



よいた

2月 No.356

〔平成8年2月9日〕

よいた 2月号 No.356



発行/町野田/印刷/町野田/電話/0267-211111

くらしのカレンダー

(2月16日～3月15日)

2/16	金	補聴器巡回相談日 役場住民課 (キコエ/午後2時～2時30分) 所得税確定申告開始	3/1	金	補聴器巡回相談日 役場住民課 (キコエ/午後2時～2時30分)
17	土	レディーススポーツ教室(太極拳) 青少年ホーム/午後8時～	2	土	レディーススポーツ教室(太極拳) 青少年ホーム/午後8時～
18	日	町民スキーの集い 五日町スキー場/午前7時～	3	日	子ども会閉講式・ゲーム大会 町民体育館/午前9時～ ひな祭り・耳の日 
19	月	雨水	4	月	1歳6カ月児健診 保健センター/午後1時から受付 (H6.6.1～H6.8.31迄出生児) 乳児……………H7.11月出生児 与板高校卒業式
20	火	心配ごと相談室(三背) 役場男子厚生室/午後1時30分～	5	火	心配ごと相談室(丸山) 役場男子厚生室/午後1時30分～ 啓蟄
21	水		6	水	なわとび検定 町民体育館2階/午後7時30分～
22	木		7	木	消防記念日
23	金	補聴器巡回相談日 役場住民課 (キコエ/午後2時～2時30分) 皇太子誕生日	8	金	補聴器巡回相談日 役場住民課 (キコエ/午後2時～2時30分) 国際婦人デー
24	土	レディーススポーツ教室(エアロビクス) 青少年ホーム/午後8時～	9	土	レディーススポーツ教室(エアロビクス) 青少年ホーム/午後8時～
25	日		10	日	
26	月		11	月	行政相談 役場男子厚生室/午後1時30分～
27	火	心配ごと相談室(籠宅) 役場男子厚生室/午後1時30分～	12	火	心配ごと相談室(石黒) 役場男子厚生室/午後1時30分～ 与板中学校卒業式
28	水	補聴器巡回相談日 役場住民課 (リオン/午前10時～10時30分)	13	水	補聴器巡回相談日 役場住民課 (リオン/午前10時～10時30分) 乳児相談 保健センター/午後1時から受付 (H7.7.1～H7.9.30迄出生児)
29	木	うるう日	14	木	
			15	金	補聴器巡回相談日 役場住民課 (キコエ/午後2時～2時30分) 所得税確定申告期限

ちょっぴりこわい……
けど楽しい!

今月のページ

申告は正しくお早めに	2・3
糖尿病を知ってますか	4・5
フォト・トピックス	8
お知らせ	9～11
みんなのひろば	14・15

子ども達には待ちに待った積雪となりました。
与板小学校では、体育の時間にスキー授業が始まり、児童の楽しそうな歓声がグラウンドに響いていました。

人口のうごき

男	3,811人(+5人)
女	3,938人(+4人)
計	7,749人(+9人)
世帯数	1,982戸(+5戸)
出生	7人
死亡	6人
転入	16人
転出	8人
(1月31日現在)	

町の面積
20.05平方キロメートル



▼つい先日まで道路や屋根に雪がなく、今年の冬はこの程度で済むのかなと思っていた矢先の降雪で、あたり一面の雪景色となりました。▼郡内唯一のスキー場?立ヶ入スキー場も滑走可能となり、休日には親子でスキーやそり遊びを楽しむ姿が見られます。雪は平地になく山(スキー場)にあればいいと言いますが、滑れるときはたくさん利用してほしいものです。▼スキーの醍醐味は、何と言っても雄大な自然を相手に滑降する爽快さと、お昼に飲むビールのうまさでしょうか。スキーそのものの楽しさはもちろんですが、こちらのほうが病みつきになっっている人も多いかも知れませんね。▼立春を過ぎて暦の上では春となりましたが、二月は一年中で一番寒い季節。この時期に気をつけたのはやはり風邪です。学校でもたちの悪い風邪が流行しているようですが、手洗いやうがい励行するなど、お互い風邪には気をつけたいものです。

編集室

所得税確定申告 町・県民税申告

期間は2月16日から3月15日まで

申告は正しくお早めに



所得税と町・県民税の申告時期が間近となってきました。申告をされる方はお忘れなく、正しい申告をしましょう。

町では、皆さんの申告のお手伝いをするため、次ページの日程で申告相談を行いますのでご利用ください。なお、申告相談をスムーズに行うため、できるだけ対象地区の会場で申告相談を行ってください。また、申告書に自分で記入できるところは記入しておきましょう。

申告をしなければならぬ人

- ・所得税の申告
- ・事業をしている場合や不動産収入がある場合及び、土地や建物を買った場合などで、平成7年中の所得金額が控除金額より多い人
- ・給与所得以外に20万円を超える所得がある人
- ・給与収入金額が2,000万円を超える人、また、2カ所以上から給与を受けている人
- ・所得税額のある人で、医療費

特別減税

平成7年分について、特別減税が実施されますが、町・県民税と所得税では、実施方法が違います。

町・県民税は平成7年度分の税額からすでに15%相当額(最高2万円)が控除されており、所得税も15%相当額(最高5万円)が確定申告により減額されますが、給与所得者は年末調整により特別減税額が控除されています。

妻のパート収入(所得)	配偶者控除(定額です)	配偶者特別控除(所得によって控除額が異なります)
103万円未満(38万円未満)	○	○
103万円(38万円)	○	×
103万円超141万円未満(38万円超76万円未満)	×	○
141万円以上(76万円以上)	×	×

○…受けられる ×…受けられない

妻のパート収入と配偶者控除や配偶者特別控除は?

