

# まき 報 廣

1980  
2/10

発行／新潟県巻町 編集／企画課  
昭和53年11月2日第3種郵便物認可  
毎月2回 10日・25日発行 1部10円

第333号

## 福はうち！

## 鬼はそと！

漆山・宗覚寺で  
節分の豆まき



今年の節分は、うるう年のため二月四日。漆山の宗覚寺（須佐昭忍住職）でも、節分の行事が行われました。  
寺には、夜の七時頃から、壇家や地区の人たちが家族づれで、境内に積った雪を踏みしめながら集まってきました。本堂では、今年四十二歳の厄年を迎える年男十数人が仏前に正座し、須佐住職から「厄払い」の儀式を受けました。儀式が終わると、年男が集った三百人の人たちに向かって、「福はうち！」「鬼はそと！」と家内安全を願って豆をまきました。



渡辺 英紀

☆生年月日 五十三年九月五日  
☆住所 十区☆両親の名まえ 英利（父）アヤ子（母）☆続き柄  
長男☆名づけ親 祖父☆名まえの由米 元氣な男の子に育つように  
☆愛称ノリちゃん ☆好物 ミカン、ハンバーグ、スパゲティ

### 赤ちゃん 登場



野沢 江美

☆生年月日 五十三年六月六日  
☆住所 二区☆両親の名まえ 隆昭（父）真寿美（母）☆続き柄  
長女☆名づけ親 父☆名まえの由来 心の美しい子に育つように  
☆愛称 エミちゃん☆好物 アメミカン、タラノコ、お魚

# 正しい食生活で成人病予防

## 年々増え続ける女性の貧血症

### 偏食と成人病

町では、町民の皆さんが健康な毎日を送れるよう、病気を早期に見出す各種の検診や予防接種などを実施していますが、一方で食生活の改善をなかなか、病気になるための健康体づくりにも力を入れています。

健康体づくりには、運動や休養もさることながら、日常生活の中でバランスのとれた正しい食生活をする必要が大切です。



戦後の国民栄養の状態を見ると昭和二十年代は低栄養期、三十年代は安定期、四十年代前半には過剰栄養期を迎え、後半以降は栄養の混乱期となっています。

栄養の混乱期——とは聞きなれない言葉ですが、これは食糧が豊富の現代で「栄養の知識」を良く知らないために、栄養のバランスが崩れ、偏食に陥りやすいことを意味しています。その結果、肥満や貧血・高血圧・心臓病・糖尿病などを誘引する要因にもなっています。

先年、西日本一帯の高校生や若年労働者の男性を中心に発生した神経炎が、脚気(かっけ)であったことが判明し、関係者をおどろかせたことがありました。

原因を調べたところ、脚気になった人たちの食生活の特徴として①即席めんを好む②野菜・果物・海藻・大豆・肉類がきらい③コーヒーマチや紅茶を飲むときはスプーン

二杯以上の砂糖を入れる④清涼飲料水を毎日飲むが牛乳は飲まない——などの共通点のあることが指摘されたのです。

### 成人女性の1/3が貧血

最近、女性の貧血が多いことが問題になっていました。国民栄養調査によると、成人女性の三人に一人が貧血状態にあるといわれています。

貧血は、赤血球に含まれている色素(ヘモグロビン)の中の鉄元素の不足が主な原因です。この鉄元素は、酸素を肺から全身に運搬するという重要な役目をしていきます。

ですから、貧血状態になると酸素の輸送が十分にできなくなり、これを補うために心臓はフル回転しないと追いつきません。動悸や息切れがするものこのためであり、酸素不足にもなりやすいので頭痛がしたり、すぐ疲れたり、手足が冷えたりします。

たいていの貧血は、長い年月にわたる偏食、いわば誤った食事のとり方、食習慣から徐々にともたらされます。自覚症状も薄いのでつかいにくいです。女性に貧血が多いのも、男性より、五倍も多く鉄分を必要としているからです。

