

# 広報あち

おしらせ版



(平成26年) 2014.07 No.16

発行・編集:阿智村役場 〒395-0303 長野県下伊那郡阿智村駒場483番地 TEL.0265-43-2220 FAX.0265-43-3940  
 ホームページ <http://www.vill.achi.nagano.jp/> 阿智村の人口【7/1現在】(人口) 6,704人 男 3,240人 女 3,464人 (世帯) 2,367戸

## お知らせ

後期高齢者医療制度被保険者の皆様へ  
**平成26年8月1日から新しい保険証で受診して下さい**

後期高齢者医療被保険者証(以下「保険証」と称します)が更新され、保険証は桃色(旧)からだいだい色(新)に変わります。

七月下旬までに村から送付しますので、保険証が届きましたら、住

**後期高齢者医療被保険者証**  
有効期限

被保険者番号  
住所  
氏名 **長野 太郎** 性別 **男**  
生年月日 資格取得年月日  
発効期日 交付年月日  
一部負担金の割合  
保険者番号 保険者名 **長野県後期高齢者医療広域連合** 印

後期高齢者医療保険証(新:だいだい色)

所・氏名などを確認して下さい。  
 八月からは、医療機関には新しい保険証を見せて下さい。

### ●お問い合わせ

長野県後期高齢者医療広域連合  
 ☎〇二六―二二九―五三三〇  
 または  
 民生課保健係  
 (内線二四二)

### 阿智村民健康保険(加入のみなさまへ) 限度額適用・標準負担額減額認定証の更新について

現在お使いの国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証(以下「認定証」と称します)は、平成二十六年七月三十一日で有効期限が切れます。

新しい「認定証」が必要な方は、役場民生課で手続きをお願いします。なお、平成二十七年一月一日から高額療養費の算定基準額(自己負担限度額)の見直しが予定されています。このため、今回発行する認定証の有効期限は、最長で平成二十六年十二月三十一日までとなります。

平成二十七年一月以降新たな認定証が必要な方は、再度手続きが必要となります。詳しくは、おしらせ版広報あち十一月号以降でお知らせします。

### ○持ち物 国民健康保険被保険者証

国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証(例)

国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証	
交付年月日	※※※※ ※※※※ ※※※※
記号	4※ 番号 02※※
住所	長野県下伊那郡阿智村駒場 483番地
被保険者	氏名 アチ イチロー 阿智 一郎
主保者	氏名 アチ イチロー 阿智 一郎
国民健康保険被保険者	氏名 アチ イチロー 阿智 一郎
発効期日	昭和19年 4月 1日
有効期限	平成25年 6月 1日
有効期限	平成25年 6月 30日
適用区分	C
標準負担額減額認定証	交付年月日
標準負担額減額認定証	200949
被保険者番号並びに保険者の名称及び印	長野県下伊那郡阿智村駒場483番地 阿智村
電話	0265-43-2220

### 国民健康保険限度額適用認定証(例)

国民健康保険限度額適用認定証	
交付年月日	※※※※ ※※※※ ※※※※
記号	4※ 番号 02※※
住所	長野県下伊那郡阿智村駒場 483番地
被保険者	氏名 アチ イチロー 阿智 一郎
主保者	氏名 アチ イチロー 阿智 一郎
国民健康保険被保険者	氏名 アチ イチロー 阿智 一郎
発効期日	昭和19年 4月 1日
有効期限	平成25年 6月 1日
有効期限	平成25年 6月 30日
適用区分	B
標準負担額減額認定証	交付年月日
標準負担額減額認定証	200949
被保険者番号並びに保険者の名称及び印	長野県下伊那郡阿智村駒場483番地 阿智村
電話	0265-43-2220

### ●お問い合わせ

民生課保健係  
 (内線 二四二)

