

人口	男	3,323人 (-2)
	女	3,512人 (-15)
	計	6,835人 (-17)
世帯数		1,645 (-2)
()は5月1日との比較		



寺に向かうお練行列



水干にハカマを付けて頭には冠

稚児のお練

弘法大師入定1,150年御遠忌法要
蓮花寺法華寺で

空海が高野山でこの世を去られて今年が1,150年目の御遠忌法要で、50年に1回行われるもので大師の徳・業績を賛仰(たたえる)する真言宗の行事で大勢の僧侶と50余人の稚児や村人のお練が5月27日法華寺(住職田邊義壽)でとり行われました。



正装でハイ・ポーズ



接盛煎持(御)朝巳塔を清める庭

グループ・同好会



若葉



へこしようかいたします

「若葉」自動車の初心者マーク(若葉マーク)のごとく初心者スポーツクラブです。五月の若葉のようにいつまでも、若々しく躍動的でありたいという気持を表現したものであり、勿論全員ママさんです。「健康的に楽しく」がモットーで、昨年の春、町の婦人バレーボール教室に参加してスポーツの楽しさを味わったのがきっかけとなり、教室修了のあと毎週日曜日の夜が練習日となっています。ところが、東洋の魔女ならぬ「玉遊び」という感じの練習、全員が特定ポジションなして、サーブからアタックまで何でも練習する、ときには、ミニテニスに熱中してしまうこともあるとか……。昨年の十二月には、講師を招いてジャズダンスも習いました。好評だったので今年も

実施したいとのことで、「いったい何のグループ?」と、聞くと、「バレーボールのグループですと全員が答える。新年会、忘年会は子供達も伴って楽しむという、和を大切にしているグループです。クラブ員が少ないのが悩み、今年もユニフォームを作ったので、どこかのチームと一戦を交えたというのが目標だそうです。A子さん「健康みしま」のチラシに誘われて、ちよつとのお誘いを受けていたのが、いつの間にか一年間過ぎてしまいました……。友人の輪も広がり、今では茶話会なども楽しみの一つにしています。B子さん「町外から嫁いできた私にとっては、同世代の友達がたくさんできうれいす。主人も若葉会の活動には、大賛成で応援してくれています。C子さん「どちらかと言うと

私は運動は苦手、このクラブに入って一年、誘われて入ったわりには長続きしていると自分でも思うくらい。D子さん「身長低い私にもアタックさせてもらえるのでうれしい、日曜日が楽しみです。あなたも友達を作り、いい汗流しませんか!私「若葉クラブ」に入っていたから、もうすぐ一年になろうとしています。それまで身体を動かすことは、良いことだとわかっていても、食事の仕度、子供の世話、とてもとても……と思っていました。

近所の方に誘われ、何かやらないと早く年をとってしまうような気がしてきて、思いついて始めてよかったです。時間がながいとは思いますが、自分の健康のために時間を作らなければと思いました。しばらく運動らしきものをやっていたから二、三日は、身体中が痛くて「これではだめかな」と思いましたが、仲間のおしゃべりも楽しいし、回を重ねることに身体も慣れ、いやなことがあっても、ボールにぶつけストレス解消にもなり、今では、とても身体の調子がいいように思います。指導して下さる方も親切で、アタックで、とびおりにから頭の上にボールが落ちてくるようになまじく初心者ですが、親切に指導して下さい。今では、誘って下さった方に感謝しております。あなたも仲間に入りませんか、ストレッチを白いボールに、ぶつけていい汗流しませんか。練習日(毎週日曜日)にお出かけください。もう、あなたも仲間です。



俳句



田に近く住みて馴染みぬ夜の蛙
葉の数を透けて明るし若緑
雨降りて芽ばえし豆の背を見せぬ
広き田を一人失せ植えてをれり
朝夕はしまいがたくて春炬燵
蒲公英に電柱の影とときをり
菘のがんじがらめに千し上り
山の子と朝の礼拝辛夷咲く
水廻り忘れ苗箱持ち帰る
百年を汲みたる油井鳴く蛙
連はるるに似て参道を毛虫這ふ

