



始めませんか？ ノルディックウォーキング

ノルディックウォーキングとは、2本のポールを使って歩くスポーツです。また、ポールによる推進力を活用した全身を使うアクティビティで、普通のウォーキングに比べてエネルギー消費量が約20%高いといわれています。場所を選ばず、運動が苦手な方でも手軽に行うことができるため、運動量を増やした健康づくりがしたいという方におすすめのスポーツです。

ノルディックウォーキング体験会

- ▶日時 / **11月27日**(月) 午前10時～11時30分 (受付午前9時30分～)
- ▶場所 / 総合体育館・アタゴ記念館
- ▶対象 / 町民の方
- ▶定員 / **20人**(申込順)
- ▶持参するもの / 運動靴、室内履き(スリッパ不可)、運動のできる服装、タオル、水分補給できるもの、ノルディックポール(お持ちの方)
- ▶内容 / 基本動作レクチャー(姿勢や持ち方など)、実践(屋外をウォーキング、雨天時は屋内で実施)
※今回の教室は、ポールウォーク(つえのように使う支え歩き)とは異なりますのでご注意ください。
- ▶講師 / 武蔵丘短期大学・福島邦男氏
- ▶費用 / 無料
- ▶申し込み / 事前に健康づくり課へ電話でお申し込みください。



☎ 健康づくり課(☎内線216)

体験会参加者特典

- 特典1** ノルディックポール無料レンタル
 - ▶貸出期間 / 体験会の日から令和6年5月31日まで
 - ▶利用条件 / ノルディックウォーキング体験会に参加した方のうち希望者
- 特典2** みんなで継続！ノルディックウォーキング練習デー
 - ▶日時 / ①12月18日、②令和6年1月15日、③令和6年2月19日(各月曜日) 午前10時～11時
 - ▶場所 / 総合体育館・アタゴ記念館
 - ▶内容 / 保健師との準備運動、実践(屋外をウォーキング、雨天時は屋内で実施)

注意事項

「ノルディックポール無料レンタル」、「みんなで継続！ノルディックウォーキング練習デー」は体験会に参加した方のみ利用・参加することができます。

お知らせ

11月はいじめ撲滅強調月間です！

県では、11月を「いじめ撲滅強調月間」に制定し、いじめ問題の根絶に集中的に取り組んでいます。いじめにあたり、いじめに気が付いたりしたら、一人で悩まず相談や通報をしてください。

☎ 県青少年課(☎048-830-2907)

相談窓口

- よい子の電話教育相談(毎日24時間)
(いじめ、不登校、学校生活の相談)
子ども専用(18歳以下)
☎ #7300(無料)、☎0120-86-3192(無料)
保護者専用 ☎048-556-0874
Eメール相談 ☎soudan@spec.ed.jp
※Eメール相談の受信確認および返信は、平日の午前9時～午後5時に行っています。



○いじめ通報窓口(いじめに関する通報)

県ホームページのいじめ通報窓口フォームに必要事項を入力してご利用ください。

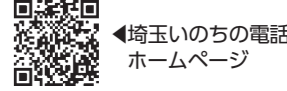


いじめ通報窓口フォーム

※この窓口は「いじめ」についての情報提供を受け付けるもので、相談に対する返信は行いません。
※通報された情報は学校に提供します。学校は通報した人が分からないように調査・対応します。

○埼玉いのちの電話(どんなことでも相談できます)

- ☎048-645-4343(毎日24時間)
- ☎0120-783-556(無料)
毎月10日 午前8時～翌午前8時
月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 午後4時～午後9時
- ☎0570-783-556(ナビダイヤル)
毎日 午前10時～午後10時



埼玉いのちの電話ホームページ

○さいたまチャイルドライン(どんなことでも相談できます)

- ☎0120-99-7777(無料) 毎日 午後4時～午後9時
※18歳までの子ども専用
- オンラインチャット 水～土曜日 午後4時～午後9時



さいたまチャイルドライン

○埼玉県 SNS 相談(ここに関するすべての相談)

- 日曜日 午後9時～翌午前6時
- 月曜日 午後9時～翌午前1時
- ※受付は終了30分前まで



ここらのサポート @埼玉

○子どもの人権110番(こどもの人権に関する相談)

- ☎0120-007-110(無料)
月～金曜日(祝日、年末年始を除く)
午前8時30分～午後5時15分

共通
入館料 / 一般410円、高校生以上200円(中学生以下、障害者手帳をお持ちの方とその介助者1人は無料)
申問事前に、県立川の博物館(☎581-7333)へ。

お知らせ
「ご利用ください」
財務省関東財務局の相談窓口です
関東財務局では、地域の皆さんからの相談を無料で受け付けています。一人で悩まずに、まずはご相談ください。

