衆議院議員選挙 12月18日投票です

最高裁裁判官の国民審査も一緒に

衆議院議員総選挙と最高裁判所裁判官の国民審査が、今月の十八日に行われます。

良い政治への出発は、明るい選挙にもとづいて私たちが投票する一票に始まります。

私たちの代表にふさわしい人を選ぶため、政党の政策や候補者の政見をよく聞き、よく判断して大切な一票を投じましょう。

あなたの一票が政治を決めます

○投票のできる人

投票日当日、満二十歳以上の日本国民で、選挙人名簿に登録されている人です。くわしくは、十二月一日号広報をご覧ください。

○投票の場所

あなたの入場券に記載してあります。なお今回の選挙から、荻川地区は一部で投票区と投票所が変わります。関係町内の選挙人の皆さんはご注意ください。

○投票時間

投票のできる時間は、午前七時～午後六時です。

○入場券

投票の際は、入場券を忘れずにお持ちください。入場券をなくしたときや、そのほかわからないことがあるときは、選挙管理委員会か投票所の係員におたずねください。

○投票の方法

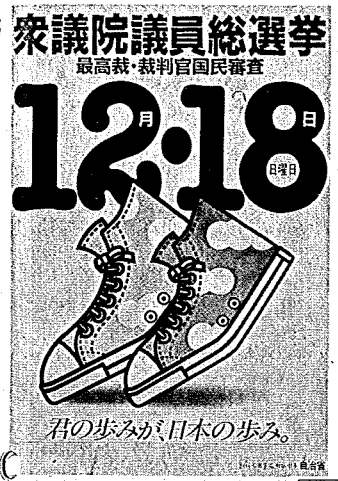
衆議院議員選挙の投票用紙には、「候補者個人の氏名」を書いて投票します。

最高裁判所裁判官国民審査の投票用紙には、審査される裁判官の氏名が書いてあります。やめさせたい人があれば、その名前の上に×印をつけ、その必要がないと思う人には何も書かないでください。

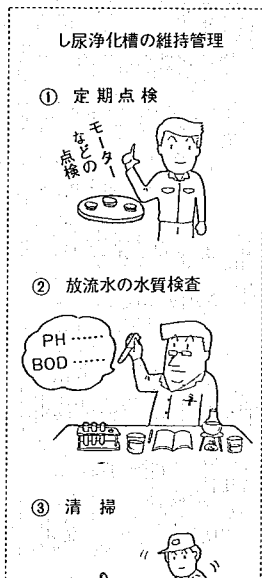
○書けないときは…

身体が不自由だったり、字が書けないために自分で投票できない人は、当日、係員に申し出てください。

開票は、十八日の午後七時三十分から、市民会館大ホールで行います。



し尿浄化槽の維持管理



し尿浄化槽 設置実態調査の結果がでました

し尿浄化槽の設置実態調査の結果が、このほどまとまりました。この調査は、今年の七月から九月にかけて行ったもので、それによると、市内におけるし尿浄化槽の設置件数は、一般家庭・会社・事業所で四千百四十四件、官公庁で百二十四件の計四千二百六十八件という結果でした。このうち、未届けのものが千百二十四件でした。

し尿浄化槽を設置する場合、法律によって届け出ることが義務づけられています。未届けのお宅には、近いうちに保健所から通知がいきますので、この機会にぜひ届け出をされるよう、お願いします。

なお、し尿浄化槽を設置されている方は、①定期点検、②放流水の検査、③清掃管理――を定期的に実施しなければなりません。くわしくは市環境整備課（☎4―八三三七）へおたずねください。

食肉の良さを再確認

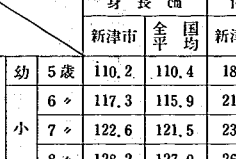
11月28日、勤労青少年ホームを会場に「食肉講座」が開かれました。参加された50人の皆さんは、実際に肉料理を作り、味わいながら食肉の良さについて勉強していました。なお当日の献立は、牛かたロースのころも焼など4種類でした。

お買物、ご用命は市内で

スタジオサカヅメ
新津市本町四丁目5－1　☎4－6211
免許・証明写真 一級写真技能士
婚礼出張撮影 お見合写真
駐車場あり
新津駅 至新潟 3丁目 2丁目 第一小学校 スタジオサカヅメ 本店 カメラのサカヅメ 中沢 至五泉 新町 能代川 カメラのサカヅメ 新町店

≪エイゼン≫
住まいの修理専門
小さな事でもお気軽にご相談ください。
（塗装・板金・左官・その他の工事もやっております）
住宅管理維持サービス
くまくら　☎4-5994（夜間兼用）
新津市善道町1丁目3－30

健康のまど



㊱

年をとると、気がふさぐことが多くなります。この理由については、いろいろいわれています。年をとるにつれ、そのような生理的変化が脳に起きるというのもその一つです。しかし、これが決定的とはいいきれません。その証拠に、ますます明朗闊達になる人も少なくありません。

