

# お家でも楽しく体操しませんか？

お家でも気軽に体を動かす機会を持っていただけるよう、家族の誰もがができる体操を  
**健康運動指導士 くわばらりみ先生**

に考案していただきました！！

**「かんたん！スッキリ！いつでもできる！イスに座って健康体操」**

がZTV(日高町行政チャンネル)にて放送中です。

**<放送期間>**

令和3年4月1日(木)～令和4年3月31日(木)までの毎日  
 ただし、議会放送中は休止となります

**<放送時間>**

1日3回(約15分間)【7時30分、13時30分、19時30分】

**<チャンネル>**

日高町行政チャンネル(113チャンネル)

見方：①リモコン **11** で111チャンネルにする



②選局(チャンネル)ボタンの「▲」など、上のボタンを1回押し113チャンネルにする

**<お問い合わせ先>**

日高町地域包括支援センター (いきいき長寿課内) ☎63・3807



## 公務員合同説明会・自衛官採用説明会のご案内

項目	日時	場所
公務員合同説明会	7月24日(土) 13:00～16:40	御坊商工会館4階大会議室 (御坊市藺350番地の28)
参加機関：自衛隊・警察・消防・海上保安庁・刑務所		
自衛官採用説明会	8月1日(日) 10:00～16:00	自衛隊御坊地域事務所 (JR御坊駅前 丸仁第1ビル1F)
		南部公民館4階会議室 (みなべ町芝503)
☆来場者には自衛隊オリジナルグッズプレゼント！		

## 自衛官候補生試験案内

募集種目	応募資格	受付期間	試験期日	場所
自衛官候補生	18歳以上 33歳未満 の男女	各試験日の 10日前まで	7月7日(水)	和歌山県民文化会館 (和歌山市)
			7月8日(木)	
			7月9日(金)	
			7月10日(土)	
※各試験は、状況により中止となる場合があります。				



◆お問い合わせ：自衛隊御坊地域事務所

御坊市湯川町小松原410-1 丸仁第1ビル1階

☎0738・23・0020

# 作業主任者技能講習

## および特別教育日程

作業主任者技能講習	日時	受講料	受付締切日
木造建築物の組立て等 作業主任者技能講習	8月24日(火) ～8月27日(金)	¥10,000	8月6日(金)
型枠支保工の組立て等 作業主任者技能講習	9月7日(火) ～9月10日(金)	¥10,000	8月24日(火)
建築物等の鉄骨の組立て等 作業主任者技能講習	10月12日(火) ～10月15日(金)	¥10,000	9月28日(火)
地山の掘削及び土止め支保工 作業主任者講習	11月8日(月) ～11月12日(金)	¥16,000	10月26日(火)
石綿作業主任者技能講習	12月開催予定	¥8,000	未定

特別教育	日時	受講料	受付締切日
足場の組立等特別教育	8月18日(水) 19日(木)	¥7,000	8月3日(火)
フルハーネス型墜落制止用器具 特別教育	10月19日(火) 20日(水)	¥7,000	10月5日(火)

※受講料は講習時間の一部免除による減額があります。

また、受講料のほか協力金(会員外の方のみ)、テキスト代が必要になります。

実施場所・お問い合わせ

中紀技能訓練協会(中紀地域職業訓練センター内)

日高町荊木310 ☎63・1500

## 仕事のご依頼を お待ちしております!

センターには、永年の職業を通じて豊かな経験と能力をもつ高齢者の方々が会員として登録されており、多岐にわたる仕事が可能です。

仕事のご依頼のほか、会員への登録についてなど、詳しいお問い合わせ、お申込みは下記連絡先までお願いします。



〒649-1212 日高町大字小中1308番地

(ふれあいセンター内)

月曜～金曜 9:00～16:00 (祝日除く)

日高町シルバー人材センター

☎ 70・0385

E-mail: hidakacho.sjc@za.ztv.ne.jp

## 紀勢本線を利用しよう



電車は、子どもから高齢の方まで誰もが利用しやすく、特に車を運転しない人にとってはなくてはならない大切な交通手段です。

しかし、近年道路交通網の進展により、紀勢本線の乗降客数は年々減少しています。生活基盤であることはもとより、地域振興や産業振興にとっても欠かせない紀勢本線を、地域で支えることも必要です。私たち地域の鉄道を守るためにも、旅行などお出かけの際には、

- ☆ 安全性が高い
- ☆ 地球環境への影響が少ない
- ☆ 渋滞なしで時間に正確

といった利点の多い電車を、ぜひご利用ください。

【紀勢本線活性化促進協議会】