

キタツコだより



なごホーム(上飯田児童館)
TEL916-7030 FAX916-7033

12/28(日)~1/4(日)は休館日です。
また、公立小学校冬休み期間は日曜日休館となります。

申込が必要なものは、申込開始日の午前10:00~先着順
(電話の場合は午前10:30~)。

◆なかよしひろば「絵本の話」(当日先着順)

日時：12/18(木)午前10:00~11:30

対象：0歳児とその保護者 24組

※おおむね1歳2ヶ月まで参加可能

◆屋内遊園「わんだふるぱーく」(当日自由参加)

日時：12/19(金)午前10:00~11:30

対象：未就園児とその保護者

内容：4階ホールでの大きめ遊具あそび

◆移動児童館in六郷学区(当日自由参加)

日時：12/11(木)午前10:00~11:30

※午前10:00~受付

場所：六郷コミュニティセンター

対象：未就園児とその保護者

内容：手遊びや簡単な工作

◆さくらんぼ広場(わらべうたを通したふれあい遊び)

日時：1/8・22(木)午前10:00~11:00

対象：0歳~未就園児とその保護者 各回12組

申込：12/23(火)~ ※どちらか1回のみ申込可

◆おやこdeヨガ

日時：1/9・23(金)午前10:00~11:30

対象：首のすわった未就園児とその保護者

定員：各回16組

申込：12/24(水)~

◆ふれあい将棋 ※家族の付添不可

日時：1/24(土)午後1:00~2:00

対象：小学生以上 10人 / 申込：1/9(金)~

◆クリスマス会<小学生以上の部>(当日先着順)

日時：12/20(土)午後2:00~3:30

対象：小学生~18歳未満児 30人

内容：こぐま会によるクリスマス会

◆産後ママのための姿勢と骨盤ケア

日時：1/18(日)①午前10:45~11:30

②午前11:45~午後0:30

対象：0~1歳児の保護者 各回10人

※生後57日目以降の託児あり

内容：妊娠・出産でダメージを受けた骨盤関節のケア

申込：1/5(月)~

◆ナイトタイム(当日自由参加)

日時：12/12・19・26、1/9(金)午後5:00~8:00

対象：中学生~高校生相当

◆令和8年度留守家庭児童クラブ登録者募集(なかよしクラブ)

期間：1/9(金)~30(金)

※申込書は同じ期間、窓口にて配布

対象：市内の小学生(令和8年4月1日時点)で就労などの理由により下校後も保護者が不在で、適切な監護が受けられない児童

定員：30人

申込：窓口に申込書を提出後、面接を行います。(先着順ではありません)

※トワイライトルームが実施されている学区の方は申込不可

●場所の記載がないものは、各施設で行います。 ●料金の記載がないものは、無料です。 ●予約制の記載がないものは、予約不要です。
●申込の記載がないものは、当日自由参加です。 ●お越しの際は、公共交通機関をご利用ください。
●紙面の都合上、すべてのイベントを掲載できませんので、詳しくは各問合先にご確認ください。



上飯田福祉社会館

TEL914-0831 FAX912-1308

記載のないものは市内在住の60歳以上の方が対象です
(会館利用には利用証が必要)。

◆無料健康相談(内科)

日時：12/12(金)午後2:00~3:00

定員：4人 / 講師：内科医 新居敬弘氏

申込：12/11(木)



◆無料介護相談

日時：12/16(火)午後2:00~3:00

定員：4人 / 申込：12/11(木)~15(月)

◆無料健康相談(整形外科)

日時：12/26(金)午後2:00~3:00

定員：4人 / 講師：整形外科医 志津直行氏

申込：12/11(木)~25(木)

◆すこやか健康講座「フレイル予防」

日時：1/6(火)午後1:00~2:00

定員：25人

申込：12/11(木)~1/5(月)



※上記◆の申込は全て午前8:45~電話・窓口にて
先着順



楠地区会館

TEL901-3301 FAX901-3301

◆チエアロピクス(椅子ヨガ)

