



### 善意をありがとう

▽石瀬の本間八十太郎さんから数年来続けて歳末寄付金三万円のご寄付がありました。

▽立正佼正会吉田支部岩室法座(代表樋浦トキさん)から社会福祉のためにと金二万二千三百円のご寄付がありました。

▽北海道釧路市在住の市橋誠月さんから数年来続けて歳末たすけあいにと金三万円のご寄付がありました。

▽和納八区の田中清正さんから「父奥市さん」のご冥福を祈られ金一万五千円のご寄付がありました。

▽石瀬の有坂金次郎さんから社会福祉のためにと金一万円のご寄付がありました。

▽新潟市在住の幸村克さん(開瀬出身)から広報編集のためにと金三万円のご寄付がありました。

いずれも趣旨に添い有意義に活用させていただきます。

ありがとうございました。



### コーラスを 楽しみませんか

昨年六月に発足したコーラスクラブは毎週一回、公民館に集まって活動しています。あなたもいっしょに楽しみませんか——只今クラブ員を募集しています。

▽会費：五〇〇円(一カ月)  
▽練習日：第一・第三金曜日  
午後一時三十分から  
第二・第四金曜日  
午後七時三十分から  
(二月・三月)  
——申し込み・お問い合わせは公民館(☎④四四四)へどうぞ。

### 募集

働きながら高校教育を受けることができる定時制・通信制の生徒を募集しています。

**\*公立高校二十四校(定時制)**  
▽資格：中学卒業以上で、年齢・性別制限なし  
▽願書受付：二月一日(正月)～二月八日(正午)  
▽学力検査：三月十六日(国語・数学・英語・社会・理科について全日制と同時に)行う  
▽その他：修学奨励金の貸与・所得税勤労学生控除の制度もあります。

問い合わせは——  
▽出願手続：出身中学校  
▽学



### マイホームづくりにご利用ください

東北電力券営業所では、「快適な住まいづくり」に役立つ小冊子「マイホームの電気プラン」を作り、希望の人に配布しています。

冊子は、理想的な新居を部屋別にカラー写真と解説で紹介しています。

ご希望の方は「官製はがき」に、住所、氏名、年齢、電話番号、職業、建築予定年月をご記入のうえ、〒九五三 巻町十区 東北電力株式会社券営業所 新築相談係(☎〇二五七〇二二六一)へどうぞ。

官製はがき(うら)

- ①住所
- ②氏名
- ③年齢
- ④電話番号
- ⑤職業
- ⑥建築予定年月

▽その他：県教育庁高等学校教育課(新潟市一番堀通町五九二四) ☎〇二五二〇五五一一 内線三六六四・三六六五へ。

**\*新潟高校(通信制)**  
▽資格：中学卒業以上で、年齢・性別制限なし  
▽コース  
▽卒業コース：高卒資格取得を目指す人  
▽編入コース：高校中退で編入学を希望する人  
▽科目別コース：卒業を目的とせる人

学 校 名	学 科 名	募集定員	
		学 級 数	定 員
県 立	通 通	1	40
	普 普	1	40
	普 普	1	40
	普 普	1	40
	普 普	1	40
	普 普	1	40
	普 普	1	40
	普 普	1	40
	普 普	1	40
	普 普	1	40
	普 普	1	40
	普 普	1	40
市 立	機 械	1	40
高 明	志 鏡	1	40
公 立 計		28	1,120

詳しくは県立新潟高校通信制  
〒951 新潟市関屋下川町二丁目六  
九日  
習を希望する人  
▽願書受付：二月二十一日～四月

### 暮らしの健康 シリーズ…歯の健康①

**むし歯や歯ぐきの病気の予防**

むし歯も歯ぐきの病気とともに原因は歯の表面に付着しているプラーク(歯垢)です。

従ってプラークを歯の表面から徹底的に除去すると、むし歯や歯ぐきの病気を予防することが出来ます。

「歯をみがく時間はどのくらいですか」と、質問しますと、大部分の人は二、三分位と答えます。しかし時間を測ってみると、二十秒か三十秒位の人が多いのです。しかも朝起きた時に、一日一回だけ歯を磨いて、十分と思っている人が多いことに驚きます。

