

一生噛める丈夫な歯<sup>35</sup>

上手な付き合い方を考えよう！  
「おやつ」について

むし歯になる原因の中で、一番大きなものが「おやつ」です。特に、砂糖を使ったお菓子をおやつに食べる回数が多いほど、むし歯になる危険性も高くなります。しかし、お菓子を全く食べない人は少ないですし、子どもにとっては栄養補給というよりも、楽しみの意味合いが強いものです。ですから、無理にやめるのではなく、おやつと上手に付き合う方法を考えましょう。

●おやつの選び方

おやつというと、まずお菓子が連想されますが、果物や乳製品などもおやつになります。できるだけ甘いお菓子を選び、むし歯になりにくいものを選びましょう。

むし歯になりにくいもの	小魚、牛乳、チーズ、果物など
むし歯になりやすいお菓子	ガム、アメ、キャラメル、チョコレートなど
むし歯になりやすい飲み物	ジュース、乳酸菌飲料、イオン飲料など

●おやつの食べ方

規則正しく3度の食事をしっかり取り、おやつは1日1回、3時ごろに取るようにしましょう。食事の後にデザートとして食べる方法もお勧めです。

おやつの内容や回数をほんの少し注意すれば、むし歯の危険性は少なくなります。この機会に、お子さんの食生活やおやつの取り方について、振り返ってみてはいかがでしょうか。

問い合わせ 福祉健康課健康増進係 (☎25-2510) へ。

基本的な介護知識と技術を学ぼう  
県民介護技術習得研修会

- とき 11月5日(火)、14日(木)、15日(金)、12月6日(金) ほか
- ところ 保健福祉センターほか
- 内容 講義および施設実習(定員50名、参加費無料)
- 申込締切日 9月27日(金)
- 申込み 往復はがきの往信面に、住所・氏名・生年月日・電話番号を、返信面に住所・氏名をそれぞれ記入して、県新津健康福祉環境事務所地域福祉課(☎956-0032 新津市南町9-33、☎22-5173)へ(申込多数の場合は抽選)。

赤ちゃんがほしい人たちのための  
健康相談会を開催

- とき 9月11日(水)の午後1時30分~5時
- ところ 県新津健康福祉環境事務所
- 内容 産婦人科の専門医による、不妊専門相談会(個別相談、申込順)
- 相談料 無料
- 申込み 9月10日(火)の午後5時まで、県新津健康福祉環境事務所 地域保健課(☎22-5174)へ。

ダイヤモンド婚・金婚祝賀会のお知らせ

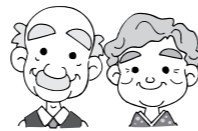
- とき 10月23日(水)の午前11時から
- 対象 ダイヤモンド婚祝賀会...昭和16年11月1日~昭和17年10月31日に結婚されたご夫婦 金婚祝賀会...昭和27年4月1日~昭和28年3月31日に結婚されたご夫婦
- 参加費 2,500円(希望者のみ写真代別途1,000円)
- 申込み 9月20日(金)までに、はがきに住所・氏名・結婚年月日・電話番号を記入して、社会福祉協議会(☎956-0864新津市本町2-2-1、☎24-8376、☎23-3322)へ。電話やファックスでの申込みもできます。  
\*ダイヤモンド婚に該当するご夫婦には記念品を差し上げますので、祝賀会への出欠にかかわらずご連絡ください。

日々の暮らしを見直すことが第一歩  
生活習慣病予防講演会

- とき 9月8日(日)の午後1時30分~3時
- ところ 保健福祉センター
- 内容 講演「健康づくりですよかライフ~生活習慣病を予防しましょう!~」(講師=荒川正昭さん、県健康づくり・スポーツ医科学センター館長)
- 参加費 無料
- 申込み 福祉健康課健康増進係(☎25-2510)へ。

名称も決まった新・特別養護老人ホーム  
「こすど蒼丘の里」入所者募集

- 申込受付期間 10月1日(火)~平成15年1月31日(金)(当日消印有効)
- ところ 特別養護老人ホーム「こすど蒼丘の里」(小須戸町矢代田)
- 入所対象 介護保険の要介護度1以上の人(定員60名、開所は来年4月の予定)
- 問い合わせ 特別養護老人ホーム「向陽の里」(亀田町向陽2、☎025-382-8222)へ。  
利用申込書は、福祉健康課福祉係(市役所1階③番窓口)にもあります。



好きです! きれいなまち・新津

ポイ捨てしま宣言!!

新津市内では、事業者などに、自動販売機の設置に併せて回収容器を設置すること、その回収容器を適正に管理することが、条例により義務付けられています。



違反者には 指導・勧告・命令  
...最終的には5万円以下の罰金

市民生活課 環境衛生係 ☎24-2111 内線232

好きです! きれいなまち・新津

ポイ捨てしま宣言!!

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



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



このほかにも、トラパーサー移動体験乗車や鉄道模型運転(以上、車両製作所公開)市内物産出店(鉄道まつり)などが予定されています。

上の写真は以前のもので、実際とは異なる場合があります。

- 問い合わせ 新津観光協会 (☎24-3777) [URL http://www.niitsu.or.jp/n-kankou/](http://www.niitsu.or.jp/n-kankou/)
- JR東日本新津車両製作所 (☎23-4904) [URL http://www4.odn.ne.jp/~eab33500/](http://www4.odn.ne.jp/~eab33500/)

同時開催  
新津車両製作所公開  
にいつ鉄道まつり

子どもも大人もワクワクの、鉄道まつりがやってくる!!

鉄道資料館も無料公開!  
(車両製作所 新津駅 鉄道資料館に無料シャトルバスを運行します)

9月29日(日)の  
10時~15時30分  
(入場は15時まで)

会場は  
新津車両製作所

クリーンセンターで事故発生 ごみの分別はキチンと!

燃えるごみの中に混じっていた不燃物が原因で焼却炉が故障し、ごみが燃やせなくなる事故が7月中に2回も発生しました。ごみ処理が滞るとともに修理に多くのお金がかかります。燃えるごみと燃えないごみは必ず分けて出してください。



また、資源ごみのペットボトルの中に、油や洗剤などのプラスチック容器、いちごパックなどが約8%混じっています。♻️マークのついたペットボトルだけを資源ごみに出し、それ以外のプラスチック容器は燃えるごみに出してください。  
●問い合わせ 市民生活課環境衛生係(内線231)へ。

好きです! きれいなまち・新津