

かわぐち

5月号
2008
No.415



祝 新一年生入学

—今月号の主な記事—

特集：医療費削減にご協力を……………2～3ページ

- 検診と日々のくらしでがん予防……………4ページ
- 納税は便利な口座振替で……………5ページ
- 街を守る消防団が新体制に……………6ページ
- 川口小学校 統合後初の入学式……………7ページ

お父さん、お母さんに手をひかれ、大きなランドセルを背負い、大きな夢と希望をいっぱい詰め込んで、統合後初めての入学式を迎えました。
(4月7日：川口小学校)

応援サポーター

町の広報・町営バス・ホームページの

応援回を募集!!

町の情報源「広報かわぐち」、町民の足「町営バス（10人乗りワゴン車）」、町内外へのPRの場「町ホームページ」に広告を掲載して応援してくれるサポーターを募集しています。

●応援サポーターとは

町の情報発信や、町民の足として活躍している「広報かわぐち」、「町営バス」、「町ホームページ」に広告を掲載して、町の情報発信や町営バスの運行を応援してくれる方のことです。

●申請方法

応援していただける方は、有料広告掲載申請書に必要事項を記入し、広告案を添えて申請してください。

申請書は、総務課に準備してあるほか、町ホームページからもダウンロードできます。

申請いただいた後に、内容を審査し、掲載の可否をお知らせします。

その他、詳細については総務課までお問い合わせください。

問い合わせ 総務課 ☎89-3111

TOSHIBA 東芝照明プレジジョン株式会社
Leading Innovation>>> 新潟事業所

当事業所の製品は、
液晶テレビ、携帯電話、照明ランプの部品として
皆様のご家庭だけでなく、広く世界中で活躍しています。



〒949-7504
北魚沼郡川口町大字川口字前島1979
TEL 0258-89-2360(代)
FAX 0258-89-3236
ホームページ <http://www.toshibatosp.co.jp>

広告の規格など一覧

	広報かわぐち	町ホームページ	町営バス (10人乗りワゴン)
規格 (1枠)	枠サイズ 縦45mm ×横84mm 刷り色 黒	バナー広告 縦60ピクセル 横120ピクセル 形式GIF、JPEG (画像は各自作成 するものとする。) サイズ4KB以下	枠サイズ 縦154mm ×横1097mm 字数 15字以内 1文字サイズ 縦100mm ×横100mm以内 書体・文字の色 町が指定
掲載 期間	1号単位とし、最 長連続12号とす る。 (広告枠に空きが ある場合は、これ を更新できます。)	1カ月単位とし、 最長1年とする。 (広告枠に空きが ある場合は、これ を更新できます。)	1年間とする。 (広告枠に空きが ある場合は、これ を更新できます。)
掲載料 (1枠)	1号 5,000円以上	月額 5,000円以上	1台あたり年額 30,000円以上
掲載 枠数	最大4枠	最大6枠	最大26枠
掲載 位置	町が指定するページ	トップページで町 が指定する場所	町営バス車体 (掲載位置は町が指定)

広報かわぐち縮刷版を販売しています!