## 水洗化にご協力を お願いします

水洗化は生活環境の向上と河川等の水質保全のために大切な事業です。ご理解とご協力をお願いします。

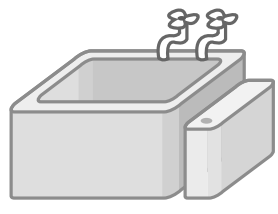
○住宅リフォーム促進事業補助金の活用で村から補助金が交付されます。

村では、リフォーム経費の一部を助成しています。水洗化目的で下水道、農業集落排水、合併処理浄化槽接続工事も対象の工事です。

●お問い合わせ、お申し込み  
阿智村商工会  
☎四三一一二四一

または、

地域経営課商工観光政策係  
(内線二三二)



## 下水道への 接続をお願いします

公共下水道施設・農業集落排水施設の整備が完了し供用開始となっている地域では、宅内排水設備工事をおこなって下水道へ接続をお願いします。

また、浄化槽により水洗化されていても下水道等の区域となった地域は、公共ますが設置されたことにより下水道へ接続をお願いします。

### 【宅内排水設備工事の流れ】

- ①村の指定工事店に見積など相談してください
- ②指定工事店と契約
- ③「排水設備工事計画確認申請書」を村へ提出
- ④工事了後、「工事了り届」と「使用開始届」を村へ提出

●お問い合わせ

ふるさと整備課上下水道係  
(内線二二一)

## 合併浄化槽の設置を お願いしています

合併処理浄化槽の設置については、公共下水道や農業集落排水施設がない地域で実施する水洗化事業で、地域の水環境を守るために必要な事業です。区域内で水洗化されていない方は合併処理浄化槽を設置していただき、地域の自然を守り、快適な生活が送れるように補助金の予算化してあります。

詳しいことを聞きたい、今後の参考にしたい、すぐに設置したいなどなんでも結構です、ふるさと整備課廃棄物対策係までお問い合わせください。

●お問い合わせ

ふるさと整備課廃棄物対策係  
(内線二二一)



## アメリシロ防除について

この時期アメリシロは、糸を吐いて巣を作りその中で過ごします。ふ化してしまつと巣を出て被害が拡大してしまいますので、見つけ次第、被害枝を巣ごと切り取り、焼却等により処分をお願いします。

今後(八月～九月)の被害を大きくしないためにも今から早期の防除に努めてください。

●お問い合わせ

ふるさと整備課農政係  
(内線二二八)

## 熊の出没注意

七月から九月は、山のえさが不足となるため、果樹やトウモロコシ、民家付近の残飯などの餌を求めてツキノワグマが人家付近まで近づいて来てしまいます。

特に早朝や、夕暮れ時はクマが活発に行動する時間帯ですので、散歩や、農作業などの際はラジオや鈴な

どの音の出るものを携帯し、クマと遭遇しないよう注意しましょう。

また、クマを見かけたり、足跡など出没の形跡があった場合は役場まで情報提供の協力をお願いします。

●お問い合わせ

ふるさと整備課 林務係

☎四三二二二二〇（内線二二二）

阿智村名誉村民山本慈昭さんの半生を描いた映画「望郷の鐘」への寄付金付き

十五%プレミアム商品券の販売について

阿智村商工会では、村内の商工会員事業所やお店で使用できる十五%プレミアム付き商品券を、阿智村民限定で、三〇〇〇冊販売いたします。この商品券は、一冊一〇、一〇〇円で、お一人五冊まで購入でき一枚五〇〇円の商品券が二十三枚と映画「望郷の鐘」への寄付金一〇〇円がセットとなっております。

