

保健の窓60

糖尿病の予防や生活改善に  
糖尿病予防教室・健康教室

■糖尿病予防教室

●とき(各コースとも全4回)

①コース...9月1日・8日・15日・22日のい  
ずれも水曜日

②コース...10月1日(金)・8日(金)・15日(金)・  
25日(月)

いずれのコースも終了後、運動教室を予定  
時間は、初回が午後1時30分～3時、  
2～4回目と運動教室は午前9時30分～  
正午(ただし、3回目のみ午後1時まで)

●対象 糖尿病を予防したい人や、健  
診などで糖尿病(境界型を含む)と診断  
された人など

●内容 医師による講話、食事や運動  
についての教室など(参加費無料)

■糖尿病健康教室

●とき 9月～平成17年3月

●対象 糖尿病(境界型)と診断された  
人で、食事や運動によって生活改善し  
たいと思っている人

●内容 血液検査、栄養士や保健師な  
どによる個別面談など

■ところ いずれも保健福祉センター

■申込み 福祉健康課 健康増進係(☎  
25-2510)へ。

運動不足の解消に！  
健康づくり運動教室

■高齢者(おおむね60歳以上)向け教室

●とき 8月10日(火)の午前9時30分～  
正午

●内容 転倒予防体操、ストレッチ

■一般(おおむね65歳まで)向け教室

●とき 8月18日(水)の午前9時30分～  
正午

●内容 エアロビクス、筋力トレーニ  
ング、ストレッチ

■壮年期(おおむね65歳まで)土曜コース

●とき 9月25日、10月2日、16日、30  
日、11月13日、27日、12月11日、18日  
のいずれも土曜日(全8回)。時間は、  
いずれも午前10時～正午

●内容 体力テスト、運動指導、栄養  
指導など 希望者は終了時に血液検査  
をして活力年齢を知ることができます

●定員 40人(申込順)

●参加費 無料(ただし、血液検査希  
望者は血液検査料1,680円が必要)

■ところ 一般向け教室は、荻川地区体  
育館。そのほかは保健福祉センター

■持ち物 上履き、タオルなど

■申込み 福祉健康課 健康増進係(☎  
25-2510)へ。

生活習慣病を  
予防しましょう！

生活習慣病とは、食事や運動、喫煙、  
飲酒などの生活習慣が引き起こす病気  
で、がんや脳卒中、心臓病、糖尿病、  
高血圧、高脂血症などが挙げられます。

生活習慣病を予防するためには、食  
生活をはじめ、運動習慣や休養の取り  
方などの生活習慣を見直し、改善して  
いくことが大切です。また、定期的に  
健康診断を受け、自分の健康状態を知  
っておくことも必要です。

◆生活習慣改善の12ポイント

- ・適正体重を維持しましょう。
- \* 適正体重...身長(m)×身長(m)×22
- ・主食、主菜、副菜をそろえてバラン  
スよく食べましょう。
- ・1日350g以上の野菜を食べましょう。
- ・脂肪を取り過ぎないようにしましょう。
- ・カルシウムを十分取りましょう。
- ・減塩を心掛け、塩分は1日10g以下を  
目指しましょう。
- ・週2回以上、1日30分以上は、息が弾  
む程度の運動を習慣化しましょう。
- ・心と体を十分休ませましょう。
- ・十分な睡眠を取りましょう。
- ・歯周病と虫歯予防のため、毎日歯磨  
きをし、定期健診を受けましょう
- ・お酒を飲む場合は、適正量(日本酒換  
算1合)を守りましょう。
- ・禁煙を心掛けましょう。

