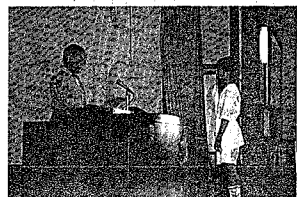


市役所24-2111

保健・福祉・スポーツ



第一小学校へ
「小さな親切」実行章

このたび、第一小学校に社団法人「小さな親切」運動本部から「小さな親切」実行章が贈られました。これは同校が毎年敬老の日や七夕、クリスマスなどに特別養護老人ホーム「かんばらの里」を訪れ、お年寄りに歌を聴かせたり、心の込められた贈り物をプレゼントしたりするなどの活動を続けてきたことに対して表彰されたもので、9月1日の始業式に新津警察署から児童代表に手渡されました。



パンビ農場に
複写機を寄付

9月5日、(株)第四銀行がシイタケ栽培をしている身障者施設の子鹿の会パンビ農場に複写機(20万円相当)を寄付しました。同農場では「身障者施設同士の連絡をとるのに複写機は大変便利です」と喜んでいました。

輝け、私のリフレッシュ思秋期ゼミ
女性の心と体の悩みを乗り切るために、リフレッシュ思秋期ゼミが行われます。あなたも輝きませんか。
□とき 10月20日(金)、24日(火)、11月7日(火)の3回
1コース。時間は、午後零時40分～3時50分(11月7日は午前9時40分から)
□ところ 保健福祉センター
□対象 30～50代の女性
□定員 30名程度(申込順)
□内容 医師や保健婦、栄養士による講話、ストレッチ体操、乳がん自己検診法、骨粗しょう症を防ぐ食事、ストレスコントロールの仕方、おしやべり会など
□受講費 500円程度
□申込み 10月13日(金)までに、新津保健所地域保健課(☎24-2111)へ。

市社会福祉大会で記念講演会
市社会福祉大会で記念講演会が行われます。どなたでも聴講できますので、ふるってお出かけください。
□とき 10月17日(火)の午後1時30分～4時
□ところ 市民会館大ホール
□講師 黒岩貞夫さん(ゆきぐに大和総合病院名誉院長)
□演題 「21世紀の福祉に向けて、市民として、なにをなすべきか？」
□問い合わせ 市社会福祉協議会(☎24-8376)へ。

健康ウォーキングで気持ちいい汗を
□とき 10月29日(日)の午前8時40分までに、新津中央農協金津支所前に集合(小雨決行)
悪天候の場合は11月3日(祝)コース
□コース
・一般コース：5・5キロ(所要時間は2時間)
・健脚コース：6・6キロ(所要時間は2時間30分)
□定員 300名(申込順)
□参加費 1000円(中学生以下は500円)

第4回わんぱく塾 秋葉山を歩こう
新津のシンボル・秋葉山を歩き、新しい発見をしてください。
□とき 10月22日(日)の午前9時30分までに、秋葉公園噴水広場に集合(小雨決行)
□対象 小学4～6年生
□内容 木もれ陽の遊歩道をウォークラリーで散策
□定員 60名(申込順)
□参加費 200円
□持参するもの 筆記用具、弁当、水筒、ゴミ袋、雨具など
□申込み 中央公民館(☎22-9666)へ。

お買物、ご用命は市内で

見やすいところに保存して下さい 便利です

住まいの不便・不安・不満を解消

トイレ 浴室 キッチン
内装模様替え 機器交換 サービス

応援します
見積無料



ちょっと手を入れてより快適生活を!!
快適住宅リフォーム工事専門店
増改築のさとう
〒950-1 新津市古田580-1 ☎24-4333



イワシのすり身揚げ
(5人分)

【材料】
・イワシ(3枚におろしたもの) 300g
・ごぼう(千切り) 100g
・にんじん() 50g
・ねぎ 少々
・卵 1個
・生薑汁 少々
・みそ 小さじ1杯
・片栗粉 小さじ1と1/2杯
〈つけ合わせ〉 もやし、ブロッコリー 241Kcal
(1人分) エネルギー たんぱく質 脂肪 15g 17.3g

水俣病総合対策 健康管理事業
県では阿賀野川流域の川魚を食べたことで、メチル水銀を摂取した可能性があり、健康に不安を感じる方を対象に、健康診査を実施します。
なお、この健康診査は水俣病の検査を目的としたものではありません。
□申込み 10月31日(火)までに、保健課保健係(内線131)へ。
□日程の変更にご注意ください
ちびっこ広場とニコニコ育児相談の日程が変更になりましたので、ご注意ください。
□ちびっこ広場 毎週金曜日の午前9時～11時
□ニコニコ育児相談 毎月第2、4金曜日の午後1時～3時

食生活改善 推進員からの声
イワシのすり身揚げは子どもの若手な食品を使いながらも、おいしくいただける一品です。イワシにはエリコサペンタエン酸やカルシウムが、ごぼうとにんじんには食物繊維がそれぞれ多く含まれていて、栄養たっぷり、簡単にできる揚げ物です。

ヘルシークッキング
☆作り方
①イワシの皮をはぎ、包丁でたたく。
②イワシにごぼう、にんじん、ねぎ、卵、生薑汁、みそ、片栗粉などを加え良く混ぜる。
③一七〇度の油できつね色になるまでじっくり揚げる。
④ゆでたまごとブロッコリーをつけ合わせ、盛り付けて出来上がりです。
ケチャップにソースを混ぜたものをつけて子どものおやつに、生薑醤油をつければ大人のおつまみとしても楽しめます。ぜひお試しください。

保健のまど
骨にカルシウムの貯金を

一骨粗しょう症予防一

骨が弱くなり、ちょっとしたことで骨折、悪くすると寝たきりにつながる骨粗しょう症は、日本でも多くの高齢者がかかっているといわれています。しかし、若いときから注意すれば、予防できる病気でもあります。

骨粗しょう症の予防には、次の2つのことに心がける必要があります。

①バランスのとれたカルシウムたっぷりの食事をとる

バランスのとれた食事を心がけたうえで、カルシウムの豊富な牛乳、乳製品、小魚、海藻、緑黄色野菜などを積極的に取りましょう。また、カルシウムの吸収をよくするためには、サンマ、イワシ、しいたけなどのビタミンDの多く含まれた食品も取りましょう。

②運動をする

運動はカルシウムを骨にしっかり定着させる効果があります。家事や仕事で積極的に体を動かし、散歩を毎日30分位行うだけで十分な効果が得られます。

誰もが健康で豊かな老後を送りたいと願っているはずですが。若いうちから食事や運動に気をつけ、コソコソと骨にカルシウムを貯金して、骨粗しょう症を予防していきましょう。

お買物、ご用命は市内で

地方発送承ります。
特選 **20世紀梨**
大郷産
抜群の甘さと歯ざわりの良さが自慢の大郷産20世紀梨です
フルーツ & ギフト **やまいし**
TEL 23-0397 FAX 23-3158
本町2(新光商店街)

JSS新津スイミングスクール
新潟県新津市本町3丁目1番5号
TEL (0250) 25-2421
バスコース新設
火・水 レック島田地・古津岡地
月・木 大安寺・東金沢・金沢岡地
秋はスポーツ Let's Swimming!!