


健康で文化の香りただよ  湯東村

平成13年

広  
報

# かたひがし

# 3

Katahigashi Public Relations

NO. 454



## 確定申告は3月15日まで

確定申告の季節となりました。湯東村では郡内で初めて、パソコンの申告支援システムを導入しました。速くてきれい、そして手間も省けます。申告は3月15日まで。どうぞお忘れなく！

### CONTENTS (もくじ)

平成13年 湯東村 消防団幹部紹介 .....	2
学校統合保護者アンケート .....	4
財政事情の公表(12年度第2回) .....	5
となりのお父さん お母さんが出演 ふるさと湯東21夢舞台 .....	8~9
加入していますか! 国民年金 .....	10
ゆう学館メール(湯中読書アンケート) .....	14

### ●人の動き (1月31日現在)

		(前月比)
人口	6,466人	- 6
男	3,185人	- 3
女	3,281人	- 3
世帯数	1,462戸	- 5

# 消防団幹部紹介

平成13年馮東村消防団の幹部を、紹介します。月に1回ポンプ点検をしたり、雪が降ったら防火水槽のまわりの雪かきをしたり、緊急時以外でも活動しています。消防団としても身近な存在。以後の見知りまきを！



団長  
幡本 秀男



第1分団 分団長  
小平 茂



第1分団 第1部部長  
鷺尾 岳仙



第2分団 第1部部長  
岡村 吉和



副団長  
岡村 清志



第2分団 分団長  
武田 金栄



第1分団 第2部部長  
笹崎 和人



第2分団 第2部部長  
保坂 庄一



副団長  
笹川 正紀



第3分団 分団長  
小林 猛



第1分団 第3部部長  
小林 功



第2分団 第3部部長  
宮尾 光春



本部 分団長  
笹崎 哲也



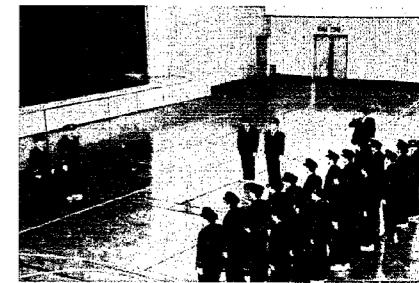
旗手  
星野 潤一



第1分団 第4部部長  
武田 雅嗣



第3分団 第1部部長  
田辺 誠



訓練の様子。号令が響きわたります。



旗手  
岡本 直樹



第1分団 第5部部長  
佐々木 一俊



第3分団 第2部部長  
保坂 浩

## 平成12年の 火災と救急

馮東消防署では、平成12年（1月1日～12月31日）の火災・救急・救助の出動件数をまとめました。

火災件数は、村内4件（うち建物火災1件）で昨年より5件減少しました。

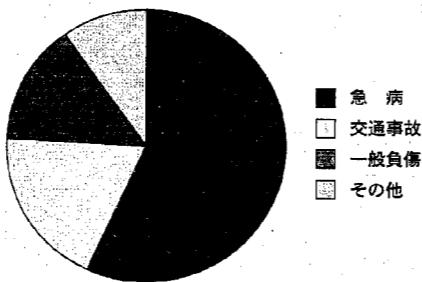
救急件数は、174件（村内131件、村外43件）で昨年より1件増加しました。事故種別では急病が、年齢別では老人が最も多くなっています。

救助件数は、4件（交通事故3件、機械による事故1件）でした。

馮東消防署 ☎86-2424

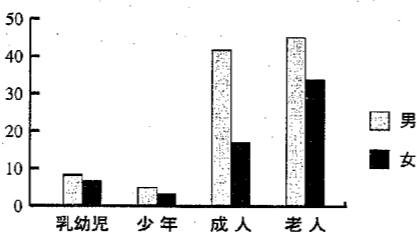
### 救急件数

急病	交通事故	一般負傷	その他	合計
99	33	25	17	174



### 性別・年齢別救急搬送人員

	乳幼児	少年	成人	老人	合計
男	9	5	42	46	102
女	6	3	17	34	60
合計	15	8	59	80	162



## たばこによる火災を防ごう。

「出火原因の第1位は「たばこ」（「放火」を除く）」

平成11年の総火災件数は58,526件。このうち、たばこが原因で発生した火災は6,415件で、放火を除く出火原因の第1位となっています。また、たばこによって全国で起きた火災損害額は、年間およそ133億円に上ると算定されています。

たばこによる火災の発生経過を見ると、「投げ捨てによるもの」が3,583件（55.9%）と最も多く、続いて「灰皿などからたばこの火種が落下した」が1,342件（20.9%）、「消したはずの



