

広報 かわぐち

発行 新潟県川口町長 青柳 弘
編集 川口町役場総務課
(〒949-75 ☎(0258)89-3111)

元気です●かわぐちっこ⑦

川上知香^{ちか}ちゃん (川口1・2歳11か月)
新一さん・泰子さん 二女



高いところが大好きで鉄棒にぶら下がるのが得意。将来は…?「おサルさんになりたーい!!」。お姉ちゃん、お兄ちゃんといつも遊んでいるせいかわぐちちゃんおしゃまさん。大人っぽい言葉で皆をドッキリさせることも……。もうすぐ3歳。いっぱい遊んで、いっぱい食べてもっと大きくなりたいです。

(保育園に上がる前のちびっ子たちを紹介しています。掲載ご希望の方はご連絡ください。)

川口の山野草⑦

サワギキョウ (キキョウ科)

「サワギキョウ」は日本全土に分布し、高山帯から低山帯の明るい湿地に見られる花ですが、町の園芸店に並ぶようになってから数をぐんと減らしてしまいました。地中茎は太く短かく横に伸び、地上茎は円柱形で中は空洞でまっすぐに伸び、九十センチほどの高さになる多年草です。

花期は八月九月、茎の上部に十数個の濃紫色の花をつけ、花には短い柄があって、柄のつけ根に苞葉があります。花の上弁は二つ、下弁は三つに裂けて、萼袋や桔梗と花の構造が違うので、「キキョウ科」に入れるべきではないとする学者もいますが、とにかく目立つ花です。学生の頃、鹿島槍ヶ岳に登る途中の高原湿地で見たのがこの花との最初の出会いで、低山帯のものとは違って濃紺の光沢のある色をした花でした。

(写真・文 木沢 鈴木良治さん)



人口の動き (平成9年10月20日現在)

* ()内は前回からの増減

男	2,997人	(+2)
女	3,154人	(+3)
人口計	6,151人	(+5)
世帯数	1,561戸	(±0)



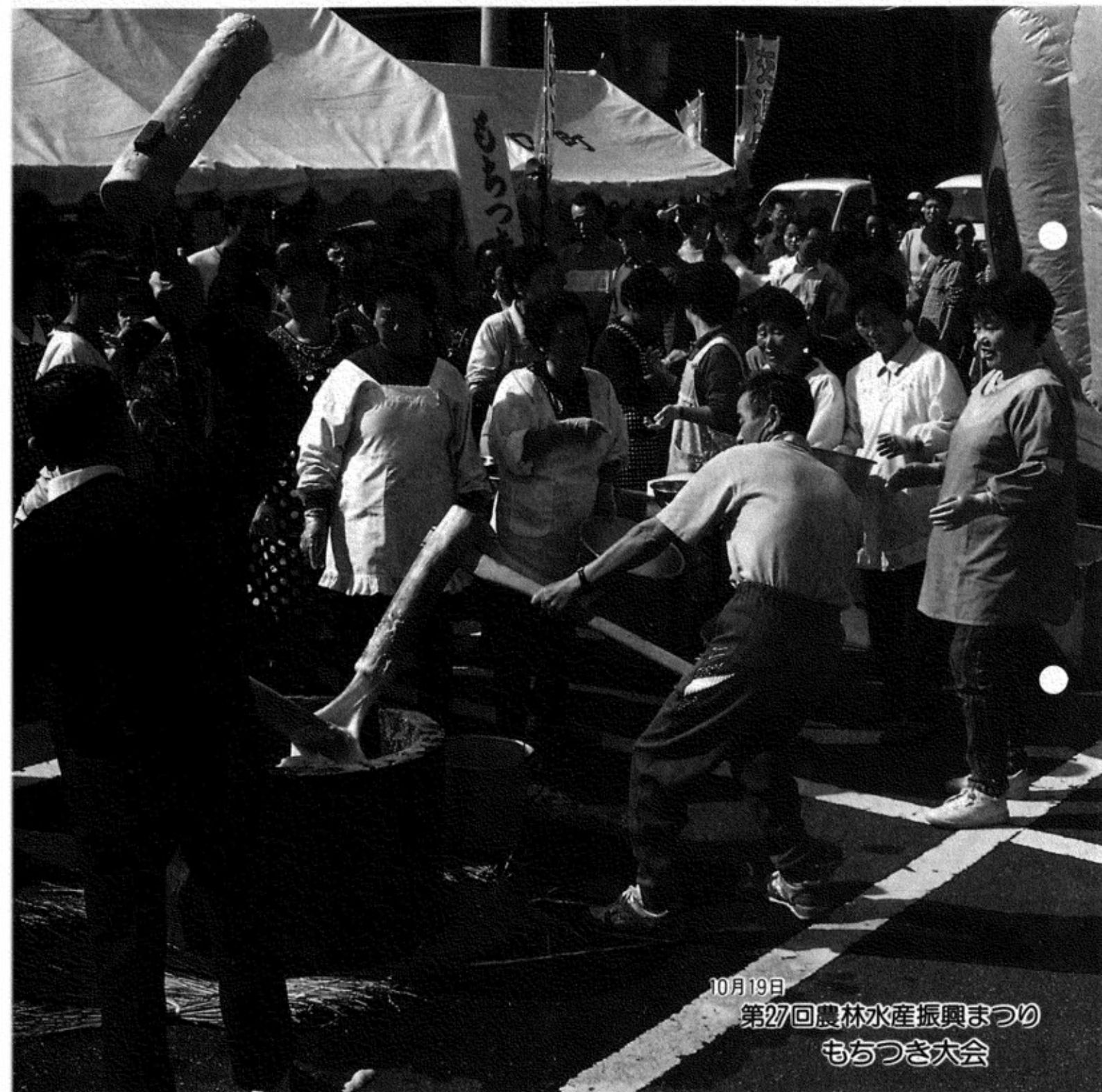
<表紙の写真から>

農林水産振興まつり恒例のもつつき大会は長蛇の列ができるほどの人気。また、宝船値段当ての正解は、61,215円。最も近い解答は桜井マサノさん(大谷内)の、61,150円でした。

さて、あなたはいかがでしたか?

