

発行所 鹿児島市秘書課
編集発行人 永井隆治
印刷所 南日本新聞社印刷局

かごしま 市政だより

市役所への電話は

いつでも③-1111番へ

市役所へ電話をかける時は、いつでも、代表電話③1111番へおかけください。宿直室に簡易交換台をとりつけましたので、休日や勤務時間外でも各課へ通じます。なお従来、各課にあった時間外直通は廃止しました。

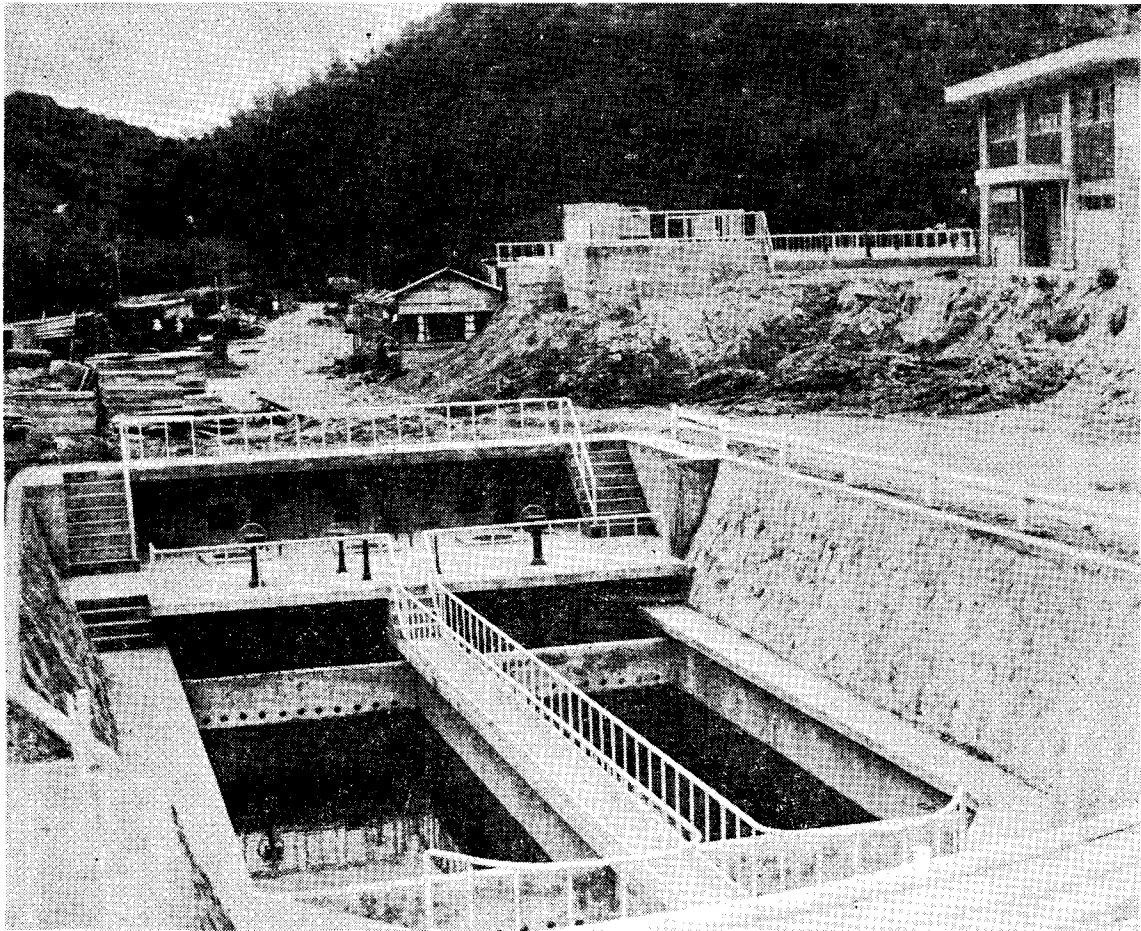


むだ使いをやめて、時差使用を

地域的に水不足、ことしがヤマ

ことしもまた、水不足の時期になりました。大都市では、すでに断水や時間給水の始まっている所もあります。今まで、水には恵まれていた鹿児島市でも、使用量の増加と共に昨年あたりから、地域的に水不足がおこり、ことしは節水をお願いしなければならなくなりました。来年には、現在建設中の河頭浄水場の

給水が始まりますので、いわば、こゝろがヤマということになります。鹿児島市では、従来、水に恵まれていたもので、水を粗末にする傾向があります。さきの新潟地震でおわりのように、水は、市民生活にとって欠くことのできない大事なものです。お互いにムダ使いをやめて、水を大事にしましょう。



(河頭浄水場…手前は沈砂池、上は薬品沈澱池、甲突川は写真の左手になる)

限界にきた地下水

鹿児島市の水道は、三十三の水源から、一日約七万トンの水を給水しています。これらの水源は、湧水や深井戸などいわゆる地下水を利用していますので、降雨量に關係があります。地表に降った雨は一カ月から三カ月のうちに湧水として出てきます。したがって、雨がたくさん降ったとしても、すぐ使えるわけではありません。

冷房、撒水は最小限に

九時から十一時までと、夕方五時から七時までがピークです。これは、同じ時間にいつせいに使用するためですが、現在この「いつせいで使用」をまかなうだけの水を送れない状態にあります。そこで、つぎのことを守っていただくようお願いいたします。

