

2010 (平成22年)

10.15

No.120

主な内容

入札結果の公表	2
はつらつ通信	3
募集・催し・お知らせ	4
子育て保健コーナー	14
新刊案内・トレーニング室	16

釣れどつてあか?

天来尾田川の河川敷に、釣り姿のかかしがお目見え。遠くから見ると、本当に釣りの人に見えるように見えます。和やかな雰囲気を出すこの4体のかかしは、通学途中の児童や車で通る人々の目を盗んでいます。

広報

たまな

人と自然がびびきあう東北の都 玉名

おしらせ版

入札結果（8月分）

入札日	工事場所	工事・委託名	予定価格(円)	落札額(円)	落札率(%)
8/2	岩崎	岩崎地区排水路整備測量設計業務委託	6,284,000	4,200,000	66.84
指名業者	新興測量設計・東和測量設計・有明測量開発社・日田プランニング・和調査設計		落札業者	新興測量設計	
8/2	岩崎	岩崎地区排水路整備地質調査業務委託	1,584,000	1,428,000	90.15
指名業者	双葉工務店・三和地質コンサルタント・基礎計画研究所・九州地盤コンサルタント・肥後地質調査・応用地質		落札業者	三和地質コンサルタント	
8/2	玉名	玉名污水枝線管路工事3工区	4,042,000	3,003,000	74.29
指名業者	倉組・上光建設・清田組・古庄建設・大家建設・岱豊建設		落札業者	上光建設	
8/2	岩崎	立願寺横町線道路改良工事（2工区）	28,617,000	27,300,000	95.40
指名業者	藤井興産・古奥建設・不動組・嶋津建設・熊野組・中川組		落札業者	熊野組	
8/2	築地	玉名バイパス建設工事に伴う下水道布設替工事6工区	3,402,000	3,255,000	95.68
指名業者	玉名環境サービス・中村商会・西嶋建設・天水第一建設・安谷産業・宮本鉄工		落札業者	玉名環境サービス	
8/12	市内一円	公営住宅糠峯団地等テレビ共視聴設備改修及び火災報知器設置工事	23,835,000	17,829,000	74.80
指名業者	星翔電気商会・マルク・サイト電設・柳電気・横田電気工事店・松野電気商会		落札業者	マルトク	
8/12	市内一円	公営住宅一本松団地等テレビ共視聴設備改修及び火災報知器設置工事	22,400,000	19,005,000	84.84
指名業者	有明電設・牧野電気商会・小岱電設・笠原電工・東電設・坂本電気工事店		落札業者	坂本電気工事店	
8/12	市内一円	公営住宅桜谷団地等テレビ共視聴設備改修及び火災報知器設置工事	16,600,000	16,380,000	98.67
指名業者	牧野電気商会・古賀電気・マルク・柳電気・横田電気工事店・坂本電気工事店		落札業者	横田電気工事店	
8/12	岱明町扇崎	公営住宅明神尾団地7号棟排水整備工事	3,267,000	2,917,950	89.32
指名業者	林設備・西村水道・アキ設備工業・ハラ設備工業・岱明設備工業・コヤギ設備工業		落札業者	林設備	
8/12	岱明町扇崎	公営住宅明神尾団地10、12号棟排水整備工事	5,318,000	4,935,000	92.80
指名業者	西口設備工業・林設備・西村水道・ハラ設備工業・岱明設備工業・ありあけ管工設備		落札業者	岱明設備工業	
8/12	岱明町扇崎	公営住宅明神尾団地8、11号棟排水整備工事	4,592,000	3,958,500	86.20
指名業者	林設備・西村水道・岱明設備工業・九州設備工業・コヤギ設備工業・前田設備工業		落札業者	西村水道	
8/16	天水町部田見	村づくり交付金 農排19号測量設計業務委託	3,136,000	2,940,000	93.75
指名業者	津村総合開発・大平総合プラン・ワルト測量設計・双建コンサルタント・九州技研コンサルタント・東輝コンサルタント		落札業者	大平総合プラン	
8/16	天水町小天	村づくり交付金 農排21号測量設計業務委託	4,000,000	3,832,500	95.81
指名業者	津村総合開発・旭測量設計・エス・アールコンサルタント・栃原測量設計・大進コンサルタント・東亜建設コンサルタント		落札業者	エス・アールコンサルタント	
8/16	川島	豊水保育所屋上防水改修修繕	3,055,000	1,510,950	49.46
指名業者	西島塗装・高田塗装・ウヅマ建設・花谷建設・佐幸・住商産業		落札業者	佐幸	
8/16	小島	小島3号線側溝新設工事	2,625,000	2,520,000	96.00
指名業者	中原建設・肥後開発・畠田工業・上嶋工業・米崎鉄工建設・三川建設		落札業者	中原建設	
8/16	横島町横島、大開	大開地区中橋バイパス排水路測量設計業務委託	1,605,000	1,417,500	88.32
指名業者	古家測量設計・西日本測量設計・三和測量設計社・玉名測量・高崎総合コンサルタント・東輝コンサルタント		落札業者	高崎総合コンサルタント	
8/17	築地	北前原区公園改修工事	5,249,000	4,725,000	90.02
指名業者	松村組・藤井興産・有明緑地建設・内村建設・天水工業・土本建設		落札業者	土本建設	
8/17	両迫間	新玉名駅前駐車場舗装排水工事	26,560,000	26,040,000	98.04
指名業者	マルコ建設・末広建設・山田組・土本建設・熊野組・中川組		落札業者	中川組	
8/17	玉名	玉名污水枝線管路工事6工区	8,546,000	7,455,000	87.23
指名業者	倉組・たまきな建設・田中組・玉水建設・古庄建設・大東組		落札業者	たまきな建設	

※ 詳細については、玉名市ホームページの契約・入札に掲載しています。

住み慣れた地域で暮らせる地域づくりをめざして 「いきいきふれあい活動」を推進しています

高齢者への介護予防だより はつらつ通信

No.7

【いきいきふれあい活動とは?】

高齢者が地域（行政区単位）の身近な公民館に集まり、催し物やおしゃべりを楽しんで元気になるための活動です。地域のつながりの強化、安否確認も担っています。

現在、59カ所（68行政区）の公民館で、おおむね月1回活動中です。この活動は、各行政区で区内にお住まいの方（世話役）が中心となり、行われています。区に対して、1,500円/回（1回/月を上限）の公民館使用料を補助しています。

スケジュール（例）

9:30 健康相談（血圧測定）
10:00 催し物 ①
10:30 催し物 ②
11:00 茶話会（おしゃべり会）
11:30 終了
*午後からの地域もあります。

