

そり遊びは楽しいよ (南保育園で)



平成7年

2

NO. 381

健康で文化の香りただよう  湯東村
広報

かたひがし

Katahigashi Public Relations.

CONTENTS

内容

はじまります！ 納税相談
平成6年の火災と救急
オーストラリアを研修して
健康教育の現場から
ひるは・公民館・税
くらしのカレンダー
お知らせコーナー



確定申告

所得税の特別減税の適用をお忘れなく。

安心 く、お早めに! 3月15日(水)まで

今年も、所得税・村民税の申告の季節がやってきました。必要書類や決算などの準備はお済みでしょうか? 申告期限は2月16日から3月15日までです。期間間近になりますと混雑が予想されますので、日割表の日または、税務署に指定された日にお出かけください。

申告をしなかったりまちがった申告をすると加算税や延滞税を納めることになります。確実に、正しい申告をしましょう。

すませ て 申告は正し 2月16日(木)から

——平成6年度税に関する標語入選作品——

関東信越国税局長賞 佳作
この郷土 住み良い暮らしは 税金で
(潟東中学校 1年 渡辺 裕矢)

巻税務署長賞
大切な 税の役割 考えよう
(潟東中学校 1年 坂井真理子)



申告に必要なもの

- 申告書(税務署から送られた用紙。村民税の用紙は役場に用意してあります。)
- 印鑑(振替納税される人は、金融機関の届け出印)
- 給与所得者や年金受給者の人は「源泉徴収票」
- 所得の計算に必要な総収入と必要経費内容を記載した収支内訳書と帳簿や書類
- 生命保険料・火災保険料・個人年金保険料等の支払証明書(農協分については、役場で一)

申告が必要な人

- 営業・農業・その他の事業を営んでいる人
- 二ヶ所以上から給与を受けていたり、給与所得の他に二〇万円以上の所得があった人
- (給与以外の所得が二〇万円以下でも村民税の申告は必要です。)
- 不動産(地代・家賃等)や、利子配当などの所得がある人
- 土地や家屋など資産の譲渡所得のあった人
- 給与収入が年収一、五〇〇万円を超えている人
- 給与所得や年金の受給者で年末調整をしなかった人
- 所得税の確定申告をすれば、村民税の申告は必要ありません。

電話で税金相談「タックスアンサー」

税金電話相談は、税金に関する相談を、コンピュータが電話によりお答えするものです。電話をかけ、コード表に載っている項目の中からお聞きになりたい項目のコード番号をダイヤルしていただきますと、その項目について解説が流れてきます。コード表は、税務署のほか役場、商工会にも備えてつてありますので、コード番号を確認のうえご利用ください。また、音声だけでなく、ファクシミリによってもご利用いただけます。

にせ税理士に注意を

確定申告の時期になりますと、税金の申告手続などを税理士に依頼される方が多くなりますが、その際には正規の税理士かどうかを税理士証票等でよく確かめてください。納税者の依頼による税務代理、税務書類の作成、税務相談は、税理士しかできません。「にせ税理士」は、法律に違反するだけでなく、依頼した方に迷惑をかける結果になることが多いのでご注意ください。

医療費控除と住宅所得特別控除

・医療費控除を受ける人
平成6年中に本人又は生計を一にする家族のために支払った医療費の総額から保険金等で補てんされる金額と一〇万円または総所得額の五%のいずれか少ないほうの金額を差し引いた額が控除額となります。

《必要な書類》
医療費・医薬費の領収書
社会保険・国民健康保険や生命保険等から支給を受けた金額(高額療養費を含む)を調べておいてください。

特別減税が実施されます!

税制改正により、平成6年分の所得税について特別減税(所得税額の20%相当額で最高200万円)が実施されることになりました。

【給与所得者】
年末調整を受けることになっている一般のサラリーマンの方は、給与の支払者のもとで年末調整の際に特別減税額が控除されます。

【公的年金等の受給者】
公的年金等を受けていて源泉徴収税額がある方は、すでに特別減税額が還付されていますが、最終的な清算は確定申告によって受けることになります。

納税は振替納税で

納税は、便利で確実な振替納税をお勧めします。確定申告の際に、振替依頼書を出していただくだけで結構です。希望される人は、本人名義の通帳(または金融機関と口座番号のメモ)と金融機関の届け出印鑑が必要で、振替日
所得税 4月18日(火)
消費税 4月28日(金)

還付金は口座振込で

還付金を受け取られるときは金額の多少にかかわらず、便利な口座振込をご利用ください。振替納税と同様に、本人名義の通帳やメモをご用意ください。

申告相談をご利用下さい。

税務課では下表の日程で申告相談を行います。申告書の書き方、税額計算方法等お気軽にご利用ください。また、税務署から通知されている人は決められた日にお出かけください。
お問い合わせ
巻税務署 ☎七二一三三五
役場税務課 ☎八六一三一一

申告相談日割表

月日	対象地域
2月16日(木)	番屋
17日(金)	称名・国見
20日(月)	大曾根・南
21日(火)	島方(上組)
22日(水)	島方(中組・下組)
23日(木)	茨島
24日(金)	井随(一二番組)
27日(月)	井随(三四番組)
28日(火)	井随(五番組)
3月1日(水)	大原
2月2日(木)	五之上(上組・中組)
3日(金)	五之上(下組・二組)
6日(月)	五之上向組・卯八郎受
7日(火)	遠藤(上組・中組・山中)
8日(水)	遠藤(下組・諏訪)
9日(木)	横戸(上組)・三方
10日(金)	横戸(若林・寺町)
13日(月)	横戸(西並・居掛)
14日(火)	今井
15日(水)	予備日

* 申告受付場所 役場2階大会議室(午前9時~午後4時)

8項目で成人病チェック

2月1日～7日までは 成人病予防週間です

毎年、2月は脳卒中で倒れる人が最も多い月です。脳卒中、癌をはじめとする成人病は、習慣病ともいわれるように、健康的な日常生活習慣を守っているか否かにかかっています。この機会にあなたの将来の健康度を知るために8つのチェックポイントに、はい、いいえで答えてみてください。