あとがき

来年のカレンダーを目にするようになりました。今年もあと2か月が、と今更ながら時の過ぎる早さを痛感し「若い時は一日は短く一年は長い。年をとると一年は短く一日は長い」と言ったある哲学者の言葉を思い出してしまいます。さて11月は晩秋から初冬へと移り変わる時期。しばらく続いた秋晴れも数日前の荒天ですっかり様変わり。今冬は暖冬との予想ながら、妙高山麓では初雪、町内でもあらわれ降り、一気に冬が近づいた感じがあります。そのせいか、行きかう人とい「寒くなつてやだのー」と言葉を交わしてしまします。しかしまだ紅葉が染め、イチヨウの葉が黄色く染まりギンナンの特異な匂いが漂うのもこのころ。秋は他の季節と異なり冬に向かうゆえ特にむしり感を感じてしましますが、もう少し行く秋を惜しんでいたいものです。



10月19日 第27回農林水産振興まつり もつつき大会

在宅介護支援センターってどんなところ?… 2~3	いきいき生涯学習から…………… 9
農林水産振興まつり…………… 4	各種大会結果…………… 10
川口町長選挙のお知らせ…………… 5	俳句…………… 11
ガスを正しく、安全に使っていますか…………… 7	お知らせコーナー…………… 12~14

おもな内容

どんなところ?

応援します 「まめな暮らし」

今春から高齢者生活福祉センター「ぬくもり荘」に隣接し、建設工事を進めていた「在宅介護支援センター」がこのほど完成、本格的に業務を開始します。今回はその在宅介護支援センターについてお知らせします。

川口町の65歳以上の高齢者は、1,403人(平成9年10月1日現在)で総人口6,138人に占める割合は22.9%。ほぼ4人に1人が高齢者で、全国平均の15.6%、県平均の19.5%に比べかなり高齢化が進んでいます。

このうちの約1割、150人がデイサービス、ヘルパー、ショートステイなどのサービスを利用し何らかの介護を必要としています。診断の明らかな痴呆性老人は約30人、寝たきり老人は約10人です。今後も急速に進む高齢化に伴って寝たきりや痴呆性のお年寄りなど介護を必要とするお年寄りがますます増えていくことが予想されます。

人間誰でも住み慣れた地域や家庭でできる限り生活し続けたいと多くの方が望んでいます。在宅介



▲介護用品等の展示

護支援センターでは、寝たきりや痴呆のお年寄りとお家族の皆さんが、安心して「まめな暮らし」が送れるように「よろず相談窓口」として介護の相談をお受けします。

相談をお受けする

保健・福祉サービス あれこれ

●**デイサービス**
寝たきりやばけなどのお年寄りを日中預かり、入浴や昼食、レクリエーションなどのサービスを提供します。

●**ホームヘルプサービス**
寝たきりや日常生活に支障のあるお年寄りがいる家庭で、介護や家事の手助けが必要な時にホームヘルパーを派遣し、身の回りのお世話をします。

●**ショートステイ(短期保護)**
介護をしている家族が一時的に不在になったり、病気にかかるなど、自宅での介護が困難になった時に2週間以内の範囲で施設で預かります。

●**日常生活用具の貸し出し・給付**
寝たきりや、一人暮らしのお年寄りの生活に必要な介護用ベッドや車イスなどを提供して、日常生活の便宜を図ります。

●**紙おむつの支給(半額負担)**
在宅の寝たきりのお年寄りや、身体障害者手帳の交付を受けている方で、おむつを使用している方に紙おむつを支給します。

●**介護者手当の支給**
在宅で寝たきりのお年寄りや、痴呆のお年寄り等と同居し、介護されている方に介護者手当を支給します。

●**機能訓練事業(竹馬の会)**
長期間病気を患ったり、手足、腰などが不自由で、一人で外出するのが不安な方、家で閉じこもりがちな方へ、寝たきりにならないよう、心と体の機能訓練を行います。

●**在宅寝たきり者訪問歯科診療**
寝たきりなどのため、歯科医院へ通院することが困難な方に対して、在宅で治療や保健指導を行います。

●**特別養護老人ホーム**
65歳以上のお年寄り、身体上または精神上著しい障害があるため常時の介護を必要とし、自宅において介護を受けることが困難な方が入所できる施設です。

●**養護老人ホーム**
65歳以上のお年寄り、身体上、精神上、環境上の問題があり、かつ経済的に困窮し、自宅において生活することが困難な方が入所できる施設です。

在宅介護支援センターって

こんなときは

お気軽にご相談を

- 何となく気持ちが悪くモヤモヤする、誰かと話をしたい
- 短期間でいいから、どこかで介護してほしい……
- 介護の仕方がわからない
- 介護を手伝ってほしい
- お風呂はどうしたらいいの?
- 介護用品には何があるの?
- いろいろな福祉制度の利用はどうしたらいいの?

介護が必要なお年寄りや障害のある方が、地域で、あるいはご家庭で安心して暮らせるように、必要な保健・福祉サービスを受けられるよう人や制度について調整します。

ご相談は電話、来所、訪問で

ご相談される方のご都合に合わせて電話、来所、訪問等いろいろな形でのご相談に応じます。

相談は無料、秘密は固く守られます。

相談受付時間

月曜日～金曜日(祝日除く) 午前8時30分～午後5時15分まで

相談先

川口町在宅介護支援センター (☎89-3974)

※時間外で緊急の場合は役場(☎89-3111)へご連絡ください。



お年寄りのお世話(介護)について困ったり、どうしたら良いかわからないとき、お気軽にご相談ください。専門のスタッフが皆さんのお話を聞きアドバイスします。「福祉、保健、医療の各種サービスをいつ、どのように利用したら良いのか?」などどんなことでも結構です。

