

WASHIMA

10

2001 OCTOBER

広報
わしま

10月号
平成13年10月1日発行

発行 和島村役場 編集 企画観光課



ぼくらは消防団

火元はござい!

人口の動き

8月末人口	
人口	5,174人 (-2)
男	2,500人 (±0)
女	2,674人 (-2)
世帯数	1,314世帯 (+1)
() 内は前月比	

さわやかレディー教室開催

体力のおとろえを感じている人や自分の健康に関心のある人、運動インストラクターや理学療法士、栄養士など、専門家があなたに合わせた運動や食生活の見直しで健康づくりのお手伝いをさせていただきます。

- 開催日 / 1回目 10月30日(火)
- 2回目 11月15日(木)
- 3回目 11月29日(木)

□会場 / 和島村保健センター

□募集人数 / 10名程度

□参加費 / 300円

□対象者 / 年齢50~60歳代の女性の方で、最近①体力の衰えを感じている人②軽度の腰痛のある人③自分の健康に関心のある人で、1コース(全3回)に出席できる人

◎お申し込みは、役場住民課保健婦(深沢)までご連絡ください。(10月9日締切り) ☎74-3111



長岡・小千谷地区合同就職面接会開催のお知らせ

平成14年3月新規学校卒業予定者及び一般求職者を対象とした就職面接会を次のとおり開催します。

□日時 / 11月14日(水)

午後1時30分

□場所 / ハイブ長岡

□内容 / 参加企業との個別面談

◎詳しくはハローワーク長岡・学卒担当(☎32-1181)へ

善意をありがとう

社会福祉に役立ててほしいと村社会福祉協議会に次の方よりご寄付をいただきました。ここに心より厚くお礼申し上げます。
金子自動車ゴルフコンペ
代表 金子秀雄様



祭りに火をたくのは、神を招くというのが本来の目的だったようですが、そのたき火が次第に大がかりになって、御火焚が中心行事となったのが、今日多く見られる火祭りです。

火祭り

阿蘇火焚神事(熊本県・霜神社)や鳥羽火祭(愛知県・神明社)など、有名な火祭りは各地にあります。吉田の火祭(山梨県・北口本宮富士浅間神社)と並んで火祭りの代名詞ともなっているのが鞍馬の火祭。毎年10月22日に行われる京都市左京区、鞍馬山の中腹にある由岐神社の祭りで、今宮のやすらい祭、広隆寺の牛祭とともに、京都の三大奇祭とされています。



どもたちが、夜がふけるにしたがって大たいまつを肩に担いだ若者たちが加わります。若者たちは向こう鉢巻き、裸の上半身に肩から腕を覆った独特のいでたちで「サイレイ、サイリヨウ」と唱えながら町中を練り歩き、路上のたいまつに点火、町中が炎の明かりに包まれます。たいまつが燃え尽きるころ、山門石段に張ったしめ縄が切られ、二基の神輿が里に向かって降りてくると、祭りはクライマックスを迎えます。この後、神輿は御旅所に渡御。御旅所での儀式を済ませると、翌朝神輿が帰還して祭りは終わり、鞍馬の山は再び静寂に包まれます。

〒949-4511

新潟県三島郡和島村大字小島谷3434-4

☎0258-74-3111 FAX74-2791

秋と いえば...

食欲の秋
スポーツの秋

バランスを保って 健康の秋

暑い暑い夏が終わり、季節はもう秋。食欲の秋、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋、行楽の秋と秋は何をするにも、もってこいの季節。外を眺めてみても、紅葉などはとても風情があります。

みなさんは秋といえ何を思いますか……。『食欲の秋』と『スポーツの秋』を思い浮かべると、人は結構多いのではないのでしょうか。秋は美味しい味覚にあふれており、ついつい食べすぎということもしばしば。しかし、食べ過ぎてばかりでは肥満の原因にもなり、健康にもよくありませんね。適度な運動で体を動かしてこそ、食事も美味しく食べられるというものです。運動と食生活のバランスをとって、今年のみならず、健康の秋に心がけてみませんか。

食生活と運動で肥満を予防

最近ちょっと太ったかなというあなた、脂肪のつきすぎ「肥満」にご注意ください。肥満は、動脈硬化や高血圧、高血圧、糖尿病などの生活習慣病につながる健康の大敵です。

肥満の原因は、食事ととるエネルギー量よりも、身体活動で消費するエネルギー量が少ないことにあります。過食や高脂肪の食生活、運動不足といった生活習慣は、肥満の一番の原因となります。肥満を予防するためには、食事と運動の両面で生活習慣を見直すことが必要です。

特に心がけたいのは、適度な運動で

見直そう！日本型の食事

消費エネルギーを増やすこと。食事制限で摂取するエネルギーを減らすだけでは体の筋肉や基礎代謝能力が衰え、やせにくくなってしまいます。適度な運動を取り入れることによって、筋肉が鍛えられると同時に代謝能力も高まり、より太りにくい体質になる効果があります。

主食はご飯、主菜は肉や魚、そして副菜は野菜類。この主食+主菜+副菜という日本型の食事は、理想的な食事といわれています。しかし昨今、栄養バランスの崩れた食生活が若年層を中心に広がっています。規則正しい食生