100の質問

- ① 毎日、朝食を食べていますか？ はい いろいろ
- ② 毎日、7時間位の睡眠をとっていますか？ はい いろいろ
- ③ 栄養のバランスを考えた食事をしていますか？ はい いろいろ
- ④ タバコは吸いませんか？ はい いろいろ
- ⑤ 運動やスポーツを定期的に通2回以上やっていますか？ はい いろいろ
- ⑥ ほとんど毎日、日本酒なら2合以上、ビールなら大ビン2本以上、飲んでいませんか？ はい いろいろ

はい いろいろ

⑦ 1日平均の労働時間は、9時間以内になっていますか？ はい いろいろ

はい いろいろ

⑧ 日常イライラしたり、眠れない等のストレスは多くないと思えますか？ はい いろいろ

判定

はいの数でどのグループに入るか判定してください。

7個以上 このまま続けられれば健康で長生きできるグループ

5～6個 もう少し、工夫や努力が必要なグループ

4個以下 このまま続けられれば成人病になつてしまうグループ

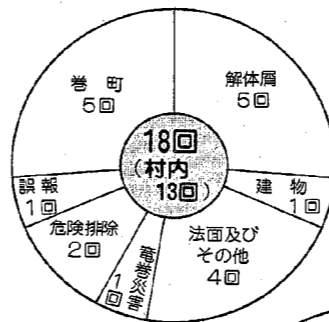
■なかでも、最も影響の大きいのがタバコ、次が酒、続いてストレスがあげられます。この3つは体の免疫力(病気に抵抗力)を著しく低下させますので、癌にもかかり易いことが判っています。逆に「はい」の数が多い人ほど、がん細胞を攻撃する力が高まり、癌になりにくくなることが判っています。

NHKきょうの健康より抜粋



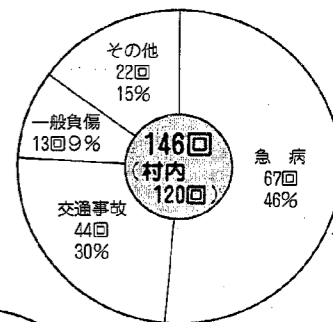
平成6年の 火災と救急

火災などの出動回数

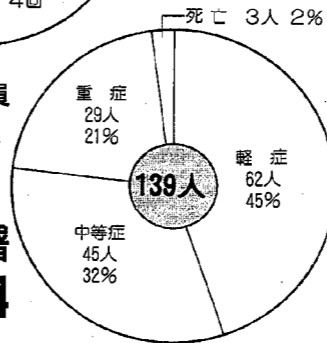


潟東分署では、平成6年中(1月1日～12月31日)の火災、救急、その他の出動回数をまとめました。消防車の出動回数は、18回(村内13回)建物火災1回、大原地区で被害の大きかった竜巻災害1回などとなっています。救急出動は、146回(村内120回、漆山地区26回)昨年より5回増加しました。

救急出動回数

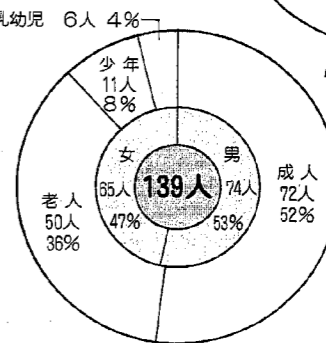


症状別搬送人員



巻・潟東消防分署
☎86-2424

性別・区別搬送人員



※その他
・転院搬送
・自損行為
・運動競技
・水難送
・不審送
・その他

・乳幼児(生後29日以上満7才未満)
・少年(満7才以上18才未満)
・成人(満18才以上65才未満)
・老人(満65才以上)

平成7年 潟東村消防団幹部

- 団長 幡本 秀男
副団長 岡村 清志
旗手 笹川 正紀
星野 利夫



119番の通報は
落ちついて
正確に伝えよう

第1分団

- 分団長 青柳 厚夫
部長 角田 正行
第1部 (井随) 部長 笹崎 淳
第2部 (大原) 部長 小林 博明
第3部 (島方) 部長 金永 義一
第4部 (番屋) 部長 穂苅 正明
第5部 (五之上) 部長 穂苅 正明

ラッパ隊

- ラッパ長 細川 浩明

第2分団

- 分団長 小林 勉
部長 石井 興志
第1部 (三方) 部長 相田 浩直
第2部 (横戸、卯八郎受) 部長 坂井 昇平
第3部 (遠藤)

第3分団

- 分団長 小林 宏之
第1部 部長 斉藤 富栄
第2部 部長 樋口 弘明
(茨島、称名、今井、大曾根、国見、南)



前立腺肥大症について

新潟県立吉田病院

副院長(泌尿器科) 桜井 叢人

年配の男性によくみられる症状に、次のようなものがあります。夜、寝ついてから何回もオシッコに起きる。オシッコを出してきても出きらないうですつきりしない。いざ出そうとしてもなかなか出でこない。また、出てもオシッコの勢いがなく、場合によってはたらたらと滴下する、というような状態になります。これは男性のぼうこうの下にある前立腺がはれてくるためです。その原因を分りやすく言えば一種の老化現象で、60

ドクターからの
耳よりな
おはなし



70歳以上の男性ではほぼ半数の人がなるといわれています。前立腺がはれると、これにとりまかれてオシッコの通り道(尿道)が圧迫されて狭くなり、その結果としてオシッコが出にくくなります。症状は徐々に進むので、あまり自覚しない人もいます。お酒類を多く飲んだり、痛み止めの薬を飲んだりすると、その作用で急にオシッコが出せなくなる尿閉という状態になります。こうなると下腹がはって苦しくなり、長く続くと腎臓の働きも悪くなつて大変なことになります。こうなると緊急にお医者さんにクダでオシッコを出してもらわなければならなりません。また、他に同じような症状が出る前立腺の病気ががんにもまれにありますが、もしオシッコの出がよくないという自覚がありましたら、一度お医者さんに相談してください。