商品券の販売は、平成二十六年八月一日から、次の村内十七か所販売致します。

(1) 下中屋ふとん店

(2) くすりのほていやピア店

(3) ピア現金屋

(4) 下原衣料品店

(5) ささき薬局

(6) 田中呉服店

(7) 殿村酒店

(8) 木曾屋商店

(9) 辻本屋商店

(10) 万葉茶寮みさか

(11) J A 園原店

(12) ミヤマ美容室

(13) 浪合石油

(14) 清内路石油

(15) J A 清内路店

(16) 長田屋商店

(17) 阿智村商工会

商品券に関する詳しい内容は、七月の全戸配布でお配りするチラシや、村内各所に掲示してあるポスターでお確かめいただくほか、阿智村商工会、にお問い合わせください。

●お問い合わせ

阿智村商工会

☎四三二二二四一

ＬＰガスを容器で購入して使用する皆様へのごお願い

イベントなどでＬＰガスを使用する場合は、特に次の点についてご注意ください。

○ガス購入時に販売店から取扱いの説明を受けて、正しく使用してください。

○ガス使用後は容器バルブを完全に閉めてください。

○ホース等の器具が劣化したら交換してください。

○ガス臭いと感じたら、火を消し、販売店へすぐに連絡してください。

●お問い合わせ

地方事務所商工観光課

☎五三二〇四三三



民事調停

トラブルのより良い解決に  
向けて取り組んでいます

民事のトラブル（金銭の貸し借り、交通事故の損害など）を裁判所で解決する方法は、裁判（民事訴訟）だけではありません。「民事調停」という話し合いの制度があります。

民事調停は、九十年以上にわたり広く利用されていますが、最近では難しいトラブルが増えるなど、民事調停を取り巻く環境は大きく変化してきました。

そのような中でも、裁判所では、民事調停の特徴を活かして、より一層利用しやすい手続きにするために取り組んでいます。

○具体的な取り組みは・・・

裁判所が法的な考え方とトラブルの事情を踏まえた解決案を作り、これを適宜示すなどして、積極的に当事者間の調整を行うという取り組みを進めています。

●お問い合わせ

長野地方裁判所事務局総務課庶務係

☎二六一四〇三二二〇〇八

**小型家電無料回収を  
始めました**

村では、平成二十五年四月一日施行の小型家電リサイクル法（使用済小型電子機器等の再資源化の促進に関する法律）の認定業者（株）エコネットと契約して、小型家電の無料回収を行えるようになりました。

**小型家電無料回収**



**（日時）**  
七月二十八日（月）から  
八月 一日（金）まで  
午前九時から十二時 及び  
午後一時から 四時三十分

**（場所）**  
（株）恵那興業リサイクルセンター  
☎四三二二五二六

**（日時）**  
八月 二日（土）  
午前九時から十一時まで

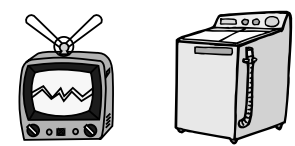
**（場所）**  
役場 正面玄関前 駐車場

★ 無料回収小型家電品目 【乾電池は抜いてください。】

回収品目	注意事項
携帯電話・PHS、パーソナルコンピューター、ノートパソコン、ハードディスク、USBメモリー、メモリーカード、タブレット	個人情報削除して出してください。
電気ドリル、電動ドライバー	バッテリーを取り除いてください。
除湿機、冷風機	フロン入りは引き取りできません。
ファンヒーター	燃料は必ず抜いてください。
電話機・留守番電話機、ファクシミリ、デジタルテレビチューナー、無線用端局装置、有線通信機器、トランシーバー、ポケベル、車輛無線、パーソナル無線装置、アマチュア無線装置、無線用通信機械器具、ラジオ受信機、ステレオセット、カーステレオ、ビデオカメラ、DVDレコーダー・プレーヤー、HDDレコーダー・プレーヤー、BDレコーダー・プレーヤー、ビデオデッキ、デジタルオーディオプレーヤー、CDプレーヤー・ラジカセ、MDプレーヤー、ICレコーダー、ステレオアンプ等、自動車用スピーカー、拡声器、補聴器、レコードプレーヤー、カラオケ機、スピーカーシステム、マイクロフォン、イヤホン・ヘッドホン、デジタルレコーダー、PCキーボード、プリンター、家庭用コピー機、フォトプリンター、ディスプレイ、家庭用ミシン、電気ノコギリ、その他電動工具、電卓、電子辞書、ワープロ、ヘルスマーター、電気式計量機、家庭用マッサージ器・治療浴用機器及び装置、家庭用電気光線治療器、家庭用磁気熱治療器、家庭用吸入器、家庭用医療用物質生成器、電子体温計、電子血圧計、フィルムカメラ、ジャー炊飯器、ジャーポット、食器洗い乾燥機、ジューサー・ミキサー、コーヒーメーカー、トースター、ホットプレート、家庭用生ごみ処理機、換気扇、扇風機、空気清浄機、加湿機、電気アイロン、電気掃除機、電気ストーブ、ヘアドライヤー、電気かみそり、ヘアアイロン、電気バリカン、電動歯ブラシ、マッサージ器、ランニングマシン、電気芝刈機、電気照明器具、電気スタンド、懐中電灯、時計、電子キーボード、電気ギター、据え置き型ゲーム機、携帯型ゲーム機	
その他小型電化製品全般	

