

広報にしかわ

1984

11/10

第368号

□ 発行/新潟県西蒲原郡西川町役場 □ 編集/総務課 □ 毎月10日・25日発行

お年寄りを敬う会

(曾根保育園)

おもな内容

- 西川町表彰 5団体・24人が受賞……2~3
- 町からのお知らせ・行事案内が電話1本で……4
- 巻・西川町民生委員合同研修会……6
- ふれあい……8~9
- おとどけします 公民館情報……11
- 町民のうごき……12



安達清松氏 (押付)



渡邊信夫氏 (1番町)



岡田長三郎氏 (1番町)

※ 多年商工団体の要職にあつて、産業の発展に貢献された。



長谷川一郎氏 (三ツ屋)

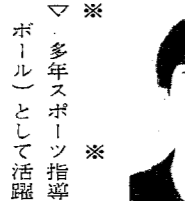


真島達夫氏 (学校町)



齋田忠正氏 (六分)

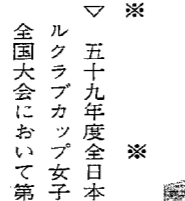
※ 多年体育指導委員として町民の心身の健全な発達に尽くされた。



▽ 多年スポーツ指導者(バレーボール)として活躍された。



西川クラブ



※ 五十九年度全日本バレーボールクラブカップ女子選手権大会全国大会において第三位に入賞された。



西川町老人クラブ連合会

▽ 多年高砂学級の運営に積極的に参画、盛況な教室を築き上げ、高齢者の生きがい促進に寄与された。



山本チヨエ氏 (三ツ屋)

※ 多年公民館運営審議会委員として、社会教育の振興に尽くされた。



渡辺利恵子氏 (槇島)



和田貞子氏 (桑山)



渡邊澄氏 (下組)

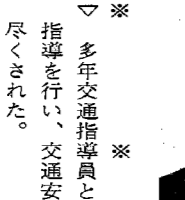


倉部ソイ氏 (鱧3区)



佐藤忠興氏 (升岡)

※ 貴重な血液を五十回以上にわたり進んで提供された。



▽ 多年交通指導員として、街頭指導を行い、交通安全の保持に尽くされた。



傳川幸松氏 (真田)

※ 多年交通安全協会役員として、交通安全思想の普及と安全対策事業の推進に尽くされた。

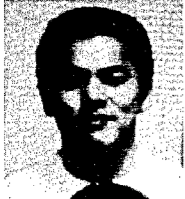


鶴巻繁氏 (5番町)

▽ 多年学校薬剤師として、児童生徒の保健衛生の向上に尽くされた。



渡邊吉彦氏 (8番町)



八木澤祐輔氏 (鱧1区)



八百板文男氏 (六分)



石山太郎左衛門氏 (下山)

※ 貴重な血液を二十回以上にわたり進んで提供された。



高井久一氏 (善光寺)



おめでとうございます 西川町表彰

5団体・24人が受賞



町では、毎年、表彰条例により永年町政の進展、産業の振興、町民福祉の増進、教育、保健衛生の向上に尽くされた方および町民の模範となる善行をなされた方を十一月三日に表彰しています。今年も各部門で町発展に功労のあった五団体と個人二十四人を表彰しました。町長からそれぞれ表彰状と記念品が贈られ、また町議会議長からお祝いの言葉があり、参列者一同その功績をたたえました。昨年の受表彰者は次のとおりです。



山形チヨ氏 (新田)

▽ ご夫君の逝去に際し、町社会福祉協議会に多額の金員を寄付された。



加藤恒樹氏 (矢島)

※ 廃品回収作業で得た収益金を、町社会福祉協議会に寄付された。



坪井 巳之三郎氏 (与兵衛野)

※ ご尊父の逝去に際し、町社会福祉協議会に多額の金員を寄付された。



加藤武敏氏 (六分)

※ ご尊母の逝去に際し、町社会福祉協議会に多額の金員を寄付された。

▽ ご尊父の逝去に際し、町社会福祉協議会に多額の金員を寄付された。



遠藤節氏 (鱧2区)

※ 永年町職員として、町行政の進展に尽くされた。



西川町商工会 婦人部

※ 慈善事業の収益金を四年間にわたり、町社会福祉協議会に寄付された。



新潟ワコール 縫製労働組合

※ 慈善事業の収益金を三年間にわたり、町社会福祉協議会に寄付された。



西川中学校 生徒会

町からのお知らせ・行事案内が 電話1本で!

