

第1回三町村親善ニュースポーツ大会
和島村・三町村・寺泊町



和島のチームが見事に優勝



11月9日(土) 第1回 三町村親善ニュースポーツ大会より

広報

わしま

2002 12 December

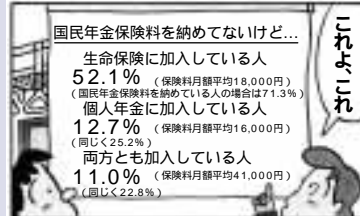
2002年(平成14年)12月1日発行 No.352

広報 わしま

平成14年12月1日発行 352
発行:和島村役場
編集:企画観光課
〒949-4511
新潟県三島郡和島村大字小島谷3434-4
TEL:0258(74)3111
FAX:0258(74)2791
http://www.vill.washima.niigata.jp
E-mail:w-kikaku@lily.ocn.ne.jp

年金4コマ劇場

年金はトクか、ソンか?



公的年金は「すべての国民の“安心”を、みんなで支え合おう」と始まった社会保障の制度です。なのに、どうしてお金はあるのに払っていない人がいるのでしょうか?今後、国としてはこうしたルール違反の人たちへ保険料収納対策を徹底していく考えです。

和島村の人口と世帯数
人口 5,153人(+2人)
男 2,498人(+4人)
女 2,655人(-2人)
世帯数 1,314戸(-1戸)
10月末現在・()内は前月比

12月の広報カレンダー

1 (日)	○文化祭・学習参観・もちつき大会 (島田小)	16 (月)	
2 (月)	○国民健康保険料11月納入期限 ○介護保険料11月納入期限	17 (火)	○心配ごと相談
3 (火)	○麻疹予防接種 ○心配ごと相談	18 (水)	○配食サービス
4 (水)	○配食サービス	19 (木)	○すずかけ祭(島田小学校)
5 (木)		20 (金)	○配食サービス昼食会
6 (金)		21 (土)	
7 (土)		22 (日)	
8 (日)	○体育館一般開放日	23 (月)	天皇誕生日
9 (月)		24 (火)	○心配ごと相談
10 (火)	○心配ごと相談	25 (水)	○固定資産税第3期納入期限 ○配食サービス ○国民健康保険料12月納入期限
11 (水)	○年末の交通事故防止運動(31日まで) ○乳児検診 ○配食サービス	26 (木)	
12 (木)		27 (金)	○官庁御用納め
13 (金)		28 (土)	
14 (土)	○発表会(幼稚園・保育所)	29 (日)	
15 (日)		30 (月)	
		31 (火)	

編集者のつぶやき

11月9日(土)「第1回三町村親善ニュースポーツ大会」の取材に寺泊中学校に行ってきました。大会では各地の予選を勝ち抜いた30チームがエントリー。老若男女を問わず、にぎやかにニュースポーツを楽しんでいました。記念すべき第1回の総合優勝は和島村の平均年齢66.3歳『駅前いきいきチーム』となりました。今月の表紙は、この大会の最後に和島の参加者や関係者全員で撮った写真です。▶さてこの三町村親善ニュースポーツ大会、来年は和島村で開催されます。この機会にニュースポーツを始めてみてはいかがでしょうか。もしかしたら来年、優勝カップを手にしているのはあなたかもしれません。

今年のテーマは
「共有」

第22回 生涯学習フェスティバル in ワシマ

10月26日、27日の2日間にわたって、勤労福祉センターを会場に「第22回生涯学習フェスティバルinワシマ」が今年「共有」をテーマに開催されました。このイベントは、村内で活動するサークルや公民館事業として行われている各種教室・講座など、村民の生涯学習の発表の場として、また、これから何かを始めようと思っている人たちへのきっかけの場として、毎年開催しているものです。フェスティバルでは、芸能発表を皮切りに作品展示や福祉器具の展示などが行われました。また今年には生涯学習フェスティバル、初のスポーツイベントとして「ニュースポーツ大会」が開催されました。



日頃の練習成果を披露した芸能発表

生きがいをもって日々の生活を送ることが生涯学習の基本テーマです。みなさんは今年の生涯学習フェスティバルでどんな体験をしましたか。興味を抱いたものがあつたら、迷わずどんどんチャレンジしてください。きっと自分にあつた生涯学習のテーマが見つかるはずです。



笑わせてもらいました手話サークル和島の会
4年ぶり!!タカ子きもの教室



ゆっくり鑑賞作品展示



おいしいお茶でひと休み



何問当るかな?防災クイズ
消防団防災クイズ



生活に密着した情報などを展示した行政情報コーナー



多種多様な器具が並んだ福祉器具展示

1年間の集大成!第1回ニュースポーツ大会

10月27日(日)生涯学習フェスティバルのスポーツイベントとしてニュースポーツ大会が行われました。この日は子供たちから年配の方まで幅広く20チームがエントリー。三町村親善ニュースポーツ大会の予選会を兼ねたこともあり、白熱した熱戦が繰り広げられました。大会ではカーリングを床の上でもできるようにした「フロッカー」とビニール製のゴムボールを使う「ペタンク」の2種目がおこなわれました。

両方とも自分達の球をどれだけ的に近づけるか争うスポーツなため一投も気が抜けません。ほんの数センチの差で勝負がつくこともあり、審判の計測を注意深く見ました。



ペタンク

大会結果

総合優勝
荒巻健康づくり チーム

ペタンク部門優勝
荒巻健康づくり チーム

フロッカー部門優勝
駅前若妻会 チーム



フロッカー



どっちが近いかな?



▲駅前若妻会チーム



▲荒巻健康づくりチーム

STOP

飲酒運転防止

飲酒運転は重大な犯罪です!



もう師走です。これから忘年会やお正月などお酒を飲む機会が多くなる時期になります。それはまた飲酒運転による事故の件数が多くなる時期でもあります。

交通事故、起こしたくて起こす人はいないはずですが、それでも毎日交通事故は発生し多くの方がケガをしたり生命を落としています。もし、大切な家族が交通事故で亡くなったら、まして、その相手が飲酒運転であったら。その相手を許すことができますか...

