

深層水のふか〜い話⑳

ミネラル成分のはたらきⅢ (カリウム)

深層水に含まれる「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。身体に重要な役割を果たすカリウムは、豆類や野菜に多く含まれています。最近では摂取量が不足していると言われています。

カリウムはナトリウムとバランスを保って存在します。カリウムは体内の余分なナトリウムを排泄する作用があります。ナトリウムを摂り過ぎると血管の浸透圧が高くなり血圧を上昇させてしまいます。これを事前に制御できるのがカリウムです。その結果、塩分の摂りすぎによる高血圧の予防につながります。

また、不足すると筋肉の働きが低下し条件反射が弱くなる、脈がとんだり、腸のはたらきが悪くなるといわれており、成人のカリウムの目標摂取量は2,000 mgが目安です。



18年度後期学生募集

産業能率大学 滑川教室
産能短期大学

現在、通信教育課程による産業能率大学および自由ヶ丘産能短期大学滑川教室を開設しています。高卒以上の方はどなたでも入学試験なしで入学できます。

入学説明会
とき 9月9日(出) 午後1時30分
ところ 市産業研修センター (サン・アビリティーズ滑川)
内容 ガイダンス、質疑応答

市武道大会

とき 8月27日(日)午前9時
ところ 市総合体育センター
内容 弓道、柔道、剣道、空手道

▼問合せ先 商工水産課内 滑川教室事務局 (内線342)

働く婦人の家教養教室受講生募集

3月に募集をかけましたが欠員がありましたので、次の教室を再度募集いたします。

教室名	茶道教室	煎茶教室	ソフトエアロビクス
募集人数	5人	5人	10人
日時	第1・3火曜日 19:00～	第2・4水曜日 19:00～	第1・3水曜日 13:30～

市民ゴルフ大会

参加者募集

とき 9月23日(祝)
ところ 立山カントリークラブ

定員 150人
参加費 3,000円
(プレー料は各自負担です)
申込 8月1日(火)～18日(金)
※参加費を添えて申し込んでください。
▼申込み・問合せ先 スポーツ課(内線258)

自衛官採用試験

募集種目	応募資格	受付期間	試験期日	試験場所
2等陸・海・空士	男子 18歳以上	年間を通じて受付中	9月18日(月) 19日(火)	県民共生センター
	女子 27歳未満		9月24日(日)	富山地方連絡部
曹候補士	18歳以上 27歳未満	8月1日(火)～9月8日(金)	第1次試験 9月16日(土)	農協会館
一般曹候補学生	18歳以上 24歳未満		第1次試験 9月23日(土)	県中小企業センター
航空学生	高卒者(見込含) 21歳未満	(推薦) 9月5日(火)～7日(木) (一般) 9月8日(金)～29日(金)	(推薦) 9月23日(土) 24日(日)	県中小企業センター
防衛大学校学生	高卒者(見込含) 21歳未満 (推薦については、高等学校長の推薦等が別途必要)		(一般) 第1次試験 11月11日(土) 12日(日)	
防衛医科大学校学生	高卒者(見込含) 21歳未満	9月8日(金)～29日(金)	第1次試験 11月4日(土) 5日(日)	県民共生センター
看護学生	高卒者(見込含) 24歳未満		第1次試験 10月15日(日)	県中小企業センター

問合せ先 自衛隊富山募集案内所 (☎441-8782)

市営住宅 入居者募集

◆1シイサイドタウン有磯住宅
◆2・3階3LDK4戸 (中堅所得者向け)
入居者負担額 60,000円
〒71,0000 3階4LDK1戸

▼申込み・問合せ先 土木課(内線425)

(中堅所得者向け)
入居者負担額 75,000円
〒90,0000
受付期限 8月16日(水)
抽選日 8月18日(金)
入居可能日 9月1日(金)
▼申込み・問合せ先 土木課(内線425)