### 造血食品をとりましょう

貧血に効果のある栄養素としては、レバーや肉、赤身の魚、卵などの動物性のもので、ほうれん草やパセリ、にんじん、かぼちゃなど緑黄色野菜があげられます。これらを中心に献立を組むようにしましょう。また、鉄はビタミンCがあると非常に吸収されやすい形に変わりますから、ビタミンCの多い食品も同時にとりましょう。

### 巻町奨学生を募集

巻町・湯東村教育委員会では、昭和五十五年度の巻町奨学生を次のとおり募集します。

▼資格：奨学生の貸与を受けることとなる日の、一年前から、引き続き巻町に居住している人で、次のうち一つに該当する人。

- ① 県内に所在する高等学校(盲学校、ろう学校の高等部を含む)、高等専門学校に在学している人。
- ② 大学に在学している人。
- ▼貸与額

- ① 高校在学者 年額四万二千元
- ② 高専在学者 年額六万円
- ③ 大学在学者・通学 年額七万円

▼募集人数：①②③とも若干名  
▼申込先：四月七日までに教育委員会へ申込んでください。

### 中川理子さん(巻北小) 作文で県知事賞



巻北小学校六年生の中川理子さん(三区)は、昨年度の県共同募金会主催の「たすけあい作文コンクール」に応募し、参加三十一小学校四百二十四作品の中から最優秀作品に選ばれ、一月二十四日、県庁で君知事から県知事賞を受けました。

作文は「心のふれあい」と題するもので、理子ちゃんがクラスメートの自閉的で無口なA子ちゃんから何んとかしゃやべる”ようになってもらい、仲よしになろうと努力したことを書いたものです。

### 樋口康子さん(漆山中) ポスターで最優秀賞



漆山中学校三年生の樋口康子さん(河井)は、県省資源県民運動

推進会議主催の「ものを大切にする運動・ポスター、習字コンクール」に応募し、ポスターの部で最優秀賞を受賞しました。

ポスターは、節水とゴミ問題を描いたもので、樋口さんは「水も資源でありながら、ムダに使いがちですから」と節水をとり上げた動機を話してくれました。

樋口さんは小さい頃から絵をかくのが好きで、中二のとき同校油絵クラブに入っていたそうです。

### 食生活の講習会

——町社会課・各地区で開催

町社会課では、保健栄養対策事業の一環として、各地区で主婦を対象に「薄味で栄養のバランスのとれた食事」づくりの講習会を開いています。

2月18日は、松野尾集落センターで30人の主婦を集めて行いました。松野尾地区は講習会参加者が多く、地区を4ブロックに分けて開いています。当日は社会課の保健婦、栄養士が出て①貧血予防食の調理実習②妊婦の貧血調査結果③低血圧と貧血の違いなどをテーマにし、午前中は調理実習、午後からは講習を行いました。

▼若い女性の方で、太るのはいいやだから節食し、たとえば、朝ご飯は食べないけれど、おやつは甘いものを毎日……という人も多いかと思えます。

しかし、朝食を食べないと、昼や夜にどんなホリウムのある食事をしても、一日に必要な栄養量に追いつきません。栄養素のバランスのとれたきまりよい食生活をしましょう。

因がはっきりしない重症のつわりや赤ちゃんの発育不良には、母体の貧血が原因することが多いのです。母体の貧血が進むと、胎児への酸素の供給不足となり、未熟児や心身障害児の生まれる恐れがあります。

赤ちゃんの栄養分もプラスして食事をするようにしましょう。▼農村婦人の場合、農作業のほかに臨時やパートの勤めに出るなど、炊事や休養の時間がきりつめられ



### 本日のメニュー

- ◇豚肉と野菜の五目煮
- ◇もやしと豆腐のいためもの
- ◇小松菜とチクワのからしみそあえ
- ◇いわし団子のスープ

### ひとくちインタビュー

4年前の検診で松野尾は貧血の婦人が多かったせいかわ、関心も高く出席率もいんです。



酒井ユキさん(松野尾)