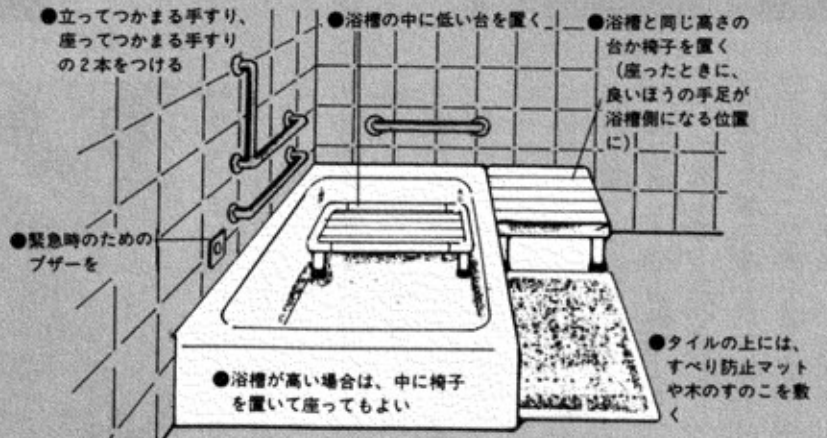
できる施設です。

●**老人保健施設**
病状安定期にあり、入院治療の必要はないが、介護を必要とするお年寄りが、リハビリなどで一定期間入所して、自立と家庭復帰を目指す施設です。

●**居住部門**
独り暮らしや夫婦のみの世帯で、独立して生活するには不安のあるお年寄りに、住居を提供します。

●**高齢者・障害者向け住宅整備補助事業**
人間誰しも年老いていき、身体機能も衰えていきます。高齢者や障害者などの身体の状態に合わせて住宅を改造できれば自立することもできます。

具体的には、
・居室や廊下、階段などに手すりをつける
・浴室、トイレなどの改造
・床面などの段差の解消
・すべりにくい床面にする
・段差解消機、ホームエレベーターの設置などがあります
同居する高齢者等の状態にあわせてどのように改造したら良いかも含めて相談をお受けします。



住宅の改造例(浴室)

※補助金は、改造にかかった経費の半分が交付されます。ただし、改造費は100万円を限度とし、改造費に補助率(2分の1)をかけた金額を補助します。(対象世帯は年収600万円以下、生活保護世帯は全額補助)

在宅介護支援センターでは、これらの事業を皆様からの相談内容に応じてそれぞれのケースに合わせて紹介いたします。

町制施行40周年記念

農林水産振興まつり

活力ある豊かな農業の町をめざして

10月19日、収穫を祝い農業の振興をめざす「第27回農林水産振興まつり」が生涯学習センターを中心会場に行われました。

この日はさわやかな秋晴れにも恵まれ、イベント広場は農産物の品評会や農畜産物の販売、もちつきなどさまざまな催し物が行われ、朝から親子連れなどでにぎわいました。

優良農家を表彰

また、農業会館では、県や町の来賓百五十人が出席して式典が行われ、農林水産の各分野でその振興に努めた優良農家の表彰と合わせ、町制施行40周年特別表彰も行われました。

主な被表彰者

(敬称略)

- 水稲部門 (コシヒカリ品質向上共進会) 一優秀賞以上
- ▽最優秀賞 岡村隆好 (岩出原)
- ▽優秀賞 真島松栄 (相川口) 岡村行雄 (岩出原)
- 園芸特産部門
- ▽特産振興奨励賞 保科守男 (牛ヶ島) 園芸振興奨励賞 覚張房吉 (下村) 関龍馬 (上河原) 関元江 (西倉) 関弘一 (西倉)
- 水産部門
- ▽水産振興奨励賞 宮克則 (荒谷)
- 農業青年の部
- ▽農業後継者 山崎学 (相川2)
- 関博行 (岩出原) 大淵修治 (小高)
- 特別賞
- ▽新潟県経済連賞 (水稲部門) 岡村隆好 (岩出原) 長岡中央青果奨励賞 (特産部門) 保科守男 (牛ヶ島)
- 町制施行40周年特別表彰
- ▽水稲部門 星野洋子 (新敷) 関正一 (西倉) 特産品部門 川口町農協きのこ部会 水稲部門 渡辺一 (武道窪) 宮寅一 (荒谷) 星野正作 (牛ヶ島) 広井吉夫 (相川1) 地域活動部門 川口町農協協女性部



川口町長選挙のお知らせ

町選挙管理委員会では、平成9年12月24日に任期満了となる川口町長の選挙を次の日程で執行する予定となりました。

- 告示日 12月9日(火)
- 投票日 12月14日(日)
- 立候補予定者説明会
 - ・11月18日(火) 午後1時30分
 - ・川口町役場3階第1会議室

〈選挙人名簿〉

川口町長選挙で投票できる人は、選挙人名簿に登録されている人です。

- 新たに名簿に登録される人
 - ▽新成人 昭和52年12月15日以前に生まれた人
 - ▽転入者 平成9年9月8日以前に転入届をした人
- 他市町村へ転出した人

投票日の前日までに他市町村に転出した人は投票することができません。

- 選挙人名簿登録者数 (平成9年9月2日現在)

男	2,287人
女	2,456人
計	4,743人

※お問い合わせは、町選挙管理委員会まで (役場総務課内 ☎89-3111)

長年の地域安全活動で

防犯榮譽銅賞受賞

中林 貢 さん



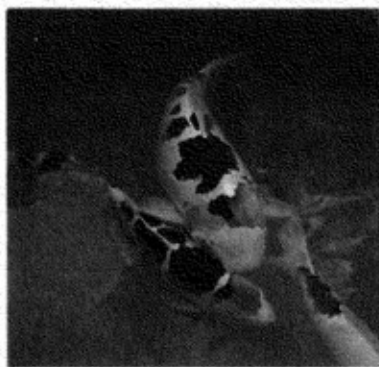
このほど長年にわたる地域安全活動への貢献が認められ中林貢さん(川口3・72歳)が全国防犯協会連合会長から表彰され、防犯榮譽銅賞を受賞しました。中林さんは、昭和62年に小千谷地区防犯協会連合会の役員に就任、以後老人クラブ会員を対象に防犯広報の自作作成や会合時の講話など啓発活動を精力的に行い、地域の防犯活動に貢献されています。今回こうした活動が高く評価されました。(平成元年からは同防犯協会連合会高齢者部会副会長に就任されています。)



▲岡村隆好さんに最優秀賞

泳ぐ宝石 錦鯉品評会併催

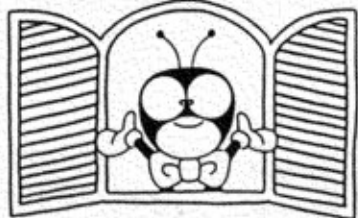
役場前広場では、2年ぶりに錦鯉品評会が開催され第一部から第七部まで計一三九点が出品されました。審査の結果、甚兵衛養鯉場の紅白(65才以上)が全体総合優勝に、小田養鯉場の紅白(15才未満)