みんなの広場

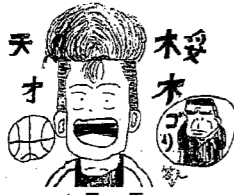


▲H・K



▲飛山輝羅

SLAMDUNK



▲T・T

浜田 幸一氏が来村
文化講演会を開催



浜田 幸一氏のプロフィール

昭和3年9月5日生まれ。富津町議会議員、千葉県議会議員を経て、昭和44年衆議院議員初当選。農林水産政務次官、防衛政務次官、衆議院建設委員長、予算委員長、自民党青年局長、国民運動本部長、副幹事長、東京選挙区委員、広範委員長を歴任。平成5年7月に国会議員を引退し、本日に至る。現在は、執筆活動、講演活動を中心に政治活動家として活躍中。著書に、「弾丸なき抗争」「教科書は日本を亡ぼす」「不肖ハマコーがゆく」「実力者に闘う」「日本をダメにした9人の政治家」「永田町、あの時の話」「ハマコーの世の中聞えつとる」「ハマコーの証人護国」(最新刊)など。

日時 3月3日(金)
午後5時45分から
会場 村民体育館

テーマ
「甘えの構造からの
脱却」(仮題)

※参加費は無料です。

オーストラリアを研修して

住民海外研修視察
レポート



▲オペラハウス前で美女に囲まれパチリ。(左から星野さん、池田さん、竹内さん、高嶋さん、藤田さん)



オーストラリアの農家を訪ねて
番屋 竹内 巖

去る10月29日から11月4日の1週間、縁ありまして滝東村住民海外研修に参加させていただきました。

今回はオーストラリアの農業関係と福祉関係です。未だ見ぬ他国の事として希望に胸をふくらませて機上の人となった。目をさますともうオーストラリアの空の上だつた。シドニーよりバスに乗り市内観光。通訳の小林さんの話では東から西の端まで国内で時差2時間との事、大変大きな国で日本の22倍もあるそうです。

夕方プロペラ機でナランテラへ向う。1時間半位で到着。バスにてリートン迄。モーターに泊り夕食をそこで取る。こはながうまく感じる。気のせいかな、外米がまさか、久しぶりの米飯でうまく感じたのだろうかと思ふ床につく。

待望の農業視察、ヤンコー農業試験場、米生産組合ビクターズセンター、米生産農家を巡る。米作りは、ニューサウスウェールズ州に行われている。米作地域は二万二千畝、米作農家は二、一五〇戸、農家の平均耕作面積は二〇〇〜二五〇畝、米作り

は土地の30%のみ作付、水資源が少ない、塩害、地下30cm位掘り下げると塩水が出て来る。等々の理由らしい。

今後は干パンなどで増すより減らさざるを得ないとの事。輪作体系で6年間に2年間の米作り高温多湿なとあまり雑草が生えない。肥料も初期尿素1畝当たり70kgの施肥後は必要ならは撒きだけだそう。農薬もあまり使わない。収穫は水分18%位で刈取り、ライスセンターへ収め、空気が乾燥しているので通風乾燥のみで14%に乾燥との事、ほとんどが輸出目的であり、国内では野菜の様に取扱われている。米生産組合で試食させてもらう。タイガージャーである。やはりうまく感じる。米の価格は安くとも随分と安い。こんな物が多量に輸入されたらと思うと寒気がします。私達日本の米作りも何とかコスト低下に努力しないと先が思いやられます。

私達が訪れた農家レックヒントン氏のお宅では五七〇畝との事。旧大原村の耕作面積にはほぼ同じです。経営規模の大きさに驚かします。労働力は自国と、本人と従業員2人で奥さんは刈取りの時少し手伝いをするだけとの事で労働力の少なさは頭が下がります。別れをつけ夕食会、リートン・ビクターズセンターの視察担当者がガス・グリッ夫妻他と共に楽しい一時を過ごし同国の人々の暖かさを体感する事が出来ました。

福祉関係には老人ホーム、ミッションホームを訪ね見学説明を聞き、戦争記念館、国会議事堂、大使館とアルマウンテン。何万年もの侵食によって出来た三姉妹岩など自然を視察見学させていただきました。

この研修にて見る事、知る事の出来ない事を体験する事が出来ました大変有意義に思います。最後にこの事業を計画下さいました関係者の皆様に厚くお礼申し上げます。



▲シドニー湾をバックにパチリ。(左は田中さん、右が小林さん)

研修を終えて

遠藤 小林 善教

私は10月29日から、11月4日までの一週間、滝東村住民海外研修団の一員としてオーストラリア研修に参加させていただきました。

初めての海外、期待と不安を乗せて飛行機は成田から九時間余りで、シドニー空港到着。到着後市内視察。太陽の光がまぶしく、木々の緑が鮮やか。そんな中、古い洋服掛けの愛称で市民に親しまれるハーバー・ブリッジ、風をはらんだヨットの帆を思わせるオペラ・ハウス。入り組んだ海岸線沿いに近代的なビル群。レンガ造りの街並みが印象に残る。

ある。訪問先で、農家を営んでいるレックヒントン宅では五七〇畝の経営規模で輪作栽培を行い、内一四〇畝、米を作付し、従業員1名と、本人だけで大型機械を使用して集約農業を行っていた。その現状を見ると規模や経営面からは日本とは比べものにならない。しかし、試食して食味だけは我が郷土のコシヒカリにはおよばないと痛感した。

来年度からガットの合意で関税化猶予の6年間、外米を輸入しなければならなくなった。オーストラリアは現在、生産量の90%を50から60カ国に輸出しており、消費者のニーズに敏速に対応できる為品種改良に力を入れている。この点からも、この先、注目していかなければならない国の一つである。日本の農家との相違はたくさんあるが、米作り世界一を誇るオーストラリアから多くのことを学んだ。

お世話になった方々とレストランで夕食を楽しむ会話はなかなか通じなかったが、短い時間の交流の中で心と心のふれあいが出てきた。ホテルから眺めたシドニーの夜景はすばらしく、生涯忘れぬ思い出となった。

