

きのこ講習会にご参加を

- とき 10月11日(土)の午前9時45分～午後2時30分
- ところ あすなろ森林公園(東蒲原郡上川村)
- 内容 きのこ採取と鑑別、講習など
- 参加費 500円
- 問い合わせ 新津地区食品衛生協会(県新津健康福祉環境事務所内、☎22-8929)へ。

初心者講習会 レクリエーションダンス

- とき 10月の毎週金曜日(24日は除く)、時間はいずれも午前10時～正午
- ところ 保健福祉センター
- 講師 竹村チヨ子さん
- 参加費 1,500円
- 問い合わせ・申込み 真野さん(☎24-6754)へ。

「柿食えば鐘が鳴るなり…」 市民俳句大会

- とき 11月23日(祝)の午前9時から
- ところ 市民会館第一会議室
- 兼題 当季雑詠5句1組限(投句料1組1,000円)。10月17日(金)までに、投句料を添えて生涯学習課 生涯学習係(☎22-9666)へ。
- 席題 当日発表(3句)
- 参加費 1,000円
- 問い合わせ 山口さん(☎24-3329)へ。

10/5新潟県縦断都市対抗駅伝競走大会で一部通行止め

- とき 10月5日(日)の午前10時45分ころから(15分程度)
- ところ 新町大橋(中国料理「飛鳥」前)～新津駅方面
- 問い合わせ 生涯学習課 スポーツ振興係(☎22-0916)へ。



食生活改善推進員からの ヘルシークッキング ④1 シメジの友禅あえ

「においマツタケ味シメジ」に例えられるように、うま味成分のアミノ酸がたっぷり、ノンカロリーのシメジをたくさん食べてみませんか。

●作り方

シメジに酒を振り掛け、乾いりする。ホウレンソウはゆでて、食べやすい長さに切る。キャベツ、ニンジンも千切りにし、ゆでる。シラス干しはさつとゆでて、塩気をとる。Aの調味料を合わせ、水気を切った野菜とシラス干しをあえる。好みでワサビを適宜加える。

- 材料(4人分) ●●●
- シメジ……………80g
 - ホウレンソウ……………40g
 - ニンジン……………40g
 - キャベツ……………120g
 - シラス干し……………20g
 - 酒……………小さじ2
 - しょうゆ……………大さじ1
 - ポン酢……………大さじ1
 - マヨネーズ……………小さじ1/2
 - ワサビ……………適宜
- ＊1人分栄養価
- エネルギー……………25kcal
 - 食塩相当量……………1.3g

市民婦人バレーボール大会

- とき Aクラス…11月9日(日)、Bクラス…11月16日(日)、時間はいずれも午前8時30分から
- ところ 海洋センター
- 対象 市内在住・在勤の既婚または35歳以上の女性
- 代表者会議 10月30日(木)の午後7時30分から。会場は市民会館第2会議室
- 申込期限 10月24日(金)
- 参加費 いずれも1チーム3,000円(市バレーボール協会登録チームは無料)
- 申込み 生涯学習課スポーツ振興係(☎22-0916)へ。

市民自主講座「漢文学」

- とき 10月7日(火)・14日(火)の午後3時～4時
- ところ 視聴覚センター
- 講師 新井清さん(日宝町)
- 参加費 無料
- 問い合わせ 新井さん(☎22-8273)へ。

市民ゴルフスクール

- 基本コース 10月22日(水)～12月25日(木)の水・木曜日の3コース(各コース全10回)。定員は各10名
- ところ ビッグレストゴルフ練習場(草水町3)
- 受講料 18,900円(入場料とボール代は含まれません)
- 申込み・問い合わせ ビッグレストフィールドクラブ(☎22-2222)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(水)～11月30日(日)
- 対象 ○市内に住所があり、接種期間に満65歳以上である人 ○心臓病や腎臓病、呼吸器および免疫機能障害があり、日常生活に支障のある60歳以上65歳未満の人

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
- ①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。接種の日は各医療機関にお問い合わせください。
- ②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(持っている人のみ)、体温計、眼鏡(必要な人)、自己負担金1,050円(生活保護世帯は無料。被保護者証明書を持参してください)
- 問い合わせ 福祉健康課健康増進係(☎25-2510)へ。

個別予防接種実施医療機関		
医療機関名	住所	電話番号
伊藤(産・婦)医院	中沢町	22-6171
下越病院	中沢町	22-4711
高塚医院	本町1	22-0077
ほかり医院	本町1	21-1200
吉川(小・内)医院	本町1	22-0325
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
はせがわクリニック	滝谷本町	24-5901
小児科高野クリニック	古田	23-3011
せきぐち(泌・内)医院	古田	23-3833
新津医療センター病院	古田	24-5311
花岡整形外科	古田	22-6006
のもと皮膚科クリニック	美幸町1	21-0800
うさみ内科クリニック	美幸町2	24-8776
ほしの医院	北上新田	22-6522
森川医院	程島	22-0410
まぶね内科クリニック	朝日	21-2555
井上(内)医院	荻島1	22-1222
佐藤医院荻川診療所	中野2	22-1203
吉村医院	中野2	24-8558
坪田(内・小)医院	車場4	22-0555
五十嵐医院	出戸	22-2721

骨髄バンクにご協力を

白血病などの血液疾患は、骨髄移植により治療ができます。しかし、この治療に必要な骨髄の提供者(ドナー)が不足しているため、移植を受けられない患者が大勢います。骨髄移植にご理解いただき、ドナー登録にご協力をお願いします。

- ドナー登録受付機関(電話予約) 県新津健康福祉環境事務所(☎22-5171)。第2・4金曜日の午前8時30分～正午。
- 問い合わせ (財)骨髄移植推進財団 ☎0120-445-445 へ。

社会福祉法人「親和福祉会」が職員募集

- 募集職種 指導員(1名)
- 資格要件 高校卒で、3年以上知的障害者福祉事業に従事した経験のある人。大学、短大、専門学校などで福祉の専門課程を卒業した人、または平成16年3月に卒業見込みの人など
- 勤務場所 知的障害者授産(通所)施設「新栄学園」
- 申込み 10月20日(月)までに、履歴書を新栄学園(☎956-0033 新津市新栄町213-2、☎24-5211)へ。

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

花と遺跡のふるさと公園

新津市美術館
☎0250-25-1301
<http://www.city.niitsu.niigata.jp/>

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

新潟県立植物園
☎0250-24-6465
<http://botanical.greenery-niigata.or.jp/>