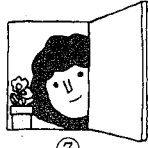


健康のまど



⑦

働き盛りの人を襲う、脳卒中・ガン・心臓病といわれる成人病。これらの下地は日ごとに私たちの体の中に作られています。この下地づくりの一つに「塩分の取り過ぎ」があります。日本人の一日の塩分摂取量は十五、六グラムといわれ、欧米人の七、八グラムに比較して取り過ぎています。塩分摂取量は一日十グラム以内が理想とされています。

では、なぜ「塩」が悪者になられるのでしょうか。それは、食塩に含まれるナトリウムが体内で多くなると動脈の末梢部分が細くなり、血液を流すのに強い圧力が必要になるからです。このとき、血液循環をよくするために血圧が高くなります。一方、ナトリウムの増加により、血液量が増え、さらに血圧をあげるという悪循環をくり返すためといわれています。こうして徐々に高血圧症へとすすんでいくのです。

市民健診で「血圧が高い

塩分を減らそう

「すね」と言われたら、ちょっと次のことを考えてみてください。『みそ汁は一日何杯?』『つゆは一日たたくあん何杯、なすづけは何コ?』『しょう油をかける量は多い、少ない。さあ、どうでしょう。一日の塩分が十グラム以内か。青信号、十グラム以上なら黄信号、赤信号といったところです。あなたは何色の信号ですか。

食品名	量	塩分量
みそ汁	1杯	1.4~1.5g
たくあん	中2切	2g
塩さけ	1切	3g
めざし	小3匹	1.5g
たらのこ	大1/4腹	2g
インスタントラーメン	1食分	4.3g
塩	小さじ1杯	4g
しょうゆ	大さじ1杯	3g
ソース	大さじ1杯	1g
かまぼこ	2切	1g



社会をむしばむ覚せい剤

覚せい剤の流行が大きな社会問題となっていますが、さきごろ「麻薬Gメン」が来市し、関係者と懇談会をもちました。県内における覚せい剤の状況や、中毒者の実態などを話し合い、あらためて覚せい剤の恐ろしさを認識していました。

夏休み子ども映画大会

八月五日

図書館、視聴覚センターでは、夏休み子ども映画大会を行います。お出かけください。なお、入場は無料ですが、整理券が必要で、前日(八月五日(水))の午前七時、午後一時、午後三時から三回上映。題名:長編アニメ「まへがみ太郎」(七十五分) □整理券:七月二十日から図書館中央カウンターで発行します。

踊り講習会で松坂を覚えよう

今年も、いっしょに夏まつりに先立って「松坂踊り講習会」が開かれます。踊りがわからないという人は、ぜひこの機会に覚えて、流しの輪に入りませんか。

□とき:八月六日、七日の午後七時~九時三十分
□ところ:市民研修所
□講師:松坂協会会員
※直接会場へ午後七時までに申し込んでください。
なお、婦人団体、事業所などで出張講習会を希望の団体は、日時、場所、人数を商工観光課へご連絡ください。

お買物、ご用命は市内で

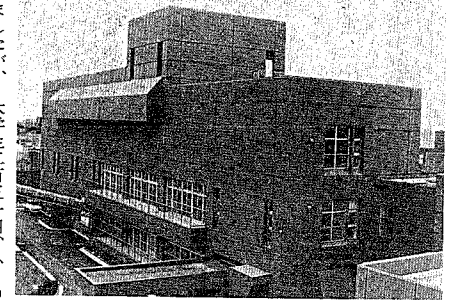
おすすめしたい 便利な電話!

●カラオケタッチ プッシュホン 690世帯	●カラー電話の 壁かけタイプ パネルホン 11世帯	●1本の電話で2台になる 親子電話 2520世帯	●1本の電話が4台で使える ホームテレホン 358世帯 (66年6月末)
--------------------------------------	--	---	---

お問合せ、お申し込みは 新津電報電話局 ☎4-1000へ

施設めぐりに
ご参加ください

7/31、8/3はまだ余裕があります



6月1日から運転を開始した浄化センターも見学日程に

「施設めぐりの日程」

8:50 市役所正面玄関前集合
9:00 出発
9:10 廃棄物処理センター第一工場
9:40 新津浄化センター
10:50 満願寺浄水場
11:30 昼食(北方文化博物館)
12:10 博物館見学
13:30 市之瀬最終処分場
14:30 解散(市役所前)

先号でもご紹介しましたが、左の日程で「施設めぐり」を計画し、みなさんの参加をお待ちしています。

ただし、七月二十九日は定員に達しました。七月三十一日、八月三日はまだ余裕があります。お申し込みください。

費用:大人三百円、高校生、大学生二百五十円、小・中学生五十円(北方文化博物館の入館料です)

お申し込み:七月二十五日正午までに企画室(☎四二二二一)内線二二三へ

※昼食を持参してください。(ミン汁をサービスします)

※雨天でも実施します。

国民年金保険料

免除手続きは
今月末までに

市では、「青年・婦人国内研修」の参加者を募集しています。この研修制度は、青年・婦人のみなさんから国内の先進地を見ていただき、研修を通じて見聞を広めてもらうものです。日頃、視察・研修したいと考えている課題、

市では、「青年・婦人国内研修」の参加者を募集しています。この研修制度は、青年・婦人のみなさんから国内の先進地を見ていただき、研修を通じて見聞を広めてもらうものです。日頃、視察・研修したいと考えている課題、

青年婦人
国内研修
参加者募集中

市では、「青年・婦人国内研修」の参加者を募集しています。この研修制度は、青年・婦人のみなさんから国内の先進地を見ていただき、研修を通じて見聞を広めてもらうものです。日頃、視察・研修したいと考えている課題、

市では、「青年・婦人国内研修」の参加者を募集しています。この研修制度は、青年・婦人のみなさんから国内の先進地を見ていただき、研修を通じて見聞を広めてもらうものです。日頃、視察・研修したいと考えている課題、

市では、「青年・婦人国内研修」の参加者を募集しています。この研修制度は、青年・婦人のみなさんから国内の先進地を見ていただき、研修を通じて見聞を広めてもらうものです。日頃、視察・研修したいと考えている課題、

市では、「青年・婦人国内研修」の参加者を募集しています。この研修制度は、青年・婦人のみなさんから国内の先進地を見ていただき、研修を通じて見聞を広めてもらうものです。日頃、視察・研修したいと考えている課題、

行政相談員の真柄氏に
行政監察局長表彰

真柄慎平氏(六十五歳、桐目木)が関東管区行政監察局長に表彰された。

真柄慎平氏(六十五歳、桐目木)が関東管区行政監察局長に表彰された。

測量・設計・調査
のことなら...

新津市測量設計協同組合
事務局 本町4丁目25~6
☎2-4753

お買物、ご用命は市内で

メガネのことならご相談下さい

Nikon ニコンメガネレンズ

にいつ メガネセンター
野本時計店 眼鏡部
本町3丁目 TEL 2-0070