

「近代文学講座」越佐の埋め火、秀歌を追って

1月27日(日)の午後1時30分から図書館にて。問い合わせは図書館 ☎ 22-0097へ

FM76.1MHz
ラジオ・チャット
RADIO CHAT 情報

ザ・ウォッチャー

- 放送日 毎週土曜日の午前11時～正午(再放送は毎週月曜日の午後2時～3時)
- 1月の放送予定(出演者)
5日...正月特集の予定
12日...「サザンの血が流れる 俺たちのミュージックシーン」(宇尾野智明さん、水原町ほか)
19日...「日本の頂点目指せ 高校生スイマー・熱き闘い」(川瀬さん)
26日...「泳げ、楽しめスイマーたち水泳協会復活だ」(川上さん、新潟市)・キッズあいあい日記...満日保育園(1月12日の放送から)
- リクエスト&メッセージ ラジオチャット(☎23-5100、ホームページ <http://www.chat761.com>)へ。
- 問い合わせ ラジオチャット(☎23-5000)へ。

**市民囲碁大会
市民将棋大会**

- 市民囲碁大会
・とき 2月17日(日)の午前9時から
・参加費 1,500円
- 市民将棋大会
・とき...2月24日(日)の午前9時から
・参加費...1,500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・問い合わせ 市民囲碁大会は2月12日(火)までに、市民将棋大会は2月18日(月)までに生涯学習課生涯学習係(☎22-9666)へ。

運動不足になりがちな冬を楽しくレクリエーションカーニバル

- とき 2月17日(日)の午前9時30分～正午
- ところ 保健福祉センター
- 種目 調理実習(定員30名程度=申込順)的当て(フリスビーを使ったもの)創作マジック(新聞紙2~3枚を持参してください)スポーツチャンバラ、健康チェックオリエンテーリング(先着50名。骨密度の測定、肥満・体脂肪の測定)
- 参加費 1人300円(小学生以上。幼児は無料)
- 申込み・問い合わせ 挑戦したい種目と住所、氏名、年齢(学年)、電話番号を明記して、2月12日(火)までにハガキかFAXで、生涯学習課スポーツ振興係(☎956-0810新潟市東町2-5-6地域学園内☎22-9616)へ。

市外転出者の成人式参加を受け付け

平成14年度成人式が、5月3日(祝)に市民会館大ホールで開催されます。今回の成人式該当者は昭和56年4月2日から昭和57年4月1日までに生まれた人です。平成14年4月1日現在、新潟市に住民票のある該当者には、4月上旬に案内状が送られます(申込不要)。

当市出身で市外に住所を移している人や、市内在住であるけど市外に住民票のある人も成人式に出席できます(案内状は送付されません)。出席を希望される人は、事前にお申し込みください。

- 申込み 生涯学習課生涯学習係(☎956-0816 新潟市東町2-5-6 地域学園内、☎22-9666)へ。

1月の健康づくり教室

日	曜日	時間	種 目	会場
11-18 25	金	10:00 11:50	健康体操など	海洋センター

1月のスポーツ教室

日	曜日	時間	種 目	会場
8-15 22-29	火	10:00 11:50	卓球 バドミントン	海洋センター
9-16 23-30	水		ソフトバレーボール	
10-17 24-31	木	卓球 バドミントン		
8-15 22-29	火	19:30 21:20	ソフトバレーボール バドミントン	
11-18 25	金			

**シュートを決めろ！
市民バスケットボール大会**

- とき 2月3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2,000円
- 申込み 1月18日(金)までに、生涯学習課スポーツ振興係(☎22-0916)へ。
1月29日(火)の午後7時から地域学園201研修室で行われる監督者会議に必ず出席してください。

**視聴覚センターホールが
利用できなくなります**

- 利用できない期間 1月10日(木)~2月28日(木)、電気工事が行われます。
*1月のビデオシアターはお休みします。
- 問い合わせ 視聴覚センター(☎22-0201)へ。

**市内初のケアハウス
真寿苑で見学会**

4月にオープンする、高齢者のためのケアハウス「真寿苑」の見学会が行われます。

- とき 1月12日(土)、13日(日)、14日(祝)、19日(土)、20日(日)、2月9日(土)、10日(日)、11日(祝)、時間はいずれも午前10時～午後5時
- ところ ケアハウス真寿苑(大鹿)
- 問い合わせ 社会福祉法人心友会ケアハウス真寿苑(☎25-1117)へ。

