

てらどまり 広報

1981
2/1
No.86



毎日、厳しい寒さが続いております。でも、子供達はそんな寒さも、なんのそのと、毎日元気にハシヤギまわっております。雪国のおそい春も、もうそこまで来ています。

子供ば
風の子

《ここで保存しましょう》



《人回の動き》 昭和56年2月1日現在 人口13,633 (男 6,589 女 7,044) 3,083世帯
()は前月比 (+17) (+12) (+5) (+5)
新潟県三島郡寺泊町役場発行 電話(025875)3111 総務課編集

まだ定員に余裕 保育所入所 申し込み

昭和五十六年度保育所入所申し込みについては、第一回の切は(一月十日)終了しましたが、現在まだ余裕がありますので、御希望の方は、住民課社会福祉係までお申し込みください。



狩猟期間が終わります 銃砲や火薬類の 保管は厳重に!!

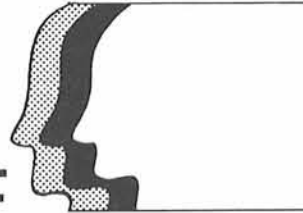
今年度の猟期も、二月十五日で終わります。そこで注意してもらいたいことは、銃と残火薬類(タマ)のあと始末と保管です。猟期後は、有害鳥獣を駆除する場合や指定射撃場で標的射撃をする以外は、銃を使うことができません。銃の取扱いは一つ誤ると人の生命を脅かすキケンなものになります。



- ▲ 銃は、金属製で堅固な保管庫に入れ確実にカギをかけ、簡単に持ち運びができないように。(ときどき異常がないか点検をする)
- ▲ やむを得ず残火薬が生じた場合は、火薬店に譲渡するなど、できるだけ自宅に置かないように。
- ▲ 有害鳥獣駆除などのためやむを得ず自宅に保管する場合は、銃とは別々の堅固な保管庫にしまって確実にカギをかける。
- ▲ 猟銃は、つとめて、分解保管し、発射機能に関連する部分は、特に慎重にする。

自衛官志願案内

2等陸海空士



- 応募資格
採用予定月の1日現在18才以上25才未満の日本国籍を有する者
- 志願手続
町村役場(又は自衛隊地方連絡部、同出張所及び同募集事務所)で志願手続を取扱っています。
- 試験期日及び試験場
受付時お知らせします。
- 試験科目
○筆記試験(国語、数学、社会及び作文)
○口述試験
○身体検査
○適性検査
- 合格者発表
合格者には、試験後おおむね1ヵ月後に採用予定通知書で通知するとともに入隊案内をお送りします。

ご利用ください
心配ごと
相談開設のお知らせ

人に言えない悩みや、心配ごと
がおりの方は、ぜひご利用ください。

開催月日	場所	相談員	時間
2月4日	寺泊町役場	和田 田	午後1時~午後4時
2月12日	大河津支所	山田 孝平	
2月18日	寺泊町役場	小林 敏	
2月25日	大河津支所	本間 敏	
3月4日	寺泊町役場	力石 作次	
3月11日	大河津支所	早川 七兵衛	
3月18日	寺泊町役場	平石 作次	
3月25日	大河津支所	山崎 百合	
4月1日	寺泊町役場	和田 孝平	
4月8日	大河津支所	山田 孝平	
4月15日	寺泊町役場	小林 敏	
4月22日	大河津支所	本間 敏	

秘密は堅くお守りいたします。

年友の近藤梅雄氏 社会福祉事業にと 101万5,640円の寄贈

さる12月22日年友の近藤梅雄氏（近藤建設社長）が、役場にこられて中島町長に社会福祉事業に役立てほしいと、101万5,640円の現金を手渡されました。

このお金は、5年間に渡り自宅の神棚を参拝した時のおさい銭で、困っている方々に少しでも役立てばよいと寄贈なされたものです。

中島町長は、近藤氏の善意に感謝するとともに、社会福祉協議会等とよく相談のうえ、「近藤氏の気持ちにそえるよう大切に使用させていただきます」とお礼の言葉をのべました。町民皆様とともにお礼申し上げたいと思います。