遠藤素木
木戸忠津
中川スイ
中村遊雲
井上蝶子
棚橋比呂志
遠藤枯骨
尾竹花翠
名塚清一
大滝兼風
丸山義応

笹だんご作れぬがよく稼ぐ嫁
早朝ラン毛虫の背中躍動し

一 虹
歩 雀

新町長に遠藤栄門氏決まる

町議補選は中野昭二氏

六月五日告示された町長選挙は、前助役遠藤栄門氏（六七歳）の無投票当選と決まりました。任期は六月二十五日から四年間です。また関根町議死去に伴う町議補選には、中野昭二氏（五七歳）七日市に無投票当選が決まりました。

「あいさつ」

この度の町長選挙にあたり、不肖私が、町会議員さんをはじめ多くの方々からご推せんを頂き、微力をかえりみず立候補いたしましたところ、幸い町民皆様方の温かいご支援と、ご厚情によりまして、無投票で当選させて頂きましたことは、全くこの上ない喜びであり、感謝でいっぱいでありたい。ほんとうにあ



来る六月二十五日から就任いたしますが、その責任の重大さに、心中まことに忸怩たるものがあります。四十有余年の長い間、町や市民の皆様方にお世話になりました。私からお礼を申し上げます。心から深くお礼を申し上げます。私は、昭和十六年六月から臨時町役場に勤めさせて頂き、この度立候補のため退職するまで四十二年十ヶ月の長い間、町のお世話になりました。この長い間、微力の私が、無事勤めることができたのも一重に町民皆様方の温かいご指導とご援助の賜であります。衷心より厚くお礼を申し上げます。

田口監査委員辞任

田口六蔵氏は昭和四十八年十一月から、町の代表監査委員としてお務めいただいておりますが、六月二日付で辞任されました。

関根景作氏 せい去

関根景作議員（七日市、六三歳）が脳出血のため五月十八日死亡されました。同氏は、町議二期目で総務文教委員会委員として活躍中でありました。同氏のご活躍をしのびながらこめい福をお祈りいたします。

作業道「大津線」「柳谷線」完工

森林の粗放化解消に大きな役割

六月六日、逆谷、宮沢地内と上岩井地内に森林を管理するために開設された、新しい作業道の管理引渡しに伴う現地説明会が行なわれました。これは五十八年度事業として、当町と与板町が国庫の補助を受けて実施した「森林管理適正化対策事業」の一つとして開設したもので、作業道を活用した適正な管理によって森林の粗放化解消しようというものです。逆谷・宮沢地内の大津線は、宮沢から逆谷の通称「与板街道」までの二千五百五十メートル（三島町分千三百九十メートル、与板町千六百六十メートル）の自動車道として連絡したものです。一方、上岩井地内の柳谷線も



現地説明をうける部落代表

後谷の入口付近から六百四十メートル幅員は大津線と同じ四メートル。柳谷線の開設によって、上岩井から後谷まで町道、他の補助事業による作業道を含めて連絡自動車道として利用できることになりました。手入れが必要な森林。五十八年度に指定を受けて着手した「森林管理適正化事業」は、総事業費八千万円で三年の事業期間として実施されているもので、開設された二つの作業道は、本年度二路線、八百六十メートル、六十年一度に路線の作業道を開設するほか、地域林道の施業を容易にするための機械、粗放化解消するための啓蒙普及活動等が実施され、大部分の事業は三島郡中部森林組合が事業主体となって進められています。町の森林の現況は、昭和三十



三島から手入れされる杉山

年代に植林された杉が、二十年から三十年を経過し、人間にたとえれば、これから壮年期をむかえようとしているところ。しかし、残念ながら木材をめぐる経済的な低迷と、林業への意欲低下など、貴重な森林資源が放置されたままの「もったいない」状態となっています。今回の事業導入は、こうした粗放化状態にある森林に目をむけ、適正な管理を実施することによって森林をよみがえらせ緑豊かな自然を標榜しようとする三島町林業へのカンフル剤にしようとするものです。町と森林組合ではこうした事業をおして、森林所有者が林業への認識を高め、経済的な狭い視点でなく、国の守りや治山、森林に対する認識を呼び戻して欲しいと望んでいます。

