

## 町民憲章

守ろう 自然と緑の 美しい環境を  
 築こう 心身ともに健康で 明るい家庭を  
 育てよう 思いやりの輪で 豊かな心を  
 伸ばそう つとめに励み 創造の喜びを  
 高めよう あしたにはばたく 教養を

私たちのめざす西川町

広報

西川町

# おしゃらせ版

平成8年8月25日発行

編集・発行: 新潟県西川町役場 企画課企画広報係

## 保険証が新しくなります

### 西川町国民健康保険

国民健康保険の被保険者証（保険証）は更新で、9月1日から新しい保険証（あさぎ色）になります。

#### 新しい保険証は郵送で交付

9月1日以後に古い保険証が在ると「新しい保険証（あさぎ色）」と古い保険証（もも色）の区別がつかなく間違うと、古い保険証（もも色）では、お医者さんにおかかることができません。

今年から更新方法を変更し、新しい保険証（あさぎ色）は、被保険者該当世帯（国保加入者世帯）に、直接郵送で8月末頃にお届けします。

特別の事情のある世帯については、別に通知をしますので役場窓口交付となります。国保加入者で新しい保険証が郵送で届いていない世帯または不明な点等お気付きのことがありましたら、お手数でも役場住民課までお申し出ください。

#### 古い保険証の処分

9月1日から新しい保険証（あさぎ色）を使用してください。古い保険証（もも色）は、8

④の保険証の場合

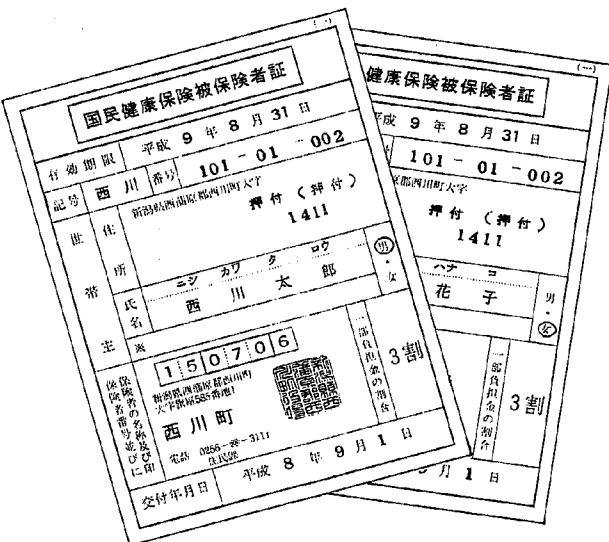
月31日限りで使えなくなりますので、次の方法で必ず破棄してください。

- ①ハサミを入れてから捨てる
- ②焼却する

#### その他

○家族の新しい保険証（本年4月以降に申請された方は、不用です。）  
 ○在学証明書（毎年の申請に必要）  
 ○認印（ミトメ）  
 ○認印（ミトメ）  
 ○認印（ミトメ）  
 ○認印（ミトメ）

○家族の新しい保険証（交通事故などの被害にあった場合に、保険証を使って受診する場合は、医療機関の窓口と役場に必ず届け出してください。）  
 ○就職等で国保から職場保険（社会保険等）に変更になる方で、役場住民課（国民健康保険係）におたずねください。  
 ○家族の新しい保険証（職場保険）が交付になる前に、お医者さんに受診の場合は、医療機関の窓口でその旨を必ず申し出てください。



問い合わせは	
役場住民課	
国民健康保険係	
内線 132・133	
■ 88-3111	

# お知らせ・情報

西川町役場 ☎ 88-3111(代)  
 保健センター ☎ 88-5311  
 公民館 ☎ 88-2334  
 ガス水道課 ☎ 88-2144  
 テイサービスセンター ☎ 88-5666  
 在宅介護支援センター ☎ 88-5666  
 テレホンガイド ☎ 88-6666  
 教育相談(専用) ☎ 88-3031

県の福祉保健部では、「〇—1157休日ホットライン」を開設しました。  
 7への正しい理解の普及・啓発が不可欠であり、また、県民の方々の不安の解消を図るために、休日においても住民からの問い合わせに対応できる電話相談窓口(ホットライン)を設置しました。

設置場所 福祉保健部健康対策課内

☎ 025-2801-8157

## 「〇—1157休日ホットライン」を開設しました

57休日電話相談窓口」を開設

しました。

目的 病原性大腸菌〇—157への正しい理解の普及・啓

発が不可欠であり、また、県民の方々の不安の解消を図るため、休日においても住民か

らの問い合わせに対応できる電話相談窓口(ホットライン)

を設置しました。

電話相談窓口(ホットライン)

