



# 広報 21

1981  
12/1  
No. 201

■ 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



4月開所された「みのわの里」。重度身体障害者療護園に引き続き精神薄弱者更生施設更生園が竣工, 来春4月開所両園あわせて100名の入所予定

町の人口		
住民基本台帳人口 (10月末日現在)		
		前月比
世帯数	3,316戸	+1
人口	14,493人	+14
内訳		
男	7,085人	+12
女	7,408人	+2



## 12月 広報カレンダー

◎ 停電のお知らせ 12月17日 9時30分~13時 来迎寺(駅前通り及び裏町)、12月19日 9時30分~11時 前田団地の一部分、12月22日 12時~15時30分 浦(南部の大部分)

1 火	歳末助け合い運動 心配ごと相談 (1:30~4:30福祉センター)	16 水	高齢者職業紹介 (1:00~4:00福祉センター) 乳児健診 (2:00~3:00塚野山集落開発センター)
2 水		17 木	乳児健診 (2:00~3:00浦区事務所)
3 木		18 金	乳児健診 (2:00~3:00岩塚農協)
4 金	人権週間	19 土	
5 土		20 日	
6 日		21 月	行政相談日 (9:00~2:00役 場)
7 月		22 火	冬 至 心配ごと相談 (1:30~4:30福祉センター) 乳児健診 (2:00~3:00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	
9 水	三種混合 (2:00~3:00 塚野山集落開発センター)	24 木	クリスマスイブ
10 木	三種混合 (2:00~3:00浦区事務所)	25 金	
11 金	冬の交通事故防止運動 三種混合 (2:00~3:00岩塚農協)	26 土	
12 土		27 日	
13 日		28 月	官庁御用納め
14 月		29 火	
15 火	年賀郵便特別扱い 心配ごと相談 (1:30~4:30福祉センター) 国民年金相談 (9:00~4:00役 場) 三種混合 (2:00~3:00福祉センター)	30 水	
		31 木	年越し

◎ 三種混合対象者  
第一期終了後一年を経過し昭和五十一年七月以降に生まれた者。

◎ 乳児健診対象者  
昭和五十五年十二月一日から昭和五十六年七月三十一日までに生まれた者。

◎ 愛煙家の皆様へ  
「タバコ」は町の販売店で、タバコ消費税は町の大きな財源です。タバコは町内で買いたしましょう。

町債の現在高及び借入先の状況(昭和56年度9月30日現在)

(単位:千円)

Table showing debt status by lender and category. Columns include lender name, number of items, and amount. Categories include general account debt, special account debt, and other.

昭和56年度一般会計予算の推移

(単位:千円)

Table showing the progression of the general account budget from the start to the end of the fiscal year, broken down by source of funds.

みなさんの負担状況

(単位:千円)

Table showing the burden on citizens, listing various taxes and their respective rates and amounts.

財産の現在高

Table showing the current value of assets, categorized by type (land, buildings, securities, etc.) and value.

越路町の財政がどのようなように運営されているか、町民のみなさんから理解していただくため、今年上半期の予算と収入・支出の概要をお知らせいたします。

一般会計

昭和56年度 予算執行状況 上半期 4月1日~9月30日

Table showing the execution status of the general account budget for the first half of the fiscal year, comparing budgeted and actual figures.

特別会計 昭和56年度 予算執行状況 上半期 4月1日~9月30日

Table showing the execution status of special account budgets for the first half of the fiscal year.

財政状況のお知らせ

昭和五十六年度 上半期 (四月~九月)

一般会計 昭和五十六年度 予算執行状況 上半期 四月一日~九月三十日

# 死亡事故快記録

## 遂にストップ

九月二十六日死亡事故ゼロの記録天まで届けと町を挙げて交通安全推進大会を開き町民に交通安全に対する認識を深めるため、保育所幼児から一般住民まで参加した矢先十一月二十日岩野野地の町道で小千谷市の十九歳の少年がスピードを出し過ぎ電柱に激突死亡し記録更新が遂にストップした。記録は前回の七百二十日を大きく上廻る七百七十五日という快記録ではありませんが誠に残念なことです。

最近工事用、砂利採取用ダンプを始め交通量が激増しており、また年末となりあわただしい毎日が続きますので町民一人一人が悲惨な事故を起こさないように注意いたしましょう。

県でも十一月五日午後三時に「交通事故警報」が発令されました。町でも七日町内各関係者約四十名を招き緊急対策会議を開き改めて事故防止に取り組み今回の快記録をまた更新するよう奮い合いました。

皆んな一人一人が交通マナーを守り悲惨な事故を起こさないように注意いたしましょう。



◎ヒヤーンとした  
あの一瞬を  
忘れるな

◎気をつけよう  
スピード  
ブレーキ冬の道

# 飲酒運転防止

## 一杯だけが命とり

勤め帰りに熱カンをキッと一杯……。お酒のおいしい季節になりました。とくに十二月は忘年会など、酒を飲む機会が多くなりますが、同時に飲酒運転による交通事故も増えます。「ほんの一杯だけ」が命とりになりかねません。「飲むなら乗るな、乗るなら飲むな」の鉄則をドライバーの一人ひとりが自覚し、これを守るようにしましょう。

アルコールは一種の「マヒ剤」  
飲酒運転の実態をみますと、まず、酒に対するドライバーの認識不足がめだちます。

なぜ飲酒運転をしたか、という問いに対して、「あまり酔っていないかと思ったから」とか「少ししか飲んでいないから」と答える人が多く、なかには「酔った勢いで」という無鉄砲なドライバーもいます。つまり、アルコールの影響を理解していないと言っているのです。アルコールは一種の「マヒ剤」となって、運転に必要な「認知」「判断」「実行」の能力を大きく低下させます。

- 酒が入ると、運転に次のような影響を与えます。
- ルールやモラルにむとんちゃくになる
- もの識別や発見が遅れる
- ブレーキやハンドル操作が遅れがちになる
- スピード感がなくなる
- 無謀運転を感じなくなる
- これらのことから酒酔い・酒気帯び運転がいかに危険であるかわかります。

一方、実験によると、酔いがさめるのはかなり遅いので、二日酔いにも十分な注意が必要です。夜遅くまで、多量に酒を飲んだあくる日は飲酒運転になる可能性が高くなります。

ドライバーに酒を  
勤めた人も罰せられる  
飲酒運転で罰せられるのは、ドライバーだけでなく、乗る人も罰せられる可能性があります。酒を飲んだあくる日も、乗る人も罰せられる可能性があります。



# 少年非行

## 戦後最悪を記録

少年による非行が毎日のように報道されていますが、昭和五十五年に補導された刑法犯少年は全国で約十六万六千人を数え、戦後最高といえるべき記録となっています。しかも、成人を含めた全刑法犯のうち少年が約四割を占めています。つまり、刑法犯による検挙者十人のうち四人までが少年です。

