



# 広報 朝日

1981  
9/1  
No. 198

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



県知事越路町に訪問 町民との対話集会により町民から多くの要望がだされた。



町の人口		
住民基本台帳人口 (7月末日現在)		
		前月比
世帯数	3,312戸	+6
人口	14,476人	+28
内訳	男	7,074人
	女	7,402人
		+6



## 9月 広報カレンダー

1 火	二百十日 防災の日 心配ごと相談 (1:30~4:30福祉センター)	16 水	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) 高齢者職業紹介 (1:00~4:00福祉センター)
2 水		17 木	
3 木		18 金	
4 金		19 土	
5 土		20 日	彼岸入り 動物愛護週間
6 日		21 月	秋の全国交通安全週間 行政相談日 (9:00~2:00役場)
7 月		22 火	心配ごと相談 (1:30~4:30福祉センター)
8 火	心配ごと相談 (1:30~4:30福祉センター)	23 水	秋分の日
9 水		24 木	結核予防週間
10 木	三種混合 (2:00~3:00福祉センター)	25 金	
11 金	二百二十日 三種混合 (2:00~3:00 塚野山集落開発センター) 三種混合 (2:00~3:00岩塚農協)	26 土	彼岸明け
12 土	十五夜	27 日	
13 日		28 月	
14 月	三種混合 (2:00~3:00浦区事務所)	29 火	心配ごと相談 (1:30~4:30福祉センター)
15 火	敬老の日	30 水	妊産婦検診 (2:00~3:00福祉センター) 母親学級 (2:00~3:00福祉センター)

**作業停電のお知らせ**  
 ◎九月十一日 九時~正午まで  
 来迎寺駅前通り(裏町含む)の大部分  
 ◎十月一日 九時~十三時まで  
 中島、篠花、飯島、西野、中沢、神谷、浦の国鉄線路北側  
 ◎十月九日 八時~十分~十二時三十分まで 浦の一部分  
 ◎十月九日 十三時~十六時三十分まで 釜ヶ島、岩野の大部分

◎妊産婦検診  
 対象者  
 妊婦及び昭和五十六年六月一日から昭和五十六年七月三十一日までに出生された者  
 ◎三種混合  
 対象者  
 昭和五十二年九月一日から昭和五十四年八月三十一日までに生まれた者

# 県知事越路町へ訪問

日ごろ知事と接する機会が少ない地域を対象として、地域住民の意見、要望等を聞かれ今後の施策に反映させることを目的とし、また、県政に対する理解と信頼を深めるため去る八月二十一日午前十一時より約一時間町民体育館を会場に、対策委員会が行なわれました。県から知事、土木部長、農林水産部長、秘書課長、県民公報課長、三古社会福祉事務所長、中越農政事務所長、長岡農業改良普及所長、中越教育事務所長、他随行員約二十名が出席されました。県議会からは三島郡選挙区選出県議議員をはじめ地元から町長、議会議員、地域住民、学校生徒をあわせ約七百余名が集まり対話集会が開かれました。内容の要旨は次のとおりです。

## 道路交通関係

浦 雑貨商 郷 禎一

### 一、信濃川に橋梁架橋について

当町は信濃川の橋梁を通過しなければ産業経済はなりたない地形にあります。現在、主要地方道柏崎高浜堀之内線の越路橋を利用する自動車台数は年々増加し「パンク」寸前の状態でありました。この橋を拡大中か新設していただきたく、せつにお願ひ申し上げます。

塚山小学校六年生 中山久美

### 一、冬の道路、特に歩道の確保について

私たちは、この冬の大雪には本当に苦労しました。町や県では一生懸命道路除雪をしてくださいましたが、登・下校のとき歩道が全くふさがって通れません。そこで車道の端を歩きました。大きな車が来ると逃げ場所がないので雪の壁にびったりとくっついてよけておりました。消雪パイプのある所では車が水をハネて、アノラックもスポンもビショビショになります。冬でも歩道が歩けたら安心して通学できますので、どうか歩道の除雪をお願いします。

## 治水対策関係

中沢 農業 白井和衛

### 一、河川改修事業の促進について

当地区は、一級河川洩海川、須川にはさまれた地域で、集中豪雨等の

この事業が一日も早く完成するようご努力をお願いします。

### 二、農村基盤総合整備事業促進について

農村基盤総合整備事業により、中野島地区の環境整備事業の実施が予定されております。この事業が実現するよう特段のご配慮をお願いします。

岩田 林業 金子正一

### 一、林業振興について要望

植林による国土緑化は山林所有者に課せられた大切な事業であります。しかしながら豪雪地域に於ける植林は無雪地域の植林と異なり雪対策に十五年から二十年の木おこし期間の労力が必要であります。特別のご配慮を造林事業にお願いします。

東谷 農業 内山賢策

### 一、住みよい農村づくりを

洩海川沿い山間地にある私の集落は、昭和二十五年から人口が半分以下に減少しており、今なお若人の転出が続いております。

若人の定着出来る住みよい農村づくりにお励み頂くと、町知事殿にはつね日頃感謝申しあげております。私の集落でも本年は集会所施設を補助事業で新築頂いております。しかし、若人が住むにはさらに農業の基盤整備と環境の整備を進めて頂くようお願いいたします。

### 二、農村地域農業構造改善事業について

基盤整備と並行して農業経営の合理化をはかるため農村地域農業構造改善事業の推進をいたしております。

この事業がスムーズに実施出来ますよう御配慮くださるようお願いいたします。

## 教育関係

越路中学校PTA役員 内藤五郎

### 一、高等学校設置について

今年の春から長岡高等学校越路分校が募集停止となり、二年さきには全く姿を消すことになりました。私共は夜間定時制時代から親しんで来ており、その出身者は社会で数多く活躍しております。

分校とは言いながらそれがなくなると非常に淋しいものです。しかも高校進学が義務教育なみにあっており、私共の町もその規模から言っても高校のある他町村に劣っておると思われません。高等学校があっても決して不思議ではありません。是非高等学校の新設をお願いします。

