

受講者募集 食生活改善推進員養成講座

食生活改善推進員(ヘルスマイト)とは、家族や近隣の住民に対して食生活の改善を中心とする健康づくりを働きかけるボランティアです。

この講座は、食生活をはじめ運動・休養などの健康づくりについて正しい知識と技術を学び、より良い健康生活を実践し、地域で健康づくりを推進する食生活改善推進員を養成する講座です。

対象 佐久地域に在住で、食生活を通じた健康づくりを目的としたボランティア活動に関心があり、食生活改善推進員として活動していただける方(性別は問いません)

日程

7月29日(金)、8月9日(火)、8月30日(火)、9月9日(金)

※3回以上出席した場合修了時間

午前9時30分～午後3時30分

会場 佐久合同庁舎

定員 30名(申し込み順)

内容 健康づくりに関する講話・調理実習など

参加費用 無料。ただし、調理実習代等として1,000円程度をいただきます

申し込み・問い合わせ先 佐久保健福祉事務所健康づくり支援課

0267-6313163

自衛官等募集

自衛隊一般曹候補生 募集

資格

18歳以上27歳未満の男女

採用試験

「第1次試験」

9月17日(土)

「第2次試験」

1次試験合格者のみ行います。

自衛隊航空学生 募集

資格

高卒(見込含)21歳未満の男女

採用試験

「第1次試験」

9月22日(木)

「第2次試験」

1次試験合格者のみ行います。

自衛官候補生(女子)の募集

資格

18歳以上27歳未満の女子

採用試験

9月24日(土)

※すべての試験の申込受付期間は8月1日(月)～9月8日(木)までです。

問い合わせ先

自衛隊長野地方協力本部

上田地域事務所

0268(22)5267

司法書士 無料法律相談会

長野県司法書士会佐久支部では、司法書士無料法律相談会を開催します。予約は不要で皆さまの秘密は固く守られます。お気軽にお出かけください。

日程 7月23日(土)

9月24日(土)、11月26日(土)

1月28日(土)、3月25日(土)

時間 午後1時～3時

場所 イオン佐久平店2階

相談テーマ

不動産登記・会社登記・不動産売買・贈与・相続・多重債務・借地借家・成年後見・悪質商法・貸金回収 など

問い合わせ先

長野県司法書士会佐久支部

0267(66)6733

担当 副支部長 手川

養育費に関する 電話相談会

県青年司法書士協議会と全国青年司法書士協議会では、「全国一斉 養育費相談会」を開催します。相談は無料、秘密は厳守します。

日時 8月7日(日)

午前10時～午後4時

電話番号(フリーダイヤル)

01200156713001

問い合わせ先

県青年司法書士協議会

0265(48)0315

佐久小諸地区 就職面接会開催のお知らせ

公共職業安定所では、佐久・小諸地域で就職を希望している方の就職支援を目的として、面接会を開催します。

日時 7月11日(月)午後1時～4時

場所

小諸グランドキャッスルホテル

参加対象者

平成29年3月、新規大学・短大・専修学校等の卒業予定者、卒業後概ね3年以内の既卒者

参加企業

就業場所が佐久・小諸地域にある事業所50社程度

その他

入場無料、事前申込不要です。

問い合わせ先

佐久公共職業安定所

0267(62)8609

労働保険の年度更新手続きについて

事業主は、新年度の概算保険料を納付するための申告・納付と前年度の保険料を精算するための「年度更新」が必要です。平成28年度の年度更新は7月11日までに手続きをお願いいたします。

問い合わせ先

労働保険年度更新コールセンター

012019491732

今年はずり盛りがる！ 夢おどろきのサマー！ サマージャンボ宝くじ

今年のサマージャンボ宝くじは1等・前後賞合わせて7億円！サマージャンボミニ7000万も同時発売！

7月6日(水)から 発売開始！

発売期間

7月6日(水)

～7月29日(金)まで

抽選日

8月9日(火)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。宝くじの収益金は、長野県の販売実績により配分されますので、長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

※昨年のサマージャンボ宝くじ(第681回全国自治宝くじ)およびサマージャンボミニ7000万(第682回全国自治宝くじ)の時効(平成28年8月16日(火))が迫っておりますのでお忘れなく。

問い合わせ先

企画財政課財政係

(32)3112

エコノミークラス症候群について学ぼう!

先月号の広報やまゆりで地震発生前、地震発生時の対策について説明しました。
今回は、地震に関連する被害としてエコノミークラス症候群の予防について説明したいと思います。

エコノミークラス症候群とは?

熊本地震では、多くの人が余震などを恐れて、駐車場などに停めた車の中で寝泊まりする状況が続いています。食事や水分を十分にとらない状態で、車中泊など狭い座席に長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起こり血液が固まりやすくなります。その結果血が固まり血栓が血液の中を流れ、肺につまり肺塞栓などを誘発する恐れがあります。

また、車中泊ではなく避難所で過ごしている人も注意が必要です。床に雑魚寝の状態になっている避難所では、運動などの予防策をとっていても発症するケースがあることが知られています。こうした避難所では、1週間から2週間後の発症が最も多いということで、避難生活によるストレスや冷たい床で過ごすことで血管が細くなることなどが影響している可能性があるということです。

予防のために!

- | | | |
|-------------------------------|----------------------------------|--------------------|
| 1 軽い運動やストレッチを行う | 2 適度な水分をこまめに取る。 | 3 深呼吸をする |
| 4 アルコールを控える。(できれば禁煙する) | 5 ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない | 6 眠る時は足をあげる |

予防のために足の運動を!!

血栓の発生は長い間同じ体勢でいることが原因なので、足を動かして血流を促してやることで、そのリスクを大幅に減らすことが可能です。足を動かすといってもずっと動かし続ける必要はなく、30分に1回、膝の曲げ伸ばしをするというレベルで全く問題ありません。

- | | |
|----------------------------|---------------------|
| 1 足の指をグーパーする | 2 つま先を引きあげる |
| 3 つま先立ちをする | 4 ふくらはぎを軽くもむ |
| 5 横になれるようなら軽度のストレッチ | |

(広告欄)

全国発送 ■お届け先1ヶ所につき 全国一律648円 ■10,800円以上お買い上げの場合 お届け先1ヶ所まで 送料無料	信州・みよた発 麺工房やまいしのお中元 信州そば三昧セット 数量限定品 浅間山麓蕎麦麦便り 町内産そば粉使用 石臼挽きそば 人気商品です。 各種セットございます 伊予押し 御代田町特産品認定	日頃お世話になっているあの方へ おいしい信州の麺を お贈りしませんか
麺工房 やまいし 栄町店 Tel.32-2022/Fax.32-3966		