【どのような催し物をしているの?】

各行政区に応じた内容で取り組まれています。ボランティアの方の協力をはじめ、様々な内容を市役所からご紹介させていただいています。

（催し物内容一覧）

体を動かす	頭の体操	体験	視聴	講話(講師派遣)
健康体操	手遊び	押し花しおり作り	【演奏】 三味線、詩吟、大正琴	交通安全教室
ゲーム	お手玉遊び	絵手紙・茶道	【語り・踊り】 講談、日本舞踊、 人形劇、手作り紙芝居	AED・足のケア方法 悪質商法に関するもの
健康ダンス	うた (童謡・手話など)	ペーパークラフト ぼかし作り 牛乳パックを使った工作 ふるしきの使用方法	【手品】 マジックショー 【DVD・ビデオ鑑賞】 説法・落語 など…	認知症予防講話 健康講話 歯科の話 栄養の話 薬の飲み方など

※いきいきふれあい活動を始めた、いつまでも元気で長生きしていただくための活動には、介護保険料の一部が使われています。



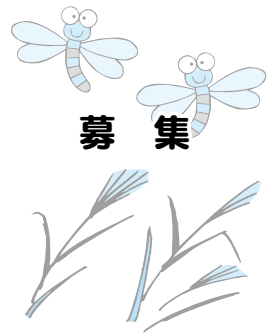
区で行われているいきいきふれあい活動に 奮って参加しましょう!

- ※区によって、参加費（数百円程度）がかかる場合があります。
- ※実施している区の多くは、開催前にピンク色の紙のチラシ配布または回覧を行っています。
- ※ご不明な点や、実施を検討したい場合は、お気軽に下記までお問い合わせください。

次号のはつらつ通信は、「口腔機能を維持・向上させるために」を予定しています。(11月15日号広報たまなに掲載予定)

問い合わせ先

高齢介護課 (☎75・1339)



米のとき汁 EM発酵液作り教室

健康なまちづくり市民座談会の環境部会では、米のとき汁EM発酵液作り教室を開催します。皆様のご参加をお待ちしています。

- ◆日時：10月29日(金)
午後1時30分～午後3時
 - ・受付：午後1時
 - ◆場所：玉名保健センター
 - ◆材料代：100円
 - ◆持参するもの：エプロン、2リットルペットボトル1本をご持参ください。
 - ◆申込方法：10月15日(金)から10月28日(木)までに、玉名保健センターへ電話でお申し込みください。
- 問・申：玉名保健センター
(☎72・4188)

岱明公民館講座 「竹細工」開催

親子でいっしょに作ってみませんか！

竹を材料として、カマキリやトンボなどの昆虫を作ってみませんか。親子で触れ合う絶好の機会です。

- ◆対象者：両日とも親子で10組(定員になりしだい締め切ります)
 - ◆日時
 - 第1回：11月14日(日) 午前9時～
 - 第2回：11月28日(日) 午前9時～
 - ◆場所：岱明町公民館 第1会議室
 - ◆費用：無料
 - *当日は小刀、木工用ボンドは各自用意してください。
 - ◆申込方法：10月18日(月)～11月10日(水)までに、直接電話でお申し込みください。
- 問・申：岱明町公民館
(☎57・0135)

平成22年度狂犬病予防注射(秋期)を実施します

平成22年度の狂犬病予防注射をまだ受けていない犬の集合注射を次の日程で実施します。狂犬病予防注射は1年に1回必ず受けることが法律で義務付けられています。現在登録されている方にはハガキを送付しますので、注射会場に御持参ください。登録をされていない方もこの機会に必ず登録を済ませてください。なお、都合により集合注射に来られない方は、最寄の動物病院で受けることもできます。

◆料金

- ・登録されている場合…3,000円(内訳：注射代2,500円、注射済票代500円)
- ・新規登録の場合…6,000円(内訳：注射代2,500円、注射済票代500円、新規登録手数料3,000円)
- *登録犬が死亡したり、行方不明となった場合は、印鑑と鑑札を持参のうえ、集合注射会場か環境整備課もしくは各総合支所市民福祉課までお越しください。
- *犬が暴れる場合がありますので、必ず犬を抑えられる方が来てください。(注射ができない場合があります。)
- *高齢、病気などで犬の具合が悪い場合は、動物病院にご相談ください。
- *犬が糞をした場合は、飼主の責任において処理してください。
- *犬の管理は飼い主の責任です。ほかの犬や飼い主等とのトラブルには十分ご注意ください。



◆日程

- 11月6日(土)
 - ・横島総合支所前駐車場…午前9時～午前11時
 - ・天水総合支所地下駐車場…午後1時～午後3時
- 11月7日(日)
 - ・岱明総合支所駐車場…午前9時～午前11時
 - ・玉名市役所裏立体駐車場1階…午後1時～午後3時

問

- ・環境整備課 (☎75・1118)
- ・岱明総合支所 市民福祉課 (☎57・5420)
- ・横島総合支所 市民福祉課 (☎84・3611)
- ・天水総合支所 市民福祉課 (☎82・3111代)

◆動物病院で狂犬病予防注射をされた方へ

*注射料金の支払いと犬の登録は、玉名市では環境整備課と各総合支所市民福祉課のみで行っています。動物病院で狂犬病予防注射をされた方は、病院で発行された注射済証と上記の料金をお持ちの上、環境整備課または各総合支所市民福祉課にて料金と引き換えに注射済票や鑑札をお受け取りください。

公立玉名中央病院からの お知らせ

◎選定療養費について

地域医療の機能分担「初期の診療は医院・診療所で、高度・専門医療は病院で」を目的として健康保険法により定められ、当院におきましても本年4月よりご負担を頂いておりました選定療養費（初診時に紹介状を持たれずに受診される場合1,575円）ですが、対象外だった小児科・産科受診の方にも11月1日より適用を開始します。

◎整形外科外来の「完全紹介型診療」への移行について

急性期医療の充実（緊急手術・入院等への対応）のため、整形外科外来については本年11月から「完全紹介型診療」へ移行させていただきます。これにより、初診で受診される場合には「かかりつけ医」の紹介状が必要となりますが、かかりつけの先生から当院への「受

診予約」により、待ち時間の短縮が図れます。

なお、救急外来につきましては従来どおりに対応いたします。

問…公立玉名中央病院

総務課

☎73・5000

地引き網体験会 参加者募集

鍋校区まちづくり委員会主催で「第4回きこみなつせ磯の里まつり」を開催します。磯の里まつりのイベントとして地引き網体験会を行いますので、奮ってご参加ください。

◆日時…10月31日(日)