# 冬期間の歩道確保を要望する中学生



多数の出席者 七百余名

被害を絶えずこうむっております。両河川とも改修事業に着手されておりますことは誠に感謝に堪えません。しかし、いつ大災害になるか不安です。どうか一日も早く改修工事が完了するよう御努力をお願いいたします。

## 生活環境関係

岩田 農業 池野秀次

### 一、公共下水道事業の促進について

信濃川下流、流域下水道事業は県の積極的な取り組みにより着々進行しておりますことは誠に感謝に堪えません。

ついては、当町は全町に下水道を布設することに決定され、我々は毎月積立金をしております。

今年度より事業がスタートしましたが我々も負担を多くするのでどうか早期に実現できるようお願いいたします。

福祉関係 不動沢 農業主婦 金子富美子

### 一、在宅のねたきり老人と重度身体障害者をミニコロ二へ週一回から二回送迎し入浴させて欲しい。

私は在宅のねたきりの老人や身体障害者の介護のお手伝いをしている農家の主婦です。

寝たきり老人や、身体障害者の介護のうち一番困難なのが入浴させてあげることです。町では週一から二回介護の手不足な世帯へは家庭奉仕員を差し向けてくださいますが、一般家庭のお風呂場の構造は、屈強な大人が二三人いないとなかなか入浴させてあげられませんが、足腰の曲らない人は、それもできずに大変困っています。

そこで重度身体障害者の施設ミニコロ二を利用していただき、週一から二回送迎し入浴サービスをして頂きたいと思っております。このようなことは法的に難しいことと思いますが、そのような人達を寝かせたまの状態で車で送迎し、なるべく低い負担で入浴させて頂く方法を実施して下さるようお願いいたします。

農林関係 神谷 農業 白井義光

### 一、基盤整備事業の促進について

農業の機械化に伴う土地基盤整備事業に対する強い要望を県営市場整備事業で進められており感謝申し上げます。

# 安全運転

## マイカー運転者へのアドバイス

### (一)生活道路では「わき役」に徹しよう

マイカー運転は、自宅付近の生活道路からスタートすることになります。走り慣れた道路なので、つい気がゆるんで運転しがちですが、そこにもっとも危険な落とし穴が待ちかまえていることに気づかなければなりません。

生活道路では、自動車と歩行者や自転車が入り乱れ、双方の間でお互いじやまな存在だと敵視し合う現象がみられ、そこに危険が生じます。しかし生活道路での主役は歩行者や自転車であって、自動車はあくまでわき役に徹しなければなりません。よく、スピードも落とさず、クラクションで歩行者などをけちらしながら走り抜けていくドライバーをみかけますが、これは間違いです。

生活道路はまた、子供の遊び場でもあります。もし子供をはねてしまったら、と想像してみてください。想像するだけでいたたまれなくなるでしょう。その気持を忘れてはなりません。

このように危険な生活道路での安全運転の鉄則は、一歩しりぞいてわき役に徹し、ゆっくり運転、心をかけることです。

### (二)常に二秒間の余裕時間をもって運転しよう

自動車事故を避けるためには、とっさの場合にすばやく対応できるような運転をすることが第一だと考えられます。

事実、ドライバー仲間、いかにもうまく危険を切り抜けたかといったことが自慢話にされるのがよくあります。しかし、高度な危険回避のテクニックなど、使わないにこしたことはありません。

すなわち、第一に考えなくてはならないのは、とっさの場合少しぐらいい対応が遅れても事故を起こさないですむような運転をすることです。

前車が急ブレーキをかけても、バックミラーなどに目をやっていたりすると、それに気づくのに二秒間程度遅れが生ずるので、追突しないですむようにするには、前車との間に二秒間の余裕時間をとっておくことが必要だとされています。つまり、どんな速度で走っていても、前車との車間距離と最低限「二秒間で走る距離分」をとっておくのがよいわけです。

### (三)高速道路ではマイペースを守ろう

高速道路はともかくスピードを出すとろろだとはかり思い、自分の腕や車の能力の限界を超えてガムシヤラに飛ばしたり、競争心にかりたてられてレースまがいのデッドヒートをくりひろげたりするドライバーが見受けられます。

しかし、高速道路での運転ミスは「死」に直結することを忘れてはなりません。

まず落ち着いて、自分のペースを守って走ることが第一です。ペテランドライバーの走りぶりを見ていると、ほとんど一定の速度を保って、加速もせず、追越しも必要のつどごく自然に行い、まったく「ムリ」なく走っているものです。

初心者は初心者らしく、走行車線をマイペースで走りましょう。なお、いうまでもないことですが、高速道路に入る前にはガソリンスタンドでガソリンを満タンにし、タイヤ、オイル類のチェックを必ず行うこと。心身のコンディションづくりもお忘れなく。





昭和五十五年度中に、全国の保健

とくに犬を飼う場合には、放し

他人に迷惑をかける恐れがあるため

九月二十日から「動物愛護週間」が始まります。

生命の尊さを知る、生き物に対する思いやりの気持が芽生える、犬や猫

最低の「マナー」を守ろう

動物愛護週間 九月二十日～九月二十六日

- 交通安全フェアの開催
新潟県、新潟県警察、新潟県交通安全フェア推進協議会の主催により

- 楽しいもの
交通安全劇、クイズ、腹話術、音楽隊の演奏

交通安全フェアの開催
新潟県、新潟県警察、新潟県交通安全フェア推進協議会の主催により

越路町における事故発生状況

(一月～六月)

