青少年の非行を防止し 健全育成をはかるための 地域懇談会開催のお知らせ

ご承知の通り、最近の青少年の非行は次第に低年齢化、集団化、広域化、且つ悪質化の傾向をたどるといった、極めて憂慮すべき事態になり、大きな社会問題となっており、「わが子に限ってそんなことはない。」と対岸の火事式に放置し無関心ですまされない時に来ています。

今回、青少年の非行の実態について深く認識していただくと共に、非行を未然に防ぎ青少年の健全育成をはかるには、家庭では、地域ではどうすればよいのかその問題の解決をはかるため、左記により、中学生、高校生の父兄を中心にして地域懇談会を開催いたします。当該の父兄の方々は近所おさそい合わせの上、多数ご出席いただきたくご案内申し上げます。

記

一、日時　十二月四日(日)　午後一時から
二、会場　岩室中学校
三、参集　中学、高校生の保護者
四、対象　吉津勝栄殿
四、講師　（新潟県社会教育協会主幹）

▲「昨年の研修会」今年もぜひ参加を!!

対震安全装置付きの 石油ストーブに！

石油ストーブについては先回広報に載せた通り対震自動消火装置付きの石油ストーブの使用が義務づけられました。

これは地震時や、石油ストーブを誤まって倒した時などに、対震自動消火装置が働き自動的に火が消えるようになったものです。

寒い冬を暖かく安全に過ごす為にも買い替えるようにお願いします。

（消防岩室分署）

文化祭、民謡大会を 終って思うこと

文化祭、民謡大会とも村民各位のご協力を得まして立派な成果を遂げ盛会裡に終了できましたことは誠にご同慶に堪えません、心から感謝申上げます。今後は各部門毎に本年度の結果に反省検討を加え更に一段と内容の充実したものに育てあげたいと思います。

どうか、社会の激しい変動に対応して、毎日忙しい日々を過す中にあっても今後とも努めて余暇をうみだし、趣味特技を生かした同好者が自主的かつ積極的に学習の場をつくり、各自の技を一段とみがき合う中でお仲間づくりと心のふれ合いを通じて益々連帯意識を高め、又生活にゆとりとうるおいを持ちながら明るい豊かな家庭づくり、村づくりに励んで戴きたいと思います。

民謡大会が更に内容の充実した素晴しいものになりますよう切望しております。

常に心の戸締まりを

泥棒撃退三ケ条 音と光とキーロック

音と光とキーロック―この三つは、泥棒が大きらいなものばかりです。

泥棒は、非常ベルや防犯燈、それに堅い戸締まりのところを避けて通ります。

なにより大切なのは、キーロック、被害にあった家庭を調べてみると、カギの締め忘れ、戸締まりが不十分だったというのが大半だそうです。

とくに、風呂場の窓やトイレの高窓などの戸締まりは油断しがち、泥棒は〝まさか〟と思うようなところからもぐりこみます。

また、南京錠は留守を知らせるようなもの、すぐほかのしっかりした錠にとりかえましょう。

工業統計調査に ご協力ください

十二月三十一日を基準日にして工業統計調査が行われます。

近日中に調査員が製造業を営む各事業所に調査票の記入をお願いに伺います。

年末、年始でご多用とは存じますがよろしくご協力ください。

調査員は次の方々です。

久保田春一さん
中村　康一さん
田中　睦雄さん
本多　芳昭さん
沖野　一さん

和納雪季市の 廃止について

毎年、二月二十五日に和納の願善寺、福成寺両寺前で開催していた和納雪季市は出店業者の都合により今年から廃止することになりました。

尚、八月十日の市については今まで通り開催します。

今月の納税

年末の納税はお早目に

固定資産税　四期

納期限　十二月二十六日

今月は年末で納期限日が早くなって居りますのでお忘れにならない様ご注意の上納入ください。

◎すでに納期のすぎた税金（村県民税、固定資産税、保険税の三期以前、軽自動車税の全期、月割）を忘れて居ませんか、今一度お調べの上納税してください。

納税を済ませて気持良く新年をお迎えください。

水道管を 寒気から守りましょう

大切な水です、破れつ等で無駄にしないように今から気をつけましょう。

◎夜の冷えこみにご注意

気温がマイナス四度以下になりますと、水道の水が凍ったり、水道管が、破れつしたりします。

とくに多いのは次のような箇所です。

○水道管がむき出しになっている。
○水道管が北向にある。
○水道管が風あたりの強いところにある。

◎水道の凍結を防ぐには

○むき出しの水道管や屋外にある蛇口には、保温材を巻付けましょう。保温材は、水道業者が持っておりますが、手近かなものとして、毛布、フエルト、コモ等を巻きつけ、その上にビニール等を巻いて保温材がぬれないようにしましょう。

○風当りの強い所には、木箱や、ダンボールケース等で風を防ぐよう工夫しましょう。

◎水道が凍って水が出ないときは

蛇口を開きタオル等かぶせ、その上からぬるま湯等でゆっくりと。急に熱湯をかけると、水道管や蛇口が破れつすることがありますので充分注意しましょう。

◎水道管が破れつしたときは

あわてず、止水栓（メーターボックスの中にあって手で止められる）を、しめ岩室村指定の工事店、又は企業課に修理を申込んで下さい。

消防水利の除雪に ご協力を!!

