運動不足の解消に あなたも参加しませんか!

婦人スポーツ教室(後期)

対象　市内在住の家庭婦人
会場　市体育館

教室名	定員	月日	時間	持参品	申し込み〆切
子どもと一緒の若返り教室	満3歳以上の未就学児とその母親(60組)	9月17日、24日 10月1日、14日 29日、11月5日 12日、19日	午前10時~11時40分	運動のできる服装、運動靴	9月5日(消印有効)
バトミントン教室	初めてラケットを握る方(50人)	10月29日、31日 11月5日、12日 14日、19日、26日、12月3日	午後1時半~3時	運動のできる服装、運動靴、新品のシャトル2個(ニューメイビス)	10月15日(消印有効)
卓球教室	初めてラケットを握る方(40人)	〃	〃	〃 新品のピン球2個(硬球)	〃

申し込み　往復はがきに、種目、住所、氏名(母子)、年齢(母子)、電話番号を記入し、市体育課婦人スポーツ教室係(〒951 一番堀通三―一 陸上競技場内)へ。※婦人と朱書き。
備考。電話申し込みなし。前回受講者はご遠慮ください。一人一種目に限る
問い合わせ　☎67―一八二二へ

腕を試してみませんか?
婦人スポーツ親善大会
(軟式庭球・庭球)

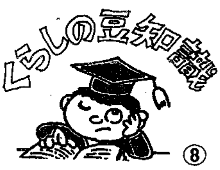
時間　午前九時半~※九時十五分までに受付完了。受付をしない時は棄権とみなします。
会場　白山テニスコート
級別　A、B、C、D級。※D級は経験一年未満
チーム編成　ダブルス
試合方法　トーナメントまたはリーグ戦
申し込み　九月十七日までに直接または電話で、市体育課社会体育係(〒951 一番堀通三―一陸上競技場内、☎67―一八三四)へ。
月日　〈軟式庭球の部〉九月二十四日　〈庭球の部〉九月二十五日　※いずれも予備日は二十六日、二十九日

めざせ健康美 ママの若返り教室(9~12月)

時間　午前十時~十一時四十分
内容　健康美体操、なわとび、フォークダンス、軽スポーツ。
持参品　運動のできる服装、運動靴。
受付日　各月の初日に各教室の会場で※幼児同伴はご遠慮ください。

	会場	月日
西教室	市体育館	9月4日、16日、25日、30日 10月2日、30日、11月14日、27日、12月4日、10日、18日
東教室	電々体育館(山木戸)	9月2日から12月16日までの毎週火曜日。(10月7日を除く)
中教室	日本鋼管体育館(鉄町)	9月5日から12月19日までの毎週金曜日。(10月3日を除く)

問い合わせ　市体育課社会体育係(☎67―一八三四)へ。



安全なガスの使い方

ガスには、天然ガス、プロパンガス、都市ガスがあります。天然ガスとプロパンガスは、一酸化炭素が含まれていないので中毒の心配はありませんが、可燃範囲が低いため少量で爆発します。ガスもれや自殺の巻き添えで都市ガスの四倍近くも爆発事故が起きています。気密性のよい、構造のしっかりした建物の場合、爆発の威力は大きくなります。使わないとき、就寝、外出のときは、元栓をしめましょう。

都市ガスは十四種類、プロパンガスは二種類あり、種類により使用できる器具が違ってきます。転居、ガス転換の際は、器具の調整を。

安全装置の確認を　口火立ち消え防止の安全装置や、空だき防止装置が五十一年から義務づけられています。古いもので装置がついていないものは、使用に注意をしてください。誤って空だきしてしまったら、必ず点検をしてから使用すること。

ゴム管の点検を　ゴム管は確実に器具、栓に差し込み、必ずホースバンドをしましょう。時おり点検して、ひびや割れがないかを確かめましょう。使用期限は二・三年が限度ですが、油汚れなどが付着すると寿命は短くなります。未使用コックには、ゴムキャップをかぶせましょう。

