

▼対象 幼児(年少以上)から小学生まで
 ▼問合せ先 滑川室内温水プール(☎476-0711)
 ▼講習費 無料
 ▼申し込み 12月8日(日) 午前10時30分～11時30分
 ▼申込期限 12月6日(金)まで

郷土ゆかりの演奏家によるコンサート

とき 12月8日(日) 13:00 開演
 ところ 西地区コミュニティホール
 入場料 500円
 出演
 ・佐々木 洋子さん(ピアノ)
 ・滑川トロンボーントリオ
 【稲場 一郎さん、上田 智美さん、廣瀬 大悟さん】
 ・稲生 亜希子さん、稲生 亜沙子さん(ピアノ)

市民交流プラザ サロンコンサート

とき 12月14日(土) 14:00 開演 **入場無料**
 ところ 市民交流プラザ 1階 市民交流サロン
 出演 男声合唱団ジョイフルフレンズ
 問合せ先 (一財)滑川市文化・スポーツ振興財団
 (☎476-9120)

市民交流センターの展示予定 (市民交流プラザ2階)

期間	メニュー
12月1日(日)～15日(日)	第4回滑川市身体障害者作品展
12月21日(土)～平成26年1月30日(木)	第23回滑高展

市民交流センターを利用して、趣味の作品を展示したい方を募集しています。
 問合せ先 滑川市社会福祉協議会 (☎475-7000)

第36回寺家小学校プラスバンド部 定期演奏会

とき 12月15日(日) 13:00 開演 **入場無料**
 ところ 市民会館大ホール
 問合せ先 寺家小学校プラスバンド部
 (☎475-0165)

平成26年成人式について

とき 平成26年1月12日(日) 10:00～
 ところ 市民会館大ホール
 ※該当者は、平成5年4月2日から平成6年4月1日までに生まれた方です。
 ※成人者の名前は、市の広報には掲載しません。ご了承願います。
 現在、市内に住民票がない方で、当市の成人式に出席を希望される方は、12月3日(火)までに下記へご連絡ください。
 問合せ先 生涯学習・スポーツ課 (内線256・258)

第27回元旦マラソン

とき 平成26年1月1日(祝) 10:00 スタート
 受付 8:45～9:40
 コース
 ・2km <市役所⇄はまなす公園>
 ※小学3年生以下は保護者同伴
 ・4km <市役所⇄滑川漁港>
 ※中学生以上
 参加費 1人200円(保険料含む)
 申込み・問合せ先 生涯学習・スポーツ課(内線256)

くらしの窓〈趣味の会〉(☎475-5492)

場所：滑川東地区公民館(陶芸は陶芸の館)

教室名	日	時間
油 絵	4、11	19:00～
陶 芸	8 (自主コース 第1土曜日)	10:00～
ちぎり絵	4、11 (自主コース 第1・2木曜日、13:30～19:00～)	13:00～
詩 吟	(水曜コース) 4、18 (金曜コース) 13、27	19:00～

福寿大学 (☎475-5492)

12月6日(金) 10:00～ 市民交流プラザ多目的ホール・福寿大学学友の集い

滑川市総合型地域スポーツクラブ なめりCANクラブからのお知らせ

フラワーセミナー ～お正月リース作り～

オリジナルのお正月リースで華やかに お・も・て・な・し

とき 12月14日(土) 10:00～12:00
 ところ 総合体育センター 大研修室
 講師 ふるーる・はなはな 高橋 雅子さん
 受講料 2,000円(花代含む)
 持ち物 花切りばさみ、ペンチ
 申込期限 12月10日(火)まで

アロマストレッチセミナー

アロマオイルを使って、自然な香りを楽しみながら、ストレッチ運動とセルフリンパマッサージ。会員でない方も楽しめるセミナーです。

とき 12月24日(火) 10:30～
 ところ 総合体育センター 大研修室
 受講料 会員1回400円・非会員1回600円
 ※アロマオイル代含む

なめりCANクラブ事務局(総合体育センター内)
 ☎475-8582 FAX 475-8617
 受付時間 月～金曜日 9:00～17:00
 HP <http://www.15.ocn.ne.jp/~namecan/>

