

リサイクル

個人番号カード

健康

# リサイクルコーナー

譲ってください

子ども用品、自転車、家具、家電、楽器

譲ります

電気ストーブ、ホットカーペット、テレビ台、ベビーチェア、大人用おむつカバー（未使用品）、130cmまでの男児用衣類、子ども用自転車、植木鉢、ペット用サークル、望遠鏡

品物は日々変動があります。具体的な品名や最新の情報は市HP [HP](#) [検索](#)1002183をご覧ください。お問い合わせください。  
**注**譲渡は無料です。当事者間でやり取りしてください

## リサイクル家具販売会

1月23日(日)午前10時～正午  
ストックヤード(西元町2-9-6) ※当日直接会場へ

靴・かばん・ベルト類・ぬいぐるみ・食用油の  
拠点収集&フードドライブにご協力を

1月25日(火)午前9時～11時  
ひかりプラザ ※当日直接会場へ

→ごみ減量推進課 ☎(042)300-5303



## 上下水道料金がPayPayでお支払いできます

ペーパーレス化をすすめるため、請求内容をスマートフォンアプリPayPayで受け取り、電子決済が行えるサービスを開始しました。料金明細や支払い履歴をアプリ内で確認できます。申込方法など詳しくは都水道局HPをご覧ください。電話で水道局多摩お客さまセンター ☎(0570)091-101(ナビダイヤル)または ☎(042)548-5110へお問い合わせください。

- 支払期限内であれば、いつでもどこでもスマートフォン決済が可能です
- 支払日の前日に、リマインドが通知されるため、払い忘れを防止できます
- 料金明細やお支払履歴をアプリで確認できます

→下水道課(内488)

撮影した小学生以下のお子さんには、オリジナルグッズをプレゼント

予約制

## 個人番号カード用の顔写真を無料で撮影

1月29日(土)午前9時15分～午後5時 ※予約時間は30分単位  
リオンホール(cocobunji WEST5階)

個人番号カードを申請する際に必要となる顔写真を無料で撮影し、申請をお手伝いします。

対 本市に住民登録のある方

定 80人

申 1月18日(火)～27日(木)(土・日曜日を除く)

午前9時～正午・午後2時～5時に

電話で市民課予約専用ダイヤル

☎(042)325-0225へ ※先着順

クリアフィルなど  
4点セットで  
プレゼント



→市民課 ☎(内318)

いきいきセンター自主事業

## 介護予防体操

1月30日(日)午前9時～10時30分  
いきいきセンター

いつまでも元気に暮らせるように楽しく体操をしませんか。

対 市内在住の40歳以上の方 講 中村香代さん(NPO法人パドルジャークス体操協会) 定 20人 料 ¥500円 申 1月16日(日)午前9時から電話でいきいきセンターへ ※先着順 物 マスク・タオル・室内履き・飲み物 注 動きやすい服装で参加。車での来場不可

→いきいきセンター ☎(042)328-6486

## 提案型協働事業

### ゆいぼこの妊娠期講座



妊娠期～出産に向けた体作りのこと、生まれてくる赤ちゃんとの生活のことを、妊婦さんとパートナーや上のお子さんに向けてお話しします。

日 ①2月2日(水)午後6時～8時 ②5日(土)午前10時～正午 ③27日(日)午前10時～正午 ④27日(日)午後2時～4時 ※同内容

場 ①ひかりプラザ ②ポッポのもり保育園 ③市民スポーツセンター ④プレイステーション親子ひろば「BOUKEN どんどこ」

対 妊娠中の方と家族 ※子ども同伴可

定 各5組 料 無料 申 1月17日(月)から氏名・お住まいの町名・電話番号、出産予定日・第何子かを

yuibocco@gmail.comまたは電話でゆいぼこ～地域につなげるサポーター'S～

☎(070)3363-8554へ ※先着順。右の二次元コードからもメール送信可

物 母子健康手帳

→健康推進課 ☎(042)321-1801

## 託児付き栄養講座

### 血圧がちよっと高めの方へ 高血圧予防

2月8日(火)午後2時～3時30分  
いずみプラザ

生活習慣を少し変えるだけで体は変化します。減塩以外の血圧コントロール方法を学んでみませんか。管理栄養士が分かりやすく楽しくお話しします。試食と歯科衛生士によるミニ講座もあります。

対 市内在住・在勤・在学・在活でご自身や家族の血圧が気になる方

定 20人 料 無料

申 1月17日(月)午前9時から電話で健康推進課へ

※先着順

物 筆記用具、あれば健診結果

託 未就学児4人

→健康推進課 ☎(042)321-1801

## 生活習慣病予防

### なりたい自分を目指して 新生活習慣提案セミナー

1月29日(土)午前10時～11時30分  
セミナールーム(cocobunji WEST5階)

メタボリックシンドローム予防にすぐに活用できる、我慢しない上手な食べ方(食事・間食・飲酒など)を管理栄養士が分かりやすく楽しくお話しします。

対 市内在住・在勤・在学・在活の方

定 20人 料 無料

申 1月17日(月)から電話で健康推進課へ

※先着順。特定保健指導の案内が届いた方優先

物 筆記用具

→健康推進課 ☎(042)321-1801

市役所への申し込み・問い合わせの時間は、特記がない場合は月～金曜日午前8時30分～午後5時(正午～午後1時を除く)の受付となります。