「乳がんの自己検査法」を覚えませんか

早期発見がガンを治す

乳がんは、自分で触れて自分でみつけることが可能な唯一のがんです。

東西の保健所では、乳がんの早期発見の手がかりとなる「自己検査法」を、医師の話や触診にビデオや図解などを交じえ、わかりやすく講習します。

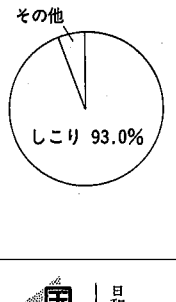
乳がんによる死亡者は年々増加し、女性のがん死亡のトップを占めようとしています。早期に発見されれば生命の助かる率はぐんと増します。この機会に乳がんの自己検査法を覚えてみませんか。

定員 各会場とも先着三十人

申し込み 電話で各会場へ

（中地区保健センター会場は東保健所、濁川連絡所会場は北地区保健センター、中央公民館会場は西保健所へ）

乳がんの初めの症状



しこり	83.8%
しこり＋痛み	8.2%
しこり＋皮膚萎縮	0.6%
しこり＋乳首萎縮	0.4%
乳首から血性分泌	2.6%
痛み	1.0%
乳首萎縮	1.0%
乳首びらん	1.0%
乳房肥大	0.4%
腋下リンパ節など	1.0%

会場	講習日	時間
東保健所	10／26・11／2	午前9時45分～正午
中地区保健センター	9／20・9／27	
石山地区保健センター	9／26・10／4	
鳥屋野地区保健センター	9・28・10／5	
濁川連絡所	11／8・11／14	
西地区保健センター	11／14・11／21	午前9時半～正午
坂井輪地区保健センター	10／5・12／6	午前9時20分～正午
中央公民館	10／11・12／13	
		1回コース　2回コース

9/9 日和山展望台 清掃ボランティア

日和山福祉作業所では、日和山展望台周辺で除草と清掃ボランティア活動を行います。ご家族、お友達お誘い合わせてご参加下さい。

日時 九月九日午前九時半～十一時半（雨天中止）

集合場所 日和山展望台下

※ゴミ袋は用意しますが、鎌などはご持参下さい。

問い合わせ 日和山福祉作業所（☎222－9485）へ

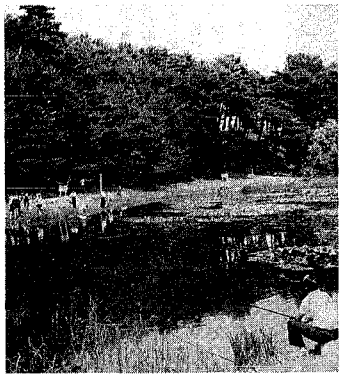
環境プランを答申

市公害対策審議会

市公害対策審議会（長崎明会長）は八月二十二日、新潟市の環境保全と利用の指針を示す「環境プラン」を若杉市長に答申しました。

これは、市民の環境に対するニーズが公害の未然防止だけでなく、自然環境の保全、快適な生活環境の創造など多様化している中で、第三次総合計画が目指す都市像を環境面から実現しようとするもので、計画期間は平成七年度まで。土地や水、緑などの限りある環境資源を適切に保全・利用していくため、行政や事業所などが地域開発計画をつくる際の注意点や、環境維持目標をまとめています。

答申では対象となる環境の範囲を①生活環境として、公害・災害の防止②自然環境として、水・生物・海岸・海域の三つに分類。健康で安全かつ快適な市民生活が送れる環境の創造に向けての道を探っています。



第三次総合計画と同じくプランは市内を七地区に分け、各地域計画を策定する際の配慮すべき点、土地利用の基本方針を列記。プラン推進のために、環境情報システムの確立や大気、水質、騒音などのモニタリングの実施、緑がどれくらいあるかなどを表示した環境マップの作成―といった態勢の強化なども必要、としています。

答申を受けた若杉市長は「今後、早急に庁内の関係部局で答申を基に論議を進め、年内にも環境プランを策定。快適な環境づくりを進めていきたい」と方針を述べています。

国民健康保険の保険証が変わりました

「ふじ色」の新しい保険証を八月二十二日郵送しましたが、届いていますか。「はだ色」の保険証は九月一日からは使えません。

まだ新しい保険証を受け取っていない方は、保険証の記号・番号を書い添え、国民健康保険課へ問い合わせ下さい。

なお、㊐、㊏の特別な保険証は郵送しません。それぞれ手続きが必要です。

問い合わせ先 国民健康保険課（☎内線385・386）へ

米は全量指定集荷業者へ

米の収穫の時期となりました。農家のみなさん、不正規流通米（ヤミ米）は食糧管理法で禁じられています。生産した米は、全量、指定された集荷業者に出荷しましょう。

また、消費者のみなさんも米はこのマークの店から買い、ヤミ米をなくしましょう。

問い合わせ 新潟食糧事務所（☎228－5211）へ

おこめ　知事許可販売店

老齢福祉年金証書を提出して下さい

はがきでお知らせしましたが、まだ提出していない人は次のとおり提出して下さい。

持参品 年金証書、通知はがき、印鑑（年金受け取り用のもの）、恩給証書（必要な人）

提出場所 国民年金課（本庁舎一階、地区事務所、連絡所）

問い合わせ 国民年金課（☎内線383・347番）へ

健康ワンポイントメモ

血尿

私達が毎日気にもとめずにしている尿は健康な時には一層気にしていません。しかし健康を害すると尿に異変が現われ、糖が出たりたん白が出たり血液（赤血球）が混じったりします。検尿は金身の病気、腎（じん）泌尿系の病気の指標です。今回は血尿についてお話ししましょう。

