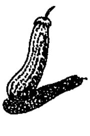
家庭園芸　梅雨時の菜園



梅雨があけるにはまだちょっと間のある季節ですが、新潟は往々にして空梅雨に終わる場合もあります。しかし、雨の多い時期ですから、野菜の手入れには十分の注意が必要です。

高温多湿は何といっても病害虫の発生が多く、防除に苦労します。露地のキュウリは収穫もすすんでいますが、下葉から黄褐色の角ばった病斑のでるベト病が発生します。まず、しきわらなどをして雨による土のはねあがりを防ぐこと。薬剤はビスダイセン、ジマンダイセン、ダコニールなどの水和剤を葉裏にむらなく、五～七日おきくらいに散布してやります。他の果菜も同様に防除が大切です。雨の多い時期は草勢が徒長気味になります。この時期の肥料過多（とくにチッソ分）はいろいろの障害がでやすいですから、控え目にし、梅雨あけを待ちます。また、菜類が晴れ間に強い陽を受けますとしおれ状になることがありますが、これは土がしまって、土中の空気が少なくなったためですから、表面の土を耕して、土中に空気を送ってやるようにしましょう。

（園芸センター）

貧血（おわり）
予防のきめ手は食生活の改善から

五十八年度、県内の献血申し込み者数は十八万二千三百人余り。血液の比重や血圧などを調べると、献血不適格者は約一割の一万八千三百余人もいます。不適格になった場合希望すれば貧血検査を受けられますが、検査を受けた人の九二％が貧血傾向です。

貧血の原因はいくつかありますが、保健所で取り上げているのは「鉄欠乏性貧血」で、女性の貧血の七～八割はこれだといわれています。

鉄欠乏性貧血は〝栄養性貧血〟ともいわれ、予防は食生活を正すことといえます。

鉄が欠乏する原因は①不規則な食生活や栄養的にアンバランスな食事を続けたため、鉄の摂取量が慢性的に少なくなる場合②鉄の需要が増える思春期や妊娠・授乳期に鉄の補給が十分でない場合③胃下垂、胃炎、胃酸不足などで、鉄が吸収されにくい場合などがあります。

「栄養・運動・休養」のバランスが大切

「最近の食生活は非常に豊かになっていますが、本人のし好による偏食やインスタント食品を取り入れた食事が多くなっています。それと、通勤・通学時間が長くなったせいか、朝食抜きの人が増えているようです。朝食抜きでは、一日の必要な栄養量が十分に取れません」（山本紘子栄養士、東保健所）

貧血予防のために、どんな食生活を心がけていったら良いでしょうか？

「鉄はたんぱく質と結合して、赤血球中のヘモグロビンをつくります。ですから、鉄やたんぱく質を多く含んだものを積極的に食べることです。魚貝類や肉類、卵、大豆や大豆製品などです」

鉄は吸収されにくい栄養素だそうですが？

「ほかの栄養素と違って、食べた量の一〇％ほどしか吸収されないんです。鉄の吸収をよくしてくれるビタミンC、新鮮な野菜や果物に含まれていますが、それらも合わせて食べることも必要です。梅干し、酢などを使って胃液の分泌を高めると効果的です。少量のアルコールは胃の働きを活発にしますが、タンニンは鉄の吸収を妨げます。タンニンを含む緑茶、コーヒー、紅茶などは食事の前後一時間くらいは飲まないようにすることです」

ということは、食べ物の組み合わせも考えないと――？

「規則正しく食事すること、偏食しないことなど食生活そのものも大切ですが、〝栄養、運動、休養〟のバランスを取ることです。それが貧血予防であり、健康づくりの基本です」

献血も発見に役立ちます

献血は体温や血圧、血液の比重など健康状態を確かめてから採血します。採血した血液は血液型のほか、肝機能や梅毒などたくさんの検査を行い、献血者に通知しています。

貧血は胃や腸のカイヨウ、消化器のガンなど内臓のどこかで、少しずつ持続的に出血することによって、起こる場合もあります。

献血は病気の早期発見にも役立ちます。献血は献血車「ゆうあい号」のほか、県赤十字血液センター（関屋下川町一丁目三の十二、☎31－三一二五）でも午前九時から午後四時（正午から午後一時は休み、土曜日は正午）まで行っています。