☆規格 B5版

《第一巻》昭和32年9月創刊号～昭和58年12月号 《第二巻》昭和59年1月号～平成3年12月号

《第三巻》平成4年1月号～平成12年12月号

☆価格 各巻1冊 1,500円(郵送の場合、2,000円(送料込み)) 3巻セット 4,000円

☆発行 川口町役場 総務課

〒949-7592 新潟県北魚沼郡川口町大字川口1974番地26

☆申込方法 総務課に申し込み書を用意しております。郵送をご希望の場合は、定額小為替(1冊2,000円)を添えて、上記住所までお申し込みください。

問い合わせ 総務課 ☎89-3111

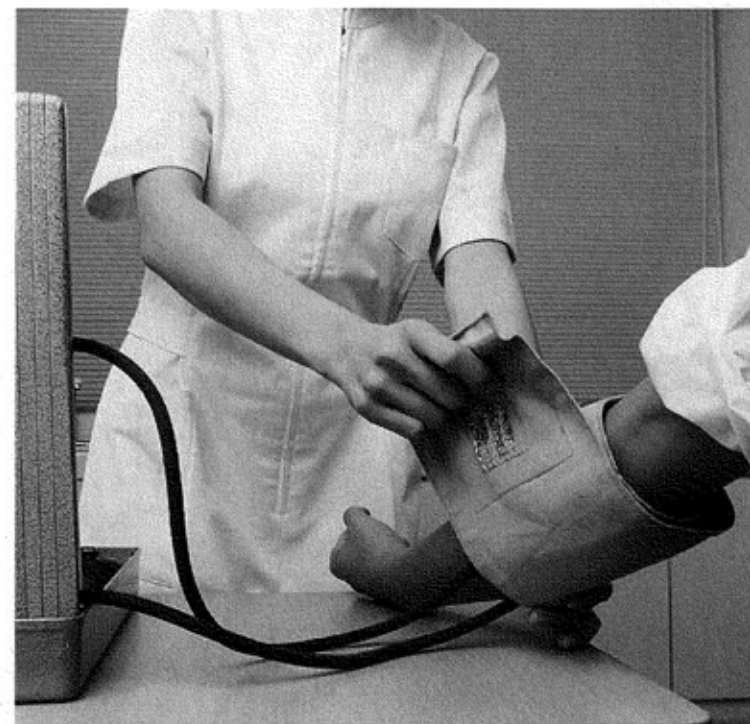
広報かわぐち No.415 /平成20年5月号

発行/新潟県川口町(代表者 川口町長 岡村 譲)企画・編集/川口町役場総務課印刷/徳山勝堂
(〒949-7592 新潟県北魚沼郡川口町大字川口1974番地26 ☎0258-89-3111)

広報かわぐちは
再生紙を使用しています。

国保の一人当たりの医療費が県内で上位

生活習慣病の予防が大切



当町の国民健康保険の医療費は中越大地震以後、大きな伸びを示しています。総額で一人当たり換算すると、平成15年度が約36万5千円（県内100市町村中40位）であったものが、平成18年度で

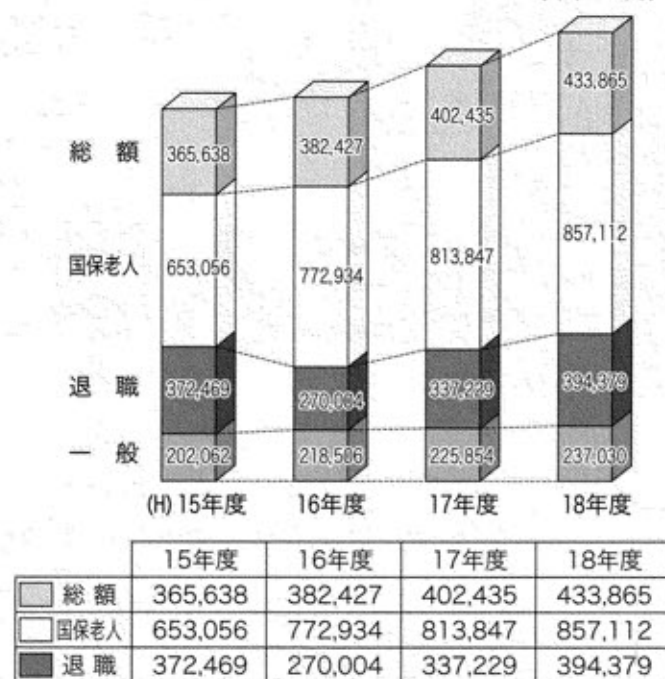
は、約43万3千円（県内36市町村中8位）と2割程度の増加となっています。その内訳をみると、特に国保老人（75歳以上）の一人当たり医療費が約65万3千円であったものが約85万7千円と

生活習慣病ってなあに？
糖尿病、高血圧症、心臓病、脳卒中、動脈硬化症、高脂血症、大腸がんなどは、疾病の発症や進行に個人の生活習慣が深く関与しており、生活習慣病と言われています。この生活習慣病は、国民の死亡原因の3分の2、当町においては、平成17年～19年の3年間で死者数206人中116人と56%を占めています。

平成17年～19年 川口町の死亡原因

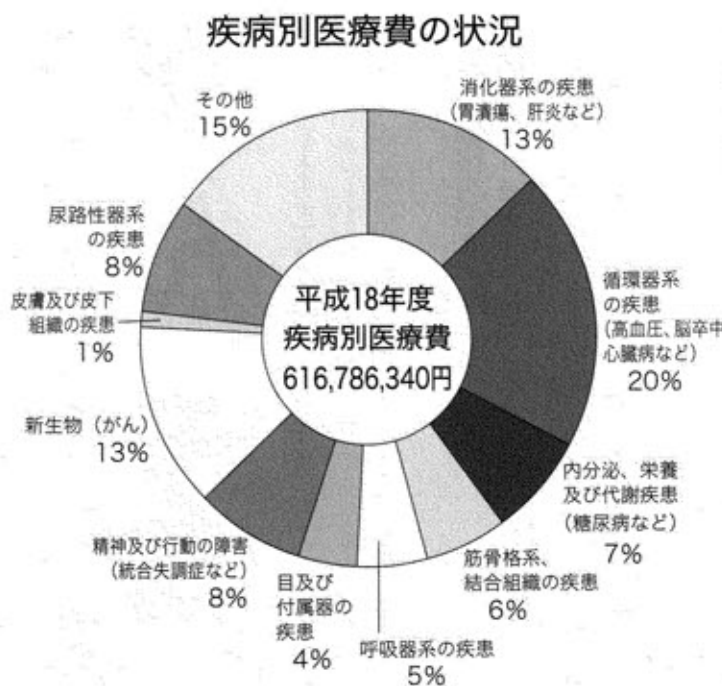
1位	悪性新生物(がん)	58人(28.1%)
1位	循環器系疾患	58人(28.1%)
3位	呼吸器系疾患	40人(19.4%)
4位	その他・原因不明	24人(11.7%)
以下	老衰	13人(6.3%)
以下	自殺	10人(4.9%)
以下	不慮の事故	3人(1.5%)

