

なくそう脳卒中
健康は自分たちの手で

健康展 '88 根岸地区

血圧は正常ですか。塩分は取りすぎていませんか。

10月30日、「なくそう脳卒中」をテーマに、健康展が開かれます。日ごろの健康管理を見直すよい機会です。ぜひ、おでかけください。

□とき 10月30日(日) 午前9時～午後4時30分

□ところ 根岸地域生活センター

□内容
(パネル展示) 午前9時～12時
●医療費、高齢化社会の展望
●脳卒中の発症と予防
●重点地区の取り組み、3年間のまとめ
●中高年期を豊かに過ごすための食生活

●動脈硬化を予防する食生活
(展示・実演コーナー)
午前9時～12時
①看護用品コーナー
②食品展示・実演コーナー
●いきいき健やか献立例
●糖分・塩分含有量の展示
●みそ汁塩分測定
●実演と試食会(実演は午前10時と11時の2回)

③自動血圧計コーナー
④体力測定コーナー
(講演会) 午後1時30分～2時30分
▶テーマ=ストレスと成人病予防
▶講師=新潟市民病院副院長・木村明氏
(部落対抗健康カラオケ大会)
午後2時40分～4時30分
司会 BSN 池葉宏アナウンサー
□問い合わせ 保健課(☎373-4300)

この秋、

テーマは

健康

市民大学講座を開講します

—ストレスと成人病克服のために—

市民大学講座は、市民の皆さんから幅広い教養を身につけていただくことと、毎年、中央公民館が開いているものです。学習テーマは毎回、人文・社会・自然科学関係から選ばれています。

九年目の今回は「健康」をテーマに採り上げました。人生八十年時代といわれ、高齢化が進んでいる今「健康に老いること」も真剣に考えなければならぬ時代になっています。また、情報化社会といわれる中で、心の健康を抜きにして体の健康は語れません。

ストレスや成人病など身近な学習内容です。奮って参加ください。

□対象者 市民(市内に勤務する人も含む)

□募集人員 50人(先着順)

□費用 500円(資料代)

□申し込み 10月20日(木)までに、中央公民館か地区公民館へ。

定員になりしだい締め切ります。お早めにごぞ。

と き	と ころ	学習テーマと内容	講 師
10月25日(火)	青年教育センター 午後7時30分～9時30分	開講式 講演「情報化社会と私たちの生活」 ●情報洪水の現代社会の中で、どう生きるか	スーパーステーション新潟 社長 与田一憲氏
11月1日(火)		「人生80年時代の健康」 ●「健康」への疑問 ●ほんとうの健康とは	労働衛生医学協会 名誉会長 渡辺一氏
11月8日(火)		「現代生活とストレス」 ●ストレスの原因と対策 ●心の健康	新潟大学医療技術短期大学 教授 塚田浩治氏
11月15日(火)		「成人病に勝つために」 ●30歳過ぎたら考えよう ●成人病とその特性	新潟市民病院 副院長 木村明氏
11月22日(火)		「癌の症状・予防と治療」 ●癌細胞について ●種類と症状について ●癌を防ぐには	元新潟日報論説委員 新潟大学教養部 講師 坂井正義氏
11月29日(火)		開講式 講演「生涯学習に思う」 ●充実した人生を送るために	

夕暮れ時の交通事故防止運動 10/21～11/20

白根管内交通事故	人身事故発生件数	死者	負傷者
	142件(144)	2人(2)	175人(171)
9月末現在			
()内は前年同期			

11月のごみ収集日 (白根衛生センター ☎372-3701)

地区名	収集区域	燃えるごみ	燃えないごみ	粗大ごみ
新飯田	全 域	1日	8日	5日
次巻根	全 域			
根 岸	全域(大通1・2丁目、大通南1・2丁目を含む)			
白 根	国道から西側	19日	10日	12日
庄 瀬	全 域			
小 林	全 域	15日	22日	
白 井	全域(古川全域と朝捲・引越・上赤法を除く)			
大 鷲	全域(上赤法を含む)	17日	24日	
鷲 巻	全域(朝捲・引越を含む)			
白 根	国道から東側(古川全域を含む)	2日	9日	

