


健康で文化の香りただよ  潟東村

広  
報

# かたひがし

Katahigashi Public Relations:

平成14年

# 12

NO. 475



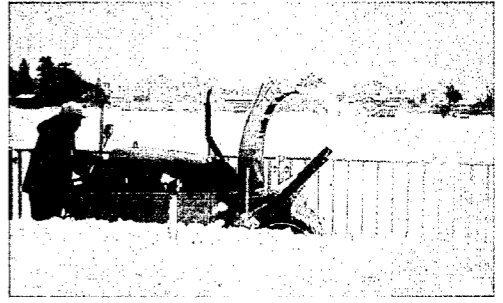
## CONTENTS (もくじ)

除雪作業にご協力を.....	2
潟東村議会「本会議」を傍聴しませんか.....	2
糖尿病の予防は生活習慣の改善から.....	4
潟東の身近な話題.....	6
美術館だより.....	8
南小学校創立130周年.....	10

### ●人の動き (10月31日現在)

		(前月比)
人口	6,384人	- 8
男	3,129人	- 2
女	3,255人	- 6
世帯数	1,462戸	+ 1

# 除雪作業に協力ください



これから冬本番を迎え、本格的な雪のシーズンとなります。冬囲いやスタッドレスタイヤなど、雪に対する備えはもうお済みでしょうか。

村では冬期間の交通確保のため、村道の除雪作業を行います。作業を迅速かつ安全に行うため次の点について皆様のご協力をお願いします。

1. 自動車などの路上駐車は絶対にやめてください。先に進めなくなり、他の方々に迷惑をかけることとなります。
  2. 道に木の枝等が出ている家が見られますが、縛り付ける等の処置をしてください。
  3. 車の乗り入れのために鉄板をかけていられる方は、必ず取り外しておいてください。作業中にはねてしまうと重大事故につながります。
  4. 作業中の除雪車には近づかないように、特に小さいお子さんには気をつけてください。冬の道路は幅も狭くなりがちです。少しでも広くきれいに作業し交通を確保できますよう皆様のご協力を願います。
- 除雪に関する情報は、役場建設課までお問い合わせください。
- 除雪基地電話番号 862490

## 湯東村議会 「本会議」 を傍聴しませんか

湯東村議会では、村民の皆様から「休日に議会を」との要望が寄せられておりました。

そこで第4回定例会を12月15日(日曜日)に開会することといたしました。議場内の傍聴は、先着順に20名とさせていただきます。

議場内に入れなかった皆様には、別室で大型モニターテレビで本会議の様子をご覧いただけるように準備をいたします。村民多数の皆様から、議員の一般質問を身近に聞いていただきたいと思っております。

◎問合せ 湯東村議会事務局  
(☎86-3111)



## ゆめあり通信

**確定申告などの際には  
納めた国民年金保険料は  
忘れず申告しましょう**

国民年金保険料は全額社会保険料控除を受けられます。本人はもちろんのこと、家族の分として納めた保険料も対象となります。

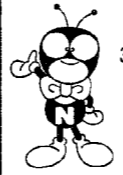
控除の対象となる保険料は次のとおりで平成十四年一月から十二月までの一年間に納めた全額です。

- ・毎月納めた保険料
- ・前納として一括で納めた保険料

過去の未納分を納めた保険料  
・免除期間を納めた追納保険料

されている方には、翌月の口座振替のお知らせと一緒に領収済額の通知書をお送りしています。(通知書がなくされた場合でも、預金通帳で納付額を確認することもできます。)

申告の際は、領収証書や領収済額通知書等の添付の必要はありませんが、これらを確認のうえ正確な金額を申告しましょう。



■問合せ  
三条社会保険事務所  
☎0256-32-2239

## 出あいふれあいフェスタバル

### 湯東村総合文化祭

11月2日(土)から4日(月)まで湯東村総合文化祭が開催されました。

絵画、書、写真、俳句、工芸品、生け花、陶芸、表具、手芸品、ひょうたん等皆さんの作品が多く寄せられ、会場の村民体育館はこの3日間「美術館」に変身しました。作品の中には、スマイル教室、コミュニティセンター、デイサービスセンターやめぐみ園の皆さんの力作も展