を設置しました。

設置場所 福祉保健部健康対策課内

☎ 025-2801-8157

## 受付時間 土曜、日曜日及び祭日の午前8時30分～午後5時30分まで

相談内容 ①衛生指導

②必要に応じた健康相談

※ 平日においては、県庁(☎ 025-2805-5511・内線2653健康対策課特定保健係及び内線2674生活衛生課食品衛生係)で受付を

します。

受付時間 土曜、日曜日及び祭日の午前8時30分～午後5時30分まで

相談内容 ①衛生指導

②必要に応じた健康相談

※ 平日においては、県庁(☎ 025-2805-5511・内線2653健康対策課特定保健係及び内線2674生活衛生課食品衛生係)で受付を

します。

受付時間 土曜、日曜日及び祭日の午前8時30分～午後5時30分まで

相談内容 ①衛生指導

②必要に応じた健康相談

※ 平日においては、県庁(☎ 025-2805-5511・内線2653健康対策課特定保健係及び内線2674生活衛生課食品衛生係)で受付を

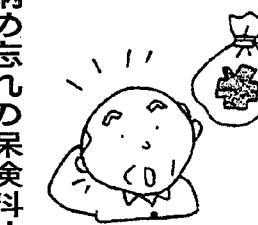
します。

**病原性大腸菌〇—1157をよせつけない7つのポイント**

- ① 手を洗いましょう。
- ② 食品は必ず加熱して調理しましょう。
- ③ 冷蔵庫を過信しないようにしましょう。
- ④ なま物は最後に買いましょう。
- ⑤ なま水は飲まないようになります。
- ⑥ 下痢をしたら、入浴はひかえましょう。
- ⑦ おかしいな、と思つたらすぐ受診しましょう。

以上のことを守りて食中毒を予防しましよう。

## 納め忘れた保険料は早めに納めましょう



国民年金の保険料を納め忘れて2年を経過しますと時効にかかるて納められなくなります。保険料の納め忘れが多くなりますと、老後の支えとなる老齢基礎年金はもちろんのこと、万一の場合の障害基礎年金や遺族基礎年金も受けられなくなります。納め忘れた保険料は早めに納めましょう。

2年以内の保険料で、納め忘れていた期間の保険料は三条社会保障事務所発行の納付書により、銀行または郵便局で納めていただけになります。なお、2ヵ月以上の未納期間のある人は分割納付することもできます。

還付金の時効!

保険料を厚生年金保険料などと重複して納め過ぎたときは、2年以内に還付の請求をしないで済みます。国民年金被保険者か

## 浄化槽の適正な管理に協力ください



三条社会保障事務所 ☎ 88-3111(代)  
 三條社会保険事務所 ☎ 6-32-2821(代)

電話 役場住民課戸籍年金係 ☎ 88-3111(代)  
 西川町商工会または西川農業協同組合まで

申込み 西川町商工会または西川農業協同組合まで

内 (3千円限度)

補助額 購入費の2分の1以

内 (3千円限度)

申込み 西川町商工会または西川農業協同組合まで

① 浄化槽を新たに設置した場合

・水はきちんと流してください。

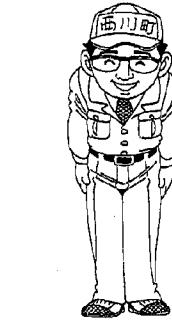
・薬品類は使わないでください。

・専用のトイレセットペーパーをお使いください。

・お使いください。

・水はきちんと流してください。

・薬品類は使わないでください。



(20人槽以下)

・放流水検査

・毎年1回定期的に浄化槽から

の放流水の検査を受けてくだ

さい。

② 大型の浄化槽 (21人槽以上)

・毎年1回定期的に維持管理状

況と水質に関する検査を受け

てください。

③ 一般家庭などの小型浄化槽

・放流水検査

・毎年1回定期的に浄化槽から

の放流水の検査を受けてくだ

さい。

問い合わせ 役場保健福社課

保健衛生係 (☎ 88-3111)

1) 卷保健所衛生環境課

(☎ 72-0937)

・日当たりが良い場所に、30cm

くらい穴を掘り、その中に密

器を5~10cm水平に埋める

● 日当たりが良い場所に、30cmくらい穴を掘り、その中に密器を5~10cm水平に埋める

● 生ごみだけではなく、土や草、油かすなどを入れ、かき混ぜて空気を入れる。この作業を一杯になるまで繰り返す

● かき混ぜる

● 生ごみ土、油かすなどを

● 石灰などは

● お土産として

## 町民サイクリングに あなたも参加しよう

恒例の町民サイクリングを次  
のとおり開催します。

今年は、新潟市水族館マリン  
ピア日本海へ行きます。親子で  
参加しましよう。

期日 9月8日(日)

行先 新潟市水族館

マリンピア日本海

集合場所

福祉会館

集合時間 午前8時

出発時間 午前8時30分

参加料

小・中学生 700円

大人 1,600円

(保険料と入館料を含  
みます)

対象 小学生以上

申し込み 参加を希望される方

は9月3日までに公  
民館(☎88-2333)へ

その他 昼食と雨具を各自で持  
参してください。

**虫の鳴く声を聞く会  
が開催されます**

秋に鳴く虫とのふれあいを通  
じて自然に関する知識を学ぶと  
ともに自然保護に理解を深めま  
しょう。

内定員	先着50名
内容	講演と観察会
会場	県愛鳥センター(紫雲寺町)
申込み	9月4日までに葉書 か電話で申し込みく ださい。
問い合わせ	県愛鳥センター (☎0254-41-4500)までどうぞ。

## 参加してみませんか 介護教室

町在宅介護支援センターでは  
「お年寄のからだと心」と題し  
て、介護教室を開催します。  
寝たきりや、障害者等を家庭  
で介護するための知識や技術を  
わかりやすく指導します。  
お年寄の問題は、みんなの問  
題です。  
知っているようで案外知らない  
介護の仕方を学んでみません  
か。