この度、新たに民生児童委員に委嘱された方々は次のとおりです。任期は三年で明るい町づくりのため、また社会福祉向上のために皆さんのよき相談相手になってくださる方々です。どうぞお気軽にご相談ください。

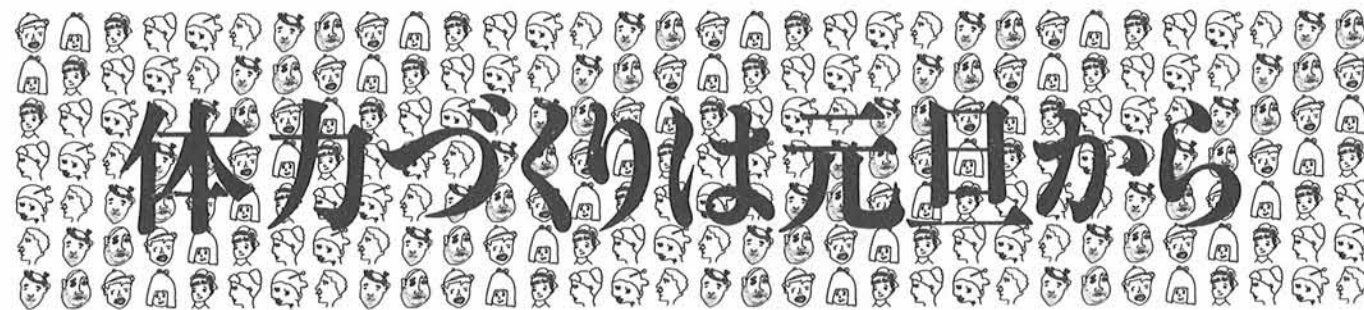


秘密は堅くお守りいたします。

新しい 民生児童委員の方々を ご紹介いたします

昭和55年12月1日より（敬称略）

委員名	住所	電話番号	担当地区(字名)
平石作次	松沢町一	2490	金山 松沢町一 松沢町二 (但し厚生寮のみ)
石川致子	松沢町二	4761	松沢町二 小川町 上荒町
亀山弘義	片町	2301	新道 上片町 片町
和田レン	大町	2157	大町 上田町一 上田町二
竹内千代	上田町	2628	上田町三 上田町四 荒町
橋本秀吉	坂井町	2559	下荒町 蔵場町一 蔵場町二 坂井町
篠原幸蔵	磯町二	2043	磯町一 磯町二 磯町三 白岩一
小林トヨ	港町	2387	白岩二 白岩三 港町 新川口
阿部平八郎	山田	3807	大和田 郷本 山田
小林フジ	明ヶ谷	3493	志戸橋 松田 明ヶ谷
早川七兵衛	田頭	3604	田頭 夏戸 (小学校界)
鈴木小菊	年友	3857	夏戸 年友
遠藤シツ	法崎	4125	引岡 戸崎 法崎 みのわ 吉
桑原勝弘	京ヶ入	4187	大地 円上寺 京ヶ入 本山 弁才天
小川禄朗	中曾根	02569-8-3491	川崎 下曾根 中曾根 当新田 蛇塚
由井豊一	チガヤ	2733	チガヤ 荒谷
力石作次	中浜	2755	中浜 内川 高屋
三富則子	池ノ尻	2940	金沢 池ノ尻 大野積
山田孝平	竹森	02569-7-2252	竹森
本間敏男	北曾根	02569-7-3460	北曾根 下中条 新長 小豆曾根
遠藤正男	高内	02569-7-3062	高内 万善寺 敦ヶ曾根
旭慶悟	町軽井	02569-8-3219	岩方 田尻 町軽井
山崎百合	入軽井	02569-8-2856	矢田 入軽井
佐藤貞治	下桐	02569-8-3397	鰐口 下桐 求草
藤田和子	五分一	02569-8-3728	碓田 木島 五分一



