

ラジオ・チャット  
RADIO CHAT 情報

FM76.1MHz



傍聴して  
みませんか

ラジオで  
議場で

一般質問とその市長答  
弁を放送します。

- 放送日 12月16日(月)から土・日曜日を除く毎日(質問者全員が終了するまで)。
- 放送時間 午後9時～10時

### 「私たちの学校紹介」

行政情報番組「CHAT COM COM CITY」(月～金曜日の午後3時～4時)の毎週火曜日に、総合学習に取り組む児童・生徒の様子を伝えています。

#### ●12月の学校紹介

- ・3日...第二中学校
- ・10日...新関小学校
- ・17日...阿賀小学校
- ・24日...金津小学校

平成14年度 第3回番組審議委員会を開催しました

- ・とき 10月17日(木)
- ・ところ 地域学園研修室
- ・出席委員(敬称略) 山田和宏、田辺良子、小林豊、林龍太郎、村田稔、須藤哲生
- ・議題 単位番組「明るい暮らしと下水道」  
<ラジオチャット番組審議委員会事務局>

■問い合わせ ラジオチャット(☎23-5000)へ。

## 市議会 12月定例会

●日程(都合により変更の場合あり)

- 12月12日(木)本会議
- 13日(金)本会議
- 16日(月)建設企業委員会
- 17日(火)厚生委員会
- 18日(水)文教経済委員会
- 19日(木)総務財政委員会
- 26日(金)本会議

●問い合わせ 議会事務局(内線611)へ。

### ご利用ください 更年期相談会

●とき 12月13日(金)の午後1時30分～4時30分

●ところ 県新津健康福祉環境事務所  
●内容 更年期の女性の身体や心の悩み・問題に関して、婦人科医師と精神科医師が個別に相談を受けます。めまいや頭痛、尿失禁、不眠、イライラなどお気軽にご相談ください。

●申込み 12月12日(木)までに、県新津健康福祉環境事務所 地域保健課 ☎22-5174)へ。

### 市体協スポーツ振興大会 記念講演会を開催

●とき 12月7日(土)の午後3時から  
●ところ 視聴覚センター2階ホール  
●講師 青島健太さん(スポーツライター、元ヤクルト・スワローズ選手)  
●問い合わせ 生涯学習課スポーツ振興係(☎22-0916)へ。 申込不要

### 聞こえますか？ 子どもからのSOS

子どもへの虐待に気付いたら、または虐待の疑いがあるときは、福祉健康課健康増進係(保健福祉センター内、☎25-2510)や県新津健康福祉環境事務所など、相談しやすい窓口へご相談ください。なお、県中央福祉相談センターの「子ども女性電話相談」では、年中無休で相談を受けます。

●相談時間 午前9時～午後10時(ただし、土日祝日の正午～午後1時は休み)  
●電話番号 ☎025-382-4152

### 県不妊専門相談センター

●とき 毎週火曜日の午後4時～6時  
●ところ 新潟大学医学部付属病院産科婦人科(新潟市旭町通1)

●内容 専門医師による個別面談  
●相談料 無料 要予約  
●問い合わせ 同病院産科婦人科学教室(☎025-225-2184、予約受付時間は平日の午前10時～午後4時)へ。

電話やメール(sodan@med.niigata-u.ac.jp)での相談もできます。また、県の「ごきげんベイビィ」([URL http://www.pref.niigata.jp/fukushihokenbu/ikuse/baby/](http://www.pref.niigata.jp/fukushihokenbu/ikuse/baby/))もご覧ください。

### 高齢者とその家族の よろず相談

●とき 月～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)  
●ところ 電話相談 ☎025-285-4165。面談の場合は、県高齢者総合相談センター(新潟市上所2 新潟ユニゾンプラザ内)にて  
●相談料 無料

食生活改善推進員からの

## ヘルシークッキング ③⑧

### サケと根菜のみそ煮込み



#### 材 料 (4人分)

- サケ.....240g
  - 大根.....160g
  - こんにゃく.....80g
  - ニンジン.....100g
  - ゴボウ.....80g
  - 厚揚げ.....120g
  - だし汁.....2カップ
  - 酒.....1/4カップ弱
  - みりん.....小さじ4
  - みそ・しょうゆ.....小さじ4
  - さらしねぎ.....適宜
- 1人分栄養価  
171kcal、食塩相当量1.6g

根菜にサケのうまみがしみ込んだみそ味の一品です。根菜は食物繊維を多く含み、便秘を予防するとともに、コレステロールを体外に追い出します。またサケと厚揚げからタンパク質もしっかりとれます。

#### ○作り方

サケは半分から三等分に切る。厚揚げは7～8ミリ厚の短冊切りにする。  
こんにゃくはたづな切りにし、大根・ニンジンは輪切りに、ゴボウは斜め切りにしてあく抜きをする。  
のみそ以外の調味料を用意し、とを柔らかくなるまで煮て、味加減を見ながらみそを溶かし入れ、味がなじむまで煮る。器に盛り付けてから、さらしねぎをあしらう。

### お気軽にご利用を 市の育児相談

- ちびっこ育児相談(幼児対象)  
・とき 毎週金曜日の午前9時～11時30分
- ニコニコ育児相談(赤ちゃん対象)  
・とき 毎週金曜日の午後1時～3時
- ところ いずれも保健福祉センター プレールーム
- 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。  
\*12月27日(金)の育児相談はお休みします。

### 子育て支援センター 育ちの森からお知らせ

- ◇12月5日(木)の午後は臨時休館します(ワックスがけのため)。
- ◇「あそびの広場」内で季節イベントを行うことがあります。その際は通常の利用料のほかにイベント参加費が必要な場合があります。
- ◇イベント前日の午後は、「あそびの広場」のみお休みする場合があります(一時保育は通常通り)。
- 問い合わせ 育ちの森 ☎21-4152、[URL http://www8.ocn.ne.jp/sodati/](http://www8.ocn.ne.jp/sodati/)へ。

### 保健の窓⑤④

## 「風しん」について

風しんは、風しんウイルスの飛沫感染によっておこる病気です。発しんや発熱などが主症状ですが、約3日間で治ることから「三日はしか」とも呼ばれます。

大人になってからかかると重症になりやすく、特に妊娠早期の女性がかかると、赤ちゃんが、目や耳、心臓に奇形ができる『先天性風しん症候群』という病気にかかって生まれてくることがあります。これを防ぐためには予防接種が有効です。

現在国内では、満1歳から7歳半未満の乳幼児・児童を対象に予防接種を実施していますが、4～5歳になるとかかる人が増えるので、できるだけ3歳までに受けるようにしましょう。

また、予防接種法改正による経過措置で、平成15年9月30日までは、昭和54年4月2日から昭和62年10月1日生まれの人も対象となります。まだ受けたことのない人は早めに接種することをお勧めします。

●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。

## 献血にご協力を

- 献血日程(いずれも全血献血)  
・12月8日(日)の午前10時～午後4時...マックスタウン403店(正午～午後1時は休み)  
日程は中止や変更をすることがあります。
- 問い合わせ 福祉健康課福祉係(内線146)へ。

緑の風薫り 笑顔ゆきかう ふれあい文化都市

好きです！ きれいなまち・新津

## にいつ 新津

新津市第3次総合開発計画：平成7～16年度

水と緑のまち

快適で安らぎが漂うまち

人が輝き活力のみなぎるまち

にぎわいと交流のまち

明るく元気なまち

健やかで優しさが響きあうまち

豊かな人間味と文化の薫るまち

個性豊かな文化のまち

## 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