会場 在宅介護支援センター  
(デイサービスセンター内)  
お問い合わせ  
☎88-5666

日時 8月30日(金)  
午後1時30分～  
3時30分

申込方法	電話で申し込んでく ださい。(☎0254-46-2224)
会場	新潟県少年自然の家 (北蒲原郡中条町)
参加費	1人あたり 3,700円
募集期間	8月28日㈬～9月2 日㈪受付時間／午 前9時～午後5時 ※月曜日・金曜日に 受け付けます。



## 自然に親しむ親子のつどい ハゼツリとアウトドア・ クリッキングのつどい

日時 9月7日㈯ 午後5時  
～8時まで

会場 県愛鳥センター(紫雲寺町)

申込み 9月4日までに葉書  
か電話で申し込みく  
ださい。

問い合わせ (☎0254-41-4500)までどうぞ。

参加対象	小・中学生とその親 100人(定員に達 しました)
期日	9月28日㈯～29日㈰

募集期間 8月28日㈬～9月2  
日㈪受付時間／午  
前9時～午後5時  
※月曜日・金曜日に  
受け付けます。

## 青少年健全育成標語 入選作品(敬称略)

いじめっ子 一人もいない 町づくり  
山崎 裕美(升湯小6年)

しんらいは 非行をなくす 第一步  
桑原さやか(西川中1年)

西川町青少年問題協議会

## プラネタリウム投映

入場は無料ですので、お気軽にお出で  
ください。

とき 9月11日㈬～9月20日㈮

午後7時30分から

ところ 福祉会館児童室

内容 ☆秋の星空

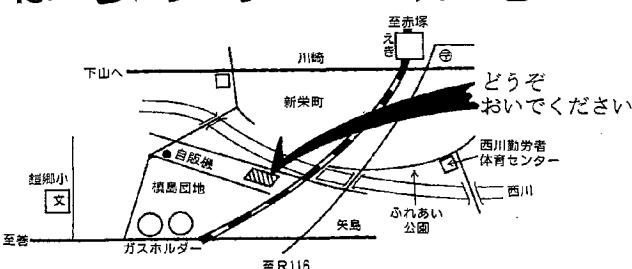


## 本ともっともっと仲良くしたいおともだちへ みつばちレター 9月の巻

一横島団地内  
学童保育所で  
開設しています。

### ~9月の開設予定~

9月1日㈰ 13:00～15:00 9月15日㈰ 13:00～15:00  
随時、絵本の読み聞かせをしています。  
開設時間中は、どなたでも自由に閲覧できます。  
どうぞおいでください。



費用 3千円(テキスト、  
教材費等)  
応募方法 往復ハガキに、住所  
氏名・年齢・性別・  
職業・電話番号(勤  
務先と自宅)・パソ  
コン経験の有無・そ  
の他要望等を記入の  
うえ次の所へ申し込  
んでください。

川にゴミを捨てないで!  
川にゴミの不法投棄は  
法律で罰せられます!!

## 「まちづくりグッドアイディア 提案」結果のお知らせ

みんなの川をみんなの心がけで  
きれいにしましょう!  
みんなの川をみんなの心がけで  
きれいにしましょう!

どこを捨てる人が後を絶ちませ  
ん。川にゴミが捨てられるとい  
近な自然がそこなわれ、河川水  
や海岸を汚染し、さらには、大  
雨の際、流水の障害となつて大  
きな被害を与えることになります。  
ご協力ありがとうございます。

平成7年度に行つた「まちづ  
くりグッド・アイディア提案は  
がき」の集計は次のとおりでし  
た。

○回答総数	21通
・まちづくりに関するもの	14
・福祉、保健、ゴミに関するも の	5
・生涯学習に関するもの	6
・生活環境の整備に関するもの	6
・社会貢献に関するもの	2
・商工・農業に関するもの	2
・その他	3

(複数提案有)



# 10月6日(日)越後にしかわ時代激まつり

今年は5日に前夜祭！

3年前から始まつた越後にしかわ時代激まつりは、毎年イベント内容に工夫を凝らし、継続して行なっています。

今年も商工会、JA、町で推進会を組織し、代官献上米行列や時代屋台など時代調づくりに重点を置きながら行います。

月6日(日)は、町民の皆さんから見て、食べて、参加してより楽

今年の時代激まつりは、5日出の夜に前夜祭を行い、夜の時代調づくりを考えるなど、前日多くの皆さんから公園で楽しんでもらえるようにします。また、6日(日)のイベント当日は西川ふれあい公園を時代調とし、昔風の時代屋台や休み処を多く

# しかわ時代激まつり

## 出場者大募集！

ますます進む高齢社会を前に、わたしたちはどう対応していくべきでしょうか。よりよい高齢社会を築くため、わが国では現在、「高齢社会対策基本法」や新ゴールドプランなどに基づく保健福祉対策が行われるとともに、介護保険制度創設に向けての検討が進められています。しかし、こうした制度面のほかに大切なのは、お年寄りはもちらん、これから高齢期を迎えるわたしたち一人一人が、いかに老後に「生きがい」をもち、「健康」で安心して生活できるかを考えることです。9月15日は「敬老の日」、またこの日から「老人保健福祉週間」が始まります。ここでは、同週間の強調テーマでもある「生きがい」と「健康」づくりについて考えてみましょう。

