

男性の体力アップ!! 若返り講座

長寿課 ☎66・1105

とき 10月10日～11月28日

毎週火曜日 全8回

午前10時～11時30分

ところ 生きがいセンター

ホール

内容 簡単に効果的な筋力トレーニング、健康ミニ講座、健診結果に基づいた個別保健指導、体力測定(初回・最終回)

対象 60～70代の男性(夫婦参加可)

定員 30人(定員を超えた場合初めての方を優先の上、抽選)

参加費 無料

持ち物 バスタオル、汗拭きタオル、飲み物、運動できる服装

申し込み 9月20日(水)までに電話で長寿課へ。



催し

SL写真と鉄道 ミニチュア機関車展

博物館 ☎68・1881

蒲郡SLを守る会の協力で、機関車などの鉄道模型を走らせませす。D51の写真パネルや鉄道グッズの展示も行います。

とき 9月16日(出)～18日(祝)

午前10時～午後5時(初日は午後1時～、最終日は午後4時まで)

ところ 博物館 ギャラリー

入場料 無料

上ノ郷城跡観月会

博物館 ☎68・1881

古城で月を愛でましょう。

とき 10月4日(水) 午後6時～

ところ 上ノ郷城跡本丸(神ノ郷町城山地内)

参加費 無料

持ち物 シート、飲食物、懐中電灯

※申し込み不要、直接現地へ。

思わず「WAO!」と声が出る三河での遊びと体験

オンパク
予約開始!

みかわ de オンパク

とき 10月1日(日)～12月24日(日)

オンパクで体験できること

- ★味わう・・・女将スイーツ、みかん大福作り、B級グルメ食べ歩き
- ★運動する・・・女将と行くみかん収穫体験、ハイキング
- ★作る・・・しめ縄リース、蒲郡産ロープで作るクラフト雑貨
- ★学ぶ・・・蒲郡郷土史の講話、ドライビングシュミレーター
- ★遊ぶ・・・クルージング体験、ハロウィンコスチューム撮影会
- ★広域・・・岡崎：くらがり渓谷紅葉まつり柚子狩り体験、西尾の抹茶街道を歩こう、豊橋：のんほいパークセガウェイガイドツアーなど

■申し込み オンパクホームページ、オンパクプログラムチラシ(ナビテラス・観光商工課にあります)で紹介している各プログラム主催者へ申し込みください。

問合せ 「みかわ de オンパク」プログラム事務局(午前9時～午後6時)
市観光協会 ☎68-2526 FAX68-3871



10月1日(日)
ナビテラスで
オープニングイベント開催!!
無料体験もできるよ



みかわ オンパク 検索

手当を振り込みます

受給者指定の金融機関に振り込みます。確認してお受け取りください。

◆市遺児手当(4～9月分)
振込日:9月29日(金)

納税

国民健康保険税(3期分)
後期高齢者医療保険料(3期分)

納期限 10月2日(月)

◎口座振替払の方は預金残高の確認をお願いします。

火災・救急件数

種別	7月件数	累計 (前年同月比)
火災	0件	14件(+3)
救急	344件	2,037件(+40)

※累計期間は平成29年1月～7月