妻のパート収入と配偶者控除や配偶者特別控除については聞かせてください。

A 配偶者控除を受けるには、配偶者の所得額が38万円以下であることが条件です。所得金額の38万円は収入になおすと103万円になります。つまり、パート収入が103万円以下であれば受けることができます。

配偶者特別控除は、配偶者控除の他に妻の所得金額に応じて控除することができます。

収入金額が141万円(所得76万円)未満の方は受けることができます。ただし、収入金額が103万円(所得38万円)の方は控除額が0となります。

※表にしますと次のようになります。

ワンポイント Q&A

医療費控除と住宅取得等特別控除

医療費控除を受ける人
平成7年中に本人または生計を一にする家族のために支払った医療費の総額から、保険金などで補てんされる金額と10万円または総所得額の5%のいずれか少ない方の金額を差し引いた額が控除額となります。

※社会保険・国民健康保険や生命保険等から支給を受ける医療費(高額医療費を含む)があった場合は、その金額を調整する必要があります。

住宅取得等特別控除を受ける人
住宅の取得に係る一定の借入金(返済期間10年以上)をされて、一定の要件を満たす新築住宅・既存住宅の取得または既存住宅の増改築等をした人が対象となります。

対象となる家屋
・一棟の家屋で床面積が50㎡以上240㎡以下の新築住宅を取得された人
・住宅の増改築に要した費用額が100万円を超え、増改築後の床面積が50㎡以上である人
・建築後20年以内(耐火建築物

は20年以内)の既存住宅を取得した人
・取得した住宅に6カ月以内に居住し、住宅の床面積の1/2以上が専ら居住用として使われていること
※床面積要件、控除額及び既存住宅の要件は、居住された年月日により異なります。

申告に必要なもの

- ・印鑑及び筆記用具
- ・給料・年金などの源泉徴収票
- ・所得の算出に必要な書類
- ・還付金振込先の口座番号

※還付申告の内容によって次の書類が必要です。

医療費控除を受ける人
・医療費の領収書(保険等で補てんされた額を調べてきてください)

住宅取得等特別控除を受ける人
・住民票
・家屋の登記簿謄本または抄本の写し
・売買契約書または請負契約書の写し
・借入金の年末残高証明書
・生命保険料控除・損害保険料控除を新たに受ける人
・生命保険料・個人年金保険料、損害保険料の支払証明書

申告についての相談は

町・県民税
与板町役場税務課へ
(☎ 7213100)

所得税・消費税
長岡税務署へ
(☎ 3512070)



平成7年分申告相談日程

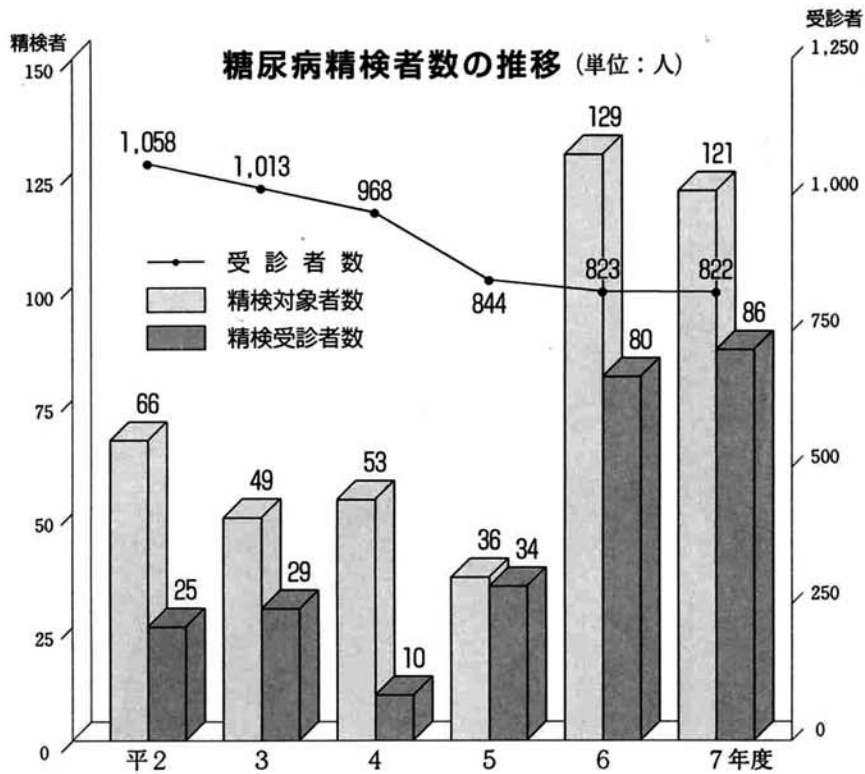
期日	会場	参集範囲
2月21日(木)	岩越集落開発センター	馬越・岩方
22日(木)	公民館(本与板分館)	本与板(本村・兜巾堂)
23日(金)	公民館(本与板分館)	本与板(塩之入・滝谷・当之浦)
26日(月)	楨原農村センター	楨原
27日(火)	山沢開発センター	山沢
28日(水)	公民館(黒川分館)	中田・南中・吉津
29日(木)	公民館(黒川分館)	広野・萬都
3月1日(金)	役場(第3会議室)	倉谷・堤下・柳之町・横町・安永
4日(月)	役場(第3会議室)	蔵小路・上町・船戸・中町・泉丁・馬場丁
5日(火)	役場(第3会議室)	江西地区
6日(水)	役場(第3会議室)	上記以外の町部の人
7日(木)	役場(第3会議室)	各地域で申告できなかった人
8日(金)		
11日(月)		
12日(火)		
13日(水)		
14日(木)		
15日(金)		

◎受付時間は、いずれの申告日も午前9時から午後3時迄です。

平成7年分の扶養控除額等の金額

控除の種類	控除額		
(1) 基礎控除	38万円		
(2) 配偶者控除	一般の控除対象配偶者	38万円	
	老人控除対象配偶者	48万円	
	同居特別障害者である控除対象配偶者	68万円	
	老人控除対象配偶者	78万円	
(3) 扶養控除	一般の扶養親族	38万円	
	特定扶養親族	53万円	
	老人扶養親族	同居老親等以外の者	48万円
		同居老親等	58万円
	同居特別障害者である扶養親族	一般の扶養親族	68万円
		特定扶養親族	83万円
		同居老親等以外の老人扶養親族	78万円
同居老親等		88万円	
(4) 障害者控除	一般の障害者	27万円	
	特別障害者	35万円	
(5) 高齢者控除	一般の寡婦	27万円	
	特別の寡婦	35万円	
(6) 寡婦控除	27万円		
(7) 寡夫控除	27万円		
(8) 勤労学生控除	27万円		

糖尿病を知っていますか？



〈注〉平成5年度までは尿検査のみ 6年度以降は尿検査と血液検査の両方を実施

“健康は財産である”とはよく聞く言葉ですが、ストレス社会と言われる現代において、その大切な財産を守ることが難しくなっています。

成人病は、その大切な財産を少しずつ、或いは一挙に奪い去り気が付くと破産(入院)寸前ということも……。今月号では2月1日から7日までの成人病予防週間にちなんで、最近増加している糖尿病にスポットを当ててみました。

糖尿病にかかる人が増えている

皆さんは「成人病」と聞いて何を思い浮かべますか。ガン、脳卒中、心臓病などいろいろあると思います。

確かにこの三つは三大成人病と言われて死者数の上位を占めています。忘れてならないのが「糖尿病」です。厚生省の調査では、糖尿病にかかっている人は全国で実に600万人。40歳以上の人のほぼ10人に1人は糖尿病にかかっている計算になります。

