

### スポーツで健康づくり始めよう 各教室の参加者募集

#### ◆球技で楽しく！スポーツ広場

●とき・内容 4月15日～平成16年3月12日の各曜日(それぞれ全42回ずつ)

曜日	時間	種目
火	10:00～11:50	卓球・バドミントン
	19:30～21:20	ソフトバレーボール・バドミントン
水	10:00～11:50	ソフトバレーボール・卓球
木	10:00～11:50	卓球・バドミントン
金	19:30～21:20	ソフトバレーボール バドミントン

●対象 18歳以上の人(高校生不可)  
●年加費 1,100円(週1回)～2,600円(週4回) ※傷害保険料1,500円別途

#### ◆体力アップに、健康づくり教室

●とき 4月18日～6月20日の毎週金曜日(全10回)。時間は午前10時～11時30分  
●内容 ウォーキング、ダンベル体操など  
●定員 30名(申込順)

●参加費 2,000円(保険料含む)

●申込締切日 4月16日(水)

#### ◆親子スポーツ教室

●とき 5月～12月までの主に第2・4土曜日(全15回)。時間は午前中

●対象・定員 小学生とその親 40組

●内容 キャンプ、ドッジボールなど

●参加費 大人1名につき2,500円、子ども1名につき1,500円(保険料含む)

●申込締切日 5月7日(水) ※申込順

◆ところ・申込み いずれも海洋センター(☎23-4800)へ。

### 市民弓道教室

●練習日 毎週木曜日。午後の部…午後1時～4時、夜の部…午後7時～9時

●ところ 地域学園弓道場

●問い合わせ 市弓道協会の小柳さん(☎22-1977)へ。

### 健康と「たばこ」のお話①

## 「受動喫煙」をご存じですか？

たばこを吸わない人が、家庭や職場、人が多く集まる場所で喫煙者のたばこの煙を吸ってしまうことを「受動喫煙」といいます。この受動喫煙を防止しようと、5月1日に施行される健康増進法第25条においては、多くの人が利用する施設の管理者に対し、受動喫煙を防止するために必要な措置をとるよう務めることが義務付けられることになりました。

たばこの煙は、本人が吸い込む「主流煙」と、たばこの点火部分から空中に立ち上る「副流煙」、そして喫煙者の口や鼻から吐き出される「呼出煙」に分けられ、受動喫煙は副流煙と呼出煙によってさまざまな健康被害を起こします。

たばこの煙に含まれる有害成分は、主流煙よりもむしろ副流煙に多く、副流煙のニコチン量は主流煙の約3倍、強い発がん性のあるニトロサミンの1つは約130倍といわれています。副流煙を吸わされる周りの人は、頭痛やのどの痛み、目や鼻に不快な症状を引き起こすなど、妊娠中の人には胎児の酸素不足から低体重児や奇形児が生まれる原因にもなったり、子どもの気管支炎や肺炎の原因にもなったりします。また、受動喫煙が長時間続くと肺がんの危険性も高まり、心臓血管系に悪影響も受けるのです。

たばこを吸うときは、周りの人の健康を守るため、喫煙場所を考えましょう。



### 陸上競技講習会の参加者を募集

●とき 4月20日(日)の午前8時から ●ところ サンスポーツランド新津  
●内容 短距離走、中・長距離走、ハードル走、砲丸投げ、やり投げ、走り幅跳び、三段跳び、競歩 ●対象 小学4年生以上 ●参加費 小・中学生200円、高校生以上300円(保険料含む) ●申込締切日 4月14日(月)

### 市民ソフトテニス大会を開催します

●とき 4月29日(祝)の午前9時から ●ところ 東町庭球場  
●種目および参加費 一般男子・女子(1チーム600円)、中学生男子・女子(1チーム400円) ●申込締切日 4月24日(木)  
◆申込み いずれも生涯学習課スポーツ振興係(☎22-0916)へ。

### 元気な団員たちが全員集合！スポーツ少年団入団式

●とき 4月5日(土)の午前9時30分～午後4時 ※一般の見学者も歓迎  
●ところ 市民会館大ホール ●内容 入団式および体力測定  
●問い合わせ 海洋センター(☎23-4800)へ。  
※スポーツ少年団への参加申込みは、各団体へ(詳しくは、広報3月15日号をご覧ください)。

## 乳幼児および小・中学生の予防接種について

### ◆ツベルクリン・BCG・ポリオ以外の定期予防接種【個別予防接種】

乳幼児には生後2カ月以内に、小・中学生には対象学年になりましたら予診票をお送りします。なお、個別予防接種には予約が必要ですので、下の表の医療機関に電話などで申し込んでください。母子健康手帳などを確認して、まだ受けていない予防接種の計画を立てましょう。 ※予防接種は無料

