



越路 広報

1981
6/1
No. 195

■ 発行 / 越路町役場 (新潟県三島郡越路町) TEL (02589) 2-3111 ■ 印刷 / 大川印刷株式会社

豪雪を克服し農作業始まる

昭和55年をうわまわる豪雪といわれておりました雪もようやく消えて、越路の里にも春がやって来ました。
今年の降雪量(雪の降った量の累積) 10.04m、最高積雪量2.65mでありました。この数字は役場の敷地で観測しました。



昭和54.55年度月別降雪量、最高積雪比較表

月別	昭和54年度		昭和55年度	
	降雪量	最高積雪量	降雪量	最高積雪量
12月	-	-	2.11 ^m	0.91 ^m
1月	3.45	1.22	5.97	2.65
2月	4.26	2.55	1.62	2.36
3月	0.37	1.59	0.69	2.40
4月	-	0.76	-	0.99
合計	8.08 ^m	-	10.39 ^m	-

○観測地点は役場庁舎敷地内



町の人口

住民基本台帳人口 (4月末日現在)

		前月比
世帯数	3,299戸	+4
人口	14,418人	+8
内訳		
男	7,035人	+5
女	7,383人	+3



6月 広報カレンダー

1月	塚山地区慰霊祭	17日	高齢者職業紹介 (1:00~4:00福祉センター)
2日	心配ごと相談 (1:30~4:30福祉センター)	18日	
3日		19日	
4日	歯の衛生週間 献血 (10:00~3:00役場)	20日	
5日	環境週間	21日	父の日
6日		22日	行政相談日 (9:00~2:00役場) 献血 (10:00~3:00岩塚農協)
7日	計量記念日 県民スポーツの日 三古郡青年大会 (バレーボール、バドミントン)	23日	乳児検診 (2:00~3:00浦区事務所) 心配ごと相談 (1:30~4:30福祉センター)
8日		24日	乳児検診 (2:00~3:00岩塚農協)
9日	心配ごと相談 (1:30~4:30福祉センター)	25日	
10日	時の記念日 岩塚地区慰霊祭	26日	乳児検診 (2:00~3:00塚野山集落開発センター)
11日	高齢者教室 (福祉センター)	27日	
12日		28日	
13日		29日	
14日	第3回町民登山	30日	心配ごと相談 (1:30~4:30福祉センター)
15日			
16日	乳児検診 (2:00~3:00福祉センター) 心配ごと相談 (1:30~4:30福祉センター) 国民年金相談日 (9:00~4:00役場)		

昭和五十五年六月一日から昭和五十六年二月二十八日までには生まれたる者
 ◎ 乳児検診対象者
 ◎ 停電のお知らせ
 七月三日午前九時~十三時まで
 前田団地、来迎寺、浦の一部。
 七月八日午前八時~正午まで、
 岩野、釜ヶ島、来迎寺、浦の一部。

胃ガン検診日程

実施月日	実施場所	受付時間
6月8日	岩野集落センター	午前8時~11時
6月9、10日	浦区事務所	*
6月11、12、29日	越路小学校	*
6月30日	越路町役場	*
7月1日	総合福祉センター	*
7月2日	岩塚小学校	*
7月3、4、6日	岩塚農協	*
7月7、8、9日	岩塚小学校	*

子宮ガン検診日程

実施月日	実施場所	受付時間
6月4日(木)	神谷公民館	午前9時30分~10時30分
6月15日(月)	浦区事務所	午前9時30分~10時30分
*	*	午後1時30分~2時30分
6月18日(木)	釜ヶ島集落開発センター	午前9時30分~10時30分
7月2日(木)	塚山農協	*
7月6日(月)	岩塚農協(飯塚)	*
*	*(沢下条・岩田・不動沢)	午後1時30分~2時30分
7月16日(木)	総合福祉センター	午前9時30分~10時30分

町債の現在高及び借入先の状況(昭和55年度末見込み)

(単位：千円)

Table showing debt status by category (General, Special, etc.) and lender (Post, Provincial, etc.).

町民1人当りのお金

使ったお金

納めたお金

Table comparing 'Used Money' and 'Paid Money' per resident, including categories like wages, taxes, and interest.

昭和五十五年一般会計予算の下半期分(五十六年三月三十一日)までの、町民一人当たり納めたお金は四万二千五百六十八円、また、

町民一人当たりの負担状況と使ったお金は！

使ったお金は十四万八千六百二十六円となっております。

内訳は次のとおりです。

財産の現在高

Table listing current assets including land, buildings, securities, and funds.

越路町の財政がどのように運営されているか、町民のみならずから知っていただくため、昭和五十五年下半期の財政状況を次のとおり、お知らせいたします。

昭和五十五年下半期

十回の補正で 二十億七千七百万円を超える

町の財政状況のお知らせ

一般会計予算

昭和55年度 予算執行状況(一般会計・特別会計)

昭和56年3月31日現在 (単位：千円)

Table showing budget execution status with columns for income and expenditure, and execution rates.

土地、家屋を 取得された方へ

不動産取得税の税率引上げ

(一) 土地、家屋の「取得」に課税される税率が現行三%が四%に昭和五十六年七月一日以降の取得から改正されます。

ただし住宅用家屋は昭和六十二年六月三十日までの取得については、三%の扱いです。

税の広場

土地取得の課税はすべて四%となりますが、土地を取得した者が取得後二年以内に住宅用家屋を取得したとき、または、土地取得日前一年以内に住宅用家屋をしていない場合は、一%減額されます。(減額申請書の提出が必要)

「取得」とは、購入、贈与、交換、増築等をいいます。

(二)「特例適用住宅」を新築した場合の住宅控除額が一戸につき、七十万円引上げられました。二百五十万円が四百二十万円になります。

昭和五十六年七月一日以降の取得から適用されます。

「特例適用住宅」とは、延面積が母屋と二構となる附属屋を含めて百六五㎡以下で、かつ、固定資産

評価額が八万七千円以下の住宅にいます。住宅控除の適用は新築後、六十日以内に取得申告書を提出された方に限られます。

土地、家屋を取得した方は、取得後六十日以内に不動産取得申告書を提出してください。

問い合わせ

長岡市四郎丸町沖田一七三ノ二

長岡財務事務所

電話〇二五八(三四)三二一一

贈与と税金

個人から財産をもらったとき、もらった人に贈与税が課税されます。贈与は主に夫婦や親子の間で行なわれることが多く、申告を忘れる人も多くおられます。



贈与税は、一年間に個人からもらった財産の合計額から、基礎控除を差し引いた額に税率を掛け、税額を算出されます。

贈与税の控除には、六〇万円の基礎控除のほか最高一〇〇〇万円の配偶者控除があります。

この配偶者控除は、一生に一度しか控除することのできない控除で、婚姻期間が二〇年以上の夫婦間で行われる居住用不動産や、それ取得するための資金の贈与の場合、一定の要件に当てはまると

受けることができます。なお、法人からの財産の贈与については、一時所得として所得税が課税されます。

詳しくは税務署へおたずねください。

災害を受けたときは 税の減免手続きを



集中豪雨、地震、火事などで家や家財などに被害を受けたとき、所得税が免除されたり、軽減されます。

この税金の減免には雑損控除によるものと災害減免法による方法の二種類があります。

(一)雑損控除による方法
住宅や家財などの損害額がその年の所得金額の一〇%を超えるとき、その超えた額が雑損控除として、課税対象から除外されます。

また、今年から豪雪地帯などで、家の倒壊を防ぐための雪下ろし費用など災害に関連して支払った費用が雑損控除の対象となります。

この場合、年間所得の一〇%または五万円のいずれか低い額を超えた分について、その超えた額が所得金額から控除されます。

(二)災害減免法による方法
災害を受けた人のその年の所得金額が四百万円以下で、損害額が住宅や家財の価額の二分の一以上

のときに適用されます。所得税の軽減額は、所得により、次のようになります。

・二百万円以下の場合には全額免除
・二百万円を超え三百万円以下の場合には二分の一の軽減
・三百万円を超え四百万円以下の場合には四分の一の軽減

特別養護老人ホーム

「やすらぎの里」へ奉仕をして飯塚川東婦人会 横 トシ雪深い越路にも、そっと、ふきのとう」が顔をだそうかという頃、春雨の降るはだ寒い四月六日「やすらぎの里」へ二十六名、役場のマイクロバスで約五十分くらい、小高い丘の上に白い建物それが、「やすらぎの里」でした。

越路町から二十余名のお年寄りがお世話になられているそうです。園長さんに挨拶を済ませ、職員の手伝いにより仕事が始まります。入浴手伝、シーツの取替、オムツタタミ、外廻りの掃除、ペラン