が最優秀賞にそれぞれ輝きました。各部の優勝者は次のとおり。(敬称略)

- ▽全体総合優賞 甚兵衛養鯉場(武道窪) 最優秀賞 小田養鯉場(牛ヶ首) 第一部 (紅白の部) 宮作三(荒谷) (三色の部) 宮作三(荒谷) (その他) 小林勇二(木沢)
- ▽第二部 小川養鯉場(相川)
- ▽第三部 小田養鯉場(牛ヶ首) 第四部 小田養鯉場(牛ヶ首) 第五部 星野弥平治(牛ヶ首) 第六部 甚兵衛養鯉場(武道窪) 第七部 星野誠一(田中)

国民年金 免除を受けた期間の保険料は追納できます



国民年金には、世帯の収入が少なくなったりして、どうしても保険料が納められない人のために保険料を免除する制度があります。しかし、将来老齢基礎年金を受けるとき、免除を受けた期間は、保険料を納めた場合の三分の一として計算され、

少ない額の年金を受けることとなります。より満額に近い額の年金を受けするため、保険料が納められるようになったらぜひ「追納」するようにしましょう。●免除を受けた期間で十年前の分までさかのぼって納めることができます。●追納は、先に経過した免除月の分から順に行います。●老齢基礎年金の受給権が発生している人は追納することはできません。●追納額は、当時の保険料額に加算額を加えた次の表の金額になります。※詳しくは、社会保健課国民年金係または長岡社会保険事務所(☎36-5141)にお尋ねください。

平成9年度中に追納する場合

免除期間	追納額
62年度	11,360円
63年度	11,200円
元年度	11,030円
2年度	10,980円
3年度	11,150円
4年度	11,390円
5年度	11,690円
6年度	11,710円
7年度	11,700円
8年度	12,300円
9年度	12,800円

ガスを正しく、安全に使っていますか

「安心ガスライフ21運動」は、需要者の皆さんにガスを正しく使っていただき、さまざまな安全機器の普及促進を図ることで、ガス事故の発生を未然に防ぐため毎年この時期に行われています。

寒くなりガスの需要期を迎えました。毎年この時期はガス事故も多く発生しています。

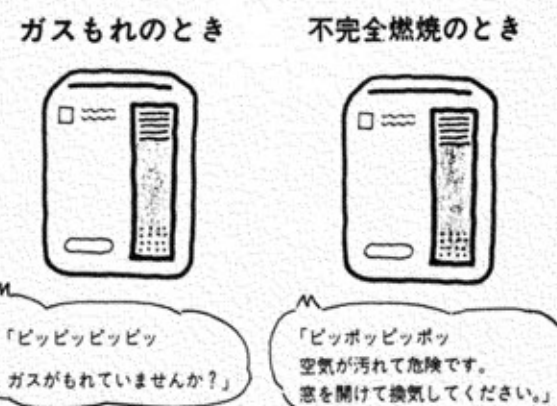
「安心ガスライフ21運動」は、需要者の皆さんにガスを正しく使っていただき、さまざまな安全機器の普及促進を図ることで、ガス事故の発生を未然に防ぐため毎年この時期に行われています。

万一のときは
都市ガス警報機が
効果的

こんなことはありませんか。
●入浴中やシャワーの使用中に
いやな匂いがしたことがある
●吸気口がふさがれたり排気筒が
外れたりしたことがある
●知らないうちに煮こぼれや風で
吹き消えたことがある…など
こんな時の安全器具として「都
市ガス警報器（不完全燃焼警報機
能付）」があります。今の住宅は気
密性が高く、ガスを使う時は必ず
換気が必要です。この警報機は、
万一のとき次のように警報音と音
声で危険を知らせてくれます。

※設置を希望の方は企業課まで
ご連絡ください。(需要家負担)

「安心ガスライフ21運動」実施中



異常を感じたら
すぐご連絡を

このほか、町ではガスを安全にお使いいただくために、順次「マイコンガスメーター（黄色）」への取替えを進めています。現在約8割の取替えを完了しました。

このガスメーターは、ガスを消し忘れたりガスもれなどの場合にマイコンが働いて自動的にガスを元で遮断し、ガス事故を未然に防ぎます。

なお、ランプが点滅したり異常を感じたときは、すぐに企業課までご連絡ください。

児童福祉法 改正のポイント

戦後まもなく「子どもは心身ともに健やかに生まれ育成されなければならない」という基本的理念のもとに制定された児童福祉法が改正され、平成10年4月から施行されることになりました。

今回は、この中から保育制度に関する改正のポイントについてお知らせします。

●保育園の選択利用制度の導入
これまでは町が入園する保育園を決め、「措置」という行処分によって入園する仕組みでしたが、今回の改正により、町が保育園の情報を公開し、これに基づき親が勤務条件などを考慮し希望する保育園を選んで申込みすることができる仕組みに改められました。

●保育料負担の均一化
これまでの保育料は両親の所得税額等に応じて負担する「応能負担方式」でしたが、保育園利用の一般化や、サラリーマン世帯の不公平感等を踏まえて負担方式を見直すことになりました。

新しい負担方式は、原則として子供の年齢等に応じた保育費用を基礎に支払うこととし、低所得者など家計に与える影響も考慮して決定することになりました。具体的には急激な負担増が生じないよう数年をかけて徐々に均一化を進めていくこととなります。

なお、平成10年4月からの利用申込みについては、後日お知らせします。
(問い合わせ先 社会保健課)



にいがた緑のものがたり'98
キャンペーンガール
町を表敬訪問

10月14日、第15回全国都市緑化にいがたフェア（にいがた緑のものがたり'98）キャンペーンガール「グリーンスマイルズ」から保科助役、にがしきマスコットキャラクターなど記念品が渡されました。

全国都市緑化にいがたフェアは、来年8月1日から79日間にわたり「創ろう ふれあう 緑広げよう 明日の地球へ」をテーマに、新潟市と新津市で開催される花と緑のイベントで、さまざまな催し物が行われます。