口の中を歯みがきして、きれいにしても数分すると少しずつ細菌が増え、数時間か数日すると細菌が増殖してプラークができます。食事をすると、通常は口の中が汚れますので一層プラークの量は多くなります。

食事や空気、飲料水から細菌が無制限に侵入してきて、口の中に住みつくことを繰り返しているからです。食物の食べかすが口の中に残ると、細菌の栄養源になるのです。

一、良いハブラシの選び方

市販されている歯ブラシの中には非常に柔らかい毛の歯ブラシから硬い毛の歯ブラシまでいろいろな種類の歯ブラシがあります。

歯ブラシの硬さは歯ブラシの使い方、つまりブラッシングの方法によって、多少異なりますが、どんな使い方をしても、硬い毛の方が清掃効果が高いようです。

ただ、歯ぐきが弱っている、赤くなら、ブヨブヨにはれているような場合は、硬い歯ブラシは使えません。そこで柔らかめの歯ブラシで、ブラッシングを励行し慣れてきたら次第に硬めの歯ブラシに変えると効果があると思います。

二、歯磨き剤

歯をみがくことによって、歯が摩擦(すりへること)するのは、歯みがき剤によるのであって、歯ブラシの硬いのを用いるためではありません。

しかし、摩擦するので用いない方がよいと考えるのは間違いです。ブラークなどをおとすのに大きな役目はありませんが、歯に付着する着色物を取り去る役目は大きいものです。

もしも歯磨き剤を一カ月以上、一切使用しないと、歯は次第に黒ずんできます。これは、食物中の色素が歯の表面に付着するためです。歯磨き剤は少なめに付けてみることがコツです。

子供もおとなも毎食後、歯をみがく習慣をつけたいものです。

文責 保健婦

**さじを投げる**

言葉の履歴書

物事の折衝がうまくいかず、とうとう「さじを投げる」など使われますが、元はと言えば、医者が調剤用のさじを投げ出すことから出た言葉です。

昔は、お医者さんが自分で薬の調合をしたところから、これ以上もう治療の方法がないと診断すれば、調剤用のさじを投げざるを得ませんでした。

「医者の薬もさじ投げる」ということわざは、よい薬でも医者が加減する分量が適切でなければ病人を治せないということから、物事すべてで適度が肝心という意味に使われます。

「さじを投げる」も、治療を断念する意味から転じて、先行きの見通しが立たないのだから、手を取って手を引く場合に広く用いられてきました。

「さじの先より口の先」は、薬のさじ加減は下手でも、口先のお世辞がうまいヤブ医者をかち切ったことわざですが、口先ばかり述べて「さじを投げる」観にならないうようにしたいものです。

**国民健康保険 高額療養費の限度額が 51,000円引き上げられました**

——昨年の9月診療分から限度額が、45,000円に引き上げられ、さらに今年1月診療分から51,000円に引き上げられました。

——高額療養費制度とは、みなさんが病気やけがで医者にかかると、窓口で支払った金額が限度額(51,000円)を超えた場合、その超えた全額を保険者(市)が負担する制度です。

——詳しくは役場住民福祉課国保衛生係(☎2411)へどうぞ。

**所得税の申告も 申請は速く 納付は遅く**

所得税の確定申告は、2月16日から3月15日までですが、税金の還付を受けるための申告は期間前でも申告できます。期間中は大変混み合いますのでお早目に……。

**贈与税の申告も お忘れなく**

贈与税は、個人から財産をもらったときに、財産をもらった人にかかる税金です。

昭和五十七年分の贈与税の申告は、二月一日から受付が始まり、申告期限は三月十五日です。申告書は贈与を受けた人の住所地の税務署へ提出してください。

納税も三月十五日までにしなればなりません。税額が五万円を超えていて、一時に納付することができないときは、五年以内の年賦にすることが出来ます。