

健康エクササイズで
気分リフレッシュ！
地域福祉会館・☎7690
時12月1日(木)／午後2時～4時
場同会館(山下町) **内**自宅などで
 手軽にできる運動方法について
 学ぶ**講**地域包括支援センター三
 重・山前職員
ほか **定**先着30
人持運動ので
 きる服装・靴、
 タオル、飲み
物 **申**11月10日
 (木)から24日(木)
 までに電話で
 同会館※健康
 マイレージ対
 象講座。



お知らせのマークの見方

- 料金の記載のないものは無料です。
- マークの見方
 - 時**=期日(期間)／時間 **場**=会場
 - 内**=内容 **講**=講師 **題**=演題
 - 出**=出演 **曲**=曲目 **相**=相談員
 - 対**=対象 **定**=定員 **料**=料金
 - 持**=持物 **申**=申込
- ▷市民大学あしかが学校の講座
- 必**=必修 **認**=認定

献血にご協力ください

栃木県赤十字血液センター・☎028・659・0114

▶アシコタウンあしかが=**時**11月13日(日)※足利中央ライオンズクラブ主催。

▶ヨークベニマル足利店=**時**11月27日(日)※足利市倫理法人会主催。

《共通》**時**午前10時～午後4時※正午ころから1時間ほど受付を中断。中止などの情報は、同センターホームページに掲載。



健康づくりの相談会

健康増進課・☎24512

開催月	午前	午後	時
11月	22日(火)	11日(金)	▷午前=9時30分～12時15分 ▷午後=1時30分～4時15分 ※1組45分程度。場保
12月	22日(木)	6日(火)	

健康センター**内**定▷管理栄養士による食事の相談=各3組※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため電話相談になる場合あり。**申**事前に電話で同課

ごみ減量チャレンジ

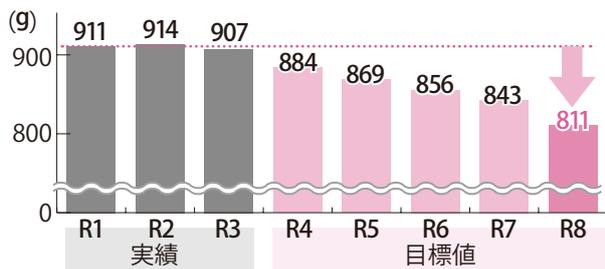
マイナス100g ~分ければ資源 燃やせばごみ~



詳細は市ホームページ

クリーン推進課・☎2142

▶1人1日あたりの燃やせるごみの量

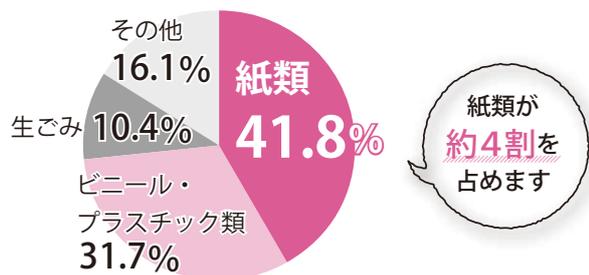


目標

令和元年度(911g)を起点として、8年度までに1人1日あたりの燃やせるごみ量**100g削減!**

★3年度は目標値(897g)まであと10gでした。

▶燃やせるごみの内訳 (3年度乾燥ベース)



紙類が約4割を占めます

ごみ減量のカギは『紙類』

燃やせるごみの中には、資源として再利用できる紙類がたくさん混ざっています。

きちんと分別して燃やせるごみを減らそう!

参考値

- ▷A4サイズのチラシ2枚=約10g
- ▷ティッシュの箱=約30g
- ▷マスクの箱=約50g



生き生き元気のつどい

元気高齢課・☎2135

会場	時間	11月	12月	
織姫公民館	午前10時 ～11時30分	15日(火)	20日(火)	
助戸公民館		16日(水)	21日(水)	
三重公民館		8日(火)	13日(火)	
山辺公民館		17日(木)	15日(木)	
花・花薬局あしかが 北幸楽荘		14日(月)	12日(月)	
富田公民館		11日(金)	9日(金)	
山前公民館		11日(金)	9日(金)	
毛野体育館		10日(木)	8日(木)	
葉鹿公民館		午後2時 ～3時30分	9日(水)	14日(水)
足利メガソーラー 東幸楽荘			10日(木)	1日(木)
久野公民館	30日(水)		21日(水)	
北郷公民館	10日(木)		8日(木)	

☑介護予防のための軽い体操、講話など☑65歳以上の方☑各会場による人数制限あり☑事前に電話で同課

薬はいつものかかりつけ薬局で!

安足健康福祉センター・☎415897

かかりつけ薬局を決めておくと、薬や健康食品などの情報をまとめて把握し、薬による治療が安全で効果的なものになります。



東京ディズニー
リゾート割引など
特典盛りだくさん!

中小企業の福利厚生を応援!
両毛メモット

☎227800

ご加入ください!

足利市、佐野市の事業所で働く
従業員とその事業主※事業所単位
で2人以上から。



一人あたりの入会金・会費(月額)

会員種類	入会金	会費
中小企業の従業員・ 事業主(事業所単位)	500円	500円

3月入会まで入会金無料!

休日夜間急患診療所

足利赤十字病院健診棟1階内

内科・小児科 ☎21556

▷日曜・祝日＝午前10時～午後4時

歯科 ☎21557

▷日曜・祝日＝午前10時～午後1時

※内科・小児科の夜間診療は休診中です。

夜間診療を行っています
吉田醫院(江川町三丁目)・☎27661

内科・外科・小児科・総合診療

▷月、火、金～日曜・祝日＝午後8時～10時

※来院前に必ずお電話ください。

救急電話相談

○救急情報テレホンサービス(消防本部)

☎20099

▷毎日24時間＝病院案内や応急手当の指導など

○とちぎ子ども救急電話相談

プッシュ回線 #8000 (☎028・600・0099)

▷月～土曜/午後6時～翌朝8時

▷日曜・祝日/午前8時～翌朝8時(24時間)

＝子どもの急な病気やけがに関する相談

○とちぎ救急医療電話相談

プッシュ回線 #7111 (☎028・623・3344)

▷月～金曜/午後6時～10時

▷土・日曜、祝日/午後4時～10時

＝15歳以上の方の急な病気や

けがに関する相談



たかろばカフェ

元気高齢課・☎2135

会場・連絡先	11月	12月
ピーターパン (元学町) ☎41281	9日(水)	14日(水)
	午後2時～3時	

☑認知症の方や家族同士の交流の場☑お茶代210円から☑事前に電話で同施設

※特別養護老人ホーム こはく苑、醍醐の森、高齢者複合支援施設 喜重苑は休止中。