

歩くことから始めよう

「意識して運動をしなくてはならない」ということは理解できる。でも今のところ体調も問題ないしまあ大丈夫だろう。そんなふうに考えている人はいませんか。では、私たちは実際に、日常生活でどのくらい体を動かしているのかみてみましょう。

年齢や体力による違いはありますが、中高年者の場合、歩数にして一日に一万歩は歩くことが望ましいといわれています。ところがサラリーマンは約六千歩、平均的な主婦は四千歩前後というのが現実です。中高年の方に特に重大な

関心事となっている成人病も、こうした日常生活での運動不足によるもので、「歩行不足病」とも言えるのです。

ある一定時間歩くと、より効果が上がります。普段あまり運動していない人は、まず十分間速めに歩いてみましょう。二週間ほど続けて慣れてきたら、体調に合わせて時間を延ばしていきます。二十分、三十分と時間を延ばし、最終的には四十分間をフルに歩き続けられるようにしていきます。ペースは毎分八十メートルくらいが目

始めよう

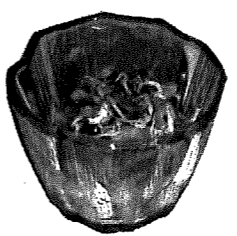
安で、一キロメートルを十二から十三分という少し速めのペースがよいでしょう。

●運動を習慣づけるためのポイント
①仲間をつくる
歩く仲間をつくり、みんなで大きな声で話しながら歩きましょう。また、楽しく歩ける場所を見つけられることも大切です。
②目標をつくる
普通の主婦なら「歩こう」と思わないと、一日一万歩を達成

することはできません。万歩計を付け「今日は一万歩歩こう」と、自分自身で目標を立てましょう。
③楽しみをつくる
ウォーキングの一番の楽しみは自然との触れ合いではないでしょうか。季節によってコースを変え春ならば町内一周桜巡り、秋には紅葉狩りというように、景色のよいところを選べば、歩くのもより楽しくなってくるはずですよ。
ところで、運動は自分の体に合ったものから始め、ストレッチなどの準備体操をしてから行うことが第一です。また、絶対に無理は禁物。ウォーキングといえども、運動中に苦しくなったり痛みを感じたら、すぐに中止して休むようにしましょう。
五月晴れとともに、山菜採りがから、ウォーキングを始めてみてはいかがですか！

今回は、旬の野菜・キャベツを使い、簡単にできる料理を紹介し、キャベツには美肌・整腸効果があり、また、春先にできる新キャベツは、巻きもゆるく、みずみずしくてとてもおいしいので、皆さんぜひ一度お試しください。

キャベツのじゃこあえ



- (4人分)
- キャベツ.....5~6枚
 - きりめんじゃこ.....大3杯
 - 削り節.....適量
 - 青のり.....大1杯
 - だし汁.....大2杯
 - みりん.....大1/2杯

- キャベツは芯をそぎ落とし、塩を加えた熱湯に入れてゆで、しんなりしたら冷水にとってぎゅっとしぼりザク切りにする。
 - ちりめんじゃこ、削り節、青のり、だし汁、みりんを合わせて①を加えあえる。
- ※すぐに食べてもよいのですが、冷まして味をなじませると、一層おいしくいただけます。

「予防接種」についてお知らせ

村では、現在三種混合・麻しん・風しん・日本脳炎などの予防接種を、集団で実施しています。皆さんの自宅に、先天性疾患や病気の理由で、これらの予防接種時期が遅れているお子さんはいませんか(例えば、満四歳になっても三種混合の二期が終了していない等)。

国保係からのお知らせ

皆さんが病院等で支払っている一部負担金(保険適用分)を、一定額(限度額)を超えて支払った場合、申請すると超えた額が国保から「高額療養費」として支給されます。ただし、月ごとに入院・外来・歯科受診があった場合は、それぞれ別計算になります。

□平成八年五月診療分から、自己負担の限度額が左記のとおり改正されました。

・住民税課税世帯の場合
八三、六〇〇円
(八年四月までは六三、〇〇〇円)