たばこが再び燃え出した」が325件（5.1%）の順となっており、たばこが原因の火災の多くは、喫煙者の火気管理意識のなさや不注意によって起きているといえます。

たばこの火は、700、800℃もの高温です。火のついたたばこはもちろんで、火を消したつもりでも完全に消えていないことがあるので、吸い殻の扱いは十分に注意しましょう。

### 喫煙者の方へ たばこ火災防止の ための注意点！

- たばこの投げ捨てをしない。
- 寝たばこは絶対にしない。
- 火のついたままのたばこを放置しない。
- 歩行中は喫煙しない。

### 住宅防火いのちを守る7つのポイント

建物火災による死者のうち8割以上が住宅火災によるもので、そのうち半数以上が65歳以上の高齢者です。住宅火災の予防のため、次の「3つの習慣・4つの対策」を心がけましょう。

#### 3つの習慣

- 寝たばこは、絶対やめる。
- ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。



#### 4つの対策

- 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- 寝具や衣類からの火災を防ぐために、防災製品を使用する。
- 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器を備える。
- お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の強力体制をつくる。

# 財政事情の公表 (12年度 第2回)

平成12年度第2回(平成12年12月31日現在)の財政事情を公表します。

この「財政事情の公表」は、村民の皆さんが納めた税金の使いみちや村の財政がどのように運営さ

れているか、どのような状況にあるのかを知っていただくため、年2回、7月と1月に公表しているものです。以下、村の一般会計について財政事情の概要をお知らせします。

## ○平成12年度一般会計収入及び支出の概況

(平成12年12月31日現在)

(歳入)		(単位:千円、%)			
費目	予算現額	収入済額	収入比率	構成比	
1 村 税	518,711	387,994	74.8	17.0	
2 地方譲与税	50,000	40,206	80.4	1.8	
3 利子割交付金	5,000	9,847	196.9	0.4	
4 地方消費税交付金	48,000	39,893	83.1	1.8	
5 特別地方消費税交付金	200	0	0.0	0.0	
6 自動車取得税交付金	26,000	16,112	62.0	0.7	
7 地方特例交付金	16,684	16,684	100.0	0.7	
8 地方交付税	1,293,425	1,275,441	98.6	55.7	
9 交通安全対策特別交付金	1,300	630	48.5	0.0	
10 分担金及び負担金	110,402	48,774	44.2	2.1	
11 使用料及び手数料	8,949	6,042	67.5	0.3	
12 国庫支出金	82,515	42,144	51.1	1.8	
13 県支出金	140,751	51,652	36.7	2.3	
14 財産収入	1,900	727	38.3	0.0	
15 寄附金	769	768	99.9	0.0	
16 繰入金	145,341	100,000	68.8	4.4	
17 繰越金	146,211	146,212	100.0	6.4	
18 諸収入	150,953	78,800	52.2	3.4	
19 村 債	560,000	27,700	4.9	1.2	
歳入合計	3,307,111	2,289,626	69.2	100.0	

(歳出)		(単位:千円、%)			
費目	予算現額	支出済額	支出比率	構成比	
1 議会費	71,481	51,233	71.7	2.9	
2 総務費	1,126,318	664,520	59.0	37.0	
3 民生費	445,180	307,626	69.1	17.1	
4 衛生費	136,338	98,439	72.2	5.5	
5 労働費	12,037	9,195	76.4	0.5	
6 農林水産業費	279,786	93,373	33.4	5.2	
7 商工費	57,649	42,416	73.6	2.4	
8 土木費	367,018	88,222	24.0	4.9	
9 消防費	167,346	161,156	96.3	9.0	
10 教育費	202,877	121,254	59.8	6.7	
11 公債費	363,844	158,855	43.7	8.8	
12 諸支出金	73,237	0	0.0	0.0	
13 予備費	4,000	0	0.0	0.0	
歳入合計	3,307,111	1,796,289	54.3	100.0	

村の基金(積立金)現在高	1,484,824千円
村債の現在高	2,731,377千円
一時借入金現在高	なし

## ○村民の負担状況

《平成12年度調定額による》

平成12年12月31日現在  
世帯数 1,467世帯  
人口 6,472人

費目	調定額	1世帯当たり平均額	1人当たり平均額
村民税(個人分)	133,837千円	91,232円	20,679円
村民税(法人分)	35,833		
固定資産税	346,291	236,054	53,506
軽自動車税	12,207	8,321	1,886
村たばこ税	20,866	14,224	3,224
特別土地保有税	19,250		
村税合計	568,284	349,831	79,295