飲酒運転の罰則強化
危険運転致死傷罪

平成13年12月25日、刑法が改正され「危険運転致死傷罪」が施行されました。
飲酒運転等の悪質・危険な自動車の運転により人を負傷させたものは10年以下の懲役、死亡させたものは1年以上の有期懲役（最高15年）となります。

道路交通法の改正

平成14年6月1日より改正道路交通法が施行されました。
飲酒運転に関する道路交通法改正のポイントは以下の通りです。

違反行為	改正前		改正後	
	罰則	違反点数	罰則	違反点数
酒酔い運転	2年以下の懲役又は10万円以下の罰金	15点	3年以下の懲役又は50万円以下の罰金	25点
酒気帯び運転	3月以下の懲役又は5万円以下の罰金	6点	1年以下の懲役又は30万円以下の罰金	0.25mg以上 13点 0.25mg未満 6点 0.15mg以上

年末の交通事故防止運動

12月11日(水)から12月31日(火)まで

スローガン

『年の暮れ はやる心に ひそむ事故』

チャイルドシート購入費の一部を補助します。

対象 村内在住の6歳未満の乳児のために、チャイルドシートを購入された村内在住の保護者の方。ただし寄贈される場合は対象になりません。

(平成11年4月1日以降に購入された方が対象となります)

補助額 購入費用の1/2(限度額15,000円)
申請に必要なもの

領収書、保証書など製造元と販売店等が確認できる書類。申請書(役場総務課にあります)印鑑、振込先の金融機関名(口座番号)購入したチャイルドシート

問合せ・申請先
役場総務課(74-3111)

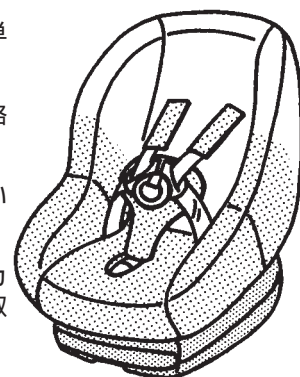
チャイルドシートを認めるコツ

取り付けが簡単なもの

安全基準に合格しているもの

あまり重くないもの

クッションやカバーが簡単に取り外せるもの



チャイルドシートは子供を守る“命綱”です。車に乗車の際、子供は必ずチャイルドシートに座らせてください。

平成14年度上半期

予算執行状況

平成14年度第1回の財政事情の公表として予算の執行状況をお知らせいたします。

本年の当初予算状況を4月1日発行の『広報わしま』紙上でお知らせいたしましたが、その後、3次にわたる予算補正を行い、9月30日現在の予算現額は、27億9,024万1千円となっています。

補正予算の主なものとしては、人事異動に伴う人件費、三島郡3か町村合併任意協議会負担金、園芸産地育成・定着化支援事業補助金、7月の台風6号による道路・キャンプ場災害復旧費、県営ほ場整備事業負担金、水田営農関係補助金等を措置い

たしました。

歳入のうち村税では、3億8,200万2千円の予算額のうち1億8,501万1千円、48.4%が収入され地方交付税におきましては、14億448万5千円のうち9億9,709万3千円、71.0%、県支出金10億252万円のうち1億7,000万円、16.6%がそれぞれ収入され、これらを含めた歳入総額は14億397万8千円、50.3%となっております。

歳出につきましては、確実な事業執行計画に基づき、雪国の特殊性を考慮しながら、適期は注に意を用い、あわせて、個性豊かで魅力あふれるふるさとづくりを重点的に推進してまいりました。これにより歳出総額

は10億7,388万4千円、38.5%となっております。

この他の特別会計の状況についても、適正な執行計画の下でその事業効果が最大限生かされるよう意を用いているところであります。

財政事情は、国・地方共に極めて厳しい中、和島村においても財源の計画的・重点的な配分で住民福祉をはじめ、環境整備等の各種事業を推し進め、行財政の健全化と共に住民サービスの向上に一層努力をいたしますので、今後ともご理解のうえご協力賜りますようよろしくお願い申し上げます。

平成14年度上半期(9月30日現在)予算執行状況

(単位:千円、%)

会計名	当初予算額	現計予算額	収入済額	収入割合	支出済額	支出割合
一般会計	2,625,000	2,790,241	1,403,978	50.3	1,073,884	38.5
特別会計						
国民健康保険	281,264	304,986	129,701	42.5	127,370	41.8
老人保健特別会計	537,150	567,002	238,439	42.1	225,450	39.8
農業集落排水事業特別会計	180,000	181,087	82,351	45.5	78,710	43.5
公共下水道事業特別会計	573,000	573,679	183,716	32.0	182,783	31.9
介護保険特別会計	344,660	351,407	146,861	41.8	145,640	41.4
三島郡介護認定審査会特別会計	24,170	24,309	12,224	50.3	9,490	39.0
計	4,565,244	4,792,711	2,197,270	45.8	1,843,327	38.5

村税の状況

(単位:千円、%)

区分	当初予算額	現計予算額	収入済額	収入割合
村民税	148,736	148,736	56,111	37.7
固定資産税	205,530	202,730	107,269	52.9
軽自動車税	11,156	11,156	11,158	100.0
村たばこ税	18,649	18,649	9,867	52.9
特別土地保有税	731	731	606	82.9
計	384,802	382,002	185,011	48.4

美しくハーモニー

11月2日(土)北辰中学校において「ふれあい合唱祭」が行われました。

各クラスともクラス合唱曲と学年合唱曲の2曲を歌い上げました。各発表とも女性の声と男性の声が上手く混ざり合い、美しいハーモニーになって会場全体に響きわたりました。また吹奏楽部の演奏やPTAの合唱も行われ、最後に「また会える日まで」を全員で歌い締めくくりました。



ふれあい合唱祭



楽しくスポーツをしよう

11月9日(土)寺泊中学校において三町村親善ニユーススポーツ大会が行われました。当日は和島村、出雲崎町、寺泊町から予選を勝ち上がった、各町村10チームずつ計30チームが参加しました。

参加者は全体的に和やかな雰囲気、緊張感をもって試合するというよりも、ニユーススポーツ自体を楽しんでいる様子でした。ちなみに来年は和島村で開催されます。この機会に、ニユーススポーツであるフロッカーとベタンクにふれてみるのもよいのではないのでしょうか。この試合の結果はわし麻呂君の部屋に掲載しています。



正しい金銭感覚を身につけて

桐島小学校子ども郵便局が信越郵政局長表彰を受賞し、10月24日(木)児童の代表2名が同校長室で和島郵便局長から表彰状と副賞品を受け取りました。

こども郵便局は、児童からお金の大切さや貯蓄の習慣を身につけてもらうことを目的としています。とかく最近では、若者の金銭感覚の乱れが指摘されている中で、正しい金銭感覚を身につけることは、子供たち自身にとっても大切なことですね。



町村合併地区別対話集会

11月14日(木)20日(水)の日程で町村合併地区別対話集会が開かれました。全7回開催され、事務局から財政等について説明がなされた後、参加住民と熱のこもった意見交換がなされました。



島田フォーラム

11月13日(水)島田小学校において「島田フォーラム」が開催されました。これは6年生が1学期から総合的な学習の時間や放課後、夏休み等を使い調べた研究成果を発表するものです。

恒例となった島田フォーラムも今回で12回目。今年も新潟県小学校教育研究発表会に合わせて開催されたため、多くの教育関係者や地域の方が見守るなか行われました。発表は、まず一人ひとりが調べたものを発表し、それを7つのグループにまとめて提言を行いました。特に今年も各グループともホームページ作成したり、模型を作成するなど工夫して発表していました。



より良い人生を歩むために

11月17日(日)、農協構造改善センターを会場に和島村消防団員約200名が一同に会してポンプ操法競技会が実施されました。今回は新操法になってから初めての競技会となり、普段にも増して訓練を重ねました。本番ではその訓練の成果を十分に発揮し、すばらしい操法を披露していました。

