指名参加願いを受け付けます

＊－2月1日から必要な書類を添えて提出を

市では、平成三年度「指名参加願い」と「納入指名願い」の受け付けを二月一日から二月二十八日まで行います。

指名(入札)参加を希望される業者の皆さんは、期限内に必要な書類を添えてご提出ください。

なお、有効期間は「指名参加願い」が二年、「納入指名願い」が一年となります。

指名参加願い
土木・建築などの業種

▽関係業種…土木、建築、管工、電気、舗装、造園、塗装、さく井、測量設計、地質調査、鋼構造物、板金、屋根、左官、その他の業種

▽提出書類…建設工事入札参加資格審査申請書

▽必要な添付書類
- 建設業許可証明書
- 営業所一覧表
- 直前二か年の各事業年度の工事施工額を記載した書面
- 工事経歴書
- 職員数を記載した書面
- 技術職員名簿
- 営業用機械器具類を記載した書面
- 市税納税証明書（代表者を含む）
- 経営事項審査申請書
- 退職金共済組合加入証明書

なお、経営状況分析申請書を建設業情報管理センターに申請された業者の方は、経営事項審査結果通知書の写しを添付してください。

納入指名願い
物品販売などの業種

▽関係業種…印刷物、砂利・砂など、薬品類(農薬も含む)、写真（フィルム、現像、焼付け）、荒物、雑貨文具、用紙類、電気器具、石油類、クリーニング、家具類、消防用品、スポーツ用品、自動車、建設資材、その他

▽提出書類…指名願い

▽必要な添付書類
- 営業証明書（法人の場合は登記簿謄本）
- 市税納税証明書（代表者を含む）
- 使用印鑑届書
- 事業概要書

▽指名参加願い、納入指名願いの提出先…市役所総務課監理係（☎24－2111内線314、315）

環境衛生金融公庫をご利用ください

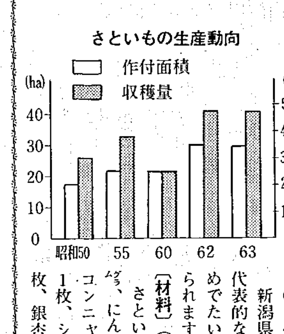
環境衛生金融公庫では、飲食、理容、美容、旅館、クリーニングなど環境衛生関係営業の方に、設備資金や運転資金を融資しています。店の新築や増改築、器具・備品の購入などにご利用ください。

くわしいことは、新潟県環境衛生営業指導センター（☎025－228－3262）へお問い合わせください。

県道白根・安田線が開通―＊

県道白根・安田線改良工事の最後の区間(新津市金津～五泉市丸田間）約1.8kmの工事が完成し、さきごろ開通式が行われました。この道路は幅が狭く曲がりくねった区間が続くため、冬の間はしばしば通行止めになる難所でした。今回の工事では、丘陵ルートをショートカットするなど大規模な改修が行われ、道路幅も6mに広げられました。

さといものおいしい料理法



▲のっぺ

「さといも」は新津市を代表する農産物の一つです。昭和六十三年の収穫量は四百七十五トンと、県内第四位の生産を誇っています。今号では、これからの季節にぴったりのさといも料理をご紹介します。

♡のっぺ

新潟県に伝わる代表的な料理でおめでたいときに作られます。

〔材料〕（5人分）
さといも300グラ、にんじん70グラ、コンニャク2分の1枚、シイタケ5枚、銀杏20粒、かまぼこ50グラ、いくら100グラ、鳥肉100グラ、砂糖、しょうゆ、酒各大さじ1杯、塩少々、だし汁4カップ

〔作り方〕①野菜は全部2センチくらいの短ざく切り、鳥肉、コンニャクは細切りにし、鍋に調味料を入れ、きざんだ野菜、肉、コンニャクを入れ中火で煮る。途中アクをとる。

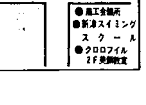
②煮立つ寸前にかまぼこ、銀杏、いくらを入れ、ひと煮たちさせ火を止める。

このほかにもさといもは、そぼろ煮や柚子みそ田楽などで食べるとたいへんおいしいです。ぜひお試しください。

―お買物、ご用命は市内で―

電話一本で日本全国にお花をお届けいたします。
生花・造花・花器・鉢物
フラワーデザイン材料
花キューピット
(株)川名花店
新津市本町3交叉点 TEL (0250)23-1187(代)
●営業時間／AM8:00～PM8:00 年中無休

ニキビ・シミ・肌アレでお悩みの方に
クロロフイル新津美顔教室
ご相談、ご指導は無料です。
費用は、お手入れに必要な化粧料（1品1,000円～2,200円税抜き）とテキスト2冊をそろえるだけ！
〒956 新津市本町3丁目3053-17
TEL 22-2011
◆営業時間 AM11:00～PM7:00 ◆休日 月曜・祭日
※新津商工会議所となり



私の健康づくり

南町 林 快次

今号では、昨年の広報について募集しました「健康づくりをテーマにした体験文」に寄せられた林快次さん(八十四歳)の体験文をご紹介します。

林 快次さん

朝は五時起床、洗面は四季を通じ必ず冷水に目を浸し、洗顔をします。寒中でも冷水で目を洗うので、現在でも眼鏡なしで新聞を自由に読め、細かい薬の効能書まで読むことができます。