# 小学校施設整備(学校統合)保護者アンケート結果

鴻東村学校・保育所施設整備検討委員会が昨年11月から12月にかけて実施した施設整備(学校統合)保護者アンケートの結果がまとまりました。

アンケートは3つの小学校の保護者312人に実施し、290人(南78人、東135人、西99人)の保護者から回答をいただきました。92.9%の高回答率となり、ご協力を頂きました皆様へ感謝申し上げます。アンケートの結果は、次のようになりました。

問1 今、小学校又は中学校に通学しているお子さんは

- ①小学生のみ子供がいる。 198人(68.3%)
- ②小学生と中学生の子供。 92人(31.7%)

問2 小学校で音楽、体育、図画工作などは専門の先生が担当したほうが良いと思いますか。

- ①教科専門の先生がいた方が良い。 188人(64.8%)
- ②教科専門の先生がいなくても良い。 100人(34.5%)
- ③その他。 2人(0.7%)

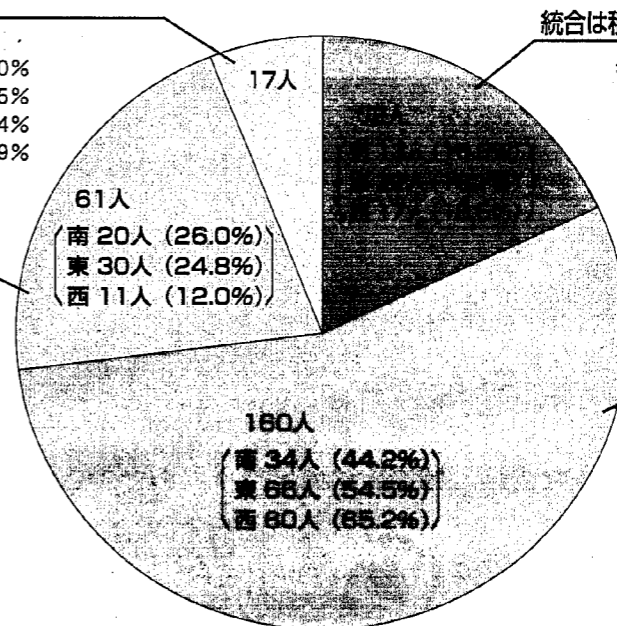
問3 少子化社会で、学校の子供は年々減少しております。今後更に少子化は進み、複式学級も懸念されます。あなたは学校統合についてどう思いますか。

その他

年齢内訳	
20代	0人 0.0%
30代	10人 3.5%
40代	7人 2.4%
計	17人 5.9%

統合はしない方がいい

年齢内訳	
20代	0人 0.0%
30代	39人 13.4%
40代	22人 7.6%
計	61人 21.0%



問4 鴻東村では、保育園の年長児(5歳児)及び4歳児は、就学前教育として100%の幼児が保育園に通っています。いま、保育所の統合について検討されています。あなたは保育園と幼稚園についてどう思いますか。

- ①就学前教育として、幼稚園を設置した方が良い。 37人(12.8%)
- ②幼稚園が保育園を保護者の希望により選択した方が良い。 94人(32.4%)
- ③今までどおり保育園のみで良い。 129人(44.5%)
- ④わからない。 30人(10.3%)

# 「コシヒカリ共進会表彰式」 「農業フォーラム」開催

1月21日、平成12年度のコシヒカリ共進会の表彰式と併せて、農業フォーラムが開かれました。昨年の8月に農業士会と認定農業者会合同の「中国ハルビンの視察研修報告」がありました。黒龍江省は新濤県と姉妹都市関係にあり、中国国内でのジャポニカ米の主産地でもあります。日本への米の輸出拡大を視野に入れ、良食味品種の導入や極力農薬を減らした栽培を実施していることやそのけん引役に日本の商社がいることなどが発表されました。



## コシヒカリ共進会 (個人)

順位	集落名	氏名	点数	賞位
1	番屋	竹内 巖	2044	最優秀賞
2	番屋	藤原 誠	2033	優秀賞
3	番屋	田原 正幸	2022	優秀賞
4	島方	佐藤 勇	2016	優良賞
5	南	星野 隆芳	2007	優良賞
6	井随	鷲尾 幸男	1999	優良賞
7	島方	小林 一二	1996	努力賞
8	南	杉山 達男	1990	努力賞
9	称名	井上 太一	1985	努力賞
9	番屋	伊藤 正直	1985	努力賞

【コシヒカリ共進会審査基準】  
 収量点数 (目標収量540kgを1000点とした収量差) + 1等米点数 (1等米比率×10) + 土づくり点数 (栽培記録簿に記入された土づくりにより50点を加点)  
 出品点数 59点  
 最高収量 663kg/10a  
 平均収量 580kg/10a

