➡このプレートがめじるしです

国民年金のことはお近くの委員さんへ

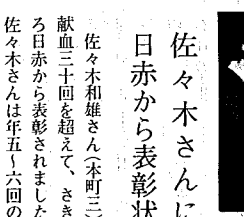
日頃、年金のことでわからないこと、または聞きたいことがあるのだけれど、「市役所が遠くて」とか、「仕事が忙しくて」などの理由で、そのままにしてしまうことはありませんか。こんなとき、国民年金について気軽に相談にのってくれる人がそばにいてくれたら助かりますね。国民年金委員は、そういう皆さんのための身近な国民年金の窓口として、良き相談相手となってくれる方々です。

当市では、現在、左の表の百十一名の国民年金委員が、県知事から委嘱を受けて活躍しています。国民年金についてわからないことがありましたら、年金委員へご相談ください。また、生活が苦しくて保険料を納められそうもないという方も、遠慮しないでお近くの年金委員へご相談ください。

国民年金委員

井浦	(小戸下組)
長井	(浦興野)
上大	(子成場)
長曽	(蕨曽根)
古興	(四ツ興野)
樋尾	(川ノ根)
古川	(梅屋木)
吉浦	(小ケ場)
伊川	(大秋)
渡田	(出戸)
泉藤	(古津)
箱岩	(古津)
小島	(蒲沢)
山崎	(蒲沢)
堀田	(金津)
太田	(塩谷)
新井	(朝日)
伝田	(朝日)
海津	(西島)
加藤	(東島)
阪井	(中村)
多田	(程島)
増井	(大蔵)
梓鞭	(七町)
木津	(七町)
石川	(満寺)
昆	(中田)
若月	(大寺)
渡辺	(東沢)
吉田	(小口)
高橋	(大関)
長谷川	(岡田)
小島	(下新)
村田	(市新)
風間	(金郷屋)
伊藤	(新郷屋)
本高	(六郷)
上高	(小戸上組)
吉田	(長野)
長谷川	(長割)
吉田	(大鹿)
橋本	(大鹿)
望月	(栗宮)
源一	(小戸上組)
横藤	(滝谷町)
押目	(柄木)
久保柳	(飯柳)
佐々木	(草水町1)
永倉	(草水町2)
宮崎	(草水町3)
吉川	(新町1)
笠原	(新町2)
石崎	(新町3)
木沢	(金沢町1)
大塚	(金沢町2)
沢田	(金沢町4)
大湊	(新金沢町)
渡辺	(新金沢町)
佐々木	(北潟)
秋山	(川口)
後藤	(川口)
山崎	(結)
古川	(結)
奥島	(福島)
増村	(荻島)
海津	(荻島)
岡田	(田島)
梶原	(中野)
塩田	(中野)
西潟	(中野)
佐藤	(車場)
小島	(車場)
石黒	(市之瀬)
小林	(覚津)
三文	(三枚津)
佐々木	(三津屋)
山田	(長割)
井上	(大鹿)
石津	(大鹿)
清野	(栗宮)
古川	(小戸上組)
横見	(滝谷町)
押見	(柄木)
久保楚	(飯柳)
佐々木	(草水町1)
永倉	(草水町2)
宮崎	(草水町3)
吉川	(新町1)
笠原	(新町2)
石崎	(新町3)
木沢	(金沢町1)
大塚	(金沢町2)
沢田	(金沢町4)
大湊	(新金沢町)
渡辺	(新金沢町)
佐々木	(北潟)
秋山	(川口)
後藤	(川口)
山崎	(結)
古川	(結)
奥島	(福島)
増村	(荻島)
海津	(荻島)
岡田	(田島)
梶原	(中野)
塩田	(中野)
西潟	(中野)
佐藤	(車場)
小島	(車場)
石黒	(市之瀬)
小林	(覚津)
三文	(三枚津)
佐々木	(三津屋)
山田	(長割)
井上	(大鹿)
石津	(大鹿)
清野	(栗宮)
古川	(小戸上組)
横見	(滝谷町)
押見	(柄木)
久保楚	(飯柳)
佐々木	(草水町1)
永倉	(草水町2)
宮崎	(草水町3)
吉川	(新町1)
笠原	(新町2)
石崎	(新町3)
木沢	(金沢町1)
大塚	(金沢町2)
沢田	(金沢町4)
大湊	(新金沢町)
渡辺	(新金沢町)
佐々木	(北潟)
秋山	(川口)
後藤	(川口)
山崎	(結)
古川	(結)
奥島	(福島)
増村	(荻島)
海津	(荻島)
岡田	(田島)
梶原	(中野)
塩田	(中野)
西潟	(中野)
佐藤	(車場)
小島	(車場)
石黒	(市之瀬)
小林	(覚津)
三文	(三枚津)
佐々木	(三津屋)
山田	(長割)
井上	(大鹿)
石津	(大鹿)
清野	(栗宮)
古川	(小戸上組)

佐々木さんに日赤から表彰状


献血30回の佐々木さん

佐々木和雄さん(本町二)が献血三十回を超えて、さきごろ日赤から表彰されました。佐々木さんは年五～六回のペースで献血を続けられてきたもので、「最近は検査結果も通知してくれますから、健康管理の面でも役立ちます」と献血の意義を話されています。

