

食生活改善推進員からの ヘルシークッキング ④0

食生活改善推進員は、市長から委嘱を受け、市民の健康づくりのサポーターとして「伝達講習会」を開催するなど、各地域で食生活改善活動をしています。グループなどで「伝達講習会」を受けたい場合は、福祉健康課健康増進係へご相談ください。

■食生活改善推進員（敬称略）

塩田直美（本町4丁目）、高橋美佐子（本町4丁目）、井上敏子（本町4丁目）、岩淵孝子（本町4丁目）、澤田愛子（下興野町）、樋口美治子（下興野町）、豊崎登美江（下興野町）、森合ミツノ（北上1丁目）、湯峯多鶴子（北上1丁目）、松本雫子（日宝町）、瀬田松清子（金沢町2丁目）、遠藤幸子（金沢町2丁目）、岡田恵美子（金沢町3丁目）、丸山富美子（金沢町4丁目）、渋谷知栄子（新金沢町）、金子寿子（新金沢町）、荒木トシイ（柄木目）、小檜山玲子（満願寺）、佐々木淳子（山谷町2丁目）、木了トミイ（山谷町3丁目）、三星チエ子（山谷町3丁目）、本望歌子（南町）、清水イミ子（美幸町3丁目）、小林克子（新栄町）、真田悦子（秋葉1丁目）、斎藤志津子（秋葉3丁目）、吉川トシ（中沢町）、土橋雅幸（吉岡町）、平石郁子（吉岡町）、小嶋幸子（田家1丁目）、石川美代子（田家3丁目）、田邊智子（滝谷町）、高橋イヨ子（滝谷町）、渡邊千代子（草水町3丁目）、柏木道子（荻野町）、佐々木良子（荻島2丁目）、小林ひろ子（荻島3丁目）、萩原泰子（中野1丁目）、樋口正子（車場1丁目）、五幣良子（車場2丁目）、倉田志津子（車場5丁目）、高橋典子（朝日）、伊藤茂子（東島）、吉川憲子（東島）、山本敏子（西島）、小林信子（小戸上組）、土屋チエ子（梅ノ木）、広瀬宏子（梅ノ木）、大竹まり子（出戸）、片岡チエ子（出戸）、江口和子（野方）



材料（4人分）

- レタス.....160g（7〜8枚程度）
- エノキダケ.....1束（約80g）
- 干しシイタケ.....2枚（約4g）
- スープの素.....1個
- 水.....3カップ（600cc）
- ショウガ.....少々
- 油.....小さじ2
- 塩.....ひとつまみ

*1人分栄養価
26kcal、食塩相当量0.8g

レタスのスープ

ふだん生で食べることが多いレタスですが、旬の時期に趣向を変えて火を通して食べてみませんか？

○作り方

エノキダケは根を切り落とし、2つに切る。戻したシイタケは千切りに、ショウガは絞り汁を取る。油でエノキダケと戻したシイタケを炒め、スープを加える。ちぎったレタスを加えて味を調え、ショウガの絞り汁を入れる。

運動教室 参加者募集

- とき
 - ・一般向き教室...6月11日(水)、6月25日(水)、7月30日(水)
 - ・高齢者向き教室...6月19日(木)、7月17日(木)、8月28日(木)
 時間はいずれも午前9時30分～正午
- ところ 保健福祉センター（6/11のみ荻川地区公民館体育館）
- 内容 有酸素運動、ストレッチなど
- 持ち物 内履き、バスタオル、タオル、飲み水
- 申込み 福祉健康課健康増進係へ。

当日参加も可です

健康づくりや食生活改善推進員への問い合わせは、福祉健康課健康増進係へ。（保健福祉センター内）

☎25-2510

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

福祉健康課 健康増進係 ☎25-2510（保健福祉センター内）



各種教室のご案内

～あなたの健康づくりを応援します～

市では、皆さんの健康づくりに役立てていただけるよう、各種健康教室などを開催しています。自分や家族の健康を守るため、ぜひご利用ください。



（以下表中*は、おおむね月1回実施予定のもの）

●健康教室

教室名	時期・回数	内容	対象
高脂血症予防教室	7/10(水)～9/24(水) (1コース=4回)	医師の講話、栄養士や保健師などによる食事・運動についてのお話	健康診査や人間ドックなどで、生活習慣病を指摘された人やその家族、または関心のある人
糖尿病予防教室	8/26(火)～10/15(水) (1コース=5回)	医師の講話、栄養士や保健師などによる食事・運動についてのお話	
貧血教室	9/4(水) (1コース=1回)	栄養士などによる貧血改善のための食事のお話	
生活習慣病予防のための調理教室	7/18(金) (1コース=1回)	栄養バランスの良い食事づくりの実際	
糖尿病個別健康教室	9月～平成16年3月*	栄養士による食生活チェック、保健師などによる個別面接、血液検査(4回実施)	40歳以上で糖尿病(境界型)の人治療を受けている人は主治医と相談のうえ参加してください。

●運動教室

コース名	開催時期・回数など	内容	対象
一般向き教室 (☎左参照)	6/11(水)～10/15(水) (計6回*)	運動ワンプoint講話、有酸素運動、筋肉トレーニング、ストレッチなど	運動をとおして健康づくりを考えてみたい人で、医師から運動制限を指示されていない人
高齢者向き教室 (☎左参照)	6/19(水)～11/20(水) (計6回*)	運動ワンプoint講話、軽体操、ストレッチなど	運動をとおして健康づくりを考えてみたい人で、医師から運動制限を指示されていない人
壮年期コース	平日コース 10/22(水)～12/17(水) (週1回、計9回)	体力テスト、形態測定運動プログラム処方、体操実技指導など 休日コースのみ血液検査実費負担あり	おおむね65歳までの、生活習慣病予防のために運動をしたいと思っている人で、医師から運動制限を指示されていない人
	休日コース 9月上旬～12月下旬 (計8回)の予定		

●生活習慣改善教室 →この項目については、保険年金課保険給付係(☎24-2111内線132～134)へお申し込みください。

指定機関	内容	対象	助成内容
新潟県健康づくりセンター (新潟市清五郎、新潟スタジアム内)	医学的検査や体力測定に基づいた運動・栄養指導	国民健康保険に加入している満30歳～60歳の人で、保険料の未納がない世帯の人	受講料の3分の2(上限25,000円)までを申請により助成します(ただし、2年度に1度の助成とし、国民健康保険の人間ドックと重複して受けることはできません)。
サーブス (新潟市幸西2、セコム安心館内)			

好きです！きれいなまち・新津

ポイ捨てしなさい宣言!!

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