

健康のまど



⑪

かぜにかかりやすい季節になりました。かぜは顕微鏡では見えないウィルスという微生物によって起る病気です。かぜの流行時にたいいての人は、かぜウィルスを吸い込んでしまします。しかし、みんながかぜにかかるわけではあありません。その時の体の条件が発病するかどうかが決めます。

かぜの予防法

をつくりまします。着る習慣、冷水摩擦、乾布摩擦、冬でも寝巻一枚で休むことなどは、気温の変化に対応する体をつくり、かぜの予防になります。また、口から入るかぜウィルスもありま

一年に何回もかぜをひく人は、自分の生活を反省してみることがあります。適度な運動、十分な栄養と睡眠、過労の防止など、バランスのとれた適正な生活が、かぜにかからない体をつくりまします。

安静にし、熱いものを飲んだり食べたりして、体を中から暖め、二三日休養することです。卵酒、鰯やきうど、熱湯に蜂蜜とレモンを入れて飲むことも体を暖めるものです。

昔から「かぜは万病のもと」と言われますが、かぜをこらえようと体力が弱ると、他の病気に負けやすくなるからです。かぜだと思っても様子が違ったり、長びく時は医師の診察を受けましょう。また、お年寄り、熱が高くなると肺病や重症になりやすいため、医師に診てもらってください。乳幼児も、ぐったりして元気がなく、周囲にも関心を示さないようだと心配です。一般に症状の進行が早いので、すぐ専門医の診察を受けることが大切です。

遺児手当を二十日に振込みます
八月から十一月までの四か月分の遺児手当を十一月二十日に受給者の皆さんの口座に振込みます。

お買物、ご用命は市内で

護身と長寿若返りの妙技

小学四年以上の男女百歳でも少々体の不自由な方でも大丈夫
勇気と自信と健康を求められよ
週1回くらいが最適 水・金夜7時～9時まで 日曜日午後2時～4時まで

八光流柔術健康道場

新津市結女道場(バス停前) 近場 古 5-0470
目老道場 女道場 5-1058
五泉道場 緑町(市原工場内) 5-02504・2-0336



人権擁護委員が 増員されました

昭和五十六年十月一日付で
法務大臣より次の方々が、人
権擁護委員として委嘱を受け
られました。

堀 公明氏(小戸上組)
小川 睦氏(古津)

人権擁護委員は、基本的な人
権の擁護と人権思想の普及高
揚を図るため置かれているも
のです。「私的制裁」、「教育
を受ける権利の侵犯」、「差別
待遇」、「生活権の侵犯」など
で困りの方は、お気軽にご
相談ください。相談は無料で
秘密は固く守られます。

きょうの健康あすの年金 —テレビ放送中—

健康保険や年金な
どをお知らせする社
会保険庁提供テレビ
番組「きょうの健康
あすの年金」が新潟
総合テレビで午前七
時三十分から四十五
分まで放送されてい
ます。ぜひ、ごらん
になってください。

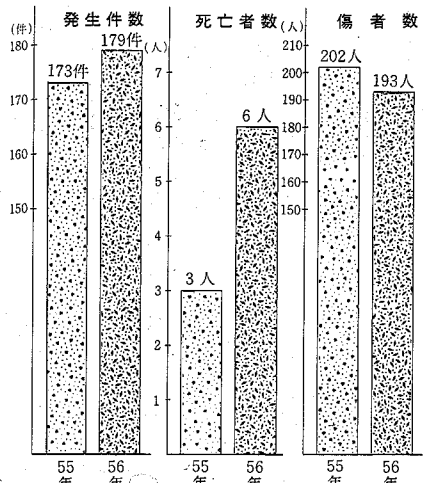
労災年金 富山相談所

利用しましょう。▼十九日
みんなで考えよう年金の将来
▼二十六日—社会保険の現状
きょうの健康あすの年金が新潟
総合テレビで午前七
時三十分から四十五
分まで放送されてい
ます。ぜひ、ごらん
になってください。

労災年金受給者の一般生活、
法律などの問題に無料で相談
に応じています。秘密は守ら
れます。お気軽にご相談くだ
さい。直接おいでになっても
電話や手紙でも構いません。
労災年金証書番号と所轄労働
基準監督署名を忘れずにお知
らせください。

▼土曜日は午前九
時三十分—正午
○所在：三〇九三〇富山校橋
通り二二五(第一生命ビル
七階) 財団法人労災年金福祉
協会富山相談所(五〇七六四
四一・二六八)

お買物、ご用命は市内で



交通事故抑止に 警報制度がスタート 短期間に重点的な取締りを実施

「交通事故警報発令」—耳
新しい言葉ですが、この十一
月一日から実施されている新
しい制度です。この警報は、
死亡重大事故がひん発し、さ
らに多発が予想される場合、
これを抑止するために発令さ
れます。警報が発令されると、
街頭指導や取締りが強化され
ます。発令は全県または区域
を指定して警察本部長が行い、
時間は七十二時間(三日)。短

交通事故死者 は前年の二倍

この制度がつけられた背景
には、依然として交通事故が
減らず、むしろ死亡事故が増
加しているという事情があり
ます。左上のグラフは、十月
末日現在の新潟管内(新潟、



屋内で阿賀小起工式

阿賀小と二小の一部を分離統合する新
設阿賀小の起工式が、さる11月4日に行
われました。この日は朝からのどしゃ降
り、会場に予定していた建設現場は泥
の海。やむなく掘出神社に会場を移し、
珍しい屋内での起工式となりました。
建設工事が本格的にスタートした阿賀
小は、昭和五十八年4月、近代的な設備を整
えて開校の予定です。



婦人民生委員が勉強会

10月29日、老人福祉センターに新津、白根、
それに中浦原郡の婦人民生委員が集まって、
研修会を開きました。母子家庭への援助活動、
寝たきり老人の看護、それに児童との接触など、
婦人民生委員の持ち味が特に発揮される
ような活動について勉強を深めました。

お買物、ご用命は市内で

《新発売》新津の里

素朴な郷土の風味を生かしながら栗を白あんに包み
淡白な味にしてみました。ご賞味のうえふるさと
のお土産としてご利用をお待ちいたしております。

御菓子司 (有) 旭 入

新津市本町一丁目(バスビル前) 電話(2)462

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

N 野本時計店 眼鏡部

本町三丁目 TEL. 2-0070