日ごろから自分や家族の健康に関心  
を持ち、いつまでも健康で楽しく過ご  
すために、今日から少し生活を見直し  
てみませんか？

問い合わせ 福祉健康課 健康増進  
係(☎25-2510)へ。

現況届などお忘れなく！

※時間はいずれも  
午前8時30分～午後5時15分

	受付期間	受付場所
・児童扶養手当の現況届 ・ひとり親家庭等医療費 受給者証の更新申請 問い合わせ☎内線264	8/2(月)～8/31(火) *土・日曜日を除く	福祉健康課 児童係 (市役所2階⑩番窓口)
	8/14(土)	市民サロン(市役所1階)
・特別児童扶養手当の所 得状況届 ・特別障害者手当、障害 児福祉手当、福祉手当 の現況届兼同意書 問い合わせ☎内線146・147	8/11(水)～9/10(金) *土・日曜日を除く	福祉健康課 福祉係 (市役所1階⑤番窓口)

緑の風薫り 笑顔ゆきかう ふれあい文化都市

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

参議院議員通常選挙結果

……新津市内の投票率は61%に……

参議院新潟県選出議員選挙

投票の状況

区分	男	女	計
当日の有権者数	26,115人	28,836人	54,951人
投票者数	16,457人	16,850人	33,307人
投票率	63.02%	58.43%	60.61%

開票結果(届出順・敬称略)

候補者名(党派名)	得票数
つかだ一朗(自由民主党)	7,464
こんどう正道(無所属)	13,414
くわはら加代子(日本共産党)	3,765
田中なおき(自由民主党)	8,096
無効	568

参議院議員通常選挙に関する問い合わせは…  
市選挙管理委員会(内線311または312)へ。

参議院比例代表選出議員選挙

投票の状況

区分	男	女	計
当日の有権者数	26,121人	28,847人	54,968人
投票者数	16,455人	16,850人	33,305人
投票率	63.00%	58.41%	60.59%

開票結果(届出順)

党派名	候補者氏名の得票数	党派名の得票数	計
みどりの会議	88,226	307	395,226
自由民主党	2,416,424	7,099	9,515,424
女性党	85	423	508
社会民主党	772	1,814	2,586
維新新党・新風	14	62	76
公明党	1,531,300	646	2,177,300
民主党	3,797,927	10,017	13,814,927
日本共産党	441,114	2,573	3,014,114
無効・その他		1,218,009	

小数点以下は、票をあん分した数字

子育て支援センター  
育ちの森

8・9月の予定



★マタニティセミナー(全4回) 文部科学省生涯学習政策局委託事業

- とき 8月～11月の毎月第1土曜日。時間は午前10時～正午 ●対象 妊娠中の人(家族と一緒に参加も歓迎)
- 内容 メッセージブック作り、パパママ講座、胎教コンサートなど
- 受講料 4回で1,000円(上のお子さんの一時保育を希望する場合は、保育料として1時間500円別途)
- 申込み 電話で申し込みもできます(定員になり次第締め切り)。2回目以降からの参加も可能

★8月の休館日 ●午後休館…8月9日(月) ●終日休館…8月13日(金)、14日(土)

この間の緊急の相談などは、福祉健康課 児童係(内線255)または健康増進係(☎25-2510)へ。

■リフレッシュセミナー

- フラワーアレンジメント(9月15日(水))
- 手作り絵本(9月22日(水))
- 手作りアクセサリー(9月27日(月))

いずれも定員12名、申込金300円、受講料未定、保育ルーム800円

■親子セミナー(親子一緒)

- ベビーマッサージ(9月13日(月))
- …申込金300円、受講料500円

■ステップアップセミナー

- 入園準備セミナー
- 「幼稚園での生活」(8月18日(水))
- 「保育所での生活」(8月23日(月))
- 「幼稚園・保育所説明会」(9月6日(月))

いずれも申込金300円、保育ルーム500円

■時間 いずれも午前10時～11時30分

(リフレッシュセミナーは、正午まで)

■申込み 開催日の1週間前まで(または定員になり次第 締め切ります。電話でご確認の上、申込金と受講料を添えて直接「育ちの森」へお越しください。親子セミナー以外は保護者対象で、お子さんは同伴できません。

問い合わせ ☎21-4152

URL <http://www8.ocn.ne.jp/~sodat/>

好きです！きれいなまち・新津

ポイ捨てしま宣言!!

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