10月10日 目の愛護デー

目を守る十か条

外国で、めがねをかけてカメラをぶらさげている人を見かけたら日本人だと思って間違いないそうです。さて、目の病気のためには目に直接の関係がないと思われることにも、ふだんから気をつける必要があります。

一　バランスのある食事

近頃の眼病は、単にものを近くで見てばかりいることが原因なのではありません。バランスのとれた栄養をとることがたいせつです。

二　正しい姿勢で読書

机の高さがあわなかったり、寝たまま読んだり書いたりすると、どうしても無理な目の使い方になり、疲労のもとになります。

三　目とテレビ

少なくとも一時間に十分くらいはテレビから目をはなしましょう。また、テレビを見る距離は、少なくとも二mをたもちましょう

四　めがねは検眼してから

めがねをかける場合は、必ず診断を受けてから度の合ったものをかけるようにしてください。

五　目にも体操を

近くでものを見続けたあとは、遠くのものを眺めるようにしましょう。近くを見たり、遠くを見たりする水晶体体操なども近視予防法のひとつです。水晶体とは眼球レンズのことであり、いわばピントを動かしその働きを目標にするわけです。

六　疲れた目に冷水を

疲れた目にすぐ目薬を使う人がいますが、だれにでもよい方法は消毒されきれいな水で洗うことです。

七　専用のお手ぬぐい

タオルや手ぬぐいから、トラコーマなどの眼病がうつることがあります。各自の名前を入れ、専用のものを使いましょう。

八　手や顔を清潔に

外出から帰ったら、手と顔を洗うようにしましょう。乗り物や建物のドアの取り手にふれた手から、ピールス性の結膜炎にかかった例もあります。

九　鮮明な印刷物を読む本は、なるべく印刷のきれいなものを選びましょう。また、乗り物の中での読書は、目を疲れさますからお家へ帰ってからのっくり読みなさい。

十　規則正しい生活

夜ふかし、夜なべ仕事はなるべくしないように。規則正しい生活は目を守るうえにもたいせつです。

地区代表決まる　秋の赤ちゃん三児歳コンテスト

表る九月十一、十二日東保健所で行なった秋の赤ちゃん・三歳児のコンテストの結果がまとまり、十二月三日保健所で表彰式が行なわれました。

なお、県大会の代表には、東西両保健所の男、各二位の赤ちゃん・三歳児計八名が選ばれました。

赤ちゃんコンテスト入賞者

（東保健所管内）

▽男子①村山真雄（浜町）会社員②近藤敏勝（中山）③岩崎伸一（紫竹山）④田代徹（下所島）⑤瀬在恵幸（新発町二）⑥小田俊彦（中野山）⑦小林正浩（西堀ケ島）⑧堀田大（桃山町一）⑨星敏彦（山の下通の四）⑩坂本繁（山和町）

▽女子①岸綾乃子（下所島・会社員）②塚野美代子（万代町）③間瀬和子（桃山町）④金子昌栄（浜町女）⑤河村真理子（中野山町）⑥今井恵美子（下所島）⑦高橋智子（川岸町）⑧小池優子（五十嵐ノ丁）⑨本間賢美（善町）⑩西山由香（上大川前六）

千律子（蒲原）③野村美（下所島）⑤河辺美加（谷垣古町一）⑦青木佐和子（桃山町）⑧植木加奈子（下所島）⑨清水令子（武松町）⑩村山淳子（善日町四二）

（西保健所管内）

▽男子①田中健（学校町三・教員拡哉男）②野沢秀昭（白山浦一）③松山俊弥（古町四）④戸田隆行（古町十三）⑤伊藤康則（関屋大川前）⑥遠藤寛（白山浦一）⑦藤原敏弘（横七番町三）⑧佐藤正博（善町二）⑨渡辺博明（関屋田町四）⑩山崎博望（西大畑）

