

**中地区公民館(☎271-0017)**  
**利用グループ会員募集**

グループ名(内容)	活動日時	会費(円)	申し込み先(☎)
山下下学期児童会(山下の歴史調査)	第2・4回 10:00-12:00	3月1,000	石橋 重子 (273-2321)
ボウリング中地区(手袋、補助動かせ)	毎週 19:00-15:00	月 200	佐野美子 (273-6872)
読書会(書生手帳)	毎週 19:00-21:00	月 1,500	小川 良子 (274-6828)
バレット紅(水彩画)	毎週 13:00-16:00	月 1,500	岡 繁雄 (275-2166)
山友会(ペン習字)	毎週 9:30-12:00	月 1,200	五十嵐厚子 (274-9284)
音楽クラブ	第2・4回 13:30-15:30	月 1,000	川口 亨子 (271-7889)
いずみ会(生け花)	第1・2・4回 18:30-20:30	月 3,700	斎藤美子 (273-5020)
和菓の会(巻物の作り方)	第1・2・4回 9:30-12:30	月 1,000	佐藤八重子 (273-6781)
水友会(書道)	第1・2・4回 13:30-15:30	月 2,000	海津 雄二 (236-0970)
山友会(書道)	第1・2・4回 10:00-12:00	月 1,000	渡辺 隆夫 (274-2458/241-007)
読書クラブ(彫金)	第1・3(6) 10:00-12:00	月 1,000	永野 紀子 (273-6976)
読書の会(真千景)	第1・2・3(6) 10:00-12:00	月 2,000	佐藤八重子 (273-6781)
中地区山友クラブ	第1・3(6) 13:30-15:30	月 1,500	渡辺 隆夫 (274-2458)
山友会(書道)	第1・2・4回 10:00-12:00	月 2,800	大塚 好子 (273-6026)
書道会(ペン習字)	第1・3(6) 19:00-20:30	月 1,500	野口 正人 (271-6921)
読書の会(石州)	第2・3・4(9) 13:30-15:30	月 2,000	斎藤 幸枝 (236-2311)
フォーランド(フーパーズ)	毎週 9:30-12:00	月 500	柳川 正太郎 (273-3419)
木目込人形研究会(木目込人形)	毎週 9:30-12:00	月 1,000	永井 房子 (274-3631)
三味線研究会(三味線)	毎週 18:30-20:30	月 1,500	市川 和光 (245-7486)
山下下学期児童会(山下の歴史調査)	第2・4回 10:00-12:00	月 2,500	大川 隆子 (274-6807)
なでしこ会(着付け・作法)	第1・3(6) 10:00-12:00	月 1,200	金 七郎 (273-1093)
竹道会(書道)	毎週 13:00-21:00	月 2,000	柳山 正英 (286-4888)
清吟会(詩吟)	毎週 10:00-12:00	月 2,000	伊藤 尚志 (274-0722)
山下下学期児童会(山下の歴史調査)	第2・4回 18:00-21:00	月 2,000	藤川 正太郎 (274-2514)
読書の会(生流流抄)	毎週 18:00-20:00	月 2,500	堀本キ子 (273-4522)
花道会(生流流抄)	第1・2・3(6) 10:00-12:00	月 1,500	野口 正人 (271-0973)
白友会	第1・2・3(6) 13:00-21:00	月 2,000	田中 義典 (277-1771)
山友会(民謡)	毎週 19:00-21:00	月 1,000	江 江 (274-7896)
読書の会(民謡)	毎週 19:00-21:00	月 1,000	船木 二雄 (274-2840)
読書の会(民謡)	毎週 9:30-12:00	月 2,000	藤川 正太郎 (276-0823)
山下下学期児童会(山下の歴史調査)	第2・3(4) 13:00-21:00	月 1,500	藤川 正太郎 (274-3018)
読書の会(カラオケ)	毎週 19:00-21:00	月 1,000	藤川 正太郎 (273-2895)
山友会(民謡)	第1・2・3(6) 19:00-21:00	月 2,000	藤川 正太郎 (273-7927)
民謡(どらみ)	毎週 19:00-21:00	月 2,000	向 山 (267-0872)
女声コーラス(女声コーラス)	毎週 10:00-12:00	月 1,500	松本トヨ子 (273-5576)
中地区シニアズクラブ(ジャズダンス)	毎週 10:30-12:00	月 1,000	藤川 正太郎 (274-3470)
ザ・ベガサ(エアロビクス)	毎週 13:30-15:00	月 1,000	藤川 正太郎 (273-2924)
女子ゴルフ会(ゴルフ)	毎週 13:30-15:30	月 2,000	矢野 昭子 (271-7329)
グループ(水彩画)	第1・3(6) 18:30-20:30	月 1,500	布部 鏡子 (275-1827)
風前河交際会(俳句作りと鑑賞)	第3回 13:00-17:00	月 500	井島 裕隆 (274-2083)
ゆまふきの会(かるた)	毎週 10:00-12:00	月 1,000	白柳 キ子 (274-4706)
あまふし(楽)	毎週 13:00-16:00	月 2,000	白柳 キ子 (274-6296)
健康維持会(民謡)	第2・4回 10:00-12:00	月 500	伊藤 啓三 (273-8967)
中地区読書クラブ(読書)	毎週 13:00-16:00	月 2,000	藤川 正太郎 (274-3071)
江東遊分団(北海道)	毎週 19:00-21:00	月 2,000	中村 英子 (273-8822)
山友会(俳句)	第1・2・4回 13:00-15:00	月 1,000	山田マサ子 (274-6395)
山友会(大正琴)	第1・3(6) 13:30-15:30	月 1,000	佐々木ヨキ (273-0828)
読書の会(花月流流抄)	第1・2・3(6) 8:30-12:00	月 2,000	近藤 タツ (274-7572)
読書の会(民謡)	毎週 10:00-12:00	月 1,000	大塚 好子 (274-3811)
パッチワーク同好会(パッチワーク)	毎週 13:00-15:30	月 1,000	古谷昌子 (275-5893)
新中地区中央公民館(舞台芸術の鑑賞)	第2回 10:00-12:00	月 900	村井津洋子 (273-9820)

