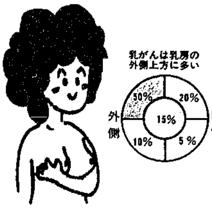
覚えませんか 乳がんの自己検査法



乳がんは自分で見つけることのできるただ一つのがんです。東・西保健所では、乳がんの権威である、県立がんセンター新潟病院医師・佐野宗明さんを講師に、乳がんの自己検査法の講習会を開きます。触診をまじえた講演や、早期発見のための自己検査法の実技講習で、自らの手で乳がんを見つける方法を身につけましょう。

定員 各会場とも先着三十人
申し込み 電話で各会場へ
※市役所本館・中央公民館会場は西保健所へ、中地区保健センター会場は東保健所へ申し込み下さい。

コース	会場	月日	時間
1回コース	市役所本館	9/5	午前9時20分~正午
1回コース	中央公民館	9/13	午前9時20分~正午
1回コース	坂井輪地区保健センター	10/4、12/4	午前9時20分~正午
2回コース	石山地区保健センター	10/3・11	午前9時45分~正午
2回コース	鳥屋野地区保健センター	10/23・30	午前9時45分~正午
2回コース	中地区保健センター	10/12・18	午前9時45分~正午
2回コース	東保健所	11/6・13	午前9時45分~正午
2回コース	西地区保健センター	11/13・20	午前9時半~正午

県障受給者証 8月31日までに更新して下さい

重度心身障害者(児)医療費助成を受けている方の県障受給者の有効期限は八月三十一日までとなっています。引き続き助成を受けるためには、受給者証の有効期間を更新する手続きが必要です。次の要領で更新して下さい。

受付期間 八月三十一日まで
受付場所 障害福祉課(本館一階)、地区事務所厚生係
持ち物 県障受給者証、保険証、身体障害者手帳か療育手帳、印鑑
問い合わせ 障害福祉課(☎内線2624番)へ

催し物案内

中央公民館

申し込み 同公民館(☎223-7070)へ

◆**充実した高齢期への準備講座(40~50歳対象)** 9月11日~10月23日の毎週火曜日午前10時~正午。内容は老後の保障、年金の話、ほか。定員先着30人。

◆**小説の作りかた書きかた** 9月13日~10月11日の毎週木曜日午後1時半~3時半。定員先着30人。

石山地区公民館

申し込み 同公民館(☎286-5631)へ

◆**コーラス一日教室** 9月6日午前10時~正午。曲目は「夏の思い出」「冬の花びら」など。

◆**石山地区高齢者教室** 9月5・27日、11月6・13日午後1時半~3時。内容は70歳からの手習い、長寿社会を考える、操体法など。

◆**もろこし人形教室** 10月5日午前10時~正午。とうもろこしの皮で人形作り。参加費300円。

◆**石山地区文芸大会作品募集** 種目は短歌(課題なし3編)、俳句(課題「秋晴」1編と雑詠2編)、川柳(課題「菊」1編と雑詠)。9月30日(必着)までにはがきに3編を連記し、住所、氏名、職業、電話番号を明記して同公民館(〒950石山1-1-12)へ
※文芸大会は11月17日午後1時半開催。

中地区高砂大学

申し込み 中地区公民館(☎271-0017)へ

◆**全体学習** 9月14日~10月26日の毎週金曜日午前10時~正午、同公民館で開催。内容は「寝たきりにならないために」松風園園長・笠井久司さん、ほか。定員100人。申し込みは9月1日まで。

◆**クラブ学習・手芸コース** 9月4・18日午前10時~正午、10月3・17日午後1時~3時。定員先着40人。材料費は実費負担。

◆**クラブ学習・男性料理コース** 9月18・25日、10月2・9日午前10時~正午。定員先着32人。材料費2000円。

越後が生んだ人物教室

9月18・25日、10月2・9日午前10時10分~11時45分、坂井輪地区公民館で開催。坂口安吾、鈴木牧之、河井継之助、農民運動の人々について、作家の中島欣也さんらが講義。定員は先着70人。申し込みは会場(☎269-2043)へ