▽女子①今井恵美子（本間町一・職人孝司長女）②岩崎紀子（浜側町）③高橋多美江（関屋大川前）④武田由美子（亀貝）⑤高橋薫（川岸町三）⑥星川久美子（関屋本村町一）⑦戸松ひろみ（西堀前四）⑧小池優子（五十嵐ノ丁）⑨本間賢美（善町）⑩西山由香（上大川前六）

離乳食無料講習会

日時　10月17日（木）午後2時から

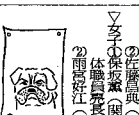
場所　東保健所

内容　・離乳の正しい進め方
・離乳の期に与える食品の調理法
・新しい離乳製品の使い方

狂犬病予防注射日程

月	日	曜	会場 午前（9時～11時30分）	午後（11時30分～4時）
10	13	日	西堀小学校・下小学校	木戸出張所・沼垂支所
	14	月		曽野木支所・岡川支所
	15	火	南浜支所	南浜支所・松浜支所
	16	水		石山支所・大形支所
	17	木		大江山支所・河渡バス終点前
	18	金		鳥屋野小学校・山ノ下支所
	19	土	鉄道郵便局前・鳥屋野支所	桃山小学校・山ノ下支所

注射手数料 170円　新登録手数料 300円



三歳児コンテスト入賞者

（東保健所管内）

▽男子①斎藤健（下所島・会社員昭男長男）②中村隆（山の下通り四）③浅川勝世（米山・会社員瑞穂二女）④栗原孝子（下所島中次）

（西保健所管内）

▽男子①近藤寛寿（関屋田町一・運転手未吉長男）②佐藤昌典（関屋大川前・建具職）③高橋宏（関屋本村町二・団体職員晃長女）④保坂博（善町二）

▽女子①保坂薫（関屋本村二・団体職員晃長女）②雨宮江（有明台）

エンフルエンザ予防接種日程

接種月日 1回目	接種月日 2回目	会場
10月14日	10月21日	新潟小学校
	22日	浦小学校
15日	22日	有明台小学校、石山支所、両川支所、曽野木支所
16日	23日	鳥屋野支所、濁川支所、東山の下小学校
17日	24日	南浜支所、松浜支所、木戸公民館
18日	25日	大形支所、大江山支所、東保健所
	26日	西保健所
19日	26日	山の下小学校、東保健所
30日	11月4日	西保健所

時間は各会場とも午後1時30分から3時30分まで

モデル食普及展

私たちの食生活は、年に向上していますが、その内容についてはまだまだ改善しなければならぬ点が少なくないようです。このたび食生活改善のため、農林省および財団法人食生活改善協会などの主催による「モデル食普及展」が次の要領で開かれますのでお知らせします。

ところ　1 家庭料理コンクール入賞献立の実物展示　2 調理実演　一日二回午前十時、午後二時　3 食生活改善資料の展示　4 優良食品の展示・即売　5 講演映写会を行なう

とき　十月二十九日から十一月三日まで（六日間）小林デパート七階ホール

内容

ぶどう園

富田三樹生

ほーとため息が洩れる
冷気が　裸電燈のともる
ぶどう棚の下を逍ってくる

月下美人の花開くのを
待っている人影
浅い池のわきのラジオから
象牙色の音が流れでる

ビンボン缶にねころんだら
切れぎれに空が在った
どもりながら　星が
葉の陰に　きえた

（若い詩の会会員）

定期計量検査日程

検査場	検査期日	検査実施の区域
新潟市営魚市場	10月二十四日	西堀ケ島二、居村町
東山ノ下小学校	10月二十五日	中央島頭、北島頭
	10月二十八日	上王瀬町、東山町、藤見町、島上部町、小島町、物見山町、河渡の一部
桃山小学校	10月三十日	平和町、臨港町二丁目、東臨港町、沼垣通一丁目、船江町一、二丁目、横山通一、二丁目、鳥屋野一、二丁目
	10月三十一日	西大山町、大南山東、北大山町、大山台、東新町、松島通一、二丁目、王瀬新町、山ノ下通一、二丁目
	11月二日	山ノ下通二丁目、長者町、東青葉町、青葉町、臨港町一丁目、神明町、浜町
山ノ下支所	11月四日	山ノ下通三、四丁目
	11月五日	末広通一、二丁目、秋葉通一丁目
	11月六日	古川町、末広通三、四丁目、古湊町
	11月七日	西堀通一、二丁目

