



# 8月の保健衛生業務

## ママ 忘れないでね



- 母親学級 妊娠届のあった者  
8月20日(月) 午前9時30分～午後3時  
老人福祉センター
- 1歳6か月児健診  
8月22日(水) 午後1時～1時30分  
老人福祉センター  
1年1月・2月生まれ
- 乳児健診  
8月27日(月) 午後1時～1時30分  
老人福祉センター  
1年8月・2年4月生まれ

# おめでた (6月届)

新生児名	生年月日	親名	地区
山崎ひかる	2.5.29	利雄	小杉下
長谷部雄也	2.6.3	文雄	川根谷内
難波 淳央	2.6.9	正博	二本木中
原 宗	2.6.15	寛	二本木中
大野 遥香	2.6.16	義樹	二本木中

# おくやみ (6月届)

故人	年齢	地区
立川 タケノ	81	沢海上
別所 マユ子	40	沢海上
伊藤 ミノリ	84	沢海上
小宮 林キセ	83	横越下
小宮 嶋新平	87	小杉下
遠藤 藤彦	80	小杉上

**法人事業所で働く人は健康保険と厚生年金保険の加入を!!**

従来、健康保険及び厚生年金保険の適用については、5人以上の特定の業種の事業所などで働く人に限られていましたが、昭和61年4月から適用範囲の拡大が段階的に行われ、昭和63年4月からは、法人の事業所で働く人すべて健康保険及び厚生年金保険に加入することが義務づけられました。

法人の事業所で働く人で、まだ、健康保険、厚生年金保険に未加入の人は事業主に申し出て加入の手続きをしてください。

健康保険、厚生年金保険に加入した場合、国民健康保険に加入している人は、国民健康保険の資格喪失の届けが必要ですので国民健康保険被保険証(保険証)と印鑑を持参の上、役場住民課で手続きをしてください。また、国民年金加入の人は、種別変更の手続きが必要です。

なお、不明の点は住民課まで照会してください。

# 健康相談 8月7日(火)

赤ちゃんからお年寄りまで  
気軽においでください  
午前9時～午後4時  
老人福祉センター健康相談室

# 療育相談 8月20日(月)

相談員がことばや、発達のおくれ等について相談に応じます。気軽においでください。  
午前10時～午前11時  
小杉児童館(ひまわり教室)  
(小杉地区コミュニティセンター裏)

# およろこび (6月届)

氏名	地区
新田 郎	横越下
新田 清	小杉上
関根 一	川根谷内
原 根	
	(一) 枝
	(二) 丘
	(三) つみ
	(四) 子

# 歳時記 入道雲

入道雲には、地方によっていろいろな呼び名があります。坂東太郎、信濃太郎、丹波太郎、岩見太郎、比古太郎など

は、稲妻や雷鳴、夕立などをもたらす暴れん坊だからでしょう。

入道雲というと、夏に海水浴場などで見かける豪快な姿を思い出します。俳句の歳時記でも、夏の季語になっています。でも、入道雲の上のほうは、氷の結晶になっている

ことが多く、夏ばかりでなく、冬に現われることもあります。入道雲は、気象学では積乱雲です。上昇気流のためにできる雲で、垂直に大きく伸び、ときには、地上から一万三千メートルにも達することがあります。

峰のような形をしているので、峰雲とか雲の峰ともいわれます。また、鉄床(かなとこ。板金作業などの台、鉄砧とも書く)雲といわれるのも同じ雲。雲の頂が平らになっ

て、鉄床に似ているので、このように呼ばれています。

この雲が出ると天気が変わることが多いので、特に海水浴、登山などのときには注意しましょう。

ところで、八月一日から七日は、「観光週間」。観光地の自然や文化財は、わたしたちみんなのもので、マナーを守り、空き缶などを捨てないようにしましょう。

**衣食住 情報**

血液中のコレステロールを下げる、鉄の吸収や利用効率を上げるなど、大切な役割を持つビタミンC。ストレスへの抵抗力をつけたり、ガンの発生を抑制したりする効果も認められており、現代社会を生きるうえにも必要不可欠なビタミンです。

ビタミンCの必要量は、一日大人一人あたり五十ミリですが、ご存じのようにビタミンCは水に溶けやすく、熱にも弱いという扱いにくい栄養素。貯蔵や調理にも損失を抑える配慮がいります。

まず、火を通す回数をできるだけ少なくすること。ビタミンCを多く含む野菜の中でもアクの少ないブロッコリー、小松菜、芽キャベツなどは下ゆでなしで、アクの強いほうれん草の下ゆでは、熱湯よりも電子レンジを使ったほうが損失率は小さく済みます。

また、ビタミンCは調理の汁にとけだす割合がかなり多いので、汁ごと食べてしまう調理法をもちいれれば無駄がありません。

ビタミンCは、体内に蓄えられない栄養素ですから、毎日とるように心がけてください。

今月の母子手帳交付日は4日(土)・18日(土)です。