

お知らせ



9月 | 長月 SEPTEMBER 四とき 四ところ 詳しいのっているページ

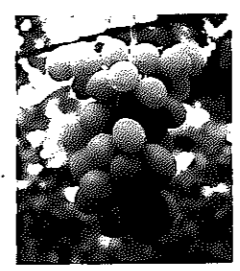
- 1 月 国民健康保険証が桃色に (P 13)
- 2 火
- 3 水 心配ごと相談所 (四13時~15時老人センター)
- 4 木 カルチャーセンター防災避難訓練 (四15時50分~)
- 5 金
- 6 土
- 7 日 白根ウォーキング大会 (四10時~日カルチャーほか)
休日当番医=安宅整形外科 親和町・☎373-1188
- 8 月
- 9 火
- 10 水 母子手帳交付日・妊婦歯科検診 (四受け付け=13時~13時30分保健センター)
心配ごと相談所 (四13時~15時老人センター)
- 11 木
- 12 金
- 13 土 ぐる〜り白根 伝統工芸を訪ねて (四9時~15時 P 12)
- 14 日 愛の献血 (四①10時~正午②13時~15時30分日ジャスコ白根店 P 13)
休日当番医=吉沢医院・庄瀬・☎373-0846
- 15 祝 しろね大風と歴史の館~65歳以上は無料で入館できます~
休日当番医=田中眼科医院・水道町1・☎373-3962
- 16 火
- 17 水 心配ごと相談所 (四13時~15時老人センター)
- 18 木
- 19 金
- 20 土
- 21 日 消防本部応急手当普及講習会 (四9時~正午日消防庁舎 P 11)
休日当番医=関川医院・中町・☎374-2002
- 22 月
- 23 祝 休日当番医=石崎医院・中央通3・☎372-3820
- 24 水 心配ごと相談所 (四13時~15時老人センター)
- 25 木
- 26 金 求人求職相談ハローワークトピア (四9時30分~日市役所 P 12)
大風合戦フォトコンテスト入選作品展 (四10月19日まで日歴史の館 P 12)
- 27 土
- 28 日 休日当番医=北条耳鼻咽喉科医院・四の町・☎372-2240
- 29 月 糖尿病教室初日 (四以下3回保健センター P 11)
- 30 火 市民芸能祭出演者募集締め切り (P 13) 県議会傍聴 (四9時~正午 P 13)

- 10月以降の予定
- ・白根市ニューススポーツ大会 (四10月7日カルチャー P 12)
 - ・家庭介護教室 (四10月5日しなの園 P 11)
 - ・いきいき血管教室 (四10月17日から4回保健センター P 11)

III 数字で見る市勢 ※8月1日現在 ※()内は前月比

人口 40,170人 (+28人)
男 19,672人 (+9人)
女 20,498人 (+19人)
世帯 10,411戸

7月中の 出生 46人 死亡 18人
転入 76人 転出 77人



講座・教室

- お好きなコースを
お好きなコースを
お好きなコースを
- 生涯学習**
有志指導者自らが講座を計画したカルチャーセミナー。日程が合えば2つ以上の受講も可能です。お好きなコースを選んで、ぜひ参加ください。
- 【開設コース】左記のとおり
【対象】一般市民 【受講料】1回3,000円を受講者で均等割り 【申込先・問い合わせ】 社会教育課生涯学習係 ☎373-2800
- 【表装教室】
表装の仕方を学びます。10月15日(水) 以後は協議して決定。午後1時30分~3時30分。【ところ】 青年教育センター 【定員】 5人 【講師】 高橋巨さん
- 【カラオケ教室】
発声の仕方、歌の心得などを学びます。10月・11月の第2・4土曜日 午後7時30分~9時30分。【ところ】 白蓮ふれあい館(旧戸石小) 【定員】 15人 【講師】 内山則男さん
- 【詩吟教室】
詩吟の歴史や発声と呼吸法などを学びます。初心者対象です。【とき】 10月13日(月)・27日(月)、11月10日(月)・17日(月)
- 午後1時30分~3時 【ところ】 中央公民館 【定員】 10人 【講師】 田中茂さん
- 【水墨画・水彩画教室】
水墨画の基本、応用テクニックなどを学びます。小・中学生もOKです。【とき】 10月2日(木)・23日(木)の毎週木曜日 午後7時~9時30分。【ところ】 青年教育センター 【定員】 20人 【講師】 中野作永さん
- 【木目込人形教室】
木目込人形で干支の寅(とら)を製作します。【とき】 11月7日(金)・9日(日)・10日(月)・14日(金) 午後1時30分~5時。【ところ】 中央公民館 【定員】 10人(20歳以上) 【講師】 小林すみさん 【材料費】 2,500円以上
- 【正しい歩き方、走り方】
正しい姿勢、腕の振り、足の運び方などを学びます。【とき】 10月・11月の火・金・土曜日(いずれか) 午後7時30分~9時。【ところ】 カルチャーセンター 【定員】 10人 (小学生は親同伴で) 【講師】 稲垣隆雄さん
- 【剣道形教室】
剣道の形を学びます。【とき】 10月の毎週土曜日 午後7時30分~8時30分。【ところ】 教育委員会体育館 【定員】 10人 【講師】 黒部里海さん
- 【家庭教育教室】
親子の関係や家庭の役割などを考えます。【とき】 10月4日(日)・18日(日)・25日(日) 午後6時~7時30分。【ところ】 大通地区公民館 【定員】 15人 【講師】 大滝陸夫さん
- 【糖原病予防教室】
保健センターでは、年々増加している糖原病や高脂血症の予防と治療を学ぶ教室を開催します。適正な食事や日常生活上の注意などを楽しく学習します。ぜひ参加ください。
- 【糖原病予防教室】
【とき】 9月29日(月)、10月7日(火)・22日(水)、11月19日(水)の4回。【ところ】 保健センター 【対象者】 糖原病の疑いがある人、糖原病予防について学びたい人。おむね65歳未満。【内容】 糖原病予防についての知識、食事、運動療法。【参加費】 昼食代として1回300円(3・4回目)。
- 【いきいき血管教室】
【とき】 10月17日(金)、11月17日(月)、12月4日(木)、2月17日(火)の4回。【ところ】 保健センター 【対象者】 高脂血症の人または年々コレステロール値が増加し気になる人、おむね65歳未満。【内容】 高脂血症の知識、改善のための食事、運動方法。【参加費】 実習材料費として300円(2回目)。
- 【以上、申込先・問い合わせ】
申し込みは9月10日(水)までに保健センター(☎373-4300)へ。