●持ち物 母子健康手帳、体温計、個別予防接種用予診票、接種券

※予診票と接種券は保健福祉センターにあります。

医療機関名	電話番号	予約電話などの受付時間
伊藤(婦)医院(中沢町)	☎22-6171	(月～金) 9:00～12:30、15:00～17:30 (土) 9:00～12:30
井上(内)医院(荻島1)	☎24-1222	(月～金) 9:00～11:30、15:00～17:00 (土) 9:00～11:30
下越病院(中沢町)	☎22-4711	(月～木) 14:00～16:00
櫻(さくら)クリニック(本町3)	☎23-0225	(月～金) 9:00～12:00、14:00～19:00 (土) 9:00～12:00 *水曜午後休診
佐藤医院荻川診療所(中野2)	☎22-1203	(月～土) 9:00～12:00、16:00～19:00 *午前は☎025-280-2413へ。第2土曜休診
高野クリニック(古田)	☎23-3011	(月～金) 9:30～11:30、15:30～17:00 (土) 9:30～11:30 *水曜午後休診
坪田医院(車場4)	☎22-0555	(月～金) 9:00～12:30、15:00～18:00 (土) 9:00～13:00
新津医療センター病院(古田)	☎24-5311	(月～金) 9:00～12:00、14:00～16:00 (土) 9:00～12:00 *第2・4土曜除く
ほしの医院(北上新田)	☎22-6522	(月～金) 9:00～12:30、15:00～18:00 (土) 9:00～12:30
森川医院(程島)	☎22-0410	(月～水・金) 9:00～12:30、14:00～17:30 (土) 9:00～12:30、14:00～16:00
吉川(小)医院(本町1)	☎22-0325	(月～金) 9:00～12:00、14:30～17:00 (土) 9:00～12:00 *木曜午後休診
五十嵐医院(出戸)	☎22-2721	(月～金) 9:00～12:00、13:30～18:00 (土) 9:00～12:00
高塚医院(本町1)	☎22-0077	(月～金) 14:00～16:00 *水曜午後休診
まふね内科クリニック(朝日)	☎21-2555	(月～金) 9:00～12:00、15:00～18:00 (土) 9:00～12:00 *木曜午後休診

### ◆ツベルクリン反応検査およびBCG予防接種【集団予防接種】

●とき ツベルクリン反応検査…4月9日(水)、BCG予防接種…4月11日(金)。受付時間は、午後1時10分～2時15分

●ところ 保健福祉センター はつらつホール ※予防接種は無料

◆詳しくは、4月1日号広報と一緒に配布される「平成15年度保健事業年間計画表」をご覧ください。

◆問い合わせ かかりつけの医師または福祉健康課健康増進係(☎25-2510)へ。

## 乳児健診に「絵本コーナー」登場

保健福祉センターで、生後4カ月児を対象に行っている乳児健診に、昨年12月から「絵本コーナー」が新しくできました。

「絵本コーナー」では、図書館職員が絵本の読み聞かせや絵本の紹介、図書カードの発行などを行っています。読み聞かせでは、「いないいないばあ」という赤ちゃんに人気の1冊を使っています。

お母さんのひざに抱かれて絵本をじーっと見聞かしている赤ちゃんの様子を見て、お母さんからは「子どもの反応を見て、びっくりした。環境を整えてあげたい」「家でも読み聞かせを始めるきっかけになった」「図書館にも行ってみたいなあ」などの声が届いています。

赤ちゃんは、全身で外界からの刺激を受け止めます。赤ちゃんの心がはぐくまれる大切なこの時期に、育児に絵本を取り入れることは、親子の心地よい時間を経験することができるうえ、ことばの発達や心の成長にも大きな意義があります。

乳児健診の際の「絵本コーナー」が、そのきっかけとなり、すべての赤ちゃんが絵本と出会える場になればと思っています。

◆乳児健診 毎月第2・4火曜日の午後、生後4カ月児を対象に開催



◆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。

## 花と遺跡のふるさと公園

新潟県埋蔵文化財センター  
☎0250-23-1142  
http://www1.ocn.ne.jp/~n-maibun/

### 新津市美術館

☎0250-25-1301  
http://www.city.niitsu.niigata.jp/

### 新潟県立植物園

☎0250-24-6465  
http://botanical.greenery-niigata.or.jp/

## 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