日頃のちょっとした注意で防げる住宅火災。一人ひとりが防火意識を高め、防火予防を心がけましょう。



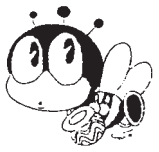
なつかしの故郷に思いを馳せて

首都圏ふるさとわしません会開催

10月27日(日)東京・上野のグリーンパークで第21回目となる「首都圏ふるさとわしません会」の総会が会員61名の出席のもと開催されました。

総会では監査報告が行われたほか、村から出席した一行を代表して笠原助役が最近の和島村の様子などを交えて挨拶をされました。また総会後に行われた懇親会では久しぶりの再会に、時間の経つのも忘れて思い出話や近況報告など、尽きることのない故郷の話題で盛り上がりました。





わし麻呂くんの部屋

生涯学習情報



第1回大会の栄冠は「和島村」

去る11月9日(土)、寺泊中学校を会場に「第1回三町村親善ニユーススポーツ大会」が行なわれました。当日は、10月末に行なわれた生涯学習フェスティバルでの予選大会で見事勝ち残った精鋭10チームが参加し、かじかむような寒さの中、村代表の名に恥じない熱い戦いを繰りひろげました。

予選大会では敵対しあつた各チームが互いに声を掛けあい声援を送りあう姿には、大会役員も「和島はムードがいいね」と大絶賛！そして、記念すべき第1回大会の栄冠を見事手中に納めたのは、和島村の「駅前いきいきチーム」。

優勝者の表彰の際には、ニユーススポーツの普及活動に献身的に取り組んできた体育指導員をはじめ、和島チームのみんなが一体となつて会場が割れんばかりの温かい声援と拍手を送っていました。

なお、和島村代表の成績は次のとおりです。

- 【総合】
- 優勝 駅前いきいきチーム
- 【ベタンク部門】
- 2位 駅前いきいきチーム
- 【フロッカー部門】
- 2位 駅前元若会
- 3位 駅前いきいきチーム



駅前元若会



駅前いきいきチーム

ニユーススポーツ大会に出場して

「広報で初めてニユーススポーツをしりましたが、ルールも解りやすく、子供から高齢者まで誰でも気軽に楽しめるスポーツだと実感しました。これからは世代を超えて、多くのおみなさんと一緒にこのニユーススポーツを楽しんでいきたいと思ひます。」

小熊教男(駅前いきいきチーム)

「フロッカーはあまり上手いかなかつたから、ベタンクでがんばろうと思つたけど、練習通りにいかずにチョットくやしかつたです。来年もやりたいです。」

大久保友美(桐島小5年)

「僕はフロッカーが好きです。どうしてかと言つと、相手のフロッカーに当てる弾きとばすと、スカッという気分になるからです。大会の時も相手を弾きとばすことができても嬉しかつたです。」

安田陽洋(島田小3年)

「この大会に参加できて本当にラッキーでした。試合がはじまり一投ごとに一喜一憂しながらも、みんなで楽しむことができました。また、参加したいと思ひます。」

阿部多鶴子(荒巻健康づくりチーム)

すべて、ころんで楽しむ一日

少年教室

少年教室では、11月16日(土)、柏崎アクアパークを会場にスケート教室を実施しました。

ベテランの5・6年生が靴ひもを結んであげるなど、低学年を優しくリードしながらみんなが一斉に滑りはじめました。

元氣よくリンクに飛び出していった子供たちは、何度も転びながらも友達同士楽しそうに滑っていました。



また、この日は電車での移動ということもあり、電車内でのマナーや繁華街を歩く時のルール、集団行動時の個々の責任についても体験を通して学習しました。

和島村体育協会よりお知らせ

バスケットボールクラブ 会員募集!!

和島村バスケットボールクラブでは、会員の募集を行つております。素人、初心者大歓迎！興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。

活動日：毎週火曜日

場所：北辰中学校体育館

時間：午後7時～

対象：18歳以上

お問い合わせ

和島村体育協会事務局(役場教育委員会) ☎74 3111

村民スキー&スノーボードツアー

池の平参加者募集

公民館では、冬場の運動不足解消を目的に、村民スキー&スノーボードツアーを計画しました。大勢のおみなさんの参加をお待ちしています。

期日：平成15年1月19日(日)

会場：妙高「池の平スキー場」

募集定員：80人(定員になり次第締め切ります)

小学生以下は保護者同伴、中学生・高校生は保護者の同意が必要です。

参加料：大人2,000円、高校生1,500円、小中学生1,000円、幼児500円

(リフト・昼食代は別途個人負担)

お申し込み・お問い合わせ

1月10日(金)までに参加料を添えて公民館へお申し込みください。申込用紙は公民館及び社会教育推進員までお申し出ください。くわしくは公民館へ(☎74 3111)



第10回 村民ソフトバレーボール大会

11月10日(日)、公民館主催の第10回村民ソフトバレーボール大会が開催されました。今年は、11チームがエントリー！

今年は、初めて中学生が5チームも参加！中学生に負けまいとする『大人の意地?』が好プレー！珍プレー!?!を生み、熱戦が繰り広げられました。また、ラインスマンや得点係といった運営にも中学生が協力するという一面も見られ、爽やかな印象が残りました。

なお、結果は次のとおりです。

優勝 エンジルスチーム

準優勝 TAMAチャン

3位 新田チーム

駅前チーム

ひよこくらぶ クリスマス会の様子

みなさん、楽しく子育てしてありますか。育児ストレスを感じている人はいませんか。ひよこくらぶは子供たちの喜び遊びをしたり、親同士で育児の悩みを話し合ったり、情報を交換する場として活動しています。

そこで、みなさんにひよこくらぶをもっとよく知っていただくために今年もクリスマス会を計画しました。サンタさんと写真を撮ったり、楽しい事がいっぱい。プレゼントもあるよ。今までひよこくらぶに参加されたことのないお母さんやおばあちゃん。是非、この機会に遊びにいらしてください。

日時...12月17日(火) 10時~11時15分

場所...保健センター2階 和室

対象...0歳から3歳児と保護者(子守をされているおばあちゃんも大歓迎です)

参加費...子供1名につき300円(当日、受付にて集めます)

お申し込み...申込書が役場住民課に用意してありますので12月9日(月)までに住民課窓口のひよこくらぶの箱へ提出して下さい。

お問い合わせは、ひよこくらぶ・高橋祐子 (☎74-3938) まで



第23回 村民バスケットボール大会

11月17日(日)、体育協会主催による村民バスケットボール大会が北辰中学校で開催されました。今年は11チームが参加し熱戦を展開。各試合とも白熱した好ゲームとなりました。

なお、結果は次のとおりです。

優勝 ガッツ北辰(中学生)

準優勝 薬剤師チーム

第3位 FANTASISTA

K*29(中学生)



ななかクラブ通信

今月の「ななかクラブ」は？

12月の「ななかクラブ」で、お正月を迎える準備をしましょう。

12月7日(土)は、開放日です。そして、今年最後となる12月21日(土)には、お正月を迎える準備として、「ミニ門松づくり」を行ないます。子供はもちるんですが、大人の方もぜひご参加ください。自分で作った門松を飾って新しい年を迎えましょう。

