

2010 (平成22年)

人と自然がひびきあう県北の都 玉名



広報

たまな

おしらせ版

4.15

No.108



僕、タマにゃん。応援してね!

玉名市の音楽イベントマスコット「タマにゃん」の着ぐるみが完成しました。作製したのは、県立北後高校家政科学科の2年生37人。同校卒業生の寺本瑞穂さんデザインの絵から立体化する作業は、試行錯誤の連続だったようです。また、読みきかせグループおはなしくすくすの会が手作りしたぬいぐるみ120個も同時にデビュー。今後、市の音楽イベントなどで皆さんの前に登場します。

主な内容

市職員人事異動	2
災害時要援護者の方を支援します	4
はつらつ通信	6
募集・催し・お知らせ	8
子育て保健コーナー	14
新刊案内・トレーニング室	16

職員人事異動

平成22年度の定期人事異動者数は、職員の約8割に当たる468人となり、今年度実施した組織機構の見直しとの関連もあり過去最大規模となります。

組織機構の主な見直しは、民間手法等を取り入れながら自治体経営戦略を行う企画経営課を新設したほか、21の星事業、定住化施策、企業誘致、玉名ブランドの推進及び九州新幹線新駅周辺の利活用及び活性化を二元的に行うとともに情報を共有し、よりスピーディな対応ができる組織を構築するための地域振興課、また新庁舎建設を担当するとともに新旧庁舎の二元的な管理と行政財産の有効活用を推進するための管財課、また住民生活に直結した部署を設置すること、より安全で安心して暮らせるための施策を実施するため生活安全課を新設しました。

この他課の統合及び廃止、係の整理等を行なった結果6課29係を減じ13部41課91係としました。職員総数は、年度末での41人の退職（教育委員会指導主事1人を含む。）に対し14人の新規採用（再任用職員3人及び教育委員会指導主事1人を含む。）で26人の減員となり584人となります。

【部長級】

▽企画経営部長 牧野吉秀▽
市民生活部長 吉村孝行▽健
康福祉部長 望月一晴▽産業
経済部長 植原宏▽建設部長
荒木秀高▽会計管理者 出口
博則▽健康福祉部首席審議員
兼静光園老人ホーム園長 井
上了▽健康福祉部首席審議員
兼保健予防課長兼玉名保健セ
ンター所長 前川哲也▽岱明
総合支所長 原口和義▽横島
総合支所長 坂西恵二▽天水
総合支所長 長谷川親士

【課長級】

▽総務部財政課長 北本義博
▽総務部人権啓発課長 中山
富雄▽企画経営部企画経営課
長 西川正美▽企画経営部地
域振興課長 伊子裕幸▽企画
経営部管財課長 永井正治▽
企画経営部契約検査課長 宮
田辰也▽企画経営部情報管理
課長 野間秀敏▽市民生活部
市民課長 辛嶋啓司▽市民生

活部生活安全課長 仲山裕貴▽

市民生活部税務課長 竹原憲司
▽市民生活部環境整備課長 山
口聖▽健康福祉部総合福祉課長
山本康夫▽健康福祉部高齢介護
課長 松本満明▽健康福祉部保
険年金課長 吉田東洋▽健康福
祉部子育て支援課長 辛島政弘
▽産業経済部農林水産政策課長
松本忠光▽産業経済部商工観光
課長 上田正之▽建設部都市計
画課長 磯谷章▽建設部住宅課
長 一安啓二▽建設部新幹線推
進課長 坂口信夫▽企業局下水
道課長 平見信也▽教育委員会
教育総務課長 板倉英一▽教育
委員会生涯学習課長 立川隆則

【課長補佐級】

▽総務部総務課長補佐 島崎賢
二▽総務部人事課長補佐（有明
広域行政事務組合派遣研修）
井上和宏▽企画経営部地域振
興課長補佐 吉田勇人▽企画経
営部管財課長補佐 西島照道▽
企画経営部情報管理課長補佐
片山敬治▽市民生活部市民課長
補佐 衛藤幸徳▽市民生活部市
民課長補佐 石本裕美子▽市民
生活部生活安全課長補佐 古賀
健生▽市民生活部環境整備課長
補佐 中島曉峰▽健康福祉部総
合福祉課長補佐 竹村昌記▽健
康福祉部高齢介護課長補佐兼静
光園老人ホーム生活相談員 徳
永太一郎▽健康福祉部保険年金
課長補佐 城戸重彰▽健康福祉
部子育て支援課長補佐 境順一
▽産業経済部農林水産政策課長
補佐 戸崎孝司▽産業経済部農
林水産政策課長補佐 平野博幸
▽建設部都市計画課長補佐
前田慎一郎▽建設部都市計画課長補佐
城賢悟▽建設部新幹線推進課長
補佐 稲田泰憲▽企業局下水道
課長補佐 福島誠也▽企業局下
水道課長補佐 森山昌秀▽企業
局水道課長補佐 三次祐二▽企
業局水道課長補佐 糸永安利▽
監査委員事務局次長 堀内政信
▽選挙管理委員会事務局次長
小山眞一▽教育委員会教育総務
課長補佐兼玉名中央学校給食セ
ンター所長 吉田耕士▽教育委
員会教育総務課長補佐兼岱明学
校給食センター所長 酒井健三

村上隆之▽天水総合支所市民福
祉課長 森本生介▽市民生活部
税務課審議員兼課長補佐 西山
俊信▽健康福祉部総合福祉課審
議員兼課長補佐 松岡康吉▽産
業経済部農林水産政策課審議員
兼課長補佐 宮本雄次▽建設部
土木課審議員兼課長補佐 吉永
訓啓▽会計課審議員兼課長補佐
本田優志▽農業委員会事務局審
議員兼次長 谷口公史▽教育委
員会生涯学習課審議員兼課長補
佐 米田一公▽教育委員会生涯
学習課審議員兼岱明町公民館長
前川募▽教育委員会生涯学習課
審議員兼天水町公民館長 岩永
次郎▽岱明総合支所総務振興課
審議員兼課長補佐 嶋田和哉▽
横島総合支所市民福祉課審議員
兼課長補佐 村崎信介

