

お知らせ なんたん

新南丹市

電話 0771-68-0001

第133号(2の2)平成23年7月22日発行

7月24日 テレビのアナログ放送は終了です

7月24日で地上、BSアナログ放送は終了します。24日の正午以降は、アナログによる番組放送を終了したことを知らせるブルーバックの「お知らせ」画面になります。さらに、24時までにアナログ放送は完全に停波し、アナログテレビでは「砂嵐」の状態になります。「どのように対応すればよいのか」、「どこに聞いたらよいのか分からない」など、デジサポ京都ではさまざまな地デジに関する相談を受け付けています。

◇問合せ先 <地デジについての一般的なお問い合わせ>
デジサポ京都 TEL 075-330-3030
<南丹市ケーブルテレビについてのお問い合わせ>
南丹市情報センター (0771) 63-1777 (土・日営業、月・祝休業)
地域振興課 TEL (0771) 68-0019

「NHK BS放送」についてのお知らせ

7月24日のデジタル放送に完全移行した後は、BSアナログ放送が視聴できなくなります。南丹市ケーブルテレビに加入いただいている方で、NHK BSデジタル放送をご覧いただくには、南丹市ケーブルテレビの付加サービス「BSプラン (TV1台につき月額500円〜)」に加入いただくか、自宅への「BSアンテナ工事およびBS対応テレビなどの設置」が必要となります。また、これまでNHKと衛星契約をされていた家庭で、今後、NHK BSデジタル放送を視聴されない場合は、契約変更をする必要がありますので、7月24日以降にNHKに連絡し手続きをしてください。

◇問合せ先 <NHK受信契約についてのお問い合わせ>
NHKふれあいセンター TEL 0120-151515/050-3786-5003
<南丹市ケーブルテレビについてのお問い合わせ>
南丹市情報センター (0771) 63-1777 (土・日営業、月・祝休業)
地域振興課 TEL (0771) 68-0019

南丹市国際交流会館からのお知らせ

南丹市国際交流会館の施設のインターネット予約申込サービスを7月1日(金)から開始しています。いつでも気軽に希望日時の空き状況の確認、予約ができます。

●アクセスURL <http://www.sic.cans.ne.jp/yoyaku/>
※南丹市国際交流会館ホームページ (<http://www.cans.ne.jp/kokusai/index.htm>) からでもアクセスが可能です。

<利用方法>
●空き状況を確認 希望の施設または日時を選択し、空き状況を確認してください。
●利用規約に同意 利用規約を読み、同意してください。
※同意していただけない場合はお申し込みいただくことができません。
●申込者情報の入力 団体名や連絡先などを入力してください。
※申し込みにはメールアドレスの入力が必要です。
●申込完了 申し込み完了後、申込完了メールが届きます。
※申込完了メールは入力内容を確認していただくメールです。予約を確約するものではありません。後日、利用の可否をメールにてお知らせします。

◇問合せ先 南丹市国際交流会館 TEL (0771) 63-1777

子育てすこやかセンター8月事業のお知らせ

子育てすこやかセンターは、0歳から保育所・幼稚園に入所・入園するまでの子どもとお母さんやお父さんなどお家の人が集えるところです。

- 子育て広場0歳児「水遊び」: 8月4日(木) 午前10時~11時30分
- 子育て広場「水遊び」: 8月9日(火) 午前10時~11時30分
- お話し会: 8月16日(火) 午前10時30分~11時
- ママ講座「栄養士による~子どもの栄養について~」: 8月18日(木) 午前10時~11時
- 折り紙を楽しもう: 8月23日(火) 午前10時30分~11時
- 親子リトミック: 8月25日(木) 午前10時~11時
- ふれあい広場「押し花『ほのぼの会』」: 8月30日(火) 午前10時~11時

