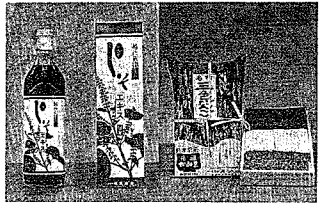


新津市の主な物産②



しそエキス(左)と三色だんご(右)

しそエキス…チリメンシソを原料として製造されたアルカリ飲料エキスです。シソは香りが高く、薬理効果があるといわれることなどから、昔から私たちの身近な食品にいろいろな形で取り入れられています。このしそエキスは、新津市農協の婦人部の皆さんが生活の知恵の中から考え出したものです。牛乳、ウイスキーの水割りのほか、ゼリー菓子など工夫しだいで楽しみ方も豊富です。

□三色だんご…約80年の歴史をもつのがこの三色だんごです。白あん、赤あん、ごまの三色で形どられ、少し甘さを抑えたのが特徴です。また、新粉の風味をそのまま生かしているのも、米の産地ならではの特産物といえます。

健康のまど



92

貧血よさようなら

今年の市民健診で貧血と診断された人も多いと思います。成人女性の二〇％、成人男性の二・三％に貧血があるといわれています。貧血は、血液の中のヘモグロビン(色素)の量が不足した状態をいいます。ヘモグロビンは鉄とたん白質からできており、肺から取り入れた酸素をからだの隅々まで運ぶ役目をしています。

①毎日の食事には、次のようなものを必ずとりましょう。
鉄(レバー、卵黄、貝類、ほうれん草、小松菜といった緑黄色野菜など)
動物性たん白質(肉類、

ヘモグロビンが減少すると酸素の輸送がスムーズに行われず、疲れやすい、頭痛、動悸、息切れ、イライラ、食欲不振などの症状がでます。貧血の原因は、病気による場合と食生活による場合がほとんどです。病気が原因の場合以外は、大切な食生活、日常生活などを改善することです。

魚類、卵、牛乳など)
・ビタミンC(イチゴ、柑類などの果物、ほうれん草、ピーマン、キャベツ、トマトなど)
②食事は三回規則正しく
③食事はバランスよく、腹八分目に
④毎日適度な運動を
⑤疲労はその日のうちに回復を
⑥ストレスは早めに解消を
以上のことを毎月実践してみましよう。生き生きとした毎日が送れるでしょう。

なお、九月二十日(火)に貧血予防講習会を計画しています。今回の市民健診で貧血といわれた人、ご希望の方は、市役所保健課(電話24-1111内線1-32)へお申し込みください。

健康展に

お出かけを

昭和六十三年度の健康展が次の日程で行われます。ぜひお出かけください。

□とき：八月二十八日(日)の午前九時三十分～午後四時
□ところ：市民会館ロビー
この健康展は、私たちの健康を守るため、いろいろな角度からその知識を深めていただくという開催です。会場には栄養、がん、歯科など五つのコーナーが設けられ、各種相談やビデオ放映、パネル展示が行われます。また、検査コーナーでは、血液型、コレステロール、肝機能(GOT、GPT)、貧血の検査を、実費負担で受けることもできます。

年金の現況届は

期限までに

厚生年金や国民年金などの支給を受けている人は、毎年の本人の誕生日に年金受給者現況届を社会保険庁などに提出しなければなりません。この年金受給者現況届を期限までに提出しないと年金の支払いが停止されることがあります。

