

真夏のプール

園児の笑顔が輝いています



8

第634号 平成16年8月10日号

広報 **にしかわ**



広報にしかわは地球にやさしい
再生紙を使用しています

目次/CONTENTS

- 成人おめでとう P3
- 西川まつり P4
- 市町村合併
新潟市との合併が告示される P6
- お知らせ・情報
「新潟県梅雨前線豪雨被害義援金の受付」 P8
- 平成16年度区長視察研修 P11
- 入札結果公表 P15
- 町民のうごき
「わたしの作品」「わが家の人気者」 P16



猛暑の続く中、園児がプールで楽しいひとときを過ごしていました。

(7月22日 升潟町民プールにて)

8

広報

にしがわ

634

発行 / 西川町役場

〒959-0492

新潟県西蒲原郡西川町大字
旗屋585-1

☎0256-88-3111

FAX 0256-88-7491

編集 / 企画課・企画広報係



ホームページアドレス

<http://www.town.nishikawa.niigata.jp/>



メールアドレス

kikaku@town.nishikawa.niigata.jp

ワンポイント!

ホームページが新しくなりました。

24時間、いつでもご意見をお待ちしています。

ぜひ、ご利用ください。

8.20
(金曜日)

子どもみこし
午後3時30分から曾根神社 雨天中止
にしかわ福みこし
午後6時20分から本町通り商店街
よさこい踊り
午後6時40分から本町通り商店街
民謡流し
午後8時から本町通り商店街 雨天中止
福まき
午後9時20分から本町通り五番町駐車場

小中学校パレード

午前10時から・九番町琴比羅社から旗屋神社まで 雨天中止

みこし渡御

午後4時から曾根神社出発 雨天順延

サマーコンサート

午後7時30分から西川町役場駐車場

雨天:西川勤労者体育センター

大筒花火打上げ

午後8時から 雨天順延

8.21
(土曜日)

8.22
(日曜日)

みこし渡御
午後3時30分から琴比羅社出発 雨天順延
仕掛花火・ナイアガラ
午後8時から曾根神社脇 雨天順延

NST新潟総合テレビ
8月28日(土)午後3時30分から
「西川まつり」の様子が放映されます。
ぜひ、ご覧ください。

ダリアン



民謡流しは

8/20

みんなで参加しよう!!



スージー & キャロライン

Summer Concert 2004 in NISHIKAWA

8/21 (土) 午後7時30分から

西川町役場駐車場 雨天の場合、西川勤労者体育センター(ふれあい公園内)

出演グループ

ダリアン、スージー & キャロライン、舞奴、アプローズ

入場
無料

問い合わせ 企画課商工振興係 内線221



西川まつり

時を越え、祭り太鼓が奏でる歴史絵巻

申し込み・問い合わせ
西川町商工会
☎ 88 3646



参加者
募集

にしかわ福みこし

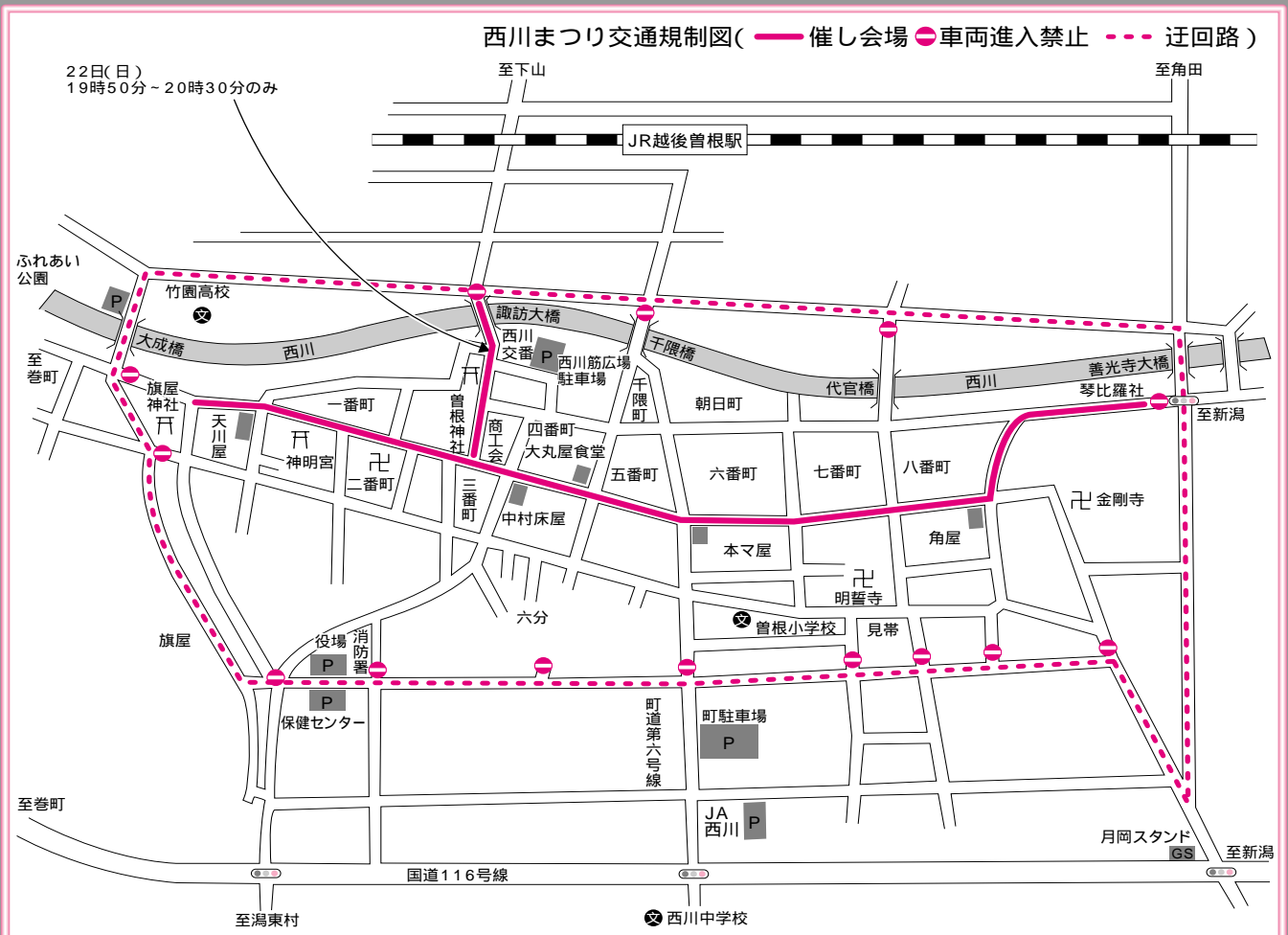
今年もにしかわ福みこしに参加し、真夏の思い出をつくりませんか。
 日時 8月20日(金) 午後5時30分集合
 集合場所 商工会本陣(五番町久思楼前)
 出陣式 午後6時10分
 福みこし 午後6時20分~7時30分
 福まき 午後9時20分~9時30分
 ハッピー・帯・足袋は商工会で準備します。
 氏名・連絡先を商工会までご連絡ください。



