

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 |
|--------------------|--------|-------------|--------|
| 1歳6か月児 | 12月26日 | 58年6月生まれ | 保健センター |
| 3歳児 | 12月21日 | 56年11月生まれ | |
| 6～7か月児 | 12月18日 | 59年5月生まれ | |
| 3～4か月児 ツベルクリン注射 | 12月25日 | 59年8月生まれ | |
| ツ反判定 B.C.G | 12月27日 | 25日にツ反注射した子 | |

安産教室

午前9時30分までにお集まりを

| とき | 対象者 | 会場 |
|--------|--------|--------|
| 12月10日 | 妊娠初期の人 | 保健センター |
| 12月17日 | 妊娠中期の人 | |
| 12月23日 | 妊娠後期の人 | |

インフルエンザ予防接種(2回目)

受付時間：午後1時30分～2時

| 対象地区 | 接種日 | 会場 |
|-----------------------------|--------|----------|
| 新飯田(全域) | 12月18日 | 地域生活センター |
| 茨曾根(全域) | 12月18日 | 保健センター |
| 白根(中央通り以南 戸頭、田中を含む) | 12月19日 | 保健センター |
| 白根(中央通り以北 古川を含む) | 12月20日 | 保健センター |
| 庄瀬(全域) | 12月21日 | 地域生活センター |
| 小林(戸頭、田中を除く) | 12月21日 | 地域生活センター |
| 大郷(下赤波、上・中・下赤波を除く) | 12月26日 | 犬飼集会所 |
| 鷺巻(西笠巻、引越を除く 上・中・下笠巻を含む) | 12月26日 | 地域生活センター |
| 白井(西笠巻、引越、 下赤波を含む) | 12月27日 | 地域生活センター |
| 根岸(全域) | 12月27日 | 地域生活センター |

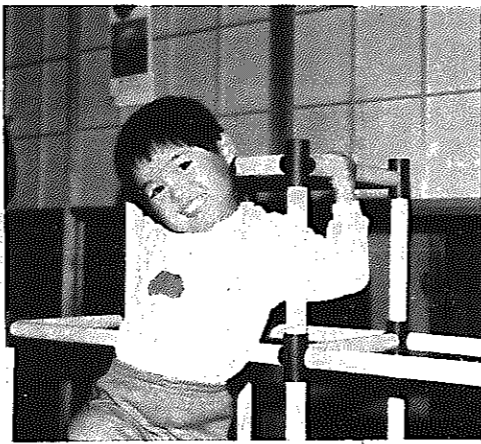
緑黄色野菜を食べましょう

ビタミンAは、夜盲症(鳥目)の予防、眼球角膜、皮膚、粘膜の保護に重要な働きをします。また、近年ガン予防にも効果があるということで注目されています。

緑黄色野菜は、ビタミンAの大切な補給源です。1日に100グラムは食べるようにし、朝・昼・夕食にバランスよく配分して献立をたてましょう。

わが家のアイドル

星 香織ちゃん(4歳2か月)
明さん・美紗子さんの
長女(次郎右エ門興野)



消費者質問箱

相談は市民生活課市民窓口
係(☎207) 消費生活センター(☎0252④196)へ。

相談

「ケース1」健康機器の販売代理店から次のように言われた。「百万円の商品を販売すれば二五%の利益がある。さらに、他に販売してくれる人を勧誘すれば紹介料が入り、月収六百万円も可能だ」ほんとうでしょうか。

「ケース2」某社の説明会に行った「寝具販売の代理店になり、知

答

これらの相談例は、商品を購入するだけでなく、その商品を販売したり、他人にも次々に勧めて販売網を広げていく商法で、業者の間では紹介販売と呼ばれています。扱われる商品としては、健康器具、寝具(羽毛布団が多い)、宝玉石、化粧品、健康食品、洗剤などが多

いようです。新しい販売員を増やすために、業者は次のような巧みな勧誘をする例が多く見られます。「販売すれば〇〇%のマージンが入り、更に、人を紹介すれば、紹介料がもらえる」「委託販売あるいは代理店契約で高収入が得られる」「良い商品だと人に感謝されて収入になる」「いい内職になる」