災害を受けた日	提出期限
11月1日、6月30日	7月15日
7月1日、10月31日	11月15日
被災後2ヵ月以内	被災後2ヵ月以内

その年の給与所得金額の範囲	徴収猶予	還付
200万円以下の場合	災害を受けた日から年末までの源泉所得税	1月1日から災害を受けた日までに徴収された源泉所得税
200万円〜300万円以下の場合	(1) 8月30日まで災害を受けた場合、災害を受けた日から。月額の源泉所得税 (2) 7月1日以降に災害を受けた場合、災害を受けた日から年末までの源泉所得税 (3) (1)または(2)に代えて源泉徴収の方法で災害を受けた日から年末までの源泉所得税の2分の1	7月1日から災害を受けた日までに徴収された源泉所得税 1月1日から災害を受けた日までの源泉所得税の2分の1
300万円〜400万円以下の場合	災害を受けた日から3ヵ月間の源泉所得税(10月1日以降に災害を受けた場合は、年末までの源泉所得税)	なし

その他、年間所得が400万円以上の場合、損害額が住宅や家財の2分の1に達しない場合でも、雑損控除が受けられると見込めるときは、災害を受けた日以後に徴収される源泉所得税のうち、雑損控除額に相当する税額について徴収猶予を受けることができます。

税の意見、要望 国税モニターへ

税金について多くの方が、いろいろのご意見や要望をお持ちだと思いますが、税務署では皆さんのご意見などを聞かせていただき、今後の税務行政に生かしていくために、皆さんと税務署のパイプ役として、国税モニターを民間の方に委嘱しております。

- 長岡財務管内のモニターは次のとおりです。
・巻瀨哲郎殿 〇二五八(三四)三二〇〇
・長岡市表町二丁目
・伊佐昌三殿 〇二五八(三四)三二〇二
・長岡市東坂ノ上二丁目二二一
・早川恭一殿 〇二五八(三四)三二〇三
・長岡市愛宕二丁目二二二
・大北美代子殿 〇二五八(三四)三二〇六
・長岡市住吉一丁目一一一

相続と税金

相続税は、亡くなった人の財産を相続や遺言により譲り受けたときにかかる税金です。

亡くなった人の財産から債務や葬式費用などを差し引いた正味の遺産が、基礎控除額を超えている場合、その超えた額に税金がかかります。

基礎控除額は、二〇〇万円と法定相続人の数に四〇〇万円を掛けた額との合計額です。

また亡くなった人の配偶者には、正味の財産の半か、四〇〇万円のいずれか多い額までは税金はかかりません。相続人が未成年者や障害者の場合には税額控除があります。なお、相続税の申告は、相続開始の日(死亡の日)の翌日から六ヵ月以内に、住所地の税務署長に申告をしてください。

くわしくは税務署へおたずねください。

新規学卒求人
説明会のお知らせ
昭和五十七年三月の新規学卒を

対象とした求人の申込手続きについて説明会が開催されます。
日時 昭和五十六年六月十九日(金) 午後一時三十分より
会場 長岡商工会議所四階ホール
説明内容 昭和五十七年三月新規学卒の申込手続き
・各種奨励制度等につ

健康ミニ百科

一年のうち心やからだに変調をきたしやすい季節です。

(一)子供の健康管理は、動きが激しいので衣類の調節をこまめにしましょう。危険なことを悪いこと、悪いことをはっきりと教えましょう。

(二)一歳になると自己主張が強くなり、反抗期が始まります。正しいことは受け入れ、わがままな要求には応じない態度が必要です。また言葉の発達する時期なので、話しかけを多くすることも大切です。

(三)二歳になったら人間としての機能がほぼ確立されるといわれます。この時期に総合的な三歳児検診を受ける必要があります。心身、および日常生活の問題点をチェックし、異常があれば早期に適切な治療、指導を受けましょう。

(四)最近、子供の骨折、ねんざが増えています。「ねんざ」ぐらいと簡単に考えると、あとあと痛みが残ってしまうものです。初期に十分治療を受けておくことが必要です。また、初期に強くもんだり、ねじったりすると、ひどくなる場合がありますので注意が大切です。



もし、やけどをしたらまず局部を冷やすことです。水道の水を流しっぱなしで冷やすのが一番であり、最低十五分から二十分間は続け、あとは専門医で治療を受けてください。

子供に虫歯はありませんか。三歳児の九十%はすでに虫歯をもっています。はえ始め前後の歯は特に歯質が弱い非常に虫歯になりやすく、また進行が早いので重症になりやすいのです。虫歯は歯だけにとどまらず、発育不良や病巣感染などをひきおこすことが多いのです。甘いものを減らし、間食の回数も減らして食後歯みがきをする習慣をつけることや、定期的に検診を受けることも大切です。

(二)この時期、特に気をつけたい食中毒。
食事のあとしばらくして急に、吐き気、おう吐、腹痛、下痢などが起こるときは食中毒が考えられます。食中毒は食品が細菌で汚染されている場合と、食品の中に毒物が混じっている場合が多いようです。食中毒は、七十%以上が六月から十月に発生しています。

この時期特に注意しましょう。
食中毒の予防



特別養護老人ホーム

「やすらぎの里」へ奉仕をして飯塚川東婦人会 横 トシ雪深い越路にも、そっと、ふきのとう」が顔をだそうかという頃、春雨の降るはだ寒い四月六日「やすらぎの里」へ二十六名、役場のマイクロバスで約五十分くらい、小高い丘の上に白い建物それが、「やすらぎの里」でした。

越路町から二十余名のお年寄りがお世話になられているそうです。園長さんに挨拶を済ませ、職員の手伝いにより仕事が始まります。入浴手伝、シーツの取替、オムツタタミ、外廻りの掃除、ペラン



すずらん

基礎体力づくりは乳幼児から 子供は風の子、太陽の子



「子供は風の子太陽の子」とよくいわれます。子供は外で活発に動きまわらなければ丈夫に育たないということ。親は、昔から子育ての中で、小魚を食わせて骨を丈夫にした

しかし、最近では、親の子供に対する期待感が変わってきたことや社会環境、生活様式の変化などによって、子供の基礎体力づくりについて、改めなければならない点が増えてきています。小さいときから「知育」だけに気をとられがち傾向がみられるのもその一つです。

児童手当

児童が心身ともにすこやかに成長することは、国民すべての願いであり、家庭と社会がともどもに児童の健全な育成に努めることが望まれます。

とくに我が国は、今後急速に高齢化社会(お年寄りの割合が相対的に多い社会)を迎えますので、お年寄りを扶養する働いている人々の役割は次第に大きくなっていきま

この制度は、国、都道府県、市町村と事業主が費用を持ちあい、児童を養育する人に児童手当を支給することによって、家庭生活の安定と次代を担う児童の健全育成資質向上を図ることを目的としています。

児童手当現況届

児童手当受給者の方は毎年六月一日から同月三十日まで間に、児童手当現況届を越路町役場福祉課に提出して下さい。

なお、その年の六月以降は受給資格がなくなる場合も同様です。この児童手当現況届は、受給者

体力づくりの最も基本となる乳幼児期(おおむね0歳から五歳)の子供を対象に、基礎体力づくりの基本的な考え方をまとめてみますと、

(一)長い生涯を生き続けるために必要な生命力は、乳幼児期を中心とした子供のときの体力づくりによって充実されるといわれています。

生命力は体力と密接な関係にあり、しかも、子供のときの体力づくりがその基になっているといえます。好ましい体格や体型をつくりあげ

(二)子育てという点、最近では知育のみに気をとられがちですが、「子ども病」ということわざがあります。知育も大切ですが、子供のうちは積極的に戸外に出してのびのびと遊ばせ、たくましく育てるよう

の前年の所得の状況と六月一日現在の養育の状況などを毎年確認するための届です。もし、この届を出さないと、引き続き受給資格があっても、六月以後の児童手当の支払を受けることができなくなりますから、必ず提出して下さい。

六月は河川、海岸愛護月間

六月の一カ月間を県では河川、海岸の愛護月間とし、河川、海岸の清掃美化活動を通じ、良好な河川環境と海岸環境の推進をはかるため、環境週間と合わせて実施することにいたしました。

この運動期間中に小学校及び中学校の児童、生徒を対象として図画(ポスター)の募集を行いコンクールが実施されます。

また集落、市街地、観光地、主要道路沿い、河川、海川等のゴミの不法投棄の清掃、除草等の計画がなされております。投棄されたゴミ等からは蚊やハエの発生源となり、住みよい環境づくりに協力いたします。