相談窓口
○詐欺的な投資勧誘に関するご相談 ☎048-613-3952
○ヤミ金融業者などに関するご相談 ☎048-600-1151
○電子マネーや暗号資産に関するトラブル ☎048-600-1152
○多重債務相談(借金返済の悩み相談) ☎048-600-1113
○新型コロナウイルスに関する金融相談ダイヤル ☎048-615-1779
※問い合わせも各番号へ。

募集
「生涯学習まつり参加団体」
開催日 / 令和6年3月9日(土)、10日(日)
場 中央公民館・寄居町民ホール
対 次の要件のうち、1つ以上に該当する団体または教室
①寄居町中央公民館利用団体協議会に加盟している団体
②中央公民館および地域公民館の主催教室
③寄居町社会教育関係団体の認定を受けている団体
申 11月26日(日)までに、中央公民館へ参加申込書を提出してください。
※受付は午前9時～午後5時(月曜日は休館)

催し
開催します！
第20回トンボ自然館まつり
日 11月19日(日) 午前10時～午後1時
場 よりいトンボ自然館
(寄居502、セイコー運輸(株)内)
内 実体顕微鏡体験、3B体操、バルーンアート、竹細工
問 寄居町にトンボ公園を作る会・仮屋さん ☎090-3335-5147

お知らせ
「開催します！」
求人企業合同面接会
県内企業多数参加予定です。採用担当者と直接話してみましよう。
日 11月21日(火) 午後1時～4時
(受付正午～3時30分)
場 大宮ソニックシティビル4階市民ホール(大宮駅西口徒歩約3分)
対 令和6年3月に大学・短大・専門学校等を卒業見込みの方、または卒業後3年以内の方
持 履歴書複数枚
(当日会場にてコピーも可)
費 無料
申 不要・入退場自由
他 参加企業名は、開催2週間前より県雇用対策協議会のホームページで掲載予定
問 県雇用対策協議会 ☎048-647-4185

お知らせ
「女性が働き始めるための就職支援セミナー」
日 11月24日(金) 午後2時～3時30分
場 役場7階研修・相談室B
対 就職を希望する女性
定 20人(申込順)
内 「好印象を与える面接マナーとオンライン面接について」をテーマにセミナーを行います。

催し
「お出かけください！」
埼玉県平和資料館
30周年記念展示「平和資料館の30年」
「これまでと、これから」
日 12月10日(日)まで
ギャラリー「展Ⅱ」写真で見る埼玉の昭和2
日 令和6年1月28日(日)まで
埼玉県民の日協賛イベント
日 11月12日(日)
内 紙芝居読み聞かせ会、夕日鑑賞会、昔遊び体験、ミニクイズラリー
日 11月14日(火)
内 夕日鑑賞会、昔遊び体験、ミニクイズラリー
※夕日鑑賞会午後6時まで(最終入館5時30分)
クラフト教室
日 11月23日(木・祝)
※詳細は埼玉県平和資料館ホームページをご覧ください。

初日の出鑑賞会
日 令和6年1月1日(月)
申込方法 / 来館特典として配布している応募用紙に必要事項を記入のうえ、館内の抽選箱に入れてください。当選された方には参加券を郵送します。
抽選申込期間 / 11月28日(火)～12月17日(日)
共通
費用 無料
開館時間 / 午前9時～午後4時30分
(入館は4時まで)
休館日 / 月曜日・月曜日が祝日の場合は次の火曜日が休館
問 埼玉県平和資料館 ☎0493-35-4111

催し
「お出かけください！」
かわはくイベント
切り紙で大水車のライトをつくろう！
日 11月26日(日) ①午前10時30分～正午、②午後1時～2時30分
場 ふれあいホール
定 各回12人(申込順)
内 寄居町在住の切り紙作家・室岡昭子さんを講師にお迎えして、切り紙で卓上に飾れるライトを作ります。かわはくのシンボルである大水車を、クリスマスにちなんだ切り紙で飾ります。
費 1300円
観望会
「かわはくの夜空を見上げてみよう」
日 12月16日(土) 午後4時30分～6時30分
※雨天・曇天の場合中止
定 30人(申込順)
内 寄居町在住のアマチュア天文家・新井優さんとその仲間たちと一緒に、かわはくの上空で光る月や木星、土星などを望遠鏡で観察します。
費 500円
ミニ門松づくり
日 12月27日(水) ①午前10時30分～正午、②午後0時30分～2時、③午後2時～3時30分
場 ふれあいホールほか
内 職人さんに教わりながら、卓上に飾れるミニ門松を作ります。化粧紙には東秩父村で作られた和紙を使用、ミニ畳や水引の飾りも作ります。
費 3500円

他
参加申込書等、詳細は中央公民館ホームページをご覧ください。
問 中央公民館 ☎581-2662