

おしらせ版

平成9年8月25日発行

編集・発行：新潟県西川町役場 企画課企画広報係

町民憲章

守ろう 自然と緑の 美しい環境を
 築こう 心身ともに健康で 明るい家庭を
 育てよう 思いやりの輪で 豊かな心を
 伸ばそう つとめに励み 創造の喜びを
 高めよう あしたにはばたく 教養を

私たちのめざす西川町

9月1日から国民健康保険の保険証が『もも色』に変わります

西川町国民健康保険

9月1日から、国民健康保険と退職者医療制度の保険証が『もも色』に変わります。

今までの『あさぎ色』の保険証は、8月31日限りで使えなくなります。

新しい保険証は郵送で交付

新しい保険証の交付は、国保加入者世帯に、直接郵送で8月末頃にお届けします。(前年と同様の更新取扱いです)

特別の事情のある世帯については、別に通知しますので役場窓口で交付となります。

記載内容を確認ください

保険証は8月20日現在の内容で処理してありますが、記載の内容を確認の上、誤りなどがありましたら保険証を持参し、役場住民課に届け出てください。

古い保険証の処分

新しい保険証『もも色』は、9月1日から使用してください。古い保険証『あさぎ色』は、8月31日限りで使えなくなりま

- ①ハサミを入れてから捨てる
- ②焼却する

9月1日以後に古い保険証『あさぎ色』が在ると、間違いが生じるものとなり、古い保険証ではお医者さんにかかることができませんので、必ず破棄処分してください。

④の保険証は更新が必要です

町外に下宿している学生の方や、仕事の都合等で別個の保険証の交付を受けている方も、更新の必要がありますので次の書類等を持参して、役場住民課で手続きをしてください。

④の保険証の場合

- 家族の新しい保険証(古い保険証も必要)
 - 在学証明書(毎年申請に必要)
- 本年4月以降に申請し提出された方は、不用です。

○認印(ミトメ)

- ③の保険証の場合
- 家族の新しい保険証(古い保険証も必要)
- 認印(ミトメ)

役場からお願い

町の住民基本台帳がOA化(電算導入)になるため、平成10年4月1日から新しい国保の保険証記号番号でスタートしますので、再度、3月末頃に保険証の更新手続きを行います。その時期に、被保険者の方にお知らせをする予定です。

そのため、新しい保険証『もも色』の有効期限は、平成10年3月31日までとなっておりますので、ご了承をお願いします。

その他

国保加入者で、新しい保険証『もも色』が郵送で届いていない世帯、または、不明な点等お気付きのことがありましたら、お手数でも役場住民課までお申し出ください。

こんな時注意を

就職等で国保から職場保険(社会保険等)に変更になる方で、新しい保険証(職場保険)が交付になる前に、お医者さんに受診の場合は、医療機関の窓口で、その旨を必ず申し出てください。

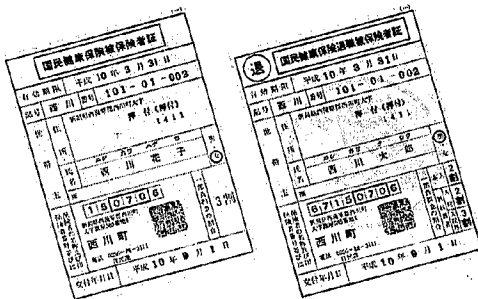
その他不明な点等の
問い合わせは

役場住民課

国民健康保険係

☎ 88-3111

(内線131)



西川町役場 ☎88-3111(代)
 保健センター ☎88-5311
 公民館 ☎88-2334
 ガス水道課 ☎88-2144
 デイサービスセンター ☎88-5666
 在宅介護支援センター ☎88-5666
 テレホンガイド ☎88-6666
 教育相談(専用) ☎88-3031

平成9年度婦人検診(施設)指定医療機関名及び診療(受付)時間一覧表

住所	名称	午前の部	午後の部	実施検診名
分水町	本田医院 ☎0256(97)3003	9:00~12:00	3:00~6:00 (出) 休診	子宮がん 乳がん
	齋藤医院 ☎0256(92)2105	9:00~12:30 (休) 休診	2:30~5:30 (水、土) 休診	子宮がん 乳がん
吉田町	渡辺医院 ☎0256(93)2148	9:00~12:00 (第1土) 休診 (第3土) 休診	3:00~5:00 (木、土) 休診	子宮がん 乳がん
	県立吉田病院 ☎0256(92)5111	9:00~11:00 (出) 休診	休診	子宮がんのみ 婦人科外来
	藻谷医院 ☎0256(72)4141	9:00~1:00	3:00~6:00 (木、土) 休診	子宮がん 乳がん
巻町	荒川医院 ☎0256(72)2785	9:00~1:00	4:00~6:00 (出) 休診	子宮がん 乳がん
	巻町国保病院 ☎0256(72)3111	火、水、金のみ 9:00~11:00	休診	乳がんのみ 外科外来
西川町	如部医院 ☎0256(88)2057	8:30~11:30 (出) 休診	2:00~5:30 (休)3:00~5:30 (出) 休診	子宮がん 乳がん
	倉品医院 ☎0256(88)2272	9:00~11:00 (出) 休診	休診	子宮がん 乳がん
黒崎町	鈴木医院 ☎025(377)2505	9:00~12:30	3:00~6:00 (出) 休診	子宮がん 乳がん
	済生会新潟第二病院 ☎025(233)6161	9:00~11:30 (出)9:00~11:00 (第3出) 休診	休診	子宮がん 乳がん 婦人科外来 外科外来

