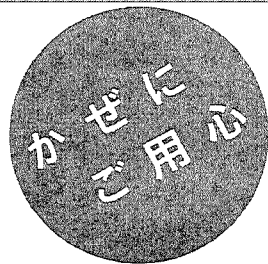


らせ



= かぜは 万病のもと =

発熱やだるさなどの全身に出る症状の強いかぜは、免疫機能を含む身体の抵抗力を低下させ、あちこちにさまざまなひずみを生み出します。それをきっかけとして、いろいろな病気が生じたり、潜んでいた病気がはつきりしてきます。"かぜぐらい"とあなどらないようにしましょう。

= かぜをひかないためには =

- ① 規則正しい生活
夜ふかしはやめて、しっかり睡眠、たっぷり休養
- ② バランスのとれた食事
朝食はきちんととること
昼食はいつも同じものにならないように注意
- ③ 過度な運動
通勤の途中、会社や駅の階段など、身近な場所で気軽にウォーキング
- ④ 温度変化に体を慣らす
暖房は過度で暖めすぎないようにすること
冬の厚着は体の温度変化への適応力を弱めます、できるだけ薄着にすること。



生徒募集

応募資格 平成6年3月高校卒業見込者・
過年度高校卒業生でおおむね30
歳以下の者

訓練期間 1年間

募集人員 15人

教科内容 事務一般、OA機器操作法、文
書実務、簿記・会計、税法、事
務処理基本実習、OA機器操作
実習、応接実習

取得資格 商業・工業簿記検定
(目標) (日商3・2級、全商1級)、ワー
プロ検定(職業能力開発協会3・2級)

主な特典 授業料、教材費は無料、(教科
書等は自己負担)鉄道等の割引、
雇用保険受給延長(受給資格者)

受付期間 2月1日～3月18日

入校選考 3月23日(水)

選考方法 学力試験、面接試験、適性検査

問合せ先 都留能力開発センター
☎(43)8911

都留市文化協会 研修会開催

日時 2月27日(日)午後1時

場所 文化会館4階大ホール

講演 演題「甲州方言の特異性」

講師 深沢 泉先生

問合せ先 文化協会 会長 松川始

都留一中PTA講演会

日時 2月11日(金)午前10時30分

場所 都留第一中学校体育館

講師 無着成恭先生

演題 「PTA活動と親の在り方」

都留市結婚相談員

地区	氏名	電話
谷村	藤江 孝三	43-2860
	渡辺 一郎	43-5407
	志村 喜久代	43-2669
	山口 一郎	43-5544
	安中 益雄	43-3581
	深沢 久子	43-6906
三吉	小林 夏江	43-4014
	武井 忠治	43-3983
開地	清水 君子	43-3079
	大原 誠	43-3832
東桂	高部 歌子	43-2492
	三枝 静香	43-4571
	高部 武	43-0287
	杉本 賢一	43-2397
	三枝 正哉	43-5814
宝	岡本 ふで子	43-2456
	園田 輝義	43-6498
禾生	天野 千代子	43-5535
	伊藤 一元	43-6245
	光沢 柱	43-8022
	広瀬 孔廷	43-8445
盛里	近藤 千尋	43-2967
	小林 よ志子	43-6572
盛里	小俣 賢明	48-2053
	鬘 榎 忠一	43-6047

結婚相談はお気軽に

結婚は、人生の最大の課題であると言われるように、生涯の苦楽とともにする相手を見いだすことは、並大抵のことではありません。

このようなときに人格・識見・体験など豊富な結婚相談員が皆様方の良きパートナーとなり、相談に誠意をもってあたられます。

相談内容や身分的な問題などすべての秘密は厳守いたしますので、どうぞ遠慮なくご利用ください。

なお、結婚相談所も毎週月曜日から金曜日まで、時間は午前9時から午後4時まで受け付けています。地区相談員もしくは相談所へお気軽にご相談ください。

上谷2-2-5(消防署北隣り)

都留市結婚相談所

☎(43)2508