気がふさぐのは、生活環境や生活態度などが大きく影響しています。心の出口をふさぐと心にいろいろなものがうっ積し、さらに内攻させることとなり、考えをだんだん暗い方へ押し進めることになります。それに体の痛みや不眠、家庭内のごたごたなどが加わると、生きることが重荷になったりします。

うつ病のときによくこのような症状が出ますが、こうなると自分の力だけでの戦いは容易でありません。薬に頼ることも一つの方法です。無理にがんばって酒などでまぎらわせようとするのは、感心できません。医師を訪ね、気軽に薬の力を借りるにこしたことはありません。

中・高年期の心の健康

しかし、少し気がふさいだからといって、すぐに薬というのも感心できない面があります。お年寄りには、軽度のふさぎは日常茶飯に起こります。常に、上手に処理するコツを身につけておきましょう。

基本的には、体の重要性を知ることです。体を使うことは、脳に働きかけをすることです。スポーツや家事など、なんでもやってみてください。それができなければ、手先や足先の屈伸運動または正座、横隔膜の運動、発声などをしてみるのもよいでしょう。

次は、環境を変えることです。朝から晩まで同じ部屋に閉じ込もっていたのでは、心は転じにくくなります。散歩やショッピング、旅行などはすぐできますが、人混みより自然や伝統的なものに接する方がよいようです。仲間との雑談がよい場合もありますが、悪い場合もあります。また不眠のときは、催眠剤を飲んで熟睡するのがよいようです。ただし、連続服用が必要な場合は、必ず専門医（精神科）の診療を求めてください。周囲のことを気にせず、手おくれにならないようにするのが賢明な方法です。

くれぐれも重いうつ病のふさぎと、軽い日常的なふさぎとを見誤ることのないよう注意してください。

年齢別体位の平均値

		身長 cm 新津市	身長 cm 全国平均	体重 kg 新津市	体重 kg 全国平均
男子	幼 5歳	110.2	110.4	18.7	19.0
	小学校 6〃	117.3	115.9	21.5	20.9
	7〃	122.6	121.5	23.4	23.3
	8〃	128.2	127.0	26.6	26.1
	9〃	133.1	132.2	29.5	29.1
	10〃	138.7	137.3	33.4	32.3
	11〃	143.8	142.8	37.4	36.1
	中学校 12〃	150.8	149.8	41.0	41.4
	13〃	158.6	157.3	46.7	47.1
	14〃	164.7	163.6	52.3	52.6
女子	幼 5歳	100.0	109.6	18.2	18.6
	小学校 6〃	110.0	115.2	21.1	20.5
	7〃	121.8	120.8	23.1	22.8
	8〃	126.9	126.3	25.6	25.6
	9〃	133.3	132.0	29.3	28.8
	10〃	139.0	138.3	32.9	32.6
	11〃	146.3	145.0	38.4	37.4
	中学校 12〃	152.3	150.6	43.2	42.5
	13〃	155.1	154.2	47.5	46.5
	14〃	156.8	156.0	50.5	49.5

全国平均は昭和57年度

市内の児童・生徒 発育順調

体位・疾病・災害等の状況

さぎごろ新津市学校保健会から、市内の児童・生徒の体位・疾病・災害等の状況が発表されました。

上の表は、その報告の中から、市内の幼稚園五歳児、それに小学生、中学生のそれぞれの年齢別に身長、体重の平均値をまとめてみたものです。右隣の全国平均と比べた場合、身長では、男子五歳を除いて、いずれも全国平均を上回っています。また、体重でも大部分の年齢において全国平均を上回っていますが、中学校男子がいずれも全国平均を下回っており、〝やせ型〟の傾向が目立ちます。

ここには掲げませんでしたが、胸囲、座高についても全国平均を上回る数値を示しており、外見上の体位は年々向上しています。しかし骨の軟弱化、背筋力の低下、脊柱側彎症（背骨の曲がり）の増加傾向などもみられ、外見の健康だけでなく、心身に及ぼす影響が憂慮される、と指摘されています。

依然多い〝むし歯〟と〝近視〟

健康面で大きな問題となっているのは、う歯（むし歯）と視力異常（近視）です。

う歯は、小学校で一人平均二・二本、中学校で七・四本という結果が出ていますが、処置率は年々向上しています。

また視力異常（裸眼視力1.0未満）は小学校で男子一六・一％、女子二二・一％、中学校で男子二四・八％、女子四〇・〇％となっています。どちらも男子より女子の視力異常率が高くなっていますが、小学校男女、中学校男子では昨年より減少傾向にあります。

お買物、ご用命は市内で

確かな洗いと、風合を保証
きもの洗いの専門店
なぎさ本舗 京都屋 新津店 2 7777
当地区でなぎさ洗いの出来る店は当店だけです
新津駅 至新潟 至長岡 マルヤクリーニング店 ホテル美好 八百屋 なぎさ本舗 京都屋

♥手づくりのデリカ家♥
X'マスケーキ
お正月料理の器具材料入荷しました
焼きたてスポンジケーキ……18cm 650円　21cm 800円
デコレーションはご自分で！お早めにご予約ください。
ケーキ教室開催中
＊申し込み・予約☎(4)7936・(2)9825
（駅前良寛寿司内・年内休みません）