示されておりました。生涯学習体験コーナーでは、水墨画教室に初めてチャレンジする人が多く、ドキドキしながら筆をとっていました。とてもステキな作品がたくさん出来上がり、食生活改善推進委員コーナーでは、野菜を使ったの蒸しケーキの試食ができ、子どもにとってもいいねと好評でした。また、「かるがもハウス」の皆さんが飛ぶおもちゃの作り方を

教えてくれて、とても喜ばれておりました。

菊花展では見事な菊が咲き揃い秋の香りを漂わせていました。菊花展の表彰者は、左上のとおりです。

3日(日)には、ゆう学館で村民茶会が開かれ、秋の一日茶の湯を楽しんでいました。

また、10日(日)には改善センターで芸能祭が開かれ、民謡や舞踊、大正琴など、皆さん日頃の練習の成果を発表され、会場は拍手の渦でいっぱいでした。



▲写真コンテストの講評  
▼多くの作品が展示



### 湯東村菊花展特別賞受賞者

湯東村長賞	佐々木新七様
湯東村議会議長賞	伊藤 修治様
湯東村教育長賞	竹内 敏美様
湯東村公民館長賞	伊藤 修治様
湯東村商工会長賞	小林 彦一様
湯東郵便局長賞	佐々木新七様
湯東村社会福祉協議会長賞	小林 彦一様
湯東村農業振興協議会長賞	坂井 逸雄様
越後中央農協湯東支店長賞	武田 芳夫様
新潟中央農業共済組合湯東地区代表賞	竹内 敏美様
西浦原土地改良区湯東支所長賞	古俣久次郎様
湯東村総代会長賞	幡本 胎三様
湯東村農業委員会長賞	渡辺スジイ様
湯東けやき病院事務長賞	笹川 久一様
湯東村菊花同好会長賞	高木 ソイ様
審査委員長賞	坂井 逸雄様



▲水墨画教室



◆練習の成果を発表、芸能祭◆



# 糖尿病の予防は生活習慣の改善から

保健婦からの耳よりなおはなし



先日、村の文化祭で保健福祉課では「糖尿病の状況」についてポスター展示をしました。ご覧になられた方も多いと思いますが、もう一度広報にてお知らせいたします。

現在、国民の10人に1人は糖尿病の疑いのある人と言われています。当村の基本健診及び人間ドックの状況は健診受診者の約1割が要指導以上と判定されています。（図1参照）また、国民健康保険の糖尿病一人当たり医療費も近隣市町村と比較すると高い状況です。（図2参照）

病の可能性を否定できない人の37.3%が過去に肥満歴をもった人であったという調査結果があります。（厚生労働省「糖尿病実態調査」）また、糖尿病は自覚症状がないことが多く、健診で初めて見つかることの多い疾病です。前記の調査では、過去に住民健診、職場健診、人間ドック等における糖尿病の検査を含む健診を受けたことのある人では51.3%が治療に結びついていましたが、健診を受けたことのない人では8.1%しか治療を受けていなかったという結果でした。

糖尿病の予防は、生活習慣の改善が大切です。健診を年に1回は受けて、その結果を生活に生かしてください。

糖尿病患者数は、生活習慣と社会の変化に伴って、急速に増加しています。また、ひとたび発症すると治療は困難であり、放置すると重大な合併症を引き起こすことが多いことから、生活の質の低下等を招いています。糖尿病と過去の肥満歴の関係を見ると、糖尿病が強く疑われる人の52.7%、糖尿



## 食生活改善推進委員会

### 文化祭に参加して

生活の中で大切な食生活。食生活改善推進委員会（ヘルスマイット）として、地域の料理教室や健康教室を呼び、村民の健康づくりのお手伝いをしてきました。ヘルスマイットでは、ヘルスマイットも多岐にわたります。文化祭は村民にヘルスマイットをアピールする好機会と思っております。そして、ヘルスマイットトとして、村民の人と接し、食生活の状況を確認することで、食生活の改善を促すことができます。

昨年は、村の状況を知るために塩分調査の一つとして、漬物の試食をしてみました。今年は、パセリを使ったり、人参やかぼちゃを加え蒸しあげたおやつです。昨年の塩分調査の結果から分かったことは、濃い味好みの方は小さい頃から濃い味や食生活の習慣からのものだということ。小さい頃の味覚を大切にすることが必要だということ。市販品やインスタント食品に偏っている子ども達の食生活を親が考え直してもらい、子どもと一緒に作るという、手作りの良さを味わってもらおうこともねらっていました。試食後の感想は、「へー。おいしい。」意外性の材料を使い、



