

暮らしのワンポイント

毎日身につけるものなのに、自分の体に合っていない下着をつけている人が意外に多いようです。

体に合わない下着は、着心地が悪く、体型を崩したり、健康を損なったりする危険もあります。そんなことにならないように、正しい下着の選び方を知っておきましょう。

ブラジャーは、トップバストとアンダーバストの差によってABCなどのカップで判断しますが、これはあくまでも目安にすぎません。胸の形には個人差があります。

大切なのは、ブラジャーのワイヤーが乳房の円周に合っていて、カップと乳房の容量がぴったりと合っていることです。また、体型は日々変化しています。購入の際はお店で採寸してもらい、必ず

下着の選び方

きつい下着は避ける



試着をして自分に最適なものを選びましょう。

ガードルの場合は、ウエストを細く見せたいために、小さめのものを選んでしまうことが多いようですが、これも要注意。ガードルは本来、ヒップやお腹を補正するためのもの。ですから、ガードルはウエストではなく、ヒップトップのサイズで選ぶことが大切です。「ガードルのウエストはゆるくて当然」ということを覚えておきましょう。

どんな下着も、きつめのものは絶対に避けてください。締めつけが強いと、かえって筋肉がたるんだり、血流や内臓に影響を受けて、便秘など生理機能の低下を引き起こしたりします。締めつけによるムシから白菌菌というカビが発生し、かゆみに悩まされることもあります。

これらは、女性の下着だけでなく、男性のブリーフなども同様です。きつめの下着は、百害あって一利なし。体型そのものは運動で引き締め、下着はつけ心地のよい楽なものを選びましょう。

国民健康保険にご加入や 老人医療受給者証をお持ちの皆さんへ

「標準負担額減額認定書」等の申請を受け付けています
入院したとき、診療費・薬代などとは別に、食事は代定額自己負担となっています。
入院時の食事療養費の自己負担

消防団連合演習

黒埼町消防本部・黒埼町消防団
6月11日(日)午前9時30分から総合体育館駐車場で消防団連合演習を行います。演習を実施するにあたり午前6時30分に消防団員招集のサイレンを全町で鳴らします。火災と間違えないようお願いいたします。
「あぶないよ ひとりぼっちにした その火」

負担(標準負担)は、高額療養費の支給対象とはなりません。が、住民税非課税世帯の方は、標準負担が軽減されます。
標準負担の軽減を受けるには、「標準負担額減額認定証」が必要となります。国民健康保険担当窓口(保健福祉課)で申請してください。
また、老人医療受給者証をお持ちの方で住民税非課税世帯の方については、「食事療養費」と「入院時一部負担金」が軽減されます。申請により「老人保健標準負担額減額認定証」及び「老人医療の入院時一部負担金限度額適用認定証」を交付します。

平成11年度に「標準負担額減額認定証」の交付を受けた方も、有効期限が平成12年5月31日までとなっておりますので、必要に応じて更新の申請をしてください。

在宅ねだきり・心身障害者 訪問歯科健診・診療

保健福祉課
通院が困難な在宅の寝たきりの方と、在宅の心身障害者を対象に、歯科医師が訪問し、歯科健診と診療を実施しています。お口の中を清潔にし快適に食事

子宮がん検診の結果

保健福祉課
4月10日・19日に行った子宮がん検診の結果が分かりましたのでお知らせします。
・受診者206名
・異常なし180名
・要医療又は有所見者26名
要医療又は有所見者の方には通知連絡を終わりました。連絡の行かなかった方は異常ありませんでしたのでご安心ください。

訪問口腔衛生指導

保健福祉課
歯科保健サービスをうけることが困難な在宅の寝たきりの方、痴呆の方を対象に、歯科衛生士が訪問し、お口の中を清潔に保つ方法をアドバイスします。
費用 無料
その他 保健婦が事前に訪問します。

黒埼町成人式

教育委員会 生涯学習推進課
日時 8月15日(火)午前10時(受付は午前9時30分)
会場 農村環境改善センター
内容 式典、成人の集い、アトラクションほか
対象者 昭和54年4月2日から55年4月1日生まれの方で、黒埼町に住所のあるもの及び平成7年度(7年3月)に黒埼中学校を卒業した方
その他 ご家族や友人の中に、就労就学等で町外に出ている方がおられましたら、ご連絡をお願いします。また、成人式の企画運営に参加してみたい方を募集します。