現在、前売り入場券を発売しています。詳しくは、実行委員会事務局（☎025-285-876）までお問い合わせください。

交通安全キャラバン隊
町内事業所巡回

9月30日、町交通安全協会は、キャラバン隊を編成、東芝照明プレシジョン株式会社など町内事業所5か所を巡回し、安全運転と交通事故防止を呼びかけました。

これは、同協会が秋の交通安全運動の一環として、小千谷署交通課長や西川口保育園見などの協力を得て行ったもので、ちびっ子交通安全隊のかわいい呼びかけに従業員の皆さんの評判もますます。同協会の山吉会長は「来年もまた、他の事業所を回って交通

安全を呼びかけたい」と話しています。



健康と福祉に関心を
健康福祉
フェア

福祉の町づくりに向けて、町民から健康づくりや在宅福祉などにもっと関心を深めてもらおうと、10月5日、生涯学習センターで健康福祉フェアが行われました。

同フェアでは、ぬくもり荘の職員や保母による寸劇、人形劇のほか、試食コーナー、福祉バザー、高齢者・障害者向け住宅の改築例の展示など盛りだくさんの催しが行われ子供からお年寄りまで多数の町民が訪れていました。

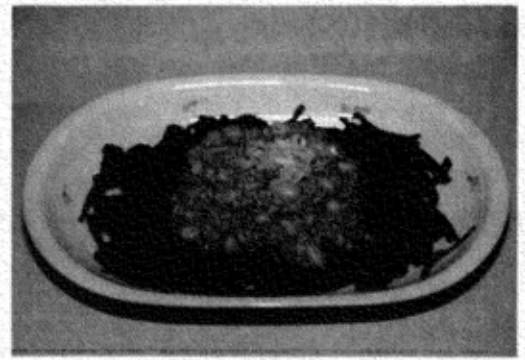


▲寸劇「こ～んなに楽しい老後」の1シーン

鉄欠乏性貧血Q & A

- Q 貧血予防に効果のある食品は何ですか？
- A 貧血を防ぐには、血をつくる栄養素とその栄養素の吸収を促進してくれる次のような栄養素が必要です。
- ①たんぱく質……私達の身体の基本はたんぱく質でできています。血をつくるためにも欠かせない栄養素です。
(肉類、魚介類、卵、大豆製品、牛乳)
 - ②鉄分……血液の血球成分は、赤血球、白血球、血小板で構成されています。体内で赤血球をつくるためや、筋肉、酵素の生産をするために必要な栄養素が鉄です。(レバー類、大豆製品、ひじき、貝類、緑黄色野菜類、ごま)
 - ③ビタミンC……鉄分の吸収を助け、葉酸の働きを高めます。(新鮮な野菜類、果物類)
 - ④葉酸・ビタミンB12……赤血球づくりを促進します。(緑黄色野菜、レバー類、干した果物、肉類、貝類)
- お問い合わせは次の食生活改善推進委員に
涌井智子さん(前原) ☎89-3803
小見智恵子さん(大形) ☎89-4023

今月の健康ライフ 貧血を予防するために ⑧



大豆の炒め煮
おすすめの
食生活改善推進委員

- <1人分カロリー38.5Kcal 食塩量1.4g 鉄分5.0g>
- 材料(4人分)
- | | | | |
|------------|------|---------------|--------------|
| ゆで大豆(荒く刻む) | 400g | 酒 | 大さじ2 |
| 豚挽き肉 | 150g | 砂糖 | 小さじ2 |
| ねぎ | 40g | しょうゆ | 大さじ1 |
| しょうが | 1かけ | 塩 | 小さじ1/2 |
| にんにく | 1かけ | だし汁 | 3/4カップ |
| 油 | 大さじ2 | 片栗粉 | 大さじ1/2+水大さじ1 |
| トウバンジャン | 小さじ1 | ほうれん草(4cmに切る) | 250g |
- 作り方
- ①ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにします。
 - ②ほうれん草は塩を入れた熱湯でゆでて水気をきります。
 - ③ねぎは少量取り分けておきます。残りのみじん切りにした野菜を弱火で炒め、挽き肉とトウバンジャンを加えてばらばらになるまで炒め、大豆と調味料を加えて強火で約3分煮ます。
 - ④水溶性片栗粉を加えてとろみをつけ、皿にほうれん草と一緒に盛ってねぎをちらします。

シルクフラワーで コミュニティづくり

— 牛ヶ島雅会 —



牛ヶ島婦人会(雅会)では三十人余りが参加して蚕のまゆでバラの花のコーサージュ作りを楽しんでいます。県内では、十日町や岩船地域で盛んなシルクフラワー作り。まゆは新潟県中山間地農業技術センターから分けてもらったもの。染め粉で染めたまゆを花びらの形に切り抜き、薄く3枚にはがすのがコツ。千枚通しでバラ特有のカーブルをつけてボンドで貼り合わせ

ていく。シルクフラワー作りは、世代を越えてコミュニケーションづくりにも役立っており、参加者も「きれいなものを作る喜びで、つい時間を忘れて夢中になってしまふ」「すべが初めてで手探り状態から始めた。来年はいろいろな花や動物も作りたい」と目を輝かせていました。



くわがき生涯学習から かわぐちつニコクラブ

切り絵でハガキづくり

野外学習や手作り教室など体験活動を進めている「かわぐちつニコクラブ」第6弾は切り絵に挑戦。10月27日、日本きりえ協会会員関野隆弘さん(小千谷市在住)を講師に迎え、少し早いオリジナルの年賀状作りを楽しみました。

切り絵でハガキづくりをしてみたい。紙を切るは大変だった。小さい目など(川口小5年 関 智子)



二十五人が参加しました。材料は、キャンパス川口のハーブ園でとれたラベンダーやハーブを使ったドライフラワー。中沢朋子さん(原新田)の手ほどきで思い思いのリースづくりを楽しみました。材料は同じでも、それぞれ個性的な作品ができて上がり、みんな「来年も作りたい」と口々に話していました。

暮らしの ワンポイント

歯ブラシの選び方、歯の磨き方 小さめのブラシですみずみまで

歯を健康に保つには、毎日の歯磨きが欠かせません。でもその前に、使いやすい歯ブラシを選ぶことも大切。

ていねいに磨くためには、やや小さめの歯ブラシを選ぶことがポイント。ブラシ部分が大き過ぎると口の中で自由に動かず、磨き残しの原因になります。大きさは、下の前歯の裏側に横にして入れられる程度のものが適当です。