昔ながらの蒸すという作り方なのにおいしいという思いから出した言葉です。 「こんなに簡単なら作れる。」 「蒸すなら昔作ったのー。」 という若いおばあちゃん。いろいろな家庭の様子を聞くことができました。ヘルスマイットの学習会で教わったことですが、組織活動の原点は、まず自分（互助）で、そして仲間をつくり、よきまわって（互助）として地域へ伝えていくこと（互助）ということだそうです。文化祭では、ヘルスマイットが手書にした健康づくりのポスターを見てもらい、ヘルスマイットの真っ白いエプロンをして試食のおやつを食べてもらい、健康づくりの話をしてもらおう。とても有意義な時をもつことができました。これからも多くの人と健康づくりについて活動していきたいと思っています。

## 健康家庭等の表彰

11月3日(日)保健センターにおいて、国民健康保険健康家庭、献血25回以上及び3歳児よ歯の表彰が行われました。（敬称略）

### 国民健康保険健康家庭表彰者

- 坂井 勝 (横 戸)
- 曾屋 義男 (大 原)
- 鷲尾 清春 (井 随)

### 献血25回以上表彰者

- 渡 辺 進 25回 (遠 藤)
- 武 田 奈美枝 25回 (番 屋)
- 岡 村 恵子 25回 (三 方)

### 3歳児よ歯の表彰者

- |                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| 小 林 優 大 (鳥 方)     | 小 林 孝 一 (鳥 方)   |
| 小 林 琢 郎 (鳥 方)     | 佐 藤 一 馬 (横 戸)   |
| 水 野 結 衣 (横 戸)     | 笹 川 裕 稀 (横 戸)   |
| 赤 川 万 里 慧 (三 方)   | 石 井 與 志 崇 (三 方) |
| 小 嶋 里 奈 (三 方)     | 渡 辺 彩 (三 方)     |
| 鈴 木 梨 緒 (卵 八 郎 受) | 河 合 朝 香 (大 原)   |
| 齊 藤 翔 (番 屋)       | 杉 山 勇 太 郎 (茨 高) |
| 小 林 未 玖 (茨 高)     | 岡 本 咲 紀 (茨 高)   |
| 揖 斐 結 子 (茨 高)     | 本 田 桃 子 (茨 高)   |
| 石 田 真 菜 (茨 高)     | 樋 口 ま ど か (今 井) |
| 川 口 紗 希 (今 井)     | 佐 々 木 栗 (今 井)   |
| 星 野 暉 (国 見)       | 結 城 拓 海 (美 里)   |
| 井 澤 菜 咲 (美 里)     |                 |

## 野菜・フルーツ蒸しパン

・材 料  
（基本の蒸しパンだね6〜8個分）  
ホットケーキミックス…200g  
牛乳……………1/2カップ  
卵……………1個  
サラダ油……………大さじ2

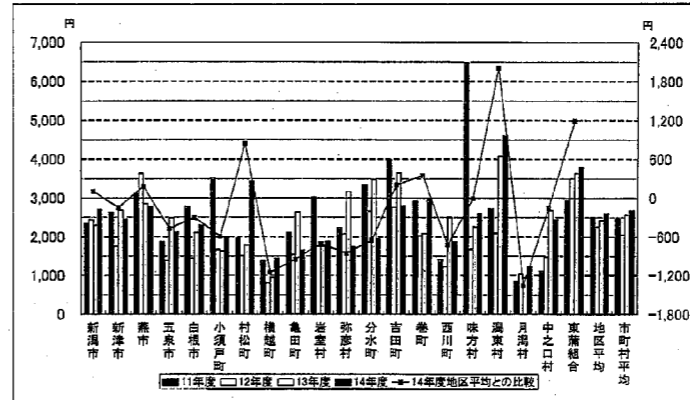
- ・基本の蒸しパンの作り方
- ①仕上がり均一になるように卵をむらなくときほぐしたら、牛乳、ホットケーキミックスを加えてよく混ぜ合わせる。
- ②しっとりとした仕上がりになるように、サラダ油を混ぜ合わせる。好みで溶かしバターにしても、コクが出ておいしい。
- ③電子レンジOKの耐熱容器に薄いパーカップを入れ、蒸しパンだねを八分目ほど流し入れる。ふくらむので入れすぎないように。
- ④ラップをかけて、電子レンジのターンテーブルの外側にぐるりと並べ、直径8cmほどのカップケーキ型1個につき約1分を目安に加熱。