◆受付…午前9時

*雨天決行

◆場所…松原海岸

◆参加費

・一家族…500円

・一人…200円

問…鍋校区まちづくり委員会

事務局

☎57・20050

油の流出に注意しましょう

発生源者に多額の処理費用の負担が求められます。毎日の点検をお忘れなく

水質事故の発生原因で最も多いのが油の流出によるものです。

特に冬は暖房に灯油を使う機会の増加や農業施設等の維持管理に伴い、油の使用が増えます。河川の水質事故の原因の多くが不注意による油の流出ですので取り扱いには細心の注意をお願いします。

油流出事故が起きると、河川の水は汚染され、農業用水や生活用水に汚染が広がり、地域の人たちの生活に大きな被害を与える結果となってしまいます。

また、後処理に細心の注意が必要で、人的負担・経済的負担も免れません。このような事態を未然に防ぐため、次の予防対策に心がけましょう。

油流出の予防対策

- ①灯油タンクと配管の接続部分にゆるみなどが無いかな。
- ②配管の腐食や亀裂などの異常が無いかな。
- ③灯油の減る量が早くないかな。
- ④家屋内や周辺が油臭くないかな。
- ⑤給油する時は目を離さない。
- ⑥屋外にあるタンク等は防油堤を設置する。

油流出事故処理の状況



菊池川本川への油流出を防ぐため、オイルフェンスとオイル吸着マットを設置しています。



排水路から下流への油流出を防ぐため、オイル吸着マットを設置しています。

九州看護福祉大学 公開講座「暮らしと健康」

市民の方々へ向けた公開講座です。受講したことのある方もない方も是非この機会に大学へお越しください。

なお、受講料は無料で、事前の予約は必要ありません。

◆日程（毎週土曜日）

午前10時30分～正午

◆場所：九州看護福祉大学

◆開講日

○10月16日

・講師：川本起久子氏
乳がんの基礎知識
あなたの乳房は
大丈夫ですか？

○10月23日（優愛祭）

・講師：中井さち子氏
東洋医学健康講座Ⅱ
食育と鍼灸

身体をサビつかせない、抗酸化力

・会場：3号館中講義室

○10月30日

・講師：緒方妙子氏
家族でつくる健康生活

○11月6日

・講師：二塚信氏
老いの医学

○11月13日

・講師：田中千穂子氏
口腔保健の視座Ⅱ
これではつちり！

健口アップ!!

・会場：3号館中講義室

○11月27日

・講師：二宮省悟氏
運動と生活その3
正しいダイエット
していますか？

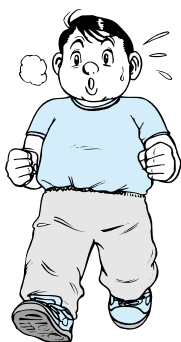
機能診断室

・会場：2号館3階

*1週空いての講座になりますので、お間違えのないように。

問：同大学総務課

☎75・1800



口アツクコーナー 駆ける赤駒

スタジアムに行ってみなさんの声援を選手に届けましょう！

○J2リーグ戦 ホームゲーム

第32節：10月31日（日）午後1時から 対サガン鳥栖（水前寺競技場）

○「選手シート」招待親子を募集中！

宇留野選手（FW/11）、原田選手（MF/8）、南選手（GK/18）がホームゲームのチケットを購入し、小中高生と保護者（2人1組、各試合30人）をS席にご招待します！

◆招待内容

「URU11シート」	宇留野 純 選手	5組10人様
「原拓シート」	原田 拓 選手	5組10人様
「18シート」	南 雄太 選手	5組10人様

◆募集試合

- ①第32節 10月31日（日）サガン鳥栖戦 午後1時から
- ②第34節 11月14日（日）カタールレ富山戦 午後1時から
- ③第35節 11月20日（土）フジアーノ岡山戦 午後5時から
- ④第37節 11月28日（日）ギラヴァンツ北九州戦 午後1時から

・特典…ピッチでのウォーミングアップ開始前に招待選手との記念写真撮影を予定。

*キックオフ前1時間半前に試合会場にご来場できる方に限ります。写真は後日、選手のサインを入れて郵送します。

◆応募方法…往復はがきに住所、氏名（フリガナ）、年齢、電話番号、希望試合、希望シートを書いて、①10月23日（土）②11月6日（土）③11月13日（土）④11月20日（土）まで（必着）に、〒862-0901 熊本市東町3丁目3-3（株）アスリートクラブ熊本「○○シート」募集係へお申し込みください。



© AC KUMAMOTO

問…(株)アスリートクラブ熊本 (☎096・283・1200)、地域振興課 (☎75・1421)

くまもと県民カレッジ
サテライト玉名教室

◎健やかな子どもに

育てるために

親のあり方とは？

(計3回)

子育て・家庭教育の基本となる親子のコミュニケーションや基本的な生活習慣について、その重要性をあらためて見直し、実生活で実践できるような知識やコツを「笑顔」と「感動」とともに学びます。

◆講座(計3回)

○「命の重み」

～家族の絆を通して～

・道志真弓氏(熊本市人権教育講師)

・11月20日(土)

午前10時～午前11時30分

○「親子の絆を深める」

「ミニケース」

・藤井宥貴子氏(親業インストラクター)

・11月27日(土)

午前10時～午前11時30分

○「子どものやる気を育てる」

生活リズムづくり

・古賀倫嗣氏(熊本大学教育学部教授)

・12月18日(土)

午前10時～午前11時30分

◆場所：市文化センター

3階視聴覚室

◆参加費：無料

◆対象者：就学前児～小中学生の保護者、子育て・家庭教育に関心のある方

◆定員：30人程度(先着順で、3回受講できる方を優先します)

◆託児：1歳以上、先着10人

◆申込締切：11月16日(火)

*16日以降も申し込み数により延長あり。

◆申込方法：電話かファックスで生涯学習課までお申し込みください。(氏名、住所、電話番号、託児希望の有無、子どもの年齢)

*土・日・祝日を除く午前8時30分～午後5時

問・申：生涯学習課

(☎75・1312)

(FAX75・1164)

九州新幹線開業記念プレミアム商品券

来年3月12日の九州新幹線全線開業を記念して、プレミアム(割増分)付商品券を本年12月1日から発売します。

これは、1,000円券11枚を1セットとして10,000円で販売するもので、玉名市内で事前に登録された取扱店でのお買物にご利用いただくことで消費を促し、市内の経済活性化につなげる目的で、玉名市の補助を受けて行うものです。

- 販売期間…12月1日(水)～平成23年2月28日(月)
- 使用期間…12月1日(水)～平成23年3月31日(木)
- 販売数…1人あたり10セット(10万円分)までとします。