西川まつり交通規制のお知らせ

西川まつりのため、下記のとおり交通規制が行われます。交通規制中でもバスおよび緊急車両と曾根タクシーが通行しますのでご注意ください。

- 8月20日(金) 福みこし、民謡流しのため..... 午後6時~10時
 - 8月21日(土) 小中学校パレード、みこし渡御のため..... 午前9時45分~11時、午後2時30分~7時
 - 8月22日(日) みこし渡御、仕掛花火・ナイアガラのため..... 午後2時~7時、午後7時50分~8時30分
- 雨天で中止の場合は(20日、21日、22日とも)交通規制がありません。



市町村合併

新潟市との合併が

告示される!

7月22日(木)総務大臣により、新潟市との合併が告示されました。これにより、法定の手続きがすべて終了しました。

新潟市との合併にあたっては、任意協議会で協議を重ね、平成16年1月に法定協議会を設置し、4回にわたり協議会を開催、議論を行い、3月には合併協定書の調印、町の議会議決、そして知事決定といった一連の手続きを進めてきました。

総務大臣告示(官報掲載)

総務省告示第六百四号
市町村の廃置分合

地方自治法(昭和二十二年法律第六十七号)第七条第一項の規定により、白根市、豊栄市、中蒲原郡小須戸町、同郡横越町、同郡亀田町、西蒲原郡岩室村、同郡西川町、同郡味方村、同郡潟東村、同郡月潟村及び同郡中之口村を廃し、その区域を新潟市に編入する旨、新潟県知事から届出があったので、同条第六号の規定に基づき、告示する。

右の処分は、平成十七年三月二十一日からその効力を生ずるものとする。

平成十六年七月二十二日

総務大臣 麻生太郎

問い合わせ

総務課広域情報係 内線215

にいがた市民大学

「公開講演会」のご案内

日時

9月2日(木)

午後7時~8時30分

(受付 午後6時30分)

会場

新潟市民プラザ(NEXT21 6階)

定員 500人(応募者多数の場合は抽選)

講演テーマ

国連の可能性と日本外交

講師

東京大学東洋文化研究所

教授 猪口 孝さん

受講料 無料

申込方法

往復はがき(電子メール・FAXでも可)に「公開講演会参加希望」住所氏名 電話番号をご記入のうえ、にいがた市民大学事務局までお申し込みください。

申込期限

8月20日(金)(当日消印有効)