- ① 水のむだづかいをやめる。とくに冷房や撒水は必要最小限にとどめる。
- ② プールや風呂水は、夜間にくみ入れるようにする。
- ③ 水もれや故障の時は、すぐ水道局へ連絡する。
- ④ 朝九時から十一時までと、夕方五時から七時までには、炊事など必要なものだけにとどめ、洗濯や車洗いやなどは、この時間をさける。つまり、「時差使用」を行なう。

年々ふえる使用量

水は文化のパロメーターといわれていますが、鹿児島市でも、水洗便所や冷房・洗濯機・自動車などの普及によって、水の使用量が急激にふえています。

昨年の一日の最高使用量は七万五千トンでしたが、今年も、すでに去る七月一日、七万六千トンを記録しました。水の使用量の多いのは八月ですが、今年の最高は、八万二千トン位になると思われ、このように、水の使用量がふえると、地域によっては、また時間によって、水が出なくなったり、水の出が悪くなったりします。

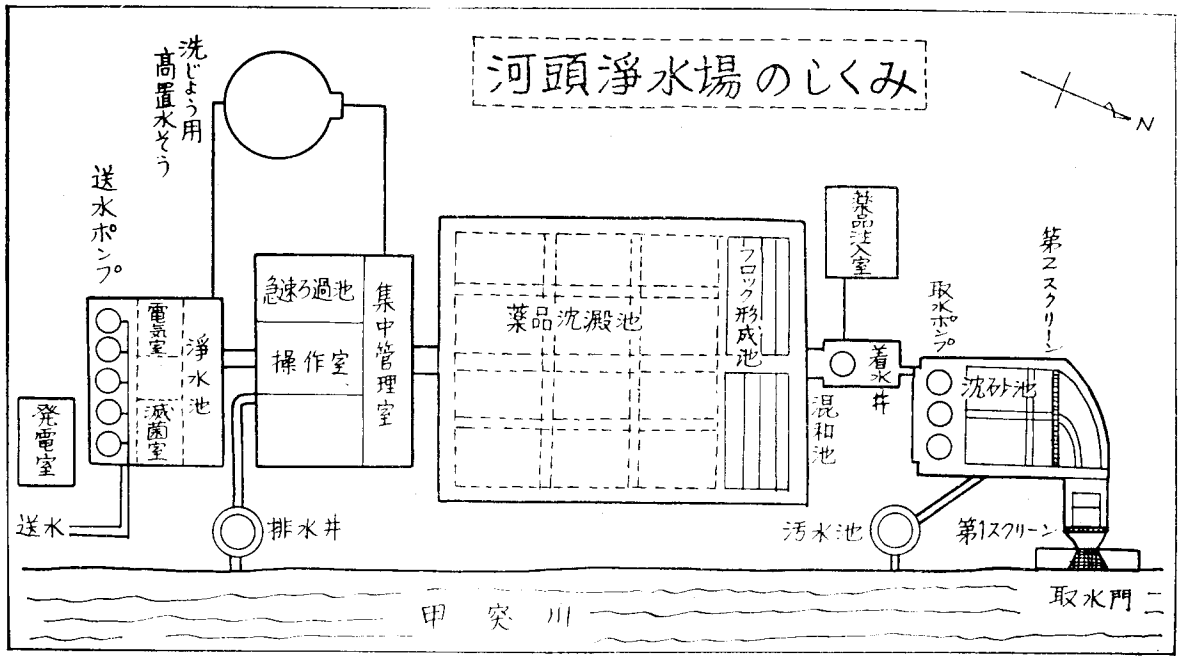
ご相談は水道局へ

上水道、下水道についての相談は遠慮なく水道局へ。水道の設置、故障、苦情。下水道、水洗便所のご相談など。

進む河頭浄水場の建設

来年二月に一部給水開始

鹿児島市の水道使用量は、毎年、一日当り約五千トンの割合でふえています。そこで各施設の方も、毎年これをみこして、水源の開発や配水管の整備などを行っています。昨年度も、下田・脇田・枯木迫などの水源地の建設改良や、配水管その他の整備をおこなってきました。しかしながら、大量の水源確保のためには、どうしても甲突川の水を利用しなければなりませんので、河頭中学校





のびのびと遊ばせながら 豊かで充実した生活を

楽しい夏休みがやってきます。夏休みは、非常に暑い時期にあたりますので、学習のうえでも健康のうえでも、あまり良い時期ではありません。それだけに、他の休暇とちがった特別な注意が必要で、「それ、今が成績をあげる絶好のチャンス。」とばかりに無理な勉強をしないのもいいし、あまり解放的にするのはいけません。

毎日いっしょに暮しながら親の生活態度や社会観を学ばせるのも、夏休みの目的の一つです。

のびのびと遊ばせながら豊かで充実した生活を送るよう指導してください。

勉強は涼しいうちに勉強は、朝の涼しいうちにすませるよう指導してください。そのためには、朝の食事がすんだら、まず机につかせることです。この時間は、お母さん方にとっても、洗濯やそうじなどにとりかかる大切な時間です。しかし、それらから子どもを勉強にとりかからせることも大事な仕事です。