12/1 から
発売予定

取扱店を募集します

商品券を取扱うには取扱店登録が必要です。このため、次の要領で、取扱店を募集します。

◆登録条件…玉名市内で事業を行う店舗および事業所

◆登録方法

「九州新幹線開業記念プレミアム商品券」取扱店登録申請書及び同意書にご記入の上、玉名商工会議所または玉名市商工会へ、取扱店登録費を添えてご提出ください。登録後、「取扱店登録証明書」「ポスター」「のぼり」を交付します。

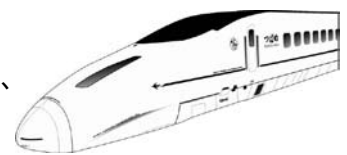
◆登録期間…10月15日(金)～11月5日(金)

◆取扱店登録費…1,000円

◆換金手数料…玉名商工会議所・玉名市商工会の会員事業所は2%、それ以外の事業所は4%

◆登録説明会…10月21日(木)および11月2日(火)、いずれも午後2時から玉名市民会館第一会議室で行います。

◆事務局…玉名市商品券事業実行委員会事務局(玉名商工会議所内)



キャンパドナイト2010の延期について

10月23日(土)に開催を予定しておりましたが、「キャンパドナイト2010」につきましては、諸般の事情により延期することを決定しました。

参加を予定されていた皆様には、大変申し訳ございませんが、ご理解いただきますようお願いいたします。今後の開催場所、スケジュールにつきましては、決定次第お知らせします。

(問) たまなキャンパドナイト実行委員会 (☎74・6566)

第33回玉名市民

健康マラソン大会

◆日時…11月20日(土)

◆受付…午前8時30分

◆開会…午前8時40分

◆場所…桃田運動公園周回コース(金栗記念広場スタートゴール)

◆参加資格…玉名市民であること(小学校3年生以上)

◆種目

○5キロ(男) …中学生の部、高校生の部、50歳未満の部、50歳以上の部

○3キロ(女)

中学高校生の部、一般の部

○2キロ(男女)

小学生の部(学年別)

*中学生以上は、郡市対抗熊日駅伝の第1次選手選考会を兼ねています。

◆参加料(保険料込)

・一般…500円

・中高生…400円

・小学生…300円

◆申込方法…10月29日(金)まで

に、市陸上競技協会へ電話でお申し込みください。参加料は、当日徴収します。

(問)・(申)

同協会の岡本曉さん

(☎84・3618)

その他問い合わせ先

生涯学習課スポーツ振興係

(☎75・1314)

新玉名駅開業イベント アイデア募集

平成23年3月12日に「新玉名駅」の開業をひかえた玉名市では、民間の方々からなる実行委員会を設置し、次の内容に沿ったイベントの実施に向け検討をすすめています。

○地域の特性を生かした、県北地域らしいイベント

○多くの市民のみなさんや地域が主役となって、参加、体験、交流できるイベント

つきましては、イベントの趣旨を市民のみなさんに広く知っていただき、市民総参加として展開するため、市民のみなさんからアイデアを募集します。

◆募集内容…次の①～③のアイデアを募集します。

①『どんなイベントを企画したら

新玉名駅に人が集まるか?』

②開業により訪れる多くの方を、

良い意味で驚かせる『サプライズアイデア』

③団体(グループ)で自ら実施できる

ステージイベントなど

*③の場合、実施に係る経費(ステージ設置など共通経費を除く)は、各自負担していただくことを前提にご応募ください。

◆募集期間…11月1日(月)まで

◆応募方法…様式は問いませんが、企画趣旨と実施イメージがわかるようにまとめてください。

*名前、住所、電話番号、職業(学校名、学年)をご記入ください。

*玉名市公式ホームページに「応募シート」を掲載していますのでご利用ください。

◆応募先…次のいずれかの方法でお送りください。

①電子メール…chiikishinko@city.tamana.lg.jp

②ファックス…75・1166

③郵送…〒865-8501 玉名市繁根木163

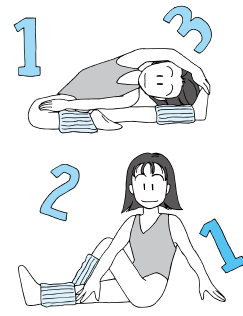
新玉名駅開業イベント実行委員会事務局 宛

◆注意…応募のあったアイデアについては、新玉名駅開業イベント実行委員会にて検討を行い、イベント内容に反映したいと考えています。



(問)…地域振興課 (☎75・1421) まで

ゆったり
ストレッチ教室



この教室では、ストレッチ、ヨガ、エアロビクス、アロマを取り入れていきます。楽しく体を動かすことができ、心体のリラクゼーションに効果的です。

- ◆日時：11月9日～平成23年2月22日までの、午前10時～正午まで。計10回、火曜日開催
- ◆場所：玉名保健センター
- ◆対象：玉名市民
- (前回は受講された方は除く)
- ◆定員：先着25人まで
- ◆参加費：無料
- ◆申込方法：10月18日(月)～10月25日(月)までに、電話でお申し込みください。

問・申：玉名保健センター
(☎72・41888)

第18回玉名市
子育てハーモニー

親子ペタンク大会を開催します。

- ◆日時：10月31日(日)
午前10時～午前11時30分
- ◆場所：九州看護福祉大学 体育館

- ◆参加要領
 - ・1組3人での参加とし、先着30組で締め切ります。
 - ・参加費は無料です。
 - ・水筒・体育館シューズをご用意ください。
- ◆申込方法：10月15日(金)から10月26日(火)までに、ふれ愛一本松交流館へ電話かファックスでお申し込みください。

- ◆ふれ愛一本松交流館
(☎・FAX 74・5001)
- ◆子育て支援課
(☎75・1120)

シベリア戦後強制抑留者への 特別給付金

戦後強制抑留者が、酷寒の地において、長期間にわたって劣悪な環境の下強制抑留され、多大の苦難を強いられ、過酷な強制労働などの特別の事情にかんがみ、戦後強制抑留者に係る問題に関する特別措置法(平成22年法律第45号)が制定され、独立行政法人「平和祈念事業特別基金」による特別給付金支給事業が実施されます。

◆戦後強制抑留者

昭和20年8月9日以来の戦争の結果、同年9月2日以後、ソヴィエト社会主義共和国連邦またはモンゴル人民共和国の地域において強制抑留された者。南樺太、千島、中国、満州、朝鮮、南方は対象になりません。

◆特別給付金対象者

戦後強制抑留者で、特別措置法の施行日(平成22年6月16日)において、日本国籍を有する者。法の施行日前に亡くなられた場合は対象となりません。また、施行日以降に対象者が亡くなられた場合は、相続人が請求できます。