問い合わせ

にいがた市民大学事務局

新潟市教育委員会生涯学習課

T 951 8550

新潟市学校町通1番町602番地1

T E L 025 228 1000

内線3254・3255

F A X 025 225 9308

E-mail gakushu@city.niigata.lg.jp

ホームページ

http://www.city.niigata.niigata.jp

家族への思い

お父さん、パソコンの打ちかたを教えてくださいありがとうございます。いろいろなことがわかったよ。また、教えてね。

銚郷小学校4年 嘉村 真吾

お母さん、仕事をがんばっているね。お母さんはピアノが好きだから、上手になって、聞かせてあげるからね。

銚郷小学校4年 佐藤 紫乃

おばあちゃん、いつもおいしい野菜をおくってくださいありがとうございます。これからも野菜をおくってください。

銚郷小学校5年 荻野 万里

お父さん、お母さん、いつもおせわをしてくれてありがとうございます。だから私は、今日も元気で学校に行っています。

銚郷小学校5年 大島 彩

お母さん、いつもおいしい料理をつくってくれてありがとうございます。私も、そんな料理がつかれるようになりたいな。

銚郷小学校5年 富山 花澄

おばあちゃん、お手玉を作ってくれてありがとうございます。お手玉でおばあちゃんや妹と遊べて楽しいです。

曾根小学校4年 小林 真菜

お母さん、いつもごはんを作ってくれてありがとうございます。今度は、お手伝いをするからいっしょに作ろうね。

曾根小学校4年 高森 貴吉

おばあちゃん、今まで家事をしてくれてありがとうございます。これから、私がんばってやるから、無理しないでね。

曾根小学校5年 大橋 佳菜

お父さんいつも仕事がんばってください。たいへんだと思うけどこれからもがんばってください。竜弥より

曾根小学校5年 渡辺 竜弥

お父さんまいにち家ぞくのためにいたらいてくれてありがとうございます。これからもがんばってね。

曾根小学校5年 本永 絃

文芸にーかわ

俳句

度忘れの名前どこかへ極暑かな	笹川カヲヨ
夕焼けを帰り行く鳥寺の鐘	柴田文三郎
老一人あうんの呼吸冷奴	関 芙美
豌豆の莢のふくらみ旅二日	福島 阿支
生き方を変える気はなく冷奴	星 良三
遊船の手の餌にむるる鷗かな	森 武
昼テレビつい見逃して昼寝かな	山際 伝市
牛乳の膜をつつきて梅雨晴れ間	山田八千代
昼寝する我が横みれば白の猫	市橋 金吾
うたた寝の寝相をかくす簾かな	加藤 静江
縁日を廻りて幸の金魚売り	川崎 實

短歌

梅雨ばれを「俳句の小道」をそぞろゆく郭公 の声にしばし足止む	中原 京子
釣舟がエンジン止めて滑ること港に入り来夕 映の中	水野 シツ
夏祭り御輿をひとり拜みたり母と潜りし日を 偲びつつ	加藤トシ子
父の日に娘より送らるさくらんぼ遠く山形の 旅を思ひつ	高波 フサ
梅雨ぐもる朝の庭になつかしき塩辛トンボし きり飛び来る	相生 光江
減反の枯れ田さみしく蒲原を吹きすぐ風の無 性に沁みる	桜 みなよ
梅雨なれど澄みたる空の紫陽花の雨を待ちつ つ蕾すくます	松島えりか
彩々に咲く紫陽花の道ゆくにそぼ降る雨に蝶 の舞ひくる	青葉 香
夏の日を待ちて花咲く夾竹桃の風情さみしく 雨に濡れある	大野 友子
雨降らず紫陽花の花色冴えず明るさ失せし我 に似ており	上山 恵子

市町村合併

おばあちゃん、いつもいつも休みの日にいろんな所につれて行ってくれたりごちそうしてくれてありがとう。

升瀧小学校4年 石田 哲

お母さんへ 毎日家の仕事をがんばってくれてありがとう。私も大人になったら仕事をがんばります。

升瀧小学校4年 藤本 千尋

お父さん、算数のわからないところを教えてくださいありがとうございます。今度は、あおいが何かを教えてください。

升瀧小学校5年 長谷川 葵

いつも私になやんでいると、「大丈夫。」と応援してくれるお母さん。こんな時お母さんっていいなと思うよ。

升瀧小学校5年 荒木 真琴

お母さん、いつもいろいろなことをしてくれてありがとう。こんどはぼくがたすけてあげるからがんばって。

升瀧小学校5年 塚田 蓮

お母さん 生意気ばっかいつてごめん。かなりわがまま言うけどこれからも友達みたいな付き合いたいなあ。

西川中学校1年 森 菜穂子

いつも仕事で疲れているお父さん、徹夜もいけどあまり無理しないだね。

西川中学校1年 小林 達也

今度東京に行くお兄ちゃん。やさしくしてくれてありがとう!!帰ってきたらおみやげ買ってきてね。

西川中学校2年 真島 明子

いつも僕の体調を気にしてくれるおばあちゃん。言う事をきかなくてごめん。これからもよろしくお願いします。

西川中学校2年 塚本 博之

帰ってくると勉強したかと言う父さん。少しづつささいけど、本当はけっこううれしいよ。これからもよろしく。

西川中学校2年 菊地 涼平

この手紙は、平成15年度に西川町青少年問題協議会が募った「短い手紙」の作品です。なお、学校・学年は、応募当時のものです。

新潟県梅雨前線豪雨 被害義援金の受付

日本赤十字社新潟県支部では、7月13日の豪雨災害に対する義援金を下記のとおり受け付けていますので、ご協力をお願いします。

受付期間 10月13日(水)まで
受付場所 保健福祉課窓口(募金箱を設置してあります)

追悼

8月15日(日)に政府主催による全国戦没者追悼式が行われます。
式典当日の正午に役場のサイレンを鳴らします。戦没者を追悼し平和の祈念を込め、それぞれの職場または家庭において1分間の黙とうを捧げましょう。

9月9日は「救急の日」

大切な命を救う救命手当を身につけよう!