黒埼町成人式

教育委員会 生涯学習推進課
日時 8月15日(火)午前10時(受付は午前9時30分)
会場 農村環境改善センター
内容 式典、成人の集い、アトラクションほか
対象者 昭和54年4月2日から55年4月1日生まれの方で、黒埼町に住所のあるもの及び平成7年度(7年3月)に黒埼中学校を卒業した方
その他 ご家族や友人の中に、就労就学等で町外に出ている方がおられましたら、ご連絡をお願いします。また、成人式の企画運営に参加してみたい方を募集します。

短信

4月16日 町柔道連盟総会(町内、町長出席) ▼17日 町老人クラブ連合会評議員会(黒埼庄、助役出席) ▼18日 新潟地区土木振興会通常総会(新潟市、町長出席) ▼19日 信濃川下流水防連絡会総会(白根市、町長出席) ▼20日 町公衆衛生推進委員会総会(役場、町長出席) ▼27日 町食生活改善推進委員会総会(保健センター、町長出席) ▼5月9日 農家組合長会議(JA黒埼支店、町長出席) ▼11日 国民年金委員協議会総会(役場、町長出席)、新潟都市圏総合整備推進協議会(新津市、助役出席) ▼13日 新潟大外環状道路白根黒埼地域整備促進協議会(白根市、町長出席)

黒埼町成人式

教育委員会 生涯学習推進課
日時 8月15日(火)午前10時(受付は午前9時30分)
会場 農村環境改善センター
内容 式典、成人の集い、アトラクションほか
対象者 昭和54年4月2日から55年4月1日生まれの方で、黒埼町に住所のあるもの及び平成7年度(7年3月)に黒埼中学校を卒業した方
その他 ご家族や友人の中に、就労就学等で町外に出ている方がおられましたら、ご連絡をお願いします。また、成人式の企画運営に参加してみたい方を募集します。

黒埼の歴史を語る

教育委員会 生涯学習推進課
黒埼町史の編集・校閲者から町の歴史を学びませんか。この講座は、中学生と共に学ぶ新潟ふるさと学・黒埼編です。
日時 6月17日(土)、7月1日(土)・15日(土)午前10時40分～正午
会場 黒埼中学校 視聴覚室
内容 緒立古墳の謎、山際七司と自由民権運動など

学校給食参観

教育委員会 生涯学習推進課
子どもたちの日頃の生活を、給食と一緒に食べながら見てみませんか。

ガーデニング教室②

教育委員会 生涯学習推進課
寄せ植えでプチガーデンを楽

黒埼の歴史を語る

教育委員会 生涯学習推進課
黒埼町史の編集・校閲者から町の歴史を学びませんか。この講座は、中学生と共に学ぶ新潟ふるさと学・黒埼編です。
日時 6月17日(土)、7月1日(土)・15日(土)午前10時40分～正午
会場 黒埼中学校 視聴覚室
内容 緒立古墳の謎、山際七司と自由民権運動など

学校給食参観

教育委員会 生涯学習推進課
子どもたちの日頃の生活を、給食と一緒に食べながら見てみませんか。

ガーデニング教室②

教育委員会 生涯学習推進課
寄せ植えでプチガーデンを楽

黒埼の歴史を語る

教育委員会 生涯学習推進課
黒埼町史の編集・校閲者から町の歴史を学びませんか。この講座は、中学生と共に学ぶ新潟ふるさと学・黒埼編です。
日時 6月17日(土)、7月1日(土)・15日(土)午前10時40分～正午
会場 黒埼中学校 視聴覚室
内容 緒立古墳の謎、山際七司と自由民権運動など

学校給食参観

教育委員会 生涯学習推進課
子どもたちの日頃の生活を、給食と一緒に食べながら見てみませんか。

ガーデニング教室②

教育委員会 生涯学習推進課
寄せ植えでプチガーデンを楽

黒埼の歴史を語る

教育委員会 生涯学習推進課
黒埼町史の編集・校閲者から町の歴史を学びませんか。この講座は、中学生と共に学ぶ新潟ふるさと学・黒埼編です。
日時 6月17日(土)、7月1日(土)・15日(土)午前10時40分～正午
会場 黒埼中学校 視聴覚室
内容 緒立古墳の謎、山際七司と自由民権運動など