## コシヒカリ共進会 (団体)

順位	団体名	収量点数の合計	1等米点数の合計	土づくり点数の合計	総合点数
1位	番屋農家組合	4,841	5,000	200	10,041
2位	南農家組合	4,621	4,680	250	9,551
3位	今井農家組合	4,522	3,596	200	8,318

坪刈り総出展者数は59人、うち共進会要領に該当したものは43人でした。点数の計算方法  
 目標収量540kgを1000点とした収量差点数+1等米点数+土づくり点数の合計で判定最高収量663kg、平均収量580kgと前年に比べ2kgの増収でした。

## うまい米共進会 (個人)

計測点数43  
平均値77.6

順位	集落名	氏名	食味点数	整粒歩合	賞位
1	島方	小林 幸裕	81.0	74.7	最優秀賞
2	番屋	大谷 賢一	81.0	58.1	優秀賞
3	今井	設楽 繁	80.0	81.2	優秀賞
4	番屋	藤原 誠	80.0	73.1	優良賞
5	今井	勝山 隆雄	80.0	70.2	優良賞
6	今井	田中 清	80.0	61.8	優良賞

総合点数上位5人の合計点数で順位を決定します。収量点数では番屋地区が高いが1等米点数・土づくり点数により総合点数として番屋地区が1位でした。うまい米共進会  
 農協で導入した食味計で判定。食味が同点の場合、整粒歩合で順位を決定します。計測点数43点・平均の食味値は77.6と前年度に比べ3ポイント高い数値でした。品質・食味の高い良質米生産を推進するために、稲わらや初がらを焼かずにすき込み、地力のある土づくりを実施しましょう。



## 遊びの時間を大切に。

特に幼児期から小学生までの子どもにとって、友達との遊びには大きな意義があります。親は知育優先の考え方を改め、子どもが友達と一緒にのびのびと遊ぶ時間を尊重してください。

## 自然の中で遊ぶのも。

子どもたちが自然の中で遊ぶ機会が失われてきています。子どもを野外に連れ出して、動植物や自然とのふれあいを促し、その楽しさに気付かせる努力をしてください。

## 偏った早期教育を考え直す。

小さいころから学習塾に通わせるなど、知育に力を入れる親が少なくありません。その結果、子ど

## 遊びの重要性を再認識しよう

もの遊びや体験活動の機会を減らすことになってしまっているのは好ましくありません。子どもの心の成長をゆがめてしまつこともありません。生活にゆとりを与える。

子どもはゆとりある自由な時間を与えられることによって、初めて心から遊びを楽しみ、遊び方を創意工夫し、のびのびと個性や創造性を伸ばすことができます。



## 村政ポスト

井随のAさんから次のようなお便りが寄せられました。

「道路の除雪を早めにお願致します。」



## お答えします

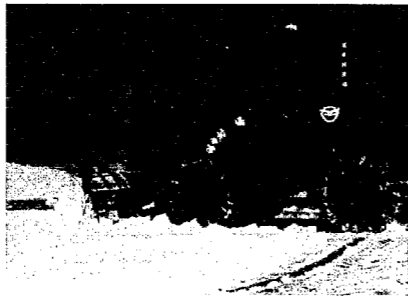
道路除雪は、早朝、おおむね4時出動の体制で除雪作業を行っています。ところが、朝4時過ぎからの激しい降雪で雪が積もり、除雪出動が遅れて、ご迷惑をおかけしたときもありました。2月になつても雪の日が多く、毎朝、降雪量を見ながら除雪の出動を指示したところです。また、例年になく雪の量も多く、それに比例して除雪に時間がかかりました。村民の皆様のご交通確保

## エコジーン講座② ビニールを燃やさないで燃やそう

「家庭でゴミを燃やしていませんか?特に塩化ビニールは燃やしてはいけないのです。なぜかというと、ダイオキシン類という猛毒物質が発生してしまうからです。ダイオキシン類の中で一番毒性の強いものは、なんと青酸カリやサリンよりもはるかに強く、また、急性毒性より、発ガン性や奇形性などことから毒性の現れる点が特に問題となっています。か

つてバトナム戦争で使われた枯葉剤にこのダイオキシンが含まれており、流産や奇形児が産まれるなど痛ましいことが起こりました。ダイオキシン類の発生源にはゴミの焼却やディーゼル車の排ガスなどがありますが、現在日本各地で検出されており全国的に汚染が進んでいます。「家庭で気をつけていたことが、特にビニール等は家庭