最近、車の増加並びに仕事の多様化に伴ない、越路町管内で交通事故が多発しております。

一月～六月迄の六カ月間で事故の発生件数は物損事故四十八件、人身事故軽傷十一件合計五十九件も発生しております。

県交通安全スローガン

県民の 努力できずこう

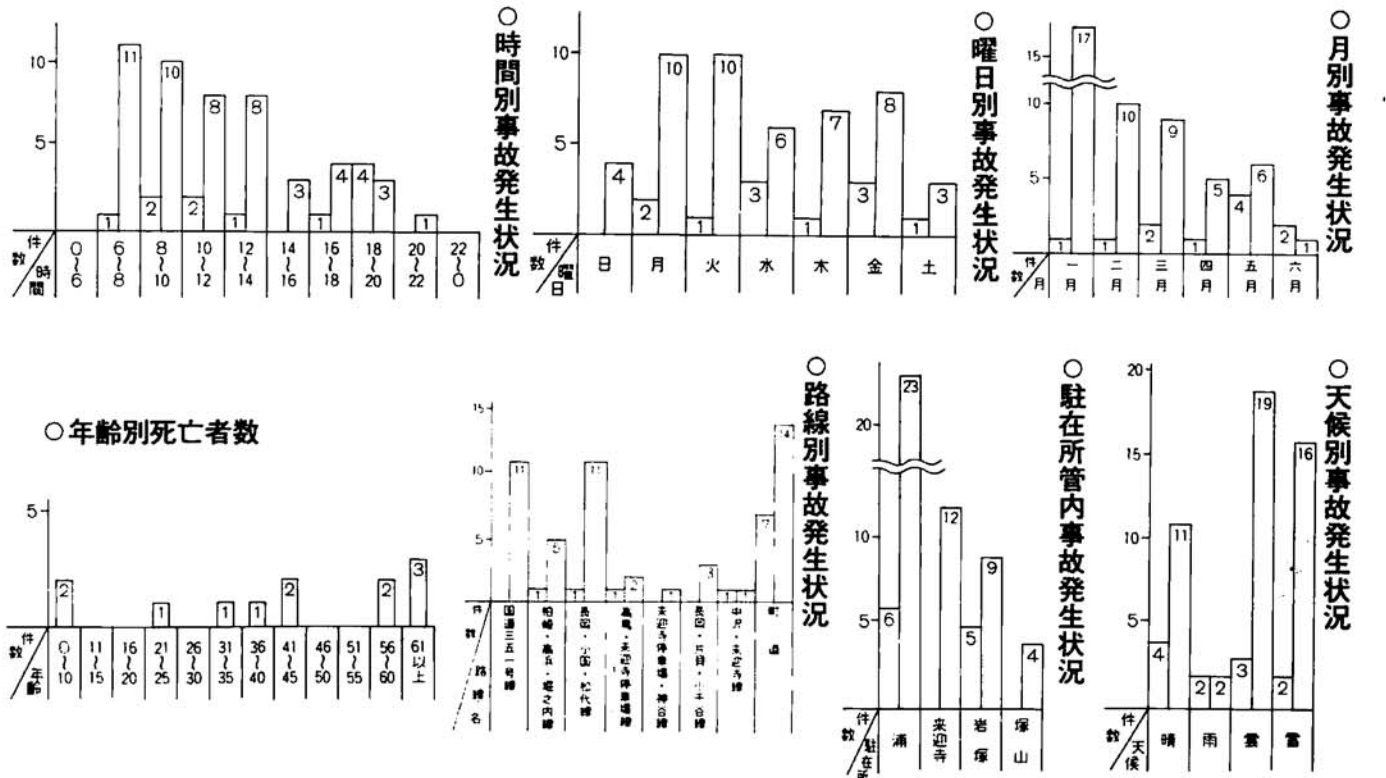
交通安全県

事故の発生状況を下図に色々の角度から分析してみました



9月2日(水)→9月7日(月)
新潟三越/7階・催物会場/8階・屋上

昭和56年越路町における
事故発生状況(1月～6月)
事故件数59件、死亡0件、重傷0件
軽傷11件、物損48件



「青色申告」有利な特典が約四十も

三百万円の所得で約十二万円税金が安くなる

青色申告とは、毎日の取引をきちんと帳簿に記入し、その帳簿にもとづいて所得や税額を申告すると、税金面で有利な特典が受けられる制度です。

青色申告のできる人

青色申告のできる人は製造業、小売業、サービス業、農業など事業所得のある人、地代や家賃収入など不動産所得のある人、また山林所得のある人です。

現在青色申告をしている人は、三百万円と、青色申告制度の始まった昭和二十五年の約二十倍となっており、商売をしている人などの半数以上の人が青色申告者となっています。

必要な帳簿

青色申告のために、特にむずかしい帳簿をつける必要はありません。通常は現金出納帳を中心とした、次の五冊の簡易帳簿で十分です。

①現金出納帳

- ②経費帳
③売掛帳
④買掛帳
⑤固定資産台帳

青色申告の特典

青色申告の特典の中でよく利用されているものを紹介します。

◎青色申告控除

青色申告をしている人は、一律十万円が所得金額から控除されます。ただし、所得から事業主報酬を控除して、残額は法人と同じような課税方法を受ける「みなし法人課税」を選んだ場合は、対象外です。

◎青色専従者給与

事業主の配偶者や十五歳以上の親族で、もっぱらその事業に従事している人に支払った給与は、全額必要経費となります。ただし、給与額は常識的に見て妥当な範囲であることが必要です。

◎貸倒引当金

売掛金などの貸倒れに備えて、年末の売掛金や貸付金の五・五% (金融業は三・三%) までの金額を必要経費にすることができま

◎純損失の繰越しと繰戻し

事業所得が赤字になった場合、その赤字額を翌年以降三年間にわたって、所得から差し引くことができます。また、前の年も青色申告しているときは、赤字額を前年の所得から差し引き、すでに納めている前年分の所得税の還付を受けることもできます。このような特典は全部で約四十あり、年間所得が三百万円の平均的なお店を例にとると白色申告に比べ約十二万円、税金が安くなります。



なお詳しいことは税務署か町の商工会にお問い合せください。

障害者で二十歳になった人に障害福祉年金が

国民年金の障害年金は、国民年金に加入している期間中にかかった病気のやがのため、障害者になった場合に支給されます。

また、障害をもつ児童が施設に入所すると、特別児童扶養手当は支給されませんが、このような人が二十歳になったときは、入所、在宅に関係なく障害福祉年金が請求できます。

障害福祉年金は、障害の程度によって一級障害年金と二級障害年金があります。

必要な程度のもので、障害福祉年金額は、次のとおりです。

- 一級 四十三万二、〇〇〇円
二級 二十八万八、〇〇〇円
(月額) 二万四、〇〇〇円

なお、福祉年金は費用の金額を国の負担によって支給されるため、本人、扶養義務者などに一定以上の所得がある場合は、支給が制限されます。



結核予防週間

九月二十四日(二十三日まで)