期日(会場)

12月21日(土)農村勤労福祉センター小体育館(役場となり)

持ち物

軍手・ビニール袋1枚・ハサミ・

竹切り用のノコギリ(ある方のみご持参ください)

集合

9時30分までに大体育館に集合

参加費

どなたでも1人200円(教材代)

その他

刃物などを使用しますので、予めご了承のうえご参加ください。

お申し込み

参加される方は、12月9日(月)までに公民館へご連絡ください。

(☎74 3111・内線273)

ななかクラブからの連絡帳

14日(土)・28日(土)はお休みです。

なお、冬期間については、移動上の安全などを考慮し休止します。ご協力いただいたみなさん、本当にありがとうございました。

高齢者保健福祉実態調査報告(抜粋)

平成12年度に介護保険制度がスタートして3年が経過しようとしています。

介護保険事業計画では、3年ごとに向こう5年間の計画を策定することになっており、また、老人保健福祉計画は介護保険事業計画と一体として策定することとされています。

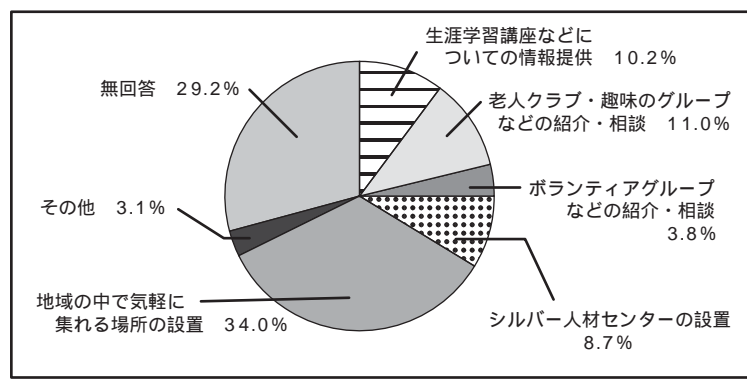
今年度、その両計画の見直しに当たり、村民の皆様によりよいサービスを提供するため、利用意向など実態を把握するための調査を実施させていただきました。

65歳以上の皆様を対象に7月から8月にかけてご協力をいただいた、本調査の結果がまとまりましたので、その概要をお知らせいたします。

なお、配布枚数1311に対し、回答枚数972で、回答率は74.1%となっています。

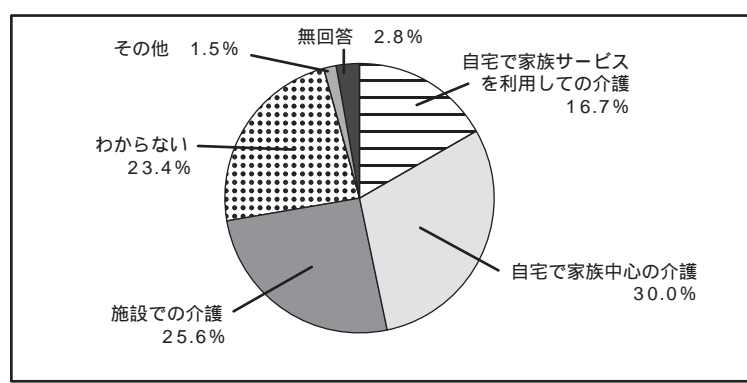


高齢者の生きがいのため、行政にどのようなことを要望しますか？



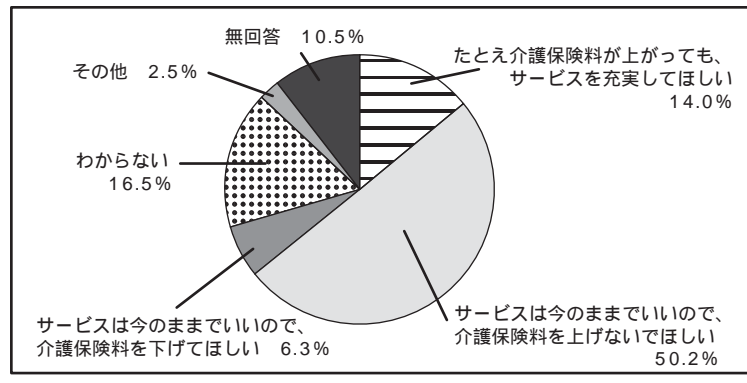
地域の中で気軽に集まれる場所の設置希望が最も高くなりました。各地域で、お茶のみ話ができる場所の提供を望んでいることが伺えます。(この問いは、複数回答が可能です。合計と回答者数は一致しません。)

介護を受けることが必要になった時どのような介護を受けたいですか？



介護を受けることが必要となった時、どのような介護を受けたいですか？との問いに対しては、「自宅で介護してもらいたい」と「自宅で介護サービスを利用したい」を合わせると半数近くに達し、在宅志向がうかがえます。

今後の介護保険料についてお聞きします

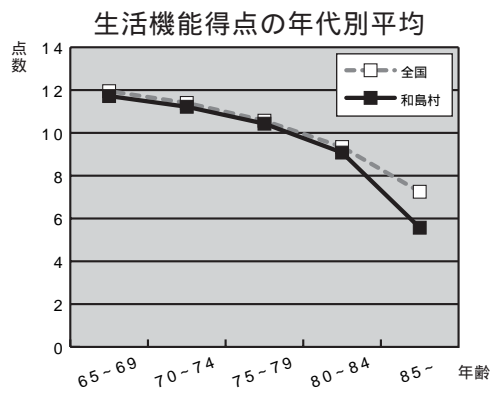


今後の介護保険料については、「サービスは今のままでいいので、介護保険料は上げないでほしい」とする人が約半数であり、次いで、「わからない」「たとえ介護保険料が上がってもサービスを充実してほしい」の結果になりました。

高齢者の機能はいつ低下するのか？

和島村の高齢者で機能が低下している人の割合(24.9%)は、全国平均(25%)と比べ大差はありませんでした。しかし、生活機能得点平均を年代別に見ると、85歳代から全国に比べ低くなり、85歳から大きく差ができています。

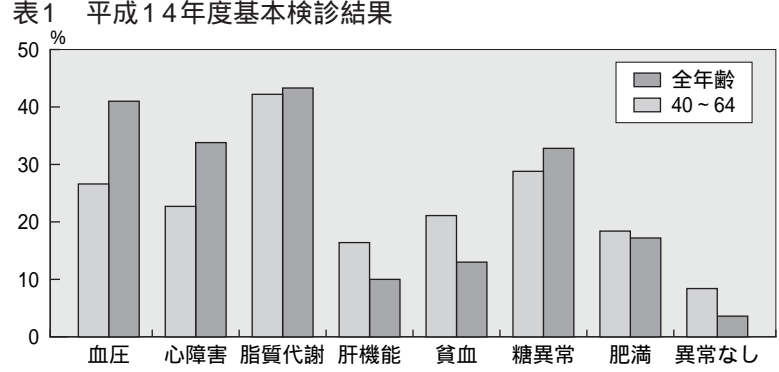
年代	和島村	全国
65歳～69歳	11.72	11.95
70歳～74歳	11.22	11.40
75歳～79歳	10.43	10.57
80歳～84歳	9.08	9.34
85歳～	5.57	7.25