冬期間中は、暖房器具等に火気を使用する為、火災が発生し易く、積雪の為消火活動が困難になり大惨事を招き易い時期でもあります。

このようなことのないように消防署員、消防団員が消防水利（防火水槽・消火栓等）の除雪に努めますがなかなか全間確保するまでには至っておりません。

消防水利は皆さんの生命と財産を守る大事な施設です、もし家の近くに除雪してない所が有りましたらご迷惑でも除雪するようにご協力をお願いします。

又、次の点にもご協力をお願いします。

○路上駐車は絶対にしない。
○雪を道路・河川に投げ捨てない。
○消防水利のあたりに雪を投げ捨てない。

（暮しの健康）

成人病を考える ⑨ 脳卒中予防のために(2)

過去二十五年間、わが国の死亡原因の第一位が脳卒中です。岩室村でも同じく、第1位となっており、新潟県平均一・三倍、全国平均の一・五倍とかなり高い死亡率となっています。この脳卒中をおこす危険度の大きいものが、学問・研究の結果、すこしづつわかってきています。

この中でも、高血圧が、その要因として大きく、血圧の管理（コントロール）が大切となります。

ところが今までにもお話しましたように、日本人の高血圧の九割は、原因がはっきりつかめない本態性高血圧なのです。そこで、本態性高血圧を予防・管理していくために、毎日の生活のなかから、いくつか改善したいことについて、一緒に考えてみましょう。脳卒中は遺伝と考えるよりも、食べかた、暮らしかた、働きかたによる環境要因が数多くかかわりをもつと言われています。

①まず減塩を！

食塩・しょうゆ・みそなどは、調味料として欠かせないものですが、高血圧の予防には、ぜひ減塩をはかるべきです。

長い間の食習慣で、食塩をとり過ぎているだけで、今の半分（約一〇g）になっても、身体への悪影響はありません。およそ八g程度の食塩があれば、生活するには十分とされています。

私たちの食べかたや味つけは、母や父から、またその両親から、その家庭の味として受け継いできたものです。その家庭で生まれ育って、味覚や好みがつくられてきました。それでも不思議なことに、また努力によって変えることもできるのです。

五〇才を過ぎたAさん（男性・農業）は、高血圧症と診断されてから、一ケ月間、家族の協力を得て、減塩につとめました。毎食二杯ずつのみそ汁は朝と昼に一杯ずつ、毎食の漬けものは朝だけにしてみました。おかずも、できるだけうす味にして一品だけ濃い目にする。油料理、香辛料をとり入れるなど工夫してみました。

この結果、今まで一日三〇g近い塩分をとっていたものが、一日一五g程度と半分になり、血圧も下がりました。Aさんばかりでなく、減塩に努力している人は、殆んど血圧が低くなっているのです。

さまざまな研究の結果からも、塩のとり方と、血圧値の関係が明らかになっているのです。

Aさんの場合、みそ汁六杯（一日）で約九g、漬けもの（三食）で約六gと合計一五gもの塩分を、みそ汁、漬けものだけからとっていたことになります。

高血圧を予防するためには、いろいろな方法がありますが、まず食塩のとり方を少くすることが決め手と言えましょう。

つづく

（文責保健婦）

塩分のめやす

みそ汁 吸いもの	(一わん)	1.0～1.5g
つけもの	小皿	2 g
梅ぼし	(大)	3 g
たらの子	(半はら)	3 g
塩魚	(一切)	5 g
ハム	(一枚)	0.5 g
ちくわ	100g	3 g
かまぼこ（ねり製品）		

建物共済の加入はお済みですか!!

寒さと共に、どこの家でも火気の使用が多くなり、思わぬ油断から火災事故が発生しております。

皆さんが一般住宅の火災共済に加入されている百万円に対する掛金（一、五〇〇円）の割合は六六六年目にまんがいち火災にあって全焼しても損はしないことになっています。

人のために掛金でなく、自分のために積んでおく共済掛金とお考えになったらどうでしょう。「**備えあれば憂いなし**」

詳しいことは役場の共済係まで。