注) 期間は9月1日~11月30日(ただし休日及び各医療機関の休診日を除く)

医療機関で自由に受診、婦人検診・乳がん検診

町では、毎年子宮がん及び乳がんの早期発見、早期治療のため、婦人検診と乳がん検診を実施しています。郡内の指定された医療機関で自由に受診できる検診ですので、都合のよい日に各医療機関で受診してください。なお、一部の医療機関を除き婦人検診と乳がん検診を同時に受診することもできます。今回の受診票は、先に調査した「西川町住民検診申込書」で婦人検診又は乳がん検診を希望された方にお届けしました。

また、希望されなかった方も受診できますので、直接医療機関で受診してください。

検診期間
9月1日~11月30日

検診機関及び診療時間
別表のとおり

検診料金(自己負担金)
・ 婦人検診 1,700円
・ 乳がん検診 700円
(受診時に支払ってください)

検診結果
検診後約1カ月くらいで、役場から通知します。

郵便局でも住民票の写しなどが請求できます

西川郵便局では、8月1日から県内の市町村であればどこでも、住民票の写しなどが請求できる取り次ぎサービスを実施しています。

請求できるもの
・ 住民票の写し
・ 戸籍謄本又は抄本
・ 公的年金現況届証明

請求できる人
・ 住民票の写し ↓
本人または同一世帯の人
・ 戸籍謄本又は抄本 ↓
本人のみ
・ 公的年金現況届証明 ↓
本人または同一世帯の人

請求方法
① 郵便局に備え付けの交付申請書に必要事項を記入します。
② 申請書と手数料(原則として定額小為替による)及び返信用封筒(切手貼付)を所定の封筒に入れて封をします。
③ ②の封筒に切手を貼り、請求する市町村の宛名を書いて、郵便局の窓口又はお近くの郵便ポストに入れてください。

手数料は市町村により異なりますので、西川郵便局(☎88-2200)の窓口でお問い合わせください。

重度心身障害者医療費受給者証の更新を

現在、重度心身障害者医療費助成制度(県障)を受けている方は、現在使用中の受給者証の有効期限が8月末で切れますので、次により更新手続きを行ってください。

◎更新手続き期間
平成9年8月13日(水)~
平成9年8月29日(金)

◎場所
役場 保健福祉課 福祉係

◎持参するもの
・ 今お持ちの受給者証
・ 加入医療(健康)保険証
・ 身体障害者手帳及び療育手帳

・ 受給者証を破損、紛失又は内容変更の生じた方は、印鑑(ミトメ)
☆連絡・問い合わせ先
役場 保健福祉課 福祉係
☎88-3111

引き揚げ者の皆様へ

税関では、終戦後の混乱期に戦地から引き揚げてきた方々が当時国内に持ち込むことが出来なくて税関などに預けた通貨や証書などをお返ししています。お心あたりの方は、お気軽にお問い合わせください。なお、手続きは本人だけでなく、家族の方々も問い合わせることが出来ます。お返しする通貨等は次のものです。

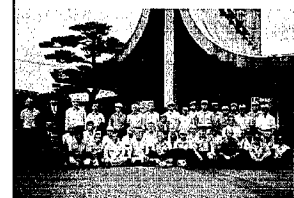
◎終戦後、外地から引き揚げてこられた方々が、上陸地の税関・海運局に預けた通貨・証券など。
◎外地の集結地において、総領事館などに預けた証券のうち、その後、日本に返還されたもの。
☆問い合わせ先
〒950
新潟市竜が島1-5-4
新潟港湾合同庁舎内
新潟税関支署統括監視官部門
☎025-244-9314



その他
○ 受診票裏面予診票を記入し、検診当日持参してください。
○ 検診当日は、検診料自己負担金及び保険証を必ず持参してください。
○ 当日は着脱の楽な服装で行ってください。
○ 検診前日は入浴し、体を清潔にしておいてください。
○ 自己検診法については、受診の際、主治医から指導を受けてください。

