

## ひと味ちがう今夜の夕食

笑顔と思いがかぐし味



(中学生サマーワークキャンプより)

### Information

「健康にいがた21  
食育普及フォーラム」  
開催のお知らせ

■日時／9月27日(水)午後1時～  
■会場／長岡リリックホール  
■内容／小児科医による講演や食生活改善推進委員協議会会員による発表  
■対象／就学前のお子さんと保護者、家族、どなたでも  
■参加料／無料  
※お子さんをお連れになる方は保育スペース及び保育士の用意がありますので事前にお申し込みください。  
◎参加申込及び問い合わせ先  
長岡保健所地域保健課  
(☎33-4931) まで

「障害者就職促進会」  
開催のお知らせ

ハローワーク長岡では、9月の障害者雇用促進月間を機に、障害者の雇用をより一層促進するため、次のとおり「障害者就職促進会」を開催します。  
■日時／9月27日(水)  
午後1時30分から  
■会場／ハイブ長岡  
■内容／就職を希望する障害者の方々と障害者を採用したいと考えている事業主による合同面接選考会  
◎お問い合わせ先  
ハローワーク長岡 高齢・障害者部門  
☎32-1181

#### 紙資源リサイクルのため

今までお使いの電話帳を回収します。

ご協力をお願いします

新しい電話帳「中越タウンページ・長岡ハローページ」を9月中旬から企業やご家庭にお届けします。

その際、今までお使いの電話帳は、紙資源として再利用するため回収させていただきますのでご協力をお願いします。

#### 人口の動き

	7月末人口
人口	5,204人 (+5)
男	2,526人 (+3)
女	2,678人 (+2)
世帯数	1,304世帯 (0)
	( ) 内は前月比

#### 暮らしのワンポイント

鮮やかな緑を室内で一年中楽しめる観葉植物。手入れの基本さえ押さえておけば、初心者でも手軽に育てられます。初めて買うなら、丈夫で手がからまないポトス、カポック、ゴムの木などがおすすめです。

#### 観葉植物の手入れ

手入れのポイントは、水と風通し、そして日光の当て方です。まず、水はやりすぎないこと。土が乾いたらたっぷり水を与え、鉢皿にたまった水は必ず捨てましょう。そのままにしておくと根腐れの原因になります。

#### ミルクの効果で葉にツヤ

光も要注意。強い日差しに耐えられないものが多く、特に夏場は紫外線が強いので、できるだけ日陰に置くようにしましょう。逆に日差しが弱い冬場は、時々外に出して日光浴をさせると元気になります。

肥料をやるのは、主に植物が成長する春から夏にかけての時期。秋や冬はあまり与えなくても大丈夫です。肥料も水と同じく、やりすぎは厳禁。説明書をよく読み、植物の種類や鉢の大きさなどに合わせて与えます。

室内の観葉植物は乾燥しやすく葉にホコリがつきやすいもの。霧吹きで時々葉をしめらせて乾燥を防ぎましょう。また柔らかい布やティッシュに牛乳を染み込ませて葉を拭くと、ミルクの成分がワックス効果を発揮して葉にツヤが出ます。





以前は、「自己を犠牲にして奉仕する」という慈善事業のイメージがありました。最近では余裕のある時間に自分のできる範囲で、自分の能力に応じてというふうな、本来ボランティアの持つ意味が徐々に浸透してきているようです。しかし、根本である「相手の希望に沿った活動」「無理をしない」「約束を果たす」「秘密を守る」「謙虚である」といった最低限の約束とは守る必要があります。

ボランティアは「小さな親切」道端にゴミが落ちていたら拾う、バスや電車の中でお年寄りに席を譲る、困っている人がいたら手をさしのべるなど、普段の生活の中でみなさんが何気なくや

人によっては「世の中や人のためにする活動」「多くの人と交流を深める活動」「使命感を伴うやりがいのある活動」といったように、それぞれに認識は微妙に異なるようです。

### ボランティア?

ボランティアという言葉は、英語の辞書を引きと志願者や義勇兵、国語の辞書では福祉事業のために自発的に無報酬で活動する人といった意味で書いてあります。

### ボランティアは「小さな親切」

普段の生活の中で困っている人を見かけ、何かお手伝いをしたいと思ってもつい身構えてしまい、結局何もできなかつたという経験はありませんか。「ボランティア」といって肩肘をはったり、身構える必要はないと思います。ちょっと気がついたことに気軽に手を貸すこともボランティアといえるのではないのでしょうか。もともと特別なことではなく、要は小さな親切と同じこと。人としてごく自然な行為であるからです。

そして、それぞれの活動の中でいろいろな人と出会い、触れ合ってお互いが学び、より自分を高めることのできる活動がベストといえるのではないのでしょうか。

私たちは「ボランティア」という言葉を普段の生活で何気なく使っていますが、みなさんはこの言葉の持つ意味について考えたことがありますか。私たちは日々の生活の中で、お世話をしたり受けたりと、さまざまな形で支えあっています。何気ない日常のなかで私たちは「お互いさま」という形で、すでにボランティアを実践しています。少子高齢化社会を迎え、ますます必要とされるボランティア精神。今月号では、地区リハビリのボランティアと中学生のボランティア活動を紹介しながら、みなさんと一緒にボランティアについて考えてみたいと思います。

## 特集 ボランティア



# たくさんあります 一人でできること みんなでできること

- 何かやりたい
- 何をやってほしいのか
- 何ができるかは自分で考える
- まずは自分のできることを
- 自分のできる範囲で
- だれもが持っている
- 優しさと思いやりの心
- そして助け合いの心が
- ボランティアの源
- ほんのちょっとした勇気を出して
- みなさんもその一歩を
- 踏み出してみませんか

### 地域で活躍するボランティア

4年前に住民課・保健婦と村社会福祉協議会を中心となって始まった地区リハビリ。これは、お年寄りが月に1、2回公会堂に集まって、お茶飲み話や体操、健康チェックなどをして1日を過ごすというもので、高齢者の閉じこもりや寝たきりを未然に防ごうという取り組みです。

今回、今年2年目を迎えた上小島谷・若野浦地区でリハビリ補助員というボランティアの立場で会を支えている片桐愛子さんにお話を伺いました。

リハビリ補助員を始めたきっかけは片桐さん。もともと、村の健康づくり推進員やヘルパーをしていまして、保健婦さんからこの話を持ちかけられたのがきっかけです。どこまでできるかわかりませんでした。と、あえずやってみようという気持ちでした。

