

10月10日 天寿園で 秋の緑花のつどい

市民緑化講演会など盛りだくさん

市都市緑化推進協会では、10月10日に天寿園で「秋の緑花のつどい」を開催します。

同つどいでは、市民緑化講演会、花木のオークション、緑のクイズラリーを行なうほか、同園駐車場での市民緑化講演会では、講師に日本鳥学会会員の三富一裕さんを迎え、「緑と環境の指標『鳥』と題して、緑と野鳥のかかりについて話してもらいます。

また、「緑化ボスター」と「わが家の緑花コンクール」の入選作品の表彰と、全応募作品の展示も行います。

緑化ボスターは、小・中学生が緑豊かな新潟市のイメージを描いたもので、



昨年の緑化のつどい



親子米づくりチャレンジ教室 実りの秋に稲刈り体験

豊かなまち並みをつくるのに役立つ「家庭での身近な緑化」について、楽しみながら考えるよい機会です。ぜひご参加ください。

日時 10月10日午前10時～午後3時(講演会は午後1時から開始。聴講者先着150人に鉢花をプレゼントします)

会場 天寿園

申し込み 当日直接会場へ

問い合わせ 市都市緑化推進協会(232-7400)へ 雨天の場合、内容が変更になることがあります

健康 口メモ

生活習慣病

高血圧・糖尿病・狭心症や心筋梗塞・脳梗塞・痛風など、今まで成人病といわれていた病気が日常の生活習慣から生ずることが多いという考えから、厚生省はこれらを生生活習慣病と呼ぶことになりました。

最近の栄養調査によれば、食事での脂肪の取り方は増加の傾向にあり、特に20～40歳代では適正値を超えています。

若い人で摂取量の多いのが肉・あぶら類、少ないのが豆・野菜・魚など

の人が増え、30歳代の男性の3人にひとり、肥満が過体重で、肥満の人ほど血圧や血糖値・総コレステロール値(血中の脂肪分)が高くなっています。

いろいろな病気が増え始める40歳代以後に、生活習慣を見直すのではなく、若いときから健康的な生活習慣を身に付けていることが必要であり、いつまでも健康でいるために大切なことなのです。

(市医師会)



きかせて?介護保険 その21

居宅サービス計画

Q 要介護認定を受けた後、どのようにすれば介護保険からサービスを受けられるのですか?

A 要介護認定を受けた人は、平成12年4月1日から介護保険のサービスを利用できます。

居宅介護支援事業者と相談し居宅サービスを適切に組み合わせ、居宅サービス計画を作成します。

又計画を作成します。居宅介護支援事業者は、作成した計画に基づきサービスの提供を行います。

利用する居宅サービスの種類や回数は、今後、国から示される限度額(サービス費用の上限)の範囲内で本人の希望により自由に選択し、組み合わせることができます。介護保険から受けられるサービス費用は、認定された要介護度に応じて上限があります。

居宅サービス計画の費用 全額介護保険で負担します。

介護サービス計画の例

要介護3 通所サービスを多く利用したい場合

	月	火	水	木	金	土	日
午前	通所介護または通所リハビリ	訪問介護	通所介護または通所リハビリ	訪問看護	通所介護または通所リハビリ	訪問介護	
午後				訪問介護(巡回型)			

このほかに短期入所サービスが6カ月に3週間程度利用できます

新鮮な地場ものを提供

10月10日に農林水産業祭

市などでは、地元産の農水産物をより多くの人に知ってもらい、本市の農林水産業について理解を深めてもらおうと、農林水産業祭を10月10日に開催します。

テーマは「おいしい地場の健康家族」。市内で生産された野菜や果物、米のほか、新潟沖で取れた魚や水産加工品を生産者価格で販売します。

このほか、新米おにぎりの試食やマグロの解体実演、新米のすくいどりコーナーなど、盛りだくさんの催し物を用意して皆さんをお待ちしています。

ご家族おそろいでご来場ください。

日時 10月10日午前10時～午後2時



マリニピア日本海 自然観察会を開催

マリニピア日本海では、阿賀野川河口周辺の環境とそこに生息する生物を対象に観察会を開催します。

日時 10月17日午前10時～午後3時(雨天の場合中止)

集合場所 阿賀野川河口(詳細は参加者に連絡)

対象 小学生以上30人(小学生は保護者同伴、応募多数の場合抽選)

参加費 50円(当日徴収)