▽教育委員会教育総務課長補佐兼

天水学校給食センター所長 森川

順二▽教育委員会文化課歴史博物館

館こころピア副館長(課長補佐級)

山秀則▽岱明総合支所市民福祉課

長補佐 徳永慎二▽岱明総合支所

市民福祉課長補佐 石川正秀▽横

島総合支所総務振興課長補佐 松

野政宏▽横島総合支所総務振興課

長補佐 有働豊▽天水総合支所総

務振興課長補佐 林一男▽総務部

秘書課長補佐兼広報広聴係長 酒

井史浩▽総務部人事課長補佐兼給

与厚生係長 今田幸治▽総務部人

権啓発課長補佐兼伊倉隣保館長

西村光太郎▽企画経営部地域振興

課長補佐兼企業誘致係長 上野伸

一▽企画経営部管財課長補佐兼新

庁舎建設係長 藤森竜也▽企画経

営部契約検査課長補佐兼検査係長

早上正臣▽市民生活部税務課長補

佐兼庶務係長 関しげ子▽健康福

祉部高齢介護課長補佐兼高齢者支

援係長兼高齢者等就業支援セン

ター所長 蟹江勇二▽健康福祉部

子育て支援課長補佐兼子育て支援

係長 石田千秋▽健康福祉部子育

て支援課長補佐兼玉名第一保育所

長 大森恵子▽建設部住宅課長補

佐兼住宅管理係長 元田一信▽建

設部新幹線推進課長補佐兼調整係

長 谷口伸吉▽教育委員会生涯学

習課長補佐兼公民館係長 松本留

美子▽教育委員会生涯学習課長補

佐兼岱明町公民館副館長兼公民館

係長 古川泰宏▽教育委員会生涯

学習課長補佐兼天水町公民館副館

長兼公民館係長 本山武志▽教育

委員会生涯学習課長補佐兼スポ

ーツ振興係長 永田義晴▽総務部財

政課主幹兼財政係長 宮本圭一郎

▽企画経営部企画経営課主幹兼行

政改革係長 伊藤恵浩▽企画経営

部企画経営課主幹兼企画係長 松

田智文▽企画経営部情報管理課主

幹兼システム管理係長 中野光昭

▽市民生活部税務課主幹兼市民税

係長 富安崇▽市民生活部税務課

主幹兼納税対策室長 松下匡▽岱

明総合支所総務振興課主幹兼総務

振興係長 池本秀一

【退職者】

▽市民環境部長 黒田誠一▽会

計管理者 村上利弘▽福祉部首

席審議員兼高齢者等就業支援セ

ンター所長 徳井秀憲▽建設部

首席審議員 木下憲生▽教育委

員会首席審議員兼歴史博物館こ

ころピア館長 元田充洋▽天水

総合支所長 池田健助▽市民環

境部市民課長兼市民相談室長

谷口雅博▽市民環境部人権啓発

課長 馬場敏治▽福祉部高齢介

護課長 坂西直明▽建設部住宅

課長 杉島猛▽教育委員会ス

ポーツ振興課長 平川久美榮▽

岱明総合支所市民福祉課長 宮

本セツ▽岱明総合支所建設経

済課長 山下誠一▽横島総合支

所市民福祉課長 徳永一也▽天

水総合支所市民福祉課長 大保

健司▽天水総合支所建設経済課

長 中村憲廣▽総務部財政課審

議員兼課長補佐 今村文雄▽福

祉部高齢介護課審議員兼課長補

佐 山口守行▽福祉部高齢介護

課審議員兼静光園老人ホーム園

長 古閑雄光▽産業経済部商工

観光課審議員兼企業誘致推進室

長 吉川京一▽企業局公共下水

道課長補佐 松尾伸一▽市民環

境部市民課長補佐兼市民係長

柴原幸市▽教育委員会社会教育

課横島町公民館副館長 津上千

恵子▽教育委員会教育総務課総

務企画係長 平川優美子▽教育

委員会教育総務課学務係長 中

松美千子▽教育委員会教育総務

課玉名中央学校給食センター係

長 清水正博▽総務部税務課参

事(固定資産税係) 杉島禮子▽

福祉部高齢介護課参事(静光園

老人ホーム) 増永町子▽企業局

水道課参事(庶務係) 迫丸良子

▽農業委員会事務局参事(岱明

出張所農業委員会係) 古閑絹

代▽福祉部高齢介護課静光園老

人ホーム 稲本公子▽企画政策

部契約検査課検査係 香月博史

▽福祉部高齢介護課静光園老人

ホーム 上田啓子▽福祉部高齢

介護課静光園老人ホーム 浦田

キミ子▽福祉部高齢介護課静光

園老人ホーム 吉田時江▽福祉

部高齢介護課静光園老人ホーム

東田美恵子▽福祉部子育て支援

課豊水保育所 上田晴美▽福祉

部子育て支援課梅林保育所 村

中孝子▽教育委員会教育総務課

天水給食センター 徳永節子

【新規採用】

▽市民生活部環境整備課 山田

真裕▽産業経済部農林水産政策

課 郷戸成紀▽市民生活部市民

課 畑野純奈▽産業経済部商工

観光課 光田庸平▽企画経営部

地域振興課 藤原みなみ▽健康

福祉部高齢介護課 河原里沙▽

市民生活部税務課 村上健▽健

康福祉部保健予防課 中原彩▽

建設部土木課 春田賢二▽教育

委員会生涯学習課 山川祐樹

▽教育委員会教育総務課指導主

事 木下昭二▽総務部人権啓発

課伊倉隣保館(再任用) 馬場敏

治▽健康福祉部高齢介護課静光

園老人ホーム(再任用) 稲本公

子▽健康福祉部高齢介護課静光

園老人ホーム(再任用) 浦田キ

ミ子

災害時、

お一人で不安な方は

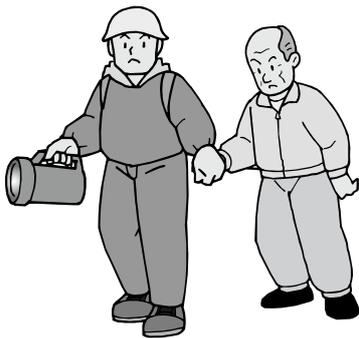
事前に登録してください。

～災害時要援護者の方を支援します～

玉名市では、平成20年5月から、災害時要援護者支援制度事業を推進しています。

災害時要援護者の方とは、一人暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯、視覚障がい者、聴覚障がい者、肢体不自由の方（次ページを参考にしてください。）などで、一人で災害に対応することが困難な方です。

