

# 市民公開講座

## 「人生100年時代」 今知っておきたい心不全のこと

超高齢化社会を迎える日本では、心不全の患者が増加すると予想されています。心不全にならない、なっても悪化させないための方法について考えます。

とき **12月16日(土)**  
ところ **たいぶん (体育文化会館)**

講演 (午後1時30分～3時)

- 定員 / 450人
- 申込方法 / 申込フォームからか電話
- 申込期限 / 12月6日(水)
- その他 / 手話通訳があります。

### イベントブース (午後1時～3時30分)

- ・看護師による血圧測定と健康相談
- ・管理栄養士による栄養相談

\*5カ月～小学2年生が対象の保育ルームがあります。  
12月6日(水)までに電話で申し込みください。  
\*駐車台数が限られています。  
乗り合いや公共交通の利用に協力ください。



申込フォーム

地域包括ケア総合推進センター  
☎46-8033

### 三条市内における心疾患の現状 かかりつけ医のすすめ

講師 / 三条市医師会会長  
田中内科クリニック院長  
**田中 吉明さん**



### 予防のススメ 心臓と血管を病気から守る

講師 / 新潟大学大学院  
医歯学総合研究科  
循環器内科学教授  
**猪又 孝元さん**



**図書館 今月の特集**  
まちやま ☎32-0657

ところ… 図書館栄・下田各分館  
内容…  
・みんなでパーティ！  
飾り付けや料理のヒントを紹介します。  
・クリスマス・お正月(児童向け)  
クリスマスとお正月を楽しむ本を集めました。

### 中央公民館 イベント情報

中央公民館 ☎32-4811

- ① **公民館芸能まつり**  
コーラスやダンス、舞踊教室などの練習の成果を披露します。  
とき：12月17日(日) 午後1時
- ② **ふるさと映画村**  
とき：12月20日(水) 午後1時30分  
上映内容…「いわさきちひろ 27歳の旅立ち」
- ③ **初心者パソコン・スマホ相談室**  
基本操作を相談できます。  
とき：12月21日(木) 午前10時～11時  
対象…市内在住、在勤、在学の18歳以上  
定員…各回抽選5人  
持ち物…パソコンかスマホ  
申込期限…12月13日(水)  
その他…料金や契約の相談はできません。



ホームページ

## 講座・催し

「募集」は17ページに掲載しています。  
記載してある1月以降の日にちは令和6年です。

### まちやまイベント情報

まちやま ☎32-0657

#### ① 図書館

- **まちやまキネマ**  
とき：12月10日(日)  
時間・上映内容…  
午前10時「マイライフ・アズ・ア・ドッグ」  
午後2時「ムーミン パペック・アニメーション 魔法の巻 飛行おにの魔法」  
定員…各回先着80人
- **bookbook market ぶんぶんマーケット**  
図書館のリサイクル本を無料でもらえます。  
とき：12月24日(日) 午前9時30分～正午

#### ② 科学教育センター

- サイエンスステージ  
エネルギーの大変身！  
全日本科学漫才研究会の講師が面白おかしく実験し、科学の楽しさを伝えます。  
とき：1月14日(日) 午前10時～11時30分  
ところ…まちやま  
定員…先着100人  
持ち物…内履き  
申込方法…申込フォーム、往復はがき、まちやま内ポストへの投函  
申込開始…12月22日(金) 午前9時30分  
問い合わせ…科学教育センター ☎46-0262
- ③ **ステージえんがわ 問い合わせ…ステージえんがわ**  
☎080-9997-3524
- **太鼓で発散！**  
そうしようどん！  
太鼓をたたいてストレス発散します。  
とき：12月9日(土) 午前10時30分～11時、11時30分～正午  
ところ…まちやま  
定員…各回先着8人  
参加費…500円

#### ● 玄米カイロワークショップ

- 玄米でカイロを作ります。  
とき：12月9日(土) 午後1時～1時50分、2時～2時50分、3時～3時50分  
ところ…まちやま  
定員…各回先着5人  
参加費…目元用1,400円、肩用2,500円
- **プロがちょっと教えるシリーズ クリスマスのフラワーアレンジ**  
とき：12月10日(日) 午前10時～正午  
ところ…ステージえんがわ  
定員…先着10人  
参加費…3千円
- **家庭でもできる十割そば打ち体験**  
とき：12月10日(日) 午前10時～午後1時

ところ…ソレイユ三条  
定員…先着10人  
参加費…1,500円

#### ● 本とコーヒーとカリンパと

カリンパの演奏を聴いて、体験します。  
とき：12月15日(金) 午前10時30分～11時30分  
ところ…まちやま  
定員…先着10人  
参加費…800円

#### ● 大きな絵本をつくらう

とき：12月16日(土) 午前10時～午後1時  
ところ…まちやま

#### ● 道具箱の手引き

のこぎりとのみ編  
まちやまに飾るからくりオブジェを作ります。  
とき：12月16日(土) 午前10時～11時30分、午後1時30分～3時  
ところ…まちやま  
定員…各回先着12人

#### ● 「なりわいの匠」から教わる お正月飾りのしめ縄づくり

県産コシヒカリの稲穂でしめ縄を作ります。  
とき：12月17日(日) 午後2時～3時30分  
ところ…まちやま  
定員…先着10人  
参加費…2千円  
持ち物…園芸ばさみかキッチンばさみ

#### ● まちやまクリスマスマーケット

クリスマスにちなんだ雑貨の販売やワークショップをします。  
とき：12月23日(土) 午前10時～午後3時  
ところ…まちやま

その他のイベントはホームページをご覧ください