



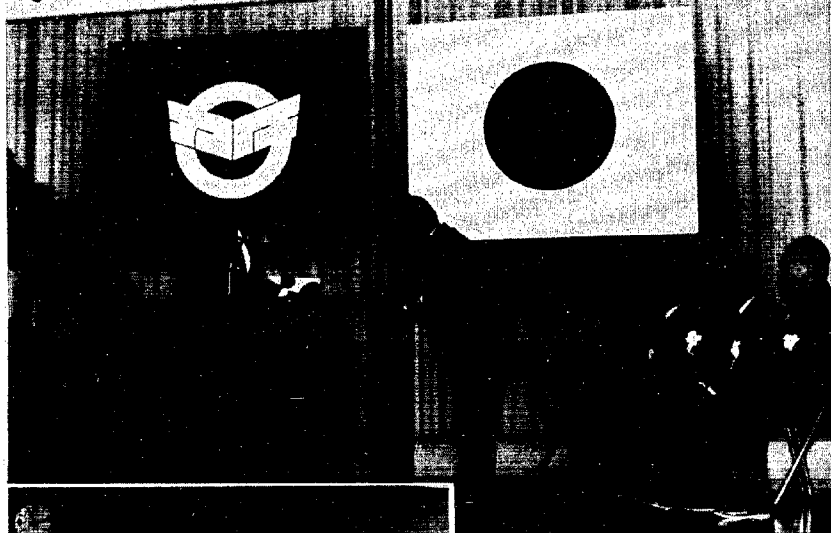
# かたひがし

健康で文化の香りただよ村

発行 新潟県潟東村役場

編集 総務課

## 祝 昭和56年 年賀交歓会



### 十八名・一団体表彰される

### 潟東村表彰式

去る一月七日改善センターで潟東村表彰式が行われました。従来は合併記念式典の際にそれぞれの功労者を表彰しておりましたが昭和五十四年に潟東村表彰条例を制定し、年一回村では自治振興、公益など、特に功労のあつた方々や、村政発展のために尽力いただき村民の模範となられた方々を表彰することになり、今回は二回目の表彰式でありました。当日は被表彰者、村長、議会議員等関係者百二十名が列席して行われ、十八名、一団体の方々にそれぞれ表彰状、記念品が手渡されました。受賞者のみなさんほんとうにおめでとございました。被表彰者は次のとおりです。

### 被表彰者

#### 地方自治功労者

渡辺 敏之殿 (島方)

福島 賢泰殿 (島方)

竹内 佐七殿 (大原)

長沼 六郎殿 (称名)

#### 教育文化功労者

竹内平太郎殿 (番屋)

#### 産業振興事業功労者

卯八郎受生産組合殿 (団体)

#### 医療保健行政功労者

竹内 正吾殿 (番屋)

齋藤菊二郎殿 (島方)

#### 母子保健事業功労者

小林スズメ殿 (横戸)

#### 環境衛生事業功労者

白倉初太郎殿 (大原)

小林 十一殿 (今井)

平松 定平殿 (今井)

島田 寛平殿 (大原)

渡辺由太郎殿 (大原)

#### 社会福祉事業功労者

佐藤 佐吉殿 (称名)

山岸 二三殿 (国見)

星野堅太郎殿 (大曾根)

植村 法子殿 (南保育園)

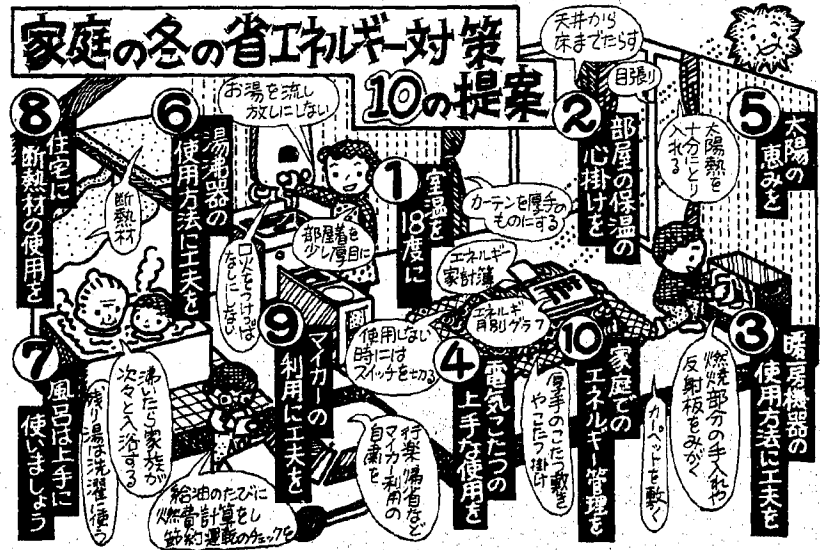
#### 献血事業功労者

佐藤 貞子殿 (横戸)

