阪神・淡路大震災から2年
福祉救援ボランティア講座を開催
災害時の対応を体験

阪神・淡路大震災から二年目を迎えた一月十七日。「防災とボランティアの日」と定められたこの日に、西消防署と市ボランティアセンターの共催で「福祉救援ボランティア講座」が開催されました。

同講座は、いざという時に自分に何ができるのかを体験してもらおうと開催されたもので、会場となった消防局には、視覚、聴覚、肢体障害者スタッフ十一人とボランティアスタッフ三十二人が参加しました。

参加者は、四つのグループに分かれ、正しい119番通報や障害者別避難誘導、効果的な消火方法、応急手当・救出、炊き出しなどを体験。本番さながらの真剣なまなざしで取り組みました。

ボランティアスタッフとして参加した皆川シズ子さん（河渡三）は「実際に体験してみてとても役に立ちました。今後、消防局での講習を受けるなど、こうした体験をやっていきたいと思います」と話していました。

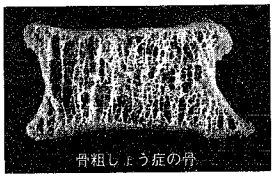
物干しざおと毛布で作った担架で救出訓練（写真上）と119番通報の様子

丈夫な骨づくりフェア
カルシウムで骨粗しょう症予防

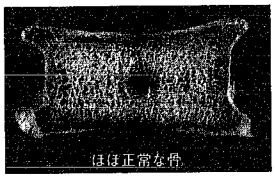
日ごろから健康づくりに取り組んでいる食生活改善推進委員協議会では「丈夫な骨づくりフェア・パート3」を開催します。

これは、カルシウム不足が原因となって高齢になるにつれて増加している骨粗しょう症を、食生活の改善や運動によって予防しようというもの。当日は、市民の皆さんから寄せられたカルシウムを豊富に含んだ家庭料理のコンクールの表彰、講演会、運動の実技指導などを行います。

この機会にぜひご参加ください。



骨粗しょう症の骨



ほぼ正常な骨

日時　二月十八日午後一時～五時
会場　万代市民会館六階多目的ホール
内容　料理コンクールの表彰、講演「今からスタート骨づくり」と実技指導（講師は新潟大学教授・橋本修）
対象　小学生以上先着三百人
申し込み　東・西保健所へ

水道管に冬の備え
凍結・破裂にご注意

水道管は気温がマイナス三度以下になると凍結、破裂が増え始めます。凍結したら蛇口を全開にしてタオルで覆い、上からぬるま湯をかけてゆっくり解凍してください。

◉破裂管の応急策

水道管が破裂した場合は、メーターボックス内の止水栓を閉め、公認水道工事店か水道局に工事を申し込んでください。

止水栓が取り付けてない場合は、口径十三㍉で三千六百円、口径十六㍉で四千九百二十円の材料費のみで水道局が取付工事をします。

◉保温材の取り付けなど

露出した水道管やビニール管の立ち上がり部分は、最も凍結しやすい部分です。露出した水道管には、保温材の取り付けが効果的です。費用は、一㍍から二㍍の標準工事で六千八百円から八千三百円程度です。

ビニール管の立ち上がり部分の防寒材付き鋼管への取り換えは二㍍まで一万五百円（水道局の一部助成を含む）でできます。いずれも申し込みは公認水道工事店または水道局へどうぞ。

問い合わせ　西新潟…水道局西工事事務所（☎266・9311）、東新潟…水道局東工事事務所（☎241・8771）へ

全市一斉
ネズミ駆除運動を実施中

市では、住みよい郷土推進協議会と共催で全市一斉ネズミ駆除運動を実施しています。ネズミ退治はこの時期が効果的です。

自治・町内会でネズミの一斉駆除を行う場合は、殺そ剤の無料配布と実務指導や、補そ器の貸し出しを行います。

※調合などに必要な材料は自治・町内会で準備してください。

期間　二月二十八日まで
問い合わせ　西新潟…生活衛生課虫疫係西分室（☎265・0014）、東新潟…東分室（241・4114）へ

心身障害者自動車燃料費の助成
請求はお早めに！

心身障害者自動車燃料費助成金の請求をしていない人は、早めに請求してください。

提出期限　四月七日
受付窓口　障害福祉課、地区事務所
持ち物　助成金支給請求書、燃料費の領収書、印鑑
問い合わせ　障害福祉課（☎内線2623番）へ

おいしく健康ガイド
歯周病の治療

歯周病の治療で最も大切なことは、CMでもおなじみの「プラークコントロール（口の中の清掃）」です。食後には確実に正しいブラッシングを行い、口の中を常に清潔に維持しておく必要があります。

主な治療として歯科医院では、歯周病の要因となる歯石を除去（スケーリング）を行い、患者さんには常に正しいブラッシングを行ってもらいます。治療に際して重要なことは、歯科医院での処置と患者さんの日ごろのブラッシングが、共に良い状態で平行して行わなければならないことです。どちらか一方でもおろそかになるようでは病気は治りません。

