東地区公民館（☎241－4119）

利用グループ会員募集①

申し込みは電話で各グループへ

グループ名(内容)	活動日時	会費(円)	申し込み先
長嶺レディースクラブ（講演会、講習会など）	第3日 13：00～16：00	月 250	丹羽 ☎243-0318
やまどりの会（小説の創作）	第2月 18：00～20：00	月 1,000	長谷川 ☎262-2116
歌曲「花すみれ」（歌曲）	第2・4水 13：30～16：00	月 1,000	石附 ☎266-7249
コーラスさざ波（コーラス）	第1・2・3・4火 19：00～20：45	月 1,500	角木 ☎243-4186
コーラス万代（コーラス）	第1・2・3・4月 19：00～21：00	月 1,500	草間 ☎241-6166
東門会（謡曲）	第1・2・3水 10：30～12：00	月 2,000	渡辺 ☎247-7491
白佑會（謡、仕舞）	第1・2・3火 13：00～16：00	月 2,000	高橋 ☎273-1532
汎桜会（詩舞）	第1・2・3・4土 14：00～16：00	月 2,000	鈴木 ☎247-0417
さつき会（詩吟）	第1・2・3・4金 10：00～12：00	月 2,000	小沢 ☎266-1050
美声会（詩吟）	第1・2・3・4金 13：00～15：00	月 2,000	鷲本 ☎247-3216
睦月吟詠会（詩吟）	第1・2・3・4水 18：30～20：30	月 2,000	竹内 ☎245-7456
朗吟会（詩吟）	第1・2・3・4土 13：00～16：00	月 1,500	遠藤 ☎245-7847
民謡 越路会（民謡）	第1・2・3水 19：00～21：00	月 500	砂原 ☎244-9591
たかつな会（民謡 唄）	第1・3・4金 19：00～21：00	月 1,000	金子 ☎244-1221
千鳥会（民謡）	第1・2・3・4月 19：00～21：00	月 1,000	渋谷 ☎245-1937
新潟県民謡協会唄の教室（民謡）	第1・2・3日 13：00～16：00	月 500	高橋 ☎246-8678
新潟県民謡協会三味線教室（三味線）	第1・2・3日 10：00～12：00	月 500	小出 ☎244-9591
新潟民謡春秋会（民謡）	第1・2・3・4金 19：00～21：00	月 1,000	中村 ☎273-1458
めだかの会（2・3歳の子と親の学習会）	第1～4木 10：00～12：00	月 600	牧円山1-12-16 小野千恵子 往復はがきで

成人病予防に「すこやか栄養セミナー」

あなたは健康に自信がありますか。あなたの家族はどうですか。

東・西保健所では「すこやか栄養セミナー」を開催します。長寿社会、人生八十年時代を迎え、若い時からがんや心臓病、脳卒中などの成人病予防が必要となっています。お誘い合わせのうえ、ご参加下さい。

日時　別表の日程の午前九時五十分～午後零時半（六回コース）
会場　東・西保健所
定員　両会場とも女性、先着四十人
経費　千六百円
申し込み　電話で住所地の保健所へ（東新潟…東保健所、西新潟…西保健所）へ

西保健所（月日）	東保健所（月日）	内容
5・16	5・16	開講　健康づくりとは…西保健所長 私達の食生活はどう変わったか…管理栄養士 グループ作りと話し合い…管理栄養士
5・30	5・30	1日30品をとりいれて栄養のバランスを 塩分のとりすぎ要注意！ 調理実習　1日30品をとりいれた献立
6・13	6・6	食品のカロリー量を簡単に知る方法 適量を食べて肥満予防を 調理実習　おべんとうの献立
6・27	6・20	栄養トピックス…食物繊維と魚の油ＥＰＡ、コレステロール 調理実習　がんを予防する緑黄野菜
7・11	7・4	栄養診断をしてみましょう グループ対抗栄養ゲーム 話し合い
7・18	7・18	楽しい食卓づくり 調理実習