子供を交通事故から守ろう

四月、新入学や新入園のかわい子供が、新しいランドセルやバッグを身につけて元気に通学園する姿が見受けられ、ようやく二ヶ月間過ぎ学校(保育所)生活に慣れて来ました。

残念なことに、子供の交通事故死の一位は、毎年園児と一年生で占められています。

雪が消え、子供の行動範囲が広くなり、とび出しや路上遊戯による子供の交通事故が多発する時期となっております。

子供やお年寄りのそばを通るときはスピードは控え目に、間隔は十分にとってください。子供は車が大好きです。車を動かすときは、そばに子供が居ない



家庭と子供幸せのために

自然保護ポスター募集

県では、六月五日からの環境週間に合わせて、小・中学校の児童生徒を対象に自然保護思想の高揚を図るため、自然保護ポスターの募集が実施されます。

- (一)主催 新潟県、新潟県教育委員会 (二)応募資格 小学校四年生以上、中学校三年生までの児童、生徒 (三)締切期限及び送付先 各校長は児童・生徒の作品をとりまとめ、六月末日までに送付してください。送付先 郵便番号九五二 新潟市学校町通一番町六〇番地 新潟県生活環境部自然保護課

ポスターの図柄は、自然の大切さ、自然保護の重要性をテーマとしたもの。

用紙の大きさはB三とし色彩は自由とし、クレヨン、パステル類、油彩、水彩等いずれでもよい。

か良く確かめてください。子供のとび出しには常に注意してください。

また、いろいろな交通規制がありますので標識や標示に注意し安全運転に注意しましょう。

子供の事故のほとんどは帰宅後です。子供の遊び場所は安全な場所を選んでやり、道路や交通量の多い道路の付近では遊ばせないようにしましょう。

また、子供と一緒に外出するときは、安全教育の良い機会です。手本になり、横断歩道の渡り方や、信号の見方を指導してやりましょう。

一般歩行者は、子供は、なんでも大人のまねをしたがるものです。

子供が交通ルールを正しく守り、危ない歩行や遊びをしていない子供を見かけたら声をかけるか、手を引くなどして安全を守ってやりましょう。



やすらぎが

北魚沼郡湯之谷村に、国民年金保養センター「こしじ」があります。

国民年金保養センターとは、国民年金の加入者や年金受給者およびその家族のみならず、健康増進やレクリエーションに役立てていただくために、建てられた公営の宿泊施設です。

しかし、「こしじ」は国民年金に関係なく、だれでもが気がるに利用できます。また、ここは、やすらぎがテーマにしており、家族連れやグループの行楽には格好な施設と言えます。

四季おりりの自然が美しい湯之谷郷ですが、いま山々は新緑におおわれ、すばらしい景観です。この機会にあなたも「こしじ」を拠点にして、春を思いきり楽しんでみませんか。

- 〈申込み先〉 北魚沼郡湯之谷村大字津沢 国民年金保養センター「こしじ」 電話(〇二五七九)二二六一一 一六二二二 一六二二二 (利用料金) 国民年金加入者と受給者 四、五〇〇円 一般人 四、九四〇円 (二人一泊二食付税込み料金)

標準小作料が改訂

昭和五十二年度に設定された標準小作料を、町農業委員会は、このたび小作料協議会に諮って、次のように改訂いたしました。

- 一、農地区分の定義 田の部 (一)一級地 土地改良施行地で、基準収量が十アール当り五百二十キログラム程度と認められる農地 (二)二級地 土地改良施行地で、基準収量が十アール当り五百五十キログラム程度と認められる農地 (三)三級地 一級地、二級地のいずれにも属さない農地で、基準収量が四百六十三キログラム程度と認められる農地 畑の部 一般作物の栽培を基準とする。 二、標準小作料 農地の区分 小作料の標準額 田一級地 三六、〇〇〇円 二級地 三三、〇〇〇円 三級地 二四、〇〇〇円 畑町全域 六、五〇〇円 三、物納等による小作料の取扱について 小作料については金納制を原則としておりますが、昨年の農地法改正により、物納も認められるよ

うになりました。物納が認められるのは「耕作者の経営の安定に支障を生じない範囲内で農業委員会の承認を受けた場合」に限り飯米程度が認められます。 統制小作料の期限切れ、標準小作料の改訂など、詳しいことは、近くの農業委員または、農業委員会(電話二二二二二三)へおたずねください。 七月一日に全国いっせいに「事業所統計調査」が行われます。事業所というものは、人が賃金や報酬を得て働いている場所のことです。会社や工場、店舗、官公庁、病院、学校のほか、神社、寺院なども含まれています。 この調査は、経済活動や社会活動の拠点である事業所を漏れなく調査し、我が国の産業構造、従業者の分布など事業所を単位とする活動の実情を明らかにします。特に今回の調査は、我が国の経済が高度成長から安定成長へと移行するに伴い、産業構造がどのように変化していくかを知る上で重要な調査です。 当町では、およそ七〇〇事業所が対象になりますので、調査員がお伺いしましたらご協力ください。

国の守りに 若い力を 自衛官募集



国にとって、産業、貿易、文化など国の繁栄に大切なことは言うまでもありません。しかし、国民の生命と財産、国と国家を守ることもなにもにもましてゆるがせにできない重要な仕事です。

このような仕事を自衛隊はこなっております。若いあなたの力を規律正しい自衛隊で鍛えてみませんか。

採用案内は下表のとおりであります。

なお募集に詳しいことは、越路町役場総務課(電話二二二二二)自衛隊相談員大谷寅一(電話二二五六九)、又は自衛隊柏崎募集事務所(電話二五七二四三三〇〇)へおたずねください。

Table with columns for recruitment details: 採用 (Recruitment), 試験 (Exam), 受付 (Application), 募集 (Recruitment). Rows include various military branches and their respective exam dates and application periods.

農業用廃プラスチックの適正処理を プラスチックは施設園芸等で欠かせない重要な生産資材で、その使用量も年々増えてきており、その結果使用済みのものは年間十六万トン以上にもなっております。しかし手軽に処理することが困難なため、やっかいもの扱いはされがちですが工夫次第では貴重な資源としておいに活用できます。

文芸欄 俳句 越路俳壇

俳句 越路俳壇. 大矢銀風子 行春や雪嶺日々に遠ざかる 囀りのまだいどけなき山路かな 五十嵐宇声 囀りに古びし廊をしのび足 灯を消せば硯の海におぼろ月 上田ひろ子 春暮れし病名秘めし看護る日々 沈下花 蘭の底より匂いくる 永橋 雪人 吠え猛る犬や籠る潜り門 超うすく生れし蠅の動かざる 平石 あき 沈下花 匂ふ茶室に湯のけぶり 歩道橋渡る人影月おぼろ 郷 泰 産気づく豚の眼を尻蟻生る 兵隊の仮寝の戦野草おぼろ 松井 登代 彷徨いし宿なし犬や夕籠ろ 沈下花 心残りして転動す 横 助蔵 夜の東京見るや籠にタワー立つ よき匂いどこかにありて沈下花 つまづきて鼻緒の切れし月籠ろ 鳥翔らし音きこえけりおぼろ月 高橋嘉四次 籠夜や隣りの村の鐘の音

簡易保険の 積立金は大きな 役割を果たしています

町では町民の健康増進と明るい生活のための屋外レクリエーションの場として、信濃川と焼田川にはさまれた約一〇・五haの区域を指定し河川公園を建設してあります。この事業費の中には、一千四百五十万円の簡保還元融資資金が活用されています。



創意工夫の 功労者表彰

独自のアイデアをいかして



浦の佐藤栄作さんが杜氏として永年勤続されているば

かりでなく、全国でも初めての清酒製造技術開発部門で表彰されました。佐藤さんは、若手後継者の育成へと努力されているとともに、清酒仕込工程の改善による品質向上とコスト引下げ、清酒作業標準の改善による能率の向上と未経験作業員の導入、酒造工程の改善による品質向上とコスト引下げ、酒造就労環境の改善による作業能率の向上などに貢献されたことが認められ、創意工夫功労者として科学技術庁長官表彰が四月十六日受彰されました。佐藤さんおめでとうございました。今後の健康とご活躍をお祈りいたします。

鉄道妨害防止運動

鉄道妨害については内容的には無謀な踏切通行、線路通行、横断による死傷事故、列車の正常運転を阻害する線路上の置石、列車に向っての投石など多く発生しており五十五年度の新潟鉄道管理局管内における発生件数は四百五十一

新潟県中小企業従業者 住宅資金貸付制度

昭和五十六年度の県内の中小企業に勤務されている方で自分で住むための住宅を新、改、増築又は購入される人に次の要領で貸付されます。

- (一)利用できる人
・県内の中小企業に雇用されている人で、自分で住むための住宅を新、改、増築又は購入する人。
・借入れの理由が次のいずれか。(老朽、立退要求、過密居住、世帯分離等)に該当する人。
・現在この貸付制度による借入れを受けていない人。
・他に資金の調達が困難でこの資金の借入れが必要と認められるもの。
(二)中小企業の範囲
・資本金一億円以下または、従業員三百人以下の製造工業、運送業。
・資本金二千五百円以下または、従業員百人以下の卸売業。
(三)貸付条件
・前年度五百十八件に対し六七件減少しておりますが本年度にはいってまた増加の傾向になってきておりますので妨害の一掃をはかり輸送の安全を確保するため、五月二十一日から六月十日まで、鉄道妨害防止運動が実施されますので事故の防止にみなで協力いたしましょう。