ブラシの毛は四列より三列のものがよいでしょう。幅が厚く、毛が密集しすぎていると、狭いすき間の汚れを落としにくくなります。

毛の硬さは「ふつう」か「やわらかめ」。毛先は鋭くないものを選びます。毛が硬すぎたり鋭かったりすると、歯肉を傷つけるばかりか、大切な歯まで削ってしまうことがあります。

次に歯の磨き方です。歯磨きには食べかすや歯垢を落とす目的のほか、歯ぐきをマッサージして血行を良くし、歯周病を予防する効果もあります。ただし、力を入れてゴシゴシ磨くと、歯や歯肉を傷つけてしまうので、注意しましょう。

ブラッシングのながつての主流は、ブラシを回転させるローリング法でしたが、最近では、毛先を横にこまかく動かすスクラビング法を勧める歯医者さんが多いようです。

磨き残しが多いのは、歯と歯の間、歯と歯ぐきの間、上の奥歯の外側、下の奥歯の内側などです。歯並びの悪いところも要注意。日に一度は時間をかけて、すみずみまでていねいにブラッシングしましょう。

歯と歯の間の掃除は、デンタルフロス(糸ようじタイプなどもある)や歯間ブラシを併用すると、一層効果的です。



インタビュー

5000メートル競歩 全国大会で3位入賞

丸山潤一郎さん

(牛ヶ島・18歳)



丸山潤一郎選手(小千谷高陸上部3年)は、去る8月20日、京都市で行われた全国高校五千メートル競歩で見事二位に入賞。谷高選手でも全国大会の上位入賞は十八年ぶりの快挙という。

北信越大会にまで行くことができた。秋の新人戦でも優勝しました。元々は長距離走の選手で、以来二足のわらじをこなしてきた丸山選手。今春から競歩に本格的に取り組み全国大会の入賞につながりました。

研究したり、大会で強い選手を手本にしています。今年7月に石川県で開かれた合宿に参加して、日本のトップ選手に混じってフォームや練習方法などを学びました。競歩は、練習の成果が結果(大会の成績や記録)につながり満足しています。

年の春の新人戦(長岡市)にオーブン参加したときの22分4秒です。これからの目標は「とりあえず進学して競歩を続けたい。将来は日の丸のユニフォームを着ることができれば...」

「スタートからスローペースで進んでいた。いつスタートをかわされてもついていけるようにラスト勝負にかけて体力を温存していたので、ラスト千メートルのスタートでも遅れずに3位に入ることができました。トップとは10秒位の差でした」

「誰から指導してもらってますか、普段の練習方法は」「専門の指導者がいないので自分で本を読んで技術的なものを

「毎日部活で2時間半くらい、朝は家の周りで1時間くらいウォーミングアップをしています」

「走る競技と一番違うのは、失格があること。それとスタミナとパワーが必要な競技だということ。まだ全身の筋力が足りないと思う。もちろんウエイトトレーニングなどもやっています」

「自己ベストは」「県高校記録は21分56秒、今

△丸山選手の主な成績▽

▽1年―県大会4位、北信越大会15位、県新人戦1位▽2年―県大会1位、北信越大会3位、全国大会失格、国体15位、県新人戦1位▽3年―県大会1位、北信越2位、全国大会3位、国体12位(10/26 大阪市)

町図書館から 休館日(月曜・祝日)



■タイム シフティング

(ステファン・レクトシャッフエン/高瀬素子訳)
「ムダな時間」こそが、今いちばん忙しいあなたを救う。「仕事のストレスを家族に八つ当たりしてしまふ人」「過去の失敗や未来の心配事が頭から離れない人」ぜひともタイムシフティングが必要です。

■涙が出るほどいい話 (河出書房新社)

人間って本当、いいなあ！その優しさ、思いやりに涙が溢れて止まらない。日本中が感動に泣いた待望の第2弾！

■ももこの世界あっちこちめぐり

(絵・文 さくらももこ)
ハワイ島、バルセロナ、ミラノ、ラスベガス、パリ...6カ月間にわたる、世界各地ハブニングづくし！ 壮大な爆笑旅行全記録。

■あつたいへん！ (晶文社出版)

困ったときにどうしたらいいか、心と体と生活の緊急事態に対処できる方法をわかりやすいイラストで的確にアドバイス。小学校中、高学年向き。

—その他の新着図書—

■フローラル カラリスト (ヨシタミチコ)

■死者の配達人 (森村誠一)

その他多数在庫しています。ご利用下さい。



中林政美さん(川岸・59歳)

近所の家の庭に実っていた栗。実りの秋を表現できればと思い、少し難しいものに挑戦してみました。栗のイガのとげとげしさ、荒々しさを表現するため、とげの向きなど一本一本を観察して描きました。

町長賞
曼陀羅に露鏝めて萩盛り
もう鳴けぬ鳴けぬと残る虫が鳴く
郭公のこだまに暮るる畑仕事
教育長賞
恙なく水を落せる日となれり
風鈴に秋となりゆく風吹きて
待つてりし雨に大根蒔きにけり
佳作
新米を豆殻をもて炊きにけり
稔田を吹く風匂ひありにけり
寝惜しみてちちろの声に包まるる
入選
掃省して山河見ておる歩を止め

覚張正司
星野紗都女
喜多村キヨ
上村たつお
関 よし
星野きの
鈴木良仙
覚張次郎
覚張つね
宮 畦歩

大根蒔く芽生えてくれと言葉かけ
間引菜の両手にあまる程なりし
寝返りのできし見抱きちちろ聞く
眼帯のとれたる空の高かりし
月下弦虫さまさまに夜の更けし
一雨に大根みごと芽生えたる
大歓声川辺揺がす揚花火
コスモスに道を塞がれ廻り道
萩の径行ったりきたり一句得し
秋の海佐渡の島山近くせり
池の面の月揺れながら雲に入る
赤蜻蛉日和続きに高くとぶ
かなかなの澄みし鳴声朝まだき
集りし家族の数の秋団扇
田草取る青田をつばめかすめ飛ぶ
つばめとぶ渡し場の上橋の下
万緑や句碑に木の影ちらつかせ
秋草の野にあるままに供へけり

