

健康への  
意識アップ!

## はつらつ健康づくり教室 参加者募集

申込先 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

健康づくり教室では、調理実習や運動などを楽しみながら生活習慣を振り返り、より健康になることを目指していきます！楽しく学べる教室です。ご家族、お友達もお誘いあわせ、お気軽にご参加ください。

回	開催日	時間	内容
1	9月11日(木)	9:00~12:00	開講式 「自分の体について知ろう！」
2	10月 2日(木)	9:00~13:00	栄養講座 「バランスのとれた食事って？」*調理実習
3	10月15日(水)	9:00~12:00	運動講座 「みんなで楽しくウォーキング！」
4	11月 5日(水)	9:00~12:00	運動講座 「ロコモを予防しよう！」
5	11月19日(水)	9:00~12:00	こころの講座 「こころのリフレッシュ」*調理実習
6	12月 3日(水)	9:00~12:00	閉講式 「体の変化を確認しよう! ラジオ体操のポイント」

※教室の最後に血液検査を行いますので、教室前後での数値の変化を見ることができます。

対象：70歳までの男女 会場：保健センター 参加費：500円（保険料、調理実習費含む）

- 募集人数(20名)に達し次第、募集を締め切ります。
- 医師から運動を止められている方、服薬中の方は主治医にご相談のうえ、参加してください。
- 教室に申し込みされる方はなるべく全課程にご参加ください。
- 今までに健康美人教室などの健康教室に参加されたことのある方はご遠慮ください。



## —消費者見守り情報 No.44— 長野県内「特殊詐欺被害非常事態宣言」発令中!!

問 住民福祉課 住民係 ☎62-9112 松本消費生活センター ☎0263-40-3660

県内では、特殊詐欺被害が多く発生しています。諏訪管内でも被害が発生しています。かかってきた電話で、次の言葉を言われたら、それは詐欺です。あなたの大事なお金がだまし取られます。注意をしましょう。

- カゼをひいて声がおかしい。携帯電話の番号が変わった。
- 名義だけ貸してください。必ずもうかります。
- パンフレットが届いていませんか？
- 過去の被害を回復します。
- ロト6の当選番号を教えます。
- レターパックや宅配便で現金を送ってください。

もう一度言います。これらは詐欺の第一歩です。相手は勧誘のプロです。話を聞いているうちに相手の思うつぼにはまります。知らない電話には出ないことが一番です。また、電話に出ても興味が無かったらすぐにハッキリ断り、電話を切りましょう。電話をきかずに相手の話を聞いていると、断れない状況に追い込まれます。勇気を持って電話は切りましょう。少しでもおかしいと思ったら、役場や消費生活センターに相談をしてください。



## 平成26年度 自衛官・各種学生 受験生募集!

### 自衛官

◇募集区分

募集種目	応募資格	受付期間
陸・海・空 自衛官候補生	18歳~27歳未満	男：随時受付 女：8/1~9/9
陸・海・空 一般曹候補生	18歳~27歳未満	8/1~9/9
航空学生	高卒21歳未満	8/1~9/9

### 防衛大学校生

◇受験区分

募集種目	募集人員	受付期間
推薦	人文・社会科学専攻：約20名 理工学専攻：約80名	9/5~9/9
総合選抜	人文・社会科学、理工学専攻 合計：約40名	9/5~9/9
一般(前期)	人文・社会科学専攻：約65名 理工学専攻：約235名	9/5~9/30
一般(後期)	人文・社会科学専攻：約10名 理工学専攻：約30名	平成27年1/21~1/30

### 防衛医科大学校生

◇受験区分

募集種目	募集人員	受付期間
医学科	約80名	9/5~9/30
看護学科	約75名	9/5~9/30

◇応募・受付方法・試験日・合格発表日程、試験会場及び採用時の身分・待遇については、お問い合わせください。

問 自衛隊茅野地域事務所(茅野商工会議所会館1階)  
TEL:0266-82-6785  
URL:<http://www.mod.go.jp/pco/nagano/>