のためにがんばりますので、みなさんのご理解と協力をお願い致します。建設課長



で燃やさないこと、また畑の廃マールチなどは農業用廃ビニール回収のときに(6月と10月に回収しております)出すこととなります。買い物の仕方(気をつけるなどして)ゴミそのものを減らす工夫も大切です。

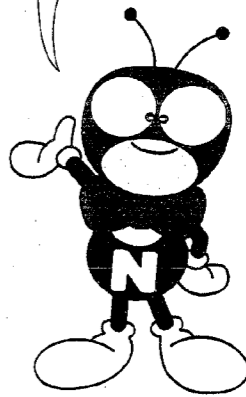
また、体内に取り込まれたダイオキシン類を排出するには、緑黄色野菜など食物繊維の多く含まれる食品を食べると効果があるといわれています。子供たちのために特に気を付けてください。



加入していただけますか！

# かけて安心「国民年金」

国民年金は20歳以上60歳未満のすべての人が加入します。40年間加入し、満額の年金を！



## 加入する人は3種類

- 第1号被保険者  
20歳以上60歳未満の自営業者、学生など
- 第2号被保険者  
会社員や公務員などのサラリーマン
- 第3号被保険者  
第2号被保険者に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者

## こんなときは「届出を」

将来の年金受給の第一歩は、加入の届出から始まります。「会社退職したけどすぐに再就職するから…」  
「まだ年金なんて…」  
なんて考えていませんか？少しの間だからといって加入の手続をしないでいると、

「将来の大切な年金が少なくなつた！」  
「年金を受ける資格期間が足りません！」  
などということになりかねません。会社を退職して厚生年金の加入者から外れた20歳になった

## 希望すれば加入できる任意加入

次の人たちは、本人の申し出により国民年金に任意加入することができます。

- ①海外に住んでいる20歳以上60歳未満の日本人。
- ②年金を受けるために必要な資格期間の足りない人や、過去に未納期間などがあり満額の年金を受けられない60歳以上65歳未満の人
- ③60歳未満で、厚生年金や共済組合の老齢（退職）年金を受けられる人。

※昭和30年4月1日以前に生まれた人で、加入期間が不足しているために老齢基礎年金を受給できない人は、さらに特例的に65歳から70歳（受給資格期間を満たすまで）まで任意加入することができます。

## 国民年金の保険料額は

月額13,300円  
また、希望により付加保険料を納めることができます。  
月額4,000円  
※国民年金基金の加入者は入ることができません。

## 保険料を納められない

国民年金は収入の有無に関係なく加入しなければなりません。所得がない、病气やけがなどで経済的に困難であるという理由で、どうしても保険料が納められない方には、申請して承認を受けると保険料の納付が免除される申請免除制度があります。

申請免除を受けた期間については10年以内であれば納めることができます。追納制度があります。

■問合せ 役場住民生活課

## 4月1日からの処分方法

- ①販売店（電気屋さんなど）に引取りしてもらう  
買い替える場合は「買い替える販売店」で、処分する場合は「過去に購入した販売店」で引取りしてもらいます。（再商品化料金が不要）
- ②引取場所直接持ちこむ  
新潟市に製造業者のグループごとの引取場所が設置されていますので、廃棄する家電のメーカー別に搬入してください。（再商品化料金が不要）
- ③販売店が引取りできない場合  
個人で直接持ち込みできないとき役場住民生活課にご相談ください。収集運搬できる業者を紹介いたします。（再商品化料金として運搬料金が不要）

冷蔵庫	2,700円	+ 運搬料金 (別途公表)
洗濯機	4,600円	
エアコン	2,400円	
エアコン	3,500円	
再商品化料金と収集運搬料金 対象品目		

資源の有効利用や、廃棄物の減量、再利用を目的とした家電リサイクル法が4月1日より実施されます。

広報かたひがしなどでお知らせしてきましたが、家電4品目の扱いはご注意ください。

4月1日よりいよいよ  
家電リサイクル法スタート  
家電4品目の取扱いにご注意下さい

製造業者のグループ	引取場所
○Aグループ 松下電器、東芝、日本ビクター、ダイキン工業、コロナ、森田電子・他	新潟市美咲町2-2-63 (株)豊和商事新潟営業所
○Bグループ 日立製作所、三菱電機、三洋電機、シャープ、ソニー、パイオニア…他	新潟市万代3-8-10 日本通運(株)新潟海運支店
○製造業者等が存在・不確知のもの	指定法人ルート