◇問合せ先 南丹市子育てすこやかセンター TEL (0771) 68-0082

健康プール教室の参加者を募集します

生活習慣病を予防し、健康な生活を送っていただくため、健康プール教室を開催します。温水プールでの水中運動により、楽しみながら運動習慣を身に付けましょう。

●実施期間 9月上旬~12月上旬 全12回 ●定員 各コース15人

| 曜日 | 時間 | コース名 |
|-----|-------|--|
| 月曜日 | 午後2時~ | <じっくりコース> 経験者・おおむね40歳~64歳の方 |
| 火曜日 | 午後7時~ | <夜間じっくりコース> 経験者・おおむね40歳~64歳の方 |
| 木曜日 | 午後2時~ | <しっかりコース> ・経験者・しっかり運動したい方 ・おおむね40歳~64歳の方 |
| 金曜日 | 午後2時~ | <ぼちぼちコース> ・おおむね40歳~74歳の未経験者 ・おおむね65歳~74歳の方 |

※毎週1回を予定しています。初回と11回目・最終回は開始時間が早くなります。具体的な内容・日程・時間・持ち物などは、後日参加者にお知らせします。

※途中でのコース変更はできません。
※申し込み多数の場合は、初めての方を優先します。結果は郵送でお知らせします。

●場所 スプリングスひよし ●内容 水中ウォーキング、アクアビクスほか
●参加料 1回500円 ※「SSクラブ会員証」をお持ちの方はご利用できます。
●指導者 スプリングスひよしインストラクター
●対象 南丹市内在住でおおむね40歳~74歳までの方
※ただし、疾患などにより水中運動を止められている方を除きます。
※現在、疾患で治療を受けている方は、必ず主治医に相談して許可を得てください。
※できるだけ、毎回ご参加いただける方がお申し込みください。

●申込方法 8月5日(金)までに①氏名、②年齢、③住所、④電話番号、⑤第1希望曜日、⑥第2希望曜日、⑦治療・管理中の疾患の有無、⑧医師の指示をご連絡の上お申し込みください。

◇申込・問合せ先 保健医療課 TEL (0771) 68-0016

からだウォーミングアップ教室の参加者を募集します

「運動不足なのに、なかなか行動に移せない」そのような方のための教室です。自宅のできる実践をとおして、自分のからだを目覚めさせましょう。

●対象 南丹市在住のおおむね40歳~75歳未満の方で軽度な運動ができる方
●場所 園部保健福祉センターほか (内容により変更あり)
●定員 各コース25名 (申し込み多数の場合は抽選)

<りふれっしゅコース>
しっかりからだを動かしたい方 ●時間 午前10時30分~正午

| 日時 | 講師 | 内容・場所 |
|-----------|-----------|---------------------|
| 9月26日(月) | 健康運動指導士 | 自分のからだ意識していますか? |
| 10月13日(木) | ゲストティーチャー | ノルディック ウォーキング体験 |
| 10月24日(月) | 健康運動指導士 | さあ、はじめましょう! できることから |
| 11月8日(火) | ゲストティーチャー | 姿勢教室 |
| 11月21日(月) | 健康運動指導士 | こちよ運動など |
| 12月9日(金) | ゲストティーチャー | リラクソヨガ体験 |
| 12月26日(月) | 健康運動指導士 | 寒さに負けない運動実践 |

<ぼちぼちコース>
自分のペースでからだを動かしたい方 ●時間 午後1時30分~3時

| 日時 | 講師 | 内容・場所 |
|-----------|-----------|---------------------|
| 9月26日(月) | 健康運動指導士 | 自分のからだ意識していますか? |
| 10月3日(月) | ゲストティーチャー | からだに効かせるストレッチ |
| 10月24日(月) | 健康運動指導士 | さあ、はじめましょう! できることから |
| 11月8日(火) | ゲストティーチャー | 3B体操 |
| 11月21日(月) | 健康運動指導士 | こちよ運動など |
| 12月12日(月) | ゲストティーチャー | 太極拳体験 |
| 12月26日(月) | 健康運動指導士 | 寒さに負けない運動実践 |

●申込期限 8月5日(金)

◇申込・問合せ先 保健医療課 TEL (0771) 68-0016

◆◆◆アナログ放送は今年7月で終了! 地デジ対応はお早めに! ◆◆◆

問合せ先 デジサポ京都: TEL 075-330-3030 / 地域振興課: TEL (0771) 68-0019