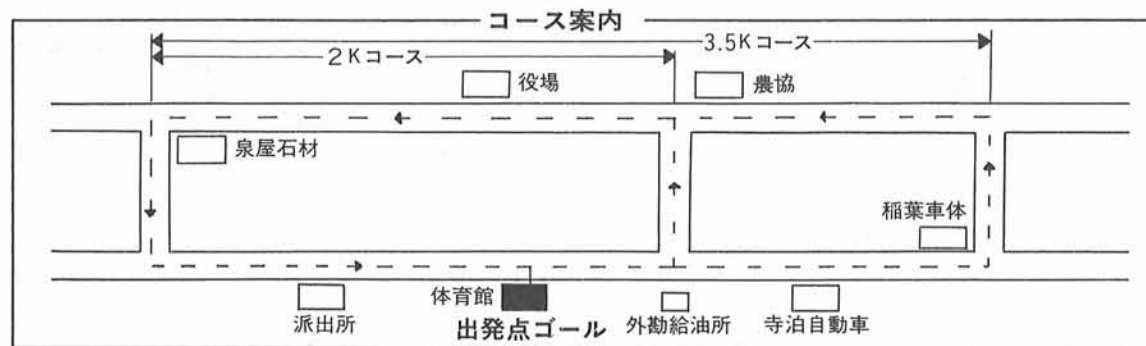
第四回を迎えた恒例の元旦かけあし大会が、全町より参加した総勢二五〇名によって盛大に行なわれました。当日、明け方に降った雪で薄化粧した街並の中から、三三五五体育館に集まってくる老若男女の顔は夢と希望に満ちている。おめでとうございませう。今年もよろしくお願ひします。お互いに交す新年の挨拶が、初春を迎えた喜びに弾んでいる。



町長年頭の挨拶「今年も頑張ろう……」の言葉に、身の引締る思いがする。引き続き、伊勢塚体育協会長の指導で準備運動の開始。さすがに元旦は車の通りもなく、道路まではみ出たのびのび手足をのばす。

いよいよスタート。助役の打ち鳴らすピストルの一発は、尺玉にも勝る祝砲となって響きわたった。コースは、三・五Kと二・〇Kに別れており、自分の体力と相談して選ぶことになっている。交差点で、どっちにしようか思案している親子の姿が微笑ましい。足がつかなくて途中で家の中に飛び込む者、知り合いのところを一軒一軒年始回りをしながら走る人……。