上級救命講習会

大災害が発生したときには多数のけが人が出ます。そのようなときにけが人や病気の方に応急手当をしてくださる方を養成する講習会です。

日時 8月20日(金)

午前8時～午後5時

場所 巻消防署3階講堂

対象者 中学生以上の方(先着30名)
内容 応急手当の必要性

心肺蘇生法(成人、小児、乳児、新生児に対する方法)

止血法
管理法(保温法、体位管理など)

外傷の手当て(包帯法、骨折時の副子法、熱傷の手当て)

搬送法(応急担架作成、搬送方法)

普通救命講習会

日時 9月12日(日)

午前9時～正午

場所 巻消防署3階講堂

対象者 中学生以上の方
内容 心肺蘇生法、止血法

ステップアップ講習会

(普通救命講習再講習会)

日時 9月9日(木)、10日(金)

の2日間のうちいずれか1日にご参加ください。

午後1時30分～4時30分

場所 巻消防署3階講堂

対象者 普通救命講習修了者で2年以上経過した方、または再講習を希望する方

内容 普通救命講習再講習(2時間)および、小児・乳児の救急(1時間)

参加費 無料

申込方法

FAXか電話で住所、氏名、生年月日、連絡先などをお聞かせください。(当日の受け付けも可能です)ステップアップ講習会受講の方は修了証をお持ちください。

その他

講習を修了された方には修了証をお渡しします。

上級救命講習会受講の方は、昼食を各自で用意してください。弁当を希望される方は受付時に注文をとります。(昼食は時間の都合上、会場内で召し上がっていただきます)

申し込み・問い合わせ

巻・西川・潟東消防本部

警防課救急救助係

TEL 3309

FAX 4745

西川町役場 ☎88-3111(代)
保健センター ☎88-5311
公民館 ☎88-2334
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
教育相談(専用) ☎88-3031

水道指定店（指定給水装置工事事業者）指定のお知らせ

次の業者を7月12日付けで指定しましたのでお知らせします。

(株)中山工務店
新潟市愛宕三丁目6番地16
☎025 284 2141

9月1日から

保険証が更新になります

国民健康保険の被保険者証（保険証）が、9月1日から新しい保険証に変わります。

今までの保険証の有効期限は、8月31日までです。ご注意ください。なお、新しい保険証の色は、今までの保険証の色（空色）と同じになりますので、お間違えのないようお願いします。

新しい保険証は、昨年同様1人1枚のカード保険証で、各世帯に、郵送で8月23日過ぎにお届けします。

①(学生)②(仕事の都合で家を離れている方)の保険証は、従来どおり個別に通知しますので、届出手続きをしてからの交付となります。

保険証更新の詳しい内容は、8月25日号に掲載します。

問い合わせ

住民課国民健康保険係 内線131・134



金婚式を迎えるご夫婦をお知らせください

平成16年度中に婚姻50周年を迎える「金婚式」に該当される方々に対し、9月20日に開催される敬老会において、町からささやかながら記念品を贈呈します。

該当するご夫婦がおられましたら、公民館へ連絡してください。

ご本人またはご家族からのご連絡をお待ちしております。

平成16年度の該当者

昭和29年4月1日から

昭和30年3月31日まで

に婚姻届け出をされたご夫婦

期限 8月16日(月)まで

連絡先 公民館☎88-2334

電話予約で住民票を交付します

日中忙しくて、住民票を取りに来ることができない方のために、電話予約による時間外交付を行っています。

取扱内容

住民票のみの発行で、請求できる方は本人および家族の方に限ります。(1通300円)

請求方法

平日、午前8時30分から午後5時15分までに住民課戸籍係へ電話で予約してください。

交付方法

- ・ 平日は午後5時30分から8時まで
 - ・ 土・日曜日・祝祭日は午前8時から午後8時まで
- 役場当直室へお越しください。

なお、受領の際には認め印が必要です。領収書が必要な方は後日郵送します。

その際の郵送料は本人負担となります。

警備員の庁舎巡回時はお待ちいただく場合があります。

問い合わせ

住民課戸籍係 内線132・133

故 樋浦傳二郎さん(川崎) 旭日単光章を受章

5月23日に故樋浦傳二郎さんが叙勲の榮譽に浴しました。

樋浦さんは、昭和31年に町議会議員に初当選し、4期13年余りの永きにわたり町議会議員として在職され、地方行政の振興に尽くされた功績により、旭日単光章を受章されました。

西川荘の臨時閉館時間についてお知らせ

8月13日(金)は、西川町老人いこいの家西川荘の閉館時間を午後4時に変更します。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願ひします。

ごみ

は 町内のごみステーションに出しましょう

最近、西川町の住民が出したと思われる「ごみ」が、新潟市のごみステーションにあります。

通勤途中なのか、夜間に出されているのかは不明ですが、大変迷惑されています。

新潟市は、ごみの分別方法も収集日も違います。「ごみ」は「決められた町内のごみステーション」に出してください。

自衛隊パイロット学生および 看護学生募集

航空学生

年齢制限 高卒(見込)~21歳未満

試験日 9月23日(木)

試験地 新潟市 ほか

看護学生

年齢制限 高卒(見込)~24歳未満

試験日 10月17日(日)

試験地 新潟市 ほか

問い合わせ

自衛隊新潟地方連絡部

加茂募集事務所

☎0256-52-5222



佐藤忠興さん(升岡) 平成16年度交通安全知事表彰を受賞

このたび、佐藤忠興さんが交通安全知事表彰を受賞されました。

佐藤さんは、交通指導員制度発足以来、30年間の長い間、小中学校の通学路での街頭指導や交通安全教室の開催、各種行事での交通整理などに活躍し、また(財)巻地区交通安全協会升岡支部長を勤めるなど、町の交通安全に貢献した活動が評価されたものです。