● 学習の計画は、実行できる程度のもので立てさせてください。無理な計画をしないのは良くありません。

● 毎日、一定の時間までは勉強時間とすること。そのためには、グループをつかって勉強させることも一つの方法です。

● 通学している時にはできないような、継続的な観察や製作を指導すること。

● 丈夫なからだをつくる

● 春休みや冬休みが、生活指導に重点がおかれるのに対し、夏休みは、健康に重点がおかれるといつて良いでしょう。健康なからだづくりのために家じゅうで屋敷をする習慣をつけたり、体操をしたり、行水をしたりしましょう。

● 暴飲暴食や寝冷えに注意しましょう

● 伝染病が流行しやすい時期ですから、食事の前の手洗いを励行すること

● 直射日光の強い時期ですから、日中の外出に気を付けてみましょう

● 長期の休暇は、ついルーズな生活になりがちです。六月の燈や花火大会などもありますので、子どもの日常生活には十分注意しましょう

● 友達とか、ごまかいの使い方や言動、持ち物に注意すること

● 六月燈などで夜間外出する時は、帰りの時間を約束させること。できたら、親もいっしょに出かけること

● 周到な計画で事故を未然に

● 交通事故や水難事故、花火農薬などによる事故が起る場合があります。地域ぐるみで、こ

国民年金が始まって、早くも四年八カ月たちました。今年十月三十一日、片足切、両手切、片た人は、今年の十月三十一日までに請求の続きをしなければ、これらの福祉年金がもらえなくなります。島市内で約八、五〇〇人がまだ請求の続きをしない人は早目にすませてく

国民年金請求権の時効

本人の所得制限、配偶者所得制限、扶養義務者所得制限のいずれか一つに該当する場合は、請求権の時効は、法律により、五年で時効になります。すなわち、昭和三十四年十一月一日現在で、すでに七十才以上であった人、または当時の母子世帯もしくは一級程度以上の障害者

診療費の一部負担金

払いすぎは返します

国保窓口で手続きを

一部負担金を払いすぎた時 国民健康保険の世帯主(準世帯主も含む)は、昨年十月から七割給付を受けられることになり、病院などの窓口で支払う一部負担金は治療費の三割でよいわけです。

しかし、ときには病院側のまがい、世帯員なみに五割の一部負担金を支払わされることがあるようです。

そのような時は、「差額支給申請書」に医師の「診療報酬償還通知書」を添えて国民健康保険課の窓口へ請求すれば、三割分の差額が支払われます。

他の病院にかかる時は、必ず、「資格証明書」を發行してもらってください。

国民健康保険で診療を受ける時は、必ず、被保険者証(健康保険証)を病院の窓口へ準備してあります。

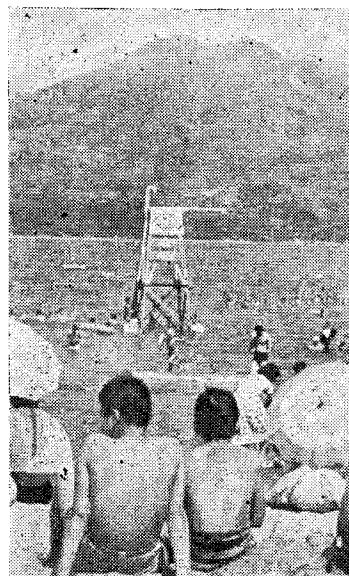
郷土の文化財

文化財は郷土の誇りです

みんなで文化財を守りましょう

仙巖園(磯別邸)

職場のお花見で、あるいは家族そろってのリクリエーションで、楽しい憩いのひとときを、仙巖園ですごされた人は多いことでしょう。これは、能筆だった二



(海水浴は必ずおとなといっしょに)

● 六月燈などで夜間外出する時は、帰りの時間を約束させること。できたら、親もいっしょに出かけること

● 周到な計画で事故を未然に

● 交通事故や水難事故、花火農薬などによる事故が起る場合があります。地域ぐるみで、こ

● 長期の休暇は、ついルーズな生活になりがちです。六月の燈や花火大会などもありますので、子どもの日常生活には十分注意しましょう

● 友達とか、ごまかいの使い方や言動、持ち物に注意すること

● 六月燈などで夜間外出する時は、帰りの時間を約束させること。できたら、親もいっしょに出かけること

● 周到な計画で事故を未然に

● 交通事故や水難事故、花火農薬などによる事故が起る場合があります。地域ぐるみで、こ

● 国民年金請求権の時効

本人の所得制限、配偶者所得制限、扶養義務者所得制限のいずれか一つに該当する場合は、請求権の時効は、法律により、五年で時効になります。すなわち、昭和三十四年十一月一日現在で、すでに七十才以上であった人、または当時の母子世帯もしくは一級程度以上の障害者

診療費の一部負担金

払いすぎは返します

国保窓口で手続きを

一部負担金を払いすぎた時 国民健康保険の世帯主(準世帯主も含む)は、昨年十月から七割給付を受けられることになり、病院などの窓口で支払う一部負担金は治療費の三割でよいわけです。

しかし、ときには病院側のまがい、世帯員なみに五割の一部負担金を支払わされることがあるようです。

そのような時は、「差額支給申請書」に医師の「診療報酬償還通知書」を添えて国民健康保険課の窓口へ請求すれば、三割分の差額が支払われます。

他の病院にかかる時は、必ず、「資格証明書」を發行してもらってください。

国民健康保険で診療を受ける時は、必ず、被保険者証(健康保険証)を病院の窓口へ準備してあります。

郷土の文化財

文化財は郷土の誇りです

みんなで文化財を守りましょう

仙巖園(磯別邸)

