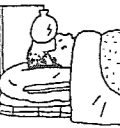


# かぜは



# 万病のもと

かぜほどポピュラーな病気はありません。たいていは三日も寝れば治ってしまいます。だからといってバカにしてはいけません。

かぜの病原は非常に多く、今日わかっているだけでも二百種類に達します。そしてなかでも一番こわいのは、やはりインフルエンザウイルスによるものです。

ところで、皆さんの中にも、かぜにかかってしまつてから、あのととき、あんなことをしなければよかったと思うことがあるはずで、現実の問題として、かぜにはかぜにかかる引き金があり、その引き金とは一口でいえば、温度変化

ついで薄着をしたり裸のままです。りします。ところが、たちまち体は冷えて、その温度差にかぜがしのび込んできますのでご注意ください。

★中年の薄着は禁物  
若いうちはともかく、中年になつたら衣類の保温には十分注意しましょう。それには、吸湿性のよい薄手の肌着を基本にし、気温に応じて重ね着をするとうよいでしょう。

★寝具にも配慮を  
睡眠中は、体温調節がうまくいきません。そこで寝冷え予防のポイントには、①寝具はよく乾燥させ

味の少ないオリゴ糖が入っていますので、甘味を増すために余分な砂糖を入れる必要はありません。



## 歯の健康

歯医者が教える

——□×モ——

治療を受けましょう。あなたは母乳が出ますか。子育てには母乳が一番です。不幸にしては母乳が一つです。不幸にしては母乳が一つです。不幸にしては母乳が一つです。

できるだけ甘味にならない、あかちゃんを育てましょう。あかちゃんの歯は生後六か月前

る。②保温、吸湿という点で、タミにふとんよりも、マットレス、ベッドのほうが有効です。それにふとんやシーツの材質も考えて、③掛けふとんは、体によくあったものを、④枕は、大きめのものを、⑤睡眠中は、かなり汗をかくので必ず吸湿性のよい寝巻を。

秋のスポーツ・シーズンには、あちこちの運動会で、小さな「韋駄天」が活躍する姿が見られます。足の非常に速い人を意味するこの「韋駄天」は、仏法の守護神の名前からきた言葉でした。

### 走り天駄



仏・法・僧を守る「四天王」といえば、東方の持国天、南方の增长天、西方の広目天、北方の多聞天(毘沙門天)をさしますが、韋駄天は増長天に属する八將軍の一人です。韋駄天は、四天王それぞれの八將軍を合わせた三十二將軍の長でもあります。

後に出てきます。この頃は手に持ったものは何でも口に入れます。このことを利用して、歯ブラシを口に入れるのを覚えてもらうのです。磨くではありませんから持たせればそれでよいのです。あかちゃんは平気でなめたり、噛んだりしています。歯ブラシがあかちゃん(子供)の身近かなものになつてくると思います。

(新潟県歯科医師会)

### 児童手当

#### 一人目の子ども認定請求は忘れなく

平成三年一月二日以降に生まれた子どもについては、今年中に認定請求の手続を済ませないと平成四年一月からの児童手当が受けられません。

そのための役場では、十一月二十日から住民福祉課窓口で受付を行いますので手続きをお忘れなく。

- ▼持参するもの  
①印鑑②保険証③厚生年金加入証明書(国民年金加入者は不要です)  
▼なお、今年転入された方は前住所地から児童手当所得証明書をもらってきてください。

### お知らせ

#### 精神薄弱者児の運賃割引制度について

平成三年十二月一日から、療育手帳の交付を受けている精神薄弱者に対して運賃割引制度が実施されます。

この制度の適用を受けるためには療育手帳の書換えが必要となります。

なお、手帳を所持していない精神薄弱者(児)で、割引制度を受けたい場合は、新たに手帳の交付申請が必要となります。  
※この制度について詳しくは、役場住民福祉課(☎82-4111)内線(一三)までどうぞ。

#### 住宅金融公庫財形住宅融資のご案内

- ▼受付期間：平成3年4月22日、平成4年3月19日まで
  - ▼申込資格：財形貯蓄(一般財形貯蓄・財形年金貯蓄・財形住宅貯蓄)を一年以上行い、その貯蓄残高が50万円以上ある方
  - ▼金利：当初金利を5.97%とする変動金利(60万円までの金利)
  - ▼融資額：一般財形貯蓄・財形住宅貯蓄・財形年金貯蓄の合計の残高の10倍までの額
  - ▼返済期間：新築木造住宅の場合25年
- ※なお詳しくは、住宅金融公庫北関東支店 ☎0272-321665へ

### シリーズ⑦

## おらが村の山野草

### センブリ

Swetia japonica (リンドウ科)

今月の「おらが村の山野草」シリーズ第8回目は、最近漢方薬として人気のある「センブリ」(リンドウ科)について紹介しましょう。今回ご紹介するセンブリは、日当たりのよい山地や草丈の低い草地に生える1年草、越年草で、茎は木質で直立し10~25cmほどになります。そして、多くの節をもっており、この部分で枝分かれして先端に白い星状の花をつけます。花びらには数本の紫色の線が入っており、葉は細長い線状で、裏側に茎に似た暗い紫色を帯びています。センブリは、漢字で「千振」と書き、最近では胃腸の薬として愛用されている人も多いためです。(花期9~10月)



### 11月は雇用保険「さわやか受給」推進月間です

労働省では、11月を「雇用保険金の不正な受給を防止するための啓発月間」として、全国的な防止運動を積極的に展開します。働いている事実を正しく申告しないで保険金の支給を受けるなど、ルールに反した受給者があつてはなりません。こうした一部の受給者によって不正な受給が行われることは、制度の健全な運営を阻害することになりますので、申告は正しくするようご協力をお願いします。なお、巻職安では、不正受給に関する意見・要望・情報等を寄せいただく雇用保険相談コーナーを設けていますのでご利用ください。(☎72-3115)

### 11月9日~15日 危険物安全強調週間

これから暖房器具等による事故や火災が多くなる時期です。灯油や器具等の保管取扱いには十分注意しましょう。(消防署)



生涯学習公開講座  
11月17日(日) 午前10時から  
会場…公民館講堂 講師…水澤謙一氏(民話研究家) ご家族おそろいでどうぞ!