

糖尿病について正しく学ぼう

糖尿病の予防や克服には、適正な食習慣、運動の定着など、正しい知識を持って生活を改善することが必要です。皆さんと一緒に糖尿病について学んでみませんか。

●●●糖尿病予防講演会●●●

- ▷日時 11月26日(木) 午後1時半～3時
- ▷場所 町中央公民館
- ▷対象 どなたでも参加できます
- ▷テーマ 「糖尿病予防で元気な毎日を！」
- ▷講師 青山節子さん(県立山田病院総看護師長)

●●●糖尿病サポート教室●●●

◇日程

回	日時と会場	内 容
1	▷11月26日(木) 午後1時半～3時 ▷町中央公民館	糖尿病予防講演会の受講
2	▷12月15日(火) 午後1時半～3時半 ▷保健センター	講話と実技「糖尿病の管理と合併症予防」、身体チェック
3	▷来年1月19日(火) 午後1時半～3時半 ▷町中央公民館	運動実技とグループワーク「続けてみよう！わたしに合った運動生活」、身体チェック
4	▷2月18日(木) 午後1時半～3時半 ▷保健センター	講話とグループワーク「食事療法を再点検」、身体チェック
5	▷3月16日(火) 午前9時半～午後1時半 ▷中央コミュニティセンター	調理実習「無理なく楽しい食事を目指そう」、グループワーク「続けてみようわたしに合った生活プログラム」、身体チェック

- ▷対象 糖尿病を治療中の方とその家族
- ▷費用 調理実習材料代として一部自己負担があります。
- ◆申込期限 講演会・サポート教室とも11月24日
- ◆申込先・問い合わせ 町保健福祉課健康づくり担当(内線161) へどうぞ。

各種相談あります お気軽にご利用を

- ◎宮古児童相談所巡回相談
 - ▷日時 12月4日(金) 午前10時～午後3時
 - ▷場所 保健センター
 - ▷内容 子供の言葉や心身の発達などに関する相談と検査
 - ▷申込期限 11月26日
 - ◆申込先・問い合わせ 町保健福祉課健康づくり担当(内線166) へどうぞ。
- ◎知的障がい者巡回相談
 - ▷日時 12月8日(火) 午前10時～午後4時
 - ▷場所 宮古地方振興局
 - ▷内容 療育手帳の交付(新規交付の相談および再判定)
 - ▷申込期限 11月25日
 - ◆申込先・問い合わせ 町保健福祉課地域福祉担当(内線132) へどうぞ。
- ◎12月の無料法律相談
 - ▷期日 12月3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(水)
 - ▷時間 午前10時～午後3時
 - ▷場所 宮古市役所
 - ▷内容 多重債務、遺産相続、不動産問題などに関する相談
 - ▷申込先 宮古市市民相談室(☎62-2111)
 - ◆問い合わせ 岩手弁護士会(☎019-623-5005) へどうぞ。

鯨館が冬季休館に 団体利用には対応

鯨と海の科学館は、12月1日から来年3月31日までの冬季期間を休館します。なお、団体(おおむね20人以上)での利用がある場合には随時開館しますので、入館を希望する方は3日前までにお申し込みください。

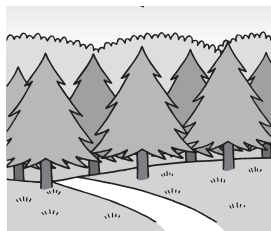
- ◆申込先・問い合わせ 町中央公民館(☎82-3212) へ。

仕事に役立つ技術 学んでみませんか

- ◎Access入門
 - ▷期間 12月2日～3日
 - ▷内容 Accessの基本操作
 - ▷対象 Excelの操作のできる人
- ◎動画編集
 - ▷期間 12月17日～18日
 - ▷内容 動画編集ソフト(Adobe Premiere Elements)を使用したビデオ編集
 - ▷対象 パソコン操作のできる人
 - ◆時間 午前9時～午後4時
 - ◆場所 宮古高等技術専門学校
 - ◆定員 各コース15人(先着順)
 - ◆受講料 無料(テキスト代の実費負担があります)
 - ◆申込先・問い合わせ 開催日の前日までに県立宮古高等技術専門学校(☎62-5606) へ。

林業座談会開催します

町と宮古地方振興局では、林業を営む皆さんを対象に林業座談会を開催します。造林や間伐など森林整備のための補助制度を紹介するほか、林業全般についての相談にも応じます。環境の保全や災害防止に大きな役割を担う森林の整備について、地域の皆さんで話し合ってみませんか。どうぞお気軽にご参加ください。



◆開催日程 【11月】

期 日	時 間	場 所
27日(金)	午前10時～正午	役 場 3 階 大 ホ ー ル
30日(月)	午前10時～正午	豊間根生活改善センター
	午後2時～4時	船越防災センター

- ◆問い合わせ 町産業振興課林業担当(内線238) へ。

北浜地区の上・下水道工事 交通規制にご協力を

上・下水道の工事に伴い、交通規制を行います。ご迷惑をお掛けしますが、ご協力をお願いします。

- ▷規制期間 11月中旬～来年3月末
- ▷規制時間 午前8時～午後5時
- ▷規制内容 車両全面通行止め
- ※歩行者および自転車は通行できます。

- ◆問い合わせ 町水道事業所工務担当(内線222)、町地域整備課下水道整備担当(内線212) へどうぞ。

◇交通規制実施区間