スポーツの悩みなら何でもどうぞ 相談コーナーを開設

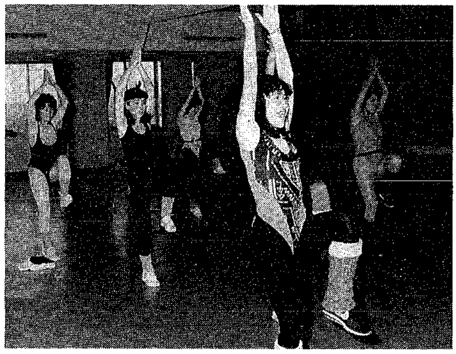
昨今の健康づくりやフィットネスブームなどで、スポーツ人口は年々増加していますが、その弊害や悩みも増えてきています。「ジョギングをすると腹が痛くなる」、「スポーツを続けていたらひざが曲がらなくなった」、「けがを治しながらリハビリでスポーツをしたい」最近そんな声をよく耳にします。

新大の医師などで構成された新潟スポーツ医学研究会と市体育課では、こうした悩みや相談に応じようと、スポーツ医事何でも相談コーナーを開設することにしました。

このコーナーでは、スポーツに関する疾病など何でも受け付けます。医師やスポーツ指導者などの専門家が、症状やスポーツ歴、トレーニング方法などを検討し、これまでの臨床例等を参考に一人ひとりにあったアドバイスや必要に応じては病院を紹介します。

どうぞこの機会に、あなたに合ったアドバイスを受け、楽しくスポーツして下さい。

開設日時　五月十九日、六月一日、七月五日午後六時～七時
会場　鳥屋野総合体育館
対象　社会人で一日二十人（希望多数の場合は相談日を指定します。）
経費　相談は無料。ただし、トレーニングルーム使用料一回百円、コインロッカー代二十円が必要
申し込み　鳥屋野総合体育館、市陸上競技場トレーニングセンター、西海岸公園市営プール、白山庭球場に備えつけの所定の用紙に記入して提出
問い合わせ　鳥屋野総合体育館スポーツ指導係（☎241－4600）へ



アドバイスを受けて楽しいスポーツを

汗、さわやかな季節 テニスを始めませんか

汗さわやかな季節、テニスを始めてみませんか。

☆北地区ナイター硬式テニス
日時　5月10日～7月19日毎週水曜午後7時半～9時半
会場　サンスポーツランド濁川
定員　先着30人
参加費　2500円
申し込み　電話で北地区公民館（☎259－7330）へ

☆東部地区ナイターテニス（軟式・硬式）
日時　5月10日～6月28日毎週水曜午後7～9時
会場　市養護学校コート
対象　社会人（初・中級者）30人
参加費　2、000円
申し込み　大川（☎275－5333）へ

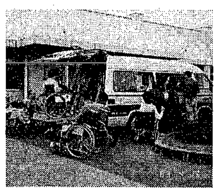
☆両川地区硬式テニス（初心者）
日時　5月14日～6月18日毎週日曜午後1～3時
会場　両川運動広場コート
定員　成人30人（多数の場合抽選）**参加費**　500円
申し込み　5月6日までに返信用封筒（62円切手貼付）を添え住所・氏名・年齢・電話番号を明記して両川公民館（〒950－03酒屋町250、☎280－2511）へ

☆軟式テニス（市軟庭協会）
日時　5月22日～6月14日毎週月・水曜午後6～9時
会場　白山庭球場
対象　市内在住・在勤の成人50人
参加費　2500円
申し込み　往復ハガキに住所・氏名・年齢・性別を記入し、久保田一徳（〒951旭町通2－5239、☎228－3957）へ

