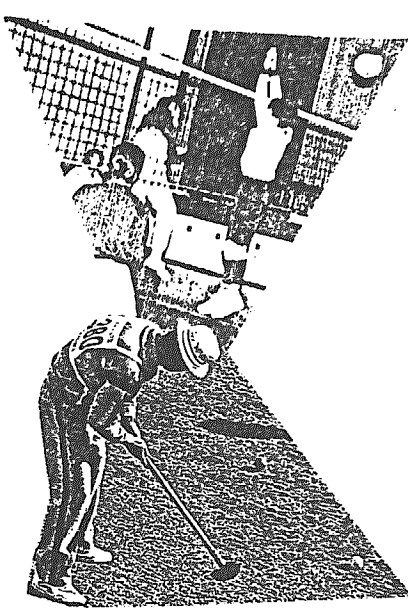


軽いスポーツで汗を流したいと思っていたら...

地区別体力づくり教室を開きます

最近、体力が落ちたと感じている人、軽いスポーツで汗を流したらと考えている人——年齢・性別を問わずに楽しめる新しいスポーツをしてみませんか。町の体育指導員が指導します。自分自身の健康のために、スポーツを通じての仲間づくり、あなたも始めてみませんか。



- ▼実施時期 7月中旬～9月下旬(詳しい日時は、申し込み用紙に載っています)
- ▼会場
 - 第1会場：立仏小体育館
 - 第2会場：大野小体育館
 - 第3会場：木場小体育館
- ▼実施種目
 - ソフトバレーボール
 - グラウンドゴルフ
- ▼申し込み・問い合わせ
 - 申し込み用紙は、総合体育館窓口、北部地区公民館窓口にあります。
 - 詳細についての問い合わせは教育委員会体育係(☎377-5211)まで。

高額療養費の自己負担限度額が引き上げられる

5万4000円→5万7000円

国民健康保険の高額療養費の自己負担限度額が、6月1日から引き上げられました。改正内容は下表のとおりで、自己負担限度額が5万4000円から5万7000円(低所得者は3万円→3万1800円)に引き上げられました。特定疾患(血友病、人工腎臓実施の慢性腎不全)と世帯合算は据え置かれました。

改正内容 (カッコ内は低所得者)	旧	改正
自己負担限度額	54,000 (30,000)	57,000 (31,800)
多数該当世帯	30,000 (21,000)	33,000 (22,200)
世帯合算	30,000 (21,000)	据え置き (据え置き)
特定疾患	10,000 (10,000)	据え置き (据え置き)

情報クリップ

献血 7月28日(金) 午前9時から正午までと午後1時から3時30分まで、農村環境改善センター(☎23-314)で、7月は作業停電はありません。停電に関するお問い合わせは、東北電力新潟営業所(☎23-314)まで。

健康なんでも相談毎月第1火曜日 7月4日・8月1日(☎)午後1時～3時(☎)中央公民館1階会議室(☎)健康に関する相談。電話でも相談できます。(☎377-3101内線30)

心配ごと相談毎週火曜午後1時半 場所は役場内。※相談無料・秘密厳守・民生委員が相談を受けます。

社会教育テレビホン 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。

図書館・土曜日曜は午後5時まで 火曜・金曜は6時まで。休館日/毎週月曜、祝日、毎月第3木曜。

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。

弁護士会で法律相談センター開設 (☎)金午後1時～4時(☎)新潟地方裁判所内弁護士会館(☎)相談料5000円。交通事故は無料(☎)電話で相談日の予約が必要(☎)3765

行政相談会7月17日(月)役場宿直室 本町の行政相談員・柄沢光平さん(☎)377-2266)が皆さんの困窮などへの要望苦情をお待ちしています。時間は午後1時～3時

健康で長生きのために 三沢博人(県保健衛生センター) 理事長

長生きすると世の中に悪いことをしているように受けとめて

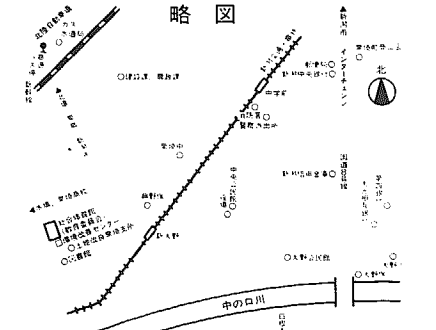
いる人たちが増えつつあるようです。確かに病気がちの年寄りが増えると、医療費・年金の増加、ボケなどで若い人が大変になります。しかし、今の七・八十代の人たちは二、三十代の子供たちが年寄りになるころにはもっと違った形の年寄り像になると考えられます。ただ、それがいい方向へ行くかどうか。どうも、恵まれ過ぎて健康な高齢者になれるかどうか、疑問です。

一般に、高齢になるほど体が弱ってきます。

体の外からのバイ菌を防ぐ力が弱るからです。九十歳の人が亡くなるまで、軽い肺炎が、というのが多いそうです。

老化は避け得ませんが、遅らせることはできます。

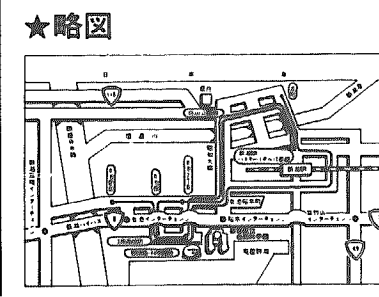
役場 377-3101
教育委員会(総合体育館) 377-5211
農村環境改善センター 378-7807
北部地区公民館 232-0077