「チーズとパセリ」蒸しパン  
**作り方** 基本のたねに粉チーズ大さじ6、刻みパセリ大さじ4を加えて混ぜ、型に流して加熱。アルミカップなら、蒸し器で10〜12分でOK。

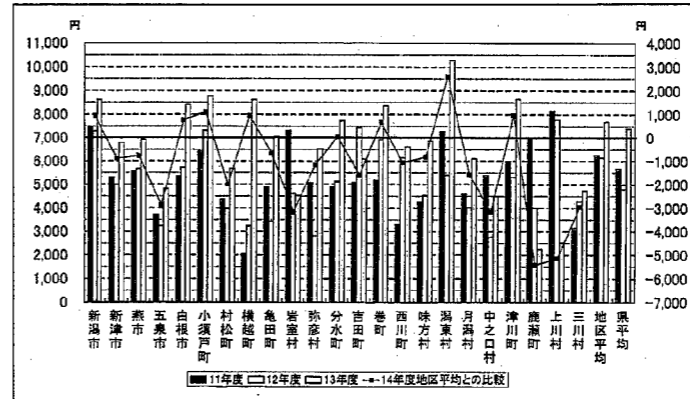
「かぼちゃ」蒸しパン  
**作り方** かぼちゃ75gは皮付きのまま刻んで塩少々振り、ラップして電子レンジで約2分加熱し、基本のたねに加えて再加熱。

「にんじん」蒸しパン  
**作り方** にんじん75gはすりおろし、塩少々を振ってラップし、電子レンジで1分半加熱。基本のたねに加えて、さらに加熱。

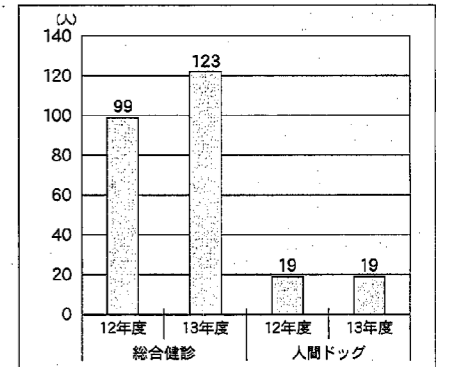
●新潟地区糖尿病一人当たり医療費（若人） (図2)



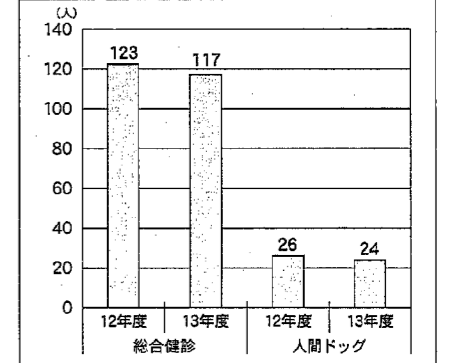
●新潟地区糖尿病一人当たり医療費（老人） (図2)



●空腹時血糖・随時血糖の高い人 (図1)



●HbA1Cの高い人 (図1)



# 湯東の 身近な話 題



感動ウェーブがおしよせる  
君に届けこの思いまっすぐ！

## 中学校校内合唱発表会



心温まる歌声に、会場は感動の渦に。中学校の校内合唱発表会が11月8日(金)、中学校体育館で開催されました。各クラスとも1ヶ月ほど前から学級練習を始め、担当の先生が「自主的によく練習していました。」と感心する程で、当日は素敵なハーモニーが体育館いっぱいに広がっていました。クラス代表の生徒7名と先生が、曲全体の表現や指揮、伴奏の技能などの観点から審査を行い、3年2組の「親知らず子知らず」が最優秀賞の栄冠に輝き、3年1組、2年2組が優秀賞に選ばれました。

