

健康カレンダー標語

バランスの取れた食事の医者いらず

金塚武象さん(中野3)

MMR予防接種を 実施します

MMR予防接種の日程

月	日	会場	対象地区
12月	3日	市民会館 第1会議室	市内全域

上の表の日程でMMR(麻疹・おたふくかぜ・風しん)の予防接種が実施されます。このMMR予防接種を受けるのは、おたふくかぜ・風しんの三種類の病気を一回の注射によって、予防することができます。なお、MMRは希望者のみに接種します。希望される保護者の人はお申し込みください。

【対象者】
1歳6か月以上6歳未満の幼児(すでに麻疹の予防接種を受けたことのある幼児は対象になりません)

【申込み】
十一月二十二日(木)までに市役所保健課8番窓口(注意)に用紙でお申し込みください。なお、電話での申込みも受け付けています。

【接種後、次の副反応がみられることがあります。】
・接種後五日から十四日の間に、約二〇％の人に三七度五分以上の発熱がみられます。また、発熱時に熱性けいれんを起すことがあります。

・おたふくかぜの成分によるもので、無菌性髄膜炎があり



シリーズ



徳永さん

私は、過去十回ほど輸血を経験していましたが、昭和三十三年に献血の制度ができ献血車「ゆうあい号」が来るようになったときは、何の抵抗もなく献血することができました。

また、年を重ねるに従って、献血が重なるということは、自分自身の健康を確保するだけなく、小さいながらも社会に奉仕できるのだと考えるようになりました。

今は、年齢の制限もあって献血できなくなりましたが、幸いにも関係者の計らいで休日に「ゆうあい号」が来るので、献血の機会を待たずに献血しています。

献血会場には、献血の呼びかけに笑顔で気持ちよく応じてくれる方、いつも予定をたてておいでになる方、全く初めてで不安そうに固くなっている人など、いろいろな人がいます。特に初めての献血が無事に終わると、「また献血するからね」と話して下さった方には感謝を述べ、一方書を書いて下さった方には、諸理由からお願い致します」と声を掛けています。

皆さんの小さな勇気が、どこかで誰かの生命を助けているという事を認識し一年に一度、一家に一人は献血にご協力ください。

献血は社会への小さな奉仕

古田 徳永章司

国民健康保険

国保料の納入は 便利な口座振替を

皆さんは、国民健康保険料納入通知書が届いてから開封しなかつたり、うっかりどこかにしまったまま保険料を納め忘れたということはありませんか。そのようなときに便利なのが口座振替です。

【手続方法】
市内の金融機関へ預金通帳、印かん、保険証を持参して手続きを行ってください。

また、災害や失業、病気でどうしても保険料の納入が困難な人は、早めに市役所保健課国保担当窓口(☎2412111)内線1371・139へご連絡ください。事情に応じていろいろな解決方法をいっしょに考えます。

スポーツ大会結果

市民剣道大会
10月10日 市民武道館
小学3・4年：①星友幸(新津市剣道教室) 小学5・6年：①清野康之(新津市剣道教室) 中学1年男子：①佐藤孝衛(小中合) 中学1年女子：①大野絵里奈(草水剣心会) 中学2・3年男子：①坂爪寛道(二中) 中学2・3年女子：①沢田麗子(草水剣心会)

市民卓球大会
10月10日 市民会館
シングルス 中学1年男子：①佐藤芳弘(五中) 中学1年女子：①金子彩(一中) 中学2年男子：①土田竜巧(五中) 中学2年女子：①堀容子(金津中) 愛好者男子：①横沢昭吉(卓親クラブ) 愛好者女子：①梅川千代(卓親クラブ) 一般・高校男子：①金田勉(新津高教員) 一般・高校女子：①斎藤秋子(卓友会) 一般・高校男子：①西山千恵子(斎藤秋子組) 一般・高校女子：①金田勉(高橋和也組) 一般・高校男子：①植木千恵子(二瓶直美組) 一般・高校女子：①植木千恵子(二瓶直美組) 新津南高) 市民マラソン大会
10月14日 市庁舎前
小学5年男子：①熊倉直一(五泉S.M.C) 小学5年女子：①増井茜(五泉S.M.C) 小学6年男子：①鈴木雄一郎(一中) 小学6年女子：①五十嵐宏子(金津小) 中学男子：①結城健秀(二中) 中学女子：①三原綾子(二中) 一般・高校男子：①小山信男(白根市) 一般・高校女子：①鳥居友紀(新潟商高) 壮年男子：①広瀬忠男(五泉卓走会) 60+ 中学男子：①結城健秀(二中) 一般・高校男子：①加藤幸治(新津南高) 壮年男子：①岩村勇(五泉卓走会) 12+ 一般・高校男子：①斎藤大輔(新津高) 壮年男子：①山口(以上一位のみ、敬称略)

