

コース型教室

教室名	対象	開催日	時間	参加費	
月曜の朝ヨガ	16歳以上の方	1月5日～3月30日の月曜日(全11回) ※1月12日、2月23日を除く	午前9時25分～10時25分	各6,750円	
月曜ピラティス			午前10時45分～11時45分		
ヒーリングヨガ			午後7時30分～8時30分		
シェイプアップアクア	16歳以上の方	1月5日～3月30日の月曜日(全10回) ※2月9・16・23日を除く	午後7時～7時50分	7,150円	
骨盤体操		1月6日～3月31日の火曜日(全13回)	午後1時～2時	7,950円	
はじめて4泳法		16歳以上でフロールが泳げる方	1月6日～3月31日の火曜日(全10回) ※2月10・17・24日を除く	午前11時～11時50分	7,150円
元気アップ教室 ウォーター&フロア	60歳以上の方	1月8日～3月26日の木曜日(全11回) ※2月12日を除く	午前9時30分～10時20分	7,550円	
フラダンス	16歳以上の方		午前9時40分～10時40分	各6,750円	
リフレッシュヨガ			午後2時30分～3時30分		
アクアビクス	16歳以上の方	1月8日～29日と3月5日～26日の木曜日(全8回)	午後7時～7時50分	5,750円	
ベビーと一緒にママヨガ		1月9日～3月27日の金曜日(全11回) ※3月20日除く	午前9時35分～10時35分	各6,750円	
産後1～6カ月(※1カ月健診で母子共に健康であると診断された方)			午前11時～正午		
金曜はじめてピラティス	16歳以上の方		午後2時30分～3時30分		
ダンス体操 deアンチエイジング	40歳以上の方	1月9日～3月27日の金曜日(全9回) ※2月6・13・20日を除く	午前9時40分～10時30分	6,450円	
中級水泳4泳法	16歳以上で25mを泳げる方		1月10日～3月28日の土曜日(全12回)	午前10時～11時	各7,350円
2～3歳のふれあい親子体操	2～3歳のお子さんと保護者			午前10時20分～11時20分	
土曜ピラティス	16歳以上の方	午前10時～11時			
腰痛改善ピラティス		1月11日～3月29日の日曜日(全12回)	午前11時15分～午後0時15分		
日曜はじめてピラティス					



オーエンス健康プラザ
参加者募集
1～3月開催教室



▲教室の様子

対日時内費 左表参照
※参加費支払い後の返金不可
定 各20人(申込者多数の場合は抽選)
※「ベビーと一緒にママヨガ」
「2～3歳のふれあい親子体操」
は親子13組
健康教室
膝痛・腰痛予防改善教室
膝痛や腰痛予防改善に必要な筋力トレーニング、ストレッチ、プールでの水中運動の

導する教室です。脂質異常症や高血糖等生活習慣病の予防・改善を目指します。
対 30歳以上の方
日 1月8日～3月26日の木曜日(全11回)
※2月12日を除く
時 午後1時30分～3時
定 15人(申込者多数の場合は抽選)
費 7,300円
◆共通事項
申 申込フォーム(左記参照)、往復はがき、必要事項○教室名○氏名○年齢○性別○住所○電話番号○利用カードの登録番号(未登録の場合は「なし」と記入)(12月1日(月)午前9時～

限 12月15日(月)必着
場先問 オーエンス健康プラザ
(〒206・0801 稲城市大丸1171) ☎370・2280
**オーエンス健康プラザ
1月オンライン教室**
スタジオのレッスンがZoomを使用し、自宅でも心配ありません。平日夜や週末の朝等、ライフスタイルに合わせてご利用ください。詳細はオーエンス健康プラザへお問い合わせください。
代 謝アッポヨガ
時 火曜日午後7時30分～8時30分
ピラティス
時 土曜日午前9時～10時
ボクシングEX
時 土曜日午後3時15分～4時15分

**申請締め切り間近！
中小企業省エネ化
設備導入補助金**
市内事業者における省エネルギー対策促進を図るため、省エネ化設備導入費等の一部を補助します。詳細は市Webをご覧ください。
対 次の全てを満たす事業者
○市内に事業所を有する中小企業者・福祉法人・学校法人・医療法人・NPO法人のいずれか
○補助金交付後も引き続き市内で事業を継続する意思を有する
○市税に滞納がない
申 郵送
限 12月26日(金)消印有効
先問 経済課商工係



時15分
パワーツヨ
日 日曜日午前9時～10時
◆共通事項
対 16歳以上
定 各25人(申込者多数の場合は抽選)
費 1教室12,150円、選べる3教室コース14,650円、おまとめコース16,150円
申 申込フォーム下
記 参照(12月1日(月)午前9時～)
※オーエンス健康プラザの利用登録がない方は電話
先問 オーエンス健康プラザ
☎370・2280、㊚movie@kenkouplaza-inagi.jp

**対象案件を拡大
小規模契約の見積参加
を希望する市内事業者**
12月1日から小規模工事や小額物品の買い入れに係る契約の対象案件を拡大しました。新規登録の方法等、詳細は市Webをご覧ください。
▽対象案件(拡大後)
○工事11 予定価格が200万円未満の案件
○修繕11 予定価格が100万円未満の案件
○物品の買い入れ11 予定価格が150万円未満の案件
○業務委託11 予定価格が100万円未満の案件
問 総務契約課契約係

中学生の「税についての作文」優秀作品を表彰

市内中学校から寄せられた作文603作品の中から優秀作品が選ばれ(下表参照)、11月11日に市役所で表彰式が行われました。
また、南多摩納税貯蓄組合連合会から作品募集協力校に選ばれた稲城第六中学校に感謝状が贈呈されました。
問 日野税務署 ☎042-585-5661、収納課税管理係



受賞者一覧	氏名(学校名)
各賞	
稲城市長賞	川村 美里さん(稲城第四中学校)
東京納税貯蓄組合総連合会会長賞	佐藤 恵南さん(稲城第二中学校)
南多摩納税貯蓄組合連合会会長賞	荻野 友吾さん(稲城第二中学校)
南多摩納税貯蓄組合連合会優秀賞	石田 有さん(稲城第四中学校) 迫 奏羽さん(稲城第五中学校) 境 奏太さん(稲城第六中学校) 松井 律仁さん(稲城第六中学校)
東京都八王子都税事務所長賞	品川 紗希さん(稲城第二中学校)
東京税理士会日野支部長賞	小俣 凌我さん(稲城第二中学校)

**展示します
税に関するコンクール優秀作品**
小・中学生、高校生から寄せられた作文・書道・標語・絵はがきの優秀作品をパネル展示します。
日 12月12日(金)～18日(木)
場 城山体験学習館展示コーナー
問 収納課税管理係

**市長と語ろう
タウンミーティング**
稲城の魅力あるまちづくり等について、市民の皆さんと市長が語り合う「タウンミーティング」を各地区で開催していきます。開催日が未定となっております。開催日の決定がインギンの日程が決まりました。事前申し込みは不要です。直接ご来場ください。
日 12月13日(土)
時 午後2時～
場 長峰オアシス(長峰2の1の1)
問 市民課市民窓口係、課税課市民税係

**コンビニ交付
サービス
停止します**
問 秘書広報課広報広聴係