

行政への不平不満苦情聞きます

行政相談 10月14～20日

行政相談は住民の皆さんから、国、県、町、公社、公園、公庫などへの苦情、要望、意見などの申し出に際し、その解消、実現、改善を図っていく、行政運営に反映させるのが目的です。

毎年十月中旬に行政相談週間が設けられますが、今年も別記日程表のとおり行います。不平、不満、要望、苦情などありましたらこの機会にお申し出ください。

なお、10月17日は合同相談として、人権をはじめ、もめごと心配ごとなどを日程表記載の委員が相談に応じますので、この機会にぜひ。

相談はすべて無料で秘密は厳守されます。

行政相談日程表

月日	時間	会合名	場所	相談担当者	参加者
10月14日	午後1時～4時	座談会	立仏保育所	行政相談委員	自治会各種役員
10月15日	午後7時～9時	巡回相談	木場公民館	〃	一般
10月16日	午後1時～3時	巡回相談	中央公民館	〃	〃
10月17日	午後1時～4時	合同相談 (担当委員行 政相談会)	黒埼町役場議場	〇人権擁護委員 〇民生委員 〇保護司 〇行政相談委員	〃
10月18日	午後1時～4時	巡回相談	寺地団地公民館	行政相談委員	〃
10月19日	午後1時～4時	定例相談	黒埼町役場 第一委員会室	〃	〃
10月20日	午前10時～12時	定例相談	黒埼町木場1775 行政相談委員事務所	〃	〃

情報

日時 黒埼町役場 7-3101
教育委員会 7-5211
(総合体育館 図書館)

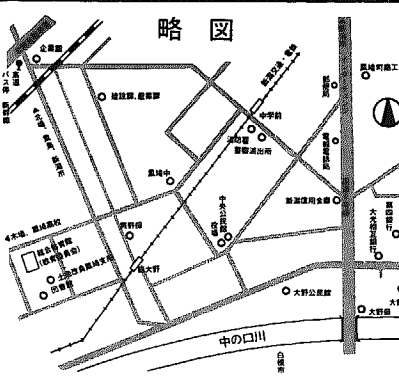
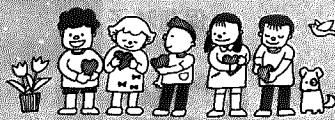
場所

内容 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。

対象

申し込み

問い合わせ



10月の体育館時間割り

日	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。
○午後はずいています。
○使用できるかあらかじめ確かめましょう。
☎7-5211

愛犬家は必ず

犬の登録と狂犬病予防注射
一年に2回必ず受けなければなりません。

- 10月23日(火) 黒埼町役場 10時～12時 1時～2時
 - 10月24日(水) 黒埼町小学校 10時半～11時半
 - 10月25日(木) 立仏公民館 1時～2時半
- 登録費：1610円
未登録：3710円

自家用天然ガス

新潟県では地盤沈下を防止するため、自家用天然ガスをプロパンガスなどに燃料転換する場合は経費に対し、補助金の交付制度を設けています。

今年度(来年3月)までで

大切に
止まれ
10月1日～6日
全国道路標識週間

児童手当振込み

10月9日に口座へ
59年10月期分(6月～9月)の4か月分を10月9日に支給します。各自指定の口座に払い込みますので確認してください。

壮年期からの健康づくり講演会

10月12日 中央公民館
10月10日から16日まで新潟県健康づくり週間として、健康づくり運動が展開されます。

募集人員

科名	定員	期間	対象	科名	定員	期間	対象
機械専攻	20名	2年	男女	建築科	25名	2年	男
機械組立専攻	20名		男女	木工科	20名		男女
製かん科	20名		男	塗装科	25名		男女
電気機器科	20名		男女	計	175名		
自動車整備科	25名		男女				

新発田総合高等職業訓練校

応募資格

中学校または高等学校を卒業した人、または卒業見込みの人。

申込期間

第一次試験 10月15日～11月10日

第二次試験 来年3月1日～3月22日

試験

11月26日(月) 国語、数学

新発田総合高等職業訓練校

☎0254-231168

運動で老いを防ぐ

体の若さを保つ——老化予防には何といても運動がいちばん効果的です。

といても、急に始めるのは感心できません。自分では二十代のころの気持ちと少しも変わっていないつもりでも、体は正直です。無理をせずに、年齢に応じた、しかも自分なりの運動方法を考えましょう。

中年からの心の健康

運動と栄養に気をつける

聖マリアンナ医科大学 精神神経科教授 長谷川和夫

あまり役にたちません。一日、三十分くらいでも、毎日続けることが大切です。

とところで、いちばん気軽に始められる運動といえば、その一つにジョギングがあります。しかし「三キロ走るまでは絶対に止まらないぞ」などという無理は禁物。最初は急歩から始めます。まず準備運動を行い、毎分七十五メートルくらいの速さで歩き、疲れたらペースを落とし、またペースを上げるようにします。

これが楽にできるように

つたら、次に毎分九十メートルくらいの速さで歩きます。これを数日やってみると、毎分百二十メートルくらいのゆっくりにペースで走り始めるのがよいでしょう。そして、走っていて疲れてきたら急歩に変え、少しおさまったらまた走る、という寛容さを忘れないようにしたいものです。

脳にも栄養が必要

脳の働きをいつまでも若く保つには、運動と並んで栄養

の面でも十分な注意を払う必要があります。

脳は大量の酸素とエネルギー(ぶどう糖)を使います。では、エネルギーだけを十分にとり取れば頭がよく働くかというところ、そうはいきません。アミノ酸(通称ギヤバ)という特別な物質が必要なのです。

このギヤバは、脳細胞の中だけにある特殊な酵素から作りだされますが、これを助ける働きをするのがビタミンで、とくにB₁、B₆といわれ

電波は電波法に

したがって

電波は電波法に従って正しく使ってください。

「微弱な電波を使用し免許を要しない無線局です」とPRするコードレス電話や自動車無線電話、ミニFM局などは容易に入手できます。

しかし、電話機に接続することができないコードレス電話は、日本電信電話公社が郵政大臣から免許を受けている室内使用に限られています。自動車無線電話は日本自動車電話サービス(株)だけが付けられます。ミニFM局は電話法令で定められた規定値(100メートル離れた地点での電界強度が毎メートル15マイクロボルト)を超えてはなりません。

違反建築物防止週間

10月11日(木)から17日(水)までは「違反建築物防止週間」です。10月12日(金)には全国一斉に公開パトロールが実施されます。建築工事現場には必ず確認表示板を掲示しましょう。

新潟土木事務所

献血

10月12日

9時～12時

1時～3時半

大野町郵便局

堀之内缶詰



月、水、金の地区

10月16日(火)



火、木、金の地区

10月19日(金)

停電

10月15日 8時～12時

金巻の一部

10月18日

8時30分～11時30分

鳥原、山田、善久の一部



さわやか君