## 「生き方講演会」

中学校で11月18日(月)「生き方講演会」が開催されました。この講演会は、総合的な学習の一環として、関心のあるテーマでその分野の方の見識や貴重な経験に触れることにより、自分達の視野を広げ、これからの生き方を見つめ直すことを目的に行われました。今回、4人の講師の方々から講演をしていただきましたが、講師のひとり児玉義明さん(新大医学部非常勤講師)は、「いのち愛しむ、息子から肝臓を分けてもらって」という演題で、息子から肝臓を分けしてもらい、肝臓移植の手術を受けた体験から、「いのちの大切さ」を話していただきました。



生徒は、これまでの自分を振り返りながら、真剣なまなざしで講師の話に聞き入っていました。

## 夕暮れ時、 車に気をつけてね。

11月15日(金)、東小学校で臨時の“ふれあい交番”を開設し、駐在さんらが、反射材を配りながら交通事故防止を呼びかけていました。最近日は短くなり、下校時は暗くなってきました。また、12月11日からは年末の交通事故防止運動が始まります。登下校の際は、車に気をつけてください。



## おめでとう！ 勲章を授与

この度、大原の加藤利英(72才)さんが勲五等双光旭日章を授与されました。加藤さんは、昭和25年に消防団に入団され、平成4年までの約43年間消防団活動をされてきました。また、昭和51年から約17年間は消防団団長として活躍されました。加藤さんは「先輩方の指導と協力でこのような章をいただくことができました。」と喜んでおられました。また、今井の平松隆義(88才)さんが勲五等瑞宝章を授与されました。平松さん



喜びの加藤さん

は、昭和12年から教員となられ、教頭校長を歴任され、退職後は、家庭教育相談員や人権擁護委員などで活躍されました。

## 土づくりのため、 堆肥の散布を行いました。

～耕畜連携事業の取り組み～

高方受託組合と番屋グリーンプランナーズでは、水田の地力向上や米の高品質化のため10月はじめに堆肥の散布を行いました。

マニュアルスプレッダーという専用の機械(写真)で、合計約140トン、14ヘクタールの水田に堆肥を散布しました。

堆肥の散布は、土壌有機物の増加、地力の増進など多くの効果があります。土づくりのため各地で取り組まれており、湯東村でも耕畜連携事業等により毎年取り組んでいます。今後、村内2地区で散布の予定があります。



## 湯東村の川に お魚を放流しました。

魚の維持増殖のため、白根地区釣魚連盟の主催により村内で毎年稚魚を川に放流しています。

11月9日(土)快晴・強風の中、役場近くを流れる旧木山川へ鮎の稚魚数百匹を放流しました。同日、白根市の大通川と味方村の七穂排水路でも放流が行われました。



## 新鮮な野菜をありがとう

ふれあい朝市開催終了

6月から役場前駐車場で開催した“ふれあい朝市”は、11月で今年の開催を終了しました。

最終日となった17日(日)も農家のおかあさんたちが、白菜や大根などの野菜を持ち寄り、「新鮮な野菜はいかがですか～」と元気な声で販売していました。

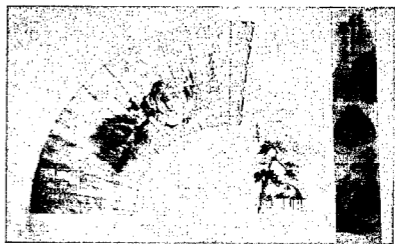
来年も新鮮な野菜を用意して開催しますので、ぜひ来てください。



**美術館**

『集古雅帖』

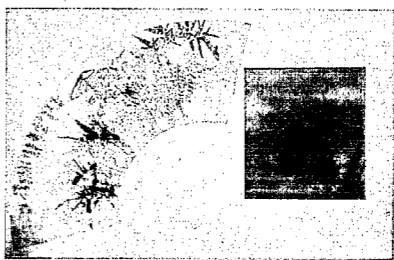
【見開き第五】



(十八) 短冊・絵画(山水)  
 (款記) 「霜□□拾二月□鉄斎  
 写」

作者は富岡鉄斎(一八三六―一九二四)、明治・大正時代を代表する南画家です。幕末期、女流歌人・書家・陶芸家でもある蓮月尼の書生として過しました。この頃、勤王志士との交流もありました。絵画には鉄斎の学んだ国学・漢学・仏教の影響があるといわれています。

