

次号予告 特集 まちを熱くする、若者魂

11月の相談日程

☎は、問い合わせ先電話番号 ※開催場所の連絡先とは限りません。

- 弁護士相談 [11月11日 午前10:00~午後3:00]
交通事故相談 [11月18日 午後1:00~3:15]
行政相談 [11月18日 午後1:00~3:00]
司法書士相談 [11月19日 午後1:00~4:00]
市民・多重債務相談 [平日 午前8:30~午後5:15]
人権相談 [11月9日 午後1:30~4:00]
育児相談 [火曜日~土曜日 午前9:30~午後5:00]
介護相談 各地区の「まちの保健室」へ
女性相談 [第1・3週水・金・土曜日 午後2:00~7:00]
女性弁護士による法律相談 [11月5日 午後1:00~5:00]
男性のための相談 [11月11日 午後7:00~9:00]
メンタルヘルス相談 [11月18日 午前10:00~正午]
チャレンジ支援相談 [11月2日 16日 午前10:00~正午 午後1:00~4:00]
おしごと三重出張相談 [第1・3水曜日 午前10:00~午後4:00]
ニート相談 [11月9日 午後2:00~6:00]
ニート相談(神楽学園生館) [11月27日 午後2:00~5:00]
女性相談 [平日 午前8:30~午後5:00]
家庭児童相談 [平日 午前8:30~午後5:00]
子ども相談 [平日 午前8:30~午後5:15]
パート職業相談 [平日 午前8:30~午後5:15]
教育相談(不登校相談) [平日 午前8:30~午後5:00]
教育よろず相談(いじめなど) [平日 午前9:00~午後6:00]
青少年悩み相談 [平日 午前9:00~午後5:00]
母子家庭相談 [平日(水曜日を除く) 午前9:00~午後4:00]
年金相談 [毎月第2・4火曜日※祝日を除く 午前10:00~午後2:45]
食生活・健康相談 [11月9日 午前9:00~11:00]
乳幼児健康相談 [11月10日 午前9:30~11:00]
こころの健康相談 [11月26日 午後2:00~4:00]
がん・難病相談 [11月20日 午後1:00~4:00]

50歳以上で申込可能に!

東山墓園墓所使用者募集



☎ 維持管理室 ☎63-2151

申込資格 次の条件すべてに該当する人

- ①平成22年8月1日以前から継続して、名張市に住民登録もしくは外国人登録されている人
②現在東山墓園の使用許可を得ていない人
③平成22年11月15日に50歳以上の人、もしくは現在遺骨を所持しているか、他墓所から改葬が必要な人

募集内容 92区画 ▼4㎡(間口2m×奥行2m)…78区画/永代使用料など68万円 ▼6㎡(間口3m×奥行2m)…14区画/永代使用料など102万円 ※角地は使用料が1割増し

申込 11月8日 15日 午前8時30分~午後5時15分/土・日曜日を除く。当日消印有効)までに、市役所4階維持管理室または下記説明会で配布する申込用紙に必要書類を添えて、維持管理室(〒518-0492 鴻之台1-1)へ提出してください。

「墓所使用者募集説明会」を開催します

日時 10月24日 午前10時~ 場所 市役所1階大会議室 ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

市立看護専門学校一般入試

☎ 看護専門学校 ☎64-7700



試験日 12月2日 日

試験場所 看護専門学校(百合が丘西5)

試験科目 国語[国語総合(古文・漢文を除く)]、数学[数学I]、英語[英語I・II]、適正検査、面接

出願期間 11月10日 24日 必着 ※午前8時30分~午後5時 合格発表 12月13日 日

募集要項配布中

願書・募集要項の請求方法 受取人の住所・氏名・郵便番号を書いた封筒(角2号)に返信用切手200円分を貼ったものを同封し、名張市立看護専門学校(〒510-0485 百合が丘西5-32)へ ※受験資格、出願書類などは、募集要項に掲載しています。

出演者募集

第10回大人たちのdoki doki コンサート

☎ アドバンスコープ ADS ホール ☎64-3478

日時 平成23年2月27日 午後1時30分~

場所 アドバンスコープ ADS ホール(青少年センター/松崎町)

参加費 1人8,000円、2人12,000円。3人以上は12,000円と2人を超えた人数に対し、1人につき2,000円を加算

申込 10月31日 日 (必着) まで

にアドバンスコープ ADS ホールに備え付けの参加申込書に記入し、写真(サイズ自由)と参加費を添えてお申し込みください。 ※申込書は、ホームページ(http://www.nabari-s-center.or.jp)からも出力できます。また希望者には申込書を郵送します。

武道交流館いきいき教室

参加者募集

☎ 武道交流館いきいき ☎62-4141

■シェパップボール

日時 11月の毎週水曜日 午前11時~正午

講師 万代 くみ子さん(健康運動実践指導者)

参加費 2,000円(5回)

■フットエアロ

日時 11月10日から12月22日 までの毎週水曜日 午前10時~11時

講師 要 晴香さん(エアロビクスインストラクター)

参加費 3,000円(7回)

■リフレッシュウォーク & ストレッチ教室

日時 11月10日から12月22日 までの毎週水曜日 午後2時~3時

講師 要 晴香さん(エアロビクスインストラクター)

参加費 3,000円(7回)

定員 各20人 ※先着順

申込 10月12日 日 以降に武道交流館いきいき(蔵持町里) 備え付けの申込書に記入し、参加費を添えてお申し込みください。

健康 Every Day エブリデー 無理をせず、「日常ながら運動」を始めよう!

運動は体によいと分かっていても、行動に移せないでいませんか。「日常ながら運動」とは、仕事・家事・通勤・生活活動の一つひとつを見直し、「ちょこまか」と体を動かすことで、健康づくりに効果的な有酸素運動・筋トレ・ストレッチを実践することです。



保健師 獅子原 名都子

- 【有酸素運動】心肺機能を高め、疲れにくい体をつくります
・通勤時にいつもより10cm歩幅を大きくし、速度を上げる
・床掃除や洗濯など、いつもより早く動く
【筋トレ】筋肉の質を高めて基礎代謝を上げ「太りにくい体質」に
・歯磨きしながらかかとの上げ下げをする
・トイレで用を済ませた後、あと5回、座って立つを繰り返す
【ストレッチ】新陳代謝を高めて「丈夫な筋肉や骨づくり」を助けます
・テレビを見ながらあぐらをかいたり、開脚したりする
・洗濯物をたたむとき、上体をねじりながら左右に積んでいく

【まちかど掲示板】講演会と張弁フェスタ 日時 10月22日 午後6時~7時 ※開場、張弁(名張の弁当)の販売は午後5時から 場所 名張産業振興センター アスピア(南町) 演題 「仕事は楽しく、キャリアや年齢は関係ない」 講師 三浦由紀江さん(カリスマ駅弁販売員) ☎名張商工会議所女性会 ☎63-0080