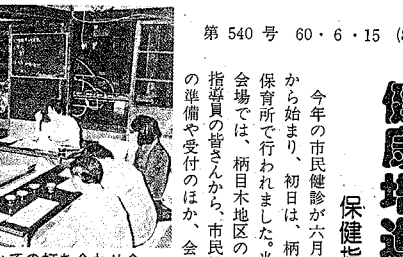
健康増進の担い手に

保健指導員が市民健診に協力

今年の市民健診が六月三日から始まり、初日は、柄目木保育所で行われました。当日、会場では、柄目木地区の保健指導員の皆さんから、市民健診の準備や受付のほか、会場の前で交通整理なども行っていただきました。

柄目木地区では、区長さんから委嘱を受けた二十五名の皆さんが〝地区の人たちの健康増進の担い手となる〟ことを目標に、積極的な活動をしています。地域の健康問題を考える会なども開き、保健、健診、相談、教育などについて話し合い、また各研修にも参加し、より高い健康づくりを目指して頑張っています。



市民健診協力についての打ち合わせ会

市民健診に協力する保健指導員の皆さん

市民健診を受けましょう＊

市民健診が市内各地で行われています。七月九日までの日程は、左の表のとおりです。

市民健診の会場では、問診及び検尿検査と血圧測定を行います。また、医師の判断により精密検査（心電図、眼底検査、貧血検査、血清コレステロール、肝機能検査）を同じ会場で行います。精密検査料は、市でも一部補助していますが、五百円を皆さんから自己負担していただきます。当日、用意してきてください。

市民健診日程表

月	日	曜	時間	会場	該当町名
6	17	月	9：30～11：30	林照寺	中村
			1：00～3：00		程島、東島
	20	木	9：30～11：30	白玉保育所	金津
	21	金	9：30～11：30	大安寺集落センター	大安寺、東金沢
	24	月	9：30～11：30	勤労青少年ホーム	新金沢町
			1：00～3：00		東町1.2.3丁目
	25	火	9：30～11：30	蒲ヶ沢保育所	蒲ヶ沢
	26	水	9：30～11：30	北上公会堂	下興野町
			1：00～3：00		北上1丁目
	27	木	9：30～11：30	北上公会堂	北上3丁目 北上新田、北潟
			1：00～3：00		北上2丁目
7	1	月	9：30～11：30	小口保育所	小口
	2	火	9：30～11：30	六郷保育所	上金沢、新郷屋 六郷、金屋(堤)
	3	水	9：30～11：30	新関小学校	大関、金屋
			1：00～3：00		岡田、市新、下新
	4	木	9：30～11：30	荻川地区公民館	車場2.3丁目
			1：00～3：00		車場1丁目
	5	金	9：30～11：30	荻川地区公民館	中野3丁目
			1：00～3：00		車場4丁目、こがね町、中野4丁目
	8	月	9：30～11：30	第三中学校	満願寺、大蔵
			1：00～3：00		七日町
	9	火	9：30～11：30	小合南保育所	小屋場、梅ノ木 浦興野(新通)

＊　＊　＊

健康づくりは、一人一人が主役です。心身ともに健やかで、生きがいのある生活の基盤は健康です。年に一度の市民健診です。日程を確かめて忘れずに受診しましょう。

歯科保健についての講演会を開催

母子保健推進員の研修の一環として、次のように講演会が開かれます。ぜひご参加ください。

□とき…六月二十六日(水)の午前九時三十分～十一時
□ところ…図書館視聴覚ホール
□演題…歯科保健の具体的な取組について
□講師…新潟県公衆衛生課歯科保健係　永瀬吉彦先生（歯科医師）

児童手当の現況届は25日から28日までに

児童手当を受給している方は、六月末日までに年一回の現況届を提出することになっています。この届け出をしないと、引き続き受給資格があっても受給できなくなります。忘れずに社会福祉事務所へ届け出をしてください。

□持参するもの…印鑑、厚生年金証書などの記号番号の控え、受給者あて現況届通知書

※本年一月一日以後新津市に転入した人は、前住所地の所得証明書を持参してください。

なお二月から五月までの四か月分の児童手当を六月十九日に、受給者の皆さんの口座に振り込みます。

✚献血にご協力を✚

献血車「ゆうあい号」が次の日程で来市します。付近の皆さんのご協力をお願いします。

♡二十六日の午前九時三十分～正午…阿部ニット(東町二)
午後一時～三時三十分…日揮化学(滝谷本町)
♡三十日の午前九時三十分～正午と午後一時～三時三十分…長崎屋新津店(本町四)

近代文学講座

作家とその作品について考えます

♡講師…若月忠信氏
♡募集人員…一般市民百人
♡申し込み…資料代（五百円）を添えて図書館（☎22－0097）へ
♡とき…七月四日、二十五日、八月九日、二十二日、九月五日の午前十時～正午
♡ところ…視聴覚ホール
♡内容…マネキン・ガール（丸山薫）、ここ過ぎて（北原白秋）、母の蟹（寺山修司）、夢のかけ橋（与謝野晶子、有島武郎）、白夜と旅する人々（三浦哲郎）の本から、その作家と作品を考えます