生活の中に運動を取り入れよう

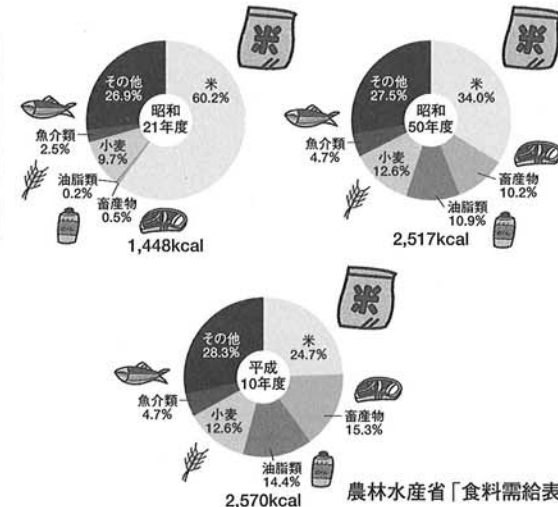
活は健康づくりの基本です。わたしたちの主食であるお米はどんなおかずにも合うので、バランスのとれたメニューができます。肥満が問題になっているアメリカやヨーロッパで、そんな日本型の食事が注目されています。

わたしたち日本人は今日まで、「お米」を主食に四季折々の豊かな実りで食卓を彩る独自の食文化を形づくってきました。そんな健康的な食生活を一度見直してみたいかがですか。

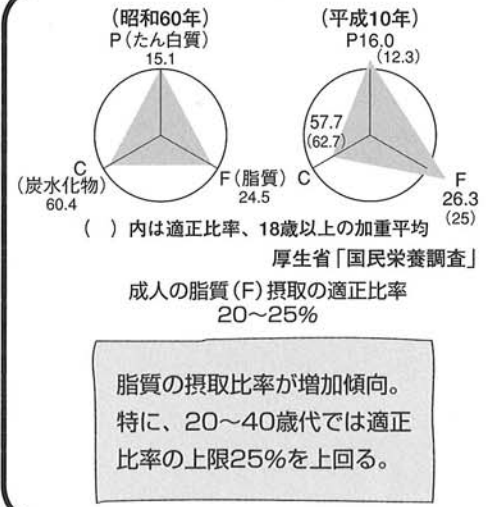
簡単に行える運動から始めてみましょう。例えば、ウォーキングやダンベル体操などは、時間がない人や体力に自身のない人でも簡単に始めることのできる運動です。ウォーキングを始める場合は、まず1日10〜20分、週3回以上続けることを目標に。軽めのダンベルを持って体を動かすダンベル体操は1日15分程度でできます。みなさんも手軽にできる運動を日常生活の中に取り入れて、健康な体づくりをはじめましょう。

