

# おしらせ版

日=日時 場=会場  
 内=内容 人=対象・定員  
 ￥=参加費(記載のないものは無料)  
 申=申し込み(記載のないものは当日直接会場へ)  
 問=問い合わせ

催しや検診などに参加する場合は、マスクの着用・自宅での検温をお願いします。

## お知らせ

### 高齢者やその家族の無料相談

圏県社会福祉協議会(中央区上所2)  
 圏県高齢者総合相談センター(☎285-4165)

相談	日時	相談電話
一般相談	月～金曜 9:00～17:00	☎285-4165
法律相談 (要予約)	月曜 13:30～16:00 人各日先着5人 ※1人30分	
県認知症 コールセ ンター	月～金曜 9:00～17:00	☎281-2783

※いずれも祝日を除く

### 働く人の電話相談室

回9月10日(木)～12日(土)午前10時～午後10時  
 人仕事、人間関係、生活などの悩みに対応  
 相談電話 フリーダイヤル 0120-583-358  
 圏日本産業カウンセラー協会新潟事務所(☎290-3883)

### 稲わら・もみ殻は焼却せず有効利用を

毎年、稲刈り後に稲わらやもみ殻の焼却による煙や臭いに、多くの苦情が寄せられています。市では、稲わらやもみ殻を貴重な有機質資源と位置づけ、水田へのすき込みや堆肥化による土作りを勧奨しています。  
 市民に信頼される米作りのため、稲わらやもみ殻の焼却をやめ、環境や人にやさしい「新潟米」作りを実践しましょう。  
 圏産業振興課農業振興グループ(☎387-1365)

## 催し・募集

### 日頃の思いをお話ませんか

回9月9日(水)午後1時～4時  
 圏豊栄地区公民館  
 圏傾聴サロンにこっと 本間(☎387-5647)

### インターネットで調べるより身につく 20代・30代のためになる話

圏豊栄地区公民館 ※③は越後の里 嘉山亭(嘉山1-6-1)  
 人20～39歳 各回15人  
 ※応募多数の場合、全ての回に参加可能な人を優先して抽選  
 回9月13日(日)までに電話で同館(☎387-2014)  
 ※市ホームページ「かんたん申込み」(右二次元コード)からも申し込み可



日時 ※各2時間	テーマ
① 9月26日(土)午後2時	ストレスは悪いもの? 味方につければ楽になる
② 10月3日(土)午後2時	質の良い睡眠で集中力を上げよう
③ 10月17日(土)午後2時	お酒を楽しもう 日本酒の魅力 ※試飲する場合は500円
④ 10月24日(土)午前10時	アドラー心理学で仕事のやる気アップ

### ヘルシーエクササイズ 10～12月の参加者募集

圏豊栄総合体育館(①③)北区文化会館、⑭長浦コミュニティセンター)  
 人15歳以上(④⑦⑨⑬50歳以上)  
 ※各先着20～40人(教室により異なる)  
 ￥5,100円 ※年度会員価格あり  
 問電話でハピスカとよさか(☎386-7522)

教室名	曜日	時間
①ルーシーダットン	火曜	13:30
②♣フラダンス		18:50
③♣バレトン		20:00
④♣健幸トレーニング	水曜	10:00
⑤♣ピラティス		19:00
⑥♣シェイプアップ		20:10
⑦♣やさしい有酸素運動	木曜	9:30
⑧♣フラダンス		11:00
⑨♣健幸体操		13:30
⑩♣骨盤ヨガ		20:00
⑪♣太極拳	金曜	10:00
⑫♣ソフトエアロビクス		13:30
⑬やさしい有酸素筋トレ	火曜	10:00
⑭ルーシーダットン	水曜	13:30

※各全10回、1時間(④⑪は1時間半)