# 省エネ型の生活習慣を身につけよう

## 《家庭の冬の省エネルギー対策—10の提案》

家庭で使うエネルギーのうち、冬季の暖房用のエネルギーは、約4割を占めるといわれており、それだけに冬の省エネルギー対策は非常に重要です。各家庭におかれては、今年の冬は次のような工夫を行うことにより、省エネルギーにご協力いただくようお願いいたします。



わが国は、ふだん使う石油の九八・八割を海外から輸入しています。二月は「省エネルギー1月間」です。限りある貴重な資源をムダなく、有効に使いましょ。家庭の冬の省エネルギー対策・10の提案」は、総合エネルギー対策推進関係会議で了承されたものです。

新しい総代さんが決まりました。よろしくお願ひします。

総代名簿 (昭和56年)

部 落	氏 名	電 話 番 号
井 随	渡辺 平 二	3 0 0 8
島 方	湯川 庄 治	2 5 7 2
三 方	青崎 仁起知	2 4 1 3
横 戸	渡辺 博	2 6 3 4
遠 藤	武田 佐久治	3 0 4 6
卯八郎受	加藤 竹治郎	3 2 5 5
五之上	成沢 悦 次	(0253) 72-1 2 5 1
大 原	白倉 初太郎	2 8 5 1
番 屋	金永 義 雄	2 6 9 4
茨 島	池浦 秀 雄	2 5 6 3
称 名	佐藤 繁 松	2 5 8 0
今 井	小林 彦 一	2 6 8 5
国 見	佐藤 久 松	2 4 1 7
大曾根甲	星野 二三郎	2 2 8 9
南	梨本 実	2 8 7 1

※以前水沢新田と横戸にわかれていた行政区域の名称が三方と横戸に変わりました。

あなたの体は大丈夫？

### 第2回健康展開かれる

去る1月17・18日の両日南小学校2階教室において健康展が開かれました。近年村では「ガン」の死亡率が著しく高くなっていることから「ガン」にならない生活の工夫、早期発見の方法などが図表で詳しく説明されており、自分の健康にかかわる問題でもあり、熱心に見入る来客の姿が目立ち、また日頃、おろそかにしがちな栄養のバランス等の問題が提起され、保健婦さんから指導を受けました。試食コーナーでは牛乳をつかったおやつが披露され、御婦人方の興味をさそいました。



自分の体です。自分自身で健康管理をして「ガン」などよせつけたい体づくりをし、また早期発見のため定期検診は必ず受けましょ。

## 2月16日～3月16日まで!!

### 還付を受ける申告はお早めに

昭和五十五年の所得税の確定申告は、二月十六日から受付が始まります。申告期限は三月十六日ですが、期限間近になりますと税務署はたいへん混雑します。なるべく早く申告を済ませましょう。



昭和三十四年に民生委員に委嘱されて、以来七期二十一年間におたり、恵まれない人々の良き相談相手となって職務を全うされ昨年十一月借しまれつづつ退任されました。この間昭和五十五年十一月以降総務として民生委員十一名の代表となり、まとも役を務められるとともに村社会福祉協議会の副会長として活躍されました。

揮斐さんの温厚な人柄は皆さんご存じのとおりで、いつもニコニコ顔で地味な福祉活動に取り組んでこられました。この度、二十一年間の民生委員のご功績に対し、厚生大臣より感謝状が授与されました。今後は「好きな酒と、へボ将棋」で悠々自適な生活をされるものと。

昭和三十四年の所得税の確定申告は、二月十六日から受付が始まります。申告期限は三月十六日ですが、期限間近になりますと税務署はたいへん混雑します。なるべく早く申告を済ませましょう。

料やボーナスをもらったとき、所得税は源泉徴収で天引きされ十二月の年末調整によって一年間の所得税が精算されますので、確定申告の必要はありません。しかし、確定申告をしなくてもよいサラリーマンの方でも、次のような場合は確定申告をしないと源泉徴収された所得税が戻ってきません。

### 国政モニター募集

#### お聞かせください あなたの「声」を

総理府では、広く国民の皆さんから、政府の施策について意見、批判、要望をおききしています。みなさんの声を国の政策に反映するために、全国から国政モニターを募集します。国の行政に関心をお持ちの方の

