

しむ煮麺作りと、一風変わったそうめん料理の講習会を開催します。

◎とき 11月15日(土) 10時30分～13時30分

◎ところ はつらつセンター

◎メニュー にゅうめん、カナッペ風そうめん、そうめんの春巻

◎講師 秋田美佐子氏(フードコーディネーター)

◎募集人数 35人

◎参加費 無料

◎申込方法 11月6日までに龍野歴史文化資料館へハガキ、FAX又は直接、窓口へ

※申込み多数の場合は、龍野ひなまつりで、そうめんのふるまい(3月15日・22日)スタッフとして協力して頂ける方を優先します。

▶龍野歴史文化資料館(〒679-4179 龍野町上霞城128-3 ☎63-0907 FAX 63-0998)

情報セキュリティセミナー2008

情報セキュリティの管理面・技術面から企業が取べき対策について事例を交えて学べます。

◎とき 11月5日(水) 基礎コース 10時～12時 マネジメントコース 13時～16時30分

◎ところ 龍野経済交流センター 2階セミナー室

◎講師 独立法人情報処理推進機構(IPA)セキュリティセンター 研究員

◎定員 各コース 50人

◎受講料 無料

◎申込方法 電話

※コース内容の詳細は、直接お問い合わせください。

▶龍野商工会議所(☎63-4141)



「家族介護者交流日帰り旅行」参加者を募集

◎参加対象者 要介護1～5の認定を受けている在宅高齢者の主たる介護者。(ただし、市内在住の方。)

◎申込方法 印鑑、介護保険被保険者証を持参の上、下記のセンターにお申し込みください。

※交通費、食費等については、市から一部助成があります。

揖保川在宅介護支援センター
(☎72-6600)

◎とき 11月13日(木)
岡山温泉と会食

「楽・得 介護塾」参加者を募集

参加希望の方は、下記のセンターに申込みください。

◎参加対象者 介護している方、介護に関心のある方。

ジュネスしんぐ在宅介護支援センター
(☎75-5228)

◎とき 11月15日(土)
高齢者の障害と疾病～体のしくみと病気について～

くわのみ園在宅介護支援センター
(☎66-0230)

◎とき 11月18日(火)
冬の疾病～予防と対策～
◎とき 12月11日(木)
認知症Q&A

西はりまグリーンホームケアセンター
(☎63-3101)

◎とき 11月8日(土)
ベッド、マットレスの上手な利用の仕方～床ずれの予防について～

御津在宅介護支援センター
(☎324・0767)

◎とき 11月22日(土)
在宅医療と介護

◎とき 12月3日(水)
カジュアルリハビリテーションの実際

◎とき 12月17日(水)
介護保険サービスの実際

小宅路の今昔ウォーキング参加者を募集

小宅地域の昔懐かしい今昔ばなしに耳を傾けながら晩秋の小宅路を一緒に歩きませんか。

◎とき 11月24日(月・祝)
姫新線本竜野駅周辺→播州電気鉄道跡→大庄屋堀家→龍野浄水場→小宅小学校 約4km

◎集合場所 小宅小学校(体育館前) 9時集合 ※正午に解散予定

◎参加費 無料

▶はつらつセンター(☎63-2112)

かみごおり赤松の里歴史ハイキング参加者を募集

◎とき 11月23日(日) 9時30分～13時

◎集合場所 上郡駅前広場

◎定員 200人(先着順)

◎内容 「赤松円心」ゆかりの地で、歴史と自然に触れながら千種川のほとり約8kmを散策。ゴール地点では「白旗城まつり」開催。

◎申込方法 電話

◎募集期限 11月14日(金)

▶上郡町役場企画総務課(☎0791-52-1111)



肉三昧「豆乳仕立」
送迎あります。
ただし、15名様以上

期間：11月2日～12月28日
日曜日から金曜日



志んぐ鍋「寄せ鍋仕立」

1泊2食付
ご宿泊 10,000円(税込)

ご休憩 6,000円(税込)

ご休憩ご利用時間 昼の部 11時～15時
夜の部 18時～21時

●お料理は、志んぐ荘オリジナルの2種類の鍋料理からお選びいただけます！
●2時間飲み放題付！
(日本酒・瓶ビール・ジュース・ウーロン茶・焼酎)
ご休憩なら
◇入浴無料
◇部屋代サービス

たつの市国民宿舎 志んぐ荘
たつの市新宮町新宮1093
TEL 0791-75-0401
<http://www.shinguso.com/>

宴会パック
お得な

飲酒運転追放の宿
飲酒運転撲滅のため
宿泊をお薦めします

忘年会は
志んぐ荘で。