

# 春の叙勲受章

## おめでとーいございます

勲6等瑞宝章

梅津 文子さん

58歳(湯町区)



昭和27年から、虚弱児施設「俵山湯の家」で39年間保母として、地道に福祉活動に取り組んでこられた功績によるものです。

# 水道週間 6/1～6/7

## 長門市 上水道通水35周年

本市の水道事業は、下郷の深川川旧河川敷地に井戸を掘り、昭和31年12月1日に仙崎地区へ、通水を開始したのが始まりです。  
その後35年の歳月を經過し、

本年は、上水道が通水を開始して35周年になります。これを契機に、更に水源のかん養と管理の万全を期し、安全でおいしい水を豊富にご利用いただくため、努力を重ねて参ります。

また、この機会に水の大切さを見直し、感謝の気持ちを忘れないようにしたいものです。

89年国民栄養調査結果が、厚生省より発表され、①脂肪の摂り過ぎ、②塩分減らず、③カルシウム不足の3点が明らかにされました。いずれも成人病に深く関与しています。脂肪の摂り過ぎは高カロリーで肥満になりやすく、高血圧対策に不可欠な減塩は、減少傾向がとどまり、むしろ、西日本においては反対に増えています。

一方、カルシウムは必要量に足りず、骨がもろくなる骨粗しょう症の増加と関連があるのではないかとされています。すでに厚生省では、「健康づくりのための食生活指針」を発表していますが、言うは易く、行いは難し。

実践してこそ、健康づくりに結びつくものです。今回より7回にわけて「成人病予防のための食生活指針」を掲載します。

89年国民栄養調査結果が、厚生省より発表され、①脂肪の摂り過ぎ、②塩分減らず、③カルシウム不足の3点が明らかにされました。いずれも成人病に深く関与しています。脂肪の摂り過ぎは高カロリーで肥満になりやすく、高血圧対策に不可欠な減塩は、減少傾向がとどまり、むしろ、西日本においては反対に増えています。

一方、カルシウムは必要量に足りず、骨がもろくなる骨粗しょう症の増加と関連があるのではないかとされています。すでに厚生省では、「健康づくりのための食生活指針」を発表していますが、言うは易く、行いは難し。

実践してこそ、健康づくりに結びつくものです。今回より7回にわけて「成人病予防のための食生活指針」を掲載します。

89年国民栄養調査結果が、厚生省より発表され、①脂肪の摂り過ぎ、②塩分減らず、③カルシウム不足の3点が明らかにされました。いずれも成人病に深く関与しています。脂肪の摂り過ぎは高カロリーで肥満になりやすく、高血圧対策に不可欠な減塩は、減少傾向がとどまり、むしろ、西日本においては反対に増えています。

実践してこそ、健康づくりに結びつくものです。今回より7回にわけて「成人病予防のための食生活指針」を掲載します。

### シリーズ 成人病予防のための食生活指針① いろいろ食べて成人病予防

#### 保健婦×7

私達の身体は健康を維持するために種々の栄養素が必要ですが、これらを過不足なく摂るためには、①主食、主菜副菜と一回の食事の献立の数を増やすこと。②一日の料理に使う品目は30種類を目標とすること。これらは栄養素をバランスよく摂る秘訣です。あなたも一度一日に食べた食物の種類を数えてみましょう。いろいろ食べても食べ過ぎないように

- 記念行事ー6/1、6/7まで
- 市内小学生を対象に作文 図画・習字の展示 (中央公民館ロビー)
- パッキンを無料配布 (市水道課、市役所支所)
- 特別企画ー6/1、6/2まで
- 水に関する各メーカーによる器具の展示
- ポン菓子無料配布 (中央公民館前広場)

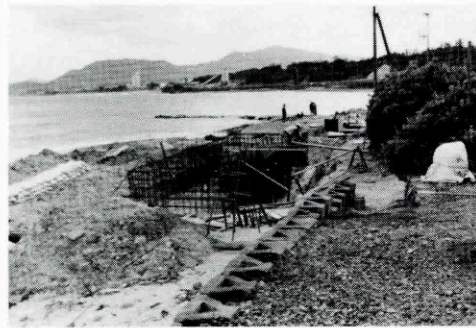
物価スライドにより改定された年金額を記入するため年金証書を回収いたします。当日年金証書と印鑑(届印)をご持参ください。※問い合わせ 国民年金係 ☎内線 143・144

月日	時間	ところ	対象区
6月3日(月)	10:00～11:30	通支所	通地区
	13:30～15:00	仙崎支所	仙崎地区
6月4日(火)	9:00～10:00	上ノ原公会堂	下川西、上ノ原、後ヶ迫開作、境川、上川西
	10:30～11:30	河原公会堂	板持、河原、殿台大河内、小河内
	13:30～14:30	湯本郵便局	門前、湯本、三ノ瀬
	15:00～16:00	大畑小学校	渋木、真木地区
6月5日(水)	10:00～11:30	俵山支所	俵山地区
	13:00～17:00	長門市役所 国民年金係	東深川地区
6月6日(木)	8:30～17:00	長門市役所 国民年金係	上記日程で来られない人

# 老齢福祉年金受給者のみなさんへ

## 只の浜海水浴場

### トイレ・シャワー室建設



平成2年度事業で、只の浜海水浴場の環境整備を図るため、トイレ及びシャワー室の改築を進めておりましたが、手続上の問題等が表面化し、市民のみなさんに多大なご迷惑をおかけしたことをここに深くお詫び申し上げます。その後、計画位置を変更し、関係機関(者)の同意もいただきましたので、海水浴シーズンまでには完成するよう鋭意努力しております。