こんなに変わった わたしたちの食生活

食生活の変化



食生活上の問題



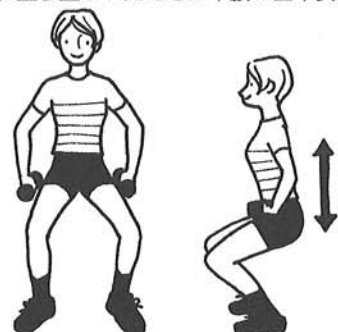
片手巻き上げ・下げ運動

前傾姿勢で、腰を十分に落とし、体重をひざにかけて上体を支える。ひじを動かさないようにゆっくり巻き上げ、手首は巻いたままゆっくり下ろす



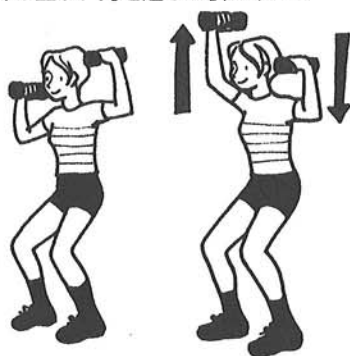
脚の屈伸運動

まっすぐ立ち、膝を曲げてゆっくり腰を垂直に落として止まらずにゆっくり立ち上がる。立ち上がったときは中腰の基本姿勢に



押し上げ・下げ運動

ダンベルが耳のすぐ脇を通るようにゆっくり押し上げ、力を込めて引き下げる



太りにくい体をつくる

肥満にご用心 Let's try ダンベル体操

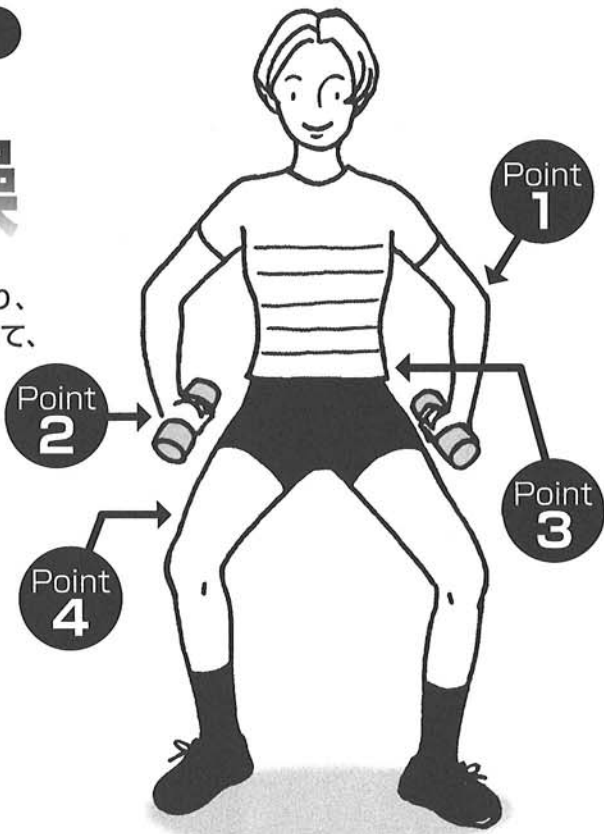
ダンベル体操は筋肉を鍛え、基礎代謝を高める効果があり、肥満の防止に役立つ運動です。自分に合ったダンベルを持って、1日15分、次のような運動を続けてみましょう。

基本の姿勢をしっかりと

- Point 1...力をこめてしっかりとダンベルを握る
- Point 2...手首を内側に曲げ、そのまま手首を固定する
- Point 3...腹と腰に力を入れ、背筋をまっすぐ伸ばす
- Point 4...中腰の前傾姿勢が基本。首と首筋をまっすぐ伸ばす

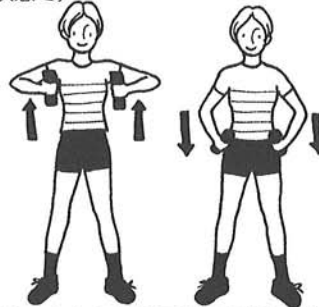
運動するときの注意

- 各動作を止めずに、ゆっくりとダンベルを動かしましょう。
- 各運動を、それぞれ10〜20回繰り返します。



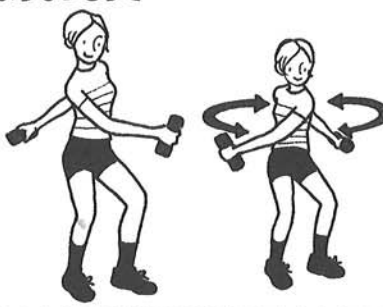
両手巻き上げ・下げ運動

両ひじを張るように、ダンベルをわきの下に巻き上げるようにゆっくり引き上げ、力を込めて押し下げる（手首は内に巻いたままの状態）



上体左右ひねり運動

少し前傾。顔は正面に向けたまま。下腹部をひねるようにダンベルを大きく振る。ダンベルを振ったほうのひざをちょっと折るようなつもりで

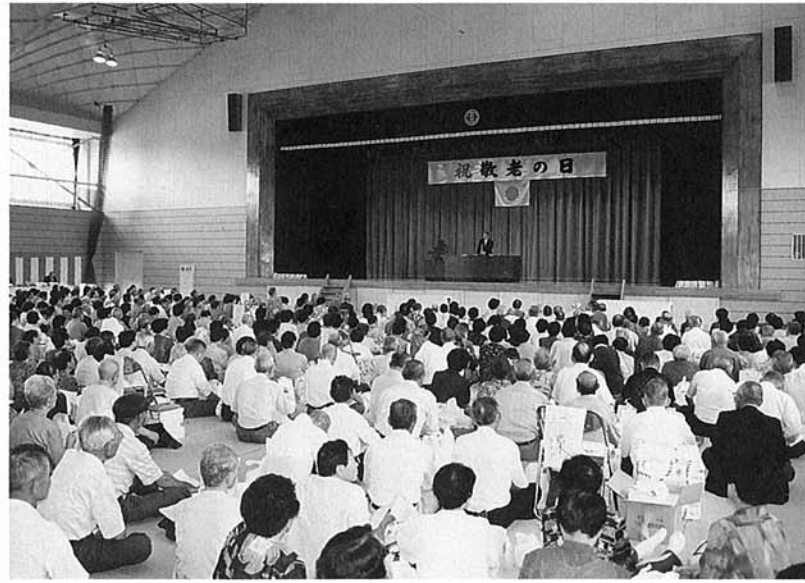


両手前方振り上げ・下げ運動

ひざを折り、前傾姿勢で。一つのダンベルを両手で握り、ひじを伸ばして体から最も遠くを通るように振り上げ、ゆっくり振り下ろす



※ここで紹介した動作は、ダンベル体操の基本の動作の一部です。
※ダンベルの重さは、女性は0.5〜2.0kg、男性は1.0〜3.0kgが目安。



長寿を祝って

敬老の日の9月15日(土)、勤労福祉センターに村内の70歳以上のお年寄りをお招きして、敬老会が行われました。

式典では、明治、大正、昭和、平成という激動の時代の中で、今日の日本の繁栄と礎を築いたお年寄りへ久須美村長がお祝いと永年のご苦労に対し、ねぎらいの言葉を述べられました。