# 介護保険には40歳以上の方が加入します

## 65歳以上の方は

第1号被保険者です



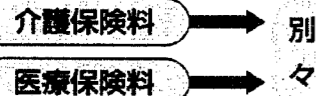
## 介護サービスを利用できる人

原因を問わず、入浴、排せつ、食事、身じたくなど日常生活を送るために介護や支援が必要になった人。

## 保険料の決め方

住んでいる市町村のサービス水準によって基準額が異なり、市町村ごとに所得に応じて決められます。くわしくは、下の表をごらんください。

## 保険料の納め方



2つの保険料をそれぞれ別々に納めます。

●介護保険料は年額18万円以上の年金を受けている人は年金から天引き、それ以外の方は市町村へ個別納付となります。

## 40歳以上64歳までの

人は第2号被保険者です



## 介護サービスを利用できる人

初老期の痴呆、脳血管疾患など老化に伴う病気など（特定疾病）によって、日常生活を送るために介護や支援が必要になった人。

## 保険料の決め方

加入している医療保険の計算方法をもとに決められます。  
※所得などに応じて変わります。

## 保険料の納め方



加入している医療保険の保険料と一括で納めます。

【国民健康保険の加入者の場合】  
保険料は世帯ごとに、世帯主が納めます。

【被用者保険（健保組合など）の加入者の場合】  
加入している健康保険料とあわせて納めます。

## 65歳以上の人（第1号被保険者）の保険料

軽減される人	基準額を支払う人	割り増しの保険料を支払う人
生活保護の受給者、老齢福祉年金受給者で市町村民税世帯非課税等	世帯全員が市町村民税非課税等	本人が市町村民税課税で合計所得金額250万円未満等
基準額×0.5	基準額×0.75	本人が市町村民税課税で合計所得金額250万円以上
	基準額×1.0	本人が市町村民税課税で合計所得金額250万円以上
		基準額×1.25
		基準額×1.5

※潟東村の基準額は2,800円です。

# 子どもたちに健康的な習慣を

## 小学校での取りくみ

今回は、西小学校と南小学校の取組みについて紹介します。  
生活習慣病（以前は成人病と呼ばれていました）が、子どもたちにもしびよっている時代です。21世紀を生きていく大切な子どもたちに、健康的な習慣が身につくようにしてあげたいですね。

### 西小親子料理教室

西小学校では、「村の母子保健計画」の一つである料理教室を1月の学習参観時に行いました。対象は、家庭科で野菜についての学習をしている5年生でした。担任と学校栄養士でT.T（チームティーチング）を組み効果的に授業を進めることができました。

今までの家庭科授業の中で、野菜をあまり食べていないことや、給食の残量調査から野菜が多く残っていることが分かっていました。野菜を食べることの大切さや、料理の仕方でおいしく食べることができることを学んでほしいという願いから、今回の教室を行いました。

当日は、野菜のみじん切りなどに時間がかかり大変でした。しかし、その中から、料理を作る楽しさ、野菜を食べることの大切さなどが分かってもらえたようです。



きあがった野菜のゆで餃子を、野菜の苦手な子供も一つ一つと箸をのぼし、あつあつう間に食べきってしまいました。子供たちの中では、「とてもおいしかった。」「もう一度作ってみたい。」など、たくさんの感想が出ていました。野菜の苦手な子供たちにとっては、餃子の皮の舌触りが良かったことや、餃子の皮で包み野菜の中身が見えなくなったことも喜んで食べた要因の一つではないかと思えます。

調理実習後、保護者の方に学校栄養士が、野菜についての話をしました。その内容は、次のようなことです。  
野菜が不足すると、  
・かぜをひきやすくなる。  
・便秘になりやすい。  
・肌がカサカサしやすい。  
・イライラする。

保健婦からの耳よりなおはなし



- ・骨が折れやすくなる。等
- 野菜嫌いの直し方。等
- ・30秒も煮ると、臭いはなくなる。
- ・切った野菜をそのまま30分置いて臭わなくなる。
- ・つぶしたり、こしたりしてスープにする。
- ・野菜をすりおろして、コロッケやハンバーグなどに入れる。
- ・細かく切って炒めれば、臭いや味は薄くなる。

等

「野菜を食べましょう。」と一口に言っても、生のサラダにすると、なかなか食べられないなど、よく聞く言葉です。そして、それは難しい問題です。野菜料理は、手間がかかり大変ですが、そんなときこそお子さんと一緒に料理してみたいかががでしょうか。

身の回りに食べる物があふれている昨今、子供たちは好きな物ばかり食べている傾向にあります。この偏った食生活の結果、生活習慣病の低年齢化など、いろいろな問題も出てきています。