◆特別給付金の支給額

特別給付金は、本邦への帰還の時期の区分により額が決められています。

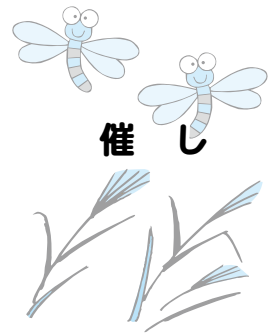
◆請求方法

過去に平和祈念事業特別基金(以下「平和基金」という)より、特別慰労品をお受けになった方については、10月中旬以降に請求書等が送られてくる予定で、それにより請求をお願いします。また、特別慰労品をお受けになつておられない方は、平和基金に連絡されてください。

◆請求期間：平成24年3月31日まで

特別給付金の手続、相談については、次の平和基金へお尋ねください。
独立行政法人

平和祈念事業基金
(☎0570・0599・204 ナビダイヤル)
(☎03・588600・2748)
<http://www.heiwa.go.jp>
市総合福祉課 (☎75・1121)



健康食育福祉フェア

- ◆日時：11月14日(日)
午前10時～午後2時30分
- ◆場所：九州看護福祉大学
- ◆テーマ
『笑顔でささえあうまち たまな』

- ◆特別講演会：認知症を見守る
講師：橋本衛氏（熊本大学 医学部附属病院神経精神医局）
- ◆赤ちゃんハイハイ競争
対象：1歳までのハイハイができる赤ちゃん（先着25人、事前申し込み必要）
受付：午前10時30分～
レース：午前11時
午前11時30分

- ◆手形スタンプ
- ◆子ども用品バザーコーナー
受付：午前10時30分
午後1時

- ◆食育コーナー（体験・試食・学び）
- ラップでクルクルおにぎり
（幼児・小学生親子対象）

- ①午前10時～（14組）
- ②午前10時50分～（14組）
- *11月5日(金)までに予約申し込みください

- ペットボトルでバターを作ろう（幼児・小学生親子対象）
- 午後0時30分～（15組）
- *11月5日(金)までに予約申し込みください

- バームクーヘンを作ろう（幼児・小学生親子対象）
午前10時～
- *事前に予約はいりません
- ◆その他
健康チェックコーナー
いろいろ展示・バザー
（問）玉名保健センター
（☎72・41880）

子どもの心の問題を考える講演会

玉陵中学校校区学校保健委員会では、平成17年度から「子どもの心の問題を考える」をテーマに研修・実践を行っています。

今年度は、講演会と「ありがとう」をテーマにした詩や作文、手紙、標語や写真などの作品展を行います。

事前予約は必要なく、どなたでも自由に参加できますので、お誘い合わせの上、気楽にお越しください。

- ◆日時：11月12日(金)
午後7時～午後8時50分
- *作品展示を同時開催します。

- ◆場所：玉陵中学校体育館
- ◆演題：「感謝力くありがとうに始まり、ありがとうに終わる命のありがたさ」
- ◆講師：原田則代 氏（熊本医療センター神経精神科臨床心理士）

- （問）玉名小学校
（☎72・3310）

高齢者等就業支援センターからのお知らせ

本の読み聞かせ講座

- ◆日時：11月22日(月)、24日(水)、29日(月)
- 12月1日(水)、6月(月)
- 午前10時～正午まで

- ◆会場：高齢者等就業支援センター（博物館西隣）

- ◆内容：絵本の読み聞かせ、手遊び、わらべうた、本の紹介など
- ◆講師：高野和佳子氏（子育て支援ワーカーズ絵本とおはなしの店「ぺぺらん」）
- ◆受講料：受講料および資料代は無料です。
- ◆定員：20人
- *応募者多数の場合は抽選で決定（抽選に立会いを希望される方は申し込み時に申し出てください）

- ◆申込期間
11月1日(月)～11月8日(月)までに、問い合わせ先備え付けの申込用紙を次のいずれかへ、ご提出ください。
・高齢者等就業支援センター

- ・高齢介護課
- ・岱明総合支所市民福祉課
- ・横島総合支所市民福祉課
- ・天水総合支所市民福祉課

- （問）高年齢等就業支援センター
（☎71・2710）
- ・高齢介護課
（☎75・1339）

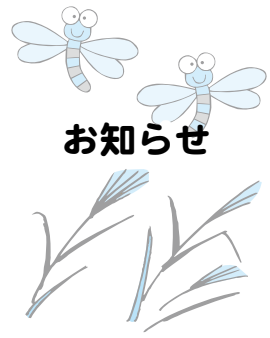
神々が集い舞う 神楽フェスティバル

玉名地方に伝わる伝統芸能「神楽の祭典」。

玉名温泉の湯けむり漂う中、幻想的な神楽の饗宴を繰り広げますので、ご家族お誘いあわせの上ぜひお越しください。

- ◆日時：11月6日(土)
- ・神事：午後5時～
- ・奉納神楽：午後6時～
- ◆場所：立願寺公園
- ◆駐車場：市民広場
- *雨天の場合は中止

- （問）文化課
（☎57・4429）



お知らせ

10月は土地月間です

「笑顔咲く 未来の種を
その土地に」

ご存じですか？10月は土地月間、10月1日は十と一「土地」で土地の日です。土地基本法では、土地についての4つの「基本理念」を定めています。
・公共の福祉が優先します
・計画に従った適正な利用が大切です
・投機的な土地取引はいけません
・利益に応じた適切な負担が求められます
土地の有効利用をみんなで考えましょう

等したときは、契約後に権利取得者（買主）が届出をする必要があります。

◆届出の必要な土地の面積

（区域届出対象面積）

○都市計画区域

・市街化区域は2千平方メートル以上
・それ以外の都市計画区域は5千平方メートル以上

○都市計画区域外

・1万平方メートル以上

◆届出の必要な取引

売買、交換、売買予約、譲渡担保、代物弁済等

◆届出期限

契約（予約を含む）締結日から2週間以内（締結日を含みます）

◆届出窓口

土地の所在する市町村の国土利用計画法担当課

問

市企画経営課

☎75・1213

県企画振興部地域振興課

☎096・333・2170

古い電話帳の回収

・紙資源のリサイクル

NTT西日本では、環境保護の立場から、古い電話帳の回収を推進しています。新しい電話帳をお届けした際（12月中配達）、古い電話帳を配達員にお渡しください。もし渡せなかった場合でも、後日回収しますので連絡ください。紙資源のリサイクルにご協力をお願いします。

