29日は心の老化とその予防講演会
ボケを考えよう

市では、市民の皆さんに老後を健やかに過ごしていただくため、老人ボケについての講演会を開催します。

老化はだれにでも訪れ、老人ボケは年齢のせいだとあきらめがちです。

講演会では、「心の老化」の予防などについて分かりやすいお話を予定しています。この機会にお年寄りはもちろん、若い方も一緒に、老人ボケについて考えてみませんか。

また市では、ボケ老人を抱える世帯で、介護する家族が病気や冠婚葬祭などの間、ボケ老人をお預かりしています。どうぞご利用下さい。

いつまでも、この若々しさを！（東地区公民館のエアロビクス講習会から）

◎講演会「心の老化とその予防」
日時　十一月二十九日午後一時半～
会場　中央公民館五階ホール
講師　塚田浩治（新大医療技術短大教授）
定員　二百人（先着順）
申し込み　十一月二十八日午前八時半～午後五時の間に、電話で保健衛生課（内線369、584番）へ

◎ボケ老人短期預かり
期間　一週間程度
場所　大山台ホーム（大山二）
費用　一日千六百円
申し込み　印鑑を持参のうえ老人福祉課（市役所四階）へ

クローズアップ

「文芸にいがた」短歌の部で受賞
盲目の歌人　上林洋子さん

（青空を庸でたしかめベランダにもたれて　廃ひし眼をしばたたく）

「碧空」をテーマに詠んだ歌が三首入選し、上林さんは今年の「文芸にいがた」短歌の部で佳作になった。

表彰式の席上、選者から、中途失明を物ともしない積極的な生き方を激賞された。

上林さんが光を失い始めたのは十五歳の時。緑内障にかかり、看護婦になる夢を捨て、盲学校に入学した。

卒業後、マッサージの仕事を二年間してから結婚。「長女が三歳になるまでは明るい所なら、子供の服が原色だと辛うじて追い駆けられた」視力も、昭和四十七年、長男出産後は、完全に失われた。

そこで、御主人も全盲の上林家では、翌年から、市の「ホーム・ヘルパー制度」を利用し始めた。

育児や家事など、かなり助かったが、それ以上に大きな副産物があった。短歌との出会いである。

「心に感じたことを歌にすると気が晴れるとヘルパーさんに勧められたのがきっかけです。各地の点字図書館から短歌の録音テープを借りて勉強しました。四年前からは、近所の「稚亜会」の歌会に参加し、指導を受けています」

歌会に行く日は、中二のまみちゃんが夕食の後片付けをし、小六の新くんが会場まで送る。親子の楽しい語らいの時間でもある。

洋子さんのもう一つの趣味は編み物。「日記を付けるように毎日編み物をしたい」という。

失明後、近所のボランティアの人から「やってやれないことはない」と励まされて習った編み物も、今では時々ヘルパーさんに教えるほどの腕前。

「歌でも編み物でも、家事と仕事を優先させた後の余暇の時間でやるようにしています。いろんな失敗を重ねた結果、悟ったことです」と笑いながら話してくれました。

今月五日、上林さんは、十一年前に短歌に導いてくれた当時のヘルパーさんに付き添われて表彰式に出席。喜びを共に分かち合った。

大山二丁目在住。夫の明さんと自宅で、はり灸マッサージ治療院を開業。趣味は短歌と編み物。三十九歳。

東保健所から
「胃の集団検診」を受けていない皆さんへ

・東新潟にお住まいで、自治・町内会を通じ「胃の集団検診」を申し込まれた方は約一万二千人です。そのうち都合がつかず検査を受けられなかった方が二千人もいます。

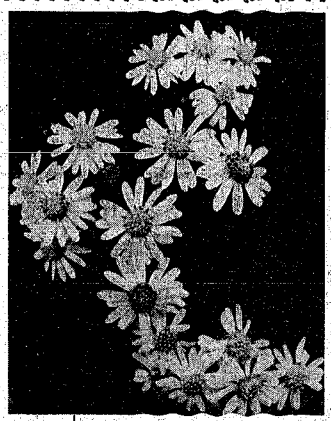
東保健所では、申し込みをしてまだ検診を受けられなかった方を対象に次の日程で検診を行います。

ぜひ、この機会に受けて下さい。

検診日程　十二月七日午前九時～十一時
会場　東保健所
料金　五百円（六十歳以上の方は無料）
申し込み　電話で東保健所へ

※検診日の当日は、食事や水を一切とらないで下さい。タバコもすえません。

新潟の自然 ㉞
山野草　その2　ノコンギク



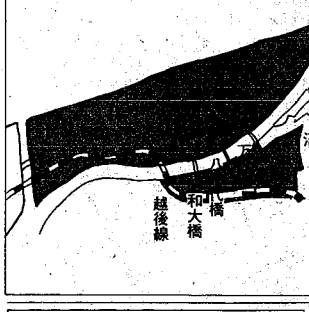
遠い山から吹いてくる
小寒い風にゆれながら……
県境の山々が日を追って白さを増し、雪の便りがしきりに聞かれるようになると、道端や土手の野菊が人目を引き、懐かしい唱歌が思い出される。

