

市役所(24)2111

お知らせ

お盆期間中、スポーツ施設が休みに

→22—0916

○休みの日
・市営野球場、サンスポーツランド
新津、東部庭球場、市民武道館…8月10日(月)と13日(木)

・海洋センター…8月10日(月)と、13日(木)の午後1時～9時。13日はプールのみ午前中利用可、施設は1日休み

・市民プール…8月11日(火)と13日(木)の午後1時～6時。9月は開設しません。

・東部野球場、東部多目的広場、東町庭球場…8月11日(火)～13日(木)

○問い合わせ 生涯学習課施設係へ。

走って、跳んで、投げて陸上競技記録会・講習会

→22—0916

○とき 8月29日(土)の午前8時30分から(小雨決行)

○ところ サンスポーツランド新津

○対象 小学4年生以上(小学生は大人が引率し、小・中学生には保護者の承認が必要)

○種目 短距離走(100m・200m・400m)、中・長距離走(1500m・3000m・5000m)、ハードル走、投てき種目(砲丸投げ・槍投げ)、競歩(3000m・5000m)

○参加費 小・中学生200円、高校生以上300円

○申込み 8月20日(木)までに、参加費を添えて生涯学習課スポーツ振興係へ。参加申込用紙は、生涯学習課にあります。

妊産婦等医療費助成申請書を本町二番館にも

→内線149

妊産婦・乳児・2歳児・3歳児の医療費助成申請書が本町二番館にも用意してありますので、ご利用ください。

○問い合わせ 福祉健康課児童係へ。

国民健康保険証9月からクリーム色に

→内線115

9月1日から、国民健康保険証が桃色からクリーム色に変わります。

新しい保険証は、9月からお使いください。新しい保険証は8月20日現在の内容で作成されたものですので、それ以降に記載内容に変更がありましたら、市民窓口課までお出でください。また、退職者医療制度に該当する方の保険証は、表紙に「退」の文字がありますのでご確認ください。

○問い合わせ 市民窓口課窓口係へ。

壮年たちが燃える第21回壮年野球大会

→22—0916

○とき 9月19日(土)～20日(日)

○ところ 金屋野球場、市営野球場

○参加資格 9月1日現在、同一町内に在住する、昭和33年4月1日以前に生まれた人で構成されるチーム

○参加費 1チーム5000円

○申込み 8月21日(金)までに、参加費を添えて生涯学習課スポーツ振興係へ。

※代表者会議…9月11日(金)の午後6時30分から、地域学園201研修室

特別児童扶養手当の現況届をお忘れなく

→内線147

○受付期間 8月10日(月)～21日(金)の午前8時30分～午後5時

○受付場所 福祉健康課児童係(市役所1階⑤番窓口)

○その他 未婚の母子の方で、児童が父親に認知された場合も受給対象となります。

○問い合わせ 福祉健康課児童係へ。

ひとり親家庭等医療費受給者証の更新申請

→内線147

○受付期間 8月10日(月)～21日(金)

○受付場所 福祉健康課児童係(市役所1階⑤番窓口)

○必要な書類

①ひとり親家庭等医療費受給者証交付(更新)申請書

②ひとり親家庭等認定調書

③戸籍謄本

④平成10年度の児童扶養手当用所得証明書(平成10年1月2日以降に転入された人のみ)