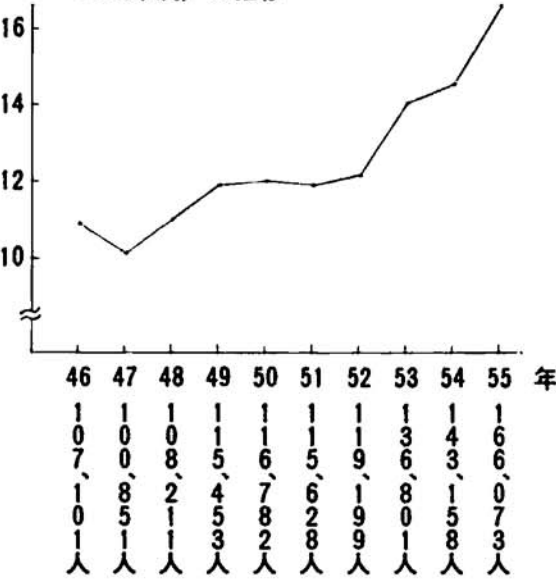
犯罪の種類も、時代とともに変わってきています。従来の万引や自転車、オートバイを盗む、いわゆる遊び型非行に加えて、最近では、校内暴力、暴走族などの少年の暴力事件も増えています。また、シンナーなどの薬物乱用や女子の性の逸脱行為も目立って多くなりました。

また年齢別にみまると、十五歳が最も多く、一六%を占め、次いで十四歳、十六歳の順となっております。十四歳～十六歳の年代で全体の約七割を占めています。このことから、少年非行の低年齢化が一段と進んでいることがわかります。

かわいいたくや子供をこのように非行に走らせないように見守ってや  
りましょう。  
(警察白書から)

# 犯罪者10人のうち4人が少年

最近10年間の刑法犯少年(14歳以上20歳未満)の推移



# 一日農政局開催

十月二十一日町総合福祉センターにおいて北陸農政局、県、町の関係者、農業団体、農民代表を合せ約五十人が出席し、北陸農政局主催で「一日農政局」が開かれた。

これは、農業関係者の声を直接聞いて農政に反映させるためのものであり、当町は、水田率及び兼業化率共に高く兼業化の進んだ稲作単作地帯である中で米の過剰が深刻化しています。水田利用再編対策の推進を通じて転作物の定着安定化に努め、中核農家の育成のため、農業経営の合理化を積極的推進するため、懇談会が開かれ農業に生きる十三人が次々と悩みや問題点を訴えて農政局側の見解を求めた。

翌二十日は今取り組んでいる塚山地区の新農業構造改善事業の実施状況や大豆、麦の転作地を視察され地域の抱える問題点等について話し合われました。



農業者の意見に反映

# 精神薄弱者更生施設

## 「みのわの里」竣工

前年にひきつづいて、今春四月から社会福祉法人「中越福祉会」が不動沢内に建設を進めておりました精神薄弱者更生施設「更生園」がこのほど竣工し、去る十一月一日新装なったみのわの里体育館で約三百名の来賓をお迎えし竣工式が挙行されました。

この更生園は、今春開所された療護園に併設されたもので、管理棟を中心に左右に療護園と更生園の居住棟が分かれており、廊下つづきに体育館が建設されています。体育館はバレエコートを一画とれるほどの広さのもので、今後の活用が期待されます。

更生園は床面積二、一九〇㎡、体育館四〇〇㎡で、建築費は約一億九、三二二万円が投じられています。色は療護園と同様クリーム色と淡いグリーン色のツートンカラー



で、鉄筋コンクリートの平家建てになっていきます。みのわの里は、二年連続で建築面積二、五五二㎡、総工事費約六億七千万円という巨額を投じた県下でも一番大きいミニコロニーとしてその偉容を誇っています。

更生園は来春四月に開所する予定で、現在入所者の選考と、その人たちを指導する生活指導員の選考中です。来春の四月には、両園あわせて百名の入所者と六十名の職員がこのみのわの里で集団生活をすることになります。

「地域の中に根差した開かれた施設として運営していきたい。」との西巻園長のお話を伺い、その運営に期待するとともに、地域内の福祉施設として、町民のみならずより一層のボランティア活動とご援助をお願いいたします。

税金

マイホームのための貯蓄は

サラリーマンが、マイホームを購入するために、金融機関等と一定の要件に当てはまる財形住宅貯蓄契約を結んで貯蓄をしているときは、「住宅貯蓄控除」が受けられます。

●積立期間が七年未満の短期財形住宅貯蓄契約の場合は、年間積立額の八％(最高四万円)を最高七年間  
●積立期間が七年以上の長期財形住宅貯蓄の場合は、年間積立額の一〇％(最高五万円)を最高一〇年間  
所得税額から差し引かれます。



なお、年間所得が八〇〇万円を超える年や住宅所得控除を受ける年は、住宅貯蓄控除は受けられません。くわしくは税務署へおたずねください。

サラリーマンと年末調整



サラリーマンの給与についての所得税は、その年最後に支払われる給料やボーナスで、毎月の給料から源泉徴収された税額の精算が行われます。

これを「年末調整」と呼んでいます。年末調整は、サラリーマンにとって確定申告に代る大切な手続です。保険料控除申告書や住宅取得控除申告書などに、必要な事項を正しく記載して、勤務先へ早めに提出してください。

なお、医療費控除のように年末調整によっては控除できないものもありますので、くわしくは税務署、税務相談室へおたずねください。

非課税となる

利子所得

私たちは、住宅の購入資金など将来の生活に備えるために、預金をしたり公社債を買ったりして貯蓄しています。

預金や公社債の利子は、利子所得として所得税がかかりますが、一定の手続をとると次の貯蓄額を最高限度額としてその利子には税金はかかりません。

- マル優(少額貯蓄の利子の非課税) 二〇〇万円
- 特別マル優(少額公債の利子の非課税) 三〇〇万円
- 財形貯蓄(勤労者財産形成貯蓄の利子等の非課税) 五〇〇万円
- 郵便貯金の利子は原則として税金はかかりませんが、三〇〇万円までという預入れ制限があります。くわしくは税務署へ。



〇明るいお正月を

福祉

国民年金の保険料は税金の控除対象に

今年一年間に納めた国民年金の保険料は、サラリーマンの年末調整や自営業者などが確定申告をするとき、その額がまるまる所得額から控除され、所得税が減額されます。

十二月は、年末調整の月ですから、該当者は、この手続きを忘れずにしてください。

昭和五十六年一月から十二月までに納めたときの保険料が控除の対象になります。

- ①定額保険料 五十六年一月から三月までは一カ月につき三、七〇〇円、五十六年四月から十二月までが一カ月につき四、五〇〇円(定額保険料を一年間まるまる納めた場合は五一、八一〇円)
- ②付加保険料 五十六年一月から十二月まで一カ月につき四〇〇円(付加保険料を一年間まるまる納めた場合は四、八〇〇円)
- ※定額保険料と付加保険料をあわせて、一年間まるまる納めた人の場合は五六、六一〇円。
- ③五十六年一月から五十六年十二月の間に納めた未納保険料や追納保険料の総額。

なお、保険料を前納している場合は、細かい計算を必要としますので国民年金係におたずねください。

明るいお正月を迎えるために

みなさんからお寄せいただきました浄財は、全額町の社会福祉協議会に配分され、歳末見舞として次の方々に贈られます。

厳しい冬を前にして生活に困りの方や、ねたきり老人、心身障害児者在家家庭、長期療養者、施設入所者等に、みんなそろって明るいお正月を迎えられるよう、暖かいご協力を心からお願い申し上げます。

