

血管いきいき教室



高めのコレステロールや少し気になる高めの血圧は、確実に血管の老化(動脈硬化)が進んでいきます。まずはできることから、食事や運動など生活習慣をこの教室で見直してみませんか。

Table with 2 columns: 時 (Time) and 内容 (Content). Rows include dates like 2/4(木) and topics like 医師の講話「コレステロールと動脈硬化」.

脱メタボ塾

少し気になるお腹まわりの脂肪、それに伴う血圧やコレステロール・血糖値などの上昇を防ぐためには、生活習慣の改善が必要です。この教室でメタボリック症候群を学び、健康に自信がもてる体づくりにチャレンジしてみませんか。

Table with 2 columns: 時 (Time) and 内容 (Content). Rows include dates like 2/8(月) and topics like 講話「メタボと食生活」.

市制施行5周年記念事業 いむた池梅マラソン大会



【時】2月28日(日)9時から \*雨天決行 【所】蘭牟田池県立自然公園

Table with 2 columns: 種目 (Category) and スタート予定時刻 (Start time). Rows include 1周コース, ファミリーコース, etc.

\*商品券などが当たるお楽しみ抽選会もあります。 【申込方法】大会事務局にお問い合わせください。申込書と振込用紙をお送りします。

ホームステイ 受け入れ家庭

日本に滞在している留学生と2週間の異文化交流を体験してみませんか。 【受入期間】3月14日(日)~28日(日)

【申込方法】電話 【申込・問合せ先】からいも交流実行委員 小城

市制施行5周年記念事業 川内川河口マラソン・ウォーキング大会参加者 【時】3月14日(日) 【所】川内文化ホール(開・閉会式会場)

【申込締切】1月29日(金)必着 【参加料】中学生以下11000円 高校生11500円 一般2500円

まちなにぎわい館 チャレンジショップ テナント



太平橋通りの「まちなにぎわい館」の店舗の一部を利用して小売業などを始めたい方を募集します。

Table with 2 columns: 対象 (Target) and 条件 (Conditions). Rows include 将来、中心市街地での出店を希望する方, 販売員の常駐が必要, etc.

【申込締切】2月12日(金)必着 【応募方法】まちなにぎわい館に備え付けの応募用紙に必要事項を記入の上、直接申し込み 【応募・問合せ先】まちなにぎわい館 0996(20)1548

入札参加資格審査 申請書の受け付け

平成22・23年度の指名競争入札参加資格審査申請書を次のとおり受け付けます。

【業種】建設工事・測量などのコンサルタント業務および役務の提供を含む物品など 【提出書類】国土交通省の統一様式に準じ、市が指定する関係書類 \*提出書類一覧および様式はホームページからダウンロードができるほか、本庁東別館4階契約検査課に備え付けてあります。

【受付期間】2月1日(日)~26日(金)必着 【提出方法】直接または送付 \*窓口での混雑を避けるため書類はできるだけ送付してください。 【提出・問合せ先】本庁契約検査課 契約G(内線3821・3822) 【電話】0996(253)0911

相談

交通事故被害者救済推進協会による、交通事故無料相談会が開催されます。相談は無料で、秘密は固く守られます。

行政書士による無料相談

お悩みの方は、お気軽にご相談ください。 【時】1月17日(日)10時~15時 2月7日(日)10時~15時 【所】川内文化ホール 2階 第9会議室

【内容】交通事故による損害額の算定や損害賠償の進め方など 【問合せ先】交通事故被害者救済推進協会 0996(73)2029 【予約・問合せ先】行政書士民事法律研究会事務局 099(253)0911

特設人権相談所開設

鹿児島地方務局川内支局と川内人権擁護委員協議会による、無料の相談所が開設されます。

働く人の無料健康相談

お気軽にご相談ください。 【時】1月20日(水)10時~15時 【所】樋脇保健センター 【問合せ先】鹿児島地方務局川内支局 0996(22)2300



【相談医】手塚弘毅氏 【内容】産業医などによる労働者と事業主のための健康相談 【対象】労働者本人とその家族、事業主や会社の総務・労務管理責任者 \*電話、ファクスで予約可 【申込・問合せ先】北薩地域産業保健センター(川内市医師会内) 0996(23)4612 0996(20)2647

消費生活巡回相談所開設

市役所相談員による消費生活相談所を開設します。訪問販売・クレジット契約に関するトラブルなどありましたら、お気軽にご相談ください。

Table with 7 columns: 種目 (Category), 対象 (Target), ファミリー (Family), 小学生 (Elementary), 中学生 (Middle), 高校生 (High), 一般 (General). Rows include マラソン, ウォーキング.

【参加料】中学生以下700円 高校生以上11500円 【申込締切】2月19日(金)消印有効 【申込方法】本庁5階市民スポーツ課、各教育課、サンアリーナさんだい、川内文化ホール、または中央公民館に備え付けの申込書に必要事項を記入の上、参加料を添えて郵便局または大会事務局に直接申し込み 【申込先】同大会事務局(サンアリーナさんだい内) 0996(25)8283 【問合せ先】本庁市民スポーツ課(内線5435)

総合労働無料相談会

県社会保険労務士会による、総合労働無料相談会が開催されます。相談は無料で、秘密は固く守られます。 【時】毎週火曜日と毎月第3土曜日 各12時~16時 【所】県社会保険労務士会相談室(鹿児島市下荒田) 【内容】労働時間、賃金、解雇退職金、セクハラ、労災、健康保険、雇用保険などの労働問題および年金などの相談 【申込方法】電話 【申込・問合せ先】県社会保険労務士会 099(257)4823