

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(0)89-3111)

ふるさと友好都市 狛江市みこし

7月31日、狛江市猪方の白幡菅原神社の宮みこしが川口まつりに馳せ参じ一緒に汗を流し、友好の輪を大きく広げました。



おもしろ内容	「生涯学習のむら」克雪タウン計画指定..... 2
	狛江市と災害時相互援助協定を結ぶ..... 3
	おまつり特集..... 4~8
	小型ポンプの部で初優勝..... 9

町議会6月定例会..... 10
ふるさと友好都市、この一年..... 12~13
減量はよくかんでゆっくり食べよう..... 14~15
スポーツコーナー..... 16

換気にご注意!!

もしもし、おかあさん
換気はだいじょうぶですか？

- ガスをご使用の際には、換気扇を回すか、時々窓を開けましょうね！
- 冷房中は換気不足になりがちです。特に換気に注意しましょう。



毎日の暮らしに欠かすことのできないガスを上手に安全に使いましょう。

川口町企業課

八月期の年金を受け
たらすぐに提出を

八月は、福祉年金を受給している人（年金を掛けないでもらっている人）が、国民年金証書を役場へ提出する月です。

受給者のみなさんは、八月期の年金を受取ったら、すぐに年金証書を役場に提出してください。

もし、証書の提出が遅れますと、次の十一月に支給される年金が差し止められることお忘れなく。

もありません。

福祉年金は、国の負担によって支給される年金であるため、恩給や厚生年金などを受けていたり、受給者本人、配偶者及び扶養義務者に限度額以上の所得があるときは福祉年金の一部又は全部停止になります。

そこで毎年一回、前年の所得などについての審査を行い、むこう一年間の年金支払い額を証書に記入する必要がありますので、年金証書の提出をお忘れなく。

福祉年金受給者の皆さんへ 八月は年金証書の提出月です お忘れなく

信濃川の増水にご注意

本格的な夏を迎え、水による事故が多くなる季節となりました。

JR信濃川発電所では、河川における水難事故防止のため、宮中取水ダムから小千谷発電所までの信濃川沿岸にダム放流警報用サイレン・スピーカーを設置してあります。

ダムから放流するときには警報いたしますので、早めに安全な場所に退避してください。尚、サイレン・スピーカーに気づかなくても増水してきたら急いで退避するようお願いいたします。

次のような時は増水が早いので十分注意して下さい。

- ▼台風などによる集中豪雨で河川が増水し、ダムから放流するとき。
- ▼発電所の設備が故障し、調整池（浅河原・山本）の余水路から放流するとき。

子供たちだけの川遊びは非常に危険です。危険な遊びを見かけたら一声注意して、子供を水の事故から守りましょう。

町民プール開設

期間 7月28日～8月31日
時間 午前10時～午後5時
(正午～午後1時まで休み)
※小学3年までは必ず保護者同伴でお願いします。
※料金無料※



交通巡視員による交通安全教室「腹話術」七月二十七日東部保育所で

人口	6,510 人	昭和63年8月1日現在
男	3,181 人	
女	3,329 人	
世帯数	1,505 戸	

国が正式に指定 「生涯学習のむら」整備モデル地区と 「克雪タウン計画」実施町に

1 生涯学習のむら

町の重点事業の一つ、人生八十年時代に対応した「生涯学習のむら」建設と克雪対策の「克雪タウン計画」推進事業の二つが、この度、国から正式に指定されました。

これにより、昨年十月、リゾート法による県のリゾート特定地域（重点整備地区）の指定とともに、新しい地域づくりから「町づくり」へと移行できる町の活性化と雪に強い町づくりが進められることとなりました。

なお、「生涯学習のむら」整備モデル地区の指定は、建設省が今年度新しくスタートさせたもので、今回、全国十五カ所が指定を受けており、新潟県では、当町が指定されました。

以下、この二つの事業の概要についてご紹介します。

2 克雪タウン計画

建設省が今年度から新しく創設した「生涯学習のむら整備推進事業」で、人生八十年時代を迎え本格的な長寿社会における生涯生活設計の中でライフスタイル（生活の仕方・生き方）の変化等に対応した「ゆとりのある定住の場（住宅）の整備」と「生涯学習の機会の確保」とを合わせて実施するもので、生涯学習センターを核として民間事業者が個人住宅を建設し、都会の人達によって「一つのむら」をつくらうというものであります。

週休二日制の普及拡大にむけて

また、週休二日制の普及拡大などによって、労働時間は確実に短縮化され、自由時間の増大に対応して、スポーツ、趣味、教養、教養学習等の生涯学習を軸とした各人のライフスタイルの確立、コミュニティの形成等が強く求められております。

人生八十年社会に対応して

すなわち、人生八十年型社会への移り変りにより、例え

高速交通時代を迎えて

一方、高速交通時代を迎えて、国内の時間距離は、大幅に短縮され、週末等の余暇時間を、都市の喧嘩から抜け出して別荘地等で過ごすといった、いわゆるマルチハビタيشョン等の新しいライフスタイルが芽生えつつあります。

このような中で、自由時間をいきいきと過すための生涯学習の機会と、それにふさわしい住宅地を併せて提供するモデル的な地区を、先駆的に整備する地区として、当町が指定を受けたものです。

豊かな地域社会への創造

町では、リゾート整備事業の推進と、この生涯学習のむら

ら整備事業を実施することにより、
・道路、下水道等の公共施設の整備促進
・民間活力の導入によって、物資の供給や就労の場確保
・財政措置として、地方債の特例措置の設置
などにより、活力に満ちた豊かな地域社会への創造の実現に大きな期待を寄せています。