募金方法は、部落の総代さんを通じて各家庭へ封筒をお配りしますので、よろしくお願ひいたします。

十二月十日は世界人権デー

十二月十日は、国際連合総会において、「世界人権宣言」が採択された記念すべき日で、「世界人権デー」です。

わが国ではこの「人権デー」を最終日とする一週間の十二月四日から十日までを「人権週間」として広く国民に人権擁護の高揚を呼びかけております。

お互いに人権を尊重して、住みよい社会をつくりましょう。

当町の人権擁護委員は次のかたがたです。

井上直樹 飯塚三七二五番地  
安原 晃 来迎寺甲二二六九番地  
特別養護老人ホーム  
「みしま園」入所募集

長い間設置実現が期待されていた特別養護老人ホーム「みしま園」が来春四月一日三島町に開所されます。

この施設は、長岡市、三吉郡内町村のねたきり老人八十名を収容する目的で建設された老人ホームで、次により入所の募集が行なわれております。

赤い羽根共同募金結果

みんなの善意が社会福祉事業に

十月一日から行なうてまいりました赤い羽根共同募金には、皆様方の暖かいご協力により一三%の達成率となり、先日県の共同募金会へ収納しました。

この善意による募金は、社会福祉施設、民間福祉事業に大きな役割を果たしております。

Table with 2 columns: 募金実績 (Fundraising Results) and 金額 (Amount). Rows include 戸別募金 (Door-to-door), 法人募金 (Corporate), 職域募金 (Occupational), 学校募金 (School), パッチ募金 (Patch), and 合計 (Total).

格別な善意に感謝し、ここに募金実績を報告します。

※六十才〜六十四才方であつてねたきりに近い状態の方も特別に認められる場合もあります。

入所を希望される方は、十二月十二日まで、お近くの民生委員が役場福祉課まで申込みください。

幼児用交通遊具・カーブミラー寄贈



〇明るいお正月を

最近激増する交通量のなかで悲惨な子供の交通事故が多発しております。事故を出来るだけ少なくするために町内四農協で毎年交通安全施設を寄付されております。

これは組合員多数のかたがたから農協の自賠責共済に加入いただいたことにより全共連から自賠責共済調整準備金並びに交通事故対策事業費の名目で施設金が交付されたもので、これらは交通事故防止、被害者救済のために使用することを目的としております。

この交付施設金が昨年までは町内四農協ともカーブミラーや街路照明灯を寄付されておりましたが、今年度は、来迎寺農協では四保育所に幼児交通標識や、立体式交通安全パネル等が寄付されました。



水道管にも暖かい思いやりを

冬期間は温度の変化が激しく、極端に気温がさがることがあり水道管が破裂する恐れがあります。このように水道管が破裂すると無駄水が多くなるばかりでなく、



修理代もばかになりません。凍結、破裂防止のため次のことについて注意いたしましょう。

- ・ 屋外にあつてむき出しになっている所
- ・ 北向きの寒い所にあり、日照時間の短い所
- ・ 風当たりの強い所

このような場所にある水道管については、早めに発泡スチロールなどを巻きつけて凍結防止に心がけましょう。

また、氷点下四度以下になるようなときには、特に注意をし、蛇口から少しづつ水を出しておき、水道管の破裂防止に努めましょう。

万一、家屋内で水道管が破裂した場合、メーターボックス内の止水栓を閉めて、指定工務店に連絡をし直してもらいましょう。

そのためには、自分の家のメーターボックスの位置を確認しておくことが大切です。

### 人名漢字 五十四字増加

生まれてきた子への最初のプレゼント——それは、名前を付けてあげることです。わたしたちは、名が体を表すように願いをこめて、子供への深い愛情と夢をその名前に託します。

今年の十月一日から次の五十四字増えて二千百十一字(常用漢字表プラス新人名用漢字別表)になりました。

名前は、もう一つの顔として、一生ついてまわるもの。それぞれの思いをこめて、ステキな名前を考えてあげたいものです。

#### 人名用に新採用の54字

- 趙苑甫 楓彬伍
- 迪萊皓 慎惇伶
- 通莉眸 汐惟侑
- 遼萌矩 洵慧堯
- 霞萩碧 洸斐孟
- 頌蓉笹 渥旦峻
- 駿路緋 瑛昂嵩
- 鳩虹翔 瑶李嶺
- 鷹諒脩 璃栗巴

#### 新潟県最低賃金決まる

新潟県内で働くすべての労働者に適用する最低賃金が昭和五十六年十月十二日から一日二千八百九十六円となり百七十五円値上げとなりました。時間給労働者は時間当り三百六十二円となりました。

◎使用者は、次の点に留意して最低賃金を守りましょう。

- (1)昭和五十六年十月十七日以降は、最低賃金額以上の賃金を支払わなければならない。
- (2)時間額の最低賃金が適用される労働者は、賃金支払形態が、一時間当りの時間給契約の場合のみです。従って短時間労働者(パート)であっても日額による契約の場合は、労働時間の如何にかかわらず、日額の最低賃金が、そのまま適用されます。
- (3)精算手当、通勤手当、家族手当及び次に掲げる賃金に算入されません。
- (4)臨時に支払われる賃金及び一ヶ月をこえる期間ごとに支払われる賃金
- (5)所定労働時間を超える時間の労働に對して支払われる賃金(時間外及び深夜の割増賃金)
- (6)所定労働日以外の労働に對して支払われる賃金(休日の割増賃金)
- (7)以上の最低賃金の適用を受ける場合には、金額の高い方の最低賃金が適用になります。

#### 不法電波使用は 20万円以下の罰金

突然、テレビの画像が乱れたり、ラジオに放送とは関係ない音声が入ったりする経験はありませんか。このような電波の混乱は、とくに道路沿いに多く発生しますが、これは、自家用車やトラックなどから発射されたハイパワー市民ラジオ(不法のトランシーバー)による不法電波がその主な原因です。ところで電波には、テレビ用、ラジオ用、市民ラジオ用など目的別にそれぞれの「通路」が定められています。電波は、それぞれ混



信しないように電波法によって通行区分帯や出力が定められています。ところが、その通行区分帯や出力を無視した不法電波が発射されると電波は大混乱します。

この不法電波は、テレビやラジオの受信に障害を与えるだけでなく、陸上や海上の無線局にも混信をもたらしています。

そこでこれらの不法電波を一掃するため、昭和五十六年五月に電波法の一部が次のように改正されました。

不法電波を発射する無線機を使用した者に対する罰金が従来の「五万円以下」から「二十万円以下」に引き上げられました。五十六年十一月から適用されています。

無線機を使うときは、郵政大臣の許可が必要です。

わたしたちの生活に深いかかわりを持つ電波を、正しく有効に使うために、不法電波を発射する無線機は絶対使わないようにしましょう。

#### 国民公庫 年末融資開始

国民公庫では年末融資を次の要領で受付けております。

- ・融資金額 千八百万円以内
- ・融資期間 運転資金五年以内
- ・設備資金七年以内
- ・返済期間 運転資金五年以内



閉めきった部屋で、寒いからとストーブやコンロをつけっ放しにしていると、燃焼に必要な空気の量が不足して不完全燃焼を起こし頭痛や、めまいを感じたら、酸素欠乏か一酸化炭素中毒、場合によっては、命を失いかねません。火を使うときは「火の用心」はもちろんのこと、換気の用心もお忘れなく。