この研修を通じて、外国の文化、国民性に触れ我が国といくらか比較することが出来、感謝したいと思う。

500円が当たりました

郵政省では、1月10日、年賀状を早期差出し(12月24日まで)された方を抽選し、りんご(5kg入り1箱)を当選者にプレゼントしました。

海東郵便局でも同日抽選を行い5人の方にりんごが当たりました。おめでとうございました。ちなみに、11月の年賀状の取り扱いは、約115,000通あったそうです。

当選者

- 三方 吉崎祐起さん
- 井随 渡辺 務さん
- 今井 勝山五郎さん
- 遠藤 大嶋政雄さん
- 三方 田辺智佳さん



年賀郵便

文芸かたひがし(俳句)

- 新鴻に雪と美人の橋渡る 長谷川一穂
- 屠蘇を酌む年輪の皸じつと見る 竹内北斗
- 羽子板の売り手天手締かな 武田トサ
- 大家族大根蔵の大きめに 星野よし
- 古衣裳捨てる勇氣や年の暮れ 小林スイノ
- 鏡餅小さき指の跡もあり 佐藤ハギ
- 傘寿まで生きた証挾の賀状受く 海藤みゆき
- 路地裏の主無き家に神熟るる 星野マツノ
- 健やかな明治の皸や初鏡 小林カズ
- 小吉は心に叫ぶ初みくじ 武田栄子
- 春よ来い手招き踊る園児たち 渡辺菱村
- 正信偈聞くや衣に冬の蠅 星野じん一
- 孫も来て土堤より拝む初日の出 大原沙多
- 初詣日矢ゆたかなり大鳥居 武田真己平
- 初釜や夫に主客の茶をすすめ 星野吾朗

500円の図書券が
当たる広報クイズ

正しい答えをハガキに書いて送ってください。

- ①2月16日から納税相談が始まります。最初の日(16日)の対象地域はどこ?
- ②「平成6年火災と救急」で、救急出動回数は昨年より何回増加したでしょうか?
- ③りんご(5kg)が海東郵便局からプレゼントされました。何人が当たったのでしょうか?

ハガキに答えを書いて、役場総務課広報係へ。村への要望、意見などがありましたら、あわせて書いてください。解答者の中から5人に500円の図書券をプレゼントします。

締め切り 2月15日の消印分まで有効
先月号の解答

- ① ヤンコー農業試験場
- ② 12人
- ③ 780,000円

応募総数は9人、8人正解でした。役場にこられた島方の湯川さんから抽選していただき次の方に図書券が当たりました。

当選者 卯八郎受、相田沙弥香/番屋、竹内照男/茨島、黒川ハル、/称名、田辺ミイ/今井、小林照彦 (敬称略)

農業振興協議会稲作・養豚共進会

表彰式と新春農業座談会



1月23日、平成6年度の稲作、養豚の出来を競う共進会の表彰式と、新春農業座談会が、農協の大会議室で開かれました。当日は各種の行事が重なり参加者は約50人と少なめでしたが、表彰を受ける方々に大きな拍手が贈られていました。

昨年の住民海外研修の様子を、団長を務めた竹内敏さん(番屋)が説明、スライドに映るオーストラリアの農場から、研修の成果が感じられました。表彰式後、普及センターの伊藤普及員から「代かき田植」技術の報告を受け、新春農業座談会が始まりました。

農業に熱心に取り組む6人のパネラーが、現在の農業経営や労働力状況、地域や団体の活動、今年、将来の作付計画、農業にかける夢と希望を紹介され、問題を提起。農業で生きる方法を、参加者一同が考えた一日でした。また、会場にはパネラーの人越さんが育てたチューリップが飾られ、一足早い春が訪れていました。



渡部由美子 遠藤委託組合への委託が増えているが大負採種圃農家が必要。規模拡大のために、ほ場整備を行ってほしい。

笠巻重子 転作田を請け負いたいので、早く面積決定を。サラリーマンにない夢や喜びが農業にあります。

武田鉄平 30haの稲作と露地野菜、施設園芸を取り入れ、年間通じた農業にしたい。規模拡大のために、ほ場整備を行ってほしい。



大越正法 米が主力、通年農業のためチューリップの切り花を導入。うまい米はは作りから。それが行える農政を期待する。

設楽定夫 大豆を味噌にすることで、冬場の作業ができた。作るだけでなく、付加価値を付けて販売することが重要となる。

各種共進会表彰者

*コシヒカリ共進会(個人)入賞者

賞	氏名	点数
最優秀賞	星野隆芳	2,144
優秀賞	谷川誠	2,138
優秀賞	樋口義昭	2,112
優良賞	小林重幸	2,097
優良賞	金子国晴	2,078
優良賞	大谷義春	2,076
努力賞	佐藤修	2,074
努力賞	谷川久米一	2,074
努力賞	樋口恒夫	2,069
努力賞	大越正法	2,068

坪刈り総出品者数は83人、うち共進会要綱に該当したものは56人。

点数の計算方法

(個人収量÷村平均収量) × 1,000

+(個人食味÷村平均食味) × 1,000

収量第1位は676kg/10a

平均収量は603kg/10a

平成5年度の平均収量は531kg/10a

で、72kgの増収となりました。食味の発表は控えさせていただきます。

*コシヒカリ共進会(団体)入賞

順位	団体名	総合点数
1位	今井集落	10,396
2位	五之上集落	10,330
3位	南集落	10,275

総合点数上位5人の合計点数で順位を決定。収量では五之上集落が1位でしたが、食味点数の加算により上記の集落が入賞しました。

*うまい米共進会入賞者

賞	氏名	点数
最優秀賞	谷川誠	1,085
優秀賞	杉山順一	2,059
優秀賞	斎藤孝行	1,057
優良賞	小林重行	1,056
優良賞	佐藤修	1,046
優良賞	金子国晴	1,042

食味は、平均で前年よりも10ポイント程度落ちています。うまい米づくりを一層進めていきましょう。

*養豚共進会入賞者

順位	集落名	氏名
1位	井随田	中松雄
2位	五之上	高島紀久雄
3位	五之上	穂刈一司

出品点数は12頭、全体的に上物率が高かった。依然として豚肉価格が低迷し、養豚農家は苦しい経営であるなか、豚肉の消費拡大が望まれている。



*設楽定夫さんの写真がうまく撮れませんでした。お詫びいたします。

健康教育の現場から

小・中学校



心への影響についても小児肥満の最大の問題という意見もあるほどその影響力は大です。「デブ」「ブタ」、時折このようなひどい言葉を耳にします。友達と送る学校生活が成長の場である子どもにとって、その中で心理的な圧迫を受けることは