★ 回収できない小型家電品目

電気カーペット、電気こたつ、電気毛布、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・乾燥機、エアコン



問い合わせ先 ふるさと整備課 廃棄物対策係 内線221



## 使用可能な木製中古家具の有料引取について

阿智村・西部衛生施設組合では、ご家庭で不要となった、使用可能な木製中古家具を有料で引き取りを行います。

(日時)

八月二日

午前九時から午前十一時まで

(場所)

役場 正面玄関前 駐車場

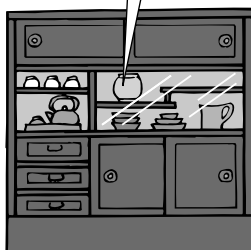
## 引き取り料金

3辺の長さ(下図参照)の合計を、下記の表にあてはめます。

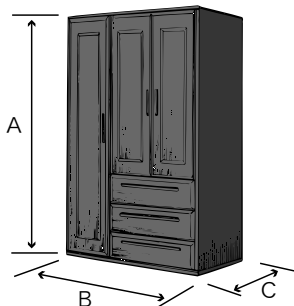
150cm 未満	300円
150cm ~ 200cm 未満	600円
200cm ~ 250cm 未満	900円
250cm ~ 300cm 未満	1,200円
300cm ~ 350cm 未満	1,500円
350cm ~ 400cm 未満	1,800円
400cm ~ 450cm 未満	2,100円
450cm ~ 500cm 未満	2,400円
500cm 以上	扱わない

○再使用が出来ない家具については、引き取りできません。  
○シール・ほこり等は取り除いて、次に使う人が気持ちよく利用できる状態を出してください。

ガラスがあっても大丈夫



引き取り料金3辺の長さの計り方



$A + B + C =$  上記引き取り料金表にあてはめます

●お問い合わせ

下伊那郡西部衛生施設組合

☎ 四五〇二二八〇

ふるさと整備課廃棄物対策係

☎ 四三二二二二〇

(内線二二二)

## 恵那山

身近な自然シリーズ①

阿智村東山道園原ビジターセンターはつき木館 夏の企画展

(展示期間)

九月十五日(月・祝)まで

(展示内容)

今回の展示は、恵那山についてパネルで紹介します。知られているようであまり知られていない恵那山をご案内します。入場無料です。ぜひご覧ください。

(関連企画)

○ウエストンココアを飲もう

展示期間中、カフェほっきの木でウエストンココアが飲めます。

(一杯五〇〇円)

○レクチャー

(日時)

八月二日(土) 午前十時

(内容)

登山地図を見ながら、恵那山各コースの計画を立てます。

(講師) 渥美邦三氏(恵那山と富士見台を愛する会長)。

(費用) 資料代他七〇〇円

(その他)

事前に申し込みが必要です。

○チョウ観察会

(日時) 八月九日

(内容)

富士見台を中心にチョウの観察会を行います。アサギマダラのマーキングもします。

(講師) 井原道夫氏(日本鱗翅信越支部長) ほか。

(参加費) 一七〇〇円(保険代込)

(その他)

