

10月の健康づくり教室

日	曜日	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月のスポーツ教室

日	曜日	時間	種 目	会 場
毎週	火	10:00 11:50	卓球	海洋センター
	水		バドミントン	
	木	卓球		
	金	バドミントン		

市民ゴルフスクール

- とき(基本コース) 10月16日(火)~12月23日(祝)の全10回。火曜日コース…午後6時45分~8時15分、水曜日コース…午後2時~3時30分、木曜日コース…午前10時~11時30分、土曜日コース…午後6時45分~8時15分、日曜日コース…午前10時~11時30分
- ところ ビッグクレストゴルフ練習場(草水町3)
- 受講料 18,900円(入場料、ボール代別途)
- 申込み・問い合わせ ビッグクレストフィールドクラブ(☎22-2222)へ。

市民婦人バレーボール大会

- とき 11月4日(日)の午前8時30分から
- ところ 海洋センター、市民会館
- 対象 市内在住の既婚または35歳以上の女性
- 代表者会議 10月25日(木)の午後7時30分から市民会館第1会議室にて
- 申込期限 10月22日(月)
- 参加費 1チーム1,000円(市バレーボール協会登録チームは無料)
- 問い合わせ 生涯学習課スポーツ振興係(☎22-0916)へ。

市役所(24)2111

善意に感謝します

- 社会福祉事業に
 - ・匿名…5万円
- スポーツ振興に
 - ・目黒杯ゴルフコンペ参加者一同さん(9回目)…10万3000円
 - ・東部地区ゴルフコンペ参加者一同さん…3万円
- 障害者施設などに
 - ・新津ライオンズクラブさん…ネパール・ムスタンに小学校と病院をつくらうチャリティコンサートのチケット



↑代表して新栄学園に手渡された

10月は高年齢者雇用促進月間

- 高年齢者集団選考会「出合いの広場」
- とき 10月25日(木)の午後2時から
- ところ 保健福祉センター
- 問い合わせ ハローワーク新津(☎22-2233)へ。

ラジオで健康づくり「健康ワンポイント」

- 健康づくりや病気の予防に役立つ国民健康保険提供の番組「健康ワンポイント」が始まります。
- とき 毎週月~金曜日の午後3時52分からBSNラジオにて(5分番組、平成14年3月29日まで)
- 問い合わせ (財)国民健康保険中央会(☎03-3581-6821)へ。

きのこ講習会で正しいきのこの知識を

- とき 10月13日(土)の午前9時45分~午後2時30分
- ところ あすなろ森林公園(東蒲原郡上川村)
- 内容 鑑別講習、きのこ当てクイズ、きのこ汁のサービスなど
- 参加費 500円
- 定員 300人(申込順)
- 問い合わせ 新津保健衛生課(☎22-5171)へ。

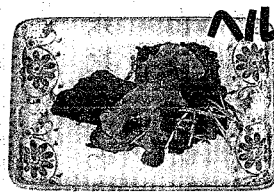
ふれあい在宅福祉サービス協力会員募集説明会

- とき 10月22日(月)の午前10時~正午
- ところ 本町二番館会議室
- 内容 ふれあい福祉サービスはサービスの趣旨に賛同する人たちの参加によって、家事援助などの在宅サービスをするものです。登録する前に必ず1回はこの説明会を受講してください。
- 問い合わせ 社会福祉協議会(☎24-8376、☎23-3322)へ。

高齢者が安心して暮らせる空間を

- 今年4月、「バリアフリー化された高齢者向けの民間賃貸住宅の供給を促進」「高齢者の持ち家のバリアフリー化を促進」「高齢者が安心して入居できる賃貸住宅市場を整備」の3つを柱とする「高齢者の居住の安定確保に関する法律」が制定されました。
- 問い合わせ 国土交通省住宅局住宅総合整備課高齢者住宅係(☎03-5253-8506)へ。