ふるさと友好都市

狛江市と

災害時における相互援助協定を結ぶ

ふるさと友好都市狛江市と町との「災害時における相互援助に関する協定書」の交換式が七月三十日、町役場で行われ、石井三雄狛江市長と青柳町長との間で協定書が取り交わされました。

この協定は、両市町において、非常災害が発生し、応急対策等における物質、器材などの調達が困難となった場合相互に援助することを取り決め、食糧品や生活必需品、その他応急物資を輸送して、災害時の両市町の防災に

寄与しようというもので、これにより、ふるさと友好の基礎がまた一歩固まった。

この日の交換式には、両市町の議会議員をはじめ議員、幹部職員も出席し、見守るなか協定が結ばれた。

協定に当たり、青柳町長は、集中豪雨による河川の氾濫や土砂崩れ、また航空、船舶事故など「私達の日常生活に同居している災害



▲挨拶を行う狛江市長

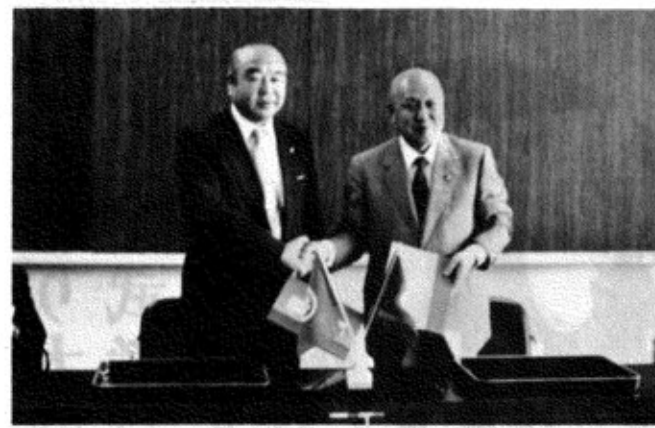
第三次中高層住宅建設 「県営住宅」建設着工 来春完成を目指して

この度、入札が行われ、来春完成を目指して、県営住宅の建設が着工されました。建設場所は、旧役場庁舎の跡地で町運動広場の所に建設されます。建物は鉄筋コンクリート四階建、入居戸数二十四戸、延床面積千七百三十三㎡、総事業費二億五千万円。一戸当たりの面積は約六十㎡（3DK）で、和室六帖が三間、台所、浴室、便所に加え、サンルーム、バルコニーが設けられています。

定住・人口の増加 町活性化に役

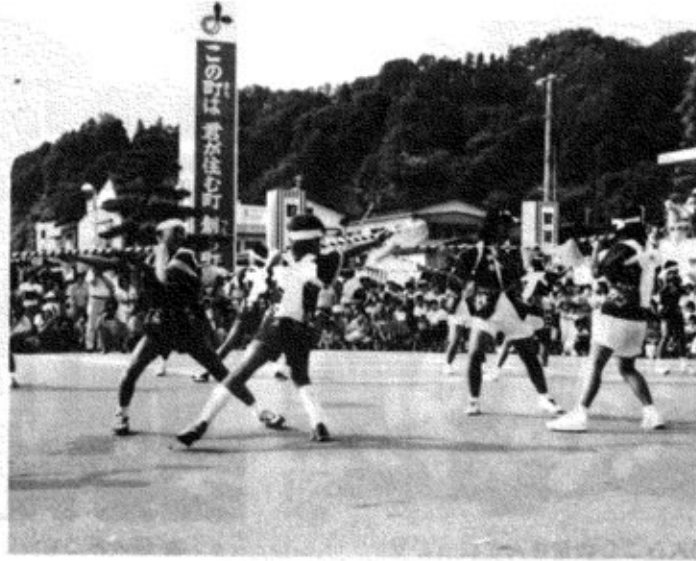
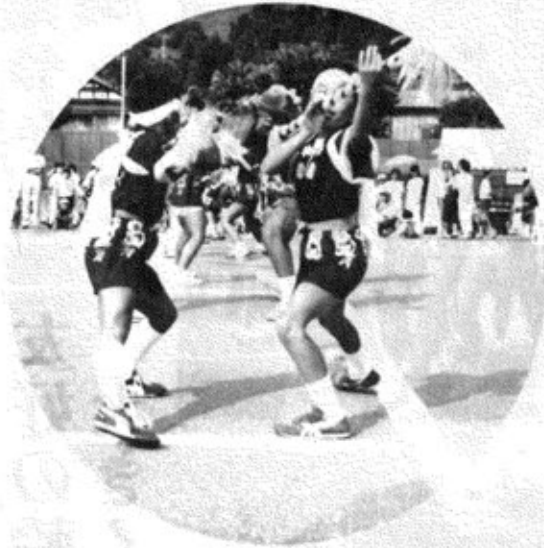
町は、定住構想による定住条件の整備を大きく進めています。その中で、人口の流出を防ぎ、消費人口の増加を促進し、商工活動の活性化を図るため、八年前の昭和五十六年度に中高層住宅調査室を設置し、第一次中高層住宅建設計画による「県営住宅」の建設誘致に成功した。これは、都市計画地域のある自治体でなければ建設されない県営住宅を、強力な働きかけによって

都市計画地域のない当町に、初めて建設されたものです。昭和五十九年度には、第二次中高層住宅建設計画に基づき、国庫補助事業による「町営住宅」が完成した。更に、今回の第三次中高層住宅建設計画が実現し、県営住宅が建設されることにより、より一層の住宅整備が図られ、人口の流出に歯止めがかかるとともに、人口増加による町の活性化が進むものと期待されています。



