

グリーンヒルズ津山 スプリングフェスタ2010 4/29(祝)

ガラスハウスはいつでも元気いっぱい！
お試し無料講座を受講して、健康生活を始めてみませんか。ウォーキングなどの運動も、初めての人にはお勧めです。
皆さんの参加をお待ちしています。

- ウォーキング&太極拳**
園内をウォーキングした後、芝生の広場で初級の太極拳を楽しみます
とき 午前10時30分～午後0時30分
ところ グラスハウスエントランス
定員 80人
- 健康体操**
音楽に合わせて、簡単な運動やストレッチなどを行います
とき 午後1時～2時
ところ リージョンセンター
定員 40人
- ピラティス**
体の中心の筋肉を意識しながらの呼吸法を取り入れて行う運動です
とき 午後2時15分～3時15分
ところ リージョンセンター
定員 35人
- エアロビクス**
基本的なステップを中心に音楽に合わせて楽しく運動します
とき 午後3時30分～4時30分
ところ リージョンセンター
定員 40人

対象 ②～④は16歳以上で、医師による運動制限のない人
受付期間 3月20日(土)～4月25日(日)
申込方法 電話、または直接ガラスハウスへ申し込む
持ってくるもの 運動のできる服装・タオル・水分補給用ドリンクなど

問い合わせ先 グラスハウス☎27-7140

申請してください
平成22年度農業用ビニールハウス設置補助
地場農作物による農業所得の増大など地域経済への波及効果を目指すため、農業用ビニールハウスを設置する農業者に対し補助金を交付します。
補助対象 個人が新規に設置するおおよね90㎡以上の農業用ビニールハウスの**資材経費**で、他の補助や融資制度の対象外のもの
補助金額 農業用ビニールハウス資材経費の3分の1以内(上限50万円)
※要望額が予算額を上回った

お知らせします
協会けんぽ岡山支部から健康保険料率の変更
平成22年度の健康保険料率は、現行の8.22%から9.79%に変更されます。
お問い合わせ先 農業振興課(市役所4階) ☎32・2079

アナログテレビでも視聴ケーブルテレビ「コテレビ津山」
来年7月24日にアナログ放送が終了し、デジタル放送に移行するテレビ放送。しかしケーブルテレビに限り、平成27年3月末まで地上デジタル放送をアナログに変換(デジタルアナ変換)して、暫定的に配信できることになりました。市内では「テレビ津山」が、地上波放送のデジタルアナ変換を行います。テレビ津山加入者は、平成27年3月末まで、アナログテレビでも地上波放送とテレビ津山自主放送を視聴することが出来ます。
お問い合わせ先 テレビ津山 ☎24・4000(火～土曜 日午前9時～午後6時)、情報政策課 ☎32・2045

38%に変更になります。会社に勤めている人は平成22年3月分保険料(平成22年4月末納期分)から、任意継続被保険者は平成22年4月分から変更になります。
また、介護保険料率についても平成22年3月分(平成22年4月末納期分)から1.50%へ変更されます。
お問い合わせ先 協会けんぽ岡山支部 ☎086・8003・5780

春のスポーツ教室

第1期
教室生
募集

- チャレンジクラブ**
とき 5月8日～7月10日の土曜日(全8回) 午前10時～11時30分
ところ 津山総合体育館ほか
対象 市内に在住の親子(年長～小学3年生)
内容 軽スポーツ、とび箱、トランポリン、ボール運動など
定員 35組(申し込み多数の場合は抽選)
参加費 親子1組3,000円(傷害保険料を含む)
申込期間 4月6日(火)～23日(金)
- 初心者硬式テニス教室**
とき 4月15日～7月22日の木曜日(全12回、雨天延期の場合あり) 午前10時～正午
ところ 津山スポーツセンターテニスコート(雨天時は津山総合体育館)
対象 市内に在住の硬式テニス初心者
内容 基礎からゲームまで
定員 30人
参加費 4,000円(傷害保険料を含む)
申込期間 3月19日(金)～4月2日(金)
- ふれあいニュースポーツ教室**
とき 4月14日～6月30日の水曜日(全10回) 午前9時30分～11時30分
ところ 津山総合体育館ほか
対象 市内に在住の人
内容 ニュースポーツなど
定員 50人程度
参加費 3,000円(傷害保険料を含む)
申込期間 3月19日(金)～4月2日(金)
- ふれあいグラウンド・ゴルフ教室**
とき 4月14日～6月30日の水曜日(全10回) 午前9時30分～11時30分
ところ 中央公園グラウンド、市外グラウンドゴルフ場ほか(雨天時は津山総合体育館)
対象 市内に在住の人
定員 50人程度
参加費 3,000円(傷害保険料を含む)
申込期間 3月19日(金)～4月2日(金)
- お問い合わせ先 スポーツ課 ☎24-0202

青色防犯パトロール講習会
青色回転灯を自動車の屋根に取り付けて行う青色防犯パトロールを実施するためには、犯罪を目撃したときなどに適切に対応するため、青色防犯パトロール講習を受講しておくことが必要です。
これから青色防犯パトロールを始める団体の人や受講後おおよね2年が経過した人は、この機会にぜひ受講してください。

津山圏域雇用労働セミナー
大規模改修のため貸館業務は休止しますが、相談業務などは通常どおり行います。
休止期間 9月1日(水)～12月28日(火)
お問い合わせ先 津山圏域雇用労働センター(山下) ☎24・3633

津山オリエンテERING大会
みなで歩こう！
とき 4月11日(日)午前9時受付、9時30分開会
ところ 津山陸上競技場南側多目的広場集合
参加資格 2～5人のグループ

応募方法 電話、ファクスまたは直接申し込む(当日可)
お問い合わせ先 スポーツ課 ☎24・0202、☎24・7235

債務整理 相続 遺言
相続放棄・名義変更・生前贈与

- 借金の相続は絶対放棄したい！
- 相続した不動産の名義を変更したい！
- 遺言書の作成をしておきたい！
- 相続した土地を2つに分けたい！

過払金返還、任意整理、自己破産、個人再生
0120-961-308 お気軽にどうぞ！
無料相談実施中!! 津山 債務整理 検索

電話受付(平日) 9:00～18:00 相談：土日祝・夜間対応可(要予約)
津山債務整理相談センター(高橋司法書士事務所)
岡山県津山市小田中1444-7 TEL:0868-31-0580

まずご相談下さい。

期間限定 プロ家庭教師の **春の無料体験指導**

ホームページより資料をご請求された方限定

平成21年10月現在「スーパー家庭教師」の登録者数 **全国1,360名**

スーパー家庭教師とは 国立大学や有名私立大学出身の経験豊富な教師が多数活躍しています。学習指導だけでなく「心のケア」も出来る先生達です。

岡山県家庭教師ネットワーク

お問い合わせは 二重丸で オールナンバー ☎0120-00-1111

フリーダイヤルは携帯電話からつながりませんので事務局におかけください

津山事務局 ☎0868-23-3355(代) 津山市南町1-16-3 南町ビル3F

スーパー家庭教師 検索