私も貧血でしたから、講習会の成果を生かして健康管理に努めてきました。



山賀静江さん(松野尾)



石田セイさん(松山)

講習会から帰ると、孫が「ママちゃん、今日は何を習ってきた？」と聞くんですよ。



真田キヨ子さん(新月)

食事にも年齢に合ったものがあることがわかりました。



菅口シゲさん(松野尾)

# 自主申告で正しい納税

## 2月29日から納税相談所を開設

今年も所得税・住民税・事業税の確定申告をしていただく時期になりました。町では、二月末日までに「住民税申告用紙」を皆さんのご家庭へ郵送しますので、昨年中の所得金額を計算し、正しい申告と納税をされるようお願いいたします。

なお、三月十五日までに申告をしなかった場合は、生命保険料・社会保険料・雑損・医療費などの控除が認められませんので、忘れず期間内に申告してください。



### 確定申告はお早めに

昭和五十四年分の所得税の確定申告と納税は、二月十六日(土)から三月十五日(土)までです。確定申告とは、五十四年一月一日から十二月三十一日までの一年間に得た所得金額を総決算し、その所得金額にかかる税金を計算して源泉徴収や予定納税で納めた税金とくらべ、納め過ぎているか納め足りないかを精算する手続きをいいます。

ですから、所得税の確定申告をした場合は、住民税と事業税の申告は不要となります。

### 確定申告が必要な人

①自営業の人などの場合

商業・工業・農業・漁業などの事業を営んでいる人や、地代・家賃・配当などの所得のある人、土地を売った人などで五十四年中の所得の合計金額が、配偶者控除や扶養控除などの所得控除の合計額より多い人は、申告をしなければなりません。

### 還付を受けるための申告はお早めに

②給与所得者の場合  
・五十四年中の給与の収入金額が一千万円を超える人や二カ所以上から給与を受けている人。  
・給与や退職所得以外の所得合計額が二十万円を超える人。  
・同族会社の役員やこれらの人と親族関係などにある人で、その同族会社から受ける給与のほかに、

給与所得者の場合、ほとんどの人が年末調整で控除を受け、その年の納税は完了しますが、医療費控除や住宅取得控除などは年末調整で控除できず、確定申告をすることによって控除され、税金が戻ってきます。

③住宅取得控除：住宅を新築したり、新築住宅を購入し、その床面積が百六十五平方メートル以下で、その完工日または購入日から六カ月以内に入居し、居住しているとき。

④医療費控除：本人や家族が病気になるに、支払った額が五万円を超えているとき。

町と巻郡が実施する納税相談のほか、税理士会でも無料相談を行いますので、ご利用ください。

▽とき：三月五日(水)と六日(木)午前10時から午後四時まで

▽ところ：巻町商工会

## ☆納税相談の日程

月日	時間	会場	対象地域
2月29日	10:00~16:00	四ツ郷屋館	四ツ郷屋
	10:00~14:00	浦浜分館	五ヶ浜
3月3日	9:30~16:00	巻農協 角田支所	角田派、越前派
4日	9:30~16:30	巻農協 松野支所	松野尾、新月
5日			大原、松山
6日	9:00~16:30	福木岡協 福農	松郷屋、平沢、福井、峰岡、舟戸上木島、下木島、鷺ノ木、天神町
7日	9:00~16:30	竹野町館 竹分	竹野町、前田、布目
8日			福島、伏部、仁富
10日	9:00~16:30	巻農協 漆山支所	湖頭、桜林、栄町、並岡、馬堀上組~中組
11日			馬堀高畑~西下組、河井、柿島、山島、東町
12日			漆山
13日			1区~13区、東6区
14日	9:00~17:00	役場 大会議室	赤さび、堀山団地、二・五部落グリーンハイツ
15日			巻町一円



