

市役所(24)2111

10月の健康つくり教室

日	曜	時間	種 目	会場
毎週	金	10:00 11:50	健康体操など	海洋センター

10月のスポーツ広場

日	曜	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	
毎週	金	21:20	バドミントン卓球	

市民ゴルフ教室
基本コース

- とき 10月19日(火)からの毎週火曜日(午後6時45分～8時15分)、水曜日(午後2時～3時30分と午後6時45分～8時15分)、土曜日(午後6時45分～8時15分)、日曜日(午前10時～11時30分)の5コース。各コース全10回
- ところ ビッグクレストゴルフ練習場(草水町3)
- 参加費 1万8900円(ボール代別)
- 持参するもの クラブ、ゴルフシューズ、手袋
- 申込み ビッグクレストフィニッシュクラブ(■22-2222)へ。

いろんなスポーツを体験!!
ミニスポーツフェスティバル

- とき 11月3日(祝)の午前10時～午後3時30分
- ところ 海洋センター
- 種目 ソフトバレーボール、ラケットテニス、3on3、リズム体操、ターゲットバードゴルフ(全種目体験者には記念品を贈呈)
- 参加費 1人300円(小学2年生以下は保護者同伴のこと)
- 申込み 当日会場にて
- 問い合わせ 海洋センター(■23-4800)へ。

市民婦人バレーボール
大会にご参加を

- とき 11月7日(日)の午前8時30分から
- ところ 海洋センター、金津小学校
- 対象 市内在住の既婚または35歳以上の女性
- 参加費 1チーム1000円(市バレーボール協会登録チームは無料)
- 申込み 10月25日(月)までに、生涯学習課スポーツ振興係(■22-0916)へ。
- ※代表者会議…10月28日(木)の午後7時30分から。会場は市民会館第2会議室

身近な講師が教えます。市民自主講座はいかが？

■身近な法律

- とき 10月7日、14日、11月4日、11日の木曜日。時間は午後1時～4時
- ところ 視聴覚センター
- 講師 遠藤輝栄さん(南町)
- 参加費 500円
- 申込み 遠藤さん(■22-7478)へ。

■社会人のコオロギ教室

- とき 10月12日～11月2日の毎週火曜日。時間は午後1時30分～4時
- ところ 市民会館会議室
- 内容 社会人の雑学、霊学と超能力
- 講師 吉田湧二郎さん(山谷町2)、鈴木信親さん(新栄町)
- 参加費 1000円
- 申込み 吉田さん(■23-1939)へ。

国際絵本原画展と
マリー・ローランサン展

- とき 10月20日(水)～25日(金)の午前10時～午後4時
- ところ 視聴覚センター2階展示室、研修室
- 内容 人気画家マリー・ローランサンや超一流のイラストレーターらによる絵本原画や版画、写真などを展示
- 入場料 無料
- 問い合わせ 図書館(■22-0097)へ

第三回坂口文学資料展
「偉大なる文化交流」

- とき 11月28日(日)まで。時間は午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで。毎週水曜日休館、11月は無休)
- ところ 石油の世界館2階企画展示室
- 出品作家 坂口五峰、市嶋岱海、市嶋春城、桂成章、桂蒼正、三浦桐陰、頼山陽、亀田鵬齋、良寛、由之、高芙蓉、谷文晁、五十嵐凌明、石川侃齋、日下部鳴鶴、巖谷一六ほか
- 観覧料 200円(中学生以下は無料)
- 問い合わせ 新津市美術館(25-1301)へ。

■心体育

- とき 10月16日～10月30日の毎週土曜日。時間は午後2時～3時20分
- ところ 保健福祉センター
- 内容 腹式呼吸法、朗詠、真向法、末梢器官運動ほか
- 講師 新井清さん(日宝町)
- 申込み 生涯学習課生涯学習係(■22-9666)へ。

食生活改善推進員からの ヘルシークッキング②

～ も や し の 煮 び た し ～



- 材料(4人分)
- もやし 200g(約2/3袋)
 - ニンジン 40g(4～5cm長さの輪切り)
 - ニラ 1/2把
 - 油揚げ 1枚
 - だし汁 3/4カップ
 - しょうゆ 大さじ2
 - 酒 大さじ1