職場のお花見で、あるいは家族そろってのリクリエーションで、楽しい憩いのひとときを、仙巖園ですごされた人は多いことでしょう。これは、能筆だった二

郷土の文化財

文化財は郷土の誇りです

みんなで文化財を守りましょう

仙巖園(磯別邸)

職場のお花見で、あるいは家族そろってのリクリエーションで、楽しい憩いのひとときを、仙巖園ですごされた人は多いことでしょう。これは、能筆だった二

郷土の文化財

文化財は郷土の誇りです

みんなで文化財を守りましょう

仙巖園(磯別邸)

職場のお花見で、あるいは家族そろってのリクリエーションで、楽しい憩いのひとときを、仙巖園ですごされた人は多いことでしょう。これは、能筆だった二

郷土の文化財

文化財は郷土の誇りです

みんなで文化財を守りましょう

仙巖園(磯別邸)

職場のお花見で、あるいは家族そろってのリクリエーションで、楽しい憩いのひとときを、仙巖園ですごされた人は多いことでしょう。これは、能筆だった二



清掃車六台おめみえ

すすむゴミの定時収集

清掃課に、このほど、清掃車六台がおめみえしました。近く、あと一台購入します。本市の清掃車は、ぜんぶで三十二台になります。

現在、本市のゴミ処理は、定時収集と一般収集の二つの方法をとっています。このうち定時収集は市民のみなさんの間で好評を博

六月末現在、一一一地区(三〇、二〇〇世帯)で実施しています。ところが、他の地区からも申込が殺到し、清掃課ではうれし悲鳴をあげていました。

しかし、今回の増車によって、新たに三十七地区(一一二、〇〇〇世帯)が定時収集地区に加えられことになりました。

水にはいる時は、必ず準備運動をしましょう。一回の入水時間は二十分ぐらいが適当です。

● 水泳や登山については、周到な計画を立てさせること。

● 水にはいる時は、必ず準備運動をしましょう。一回の入水時間は二十分ぐらいが適当です。

● 水泳や登山については、周到な計画を立てさせること。

国民健康保険で診療を受ける時は、必ず、被保険者証(健康保険証)を病院の窓口へ準備してあります。

● 国民健康保険で診療を受ける時は、必ず、被保険者証(健康保険証)を病院の窓口へ準備してあります。

国民健康保険で診療を受ける時は、必ず、被保険者証(健康保険証)を病院の窓口へ準備してあります。

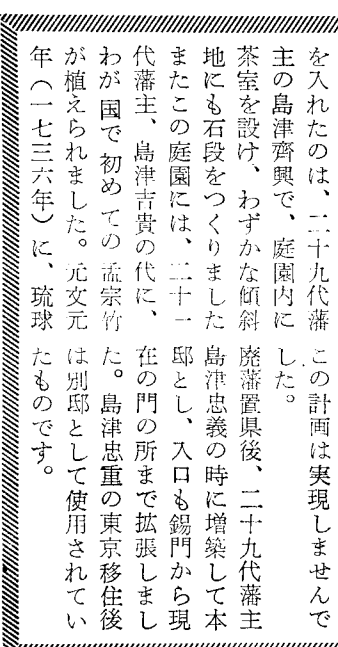
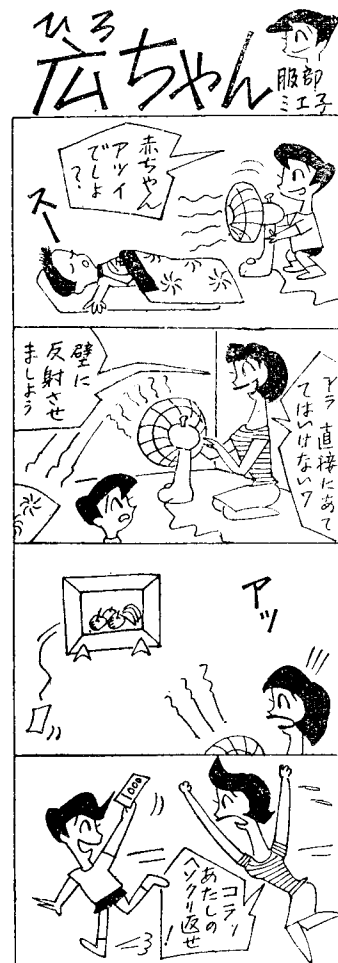
● 国民健康保険で診療を受ける時は、必ず、被保険者証(健康保険証)を病院の窓口へ準備してあります。

国民健康保険で診療を受ける時は、必ず、被保険者証(健康保険証)を病院の窓口へ準備してあります。

● 国民健康保険で診療を受ける時は、必ず、被保険者証(健康保険証)を病院の窓口へ準備してあります。

国民健康保険で診療を受ける時は、必ず、被保険者証(健康保険証)を病院の窓口へ準備してあります。

● 国民健康保険で診療を受ける時は、必ず、被保険者証(健康保険証)を病院の窓口へ準備してあります。



郷土の文化財

文化財は郷土の誇りです

みんなで文化財を守りましょう

仙巖園(磯別邸)

