

「糖尿病教室のお知らせ」

人生八十年時代を迎え、成人病でお悩みの方が増えています。糖尿病もその一つで、小須戸町でも約二百六十の方が把握されています。

糖尿病というと、「何も食べられない」という悪いイメージがありますが、いわゆる「健康づくりのための食事」と同じで、特別な制限はありません。役場では、糖尿病の方の仲間づくりと正しい食事療法を身につけていただくために、糖尿病教室を開催いたします。お気軽に参加してください。

新津保健所よりお知らせ

「テレフォンサービス」

健康相談の増加に対応して、病気の子防や健康に関する情報を時間外に、録音テープをセットした電話により提供します。

月曜日～金曜日	午後5時00分～翌朝8時30分
第2、第4土、日	金曜日 午後5時00分～月曜日8時30分
上記以外の土、日	土曜日 正午～月曜日8時30分

電話番号 新津局 22-5175

内容

曜日	10月～12月の内容
月	三段腹対策 - 食事 -
火	三段腹対策 - 運動 -
水	トイレが近い - 熟年男性のおしこの悩み -
木	あせらずに、離乳食
10月	金のこの食べ方、みわけ方
11月	肩コリはコリゴリ
12月	お酒はおいしく飲みましょう。

トリクロロエチレン等を 取り扱うみなさんへ

県では、人の健康に影響を及ぼすおそれのある、トリクロロエチレン等による環境汚染を防止するため、汚染防止対策要綱を決め、九月一日から実施しています。

トリクロロエチレン等を取り扱う方は、次のことに注意して下さい。
◎対象はトリクロロエチレン、テトラクロロエチレン、一・一・一・トリクロロエチレンの三物質です。
◎三物質を適切に管理し、漏出による土壌や地下水汚染を防止

「輝け！私のリフレッシュ思秋期ゼミ」

- 日時 3回1コースとして開催します。
第1回 平成2年11月14日(休) 午後1時～午後3時30分
第2回 平成2年11月21日(休) 午後1時～午後3時30分
第3回 平成2年11月29日(休) 午前10時～午後3時
- テーマ及び会場
第1回 「私の思秋期」 新津市役所 401会議室
第2回 「性は生きるエネルギー」 新津市役所 401会議室
第3回 「愛すべき私」 新津保健所 大会議室
- 対象 30歳代、40歳代、50歳代の女性 30人
- 内容 「思秋期の心と体」の講話 ストレスのコントロールのしかた
乳がんの自己検診法の実践 試食 話し合い など
- 受講料 500円
- 申し込み方法 新津保健所地域保健課 保健指導第1係へ直接あるいは電話で、TEL 22-5171
- 申し込み期限 平成2年11月7日(休)まで
なお、30人になりしだい締切らせていただきます。

夕暮れ時の 交通事故防止運動

10月22日(月)～10月31日(水)

「スローガン」

夕暮れは明るい服装 早めのライト

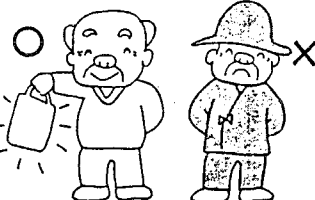
一日と日没が早まり、夕暮れどき・夜間の交通事故、特に歩行者、自転車利用者の事故が多発します。これは視力の低下や視界が悪くなるのに、歩行者や運転者が昼間と同じ注意と方法で行動するためです。

「事故を起こしたり、被害にあわないために」

◎ライトは早めにノ
ライトをつけることは、視界をよくするだけでなく、相手に自分の存在を知らせることもなります。

◎夜間はスピードを控えめにノ
夜間はライトの光だけが頼りですが、その照射距離は下向きの場合でせいぜい40メートルです。
夜間はスピードを落とすとして安全運転に心がけましょう。

安全とは見えることです。



白っぽい服装 黒っぽい服装

今年も赤い羽根を よろしくね!!

～10月1日～12月31日は赤い羽根共同募金運動～

わたしたちのまわりには、手足の不自由な人や、ねたきのおとしより、みよりのないおともだちなど、こまっている人がたくさんいます。このような人々を、みんなで力を合わせて助けあうのが、赤い羽根共同募金です。みなさんの協力をお願いします。

皆様からお寄せいただいた募金は、小須戸町社会福祉協議会にも配分され、社会・老人・児童・母子福祉等のために大きな役割を果たしています。

平成二年度 県立高等職業訓練校養成 訓練生募集

- 普通課程(二類)
募集対象 高等学校卒業者
(平成三年三月高等学校卒業予定者を含む)
募集期間 平成二年十月八日(月)から
平成二年十一月五日(月)まで
選考日時 平成二年十月十九日(金) 午前九時より
- 普通課程(一類)
募集対象 義務教育修了者
募集期間 平成二年十月八日(月)から
平成二年十一月五日(月)まで
選考日時 平成二年十一月二十二日(休) 午前九時より
- ※詳しくは最寄りの県立高等職業訓練校又は公共職業安定所へお問合せください。

健康相談

母子手帳 発行日の お知らせ

妊婦及び乳幼児、その他健康についてお悩みの方を対象に健康相談を行っております。
日時 十月一日・八日・十五日
二十日・二十九日
午前九時～午後四時
会場 役場保健センター
※毎月、月曜日は健康相談日とともに妊娠届受付、母子手帳発行の日です。
※母子手帳発行の際に、保健指導を行いますので、かならずご本人がおいで下さい。
(印鑑をご持参下さい)

栄養改善

料理講習会

味覚は子どもの頃に培われ、子どもの頃の食習慣が一生の健康を支配すると言われています。やがて大人になり、ひとり立ちする、その前に食事の管理や選択ができるような知恵と嗜好など、良い食事習慣を身につけさせたいものです。
食生活改善推進委員による料理講習会に参加しましょう。

- 中央公民館
日時 十月十五日(月)
午後七時半より
内容 おやつ
- 矢代田第五常会集会所
日時 十月十五日(月)
午前十時より
内容 脂肪のじょうずなとりかた

心配ごと 相談

場所 老人福祉センター
時間 午前10時～午後3時
10月の相談日
2日(火) 小柳 ミイ・高橋千代子
9日(火) 齊藤 一策・吉田 吉平
16日(火) 保科 正子・間野エリ子
23日(火) 本多 英雄・川瀬増次郎
30日(火) 白井ミサオ・成田ノリ
(相談無料・秘密厳守)
尚、お問い合わせは社会福祉協議会まで(三八一三〇七六)

無料法律 相談

相談日 十月二十四日(水)
時間 午前九時三〇分～十二時まで
会場 役場保健センター
保健指導室(二階)
相談員 古川 兵衛 弁護士
申し込みは前日までに役場住民係へ電話(三八一三一)一番内線四一番)でお願います。
申し込み人数により、時間を変更することがあります。

◇犬の飼い主さんへお願い◇

最近、犬にかまれる事故が多発しております。犬を飼っている家庭は飼養施設から外部に逃げ出さないよう丈夫な鎖等をつなぐか、または適当な高さの囲いをして下さい。もし、かまれた場合は、傷の手当はもより医師でうけてください。応急手当として傷口の血をよく拭き、