▲いきいき血管教室

介護の知識を身に付けてよう
家庭介護教室に
参加しませんか

高齢化社会を迎えて家庭でお年寄りを介護している人、今後のために介護の知識と技術を身に付けてみませんか。今年開設した特別養護老人ホームしなの園で開催します。ぜひ参加ください。

【とき】 10月5日(日) 午前9時30分~午後4時 【ところ】 特別養護老人ホームしなの園(庄瀬地区) 【内容】 ①しなの園施設見学・概要説明 ②お年寄りのかかりやすい病気とその対応 ③白根市で受けられる在宅福祉サービスと ④お年寄りの食事とさまざまな形態 ⑤基本的な介護技術とその実習 【定員】 先着50人 【参加費】 無料 【送迎】 当日午前9時、老人福祉センター前からバスが出ます。【申込期限】 9月30日(火) 【申込先・問い合わせ】 しなの園

●青春 POWER UP! 青年スクールの受講生を募集

後期の受講生を募集します。楽しく学びながら仲間づくりができる講座がいっぱい。お問い合わせぜひ参加ください。

【とき】 9月17日~11月26日の毎週水曜日 午後7時30分~9時30分 【ところ】 青年教育センター 【対象者】 18~30歳くらいの人どなたでも 【開設コース】 右表のとおり 【受講料】 無料 教材費などは自己負担 【申し込み】 電話かファックスで住所、氏名、年齢、電話番号、勤務先、希望コースを連絡 【申込先・問い合わせ】 青年教育センター ☎373-2800、FAX372-6055

コース	定員	内 容
華道	15	色とりどりの花を自分で生けてみよう。小原流。
茶道	10	お茶の心に触れ、作法を身に着けよう。石州流。
ゴルフ	15	基本練習でグングン上達、初心者中心です。
着付け	10	町着が自分で着られるよう、基本から指導します。
初級英会話	10	すぐに役立つ使える英会話を覚えよう。
料理	20	基本を身に付けてヘルシー料理を作ってみよう。
手作りお菓子	20	洋菓子から和菓子まで、家庭でできるお菓子に挑戦。

消防本部応急手当講習会
心肺蘇生法を
覚えませんか

いざというときのため職場やグループ、友人同士で受講してみませんか。受講料は無料です。修了者には救命講習

(☎373-3773)、老人福祉センター(☎373-3096)

修了証を発行します。
【内容】 普通救命講習(心肺蘇生法、大出血時の止血法) 【とき】 9月21日(日) 午前9時~正午 【ところ】 白根地区消防本部 【定員】 15人(少人数でも実施) 【申込期限】 9月17日(水) 【申込先・問い合わせ】 白根地区消防本部警防課 ☎372-3111 北部分進所 ☎362-5100

-電話番号.....
- 白根市役所 代表 373-2111
 - FAX 373-3933
 - 教育委員会(学校教育課、理科センター) 373-3171
 - 中央公民館・白根地区公民館 373-3174
 - 青年教育センター・社会教育課 373-2800
 - 老人福祉センター 373-3096
 - デイサービスセンター 373-6009
 - 保健センター 373-4300
 - 市立図書館 373-2810
 - カルチャーセンター 373-6311
 - しろね大風と歴史の館 372-0314