▲7月30日、協定を結び「ガッチリ」と握手する両首長

おまつり特集



子供棒おどり

田麦山小児童



童歌

▲ 泉水小児童 (初登場)

天神ばやし



▲ 木沢小児童

今年も盛大に

七月の最終土、日曜日は、川口まつりの日です。全町民が参加し、皆さんでふるさとまつりを楽しみます。そして心の安らぎと感動にひたり、心を熱くします。今年も、子供たちが演じる伝承行事の「あおり太鼓」をはじめ「武者行列」、郷土芸能「子供棒おどり」や「天神ばやし」、「童歌」などに大喝采が起こり祭は一段と盛り上がりました。

また、華やかで威勢のよい婦人みこしに、ふるさと友好都市柏江市のみこしが友好参加し、勇壮なみこしを披露していただき、一緒に汗を流し、友好の輪が大きく広がりました。クライマックスは、万灯行列に大民踊流し、そしてファイナレは夏の夜空に大輪を彩る花火町民号二尺玉により、町民連帯の輪が大きく広がります。今年も盛大にまつりの幕がおりました。

皆さんで、まつりを盛り上げる、そのパワーは、そのまま町づくりの活力につながってゆくことでしょう。

おまつり特集

あおり太鼓と武者行列



川口小児童によるあおり太鼓

あおり太鼓が響き武者が町を行く

川口中生徒による武者行列



総大将は川口中新生会会長

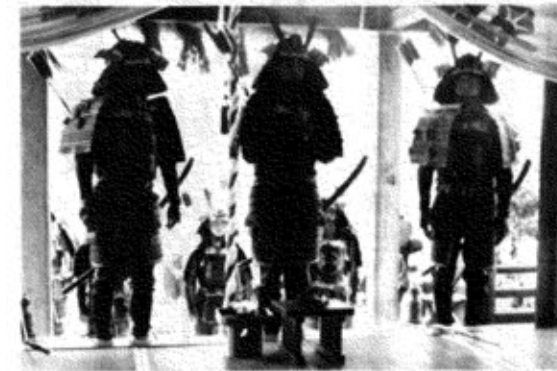
ふるさとまつりは心を熱くする!



▲ いざ出陣



▲ 女御も

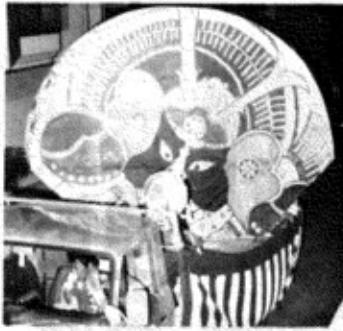


▲ あおり様に参拝



おまつり特集

万灯行列



▲ 東部地区館



▲ 田麦山



▲ 東部第6区



▲ 牛ヶ島



▲ 役場



▲ 中山



大民踊流し



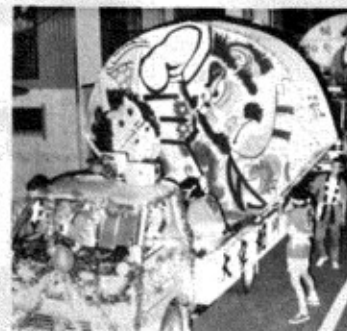
▲ 農協

クニヤマシラント
お祭り!



▲ 夏の夜空を彩る大輪の花

ファイナーレは
「町民号」で



▲ 相川



▲ 東部第4区



▲ 西川口



▲ 和南津

おまつり特集



▲ 婦人みこしの皆さんとにっこり



▲ 婦人みこし



▲ 一緒に汗を流す



▲ 狛江市みこし



▲ 商工会による天神ばやしパレード (初登場)



▶ 子供・幼児みこし



華やかに
勇壮に
友好の輪が
大きく広がる

おまつり特集

鼓笛隊パレードも行われる
交通安全パレード



▲約300名がパレードに参加

田ぐるみ
大きな輪になれ
交通安全



▲白バイを先頭に



▲小学生高学年による鼓笛隊パレード

北魚沼地区支会。ポンプ操法競技大会

小型ポンプの部で初優勝

町消防団第二分団が活躍

県大会へ出場

第二十四回北魚沼地区支会ポンプ操法競技大会が七月十七日(日)、守門村須原小学校グラウンドで、八市町村(郡内及び小千谷市)の消防団から自動車ポンプ三台、小型ポンプ九台が参加して開かれ、町消防団第二分団(中山・和南津)が、見事優勝を果しました。小型ポンプでの優勝は、今

までなく、今回、同分団の活躍により、初の快挙がもたらされた。これにより、来たる八月七日(日)、十日町市で行われる県大会に、同支会を代表して出場することになりました。同大会は、消防団の消防技能の向上と士気高揚を目的に毎年行われ、今年で第二十四

回。競技は、自動車ポンプ、小型ポンプにわかれて、ポンプ操法における、安全、確実、迅速を基本に、点検から放水、そして収めまでの動作、規律、時間などを競うもので、厳しい審査の下で採点が行われた。優勝の快挙をもたらした第二分団は、五月から練習を始め、消防署員の指導の下で特

調が行われた。同分団の団員は四十八人で、この中から選手四人が選ばれ、班長を務める平沢博さん(野田)が指揮者となり、一番員に佐藤晃さん(中山)、二番員に星野浩さん(牛ヶ首)三番員を平沢晃さん(野田)が務めた。号令や姿勢、ホース巻き、など操作における動作の厳しい訓練が、日夜続けられ、しかも、自分の仕事の合間をぬっての訓練で、苦勞と努力が続いた。その苦勞と努力に、自分達

がやらなければならぬという使命感に燃えた熱意が実り見事優勝を果した。選手は優勝の喜びをじつとこみしめながら、毎日の練習を見守ってくれた分団と本部の協力と消防署員の指導に感謝するとともに、「肩の荷がおりた」、「良い経験をさせてもらった」と語ってくれた。そして、選手たちは、県大会に備え、明日から厳しい訓練に取り組みます。選手の皆様、ご苦勞様でした。県大会でも頑張ってください。



全力を尽くした選手のメンメン



放水までの間「45秒」を競う



「放水」動作、規律、時間も好成績!



