

# お知らせ



## 11月 | 霜月 NOVEMBER

- 詳しくのっているページ
- 1 土 白根地区文化祭(3日まで 9時~17時)中央公民館ほか P12
  - 2 日 生涯学習体験ひろば(10時~15時)青年教育センター  
休日当番医=和田耳鼻咽喉科医院・魚町1・372-3806
  - 3 祝 休日当番医=渡辺(一)医院・能登2丁目・372-2568
  - 4 火 心の健康相談会(13時45分~15時)保健センター
  - 5 水 心配ごと相談所(13時~15時)老人センター
  - 6 木 わくわく人生セミナー初日(以下13日・20日)19時~21時)中央公民館 P11
  - 7 金
  - 8 土
  - 9 日 第26回白根市一周駅伝大会(8時~)青年教育センター前スタート  
三市中浦中学生ソフトテニス大会(総合公園)  
休日当番医=かじわら産婦人科医院・市役所上町・373-3130
  - 10 月 愛の献血(10時~正午=土地改良区 13時30分~15時30分=市役所) P11
  - 11 火
  - 12 水 市小中学校合同音楽祭(カルチャー)  
母子手帳交付日・妊婦歯科検診(受け付け=13時~13時30分)保健センター  
心配ごと相談所(13時~15時)老人センター
  - 13 木 胸部レントゲン検診(13時30分~15時)保健センター P11
  - 14 金 弁護士による無料法律相談(10時~15時)青年教育センター P13
  - 15 土
  - 16 日 消防本部応急手当講習会(9時~正午)消防庁舎 P11  
秋期婦人バレーボール大会(カルチャー)  
休日当番医=北条耳鼻咽喉科医院・四の町・372-2240
  - 17 月
  - 18 火 商工会経済講演会(カルチャー)
  - 19 水 心配ごと相談所(13時~15時)老人センター
  - 20 木
  - 21 金
  - 22 土 長井亮之・千野茂ふるさと巨匠二人展(30日まで)10時~18時)カルチャー P12
  - 23 祝 第30回市民芸術祭(9時30分~)カルチャー P12  
男の料理教室(16時~)小林地区公民館 P11  
休日当番医=水戸部医院・桜町1・372-2313
  - 24 月 第30回市民芸術祭(9時30分~)カルチャー P12  
休日当番医=渡辺(信)医院・上茨・375-2124
  - 25 火 市社会福祉大会~北陣親方記念講演会~(13時30分~)サルナート P12
  - 26 水 リフレッシュ講座初日(13時15分~15時30分)カルチャー P11  
心配ごと相談所(13時~15時)老人センター
  - 27 木
  - 28 金 求人求職相談ハローワークピアしろね(9時30分~)市役所 P12
  - 29 土 中ノ川さわやか文化祭(9時~17時)近隣市町村 P13
  - 30 日 中ノ川さわやか文化祭(9時~17時)近隣市町村 P13  
休日当番医=安宅整形外科医院・親和町・373-1188

- .....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
  - しろね大塚と歴史の館  
372-0314



### 講座・教室

#### 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 11月16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 11月12日(水) 申込先・問い合わせ 白根地区消防本部 372-3111 北部分遣所 372-5100

#### 男の料理教室に 参加しませんか

白根地区公民館と小林地区公民館共催事業で男の料理教室を開催します。今回は簡単にできる中華料理のおかずを作る予定です。普段料理をしたことのない男性、奮って参加ください。希望があれば女性の参加も大歓迎です。

■とき 11月23日(祝) 午後4時~

■ところ 小林地区公民館



男の料理教室

#### 中央公民館 わくわく 人生セミナー

仕事、家族、健康、定年後の生き方。私たちはさまざまな課題を抱えています。どのような人生設計を立て、どのように人生を楽しむのか。県健康生きがいづくりアドバイザー協会から講師を迎え、一緒に考えるセミナーです。

■とき・内容 ①11月6日(木) 40代からのライフスタイル ②11月13日(木) 健康づくりは心づくり ③11月20日(木) 自分の魅力発見

■時間 午後7時~9時

■ところ 中央公民館

■受講料 資料代500円

■申込先・問い合わせ

#### 保健センター リフレッシュ講座に 参加しませんか

ウォーキング、ストレッチ、ダンベルを使った運動でリフレッシュしませんか。1回だけの参加も可能です。奮って参加ください。

■期日・内容

期日	コース	実技
11月26日(祝)	脂肪を燃やすすっきり	ストレッチ ウォーキング
12月2日(火)	太りにくい体質をつくろう パート1	ダンベル体操
12月11日(水)	太りにくい体質をつくろう パート2	ダンベル体操

■対象者 30歳以上の一般市民

■時間 午後1時15分~3時30分

■ところ カルチャーセンター

■定員 各120人

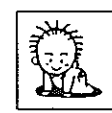
■参加費 無料

■講師 住安勉さん(新潟フィットネスサポートシステム)

■その他 運動のできる服装、運動靴で。ダンベルのある人は2・3回目に参加を申し込み 11月17日(月)までに電話で 申込先・問い合わせ 保健センター 373-4300



▲リフレッシュ講座



### 福祉・健康

#### 血液が不足しています 愛の献血に ご協力ください

最近、血液が不足しています。尊い命を救うためには皆さんの力が必要です。ぜひ献血にご協力ください。

■日時 11月10日(月)

■ところ・時間 白根郷土地改良区・午前10時~正午 白根市役所・午後1時30分~3時30分

■問い合わせ 保健センター 373-4300

#### 保健センター 胸部レントゲン検診を 行います

男性のがんの死亡率は肺がんがトップです。結核にかかる人は今でも減らず全国で年4万5千人が発見されています。このほか検診で心臓の病

気が見つかることもありま  
す。症状がなくても年1回は  
必ず受診しましょう。

■とき 11月13日(木) 午後1時30分~3時

■ところ 保健センター

■対象者 15歳以上で今年検診を受けていない人(学校、職場、医療機関で受けた人、妊娠中の人を除く)

■問い合わせ 保健センター 373-4300

#### あなたの手を貸してください 黄色いハンカチは SOS

白根商工会婦人部では、体の不自由な人や高齢者の「手を貸してもらいたい」という合図のために黄色いハンカチを作り市内に配布しています。SOSと書かれた黄色いハン

#### 新潟県最低賃金

平成9年10月1日から

1日 4,915円  
時間給 616円

1時間

・お問い合わせは新潟労働基準局(266-4165)へ

#### 数字で見る市勢

※10月1日現在 ※( )内は前月比

人口	40,176人 (+8人)
男	19,683人 (+7人)
女	20,493人 (+1人)
世帯	10,422世帯 (+10世帯)
出生	22人
死亡	25人
転入	83人
転出	66人

9月中

#### 11月1日から県障制度改正

県心身障害者医療費助成事業の改正があり、65歳以上の老人医療受給者で、身体障害1~3級、療育手帳Aの所有者が医療機関に薬剤一部負担金を支払った場合には助成申請の手続きができます。詳しくは福祉事務所高齢福祉係(270)へお問い合わせください。

#### 新津市美術館が オープン!

10月1日、新津市美術館が開館しました。高さ10メートルの展望室、中央に設けられた吹き抜けのアトリウムなど大空間があり、いろいろな展示会やイベントをゆったりと楽しむことができます。同館では記念イベントとして笹岡一展などを開催中。ぜひお出掛けください。

■開館時間 午前10時~午後5時

■ところ 新津市蒲ヶ沢

■電話 0250-25-1301