**おもと園 家族介護者教室**

日時 3月7・8・10・11日午前10時～午後3時

会場 デイ・サービスセンター「おもと園」(鳥屋野4丁目17番5号)

対象 寝たきりのお年寄りなどを抱える家族(当日お年寄りを連れてこられる方は事前に連絡下さい)

内容 老人食の調理実習と試食、施設見学(材料、食器などは用意します)

参加費 無料

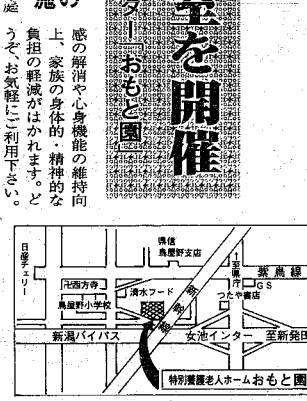
定員 各回とも10人程度

申し込み 会場(☎283-5060)へ

**寝たきりのお年寄りを抱える家族のために**

**家族介護者教室を開催**

「デイ・サービスセンター」おもと園



**寝たきりのお年寄り 短期間預かります**

寝たきりのお年寄りの介護者が疾病、出産、冠婚葬祭などの社会的理由や旅行などの私的な理由で一時的にお年寄りを介護できない場合、お年寄りを特別介護老人ホームでお預かりいたします。どうぞご利用下さい。

預かり期間 原則として7日間

対象 六十五歳以上の寝たきりや痴呆などのお年寄りを預り施設、特別介護老人ホーム、松風園(西有明町)、有明園(西有明町)、康和園(附町二)、大山台老人ホーム(大山二)、あしづま荘(上木戸、おもと鳥屋野四丁目)

費用 冠婚葬祭など社会的理由による場合は、旅行など私的理由は五千円

**保健所からの健康情報**

食生活は、高血圧に大きな影響を及ぼします。次のことに気を付けましょう。

①塩分を減らす

一日七グラムを目押しし、調味料、漬物、塩漬品そして加工品のとり方を減らすとともに、調理のうへでもいろいろ工夫をしましょう。たとえば、食品の持ち味を生かす。酸味を上手に生かす。

