

いきいきプラザ都留内の「健康ジム」

いきいきプラザ都留内の「健康ジム」が腹囲やBMIに関わらず、説明会を1度受けることで、利用することが可能になりました。健康ジムの利用時間は午前8時30分から午後5時30分までです(土・日曜日、祝日は利用不可)。

説明会について

日時 ○12月2日(水)午前10時～11時30分
○12月17日(木)午後1時30分～3時
○3月10日(水)午後1時30分～3時
※この日時に都合のつかない方はご相談ください。

内容 歩き方のヒント、自分に合った食事、トレーニング機器の紹介
場所 いきいきプラザ都留2階
対象 20～64歳までの市内在住者
※運動制限のある方、学生は除きます。
費用 無料
申込・問合先 いきいきプラザ都留内 健康推進課
保健・予防担当 ☎(46)5113

おふくろの味・知恵袋交換会

近ごろは、若い世代の人たちが人生のよき先輩である高齢者から暮らしに必要な大切なものを受け継ぐ機会が少なくなっています。そこで、今回は地域の高齢者から、昔ながらの「暮れからお正月にかけてのおいしい家庭料理」の作り方を教えていただき、みんなで会食します。

ぴゅあ富士 男女共同参画推進センター

男の料理教室

○「簡単にできるお手軽和食」
日時 12月4日(金)午前10時～正午
内容 簡単でヘルシーな炊き込みご飯や鶏肉と卵の照り煮などを作ります。
対象 男性
定員・費用 25名・500円
持ち物 エプロン、三角巾

○「ホットチゲ&大根のレモンマリネ」
日時 12月12日(土)午前10時～正午
内容 あったかチゲ料理と大根のレモンマリネを作ります。
対象 男性
定員・費用 20名・500円
持ち物 エプロン、三角巾

オカリナミニコンサート

日時 12月5日(土)午後1時～4時
内容 オカリナ奏者オマタツロウさんとギタリストのオマタイカさんによる演奏会です。
対象 どなたでも
定員・費用 30名・無料

現代的課題講座 若者へのデートDVの防止啓発から見た現状と課題

日時 12月12日(土)
午後1時30分～3時30分
内容 若者が被害者・加害者にならないために、それぞれの立場でデートDV防止の啓発活動につながる学習の機会です。防止啓発活動の実践報告を聞き、対処法・防止法を考えます。
対象 どなたでも

日時 12月19日(土)
午前9時30分～午後1時30分
場所 いきいきプラザ都留
内容 年越しそば、混ぜご飯、ゆずのなます、ほうれん草の胡麻和え、伊達巻きを作ります。
定員 50名
※定員になり次第締め切ります。
参加費 1,000円(食材費)
協力 市老人クラブ連合会女性委員
持ち物 エプロン、三角巾
申込締切 12月15日(火)
申込・問合先 市社会福祉協議会 ☎(46)5115

危険物試験

試験日 平成22年2月14日(日)
試験科目 甲種・乙種全類・丙種
願書受付期間 12月15日(火)～25日(金)
※土・日曜日、祝日は除きます。
願書受付場所 消防試験研究センター山梨県支部
試験会場 山梨英和大学
受験手数料 甲種 5,000円
乙種 3,400円
丙種 2,700円
※受験願書は、消防本部にあります。
問合先 消防試験研究センター山梨県支部
甲府市塩部2-2-15
☎055(227)6039
市消防本部 消防防災課 予防担当
☎(43)1119

第29回元旦マラソン

新春の澄んだ空気を体全身で感じながら、正月を彩る「元旦マラソン」に参加してみませんか。

日程 平成22年1月1日(祝)
受付時間 午前10時～11時10分
開始時間 午前11時30分
受付場所 谷村第一小学校
コース 谷村第一小学校校庭→ミュージアム都留→普門寺→田原団地前→小石沢医院前→山梨県民信用組合裏→大学通り→西願寺前→上谷六丁目信号→山一会館→都留市文化会館(ゴール)
※全長4kmのコースです。
種目 一般の部から小学生の部まで7部門に分かれています。
申込方法 当日、谷村第一小学校校庭にて受け付けします。
表彰 各部とも1位から3位まで表彰します。
※参加者全員に完走賞と参加賞を進呈します。
問合先 谷村地域協働のまちづくり推進会
健康のまちづくり実行委員会 牛田
☎(43)1321



のための基礎から受験テクニックまでを学習します。
対象 企業などでの業務に関連のある方
受講料 会 員 6,000円
会 員 外 9,000円
※受講料にはテキスト代が含まれます。
場所及び申込・問合先 県中小企業人材開発センター
(甲府市大津町2130-2)
☎055(243)4916

青葉の会 会員募集

青葉の会は、認知症の方がいる世帯の方、認知症に関心のある方の集まりです。認知症について、みんなで考えてみませんか。
申込先 ☎090(6188)8326 渡辺

山梨県最低賃金は、1時間677円になりました
10月1日から現行の1時間676円から1時間677円に1円引きあげられました。
①この最低賃金は、県内で働くすべての労働者に適用されます。
②精皆勤手当、通勤手当、家族手当、時間外、休日、深夜手当、賞与などの通常の労働に対応しない手当は算入されません。
③電気機械器具、情報通信機械器具、電子部品、デバイス製造業、自動車・同付属品製造業などの産業別最低賃金の改正については、現在審議中です。
問合先 都留労働基準監督署 ☎(43)2195

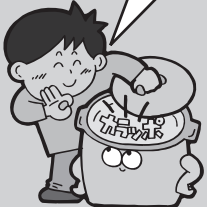
年末年始のごみの収集、持ち込みについて

年末、年始のごみの収集について
○年末は12月30日(水)まで平常どおり収集します。
○年始は1月5日(火)から平常どおり開始します。
※年末、年始はごみの増加が予想され、収集時間が通常より遅れる場合もありますが、午前8時までにごみステーションに出してください。

年末、年始のごみの持ち込みについて

○12月29日(火)、30日(水)は可燃・不燃・粗大ごみ・再資源化物の持ち込みは、午前9時から11時45分、午後1時から3時45分まで受け付けます。
※年始のごみの持ち込みについては、1月5日(火)から通常どおり受け付けます。
不燃ごみの収集日の変更について
平成22年1月4日(月)の不燃ごみ収集日は平成22年1月9日(土)に変更します。

12月31日(木)～平成22年1月4日(月)の間は休業です。ごみステーションにごみを出さないようお願いいたします。



問合先 大月都留広域事務組合
☎(20)2651

広 告 掲 載 欄

広 告 掲 載 欄