

骨がヘチマのタワシのように
骨粗鬆症をこ存じですか

五十歳を過ぎると腰や足が痛いという声をよく聞きます。原因はいろいろありますが、その一つに骨粗鬆症があります。これは、骨のカルシウムなどがぬけ、骨がヘチマのタワシのようになり、骨折しやすくなる病気です。腰や背中が痛んだり、腰が曲がるなどお年寄りや閉経後の女性に多くみられます。

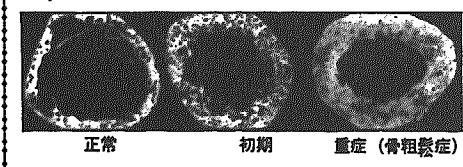
痛むという声をよく聞きます。原因はいろいろありますが、その一つに骨粗鬆症があります。これは、骨のカルシウムなどがぬけ、骨がヘチマのタワシのようになり、骨折しやすくなる病気です。腰や背中が痛んだり、腰が曲がるなどお年寄りや閉経後の女性に多くみられます。

痛むという声をよく聞きます。原因はいろいろありますが、その一つに骨粗鬆症があります。これは、骨のカルシウムなどがぬけ、骨がヘチマのタワシのようになり、骨折しやすくなる病気です。腰や背中が痛んだり、腰が曲がるなどお年寄りや閉経後の女性に多くみられます。

毎日牛乳を飲もう！
 骨粗鬆症の予防のために
 ①子供の頃、若い頃から意識的に牛乳等の良質な蛋白質とカルシウムを多く含む食品を食べる。
 ②戸外に出て日光に当たる。
 ③運動をする。(動かないと骨のカルシウムが抜ける)
 この三点を心がけ、いくつになっても、背筋も腰もすっと伸びた若々しい健康美を保ちたいものです。

カルシウムの平均吸収率

- 牛乳 50%
- 小魚 30%
- ほうれん草 17%



痛むという声をよく聞きます。原因はいろいろありますが、その一つに骨粗鬆症があります。これは、骨のカルシウムなどがぬけ、骨がヘチマのタワシのようになり、骨折しやすくなる病気です。腰や背中が痛んだり、腰が曲がるなどお年寄りや閉経後の女性に多くみられます。

優秀運転者表彰申請のお知らせ
 新潟南地区交通安全協会
 交通安全協会では、来年五月頃優良無事故運転者表彰を行います。基準に該当される方は申請の手続きをしてください。
 ▼被表彰者の資格
 ・一五年表彰：旧規程の七
 年表彰または一〇年表彰を受けていること。
 ・二〇年表彰：一五年表彰を受けていること。

こと、付き合っている人、いずれも限られています。国際収支の問題も税金の問題も政権の交代も、子供の生活には直接の大きな影響はありません。子供と接するときには、この子供のもっている生活の場の広がりについて理解をもつてほしいのです。学校とそこでの生活との違いが、大きな比重をもっています。先生に叱られたり、友達とけんかをした、だれだれにいじめられたというように、親がどうだっているいいじゃないかと無視してしまいがちですが、子供には深刻な問題であることが多いのです。学校とそこでの生活が子供にとってきわめて重要で、学校でのできごとが笑い、悲しみ、怒りの原因となることがわかるでしょう。

痛むという声をよく聞きます。原因はいろいろありますが、その一つに骨粗鬆症があります。これは、骨のカルシウムなどがぬけ、骨がヘチマのタワシのようになり、骨折しやすくなる病気です。腰や背中が痛んだり、腰が曲がるなどお年寄りや閉経後の女性に多くみられます。

痛むという声をよく聞きます。原因はいろいろありますが、その一つに骨粗鬆症があります。これは、骨のカルシウムなどがぬけ、骨がヘチマのタワシのようになり、骨折しやすくなる病気です。腰や背中が痛んだり、腰が曲がるなどお年寄りや閉経後の女性に多くみられます。

痛むという声をよく聞きます。原因はいろいろありますが、その一つに骨粗鬆症があります。これは、骨のカルシウムなどがぬけ、骨がヘチマのタワシのようになり、骨折しやすくなる病気です。腰や背中が痛んだり、腰が曲がるなどお年寄りや閉経後の女性に多くみられます。

痛むという声をよく聞きます。原因はいろいろありますが、その一つに骨粗鬆症があります。これは、骨のカルシウムなどがぬけ、骨がヘチマのタワシのようになり、骨折しやすくなる病気です。腰や背中が痛んだり、腰が曲がるなどお年寄りや閉経後の女性に多くみられます。

