

# 秋の定期外検診のお知らせ

全町対象

5月に胃ガン検診、大腸ガン、子宮ガン検診を行いました。今年も一度も検診を受けていない人は、ぜひ胃ガン・大腸ガン・子宮ガン検診を受けてください。

## 胃ガン検診

会場	受付時間	検診料金
11/9 (水) 農村環境改善センター	午前8:00～10:00	500円

●注意…前日の夕食は軽くすませ、夜8時以降は食べたり飲んだりしないでください。当日は朝食をとらず、水・お茶・タバコなど、いっさい口にしないでください。

## 大腸ガン検診

会場	受付時間	検診料金
11/9 (水) 農村環境改善センター	午前8:00～10:00	200円

●注意…当日検体容器(ステック)を渡しますので採取して後日保健衛生課窓口へ提出してください。

## 子宮ガン検診

会場	受付時間	検診料金
11/22 (火) 農村環境改善センター	午前9:00～10:30	400円

●注意…検診当日は体を清潔にしておいてください。

○対象…いずれも職場検診のない人  
○結果…いずれも3週間後、精密検査の必要な人にだけ連絡します。  
○検診料は当日会場で受け付けます。  
なお、30歳未満の方で検診を希望する人は実費徴収します。  
胃ガン検診…3,913円 子宮ガン検診…3,089円  
大腸ガン検診…721円

## 黒崎町心の教育フォーラム

学校が行う道徳教育の取り組みについて、町民のみならずからご理解をいただく会を開きます。道徳の授業公開、児童・生徒の奉仕体験発表や講演会を計画しました。どなたでも自由に参加できますので、ご家族で、また近所で誘い合わせておいてください。

▶期日 11月15日(火)午後1時～4時10分まで

▶会場 黒崎中学校

- ▶内容
- ①道徳授業公開(午後1時～1時50分) 中学校道徳授業の参観。
  - ②奉仕体験発表会(午後2時10分～3時) 黒鳥小・木場小・板井小・黒崎中学校の代表児童・生徒による体験活動や道徳的実践活動や手話の会の活動紹介
  - ③講演会(午後3時10分～4時10分) 演題「この親、この子」 講師 片野二郎さん(元新潟市生涯学習推進室長、元新潟県小学校長会長)

黒崎町心の教育フォーラム推進会議

## 情報クリップ

**献血** 11月29日(火)午前9時～12時…北越キョウダイビル三基建機販売(株)、午後1時～午後3時30分…新潟脳外科病院 役場保健衛生課(内線125まで)

**心配ごと相談毎週火曜日午後1時半** 改善センター 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** 377-3330 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。

**行政相談会・11月21日(月)役場総務課** 本町の行政相談員・柄沢光平さん(377-2266)が皆さんの困りごとへの要望苦情をお待ちしています。時間は午後1時～3時

**健康なんでも相談毎月第一水曜日** 12月7日、14日(土)午後1時～3時(役場一階市民相談室)健康に関する相談。電話でも相談できます。(377-3100内線26)

**交通事故の無料相談** 24-2082 平日午後1時～午後4時(土曜は休み) ※弁護士が相談に応じます。相談は無料です。(朝日弁連交通事故センター)

**役場土曜閉庁毎週土曜** 役場庁舎などでは、毎週土曜日は日曜と同じく業務を休ませていただきます。皆さんのご理解・ご協力をお願いします。

## 健康と老化予防(九月十五日、敬老会講演)

### 話が

日本人の寿命の限界は、現在の科

学では百八歳ぐらいと最近言われていて、最近言われていいます。と言っているのは日本の長寿を支えてきたのは新生児の死亡率が極端に少なくなった事のおかげです。今まで肺炎で亡くなったとか気管支炎で亡くなったという事が抗生物質の進歩によりほとんど死

なくになりました。それと癌など悪性腫瘍の死亡率が四十年位前を境にして、ほとんど横ばいになった事が日本を世界一の長寿国にした大きな原因です。戦後、日本は食事が非常によくなった、タンパク質をよくとるようにになりました。タンパク質をとる事がどうしてそんなに良いのかという、日本の死亡率のうち、



一番高い癌とか、動脈硬化による高血圧ですが、それらは、血管の老化によっておこります

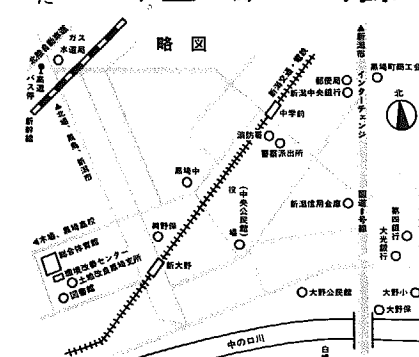
が、タンパク質はその予防に役立つからです。タンパク質は一日に約70g必要です。さらに、日本人は魚を多くとってきました。これは、脳卒中

