町県民税 所得税の確定申告は2月16日(月)から3月16日(月)まで

正しくお早目に

昭和62年度の町県民税申告、昭和61年分所得税の確定申告の受付が2月16日(月)から始まります。申告期限は3月16日(月)ですが、期限間近になりますと大変混雑し、落ち着いて相談できなかったり、長時間お待たせしてしまう場合があります。お早目に申告をしましょう。また、医療費控除を受けられるかたは、必ず領収書を持参してください。

給与所得者で勤務先で年末調整をすませ、ほかに所得のないかたは申告しなくてもよいことになっています。ただし次のような人は確定申告してください。①61年分の給与が1500万円を超える場合 ②給与所得や退職所得以外の所得金額の合計が20万円を超える場合 ③給与を2か所以上から受け、年末調整されなかった給与の収入金額と給与所得以外の所得金額の合計が20万円を超える場合。

町で計画しました納税相談の日程は下記のとおりです。税務署から納税相談の通知が届いているかたは指定の日時においでください。2月27日(金)、3月2日(月)は税理士、3月3日(火)、4日(水)、5日(木)は税務署の出張納税相談日です。?役場税務課

納税相談日程

	2月27日(金)	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)
日時	午前9時 午後4時	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃
会場	中央公民館	中央公民館	中央公民館	中央公民館	中央公民館	中央公民館	板井公民館	木場公民館	木場公民館	黒鳥公民館
対象自治会	寺地本村 寺地中 寺地下 寺地団地 川原 鳥原新地 鳥原本村 ※税理士会	山田上(1～4) 山田下 柳作 ※税理士会	立仏(1～3) 善久(東・中・西) 焼鮒団地 ※税務署相談	新町通町 中学区 諏訪区 二五区 仲田町 七八町 新栄 ※税務署相談	小平方 鳥原新田 北場 ※税務署相談	金巻 興野(1～4) 蓮方団地 鳥原大明	板井 全部	木場川前 木場上組 木場下組	木場八割 木場新田	黒鳥 全部 緒立

情報クリップ

停電 ▼2月4日(水)午前9時～12時、柳作、蓮方、善久の一部 ▼2日(木)午前9時～12時、山田の一部 ☎223-3141

献血 ♥2月8日(日)午前10時～午後3時30分、キュービット黒埼店♥13日(金)午前中日本道路公団、午後は大野町郵便局

夜の町長室 2月3日(火)・3月3日(火) 毎月第1火曜日午後5時から。7時まで受け付けます。60年度は130人訪問

社会教育テレホン ☎379-3330 各種講座、教室、催物など社会教育に関する情報を常時流しています

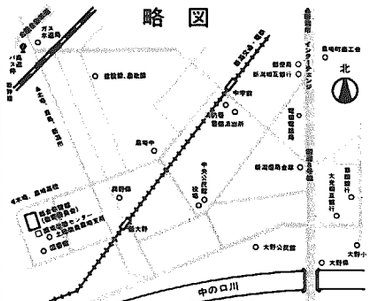
農事相談日 2月21日(土)午前中分室 農業者年金、農地の売買、小作地のあっせんなどのご相談に応じます

図書館毎週火曜・金曜は夜7時まで ほかは午前9時～午後6時、休館日／毎週月曜日、第3木曜日、祝日

広報くろさき縮刷版1冊2900円 4年前発刊の残部です。お申し込みは企画開発課へ。電話でもよいです

困りごとお聴きします行政相談員 本町の行政相談員・柄沢光平さん(☎377-2266)が皆さんの国、県、町などへの要望、苦情をお待ちしています。お気軽にご相談を

弁護士会が法律相談センター開設 ◎月～金午後1時～4時◎新潟地方裁判所内弁護士会館□相談料500円交通事故は無料申電話で相談日の予約が必要☎222-3765



役場 377-3101
教育委員会(総合体育館 図書館) 377-5211
農村環境改善センター 378-7807
北部地区公民館 232-0077
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。締め切りは発行日の20日前です。

保健婦さんの健康アドバイス③

糖尿病の注意点

保健婦 清水真理子

今回は最近増加の傾向にある糖尿病について紹介します。黒埼町の糖尿病管理者数は348人で未把握を含めると、さらにその数は増えるものと思われます。全国では100万から150万人いるといわれ、人口の1～2%になります。

糖尿病はすい臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きが低下して、体内で栄養分がうまく利用されずに、血液中にブドウ糖が高濃度にたまってしまうために起こる病気です。

糖尿病は〝なりやすい体質〟という遺伝的素因が重要な意味をもちます。少なくとも血縁者に糖尿病の人がいたら、素質を受け継いでいると思わなくてはなりません。ただし、発病には引き金(誘因)が加わることが必要です。この誘因には食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足、肥満、肺炎などの感染症、外傷、外科手術、精神的ストレス、ある種の薬、妊娠などが知られています。

さて、発病すると典型的な自覚症状としては口渇、多飲、多尿、頻尿、食欲が異常に進む、食べてもやせる、疲れ易い、性欲の減退、倦怠感などがあります。そして怖いのが合併症です。無自覚のうちに全身の血管を犯し、失明につながる網膜症、手足のしびれや頑固な神経痛に悩まされる神経障害、腎症などを引き起こします。また、動脈硬化が進んで脳卒中、心筋梗塞や足の壊疽を起こすこともあります。