今年6月に実施した和島村の基本検診結果と生活習慣見直しアンケート(38項)の結果がまとまりました。このアンケートは自分の生活習慣と自分の結果を結びつけて個人にあった生活改善に利用していただきたく実施したものです。

(1) 基本検診結果

基本検診では受診数660人内40～64歳が226人でした。全体では脂質異常・血圧異常・心障害者割合が高く特に若い世代から脂質異常、糖異常者割合が多目立っています。(表1)



(2) 和島村年次別死因 循環器疾患が死因の2位・3位をしめています。(表2)

年次	1位	2位	3位
平成5年	脳血管病	心疾患	がん
平成6年	心疾患	脳血管病	がん
平成7年	がん	脳血管病	心疾患
平成8年	がん	心疾患	脳血管病
平成9年	がん	脳血管病	心疾患
平成10年	がん	脳血管病	心疾患
平成11年	脳血管病	がん	心疾患

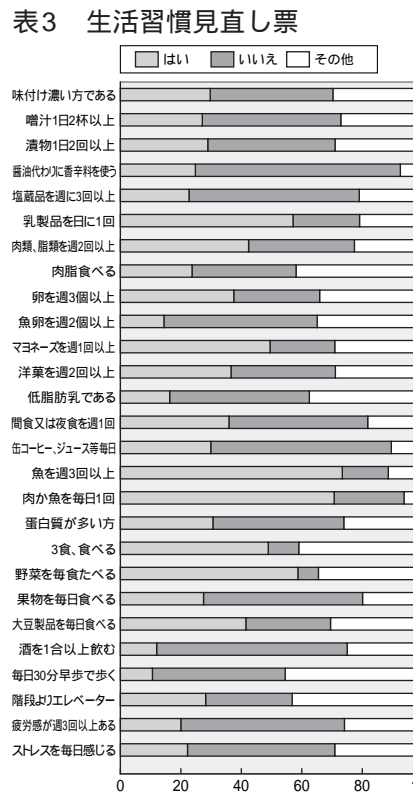
(3) 生活習慣病見直しアンケート

アンケートは40～64歳の226人中156人から回答いただきました。乳製品を日に1回の人65.5%、肉を毎日1回食べる人67.5%、3食食べる人75.3%、野菜を毎日食べる人78.5%が高い割合を示していますが生活の基本的なことのためまだまだ不足しています。特に目立ったのは、マヨネーズ週1回以上利用62.9%、毎日30分早歩き者17.5%、階段よりエレベーター利用する人44%でした。(表3)

(4) 疾患別にみた生活習慣の違い 血圧異常者と脂質異常者を比較してみると運動を習慣とする人の割合は両疾患共少ないことがわかります。(表4)

順位	血圧異常者	脂質異常者
1位	毎日30分歩かない(33)	毎日30分あるかない(33)
2位	しょう油の代わりに香辛料をつかう(5)	低脂肪乳を飲まない(21)
3位	味付けは濃いほう(1)	マヨネーズを週1回以上使う(19)
4位	階段よりエレベーターを使う(34)	洋菓子を週2回以上食べる(20)
5位	みそ汁を日に2杯以上飲む(2)	階段よりエレベーターを使う(34)

注1.カッコは質問項目番号
注2.22・33・34は両疾患共通項目。1・2・5は血圧異常、19・20・21は脂質異常専用項目



生活習慣病は長い人生のなかで「食べて・動いて・眠る」という基本スタイルからいつ脱したためおこる病気といわれています。和島村の死亡原因の2位・3位を占める循環器疾患で特に若年代からの異常が多く出ており生活スタイルの改善予防が急務と考えられます。そのため、1.魚を週2回以上食べて心疾患リスクを低下させよう 2.食塩摂取を13g(現在)から10gに減らそう 3.野菜を3食食べ脂肪分を減らそう 4.運動の習慣を身につけよう この4つの原則を守りましょう。健康づくりは1日では出来ません。気がついた時から、あきらめず、良くなったらほめてもらってできることから始めませんか。

生活情報Q&A

今月のテーマ

薬と健康

Q 定期的に服用している薬を、すっかり飲み忘れてしまった時は、どうすればよいのでしょうか？

A このような場合、原則として、気がついたその時に薬を飲むようにします。前回飲み忘れたからといって、2回分の薬を一度に服用するのは大変危険ですので、絶対にしないでください。1日3回と指示された薬は4時間以上、1日2回の薬は6時間以上、1日1回の薬は12時間以上の時間を空けてから飲んでください。ただし、飲み忘れた場合の対応は、薬の種類によっても異なります。薬をもらう際、医師や薬剤師に「飲み忘れたら、どうすればいいでしょうか？」と尋ねておくことが大切です。

また、薬を飲み続けている患者が、体調が良くなったなどの理由で勝手に服用を中止してしまうことも危険です。かえって病状が悪化する「リ



Q 「食間」とは、食事と食事の間のこと。食事をとってから約2時間が経過した時期を指します。こうした服用時間は、薬の性質に合わせて決められているので、定められた時間に飲まない薬の効果が上がらないなどの不都合が生じてしまいます。

A 「食間」の服用が指示されるのは、「胃に食物がないほうが効果を発揮できる薬です。逆に、アスピリンのように胃に負担をかける薬を「食間」に服用すると、胃の調子を悪くすることがあります。指示された服用時間は、しっかりと守るようにしてください。

Q 赤ちゃんに母乳を与えているお母さんが薬を服用する場合、特にどのような点に気をつける必要があるのでしょうか？

A 授乳中の母親が薬を服用すると、薬の成分の多くが血液を通して母乳に入りこみ、それを飲む乳児に影響を及ぼすおそれがあります。薬の種類によっては、服用をやめるか授乳を中止するかといった医師の

Q できるだけたくさん水（または白湯）で飲んだほうが、薬はよく吸収されます。コップ一杯くらいを目安にしてください。少量の水で無理に飲みこむと、薬が喉や食道に張りついて炎症や潰瘍を起こすこともあるので注意しましょう。

A たは白湯で飲むだほうが、薬はよく吸収されます。コップ一杯くらいを目安にしてください。少量の水で無理に飲みこむと、薬が喉や食道に張りついて炎症や潰瘍を起こすこともあるので注意しましょう。

また、ジュース、牛乳、お茶などで薬を飲むことも避けましょう。薬によっては成分が中和されて効き目が弱まる場合があります。その反対に、例えば睡眠薬や鎮痛薬などをお酒と一緒に飲むと、アルコールによって薬の効果が強くなり過ぎる危険があります。

Q 複数の病院から薬を処方してもらう場合、薬の重複投与や副作用を防ぐ有効な方法はありますか？

A 「かかりつけ薬局」を決めておくことが最も有効です。この医療機関で受診しても、渡された処方せんは必ず自分の「かかりつけ薬局」に持参して調剤してもらいます。そうすることで、「かかりつけ薬局」は患者一人一人の服用中の薬、これまでに服用した薬、患者個人の体質などの「薬歴」データを把握し、事故が起きないようチェックしながら薬の正しい使い方を指導できるようにになります。