洗顔の次は、パンツ一枚になって馬のタワシで全身の乾布マッサージをします。方法はまず足先から上部へ、腕は手先から上部へ、背中と顔全体もマッサージします。

朝六時三十分、ラジオ体操をします。朝食はパンと牛乳ですが、かりん酒、梅酒等小盃で一杯だけいただきます。夕食は七時ごろで、夏はビール(中瓶)一本、冬は日本酒一合程度。食事は茶碗一杯のご飯に納豆をかかしません。そして、味噌汁でもすまし汁でも必ずとろろこんぶを入れて食べます。海苔、南瓜の天ぷら、踏みそ、干しブドウ等は滋養価も高く、私の好物でもあります。

夕食後は努めて間食をせず、酒も呑みません。これは胃を休め、翌日の健康に備えるためです。煙草は百害あるも一利なしと若い時から喫いませんでした。

夜入浴のあとは冷水で全身を拭い洗顔し、全身の乾布マッサージ。このお陰で毎年風邪もひかないで過ごしてこられたと思っています。

私は老年になっても薬の常用はしません。

老人クラブの旅行会等に行くと、宿に着くなり誰もがコップに水、早速薬を出して呑みます。薬箱を大事そうに持っている人もいます。薬に頼らない健康体は、本人自らの努力でつくり上げるべきだと、私は思い実行をしてきました。

特に夜眠れなくて睡眠薬を用いる人も多いといいますが、深呼吸方法とか寝る前の軽運動とか、方法はいくらでもあります。

次に健康と歩行ですが、第一には姿勢を正し、腰と足で歩けといわれています。踵から着地して足指で地面を蹴るつもりで歩くと楽に歩けます。また座っていて立ち上がるとき、老人はヤッコラサと尻から立ちますが、立つ時深く息を吹いながらまっすぐに立つ気持ちでやれば楽々と立てます。また歩く時、呼吸を合わせて歩くようにすれば階段も楽に上れます。

老人は、ともかく足指の感覚も鈍り、座布団の端にもつまづくようになります。ダンスをしたり、縄飛びをするなど、これらは結構な防止運動になります。食事の時も座っている時も常に姿勢を崩さないことは、健康の基と思っています。

健康とは己れがつくるもの、薬に頼らない健康づくりが明るく楽しい暮らしを築くものと確信しています。

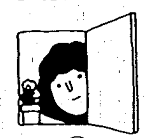
精神保健巡回相談が開かれます

心の悩みや家族の飲酒問題、夫の人柄が変わり困っているなど「心の悩みや病気」について相談を受け付けます。

□とき…1月24日（木）の午後1時30分～3時30分
□ところ…視聴覚センター
□相談員…新津信愛病院の佐賀新医師、精神保健相談員、酒害予防相談員、保健婦ほか

くわしいことは、市役所保健課（☎24－2111内線133）へどうぞ。

健康のまど ㉑



からだにやさしい入浴法

入浴は、肌を清潔にする、心身の疲労や緊張感を取り除くなどよい効果がある反面、入浴の仕方によっては逆効果が出てくる場合もあります。入浴温度は好みによって違うでしょうが、熱めのお風呂というのは四十二度以上です。この温度ですとブルッとふるえて鳥肌がたち、皮膚の血管は収縮し、血圧が二十～五十くらい上昇します。熱い湯に入って事故を起こすのはこのときです。

また、熱い湯に入ると水圧などの関係で脈拍は倍になり、心臓に負担がかかります。しかし、ぬるめのお湯に入った場合、血圧や脈拍の変化はおだやかです。高血圧、心臓病、肺疾患などの人は熱めのお湯は避け、ぬるめのお湯に入るようにしましょう。冬は四十度、夏は三十八度くらいが好ましい入浴温度ですが、熱いお湯が好きな人は初めぬるいお湯に入り、出る前に追いだきをすれば影響は少なくなります。また、水圧の影響を少なくするため、首まで入らないで胸までにするとよいでしょう。

入浴は熱のあるとき、かぜのひき始め、食後すぐや飲酒後などは禁物です。寒いとき、身体が冷えているときは、浴室を湯気で暖めてから入り、脱衣室と浴室の温度差を小さくするとよいでしょう。寒い季節はお風呂で温まると気分が快適になります。上手な入浴法で健康増進に役立ててください。

「中学生の税の標語」入選作品
税金は明るい社会を築く基 阿部加奈子（金津中三年）

―お買物、ご用命は市内で―

動物の診療・予防・検査・諸手術・入院
預り・健康管理〈月曜日休診・急患随時〉
ニイツ動物病院
新津市本町2丁目7番21号 ☎22－5976・24－6262
(総合結婚式場「一楽」より五泉方面へ200m左側)

墓石 記念碑 石塀 建築石材
石材工事一式設計施工
墓石 川上石材店
墓石修理、補修、見積、設計等
御電話下されば御伺い致します
TEL 23－0387 新津市中沢町2－6