問…タウンページセンター

☎0120・506・309

博物館年報バック

ナンバーを無料配布

「博物館年報」とは、博物館で行われたさまざまな事業を年度ごとにまとめたものです。このたび玉名市立歴史博物館では、平成6年より刊行の「博物館年報」を無料配布することになりました。ご希望の方は、博物館にご来館ください。配布は先着順です。早めにお越しください。

◆在庫状況

○平成6～7年度…少

問…歴史博物館こころのプラ

☎74・30809

- 平成8年度…少
- 平成9年度…残りわずか
- 平成10年度…在庫無し
- 平成11年度…多
- 平成12年度…多
- 平成13年度…多
- 平成14年度…多
- 平成15年度…多
- 平成16年度…多
- 平成17年度…残りわずか
- 平成18年度…多
- 平成19年度…少
- 平成20年度…在庫無し

高瀬蔵イベント情報

【第3回アート in 高瀬 彫刻展】 無料

芸術の秋、高瀬のまちへ
10/3(日)～17(日)
10:00～19:00、裏川～22:00
協力…崇城大学芸術学部 勝野研究室

【楽しく・美しく歌いたい講座Ⅱ】 3,000円

発声法の練習会です
10/21(木) 10:00～11:30
全3回 10/28、11/4

【高瀬夜噺】 500円

～西郷小兵衛がとりもつ鹿兒島と玉名の縁～
10/28(木) 19:00～20:30
資料・お茶代

【高瀬職人塾 和・洋菓子作り】 1,500円

ロールケーキ応用編
10/31(日) 9:30～11:30
要予約…20人

【ボジョレ・パーティ】 前売り 4,000円

～ライブとワインと料理のタベ～
11/19(金) 19:00～21:00

★この情報は、高瀬蔵ホールで行われるイベントのうち、NPO法人高瀬蔵の自主事業を掲載しています。
★イベントに関するお問い合わせは、高瀬蔵（☎72・2480(10:00～16:00)）に直接お願いします。
問…市商工観光課（☎73・2222）

国民年金の独自給付 があります

国民年金の第1号被保険者には、次の3つの独自給付があります。

＊死亡一時金額Ⅱ保険料納付 月数によって12万～32万円

＊付加保険料を3年以上納めている場合は、8,500円が加算されます。

◎**付加年金**…定額保険料のほかに付加保険料（月額400円）を納めていた場合、老齢基礎年金に次の式で計算された額が加算されます。

ただし、国民年金基金に入入されている方は、付加保険料を納付できません。また、農業者年金加入期間中は、付加保険料の納付が義務付けられません。

◎**死亡一時金**…第1号被保険者として、保険料を36月以上納めた人が、年金を受けないで死亡し、その遺族が遺族基礎年金を受けられない場合に支給されます。国民年金以外の公的年金制度には、死亡一時金はありません。

＊**付加年金（年間の加算額）**
Ⅱ 200円 × 付加保険料納付月数

（付加年金は除く）

◎

・玉名年金事務所国民年金課

☎ 74・1638

・市保険年金課

☎ 75・1117

小中学校の 敷地内禁煙について

教育委員会では、これまで学校の建物内禁煙を実施していましたが、健康増進法および厚生労働省通知により、今後さらに児童生徒に対する喫煙防止教育の推進および受動喫煙防止を徹底するため、平成23年4月1日から学校敷地内を全面禁煙とすることにしました。

保護者、来校者や施設開放などで学校施設を利用するすべての方が対象となります。

10月から準備期間として皆さまに周知をしていますので、「学校敷地内禁煙」についてご理解・ご協力をお願いいたします。

◎**教育総務課**

☎ 57・4411

玉名市内在住の小学生の皆さんへ 気軽に参加してみませんか？

若宮児童館と児童館オレンジキッズは同一法人運営による天水地区にある児童館です。年間を通じて150以上もの活動を土曜日を中心に展開しています。皆さんお気軽にご参加ください。

◎**若宮児童館**

（小天保育園内）☎82・3313

☆10月23日（土）午後1時30分～独居老人プレゼント作り
☆11月13日（土）午前10時～芋掘り

◎**児童館オレンジキッズ**

（小天東保育園内）☎82・3104

☆10月23日（土）午後1時30分～
独居老人プレゼント作り

◎**合同企画**

☆10月15日（金）若宮天子宮大祭、午後0時30分集合
☆10月22日（金）親子映画祭り、午後8時～
☆10月30日（土）稲刈り体験、午後1時～
☆11月6日（土）ハイキング、午前9時
◆10月15日・30日・11月6日は、事前連絡が必要です。
◆集合場所は、若宮児童館です。

＊参加を希望されある場合は、人数把握や参加費が必要となる場合がございますので、電話での連絡をお願いします。

子どもたちの笑顔あふれる広場へようこそ

0歳児から就学前の子どもたちと保護者の皆さんへ 仲間づくりをしませんか

それぞれ楽しい行事などが催され、利用料は無料ですが、開設時間が違います。詳しい活動内容、持参物などは各施設にお問い合わせください。 ☎…子育て支援課(☎75・1120)まで

岱明町子育て支援センター

くすの木 (☎57・3844)

- ◆10月18日(月)～2週間
フリーマーケット(どなたでも出店可)
妊婦さんもぜひご利用ください
- ◆10月19日(火) 11:30～みんなでリフレッシュ
- ◆10月21日(木) 10:30～ボディートーク(予約不要)
- ◆10月28日(木) 11:00～お誕生会
(ホットケーキ作り、材料費徴収)
- ★ふれあい健康センターでリフレッシュ
- ◆10月16日(土) 10:00～みんな集まれ～!ゲーム大会!
- ◆10月27日(水) 11:00～自主ヨガ
(参加費100円、バスタオル持参)
- ◆11月11日(木) 10:30～ヨガ(バスタオル持参、予約不要)
- *開所日(月)～(金)、9:30～14:30
- *電話相談(月)～(金)、9:00～16:00

森のひろば ログさんち

おおくらの森保育園 (☎74・6931)

- ◆10月20日(水) 10:30～玄ちゃんママの「英語であそぼう」
- ◆10月21日(木) 10:30～ハウスにイチゴの苗を植えましょう
- ◆10月25日(月) 11:00～体操のお兄さんと遊びましょう
- ◆10月27日(水) 10:30～パンジーの寄せ植えをしましょう
- ◆11月1日(月) 火事の季節到来! 避難消火訓練
- ◆11月6日(土) 土曜日ですが「ログさんち」は開いています
- ◆11月8日(月) 大きくなったかな?(身体測定)
- ◆11月11日(木) 10:30～さわやか秋のピクニック
(場所:長洲町金魚と鯉の郷 現地集合・解散)
- ◆11月15日(月) 10:30～エアランドトランポリンで遊ぼう
- ◆11月18日(木) 11月生まれのお誕生会&石窯ピザ作り(要予約)
- *開所日…(月)～(金)、9:30～14:30
- *電話相談…(月)～(金)、正午～16:00