国民病とまで言われた結核は、昭和二十六年、結核死因の第一位を脳卒中にゆずり渡し、昭和五十二年には十大死因からも姿を消したことは国民の結核対策に対する真摯な努力の結果と思えます。

新潟県はかつて結核のまん延県でしたが、県民一体となって結核対策に取り組んできた結果、結核死亡率は激減し、今日では全国的にみても結核対策の先進県の一つに数えられるまでになりました。

3 血痰がでたら 早目に医師の診察をうけましょう。

- 1 乳幼児の場合
2 小学生と中学生の場合
3 十五才以上の場合

愛煙家の皆様へ

タバコは町の販売店で、昭和五十五年度にタバコ消費税として還元された金額は約三千二百一十一万四千円で、町のだじな収入源となっております。

昨年の町のタバコ売上本数は約二千五百二十万八百本であり売上金額は約一億八千二百五十万円です。

“こしじ”ですかこの制度”

窃盗、詐欺、暴力、交通事故などいろいろの犯罪で被害を受けたのに検察官がその事件を裁判にかけてくれないために、犯人が処罰されず、どうも納得がゆかないと思っている人はいませんか。

こんな不満のある人のために検察審査会制度があります。審査会は、市町村の選挙人名簿からくじで選ばれた十一人の審査員が、民間人を代表し、住民としての健全な常識に従って、検察官の不起訴処分の上あしを審査する国の機関です。

この審査会で審査した結果、当初の不起訴処分がくつがえされ、改めて起訴された例も少なくありません。

生徒一人の教育費

私たちが健康で快適な生活ができるように、国や地方公共団体は社会福祉の充実、住宅や道路の整備、教育や科学の振興を図るなど幅広い分野で活動しています。



小学生409,000円 中学生499,000円 高校生566,000円

地下水調査に“協力”

地下水の適正な利用を図るため、中越地区水資源対策協議会(会長長岡市長、小林孝平)が「地下水揚水水量等実態調査」を行います。

この調査は、原動機付きポンプを用いて地下水をくみ上げているすべての井戸を対象とします。

結核予防週間

九月二十四日(二十三日まで)

新潟県はかつて結核のまん延県でしたが、県民一体となって結核対策に取り組んできた結果、結核死亡率は激減し、今日では全国的にみても結核対策の先進県の一つに数えられるまでになりました。

結核はまだまだ安心できない病気です。結核をみつけるには、外見では分かりませんが、レントゲン検査や菌の検査で結核を見つめます。

3 血痰がでたら 早目に医師の診察をうけましょう。

- 1 乳幼児の場合
2 小学生と中学生の場合
3 十五才以上の場合

- 地下水利用の用途
○一日の平均くみ上げ時間
○一年間のくみ上げ日数
○井戸の掘削年、深さ、口径
○ストレーナーの位置(ストレーナーとは、地下水をくみ上げるために井戸管の周囲に多数の孔をあけた部分をいいます)
○ポンプの吐出し口径、定格出力
○ポンプの能力(一時間あたりの揚水能力)
○掘さく時と地下水位
○現在の地下水位
○建築物に関する
○確認申請手数料の改正
○建築基準法施行令の一部が改正され確認申請手数料が八月一日より次のように改められました。
・百平方メートルを超え、二百平方メートル以内のもの、六千円が八千円に改正
・二百平方メートルを超え、五百平方メートル以内のもの、九千円が一万二千円に改正
・五百平方メートルを超え、千平方メートル以内のもの、一万二千円が一万六千円に改正
・千平方メートルを超え、二平方メートル以内のもの、二万一千円が三万八千円に改正
・二平方メートルを超え、一万平方メートル以内のもの、九万九千円が十一万九千円に改正
・一万平方メートルを超え、五万平方メートル以内のもの、九万九千円が十一万九千円に改正

- 募集要領
●受験資格
●保健婦.....一名
●採用試験
●申込み方法

- 青年の主張 原稿募集中
●参加資格
●締切 十月二十三日(金) 当日消印有効
●応募方法
●国際社会と青年



# 母と子の会話・仕事を持つ母親

**休日には子供との心の触れ合いを**

子供が他人に迷惑をかけた時、非行に走ったりすると「親の顔が見たい」「親が悪い」などと言う人がいます。まして母親が勤めに出ていようものなら、母親への風当たりはなおさら強まります。

家事以外に仕事を持つ母親が増え、母親との「接触」の機会が少ない子供が多くなっています。保育所や学校から戻っても、母親に迎えられない子供たちがどうなってしまうのか。

こういう子供たちは交通事故にあたり、非行に走るケースが多いという人もいます。一般的に、身の周りのことは自分でできる、留守番もきちんとする、弟や妹のめんどう見もいいたった、頼もしい子供の方が多いようです。ただ、表面的にはしっかりした子供でも、内部には不安や不満がよんでいることがあります。だから放任しておくのではなく、ふだんから子供の話をよく聞いてやることも、休日など仕事のない日にはできるだけ子供との接触を心がけるようにしたいものです。また、子供が家に戻ったときに必ず電話をするなど、連絡を密にして子供の不安や不満をとり除いてやりましょう。

しかし、子供と顔を合わせる時間が少ないからといって、根掘り葉掘り子供を質問責めにしたり、また、毎日寂しい思いをさせているからといって、おもちゃや、金銭をみやみに与え過ぎるのも考えものです。ですから、ことさら改まって「対話の時間を」と神経質になるよりも、一緒にテレビを見るとか、朝食だけは家族そろってとる、顔が合わせられないときはノートで連絡を取り合うなど自然な形で子供との「共通の場」を持つことを心がけたいものです。