屋外広告物講習会

県では、屋外広告物を営む方を対象に、屋外広告物の表示や設置に関し必要な知識を修得していただくため、富山県屋外広告物条例に基づく講習会を開催します。

屋外広告物を営むためには県の登録を受ける必要があります。講習会修了者等の業務主任者をおこななければ登録を受けることができませんので、ご注意ください。

とき 8月30日(水) 午前9時30分～午後4時30分
ところ 富山県民会館302号室

対象 屋外広告物を営む方
たは営もうとする方
受講手数料 3,000円
▼問合せ先 県土木部建築住

黒部職業能力開発センター 入所生募集

募集科 ●住宅サービス科I 類・II類 (定員各15人程度)
●情報ビジネス科および介護サービス科(定員各20人)
願書受付期間 8月17日(木)～9月11日(月)
訓練期間 ●住宅サービス科 および情報ビジネス科 10月5日(木)～平成19年3月13日(火)：6か月間
●介護サービス科

▼問合せ先 黒部職業能力開発センター (☎0765-521025)

とやま子育て家庭応援 優待制度シンボルマーク&愛称大募集!

県では「とやま子育て家庭応援優待制度」を10月からスタートします。この制度のシンボルマークと愛称を募集します。

シンボルマーク 子育て家庭を地域全体で応援するイメージを表すシンボルマークを募集します
愛称 子育て家庭、協賛企業をはじめ、県民の皆さんに親しみを持ってもらえる愛称を募集します

募集期間 8月10日(木)まで

▼申込み・問合せ先 子育て家庭応援推進課 (☎0765-521025)

高齢福祉年金を受給している皆さん 8月は「国民年金証書」の提出月です

老齢福祉年金の8月期の年金は、8月11日(金)から指定の郵便局で受け取ることができます。8月初旬に富山社会保険事務局から、8月期の金額を記入した年金証書が郵送されてきますので、年金をお受け取りいただきましたら、「国民年金証書」を同封の返信用封筒で富山社会保険事務局へ提出してください。提出が遅れると、次回12月期の支払いが遅れることがありますので、お早めに提出してください。

▼問合せ先 富山社会保険事務局 (☎432-8638) 市民課年金担当(内線314)

雇用保険受給者：所轄の公共職業安定所に願書を提出してください。

一般応募者：当センターまたは公共職業安定所に願書を提出してください。

▼問合せ先 黒部職業能力開発センター (☎0765-521025)

http://www.pref.toyama.jp/cms_sec/1345/index.html
e-mail: kurobenoryoku02@pref.toyama.lg.jp

県民カレッジ新川地区センター・新川みどり野高校 平成18年度後期(10月～2月)開講講座 受講生募集

種類	講座名	曜日	時間	定員
特別講座	パソコン中級A	月・水	13:20～14:55	15
	簿記応用	月・水	17:50～19:15	15
	パソコン中級B	月・水	19:25～20:50	20
	パソコン入門	火	10:45～12:20	15
	Let's Dance (レッツ・ダンス)	火	13:20～14:55	20
	コーラス～歌う喜び～	火	13:20～14:55	30
	ビートルズで楽しく英文法	火	17:50～19:15	20
	人物日本史	火	15:05～16:40	20
	陶芸教室	水	9:00～12:20	15
	ホップ・ステップ・スポーツ	水	13:20～14:55	15
	作家探訪	水	15:05～16:40	15
	Excelで数学	水	15:05～16:40	10
	篆刻入門	木	13:20～14:55	8
	介護技術入門	木	13:20～14:55	10
	油彩画教室A	木	13:20～14:55	15
油彩画教室B	木	15:05～16:40	15	
楽しい英会話C	木	17:50～19:15	20	
文書デザイン～ポスターとプレゼンテーション～	金	9:00～10:35	15	
人間探究講座 私たちの住む地球・富山の自然	土	14:00～16:00	50	

受付期間 8月7日(月)～9月6日(水) 必着 定員を超えた場合は抽選
※申込方法など詳細については、県民カレッジ新川地区センターセンターだより「みどり野」8月号(8月3日発行)をご覧ください。
問合せ先 県民カレッジ新川地区センター (☎0765-22-4001)