#### 火の用心と換気の用心 酸欠事故をなくそう

物が燃えるにはどのくらいの空気が必要なのでしょう。例えば、都市ガスを燃やすには、千キロカロリ当たり約〇・九立方メートルの空気が必要とされています。つまり、家庭で使われているガスコンロを一時間続けて使用する場合は、ドラム缶十二本分、小型ガス瞬間湯沸器だとドラム缶二十六本分の空気が必要ということになります。

### 文芸欄

#### 俳句 越路俳壇

大矢銀風子 はぐれ鶏刈田ついでむ映の昼  
新米の香りいたゞく夕餉かな  
上田ひろ子 草紅葉映の底ゆく車線路  
未枯れて雨降りしきる裾野経  
五十嵐宇声 新米の光られて納屋の広さかな  
炊煙の流れに匂ふ今年米  
若林 雲峰 旅きまり日毎濃くなる紅葉山  
少年の駆けては声す刈田道  
永橋 雪人 流れ来て渦をのがれし紅葉かな  
つる引けばとつと音響る、通草かな  
平沢 たづ 牛角力砂蹴る關志草紅葉  
ヤッホーのこだまして湖の紅葉かな  
高野 市良 かぶさりて城址の石や草紅葉  
公園の鹿と撮らる、紅葉かな  
今井キシ子 千枚田全部刈田となる日暮  
ハイキング憩いながらに通草吸ふ  
あけび蔓引けば朝霧ふりかゝる  
隣道を抜けて目に沁む紅葉谷  
小林ます子 車道より迫る紅葉の奥只見

#### 華やかし紅葉散りゆく風寒し

平石 あき 道祖神見えかくれつ、草紅葉  
子を負ふて刈田の道を子守唄  
鳥島 久子 初紅葉娘の嘘を信じけり  
配速夫通草靴に二ツ三ツ  
松井 登代 紅葉焼く真紅が映る玻璃戸かな  
ジャンケンをして子等通草わけて  
る  
横 助蔵 鳥啄き落せし通草蟻群る  
只見線紅葉めで行く鶴の湯へ  
白井 久蔵 遙かなる刈田の果ての夕煙り  
通草の寒手に取り夕日に映しけり  
吉岡 トキ 野辺に行けば名もなき草のむもじかな  
広々と刈田の上を鳥の群  
大矢 銀潮 新米の噴く香厨に溢れけり  
落ちてゆく日や蒲原の大刈田

#### 一般家庭用の電気料金算定方法

いつもの年より一ヶ月も早い初雪が降り寒い冬を迎えようとしています。冬は特に電気料、灯油代が家庭を庄迫いたします。省エネには充分気をくばりたいものです。そこで一般家庭用の電気料がどのように算定されるのか東北電力(株)に聞いてみました。

- 一般家庭用 契約種別が「30」の場合
- ①基本料金(契約電流)
    - 十アンペア 三〇〇円
    - 十五アンペア 四五〇円
    - 二十アンペア 六〇〇円
    - 三十アンペア 九〇〇円
    - 四十アンペア 一二〇〇円
    - 五〇アンペア 一五〇〇円
    - 六十アンペア 一八〇〇円
  - ②電力料金
    - 最初の百二十キロワット時までの一キロワット時につき二十一円三十五銭
    - 百二十キロワット時をこえ二二百キロワット時までの一キロワット時につき二十九円二十五銭
    - 二百キロワット時をこえる一キロワット時につき三十三円九十五銭
- ①と②の合計の外に電気税が加算されます。電気税は電気料金の5%です。

#### 工業に関する統計調査にご協力を

通商産業省では、十二月三十一日現在で全国いっせいに「工業に関する統計調査」を実施します。当町では、およそ八十の事業所が調査対象となります。調査員が記入依頼のためにお伺いしましたらご協力ください。

調査員 大矢 銀潮

- 〇一般男子 Aクラス
  - 一位 伴 進
  - 二位 白井 二
  - 三位 大石 巧
- 〇一般男子 Bクラス
  - 一位 田村浩一
  - 二位 笠井 勉
  - 三位 土田則男
- 〇一般女子
  - 一位 金安 郁子
  - 二位 清水美和子
  - 三位 加藤 祥子
  - 三位 伴 美智子

#### 募集 昭和五十七年度 町立保育所児童

町では、昭和五十七年度町立保育所入所児童を次により募集いたします。

(入所資格)  
保護者が、勤務その他の理由で保育できない乳幼児。

(該当年齢)  
〇認可保育所……昭和五十一年四月二日生れ以降  
〇へき地保育所……昭和五十一年四月一日生まれまで

(申込期限)  
十二月十日まで、各保育所へ申込んでください。申込み用紙は各保育所にあります。(現在入所している乳幼児には配布してあります。)

(定員)  
各保育所ごとに定員があり、定員を超える場合は、充分考慮させていただきます。

(措置期間)  
措置期間は、一応六か月となっております。九月に再調査して更新します。

※ 詳しいことは、町保育事務所(☎二四八五一)へお問い合わせください。



クリスマス

みんなのスポーツ (12月)

健康は家庭の宝 スポーツで健康を!!

12月のスポーツかれんだー

- 7日、14日、21日(日)……バドミントン教室 越路小
- 15日(火) P.M.6:30～……町体育協合理事会 福祉センター
- 20日(日)……ファミリーレクゲームの集い 町民体育館
- 3日、10日、17日(木)……トレーニング教室 町民体育館
- 25日(金)……町体育指導委員会

一口トリム

「みんなのスポーツ」とは？  
特定の年齢・階層・性別・種目に片寄らず、幼児からお年寄りまでを対象に、健康づくり、仲間づくり、地域づくりをめざしたものです。

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!!

初心者対象のバドミントン教室

- 日時 7日、14日、21日(月) 夜7時30分～
- 場所 越路小
- 対象 中学生以上どなたでも。小学生も保護者同伴なら可
- 保険加入費 小、中……340円 一般……700円
- 申込み 9日(日)の開講式で受付
- 携行品 ラケット 運動くつ等
- 内容 基本技能が主
- 指導者 町体育指導委員
- その他 小中学生はラケットを貸し出します。

後期トレーニング教室

- 日時 3日、10日、17日(木) 夜7時30分～
- 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
- 申込み 会場で随時受付
- 参加料 千円(保険料含む)

家族みんなでレクゲームの集いに参加しよう!