## 企業だより エネルギー対策促進税制を活用しよう

石油価格の値上がり、産油国の資源温存政策の高まりなどから、企業にとっては経営上、省エネルギーの推進、石油以外の代替エネルギーへの転換が当面の大きな課題です。

とはいえ、省エネルギーあるいは石油代替エネルギー利用設備の設置などには、資金面でいろいろ負担が大きいことも事実です。

このため、国では「エネルギー対策促進税制」を創設し、今年度から税制面での優遇措置を講じるようになりました。制度の主なあらましは、次のとおりです。

◎対象となる者  
青色申告書を提出する個人または法人であって、省エネルギー設備または石油代替エネルギー利用設備を新たに事業の用に供するもの。

◎対象となる設備  
省エネルギーや石油代替エネルギーの利用に役立つ機械および装置として通産大臣または大蔵大臣の指定するもの。

◎優遇措置  
次のいずれかを選択できます。  
(イ)対象となる機械および装置の取得価格の七割が、個人の場合はその年の所得税額から、法人の場合はその年度の法人税額からそれぞれ控除されます。  
(ロ)特別償却  
普通償却のほかに、対象となる機械および装置の取得価格の三〇％を特別償却費として、必要経費または損金として扱うことができます。

(イ)適用期間  
昭和五十六年四月一日から五十九年三月三十一日までの三年間に取得した対象設備について適用されます。

詳しいことは中小企業庁計画部振興課におたずねください。

促進税制も活用しよう

# 海上保安大学 海上保安学校学生募集

(一)受付期間  
九月十六日(水)～九月二十九日(火)、郵送による申込書は九月二十九日までの消印のあるものに限り有効

(二)受験資格  
昭和二十六年四月二日以降生まれた者で、高等学校を卒業した者又は、昭和五十七年三月までに卒業する見込みの者、高等専門学校第三学年を修了した者又は昭和五十七年三月までに修了見込みの者

(三)試験日  
第一次試験 昭和五十六年十一月十四日(土)、十五日(日)、十五日は海上保安大学受験者のみ  
第二次試験 昭和五十七年一月二十六日(火)、二十七日(水)、二十七日(水)は海上保安学校受験者のみ

(四)試験地  
新潟市ほか全国二十八ヶ所実施  
(五)申込用紙請求先及び問合せは次へどうぞ  
第九管区海上保安本部総務部人事課 千九五〇新潟市万代二ノ一  
(☎)〇二五二一四四一四一五二一  
新潟海上保安部 千九五〇新潟市竜島一ノ五ノ四  
(☎)〇二五二一四四一〇〇三



## 行政書士試験案内

昭和五十六年度行政書士試験が次のとおりおこなわれます。

(一)試験日及び試験地  
日(日)  
・試験日 昭和五十六年十月四日(日)

(二)受付時間 午前八時五十分～午前九時二十分まで  
・試験時間 午前九時二十分～午後一時五十分まで

(三)試験場 新潟市万代五十一番地  
・新潟県総務部地方課  
・新潟市立宮浦中学校  
・申込み場所  
新潟県総務部地方課  
千九五一 新潟市学校町通り 一番地

(四)受験手数料 二千五百円  
・受付期間  
昭和五十六年八月十七日(月)～昭和五十六年九月四日(金)午後五時迄受付

(五)受験資格等詳細については県総務部地方課行政係にお問い合わせください。

# 文芸欄

## 俳句 越路俳壇

永橋 雪人  
虫干しや四季それぞれの陣羽織  
昼顔や汽車の通過のベルが鳴る  
丸山 芳次  
昼顔の咲く城址の芝生濃し  
虫干しや秘物となりぬ組の羽織  
平沢 たづ  
虫干しや仙台平の風はらみ  
昼顔のからみし花を刈りのこす  
平沢 太郎  
波しづか老翁も孫とよく泳ぐ  
熱き風吹いて昼顔色保つ  
松井 登代  
水遊び疲れ食はずに寝る児かな  
水遊び子等見つ翁の微笑みぬ  
白井 久蔵  
よちよちとたらいを巡り水遊び  
陽に光る水玉とばし水遊び  
平石 あき  
虫干しの壁面を揺する窓の風  
簾越し水あそぶ子の陽に灼けて  
横 助蔵  
野の道や昼顔咲いて道しきる  
虫干しや母の形見をなつかしむ  
小林満寿子  
古書干すや寺小屋徳び見入りけり  
虫干しや昔の財布小銭出る  
高橋嘉四次  
亡き父母の喪服も掛かる土用干し

**値下がりしました 五百キロ以上の遠距離通話料**

今年八月から五百キロを超える遠距離通話料が値下げされました。それにとともに、五百キロ以上の遠距離通話料の夜間、深夜割引料金も、値下げになりました。

五百キロ以上七百五十キロまでの三分間の通話料は、昼間改正前六百円だったものが五百二十円になり、七百五十キロ以上では、七百二十円が六百円と変わりました。

夜間割引、深夜割引も改正後の料金のそれぞれ約四割引き、約六割引きの料金となりました。

また、日曜、祝日の昼間(午前八時～午後七時)の通話料が割引になりました。

割引の対象となるのは、六十キロを超える地域の通話料で、割引率は約四割です。

なお、これらの割引はダイヤル通話のみで、一〇〇番申し込みによる通話は対象となりませんのでご注意ください。



## 進学は毎日奨学生制度で

毎日新聞社では、首都圏への進学希望者に対し、毎年高騰する学費に対処し、父兄、学生の負担をいくらかでも軽くするため奨学生制度を設けております。私立文系の大学へ進学しますと四年間で生活費、学費を合わせて約七百万円、専修学校は二年間で約四百万円もの費用がかかります。

この制度は毎日新聞販売所に勤務することにより、学費の貸与のほか、奨学金の支給、生活費の一切を保証するもので、約五千名(女子二百名)の奨学生が勉強と仕事を両立させて頑張っています。

現在、来年度の奨学生を募集しておりますので御希望のかたは次へお問い合わせください。

千106東京都新宿区大久保三二一四 一四  
毎日新聞社草根田別館  
毎日育英会K係  
(☎)〇三二二〇九一七二二

水盤に昼顔の花浮かしけり  
吉岡 トキ  
叱られて尚やめぬ子の水遊び  
昼顔の咲けるをのこし草刈りぬ  
駒村 三郎  
虫干しや部屋一ぱいに吊り下がる  
昼顔の花のピンクに雨来たる  
大矢 銀潮  
昼顔の稲からみ咲くひでりかな  
今回の作品は高齢者教室の作品です。