これは、わが国の、医療の基本方針となっている「医薬分業」のメリットの一つでもあります。「かかりつけ薬局」は、お住まいの近くのどの「保険薬局」でも構いません。ただし、「保険薬局」でなければ保険は適用されませんのでご注意ください。

Q 軽い風邪から命にかかわる重い病に至るまで、私たちは体調をくずしたときにさまざまな薬を服用します。でも、使い方を誤ると、薬の効果を十分に引き出せないばかりか、副作用を起こすなど事故につながることもあります。薬と健康についてもう一度考えてみませんか？

A 「食間」と指示されたときは、薬をいつ飲めばよいのでしょうか？

Q 薬を飲むときには、どのくらいの量の水とともに飲めばよいのでしょうか？

A 薬を飲むときには、どのくらいの量の水とともに飲めばよいのでしょうか？

Q 「食間」とは、食事と食事の間のこと。食事をとってから約2時間が経過した時期を指します。こうした服用時間は、薬の性質に合わせて決められているので、定められた時間に飲まない薬の効果が上がらないなどの不都合が生じてしまいます。

A 「食間」の服用が指示されるのは、「胃に食物がないほうが効果を発揮できる薬です。逆に、アスピリンのように胃に負担をかける薬を「食間」に服用すると、胃の調子を悪くすることがあります。指示された服用時間は、しっかりと守るようにしてください。

Q できるだけたくさん水（または白湯）で飲んだほうが、薬はよく吸収されます。コップ一杯くらいを目安にしてください。少量の水で無理に飲みこむと、薬が喉や食道に張りついて炎症や潰瘍を起こすこともあるので注意しましょう。

A たは白湯で飲むだほうが、薬はよく吸収されます。コップ一杯くらいを目安にしてください。少量の水で無理に飲みこむと、薬が喉や食道に張りついて炎症や潰瘍を起こすこともあるので注意しましょう。

また、ジュース、牛乳、お茶などで薬を飲むことも避けましょう。薬によっては成分が中和されて効き目が弱まる場合があります。その反対に、例えば睡眠薬や鎮痛薬などをお酒と一緒に飲むと、アルコールによって薬の効果が強くなり過ぎる危険があります。

Q 複数の病院から薬を処方してもらう場合、薬の重複投与や副作用を防ぐ有効な方法はありますか？

A 「かかりつけ薬局」を決めておくことが最も有効です。この医療機関で受診しても、渡された処方せんは必ず自分の「かかりつけ薬局」に持参して調剤してもらいます。そうすることで、「かかりつけ薬局」は患者一人一人の服用中の薬、これまでに服用した薬、患者個人の体質などの「薬歴」データを把握し、事故が起きないようチェックしながら薬の正しい使い方を指導できるようにになります。

Q 軽い風邪から命にかかわる重い病に至るまで、私たちは体調をくずしたときにさまざまな薬を服用します。でも、使い方を誤ると、薬の効果を十分に引き出せないばかりか、副作用を起こすなど事故につながることもあります。薬と健康についてもう一度考えてみませんか？

A 「食間」と指示されたときは、薬をいつ飲めばよいのでしょうか？

Q 薬を飲むときには、どのくらいの量の水とともに飲めばよいのでしょうか？

A 薬を飲むときには、どのくらいの量の水とともに飲めばよいのでしょうか？

税に関する標語 北辰中から4作品が入賞



本間 厚気 くん

長岡地区租税教育推進協議会長賞
税を知り 未来のくらし 考えよう

3年 若井 量 くん



若井 量 くん

長岡地区租税教育推進協議会長賞
守ろうよ 明日のくらし 税金で

1年 本間 厚気 くん

長岡税務署長賞
ふと見ると 税のかたちが そこにある

3年 森 和之 くん



早川 亜弓 さん

長岡税務署長賞
未来への 虹の架け橋 私と税

2年 早川 亜弓 さん



森 和之 くん

季節はずれの大雨

和島にも被害!!

10月下旬から11月上旬の長雨と集中豪雨は、和島村に大きな爪あとを残しました。10月27日から11月5日までの総降雨量は、330・5ミリに達し、特に11月3日、4日にかけては、24時間あたりの降雨量が116ミリの豪雨となりました。

村内各地の水田や道路の冠水をはじめ、道路斜面の崩壊5箇所、地すべり2箇所、路肩の崩壊が1箇所発生しました。特に東保内の道路では7月の台風で被害を受けた箇所で大規模な道路斜面の崩壊が繰り返されました。

忘れた頃にやってくるのが災害です。万一の災害に十分な備えを忘れずにおきましょう。



東保内道路での斜面崩壊（小島谷辺張線）



小谷地区から和島浄化センターを臨む 島崎地区の水田浸水 11月4日撮影



日野浦から高畑へ抜ける道路での斜面崩壊（日野浦10号線）

放送大学ではテレビとラジオの放送で授業を行う通信制大学です。入学試験はありません。スカイパーフェクトTV!(CSデジタル放送)を利用して自宅で視聴でき大学卒

放送大学学生募集のお知らせ

「受験申込書」により、平成14年12月13日までに申し込んで下さい。
 受験日 平成15年1月14日 午後1時30分
 受験場所 寺泊老人ホーム
 採用予定年月日 平成15年4月1日
 お問い合わせ先 寺泊老人ホーム (☎75 2038)

業の資格が取得できます。学習センターを利用してテープによる視聴、テープの貸し出しを受け付けての自宅での視聴もできます。
 募集期間 12月15日～平成15年2月28日
 募集する学生の種類 学部
 ・全科履修生(卒業を目指す学生)
 ・選科履修生(1年間在学する学生)
 ・科目履修生(1学期間在学する学生)
 大学院
 ・修士科目生(1学期間在学する学生)
 入学金
 ・全科履修生 20,000円
 ・選科履修生 7,000円
 ・科目履修生 5,000円
 修士科目生 10,000円
 授業料
 ・学部 1単位 5,000円
 ・大学院 1単位 10,000円
 多様な科目
 ・外国語、工学、文学、心理学、健康科学など約300科目開講
 ・専門家を指す大学院
 ・総合文化、政策経営
 ・教育開発、臨床心理
 資料及びお問い合わせ
 放送大学新潟学習センター
 〒951 8122
 新潟市旭町通1番町754番地 (☎025 228 2651)

大学育英資金制度のご案内
 新潟県勤労者福祉厚生財団では不幸にして親御さんを亡くされ進学後の学資の支弁が困難である方に対して、学費の貸与を行い、社会的に有用な人材を育成することを目的に、大学育英資金の募集を行います。
 募集対象者 以下のいずれにも該当する方
 ・新潟県民の子であつて学校教育法に基づき設置された4年生大学に進学または在学する者
 ・交通事故や病気などで親を亡くした者
 ・家計の都合で進学後の学資の支弁が困難と認められる者
 募集人数/若干名
 奨学金額 月額2万円
 (奨学生1人最高96万)
 返還方法 卒業又は貸与の終了した翌月から8年以内(年間返還額12万以上)利息/無利息
 応募受付締切 平成15年1月31日(金)
 書類請求先・お問い合わせ先 新潟県勤労者福祉厚生財団
 〒951 8113
 新潟市寄居町332番地38 新潟県労働金庫内 (☎025 228 3411)

