

健康体操

- ◇とき 11月15日(火)・12月6日(火)
10:00~11:30
- ◇ところ 保健センター
- ◇内容 ダンベル体操(11月),
リズム体操(12月)
- ※健康手帳, 運動可能な服装をご用意ください。

体すっきり! ニコニコ体操

- ◇日程 (9:30~11:00)

11月 9日(水)	赤崎公民館
11月 16日(水)	有帆公民館
11月 22日(火)	本山公民館
11月 28日(月)	高泊公民館

- ◇内容 はつらつ山口健康体操ほか
- ※健康手帳, 運動可能な服装をご用意ください。

認知症老人を支える家族の集い

- 日ごろの介護についての悩み, 疑問などを一緒に話し合ってみませんか。(介護をうける方ご本人の参加, 送迎を希望する場合は事前にご連絡ください。)
- ◇とき 11月15日(火)13:30~15:30
 - ◇ところ・問い合わせ先
山陽総合福祉センター(☎72-1813)

ゆりの会(脳血管障害者の会)

- 参加者同士が親睦をはかり, 交流を深めています。自宅療養中で, 「話し友だちがほしい」「病院以外にどこか出かけたい」という人は, ぜひご参加ください。
- ◇とき 11月10日(木)13:30~15:00
 - ◇内容 福祉バザーの準備
 - ◇ところ・問い合わせ先 保健センター

高齢者インフルエンザ(予防接種)

- ◇対象 65歳以上の人, または60歳以上65歳未満の人で一定の心臓, 腎臓, 呼吸器機能または免疫機能障害(診断基準があります)があり, 予防接種を希望する人
- ◇接種期間 11月1日(火)~来年2月28日(火) (なるべく年内に済ませてください。)
- ◇実施医療機関 近隣の医療機関で接種できます。かかりつけの医師にご相談ください。
- ◇接種料金 1,050円(1回のみ)
- ◇問い合わせ先 保健センター

考えてみましょう 老人医療費

市の老人医療費の額は県内でもトップクラスです。病床数の人口比が全国平均の1.8倍と高い本市において, 恵まれた医療環境が, 一方では受診率を引き上げるなど, 医療費増大の大きな要因の一つとなっています。

医療費は, 上手な受診を心がけることで有効に使うことができます。今一度, 自分の医療のかかり方を見直してみましょう。

また「自分の健康は自分で守る」という観点からも, 生涯学習, ボランティア活動, サークル活動等に積極的に参加し, 健康・生きがいづくりを努めましょう。

健康に関して, お悩みのこと等がありましたら, 市役所・保健センターの保健師にお気軽にご相談ください。

- ◇問い合わせ先
健康増進課国保年金係(☎82-1209)

医師による講演会

- ◇とき 11月17日(木)13:30~14:30
- ◇ところ 高千帆公民館
- ◇内容 「歯周病, 入れ歯について」
- ◇講師 平木 雄三郎先生(平木歯科医院院長)
- ◇問い合わせ・申込先
健康増進課健康指導係(☎82-1178)

募集・試験

商業起業家支援センター 「日の出市場」出店者募集

- 新しく事業を起こそうとする方の申し込みをお待ちしています。
- ◇ところ 日の出三丁目1番28号
 - ◇面積 1区画 15.32㎡
 - ◇使用料 月額 15,750円(消費税込み)
 - ◇応募資格 市内に住み票があり, 事業に関する具体的な計画を有している人
 - ※飲食業は不可
 - ◇使用期間 1年間
 - ※ただし, 双方異議のない場合は3年間まで延長可能
 - ◇問い合わせ先 商工労働課(☎82-1150)

県営住宅入居者募集

- 団地名・募集戸数
- 【優先枠】
平原…1戸 叶松…1戸 本山…1戸
※優先枠は, 高齢者, 障害者, 母子世帯の人で, 一定の要件を満たす人が対象です。
- 【一般枠】
古開作…1戸 平原…1戸 叶松…1戸
本山…1戸 第二古開作…1戸
杣尻…1戸
- 構造および間取り
中層耐火構造3DK
- 家賃 月額 10,700円~43,400円
- 駐車場使用料 月額 600円~800円
- 入居申込書の郵送期間
11月20日(日)~30日(水) (消印有効)
- 問い合わせ・入居申込書の送付先
〒755-0033
宇部市琴芝町一丁目1-50
(宇部土木建築事務所内)
山口県住宅供給公社宇部支所
(☎37-0878)

文化財めぐりバスツアー

- ◇とき 11月23日(木)8:00~18:30
- ◇行程 九州国立博物館・太宰府天満宮など
- ◇定員 40人(応募者多数の場合は抽選)
- ◇費用 5,300円
- ◇申込期限 11月14日(月) (電話で申し込んでください。)
- ◇問い合わせ・申込先
厚狭図書館(☎72-0323)

お知らせ

山陽小野田市戦没者追悼式

- ◇とき 11月16日(水)10:00~
- ◇ところ 市民館文化ホール
- ※献花用の花は若干用意していますが, 数に限りがありますので, できるだけ持参してください。
- ◇問い合わせ先 社会福祉課(☎82-1174)

10月15日号でお知らせした「韓国語教室」, 「在住外国人ふれあいバスツアー」のE-mailアドレスに誤りがありました。正しくは以下のとおりです。
katsudou@city.sanyo-onoda.lg.jp