玉名市子育てネットワーク

敬愛保育園内 (☎74・4514)

- ◆年齢別親子のつどい…敬愛保育園、9:00～11:30
 - ◆0歳児…11月10日(水)
 - ◆1歳児…11月2日(火)、16日(火)
 - ◆2歳児…10月27日(水)、11月17日(水)
 - ◆妊婦…11月1日(月)
 - ◆メープル広場(敬愛保育園)9:00～14:00
 - ◆10月28日(木)、11月11日(木) 11:00～誕生会
 - ◆わらべうた…11月6日(土)、10:00～11:00(敬愛保育園)
 - ◆その他
 - ◆10月22日(金) 手作りおもちゃ
 - ◆11月9日(火) 山下公園で遊ぼう(現地集合)
 - ◆11月15日(月) エプロンくらぶ(要予約)
 - *開所日…(月)～(金)、9:00～14:00
 - *電話相談…(月)～(金)、9:00～17:00
- 詳しくは <http://www.keiai-hoikuen.org/>

子育てふれあいひろば

玉名市社会福祉協議会 (☎73・1151)

ゆっくりのんびり・くつろいで

- ◆10月15日、22日、29日、11月5日、12日(毎週金曜日)
11:00～お楽しみ会・手遊び・おはなし他
- ◆10月16日(土)、11月6日(土) 開所日
- ◆10月26日(火) 11:00～歯科衛生士さんによる歯の衛生指導
(相談もできますので、お気軽にご参加ください)
- ◆11月1日(月) 10:00～衣服の持ち寄り交換会
- ◆11月10日(水) 11:00～お誕生会(11月生まれの方を対象)
- *当日は、手形と写真をプレゼントしますので、事前に写真撮影と手形の採取に来てください。
- *開所日時…(月)～(金) 10:00～16:00(祝日を除く)

天水子育てほっとルーム

小天保育園内 (☎82・2618)

- ◆10月16日(土)、23日(土)、11月6日(土)、13日(土)
10:00～ミニシアター鑑賞(若宮児童館)
- ◆10月18日(月)、11月1日(月)、15日(月) 室内自由遊び
- ◆10月20日(水) 子育て電話相談日(☎82・3313)
- ◆10月25日(月)、11月8日(月) 園庭開放
- ◆10月26日(火) 10:00～ちびっこ広場(天水町ふれあい館)
- ◆10月28日(木)、11月11日(木)
10:00～ぴよぴよんクラブ映画鑑賞(若宮児童館)
- ◆10月30日(土) 13:00～稲刈り体験(若宮児童館)
- ◆11月2日(火) 10:00～文化勲章作り
- *開所日時…(月)～(金)、10:00～15:00

11月の 子育て保健コーナー

問 保健予防課
玉名保健センター
☎ 72・4188



【母子(父子)手帳交付および両親学級】

対象者	自治区	場所	期日	受付時間
妊婦さんと パートナー	玉名 岱明 横島 天水	玉名保健センター	11月 5日(金) 11月12日(金) 11月19日(金) 11月26日(金)	午前9時30分～午前10時 (学級は、午前11時頃終了予定 です。時間に余裕を持って おいでください。)

【乳幼児健診】

健診は、原則居住地(旧市町)で受診してください。
子どもさんが発熱などで体調が悪い場合は、必ず事前にご相談ください。

健診名	対象者	自治区	場所	期日	受付時間
4カ月児健診	平成22年7月生まれ	玉名	玉名保健センター	11月24日(水)	午後1時～ 午後1時30分
		岱明 横島 天水	横島総合保健 福祉センター	11月15日(月)	
8カ月児健診	平成22年3月生まれ	玉名	玉名保健センター	11月11日(木)	
		岱明 横島 天水	横島総合保健 福祉センター	11月17日(水)	
1歳6カ月 児健診	平成21年3月生まれ (1歳8カ月児対象)	玉名	玉名保健センター	11月10日(水)	
		岱明 横島 天水	横島総合保健 福祉センター	11月18日(木)	
3歳児健診	平成19年5月生まれ (3歳6カ月児対象)	玉名	玉名保健センター	11月25日(木)	
		岱明 横島 天水	横島総合保健 福祉センター	11月16日(火)	

【予防接種】

※生後2カ月になられる月に『さくらんぼ学級』にて予防接種についての説明と予診票の配布を行っています。予診票をお持ちでない方は必ず母子手帳を持って、玉名保健センターへ取りに来てください。

※新しい日本脳炎ワクチンが受けられるようになりました。特に今年度は、3歳のお子さんは積極的に受けるようにしてください。

【その他】

名称	対象者	場所	期日	時間
筋力アップ 体操	市内にお住まいの60歳以上の方	天水老人憩いの家 (入館料として150円必要です)	毎週火曜日	午前10時～ 午前11時
	市内にお住まいの方	天水町公民館	毎週土曜日	午後8時～午後9時
むしゃもん塾 (筋力アップ体操)	市内にお住まいの60歳以上の男性 (女性の参加も可)	福祉センター大広間 (塾長美並芳雄さん ☎73・5450)	第2・3・4金曜日	午後1時30分～ 午後3時

【育児学級・健康相談】 学級・相談は原則居住地(旧市町)で受診となりますが、ご都合が悪い場合は他自治区に来所されても結構です。

名称	対象者	場所	期日	時間
育児学級 さくらんぼ学級	玉名自治区の平成22年9月生まれ	玉名保健センター	11月30日(火)	受付 午後1時10分～ 午後1時30分
	岱明・横島・天水自治区の平成22年9月生まれ	横島総合保健福祉センター	11月26日(金)	
のびのび 育児栄養相談	玉名自治区乳幼児の希望者	玉名保健センター	11月12日(金)	午後1時10分～ 午後3時30分
	天水自治区乳幼児の希望者	天水保健センター	11月30日(火)	午前10時～ 午前11時30分
	横島自治区乳幼児の希望者	横島総合保健福祉センター	11月25日(木)	午後1時30分～ 午後3時
	岱明自治区乳幼児の希望者	岱明ふれあい健康センター	11月 9日(火)	午前9時30分～ 午前11時30分

