

生鳴める丈夫な歯

虫歯を防ぐ食生活

虫歯を予防するために大切なことは、規則正しい食生活とバランスの良い食事内容です。

食事する時刻は、昼食は午前7～8時、夕食は午後1時、夕食は午後6時～7時と決め、おやつはこの間に取れるように工夫して、食事やおやつの間隔をしっかりとあけるようにしましょう。

食事内容については、好きなものを好きに食べさせるのではなく、主食(ご飯・パンなど)や主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)、副菜(野菜・海藻など)のいろいろな食品をしっかりと食べ、歯の質を強くするようにしましょう。

おやつは、育ち盛りの子どもにとって必要なエネルギーを補う大切なものですので、「おやつ＝お菓子」と考えないでください。砂糖もときには必要ですが、取りすぎは禁物です。一日の食事の中で取る砂糖の量は、なるべく20g以内(大さじ2杯)にとどめましょう。

●問い合わせ 福祉健康課健康増進係(保健福祉センター内、☎25-2510)へ。

ごせん福祉会で職員を募集

●職種(採用人員) 受験資格

▷看護職員(若干名)…昭和30年4月2日以降生まれで、看護婦(士)または准看護婦(士)、普通運転免許を有する人▷栄養士(若干名)…昭和36年4月2日以降生まれで、短大または大学卒、栄養士資格、普通運転免許を有する人▷介護職員(臨時、パートとも若干名)…昭和30年4月2日以降生まれで、介護支援専門員または介護福祉士、ホームヘルパー2級以上の資格、普通運転免許を有する人

●勤務地 特別養護老人ホームすもとの里ほか(五泉市大字輪瀬)

●受付期間 11月17日(金)まで ●一次試験日 11月28日(火) ●受験申込書交付場所 福祉健康課福祉係(市役所1階⑤番窓口、内線147)ほか

中蒲原福祉会が職員募集

●職種(採用人員) 受験資格等

▷事務員(1名)…昭和35年4月2日～昭和40年4月1日生まれで、4年生大学卒、簿記3級以上、パソコン・ワープロ従事者。12月1日付採用。試験日は11月21日(火)。受付期間は11月17日(金)まで▷理学療法士または作業療法士(1名)…昭和50年4月2日～昭和55年4月1日生まれで、理学療法士または作業療法士の資格を有する人。平成13年4月1日付採用。試験日は平成13年1月23日(火)。受付期間は12月21日(木)まで

●勤務地 向陽の里(亀田町)、横雲の里(横越町)ほか ●申込み・問い合わせ 社会福祉法人中蒲原福祉会「特別養護老人ホーム向陽の里」(☎025-382-8222)へ。

介護慰労金が支給されます

●対象 平成11年11月から平成12年10月までの間に、6か月以上にわたり在宅で寝たきりまたは痴呆ほう症の65歳以上のお年寄りまたは介護した人

●支給額 2,500円(月額)×介護した月数(20日以上在宅で介護した月のみ)

●申請先 福祉健康課福祉係(市役所1階⑤番窓口、☎24-2111内線144)または、在宅介護支援センター「下越病院」(☎24-6584)、同「かんばらの里」(☎25-1611)、同「日宝町」(☎22-2083)、同「おさきの里」(☎25-3081)、同「はさぎの里」(☎23-6161)、同「社会福祉協議会」(☎25-2880)へ。

ひとり世帯ふれあい昼食会

●とき 11月14日(火)の午前10時から受け付け ●ところ キャトルセゾン(山谷南) ●対象 65歳以上でひとり暮らしの人 ●参加費 1,000円 ●申込み・問い合わせ 担当民生児童委員または社会福祉協議会(☎24-8376)へ。

子育て講演会「育児の快楽」

●とき 12月8日(金)の午後1時30分～3時10分 ●ところ 新潟ユニゾンプラザ多目的ホール(新潟市上野2) ●内容 「育児の快楽」(講師:南美希子さん、キャスター:エッセイスト) ●定員 448名(申込順)。入場無料 ●申込み 県児童家庭課保育係(☎025-285-5511内線2516)へ。

新潟県知事選挙の結果

Table with 2 columns: 候補者名(党派) and 得票数. Candidates include 平山 征夫 (無所属) with 9,123 votes, 小林 一三 (無所属) with 22,020 votes, 富樫 昭次 (無所属) with 6,299 votes, and 無効 with 181 votes.

選挙当日の有権者数

Table with 3 columns: 男, 女, 計. Total voters: 25,478 men, 28,019 women, 53,497 total.

投票者数・投票率

Table with 3 columns: 男, 女, 計. Voting rates: 69.68% for men, 70.92% for women, 70.33% total.

市選管は記号式 候補者の氏名が印刷された投票用紙で、自分が選んだ候補者一名の上部の欄に、スタンプ印

投票の方法

投票日・投票時間 十一月五日(日)の午前七時から午後八時までです。投票の場所 市内三十八投票所で行われます。投票所入場券をご確認ください。

開票速報は

で〇印をつけて投票します。開票速報は、当日、ラジオチャット・エフエム新潟(FM76.1MHz)で放送するほか、テレホンガイドにいつ(☎23-4000、コード番号130)で聞くことができます。

市選管管理委員会(市役所3階、☎24-2111内線301)へ。

11月5日 新津市長選挙の投票を

もみじまつり期間中 観光レンタル自転車を増台

現在、金津丘陵に点在する観光スポットを結び交通手段として、土・日曜日と祝日に、観光用レンタル自転車を無料貸し出ししています。人が増える「もみじまつり」期間中は、レンタル自転車の台数を増やしますので、ぜひご利用ください。



水道事業の業務状況をお知らせします

平成12年度上期(4月～9月)の業務状況をお知らせします。使用水量は397万9383㎡で、この夏の猛暑などにより、半年間では昨年より0.1%増加しました。

Table showing water utility performance metrics for the first half of the fiscal year 2000, including revenue and execution rates.

お買物、ご用命は市内で

お買物、ご用命は市内で

松雲書道会 代表 菅井松雲 新津市善道町2-12-5 TEL・FAX 24-8074

INOS フラワーヒルズ ZENDOHI 好評分譲中 株式会社 木下組 ☎0250(23)3916

可愛いペットのために アイカラット ☎0250-23-6025 例ビギ-新津営業所 ☎956-0036新津市中村395-6-8

中高年と主婦の初心者向け パソコン塾「ニクル」 貴方のペースで学べます ※お問い合わせは午後からお願いします TEL:0250-22-7966 場所:新津市山谷町3丁目