



中秋の名月にススキや団子を供えて月見をする風習は各地にあります。また、イモ名月と称して、サトイモを供える

歳時記

名月

し、メキシコインディアンなどにも月のウサギの話が伝わっているそうです。人間は古くから月にロマン

を感じてきました。その月に、初めて人間が降り立ったのは、一九六九年のことでした。アメリカのアポロ11号が七月二十日に月の『静かの海』に着陸し、アームストロング、オールドリンの二人が月に立ったのです。

『一人の人間にとっては小さな一歩だが、人類にとって大きな飛躍である』と言ったアポロ計画の変更で、月のウサギは静けさが戻ったと喜んでいられるかもしれません。

9月の保健衛生業務

ママ 忘れないでね



- 三種混合第1期 9月17日(休) PM1:30~2:30 横越村公民館
59年3月1日~8月31日生れ
離乳食講習 9月17日(休) AM9:30~11:30 横越村公民館
61年4月・5月生れ
乳児健診 9月24日(休) PM1:30~2:00 横越村公民館
60年9月・61年2月・6月生れ
3歳児健診 9月25日(休) PM1:30~2:30 横越村公民館
58年2月・3月・4月生れ
ポリオ 10月2日(休) PM1:30~2:30 横越村公民館

初回 61年1月1日~61年6月30日生れ
追加 60年7月1日~60年12月31日生れ

健康相談 療育相談

9月9日(火) AM9:00~PM4:00 役場保健室
9月22日(月) AM10:00~11:00 小杉児童館

およろこび (7月届)

新 郎 地区
新 婦 白 根 市
中 政 明 志 子 横 越 下
米 澤 明 子

残間 衛 二本木中
「渡邊」美加 新潟市
涌井正一 小杉市
「鶴巻」智子 新潟市
下平勝浩 横越中
「酒井」幸美 横木津

おめでた (7月届)

新生児名 生年月日 親名 地区
小俣 潮里 61.7.9 良夫 横越中
本間 美夏 61.7.3 正 横越中
市村 整 61.7.2 正直 川根谷内
北上 舞子 61.6.30 正幸 沢海中
歌川 俊 61.7.18 幸一 二本木中
宮澤 妙子 61.7.8 弘昭 小杉上

お医者さんにかかっている人は
新しい保険証を
医療機関の窓口

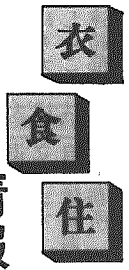
新しい被保険者証は、嘱託員を通してすでに配布済みですがお手元に届きましたか。(印・印)の保険証は、再度申請が必要となります。

9月1日から国民健康保険の被保険者証の色が水色から肌色に、そして被保険者番号が事務処理の電算化にもない変更になりました。

そのため以前から治療を受けている場合は、お医者さんの窓口で新しい保険証を提示してください。

医療費の支払事務は、この被保険者番号をもとに行われていますので新しい保険証の提示がない場合、以前の番号で医療費が請求されることになり、大変事務が混乱しますのでぜひともみなさんのご協力をお願いします。

被保険者証についてわからないことや、お手元に届かなかった人は、役場住民課国保健康保険係に問い合わせてください。



成人病を予防するとともに健康増進をはかる基本となるのが食生活。その食生活の好ましいあり方を示した「健康づくりのための食生活指針」のひとつに、多様な食品を取り栄養のバランスを取ることが挙げられています。

多様な食品摂取の目安は、主食、主菜、副菜を取りそろえて一日三十食品。料理に使われている材料のひとつひとつを、重複がないように数えます。

例えば、朝食にカフェ・オレを飲み、夕食に牛乳を使ったシチューを食べた場合、牛乳は一種類として数えます。肉や魚は、種類が異なれば別に数え、砂糖、マヨネーズ、ドレッシング以外(例えば、しょう油、塩、こしょうなど)は数えません。三十種類は、あくまでバランスよく食べるための目安ですから、三十なら大丈夫で二十八ならダメというわけではありません。

一日を振り返って、何種類の食品を食べたか、もし数が非常に少ない場合はなぜかを考えてみましょう。

人お詫び

八月号広報のおよろこびで、「前部」エリ子を「前部」ユリ子に訂正しお詫び申し上げます。