新潟県中小企業従業者 住宅資金貸付制度

昭和五十六年度の県内の中小企業に勤務されている方で自分で住むための住宅を新、改、増築又は購入される人に次の要領で貸付されます。

- (一)利用できる人
・県内の中小企業に雇用されている人で、自分で住むための住宅を新、改、増築又は購入する人。
・借入れの理由が次のいずれか。(老朽、立退要求、過密居住、世帯分離等)に該当する人。
・現在この貸付制度による借入れを受けていない人。
・他に資金の調達が困難でこの資金の借入れが必要と認められるもの。
(二)中小企業の範囲
・資本金一億円以下または、従業員三百人以下の製造工業、運送業。
・資本金二千五百円以下または、従業員百人以下の卸売業。
(三)貸付条件
・前年度五百十八件に対し六七件減少しておりますが本年度にはいってまた増加の傾向になってきておりますので妨害の一掃をはかり輸送の安全を確保するため、五月二十一日から六月十日まで、鉄道妨害防止運動が実施されますので事故の防止にみなで協力いたしましょう。

無線機等を使用される方は次のことに注意しましょう。

- 無線機は免許を受けて使用しなさい。
●免許を受けるには各人が自由に不法電波を出すと、免許を受けて正しく使っている無線局の通信やテレビ、ラジオの受信を妨害し迷惑になります。
●販売業務、サービス業務、運送業務などを行うために自動車や事務所に無線機を設置して連絡し合う場合でも免許が必要です。違反すると処罰される場合があります。
●ハイパワー市民ラジオの使用は違法です。
●強力で多くの電波(二三三チャンネル、四十六チャンネル、八十チャンネル等の無線機)が発射できる無線機は、免許申請をしても免許を受けることはできません。
●アマチュア局には無線従事者の資格が必要です。
●世界と通信ができるアマチュア無線は、アマチュア無線技士の資格を取得し、アマチュア局の免許を受けてからでなければなりません。
●お問合せは次へどうぞ
信越電波監理局
(二六)長野市旭町二一〇八
電話(二六)二四一五一一

富山相談所は労災年金を受けている方々の日常生活をしているなかで、いろいろな問題がおきて困ったときに相談相手となり、親身になってお世話するところです。お気軽に相談下さい。
・相談の方法
直接おいでいただくか、電話や手紙でもけっこうです。
・費用は無料で、相談内容の秘密は守られます。
・労災年金証書番号と所轄労働基準監督署名をお知らせ下さい。
・受付時間
月曜日・金曜日
午前九時二〇分～午後四時二〇分
土曜日 午前九時三〇分～正午
場所 千九三〇 富山市桜橋通り二ノ三(第一生命ビル七階)
財団法人労災年金福祉協会富山相談所(電話四四一四一六八二)

あなたの市民ラジオ (トランシーバー)には、このマークがついていますが。
(Logo with RJA and JAPAN text)

みんなのスポーツ (6月)

健康は家庭の宝 スポーツで健康を!!

～6月の事業予定～

- 郡青年体育大会 7 (日) 町民体育館・越中
- 第3回町民登山 14 (日) 平標山
- 第2回町民ソフトボール大会 越中他
- 前期トレーニング教室 毎週木曜夜 町民体育館
- 婦人体育教室 毎週火曜午前10:00～町民体育館
- 寿(高齢者)健康 毎週木曜日午後～福祉センター
- 少年少女柔道教室 毎週土曜日PM3:00～(町柔道連盟主催) 町民体育館

町民体育館でいい汗かこう!

町民の皆さんの健康づくり・体力づくりの場として利用していただくため、夕方5時から開放しております。トレーニング室には健康ぶらさがり器やキックスインガー等が設置されております。仕事帰りにちょっと立ち寄り、一汗かいてから帰宅されてはいかがでしょうか!

- 町内の各事業所で朝始業前に職場体操をやられる希望がございましたらご連絡下さい。資料の提供や実技指導に応じます。
- 町教委等の大会や教室に参加される方は全員スポーツ傷害保険に加入していただきますが、翌年3月31日まで適用されますので二重加入しないようご注意ください。
- 町柔道連盟では柔道教室の参加者を募っています。対象は小学5年生から中学生です。詳細は稲川豊氏(2-2544)へご連絡ください。

6月分有線放送番組予定表

日	時間	番組名	放送所
6月1日	18:00	普及所だより	普及所
3日	水曜	役場だより	役場
4日	木曜	生活の窓	中央病院
5日	金曜	学校だより	東谷小学校
6日	土曜	週間ニュース	有放
8日	月曜	営農だより	塚山農協
10日	水曜	マイク訪問	有放
11日	木曜	暮らしの窓	普及所
12日	金曜	役場だより	役場
13日	土曜	週間ニュース	有放
15日	月曜	普及所だより	普及所
17日	水曜	農協だより	米池寺農協
18日	木曜	学校だより	越路小学校
19日	金曜	防災だより	役場防災
20日	土曜	週間ニュース	有放
22日	月曜	普及所だより	普及所
24日	水曜	有放広場	有放
26日	金曜	役場だより	役場
27日	土曜	週間ニュース	有放
29日	月曜	普及所だより	普及所

第2回 町民ソフトボール大会

- 期日 6月28日(日)
- 会場 越路中他
- 対象 町内居住者と職域従事者
- チーム編成 地区、クラブ、職場等 特に制限なし
- 参加費 1チーム1,000円
- 申し込み 6月13日(土)までに葉書か電話で。

昼間の婦人体育教室

- 期日 2、9、16、23、30日 毎週火曜午前10:00～
- 場所 町民体育館
- 対象 婦人であればどなたでも
- 参加費 1,000円(保険料含む)
- 活動内容 軽スポーツ全般
- 申し込み 会場で随時受付
- 指導者 町教委職員

第2回 職域バレーボール大会

- 期日 7月19日(日)
- 会場 町民体育館
- 対象 町内各職域 男女別 複数職域でのチーム編成も可
- 参加費 1チーム1,000円
- 申し込み 7月7日(火)までに電話で
- その他 9人制

申込み問い合わせは越路町教育委員会へ ☎2-4655

前期トレーニング教室

- 期日 4、11、18、25日 毎週木曜夜7:30～
- 場所 町民体育館
- 対象 主に成人男女
- 参加費 1,000円(保険料含む)
- 内容 若返り体操 簡単なトレーニング
- 申し込み 会場で随時受付
- 指導者 町教委職員・体育指導委員

寿健康教室

- 期日 6/11、7/9、7/29、8/20、9/17、10/9、10/29、11/19
- 場所 福祉センター
- 対象 町高齢教室参加者および60才以上の一般男女
- 活動内容 ゲートボール、健康体操、輪投げ等
- 申し込み 6月11日(木)までに電話で
- 指導者 町教委職員
- 参加費 なし

あなたのため 体力を

消費生活ニュース

最近、手軽で安価な紙コップ、皿がよく利用されています。材質も工夫されて紙を合成樹脂で被膜処理(プラスチックコーティング紙)して、耐水性、耐酸性、耐油性などを強化したものが多く市販されています。そこで県消費生活センターでは、いろいろな使い方を考えて検査されました。次のような結果が出ておりますのでお知らせいたします。

(一)プラスチックコーティング紙製容器は現在では、食品に直接接触する面が合成樹脂である場合は、合成樹脂製の容器とみなされるので、食品衛生法で定める合成樹脂の規格のなかの容出試験方法を適用して検査したところ基準を下回る数値でありました。

(二)紙製容器は食品衛生法で定める規格はありませんが、プラスチックコーティング紙に準じた試験を行ったところ、全検体から蒸発残留物あるいは過マンガン酸カリウムによって酸化される物質が溶出しました。

なお、厚生省では紙から溶出する物質について調査検討しているところですが、一〇〇度Cを超える油脂性食品を入れた場合は蒸発残留物の溶出は微量でした。

(三)使用上の問題として熱湯を入れたとき水漏れしたものが紙製平皿にありました。汁の多い煮物等を入れることもあるので、品質の改善または用途表示が望まれます。以上のような結果が出ておりますが、紙コップ等は、木材、合成樹脂を原材料としているため、資源の節約、廃棄物の処理の見地から単に「便利さ」だけを求めて使い過ぎないように心がけましょう。

労働基準法施行規則改定

労働基準法では「一日八時間労働制」の原則を定めていますが、従来、商業、サービス業など一定の業種は「一日九時間労働制」という特例を認めていましたが、この特例が本年四月一日から段階的に廃止されることになり、すべての業種に八時間労働制の原則が適用されることになりました。

