

# 健康ガイド



詳しいことは、健康カレンダーをご覧ください  
保健センター (☎73 4300)

## 母子健診指導

受付時間：午後1時～2時

内容	とき	対象者	会場
幼 1歳6ヶ月児	9月26日	58年3月生まれ	保健センター
児 3歳児	9月21日	56年8月生まれ	
乳児 <small>（乳児健診）</small>	6～7か月児	9月18日	59年2月生まれ
	3～4か月児 ツベルクリン注射	9月25日	59年5月生まれ
	ツ反判定 B・C・G	9月27日	25日にツ反注射した子

※健康カレンダーでは、1歳6か月児健診を「59年3月生まれ」としてありますが、「58年3月生まれ」の誤りです。

## 安産教室

午後1時までにお集まりを

とき	対象者	会場
9月10日	妊娠初期の人	保健センター
9月17日	妊娠中期の人	
9月23日	妊娠後期の人	

## 麻しん予防接種

□対象者 53年4月2日から58年2月29日までに生まれた子（今までに、はしかにかかった子、はしかの予防接種を受けた子は除く）

受付時間：午後1時30分～2時

対象地区	接種日	会場
白根（中央通以南）	9月11日	保健センター
白根（五六の町以北）	9月12日	
新飯田・茨曾根・庄瀬・小林	9月13日	
白井・大郷・鷺巻・根岸	9月14日	

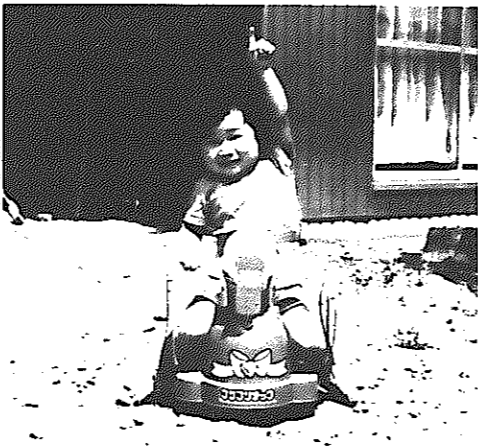
## 成人病予防と食生活

よく成人病は習慣病ともいわれるように、子どものときからの誤った食事、生活習慣の積み重ねから起こるもので、成人病の原因の8割は、食生活の誤りであるといわれています。

最近の私たちの食生活は、加工食品や外食の増えたことにより華やかになってきましたが、その中で的美食、過食が成人病へと、私たちの健康に赤信号をとめています。

### 成人病を防ぐ食生活のポイント

- ① 食事はいつも腹八分目で、味は薄めに
- ② 良質なたんぱく質を取る
- ③ 新鮮な野菜、果物、海藻類を欠かさず取る
- ④ 動物性脂肪を控える
- ⑤ 乳製品を毎日取る。



## わが家のアイドル

佐藤正貴ちゃん（1歳9か月）  
正人さん・峰子さんの  
長男（中央通六）

## 消費者 質問箱

相談は市民生活課市民窓口  
係（内207）か県消費生活センター（☎0252⑦4196）へ。

### 相談

〔ケース1〕駅前の広場でセールスマンにしつこく勧められ、化粧品セットの購入契約してしまいました。解約したいのですが、化粧品店が化粧品と美容器セットを購入する契約をしました。翌日、解約を申し入れたのですが、セー

### 答

この二つのケースは、屋外でセールスマンに突然話しかけられたもので「キヤッチセールス」と呼ばれ、訪問販売の一種です。これらのトラブルは化粧品販売などに多く、執拗な強引な勧誘や、話の巧みさに誘われてしまうことから起こるようです。訪問販売協会では、倫理綱領によって、このような販売方法は不適切なものとなし、厳重な指導をしています。また、訪販化粧品