豪雨による浸水のときに2階へ自力で上がれない、一人で移動できないなど万のときに不安のある方は、市役所でお名前・ご住所・電話番号等を登録してください。



登録用紙（個別計画といいますが）は下記の連絡先や各総合支所の市民福祉課、各社会福祉協議会に備えています。

災害時は不安だから登録したいと思われる方は、下記までご連絡くださるか、お近くの区長、民生委員、児童委員にご相談ください。

登録していただくと、事前にその方の状況を把握し、水害など災害時の対応についてご相談させていただきます。

ご登録・ご連絡・お問い合わせは下記までお願いします。

- ・（高齢者の方）高齢介護課 (☎75・1339)
- ・（障がい者の方）総合福祉課 (☎75・1121)
- ・（乳幼児の保護者）子育て支援課 (☎75・1120)
- ・（妊産婦の方）保健予防課 (☎72・4188)

玉名市災害時要援護者支援計画



大規模災害時に、高齢者や障がい者の方々を安全に避難誘導するために、平常時からこれらの人々を、地域で見守る体制づくりを目指します。

◆まずは登録から (随時受け付けています)

災害時要援護者



一人暮らしの高齢者
障がい者・乳幼児など



登録

市役所



登録台帳の入力・管理

緊急連絡カードの送付

登録台帳の共有

守秘義務の確保

対象となる人.....

居宅の方で次に該当する人

- ① 65歳以上の一人暮らしの高齢者
(高齢者のみの世帯含む)
- ② 要介護度3以上の者
- ③ 寝たきり高齢者・認知症高齢者
- ④ 身障手帳1・2級
- ⑤ 療育手帳A
- ⑥ 発達障がい者
- ⑦ 妊産婦・乳幼児
- ⑧ 難病患者
- ⑨ その他一人では避難が困難な者

- ・ 個別計画作成支援
- ・ 日頃の見守り
- ・ 災害時の避難支援



近隣者・民生委員児童委員
・ 区長



消防団・自主防災組織



社会福祉協議会・福祉サービス事業者

地域の方々へお願い

この登録制度は、登録に対して普段からの見守りや、災害時に災害情報を伝えたり、一緒に避難していただくなど登録をされた方の支援体制を築く制度です。(このように支援する人を「避難支援者」といいます。)

あなたのご近所や周りに登録しようと思われている方がおられる場合、避難支援者としてのお願いがあった場合及び区長さん、民生委員・児童委員さんからのご相談があった場合などはお協力をお願いします。

はつらつ通信

～高齢者への介護予防だより～

No.1

生活機能評価（介護予防健診）にともなう
基本チェックリストにチェックしてみましよう！

■基本チェックリストとは

介護予防の観点から考えられた心身の健康状態を確認するための25項目の質問表です。身長と体重の記入と「はい」「いいえ」で答える簡単な質問なので、普段の生活の様子を思い浮かべ、ありのままに回答してください。

■基本チェックリストはどこで手に入るの？

昭和20年11月以前の誕生日の方（介護保険認定者を除く）を対象に、生活機能評価の受診券を兼ねた基本チェックリスト（生活機能評価のご案内）を表1のスケジュールで発送します。昭和20年生まれの方は、65

「介護予防」って何？

「介護予防」は「介護」が必要にならないよう先手をうつことです。「まだ元気だから必要ない」と思うかもしれませんが、インフルエンザなどの病気と同じで、予防が大事なのです。元気なうちから始めるほど効果が高いことは明らかです。毎月様々な方法をご紹介しますので、介護予防に取り組みましよう！！

表1:基本チェックリスト郵送スケジュール
※昭和20年生まれの方を除く

発送期	誕生日	郵送時期
第1期	4月、5月	4月末
第2期	6月、7月	6月末
第3期	8月、9月	8月末
第4期	10月、11月	10月末
第5期	12月、1月～3月	11月末

歳の誕生日以降に発送します。

※都合により変更する場合もありません。なお、早めに特定高齢者介護予防サービス希望される方は、問い合わせ先までご連絡ください。

■基本チェックリストに回答したらどうすればいいの？

【生活機能評価のご案内】の裏面に、医療機関に提出が必要な方の条件が記載してあります。該当する方は生活機能評価を契約医療機関で受診してください。該当しない方は、基本チェックリストの判定上、生活機能の低下がありませんので、受診および提出の必要はありません。

■生活機能評価を受診した後はどうなるの？

受診後、3カ月以内を目処に特定高齢者介護予防サービスの対象者（特定高齢者）には受診結果およびサービスの案内を送付します。

■特定高齢者とは？

介護の必要はない（介護保険の認定を受けていない）けれど、基本チェックリストの結果一部生活に支障を感じ始めていると判断される方です。生活機能評価の結果、該当するすべてのサービスの利用をしない方がよいと判断された場合は特定高齢者となります。

【生活機能評価のご案内】の裏面に、医療機関に提出が必要な方の条件が記載してあります。該当する方は生活機能評価を契約医療機関で受診してください。該当しない方は、基本チェックリストの判定上、生活機能の低下がありませんので、受診および提出の必要はありません。