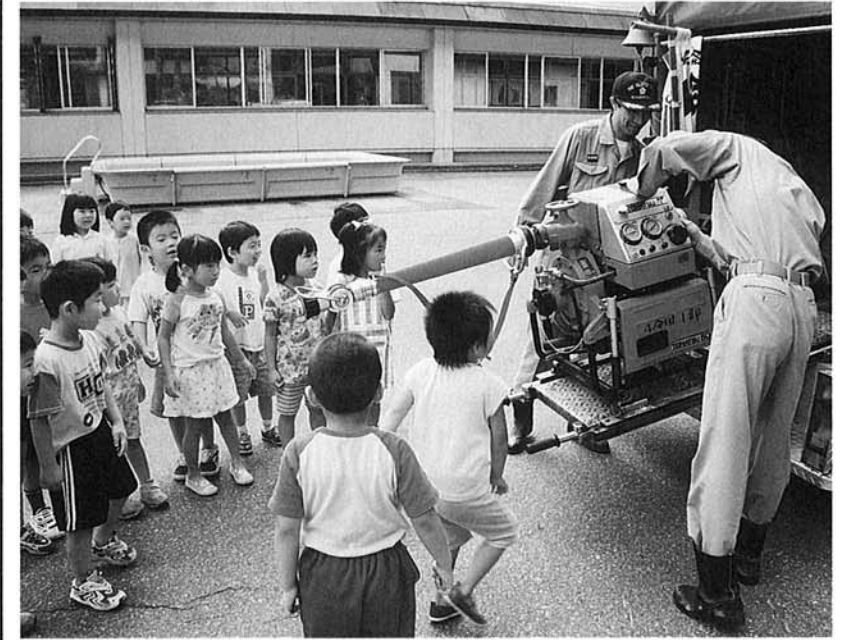
式典終了後は、村内有志のみなさんによる踊りや幼稚園児によるおゆうぎが披露され、出席されたお年寄りのみなさんは、ひとときの楽しい時間を過ごされたようです。

火災には十分ご用心!

子供たちからも防火の意識を高めてもらおうと毎年実施している和島消防団の防火PRが9月1日(土)、幼稚園・保育所で行なわれました。

この日は、小林消防団長が「火遊びは絶対にしないでください。また、火事を見つけたらすぐに大人に知らせてください」と子供たちと約束をしました。また、消防自動車に乗せてもらったり、実際の放水も体験しました。

これからの季節は、空気が乾燥して火災も起きやすくなります。一人ひとりが防火意識を高め、火の取り扱いには十分注意しましょう。



← 配食サービスは毎月2回、高齢者世帯へできたてのお弁当を配達するもので、中学生は盛り付け作業や配達を手伝いました。



毎年恒例となった夏休みの中学生ボランティア活動。今年も大勢の中学生が村内各所で精力的にボランティア活動に参加しました。今月号では、その活動をご紹介します。

中学生ボランティア

→ デイサービスセンターでは、利用者の衣服の着脱のお手伝いや入浴後の整髪などのお世話をたずさわりました。

中学生のみなさん、夏休みが終わったからボランティア活動も終わり。というのではなく、普段の生活のなかで自分ができることを、自分のできる範囲で継続してほしいと思います。やさしさと思いやり的心、そして助け合いの心がボランティアの源。
困っている人がいたらそっと手をさしのべてあげてください。ほんのちょっとした勇気を出して。



← ゆきわり荘にお年寄りを招いて行なわれた昼食会では、楽しく会話をしながら、美味しいお弁当に舌鼓を打ちました。

収穫の秋 稲刈り体験

稲穂が重そうに頭を垂れ、いよいよ収穫の季節となった9月14日(金)、島田小学校5年生の児童が農協職員さんの指導のもと、稲刈りに汗を流しました。

これは毎年体験学習の一環として行なっているもので、子供たちは鎌を片手に黄金色に実ったコシヒカリを丁寧に刈り取っていました。子供たちは収穫の喜びとともに、米作りの大変さを身を持って体験していました。

なお、収穫した米は11月に予定されている収穫祭で父母らと一緒に味わうそうです。



スポーツの秋 中学校で体育祭

爽やかな秋晴れの天気にも恵まれた9月9日(日)、北辰中学校で体育祭が開催され、青と白の2軍にわかれた生徒たちは、総合優勝を目指して競技に応援に、白熱した熱戦を繰り広げました。

今年は、午前、午後合わせて13の種目が行なわれ、中でも男子の棒倒しは互いの意地とプライドが激突。闘志あふれる戦いぶりは見ごたえ十分でした。

応援に駆けつけた家族らも、生徒に負けじと熱い声援を送っていました。今年の結果は、白軍の総合優勝で幕を閉じました。





わし麻呂くんの部屋

生涯学習情報



第21回

生涯学習フェスティバルinワシマ

生涯学習フェスティバルinワシマ

芸能発表会



10月27日(土)

- ☆作品展・情報コーナー
午前9時～午後9時
- ☆火おこし体験教室
午後1時～3時
- ☆消防団防災PRコーナー
午後1時～
- ☆芸能発表会
午後6時～9時

10月28日(日)

- ☆作品展・情報コーナー
午前9時～午後3時30分
- ☆健康まつり
午前9時～12時
- ☆お茶席
午前10時～午後3時
- ☆「八子鳳堂氏文化講演会」
午後1時30分～3時30分