- 日時 20日(日) A.M.10時～12時
- 場所 町民体育館
- 対象 幼児からお年寄りまで、どなたでも
- 内容 家庭や集會等で気軽に楽しめるレクゲーム全般
- 申し込み 当日会場受付
- 講師 浜田達郎 (長岡高校教諭)
- 服装 軽装であれば何でも可
- その他 参加費なし

スポーツクラブに加入しませんか

- 少年少女柔道教室 毎週土曜日午後3時から町体で小学生を対象。 稲川 豊(2-2544)
- 剣道教室 対象 小学生以上男女 期日 毎週土曜日午後2時～4時 場所 町民体育館 指導者 長岡技科大学生 参加費 年間1千円 申込み先 随時電話で。下記へ 永井嘉紀(☎2-2457) または 町教委堀井へ(☎2-4655)
- サッカークラブ 会員募集中!! 冬季の体力づくりに毎週1回位活動する高校生以上の男女の会員募集中です。くわしくは下記へ 内藤浩・(飯塚) ☎2 3007
- グリーンスポーツクラブ 家庭婦人の健康づくりを主とした特におすすめののが手な仲間の集いです。毎週火曜日午前10時から町体で卓球やバドミントン等で汗を流します。 丸山美津子(2-4409)

体力づくり100日運動のおしらせ

県教育委員会では「体力づくり100日運動」を推進しております。これは、家族ぐるみ(親子・兄弟・夫婦・孫と祖父母等)でラジオ体操、なわとび、ジョギング、スキー、ハイキングや諸々の体育行事(大会・教室等)に年間100日実践したり、参加した者に認定証を交付するものです。来年2月がしめきりになりますので、記録カードを希望の方は町教委にお申し込み下さい。 ※犬との散歩、雪ほりボーリング等も対象となります。

- 越中坂から町民体育館までの道路に消雪ハイフが敷設されました。今冬は寒さをふきとばして町民体育館へ出かけよう!
- 学校の体育施設を利用したいスポーツ団体は町教委へお気軽に電話でお申し込みを。

11月3日町民駅伝終る 第24回大会は越中が優勝

十一月三日は駅伝大会の日です。今年も秋のスポーツの総仕上げともいへき第二十四回町民駅伝大会は町内一周コースにより三十三チームが参加して行なわれ、越路中学校選抜チームが総合優勝し、町長杯を獲得しました。

朝から風の強い日ではありましたが雨が降らず比較的暖い日であり、全チームが完走しました。

出発は朝十時五分小坂鷺の鳥橋をスタートして塚野山、西谷(駅前)、荒瀬神社を経て不動沢、岩田、飯塚から飯塚橋を渡り巴ヶ丘バイパスを経て白山団地から神谷を通り中沢、飯島、篠花、神谷を経て浦区事務所を通過して釜ヶ島から岩野へ出て石津農協倉庫前から浦町営住宅を通過して福祉センター前でゴールとなる二下七キロメートルでありました。

走者は男子九名、女子十二名で継走いたしました。チームの中には部落や職場、クラブ、地域、有志等ユニークなチームも沢山ありました。特に越路中学校からは各運動部でチーム編成した十三チームが参加し大会を盛り上げ、また一般女子では飯塚公民館チームの参加があり、男子にとらぬ健闘

各中継点では民家の方々から選手のためにご協力をいただき、またコース沿道で大勢の声援をいただき大変ありがとうございました。

成績は次のとおりです。

順位	チーム名	時間
一位	越中選抜	1:33:40
二位	越中OB	1:34:22
三位	塚中	1:34:41
四位	越中OB	1:34:22
五位	赤組	1:40:03
六位	町男子バレー部	1:43:22
七位	長高越路分校	1:44:38
八位	役場A	1:45:38
九位	グイヤモンド	1:47:16
十位	飯塚公民館	1:49:05
十一位	来迎寺農協	1:49:34
十二位	白山	1:49:42
十三位	神谷兄会A	1:49:53
十四位	飯塚兄会	1:49:53
十五位	神谷兄会B	1:50:54
十六位	朝日	1:55:34
十七位	朝日	1:55:34
十八位	朝日	1:55:34
十九位	朝日	1:55:34
二十位	朝日	1:55:34
二十一位	朝日	1:55:34
二十二位	朝日	1:55:34
二十三位	朝日	1:55:34
二十四位	朝日	1:55:34
二十五位	朝日	1:55:34
二十六位	朝日	1:55:34
二十七位	朝日	1:55:34
二十八位	朝日	1:55:34
二十九位	朝日	1:55:34
三十位	朝日	1:55:34
三十一位	朝日	1:55:34
三十二位	朝日	1:55:34
三十三位	朝日	1:55:34



12月分有線放送番組予定表

月・日	曜	タイトル	内容	放送者
12・2	水	役場だより	入権週間について	役場
4	金	政府の窓	閣議録者年この1年	有 放
5	土	週間ニュース	ニュース、来迎寺ニコニコ会歌	有 放
7	月	普及所だより	本年の福作 その(1)	普及所
9	水	役場だより	社教事業について	役場
10	木	生活の窓	寒冷と皮膚の病気	中央病院
11	金	学校だより	モチつき大会の子供達の様子	東谷小学校
12	土	週間ニュース	ニュース、来迎寺ニコニコ会歌	有 放
14	月	役場だより	本年の福作 その(2)	普及所
16	水	役場だより		役場
17	木	暮らしの窓	家計簿をつばよう	普及所
18	金	マイク訪問	西谷農協利用地を訪ねて	有 放
19	土	週間ニュース	ニュース、来迎寺ニコニコ会歌	有 放
21	月	宮農だより	農事相談	岩塚農協
23	水	農協だより	年末野暮	岩塚農協
24	木	学校だより	モチつき大会を終えて	越路小学校
25	金	防災だより	雪害対策について	役場防災
26	土	週間ニュース	ニュース、来迎寺ニコニコ会歌	有 放
28	月	普及所だより	野暮あれこれ	普及所
30	水	役場だより	除雪作業について	役場

**文化祭行事の結果報告**  
町の文化祭行事として、文化の日を中心にくりひろげられた行事の結果を報告します。

●町文化展  
●書道の部  
●奨励賞 石橋草翠  
●日本画・洋画・写真・その他の部は該当者ありません。

●町民将棋大会  
十月二十五日町福祉センターにおいて開催されました。

●町民囲碁大会  
十一月二十二日町福祉センターにおいて開催されました。

**水道使用料は暫定料金で**  
東部水道利用者の水道使用料は、冬期間(十二月・三月)積雪で検針ができないため、過去の使用料に基づいて推定で徴収させていただきます。

なお、精算は来春(四月)の検針時に行いますので、ご協力ください。

二位 野沢 昌夫  
三位 大山登喜男  
二位 山崎 福松  
一位 長谷川一男  
二位 杉本順一郎



越路

1981 12/1 (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

カゼと薬

冬はカゼをひきやすい季節です。町のお医者さんが診察する患者の5割から7割はカゼといわれるほどです。

私たちは、軽いカゼの場合、市販されている感冒薬などを飲んでお医者さんにかからずに済ましてしまうことも多いのですが、カゼ薬の種類やその作用などには意外に無頓着な人が多く見られます。なかにはカゼ薬を過信して、かえってカゼをこじらせたこと、かえりもありませんから、たかが薬くらいと考えずに、正しい用い方をしなければなりません。