痛むという声をよく聞きます。原因はいろいろありますが、その一つに骨粗鬆症があります。これは、骨のカルシウムなどがぬけ、骨がヘチマのタワシのようになり、骨折しやすくなる病気です。腰や背中が痛んだり、腰が曲がるなどお年寄りや閉経後の女性に多くみられます。

タックスアンサー
ご利用ください

税金についての情報をお聞きになりたい方は、電話で簡単に利用できるのがタックスアンサーです。
 〈タックスアンサーとは〉
 このシステムは、税金の相談にコンピュータが回答するもので、身近な税金についての解説が、二七〇テーマ収録されています。
 〈利用方法は〉
 タックスアンサーコード表は最寄りの税務署・役場でさし上げておられます。
 このコード表からお聞きになりたいテーマを選び、そのコード番号を電話で指名すると、コンピュータが解説します。

税金についての情報をお聞きになりたい方は、電話で簡単に利用できるのがタックスアンサーです。
 〈タックスアンサーとは〉
 このシステムは、税金の相談にコンピュータが回答するもので、身近な税金についての解説が、二七〇テーマ収録されています。
 〈利用方法は〉
 タックスアンサーコード表は最寄りの税務署・役場でさし上げておられます。
 このコード表からお聞きになりたいテーマを選び、そのコード番号を電話で指名すると、コンピュータが解説します。

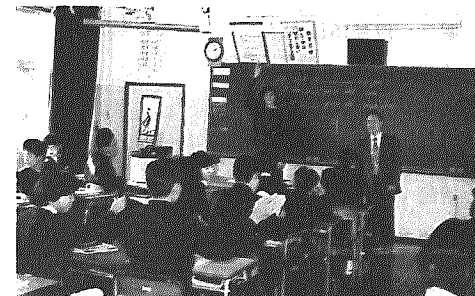
税金についての情報をお聞きになりたい方は、電話で簡単に利用できるのがタックスアンサーです。
 〈タックスアンサーとは〉
 このシステムは、税金の相談にコンピュータが回答するもので、身近な税金についての解説が、二七〇テーマ収録されています。
 〈利用方法は〉
 タックスアンサーコード表は最寄りの税務署・役場でさし上げておられます。
 このコード表からお聞きになりたいテーマを選び、そのコード番号を電話で指名すると、コンピュータが解説します。

税金についての情報をお聞きになりたい方は、電話で簡単に利用できるのがタックスアンサーです。
 〈タックスアンサーとは〉
 このシステムは、税金の相談にコンピュータが回答するもので、身近な税金についての解説が、二七〇テーマ収録されています。
 〈利用方法は〉
 タックスアンサーコード表は最寄りの税務署・役場でさし上げておられます。
 このコード表からお聞きになりたいテーマを選び、そのコード番号を電話で指名すると、コンピュータが解説します。

税金についての情報をお聞きになりたい方は、電話で簡単に利用できるのがタックスアンサーです。
 〈タックスアンサーとは〉
 このシステムは、税金の相談にコンピュータが回答するもので、身近な税金についての解説が、二七〇テーマ収録されています。
 〈利用方法は〉
 タックスアンサーコード表は最寄りの税務署・役場でさし上げておられます。
 このコード表からお聞きになりたいテーマを選び、そのコード番号を電話で指名すると、コンピュータが解説します。

税金についての情報をお聞きになりたい方は、電話で簡単に利用できるのがタックスアンサーです。
 〈タックスアンサーとは〉
 このシステムは、税金の相談にコンピュータが回答するもので、身近な税金についての解説が、二七〇テーマ収録されています。
 〈利用方法は〉
 タックスアンサーコード表は最寄りの税務署・役場でさし上げておられます。
 このコード表からお聞きになりたいテーマを選び、そのコード番号を電話で指名すると、コンピュータが解説します。

＝生徒に好評＝
外国青年による英語授業
国際性豊かな生徒めざす



真剣に授業をうける生徒たち

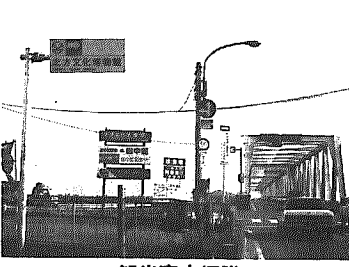
横越中学校では、九月からイギリスのイリッチ・ミルヤーナさんの英語授業が行われ、生の英会話指導をうけられると生徒からも好評です。これは、県が英語を母国語とする外国青年を英語指導助手として採用。中学校における英語教育の改善や国際理解の推進・充実に図ろうと市町村に派遣するもので、横越中学校でも九月から一か年定期訪問校として指定をうけました。ミルヤーナさんは、オックスフォード市出身、二十一歳。横越中学校では週に一日三時間、英語の指導を行っている。最初は戸惑っていた生徒たちも次第に慣れてきて、英会話の基礎がすっかり学べるようになった。廊下などで会ったときなども生徒から進んで声をかけるようになるなど、英語が身近なものになってきたようです。また、身長一八八センチというミルヤーナさんは、バスケットボールが好きで放課後の部活動にも参加し、部員といっしょにプレーを楽しむなど交流を深めています。国際化が進むなかで、この英語指導を通じ国際性豊かな生徒が育つことが期待されています。

