ふくろうハイキング

参加希望者を募集します―＊

来たる5月3日に成人式を迎えるはたちの皆さん！　そして市民の皆さん！

第5回「ふくろうハイキング」に参加しませんか。4月16日の夜9時に市民会館をスタートし、30km歩きます。

各休憩所で婦人会の皆さんが作ってくださる甘酒やお茶を飲んで元気をつけ、いろいろな人たちと話しながら17日の朝6時頃市民会館にゴールします。

新成人と一緒に歩き、話し、激励してくださる方の参加も歓迎します。ふるってご参加ください。なお中学生以下の方は保護者の同伴が必要です。

30kmに挑戦!!

▶とき…4月16日(土)の午前9時から17日(日)の午前7時まで（16日の午後8時30分までに市民会館へお集まりください）

▶行程…図のとおりです(30km)

▶参加料…500円

▶持参するもの…防寒衣、雨具、懐中電灯、タオル、軍手、水筒、替下着、帽子、軽食など

▶申し込み…4月8日(金)までに公民館(☎2―9666)へ

くわしいことは公民館へお問い合わせください。なお荒天の場合は中止します。

秋葉山の遊歩道を使って市民ハイキングが行われます。ご参加ください。

秋葉山遊歩道で　市民ハイキング

♡とき…四月二十九日(祝)の午前八時三十分までに秋葉公園噴水広場へ集合

♡対象者…市民全般(親子の参加を歓迎します)

♡参加料…三百円(保険料、その他)

♡持物…昼食、水筒、雨具等

♡服装…ハイキングに適したズボン、運動靴等の軽装

♡申し込み…四月二十五日までに参加料を添えて社会体育課(☎2―〇九一六)へ

入所(園)入学式―ご案内―

市立保育所、幼稚園、小学校、中学校の入所(園)、入学式が、4月の次の日程で行われます。

式開始時間

〔市立保育所〕

♡各保育所とも8日の午後1時30分から

〔市立幼稚園〕

♡各幼稚園とも7日の午前10時から

〔小学校〕

♡満日…5日の午前10時30分から

♡小合東…5日の午後1時30分から

♡小合…5日の午後2時から　♡金津、新関…6日の午前9時30分から　♡第二、阿賀、第三…6日の午前10時から

♡第一、結、市之瀬…6日の午後1時30分から

〔中学校〕

♡第三…5日の午前9時30分から

♡新関…5日の午前10時から　♡金津…5日の午後1時30分から　♡第二、小合…6日の午前9時30分から　♡第一…6日の午前10時から　♡第五…6日の午後1時30分から

初心者硬式テニス教室　参加者を募集

□期間…四月四日から毎週月曜日の午前十時～正午で、十月に終了(八月は休みます)

□ところ…市民庭球場

□募集定員…四十人（定員に達ししだい締め切ります）

□参加料…三千円（傷害保険料、ボール代、資料代など）

□講師…佐藤体育指導委員とグリーンテニスサークル会員

□対象…市民成人で、教室終了後もテニスを続けられる人

□申し込み…二十八日までに参加料を添えて社会体育課(☎2―〇九一六)へ

なお開講式が四月四日の午前九時四十分からテニスコートで行われます。参加者は硬式用ラケットとテニス専用シューズをご持参ください。

初心者ゲートボール教室で参加者を募集

□とき…四月一日、八日、十五日、二十二日、五月六日、十三日、二十日、二十七日の八回(いずれも金曜日)で、時間は午前十時～正午

□ところ…市民武道館（研修室および屋外）

□参加料…六百円（傷害保険料、資料代など）

□募集人員…二十五人（定員になりしだい締め切ります）

□申し込み…三月二十九日までに社会体育課（☎2―〇九一六）へ

スポーツ大会結果

市民卓球大会　二月二十日　市民会館

一般男子…①曽我弘　中学生男子…①斎藤和弘　小学生男子…①神田浩二　一般女子…①永井奈穂美　中学生女子…①宮裕子　ダブルス…①清野敏昭・関塚堅組

新津市小学校五年生親善ミニバスケットボール大会　二月二十七日　市民会館

男子…①金津A　女子…①金津A

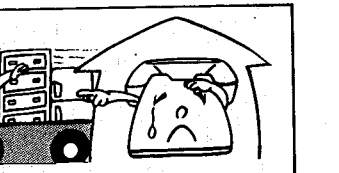
（以上一位のみ　敬称略）

四月のスポーツ教室

♡五日、十二日、十九日、二十六日の午前十時～正午…卓球、バドミントン、バレーボール、体操　♡八日、十五日、二十二日の午後七時～九時…卓球、バドミントン、バレーボール、バスケットボール

お買物、ご用命は市内で

3・4・5月は電話工事のピークです。
電話移転のお申し込みは
工事日の予約を受けつけております
お早めに



お問い合わせ，お申し込みは 4－1000 新津電報電話局へ

国民年金保険料　四月から月額五千八百三十円に

昭和五十五年成立の厚生年金保険法等改正法の規定により、四月以降の月額保険料は五千二百円に決められていました。ところがこの改正法に、五十七年度に年金額の改訂措置が講じられた場合、国民年金の保険料は五千二百円に物価スライド率を掛けた額とすることが定められていました。