申し込み 10月9日(必着)までにはがきに住所、全員の名前、年齢、電話番号を記入し、西船見町593-2-445、マリニピア日本海(222-7500)へ

保護者同伴の場合は保護者名も記入してください

わんぱくキッズ!食べものセミナー

期日・会場 10月18・25日・坂井輪地域保健福祉センター 10月19・26日・東地域保健福祉センター

時間 午前10時～午後0時半

内容 調理実習、幼児期の食生活、ほか

対象 幼児の保育者各会場先着30人

参加費 300円 保育あり、1回200円

申し込み 保健所健康増進課(内線3669)へ

スイートポテト(ふたご・みつご)の会

日時 10月29日午前9時45分～11時半

会場 坂井輪地域保健福祉センター

内容 先輩ママさんに聞く子育て

定員 先着30人 保育あり、先着15組、1組200円

申し込み 保健所健康増進課(内線3643)へ

医師による精神保健福祉相談

日	会場	時間
毎週火曜日	中央地域保健福祉センター	午後1時半～3時半
毎週木曜日	東地域保健福祉センター	午後1時半～3時半

申し込み 保健所健康増進課(内線3666)へ 予約制

献血バス「ゆうあい号」

月日	会場	時間
10・6	建設省北陸地方建設局(白山通1)	午前9時～午後2時
	中央総合事務所(美咲町1)	午後3時～4時
10・7	三井生命ビル(東大通1)	午前9時～11時半
10・10	イトーヨーカドー新潟木戸店(下木戸1)	午前10時～午後4時
10・15	新潟税務署(官通2)	午前9時～11時半

献血ルーム(全血・成分献血) 午前10時～午後1時

東郷(東郷パーク600、2階)第2・4火曜除く毎日 午後2時～5時半

ばんだい(万代シネモビル2階)毎週水曜除く毎日 午前10時～午後5時半

受付時間は県赤十字血液センター(230-1702)へ

ゆりかご学級 期

内容 子育てについての学び合い

対象 平成11年5月～7月生まれの子ども親各会場先着30人

参加費 500円 保育あり、定員20人

申し込み 電話で会場へ

会場	期日(全7回)	時間
中央公民館(223-7070)	11・4-12・16	午前10時
西地区公民館(261-0031)	11・11-12・22	
鳥屋野地区公民館(285-2371)	11・2-12・21	正午

まごころヘルプ入会説明会

日時 10月6日午後1時半～4時

会場 総合福祉会館

申し込み 当日直接会場へ

問い合わせ 市福祉公社まごころヘルプ室(248-7175)へ

医師による老人精神保健福祉相談

月日	会場	時間
10・12	東地域保健福祉センター	午後1時半～3時半
10・28	中央地域保健福祉センター	午後1時半～3時半

申し込み 保健所健康増進課(内線3666)へ 予約制

湊地域健康まつり

日時 きょう3日午前9時半～午後2時

会場 湊小学校体育館

内容 介護問題シンポジウム、健康・体力増進コーナー、バザー、ほか

問い合わせ 舟江病院・横山(229-3588)へ

痴呆を理解し共に暮らすために 家族の集い

日時 10月8日午後1時半～3時半

内容 特別養護老人ホーム桃山園の見学

定員 先着20人

申し込み 保健所健康増進課(内線3665)へ

やんちゃフェスティバル

日時 10月9日午前10時～午後3時

雨天の場合10日に順延

会場 鳥屋野公園多目的広場

内容 手作りコーナー、大声大会、ほか

申し込み 当日直接会場へ

問い合わせ 同実行委員会事務局(市福祉公社内 248-7167)へ

歯の健康相談

日時 10月19日午後1時～3時

会場 中央地域保健福祉センター

内容 歯科医師によるむし歯検査、歯科衛生士によるブラッシング指導、ほか

定員 先着10人

申し込み 保健所健康増進課(内線3647)へ 予約制

精神障害者を支えるために 家族教室

日時 10月21日～11月11日毎週木曜日 午後1時～4時

会場 総合福祉会館 定員 先着14人

内容 病気についての理解を深め、対応の工夫について話し合う

申し込み 保健所健康増進課(内線3666)へ

市社会福祉協議会 在宅介護者慰労事業

期日 11月9・10日(1泊2日)

行き先 柏崎 定員 25人

申込締切日 10月18日

申し込み 同協議会(243-4366)へ

ふれあい親子料理教室

日時 10月17日午前9時半～正午

会場 中地区コミュニティセンター

対象 小学生と保護者先着12組

参加費 1組800円(子ども1人増すごとに200円追加)

申し込み 市栄養士会・村山(273-6426)へ