【サークル関係】

名称	対象者	場所	期日	時間
フリースペース たんぽぽ	市内に お住まいの希望者	岱明ふれあい 健康センター	11月 9日(火) ※1 11月30日(火)	午前10時～正午
ドリームエンジェル (不妊の会)			11月11日(木) ※2	午後1時30分～ 午後3時
ちびっこ広場 (母子保健推進員)		天水保健センター	11月30日(火) ※1	受付 午前10時～ 午前11時30分
横島子育て広場 (母子保健推進員)		横島総合保健福祉センター	11月25日(木) ※1	午後1時30分～ 午後3時

※1(のびのび育児栄養相談と同時開催です)

※2(ドリームエンジェルの問い合わせ先は、玉名保健センター☎72・4188まで)

【休日在宅医】

日	内科	外科	横島・天水・伊倉・大浜地区	岱明地区
11月 3日	大磯耳鼻咽喉科医院 亀甲(☎73・4133)	坂木整形外科医院 中(☎73・5205)	吉村医院 横島町横島(☎84・2765)	有明成仁病院 長洲町宮野(☎78・1133)
11月 7日	前田小児科医院 立願寺(☎74・1333)	玉名第一クリニック 築地(☎72・4165)	佐藤医院 片諏訪(☎72・3100)	福本内科医院 岱明町鍋(☎57・2811)
11月14日	安成医院 玉東町木葉(☎85・2047)	有明整形外科医院 立願寺(☎73・7191)	宮崎クリニック 天水町小天(☎82・2408)	田宮二郎内科 長洲町長洲(☎78・2150)
11月21日	仲山医院 滑石(☎76・3821)	河野クリニック 繁根木(☎72・2345)	鹿井医院 寺田(☎73・226)	淡河・黒田医院 長洲町梅田(☎78・6517)
11月23日	大林循環器科内科医院 築地(☎72・3866)	岡本外科医院 亀甲(☎74・2277)	中野医院 天水町部田見(☎82・3970)	田宮春生堂医院 長洲町長洲(☎78・0551)
11月28日	ひらしま小児科医院 岩崎(☎73・5530)	国崎整形外科医院 秋丸(☎73・6776)	大野医院 宮原(☎72・3405)	本田医院 岱明町大野下(☎57・0012)

※医院の都合で変更することがあります。☎73・6000でお確かめください。診療時間は午前9時から午後5時まで。
なお、夜間の救急診療は、有明消防本部☎73・5271、玉名中央病院救急センター☎73・5000まで。



アリアドネの弾丸

海堂 尊(著者)



(市民・岱明・横島)

東城大学病院内で起きた射殺事件。仕掛けられた完全無欠のトリック。タイムリミットは72時間。田口と白鳥は東城大学病院を救えるのか?メデイカル・エンターテインメント「田口&白鳥」シリーズ。

各館の特設コーナー

市民図書館	
一般書	お江戸な秋
児童書	アートな秋
岱明図書館	
一般書	芸術を楽しもう
児童書	ハロウィン
横島図書館	
一般書	スポーツ・芸術・食欲の秋
児童書	えがおになる本



市民図書館 (☎75・1315)
岱明図書館 (☎57・0045)
横島図書館 (☎84・6111)
天水町公民館 (☎82・3570)



杓里島奇譚

梶尾 真治(著者)



(市民・岱明・横島)

謎の商品「おもしろたわし」を調査するため、商社マン・翔一は生産地の天草諸島・杓里島へ飛んだ。しかしそこは奇妙な現象が続々と起るパワースポット。翔一は、問題の地を目指す…。



私は無実です

検察と闘った厚労省官僚村木厚子の445日
今西 憲之(著者)



(市民・岱明・横島)

2009年6月、厚生労働省の星との呼び声も高かった現役女性キャリアが大阪地検特捜部に逮捕された。しかし、それは全くのデッチ上げだった。なぜ検察は暴走したのか。事件の全貌を描く。



はなまるマーケット プレミアムレシピ

TBSテレビ「はなまるマーケット」制作スタッフ編



(市民・岱明・横島)

テレビ「はなまるマーケット」で紹介された料理の中から、出演者・スタッフがおいしいものだけを厳選。菜の花の炒め煮、トマトの和風漬け、サケのバターソテーなど、季節感を楽しめる旬のレシピを紹介します。



おいしい「山菜・野草」の 見分け方・食べ方

金田 洋一郎(著者)



(市民・岱明)

山菜や野草、木の实などで普通に利用されている美味しいものを100種、生育場所を分け、季節の順に収録。身近にあつて誤って採取しやすい毒草、おいしい137レシピも掲載する。



だいじょうぶ3組

乙武 洋匡(著者)



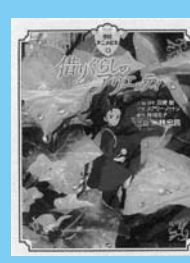
(市民・横島)

5年3組の担任としてやってきたのは、手と足がない先生、赤尾慎之介。個性豊かな28人の子どもたちといっしょに、泣いたり笑ったり1年間の経験から生まれた小説。



借りぐらしのアリエッティ

宮崎 駿(脚本)



(市民・岱明・横島)

人間に見られてはいけない。それが床下の小人たちの掟だった。ところがある日、小人の少女アリエッティは人間の少年・翔にすがたを見られてしまい…。映画「借りぐらしのアリエッティ」のアニメ絵本。

11月の

玉名市総合体育館 トレーニング室 プログラム

※はじめてご利用の方は、オリエンテーションにご参加ください。(ヘルスチェック、マシン取扱い説明)
※ は、マシンおよび器具点検のため、ご利用になれません。

☎…生涯学習課スポーツ振興係 (☎75・1314)

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	オリエンテーション		ソフトエアロピクス		オリエンテーション	ソフトエアロピクス	オリエンテーション
11:00							
12:00		休	12:00~13:00 ご利用になれません。				
13:00	シェイプアップエアロ			シェイプアップエアロ			
14:00	オリエンテーション			シェイプアップ教室 9/8~11/10 オリエンテーション	さわやか教室 9/10~11/12	オリエンテーション	オリエンテーション
15:00							
16:00			16:30~17:30 トレーナーは不在です。				
17:00							
18:00		日					
19:00							
20:00	オリエンテーション		オリエンテーション	オリエンテーション	オリエンテーション	オリエンテーション	オリエンテーション
21:00			トレーニング室のご利用は22:00までです。				

- 専門のトレーナーが、トレーニングの進め方などをアドバイスします。運動習慣がない方もお気軽にお越しください。
- トレーニング室利用料は、1回(2時間)300円です。エアロピクスもご利用いただけます。
・ソフトエアロピクス:毎週水・土曜日 10:00~11:00まで。
・シェイプアップエアロピクス:毎週月・木曜日 13:30~14:30まで。

◎この広報紙は再生紙および地球環境にやさしい植物油型インキを使用しています。