

市役所(24)2111

### 機能訓練室に参加しませんか?

保健の窓

市では、病気や事故で障害を持った人を対象に機能訓練教室を行っています。教室では、自分らしく生き生きとした生活を送るために、身体のリハビリだけでなく、同じ障害を持った人同士が一緒に話し合ったり活動したりすることによって、お互いを励まし合う心のリハビリも行っています。

「退院後も毎日リハビリをしたい」「自分の悩みを分かってくれる人がいない」などと思っている人は参加してみませんか。

●対象 市内在住の40歳以上の人で、次のいずれかに当てはまる人（原則として介護保険の対象外の人）  
・障害を抱え、とまどいや不安のある人  
・日常生活の中で自立を目指してリハビリを希望する人  
・障害者やいろいろな人との交流を希望される人

●とき 毎月第1・3火曜日の午後1時30分～3時30分  
●ところ 保健福祉センター機能訓練室  
●申込み 福祉健康課健康増進係(■25-2510)へ。

### 休日当番医が変更になりました

●6月4日(日)  
原(外・内)医院→伊藤(婦)医院  
(中沢町、■22-6171)  
●6月11日(日)  
伊藤(婦)医院→原(外・内)医院  
(本町4、■22-5166)  
●問い合わせ 福祉健康課健康増進係(■25-2510)へ。

### 食生活改善推進員からの「ヘルシークッキング」

ビタミン豊富な野菜とたんぱく質を含んだ卵、ふ(麩)を使った一品です。  
①キャベツは1～2cm幅のざく切りにし、タマネギは半分に切って1cm幅に切る。ニンジンも薄めの短冊切りにする。  
②車ふは10～15分くらい水につけて



ふやかしてから、水気を絞って食べやすい大きさに切る。  
③サヤエンドウは筋を取って洗い、軽く塩をふり熱湯でゆでてざるに上げる。  
④卵は溶きほくしておく。  
⑤鍋にだし汁とA、キャベツ、タマネギを入れて混ぜて5～6分煮て、車ふを入れさらさらにする。そこにBを加えて全体を混ぜる。  
⑥サヤエンドウを散らしてさらに2～3分煮てから、溶き卵を回すように入れて鍋にふたをし、半熟状になるまで1分ほど蒸らす。

材料表(4人分)

キャベツ(4～5枚)	200g
タマネギ(中1/2個)	100g
ニンジン(中1/2本)	80g
サヤエンドウ(またはサヤインゲン)	100g
車ふ	4枚
卵	2個
だし汁	1カップ
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
B しょうゆ	大さじ2/3

### 国民健康保険についてのお知らせ

■国民健康保険料算定の申告をお願いします  
市では、平成12年度の国民健康保険料を確定するために、平成11年分(平成11年1月～12月)の所得の申告書をお送りします。  
この申告は、収入が遺族年金や障害年金、高齢福祉年金のみのため、確定申告(税務署)や市県民税申告(市役所税務課)を免除されている世帯を対象に行います。該当する世帯には「所得申告書」を郵送しますので、保険年金課②

### かんばらの里で職員を募集

●職種 ケアワーカー(介護職員)・・・臨時職員・若干名、看護婦(士)・・・正職員およびパート・各1名  
●勤務場所 特別養護老人ホームかんばらの里(古田)  
●問い合わせ かんばらの里(■25-1102)へ。

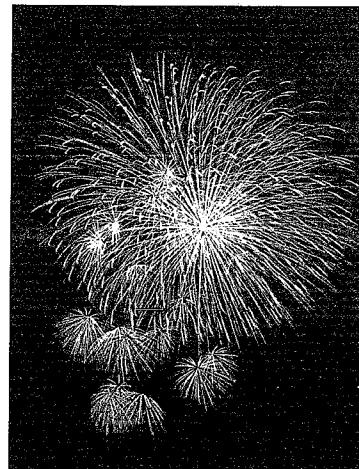
番窓口へ提出(郵送でも可、☎956-8601住所記入不要)してください。  
■保険料軽減申請の期限せまる  
国民健康保険料の2割軽減(広報5月1日号参照)に関する申請書の提出期限は6月30日(金)までとなっています。あてはまる人は、忘れずに提出してください。  
■問い合わせ 保険年金課保険給付係(内線135・136)へ。