それなりに、全員が完走して帰ってくる。



町で用意した御神酒の樽酒と、心づくしのミカンを手にした笑顔が、健康な体の喜びと尊さを感じさせてくれた元旦かけあし大会でありました。



老人「生きがいの教室」

～今回は町長



「がいの教室」

を講師に～



ウーン、現状はそうなのか……

老後の生活を、より楽しく過ごしていただくようにと、町では、六十歳以上の方を対象に「生きがいの教室」を実施しております。

今回は、町長を講師に招き「町政を語る」と題して、人口動態、水道対策、国療問題、観光問題、産業構造そして町の財政状況、等について講演してもらいました。

出席者の口からは「もっと勉強せねば」「なるほど、そうか」といった話もチラホラ聞かれました。

町では、このような事業に積極的に取り組んでいき、より豊かな老後を楽しんでもらうように努力してまいります。

以下いまで実施した「生きがいの教室」の数々を、スナップで紹介いたします。

家族そろって 加入しましょう

一日一円交通災害共済56年度会員募集

「一日一円の安い掛金」で皆さんにおなじみの交通災害共済の会員登録期間が、三月末日をもって満了し、あらためて昭和56年度の

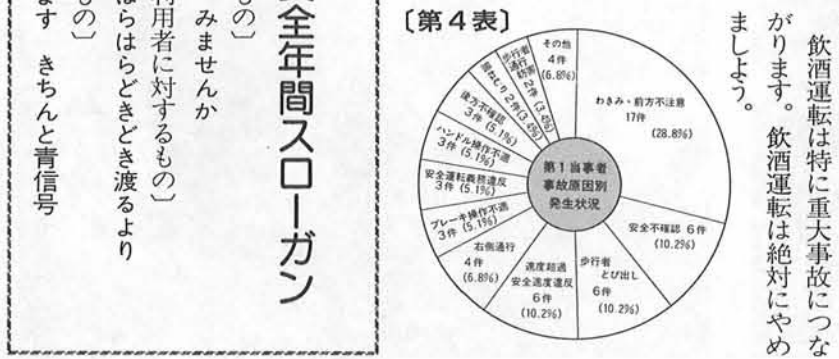
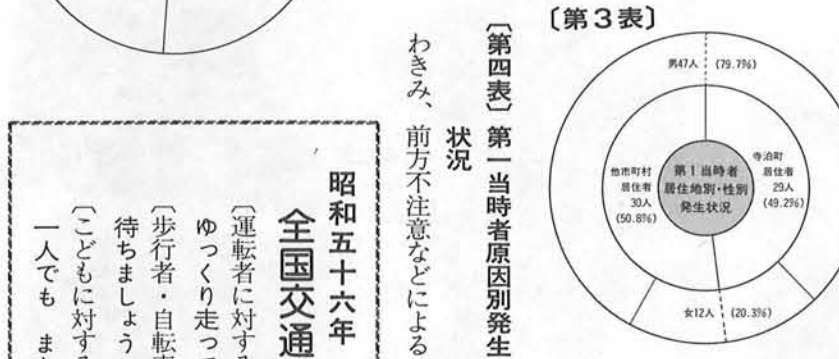
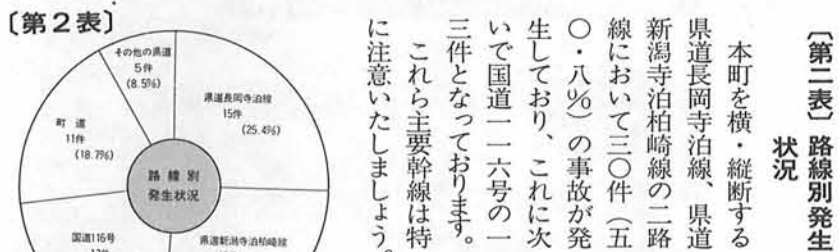
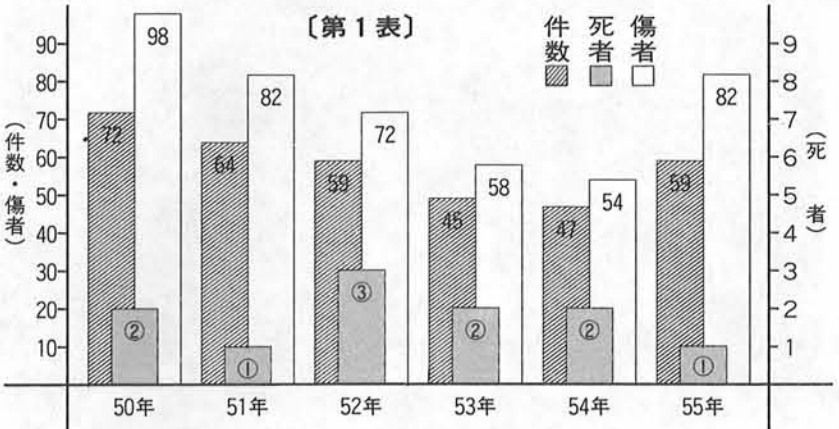
まで加入していた人は更新の手続きを忘れずに、また、未加入だった人はこの機会に、次により家族全員が加入しましょう。
◎会費……一人年額三五〇円。
◎申込み方法……嘱託員さんを通じて加入申込書(三枚複写)をお配りしますので、必要事項を記載の上、会費を添えて申し込んでください。
◎共済期間……四月一日から翌年三月三十一日まで。

【第三表】第一当事者居住地別・性別発生状況
事故原因となった第一当事者を居住地別に見ますと、半数以上(五〇・八%)が町外の者が事故をおこしていますが、町内居住者による事故件数も大巾に増えており、なお、他市町村内でおこした事故もあります。
また、最近の女性ドライバーの増加から、女性による事故件数が年々増加傾向にあることは見逃せません。

