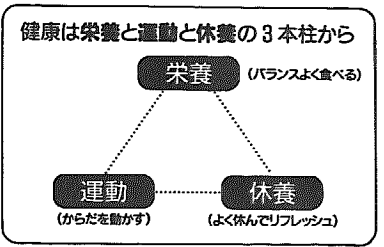


健康生活は栄養と運動と休養の調和が大切

健康に関する情報が多すぎて健康を難しく考えすぎていませんか。あくまでも基本は正しい食事と運動と休養。この三本柱を守っていれば、健康を守ることは決して難しいことではないのです。健康は「守る時代」から「つくる時代」に入りました。一年の健康の計画を立てるうえで、この機会にぜひ日々の生活を総点検してみてください。



健康づくりのための運動方針



- ①生活の中に運動を
- ②明るく楽しく安全に
- ③運動を生かす健康づくり

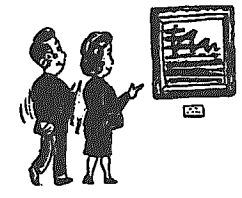
健康づくりのための食生活指針

- ①多様な食品で栄養バランスを
- ②日常の生活活動に見合ったエネルギーを
- ③脂肪は量と質を考えて
- ④食塩をとりすぎないように
- ⑤こころのふれあう楽しい食生活を



健康づくりのための休養指針

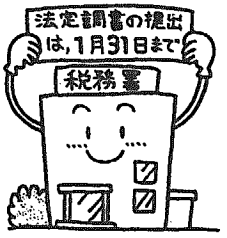
- ①生活にリズムを
- ②ゆとりの時間でみのもりある休養を
- ③生活の中にオアシスを
- ④出会いときずなで豊かな人生を



新しい年が始まりました。皆さん、今年の計画は立てましたでしょうか。ぜひ、自分の健康の計画もたててみてください。現在、各世帯ごとに「平成八年度住民検診調査書」が配布されています。ひとり一人が健康ですぐすためにもどの検診をどこで今年一年受けるか計画を立ててください。新しい年が始まると同時に自分の健康の始まりでもあります。

税金③ シリーズ

法定調書の提出は 一月三十一日まで



給料、報酬、料金、利子、配当などの支払者は、支払先の住所、氏名、支払金額などを記載した書類(法定調書といいますが)を税務署に提出することになっています。

この法定調書は、その年中の支払分を取りまとめて作成し提出するもので、提出期限は、利子、配当などの一部を除き、支払った年の翌年の一月三十一日となっています。期限に遅れないように、正しい法定調書を提出してください。

▲給与所得の源泉徴収票と給与支払報告書▼
平成七年中に、俸給、給料、賃金などを支払った場合には、支払者は「給与所得の源泉徴収票」を作成し、平成八年一月三十一日までにすべての受給者に交付するとともに、一定金額以上のものを税務署に提出することになっています。

また、「給与支払報告書」については、そのすべてを受給者の平成八年一月一日現在の住所地の市町村に提出することになっています。

▲報酬、料金、契約金及び賞金の支払調書▼
平成七年中に、報酬、料金、契約金、賞金を支払った場合には、同一人に対する支払い金額の合計が五万円を超えるものについて「報酬、料金、契約金及び賞金の支払調書」を作成し、税務署に提出することになります。

ただし、外交員、集金人等に支払われた報酬、料金及び広告

宣伝のための賞金などについては、同一人に対する支払い金額の合計が五十万円を超える場合に提出することになっています。

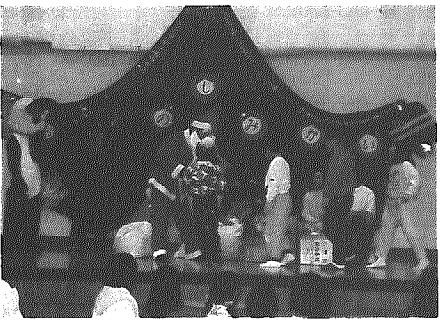
▲不動産の使用料等の支払調書▼
平成七年中に、不動産の使用料等を支払った法人や個人の不動産業者の方は、同一人に対する支払金額の合計が十五万円を超えるものについて「不動産の使用料等の支払調書」を作成し、税務署に提出することになっています。

