大形公民館 ②おわり

（海老ケ瀬615—1　☎273—5684）

利用グループ会員募集

申し込みは各グループへ

グループ名(内容)	活動日時	会費(円)	申し込み先(電話)
四ツ葉会（唄・三味線）	第2・4(月) 13:00～15:00	月 2,000	山岸ハツエ 273—4077
空手練成会（空手）	毎週(土) 19:30～20:45	月 2,000	渡辺 美樹 274—1879
大形リズムエクササイズ（エアロビクス・ストレッチ・ジャズダンス）	毎週(金) 19:00～20:45	月 1,500	桑野 静子 274—5341
コーラスたんぽぽ（コーラス）	毎週(土) 10:00～12:00	月 1,500	志賀美代子 275—6467
オカリナかるがも（初級オカリナ）	第1・2・3(金) 13:00～15:00	月 2,500	森 恵子 273—4687
白美会（水彩画）	毎週(月) 19:00～20:45	月 2,000	波田野松男 273—4490
大正琴同好会（大正琴）	毎週(火) 19:00～20:45	月 2,000	斉藤 セツ ®273—8649

中地区公民館 ①

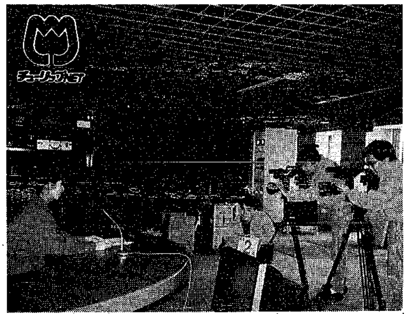
（古川町4—12　☎271—0017）

利用グループ会員募集

申し込みは各グループへ

グループ名(内容)	活動日時	会費(円)	申し込み先(電話)
スキップ（2～3歳児親子リズム体操）	第1・3(土) 9:30～11:30	月 500	古田島 薫 273—2049
新潟中央親子劇場（山ノ下ブロック演劇鑑賞）	第2(土) 10:00～12:00	4歳以上 月 900	南 香代子 275—2166
チャーミング・マニッシュ（ジャズダンス）	第2・3・4(水) 10:30～12:00	月 2,000	猿子 由美 274—6517
ザ・ペガサス（エアロビクス）	第1・2・3(火) 13:30～15:00	入会金500 月 1,500	坂井 富子 275—3635
フォーク山の下（フォークダンス）	第1・3(月) 10:00～12:00	月 500	中村ヒサ子 273—3242
茜会（社交ダンス・男性優先）	第1・3(金) 18:30～21:00	入会金 1,500 月 1,000	練習日に会場へ
すみれ会（社交ダンス・中級男性またはペア）	第2・3・4(月) 13:00～16:00	月 500	藤井 忠明 274—8899
えんぴつの会（文章の作成と鑑賞）	第2・4(金) 10:00～12:00	月 1,000	香田りん子 271—3274
風新潟河交俳句会（俳句）	第3(日) 13:00～16:30	月 500	近藤 彩江 273—3854
つくしの会（一般教養）	第3(金) 10:00～12:00	月 500	松村とよ子 273—5576
ボランティア中地区（ボランティア活動）	第2(火) 11:00～12:00	年 1,000	町山 久子 274—2067
クッキングの会（料理）	第4(月) 9:30～12:30	初回1,700 月 1,500	小川 悦子 271—4344
山の下ギタークラブ（クラシックギター）	毎週(水) 19:00～21:00	月 2,500	大山 雅子 274-5607
オカリナの会（オカリナ）	毎週(火) 13:30～15:30	月 2,000	野瀬 昭司 275—8866
竹道会（琴古流尺八）	毎週(木) 19:00～21:00	月 2,000	前山 正氣 286—4888
琴山会（大正琴）	毎週(金) 13:30～15:30	月 1,000	山口 トキ 273—3836
箏雅会（琴）	毎週(木) 19:00～21:00	月 2,300	鈴木 宣子 273—0261
三味線火曜会（初級民謡・三味線）	毎週(火) 19:00～21:00	月 2,000	五十嵐三千代 275—3940
こま草コーラス（女声コーラス）	毎週(火) 10:00～12:00	月 1,500	媚山 数枝 275—2562
パッチワーク同好会（布切れを使った製作）	毎週(火) 13:00～15:30	月 1,000	本間 則子 274—7949
もめんの会（残り布で小物製作）	毎週(火) 10:00～12:00	月 1,100	曽我とみ子 275—7329
木目込人形芳翠会（木目込人形製作）	毎週(月) 9:30～12:00	月 1,000	櫻井 律子 273—5398
つぼみの会（籐手芸）	第2・4(金) 9:30～12:00	月 1,000	宮川 幸子 273—1644
グループ彩（水彩・パステル・油絵）	第1・3(金) 18:30～20:30	月 1,500	布施 綾子 275—1827
写仏クラブ（仏画）	第1・3(月) 13:30～16:00	月 1,500	渡辺 洋 274—6751
日美クラブ（日本画・掛軸類）	第2・4(火) 13:30～15:30	月 1,500	高橋 セツ 274—0922
らくようじゅ（楽焼）	毎週(水) 13:00～16:30	月 1,000	木村 英子 273—4859
表装クラブ（掛軸の表装）	第1・3・4(木) 13:00～16:00	月 2,000	柳 次郎 274—3071

