大切なあなたのからだ
酒の季節とのみすぎ

お酒の主成分のエチルアルコールは単純に神経を麻痺させるだけですが、悪酔いとなると顔が青白くなったり、頭痛、吐気、或は他人にからむと言った変化がおきるのはなぜでしょう。

それはアセトアルデヒドとよばれる酸化物質が体内で分解するからで、体調がよい時はアルコールの分解はうまくいきますが、体調の悪い時は乱れてきます。ふだんは悪酔いしない人でも過労気味の時や酒の量が多すぎますと、悪酔いしますから注意しましょう。悪酔いした時にはハチミツをお湯にとかしてのむと有効です。

二日酔いは悪酔い症状が残留するばかりでなく、急性胃炎と体内のミネラル分布のアンバランスによる脱力感がコンビになっています。ハチミツの他にミソ汁やスープのような塩気をふくんだ流動食をとることや、ぬるめのおフロに入るとか、軽い運動をして早く体内のミネラルのバランスをもとにもどすことが大切です。

しかし激しい運動や熱いフロは絶体に禁物です。脱力状態は心臓にもおこっていますから度をこすと心臓マヒにつながるおそれがあります。

又二日酔いに胃炎はつきものです。アルコール二〇%以上の酒類をのめば胃壁の粘膜を刺戟して必ず大なり小なりの胃炎を起しています。スッパイゲップや胸ヤケはその証拠です。何よりも胃を休ませてください。つき合い酒もほどほどに、お互いが腹も身のうちをお忘れなく……あなたの健康にはあなたの一家がかかっています。

民生委員を改選

民生委員は社会奉仕の精神をもって、低所得者の援護をはじめ、老人、児童、身体障害者、母子、精神薄弱者等の福祉向上に役立つ職務で、その任務は広範にわたっていますがこのたび十二月一日付で次の方々が厚生大臣より委嘱されました。

大字小須戸　広川　末蔵
〃　大関　勝治
〃　長谷川　淑
〃　宮崎　純能
〃　萱森　キイ
〃　成田　ノリ
大字横川浜　白井ミサヲ
小向　五十田　清
水田　木村敬三郎
鎌倉新田　佐藤徳之助
天ケ沢新田　城丸　富路
矢代田　長谷川信栄
〃　保科　正子
新保　岩崎　順治
竜玄新田　高山太一郎
楠原　とよ

戸籍の窓　その一
印鑑登録のはなし

新聞等で報道されておりますように、最近印鑑証明書による不正事件が全国的に発生いたしております。実印は自らが保管し他人から悪用されないよう充分注意して下さい。

印鑑登録や証明書は本町に居住し、住民登録法又は外国人登録法に基づき証明書が発行されるもので、自らが町長に申請する事になっており、未成年者の登録については法定代理人（両親）の同意書を添えなければなりません。

又、印鑑登録を受けようとする場合及び実印を紛失し再登録をする場合には必ず保証人とその保証人の実印が必要となりますので御注意願います。

次に登録を受けている印鑑を変更しようとする場合には印鑑登録申請書に新旧の印鑑を押印いたしますので必ず前の印鑑と新しい印鑑を御持参下さい。

このように印鑑の登録や証明書の交付は自らが申請する事になっておりますが本人が病気や、その他止むを得ない事由により自ら申請する事が出来ないときは、委任状にその旨を記載して代理人により申請する事が出来ます。

その際代理人の印鑑と五〇円の収入印紙が必要となりますので御持参下さい。

尚、印鑑登録や証明書の交付等で不明の点がありましたら住民係窓口①（内線三五番）におたずねください。

◇　◇　◇

道路除雪にご協力を!!

降雪の時節になりました。町では降雪二〇cmになりますと除雪作業をやりますが、毎年ブルトーザーの運行に支障のある個所が見受けられますので次の点について皆さんのご協力をお願いいたします。