発生件数が依然として多く、ちょっとした気のゆるみが重大事故につながっています。
なお、運転者側だけが第一当事者ではなく、歩行者にとり出しが事故原因となったものが六件もあります。運転する人も、道を歩く人も、お互いに気をつけなければ交通事故を防ぐことは出来ません。
また、飲酒運転は依然としてあつとを断らず、これが原因となった事故が一件あります。
飲酒運転は特に重大事故につながります。飲酒運転は絶対にやめましょう。

交通事故ゼロへの願い

昭和五十五年中に寺泊町管内で発生した交通事故の概要をまとめてみました。
【第一表】発生状況
昭和四十八年以降減少傾向であった交通事故は、件数(二五・五%増)、傷者(五一・九%増)ともに大巾に増えており、死者のみが一名減(五〇%減)となっております。
本年は、死者〇とともに、大巾な減少を願いたいものです。



昭和五十六年
全国交通安全年間スローガン
〔運転者に対するもの〕
ゆっくり走って みませんか
〔歩行者・自転車利用者に対するもの〕
待ちましよう はらはらときどき渡るより
〔子どもに対するもの〕
一人でも まちます きちんと青信号

各地で「さいの神」復活

このほど一月十五日の小正月に下桐部落で三十数年ぶりに「さいの神」の行事が行なわれました。部落の老人達が若い親子に作り方を教え、高さ五、六メートルもある木や竹を芯にしたものに、ワラを巻きつけて作った「さいの神」に、火がつけられると、各家庭から持ちよったメ縄や神飾りを燃やしたり、子供達は習字を燃やして、字が上手になるようにと天に願いをかけた。また長い竹の先にモチやスルメをつけて焼き、一年間の無病息災を祈っていました。

昭和の初期には、ほとんどの部落でこの「さいの神」の行事が行なわれていたが、部落の連帯感のうすれや火災防止のうえから一時中止になったこともありました。
しかし近年、各地区で「さいの神」や「まゆ玉づくり」を中心に、ふる里をみなおし、伝承文化を後世に引きつぎ、各地区の横のつながりを深めようとする動きが見られます。



「もつと腰を落として、ひざをしっかり支えて」「手はこう……」きびしく細かな大矢師匠の声に、踊り手はもちろん、見守って次の番を待つ人にもピンと緊張が張りつめる。廊下の奥の部屋では、テーブルを叩いて拍子をとるながらの藤乃井師匠の冴えた声に、「トチツツテシヤン……」と三味線と唄の調べが流れてくる。どちらも終るときちんと座って「ありがとうございませう」「ご苦労さま」の挨拶。礼に始まって礼に終るお稽古ごとの源は、しっかり守られている。

ふるさと寺泊の芸能「塩たき」を、今のうちにもっと大勢の手で伝え残していこうとの声が高まり、有志の肝煎りもあって、去年七月から関係機関のご理解で夕映荘を借用しての週二回、火、木の夜開講されている公民館の、「塩たき伝承講座」の練習風景である。踊り手は保育園児、小



「幼いながらサマになってきた塩たき踊りのミニ受講生」

「一家の柱・働き盛り」を襲う

亡くなる人百人のうち
六十五人までが成人病です

わが国は、いまや世界一の長寿国になりましたが、その一方で、脳卒中、がん、心臓病などのいわゆる成人病で亡くなる人が年々増えていきます。

昭和五十四年の「人口動態統計」(厚生省)によりますと、死亡者の約六五％——つまり百人のうち約六十五人までが成人病で亡くなっています。

成人病——とくに脳卒中、心臓病など、いわゆる循環器系の成人病は、中年を過ぎると急に増える慢性病の一つで、高血圧や動脈硬化が主な原因ですが、家庭では一家の柱、職場では働き盛りの年齢層を襲うところにその怖さがあります。