お買物、ご用命は市内で

靴なら何でも揃うイザワ
市役所前の靴のイザワ
＊あるく楽しさをお届けする――＊
TEL 22-0625

朝9時30分までの受付は当日上り
高級衣類のお手入れは……
マルヤクリーニング　持込2～3割引　☎22-0739
正しいクリーニングと保存は
衣類の本当の節約

少年野球・町内対抗野球

参加チームを募集します

今年も真夏の球宴「少年野球大会」と「町内対抗野球大会」が開かれます。チームをつくってご参加ください。

中村チームの優勝行進（昨年）

第十一回少年野球大会

♡とき…八月一日、二日、三日、四日、六日、七日
♡ところ…市営野球場
♡参加資格…市内小学校の児童(原則として四年生以上)
♡申込み…用紙は、社会体育課に用意してありますので、六月十九日から二十四日までに申し込んでください
♡代表者会議…六月二十八日の午後六時三十分から市民会館で行います

第三十七回町内対抗野球大会

♡とき…八月十日、十一日、十七日、十八日
♡ところ…市営野球場、一中、東部運動広場、工業高校
♡申込み…用紙と大会要項は、社会体育課に用意してありますので、六月二十二日から二十七日までに申し込んでください
♡代表者会議…七月四日の午後六時三十分から市民会館で行います。
※中学生は、メンバーから除いてください。

スポーツ大会結果

六人制バレーボール大会
五月二十六日　市民会館
男子…①スポーツ愛好会　女子…①スポーツ愛好会

硬式テニス大会　六月二日
東部テニスコート
男子一般…①阿部雄二・五十嵐孝明組（ローンテニスクラブ）　女子一般…①大田澄子・田中正子組（ローンテニスクラブ・硬式テニスクラブ）
男子成年…①吉田正信・杉山忠孝組（日揮化学テニスクラブ）　男子初心者…①棚田孝・成沢孝明組（スカディーテニスクラブ）　女子初心者…①木伏知子・本名ユキ組（新津高校テニスクラブ）

バドミントン大会
六月二日　市民会館
Aクラス…①大泉和元・桜庭春芳組(新津連盟)　Bクラス…①荒木房子・村井真利子組(新津連盟・青少年ホーム)
Cクラス…①船久保朋子・渡辺美幸（加茂バドミントン少年団）　小学生…①堀川良子・吉野美紀組(市之瀬小)
（以上一位のみ、敬称略）

初心者水泳教室が開かれます＊

□とき…七月十二日(金)～十四日(日)の午前十時～正午
□ところ…市民プール
□定員…三十名（定員になり次第、締め切ります）
□対象…成人男女
□参加料…五百円（保険料、資料代など）
□持参する物…水着、バスタオル、帽子、ゴム草履、筆記用具など
□申し込み…七月八日までに参加料を添えて社会体育課（☎22－0916）へ

市民庭球場が19日の一般使用を休みます

市内中学校庭球大会が、六月十九日(水)に開かれるため、市民庭球場の一般使用は休みになります。ご注意ください。

なお二十日(木)から二十二日(土)は、大会の予備日となっています。庭球場をご利用になる方は、市民庭球場（☎24－4216）へ確認のうえ、お出かけください。

七月のスポーツ教室

♡二日、九日、二十三日、三十日の午前十時～正午…バレーボール、バドミントン、卓球、体操

健康のまど　54

貧血予防のために

自分が貧血であるということは、献血や妊婦検診、または自覚症状の訴えから、職場健診や市民健診で検査を受けることなどによって、知ることができます。

貧血とは、一口にいえば〝血がうすい〟ことで、一定量の血液の中に、正常な濃度で血色素が含まれていない状態をいいます。

貧血は、一般に男性より女性の方に多く、その数は五～六倍になるといわれています。新津市の成人女子の貧血検査では、日常生活に注意を要する人が二六％となっており、意外に多い数字を示しました。

日常生活の中で　●顔色がすぐれない　●疲れやすく、少しの運動で息ぎれがする　●目まい、立ちくらみがする　●眠れない、いらいらする――などの症状が思いあたったら、貧血かもしれません。

貧血には〝なりやすい時期(思春期、妊娠期、夏季)〟があります。貧血の予防対策としては、この時期に、栄養のバランスがとれた食事をすることが、最も効果的です。偏食を避け、なるべく多くの食品を組み合わせて食べるように、日ごろから注意しましょう。

もしも、貧血になった場合は、次のような栄養が豊かなものをたくさん食べるようにしてください。

●鉄分の多い食品…レバー、魚貝類、緑黄色野菜など
●動物性たん白質…魚、肉、卵、牛乳、チーズなど
●ビタミンCを含むもの…みかん類、ブロッコリー、トマト、ホーレン草など

このほかにも、便秘を起こさないように繊維を含んだ野菜や海草を摂るようにしてください。また適度な運動で胃液の分泌を高め、食欲不振にならないように食事の工夫をし、生活面では、働きすぎや慢性疲労を避け、毎日、規則正しい生活をするようにしましょう。

貧血でも、慢性貧血や合併症などが強いときは、早めに医師の指示で、治療するようにしてください。

お買物、ご用命は市内で

新製品登場
松坂踊羊羹
にいつ　サカヤ
従来の松坂踊羊羹をよりおいしく改良しました。
新しい感覚の素適な衣裳を着せました。
小倉・抹茶・梅の三種類ございます。
甘味をおさえた上品な味です。
新津市本町2　☎22－0112