

深層水のふか〜い話②

ミネラルのある生活

最近特にミネラルの必要性が叫ばれるようになり、いろいろな栄養食品が店頭に並んでいるのを目にします。食生活の変化からインスタント食品、清涼飲料水、お菓子などを多く口にするようになり、身体に必要なミネラルの補給ができにくくなりました。食生活が豊かではなかった時代には、ミネラルやビタミンが多く含まれている小魚や海藻類、野菜を主に食べていました。しかし、食が豊かになった現在では、食卓からミネラルやビタミンが含まれた食材が消え、食生活のバランスが大きく変化しています。

ミネラルは深層水に多く含まれており、容易に補給することができます。ミネラル成分の代表的なものとして、カルシウム、マグネシウム、カリウム、ナトリウムなどが上げられますが、どれも身体には必要不可欠なものです。来月からそれぞれのミネラル成分の働きについて紹介いたします。

中央公民館教養教室 受講者募集

●水彩画講座
とき 6月7日(水)から原則として第1・3水曜日 午後7時30分〜9時
△全10回予定
ところ 生涯学習センター(滑川中学校)美術室
講師 西方 哲成さん
募集人数 15人程度

●初級中国語講座
とき 6月7日(水)から原則として第1・3水曜日 午後7時〜8時30分

中央公民館教養教室 受講者募集

△全15回予定
ところ 生涯学習センター2階研修室
講師 大久保 晴さん
募集人数 20人程度

●フラダンス講座
とき 6月9日(金)から原則として第1・3金曜日 午後7時30分〜9時
△全10回予定
ところ 生涯学習センター(滑川中学校)大会議室
講師 谷川久仁子さん
募集人数 20人程度
申込期限 5月22日(月)まで (3講座とも)

「6月1日は人権擁護委員の日」です

6月1日の「人権擁護委員の日」にあわせて次のとおり特設人権相談所を開設し、皆さんからの人権に関わる困りごとや悩みの相談をお受けします。ぜひ、お気軽にご相談にお越しください。なお秘密は厳守します。

◇特設人権相談所のご案内
とき 6月1日(水) 10:00〜16:00
ところ 市役所市民相談室
問合せ先 市民課(内線313)

平成18年度(平成17年分)所得証明書の発行を開始

平成17年分所得証明書の発行を6月1日(水)より開始いたします。なお、申請の際には、個人情報保護のため、身分証明書などで窓口に来られた方の本人確認をさせていただきます。

申請に必要なもの 印鑑
※同居家族以外の方が申請される場合は、委任状の添付が必要になります。

手数料 1件300円
問合せ先 税務課市民税担当(内線233・234)

春の行政相談週間と 定例行政相談所開設のお知らせ

春の行政相談週間(5月22日(月)〜28日(日))の間、次のとおり定例行政相談所が開設されます。

道路、年金、保険、税金、登記、福祉など役所の仕事について、困っていることや知りたいことなどがありましたら、この機会にご遠慮なくご相談ください。相談は無料で、秘密は守られます。

とき 5月22日(月) 13:00〜16:00
ところ 社会福祉センター
相談員 川尻明美さん、且尾嘉孝さん(行政相談委員)
※行政相談委員および総務省富山行政評価事務所では、いつでもご相談に応じています。

一日合同行政相談所
とき 5月24日(水) 10:00〜15:00
ところ 魚津サンプラザ3階特設会場(スタジオ広場)
問合せ先 富山行政評価事務所行政相談課 (☎431-1100 FAX 442-8646)

障害基礎年金と老齢厚生年金等の併給が平成18年4月から可能となりました

これまで、障害基礎年金の受給権者は、老齢または死亡を支給事由とする厚生年金給付との併給はできないことになっていましたが、平成18年4月(年金額の改定は5月分)より受給権者からの申し出により、併給が可能となりました。

申し出ができる方は、障害基礎年金と、老齢または死亡を支給事由とする厚生年金給付の受給権を有しておられる方で、65歳以上の方が該当します。

なお、申し出には、社会保険事務所に選択申出書の提出が必要です。

問合せ先 「ねんきんダイヤル」(☎0570-07-1165)
魚津社会保険事務所(☎0765-24-1494)

身体障がい者などに対する軽自動車税を減免

障がいの種類、程度が一定の要件に該当する方で、次にあてはまる場合は、申請により軽自動車税が減免されます。

①障がいの者が自身が使用する場合
②障がいの者(18歳未満)の通院・通学などのために、生計を一にする方が運転する場合
③障がいの者を常時介護する方が、障がいの者の通院・通学