学校給食参観

教育委員会 生涯学習推進課
子どもたちの日頃の生活を、給食と一緒に食べながら見てみませんか。

ガーデニング教室②

教育委員会 生涯学習推進課
寄せ植えでプチガーデンを楽

黒埼の歴史を語る

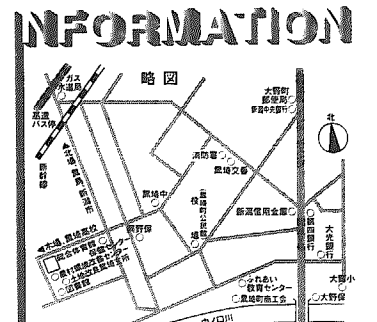
教育委員会 生涯学習推進課
黒埼町史の編集・校閲者から町の歴史を学びませんか。この講座は、中学生と共に学ぶ新潟ふるさと学・黒埼編です。
日時 6月17日(土)、7月1日(土)・15日(土)午前10時40分～正午
会場 黒埼中学校 視聴覚室
内容 緒立古墳の謎、山際七司と自由民権運動など

学校給食参観

教育委員会 生涯学習推進課
子どもたちの日頃の生活を、給食と一緒に食べながら見てみませんか。

ガーデニング教室②

教育委員会 生涯学習推進課
寄せ植えでプチガーデンを楽



- 黒埼町役場・教育委員会 ☎377-3101(代)
- 黒埼町公民館 ☎377-2516
- ガス水道局 ☎377-5211
- 総合体育館 ☎377-5300
- 図書館 ☎232-0077
- 北部地区公民館 ☎377-4146
- 黒埼常民文化史料館 ☎377-6117
- ふれあい教育センター ☎377-2110
- 保健センター ☎377-5049
- 黒埼荘 ☎377-1200
- デイサービスセンター黒埼荘 ☎377-1101
- 第2デイサービスセンター ☎378-7807
- 農村環境改善センター

黒埼町成人式

教育委員会 生涯学習推進課
日時 8月15日(火)午前10時(受付は午前9時30分)
会場 農村環境改善センター
内容 式典、成人の集い、アトラクションほか
対象者 昭和54年4月2日から55年4月1日生まれの方で、黒埼町に住所のあるもの及び平成7年度(7年3月)に黒埼中学校を卒業した方
その他 ご家族や友人の中に、就労就学等で町外に出ている方がおられましたら、ご連絡をお願いします。また、成人式の企画運営に参加してみたい方を募集します。

善意の窓

※ 木田松栄次社中さんが、(福)西蒲原郡郡北福祉会へ現金30,000円を寄付。
※ デビフペット(株)(代表取締役社長 渡部重吉)が、町へ現金1,000,000円を寄付。

黒埼町成人式

教育委員会 生涯学習推進課
日時 8月15日(火)午前10時(受付は午前9時30分)
会場 農村環境改善センター
内容 式典、成人の集い、アトラクションほか
対象者 昭和54年4月2日から55年4月1日生まれの方で、黒埼町に住所のあるもの及び平成7年度(7年3月)に黒埼中学校を卒業した方
その他 ご家族や友人の中に、就労就学等で町外に出ている方がおられましたら、ご連絡をお願いします。また、成人式の企画運営に参加してみたい方を募集します。

善意の窓

※ 木田松栄次社中さんが、(福)西蒲原郡郡北福祉会へ現金30,000円を寄付。
※ デビフペット(株)(代表取締役社長 渡部重吉)が、町へ現金1,000,000円を寄付。

黒埼町成人式

教育委員会 生涯学習推進課
日時 8月15日(火)午前10時(受付は午前9時30分)
会場 農村環境改善センター
内容 式典、成人の集い、アトラクションほか
対象者 昭和54年4月2日から55年4月1日生まれの方で、黒埼町に住所のあるもの及び平成7年度(7年3月)に黒埼中学校を卒業した方
その他 ご家族や友人の中に、就労就学等で町外に出ている方がおられましたら、ご連絡をお願いします。また、成人式の企画運営に参加してみたい方を募集します。

善意の窓

※ 木田松栄次社中さんが、(福)西蒲原郡郡北福祉会へ現金30,000円を寄付。
※ デビフペット(株)(代表取締役社長 渡部重吉)が、町へ現金1,000,000円を寄付。

人の動き

項目	4月末日現在	(前月比)	(前年同日比)
人口	26,036	(+147)	[+316]
男	12,806	(+78)	[+187]
女	13,230	(+69)	[+129]
世帯	8,199	(+75)	[+241]

4月1日～末日
出生 24 転入 219
婚姻 29 転出 84
死亡 12

人の動き

項目	4月末日現在	(前月比)	(前年同日比)
人口	26,036	(+147)	[+316]
男	12,806	(+78)	[+187]
女	13,230	(+69)	[+129]
世帯	8,199	(+75)	[+241]

4月1日～末日
出生 24 転入 219
婚姻 29 転出 84
死亡 12