宮 ミヨ
宮 ヨキ
星野ちい
星野智恵子
渡辺裕一
小西シゲノ
小宮山トキ
星野七朗
山田 悦
山田チヨ
山田久子
山田マス
渡辺よう子
三輪京子
覚張いさむ
喜多村 暁
丸山トシ
丸山好枝

俳句 大内迪子選

—町民俳句大会入選句—

第32回町内小学校親善運動会

(9/30 川口小学校グラウンド)

男女各7種目の競技が行われ、5、6年生が出場、自己記録の更新目指して頑張りました。(各種目2位まで、リレーは除く)

- 100メートル走
5年男① 関 勲(川 口) ② 渡辺英樹(川 口)
女① 平沢佳奈子(川 口) ② 中沖佳美(川 口)
6年男① 谷内雅彦(川 口) ② 小林 満(川 口)
女① 山田恵理(川 口) ② 喜多村舞子(川 口)
80メートルハードル
5年男① 中林明彦(川 口) ② 浅間 卓(川 口)
女① 平沢佳奈子(川 口) ② 中沖佳美(川 口)
6年男① 井出倫博(泉 水) ② 岡村洋輔(川 口)
女① 涌井優香(田麦山) ② 関 尚美(川 口)
800メートル走
5年女① 小西みどり(川 口) ② 中林江梨奈(川 口)
6年女① 堀沢麻由美(川 口) ② 岡村美典(川 口)
1500メートル走
5年男① 中林明彦(川 口) ② 関 崇文(川 口)
6年男① 谷内雅彦(川 口) ② 中林直紀(川 口)
走り幅跳び
5年男① 井浦教隆(川 口) ② 福原利也(泉 水)
女① 桜井 茜(田麦山) ② 小西みどり(川 口)
6年男① 井出倫博(泉 水) ② 佐藤和也(田麦山)
女① 関 尚美(川 口) ② 宮 明香(泉 水)
走り高跳び
5年男① 田中健仁(川 口) ② 小林悠希(川 口)
女① 小見明香(田麦山) ② 小林瑤香(泉 水)
6年男① 中林直紀(川 口) ② 小林 満(川 口)
女① 江島直美(泉 水) ② 喜多村舞子(川 口)

- 各種大会結果から
郡中学校陸上・球技新人戦
10月2、3日に行われた郡中学校陸上競技・球技大会新人戦で、川口中選手は陸上2種目とバレーボール、ソフトテニス男子団体、個人で優勝するなど活躍しました。
陸上(①1年、②2年の学年別レース、※共通)
▽男子
1500m② 2位 白井正人
3000m① 3位 岡村政樹
3000m② 優勝 白井正人
砲丸投※ 3位 小林 由
▽女子
800m② 3位 関 恵梨子
走り高跳び※ 優勝 平沢瑞穂
4x100mリレー※ 3位 (山田美樹、関 恵梨子、丸山純未、平沢瑞穂)
●野球 2位
準決勝 4-3 (広神中)
決勝 0-10 (小出中)
▽ソフトテニス
▽男子団体 優勝
リーグ戦 4勝0敗
▽男子個人
優勝 阿部 聡・山田博士組
▽女子団体 2位
▽女子個人 2位
子選リーグ 2勝0敗
準決勝 3-0 (湯之谷中)
決勝 0-3 (湯之谷中)
●女子バレーボール 優勝
子選リーグ 1勝1敗
準決勝 2-0 (守門中)
決勝 2-1 (広神中)
●卓球
▽男子団体 2位
子選リーグ 1勝2敗
準決勝 3-2 (堀之内中)
決勝 1-4 (守門中)
▽男子個人 3位 星野祐也
▽女子団体 3位
▽女子個人 2勝2敗
3位 丸山佳奈恵



北魚沼郡・小千谷市柔道選手権大会(10/5・堀之内町) 男女約二百名が出場し個人



左から大桃、涌井、関、喜多村の各選手



左から森山、古田島、関の各選手

第18回町野球選手権大会
(10/19・キャンパス川口 参加7チーム)
優勝 59ERS
2位 東芝照明プレシジョン
3位 ニューオリヤーズ
▽決勝戦
59ERS 10-1 東芝照明
■二市三魚沼少年剣道大会
(9/21・小出町)
川口町剣道会は、小学生女子団体の部(参加13チーム)に出場、強豪の小出チームと対戦し代表戦で山崎選手が勝ち抜き、3位に入賞しました。
▽小学生女子団体の部 3位 (宮里里沙、山崎直美、佐藤理沙)
戦で争われた北魚沼郡・小千谷市柔道選手権大会で、川口柔道会は次のとおり好成績を収めました。
▽小学中学年の部 3位 森山大地▽中学生の部 3位 古田島朋英▽女子の部(中、高、一般) 3位 関恵梨子▽一般の部 優勝 涌井武志、2位 大桃吉宗、3位 関拓哉、喜多村誠

短歌

山笠に留り来たりし青蛙吾と昼餉の戸口ぐれり
何處より来たるや優雅に池の上追ふには惜しきあを
驚が舞ふ
彼方なる杉の穂黒く尖り並み養鯉の池に逆さに写る
庭隅に真白き葦の花咲きて夕べの風に優しく揺れぬ
水落 潔
桜井ミエ
小見好一
森山みえ

老人クラブ俳句教室(末広荘)
11月20日(木) 出句締切 午後1時
公民館句会(生涯学習センター)
12月7日(日) 出句締切 午後1時

お知らせ

川口町役場	☎89-3111
総務課	財政課
企画課	社会保健課
農林課	企業課
(農林委員会)	収入役室
土木課	教育委員会
下水道課	
キャンパス川口	☎89-4171
(家族旅行村振興課)	
キャンパス川口温	☎89-4511
ぬくもり荘	☎89-3117
在宅福祉センター	☎89-3974
(地域福祉課)	
生涯学習センター	☎89-3120
図書館	☎89-4030
射撃台訓練センター	☎89-2760

