

次号予告 平成23年度く27年度中期財政見直し

1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 [1月13日 午前10:00~午後3:00]
交通事故相談 [1月20日 午後1:00~3:15]
行政相談 [1月20日 午後1:00~3:00]
司法書士相談 [1月21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 [1月12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2・4週水・木・金曜日 午後2:00~7:00]
女性弁護士による法律相談 [1月7日 午後1:00~5:00]
男性のための相談 [1月13日 午後7:00~9:00]
メンタルヘルス相談 [1月20日 午前10:00~正午]
チャレンジ支援相談 [1月4日 18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 [1月11日 午後2:00~6:00]
ニート相談 (神楽学園生館) [1月22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水曜日(祝日を除く) 午前10:00~午後2:45]
乳幼児健康相談 [1月12日 午前9:30~11:00]
食生活・健康相談 [1月18日 午前9:00~11:00]
こころの健康相談 [1月28日 午後2:00~4:00]
がん・難病相談 [1月15日 午後1:00~4:00]

国津の杜の行事

味噌作り教室 こうじ味噌作り (一人あたり5kg)
日時 平成23年1月8日(土)~10日(祝)
前半の部 午前9時30分~正午
後半の部 午前10時30分~午後1時
講師 山びこ会の皆さん
定員 各12人 参加費 2,500円程度
持ち物 味噌5kg(約6ℓ)が入る容器
申込 12月13日(日)から22日(金)までに往復はがきに住所、氏名、電話番号、参加日(前半、後半の別)を記入し、はぐくみ工房あららぎ(〒518-0504 神屋814-4)へ ※先着順。参加者が少ない場合は中止

講演会「名張市史第1巻資料編考古を読む」を開催します

☎ 総務室 ☎64-2249
日時 12月15日(土) 午後6時~8時
場所 市民情報交流センター(希中央)
定員 50人 ※先着順
演題 夏見庵寺
講師 水口 昌也さん(市文化財調査員)
◎聴講無料。申込不要

陸上自衛隊 高等工科学校生徒募集

☎ 自衛隊三重地方協力本部伊賀地域事務所 ☎21-6720
募集種目 陸上自衛隊 高等工科学校生徒
応募資格 平成6年4月2日から平成8年4月1日までの間に生まれた男子で中学校卒業(見込みを含む)
受付期限 平成23年1月7日(日)

なせ宿 催し

☆やなせ宿クリスマスコンサート
日時 12月19日(日) 午後1時~3時
内容 クリスマスソング、懐かしい昭和の歌、ポップスなど
出演者 アマチュアミュージシャン、室生音楽の森ファミリー
◎申込不要。入場無料
※レンタサイクル実施中。月曜日休館

「介護保険住宅改修受領委任講習会」を開催

☎ 高齢・障害支援室 ☎63-7599
建築関係事業者などを対象に、介護保険制度における住宅改修の仕組みや効果、申請手続きなどについて専門の知識を高めるための講習会を開催します。
受講修了者は、名張市の「平成23年度住宅改修受領委任払取扱事業者名簿」に登録されます。
日時 平成23年2月6日(日) 午前9時~正午
場所 市役所1階大会議室
申込 12月28日(金)までに電話で問い合わせ先へ ◎受講無料

名張市「新しい公」委託事業

隠・元気まち仕掛け人塾
「若者とまちづくりを考える」参加者募集
☎ NPO法人 みどりの絆 ☎48-6160
名張高校の生徒と、まちづくりについて意見交換してませんか。
日時 12月16日(土) 午前10時40分~正午
場所 名張高校(東町) 定員 10人 ※先着順
申込 12月15日(金)までに、ファクス(48-6160)または電子メール(wish-care@krc.biglobe.ne.jp)で問い合わせ先へ

ましかど 初日の出ツアー

☎ 名張公民館 ☎64-2605
勝手神社(黒田)から初日の出を拝みましょう!
日時 平成23年1月1日(祝) 午前6時~8時 ※雨天決行
集合場所 名張公民館 定員 80人 ※先着順。参加無料
申込 12月24日(日) (平日午前8時30分~午後5時)までに問い合わせ先へ
クリスマスダンスパーティー
☎ 名張ダンススポーツ愛好会(西村) ☎64-3055
日時 12月19日(日) 午後1時~5時(受付開始午後零時30分~)
場所 総合体育館(夏見) 参加費 1,000円
◎申込不要。初心者大歓迎。見学無料(2階席)、スリッパ持参

健康 Every Day エブリデー
あなたの「おなかまわり」を知っていますか?
おなかまわりの値は内臓脂肪の蓄積の目安になります。
メタボリックシンドロームとは、おなかまわりの値が男性で85cm、女性で90cm以上の内臓脂肪型肥満に加え、次の3つのうち2つ以上を伴った状態をいいます。
☐ 血圧が高い
☐ 血糖値が高い
☐ 中性脂肪など脂質の異常がある
メタボリックシンドロームの状態が続くと、さまざまな生活習慣病にかかりやすくなり、心臓病や脳卒中など深刻な血管の病気を招いてしまいます。
メタボリックシンドロームの予防には「一に運動、二に食事、しっかり禁煙、ストレス解消!」がポイントです。
保健師 上田 紀子
おなかまわりの測り方
・おへその上にメジャーがくる位置で、水平に測る。
・息を自然に吐いたタイミングで測る。