リハビリ補助員はまったくのボランティアということですが、普段の活動で心掛けていることはありますか



リハビリ補助員として活動している片桐愛子さん

片桐さん 楽しんでます。参加者をわたしのペースに巻き込んで、まずは自分自身が楽しんでます。自分が楽しくなければ相手も楽しくないですし、(ボランティア活動は)長続きしないですからね。今後の目標はありますか。片桐さん とりあえず(地区リハビリが)始まってまだ2年ということ、この活動を定着させるためのしつかりとした下地づくりが先決といった感じですね。ボランティアさんと参加者の関係はいかがですか。片桐さん もともと、顔なじみの人たちばかりでしたので、最初からスムーズにいきましたよ。知っている人ばかりでしたので、気兼ねする事も少なかったですね。今後の課題はありますか。片桐さん 今は、わたしたちボランティアが中心となっていますが、あくまで主役は参加者であって、わたしたちはそのお手伝いをさせていたただくという考えですので、なるべく参加者の自主性に任せ、それをわたしたちが補うという形を作っています。この地区リハビリを縁の下で支えるのが地域ボランティアのみなさんです。主役はあくまで参加者。しかし、それを影で支えるボランティアの存在は欠かせない原動力となっています。



っていることがボランティアそのものからです。

ただ「ボランティア活動」と意識しているかどうかの違いはしかありません。ボランティアと意識しなくても、人と人が当り前のこととして互いに補い合い、思いやって日常生活を送ることができれば、それはとても素晴らしいことだと思います。

そのために、まず一人ひとりが身近なところから、そしてできることから活動を始めみてはいかがでしょうか。

## 脈々と生きつづける お互いさまの心

阪神・淡路大震災、ロシア船籍ナホトカ号の重油流出事故。この2つの災害・事故は映画の一場面と見間違えるほどの大惨事でした。

この2つの出来事で私たちの目に飛び込んできたのが、ボランティアの活動でした。国内はもちろんのこと、海外からも大勢の人々が駆けつけました。

若者からお年寄りまで、多くの人が被災者と共に街の復興やきれいな海を取り戻すために力を合わせました。

そこには、互いを思いやる助け合いの心、日本の古き良き伝統である「お互いさまの心」が脈々と生きつづけていることを大勢の人が実感したのではないのでしょうか。

時代が変わり、世代が変わっても、私たちは大切な心をつまでも受け継いでいかなければならないと思います。

## ボランティア精神

ボランティアは、自分の時間をつかい、自分のできる範囲で、自ら進んで行うもので、決して人から強制されるものではありません。

そして、「やってあげた」という同情的、差別意識ではなく、相手の立場にたって考え、同等の態度で接する共感的な活動でなければなりません。活動時だけでなく、常にこの心を持ち、いつでもどこでも困っている人がいたら手をさしのべる。これが真のボランティアといえるでしょう。

お年寄りや子供、身体に障害を持つ人、だれもが同じ社会の一員として、互いに助け合い、手を取り合っていくための行動こそがボランティアであり、それによって生まれる地域や社会とのかかわりとおして有形、無形の何らかを学び取ることは、必ずやかけがえのない心の財産となることでしょう。

## むすび

ボランティア活動は、高い志を持った特別な人だけの活動ではありません。だれにでもできることです。なぜなら、だれもが持っている優しさや思いやりの心こそが、ボランティアの源だからです。そうした心を言葉や行動に結び付けていくことがボランティア活動の「はじめの一步」となります。

## 体で学ぶ ボランティアの心

出雲崎町の特別養護老人ホーム「やすらぎの里」に26日から28日までの3日間、三島郡の中学生19人がボランティアの体験学習に訪れお年寄りとの交流や介護を行いました。

これは、サマーワークキャンプと題して、施設のお年寄りと同じに接することで福祉を理解してもらおうと社会福祉協議会が参加者を募り実施しているもので、活動とおして出会いや自己の成長、そして、地域社会に何が必要で、自分たちに何ができるのかを考えてもらうことを目的としています。

今年北辰中学校から4名の生徒が参加。利用者のお世話や施設での生活の中で、何を学び、何を感じとったのでしょうか。

加勢 亜由美

私は今回初めてサマーワークキャンプに参加しました。何もかもが初めてでも不安でしたが、大勢の人に助けられて3日間を楽しく過ごすことができました。



お年寄りの中には、話しかけても反応がない人もいましたが、話しながら涙を

流すおばあちゃんもいて、そのときは心がジーンとしました。

また、食事の介助はとてみたいへんでした。でも、私はおばあちゃんと楽しくおしゃべりしながら食べさせてあげました。

長かったような、短かったような・・・このボランティアスクールの経験を今後に生かしたいと思います。

初めて参加したサマーワークキャンプ。介助ってどんなことをするんだろう、と思いつつスタートした3日間でした。

新保 絢子

私がお手伝いしたことは、食事の介助や水分補給、車椅子・歩行の移動介助などでした。最初は慣れなかった介助もやっているうちにだんだん楽しくなってきました。

また、時間に余裕ができたときには、お年寄りの所へ行って話をしました。口

## ボランティアって、何？

やさしさ？

きずな？

助け合い？

協力？

共感？

協働？

ボランティアは

“お互いさま”と

“思いやりの心”です

目には見えないあなたの気持ちが

心と心をむすび

人と人をつなぐ

共に手を取り合って

互いに相手を思う

そんな気持ちをみんなが持てば

もっと住み良い和島村になります

八子 祐也

老人の介護や車椅子の扱いなど、今まで経験する機会がなかったけど、今回、サマーワークキャンプで3日間、やすらぎの里で手伝いをするようになりました。食事の介助は特に難しく、車椅子の扱いも思った以上にたいへんでした。わからないことだらけで、迷惑ばかりかけたような気もしますが、みんなやさしく接してくれました。

短い期間でしたが、今回とても良い経験をしたと思います。



櫛谷 徹

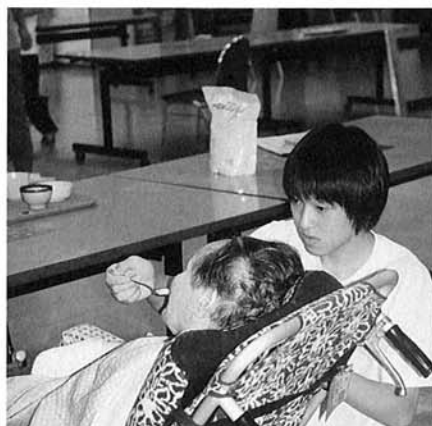
サマーワークキャンプ初日。何をすればいいのかわからなく、ただ立っているだけという状態でした。指導員さんの指示のもと、何とか手伝いができているという感じでした。

