

二ニュースポーツ体験  
爽やかな汗を流しませんか！  
参加者

- とき／9月28日(金)10時～12時
- ところ／サン・アビリティーズ  
いずも(出雲体育館西隣)
- 対象者／一般女性どなたでも  
(当日会場へお越しください。)
- 内容／カローリング、ラージ  
ボール卓球、足裏マッサージ体  
験(人数限定)
- 参加無料、事前申込不要
- 持参品／上履きシューズ、飲  
料、タオル
- おたずね／  
出雲支部スポーツ推進委員協  
議会 佐々木さん(☎090-  
6848-6083)

出雲市カローリング協会  
設立記念カローリング大会  
参加者

- とき／10月21日(日)  
12時30分～17時
- ところ／平田体育館
- 対象者／小学生以上の方1  
チーム3名
- 内容／  
協会設立を記念してカローリ  
ング大会を開催します。入賞者  
の賞品や参加賞もあります。  
●参加費／1名につき500円  
服装は軽装で上履きをご持参

- ください。  
●申込用紙は、各コミュニティセ  
ンター・公民館にあります。
- 申込期間／10月10日(水)まで
- 申し込み・おたずね／  
出雲市カローリング協会事務  
局(☎26406FAX兼)

シニア向け技能講習と  
就職・就業相談会、面接会  
【調理補助業務講習  
(出雲会場)】

- とき／  
10月4日(木)～10月24日(水)  
(うち10日間) 10時～16時
- ところ／ニューウエルシテイ  
出雲ほか
- 対象者／  
55歳以上で就職を希望する方  
(ただし、受講前にハローワー  
クで、求職登録が必要)
- カローリ計算、介護食等の調理  
実習、応募書類の書き方、面接  
ノウハウなど
- 受講無料、講座の全日程を受講  
できる方に限ります。
- 申込期限／9月14日(金)
- 申し込み・おたずね／  
島根県シルバー人材セン  
ター連合会(☎0120-  
1142)

ボランティア先生によるパ  
ソコン教室基本コース④  
⑥期生徒募集(ワード  
2007・2010による  
基本操作)

- とき／  
④期：9月17日(月)～11月5日(月)  
⑤期：11月12日(月)～平成25年1  
月7日(月) ⑥期：平成25年1月  
14日(月)～3月4日(月)
- いずれも毎週月曜日(全8回)  
9時30分～12時
- ところ／さんぴーの出雲
- 対象者／初心者
- 文章作成ソフトのワードの基  
本操作を学びます。講師：外山  
明さん(シニアインターネットい  
ずも)
- 募集人数／各回15人
- 資料代等／2千円
- パソコンをお持ちの方はご持  
参ください。
- 申込期限／9月5日(水)まで
- 申し込み・おたずね／出雲市  
総合ボランティアセンター(☎21  
5400)

女性の生涯を通じた健康と  
丈夫な骨盤底受講生

- とき／10月2日(火)10時～12時
- ところ／平田ふれんどりーハ  
ウス
- 定員／30名

- 内容／尿失禁と骨盤底の関係  
と予防対策を学んで日常生活に  
活かします。
- 講師 県立大学出雲キャンパ  
ス 長島玲子准教授
- ※託児あり(4名まで)
- 申込期限／9月28日(金)
- 申し込み・おたずね／平田ふれ  
んどりーハウス(☎3728  
FAX兼)

「よこいそー出雲へ」  
参加者

- とき／9月14日(金)10時～12時
- ところ／くすのきプラザ(出  
雲市男女共同参画センター)
- 対象者／転勤等で出雲市に転  
入された方(転入時期は不問)
- 内容／出雲での生活を応援す  
るための楽しい情報交換会で  
す。小さいお子さん連れでも構  
いません。茶菓代100円
- 申込期限／9月13日(木)
- 申し込み・おたずね／くすのき  
プラザ(出雲市男女共同参画  
センター ☎22055)

パパのための  
ベビーマッサージ講座  
受講生

- とき／9月22日(土)10時～12時
- ところ／平田ふれんどりーハ  
ウス

- 対象者／生後2か月から7か  
月ぐらゐまでの赤ちゃんとその  
父母
- 内容／子どもと触れ合うこと  
の少ないお父さんたちが短時  
間で簡単にできるベビーマッ  
サージュ。
- 受講無料(お茶代100円)
- 受講定員／10組(先着順)
- 申し込み・おたずね／平田ふれ  
んどりーハウス(☎3728  
FAX兼)

「プレパパ・ママ講座  
赤ちゃん先生から学ぼ  
う！妊娠・出産・子育て」  
受講生

- とき／9月30日(日)  
10時～11時30分
- ところ／鳶巣コミュニティセ  
ンター
- 対象者／①妊娠中の夫婦5組、  
②2～7か月の乳児と両親10組
- 内容／①安産のための生活の工  
夫を夫婦で学ぶ。②赤ちゃんとの  
遊び方を学ぶ。その後、①②  
が交流し、赤ちゃんに触れ合い  
ながら初産の不安を解消しあう。
- 参加費／500円(飲み物代、資  
料代)
- 申込期限／9月15日(土)
- 申し込み・おたずね／くすのき  
プラザ(出雲市男女共同参画  
センター ☎22055)