※なお、詳細は後日各戸配布のパンフレットをご参照ください。

10月27日(土)、28日(日)の2日間にわたって、生涯学習フェスティバルが農村労働福祉センター及びその周辺を会場に開催されます。フェスティバルでは、村民のみならず日頃の学習成果を発表する「作品展」をはじめ、民謡や楽器演奏愛好者、小中学生による「芸能発表会」。また今回は手話サークル「わしま和の会」による手話寸劇「三枚のお札」の初舞台も行われるほか、健康まつりや行政各

平成13年度 長岡圏域振興イベント

和島村が生んだ現代の名工・日展竹工芸作家
八子鳳堂(次郎)氏講演会



八子鳳堂(次郎) 幼少の頃に足を骨折。それが原因で足に重い障害を負う。学校にも満足に通えず、自分だけが取り残されていくという不安を抱えるなか、生涯の仕事となる竹芸と出会い、日展作家ら

「竹」の工房

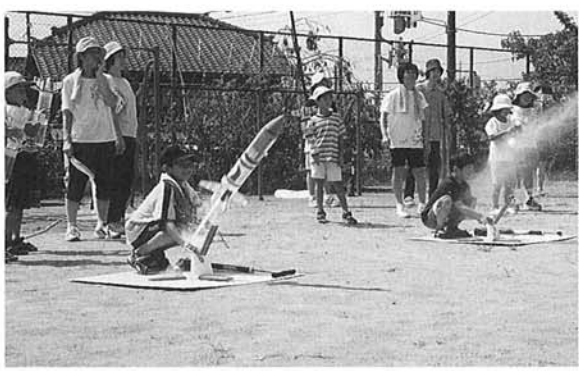
の下で厳しい修行を積む。独立を機に埼玉県・深谷市に移り住み、これまでに埼玉県展、日展で数々の入賞、95年には労働大臣賞を受賞するなど、輝かしい経歴を持つ。創作への熱意は衰えることなく、現在も新たな技法を模索している。

□会場/和島村農村労働福祉センター(大体育館)
□講演日時/10月28日(日)午後1時30分
□作品展示/午後0時30分～3時30分
□製作実演/午後2時30分～3時30分
□入場/無料

打ち上げロケットの夢を舞う

「わんぱく塾」夏の陣

8月25日(土)、小学1、2年生とその保護者を対象とした「わんぱく?(はてな)塾」夏の陣」が桐島小学校を会場に行われました。今回は、空圧圧を利用して飛ばすペットボトルロケットを作製。出来上がったロケットをグラウンドで打ち上げました。親子、友達同士で丹念に作り上げたロケットは真夏の眩しい空へと勢いよく飛んでいきました。



それぞれの夢と希望を乗せて飛んでいくロケットを、子供たちは暑さも忘れていつまでも追いかけたい。

学校週5日制にむけて子供会議

少年教室

9月8日(土)、少年教室第6回学習がゆきわり荘で行われました。今回の学習は、来年4月から実施される完全学校週5日制について「休みの過ごし方」をテーマにみんなで話し合いをしました。最も多かった意見は「家族や友人と村外に買い物や観光に出かけたい」というような村外流出型。また、一方では、「学校に泊まって肝だめしをしたい」、「遺跡や埋蔵金を掘り当てたい」、「秘密基地を作りたい」など、様々な意見がだ

されました。教育委員会では、こうした子供たちの意見も含めて、学校週5日制完全実施への対応、とりわけ社会教育の充実にむけて取り組みをすすめていきます。

四半的弓道をやってみよう

昨年、和島村に初お目見えした四半的(しはんま)は、弓道より気軽に楽しめるスポーツとして普及し、昨年、今年と和島まつりにおいても人気イベントの一つとして賑わいをみせていました。そんな四半的の楽しさや魅力を

本格的に、また、ちょっとだけ味わってみたいという方、是非一緒に楽しみませんか。一日だけの体験参加も大歓迎です。ご家族、ご友人お誘い合わせのうえお気軽にご参加ください。

- 開催日/毎週木曜
- 時間/午後7時30分～9時
- 会場/農村労働者福祉センター
- 対象/子供から高齢者までどなたでも(ただし、小学生以下は保護者同伴)
- 参加費/無料
- 問合せ先/大矢正和(中小島谷)までご連絡ください。(大矢鮮魚店 ☎74-2148)

作品展・芸能発表者募集!!

公民館では、生涯学習フェスティバル開催に伴い、日頃の学習成果を発表していただける方を募集しています。

【募集内容】作品展は、写真・絵画・短歌・書道・生け花をはじめ、編物・絵手紙など。芸能発表会は、民謡・舞踊・楽器演奏など、それぞれ内容は自由です。

【申込み】10月12日(金)までに公民館(☎74-3111)へお申込みください。

10月の体育館開放指定日

今月の体育館開放日は10月8・21・22日の3日間です。

川で遊んだ経験ありますか?

