

**ボランティア先生による教室**

**「正しいキネシオテーピング法教室(4期)」**

- とき／2月10日(土)13時～17時
- ところ／出雲市総合ボランティアセンター
- 対象者／中学生以上
- 内容／日本が生んだ世界に誇れる唯一の療法、キネシオテーピング法。正しい貼り方、理論を覚え、痛みや違和感、浮腫等を軽減し医療にスポーツに！快適な生活をして！
- 定員／10名
- 受講無料(別途テキスト、テープ代千800円)
- 持参品／はさみ、筆記用具
- ※テープの貼れる服装(Tシャツ、短パン)で参加ください。

**「パワーポイントでつくるフォトアルバム教室」**

- とき／2月14日(水)～3月7日(水) 毎週水曜日 9時30分～11時30分(全4回)
- ところ／出雲市総合ボランティアセンター
- 対象者／ワードがひととおり使える方
- 内容／デジカメで撮った写真を物語風に編集し、BGM

Mを流すなど臨場感のあるアルバムをつくります。

● 定員／7名

- 受講無料(別途教材費千円)
- 持参品／パソコン(OSがWindows7以上、パワーポイントがインストールされているもの)、マウス、USBメモリ

● 申込期限／2月5日(月)

**「はじめての終活教室①」**

- とき／2月18日(日)13時30分～15時
- ところ／出雲市総合ボランティアセンター
- 内容／「はじめての終活」人生の良い終焉を迎えるために必ずやっておきたいこと／終活の基礎知識、必要性を知りましょう
- 定員／20名
- 受講無料(別途資料代200円)
- 持参品／筆記用具

● 申込期限／2月11日(日・祝)

**「絵で解く算数教室(11期)」**

- とき／2月23日(金)～3月16日(金) 毎週金曜日 19時～20時(全4回)
- ところ／出雲市総合ボランティアセンター
- 対象者／小学生～中学2年生(小学生は、3年生以下は保護者同伴、4年生以上も保護者同伴が望ましい。)
- 内容／算数の文章問題を

- 申し込み先
- 提出先
- 担当課

- とき／3月7日(水)、14日(水)、4月18日(水)、25日(水) 10時～11時(全4回)
- ところ／出雲市総合ボランティアセンター
- 対象者／Aコース：パソコンに触れたことの無い方、Bコース：簡単な文字入力や文章作成のできる方
- 内容／文章作成ソフトのワード2010の基本操作を学びます。
- 定員／A5名、B10名
- 受講無料(別途資料代等2千円)
- 持参品／パソコン、マウス
- 申込期限／2月19日(月)

じっくり頭の中でイメージし、絵図を描いて解くことで「わかる」「考える」を体験し、学力の基礎・基本を身につけます。

● 定員／7名

- 受講無料(別途資料代毎回500円)
- 持参品／筆記用具、B4サイズの落書き帳等

● 申込期限／2月16日(金)

**「パソコン教室基本コース(6期)」**

- とき／3月6日(火)～4月24日(水) 毎週火曜日 9時30分～12時(全8回)
- ところ／出雲市総合ボランティアセンター
- 対象者／Aコース：パソコンに触れたことの無い方、Bコース：簡単な文字入力や文章作成のできる方
- 内容／文章作成ソフトのワード2010の基本操作を学びます。
- 定員／A5名、B10名
- 受講無料(別途資料代等2千円)
- 持参品／パソコン、マウス
- 申込期限／2月19日(月)

**「笑顔が生まれるシナプソロジー教室(6期)」**

- とき／3月7日(水)、14日(水)、4月18日(水)、25日(水) 10時～11時(全4回)
- ところ／出雲市総合ボランティアセンター
- 対象者／「左右で違う動きをする」など、普段慣れない動きで脳に刺激を与え、活性化します。笑顔やコミュニケーションが生まれる、楽しいプログラムです。
- 定員／10名
- 受講無料
- \*動きやすい服装で参加ください。

● 申込期限／2月23日(金)

