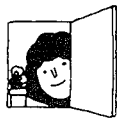


保健の窓 ⑪



赤ちゃんのために
パパとママの
うぶごえセミナー

市では、「パパとママのうぶごえセミナー～両親学級」を開催しています。このセミナーでは、妊娠中の健康管理やお産の準備について学びます。また、パパやママになるという同じ立場にあるもの同士がお友達になりながら、情報交換をする楽しい機会でもあります。

妊娠・出産・育児は夫婦の共同作業です。パパの協力があるからこそ、ママは安心して出産や育児に臨めます。もうすぐ誕生する赤ちゃんのためにぜひ両親学級をうけてお出かけください。

▷開催日 母子健康手帳を交付するときにご案内します。4回で1コースです。

▷会場 保健福祉センター健康学習室

▷セミナーの内容

◇1回目(午後1時15分～3時30分)…妊娠の経過、マタニティ・エクササイズ、妊娠中の栄養

◇2回目(午後1時15分～3時30分)…妊娠中の歯の手入れ、母乳で育てる準備、マタニティ・エクササイズ

◇3回目(午後1時15分～3時30分)…お産の経過、呼吸法と補助動作、市の制度説明

◇4回目(午後6時15分～8時30分)…呼吸法と補助動作、産後の生活、赤ちゃんの世話の実習

▷申込み・問い合わせ 保健課保健係(☎24-2111内線128)へ。申し込み制ですので、受講を希望される方は事前にお申し込みください。

保健

材料(4人分)

- ・プレーンヨーグルト 200g
- ・スキムミルク 20g
- ・バナナ 100g
- ・ミカン(缶詰) 80g
- ・砂糖 大さじ1
- ・レモン汁 適宜



ヨーグルトの
フルーツ和え

推生活改善
推進員からの

ヘルシークッキング ⑤

カルシウムの吸収が良い乳製品を二種類組み合わせると、カルシウム効果の高いデザートです。手軽にできて、骨粗しょう症予防に効果のある一品です。

□作り方

- ①プレーンヨーグルトとスキムミルクをよく混ぜ合わせる。
- ②バナナは輪切りにして、レモン汁をふりかける。
- ③ミカンと①、②を混ぜ、好みによって砂糖を加える。

果物は、季節のものを使うといいでしょう。リンゴや梨、柿、イチゴ、パイナップル(缶詰)などで試してみてください。

寝たきり老人に
喀痰検査を実施

最近では、結核にかかる人は少なくなりましたが、それでも発生する患者数では、感染症の中で依然として第一位となっています。市内でも患者は毎年二十名を数え、特にお年寄りの方に結核が増えています。

市では、寝たきり老人の方を対象に、結核に感染しているかどうかを調べるため、次のように喀痰検査を行います。

□対象者 65歳以上で、自宅で寝たきり状態の方

□検査方法 自宅で喀痰検査容器に痰を入れて、ご家族の方が市役所へお持ちください。容器

水俣病総合対策医療
事業の申請受付が再開

県では、過去に通常レベルを超えるメチル水銀の曝露を受けた可能性があり、四肢末梢部位の感覚障害を有すると認められる方に対して、療養費、療養手当および、きゅう施術費の支給を行う水俣病総合対策医療事業を行っています。

このたび、この医療事業の申請受付が再開されました。対象者となる方には、必要な書類を提出し、審査を受ける必要があります。申請に必要な書類や案内書などは、市役所保健課に用意してあります。

また、現在、医療事業対象者の方も手帳の切り替え手続きが必要ですので、

お買物、ご用命は市内で

浴室の全体改装・和風便器から洋風便器へ・流し台からシステムキッチンへ

“増改築でもっと便利、
もっと素敵に……”



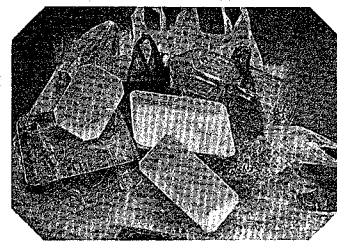
水まわり増改築専門店
システムキッチン
かねみや

INAX
本町2丁目1-11 ☎24-1630

ごみ文化を
考える ④

容器・包装ごみを減らし
一層のごみ減量化を

今回は、日常生活をほんの少し見直すことによってできるごみ減量の方法について紹介しましたが、今号では、家庭から出るごみの約6割を占めている「容器・包装ごみ」の減量化について考えてみます。



左右の図は、一九九三年に京都市が実施した家庭ごみの調査結果です。これは、使用用途別に「ごみの組成をみたす」もので、総ごみ量に占める容器・包装材の比率は容積比で、実に五九・二％にもなります。特にプラスチックごみ類の九割、また、紙類ごみの五割が容器・包装材で占められ、そのほとんどがたった一度しか使わない使い捨てのものです。

このように「ごみの排出量のうち、大きな割合を持つ」「容器・包装ごみ」を減らすことが最も

容器・包装ごみを
減らしましょう

スーパーマーケットで買い物をしたときのことを考えてみてください。肉などの食物がのっている発泡スチロールトレイや、それを包むラップフィルム、それを入れる小さいビニール袋、軽くて使いやすいペットボトル、そして買い物全部を入れる大きなポリ袋などは、中身を出したとたんすぐごみになってしまふものばかりです。これら「何かを包んでいるもの」が容器・包装ごみです。そして今、これらのごみが日本中にあふれています。

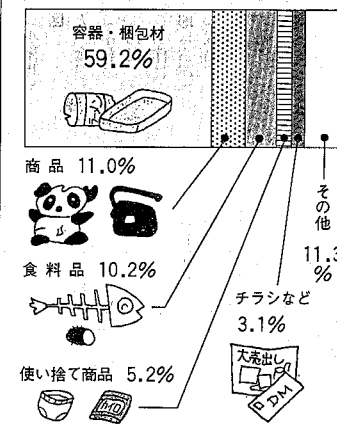
容器・包装ごみを減らす簡易な方法を紹介します。

- ① 買い物のときは自分の買い物袋を持参して、ビニール袋を断りましょう。
- ② 買い物が少ないときは、シールを貼つてもう一つの方法です。
- ③ 容器は中身を詰め替えて、繰り返し使しましょう。(洗剤、

効果的なごみの減量化といえます。これまでの「ごみを減らす」からもう一歩踏み込んで「容器・包装ごみを減らす」と目的をはっきり持ち、より一層のごみ減量化に取り組みましょう。

使用用途別に見たごみの組成

(容積比、1993年・京都市資料より)



お買物、ご用命は市内で

就職・進学・御婚礼祝具は

フレッシュ
スタートセール
開催中

東京 西川チェーン
新保
新津市本町2丁目10-27 ☎0250(22)0808

健康家族

保険調剤(各科病・医院の処方せん受付)
ツムラ漢方薬・ツムラ化粧品・健康食品

なら新津薬局

新津駅前本店 (24)6311
おぎかわ駅前店 (24)6322