冬こそ念入りに感染症対策！

感染症が流行しやすい冬に向けて、予防対策を改めて見直し、実践しましょう。

- インフルエンザワクチンの接種
- 健康的な生活習慣
- マスクの着用
- 手洗いの励行
- ３密の回避
- 定期的な換気

発熱などの症状があるときは

受診前に身近な医療機関へ電話で相談しましょう。相談する医療機関に迷う場合は、**石川県発熱患者等受診相談センター　☎0120・540・004**（土・日曜日、祝日も含め24時間対応）に電話してください。看護師などが対応し、必要に応じて検査可能な医療機関を紹介します。

問い合わせ　いきいき健康課　☎24・8161

参加者募集

市民センター主催教室（1月～3月期）

申込方法　申込書に必要事項を記入し市民センター窓口まで。
申込期間　12月6日㈰9時30分（電話受付：10時30分～）～20日㈰
問い合わせ　市民センター　☎24・6101

教室名	定員	曜日	回数	時間	受講料
太極拳	25人	火曜日	8回	10：00～11：30	2,400円
カラオケ	50人	火曜日	6回	10：15～11：45	2,500円
謡曲	20人	火曜日	6回	13：30～15：00	2,000円
茶道	15人	水曜日	6回	13：30～15：30	2,300円
リズムダンス	20人	水曜日	9回	19：30～21：00	3,000円
健康体操	50人	木曜日	8回	10：00～11：15	2,400円
ソフトヨガB	12人	木曜日	6回	9：30～10：45	2,500円
編み物	25人	木曜日	9回	10：00～12：00	2,300円
総合書道A	25人	第2・4金曜日	6回	13：30～15：30	2,000円
総合書道B	25人	第1・3金曜日	6回	13：30～15：30	2,000円
ソフトヨガA	12人	土曜日	6回	13：30～14：45	2,500円

小松市スポーツ教室（冬季）

教室名	開始日	時間	内容	場所	定員	受講料
レディース・スポーツ（女性対象）	1月18日～毎週月曜日	10時～11時30分	ニュースポーツ、軽体操、軽い筋力トレーニングなど	義経アリーナ（末広体育館）	40人	4,500円
末広健康（60歳以上対象）	1月12日～毎週火曜日	9時30分～11時	ストレッチ、介護予防、ダンベル体操など音楽に合わせて楽しく	義経アリーナ（末広体育館）	60人	3,000円
南部健康（60歳以上対象）	1月6日～毎週水曜日	10時～11時30分	ニュースポーツ、ストレッチ＆健康体操、軽い筋力トレーニング	小松サン・アビリティーズ	40人	3,000円
小松健康（50歳以上対象）	1月8日～毎週金曜日	9時30分～11時	リズム体操、姿勢を整える体操、効果的な歩き方など	義経アリーナ（末広体育館）	60人	3,000円
成人水泳（火曜コース）	1月12日～毎週火曜日	①10時30分～12時または②19時30分～21時	初心者コース、初級コース、中級コースに分かれています。10,000円で火曜・金曜コース両方（20回）に参加できます。	小松屋内水泳プール	①21人	5,500円
成人水泳（金曜コース）	1月8日～毎週金曜日				②35人	5,500円
エアロビクス	1月14日～毎週木曜日	20時～21時	音楽に合わせ大きな筋肉をたくさん動かし、効率よく脂肪燃焼	市民センター	40人	5,000円
シェイプアップボクシング	1月15日～毎週金曜日	19時30分～20時30分	パンチの動作で脂肪燃焼。シェイプアップ、ストレス解消に効果あり	市民センター	40人	5,000円

いずれも全10回、先着順
申し込み　12月15日㈫までに小松市スポーツ協会　☎23・5961　✉komatsu.taikyo@gamma.ocn.ne.jp

しみんの広場

市民の皆さんによる催しや活動を紹介するコーナーです。
イベント募集や仲間づくりなどにご活用ください。

掲載希望の人は「広報こまつ しみんの広場掲載ガイドライン」を確認の上、掲載月の前月1日（閉庁の場合は前日）までに広報秘書課に申請書を提出してください（郵送・FAX・Eメール可）。ガイドライン及び申請書は市ホームページからダウンロードできます。