(一)対象業種
●商業(二十人未満の卸、小売業、理・美容業、物品賃貸業、倉庫業など)
●病院、診療所、社会福祉施設、公衆浴場など
●旅館、ホテル、料理・飲食店、接客娯楽業など

(二)特例廃止の時期
事業の規模に応じて段階的に廃止されます。

●労働者数五十人以上の事業は

昭和五十六年四月一日から
●労働者数十人以上五十人以下の事業は昭和五十八年四月一日から
●労働者数九人以下の事業は昭和六十年四月一日から
それぞれ段階的におこなわれます。

(三)特例が廃止されることになると、それぞれの事業場では対応措置を工夫・検討されることになり、詳しくは長岡労働基準監督署へおたずねください。

(四)説明会の案内
①場所、時間
朝日生命ホール(☎三六一一六七) 長岡市東坂ノ上町
昭和五十六年六月十二日(金) 午後一時三十分～四時まで

なぜ現代人に体力測定が必要なのか

第一回体力測定会をおいて(はじめに)
四月二十六日の日曜日に、第一回目の体力測定会を町民体育館で開催しました。豪雪から解放されたスポーツシーズンへのオープニングショーとも言える年度始めの事業であったのですが、参加者約二十人と町民のみなさんの反応はいささかにおかたような結果になりました。

PR面等運営上の不備を反省しておりますが、今年度はあと二回

計画されていますので、PRを兼ねて改めて体力測定(診断)の意義等についてみなさんと考えてみたいと思います。

⑥ゼ体力測定(診断)が必要なのか?
機械化、省力化のすすんだ現代社会では、日常生活の中でからだを動かす場面が一段と減り、ストレスに心身がすり減った、いわゆる「病人でない半病人」が激増しているといわれます。働き盛りの世代の若年死はもはや他人事と傍観視しておられないのです。

にもかかわらず、自分の愛車はこまめに手入れしたり、車検に出すのに、自己のからだには全く関心を示さないというのは、まさに狂気とさえいえます。

この「体力診断」もしくは「体力測定」は、みなさんがきびしい現代社会を生きぬいていくための関的意義を有しているのです。

⑦どんな内容か?また、その目的は?



自分の体力に挑戦

体力測定をする場合、その目的とか対象(年代)によっていろいろな方法がありますが、成人二十歳以上を対象とした場合は次の五項目によって体力年齢を算出します。測定時間は約一時間位です。

●握力 ●反復横とび ●乗直とび ●ジグザグドリブル ●急歩

●後の体力測定会の予定は?
九月二十七日(日)………塚山小
十一月二十九日(日)………岩塚小

なお、これ以外に、十人以上位のグループに対しては、年間を通していつでも町民体育館を会場にして測定の間を設けますのでお気軽にお申し込みください。

●果をいかすことが健康への道
自分の劣っている体力要因を分析し、自分に適したトレーニング法をみつけ、体力増強を図ろう。

昭和五十六年度新潟県職員採用上級中級試験並びに県市町村立中学校栄養職員採用試験の実施

(一)受付期間
五月二十七日～六月十七日まで

(二)受験手続
申込用紙は、人事委員会事務局で交付します。

新潟市一番堀通り町県庁分館内
新潟県人事委員会事務局へ提出してください

詳しいことは県人事委員会事務局、または町役場総務課へお問い合わせください。

トリムのQ & A

Q やせるための運動には、どんなものがありますか?
A やせる方法の基本が、カロリーが少なく栄養のバランスがとれた食生活にあるのは、勿論ですが、それにまめに体を動かすというのが加われば、効果はもっと早く現われます。エネルギーは、ラッシュの電車の中でじっと力をだして堪えるより、体を移動することの方が支障は多いのです。運動して筋肉を太らせることが、脂肪の少ない体型にします。ウエストの周りが気になる人は、努めて正座からの横座りを、背中や2の腕のそれが気になる人は、図のような運動を、おすすめします。

昭和五十六年度第二回 危険物取扱者試験実施

(一)試験の種類
甲種、乙種、丙種、危険物取扱者(第四類)

(二)試験期日
昭和五十六年七月二十八日(火) 午前九時三十分から丙種十一時
乙種は十一時三〇分、甲種は十二時まで。

(三)試験場所
長岡市幸町二一七七十
長岡工業高等学校

(四)願書の提出
新潟市学校町通り一番町
県総務部消防課危険物係
(五)受付期間
六月二十五日～七月四日まで、用紙は県消防課又は消防署で用意しております。

なお、詳しいことは県消防課危険物係又は町役場へ。



越後 広報

1981

6/1
(特集号)

■ 発行 / 越路町役場 (新潟県三島郡越路町) TEL (02589) 2-3111 ■ 印刷 / 大川印刷株式会社

健康づくり 5号



町民登山

健康づくり推進 重点地区指定

モデル部落

第一回健康づくり推進重点地区 (岩野・神谷・岩田・塚野山) は昭和五十四、五十五年二ヶ年にわたり成人病をなくす運動を部落ぐるみで展開してきました。部落の皆さんのご協力ありがとうございました。今年第二回として次の部落が重点地区に指定されました。「検診事後指導会」「栄養講座・栄養診断」のほか健康相談会を開催し、地区民の健康管理と話し合いの場を作りたくと計画されております。

釜ヶ島 (世帯数 一〇二戸)
中野島地区 (〇二七戸)
篠花
飯島
西野
中沢
飯塚地区 (四三〇戸)
飯塚
沢下条
西谷 (一七八戸)

歯の衛生週間

歯を大切にしましょう

6月4日
～6月10日



子宮ガン検診

月・日	会場	受付時間	月・日	会場	受付時間
6・4	神谷公民館	午前9:30～10:30	7・2	塚山農協	午前9:30～10:30
6・15	浦区事務所	午前9:30～10:30 午後1:30～2:30	7・6	岩塚農協	〃
6・18	釜ヶ島集会所	午前9:30～10:30	〃	〃	午後1:30～2:30
			7・16	町福祉センター	午前9:30～10:30

胃ガン検診

月・日	会場	受付時間	月・日	会場	受付時間
6・8	岩野集落開発センター	午前8:00～10:30	7・1	町福祉センター	午前8:00～10:30
6・9	浦区事務所	〃	7・2	岩塚小学校	〃
6・10	浦区事務所	〃	7・3	岩塚農協	〃
6・11	越路小学校	〃	7・4	〃	〃
6・12	〃	〃	7・6	〃	〃
6・29	〃	〃	7・7	塚山小学校	〃
6・30	役場	〃	7・8	〃	〃
			7・9	〃	〃

検診は必ず 受けましょう

高血圧や動脈硬化を抑える治療や健康管理は、病気が軽いうちに、できるだけ早期に始めるほど無理なく行なうことができます。かつ効果が高いのです。血圧測定や心電図検査、特にガンは早期発見・早期治療のために検診を受けることが必要です。四十歳をすぎると、体のどこかに異状がみられる人が多くなっていきます。お勤めの方も自分の健康管理のため、一年に一べん、半日都合つけて検診を受けるようにしてください。

循環器検診

月・日	会場	受付時間	月・日	会場	受付時間
7・7	岩塚農協	午前9:00～10:30 午後1:00～2:30	7・13	塚野山集落開発センター	午前9:00～10:30 午後1:00～2:30
7・8	〃	〃	7・14	町福祉センター	〃
7・9	神谷公民館	〃	7・15	釜ヶ島集会所	〃
7・10	塚野山集落開発センター	〃	7・17	浦区事務所	〃

目の不自由な人に 愛と希望の光を

美しい瞳をもちながら、その瞳の一部の障害により光と希望を失い、そしてなによりも心の扉のときざれた人たちがたくさんいます。この人たちに、愛の光を、という趣旨のもとに、昭和四十二年新潟眼科銀行が設立されました。当アイバンクは一人でも多くの人たちが太陽の光を、木々の緑を、そして希望の光をとりもどし、一日も早く幸せを分かちあうことが出来るよう眼科提供者を求めています。献眼登録者が死にされたとき眼球をいただき、目の不自由な方に角膜を移植するものです。光から見放された人たちに心の窓を開き、明るい光をとりもどすことができます。すよう、みなさまの暖かいご協力をお願いいたします。

お問合せは、長岡保健所 か役場衛生係へ。

すこやかに老える努力を

前新潟大学々長 北村 四郎

四十歳で始まる 老化現象

老化という現象は時計の針が進むように正確にきます。偉らそんなことをいってもやがて先が見える年代に誰もがなる訳です。問題はその時にどうして悩まずに死ぬるかということを考えるべきだと思えますが、それが出来ないから皆んなが悩むのですけれどこれは仕方のないことです。