**NHK学園社会 通信講座受講者募集**

NHK学園では、昭和五十六年度秋の「社会通信講座」の受講者を募集しています。

利点は、だれでも自宅にいながら自分の都合のよい時間に、自分のペースで学べるというところにあります。

講座は、書道、硬筆、母と子の硬筆、簿記、俳句、文章、絵画、囲碁、英語、国語の十講座二十九コースで、自分の力量に適したコースを選ぶことができます。期間は一年～六ヶ月のものがあり、経費も九千円～一万二千元までとなっておりますので詳細については次へお問い合わせください。

受付締切は九月三十日までとなっております。

千186 東京都国立市富士見台一 一三六 NHK学園社会通信教育係 (☎)〇四一五二一七二二五二

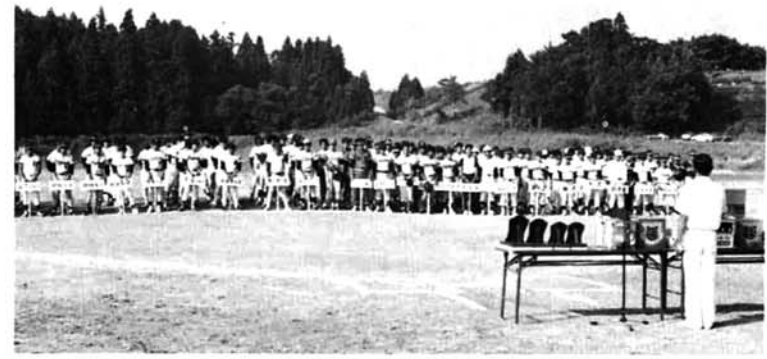
値下がりしました 500キロ以上の遠距離通話料

ご存じですか

改正された3分間の通話料金と割引時間帯

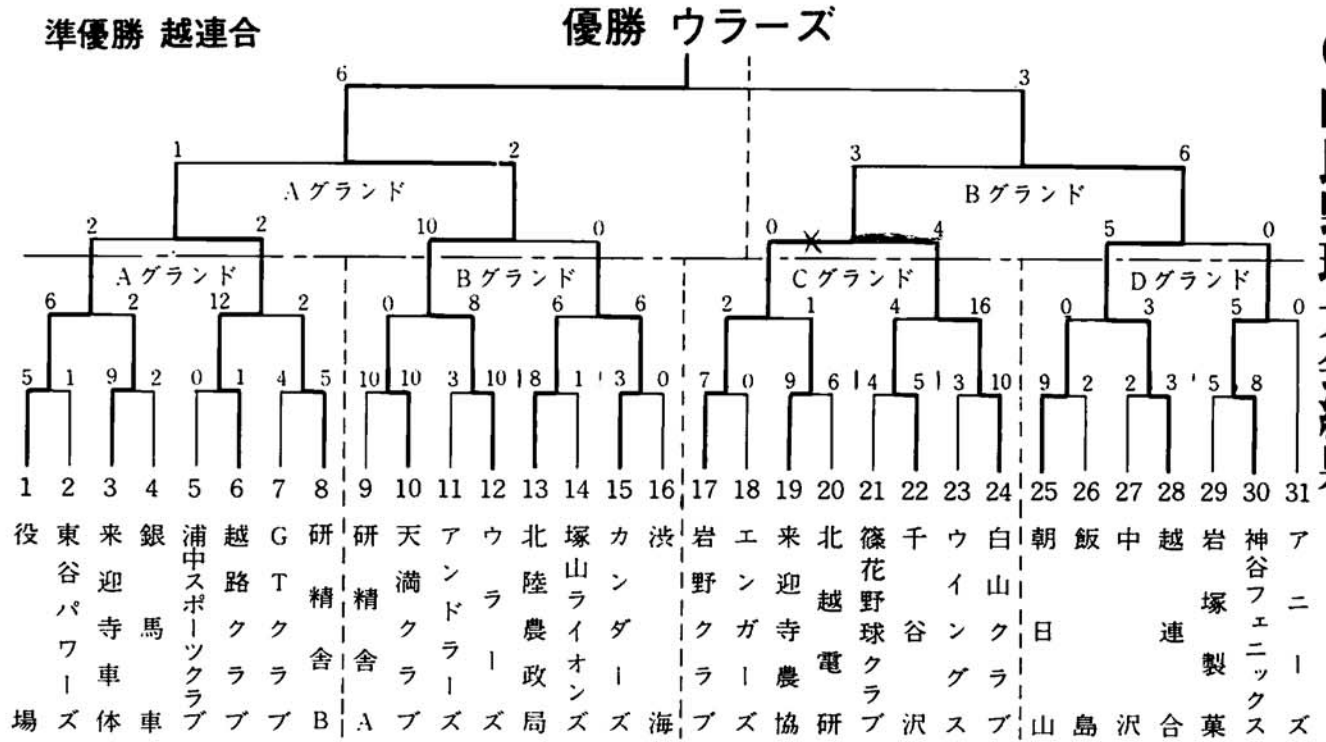
時間帯	500キロ以上	700キロ以上
0時～1時	240円	220円
1時～2時	240円	220円
2時～3時	240円	220円
3時～4時	240円	220円
4時～5時	240円	220円
5時～6時	240円	220円
6時～7時	240円	220円
7時～8時	240円	220円
8時～9時	240円	220円
9時～10時	240円	220円
10時～11時	240円	220円
11時～12時	240円	220円
12時～13時	240円	220円
13時～14時	240円	220円
14時～15時	240円	220円
15時～16時	240円	220円
16時～17時	240円	220円
17時～18時	240円	220円
18時～19時	240円	220円
19時～20時	240円	220円
20時～21時	240円	220円
21時～22時	240円	220円
22時～23時	240円	220円
23時～24時	240円	220円

■は夜間割引(4割引) ■は深夜割引(6割引)  
注: 円クラブ内太線部分から外側が料金値下げ部分です。



町公民館、町野球連盟の主催で去る、八月九日・十五日の二日間... 大会には三十一チームが参加し、優勝めざして熱戦が繰り広げられました。その結果、ウラース対越連合の決勝戦となり、六対三のスコアでウラースが栄えある栄冠に輝きました。