テレホンガイド ☎6666番 11月10日開始



町では、十一月十日から、休日の救急当番医、衛生行事予定、町の催し物案内などを電話一本で昼夜の別なく聞けるテレホンガイド(☎六六六六番)を始めます。

これは、一週間の情報をテープに吹き込んで流すもので、毎週月曜日に新しい情報に切り替わります。

どうぞご利用ください。

なお、町内で火災発生の場合など緊急時には、テレホンガイド(☎六六六六番)で三十分間発生場所のお知らせをします。

昭和六十年 保育園児募集

12月6日
12月8日

昭和六十年度に保育園に入所を希望される方の入所申し込みの受け付けを次の日程で行います。

- 一、申請期間
十二月六日(木)・七日(金)・八日(土)(正午まで)
- 二、申請場所
西川町役場
- 三、申請に必要なもの
イ、印鑑(ミトメ)
ロ、内職のため家庭内で保育できない人は内職証明書を、また、家庭内で看護を要する者のいる場合は、医師の証明書などをそれぞれ添付してください。
- ハ、申請書に入所を希望する保育園に○印を付けてください。なお、希望する保育園に希望者が集中し、他の保育園に欠員が生じるような場合には、入所希望先を調整させていただく場合があります。
- 四、募集人員
○曾根保育園(見帯) 定員 一五〇人
○みずほ保育園(八番町) 定員 一一〇人
- 五、入所措置基準等
三歳未満および三歳以上のお子さんと、母親などが家庭外労働、学内労働、その他の理由で保育できない場合。
なお、保育料については、公・私立を問わず国で定める徴収基準に基づいて算定されます。
- 六、その他
保育所入所申請書の用紙は、役場住民課窓口(十二月一日から用意してあります)ので、申請前に受け取って所要事項を記入しておいてください。
なお、引き続き六十年度の入所を希望される場合は、役場または、保育園で入所申し込みを行います。(在園の方には保育園を通し申請書をお渡します)
※その他不明な点は役場住民課福祉係へ問い合わせください。

西川町 婦人リーダー 研修会に 参加して



新栄町 大塚 喜江さん

期待と不安の入り交じった気持ちで出席した研修会も、研修センターの玄関に迎えられたセンターの先生の元気を明るい声と、やさしい表情で心やわらぎました。一日目は「リーダーのあり方」について学習しました。良いリーダーとは自分一人がその会を、引っ張って行くのではなく、会員の気持ちや理解し、みんなの良さを見いだし、会が活発になっていくようにする人のことだと学びました。

夜のキャンドルサービスでは、ほの暗い中で赤く小さくゆれる口



センターでの規則正しい生活、他の団体との交流、消灯時間を惜しみながらの同室の人との語りなど、みな新鮮ですばらしいものでした。

久しぶりに充実感を味わいながら、研修会に参加出来たことを感謝し、今回学んだことを少しでも地域で役立てなければと考えました。

一日目は、オリエンテーションで始まり次に「リーダーのあり方について」の研修センターの先生の講義がありました。リーダーとは「心づかい」「リーダーシップ」とは「まとまった働き」とお話しくださいました。講義の中に植物の名前を取り入れてあり「石二鳥」で、楽しみながらの勉強でした。

夜には、キャンドルサービスがありほのかなロウソクの灯の下でのすばらしいムードで感動したひとときで、二日目は、映画「実りある日」を見ました。その中の主人公の生き方に頭の下がる思いを感じました。それと改めて「春仕の



川崎 稲葉みち子さん

秋晴れに恵まれた十月二十三、二十四日の二日間。婦人リーダー研修会が県立青少年研修センターで実施され私も参加させていただきました。参加者は約三十人で有意義に過ごすことができました。

今回は私たちのほかに他町村の二団体の人たちと一緒にしたので、朝や夕方の「つどい」の時は、見知らぬ人たちとのふれ合いもあって楽しかった。

一日目は、オリエンテーションで始まり次に「リーダーのあり方について」の研修センターの先生の講義がありました。リーダーとは「心づかい」「リーダーシップ」とは「まとまった働き」とお話しくださいました。講義の中に植物の名前を取り入れてあり「石二鳥」で、楽しみながらの勉強でした。

夜には、キャンドルサービスがありほのかなロウソクの灯の下でのすばらしいムードで感動したひとときで、二日目は、映画「実りある日」を見ました。その中の主人公の生き方に頭の下がる思いを感じました。それと改めて「春仕の