老化現象というのは大体四十歳から起こってきます。四十二歳を厄年というでしょう、老眼にかかるのも大体このころからです。血管をみてみると生まれてから二十



歳までは上昇期というか完成している時期です。安定期が二十〜四十歳までです。その後は下降期です。その下降期を六十歳で終わらせるか七十歳で終わらせるかは下り坂がきついかゆるいかの差だけなのです。実に正確にくるのです、国鉄の切符を手で握って伸ばしてみても切符の字が読めない時はそろそろお迎えがきていると考えて大體間違いない。

六十五歳までは頭の重さは千グラム以上ありますが六十五歳を過ぎるとガタ落ちします。大體大脳の重さは千二百グラムから千三百グラムありますが六十五歳を過ぎるとだんだん減ります。大脳の骨は縮む訳にはいかないうちから中がガラガラになってガタつくくらい痩せます。萎縮というのですがこれは実証できます。人間は偉らそんなことをいっても年を取れば脳は萎縮するのです。私は三十年ほど以前に百何十人かの老人の脳を年令ごとに計って調べたことがありますが、ボケルということと大脳の重さは平行する訳です。年を取ったら出来るだけ運動してあまり患わないことです。心をやわらかくして温かい気持ちとある程度

休息を適にとること、これがいばはん肝心です。

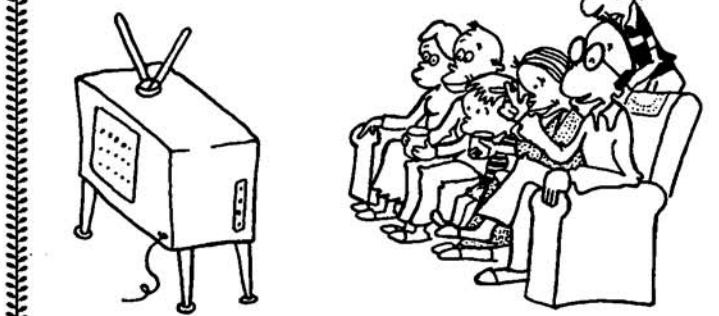
今の人は薬で老化を防ごうとするが不老長寿の薬というのは絶対ないのです。人間は死ぬようになっているのです。自然の流れるままに自然に適応していくというところが肝心の点です。早く死ぬというように聞こえるかも知れませんが、それがそうではありませぬ死ぬ時期がきたら死ぬということなのです。

安静を要する 高血圧症

高血圧症の患者は夜中に温かい寝室からトイレに行かないことで、血管が急速に縮みますから六十歳を過ぎた人は恥かしがらないで尿管を側におくとよいのです。高血圧で血圧が百五十から百八十八ぐらいになる人がいますが、そういう人は二十〜三十分ぐらい絶対安静をとらせることです。午前と午後一回心を安らかにした安定安静の時間が必要で、労働組合と強い交渉をして脳出血で死んだなどという例もあります。死ぬ時は何かあるのです。そんなことをしなければよいのです。幹部にならなければよいのです。六十歳を過ぎたら役職を引いて好きなようにしていること、余り無理をしない、心安らかにして安静と運動にとどめていけば生命は延びられるところまでは延びられるし、お

迎えがくれば、そうですか、と行って行くより仕方がない訳です。その気持になるには容易ではないと思いません。私もなれないから困っているのです。その気持が必要だということはいわかっていただけたらと思います。

みんなで健康 明るい家庭



老人になってボケないためにも周囲や社会との積極的なコミュニケーションを保ち、趣味でも結構ですが知的な作業を続けることが必要です。また、このように努力している状態を、家族や第三者が励まし、よくできたと評価してあげることがこの上ない「はげみ」になることも忘れてならないことです。

老人ボケの予防

脳の表面には百四十億もの神経細胞があり、物を考えたり判断したりしています。私達が、努力して物を考えると脳へ行く血液の量が著明に多くなるのが学者によって証明されています。

最近ジョギングなど運動をして汗を流すことが流行していますが、努力して物考える生活、即ち知的トレーニングも脳の血液循環を健康に保ち、脳の働きをよくする原則的な方法です。

健康は家庭と 町の合言葉

(3) 広報こしじ

健康づくりの食生活

不快な思いで過ごすより快適な毎日の方がよいに決まっています。食することはたのしいこと。それをいちいちあだこつと云ってはいけません。それは、健康づくりの第一歩です。健康的に暮らすには、毎日の飲み食いは知らず知らずの間に、人の健康を決定的に悪くもし、よくもします。健康は、お金では買えません。

病弱などしたらおしまいだ、とだれもが考えています。最近ジョギングやテニスなどの運動も盛んになりました。

しかし健康づくりは、運動に限られるわけのものではありません。よく眠ることも大切で、余暇時間には趣味に没入して過ごすのもストレス解消にきわめて有効です。そしてさらに、栄養を必要かつ十分にすることも重要です。この食事は、運動や睡眠、休養と並んで、あるいはそれ以上に大切な健康のポイントです。

ところが現実には、食事についてはあまり大きな関心が払われていないようなのです。食事のあり方が、他の健康づくりの方法以上に重要だという理由の一つはそこにあります。

食事は、それが人の命と個体を維持する根源的なことだけに、古代から、健康との関係でいけば重要なテーマだったのです。それは今日でも変わりありません。たと

えば、現代のようにせいとくに食べられなかったかつての時代には糖尿病は全くめづらしい病気だったし、食糧難が来れば成人病なんていっきに消えてなくなるとさえいわれるほどなのです。

食事は、毎日、毎回のこととしてなにか習慣化された繰り返しとして連綿と続けられ、また個人の好みに支配されるものだけに、どうしても健康と関連づけて考えるのがむずかしいのです。

現代の病気は、伝染病でなく、人々の生活そのものの中から立ち現われてくる成人病です。名は成人病でも、決して大人だけに関係したものではありません。

それは高血圧、動脈硬化、それを土台として発生する脳卒中や狭心症、あるいは糖尿病、肝臓病、胃や腸の病気、貧血、そしてガンなどです。これらの病気は、食べたり飲んだりすることと深い関係にあります。

塩分を少なくする

一日にこのくらい 食塩を取っている

<p>あき</p> <p>マヨネーズ (大さじ1) 0.4g</p> <p>バター(大さじ1) 0.3g</p> <p>ゆで卵(自場) 0.2g</p> <p>スープ(1杯) 1.2g</p>	<p>あき</p> <p>みそ汁(1杯) 2.0g</p> <p>生卵(しょうゆ大さじ1/2) 2.0g</p> <p>みそ漬(3切) 2.0g</p> <p>佃煮 2.0g</p>
<p>ひも</p> <p>スナバグッティー(一皿) 2.6g</p>	<p>ひも</p> <p>ラーメン 6.0g</p>
<p>はん</p> <p>鯖ニエール 0.8g</p> <p>三杯酢 0.9g</p> <p>みまし汁(1杯) 1.2g</p> <p>7.6g</p>	<p>はん</p> <p>ポークソテー 2.6g</p> <p>みまし汁(1杯) 1.2g</p> <p>おひだし(一皿) 1.5g</p> <p>たくあん(3切) 2.0g</p> <p>21.3g</p>

大人が一日に取る食塩の量を十グラム以下にしよう(厚生省はよびかけています)

ちなみに、西ドイツでは五〜八グラム、アメリカでは五グラム以下という量を勧告しています。



栄養教室開講

長岡保健所・越路町共催の、栄養教室が、五月十八日総合福祉センターで開講されました。生徒さんは、町の婦人団体から推薦された二十五人の方々、秋までに十回にわたり、講義、実習がびっしり組み込まれておりなかなか大変です。卒業後は、それぞれの部落において、食生活改善推進員として、健康づくりの基となる、食生活の改善で、健康で明るい家庭づくりに活躍されることになっていきます。