アドベンチャースクール

8月30日(木)、中学生を対象としたアドベンチャースクールが津川町B&G海洋センターを会場に行われました。

当日は元オリンピック選手三留氏を講師に、カヌーをはじめマリッジットやウエイクボードといった様々な海洋性スポーツを体験しました。

カヌー学習では、上流の麒麟山を目指して漕ぎだした受講生たちでしたが、川の流れに逆らったのぼるため思うように進まず四苦八苦する姿も見られました。また、「スゲー!川で泳いでるんだぜ!」



など、初めて味わう川遊びに受講生一同はご満悦の様子でした。暇さえあれば川に飛び込む受講生たちは大自然の魅力を体いっぱい感じていたようです。

いきいき大学健康講座

8月23日(木)、いきいき大学健康講座がゆきわり荘を会場に実施されました。

この日は、栃尾市中央保育所所長の酒井キミ先生を講師に「身体の健康、心の健康」と題して、高齢者対応型体操が紹介されました。この体操は、「起き上がる」「立つ」「座る」「歩く」など、日常生活動作に呼吸法を取り入れたもので、体の再生能力を活用して細胞の質の低下防止や循環器系機能の回復・維持のほか、心の活性化にも効果ありとのことでした。



などにはともあれ無理をせず自分のペースで体を動かし、それを継続することが健康への第一歩です。

暮るワンのポイント



新しい靴を選ぶポイント

靴を購入する際に気をつけるポイントは、靴のタイプによって異なります。ひもで結ぶ靴は足幅が調整しやすく、年齢を問わず人気があります。このタイプを選ぶときは、ひもを結ばなくてもフィットしていることが大切なポイントです。また、ひもを結んだときに左右の羽根が重なったり、逆に開き過ぎたりするものもおすすめできません。ひもやベルトなどの調整具がなく、ずっとそのまま足を入れてはくローファームも、実用靴として広く愛されています。このタイプは、かかと部分がすべてとってもいいほど。かかとが頑丈で足に合うかどうかを確かめてください。手で触



食 栗の皮を簡単にむく方法

旬の栗を使って栗ご飯を炊きたいと思っても、皮をむくのがひと苦労。そんなときに重宝な栗の皮むき器があるのをご存じですか。切り刃と押さえの刃が組み合わさっていて、切り刃で栗に切り込みを入れ、押さえ刃で固定し、繊維にそって滑らせるようにして堅い果皮をむくというものです。栗をしばらく水につけ、皮をふやか



しておくと、より楽にむけます。わざわざ皮むき器を買うほどでもないという人は、栗を一晩水につけておく比較的時間に果皮をむくことができます。時間が長い場合は、熱湯に十〜十五分ほどつけてください。

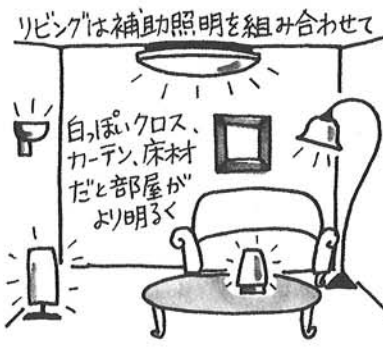
洗皮は、栗の先のとがったほうから下へ向かってむくのがコツ。型くずれせず、きれいにむけます。また、おろし金で皮を削り取る方法もあります。果皮がついたまま軽くゆで、いったん冷凍してから解凍して、半解凍状態になったときに包丁で皮をむくと、果皮・渋皮ともいっしょにきれいに取れます。ちょっと時間がかかりますが、たくさん栗を扱うときには便利な方法です。

住 照明を工夫して くらげける部屋に

日が短くなると、次第に部屋の明かりをつける時間が長くなります。証明器具の第一の役割は、言うまでもなく明るさの確保です。一般に、蛍光灯なら一畳につき約一〇〜一五W（ワット）、白熱灯なら約三〇Wが必要だといわれます。したがって八畳の部屋の場合、蛍光灯なら約八〇〜一〇〇W、白熱灯なら約二四〇Wという計算になります。

しかし、ただ明るければいいというものでもありません。たとえばリビングなど家族が集まって過ごす部屋は、部屋中央の照明ひとつに頼るより、中央を主照明にしてフロアやテーブルのスタンド、壁につけるブラケットなどの補助照明とを組み合わせ、全体に必要な明るさを確保する方法がおすすめです。光りが柔らかく、影もできにくく、くつろいだ雰囲気をつくれます。

光の量が同じでも、部屋の内装材によって明るさは異なって感じられます。白い壁紙やビニルクロス、畳などは光の反射率が高いので部屋が明るく感じられますが、濃い色の床材、染色カーテンなどでは反射率が一〇〜五〇％に下がります。内装材の色や材質は照明を考えたときに欠かせない視点です。



みなさんの悩み 相談員がお受けします

弁護士による無料法律相談会

新潟県弁護士会主催による無料法律相談会を実施します。サラ金やクレジット、損害賠償など、様々な問題について、弁護士がみなさんのご相談をお受けします。相談は予約制になっていきますのでご希望の方は役場総務課までお申し込みください。

□日時/10月16日(火)午前10時から正午まで

□会場/役場3階「第一委員会室」

□申込み・問い合わせ先 役場総務課(☎74-3111) 担当 小黒まで

行政相談とは、国の行政機関の仕事やJR、NTTなどの特殊法人の仕事などについて、苦情や要望があるときに、相談を受けたり必要なあっせんを行って、その解決や実現の促進を図るものです。相談は総務省新潟行政評価事務所(☎025-224-1100)のほか、総務大臣から委嘱されている行政相談員の早川富一さん(島崎☎74-2081)も受け付けて