は、飽食や運動不足などの現代社会の豊かな生活習慣が背景にあると考えられ、また、先程の三大成人病の一因にもこの糖尿病があげられています。

約15%が精検対象者

上のグラフをご覧ください。これは与板町が毎年実施している基本健康診査の、尿と血液検査で糖尿病の疑いがあるとして精密検査(精検)の対象となった人と、対象者の中で実際に精検を受けた人を表わしたものです。

血液検査が導入された平成6年度に精検対象となった人は129人で、受診者全体の15.7%となっており、平成7年度は121人(同14.7%)と高い率を示しています。グラフにはありませんが、男女別の比率では、以前は男性が圧倒的に多かったものが、ここ二、三年は男女ほぼ同数となっています。

また、平成7年度に精検を受けた86人の判定結果をみると、糖尿病型4人、境界型54人、正常型28人となっていますが、境界型54人の内20人は糖尿病になりやすい部類に入っているという状況になっています。



糖尿病ってどんな病気？

私たちがよく耳にする糖尿病とは、一体どんな病気なのでしょうか。一般にその名前の由

怖い合併症

来から尿に糖が出る病気と思われがちですが、正しくは血液の中の糖分が増えて、高血糖と言われる状態になる病気です。

食べ物が消化、吸収され血液中に糖分が運ばれると、体を動かすエネルギー源や皮下脂肪に変わります。その血液中の糖分をエネルギー源や皮下脂肪に変える橋渡しをするのが、インスリンというホルモンです。インスリンはすい臓から分泌されています。

このインスリンの働きが、なんらかの原因(食べ過ぎや肥満など)でうまくいかなくなると、血液中の糖分がだぶついて血糖値が高くなります。その結果、尿糖が出たり、血液の通り道である血管を傷めて、体中の障害を起こす原因となるのです。

糖尿病は、やたらに喉が渇く、尿の量が多くなる、体がだるく疲れやすいなどの症状で始まる。と考える人が多いのですが、初期の頃には血糖値が高くて自覚症状がなく、糖尿病が進んでさらに血糖値が高くなるとこれらの自覚症状が現れます。従って、こういった症状が現れる頃には、病気がかなり進んだ状態になっているのです。

しかし、喉の渇きや全身の倦怠感などの症状だけの病気ならそれほど怖くはありません。問題なのは、こうした状態を長い間放置したり、いい加減な治療をしていると、視力障害や腎臓病、心筋梗塞、脳卒中、神経障



害などのいわゆる合併症が出てくるからです。中でも網膜症、腎症、神経障害は三大合併症と言われています。

網膜症は、目の網膜に栄養を送っている血管がもろくなり、膨れてこぶ(動脈瘤)ができて出血したりしますが、進行すると視力低下や失明の危険も高まります。視力障害の主な原因の第一位が、この糖尿病性網膜症

と言われています。

腎症は、血液中の老廃物を取り除く働きをする腎臓の、ろ過機能が低下して尿にたんぱくが出るようになり、悪化すると腎不全となってしまう、血液をきれいにするための人口透析の治療が必要になります。

高血糖の状態が続くと、知覚神経や自律神経に障害が起こります。足に傷ができて気付かずには化膿して壊疽を起したり、内臓などの働きをコントロールしている自律神経が冒されて便通障害や膀胱障害などに悩まされることとなります。

また、脳卒中などの脳血管障害や心筋梗塞を引き起こすため、寝たきりや痴呆、突然死の原因ともなっています。

糖尿病の予防策は

糖尿病患者は、その人の家系の中で糖尿病の人がいることが多く、糖尿病になりやすい体質が関係していると言われていています。しかし、そうした体質を持っている人でも発病しない人も大勢います。つまり、別に発病を促す誘因があるのです。その主な誘因となるものが、食べ過ぎや肥満、運動不足、ストレスなどです。

糖尿病は、他の成人病と同じように「習慣病」と言われています。糖尿病予防の一番大事なポイントは、まず生活習慣の改善にあるのです。

人生80年時代、今からでも遅くありません。あなた自身の人生をより長く、有意義に過ごすために、もう一度「健康」というものを見つめ直してみたいかがでしようか。



栄養士さん アドバイス



田口智佳子さん (横町)

糖尿病や肥満の人に原因を尋ねると、多くは「おかし」と「お酒」と答えが返ってくる。頭では分かっている、気がついた時はお腹の中ということがよくあるのだそうです。たしかに砂糖を多く含んでいるおかしは胃での吸収が早く、血糖を急激に高め、状態を悪くし、余分な糖分は肥満につながります。糖尿病と診断されたら、おやつは適量の果物か牛乳とし、おかしは食べない！砂糖も調味料として一日6gと決め、血糖の上昇を防ぎましょう。

次にお酒ですが、量を抑え、バランスのとれた食事と共に飲んでいただければ良いのですが、とかくたんぱく質食品に偏って野菜不足となったり、塩分・油分が強かったり、食欲を増進させるためつい食べすぎてしまったりと血糖のコントロールが乱れやすくなります。また、膵臓や肝臓の障害を起こすこともあります。この飲みすぎ、食べすぎは食事のバランスをくずし、各栄養素が補給できず合併症あるいは、健康な人は境界型へとつながってしまいます。

私達には一人一人異なる摂取カロリーがあります。町では何をどれだけ食べたらよいか食品別に簡単にまとめた表がありますので、ぜひご利用ください。

あなたの家族に糖尿病予備軍はいませんか。与板中学校では2割の生徒が高脂血症と診断されたと聞きます。食生活を改善して糖尿病を防ぎましょう。

平成8年度

交通災害共済会員募集!