小児肥満の予防・解消をめざして

南小養護教諭 渡部由美子

112市町村中、第14位。ずいぶん頑張ったと思われることでしょうか。しかし、実はこの順位、肥満傾向児童の占める割合が高いことを示しています。これは、平成5年度定期健康診断に基づく疾病状況調査によるもので、潟東村の小学校児童についての集計結果ですが、同様に、中学校生徒についても13位と高い値を示しています。また郡内では、小中学校ともに、過去3年間ワー

スト3に入っており、この結果からも肥満傾向児童の多さをご理解していただけたらと思います。子どもの肥満は、「飽食の時代、運動不足の時代(交通機関の発達、テレビの普及、塾通いなど)が生んだ「現代病」とも指摘され、全国的に年々増加傾向にあります。発症年齢によって、脂満の程度が違いますが、2歳から思春期以前に生じた脂満については、脂肪細胞が大きく肥大する型であるため、一度つくられた(増えた)細胞は生涯消失することなく、小児肥満の6〜8割が成人肥満へ移行するともいわれ、最も解消が困難であるとされています。

見逃せません。劣等感をもち、それが学業に影響したり、心理的負担を紛らすために過食するといった悪循環をまねく例が少なくないのです。以上のようなことから、小学生の肥満に対するより積極的な取り組みが急務である理由は明らかです。

しかし、小児肥満の解消は一朝一夕にできるものではなく、長い期間の地道な努力と根気が必要とされます。本人はもちろん、ご家族の協力も欠かせません。けれど

も特別のことをするのはではないのです。肥満による健康障害がなければ、早寝早起きをする、いろいろな種類の食べ物を好き嫌いなくよくかんでゆっくり食べる、家事を手伝ったり、体を動かすようにするといった、誰にとっても良い生活習慣を身につける努力をすればよいのです。もう少し具体的には、一昨年の10月に福岡市東区医師会がまとめられ、打ち出された「小児肥満の予防・解消のための食習慣と日常生活の順守13項目」をご紹介します。

食習慣の順守9項目

- ① ゆっくり食べる(朝食と給食は15分以上、夕食は20分以上) : 早く食べると満腹感がなく、つい食べ過ぎる。
 - ② 一人食いはしない
 - ③ 朝食は必ず食べる : 朝食をとらない人は、夕食を食べ過ぎることが多い。
 - ④ 一飯、めん類は食べ過ぎない : おかずをたくさん食べる。
 - ⑤ テレビをみながら食事をしたり、間食したりしない : 知らず知らずに食べ過ぎる。
 - ⑥ 魚や豆類をもっと食べ、脂肪の多い肉類はさける。 : 脂肪のとり過ぎは肥満や動脈硬化のもとになる。
- ※日常生活の順守4項目
- ① テレビを2時間以上見ない
 - ② 毎日1時間以上決めた運動をする(野球、ドッジボール、バスケット、サッカーなど)
 - ③ 極力歩いたり、ジョギングをする
 - ④ 早寝早起きをする



高度の肥満や肥満による健康障害がある場合は専門医の指導や治療が必要となります。「太っていることくらいで病院に？」と首をかしげられるでしょうか。肥満による健康障害があるかどうかは検査をしないとわからないことが多いです。特に内臓障害についてはほとんど自覚できないのではないのでしょうか。

本校では、3名の児童が専門医を定期的に受診しています。幸い、健康障害はなく、2名が約半年で10パーセントも肥満度を下げることができました。この他、10名の肥満傾向児童がおりますが、中には目に見える成果がなかなか期待できずにいる児童たちもおり、学校、家庭総ぐるみの指導の大切さを痛感しています。「継続は力なり」を胸に、子どもたち一人一人と向き合っていきたいと思っております。

こんなこと
あんなこと
しらしのかしんたー
如月 February 2月

記号の説明
 ■ 行事の名称
 □ と き
 ◎ ところ
 ⊕ 対象者
 ⊖ 内容

電話のごあんない

役 場……………86-3111
 公民館(体育館)……86-3115
 教育委員会……………86-2311
 消防湯東分署……………86-2424
 保健福祉センター
 保健センター……………86-3728
 デイ・サービスセンター86-3729

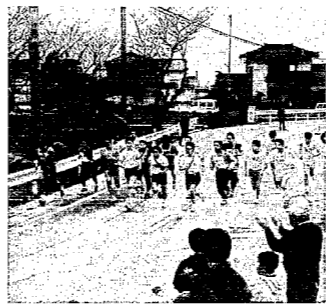
1 水	■英会話教室 ■リハビリ教室 ⊕保健センター	15 水	■健康なんでも相談 ⊕井筒公民館・大原公民館⊕9:00~10:00 ■心配ごと相談 ⊕9:00~⊕天仙閣 ■リハビリ教室 ⊕保健センター ■英会話教室 ■湯東中学校PTA講演会 ■東小学校学習参観日
2 木	■いい湯の日	16 木	■健康なんでも相談 ⊕三方公民館・茨島公民館⊕9:00~10:00 ■西小学校授業参観日 ■いい湯の日
3 金	■女性セミナー ⊕在宅介護QアンドA	17 金	■健康なんでも相談 ⊕卯八郎受公民館・今井公民館⊕9:00~10:00 ■遠藤公民館・大曾根公民館⊕10:30~11:30 ■女性セミナー ⊕核家族を考える
4 土		18 土	
5 日		19 日	■村民スキー教室 ⊕スポーツコム浦佐国際スキー場 ⊕7:00体育館前集合
6 月		20 月	■健康なんでも相談 ⊕五之上公民館・国見公民館⊕9:00~10:00 ■親子スポーツ教室(2回目)
7 火	■子育て学級(1回目)	21 火	■老人生きがい対策(カラオケ) ⊕9:30~⊕天仙閣 ■子育て学級(2回目)
8 水	■心配ごと相談 ⊕9:00~⊕天仙閣 ■英会話教室 ■リハビリ教室 ⊕保健センター	22 水	■奏具教室 ■英会話教室
9 木	■老人生きがい対策(手芸) ⊕9:30~⊕天仙閣 ■いい湯の日	23 木	■妊婦教室 ⊕9:00~12:00⊕保健センター ■育児教室 ⊕10:00~12:00⊕保健センター ■乳児健診 ⊕13:00~13:30(受付)⊕保健センター ■老人生きがい対策(手芸) ⊕9:30~⊕天仙閣 ■いい湯の日
10 金	■健康テレフォンサービス ⊕19:00~21:00⊕役場 ■詩吟教室	24 金	■詩吟教室 ■女性セミナー(共働きの衣食住)
11 土	■建国記念の日 ■民謡教室 ■おはなしの会 ⊕14:00~⊕公民館図書室	25 土	■民謡教室
12 日		26 日	■心配ごと相談 ⊕9:00~⊕天仙閣
13 月	■親子スポーツ教室(1回目)	27 月	■親子スポーツ教室(3回目)
14 火	■大正琴教室 ■南小学校学習参観日 ■親子ハッピー教室(1回目) ■デイケア ⊕保健センター	28 火	■大正琴教室 ■親子ハッピー教室(2回目)