事前に申し込みが必要です。

●お問い合わせ

阿智村東山道・園原ビジターセンターはつき木館

Tel・FAX 四四一二〇一一

<http://hahakigikan.jimdo.com>



# 募 集

## 長野県技術専門学校 平成二十七年訓練生募集

県下七校の技術専門学校では平成二十七年入校の訓練生を募集します。

■受付期間

・普通課程

(推薦入校)

十月一日(水)～十七日(金)

(一般入校)

十一月五日(水)～十九日(水)

・短期課程

(第一回)

十二月十九日(金)～

一月九日(金)

(第二回)

一月二十六日(月)～

二月九日(月)

■入校選考

・普通課程

(推薦入校)

十月二十七日(月)

(一般入校)  
十一月二十八日(金)  
短期課程  
(第一回)  
一月十九日(月)  
(第二回)  
二月十八日(水)

詳細は、長野県産業労働部人材育成課又は長野県ホームページ  
(<http://www.pref.nagano.lg.jp>)  
まで

●お問合せ

長野県産業労働部人材育成課  
☎〇二六―二三五―七一九九  
技術専門学校募集案内ページ  
<http://www.perf.nagano.lg.jp/jinzai/sangyo/kaihatsu/gijutsu/boshu.html>



## 村営住宅の入居者募集

村営住宅の入居者を募集します。  
募集住宅名・戸数・間取り等は左記のとおりです。入居を希望される方は、定住支援センターまでご連絡下さい。

住宅名	戸数	間取り	地区名	条件等
定住促進堀上住宅	1戸	3LDK	清内路	・定住促進住宅 ・世帯向け
定住促進川裾住宅	2戸	2LDK	清内路	・定住促進住宅 ・世帯向け
アラヤ第1住宅	2戸	3DK	清内路	・公営住宅 ・世帯向け ・所得制限有り
川裾第2住宅	1戸	3DK	清内路	・公営住宅 ・世帯向け ・所得制限有り
上町団地	2戸	3LDK	浪合	・定住促進住宅 ・世帯向け
向団地	2戸	3LDK	浪合	・定住促進住宅 ・世帯向け
栗代団地	3戸	1DK	浪合	・特定公共賃貸住宅 ・単身向け
大平団地	1戸	3DK	浪合	・公営住宅 ・世帯向け ・所得制限有り

●お問い合わせ  
地域経営課定住支援センター  
(内線二三三)

# 相談

## 看護職の就職プレ相談会

再就職のための個別相談、情報提供を行います。なお、参加は予約制です。

(日時)

七月二十八日(月)

午後一時三十分～四時まで

(会場)

ハローワーク飯田 四階会議室

(相談担当者)

長野県看護協会他

詳しくは、長野県労働局ホームページ

シ又は長野県看護協会ホームページ

シをご覧ください。

●申し込み・お問い合わせ

長野県看護協会

☎〇二六三―三五―〇〇六七

キリトリ線

## 防災無線、 はっきり聞こえますか？



例えば・・・

放送が途切れる！ 放送に雑音が入る！ 音量が小さい！・・・など。

◎お伺いして、再度調整させていただきます。総務課消防防災係までご連絡下さい。

住所	番地		
氏名			
連絡先		部落名	
症状	(例) 放送中に途切れる		

※キリトリ線で切り取っていただき、用紙に記入の上、7月31日までに役場までお申し込み下さい。(FAX可) 工事日等、折り返し連絡させていただきます。

<連絡先> 総務課消防防災係 (電話：43-2220 FAX：43-3940)

# ちょっと知りたいこんなこと

役場管理栄養士より

## ☆ お や つ ☆

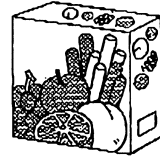
ご家庭でよく食べるおやつは何ですか？

### ◆ 食べすぎ注意！ 冷たいおやつ ◆

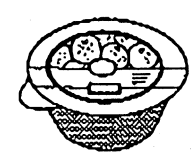
暑いとおやつに冷たいものばかり食べてしまいがちです。でも、暑いかからと1日にアイスクリームを何個も食べたり、ジュース+ゼリーなどを複数合わせて食べたりすると、ごはん一杯分に相当するほどのエネルギーをとることになってしまいます。