※婦人の貧血に関する相談は東・西保健所へどうぞ。

訂正　七月一日号の「貧血その1」の記事中、婦人の貧血検査の対象年齢が「十九歳から四十九歳」とあるのは「**十八歳から四十九歳**」の誤りでした。おわびして訂正します。

10月10日「体育の日」
新潟マラソン参加者募集

期日　十月十日（体育の日）

コース　公認新潟市マラソンコース（新潟大学から越後七浦シーサイドラインにかけての区間）

集合場所・時間　新潟大学体育館（五十嵐二）、受付（午前八時半～十時半）、スタート（正午）

参加資格　高校生以上（高校生は陸上競技部の長距離ランナーで学校長の許可を受け、顧問の引率が必要）

表彰　各種目ごとに、一位から六位まで賞状と賞品を差し上げます。参加者全員に参加賞、完走者には完走証を。五㌔の部は順位をつけません。

参加料　一般千円、高校生五百円　※ゼッケンは当日交付

申し込み　八月三十一日までに、所定の用紙に必要事項を記入し、参加料と返信用はがきを添えて新潟マラソン大会事務局（〒951　一番堀通三ー一、陸上競技場内）へ

問い合わせ　体育課へ

性別	種目別	19～39歳	40歳代	50歳以上
男子	フル	○	○	○50歳代のみ
	ハーフ	○	○	○
	10キロ	○	○	○
	5キロ		○	
女子	ハーフ	○	○40歳以上	
	10キロ	○	○	○
	5キロ		○	
高校男子	10キロ	高校陸上部員に限る		

生き生き67万時間⑤
生涯教育〝市民の意識調査〟から
いきいきさんこんにちは　その2

子ども会の活動は、大勢の大人や高校生リーダーによって支えられています。小針藤山の**佐藤圭輔**さん（四十七歳）は、子供たちとのふれあいの中に、よろこびを見い出している生き生きとしたお父さんの一人です。

「山で、子供たちに飯ごうを渡したとき『おじさん、コンセントがついていないよ』というんです。小枝を集めて火を燃やすことも知らないし、その火でものを煮るということも知らないんです。それに、山でオシッコのできない子供もいるんですよ。自然からすっかり離れてしまった子供たちを、自然人に返さなければ――。そんな使命感のようなものを感じましたね」

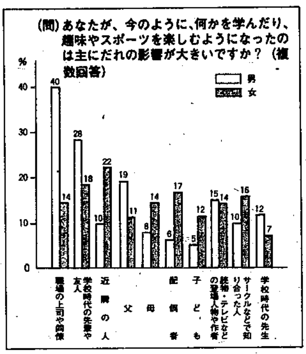
佐藤さんは、忙しい家業をやりくりして、レクリエーションや野外活動の研修会に参加し、今は、日本レクリエーション協会の一級指導員の資格取得に挑戦しようとしています。

「私が学習会に参加し出したのは、四十歳になってからなんです。県の教育モニターをしていたとき、はじめて社会教育という言葉を知り、さっそく、公民館の男性のための料理教室に参加したんです。そこで、自分の知らない世界で大勢の人たちが頑張っていることを知りました。『自分の生活には仕事だけしかなかった』ということに気がつき、もっと自分の世界を広げなければ――と思ったんです。今は自分が大勢の人から受けたもの（学習したことがら）をお返ししていきたいという気持ちでがんばっています」

子ども会が活発に動き出す夏休みを前に、佐藤さんは、「また、新しい技術の習得に忙しくなりますよ」とはりきっていました。

自分が学ぶだけでなく、学んだものをほかの人に広げていく。生涯教育には、そんな一面もあるようです。

（教育委員会社会教育課）



新潟市のナンバーワンを決める
応募者募集

新潟のギネスブック――新潟一を数十項目にわたり、毎年決めよう、とユニークな市民サークル「ニイガタシティ・ナンバーワン」事務局では、市民の皆さんから、一例ですが別表の記録を募集しています。

