# (11) 長浜文化之が一ツ振興事業団からのお知らせ

(ぶんスポちゃんねる) (は 

これからの季節は寒さのため、背中が丸くなったり、運動不足になりがちです。 適度な運動で代謝や抵抗力をアップして元気にこの冬を乗り切りましょう!

# 冬こそリフレッシュ!!講座受講生募集

教室	期間	曜日・時間	対象	受講料	定員	内 容	講師
棒体操	12月~3月 (全10回)	火 10時~ 11時20分	中高年の人	6,500円	20人	棒を使って行う、肩こり・ 腰痛予防のための健康体操 です。	西本 美香
ほかほかビクス		木 13時30分~ 14時50分	18歳以上	6,500円	15人	エアロビクスやよさこいの動きを取り入れた運動や筋トレで心も体もほかほかにしましょう。	藤本 朋子
リンパマッサージ & スキンケア		月 10時~11時30分 火 19時30分~21時	18歳以上の 女性	15,000円	各12人	空気が乾燥する冬こそリンパ マッサージです。体やお顔の 血行を良くするとお肌も気分 もスッキリ美人ですね。	水野百合香
ヨ ガ 5		月 19時15分~ 20時35分	18歳以上	6,500円	5人	ゆったりとした時間の中で体 や心にたまったストレスを解 放します。初心者も経験者も 大歓迎です。	大森 奈美

#### 花のある空間って心が温かくなり癒されますね。この冬はクリスマスにリースバスケットはいかがですかり

クリスマスフラワー	12月17日 (土)	14時~16時	18歳以上	3,900円	10人	クリスマスに向け生花でリースバスケットを作ります。冬は花持ちがよく、玄関などでは2週間程楽しめます。			
アレンジメント		18時30分~ 20時30分			10人				

#### 【申込方法】

11月18日(金)からサンパレスに設置の申込用紙に記入し下記時間内に事務室までお申込みください。

電話での申込みも可能です。定員になり次第受付を終了します。 【その他】

定員に満たないときは、開講しない場合もあります。

「問・申長浜サンパレス (☎64-1444) 平日 · 土: 9時~21時

日·祭日:9時~17時

受講料は原則としてお返しできません。 受講料(教材費込)の納付は開講初日です。ただしフラワーアレンジメントのみ申込時に納付。

※10月より開講中の講座(音読、日本料理など)にも人数の余裕がありますのでお気軽にお問い合わせください。

## 第2回長浜市舞台芸術交流祭

日頃各地域で舞台芸術活動をされている皆さんに、大きな舞台で発表していただきます 内容は、邦楽演奏や踊りなどです。

【会 場】浅井文化ホール(内保町)

【日 時】12月3日(土)13時開演(開場は30分前)

「問長浜文化芸術会館(☎63-7400)

【入場料】無料

ラッセル・E・エリクソン原作のロングセラー児童文学。そのあたたかい世界観をそのまま人形劇でお楽しみ ください。音楽はチェロの生演奏。

【と き】12月17日(土)14時開演(13時30分開場)

【ところ】 余呉文化ホール (余呉町中之郷)

【出 演】人形劇団京芸

【入場料】親子ペア2,000円 大人1,500円 子ども(中学生以下)1,000円 ※全席指定、当日300円増し

【前売場所】余呉文化ホール、長浜文化芸術会館、リュートプラザ、浅井文化ホール

[ 周長浜文化芸術会館(☎63-7400)

# 心の健康セミナー「こころを守るいのちを守る

## 仕事、病気、人間関係··

自殺者は全国で年間3万人 長浜でも年間25人前後

・大切な人の命を守るにはどうすればいいの?

自殺のサインってどういうもの? 自殺のサインに気づいたときの対応方法は?

・うつ病と自殺の関係は?

### 自殺は、20~40歳代の死因第1位

#### 「そんな疑問にこたえる講演会を開催します。」

※江・浅井三姉妹博覧会フィナーレを盛

り上げる各イベントと同時開催!!

【日程·場所】①12月8日(木)長浜市役所高月支所3階 ②12月19日(月)長浜市民交流センター (※①と②は、同じ内容になります。申込の際にどちらかを選んで下さい。)

**【開催時刻**】14時~16時(13時30分受付開始)

師】宮脇 宏司先生(ふぉりせ心理ストレス相談室 臨床心理士)

員】各日程100人(先着順)

【申込方法】電話で下記まで

□健康推進課(☎65-7779)

サインに気づいて、 話を聞いて、つないで、 誰でもゲートキーパーに!!



#### 湖北長浜1000人献血運動 冬の陣

【と き】12月3日(土)10時~15時

【ところ】長浜市曳山博物館前広場

【内 容】400ml全血献血 ①10時~12時 ②13時~15時

骨髄バンクの登録受付、子ども三姉妹イベント、甲冑パフォーマンス、 献血写真によるモザイク画づくり、戦国鍋、甘酒、やきいも、ほっこりカフェ等

★献血にご協力いただいた人には、模擬店を無料で利用できる特典券を進呈します。

★湖北献血ルームでも通常通り献血を行っています。

(要予約 0120-890-680 火·金·土曜日開設)

「圓1000人献血の会事務局(健康推進課内)(☎65-7779)



次に該当する人や、その人を扶養している人は、年末調整や確定申告で障害者控除を受けることができます。 控除を受けるには、認定書が必要です。次の窓口で申請を行ってください。

#### 【対象者】

平成23年12月31日時点で有効な介護認定を受けており、次のいずれかに該当する人

○介護保険認定調査票の「認知症高齢者の日常生活自立度」がⅢ、ⅣまたはMと判定されていること

○介護保険認定調査票の「障害高齢者の日常生活自立度(寝たきり度)」がBまたはCと判定されており、か つ、6カ月以上寝たきり状態であると読み取れること

#### 【認定書交付窓口】

市役所東別館1階 高齢福祉介護課 (☎65-7789)

浅井支所福祉生活課(☎74-4352) びわ支所福祉生活課(☎72-5253)

虎姫支所福祉生活課(☎73-4852)

湖北支所福祉生活課(☎78-8301)

高月支所福祉生活課(☎85-3113) 余呉支所福祉生活課(☎86-3223)

西浅井支所福祉生活課(☎89-1123)

木之本支所福祉生活課(☎82-5901)

窓口

園認定書…各認定書交付窓口 税の控除…税務課市民税・国保料グループ(☎65-6524)

## 長浜市子育てガイドブック

## ながはま子育て応援ナビ(改訂版)を発行しました

母子手帳交付時に配布するほか、希望者には随時お渡しします 掲載内容…各種手当・助成金の案内と申請手続き

> 保育園・幼稚園の入園手続き 子育てに関する相談窓口など

配布窓口…子育て支援課 (東別館1階)、 市役所本館1階案内窓口

各支所 など

市ホームページにも掲載していますのでご覧ください

| 同子育て支援課 (☎65-6514)

## 保育グループが移動します

現在、保育園・認定こども園を担当してお ります子育て支援課保育グループは、平成24 年1月1日より長浜市役所浅井支所へ移動し、

教育委員会幼児課 (☎ 74-3704) にな ります。

ご理解とご協力をお 願いします。



問子育て支援課保育グループ (265 - 6514)

広報ながはま 2011年11月15日 10