健康づくりシンボルマーク

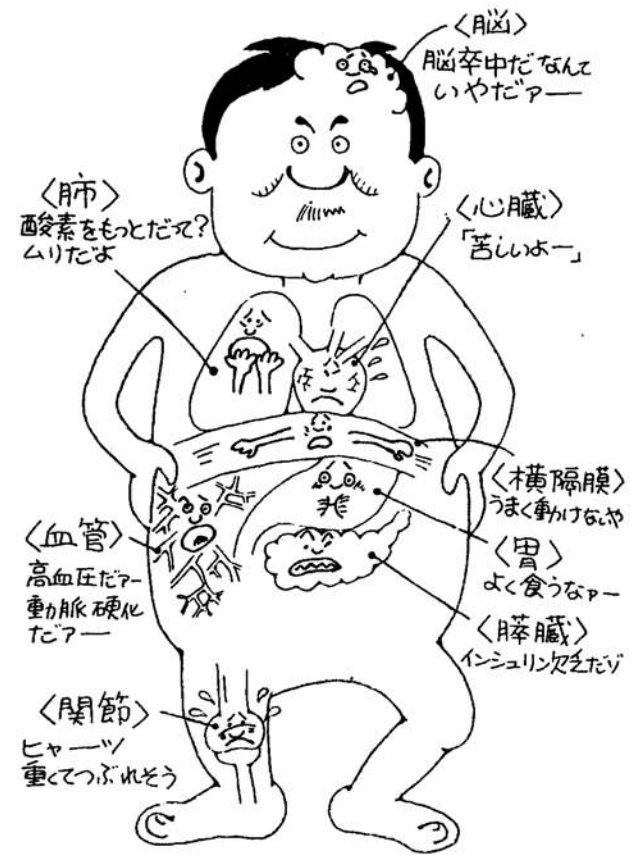
みんな「フトツチヨ」知っているでしょう「肥満は短命」

肥満は脂肪、脂肪は食べすぎ大人の六十%以上が太りすぎである——という事実は、身長に比べて体重がありすぎることからはいき出された数字です。身長が高ければそれに応じて体重も重くなります。だから体重は身長との関係でみなければならぬのですが、いま採用されているやり方でいえば、身長から一〇〇を引いて〇・九をかけたあたりを適正な体重としておこう、というのが一つのめやすです。それを超えて重いのは、脂肪のせいですが。おなかの皮ふをつまみ上げて、それが三センチ近くあれば、完全に脂肪のつきすぎ。なぜそんなに脂肪がつくのか？からだが必要としているから？とんでもない。必要もないのに、あなたが自分自身でそうさせたのです。食べすぎです。

なんの食べすぎだろう？食べすぎ——すなわち、カロリーの取り込みすぎなのです。自分の労働や生活活動に必要なエネルギーを食料としてとってあげればいいものを、それをオーバーしてカロリーを補給しているため、余った分が脂肪に合成されてたまってしまった——というわけです。そのカロリーとは？米のごはん、パン、めん類、油っこいもの、それにアルコール飲料、清涼飲料、甘いお菓子類など、など。つまり糖質とか脂肪とかの栄養です。これらは、活動のエネルギー源として活躍するのですが、食べたものがすべてエネルギーに転化されなければ、次のエネルギー源として貯蔵されるしくみになっているのです。その、いつ使われるとも知れず貯蔵されたものが「脂肪」その余分な脂肪質は、どんな働きをするか？その働き——というところもつともらしいのですが本当は「わるさ」をするといつたほうがいいのです。からだの器官には脂肪組織があつて、必要な脂肪がなければ生命が維持されません。ところがそこにどんな脂肪が貯えられるようになるか、脂肪細胞は肥大していくのです。

その結果

太って体重が重くなり、動くと心臓に負担がかかりすぎ、それが心臓疾患の発生を促すことになる。脂肪組織がふえれば、そこも生きているのだから血液を送らなければならぬ。遠くへ血液を送るためには血圧も高くなければならぬ。そこで高血圧の発生。それはまた動脈硬化も発生させる。腹に脂肪がたまる——横隔膜は上に押し上げられる——横隔膜や胸壁の動きが悪くなる——呼吸運動の制限される。血管の脂肪組織の脂肪が過剰になると、そこから動脈硬化が始まる。それが、脳卒中、狭心症(心筋梗塞)のひきがねになる。糖尿病の患者は、肥満した人に多いという。逆にいうと、肥満は糖尿病になる率が高いというわけ。肥満が食べすぎの結果であり、糖尿病の発生起因もまた美食にある。



方漢どこのにもある自然食の秘密

〇 クリ・クルミ

(効能) ウルシ・毛虫のカブレ・打撲症
ウルシや、毛虫などにカブレたときには、クリの葉をひとにぎりほど煎じて、その汁で湿布しておくとうすく治る。

母親が乳児に、乳房をかまれて裂傷ができると、痛いし、乳児が吸うので、クスリを塗るわけにもゆかずに困るものであるが、クリの実をすりつぶしてつけておくと飲ませるとき軽く拭くだけで、万一乳児の口に入っても毒にはならず、早く治る。

生のクリのないときは、カチ栗をスリツブシて、水でねってつけてもよい。これは、乳ハレに塗ってもよく効く。

女性で脱毛のひどい人、頭髮の薄い人、熱病で抜けてしまった人など、どんなクスリもなかなか効かず、悩むものであるが、クリのイガが救ってくれる。

あき缶に、クリのイガ十個ほど入れ、火にかけ黒土のようになるまで焼く。きめてから粉にして、ゴマ油一合ほどの中に入れてよく混ぜ、一日二、三回小サジ一杯分

ずつ頭の皮膚にすり込んでおくと、二、三カ月で、効が見えてくる。

打撲傷をうけ、痛くてたまらぬとき、クルミ(日本産)で日本酒を飲んでおくと、痛みが消える。

子供がジフテリアになって(医者不在又ははない場所)苦しむときには、クルミ(日本産)一個をすりつぶして、湯で飲ませると、すぐにノドの苦しみがとれ、十分ほどしたらもう一度飲ませると尿が沢山でるから、その後は三十分おきに飲ませておくと治ってくる。

〇 柿

(効能) シャックリ・子供の寝小便癖・婦人夜尿症
柿を食べると、酒の悪酔いが治る。

また、柿のヘタを四、五個煎じて飲むと、どうしても止まらぬシヤックリがすぐに止まる。このくらいのことには誰でも知っているがシヤックリを止めるときと同じにヘタを煎じて飲んでおくと、子供の寝小便癖、婦人夜尿症が治ることを知っている人は少ない。

危険の場合に役に立つのは、生

柿よりも干柿の方が上である。前記の、シヤックリ止め、夜尿症治しにも、干柿のヘタの方がよい。

吐血したときは、干柿を梅干くらの大きさにむしって黒焼きにして、水で飲むと吐血が止む。

大便秘の血のまじるときとか、尿の出がわるく血尿の出るときには干柿一個を煎じて飲むか、干柿のヘタを黒焼きにして、オモユで飲むと治る。切り傷から出血しているときも干柿を酢でぬるか、酢がなければよく噛みつぶして厚く貼りつけるると治る。

ノドに魚の骨がささったときには、干柿の身ばかりを歯で食い切らずに、ひと息に飲むとすぐ抜ける。

山で、マムシや毒虫に噛まれたときには毒を口で吸い出して、吐き捨て、口は酢か酒でウガイして消毒したあと、干柿を酢か酒でねって(酢も酒もない場合はドロドロになるまでよくかみつぶす)傷口に塗っておくと傷あとも残さずすぐ治る。

タムシができたなら、干柿のタネを布で包んで金ツチか石で細かく叩きつぶし、酢でねってつけると

よい。

眠くてたまらぬときは、柿の葉を生のままかんでおくと、眠気が去る。

〇 ジャガイモ・クワイ

(効能) 胃潰瘍・十二指腸潰瘍・打撲傷・扁桃腺炎・捻挫
ジャガイモ黒粉(カーボン)は最高の胃潰瘍、十二指腸潰瘍の妙薬である。

ジャガイモ二十〜三十個を皮のままよく洗い芽だけくりぬいて卸し、布でしぼった汁を土ナベでフタをとって弱火で煮つめ、焼けるだけ焼きつけると、まっ黒なものが残る。これがカーボンである。

この黒粉を、一日一回茶サジ一杯だけ水で飲むと、相当重症の潰瘍も二十〜四十日で治る。

アレルギー体質の人も、二、三カ月で、体質が改善される。

ヘソの近くが痛み、鼻の孔がユカつたり、目アタの裏が白ずむことがある。これは回虫のせいの子供なら当然高熱を出したり、ヒキツケを起したりする。このときジャガイモの皮をむいてすり卸し布でしぼった汁を盃一杯、一日一回空腹時に飲むと、たいいて一回で回虫が下ってしまう。しかし用心のため四、五日はつづけた方がよい。



(日本薬草新聞より)

お酒と胃腸

キョーッと、食前一杯。これが好きでたまらない人は、お酒の経済学をよく心得ているのかも知れません。空腹のときは、たとえ少量でも、よくまわるものです。飲んだお酒は、その量の五分の一が胃で、残りが小腸で吸収されるといいます。お酒がたたく飲めるときや、度の強いお酒を一気に飲みほしたりして、自慢したりほめそやされたりする光景がよく見られる。当人の涼しげな顔つきで、胃のほうはきつと火花を散らしていることでしょう。舌がピリッと感じる刺激は、胃壁においても同様にあるわけですから、そういったまでも得意顔が続けられるとも思えません。胃かいようの憂き目にあわないためには、強いお酒はうすめて、たん白質に富んだものをつまみながら飲むのが賢明です。

