

# 日本赤十字社費 百五十六万余円にも

みなさんの善意が実り、日本赤十字社費が完納、総額百五十六万四千二百一十円、昨年を十万円上回る成果を上げることができました。みなさんの厚意は、西蒲原郡福祉事務所を通じ、日本赤十字社新潟支部へ納入いたしました。

この善意は、紛争や災害で苦しんでいる世界各国の人々に、医薬品や救援物資、救護団の派遣費などに使用されます。

まだ、社員に加盟されていない家庭はこの趣旨をご理解いただき来年からのご協力をお願いいたします。

## 福祉年金の 定時届を忘れずに

老齢、障害福祉年金の受給者は毎年、本人・配偶者・扶養義務者などの前年の所得によってその年の八月からむこう一年間の年金を支給するかどうか決めることになっておりますので、八月支払期の年金を受けたら、すぐに役場、住民課に「国民年金証書」を提出してください。

この際、定時申立書(用紙は住民課に備えてある)に譲渡所得及び公的年金受給の有無について記入・押印してもらうことになりましたので、印鑑も忘れずにご持参願います。

尚、この届出をしないと年金を引き続き受けることが出来ませんのでご注意ください。

## 銃砲刀剣類の 登録手数料が改訂

銃砲刀剣類取締法に関する手数料規則の一部改正に伴い、銃砲刀剣類の登録手数料及び再交付手数料が改訂されました。

1、手数料の改正額

区分	改正額	現行額
登録証の交付を受けようとする者	4,500円	3,000円
登録証の再交付を受けようとする者	1,500円	1,000円

2、改訂の期日  
昭和五十五年八月二十一日から

# 家庭の医療 疲れ・だるさ

高温多湿のうっとおしい季節。何をしても体がだるく、疲れやだるさを訴える人がふえています。十分な睡眠や調和のとれた食事、適度な運動で、その日の疲れはその日のうちに取り去り、翌日まで残らないようにしましょう。

一口に疲れ、だるさといっても病気の症状としてあらわれる場合と、病気とは無関係に起こる場合があり、その区別は医師の診断にゆだねなければなりません。

ところで、これといった病気がなくとも起こる疲れ、だるさは、睡眠不足や過労など生活そのものの

不合理、不健全——つまり生活のひずみか原因となっていることが多いのです。

このような疲れ、だるさの原因は、病気ではありませんが、そのままの状態が続くと本当に病気になるってしまいます。そうならないように、心身は生活のひずみ改善を訴える——この訴えが疲れであり、だるさであると考えればよいでしょう。

ですから、疲れ、だるさを感じたら、次のような生活のひずみを再点検してみましょう。

●運動不足●

● 心身両面の、能率のよい休養が必要。体の疲れは睡眠によって解消されますが、頭や心の疲れは運動だけでは不十分で、気分転換や生活の偏り。

● 食生活の偏り●

栄養のアンバランスは体の機能にいろいろな障害を引き起こしますが、疲れ、だるさはその前ぶれともいえます。献立の見直しを。

● ストレスの蓄積●

精神的な疲労は、気づかれの多い現代社会を象徴しているともいえます。いい意味での「遊び」を生活に取り入れましょう。

## 成人式のごあんない

\* 昭和55年度の成人式を下記により行います。  
● 期日…昭和55年8月15日 午前9時30分から。  
● 会場…黒埼町総合体育館

尚、本年度の該当者は昭和34年4月2日から昭和35年4月1日までに生れた方です。学生等で住民票をうつされている方も当日ぜひおいで下さい。

## 保健衛生だより

- 幼児相談  
7月25日  
受付時間—午前9時40分～10時 12時終了  
対象—1歳6か月児と3歳児  
内容—幼児のしつけ、むし歯、栄養指導及びおやつを試食
- 母親学級  
7月30日 受付時間—午前9時～9時15分  
携行品—母子手帳 筆記用具 主食(パンかご飯) 副食は用意します。  
受講料—250円
- 8月の行事
- 乳児検診  
8月12日 受付時間—午後1時～1時20分  
対象—55年4月生まれと5月生まれの人
- 3歳児検診  
8月19日 受付時間—午後1時～1時20分  
対象—52年7月生まれと8月生まれの人
- 母親学級  
8月29日 受付時間—午前9時～9時15分  
携行品—母子手帳・筆記用具・主食(パンかご飯) 副食は用意します。  
受講料—250円
- 会場は いずれも黒埼町公民館です。