### 豊栄地区公民館

圏同館(☎387-2014)  
 人ご近所だんぎ  
 回9月10日(木)午後1時半～2時半  
 テーマ 写真で見る北区の水害  
 話題提供 北区郷土博物館職員  
 ※手話通訳あり。お茶・お菓子の提供なし  
 人とよさか中高年教養大学  
 令和2年度(後期)の受講生を募集  
 講座 一般教養、徒然草、園芸、歩こう会、書道、叙情歌、健康長寿学、論語を読む、詩吟、暮らしの法律、ヨガ  
 ※受講日時など詳しくは同館、北地区公民館、各地域コミュニティセンターで配布する募集要項に掲載  
 ￥1万円 ※複数受講しても同一料金  
 人区民ギャラリー  
 しゅんこうの和紙ちぎり絵展  
 会期 9月9日(水)～14日(月)午前9時～午後9時 ※最終日は午後1時まで  
 早通イーゼル会 水彩画展  
 会期 9月16日(水)～20日(日)午前9時～午後9時

### 健康増進普及講習会

回9月28日(月)午前10時～11時  
 圏早通コミュニティセンター  
 人パッククッキングのやり方の紹介、血管年齢測定、ほか  
 ※筆記用具要持参  
 人先着10人  
 回9月18日(金)までに電話で食生活改善推進委員 竹村(☎386-1798)  
 問健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

### 北地区公民館

圏同館(☎387-1761)  
 人キネマ松浜劇場「おじいちゃんの里帰り(字幕)」  
 回9月17日(木)・18日(金)午後1時半～3時半  
 人各回先着15人  
 問電話で同館  
 人レクダンスサークル(ぐみの木)体験会  
 回9月7日・14日・28日(月)午前10時～正午  
 持ち物 内履き、運動しやすい服装、飲み物、マスク

### 豊栄児童センター

圏同センター(☎384-1520)  
 人テーブルホッケーゲーム工作  
 回9月12日(土)午前10時～正午  
 人小学生～高校生 先着8人  
 回9月11日(金)までに電話で同センター  
 人カラクリペンギン工作  
 回9月13日(日)午前10時～正午  
 人小学生～高校生 先着8人  
 回9月12日(土)までに電話で同センター  
 人敬老の日プレゼント作り  
 回9月19日(土)・20日(日)午前10時、11時 ※各回1時間  
 人小学生 各回先着8人  
 回9月12日(土)～18日(金)に電話で同センター  
 人紙とんぼ作り  
 回9月21日・22日(祝)午前10時、11時 ※各回1時間  
 人小学生～高校生 各回先着8人  
 回9月13日～20日(日)に電話で同センター  
 人お祭り輪投げ  
 回9月27日(日)午後1時半～3時  
 人高校生以下(幼児は保護者同伴)

## オニバスマンとごぼはなちゃん

No.76 By You



### 写真パネル展「阿賀野川・光と影の近代ものがたり～イザベラ・バードから近代産業まで」

回9月29日(火)まで ※祝日を除く  
 月曜、9月23日(水)休館  
 圏県立環境と人間のふれあい館  
 圏同館(☎387-1450)

### 知って得する食と健康のお話

回9月18日(金)午後1時半～2時半  
 圏豊栄健康センター  
 人先着10人  
 問電話で北区社会福祉協議会(☎386-2778)

## 9月9日は救急の日 救急医療に正しい理解を

救急車の台数には限りがあります。緊急性のない安易な利用が増えると本当に必要な人が救急車を利用できなくなります。疾病の程度に応じた適正な医療機関の受診にご協力をお願いします。  
 圏北消防署救急担当(☎387-0119)

### こんな症状のときは迷わず119番を

**胸**  
 ・激しい胸痛、胸が締め付けられるような痛みが2、3分続く



※症状は一例です

**頭**  
 ・意識がない、またはもうろうとしている  
 ・激しい頭痛、嘔吐

**顔**  
 ・顔半分が動きにくい  
 ・ろれつが回りにくく、うまく話せない

**手や足**  
 ・片方の腕や足に力が入らなくなる

### 緊急ではないが、対処に迷うときは

■平日の日中 かかりつけ医や近くの診療所に相談しましょう。  
 ■夜間 救急医療電話相談(午後7時～翌午前8時)を活用しましょう。  
 15歳以上…#7119または☎284-7119  
 14歳以下…#8000または☎288-2525  
 ■休日 市急患診療センター(中央区紫竹山3 ☎246-1199)を利用しましょう。

<広告欄> 広告欄の掲載内容についての問い合わせは各広告主へ