黒埼町職員を募集

事務・保母・栄養士　申込みは9月29日まで

1．職種及び人員
○一般事務職員…男子若干名
○保育所保母…女子若干名
○栄養士…女子1名
2．受験資格
○町内在住者に限る
○昭和35年4月2日から42年4月1日までに生まれた人で高校卒以上または卒業見込みの人
○自動車普通免許の取得者（未取得者は昭和60年9月30日までに取得することを条件とする）。
○保母資格を有する人または昭和60年3月31日までに取得見込みのある人
○栄養士資格を有する人または昭和60年3月31日までに取得見込みのある人
3．欠格事項
○日本の国籍を有しない人
○禁治産者及び準禁治産者
○禁固以上の刑に処せられ、その執行を終わるまでまたは執行を受けることがなくなるまでの人
4．申込み方法
○申込書（役場総務課にあります）
○履歴書　○健康診断書
○写真（胸上半身6か月以内のもの）タテ4センチ×ヨコ3センチ3枚　撮影年月日記入
5．申込み受付期間
昭和59年9月1日～9月29日の午後0時までに総務課へ申込みください。
6．試験
追って通知します。
※不明な点は役場総務課人事係に照介してください。

◇その他　試験日、場所、申込書などは燕市に

燕市で職員を募集
つばめ福寿園ほか

昭和60年4月1日、燕市大字佐渡に開設される特別養護老人ホームつばめ福寿園の職員を次のとおり募集します。
◇職種・人員
事務…男1　寮母…13　寮父…6　栄養士…1　看護婦…3　調理員(男女不問)…3　介助員…1　用員1
つばくろの里職員募集
燕市つばくろの里では職員を募集します。
◇職種・人員
生活指導員（大学で心理学を専攻した人）…男1　作業指導員…男女4
◇募集期間　9月10日～30日
◇申込み　燕市白山町2－7－27　燕市役所総務課人事係☎0256-63-4131

新たに交通規制3か所

各自治会から申請のあった次の3か所が7月20日から交通規制されました。
①国道8号線帝石橋～スバル自動車の間　50キロを40キロに。
②川原（前川原ポンプ場前踏切～越後大野駅）　7～9時進入禁止
③諏訪町の㈲関仁商店裏から国道　7～9時直進、右折禁止

交通安全家族会議　作文募集

テーマ…我が家の交通安全
㊫…小学生及び中学生は四百字詰原稿用紙3枚以内で〒101千代田区外神田2－2－17　共同ビル　㈱日本交通福祉協会。

母親・一般は5枚以内で〒100千代田区霞が関3－1－1　総務庁交通安全対策室交通安全作文募集係へ。
締切…9月20日（消印有効）
賞…10万円各一名ほか。

新潟県　交通事故相談所

新潟県では交通事故で困っているかたのために交通事故相談所を開設し、弁護士や専門の相談員が無料で相談に応じています。
㊫県庁第一分館一階
☎0252－23－5511

中国残留孤児の届け出

厚生省では中国残留日本人孤児の肉親捜し調査のため、肉親および知人に届け出の協力を求めています。
届け出先…新潟県民生部援護課☎0252-23-5511

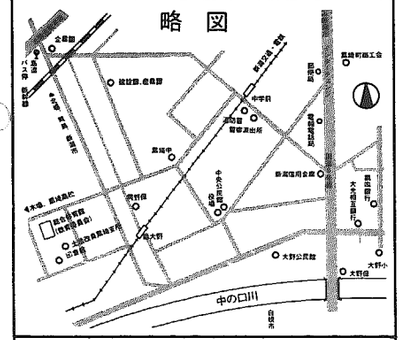
大蔵省新潟財務部が　新潟財務事務所へ

大蔵省関東財務局の「新潟財務部」は、機構改革により10月1日から「新潟財務事務所」として発足します。
国有財産の管理処分事務、金融機関の監督事務、地方公共団体への融資事務などは、引き続き新しい「新潟財務事務所」で行われます。
新潟財務部　営所通り2
☎0252－29－2631

情報

日時
場所　黒埼町役場 ☎7－3101　教育委員会 ☎7－5211
内容　（総合体育館 図書館）
対象　皆さんの情報も掲載しますのでご希望のかたは連絡してください。締切は発行日の20日前です。
申し込み
問い合せ