病気の進行によっては丈夫であった歯が抜け落ちてしまう歯周病ですが、症状が初期ならばこのような処置とブラッシングにより比較的早期に治癒が望めます。また歯周病の予防にもプラークコントロールは欠くことのできないものです。

（市歯科医師会）

びん類、ペットボトル ごみ出しの時はフタを取って！

市劇場芸術講座（N-PAC）
卒業制作公演

日時　2月16日午後4時開演
会場　音楽文化会館
内容　第一部・柏崎綾子舞、第二部・新作舞踊「恋の踊り－動きから踊り へ－」
チケット料金　2,500円（当日3,000円）
チケット発売場所　大和新潟店、新潟三越、チケットぴあ、クラシックのモーツァルト、シネ・ウインド
問い合わせ　卒業制作公演事務局（市民文化会館整備課内☎内線2163番）へ

絵本を楽しむ会

内容　春よ来い　**対象**　幼児以上

月日	時間	会場・問い合わせ
2・8	午前10時半～11時15分	坂井輪図書館(☎260-3242) 鳥屋野図書館(☎285-2372)
2・16	午後2時～同50分	沼垂図書館（☎241-4116）

「まど・みちおの世界」展

日時　2月9日まで午前9時～午後4時半　**会場**　市美術館市民ギャラリー
問い合わせ　若花（☎231-9535）へ

有明センター
民踊初心者教室

日時　2月6日～3月27日毎週木曜日午前9時15分～10時15分
対象　60歳以上先着20人　**参加費**　600円
申し込み　同センター（☎231-3082）へ

国民健康保険
還付金の受け取りは早めに

所得の変更や国民健康保険の脱退により、保険料を納め過ぎた世帯に「過誤納金還付通知書」を送付し、納め過ぎた保険料をお返ししています。還付の期限が過ぎたり、通知書を無くされた人は早めにご連絡ください。

問い合わせ　国民健康保険課（☎内線2682番）へ

家族の集い
痴ほうを理解し共に暮らすために

日時　2月7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　ご利用ください老人保健施設～在宅介護を応援します
申し込み　電話で東・西保健所へ

調理師研修会

日時　2月26日午前9時50分～午後3時20分
会場　新潟調理師専門学校（東幸町）
内容　食物繊維と健康、ほか
対象者　調理師免許取得者で調理業務に従事している人先着60人
参加費　5,000円（調理師会員3,000円）
申し込み　所定の申込用紙を㈳県調理師会新潟市支部（学校町通2番町598斎藤荘☎228-8639）へ

お誕生すぎからの幼児食

内容　おいしく食べられる食事の話と調理実習　**参加費**　300円
対象　1・2歳児の母親または保育者
持ち物　母子健康手帳、エプロン、三角布　**申し込み**　電話で各会場へ

◉東保健所会場
日時　2月19日午前9時半から受け付け
実習テーマ　これなら食べる野菜料理
定員　先着30人（保育あり）

◉西保健所会場
日時　2月21日午前9時から受け付け
実習テーマ　バランスのとれた食事
定員　先着25人（保育あり）

9年度くらしのレポーター募集中

市では、消費生活に関する意見や要望、情報を提供してもらう「くらしのレポーター」を募集しています。

対象　市内在住の18歳以上50人（国または地方公共団体職員を除く）
任期　4月1日から1年間
報酬　年額20,400円
申し込み　2月14日（必着）までにはがきに住所、氏名、年齢、職業、電話番号、性別、日ごろ買い物をするスーパー名、レポーターの経験の有無（有りの人はその年度）を記入し、市消費生活センター（学校町通1-602-1☎内線2412番）へ

健康相談

基本健康診査の受診記録票、健康手帳のある人はお持ち下さい。

地区	月日	会場	受付時間
大形	2・5	※大形連絡所	午前10時～11時半 午後1時半～3時
沼垂	2・7	※東保健所	
坂井輪	2・6	※有明福祉会館	午前10時～正午 午後1時～3時
内野	2・6	○※西地区保健センター	午後1時半～3時

○印は医師、※印は栄養士による相談あり

育児相談

持ち物　母子健康手帳
申し込み　当日直接会場へ

月日	会場	時間
2・18	※西地区保健センター	午後1時～3時
2・7	△坂井輪地区保健センター	午前10時～11時半 午後1時～3時
2・4	※入舟地区保健センター	午後1時半～3時

※印は栄養士、△は歯科衛生士の相談あり

血管若返り教室

日時　2月14日午後1時半～4時、2月21日午前9時半～午後1時（2回コース）
会場　西コミュニティセンター
内容　高脂血症予防、調理実習と試食
定員　先着30人　**参加費**　300円
申し込み　西地区保健センター（☎262-3405）へ