日本人の糖尿病の9割を占める成人型糖尿病は、無症状のまま何年も過ぎることが多く、そのため何年も放置していて合併症に悩む人が多いのが特徴です。

無症状のうちに定期的な尿検査を受けることが発見の決め手です。40歳を過ぎたら毎年必ず尿検査を受けましょう。尿糖が陽性ならば、さらにブドウ糖負荷試験等、精密検査をして初めて診断されます。

糖尿病の治療は、食事療法、運動療法、薬物療法が三本柱となります。中でも、食事と運動は治療の基本です。

食事療法ではポイントが3つあります。①総カロリー…1日に何カロリー摂るかということが大事です。医師が出してくれる指示カロリーを守ることが必要です。②これを栄養のバランスよく食べること ③一度に食べ過ぎずに何回にも分けて食べることです。

運動療法では、運動によって体内のインスリン不足を少しでも解消させることがねらいです。毎日、手軽にできる体操や散歩、ジョギングなどをうまく生活習慣の中に組み込んでしまうことが秘訣です。そして長く続けなければ意味がありません。

また、糖尿病の予防にはバランスのとれた生活を心がけ、肥満にならないように注意することが肝心です。

心の相談会

心の悩みなどで困っている人とそのご家族のかたの相談にのります。秘密は固く守りますので安心しておこしください。◎2月20日(金)午後1時30分～3時(受付け)◎中央公民館2階□・酒を飲んで迷惑をかける・勤めに出ない・イライラして落ち着きがない・頭がモヤモヤしてすっきりしない・夜眠れない・性格が変わった・家族と会話をしない・問題行動の子供(友達がいない、いじめ、登校拒否など)・心配なお年寄り・その他 相談員…佐潟荘精神科医小串副院長、巻保健所精神衛生相談員、酒害予防相談員、保健婦 ?役場保健衛生課

固定資産税台帳の縦覧

◎3月1日(日)～20日(金)(日曜、祭日を除く)午前8時30分～午後5時(土曜は正午まで)◎役場税務課

布地を寄贈して

ください。使い古しのシーツ、浴衣などでけっこうです。寝たきりのかたの使い捨てオムツにします。紙製より喜ばれています。申社会福祉協議会(役場住民福祉課)

新潟県史が発刊

県が立県百年の記念事業として編さん中の「新潟県史」が3月に4巻刊行されます。既に25巻が発行され好評です。この機会にご講読ください。

▼刊行巻と価格
通史編2(中世)3600円
通史編3(近世)3600円
通史編6(近代)3600円
別編3(人物編)4800円

▼申込み先…〒950 新潟市新光町4-1 新潟県県史編さん室 ☎285-5511 必ずハガキで申し込みを。

告知板 ◎日時 ◎場所 □内容 ◎対象 申申し込み ?問い合わせ

スノーフェスティバル

新潟の雪を東京へ運び雪国を再現する大イベント ◎2月13日(金)～15日(日)◎後楽園(東京)□スキー、かまくら、雪像、雪国の物産販売などもりだくさん 入場料…大人1700円、子供1000円(前売り200円引き)主催…新潟県安塚町 ?03-814-4600

スキー教室

◎2月17日(火)◎胎内スキー場◎一般町民(初心者)参加費1人1150円 申2月12日(木)までに総合体育館へ、定員30人で締切 日程…午前7時30分総合体育館出発、午後5時帰町

少年健全育成大会

◎2月21日(土)午後1時30分～4時30分◎農村環境改善センター□非行防止対策事業の経過報告、少年非行の実態、意見発表、講演(野瀬吉栄先生・新大教育学部講師、演題は「思春期危機とその対応」)主催・青少年育成町民会議、高校生を持つ親の会 ?教育委員会

山の会

へのお誘い。黒埼山の会では会員を募集しています。自然に親しみ体力を維持し会員相互の親ぼくを深めましょう。連絡は377-2516渡辺か377-5211池乗まで。

写真と生花

のグループ展 ◎2月20日(金)～22日(日)午前9時～◎?北部地区公民館 写真集団・信濃川…写真技術の向上を目指して活動しています。会員13名。40点を展示 会員…青木和夫、阿部利三郎、石田源之進、石山茂雄、藤橋義次、山際新一郎、渡辺平穂、阿部喜六、五十嵐政人、石田現男、小林六郎、丸山彗治、山際浩 寺地生花愛好会…昭和57年から活動しています。会員…大滝フミ、小林セツ子、小山トシ、高田ヤヨイ、細井すみ江、渡辺トク、岡田三四子、駒沢イミ子、佐藤和子、田中マツミ、和貝ハナ

中央公民館に公衆電話が入りました。電話番号は377-6652

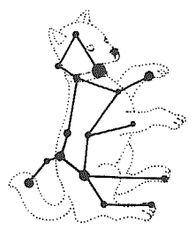
県立自然科学館 催物案内

- 入館料/大人500円、中学生以下300円
- 開館時間/午前9時半～午後4時半
- 休館日/毎週月曜日
- 所在地/新潟市女池字蓮潟東2010番15 ☎283-3331

映画会「ロケットの父」ほか
◎2月15日(日)午前10時半と1時半
□ロケットの父といわれるツイオルコフスキーは、宇宙へ到達する手段はロケットしかないことを理論的に明らかにした世界で最初の人です。彼の研究により人類の長年の夢「宇宙旅行」が現実のものとなったのです。この違大な業績を紹介します。ほか2本。

プラネタリウム・北極星は動く
◎平日2回、日曜・祝日5回
□北極星「こぐま座のポラリス」は1万2千年後に「こと座のベガ」に変わります。なぜでしょうか。

今月の星座 おおいぬ座



二月中旬、午後八時ごろ南の空に見えます。