勤労青少年ホーム 9月からの講習会

講習時間は午後6時半~8時半。対象は30歳までの勤労青年。申し込みは受講料を添えて会場(古町通13、☎222-2728)へ

◆**エアロビクス・ダンササイズ** 毎週木曜日、計12回開催。受講料2000円。

◆**手編み** 毎週金曜日、計8回開催。受講料4000円

◆**着付け** 毎週月曜日、計16回開催。受講料2000円

◆**英会話** 毎週火曜日午後7時~8時半開催。受講料月2500円。

沼垂図書館読書会 ☎241-4116

会場 東地区公民館

◆**夜の読書会** 9月10日午後6時~8時に開催。テーマ図書は「古事記」(角川文庫)。

◆**10時の読書会** 9月20日午前10時~正午に開催。テーマ図書は「先見力」長谷川慶太郎著(角川文庫)。

坂井輪図書館読書会 ☎260-3242

9月12日午前10時~正午、坂井輪地区公民館で開催。テーマ図書は「春の城」阿川弘之著(新潮文庫)。

植物の名前を調べる会

9月4日午後1時半~3時半、北部コミセンで開催。定員50人。申し込みは植物資料室(☎228-0698)へ

市高等職業訓練校会場 ☎271-2535

◆**村上堆朱彫刻教室** 9月の毎週日曜日午後1時半~5時。定員先着30人。受講料4000円。申し込みは会場へ

◆**プログラミング基礎技能科** **昼の部**…9月11日~11月27日の毎週火・木・土曜日午後1時~4時10分。**夜の部**…9月10日~11月28日の毎週月・水・金曜日午後6時~9時。定員は各先着20人。受講料4800円。申し込みは受講料を添え会場(藤見町1)へ
※月曜日は休館

ワープロスクール

9月11日~14日午前9時~正午。新潟雇用促進センター(万代4)で開催。定員15人。申し込みは9月5日まで新潟パートバンク(☎241-8100)へ

北部コミセン

申し込み 会費を添えて会場(☎223-0791)へ

◆**ワープロ初心者勉強会** 9月の毎週金曜日午後7時~8時45分。参加費は2000円。定員先着10人。

◆**料理教室** 9月11日午前10時~午後1時。牛乳入り茶わんむし、ほか。参加費500円。定員先着25人。

着物着付教室

9月7日~11月30日の毎週金曜日①午前10時~正午②午後1時半~3時半、坂井輪コミセンで開催。定員各20人。会費2500円。申し込みは菊池さん(☎269-5281)へ

ぶんちん製作教室

9月15日午前10時~午後3時、自然科学館で開催。対象は小学5年生以上30人。参加費200円。化石の入った石灰岩でぶんちんを製作。申し込みは9月4日(消印有効)までに往復はがきに住所、氏名、学校名、学年、電話番号を記入し会場(〒950女池2010 ☎283-3333)へ

水墨画初心者教室

9月3日~来年7月の毎月第1・3月曜日午前10時~11時半、有明センターで開催。対象は60歳以上の市民先着30人。会費は月300円で6カ月分前納。教材は実費負担。申し込みは会場(☎231-3082)へ

7カ国語で話そう 親子で楽しむ多言語活動

8月28日①午前10時~正午②午後6時半~8時半、厚生年金会館で開催。言語交流研究所理事・鈴木堅史さんが講演。ベビーシッターあり。問い合わせは佐藤さん(☎231-1939)へ

高齢者対象 原付ライディング教室

9月15日午後1時~4時半、関屋自動車学校で開催。内容は原付バイクの正しい乗り方、点検と調整、ほか。参加費500円。申し込みは9月10日までにはがきに住所、氏名、電話番号を記入し交通新時代・新潟(〒950上所中3、新潟通信機内、☎283-6121)へ

新潟骨髄バンク設立記念講演会

9月1日午後4時~5時、日赤県支部で開催。「骨髄移植について」を新大医学部助教授・品田章二さんが講演。問い合わせは小師さん(☎377-2393)へ

ふれあいオータムツアー

10月19日午前6時新潟駅前出発、東京ディズニーランドと横浜を1泊2日で観光(宿泊は横浜プリンスホテル)。対象は18歳以上の独身女性、先着20人。参加費は20000円。申し込みは白根市農政課(☎373-2111内線234番)へ

障害者スポーツ講習会

問い合わせ 三林さん(夜☎273-4356)へ

◆**テニス** 9月9日午後1時~3時、西総合スポーツセンターで開催。

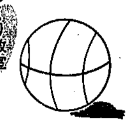
◆**水泳** 9月16日、10月14日午前9時~11時半、鳥屋野総合体育館屋内プールで開催。