「収め」ホース巻き200回も練習、好タイムを残す!



「県大会」出場の認定証を受ける

町議会六月定例会

原案通り可決

町議会六月定例会は六月二十八日開かれ、報告一件、専決二件、条例の一部改正三件、新川口町総合計画、昭和六十二年度補正予算、請願一件、発議案二件が審議され、いずれも原案通り可決されました。

◎報告第一号
繰越明許費繰越計算書について



町議会六月定例会は六月二十八日開かれ、報告一件、専決二件、条例の一部改正三件、新川口町総合計画、昭和六十二年度補正予算、請願一件、発議案二件が審議され、いずれも原案通り可決されました。

農村基盤総合整備事業(西倉)七百五十二万八千円及び防雪事業一千万円を本年度へ

◎歳入歳出それぞれ三千九百五十四万円を増額し、総額を二十二億五千七百七十五万円としたもので、それぞれ予算整理したものです。

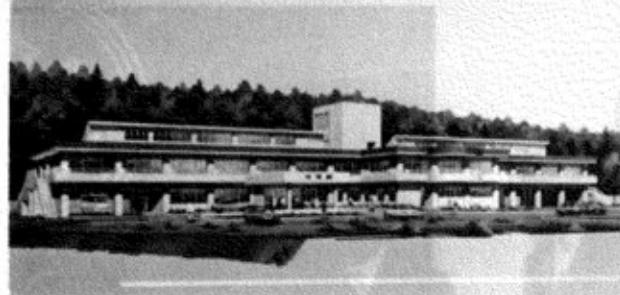
◎歳入歳出それぞれ一億三千八十万六千円を増額し、総額を二十二億三千八百六十六万円としたもので、それぞれ予算整理したものです。

◎歳入歳出それぞれ一億四千四百五十万一千円を増額し、総額を三億一千九百八十五万一千円としたもので、それぞれ予算整理したものです。

◎歳入歳出それぞれ一億四千四百五十万一千円を増額し、総額を三億一千九百八十五万一千円としたもので、それぞれ予算整理したものです。

特別養護老人ホーム(美雪園)職員採用試験案内

◆受験資格及び職種
 ▲生活指導員
 昭和二十四年四月二日以後生まれ、短期大学以上を卒業した者(昭和六十四年三月三十一日までに卒業見込の者を含む) 社会福祉主事の資格を有する者(昭和六十四年三月三十一日までに資格取得見込の者を含む)
 ▲事務員
 昭和三十四年四月二日以後生まれ、高等学校以上を卒業した者(昭和六十四年三月三十一日までに資格取得見込の者を含む)



写真は来春オープン(予定)の特別養護老人ホーム(美雪園)完成予想図

業した者(昭和六十四年三月三十一日までに卒業見込の者を含む) 簿記三級以上の資格及び自動車運転免許を有する者(昭和六十四年三月三十一日までに資格・免許取得見込の者を含む)
 ▲看護婦・准看護婦
 昭和二十四年四月二日以後生まれ、看護婦(准)免許を有する者(昭和六十四年六月末までに資格取得見込の者を含む)
 ▲栄養士
 昭和三十四年四月二日以後生まれ、栄養士の免許を有する者(昭和六十四年三月三十一日までに免許取得見込の者を含む)
 ▲寮母(父)・介助員
 昭和十九年四月二日以後生まれ、寮父については自動車運転大型免許を有する者が望ましい。
 ▲調理員等
 昭和十九年四月二日以後生まれ、調理師の免許を有するものが望ましい。

手づくり料理で コミュニケーション
 くずきりを夏のおやつやもてなしに

流し箱の中で くずを固める

① くず粉に水を加えてよく溶かします。
 ② 流し箱が入る程度のなべに湯をわかします。
 ③ 流し箱(外箱だけ使います)に①を大きじ二杯半程度、流し入れます。この流し箱を、②のなべの沸騰した湯の中につけて湯煎で火を通します。
 ④ 湯煎にしながら、流し箱をゆらし、くずの厚さが均一になるように固めます。

材料(四人分)
 くず粉(吉野くず) 一〇〇g
 水 カップ一
 黒砂糖 七五g
 白砂糖 五〇g
 水 カップ1/2

⑤ くずの表面が固まったら、湯をすくってかぶせ、そのままくずが透明になるまで一分二分火を通します。
 ⑥ 透明になったら、湯煎からはずし、流し箱ごと水につけて冷まします。
 ⑦ 水につけながら、くずを流し箱からはがします。
 ⑧ はがしたくずを一cm幅に切ります。
 ⑨ 以上を繰り返して、お好みの量を作ります。
 ⑩ 1cm幅に切ったあとは、水につけておきます。

黒砂糖、砂糖、水を煮つめて黒みつを

⑪ 黒砂糖、砂糖、水を合わせて火にかけ、三分の二くらいになるまで煮つめて、黒みつを作ります。そのあと、冷たく冷やしておきます。
 ⑫ ⑩のくずを器に盛り、新たに水と氷を入れます。くずきを黒みつにつけながら食べます。くずは水や冷蔵庫で長時間冷やすと、色が白くなって、感触も固くなるので、できるだけ食べる直前に作りましょう。