冷蔵庫収集の受入れ 冬期は中止します

七曲埋立地での廃棄冷蔵庫の受入れは、冬期間のフロン抜き取りが困難のため、次のとおりとなります。ご協力ください。

受入期間 11月末日まで
中止期間 12月～3月まで

※収集業務も同様です。

問い合わせ先 社会保健課又は小千谷地域広域事務組合
☎83-0234

お手玉の会

代表 内藤フミ子 ☎89-3107

対象 幼児、小学校1、2年生
内容 どんとん昔話、ゲーム
日時 11月7日(金) 13時30分～15時30分

おはなしひろば

教育委員会

お話を聞くことは、愛情の体験です。絵本が大好きな人、昔話が好きな人、「おはなしひろば」に遊びに来ませんか？

日時 11月22日(出) 10時～11時

会場 生涯学習センター

内容 絵本のよみきかせ、と

北魚沼郡コーラスの夕べ

代表 金子ヒナ ☎89-2338

郡内及び小千谷市のコーラスグループの発表会に、川口町から「コーラスかわぐち」が出演します。

日時 11月7日(金) 19時30分～

場所 堀之内町公民館
出演団体 「コーラスかわぐち」など8グループ
入場料 無料
問い合わせ先 コーラスかわぐち 代表 金子ヒナ

北魚沼郡美術展覧会

教育委員会

期間 11月22日(出)～24日(月)
▽22日 9時～18時30分
▽23日 9時～17時
▽24日 9時～16時

会場 小出郷体育館

●展示作品募集します
募集作品 絵画(洋画、日本画、版画、デザイン)、写真、書道、陶芸、木工、竹細工など

作品の搬入 11月12日(木)までに生涯学習センターに搬入してください。

△移動芸術館のお知らせ▽
郡美術館に出品された作品の中より約30点ほどを厳選し川口町で「移動展覧会」が開催されます。お気軽にご鑑賞ください。

日時 12月5日(金)～7日(日) 9時～17時

会場 生涯学習センター

秋の火災予防運動を実施

これから本格的な寒さを迎え暖房器具などの使用が多くなり、火災が多発する季節です。小千谷地域の火災は9月30日現在26件と、昨年同時期に比べ12件の増加となっています。さらに、火災による死傷者が6人発生しています。みんなで火の元に注意しましょう。

期間 11月9日(日)～11月15日(出)

【火の用心7つのポイント】

- 家のまわりに燃えやすい物を置かない。
- 寝たばこやたばこの投げ捨てをしない。
- 天ぷらを揚げるときは、その場を離れない。
- 風の強いときは、たき火をしない。
- 子供には、マッチやライターで遊ばせない。
- 電気器具は正しく使い、たこ足配線はしない。
- ストーブには、燃えやすい物を近付けない。

期間中は防火ビデオテープの貸し出し、防火指導、消火器訓練などを行います。希望する際は、事前に消防本部予防課までご連絡ください。

消防フェスティバルを開催

秋の予防運動の一環として次のとおり開催します。

日時 11月11日(火) 午前9時30分～

会場 小千谷市民会館大ホール、市民体育館駐車場

内容 少年消防クラブ意見発表会、ちびっこ消防隊の放水訓練、消防車両の展示など

小千谷地域消防本部 ☎83-2311
川口出張所 ☎89-2111
災害情報 ☎83-3030

第8回土木フェスティバル in NAGAOKA 97
長岡国道工事事務所 ☎36-4551

「萩彩会」は絵の好きな人が気軽に参加できるサークルです。あなたも絵画を通して生きがいや仲間づくりをしてみませんか。

実施日時 原則として毎月第1、第3土曜日 夜7時～9時30分

場所 末広荘

会費 必要に応じて徴収します(月平均500円程度)

問い合わせ先 希望者は、代表 佐藤ひで子(川口5)又は星野晃男(川口4) ☎89-2117)までご連絡ください。

新潟県最低賃金改正されました

新潟労働基準局 ☎(025)266-4165

新潟県最低賃金が平成9年10月1日から次のとおり改正されました。

1日 4,915円
(時間給の場合)
1時間 616円

*この最低賃金額は業種、業務、パートタイマー、臨時雇いを問わず適用されます。

※お問い合わせは、新潟労働基準局、最寄りの労働基準監督署へ

中越のこれからの道づくりに ご意見ご提案をお待ちしています

中越道ビジョン懇談会

「中越・道ビジョン」(案)を入手(無料)したい方は、左記にお問い合わせください。

- ▽建設省長岡国道工事事務所 調査課 ☎36-4551
- ▽新潟県小千谷土木事務所 企画調整課 ☎82-6361
- ▽役場土木課 ☎89-3111
- 公募締切 11月27日(木)まで
- ご意見は、「中越・道ビジョン」(案)のパンフレットの中のはがきに記入のうえ、投函してください。
- 提出先 建設省長岡国道工事事務所調査課

年賀状 発売しています

川口郵便局 ☎89-2050

10月31日から年賀はがきが発売されています。今年も川口町のPRを兼ねたオリジナルの絵入り年賀はがき(左の写真・単価55円)を11月5日から発売します。



善意に感謝します (敬称略)

現金1万円
川口町雪つばきの会
代表 内藤フミ子

同会より健康福祉フェアの福祉バザー収益金からご寄付をいただきました。

長岡地域広域圏情報

信濃川文化推進事業

越後オペラ 「みるなの座敷」

地域に広く伝わる民話を題材とった創作オペラ「みるなの座敷」を開演します。

日時 11月16日(日) 午後2時開演

会場 見附市文化ホール
アルカディア大ホール

入場料 一般 3,000円
学生 2,000円
(当日券は500円増)

問い合わせ先 信濃川文化推進実行委員会 ☎39-2240

～信濃川文化推進事業とは～

文化庁では、地域文化の振興を図るため、文化のまちづくり事業を推進しています。長岡地方拠点都市地域では平成5年度からこの地域に広く伝わる民話に題材をとった創作オペラ「みるなの座敷」に取り組み、初演を昨年11月23日に行ったほか、さまざまな事業を展開しています。本年度は、「みるなの座敷」見附公演をはじめ、「三島町ヴォーカルコンサート」、地域の中学校1年生を対象とする「音楽鑑賞教室」などを実施しています。

平成9年度地方拠点都市シンポジウム

日時 11月21日(金) 13時30分～16時30分

会場 中之島町町民文化センター

内容 「継承と創造・地域の文化を育む」

- 講演 熊倉 浩靖氏 (国土庁地方振興アドバイザー)
- パネルディスカッション
- 文化交流

問い合わせ先 長岡地域広域行政組合 ☎37-6067