カゼ薬に特効薬はない

カゼの原因の大部分は、ウイルスの感染によるものですが、このカゼウイルスに効果のある薬はありません。したがってカゼの原因を取り除いてカゼをおさす法(原因療法という)は現在でもないわけです。

いわゆるカゼ薬というのは、ウイルスの感染によって起こる生理的な反応、つまり発熱や頭痛、せきなどの症状を一時的におさえてやわらげる作用をもつ薬で、カゼそのものをなおす薬ではありません。ですから、カゼをひいた場合

の人が安易に用いる薬ではありません。医師によるカゼ薬の基本的な処方方は、アスピリン、フェナセチン、抗ヒスタミン剤、鎮痛剤、去たん剤が用いられることがあります。

カゼ薬をのむときは、総合的に効くことを期待するよりも、特定の症状に効くものをえらんで用いるのが上手な用い方といえます。市販されている総合感冒薬の多くには、鼻みずやくしゃみをおさえる抗ヒスタミン剤が含まれていますが、抗ヒスタミン剤は、ねむ気を起こす作用があります。ですから抗ヒスタミン剤が含まれているカゼ薬をのんで、車を運転するのは危険ですから気をつけなければなりません。

カゼ薬の種類と作用

カゼの薬として用いられるものには、まず発熱や頭痛をおさえる解熱鎮痛剤、せきをさずめる鎮咳剤、たんを取り去る去たん剤、鼻の炎症をさずめる抗ヒスタミン剤などがあります。

カゼ薬の中心は、なんといっても解熱鎮痛剤です。よく知られているアスピリン(アセチルサリチル酸)は昔から広く用いられているものです。このほかにフェナセチン、ピリン系薬物(アンチピリン、アミノピリン、スルピリンなど)などの解熱鎮痛剤があります。が、ピリン系の薬は解熱作用は強力ですが、危険な面も多く、一般



健康づくり 6号



(循環器検診岩塚会場)

昭和56年 循環器検診結果表

区分	一次検診	平均年齢	二次検診	心電図異常	眼底異常	診断名					指導区分			二次検診割合 %	
						検尿異常		高血圧	動脈硬化	心障害	肥満	要観察	要指導		要医療
						蛋白	糖								
出稼	343人	58.1	149人	60	35	9	39	133	29	60	19	20	42	85	43.4
一般	1,046	51.0	331	156	47	10	39	280	49	152	89	54	105	149	31.6
計	1,389	52.8	480	216	82	19	78	413	78	212	108	74	147	234	34.6

越路町死亡者死因順位

年	順位	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
53		脳血管39	がん20	心臓9	事故5	肺炎4	高血圧4	糖尿病3	老衰3	喘息2	自殺2
54		26	19	15	老衰8	5	事故3	高血圧2	循環器系2	腸閉塞2	2
55		29	28	18	7	高血圧6	肺炎5	肝臓4	2	肺気腫2	2

カゼを予防する 食事と栄養

冬はとくに栄養たっぷり

カゼを予防するためには、牛乳、卵、牛肉、魚などの動物性たんぱく質を多くとり、バイ菌やウイルスに対する免疫体を、また細胞の抵抗力をつけ、脂肪はカロリーが高いので冷えを防ぐのに有効です。さらにビタミンA食品は粘膜を丈夫にするので不足しないようにとりましょう。ビタミンC食品は細胞を丈夫にし、カゼの予防に役立ちます。生野菜や果物はビタミンCの補給と同時に、血液が酸性になるのも防ぎます。血液が酸性になると、体が疲れやすく、また貧血ぎみになりますから、どうしてもカゼをひきやすくなります。

カゼをひいたときの食事

栄養のとれた食事がとくに大切です。食欲がないからといって、おかゆに梅干では回復もおくれまです。チーズ、バター、熱い牛乳、果物、肉や野菜のたっぷり入ったスープなど、消化がよく、栄養価の高いものを食べます。とくに熱がでるとビタミンCが多量に消費されますのでビタミン類の確保も忘れてはなりません。

# ガン予防の常識

長岡保健所保健課長

池田 瑠子

日本では、ガンは脳卒中に次いで第二位の死亡率を示しています。すでに三千才から七十四才までは一位であり年々増加の傾向にあります。ある学者は一九八〇年代には脳卒中に次いで第一位になるだろうと予測しています。

そこで、個人生活としてガンを予防し、健康で長寿をまっとう出来たらと国立ガンセンターで発表された、ガン予防十二か条を紹介いたします。

- ① 偏食をしないで、バランスのとれた食事をとる  
天然食品の中に、発ガン性のみられる物質や反対にそれを抑える物質の存在していることが分かってきた。したがって、偏らずにいろいろなものを食べると、それだけ相殺効果が期待できる。
- ② なるべく同じ食品を、繰り返し食べて食べない  
ワラビには非常にわずかながらあるが、発ガン物質の含まれていることが知られている。むろん、たまに食べるくらいは問題ないが、毎日食べることは避けるべきであろう。
- ③ 食べすぎをさける  
ネズミを用いた実験で、餌を好きなだけ食べさせたグループと量を制限したグループとでは後者の方が発ガン率が低く、長生きしたという報告がある。
- ④ 深酒をしない  
アルコール性飲料を大量に飲む地域に、食道ガンや肝臓ガンの発生が多いという報告もある。
- ⑤ 喫煙を少なくする  
疫学研究などによって、たばこが肺ガンの重要な危険因子の一つであることが示されている。
- ⑥ 適量のビタミンA・C・Eと繊維質のものをよくとる  
気管や気管支にガンができるときは、正常な「円柱せん毛上皮」が「扁平上皮」に変るが、ビタミンAはこの変化を逆方向に進行させて正常化されるとの報告がある。ビタミンCは体内で亜硝酸ナトリウムの生成を抑えるようであり、また、ビタミンEには還元作用があって、ガンを抑制するのではないかとわ
- ⑦ 塩辛いものを多量に食べない  
熱いものはとらない

## 健康にいがたクローバー運動

新潟県では、県民の健康づくり運動を推進するため、四ツ葉のクローバーにちなんで四つの重点項目をあげて、具体的な運動を進めることになりました。健康づくりのため皆さんの協力を願います。

- (1) 母乳で育てよう  
出世後三ヶ月までは母乳で育て、免疫力の低下を防ぎ、母と子の肌の触れ合いによる豊かな情緒発達をはかる。
- (2) 塩分を減らそう  
昭和六十年までに食塩摂取量を一日10gまで減らし、うす味の
- (3) 牛乳を飲もう  
食生活の普及により、脳卒中、高血圧、心臓病等の発症の低下をはかる。
- (4) 緑の野菜を食べよう  
不足しているカルシウム、ビタミンB2を充分にとり「すこやかな母と子」「すこやかな高年」「すこやかな歯」を目指して、牛乳愛用の普及に努める。

## 健康新潟

### パネル展

十一月一日から三日まで、町の文化祭行事に、健康にいがたパネル展が福祉センターにおいて開催されました。同会場で、美術展、老人クラブ作品展、菊花展、農業祭等がずかずの催しで盛況をきわめ、多数の入場者がパネルの前で足を止め、一枚一枚熱心に見入って、健康づくりがいかに大切か認識を深めることができました。各家庭での実践が望まれます。



