

角岳健康ピクニックに参加しませんか

宮地岳町では、健康づくりを目的に「角岳健康ピクニック」を開催します。昼食時には、豚汁のサービスがあるほか、宮地岳でとれた米や菜種油などが当てるお楽しみ抽選も実施します。参加料は無料です。お気軽にご参加ください。

▼とき 11月8日(日)午前8時30分から受付(雨天中止)。
▼コース 宮地岳町公民館から角岳山頂まで(片道約7km)。

▼持参品 弁当、飲み物などに、電話で宮地岳町公民館 ☎0001へお申し込みください(当日参加もできます)。
※詳細も同館へお尋ねください。

天草南部地区音楽祭を開催

市では、牛深総合センター自主事業の一つとして、「天

草南部地区音楽祭」を開催します。

南部地区(牛深・河浦・天草地区)の幼稚園・保育園から高校までの園児や生徒たちによる合唱や吹奏楽、ハイヤ踊りなどが披露されます。入場は無料です。皆さん、ぜひご来場ください。

▼とき 11月15日(日)午後1時から同3時30分まで。
▼ところ 牛深総合センター大ホール。
※詳細は同センター ☎4191へお尋ねください。

健康フェスタを開催します

生活習慣病を見直し改善するきっかけ作りとして、「天草市健康フェスタ」を開催します。参加料は無料です。皆さん、ぜひご参加ください。

▼とき 11月14日(土)午後1時から同3時30分まで。
▼ところ 天草東保健福祉センター。
▼内容 ●歯科診察・歯科相談 ●歯こう染め出し・ブラッシング指導 ●フッ素塗布

インターネット教室の受講生募集

▼対象 市内在住の60歳以上の人で、パソコンの基礎的な操作ができ、インターネットに興味がある人。

▼とき 11月17日(火)から12月4日(金)までの毎週火・金曜日、午後1時30分から同4時30分まで(全6回)。
▼ところ 市中央公民館(船之尾町)。
▼内容 インターネットの基礎・エチケット、ウイルス対策など。

▼受講料 無料(ただし、テキスト代は自己負担)。
▼定員 18人(応募者多数の場合は抽選し、参加の可否を応募者に通知します)。
▼申込方法 同館に備え付けの応募用紙またはハガキに住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、11月10日(当

日消印有効)までに、〒863-0017市内船之尾町11-4 天草市中央公民館へ郵送または持参してください。
※パソコンは持参不要です。

天草市民講座を開催します

※詳細も同公民館 ☎4049へお尋ねください。

市では、生涯学習の一環として『天草市民講座』を開催します。今回のテーマは「環境教育」で、宇宙空間や天体について学びます。

美しい地球を守り続けていく心を育むためにも、次代を担う子どもたちと共に学んでみませんか。入場は無料です。皆さん、ぜひご参加ください。

▼対象 小・中学生(保護者同伴) 一般の参加も可。
▼とき 11月21日(土)午後6時30分から。
▼ところ 牛深中学校グラウンド(牛深町)。

▼内容 小・中学生の天文学講座「月と木星の天体観測」、星座などの解説。
▼講師 平井正則氏(福岡教育大学教授)
※詳細は本庁(別館)・社会教育課生涯学習推進係(内線2543)へお尋ねください。

幼稚園の親子体験保育などに参加しませんか!

11月9日(日)から同13日(金)までは、市が定める幼稚園週間「にこリングウィーク」です。市では同週間にあわせて、幼稚園での活動を体験してもらう「親子体験保育」や、子育てに関する公開講座や相談会・懇談会を実施します。いずれも参加料は無料です。

なお、同週間の期間中、市役所本庁南側入り口で市内の各幼稚園の活動内容などを紹介するポスターを展示します(時間は午前9時から午後5時まで)。ぜひ、ご覧ください。

【未就園児親子体験保育】

- 対象 = 未就園児とその保護者。
- とき = [公立] 11月9日(日)から同11日(火)まで。[私立] 11月9日(日)から同13日(金)まで。時間はいずれも午前9時30分から同11時30分まで。
- ところ = 各幼稚園(右下表参照)。

【子育て公開講座】

- 対象 = どなたでも参加できます。
 - とき = 11月12日(土)午前10時から同11時まで。
 - ところ = 天草市民センター・2階大会議室。
 - テーマ = 「よりよい親子関係づくり」。
 - 講師 = 濱下かおり氏(市教育相談カウンセラー・言語聴覚士)。
- ※託児所もあります。

【子育て相談会・懇談会】

- 日程 = 11月9日(日)…本渡南・亀場幼稚園、10日(火)…本渡北・愛隣・荅陽幼稚園、11日(水)…牛深幼稚園、13日(金)…本渡カトリック聖心幼稚園。時間はいずれも午前10時30分から同11時30分まで。
- 相談員 = 保健師、地域人材活用品子育て相談員「にこリングママ」。

《申込方法》

いずれも電話またはFAX(参加を希望する行事名、氏名、電話番号を記入)で、11月4日(火)までに各幼稚園または市役所本庁(別館)・教育指導課 ☎231111内線2513・FAX ☎231191へお申し込みください。

◆実施幼稚園・申込先

	幼稚園名	所在地	☎・FAX
公立	本渡南幼稚園	川原町	☎4469
	本渡北幼稚園	浜崎町	☎23681
	亀場幼稚園	亀場町亀川	☎231548
	牛深幼稚園	牛深町	☎22071
私立	本渡カトリック聖心幼稚園	大浜町	☎235766
	愛隣幼稚園	牛深町	☎22152
	荅陽幼稚園	倉岳町棚底	☎643661

【問い合わせ先】 本庁(別館)・教育指導課指導係(内線2513)

インフルエンザ予防接種に関するお知らせ

9月15日号「市政だより天草」おしらせ版7ページ「インフルエンザ予防接種の指定医療機関」の表の中で、次のとおり変更がありましたので、お知らせします。

【任意予防接種・助成対象外(16歳以上)】

天草厚生病院、天草セントラル病院
[変更前] 接種不可 ⇨ [変更後] 接種可

【第2回健康セミナー】の参加者を募集します!

市では、健康で快適な生活を送ってもらおうと「第2回健康セミナー」を開催します。体力の維持や向上に効果的なウォーキングなどの方法や、運動を継続する秘けつなどを学び、日常生活の中に取り入れてみませんか。

これから運動を始めようと思っている人など、ぜひご参加ください。

- 対象 = 市内在住で運動制限がなく、全日程に参加できる人。
- とき = 11月12日(土)・同26日(土)のいずれも午後7時30分から同9時まで。
- ところ = 天草宝島国際交流会館ポルト・3階多目的ホール。
- 内容 = ①講話…「体すっきり大作戦～目ざせ

ウエスト マイナス3cm〜」。講師：天草中央保健福祉センター運動指導士②実技「ウォーキング」…効率よく脂肪を燃やすための正しい歩き方や靴の選び方などを学びます。「筋力トレーニング」…足腰を中心に、家庭でもできる効果的なトレーニング方法(ハーフスクワット、腹筋運動など)を紹介します。

- 定員 = 40人(先着順)。
- 参加料 = 無料。
- 持参品 = 上靴、バスタオル(マット可)。
- 申込方法 = 11月10日(火)までに、電話で天草宝島国際交流会館ポルト ☎241155へお申し込みください。



【問い合わせ先】 天草宝島国際交流会館ポルト ☎241155