工業会では自主規制で禁止事項とし、契約者から解除の申し入れがあった場合は直ちに解除に応じる、としています。キヤッチセールスによるトラブルのなかで、契約者が未成年者（既婚者を除く）で、法定代理人の同意を得ていない場合が多くあるようです。この場合は、契約を取り消すことができます。化粧品、健康食品などの消耗品は、使用したり消費したりするとクーリングオフ（四日以内なら無条件で解約できる制度）ができません。ただし、「ケース2」はこれを悪用しようとしたものです。しかし、クーリングオフができないのは、商品を使用した

消費するとクーリングオフができなくなる旨を業者が書面で告げたにもかかわらず、契約者が使用した場合は直ちに解除に際しては、消費した場合は、クーリングオフができません。これは購入者が自己の責任で使ったものでなく、購入するかどうかを判断するための見本商品を使用したもので、契約の申し込み、あるいは契約締結前の行為と判断されるからです。

今月号から今年度開設している婦人学級を連載で紹介していきます。

## “大勢の中で自分を磨きたい”



学級生の声  
熊倉 幸子さん  
(旭町3・48歳)

## 共通の課題の中で仲間づくり



8月8日、中央公民館研修室で、谷川敏朗氏から「良寛の生涯」についての講義を受ける学級生

白根地区の婦人を対象に、昭和五十七年度から開設されている白根婦人学級は、二十四人の研究熱心な人たちの集まりです。今年度は「心の充実と生活の充実」を学

子供も手から離れ、家でポツンとしてしまいがちな、大勢の仲間の中で自分を磨きたいと思ってきました。主人の理解もあって、家が忙しいときでも出席させてもらっています。今、学級で良寛の話をしていくんですが、子供のころ本で読んだことが懐かしく思い出され、今度ももっと深く読んでみようと思っています。

習目標に掲げ、毎月、意欲的に活動しています。「心の充実」では、これまで良寛の歌やその生涯について、図書館長の新田公淳氏と、新潟中央高校教師の谷川敏朗氏の講義を聴き、そして、良寛の足跡をたどるとして、見学研修も計画しています。

良寛研究をするきっかけは、昨年度の活動で、新飯田の円通庵を訪れたときに、管理者の説明の中に出てきた良寛の話が好評だったため、取り組むことになったものです。年齢にこだわらない学習テーマのためか、この学級に参加している人たちは三十代から六十代までと、広範囲にわたっています。なお、後半の「生活の充実」では、市議会と裁判所の傍聴や、身近な法律についての学習が予定されています。

## 暮らしのカルチャー

### 衣

ブランド物 本来はメーカーの責任を示す印であったブランド・マークが、いまやメーカーそのものの表面に出て来た観があるほど大流行です。流行するブランド物に共通しているのは、特徴のあるマークが目立つか、色使いに特徴があることです。高品質に対してあこがれの強い日本では、ブランド・マークすなわち良い品という思い入れが強いので、ブランド物がよく売れます。これは他の国の人々から見ると、相当不可解な現象であるということです。

### 食

サバ 秋サバは嫁に食わずな——というくらい関東以北のものは九月～三月にかけてがしゅんです。ところが日本海側のサバは、太平洋岸のサバがまずくなる三月ごろからうまくなり、サバは一年中、脂の乗ったおいしいものを食べることができるといわれます。何でもそうですが、時に品不足を生じると高値を呼びますが、冷凍技術や輸送の発達によっておいしいものが安定供給されると値は上がりません。鶏卵とともに、サバの干物も物価の優等生といわれています。

### 住

観葉植物 高層ビルがどんどん建てられ、住宅も団地やマンションが増え始めた昭和四十年代からグリーンインテリアとしての観葉植物がもてはやされるようになりました。しかし、オモト、イワヒバ、カンノンチク、シユロチクといった日本古来の観葉植物を考へる人は少なく、熱帯・亜熱帯原産のヤシ、ゴムノキ、サンセベリアなどの異郷的植物がもてはやされています。グリーンインテリアといえは聞こえがいいですが、そこには自然を奪われた現代人の姿があるようにも思われます。