

# 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。  
とき 4月11日(日) 午前10時～正午  
ところ 津山警察署  
※各団体で取りまとめのうえ、事前に津山警察署に連絡してください。  
お問い合わせ先 津山警察署(林田) ☎25・0110

**津山オリエンテERING大会**  
みんなで歩こう！  
とき 4月11日(日) 午前9時～午後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

**参加費** 1人3,000円  
持ってくるもの 弁当、飲み物、雨具、時計、赤色のボールペン  
申込期間 3月23日(火)～4月9日(金)  
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**  
借金返済、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

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！

まずご相談下さい。

至中国自動車道 院庄インター 城西通り 至津山文化センター

ジョイフル 寿ビル アセンドビル3F(1Fは割席です) 弁当屋 ユニクロ

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。  
信頼のブランドスーパー家庭教師 全国160都市で地域教育に貢献 派遣実績31年  
お問い合せは 二重丸で オールナンバー  
**0120-00-1111** 津山事務局 ☎0868-23-3355(代)  
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  
スーパー家庭教師 検索

岡山県家庭教師ネットワーク