

市民ソフトバレーボール大会

- 種目・とき・ところ
 - 混合A・B・Cおよびトリムの部...4月6日(日) 市民会館大ホール
 - 女子・ファミリー・ミニの部...4月13日(日) 海洋センター
- 参加資格 市内に在住・勤務する人および招待チーム
- 参加費 1チーム1,200円
- 申込み 参加費を添えて、各種目の開催日の10日前までに、海洋センター(☎23-4800)へ。

みんなで仲良く遊ぼう！ プチサークル活動について

- 活動日 主に土曜日。活動時間は、午前または午後の1～2時間
- ところ 保健福祉センター、地域学園、海洋センターなど
- 対象 小学4年生以上
- サークル内容 焼き物、手話、田の草民芸会、ジュニアダンス、プチダンス、折り紙教室、マジック、チャンバラ、腹話術、ペタンク、ゲートボール、歩こう会、将棋、囲碁
- 年会費 2,000円
 - ただし、サークルによって材料費や用具使用代が必要となります。
- 申込み 3月20日(木)までに、ハガキに ①氏名 ②住所 ③電話番号 ④保護者氏名 ⑤学校名 ⑥学年 ⑦希望サークル名を記入の上、生涯学習課スポーツ振興係「プチサークル活動について」(☎956-0816 東町2-5-6)へ。
- 問い合わせ 市レクリエーション協会の真野さん(☎24-6754、午前10時まで)へ。

楽しく学ぼう！ 老人生きがい教室

- 会場 老人福祉センター(秋葉1)。ただし、焼き物教室は地域学園(東町2)
- 申込み・問い合わせ 3月6日(木)～20日(木)に、会費を添えて老人福祉センター(☎22-0814)へ。3月10日(月)、17日(月)は休館

教室名	活動日	定員(申込順)	年会費
書道	第2・4金曜日の午前	若干名	5千円
生花	第1水曜・第3木曜日の午前	若干名	8千円
民謡	第3・4水曜日の午前ほか	若干名	7千円
絵画	第1・3水曜日の午後	若干名	8千円
焼き物	第1・3木曜日の午前	若干名	1万円
民芸	第1・3水曜日の午前	制限なし	無料
囲碁、将棋	第2・4水曜日の午後	制限なし	無料
茶道	第1・3金曜日の午前	若干名	7千円

年会費のほかに、材料費などが個人負担となります。

勤労青少年ホームへ行こう！

- 利用者登録
 - ・登録できる人 市内に在住または勤務している15歳以上の勤労青少年。登録するとスポーツやサークル活動などのとき、施設を無料で利用できます。
 - ・申込み 登録料1,000円(保険料などを含む)を添えて勤労青少年ホームへ。
- 体育館の夜間利用 体育館の夜間利用ができるのは、登録した人たちが構成する団体に限り(事前に申込みが必要)。
- 教養講座の受講生募集

講座名	曜日	定員	受講料(月額)	開講日
生花(小原流)	火	25名	5,000円	4月8日
エアロビクス	水	20名	2,000円	4月9日
茶道(表千家)	水	20名	4,000円	4月9日
生花(龍生派)	木	25名	5,000円	4月10日
料理	木	25名	5,000円	4月10日

- ・時間 いずれも午後7時～9時
- ・対象 原則として、勤労青少年(定員に満たないときは、一般市民も受講可)
- 申込み 3月29日(土)までに、勤労青少年ホーム(☎24-5320)へ。

里山で早春の山歩きを楽しもう！ 健康ウォーキング

- とき・集合場所 3月30日(日)の午前8時10分(花林館に集合)～午後3時 小雨決行
- 内容(いずれも所要時間6時間)
 - ・A 山歩きコース...全長10km
 - ・B 花さがしコース...全長8km
- 参加費 1人1,000円(中学生以下は500円) 当日受付時に納入
- 持ち物 昼食、防寒具、雨具など
- 申込み 3月20日(木)までに、ハガキまたはファクスで、①氏名 ②年齢 または学年 ③住所 ④電話番号 ⑤コース名を記入の上、生涯学習課(☎956-0816 東町2-5-6、☎22-9616、☎22-0916)へ。