国保加入者一人当たりの医療費の状況 (単位:円)

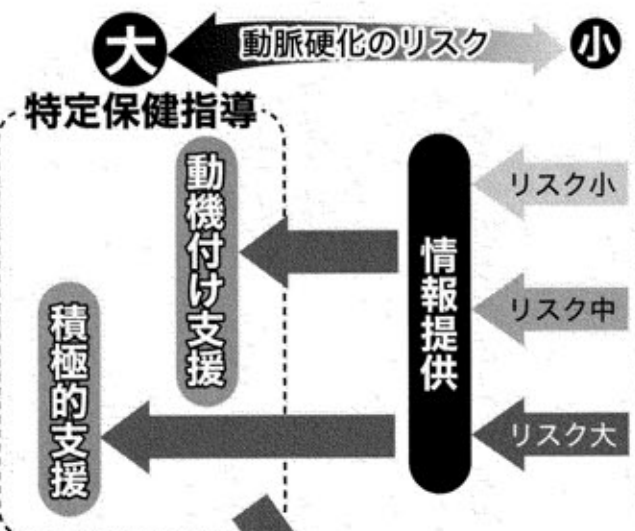


生活習慣病の中でも死亡や寝たきり、重い後遺症につながりやすいのは、心臓病や脳卒中といった循環器疾病や失明や腎不全を招く糖尿病の合併症です。これらは動脈硬化が主な原因であり、動脈硬化を急速に進行させる代表的な要因がメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)です。メタボリックシンドロームとは、肝臓や腸などの内臓まわりに脂肪がたまり過ぎた状態に加え、高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上が加わった状態を言います。

生活習慣病の予防に 特定健診の受診を！
国保では被保険者を対象に6月から特定健診を実施します。特定健診では、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の該当者を把握し、各々の程度に合わせて、生活が改善されるような保健指導や情報提供を実施します。健診は必ず受けるようにしましょう。



特定健診から特定保健指導へ



特定健診の結果に基づいて、生活習慣の改善の必要が中程度の人、高い人を選び出し、必要に応じて「動機付け支援」「積極的支援」の保健指導が実施されます。

特定保健指導では どのような指導が受けられます

● 情報提供
健診結果を理解し、生活習慣の見直しに活かせるような情報が提供されます。

● 動機づけ支援
リスクが出現し始めた段階の人が対象となります。対象者が食事や運動などの計画を作成・実行できるよう専門家が支援し半年後に実績の評価を行います。

● 積極的支援
リスクが重なり出した人が対象となります。動機づけ支援に加え、対象者が主体的に実行できるような支援を3カ月以上継続し、半年後に健康状態等を評価します。



問い合わせ 町民福祉課 089-4418

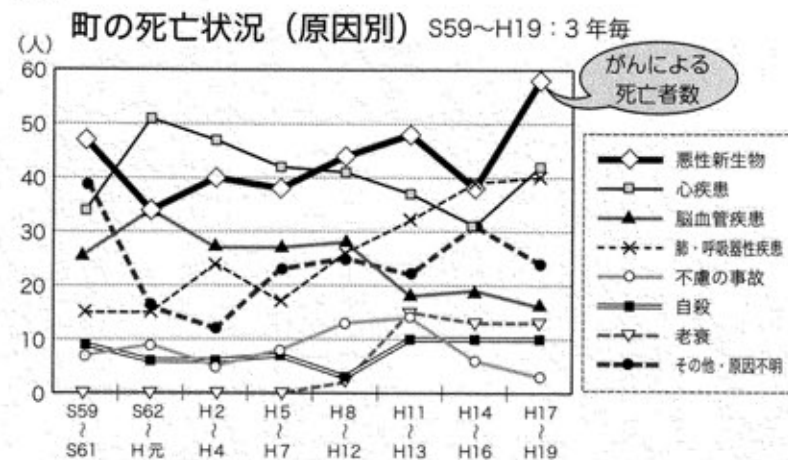
検診と日々の暮らしで がん 予防

今や日本人の三大死因第1位に定着したがん（悪性新生物）。町の死亡状況の推移で見ても同様ですが、特に近年はがんによる死亡者数が増加しています。（図1）

がんも生活習慣病です
予防することができます

これまでの様々な研究から、がんの原因の多くはたばこや飲酒、食事など日常生活習慣にかかわるものだということが分かっています。国立がんセンターから、適切ながん予防法が示されています。