■特定高齢者介護予防サービスとは？

生活に支障を感じ始めている部分を改善するためのサービスです。サービス内容は筋力向上、低栄養・口腔機能改善、認知症予防、うつ予防、閉じこもり予防があり、福祉センターなどに通う形式（送迎あり）と専門家が訪問する形式があります。生活機能評価結果により、利用できるサービスが異なります。

■生活機能評価の受診期間

平成22年5月6日～

平成23年1月28日まで

※日曜・祝祭日を除く
※受診前に、医療機関に電話予約を行ってください。

問い合わせ先

玉名市役所高齢介護課 (☎75・1339)
北部包括支援センター (☎71・0285)
西部包括支援センター (☎71・1815)
南部包括支援センター (☎71・0012)

第1期(4月末)【生活機能評価のご案内】 発送対象者は、

- ①4月5月生まれ（平成22年4月末時点で65歳以上）の方
- ②昭和20年1月～3月生まれの方です。

次号のはつらつ通信は、「基本チェックリストの内容について」を予定しています。(5月15日号広報たまなに掲載予定)

平成22年度健診について(お知らせ)

平成22年度「健診申込書」を対象者の方へ送付します。健診は、生活習慣病を始めとする病気を防ぐために欠かせないものです。健診を必ず受けて、健康づくりに生かしましょう。

「健診申込書」発送日：平成22年4月21日(予定日)

健 診 名	健 診 対 象 者
国民健康保険特定健診	国民健康保険加入者の40歳～74歳（長期入院者など一部除く。） *集団での特定健診の申込みをされていない方に、後日個別健診か人間ドックかどちらかを受診できる受診券を送付します。
後期高齢者健診	後期高齢者医療制度の適用を受けられる方（75歳以上の方、一部65歳～74歳で障害認定を受けている方含む。） *対象者の方には、後日全員に受診券を送付します。申し込む必要はありません。
がん検診	市内在住の40歳以上の方（子宮がん検診のみ20歳以上含む。）

提出期限：平成22年5月14日（金）

提出場所・問い合わせ先

玉名市役所保険年金課 ☎75・1117
 玉名市玉名保健センター（玉名市民会館隣） ☎72・4188
 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



	健 診 名	健 診 場 所	対 象 年 齢	自己負担額	健 診 時 期	
特定健診 国民健康保険	複合健診	各保健センター	40歳～74歳	1,000円	7～8月	
	個別健診	指定の市内医療機関	(一部対象外)	1,500円	6～7月	
	人間ドック	玉名中央病院附属 健診センター	40,45,50,55,60,65,70歳 40歳～74歳(上記以外)	10,000円 20,000円	6～10月	
健診 後期高齢者	後期高齢者 健診	指定の市内医療機関	75歳以上	800円	10～11月	
がん検診	結核・肺がん	各保健センター、 各地区	40歳以上	無 料	7～8月	
	大腸がん	各保健センター	40歳以上	500円		
	胃がん			1,500円		
	腹部超音波			1,500円		
	乳がん (隔年受診)			40歳以上女性		2方向 2,000円
				50歳以上女性		1方向 1,500円
子宮がん (隔年受診)	各保健センター	20歳以上女性	1,000円	6～8月		
	指定の市内医療機関		1,500円			

*自己負担額は、予定金額です。 *健診の内容は、申込書をご覧ください。

*女性で今年度、21歳・26歳・31歳・36歳・41歳の方は子宮がん検診が無料となります。また41歳・46歳・51歳・56歳・61歳の方は乳がん検診が無料となります。5月下旬に対象者の方へ無料クーポン券を送付しますので、検診時に持参ください。

肝炎ウイルス検査

対象者は、平成22年度に40歳(平成23年3月31日までに満40歳になる方)になられる方です。特定健診とのセット健診になっていますので、肝炎ウイルス検査を希望される方は、特定健診をお申し込みください。国保の特定健診を受診されない方で肝炎ウイルス検診を希望される方は玉名保健センターへお申し込みください。すでに検査を受けられた方は対象外になります。



理学療法士・
作業療法士の募集

◆採用予定人員

- ・理学療法士…1人
- ・作業療法士…1人

◆受験資格（資格免許職）

昭和54年4月1日までに生まれた者

◆申込期間…4月15日(木)～4月26日(月)までの午前8時30分～午後5時まで(土、日、祝日を除く)

◆試験日・会場

5月10日(月)、午後1時

公立玉名中央病院

◆試験内容…専門試験、作文試験、面接試験

試験、面接試験

◆採用予定日…6月1日

問・申…公立玉名中央病院

総務課(☎73・5000)

※「受験申込書」は同課に用意しています。

予防接種についてのお知らせ

予防接種は病気を予防するために有効な手段の一つです。予防接種のことをよく理解し、その方法を守り、計画的に受けるようにしましょう。

◎予防接種法等に基づく予防接種

予防接種名	回数	実施場所	対象年齢	接種間隔・その他
ポリオ	2回	保健センター等	生後3カ月以上7歳6カ月の誕生日前日	1回目から2回目の間隔は41日以上
ジフテリア百日咳破傷風三種混合DPT	4回	実施医療機関	生後3カ月以上7歳6カ月の誕生日前日	1期初回20～56日までの間隔で3回、1期追加は3回目終了後から1年から1年半あけて接種
ジフテリア破傷風二種混合DT	1回	実施医療機関	12歳以上13歳の誕生日前々日(小6)	(DT2期)学校を通して家庭に予診票配付
BCG	1回	実施医療機関	生後6カ月の誕生日前日まで	生後3カ月をめやすに接種しましょう
麻しん風しん混合(MR)または麻しん単独・風しん単独(第1期)	1回	実施医療機関	1歳以上2歳の誕生日前日	1歳のお誕生日がきたらできるだけ早く接種しましょう
麻しん風しん混合(MR)または麻しん単独・風しん単独(第2期)	1回	実施医療機関	小学校就学前1年間	年長さんになったら予診票を郵送します
麻しん風しん混合(MR)または麻しん単独・風しん単独(第3期)	1回	実施医療機関	中学校1年生の年齢相当	平成20年度から平成24年度までの実施(学校を通して配布予定)
麻しん風しん混合(MR)または麻しん単独・風しん単独(第4期)	1回	実施医療機関	高校3年生の年齢相当	平成20年度から平成24年度までの実施(予診票を郵送予定)
日本脳炎1期	3回	実施医療機関	3歳以上7歳6カ月の誕生日前日	1期初回6～28日の間隔で2回 1期追加2回目から1年あけて1回
日本脳炎2期(現在休止中)	1回	実施医療機関	9歳以上13歳の誕生日の前々日(小4)	2期(開始については、決定しだいお知らせします)