職場のお花見で、あるいは家族そろってのリクリエーションで、楽しい憩いのひとときを、仙巖園ですごされた人は多いことでしょう。これは、能筆だった二

毎月七日は「健康の日」

からだづくりを考えよう

秋にはオリンピック東京大会がひらかれます。

これを機会に、国民ひとりひとりが健康の尊さをより一層理解し、自分の力でそれを増進するよう努力していただくことになりました。

そのために、毎月七日を「健康の日」ときめました。

家庭や地域、学校や職場などで、自主的・組織的に、健康増進運動をおし進めていただきたいと思ひます。

運動の目標
健康の日にふさわしい活動をしていただくための参考として、つぎの五つの目標をたてていきます。これらの目標を有意義にすごしてください。

一、みんなで運動しよう。
二、つりあいのとれた栄養をとろう。
三、睡眠をじゅうぶんとろう。
四、健康診断を受けよう。
五、衛生的な環境をととのえよう。

健康の日をきっかけとして一日に一回は健康について考え、反省し、自分の手で健康を高めよう努力しましょう

月ごとの目標
季節にあった活動をしていただくために、月ごとの努力目標がたてられています。これらの努力目標を守りながら健康増進、からだづくりを考えてください。

鹿兒島市の児童の体位は、全国の平均を下まわっています。勉強するにしても、社会で活躍するにしても、その基本になるのは体力です。将来の繁栄を願って、体位の向上体力の増進をはかるために健康に十分注意しましょう。

七月 からだをきたえよう。
ラジオ体操をする。水泳の練習、台所や給食施設の衛生、夏まけしない栄養、睡眠不足の予防。自然に親しむ。伝染病・食中毒の予防。郷土民謡に親しむ。

高めるよう努力しましょう

スポーツに親しもう。

スポーツテストをうける。

職場体操の実施。目の保護。ネズミの駆除。家庭や職場の衛生状態の改善。

十一月 自然に親しもう。
ハイキングに行く。日光浴をする。寄生虫の駆除。

十二月 健康について理解を深めよう。
正しい食生活。暴飲暴食をつつしむ。インフルエンザの予防。

一月 健康について考えよう
「健康の日」の計画をたてる。屋外で運動する。へやの換気につとめる。

二月 健康的な衣服の問題を考えよう。

おとしよりの方々に対する無料健康診査が始まっています。これは、老人福祉法に基づいて昨年からは行なわれていたもので、六十五才以上の方ならどなたでも受けられます。地区では、事故防止・非行防止に真剣にとりくんでいます。