おめでとうございます。

自治宝くじの助成を受け 文化・学習活動用 機材を整備

財団法人自治総合センターの助成を受け、中島集会所にテレビ、パソコン、エアコン等の機材が整備されました。

中島集落では、これらの機材を各種会合や行事に活用し、コミュニティ活動の活性化を図りたいと抱負を語っています。

自治宝くじ助成とは

財団法人自治総合センターが、自治宝くじの普及交付事業費として受け入れる「宝くじ受託事業収入」を財源とし、自治会のコミュニティ活動の促進・発展を図ることを目的に助成するものです。

今回の助成額は150万円でした。



平成16年度 区長視察研修

千葉県野田市関宿支所

関宿コミュニティ会館



高木 章さん
(川崎団地)

来年3月新潟市との合併を控えて、西川町として最後の区長視察研修が、7月1日〜3日に行われた。視察コースにも合併後のことを考慮しての意味合いがあったようだ。区長50名、昨年に続いて町長、関係職員2名の参加で総勢53名であった。

視察場所として千葉県野田市旧関宿役場を選んだのは合併後の西川町のあり方として学んで欲しいところがあると考えてのことでしょう。また、「合併後は区長会と行政との密なる関係が大いに求められる」と事あるごとに発言

と云う。合併時の人口は3万2千弱であった。小さな町がより大きな市と合併することは、言葉はどうかあれ実は「吸収合併」であろう。町が行っていたきめ細かい住民サービス、まち発展のための施策がなくなるのではないかの不安があるし、事実そうだったという情報もある。野田市はどうなのか一番気になる。合併に関する参考資料集Q&Aを見ると「関宿町にとって役所が遠くなって不便になりませんか」に対して、「役場は今までと変わらな

い支所機能とする。本庁へのアクセスにコミュニティバスを導入する」また、「関宿がさびれていくのではないかの不安に対して、「役場をさまざまな立場、世代の方々が利用できやすい施設にリフォームし、さまざまな施設を町に配置し、職員も十分配する」

とある。参考資料集を見る限りうまく行っているように見える。「合併のメリット、デメリットを調査し、その情報を議会や町民の皆さんに提供しながら町民の総意を判断したい」とあるが合併後のデメリットはないかとのこちらの問いに対して「デメリットはありません。編入してあげるといふ意識が野田市にあったら合併は失敗であるという立場が関宿であった」と

と言いつつ野田市職員の説明には相当の自信を感じた。合併協が14年4月に発足し翌年の6月に新市が誕生したというスピーディーな合併ではあったが、一つの市と一つの町の合併であったこともあってうまく行ったものと思われる。コミュニティ会館にリフォームされた旧関宿役場を見学させてもらったが、議場が小劇場に、玄関は、明るく開放感のある吹抜けに、行政資料室、図書室、IT視聴覚室が備わり、最上階が棋士関根名人の記念館と5階の役場が「いちいのホール」とも呼ばれ、市民の文化教養に親しむ場、憩いの場に変身している。

埼玉県蔵造りの町小江戸川越めぐりは「まちづくり」に参考となるし、日光東照宮では合併後の西川発展を、それぞれの家族の健康と共に祈願した。福島県塔のへつりの自然造形美に圧倒させられたこと、大内宿伝統建造物群集落を見物したこと、これらは観光ではないなと思われがちなところにも視察研修の意味が大いにあると最後につけ加えたい。



健闘

西川町空手道会

7月11日(日)西川勤労者体育センターにおいて、第31回西川町体育協会長杯空手道大会が開催され、郡内の小・中学生132名が参加し、日ごろ鍛えた技を力いっぱい披露しました。西川町空手道会選手の結果は次のとおりです。

- 小学生5・6年女子形 第三位 内藤 麻里萌
- 中学生男子形 準優勝 大島 樹
- 準優勝 丸山 裕輔
- 第三位 丸山 裕輔
- 小学生3・4年男子組手 準優勝 加藤 展人
- 第三位 小林 泰誠
- 中学生男子組手 第三位 丸山 裕輔

飼い犬・飼い猫の管理をキチンとしましょう!!

最近、犬が夜中や早朝に吠えて安眠妨害をしたり、猫が家の庭を荒らしたり、ふんをしたりといった苦情が増えています。

野良犬、野良猫の害によるものもありますが、飼い主は、犬の散歩のときにはビニール袋とスコップを持ってふんを持ち帰る、夜間、猫を外に放し飼いにしないなどのマナーを守り、近所の方に不快な思いをさせないよう気を付けましょう。

また、捨て猫や所有者不明の猫も増えていますので、不妊去勢手術を受けるなどして、むやみに猫を増やすことのないようお願いいたします。

スクールカウンセラー 講演会開催

日時 8月25日(水)
午後2時~3時30分
会場 保健センター
講師 西川中学校スクール
カウンセラー 中井良和さん
演題 子どものこころ
入場料 無料

思春期の子どもを中心に講演します。さまざまな場面で、親や周囲の人はどのように子どもに接したらよいのか考える契機になります。

中学生の子どもがいるご家庭の方はもちろん、小学生、高校生の子どものいる家庭の方、また、父母に限らず興味のある方はどなたでも参加ください。

問い合わせ
西川中学校 黒川☎88-3148

ふれあいのひととき

町民囲碁・将棋大会

公民館主催による町民囲碁・将棋大会を次のとおり開催します。

参加費は無料です。ぜひ、あなたも参加してみませんか。

参加を希望される方は、当日直接会場においてください。

日時 8月14日(土)
午前9時30分から
(時間厳守)

