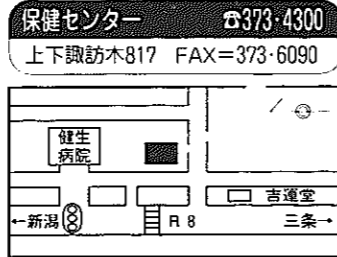


老人福祉センター(白寿荘) ☎373・3096
 白根1133-1 開館=9時~16時 休館日=月曜日・祝日 入浴=市内60歳以上の人は100円で利用できます
デイサービスセンター(皐月園)☎373・6009
 白根1133-1 開館=9時~16時 利用できる日=月曜日~金曜日



福祉・健康



募 保健センター 保健事業のアルバイトを募集

保健センターで各種保健事業に従事する有資格者を募集しています。
■募集資格 保健婦、看護婦、準看護婦、歯科衛生士 ※できれば普通自動車免許を有する人 **■仕事の内容** 各種検診の問診・指導、予防接種の介助、寝たきり者の訪問指導 **■勤務時間** 原則として半日単位 **■賃金** 半日で5,500円。寝たきり者の訪問指導は6,000円 交通費は実費を支給 **■申込期限** 3月15日(金) **■申込先・問い合わせ** 白根市保健センター ☎373・4300

募 白根市社会福祉協議会 8年度の職員を募集します

白根市社会福祉協議会では来年度採用の職員の募集試験を行います。
■職種 ①一般事務 ②常勤ホームヘルパー ③パートホームヘルパー **■応募資格** 昭和30年4月2日以降に生まれた人で、高校卒業以上(見込みを含む)の学歴を持ち、普通自動車と原付自転車の運転免許を有する人 ※性別は問いません **■採用予定人員** ①1人 ②3人 ③4人 **■給与** ①、

②=協議会の定めた額 ③=有資格者(3月末までに取得見込みを含む)は時給780円、無資格者は700円 **■試験日** 3月21日(木) 午前9時~ **■応募方法** 市販の履歴書に必要事項を記入して社会福祉協議会へ **■募集期間** 3月1日(金)~3月15日(金)の午前8時30分~午後5時15分 **■問い合わせ** 詳しくは白根市社会福祉協議会(〒950-12 白根市大字白根1133 老人福祉センター内 ☎373・3096)へ

利 目の不自由な人ご利用を 広報しろねの 録音テープ

ボランティアひばり会の皆さんが朗読・録音したカセットテープです。自分で広報紙を読めない人はご利用ください。また近くに目の不自由な人がいましたらお伝えください **■問い合わせ** 白根市社会福祉協議会 ☎373・3096

相 保健センター 心の健康相談会 お気軽にどうぞ

ストレスや対人関係などの悩みが重なるとう心の病気になることがあります。気軽に相談ください。秘密は固

く守られます。不眠やお年寄りの痴ほうなどの相談もお受けします。
■とき 3月12日(火) 午後1時45分~2時30分 **■ところ** 保健センター **■相談員** 新津信愛病院精神科医師、新津保健所精神保健福祉相談員 **■申込期限** 3月11日(月) **■申込先・問い合わせ** 保健センター ☎373・4300

相 白根市社会福祉協議会 心配ごと相談所 お気軽に相談を

身近な心配事の相談に応じます。お気軽に相談ください。
■とき 毎週水曜日 午後1時~3時 **■ところ** 老人福祉センター(白寿荘) **■問い合わせ** 白根市社会福祉協議会 ☎373・3096

相 新津保健所 健康なんでも相談 ご利用ください

医師、保健婦、精神保健相談員、栄養士などが健康や病気に関するあらゆる相談に応じています。電話、来所、どちらでも結構です。健康についてお悩みの人はお気軽に利用ください。
■とき 毎週木曜日 **■ところ** 新津保健所 **■相談内容** 母性(妊娠、出

産から更年期まで)、乳幼児、思春期、エイズ、疾病の予防、栄養、薬、その他健康に関すること **■問い合わせ** 新津保健所地域保健課保健指導第一係 ☎0250・22・5175

相 福祉に関する相談を 民生・児童委員の皆さんを紹介します

新しい民生委員・主任児童委員の皆さんをご紹介します。老人問題や身体障害、生活保護など福祉全般については民生・児童委員に、児童に関する問題については主任児童委員に、それぞれお気軽に相談ください。

▼民生・児童委員

氏名	住所	電話番号
荏原 ムツ	諏訪木4	372-1323
野内 アイ	砂押2	372-1316
相田 松男	水道町	372-1012
高橋 節	旭町3	373-2697
杉沢 キヨ	桜町2	372-1115
渡辺ユキエ	二の町	372-4418
水戸 愛	中央通2	372-2743
吉原 毅一	みの口	372-3091
清水 勇輔	五六の町1	372-2024
長井 春俊	魚町3	372-1037
相沢 トキ	東町1丁目	372-2730
青木 チイ	能登1丁目	372-4375
長谷川ミサホ	四ツ興野	372-4089
菊池 久衛	鯉淵1丁目	372-3713

