

みんなの掲示板

地域の情報をお届けします

※イベントの予定は変更になる場合があります。事前に主催者へお問い合わせください。

緊急人材育成支援基金事業 建築多能工育成科 訓練生大募集!

期間 6月1日(水)~12月7日(水) 13:00~17:50
 会場 千代田設備 両川営業所「多能工育成スクール」
 内容 多能工(配管・電気・大工・内装)技術実習講座 ほか
 対象 ハローワークで求職申込を行って、受講勸奨を受けた方
 定員 25人(一定の定員に満たない場合は開講されない
 可能性があります)
 料金 無料(別途テキスト代12,000円程度が必要)
 締切 5月6日(金)
 ※応募の際は、お住まいの住所を管轄するハローワークで
 求職申込を行い、「受講申込書」の交付を受けてください。
 ※「受講申込書」の必要事項を記入し、ハローワークの受
 付印をもらった後、下記まで郵送してください。
 ※一定の要件を満たす方は、訓練・生活給付金および制
 度融資の受給が可能です。詳しくはハローワークにお問
 い合わせください。

お問い合わせ・お申し込み
 〒950-0322 江南区両川1-1201-10
 株式会社千代田設備 両川営業所内
 千代田設備多能工育成スクール
 TEL.280-7070(山崎・鈴木)

「こちヨガ」の体験教室♪ ～3時間型サービスの施設見学会～

つくばウェルネスリサーチ・久野謙也准教授(筑波大学大学院・医学博士)がそのデータを効果測定する運動プログラムを、温かいカフェ風の空間で心身ともにストレッチしませんか?

日時 ●5/3(火・祝)・10(火)・17(火)・24(火)
 14:00~15:00(受付13:45~)
 ●5/13(金)・20(金)・27(金)
 10:30~11:30(受付10:15~)
 会場 フィットネスデaigo新潟県庁前店(中央区出来島2-8-25)
 内容 「こちヨガ」の体験とサービス案内
 対象 介護予防サービス(機能訓練)に関心のある方
 定員 各日とも先着5人(定員になり次第締切)
 ※送迎を希望される方は承ります。駐車場もあります。
 ※同准教授は中央区「いきいき健康づくり事業」も指導しています。

お問い合わせ・お申し込み
 フィットネスデaigo新潟県庁前店 TEL.288-5450(稲垣)
 ホームページ <http://www.my-nagomi.com/>

鳥屋野中学校 グリーンサポーター募集

鳥屋野中学校では、毎年4~11月に中庭整備活動を行っています。草取り・土づくり・苗の植え付け作業などを、お手伝いして下さる方を募集しています。

日時 毎週火・木曜日 10:00~11:00(雨天中止)
 ※お申し込みは下記のFAXまたは電話でお願いします。
 ※FAXでお申し込みの際は、「グリーンサポーター希望」とお
 書きの上、氏名・住所・電話番号・FAX番号を明記してくだ
 さい。折り返し、登録完了のご連絡をします。
 ※電話でのお問い合わせ・お申し込みは、木曜日8:30~15:30
 をお願いします。

お問い合わせ・お申し込み
 FAX.025-285-7202(24時間受付)
 TEL.080-2063-8528(佐野・久保)

“Smile Dance”健康教室♪ 誰でもカンタンに踏めるステップで楽しくダンス

軽快なラテンのリズムに乗って、心地良く体を動かしてみませんか? 初めての方も大歓迎です!

日時 5月14日(土)
 ①13:20(受付13:00) ②15:00(受付14:40)
 会場 鳥屋野総合体育館 研修室
 講師 廣岡敬子
 料金 1回300円(60歳以上は無料)
 定員 各回30人
 持物 動きやすい服装とシューズ、タオル、飲み物など

お問い合わせ・お申し込み
 NPO法人 笑顔が一番 新潟
 TEL.090-8853-3573(廣岡)/TEL.090-2305-1255(小林)

新潟まちの駅 5月の催し

★野の花観察ウォーキング
 日時 ●5月12日(木) 10:00~14:30
 鳥屋野湯公園(花菖蒲など)
 ●6月2日(木) 10:00~14:30
 松浜海岸砂丘(スナビキソウなど海岸の植物)
 ●10月13日(木) 10:00~14:30
 鳥屋野湯公園(木の実や秋の草花)
 内容 野の草花を楽しく学びながら散策します。
 料金 1回1,500円(3回3,000円)
 定員 30人
 締切 5月6日(金)
 ※5月10日(火)13:30~15:00、新潟まちの駅にて入会式
 (説明会)を行います。
 ★新潟再発見! まち歩き下町めぐり
 日時 5月27日(金) 集合9:45
 会場 NEXT21 1Fロビー
 内容 知っているようで知らない、新潟の歴史と魅力を皆さん
 と再発見して楽しめます。
 料金 2,500円(ガイド料・昼食代)
 定員 20人(定員になり次第締切)
 締切 5月20日(金)
 ※雨天決行です。