会場 西川荘大広間
(今回は、いつもと会場が異なります。ご注意ください。)

各自昼食をご用意ください。

参加者 小学生以上の町民または町内勤務者
問い合わせ 公民館☎88-2334

歯の健康 Q&A

Q 経管栄養の要介護者は、食事をするので、歯磨きは必要ないでしょうか？

A 経管栄養の要介護者は、健康な方以上に歯磨きやお口のお手入れが必要で、要介護者は健康な方と違い、体の抵抗力が低下しています。要介護者となり、食事が軟食やミキサー食になると、口の中が汚れやすくなり、普通食の方以上に丁寧に歯磨きをする必要があります。また、食事を取れなくなり、完全に経管栄養になると、食事を取ることによって自然ときれいにされていた口の粘膜、ほっぺ、舌、などがばい菌の巣となることができます。

歯の周りでは、だ液などの中にあるたんぱく質や糖質を栄養としてばい菌が増殖し、プラークとなって白い塊になり歯にこびり付きます。粘膜に付着したばい菌や、歯にこびり付いたプラークは、うがいや洗浄液では除去できません。日頃から口の中を歯磨きなどのお手入れにより、常に清潔に保つ必要があります。歯に付いたばい菌は歯ブラシですり落とし、粘膜、舌のばい菌はガーゼや綿棒などでぬぐい取る必要があります。

要介護者の口のお手入れは、慣れないとなかなかうまくいかない場合があります。かかりつけ歯科医や歯科衛生士など、専門家のアドバイスを受けたうえで行うことが必要です。

健康づくり講演会を終えて

うつ病とストレス予防について

うつ病とは・・・日常生活において気持ちが悪くなり落ち込んだり、悲しみや不安などの状態が回復せず長く続いてしまう病気です。うつ病の専門的な治療を受けずに放置すると悪化することがあり、自殺に結びつくことがあります。新潟県は全国で5番目に自殺が多く、その多くを中高年の男性が占めています。

うつ病の原因・・・脳のセロトニンやノルアドレナリンなどの脳内伝達物質が関係していると言われており、単に「気の持ちよう」で起こる病気ではありません。

うつ病の症状・・・気分が落ち込む、興味や関心が持てない、何事もやる気がでない、集中力が落ち、能率よく仕事ができない、人と一緒にいたくない、人に会いたくない、必要以上に自分を責める、死について考えるなどがあります。身体症状としては、眠れない、疲労感、けん怠感、食欲不振、頭痛、頭重感、性欲減退、下痢・便秘、口の渇き、めまいなどの症状が表れます。

うつ病の対処法・・・の順序で対応してください。

十分な睡眠をとる
休養をとり、のんびり休む
専門医で早めの受診をし、症状にあった薬物治療を受ける などがあります。

まず、身近な方のうつ病症状に気がいたら巻健康福祉事務所の相談員や保健師に相談しましょう。

メンタルヘルスチェック

「はい」の数

_____個です

この2週間のあなたの気分についてチェックしてみましょう

- 1 この2週間、いつも憂鬱（ゆううつ）な感じがしたり、気分が沈んでいる (はい・いいえ)
- 2 この2週間、いろいろなことに興味がなくなったり、楽しめなくなっている (はい・いいえ)
- 3 食欲が減少、または増加した。または、自分では意識しないうちに体重が減少、または増加した (はい・いいえ)
- 4 毎晩のように寝つきが悪かったり、夜中に目が覚める、朝早く目が覚める、遅くまで寝ていることがある (はい・いいえ)
- 5 普段にくらべて話し方や動作が緩慢になったり、イライラしたり、落ち着きがなくなったり、静かにすわっていられなくなったりする (はい・いいえ)
- 6 いつも、疲れを感じたり、気力がないと感じたりする (はい・いいえ)
- 7 いつも、自分に価値がないと感じたり、または罪の意識を感じたりする (はい・いいえ)
- 8 いつも集中できなかったり、すぐに決断できなかったりする (はい・いいえ)
- 9 自分を傷つけたり、自殺を考えたり、死んでいればよかったと繰り返し考えたりする (はい・いいえ)

判断のポイント

質問1、2のうちの少なくとも1つを含めて、合計5つ以上「はい」があれば、うつ病の可能性が非常に高いと言えます。しかし、この条件を満たさなくても、「はい」の数が多ければ、それだけうつ病の可能性が高くなると考えられます。

* M,I,N,I 精神疾患簡易構造化面接法より

精神保健福祉 相談会 のお知らせ

「家庭や職場で悩みを抱え夜眠れない」「出掛けることや人と話をするのがおっくうになった」「家族の様子がいつもと違うので受診をすすめたい」など、心の悩みを話してみませんか。家族の相談についても受け付けます。この機会に精神科の医師や精神保健相談員に相談してみませんか。秘密は厳守します。

日程 8月26日(木)
時間 午後1時30分～3時30分
(受付 午後1時～)
場所 保健センター
担当医師 燕市 富樫医院
富樫 俊二院長
申込期限 8月19日(木)
問い合わせ