秋季市民総合体育祭 バスケットボール

9月30日、10月7日午後6時から鳥屋野総合体育館と西総合スポーツセンターで開催。対象は高校生以下を除く市内在住・在勤者。種目は男子の部A・B・Cクラスと女子の部。申し込みは参加費1チーム3000円を添え9月10日までに事務局(スポーツショップ・ファイブ内、東中通2☎224-2501)へ

体力づくり教室

9月4日~12月25日の毎週火・金曜日午前10時~正午、北部コミセンで開催。内容はストレッチ体操、軽スポーツほか。会費は月1000円。申し込みは9月4日に会場へ。問い合わせは若月さん(☎228-0586)へ



フッ素塗布

受付時間 午前9時半~10時半
対象 1歳半~4歳未満児(希望する人)
持ち物 母子健康手帳、タオル、料金850円
申し込み 電話で会場へ(中地区保健センター会場は東保健所へ)

月日	会場	定員
9・10	東保健所	各50人
9・3	鳥屋野地区保健センター	
9・26	石山地区保健センター	
9・27	中地区保健センター	
9・6	西保健所	
9・14	坂井輪地区保健センター	

医師による健康相談

内容 高血圧、心臓病、結核など
＊は栄養士による相談もあります

地区	月日	会場	時間
石山 大江山	9・10	＊石山地区保健センター	午後1時半~3時
鳥屋野	9・17	＊鳥屋野地区保健センター	
松浜 濁川 南浜	9・3	＊北地区保健センター	
坂井輪 赤塚	9・6	西地区保健センター	
中野小屋 内野	9・13	＊坂井輪地区保健センター	

お年寄から赤ちゃんまで
歯科相談

日時 9月7日午後1時半~3時
会場 西保健所
内容 むし歯、かみ合わせ、歯ならび、入れ歯、歯ぐきの出血などの相談、歯科検診
申し込み 電話で会場へ

ゼロ歳児むし歯予防教室

日時 9月12日午前9時~9時半受け付け
会場 東保健所 **持ち物** 母子健康手帳
内容 歯科医による講演、検診など
申し込み 電話で会場へ

40代からの
歯そうのうろう予防教室

日時 9月11日午後1時~1時半受け付け
会場 坂井輪地区保健センター
内容 歯科医による講演、検診など
申し込み 電話で会場へ

保健婦による健康相談

地区	月日	会場	時間
内野	8・29	上新町集会所	午前10時~正午 午後1時~3時

育児講習会

内容 身体計測、育児相談、ほか
持ち物 母子健康手帳
申し込み 当日会場へ(鳥屋野地区は電話で会場へ)

地区	月日	会場	受付時間	対象
鳥屋野	9・7	鳥屋野地区保健センター	午後1時~1時15分	生後6~7カ月の第1子
山の下	9・18	中地区保健センター	午後1時半~1時45分	今年4月生まれの第1子
曽野木	9・19	鐘木会館		今年5月生まれの乳児

育児相談

内容 乳幼児の発育、栄養、保育

月日	時間	会場	持ち物
9・5	午後1時~3時	鳥屋野地区保健センター	母子健康手帳
9・21		石山地区保健センター	
9・19		西地区保健センター	
9・20		坂井輪地区保健センター	

風しん抗体価検査

対象 18歳以上の女性(妊婦を除く)
料金 800円
申し込み 電話で会場へ

日時	会場	受付時間
9・11	東保健所 西保健所	午前9時~9時半

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 離乳の進め方、試食と話し合い
持ち物 母子健康手帳

月日	会場	時間	申し込み
9・5	東保健所	午後1時15分~3時15分	当日会場へ
9・27	西保健所		
9・21	坂井輪地区保健センター	午後1時半~3時半	
9・6	石山地区保健センター		電話で会場へ
9・28	鳥屋野地区保健センター		
9・27	北地区保健センター		

母子健康手帳の交付

受付時間 午後1時~2時
持ち物 妊娠届出書、印鑑

月日	会場	内容
9/10	東保健所	妊婦相談、各種制度の説明、歯科検診、保健指導
9/18	北地区保健センター	
9/26	石山地区保健センター	
9/3	鳥屋野地区保健センター	
9/17	中地区保健センター	
9/5・19	西保健所	
9/26	西地区保健センター	
9/12	坂井輪地区保健センター	