日時：12/22(月)午前10:00~11:30

定員：30人 / 講師：YUMIKA氏

料金：500円 / 持物：飲み物、タオル、上靴

申込：12/11(木)午前10:00~電話・窓口にて
先着順



黒川スポーツトレーニングセンター TEL982-2770 FAX982-2775

※★印の申込は、市電子申請サービス・往復はがきにて(8面参照)。各催しの必要事項は年齢。

〒462-0844清水四丁目17番17号 黒川トレセンまで。はがき1枚につき1人(1組)のみ有効。定員を超えた場合は抽選。

※申込が当日のものは、すべて窓口にて先着順 ※すべて傷害補償制度あり ※すべて持物は飲み物とタオル

教室名	日程	時間	対象	定員	料金	申込
かんたんエアロ&トレーニング	12/15、 1/5(月)	午後2:10~3:10	中学生 以上	各回20人	各回400円	当日午後1:50~
からだスッキリ!骨盤調整ヨガ		午後3:20~4:20		各回35人	各回400円	当日午後3:00~
ZUMBA®		午後6:00~7:00		各回35人	各回400円	当日午後5:40~
パーソナルトレーニング		午後7:20~8:20		各回1人 もしくは 2人1組	各回1人 6,500円 2人なら 11,000円	受講日の 2週間前まで に窓口にて
華麗にスローなステップ運動5	1/19~3/2 (指定月曜日)	午後4:20~5:20	中学生 以上(女性)	25人	2,500円 (全5回)	12/11(木) 午前10:00~ 電話・窓口にて 先着順
目標別・サーフィットトレーニング5		午後6:40~7:40		25人	2,500円 (全5回)	
姿勢改善ウォーキング講座5		午後7:50~8:50		25人	2,500円 (全5回)	
ランニングライフ・ スタート3	1/19~3/16 (指定月曜日)	午後5:30~6:30	25人	3,500円 (全7回)	★12/18(木)必着	
親子ふれあい遊び& ママエクササイズ	1/15~3/12 (指定木曜日)	午前10:30~11:45	1歳半~ 3歳児と その保護者	20組	4,400円 (全8回)	
ZUMBA®(定期教室)	1/8~3/12 (毎週木曜日)	午後6:30~7:30	中学生 以上	35人	3,300円 (全10回)	
ボディメイク・ ピラティスIII		午後7:45~8:45		40人	3,300円 (全10回)	
きわやかヨガ	1/6(火)	午前9:40~10:40	35人	300円	当日午前9:20~	

令和7年度 年末年始のごみ収集日のお知らせ ※今年度は12月29日(月)・30日(火)まで収集します



・年末年始は、収集時間が通常とは大幅に変わる場合があります。必ず収集日の当日午前8:00までに出してください。

・12/31(水)~1/4(日)の収集はありません。紙製容器包装・雑がみ、ペットボトル、空きびん、空き缶は、1/5(月)の収集がありません。

・新聞、雑誌、ダンボールなどの集団資源回収の回収日も変更になる可能性があります。

収集品目	収集曜日	12月最終	1月最初
可燃ごみ、 発火性危険物 (週2回)	月・木曜	12/29(月)	1/5(月)
	火・金曜	12/30(火)	1/6(火)
プラスチック 資源、 電池類 (週1回)	月曜	12/29(月)	1/5(月)
	火曜	12/30(火)	1/6(火)
水曜	12/24(水)	1/7(水)	
	木曜	12/25(木)	1/8(木)
金曜	12/26(金)	1/9(金)	
	月曜	12/29(月)	1/12(月・祝)
紙製容器包装・ 雑がみ、 ペットボトル、 空きびん、 空き缶 (週1回)	火曜	12/30(火)	1/6(火)
	水曜	12/24(水)	1/7(水)
木曜	12/25(木)	1/8(木)	
	金曜	12/26(金)	1/9(金)

収集品目	収集曜日	12月最終	1月最初
不燃ごみ、 粗大ごみ (月1回)	第1水曜	12/3(水)	1/7(水)
	第1木曜	12/4(木)	1/8(木)
	第1金曜	12/5(金)	1/9(金)
	第2水曜	12/10(水)	1/14(水)
	第2木曜	12/11(木)	1/15(木)
	第2金曜	12/12(金)	1/16(金)
	第3水曜	12/17(水)	1/21(水)
	第3木曜	12/18(木)	1/22(木)
	第3金曜	12/19(金)	1/23(金)
	第4水曜	12/24(水)	1/28(水)
	第4木曜	12/25(木)	1/29(木)
	第4金曜	12/26(金)	1/30(金)

●年末年始の粗大