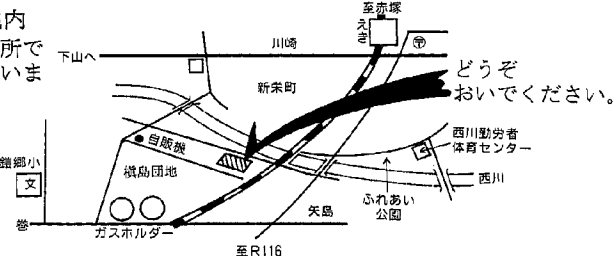
広域火葬場の庭木の手入れ

「ご苦労さまでした」
明るい社会づくり運動新潟県協議会西川支部の10人の方が、7月2日に広域火葬場「妙有院」の庭木の手入れや草取りの活動に、巻町や潟東村のボランティアの方々と共に参加されました。毎年ボランティアでやっていただいています。ご苦労さまでした。



本とともっと仲良くしたいおともだちへ みつばちレター 9月の巻

一横島団地内学童保育所で開設しています。



~9月の開設予定~

9月7日(日) 13:00~15:00
9月21日(日) 13:00~15:00

随時、絵本の読みかきせをしています。開設時間中は、どなたでも自由に閲覧できます。どうぞおいでください。

プラネタリウム投映

観覧される方は、投映日の午後6時までに公民館(☎88-2334)に申し込みください。希望者のいない場合は投映はありません。
とき 9月10日(火)・9月22日(月)
午後7時30分から
ところ 福祉会館児童室
内容 ☆秋の星たち
入場 無料



青少年健全育成標語 入選作品(敬称略)

「やめてよ」と言える勇気を大切に
渡辺あづみ(西川中1年)
忘れないで 思いやる心
いつまでも
森 智美(西川中2年)
西川町青少年問題協議会

病原性大腸菌【O-157】をよせつけない 7つのポイント

- ① 手を洗いましょう。
 - ② 食品は必ず加熱して調理しましょう。
 - ③ 冷蔵庫を過信しないようにしましょう。
 - ④ なま物は最後に買いましょう。
 - ⑤ なま水は飲まないようにしましょう。
 - ⑥ 下痢をしたら、入浴はひかえましょう。
 - ⑦ おかしいな、と思ったらすぐ受診しましょう。
- 以上のことを守って食中毒を予防しましょう。

**プールへ行こう！
開放日が残り少なくなりました**

今年も大勢の町民の方々から利用していただいているプール開放も、開放日が残り少なくなりました。大いにご利用ください。

町民プール
9月3日(火)まで
西川中学校プール
8月31日(日)まで
鑑郷小学校プール
8月31日(日)まで
ただし、次のとおり休みます。
町民プール
西川中学校プール 26日・27日
鑑郷小学校プール

第1回少年野球大会を開催！！

町体育協会及び公民館では、青少年の健全育成と野球技術の向上を目的として、次のとおり少年野球大会を計画いたしました。チームを作って参加してください。

日時 9月21日(日) (雨天の場合28日)
午前8時開会式

会場 町営野球場

参加資格及びチーム編成
町内の小学3〜6年生とし、20名以内で編成する。

試合方法

- (1) トーナメント戦とし、試合は5回戦とする。
 - (2) 同点の場合は抽選により勝敗を決する。
 - (3) 3回以降7点以上の差が生じたときは、コールドゲームとする。
- (3) 試合時間は1時間20分をめぐり終了する。

参加料 無料

申し込み 9月8日(日)までに参加申込書を公民館へ提出してください。
(☎88-2334)

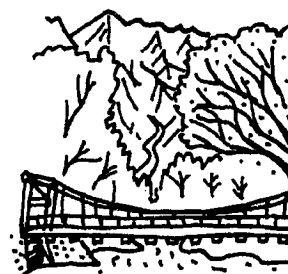
秋の町民ハイキング

今年の秋の町民ハイキングは荒川溪谷(関川村)へ行きます。ご家族で参加ください。

期日 9月28日(日) (小雨決行)
行程 午前8時福祉会館集合 8時30分出発 午後5時帰着
定員 先着40名(小学生以上)
参加料 1人500円(傷害保険料等)
申し込み 8月26日(火)から参加

稲わら焼却はやめましょう

農家の皆さん、稲わらは有効な資源です。秋すき込み等による土づくりの推進や収集による園芸・畜産への活用を進めましょう。また、稲わらの焼却による煙は、生活環境に支障をおよぼします。稲わらの焼却による煙は、人に対して咳や目のしみ等の不快感を与え、車の通行等にも悪影響をおよぼし、毎年苦情が寄せられております。稲わらの焼却は絶対にやめ、有効に活用しましょう。



その他 天候によっては雨具を用意してください。昼食は各自持参。(昼食時にはとん汁を用意します。)