このため、五十六年度と五十七年度の全国平均消費者物価指数の上昇率に見合うよう、左上の表のとおり年金額が四・〇%引き上げられました。これに伴い、四月から保険料も月額五千八百三十円に引き上げられます。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

57年度に行われた拠出年金の改正　(年額)

給付の種類		改正前	改正後
老齢年金	5年年金	292,400円	304,300円
	10年年金	343,500	357,500
	25年年金	543,300	565,500
	40年年金	869,300	904,800
障害年金	1級	675,900	703,500
	2級	540,700	562,800
母子・準母子年金（子が1人のとき）		540,700	562,800
遺児年金		540,700	562,800

新潟東社会保険事務所が新庁舎へ移転

皆さんの国民年金・厚生年金などの業務を扱っている新潟東社会保険事務所が、新潟市新光町に移転し、四月一日から業務を開始します。

移転は三月三十日から三十一日にかけて行われるため、当日は平常業務ができません。事業主および被保険者の皆さんのご協力をお願いします。

新潟東社会保険事務所
〒九五〇　新潟市新光町一番一六号　☎〇二五二―83―一〇一〇（電話番号も変わりますので、ご注意ください）

先号でもお知らせしましたが、市では、市民研修所内に「子どもの家」を開設して〝学童保育〟を実施しています。

学童保育希望者募集

くわしくは先号をごらんください。

申し込みは社会福祉事務所へ

両親とも働いているため、学校から帰っても一人で留守番――こんな子どもたちが対象です。申し込みは、三月二十六日まで社会福祉事務所で受け付けています。

※現在入所している児童の保護者も、あらためて入所申し込みをしてください。

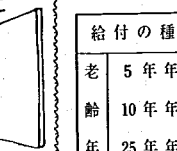
自動車を手放したら登録手続きを忘れずに

自動車税は四月一日現在、新潟陸運事務所に登録されている人に課税されますが、車の入れ替えなどで登録手続きを忘れていると、手放した車に税金がかかることがあります。トラブル防止のため、車を売買したら名義変更の手続きを、また車が古くなって使わないときは廃車の手続きを忘れずに行ってください。

春先のスパイクタイヤ交換はお早目に

スパイクタイヤは、雪道や凍結道路での安全走行に効果がありますが、これが原因と思われる舗装道路の破損や路面表示の摩損が生じています。また摩耗粉じんによる公害問題も起きています。スパイクタイヤ装着の必要がなくなったら、夏タイヤに交換されるよう、ご協力をお願いします

健康のまど



㉗

今回は、訪問相談のなかから心に残った老人との出会いについてふれてみます。

Aさんは、高血圧と心臓病を合併した一人暮らしの老人で、病院からの連絡で継続看護の対象となっています。このため、二か月に一回の血圧測定や健康問題などの相談相手をつとめてきました。ところが、ある日突然Aさんは、トイレの前で倒れ、入院しましたが、意識が回復しないまま他界しました。

Bさんは、糖尿病で一度心筋硬塞を起こしています。それでも「日中は農作業をしている方が自分の性に合っている」というBさんは、畑仕事を続けていましたが、二度目の心筋硬塞で帰らぬ人となりました。

AさんとBさんは、いずれも医師から服薬の指示を受けていましたが、自分勝手に薬を減らしたり、中断したりしていました。

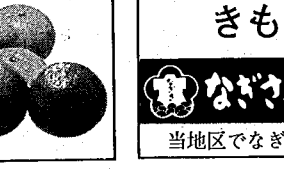
自分勝手な服薬は危険!!

降圧剤を飲んで血圧を下げることの目的は、脳や心臓、胃腸などが高血圧にさらされることによって起きる障害を予防し、その進行を抑えることにあります。言い換えれば、降圧剤は高血圧の治療薬ではなく、血圧をコントロールすることで、高血圧が原因となって起きる脳卒中や心臓病などを予防することが目的の薬ということができます。

血圧は、いろいろな因子の相互作用できまってきます。薬の選択もその因子それぞれに対応されて行われるため、一つの薬で十分な場合と幾種類も併用しないと効果のない場合があります。そこで、自分勝手に薬を減らしたり、中断したりすると医師の判断が狂い、薬が害になりかねないこともあります。薬を服用するときは、必ず医師に相談し、その指示に従い、発作の予防につとめてください。

お買物、ご用命は市内で

☆味と香りのさわやかなハーモニー
愛媛の伊予柑
熊本の八朔
おいしいシーズンの到来です
お買得な箱売りをどうぞ！
フレッシュでおいしい果物の店
やまいし
新津市本町3　TEL 3－0397



確かな洗いと、風合を保証
きもの洗いの専門店
なぎさ本舗 京都屋 新津店 2 7777
当地区でなぎさ洗いの出来る店は当店だけです