県立自然科学館

- 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/新潟市女池字運湯東2010番15 ☎025-283-3331

プラネタリウム「地球を救え」
夏の星座と「いて座」の神話を紹介
平日2回、日曜祝日5回放映します。
特別展「楽しく「しらべろ」アラカルト——もう君はものしり博士だ——」
暮らしの中で使われている最新の装置を入館者が自ら操作、実験し、最新の装置の背景となる科学を理解。
7月22日(出)～9月3日(日) 天体観望会——月と土星——
7月13日(内) 午後7時～9時 ※参加無料。小学生は保護者同伴。
プランクトン観望会
7月30日(日)午前9時30分～12時 小学4年以上30人、参加費・200円
?往復ハガキで7月15日までに申し込み



テニスダブルス大会 ▼種目・女子ダブルス、男子ダブルス
7月23日(日) 午前8時30分受付
☎善久河川敷テニスコート ▼参加費・1組1500円(当日徴収) 7月16日(日)までに☎377-4605小 林甲子二郎まで連絡を。
※初心者のかた大歓迎。

サマージャンボ宝くじ が発売されます
1等6000万円が165本など。7月17日(月)から予約を受け付けます。
※この宝くじの収益金は市町村の災害対策と明るく住みよい街づくり等に使われます。
申し込み方法などくわしいこ

消費税と物価 について
ビデオ 出します。
経済企画庁作成の「ここが知りたい消費税と物価」くらしと物価のわかりやすい物価解説」の2本です。 県役場商

松栄会のおさらい
民謡の発表会です。
7月16日(日)、11時開演
※農村環境改善センター
※多数のご来場をお待ちしています。 入場無料。

警察官募集(大卒)
受付期間 7月18日まで
▼募集資格 採用時28歳未満で、大学を卒業または卒業見込みの男子 ▼採用予定日 平成2年4月1日 ▼採用予定数 35人程度 黒崎幹部派出所(☎)377-2106

税務職員(税務大)
募集 ▼受験資格 昭和47年4月1日までに生れた人 7月5日(日)から12日(日)までに人事院関東事務局へ ▼一次試験は10月1日(日)
▼関東信越国税局人事第一課(東京都千代田区九段南1-1-15 ☎03-221-3911)

ジャズダンス会
員募集 農村環境改善センター(☎)毎週木曜日午後7時～9時 377-5656山際まで ※参加をお待ちしています。

平成元年度大卒卒業生就職ゼミナール 7月20日(内)午後1時～午後4時30分 (☎)新潟市体育館(新潟市一番堀3-1、陸上競技場となり) 7月10日(月)までに、新潟公共職業安定所(〒950 新潟市万代3-

新潟人材銀行 は
県下唯一の管理職、技術職および専門職などの人材専門の職業紹介機関です。業務として次のことを行っています。
①自分の知識・経験・技能等を活用し新たな分野へ転進を考えている人、または県外からUターン就職を希望している技術者に対する職業の斡旋
②新規事業の展開や事業転換、または業績向上のため人材を

基礎労働講座 を開きます。テーマは「余暇・ゆとりについて」 7月19日(日)新潟県庁1602会議室(16階) 労働者・使用者・一般1000人程度 ▼受講料 無料 7月7日までに、新潟県新潟労働事務所(〒951 新潟市川岸町3丁目18-1 新潟地区合同庁舎内 ☎231-8172)

老化を遅らせるには
人間は動物です。だから体を動かさないと生活は健康に結びつきません。一日二十～四十分くらい、汗はむ程度までは歩きをするのでよいでしょう。
市町村の基本検診やがん検診は必ず受けましょう。
食生活では、
6月6日・農村環境改善センター

そのとれた食事でよくかむことを基本に、次のことに配慮してください。①魚、肉、卵、豆腐や大豆は一食二品 ②脂肪の多い肉をとりすぎない ③一日一回は油で調理した魚や野菜 ④緑、黄、赤色野菜は毎食、その他の野菜もつとめて多く ⑤骨ごと食べる小魚や海草類、おからも忘れず ⑥牛乳は一日一本 ⑦うす味 ⑧砂糖は控えめ

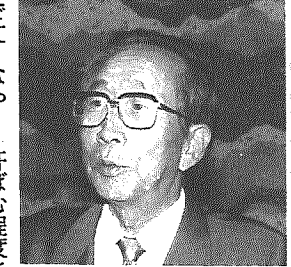
ボケを防ぐためには①食事はずす味一日三食きちんと食べる ②肥満大敵 ③血圧管理 ④歩け、歩け、手足を使って歩こう ⑤家族、知人と円満に ⑥不平不満、イライラ感情の切りかえを早く ⑦新聞、雑誌、活字に親しむ ⑧集りは積極的に参加 ⑨夢中になれる趣味を持つ ⑩おしゃべり感覚や身だしなみも大切に

自分の健康にだまかまっていられない時代に生きてきたわけですから、体の方にもほうぼううたみがあって当然です。

今の子供たちが年寄りになるころにはもっと違った形の年寄り像になると考えられます。

ただ、それがいい方向へ行くかどうか。どうも、恵まれ過ぎて健康な高齢者になれるかどうか、疑問です。

老化は避け得ませんが、遅らせることはできます。



6月6日・農村環境改善センター