## 百人一首の学級対抗戦

巻北小学校

巻北小学校では、一月二十一日、体育館で五年生と六年生の三百十一人の児童が、各クラスから六人の選手を出して、百人一首・カルタの学級対抗戦を楽しみました。



## ▲基本はボーゲンから 町民スキー教室

町民スキー教室が1月13日、浦佐国際スキー場で開かれました。上旬は降雪が少なかったため、参加者が35人と例年の半分でしたが、関係者をホッとさせました。参加者の8割が若い女性とあって、指導にあたった巻スキークラブ員の教え方にも、一段と熱気がこもっていました。

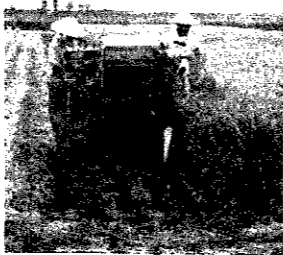
## ▶銘木が場内にズラリ

巻町みがき丸太品評会



一月十六日、町主催の「みがき丸太品評会」が、福井のみがき丸太生産組合展示場で開かれました。出品されたのは、床柱や飾り桁に使われる樹齢三十年以上の杉の加工品です。各部門で、等になった方は、人工絞丸太と天然木の部が斎藤文雄さんと、みがき丸太の部の伊藤誠さんでした。

## 農業の真しるべ



### 農業時代の予言

巻町農業振興協議会 西村欣策

公共料金の値上げに続いて、石油や電気、ガスなど毎日値上げのことが話題になる。

これが実施されたら、わたたくしたち庶民の生活はどうなるのか、いまから恐ろしさを覚え、春の雪どけを前に人々の心が凍りつきそうな様相である。

そんな中で、玉葱を「ダンブカー」で、毎日百トンづつ、つぶしているなどという新聞記事も見えない。

牛乳を捨て、みかんを捨てている。米を捨てる時代もくるかも知れない。

これもまた、農人としては心痛む状況である。

しかも一方では、真剣になって「エネルギー」対策を考え、捨てる有機物をすぐに「アルコール」にかえ「ガソリン」の代用とする、ということに、「プロジェクト」

を作って研究するという。ことしは、さし当り四億円の予算で……。

そこで、「エネルギー」とは、やはり、太陽熱を利用する。しかも、太陽熱が作った有機物の利用が本命だと、更めてとらされたのである。

そして、有機物は農業と林業以外に作れないことを、みんなが考えはじめ、捨り出した時代が来たのである。

捨てている稲ワラも、もみからも、そして毎日出て来る焼却場のゴミも、近いうちに「アルコール」原料として、大切な資源になる。

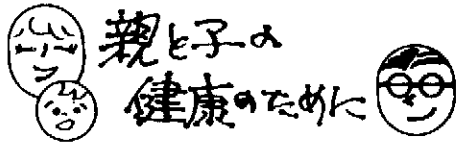
これが人間たちの生きる方法として、最も頼りになるものであることが、近いうちにわかる。

しかも、有機物の中で「食料になる部分」が、番たやすく「エネルギー」化できる部分なのである。

その大事な食料を、ほとんど捨てている現在の世の中の矛盾を考えさせられる。

かつての戦争中に、「石油の一滴は血の一滴」といわれたが、この血の一滴のために、世界は騒がしい。

そこで食料は、次の時代に、人間たちの体にも、生活にも、血の一滴となる目が見えている。代替「エネルギー」の一番近道は農業の中にある、ということこそ、世の中が、もう少しで悟る時が来る。



◆先股脱検診

- ▷と き 2月21日(木)午後1時30分までにお集まりください。
- ▷ところ 役場大会議室(3階)
- ▷対 象 54年10月、11月生まれの乳児

♥1歳半児検診

- ▷と き 2月26日(水)午後1時30分までにお集まりください。
- ▷ところ 役場大会議室(3階)
- ▷対 象 53年8月生まれの子

見 童 手 当 の 支 給

児童手当の支払いは2月9日に、前月までの4カ月分を希望する金融機関に払込みます。  
払込み通知はしませんので、各自で口座をお確かめください。なお、54年10月以降町民税の所得割額のない人に対しては、6,500円(いままで6,000円)が支給されます。