保健福祉課保健衛生係
内線144

食生活改善推進委員(ヘルスメイト)活動紹介

「肥満は生活習慣病のはじまり」
今回は肥満についてお伝えします。

【適正体重】

自分の適正体重をご存知ですか？今、食べ過ぎや運動不足から肥満傾向の方が増えていきます。肥満を防ぎ、適正体重を維持することは健康づくりの第一歩です。自分の適正体重を知り、太る原因と改善点を見つけてみましょう。

【肥満対策】

肥満は、食べ過ぎや運動不足によって、体に残ったエネルギーが体脂肪として蓄えられた結果です。また、その逆はやせにつながらず。余分な脂肪は、心臓病、高血圧、高脂血症、動脈硬化、糖尿病、脂肪肝など生活習慣病の原因となります。自分の適正体重を目標に、活動量に見合った食べ方をすることが大切です。

【肥満予防】

毎日の生活の中でこまめに体を動かして、少しでも多く歩くことは、肥満と生活習慣病の予防に役立ちます。一日の運動を決め、継続するようにしましょう。

食事は、腹八分目にし、主食は抜かないで摂りましょう。脂肪は大切なエネルギー源ですが、植物性と動物性脂肪の違いを知り、両方をバランス良く摂り、摂り過ぎに注意しましょう。おやつ、アルコールは控え、良く噛んで食べましょう。

毎日の生活の積み重ねで、少しでも肥満を防ぎ、健康な毎を送りたいものです。

自分の 適正体重を 知ろう！

あなたの適正体重は？

$$\text{身長 } \boxed{\quad} \text{ m} \times \text{身長 } \boxed{\quad} \text{ m} \times 22 = \boxed{\quad} \text{ kg}$$

最も疾病の少ない
BMI22を
基準としています。

あなたのBMIは？

$$\text{体重 } \boxed{\quad} \text{ kg} \div \text{身長 } \boxed{\quad} \text{ m} \div \text{身長 } \boxed{\quad} \text{ m} = \boxed{\quad}$$

BMIとは

BMI(Body Mass Index)は、肥満の判定に用いられるものです。

BMI 18.5未満	やせ過ぎ	抵抗力や体力の低下 貧血や骨粗鬆症になりやすい
BMI 18.5以上 25.0未満	正常域	適正体重に近づけましょう
BMI 25.0以上	肥満	生活習慣病最短コース

油と脂のちがい

油 主に大豆・ごま・オリーブ油などの植物性脂肪と魚の脂肪 / 不飽和脂肪酸が多く、生活習慣病予防に効果的。ただし、摂り過ぎはエネルギー過多から肥満・高脂血症を起こす

脂 主に肉類・卵・バター、ラード、生クリームなどの動物性脂肪 / 飽和脂肪酸、コレステロールが多く、とり過ぎると高脂血症から動脈硬化の進行を早める

脂肪の量と質のバランスをよくするには

例:1日の総エネルギー2,000kcalの人の場合その20～25%(400～500kcal)を脂肪(45～55g)でとる

1日の適量

・肉は60g程度、魚は60g程度 ・卵1個、牛乳1本200ml、豆腐100g

・調理に使う油と脂、種実類は合計大さじ1杯の範囲で多種類を

子育てテレホンサービス

88-5560

今回の期間と内容は次のとおりです。24時間いつでもご利用いただけます。

期 間	内 容
8月 2日～ 8月15日	兄弟げんか
8月16日～ 8月29日	じっとしていない幼児

問い合わせ 曽根保育園（☎88-2112）までお願いします。

住民課窓口からのお知らせ

毎月第4水曜日に住民票等交付窓口を午後7時まで延長しています。（8月は25日です）
取扱業務は、
戸籍謄・抄本 / 住民票 / 印鑑登録 / 印鑑証明 / 年金現況証明です。
どうぞご利用ください。

