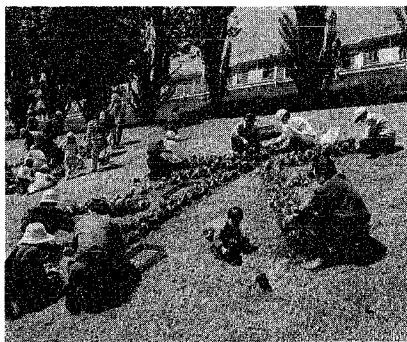


“わが家の緑花コンクール” 花壇づくりや緑化活動を表彰



開慶分水路左岸で花文字づくりをする自治・町内会の皆さん

「花かおり緑あふれる通りみち」をキャッチフレーズに、市と駒野都市緑化推進協会では、わが家の緑花コンクールを実施します。コンクールは、道行く人を楽しませる庭や地域の花壇づくりなどを表彰しようというものです。緑豊かなまちづくりのため、民有地の緑化の必要性を認識してもらい、実際に花や木を育てる喜びを味わってほしいと、をねらいとしています。

天寿園 応募例を展示

十月十日から天寿園展望館で応募の対象となるような真・善・美を展示します。参考にしてほしい。自宅・事業所のベランダなどに季節の花や草花を飾っている人々や、地域の緑化に貢献した人々など、応募方法、参加申込書と、応募の個性、活動を撮影した写真(一件につき四枚以内)に帰属します。

募集部門

①家庭部門：自宅の庭やベランダ、壁面などに花などで飾っている人
②事業部門：事務所、店舗などの施設内敷地に花を飾っているもの
③団体部門：民有地、公有地を問わず緑化活動を行っている団体、自治会
※市域外のもの、不法に道路等を使用占有しているもの、花や木の販売店舗は対象になりません

健康

健康に関心を持っていく人が多くなってきていますが、まだ、健康診断で異常を指摘されたにもかかわらず、症状がなかったり、放置されている人が見受けられます。取り返しのつかなくなる、必ず再診を受けて異常があれば診すようにしましょう。また、ある病

健康管理について

気で受診中にも他の部位に異常が現れた場合、自己判断で他科を受診し、主治医に報告もしない人も上から足の先まで、同じ血液が流れて神経が通っているのです。決して無関係のものでありませぬ。現在かかっている医師に相談してから、専門科を受診された方がよく効果的です。自分の体に効率的には、環境、生活様式、食物などを含め、常に全体から考え、医師のアドバイスを受けながら、自己管理を怠らなことが一番大切だと思います。(市医師会)

一日30食品を目標に健康を保持増進するため、体に必要な炭水化物、脂肪、ミネラルと取った栄養を過不足なく取ることが大切です。六つの基礎食品の各グループから毎食二種類以上、一日三十食品を取ることを大切にするようにしてください。問い合わせ 東西保健所へ

エコプラザ

リサイクルフェスティバルを開催

リサイクル作品を募集

十月はリサイクル推進月間です。市では、十月二、七日にエコプラザで開催するリサイクルフェスティバルに向けて「リサイクル作品展」を開催します。「リサイクル(小物提供会)」の作品展の出展作品と、「リサイクル(小物提供会)」の作品を募集します。同フェスティバルは、皆さんにリサイクルへの関心を高めてもらうというもので、「リサイクル作品展」は洋服をリフォームして

作った買ひ物袋(マイバック)や牛乳パックで作った小箱、はがきなどアイデアあふれる作品をお待ちしています。また、「リサイクル(小物提供会)」では家庭で眠っている食器類、家具、衣類、本などの不用品の提供をお願いします(動植物、ガス・石油器具、電気器具、自転車などは取り扱いません)

十月は食生活改善普及運動月間です。毎日の食事も食べ方一つで健康にも病気に影響を及ぼします。この機会に食生活を見直して

栄養はバランスよく

食生活を見直そう!

まず健康づくりには「栄養運動(休養)」をバランスよく取ることが大切です。

10月15日 違反建築防止パトロール

十月十一日から全国一斉の「違反建築防止週間」が始まります。この週間は、違反建築の防止や住み良いまちの環境づくりと建築物の質の向上を図ることを目的に、毎年実施されています。

ストッパー覚せい剤

シンナー、覚せい剤、大麻、コカインなどの中毒性薬物の乱用は、個人の健康を害するだけでなく、各種の犯罪を誘発します。市などでは、薬物を根絶しようとして、影響を知ってもらうことで乱用を抑制しようとして、十一月三十日まで「麻薬・覚せい剤摘発運動」を実施しています。東・西保健所では薬物の中毒についての相談を受け付けています。秘密は固く守られますので、一人で悩まず気軽にご相談ください。問い合わせ 東・西保健所へ