米飯の重要性を見直す

望ましい日本型食生活をめざして



特集

タンパク質は牛肉・牛乳とほぼ同じ

現在、平均的な日本人の栄養バランスを見ると、三大栄養素であるタンパク質、脂肪、炭水化物がほぼよく取られ、ほぼ理想に近いものとなっています。一方、日本人の食事パターンとよく比較対照されるアメリカの場合は、炭水化物の摂取量が少なく、脂肪が多いところに問題があります。成人病の誘因ともなる脂肪の取り過ぎを抑え、炭水化物、中でもたんぱく質の摂取を増やすことを目指して、国を挙げて食生活改善に取り組んでいるアメリカが、「日本型食生活」に注目するのは当然ともいえるでしょう。

タンパク質の五分の一は

お米から

日本人の食生活の第一の特徴は、お米という主食が炭水化物の摂取量の大きな割合を占めていることです。

畜産物、海産物、野菜など、どんな食品にもよくなじむお米の長所が、多様な食品に富み栄養的にも好ましい食生活を作る上で、大いに生かされているのです。さらに見逃せないのは、お米そのものの栄養価です。

お米の主な成分を精米百グラム中でみますと、炭水化物が七十二・八グラムと最も多く、次がタンパク質で七・四グラムとな



つまりお米は、タンパク質としても大切な役割を果たしているわけで、多種多様な副食類を食べている今日でも、わたしたちはタンパク質の五分の一をお米から取っています。

安く栄養価の高いお米

タンパク質の栄養価は、タンパク質で表しますが、これは数値が高いほど、良質のタンパク質食品であることを意味します。

タンパク質一〇〇を示すのは、理想的なタンパク質食品といわれる卵ですが、これに対して、お米は七・八。小麦粉（五六）や、畑の肉といわれる大豆（五六）を大きく引き離し、牛乳（七四）牛肉（八〇）とほぼ同じレベルにあります。

さらに他の食品と比較して、価格が手ごろなこともお米の魅力の一つです。タンパク質一〇グラムを摂取

お米を食べると太る??? それは誤解です!

三人に一人はお米を誤解。お米に対して抱いているイメージを調べたところ、三人に一人が「お米を食べると太る」と思っていることがわかりました。このイメージ、果して正しいのでしょうか。

答えは、「ノー」です。肥満のメカニズムは、摂取カロリーが消費カロリーを上回った場合、余剰分が体内で脂肪に変わり、皮下に蓄えられるというもので、簡単にいうと、食べ過ぎと運動不足によって起こるのです。

摂取する食物が高カロリーであれば肥満に拍車がかかるのは当然のことです。茶わん一杯のカロリーは

厚切トーストと同じ。では、ご飯のカロリーはどのくらいあるのでしょうか。

ご飯を普通の茶わんで一杯食べたときの摂取カロリーは、食パンの厚切り一枚にバターやジャムをつけたときとほぼ同じです。

このように、ご飯は、パン食に比べ決して高カロリー食でないことがよく分かります。よく、肥るからといってサラ



お米は塩分のない自然食品

ご飯はそれ自体がおいしい食品なので、気を許すとつい食べ過ぎてしまいます。だからといって、お米は太る。などというのは、ぬれぎぬもいところ。また、高血圧になるといった誤解も、清物や味噌汁など、塩分の多い食品をおかず何杯もご飯を食べるとい昔の食事スタイルが招いたもので、むしろ、お米は自然食品であり、塩分を含んでいないので、塩分を抑制しなければならぬ高血圧などの食事療法に適しています。

健康のカギを握る。朝食をとらない人が、わずかつつではありますが増えているのも気になる場所です。通勤や通学に時間がかかることから、朝食をとる暇がないといった事情が、その背景にひそんでいるようです。しかし、食事は一日二食ですませるより、規則正しく三食とるほうが健康のためには望ましく、そのカギを握っているのが一日のスタートとなる朝食です。若い女性の中には、太るからといって朝食をぬく人がいますが、このような人は、貧血を起こしたり、胃腸の動きが不規則になって便秘になりがちです。また、一食をぬくと栄養吸収のバランスがくずれ、逆に体に脂肪がついて太る原因にもなるといわれています。

現在、わたしたちは、好きなときに、好きなだけ食べることが出来ます。ここで注意しなければならぬのが、偏食です。

確かに、現在の日本人の食生活は平均的に見る限り、かなり良好な水準とバランスを保っています。しかし、一方では、カロリーや脂肪の取り過ぎが目立ってきており、近い将来、欧米並みの食事内容になる可能性をもっております。もう一度、お宅の食事を見直してみませんか。