**町民ソフトバレーボール
TOTO KAKA チーム
アベックV**

去る7月20日(日)、西川中学校体育館で第9回町民ソフトバレーボール大会が開催されました。大会には女子の部11チームと一般の部10チームが参加し、練習の成果を競い熱戦が展開されました。

◎女子の部

- 優勝 TOTO KAKA (KAKA)
- 準優勝 新潟フコール
- 第3位 フォルテシモ
- 第3位 六分HANAKO
- ◎一般の部
- 優勝 TOTO KAKA (TOTO)
- 準優勝 ウオーカーズ
- 第3位 フォーティーズ
- 第3位 V・River



**第1回町民ターゲット
バードゴルフ大会結果**

去る7月27日(日)西川ふれあい公園に於いて、第1回町民ターゲットバードゴルフ大会が開催されました。炎天下の中汗だくで熱戦がくりひろげられました。結果は次のとおりです。

- 総合**
- 優勝 内藤敏男(鮎第三区)
 - 準優勝 田村 豊(与兵衛野)
 - 第3位 真島春雄(学校町)
 - レディーズ
 - 優勝 入沢千枝子(旗屋)
 - 準優勝 中野由紀子(巻町)
 - 第3位 西川町在勤)
 - 石川和江(下組)

**「西川ひかりちゃん」
チーム 大健闘**

去る8月3日川西町で第9回新潟県スポーツフェスティバルのターゲットバードゴルフ県大会が開催されました。参加は各地区より26チームが参加し、当町からは西川ターゲットバードゴルフクラブの「西川ひかりちゃん」チームが出場し、見事4位入賞を果たしました。又、個人戦でも内藤敏男さん(鮎第三区)がシニアの部で2位入賞と大健闘でありました。今後の活躍を期待しております。



なお、公民館では毎週水曜日スポーツパーク西川で午後7時30分から午後9時まで、ターゲットバードゴルフ教室を開催しておりますので、みなさんもチャレンジしてみませんか。お問い合わせは、公民館☎88-2334までどうぞ。

下水道排水設備工事責任技術者認定試験及び受験講習会の実施についてお知らせ

平成9年度下水道責任技術者認定試験を下記のとおり行います。

1. 受験資格
満20歳以上の人で、かつ次の一つに該当する者
(1) 土木及び、建築関係等の専門課程を卒業した者
(2) 高校卒業以上で実務経験1年以上を有する者
(3) 実務経験2年以上を有する者
2. 受験者講習及び受験の申込
受付期間：平成9年9月8日(月)から平成9年9月19日(金)
受付場所：西川町役場建設課下水道係
なお、申込用紙等は、建設課下水道係に用意してあります。
3. 受験講習
期日：平成9年11月5日(水)
4. 認定試験
期日：平成9年11月16日(日)
時間：10:00~11:30 (受付は9時からです。)
5. 問い合わせ先
西川町役場建設課下水道係 ☎88-3111
(財)新潟県下水道公社 ☎025-271-1151

時間：13:00~16:30 (受付は12時30分からです。)

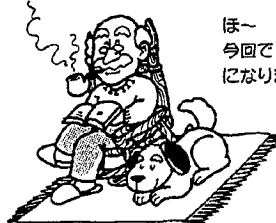
会場：プライダルステージ デュオ
受講料：5,000円

平成9年10月1日

就業構造基本調査にご協力ください。

平成9年10月1日、就業構造基本調査が行われます。この調査は、国や都道府県が雇用対策などに関する行政を考えていくための基礎資料となるものです。調査の対象となる地域は押付・善光寺で、対象となる世帯には、9月下旬から調査員が皆さんのお宅に伺いますので、ご協力をお願いします。統計的手法によって選ばれた15歳以上の方が対象となります。

確が昭和31年から開始された調査じゃつたのう



ほー 今回で13回目になります

第31回 新潟県民芸術祭

第31回新潟県民芸術祭が9月～11月にわたって開催されます。熱気あふれる各会場へ、ぜひ足をお運びください。

- 合唱部門 9月14日(日) 県民会館
- 華道部門 9月11日(木)～16日(火)
長岡商工会議所、長岡大和
- 茶道部門 9月19日(金)～24日(水) 県民会館
- 洋舞踊部門 11月3日(月) 県民会館
- 詩吟部門 11月9日(日) 県民会館
- 邦楽部門 11月16日(日) 県民会館
- 能楽部門 11月23日(日) 県民会館
- 民謡部門 11月30日(日)

見附市文化ホール

詳しくは、新潟県庁環境生活部文化振興課
(☎025-285-5511 内線2243～4)