図1 町の死亡状況（原因別）S59～H19：3年毎



○たばこ
たばこは吸わない。他人のたばこの煙はなるべく避ける。

○お酒
適度な飲酒（日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本程度）を心掛ける。飲まない人、飲めない人は無理に飲まない。

○食事
食事は偏らないようバランスよく。
食塩の摂取は最小限に。（食塩として1日10g未満）
野菜や果物不足にならない。

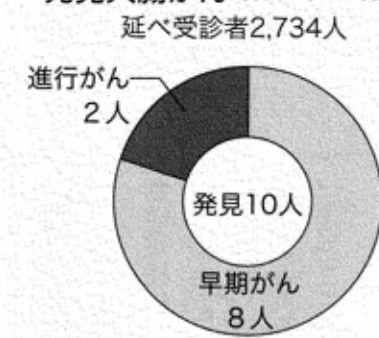
ない。
・熱い飲食物、保存・加工肉の摂取は控えめに。
○運動
定期的な運動の継続を。（ほぼ毎日合計60分程度の歩行などの適度な運動、週に1回程度は汗をかくような運動。）
○BMI（※）
太りすぎない、やせすぎない。（BMIなら中年期男性で27を超さない、21を下まわらない。中年期女性では25を超さない、19を下まわらない。）

○肝炎ウイルス感染
肝炎ウイルスに感染している場合は、その治療の措置をとり、がんを引き起こすウイルスへの感染を予防する。

※BMIとは・・・
(ボディ・マス・インデックス)
BMI
=体重(kg)÷身長(m)²
の数値です。

もしもがんになっていたら・・・
大切なのは早期発見・早期治療
生活習慣の改善によって、がん発症のリスクは下げられます。しかし、加齢やストレス、遺伝などの要因もあり、

図2 発見大腸がん（平成15年～19年累積）
延べ受診者2,734人



ス、遺伝などの要因もあり、予防しているから大丈夫、という保証はありません。そこで重要なのが二次予防と言われる早期発見・早期治療です。たとえば、がんにかかっても、早めに手を打てば治療法も身体に負担の少ないもので済み、完治する場合もありますし、生存率も高くなります。
その早期発見・早期治療の手段ががん検診です。町では胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮がんの検診を実施していますが、毎年がんが発見されています。

表1 発見がん（平成15年～19年累積）

がん種別	延べ受診者数	発見がん
胃がん検診	2,618人	9人
大腸がん検診	2,734人	10人
肺がん検診 (胸部レントゲン)	6,328人	8人
乳がん検診	1,479人	2人
子宮がん検診	1,302人	1人

また、肺がんは5年間で8人、乳がんは2人、子宮がんは1人発見されており（表1）、がんの発見のためには、がん検診が有効であることも分かります。

町民福祉課（末広荘）
☎89-2359
※町のがん検診は、特定健診と異なり、対象年齢以上の町民であれば受診することができます。人間ドックや主治医等で受診する機会がなければ、積極的に受けるようにしましょう。

町税等の納付には

安心・確実な 口座振替で！



町の各種税金・国民健康保険料・介護保険料・ガス、水道使用料等の支払いは、口座振替を申し込みいただくと、各納期限の日にあなたの指定した口座から自動振替をします。わざわざ金融機関等へお出かけいただく手間が省け、納め忘れもなく、安心・確実に納めることができます。手続きも簡単ですので、まだ現金で納めている方は、口座振替の申請をおすすめします。

Ⅱお申し込み方法Ⅱ

預金口座のある金融機関にて、「口座振替依頼書」に必要事項を記入のうえ、提出してください。
なお、「口座振替依頼書」は、税務会計課窓口にも準備してあります。

Ⅱ手続きに必要なものⅡ

- 預金通帳
- 銀行届け出印

Ⅱ口座振替口座Ⅱ

指定の口座からの振替日は、原則月末日となっておりますが、月末日が土曜日、日曜日及び祝祭日の場合は、金融機関の翌営業日となります。なお、口座振替可能な金融機関は、次のとおりです。

金融機関	支店
大光銀行	越後川口支店 小千谷支店
北魚沼農協	川口支店
第四銀行	小千谷支店 東小千谷支店
北越銀行	小千谷支店
越後おちや農協	南部支店
新潟県信用組合	小千谷支店
新潟県労働金庫	小千谷支店
ゆうちょ銀行	※全店舗で可能

平成20年度の町税等納期限（口座振替日）一覧表

納期	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
期限	4月30日	6月2日	6月30日	7月31日	9月1日	9月30日	10月31日	12月1日	1月5日	2月2日	3月2日	3月31日
税目												
町・県民税			○	○	○	○	○	○	○	○		
固定資産税			○	○	○	○	○	○	○	○		
軽自動車税		○										
国民健康保険料												
介護保険料												
ガス使用料	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
水道使用料												
下水道使用料												
下水道分担金			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
町営・県営住宅使用料	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