麻しん風しん混合予防接種は接種回数が2回となっています。第2・3・4期は、今までに麻しん・風しん単独の予防接種を受けた方も対象年齢であれば接種することになります。

*各医療機関には事前に必ず電話で予約をしてください。

安心して予防接種を受けていただくために

- ・体調や体質など気になられる方は、受ける前に必ずかかりつけの医師に相談してください。
- ・予診票をお持ちでない方や受け方がわからない方は、母子健康手帳を持って下記にご相談ください。

問 玉名市保健予防課 保健センター (☎72・4188)

障がいのある方を
対象にした職業訓練

障がいのある方を対象にした職業訓練生を募集します。受講料は無料です。

◎ **パソコン実務科**

◆ **対象**

○ 受講できる障がい区分

・身体（内部）、精神、難病

◆ **定員**…8人

◆ **内容**…パソコン操作に関する基礎・応用の習得

◆ **募集期間**…4月30日(金)まで

◆ **訓練期間**…6月1日(火)

～8月26日(木)

◆ **訓練場所**…ワイエスプラン

パソコンスクール山鹿校

(山鹿市鹿央町持松159-2)

* 駐車場あり (無料)

◎ **在宅パソコン技能習得科**

◆ **対象**

○ 受講できる障がい区分

・身体のうち聴覚、上肢、下肢、内部、精神、難病

◆ **定員**…5人

◆ **内容**…e-ラーニングを使用し、Word、Excel

PowerPoint、Accessの
利用技術を習得する。

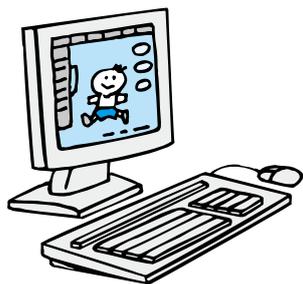
◆ **募集期間**…4月30日まで

◆ **訓練期間**…6月1日(火)

～8月27日(金)

◆ **訓練場所**…自宅

* スクーリング月に1回程度
熊本市で実施
* 駐車場あり (無料)



玉名市立歴史博物館

こころピアからのお知らせ

問…同館 (☎74・3989)

◎参加者募集 手形をつくろう

石膏で立体的な手形をつくりま。ご自分やお子さんの手形を作ってみませんか?成長や節目の記念になりますよ。

◆ **日時**…5月3日(祝)

・第1部…午後1時30分～午後2時30分

・第2部…午後3時～午後4時

◆ **場所**…博物館体験学習広場

◆ **講師**…上杉真平氏(崇城大学工学部教授)

◆ **参加料**…無料

◆ **持ってくるもの**…いらなくなった食品トレー(形をとるものよりひとまわり大きめのもの)

◆ **定員**…第1部、第2部各15人(定員になり次第めきり)

◆ **申込方法**…4月18日(日)から、電話で博物館にお申し込みください。

◎参加者募集 薬草観察講演会

身近にある薬草を、実際に見て触れてみながら学びます。雑草だと思っていた草が、意外にも役に立つ薬草かもしれません。



◆ **日程**…4月29日(祝)

午前10時～正午(雨天時博物館にて開催)

◆ **場所**…蛇ヶ谷公園芝生広場

◆ **講師**…村上光太郎氏(崇城大学薬学部教授)

◆ **参加料**…無料

◆ **定員**…30人(定員になり次第締切り)

◆ **申込方法**…4月18日(日)から受付を開始します。電話で博物館にお申し込みください。

受付時間は午前8時30分から午後5時15分まで。土曜日・日曜日でも受付を行います。月曜日・祝日の翌日は休館日なので、申し込みはできません。

市営住宅入居者を募集

◆募集する住宅と戸数

○大倉団地(大倉)

・2戸(平屋4K・2階建て3K)

○明神尾団地(岱明町扇崎)

・2戸(2階建て3DK)

◆受付期間

4月15日(木)～4月28日(水)

*午前8時30分～午後5時までで、閉庁日は除きます。

◆家賃：入居世帯の所得に応じて算出します。

◆入居資格

- ・同居し、または同居しようとする親族がある方。ただし、高齢者(60歳以上または昭和31年4月1日以前に生まれた方)、生活保護被保護者、障がい者等については、この限りではありません。
- ・国税・地方税を滞納していないこと

・世帯の所得額が扶養等控除後の入居基準所得月額15万8千円以下である方。

ただし、高齢者世帯等や障がい者および就学前の子がいる世帯については21万4千円以下である方
現在、住宅に困窮している方

入居予定者が暴力団員でないこと

◆申込方法

所定の入居申込書、住民票謄本、入居予定世帯員で所得のある方全員の平成21年分源泉徴収票や確定申告書の写し等所得を確認できるもの、入居予定世帯員で課税対象の方全員の納税に未納がない証明書(未納がない証明書等の設定がない市区町村在住の方は前年度納税証明書)を添えて、住宅課、各総合支所総務振興課へお申し込みください。