主な所得控除額 (昭和55年分)	
種 類	控 除 額
基礎控除	29万円
配偶者控除	29万円
(70歳以上の老人)	35万円
扶養控除	29万円
(70歳以上の老人)	35万円
(同居老親等)	40万円

このほか社会保険料控除、生命保険料控除、損害保険料控除などがあります。

### 冬の感電事故にご注意!!

◎電線に注意しましょう。◎雪おろしには十分気をつけて。◎切れた電線には絶対にさわらないで。◎このような場合はすぐ近くの東北電力へお知らせ下さい。

### 住宅金融公庫個人住宅建設資金申込み受付

- ◎受付期間 昭和56年1月27日(火)から2月26日(木)まで
- ◎選定方法 先着順で無抽選で選定します。
- ◎申込場所 公庫業務取扱金融機関
- ◎詳しいことについては、住宅金融公庫北関東支所 ☎(0272)32-6655又は、お近くの公庫業務取扱金融機関でご相談下さい。

▽モニターする期間 一年(昭和五十六年四月から五十七年三月まで) ▽募集人員、応募方法(申し込み先の詳細については、昭和五十六年一月末または二月上旬の新聞広告を掲載します) 総理府広報室 ☎(三)五八二二〇二八

# “一家の柱・働き盛り”を襲う

## 亡くなる人100人のうち65人までが成人病です

成人病予防週間 2月1日～7日

わが国は、いまや世界一の長寿国になりましたが、その一方で、脳卒中、がん、心臓病などのいわゆる成人病で亡くなる人が年々増えています。

昭和五十四年の「人口動態統計」(厚生省)によりますと、死亡者の約六五%つまり百人のうち約六十五人までが成人病で亡くなっています。

成人病——とくに脳卒中、心臓病など、いわゆる循環器系の成人病は、中年を過ぎると急に増える慢性病の一つで、高血圧や動脈硬化が主な原因ですが、家庭では一家の柱、職場では働き盛りの年齢層を襲うところにその怖さがあります。

二月一日から七日までは「成人病予防週間」です。

昭和二十六年以来、三十年間にわたって日本人の死因の第一位を占めてきた脳卒中と、がんに次いで、死亡順位第三位の心臓病について、その症状および予防と対策を紹介しましょう。

### 脳卒中 脳の細かい動脈が破れたり詰まる

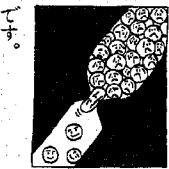
「人間は血管とともに年をとる」とよくいわれます。脳卒中とは、脳の血液の流れに障害が起き、脳の細かい動脈が破れたり、詰ったりするものです。

いわゆる「中風」は、脳卒中の後遺症から、手足のマヒや知覚障害、精神障害をきたしている状態を指します。

脳卒中には「脳出血」「脳梗塞」「クモ膜下出血」などがあります。

「脳出血」  
脳の動脈が破れて、血液が血管の外へ流れ出した状態が「脳出血」です。

脳の神経が障害を受けるため多くの場合、突然意識を失って倒れ、深いこん睡状態に陥るとともに半身がマヒします。



脳出血

脳梗塞

### 脳梗塞

一般に脳梗塞といわれるものには、脳血栓と脳塞栓があります。

脳血栓は、脳の動脈が硬くなり(動脈硬化)、血管がだんだん狭くなってやがて詰まり、そこから先に血液が流れなくなった状態が「脳血栓」です。

「脳塞栓」  
主に関節炎などによって心臓内にできた血液のかたまりが、血管を通して脳に運ばれ、その結果、脳組織に栄養分や酸素が届かなくなり、脳細胞は破壊されてしまいます。

