

自賠責保険・共済の期限は切れていませんか？

自賠責保険・共済は、バイク・原付自転車を含むすべての自動車に加入が義務づけられている保険です。車検制

食生活改善推進員の伝達講習会

### 作ってみませんか 簡単ヘルシークッキング

- とき 10月22日(火)の午前9時30分～午後1時30分
- ところ 保健福祉センター
- 内容 生活習慣病予防のためのバランス食(豆腐のぴり辛薬味煮、ニンジンとサツマイモのサラダ、小松菜とゴボウの牛乳みそ汁、麦茶かん)の調理実習
- 定員 30名(申込順)
- 持ち物 エプロン、三角布、ふきん、米0.5合
- 申込み 福祉健康課健康増進係 ☎25-2510)へ。

### 10月の献血日程

- ・10月7日(日)の午前9時～正午...日佑電子(株)本社工場(朝日)
- 問い合わせ 福祉健康課福祉係 内線147)へ。


### ボランティア きっかけ作り講座

- とき 10月22日(火)・24日(木)の午後1時20分～3時30分(24日は午後1時30分から)
- ところ 本町二番館
- 内容 講義「ボランティアとは」「ごみって何だろう」体験「廃油を利用して石けんを作ってみよう」「車いす体験・視覚障害者体験」、ボランティア活動紹介
- 参加費 無料
- 定員 25名(申込順)
- 申込み 10月15日(火)までに、社会福祉協議会 ☎24-8376)へ。

食生活改善推進員からの

### ヘルシークッキング ③7

#### — 凍り豆腐と野菜のさっと煮 —



常備できる乾物を利用し、野菜もたっぷり取れる一品です。

●作り方  
凍り豆腐は水に戻し、5mm～1cm幅に切る。大根は5mmくらいの短冊切りにする。小松菜はゆでて、3cmくらいの長さに切る。マイタケは石づきを取り除いてほぐす。  
なべに煮汁を煮立て、小松菜以外の材料を入れ、大根が柔らかくなるまで煮る。さらに小松菜を加えてひと煮する。

●材料(4人分)  
凍り豆腐 ……50g  
大根 ……200g  
小松菜 ……100g  
マイタケ ……100g  
だし ……1.5～2カップ  
しょうゆ ……大さじ1  
みりん ……大さじ1  
塩 ……小さじ1/4  
\*1人分栄養価  
エネルギー ……84kcal  
食塩相当量 ……0.6g

### 障害者支援費制度の申請受付が始まりました

(支援費制度については、8月1日&15日号14ページをご覧ください)

●支援費制度に移行する福祉サービス  
65歳以上の人や40歳～64歳で介護保険に該当する人は、介護保険制度が優先します。

	身体障害者福祉法	知的障害者福祉法	児童福祉法(障害児関係のみ)
施設サービス	更生施設 療護施設 授産施設【注1】	更生施設 授産施設【注1】 通勤寮 国立コロニー	
居宅サービス	ホームヘルプサービス デイサービス ショートステイ	ホームヘルプサービス デイサービス ショートステイ グループホーム	ホームヘルプサービス デイサービス ショートステイ

【注1】授産施設のうち小規模授産施設(常用の利用者が20人未満)は対象になりません。

●申請について  
・今年度、居宅サービスを利用している人  
・今は居宅または施設サービスを利用していないが平成15年4月以降に利用を希望する人

➡ **市役所⑤番窓口で申請**をしてください。  
\*持ち物...身体障害者手帳または療育手帳、印鑑

※現在施設に入所(通所)している人は、平成15年4月から申請の相談や各種手続を順番に行います。連絡があるまでお待ちください。  
●問い合わせ 福祉健康課福祉係(内線145・146)へ。

### 高齢者インフルエンザ 個別予防接種のお知らせ

●接種期間 10月1日(火)～11月30日(土)

