

※市内は、市外局番 0287 を省略した表記にしています。

那須地区在宅医療・介護連携 支援センター運営協議会講演会

元小児科医で現在は僧侶として活動している倉松俊弘氏の講演会を開催します。

医師として活動した経験と僧侶という現在の立場から、自分らしく生きるとはどういうことかヒントをもらい、どのように人生の最期を迎えるか考えてみませんか。

▼とき 12月6日(金)
午後1時30分～3時
※開場は午後0時30分



▼ところ 大正堂くろいそみるひいホール

▼内容 最期まで自分らしく生きるとは

▼対象 那須塩原市、大田原市、那須町在住・在勤の人

▼参加費 無料

▼定員 300人(先着)

▼申込方法 電話または申込フォームから申し込み

※電話は月曜・水曜・金曜
午前9時～午後4時(祝日を除く)

▼申込期間 11月1日(金)～29日(金)

▼申し込み・問い合わせ

○那須地区在宅医療・介護連携支援センター
☎(74)3636

介護予防サポーター養成講座

介護予防に興味のある人、それいけ百歳体操を住んでいる地域で始めたい人、地域の高齢者のために活動したい人を対象に、講座を開催します。介護予防の基礎知識を学び、自分のため、地域のために生かしてみませんか。

▼とき 12月3日(火)、4日(水)(全2回)
いずれも午前9時30分～正午

▼ところ 西那須野保健センター

▼参加費 無料

▼定員 30人

▼申込方法 電話で申し込み

▼申込期限 11月22日(金)

▼申し込み・問い合わせ

○高齢福祉課 ☎(62)7327

女性の人権ホットライン 強化週間

「女性の人権ホットライン」は、女性に対する配偶者・パートナーなどからの暴力や職場などにおけるセクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為などさまざまな相談を受け付ける専用相談電話です。

強化週間の期間、時間を拡大して相談を受け付けます。

▼期間 11月13日(水)～19日(火)

受付時間

平日 午前8時30分～午後7時
土日 午前10時～午後5時

※強化週間以外の通常の受付時間は、午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日を除く)。

▼相談・問い合わせ

○女性の人権ホットライン
☎0570(070)810

生活習慣を見直して 糖尿病予防

毎年11月14日は「世界糖尿病デー」です。この機会に、糖尿病の予防や治療の重要性を再認識するとともに、改めて日々の生活習慣を見直し、糖尿病の予防に努めましょう。

▼心がけまじょう

- ・1日3食バランスのとれた食事
- ・野菜を先に食べて血糖値の急上昇を抑える
- ・間食や遅い時間帯の食事を控える
- ・運動をして適正体重を目指す
- ・定期的な検査や健診で血糖値を確認

▼その他 「健康相談会」で健康づくりに関する相談ができます(予約制)

※相談日程は裏表紙の相談カレンダーで確認してください。

▼問い合わせ

○健康増進課 ☎(63)1100

雇用・資格

消防設備士試験

▼試験の種類

甲種(特種、第1～5類)

乙種(第1～7類)

▼試験日 来年2月2日(日)

午前9時30分開場

▼試験会場

県立宇都宮工業高等学校

(宇都宮市雀宮町52)

▼試験手数料

・甲種6600円

・乙種4400円

▼申込期間 11月18日(月)～29日(金)

▼願書配布場所 那須地区消防本部

予防課、大田原消防署、黒磯消防署、

西那須野消防署、那須消防署

▼願書提出方法

申込先へ郵送または持参して提出

※インターネットでの受験申請もできます。

※詳細は電話かホームページを確認してください。

▼申し込み・問い合わせ

○消防試験研究センター栃木県支部

☎320・0032

宇都宮市昭和1・2・16

県自治会館1階

☎028(624)1022

確定申告期の非常勤職員募集

大田原税務署では来年2月上旬から3月末まで働く非常勤職員を募集しています。

▼仕事の内容

①パソコンの入力、書類の整理

②確定申告会場でのパソコン入力補助

▼勤務場所 大田原税務署

(大田原市紫塚1・5・54)

▼勤務日数 月曜日～金曜日の週5日

程度(祝日は除く)

▼勤務時間

午前8時30分～午後4時30分のうち

5時間～5時間30分(休憩1時間)

▼時給 1060円

▼問い合わせ

○大田原税務署

☎0287(22)3115

※自動音声案内の後「2」を押してください。

文化・教養

市民大学連携講座

鍋掛地区の奥州道中歴史講座

越堀地区編

江戸時代の五街道のひとつである奥州道中を学ぶとともに、奥州道中沿いの宿場について学びます。

▼とき・ところ

①11月24日(日) 鍋掛公民館

②12月7日(土) 現地

③来年1月18日(土) 鍋掛公民館

④来年2月15日(土) 現地

いずれも午後1時30分～3時

(全4回)

▼内容

①越堀宿の歴史を知ろう

②越堀宿をめぐる

③越堀と杉渡土の歴史を知ろう

④越堀から杉渡土をめぐる

▼対象 市内在住・在勤者

※1時間程度歩ける人

▼参加費 無料

▼定員 20人(先着)

▼申込方法 電話で申し込み

▼申込期間 11月6日(水)～13日(水)

▼申し込み・問い合わせ

○鍋掛公民館 ☎(60)1164



広告

お葬式なら なすの斎場

なすの斎場 検索 ☎0120-33-8871

無料 事前相談

- ☑お葬儀見積り
- ☑家族葬のコツ
- ☑お葬式の流れ
- ☑急なご安置
- ☑墓じまい
- ☑樹木葬の価格

広告

おしごと説明会のご案内

60歳からは好きな時間に働いて楽しい毎日を♪
これからのあなたの元気な人生を応援します!

西那須野事業所	10/25 (金)	11/ 5 (火)	11/25 (月)
	12/ 5 (木)	12/25 (水)	1/ 6 (月)
黒磯事業所	11/15 (金)	12/16 (月)	1/15 (水)

時間:午前10時から(1時間程度)

公益社団法人 那須塩原市シルバー人材センター ☎0287-37-5121(代表)