

市役所(24)2111

10月のスポーツ教室

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

10月のスポーツ広場

日	曜日	時間	種 目	会場
毎週	水	10:00	ソフトバレーボール	海洋センター
毎週	木	11:50	バドミントン卓球	
毎週	火	19:30	ソフトバレーボールバドミントン	
毎週	金	21:20	卓球	

市民自主講座
社会人のコオロギ教室

→22-9666

- とき 10月の毎週火曜日の午後1時30分～4時
- ところ 図書館2階
- 講師 吉田徳二郎さん(山谷町2)
- 参加費 1000円
- 申込み 生涯学習課生涯学習係へ。

市民自主講座
秋だから、お菓子づくり

→22-9666

- とき 10月～3月の第2土曜日。時間は午前10時から午後1時30分(2クラス)
- ところ 勤労青少年ホーム調理室
- 内容 季節の素材を使った洋・和菓子作り
- 講師 川崎レイ子さん(新町2)
- 参加費 1回1500円
- 定員 各20名(申込順)
- 問い合わせ 生涯学習課生涯学習係へ。

小手、面、胴で一本
市民剣道大会

- とき 10月10日(祝)の午前9時から
- ところ 市民武道館
- 試合方法 個人トーナメント戦(3本勝負)
- 申込み 市剣道連盟の柴田さん(22-2396)へ。

市民俳句大会
参加者募集中

- とき 11月29日(日)の午前9時から
- ところ 市民会館第1会議室
- 兼題 当季雑詠5句(1組限り)
- 按句料 1000円
- 席題 当日発表(雑詠も含む)3句、午前11時締め切り
- 会費(当日) 1000円
- 按句先 10月23日(金)までに、生涯学習課「俳句大会係」(22-956-0861新津市東町2-5-6、22-9666)へ。
- 問い合わせ 新津俳句会の山口さん(24-3329)へ。

ちいさいひとへの
読み聞かせ、始めませんか

→22-0097

- とき 毎週火曜日の午前10時から(15分間)
- ところ 図書館子供室
- 対象 0歳児から就園前までの幼児とその保護者、妊婦
- 内容 赤ちゃん向けの読み聞かせ、手遊びなど
- 申込み 図書館へ。

新津市産業祭
にいつフェスタ'98

→内線479

- とき 10月25日(日)の午前10時～午後2時
- ところ 市民会館大ホールおよび市民会館前広場
- 内容
- ◇お米コーナー
 - ・米の無償配布…午前10時から。コシヒカリまたはゆきの精(1kg)、先着600名
 - ・米俵抽選会…正午から(米の無償配布のときに、アンケートに答えていただいた人を対象にコシヒカリが当たるゲーム)
 - ・お弁当の試食…午前11時30分から午後0時30分
 - ・もちつき…午前11時から午後1時から
- ◇たべものコーナー
 - ・バーベキュー、いも煮、かも汁
 - ・コーヒー、牛乳もち
 - ・綿あめ、どん菓子
- ◇展示・即売コーナー
 - ・米加工品パネル展示
 - ・農産物、農産加工品即売会
 - ・農産物品評会(正午まで展示、午後1時からオークション)
- ◇特産品販売
 - ・地酒、銘菓ほか

※いずれも数に限りがあります。品切れのときはご容赦ください。
○問い合わせ 農・産業振興課農業振興係へ。

保健の窓③

ふじグループへ参加を

「脳卒中後遺症者の会 ふじグループ」は、市で実施した機能訓練事業(リハビリ教室)に参加した人たちが自主的に集まって、活動しているグループです。今号では参加者の声をご紹介します。

私たち「ふじグループ」は「自分で行えることは自主的に行う」ことを目指している障害者たちの集まりです。活動を始めてから1年3か月ですが、企画から実施、後片づけまで、なるべく自分たちの手で行い、どうしても無理なときは保健婦さんに手伝っていただいています。自分たちで最初から最後までやり遂げることは張り合いがあります。また、障害者同士が話し合い、心が通じ合い、楽しい集まりとなっています。参加してみたい人は、ぜひご連絡ください。

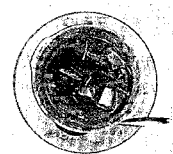
- 活動日時 毎月第1・3金曜日の午前9時30分～午後3時
- 活動場所 保健福祉センター
- 内容 話し合い、軽体操、手作業、レクリエーション、野外活動など
- 問い合わせ 江口さん(22-5509)へ。

※エフエム新津「暮らしの雑談」で毎月最終金曜日の午前11時～三十分、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送っています。
※くわしい作り方は、各地区の食生活改善推進員にお尋ねください。

薬品の保管・管理
家庭や職場で注意を
家庭や職場で取り扱う薬品類の中には、健康被害を起す有毒なものがあります。薬品を飲食物と区別したり、子どもの手の届かないところに置いたり、

骨髄バンクの登録
保健所でも受付
骨髄提供の登録受付が新津保健所をはじめ、県内の各保健所でできるようになりました。骨髄バンクの登録については、専用パンフレット「チャンス」をお読みください。
○パンフレット配置場所 市民窓口課、保健福祉センター
○問い合わせ 福祉健康課健康増進係へ。

- 材 料(4人分)
- | | | | |
|-------|-------|------|------|
| 木綿豆腐 | 1/2丁 | スープ | 小さじ1 |
| しめじ | 50g | の素 | (5g) |
| えのき茸 | 1パック | 塩 | 少々 |
| 生シイタケ | 2枚 | 酒 | 大さじ1 |
| ザーサイ | 20g | しょうゆ | 小さじ1 |
| 水 | 600cc | ごま油 | 小さじ1 |



ヘルシークッキング⑬
※きのこの豆腐の中国風スープ

きのこには食物繊維が多く含まれています。食物繊維はコレステロールを体外に連れ出したり、血糖値の上昇を緩やかにしたりする働きがあります。今回のきのこを使った料理は、糖尿病や高脂血症の人には適した食品です。
(作り方)
①豆腐は1cmの厚さの色紙切りにする。
②しめじは小房に分け、生シイタケは1cm幅に切る。ザーサイは洗って薄く切る。
③鍋に湯を沸かしてスープの素を溶かし、煮立ったら②を入れて煮て、④で調味した豆腐を加えてひと煮し、ごま油を落とす。

自然素材で
リフォームを

- ・リビングルームのクロス貼りを張り替えたい
 - ・台所の床を直したい
 - ・和室の壁を張り替えたい
 - ・水まわりを直したい
 - ・外壁の張り替えなどその他
- お考えの方、お電話ください。多額の特典付きです



ホーミー新津教室

わずか3時間で一生の得
住まいの勉強会(予約制)

無料
新津ハウス
一級建築士事務所

〒956-0014 新潟県新津市福島167番地2 TEL0250-24-4151

生きるために、生きる保険を。

「がん」から、病氣・ケガまで。健康応援団
マックスで保障する、
マックスな安心保険。
「健康応援団MAX」



AFAC アリカンファミリー生命保険会社
代理店 L保険企画 長瀬安子 新津市古田691-2 ☎22-2202

襖、壁、障子、天井、カーテン
ブラインド、カーペット、クッションフロアー
美術塗装、額、掛軸

表具 一心堂

本町3 ☎ 22-2035

お買物、ご用命は市内で

お買物、ご用命は市内で

▽夜間当番医の変更
・10月10日(祝)：吉川(郷)医院↓加藤医院(本町3)

保 健

更年期相談室

・とき：10月28日(水)の午後1時30分～3時30分
・ところ 新津保健所診療室
・申込み：10月27日(火)までに、新津保健所地域保健課(22-5171)へ。