▲不動産等の譲受けの対価の支払調書▼
平成七年中に不動産等の譲受けの対価を支払った法人や個人に対する支払金額の合計が百万円を超えるものについて「不動産等の譲受けの対価の支払調書」を作成し税務署に提出することになっています。

詳しくは最寄りの税務署や税務相談室へお尋ねください。

お願い
住所(所在地)、氏名(名称)は、正しくいねいに記載してください。

交流の輪さらに広がる ～親子クリスマスパーティー開催～



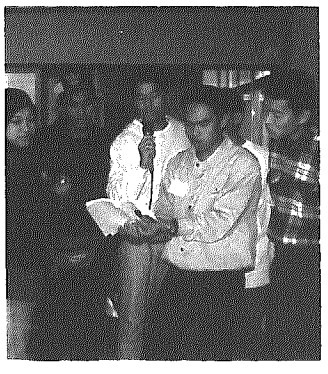
サンタからのお菓子のプレゼントをもらう子供たち

ていしましたが、今年は合同事業として取り組みました。当日は、子供達にサンタさんからお菓子のプレゼントやゲーム、餅つき大会などが行われ楽しい一日を過ごしました。

東南アジア青年の船 炉端トーク IN よこし

シンガポール、マレーシア、ブルネイなどアジア各国の青年を囲んで「アジア炉端トーク IN よこし」が十一月十八日によこし国際交流協会・中央公民館の共催で開催されました。

東南アジア青年の船で新潟県を訪れた五十人のアジア青年のうち十人が同協会の各家庭にホームステイしました。歓迎のために協会員が料理を持ち寄ってもてなし、家庭的な雰囲気の中で、青年たちから各国の歌が披露されるなど、約六十名の参加者が楽しく交流しました。



ボランティア講座だより (最終回)

▲介護ボランティア講座を受講して▼
(本望ヨノ子)

高齢社会に移行しつつある現在、こんな自分でも待っていてくれる人がいると言うなら、少しでも学んだことがお役にたてれば幸せだと思ひながら講座終了を迎えました。

一緒に受講された人達と今後の活動等を話し合い、ほんの握りの「愛の手」としてボランティア活動の一步を踏み出します。

(石井 清子)

初めは軽い気持ちで講座を受けた私。PTAなどの役員も終わり「今年から少し自分の時間が取れる」そんな時に誘われたのがこの講座でした。

母の体が不自由になったとき介護講座があったのですが、その時はもう時間がなく受けられなかった。自分にこんなに早く父母の介護が必要だとは思って

もいなかった。今回の講座を受けて「こんなとき、こうしてあげれば良かったのか」と後悔することがたくさんありました。

介護体験を聞いた時は、介護するだけじゃなくまわりの人にもものすごい気をつかう、それだけで介護する人のストレスはたまる、私もそうでした。話し相手が欲しかった。

少しずつ私にできる事を無理せず長く続けていけたらと思います。

(土田 トヨ)

上川村の高齢者生活福祉センターでは、すばらしい環境なかで、とても充実した社会福祉活動が実施されておりました。全てが行き届いていて感心するばかりで、若い潑刺たる所長さんを始め、看護婦さん、職員の方々のチームワークも良く、所長さんのお話では「心と心が通い合うことが大切なサービスとなる」と言っておられました。

高齢化社会となりつつある我が村も、やがて村から町へと飛躍していく経過において「横越に住んでいて本当に良かった」と思えるようなまち、生き甲斐のある老後を安心して送ることが出来るような町づくりを念願致しております。