●対象 市内に住所があり、接種期間に満65歳以上である人

医療機関名 住所 電話番号

伊藤(産・婦)医院	中沢町	22-6171
高塚医院	本町1	22-0077
吉川(小・内)医院	本町1	22-0325
ほかり医院	本町1	21-1200
新津クリニック	本町2	24-6700
加藤医院	本町3	22-0185
櫻クリニック	本町3	23-0225
原(外・内)医院	本町4	22-5166
大坂医院	新町1	24-5122
小出耳鼻咽喉科	新町1	22-0202
山田(外)医院	新町2	22-0432
ふせじま脳外クリニック	東町3	25-3130
桑原(内)医院	滝谷町	24-1001
下越病院	中沢町	22-4711
はせがわクリニック	滝谷本町	24-5901
新津医療センター病院	古田	24-5311
せきぐち泌・内 医院	古田	23-3833
小児科高野クリニック	古田	23-3011
ほしの医院	北上新田	22-6522
森川医院	程島	22-0410
まふね内科クリニック	朝日	21-2555
井上(内)医院	荻島1	24-1222
吉村医院	中野2	24-8558
坪田医院	車場4	22-0555
五十嵐医院	出戸	22-2721
佐藤医院荻川診療所	中野2	22-1203

●予約・申込みは、直接下表の各医療機関へ

次に該当する人は今回の予防接種の対象になりません。  
・接種期間前に接種を受けた人  
・右表の医療機関以外で接種を受けた人

●予防接種の受け方  
体調の良い時に、個別予防接種実施医療機関に予約をする。接種の日時は各医療機関にお問い合わせください。  
予約当日、医療機関でパンフレットをよく読み、予診票に記入してから、接種を受けてください。  
予約した日に都合や具合が悪くなったときは、必ず予約取消をしてください。

●持ち物 保険証、健康手帳(持っているのみ)自己負担金1,050円、体温計、眼鏡(必要な人)  
心臓病や腎臓病で日常生活に支障がある場合は、60歳以上から対象になります。生活保護世帯は自己負担金が無料になります。

●問い合わせ 福祉健康課健康増進係(☎25-2510)へ。

### 保健福祉センターで「健康」教室

■貧血教室  
●とき 10月17日(木)の午前10時～11時30分  
●内容 栄養士・保健師による貧血改善のための食生活のお話

■健康づくり運動教室  
●とき 10月22日～12月10日の毎週火曜日(全8回)。時間は午前10時～11時30分  
●対象 40歳～65歳くらいで、生活習慣病予防のための運動を身に付けたい人  
●内容 健康・運動ワンポイント講話、体力テスト、実技など  
●持ち物 室内用シューズ、タオル、飲み水

いずれも申込みは、福祉健康課健康増進係(☎25-2510)へ。

### 保健の窓⑧

### 「こころ」も健康ですか？

私たちは、仕事や人間関係などから気付かないうちにストレスをためています。ストレスによって「こころ」が疲れると、眠りが浅くなったり、気分がひどく落ち込んだりするなど、心や体の不調が起こります。十分な休養を取り、趣味などで気分転換をし、「ストレスと上手に付き合う」ことを心掛けましょう。

それでも不況が長引くと、うつ状態になる人や自殺する人が増えてきます。これはストレスにより「こころが疲れた」状態から「こころの病気」へと悪化したものと思われます。早めに精神科や心療内科など専門の医療機関を受診しましょう。また本人が気付かなくても、家族や周りの人が異変に気付くことがあります。本人が受診したくないときは、家族などが専門の医療機関に相談し、本人が受診できるようにしましょう。

「こころの病気」は治療に時間がかかることがあります。医師の指示に従い、服薬や十分な休養、適度な運動、食生活などに気をつけながら根気強く治しましょう。家族や周りの人は「本人がづらい」ことを受け止め、無理に励ましたり誘ったりしないようにしましょう。

保健福祉センターでは、受診や患者本人との関わり方について保健師が相談に応じています。お気軽にご相談ください。

●問い合わせ 福祉健康課健康増進係(☎25-2510)へ。

高齢者とその家族の  
よる相談(無料)  
相談電話:新潟県高齢者総合相談センター  
相談時間:毎週月曜日(金曜日)の午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

“鉄”人のココロをくすぐります



「鉄道のまちにいつ」の歴史を語ります

## 新津市鉄道資料館

ところ 新潟県新津市東町2-5-6 新津地域学園内  
開館時間 午前9時30分～午後4時30分(入場は午後4時まで)  
休館日 毎週月曜日(祝日の場合は火曜日)および年末年始  
問い合わせ ☎0250-24-5700

多彩なアートが待っています



総合芸術空間

## 新津市美術館

ところ 新潟県新津市蒲ヶ沢 花と遺跡のふるさと公園内  
開館時間 午前10時～午後5時(入場は午後4時30分まで)  
休館日 毎週月曜日(祝日の場合は火曜日)および年末年始  
問い合わせ ☎0250-25-1301