## 一人一人が考える 老後の「生きがい」と「健康」づくり

わが国は現在、世界一の長寿国です。平均寿命は男性が76歳を超え、女性は83歳に届こうとしています。仮に65歳で定年退職したとしても、その後に10~20年の人生があるわけです。

老後を生きがいのあるものとするために、最近では、新たに仕事をもったり、趣味やスポーツに没頭したりするなど、積極的に活動するお年寄りが増えています。

### ■経験を生かせる「ボランティア」がおすすめ

「シニア（熟年者）ボランティア」という言葉をよく聞きます。「何か人の役に立ちたい」と思っている人には、ボランティア活動がおすすめです。活動内容はさまざま、これまで培ってきた能力や技術を生かした活動や、体の不自由な人や一人暮らしのお年寄りに対する介護

などがあります。こうした活動は、地域との連帯にもつながり、また、若い世代との交流になります。ボランティア・センターなどでは、定年退職を間に控えた、あるいはすでに退職した人を対象に、ボランティアを始めるにあたっての講座を開設しているところがあります。こうしたところから、老後の生きがいを見つけてはいかがでしょうか。

### ■「健康」が何より

しかし、こうした活動も、体が元気であるからこそできるものです。満足のいく、幸せな人生を送るためにには「健康である」ことが何よりも重要です。高齢になれば、病気にかかりやすくなり、治療期間も長くなります。こうしたことを踏まえ、普段から、バランスのとれた食事や適度な運動を心がけるなど日々の健康づくりに努めましょう。また、定期的に健康診断を受けることも欠かせません。



9月15日は「敬老の日」  
9月15~21日は「老人保健福祉週間」

## みんなで支える 長寿のよろこび

平成7年8月に行われた世論調査「高齢者介護」（総理府広報室調査）によると、「自分自身が老後に寝たきりや痴呆症になるかもしれない、と不安に思うことがあるか」という問い合わせに対し、「ある」と答えた人の割合は7割近くになりました。やはり、老後の健康について、皆さん関心がある

ようですが、しかし、「高齢になれば寝たきりになる」というのは昔の話です。現在では、寝たきりのかなりの部分は、適切な介護と訓練によって防ぐことができるのです。

寝たきりを予防するための要点を以下に掲げましたので参考にしてください。

**第1条 脳卒中と骨折予防 寝たきりゼロへの第一歩** 寝たきりの主な原因となる脳卒中と骨折を防ぐことから、寝たきり予防は始まります。

**第2条 寝たきりは寝かせきりから作られる 過度の安静 逆効果**

**第3条 リハビリは早期開始が効果的 始めよう ベッドの上から訓練を**

**第4条 くらしの中でのリハビリは食事と排泄、着替えから** 基本的動作である食事、排泄、着替えなどを、なるべく元気なころと同じように行なうようにしましょう。

**第5条 朝おきて先ずは着替えて身だしなみ 寝・食分けて 生活にメリハリ** 特に外出の予定がないても、朝起きたら着替えて身だしなみを整えましょう。また、寝る場所と食事をとる場所を分けるなど生活にメリハリをつけることが肝心です。

**第6条 「手は出しすぎず 目は離さず」が介護の基本 自立の気持ちを大切に**

**第7条 ベッドから移ろう 移そう車椅子 行動広げる 機器の活用 寝たきり状態から自立するには、さまざまな福祉機器の活用が効果的です。**

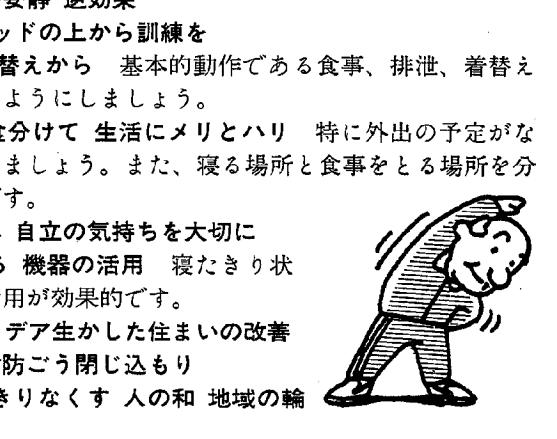
**第8条 手すりをつけ 段差をなくし 住みやすく アイデア生かした住まいの改善**

**第9条 家庭でも社会でも よろこび見つけ みんなで防ごう閉じ込もり**

**第10条 進んで利用 機能訓練 デイ・サービス 寝たきりなくす 人の和 地域の輪**



るん、これから高齢期を迎えるわたしたち一人一人が、いかに老後に「生きがい」をもち、「健康」で安心して生活できるかを考えることです。9月15日は「敬老の日」、またこの日から「老人保健福祉週間」が始まります。ここでは、同週間の強調テーマでもある「生きがい」と「健康」づくりについて考えてみましょう。



（厚生省「寝たきりゼロへの10カ条」「より）

ますます進む高齢社会を前に、わたしたちはどう対応していくべきでしょうか。よりよい高齢社会を築くため、わが国では現在、「高齢社会対策基本法」や新ゴールドプランなどに基づく保健福祉対策が行われるとともに、介護保険制度創設に向けての検討が進められています。しかし、こうした制度面のほかに大切なのは、お年寄りはもちらん、これから高齢期を迎えるわたしたち一人一人が、いかに老後に「生きがい」をもち、「健康」で安心して生活できるかを考えることです。9月15日は「敬老の日」、またこの日から「老人保健福祉週間」が始まります。ここでは、同週間の強調テーマでもある「生きがい」と「健康」づくりについて考えてみましょう。