我が国のように塩分を多くとるところでは、胃ガンの発生率が高いといわれています。また、高濃度の食塩が実験胃ガンの発生を促進するというデータもある。熱いものを食べる食習慣が食道ガンの発生と関係があるのではないかとこの研究報告もある。

## ガンの危険信号

★ガンは無症状のうちに芽ばえます。とくに胃、子宮、乳房、肺などは、年に1回は検診をうけて確認しましょう。そして、次のような症状があったらためらわず専門医にかかりましょう。

1. 胃 …… 胃の具合がわるく、食欲がなく、好みが変わったりしないか。
2. 子宮 …… おりものや、不正出血はないか。
3. 乳房 …… 乳房の中にシコリはないか。
4. 食道 …… のみこむときに、つかえることはないか。
5. 大腸、直腸 …… 便に、血や粘液がまじったりしないか。
6. 肺、喉頭 …… 咳が続いたり、痰に血がまじったり、声がかすれたりしないか。
7. 舌、皮膚 …… 治りにくい潰瘍はないか。
8. 腎臓、膀胱、前立腺 …… 尿の出がわるかったり、血がまじったりしないか。

⑧ 過度の日光にあたらぬ  
紫外線は、我々のまわりにあるものの中で最も強力な発ガン性物質の一つといわれ、長時間浴びると細胞の遺伝子が傷つけられ、突然変異を起こすといわれている。

※ 新しい情報として、ものをよく噛んで食べると唾液が発ガン物質のアハラキシンやニトロソアミンの発ガン作用を強力に抑制すると学会で発表がありました。

## 牛乳を見直そう

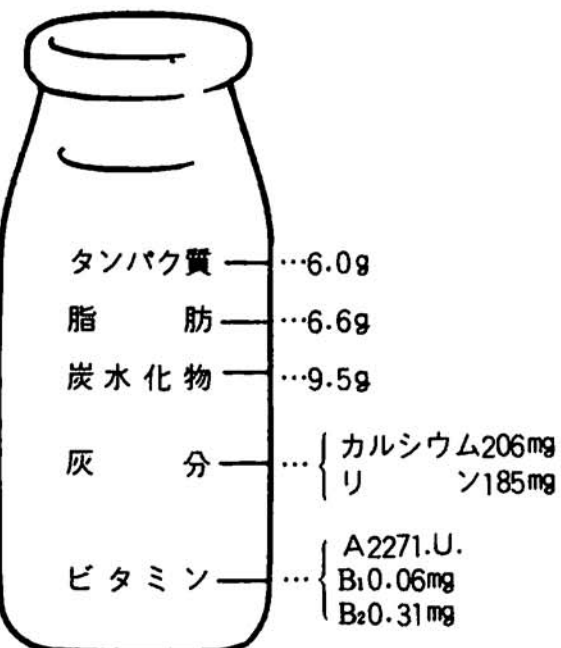
大昔は「百薬の長」牛乳が健康薬として日本で初めて知られたのは飛鳥時代、(西暦五六〇年ごろ) 欽明天皇の御代に朝鮮、百済の婦人によって搾入方法が伝えられ、牛を輸入して牧場を設けたことから始まった。その息子が孝徳天皇に献上したところ、百薬の長と喜ばれ愛飲され貴族社会の中に普及するようになった。

牛乳を飲む風習も、後の四足獣類と肉食禁止の影響を受けて、あえなく消えてしまったのである。徳川幕府の長い鎖国政策が終って来日した居留地の外人から教えてもらって、横浜市内で開店、初めて牛乳を生産販売したのが一八六三年(文久三年)のこと。

さらに平安時代には、乳製品も作られ、なかでも「醍醐」は甘いチーズに近い食品で、いまでも「だいご味」という言葉が残っている。このように牛乳、乳製品はおいしく、しかも単なる食品ではなく、貴重な新薬・栄養剤・強壮剤的な物として奈良、平安朝の皇族貴族たちが珍重した。

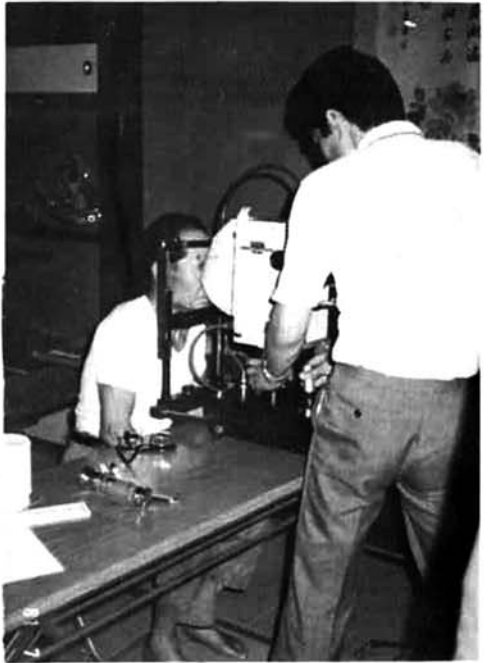
牛乳のよさは人類の長い、長い歴史の中で、さまざまに人々により生きた人体実験によって試され証明されてきたからだ。それだけだ。

1本(200cc206g)の牛乳の中の栄養価



人間の体に必要な栄養素のほとんどすべてをバランスよく含んでいる牛乳を正しく見直すことしよう。





眼底検査

### 循環器 検診終る

今年の循環器検診は、昨年より一会場加え、七月町内六会場での日間実施されました。対象者二千五歳から六十四歳までの方に案内をあげましたが、受診者は出稼者を含め一千二百八十九人で昨年より二十人減少しました。

毎年のことですが、働き盛りの四十歳代の受診者の少ないのが残念です。受診者の平均年齢は五十二・八歳でした。年に一回人間ドックも結構ですが、先づ検診を受け、自分の健康をチェックしてみる必要があると、死因第一位は脳卒中です。「自分だけは」と健康に過信は禁物です。

### 新・越路町健康づくり 推進協議会委員決る

十月一日新しい越路町健康づくり推進協議会委員が誕生しました。町民に密着した総合的健康づくりの推進にご協力をお願いします。

委員  
長東健三 (経済社会委員長)  
長谷川 弘 (医師会代表)  
永井嘉紀 (歯科医師会代表)  
猪股省吾 (長岡保健所長)  
丸山四郎 (中学校保健主事)  
山浦フミ (小学校保健主事)  
野本ミツ (母子保健推進員)  
上田ヒロ (食生活改善推進員)  
井上ハツ (農協婦人部)  
長谷川美穂子 (保育所父母の会)  
大矢仁三郎 (助役)  
遠藤元男 (社会教育主事)

### 栄養教室閉講式を迎える

春以来十回にわたり開催された栄養教室が、十一月六日ぶじに閉講式を迎えました。雨の日、風の日もいとわず出席し、熱心に学ばれた二十四名の方が、長岡保健所長から修了証書が、町長から食生活改善推進員の委嘱状が手渡されました。修了された方々は、各部落において、食生活を通じ明日からの町民健康づくりに活躍されることになっており、大きな期待が寄せられています。