注意！

※残高不足などの理由で口座振替ができなかった場合は、後日口座振替不能通知をお送りし、直接金融機関等で納付していただくことになりますので、前もって残高をご確認ください。
なお、町税は滞納すると財産を差し押さえる場合もありますので、ご注意ください。

問い合わせ 税務会計課
☎89-4414

街を守る消防団

新体制に

町消防団は、森山博団長が再任され、新たに18人が入団し、4月から総勢202人の新体制となりました。火災や自然災害など万一のときに、私たちの地域を守ってくれる皆さんを紹介します。



町消防団の体制 (副分団長まで) (敬称略)

本部
 団長 森山 博(荒屋)
 副団長 中林 浩(川口3)
 丸山 定夫(長坂)
 岡村 典雅(中新田)
 分団長 山田登喜夫(川口7)
 生越 千博(川口1)
 星野 政博(相川1)

第3分団(上川)
 分団長 丸山 亮浄(牛ヶ島)
 副分団長 宮 崇(荒谷)
 鈴木 正秀(相川1)
 第4分団(西川口)
 分団長 小宮山一久(原新田)
 副分団長 小宮山義久(新敷)

第5分団(田麦山)
 分団長 水落 一久(大形)
 副分団長 浦井 松尾(前原)
 桜井 義雄(田中)
 古田島栄樹(中山)
 上村 一生(長坂)
 平澤 康紀(野田)
 阿部 真也(中山)
 北村 満秀(中山)
 小宮山洋介(野田)
 関 竜太(上河原)
 喜多村慶介(下村)

第1分団(東川口・木沢・峠)
 分団長 小西 俊行(川口3)
 副分団長 星野 総一郎(木沢)
 渡辺 勇一(川口7)
 内藤 和明(川口3)
 第2分団(和南津・中山)
 分団長 丸山 勝政(長坂)
 副分団長 星野 雄一(竹田)
 喜多村一幸(八郎場)
 大淵 武(荒屋)
 江島 真司(牛ヶ島)
 小宮山裕久(荒屋)
 黒島 直英(山の相川)
 小宮山智則(新敷)
 関 和也(川岸)
 星野 智彦(荒屋)
 佐藤 和也(大形)

新入団員紹介
地域を守る消防団に新しい団員が入りましたので、ご紹介いたします。(敬称略)

新入団員一言メッセージ
「地域のために」
今年から川口町消防団の一員となりました。まだまだ解からないことだらけで不安もありますが、地域のために一生懸命消防団の活動に取り組みますので、よろしくお願ひします。

中林浩副団長が功績章、丸山定夫副団長が永年勤続功労章をそれぞれ授章

3月7日、(財)日本消防協会より中林浩副団長に功績章、消防庁より丸山定夫副団長に永年勤続功労章がそれぞれ贈られ、4月9日の幹部会議において伝達されました。

功績章は、災害に際して消防作業に従事し、功労多大な者に授与されます。永年勤続功労章は、永年勤続しその勤務成績が優秀で、他の模範となると認められる者に授与されます。

あなたの力を貸してください 女性消防団員募集中!

女性消防団員として、防災広報活動を中心に防災訓練・災害時後方支援活動などを行っていただきたく、非常勤の特別地方公務員です。

あなたの力を災害のないまちづくりのためにお貸してください。

問い合わせ 総務課
☎89-3111

川口小学校

統合後初の入学式

友達100人
できるかな?

4月7日、川口小学校で、統合後初の入学式が行われ38名の新しいお友達が増えました。担任の先生から名前を呼ばれ、元気いっぱい返事する子どもたち。新しい環境にちよっぴり戸惑いながらも、夢と希望で胸いっぱいの様子でした。

入学式では、6年生の関莉央さんが新一年生に、「困ったときは、先生やお兄さんお姉さんにたくさん聞いてください。私たちはみなさんが楽しく学校生活を送れるよう応援しています。」と、歓迎のことばを送りました。

希望を託す握手

川口小学校長 横山 治隆



新一年生その小さな手と握手をしました。小さいながらもしっかりと、入学の喜びが直に伝わってきます。

顔をのぞきこむと、満面の笑顔で、希望が感じられうれしくなります。この瞬間が入学式の最大の楽しみです。

小さな手が、数年後にはこの川口小学校を、そして数十年後には川口町を発展させてくれるのです。「頼むぞ。」そんな気持ちで統合一年目の新入生を迎えました。



入学式

一年一組担任 徳間チツ子



入学式は、すてきな出会いの日でした。子どもたちに会ったとたん、私は楽しい気持ちでいっぱいになりました。

一年生は、新しいことを学び取ろうと、目をキラキラさせています。そして、教えたことを一生懸命覚え、やって見せます。

とてもいい子どもたちだから、教えることがすごく楽しいです。入学式の日から、私の新しい幸せが始まりました。

瞳輝く子どもたち

一年二組担任 関 敏江



統合元年の今年、一年生を担任させていたことになりました。子どもたちは、早く勉強がしたいと目を輝かせています。

何事も初めが肝心。できるようになる喜びを感じながら、子どもが意欲的に取り組めるように、担任の工夫が大事と思っています。

一年生は、知識も技能も驚くほど吸収する時期です。学習の基礎を身に付けていくこの時期に、様々な体験をさせたいと考えています。



新潟県からののお知らせ

自動車税の納付期限は6月2日(月)です。忘れずに金融機関等の窓口で収めましょう！
○自動車税はコンビニエンスストアでも納付できます。(ただし6月2日まで)

