

# 健康ガイド



詳しいことは、健康カレンダーをご覧ください。  
保健センター ☎734300

## 夏休み母と子の楽しい料理教室

□とき 8月2日(木) 午前9時30分から午後2時まで  
□ところ 保健センター □対象者 小学5・6年生とその保護者20組 □内容 食べ物の話と調理実習、レクリエーション(動きやすい服装で) □参加費 材料費として1組300円 □申し込み お早めに保健センターへ。先着20組で締め切ります。

### 休日のお医者さん

- 7月22日 笹川医院(諏訪木) ☎2572
- 7月29日 田辺医院(三の町) ☎2076
- 8月5日 渡辺医院(上茨) ☎2124
- 8月12日 水戸部医院(二の町) ☎2313
- 8月15日 大野医院(菱潟) ☎2930
- 8月16日 森平医院(小須戸町) ☎025038-2665
- 8月19日 石崎医院(中央通) ☎3820

### 離乳食指導

□とき 8月3日 □受付時間 午後1時~1時30分 □ところ 保健センター

### 健康相談

□とき 8月3日 □受付時間 午前10時~正午・午後1時~3時 □ところ 保健センター

### 安産教室

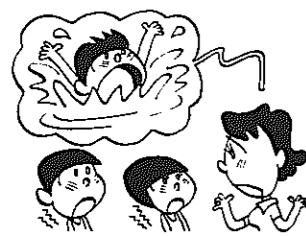
□とき 8月6日 □対象者 妊娠初期の人 □受付時間 午後1時までにお集まりください □ところ 保健センター

## 農業委員会からのお知らせ

### 8月の受付から

農地法第3条の許可申請は毎月15日  
農地売渡しあっせん申出は毎月20日  
に変更されます。

## 水の誘惑



海、川、谷川のせせらぎ……。夏の暑さは私たちが水辺へと駆り立てます。海や川へ連れて行ったときは、子供のことを心にしっかりとつなぎとめておきましょう。



## かなづち君集まれ! 「親子水泳教室」

毎年大好評の教室です。お申し込みはお早めに。  
□とき 八月五日(日) から十二日(日) までの午後六時から八時まで(日曜日は午後一時から四時まで) □ところ 白根高校プール □対象者 市内の泳げない小学生とその保護者五十組 □受講料 保険料など含めて千円 □申し込み・問い合わせ 七月三十一日(火) までに社会教育課社会体育係(☎三三七七)へ。定員になりしだい締め切ります。



値下げされます  
「中距離電話料金」  
電々公社では、昨年七月の遠距離電話料金の値下げに続き、七月十九日(木) 午前零時から中距離電話料金の値下げを行います。白根から十円でかけられます。秒数は表のとおりとなります。

### ●白根からのダイヤル通話料金改定表 (10円でかけられる秒数)

主な地域	料金種別	旧料金		新料金	
		昼間	夜間	昼間	夜間
柏崎・佐和田 小出・喜多方	80kmまで	15秒	21秒	15.5秒	(変更なし)
六日町・十日町 会津若松・米沢	100kmまで	13秒	21秒	13.5秒	(変更なし)
上越・安塚 岡・山形	120kmまで	10秒	18秒	10.5秒	18.5秒
新井・糸魚川 福島・酒田	160kmまで	8秒	15秒		
長野・仙台山 秋田・富山	240kmまで	6.5秒	12秒	7秒	12.5秒
東京・千葉 金沢・横浜	320kmまで	5秒	9秒		

## 所得税第1期分の納税は 7月31日までに

所得税は、通常、7月(1期)と11月(2期)に予定納税をしていただき、翌年の確定申告で1年間の税金を精算することになっています。この予定納税第1期分の納期限は7月31日となっていますので、その日までに納めましょう。

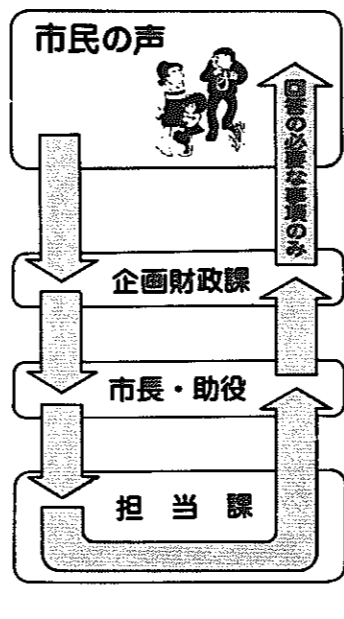


5月24日に行われた「囀託員連絡会議」から

あなたの声を市政に  
市政の主役はあなたです。みんなの意見で住みよいまちづくり

## はがきの処理経路

皆さんからお寄せいただいた「はがき」は、下図の処理経路により、的確に処理します。



このはがきは、料金受取人払いです。切手をはらずにそのままポストに入れてください。はがきの差し出し期限は、五十九年九月十七日までです。どしどしお寄せください。



## あなたの声を市政に

市政への意見を気軽にお寄せください

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

あなたの名前	男女	歳
おところ 白根市大字	番地	