成長期の今だからこそ、バランスよく食べて成長してもらいたいものです。ご家庭でも、食事の傾向を分析し、食生活を見直してみたいかがでしょうか。

### 学校栄養職員

五十嵐 友香

現代の子ども達は、お菓子やジュース、インスタントラーメン、ハンバーガーなどが大好きです。身の回りには食べ物がたくさんあり、いつでもでも好きなものを食べる事ができます。「飽食の時代」といわれ食生活が豊かになった反面、動物性脂肪のとりすぎ、食物繊維の不足など栄養バランスに偏りが生じ、大人と同じく子どもでも生活習慣病になつてしまつていくという問題が起きています。

残念ながら、湯東村の小中学生にも、このような傾向が見られます。毎日の給食においても、特に野菜をたくさん使った献立の残量が目立ちますが、お家ではいかがでしょうか？野菜は大人でも不足しがちです。成長期の子ども達にとってはなおさらです。「朝ごはんを食べない」「野菜は嫌いだから食べない」では、自分の体に必要な栄養素を摂ることはできません。湯東村には、新鮮でおいしい野菜がたくさんあります。調理に少し手間がかかりますが、家庭の食卓にも意識して出していきたいと思えます。

子ども達が、毎日を健康ですすむために望ましい食習慣をつけ、自分で自分の健康管理ができるように、みんなでその手助けを続けていきたいと思います。

### 南小運動教室

小児生活習慣病予防事業 (運動編)

南小学校養護教諭

榎谷 優子

さる2月16日金曜日、南小学校体育館にて、川本朝子先生を講師にお迎えし、「運動教室」が開かれました。これは子供の生活習慣病予防事業の一つとして、村健康福祉課のご協力により実施したものです。

この運動教室は普段南小学校で行っている業間運動の時間を利用して実施しました。全校児童と教職員が音楽に合わせて、笑いながら、エアロビで汗を流すことから始めました。その後、縄跳びの縄を二本使った「ダブル・ダッチ」に挑戦しました。日頃業間運動で色々な縄跳びをこなし、いろいろな技のできる子供たちも、初めての経験で、時間内には習得することが出来ませんでした。しかし、チャレンジ精神旺盛な南小学校の子供たち、練習を重ねると出来るようになることでしょう。

さて、南小学校で運動教室が実施されたのは、前述のとおり、生活習慣病予防事業の一つとしてです。運動の楽しさを知り、積極的に体を動かしてほしいとの願いから今回の開催となりました。

運動教室実施の次の日、新潟日報2月17日付け県都版に「子供の生活習慣病、進む

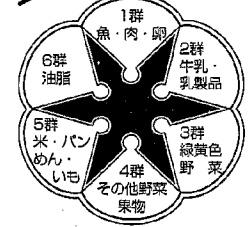


若年齢化、予防策必要、80%越す。異常なし、わずかに17%という記事が載りました。新潟市内モデル地区の小学校4年生と中学校1年生を対象に検査を実施した結果です。新潟市ではさらに検証を進めるため2001年度には対象を増やして検査を行うとのこと。湯東村では血液検査は行っていませんが、たぶん同様の結果が出るのではないのでしょうか。

成長期の子供だからと言ってお肉などをたくさん食べて大丈夫という時代ではなくなつたのです。この事業を通して子供にも生活習慣病を防ぐための生活を心がけさせる時代になつてしまったのだと痛感しました。

### あなたの食生活は

おいしさ あれこれ 食推アプローチ



大丈夫ですか

「味が薄いねー」「しょう油くれば、味は小さい頃からの食習慣にとても影響されます。」

会社勤務や田畑の仕事に追われ、家事にあてる時間がなかなかとれず、出来合いのものや漬物にみそ汁で済ませ、偏った食事をしていませんか。子どもたちの食習慣の基礎をつくる食事づくりを心がけましょう。そして健康と栄養の正しい知識を身に付けましょう。

カルシウムと塩分

チーズやヨーグルトなどの乳製品が出回る前は、カルシウムの接種といえは第一に牛乳でした。牛乳があまり好きでない人から「学校給食で出された脱脂粉乳を飲むのがいやだった」という話をよく聞きました。

また湯東村では、お米や家で食べる野菜をつくる農家で育ち、食卓にはご飯とみそ汁、保存食に作った漬物がいつもあったという人が多いと思います。そのような人は1日の塩分

摂取量が多かったと思います。

日本食の欠点であるカルシウムの接種不足、塩分の過剰接種が、生活習慣病の予防項目に上げられています。

やっぱり日本食

何年か前に「米びつの中まで進む国際化」と言われました。天候不良による米の不作で、たった1年でしたが外国から緊急に米を輸入しなければならなくなりました。その時に輸入米を食べた人は、日本のお米のおいしさに気が付かれたと思います。