多くの場合、めまいや頭痛、舌のもつれ、手足のしびれといった前兆が見られますが、発作が起こると、半身がマヒしたり、こん睡状態に陥ったりします。

### 心臓病 冠状動脈が狭くなり詰まる

心臓は、わたしたちが生きている限り、片時たりとも休むことなく、血液を全身に送り出す大切なポンプの役目をしています。

同時に、心臓自らも、心臓をとりまわっている冠状動脈から血液を送ってもらい、その栄養分によって活動しています。

ところが、これらの冠状動脈の血管が狭くなったり、また詰まったりすると、血液の流れに障害が起り、心臓の機能に異常をきたします。

これが心臓病で、主なものに狭心症や心筋梗塞があります。

この痛みは、多くの場合、安静にしていれば一五分でおさまります。

「狭心症」  
心臓への「栄養補給路」ともいえる冠状動脈の血液の流れが、一時的に少なくなり、酸素の供給が不足するために起こります。

狭心症の発作は、体を動かしているとき、とくに歩いているときに起こることが多く、普通は胸の中央に圧迫感を伴う痛みがあります。

「心筋梗塞」  
冠状動脈がふさがって血液が流れなくなり、その結果、心臓の組織(筋肉)が破壊され、その一部が死んでしまった状態が心筋梗塞です。

心筋梗塞の発作は、狭心症よりも激しい痛みが胸全体におよび、しかも長く続くことがあり、最悪の場合は数時間のうちに死亡することがあります。

コレステロールや中性脂肪などがくっつく、その分、血液の通り道が細くなり、血管そのものもだんだん弾力性がなくなっていくようになります。

これが動脈硬化といわれるもので、血液の流れが悪くなると同時に血圧を高め、そのことがまた、動脈硬化にますます拍車をかけることになるのです。

④湯力げんの調節を  
風呂の脱衣場は暖める一方、湯の温度は熱すぎないようにしましょう。浴室内では水圧の影響も受けるので、十分注意しましょう。

### 動脈硬化 血管が硬くなる

動脈は、心臓から出る血液を全身に送り届ける大切な役目を果たしています。その血管の厚さや広さは、それぞれの動脈でほぼ決まっております。内壁はスベスベして滑らかです。

⑤排便の工夫を  
便秘は不快感やイライラのもとになり、血圧によくありません。適度な運動と、野菜やくだものなど繊維の多いものを食べ、便秘にならないように。

③保温の心がけを  
冬の夜、便所などで脳出血の発作を起こす人が多く、暖かい所から急に寒いところに体をさらすのは、よくありません。

②精神の安定を  
血圧は、精神状態に敏感に反応します。突発的に起こる感情的な動揺——興奮や怒り——や心配ごとで悩んだりするのはよくありません。適度な気分転換を図りましょう。

①規則正しい生活を  
仕事と休養のバランスを考えて、疲れがたまらないように睡眠をよくとり、規則正しい生活を

⑥定期的健康診断を  
少なくとも年に一、二回は健康診断を受け、病気の早期発見、早期治療を心がけましょう。



成人病

十分な気を配り、一日当たりの摂取カロリーが必要量を越えないように注意しましょう。

酒は適量を守る習慣をつけましょう。一週間に一日か二日の休肝日を設けるのも、飲み過ぎを防ぐ意味でよいことです。

④定期的健康診断を  
少なくとも年に一、二回は健康診断を受け、病気の早期発見、早期治療を心がけましょう。

⑤排便の工夫を  
便秘は不快感やイライラのもとになり、血圧によくありません。適度な運動と、野菜やくだものなど繊維の多いものを食べ、便秘にならないように。

⑥定期的健康診断を  
少なくとも年に一、二回は健康診断を受け、病気の早期発見、早期治療を心がけましょう。



脳卒中・心臓病などの循環器系の成人病に力がかかる最大の原因は、高血圧と動脈硬化です。

## 成人病の予防は 家庭と職場の“両面作戦”で

脳卒中や心臓病にかからないためには、なんといっても高血圧と動脈硬化にならないようにすることが大切です。そのためには、ふだん次のような点に十分注意しましょう。

### 塩分をとり過ぎないように

塩分のとり過ぎに注意し、偏食を避け、栄養のバランスに気を配りましょう。

また、油類はバター、ラードなどの動物性油はなるべく避け、ゴマ油やコーン油、植物性マー

### 高血圧 心臓に負担

心臓から送り出された血液は、血管の中を流れて全身にさまざまな送り届けられますが、動脈が硬化して細くなり血液の流れが悪くなると、心臓というポンプは、それだけ余計に圧力を上げなければならなくなります。これがつまり高血圧で、心臓に負担がかかることにもなります。

成人病予防週間 2月1日 7日  
脳卒中と心臓病の“元凶”  
高血圧と動脈硬化  
予防と対策

### 過度な運動を続けよう

散歩や軽い体操など体に合った適度な運動は、生理的によいため、精神的な緊張をほぐすために効果的です。その日の体の調子に合わせて、長続きするように心がけましょう。

### 肥満をなくそう

肥満は、心臓に負担をかけ、高血圧のもとになりますから、

③保温の心がけを  
冬の夜、便所などで脳出血の発作を起こす人が多く、暖かい所から急に寒いところに体をさらすのは、よくありません。

②精神の安定を  
血圧は、精神状態に敏感に反応します。突発的に起こる感情的な動揺——興奮や怒り——や心配ごとで悩んだりするのはよくありません。適度な気分転換を図りましょう。