広報カレンダー

6月	行事	7月	行事
15(金)		1(日)	
16(土)	●交通安全講習会(20:00-)南保所	2(月)	●家庭教育学級 町体
17(日)	●交通安全講習会(20:00-)町体	3(火)	
18(月)	●家庭教育学級 町体	4(水)	●婦人学級 文化財めぐり
19(火)		5(木)	●リハビリ(13:00-16:00)みしま園
20(水)	●婦人学級(夜の部)町体	6(金)	●婦人学級(夜の部)町体
21(木)	●リハビリ(13:00-16:00)みしま園	7(土)	●胃ガン検診(8:00-11:00) 鳥越集落センター
22(金)	●保健所総合相談日(13:30-15:00)保健所	8(日)	●三島町婦人会総会 町体
23(土)	●交通安全講習会(20:00-) 藤宮集落センター	9(月)	●胃ガン検診(8:00-11:00) 藤宮集落センター ●胃ガン検診(8:00-11:00) 七日市公民館
24(日)		10(火)	●保健所総合相談日(13:30-15:00)保健所 ●胃ガン検診(8:00-11:00) 鳥越集落センター ●胃ガン検診(8:00-11:00) 福祉センター
25(月)		11(水)	●胃ガン検診(8:00-11:00) 上岩井公民館 ●胃ガン検診(8:00-11:00) 瓜生集落センター
26(火)	●保健所総合相談日(13:30-15:00)保健所 ●交通安全講習会(20:00-)中部農協本所	12(木)	●リハビリ(13:00-16:00)みしま園 ●胃ガン検診(8:00-11:00) 新保集落センター ●胃ガン検診(8:00-11:00) 福祉センター
27(水)	●婦人学級(昼の部)町体	13(金)	●保健所総合相談日(13:30-15:00)保健所 ●胃ガン検診(8:00-11:00) 下河根川集落センター
28(木)	●リハビリ(13:00-16:00)みしま園	14(土)	●胃ガン検診(8:00-11:00) 町体
29(金)		15(日)	●近郷婦人バレーボール大会 町体
30(土)		16(月)	●家庭教育学級 町体
★		17(火)	

●センター→総合福祉センター、町体→町体育館、保健所→互保保健所

今月の納税

*町・県民税	第1期
*国民年金保険料	第2期
*水道料	6月分
*ガス料金	6月分

健康伝言板

皮膚の老化とその予防

誰でもいつまでも若くありたいと願いますが、皮膚は三十歳代から老化が始まります。あぶら気や弾力性がなくなるためカサカサシワが多くなります。又シミや老人性イボもみられるようになります。皮膚の老化は紫外線にあたる部分に強く出ると言われていますので直射日光には注意が必要です。過度の精神的ストレスをさけ睡眠を十分にとり、皮膚は弾力性をもつて若々しく見えます。

いつも清潔にし化粧はよくおとす(食事中の蛋白質を十分にとること。マッサージをよくして血液の循環をよくしておくことがポイントになります。)

一般健康診査を受けましょう

いままでの「成人病検診」が昨年二月に施行された老人保健法により「一般健康診査」と呼ばれるようになりました。

三島町の死亡原因をみますと毎年、脳卒中が第一位、心臓病が第三位となっています。これらの病気は、早目に発見し、日常生活に注意すること、治療することが大切です。お忙しい毎日をお過ごしのことと思います。自分の健康を守るために是非受診して下さい。

対象

四十歳以上七十歳未満の方。
(ただし職場検診を受ける方は)

内容

問診、身体計測、血圧測定、尿検査(糖、蛋白、潜血、ウロビリノーゲン)です。

精密診査は循環器検査(心電図、眼底検査、コレステロール)、貧血検査、肝機能検査、血糖検査です。

精密診査の選定は基準により医師が行います。

料金

無料で。ただし精密診査を受ける方は五百円です。

日程

七月十八日(水)	鳥越集落センター
七月十九日(木)	藤宮集落センター
七月二十日(金)	体育館

時間は九時~十一時、十三時~十五時です。

今月の保健行事

対象	内容	とき	ところ
54.4~55.3月出生児	予防接種 日本脳炎Ⅱ期	6月19日(火) 15:00~16:00	福祉センター
55.4~56.3月出生児	予防接種 日本脳炎Ⅰ期の1回目	6月13日(木) 15:00~16:00	
55.4~56.3月出生児	日本脳炎Ⅰ期の2回目	6月27日(火) 15:00~16:00	
59.1~4月出生児	離乳食指導会	6月26日(火) 受付13:00~13:30	老人福祉会館