※利用可能なコンビニ(アイウエオ順)

- ・サークルKサンクス ・セーブオン
- ・セブンイレブン ・デイリーヤマザキ
- ・ヤマザキデイリーストア ・ファミリーマート
- ・ローソン

納付の際は納税通知書をお持ちください。

問い合わせ

長岡地域振興局 県税部収税課 ☎38-2510

かわぐち学びの里大学 絵画教室を開催

大自然の中で楽しみながら絵を描いてみませんか。絵画の下書き・色つけ・仕上げなどの基本について学びます。

期日 6月1日(日)
 時間 午前9時～午後4時
 会場 交流体験館「杜のかたらい」
 講師 渡辺 寿先生 菊地美秋先生
 石川吉郎先生
 参加料 500円

申し込み・問い合わせ

教育委員会 ☎ 89-2119

子どもたちを交通事故から守るために

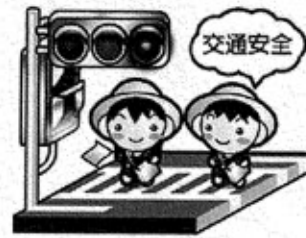
自転車での行動が多くなったり、子どもたちが元気づく外で遊ぶ姿を見かける季節となりました。交通ルールを守り、交通事故に気をつけましょう。

子どもを交通事故から守りましょう

遊びに夢中になる子どもたちにとって、最も身近な危険は交通事故です。特に、自転車乗車中や飛び出しにより死傷する割合が多くなっています。

●保護者の皆さんへ

- ① 子どもと一緒に、通学路を点検しましょう。
- ② 飛び出しや車の直前直後の横断について、危険性を教えましょう。
- ③ 保護者自身も交通ルールを正しく守って、模範となるようにしましょう。



●ドライバーの皆さんへ



- ① 生活道路では特に注意をして運転しましょう。
- ② 横断歩道周辺では確実な減速をして、急な横断に対処できるようにしましょう。
- ③ 小さな子どもを見かけたら、減速をして動静を注意して見てあげるとともに、思いやりを持った運転をしましょう。

●自転車の安全な利用を心がけましょう

平成19年中に発生した自転車の交通事故は、県内の全交通事故の約15%を占めました。自転車は運転免許が必要なく、手軽で便利な乗り物ですが、歩行者などと交通事故になった場合、自分自身がケガをするだけでなく、相手にケガをさせてしまうことも少なくありません。

交通ルールを守り、正しいマナーで利用しましょう。

問い合わせ 総務課

☎89-3111

カメラは見た!

入園・入学おめでとう



4月4日

入園式

東川口・西川口保育園で入園式が行われました。東川口保育園に29名、西川口保育園に9名の新しいお友達が増えました



4月7日

入学式

川口小・中学校でわくわくドキドキの入学式が行われました。みんな緊張した面持ちでした。



4月9日

北堀之内の除雪ステーションで、ちびっこ交通安全隊(保育園の園児)が、ドライバーに交通安全を呼びかけました。ひかる君も駆けつけてくれました。



交通安全

こんな運転していませんか?

—すべて罰則があります—

傘さし運転

二人乗り

無灯火走行

並進走行

自転車安全利用5則

- ① 車道が原則、歩道は例外
- ② 車道は左側を通行
- ③ 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- ④ 交通ルールを守る
- ⑤ 子どもはヘルメットを着用

募集

川口町臨時職員(登録制)を募集します

町では、事務やパソコンのできる方、調理師や保育士等の免許があるなど技術のある方を募集します。(登録いただき、必要に応じ、随時採用となります。)

意欲のある方、あなたの力をお貸しください。

○応募資格

川口町又は近隣の市町村在住(通勤できる方)で年齢は問いません。(ただし職種によっては制限があります。)

○身分

日雇又はパート

○登録の方法

総務課にある所定の申込用紙により、登録してください。

○問い合わせ

総務課

☎89-3111

危険!

