

### 若者支援コミュニケーション ネットレニング開催

問・申子ども・若者相談  
支援センター  
☎788・1951

内 少人数で簡単なゲームなどから始め、すこしでも楽な気持ちで人と話ができることをめざします。

日 8月18日(木) (毎月第3木曜日) 午後2時～3時30分  
会 子ども・若者相談支援センター

対 市内在住の義務教育終了(39歳の若者)  
申 電話でお申し込みください。  
メ 8月12日(金)

### 講座「詩をつくる」 参加者募集

問・申塩沢公民館  
☎782・0100

この機会に現代詩にふれ、一緒に考えてみませんか。

日 9月12日・26日、10月10日・24日の月曜日  
午後1時30分～3時

受付期間 8月31日(水)まで  
会 塩沢公民館第一学習室  
対 市内在住・在勤者

講 田崎 芳作さん  
費 無料

### 成人講座参加者募集

問・申塩沢公民館  
☎782・0100

いい汗を流してストレス発散。初心者でも気軽に参加ください。

※いずれの講座も受付期間は8月26日(金)まで  
歩くシェイプアップ(後期)

会 塩沢公民館多目的室  
期 9月13日～11月15日の火曜日(全10回)  
時 午後8時～9時  
費 5,000円/10回  
エアロビクス(後期)

会 塩沢公民館 講堂ほか  
期 9月7日～11月9日の水曜日(全10回)  
時 午後1時30分～2時30分  
費 5,000円/10回  
エアロ&ヒップアップ

会 塩沢公民館多目的室  
期 9月8日～11月10日の木曜日(全10回)  
時 午後8時～9時  
持 敷マット  
講 館野 明子さん  
費 5,000円/10回

手話わ(朝)後期(初心者向け)  
会 塩沢公民館 視聴覚室  
期 10月18日～令和5年3月7日の原則第2・第4火曜日(月2回、全10回)

時 午前9時～10時  
費 4,000円/10回(別途資料代の負担あり)

手話わ(夜)後期(初心者向け)  
会 塩沢公民館 視聴覚室  
期 10月21日～令和5年3月10日の原則第1・第3金曜日(月2回、全10回)

時 午後6時～7時  
費 4,000円/10回(別途資料代の負担あり)

ボール・エクササイズ(後期)  
会 塩沢公民館 和室  
期 9月2日～12月16日の第1・第3金曜日(全8回)  
時 午後7時30分～8時30分  
持 敷マット、あればボール  
費 7,000円/8回

### 赤十字救急法基礎講習会

問 南魚沼市社会福祉協議会(地域福祉係)  
☎773・6911

いざという時のためにAED(自動体外式除細動器)を用いた救急法を学びませんか。

日 9月11日(日)  
午前9時～午後1時  
会 塩沢公民館  
費 1,500円(テキスト代など)

メ 8月29日(月)  
定 8人(先着順)  
申 電話でお申し込みください。

主催 新潟県赤十字安全奉仕団南魚沼分団  
他 団員の募集も行っています

### くらし・相談

### 新潟県男女平等推進相談室にご相談ください

問 新潟県 知事政策局 政策企画課男女平等共同参画推進室  
☎025・280・5787

「新潟県男女平等社会の形成の推進に関する条例」の規定に基づき、性別による差別的な取り扱い(いわゆるジェンダーギャップ)に関する相談をはじめ、家庭関係、職場の人間関係、生き方、結婚・離婚など幅広い分野の相談に専任の相談員が応じます。ひとりでも悩まずに、男性も

女性も気軽に相談ください。相談は無料、プライバシーは守られます。

会 新潟ユニゾンプラザ3階〔新潟市中央区上所2-2-2〕  
一般相談 電話か対面による相談(対面相談は要予約)

受付 月～金曜日…午前11時～午後5時30分、土曜日…午前10時～午後4時30分

法律相談 対面か電話による相談(どちらも要予約)

受付 毎月第2・第4火曜日(時間は要問合せ)  
こころの相談 対面か電話による相談(どちらも要予約)  
受付 毎月1回(日時は要問合せ)