## 一人一人が考える 老後の「生きがい」と「健康」づくり

わが国は現在、世界一の長寿国です。平均寿命は男性が76歳を超え、女性は83歳に届こうとしています。仮に65歳で定年退職したとしても、その後に10~20年の人生があるわけです。

老後を生きがいのあるものとするために、最近では、新たに仕事をもったり、趣味やスポーツに没頭したりするなど、積極的に活動するお年寄りが増えています。

### ■経験を生かせる「ボランティア」がおすすめ

「シニア（熟年者）ボランティア」という言葉をよく聞きます。「何か人の役に立ちたい」と思っている人には、ボランティア活動がおすすめです。活動内容はさまざま、これまで培ってきた能力や技術を生かした活動や、体の不自由な人や一人暮らしのお年寄りに対する介護

などがあります。こうした活動は、地域との連帯にもつながり、また、若い世代との交流になります。ボランティア・センターなどでは、定年退職を間に控えた、あるいはすでに退職した人を対象に、ボランティアを始めるにあたっての講座を開設しているところがあります。こうしたところから、老後の生きがいを見つけてはいかがでしょうか。

### ■「健康」が何より

しかし、こうした活動も、体が元気であるからこそできるものです。満足のいく、幸せな人生を送るためにには「健康である」ことが何よりも重要です。高齢になれば、病気にかかりやすくなり、治療期間も長くなります。こうしたことを踏まえ、普段から、バランスのとれた食事や適度な運動を心がけるなど日々の健康づくりに努めましょう。また、定期的に健康診断を受けることも欠かせません。

ますます進む高齢社会を前に、わたしたちはどう対応していくべきでしょうか。よりよい高齢社会を築くため、わが国では現在、「高齢社会対策基本法」や新ゴールドプランなどに基づく保健福祉対策が行われるとともに、介護保険制度創設に向けての検討が進められています。しかし、こうした制度面のほかに大切なのは、お年寄りはもちらん、これから高齢期を迎えるわたしたち一人一人が、いかに老後に「生きがい」をもち、「健康」で安心して生活できるかを考えることです。9月15日は「敬老の日」、またこの日から「老人保健福祉週間」が始まります。ここでは、同週間の強調テーマでもある「生きがい」と「健康」づくりについて考えてみましょう。

## 一人一人が考える 老後の「生きがい」と「健康」づくり

わが国は現在、世界一の長寿国です。平均寿命は男性が76歳を超え、女性は83歳に届こうとしています。仮に65歳で定年退職したとしても、その後に10~20年の人生があるわけです。

老後を生きがいのあるものとするために、最近では、新たに仕事をもったり、趣味やスポーツに没頭したりするなど、積極的に活動するお年寄りが増えています。

### ■経験を生かせる「ボランティア」がおすすめ

「シニア（熟年者）ボランティア」という言葉をよく聞きます。「何か人の役に立ちたい」と思っている人には、ボランティア活動がおすすめです。活動内容はさまざま、これまで培ってきた能力や技術を生かした活動や、体の不自由な人や一人暮らしのお年寄りに対する介護

などがあります。こうした活動は、地域との連帯にもつながり、また、若い世代との交流になります。ボランティア・センターなどでは、定年退職を間に控えた、あるいはすでに退職した人を対象に、ボランティアを始めるにあたっての講座を開設しているところがあります。こうしたところから、老後の生きがいを見つけてはいかがでしょうか。

### ■「健康」が何より

しかし、こうした活動も、体が元気であるからこそできるものです。満足のいく、幸せな人生を送るためにには「健康である」ことが何よりも重要です。高齢になれば、病気にかかりやすくなり、治療期間も長くなります。こうしたことを踏まえ、普段から、バランスのとれた食事や適度な運動を心がけるなど日々の健康づくりに努めましょう。また、定期的に健康診断を受けることも欠かせません。

ますます進む高齢社会を前に、わたしたちはどう対応していくべきでしょうか。よりよい高齢社会を築くため、わが国では現在、「高齢社会対策基本法」や新ゴールドプランなどに基づく保健福祉対策が行われるとともに、介護保険制度創設に向けての検討が進められています。しかし、こうした制度面のほかに大切なのは、お年寄りはもちらん、これから高齢期を迎えるわたしたち一人一人が、いかに老後に「生きがい」をもち、「健康」で安心して生活できるかを考えることです。9月15日は「敬老の日」、またこの日から「老人保健福祉週間」が始まります。ここでは、同週間の強調テーマでもある「生きがい」と「健康」づくりについて考えてみましょう。

## 一人一人が考える 老後の「生きがい」と「健康」づくり

わが国は現在、世界一の長寿国です。平均寿命は男性が76歳を超え、女性は83歳に届こうとしています。仮に65歳で定年退職したとしても、その後に10~20年の人生があるわけです。

老後を生きがいのあるものとするために、最近では、新たに仕事をもったり、趣味やスポーツに没頭したりするなど、積極的に活動するお年寄りが増えています。

### ■経験を生かせる「ボランティア」がおすすめ

「シニア（熟年者）ボランティア」という言葉をよく聞きます。「何か人の役に立ちたい」と思っている人には、ボランティア活動がおすすめです。活動内容はさまざま、これまで培ってきた能力や技術を生かした活動や、体の不自由な人や一人暮らしのお年寄りに対する介護

