



このごろの子どもは、あまり海で泳がないといわれています。プールが普及して、そこで水泳を覚えるようになったので、波のある海で泳ぐの

歳時記

また海岸では、海の生物の観察なども楽しめます。

海水浴

浴も、海が汚れていては台無しです。ごみなどを、散らか

また最近では、いろいろなマリンレジャーが盛んです。モーターボートやサーフィン、

七月二十日は「海の記念日」この日から三十一日までは「海の旬間」です。日本は、四方を海で囲まれた海洋国です。

海水浴のシーズンになりました。最近の水着は特にカラフルなので、海岸は花が咲いたような美しさです。

は怖いという子が多いようです。でも、自然のなかで波とたわむれて遊ぶのは、プールと違った楽しさがあります。

さないうちにしましょう。特に、清涼飲料水の缶についている飲み口のリングを落とすと、たいへん危険です。砂のなかに入ったこのリングを踏んで、足にけがをすることがよくあります。飲み終わったら缶のなかに入れて、ごみ箱などに捨てるようにしましょう。

ボード・セーリングや水上バイクなどです。しかし、海水浴客との事故も増えています。こうしたレジャーを楽しむときは、場所などを選び、海水浴客に迷惑をかけるないようにしましょう。

7月の保健衛生業務

ママ 忘れないでね



- 日本脳炎予防接種 満3歳以上 7月3日(水) 午後1時30分～2時30分 老人福祉センター
乳児健診 7月29日(月) 午後1時～1時30分 老人福祉センター
3歳児健診 7月31日(水) 午後1時～1時30分 老人福祉センター

健康相談 7月16日(火)

赤ちゃんからお年寄りまで 気軽においでください。 育児相談も開設します ご利用ください。 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 7月16日(火)

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>

おめでた (5月届)

Table with columns: 新生児名, 生年月日, 親名, 地区. Rows include 坂井 伸人, 仲村 幸恵, 高橋 拓也, 青木 萌実, 佐藤 陽介, 国分千花子.

おくやみ (5月届)

Table with columns: 故人, 年齢, 地区. Rows include 村木ミキ, 市村ツル, 米澤健, 藤田昌英, 小武フジ, 齋藤三藏.

かもめーる発売中!

～涼しい夏だよりを あの方へ～

横越郵便局

郵便局等では、暑中見舞や夏だより用としてご利用いただくため、今年も「かもめーる」(くじ付41円郵便葉書)を6月3日から8月16日まで販売しています。

くじ付きとしてすっかりおなじみとなりました「かもめーる」は、全国版のほかに新潟県については白樺を描いた地方版も販売しています。

詳細は次のとおりです。 全国版(高原の風・潮風・グラジオラス)

地方版(白樺)その他無地。

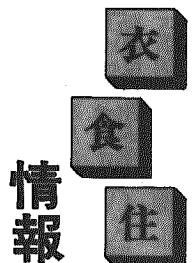
なお、当選賞品は、ふるさと小包賞(全国の精選100品目の中から1点選択)・切手シート賞(ふみの日の切手62円を1枚)となっています。

お早目にお近くの郵便局、または切手類販売所でお求めください。

第3回新潟広域4Hクラブフレッシュベジタブルバザー

若い農業後継者が自分たちで作った野菜などの販売を通して、消費者と直接触れ合うフレッシュベジタブルバザーを開催します。

- 日時 7月7日(日) 午前10時から
会場 エデン(株)新潟店 新潟市姥ヶ山(東新潟病院前)
主催 新潟広域4Hクラブ



長期保存のきく代表的な食品というところ、まず缶詰でしよう。

しかし、いくら保存がきくといっても、時間がたつと味や香りなどがわずかずつながら変化していきます。保存期間の目安は、ジュースなどが三年、果物が四年、その他は五年と覚えておくといわれています。もともと好ましい状態で食べられる期間、いわゆる賞味期間は、ほとんどが三年を目安にしています。

買うときに注意したいのは、缶ぶたに表示されているマーク。数字で表された製造年月日のほか、原料の種類、調理の方法、形(大きさ)などが、アルファベットで記されています。魚介類の油漬けや果物のシロップ漬けは、製造日から半年ほどたったほうが味がなじんでおいしいこと、野菜素材は旬に製造されたものか確かめることなども、覚えておくに役にたちます。

缶は、しっかりと立てて、ふたが少しくぼみ加減のものを選んでください。ふたや缶全体が膨らんだものや、押すとへこむ感じのするのは避けたいものです。

今月の母子手帳交付日は6日(土)、20日(土)です。