2日目からは徐々にですが慣れてきて、自分から進んで介助の手伝いをする事ができました。

の悪い人ややさしい人、おもしろい人など、いろいろな人がいました。今後、この経験をボランティアなどに生かしていきたいと思っています。



サマーワークボランティアで学んだことはたくさんありますが、ここで経験したことを忘れず、将来に生かしていきたいと思っています。



大きな充実感と達成感を得たサマーワークキャンプ。この経験は、4人にとってかけがえのない心の財産となったことでしょう。





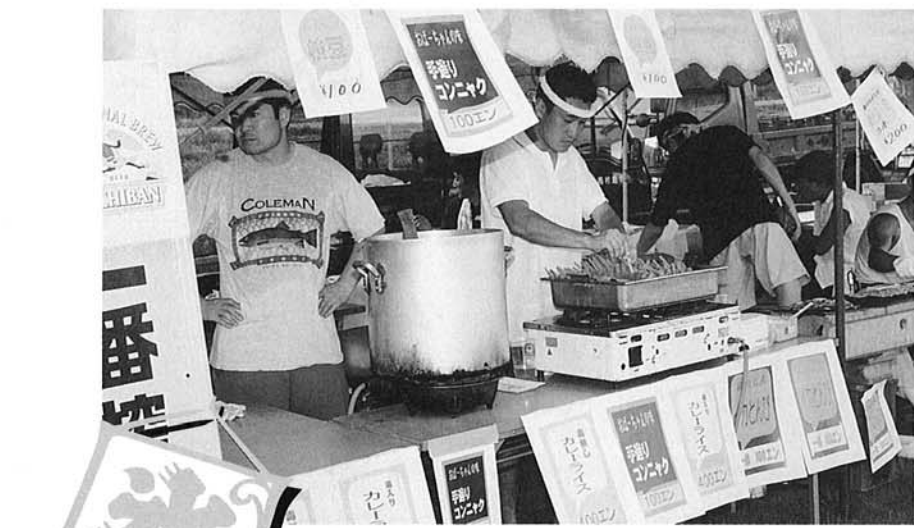
▲今年はミニ弓道「四半的」競技大会や半弓矢場、ストライクアウトに射的と、弓に関する各種イベントが行われました



# 第19回 わしままつり



夏本番!!  
今年でわしままつりも19回目  
会場をつつんだ賑やかな声  
大人も子供  
みんなが集う2日間  
夏の風物詩「大輪の華」が夜空を彩り  
心地よい笛の音色にあわせて  
心も踊るなつかしの島崎おけさ  
のどを潤すビートルにラムネ  
暑さをしのぐかき氷  
わしま音頭に佐渡おけさ  
色とりどりの衣装をまとい  
800人の民謡流し  
豪華な賞品すらりと並んだビンゴ大会  
緊張の瞬間  
もれるため息  
湧き出す笑顔  
夏の香りにつつまれた  
そんな今年のまつりを振り返ります



◆大人から子供まで一つの大きな輪になった大民謡流し



まつりの初日を飾った花火と島崎おけさの共演







子 十月一日に大きな調査があるって聞いたよ。  
父 国勢調査だね。五年に一度の、日本に住んでいるすべての人がかわる調査だよ。日本人も外国人も、みんな答えるんだ。

子 うちにも調査に来るの？  
父 そうだよ。調査票という紙が配られたら、家族の人数が配られた年や月などを書き込んで提出するんだ。

子 生まれたばかりの赤ちゃんも入るの？  
父 そう。タロウの妹のことも、忘れずにちゃんと書かなきゃね。新しい家族だからね。  
子 それなら、早く赤ちゃんの名前を決めようよ。ママと赤ちゃんが退院して帰ってくるのはあしただよ。  
父 うーん。もう少し考えよう。

●新しい家族を迎えた世帯

調査のスケジュール

- 調査票の配布 [9月23日から]
- ▼
- 調査票の記入 [10月1日現在]
- ▼
- 調査票の回収 [10月9日まで]
- ▼
- 集計
- ▼
- 結果公表(速報) [12月下旬~]

暮らして支えるデータ  
国勢調査は、単に人口を調べるために行われるものではありません。その結果は、これからのまちづくりなどに生かされる貴重な基礎資料になります。調査する内容は、世帯全員の男女の別、出生の年月、就業状態、住居の種類など、全部で22項目です。いま日本は少子化や高齢化が急速に進んでいます。これからの少子・高齢社会に対応するためには、住宅、福祉、交通、雇用など、さまざまな分野での対策が必要になります。調査の結果は、わたしたちの将来の生活基盤を支えるデータになるのです。

調査内容は守られます  
9月下旬に調査員が各世帯におうかがいし、調査票を配ります。調査票が届いたら、「調査票の記入のしかた」をよく読んで、住んでいる人についておれなく記入してください。調査票は、マーク・数字記入方式です。該当する項目の○印を黒鉛筆で塗りつぶしたり、数字を記入したりして回答します。記入された内容は、法律によって厳密に守られます。外部にもれたり統計を作成する以外目的に使われりすることは絶対にありません。調査票は、10月上旬に調査員が受け取りにうかがいます。記入に関して不明な点があれば、調査員に遠慮なくお尋ねください。

外国人でも調査してるの？  
国勢調査(センサス)は世界の国々で実施されています。世紀の変わり目となる今年と来年には多くの国で調査が行われます。米国、中国、韓国は今年、英国、カナダ、オーストラリアは来年です。あなたが記入する調査票は、日本に限らず、世界の未来を描く資料になるのです。

新婚生活を始めた二人  
でも地域が元気になる決め手は、魅力あるまちづくりよ。そのためには、町の姿をきちんと把握しないといけないね。十月一日に、全国一斉の調査があるってことは...。夫 知ってますとも。国勢調査でしょ。

妻 一九九五年の日本の人口は一億二千五百七十七万人。さて、二〇二五年の人口は？  
夫 今から二十五年後か...。少し増えて、一億二千八百万人！  
妻 ブー。一億二千百万人と見込まれているの。夫 えっ！ 減っちゃうんだ。