などがあります。こうした活動は、地域との連帯にもつながり、また、若い世代との交流になります。ボランティア・センターなどでは、定年退職を間に控えた、あるいはすでに退職した人を対象に、ボランティアを始めるにあたっての講座を開設しているところがあります。こうしたところから、老後の生きがいを見つけてはいかがでしょうか。

### ■「健康」が何より

しかし、こうした活動も、体が元気であるからこそできるものです。満足のいく、幸せな人生を送るためにには「健康である」ことが何よりも重要です。高齢になれば、病気にかかりやすくなり、治療期間も長くなります。こうしたことを踏まえ、普段から、バランスのとれた食事や適度な運動を心がけるなど日々の健康づくりに努めましょう。また、定期的に健康診断を受けることも欠かせません。

ますます進む高齢社会を前に、わたしたちはどう対応していくべきでしょうか。よりよい高齢社会を築くため、わが国では現在、「高齢社会対策基本法」や新ゴールドプランなどに基づく保健福祉対策が行われるとともに、介護保険制度創設に向けての検討が進められています。しかし、こうした制度面のほかに大切なのは、お年寄りはもちらん、これから高齢期を迎えるわたしたち一人一人が、いかに老後に「生きがい」をもち、「健康」で安心して生活できるかを考えることです。9月15日は「敬老の日」、またこの日から「老人保健福祉週間」が始まります。ここでは、同週間の強調テーマでもある「生きがい」と「健康」づくりについて考えてみましょう。

## 一人一人が考える 老後の「生きがい」と「健康」づくり

わが国は現在、世界一の長寿国です。平均寿命は男性が76歳を超え、女性は83歳に届こうとしています。仮に65歳で定年退職したとしても、その後に10~20年の人生があるわけです。

老後を生きがいのあるものとするために、最近では、新たに仕事をもったり、趣味やスポーツに没頭したりするなど、積極的に活動するお年寄りが増えています。

### ■経験を生かせる「ボランティア」がおすすめ

「シニア（熟年者）ボランティア」という言葉をよく聞きます。「何か人の役に立ちたい」と思っている人には、ボランティア活動がおすすめです。活動内容はさまざま、これまで培ってきた能力や技術を生かした活動や、体の不自由な人や一人暮らしのお年寄りに対する介護

などがあります。こうした活動は、地域との連帯にもつながり、また、若い世代との交流になります。ボランティア・センターなどでは、定年退職を間に控えた、あるいはすでに退職した人を対象に、ボランティアを始めるにあたっての講座を開設しているところがあります。こうしたところから、老後の生きがいを見つけてはいかがでしょうか。

### ■「健康」が何より

しかし、こうした活動も、体が元気であるからこそできるものです。満足のいく、幸せな人生を送るためにには「健康である」ことが何よりも重要です。高齢になれば、病気にかかりやすくなり、治療期間も長くなります。こうしたことを踏まえ、普段から、バランスのとれた食事や適度な運動を心がけるなど日々の健康づくりに努めましょう。また、定期的に健康診断を受けることも欠かせません。

ますます進む高齢社会を前に、わたしたちはどう対応していくべきでしょうか。よりよい高齢社会を築くため、わが国では現在、「高齢社会対策基本法」や新ゴールドプランなどに基づく保健福祉対策が行われるとともに、介護保険制度創設に向けての検討が進められています。しかし、こうした制度面のほかに大切なのは、お年寄りはもちらん、これから高齢期を迎えるわたしたち一人一人が、いかに老後に「生きがい」をもち、「健康」で安心して生活できるかを考えることです。9月15日は「敬老の日」、またこの日から「老人保健福祉週間」が始まります。ここでは、同週間の強調テーマでもある「生きがい」と「健康」づくりについて考えてみましょう。

## 一人一人が考える 老後の「生きがい」と「健康」づくり

わが国は現在、世界一の長寿国です。平均寿命は男性が76歳を超え、女性は83歳に届こうとしています。仮に65歳で定年退職したとしても、その後に10~20年の人生があるわけです。

老後を生きがいのあるものとするために、最近では、新たに仕事をもったり、趣味やスポーツに没頭したりするなど、積極的に活動するお年寄りが増えています。

### ■経験を生かせる「ボランティア」がおすすめ

「シニア（熟年者）ボランティア」という言葉をよく聞きます。「何か人の役に立ちたい」と思っている人には、ボランティア活動がおすすめです。活動内容はさまざま、これまで培ってきた能力や技術を生かした活動や、体の不自由な人や一人暮らしのお年寄りに対する介護

などがあります。こうした活動は、地域との連帯にもつながり、また、若い世代との交流になります。ボランティア・センターなどでは、定年退職を間に控えた、あるいはすでに退職した人を対象に、ボランティアを始めるにあたっての講座を開設しているところがあります。こうしたところから、老後の生きがいを見つけてはいかがでしょうか。

### ■「健康」が何より

しかし、こうした活動も、体が元気であるからこそできるものです。満足のいく、幸せな人生を送るためにには「健康である」ことが何よりも重要です。高齢になれば、病気にかかりやすくなり、治療期間も長くなります。こうしたことを踏まえ、普段から、バランスのとれた食事や適度な運動を心がけるなど日々の健康づくりに努めましょう。また、定期的に健康診断を受けることも欠かせません。