使用済み乾電池収集 11月26日(月)



各家庭で保管をお願いした使用済み乾電池を、十一月二十六日(月)西川町全地区で収集いたします。今まで使用済み乾電池は、危険物と一緒に処理をしておりましたが、将来的な環境汚染の未然防止と廃棄物の適正処理をはかるため分別収集いたします。

- 使用済み乾電池収集は、年二回、七月と十一月に分別収集します。
- 近日中に各区長、嘱託員、部落長さんを通じて各戸にポリ袋を一枚ずつ配布します。
- 使用済み乾電池をポリ袋に入れて保管してください。
- 収集日の朝、危険物収集所へ出してください。
- 使用済み乾電池入れポリ袋は、家庭の保管用ですので捨てないでください。

所得税第二期分の 納税は

十一月一日から三十日まで
所得税の予定納税第二期分は、十一月一日から三十日までの間に納めていただくことになっていきます。納税する額は、すでに税務署から通知してありますので、その通知書に記載された金額を納めてください。

十一月三十日までに納税されない場合は、未納となっている税額のほかに、延滞税も納めていただくこととなりますのでご注意ください。

なお、納税には便利な振替納税の制度があります。この振替納税制度は、銀行などの預貯金口座から自動振替によって納税できる制度で、納税のための手数料がからず大変便利です。ぜひ、ご利用ください。

詳しくは税務署・税務相談室へお尋ねください。



巻・西川町民生委員 合同研修会

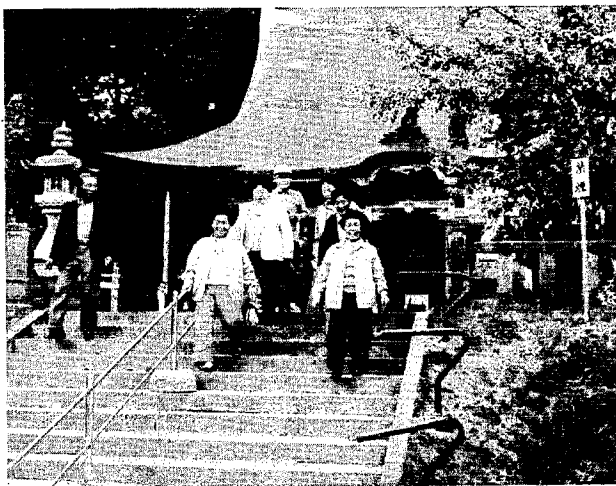
十月十一日西川町福祉会館において町民生委員のみなさんを迎えて合同研修会が行われました。地域社会の第一線で活躍されている民生委員のみなさんが一堂に会し、日常の民生委員活動とおし、実態の交換などが行われ相互に認識を深める大変意義ある研修会でした。

民生・児童委員が地域においていろいろ困難な問題に直面することがあります。こうした問題を民生委員協議会の会議などで協議・研究をし解決をはからなければならぬこともあります。

当町の民生委員協議会では、毎月一回定例会議を開き生活保護をはじめとし老人福祉、身障者福祉母子福祉などを研修され、お互いに励ましあい協力しあつて地域福祉の推進のため活躍されています。



高砂学級「施設めぐり」 —155人参加—



去る十月十一日、西川町高砂学級では、恒例の「施設めぐり」を実施しました。

秋晴れの行楽日、百五十五人の参加者は、バス三台で朝八時福祉会館前を出発しました。

最初の見学先は、北蒲中桑町の少年自然の家で、屋内体育館で所長から施設についての説明を聞きました。青少年の健全育成をねらいにしたすばらしい環境に参加者は大変感心していました。

続いて、北蒲原の名刹「乙宝寺」に行き、住職の法話を聞き、宝物殿を見学しました。

昼食は、胎内観音を近くで拝観

できる胎内ランドホテルの大広間で、学級生同窓、親睦を深めながら、なごやかにとりました。

大広間で休憩をとる人や、外に出て、観音様を拝観する人など、それぞれ思い思いに自由時間を過ごし、午後二時過ぎに、新発田市営谷不動尊に向かいました。

不動尊のお参りの終わった学級生は、孫や家族へのお土産とともに、バスに乗り込み、一路西川町への帰路につきました。

風もなく、秋晴れの旅行日和で楽しく、有意義な「施設めぐり」でした。

西川町テニスクラブ 県央大会で活躍

去る九月三十日(日)、燕・三条総合グラウンドにおいて、昭和五十九年度県央テニス選手権大会が開催され、西川町テニスクラブから六組が参加し、左記のとおり、今までにない好成績をあげました。