⑤健康保険証

⑥印鑑

※児童扶養手当受給者の方は、②、③、④は不要です。児童扶養手当証書をお持ちください。

○問い合わせ 福祉健康課福祉係へ。

※現在発行されている「ひとり親家庭等医療費受給者証」の有効期限は、9月30日(水)までとなっています。

受給者の方には、あらかじめご案内の手紙を郵送します。

保健の窓

健康教室のご案内

→25—2510

■循環器コース

・とき…9月4日(金)と25日(金)の午後1時30分～3時

・ところ…保健福祉センター

・内容…医師による市民健診等の結果についての講話

■貧血コース

・とき…9月10日(木)の午後1時30分～3時

・ところ…保健福祉センター

・内容…保健婦と栄養士による貧血の知識や貧血予防の食事についての説明

■高脂血症コース

・とき…8月20日(木)、9月18日(金)の午前9時30分～午後3時

・ところ…保健福祉センター

・内容…保健婦と栄養士による高脂血症の知識や高脂血症予防の生活についての説明

■糖尿病予防コース

・とき…8月6日(木)・荻川地区ふれあいセンター、9月9日(水)と29日(火)・保健福祉センター。時間は、いずれも午前9時30分～午後3時

・内容…保健婦と栄養士による血糖値と体の変化、治療や食事などの説明

■申込み 福祉健康課健康増進係へ。

乳がん検診日程

月	日	曜	会 場
10	5	月	保健福祉センター
	6	火	
	7	水	
	14	水	荻川地区ふれあいセンター
	15	木	
	19	月	保健福祉センター

※受付時間は午後1時15分～2時15分

▽特別障害者手当、障害児・福祉手当 福祉手当の振込み
・振込日：8月10日(月)
・問い合わせ：福祉健康課福祉係(24)2111内線144へ。

30歳以上の女性へ
乳がん検診
お忘れなく
早期発見の近道

□対象 市内に住所があり、平成11年3月31日で30歳以上の女性
□日程 左上の表のとおり
□検診方法 医師による視診・触診
□定員 各会場とも60名
□自己負担金 300円(平成11年3月31日で70歳以上の人は無料)
□申込み 8月3日(月)～14日(金)に、住所・氏名・生年月日、電話番号、検診希望日(第2希望まで)を、福祉健康課健康増進係(9)56186・01新津市役所1階97914・2510へ。はがき、電話、FAXいずれも可
※申込みされた人とは、検診日の二週間前に受診案内のはがきを郵送します。

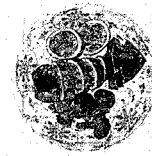
材 料 (4人分)

もち米	200g	酒	大さじ1
するめイカ	4尾	④みりん	大さじ1
ミックス		しょうゆ	大さじ1
ベジタブル	60g	酒	大さじ3
だし汁	3	④みりん	大さじ2
カップ		砂糖	大さじ1
		しょうゆ	大さじ4

食推さんからの

ヘルシークッキング①

※北海道の郷土料理・イカめし



イカめしは北海道の郷土料理です。昔、北海道・道南地方の漁師はイカめしを船上の副食兼用のお弁当にしていたそうです。イカめしをお盆やお祭りのおもてなし料理にいかがですか。

(作り方)

- ①もち米は二～三時間、水に浸け、ざるに上げておく(一晩でもよい)
- ②イカはワタを取り、足は二尾分をみじん切りにする
- ③ボウルにもち米と刻んだイカの足、ミックスベジタブルと②を入れて、下味を付ける
- ④イカの胴に③を六分目位詰めて、楊枝で止める
- ⑤鍋にだし汁を煮立て、④を調味し、④を入れて再び煮立ったら火を弱め、蓋をして一時間くらい煮る
- ※残したイカの足は冷凍にして、ほかの料理かそのまま一緒に煮立ててもよい
- ※エフエム新津暮らしの雑誌で毎月最終金曜日の午前十一時三十分から、食生活改善推進員による食生活や栄養のワンポイントアドバイスを放送しています。

お買物、ご用命は市内で

お買物、ご用命は市内で

感謝をこめて夏の特別企画
生ビール飲み放題
3,800円 (お料理付き)

新味割烹 奇雨

新津市本町1(駅前通り) ☎22—1600(代)

お中元に新潟名産品

特選 日の出白桃、巨峰、西瓜
選 オリンピア、アールスメロンなど

夏の味覚いっぱいに取り揃えました。
地方発送承ります。(クール宅急便)

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)

水道工事及び下水道工事は技術と信用でご奉仕する

新津管工事業協同組合

加盟の下記工事店にご用命ください

(株)馬場工務所	本町2	☎22-0010	(株)宇野工業	結	☎22-1097	中村建設工業(株)	川根	☎22-1518
大泉建設工業(株)	川口	☎24-2992	(株)金沢工業	東金沢	☎24-0364	(株)川口総業	さつき町	☎22-7007
越後管設備工務(株)	山谷	☎23-1611	(株)永井鉄工	中新田	☎24-3311	(有)新潟設備工業	下奥野町	☎23-3221
(有)宮工務所	新金沢町	☎22-2662	(株)イシ工務	大古	☎22-2000	(株)カサノ	伊川	☎24-3900
(株)徳永設備設計事務所	新潟	☎24-5104	(有)丸和工務	新津	☎24-2092	(株)帆刈組新津出張所	伊大寺	☎24-7961
(株)新保組	新町2	☎22-0230	(有)生田工務	東金沢	☎22-8238	(有)イタバシ	栢木	☎22-9659
(有)佐藤設備工務所	福島	☎23-1345						

水道センター ☎22-7738