**血圧の高い人の食事のポイント**

目標ですが、特に魚や肉、卵、大豆(大豆製品は良質のタンパク質です)など、を毎食欠かすとしましょう。

脂肪は量と質を考慮してとりましょう。

③食べ過ぎに注意する

肥満にならないよう、生活活動にあわせて腹八分目を食べましょう。しかし、無理な節食をせず、三度の食事を規則正しくすることが大切です。

以上のような食生活をおおぼえと共に、家族の温かい協力と楽しい団らんが食事をおいしくさせる長続きさせるコツです。(東保健所)

**掲載事業所を募集**

求むる業者を募集いたします。掲載料は別紙を御覧下さい。

①掲載料 四万円(種別促進協賛会会員三万円)

②利率 年四・五・年五%

③貸付期間 四年半・六年半・七年

**機械設備は有利な貸付制度**

中小企業振興公社では、中小企業の皆さんが必要とする機械設備を制式販出と譲渡ができるリース方式設備貸付を行っています。長期・低利な設備貸付制度をどうぞご利用下さい。

①リース額 百万円～五千円

②リース料率 リース物件の法定耐用年数(三～七年)により、月額リース料率が三・〇～五％から一・四九％の範囲内に設定されます。

③リース料率の優待 リース物件のリース料率に電子計算機や作動するハテテキ機器に限り、リース料率に優待いたします。

④リース料率の優待 工業振興課市分庁舎三階、一七二四八へ

**離乳食講習会**

対象 生後4カ月に達した赤ちゃんをお持ちのお母さん、または保育している人

内容 離乳期の食品の調理、試食と話し合い、保健婦による育児指導ほか

持参品 母子健康手帳

期日 会場 場所 申し込み

3-2 東保健所 午後15分～30分 当日会場へ

3-8 山田地区保健センター 午後1時半～3時半 電話で会場へ

**定期外(業態者)結核健康診断**

月日	会場	時間
3-7	東保健所	午前9時～正午
3-8	西保健所	午後1時～3時半
3-9	西地区保健センター	午前10時～正午
3-10	坂井橋地区保健センター	午前10時～正午
3-7	東保健所	午前9時～正午
3-8	東山地区保健センター	午後1時半～3時半
3-8	東保健所	午前9時～正午
3-14	鳥屋野地区保健センター	午後1時半～3時半
3-28	北地区保健センター	午後1時半～3時半

対象 理容業、美容業、クリーニング業(従事する人)で昭和62年度中にも胸部X線撮影を受けていない人、および変診を希望する人

問い合わせ先 東保健所へ

**家庭看護教室 病人のお世話のしかた**

日時 3月16日午後1時半～3時半

会場 東保健所

内容 シューズ、寝具の交換、病人の動かし、洗濯、床ずれ予防など

定員 先着30人

申し込み 電話で会場へ

**献血車「ゆうあい号」**

※正午から午後1時まで受け付け休みます。

月日	会場	時間
2-28	ジャスコ(新道山田グランド前山田2)	午前10時～午後4時
2-29	南(市役所前)	午前10時～午後4時
2-30	新道(新道交差点南側)	午前10時～午後4時
3-3	新道(新道交差点南側西側1)	午前10時～午後4時
3-5	タイエ(新道交差点西側1)	午前10時～午後4時
毎日	吉崎血庫ビル(吉崎アーク内)	午前10時～午後2時～3時半

**医師による健康相談**

内容 結核、成人病、健康診断について

月日	会場	時間
3-3	西地区保健センター	午後1時半～3時半
3-10	(栄養士による相談もあり)坂井橋地区保健センター	午後1時半～3時半

**保健婦による健康相談**

老人保健法「健康手帳」をお持ちの方はご持参下さい。

地区	会場	時間
大形 3-2	金田通橋所	午前10時～正午
新道 3-4	北地区保健センター	午後1時半～3時半
山下 3-1	中地区保健センター	午前10時～正午
沼 3-4	青年の家	午後1時半～3時半

※印は栄養士による相談もあります。