 古川野球協会 ☎ 26-2642

■テニス 10月17日(日) 8:30～ 場所: 江合川テニスコート
種目: 男・女シングルス 参加料: 1組2,000円(高校生以下1,500円) 申込: 10月9日(水)19時まで郵送またはメールで申し込み 〒989-6156 大崎市古川西館1-4-11 テニス協会事務局 伊藤 宗則 宛 E-mail: munenori@mtf.biglobe.ne.jp

■ボウリング 10月24日(日) 9:30～ 場所: 古川トップボウル
種目: ジュニアの部(小学生・中学生・高校生混合)、一般の部(男女別) 参加料: ジュニアの部1,200円・一般の部1,500円 申込: 10月19日(水)まで(詳細は古川トップボウル掲示板)

■ソフトテニス 10月30日(水) 8:30～(雨天の場合31日) 場所: 江合川テニスコート
種目: ダブルス 参加料: 1人100円 申込: 10月16日(水)までソフトテニス協会事務局 ☎ 22-0755

■バレーボール 10月30日(水) 8:30～ 場所: 古川総合体育館
種目: 小学生男・女、中学生男・女(1～2年の部)、一般の部(9人制)
参加料: 1人100円 申込: 10月23日(日)まで バレーボール協会事務局 ☎ 23-6295

■グラウンドゴルフ 11月3日(水) 9:00～ 場所: 諏訪球場
種目: 地区対抗の部(各地区体協推薦の1チーム6人編成) 参加料: 1人100円
申込: 当日会場受付

スポーツ教室 申し込み・問い合わせは直接各施設へ 古川総合体育館 ☎ 24-0511


教室名	開催日	時間	対象	費用
バドミントン	火	10:00～12:00	一般初級者	3,100円(2カ月)
	木			4,200円(2カ月)
	火木			7,000円(2カ月・1クール)
太極拳	木	19:00～20:45	一般初級者	2,100円/月

市民プールアクア・パル ☎ 24-5000 プール利用時間のお知らせ 10時から21時まで 休館日 毎週月曜日

教室名	開催回数/日時/内容	対象	費用
フィットネス	エアロビクス、ヨガ、水泳教室など週50本の教室に自由参加。プール、トレーニングルームを時間制限なく使用可能。※月の途中からでも始められます。	成人	6,600円/月
		18歳以上29歳以下	5,600円/月
成人水泳スクール	週4回。初心者から上級者まで。	成人(初級5人・中～上級8人)	3,975円/月
成人ヨガスクール	週6回。3種類のヨガを選べます。	成人	5,025円/月
エキスパート水泳コース	週2回の練習で、より早くきれいに泳ぐことを目標にしています。	小学4年生～中学3年生(3泳法以上泳げる人)	5,025円/月

10月18日(月)～28日(木)まで施設点検のため休館します。なお、ジム、スタジオレッスンは23日(土)から通常通り利用できます。

臨時休館のお知らせ



大崎市健康と福祉のつどい

～気になる時がはじめ時!! もっと健康になろう～ 健康推進課 ☎ 23-5311

今年のテーマは「がん・脳卒中・糖尿病」です。健康的な生活習慣を送ることは大切ですが、分かっている実践が難しいのも事実です。講演会や各種コーナーなどを通じて、健康づくりや福祉について楽しく一緒に考えましょう。

■健康づくり推進ポスター応募作品展(同時開催)
「健康づくり推進」をテーマにしたポスターコンクールの作品展です。

■「趣味の教室」作品展(22日～24日)
■展示・体験(23・24日)
健康チェック(骨密度、肺年齢、体成分の測定)、お薬何でも相談、手工芸品販売

■軽食・カフェコーナー(23日のみ)
■献血(23日のみ)

日時	10月22日(金)	10月23日(土)	10月24日(日)	会場
10:00～11:00	第30回趣味の教室作品展展示会オープニングセレモニー			古川保健福祉プラザ(fプラザ)
10:00～10:40	保健推進員による玄米ダンベル体操・健康ダンス			
10:45～12:00	健康活動サークル発表会			
13:00～14:30	健康講演会「2010年の糖尿病診療」大崎市民病院院長 太田耕造 氏			
10:00～10:45	記念セレモニー(健康づくり推進ポスター入賞者表彰など)			
12:00～14:00	第3回禁煙フォーラム			