

市役所(24)2111

3月のスポーツ教室

日	曜日	時間	種 目	会場
6・13	金	10:00 11:50	健康体力づくり	海洋センター

3月のスポーツ広場

日	曜日	時間	種 目	会場
4・11	水	10:00	ソフトバレーボール	海洋センター
5・12	木	11:50	バドミントン 卓球	海洋センター
3・10	火		ソフトバレーボール	海洋センター
4・11	水	19:20 21:00	バドミントン	荻川地区 体育館
6・13	金		卓球	海洋センター

エコトピックス(4)

4月1日から一部地域で燃えるごみの収集日を変更

町内会名	現在	変更後
中野1～5丁目 車場1～5丁目 こがね町 荻野町	火・木・土	月・水・金
新栄町、緑町 南町、大鹿 栗宮、小戸上組 小戸下組、程島 中村、東島	月・水・金	火・木・土

勤労青少年ホームでフリーマーケットを開催

- ▶とき 3月15日(日)の午前10時～午後2時
- ▶ところ 勤労青少年ホーム
- ▶問い合わせ 勤労青少年ホーム (☎24-5320) へ。

近代文学講座
水上勉の文学を読む

- ▶とき 2月22日(日)の午後2時～3時30分
- ▶ところ 図書館2階読書会室
- ▶課題本 水上勉著「離れ暮女おりん」
- ▶講師 若月忠信さん(文芸評論家)
- ▶参加費 500円(資料代)
- ▶問い合わせ 図書館(☎22-0097) へ。

ひなまつり
おはなしと紙しばいの会

- ▶とき 2月28日(土)の午後2時～3時
- ▶ところ 図書館2階読書会室
- ▶内容 お話、紙芝居、パネルシアターなど
- ▶問い合わせ 図書館(☎22-0097) へ。

ごはんの良さを
再認識してみませんか

- 高校生のための米料理講習会
- ▶とき 3月15日(日)の午前9時30分～午後0時30分
- ▶ところ 保健福祉センター3階調理室
- ▶対象 市内に住む高校生30名(申込順)
- ▶内容 講話「ごはんと健康美」、料理講習「お米を使って楽しい料理」
- ▶講師 大谷節子さん(新津料理学校校長)
- ▶参加費 無料(エプロン持参)
- ▶申込み 2月20日(金)から、農・産業振興課農産振興係(内線479) へ。

■米料理試食会と
食生活ワンポイント相談会

- ▶とき 3月15日(日)の午後1時～午後3時
- ▶ところ 保健福祉センター3階第一健康学習室
- ▶内容 栄養士による食生活相談ほか

みんなで楽しく
ソフトバレーボール大会

- ▶とき 3月8日(日)の午前8時から受付
- ▶ところ 市民会館大ホール
- ▶対象 市内に在住、勤務している人で構成されているチーム、および近郷の招待チーム
- ▶種目 ファミリーの部、トリムの部、男女混合の部A・B、女子の部
- ▶参加費 1チーム1200円
- ▶申込み 3月1日(日)までに、参加費を添えて海洋センター(☎23-4800) へ。

シャトルを拾って打って
バドミントン大会

- ▶とき 3月15日(日)の午前8時30分から受付
- ▶ところ 市民会館大ホール
- ▶対象 市内に在住または勤務、通学している人、および市羽球連盟で招待する団体や個人
- ▶種目 小学生、少年、一般A・B級(各クラスとも男女別でシングルス・ダブルス)
- ▶参加費(1種目) 小学生200円、中・高校生400円、一般600円
- ▶申込み 3月2日(月)までに、石月さん(☎22-0921) へ。

学校体育施設利用団体
登録手続きはお早めに

- ▶申込み 2月27日(金)までに、生涯学習課施設係(☎22-0916) へ。
- ※説明会が、3月10日(火)の午後6時30分から地域学園305研修室で行われます。登録団体の代表者は必ず出席してください。

三種混合(二種混合)予防接種日程

接種日	会場	対象地区
1回目	2回目	3回目
3/3 (火)		本町、日宝町、新町、金沢町 東町、新金沢町、善道町 下奥野町、北上、北上新田 さつき野町、美幸町、天神 古田、新栄町、金津地区全域
3/4 (水)	後日、 広報でお知らせ	山谷町、南町、緑町 吉岡町、中沢町、田家、秋葉 滝谷本町、滝谷町、草水町 新日本、飯柳、東金沢 上金沢、大安寺、中新田 満願寺、七日町、大蔵 小合地区全域、新関地区全域
3/5 (木)		荻川地区 ふれあい センター 荻川地区全域