※日本脳炎は有料です。Ⅱ期の人は6月19日にⅠ期の人は6月27日に1人330円(Ⅰ期の人は2回で330円)を集めます。



お知らせ

☎☎☎照会は電話で☎☎☎

三島町役場 2221(代表)
日吉支所 長岡46-2049
ガス企業団 2671
水道企業団 与板2259
商場組合 与板2572

火事・救急 119

福祉の窓から

児童手当振込みました。
六月は児童手当支払月です。去る八日付で受給者のそれぞれの金融機関の口座へ振込みましたので、通報にて確認してください。

今月中に「現況届」を

児童手当現況届は、毎年一回受給者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確認するために、すべての受給者が出す届けです。

受給者の方は、六月二十七日から三十日の間に住民課福祉係まで、印鑑を持って手続きをして下さい。

もし、届けを出さないと、引き続き受給できなくなる可能性がありますので、必ず期限までに提出してください。

なお官公庁と三公社にお勤めの方は勤め先に提出することになっております。

児童手当に関する詳しいことは、福祉係にお尋ねください。

年金は通算されます



現在、二十歳以上の人は、だれもが必ずいずれかの年金に加入し、老後の所得保障として年金が受けられるようになっていきます。

しかし、長い人生、ひとつの職業をずっと続ける人ばかりではありません。

サラリーマンから自営業にというように、職業を替えた人は、加入する年金制度も変わりますので、ひとつの年金制度だけで長期の加入期間を満すことができません。年金が受けられない人もでてきます。

脇小グラウンドで会いましょう!!

22日 町民体育祭

家族そろって参加を

お年寄りから子供までスポーツ、レクリエーションを楽しむ「町民体育祭」が7月22日の日曜日午前8時30分から脇野町小学校グラウンドで開かれます。

日頃の運動不足を解消するとともに、町民ふれ合いの場として親しくお会いできるチャンスでもあります。

野球

第七回公民館長杯争奪野球連盟春季大会が、五月二十七日、十五チームが参加して熱戦がくりひろげられました。

トーナメント戦の結果、四戦を勝ちぬいてアストロチーム鳥越(下横町)が三位に諏訪B(吉崎)が優勝、準優勝はドルフィン(下横町)の二チームとなりました。

ゲートボール

第五回三島町老人クラブゲートボール大会が六月二日町営グラウンドにおいて、十四チームが

速報!!

六月十五日三島町を会場として行われた、第一回三古郡老連ゲートボール大会で、町代表で出場した上岩井チームが優勝、大都第二チームが準優勝という好成績をおさめられました。

善意をありがとう

◎七日市の関根敏雄さんから景作さんの香典返しにと、町社会福祉協議会に多額のご寄付をいただきましたので紙面を通じてお礼申し上げます。

悪質な「電話照会」に注意を.....

近頃、県の税務課や税務広報室などの名前を使って、社員の名や役職などを電話照会している者がありますが、県税務課や財務事務所では、このような照会を行っていませんので十分御注意ください。

新潟県税務課 長岡財務事務所

成人式 8月15日町体育館で

昭和38年4月2日から昭和39年4月1日までに生れた三島中学校卒業または、町在住者を対象に、8月15日町体育館で行われます。

成人式をむかえる子供さんをお持ちのご家族のみなさんは、早めに連絡をとりあって、みんなそろって町で、成人式ができるよう、ご準備ください。

税務職員募集

受付期間 7月4日(木)から12日(木)
受験資格 昭和39年4月2日から昭和42年4月1日までに生まれた者
試験日 第一次試験 10月7日(日)
第二次試験 11月中旬から12月上旬の間の1日
合格発表 昭和59年12月24日(月)
※申込用紙の請求、その他くわしいことは、長岡税務署総務課(電話0258-35-2070)へお問い合わせください。