

広報 お知らせ版

平成9年 [1997年]

12月25日号

No.69

▶ 編集発行 / 中里村総務課 〒948-84 中里村大字田沢己2133番地 ☎0257(63)3111 ☎0257(63)2044

なかさと



レインボーヴィラ清津」で クリスマスコンサート

12月8日(月)、老人保健施設『レインボーヴィラ清津』でクリスマスコンサートが開催されました。

このクリスマスコンサートは、(財)新潟県文化振興財団が主催して今年、レインボーヴィラ清津と岩室温泉病院の2か所でプロ(五十嵐郊美)ソプラノ・榎本正一(フルート)・野瀬珠美(チェンバロと電子ピアノ)によるコンサートを行なったものです。

レインボーヴィラ清津でのコンサートは、第一部が「フルートとチェンバロの響き」、第二部が「日本歌曲集」、三部が「アンサンブルの楽しみ」と題して行われ、フルートやオカリナ、チェンバロの音色、そして、ソプラノの歌声に全員がうっとりして聞き入っていました。

特に第二部の「日本歌曲集」では、♪おぼろづきよ・月の砂漠・ペチカなど、なじみ深い曲が歌われ、一緒に口ずさむ人もおり、すばらしいクリスマスプレゼントになったようです。

お知らせ

平成10年度中里村役場臨時職員の
任用登録を受け付けます

村においては、臨時職員の任用を行う場合は、登録の申込みをいただいた方の中から選考して任用することにしていきます。平成10年度においての任用登録を希望される方は、次の要領でお申込ください。

- 1、登録申込資格 高校卒業程度の学力を有し、原則として村内に居住する人。
- 2、登録の手続き 臨時職員任用希望申込書に必要事項を記載し、提出してください。
(申込み用紙は総務課にあります。)
- 3、任用登録 申込者は、村臨時職員任用登録簿に登録され、村が任用を必要とする場合に選考のうえ、結果を申込者に連絡します。
登録の有効期間は、平成10年度1年間です。ただし、年度途中の申込は、申込の日からその年度末まで。
- 4、登録受付期間 平成10年2月10日(火)まで、その後は4月1日以降になります。
- 5、職 種
(1) 臨時事務員(一般行政事務補助)
(2) 臨時技術員(保母、看護婦、その他技術補助)
(3) 臨時技能、労務員(調理等の技能又は労務補助)
- 6、任用期間 6ヶ月を超えない期間で必要とする期間任用します。ただし、業務の都合により、更に6ヶ月を超えない期間で1回限り更新される場合があります。
- 7、その他 不明な点については、総務課までお問合せください。

知的・地産「な
かまの」募集

◆職種 指導員(男子) 1人

(平成10年2月1日採用予定)

◆応募資格

昭和43年4月2日から昭和52年4月1日までに生まれた男性の方で、高校卒業以上、普通自動車運転免許所持者。

◆申込期間

平成10年1月19日(月)

(郵送の場合1月20日必着)

◆申込手続

あかね会所定の採用申込書に卒業・成績証明書(短大、専門学校以上)、運転免許証の写しを提出。

◆試験日

平成10年1月25日(日)

午前9時より川西町総合センターで、一般教養試験、作文、面接を行います。

◆問い合わせ先

川西町大字上野甲2896-2

なかまの家

☎63-4013

東北
えぶのキング

①日時 1月13日(日)

午前10時30分～午後1時30分
◆内容

「小正月のミニパーティー」

・ポークの塩焼

・ポテトのサーモン巻き

・ひと口おやき 他

②日時 1月29日(木)

午前10時30分～午後1時30分

◆内容

「ヘルシーな和風料理」

・炊き寄せおこわ

・つくねの梅肉煮

・抹茶のお菓子 他

◆会場 東北電力十日町営業所
クッキングスタジオ

◆参加費 500円

◆定員 18名

◆申込先

東北電力十日町営業所

☎52-3107

～みんなで見てね～「ドーム中里きらきら」1月のご案内

1月
星空

雪国にとっては厳しい季節になりました。はりつめたような冷たい空気の中で見る星空には、刺すような鋭い光を放つ星たちがいます。今月は、オリオン座をはじめ、冬の代表星座を紹介いたします。1月は、年の初めで何かと忙しい時期もありますが、雪の降り止んだ晴れ間に星座観察にチャレンジというのはいかがでしょうか。