妻 でも、高齢者の割合は高くなるの。今は八人に一人。二〇一五年ごろには四人に一人。  
夫 この町も高齢化が進んでるって広報紙書いてあったよ。出生率が下がってるし、町を出ていく人も多いみたい。

夫 夫 知ってますとも。国勢調査でしょ。



- Q 調査員はどんな人？  
A 調査票を配布・回収する国勢調査員は、市区町村長の推薦によって総務庁長官が任命した非常勤の国家公務員です。調査員一人が約50世帯を受け持ちます。疑問があれば、お気軽に調査員にお尋ねください。
- Q 答えなければいけないの？  
A 調査票が提出されなかったり正しい申告がされなかったりすると、誤った統計になってしまうため、「統計法」という法律で申告義務が規定されています。国勢調査に参加するこ

- Q 個人情報は守られるの？  
A 調査情報を他人にももらしたり統計の目的以外に利用したりすることは法律で固く禁じられています。調査票は厳重に保管され、集計後はすべて溶かして再生紙になります。調査票に書かれた内容が外部にもれることはありません。ご安心ください。
- Q 調査結果はいつ分かるの？  
A 人口・世帯数の速報は、今年の12月に発表されます。そのほかの集計

- Q 結果は、来年以降に順次公表されます。結果をまとめた報告書は、都道府県・市区町村の統計担当課や図書館などで閲覧できます。また、総務庁統計局・統計センターのホームページ (<http://www.stat.go.jp>) でも見ることが出来ます。
- Q どんなことに使われるの？  
A 議員定数や地方交付金を決めたり、都市計画や社会福祉施策、経済計画、防災計画などを立てたりするときの基礎資料として活用されます。将来の人口予測や人口分析の研究、企

- Q 外国でも調査してるの？  
A 国勢調査(センサス)は世界の国々で実施されています。世紀の変わり目となる今年と来年には多くの国で調査が行われます。米国、中国、韓国は今年、英国、カナダ、オーストラリアは来年です。あなたが記入する調査票は、日本に限らず、世界の未来を描く資料になるのです。

業の製品開発などの分野でも調査結果が使われます。

新婚生活を始めた二人  
でも地域が元気になる決め手は、魅力あるまちづくりよ。そのためには、町の姿をきちんと把握しないといけないね。十月一日に、全国一斉の調査があるってことは...。夫 知ってますとも。国勢調査でしょ。

妻 一九九五年の日本の人口は一億二千五百七十七万人。さて、二〇二五年の人口は？  
夫 今から二十五年後か...。少し増えて、一億二千八百万人！  
妻 ブー。一億二千百万人と見込まれているの。夫 えっ！ 減っちゃうんだ。

でも、高齢者の割合は高くなるの。今は八人に一人。二〇一五年ごろには四人に一人。  
夫 この町も高齢化が進んでるって広報紙書いてあったよ。出生率が下がってるし、町を出ていく人も多いみたい。

夫 夫 知ってますとも。国勢調査でしょ。



国勢調査は、5年に一度、日本に住んでいるすべての人を対象に行われる大規模な統計調査です。特に、今年の調査結果は、21世紀のまちづくりを生かされる貴重なデータとなります。あなたの調査票が、暮らしやすい未来の姿を描くのです。





## 古式ゆかしく

古くから宇奈具志神社(鳥崎)に伝わる“六夜祭・弓踊行列”が8月16日(水)行われました。日もとっぷりと暮れた夜8時、大勢の見物人が沿道を埋め、いよいよ行列がスタート。笛や太鼓の音が鳴り響くと、辺りをより一層幻想的な雰囲気包み込み、見物客は目の前で繰り広げられた時代絵巻を楽しみました。ちなみに、この行列に参加すると、その年はあらゆる災難から護られ、また、無病息災で過ごされると信じられているそうです。

## 誓い新たに、大人への仲間入り

8月15日(火)、保健センターを会場に成人式が行われました。式典では、「成人を迎えた皆さんには権利と義務を与えられたと同時に、個人としての責任ある行動を期待します」と村長が式辞を述べると、新成人を代表して狩野大輔さんが「激動のこの時代において、自覚と責任の重大さを痛感し、強く正しく生きていきます」と決意を新たにしました。人生の節目といえるこの行事に、スーツや羽織、ワンピースを着こなした新成人59人が出席。友人や恩師との久しぶりの再会を喜びあいました。今年の新成人は78名(男36名、女42名)でした。



月日	コース名	バスの運行経路・乗降車場所
10月13日(金)	中之島町・三島町 「平成大改修」と「郷土の歴史」探訪	8:20 9:10 9:30 山古志村役場—長岡駅東口—市立劇場 17:30 16:40 16:20
10月13日(金)	見附市・栃尾市 「ニットファッション」と「名水」探訪	8:10 8:40 9:10 9:30 小国町役場—越路町役場—長岡駅東口—市立劇場 17:40 17:10 16:40 16:30
10月13日(金)	山古志村・川口町 「伝統・闘牛」と「ヤナ場」探訪	8:40 9:10 9:30 中之島町役場—長岡駅東口—市立劇場 17:00 16:30 16:20
10月14日(土)	小千谷市・長岡市 「ちちみの里」と「郷土の歴史」探訪	8:00 8:30 9:10 9:30 出雲崎町役場—三島町役場—長岡駅東口—市立劇場 17:50 17:20 17:00 16:50
10月14日(土)	与板町・出雲崎町 「良寛」と「与板歴史散策」探訪	8:20 8:40 9:10 9:30 川口町役場—小千谷市役所—長岡駅東口—市立劇場 17:30 17:10 16:40 16:30
10月15日(日)	越路町・小国町 「豪農の館」と「紙の芸術」探訪	8:00 8:30 9:10 9:30 和島村役場—与板町役場—長岡駅東口—市立劇場 18:00 17:40 17:10 17:00
10月15日(日)	和島村・長岡市 「良寛の里」と「郷土の歴史」探訪	8:10 8:40 9:10 9:30 栃尾市役所—見附市役所—長岡駅東口—市立劇場 17:30 17:00 16:30 16:20

### 地域探訪ツアー 参加者募集!

長岡地域広域行政組合では、この秋ふるさとの魅力を再発見する旅「地域探訪ツアー」を開催します。豊かな自然、そこで生れた歴史、文化そして産業を探る旅にみなさん参加してみませんか。