夏は山に親しむ夏がやってきました。しかし、例年からのだるい、食欲がない、運動や仕事などが長続きしないなどといった疲労症状をうったえる人が少なくありません。

夏の疲労対策を考えてこの夏を元気にのりきりましょう。

塩分・水分の補給
塩分が不足すると、細胞

着ぶくれに注意、年よりの健康を守る。

三月 みんなで健康診断を受けよう。
家族健康状態を考える。健康を増進する食事の工夫

夏は山に親しむ夏がやってきました。しかし、例年からのだるい、食欲がない、運動や仕事などが長続きしないなどといった疲労症状をうったえる人が少なくありません。

夏の疲労対策を考えてこの夏を元気にのりきりましょう。

塩分・水分の補給
塩分が不足すると、細胞

着ぶくれに注意、年よりの健康を守る。

三月 みんなで健康診断を受けよう。
家族健康状態を考える。健康を増進する食事の工夫

夏は山に親しむ夏がやってきました。しかし、例年からのだるい、食欲がない、運動や仕事などが長続きしないなどといった疲労症状をうったえる人が少なくありません。

夏の疲労対策を考えてこの夏を元気にのりきりましょう。

塩分・水分の補給
塩分が不足すると、細胞

着ぶくれに注意、年よりの健康を守る。

三月 みんなで健康診断を受けよう。
家族健康状態を考える。健康を増進する食事の工夫

夏は山に親しむ夏がやってきました。しかし、例年からのだるい、食欲がない、運動や仕事などが長続きしないなどといった疲労症状をうったえる人が少なくありません。

夏の疲労対策を考えてこの夏を元気にのりきりましょう。

塩分・水分の補給
塩分が不足すると、細胞

着ぶくれに注意、年よりの健康を守る。

三月 みんなで健康診断を受けよう。
家族健康状態を考える。健康を増進する食事の工夫

夏は山に親しむ夏がやってきました。しかし、例年からのだるい、食欲がない、運動や仕事などが長続きしないなどといった疲労症状をうったえる人が少なくありません。

夏の疲労対策を考えてこの夏を元気にのりきりましょう。

塩分・水分の補給
塩分が不足すると、細胞

着ぶくれに注意、年よりの健康を守る。

三月 みんなで健康診断を受けよう。
家族健康状態を考える。健康を増進する食事の工夫

夏は山に親しむ夏がやってきました。しかし、例年からのだるい、食欲がない、運動や仕事などが長続きしないなどといった疲労症状をうったえる人が少なくありません。

夏の疲労対策を考えてこの夏を元気にのりきりましょう。

塩分・水分の補給
塩分が不足すると、細胞

着ぶくれに注意、年よりの健康を守る。

三月 みんなで健康診断を受けよう。
家族健康状態を考える。健康を増進する食事の工夫

夏は山に親しむ夏がやってきました。しかし、例年からのだるい、食欲がない、運動や仕事などが長続きしないなどといった疲労症状をうったえる人が少なくありません。

夏の疲労対策を考えてこの夏を元気にのりきりましょう。

塩分・水分の補給
塩分が不足すると、細胞

着ぶくれに注意、年よりの健康を守る。

三月 みんなで健康診断を受けよう。
家族健康状態を考える。健康を増進する食事の工夫

夏は山に親しむ夏がやってきました。しかし、例年からのだるい、食欲がない、運動や仕事などが長続きしないなどといった疲労症状をうったえる人が少なくありません。

夏の疲労対策を考えてこの夏を元気にのりきりましょう。

塩分・水分の補給
塩分が不足すると、細胞

着ぶくれに注意、年よりの健康を守る。

三月 みんなで健康診断を受けよう。
家族健康状態を考える。健康を増進する食事の工夫

夏は山に親しむ夏がやってきました。しかし、例年からのだるい、食欲がない、運動や仕事などが長続きしないなどといった疲労症状をうったえる人が少なくありません。

夏の疲労対策を考えてこの夏を元気にのりきりましょう。

塩分・水分の補給
塩分が不足すると、細胞

着ぶくれに注意、年よりの健康を守る。

三月 みんなで健康診断を受けよう。
家族健康状態を考える。健康を増進する食事の工夫

夏は山に親しむ夏がやってきました。しかし、例年からのだるい、食欲がない、運動や仕事などが長続きしないなどといった疲労症状をうったえる人が少なくありません。

夏の疲労対策を考えてこの夏を元気にのりきりましょう。

塩分・水分の補給
塩分が不足すると、細胞

着ぶくれに注意、年よりの健康を守る。

三月 みんなで健康診断を受けよう。
家族健康状態を考える。健康を増進する食事の工夫

夏は山に親しむ夏がやってきました。しかし、例年からのだるい、食欲がない、運動や仕事などが長続きしないなどといった疲労症状をうったえる人が少なくありません。

夏の疲労対策を考えてこの夏を元気にのりきりましょう。

塩分・水分の補給
塩分が不足すると、細胞

着ぶくれに注意、年よりの健康を守る。

三月 みんなで健康診断を受けよう。
家族健康状態を考える。健康を増進する食事の工夫

夏は山に親しむ夏がやってきました。しかし、例年からのだるい、食欲がない、運動や仕事などが長続きしないなどといった疲労症状をうったえる人が少なくありません。

夏の疲労対策を考えてこの夏を元気にのりきりましょう。

塩分・水分の補給
塩分が不足すると、細胞

着ぶくれに注意、年よりの健康を守る。

三月 みんなで健康診断を受けよう。
家族健康状態を考える。健康を増進する食事の工夫

夏は山に親しむ夏がやってきました。しかし、例年からのだるい、食欲がない、運動や仕事などが長続きしないなどといった疲労症状をうったえる人が少なくありません。

夏の疲労対策を考えてこの夏を元気にのりきりましょう。

塩分・水分の補給
塩分が不足すると、細胞

着ぶくれに注意、年よりの健康を守る。

三月 みんなで健康診断を受けよう。
家族健康状態を考える。健康を増進する食事の工夫

夏は山に親しむ夏がやってきました。しかし、例年からのだるい、食欲がない、運動や仕事などが長続きしないなどといった疲労症状をうったえる人が少なくありません。

夏の疲労対策を考えてこの夏を元気にのりきりましょう。

塩分・水分の補給
