

心の健康相談会

問・申 保健課

☎773-6811

「眠れない」「不安」「仕事が続かない」「家族が閉じこもり・ひきこもりがちだ」「物忘れが気になる」など：

これらの悩みを持つ人やその家族などの相談に、心の専門医が応じます。ひとりで抱えず、お聴かせください。

プライバシーは守られます。

日 11月2日(月) 午後2時～4時

会 大和公民館

費 無料

申 電話でお申し込みください。

※10月30日(金) 午後5時

※精神科の主治医がいる場合は、相談してからお申し込みください

臨床心理士による「子どもの相談会」～秘密厳守～

問・申 子ども・若者相談支援センター

☎788-11951「相談専用」

あなたが抱えている悩みを話してみませんか？

対 市内在住のニート・ひきこもり・

高等学校不登校などに悩む義務教育終了～39歳の若者と家族

日 ①11月10日(火) 午前10時～11時

②11月26日(木) 午後2時～3時

会 子ども・若者相談支援センター

1階 相談室

※①11月6日(金)

②11月24日(火)

申 電話でお申し込みください。

他 相談員が電話・来所相談に、随時応じます。

人権なんでも相談所 ～相談無料・秘密厳守～

問 法務局 南魚沼支局

☎772-2164

・家庭内(夫婦・親子・相続など)、
・親族間、近隣間のもめごと・悩み
・ことなど、毎日の暮らしの中で起
こるさまざまな問題

・いじめ、体罰、女性差別、外国人
差別などのあらゆる差別問題

日 11月5日(木)

午後1時～4時(受付…午後3時
まで)

会 塩沢庁舎2階 201・202会
議室

申 不要。直接会場まで。

相談員 人権擁護委員

・野口里加子(上田掛之下)

・廣田芳克(門前)

体育施設の利用団体調整会議

問 生涯スポーツ課

☎773-6630

調整期間

12月1日(火)～令和3年3月31日(水)

大和地域の体育施設

日 10月29日(木) 午後7時～

会 大和公民館2階 大会議室

六日町地域の体育施設

日 10月27日(火) 午後7時～

会 デイスポーツ南魚沼2階

アリーナ

塩沢地域の体育施設

日 10月28日(水) 午後7時～

会 塩沢公民館3階 多目的室

KOBABA式体幹バランス トレーニング講習会

問・申 市スポーツ協会事務局(市民
会館内)

☎773-6630

プロトレーナーの木場克己さんが、
トップアスリートのリハビリに携わ
る中で考案したメデイカル発想のト
レーニングです。柔軟性・安定性・
バランス・運動性を鍛える体幹ト
レーニングを体験してみませんか。

日 11月17日(火) 午後7時～9時
(受付…午後6時30分)

会 塩沢小学校 体育館

対 誰でも

定 50人(先着順)

費 無料

※11月6日(金)

講 小林英樹さん(小林接骨院)

持 内履き、飲み物、筆記用具、敷物
(ヨガマット、バスタオルなど)

他 運動ができる服装でおこしくだ
さい

主催 南魚沼市スポーツ協会 競技
力向上委員会

割れたガラスなどの 危険なごみの出し方

問 廃棄物対策課

☎782-10339

割れたびん・ガラス・陶磁器類、
包丁などの鋭利なものを、ごみス
テーションに出すときは、必ず新聞
紙などで包み、品目を記入してから
「その他不燃ごみ」の指定ごみ袋に
入れてください。

鋭利なものがそのまま指定ごみ袋
に入っていると、袋が破れ、収集運
搬の際に作業員がけがをする恐れが
あります。

ご協力をお願いします。