**赤ちゃんがほしい方々
のための健康相談会**

- とき 1月23日(水)の午後1時30分~4時
- ところ 新津保健所相談室
- 相談担当者 産婦人科医師
- 定員 4~5名(組)
- 申込み 1月22日(水)までに、新津保健所地域保健課(☎22-5171)へ。

**高齢者円滑入居賃貸住宅の
登録・閲覧制度で家探し**

高齢者でも安心して円滑に入居できる賃貸住宅として登録された物件を閲覧することができます。

- 閲覧場所 県土木部都市局都市政策課(新潟市新光町)または高齢者居住支援センターのホームページ(<http://www.koujuuzai.or.jp/>)
- 問い合わせ 県土木部都市局都市政策課(☎025-280-5427)へ。
月額家賃の35%相当額を、2年間分の保証料として払うと、最高6か月間の家賃の支払い債務を保証する制度もあります。

**中蒲原福祉会で
準職員・パートを募集**

- 職種(採用条件) ケアワーカー(昭和41年3月31日~昭和56年4月1日生まれで、ホームヘルパー2級以上や介護福祉士、社会福祉主事などの資格がある人)、看護婦・看護師(昭和31年3月31日~昭和56年4月1日生まれで、正看護師(士)または准看護師(士)の資格がある人)、ケアワーカー(昭和31年3月31日~昭和56年4月1日生まれの人。パート職員)
- 勤務地 特別養護老人ホーム「横雲の里」(横越町)
- 試験日 1月29日(火)に特別養護老人ホーム「向陽の里」(亀田町)で。
- 申込み・問い合わせ 1月25日(金)までに、「向陽の里」(☎025-382-8222)へ。 申込用紙は、「向陽の里」と「横雲の里」にあります。

**高齢者に関する悩み
相談に乗ります**

- 高齢者とその家族のよろず相談
お年寄りやその家族の方々が抱える悩みごとや、心配ごとの相談を無料で受けています。
- 相談時間 月~金曜日の午前9時~午後5時(祝日、年末年始を除く)
- 電話番号 ☎025-285-4165
このほかに法律、医療、痴呆、公的年金・保険、税金、健康・介護に関する専門相談も行っています(要予約)。
- テレホンサービス
中高年の人に役立ついろいろな情報を流しています。
- 内容 冷え性の人に(1月4日~20日)
- 電話番号 ☎025-281-5550(24時間年中無休)

一生噛める丈夫な歯 ②

効果的な歯磨き法

皆さんが普段何気なくしているブラッシング(歯磨き)の効果的なやり方についてお話します。

【歯ブラシの持ち方】 指先で持つようにしてください。これにより余計な力が入らず細かく動かして、効率良く汚れを落とすことができます(力が入りすぎると歯ぐきを傷つけます)。

【歯ブラシの当て方】 毛先を確実に歯に当ててください。感覚をつかむまで鏡で確認しながらすると良いでしょう。特に汚れが付きやすい歯と歯の間、歯と歯ぐきの間に当てるようにしてください。

【歯ブラシの動かし方】 毛先を小さく振動させるように動かしてください。これによりすき間の汚れがよく落とせます。歯を1本1本磨く感じで丁寧にブラッシングしてください。

【フロス・歯間ブラシについて】 フロスは歯と歯の間にすき間がない場合に、歯間ブラシはすき間がある場合に使います。歯間ブラシは、すき間の大きさに合わせて太さを選んでください。使い方では注意することは、歯ぐきに強く押しつけたりついたりして歯ぐきを傷つけないように、そっと入れて歯と歯の間の面にこすりつけるようにして動かしてください。

もっとブラッシングについて詳しく知りたいことがありましたら、気軽に歯科医院でお聞きください。

(三市中東蒲原郡歯科医師会新津班)

献血にご協力を：市民カレンダー(18ページ)をご覧ください。

好きです！きれいなまち・新津

身近な自然・里山を歩こう

ポイ捨てしな宣言!!

新津市内では、犬の飼い主に、犬のふんの即時回収や公園の砂場でのふんの禁止が、条例により義務付けられています。
※市民と市内通行者に適用

いいのよおまかせなさい
いつもすまないねえ

違反者には 指導・勧告・命令
…最終的には3万円以下の罰金

市民生活課
環境衛生係
☎24-2111
内線232

リフレッシュしに来ませんか?

木もれ陽の遊歩道

都市整備課
公園緑地係
☎24-2111
内線585