屋外スポーツ施設の利用受付

- 3月29日(土)からオープンする屋外スポーツ施設の予約受付を始めます。
- 受付開始日 3月17日(月)から
- 今回予約できる期間 6月分まで 利用したい日の3カ月前から予約することができます。
- 申込み 生涯学習課施設係(東町2-5-6 地域学園内、☎22-0916)へ。

今年の4月から

国民健康保険の人間ドック 助成対象年齢が変わります

- 助成を受けられる人 国民健康保険に加入している満35歳～69歳の人で、保険料の未納がない世帯の人(1年度に1回)
- ※70歳以上の人は、無料で受けられる市民健診(基本健診)をご利用ください。市民健診については、4月1日に新聞折込みされる年間計画表と広報5月1日号でお知らせする予定です。



退職者医療制度での自己負担金割合は「3割」に

健康保険での自己負担の割合が「3割」に統一されることに伴って、退職者医療制度での自己負担の割合も、退職被保険者本人・被扶養者ともに、入院・外来とも「3割」になります。3歳未満および70歳以上の人は今までと変わりません。

外来の薬剤にかかる負担が変わります

外来で薬剤を処方してもらったとき、定率自己負担とは別に薬の種類や日数に応じて加算されていた薬剤一部負担金は、なくなります。

問い合わせ 保険年金課 保険給付係(市役所1階②番窓口・内線134～136)へ。

新潟県高齢者大学の 平成15年度学生募集

- 募集講座 教養講座(2年制・全29回)、福祉ボランティア講座(全10回)、パソコン講座(全10回)
- 講座の実施期間 6～10月
- 応募資格 県内に在住で、地域活動に関心のあるおおむね60歳以上の人
- ところ 新潟ユニゾンプラザ(新潟市上所2)
- 受講料(年額)・定員
 - ・教養講座...5,000円(100名)
 - ・福祉ボランティア講座...5,000円(30名)
 - ・パソコン講座...10,000円(30名)
- 申込み 4月15日(火)までに、県長寿社会振興財団 ☎025-285-1400 へ。
- 詳しくは、3月上旬以降に福祉健康課福祉係(市役所1階③番窓口)に置かれる要項をご覧ください。

献血にご協力ください

- 日程(いずれも全血献血)

3/30 (日)	10:00～12:00	ショッピングセンター
	13:00～16:00	原信新潟店
3/31 (月)	9:00～11:30	新潟交通機械株
	13:00～16:00	株新潟市建設センター

●問い合わせ 福祉健康課福祉係(内線147)へ。

特別養護老人ホーム「こすど蒼丘の里」 一般公開のお知らせ

- とき 3月21日(祝)の午前10時～午後4時
- ところ 特別養護老人ホーム「蒼丘の里」(小須戸町大字矢代田 新津南高校となり)
- 問い合わせ 小須戸町役場 保健福祉課・特養建設準備室 ☎38-3111 へ。

一生噛める丈夫な歯

喫煙と歯の健康

喫煙と関係がある口腔内疾患には、「舌がん」や「頬粘膜がん」、そして「歯周病」などがあります。今回は、その中でも、歯を失う原因の一つになっている「歯周病」と「喫煙」についてのお話です。

<歯周病と喫煙の関係>

喫煙は、歯に次のような悪影響を及ぼします。

歯に汚れを付けやすくする。

歯にタールが沈着すると、歯の表面がザラザラして歯垢(プラーク)が付きやすくなります。

②歯周病にかかる確率を高くする。

③歯周病をより進行させる。

タバコの煙の中の有害物質が、歯肉などの免疫抵抗力を落とします。

④歯周病の本当の病態を隠す。

ニコチンには血管を収縮させる作用があるため、歯周病の症状の一つである出血などが隠されてしまいます。

⑤治療した場所の治り方を遅らせる。

治療を受けたとしても、ニコチンが、治療によってできた傷口を速やかに治そうとする上皮細胞や線維芽細胞という細胞の働きを悪くします。

また、歯周病は、心臓血管系の病気の発症や未熟児の出産、糖尿病の増悪などにも関与しているといわれます。全身の健康のためには、喫煙をやめ、歯周病をきちんと治しておくことが大切と言えるでしょう。

<三市中東蒲原郡歯科医師会新津班>

身近な自然・里山を歩こう

“鉄”人のココロをくすぐります

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



「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