保健事業の詳細については健康カレンダーをご覧ください。

暮らしに生きる
文化と健康の泉
〈公民館だより〉

TEL 86-3115

合併記念各字訪問
駅伝大会
参加チーム募集



湯東村誕生を記念して始まった
村合併記念各字訪問駅伝大会も今
回で40回となりました。
競技は7区で、最長9,800m
最短2,550mです。
申込書は公民館にありますので、
希望されるチームは問い合わせく
ださい。なお、申込み期限は3月
1日です。

第2回
おすすめスキーツアー
村民スキー教室

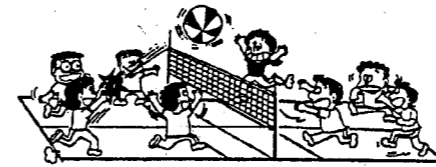
第1回村民スキー教室に、多数の参加
ありがとうございました。
第2回目は浦佐国際スキー場を会場に
開催いたします。
今回も多数の参加をお待ちしています。
期 日 2月19日(日) 午前7時集合
会 場 スポーツコム浦佐国際スキー場
対 象 一般村民(高校生以上)
定 員 40名(定員になり次第締切り)
参加費 5,500円(リフト、昼食を含む)
2,000円(リフト、昼食を除く)
申込み 2月1日から公民館で受け付けます。
その他 今回は希望者のみスキー講習会を
実施します。



第1回村民スキー教室
グリーンピア津南スキー場

親子スポーツ教室参加者募集

公民館では、親子でニュースポ
ーツを楽しむ教室を3回シリーズ
で開催します。
内容はビーチボールで、軟らか
いビニール製のボールを使いま
す。ですから、誰でもすぐ出来ます
ので、ぜひ参加ください。
開室日 2月13日(月)・2月20日(月)
2月27日(月)
時 間 午後7時半から9時
会 場 村民体育館
申 込 み 2月6日までに公民館へ
参加費 子ども一人300円(主
に参加賞等に当てます)
その他 保護者の参加を必要とし
ます。



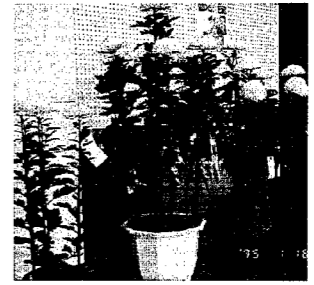
ビーチボールとは
2つのチーム(1チーム4人)が一定のコート上
でネットごしにビーチボールをボレーで打ち合い、
決められた点数(1セット9点)を早く得点するこ
とを競います。

日曜・祭日・夜も貸出ししています!
公民館図書室に
新刊図書が入りました。

「読んでみませんか?」
こころの日曜日
菅野泰蔵編集
45人のカウンセラーが語る心と気持のほくし方
だいたい、初心というものは、忘れるものなんですよ。
ずっと初心を忘れない人というのは、ある意味で硬直
した人生を送っているとも言えるわけで、偉くもなんと
もないと思います。
医師ではなく、教師ともちがう、「カウンセラー」が
いろいろな生き方、考え方を事例を交えながら語る「心
のはなしのショート集」。気軽にページをめくれば、心に
休日が戻ってきます。

毎月第2土曜日は
今月は11日(土)です
おはなしの会
午後2時から 小学生集まれ!

寒 菊 展



優等賞
岡村七治(三方)
樋口又蔵(三方)
大谷権一(五之上)
武田倉蔵(遠藤)
吉田未治(大曾根)

各種大会結果



村民将棋大会
(1月16日)
A級
優勝 武田芳夫
(遠藤)
二位 高井太一
(卯八郎受)
三位 山際日富司
(大曾根)



1995年農業センサスにご協力を

農林水産省では、今年2月1日現在で、全国の農家などを対象に「1995年農業センサス」を実施しています。この調査は、我が国の農業の実態を明らかにする最も基本的な統計調査です。調査の結果は、国や地方公共団体をはじめ各方面で農業施策推進などの基礎資料として幅広く利用されます。調査員がお伺いして、農業の経営状況などをお尋ねしていますので、ご協力をお願いします。

兵庫県南部地震災害義援金の受付について

日本赤十字社瀧東村分区分及び共同募金瀧東村分会では、1月17日に発生いたしました兵庫県南部地震の被災者救済のため義援金の受付を実施いたします。受付は、現金のみとし、2月末日まで天仙閣で受付けております。皆さんのご協力をお願いします。日本赤十字社瀧東村分区分 共同募金瀧東村分会

集まれみんな仲良し!