- たっぷりの野菜から食物繊維やビタミンがとれ、彩りもきれいな一品です。
- 作り方
- ①もやしは根を取り除き、洗って水気を切る。
 - ②ニンジンは短冊切り(厚さは薄め)にし、ニラは4cmの長さに切る。
 - ③油揚げは、熱湯を通して油抜きをし、7～8cmの幅に切る。
 - ④鍋にだし汁としょうゆ、酒、ニンジン、油揚げを入れてさっと煮て、ニンジンが硬めにゆで上がったたら、もやしを加え、さっと混ぜながら煮る。もやしの歯ごたえが残るようにして、煮すぎないこと。
 - ⑤ニラを加えて手早く混ぜ、鮮やかな緑色になったら火を止めて味をしみわたらせる。

一人で悩まないで
更年期相談会

- とき 10月21日(木)の午後1時30分～3時30分
- ところ 新津保健所
- 内容 婦人科医師と精神科医師による更年期の女性特有の身体や心の悩み・問題についての相談
- 申込み 10月20日(水)までに、新津保健所地域保健課保健指導第1係(■22-5171)へ。

アトピー性疾患
講演会のご案内

- とき 10月30日(土)の午後1時30分～3時30分
- ところ 保健福祉センター
- 内容 講演「アトピー性疾患について」
- 講師 上原由美子さん(新潟市市民病み・問題についての相談)
- 申込み 10月20日(水)までに、新津保健所地域保健課保健指導第1係(■22-5171)へ。

ひとり世帯ふれあい昼食会に
いらっしやいませんか？

- とき 11月10日(水)の午前10時から
- ところ キャトルゼン(山谷南)
- 対象 65歳以上で一人暮らしのお年寄り
- 参加費 1000円
- 申込み 10月15日(金)までに、各地区の民生児童委員または社会福祉協議会(■24-8376)へ。

保健の窓④

予防接種は
集団から個別へ

これまでの予防接種は、保健福祉センターなどでまとめて接種を受ける「集団予防接種」を行ってきましたが、平成10年度からは、接種年齢を下げるとともに、体調の良いときに接種を受けられるように「個別予防接種」に切り替わっています。

お母さんが赤ちゃんにプレゼントした免疫は、百日咳や水痘(みずぼうそう)に対するものは生後3か月までに、麻疹(はしか)やおたふくかぜに対するものは生後8か月ごろまでになくなります。この時期を過ぎると、赤ちゃん自身の免疫で病気から身を守らなければなりません。これに役立つのが予防接種です。子どもの発育とともに外出の機会が増えます。保育所や幼稚園に入るまでに予防接種で免疫をつけ、伝染病にかからないようにしましょう。

予防接種と聞くと「副反応が心配」や「伝染病はそんなにはやっていないから必要ない」という人がいます。日本で使用しているワクチンは、世界各国で使われているワクチンの中でも副反応の少ないものです。また、伝染病で今でも10万人あたり、百日咳で5人、麻疹(はしか)で15人もの子どもが1～2歳で亡くなっています。

人間の体は一人ひとり違い、それによって副反応の出方も違ってきますから、かかりつけのお医者さんとよく相談し、納得してから予防接種を受けるようにしましょう。

●問い合わせ 福祉健康課健康増進係(■25-2510)へ。

夜間当番医の変更

10月23日(土) 坪田医院→高野クリニック(古田、■23-3011)
10月30日(土) 高野クリニック→坪田医院(車場4、■22-0555)

お買物、ご用命は市内で

あなたの安心を企画する

有限会社 樋口保険企画

TEL (0250) 22-6774
営業事務所 新津市北上3丁目1番6号
ファクシミリ (0250) 24-9110
生命保険 & 損害保険 → 企画設計



おまかせ下さい!!

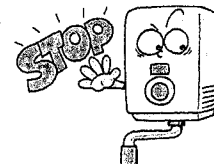
雨トイ・屋根・外壁工事

住まいのトータルリフレッシュ
サンメイク
新津市東町1-9-16
TEL (0250) 23-0407

お買物、ご用命は市内で

不完全燃焼防止装置付ガス小型湯沸器

ほごりによる熱交換器の目づまり等があった時、炎の異常を検知し、自動的にガスを止めます。



越後天然ガス(株)

新津市新町1-5-37
TEL 24-2171
FAX 24-2170