特集　川と私たちの生活

川のほとりから始まった私たちの生活は、現代文明の中でもみんなの財産として、毎日の暮しに一日もかかすことのできない多くの恵みを与えてくれる反面、人命、財産をうばう両極の性格を持っています。

西蒲原を流れる中之口川や西川も昔は、飲料水、農業用水はもちろん、人々の交通や運搬についても、日常生活に欠くことのできない大切な通路でした。したがって、工業化と社会生活の進展につれて、舟から汽車にかわり、飲料水もまた、上水道となり、昔ほど川の大切さを身近かに感じている人は少なくなっています。一方では、人口の増加と物質文化の向上によって、水の使用が増えると共に、近年、水の需用量の増大によって、大切な水もけっして豊富とは言いがたく、いまや貴重な資源となってきました。

いまいちど川のあり方について見直し、美しい川を私たちの手で守りましょう。

川を守る為に次のような制限があることを認識しましょう。

△河川の流水を取水するには▽

○河川区域に井戸を掘ったり、ポンプによって流水を汲みあげたりする場合は、許可を受けなければなりません。

△河川の土地を使用するには▽

河川敷の土地の利用は、公共的なものと公益性の高いものに利用されることが原則です。

したがって、河川敷の利用には、許可建物の出入に必要最少限の通路敷を許可しています。

官地を利用した小屋・車庫・駐車場等は認められません。

また、家庭用雑排水は各戸でパイプ管で堤防ぞいに排水している場合は、許可が必要となります。

堤防法面や、堤防上を耕作して野菜等を作っている場合は公共物破損として、取締りの対象となりますので注意ねいがいます。

△河川区域内へのゴミ捨てや自動車の乗り入の規制▽

河川管理上支障がありますので、みだりに河川を汚したり、傷つけたりはできません。

河川はみんなのものですから、傷つけたり、物を捨てたりすると罰せられます。

お互いに自分のまわりの堤防や河川敷はきれいにし大切にしましょう。

また、河川管理者が指定した河川区域の土地には、自動車などは乗り入れはできません。

以上、要点について簡単に説明しました。

不明の点は役場建設課に問合せください。

お知らせ　年末・年始の役場業務について

年末・年始の役場業務を次の通り休ませていただきます。

よろしくご協力をおねがいします。

期日	取扱い業務及び時間
12/28（木）	ご用納め，大掃除
12/29（金）	（住民福祉課窓口業務のみ 午前8時30分～午後3時まで）
12/30（土）	（〃 午前8時30分～正午まで）
12/31（日）	休み
1/1～3	休み

工業統計調査にご協力を

今年も十二月日十一日現在で「昭和五十三年工業統計調査」が実施されます。

この調査は、製造業を営むすべての事業所と、その本店、支店を対象に実施されるもので、国の統計調査の中では、国勢調査と並ぶ最も重要な調査の一つです。

年末年始のお忙しい中を調査員が伺いますが、ご協力くださるようお願いいたします。

この調査によって、製造業の実態や、製造活動の状況が明らかにされるほか、調査の資料は私たちの生活の中でも広い分野で活用されます。

例えば、都市開発、下水道整備計画などの資料になり、また、各種製品の生産、販売計画をみなさんが立てる場合にも参考になります。

調査員は次の方です

久保田　馨　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

バイク使用の皆さんへ

現在使われていない、記号A、B、Cの旧ナンバーのバイクを使用していませんか、有りましたら税務課窓口で現在使われている記号い、き、さのナンバーとお取替ください。

最近警察の交通取締で、旧ナンバーが発見された例が有りますので御注意ください。

（上が新しいナンバー・下が旧ナンバー）

消火栓、防火水槽の除雪にご協力を！

冬期間中は、暖房器具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。

又冬期間中は、凍結・積雪の為自然水利がほとんど使用できず消火栓・防火水槽だけに頼るしかありません。

しかし唯一の消火栓も雪に埋まっていては、放水開始に時間がかかり大惨事を招いてしまう恐れが有ります。

火災を、出さない事が一番ですが、もし火災が、発生してもそんなことがないように我々消防署員と消防団とが努力して消防水利（消火栓・防火水槽）の除雪に努めますが、万全を期すことはなかなか困難です。