**「出雲市総合ボランティアセンター(☎215400)」**

- とき／2月24日(土)13時～16時10分
- ところ／大社文化プレイス うらら館
- 演題／A「県指定無形民俗文化財・大社吉兆神事」品川知彦先生(県立古代出雲歴史博物館学芸企画課長)
- B「吉兆神事の由来」城崎陽子先生(獨協大学特任教授)
- C「大社町に伝わる祝歌(船唄・神謡)を朗詠する(紹介と実演)」鷺浦・宇竜・御碕地

- とき／月～金(祝日を除く) 8時30分～17時15分
- ※夕方方は込み合いますので、お早めのご来所をお願いします。
- ところ／ハローワーク出雲 平成30年3月に大学院、大学、短大、高専、専修学校、職業能力開発校を卒業予定者の就職相談窓口を年間通して設けていますので、ぜひご利用ください。
- 卒業後3年以内程度の既卒業者で未就職の方の相談窓口も年度に関係なく行っています。
- ハローワーク出雲 新卒相談窓口(☎218609)

**相談**

**新規卒業者および既卒業者の就職相談窓口**

- 区、上中村町内会、大社神謡保存会の皆さん
- 受講無料
- 申込方法等、詳しくはおたずねください。
- 問 申 (公財)いづも財団 (☎)4346



# 2018 スプリングドック募集中

※定員になり次第締め切りとさせていただきます

通常の外来人間ドックと比べて割安な料金設定ですので、ぜひこの機会に健康チェックを行いましょう。



【実施期間】 2月1日(木)～4月13日(金)(土・日曜日、祝日は除く)

【受付時間】 8:30～

【受付場所】 健診センター受付(※受付札を取ってお待ちください。)

【検査内容】 身長、体重、体脂肪、血圧、視力、聴力、腹囲、心電図検査(12誘導)、胸部X線撮影、上部消化管内視鏡検査(経口・経鼻あり)※X線透視も選択可能、便潜血反応検査(免疫2日法)、尿検査(蛋白・糖・潜血・沈渣)、血液検査(血液一般、肝機能、脂質、尿酸、腎機能、炎症反応、梅毒反応、肝炎ウイルス検査、前立腺がん検査〈男性〉、卵巣がん検査〈女性〉)

【料 金】 1人あたり **21,384円** ※受検者が検査の一部を取りやめても検査料金の変更はいたしません。

## オプション検査セット料金 お得な料金プランです。

プレミアムセット 胸部CT検査 + 腹部超音波検査 + 腫瘍マーカー3項目 + ピロリ抗体検査 + 骨密度測定 + 肺機能検査 + 眼底・眼圧検査 = **19,440円** (通常 24,170円)

Aセット 胸部CT検査 + 腫瘍マーカー3項目 = **9,720円** (通常 12,247円)

Bセット 胸部CT検査 + 腹部超音波検査 = **10,800円** (通常 13,284円)

Cセット 腹部超音波検査 + 腫瘍マーカー3項目 = **8,640円** (通常 10,411円)

※全て税込価格です。

※胸部CT検査の結果は、後日郵送での通知となります。

※腹部超音波検査ご希望の場合は、実施期間が3月1日(木)～4月13日(金)となります。

※その他のオプション検査項目については、健康管理センターへお問い合わせください。

申込み・  
おたずね

お電話で「スプリングドック」とお伝えください。

出雲市立総合医療センター (健康管理センター) ☎63-5119 (直通) 〈月～金 8:30～17:00〉

## + 休日・夜間診療のお知らせ +

休日や、平日の夜間にかかりつけ医が留守、または近くに医師がいないときは、「出雲休日・夜間診療所」(塩冶善行町1番地)をご利用ください。

☎22-5543

### 休日診療

- 診療日：日曜日、祝日
- 診療科目：内科、小児科
- 受付時間：9:00～11:00、13:30～16:00
- \* 休日は院外処方です。

### 平日夜間診療

- 診療日：月曜日～金曜日(祝日を除く)
- 診療科目：小児科のみ
- 受付時間：19:30～21:30