入札結果公表

（百万円以上）

入札日	工 事 名	場 所	工事費	工 期	業者名	指名数	入札日	工 事 名	場 所	工事費	工 期	業者名	指名数
6.22	原水濁度計更新工事	浄水場	千円 3,087	16.6.23 ） 16.9.10	㈱菱電社	5	7.7	第3処理分区枝線管渠築造（第3工区）工事	鯉第二区地内	千円 14,700	16.7.7 ） 16.10.29	㈱加藤建設	7
6.22	残留塩素計更新工事	浄水場	2,279	16.6.23 ） 16.9.10	㈱菱電社	5	7.7	第3処理分区枝線管渠築造（第4工区）工事	鯉第一区地内	22,050	16.7.7 ） 16.10.29	㈱八百板組	7
6.25	町道第722号線道路改良工事	松崎地内	2,835	16.6.25 ） 16.9.7	深澤建設㈱	7	7.7	第3処理分区枝線管渠築造（第5工区）工事	鯉第一区・鯉第二区地内	16,695	16.7.7 ） 16.10.29	深澤建設㈱	7
6.25	町道第443号線オーバーレイ工事	押付団地地内	1,575	16.6.25 ） 16.8.13	㈱水倉組巻支店	6	7.7	第3処理分区枝線管渠築造（第6工区）工事	鯉第二区地内	18,900	16.7.7 ） 16.10.29	㈱佐藤企業	11
6.25	町道第60号線水路改修工事	第一産業センター地内	1,890	16.6.25 ） 16.8.24	世紀東急工業㈱北陸支店新潟営業所	7	7.15	下水道関連水道管移設工事（第1工区）	鯉第二区地内	7,875	16.7.16 ） 16.10.8	遠藤・大滝經常共同企業体	7
6.25	スポーツパーク西川ゲートボールコート外壁新設工事	舟橋地内スポーツパーク西川ゲートボールコート	9,450	16.6.25 ） 16.8.31	㈱水倉組巻支店	8	7.15	下水道関連水道管移設工事（第2工区）	鯉第一区地内	8,085	16.7.16 ） 16.10.8	㈱有谷建設	7
7.7	消雪パイプ用削井工事（第1工区）	川崎団地地内	5,722	16.7.7 ） 16.9.14	㈱村尾技建	6	7.15	下水道関連水道管移設工事（第3工区）	鯉第二区地内	5,565	16.7.16 ） 16.10.8	㈱加藤建設	7
7.7	消雪パイプ用削井工事（第2工区）	新栄町地内	5,943	16.7.7 ） 16.9.14	北陸鑿泉㈱	6	7.15	下水道関連水道管移設工事（第4工区）	鯉第一区地内	8,085	16.7.16 ） 16.10.8	㈱八百板組	7
7.7	消雪パイプ用削井工事（第3工区）	新栄町地内	5,880	16.7.7 ） 16.9.14	大和開発興業㈱	6	7.15	下水道関連水道管移設工事（第5工区）	鯉第一区・鯉第二区地内	6,615	16.7.16 ） 16.10.8	入澤燃料㈱	7
7.7	第3処理分区枝線管渠築造（第1工区）工事	鯉第二区地内	24,150	16.7.7 ） 16.10.29	遠藤建設㈱	7	7.15	下水道関連水道管移設工事（第6工区）	鯉第二区地内	2,205	16.7.16 ） 16.10.8	㈱志登屋工業	7
7.7	第3処理分区枝線管渠築造（第2工区）工事	鯉第一区地内	21,840	16.7.7 ） 16.10.29	有谷建設	7							

8月の納税

納税する税目

町県民税（第2期分）
国民健康保険税（第5期分）
介護保険料（第5期分）

納期限

8月31日(火)

・納期限までに忘れずに納税しましょう。

・窓口払いの方は、納税通知書をお持ちのうえ金融機関で納めてください。

・口座振替の方は、お手数でも預金残高をお確かめください。

・口座振替日は8月31日(火)です。振替できなかった方の再振替日は、郵便局の方は9月10日(金)、その他の金融機関の方は9月15日(水)となっています。

・口座振替のおすすめ

納税は、便利で安全な口座振替をご利用ください。

手続きは、金融機関の窓口で行ってください。

うぶごえ

名 前	誕生日	保護者	町 内
星 野 友 夢	6/18	健 児	大 湯
谷 香 純	6/29	仁 六	分
谷 心 音	6/29	仁 六	分
金 子 拓 磨	7/6	孝 行	美 里
金 子 陽 奈	7/6	孝 行	美 里
藤 田 虎 優	7/7	和 利	鮎第二区
高 橋 拓 己	7/8	栄 二	川崎団地
小 林 侑之介	7/9	始	鮎第一区
大 村 悠 真	7/10	秀 行	鮎第二区
澁 木 彩 夏	7/10	悟	学 校 町
小 林 千 夏	7/12	正 実	見 帯

ごけっこん

名前(旧 姓)	世帯主	町 内
山 本 康 明 (米 山) みゆき	山本二三子	四 番 町

おくやみ

名 前	年齢	亡くなった日	世帯主	町 内
高橋 ヤイ	71	6/26	本 人	九番町
菅原 道雄	69	7/4	道 次	鮎第二区
小林 キセ	82	7/13	栄 一	三角野
田村 和	80	7/18	本 人	大湯(花見の里)

町民のうごき欄に掲載を希望されない方は、戸籍窓口に届出の際にお申し出ください。

西川町の人口動向 (7月末日現在)

男	6,080人	転 入	4人
女	6,516人	転 出	19人
計	12,596人	出 生	12人
	(前月比 - 8)	死 亡	5人
世帯数	3,518		
	(前月比 - 5)		

わたしの作品



【談】 この作品を描こうとしたきっかけは、ある資料を見て、山のきりを描きたくなったからです。

この絵で、工夫したところ・頑張ったところは、きりをスポンジで、たたいてぼかしたところです。特に頑張ったところは、きりで使う色とその水の量です。水の量は、多すぎても少なすぎてもダメなので、難しかったです。

その他に頑張ったところは、山の色を手前からどんどん薄くしていったところです。

残り少ない部活動なので、一枚一枚の絵に集中して取り組みたいです。



西川中学校3年

土田 千鶴さん

(善光寺)

わが家の人気者



大滝 海央ちゃん(2歳10か月)・陸生くん(1歳3か月)

うちの海央と陸生はとても仲良しです。

海央は、マイペースでとっても弟思い。

自分より小さい子にやさしい元気な女の子です。

陸生は、あまえん坊なうえに泣き虫。だけど、やんちゃで、笑顔がステキな男の子です。

天気の良い日はプールに入ったり、おもちゃで遊んだり、本を読んだりいつも一緒です。

ケンカをしても、すぐまた一緒に笑っていて子どもってスゴイって思います。

これから2人がどういうふう成長するのか楽しみです。

大滝 剛さん(天竺堂)
由起江さん

このコーナーに登場してくれるちびっこ・赤ちゃん・ペットを募集しています。企画課まで連絡してください。