

訂正

広報12月15日号の「善意に感謝します」の中で、次の誤りがありました。お詫びして訂正します。
(誤)医療法人徳心会 (正)医療法人徳真会

BCG インフルエンザ 予防接種を受けましょう

■BCG予防接種 ※今年度最後ですので、ご注意ください。

●日程(受付時間は、いずれも午後1時10分～2時15分)

	とき	ところ	接種料金
ツベルクリン反応検査	2月2日(水)	保健福祉センター	無料
判定およびBCG接種	〃 4日(金)	はつらつホール	

●接種対象者 生後3カ月から4歳未満で、BCG予防接種を受けていない乳幼児
※平成17年4月1日以降は、生後6カ月以上の乳幼児は公費(無料)の対象になりません。任意による個別予防接種(有料)となります。

●持ち物 母子健康手帳、予診票、体温計

■インフルエンザ予防接種

インフルエンザは1～2月に流行のピークを迎える感染症で、感染力が強く、重症になると、体力のない高齢者や乳幼児などは生命にもかかります。

●予防接種を受けましょう 抵抗力がつくまで2週間ほどかかり、約5カ月間効果が持続しますので、特に高齢者や乳幼児は流行前に接種しましょう。

※65歳以上の人などについては、接種費用の一部助成がありますので、かかりつけ医にご相談ください。

●十分な栄養・睡眠などを心掛けましょう 栄養と睡眠を十分とって、外出時のマスクの着用や、外出後の手洗い、うがいを心掛けましょう。

●インフルエンザにかかってしまったら… 急に38以上の高熱が出たり、激しい頭痛や関節痛を感じたりしたら、むやみに解熱剤などを服薬せず、早めに医療機関を受診しましょう。

■問い合わせ 福祉健康課 健康増進係(☎25-2510)へ。

子育てを楽しむヒント満載! Enjoy 子育て講演会

「子育ては大変」と悩んでいる人や、おじいちゃん、おばあちゃん、また子育てに関心のある人が対象です。保育ルーム(無料・要予約)もありますので、お気軽にご参加ください。

●とき 1月19日(水)の午前10時～11時30分

●ところ 保健福祉センター はつらつホール

●内容 講演「楽しく子育て～子どもとの接し方～」(講師=小柳信子さん、子育て支援カウンセラー) 入場料無料

●申込み 1月14日(金)までに、福祉健康課 健康増進係(☎25-2510)へ。保育ルームをご希望の場合も、14日(金)までにご予約ください。

インフルエンザが流行する前に、接種しようね!



一生噛める丈夫な歯④

歯に良い食生活

歯の健康を守る食生活の基本は、「バランスの良い食事」と「丈夫な歯質を作る食品を取る心掛け」そして「食べ方に注意すること」です。

バランスの良い食事

1回の食事に主食や主菜、副菜をそろえた食事のことです。主食は、ご飯やパン、めん類、主菜は肉や魚、卵、大豆製品からできたおかず、副菜は野菜でできたおかずです。バランスの良い食事をすることによって、良い歯と健康な体を作ることができます。

丈夫な歯質を作るための栄養素 カルシウムやリン、タンパク質やビタミン類が丈夫な歯質を作ります。これらの栄養素は、小魚やレバー、海藻、牛乳、卵、大豆製品、野菜、果物などに多く含まれますので、心掛けて食べるようにしましょう。

歯に良い食べ方

よくかんで食べることを心掛けてください。よくかむことによって、だ液の分泌が盛んになり、口の中を清潔にしてくれます。また、食事や間食の回数が多く、だらだらと食べていると、むし歯の危険性が高くなります。1日3回の食事と1～2回の間食を、時間を決めて取るようにしましょう。

食生活をほんの少し注意すれば、むし歯の危険性は少なくなります。この機会に、食生活について振り返ってみてはいかがでしょうか。

<三市中東蒲原郡歯科医師会新津班>

問い合わせ 福祉健康課 健康増進係(☎25-2510)へ。

あすなろ

み～つけた!

第46本目

遠藤 洋次郎さん(30歳)
ラジオチャット(エフエム新津、東町2)
アナウンサー

—どちらのご出身ですか?—
東京都調布市です。…と言つと、よく「お坊ちゃんだ!」と言われるのですが、高級住宅地の田園調布ではなく、本当に田園が広がっている調布市の方です(笑)。

—「新撰組」の近藤勇の生家や墓所などで有名なまちですか?—
意外な経歴をお持ちとか?—
学習塾講師や営業マンの経験があります。大学の文学部で教員免許も取ったのですが、「本当にやりたいのは、学生のころから好きだったラジオのアナウンサーだ」と気がつき、途中ほかの仕事にも就きながら、「この仕事をしてきました。」

—営業マンから、半年ぶりにマイクを前にした気持ちは、どうでしたか?—
やはり、「腕がなまっていたな」と思いました。営業マンをしていた時も、車の中で、道路の電光掲示板を見ながら、「ひとり道路交通情報」をして鍛えていたんですが(笑)。

—スポーツ、社会、音楽、子育て…とそれぞれが得意分野を持っているスターの中で、やせることですか?—
1月3日からスタートします!



モーニングブリーズは(月～金曜日、AM7:00～)

ツブの中で、遠藤さんの持ち味は?—
バラエティー(ネタ)番組で発揮できればと思っています。「モーニングブリーズ」担当のおかげで、さわやかなイメージを持たれることがありますが、「お笑い(特に昭和の芸人さん)」が大好きです。
—サッカーも好きだそうですね。—
調布市の実家の裏が「味の素スタジアム」なので、ずっと「FC東京」のファンです。新潟には「アルビレックス新潟」があるので、とても肩身が狭いですね(笑)。
—ただ、横河電機専属のスタジアムDJをしていたこともあって、アルビレックスの鈴木慎吾選手(元・横河電機所属)は大好きです。—
—今年の目標は?—
テレビとは違って、話し手と聞き手の距離が近い「ラジオの魅力」を、より多くの人に伝えたいです。そして、ラジオを通して、「いつも隣りにいるお兄さん」的存在になれたらいいですね。
—あとは、最近確実に肥えつつあるので、やせることですか?—

カラダスケッチ*12月



第24回全国中学生人権作文コンテスト 田辺 由貴さん(金津中)が「日本放送協会会長賞」を受賞

12月9日、第24回全国中学生人権作文コンテストの表彰式が、新潟厚生年金会館で行われ、全国から755,390編の応募があった中から、金津中学校2年生の田辺由貴さんが日本放送協会会長賞を受賞しました。

田辺さんの作文のタイトルは、『何回でも聞いてね』。痴ほうになった祖母の介護に、家族みんなで取り組んだ体験を取り上げ、何回となく同じ言動をとる祖母にいららし、思



表彰式の様子

わず言ってしまった言葉が相手を傷つけてしまったと気づき、あらためて温かく見守っていかうと決心するまでの心の動きが素直に綴られています。

今回の受賞に、田辺さんは「人権をテーマに作文を書くことになった時、すぐに『このことを書こう』と思いました。賞を取れたのには驚きました。『(祖母の痴ほうには)みんなの力があるんだ』と励ましてくれた父も、家族も喜んでくれてうれしかった」と、少し恥ずかしそうに答えてくれました。

*田辺さんの作文は、新潟県人権啓発活動ネットワークのホームページ(http://www.jinken.go.jp/nigata/nigata_index.htm)に掲載されています。



田辺 由貴さん

“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

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