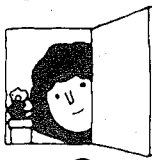


健康のまど



(56)

「自分自身の健康は自分で守ろう」を合言葉に始めた循環器検診で「今年は健康診断を受けていない」と思ふと、心配になったので来ました。という声を耳にしました。

検診は、病人を発見してその人を治療することだけではなく、健康な人が病気に罹らないように、健康に影響を与えないように

栄養のバランスを考えて

まず、結果を心配して直接保健課に来られる人も、電話で相談される人もいます。先「高血圧症で治療中の方で、コレステロール値が正常より大幅に低く、毎日ほとんど、空酒で晩酌をしている人」や「肉や魚を食

べると血圧が上がる」といわれているので、我慢して野菜食にしている人」から、ときどき体がふらつくという訴えがあり、相談された人に共通することは、総コレステロール値が低いということです。

酒通の人は、おかずがないという人が多く、また年をとるとあつちした食事を好むため、たんぱく質の摂り方が不足したり、栄養のバランスが欠けたりすることが多いようです。総コレステロール値が低

い原因は、良質のたんぱく不足が栄養のバランスが悪いことが考えられます。コレステロール値が低い人は、自分の食事を見直してみてもいいでしょうか。このほかにも疾患が原因でコレステロール値が低下していることもありますが、医師に相談して、疾患がないかどうかを調べてもらうことも必要です。

まだ暑い日が続きます。栄養のバランスを考え、肉類、魚介類、卵類、乳類、豆類などの良質のたんぱく質を一日最低五品は摂り、野菜も一食一皿は摂るよう心がけてください。



高校総体で優勝した笠原君(前列右)

全国高校総体

弓道で笠原君が優勝

さる八月二日、金沢市の県営武道館弓道場で行われた「全国高校総合体育大会」の弓道男子個人で、新津工高の笠原和行君(中沢町)が優勝を果たした。

この大会には、新潟県からの二人を含む九十六人が参加。八射全中の十二人で決勝が行われ、九射目以降は一射勝負で、十五射目には三人が残り、三人の中で笠原君の矢だけが的に当たり、優勝が決まりました。

優勝した瞬間は「信じられなかった」という笠原君ですが、高校で弓道を始め、練習では、矢の一本一本をていね

いに引くことを心がけてきた無欲の勝利だといえます。

市長杯争奪女子ソフトボール大会

□とき：九月二十二日(日)
□ところ：東部運動広場
□参加資格：市内在住の女性(成人以上)
□参加料：一チーム千円
□申込み：九月二日から六日まで(社会体育課 ☎22-10916)へ
※代表者会議：九月十一日の午後七時から市民会館
市民水泳大会に二参加ください

□とき：八月二十六日(月)の

求人情報

お問い合わせは新津公共職業安定所紹介係 ☎22-2233 へ

番号	事業内容	所在地	求人職種	求人数	性別	年齢	賃金	勤務時間	備考
1	ガソリンスタンド	山谷町	営業員	2	男	18~25	85,000~120,000	8:00~5:00	
2	石油製品販売	草水町	タンクローリー運転手	1	男	20~35	132,500~137,500	8:00~5:00	
3	自動車整備販売	北上	自動車板金塗装	1	男	20~40	95,000~130,000	8:30~5:30	
4	金属プレス加工	山谷南	プレス、スポット	5	男	16~35	97,500~150,000	8:00~5:00	
5	電子機器製作	小戸下組	電気技術員	2	男	18~25	92,500~150,000	8:30~5:10	
6	産業用機械設計製作	善道町	機械溶接	2	男	16~40	93,600~115,200	8:00~4:45	
7	建築板金店	本町	建築板金工	1	男	16~40	100,000~200,000	8:00~5:30	
8	建築板金店	七日町	建築板金工	1	男	16~30	87,500~150,000	8:00~5:30	
9	婦人物ニット製造	東町	企画員	1	女	20~40	100,000~200,000	8:10~5:10	
10	婦人服縫製	小戸下組	縫製員	5	女	18~40	88,000	8:30~5:30	
11	婦人服縫製	秋葉組	縫製員	4	女	18~45	85,000~120,000	8:30~5:30	
12	電子機器製造	小戸下組	組立	10	女	18~35	83,700	8:30~5:15	パート
13	紳士物洋服洋品	本町	店員	1	女	18~28	90,000~98,000	8:30~5:30	
14	石油製品販売	金沢町	事務員	2	女	18~30	85,900	2交替	8:30~5:30 10:00~7:00
15	美容院	本町	美容師	1	女	20~40	100,000~120,000	8:30~7:30	
16	美容院	山谷町	美容師	1	女	18~30	100,000~150,000	8:30~6:30	

新規卒業者の求人申込みはお早め
新津公共職業安定所では、昭和六十一年三月新規学校卒業生を対象とする求人申し込みを受け付けています。
九月下旬から学校の推薦(高校卒・訓練校のみ)が始まります。求人者は、できるだけ八月中旬に職安へお申し込みください。

選挙人名簿の定時登録と縦覧

市選挙管理委員会では、選挙人名簿の定時登録と縦覧を次のとおり行います。

【定時登録】
今回選挙人名簿に登録される人は、九月一日現在で次の要件を有する人です。
▼日本の国籍を有する人
▼新津市の区域内に住所があり、引続き三月以前から昭和六十一年六月一日以前に新津市の住民基本台帳に記録されている人
▼年齢が満二十歳以上である

【縦覧】
今回登録した方の氏名や住所などを次の期間、縦覧に供します。
▼とき：九月三日から七日までの午前八時三十分から午後五時まで
▼ところ：市選挙管理委員会(市役所二階総務課内)

停電お知らせ

十九日の午後一時四時三十分～二十日の午前八時三十分

は一部二百六十円です。希望者は八月三十一日までに現金を添えて市役所総務課(☎24-2111内線230)へお申し込みください。なお、現品の発送は十一月の予定です。



新津市選挙管理委員会
新津市明るい選挙推進協議会

つね日ごろから きれいな選挙の心がけ

政治家や候補者が、自分の選挙区内の人に寄付をすることは禁止されています。選挙のあるなにかかわらず、次のような贈物をすると法律違反になります。

また、有権者も、政治家や候補者にこのような寄付を求めることはできません。

- お中元やお歳暮を贈ること
 - お祭りのときにお金を寄付したり、お酒などを届けること
 - 開店祝いや落成式・起工式などのときに、花輪を贈ること
- 日ごろから、みんなで「きれいな選挙」を心がけましょう。

お買物、ご用命は市内で

すいか、桃、ぶどう、メロン

夏の味覚がフレッシュに出揃いました！
おいしさを贈りものにどうぞ
宅急便での地方発送も取扱っております。
フレッシュでおいしい果物の店
新津市本町3
TEL 23-0397

手づくりのデリカ家

夏休み ママがせんせい
今日の献立に悩むとき、ヒントをお教えします。パンフレット進呈します。
蒸し暑い日/さっぱりとカツウラ化粧品
髪にやさしい人気/リンスのいらないシャンプー
ご来店お待ちいたします。
長崎屋1Fデリカ家 ☎24-7936

お買物、ご用命は市内で

犬・猫・小鳥などコンパニオンアニマルの診療

小島獣医療科病院

☎24-2223(秋葉2丁目)

駐車場完備

・時間
日 AM9:00~12:00 PM1:30~7:00
土 曜 日 AM9:00~12:00 PM1:30~3:00
・祭日 AM9:30~12:00(予約)
・案内
獣医療科診療全般
動物コンサルタント
グルーミング(美容)
ホテル