家族そろって加入しましょう

年会費 500円

共済見舞金最高額 120万円

1人年額500円です。年の途中で加入される場合も同額です。

交通災害共済加入のお勧め

この交通災害共済は、会員の皆様が交通災害により死傷を受けた場合に共済見舞金、葬祭費及び死亡弔慰金を支給する事業として、組合を構成する県内112の市町村が共同で運営する会員相互の救済制度です。

現在加入されている方は、平成8年3月31日以前満了となりますので、更新の手続きをお勧めします。また、交通災害共済に加入されていない方は、是非この機会に加入してください。

- ①加入できる方は……
- ②加入申し込みのときは与板町に住居のある方。但し住所がなくても学生は加入できます。
- ③共済期間は……
- ④見舞金は……
- ⑤見舞金の請求期間は……
- ⑥加入申し込みは……
- ⑦見舞金の請求手続きは……
- ⑧加入申し込みは……
- ⑨加入申し込みは……
- ⑩加入申し込みは……
- ⑪加入申し込みは……
- ⑫加入申し込みは……
- ⑬加入申し込みは……
- ⑭加入申し込みは……
- ⑮加入申し込みは……
- ⑯加入申し込みは……
- ⑰加入申し込みは……
- ⑱加入申し込みは……
- ⑲加入申し込みは……
- ⑳加入申し込みは……

等級	災害の程度	金額
1等級	死亡	120万円
2等級	自動車損害賠償保障法施行令別表の等級区分第1級の各号に掲げる障害	70万円
3等級	自動車損害賠償保障法施行令別表の等級区分第2級の各号に掲げる障害	40万円
4等級	治療を要した期間が7月を超え、かつ、入院40日以上を含む実治療日数110以上の傷害	18万円
5等級	治療を要した期間が6月を超え、かつ、入院30日以上を含む実治療日数90以上の傷害	15万円
6等級	治療を要した期間が5月を超え、かつ、入院21日以上を含む実治療日数75以上の傷害	12万円
7等級	治療を要した期間が4月を超え、かつ、入院14日以上を含む実治療日数60以上の傷害	10万円
8等級	治療を要した期間が3月を超え、かつ、入院7日以上を含む実治療日数45以上の傷害	8万円
9等級	治療を要した期間が2月を超え、かつ、入院通院の実治療日数30以上の傷害	6万円
10等級	治療を要した期間が1月を超え、かつ、入院通院の実治療日数15以上の傷害	4万円
11等級	入院通院の実治療日数7以上の傷害	2万円

交通事故にあつたら必ずすぐ警察署に届け出てください。事故当時は軽いケガと思つていても、後で傷が痛んだり悪くなることがよくあります。そのようなとき、交通事故証明書がないと共済見舞金が制限(9等級(6万円)限度)されます。



前与板町消防団長 佐藤昇司氏(上町)に叙勲

氏は昭和27年に与板町消防団に入団以来39年間に渡り町の防火防災活動に尽力され、昭和54年から12年間消防団長として住民生活の安定に多大な貢献をされました。謹んでそのご遺徳を偲び、心より哀悼の意を表します。

平成8年 町内委員長さんは次の方々です

町内名	委員長	TEL	町内名	委員長	TEL
榎原	枝村利男	72-3859	稲荷町	吉田 實	72-2974
山沢	風間 丈男	72-3688	原	池田房栄	72-2057
倉谷	八子正一	72-3076	馬場丁	駒形 越	72-2890
柳之町	風間 清	72-2167	泉丁	長井 弘	72-3580
堤下	中野武夫	72-4204	長丁	坪井 一郎	72-2602
横町	山崎信策	72-2027	下丁	山村 稔	72-2425
蔵小路	米山光男	72-3313	本与板	大平利保	72-4321
上町	松永辰一郎	72-2147	馬越	真島 誠一	72-4370
安永	岩本久平	72-3919	岩方	高橋二三男	72-4392
船戸	八子源治	72-4265	中田	高居 肇二	72-3701
中町	松永泰司	72-2145	南中	倉品正夫	72-3755
堂前中島町	大久保 健	72-3564	吉津	小林靖國	72-3715
水道町	梅澤 榮二	72-2887	広野	高橋 寿雄	72-3646
南新町	片岡秀三郎	72-2878	薦都	遠藤 貞男	72-3610
中川岸	横田金一郎	72-2550	江西二丁目	原 秀夫	72-2758
北新町	倉部 則芳	72-3512	江西三丁目	江口 利一	72-4780
下横丁	中村 伸一	72-3991	江西四丁目	小幡 達夫	72-4873
五軒町	池田 豊司	72-3887			

江西四丁目が発足しました

江西地区にある雇用促進住宅「サン・コーポラス与板」の入居者による新町内が、本年1月1日付けで「江西四丁目」として発足しました。1月末現在で50世帯130人の方が入居されています。これからもよろしくお願いたします。



学校と地域を考える

町学協研修会(その2)

第四分科会の発表の趣旨は「貧血検査が実施され九年度を迎え、実態に即した個別指導により、少しずつ減少傾向であったものが、昨年度から急激な増加となっている。特に中学一年生は、25%にのぼる貧血者があり、これまでの指導を見直し、より効果的な指導に取り組まなければならぬ」といった内容です。

〔実態〕

- ・文化系より運動部系の生徒の方が貧血の生徒が多い。
- ・運動部では、「朝食をしっかりと取る」、「ジュースを飲みすぎない」など食生活についても指導している。
- ・食べる量が少ない人に貧血が多い。

〔小学校〕

- ・貧血の子どもの生活を見ると、ほとんどが偏食だったり、夜更かししている。
- ・体の不調を訴えてくる子は朝食に問題がある。(食べない、コインフレーション、肉まんなど)
- ・幼稚園で食べられるようになった野菜を食べなくなる。
- ・「よく食べ、よく遊び、よく寝る」という生活のリズムを整える場である。食事指導に力を入れていく。
- ・野菜嫌いの子が多いが、味に馴れてくると食べられるようになってくる。

〔家庭の食事〕

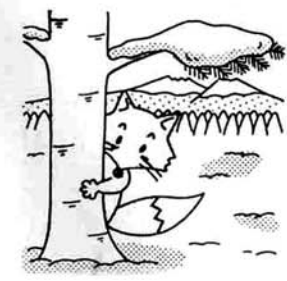
- ・学校給食で一日の鉄分目標値の三分の一は摂取できるが、残り家庭で摂取できるように。
- ・親への意識づけとして、食事直後のお茶は鉄分を分解するから貧血の生徒には飲ませないような配慮をしてもらいたい。
- ・貧血生徒を抱える保護者には、子育てクッキング等の情報交換の場へ参加してもらおうように働きかける。
- ・コインフレーションではなく、しっかりと朝食を取らせる。

〔意見交換〕

- ・大人と同じ生活時間帯、夜型になっていく。大人のくるいの子どもに影響を及ぼしている。
- ・自己管理能力を身につけさせる。(自分で自分を治そうという気持ち)が大切。視覚に訴える資料が効果的である。

〔次年度への取り組み〕

- ・貧血はある程度悪化しないと症状がでない。気がつかないで進行することが恐ろしい結果につながる。まずは日常生活の改善が大切だと考えられる。自分で自分の体を考えて行動できるように、自己管理能力を身につけさせたい。
- ・また、家庭の認識を変えるにあたっては、町の保健婦さんや栄養士さんなどの関係機関との連携が重要であり、情報交換をしっかり行っていきたい。そして、小学校と中学校の一貫した指導を考えていかなければならない。





