

保健のまど



ちびっこ広場で
楽しい育児を

⑨

平成2年から毎週月曜日に開催していた「ちびっこ広場」が、11月から毎週金曜日に変更となりました。ちびっこ広場では毎回50～60組の親子（お母さんに限らず、お父さんやおじいちゃん、おばあちゃんも参加することもあります）が集まり、元気いっぱい遊ぶとともに、身体測定を受けたり、育児相談を行ったりしています。最近親子遊びコーナーが好評で、お母さんが子どもとの遊びから楽しく育児ができればと思います。

また、市では「ニコニコ育児相談」も毎月第2・4金曜日に実施しています。ニコニコ育児では、赤ちゃんの発育や栄養、育児についての相談に応じていますが、毎回10～15組の親子の方が来ています。一人で育児について悩んだり、困ったりしないで、お気軽にご相談ください。

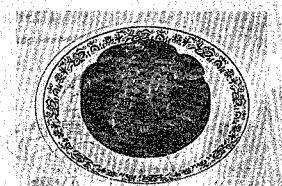
◇ちびっこ広場

- ・とき…毎週金曜日の午前9時～11時
- ・ところ…保健福祉センタープレイルーム

◇ニコニコ育児相談

- ・とき…毎月第2・4金曜日の午後1時～3時
- ・ところ…保健福祉センタープレイルーム

◇問い合わせ 保健課保健係 ☎24-2111内線132)へ。



オレンジケーキ
(18cmケーキ)

- ・薄力粉 130g
- ・ベーキングパウダー 小さじ 1/2
- ・無塩バター 100g
- ・砂糖 100g
- ・卵 2個
- ・オレンジ 1と1/2
- ・牛乳 大さじ2
- ・コアントロー 少々

- ①バターをクリーム状に練り、分量の二分の一の砂糖を三回に分けて十分すり混ぜる。
- ②卵白は泡立ってから残りの砂糖を加え、しっかりと泡立てる。
- ③卵白は泡立ってから残りの砂糖を加え、しっかりと泡立てる。
- ④卵黄を①の中へ少しずつ加えて混ぜ、オレンジの果汁（大さじ一杯）と皮を加えて混ぜる。
- ⑤ふるった粉と③を④の中へ混ぜ、オレンジの果肉をのせる。
- ⑥オーブン中段で三十分焼く。
- ⑦型から出して粗熱をとり、残りのオレンジ果汁を刷毛で塗り、汁を染み込ませる。

食生活改善
推進員からの
ヘルシークッキング

ヘルシークッキング ④

今回は果物を使って、いつもと違ったクリスマスケーキをご紹介します。

- ・オレンジは皮をむいて果肉を1cm切れ残り、残りは汁を搾る。汁にコアントローを入れる。皮を一個分をゆで、すりおろす。
- ・オーブンを百八十度に温める。

・型にバターを塗り、紙を敷く。

作り方

- ①バターをクリーム状に練り、分量の二分の一の砂糖を三回に分けて十分すり混ぜる。

第6回わんぱく塾
大クリスマス会

- とき 12月17日（日）の午前10時～午後3時
- ところ 市民会館第一会議室
- 対象 小学4～6年生
- 定員 50名（申込順）
- 参加費 300円
- 持参するもの 内履き、筆記用具、プレゼント（500円以内）
- 申込み 中央公民館 ☎22-9666)へ。

読書会へ
参加しませんか

- 課題の本を読んで、勉強会を開きます。
- とき 12月14日（木）の午前10時～正午
- ところ 図書館2階読書会室
- 課題 「乳房」（伊集院静著）

柿のせん定の仕方を
学ぼう

- グリーンセンターでは柿のせん定研修会を行います。ふるってご参加ください。
- とき 12月8日（金）10日（日）の午前9時～正午（小雨決行）
- ところ グリーンセンター（七日町）

