

保健所からのお知らせ

巻保健所ではアレルギー性疾患の原因のひとつであるダニについて、「ダニ検査による住居環境相談事業」を行います。

●方法 決められた方法により、掃除機で試料を採取し、調査票と共に保健所に届けます。

予約した相談日に、巻保健所においていただきます。

●料金 無料（但し、郵送料などかかる場合もあります）

※問い合わせ 巻保健所地域保健課（☎0256-72-0934）

巻保健所ではアトピー性皮膚炎でお困りの方に対し、相談を受け付けます。

●内容 ご希望の方に、事前に相談票を送り、相談日（予約）前に返送してもらいます。

予約した相談日に、巻保健所においていただきます。

●アトピー性皮膚炎相談日程

平成8年 4月10日(火)	10月8日(火)
5月14日(火)	11月12日(火)
6月11日(火)	12月11日(火)
7月9日(火)	平成9年 1月14日(火)
8月6日(火)	2月4日(火)
9月10日(火)	3月11日(火)

午後1時～4時

●「ダニ検査による住居環境相談事業」とあわせての実施もご利用ください。

●従事者 医師・保健婦・管理栄養士・環境衛生監視員等

※問い合わせ 巻保健所地域保健課（☎0256-72-0934）

老人福祉センター(黒埼荘)の使用料について

老人福祉センター（黒埼荘）については町民各位に広く親しまれ、利用いただいておりますことを深く感謝いたしております。

この度、使用料金について議会からご指摘があり不備な点があったことをお詫びし改めて改定させて頂くよう設定することといたしました。

使用料金については下欄のとおりであります、これからも一層の活用をお願い申し上げ、ご案内いたします。

使用料金表

区分	使用料	
	区内	区外
町内在住の者	・65歳以上の高齢者 ・身体障害者手帳及び療育手帳を所持している方	無料
	・60歳以上64歳までの高齢者	150円
	・大人	250円
	・小、中学生	120円
	・乳幼児	無料
町外の者	・大人	450円
	・小、中学生	120円
	・乳幼児	無料
○個室（和室）	1,500円	
○入湯税（150円）が12歳以上に課税されます。 （但し、65歳以上、障害者の者は課税されません）		

運動と健康・体力づくり② =教育委員会社会体育課=

運動とストレス

ストレスの力は目に見えないけれど大きい

胃はもろにストレスを受ける臓器です。ストレス性の胃潰瘍は、不安や緊張によって胃液が胃の壁までも傷つけ、削り取ってしまうものです。このほか、糖尿病、肥満、高血圧やアレルギーなど、現代の病気の70%は、ストレスが関係しているといわれています。ストレスがかかると、からだの中で交感神経と副交感神経のバランスが崩れ、心臓がドキドキしたり、胃腸の血管が収縮したりします。下の図でもわかるようにストレスは非常に大きい影響力をもっています。

「強要のガンバリすぎ」にはブレーキを
ストレスからすべて逃げる、それは刺激のない生活になります。だからといってなにがなんでも強要でストレスに飛びこんでいってはけません。自信にあふれ、バリバリやっている人ほど、興奮している脳にストレスによる刺激が加わり、過剰な興奮状態に陥って突然死を招くこともあります。休むことも、逃げることも大きなストレスをちょうどよいストレスに変える方法だということを忘れないでください。



ストレスを悪者扱いしすぎないこと
ストレスがないということは、心にもからだにもまったく緊張感がないということです。しかし、そんな毎日だけだったら、退屈でたまりません。恋愛も結婚も、趣味の時間もある種のストレスです。ストレスは「悪玉」だけではないのです。仕事、人間関係、時間との闘いの中から生まれる毎日のストレスを自分にとって「いいストレス」に変えていくかが問題。緊張とリラックスを自分の都合のいいようにうまく組み合わせることで発想が、ストレス対処の処方箋です。



忙しい人ほど、自分の時間を
1日30分、自分の時間を
忙しすぎると疲労がたまり、集中力も創造力も低下します。そうならないためには、ひたすら労働を続ける人がいます。悪いストレスが狙うのは、こんな人。だから忙しい人ほど、自分の時間を見つける努力が必要です。1日30分。職場でも、家庭でもかまいません。自分のために使う時間を見つけましょう。ただボーっとして過ごす30分でもいいのです。その30分が、多忙というストレスをいっしょに変える唯一の処方箋なのです。



運動効果

ストレスがたまりにくくなる

ストレス解消に運動がいいのはもう誰でも知っているはずですが、しかし運動の効果はそこまでではありません。運動を続けていると疲労もたまりにくくなり、気分も切り替えようよくなるので、ストレスがたまりにくい性格になるのです。

しかし、もちろんこれは自分のために楽しんで運動をしている人の話。義務感で運動をしていたり、競技のプレッシャーがかかる運動ではかえってストレスのもと。心地よいひと汗を流す自分のための運動をしてください。