思い思いの願いを込めて……

毎年恒例になりました「与板町塞の神」が1月14日に町民体育館脇で行われました。
 今年は例年と打って変わって天候に恵まれ、各町内から大勢の人が会場に訪れました。そして、燃え上がった塞の神を囲み、門松やしめ縄などを燃やし、各自持ちよったスルメやモチなどを焼いていました。今年も食生活改善推進委員の方々から「おしるこ」約400人分を作って頂きましたが、あまりのおいしさにアツという間になくなってしまいました。
 訪れた人たちは、赤々と燃える塞の神に、思い思いの願いを込め、今年一年の無病息災・家内安全を祈っていました。



いっぱいすべったぞー！ホームスキーツアー

長野県野沢温泉と聞いて思いあたることは……「外湯」「野沢菜」等々色々ありますが、やっぱり野沢と言えばスキー。と言う事で、行って来ました初滑り！
 1月7日のホーム主催の初滑りスキーツアーには、利用者も含め9名が参加して、早朝5時30分に出発。眠い目をこすりながらスキー場に向かいました。
 スキー場に到着すると待っていたのは、真っ青に晴れ上がった空と絶好のコンディションとなったビッグゲレンデでした。そして、難易度の高い斜面に悪戦苦闘しながらも、無事今シーズン初めてのスキーを思う存分楽しんでいました。

お知らせ Information

平成8年度の 生産調整について

平成8年度から始まる「新生産調整推進対策」に係る平成8年度の新産調整目標面積が配分されました。
 食糧管理法に代わって施行された新食糧法の下で、自主流通米の価格の安定確保のための手段として位置づけられた生産調整は、以前にも増して地域の自主性が基本とされています。
 国内産米の過剰な在庫が見込まれる中、生産調整規模は大幅に拡大となりましたが、過去の実績を十分に活用し、水田営農活性化対策に引き続き、農家の皆様のご理解とご協力をお願いします。

＜平成8年度生産調整目標面積＞

	新潟県	与板町
水田営農活性化対策ベースでの生産調整目標面積	32,570 ^{ha}	120.16 ^{ha}
生産調整対象水田面積(ガイドライン)	26,460	109.57
加工用米生産予定面積	3,390	8.11
除外対象定着面積	2,720	2.48

相続登記の無料相談

新潟県司法書士会では、2月1日から2月29日までの1カ月間を「相続登記はお済みですか月間」として、相続に関する無料相談を行っております。
 親がなくなり、土地や家屋などを相続しても登記はつい忘れがちです。相続登記はいつまでしなければならぬとの定めはありませんが、時間が経過しますと、相続人が増えて死亡したりして相続関係者が増えたり、又書類の取り揃えやその他で複雑になりがちです。
 面倒だ、縁起でもない、費用がかかるかと放置しないで、トラ

フォト・トピックス



無火災の一年を祈って

郷土に生きる人たちの生命と財産を守る与板町消防団の出初式が、1月7日町民体育館で行われました。
 体育館には町消防団の本部と第1分団から第10分団まで総勢171名が集まり、町長、団長訓辞や閲団などを行い、無火災の誓いを新たにしました。また、永年勤められた方々に対して表彰の伝達が行われました。
 昨年は災害の相次いだ年でしたが、今年も火災や災害のない平穏な一年でありたいものです。
 *15年勤続章
 (与板町消防団長表彰)
 分団長 田口 誠一氏 横町
 分団長 花澤 信一氏 中町



雪がなくては……子ども会レクリエーション大会

1月21日に子ども会の「レクリエーション大会」が行われました。当初はスポーツ広場で雪上レクを行う予定でしたが、待望の雪も降らず積雪がないため、青少年ホーム体育室での大会となりました。
 子どもたちは、ニユースポーツの「ユニホッケー」や「ジュエスチャイゲーム」などを行いました。雪上で行うゲームなどを考えていた指導員も子どもたちもちよつと残念そうでしたが、昼食に指導員特製の豚汁が出され、子どもたちはおいしそうに食べていました。

ブルを起こさないためにも、相続登記は早めに行うことをお勧めします。
 詳しくは、最寄りの司法書士事務所又は、新潟県司法書士会(☎025122811589)へ、是非お気軽にご相談ください。

税理士による 還付申告無料相談

関東信越税理士会長岡支部では、2月13日から2月15日まで、税理士事務所において少額な還付申告相談及び申告書の作成を無料で行いますので、最寄りの税理士事務所へ事前に電話連絡のうえ、お出かけください。

ターゲットは君だ！ 悪質商法に要注意

「資格を取りませんか」と、職場や自宅にしつこく勧誘の電話をかけてきて、その後、教材や契約書などを送りつけ代金の支払いを迫る資格商法。その他にも、アポイントメントセールス、キャッチセールス、マルチ商法など次から次へと手口を変えて悪質商法があなたを狙っています。「私だけは大丈夫」と思っ

ていませんか。心のすきまに入り込んでくる悪質商法を撃退するには、あいまいな返事をせず、はっきりと「No」と断ることが大切です。
 資格商法
 電話勧誘が多く、講座を受ければ国家試験が免除されますなどと偽ることもある。
 アポイントメントセールス
 勧誘目的を隠して喫茶店や営業所に呼び出す。
 キャッチセールス
 駅や繁華街の路上で近づき、喫茶店や営業所に連れ込む。
 マルチ商法
 商品を購入し、自分も又商品の買い手を探し、買い手が増えることにマジジンが入るが、売れない商品を抱え込むことが多い。

〈覚えておこう〉
 クーリング・オフ
 訪問販売(店舗・営業所以外)で契約・契約の申し込みをした場合は、契約・申し込みをした日を含めて8日以内に書面で通知するだけで無条件で契約解除・申し込みの撤回ができます。
 ・支払い済み代金は全額返還
 ・商品の引き取りに要する費用は販売業者が負担
 解約通知の有無をめぐるとトラブルをさけるために証拠を残る内容証明郵便や簡易書留を利用するのが賢明です。

アポイントメントセールスやキャッチセールスは、訪問販売法が適用され、クーリング・オフができます。また、マルチ商法のクーリング・オフ期間は14日以内です。

- 〈こんな場合は〉
 クーリング・オフできません
 一部を使ってしまった消耗品や、クーリング・オフ制度の対象となっていない商品などについては適用されないため、消費生活センターに相談してからにしましょう。
 困った時はお気軽に相談を
 ・新潟県消費生活センター
 ☎025128514196
 ・長岡市立消費生活センター
 ☎3210022



