夏休み ボランティア体験 学生を対象に開催

"ボランティア"ってなにか特別のことのように感じていませんか。ボランティアを身近に感じてもらおうというアセンターでは、明日を担う若い人たちにボランティアと「夏休みボランティア体験学習」を開催します。

中学生、高校生、大学生を対象に行うこの催しでは、車いす介助法や手話講座などのほか、街の点検として実際に車いすに乗って、不便な点などをチェックします。

高校生・大学生には施設訪問として特別養護老人ホームや障害者通所施設を訪れ、食事や作業の手伝いなどを体験。また、在宅訪問として障害者や高齢者のお宅をヘルパーと訪問し、身の回りの世話なども体験します。

人のために何ができることはないだろうか―と考えることが、ボランティアの出発点ではないでしょうか。この機会にぜひ、皆さんの参加をお待ちしています。

申し込み 七月三日までに所定の用紙を同センター（八千代一―五一十四☎243―4370）へ※応募多数の場合抽選

〈中学生の部〉

日時 八月一日～三日午前九時～午後四時

会場 市社会福祉センター

内容 車いす・視覚障害者介助法、手話講座、街の点検、障害を持つ人たちとの交流会、ほか

対象 市内在住の中学生五十人

参加費 五百円

〈高校生・大学生の部〉

日時 七月二十四日～二十八日午前九時～午後四時

会場 市社会福祉センター、福祉施設

内容 車いす・視覚障害者介助法、手話講座、街の点検、施設・在宅訪問活動、ほか

対象 市内在住の高校生・大学生五十人

参加費 千円

車いす介助法を学ぶ学生たち

早期発見・早期治療 胃がん検診の受診を

四十歳から六十歳くらいの働き盛りの年代に多い疾患としてがんなどの悪性腫瘍（しゅよう）、心臓病、脳卒中があげられます。これは死亡原因の上位を占めていることから、三大成人病と呼ばれ、中でも、がんによる死亡が第一位となっています。

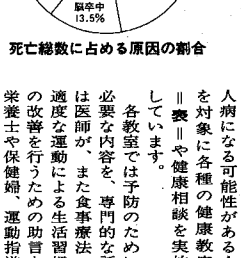
がんの中でも依然として一番多いのが胃がん。しかし、自覚症状があまりないことから、早期発見に努めることが重要とされています。早期の胃がんは「治るがん」であるといえるほど、治療後に完治する率が高くなっています。早期発見、早期治療のため胃がん検診を受けましょう。

集団検診を実施

市では市医師会などの協力を得て、職場や学校などで健康診断を受ける機会のない四十歳以上の市民を対象に検診車による胃がんの集団検診を実施しています。すでに受診票（桃色の封筒に在中）は対象者へ郵送していますので、忘れずに受診しましょう。

なお、日時・会場など、詳しくは問い合わせください。

問い合わせ 保健衛生課（☎内線2705番）、東・西保健所へ



死亡総数に占める原因の割合

健康百ものがたり 便秘

便通は一日一回、便の量は約百五十㌘が平均とされています。しかし、これには個人差があり、一日に一・二回あるいは二・三日に一回でも規則的であれば便秘とは呼ばず、一般に三・四日以上便通のないものを便秘といいます。

便秘の原因としては、大腸・直腸がん、腸管癒着や子宮・卵巣の腫大（しゅだい）、S状結腸過長症、脳梗塞（のうこうそく）損傷（せきずい）などの疾患に合併したもの、薬物によるものなどがありますが、原因の大部分は、腸管の働きの異常によるものです。これは弛緩（しかん）性とけいれん性の二つに分類され、前者は老人や寝たきりなどの人に多く、腸管の動きが低下して起こるもので、便は太く硬く、おなかは張りますが、痛みはあまりありません。後者は腸管の緊張や運動の高進によるもので、便は小さく硬く、ウサギの糞（ふん）状で、精神的なものが原因となる場合があります。

一口に便秘といっても、原因によって治療法が異なりますので、かかりつけの医師に相談してください。

（市医師会）

在宅寝たきりの人を対象に 訪問歯科診療

市と市歯科医師会では、通院で歯の治療を受けられない在宅寝たきりの人を対象に、訪問歯科診療を実施しています。

これは、歯科医師が直接家庭を訪問し応急処置を行うもので、診療には本人の希望と家族の同意と協力が必要となります。

対象 寝たきりのため通院で歯科診療を受けることが困難な人（年齢制限はありません）

費用 原則として保険診療です。

申し込み 保健所、地区保健センター、市役所本館一階市民課窓口にある申請書で東・西保健所へ

訪問日 対象者あてに保健所から直接連絡

問い合わせ 東・西保健所、保健衛生課（☎内線2706番）へ

※身体の状態を悪化させると思われる場合は、訪問診療ができないことがあります。

がんの予防に 健康教室へどうぞ

市では東・西保健所で成人病になる可能性がある人を対象に各種の健康教室＝表＝や健康相談を実施しています。

各教室では予防のために必要な内容を、専門的な話は医師が、また食事療法・適度な運動による生活習慣の改善を行うための助言を栄養士や保健婦、運動指導士が行います。

また、健康相談では、医師、保健婦、栄養士が健康に関するあらゆる相談に応じており、皆さんの個々の状態にあった指導・助言を行っています。

東・西保健所では、基本健康診査の結果、受講を薦める人には案内を送付していますが、案内がなくても参加できますので、健康管理に関心のある人はぜひ健康教室と健康相談をご活用ください。