集団健康診査のお知らせ

検診項目	特定健康診査・後期高齢者の健康診査	がん検診					骨密度
		胃がん(バリウム)	大腸がん	肺がん・結核	子宮がん(頸部)	乳房がん(マンモグラフィ)	
受付時間	8:00～10:00	8:00～9:30	8:00～9:00	8:00～9:30	13:00～14:00	13:00～14:00	13:00～14:00
個人負担金(70歳未満)	無料(心電図・眼底検査追加希望者は各500円)	500円	200円	レントゲン 無料 レントゲンと喀痰 200円	500円	500円	200円
12月4日(水) 市民健康センター	●	●	●	●	今回はありません	今回はありません	今回はありません

◇受診方法◇
 【特定健康診査・後期高齢者の健康診査】
 *必ず受診券と保険証をお持ちください。
 *健診は空腹状態(食後6時間以上経過した状態)で受診してください。
 【胃がん検診】
 *前夜9時以降は絶食で受診してください。
 *脱水予防のため、コップ1杯程度の水やお茶は検診の2時間前まで飲むことができます。
 *降圧剤を服用中の方は目覚め時に服用してください。ただし、血糖を下げる薬や粉剤は服用しないでください。
 【大腸がん検診】
 *大腸がん検診を受けられる方は、事前に市民健康センターへ検査セットを取りに来てください。
 申込み・問合せ先 市民健康センター(☎475-8011)

受診には予約が必要です。



ママと赤ちゃんのふれ愛会

はじめての赤ちゃんを迎えるママの中には、妊娠・出産、そして子育てに戸惑いや不安な気持ちを抱えている方も多いのではないのでしょうか。
 妊娠中から出産後も悩みが多い母乳育児を中心に、講義や個別相談を行っています。

とき	12月11日(水) 13:30～16:00(受付13:00)
ところ	市民健康センター
対象	お子さんが平成25年9月～11月生まれ
内容	・お子さんの身体測定 ・助産師による講義「妊娠～出産後の乳房管理」 ・保健師による話と実技「ふれあって遊ぼう」 ・栄養士によるミニ講義「授乳期の栄養について」 ・ママさんたちの交流会 ・絵本の読み聞かせ体験 ・個別相談…おっぱい相談(助産師)、育児相談など
持ち物	母子健康手帳、タオル2本(おっぱい相談を希望の方)、そのほか必要なもの
申込み・問合せ先	市民健康センター(☎475-8011) (定員15組程度)
備考	おっぱい相談を受けられる方は、申し込みの際に予約を入れてください。 人数が多い場合、内容を変更することがありますので、ご了承ください。

12月3日～9日は「障がい者週間」

●障がい者の作品展示●
 とき 12月2日(月)～7日(土)
 ところ 市民交流プラザ1階
 ※7日(土)11:00～13:00は物販を行います。
 問合せ先 福祉介護課(内線766)

プレママさんのすこやかセミナー

妊娠中から出産後まで役に立つ骨盤セルフケアとおなかの赤ちゃんを元気に育てるための食生活、授乳について楽しく学ぶセミナーです。

とき	12月11日(水) 9:20～14:30(受付9:00)
ところ	市民健康センター
対象	平成26年3月～平成26年5月に出産予定の方
内容	・骨盤ケアについて講義と実技[助産師担当] ・妊娠期の食生活についての講義・簡単調理実習・試食(昼食として)[管理栄養士担当] ・授乳について講義[助産師担当]
持ち物	母子健康手帳、エプロン、タオル2本(骨盤セルフケア用)、筆記用具 ※実技指導がありますので、パンツスタイル(ジーンズはさけてスエットなど)でご参加ください。 無料
申込み・問合せ先	市民健康センター(☎475-8011)

