



10月の保健衛生業務

ママ 忘れないでね



おめでた (8月届)

新生児名	生年月日	親名	地区
斎藤 健太	61.8.11	茂	横越中
佐藤 彩夏	61.8.11	正勝	横越中
国分 俊佑	61.8.20	銀之助	横越下
立川枝理子	61.7.24	幸一	沢海中
栗山 充啓	61.8.3	節夫	木津上
永木千恵子	61.7.26	兵一郎	木津中
阿達 佳世	61.8.20	一郎	二本木中
渡辺 翔	61.7.27	良重	二本木中
鈴木 絢美	61.8.12	美津男	小杉下
阿部有里恵	61.7.22	正作	駒込
和澄かおり	61.7.31	正幸	駒込

おくやみ (8月届)

故人	年齢	地区
辻嶋 フイ	77	小杉上

全国防犯運動を盛り上げよう 10月11日～10月20日

警察、関係機関、関係団体及び地域住民が一体となって、犯罪のない明るく住みよい社会の建設を図ろうと、警察と防犯協会により、全国一斉に全国防犯運動が10月11日から10月20日まで実施されます。

- 運動の重点
- (1) 自動車盗その他乗物盗の防止
 - (2) 侵入盗の防止
 - (3) 少年非行の防止
- 統一標語
- (1) 愛車へのいたわり示すドアロック
 - (2) 防犯は日ごと家ごと地域ごと
 - (3) ふれあいと対話が育てる子の未来

全国防犯運動新潟県民大会

多数のご参加を
とき 10月11日(土)13:00～16:00
ところ 新潟県民会館 大ホール

防犯功労者の表彰、大会宣言の式典終了後、歌手、警察音楽隊、カラーガーズ等によるアトラクションがあります。

※入場無料です。

■母親学級 妊娠届のあった者
10月13日(月) AM9:30～PM2:00
横越村公民館

■乳児健診
10月20日(月) PM1:30～2:00
横越村公民館

60年10月・61年3月・7月生れ
■歯科健診
10月27日(月) PM1:30～2:00
横越村公民館

58年5月・6月・7月・12月・60年1月・2月生れ
■三種混合I期
10月15日(水) PM1:30～2:30
横越村公民館

59年3月1日～59年8月31日生れ
■インフルエンザ 満3歳以上
10月29日(水)

PM1:30～2:20 双葉保育園
PM2:30～3:30 中央保育園

10月30日(木)
PM1:30～2:00 小杉保育園
PM2:10～2:40 沢海保育園

健康相談 療育相談

10月14日(火) 10月20日(月)
AM9:00～ AM10:00～
PM4:00 11:00

役場保健室 小杉児童館

およろこび (8月届)

氏名	地区
郎婦 一子	横越中市
新新宮 幸夫	横越中市
鏡「落合」幸幸	横越中市
遠藤 幸幸	横越中市
「神田」真奈美	横越中市

歳時記

十月は実りの秋— 待望の新米シーズン到来といいたいところですが、実はもうとうとう新米が食卓にのぼっています。

歳時記

新米

これは、稲の開花期が九月の台風シーズンにあたらないうちに栽培の時期を早めたためです。

十月は実りの秋— 待望の新米シーズン到来といいたいところですが、実はもうとうとう新米が食卓にのぼっています。

が早くなり、千葉県、宮崎県あたりでは八月二十日ころから始まり、九月に入ると各地で刈り入れは本番となります。

また、実りの秋十月は、「食生活改善普及月間」です。健康と深いかわりをもつ食生活— 最近では、従来のお米を

ところで、新米という新しい入りの人をさげすむような言葉として使われますが、古米や古古米よりおいしい新米なのに、なぜそのような使われ方をするのでしょうか。これはどうやら、「新前」がなまって新米となったためです。

中心とする日本型食生活から、肉などを中心とする欧米型の食生活へと変わりつつあるようです。このところ増えはじめている心臓病は、このような食生活の変化も原因のひとつと考えられています。

食生活で心臓病を防ぐには、脂肪分の取りすぎに気をつけると同時に、食べすぎに注意することが大切です。

多種多様なスポーツシューズが出回っていますが、足に合うシューズ— 選びにはいくつかのポイントがあります。

ひとつは、全身の安定を保持する機能を持つ左足に重点を置いて選び、右足の合にくい部分には、敷皮をしいたり、あて布を補ったりして調整します。

次に、シューズを両足ともにはき、両足で立つ、片足ずつで立つという動作を、目を開いた場合と目を閉じた場合で試し、安定感をはかります。

片足立ちの時間は約十秒です。シューズの中で足指が自由に動かせることも、シューズ選びの大切なポイント。シューズをはいて、中足指節関節を曲げて動き具合を試してください。

シューズ選びの際、最後に「これ」と決めるのは、自分の「感じ」です。ブランド名などに惑わされず、自分の足に合う微妙な「感じ」をとらえるために、シューズは、心身ともに快調な日に選ぶことも大切です。