塩分が不足すると、細胞

着ぶくれに注意、年よりの健康を守る。

三月 みんなで健康診断を受けよう。
家族健康状態を考える。健康を増進する食事の工夫

夏は山に親しむ夏がやってきました。しかし、例年からのだるい、食欲がない、運動や仕事などが長続きしないなどといった疲労症状をうったえる人が少なくありません。

夏の疲労対策を考えてこの夏を元気にのりきりましょう。

塩分・水分の補給
塩分が不足すると、細胞

着ぶくれに注意、年よりの健康を守る。

三月 みんなで健康診断を受けよう。
家族健康状態を考える。健康を増進する食事の工夫

夏は山に親しむ夏がやってきました。しかし、例年からのだるい、食欲がない、運動や仕事などが長続きしないなどといった疲労症状をうったえる人が少なくありません。

夏の疲労対策を考えてこの夏を元気にのりきりましょう。

塩分・水分の補給
塩分が不足すると、細胞

着ぶくれに注意、年よりの健康を守る。

三月 みんなで健康診断を受けよう。
家族健康状態を考える。健康を増進する食事の工夫

着ぶくれに注意、年よりの健康を守る。

三月 みんなで健康診断を受けよう。
家族健康状態を考える。健康を増進する食事の工夫

夏は山に親しむ夏がやってきました。しかし、例年からのだるい、食欲がない、運動や仕事などが長続きしないなどといった疲労症状をうったえる人が少なくありません。

夏の疲労対策を考えてこの夏を元気にのりきりましょう。

塩分・水分の補給
塩分が不足すると、細胞

着ぶくれに注意、年よりの健康を守る。

三月 みんなで健康診断を受けよう。
家族健康状態を考える。健康を増進する食事の工夫

夏は山に親しむ夏がやってきました。しかし、例年からのだるい、食欲がない、運動や仕事などが長続きしないなどといった疲労症状をうったえる人が少なくありません。

夏の疲労対策を考えてこの夏を元気にのりきりましょう。

塩分・水分の補給
塩分が不足すると、細胞

着ぶくれに注意、年よりの健康を守る。

三月 みんなで健康診断を受けよう。
家族健康状態を考える。健康を増進する食事の工夫

夏は山に親しむ夏がやってきました。しかし、例年からのだるい、食欲がない、運動や仕事などが長続きしないなどといった疲労症状をうったえる人が少なくありません。

夏の疲労対策を考えてこの夏を元気にのりきりましょう。

塩分・水分の補給
塩分が不足すると、細胞

着ぶくれに注意、年よりの健康を守る。

三月 みんなで健康診断を受けよう。
家族健康状態を考える。健康を増進する食事の工夫

夏は山に親しむ夏がやってきました。しかし、例年からのだるい、食欲がない、運動や仕事などが長続きしないなどといった疲労症状をうったえる人が少なくありません。

夏の疲労対策を考えてこの夏を元気にのりきりましょう。

塩分・水分の補給
塩分が不足すると、細胞

着ぶくれに注意、年よりの健康を守る。

三月 みんなで健康診断を受けよう。
家族健康状態を考える。健康を増進する食事の工夫

夏は山に親しむ夏がやってきました。しかし、例年からのだるい、食欲がない、運動や仕事などが長続きしないなどといった疲労症状をうったえる人が少なくありません。

夏の疲労対策を考えてこの夏を元気にのりきりましょう。

塩分・水分の補給
塩分が不足すると、細胞

着ぶくれに注意、年よりの健康を守る。

三月 みんなで健康診断を受けよう。
家族健康状態を考える。健康を増進する食事の工夫

夏は山に親しむ夏がやってきました。しかし、例年からのだるい、食欲がない、運動や仕事などが長続きしないなどといった疲労症状をうったえる人が少なくありません。

夏の疲労対策を考えてこの夏を元気にのりきりましょう。

塩分・水分の補給
塩分が不足すると、細胞

着ぶくれに注意、年よりの健康を守る。

三月 みんなで健康診断を受けよう。
家族健康状態を考える。健康を増進する食事の工夫

着ぶくれに注意、年よりの健康を守る。

三月 みんなで健康診断を受けよう。
家族健康状態を考える。健康を増進する食事の工夫

夏は山に親しむ夏がやってきました。しかし、例年からのだるい、食欲がない、運動や仕事などが長続きしないなどといった疲労症状をうったえる人が少なくありません。

夏の疲労対策を考えてこの夏を元気にのりきりましょう。

塩分・水分の補給
塩分が不足すると、細胞

着ぶくれに注意、年よりの健康を守る。

三月 みんなで健康診断を受けよう。
家族健康状態を考える。健康を増進する食事の工夫

夏は山に親しむ夏がやってきました。しかし、例年からのだるい、食欲がない、運動や仕事などが長続きしないなどといった疲労症状をうったえる人が少なくありません。

夏の疲労対策を考えてこの夏を元気にのりきりましょう。

塩分・水分の補給
塩分が不足すると、細胞

着ぶくれに注意、年よりの健康を守る。

三月 みんなで健康診断を受けよう。
家族健康状態を考える。健康を増進する食事の工夫

夏は山に親しむ夏がやってきました。しかし、例年からのだるい、食欲がない、運動や仕事などが長続きしないなどといった疲労症状をうったえる人が少なくありません。

夏の疲労対策を考えてこの夏を元気にのりきりましょう。

塩分・水分の補給
塩分が不足すると、細胞

着ぶくれに注意、年よりの健康を守る。

三月 みんなで健康診断を受けよう。
家族健康状態を考える。健康を増進する食事の工夫

夏は山に親しむ夏がやってきました。しかし、例年からのだるい、食欲がない、運動や仕事などが長続きしないなどといった疲労症状をうったえる人が少なくありません。

夏の疲労対策を考えてこの夏を元気にのりきりましょう。

塩分・水分の補給
塩分が不足すると、細胞

着ぶくれに注意、年よりの健康を守る。

三月 みんなで健康診断を受けよう。
家族健康状態を考える。健康を増進する食事の工夫

夏は山に親しむ夏がやってきました。しかし、例年からのだるい、食欲がない、運動や仕事などが長続きしないなどといった疲労症状をうったえる人が少なくありません。

夏の疲労対策を考えてこの夏を元気にのりきりましょう。

塩分・水分の補給
