

サハトベに花情報

サハトベに花 ☎(72)6555 木曜日休館

かほく町民大学ひなカレッジ開校記念 渡辺えり講演会「夢見る力」

かほく町民大学ひなカレッジの開校に合わせ、山形県出身の渡辺えりさんの講演会を開催します。バイタリティーあふれる渡辺えりさんのお話をお聞き逃しなく。
【日 時】9月29日(水)午後7時～午後9時
(開場：午後6時30分) ※開校式も含まれます。
【会 場】サハトベに花 ホール
【入場料】1,000円(全席自由)

未就学児の入場はご遠慮ください。
お一人5枚までとさせていただきます。
入場券は、8月6日(金)からサハトベに花、どんがホール、役場税務町民課、生涯学習課(コミュニティセンター2階)で販売開始!
☎生涯学習課 生涯学習係 ☎(71)1111



「サハトベに花15年の軌跡展」

開館15周年記念として、これまで行われた催し物のポスターや色紙を展示しています。
【期 間】8月1日(日)まで
【時 間】午前9時～午後9時30分
【会 場】サハトベに花 展示室(入場料無料)
☎サハトベに花 ☎(72)6555

サハトベに花開館15周年記念 「マイ・ベストショット写真募集」

サハトベに花をテーマとした写真を募集します。
【募集期間】8月1日(日)まで
【応募方法】応募用紙にご記入のうえ、サハトベに花へ写真をお持ちください。応募は一人1作品です。ご案内(内容詳細)・応募用紙は、サハトベに花、町民体育館、ひなの湯にあります。
【作品展示】応募いただいた作品を、8月13日(金)から9月1日(水)までサハトベに花展示室に展示します。特選に選ばれた方には記念品を進呈するほか、今年度末まで正面玄関に展示します。
☎サハトベに花 ☎(72)6555

スタインウェイピアノ演奏体験会

【期 日】7月17日(土)・18日(日)
【時 間】午前9時～午後9時
【会 場】サハトベに花 ホール
【入場料】1時間 1,500円 ※MDへの録音無料
☎サハトベに花 ☎(72)6555

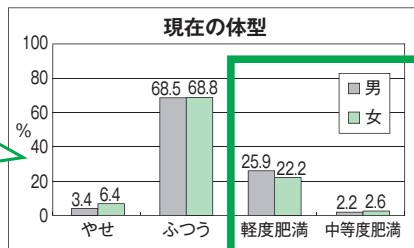
平成22年度 河北美術クラブ展

洋画・日本画・水彩画などの作品を展示します。
【期 間】7月16日(金)～7月19日(月)
【時 間】午前9時～午後9時30分
(最終日は午後3時まで)
【会 場】サハトベに花 交流室
【入場料】無 料
☎河北美術クラブ 木村 ☎(72)4638

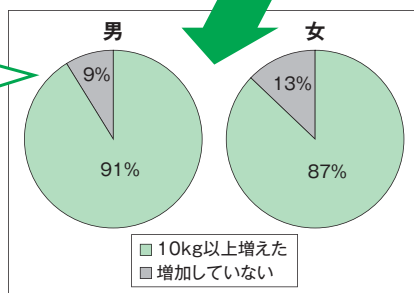


平成20年度の検診データから見えてきました!

平成20年度に検診受診した人を体型別に見ると...



軽度肥満、中等度肥満の人が、20歳時の体重と現在の体重を比較した結果です。
男女とも、9割の人が20歳時より体重10kg以上増えていると答えています。
20歳時はやせやふつう体型でも、**少しずつ体重を蓄えて現在肥満に至っている人が多いことが想像できます。**



基礎代謝は年齢とともに落ち、太りやすくなります。
若い頃と同じように食べては太っても仕方ありません。食事と運動のバランスが大切です。

これから暑い日が続きます!
冷たいジュースやアルコールにもカロリーはあります。
飲みすぎには注意しましょう。

- 中ビン 1本(500ml) 200kcal
- 日本酒 1合(180ml) 196kcal
- 焼酎 2/3合(120ml) 175kcal
- コーラ (350ml) 161kcal
- 缶コーヒー (190ml) 72kcal
- ※ごはんは軽く1杯で250kcal

「カロリーオフ」「ノンカロリー」「低カロリー」と表示されているものを選んで、全くカロリーが含まれていないわけではありませんので、飲みすぎには注意しましょう。

☎健康福祉課健康づくり係 ☎(73)5158

健康かほく21行動計画実践中!
笑顔でいきいき健康 52
40歳以上で太っている人は、若い頃(20歳時)痩せていた人が多い!?