■期日：10月13日(金)・14日(土)・15日(日)

■対象者：圏域住民

■定員：各コースとも40人

■参加費：3,000円(昼食代、入館料等)当日支払い

■申込方法：はがきに、住所・氏名・年齢・電話番号・希望コース・乗降車場所を記入し、長岡地域広域行政組合までお申し込みください。

■参加決定：募集人員を超えた場合は抽選により決定し、その結果を通知します。

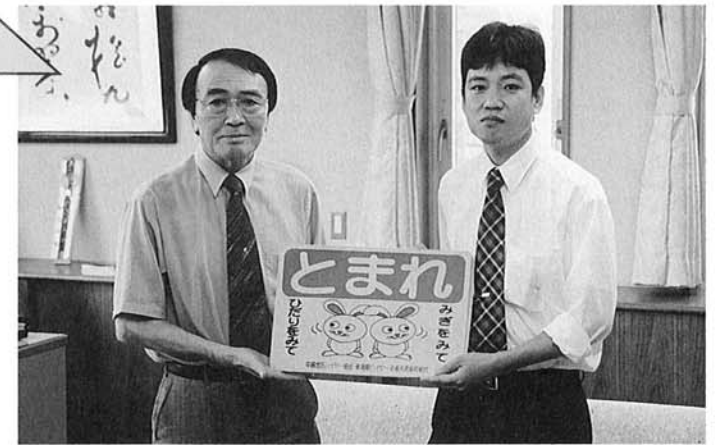
■申込締切：9月29日(金)必着

■申込先：〒940-0084 長岡市幸町2丁目1番1号 長岡市役所幸町分室 (☎37-6067)

※時間等詳細については、抽選後、参加決定者に通知します。

## 「気をつけて！」一言かけて事故防止

いつも元気に遊んでいる子供たちを、交通事故から守り、また、交通事故防止を目的に8月4日(金)中越地区ハイヤー協会より飛び出し防止「ストップマーク」の寄贈をいただきました。夏休みは終わりましたが、子供たちの気持ちはまだ少しゆるんでいる時期だと思います。子供たちが出かける際は、一言「気をつけて!」を忘れずに。なお、設置場所は現在検討中ですので、後日お知らせいたします。



## 一人で悩まず 積極的な生活を

長岡管内のパーキンソン病患者と家族の会「榎の会」のメンバーが7月28日(金)、和島村の同病患者さんとの交流を目的に来村されました。「パーキンソン病」とは、脳の出す運動の指令がうまく伝わらず、スムーズに動けなくなる病気で、アメリカの映画俳優マイケル・J・フォックスもこの病気の患者さんです。この病気は、「動く」という当り前の動作がおっくうとなることで、閉じこもりが病状の悪化を招きます。家族や周囲の病気への理解、そして、患者さん本人が無用な心配を抱かずに、積極的な生活を送ることが大切です。この日は、和島村の患者さん3名が榎の会のメンバーと軽い運動や、早川タカ子さんの指導の下ハワイアンダンスなどを楽しみ、交流を図りました。

## 介護保険

65歳以上の方の保険料納付が10月から始まります。



10月から保険料の半額を納付

保険料は原則年金から天引きされます

高齢者の介護を国民みんなで支えるため「介護保険」が今年4月からスタートしました。介護保険では、40歳以上の国民すべてが被保険者となり保険料を負担します。65歳以上の方(第1号被保険者)は、制度についての理解をいただきながら保険料を段階的に負担していただけるよう、今年9月まで保険料を納めなくてもよいこととなっていますが、10月からは保険料を納付していただくことになります。納付していただく保険料の額は、平成13年9月までは本来の保険料の半額、それ以降は本来の保険料となります。

保険料は、高齢・退職年金が月額15,000円以上の方は、年金からの天引きにより市区町村に納めます。年金額が月額15,000円未満の方は、口座振替などによって市区町村に納めます。なお、保険料の額は、住んでいる市区町村の介護保険サービスの水準によって異なります。また、所得に応じて無理のない負担となるよう、5段階の保険料となっています。保険料は、介護保険制度を安定的に運営するための大切な財源となるものです。みんなで支え合うという制度の趣旨を踏まえ、保険料の徴収にご理解いただきますようお願いいたします。

介護保険に関するお問い合わせは、役場住民課介護保険担当窓口へ。





# わし麻呂くんの部屋

## 生涯学習情報



### 救命講習&水中ウォーク

レディースセミナー

公民館では、男女共同参画型社会をめざし、女性教育講座(レディースセミナー)を今年度も開設し、その第1回目の学習を7月末にゆきわり荘を会場に実施しました。

本年度の第1回目は、与郷消防本部の職員を講師に迎え、「救命講習」家族が突然!あなたに何が出来るか」をテーマに学習しました。

講習は心肺蘇生法の必要性の講義・実習にはじまり、日常起こりうる家庭での事故やケガの応急処置について学習しました。受講生のみなさんは、モデルの人形を家族に見立てて、実際に蘇生法を実践するなど、緊急時の応急処置を真剣に学んでいました。



実施しました。

当日は、長岡市の今井裕子先生を講師に迎え、23名の受講生が実際にプールに入り水中での運動法の講義を受けました。

この「水中ウォーキング」は、プロのスポーツ選手や競争馬などもリハビリの時に行う運動で、足腰への負担が軽く、全身運動ができるという「すぐれもの」。

最初は水着への抵抗があった参加者のみなさんも、講師の「体に良い運動を楽しもう」という言葉に、終始笑顔で水中運動を楽しんでいました。

B & G プールは9月15日まで開放(土・日と夜間のみ)しています。腰・肩・間接などに痛みをおぼえる方、また、足がむくみやすい方は是非、体への負担の少ない水中運動を実践してみてください。

### 少年教室集団宿泊研修in妙高少年自然の家

五感で学んだ大自然

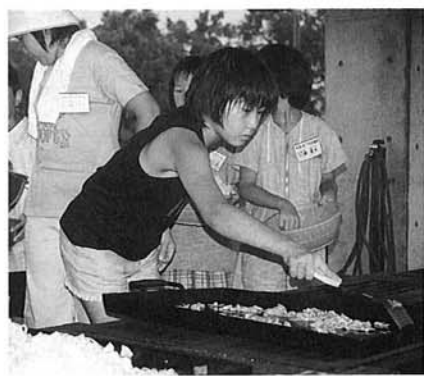
8月8日(火)〜10日(木)の2泊3日の日程で、国立妙高少年自然の家(妙高村)において、集団宿泊研修が実施されました。