冷たいおやつをお子さんに食べさせる時は、量や組合せに気をつけましょう。

### 市販の冷たいおやつ エネルギー・さとう量



箱入りアイスクリーム  
(小1本当たり) 約30kcal  
スティックシュガー 3本分




みかんゼリー (1個)  
約90kcal  
スティックシュガー 7本分



かき氷 (1個)  
約70kcal  
スティックシュガー 6本分




オレンジジュース  
(200ml) 約90kcal  
スティックシュガー 7本分



アイスクリーム (1個)  
約370kcal ※ラクトアイス  
スティックシュガー 10本分

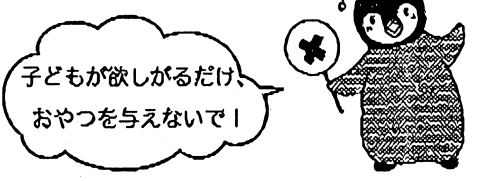
参考



ごはん (110g)  
約185kcal

### 夏ばてを招くおやつの与え方

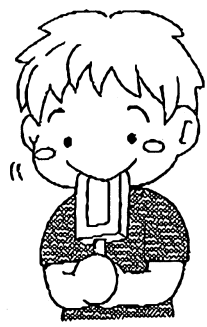
- ① 1日に何度も、おやつを与える
- ↓
- ② **子ども** おなかがいっぱいになる
- ↓
- ③ **夕食時間** 食欲なし
- ↓
- ④ 必要な栄養が不足してしまう
- ↓
- ①～④くり返し
- ↓
- 夏ばてになる



1個でも、子どもにはエネルギー量が多すぎる商品があるので、表示をよく見ましょう。  
※数値は目安です。(商品によって1個分の容量やエネルギー量が違います)

### 夏野菜・果物をおやつに！

夏が旬の野菜や果物(トマト、とうもろこし、きゅうり、すいか、ももなど)は、水気たっぷりでのどを潤してくれたり、汗をかいて失われたビタミンやミネラルなどの栄養素を補給したりすることができます。  
汗っかきの子どもたちにぴったりなので、ぜひ、おやつに取り入れてみましょう。







# 子育てカレンダー

2014年8月

日	月	火	水	木	金	土
					1 ☆★	2 (使用不可)
3	4 ☆★ ちびっこ伍和保・ 智里東保	5 ☼ わくわく ちびっこあふち保・ 智里西保 ことばの相談	6 ちびっこ浪合保	7	8 ☼	9 ☆ ブックスタート
10	11 ☆★	12 ☆★	13 ☆★	14 ☆★	15 ☆★	16 ☆ (使用不可)
17	18 ☆★	19 ☆☼ さくらんぼ教室	20 ☆★	21 ☆ こども広場 3歳児眼科健診	22 ☆☼ たんぼぼ教室	23 (使用不可)
24 / 31	25 ☆ つぼみ教室	26 ☆☼ うきうき 乳幼児健診	27 ☆★	28 ☆★ こども広場	29 ☆ すくすく教室	30 (使用不可)

☆：午前保健センター2階使用可能

★：午後保健センター2階使用可能

☼：心理士さんがいます

問合せ先：民生課健康増進係 保健師 TEL 43-2220 (内線228・229)  
教育委員会 子育て支援室 TEL 45-1232

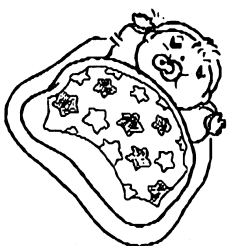
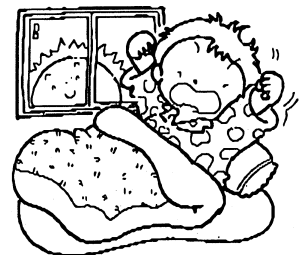
(都合により日程が変更になる場合があります。ご承知おきください。)