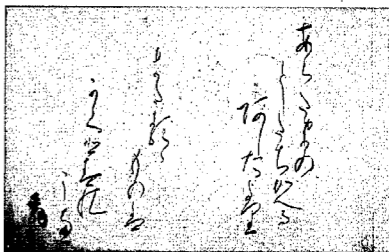
(十九) 絵画(山村)  
 作者は松村貞春(一七五二―一八一二)、江戸時代後期を代表する絵画です。与謝蕪村に絵画・俳句を学び、後に円山応挙の影響も受けます。彼のグループは四条派と呼ばれています。



(二十) 絵画(農村)  
 画面に描かれています。作者は不明です。

幕末から明治にかけての俳人でもありました。

【見開き第六】



(二十一) 和歌

「あらたまの としたちかへる  
 あしたより またる、ものは  
 うぐひすのうた 来翁」



作者は増田紫陽(一八一六―一九〇〇)です。幕末から明治時代にかけての漢学者です。

(二十四) 絵画(わらび)  
 作者は不明です。

(二十五) 短冊・和歌

「紅葉をよめとありければよ  
 みかきに かへてもふるひ  
 学びしこみち こふようさき  
 に まかりいて、は 雨」  
 作者は不明です。

(二十六) 短冊・和歌

「隅田川 清きながれの 末く  
 みて こ、ろしつかに 千代  
 を へめらん 俊子」  
 作者は島山俊子(？―一八三七)、江戸時代後期の歌人です。

(二十七) 絵画(雀)

「庚午初冬写於黎溪客次小華」  
 作者は渡辺小華(一八三五―一八八七)、父は渡辺崋山です。幕末から明治時代にかけて、花鳥画を中心に活躍しました。作品は明治三年(一八七〇)に描かれました。

**エコリー講座**

廃棄物の処理法が改正され、一部の家庭などで使用されていたドラム缶や小型焼却炉(構造基準に適合しない焼却炉)での焼却ができなくなりました。道ばたでのゴミの野焼きもいけません。

ビニールやプラスチック類を燃やすと、強い発ガン性と催奇形性(胎児に障害をもたらす毒性)のある有毒物質「ダイオキシン類」が発生します。現在知られている400種類以上の発ガン物質の中でも群を抜いて強い発ガン性をもち、胎児に強い悪影響を与え奇形の原因にもなります。ペットちゃん・ドクちゃんなどのペトナム戦争後の先天性障害児の原因とされています。

ダイオキシン類を含んだ煙は直接人が吸うほか、自然界を循環し土壌や河川・海に蓄積され、食物連鎖によって人間が摂取しています。

体内に吸収したダイオキシン類を排出する方法としては、食物繊維を摂ることがあげられます。玄米・いも類・野菜・キノコ類・海藻類などに食物繊維は多く含まれていますので、普段の食生活により多めに取り入れてみるのも良いでしょう。

**家庭教育**

**Q&A**

⑤

Q 親が一口吸って、タバコを吐き出す姿を見て、タバコを吸いたいという気持ちが芽生える。タバコを吸うと、肺がんや脳卒中、心臓病などの病気を引き起こす。タバコを吸うと、体の健康に重大な危険がある。タバコを吸うと、体の健康に重大な危険がある。タバコを吸うと、体の健康に重大な危険がある。タバコを吸うと、体の健康に重大な危険がある。

A 最初は好奇心から始まったことが、タバコのもよみ依存性から吸わなくなってしまう。タバコを吸うと、体の健康に重大な危険がある。タバコを吸うと、体の健康に重大な危険がある。タバコを吸うと、体の健康に重大な危険がある。タバコを吸うと、体の健康に重大な危険がある。

調査結果が最近発表されました。タバコを吸うと、肺がんや脳卒中、心臓病などの病気を引き起こす。タバコを吸うと、体の健康に重大な危険がある。タバコを吸うと、体の健康に重大な危険がある。タバコを吸うと、体の健康に重大な危険がある。タバコを吸うと、体の健康に重大な危険がある。

親は毅然とした態度で子どもさんに正面から向き合ってください。タバコを吸うと、体の健康に重大な危険がある。タバコを吸うと、体の健康に重大な危険がある。タバコを吸うと、体の健康に重大な危険がある。タバコを吸うと、体の健康に重大な危険がある。