食生活改善推進員からの



ヘルシークッキング③

1人分のエネルギー=218kcal

- 材料 (4人分)
- サンマ……………4尾
 - 酒……………大さじ1
 - A(みりん……………小さじ2½
 - しょうが汁……………少々
 - 片栗粉……………適量
 - 揚げ油……………適量
 - B(だし汁……………75cc
 - 酒しょうゆ酢……………各大さじ1½
 - 砂糖……………小さじ2½
 - なめこ……………100g
 - 大根……………200g
 - ユズ……………少々
 - かいわれ大根……………適量

◆サンマのみぞれ酢かけ

血中コレステロールを下げ、血をサラサラにする作用のあるサンマに大根おろしをひと工夫してかけた一品です。

○作り方

- ①サンマを3枚に下ろしAにつけておく。
- ②大根を下ろし、ユズを千切りにする。
- ③鍋にBを入れて火にかけ、煮立てからなめこを加え、さらに少し煮立てて火を止める。
- ④①に片栗粉をまぶし、油で揚げ、熱いうちに③のたれにさっと入れ、取り出す。
- ⑤サンマを取り出した後のたれに大根おろしを加えて温め、盛り付けたサンマにかける。ユズとかいわれ大根を添えて出来上がり。

個別予防接種実施医療機関に追加

- 櫻クリニック(本町3)…☎23-0225
- ・予約受付時間 月・火・木・金曜日は午前9時~正午と午後2時~6時。水曜日は午前9時~正午と午後3~5時。土曜日は午前9時~正午
- 問い合わせ 福祉健康課健康増進係(☎25-2510)へ。

10月5日、児童手当を振り込みます

- 問い合わせ 福祉健康課児童係(内線255)へ。

介護予防・生活支援事業地域の皆さんご参加を

- 田家元気で楽しく過ごそう会
- とき 10月15日、29日、11月12日、26日、12月10日のいずれも月曜日。時間はいずれも午前9時30分~11時30分。
- ところ 田家町内会館
- 対象者 原則として、田家1~3丁目に住む60歳以上の人
- 問い合わせ 福祉健康課健康増進係(☎25-2510)へ。秋葉と梅ノ木・小屋場については、広報9月15日号をご覧ください。

保健の窓

リウマチあゆみの会のご案内

リウマチという病気をご存知ですか。関節のこわばりや痛みを繰り返す。徐々に関節の動きが悪くなっていく病気で原因や治療法がはっきりしない。症状の変動が大きいため周囲からの理解が得られにくい。この病気で多くの人が身体的にも精神的にも苦しんでいます。

「あゆみの会」では、同じ病気を持つ人と話しあったり、活動することによって、医師やリハビリ士についての情報交換や勉強会をしたり、参加者同士の悩みや痛みを分かち合っています。お気軽にご参加ください。

- とき 毎月第1木曜日の午前1時30分~3時30分
- ところ 保健福祉センター
- 対象 市内に住んでいるリウマチ患者とその家族
- 参加費 年間500円
- 問い合わせ 福祉健康課健康増進係(☎25-2510)へ。

貧血教室でクラクラをストップしよう!

- とき・ところ 10月19日(金)…保健福祉センター、30日(火)…荻川地区ふれあいセンター。時間はいずれも午前10時~11時30分
- 内容 栄養士・保健婦による、貧血改善のための食生活についてのお話
- 対象 貧血と言われたことがある人およびその家族
- 申込み 福祉健康課健康増進係(☎25-2510)へ。

お買物、ご用命は市内で

「観水レクリエーション広場」
ゴルフ体験場(9ホール)

料金は平日で2,500円(土・日・祝日は3,500円)ただし、1ラウンド9ホール2回まわり。詳しくは、広場管理事務所までお問い合わせください。

新津地権振興株式会社
新津市大字金堂1093-1 ☎24-3161
広場管理事務所
新津市大字金堂1093 ☎23-4222

お買物、ご用命は市内で

生徒募集・入会随時受付
文部省認定支部 書道・ペン字

書 松雲書道会

代表 菅井松雲
新津市善道町2-12-5
TEL・FAX 24-8074

子供から英会話大人まで
無料体験実施中

新津市東町1(工業高校近く)
TEL・FAX: (025) 247-8604 (日本語O.K.)
パトリシア・カルデロン