11月9日は 119番の日



十一月九日は「119番の日」です。あまり聞きなれないかもしれませんが、火災や交通事故などが起きたとき、皆さんはどうしますか。皆さんが冷静なまま、119番で消防署に通報し、実際に目の前で火災や交通事故が発生すると、どうしてもあわててしまします。一刻も早く冷静になることが肝心です。通報のとき、発生場所や近くの目標などの用件を正確に伝えられるように、日ごろから心がけておきましょう。

小学校入学児童の健康診断日

学校名	期 日	受付時間
一 小	11月20日	13:00~13:30
二 小	11月16日	13:00~13:30
満日小	11月6日	13:00~13:20
結 小	11月7日	12:30~13:25
市之瀬小	11月8日	13:00~13:30
小合東小	11月15日	13:00~13:20
小 合 小	11月7日	13:30~13:50
金津小	11月13日	12:30~13:00
阿賀小	11月13日	13:10~13:25
新関小	11月20日	12:30~13:00
三 小	11月13日	13:00~13:20

新人学児童の健康 診断を行います

来年度の春、小学校へ入学する子どもたちを対象にした「健康診断」が、学区ごとに左の表のように行われます。就学票の内容を記入し、「就

リフレッシュ思秋期 ゼミにご参加を

更年期が目前にせまった方、更年期の悩みに直面している方、上手な乗りきり方を一緒に勉強してみませんか。新津保健所では、思秋期の女性のためのリフレッシュメントゼミを開催します。

【開催】11月14日(水)の午後1時~3時30分、21日(水)の午後1時~3時30分、29日(木)の午前10時~午後3時
【ところ】14日と21日は市役所401会議室、29日は新津保健所
【対象】30歳代から50歳代の女性30名(定員になりました) 締め切りです。

【内容】思秋期の心と体の講話、ストレスのコントロールの仕方、乳がんの自己検診方法など

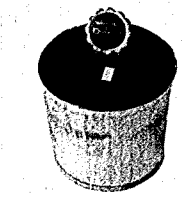
健康づくりをテーマ にした体験文を募集

市では、市民の皆さんから健康で明るく、楽しい暮らしをいかにするために、健康づくりなどをテーマにした体験文を募集します。

【募集要領は次のとおりです。】
①テーマ：我が家の健康づくりと家庭に我が家の老人介護
②字数：400字詰原稿用紙5枚以上10枚以内(タテ書き)
③明記事項：住所、氏名、年齢、性別、職業
④締切り：12月10日(月)まで
⑤応募先：問い合わせ：市役所保健課保険給付係(☎2412111内線139)へ。

お買物、ご用命は市内で

お買物、ご用命は市内で



イタリア生まれの情熱のデザート
ティラミス [発売中]
今!! 人気のお菓子 につ ぶサカヤ
(売り切れの場合はご容赦下さい) 本町2 ☎22-0112

メガネの **野本 オープン!**
オープニングフェア 11/2▶11/6
JEWELRY GLASSES WATCH
NOMOTO グランドオープン
営業時間 AM 9:15▶PM 7:15
新津市本町3丁目8-4 ☎0250(22)0070(代)

'91成人式 振袖姿でドキドキ
おとなの気分でワクワク
丸 伝
Bridal Salon
新津店 本町1丁目☎(24)3355(代) 新潟店 古町九番町☎025(228)5881