

# かると

## 全市一斉学校公開日 『ふれあいDAYS』に お越しく下さい

『開かれた学校づくり』の取り組みとして、日ごろの学習の様子を全市一斉に公開します。

どなたでも参観することができ、ますので、この機会にぜひご参観ください。

▼日時 11月9日(火) 9時30分～14時30分

▼場所 市内の各小・中学校

▼持ち物 上履き

※どの小・中学校でも訪問することができません。当日、参観を希望する小・中学校に直接お越しく下さい。

▼問い合わせ 教育委員会指導室  
(☎1162) または各小・中学校

## 『秋のクラフト教室』に 参加しませんか

ふおれすと鉾山支援ボランティア組織モモンガくらぶは、森から集めてきた自然素材を使ったランプシェードづくりを行います。

手づくりのランプシェードのやわらかい灯りで、ゆっくり流れる秋の夜の時間を過ごしませんか。

▼日時 11月14日(日) 10時～12時  
▼場所 ふおれすと鉾山

▼定員 15人程度(申込順)  
▼参加料 1千200円(材料費)  
▼申し込み モモンガくらぶ事務局(ふおれすと鉾山内☎2569)

## 平成16年分 年末調整説明会を 開催します

▼日時 11月19日(金) 14時～15時30分

▼場所 市民会館大ホール

▼対象 従業員の給料から所得税の源泉徴収を行っている事業主

▼内容 年末調整の仕方、用紙の記載方法など

▼問い合わせ 室蘭税務署源泉所得税担当(☎4436)

## 『税に関する作品展』を 開催します

室蘭税務署は、11月11日(木)から17日(水)までの『税を考える週間』にちなみ、税に関する作品展を開催します。

▼日時 11月11日(木)～17日(水) (土・日曜日を除く) 9時～17時30分

▼場所 市役所1階

▼内容 小学6年生による税に関する標語などの展示

▼問い合わせ 室蘭税務署税務広報広聴官(☎4403)

## しんた21からのお知らせ

申し込み 健康推進課  
問い合わせ (しんた21内☎0100)

### 市民健康教室を開催します

日時	場所	講演テーマ	講師
11月17日(木) 13:30～14:30	鷺別公民館	血液は語る ～血液検査で分かること分からないこと～	齊藤甲斐之助さん (若草内科クリニック)
11月24日(木) 13:30～14:30	市民会館	逆流性食道炎 ～症状・生活習慣・治療について～	山本 豪さん (山本医院)

※参加料は無料です。当日、直接会場にお越しく下さい。

### 生活習慣病予防教室を開催します

～プールで運動不足を解消しませんか～

忙しくてなかなか運動のきっかけがつかめないと思っている方、市民プールで水中運動を体験してみませんか。

- ▼日時 11月30日(火) 18時30分～20時30分
- ▼場所 市民プール
- ▼対象 各種検診でコレステロールや血圧、体重などに注意が必要と言われた方
- ▼内容 水中運動(水中で手足を動かす、歩くなど)
- ▼定員 20人(申込順)
- ▼参加料 無料
- ▼持ち物 水着、水泳用帽子
- ▼申し込み 11月10日(水)から電話でお申し込みください

### 献血にご協力ください

現在、全種類の血液が不足しています。より多くの皆様のご協力をお願いします。

- ▶日時 11月9日(火) 14時～15時
- ▶場所 しんた21

### ヘルシークラス(栄養教室)に参加しませんか

いつまでも健康で美しくありたいけれど、育児や仕事に忙しく、自分の食生活はついおろそかになっていませんか。調理と試食で楽しい時間を過ごし、自分と家族の食生活を振り返ってみましょう。

- ▶日時 12月9日(木) 10時～12時30分
- ▶場所 しんた21
- ▶対象 18歳から39歳までの女性の方
- ▶テーマ 『美しくなる食生活～偏った食べ方をしていませんか?～』
- ▶内容 講話と調理実習
- ▶定員 15人程度(申込順)
- ▶参加料 200円(材料費)
- ▶申し込み 12月3日(金)までに電話でお申し込みください