血尿は尿に血液が混じることですが、目で見てはっきりわかる肉眼的血尿から、顕微鏡や尿試験紙でやっとわかる潜血尿までいろいろあります。

血尿をきたした場合、第一に腎尿路系の病気を考えなければなりません。この中で泌尿器科的な病気として尿路の結石、腫瘍（しゅよう）、ぼうこう炎、前立腺肥大症があり、血尿のほかに発熱、腹痛、腰痛、排尿異常などの症状を伴います。泌尿器科的な病気でないとすれば腎臓の病気（急性腎炎、慢性腎炎）が考えられ、血尿のほかにたん白尿がしばしば認められます。

検診などで潜血尿が指摘されたとき、放置せずに精密検査をうけることをお勧めします。

（市医師会）

広報テレビ番組

9月3日(日) **新潟市政ニュース**（NST午前8時5分～同10分）「新潟の絵画100年展」

さわやか新潟（BSN午前8時15分～同30分）「ウラジオストクからドゥーロフ市長が来訪」

にいがた子どもの広場（NT21午後5時55分～6時）「下山中学校」

9月9日(土) **すこやか新潟**（TNN午前9時55分～10時）「離乳期から幼児期の食事II」

9月10日(日) **新潟市政ニュース**（NST午前8時5分～同10分）「市民ミュージカル・アジアの鼎公演まであと2週間」

にいがた子どもの広場（NT21午後5時55分～6時）「関屋中学校」

きょう市障害者大運動会

時間 午前9時40分～午後4時

会場 陸上競技場（雨天時は市体育館）

種目 パン食い競争など18種目、賞品・参加賞を用意しています

※どなたでも参加できます。運動靴を用意して下さい。

献血車「ゆうあい号」

※正午から午後1時まで受付休みます。

月日	会場	時間
9・3	沼垂日朝前通り・市川荘裏隣駐車場(沼垂東6)	午前9時～正午
	ウオロク女池店前(女池6)	午後1時半～4時
9・9	JR新潟駅南口広場	午前10時～午後4時
金曜日を除く毎日	古町動画ルーム(古町7、アーケード内)	午前10時～午後1時
		午後2時～5時半

家庭看護教室

～寝たきりのお年寄りのお世話

日時 9月22日午前9時半～正午、受け付けは午前9時～

会場 県看護研修センター（川岸町2）

内容 映写、実技、ほか

定員 先着30人

申し込み 電話で会場（☎233－6550）へ

保健婦による健康相談

老人保健法「健康手帳」をお持ちの人はご持参下さい。

地区	月日	会場	時間
山の下	9・5	＊中地区保健センター	午前10時～11時半 午後1時～2時半
大形	9・6	＊大形連絡所	午前10時～正午
松浜・南浜・濁川	9・8	北地区保健センター	午後1時～3時
東管内	9・4	＊東保健所	午後1時半～3時

＊印は栄養士の相談もあります

基本健康診査受診者の保健婦・栄養士による健康相談

持参品 受診記録票、健康手帳

申し込み 当日会場へ

対象地区	月日	時間	会場
新潟小・関屋小	9・5	午後1時半～3時半	西保健所
内野	9・7	午前10時～正午	西地区保健センター

はかり定期検査

会場	月日	検査実施区域
中地区事務所	9・11	山の下籠店市場・浜谷町・物見山・河渡の一部・長者町・東新町・大山・松島
	9・12	臨港・浜町・神明町・山の下町・古湊町・臨海町
	9・13	末広町・古川町・北葉町

受付時間 午前9時半～午後3時

問い合わせ 市消費生活センター（☎内線532番）へ

妊産婦・乳児に医療費を助成

市では妊産婦と乳児の医療費の一部を助成しています。

対象 所得税非課税世帯の妊産婦、一歳までの乳児全員

申請窓口 市民課、地区事務所、連絡所、東・西保健所

問い合わせ 保健衛生課（☎内線369番）へ

住宅建築相談

日時 9月12、26日午前9時～午後4時

会場 市役所分庁舎5階501号室

相談内容 土地、建物などの購入に関する問題、新・増改築に伴う相隣関係など

問い合わせ 建築指導課（☎228－5968）へ

離乳食講習会

対象 第1子で生後4カ月に達した赤ちゃんをお持ちのお母さん、または保育している人

内容 離乳期の食品の調理、試食と話し合い、育児指導ほか **持参品** 母子健康手帳

月日	会場	時間	申し込み
9・6	東保健所	午後1時15分～3時15分	当日会場へ