までお問い合わせください。

平成9年度 いきいき県民カレッジ(学校開放講座)
「ウインドウズ'95入門講座」のご案内

今話題のパソコンOS「ウインドウズ95」を使いながらパソコンに親しみ、一層興味・関心をもっていただくよう考えました。ウインドウズ95上での表計算やインターネット等県民の方々の関心があると思われるものを学習していただく予定です。

- 【受講場所】 新潟県立巻工業高等学校 データ処理実習室(第2実習棟3階)
- 【期間】 平成9年10月7日～10月28日の毎週火曜日と木曜日
(10/7(火)、10/9(木)、10/14(火)、10/16(木)、10/21(火)、10/23(木)、10/28(火))
- 【時間】 18:00～21:00まで(3時間)
- 【定員】 40人(18歳以上の方とし、定員を超える場合は抽選で決定します。)
- 【費用】 3,000円(テキスト、教材費等)

- 【応募方法】 往復はがきに、住所、氏名、年齢、性別、職業、勤務先電話番号、自宅電話番号、パソコン経験の有無、その他要望等をご記入の上、下記宛にお申し込みください。
- 【申し込み先】 新潟県立巻工業高等学校 パソコン講座係
〒953 巻町大字堀山新田51-1 TEL72-2049・72-3002 FAX72-1718
- 【応募締切日】 平成9年9月22日(月)
- 【講座の内容】 ・コンピュータの概要とキー入力・インターネット入門
・ウインドウズ95の基本的操作・エクセル(表計算)入門

「七宝焼教室」～木曜コース～

- 主催 県立青少年研修センター
 - 日程 第1回 平成9年9月25日(木)
第2回 " 10月2日(木)
 - 会場 県立青少年研修センター文化工芸棟クラフトルーム
 - 参加対象 七宝焼を初めて経験される方又は関心のある方。
 - 定員 午前の部 20人(9:30～12:00)
午後の部 20人(14:00～16:30)
 - 経費 1,000円(各回の教材費)
 - 携行品 エプロン、タオル、内ばき、その他必要なもの。
 - 申込方法 参加申込書又は電話等で9月19日(金)までに直接、研修センターへ申し込んでください。
申し込み多数の場合は事前に締め切ることがあります。定員に達し、参加不可能な場合のみ連絡いたします。
 - 申込先 〒953 巻町大字越前浜5597-1
県立青少年研修センター
☎77-2111 FAX77-2114
 - 研修内容及び講師 第1回 ペンダント・ブローチ・ホワイトタイ
第2回 ルへの焼成
- 各回の内容は同じですが、続けての参加をおすすめします。
指導 研修センター職員

「陶芸教室」～木曜コース～

- 主催 県立青少年研修センター
- 日程 第1回 平成9年9月25日(木)
第2回 " 10月2日(木)
第3回 " 10月16日(木)
第4回 " 10月30日(木)
- 会場 県立青少年研修センター文化工芸棟陶芸室
- 参加対象 陶芸に関心のある方で4回とも参加できる方
- 定員 午前の部 40人(9:30～12:00)
午後の部 20人(14:00～16:30)
- 経費 3,000円(4回分の教材費)
- 携行品 エプロン、タオル、内ばき、筆(書道用中・小)
その他必要なもの。
- 申込方法 参加申込書又は電話等で9月19日(金)までに直接、研修センターへ申し込んでください。
申し込み多数の場合は事前に締め切ることがあります。定員に達し参加できない場合のみ連絡いたします。
- 申込先 〒953 巻町大字越前浜5597-1
県立青少年研修センター
☎77-2111 FAX77-2114
- 研修内容及び講師 第1回…紐づくり、手びねり
第2回…たたらづくり
第3回…絵付け
第4回…作品の品評会
講師 アーテックス博進堂
萩野 健 様

**大丈夫ですか?
お宅のガス機器②**

前回に続き、大型湯沸器について紹介します。

ガス器具は正しく使用しないと、次の実例のような不幸な事故が起きることもありますので、設備の不良を指摘された方は、早急に指定の工事店に依頼し、早急に修理若しくは入れ替え等の改善を実施するようお願いいたします。

実例1
排気筒の高さが不足していることを指摘されていた大型湯沸器を使用中に、排気が屋内に逆流したため3名CO中毒になった。
(平成8年6月 富山県)

実例2
業務用店舗で大型湯沸器を使用中に、天井裏排気筒部に開いた穴から漏れた排気のため、客5名を含め9名CO中毒になった。
(平成8年7月 千葉県)

実例3
大型湯沸器が設置されている付近で排気筒が外れていて、そこから漏れた排気により2名CO中毒になった。
(平成9年1月 北海道)
ガス機器は正しく設置し、事故のない安全な使用を心がけましょう。

問い合わせ ガス水道課 88-2144

呼吸教室

肺気腫・気管支喘息・じん肺などの肺・気管支の病気で、肺の働きの悪い方、息切れ・せき・たんなどの症状のある方は、ぜひ参加を!