塩分が不足すると、細胞

着ぶくれに注意、年よりの健康を守る。

三月 みんなで健康診断を受けよう。
家族健康状態を考える。健康を増進する食事の工夫

夏は山に親しむ夏がやってきました。しかし、例年からのだるい、食欲がない、運動や仕事などが長続きしないなどといった疲労症状をうったえる人が少なくありません。

夏の疲労対策を考えてこの夏を元気にのりきりましょう。

塩分・水分の補給
塩分が不足すると、細胞

着ぶくれに注意、年よりの健康を守る。

三月 みんなで健康診断を受けよう。
家族健康状態を考える。健康を増進する食事の工夫

着ぶくれに注意、年よりの健康を守る。

三月 みんなで健康診断を受けよう。
家族健康状態を考える。健康を増進する食事の工夫

夏は山に親しむ夏がやってきました。しかし、例年からのだるい、食欲がない、運動や仕事などが長続きしないなどといった疲労症状をうったえる人が少なくありません。

夏の疲労対策を考えてこの夏を元気にのりきりましょう。

塩分・水分の補給
塩分が不足すると、細胞

着ぶくれに注意、年よりの健康を守る。

三月 みんなで健康診断を受けよう。
家族健康状態を考える。健康を増進する食事の工夫

夏は山に親しむ夏がやってきました。しかし、例年からのだるい、食欲がない、運動や仕事などが長続きしないなどといった疲労症状をうったえる人が少なくありません。

夏の疲労対策

海や山に親しむ夏がやってきました。しかし、例年からのだるい、食欲がない、運動や仕事などが長続きしないなどといった疲労症状をうったえる人が少なくありません。

夏の疲労対策を考えてこの夏を元気にのりきりましょう。

塩分・水分の補給
塩分が不足すると、細胞

着ぶくれに注意、年よりの健康を守る。

三月 みんなで健康診断を受けよう。
家族健康状態を考える。健康を増進する食事の工夫

衛生メモ

夏の疲労対策を考えてこの夏を元気にのりきりましょう。

塩分・水分の補給
塩分が不足すると、細胞

着ぶくれに注意、年よりの健康を守る。

三月 みんなで健康診断を受けよう。
家族健康状態を考える。健康を増進する食事の工夫

夏は山に親しむ夏がやってきました。しかし、例年からのだるい、食欲がない、運動や仕事などが長続きしないなどといった疲労症状をうったえる人が少なくありません。

私の発言

国民年金には、職場の共济組合や厚生年金に加入している人以外の、明治四十四年四月二日以降に生まれた二十才以上の人は、必ず加入しなければならぬことになっています。

また、「国民年金に加入してはいるが、七才になれば国民年金がもらえるのではないかと」というおたずねですが、これは大変な間違いです。現在七十才以上の人がもらっているのは、現行の国民年金法で、明治四十四年四月一日以前に生まれた人だけに支給されているものです。これよりあとで生まれた人は、国民年金に加入してはいるが、七才になれば国民年金がもらえるというおたずねは、間違いです。

（上荒田町 政所司郎）
今すぐ加入手続きを

（国民年金課からお答え）

国民年金の加入は？

健康で幸せな老後を

おとしよりの方々に対する無料健康診査が始まっています。これは、老人福祉法に基づいて昨年からは行なわれていたもので、六十五才以上の方ならどなたでも受けられます。地区では、事故防止・非行防止に真剣にとりくんでいます。

受診券は、各地域の老人クラブまたは市福祉事務所を通じて配られますので、受診を希望される方は、まだ受診券が届いていない方は、老人クラブの会長さん、または市福祉事務所へご相談ください。

健康診査の内容は、尿の検査、血圧測定などで、七月三十一日まで、市内の内科医で行なわれます。

受診券をお持ちになって、もよりの内科医、または自分の希望される内科医で健康診査をお受けください。

昨年は一、二〇〇人を予定していましたが、実際に受診されたのは四九九人でした。今年も、みなさんのご理解とご協力により、多くの皆さんが受診されるよう願っています。

老人健康診査をうけよう

おとしよりの方々に対する無料健康診査が始まっています。これは、老人福祉法に基づいて昨年からは行なわれていたもので、六十五才以上の方ならどなたでも受けられます。地区では、事故防止・非行防止に真剣にとりくんでいます。

受診券は、各地域の老人クラブまたは市福祉事務所を通じて配られますので、受診を希望される方は、まだ受診券が届いていない方は、老人クラブの会長さん、または市福祉事務所へご相談ください。

健康診査の内容は、尿の検査、血圧測定などで、七月三十一日まで、市内の内科医で行なわれます。

受診券をお持ちになって、もよりの内科医、または自分の希望される内科医で健康診査をお受けください。

昨年は一、二〇〇人を予定していましたが、実際に受診されたのは四九九人でした。今年も、みなさんのご理解とご協力により、多くの皆さんが受診されるよう願っています。

国民年金の加入は？

国民年金には、職場の共济組合や厚生年金に加入している人以外の、明治四十四年四月二日以降に生まれた二十才以上の人は、必ず加入しなければならぬことになっています。

また、「国民年金に加入してはいるが、七才になれば国民年金がもらえるのではないかと」というおたずねですが、これは大変な間違いです。現在七十才以上の人がもらっているのは、現行の国民年金法で、明治四十四年四月一日以前に生まれた人だけに支給されているものです。これよりあとで生まれた人は、国民年金に加入してはいるが、七才になれば国民年金がもらえるというおたずねは、間違いです。

（上荒田町 政所司郎）
今すぐ加入手続きを

（国民年金課からお答え）

国民年金の加入は？

事業資金をどうぞ

中小企業者へあつせん

商工水産課では、金融機関から融資を受けることがむずかしい中小企業者に対して、事業資金をあつせんしています。

あつせんする金額は二十万円以内で、二年以内に分か

つて返済することになって、利息は、保証料を入れたら年一割四厘から一割二分までです。

一年以上の事業実績のある方、小口資金に困っている方は、どうぞご利用ください。

お知らせ