

料金受取人私

名張支店  
承認

19

切手不要  
差出有効期間  
平成24年3月  
31日

518-0490

名張市鴻之台1番町1番地

名張市長 亀井 利克 行



### 市長への手紙、お待ちしております

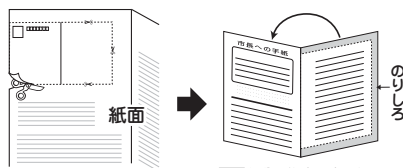
名張市のまちづくりについて、市民の皆さんのご意見をお待ちしています。

この手紙は市長が直接拝見し、今後の市政に反映させていただきます。

※皆さんからのご意見は「広報まはり」などで紹介させていただく場合があります。この場合、個人が特定できることのないよう個人情報の取扱いには十分注意します。

（やまおり）

市長への手紙に関するお問い合わせは、  
企画財政部広報対話室(☎63-7402)へ



□部分を糊(のり)でとめてください。



## 市立病院の看護師を募集

採用予定人数 若干名  
受験資格など 昭和42年4月2日以降に生まれ、看護師免許を有し、交代勤務が可能で、平成24年5月1日、6月1日、7月1日のいずれかの日から出勤可能な人

採用試験日 3月24日(土)  
応募期限 3月9日(金)(当日消印有効)  
◎詳しくはお問い合わせいただくか、市立病院ホームページをご覧ください。  
市立病院 経営総務室 ☎61-1100

## 健康 Every Day

テーマ 44 更年期から要注意!



保健師 飯田 昌子

### 女性ホルモンと女性の健康

更年期(45~55歳頃)になると、女性ホルモンのひとつである「エストロゲン」が減少し、ほてり・のぼせ・動悸など身体への影響や、イライラして怒りっぽくなる・落ち込みやすい・気持ちがふさぐといった心への影響が見られることがあります。

#### 【次の項目を参考に、症状を軽減しよう】

- ◎有酸素運動(散歩や体操など)を行う
- ◎十分な睡眠と休息をとる
- ◎栄養バランスの取れた食事を心がける
- ◎趣味やリラックス法を見つけ、ストレス解消を心がける

症状がひどく、日常生活に大きな支障をきたす場合には、産婦人科や心療内科の医師にご相談ください。また、他の病気が隠れていないかを確認することも大切ですので、特に症状がなくても定期的な健診やがん検診を受けましょう。



### 市内小学校の「学生教育サポーター」を募集

学生教育サポーターとは、教育に関心のある大学生が、市内の小学校で教科(国語・算数)の学習支援などを行いながら、資質の向上を図ることを目的とした制度です。

対象 教育に関心のある大学生で、積極的に取り組む意欲のある人

活動期間 ▼前期…4月6日~9月28日までの決まった曜日、▼後期…10月1日~平成25年3月25日までの決まった曜日  
※ 交通費などを支給。随時申込みを受付

☎ 学校教育室 ☎ 63-7882

### 国津の杜の行事

キムチ作り教室 (2日連続講座)  
ポッサムキムチを作しましょう

日時 ▼2月20日(月)と21日(火) ▼2月24日(金)と25日(土) 午後1時30分~4時

講師 李 辰淑さん 定員 各日16人  
参加費 1,800円 ※大根(大)1本、白菜2kg、キムチ入れ容器をご持参ください。

陶芸教室 白磁の土で食器を作しましょう

日時 2月22日(水) 午前10時~午後零時30分  
講師 角谷 英明さん 定員 12人  
参加費 3,000円(材料費含む)

☆☆☆☆☆

申込 いずれの教室も2月13日(日)から17日(金)までに、電話で問い合わせ先へ ※先着順。参加者が少ない場合は中止します。

### 「放課後児童クラブ」指導員 登録者募集

市内16カ所で開設されている「放課後児童クラブ」の指導員として、小学生の見守りをしていませんか。「放課後児童クラブ」は、仕事などで、昼間、保護者が自宅にいない小学生の健全育成を図ることを目的に開設されています。

応募 市販の履歴書に写真を貼り、市役所1階子育て支援室(〒518-0492 鴻之台1-1)へ郵送またはご持参ください。(随時受付)  
※ 登録者は、必要に応じて地域の皆さんで組織される各クラブ運営委員会により指導員として雇用されます。

☎ 子育て支援室 ☎ 63-7594

### 「名張市長杯 名張市民ゲートボール大会」参加者募集

日時 3月14日(日) 午前8時30分~午後3時30分  
場所 市民陸上競技場(夏見)

対象 市内在住・在勤の人  
参加費 1チーム(7人)1,000円  
申込 2月29日(日)までに電話で問い合わせ先へ

☎ 市ゲートボール協会(井上) ☎ 65-2764

### なせ宿 催し

☎ 日細川邸 やなせ宿 ☎ 62-7760

#### 第2回やなせ宿郷土史講話会

日時 2月18日(日) 午後2時~4時

場所 やなせ宿 和室  
講師 吉田 公大さん(矢川の歴史調査会代表)  
◎申込不要。参加無料