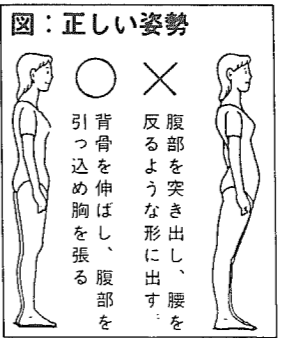


# 腰痛予防の最新知識

「生涯腰の痛みを経験しないて済む人はいない」と言っている。腰痛は人類共通の悩みとなつています。そこで今回は、腰痛にまつわる最新知識を紹介いたします。背骨を変形させる三大要因は：

①悪い姿勢  
腹ばいで本を読んだり、ひじ枕



でテレビをみたり。悪い姿勢を長時間続けると、脊柱の椎間板、椎間関節、それにその周囲のじん帯や筋肉などに異常なストレスを加え続けることとなります。これらの組織が十分な回復力を持つ若いうちはよいのですが、衰えてくると背骨が変形し、元に戻らなくなって腰痛を起こします。

②肥満  
健康な筋肉を伴わない肥満は、体の重心が前方にずれてくるので、上半身を後方に反らすようになり、バランスをくずします。加えて体重の過重なストレスが椎間板や椎間関節にかかり、腰痛の原因となります。

③脊柱の老化  
老化による椎間板の弾力性の減少により、椎間関節などにも負担がかかり、これが腰痛を引き起こすこととなります。

「歯みがき剤」  
私たちが日頃使っている練り歯みがきの主成分は「研磨剤」です。これは、歯の表面をみがいて歯垢や食べカスを取り除き、光沢を与えるためのものです。

歯医者さんが教える……

歯の健康  
～一口メモ～



## 手軽でヘルシー 今日の料理 コーナー

どなたも好きな「卵どうふ」。  
コツを憶えてしまえば、簡単にできます。冷やして、おろしわさびで食べると、また変わった味わいです。

### 「卵どうふの吸い物」



- 材料 (6人分)
- 卵…………… M 4個(250g)
  - みつば…………… 18本
  - 柚子皮…………… 少々
  - 塩…………… 小1強
  - 砂糖…………… 少々
  - 一番だし…………… C 1½
  - 酒…………… 小2
  - 醤油…………… 少々

- 作り方
- 卵を割りほぐし、50℃に温めたAを加えて混ぜ、型にこし入れる。湯気が上がった蒸し器に入れ、1分強火のち弱火で約10分蒸す。中心が少しゆるる程度とき火を止め、10分ほどむらして卵どうふのできあがり。
  - Bを合わせて、盛る直前に温める。椀に6等分した卵どうふとみつば、柚子皮を盛り入れ、熱い汁を張る。

## 人権行政 「合同相談所」

皆さんも、お気軽にご相談ください！

皆さんは、毎日の暮らしの中で道路の管理や年金、環境衛生といった行政問題、あるいは家庭内や近隣間のもめごと、登記・戸籍等の問題、差別問題などの人権に関する苦情や意見はありませんか。「苦情はあるが、直接役場に行つて言にくい」「どこへ相談したらいいのかわからない」という方は、次の相談員にご相談ください。もちろん相談は無料で、秘密は厳守されます。相談方法は、口頭・電話・手紙のいずれでもかまいません。

皆さんは、毎日の暮らしの中で道路の管理や年金、環境衛生といった行政問題、あるいは家庭内や近隣間のもめごと、登記・戸籍等の問題、差別問題などの人権に関する苦情や意見はありませんか。「苦情はあるが、直接役場に行つて言にくい」「どこへ相談したらいいのかわからない」という方は、次の相談員にご相談ください。もちろん相談は無料で、秘密は厳守されます。相談方法は、口頭・電話・手紙のいずれでもかまいません。

※なお当日は、法務局の担当者も相談を受け付けます。

巡回・移動相談所

- 〇とき：10月18日(水)
- 〇ところ：間瀬地区公民館
- 〇相談員：岩本行政相談委員 岩室村役場(行政相談：総務課、人権相談：住民福祉課)までどうぞ。

を開設します!!



国の行政への苦情は、あなたのまわりの行政相談委員へ

行政書士会では、左記により無料相談所を開設します。

〇とき：10月8日(日)

午前10時～午後4時

〇ところ：NEXT 21 (新潟市西堀通6番町)

※官公署への各種提出書類について、行政書士が相談を受けます。

無料相談所を開設

行政書士会では、左記により無料相談所を開設します。

〇とき：10月8日(日)

午前10時～午後4時

〇ところ：NEXT 21 (新潟市西堀通6番町)

※官公署への各種提出書類について、行政書士が相談を受けます。

## 子どもの人権問題でお困りの方… 子ども人権オンブズマンへ

いじめ・体罰・不登校など、子どもの人権問題が大きな社会問題となっています。こうした子どもの人権問題の解決を図っていくために、『子ども人権オンブズマン(子どもの人権専門委員)制度』ができました。

子どもの人権問題でお困りの方は、最寄りの子ども人権オンブズマン又は、「子どもの人権110番」にお気軽に相談してください。

- ◇子ども人権オンブズマン
- ・綱島甲子郎さん(新潟市) ☎025-277-0235
  - ・大野 正淳さん(白根市) ☎025-372-2939
  - ・菊田 泰策さん(加茂市) ☎0256-52-0064
  - ・金子 典子さん(長岡市) ☎0258-32-8300
- ◇子どもの人権110番  
(新潟地方方法務局人権擁護課内)
- ☎025-229-0110
- ※相談日…毎週水曜日の午前9時～午後4時

## 10月1日～7日は 『法の日』週間 —法務行政相談所を開設します—

新潟県人権擁護委員連合会、新潟県司法書士会及び新潟県土地家屋調査士会では、法務局所管業務である登記、戸籍・国籍、供託、人権問題等に関する相談所を、下記の日程で開設します。

当日は、法務局職員や人権擁護委員、司法書士、土地家屋調査士が相談を受け付けます。相談は無料で秘密は固く守られます。皆さんも、お気軽にご相談ください。

相談日	開設時間	会場
10月2日(月曜日)	午前10時	東北電力㈱グリーンプラザ(新潟市上大川前通)
10月17日(火曜日)	午後3時	白根市青年教育センター(白根市大字白根)

無料

●電話のご相談もお受けします  
☎025-225-1851(直通)

相談日：月曜から金曜午前9時半～12時  
午後1時～4時40分(祝祭日を除く)

●専門の相談員が親身になってご相談に応じます  
●弁護士相談日：毎週水曜日午後1時～4時

交通事故  
ご相談

社団法人 日本損害保険協会  
新潟自動車保険請求相談センター

♡赤い羽根共同募金♡

ありがとう  
みんなのきもち

ことしも「赤い羽根共同募金」に、皆さんの温かいご協力をお願いします。

なお、募金方法は、各地区の区分長さんを通じて募金封筒を配付いたしますので、ご協力をお願いします。

赤い羽根共同募金に集まった寄附金は、皆さんの家の近くにある神社や公園内に設置されている遊具を新設する際や、補修するときの大切な財源になっています。

皆さんの善意をお待ちしています。

歯みがき剤

歯垢の形成を抑えたり、むし歯予防のために歯質を強化しようという目的から、薬効成分が加えられているものもあります。

歯周病に対する効果をうたった歯みがき剤が市販されていますが、薬効の力よりも、フラッシングで、ていねいに歯垢を取り除き、歯肉をマッサージした方が、むし歯や歯周病の予防に役立ちます。

(新潟県歯科医師会)