

市役所(24)2111

お知らせ

1月の健康づくり教室

日	曜日	時間	種 目	会場
14. 21	金	10:00 11:50	健康体操など	海洋センター

1月のスポーツ広場

日	曜日	時間	種 目	会場
12. 19	水	10:00	ソフトバレーボール	海洋センター
13. 20	木	11:50	バドミントン卓球	
11. 18	火	19:30	ソフトバレーボール	
14. 21	金	21:20	バドミントン卓球	
14. 21	金	21:20	卓球	

学ぶ子どもたちを支援
平成12年度奨学生募集

- 受給(申請)できる人
 - ①申請する日の1年前から、引き続き新津市に居住している人
 - ②県内の高等学校(盲学校、ろう学校、養護学校の高等部を含む)や高等専門学校に在学している人(各種専修学校は該当しない)
 - ③向学心を持ちながら、学費の支払いが困難な人
 - ④中学3年生で、②の学校へ進学(入学)を希望している人
- 給付額 月額5000円。特別な事情がない限り、在学する学校の正規の修学期間を終了するまで受給できます(返済の必要はありません)。
- 申込期間 1月5日(水)～20日(木)
- 手続きの方法 市教育委員会と中学校、関係高等学校にある募集要項をご覧のうえ、お申し込みください。
- 問い合わせ 学校教育課学事係(内線414)へ。

シュートを決めろ!
バスケットボール大会

- とき 2月6日(日)の午前8時30分から
- ところ 市民会館大ホール
- 種別 男子上級・中級・初級および40歳以上、女子
- チーム構成 1チーム15名以内(選手は高校生以上)
- 参加費 1チーム2000円
- 申込み 1月21日(金)までに、生涯学習課スポーツ振興係(☎22-0916)、または市バスケットボール協会事務局(阿部自動車内、☎21-6111)へ。
- ※1月28日(金)の午後7時から地域学園で行われる監督者会議に必ず出席してください。

働きたい人の
育児・介護を応援します

- 「2020(フレイブレイ!)テレホン新潟(☎21世紀職業財団新潟事務所)」では、仕事をしながら育児や介護をしている人が仕事と家庭を両立できるように、育児や介護、家事代行などに関する情報を無料で提供しています。
- 相談時間 月～金曜日(祝日を除く)の午前9時30分～午後4時30分
- 相談電話 ☎025-243-2020



市民将棋大会
市民囲碁大会

- 市民将棋大会
 - とき…2月20日(日)の午前9時から
 - 参加費…1500円
- 市民囲碁大会
 - とき…2月27日(日)の午前9時から
 - 参加費…1200円
- ところ いずれも地域学園
- 対象 いずれも市内に在住または勤務、通学する人
- 申込み 市民将棋大会は2月15日(火)までに、市民囲碁大会は2月18日(金)までに生涯学習課生涯学習係(☎22-9666)へ。

中高年の方の
強～い味方です

- お年寄りのよろず相談
 - とき 月～金曜日の午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)
 - ところ 県高齢者総合相談センター(新潟市上所2、新潟ユニオンプラザ内)
 - 相談料 無料
 - 相談電話番号 ☎025-285-4165
- ※法律、医療、痴ほう、公的年金・保険、税金、住居、健康・介護などの各分野の専門相談もあります(要予約、無料)。
- 中高年のためのテレホンサービス
 - 電話番号 ☎025-281-5550(24時間、年中無休)
 - ※内容は約半月毎に変わります。

気を付けたい「風邪」と「インフルエンザ」

インフルエンザの流行する季節です。インフルエンザは、感染力が強く集団感染もあることから十分な注意が必要です。インフルエンザの症状は、鼻水や鼻づまり、くしゃみ、せき、のどの痛みなどの一般的な風邪の症状のほかに、高熱が続き、関節痛や筋肉痛を伴ったり、時には下痢をしたりすることがあります。

