

# 年金受給者指導会のお知らせ

## (社会保険移動相談所)

このたび、新しく年金を受給あります。

された方（平成二年一月から九月まで）と平成二年度における税金の控除額の変わる受給者を

対象に、これから健康で生きがいのある年金生活が営めるよう

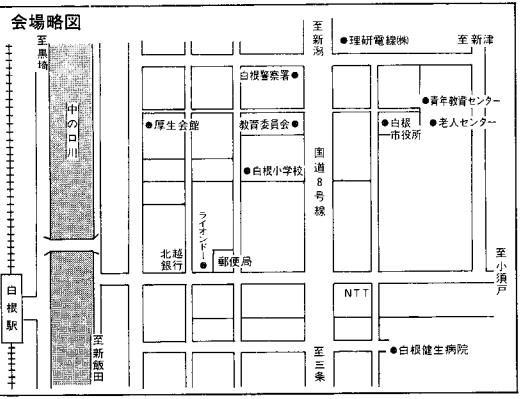
新潟東社会保険事務所主催により指導会及び社会保険移動相談

所が開催されることになります。

是非おさそいあってご参加ください。

米場には記念品も用意して

あります。  
時間 平成二年十一月十四日(水)  
午後一時三十分より  
会場 白根市産業厚生会館(自動車に乗って来られる方は厚生会館に駐車場がございませんので市役所か教育委員会の駐車場を利用してください)尚、会場では年金相談、保健婦による健康相談もおこなっております。



## 「脳卒中後遺症者のつどい」 お知らせ



役場では、脳卒中になられた方が、家に閉じこもらず、仲間と一緒に訓練に励めるように、年間六回のつどいを開催しています。

今年度最後のつどいを、左記のとおりおこないますので、お気軽にご参加ください。

(お申込みは、保健衛生課保健婦まで)

- |      |                   |
|------|-------------------|
| 〇日時  | 十一月十五日(木)         |
| 〇会場  | 老人福祉センター          |
| 〇内容  | 年賀状つくり<br>反省会と昼食会 |
| 〇持ち物 | 健康手帳<br>百円(保険料)   |
- (写真はレクリエーションでしているところ)*

## 入札結果の公表

(工事費 500万円以上、消費税を除く)

工事名	工事場所	工事費	完了予定期日	工事業者
公下第5号 287路線公共下水道工事(矢代田)		4,900万円	3. 2. 24	㈱本間組
公下第6号 10~13路線公共下水道工事(新保)		3,450万円	3. 3. 26	板井建設㈱
公下第7号 9路線公共下水道工事(矢代田)		3,250万円	3. 3. 26	㈱小川組
農第7号 第9号水路第5次工事(新保)		5,700万円	3. 3. 20	板井建設㈱
第18号 道路改良工事(矢代田)		1,280万円	2. 12. 8	星田建設㈱
単下第12号 104路公共下水道工事(諏訪町1)		570万円	3. 3. 24	高野設備㈱
農第9号 第9号水路付帯道路第4次工事(新保)		2,370万円	3. 3. 25	板井建設㈱
第21号 坂路改良工事(横川)		600万円	2. 12. 24	板井建設㈱

## 健康相談 母子手帳 お知らせ

発行日の



妊婦及び乳幼児、その他健康についてお悩みの方を対象に健康相談を行っております。

毎月、月曜日は健康相談日とともに

妊婦受付、母子手帳発行の日です。

※母子手帳発行の際に、保健指導を行いますので、からなご本人がおいで下さい。(印鑑をご持参下さい)

会場 役場保健センター  
電話 (三八一三二一一番内線四番) でお願いします。

相談日 十一月二十八日(水)  
午前9時30分~12時まで  
会場 役場保健センター(二階)  
相談員 古川 兵衛  
保健指導室(二階)  
申込は前日までに役場住民係へ

電話 (三八一三二一一番内線四番) でお願いします。  
申し込ま人数により、時間を変更することができます。

11月の相談日 6日(火) 13日(火) 20日(火)  
相談員 正子・蒼森 キイ  
会場 老人福祉センター  
相談員 古川 兵衛  
保健指導室(二階)  
申込は前日までに役場住民係へ

電話 (三八一三二一一番内線四番) でお願いします。  
申し込ま人数により、時間を変更することができます。

11月の相談日 27日(火)  
相談員 正子・蒼森 キイ  
会場 老人福祉センター  
相談員 古川 兵衛  
保健指導室(二階)  
申込は前日までに役場住民係へ

電話 (三八一三二一一番内線四番) でお願いします。  
申し込ま人数により、時間を変更することができます。

11月の相談日 6日(火) 13日(火) 20日(火)  
相談員 正子・蒼森 キイ  
会場 老人福祉センター  
相談員 古川 兵衛  
保健指導室(二階)  
申込は前日までに役場住民係へ

電話 (三八一三二一一番内線四番) でお願いします。  
申し込ま人数により、時間を変更することができます。

11月の相談日 6日(火) 13日(火) 20日(火)  
相談員 正子・蒼森 キイ  
会場 老人福祉センター  
相談員 古川 兵衛  
保健指導室(二階)  
申込は前日までに役場住民係へ

電話 (三八一三二一一番内線四番) でお願いします。  
申し込ま人数により、時間を変更することができます。

## 心配ごと 法律相談

11月の相談日 6日(火) 13日(火) 20日(火)  
相談員 古川 兵衛  
保健指導室(二階)  
申込は前日までに役場住民係へ

## 料理講習会

お年寄りがバランスのとれた食生活を送るには、ますお年寄りのからだの特徴を理解する



## 栄養改善

食欲や老化の進行具合に合わせた、おもいやり料理を心がけ、健康な毎日を送らせてあげたいものです。

食生活改善推進委員による料理講習会に参加してみませんか。

お年寄りがバランスのとれた食生活を送るには、ますお年寄りのからだの特徴を理解する



## 料理講習会

お年寄りがバランスのとれた食生活を送るには、ますお年寄りのからだの特徴を理解する

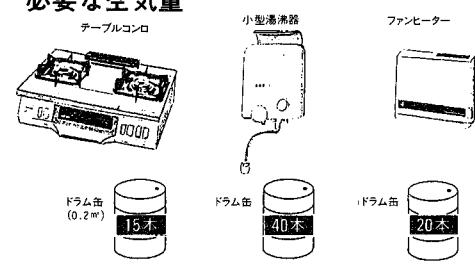
## 青い炎と新鮮な空気

都市ガスが正しく燃えるためには、大量の新鮮な空気が必要です。

### ◎換気を充分に

ガスが燃えるときには、必要な空気量と同じくらいの排気ガスがあります。ご使用の器具に合った換気を忘れずに行ってください。特に、小型湯沸器、ファンヒーターなど、お部屋の中で使う器具にはご注意ください。

### ◎ガス器具を1時間連続して使用したとき 必要な空気量



小型湯沸器=必ず換気扇をまわしてください。冷・暖房中は特にご注意ください。

ファンヒーター=開放型ストーブをご使用中は、30分に1回、1分ほど窓を開けてください。