◎男子Aクラス(参加29ペア)
松永 喬・鈴木 絃組
ベスト8

◎男子Bクラス(参加20ペア)
優勝 玉置邦夫・佐藤繁幸組
第三位 蝶名林敏男・青木孝一組
簡井 匠・田中一雄組
ベスト4

◎女子(参加10ペア)
高橋正気・菅原一夫組
ベスト8

◎女子(参加10ペア)
佐野キイ・渡辺牧子組
二回戦



剣道大会

西川町剣士会



西川町剣士会では、去る十月二十一日曾根小学校体育館において第三回剣道大会を開催しました。

試合は、二、三、四年生の部と五、六年生の部に分けて行い、二、三、四年生の部では曾根小学校の高橋都夫君が、五、六年生の部では曾根小学校の山崎修君がそれぞれ優勝いたしました。

成績は、次のとおりです。

◎二、三、四年生の部

優勝 高橋都夫 鑑小 四年
準優勝 泉井 等 升小 四年

◎五、六年の部

優勝 山崎 修 曾小 六年
準優勝 大橋貴博 鑑小 六年
第三位 藤田裕行 鑑小 六年
第四位 加藤雄大 曾小 五年
第五位 川合英明 鑑小 六年
第六位 内藤勝之 曾小 六年

◎二、三、四年生の部

第三位 古寺宣哉 鑑小 四年
第四位 渡辺和彦 鑑小 三年
第五位 阿部潤一 鑑小 三年
第六位 高橋 徹 曾小 三年

町民バスケット ボール大会

去る十月二十一日(日)、西川竹園高校体育館において、第十九回町民バスケットボール大会が開催されました。

今回は、一般六チーム、女子二チーム参加と、ちよつぷり寂しい大会となりましたが、チーム数の少なさは質でカバーとばかりに、熱戦を展開し、緊迫感の中にもなごやかさが漂う楽しい大会となりました。

ました。

試合結果は次のとおりです。

優勝 西川町消防署
準優勝 J U N
第三位 オールスターズ



高砂ボランテア ふれあい教室

去る十月二十五日、高砂学級ではボランテア教室とふれあい教室を次のように実施しました。

高砂ボランテア教室

午前中、西川荘で「寝たきり老人の慰問」「わかりやすい話し方」というテーマで、町内のボランテアの現状のお話を聞き、身近なボランテア・福祉について、参加者全員で考えました。

高砂ふれあい教室

午後からは、会場を西川竹園高校に移し、若い高校生と約一時間、高校生の準備してくれた「ツイズゲーム」や「インタビュート話し合

い」そして、高校生の老人に対する考え方の発表などを通して、なごやかな交歓会をもちました。

高校生は、おじいちゃんやおばあちゃんに、昔のころの様子を聞き、神妙な顔つきで聞き入っていました。

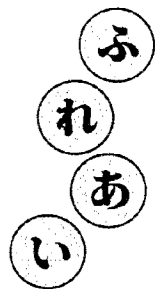
高砂学級生も、若い世代に「今一番大切にしているものは」とか「どんな女性になりたいか」など積極的に話しかけ、終始、笑い声の絶えない、うちとけあつた有意義なひとときを過ごしました。

竹園手芸教室

ふれあい教室が終了してから、約一時間、高砂学級手芸部は、竹園高校生の今年三回目の手芸教室に入り、今回は、今流行中の「ワンピースづくり」に取り組み



指導は、家庭科クラブの女生徒で、懇切丁寧におぼあさんに教えている姿が大変印象的でした。



七月十八日から二十七日までの九日間にわたり、中国を訪問してきた見帯の近藤さん。近藤さんは新潟県農業者友好訪中団員として、上海、北京、ハルピンなど各地を訪れ、中国農業の現状を視察研修してきました。

新潟県農業者友好訪中団に参加して



見帯 義氏 一 藤 義氏

訪中の感想を尋ねられると、開口一番「人が多い、物がない、街路樹がすばらしい」と月並みなそ



の言葉が出てしまう。四千年の文化歴史のある国なのに、車窓からはぜんぜん感じられず、むしろ発展途上国のそれと変わらない。しかし「古宮、万里の長城」など前代中国の遺物を見る時に、さすが文化歴史の偉大さ、深さを十分感じ取ることが出来る。それゆえに昔と今がアンバランスに見える国でした。