※各職種とも、北魚沼郡内に住所又は本籍を有し、通勤可能であること。

◆申込受付期間
 八月十五日(日)～九月五日(月)
 郵送は当日消印有効

◆第一次試験日
 十月二日(日)
 広神村広神中学校
 ◆申込書請求・問い合わせ先
 川口町役場福祉課(又は、広神村役場、北魚沼社会福祉事務所へ)

率の段階区分の増加及び新築家屋の特例減額適用期限の延長などを行ったものです。

◎歳入歳出それぞれ一億三千八十万六千円を増額し、総額を二十二億三千八百六十六万円としたもので、それぞれ予算整理したものです。

◎歳入歳出それぞれ一億四千四百五十万一千円を増額し、総額を三億一千九百八十五万一千円としたもので、それぞれ予算整理したものです。

◎歳入歳出それぞれ一億四千四百五十万一千円を増額し、総額を三億一千九百八十五万一千円としたもので、それぞれ予算整理したものです。

地方自治法の規定により、昭和七十二年度を目標年次とした町の基本構想を策定したものです。

◎歳入歳出それぞれ一億三千八十万六千円を増額し、総額を二十二億三千八百六十六万円としたもので、それぞれ予算整理したものです。

◎歳入歳出それぞれ一億四千四百五十万一千円を増額し、総額を三億一千九百八十五万一千円としたもので、それぞれ予算整理したものです。

傍聴

◎発議案第三号
 国庫負担率の復元に関する緊急要望決議について

◎発議案第四号
 税制改革における地方財源の確保に関する緊急要望決議について

いづれも議決されました。

議会はだれにでも傍聴できます。会議を傍聴したい方は、当日議会事務局で、傍聴人受付簿に記入し手続きを経た後、傍聴席に入ることが出来ます。ただし児童及び乳幼児は傍聴席に入ることができません。議長長の許可を得た場合は許されます。

また、傍聴人は、傍聴席において写真、映画等を撮影したり、録音をすることができません。ただし、この場合でも、特に議長長の許可を得た場合は許されます。

この他、いろいろと傍聴のさまり事がありますが、係員の指示に従って傍聴してください。

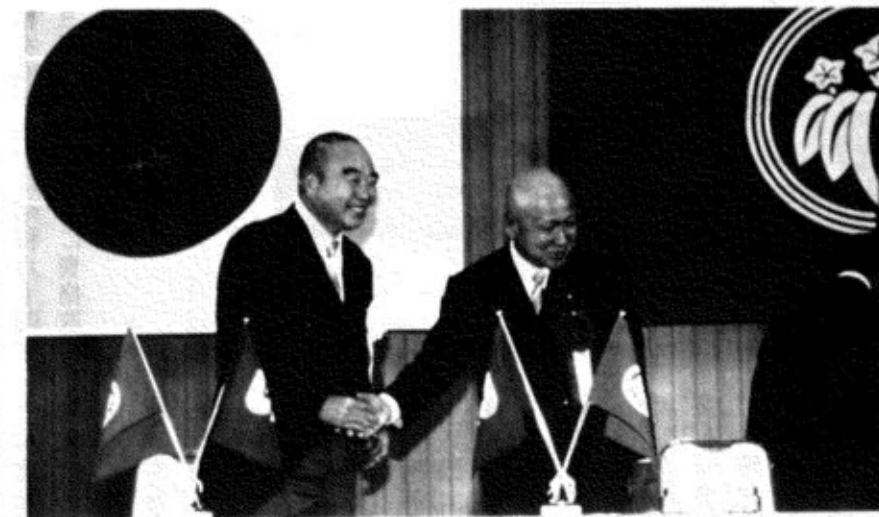
「ふるさと」と呼びあえる心ふれあう友好をめざして

ふるさと この



記念樹の植樹、友好都市を記念して町の木「桜」が62.11.18、狛江市役所前前広場に植樹されました。両市町の末長い交流のシンボルとして、また市民の心の安らぎとして愛され、成長していくことでしょう。また、同市の木「イチョウ」が町に贈られ運動公園に植樹されました。

友好都市 一年



63.7.18 両市町消防団スポーツ交流ソフトボールで交流を深める。

63.7.25 町制施行30周年を記念して念願の東京都狛江市との「ふるさと友好都市」調印式が行われ、「ガッチリ」と握手する両首長。この日から教育、文化、スポーツ、産業などの幅広い分野における交流が始まる。そして「ふるさと」と呼びあえる心のふれあう友好都市となることを提携。



チビッコ親善使節「狛江一周わんぱく駅伝」で交流を深める。62.11.23 狛江市駅伝大会に参加。チビッコ親善使節としての役目を立派に果たしました。



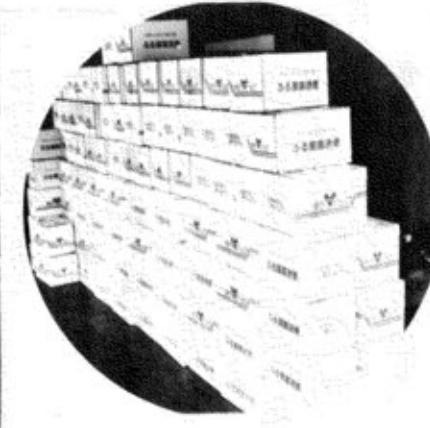
多摩川の土堤を快走!



