

たばこの煙に含まれる主な有害物質と作用

発ガン物質	発ガン作用	肺ガン・食道ガン
ニコチン	血管収縮作用 血液凝固作用	狭心症・心筋梗塞
一酸化炭素	酸素運搬障害	胎児発育障害 精神運動機能低下



健康メモ

「たばこ一本で5分30秒 寿命が縮む」

「あなたは健康をとりまますか たばこをとりまますか」



(1日平均20本)

たばこの中には、タール・ニコチン・一酸化炭素・シアニ化合物など二百種以上の有害物質が含まれています。タバコを吸う人の肺は有害物質の影響で、黒く弾力性のない肺になっています。肺ガンの半分はたばこが原因と言われています。村でも毎年二、三人の方が肺ガンで亡くなっています。特にこんな人は肺ガンに注意しましょう。

- ① フィルターなしのたばこを吸う人
- ② 二十歳以前から吸っている人
- ③ 煙を深く吸い込む人

「たばこは他人もまきぞえにする」

たばこの煙は、吸う時に出る主流煙とたばこの火から立ちのぼる副流煙の二種類がありますが、副流煙の方が有害物質を多く含有しています。その為、夫が一日二十本以上吸っている場合、妻の肺ガン死亡率は一・九倍にもなると言われています。その他、胎児の発育障害・子供の突然死や慢性気管支炎・肺炎などの病気を誘発したり、誤飲事故をひきおこすことも多いです。

『たばこをやめたい人へ』

禁煙の失敗は、

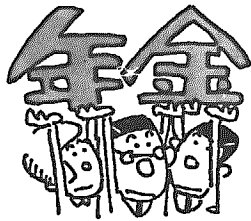
- ① 食後の一服
- ② イライラ
- ③ 酒を飲んだ時の口淋しき

自分の年金に 関心をもつて！

新年金制度が発足してから二年になりますが、皆さんは自分の年金に関心をお持ちでしょうか。

新制度では、二十歳以上六十歳未満の人で、既に自分名義の年金を受給している人や学生を除いて、全部の人が国民年金に加入しなければなりません。

現在、厚生年金保険や共済組合等の公的年金に加入している人は、国民年金にも加入しているものとみなされますから、それ以外で国民年金に加入していない方は、国民年金法に基づき、加入の届出をしなければなりません。これらの対象者については、各市町村ともいろいろ手を尽



して調査していますが、正確に把握することは、到底不可能で届出を待つしかありません。新制度発足以来、かなりの

「いらっしゃ〜い」 園児のかわいい呼びこみ



園児たちのかわいいお店屋さん

双葉保育園

園児たちの遊びのなから社会性を養おうと、一月二十八日双葉保育園で「お店屋さんごっこ」が行われました。

④ ニコチン・タールの少ない銘柄にする

タバコは個人が楽しむ嗜好品です。しかし、周囲の人にも大きな影響を与えます。今一度考えてみませんか。

最終納期です 国民年金保険料

六十二年度の国民年金保険料は三月が最終納期です。納め忘れがあると、多額の保険料をまとめて納めなければならぬこととなります。何よりも心配なのは、年数不足のため年金を受けられないこととなることです。そんなことがないよう必ず三月中に納めましょう。

人が届出をされましたが、まだ届出をしていない人もいます。そのままだまにしておくと、将来年金を受給できないことになり、一刻も早く届出をされるようお願いいたします。

村民スキー教室に 86人が参加

ゲレンデでの宝さがしに奪闘



スキークラブ員の指導をうけ練習する参加者

さる一月三十一日、恒例の村民スキー教室が「わかぶな高原スキー場」で開かれました。今年度のスキー教室は、暖冬

でスキー場の雪が少なく心配されていましたが、直前にようやく雪も降り主催者がホッと一息つく場面もありました。当日は幼児から一般まで含め八十六名が参加するという盛り上がりようで、参加者は、今シーズン開設された新しい施設が整っているうえ、初めて滑るコースでの感触を味わいながら思い思いに楽しんでいました。初心者を対象にして行われた