●八十山雅子・和代冬展
時令和3年2月21日㈰まで※毎週月・火曜日（月曜日が祝日の時は水曜日）休館　場八十山雅子・和代美術館　費200円（高校生以下無料）　問井上　☎/FAX43・3458

●Excelの操作を自動化するVBAの学習
数時間もかかる資料を瞬時に完成させるVBA（プログラミング）に挑戦!!　時毎週㈯10時～12時（全20回）　場第一コミセン　対VBA初心者　費800円/回　持パソコン　問石坂　☎090・1059・5425

●うるるん恋カフェ　1月
1対1のトークが3回できるお見合い形式の婚活　時1月11日㈪㈷　場こまつまちづくり交流センター　定男女各3名　費男性3,000円　女性1,500円　申1月4日㈪までにこまつNPOセンター　☎46・6661

●小松准看護学院一次入学試験案内
働きながら地元の学校で准看護師免許を取得しませんか！小松准看護学院入試のご案内です。　時入試日：令和3年1月17日㈰9時　問小松准看護学院（本町2-12）谷保　☎22・2714

●かまくら絵本朗読会のおさそい
「ながれゆく大根の葉の早さかな」虚子お薦めの本紹介やフルート演奏などクリスマス気分で過ごしましょう。　時12月15日㈫14時～16時　場松雲堂（竜助町）　費300円　問加藤　☎090・7082・2984

●こまつの杜　理科＆ものづくり教室
理科教室「和紙の不思議～紙漉きをしてランプシェードを作ろう！～」　時12月19日㈯9時30分～11時45分　場こまつの杜　対小学3～6年生　定先着10名　費無料　問幸田（こうた）　https://www.komatsunomori.jp/

●多肉植物で門松作り
時12月19日㈯10時～　定4名　費2,700円　場・問しあわせのいえ　☎47・0309

●おやこクリスマス会☆2020
母子会のクリスマスパーティ　時12月20日㈰9時30分～12時　場第一コミセン　対市内ひとり親家庭20組　費大人300円、子供無料（持ち帰り弁当あり）　問母子寡婦福祉協会（こども家庭課内）　☎24・8057

●アンサンブル金沢小松定期公演〈冬〉
時12月8日㈫19時開演　場こまつ芸術劇場うらら大ホール　費一般3,500円、学生1,500円　問OEK小松友の会事務局（ヨシダ楽器内）　吉岡　☎/FAX22・5552

●0歳～介護が必要な人までの便秘相談
時12月9日㈬、16日㈬13時～15時（要予約）　場ややのいえ（Zoom相談あり）　対どなたでも　費無料　問ややのいえ　☎48・4988　FAX48・4977　詳細はHP（sorabuta.com）まで

●お正月飾りをグラスアートで作ろう
ステンドグラス風、和のインテリアです。　時12月10日㈭10時～12時　場駅前コミュニティサロン友　費1,700円　問原田　☎090・7080・5282

●しあわせのいえ
◎にしんぼ作り　時12月12日㈯10時30分～12時　費1,200円　◎子育てはっぴ～るーむ『おばあちゃんち』お手玉づくり　時12月17日㈭10時～14時　費無料　場・問しあわせのいえ　☎47・0309

※新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントが変更・中止となる場合があります。最新情報は各団体にお問い合わせください。

『市民ポータルサイト勧進帳』もご利用ください
http://kanjincho.jp/

※しみんの広場は営利・宗教・政治を目的としない市内の団体に紙面を提供するもので文責は各団体にあります。

小松市制80周年市民協賛事業

問い合わせ　広報秘書課　☎24・8016

事業名	開催日	場　所	問い合わせ
オーケストラ・アンサンブル金沢 小松定期公演〈冬〉	12月8日	こまつ芸術劇場うらら大ホール	OEK小松友の会事務局（ヨシダ楽器内）吉岡　☎22・5552
北信越女子ハンドボール総合カップ	12月12日、13日	小松総合体育館	小松市ハンドボール協会　山口　☎090・8703・6716
木場潟公園カレンダー展	12月21日～1月13日	木場潟公園	（公財）木場潟公園協会　☎43・3106