トボールが好きで放課後の部活動にも参加し、部員といっしょにプレーを楽しむなど交流を深めています。国際化が進むなかで、この英語指導を通じ国際性豊かな生徒が育つことが期待されています。

トボールが好きで放課後の部活動にも参加し、部員といっしょにプレーを楽しむなど交流を深めています。国際化が進むなかで、この英語指導を通じ国際性豊かな生徒が育つことが期待されています。

北方文化博物館への
観光案内標識完成

このほど北方文化博物館の観光案内標識が国道四十九号線横雲橋西詰交差点に完成しました。これは、観光客から苦情の多かった博物館への道が分かりにくいという声をうけ、昨年県が行った主要観光施設アークセ環境調査の結果、この場所に設置が必要であるとの指摘を受け設置の運びとなったものです。



観光案内標識

案内標識は県の観光シンボルマークが入ったもので地権者の田中さんの協力も頂き、県の半額補助を受け総額約七十九万円で作成されました。

新潟県職業訓練校
新場 新潟高等職業訓練校
 (新潟市鏡西一丁目)
 (二四七―七三六一)

展示会 11月18日(出)
 午前10時30分～午後4時

即売日 11月19日(日)
 午前10時～午後3時

展示物 職業訓練の紹介・技能検定の紹介・実習作品の展示等

即売品目
 ●金属製品(鉄板焼プレート等)
 ●木工製品(花台・植木台等)
 ●繊維製品(婦人服・子供服等)
 ●その他(堆米・袖垣等)

職業訓練の紹介・技能検定の紹介・実習作品の展示等

職業訓練の紹介・技能検定の紹介・実習作品の展示等

職業訓練の紹介・技能検定の紹介・実習作品の展示等

新しい家族 No.20
夫婦で子育て
 東京都立大学教授・心理学 詫摩 武俊

子供と親が立ったまままで話をすると、目の高さがときには一メートルも違ってしまいます。一度、親がしゃがむと、目の高さを同じにしてみて下さい。この子の見ている世界はこんなものだったのかと驚くことがあるでしょう。親には見えない草花があったり、虫がいたりするものです。それと同じように、子供の生活圏、交友範囲、生活の情報源、知ることなどについても考えてみて下さい。五歳の子供と十歳の子供とでは全然違います。大人の子供と比べると、全体に狭く、限定されています。量も少ないもので、ひとりで行ける場所、やったことのあること、知っていること、

横越郵便局
年賀状・版画コンクール
作品募集

横越郵便局では、年賀状・版画展を開くため、皆様の力作を募集しています。自作・他作にかかわらず、多数ご応募ください。お待ちしております。自作に限り入選五十点、入賞、金、銀、銅賞には賞品、参加賞をさしあげます。締め切り 11月25日(出) 12月1日～25日 応募方法 住所、氏名を書いて、お近くのポストに投函して下さい。

横越郵便局では、年賀状・版画展を開くため、皆様の力作を募集しています。自作・他作にかかわらず、多数ご応募ください。お待ちしております。自作に限り入選五十点、入賞、金、銀、銅賞には賞品、参加賞をさしあげます。締め切り 11月25日(出) 12月1日～25日 応募方法 住所、氏名を書いて、お近くのポストに投函して下さい。

指名手配犯人逮捕にご協力を

警察では、凶悪な犯罪を行った者をリストアップし、警察の総力を挙げて追跡捜査を行い、これらの犯罪者の検挙を図ることとしています。昨年十一月にも同様の活動を行いましたところ、全国の皆さんからご協力を頂き、多数の者を検挙することができました。凶悪犯罪を早期に検挙するためには、県民の皆さんからのご協力を頂くことが是非とも必要です。指名手配犯人によく似た人を見かけたり、あるいは指名手配犯人に関するご存知の方は、どんな些細なことでも結構です。警察まで通報をお願いします。

指名手配犯人によく似た人を見かけたり、あるいは指名手配犯人に関するご存知の方は、どんな些細なことでも結構です。警察まで通報をお願いします。