米飯を主食とし、おかずは魚類、大豆製品、緑黄色野菜などを並べれば比較的脂肪分が少なくなります。そのような日本食が、栄養のバランスがとれ、ダイエット食に適しているとしてアメリカなどの諸外国に見直され始めました。

長寿国日本を築いてきた大切な日本食です。バランスよく乳製品をとり、薄味の食事を心がける事で日本食の欠点を補うことができます。

健康日本21

健康日本21は、「心豊かに生活できる活力ある社会」の実現を目指す国民健康づくり運動です。生活習慣病対策を中心に、生活習慣の改善、疾病の減少のため個々に応じた健康づくりに取り組んでいます。

私たちヘルスメイトも、自己管理から家庭や地域まで、健康な村づくりの活動を進めていきたいと思えます。










# 戸籍の窓

(1月16日から2月15日まで届出分)

## ●うぶごえ

なまえ	誕生月日	保護者	住所
 笹崎 輝 $\frac{1}{6}$ 徹 美 里			
 杉山 翔 $\frac{1}{12}$ 由 長 南			
 笹川 彩花 $\frac{1}{20}$ 宣 幸 五 之 上			
 渡邊 朝陽 $\frac{1}{30}$ 隆 之 五 之 上			
 矢野 耀平 $\frac{1}{7}$ 敏 井 随			

## ●おくやみ

なまえ	死亡月日	年齢	住所
黒川 重太郎 $\frac{1}{15}$ 78 茨 島			
赤塚 マサ $\frac{1}{15}$ 89 称 名			
福島 ツガ $\frac{1}{24}$ 94 熊 谷			

※戸籍の窓に掲載を希望されない方は、  
住民生活課窓口、または広報係に連絡  
をお願いします。



## 小中学校 NOW

学校からのお便りを紹介しま

東小学校  
東小学校一年生が、体験活動の一つとして、こまの色つけとこままわしに挑戦しました。  
みんな真剣に取り組みました。



いなかむ かすや  
いようくんこままわしのたいけつをしました。いようくんのぼうがよくなりました。

いわせし まさや  
こまのいろめいは、ちよっこをさがしたてです。ぼくもいっこ赤い番をぬきました。



いとつ まや  
はじめは、こまがよくまわらなかつたけど、ゆいぞのんのやうかたをこいたらできました。

## 編集室から

今月のゆう学館メールは、湯中の1、2年生にお願いした、読書に関するアンケート調査の結果報告です。

「読むんだつたらどれですか？」という質問で、怪奇小説が最も多かったのは少し驚きました。質問を考えた方になると、「ドラキュラ」や「四谷怪談」なんかをイメージしてたんですが、やっぱり違うんでしょうね。今の中学生は「リング」や「回路」なんかでしようか。

それと「新しい図書館にこれだけは言いたい！」という質問もしたんですが、「マンガをおいてほしい」という答えが圧倒的でした。これは僕たちの中学時代と変わらないかな。

ゆう学館の建物は、屋根ができておおよその形が見えてきました。こうなる completion が待ち遠しくなります。完成は夏。その前に来る春はもうすぐです。 ⑬

## 文芸かたひがし (俳句)

弥彦山初日に映えて新世紀  
年越に七夫の遺影に膳添える  
何もかも天に任せと山眠る  
コシヒカリ寒の水にて炊くうまさ  
父の忌や声聞くごとく雪しんしん  
着服れて客をもてなす屋下がり  
與阿賀の墨絵の如き雪見舟  
除夜の鐘達者を願う新世紀  
初硯たつぶり筆の染ませけり  
山門の絵巻を照らす初あかり  
新世紀親子三代屠蘇の盃  
初御空村を齋の輪ひるがえす  
元朝や四方の連山峯光る  
古希の喉ごくりとぬけし寒九水  
歩き初む児もにっこりとお年玉  
一村を白く包みし雪の果て  
着膨れて話とどかぬ老二人  
花かざり心あらたに門出かな  
春の雪吾に八十路の誕生日

武岡	星武	星星	波星	佐星	海佐	小石	小林	大武	武小	伝小	波内	竹内
田本	野野	野野	野野	野野	藤藤	藤藤	林林	原原	田田	林林	川川	北北
真辰	辰辰	よし	ト子	マツ	じん	ハギ	みゆ	スイ	金金	沙沙	栄栄	まま
雄雄	辰辰	子子	ササ	ノノ	一	ハギ	ハギ	スイ	玲玲	多	子	子