研修初日は、長野県三水村にある斑尾高原農場で「ジャムづくり」にチャレンジした子供たち。農場職員の説明を聞きながら、友達と協力して手作りのおいしい一品を作りました。



また、午後には今年の研修の拠点「妙高少年自然の家」に入るやいなや、早速、一人暮らしの高齢者世帯への手紙書きに始まり、夜には妙高の夜空を明るく照らすキヤンプファイヤーを楽しみました。2日目は今年から取り入れた選択プログラム「選択でGO!」を実施。グループごとに選んだ課題に取り組みました。

「マキ割り」班は、ナタの取り



扱いに始まり、着火までを学習。「自然観察」班は、妙高の大自然を五感で感じながらの散策。花や葉っぱを用いて、お面や花のリング、ブローチなどを作りました。

3日目最終日は、まず手始めにお世話になった施設に感謝の気持ちを込めて掃除に取り組み、「来た時よりも美しく」の精神を実践を通して学習しました。



### レディースセミナー

参加者の声

清水シゲ子さん  
セミナーの初日。「もしもし大丈夫ですか大丈夫ですか。すみません誰か救急車を呼んで下さい」。少し恥じらいながらも、皆真剣に人口呼吸と心臓マッサージの実習を続ける。何年前かに体験したのにすっかり忘れてしまい又本日が初めて?

救急隊の方に繰り返し指導いただき少し身に付いた気がしましたが、実際に役立つかどうか。これからの機会あることに習って慣れて頭と体で覚える事。年を重ねるごとに、何事にも後ろ向きになる自分の背中を自分自身でポンと押して、皆さんと共に学ぶ事の楽しさを実感しつつ、次からの講習にも積極的に参加したい。

早川枝美さん

第2回目のレディースセミナーで今井先生の指導を頂き、手や足を動かすこと、水圧の強さに思うように体がついていかないもどかしさ。久しぶりに幼い頃の思い出にひたりました。

これからも、少しずつ体力、筋力をつけて、家族に負担をかけるような頑張りたいたいと思います。

### 生涯学習フェスティバルinワシマ

作品展出展者・芸能発表者募集!

今年も10月28日・29日と2日間にあわたり、生涯学習フェスティバルinワシマが開催されます。

公民館では、村民の皆さんが日頃の学習成果を発表する「作品展」と「芸能発表会」の開催にあたり、「出展者」並びに「発表者」を募集します。

内容は例年通りですが、作品展については、今年新たに「和島村の四季」をテーマとしたブースを新設します。和島村の豊かな表情を紹介する作品(絵画・写真・短歌など)を併せて募集します。詳しくは広報来月号(10月号)でご案内いたします。

### 楽しむことから始めよう!

ひまわり教室

8月12日(土)、保育所を会場にひまわり教室の公開講座が行われました。

「何事も楽しむことから」というテーマから用意された、大小様々なプールと数々の遊具。普段は水への抵抗がある子供たちも、この時ばかりは、へっちゃらといった様子で水遊びを楽しんでいました。また、体に絵の具を塗って遊ぶ「ボディペインティング」では、ボランティアとして参加してくれた中学生のお兄さんお姉さんと一緒に、思い思いにお絵かきを楽しんでいました。

昔はみなさんにとってお風呂場も一つの遊び場だったのではないのでしょうか。時には童心にかえって、お子さんとお風呂で水遊びを楽しんでみてはいかがでしょうか。



### 蜂には十分ご用心!!

「蜂にさされた時の応急処置」

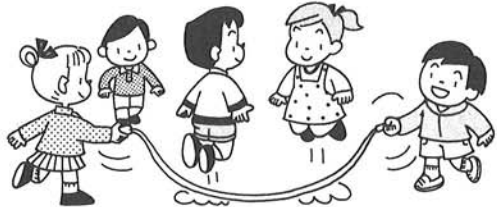
- ①刺されても、あわてたり、騒がない。動かまわると毒の拡散が早まります。
  - ②針が残っている時は針を取り、毒を吸い出す。ただし口腔内に切傷などがある場合の吸い出しは厳禁。
  - ③体内への毒の拡散を防ぐために患部及び周辺を氷などで冷やす。
  - ④虫刺されの薬を塗る。
  - ⑤出来るだけ早急に医師の診察を受ける。
- 以上が処置方法ですが、蜂に刺されないための予防策として、黒色の服装や帽子は出来るだけ避けよう。蜂は黒い部分(髪の毛・眉など)をめがけて来るそうです。

図書室 新着図書紹介 新刊一部紹介の巻

【成人向け】

- 『塩野七生』(五木 寛之)
- 『ホワイトアウト』(真保裕一)
- 『話を聞かない男、地図が読めない女』(主婦の友社)
- 『叱ってばかりの私』(プチタンファン編集部)

ほか数冊





# おじいちゃん、おばあちゃん大勢の参加を！！ 9月15日(金)は「敬老の日」です

和島村では70歳以上のおじいちゃん、おばあちゃんをご招待して、永年にわたり社会に貢献されてきたご苦労に感謝し、また、長寿をお祝いする「敬老会」を開催いたします。今年の対象者は956名です。

当日は、村内有志のみなさんや保育園児による踊りなどのアトラクションを多数予定していますので、どうぞ楽しい1日をお過ごしください。  
☆日 時 9月15日(金) 午前10時から  
☆会 場 和島農村勤労福祉センター