お問い合わせ・お申し込み
 新潟まちの駅 TEL.210-7870

アロマテラピー サークルメンバー募集

楽しみながらアロマテラピーを勉強する、サークルの会員を募集します。香りで癒やされながら、精油の使い方などを学びませんか? お子さま連れでもOKです。

●万代サークル
 日時 第2土曜日 13:30~15:00
 会場 東新潟コミュニティセンター(万代市民会館2F)
 ●駅南サークル
 日時 第3水曜日 10:00~11:30
 会場 駅南コミュニティセンター
 ●女池サークル
 日時 第4金曜日 10:00~11:30
 会場 中央区女池(詳しくはお問い合わせください)
 ※5月は14日・万代、27日・女池、31日・駅南で「ようこそアロマテラピー、皮膚からの作用」(バスボムとこねこね石けんづくり/会費1,500円)を予定しています。

お問い合わせ・お申し込み
 香り舎Aura(かおりやアウラ) TEL.090-2173-2473(水野)
 ホームページ http://yaplog.jp/kaoriya_aura/

わが家の薬箱



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

歯ぎしり・くいしばりすると どうなるの?

無意識に行われていることが多い「歯ぎしり・くいしばり」は、心のバランスを取り、ストレスを解消するために人が行う防御反応の一つとされています。「歯ぎしり・くいしばり」による「過剰な力」は、予期せずして歯を傷め、治療後の経過に悪影響を与えるため、実は歯科医師にとって大変厄介な問題なのです。

かむ力は奥歯では60kg以上といわれていますが、上下の歯は食事や飲み込むとき以外では離れているのが普通です。「過剰な力」は健康な歯が欠けたり、ひび割れや破折の原因となったり、また、かぶせ物が繰り返し取れたり壊れたりします。さらに、歯の周りの骨にダメージを与え、歯周病を悪化させたり、治療を困難にする原因にもなりますし、ときには顎の関節周囲に痛みが出たり、口が開けづらくなることもあります。

過剰な力をコントロールするためには、まず「どんなときに歯ぎしり・くいしばりしているのか」、自分自身のくせを知ることから始めましょう。歯科医院で上あごの歯列に合わせたビニール製のマウスピース(ナイトガード)を作ってもらい、食事のとき以外、一日中装着して自己観察するといいでしょ。例えば、日中のくいしばりであれば、マウスピースをしていると「今、かもうとしたな」とはっきり意識できます。自分のくせを記録しておく、より効果的です。夜間はナイトガードを装着して就寝します。ほかにストレスのない、リラックスした日常をイメージする方法(自己暗示療法)などもあります。

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
 (日曜、祝日は休診)
 住所 中央区美咲町1-31-15
 電話 280-1700
 駐車場 8台
 HP
<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)



* NEW OPEN *

子どもから年配の方まで 地域密着の歯科クリニック

すずの木歯科クリニック

4月5日、上近江に新しい歯科クリニックが開院しました。子どもから年配の方まで安心して利用できるよう、院内は全てバリアフリーに。小さい子どもを連れての方に向け、少人数保育のスペシャリスト(チャイルドマインダー)が常駐するキッズルームや授乳室も完備しています。施術はもちろん、利用する人が治療に専念できる空間を用意しています。



白い外観はヘアサロンのよう。月~水・金曜日は夜20時、隔週で日曜日も開院しています

中央区上近江2-2-20-1
 ①281-8211
 ②10:00~13:00, 15:00~20:00(月~水)
 9:00~13:00, 15:00~18:30(土)
 9:00~13:00(木・日)※隔週
 ③祝日(木・日曜日は隔週で休み)
 ④あり(共用)

風味豊かな こだわりのパンがずらり

La Boulangerie Richer

3月19日、鏝にオープンした同店のパンは、低温長時間発酵による自然な甘さと香りが特長です。人気のフルーツデニッシュは種類が豊富。しっとりとした中身のロデウ(280円)や大納言あずきフランス(200円)など、ハードタイプのパンも充実しています。購入時に自家製カスタードクリームを詰めてくれるサクサクのクワッサンホーン(130円)もおススメ。



土・日曜日には100種類以上のパンが並びます。ひきたてのコーヒーサービスも好評

中央区鏝2-14-20
 ①278-3676
 ②7:00~19:00
 ③無休
 ④24台