肺についての知識や運動を取り入れたりしながら、楽しく療養方法を身につけましょう。

(日時) ・第1回 9月8日(月)
・第2回 9月17日(水)
・第3回 10月3日(金)

いずれも午後1時から4時までです。
(会場) 巻保健所
(内容)
・肺機能検査
・講話「低肺機能について」
・実技・個別指導「呼吸法の理解と実践、たんの出し方」
・講話「食事で気をつけたいこと」
・歯科相談 など
(費用) レクリエーション保険料・茶菓子代等 500円
(問い合わせ先) 〒953 巻町赤館1285-1
巻保健所地域保健係 電話 72-0934
※希望される方は9月1日(月)までに巻保健所に申し込んでください。

てんかん講座

演題 てんかんの原因から包括的治療まで
講師 国立療養所西新潟中央病院
精神科医長 和知 学 先生

日時 9月6日(土)
午後2時～3時30分

会場 三条市総合福祉センター多目的ホール
(三条市東本城寺2-1)
(電話) 0256(33)8511

主催 国立療養所西新潟中央病院
てんかんセンター

協賛 日本てんかん協会新潟県支部
後援 新潟県・三条市

入場無料・どなたでも参加できます。

車の保守管理はドライバーの責任です!

9月・10月自動車点検整備推進運動実施中

運輸省では9月1日から2ヵ月間、自動車使用者の保守管理意識を高揚し、点検整備の推進を図るため「自動車点検整備推進運動」を全国一斉に実施します。

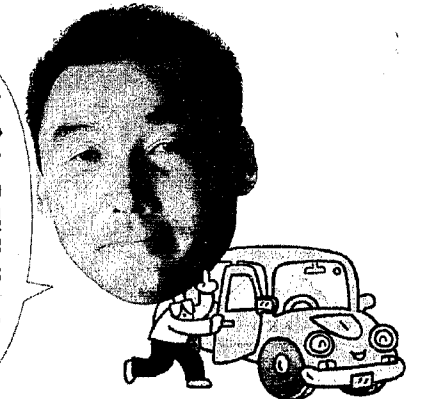
新潟陸運支局も期間中県内各地で街頭検査を行う他、マイカーに関する相談所及び自動車に関する各種イベントを次のとおり開催しますのでお気軽においでください。

- ・9月3日 デッキイ401(新潟市出来島)
- ・9月8日 ラオックス長岡店(長岡ニュータウン内)

【自動車の点検整備に関するお問い合わせは下記まで】

新潟陸運支局整備課 (TEL025-285-3125)

クルマの保守管理は
ドライバーの責任です



無料 交通事故の相談

(新潟自動車保険請求相談センター)

電話の相談もお受けします。

☎025-225-1851 (直通)

相談日：月～金 9:30～12:00、13:00～16:40
(祝・祭日を除く)

◎弁護士相談日

毎週水曜日 13:00～16:00(予約制、相談無料)

**新潟県高齢者
総合相談センター
テレホンサービス**

☎025-281-5550

面接・電話による相談も
行っています。

相談日：月～金 9:00～17:00

☎025-285-4165

教育相談窓口

日時 毎週火曜日と金曜日(祝・祭日
を除く) 8:30～17:00

相談方法 電話・来訪・その他

相談員 齊藤正男先生
☎ 88-3031(専用)

心配ごと相談

日時 毎週月曜日(祝・祭日を除く)
13:00～15:00

会場 いこいの家「西川荘」
問い合わせ 社会福祉協議会(☎88-7735)

行政相談

日時 毎週月曜日(祝・祭日を除く)
13:00～15:00

会場 いこいの家「西川荘」
相談員 佐藤 季夫さん

ハイ、県くらしのダイヤル

☎025-285-7000

・消費生活相談事例
・通信販売、訪問販売など

悪徳商法苦情相談

月～金 9:00～17:00

新潟県消費者生活センター☎025-285-4196

ソフトバレーボール教室

日時 毎週水曜日
19:30～21:00

会場 西川勤労者体育センター
問い合わせ 公民館(☎88-2334)

ターゲットバードゴルフ教室

日時 毎週水曜日
19:30～21:00

会場 スポーツパーク西川
問い合わせ 公民館(☎88-2334)

3B体操教室

日時 毎週土曜日
19:30～21:00

会場 福祉会館
問い合わせ 公民館(☎88-2334)

9月の休日診療医



休日の診療当番医の診療時間は、外科・内科とも午前9時から午後6時までです。時間外でやむをえない時は、当番医と連絡を取って受診してください。救急車の必要な時は、消防署(☎119)に電話をしてください。

