村政の推進役
嘱託員(区長)決る

昭和五十九年度の嘱託員会議が五月二十五日公民館で開かれ、村から当年度予算や重点施策などを説明する一方、円滑な事業推進の協力を要請しました。

嘱託員会議には、浅見村長をはじめ、各課長らが出席、村から昭和五十九年度一般会計予算の概要、役場機構、各課業務の依頼事項、村政こん談会の開催などについて説明されたほか、嘱託員からの要望事項を受けました。

この会議で、村から連合区長の選出要請がされましたが、嘱託員側から連合区長の必要性はないとして、選出されませんでした。

昭和59年度嘱託員（区長）名簿

S59.4.1

地区		氏名	世帯数	人口
横越	上	坂井　新一	126	638
	中	○佐藤　豊次	288	1,240
	下	坂井　幸雄	168	718
	川根谷内	佐久間達夫	212	888
沢海	上	仁多見利衛	105	480
	中	坂井　四雄	104	472
	下	○田中　長平	84	409
	焼山	藤田　元一	33	161
木津	上	○佐藤千代志	55	276
	中	伊藤　彦一	95	454
	下	今井　朝一	92	404
二本木	上	古沢　武夫	59	275
	中 一般	佐藤　惇	190	760
	中 山崎ンバ		76	80
	下	○村木　正典	51	245
小杉	上	○長瀬　一夫	80	412
	中	小出　幸雄	60	304
	下	長谷川正廣	61	289
藤山		小林要四次	48	244
駒込		岩田　精二	31	150
計			2,018	8,899

○は代表区長

春の『行政相談』週間
5月13日～19日

行政相談員は佐藤作太郎さん（横越下）

お気軽にご相談ください。

役場が行う仕事について、納得できない、処理がまちがっている、遅い、不親切な扱いを受けた、などというようなことはありませんか。

このような住民の皆さんの行政に対する苦情や要望などを聞いて、一つひとつ問題の解決を図るとともに、それらを行政運営の改善に反映させる――これが行政相談です。

わたしたちが行政に対する苦情を申し出る際、身近な"窓口"になってくれるのが「行政相談員」です。この委員は、行政管理庁長官が特にお願いした、民間の有識者で、横越村では、佐藤作太郎さん（横越下・電話三三一九）がこの行政相談員となっていますのでお気軽にご相談ください。

5月保健衛生業務予定

日	曜	時間	内容	対象者	会場	対象
14	月	午後1.30～2.30	ツベルクリン反応検査	58.2.1～59.1.31生れ	横越村公民館	全村
15	火	午前9.80～12.00	離乳食講習会	58年12月、59年1月生れ	〃	〃
16	水	午後1.30～2.30	ツベルクリン判定及びBCG	58.2.1～56.1.31生れ	〃	〃
21	月	午後～1.30	乳児検診	58年5月、10月、59年2月生れ	〃	〃
23	水	午後1.30～2.30	三種混合第Ⅰ期	56.10.1～57.3.31生れ	〃	〃
30	水	午後～1.30	1才6カ月検診	57年9月、10月、11月生れ	〃	〃

交通事故の被害者のために No.1

事故にあったらどうするか？
状況・相手を確認し、証拠をかためる

なにしろ突然のことで、あわててしまうのも当然ですがはじめがかんじん。ここでしっかりした処置をとっておくことが、あとで大きな助けになります。

●すぐ警察へ届け出る

いうまでもなく、事故当事者は道路交通法によって警察へ事故の届け出の義務がありますが、被害者からも届け出を忘れないことです。警察官の立会いで現場の状況が確認され、警察の〈実況見分調書〉として記録に残ります。また、できるだけ早く、事故が発生した場所を管轄する各都道府県（方面）の自動車安全運転センター事務所から交通事故証明書を取り付けておくことです。事故証明書は、人身事故および物損事故について発行されることになっています。どんな事故でも届け出だけはしておくほうが後日のためにもまちがいありません。

●自分でも確認し記録をとる

被害の状態にもよりますが、できるなら事故のすぐあと記憶の薄れぬうちに自分でも現場の見取図とか事故の経過などを記録しておくことが大切です。写真がとれれば、なお結構です。

●後日の証人を確保する

もし、通行人や事故現場の近所の人など、目撃者がある場合は、その人の証言をメモし、またできるだけ住所・氏名も聞き、後日必要ならば証人になってくれるようにたのんでおくことも必要です

●相手を十分に確認する

車の登録番号はもちろん、運転免許証により加害者の住所・氏名・年齢を確かめるほか、その勤め先と雇主（個人または会社とその責任者）の住所・氏名もハッキリ確認しておくことが大切です。

●かならず医師の診断をうける

たいしたことはないと思っても、かならず医師にみてもらいましょう。あとで意外に重傷であることがわかったり急に重態になるといった例も少なくないのです。加害者側の責任のがれを防ぐうえでも大切です。