行く先々のすべての道路に植えられている街路樹、並木路の美しさ、スケールの大きさには脱帽させられました。上海のプラタナス、ハルピンのニレ、北京のポプラ、柳と実に印象に残ります。各所訪れた中国農業を追ってみますと、中国は日本の二十六倍と

(五)には野菜などを栽培、農業などに頼らずに、作物の持つ抵抗力、生命力を十分に活用し、自然のまま収穫している。そのために、連作を避け地力減退や病虫害に対応している。たとえば上海では(上海は稲の二期作をしている)「米-米-麦-綿-野菜-大豆-米」といったように輪作し、水田を畑状態にし、豆科作物を数年に一度作付けし、地力向上をはかり、また畑を水田にもどして連作障害を克服し収穫の安定をはかっています。農業、化学肥料の使用量は著しく少ないようで、開発されていないのか、極度にそれを嫌って使用しないのか、さだかではないが「高効低養の開発を急いでいる」と聞きました。

現在十億人以上の人民の胃袋を満たさなければならない。そのために生産性の向上が最も重要課題であり、増産は人材の育成と、技術の向上であるといわれ、各人民公社とも、責任生産制(請負制)がとり入れられており、決められた生産量を納め、それ以上のものは、自分で販売処理が出来る制度で、最近では生産意欲が高まり、万元農家(年収日本円で百十万円くらい)が年々増えている。一般の給料は月収六十五元〜八十五元くらいである。(一元=百十円) 請負出来る面積は、人民公社によって違いはあるが一農家一〜二畝くらいで、また自留地が認められており、一人当たり五〇平方メートルで四人家族で二〇〇平方メートルになる。ここでは何を作っても良く、主に自家用を作り、残りは自由市場などで販売出来る。中国で今一番豊かなのは都市近郊の農家であるといふ。

いづれの地方も土作りに熱心で畑の一角に穴を掘り、河川の活泥、雑草、家畜の糞尿などを入れて堆肥として年間一ムー(二百坪くらい)当たり四一五の有機質肥料を投入している。一方化学肥料の使用量は少なく、上海、北京の多毛作地帯でも年間四十キ程度、ハルピンでは十五キ程度の単肥を使っている「土から得たものは土に返す」という自然の法則に従って生産を繰り返す農業の原則をあらためて認識し、中国農業の基本的姿勢に感心させられました。作物の品質は日本のものと比べ

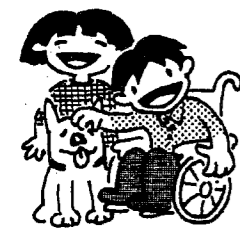
現在のところ人口が多いために質より量が重視されていて、輸入の出入を防ぎましょう。○地震などの震動によって物が落下しやすいうような場所での使用は避けましょう。○ストーブを使用している場所から長時間離れる場合は、いったんストーブを消しましょう。○特に石油ストーブの場合、燃料の補給は必ず消火してから行うとともに、灯油であるかどうかを確認してから給油しましょう。○不意の地震に備え耐震自動消火装置付きのストーブを使用しましょう。

に頼らずに、自給自足でまかなうという意気込みであった。中国と日本の農業は政治、経済と違いはあるが、あの旺盛な食料生産意欲は、いま一度農家も、行政サイドも学び直す必要があると思う。今、我々は、過剰投資と生産費の高騰に追いまわされ、すべての作業は機械を使い、他産業に労働力を提供し、一朝一夕に、化学肥料と農薬で簡単に処理し、石油漬けの生産、生活体系、毒をもって毒を制するやり方で生産を行い、

また一方で無農薬とか有機農業とか理想だけ求める声も多く聞かれるが、我々はこのようなことを今一度考え、農業の原点を見つめ直す必要があるのではないだろうか。中国人民のひたむきな労働意識、農業、土に対する愛情を強く感じて来ました。最後にになりましたが、訪中に際していろいろご指導、ご協力をいただきました。関係各位に感謝申し上げます。訪中の報告といたします。

善意 ありがとうございます このたび、桑山の和田和嗣さんから、九月三十日に亡くなられた父虎一さんへのご香資のうちから多額の金員を寄付していただきました。お二方のご冥福をお祈りし、厚くお礼申し上げます。また、川崎団地の吉田い子さんから、細かいお金が集まったというので、区長さんを通じて寄付していただきました。みなさまの善意に心から感謝いたしますとともに、町の福祉活動資金として有効に活用させていただきます。ありがとうございました。