成人病予防はまず運動から

二月一日から七日までは「成人病予防週間」です。

昭和二十六年以来、三十年間にわたって日本人の死因の第一位を占めてきた脳卒中と、がんに次いで「死亡順位」三位の心臓病について、その症状および予防と対策を紹介しましょう。

脳卒中 脳の細かい動脈が破れたり、詰まる

「人間は血管とともに年をとる」とよくいわれます。

脳卒中とは、脳の血液の流れに障害が起き、脳の細かい動脈が破れたり、詰ったりするものです。いわゆる「中風」は、脳卒中の後遺症から、手足のマヒや知覚障害、精神障害をきたしている状態を指します。

脳卒中には「脳出血」「脳梗塞」「クモ膜下出血」などがあります。

脳出血 脳の動脈が破れて、血液が血管の外へ流れ出した状態が「脳出血」です。

では、正常な血圧とはどれくらいなのかといいますと、一般的には最大が百四十ミリ、最少が九十ミリをそれぞれ上限としています。定期的に血圧を測り、自分のふだんの値を知っておくことが大切です。

動脈硬化 血管が衰える
動脈は、心臓から出る血液を全身に送り届ける大切な役目を果たしています。その血管の厚さや広さは、それぞれの動脈でほぼ決まっております。内壁はスベスベして滑らかです。

ところが年とともに、内壁にコレステロールや中性脂肪などがくっつくと、その分、血液の通り道が細くなり、血管そのものもだんだん弾力性がなくなってモロくなります。

これが動脈硬化といわれるもので、血液の流れが悪くなると同時に血圧を高め、そのことがまた、動脈硬化にいつそ拍車をかけることになるのです。

成人病の予防は 家庭と職場の 両面作戦で

脳卒中や心臓病にかからないためには、なんといっても高血圧と動脈硬化にならないようにするこ

脳の神経が障害を受けるため多くの場合、突然、意識を失って倒れ、深いこん睡状態に陥るとともに半身がマヒします。



脳梗塞

一般に脳梗塞といわれるものは、脳血栓と脳塞栓があります。

脳の動脈が硬くなり(動脈硬化)、血管がだんだん狭くなってやがて詰まり、そこから先に血液が流れなくなった状態が「脳血栓」です。

その結果、脳組織に栄養分や酸素が届かなくなり、脳細胞は破壊されてしまいます。

多くの場合、めまいや頭痛、舌のもつれ、手足のしびれといった「前ぶれ」が見られますが、発作が起こると、半身がマヒしたり、こん睡状態に陥ったりします。

脳塞栓

主に心臓弁膜症などによって心臓内にできた血液のかたまりが、血管を通って脳に運ばれ、脳の動脈に詰まって血液が流れなくなる

とが大切です。そのためには、ふだん次のような点に十分注意しましょう。

- 塩分をとり過ぎないように
塩分のとり過ぎに注意し、偏食を避け、栄養のバランスに気を配りましょう。
- また、油類はバター、ラードなどの動物性油はなるべく避け、ゴマ油やコーン油、植物性マーガリンなどの植物性油をとる習慣をつけましょう。