ますます進む高齢社会を前に、わたしたちはどう対応していくべきでしょうか。よりよい高齢社会を築くため、わが国では現在、「高齢社会対策基本法」や新ゴールドプランなどに基づく保健福祉対策が行われるとともに、介護保険制度創設に向けての検討が進められています。しかし、こうした制度面のほかに大切なのは、お年寄りはもちらん、これから高齢期を迎えるわたしたち一人一人が、いかに老後に「生きがい」をもち、「健康」で安心して生活できるかを考えることです。9月15日は「敬老の日」、またこの日から「老人保健福祉週間」が始まります。ここでは、同週間の強調テーマでもある「生きがい」と「健康」づくりについて考えてみましょう。

## 一人一人が考える 老後の「生きがい」と「健康」づくり

わが国は現在、世界一の長寿国です。平均寿命は男性が76歳を超え、女性は83歳に届こうとしています。仮に65歳で定年退職したとしても、その後に10~20年の人生があるわけです。

老後を生きがいのあるものとするために、最近では、新たに仕事をもったり、趣味やスポーツに没頭したりするなど、積極的に活動するお年寄りが増えています。

### ■経験を生かせる「ボランティア」がおすすめ

「シニア（熟年者）ボランティア」という言葉をよく聞きます。「何か人の役に立ちたい」と思っている人には、ボランティア活動がおすすめです。活動内容はさまざま、これまで培ってきた能力や技術を生かした活動や、体の不自由な人や一人暮らしのお年寄りに対する介護

などがあります。こうした活動は、地域との連帯にもつながり、また、若い世代との交流になります。ボランティア・センターなどでは、定年退職を間に控えた、あるいはすでに退職した人を対象に、ボランティアを始めるにあたっての講座を開設しているところがあります。こうしたところから、老後の生きがいを見つけてはいかがでしょうか。

### ■「健康」が何より

しかし、こうした活動も、体が元気であるからこそできるものです。満足のいく、幸せな人生を送るためにには「健康である」ことが何よりも重要です。高齢になれば、病気にかかりやすくなり、治療期間も長くなります。こうしたことを踏まえ、普段から、バランスのとれた食事や適度な運動を心がけるなど日々の健康づくりに努めましょう。また、定期的に健康診断を受けることも欠かせません。

# 新潟県農業大学校

## 学生募集

新潟県農業大学校は平成9年度の学生を次により募集します。

募集人員	稻作經營科	園芸經營科	畜產經營科	修業年限	応募資格	■推薦入校	■試験科目
40人程度	30人程度	10人程度		2年	高等学校卒業者(平成9年3月卒業見込みを含む)又は同等以上の学力があり、おむね25歳以下の者	平成8年10月21日	■一般入校 平成8年11月18日
					願書の送り先、問い合わせ先		■一般入校 平成9年1月20日
					新潟県農業大学校	卷町大字卷甲120	試験場所 新潟県農業大学校
					生物IB	卷町大字卷甲120	試験科目 ■推薦入校 作文、面接
					化学IB	卷町大字卷甲120	国語I、数学I
					合格者の発表	卷町大字卷甲120	一科目選択、面接
					■推薦入校 平成8年11月27日	平成9年1月29日	■推薦入校 平成8年12月16日
					願書の送り先、問い合わせ先		試験日 から10月31日まで
					新潟県農業大学校		試験日 から12月26日まで

## 教育相談窓口

日 時 毎週火曜日と金曜日(祝祭日を除く) 8:30~17:00  
相談方法 電話・来訪・その他  
相談員 斎藤正男先生  
専用☎ 88-3031

## 心配ごと相談

日 時 每週月曜日(祝・祭日を除く) 13:00~15:00  
会 場 いこいの家「西川荘」  
問い合わせ 社会福祉協議会(☎88-7735)

## 行政相談

日 時 每週月曜日(祝・祭日を除く) 13:00~15:00  
会 場 いこいの家「西川荘」  
相談員 佐藤季夫さん

## アトピー性疾患相談会

日 時 9月10日(火) 13:00~16:00  
会 場 卷保健所2階相談室  
問い合わせ ☎72-0934(地域保健係)

## ハイ、県くらしのダイヤル

☎025-285-7000

- 消費生活相談事例
- 試買テスト結果
- 通信販売、訪問販売など

## 悪徳商法苦情相談

月~金 9:00~17:00

新潟県消費生活センター ☎025-285-4196

## 交通事故の相談

相談日 月~金曜日(祝祭日を除く)  
9:30~16:30  
専用☎ 025-225-1851(直通)

**9月の休日診療医**



休日の診療当番医の診療時間は、外科・内科とも午前9時から午後6時までです。時間外でやむをえない時は、当番医と連絡を取って受診してください。  
救急車の必要な時は、消防署(☎119)に電話をしてください。

区分	外 科	内 科
月日	医院名 所在地 電話	医院名 所在地 電話
1 本間 医院	分水町 98-2350	遠藤 医院 西川町 88-2204
8 吉岡 医院	吉田町 92-7887	和田 医院 西川町 88-2134
15 町立巻病院	巻町 72-3112	丸山 医院 西川町 88-2057
16 けやき病院	瀬東村 86-3515	けやき病院 濱東村 86-3515
22 飯塚 医院	巻町 72-1151	杉山 医院 中之口 025-375-3009
23 金子外科医院	岩室村 82-4786	松崎 医院 中之口 025-375-3013
29 伊藤整形外科	吉田町 93-3115	長沼内科医院 中之口 025-375-5168