田村 新吾	十五間	372-4511
内山 豊雄	戸石新田	372-1545
高橋 政美	下八枚	372-1289
長沢 久衛	中山	373-5067
神田 陽三	古川	372-1368
高橋 貞夫	東笠巻	362-5469
鈴木 進三	中大郷	280-2646
保田美恵子	中大郷	280-2864
高橋 辰雄	瀬ヶ通	362-5971
吉田 徳司	西笠巻2	373-3641
川上 夏江	西新田2	362-5305
羽貝 正直	上鷲ノ木	362-5531
内山甲子男	下鷲ノ木1	377-3093
小林 早苗	北田中	362-6320
星 弘	山崎興野	362-6179
小柳 三義	上塩俵	362-6007
田中 清彦	松橋	362-5189
渋谷 和彦	大通2丁目	378-7005
山田ヒサエ	大通南2	362-2312
星野 勝夫	大通西	379-2322
知野 辰二	上新田	374-2846
小林 ナヲ	横町甲	374-2361
本名 達也	新飯田	374-2359
武石 清治	清水	375-4695
山際 フミ	東萱場	375-4833
仲野 正見	新村	375-4622
桜井 一郎	庄瀬2	373-1251
田沢 靖子	庄瀬4	373-1207
梅津 光雄	菱湯1	373-1566
石川 勝栄	上八枚	373-1240
帯瀬仁三郎	上道湯	373-4090
伊藤 秀夫	戸頭	373-4068

真保 誠	下木山	373-4332
泉 直次	櫛笥	373-4392
大旗 イツ	和泉	372-3494

▼主任児童委員

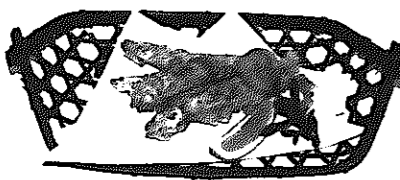
氏名	住所	電話番号
川又美代子	庄瀬1	373-1031
水品 幸子	上赤浜	372-1041
織田 絹子	大通南1	362-1432
田中 和美	日の出町	373-2909

※民生・児童委員、主任児童委員に関する問い合わせは市役所福祉事務所社会福祉係(☎272)へ。

教 保健センター 機能訓練教室に 参加しませんか

脳卒中後遺症やリウマチなどで機能回復訓練が必要な人の教室です。毎月1回、体操や訓練を兼ねたレクリエーションなどをしながら、日常生活の自立、参加者同士の親睦を図ることを目的としています。毎月約30人が楽しく参加していますのでお気軽にどうぞ。
■とき 4月から平成9年3月までの1年間 毎月1回開催 **■ところ** 保健センター **■送迎** 原則として家族の送迎をお願いしますが、やむを得ない場合は相談を **■申込期限** 3月19日(火) **■問い合わせ** 保健センター ☎373・4300

ワカサギの香り揚げ



■材料 (5人分) ワカサギ…300g しょうゆ・酒…小さじ2 衣(卵…1個 小麦粉…大さじ5 水…大さじ2 いりごま…大さじ2 青じそ…5枚 塩) 揚げ油
■作り方
 ①ワカサギはしょうゆと酒に漬けておく
 ②天ぷらの衣を作り、ごま、青じそのみじん切りを加える。
 ③ワカサギに衣を付け、180度の油で揚げる

栄養価(1人分)

●エネルギー	149kcal
●タンパク質	12.4g
●カルシウム	490mg
●塩分	0.6g



現在、冷凍したものが出回り、通年手に入りやすいものですが、鮮度が落ちやすく、生のまま食べるには適していません。味は淡泊で、骨が柔らかく、天ぷらにもちろん、焼き物、から揚げなどで丸ごと味わうと特有の香りが楽しめます。カルシウムを取るために、必ず頭も食べるようにしましょう。

ワカサギは、冬、氷に穴を開けて釣れる魚として知られています。元来、海水と真水が混じり合った水域に生息する寒帯魚でしたが、各地の淡水湖で繁殖したり養殖されたりするようになりました。丸ごと食べられるので、カルシウム、鉄などの無機質を多く取ることが出来ます。カルシウムは牛乳の七・五倍も含まれており、骨が形成されるのに大事な成長期や骨粗しょう症の予防としても利用したい食品です。また、動物性食品に含まれている吸収率の良い鉄(ヘム鉄)を効率良く取ることが出来るので、貧血予防にも効果があります。

広がれ健康家族 旬を食べる ワカサギ

●保健センター ☎373・4300