市民総務 インディアカ大会

日時 11月4日午前8時半受け付け
会場 北地区スポーツセンター
対象 男女別、混合、シニア混合 ※1チーム4～7人
対象 中学生以上 参加費 1人500円
申し込み 10月20日までに所定の申込用紙を協会(福之内南1-27-12 ☎247-9713)へ

秋の市民総合体育祭 サイクリングの部

日時 10月20日午前7時半受け付け
会場 陸上競技場前～各コース～阿賀野川河川公園 参加費 各コース500円
コース 折り返し 160km…笹川流れ、100km…お草場大池公園、60km…薬師寺記念公園 ※小学生以下は保護者同伴申し込み 当日直接会場へ
問い合わせ 小出(☎377-4088)へ

ばら展

日時 10月12・13日午前10時～午後5時
会場 プラカ1キリヤ広場
問い合わせ 石川(☎245-8622)へ

国際ソロバニスト新潟県 チャリティーバザー

日時 10月12日午前10時から
会場 大和駅前店前(古町通側)
問い合わせ 大根(☎228-1111)へ



エコプラザの不用品提供事業協力ください。

買ひ物の際は、スーパーなどでレジ袋をもらわずに自分の買ひ物袋を使い、資源の節約とごみの減量にご協力ください。

気でも受診中にも他の部位に異常が現れた場合、自己判断で他科を受診し、主治医に報告もしない人も上から足の先まで、同じ血液が流れて神経が通っているのです。決して無関係のものでありませぬ。現在かかっている医師に相談してから、専門科を受診された方がよく効果的です。自分の体に効率的には、環境、生活様式、食物などを含め、常に全体から考え、医師のアドバイスを受けながら、自己管理を怠らなことが一番大切だと思います。(市医師会)

児童センター

問い合わせ 同センター(☎246-7711)へ(月曜休館。午前10時開館。10月12日は新築こどもまつり参加のため、晴天の場合閉館)
例 絵画ミニミニ講習会
日時 10月20日午前10時半～正午
対象 小学生1・2年生の初心者先着10人 申し込み 電話で同センターへ
例 おはなしの部屋(絵本の読み聞かせ)
日時 10月20日午後2時～同45分
対象 幼児・小学生(幼児は保護者同伴)
申し込み 当日直接会場へ
例 工作教室「木で作るたわらこころかし」
日時 10月26日午後1時半～3時半
対象 小学生先着16人 参加費 350円
申し込み 電話で同センターへ

青い海岸 植物観察会

日時 10月15日午後1時半～3時半
集合場所 青山小学校正門前
定員 先着50人
申し込み 植物資料室(☎228-0698)へ

ちぎり絵講習会

日時 10月20日午後1時半～4時半
会場 市高等職業訓練校 ※月曜休館
定員 先着30人 参加費 2,000円
申し込み 会場(☎271-2535)へ

献血バス「ゆうあい号」

月日	会場	時間
10-9	山一証券新潟支店(東通電)6	午前9時半～正午
10-11	中地区事務所(古川14)	午前9時半～午後4時
10-14	新潟県立上戸ビル(古沢2)	午前9時半～午後4時
月日	献血車・成分献血車(※成分献血の受け付けは5分前終了)	午前10時～午後10時 午後2時～3時

※受付時間は県赤十字血液センター(☎230-1702)へ

すこやか高齢食事講習会

内容 食事を保つための食事、調理実習、ほか 定員 先着各30人
参加費 600円
申し込み 電話で西保健所へ

会場	月日	時間
坂井輪コミュニティセンター	10/16・29	午前10時～午後2時
中央公民館	10/24、11/7	午後2時

西地区バドミントン初心者教室

日時 10月17日～11月21日毎週木曜日午後7時～8時45分(11月14日を除く)
会場 西内野小学校体育館
対象 社会人 参加費 300円
申し込み 当日直接会場へ
問い合わせ 鈴木(☎262-0404)へ

健康相談

基本健康診断の受診記録票、健康手帳のある人はお持ちください

地区	月日	会場	受付時間
坂井輪	10-8	※小針町初自治会館	午前10時～正午 午後1時～3時
松浜	10-9	老人憩いの家・寿楽苑	午後1時半～3時
野野木	10-9	※野野木地区保健センター	午後1時半～3時

※印は栄養士の相談あり

家族の願い 知ぼうを理解し共に暮らすために

日時 10月13日午後1時半～3時半
会場 市社会福祉センター(八千代1)
内容 心地よい生活を目指して
定員 先着30人
申し込み 電話で東・西保健所へ

骨粗しょう症予防教室

日時 10月24日午後1時半～3時半
会場 東保健所
内容 医師の話、運動、カルシウムの取り方の話 定員 先着30人
申し込み 電話で会場へ

医師による精神保健福祉相談

月日	会場	時間	申し込み
毎週木曜日	東保健所	午後1時	電話で会場へ
毎週火曜日	西保健所	午後1時	電話で会場へ(秘密厳守)