また佐々木さんと同じ日、市職員の島倉昌司さんと清水隆さんにも献血三十回の表彰状と楯が贈られました。

献血にご協力を

献血車が次の日程で来市します。ご協力ください。

○二十三日の午前九時三十分～午後三時…新潟鉄道学園
○七月二日の午前九時三十分～午後三時…市民研修所
○六日の午前九時三十分～午後三時…市民研修所

お買物、ご用命は市内で

見えないガスに見せない油断

春は気持ちがついゆるみがちな季節です。ついうっかりからとりかえしのつかない事故につながることがあります。ガス漏れには十分ご注意下さい。

――ガスの保安を確保し、皆様のくらしに奉仕する　越後天然ガスグループ――

越後天然ガス株式会社

越後天然ガス㈱・越後ガスサービス㈱
越天設備㈱・ガス保安センター㈱

健康にいがた クローバー運動

ポスターと標語を募集中

新潟県では、「健康にいがた クローバー運動」のポスターと標語を募集しています。この運動は昨年度から始められているもので、①母乳で育てよう　②塩分を減らそう　③牛乳を飲もう　④緑の野菜を食べよう――の四つの運動を総合しています。

ポスター部門の応募要領

♡応募資格…小学生～一般
♡用紙…画用紙四ツ切
♡色彩…自由
♡内容…図柄にはシンボルマーク及び「健康にいがたクローバー運動」の文字を使用。ただし高校生及び一般の部については、〝母乳で育てよう〟〝塩分を減らそう〟〝牛乳を飲もう〟〝緑の野菜を食べよう〟の四つの文字も併せて使用
♡その他…画用紙の裏面に必ず住所、職業（児童、生徒、学生は学校名と学年）、氏名、年齢、電話番号を明記

標語部門の応募要領

♡応募資格…小学生～一般
♡応募点数…一人三点以内
♡用紙…普通ハガキを使用する場合は一枚につき三点以内また封筒で一括送付する場合はハガキ大の用紙一枚につき三点以内を記入し、これをまとめて送付すること
♡その他…用紙には必ず住所、職業（児童、生徒、学生は学校名と学年）、氏名、年齢、電話番号を明記
♡締切日…どちらも七月二十日まで（当日消印有効）
♡送り先（問い合わせ先）…〒九五一　新潟市学校町通一番町六〇二　新潟県衛生部公衆衛生課　☎〇二五二―23―五五一一内線三二一一

シンボルマーク及び色彩

ヌキ　緑

健康にいがたクローバー運動

母乳で育てよう
塩分を減らそう
牛乳を飲もう
緑の野菜を食べよう

健康のまど ⑱

酒と肝臓について

肝臓の働きは体内の代謝作用の中心的役割を果たすことにありますが、いろいろな肝臓疾患の終末状態である肝硬変による死亡率が年々増加しています。特に四十歳から六十歳までの男子の死亡率が高く、この年代では死亡順位の第四位を占めています。

次のような症状があるときは検査を受けましょう。

○…黄だん（皮膚が黄色くなる前に眼球結膜が早期に黄色になる）
○…全身がだるく食欲不振である
○…上腹部の圧迫感、膨満感がある
○…皮膚の変化（前胸部や手のひらのふくらみなど、ごく小さな血管が浮き出てくる）
○…疲れやすく、どうきがする

酒が肝臓に悪い影響を与えることはご存知と思いますが、飲酒による障害は初期には自覚症状が少ないため、ほとんどの人が検査や治療を放置して飲酒を持続してしまいがちです。また一回の飲酒で血中アルコール分は二十四時間残ります。このため、毎日酒を飲んでいると肝臓の細胞が元に戻る機会を失ってしまいます。

飲酒による肝障害には、アルコール性肝炎や脂肪肝、肝硬変などがありますが、早期に発見し、禁酒と栄養を摂ることで改善されます。

酒は肝臓に悪い影響を与えることはご存知と思いますが、飲酒による障害は初期には自覚症状が少ないため、ほとんどの人が検査や治療を放置して飲酒を持続してしまいがちです。また

なお酒を飲むときは次のことに気を付けてください。

○…毎日酒を飲んでいる人は、必ず週に二日は禁酒をしましょう
○…一日の飲酒量は二合までにしましょう
○…飲酒時は特につまみを多く摂って肝臓を保護しましょう（たんぱく質、ビタミン、ミネラル）
○…肝障害を以前に指摘された人は禁酒をしましょう

また二日酔い対策として利尿作用のあるコーヒー、紅茶を飲み、水分補給のためにトマトやリンゴなどのジュース、牛乳を飲みましょう。二日酔いに〝迎え酒〟は、まちがいです。

肝臓は沈黙の臓器といわれ、多少の障害では異常がわかりません。そのために職場や地域での集団検診や医療機関での定期的な肝機能検査を受けることが必要です。検査は半年に一回が理想的です。

児童手当現況届を忘れずに――＊

児童手当を受給している方は、現況届を二十二日から三十日までに社会福祉事務所へ提出してください。

□持参するもの…印鑑と厚生年金の証書番号の控え（本年一月一日以後転入した方は、前住所地での児童手当用の所得証明が必要です）

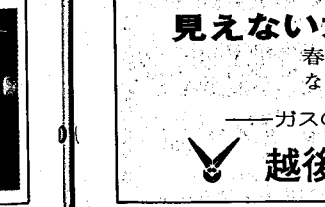
なお二月から五月までの四か月分の児童手当を十九日に受給者の皆さんの口座に振り込みます。

また児童手当が支給されない被用者（国民年金以外の年金の該当者）で、その年収が三百九十一万円以上五百六十万円未満（六人世帯の場合）の人に対し、六月分から月額五千円の特例給付があります。六月三十日までの請求者に限ります。

お買物、ご用命は市内で

《新製品》
サンス・ノアール
500円・1,200円
2,200円・3,200円

にいつオーサカヤは新しい感覚の素敵なおかしを作りました。
パリッとするサブレーに甘いレーズンクリームをサンドしました。



にいつ オーサカヤ　本町2　☎2-0112