国民年金保険料の納め忘れはありませんか

第1号被保険者として、国民年金に加入しているみなさん、平成7年度(平成7年4月から平成8年3月まで)の国民年金保険料の納め忘れはありませんか。確認してみてください。

平成7年度分の保険料は、平成8年4月末日をすぎますと、お手元にある納付書では納めることができなくなります。まだ納めていない保険料は、早めに納めましょう。

保険料を納めないでいると、老齢基礎年金だけでなく、いざというときの障害基礎年金や、遺族基礎年金も受けられないことがあります。

大切な国民年金保険料です。忘れずにきちんと納めましょう。

96町民スキーの集い 参加者募集

期日 2月18日(日)
場所 五日町スキー場
定員 90名
参加費
高校生以上 3,500円
小・中学生 3,000円
未就学児 1,000円

ご寄附のお礼

与板町社会福祉協議会へ、次のとおりご寄附いただきました。大変ありがとうございます。

・金 50,000円
原山 修一郎様

地方拠点都市 シンポジウム開催

長岡地域広域行政組合では地方拠点都市シンポジウムを次のとおり開催します。

21世紀に向けた新たな国・地域づくりのため、地方分権型システムへの転換が求められ、真の豊かさを実現できる社会の実現や、世界の中の日本の役割の変化などを考えると、地方分権の持つ意義は非常に大きいといえます。地方分権の持つ意義の確認と、新しい地域づくりに向けての方向性を探るため、圏域住民の皆さんと共に考える絶好の機会です。多数の方の参加をお待ちしています。

メインテーマ
「ゆとりと豊かさを実感できる社会の実現に向かって」
「地方分権と地域づくり」

日時 2月21日(水)
午後1時30分～4時30分

※リフト代別途 参加申し込み

参加費を添えて、教育委員会へ申し込みください。

その他
・小学校3年生以下の参加は、保護者同伴でお願いします。
・当日キャンセルの場合は、参加費をお返しできません。
・詳しい日程等は、「教育委員会だより」2月号をご覧ください。



児童手当受給者の皆さんへ

2月期児童手当(平成7年10月～平成8年1月分)を、2月9日にご指定の金融機関へ振込みいたしましたので、ご確認ください。

就職促進奨励金制度のご案内

与板町では若年労働者の定着を促進し、雇用の安定を図り地元企業の発展に寄与するため、就職促進奨励金制度があります。

この制度は、与板町に居住し町内の事業所に1年以上勤務する方に奨励金を交付するもので、具体的な対象者・交付金額は次のとおりです。

対象事業所
与板町内の製造業、卸・小売業、建設業、サービス業、運輸業

対象者及び奨励金額
① 学卒者 240,000円
中学、高校、大学、各種学校、職業訓練所の新卒者または中途退業者で採用時30歳未満で1年以上雇用され今後も継続できる状況にある方。
② 帰町就職者 180,000円
与板町の人が町外に転出後、再び与板町に転入し住民として1年以内に対象事業所に就職し1年以上雇用され今後も継続できる状況にある方。(ただし、採用時40歳未満の方)
③ 転入就職者 120,000円
与板町外に住所のある人が与

板町に転入し、住民として届け出た日から1年以上に対象事業所に就職し1年以上雇用され今後も継続できる状況にある方。(ただし、採用時40歳未満の方)

④ 在町就職者 60,000円
与板町の人で、町外に就職していた人が退職の日から1年以上に対象事業所に就職し1年以上雇用され今後も継続できる状況にある方。(ただし、採用時40歳未満の方)

※与板町内の対象事業所に勤務する方、与板町に住所を有する方で平成8年3月31日までに就職した方。
なお、対象事業所の後継者、パートタイマーは交付対象者

になりません。
申請方法
与板町就職促進奨励金交付申請書により町へ申請する。
※申請用紙等詳しいことは、役場産業課商工観光係へおたずねください。



与板保育園から 育児講座のご案内

◎手芸教室
～紙ひもで作るすてきな手芸はいかがですか!～

日時 3月2日(土)
午後1時～4時
会場 与板保育園
講師 大葉俊江先生
持参するものはさみ
その他 材料費 300円
参加を希望される方は、2月25日までに与板保育園へご連絡ください。
(☎ 72-3123)

会場 ホテルつるや
(見附市本町4丁目)
☎ 62-6511

内容
[第1部] 基調講演
演題「地方分権と広域行政」
講師(助)埼玉総合研究機構 理事長 恒松 制治氏
[第2部] パネルディスカッション
テーマ「個性ある地域作りを目指して」
問い合わせ
長岡地域広域行政組合
☎ 37-6067
見附市役所企画室
☎ 62-11700

生活福祉資金貸付制度を存続させる

この制度は、低所得世帯等に対し低利で資金を貸付け、その世帯の経済的自立と生活意欲の助長促進を図ることを目的とした貸付制度です。

貸付対象者
① 低所得世帯
生活保護基準の1.7倍を標準
② 高齢者世帯
介護が必要な65歳以上の高齢者の属する世帯で、所得が生活保護基準の2.5倍を標準
③ 身体障害者等
身体障害者又は精神薄弱者の

属する世帯(特に高額の所得のある世帯は除く)
貸付資金の種類
更生資金(生業費・支度費・技能習得費)、生活資金、福祉資金(福祉資金・転宅費・身体障害者福祉資金・身体障害者自動車購入資金)、住宅資金、修学資金(修学費・就学支度費)、療養資金等
貸付年利 3%(修学資金は無利子)で
その他
貸付限度額、償還期間等は資金の種類によって異なります。なお住宅資金については貸付限度額240万円、償還期間7年以内で、下水道工事に伴う改築等も対象となります。
詳しいことは役場住民課社会福祉係(☎ 72-3100)内線131)又は、社会福祉協議会(☎ 72-4649)へお問い合わせください

国民健康保険税

納期限は……
11期2月分
2月29日です
*納税は便利で確実な口座振替をお勧めします。

2月は省エネルギー月間です
暦のうへでは立春も過ぎましたが、暖房を止めるのはまだまだ程遠い季節です。
部屋の温度に注意して、コタツやストーブなど暖房機器の温度調節をこまめに行いましょう。



足元を暖める工夫が大切です

Charles Dutoit directeur musical
Orchestre National de France

シャルル・デュトワ指揮 フランス国立管弦楽団演奏会

世界最高水準のオーケストラによる
演奏会が開催されます

■日時 平成8年4月28日(日) 午後3時開演
■会場 新潟県民会館大ホール
■指揮者 シャルル・デュトワ
■演奏曲目
ベルリオーズ/
歌劇「ベンヴェヌート・チェルリーニ」序曲
ラフマニノフ/バガニーニの主題による狂詩曲
(ピアノ) ジャン=イヴ・ティボーデ
マーラー/交響曲 第1番 ニ長調「巨人」