町民野球大会結果

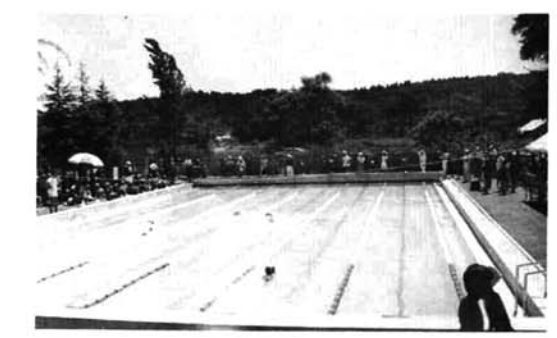


(11) 広報こしじ

- 五十米 平泳: 一位 島田克也(岩小) 25秒9, 二位 堀井真理子(越小) 28秒0... 五十米 自由形: 一位 大塚克則(越小) 1分3秒2... 五十米 バタフライ: 一位 中静香代子(岩小) 1分1秒6...



町内小学校 水泳交歓会が開催... 七月三十一日三十五度を超える... 町民が みんなで 実践正しいルール



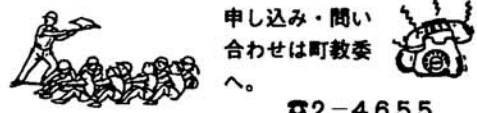
町内小学校 水泳交歓会が開催... 七月三十一日三十五度を超える... 町民が みんなで 実践正しいルール

秋の全国交通安全運動の実施... 新潟県、県警察、県交通安全対策連絡協議会、及び町では九月二十一日～九月三十日まで秋の全国交通安全運動が実施されます。

- 五十米 自由形: 一位 阿部雅美(越小) 20秒0... 五十米 自由形: 一位 桑原久美(越小) 39秒5... 五十米 自由形: 一位 山崎広美(岩小) 1分33秒0...

みんなのスポーツ (9月)

健康は家庭の宝、スポーツで健康を!!



申し込み・問い合わせは町教委へ。

☎2-4655 ~各種大会や教室のご案内~

みんなで楽しく汗流そう!!

第5回成年野球大会

~35才以上の中年予備軍のみなさん! 職場や地域の仲間とチームをつくり、今からトレーニングにはいろう!!

- 期日 9月27日(日)
場所 越路中他
対象 35才以上の町内居住者または職域従事者
参加費 1チーム千円
申し込み 9月19日(土)までに町教委へ。申込書は町教委か体育館にあります。

後期トレーニング教室

- 期日 3日、10日、17日、24日
場所 町民体育館
対象 主に成人男女
活動内容 若返り体操、簡単なトレーニング等
申し込み 会場で随時受付
参加費 千円(保険料含む)

寿健康教室

- 期日 17日(木)1時~
場所 越中Bグラウンド
対象 主に60才以上の男女
内容 ゲートボール 輪投げ
参加費 無料
申し込み 当日会場受付

婦人バレーボール教室

- 日時 16日、23日、30日
場所 塚小、岩小、越小
対象 ミセスならどなたでも
参加費 千円
申し込み 各会場随時受付
内容 基本技能とゲーム
指導者 町体育指導委員
その他 11月中旬まで毎週水曜日に開設

体力診断測定教室

- あなたは自分の体力年齢を知っていますか!?
期日 9月27日(日)
場所 塚山小
対象 幼児からお年寄りまで。家族ぐるみでご参加を!
参加費 無料
内容 年齢に応じた簡単な運動
申し込み 当日会場受付

家族そろって参加しよう

第1回町民体育祭(第1報) ~だれもが気軽に参加できる 越路町ギネスオリンピック大会に出場してみませんか!~

- 1、日時 10月10日(体育の日) 午前9時30分~
2、会場 越路中グラウンド(雨天時は町民体育館)
3、対象 幼児からお年寄りまでどなたでも。町内職域従事者の参加も歓迎!
4、内容・種目等 ※各種目毎に今年度の町チャンピオンをきめる。
-運動関係種目
○団体種目 部落対抗つなひき他みんなで踊ろう越路盆うた
○個人種目 のぼくらべ(身長)、力自慢(握力)、栄養自慢(体重)、立幅とび、遠投なげ(ソフト)、逆立歩き競争、竹馬競争なわとび(連続加算)、ヘア輪投げ(親子、夫婦、祖父母と孫等)夫婦2人3脚(50M)、50M背走(後むき)、腕相撲、その他
○歩け走ろう大会.....1km~12kmのコースを年齢別にセット。幼児から年長者までの参加可。
○スポーツ講演会.....くわしくは次号で。
5、表彰 ギネス大会となるので認定証授与
6、参加費 無料 7、申し込み 当日会場受付
8、その他 詳細は第2報(10月号)で。

短

信

○第1回目の町民体育祭が体育の日開催されます。従来の町民運動会のイメージとは趣きを異にした内容です。ぜひ多数の方のご参加を.....

○いよいよスポーツの秋の幕あけ!毎週水曜夜にトレーニング教室も開設されております。いい汗をかきに、気軽に町民体育館に出かけてみませんか。

9月のスポーツかれんだー

- 第5回成年野球大会 27日(日) 越中他
○体力測定会 27日(日) 塚山小
○寿健康教室 17日(木) 町体館
○トレーニング教室 毎週水曜 町体館(後期) 3日、10日、17日、24日
○婦人バレーボール 毎週水曜 越小、岩小、塚小 教室 16日、23日、30日

~各種大会の結果~

第3回少年少女親善球技大会

- 8月9日(日) 塚小、塚中、越小、岩小
△男子の部(野球) 参加チーム数 14
準々決勝 浦 11-3 飯塚 河東9-1 西谷 石津7-0 中野島 塚山14-1 不動沢
準決勝 河東10-8 浦 塚山6-1 石津
決勝 河東14-5 塚山
△女子の部(ミニバスケット) 参加チーム数 13
準々決勝 停車場76-14 浦 神谷55-10 沢下条上岩田B 飯塚46-2 中野島 来迎寺26-12 沢下条上岩田A
準決勝 停車場24-19 神谷 飯塚30-4 来迎寺
決勝 停車場18-13 飯塚