応募資格　市内在住の人

応募方法　七月三十一日までに、ハガキに①募集項目の内容（長さ、重さ、回数など）②住所③氏名④電話番号を記入して、加藤聖（〒九五一、東堀通三ー四七八、ニイガタシティ・ナンバーワン事務局）へ

認定期日　毎年八月一日現在をもって、ナンバーワンとします。

問い合わせ　星（昼間☎33ー一五九〇）、加藤（夜間☎28ー二〇七三）へ

ナンバーワン募集項目（抜粋）

①一番子だくさんの人
②一番家族の総年齢が多い世帯
③一番多く媒酌(回数)をした人
④一番多く国家試験の免許を取得した人
⑤一番日記帳を長く書き続けている人
⑥一番空手、剣道、柔道、弓道の合計段数を多く持っている人
⑦一番同一企業(商店)で勤続年数の長い人(経営者除く)
⑧一番古いピアノを持っている人
⑨一番レコードを多く持っている人
⑩一番古い時計(クロック)を持っている人(作動すること)
⑪一番多くの種類の動物(ペット)を飼っている人
⑫一番全長の大きな魚を釣った人
⑬一番体重の大きな魚を釣った人
⑭一番古いカメラを持っている人
⑮一番古いラジオ(音声が出ること)を持っている人

夏の親子料理教室

日時　7月21日午後1時半～3時半
会場　中地区公民館
対象　小・中学生とその親16組（32人）
内容　ババロアケーキ、ワラビもち、フルーツサラダ
持参品　エプロン、三角きん、筆記具、600円(材料費、親子1組)
申し込み　7月18日までに電話で会場(☎71―0017）へ（先着順）

わんぱくキャンプ参加者募集

期日　7月30日～8月1日（2泊3日）
行き先　青少年三川自然の森
対象　小学校5年生以上50人
参加費　4,000円
持参品　衣類、食器、寝具ほか
申し込み　7月16日までに参加費を添えて石山地区公民館（☎86―5631）へ

親と子の夏休み社会科教室

日時　8月1、2日午前8時50分市役所中庭に集合、午後4時解散（日帰り）
行き先　青少年三川自然の森（三川村）
対象　親と子（子供は小学生以上、親1人に子供2人まで）各日80人
持参品　昼食、水筒、軍手、敷きもの、長そで・長ズボン・帽子着用、運動靴
申し込み　7月14日（必着）までに往復はがきに住所、氏名・年齢（親子）、電話番号、希望日を明記し、市民相談室「動く市政教室」係（〒951 西堀通6ー866）へ　※返信用に、あて名、住所を明記、応募多数のときは抽選、21日までに返事をします。

交通安全県宣言記念県民大会

日時　7月12日午後零時55分～
会場　県民会館
内容　交通安全関係の表彰、記念講演

―家族そろってどうぞ―
パペット人形劇がやってくる

日時　7月14日午後2時～4時
会場　曽野木公民館（☎80―6810）
内容　あやつり人形劇、手品、腹話術
問い合わせ　曽野木若妻連合会・小菅（☎84―6111）へ

戦争への道を許さない女たちのつどい'84
「語りつたえよう受けつごう女から女へ」

日時　7月15日午後零時半～4時半
会場　中央公民館　**参加費**　600円
内容　憲法第9条の混声合唱組曲、映画「もしこの地球を愛するなら」、林　京子(作家)の講演　**申し込み**　当日会場へ
問い合わせ　小川（☎66―2972）へ
※保育室あり、塩沢（☎66―5126）へあらかじめ予約が必要

サボテンの育て方

日時　7月10日午後1時15分～3時15分
会場　園芸センター（越後石山駅近く）
定員　50人（先着順）
申し込み　今日(8日)から電話で会場へ

勤労青少年ホーム会場
社交ダンス(初級)講習

日時　9月29日まで毎週土曜日午後6時半～
対象　市内在住、在勤の勤労青年男女
会費　1,600円(初めての人は400円加算)
申し込み　直接、勤労青少年ホーム（☎22―2728）へ　※電話申し込みは不可

西海岸市営プールの臨時休館

休館日　**7月11、12日**（新潟地区中学校水泳大会）　**7月29日**（国体県予選会）