(注意) 燃えるごみの収集日が祝日のときは収集を休みます。ごみは午前8時までに、決められた場所へ出してください。

休日のお医者さん

□10月16日	梶原医院 (市役所上町)	☎373-3130
□10月23日	笹川医院 (諏訪木)	☎372-2572
□10月30日	広川医院 (西笠巻)	☎373-3221
□11月3日	保科医院 (小須戸町)	☎0250-38-4797
□11月6日	北条医院 (四の町)	☎372-2240
□11月13日	嶋岡医院 (小須戸町)	☎0250-38-2118
□11月20日	川野医院 (下木山)	☎372-2554

白根

親和町の各一部(理研電線わきの通り)
☎10月28日(金) 9時～11時30分
☎10月28日(金) 13時～16時
☎10月28日(金) 17時～20時
☎10月28日(金) 21時～24時

新飯田

親和町の各一部(理研電線わきの通り)
☎10月28日(金) 9時～11時30分
☎10月28日(金) 13時～16時
☎10月28日(金) 17時～20時
☎10月28日(金) 21時～24時

県職業訓練校

☎11月5日(土) 10時30分～16時、6日
☎11月5日(土) 17時～20時
☎11月5日(土) 21時～24時

県立自然科学館

11月1日で開館7周年を迎えます。楽しい記念行事をたくさん用意しました。大気圧とカビ、マグデブルグの半球の実験、不思議な空気の実験が確かめよう。☎11月3日(木) 11時～12時20分
☎11月3日(木) 13時～14時20分
☎11月3日(木) 15時～16時20分
☎11月3日(木) 17時～18時20分
☎11月3日(木) 19時～20時20分
☎11月3日(木) 21時～22時20分
☎11月3日(木) 23時～24時20分

広報

しるね

10/15

お知らせ版
No.133

毎月1・15日発行
発行日/昭和63年10月15日
発行所/白根市役所

きまりを守り明るく楽しいまち

情報センター333

☎373-3333

情報センター333は、市民の皆さんから自由に使っていただくコーナーです。掲載申し込みは電話で、1日毎は前月10日、15日(お知らせ版)は前月25日まで(広報広聴係 ☎373-2111) ☎373-3333(へどうぞ)

まちづくりフォーラム

「今、白根って、どうなってる。これから白根って、どうなるんだろう。」お茶でも飲みながら、まちづくりについて語り合おう。気軽にご参加ください。☎11月17日(木)19時から☎サルナート吉運堂4階 ☎参加費無料(お茶つき) ☎白根青年会議所(商工会内) ☎373-4181(へどうぞ)

増改築相談員登録名簿

住宅の増改築を考えた人は、増改築相談員にご相談ください。相談員は、建設省の指導で助日本リフォームセンターが養成。名簿は開発課建築係(☎373-373)にあります。

白根甚句

練習 定期 毎月第3水曜日 19時～22時 ☎中央公民館
練習 民館 ☎白根甚句の笛、太鼓、音頭、踊りの練習。参加料無料 ☎どなたでも

公募電話の絵・イラスト

NTTでは、あなたの住むまちにマッチする公衆電話ボックスのデザインや絵を募集しています。オリジナルなデザイン作品をお寄せください。優秀作品は、実際に作ってあなたの街に設置することも考えています。☎どなたでも ☎作品サイズA4版(台紙不要)鉛筆、クレヨン、水彩など自由。最優秀賞などの入選者は、昭和64年1月下旬新聞紙上で発表。作品は白根電報電話局窓口 ☎締め切り11月19日(日) ☎白根電報電話局(中央通) ☎372-3200(へどうぞ)

女性用腕時計

茶色の革ベルトの時計です。☎8月22日～25日の間 ☎保健センター集団検診室 ☎乳幼児検診に来た人と思われま。☎心当たりの人は保健センター ☎373-4300(へどうぞ)