*入居申込書は本庁および各総合支所に備え付けてあります。

◆選考方法

条例で定めた方法で選考し、順位の定め難い場合は

抽選で決定します。

◆敷金

入居決定者は敷金として決定家賃の3カ月分を入居時に納入していただきます。

◆その他

入居する際には保証人が1人必要となります。

問：住宅課

(☎75・1311)まで



？ こんなときどうする？ 届出先

こんなとき	どうする？	届出先は
会社に就職したとき	第1号被保険者の喪失の手続きをする。	市役所へ
会社を退職したとき	国民年金に加入の手続きをする。(被扶養配偶者も同様)	市役所へ
配偶者の扶養になったとき	第3号被保険者への種別変更の手続きをする。	配偶者の勤務先へ
配偶者の扶養からはずれたとき	第1号被保険者への種別変更の手続きをする。	市役所へ
配偶者が就職したり、会社をか変わったとき	第3号被保険者になる手続きをする。	配偶者の新しい勤務先へ
海外に居住する場合	引き続き国民年金に加入したい場合は任意加入の手続きをする。	・協力者(親族)がいる →市役所へ(本人の最後の住所地) ・協力者がいない →本人の最後の住所地を管轄する年金事務所

国民年金

問：保険年金課
(☎75・1117)

年金は、人生の節目ごとに届出が必要です！

ライフスタイルによって、国民年金の加入の仕方が変わる場合があります。結婚や就職、転職、退職など人生の節目には、その都度「届出」が必要となります。

公共職業訓練校

7月生を募集します

ポリテクセンター荒尾では、7月生を募集します。

訓練は「ものづくり」を中心にした就職に結びつく訓練内容です。

訓練に興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

◆訓練科(人数)

○テクニカルオペレーション科 (18人)

○金属加工科(18人)

○建設機械科(16人)

○ビル設備サービ斯科(18人)

○設備保全サービ斯科(16人)

◆募集期間…4月12日(月)～5月14日(金)

◆面接日…6月4日(金)

◆入所日…7月2日(金)

◆訓練期間…6カ月

◆受講料…無料(テキスト代として別途必要)

問・申…荒尾職業能力開発促進センター(ポリテクセンター荒尾)

(☎62・0179) まで

横島図書館

「雑誌配布会」を開催



横島図書館では、「雑誌配布会」を開催します。

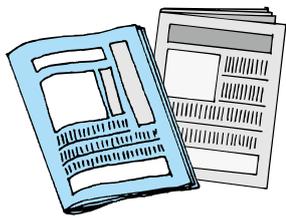
配布会では、保存期間(6

カ月～1年)を経過した雑誌(55種類、450冊)を希望される方に無料で配布しますので、ぜひ横島図書館へお越しください。

◆期間…4月24日(土)、25日(日)の2日間

問…横島図書館

(☎84・6111) まで



文化協会玉名支部

春の文化祭

舞踊やダンス、合唱など様々な発表をします。

会員の日頃の成果をご覧ください。

◆日時…4月17日(土)

午後1時～

◆場所…文化センター

大研修室

問…文化課 (☎57・4429)

夜風にたなびく

ライトアップされた藤

県の天然記念物に指定されている、山田日吉神社の藤が今年もライトアップされます。

見頃は、4月15日～25日までの間ではないかと予想されます。ぜひ一度、夜の山田の藤をご覧ください。

◆日時…4月13日(火)～散るまで

午後7時～午後10時

◆場所…山田日吉神社

問…商工観光課

(☎73・2222) まで

トレーニング室の各種教室!～総合体育館～

◎シェイプアップ体操教室

効果的にシェイプアップする方法を身につけましょう! 痩せたいけど運動を始められないでいるあなた、一緒に始めてみませんか?

◆場所…総合体育館2階トレーニング室(桃田運動公園内)

◆日時…5月12日(水)～7月14日(水)全10回

*毎週水曜日、午後2時～午後3時30分

◆対象…20歳以上の男女(定員20人)

◆参加費…3千円(施設利用料として)

*当日集金します。

◆内容…エアロビクス、筋力トレーニング、ストレッチなど

◎さわやか体操教室

年齢、体力レベルに合わせた無理のない運動で、楽しみながら体力向上!運動は苦手という方もお気軽にご参加ください。

◆場所…総合体育館2階トレーニング室(桃田運動公園内)

◆日時…5月14日(金)～7月16日(金)全10回

*毎週金曜日、午後2時～午後3時30分

◆対象…30歳以上の男女(定員15人)

◆参加費…3千円(施設利用料として)

*当日集金します。

◆内容…ストレッチ体操、有酸素運動、筋力アップ体操、肩こり・腰痛体操、レクリエーションなど

問…生涯学習課 (☎75・1314) まで

子育て支援課

平成22年度より子ども手当の制度が開始されます。

対象年齢は0歳から満15歳に達する日以後の最初の3月31日まで（中学校修了前）の子どもまで拡大することとなりました。

従来の児童手当の対象者は、そのまま子ども手当の支給に移行しますが、新たに受給者（主たる生計維持者）となる方若しくは受給内容の変更となる方は、申請が必要になります。

◆申請が必要な方

○新規対象者：平成7年4月2日生（中学3年生）～平成9年4月1日生（中学2年生）までのお子様がいるご家庭

○変更対象者：児童手当受給中のご家庭（小学校6年生までの児童がいるご家庭）で、4月1日現在中学2・3年生のお子様がいるご家庭
*4月から新中学生になるお子様のいるご家庭は、児童

手当が継続されるものとして新たな申請は必要ありませんが、その上のお子様

が、中学2年生または中学3年生となられるご家庭は、変更の申請が必要です。

*これまで、所得超過などで児童手当の受給をされていなかった方も、新規の申請が必要となります。

*公務員の方は、各職場にて申請を行ってください。

◆申請書の送付：子育て支援課より、申請が必要となる

お子様に対して、子ども手当のお知らせおよび申請書を送付しますので、必要事項を記入し、添付書類を添えて提出してください。

*添付書類

- ・受給者名義の口座の写し（金融機関名、口座番号、口座名義人（カタカナ））
- ・受給者の健康保険証の写し
- ・お子様の住民票が玉名市外の場合（別居）は、そのお子様の世帯の住民票謄本