怖いのが合併症で、お年寄りや慢性的の病気を持っている人は、肺炎を引き起こしたり、子どもではけいれんや中耳炎、脳炎にまでなる危険性があります。インフルエンザ予防接種はこうした合併症の

予防に効果があるとされています。予防接種を受けたい人は、各医療機関にお問い合わせください。

- インフルエンザにならないために
 - ・日ごろからバランスの良い栄養と休養を取りましょう。
 - ・疲れているときや睡眠不足のときは人混みへの外出を控えましょう。
 - ・室内は適度の湿度を保ちましょう。
 - ・外出時はマスクをし、帰宅したらうがいと手洗いをしましょう。

食べやすい・おいしい
介護食を考えよう

- とき 1月29日(土)の午前10時～午後1時
- ところ 保健福祉センター
- 内容 栄養・食べさせ方の講話、調理実習、食べさせ方・食べさせられ方の演習
- 参加費 200円
- 定員 30名
- 申込み 1月13日(木)までに、福祉健康課児童係(内線254)へ。



ホームヘルパー3級課程
養成講習会にご参加

- とき 2月17日(木)～3月9日(木)の毎週火曜日と木曜日。このほかに実習日が1日
- ところ 保健福祉センター
- 定員 50名(応募多数の場合は抽選)
- 参加費 7000円(テキスト代など)
- 申込み 1月31日(月)までに、往復はがきに住所・氏名・生年月日・電話番号を記入して、新潟市社会福祉協議会ホームヘルパー養成講習係(☎956-0864新潟市本町2-2-1、☎24-8376)へ。

在宅ケアにおける
歯科保健

健康な生活を送るために大切なのは、きちんと食事を取ることです。病気の人はもちろん、元気な人でも、口から物を食べることは、必要な栄養を取ったり、食べる喜びを感じたり、かむことによって頭の刺激にもなったりする大切なことです。でも虫歯が痛かったり、歯が無くなってすき間ができたたり、入れ歯が合わなかったりするとききちんと食事ができません。

歯の具合が悪い人には治療が必要ですが、寝たきりの人や足が悪い人、歯科医院までの交通手段がなく通院できない人などは、歯の具合が悪くても我慢したり、あきらめたりしている場合が多いようです。

しかし、寝たきりの人が歯の治療をし、食事をきちんと取ることによって体力が付き、リハビリの効果が出てきて起きられるようになったとか、頭がしっかりしてきたなど、歯を治すことによって全身状態が良くなったという報告が介護の現場から数多く寄せられています。

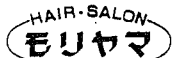
そこで新潟市歯科医師会では、通院できない人のために往診を行っています。早く歯を治して、健康回復への足掛かりとしてください。往診の申込みは最寄りの歯科医院または福祉健康課健康増進係(☎25-2510)へお願いします。

(三中東清原郡歯科医師会新津班)

お買物、ご用命は市内で

お買物、ご用命は市内で

昨年中は、たいへんお世話になりました
本年もよろしくお願ひ申し上げます



電話予約承ります
田家1丁目
TEL22-1870

- 1月の定休日
 - 1日(土)～4日(火)
 - 10日(月)
 - 16日(日)・17日(月)
 - 24日(月)
 - 31日(月)
- 2月の定休日
 - 7日(月)・8日(火)
 - 14日(月)
 - 20日(日)・24日(木)
 - 28日(月)

越後天然ガス認定工事店
新潟市上下水道指定工事店
配管工事のご用命は!!

水洗トイレをお考えの方は
お気軽にご相談ください。
お待ち致しております。

株式会社 新越工業

本 社 556-1845 五泉市大字町屋甲921-1 TEL43-6526 FAX43-7795
新津営業所 7355-0036 新津市大字村中10-7 TEL25-1610

屋根、外壁、雨どいの点検・補修

有限会社 関口瓦工業

新津市草水町3丁目 TEL22-0984

お問合せ 御相談は

フリーダイヤル ☎0120-44-0984