適度な運動を続けよう

散歩や軽い体操など体に合った適度な運動は、生理的によければかたにも効果的です。その日の体の調子に合わせて、長続きするように心がけましょう。

● 肥満をなくそう
肥満は、心臓に負担をかけ、高

ことよって起こります。症状としては、半身のマヒや言語障害を伴いますが、脳血栓に比べて発作が急に起こるのが特徴です。

クモ膜下出血

脳はクモ膜という膜でおおわれており、クモ膜と脳の表面には細かい動脈があります。

このクモ膜の下の動脈に小さなコブができ、血圧が上がったときなど血管が破れて出血するのが「クモ膜下出血」です。

頭痛がはげしく、胸がムカムカして吐き気を催し、意識を失う場合もありますが、手足がマヒすることは、まずありません。



心臓病 冠状動脈が狭くなったり、詰まる

心臓は、わたしたちが生きている限り、片時たりとも休むことなく、血液を全身に送り出す大切なポンプの役目をしています。

同時に、心臓自らも、心臓をと

送ってもらい、その栄養分によって活動しています。

ところが、これらの冠状動脈の血管が狭くなったり、また詰まったりすると、血液の流れに障害が起こり、心臓の機能に異常をきたします。

狭心症

これが心臓病で、主なものに狭心症や心筋梗塞があります。

心臓への「栄養補給路」ともいえる冠状動脈の血液の流れが一時的に、少なくなり、酸素の供給が不足するために起こります。

狭心症の発作は、体を動かしているとき、とくに歩いているときに起こることが多く、普通は胸の中央に圧迫感を伴う痛みがあります。

心筋梗塞

冠状動脈がふさがって血液が流れなくなり、その結果、心臓の組織(筋肉)が破壊され、その一部が死んでしまった状態が心筋梗塞です。

心筋梗塞の発作は、狭心症よりも激しい痛みが胸全体におよび、しかも長く続くことがあり、最悪の場合は数時間のうちに死亡する



あなたはふとりすぎていませんか?

血圧のもとになりますから、十分気を配り、一日当たりの摂取カロリーが必要量を超えないように注意しましょう。

- 酒はほどほどにしよう
酒は適量を守る習慣をつけましょう。一週間に一日か二日の「休肝日」を設けるのも、飲み過ぎを防ぐ意味でよいことです。そして、飲むときはタンパク質、脂肪、ビタミン類など「さかな」の補給をお忘れなく。



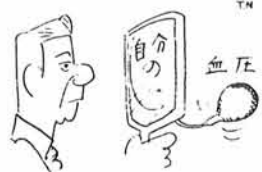
日常生活での注意

- ① 規則正しい生活を
仕事と休養のバランスを考えて、疲れがたまらないように睡眠をよくとり、規則正しい生活を送りましょう。
- ② 精神の安定を
血圧は、精神状態に敏感に反応します。突発的に起こる感情的な

- ③ 保温の心がけを
冬の夜、便所などで脳出血の発作を起こす人が多いように、暖かい所から急に寒いところに体をさらすのは、よくありません。気を付けましょう。
- ④ 湯かげんの調節を
風呂の脱衣場は暖める一方、湯の温度は熱すぎないようにしましょう。浴そう内では水圧の影響も受けるので、十分注意しましょう。
- ⑤ 排便の工夫を
便秘は不快感やイライラのもとになり、血圧によくありません。適度な運動と、野菜やくだものなど繊維の多いものを食べ、便秘にならないように。
- ⑥ 定期的健康診断を
少なくとも年に一、二回は健康診断を受け、病気の早期発見・早期治療を心がけましょう。

心臓から送り出された血液は、血管の中を流れて全身にまわらなく送り届けられますが、動脈が硬化して細くなり血液の流れが悪くなると、心臓というポンプは、それだけ余計に圧力を上げなければならなくなり、これがつまり高血圧で、心臓に負担がかかること

高血圧 心臓に負担



結果となり、脳卒中や心臓病の原因となるのです。

税金の申告時期が近づきました。おわすれなく

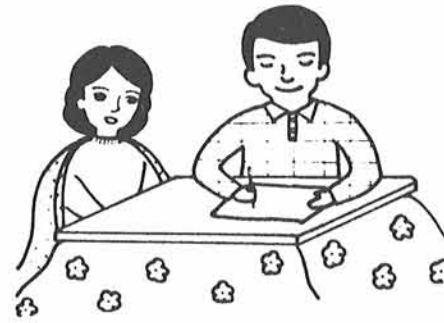
申告はお早めに



昭和五十五年分の贈与税の申告書は二月一日から三月十六日まで

一人では かなわぬ夢を税金で

申告書は自分で書きましょう



所得税の確定申告の時期が近づいてきました。申告手続きなどの準備はもうお済みですか。税務署では、所得や税額の計算の仕方、申告書の書き方などについて、相談をお受けしておりますが、申告書の住所や氏名、扶養親族などご自分でわかる個所については、相談をする前に必ず記入してください。

