

スポーツを楽しんで健康チェック! 新津市ミニスポーツ フェスティバルへ

- とき 11月3日(祝)の午前9時30分～午後3時30分(正午～午後1時を除く)
- ところ 海洋センター
- 参加費 1人300円
- 体験できる種目 ラケットテニス、ソフトバレーボール(チームで参加も可)、タスポニー、ラージボール卓球、ストラックアウト、リズム体操など
- 体力測定 午前11時からと午後2時から(計2回)
- 問い合わせ 海洋センター(☎23-4800)へ。

市民ソフトバレーボール大会

- とき・種目 ○女子・ファミリー・小学生・トリムの部...11月21日(日)
○混合A・B・Cの部...11月28日(日)
時間はいずれも午前9時15分から
- ところ いずれも市民会館
- 参加資格 市内に在住・勤務するチームおよび招待チーム
- 参加費 1チーム1,200円
- 申込み それぞれの大会の開催日10日前までに、参加費を添えて海洋センター(☎・☎23-4800)へ。

高齢者とその家族のための 「よろず相談」(無料)

- 電話番号 ☎025-285-4165
※法律などの専門相談(要予約)も有り
- 相談時間 毎週月～金曜日の午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)
- 専門相談の予約 新潟県高齢者総合相談センター(☎025-285-4165)へ。

高齢者向け・一般向けがあります 健康づくり運動教室

- 一般向け教室
- とき 11月および12月の第1・3金曜日。時間は午前9時30分～正午
 - 対象 65歳くらいまでの人
 - 内容 有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチ
- 高齢者向け教室
- とき 11月9日、30日、12月14日、21日のいずれも火曜日。時間は午前9時30分～正午
 - 対象 おおむね60歳以上の人
 - 内容 転倒予防体操、ストレッチ
 - 持ち物 内履き、タオル、飲み水
 - 申込み 福祉健康課 健康増進係(☎25-2510)へ。当日受付も可

生涯を通じた女性の健康を支援 女性のための健康相談会

- 思春期から更年期の女性の健康に対する不安や悩みを解消し、それぞれの健康状態に応じた自己管理ができるように相談会を開催します。
- とき 12月10日(金)の午後1時30分～4時30分
 - ところ 県新津健康福祉環境事務所 2階健康相談室(南町)
 - 対象 思春期から更年期までの女性
 - 内容 婦人科疾患や女性の心身の健康全般、不妊に関する相談に、産婦人科医師が応じます。 要予約
 - 定員 6名(申込順)
 - 申込み 12月9日(木)の午後5時までに、県新津健康福祉環境事務所(☎22-5174)へ。

検査目的の献血を防ぐため、献血の際には身分証明書を

検査目的で献血された血液を輸血されたことによって、患者が感染症に感染したという事例が報告されています。検査目的の献血を防ぎ、安心して輸血を受けることができるよう、10月1日から献血者の本人確認を行っています。

- 本人確認のためお持ちいただくもの
- ①運転免許証、パスポート、年金手帳、住基カード...これらの証明書は、1回提示すると次回からは提示する必要はありません。
 - ②社員証、クレジットカード、写真付き学生証、学割定期券、診察券など

身分を証明するものを忘れたときは...

本人確認を拒否する場合は献血にご協力いただけますので、受け付けにご相談ください。

マスコットキャラクター ブラッドくん

問い合わせ 血液センター渉外課(☎025-230-1703)へ。

あなたのやさしさを献血へ 11月の献血日程(いずれも全血献血)

26日(金)	9:00～11:30	県総合庁舎
	13:00～16:00	(株)新津管内建設会館

- 問い合わせ 福祉健康課 福祉係(内線146)へ。

予防接種はあなたと家族の健康を守ります

ポリオ(小児まひ)予防接種

- 日程 右表のとおり
- 受付時間 午後1時10分～2時15分
- ところ 保健福祉センター
- 対象 生後3カ月～7歳6カ月未満の乳幼児および児童
- 接種方法 6週間以上の間隔を空けて生ワクチンを2回飲みます。7歳6カ月未満であれば、1回目と2回目の間隔は空いても構いません。
- 持ち物 母子健康手帳、体温計、予診票
- その他の注意事項 ○37.5度以上の発熱や下痢のときは受けられません。
○容態の急変に備え、接種後30分は接種会場でお待ちいただきます。
※対象地区以外の日でも接種を受けることができます。