## 祝 東 西 和島村・長寿番付表

地 域	性別	年齢	氏 名	番 付	氏 名	性別	年齢	地 域
両 高	男	97	高 井 作 蔵	横 網	柄 澤 ツ マ	女	97	上 桐
道 城 下	女	95	本 間 イ ク	〃				
城 之 丘	男	94	羽 鳥 一 義	大 関	菊 地 藤 吉	男	94	北 野
上 桐	女	93	金 子 ト キ	〃	阿 部 マ ツ	女	93	荒 卷
駅 前	女	93	佐 藤 キ ミ キ	〃	布 施 タ ケ	女	93	下 小 島 谷
下 町 上	女	92	高 橋 チ ヨ	関 脇	佐 藤 め つ	女	92	根 小 屋
下 町 下	男	92	早 川 五 作	〃	早 川 ワ カ	女	92	新 田
下 富 岡	女	92	竹 内 ス イ	〃	菊 地 ハ ル	女	92	北 野
下 町 上	女	92	加 勢 ミ ネ	〃	中 野 文 枝	女	92	両 高
日 野 浦	女	91	白 倉 キ ト イ	小 結	高 橋 チ ノ	女	91	中 沢
日 野 浦	男	91	平 澤 本 治 郎	〃	若 井 市 郎	男	91	北 野
城 之 丘	女	91	宮 田 タ キ	〃	久 住 角 司	男	91	上 小 島 谷
東 保 内	男	90	外 山 惣 吉	前 頭	田 村 ミ ヨ シ	女	90	梅 田
下 富 岡	女	90	高 桑 淑 子	〃	池 田 セ ン	女	90	荒 卷
東 保 内	男	90	清 水 熊 一	〃	矢 島 カ ミ ヨ	女	90	上 桐
東 保 内	女	90	佐 藤 ヨ リ	〃	早 川 三 治	男	89	下 町 下
村 田	女	89	佐 藤 美 根	〃	久 住 ム メ	女	89	上 小 島 谷
日 野 浦	女	89	栗 林 リ ッ	〃	大 矢 フ ミ	女	89	中 沢
下 町 上	女	89	近 藤 直 江	〃	久 住 ヤ エ	女	89	上 小 島 谷
両 高	女	89	小 田 タ ツ	〃	小 黒 正 毅	男	89	高 畑
両 高	女	89	小 林 亥 之 甫	〃	北 島 キ ク ノ	女	89	下 町 上
上 小 島 谷	女	89	大 矢 ナ カ	〃	久 住 シ イ ノ	女	89	上 小 島 谷
上 小 島 谷	男	89	小 谷 松 孝 次	〃	大 矢 キ ヨ イ	女	89	梅 田
中 沢	女	89	早 川 カ ネ	〃	早 川 駿 一 郎	男	89	道 城 下
駅 前	男	89	向 笠 竹 次 郎	〃	高 橋 ヨ シ ヨ	女	89	中 沢

## 安全運転は相手に対する思いやり

和島村交通安全活動

8月4日(金)、和島村交通安全協会が中心となって国道116号農協スタンド付近で街頭指導を行いました。

これは、夏場の交通事故防止運動の一環として行われたもので、運転者一人ひとりに「交通事故ゼロ」の願いをこめて交通安全マスコット「わし麻呂鶴」を手渡ししました。

また、8月8日(火)には運転者講習会が保健センターで開催されました。

この講習会は、毎年開かれているもので、和島村優良運転者表彰のほか、村交通安全協会婦人部による「交通安全紙芝居」、そして、与板警察署・寺澤係長の講演など



が行われ、参加した約60名のみなさんは真剣に交通安全について学んでいました。

## 秋の全国交通安全運動

9月

21(木)

30(土)

## スローガン 秋の道心で確認 目で確認



も昔も変わりません。

石川県輪島市の名勝に指定されている千枚田。寛永15(1638)年ごろ築造された「谷山水」を水利としています。千枚田は棚田のため、上段の田の水吐(排水口)が下段の田の取水口となります。落とし水ということはちよつと違いますが、暗渠を使わず、水が流れる仕組みになっています。

### 落とし水

米が取れる実りの秋。秋は夏休みを経て生活パターンに変化が生じ、特に学生などは悩む事が増える時期でもあります。9月11日は「警察相談の日」。困り事などの電話相談は#9110番でお願いします。

「落とし水」「水落とす」「堰外す」など、いずれも秋の季語です。

くらやみに 水落つ音や

大社みち 飯田蛇笏

薬師寺の 塔見ゆる田も

水落とす 斎藤小夜

落とし水というのは、

田んぼに入れた水を抜い

て、田を乾かし、稲刈り

の準備をすることです。

米づくりは手間がかかります。

ますが、昔は、種まき、

田掻き、雨の時期の田植

え、炎天下の田草取りと、

ほとんどが手作業で、よ

り大変な労働でした。そ

して、いよいよ収穫の見通し

がついて、田水を落とすとき

は感慨ひとしおだったと思わ

れます。現在は農作業も機械

化し、排水は地下に設けた暗

渠(水路)によって行われる

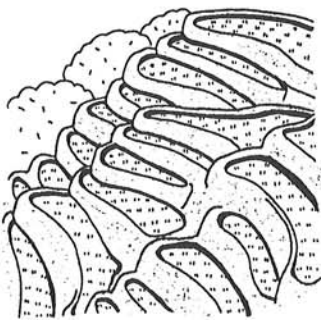
ようになっていくが普通です。

昔のように、堰を外して水

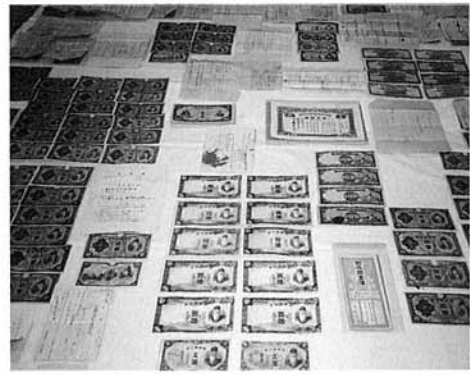
を落とすというようなのは、

少なくなってきたようです。

でも、収穫の喜びは、今







**引き揚げ者のみなさまへ**  
 税関では、終戦後の混乱期に戦地から引き揚げてきた方々が、当時国内に持ち込むことができず税関等に預けた通貨や証券などをお返ししています。

**引き揚げ者のみなさまへ**

長岡保健所では肺気腫、気管支拡張症、気管支喘息等で、せき、

**長岡保健所  
いきいき呼吸教室のご案内**

これは、昭和28年から実施されているもので、お心当たりの方はお気軽にお問い合わせください。これらの手続は、本人だけでなく家族の方々も問い合せることができます。実際には預けたかどうか不明な場合でも調査できることあります。上陸港が新潟以外の方でもお気軽にご相談ください。