野菊の中で一番目につくのはノコンギク。細かい枝の先々に紫がかった頭花を一個ずつ付けている。頭花は、真ん中に黄色い筒状花をぎっしりと集め、周りを二十個近い淡紫色や青紫色の舌状花が一列輪状に囲う。花後は、がくの変わった灰白色の冠毛がそっくりとそろい、綿棒に似てかわいい。葉は縁に粗い刻みが付き、両面に短毛が付く。味、香りが良いと山菜とする。昔から素朴な秋草と親しまれ、多くの絵や歌に作られ、茶花、生け花とされた。キク科の多年草で、本州、四国、九州の特産、花期は八～十一月。

鉄材を集めしところ野菊咲く　安亮

山本　敏夫（野草研究家）

水道水が濁る恐れがあります
（11月29日～30日）



図の区域へは、南山配水池（日本海タワー）から給水しています。

配水池を十一月二十九日の深夜から翌朝にかけて点検します。このため配水方法を変えて給水しますので、一部に水圧の変動が生じ、水が濁る恐れがありますからご注意下さい。点検は、今後とも良質な水を供給するために必要な作業ですのでご理解下さい。

問い合わせ　水道局（☎66―九三一一）へ

新潟大学合唱団第20回定期演奏会
日時　11月25日午後2時開演
会場　県民会館大ホール（入場料450円）
曲目　ゴダーイ「ミサ・プレヴィス」ほか

交通事故相談（無料）
相談日時　日曜、祝・休日を除く毎日午前9時～午後4時（土曜は正午まで）
会場　市民相談室（中央公民館1階）
※弁護士相談は毎週木曜日午後1時～4時、あらかじめ約束が必要です。

チャリティバザーと作品展示即売会
日時　12月2日午前11時～正午と午後2時～4時（2回）
会場　労働金庫本店3、4階ホール
品目　労働金庫「趣味の教室」の受講生の作品（紙人形、七宝焼アクセサリー、和装小物）
《お願い》不用になった品物がありましたら11月末までに会場へお寄せ下さい。益金は社会福祉施設へ寄付します。
問い合わせ　事務局（☎43―1995）へ

新潟県史　60年3月刊行
資料編16　近代四　政治編Ⅱ　5,100円
資料編21　現代二　社会文化編　5,050円
申し込み　はがきに住所、氏名、購入巻名、冊数、電話番号を記入して県史編さん室（〒951学校町通1―602）へ

医師による健康相談

月日	会場	時間
11月26日	北地区保健センター	午後1時半～3時
12月13、27日	坂井輪地区保健センター	午前10時～11時半
12月6、20日	西地区保健センター	

お母さんのための講演会「幼児のストレスについて」
友達ができない、落ち着きがない、かんしゃくがある――幼児の心の問題で心配しているお母さん、ぜひおいで下さい。
日時　12月3日午前10時～正午
会場　東保健所　**定員**　先着50人
講師　塚田浩治（精神科医師）
申し込み　11月30日までに電話で会場へ

電気料理教室（長期コース）
会場　東北電力グリーンプラザ
定員　各40人　**経費**　各3,200円
申し込み　11月27日午前8時半から電話で会場（☎23―3151）へ

	月日	内容	時間
12月コース	12/5、19　1/9、23　2/6、20　3/13、27	電気調理、料理講習、教理実習、日帰り研修ほか	午前10時～午後2時半
2月コース	2/7、21　3/14、28　4/11、25　5/9、23		

安産教室
持参品　母子健康手帳、ズボン、筆記用具
内容　安産体操、産後の家族計画ほか
申し込み　電話で各会場へ

月日	会場	時間	対象その他
12・5	東保健所	午前9時半～11時半	3、4月分べん予定の初産婦各先着30人2日で1コース
12・19	石山地区保健センター	午後1時半～3時半	
12・20	西保健所	午前9時～9時10分受け付け、正午終了	4、5月分べん予定者先着20人、3日1コース、3日目は夫婦同伴

酒害相談
お酒でお悩みの方――本人または家族どなたでもどうぞ

月日	会場	時間	申し込み
12月7、21日	東保健所	午後1時～3時	電話で各会場へ
12月13日	石山地区保健センター		
11月28日、12月12日	西保健所		

医師による老人精神衛生相談
ボケや老人性神経症で困っている人、または家族の皆さんお気軽にどうぞ！

月日	会場	時間	申し込み
12・4	東保健所	午後1時～3時	電話で各会場へ（秘密厳守、無料）
12・19	西保健所		

遺伝相談
日時　12月6日、27日午後1時～2時半
会場　西保健所
定員　各3人（個別相談、秘密厳守）
相談担当　新潟大学医師
申し込み　電話で会場へ（予約制）

風しん抗体価検査
日時　12月11日午前9時～10時
会場　東、西保健所　**料金**　720円
対象　高校生以上の女子（妊婦を除く）
申し込み　電話で各会場へ

助産婦による妊婦健康相談

月日	会場	時間	申し込み
12・8	西保健所	午前9時半～11時（持参品　母子健康手帳）	電話で西保健所へ
12・16	西地区保健センター		
12・6	坂井輪地区　〃		

ママへの準備教室
対象　60年4、5月分べん予定の初産婦
持参品　母子健康手帳、エプロン、タオル
申し込み　電話で各会場へ、先着各20人

月日	会場	時間	内容
12・7	東保健所（都合のよい日を選択）	午後1時半～3時半	おふろの入れ方（実習）、衣類の選び方
12・20			