

情報あらかると

縄文体験『もつとまが玉をつくろう』に参加しませんか

- ▼日時 11月14日
(土) 10時～12時
- ▼場所 カント・レラ
- ▼内容 いつもと違う形のまが玉作り
- ▼定員 30人(申込順)
- ▼参加料 400円
- ▼申し込み 11月13日(金)までに電話でカント・レラ(☎842069)



登別厚生年金病院からのお知らせ

- ◎高血圧教室
- ▼日時 11月11日(水) 15時～16時
- ▼場所 登別厚生年金病院
- ▼対象 高血圧患者とその家族など
- ▼内容 高血圧と合併症、食事療法について
- ※直接会場へお越しください。
- ▼問い合わせ 栄養部 (☎803235)
- ◎脂肪控えめ簡単料理教室
- ▼日時 11月20日(金) 10時30分～13時
- ▼場所 登別厚生年金病院
- ▼内容 豚肉の南蛮蒸し、やき揚げの和風サラダ、サツマイモのレモ

- ン煮
- ▼申し込み 11月16日(月)までに電話で栄養部(☎803235)

『ヘルスサポーター21』の集いに参加しませんか

- ▼日時 11月24日(火) 9時30分～15時
- ▼場所 しんた21
- ▼対象 市内居住の18歳以上の方
- ▼内容 栄養に関するお話、調理実習(焼き鮭の南蛮風味、五目野菜漬け、ほか2品)
- ▼定員 30人
- ▼参加料 300円(教材費・食材費)
- ▼持ち物 エプロン、三角きん、筆記用具
- ▼申し込み 11月21日(土)までに電話で渡辺さん(☎862755)

市民ゲーム大会を開催します

- ▼日時 11月8日(日) 9時30分～13時
- ▼場所 鉄南ふれあいセンター
- ▼内容 健康体操や各種ゲームなど
- ▼参加料 250円
- ▼持ち物 運動しやすい服装、上履き、タオル、飲み物
- ※昼食にスイートン汁がです。
- ▼申し込み 11月6日(金)までに電話で荒生さん(☎868636)

11月の歯科救急医療

日時	診療所名	住所・電話番号
11月1日(日) 9時～11時	山本歯科医院	室蘭市知利別町2-26-1 ☎451677
	えばた歯科医院	登別市新川町4-15-10 ☎890809
11月3日(火) 9時～11時	前田歯科医院	室蘭市中央町3-5-6 ☎225367
11月8日(日) 9時～11時	みうら歯科	室蘭市港北町2-6-1 ☎556330
	石川歯科医院	伊達市元町46-13 ☎014230020
11月15日(日) 9時～11時	水野歯科医院	室蘭市東町2-19-14 ☎444500
11月22日(日) 9時～11時	森歯科クリニック	室蘭市港北町2-5-18 ☎550118
11月23日(月) 9時～11時	本田歯科	室蘭市港南町1-9-19 ☎223322
11月29日(日) 9時～11時	横山歯科医院	室蘭市母恋北町2-3-16 ☎222394

問い合わせ

室蘭歯科医師会 (☎433522)

11月中旬～12月上旬の市立図書館行事

日時	場所	行事の内容の概要	対象
11月11日(水) 10時30分	市立図書館	おはなしくれよん『わらべうたと絵本の読み聞かせ』	乳幼児
11月14日(土) 13時30分		DVD上映会	幼児 小学生
11月25日(水) 10時30分		おはなしくれよん『わらべうたと絵本の読み聞かせ』	乳幼児
11月28日(土) 13時30分		おはなしぼけっと『絵本の読み聞かせ』	幼児 小学生
12月5日(土) 10時30分		クリスマスツリー作り『どんぐり・まつぼっくりなどでクリスマスツリーとオーナメント作り』	幼児 小学生 (定員15人)
12月5日(土) 13時30分		絵本の読み語り『絵本劇場』	幼児～ お年寄り
12月9日(水) 10時30分		おはなしくれよん『わらべうたと絵本の読み聞かせ』	乳幼児

▶参加料 無料

※幼児は、保護者同伴とします。

※12月5日の『クリスマスツリー作り』は11月25日(水)までに電話でお申し込みください。(申込順)

毎週木曜日は19時30分まで開館しています

申し込み・問い合わせ 市立図書館(☎854324)

ホームページ <http://library.city.noboribetsu.lg.jp> (携帯電話からはこのアドレスの末尾に/m/)