☆定期投影 1月4日・11日・18日・25日 午前11時から11時40分

☆会場 ユーモール プラネタリウム室

☆入場料 中学生以下 100円 一般 200円

※定期投影時にミニミュージックプラネ「宮崎駿 アニメ特集」を行っています。

1月の保健だより

◆乳幼児健診【乳児健診】

・1月8日(木) 保健センター 13:00～13:30受付
対象者(H9.2月～H9.3月生・H9.8月～H9.9月生)

◆遊びの教室

・1月20日(火) 総合センター 9:30～10:00受付

◆妊婦健診、母親学級

・1月9日(金) 上村病院産婦人科 13:00～13:30受付

第15回全国都市緑化にいがたフェア

平成10年8月1日(日)～10月18日(日)開催

ステージ催事の加者募集

全国都市緑化にいがたフェア「にいがた緑のものがたり'98」のステージで、文化活動の成果を発表してくれる団体やサークルを募集しています。

発表内容(音楽・舞踊・伝統芸能・その他)はどんな分野でも結構です。また、年齢やレベルなどの制限はありません。日頃の成果を発表してみませんか?

◆申込期間

平成10年1月20日まで

講師募集!

「花」や「緑」の文化に興味のある方や花緑に関する新たな技術や知識を習得し、その楽しみ方を深めようとする方を対象に体験講座、デモンストレーションなどの体験型催事を実施します。

実行委員会事務局では、この

◎申込み及び問い合わせ先

第15回全国都市緑化にいがたフェア実行委員会事務局

〒950-170 新潟市新光町4番地 新潟県庁内

☎025-1285-5511

「花と緑の体験型催事」に参加して下さる講師を募集しています。

●グリーン&フラワーワーク・ショップ

フラワーデザイン、押し花等、花やグリーンを使った作品製作の教室

●ガーデニングスクール

コンテナガーデン、生け垣作り等、ガーデニング技術の教室

●ネイチャー・スクール

創作教室、環境学習等、子供を対象としたアウトドアの楽しみ方を学べる教室

◆申込期間

平成10年1月31日まで

マスコットキャラクター



子どもたちの健康を守るために!

ライフスタイルや食生活の変化とともに、子どもの成人病や肥満が年々増加しています。子どもたちの健康を蝕む原因は根元から摘み取り、未来ある子どもたちの今を、大人が大切に管理していきましょう。

増えている子どもの成人病

食生活の変化と運動不足により、成人病の徴候がみられる子どもたちは増加しており、ある調査によると、子ども5人に1人が「成人病予備軍」だとされています。一番の原因である肥満は高血圧や糖尿病、または動脈硬化を招きますので、早い時期に解消することが大切です。肥満児の食生活で問題なのが、高エネルギーのおやつ。おやつでお腹がいっぱいになると3度の食事がきちんとなくなり、栄養のバランスが崩れます。特に朝食はきちんと食べさせてください。また太っている子どもは運動が苦手なことが多いようですが、生活習慣を改善するとともに、外で活発に遊ばせるようにしましょう。

子どもを成人病から守る7つの食生活改善

- ① 偏食をなくし、バランスのとれた食生活
1日3食を目標に、すべての栄養素を必要に応じて取り入れられるような献立を、和・洋・中風とバリエーションを揃やすのも効果的。
- ② エネルギーのとり過ぎに注意
とり過ぎると心臓のまわりに脂肪がついて負担がかかり、心臓の働きが悪くなります。肥満予防のためにも、カロリーは控えめに。
- ③ 甘い菓子、清涼飲料水、果物をとり過ぎない
砂糖などの糖質をとり過ぎると、肝臓で中性脂肪が多くつくられるようになり、肥満の原因に。
- ④ 1日1回、植物油を使った料理にしてみる
リノール酸を多く含んだ植物油にはコレステロールを減らす作用が。調理にはごま油、大豆油、サフラワー油を。
- ⑤ 不足しがちなカルシウムを十分に
牛乳、小魚、緑黄色野菜を中心に、骨や心臓の筋肉を強くするカルシウムをたくさんとろう。イライラ防止する効果も。
- ⑥ 薄味に慣れさせ、塩分のとり過ぎを防ごう
濃い味つけは塩分のとり過ぎに。だしとうま味や酸味、香辛料を上手に利用して、薄味でおいしく食べる工夫を。
- ⑦ 毎日、野菜を使った料理を
野菜不足は虫歯や便秘の原因となるだけでなく、がんをはじめとした成人病の原因となることも。野菜を豊富に、彩りのある食卓を。