運動療法アラカルト

眼のつかれやすい人のために

- a) 仕事の合間に首を廻したり、肩を叩いたりする。
b) まぶたの上を指の腹で軽く押す。
c) 目を強く閉じたり、開いたりする。
d) こめかみの上を強く押す。
e) 毎朝洗顔する。



9月分有線放送番組予定表

Table with columns: 月・日, 曜, タイトル, 内容, 放送者

常に若さを保つ八カ条

豊かなった日本人の食生活。しかし、三十代からは、健康に気をつかった食事が必要になります。食べたいものをなんでも食べていては体によくない年齢です。三十歳からの若々しい体と健康を保つための食事八カ条です。
◎体重計(ヘルスメーター)は脱衣室におく
ウエイトコントロールは成人病予防の第一のカギ。常に理想体重が保てるように食事のセルフコントロールができれば、成人病にうちかつ資格はありません。一週間に一回は、体重を計り、グラフをつけて自主管理をするようにしましょう。
現在、肥満、標準体重の二十%以上オーバーの人は、一週間に五百gの速度で減量しましょう。運動のみの減量では効果が少ないので、糖質、アルコール、脂肪の少ない食事をしましょう。
◎文明食はやめる
肉・魚・卵・牛乳・等動物性脂肪分中心で、野菜・穀類・果物等の少ない食事を文明食といえます。繊維が少なく便秘しがちになり、将来、腸ガン潰瘍性大腸炎、糖尿

病等になりやすくなります。野菜を毎食必ず一皿以上は食べるようにして、繊維(海藻、きのこ類も多い)を多くとり、胃腸を適度に刺激して、快便に導きましょう。
◎薄味だからと油断しない
高血圧、動脈硬化症等の予防には塩分をひかえ目(一日十g以下)にすることが大切です。薄味だからと安心してたくさん食べては、トータルとしての塩分が多くなります。例えば、薄味のみそ汁でも、一杯のなかには一g以上の塩分が入っています。一日三杯飲んだら三g。日頃から塩辛いものを好む方は、特に注意。他人の味覚と比較して反省してみてください。
◎牛乳は毎日最低二本は必要
牛乳はカルシウム、タンパク質の重要な供給源です。中年の歯、骨を丈夫にするものと考え、毎日二本は飲むよう心掛けるべきです。最近、いろいろと研究が進み、牛乳を飲むと、腹の調子が悪くなる人に良いミルクや脂肪分の少ないローファットミルクなどが開発され、一層健康増進に役だつ飲料となつてきています。
◎朝食に時間をかける。
朝食抜きは栄養的に不利です。

朝食をとることは、早起きして、食事に時間をかけて、ゆとりをもって出勤することになるので、精神安定の上からも良策です。また胃の負担も少なくてすみます。
◎動物性食品をマークする。
肉料理はほどほどに、一日一皿の肉、一尾の魚、卵一個、牛乳二本を目標にします。むやみにけいえんすると、タンパク質不足になります。多すぎると、飽和脂肪酸が多くなり、動脈硬化症の引き金になります。
◎清涼飲料・菓子類はできるだけ少なく
砂糖は血中の中性脂肪を増し、糖尿病、心臓病、動脈硬化症の引き金になります。清涼飲料、菓子類は砂糖を多く含むので、一日一回以内にとどめたいものです。
◎ビタミンCをたっぷり取る
ビタミンCは、すべての病気に対する抵抗力を強める作用をもっています。栄養のバランスを保ちながら、ビタミンCを豊富にとることは、ガンをはじめ、成人病等の発病を抑制します。新鮮な野菜や果物を毎食とりましょう。

地震の心得十カ条
(一)まずわが身の安全を図れ
丈夫なテーブル、机などの下に身をかくして、しばらく様子を見る。
(二)すばやく火の始末
過去の例から大地震でこわいのは火災。地震を感じたらすばやく火の始末をする。
(三)火が出たらまず消火
万一出火した場合には、初期のうち火を消すことが大切。大声で隣近所に声をかけあい、皆で協力して消火につとめる。
(四)あわてて戸外に飛び出すな
どんな大きな地震でも、大揺れは一分程度といわれている。あわてて外に飛び出すと、落下物などにより負傷するなど危険が多いので、周囲の状況をよく確かめて落ちついて行動する。
(五)狭い路地、へいぎわ、がけや川べりに近寄らない
狭い路地、へいぎわ、がけの上やがけ下、ブロックべいのそばなどは危険な場所にいるときは急いで離れる。
(六)山崩れ、がけ崩れ、津波、浸水に注意
山ぎわや急傾斜地は、山崩れやがけ崩れが起こりやすい。海岸地帯では津波、低地では浸水のおそ

れがあるので、すばやく安全な場所に避難する。
(七)避難は徒歩で持ち物は最小限に
津波や大震災で避難を行うときは、消火、救急救護活動などの障害となるので自動車は絶対に使わず、必ず徒歩で避難する。持ち物は最小限にとどめ、背おうなどして身軽に行動できるように両手をあける。
(八)協力しあって応急救護
たくさんの負傷者が出るとうるさく、手が回らないこともある。協力しあって、応急救護をしよう。救護場ではおたがい助け合おう。
(九)正しい情報をつかみ、余震を恐れるな
市区役場・町村役場・消防署・警察署などの指示に従って行動する。
一般的には余震は本震より小さいといわれているが、余震には十分注意し、おちついた行動をとる。
(十)秩序を守り、衛生に注意
身勝手な行動をとらず、秩序を守ろう。伝染病等の発生のおそれがあるので衛生には十分注意する。

○第1回目の町民体育祭が体育の日開催されます。従来の町民運動会のイメージとは趣きを異にした内容です。ぜひ多数の方のご参加を.....
○いよいよスポーツの秋の幕あけ!毎週水曜夜にトレーニング教室も開設されております。いい汗をかきに、気軽に町民体育館に出かけてみませんか。