※詳しくは、役場保健衛生課国保係でお尋ねください。

消防岩室分署より 試験および講習会のお知らせ

- 左記の日程で、試験及び講習会が開催されます。受検(講)を希望される方は、忘れずにお申込みください。
- 一、危険物取扱者試験(乙種第四類、丙種)
 - 試験日: 7月9日(火)
 - 会場: 新潟市(乙種第四類、丙種) 三条市(乙種第四類)
 - 受付期間: 6月4日(火)~10日(月)
 - 二、危険物取扱者試験準備講習(乙種第四類)
 - 開催日: 6月11日(火)~12日(水)
 - 会場: 経協会館(新潟市)
 - 受付期間: 5月10日(金)~20日(月)
 - 開催日: 6月24日(月)~25日(火)
 - 会場: 県央地域地産産業振興センター(三条市)
 - 受付期間: 5月27日(月)~6月4日(火)
 - 三、危険物取扱者保安講習
 - 開催日及び講習区分: 6月18日(火)~20日(木)(第1種) 6月25日(火)~27日(木)(第2種)
 - 会場: 技術センタービル(新潟市)
 - 受付期間: 5月1日(火)~17日(金)
 - 四、消防設備関係講習
 - ※いずれの試験・講習とも、詳しくは消防岩室分署(☎82-3360)までどうぞ。

開催日	種別	会場
6月25日(火)	給油取扱所	新潟会館
6月26日(水)	コンビネーター	新潟会館
6月28日(金)	給油取扱所 一般	ハイブ長岡

受付期間: 5月28日(火)~6月5日(火)

平成8年度 調理師試験のご案内

中学校卒業またはこれと同等以上の学力があると認められる者で、調理業務に2年以上従事した者を対象に、「平成8年度調理師試験」が行われます。

- ◆ 試験日時... 6月28日(金) 午後1時から
- ◆ 申込期間... 5月13日(月)~20日(月)

(上記期間を過ぎますと受付はできませんのでご注意ください)

※受験願書の申込みおよび調理師試験についてのお問い合わせは、巻保健所(☎72-0934)へどうぞ。

平成8年度(前期)国家試験のお知らせ 調理技術審査試験

この試験は、調理師が持っている技術・技能の審査・検定を行い、これを公証することによって調理技術・技能を高め、調理師の地位向上を図るために設けられたものです。試験には実技試験と学科試験があり、今回はすし料理・中国料理・給食用特殊料理の試験が行われます(いずれか1料理のみ)。

- ◆ 実技試験日... 7月22日(月)~8月25日(日)までの間
- ◆ 学科試験日... 7月26日(金)
- ◆ 受験手数料... 実技: 13,800円 学科: 2,600円

※この試験のお問い合わせも、巻保健所までどうぞ。

国税専門官募集

人事院・国税庁では、「国税専門官」として活躍したいという希望に燃えた人を募集しています。なお、国税専門官採用試験の受験要項は、次のとおりです。

- ◆ 受験資格... 昭和44年4月2日~50年4月1日生
- ◆ 試験内容... 大学卒業程度
- ◆ 申込期間... 5月7日(火)~5月14日(火)(郵送の場合、当日の消印有効)
- ◆ 試験日(第1次)... 6月22日(土)および23日(日)

※詳しくは、関東信越国税局人事第2課試験研修係(☎03-3221-3911内線2066)または巻税務署(☎72-2355)にお問い合わせください。

歯医者が教える... **歯の健康** ~一口メモ~

よく噛んでシエイブアップ
エアロビクスやジョギングなどでシエイブアップに励んでいる皆さん、肥満とよく噛むこととの関係を存じていますか。

よく噛むことには、唾液の分泌を促し、食物の消化を助けて胃腸の負担を軽くするだけでなく、脳を刺激し満腹感を得る作用もあるのです。逆にあまり噛まず早く食べると、満腹感を感じる前に胃が食べ過ぎの状態になってしまいます。また、一度にたくさん食べたりのべつたらだらと食べることもカロリー取り過ぎになり、肥満につながります。

肥満を予防する、すなわち食物をよく噛むには、噛み合わせが悪かったり、歯が抜けたままになっていたりしてはできません。肥満にならないための運動も、歯をくじらなければ力も入りません。一生自分の歯でよく物を噛むということは、とても大切なことです。よく噛んでシエイブアップ、あなたの歯は大丈夫ですか? 新潟県歯科医師会