巻町にある県立青少年研修センターでは、伝承行事・むかしの遊びや創作活動をととして世代間および児童相互の交流を図る研修を計画しました。お気軽に申し込みください。日時 2月18日(土)～19日(日) (1泊2日) 場所 県立青少年研修センター 巻町大字越前浜 対象 小学校5・6年生 150人 問い合わせ・申し込み 2月10日までに郵送またはFAXで保護者が申し込んでください。 ☎77-2111 FAX 77-2114

巻保健所 痴呆相談会

物忘れがひどくなり同じことを何度も繰り返していたり、夜中に騒いだり、歩きまわったり最近呆けてきたのではないかと、どのようにお世話したらよいかわからないなど、不安を抱えている方は1人で悩まずお気軽にご相談下さい。専門医が個別相談に応じます。

日時 2月22日(水) 受付 午前9時から10時 場所 巻町 巻保健所 内容 三島病院医師による個別相談 ※相談を希望される方は、2日前までに巻保健所 (☎72-5111内線243) まで申し込んでください。

改正雇用保険法の説明会のご案内

平成7年4月1日から新しい雇用保険給付制度がスタートします。・「高齢者雇用継続給付」・・・60歳から65歳までの被保険者の雇用継続を促進するために支給します。・「育児休業給付」・・・被保険者の方が、育児休業をするときに支給します。・失業時の求職者給付も大幅に改正しました。○この制度の説明会が次のとおり開催されます。

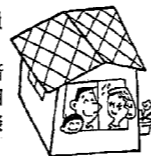
日時 3月2日(木) ①午前9時から ②午後1時30分から 場所 県央地域地場産業振興センター 日時 3月3日(金) 午後1時30分から 場所 吉田町産業会館 日時 3月6日(月) 午後1時30分から 場所 巻町公民館 ○詳しくは、ハローワーク巻適用係 (☎0256-72-3155) までお問い合わせください。

国の教育ローン年金教育資金の貸付

この貸付制度は、年金積立金を原資に還元融資の一環として、厚生年金保険・国民年金に10年以上加入している方が、入学時や在学中の教育費を低利で借りることができる制度です。また、この貸付は、国民金融公庫の一般教育ローンと併用できます。・融資金額 学生・生徒1人につき100万円以内(国年50万円) ・返済期間 8年以内(据置き期間は在学期間内で最長4年) ・利率 年4.9% (6年12月1日現在) ・お問い合わせ先 (株)新潟県年金福祉協会 ☎025-241-6800

相続登記の無料相談

新潟県司法書士会(会員345名)では、毎年2月の1ヶ月間を「相続登記はお済みですか月間」と定め、相続登記についての無料相談を実施いたしております。



相続登記をしていないと、何時のまにか相続関係者が多くなり、その間に土地高騰や感情のもつれ等トラブルや障害が発生するおそれもあり、多いときには100人にもなる相続人を捜し出し、相続登記についての協力をお願いして回らなければならなくなってしまうという例もあります。また、税金の申告が済んでいるからといって、それで相続の登記が完了したわけでもありません。この機会にお近くの司法書士にお気軽にご相談ください。相続登記について、無料でご相談に応じております。新潟県司法書士会 新潟市古町通り13番町5160番地 TEL (025) 228-1589番内

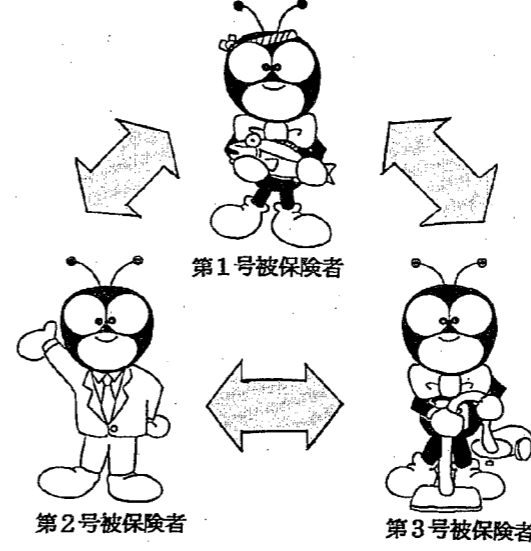
県立自然科学館催物案内 2月

プラネタリウムは「古代エジプトの星」を投影しています。★ハクチョウ観察会 鳥屋野潟に飛来する白鳥を観察します。日時 5日(日) 午後1時30分 19日(日) 午後1時30分 参加料 通常の入館料 ★親子のやさしい天文教室 神秘的な光・オーロラについてお話があります。日時 11日(土) 午後1時30分 参加料 通常の入館料 ★星空散歩 3月の星空をプラネタリウムで散歩します。日時 25日(土) 午後1時40分 参加料 通常の入館料 ※上記の催物に関する詳しいことは〒950 新潟市女池2010-15 新潟県立自然科学館まで ☎025-283-3331

無料◆交通事故ご相談

・電話のご相談もお受けします ☎025-225-1851(直通) 相談日: 月曜から金曜 午前9時半～12時 午後1時～4時40分 (祝祭日を除く) ◎専門の相談員が親身になってご相談に応じます。◎弁護士相談日/毎週水曜日午後1時～4時 新潟自動車保険請求相談センター ☎025-225-2225

こんなとき種別変更の届出が必要です



就職や結婚などで新しい生活を迎える皆さん、忘れずに国民年金の手続きを行ってください。国民年金には、20歳から60歳までのすべての人が加入します。加入者は次の3種類の種別に分けられ、種別が変わるた

年金 ワンポイント



就職や結婚などで新しい生活を迎える皆さん、忘れずに国民年金の手続きを行ってください。国民年金には、20歳から60歳までのすべての人が加入します。加入者は次の3種類の種別に分けられ、種別が変わるた

このように被保険者の種別が変わったときは、すぐに市町村役場で手続きをしてください。これらの手続きを怠りますと、年金を受けるのに必要な期間が足りなくなり、年金が受けられなくなることもあります。20歳の加入が始まって、60歳の誕生日を迎えるまでの人生の節目には、国民年金の手続きを忘れずに行い、安定した老後を迎えましょう。

現在、20歳以上の学生さんは第一号被保険者として、国民年金の加入が義務付けられています。就職して厚生年金や共済組合に加入すると、第二号被保険者になります。この場合、種別が変わるので、種別変更届を市町村役場に提出しなければなりません。届出を忘れると、重複加入となり、保険料の重複納付も生じることになります。速やかに、市町村役場に届出してください。なお、厚生年金の適用を受けていない事業所に就職した場合や、自営業者の場合は、第一号被保険者のままです。届出の必要はありません。