◆申請書提出先

子育て支援課および各総合支所市民福祉課へご提出ください。なお、平日の各窓口は大変込み合いますので、今回は休日受付をします。最寄の総合支所の受付日にご来庁ください。

◆休日受付日

- 4月24日(土)
 - ・天水総合支所 午前9時～正午
 - ・横島総合支所 午後1時30分～午後4時30分

○4月25日(日)

- ・岱明総合支所 午前9時～正午
- ・玉名市役所本庁 午前9時～午後4時30分

◎問

- ・子育て支援課 (☎75・1120)
- ・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)

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

- ☆4月16日(金) 午後1時30分～遊び塾「缶蹴り」
- ☆4月24日(土) 午前9時～花壇作り
- ☆5月15日(土) キックベース大会

◎児童館オレンジキッズ

(小天東保育園内) ☎82・3104

- ☆4月24日(土) しおり製作
- ☆5月1日(土) 戸外遊び「缶蹴り」
- ☆5月15日(土) バドミントン遊び

◎合同企画

- ☆4月23日(金) 午後8時～親子映画祭り
- ☆5月8日(土) 母の日プレゼント作り



*参加を希望される場合は、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)

★くすの木で遊ぼう

- 4月20日(火) 11:30～みんなでリフレッシュ
- 4月22日(木) 10:30～山田の藤を見学しよう
- 4月23日(金) 11:00～4月生まれのお誕生会
- 4月26日(月)、27日(火) 10:30～こいのぼり製作
- 4月30日(金) 11:00～子どもの日の集い
(おはなしくすくす)
- 5月1日(土) 10:30～金魚の郷で遊ぼう
- 5月11日(火) 11:30～うたって踊って遊ぼう

★ふれあい健康センターでリフレッシュ

- 5月13日(木) 10:30～ヨガ(バスタオル持参、託児あり)

*予約はいりません。どなたでも参加OK

*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)

- 4月22日(木) 10:30～正午 ぼかぼか春のピクニック
場所:蛇ヶ谷公園わんぱく広場(現地集合・解散)
- 4月26日(月) 10:30～11:30子育てのおはなし会
講師:一村佑子先生(心理カウンセラー)
- 4月27日(火)、28日(水) 10:30～こいのぼりを作りました
- 5月1日(土) 土曜日ですが「ログさんち」は開いています
- 5月7日(金) 大きくなったかな?(身体測定)
- 5月11日(火) 10:30～アンパンマンと一緒に体操
- 5月13日(木) 10:30～5月生まれのお誕生会&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…5月12日(水)、19日(水)助産師参加
- 1歳児…5月11日(火)
- 2歳児以上…4月21日(水)
- 妊婦…5月10日(月)

◆子育て広場(敬愛保育園)9:00～14:00

- 4月22日(木)、5月13日(木) 11:00～誕生会
- 5月6日(木)、20日(木)…ノープログラム

◆わらべうた…5月1日(土)、10:00～11:00
(敬愛保育園)

◆その他

- 5月17日(月) 10:00～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/>

天水子育てほっとルーム

小天保育園内 (☎82・2618)

- 4月13日(火) 10:00～こいのぼり製作(小天保育園)
- 4月17日(土)、24日(土)、5月1日(土)、8日(土)、15日(土)
10:00～ミニシアター鑑賞(若宮児童館)
- 4月20日(火)、5月6日(木) 10:00～園庭開放(小天保育園)
- 4月22日(木) 10:00～バルーンアート遊び(小天保育園)
- 4月27日(火) 10:00～ちびっこ広場(天水町ふれあい館)
- 4月28日(水) 9:30～子育て電話相談日(☎82・3426)
- 4月30日(金)、5月11日(火) 10:00～室内自由遊び
- 5月7日(金) 10:00～母の日プレゼント製作(小天保育園)
- 5月13日(木) 10:00～

ぴよんぴよんクラブ映画鑑賞(若宮児童館)

*開所日時…(月)～(金)、10:00～15:00

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

- 4月16日、23日、30日、5月7日、14日、21日、28日
(毎週金曜日) 11:00～お楽しみ会・手遊び・おはなし他
- 4月27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)
- 5月12日(水) 11:00～お誕生会
(5月生まれの方を対象)手形と写真をプレゼント
*事前にお申し込みください
- *開所日時…(月)～(金) 10:00～16:00(祝日を除く)
- *土曜日の開所日…5月1日、8日

【母子(父子)手帳交付および両親学級】

都合のよい日時・会場で交付を受けてください。

対象者	自治区	場所	期日	受付時間
妊婦 とその夫	玉名	玉名保健センター	5月 7日(金) 5月21日(金)	午前9時30分～午前10時
	岱明	岱明ふれあい健康センター	5月28日(金)	
	横島	横島総合保健福祉センター	5月28日(金)	
	天水	天水保健センター	5月14日(金)	

5月の 子育て保健コーナー

☎ 保健予防課
玉名保健センター
☎ 72・4188



【乳幼児健診】

健診は居住地(自治区)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1月生まれ	玉名	玉名保健センター	5月26日(水)	午後1時～ 午後1時30分
		岱明	横島総合保健福祉センター	5月17日(月)	
		横島 天水			
8カ月児健診	平成21年9月生まれ	玉名	玉名保健センター	5月13日(木)	
		岱明	横島総合保健福祉センター	5月12日(水)	
		横島 天水			
1歳6カ月児健診	※4月から、1歳6カ月児健診の対象月齢を1歳6カ月児から1歳8カ月児に変更しますので、4月から5月までは行わず、6月から実施となります。				
3歳児健診	平成18年11月生まれ	玉名	玉名保健センター	5月27日(木)	
		岱明	横島総合保健福祉センター	5月18日(火)	
		横島 天水			

【予防接種】

※生後2カ月になされる月に『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。3歳から7歳半までの未接種の方でご希望の方は、医療機関にお申し込みください。

