

### 国民年金基金に 入りませんか

●国民年金基金は、国民年金の第1号被保険者の方が、ゆとりある老後を過ごすことができるように老齢基礎年金に上乘せる公的な年金制度です。

●加入できる人は、20歳以上60歳未満の自営業者など国民年金の第1号被保険者の方および日本国内に住所を有する60歳以上65歳未満で国民年金に任意加入している方が加入できます。

●厚生年金や共済年金に加入している方およびその方の被扶養配偶者は加入できません。

●年金の給付は、年金額の加入口数、年金受取期間は給付の型によって決まります。

●毎月の掛金は、加入時の年齢、性別、選択する給付の型と口数によって決まります。

●※掛金の上限は6万8千円。

●5つのメリット

①終身年金が基本②年金額が確定、掛金額も一定③税制上の優遇④万が一の時には家族に一時金⑤自由なプラン設計

問 申 島根県国民年金基金 ( ☎ 0120-654192 )

担 保険年金課 ( ☎ 216982 )

### 歯科衛生士復職応援 セミナー

●とき/11月16日(日)9時~12時

●ところ/ビッグハート出雲

●対象者/現在、休職中で復職をめざす歯科衛生士の方

●内容/訪問歯科診療、最新歯科治療についての講義、意見交換、相談、質問等

●申込期限/11月12日(水)

問 申 島根県歯科医師会 ( ☎ 0852-24725 )

担 健康増進課 ( ☎ 216979 )

### 早期就職を目指すシニアのための技能講習 パソコン操作基礎講習 (出雲会場)

●とき/11月18日(火)~12月3日(水) (うち平日11日間) 10時~16時

●ところ/出雲高等自動車教習所

●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、求職登録が必要となります。)

●内容/パソコンを使った仕事に関心がある方に、働きかけにしたいと講習。実習に加え、就活支援セミナーと企業との面接会あり。

●受講無料

●申込期限/11月4日(火)

●定員/20名(講習の全日程を)

受講できる方)

問 申 島根県シルバー人材センター連合会出雲分室 ( ☎ 4145 )

担 高齢者福祉課 ( ☎ 216967 )

### 第1回島根県高校生セミナー 薬学への誘い〜薬剤師になるためには〜

●とき/12月6日(土)14時~16時30分

●ところ/島根県薬剤師会館 (松江市千鳥町8)

●対象/県内の高校生及び保護者、進路指導担当教諭等

●内容/薬剤師になるための制度等の説明、県内の若手薬剤師からのメッセージ、近隣大学薬学部担当職員による学部紹介及び個別相談

●参加無料

問 島根県薬剤師会 ( ☎ 0852-250900 )

担 医療対策室 ( ☎ 216121 )

### うらら〜く介護教室

●とき/11月27日(木)~3月26日(木)毎月第4木曜日の14時~16時

●ところ/いづも福祉用具プラザ (相談支援事業所ハートピア出雲)

●対象者/介護技術の初歩を学びたい一般市民の方向け

●内容/毎月テーマを変え開催中。11月のテーマは、「立ち上がりといすへの移動のコツを学びませんか?」です。

問 申 いすも福祉用具プラザ ( ☎ 232720 )

担 福祉推進課 ( ☎ 216959 )



### 平成26年度 はあとピアいすも (出雲市福祉芸術文化祭)

●とき/11月8日(土)9日(日)

●ところ/大社文化プレイス うらら館

●入場無料(映画は有料)

●障がいのある方が絵画や手芸などの作品を展示、また、さまざまな文化創造活動を発表し、地域の皆さんと触れ合う場です。

●ひだまりコンサート(音楽祭) 8日のみ/13時~15時

●はあとギャラリー (作品展) 8日10時~17時 9日10時~16時

●バリアフリー名作映画上映会 9日のみ9時30分~18時~「素晴らしき哉、人生!」

上映時間 2時間10分

※屋台、その他の販売もやっています。

おたすね/はあとピアいすも実行委員会事務局 ☎24-2040

### 出雲市合併10周年記念

### 第38回忘れ出雲市民余芸大会 福祉チャリティー

◆とき/12月14日(日) ◆ところ/出雲市民会館

◆入場料/前売1,500円、当日1,700円(全席自由)

◆発売日/11月4日(火)~

◆販売場所/福祉推進課、各支所福祉担当課、山陰中央新報社出雲総局、出雲社会福祉協議会(各支所含む)