①規則正しい生活を  
仕事と休養のバランスを考えて、疲れがたまらないように睡眠をよくとり、規則正しい生活を

④定期的健康診断を  
少なくとも年に一、二回は健康診断を受け、病気の早期発見、早期治療を心がけましょう。

⑤排便の工夫を  
便秘は不快感やイライラのもとになり、血圧によくありません。適度な運動と、野菜やくだものなど繊維の多いものを食べ、便秘にならないように。

### 東北電力からのお知らせ

このたび、当社は巻原子力発電所（1号機）の建設計画に関し、環境影響調査書を取りまとめ、次のとおり備付けておりますので、ご覧いただくようお願いいたします。

- 1、期間/昭和56年1月27日から昭和56年2月16日まで
- 2、場所/巻町、新潟市、西川町、濁東村、中之口村、吉田町および岩室村の各庁舎、（ただし新潟市は1月27日から2月5日まで西地区事務所で縦覧することとして、おります。）当社の新潟支店、巻原子力準備本部、巻営業所、曾根出張所、六分出張所、吉田出張所および岩室出張所
- 3、この調査について、ご意見のある方は昭和56年2月25日までに、縦覧場所のご意見箱に投函下さるか、または当社の巻原子力準備本部（〒953西蒲原郡巻町大字巻字蓮田甲4262の1）へお寄せ下さい。
- 4、なお、この調査書についての説明会を次のとおり行ないますので併せてお知らせいたします。

日時/昭和56年2月2日～同年2月7日  
10時～12時

場所/当社の巻営業所P R館および新潟支店グリーン・プラザ

### 牛乳パックの 変身

紙物利用して 造形あそび

★用するもの

- 牛乳、ジュースなどの紙容器
- カッター ●ビニールテープ
- アルミホイル ●ビニールテープ

★作り方

●ヒント → 牛乳やジュースの容器は水に強く、紙という点で工作しやすい材料です

★植木鉢のブックエンド

★お風呂の小物入れ/くず入れ

### 2月分番組編成表

日	曜	番組名	放送題名	放送者(所属)
3	火	健康メモ	幼児のおねしょについて	役場保健婦
5	木	農村アンテナ	生活メモ	普及所
7	土	明るい村	世代間交歓のつどいについて	公民館
10	火	教育の窓	作文紹介	教育委員会
12	木	農協だより	国の進学ローンについて	農協金融課
14	土	村民アワー	こちら119番 火災予防について	役場総務課
17	火	健康メモ	お年寄りを ねたきりにしないために	役場保健婦
19	木	農政だより	農用地利用増進について	産業企画課
21	土	農村アンテナ	今年の稲作	普及所
24	火	税のはなし	納税相談について	役場税務課
26	木	農協だより	経済情報	農協経済課
28	土	明るい村	あなたもスポーツを 楽しみましょう	公民館

将棋の部	1位	山際日登司
A級	2位	大谷 卓司
	3位	武田 芳夫
B級	1位	坂井善之輔
	2位	横山 幸成
	3位	山口 和彦
囲碁の部	1位	池田 法喜
	2位	渡辺 綱毅
	3位	竹内 一雄

新春 将棋大会が一月十六日改善センターで行われました。結果は次のとおりです。

### 新春囲碁将棋 大会結果

### 愛のご寄付

三方、五之上愛護組合から福祉のためにと、七万円の寄付がありました。村社会福祉協議会では、ご趣旨に沿うよう使わせていただきます。大変ありがとうございました。



節分

氏名	住所	金額	氏名	住所	金額
小林之雄	山口新田	1000	長谷川 隆	遠 藤	1000
時田ミエ子	月潟村	1000	尾暮 明生	越 前	1000
若林 一郎	横川	1000	設楽 涼子	大 貫	1000
横川 一郎	横川	1000	神林 裕人	五 上	1000
二月十日(火)			黒川 直子	茨 木	1000
午前八時三十分から十二時まで			栗林 栄子	正 栄	1000
午前九時から午後二時まで			大島 智宏	遠 大	1000
大曾根、今井、茨島 称名の全部			雲 郷	政 一	1000
香屋、国見の一部			山保 裕智	五 井	1000
			丸山 美幸	五 之	1000
				上 見	1000
				上 見	1000

### 停電のお知らせ

二月十日(火) 午前八時三十分から十二時まで  
若林、一郎受の全部  
横川 一部  
二月二十三日(月) 午前九時から午後二時まで  
大曾根、今井、茨島 称名の全部  
香屋、国見の一部