【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・相談は居住地(旧市町)で受診してください。

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3月生まれ	玉名保健センター	5月25日(火)	受付 午後1時10分～ 午後1時30分
のびのび 育児栄養相談	玉名自治区乳幼児の希望者		5月14日(金)	午後1時10分～ 午後3時30分
育児学級 さくらんぼ学級	天水自治区・横島自治区の 平成22年3月生まれ	横島総合保健 福祉センター	5月28日(金)	受付 午後1時30分～ 午後1時50分
のびのび 育児栄養相談	天水自治区乳幼児の希望者	天水保健センター	5月25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	5月20日(木)	午前10時～ 午前11時30分
育児学級 さくらんぼ学級	岱明自治区の平成22年3月生まれ	岱明ふれあい 健康センター	5月26日(水)	受付 午後1時～ 午後1時30分
のびのび 育児栄養相談	岱明自治区乳幼児の希望者	岱明ふれあい 健康センター	5月11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	5月11日(火)※1 5月25日(火)	午前10時～正午
ドリームエンジェル (不妊の会)			5月20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	5月25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	5月20日(木)※1	午前10時～ 午前11時30分

※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】

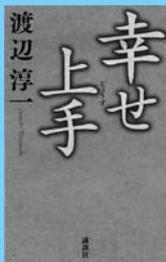
日	内科	外科	横島・天水・伊倉・大浜地区	岱明地区
5月 2日	本里内科医院 大倉(☎72-2352)	有明整形外科医院 立願寺(☎73-7191)	宮崎クリニック 天水町小天(☎82-2408)	田宮春生堂医院 長洲町長洲(☎78-0551)
5月 3日	河野医院 高瀬(☎73-3734)	岡本外科医院 亀甲(☎74-2277)	鹿井医院 寺田(☎73-2266)	本田医院 岱明町大野下(☎57-0012)
5月 4日	鹿井内科 高瀬(☎72-2275)	河野クリニック 繁根木(☎72-2345)	中野医院 天水町部田見(☎82-3970)	西山クリニック 長洲町清源寺(☎78-7811)
5月 5日	おおかど胃腸科クリニック 六田(☎72-5611)	国崎整形外科医院 秋丸(☎73-6776)	大野医院 宮原(☎72-3405)	いまおかクリニック 長洲町宮野(☎78-3410)
5月 9日	浦田医院 岩崎(☎74-2412)	鶴上整形外科・リウマチ科 亀甲(☎72-2007)	栗崎医院 横島町横島(☎84-3933)	坂田内科医院 岱明町高道(☎66-8600)
5月16日	工藤内科 岩崎(☎73-8898)	吉田医院 繁根木(☎73-5100)	池田医院 天水町小天(☎82-2005)	池本内科医院 長洲町長洲(☎78-0527)
5月23日	大磯耳鼻咽喉科医院 亀甲(☎73-4133)	玉名脳神経外科医院 岩崎(☎75-1511)	安田内科医院 横島町横島(☎84-3131)	棚瀬医院 岱明町高道(☎57-0103)
5月30日	安成医院 玉東町木葉(☎85-2047)	玉名泌尿器科クリニック 岩崎(☎74-3272)	菅海明堂医院 大浜町(☎76-0159)	多田隈内科医院 長洲町宮野(☎78-3011)

※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。



幸せ上手

渡辺 淳一(著者)



(市民・岱明・横島・天水)

幸せはあなたのすぐ側に、沢山こぼれているのです。「幸せとは「卑近な私たち」に「既成概念から抜け出す」「恋愛という自己革命」など、身近に潜んでいる幸せをつかむ方法と考え方を説く。

各館の特設コーナー

市民図書館	
一般書	応援します!新生活特集
児童書	ともだちっていいな特集
岱明図書館	
一般書	旅立ち特集
児童書	新学年特集
横島図書館	
一般書	新生活応援特集
児童書	おかあさんの絵本特集



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)



ももこのまんねん日記

さくら ももこ(著者)



(市民・岱明・横島・天水)

自己流果実酒を作ったらドロブみ
たいな味に絶句、自宅にカラオケ
部屋と作った声が出なくなるほ
ど歌い、「幸せ」と「面白く」を
追及する著者の日常をつづる。



自白 刑事・土門功太郎

乃南 アサ(著者)



(市民・岱明・横島・天水)

事件解決の鍵は、刑事の情熱と
勤と経験だ。地道な捜査で容疑
者を追い詰める男の迫真の事件
簿。「アメリカ淵」「流うちわ」また
逢う日まで」ほか全4作品を収
録。



強火をやめると
誰でも料理がうまくなる!

水島 弘史(著者)



(市民・岱明・横島・天水)

強火で焼いても肉のうまみはと
じ込められない!正しい包丁使い
なら「玉ねぎを切っても涙が出な
い!科学的に正しくて、誰もが本
当に美味しく作れる、火加減&塩
加減のコツ、包丁のワザを紹介す
る。



ひとつ作れば使い方がいい。私だけのジュエリークロッシェ

河出書房新社(著者)



(市民・横島・天水)

かぎ針と糸、ビーズがあれば作れ
る手軽さが魅力のジュエリークロッ
シェ。プレスレットとネットレスをう
なげてロングネックレスにしたり、
結んでアレンジするなど、遊び心
いっぱいデザインを紹介します。



にこちゃんのママのて

あきやま ただし(作・絵)



(市民・岱明・横島・天水)

子犬のにこちゃんはずいぶん大き
しがりやで、とーってもかわがり。で
も、ママのてがあれば、つよいにこ
ちゃんにへんしん! あったかい、
ハッピーユーモア絵本。



ともだちごっこ

降矢 なな(絵)、内田 麟太郎(作)



(市民・岱明・横島・天水)

「明日からキツネくんはあただけ
のともだち!」それって何だかヘンだ
よね。ワガママ女の子テンとしてし
まった約束にキツネは困ってしま
い:「おれたち、ともだち!」シリ
ズ第10弾。

5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(☎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						
14:00	オリエンテーション		シェイプアップ教室 5/12~7/14	シェイプアップエアロ オリエンテーション	さわやか教室 5/14~7/16	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。