おたすね/福祉推進課 ☎21-6694

### 出雲ゆうプラザ “いきいき元気UP”教室開催 いつまでも、生き生き元気に!!

■と き: 3期 11/10.17.12/1.8.15.22の月曜日  
: 15時~16時

■対 象: 60歳以上の方

■料 金: 2,430円/期+エクササイズボール700円

■定 員: 10名

■申込方法: 出雲ゆうプラザフロントに直接お申し込みください

申し込み・おたすね/出雲ゆうプラザ ☎30-0707

しまね分かち合いの会・虹〜自死遺族のつどい〜

●とき／11月8日(土)14時〜16時30分

●ところ／出雲市社会福祉センター

●内容／大切な人を自死(自殺)で突然失う、そのつらさを一緒に語り合うつどいを開催します。どうか一人で悩まないでください。悲痛を一緒に語り合っています。

●参加費／300円

●問申しまね分かち合いの会・虹事務局 桑原さん(☎090-4669-215960)

●健康増進課(☎216976)

糖尿病週間行事

●とき／11月15日(土)13時〜16時

●ところ／県立中央病院正面玄関ホールなど

●内容／現代の国民病「糖尿病」。生活習慣を見直してみませんか?お気軽にご参加ください。

●①展示・体験コーナー

薬剤師、管理栄養士による栄養・薬剤相談、血糖・血圧測定など。

●②糖尿病教室・トーク&ライブ

歯科医師、歯科衛生士による講演、歌手HANZOさんによるトーク&ライブ開催

お知らせ

募集

相談

●申込不要、参加無料  
●県立中央病院総務課(☎251111..代表)

市民公開講座

●今からでも遅くない! 止めよう煙草 すすめよう禁煙

●とき／11月29日(土)13時30分〜15時30分

●ところ／島大医学部医学図書館

●講演／演題:「喫煙の健康への影響」 講師:小林裕太教授(基礎看護学講座)

●申込不要、参加無料

●問島大医学部基礎看護学教室(☎202319)

●健康増進課(☎216976)

市民公開講座

●顎顔面インプラント学会

●とき／11月30日(日)15時〜16時

●ところ／ビッグハート出雲 講演／演題:「口腔がんといんプラント治療」 講師:菅野貴浩先生

●申込不要、参加無料

●問島大医学部歯科口腔外科学講座(☎202301)

●健康増進課(☎216976)

●くすのきカフェパート3 ありのままの自分でOKな関係

●とき／11月21日(金)10時〜12時

●ところ／くすのきプラザ

●内容／「デートDV」の現実から、対等な人間関係の大切さについて学びます。

●定員／20名、託児無料・7名まで(応募多数の場合抽選)

●参加費／200円

●申込期限／11月14日(金)

●問申くすのきプラザ(出雲市男女共同参画センター)(☎22055)

●市民活動支援課(☎216952)

●パパのためのベビー

●マッサージ講座

●とき／11月30日(日)10時〜12時

●ところ／いずも子育て支援センター

●対象者／生後2〜7か月くらいの赤ちゃんとその両親

●内容／日頃子どもと触れ合う機会の少ないお父さんたち

●に、『短時間で』『簡単に』『濃密』なコミュニケーションを取れる「ベビーマッサージ」を学んでもらいます。

●申込期限／11月17日(月)

●定員／8組(応募多数の場合、午後後の部(14時〜16時)も開催する場合あり)

「プレパパ・ママ講座」赤ちゃん先生から学ぶ 妊娠・出産・子育て ~ママの安心 パパは最強サポーター~

◆とき：11月16日(日) 10:00~12:00  
◆講師：島根県立大学出雲キャンパス職員  
◆参加費：一家族300円

◆ところ：川跡コミュニティセンター  
◆応募締切：11/7(金) ※応募多数の場合は抽選  
◆動きやすい服装でお出かけください。

プレパパ・ママ 募集!

◆対象：初めて出産を迎える夫婦 5組  
◆内容：安産のための体操や生活の工夫を夫婦で学び、赤ちゃんとのふれあいや先輩パパ・ママから体験談を聞いて初産の不安を解消します。パパの妊婦体験もあります。

赤ちゃん先生 募集!!

◆対象：H.26年4月~H.26年9月生まれの乳児(2か月~7か月)と両親 10組  
◆内容：赤ちゃんとの遊び方を楽しく学んだ後、プレパパ・ママに赤ちゃんの抱っこ体験をさせてあげたり、先輩としての体験を話してください。

●参加費／1家族200円  
●問申くすのきプラザ(出雲市男女共同参画センター)(☎22055)

●市民活動支援課(☎216952)

申し込み・問い合わせ先：くすのきプラザ(出雲市男女共同参画センター) ☎22-2055

**いい汗流そう  
フィットネス体験講座**

●とき／11月29日(出)・12月6日(出)・12月13日(出)(全3回) 13時30分～15時  
●ところ／平田勤労青少年ホーム

●内容／「第1回」体を伸ばして、動かして、日頃の体と心の疲れを取ろう「第2回」筋力アップで、きれいな姿勢づくり、肩こり、腰痛予防「第3回」運動を習慣化し、健康な身体づくり  
●受講無料、託児あり(3歳まで、要事前申込)  
●定員／30名