ケーブルネット新潟 6月1日 本放送を開始



万代シティの放送センター

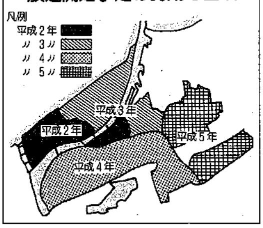
新潟市では、郵政省のテレトピア推進都市の指定を受け、ニューメディアの整備を進めています。

このほどその一環として、第三セクターのCATV「ケーブルネット新潟（愛称・チューリップNET）」が六月一日、市内の一部で放送を開始します。

CATVとは、ケーブルにより放送局と各家庭・事業所をつなぐ有線テレビのことで、もともと山間部の難視聴を解消するのを目的に開発されてきました。しかし、都市部においても、交通量の多い道路や、高層ビルによる電波障害などの問題が増えつつあり、早くから注目されてきました。

また、大量の情報を電送する能力があり、技術的には双方向通信も可能なことから、衛星放送を始め各種のニューメディアをまとめて送信でき、また地域に密着した話題を提供する情報発信局としての機能も持つため、全国各都市部においてもCATVの整備が進められています。

放送開始予定の時期と区域



六月一日に放送開始する区域は、関屋、上所などの地区ですが、毎年工事区域を広げていき、平成五年には放送エリアにおける対象世帯数を七万四千世帯とする計画で整備を進めています。

内容は、テレビ同時再送信六、衛星放送二、FM二、自主放送五、有料サービス二の計十七チャンネル。自主放送はコミュニティチャンネル、二十四時間文字ニュース二、ウェザーチャンネル、スーパーチャンネルで構成されるCATV独自の内容です。

知りたい情報をいつでも見ることのできる都市型CATV「チューリップNET」。一層の充実が期待されます。

料金　加入料…五万円、引き込み工事費…二万円（以上を五月三十一日まで三万五千円としています）、室内工事費実費

基本利用料（月額）　一台三千円、有料サービス「スターチャンネル」…二千五百円、同「CNNニュース」…千円

※NHK受信料は含みません。

問い合わせ　ケーブルネット新潟（☎247—4100）へ

健康ロメモ

食物繊維とは

最近大変注目を浴びてきた食物繊維の効用について考えてみましょう。

アフリカ原住民の病気には、がん、肥満、高脂血症、成人病が少ないのです。調べてみると彼らの食事には、大変繊維が多いということがわかりました。

日本では、戦後食物繊維ばかりの食生活で、むしろ栄養が足りないということで、その働きは顧みられませんでした。

ところが最近は徐々に成人病が増え、それとともに、食物繊維が注目されるようになりました。血液中のコレステロールや中性脂肪が高いときに、食物繊維は食べ物の腸からの吸収を抑制するので、高脂血症、肥満、糖尿病、二次的に虚血性心疾患にもいいとまでいわれるようになっています。

食物繊維には、水に溶けやすいものと溶けにくいものの二通りがあります。前者は根、種子、果実に存在する繊維ですし、後者は野菜などに含まれている繊維で、使い方で高脂血症、糖尿病、さらに便泌に効くことから、大腸がんの予防にもいいという説もあります。

ただし栄養価の点からみて、正しい食生活と食物繊維量については、医師の指導を受けることが望まれます。（市医師会）

市街化区域
市街化調整区域の
見直しが行われます

市では、無秩序な市街化を防止し、計画的に市街化を図り、安全で快適な生活を営める住み良いまちづくりを行うことを目的に「市街化区域及び市街化調整区域」に関する都市計画を定めています。