問い合わせ先 東・西保健所

健康教室	成人病予防	・高脂血症予防教室 ・糖尿病予防教室 ・すこやか減量教室
	がん予防	・乳がん自己検査法講習会 ・大腸がん予防教室 ・がん予防の料理教室
	健康づくり	・すこやか栄養セミナー ・すこやか運動セミナー ・すこやか高年の食事講習会 ・骨粗しょう症予防教室 ・40代からの女性健康セミナー ・ぼけ予防講座 ・成人歯科健康教室

おとうさんのための いきいきボランティア講座

日時 6月29日～7月20日毎週木曜日、9月21日午後7時～9時
会場 市社会福祉センター（八千代1）
内容 車いす介助法、手話・点字、ほか
定員 男性先着20人　**参加費** 500円
申し込み ボランティアセンター（☎243-4370）へ

視覚障害者地震防災訓練

日時 7月2日午後1時～4時
会場 東消防署
内容 起震車体験、消火器の使い方
対象 視覚障害者先着30人
申し込み 市盲人福祉協会（☎280-6169）へ

職業ガイダンスを受けてみませんか

会場 新潟雇用促進センター（万代4）
内容 職業上の悩みについての専門家による相談、職業の適性や興味の心理検査
※図書、資料、ビデオもそろえています。
問い合わせ 会場（☎247-5321）へ

PL法対策講習会

日時 6月27日午後1時半～4時
会場 新潟商工会議所
定員 先着180人
申し込み 会場（☎229-1788）へ

風しん抗体価検査

日時 7月11日午前9時～9時半受付
会場 西保健所
対象 妊娠していない18歳以上の女性
料金 800円
申し込み 電話で会場へ

歯の健康相談

日時 7月4日午後1時～3時
会場 石山地区保健センター
内容 むし歯、歯肉炎、歯石の検査、ブラッシングの実習、ほか
申し込み 電話で東保健所へ

献血車「ゆうあい号」

月日	会場	時間
6・20	朝日山車体製作所（万代3）	午前9時～10時
	朝日山車体製作所仙水戸工場（仙水戸8）	午前10時半～正午
	河渡病院（有楽1）	午後1時半～4時
6・21	新潟科学技術学園（上新栄町5）	午前9時～午後4時
6・26	親ナカムラ（米山4）	午前9時～11時半
	新潟グランドホテル（下大川前通3）	午後1時半～4時
6・28	新潟日産自動車㈱（横田）	午前9時～11時半
	新潟県総合生活協同組合（新光町）	午後1時～4時
	新潟中央郵便局（東大通2）	午前9時～午後4時
6・30	コープケミカル㈱新潟東港工場（大形代）	午前9時～午後3時半
毎日（第2・4火曜除く）	全血献血・成分献血 東堀献血ルーム（東堀通7） ※成分献血の受付は30分早く終了	午前10時～午後1時 午後2時～5時半

※「ゆうあい号」は正午から午後1時まで受付を休みます。

母子健康手帳の交付

受付時間 午後1時～2時
持ち物 妊娠届出書、印鑑

月日	会場	内容
7/13・27	東保健所	妊婦相談 各種制度の説明 歯科検診 保健指導
7/25	北地区保健センター	
7/19	石山地区保健センター	
7/7	鳥屋野地区保健センター	
7/20	中地区保健センター	
7/5・19	西保健所	
7/26	西地区保健センター	
7/12	坂井輪地区保健センター	

妊娠中にかかりやすい 病気の予防と食事講習会

日時 7月17日午後1時20分～1時半受付　**会場** 西保健所
内容 貧血と妊娠中毒症予防の食事、調理実習、相談　**定員** 先着30人
持ち物 母子健康手帳
申し込み 電話で会場へ

遺伝相談

日時 7月13・27日午後2時半から
会場 西保健所
内容 新大医師による個別相談（秘密厳守）
申し込み 電話で会場へ

健康相談

基本健康診査の受診記録票、健康手帳のある人はお持ちください。

地区	月日	会場	時間
木戸	6・20	木戸公民館	午前10時～11時 午後1時半～3時
鳥屋野	6・19	※鳥屋野地区保健センター	
湯川	6・21	湯川連絡所	午後1時半～3時
大江山	6・23	大江山農村環境改善センター	午前10時～11時半
中野小屋	6・22	笠木公民館	午前10時～正午 午後1時～3時
赤塚	6・21	赤塚連絡所	
坂井輪	6・23	寺尾中央公園自治会館	
醍新	6・20	※西保健所	午後1時半～3時

※印は栄養士による相談あり

安産教室

内容 体操、分べんの経過、ほか
対象 11～12月出産予定の妊婦（3回コース）
持ち物 母子健康手帳、ズボン

月日	会場	受付時間	申し込み先
7・5	東保健所	午前9時15分～9時半	東保健所
7・26	鳥屋野地区保健センター	午後1時15分～1時半	
7・20	西保健所	午前9時15分～9時半	西保健所
7・4	坂井輪地区公民館		