●申込期間／11月1日(出)～20日(木)

●運動ができる服装。運動靴、タオル、飲み物持参でお出かけください。  
●問申 平田勤労青少年ホーム(☎ FAX 3077)

●担 青少年育成室(☎ 216297)

**「シニアアートへのびる」も「も」によるパソコン講座 前講習**

●とき／曜日や時間などは事前打合せで決定します。(月に4回程度)

●ところ／ご自宅または施設等  
●対象者／パソコンに興味のある方で、外出することが困難な方。

●内容／ご自宅や施設等に出向きパソコンの出前講習を行います。簡単な文章やお手紙はがき、お絵かきなどをわかりやすく指導します。

●費用等／1か月千円(資料代、印刷代)  
●※パソコンはご準備ください。  
●問申 出雲市総合ボランティアセンター(☎ 215400)

●市民活動支援課(☎ 216952)

**ボランティア先生による教室生徒募集  
「正しいキネシオテーピング」  
法教室③期**

●とき／11月15日(出)、29日(出) いずれも15時～17時(全2回)  
●ところ／出雲市総合ボランティアセンター

●対象者／どなたでも(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！

●定員／10名  
●受講料／千800円程度(テキスト、テープ代等)  
●申込期限／11月10日(月)

●出雲市総合ボランティアセンター(☎ 215400)

**「シナプソロジー教室」**

●とき／11月19日(水)、26日(水)、12月17日(水)、24日(水) いずれも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／どなたでも(中学生以上)

●内容／視覚、聴覚、体知覚等の五感を「刺激」しながら、自然に体を動かし、「できること」を目的としないプログラムです。

●定員／10名  
●受講無料  
●申込期限／11月10日(月)

**「マクロで作る家計簿基礎講座」**

●とき／11月30日(日)、12月7日(日)、12月14日(日)、12月21日(日) いずれも10時～12時30分(全4回)

●ところ／スカウトセンター(出雲体育館敷地内)

●対象者／どなたでも(パソコン、エクセルが使える方)  
●内容／マクロ(VBA)の基礎知識、関数の基礎知識を勉強しながらプログラムに挑戦します。マクロを使ったオリジナル家計簿を作成します。

●定員／5名  
●受講料／800円(資料代等)  
●申込期限／11月17日(日)

●問申 出雲市総合ボランティアセンター(☎ 215400)

●担 市民活動支援課(☎ 216952)

**出雲市市民活動支援事業  
第1回出雲阿国まつり**

●とき／【第1日】11月9日(日)13時30分～15時 【第2日】11月16日(日)13時30分～

●【第1日】ダンスパフォーマンス大会「いざやかぶかん出でよ 平成の出雲阿国！」  
●ところ／大社吉兆館前広場(雨天の場合は旧大社駅舎)  
●出演／幼児、中学生、高校生、一般

●※ダンス大会前後には抹茶サーブも行います。  
●【第2日】出雲阿国顕彰碑等の墨入れ事業「あなたも一筆入れてみませんか！」  
●ところ／大社奉納山出雲阿国塔前

●問申 出雲阿国顕彰会事務局(☎ 21112)

●担 市民活動支援課(☎ 216952)

**地球のステージinいずも**

●とき／11月15日(土)14時～16時(13時30分開場)

●ところ／斐川文化会館  
●世界の紛争地や東日本大震災の被災地で活動されてきた心

療内科医、桑山紀彦さんによる映像と音楽と語りのステージ。

●プレイガイド/今井書店(出雲店)、県民会館チケットコーナー  
●前売券／(18歳以上)千円、当日券／(18歳以上)千五百円(高校生以下無料)

●地球のステージ応援団いずも 野井さん(☎ 090-363716214)

●市民活動支援課(☎ 216952)

**自分だけの白菜キムチを漬けよう**

●とき／①11月30日(日)②12月1日(日)それぞれ10時30分～13時(どちらか選べます)

●ところ／出雲国際交流会館  
●内容／贅沢な材料をたっぷり使った自分だけのキムチを作りましょう。作りたてキムチの昼食付き。

●参加費／千五百円  
●持参するもの/下漬けした白菜(2kg)、エプロン(下漬け方法は申込時にお知らせ)  
●申込期限/開催日3日前まで  
●問申 出雲国際交流会館(☎ 215588)

●担 国際交流会(☎ 216576)

お知らせ

募集

相談