この都市計画は昭和四十五年に決定されて以来、現在までに線引き全体見直しを二回行っており、平成三年を予定に三回目の見直しを進めています。線引き見直しは、将来の都市規模を想定し必要に応じて変更を行うもので、具体的には土地区画整理事業などの実施が確実な区域を、農林漁業などとの調整を図り、市街化区域編入への選定を進めることになります。

この線引き見直しに関して相談、照会などがありましたら左記まで問い合わせ下さい。

問い合わせ　都市計画課（☎内線2805番）へ

女性と職業を考えるシンポジウム

日時　6月5日午後1時～4時10分
会場　新潟平安閣（学校町通2）
内容　シンポジウム「今期待される職場の女性」、講演「女だから…を越えて」（NHK解説委員・永井多恵子さん）
申し込み　労政課（☎内線2535番）へ

新潟地区 '90就職ゼミナール

日時　6月13日午後1時～4時半
会場　市体育館
対象　来春大学・短大・専門学校を卒業し新潟地域の企業に就職を希望する学生
申し込み　6月8日までに新潟公共職業安定所（☎244—0131）へ

平成3年3月卒業者 求人受理説明会

内容　求人申込、新規学校卒業者求人の取扱日程、ほか
問い合わせ　新潟公共職業安定所（☎244—0131）へ

月日	会場	時間
6・5	新潟産業振興センター	午後1時半～
6・7	県民会館	
6・8	亀田商工会議所	

青年海外協力隊募集説明会

青年海外協力隊は、開発途上の国々に技術・技能を提供し、現地の人々とともに新しい国づくりに協力している団体です。現在、県内から45人の隊員が世界の各地で活躍しています。関心のある方は参加下さい。

日時　5月22日午後6時半～9時
会場　万代シルバーホテル
問い合わせ　県国際交流課（☎285—5611内線2217番）へ

3級販売士（小売商）養成講習会

日時　6月4日～19日の月・火・木・金曜日午後6時～8時半（10回）
会場　新潟商工会議所　**受講料**　6,600円
申し込み　受講料を添えて会場（上大川前通7、☎223-6271）へ

3級日本語文書処理技能（ワープロ）検定試験

日時　7月7・8日
会場　新潟商工会議所ほか
受験料　5,150円
申し込み　6月1日までに受験料を添えて新潟商工会議所（上大川前通7、☎223—6271）へ

40代からの 歯そう膿ろう予防教室

日時　6月1日午後1時～1時半受け付け
会場　西保健所
内容　医師の講演、検診、歯みがき実習
持ち物　使用中の歯ブラシ、健康手帳（ある方のみ）
申し込み　電話で会場へ

保健婦による健康相談

老人保健法「健康手帳」のある人はお持ち下さい。

地区	月日	会場	時間
中野小屋	5・24	笠木公民館（小児科医による相談あり）	午前10時～正午、午後1時～3時
坂井輪	5・24	新通集落開発センター（栄養士による相談あり）	
坂井輪	5・25	寺尾中央公園自治会館	
大江山	5・25	大江山農村環境改善センター	

献血車「ゆうあい号」

※正午から午後1時まで受け付け休みます。

月日	会場	時間
5・22	山下ビル駐車場（古町通5）	午前10時～午後4時
5・22	市民病院（紫竹山2）	午前9時半～午後3時半
5・26	JR新潟駅前（花園1）	午前9時半～午後3時
金曜日を除く毎日	古町献血ルーム（古町7、アーケード内）	午前10時～午後1時
		午後2時～5時半

離乳食講習会

対象　生後4カ月に達した赤ちゃんをお持ちのお母さん、または保育している人
内容　離乳期の食品の調理、試食と話し合い、保健婦による育児指導、ほか
持ち物　母子健康手帳

月日	会場	時間	申し込み
5・24	西保健所	午後1時15分～3時15分	直接会場へ

医師による健康相談

内容　結核、成人病、健康診断について（栄養士による相談もあります）

月日	会場	時間
5・21	鳥屋野地区保健センター	午後1時半～3時

がんを予防する 楽しい料理講習会

内容　調理実習、試食と話し合い
持ち物　エプロン、三角布、試食費の一部負担200円

月日	時間	会場	申し込み
5・30	午前10時～午後零時半	関屋地区公民館	電話で西保健所へ
6・4		西保健所	
6・5		西地区公民館	
6・7		坂井輪公民館	
6・19		坂井輪コミセン	
7・6		西保健所	