ガソリンや軽油の買いだめは控えてください

4月1日から揮発油税の暫定税率が失効し、ガソリン及び軽油の値段が一時的に下がりました。これに伴い、ガソリンや軽油の買いだめによる火災事故が懸念されています。大量に保管すると、火災発生の危険性が高まるとともに、火災が発生すると、大規模な被害となる可能性が高く、一定量以上の保管には許可が必要です。

また、灯油用ポリ容器にガソリンを入れることは禁止されています。

問い合わせ

総務課

☎89-3111

総務省消防庁ホームページ

http://www.fdma.go.jp/



川口まつり実行委員会を募集します

今までの川口まつりを更に盛り上げるべく、川口まつり実行委員会を募集します。実行委員は、まつりのやり方、行事内容を提案し、実施することができま。

みなさんの新しい発想、斬新なアイデアが川口まつりを盛り上げます。

あなたの思い描く川口まつりを実現させてみませんか。皆さんの力で新しい「川口まつり」をつくりましょう。

○問い合わせ・申し込み先

産業振興課

☎89-3113



「環境にやさしいまちづくり委員会」委員を募集します

地球規模での取組が求められている「地球温暖化防止対策」や「ごみ排出削減」など町における環境保全対策について、自分たちのできる取組を検討する住民主体の委員会を立ち上げます。

この委員会の委員を募集します。町民の皆さんの積極的な参加をお願いします。

○主な検討項目

- ・レジ袋の削減対策(エコバックの活用推進)について
- ・ごみの削減対策(ごみ処理手数料の見直し)について
- ・家庭や身近で出来る地球温暖化対策について など

○組織の体制等

公募による委員のほか、各種団体・個人からも入っていただきます。

○委員会の期間

平成21年2月まで、月1回程度の委員会を開催する予定です。

○応募の締め切り

5月16日(火)

お知らせ

○応募、問い合わせ
町民福祉課

☎89-4418

特定疾患・精神障害者への交通費助成額を引き上げました

腎臓病による血液透析や心臓病患者(人工心臓)、精神障害者の方で公共交通機関を利用して、通院及び社会福祉施設に通所している場合の交通費の助成を利用者の負担が少しでも軽減できるよう4月の利用分から助成額を3分の1から2分の1に引き上げました。

○問い合わせ

町民福祉課

☎89-4418

東川口・西川口の町有地を売却します

町で造成した東川口地区(川口2)と西川口地区(川岸)の住宅用地を公募により売却します。

○公募する区画

東川口地区1区画

西川口地区4区画
(170㎡~479㎡)

○売払い予定価格

2万4,300円
~2万6,500円
(1㎡当たり)

※それぞれの区画により異なります。

○申し込み期間

※随時申し込みを受け付けます。

○申し込み方法

申込み区画は、原則として一世帯(家族)又は一事業所で一区画とします。

○問い合わせ

建設企業課

☎89-3114

町営バス西川口・田麦山方面の最終便を1便追加します

5月7日から、田麦山・西川口地内を経由して役場に戻るバスについて、役場前17時30分発の便を1便増便します。町営バス運行時刻表を確認して、お間違えのないようご利用ください。

○問い合わせ

総務課

☎89-3111

映画会のお知らせ

杜のかたらい映画会

交流体験館「杜のかたらい」では、定期的に映画会を開催します。感動作品や楽しい作品を大きなマルチビジョンで映写しますので、ぜひご来場ください。

第一回目は、宮沢賢治原作

長編アニメ「グスコブドリの伝記」

幸せな未来を信じてやさしく生きたグスコブドリの物語。美しいイメージの広がる宮沢賢治の世界。

日時：5月17日(土) 午後1時~
会場：交流体験館「杜のかたらい」

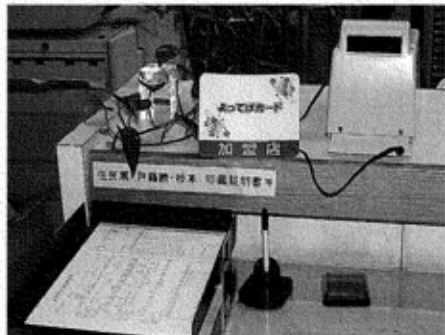
入場料：無料
問い合わせ 教育委員会 ☎89-2119

知っていますか?

役場窓口での証明交付手数料に

「よってげカード」にポイントが付きます!

役場窓口で、住民票、印鑑証明、所得証明の発行などをご利用された場合も、「よってげカード」のポイントがサービスされます。既にカードをお持ちの方、窓口をご利用の際はご持参ください。



かわぐち いきいきびと

ポディーメイキング アンチエイジング

アンチエイジングは、昨年8月から9月に行われた町主催の「ポディーメイキング教室」を引き継いで結成されたヨガサークルです。現在15名で、インストラクターの小林さんを招いて、楽しく活動しています。