●お問い合わせ先  
 新潟港合同庁舎内・新潟税関支署統括監視官部門  
 ☎025-244-9314

●参加料/1回1000円(保険料)  
 ●申し込みは、9月11日までに長岡保健所医薬予防課まで  
 ☎33-4932



**越後のまん中、夢発進基地  
長岡地域広域市町村圏イベント情報**

- 越路町**  
 ◆東京打撃和太鼓コンサート  
 ◆期日/9月15日(金)  
 ◆会場/町民体育館  
 ◆内容/東京打撃団とこしじ巴太鼓の共演をお楽しみください。  
 ◆連絡先/越路町企画振興課 ☎92-5902
- 与板町**  
 ◆与板まつり  
 ◆期日/9月13日(水)~15日(金)  
 ◆会場/町内  
 ◆内容/200余年の伝統を誇る勇壮な登り屋台をメインに、民謡流しや各種イベントが行われます。  
 ◆連絡先/与板町企画課 ☎72-3100
- 見附市**  
 ◆第8回リサイクルフェアin見附  
 ◆期日/9月24日(日)  
 ◆会場/見附市中央公民館  
 ◆内容/環境問題に関する各種イベントを開催。資源の再生化や物の大切さについて理解を深めてください。  
 ◆連絡先/見附市環境衛生課 ☎62-2334
- 小千谷市**  
 ◆片貝まつり花火大会  
 ◆期日/9月9日(土)~10日(日)  
 ◆会場/片貝町地内  
 ◆内容/世界一の正四尺玉や真昼の三尺玉など、2日間で1万5千発の花火が打ち上げられる花火の祭典(打上げ19:30から)  
 ◆連絡先/小千谷市商工観光課 ☎83-3612

**9月の納税・納入**

- 村 県 民 税 料 料 料 料 料
- 国 民 健 康 保 険 料 料 料
- 国 民 年 金 保 険 料 料 料
- 幼 稚 園 保 育 料 料 料
- 保 育 所 保 育 料 料 料

9月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
③	4	5	6	7	8	9
⑩	11	12	13	14	⑮	16
⑰	18	19	20	21	22	⑳
㉒	23	24	25	26	27	28
29	30					

Information  
**お知らせ**

●和島村役場  
 ☎74-3111 FAX74-2791

**9月の救急診療のご案内**

1 休日の救急診療  
 (1)内科・小児科・外科・歯科の昼間(午前9時~午後6時)  
 長岡市健康センター内(長岡市西千手2-5-1)  
 ・長岡休日急患診療所 ☎35-8255  
 ・長岡休日急患歯科診療所 ☎33-9644(午後4時まで)

(2)産婦人科および夜間

区 分	在宅当番医院	午前9時~翌午前9時
診療科目	産婦人科	内科・小児科・外科・産婦人科
3(日)	斎藤医院	長岡中央総合病院
10(日)	小林医院	立川総合病院
15(祝)	丸岡医院	長岡赤十字病院
17(日)	トマトレディスクリニック	長岡中央総合病院
23(祝)	杉本医院	立川総合病院
24(日)	長岡西病院	長岡赤十字病院

**言葉の履歴書**

「月とスッポン」  
 鳴き声がスッポンと聞こえるところから名付けられたとされるスッポン(鼈)は、川・池・沼に住むカメ(亀)の一種で、別名「泥亀」。肉は美味で、血は強精剤として珍重されます。  
 中国で「困魚」と書かれたのは、背中の甲羅が亀より円いからで、日本でも関西地区では「まら」と俗称されました。お月見が行われる天上の月と比べると、同じ円型でも、まさに雲泥の差があるわけですが、もとも「月と朱盆」から転化した言葉とする異説もあります。

「提灯に釣り鐘」は「月とスッポン」と同様に、形が近くても釣り合いのとれない例え。これは重さが比べものにならないほど違う「片思い」で「片思い」のことを「提灯と釣り鐘」としてやれている人もいました。  
 しかし、提灯や釣り鐘が身近なものでなくなった現在では、やはり「月とスッポン」の方が実感を伴う表現のようです。

**県知事より感謝状!!**

平成11年度の村県民税の収納率100%の好成績による感謝状を、8月1日(火)、県知事(代理飯島長岡財務事務所長)よりいただきました。  
 収納率100%というのは県内でも稀で、平成11年度はわずかに9町村しかなかったそうです。これからも引き続き村民の皆様のご理解をいただき、収納率の



向上に努めていきたいと思っておりますので、ご協力をお願いします。

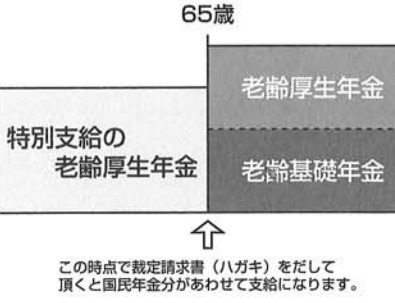
**歯の健康 Q&Aコーナー**

Q 高齢で歯科医院に通院できない家族がいます。自宅で歯科治療を受けることはできますか。  
 A 現在新潟県では、歯科医院で治療を受けることが困難なお年寄りや障害者のいるお宅を対象に、歯科医師と歯科衛生士による在宅訪問歯科治療を行っております。この制度は、歯科疾患の予防や治療、及びリハビリテーションを促進し、歯科保健水準の向上を図ることを目的に行われています。診療の内容は、歯科検診、入れ歯の修理・新製、むし歯、歯周病の治療等さまざまです。  
 在宅訪問歯科診療をご希望の方は最寄の保健所又は身近な保健婦さんにご相談ください。また、希望する歯科医師又は近隣の歯科医師による訪問歯科診療を受けることもできます。  
 在宅訪問歯科診療は、高齢者の増加に伴い利用者数も年々増加しています。また、利用者の生活改善状況の聞き取り調査では、食事がおいしく何でも食べられるようになった、寝たきりだったが自分で動けるようになった等、精神面、身体面、食生活面に改善が認められています。  
 新潟県歯科医師会

**国民年金の請求手続きは?**

私は現在、厚生年金を受給していますが、過去に国民年金を10年位かけたことがあります。まもなく65歳になるのですが国民年金の受給の手続きについて教えてください。

A あなたが現在受給されているのは、厚生年金に加入した期間で計算された特別支給の老齢厚生年金ですが、この年金は65歳で失権となります。65歳以降については、それまで加入してきた国民年金、厚生年金の期間を合算し、老齢基礎年金と老齢厚生年金が一つの年金として新たに裁定され支給されることとなります。



この時点で裁定請求書(ハガキ)をだして頂くと国民年金分が合わせて支給になります。

国民年金に関するお問い合わせは、役場住民課国民年金係まで  
 ☎74-3111 内線255