## あがの川大花火大会

打ち上げ 8月14日(月) 午後7時15分～8時30分  
雨天時は15日(火)に順延

### あなたの花火を募集中!

- 花火の価格(雨天等で中止の場合、花火は翌年度に引き継ぎます)
  - ・4号玉 8,500円
  - ・スターマイン 550,000円
  - ・5号玉 13,500円
  - ・大スターマイン 750,000円
  - ・7号玉 27,500円
  - ・特大スターマイン 1,100,000円
  - ・尺玉 60,000円 ※申込者に観覧広場駐車券をプレゼント(予定)
- 申込み 花火代金を添えて、あがの川大花火大会実行委員会事務局(市役所農・産業振興課内、■24-2111 内線474)へ。Eメール(aga87bi@fsinet.or.jp)や市内の各銀行などの窓口でも申込みできます。代金は次の口座に振り込んでください。  
阿賀野川大花火大会実行委員会  
第四銀行 新津支店 普通 1351023(振込手数料がかかります)  
●あがの川花火大会インターネットホームページ  
http://www.niitsu.or.jp/hanabi/



### 2000年の大空へー

にぎやかだぞ! 今年の夏は新津が熱い! 今年の夏はにぎやかだぞ! 今年の夏は新津が熱い! 今年の夏はにぎやかだぞ! 今年の夏は新津が



●とき 8月7日(月)と8日(火)。時間はいずれも午前8時～午後3時  
●ところ 市民会館大ホール  
●入場料金(事前予約)

- ・たまり席 1席 14,000円
- ・ます席 1ます(4席分) 44,000円
- ・ます相席 1席 11,000円
- ・特別いす席 1席 7,500円

※飲食・相撲土産セット(3,150円と5,250円の2種類)もあります。  
●予約方法  
電話(土・日・祝日除く)や、FAXで、大相撲新津場所開催事務局(生涯学習課内、■22-0916、■22-9616)へ。FAXの場合は、住所・氏名・電話番号・希望の日・相撲土産の必要数を記入してください。

## 平成十二年要巡業 大相撲新津場所

市制施行五十周年記念

お買物、ご用命は市内で

小さな恋人 さくらんぼ  
おいしいさくらんぼの季節です。  
御贈答に甘〜い「佐藤錦」をどうぞ。地方発送承ります。  
フルーツ & ギフト **やまいし**  
TEL 23-0397 FAX 23-3158  
本町2(新光園店街)

アメリカン・ファミリーの「かん保険」は、「病氣・ケガ」まで保障する。  
しかも1日あたり約110円  
(30歳男性・個別月払い 月々3,275円)  
●●保険の悩み ご相談ください●●  
健康応援団 MAX  
AFLAC アメ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

♥人と人との交流基地♥  
AFCO カルチャーくらぶ  
総店3Fベア・ベア(東町1クラ2F)  
■駅前教室(駅前三軒ビル3F)  
お問い合わせ TEL(22)3102 FAX(24)1083  
♥生涯勉強 生涯音楽♥  
ダイエットウォーキング リフレッシュ・ヨガ キッズ・プチダンス ヒップホップ フラダンス 社交ダンス フラメンコ カラオケ オカリナ 氣功  
話し方 絵手紙 パソコン おもちゃ作り 折り紙アート こども絵画 日本語教室 書道・ペン字 英会話サロン こども英会話 アートフラワー

お客様立会点検・分譲 土・日もOK!(但し水曜・祝日休)  
車検60分で完成・基本料 ¥9,800-  
フリーダイヤル・納得の安さ・うれいしさ・安心立会説明  
0120-374168  
ホリデー車検新津・旭自動車工業(株)  
【二小・山先橋近く】新潟運輸局長指定民間車検工場