区分	外科			内科			
	月日	医院名	所在地	電話	医院名	所在地	電話
9月	7	飯塚医院	巻町	72-1151	松崎医院	中之口	025-375-3013
	14	金子外科医院	岩室村	82-4786	西川内科医院	巻町	72-6066
	15	潟東けやき病院	潟東村	86-3515	潟東けやき病院	潟東村	86-3515
10月	21	県立吉田病院	吉田町	92-5111	五十嵐医院	中之口	025-375-5670
	23	伊藤整形外科	吉田町	93-3115	杉山医院	中之口	025-375-3009
	28	町立巻病院	巻町	72-3112	月潟診療所	月潟村	025-375-2012

県立自然科学館の9月催し物のご案内

新潟県立自然科学館の9月の催し物へ、ご家族お揃いでお出かけください。

期 間	名 称	内 容	申込締切	場 所	時 間	対象・定員	参加料
9月13日(出)	ホワットくんの科学講座	宇宙から金を探してみようー金鉱床形成のひみつ	電話予約先着	講 堂	13:00～14:00	高校生以上の入館者 100名	入館料
13日(出)	ロボット技術講習会(トレスロボットの高速走行)	トレスロボットの高速化をはかるためにソフトのバージョンアップを図ります	往復ハガキで9月9日までに、お返	科学室	14:00～16:00	中学生以上のC言語知識者 30名	1,000円
14日(回)	オスとメスの話ーメダカ	メダカの産卵の様子を観察します	電話予約先着	科学室	13:30～14:30	中学生以上の申込者 30名	入館料
15日(月)	からくりの世界	茶運び人形、段取り人形などのからくり人形を紹介します	なし	講 堂	①11:00～ ②13:00～ ③13:00～	入館者 各回40名	入館料
15日(月)	第9回全国生涯学習フェスティバル協賛事業「星空ウォッチング」	中秋の名月と秋の星空を観察します	なし	屋上・プラネタリウムドーム	19:00～21:00	申込者 210名	200円
26日(金)	第9回全国生涯学習フェスティバル協賛事業「星空ウォッチング」	木星と土星、秋の星空を観察します	なし	屋上・プラネタリウムドーム	19:00～21:00	申込者 210名	200円
27日(土)	プラネタリウム 星空散歩	10月の星空を案内します	先 着	プラネタリウムドーム	15:40～16:20	小学生以上の入館者 210名	入館料

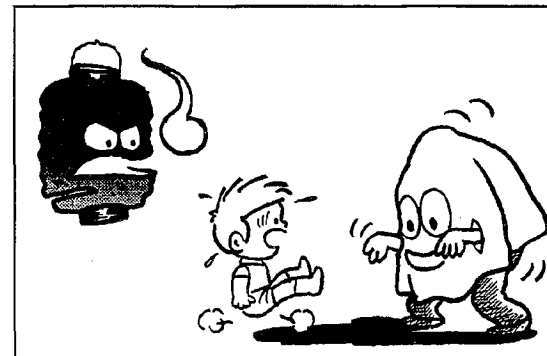
問い合わせ ☎ (025) 283-3331・FAX (025) 283-3336

〒950 新潟市女池2010-15 新潟県立自然科学館

9月の休館日は8日、16日、22日、29日です。

料金

区 分	個 人		団 体	
	大 人	小・中学生	大 人	小・中学生
入 館 料	510円	310円	410円	200円
入館料+プラネタリウム	710円	410円	610円	300円



越後にしかわ 時代激まつり

「おばけ屋敷」 スタッフ募集!

今年の越後にしかわ時代激まつりでは、10月11日(土)の前後祭と12日(日)の両日におばけ屋敷を開設します。
おばけ屋敷のスタッフとしてお手伝いいただける方を募集します。

問い合わせ・申込先
がっつりしかわ実行委員会事務局(役場企画課内)☎88-3311

9月は健康増進普及月間

健康づくりは “3要素” の バランスから

栄養

「偏りのない食生活」を心掛けていますか? 日本人の栄養摂取は、ほぼ必要量を上回り、平均的には適正なレベルにあります。しかし、男女ともに若い年代層でカルシウムが不足し、若い女性は鉄分も不足気味。厚生省では、多様な食材で栄養バランスを保つために1日30食品を目標とすることを勧めています。

ただし、過食や過剰な栄養摂取はかえって健康を害します。ごはんを少なめにし、おかずが適量・多品種の献立となるよう工夫してください。日本人の食事が増えつつある動物性脂肪や塩分(1日10g以下が目標値)も抑えるようにしましょう。

また、喫煙は、ビタミンCを

健康づくりの“3要素”、あなたはすべて挙げられますか?—答えは、栄養、運動、休養。「当たり前すぎる」などと言わないでください。意外に少ないんです、この3つのバランスをうまくとっている人……。