■前売り入場料 3,000～13,000円(全席指定)

■予約受付 1月16日(火)
■発売 1月19日(金)
■お問い合わせ先 新潟県民会館 (☎ 025-228-4481)



よいたへのメッセー



戸田真帆子さん
千葉県市川市
（堂前中島町出身）

与板で生まれ、与板で育ち、結婚して初めて与板の町を離れた。と言っても、隣の長岡市での生活、そして主人の仕事の都合で度々実家へ帰る生活を送っていました。いつも与板の町を身近に感じていました。そんな私が、与板の町をとっても愛しく思うようになったのは、一昨年の秋に千葉県へ引越してからです。

そんな思いから始まって、折与板の町を懐かしんでいました。そんな私にとって、今年一月二日の同年会は、本当にうれしいことでした。保育園から卒業までを、共にずっと与板で過ごしてきた仲間との再会は、喜びと共に幼い頃のいろんな事を思い出させてくれました。昔は、今の河川公園のような所はなく、町中どこでも走り回って遊んでいました。そう言えは小学生の頃、笹の葉がたくさん生い茂る場所を見つけ、皆で勝手に「笹の葉公園」と名前をつけて、毎日楽しみに通っていました。少し大人になった中学生の頃は、いろんな話をしながら友達と信濃川の土手を歩いたり、クラブ活動では、ちょっと辛いトレーニングコースの場所でもありました。

春には桜の花が咲き、夏は力強いせみの声が聞こえ、秋は木の葉が少しずつ色づいて、冬は雪で校庭の土が見えなくなり、木造校舎の窓のすき間から入ってくる雪に、一層寒さを感じました。私達はいつも与板の自然に包まれて、季節を感じながら遊び、学び、大きくなってきたのです。そして、あの頃と少しも変わらない、皆のあたたかさやとてもうれしかったです。すばらしい自然に恵まれた与板の町で育ち、優しい仲間とめぐり会えたことに、心から感謝しています。長い年月の流れと共に、与板の町は少しずつ変わってききました。とても文化的になつたように感じます。特に、河川公園は子供からお年寄りまで誰もが楽しめる、とてもすばらしい公園だと思っています。しょうぶ園もとても見事です。たくさんのお花や草木が植えられ、お天気のよい日はのんびりと過ごしたい場所です。そして、与板の町の数々の歴史がおかれています。資料館、町民体育館や青少年ホームでは、スポーツや、いろいろな教室がさかんに行われていて、とても関心しています。町の人たちの夢に一步一步、近づいて行く町だと思えます。これからも私のふる里、与板町を心から大切に思い応援しています。

住みよい町から 住みたい町へ

わたしの生涯学習



マナビィちゃん



出合いを求めて

（吉津）東條節子さん

職場を離れて早四年、今の私にとって一番尊く思えることは人と人との出合いです。

母の介護のかたわら通信教育で社会福祉士に挑戦、といえはカッコよく聞こえますが、ボケるのがこわかったから、というのが本音、資格をもらうことができたのは全くの幸運でした。

何の実践があるわけでもなく、内容はすっかり返上してしまつたようです。でも、そのことを通して得たものはたくさんあったように思います。

励まし合った仲間、施設で出会った寮父母さん、仲間入りさせてもらった町のボランティアの皆さん、長い人生を歩んでこられたお年寄りの方々と出合いは言葉に尽くせない程のずしりとした重みを感じます。

老若男女、年齢を問わずいろんな人と出会えることの喜び、何よりお年寄りの笑顔に出会いたい、そのためにちょっぴりでも何かすることができたら、というのが今の私の希いです。

みんなもっています めざめています ボランティアの心

グリーンヒル与板の事務長さんが「与板幼稚園や小・中学校が訪問してくれて助かります。町民全体の福祉ボランティア意識が高いですね。」とおっしゃっておられました。幼稚園が訪問を始めてから5年目だそうですね。先生のお話では、最初は「おゆうぎ会の出し物」を持つての慰問でした。ところが、「出し物」が終わって園



慰問 → 触れ合い → 交流の輪

児たちがおじいさん、おばあさんのそばに近寄ったとたん、喜んでくださる人、涙ぐむ人も様々でした。「慰問」ではなく「触れ合い」の大事さに気づかされたそうです。今では、事務長さんの提案があつて互いに往き来する「交流」に発展したそ



柔和な眼差し、この笑顔

うです。年間20回も訪れている与板小学校ボランティアクラブを取材したときの「コマです。」「どんなことを大事にしていますか」と聞いたところ「わたしは、いつも違う人とお話をします。できるだけ大勢の人とお話をしたいし、誰も近寄らない人がいないようにしたいからです。どの人も待っていると思うからです。」小学生だというのに、何と示唆に富んだ一言なのでしょう。こんな幼稚園や小学校の体験が、中学校で大きくふくらみ、やがて社会人として開花するのではないのでしょうか。その姿が笠原さんの文章から伝わってきます。ご精読ください。今回は、福祉ボランティアに限られてしまいましたが、生涯学習社会のボランティアはもっと多岐にわたると思います。公民館などの教室で学んだ人



与板中学校3年 笠原 加奈子さん

ボランティア活動を通して

が、次の初心者教室の世話をすると、警察署跡地にできる予定の施設で幼児や小学生に造形遊びや昔の遊びを一緒にやるボランティア等を実現させたいものです。

私にとって、二泊三日のボランティア活動は、人とのふれあいの中で価値のあるものを見つけたような気がします。

西暦1996年は閏年？

4で割り切れるから閏年よ

閏年

今年が閏年、オリンピックが開催される年と覚えていられる方が多いでしょう。また、三百六十五日の収入で三百六十六日を暮らすので、以前は「サラリーマンの厄年」などといわれたものです。ご存じのように、閏年は四年に一度あります。大陽が春分点をスタートして黄道上を一周するの日に、三百六十五・二四二二日かかります。それで、一年を三百六十五日とし、余った分をまとめて四年に一度、二月を一日増やして二十九日とするのが閏年です。こうすると、今度は小数点以下を四倍しても一日にはならないので、四百年に三回閏年をなくして平年にしています。西暦が四で割り切れる年は閏年、一九六六年は閏年です。そして、百で割り切れる年は平年になります。そのなかでも、四百で割り切れる年は、閏年にな