**県立自然科学館9月の催物をご案内します**

新潟県立自然科学館の9月の催し物へ、ご家族お揃いでお出

かけください。

☆フラネタリウム

「完走!38億キロの旅  
木星探査機ガリレオを追つて」

費用

日時 9月14日 午後3時40分から

会場

料金

問い合わせ ☎025-225-1851(直通)

日時 9月14日 午後1時30分から

会場

料金

問い合わせ ☎025-225-1851(直通)

日時 9月14日 午後7時から

会場

料金

問い合わせ ☎025-225-1851(直通)

# 9月の行事カレンダー

カレンダーのみかた このマークは、このようにみてください。

■…休日診療医 ■…行事の名称 □…会場 ○…時間 ◻…対象 ◇…照会先 ◎…内容

1 日	■休日診療医 □外科：本間医院(☎分水98-2350) □内科：遠藤医院(☎西川88-2204)  防災の日 がん制圧月間	17 火	
2 月	■心配ごと相談 □西川荘 ○13:00～ ■行政相談 □西川荘 ○13:00～	18 水	■ソフトパレーボール教室 □西川勤労者体育センター ○19:30～21:00 ■ターゲットパードゴルフ教室 □スポーツパーク西川 ○19:30～21:00
3 火		19 木	
4 水	■糖尿病予防教室 □保健センター ○9:30～12:00 該当者には、お知らせします。 ■ソフトパレーボール教室 □西川勤労者体育センター ○19:30～21:00 ■ターゲットパードゴルフ教室 □スポーツパーク西川 ○19:30～21:00	20 金	■プラネタリウム投映 □福祉会館 ○19:30～20:00  動物愛護週間
5 木	■楽学カレッジ □福祉会館 ○19:30～21:00	21 土	
6 金		22 日	■休日診療医 □外科：飯塚医院(☎吉田72-1151) □内科：杉山医院(☎中之口025-375-3009)
7 土		23 月	■休日診療医 □外科：金子外科医院(☎岩室82-4786) □内科：松崎医院(☎中之口025-375-3013) ■町民ゲートボール大会 □西川ふれあい公園内G・B場 ○8:30～
8 日	■休日診療医 □外科：吉岡医院(☎吉田92-7887) □内科：和田医院(☎西川88-2134) ■町民サイクリング □福祉会館 ○8:00集合	24 火	結核予防週間 環境衛生週間
9 月	■心配ごと相談 □西川荘 ○13:00～ ■行政相談 □西川荘 ○13:00～		■乳児産婦健康相談 □保健センター ○9:00～9:30 平成8年7月生まれの乳児と母親、前回未受診者 ■乳児健康診査 □保健センター ○13:10～13:50 平成7年10月、11月、平成8年4月、5月生まれの 乳児及び前回未受診者 ■ソフトパレーボール教室 □西川勤労者体育センター ○19:30～21:00 ■ターゲットパードゴルフ教室 □スポーツパーク西川 ○19:30～21:00
10 火		25 水	
11 水	■プラネタリウム投映 □福祉会館 ○19:30～20:00 ■ソフトパレーボール教室 □西川勤労者体育センター ○19:30～21:00 ■ターゲットパードゴルフ教室 □スポーツパーク西川 ○19:30～21:00	26 木	
12 木		27 金	■親子チャレンジ教室 □西川勤労者体育センター ○19:30～21:00
13 金	■親子チャレンジ教室 □西川勤労者体育センター ○19:30～21:00	28 土	■ちびっこ煎茶教室 □福祉会館 ○9:30～11:30 ■楽学カレッジ □福祉会館 ○19:30～21:00 ■3B体操教室 □福祉会館 ○19:30～21:00 ■休日診療医 □外科：伊藤整形外科(☎吉田93-3115) □内科：松崎内科医院(☎中之口025-375-5188) ■町民ハイキング：日程等は申し込み者に通知
14 土	■ちびっこ煎茶教室 □福祉会館 ○9:30～11:30 ■3B体操教室 □福祉会館 ○19:30～21:00	29 日	■妊娠学級（ステップコース）□保健センター ○13:10～15:30 出産月：11月～2月の妊娠 ■心配ごと相談 □西川荘 ○13:00～ ■行政相談 □西川荘 ○13:00～ ■今月の納税 ○国民健康保険税第3期分 ○納税は便 利で安全な口座振替をご利用ください。
15 日	■休日診療医 □外科：県立吉田病院(☎吉田92-5111) □内科：菊部医院(☎西川88-2057) ■敬老会 □曾根小学校体育館 ○10:00～	30 月	
16 月	■休日診療医 □外科：潟東けやき病院(☎潟東86-3515) □内科：潟東けやき病院(☎潟東86-3515)		

照会先：西川町役場 ☎88-3111(代)・保健センター ☎88-5311・公民館 ☎88-2334・ガス水道課 ☎88-2144

・デイサービスセンター ☎88-5666・在宅介護支援センター ☎88-5666・テレホンガイド ☎88-6666

※検診関係の時間は、受付時間です。