米飯の重要性を見直す ①
望ましい日本型食生活をめざして

いま、なぜ日本型食生活か

〈アメリカで見直される日本型食生活〉

ここ数年、肥満による糖尿病や心臓病など、成人病の増加に悩むアメリカで、米を中心とする日本人の食生活に大きな関心が集まっています。

栄養的に望ましい食生活の条件として第一に挙げられるのは、タンパク質、脂肪、炭水化物の三大栄養素をバランスよく取ることです。

ところが、アメリカの栄養バランスをみますと、動物性脂肪や砂糖の取り過ぎがめだちます。こうした食事内容が、肥満そして成人病の増加を招いていると、米上院栄養所要量特別委員会は一九七七年、「アメリカの食事目標」を発表、国あげて成人病の予防に乗り出したのです。

〈理想的な栄養バランス〉

ところで、わたしたち日本人の食生活はどうかといいますと、次のような栄養の面からみて、ほぼ理想的な水準にあるといえます。

①一人一日当たりの熱量は約二五〇〇キロカロリーで、日本人の体位や、生活に合った栄養要量であること。

②タンパク質、脂肪、炭水化物の三大栄養素の摂取割合は、それぞれ一三%、二六%、六一%と適切なバランスを保っていること。

③タンパク質の中の植物性と動物性の比率は五二%と四八%で、ほぼバランスがとれていること。

さらに、動物性タンパク質のうち畜産物と水産物の比率も、ほぼ半々になっていること。

このような栄養水準とバランスは、米、野菜、魚、大豆を中心とした伝統的な食事パターンに、小麦や畜産物、油脂、果物などが豊富に加わってでき上がったものです。

現在の日本人の平均的な食生活は、いわば「日本型食生活」ともいうべき独自のパターンを形づくっています。

〈米中心の食生活の良さを見直そう〉

しかし最近、特に若い人たちの間には、動物性脂肪の多い欧米型の食事を好む傾向があり、全体的にみても、畜産物や油脂類の摂取が増えています。このままの状態が続くと、将来、わが国も"アメリカの悩み"を背負うことにもなりかねません。

こうしたことから、いま一度見直したいのが、米を中心とする日本型の食生活です。ご飯が良質の植物性タンパク質の供給源となり、脂肪の取り過ぎに歯止めをかけてくれます。アメリカで日本人の食生活が注目されるのは、この米を主食とする食習慣にあるのです。

お年寄りと心の健康 No.10

"熟年の悲劇"をさけるために

老年期は"余生"ではない

いまや"人生八十年"の時代です。老年期はもはや余生ではなく、第二の人生といったほうがよりふさわしいでしょう。

生きがいをもっている人は年をとらない――これは事実のようです。

職場や家業の第一線を退いたり、子供を世話する対象を失ったりして、毎日の生活ですることがないと、心のなかに、ポッカリと穴のあいたような状態が生まれがちです。

この状態がずっと続けば、精神的に不安定となり、体に変調さえ起ってくる場合があります。

定年後の離婚増える

最近、夫の定年後に離婚するケースが非常に増えているといわれています。

これは、いままで、子供への関心から妻、夫への関心に自然と向けられるようになり、いままで何とも感じなかった態度や言動が気にかかってくるようになり、だんだんと夫婦の間に溝ができてきた結果といわれています。

四十代から準備を

こうした"熟年の悲劇"を避けるには、夫も妻も、何か第二の人生の目的をもっていることが好ましいのです。しかし、急に「さあ、何か探そう」といってもそう簡単に見つかるものではありません。ですから、できれば四十代のうちから探しておくとよいでしょう。

若いうちから積極的に社会とかかわりをもったり、あるいは趣味に親しんだりするのは、熟年になってからの夫婦関係に好ましい結果をもたらすことは確かです。

心の通う会話を

老年になればなるほど、配偶者の存在は、その重みを増してきます。お互いに寄りかかりあい、いたわりあう老夫婦ほど、はた目に美しいものはありません。

若いころから、夫は仕事をするだけ、妻は子供の世話だけ――夫婦の対話は、子供を仲立ちとした時のみ成立するという状態を続けていると、老夫婦だけになったとき、自然の夫婦関係を取り戻すのに苦労するでしょう。やはり、若いころから、心の通った会話のできる習慣と互いに思いやるやさしさを身につけておくことが大切です。

おめでたびころよし

新郎新婦　地区

「塚本」青木　邦男　亀田町中
「斎藤」美奈子　新津市
「田中」博夫　沢海中
「渡辺」良子　小杉
「八木」敬治　新潟市下
「内山」真理　川根谷内
「山崎」一朗　新津市
「小嶋」恵美子
「今泉」明男　亀田町上
「市村」久子　小杉上
「川嶋」正雄　川根谷内
「のり子」　新津市

(3月届)

おめでたみやく

新生児　親名　地区

小出　幸治　英二　横越中
阿部　智子　徹　横越上
渡辺　大地　孝司　川根谷内
酒井　稚史　正徳　川根谷内
中村　聡美　天　小杉上
佐藤　梢恵　正則　二本木上
小池　克和　孝也　沢海中

(3月届)

おみやく

故人　年令　地区

神田ミツエ　63　横越上
青木　良平　84　小杉上
目黒　トシ　80　沢海上
今井　忠市　75　木津下

(3月届)