換気に注意　ふろには煙突、換気口を。また、湯沸器とコンロ使用中は換気扇をまわしましょう。

ガスもれに気づいたら　まず窓を開け、ガス栓をしめます。火気はもちろん、換気扇のスイッチを入れるのは厳禁です。都市ガスは軽く上に、プロパンガスは重いので床にたまります。

児童扶養手当現況届
特別児童扶養手当所得状況届
~9月10日までに届け出を~

児童扶養手当の「現況届」、特別児童扶養手当の「所得状況届」は、九月十日までに提出することになっていますので忘れずに届け出をしてください。なお、八月以降受給資格がなくなると思われる場合や、五十四年度支給停止である場合でも手続きをしてください。

届出先　▼児童扶養手当=市役所二階ロビー、各地区事務所▼特別児童扶養手当=市役所一階障害福祉課、各地区事務所
持参品　▼児童扶養手当=印かん、児童扶養手当証書、各自に通知した書類▼特別児童扶養手当=印かん、特別児童扶養手当証書、身体障害者手帳または療育手帳
※昭和五十五年一月二日以降他区市町村から新潟市へ転入された受給者は、前住所地の区市町村長の発行する「昭和五十五年度区市町村民税の基礎となった昭和五十四年中の所得証明書が必要です。
【問い合わせ】
児童扶養手当=福祉課または各地区事務所
特別児童扶養手当=障害福祉課または各地区事務所

児童扶養手当、特別児童扶養手当および福祉手当の所得制限額が次のとおり改正されました。

(単位:円)

扶養親族等の数	児童扶養手当 特別児童扶養手当(受給者)		福祉手当(障害者本人)	
	改正前	改正後	改正前	改正後
0人	2,036,000	2,148,000	955,000	1,014,000
1人	2,326,000	2,438,000	1,305,000	1,364,000
2人	2,616,000	2,728,000	1,595,000	1,654,000
3人	2,906,000	3,018,000	1,885,000	1,944,000
4人	3,196,000	3,308,000	2,175,000	2,234,000
5人	3,486,000	3,598,000	2,465,000	2,524,000
備考	○昭和55年8月分以降の手当から適用になります。○福祉手当の市独自のものは前年と同じです。			

いい汗流そう! ファミリーランニングのつどい

日曜日の朝は家族そろってランニング――「おはようファミリーランニングのつどい」に参加しませんか。
日時　九月七日、二十一日、十月五日、十九日、十一月二日、午前七時~八時
会場　市陸上競技場、補助競技場、信濃川沿トリムコース
持参品　運動のできる服装、運動靴、タオル
集合　午前七時までに市陸上競技場前広場へ※雨天中止
内容　誰にでもできる運動とレクリエーション、各自の体力に応じたランニング※参加者全員に体力づくり手帳を差し上げます。
問い合わせ　市体育課(☎67―一八二二)へ。

地区スポーツ教室

時間　午後七時~八時四十五分(午後六時半開場)
対象　対象校区に在住する一般社会人で初心者、各教室四十人(先着順)
持参品　体育館用運動靴※ラケット、ボール、シャトルは主催者側で用意します。
申し込み　九月六日正午までに電話で、市体育課社会体育係(☎67―一八二二、☎67―一八三四)へ。

教室名	山の下地区バドミントン教室	坂井輪地区バドミントン教室	両川地区卓球教室
対象地区	山の下、藤見中学校区	坂井輪中学校区	両川中学校区
期日	9月6日、8日 13日、20日、22日、27日	9月9日、16日 30日、10月7日 14日、21日	9月10日、17日 24日、10月1日 8日、15日
会場	山の下小学校体育館	坂井輪小学校体育館	両川中学校体育館

自転車の長期間放置はやめて!