車いすで乗れる ワゴン車を寄付

めぐまれない人や交通遺児のためにと、市や市社会福祉協議会に、多くの寄付が寄せられています。

先日は、金子正利氏（寺尾上）から亡父・義一氏の香典返しとして、故人の遺志により、交通遺児のために三百万円を寄付下さいました。



また、車椅子用リフト付きワゴン車＝写真＝を身体障害者療護施設「新潟みずほ園」に寄贈いただきました。

あなたのお子さん よく噛んでますか㊤

近ごろ園児・学童らの食事を見ていると、「時間がかかる」「うまく噛めない」子を見かけます。食べる物といったらほとんどが軟かく加工されたものばかりで、少々噛みごたえのある物は牛乳で流し込んで丸のみにするか、食べられず口から出してしまいます。お菓子は始終食べているのに、食事の時は食欲がなかったり、食べるのが面倒というありさまです。

幼稚園、小学校ではうまく噛めないために給食の時間が嫌いになり、それが引き金となって登園・登校までも嫌いになっている児童の話を聞くことがあります。

子どもらが「噛むこと」ができるようになるにはどのような経験と訓練が必要なのか、皆さんで考えてみませんか。

（市歯科医師会）

交通災害共済に加入を

会費　大人も小人も1人350円（途中加入も同額）
共済期間　加入の翌日から来年3月31日
見舞金　1等級（死亡）100万円　～9等級2万円
申し込み　交通防災課（本庁舎8階）、お近くの地区事務所、連絡所、金融機関へ
見舞金請求期間　交通事故の発生日から1年以内

はかりの定期検査

時間　午前9時半～午後3時
問い合わせ　市消費生活センターへ

月日	会場	対象地域
5月8日	浜浦小学校	関屋松波町・関屋金衛町・関屋昭和町1・浜浦町・信濃町・文京町・汐見台
5月9日	有明台小学校	関屋浜松町・弥生町・有明大橋町・関屋恵町・関屋大川前・関南町・有明台・堀割町・青山4～6・関屋堀割町・浦山
5月10日	関屋連絡所	関屋下川原町・関屋本村町・関屋昭和町2～3・関屋金鉢山町・関新・関屋御船蔵町・関屋新町通・関屋
5月11日	関屋連絡所	関屋田町

保健婦による健康相談

老人保健法「健康手帳」をお持ちの人はご持参下さい。

地区	月日	会場	時間
大形	5・2	大形連絡所	午前10時～正午、午後1～3時

医師による健康相談

内容　結核、成人病、健康診断について（栄養士による相談もあります）

月日	会場	時間
5・11	坂井輪地区保健センター	午後1時半～3時

体力向上にトレーニングセンターへ

場所　陸上競技場内

5月の新規受付日		受付時間	対象
男子	8、12、22日	午後3時45分と午後5時45分	高校生以上
女子	9、18、26日		

使用料　月1,000円（19歳未満は500円）
※当日は体力測定とセンターの利用方法を説明します。印鑑と運動着・靴を持参

ボケ老人を抱える家族の集い

日々の悩みや、介護の仕方などについて、講師を囲んで一緒に考え、話し合ってみませんか

日時　5月10日午後1時半～3時半
会場　市社会福祉センター（八千代1）
講話　「神経内科でのボケの治療」
講師　野田恒彦（信楽園病院医師）
申し込み　電話で東・西保健所へ

離乳食講習会

日時　5月11日午後1時半～3時半
会場　石山地区保健センター
対象　生後4カ月に達した赤ちゃんをお持ちのお母さん、または保育している人
内容　離乳期の食品調理、試食と話し合い、離乳食を10品展示ほか
持参品　母子健康手帳
申し込み　電話で会場へ

医師による精神保健相談

曜日	会場	時間	申し込み
毎週水曜日	東保健所	午後1時～3時	電話で各会場へ（秘密厳守）
毎週月曜日	西保健所		

酒害相談

お酒でお悩みの方――本人または家族どなたでもどうぞ

月日	会場	時間	申し込み
5／1・15	東保健所	午後1時～3時	電話で各会場へ
5／10・24	西保健所		

医師による老人精神保健相談

ボケや老人性神経症で困っている人、または家族の皆さんお気軽にどうぞ！

月日	会場	時間	申し込み
5・9	東保健所	午後1時～3時	電話で各会場へ（秘密厳守）
5・17	西保健所		