また、和島村では、10月15日から21日までの行政相談週間にちなんで、次の日程で行政相談所を開設します。行政のことで困っていることやわからないことがありましたらお気軽にご相談ください。

□日時/10月16日(火)午前10時から午後3時まで

□会場/役場3階「大会議室」

□相談員/早川富一さん

□問い合わせ先 役場総務課(☎74-3111) 担当 小黒まで

特設人権相談所を開設します

みなさんが、これは人権問題ではないだろうかと感じたり、困りごとや心配ごとがありましたら法務局や人権擁護委員にご相談ください。親子、夫婦、扶養、名誉、いじめなど、様々な人権問題の相談に応じています。これらの問題でお困りの方はお気軽に特設人権相談所をご利用ください。相談は無料で秘密は固く守られます。

□日時/10月16日(火)午前10時から午後3時まで

□会場/役場保健センター

□相談員

年金移動相談所を開設します

国民年金について疑問に思っていることや、みなさんから年金についてもっとよく知っていただくために、次により年金移動相談所を開設します。当日は、厚生年金や年金請求の手続きなど、年金に関する様々なご相談に応じますので、お気軽にご相談ください。

□日時/10月23日(火)午前10時から午後3時まで

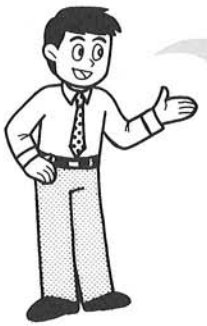
□会場/役場保健センター

□相談員/長岡社会保険事務所係官

□相談内容/国民年金、厚生年金、その他年金全般

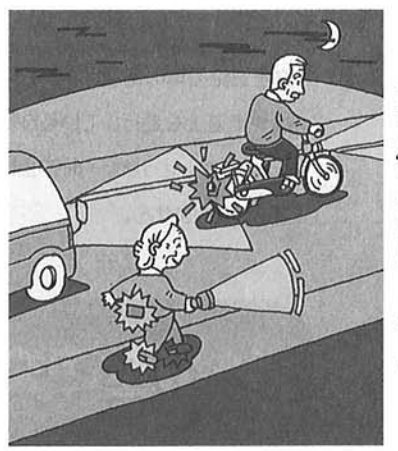
□問い合わせ先 役場住民課・年金担当まで(☎74-3111)

どうぞお気軽にご相談ください。



夕暮れ時は 早めのライトと 明るい服装

夕方の薄暗い時間帯。特に日没が早まる秋から冬にかけて交通事故は多発します。車を運転していて、突然、道路を横断する歩行者にドキッとしたことや、道路を横断しようとして、突然、近づいてくる車にドキッとした経験はありませんか。



一定面積以上の土地取引には届出が必要です

- 国土利用計画法の届出とは…国土利用計画法では、国土の適正かつ合理的な土地利用の確保を図るため、法定面積以上の土地取引を行った場合、契約締結日(予約を含む)から2週間以内に土地の所在する市町村を経由して都道府県知事に届出をすることを義務付けています。
 - 届出義務者：権利取得者(売買であれば買主が届出を要します)
 - 届出時期：契約締結から2週間以内
 - 届出場所：土地の所在する市町村役場
 - 届出事項：①土地売買等の当事者②土地の所在③土地の利用目的④土地の対価など
 - 法定面積：①市街化区域⇒2,000㎡、②上記①を除く都市計画区域⇒5,000㎡以上、③都市計画区域以外の区域⇒10,000㎡以上(※個々の取引面積は小さくても、土地の総面積が上記の面積以上になる場合には、届出が必要になります。)
- 届出をしないと…土地にかかる契約(予約)をした日から2週間以内に届出をしなかったり、偽りの届出をすると、法律により罰せられることがあります。
- 問い合わせ先…和島村役場企画観光課(☎74-3111)

お知らせ

●和島村役場
☎74-3111 FAX74-2791

10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
⑳	21	22	23	24	25	26
㉑	22	23	24	25	26	27
㉒	28	29	30	31		

10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

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 (午前9時～午後6時)
- ・長岡市急患歯科診療所 ☎33-9644 (午前9時～午後4時)

(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
7日(日)	明石医院	立川総合病院
8日(祝)	斎藤医院	長岡赤十字病院
14日(日)	小林医院	長岡中央総合病院
21日(日)	丸岡医院	立川総合病院
28日(日)	トマトレディスクリニック	長岡赤十字病院