※各講座とも申込者多数のときは抽選となります。

▼申込み・問合せ先 中央公民館(☎475-5492)

平成19年度採用予定市職員募集

平成19年度に採用する市職員の採用試験を次のとおり実施します。市のホームページでも募集案内を掲載しています。

◆上級 一般行政事務
採用予定人数 2人程度
受験資格 昭和57年4月2日から昭和60年4月1日までに生まれた人

◆試験日・場所
7月9日(日) 富山工業高校

◆受験申込
受験申込用紙に必要事項を記入して、総務課へ提出してください。受験申込用紙は総務課で、5月1日(月)から配布します。

◆申込受付期間
5月8日(月)〜26日(金)

▼問合せ先 総務課人事担当(内線211)

市民交流プラザ内「レストラン」

滑川市民交流プラザ内レストラン(食堂)の出店者を募

や日常生活のために使用する場合(障がいの者のみで構成される世帯に限ります)

※①と③の場合は、車の所有(使用)者が障がいの者の名義となっている必要があります。

※減免されるのは、自動車・軽自動車を通じて、1人の障がいの者につき1台です。

申請期限 5月24日(水)まで
申請に必要なもの 障害者手帳または療育手帳など、運転免許証、車検証、印鑑および納税通知書

▼問合せ先 税務課市民税担当(内線234)

募集

食生活改善推進員養成講座(栄養教室)参加者募集

この教室は、正しい食生活の知識を身につけ、家族の健康づくりに役立て、また良い食習慣を地域に伝達普及するボランティアを養成する教室です。

とき 6月21日(水)〜平成19年2月23日(金) △全8回
ところ 市民健康センター
対象 滑川市民で、食生活に興味があり、ボランティア活動に熱意のある方

集めます。次のとおり事前説明会を開催します。

とき 5月18日(木) 午後1時30分
ところ 市民会館3階中会議室

▼問合せ先 市街地活性化推進室(内線285)

親子ふれあい天文教室参加者募集

とき 5月27日(土)〜28日(日)
ところ 青雲閣および天文台
定員 30人(先着順)
参加費 小学生2,300円 大人2,800円 (1泊2食付)

集合 5月27日(土) 午後3時30分 市役所前(自家用車での参加者は、午後4時 青雲閣)
解散 5月28日(日) 午前8時30分 市役所前(自家用車での参加者は、午前8時 青雲閣)

▼申込み・問合せ先 生涯学習課(内線256)

学校図書館司書を募集します

各学校での児童・生徒の読書指導などのボランティア活動に意欲を持っている方を募

定員 25人程度
内容 栄養、健康づくりに関する講義、調理実習
参加費 無料
申込期限 5月31日(水)まで
▼申込み・問合せ先 市民健康センター(☎475-8011)

シルバー料理教室参加者募集

元気で長生きするための食事について正しい知識を得て、料理実習を体験する教室を開催します。

とき 6月7日(水)、7月4日(火)、9月11日(月)、10月12日(水)、11月7日(火)、12月1日(金)、平成19年2月20日(火)、3月2日(金)
午前10時30分〜午後1時 ※なるべく8回とも出席お願いたします。

ところ 市民健康センター
対象 市内在住の65歳以上の方で調理できる方
定員 25人
(定員になり次第受付終了)
参加費 1回につき調理実習費500円
持ち物 タオル、エプロン
申込期限 5月31日(水)まで
▼申込み・問合せ先 市民健康センター(☎475-8011)

集めます。

応募資格 図書館司書資格を有する人で55歳までの方
業務内容 市内小中学校での図書館司書業務、週5日、半日午後勤務(報酬あり)
応募締切 5月22日(月)まで
▼問合せ先 学務課(内線252)

市営住宅入居者募集

◆荒俣住宅
▼1・2階3LDK2戸(低所得者向け)
家賃 23,500円
41,900円

◆シーサイドタウン有磯住宅
▼2階2LDK1戸(中堅所得者向け)
入居者負担額 50,000円
▼63,000円

▼2・3階3LDK2戸(中堅所得者向け)
入居者負担額 60,000円
▼71,000円

▼3階4LDK1戸(中堅所得者向け)
入居者負担額 75,000円
▼90,000円

受付期限 5月16日(火)
抽選日 5月18日(木)
入居可能日 6月1日(水)
▼申込み・問合せ先 土木課(内線425)