最近、自転車利用が非常に増えていますが、利用された自転車が道路上などに乱雑に放置され、交通の障害になっています。
特に、商店街の歩道上など買い物などで利用した多くの自転車が放置され、交通を妨害し、交通事故を誘発したり、災害発生の際の消防車の活動を妨げたりしています。
安全な市民生活をみんなで守るためにも、このような道路上での自転車放置はやめ、次のことを守るようご協力ください。
①自転車は交通の支障にならない場所に置く。
②近距離利用者はできる限り自粛する。
③自転車駐車場利用者は駐車マナーを守り、正しく利用し、長期間の放置はやめる。
なお、内野駅前自転車駐車場に長期間放置された自転車が多くありますが、市ではこれを九月中旬頃撤去する予定です。

貧血講習会

日時　9月8日午後1時~
会場　西保健所
対象　妊婦
持参品　母子手帳、筆記用具

安産教室(2回で1コース)

日時　9月10日午前9時半~11時半
会場　東保健所
対象　55年12月、56年1月分娩予定の初産婦30人(先着順)
内容　第1回目…映画「妊産婦体操」、安産体操とはおよび実習ほか　第2回目…お産についての知識リハーサルほか
持参品　母子手帳、体操のできる服装
申し込み　電話で東保健所(☎41―4111)へ。2回目は来所時に予約

ママへの準備教室

日時　9月11日・19日午後1時半~3時半
会場　東保健所
対象　55年12月、56年1月分娩予定の初産婦各20人
内容　赤ちゃんの衣類の選びかた、オフロの入れ方実習
持参品　母子手帳、手ふき用タオル、エプロン
申し込み　どちらか都合の良い日を選んで電話で東保健所(☎41―4111)へ

妊婦相談

持参品　妊娠届出書、健康保険証、印鑑、本人名儀の銀行預金通帳(国保加入者は不要)
〈東保健所会場〉
日時　9月8・22・29日午後1時~2時半
〈北地区保健センター会場〉
日時　9月16日午後1時~2時
〈石山地区保健センター会場〉
日時　9月24日午後1時~2時
〈鳥屋野地区保健センター会場〉
日時　9月1日午後1時~2時
〈西保健所会場〉
日時　9月3・17・24日午後1時~2時半
〈西地区保健センター会場〉
日時　9月19日午後1時~2時
〈坂井輪地区保健センター会場〉
日時　9月10日午後1時~2時

風しん抗体価検査

日時　9月9日午前9時~10時
会場　東・西保健所
対象　高校生以上の女子(妊婦を除く)
料金　640円
申し込み　電話で東・西保健所(東☎41―4111、西☎66―5171)へ

成人病食事相談

日時　9月8日午前9時~11時
会場　東保健所
申し込み　電話で東保健所(☎41―4111)へ

若さと健康づくり食事講習会

日時　9月2日午前10時~正午
会場　市社会福祉センター
内容　うす味でおいしい料理の調理実演など。みそ汁の塩分テストを行います。希望者は、コップに半分のみそ汁を持参ください。
講習費　無料。出席者にはテキスト贈呈

献血車「ゆうあい号」

月日	会場	時間
9・1	日本通運新潟支店(万代3)	午前9時~正午
9・1	北陸塗料(濁川)	午後1時半~3時半
9・3	西地区事務所(内野町)	午前9時半~午後3時半
9・6	ダイエー新潟店前(万代1)	午前10時~午後4時

正午から午後1時までは受け付けを休みます。

健康相談

月日	地区	会場	時間
9・5	坂井輪	新潟相互銀行小針支店	午後1時~3時
9・5	松浜・南浜・濁川	北地区保健センター	午前10時~正午 午後1時~3時

酒害相談

時間　午後1時~3時
申し込み　電話で東・西保健所指導普及係、石山地区保健センター(東☎41―4111、西☎66―5171、石山☎86―4450)へ
〈東保健所会場〉
期日　9月5・19日
〈西保健所会場〉
期日　9月10・24日
〈石山地区保健センター会場〉
期日　9月11・26日

ボランティア募集

◇**大山台ホーム**(特別養護老人ホーム、大山町2)
活動日　毎週火曜(新規)または金曜日
時間　午前9時半~11時半
内容　入浴時の手伝い、話し相手
◇**東新潟病院**(姥ケ山)
活動日　毎週木曜日
時間　午前10時~正午
内容　話し相手
申し込み・問い合わせ　市ボランティアビューロー(八千代、☎43―4370)へ

心身障害者雇用促進展

期間　8月31日(今日)~9月2日
会場　大和新潟店7階催場
内容　心身障害者の就職状況、雇用促進のための各種援護制度等のパネル、各種適性検査器具の展示など