※保健センター利用について：6日、7日、8日の3日間、保健センターの2階は特定健診のため使用できません。

## この夏がチャンス！ 早寝早起きのリズムをつくりましょう!!

「おひさまぴかぴか 夏の朝は気持ちがいい!! 朝日を取り込んで気持ちよく起きましょ。」

子どもの体力や知力を伸ばすには「早寝早起きが基本」といわれます。赤ちゃんも同じです。元気で賢い子に育てるために、生後3~4か月ごろから習慣づけると育てやすい子になるといわれます。睡眠は個人差が大きいものですが、赤ちゃんの平均睡眠時間は1日に12~14時間なので、夜は21時までには寝かせるといいですね。ということは、20時には寝る準備をはじめているということになりますね。



人間は昼に活動して夜に眠る昼行性の動物なので、脳が一番さえているのが午前中この時間帯にしっかり活動することで、物を考えたり、認識したりする能力が養われます。また、睡眠は人間の体温のリズムにも関連しています。体温は寝ている間は低く、起きると上昇して脳や体を目覚めさせ、活発に動けるようにリズムを刻んでいます。ところが、遅寝遅起きだとこのリズムがくずれて活動スイッチが入らず、午前中なのにボーツとして、時差ボケのような状態に。リズムを修正しやすい赤ちゃんのうちから早寝早起きの習慣をつけることが大切です。

夏休みのお兄ちゃんお姉ちゃんもリズムを崩さない生活を心がけ、みんな揃って早寝早起き元気な家族!!

# チャレンジゆうAchi通信

No.59  
平成26年 7月18日

## H26年8月1日～H26年8月31日のスケジュール

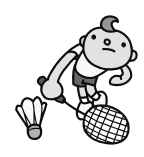
日	月	火	水	木	金	土
			夏休み(中学校) 7/26～8/17	夏休み(小学校) 7/26～8/18	1 陸上 フラダンス	2
3 	4 水 泳 英会話	5 基礎トレーニング ソフトボール ソフトJrテニス 中国語 ゴルフ④	6 バドミントン④	7 	8 陸上 空手	9
10 ソバ打ち	11 水 泳 英会話	12 基礎トレーニング ソフトボール ソフトJrテニス ゴルフ⑤	13 お盆 	14 アロマヨーガ 	15	16 
17 	18 英会話	19 基礎トレーニング ソフトボール ソフトJrテニス 中国語	20 華道 バドミントン⑤ 絵画教室 野菜作り教室	21 エンジョイ ウォーキング	22 陸上 空手 フラダンス	23
24 31	25 水 泳 英会話	26 基礎トレーニング ソフトボール ソフトJrテニス	27 バドミントン⑦	28 エンジョイ ウォーキング アロマヨーガ	29 陸上 空手 フラダンス	30 

### チャレンジゆうAchi 最近情報

チャレンジゆうAchiはどこでも・誰でも・いつまでも  
参加者皆様で作る文化とスポーツクラブです。

☆楽しいスポーツ講座 第1弾

バドミントン教室開催中 (7月16日～毎週水曜日9月10日迄)  
始まったばかりです途中参加もOKです、お待ちしております。



☆楽しいスポーツ教室 第2弾

楽しいピンポンが9月24日(水)から始まります、お楽しみにお待ち下さい



◎昼間の生け花教室が始まります

9月から毎月第1・3水曜日 AM10:00～11:30 参加者募集中  
講師 熊谷真紀子さん・水野真理さん

◎ゴルフ教室が始まっております

7月15日～8月12日迄 毎週火曜日 午後7時から9時  
講師 伊藤昭久さん 場所 ウエストポート  
ゴルフを楽しみたい方ご参加下さい 5回講座ですが希望により期間延長もありますヨ

※ 熱中症対策の  
ワンポイント

水分補給をこまめにとる  
吸収率良いスポーツドリンク  
を飲む (薄めて飲むこともOK)

申し込み、お問い合わせ先・チャレンジゆうAchi (43-2061) 中央公民館内事務局迄