検査時間　午前九時から午後三時まで

一般住民定期結核検診日程

日	曜	時間	会場	業務
10月10日	木	なし～午後3時	東保健所	レントゲン反
11	金	なし～午後3時	神明町三社神社	レントゲン
12	土	なし～午後3時	東保健所	B・C・G
14	月	なし～午後3時	内野中学校	レントゲン
15	火	なし～午後3時	中工機製材所	レントゲン
16	水	なし～午後3時	赤塚支所	レントゲン
18	金	なし～午後3時	鏡淵小学校	レントゲン
21	月	なし～午後3時	四ツ屋内町会事務所	レントゲン
			川岸町保協会	レントゲン
22	火	なし～午後3時	鏡淵小学校	ツ反
23	水	なし～午後3時	内野支所	レントゲン
24	木	なし～午後3時	濁小学校	レントゲン
			西堀通十亀院	レントゲン
25	金	なし～午後3時	濁小学校	B・C・G
26	土	なし～午後3時	東保健所	レントゲン
28	月	なし～午後3時	横尾事務所	レントゲン
29	火	なし～午後3時	東保健所	B・C・G
30	水	なし～午後3時	横尾倉庫前	レントゲン
11月2	木	なし～午後3時	東保健所	レントゲン反
4	月	なし～午後3時	東保健所	B・C・G

無料健康相談日程

午後1時～3時

月	場所	日	曜	場所
10月	鳥屋野支所	1	火	鳥屋野支所
	関屋出張所	2	水	関屋出張所
	善久保公民館	3	木	善久保公民館
	東保健所	4	金	東保健所
	東保健所	7	月	東保健所
	東保健所	8	火	東保健所
	東保健所	9	水	東保健所
	東保健所	10	木	東保健所
	東保健所	11	金	東保健所
	東保健所	14	月	東保健所
	東保健所	15	火	東保健所
	東保健所	16	水	東保健所
	東保健所	17	木	東保健所
	東保健所	18	金	東保健所
	東保健所	21	月	東保健所
	東保健所	22	火	東保健所
	東保健所	23	水	東保健所
	東保健所	24	木	東保健所
	東保健所	25	金	東保健所
	東保健所	28	月	東保健所
	東保健所	29	火	東保健所
	東保健所	30	水	東保健所
	東保健所	31	木	東保健所
11月	東保健所	1	金	東保健所

お宅も　うちも　信用金庫!!
皆様の銀行
新潟信用金庫
本店……市役所向い

証券貯蓄のコンサルタント
野村證券新潟支店
新潟市本町通7
電話 新潟 ③5151

診療時間9～5時
新潟ビル診療所
牧徹
古町6番町（新潟ビル2階）
電話(0)4600－(2)6290（時間外）

婦人職員特別採用
職種　1　代理店団体事務連絡係…3名
　　2　既契約者カード整理係…3名
勤務時間　9時30分～3時30分　午令　27才～45才
学歴　高卒以上　特遇　本給他賠手当
應募〆切　10月末日
東中通1　安田生命新潟支社　人事課

本時の火災に備えて御加入ください
新潟市火災共済
消防本部内
電話(代)③3191(直)③5274

卯婚礼の式菓子は
古町十字路本局前
丸屋本店
TEL ② 3748

婚礼衣裳の殿堂
冠婚センター完成
皆様の「冠婚センター」はご婚儀についての全てをお引受けいたします
〔御婚礼の申込みはお早めに〕
新潟県新生活互助会
本部東中通1の86電話③0305

気がるに貯金　手がるに融資
新潟産業信用組合　本町九(2)6742
市内在住の方の為に設立する
特殊な銀行