- ・受付時間は、午後1時20分から2時30分までです。
- ・母子手帳と体温計をお持ちください。
- ・会場では接種前の検温と診察のため、お待ちいただくことがあります。また、診察のしやすい服を着てください。
- ・二種混合予防接種を受ける人は、受付で「二種混合予防接種」と申し出てください。

三種(二種)混合
予防接種をお忘れなく

■問い合わせ
福祉健康課健康増進係
(☎21-1232) へ。

○三種混合予防接種とは 百日せきとジフテリア、破傷風の三つの病気を予防

※二種混合予防接種はジフテリアと破傷風を予防

○対象
・三種混合予防接種：生後1歳6か月以上7歳6か月未満の幼児と児童
・二種混合予防接種：生後1歳6か月以上7歳6か月未満の幼児と児童で、百日せきにかかったことがある人

遺児手当・特別給付
を振り込みました

↓ 内線149

遺児手当の現況届
お忘れなく

↓ 内線149

遺児手当の現況届の手続期間は、三月二日(日)～十三日(金)です。また、遺児手当(12月分・3月分)を三月二十日(金)に受給者の皆さんの口座に振り込みます。

○問い合わせ 福祉健康課児童係 へ。

えんか

嚥下性肺炎と
義歯の清掃

“義歯(入れ歯)はどうして清掃するのですか”といった質問を受けることがあります。

高齢者の死亡原因の上位に肺炎が挙げられますが、その原因として細菌を伴った食物や唾液などが誤って気管に入り込み、肺に炎症を起こす「嚥下性肺炎」が注目されています。高齢者の場合、免疫能が低下しているため、若者が感染しても問題にならない細菌などによっても感染を起こし、重い症状になってしまいます。

菌のない人でも寝る前に、洗口剤や粘膜ブラシなどを使って、口の中を清掃し、細菌などの微生物を減少させることが大切です。また、義歯に付着している食べかすや細菌も嚥下性肺炎や口内炎の原因となりますので、義歯の清掃も非常に大切です。

義歯の清掃には機械的清掃と化学的清掃があります。機械的清掃は歯ブラシや義歯用ブラシを使い、義歯のブラークをこすり取る方法で、研磨剤の入っていない歯磨剤や義歯用歯磨剤を使用します。もし、研磨剤の入っている歯磨剤を使ったり、過度のブラッシングを行ったりすると、義歯が傷つき、汚れが溜まりやすくなってしまいます。化学的清掃は、機械的清掃では効果の出にくい義歯の傷や小孔などに入り込んだ細菌やヤニ、茶渋などを義歯洗浄剤で化学的に洗浄する方法です。ただ、義歯洗浄剤は表面的な汚れにしか効果があるもので、基本は義歯のブラッシングです。

(新津市歯科医師会)

夜間当番医の変更

・2月22日(日)・・・井上医院・中央診療所(善道町1)

お買物、ご用命は市内で

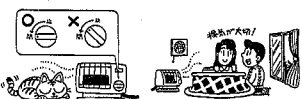
お買物、ご用命は市内で

開放型ガストープをお使いの皆様へ

ガス使用中は必ず換気をしましょう。

○器具の表示を確認してください。おとけしているガスは12A、10,500キロカロリーです。

- ストーブを使用する場合は、30分に1回1分程度の換気を目安です。また、ストーブの器具栓はいつも全開(2段階切替は全開または半開)でご使用ください。
- 器具栓に半開の表示がないストーブは、必ず全開でお使いください。



越後天然ガス株式会社
新津(24)2171

住まいのガードマン
電話(0250)24-2287
(南)山中工務店
五十嵐便利屋サービス
新津市滝谷町19-3

- 便所の改造
- 雨漏り修理
- カワラの吹付
- 風呂場の改造
(ユニットバスに入れ替え)

品質保証付
新量16,000円(各税別)
表替 9,000円
●当方が自信を持っておすすめする品物です
新津量協同組合
☎22-7923