「わかれな高原スキー場」で開かれました。今年度のスキー教室は、暖冬

でスキー場の雪が少なく心配されていましたが、直前にようやく雪も降り主催者がホッと一息つく場面もありました。当日は幼児から一般まで含め八十六名が参加するという盛り上がりようで、参加者は、今シーズン開設された新しい施設が整っているうえ、初めて滑るコースでの感触を味わいながら思い思いに楽しんでいました。初心者を対象にして行われた

スキー技術講習会では、村内スキークラブ員の親切な指導のもとで、汗をかきかき練習に励み滑りも上達。何度転んでもみんな楽しそうに滑り回

っていました。また、子供たちには、宝さがしの催しも用意され雪との奮闘劇もみられるなど、雪上での遊びを満喫していました。



子供たちの善行に感謝状 心暖まる寄金

青少年育成村民会議横越中支部

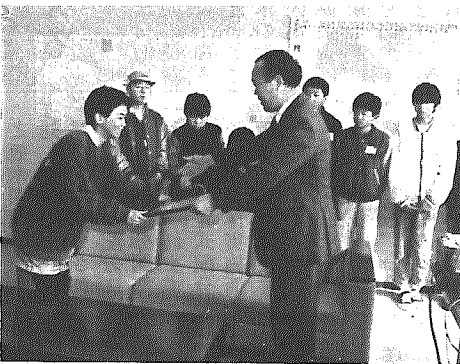
長年にわたり善意活動を続けてきている青少年育成村民会議横越中支部に、村から感謝状が贈られました。

横越中支部の子供たちは、昭和五十二年以来(当時新出子ども会)六年生が中心になって、毎年大晦日に横越神社の境内でスルメ募金を行い、村の福祉事業にその売上金の寄付を続けてきています。今年も二月六日、同支部六

年生二十名が浅見村長を訪ね、代表の田中孝昭君から寄金の売上純益二万円が手渡され、今年で十一回目となりました。

その際、浅見村長は心暖まる寄金に感謝し、労をねぎらうとともに、長年にわたる子供たちの善行に対して感謝状を贈り敬意を表しました。

村から寄付金をうけた村社会福祉協議会では、子供たちの意志に沿うよう



村長から感謝状が贈られる

う役立たせたいと感謝しています。

講演会



講師 酒井 広氏 (日本テレビアナウンサー)

聴講無料

テーマ 豊かな人間関係をめざして

日時 3月17日(木) 午後1時50分から

会場 横越村商工会館

主催 横越村商工会

協賛 新栄信用組合横越支店友の会

作業停電

3月10日(木) 午後1時30分〜4時30分

横越上・中

3月11日(金) 午前9時〜12時

沢海

3月15日(火) 横越中・川根谷内

「なんでも相談」のご利用を

3月20日(日) 午前9時〜午後4時

役場村長室

気軽にご利用ください

63年度 銃砲刀剣類 登録審査会日程

○日程

4月15日(金) 午後10時〜午後3時

8月5日(金) 午後10時〜午後3時

12月16日(金) 午後10時〜午後3時

○会場及び時間

新潟県庁会議室(行政庁舎) 午前10時〜午後3時

○登録審査会に持参するもの

(1)登録を受けようとする銃砲刀剣類

(2)銃砲刀剣類発見届出受理証(所轄警察署発行)

(3)登録手数料 一件につき四、五〇〇円(県収入証紙で納入)

(4)印鑑

亀田駅前自転車置場 利用申し込み受付

3月9日〜18日

通勤、通学者の利便を図るため、亀田駅前自転車置場の利用申し込みを受け付けます。希望者は左記により申し込みください。

○申し込み期間 3月9日から18日まで

○申し込み先 横越村役場経済課

○登録台数 23台

○利用者決定 利用台数超過の場合、3月下旬抽選予定

○登録有効期間 63年4月1日〜64年3月31日

○手数料 一件 一〇〇円