このような甘い言葉で誘われると、その気になりがちですが、実際にやり始めると次のような困難に直面することが多いようです。

▽商品販売の経験がないため、思うように売れない
▽紹介する人が仕事関係、友人・知人、親類など身近な人に限られ、それ以上な

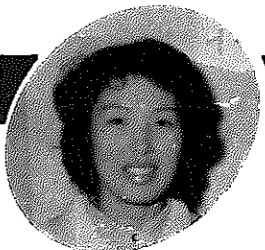
なが増えない
▽商品価格が適正かどうか、ほんとうに良い商品かどうか判断できる知識や経験がないため、苦情に対処できない

この結果、売残り商品を大量に抱え込んだり、市価より高く、しかも粗悪品だったり、紹介した人から苦情を言われたり、など、自分が被害に遭うばかりでなく、他人にも損害を与えたりします。

その結果、経済的にも精神的にも大きな負担を抱え込むことになり、現に、被害者の会を結成し、団結して業者と交渉している例もあります。

うまい話にうっかり乗らないよう、くれぐれも気をつけたいものです。

“子供のしつけに役立ってます”



学級生の声
村松 広子さん
(西笠巻新田1・29歳・農業)



11月は「手作りおやつ」の実習で、ちらしずしとケーキを作りました

今までいろいろやってきた中で、やはり子供のしつけについて、先生のお話を聞いたことが、今の私にとってはいちばん身近な問題ですし、とても役に立ちました。部落のお祭りのカラオケ演奏大会に、みんなが協力して歌や踊りで参加したときは、本当に楽しかったですね。今後もうこういう機会があったら、どんどん参加していこうと思います。

あさひ婦人学級は、西笠巻新田で現在子育て真最中の、二十代から三十代の若いお母さん二十八人の集まりです。

学習は、毎月一、二回、主に地域生活センターで行われています。それぞれの家ではハウス野菜を作っているため、特に夏場が忙しいのが悩みの種なのですが、「チームワークを強め、知識と教養を身につけよう」を目標に、積極的な活動を続けています。

学習内容としては、三年前から「乳幼児期・学童期のしつけ」を取り上げて、講師を招き講義を聞いてきました。その中で、「子供の運命は母親が決定」と聞き、母親の果たす役割が、子供たちにかに大きな影響を与えるかを教えられたそうです。

そのほか「お菓子作り」「生け花」それに祭りや運動会など部落の行事にも積極的に参加し、いきいきと活動を続ける地域に根ざしたグループです。

暮らしのカルチャー

住

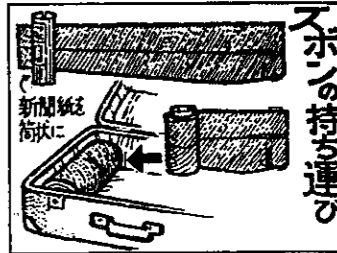
犬のしつけ 最初の第一歩は便のしつけです。これを教え込むには、食事をさせた直後に場所を移してさせるのが一番です。一度や二度でなかなかうまくいきませんが、何回も繰り返して、体に覚え込ませてもらいたいです。便のしつけができるようになったら、次は食事のマナーです。食事は必ず決まった時刻に与えるようにしましょう。欲しいがらからといって、むやみに与えていけないのは、子供のしつけと同じです。そして「おすわり」「待て」の習慣を身につけさせることも忘れずにしましょう。



食

日本料理の盛りつけ 古くから「向山前盛」という教えがあります。器の向こう側に主になる料理を少々高めに盛りつけ(向山)、手前には副になる料理を低く盛る(前盛)ことです。見た目でなく、はしを使って食べるのに、都合がいいからです。

衣



スポンの持ち運び スポンの持ち運び 旅行中の替えスポンの持ち運びには、新聞紙などを筒状に丸めてスポンにはさみ込んで、巻紙を巻くようにしてクルクルと巻き重ねれば、スーツケースに入れて持ち運びのしやすさ、便利な、しかも、しわもできません。