お酒の健康学

お酒とアタマ

アルコールには、呼吸中枢神経のはたらきを抑制する作用があります。大量であれば死の危険さえ伴います。呼吸のはたらきが弱まると、血液中の炭酸ガスがふえ、血液の酸素をたよりに生きていく脳に影響を与えることになり、集中力・記憶力は低下し、音を聴き分けたり色を識別する力も衰えてきます。これは酔っている間の一時的な影響としてごく普通に体験することですが、習慣化してしまうと、もはや一時的なものとはいがたくなり、脳は、ヒゲ根のような毛細血管でおおわれています。アルコールは、とくにそのような末梢血管を拡張して、血液をたくさん流し込もうとしますが、血管が弱くなっている場合は、当然出血のおそれがあるわけですから、うかつな飲みかたはできません。

体内でのアルコールの処理能力

	血中からアルコールが消失するのにかかる時間							
	1	2	3	4	5	6	7	8
日本酒0.3合 ビール1/3本								
日本酒1合 ビール1本								
日本酒3合 ビール3本								

※体重60kgの人が30分以内に飲んだ場合です。(車を運転される方は特に注意を)

酒の酔い加減—アルコール血中濃度(%)と酔態—

血中濃度(%)	酒量	酔いの状態
0.02 0.04	日本酒(1合) ビール 大ビン(1本) ウイスキー シングル(2杯)	●気分がさわやか ●皮膚が赤くなる ●陽気になる ●判断力がややよぶる
0.05 0.10	日本酒(1合-2合) ビール(1-2本) ウイスキー シングル(2-5杯)	●ほろ酔い気分 ●手の動きが活発になる ●抑制がとれる ●体温上昇、脈が速くなる
0.11 0.15	日本酒(3合) ビール(3本) ウイスキー シングル(6-7杯)	●気が大きくなる ●大声でがなりたてる ●怒りっぽくなる ●立てばふらつく
ここで切り上げる。これより酔うとトラブルを起こしやすいです。		
0.16 0.30	日本酒(5合) ビール(5-7本) ウイスキー ダブル(5杯)	●千鳥足 ●何度も同じことをくり返ししゃべる ●呼吸が速くなる ●吐き気・おう吐
0.31 0.40	日本酒(7合-1升) ビール(8-10本) ウイスキー ボトル(1本)	●まともに立てない ●意識混濁 ●言語も支離滅裂
0.41 0.50	日本酒(1升以上) ウイスキー ボトル(1本以上)	●揺り動かしてもおきない ●大小便はたれ流し ●呼吸はゆっくりと深い ●死亡

(社)アルコール健康医学協会・資料による(皆さん経験があるはず)

お酒と心臓

「酒は百薬の長」とよくいわれます。たしかに、飲めば体が温まり、神経もほぐれます。体が温まるのは、全身の血行がよくなるからです。血行がよくなるのは、アルコールが中枢神経をほどよくマヒさせて心筋の収縮機能を狂わせからず、しかし、これはお酒が少量ないしは適量の場合であって、大量ともなれば話は違っています。心臓は本格的にマヒし、普通なら高くなるはずの血圧が逆に低下してしまうのです。ほどほどに飲んでいけばこそ、いつまでも、「酒は百薬の長」とつぶやいて赤ら顔うちの誘惑に乗ることができないものでしょう。飲んだあとは、帰りを急ぐあまりに走ったりしてはいけません。

て、大量ともなれば話は違っています。心臓は本格的にマヒし、普通なら高くなるはずの血圧が逆に低下してしまうのです。ほどほどに飲んでいけばこそ、いつまでも、「酒は百薬の長」とつぶやいて赤ら顔うちの誘惑に乗ることができないものでしょう。飲んだあとは、帰りを急ぐあまりに走ったりしてはいけません。

西谷 大谷寅一

こ二十数年来私の健康法(信条)は、昨年四月役場で、健康標語を募集した際、応募した七句のうちから四句を記しますので、お読み下されば、ご理解いただけると信じます。

「心清ければ健康も勝る。健康は社会奉仕の積み重ねから。私欲は健康の敵。健康は節度あるやりかたから。」のように、飲食物や、スポーツも大切ですが、心のもちかたが大切ということです。

私の最も尊敬している某氏から七句を見ていただいたところ、君にはバカをつけたいほど幼少の頃から運動、スポーツが好きで、又何時も、スポーツウェアを愛用し飛び廻っているのにどの句にも運動や、スポーツの文字がないが、おかしいと言われたほど私はスポーツ好きで、数十年やっていただけでなく、人様にもそのようにすすめて、又どんなに遠くにも好きなスポーツ行事には応援や参観もし、健康づくりにつとめておりますがそれは、てっとり早い手段であつて、何よりも社会奉仕に尽し、私欲をなくし(金欲、物欲、名誉欲、色欲、等)一層の教養を深め、清く豊かな心持になりたく心がけております。教養といっても特定の先生につくわけではなくできるだけ

立派な人に接し、もし故人だったら、その人々の本を読む、又テレビでも、水戸黄門のようなものをよく見る、立派な人とは、有名なでなくとも身近にいる百姓や土方をやり、冬出稼している人でも実に立派な人もおり、私は尊敬するだけでなく、その人々のようにやりたいと努力しております。

新聞や雑誌でも、なるべく多く見て保存して置き、数年後又読むと二層感銘が深くなります。一冊数万円もする本は、たびたび買えないので、人様から借りたり、貸したりして見ております。(故大塚角治郎氏と最も多く借り貸しました)私は数十年、新聞は日刊三社、日曜版が一社、月刊本二冊で他に新聞も本もたびたび買いますので、一日平均五時間以上は読書しております。

体力、気力の増進には何よりスポーツですが、健康維持には、良いことと、人様に喜ばれることと、社会に尽し自分も又感謝の生活することです。私しが最も喜ばれていることは、結婚の仲介で、今日までに二十三組成立し、目下三組が進行中、今年中に三十組を達成するのが念願です。若

私しの健康法

い恋愛中の仲介より、なかなかよい縁談のない、晩婚や再婚の方が主で、苦心はしますがやがりがあります。

次は、(努力(手間)奉仕ですが、智力や金品の奉仕は、微力のためまだまだと自分に鞭打っております。

以上は私の事例よりも、故人で又現在でもやっている人を数人知っており、(結婚仲介者)は少ない。皆健康で長寿し、セチガライ現世でも淡々として幸福な日々を送っております。しかしこのよきな人ほど多忙なので睡眠は普通

十楽寺 植助蔵

私は青年時代から壮年と、六十九才になるまで、病氣という病氣をしたことがなく、毎日を元気に暮らして来た。しかし若い頃の無鉄砲な働きが祟り、神経痛になり腰が曲り足が痛くて歩くことも出来なくなつた。早速入院しヘルニアと診断され、背骨の脇の軟骨をとる大手術を受けた。経過は順調で腰の曲りも治り元どおりとなることのできた。それから五年後に今度は胃の方が痛いたので日赤に行き診察してもらったら、医者は胃潰瘍と診断、血圧も、心臓も、肝臓も悪くないから明後日手術をすると言われ、自分も家族も驚き、之で吾れ一生の終りかと覚悟せざるをえなかつた。しかし医者は、お前ほど達者で健康な体はない、絶対に死なぬ安心して手術を受けなさい。と太鼓判を押してくれた。無事手術がすんで目がさめたら、個室のベッドの上、そのうち段々腹が痛くなつてきたので看護婦さんから、痛み止の注射をしてもいいやねむる。かくすること、三回、あとは少し位痛くとも我慢しました。そして約一ヶ月で退院、家に帰ってからは、健康上晴れの日は、午前、午後の二回二時間位裏の洪海川で魚釣り、しかし私に釣れる魚は少く、ハヤか鮒それ

二、三匹、魚釣りじゃ飯にならん、いくら健康上といつてもこんな位釣れないや、といやになり十日位でやめた。今度は山や畑の草取り、おかげで体の具合も至極順調で食物も大部食べられるようになり、入院前の体重五十五キロ、退院時四十二キロ、が四十四キロまでになった。

さて私の健康法としては、体があまり大きくないので、重荷とかさあ一番という仕事は駄目、長期交戦型というところ、無理は絶対にしない。酒も今だに二日酔い一度もない。そのかわり毎日少しづつ薬と思つて飲む。しかし招待される人しいらなれついで飲みすぎ。そのかわり翌晩は飲まず。たばこも一日十本位何となくやめられない。次に仕事は晴れの日なら山か畑で三時間位、歩くのが主体である。之が健康の秘訣で、こうすると酒も旨い飯も旨い、良い景色と旨い空気全く良い環境である。雨の日の本を読んだり書いたり、冬は毎日一、二時間づつ雪下し、春は雪消し、雪降りの日は手仕事も何もしないで炬燵にしがみついていると腰が痛く、飯もまずい、まったく健康上よろしくないのでつとめてそのようにしていただきます。