



「いやっし〜土佐」教室のご案内

いやっし〜土佐では、健康に関する様々な教室を開催しています。健康づくりや仲間づくりに、教室に参加してみませんか？

【大人の水泳教室】

▶ **開催期間** 10月4日～11月29日

毎週火曜日 全8回 ※10月11日(火)は休み。

▶ **講師** 西原香理・久保 睦 各水泳指導員

▶ **実施時間** 10：00～10：50 定員30名 5,600円

※受付は、15分前から行います。

【Let's水中運動教室】

▶ **水中ウォーキングコース**

▶ **開催期間**

10月5日～12月21日 毎週水曜日(全11回)4,400円

※11月23日(水)は休み。

▶ **講師** 池澤康輔 健康運動指導士

▶ **アクアビクスコース**

10月6日～12月15日 毎週木曜日(全10回)4,000円

※11月3日(木)は休み。

▶ **講師** 藤澤佳伸 フィットネスインストラクター

▶ **各実施時間** 10：30～11：30 ▶ **各定員** 35名

※受付は、各コース15分前から行います。

各教室の詳細について

▶ **参加資格** 医師などから運動の中止又は制限を受けていない18歳以上の方。

▶ **申込方法** 各教室、申込用紙に必要事項を記入し、「いやっし〜土佐」の受付に受講料金と一緒に持参してください。

▶ **問い合わせ**

健康増進施設「いやっし〜土佐」 ☎ 852-7618



戦没者等のご遺族の皆さんへ

戦没者等のご遺族に対する特別弔慰金(第9回特別弔慰金)の請求はお済みですか？

請求期間は**平成24年4月2日**までです。

この期限を過ぎますと、法律の規定により、特別弔慰金を受ける権利が消滅します。対象者で未請求の方は早めに請求ください。

▶ **対象者**

平成17年4月1日から平成21年3月31日の間に公的扶助料や遺族年金等を受ける方がお亡くなりになるなどの理由で平成21年4月1日において受給権者がいない場合に、次の順番による先順位のご遺族お一人。

- 1 弔慰金の受給権者
- 2 戦没者等の子

- 3 ①父母 ②孫 ③祖父母 ④兄弟姉妹
(戦没者等と生計関係を有していなかった方等は除かれます。)
- 4 前記3以外の
①父母 ②孫 ③祖父母 ④兄弟姉妹
- 5 前記1～4以外の三親等内の親族
(戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上生計関係を有していた方に限られます。)

▶ **支給内容**

額面24万円、6年償還の記名国債

▶ **請求・問い合わせ**

ほけん福祉課(すこやかセンター伊野内) ☎ 893-3810

吾北総合支所住民福祉課 ☎ 867-2300

本川総合支所住民福祉課 ☎ 869-2114

県民手帳予約受付中!! (お申し込みはお早めに)

◎ただいま、来年の県民手帳(2012年版)購入予約申し込みを受け付けています。

◎暮らしやビジネスに是非ご活用ください。

◇ **内容** 行政区画図、日記編(行事予定表・日記)資料編(県内主要統計表・官庁関係資料・暮らしの各種資料)

住所録、東京・大阪地下鉄路線図、他

◇ **価格** ポケット判(9×14.5cm) 500円

デスク判(13×21cm) 750円

◇ **申込締切日** 9月16日(金)

◇ **申込先** 総務課 ☎ 893-1113

吾北総合支所産業課 ☎ 867-2313

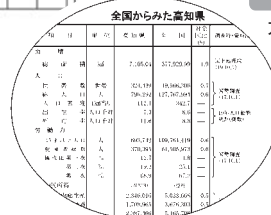
本川総合支所産業建設課 ☎ 869-2115

◇ **申込方法** 申込者氏名・住所・連絡先電話番号・申込予約部数(ポケット判・デスク判)、申込金額合計を明記の上、郵送又はFAXで次の宛先までお申し込みください。

〒781-2192 いの町1700-1 総務課 ☎ 892-0353

◇ **その他** 手帳は、11月下旬に総務課(又は吾北総合支所産業課・本川総合支所産業建設課)で代金と引き換えにお渡します。

1月 January				2月 February				3月 March				4月 April							
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	
1				5	6	7		1	2	3	4	8	9	10	11	15	16	17	18
8	9	10	11	12	13	14		15	16	17	18	19	20	21		22	23	24	25
15	16	17	18	19	20	21		22	23	24	25	26	27	28		29	30	31	



2012

カバーの色:茶

その他 市町村要覧、高知県行政機構一覧、中央主要官庁等、家庭の儀式 一口辞典、書簡用語、印紙税額一覧表、災害伝言サービス等