



7月1日

市民プール開場

<青少年プール>
■使用料金
 小学校児童(4年生以上)
 1回 20円
 中学生 " 30円
 高校生・大学生 " 50円
 一般 " 100円
 勤労青少年(ホームから利用証の交付を受けた方) " 20円
 身体障害者 " 20円
■水泳時間
 第1回・10時~12時
 第2回・13時30分~15時30分
 第3回・17時~19時
 ※第3回は高校生以下の方は使用できません。

<子どもプール>
■使用料金.....無料
水泳時間
 第1回・10時~12時
 第2回・13時30分~15時30分
 ※小学校3年生まで利用できます。
■休場日.....毎週水曜日
<時の家プール>
■使用料金
 小学生 1回 20円
 中学生 " 50円
 大人 " 80円
■水泳時間
 午前10時~午後4時
■別館(休憩所料金)
 大人 150円
 子ども 50円
 収容人員 200人

奥さんも年金へ加入 できます

サラリーマンの奥さんも、自分の名前
で年金を受けられる国民年金の任意加入
制度をご存知ですか？

国民年金は、自営業や農家の方を対象
としていますが、厚生年金などに加入し
ているサラリーマンの奥さん(満20歳
から満59歳)で希望があれば国民年金
に加入できます。

掛け金は、1ヶ月1,100円で1年
以上納めた期間に応じた年金が満65歳
から受けられますから掛け捨ての心配は
ありませんし、不幸にしてご主人が死亡
して18歳未満の子がいるときや、
ケガや病気の時に年金がもらえます。

申し込みは、印鑑持参のうえ市民課年
金係へおいでください。もし、前に会社
等で厚生年金などに加入しておりました
ら国民年金と通算になりますので、年金
証書も持参ください。

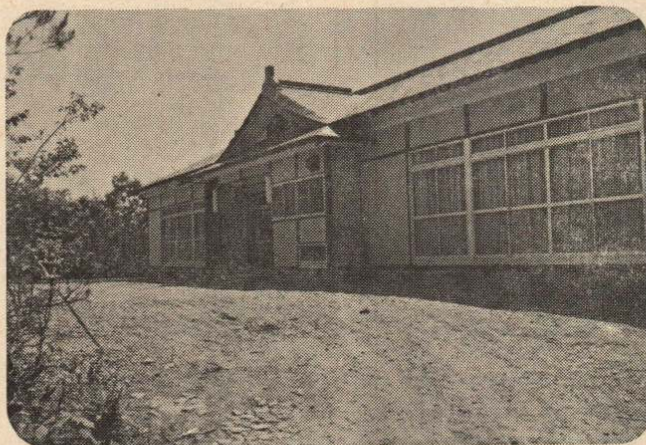
市民の森にまた、新しい名所が完成し
ました。
 「水車小屋」に続いて、「林間学校」
 が、好評のうちにオープンしました。市民
の森の駐車場から徒歩で5分と距離的
にも最高な所に位置しています。
 林間学校は、32畳の和室が2部屋、
 ガス、水道が完備され完成以来、市民の
みなさんに評判もよく利用者がふえて
います。また、これから夏に向けて、利
用者の混雑が予想されますので、早目に下
記のところに申し込んで下さい。

記

利用時間 午前9時~午後5時
 使用料 無料
 申込場所 農林課 電話⑩212(内線)285
 市民の森 ⑨2304番
 ※宿泊(寝具持参)、会議、宴会も可能で
 す。

「市民の森」に

林間学校が完成



利用者に好評を博している林間学校

生涯教育奨励員 決まる

市民の学習活動を奨励援助し、生涯教育の推進、充実をはかるため次の方々を奨励員に委嘱しました。

(氏名)	(地区)
戸枝正樹さん	大館
対馬俊典さん	"
乳井治道さん	釈迦内
安達与一さん	長木
藤原誠一郎さん	上川沿
田中由紀さん	下川沿
安達洋三さん	二井田
畠山利之助さん	十二所
白川勝義さん	花岡
小笠原玲子さん	"

火事の問い合わせは

43局の4151番へ

火災の問い合わせをする際に、電話の
局番を間違えてかける方が多く、大変
迷惑しているご家庭があります。
 消防署の電話は43局4151番で
すからダイヤルを廻すときは局番を間違
わないよう十分注意してください。
 火事と救急は 119番です

保健婦の窓

一水虫で悩んでいるあなたに

水虫はカビの一種である白せん菌が原因
でおこります。この菌は湿気を好み適
当な温度が与えられれば、半年から1年
位も感染力を失なわずにいられます。健
康な皮膚では菌に抵抗する力がありますが、
湿気をおびてふやけた状態になると
逆に菌の生育を助けてしまいます。

水虫退治には

- 1.足をむらさない
・ゲタ、サンダル、または通気性の良
い靴の利用
・綿のくつ下の使用、ナイロンの場合
は編目の荒いもの

2.足を清潔に

- ・足を毎日洗う
- ・くつ下は毎日とりかえる
- ・くつ下の消毒には、あつい湯をかけ
て30分おおく、よく洗ったあと裏
返して直射日光でよく乾燥する。

いったん水虫にかかったら治療は、1
に根気、2に根気です。ことに足は、角
質層が厚いため、クサリの浸透が十分に
いかないで少なくとも2~3カ月、毎
日薬を塗ることが必要です。

6日

お医者さんのかかり方

(その1)

●薬にたよりすぎないように
昔から薬より養生といわれ、いくらよ
い薬を飲んででも養生をおこたったら療養
の効果はありません。日本人は世界中で
一番薬好きな国民といわれており昭和4
8年度の国民総医療費約4兆円の4.6
・4%が薬、注射代で占められており、こ
れはヨーロッパ諸国の2.0%前後とくら
べて異常に高い数字で薬といえはなんでも
有難がる日本人の非科学的性のあらわれ
ともいえます。

あなたが病気のとき、お医者さんから
「この病気に薬はムダ、帰って静かに寝
ていればなおります。」といわれて注射

も投薬してもらえなかつたらあなたは
どういう感じをもつでしょうか。「ずい
分不親切な医者だ」とか「医者にかかっ
たような気がしない」とかと思うのがお
そらく卒直な感想ではありませんか。

国保情報

No. 8

日本人は無類の薬好きという国民的体
質を利用した薬品メーカーの宣伝にまど
わされ、善良な大衆は、薬を飲めば大文
夫と思ひこんでしまいます。

●薬で病気はなおらない
薬は病気そのものはおしませんが、な

かには、抗生物質のように病気それ自体
に効く薬もありますが、他の多くの薬は
単に症状をとるだけの予備の効果しかなく、
薬には「効く」と同時に「毒になる」
という副作用があります。

わたくしたちのからだは、本来病気に
対する抵抗力が自然に備わっております
薬などあまり使わず自分のからだの力だ
けで病気をなおすことが、いちばんよい
方法です。

●薬ねだりは医療費のムダ使い
患者から注射や投薬をしてもらわな
ければ、医者にかかったような気がしない
わたくしたちは、自分の健康を守り、
医療費のムダ使いをしないためにも薬を
有難がるのをやめ、もっと科学的に薬と
いうものをみる眼を養う必要があります

秋田県青年海外研修

大館から7人派遣

<モスクワコース>

- 糸屋博一君(中山)
- 畠山博美君(松峰)
- 高橋勇光君(茂内)
- 川井隆治君(向町)
- 大川澄子さん(中道2丁目)

<シベリアコース>

- 明間重遠君(水門町)
- 三浦久子さん(商人留)

今年の秋田県「青年の船」には
本市から左記の方々
が選ばれました。