内容は、骨盤の“ゆがみ”を正し、骨格を整えるストレッチをヨガの呼吸法と共にやるものです。



活動場所：末広荘2階
活動日：毎週木曜日
午後7時30分～午後8時30分

心と体にメリハリを！

丸山 小百合

「健康で美しく」とは…。それは、単にやせれば手に入るものではありません。体の内側から健康にキレイになることです。それには、体の土台である骨盤から整えていくことが大切です。「ゆがみ」や「ねじれ」を正し、骨格や筋肉を調整することで実現するのです。「骨格セラピー」は、器具を使わずに横になってできるエクササイズです。自律神経、血流、リンパの流れを活性化し、美しいプロポーションだけでなく、肩こり、冷え性、便秘などにも効果的です。

サークルでは、骨盤体操と呼吸法を学ぶことで、「衰えない体」を目指しています。メンバーの年齢層は広く、誰でも無理せず自分のペースで行えて「即効性」があるのが魅力です。

体が整うと、心も次第に明るく元気になってくるはず。ヨガとセラピーで皆さんの元氣とキレイのためにお手伝いがしたい。その思いで始めました。

飛び入りも大歓迎ですので、是非一度、木曜日の末広荘においでください。

☆新メンバー募集しています!!

問い合わせ：代表 丸山 小百合
080-1091-8355

心の健康相談のご案内

暴力に困っている。部屋に閉じこもりぎみ、ノイローゼぎみ、無気力、痴呆、不登校など・・・。

お悩みの方は、ぜひご相談ください。

日時 5月23日(金)
(受付) 午後1時30分～午後3時

場所 末広荘

担当医 ほんだ病院 黒崎先生

相談料 無料

申込み期限 5月16日(金)

申し込み先 末広荘 ☎89-2359

予約制となります。

俳句 (3月) 大内迪子先生選
特選句
春炬燵きのふの話今日も聞く
久方の越後三山深雪晴
黙々と独り除雪のほほかむり
入選句
如月や去年注文の種届く
ふり仮名のなくば読めぬ名入学児
まとまらぬ一句に昏るる春炬燵
とどまれば日暮れの寒く梅の花
白髪に友に雪降る露天風呂
山の名を銘酒にきざみ露の臺
雪祭けんちん汁に舌焼いて
雪の窓てくてく歩く人速く
ランドセル音はわが家の春の音
老二人話すことなき木瓜の花
雪しまくより人の現れし
リハビリの遅遅たるあゆみ日脚伸ぶ
眠りより覚めし雪間の落のたふ

藤田 節子
石坂 シゲ
佐藤 信
岡村 佐和子
上村 たつお
喜多村 キヨ
鈴木 良仙
関 登代一
中沢 昭一
丸山 好枝
三輪 京子
目黒 せつ
森山 菊江
山田 久子
山田 子
渡辺 登子

次会のお知らせ
5月7日(水) 生涯学習センター 午後1時から

元気ですーかわぐちっこ 掲載者募集!

元気ですーかわぐちっこに、お子さん(4歳位まで)の写真を掲載したい方を募集しています。
自慢のお子さんの、今この時の笑顔、この時の泣き顔など一瞬のその時を掲載しませんか?
お子さんが成長しておおきくなったとき、きっと良き思い出となることでしょう。
掲載を希望される方は、総務課

までご連絡ください。なお、希望者多数の場合は、役場で選考のうえ掲載順を決定しますのでご了承ください。
掲載の際には、写真・記事等に協力いただきますのでお願いいたします。
問い合わせ 総務課
☎89-3111

元気ですーかわぐちっこ ⑫9

櫻井 芽衣 ちゃん (山の相川団地・1歳8カ月)

おとうさん 一弘さん
おかあさん 宏美さん



お外で遊ぶことが大好きな芽衣ちゃん、お散歩に出かけると、なかなか家に入ってくれない程お外が大好きで、今はもう真っ黒に日焼けしちゃってます。「小さく生まれて心配だった。(涙)」というお母さんですが、大好きなイチゴや、ミカンをたくさん食べ、子育て支援センター「すこやか」では、トランポリンでビョンビョン跳びはね元気いっぱい!
日曜日の夕方は、じいじと笑点を見ることを楽しみにしている芽衣ちゃんでした。

警察官A(大学卒業)募集!

新潟県警察では、次の内容で警察官を募集します。

1. 受験資格
昭和53年4月2日以降に生まれた者で、次のいずれかに該当するもの。
4年制大学を卒業した者又は、平成21年3月31日までに卒業見込みの者
2. 採用予定人員
男性警察官 73名程度
柔道、剣道 各1名程度
女性警察官 8名程度
3. 受付期間 5月1日(木)から6月4日(水)まで
4. 第1次試験日 7月13日(日)
5. 試験会場 新潟国際情報大学
6. 最終合格発表日 9月19日(金)
7. 採用予定日 原則として平成21年4月1日

受付及び問い合わせ

小千谷警察署総務課 ☎83-0110
川口交番 ☎89-2032

人口のうごき

20. 4. 17現在	*()内は前回からの増減	
男	2,522人	(-11)
女	2,730人	(-4)
人口計	5,252人	(-15)
世帯数	1,525世帯	(+1)