の間に、また、所得税の確定申告書は二月十六日から三月十六日までの間に提出することになっていきます。毎年のことですが、期限間近になりますと申告相談会場は大変混雑し、落ち着いて相談ができなかつたり、長い時間待たなければならないかきりお早くと済ませるよううにしてください。

確定申告が間違っていたとき



過少のとき...修正申告
過大のとき...更正の請求

所得税の確定申告も終り、ほっと一息という方に一言。申告した内容をもう一度見直してください。所得金額や税額の計算を間違えたために、納めた税金が少なかつたり、戻った税金が多過ぎたりしていたら、すぐに修正

還付を受ける申告はお早めに



所得税の確定申告は、二月十六日から三月十六日までですが、税金の還付を受けるための申告は、二月十六日前でも受け付けています。必要な領収証や証明書などを付けて、お早めに申告するようにしてください。還付申告を受けるサラリーマンで、一定の要件にあてはまる人のために、還付申告用の簡易な申告書が税務署に用意してありますので、ご利用ください。なお、くわしくはお近くの税務署・税務相談室へおたずねください。

国保の届出は14日以内に

届出はすみやかに

世帯に属する被保険者の資格に左の表のような異動があったときには、世帯主は14日以内に届出なければなりません。

届出がおくれると

国保の被保険者であるかどうかは、世帯主の届出によってはじめ

てわかります。したがってこの届出がおくれると、いろんな面で困ることになります。

- ① 病気やケガをした場合、保険診療が受けられません。
- ② 届出がおくれればおくれるほど、保険税をさかのぼって納めなければならぬので、負担を強く感じます。



持参するもの

- 印かん
- 印かん・職場の健康保険をやめた証明書
- 印かん・母子手帳・保険証
- 印かん・保護廃止通知書

- 印かん・保険証
- 印かん・両方の保険証(職場の保険証が未交付のときは証明できるもの)
- 印かん・保険証・死亡を証明するもの
- 印かん・保険証・保護決定通知書

- 印かん・保険証
- 印かん・保険証
- 印かん・保険証
- 印かん
- 印かん・保険証

こんなとき

国保に入る場合

- 転入してきたとき
- 職場等の健康保険をやめたとき
- 子供が生まれたとき
- 生活保護をうけなくなったとき

国保をやめる場合

- 転出するとき
- 職場の健康保険にいったとき
- 死亡したとき
- 生活保護をうけるようになったとき

その他

- 市町村内で住所が変わったとき
- 世帯主や氏名が変わったとき
- 世帯をわけたりいっしょにしたとき
- 保険証をなくしたとき
- 高額療養費の支給をうけるとき

不明のところは役場国保係におたずね下さい ☎(025875)3111

季節の話題

鉢植えの手入れ

新春の室内を飾った鉢植えの草花は、うまく管理すれば三月〜五月ごろまで花を楽しむことができます。

プリムラの仲間、シクラメンやサイネリア、ペゴニア、洋ランなど、いま鉢植えで咲いている多くの草花の管理は、基本的にだいたい同じです。できるだけ日当たりのよい場所に置くことです。室内で観賞する場合は、日中の数時間は直射、またはガラス越しの光線に当たるような場所が望ましいのです。日光不足で育てていると、草花は徐々に色あせて貧弱になり、新しい葉がでてこないまま、古い葉は枯れてきます。ただし、日当たりの悪い場所に置いていたものは、直射日光に長時間当てないようにするこ

とが肝心です。花を咲かせるためには高温が必要で、室温二十五度前後の明るい場所に置くと、よい結果が得られます。しかし、一度開化したものを長持ちさせるには、やや低めの気温で育てた方が、花や葉も間のびせずに、長期間そのままの状態を保てます。鉢植えの草花は、おおよっぱにあって、十度前後あれば寒さで傷むことはありません。温度管理上の注意としては、温度格差をなるべく少なくすることです。暖房を直接受ける場所や、日中の閉め切ったガラス越しの光線下では、三十度以上になることがあるので要注意です。水はやり過ぎに注意しましょう。表面の状態が乾いたらやるといいくらいにします。