- 新たに推進員になられた方々は次のとおりです。
- 岩野 大塚 松
  - 釜ヶ島 新保 ナラミ
  - 浦 伊佐 トミイ
  - 神谷 白井 アサ
  - 中沢 高橋 みい
  - 西野 細川 キヨ
  - 来迎寺 若井 恵子
  - 朝日 郷 シズ
  - 沢下条 松 永京子
  - 飯塚 渡辺 道子
- 渡辺 マサ
  - 内藤 由美子
  - 岩田 丸山 マサ子
  - 不動沢 金子 禮子
  - 東谷 宮沢 スヨ
  - 西谷 永井 由起子
  - 塚野山 五十嵐 八重
  - 中山 ハルエ



栄養教室閉講式

### 栄養教室を受講して 浦 白井道子

料理は心で作るものと言われ、料理に心もったこと馳走には一味がたつものがあると思います。私の家は九十歳の一寸血圧の心配される母と、三年前に胃潰瘍を

### 健康づくりは我が家から 朝日 郷 シズ

健康とは、すべて人間の体の第一は食べる事から始まりそして、健康と不健康に別れる。自分の体は先ず自分で一番注意し、又家族の健康は台所を必ずかかるといふことを此の度の栄養教室の一生徒として出席し、諸先生方のご講義をお聞きしまして痛切に感じました。健康づくりは先ず我が家からと、塩分減量をモットーとしました。私は、家ではおばあちゃん、そして若夫婦は共働き、孫は小四年の男の子と、小二年の女の子の五人家族です。以前は皆んな

塩っぱい物が好きでしたが、成人病には塩分は大敵、先ずは何の料理から塩分を少なくするか、一番手取り早い毎日のおみそ汁から始めることにしました。毎日少しづつおみその量をひかえ目にし、うす味にと心がけてきました。最初の頃は、うすいお汁だと言いましたが、皆んなで体の為だからと協力し合ってうす味になれるように努め、今ではすっかりなれぬ漬物からおひたし、すべて料理はうす味としています。毎日の食事ですから経済のゆるすかぎり栄養のバランスを考えながら一献から六群までゆきつける食事にと心がけ、一日三十種の食品を取り入れる様にと努力しております。



小二年の女の子は、牛乳が大好きで一日二本は必ず飲み肉も大好きで、身長も伸びのびと風邪もひかないけれど小四年の男の子はぜんぜん反対で牛乳も肉もきらい、たん白質を多くとる為には卵、大豆製品、魚、レバーのから揚げ、生野菜は毎回食卓に、果物はおやつにと、又運動の激しい子供達には塩分を料理の中に大人達より少し多めの味にしたり、夕食の料理は母親が調理師で、おばあちゃんも助手、そして何んでも食べられる子供に育つように、大人はコレステロールの沈着を防ぐ植物油を多



栄養教室で得た私の収穫

### 栄養教室で得た私の収穫 釜ヶ島 伊佐トミイ

四月から始まった栄養教室に出席させていただきましたが、終了することになり、ここに感じたことをまとめてみました。一家の主婦が月一、二回といえ農業、家事のかたわら出席するのは大変な苦労もありましたが、

取り入れる料理を工夫しながら二人で食事作りです。又これから長い冬を迎えますが栄養教室で栄養士先生のご指導のもとに私達生徒は、調理実習に計量器、献立表を片手に大奮闘して習得しました。ことを、近所の方々とお茶飲みながら話題を取り並べて日頃の生活の中により良い健康な食生活に、又孫達の成長を見守りながら心から務めてゆきたいと考えております。

ふり返ってみますと、特に毎日の家族の生活面で、健康管理及び食生活のよきアドバイザー的な講座だったと思います。例えば栄養の知識、加工食品、家庭の健康管理から、成人病、家計経済と食費(家計簿)、薬の知識等々、毎回の料理実習、栄養の診断など講座の内容も豊富で数多いレパートリーで行なわれましたが、私の得た収穫の中で大きく二つに分けてみました。人間生きてゆく上に必要な物は、体の健康と合せよう一つは、心の健康だということです。二つの健康を作り上げるには、栄養のバランス、適度な労働、しかしあまりにも世の中が便利になり、品物も豊かで食生活もインスタント食品、冷凍食品等が多く終戦後の食糧不足を経験した私には考えられないほどに変わり、米が余って減反制策がとられている此の頃、スーパーに出かければ冬でも夏野菜がいくらでも買われる時代、このような毎日生活の中で頭と手を一杯働かせて生活を送る「生活の知恵」にも欠けていることです。つい手作りの料理が食卓に見えない、子供達は野菜をあまり食べない、これも経済環境の変化から兼

患った夫との三人暮らしで若者のいないせいもあってか、しらすしらすのうちに生ものよりは煮物というようにかたよった食事が続いていたようでした。そんな時、栄養教室開設の話を聞き喜んで参加しました。教室で学ぶ以外に仲間とのふれあいを通じて得るもの、大きな、以来新鮮な気分が台所に立てる様になりました。ありきったことですが、目先の変わったものや色あいに盛りつけ一つにも食欲をそそることを知りました。又中央病院の先生による、塩分をひかえた食事づくりは大変参考になりました。塩分が成人病に大きく関係しているの聞けば、どうしても塩分をひかえようとするのはあたり前のことです。しかし、昔の食習慣はおそろしいもので、こんな味のものが食べられるかと母や夫にべたべたし、最後は栄養教室でこんな味しか教えないのか、毒舌もた、かれもしましたが、家族の健康を守るのは台所を必ずかかるといふこと、春から十回に渡って栄養教室で学んだものを参考にし、又新聞や雑誌などに記載されている、健康に結びつく料理記事を見落すことなく、我が家の食事を改善し、我が家でなければ味わえないものを作り出そうと、はりきっている今日此の頃です。

業農家となり、家庭の主婦が勤めに出かけることから思っています。幸い私の家は農家ですので、このころは新鮮な野菜を出さるだけ多く食卓に並べるように工夫しておりますが、あらためて栄養のバランスの大切さがわかりました。心の健康とは、いくら体が健康であっても、その体を一杯働かせ困難に打撃つ精神力、毎日の生活が充実し満足できる状態で送られるか、ということだと思います。体、心の健康は車の車輪のようなものであると思えます。少しでもバランスを失えばスムーズな運転ができないと同じように、先ずそれには毎日の生活で家族団らんが楽しくできる家庭環境作りが大切なことであり、一人間貧しくても苦しくても、健康で生きる、その「尊さ」を心にしみ見て知り、自分なりに考えております。

もう一つは、今回の講座で学びながら町内の人達と交流を深めることができたことです。同じ目標を持つ人達と知恵をだし合い、新しいアイデアを持ちよって話し合いができたこと、そしてこれからは、私の得た収穫を毎日の生活の中に取り入れて少しでも地域に役立ててゆきたいと思っています。最後に、この機会を作ってくれた方々に厚くお礼申し上げます。本当にありがとうございました。



健康づくりシンボルマーク