- 持参するもの せん定ばさみ、手袋、帽子、長靴など
- 問い合わせ グリーンセンター 1 ☎24-1174)へ。

民生委員が決まりました
みなさんどうぞよろしく

担当地区	氏名	電話番号	担当地区	氏名	電話番号
▼中央地区					
本町1丁目	青柳 恵美子	24-2632	結、福島	木了良 治	24-0375
本町2丁目1区	西山 年子	24-4495	萩島1丁目	石川 治英	23-0125
本町2丁目2区	鈴木 孟	22-1150	萩島2丁目	長澤 瑩子	22-0728
本町3丁目1区	増山 愛子	22-1283	萩島3丁目	加藤 キヨ	24-5881
本町3丁目2区・3区	松沢 豊枝	22-1649	田島	高橋 英子	22-4645
本町4丁目1区・2区	塩谷 明子	22-3625	中野1丁目	高橋 篤	22-9898
秋葉1丁目	金子 欽一	22-5389	中野2丁目	玉田 秋子	22-8958
秋葉1丁目	須藤 登美子	22-6630	中野3丁目	松本 朝子	24-2330
秋葉2丁目	中林 洋子	24-5796	中野4・5丁目	本間 春子	22-1196
秋葉3丁目	和田 道夫	24-5510	こがね町、萩野町	大橋 健治	24-6471
中沢町	吉田 幸子	22-1670	車場1丁目	石本 寧子	24-8480
中沢町	久保 泰 久	22-8519	車場2丁目	谷 黒 徹 雄	23-1836
吉岡町	佐々木 民男	22-3291	車場3丁目	小野 和子	22-9838
田家1丁目	小出 朋子	22-7749	車場4丁目	近藤 洋子	23-0089
田家2丁目	石沢 啓治	22-1987	車場5丁目	山田 弘策	25-1263
田家3丁目	鈴木 京子	22-3678	市之瀬	堀 口 一	24-6781
善道町1丁目	高橋 久平	22-8086	覚路津、三枚湯	湯田 勇治	22-5750
善道町2丁目	井浦 勉	22-3030	三津屋、長割、野方	柏木 栄太郎	025-280-3900
下興野町	小林 麗子	22-4572	長谷川利志衛	長谷川利志衛	025-280-4671
下興野町	佐藤 昌義	24-1491	古津	渡辺 幸吉	24-1753
▼西部地区					
新栄町	田辺 ヨリ	22-3610	西古津	長 宏子	23-2761
新栄町	坂井 和子	22-1784	蒲ヶ沢	中野 武志	24-2328
緑町	小林 敏雄	24-6873	金津	目 黒 傳	24-4659
南町1区・2区	木下内キヨ子	22-4441	堀谷、割町	鈴木 太一	22-8566
山谷町1丁目	吉井 秀行	22-2486	朝日	阿部 才治	22-8278
山谷町2丁目	水島 まさ	22-2257	東島	渡辺 五策	22-7639
山谷町2丁目	佐々木 淳子	22-5490	西島	海津 善次郎	22-7318
山谷町3丁目、天神	長谷川 達夫	22-9094	中村	丸 寶 良 孝	22-3088
美幸町1丁目	田中 芳衛	24-3747	程島	小林 輝夫	22-9824
美幸町2丁目	竹内 和春	22-2776	▼小合地区	阪 井 ヒサ	22-3541
美幸町3丁目	佐藤 あつ子	22-2776	大鹿	関 口 寅一	22-3081
古田	石田 篤子	24-4561	栗宮、小戸上組	吉田 正安	22-9116
古田	中村 茂夫	24-5527	小戸下組	江 口 威	22-5407
▼萩川地区					
北海、北上新田、きつき野町	桂 栄 助	22-6405	小墨場、梅ノ木	樋浦 善弘	22-8937
	野崎 静夫	22-0845	浦興野、出戸	長 井 俊一	24-6976
			子成場、四ツ野	本間 春一	22-9371

＜12月1日付けで改選され厚生大臣に任命された民生委員児童委員の皆さん（敬称略）＞

（各地区の主任児童委員は、平成8年12月31日まで次の7名の方です）

中央地区	森田 末司	24-2020
西部地区	阿部 一子	22-5475
萩川地区	森林 幸男	24-3216
金津地区	大塚 勇夫	24-2669
小合地区	古田 治	22-7082
東部地区	竹部 セツ子	22-6035
阿賀地区	須藤 純子	22-7196

生前予約・訃報連絡代行・保険サービス(オプション)

葬儀の生前予約承ります

東京海上火災保険代理店 昭和企画 新津市東町1丁目(紫雲殿内) TEL(23)2217

健康家族

薬

新津薬局

新津駅前本店 (24)6311
おぎわ駅前店 (24)6322

忘・新年会は春雨で

飲み放題・おすすりコースもご用意

新味 春雨

本町1(駅前) ☎22-1600代