



予防法は食事のあり方に

心臓病が目立って増えてきています。脳卒中、ガンに続いていまや死因ベストスリーの仲間入りをし、生命をおびやかしています。心臓病には先天性心臓病、リウマチ性心臓病、動脈硬化性心臓病などがあります。また、糖尿病の人は狭心症や心筋梗塞を起すことと例も少なくありません。

また、甘いものをとり過ぎておの太り過ぎは、十分に成りかねる動脈硬化性心臓病です。心臓病は、ごく少数の先天性のものを除いては、後天的な原因によって引き起こされます。普通発病は五十才〜六十才で、女性には少ないのですが、更年期を過ぎると男女同じ数になります。

ところが最近の日本人は、小さい時からたっぷりバターを使い、砂糖や動物性脂肪の多い欧米型の食事をしてい

四グラムの砂糖をとっています。欧米のそれは日本の二倍以上です。ですから日本に住む欧米人が日本式の食生活をすれば、心臓病が減りますが、逆に日本人が欧米にあこがれて欧米流の食生活を続けると心臓病は増えてきます。

最近では、リウマチ性心臓病に代わって、動脈硬化性心臓病がどんどん増えてくる傾向にあります。これからは日本人の食生活スタイルを欧米型にしないことが必要です。

この病気は一名文明病とも言われ、富有な国に多いのが特

徴で、アメリカの例をみますと患者数は日本の数倍、死亡数も高くなっています。この数年、心臓病を減らすための国民運動が押し進められ、その結果、死亡者数はグンと減っているという事です。

これは、コレステロールの多い、ロードやバター、卵に代わって鶏肉、魚肉、マーガリン、植物油などをとること、米や大豆製品などの穀類を増やすなど、食生活の思いきった改善に取り組んできた成果と言えましょう。

町民健康診断終る

九月七日から十六日まで、町の健康診断が行われ、十七日と十八日の二日、精密検査が行われました。



健康診断における 血圧測定

精密検査該当者の方には、みそ汁をもってきてもらい塩分測定をした結果は、次のようになりました。

○精密検査該当者 三五三人
○当日みそ汁を持ってきた人 一九九人
○みそ汁の平均濃度 〇・八二%

以上のような結果となりまして、減塩運動を始めてから十年になりますが、平均してこの家庭でも薄味になってきたようです。しかし、薄味だからといって何杯も飲んだり、他にシヨッパイものを食べては何もありません。

血圧の高い人は特に気をつけましょう。

特設人権相談所の開設

新潟地方方法局と新潟人権擁護委員協議会では、次のことでお困りの方に人権相談を行ないます。相談は無料で他にもれることは絶対におおきくありませんからお気軽にお越しください。

一、差別、借家、いやがらせ
二、名譽、信用、民事刑事等に関する人権問題
三、資力にとほしい訴訟で解決をはかれないときなどの法律扶助問題等。

とき 十月二十三日(金) 午前十時〜午後三時
ところ 中央公民館
◎担当者 法務局係員、町委員(海津仁太郎、五十嵐義忠)

料理講習会

食生活改善推進委員主催による料理講習会が開かれますので御参加をお待ちしております。

- 日時 10月14日(水) 午後7時より
- 場所 中央公民館 調理室
- 内容 バランスのとれた青年期の食事
○ミートローフ
○コーンチャウダー
○ごまマヨネーズあえ
○スイートポテトベトナム風
- 申込み 10月12日(月)までに役場町民生活課 保健衛生係へ (30名で締切らせて頂きます。)

※参加料は無料
当日エプロン、フキンを持参して下さい。

ご存知ですか!

児童扶養手当

- 父と生計を同じくしていない児童を養育されている方に支給されます。
- ◇手当の対象者
 - ①父母が婚姻を解消した児童
 - ②父が死亡した児童
 - ③父が法に定められた障害の状態にある児童
 - ④父が生死不明、遺棄、拘禁(一年以上)されている児童
 - ⑤未婚の母の児童で父がいない。

町民の生の声を町政に反映させる目的で一昨年から実施しております町政懇談会を今年も左記のとおり実施することになりました。

福祉、教育、環境その他町政全般にわたり、あなたのご意見をお聞かせください。

役場からは町長以下全課長が出席します。

あなたの声を町政に

どうぞお気軽に最寄りの会場へお越しください。

時間は何れの会場も午後七時から九時までとなります。

手当の支給額は、児童一人の場合月額三万一千二百円、二人の場合三万六千二百円、三人以上の場合一人増すごとに二千元加算されます。

いずれも十二月、四月、八月に前月までの四カ月分が支払われます。

ただし、所得による支給制限があります。

特別児童 扶養手当

心身に障害のあるお子さんを、家族で養育している方に支給されます。

◇手当の対象者

特別児童扶養手当は、身体機能の障害や知恵おくれのために、法律で定める一級又は二級に該当する重い障害がある二十才未満の障害児を対象に、国が支給するものです。

(二十才をこえた場合は国民年金制度による障害福祉年金の対象となります)

◇手当の支給額

手当の支給額は、現在一級障害で月額三万六千円、二級障害で月額二万四千円です。

いずれも十二月、四月、八月に前月までの四カ月分が支払われます。



児童手当

支給のお知らせ

十月は児童手当の支払月です。六月から九月支払分まで十月十日に各銀行口座に振り込まれますので、確認してください。

○児童手当額が引上げられます。

転作営農用機械が導入されました

本町では米の厳しい情勢の中で今後需要の増大が必要とされる麦と大豆を重点作物と選定し、転作対策にかんがみ、集团的に作付体系及び機械作業形態を確立し、生産の拡大を促進し、さらに農地の地力増強を図ることから、堆肥づくりを推進するための稲わらの回収を合せて、左記の機械を導入しましたので有効にご利用ください。

高機械を使用される場合、農協に申込みしてください。

- 一、大豆用播種機 二台
 - 一、大豆用脱粒機(自走式) 二台
 - 一、大豆用選粒機 一台
 - 一、稲わら収集機(自走式) 二台
- ※尚排水の改善を図るため溝堀機も既に二台導入済です。

行政相談週間が十月十一日から十七日までの一週間、全国一斉に実施されます。

役所の仕事についての苦情や要望、意見をお持ちの方は左記により行政相談日を予定し町の相談員と担当係が応じますので気軽にご利用下さい。

行政相談週間

○十月十三日

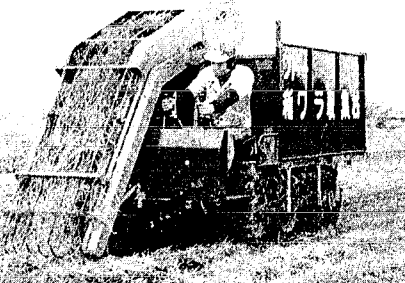
午後一時三十分〜四時まで
会場 老人福祉センター
相談内容 座談会
相談委員 行政監査局担当 係及び星野信吾

○十月十六日(金)

午前九時三十分〜十一時まで
会場 中央公民館
相談内容 定例相談
相談委員 星野信吾

町政懇談会 日程のお知らせ

日時 場所
十月十九日(月) 新保研修センター
十月二十七日(火) 商工会館
十月二十八日(水) 矢代田保育園



◎機械の種類
一、麦用播種機 一台