〇〇〇年は、閏年です。閏年という漢字には、余る、余計、正当でないなどの意味があります。閏年（正当でない）は、現在ではほとんど使われなくなっています。昔は、閏年（閏子）ともなう、きやすいなどの俗語があったようです。また、のんびりした人を「閏の十もあるよな」などと冷やかしたとも言われています。

ところで、三月七日は「北方領土の日」です。「八五五年に日露通好条約が結ばれ、北方領土が日本の領土であることが国際的に明確になった日です。これを機会に、北方領土への関心を深めたいです。」

みんなの ひろば



わが家の マイズレ



ゆう や 矢 くん
吉田 侑 矢 くん
(横 町) 吉田寿男さんの二男

こんにちは、オレがクリーニングヨシダのおじごんほの“ユーヤ”です。やっと自分で立てるようになりました。オヤジにむりやり竹刀をもたされたので、ミルク缶をたたいて遊んでいます。昼間は、工場で遊んでいるので、見に来てください。それでは皆様、バイバイ……。

ふれあい いきいき わたしたちの趣味

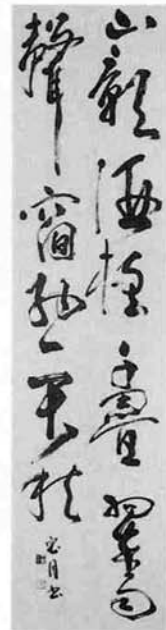
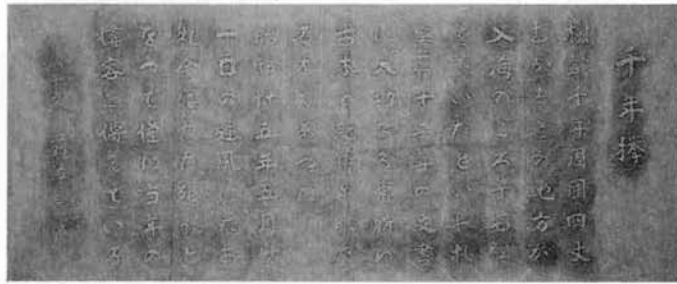


天上大風良寛書
採拓地：山梨県 市川大門
碑林公園内
笹岡好一《堂前中島町》



与板町
拓遊会

千年榊前波善學書
採拓地：横町 愛宕神社
佐々木一昭《水道町》



中野 トミ (吉津)

泊如会



石黒久美子 (泉丁)

文 芸

俳句

鱈汁に腹ふくらみし雨の宿 小 波
鱈汁の小骨こだわる入歯かな 万 緑
只黙すだけとなりたる大吹雪 山 村
雪マークき、つ、明日の旅仕度 山 村
葉の雪を除けて嬉しや初湯かな 山 村
寒明くも底に底ありおぼつかの のぶ志

短歌

鈍色の空より鉤の列乱し雪田に降りぬ 石丸優子
マガンの群れは 友の快気祝いに
癒えたりとなほ愛いませ吾が身おば朝
な夕な寒むさ凍むとき 佐藤岳泉
日露戦の軍事郵便悲しがる歌の一首を
添へて残れり 風間スミイ

詩

微笑み 藤井八重子
涙の谷間にさまよい
無意味に生きた年を数える
孤独が招いたころの馴れが
微笑みを飲み込んでしまった
響かぬ言葉を呟いてみても
淋しく消え行くような灯に似た
幻影の故郷におもえる
誰かとすれちがう時でいい
にっこりと笑ってくれたなら
冷たい涙をぬぐえられる
活気ない色に明るさが加えられ
すこしは人間らしく見られる
願望を背負って街に歩く勇気を
ちっけな魂の私に与えてほしい
薄笑いでもいいからにっこりと
白い歯の見える時に巡り逢いたい
生まれたことに一度でいいから
感謝という文字に埋め尽くされたい
淋しさにまみれ未来を忘れそうだから

痴呆の詩

痴呆の詩 黒川弥寿栄
ああ汝 漂泊者。
過去より来りて 未来を過ぎ
久遠の郷愁を追いかけるもの。
「好いた女房に三下り半を」
こんな唄 歌って泣いている、
ボケたんだナ。
「おいと呼ぶ声に情けを知る日なり」
一生自分の歯で食べよう、たつて
手遅れです。嘔をしたら義歯が
障子にブツン。太陽の季節ですか。
死ぬるべく海まで来たが月見草
泳げない奴が拾うた桜貝
「薄味なんか喰いるか」と辛い
味噌汁吸って お医者さん通い
血圧九〇の百八十……。
ほけたんだナ！
でも今日を捨てて戻るふところ手。
明日の陽へ向けて寝ている足の裏。
おお汝、痴呆の漂泊人

*文芸欄では、皆さんの作品をお待ちしております。
俳句・川柳・詩など何でも結構です。あて先は役場広報係まで。

暮らしのポイント

お茶を
おいしく飲む
80~90度が適温

お茶の葉は空気に触れると酸化し、色が落ちて香りも飛びます。保存するときは、バックの口を固く閉め、密封容器に入れましょう。また、温度が高いと酸化しやすく、湿度が高いとカビが生えますから、そうした場所には置かないことです。さらに、開封後の酸化やカビを防ぐため、半月ぐらいで使い切ることを目安に買いましう。

また、お茶は種類によってそれぞれ入れ方が違いますが、注意が必要なのは水です。鉄分や塩分を多く含むカルキ臭の強い水では、おいしいお茶は入りません。水は沸騰させて、カルキを抜きましょう。

ふだん家庭でよく飲まれる煎茶を、おいしく入れるポイントを紹介しましょう。お湯を一度沸騰させてから、八十~九十度に冷まします。茶わんや急須は、あらかじめ温めておきましょう。三人分で煎茶約十グラム、大さじ一杯半ぐらいのお茶



の葉を急須に入れ、静かにお湯を注ぎます。お湯の量は三人分で約百五十三リットル。注ぐときに余分にお湯を入れ過ぎ、急須に残すとおいしくなくなり、急須から、人数分の量だけにします。そのまますぐぐらいいいで、お茶わんにつぎ分けますが、濃いのが薄いのができないように、少しづつ順番につぎ分けるようにしましょう。急須のお湯は最後まで絞り切ります。また、初めに入れてから三時間もしたらお茶の葉は、蒸れ過ぎて香りが消えて臭くなりますし、嫌な味もします。全部きれいに捨てて新しいお茶の葉に入れ替えてください。味の好みには、個人差があります。基本をベースに、自分が一番おいしいと感じたお茶の葉、量、お湯の温度、蒸らし時間などを見つけましょう。