1. 子どもの祖父母をはじめ家系に高血圧、糖尿病、心臓病、脳卒中などになった者はいないか。
2. 体重の急増はないか。5～10歳だと1年に2～3kgの増加が平均的。毎月1kg以上増えていたら要注意。
3. 活発さがなくものぐさになるなど、体を動かすことを嫌いになってはいないか。

以上の点に当てはまる場合は、体重を正常な状態に戻すために、運動をとり入れた生活改善を。食事はしっかりと、思いっきり運動させるようにします。

1月1日～1月20日
暮らしのカレンダー

1 (木)	祝日 元日
2 (金)	
3 (土)	
4 (日)	ドーム中里き☆ら○ら投影 ☆ユーモール ㊟11:00～11:40
5 (月)	
6 (火)	出初式 ☆総合センター ㊟11:00～
7 (水)	補聴器相談(リオン) ☆役場 ㊟13:45～14:00
8 (木)	乳児健診 ☆保健センター ㊟13:00～13:30受付
9 (金)	妊婦健診、母親学級 ☆上村病院㊟13:00～13:30受付 心配ごと相談(樋口虎治郎) ☆ディサービスセンター ㊟13:30～16:00
10 (土)	中里村名刺交換会 ☆ユーモール ㊟10:00～
11 (日)	ドーム中里き☆ら○ら投影 ☆ユーモール ㊟11:00～11:40
12 (月)	交通事故移動相談 ☆十日町市役所 ㊟10:00～14:00 補聴器相談(キコエ) ☆役場 ㊟16:00～16:30
13 (火)	
14 (水)	補聴器相談(リオン) ☆役場 ㊟13:45～14:00
15 (木)	祝日 成人の日
16 (金)	心配ごと相談(山田虎一) ☆ディサービスセンター ㊟13:30～16:00
17 (土)	
18 (日)	ドーム中里き☆ら○ら投影 ☆ユーモール ㊟11:00～11:40
19 (月)	
20 (火)	遊びの教室 ☆総合センター ㊟9:30～10:00受付

※変更する場合があります。各月の曜日は随時差し替えます。

●ところ ●とき

津南地域衛生施設組合から 年末年始の火葬業務について

1月1日は、休みになります。

12月30日の午後3時までの受付の場合は12月31日の火葬になりますが、
12月30日の午後3時以降の受付の場合は、1月2日の火葬となります。

休日救急医

12/28	至誠堂医院	☎52-3276 (十日町市)
12/28	中条病院	☎57-3018 (十日町市)
12/29	庭野医院	☎52-2711 (十日町市)
12/30	田中外科医院	☎52-2403 (十日町市)
12/31	大島医院	☎52-2957 (十日町市)
1/1	山口医院	☎55-2003 (十日町市)
1/2	富田医院	☎52-3269 (十日町市)
1/3	田中外科医院	☎52-2403 (十日町市)
1/4	第二藤巻医院	☎68-2018 (川西町)
1/4	中条病院	☎57-3018 (十日町市)
1/11	庭野医院	☎52-2711 (十日町市)
1/15	大坪医院	☎57-6100 (十日町市)
1/18	富田医院	☎52-3269 (十日町市)

村民親子スキー教室を開催

次の日程で村民親子スキー教室を開催します。親子そろって拡張された清津スキー場でがんばってみませんか！

- ◆期日 1月18日(日)・25日(日)
2月1日(日)
- ◆時間 会場に8:30集合
- ◆会場 上越国際清津スキー場
- ◆費用 リフト代 中学生以上1,500円
小学生 1,000円
- ◆申込み先 1月14日(水)までに教育委員会
社会教育課まで電話で申込みください。
☎63-4478

年末年始の 休日急患歯科診療所

- ◆長岡休日急患歯科診療所
長岡市西千手2丁目5番1号
長岡市健康センター内
☎0258-33-9644
- ◆診療時間等
12月28日・31日
午前10時～午後3時
1月1日～4日
午前10時～午後3時