学生さんが就職したときは種別変更の届出が必要です

愛のご寄付
福祉のためにと次の方から社会福祉協議会へご寄付がありました。
・今井 勝山ミイ
・瀧東村婦人会
・大原 匿名さん
・五之上 高嶋 稔
・いつもの匿名さん
ありがとうございました。福祉のために使わせていただきます。

「国際料理フェスティバル」開催のご案内
県内に住む外国人の人達を作る世界各国の料理を楽しんでもらい、食べ物を通じて気軽に外国人と交流してもらおう会。
開催日時: 3月5日(日) 12:00～15:00
開催場所: 新潟市中央公民館5Fホール
参加費: 料理一品当たり100円
当日会場にてチケット販売
申込み・問い合わせ: (財)新潟県国際交流協会 ☎025-285-6020 まで

巻保健所テレホンサービス
2/2～14 「花粉症について」
・花粉症に打ち勝とう!
2/15～28 「受験生の夜食」
・かぜをよせつけず、勉強の能率アップを図る食事の工夫
サービス時間 月～金 17:00～翌8:30 土・日曜・祝祭日 終日 ☎(0256) 72-8833(専用電話)

求人情報 瀧東村関係の求人をご紹介します。この求人に係るご相談、照会等は巻公共職業安定所で行います。☎72-3155へお問い合わせを。

求人社名	所在地	職種	求人数	年齢	賃金	就業時間
(有)ニシヒコ	卯八郎受	ベンダー技術及びタレパン技術者	男5人	18～30	120,000～200,000	8:30～17:30
スギコ産業(株)	遠藤	営業員	男2人	18～40	140,000～280,000	9:00～18:05
		事務員	女1人	18～35	140,000～175,000	9:00～18:05
(有)大嶋組	遠藤	普通・大型運転	男2人	18～50	265,000～275,000	8:00～17:00
(有)北越ベルト工業	五之上	ベルト修理工・製缶工	男3人	18～50	150,000～250,000	8:00～17:00

戸籍の窓

(6年12月16日から7年1月15日まで届出分)

●うぶごえ

なまえ	誕生月日	保護者	住所
青柳 孝行	12	雅彦	随戸
増井 杏名	12	哲也	戸上
大越 悠理	12	勝弘	之五
小山 藍	12	三十四	横番
田原 雪代	12	昌司	大曾
泊 慎二	12	雅雅	大曾
武田 奈々	12	浩寿	大曾
設楽 優也	12		

●おくやみ

なまえ	死亡月日	年齢	住所
桑原 ヨシ	12	87	随戸
高嶋 繁世	12	78	之上
土田 達一	12	45	三曾
設楽 文治	12	65	大井
小林 ハツ	12	90	随戸

●人の動き (12月31日現在)

人口	6,256人	(前月比)	+17
男	3,097人		+9
女	3,159人		+8
世帯数	1,262戸		+5



あの新潟地震から30年余り、「災害は忘れた頃にやってくる。」言い古されたことばも、今の日本ではあてはまらないようです。

平成5年7月
北海道南西沖地震(震度6)

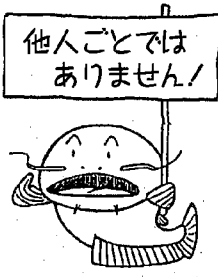
平成6年10月
北海道東方沖地震(震度6)

平成6年12月

日本列島相次ぐ"大地震"

三陸はるか沖地震(震度6)
平成7年1月
沖縄宮古島地震(震度4)
平成7年1月
兵庫県南部地震(震度6)
この2年余りに大地震が連鎖的に発生しています。このなかには新潟県でも揺れが観測されたものもありましたが、幸いにも被害はありませんでした。

しかし、新潟県及びその周辺は地震の空白域と言われています。「次は佐渡沖………」と言うような事にもなりかねません。皆さん、日ごろの備えと心構えは大丈夫でしょうか。そこで、次に掲げる事をしっかりと守って地震に備えましょう。



- 地震から身を守る十カ条
- (1) まず身の安全を
 - (2) すばやく火の始末
 - (3) 戸を開けて出口を確保
 - (4) 火が出たらすぐ消火
 - (5) あわてて外に飛び出さない
 - (6) 狭い路地やブロック塀には近づかない
 - (7) 避難は徒歩で
 - (8) 協力しあって応急救護
 - (9) 正しい情報をきく
 - (10) 家族の避難場所などを決めておく
- あなたの落ち着いた適切な行動があなたと家族の命を守ります。
- 巻・潟東消防分署

2月の救急当番医

※診療時間は午後6時まで

外科

2/5日 県立吉田病院(吉田町)	☎92-5111
11日 湯東けやき病院(湯東村)	☎86-3515
12日 竹前医院(巻町)	☎73-2809
19日 県立吉田病院(吉田町)	☎92-5111
26日 巻町立病院(巻町)	☎72-3112
3/5日 県立吉田病院(吉田町)	☎92-5111

内科

2/5日 大越医院(巻町)	☎72-2707
11日 湯東けやき病院(湯東村)	☎86-3515
12日 金子医院(巻町)	☎72-8030
19日 苅部医院(西川町)	☎88-2057
26日 和田医院(西川町)	☎88-2134
3/5日 古寺医院(巻町)	☎72-2016

編集室から

忘れないでね

23日 妊婦教室
育児教室
乳児健診



保坂えみちゃん・かなちゃん
(茨城・11ヶ月)
お父さん一兵一さん お母さん千鶴子さん

「地震・雷・火事・おやじ」と、昔から言われてますが、やはり地震が一番怖い。

先の阪神大震災(兵庫県南部地震)では、死亡者が5,000人を超えました。この数は本村人口の約8割に当たります。

被災当日の先月17日から、毎日マスコミの報道が流れていますが、神戸市内は目を覆うばかりの「ガレキ」の街となっています。これが私たちの周辺地域だったら……そう考えるとゾッとします。現在多数の団体が災害義援金を募り、被災者救援のためがんばっています。私たちにできることは少しでも義援金を被災地に送ることだと思います。いつ私たちの地域に大きな災害がやってくるかわかりませんから……。

⑬