また、この年金受給者現況届は市長の証明が必要となりますので、市役所市民課②番の窓口で証明を受けてください。

なお、本町二番館(旧市役所)内の市民課サービスコーナーでは、この取扱いはしていませんのでご注意ください。

お買物、ご用命は市内で

内科・小児科・レントゲン科

大坂医院

新町1丁目6-12 TEL(24)5122

墓石 記念碑 石堀 建築石材
石材工事一式設計施工

墓石 川上石材店

墓石修理、補修、見積、設計等
御電話下されば御伺い致します

TEL 23-0387 新津市中沢町2-6

三種混合ワクチン接種日程表

接種日			会場		対象町内
1回目	2回目	3回目	会場	会場	
9月1日	10月3日	11月1日	1回目 市民研修所 2回目 本町2番館 3回目 本町2番館	新関地区、東町、新金沢町、飯柳、柄目、山谷谷、緑町、美幸町、南町、中新田	
9月2日	10月5日	11月2日	1回目 市民研修所 2回目 本町2番館 3回目 本町2番館	本町1～4丁目、古田、天神、善道町、下興野町、北上、北上新田、滝谷町、滝谷本町、大安寺、新栄町	
9月5日	10月6日	11月7日	1回目 市民研修所 2回目 本町2番館 3回目 本町2番館	中沢町、吉岡町、田家、秋葉、新町、草水町、東金沢、上金沢、満願寺、七日町、日宝町、金沢町	
9月2日	10月6日	11月7日	小合農協 結幼稚園 金津農協	小合地区全域 結小、市之瀬小学校区全域 金津地区全域	
9月6日	10月4日	11月8日			

※時間は午後1時30分から2時40分までです。
※本町2番館は、旧市役所(本町2)です。

二種混合ワクチン接種日程表

接種日	会場	対象町内
9月7日	市民研修所	市内全域
10月7日	本町2番館	市内全域
11月10日	本町2番館	市内全域

※時間は午後1時30分から2時40分まで

ご注意ください 予防接種会場が一部変更

十月一日以降に実施する各種予防接種の会場が、一部次のように変更されます。

□変更する会場
市民研修所→本町二番館(旧市役所一階市民課あと、出入口は正面玄関側です)
対象町内の方はご注意ください。
なお、接種日、時間などは変更ありません。

三種混合・二種混合

忘れずに予防接種を受けさせましょう

三種混合の予防接種は、一期と二期に分けて行われます。一期は、満二歳から四歳までに約一か月の間隔で三回接種

を受け、二期は、翌年にもう一回接種を受けることになっています。

□一期の対象者
昭和六十一年九月一日から六十一年八月三十一日までで生まれた幼児
昭和五十九年十二月一日以降に生まれて、まだ三種混合を受けていない幼児

二種混合予防接種

二種混合(ジフテリアと破傷風)の予防接種が実施されます。二種混合の予防接種は、すでに百日ぜきにかかり、三種混合のワクチンが不十分な幼児や、何らかの理由で三種混合の予防接種を受けていない四歳を過ぎてしまった幼児が対象となっています。

□二期の対象者
昨年、二種混合予防接種の一期を受けた幼児
なお、三種混合、二種混合の一期を受けて何年も過ぎてしまった幼児も、就学前なら対象となります。

□接種方法
上の三種混合と同じ方法で接種を受けてください。

次に該当する場合は接種できません

▽有熱者、病後発熱者、または栄養障害のある幼児
▽前回の接種で、高熱、その他強い副作用のあった幼児
▽一年以上以内にひきつけ、けいれんを起こしたことのある幼児

▽一か月以内に、風しん、はしか、おたふくかぜ、水ぼうそうなどにかかった幼児
▽その他医師が不適当と認めた幼児

▽問診票に記入、押印がなかったり、母子手帳を忘れたとき
接種したあとの注意
接種当日と翌日は、できるだけ安静にし、入浴や激しい運動はささないでください。
接種したところが赤くはれることがあります。よくさわるとわかるようなしこりがあり、二か月残ることがありますが、心配ありません。
▽高熱、けいれんなど異常が起きたら、すぐに医師に相談してください。

お買物、ご用命は市内で

耳鼻咽喉科 坂爪医院

〈診療時間〉

平日 午前7:30～12:00 午後2:30～6:00
(木曜 午前休診 午後2:30～6:00)
土曜 午前7:30～12:00 午後1:00～3:00

新津駅前通 TEL (24)5588

駐車場完備



ニキビ・シミ・肌アレでお悩みの方に

700711 新津美顔教室

ご相談、ご指導は無料です。
費用は、お手入れに必要な化粧品(1品1,000円～2,300円)とテキスト2冊をそろえるだけ!

〒956 新潟県新津市本町3丁目3053-17
TEL 0250-22-2011

◆営業時間 AM11:00～PM7:00 ◆休日 日曜・祭日
※新津商工会議所となり

●美顔教室
●美容師
●2F美容室