狛江市消防団幹部合宿訓練で、63.7.17~19(2泊3日)サンローラ川口に滞在。都市防災に消防団の任務は重い。3日間ぎっしりとカリキュラムが組まれ、学科及び実科に取り組む。規律訓練や人口呼吸法、給食訓練などが行われる。また、この7月30日、防災協定が結ばれた。



62.12.15 川口物産展 狛江市民広場で物産展を開く。川の幸や山の幸、ふかしたての「笹ダンゴ」焼きたての「鮎」の塩焼きなど都会の皆さんに喜ばれる



「ふるさと便」 越後川口ふるさと友の会を結成。自然美あふれる四季折々の新鮮な特産品などを都会の人々に届ける「ふるさと便」の第1便が出発しました。63.5.25

昨年の七月二十五日、友好都市提携が行われ、一年が過ぎました。スポーツ交流をはじめ、物産店の開催やふるさと便の発送、越後路バスツアーなど、活発な交流がなされてきました。

この八月には

- ・少年野球親善交流試合
- ・狛江市ボーイスカウト合同キャンプ
- ・狛江市スポーツクラブ合同合宿(柔道、卓球、剣道、サッカー、バスケ、テニス、体操)が予定され、子供たちの交流、研修が行われます。

また、市民まつりや町の農業振興まつりなど、相互の交流が行われ、十一月には、昨年に続き、「わんぱく駅伝」にチビッコが参加します。また、子供雪国体験ツアーも予定され、今年も活発な交流が行われます。

都会の皆さんに、町の自然に親しんでいただき、ふるさとと呼びあえる、心のふれあう、友好をめざして、そして教育・文化・スポーツ・産業など幅広い分野での交流が推進されます。

健康

減量はゆるやかに ゆるやかに食生活を変えよう

「確実にやせられる
行動療法の
十ポイント」

まず食習慣の改善が大切

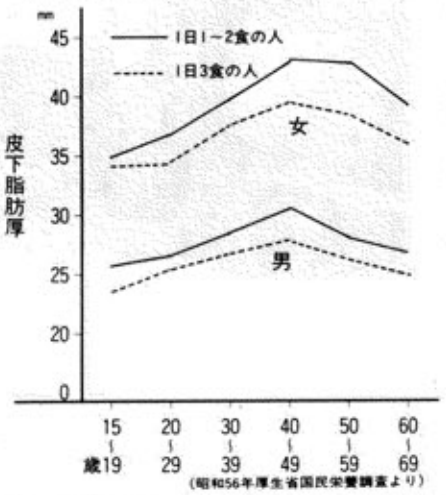
「やせる」ということは、なにか特別大変なことを行うのではなく、本来の、ごく自然な健康生活—ふつうの人ならみんながやっている生活習慣をとりもどすことにすぎないのです。

それにはまず、「食」を中心とした習慣の改善にあることを忘れないでください。

近ごろは、どこの大学の肥満外来でも、まず、この食習慣の改善(別名「行動療法」)から入ることになっており、ただこれだけで、唯でも月に2kgや3kgは簡単にやせていくことが実証されています。

教訓を生かして改善を

1日3食者(欠食者の皮下脂肪では、どの年代においても欠食者の方が厚い)



①私の食事時間は大変不規則だ。また、一日に二食しか食べないことにしている。
「やせるために二食にしている」という人が少なくありません。が、これは明らかではありません。

②早めし、早グソも芸のうちだと、私は思っている。
現代人が太りやすい大きな原因の一つに現代生活の多忙から来る「早食い」による食べすぎがあるのではないかと、

③いつもイン浮かび上ってきています。
△教訓▽一口20回以上はかみ、完全にのみこんでから次の食べ物を口に入れるようにしよう。

弥生時代は今より6.5倍もよくかんでいた

時代	復元食メニュー	かんだ回数	食事時間
弥生時代	ハマグリの汁、アユの塩焼き、長芋の煮物、カワハギの干物、メヒル、アルミ、クリ、もち玄米のおこわなど	3,990	51分
平安時代	アヒとアワビの煮物、カブ汁、大根のしらみ漬、ご飯	1,366	31
鎌倉時代	イワシの丸干し、梅干し、粟平とワカメのみそ汁、玄米のおこわ	2,654	29
徳川家康(江戸時代)	ハマグリの塩蒸し、栗平とゴボウなどの煮物、タイの塩焼き、カブのみそ汁、納豆、煮物	1,465	22
徳川家定(江戸13代)	かまぼこ、白身魚の焼い物、カレーの煮物、カブとワリの煮物、とうふのみそ汁、ご飯	1,012	15
戦前(昭和10年ごろ)	大豆のみそいため、たくあん、野菜のみそ汁、ニンジンと大根などの煮物、煮物	1,420	22
現代食	コンスープ、ハンバーグ、スパゲティ、ポテトサラダ、プリン、パン	620	11

少量で満足感が得られます。
△教訓▽一皿盛りはやめ、各人の分はそれぞれ小皿に盛って出そう。
⑤出されたものはキレイに平らげることがモットーとしている。
もはや食糧難の戦中戦後ではありません。エチケツトやモラル、相手への思いやりなどを先行させていると、つい太ってしまいます。

④大皿に盛って、みんなですべて食べている。
△教訓▽これからは、ゆっくりと調理して、じっくりと味わって食べよう。
⑥残業をしたり、のんで帰ると、必ず夜食をすることにしている。
作曲家の小林重星さん、あの人は、なかなか頭のいい人で、最近は大変合理的科学的減量法によって、みちがえるようにやせられました。