西川町社会福祉協議会



石油ストーブを安全に

冬季を迎え、家庭や事業所では石油ストーブなどを使用する機会が多くなると思います。昭和五十七年中には、ストーブによる火災は、二、三四一件発生し、損害額は、一〇八億九、〇〇〇万円にもなっています。中でも石油ストーブによる火災は、一、六七七件で最も多く、ストーブによる火災全体の七一・六%を占めています。また、ストーブの上で干していた洗たく物が落下して火災となった例や、周囲の可燃物が過熱発火し火災となった例が多くみられます。

「消防署員から消火器を買わされたのだが……」という苦情が、最近また増えています。消防署では、消火器などの販売行為を一切していません。悪質な消火器の訪問販売を未然に防ぐため、不審に思われたら購入する前に消防署(二三三四九)へ連絡してください。一般家庭には、消火器の設置義務はありません。

消火器の訪問販売にご注意

「消防署員から消火器を買わされたのだが……」という苦情が、最近また増えています。消防署では、消火器などの販売行為を一切していません。悪質な消火器の訪問販売を未然に防ぐため、不審に思われたら購入する前に消防署(二三三四九)へ連絡してください。一般家庭には、消火器の設置義務はありません。





毎月第3日曜日は 家庭の日です

11月 18日

家事を分担し、勤労の尊さを知るとともに、進んで人のためになる仕事ができるようにしましょう。

◎家族で話し合ひましょう。
働くことの尊さ、仕事の心がまえ、正しい職業観、社会参加などについて家族で話し合ひましょう。

◎レクリエーションなどについて
音楽会、展覧会などが行われる季節です。また、天気の良い休日はハイキングなどできます。家族連れを誘って戸外へ出かけましょう。

◎家事は分担しましょう
冬の準備、屋内外の清掃、スポーツ用品の手入れ、防火器具の点検など、家族で分担して行いましょう。冬囲いの準備もそろそろ必要になります。

※11月は、文化の日と勤労感謝の日があります。有意義にすごしましょう。



西川町青少年育成町民会議
西川町青少年問題協議会

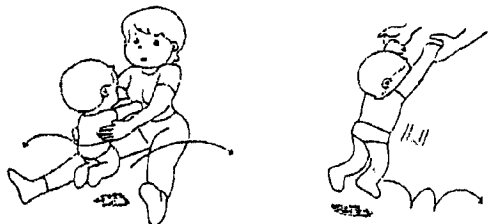
親とする2~3歳児の 体力づくり

(跳んだり 降りたり)

跳びあがるのはかなり難しい動作なので、はじめは床から自力で足が離れなくとも跳ぶまねをして、しだいに跳ぶ跳び降りという感覚を身につけることが主になります。

跳び降りる動作は足の筋肉に大きな負担がかかるため、とくに注意して順を追ってやらせることが必要です。

1. 跳ぶまねごっこ
2. あっちこち跳び



歴史を考える町民講座 第6回

とき 11月14日午後7時30分~9時30分
ところ 福祉会館
内容 江戸時代の西川町
本町通りの屋並みについて

59年度の成人講座「歴史を考える町民講座」は10月3日から12月5日までに10回にわたって開催しています。

今まで申し込んでいない方も受講できますので、みなさん多数の参加をお待ちしています。

また、第9回目(12月2日、日曜日)は、実費1,500円くらいで「郡内史跡、文化財めぐり」を計画しています。参加申し込みを受け付けていますので、公民館(☎2334番)に申し込んでください。

日程表

回数	月日	テーマ(学習内容)	講師
6	11月14日 (水)	○江戸時代の西川町 (本町通りの屋並みについて)	新潟北高校 田中 尚夫先生
7	11月21日 (水)	○農業の歴史 (昨年のお話を踏まえて)	土地改良史 編集室長 久保 安夫先生
8	11月28日 (水)	○西川町における和歌・俳句 盛行の1例	分水高校 古沢 嘉夫先生
9	12月2日(日) (学習時間昼間)	○巡検、分館民具、天竺堂公民館(御地くじ箱、真田藤田家文書) 巻町郷土資料館、黒崎常民文化資料館	新潟西高校 田子先生 江南高校 間先生 文化財委員 榎本誠一先生 (現地学習)
10	12月5日 (水)	○町所在古文書の解説 ○閉講式	新潟西高校 田子先生 江南高校 本間 則久先生