休日診療当番医変更のお知らせ

8月1日(日) つかさ内科医院 → 鈴木内科医院 ☎(73)3300
8月22日(日) 鈴木内科医院 → つかさ内科医院 ☎(84)7300
☎健康福祉課健康づくり係 ☎(73)5158

山形県日中友好協会設立30周年記念 二胡の調べ2010 コンサート

【日 時】9月11日(土)
開場:午後6時30分 開演:午後7時
【会 場】サハトベに花 ホール
【出 演】徐 曉菊(胡弓奏者)ほか3人
【主 催】河北町国際交流協会(二胡の調べ実行委員会)
【入場料】無料(入場整理券が必要です)
※入場整理券はサハトベに花で7月26日(月)から配布します(1人5枚まで)。また、未就学児の同伴・入場はご遠慮ください。
☎政策推進課政策推進係 ☎(73)5165

キングレコード専属 平成22年度文雅会43回 大塚文雄門下生研究発表会

【日 時】
●9月4日(土) 開場:午前11時30分 開演:正午
●9月5日(日) 開場:午前9時30分 開演:午前10時
【会 場】サハトベに花 ホール
【入場料】入場無料(全席自由)
整理券は、サハトベに花、役場税務町民課、教育委員会生涯学習課、ひなの湯、どんがホール、農村環境改善センター、溝延研修センター、北谷地構造改善センターで
7月16日(金)から配布開始!
☎生涯学習課生涯学習係 ☎(71)1111

町立中央図書館 夏休み開館日のお知らせ

図書館は夏休み期間中、休館日の木曜日も開館します。ぜひご来館ください。
【開館日】7月29日(木)、8月5日(木)・12日(木)・19日(木)
【時 間】午前9時～午後1時
☎町立中央図書館 ☎(72)2906

河北町立中央図書館後援会からのお知らせ

図書館後援会は、毎年大活字本やDVDなどを寄贈し、図書館の資料充実と読書活動をより活発化するための支援をしています。現在、今年度の図書館後援会の会員申込みを受け付けております。
皆さまのご協力をお願いいたします。
【会 費】1口 1,000円(何口でも可)
【申込み】中央図書館にお申込みください。
☎生涯学習課生涯学習係 ☎(71)1111

認知症予防体操教室

物忘れ予防に効果的な体操を紹介します。
【日 時】7月29日(木)、8月5日(木)
午前10時～午前11時30分
【会 場】どんがホール(参加費無料)
【対 象】町内に住む65歳以上の方
【持ち物】汗ふきタオル、内履き、飲み物
【講 師】米沢女子短期大学 准教授 加藤守匡氏
☎健康福祉課健康づくり係 ☎(73)5158

歯っぴー 噛む! 噛む! 第14回 HAPPY COME COME 8020 達成者コンクール

【応募対象】県内に在住し、80歳以上(昭和5年12月31日以前生まれ)で、自分の歯を20本以上もつお元気な方
※過去に応募された方は対象外
【応募期間】7月20日(火)～8月20日(金)
【応募方法】最寄りの歯科医院へ健診を申し出てください
☎山形県歯科医師会 ☎023(632)8020

歯周疾患検診を受けましょう!!

40歳以降で歯を失う最大の原因は歯周病です。
自分の歯で食べる喜びを味わい、豊かな人生を送るため、検診を受けて早期発見・治療を行いましょう。
【対象者】今年度40歳、50歳、60歳、70歳に達する方
※現在治療中の方とメンテナンス(定期健診)を受けている方は受診できません。
【実施期間】8月1日(日)～12月31日(金)
【検診料金】1,300円
【申込み】7月26日(月)までに電話で申し込み
【受診方法】①申し込まれた方に「受診券」を発行します。②希望する実施歯科医療機関に予約し、「受診券」を持って受診していただきます。
※昨年12月に歯周疾患検診を申し込まれている方には、受診案内を送付する予定です。
80歳になっても自分の歯を20本以上保とう
はちまる にいまる
(8020運動)
☎健康福祉課健康づくり係 ☎(73)5158

総務省による「地上デジタル放送」の無料相談会を実施します。

来年の7月でこれまでのアナログ放送が終了し、デジタル放送に切り替わるため、受信機の切り替えに関する無料相談会を実施します。(会場での機器の売り込み・契約勧誘などは一切行いません)
【日 時】7月26日(月)、27日(火)、29日(木)、30日(金)
午前10時～正午、午後1時～午後4時
【会 場】どんがホール
☎総務省山形県テレビ受信者支援センター ☎023(647)2283