そこで、村民の皆さんにお願いが有ります。もし近所に除雪してない消防水利を見かけましたら、御面倒でも除雪するよう御協力をお願いします。

又次の事にも注意して下さい。

○路上駐車は絶対にしない
○雪を道路、河川に投げ捨てない
○消火栓・防火水槽の付近に雪を投げ捨てない

石油ストーブの取扱いにご注意を

▽対震安全装置のついていないストーブは使用しない

▽ストーブに給油する時は火が消えたのを確めてから給油する

▽ストーブの上や、まわりに洗濯物をほさない

▽ストーブのつけ忘れは、最も危険です。常に注意を

＝主婦と税金＝ パート収入と所得税

最近、パートで働く主婦が多くなっています。そこで、パートによる収入と税金の関係ですが、年収が一定額を超えると、夫の所得から配偶者控除が受けられなくなったり、主婦自身にも税金がかかります。

パート収入と所得税

パートの収入年	夫の所得から配偶者控除が受けられる	パートの収入に所得税がかからない
70万円以下	受けられる	かからない
70万円超え79万円以下	受けられない	かからない
79万円超え	受けられない	かかる

暮らしの健康

脳卒中を防ぐために (2)

高血圧、動脈硬化、血栓傾向……が脳卒中をおこす危険因子ということを先回お話しました。

一、高血圧対策が決め手！

危険因子のナンバーワンが高血圧ということは、かなり確かな事実のようです。

ですから脳卒中を防ぐためには、まず高血圧対策が必要で、重要な課題です。

△薬使わず血圧下げる―塩減らし▽

健康診断で「ちょっと血圧が高いですね」と言われたら……まず塩分の量を減らして血圧を下げることを考えること。

主婦Aさん（43才）は「200と102」の高血圧と言われてびっくり。まったく自覚症状がなく、今まで気がつかないでいた。降圧剤も飲んだことはなかった。

医師と栄養士の指導を受けながら塩分制限療法をはじめた。長い食生活で慣れた舌の感覚は、あまり頓りにならないことも、よくわかった。個々の食品や料理に含まれる塩分量を知り、調味量を計るなどして、一日の食事でとる塩分を8グラムにおさえる努力をした。

およそ一ケ月後の血圧測定では「170と110」で最大血圧がかなり下がっていた。根気よく塩分制限療法を続けながら、六ケ月後には「168と88」に下がり、心電図の異常も消えていた。あんなに高血圧だったのに、現在では塩分制限療法を続けながら定期的な検診で、経過をみていくことになった。

今、降圧剤で治療を続けている人にも"塩減らし"にとりくみましょう。

△塩減らしは長生きの食事▽

なぜ塩分が血圧を上げるのか、学問的には、まだはっきりしていませんが、長いあいだ余分な塩分をとっていると、からだに＝循環器系にいたずらをするのは確かなようです。①ナトリウム（塩）を腎臓から排せつしようとして、体内の水分が増え、循環血液量が増える。②末梢血管を収縮させる。③ホルモンへの影響などから塩分が血圧を上げているようです。

きょう塩をたくさんとって、明日血圧が上がる――という急性のものではなく、長年かかって、慢性の食塩中毒になり、血圧の調節点を上げていしの効果は認められていません。

本態性高血圧と言われる人の大半は、塩分を若い時から取りすぎなければ、遺伝的素因も表に現れず、高血圧にならなくてすむとさえ言われています。一日3グラム（殆んど調味量なし）あれば生理的に十分という学者もいます。毎日、大汗をかく人は別ですが5グラムもあれば十分のようです。

塩を殆んどとらない地域の人々（エスキモー、アフリカなど）に高血圧は少いのです。

文明国と言われる日本でも、赤ちゃんの時からうす味で、塩分を少くした食生活を続けることが、高血圧を防ぎ、長生きできる道につながると言えましょう。

脳卒中の予防は、すでに子どもの時から始めなければならないようです。

（文責　保健婦）