**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。

- ① 湯東村議会の第4回定例会は、12月〇日の日曜日に開会します。傍聴していませんか。
- ② 南小学校は創立〇周年を迎え、記念式典が行われました。
- ③ 中学校の校内合唱発表会は、〇年〇組が最優秀賞に輝きました。

ハガキに答えを書いて、役員総務課広報係へ。村への要望・意見などがあれば、あわせて書いてください。正解者のなかから、抽選で5人の方に500円の図書券をプレゼントします。

締め切り 12月15日の消印分まで有効  
 先月号の正解

- ① 1,000
- ② 曲
- ③ 卯八郎受

応募総数は16人、15人の方が正解でした。抽選の結果、次の方に図書券が当たりました。

**当選者** 笹崎桃子(大原)、大越悠理(五之上)、石井春花(三方)、小林愛(遠藤)、神林樹生(五之上)

<敬称略>



# 百三十年の歴史を祝う

## 南小学校創立130周年記念式典



11月16日(土)、南小学校創立130周年記念式典が南小学校体育館で行われました。

南小学校は、明治6年に「公立十番小学校大曾根校」として設立され、その後、何度か学校名を改称しながら、昭和33年に「村立南小学校」と改称され、今年130周年を迎えました。

式典では、「映像でふり返る130年の歩み」として、創立から現在までの写真を上映し、出席した皆さんは130年の歴史を振り返っていました。

また、南小学校では創立130周年記念事業として、校舎前の松



▶「みなみの森」

林に学校の森「みなみの森」を営し、7月に記念植樹を行いました。子供たちが自然のなかでの学習活動や遊び場として、利用しています。

## 戸籍の窓

(10月16日から11月15日まで届出分)

### ●うぶごえ

なまえ 誕生月日 保護者 住所  
 齋藤 たくま 眞 10/26 美 靖 番 屋

### ●およろこび

なまえ 世帯主 住所  
 宮城 崇 五之田 上町 町方  
 (吉岡) 真由美 崇 喜 昭  
 (杉山) 涉 喜 昭  
 本田 由香 喜 昭

### ●おくやみ

なまえ 死亡月日 年齢 住所  
 青柳 信 10/18 64 井 随  
 杉山 長太郎 10/21 77 南  
 佐々木 キヨ 10/24 93 今 井  
 竹内 佐七 10/2 77 大 原  
 五十嵐 セツ 10/11 89 茨 島  
 小林 シヅイ 10/11 74 今 井  
 高橋 マツ 10/14 80 五 上

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

## 文芸かたひがし ひしのみ俳句会

ロープウェー伊那の七谷初紅葉  
 良寛の山に分け入る初紅葉  
 遊く旅を見送る庭の萩さびし  
 老婆炊きし古稀を祝いし栗おこわ  
 活けられて揺れを忘るる花芒  
 秋茄子春りゆたかに夕餉かな  
 難もなく刈上げ祝ふ家族づれ  
 稲刈機音ひびかせて晴れにけり  
 深みゆく絵画の如く秋の峰  
 母と子の心温める秋櫻  
 日にいくと福祉バス来る柿日和  
 触れられぬ話もありぬ十三夜  
 残照や棚田の稲架どっしりと  
 柿の実の色づきかけて鳥騒ぐ  
 口下手の伯母の余生やチチ口聴く  
 神々の面百歳の秋思かな  
 さつま芋さぐれば指にみな太し

武田 トサ  
 星野 吾朗  
 小林 金作  
 星野 じん一  
 伝川 まつ  
 竹内 北斗  
 大原 沙多  
 渡辺 テイ子  
 石井 玲  
 岡本 辰雄  
 小林 スイノ  
 佐藤 ハギ  
 星野 よし子  
 星野 マツノ  
 海藤 みゆき  
 武田 栄子  
 小林 カズ

12月は、固定資産税(第3期)の納入月です。忘れずに納めましょう。

### 編集室から

今月は、もう師走です。早いもので2002年もあと1ヶ月となってしまいました。皆さんの2002年はどんな年でしたでしょうか。(まだ分からない?)

県内のスキー場では、オープンしたところもあり、雪の季節となりました。今シーズンの雪の量はどうでしょうか。そろそろスキーの計画でも立てようかと考えているところです。

㊦