略図



9月の体育館時間割り

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
火			婦人バドミントン					ジュニア体操						町
水			バウンドテニス					ジュニア体操						内
木			バウンドテニス					ジュニア体操						団
金		婦人バド				婦人テニス								体
土						ジュニア体操教室								
日														

○月曜日は休館
○この時間割りは競技場です。ほかに武道館、卓球場、トレーニング室、170mトラックなどがあります。
○午後はすいています
○使用できるかあらかじめ確かめましょう。
☎7－5211

あなたは、一つのことに熱中できますか？

仕事でも趣味でも、何かに没頭することのできる人は、老年期に陥りがちな精神的に不健康な状態に対する素晴らしい予防手段を持っていることになります。

なかでも、読書をする習慣を持ち続けることができる人は〝ストップ・ザ・老化〟作戦の最高の武器を持っているといえましょう。

脳を活性化する読書

頭脳の若さを保つためには、

ストレスに打ち勝つ　中年からの心の健康学

知的刺激―読書や音楽で頭を使おう

絶えず知的刺激を与え続ける必要があります。

知的刺激を受けるには、目（視覚）と耳（聴覚）とがありますが、最も効果的なのは、視覚からとり入れる読書だといわれます。

一般的にいって、読むより聞くほうが、ずっと楽です。しかし、それだけに人の話というのは、聞いているほうは受け身の状態のままです。

これに対して、読書は、自分に読むという意志がなければ読むことはできません。理解しようという気持ちがなければ、読み続けることができません。

読書は、若さを保つ上で最も大切な能動的な態度を養い、これが刺激となって脳を活性化させるのです。

本を読んだり　手紙を書いたり

脳の中で、人間の聴覚をつかさどるのは側頭葉、視覚は後頭葉ですが、年をとると、脳の萎縮は後頭葉より側頭葉のほうが進行が速いのが普通です。

ですから、年をとってもあまり萎縮していない後頭葉を使う読書のほうが、頭への刺激として効果的であるし、さらに年をとってからも続けやすい方法だといえます。

九十六歳で亡くなった元国鉄総裁の十河信二さんは、晩年は目、耳、歯がすっかりダメになり、車いすの生活だったそうですが、たいへんな読書家でした。

目がダメになっているので、秘書の人に、本の文章を大きな文字に書き直してもらって読みましたが、その量は、原稿用紙で月二千枚になったといいます。頭は最後まで現役だったといえます。

読むよりも、さらに良いのは書くことです。日記や手紙を書く習慣を持っていることは、心の老化防止の上で大切な武器を持っていることになりましょう。

音楽を聴いたり　時には自分で演奏を

脳の老化を防ぐという観点から、ぜひお勧めしたいのが音楽を聴くことです。

いや、聴くのもいいのですが、さらに効果的なのは、できれば自分で演奏することです。

音楽を自分で奏でるためには、大脳のいろいろな機能を用いることが必要になります。音譜を読む視覚、音符の記憶、それを理解する知能などを、どんどん刺激します。

さらに演奏するためには、手や指を動かさなくてはなりませんが、このことも脳に刺激を与えます。絵や彫刻についても同じことがいえます。

うまい、へたは考える必要ありません。要は、あなたの方法でやってみることです。意外な面で自分の隠れた才能を発見し、人生が楽しくなるかもしれません。それが同時に、老化防止につながるのですから文字どおり一石二鳥ということですね。

停電

9月7日13時～16時30分
鳥原の一部
※停止区域の表現の意味
全部…一〇〇％
ほとんど…九〇％以上
大部分…七〇％以上
半分…五〇％以上
一部…五〇％以下

献血

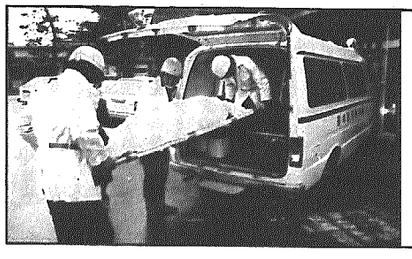
9月18日㈫
木場公民館
9時30分～12時
宇部生コン
1時～3時30分

災害に備えよう

防災の日9月1日

建築物防災週間

8月30日～9月5日



9月9日救急の日

9月9日～15日
救急医療週間
守ろう大切な命
考えようみんなの救急

さわやか君　西村宗