☆プラネタリウム 投映のお知らせ☆

11月20日 お休み
※福祉会館が休館日に当たる日は休みになっています。次は、12月10日ですのできそい合わせておいでください。

精神衛生相談

とき 十一月十二日(月)
午後一時から二時まで
ところ 西川荘(当日西川荘は休みですので、お気軽におでかけください)
相談医 佐瀬荘 小串先生
個人の秘密は厳守いたします。
精神衛生とは、精神病にかかっていないことをいうのではなく、心の健康を保つことをいいます。精神が健康でなければ、家庭生活や社会生活を円満に営むことができません。身体の健康だけでなく、精神(心)の健康にも努めましょう。

次のような症状がありましたらお気軽に相談においでください。

○子どもの場合
指しゃぶり、爪かみ、目をパチパチしたり首をふる、夜尿、尿の回数が多い、内気、無口、おちつきがない、わがまま、かんしゃく、どもり、乱暴、うそつき、ぬすみ、夜泣き、失神、ひきつけ、眠らない、登校拒否、家出、性的非行、知恵おくれなど

○おとなの場合
いらいらする、疲れやすい、おちつかない、気分が沈む、意欲減退、死にたい、気分が朗かすぎる、不安や恐怖心が強い、頭が重い、

浪費ぐせ、眠れない、食欲がない、乱暴、放浪、老人ボケなど
○お願い
時間の関係上、おいでになりたいたは、十一月十二日午前中までに保険衛生課の保健婦までお申し込みください。

新潟県 最低賃金

1日3,249円
(ただし時間給の労働者は1時間407円)
効力発生日 昭和59年10月5日

米飯の重要性を見直す 望ましい日本型食生活をめざして

現在の日本人の食生活を世界各國と比較すると、栄養のバランス、摂取量ともに理想的といわれています。その理想的な食生活を支えているのが、主食としてのご飯です。

それではご飯の長所を見てみましょう。

①和・洋・中華など、どんなおかずにもよく合う。
②牛乳や牛肉と同じレベルの、栄養価の高いタンパク質が含まれている。
③味にクセがなく、飽きがこない。
④満腹感が得られ、しかもご飯そのもののカロリーが低いので、食事全体としてのカロリーの取り過ぎを防ぐことができる。

日本型食生活で 豊かな明日を

このように、わたしたちの食生活は世界中からお手本にされていますが、それはあくまで日本全体を平均しての話。個人個人を見れば、理想にはほど遠い、栄養的に

①ご飯を基本的な主食として、畜産物、水産物、野菜などを上手に組み合わせる食事の心がける。
②エネルギーの過不足に気をつけ、適正な体重を維持する。
③できる限り数多くの食品を取る。
④タンパク源として、魚、大豆食

魚、豆腐などの大豆加工食品、野菜、海藻など、多種多様な食品とご飯を組み合わせることによって生かされます。

自分自身の食生活を「理想型」に近づけよう
日本型食生活というと、水産物

アンバランスな食事を取っている人がまだまだ多いことも事実です。ですから、日本型食生活と自分自身の食生活の違いがどこにあるかを見極め、少しでも理想型に近づける努力をすることが必要でしょう。

食生活は 次代へ受け継がれる

「衣は一代、住は二代、食は三代」という言葉があります。これは、一度の食事だけを取り上げてみればたいしたことのない欠点も、積み重ねれば健康を左右するほどになり、ひいては子供、孫の代まで影響を及ぼす、というたえです。言い換えれば、健康で豊かな食生活の習慣や優れた味覚の「判断基準」も、次代へ受け継がれていくということです。

わたしたちは一日三度の食事のもつ意味を今一度、大きな視野に立って考えてみたいものです。

品を意識的に取るよう心がける。
⑤日本人に不足しがちなカルシウムを補うため、牛乳、海藻、小魚などを進んで取る。
⑥塩、砂糖の取り過ぎに注意する。
⑦朝ごはんを欠かさず取る。