(1)道路に垂れさがる木又は竹の枝の切りおとし（地上三m以内垂れさがりの枝）

(2)道路上に駐車されている車

(3)その他ブルトーザー運行に支障となる物品の放置

※なお違法駐車及び物品の放置等の場合における処置は警察の取締りがありますからご注意ください。

国民年金保険料
一月分から千百円に

国民年金が昭和五十年一月分から次のように改正されます。

拠出年金（カッコ内は現行）
定額保険料
月額　千百円（九百円）
附加保険料
月額　千五百円（千三百円）

福祉年金受給者のみなさんへ

一月期の支払は一月六日より小須戸、矢代田の各郵便局より一斉に支払いが開始されますから支給日以降ただちに受領して下さい。

町職員を募集します

町職員を次の要領で公募いたします。

受験を希望される方は期限までに役場行政課へお申込みください。

一、採用職種及び人員
保育所保母　二名
電算機操作員　一名
水道現業所宿直代行員　一名

二、応募資格
保母
昭和四九年三月保育専門課程卒業者または昭和五十年三月同課程卒業見込の者
電算機操作員
高校卒で年令二五才迄のタイプ又は電算機の経験のある女子。
水道現業所宿直代行員
年令五十才迄の身体強健な男子

三、採用期日
昭和五十年四月一日

四、給与
本町職員給与条例により支給する。但し宿直代行員については面談の上決定する。

五、応募期限
昭和五十年一月二十五日（土）正午までに次の書類を役場行政課宛提出のこと。
履歴書（写真貼、自筆のもの）　一通
健康診断書　一通
保母の場合前記の外
○卒業証明書　一通
○成績証明書　一通
○資格証明書　一通

六、採用試験
期日　昭和五十年二月五日　午前九時
場所　小須戸町役場　第一会議室
方法　筆記試験及び口答試問

七、採用内定者決定
昭和五十年二月十日までに本人宛通知する。

八、その他
くわしいことは行政課庶務係へおたづねください。

飲酒運転追放
100日運動

長町嵐十五人意決定する署名の旗に飲酒運転追放

昨年十一月十一日から今年の二月十八日までの一〇〇日間は「飲酒運転追放一〇〇日運動」として、県と市町村、警察が一体となって強力な事故防止運動を展開しています。

期間中は各種啓蒙や宣伝活動を実施していますが、その一環として県下全市町村長並びに議会議長から「飲酒運転追放決意の旗」に署名していただき、県内をパレードするなかで県民に飲酒運転絶滅を呼びかけました。これからは飲酒の機会も多くなると思いますが、交通三悪の一つ飲酒運転だけはみんなで力を合わせて追放しましょう。

家族票の提出を

家族票の用紙はお手許に届いたでしょうか。

町では毎年一月一日現在に小須戸町に住んでいる人（別居学生、別居療養者も含む）を対象に家族構成等を調べています。

この調べは課税の際の扶養控除や諸証明の参考資料となるものですから、お忘れなく提出してください。

記入方法は昨年と同様ですが税金をはじめガス、水道料金の計算や通知等はすべて電算処理されますので氏名欄には必ずフリガナをつけてください。

なお嘱託員手当は、この家族票の世帯数により計算いたしますから期限厳守の上嘱託員を通じてご提出願います。

提出期限
一月十八日（土）

地籍図及び地籍簿の作成公告

水田、小向、横川、天ケ沢、鎌倉、矢代田、新保地域内について、国土調査法による地籍調査を行って地籍図及び地籍簿を作成したから、同法第17条第1項の規定により公告する。なお、当該地籍図及び地籍簿は下記のとおり一般の閲覧に供する。

記

1. 地籍図の名称　新潟県中蒲原郡小須戸町地籍図
   地籍簿の名称　〃　地籍簿
2. 地籍図は（昭和48年2月～昭和49年3月）測量
   地籍簿は（昭和47年11月14日～昭和48年11月9日）
   現在の状況により調査して作成したものである。
3. 閲覧期間　自昭和50年1月6日（但し祝祭日及び土曜の午後、日曜日を除く）
   至昭和50年1月31日
4. 閲覧場所　中蒲原郡小須戸町役場
5. 閲覧の結果、誤りがあると認めた場合は、上記の閲覧期間内に、当該調査を行なった小須戸町に訂正の申し出をすることができる。
6. 誤り等訂正の申し出は、書面によることとなっているので各自印章を持参すること。
7. 誤り等訂正の申し出書の用紙は請求があれば閲覧場所で交付する。
8. 閲覧は、期間中毎日9時から17時までの間とする。

昭和50年1月4日　小須戸町長　五十嵐重雄

保健だより

実施月日	時間	会場	種別
1月28日	PM1:00～2:00	役場二階第三	幼児検診
1月29日	〃	武道館	百ジ破一期
1月29日	〃	〃	〃　二期