を減らした理由です。それではパランスのよい食事はどんなものでしょうか。それは、肉などの動物性タンパク質

を50g、100g、魚によるタンパク質を50g、100g、そして牛乳を瓶で一日二本ぐらい、それを一個、

そしてお米を毎食一膳ぐらいは食べなくてはなりません。もちろん、植物性タンパク、緑黄色野菜を食べ、そして海藻類をとる。塩分はできるだけひかえたほうがよい、こういったかたちでとっていくと良いと言われています。

老化という事を研究し、どうしたら老化を防げるのだろうと、諸外国では研究されていますが、活性酸素とストレスが原因と言われています。空気中の約20%の酸素のうち2%位が毒性を有する過酸化水素です。これは、体が弱ったりすると体内で働いて痛くなったりします。塩分や高脂肪の食べ物あまり取りすぎないように、パランスのよい食事をすることが長生きの秘訣と言えます。



- 役場 377-3101
- 総合体育館 377-5211
- 図書館 377-5300
- 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。

## 告知板

**ハチによる被害 発生の注意**  
本年の異常気象によりハチが異常発生していることから被害が多発しております。主に大型で毒性の強いスズメバチ類による被害がつかえられおそれています。次期事項を守りハチ被害に対する注意をおねがいします。  
(1)巣に近づかない (2)ハチは明るい方向に飛ぶので、家や車中に侵入したら窓を全開する (3)陽にあてた洗濯物に潜んでいる事があり注意が必要 (4)巣を除去する場合は専門家に依頼するほうがよい  
役場保健衛生課

**町民将棋大会**  
開催します。11月20日(日)午前9時30分、農村環境改善センター参加費 大人500円、学生200円(65歳以上無料)昼食付 ▼競技方法 A・B・Cの部 ▼主催 黒崎町公民館、協賛 黒崎労働協働役場東条・内山(377-3101)

**パートタイム 助成金を活用**  
の雇用管理改善に活用  
パートタイマー(短時間労働者)を雇用している企業が、パートタイム労働者に関する福利厚生制度を整備した場合の中小企業主向け助成金制度が実施されました。この助成金は、パートタイマーに対する「健康診断」「慶弔に関する手当」「生命共済・保険の加入」「通勤に関する便宜供与」などを事業主が制度化した場合に適用されます。詳細については、(財)二十一世紀職業財団新潟事務所、243-2020までどうぞ。

**新潟 テクノフェス**  
94 職業能力開発について理解を深めていただくための内容のイベントを実施します。11月27日(日)午前10時～午後3時(新潟県立新潟テクノスクール(新潟市鏡西一丁目11番1号) 職業能力開発のしくみや各施設、団体の訓練の紹介、生徒による実習実演、生徒の作品展示及び即売など ▼詳細は、新潟テクノスクール(377-247-7361)か県庁職業能力開発課(285-5511)まで

**おやこ劇場** 低学年の低学年  
「黄金のかもしか」影絵劇団のかし座公演。11月11日(金)午後6時30分開演(農村環境改善センター)

**高齢者と介護者の集い** 11月21日(月)午前11時30分  
内容 自宅で病弱な高齢者とその介護者の集いを開催します。▼申し込み 11月15日(火)までに、黒崎荘(377-5049)または役場住民福祉課(377-3101)へ

## 後藤 司郎 (済生会新潟第二病院院長)

平成7年おとし玉つき年賀はがき11月1日発売  
無地50円、金采55円(全国版)、紅梅55円(全国版)、越後平野と弥彦山55円(地方版) 囲郵便局

## 県立自然科学館

- 入館料/大人500円、小・中学生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/新潟市女池字蓮湯東2010番15 ☎025-283-3331

秋の特別展「むしの世界」

昆虫の興味深い不思議な世界を紹介。  
10月30日～12月4日、午前9時30分～午後4時30分  
自然科学館特別展示室  
通常の入館料でご覧いただけます。

からくりの世界  
茶運び人形、段返り人形など紹介。  
11月12日午後2時～午後2時30分  
自然科学館講堂  
通常の入館料でご覧いただけます。

プラネタリウム「あこがれの宇宙飛行」  
▶投影回数 平日2回、第2土曜日3回、日曜・祝日は5回  
▶観覧料 入館料を含めて、大人700円、小・中学生400円、幼児は無料ですが観覧券が必要です。

※11月14日(月)、15日(火)の午後1時から6時まで電話受付をします。☎283-3390・283-9400・261-4374