よくおこります。
△教訓▽つられて食べるような、いやしいことは、もうやめよう。

⑨机の上にも冷蔵庫の中にもいつもおいしそうなケーキやくだものがいっぱいある。
△教訓▽食事に必要なもの以外は買わない。ましてや、おかしや果物は目に見えるところにおかない。

⑩ちようどおなががすいて来たところに、スーパーやデパートへ買い物に出かけることが多い。
おなががすいたときに買物にゆくと必要以上に買いこんでしまいます。減量を決意したら、お昼ごはんがすんだらすぐにスーパーなどへ出かけると、夕食が終わってから明日の買物をするにしたらどうでしょうか。

⑪おもしろい物は食べなければ、人生の損のように思っている。
レストランやスナックへ入って、「ああ、おいしかった」とスプーンやフォークをおいた途端、となりの席を見ると、若い女の子がおいしそうにプリンを食べている。そこで、「私も、僕も」ということが

⑫おもしろい物は食べなければ、人生の損のように思っている。
レストランやスナックへ入って、「ああ、おいしかった」とスプーンやフォークをおいた途端、となりの席を見ると、若い女の子がおいしそうにプリンを食べている。そこで、「私も、僕も」ということが

⑬おもしろい物は食べなければ、人生の損のように思っている。
レストランやスナックへ入って、「ああ、おいしかった」とスプーンやフォークをおいた途端、となりの席を見ると、若い女の子がおいしそうにプリンを食べている。そこで、「私も、僕も」ということが

⑭おもしろい物は食べなければ、人生の損のように思っている。
レストランやスナックへ入って、「ああ、おいしかった」とスプーンやフォークをおいた途端、となりの席を見ると、若い女の子がおいしそうにプリンを食べている。そこで、「私も、僕も」ということが

⑮おもしろい物は食べなければ、人生の損のように思っている。
レストランやスナックへ入って、「ああ、おいしかった」とスプーンやフォークをおいた途端、となりの席を見ると、若い女の子がおいしそうにプリンを食べている。そこで、「私も、僕も」ということが

自立・自助の精神で仲間たちと頑張る

竹馬の会(脳卒中友の会)の皆さん

脳卒中の後遺症で悩む人達が集まり、自から積極的に機能回復訓練などに、一生懸命取り組んでいる竹馬の会(脳卒中友の会)を、ご紹介いたします。

この会は、在宅で脳卒中の後遺症で悩む人達が、楽しく明るく交流できる場作りとして、小出保健所と長岡日赤病院の協力を得て、六十年三月に発足しました。現在、十名の会員で活動を続けています。

活動の主な内容は、一年に五回福祉センターに集まり、保健婦による血圧、脈拍の測定や、保健指導を受けたり、日赤の理学療法士が各人ごとに処方した運動メニューを全員で実行する、機能回復訓練や体育指導員による体操などを行います。

又栄養士さんから、簡単な食事を作ってもらい、皆んな

今年から新しい試みとしてハリ絵を取り入れ、この三月から始めました。

最初は、後遺症による運動マヒで、筆を使つての糊付けや紙をちぎる事が思うように出来ず、ワイワイガヤガヤしながら過していました。が、次第に要領もよくなり、三回目には全員そろつてうまくできるようになりました。簡単なハリ絵でありましたが、皆んなで一語に創りあげる喜びを、少しでも味わってもらえればと思っています。

これからも、いろいろな事を取り入れて、楽しい雰囲気の中で、後遺症を克服し、一日も早く、日常生活に不便なく暮らせるよう、ねばり強く活動し続けてゆきたいと思つています。



資料「体力づくり事業財団発行の健康づくり七月号から」

小学校水泳大会

新記録が続出

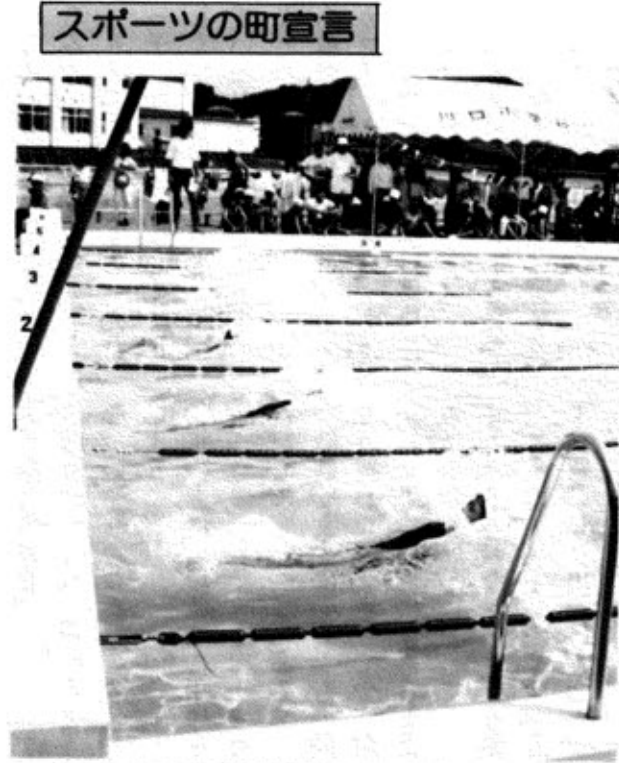
町内四小学校の五、六年生による親善水泳大会が、七月二十六日川口小学校プールで開催されました。

この大会は、各小学校の親善を図ること、郡大会前の実力養成のために毎年実施されているもので、二百人の参加選手は、元氣よく水しぶきをあげて上手な泳ぎをみせてくれました。また、自由時間を利用して水の中やプールサ