## 「VのGカカフH part3」参加者

- とき／9月13日(木)10時～12時
- ところ／くすのきプラザ（出雲市男女共同参画センター）
- 内容／出雲市初の女性救急救命士（柳葉弓子さん）に、しなやかに夢をかなえる秘訣を教えてください。
- 定員／20名（応募者多数の場合は抽選）託児あり。託児定員：7人
- 参加費／200円
- 申込期限／9月6日(木)
- 申し込み・おたずね／くすのきプラザ（出雲市男女共同参画センター）☎②2055）

## ふれんどりーカフェ参加者

- とき／9月15日(土)10時～12時
- ところ／平田ふれんどりーハウス
- 対象者／どなたでも
- 内容／講師の多久和和子さんを囲んで、体験談を聞いたり、質問をしたり、楽しく有意義な時間を過ごしてみませんか。
- 定員／15名（先着順）
- 参加費／無料（お茶代百円）
- 託児／3歳まで無料（要申込）
- 申込期限／9月10日(月)
- 申し込み・おたずね／平田ふれんどりーハウス（☎③3728 FAX兼）

## ペン習字講座「美しい」字で人生ばら色～受講生

- とき／9月8日(土)・15日(土)・29日(日) 全3回 10時～12時
- ところ／平田勤労青少年ホーム
- 対象者／どなたでも
- 内容／美しい「字」を書けるようになり、履歴書書きやビジネスシーンに役立てませんか？
- ※各自筆記用具（ボールペン）をお持ちください。
- 定員／15名
- 申込期限／9月3日(月)
- 申し込み・おたずね／平田勤労青少年ホーム（☎③3077）

## 市営共同墓地（三輪山霊園）の使用者

- 三輪山霊園（斐川町三絡）の墓地使用者を募集しています。
- 対象者／市内に住所を有する方など
- 区画数／17区画
- 募集期間／平成25年3月29日(金)まで
- ※空き区画がなくなり次第終了します。
- ※他の市営共同墓地については、別途おたずねください。
- 申し込み・おたずね／斐川支所 市民生活課（☎③9101）

## 就学義務猶予免除者等の中学校卒業程度認定試験

- とき／11月1日(木) 10時～15時40分
- ところ／県庁会議棟
- 内容／病気等やむを得ない事由により、義務教育を修了できなかった人などに対し、中学校卒業程度の学力があるかを認定する試験を行います。
- 申込期間／9月4日(火)まで
- 申し込み・おたずね／県教育庁義務教育課（☎0852②5419）

## 相談

### 難病サロン

- とき／9月18日(火)13時～16時
- ところ／（公財）ヘルスサイエンスセンター島根（旧島根難病研究所）しまね難病相談支援センター
- 対象者／難病の患者さんやご家族の方、関係者
- 内容／病気・日常生活・就労の悩み：一人で悩んでいませんか？相談員も参加し、気軽に話しするつどいです。
- 申込期間／9月17日(月)までにできるだけ申し込んでください。
- 申し込み・おたずね／

### 職場のトラブル解決サポートします

### 「総合労働相談コーナー」

- （公財）ヘルスサイエンスセンター島根 しまね難病相談支援センター（☎②48510）
- 総合労働相談コーナーでは、解雇、雇止め、配置転換、賃金の引き下げといった労働条件のほか、募集・採用、いじめなど、労働問題に関するあらゆる分野について、労働者、事業主どちらからの相談でも、専門の相談員が、面接あるいは電話でお受けします。
- 対象者／労働者、事業主
- 相談時間／9時～16時45分（平日のみ）
- おたずね／出雲総合労働相談コーナー（塩冶善行町 出雲地方合同庁舎 出雲労働基準監督署内 ☎①240）

### 「全国一斉！法務局休日相談所（松江地方法務局）」開設

- とき／9月23日(日)10時～16時
- ところ／松江地方法務局出雲支局庁舎
- 相談内容／相続、贈与等の登記手続、土地の境界問題、戸籍の問題、人権問題等
- 相談員／法務局職員、人権擁護委員等
- 相談無料・予約不要
- おたずね／松江地方法務局出雲支局（☎②07732）

### 無料登記相談会

- とき／10月6日(土)9時～12時
- ところ／多伎コミュニティセンター
- 内容／土地の測量（公分筆地目変更等）及び建物の新築増改築などの登記手続きについて、無料で相談に応じます。
- おたずね／島根県土地家屋調査士会出雲支部持田さん（☎⑧2449）

## 稗原 森のコンサート

- とき 9/22(土)18時30分～20時30分
- ところ 石畑多目的広場（稗原町、雨天の場合は稗原小学校体育館）
- ◆内容／トランペッター熱田修二さんらによるジャズ演奏
- ◆チケット代／大人1,000円(当日1,200円)、中高生500円(当日600円)、小学生以下無料
- ◆おたずね／実行委員会事務局（野淵さん ☎090-9068-5916）