交 通 事 故 相 談

- ▷と き 2月14日(木)午前10時から午後3時まで
  - ▷ところ 役場第2会議室(2階)
  - ▷相談員 交通事故相談員
- ※どなたでもお気軽にお問い合わせください。

春 の 町 民 講 座

- ▷と き 2月24日(日)午後1時から
- ▷ところ 公民館
- ▷内 容 庭木の手入れ
- ▷講 師 新潟県造園建設協会 会長・霜鳥節三氏
- ▷主 催 公民館と巻町緑の会

善 意

社会福祉に役立ててほしいと、次の方々から町へ浄財のご寄付がありました。  
▶吉原種吉さん(12区)…5万円▶新潟交通(株)巻営業所民謡クラブの皆さん…3千5百円▶諸橋キヨ子さん(横浜市)…5千円▶笹林佐之さん(4区)…5万円▶(株)サクライさん…毎月1万円。

うぶごえ

姓 名	出生月日	戸籍筆頭者	区 名
佐藤 梨奈	12.8	澄 雄	赤 松
藤 木 光仁	12.9	一 仁	野 野
木 田 雄一郎	12.11	博	13 区
石 山 智之	12.13	仁	仁 箇
出 中 正子	12.14	強	10 区
星 野 芙由香	12.15	忠 行	馬 堀
笹 口 愛子	12.17	直 義	松野尾
玉 木 亜衣子	12.19	康 夫	13 区
渡 邊 直 樹	12.20	正	稲 島
竹 内 真美子	12.21	賢 一	桜 林
笹 川 直 樹	12.22	美千男	峰 岡
黒 田 直 樹	12.23	進	13 区
大 岩 恵 美	12.24	君美夫	下和納
樋 浦 めぐみ	12.25	栄二郎	11 区
中 島 大 輔	12.28	吉 治	漆 山
佐 藤 寛 則	12.28	正 則	東6区
山 本 川 智博	12.28	仁一郎	松野尾
木 村 竜 介	12.29	幸 博	1 区
大 滝 愛 子	12.30	修	割 前
渡 邊 拓 郎	12.31	正	6 区
鈴 木 理 子	1. 1	清 志	稲 島
石 田 淳 一	1. 4	捷 雄	1 区
長 津 寿美子	1. 6	清 次	13 区
雨 木 美 和	1. 7	秀 男	東6区
山 田 豊	1. 9	隆 稔	湯 頭
中 村 豪	1.10	道 夫	松野尾
田 畑 高	1.12	栄	10 区
			11 区

お ぐ や み

姓 名	死亡月日	年 令	区 名
山 川 サ チ	12.23	72	越前浜
松 田 彌三治	12.24	58	福 井
大 橋 マ サ	12.24	83	仁 箇
笹 川 十 一	12.24	66	2 区
中村 平治右門	12.27	77	赤さび
相 坂 重 三	12.27	62	9 区
石 田 マ ツ	12.29	73	10 区
石 田 清太郎	12.29	89	下木島
土 田 周 市	12.30	77	1 区
鈴 木 茂 太	1. 1	79	越前浜
八尾坂 キヨ	1. 2	73	松野尾
佐 藤 庄 一	1. 4	75	7 区
新 井 シ ズ	1. 5	74	福 井
石 山 弘	1. 6	67	10 区
小 林 ヲ ヨ	1. 6	76	12 区
水 倉 三男治	1.12	76	11 区
亀 山 小一郎	1.20	79	馬 堀

**外 科**

10日 竹前医院 ☎ ② 2809

11日 伊藤医院 ☎ 吉田 ③ 3115

17日 県立吉田病院 ☎ 吉田 ② 5111

24日 町立巻病院 ☎ ② 3111

**2月休日救急病院**

**内 科**

10日 高木医院 ☎ ② 2208

11日 金子医院 ☎ ② 8030

17日 町立巻病院 ☎ ② 3111

24日 大越医院 ☎ ② 2707

**2月の納税**

**固定資産税 第4期分**

**納 期 限 2月29日**