イドでは、学校間の親善交流もさかんでした。

学校対抗リレーは大声援の中でレースが進められ、勝利チームにカップが贈られ、大会新記録は個人が十一、リレーで二つが更新されてメダルが渡されました。

郡大会は八月九日に須原小学校で開催が決められており、それまで毎日の特訓が続くこととなります。



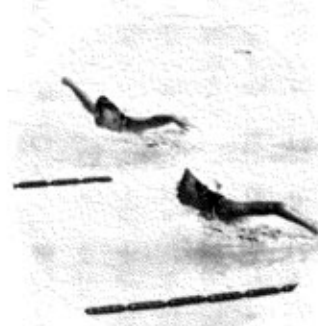
▲郡大会での活躍が期待されています

リレー優勝チーム

- ・メドレー 女子 川口小A
- ・同 男子 川口小A
- ・二〇〇五年女子 川口小A
- ・同 男子 川口小A
- ・同 六年女子 川口小A
- ・同 男子 川口小A

大会新記録樹立者

- ・関真志、関耕二、小宮山恵美、中沢まさ子、佐藤智之(以上川口小)
- ・広井真奈美、石坂由希(以上泉水小)
- ・桜井祐一、森山正慶、森山数雄、大淵修治(以上田麦山小)
- ・川口小AメドレーR(中沢まさ子、星野はづき、大淵陽子、小林美紀子)
- ・川口小A二〇〇MR(星野直子、山田佳子、小林美紀子、大淵陽子)



少年

柔道

郡大会で準優勝



郡柔道連盟が主催した北魚沼郡少年柔道大会が、堀之内小学校で開催され、当町の柔道スポーツ少年団が、小学校高学年の部で準優勝しました。

大会は、小学生の低、高学年、中学生の三部門の団体戦で行われ、当町からは小学生高学年の部に二チームが出場し、Aチームが昨年に続いて決勝戦まで勝ち進んだもので

- 川口の少年柔道は、最近実力をつけ、先の小千谷地区大会でも個人戦で中学の男女が優勝、小学生も上位に入賞するなど活躍がめだち、指導者の苦勞と、毎週一回の練習の努力が身についたようです。
- 準優勝のAチーム
- 先鋒 渡辺 奨(川口小六年)
 - 次鋒 原 芳樹()
 - 中堅 平沢康紀()
 - 副将 上村 道()
 - 大将 涌井貴志(田麦山小五年)

町PTA研究大会

盛況の中で開催

川口町PTA連絡協議会の主催による研究大会が、泉水小学校を会場に開催され、約二百人が参加しました。

この大会は、「子どもの健全な成長を図るために、親子のふれあいをどう深めたらよいか」をテーマにして、家庭行事や親子の対話、子どものしつけや仕事などについて四分科会に分れて、提供された話題を中心に話し合いがもたれ、熱心に討議されました。



▲今年は泉水小学校で開催されました

…水の日・水の週間…

水は限られた資源 使い方を工夫しよう

はるか昔から、人類は水とともに生きてきました。わたしたちの生活は、はかりしれない水の恩恵によって支えられてきたといつても過言ではありません。そして現代は、以前にも増して人と水の密接な関係が続いています。生活用水や工業用水など、昔以上に水の使用量が増えただけ、水はますます貴重な資源となりました。

八月一日は「水の日」、この日から「水の週間」もスタートします。いま一度水の大切さを見直し、使い方に工夫を凝らしていきたいものです。

◆本当に日本は水が豊かか

地球上にあるあらゆる水のうち淡水(真水)は何%を占めるかご存じですか。答えは三%。残りの水はすべて海水です。しかしこの三%の淡水のうち、七〇%は南極やグリーンランドの氷です。つまり、生活に使える水はごくわずか、地球上の水の〇・八%にすぎないのです。



大部分の水が海へ流出

日本の年間平均降水量は約千七百五十ミリで、世界平均降水量(約九百七〇ミリ)の約二倍です。この数字だけを見ると、日本は水が豊富なようですが、狭い国土に人口が多いため一人当たりの降



水量は世界平均の六分の一となってしまう。

また、雨は毎月平均的に降るわけではありません。限られた季節に梅雨、台風、雪などが集中します。しかも国土は山地が多く、河川の流が急なために、大部分の水がわずかの間に海へ流れてしまいます。自然に蒸発してしまふも考えると、わたしたちが使える水は、年間平均降水量の三分の一ほどになってしまいます。

このように見てくると、水はいつも豊富にあるとはいえない、限られた資源といえるでしょう。

暮らしの中で水の上手な使い方

- 水を大切に使うー頭ではよくわかっていることなのですが、いざ実行するとなるとどの程度の節水を目安にすればいいのでしょうか。
- 歯みがきはコップ三杯が目安
- コップ三杯程度ですむ歯みがきも、流しっぱなしでは一分間に約六リットルの水が無駄になります。
- 洗濯は一回百リットルですむ
- 水をたくさん使いそうな洗濯も、工夫をすれば一回百リットルですみます。ところが、流しっぱなしで使用すると、二百四十リットルの浪費となります。
- 浴槽の水を活用しよう
- 浴槽は小さなものでも二リットルの水が入ります。風呂の残り湯は洗濯、掃除、まき水に使いましょう。
- 洗車はバケツ五杯できれいに
- バケツ洗いなら五杯ですむ洗車も、流しっぱなしのホース洗いでは、バケツ三十杯以上の水を無駄にします。
- 炊事などの水量は、こまめに調節しよう
- 洗面や炊事のように、水がはねかえるほど蛇口をひねっていませんか。こまめに水量を調節しましょう。