はじめ体内のさまざまな栄養素を破壊します。せっかく食事に気を配っても、1本のタバコがその効果を台無しにしてしまうということを知っておいてください。

運動

「適度な運動」は、高血圧や動脈硬化を防ぎ、糖尿病などの治療に効果があります。激しいスポーツだけが運動ではありません。日常生活のなかにちょっとした運動習慣を取り入れるだけで、健康づくりに効果が表れます。

通勤や買い物の行き帰りの歩行、部屋の掃除、ふとんの上げ下ろし、庭の手入れなど、ふだんできることでもいいのです。特別に時間をつくらなくても、意識的に体を動かす心掛けが大切です。

最も無理なく継続して行える運動が「歩く」ことです。①息がはずむくらいの速さで、②1日30分程度、③1日1万歩を目標に、取り組んでみませんか? 日本人の1日平均歩数は、男性で7,933歩、女性で6,909歩ですが、歩数が多い人ほどHDL(善玉)コレステロールの値が高いというデータも報告されています。

休養

栄養や運動と並ぶ、健康づくりの重要な要素が「十分な休養」です。働くことばかりを美德とする風潮は過去のもの。積極的に連続休暇をとって、心身を「休ませ」ください。

こうした「健康休暇」の普及とともに進められているのが、「健康保養地」づくりの構想です。主に中高年勤労者を対象とした滞在施設で、健康度測定、生活習慣改善のプログラム、各自に適した運動の実践などを通じて、保養と健康増進を図るというものです。

豊かな自然風土、温泉などに恵まれた環境であることも条件の一つ。現在、多数の地域で設立が計画されています。

9月の行事カレンダー

カレンダーのみかた このマークは、このようにみてください。

+…休日診療医
 ■…行事の名称
 +…会場
 🕒…時間
 👤…対象
 🗨️…照会先
 📄…内容

1月	■心配ごと相談 西川荘 13:00~15:00 ■行政相談 西川荘 13:00~15:00 防災の日	16火	
2火		17水	■乳児産婦健康相談 保健センター 9:00~9:30 平成9年7月生まれの乳児と母親、前回未受診者
3水		18木	■乳児健康診査 保健センター 13:10~13:50 平成8年10月、11月 平成9年4月、5月生まれの乳児
4木		19金	
5金		20土	動物愛護週間 ☑️休日診療医 外科：県立吉田病院(吉田92-5111) 内科：五十嵐医院(中之口025-375-6670)
6土		21日	■少年野球大会 町営野球場 8:00~ ■新潟県空手道選手権大会 西川中学校 9:00~ 秋の全国交通安全週間
7日	☑️休日診療医 外科：飯塚医院(巻72-1151) 内科：松崎医院(中之口025-375-3013) ■町民テニスダブルス大会 スポーツパーク西川 8:30~	22月	■心配ごと相談 西川荘 13:00~15:00 ■行政相談 西川荘 13:00~15:00 ■プラネタリウム投映 福祉会館 19:30~
8月	■心配ごと相談 西川荘 13:00~15:00 ■行政相談 西川荘 13:00~15:00	23火	☑️休日診療医 外科：伊藤整形外科(吉田93-3115) 内科：杉山医院(中之口025-375-3009) ■町民ゲートボール大会 ふれあい公園ゲートボール場 8:30~ 秋分の日
9火	救急の日	24水	
10水	■プラネタリウム投映 福祉会館 19:30~	25木	
11木		26金	
12金	宇宙の日	27土	■ちびっ子煎茶教室 福祉会館 9:30~11:30
13土	■ちびっ子煎茶教室 福祉会館 9:30~11:30	28日	☑️休日診療医 外科：県立吉田病院(吉田92-5111) 内科：月潟診療所(月潟025-375-2012) ■町民ハイキング 荒川溪谷 8:00~
14日	☑️休日診療医 外科：金子外科医院(巻室82-4786) 内科：西川内科医院(巻72-6066)	29月	■心配ごと相談 西川荘 13:00~15:00 ■行政相談 西川荘 13:00~15:00 ■妊婦学級(ステップコース) 保健センター 9:00~12:00 出産月：11月~2月の妊婦
15月	☑️休日診療医 外科：潟東けやき病院(潟東86-3515) 内科：潟東けやき病院(潟東86-3515) ■敬老会 菅根小学校体育館 10:00~ 敬老の日	30火	■今月の納税 ©国民健康保険税第3期分 ☑️納税は便利で安全な口座振替をご利用ください。

照会先：西川町役場 ☎88-3111(代)・保健センター ☎88-5311・公民館 ☎88-2334・ガス水道課 ☎88-2144
 ・デイサービスセンター ☎88-5666・在宅介護支援センター ☎88-5666・テレホンガイド ☎88-6666

※検診関係の時間は、受付時間です。