日	対象地区
11/10(水)	本町、新町、日宝町、金沢町、東町、新金沢町、柄目木、飯柳、東金沢、上金沢、大安寺、中新田、満願寺、七日町、大蔵、新関地区全域
11/11(木)	山谷町、南町、美幸町、古田、天神、善道町、下興野町、北上、北上新田、さつき野、小合地区全域
11/12(金)	秋葉、中沢町、吉岡町、田家、新栄町、緑町、滝谷本町、滝谷町、草水町、金津地区全域、荻川地区全域

風しんが流行中。早めに予防接種を受けましょう!

今年是全国的に風しんが流行しています。特に妊娠初期(妊娠20週以内)の妊婦が感染すると、「先天性風しん症候群(白内障・先天性心臓病・難聴など)」の赤ちゃんが生まれてくる場合があります。妊婦への感染を防ぐため、早めに接種するようにしましょう。

- 対象 1歳～7歳6カ月未満の乳幼児で未接種の人、また次の①～③の人うち明らかに風しんの既往・接種歴のない人など ※ただし、妊婦は接種できません。
- ①妊婦の夫、子どもおよびその同居家族 ②10代後半から40代の女性(特に妊娠希望者や妊娠する可能性の高い人) ③出産後1週間～1カ月以内の人
- 接種方法・費用 ○1歳～7歳6カ月未満の乳幼児...1歳を過ぎたら早めに個別予防接種実施医療機関で1回接種します(無料) ○それ以外の人...任意(有料)

インフルエンザ個別予防接種実施医療機関を追加

乳幼児および小・中学生、高齢者を対象としたインフルエンザ個別予防接種の実施医療機関を追加します。

追加される医療機関	予約電話などの受付時間
さくら小児科クリニック(車場、☎21-2515)	(月～金)9:00～12:00、14:00～18:00 (土)9:00～17:00 *第2・4木曜日および第1・3・5木曜日の午後は休診

問い合わせ 福祉健康課 健康増進係(☎25-2510)へ。

一生噛める丈夫な歯⁶³

口の健康は全身の健康

歯は、私たちが生きていくためのさまざまな役割を担っており、歯を守ることは、私たちが健康な生活を送るために大切なことです。また、私たちの口は、消化器、呼吸器系の入り口ですから、口の中を健康で衛生的に保つことは、全身的な病気の予防のために大変重要です。

高齢者の死亡原因の上位に「肺炎」が挙げられますが、その原因の中で、口腔内細菌が食物やだ液などと一緒に誤って気管に入り込み、肺炎を起こす「誤嚥性肺炎」が注目されています。このほかにも、口腔内細菌が直接または間接的に関与する疾患として、糖尿病や骨粗しょう症、心内膜炎、虚血性心疾患、腎炎、妊娠トラブル、リウマチ関節炎などがあります。う蝕や歯周炎の予防だけでなく、早め早急で、口腔内の衛生状態が全身の健康維持に直結することが明らかになってきました。

口は、「かむ」「食べる」「話す」「笑う」などの日常生活のさまざまな場面で大切な役割を果たしています。口腔の健康が全身の健康につながるということを理解し、意識的に口の中を清潔にすることが大切です。

<三市中東蒲原郡歯科医師会新津班>

口の中の健康って大切なんだね



問い合わせ 福祉健康課 健康増進係(☎25-2510)へ。

“鉄”人のココロをくすぐります



「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

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、空き缶やタバコの吸い殻、ガムなどのポイ捨てが、条例により禁じられています。 ※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5万円以下の罰金

市民生活課 環境衛生係 ☎24-2111 内線232