募集種目	受験資格	受付期間	試験期日
自衛隊生徒	日本国籍を有し平成15年4月1日現在、15歳以上17歳未満の男子	平成14年11月5日～平成15年1月7日	一次試験 平成15年1月11日
	採用予定数 陸上生徒 約250名、海上生徒 約60名、航空生徒 約50名 教育内容 約2年半ないし3年間は陸・海・空生徒とも各学校で一般高校と同じ学科と各種技術の基礎を学び、この期間を終えると、それぞれ専門的な技術を学びます。		

お詫びと訂正
 先月11月号19頁「お詫びと訂正」で誤りがありました。ここに深くお詫びし訂正いたします。
 正 大崎 愛瑠夏さん
 誤 大崎 愛瑠花さん

ひきこもりについて考えてみませんか
 新潟県精神保健福祉協会では「ひきこもり」について考えるきっかけとして映画を上映することにしました。入場は無料です。直接会場へおいでください。
 題名 「青の塔」
 ひきこもり経験の異色新人が演じる、圧倒的なリアリズムの世界です。
 日 12月14日(土)
 時 10時～12時30分
 13時30分～16時
 場 所 長岡中央市立図書館
 お問い合わせ先 長岡健康福祉環境事務所 地域保健課 (☎33 4931)

長岡栃尾三古立寺泊老人ホーム組合職員採用試験

職種及び採用人員 寮父(母)：1名
 受験資格 昭和37年4月2日から昭和58年4月1日までに生まれたもので、介護福祉士の資格を有するもの又は取得見込みの者
 試験の方法 ①筆記試験(一般教養・作文) ②面接試験
 受験手続 「受験申込書」により、平成14年12月13日までに申し込んで下さい。

自衛隊生徒を募集

防衛庁では、自衛隊生徒を左表のとおり募集します。
 詳しくは、自衛隊柏崎募集事務所へお尋ねください。
 柏崎市穂波町1 35 (☎24 3000)

ひきこもりについて考えてみませんか

新潟県精神保健福祉協会では「ひきこもり」について考えるきっかけとして映画を上映することにしました。入場は無料です。直接会場へおいでください。

12月の納税・納入
 固定資産税
 国民健康保険料
 介護保険料
 保育所保育料
 幼稚園保育料

12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
⑳	㉑	24	25	26	27	28
㉒	30	31				

長岡広域圏イベント情報

『プラハ少年少女合唱団クリスマスコンサート』 中之島町
 期 日/12月12日(木)
 会 場/中之島町町民文化センター
 内 容/クリスマスシーズンにふさわしい心に染みいる清らかな歌声が響きわたります。
 【入場料】全席指定 2500円
 問合せ/中之島町町民文化センター(☎66-1310)
 『寒 精 進』 栃尾市
 期 日/12月22日(日)
 会 場/栃尾市塩新町地内、塩谷川
 内 容/新たな年の無病息災や家内安全、五穀豊穡などを祈願する行事です。
 問合せ/寒精進保存会(☎52-9341)
 『浅原神社 除夜の花火』 小千谷市
 期 日/12月31日(火)
 会 場/浅原神社境内
 内 容/三尺玉発祥の地にて、除夜の鐘ならぬ除夜の花火を108発打ち揚げます。
 問合せ/小千谷市片貝支所(☎84-2026)

骨髄バンクにご協力ください

～12月は骨髄バンク推進月間です～
 毎年約6千人の方が白血病や重症再生不良性貧血などの血液疾患を発病しています。骨髄移植はこれらの疾患に有効な治療法です。移植をするには患者と骨髄提供者(ドナー)の白血球の型が一致しなければなりません。この確率はたいへん低いため、多くのドナーを募る必要があります。
 患者に生きる希望を与えるのは、あなたのやさしさと勇気による「ドナー登録」です。ドナー登録は腕から10ccの採血ですみ、所要時間は約30分です。20歳～50歳までの健康な方がドナーとすることができます。
 詳しくは、(財)骨髄移植推進財団までお問い合わせください。
 ☎0120-445-445

12月の救急診療のご案内

内科、小児科、外科、歯科の昼間

診療科目	診療時間
長岡市休日急患診療所(☎35-8255)	内科・小児科・外科 9:00～18:00
長岡休日急患歯科診療所(☎33-9644)	歯科 9:00～16:00

休日救急当番医表

区 分	午前10時～午後5時	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
1日(日)	杉本医院	立川総合病院
8日(日)	長岡西病院	長岡赤十字病院
15日(日)	明石医院	長岡中央総合病院
22日(日)	斎藤医院	立川総合病院
23日(祝)	小林医院	長岡赤十字病院
29日(日)	丸岡医院	長岡中央総合病院
31日(火)	トマトレディスクリニック	立川総合病院

お問い合わせ及び連絡先
 長岡赤十字病院 ☎28-3600 斎藤医院 ☎32-4499
 長岡中央総合病院 ☎35-3700 杉本医院 ☎32-1546
 立川総合病院 ☎33-3111 セルボリアウィズクリニック ☎21-0800
 長岡西病院 ☎27-8500 トマトレディスクリニック ☎39-7111
 明石医院 ☎32-3262 丸岡医院 ☎39-2422
 小林医院 ☎27-7755
 都合により当番の変更がありますので、事前にご確認ください。

歯の健康 Q&Aコーナー

Q 歯を強く打ち、抜けてしまったときはどうすればよいでしょうか。
 A よくぶつけるのは上の歯の前歯が多いと思います。子供と大人では症状が違いますので、分けて説明いたします。
 子供の場合は歯の周りの骨が軟らかいため、歯が抜け落ちることが多いでしょう。こうした場合、歯の根の部分に流れないようにして流水下で洗い流したのち、濡れたガーゼ、ティッシュペーパーで包むか、生理食塩水や牛乳に浸して歯科医院に持参し治療を受けてください。処置が早ければ元のように戻すこともできます。大人の場合は歯が折れたり、顎の関節の部分に障害が出てくるケースが多くなります。時間がたつてから症状が出ることも多いため、しっかりと検査が、必要となつてくるでしょう。
 最近では、オーガーマイドのマウスガードが普及しつつあります。詳しくはかかりつけの歯科医にご相談ください。
 (新潟県歯科医師会)

三島郡清掃センター組合からのお知らせ

年末年始のし尿及びごみの取り扱いについて

三島郡清掃センターでは、次のとおり年末年始の現場処理作業を行います。

区分	年末	年始
し尿処理場	12月31日(火)まで平常投入	1月4日(土)から平常投入
ごみ処理場	12月31日(火)まで平常受付。ただし、12月28日(土)は年末期であり、特別に個人搬入は、午後4時30分まで受けをいたします。	1月4日(土)から平常受付ただし、個人搬入は午後4時30分まで、特別に受付をいたします。
最終処分場	12月31日(火)午前11時30分まで	1月4日(土)から受付。午前11時30分まで

各区分とも1月3日(金)までは休務となります。12月29日(日)は休務とさせていただきます。

お願い.....

