

わが家の薬箱



今月の先生

田井デンタルクリニック 田井先生
(歯学博士・歯周病専門医・日本歯周病学会指導医)



テーマ

プラークコントロール してますか？

プラークコントロールは歯周病の予防だけでなく、家庭でできる治療法としても不可欠です。歯ブラシや電動歯ブラシによるブラッシング法、フロスや歯間ブラシを使った歯と歯のすき間の清掃法、抗菌作用のある含嗽剤などが含まれます。

歯周病に対するプラークコントロールの基本は、歯と歯ぐきの間の溝にたまったプラーク（歯垢）を取り除くことです。年齢や病状の違いによる使い分けを次に示します。

田井デンタルクリニック

診療科目 歯科（歯周病）
診療時間 月～金 9:00～13:00、14:30～18:30
土 9:00～13:00、14:00～17:00
休診日 日曜日、祝日
住所 中央区美咲町1-31-15
TEL 280-1700
駐車場 8台
ホームページ http://www.tai-dental-clinic.com
完全個室、バリアフリー対応（ベビーカー、車いすで入れます）



南地区インフォメーション

地域の情報をお届けします

カウンセリング勉強会 開催

- ★青山教室
 - 日時 2月9日(土) 14:00～16:30
 - 会場 青山コミュニティハウス(西区青山6-16-20)
 - 料金 500円(初回無料)
 - お問い合わせ TEL.267-9764(渡辺)
- ★新潟教室
 - 日時 2月17日(日) 14:00～16:00
 - 会場 駅南コミュニティセンター(中央区米山4-12-20)
 - 料金 500円(初回無料)
 - お問い合わせ TEL.259-4992(森)
 - ※お問い合わせは20時以降にお願いします。

カウンセリング無料相談会

さまざまな悩み、カウンセラーが心の整理をお手伝いします。相談内容の秘密は固く守られます。

申し込み・お問い合わせ
NPO法人 新潟県カウンセリング協会
TEL.090-3210-0051(小林)

福祉ボランティアさまに助成のお知らせ

旧新潟市内で福祉ボランティアをやっておられる皆さまに助成をさせていただきます。個人・団体は問いません。

お問い合わせ・請求先
〒950-0902 中央区南万代町3-21 さんわ福祉
TEL&FAX. 244-3573(小林)

女声コーラス コーロ・アミーカ 団員募集のお知らせ

平成20年10月4日の創立15周年記念演奏会に向けて、信長貴賞作曲「思い出すために」などを練習中。ぜひ一緒に歌いませんか？見学も大歓迎です。

お問い合わせ
TEL.284-0867(中野)

新潟県立自然科学館 イベント情報

- ★星空コレクション 冬の星座シートを作ろう
 - 日時 2月3日(日) ①13:00～ ②15:00～
 - 会場 サイエンスラボラトリー
 - 内容 シートに線を描いたり、シールを貼って冬を代表する星座たちを知ってもらう予定です。
 - 料金 入館料のほかに材料費100円
 - 定員 各回25人(小学生以上)
- ★プラネタリウム特別番組 星と音楽のトピア
 - 日時 2月9日(土) 16:00～
 - 会場 プラネタリウムドーム
 - 内容 プラネタリウムで音楽を聞きながら冬の星座のお話を聞いていただきます。
 - 料金 入館料のほかに大人100円、小・中学生50円
 - 定員 209人
- ★プラネタリウム生解説映像 星空さんぽ
 - 日時 2月16日(土) 16:00～16:40
 - 会場 プラネタリウムドーム
 - 内容 プラネタリウムを使って冬の星座や星雲、星団を紹介します。
 - 料金 入館料のほかに大人100円、小・中学生50円
 - 定員 209人
- ★ウィンターミュージアム ～冬を楽しむもう1～
 - 会期 2月24日(日)
 - 内容
 - ・かんじき・みのかさ体験会
 - ・冬のお天気講座～冬の天気をみてみよう～
 - ・切り紙で雪の結晶を作ろう
 - ・ガイドツアー『にいがたのくらし』
 - ※定員や開催時刻、会場はそれぞれ異なります。下記までお問い合わせください。

新潟県立自然科学館
中央区女池南3-1-1 TEL.263-3331
http://www.lanet.gr.jp/nsm/

第12回 南地区親善交歓バドミントン大会 参加者募集のお知らせ

日時 2月24日(日) 受付8:15～ 試合開始9:00～
会場 鳥屋野総合体育館
対象 南地区に在住・在勤、もしくは各クラブに所属する人
競技方法 ラリーポイント制
競技種目 男、女、男女混合の各ダブルス
①上級 ②中級 ③初級 ④初心者
※上級は社会人リーグ1～8部に所属、または準ずる人
※上級以外は各級に該当する人

表彰など 1～3位までを表彰 ※抽選で約60名に賞品
募集人員 約120名
(申込順で募集人員に達し次第締切)
参加費 1人1,000円(大会当日徴収)
申込方法 鳥屋野地区公民館、曾野木地区公民館、鳥屋野総合体育館に置いてある申込用紙に記入して、郵送またはFAXにて下記まで申し込みください。
申込締切 2月11日(月・祝)当日必着
お申し込み・お問い合わせ
〒950-0953 中央区大島107-3 山崎清一
TEL&FAX.285-3724



人気のかけ湯天丼(左)1,500円とえび天丼(右)1,200円。小鉢とお新香、味噌汁付き

中央区堀之内南3-4-20
☎283-4453
①11:00～14:00
17:30～21:30
②火曜日
③7台

店主こだわりの二杯を吞じ上げろ

1月8日オープンの天井・天ぶら専門店。住宅地に建つ店舗は20席に満たないがこたわりも行い、おにぎりに通う人も多い。店主自ら仕入れも行い、お新香や小鉢などは手作りにこだわっている。揚げ油に太白胡麻油とサラヤ油を用いているため、食べやすいのが特徴。揚げたてを温かいタレにさっとくぐらせ、ふつくとご飯にのせれば至福の丼のできあがり。天ぶら定食もおススメです。



中央区紫竹山1-10-17
☎248-9101
①12:00～23:00
(土は10:00～、日・祝は10:00～21:00)
②月曜日(祝日の場合は火曜日)
③20台
http://www.nbb-1on1.com

バスケット、大集合!

1月1日、「いつでも、誰でも」一人でも自由にバスケットが楽しめるコートが紫鳥緑沿いにオープン。コート内には7基のリングが設置されており、誰でも予約なしで利用が可能。ボールやシューズのレンタルもある。道具がそろっているため気軽にバスケットが楽しめる。更衣室やギャラリのためスペースも整っている。新しいコミュニティとしてどんどん利用したい。

南地区 NEW OPEN

MBB-1on1
紫鳥緑沿いのバスケットコート