11月の衛生行事

月日(曜)	種 目	対 象	場 所	時 間	備 考
10日 (土)	健康、 なんでも相談	○乳児、幼児の育児栄養相談 ○成人、婦人の健康づくり相談 ○お年寄りの健康相談 ○家庭看護のしかた相談	役 場 相談室	午前9:00 ~12:00	電話相談にも応じています
12日 (月)	精神衛生相談	一般住民の希望者	西川荘	受付午後 1:00~2:00	相談医
13日 (火)	血圧相談会	郷地区 ①高血圧の人 ②今年の総合検診を受けなかった人	役 場 分 館	受付午後 1:00~1:20	個人通知
14日 (水)	"	曾根農部、町部地区 ①高血圧の人 ②今年の総合検診を受けなかった人	福 祉 会 館	受付午後 1:00~1:20	"
15日 (木)	"	長柄地区 ①高血圧の人 ②今年の総合検診を受けなかった人	貝 柄 事務所	受付午後 1:00~1:20	"
16日 (金)	"	升潟地区 ①高血圧の人 ②今年の総合検診を受けなかった人	升 潟 小学校	受付午後 1:00~1:20	"
	妊 婦 学 級	全妊婦	福 祉 会 館	午前9:00 ~16:00	母子手帳と量ごはん、材料費100円をお持ちください
17日 (土)	健康、 なんでも相談	○乳児、幼児の育児栄養相談 ○成人、婦人の健康づくり相談 ○お年寄りの健康相談 ○家庭看護のしかた相談	役 場 相談室	午前9:00 ~12:00	電話相談にも応じています
21日 (火)	3 歳 児 検 診	①S56年8月、9月、10月、11月生まれ ②前回未受診者	福 祉 会 館	受付午後 1:10~2:10	通知ハガキ、母子手帳持参
24日 (土)	健康、 なんでも相談	○乳児、幼児の育児栄養相談 ○成人、婦人の健康づくり相談 ○お年寄りの健康相談 ○家庭看護のしかた相談	役 場 相談室	午前9:00 ~12:00	電話相談にも応じています
28日 (水)	乳児産婦 健康相談	①S59年9月生まれと母親 ②前回未受診者	福 祉 会 館	受付午前 9:00~10:00	母子手帳、通知ハガキ持参
	乳児検診 (離乳食指導会)	①S58年12月、S59年1月、6月、7月生まれ ②前回未受診者	福 祉 会 館	受付午後 1:00~2:10	"
30日 (金)	麻疹(はしか) 予防接種	①S57年5月1日~S58年4月30日 ②前回未受診者	福 祉 会 館	受付午後 1:00~2:10	問診票持参

外 科

- ☎(田) 巻 町 竹前医院 ☎(02567)3-2809
- ☎(田) 吉田町 県立吉田病院 ☎(02569)2-5111
- ☎(岡) 巻 町 桑原医院 ☎(02567)2-2221
- ☎(田) 巻 町 町立巻病院 ☎(02567)2-3111

11月の救急当番医

内 科

- ☎(田) 巻 町 大越医院 ☎(02567)2-2707
- ☎(田) 西川町 菊部医院 ☎2057
- ☎(岡) 巻 町 西川医院 ☎(02567)2-6066
- ☎(田) 巻 町 長沼医院 ☎(02567)2-2210

※診療時間は午後6時まで

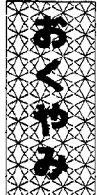
停電のお知らせ

月 日	停 電 時 間	部 落 町 内
11月30日 (金)	午前8時00分から 12時00分まで	新 田

- | | | | | | |
|----|----|-----|----|-----|---------|
| 小林 | 傳川 | 長谷川 | 真島 | 佐野 | 氏 名 |
| 梓 | 諭 | 寿史 | 夕達 | 豊 | 告 白 日 |
| 敦 | 和 | 弥 | 吉 | 俊 | 係 属 者 |
| 真 | 西 | 上 | 押 | 学 | 部 落 町 内 |
| 田 | 汰 | 組 | 付 | 校 町 | |
| | 上 | | | | |



- 本間 氏 名
- 菅川 氏 名
- ミテ
- 82歳
- 85歳
- 新
- 新
- 一
- 四
- 番
- 町



- 河上 保
- 則子
- 和
- 田
- 俊
- 彦
- 和
- 田
- ミ
- イ
- 東
- 町

- 青
- 柳
- 末
- 治
- 見
- 帯
- 中
- 澤
- 昭
- 三
- 健
- 彦
- 区

- 山
- 下
- 榮
- 二
- 四
- 番
- 町
- 山
- 下
- 榮
- 二
- 四
- 番
- 町

- 大
- 岩
- 利
- 栄
- 浦
- 村
- 大
- 塚
- 信
- 男
- 東
- 町

- 佐
- 藤
- 榮
- 治
- 新
- 栄
- 町
- 神
- 田
- 榮
- 一
- 新
- 栄
- 町

- 渡
- 邊
- 菊
- 藏
- 善
- 光
- 寺
- 石
- 田
- 孝
- 明
- 松
- 崎