し尿処理場より

年末のし尿の汲取は、早めにし尿汲取業者に申し込んでください。

ごみ処理場より

燃えるごみと燃えないごみをきっちりと分けて下さい。アルミ缶、スチール缶及び古新聞等の資源ごみは、町村の分別収集時に出して頂きますようお願いいたします。可燃性ガスの入った容器(各種スプレー缶類を含む。)は必ず、中身を使い切って、さらに穴を開けてガスを抜いてから出してください。プロパンガスボンベや消火器など不用となった場合は、販売業者にひきとってもらってください。

製造事業所のみなさまへ
工業統計調査実施のお知らせ

工業統計調査は、製造業を営む事業所を対象として、その活動を明らかにすることを目的に、平成14年12月31日現在で行います。調査結果は国や地方公共団体の行政施策の重要な基礎資料として利用されるとともに、企業、大学などでの研究資料、小・中・高等学校の教材など、広く利用されているところです。提出していただいた調査票については、統計法に基づき調査内容の秘密は厳守されますので、正確なご記入をおねがいいたします。今回、調査にご協力いただき調査員は、早川定夫さん(下町上)と塚田善平さん(駅前)です。事業所の皆様のご協力をよろしくお祈りいたします。

小型ボイラーの特別教育講習開催のご案内

日本ボイラ協会新潟支部では小型ボイラーの特別教育講習を開催します。ボイラー及び圧力容器は、小さいものでも危険な設備です。県内でも食品小売業において小さい蒸気発生装置が破裂し、重傷者も出た災害が発生しております。このように小型でもボイラーは扱いを誤れば非常に危険なものとなります。貴事業場で小型ボイラーを使用しておられる場合は従業員全員及び交替要員を含め、万一にも事故のないよう対処されるようお願いいたします。

講習会場
ポリテクセンター新潟
(長岡市住吉3 1 1)
講習期日
平成15年1月15日(水)・16日(木)
時間
午前9時30分～午後4時30分
定員/50名
受講料
会員・高校生 8,000円
会員 外 9,000円
会費 外 9,000円
(税込み・教材代は含まない)
申込方法
申込書に受講料等を添えて日本ボイラ協会新潟支部へ持参するか送付(書留)してください。
なお、小切手及び銀行振込送金

は取扱しておりません。また申込後の取消の場合、受講料はお返ししません。ご了承ください。
締切
定員になり次第締め切りますのでお早めにお申込ください。
講習修了証
所定の講習終了後、修了証を交付します。但し、遅刻、早退、欠席した者については修了証は交付しません。
お問い合わせ
日本ボイラ協会新潟支部
〒950 0965
新潟市新光町6 4
新潟県トラック総合会館4階
(☎025 280 0100)

平成15年度から
標準小作料改訂のお知らせ

- 標準小作料(10アール当たり)
田の部

農地区分	標準小作料	10g当り収量	地形
第一地域	25,000円	550kg	土地改良済(大規模ほ場地域)
第二地域	22,000円	550kg	土地改良済で第一地域以外
第三地域	19,000円	535kg	未整理地・山間地

畑の部
普通畑 全域 3,800円
- 小作料の算出方法について
標準小作料に比準して、おおむね30%を超えない範囲内において定めてください。
例 第一地域の場合(標準小作料 25,000円)
上、下限30%の範囲(32,500円～17,500円)で決定してください。
- 適用開始時期 平成14年10月31日
和島村農業委員会

土日の小・中学生の県博物館の観覧料が無料等になりました

小・中学生の県立博物館関係施設の観覧料(入館料)が無料等になりました。

対象施設	観覧料	対象日	対象者
県立近代美術館 県立歴史博物館 県立植物園	無料	土曜・日曜及び国民の祝日	小・中学校、中等教育学校の前期課程、特殊教育諸学校小・中学部の児童及び生徒
県立自然科学館	100円 (従来310円)	すべての開館日	

無料税務相談のご案内

税理士会長岡支部では、『税理士はあなたと暮らしの相談相手』として、毎月2回の無料税務相談を行っております。お気軽にご相談ください。

- 相談場所
関東信越税理士会長岡支部事務局
相談日時
毎月第1、第3の水曜日
午前9時30分より正午まで
相談内容
税金に関すること全般です。
相談方法
(1) 税理士が直接面談して答えします。
(2) 税理士には法律により守秘義務が課せられています。
(3) 相談内容を説明できる資料がありましたら、ぜひお持ちください。
(4) 電話にてご予約ください。
税理士業務は税理士として登録されているもの以外は法律で禁止されています。
「一七税理士」には充分ご注意ください。
お問い合わせ
関東信越税理士会長岡支部
〒940 1151
長岡市三和3丁目8番地16
(☎33 8080)

不妊についてお悩みの方へ

不妊などでお悩みの方に、専門医師が個別に面接相談に応じます。(相談無料、事前予約が必要です)
新潟大学医学部附属病院会場
(新潟市旭町通1 754)
面接相談日
毎週火曜日
午後4時から6時
電話やメールでの相談もできます。
sodan@med.nigata-u.ac.jp
予約・お問い合わせ
同病院産科婦人科学教室
(予約受付時間平日午前10時から午後4時)
(☎025 225 2184)

建物をこわしたときは
税務係までお知らせください

建物(住宅、車庫、作業場、工場、倉庫など)を取り壊したときは、役場総務課・税務係までお知らせください。これは、家屋台帳に正しく記入するため、この記入が修正されないと実際に存在しない建物に税金がかかったり評価の証明書を出す際に面積が間違っていると発生します。皆様にもご迷惑をおかけすることになりますので、ご協力をお願いします。詳しくは、役場総務課・税務係までお尋ねください。

高齢者福祉の
充実を願って

10月30日(水)、福祉行政に役立てていただく(財)信越特定郵便局長協会より車椅子1台の寄附を頂きました。信越特定郵便局長協会では地域社会発展のための事業も行っており、今回はその事業の一環として行われました。和島村では地域の高齢者福祉のさらなる充実のため有効に活用させていただきます。



我が家の合い言葉、食べたら磨こう!

調理師のみなさんへ

県立中央病院会場
(上越市新南町205)
面接相談日
毎月第1木曜日
午後1時から3時
予約・お問い合わせ
同病院産科婦人科外来
(予約受付時間平日午後1時から午後4時)
(☎0255 22 7711)

飲食店や給食施設などで働いている調理師は、調理師法により2年に1回就業届けを知事に提出することが義務づけられています。平成14年12月31日現在の就業状況を平成15年1月15日までに届けることが義務づけられています。

調理師業務従事者届に必要な事項を記入し、県が指定した指定届出受理機関(新潟県調理師会本部又は各支部)に提出してください。郵便又はFAXでの提出も受理します。
お問い合わせ
新潟県調理師会
(☎025 228 6786)