下水道だより

公共下水道事業について、平成8年3月29日付けで第二期事業変更認可となりましたので都市計画法により関係図書を下水道課で縦覧します。

1. 都市計画事業の種類及び名称

種類：新潟都市計画下水道事業

名称：黒埼町公共下水道

2. 事業地の所在地 下図のとおり

3. 事業施行期間

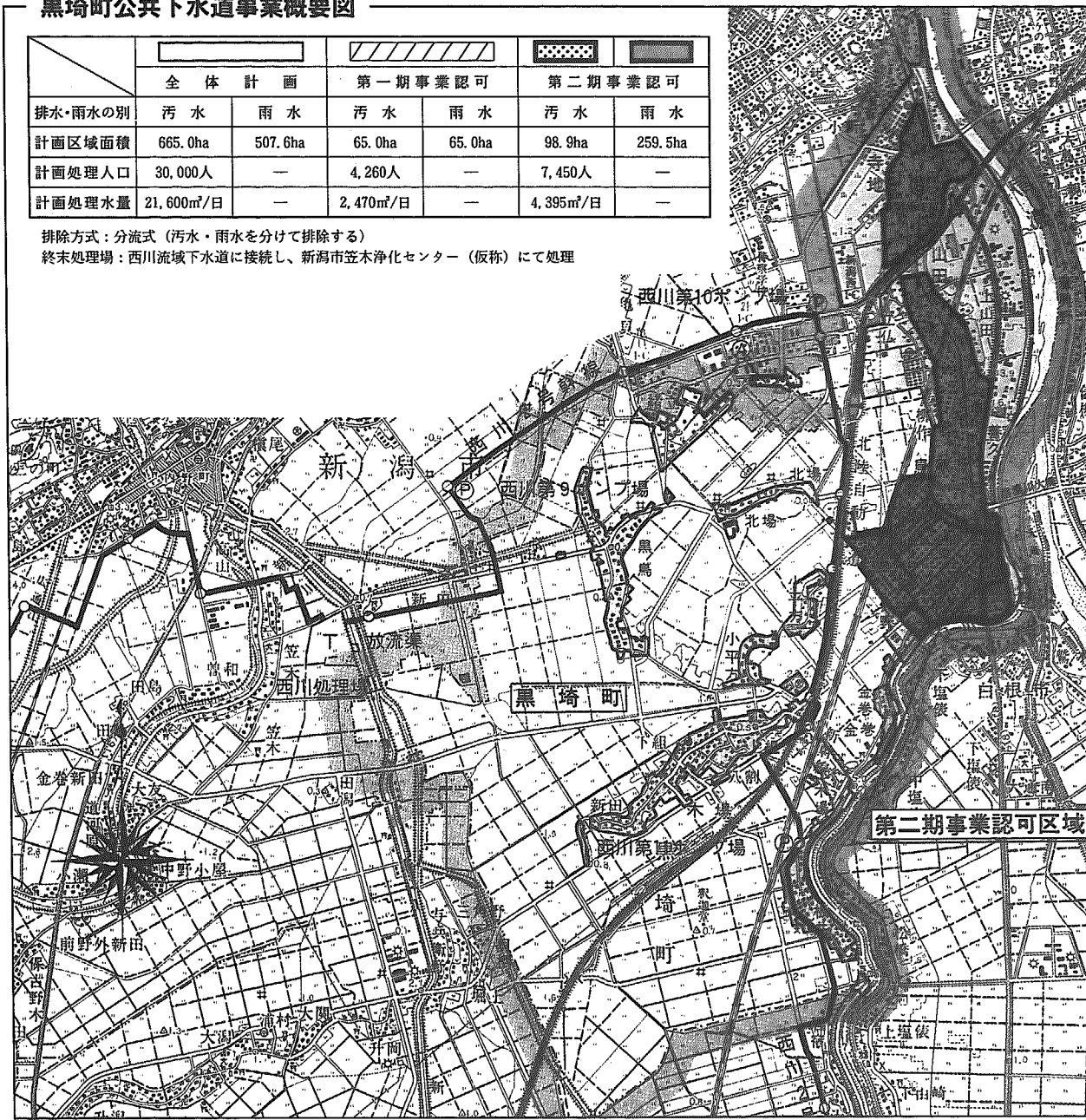
平成8年3月29日から平成13年3月31日まで

黒埼町公共下水道事業概要図

排水・雨水の別	全体計画		第一期事業認可		第二期事業認可	
	汚水	雨水	汚水	雨水	汚水	雨水
計画区域面積	665.0ha	507.6ha	65.0ha	65.0ha	98.9ha	259.5ha
計画処理人口	30,000人	—	4,260人	—	7,450人	—
計画処理水量	21,600m ³ /日	—	2,470m ³ /日	—	4,395m ³ /日	—

排除方式：分流式（汚水・雨水を分けて排除する）

終末処理場：西川流域下水道に接続し、新潟市笠木浄化センター（仮称）にて処理



軽自動車税が減免されます

ください。申請書は税務課にあります。

申請には身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳（平成8年4月から適用）または患者票、運転免許証、自動車検査票の提示が必要です。

身体に障害があって歩行が困難な人や、精神に障害があって歩行が困難な人が、軽自動車などを所有していると、軽自動車税が減免されます。また、18歳未満の身体障害者の家族や、精神障害者の家族が所有する軽自動車も該当する場合があります。

減免を受けるには、5月24日(金)までに減免申請書を提出して

※問い合わせ 税務課収税係
☎377-3101