10月の納税・納入

- 村 県 民 税
- 国民健康保険料
- 国民年金保険料
- 介護保険料
- 保育所保育料
- 幼稚園保育料

どんぐり眼

「どんぐりころころ」のドンブリコ お池にはまつて さあ大変……と、童謡の「どんぐりころころ」(青木存義作詞)を歌った記憶をもつ人は多いことでしょう。

「どんぐり」は、クヌギをはじめカシ、ナラ、トチなどの実の総称。丸いお椀型の殻が実の下部を包んでいて、秋になると熟し、自然に地上に落ちます。

語源は、「椀栗」の転化とする説もありますが、子どもが独楽に遊んだので、独楽を意味する古

言葉の履歴書

語や方言のツムグリ、ツブリ、ズクリ、ズングリなどがドングリになったとする柳田國男の説が有力です。太って背の低い人を「ずんぐりした人」というのも、格好がドングリに近いことと無関係ではないでしょう。漢字の「団栗」は当て字です。「どんぐり眼」といえば、丸くてグリグリした目。「どんぐりの背比べ」は、みんな似たような低さで、特に抜きん出たものがないこと。いずれもあまりいい意味に使われないのは、ドングリがちょっとかわいそうな気もします。

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

出雲崎町

天領まつり～北国街道夢物語～

- ◆期 日/10月7日(日)
- ◆会 場/天領の里付近及び北国街道
- ◆内 容/江戸時代の金銀荷揚げと佐渡への渡海を再現する一大時代絵巻。
- ◆連絡先/出雲崎町企画振興課 (☎78-2291)

栃尾市

R290 街道まつり

- ◆期 日/10月14日(日)
- ◆会 場/道の駅R290とちお
- ◆内 容/国道290号沿線17市町村の自慢の食べ物や逸品販売など、越後やまなみラインの魅力を満喫できます。
- ◆連絡先/栃尾市商工観光課 (☎52-2151)

中之島町

産業まつり～コシヒカリとレンコンふれあい中之島2001～

- ◆期 日/10月21日(日)
- ◆会 場/中之島町役場ほか
- ◆内 容/新米コシヒカリ10俵を使ったジャンボおにぎりの制作、特産物秋のおすそわけほか、楽しい催しがいっぱいです。
- ◆連絡先/中之島町産業課 (☎61-2015)

見附市

コシノジュンコTシャツデザインコンテスト 2001 発表審査会

- ◆期 日/10月14日(日)
- ◆会 場/見附市文化ホールアルカディア
- ◆内 容/応募総数16,007点の中から選ばれた66点の作品が発表されます。
- ◆連絡先/見附市企画調整課 (☎62-1700)

Information

懐かしい顔にきつと会える 首都圏ふるさとわしませ会総会 参加者募集!!

和島村出身者の親睦団体「首都圏ふるさとわしませ会」の総会が次の日程で開催されます。村民の方で参加を希望される方は役場企画観光課までご連絡ください。

- 期 日/11月4日(日)
- 会 場/新潟県人会館(上野)
- 参加費/7,000円
- ※交通費は別途負担となります。
- 締切り/10月12日(金)
- お申し込みは、役場・企画観光課までご連絡ください。(☎74-3111) ※なお、詳細については後日、参加者に直接ご連絡いたします。

長岡三古老人福祉会 職員募集のお知らせ

職種/①看護職員(看護婦・士、准看護婦・士免許)2名、②パート看護職員(看護婦・士、准看護婦・士免許)2名、③準介護職員6名

②年齢/健康明朗で意欲のある方であれば特に問いません。

③採用/平成13年11月

勤務地

- ・介護老人保健施設てらどまり
- ・特別養護老人ホーム桐原の郷
- ・特別養護老人ホームみしま園

申込締切り/10月26日(金)

問合せ先

介護老人保健施設てらどまり ☎0256-97-3200

ソーシャルネットワーク倶楽部 講演会のお知らせ

このたび、長岡三古老人福祉会及びソーシャルネットワーク倶楽部の主催により「痴呆性高齢者のケアとサービスの質の展望」と題して次により講演会を開催します。

- 日 時/10月20日(土)午後1時
- 会 場/ホテルニューオータニ 長岡・NCホール
- 講師/永田久美子氏(浴風会 高齢者痴呆介護研究・研修東京センター主任研究主幹)
- 参加費/無料
- お問い合わせは、講演会事務局「介護老人福祉施設・横山けやき苑」(☎29-2500)まで

誕生日に出す「ハガキ」ってなんですか？

Q 私は、今月、老齢年金をもらってから初めての誕生日を迎えます。友達から誕生日に「ハガキ」を出さないと、年金がもらえなくなるといういわれがありました。それは、どういうことですか？

A その「ハガキ」は、「現況届」といい、引き続き年金を受ける権利があるかを年一回確認するためのものです。現況届は、毎年提出が必要ですが、年金を受け始めてから一年以内の誕生日には必要ありません。あなたの場合、年金を受け始めてから最初の誕生日ということなので、今年については、現況届の提出は必要ありません。

来年以降、誕生月のはじめに社会保険業務センターから年金受給者に送付されますので、必要事項を記入して誕生月の末日までに社会保険業務センターに提出してください。

現況届の提出を忘れると、年金の支払いが一時差止められることとなりますので、現況届が手元に届いたら、速やかに提出しましょう。(一時差止めになった年金は、現況届の提出が確認されれば、次期支払い時に支払いを受けることができます。また、現況届の「受給権者の欄」に印字されている住所・氏名(フリガナ)が違っている時は、訂正して提出するとともに、社会保険事務所に変更(訂正)の手続きが必要ですので、ご注意ください。

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

10月1日は、事業所・企業統計調査

～届きましたか 調査票～

現在、全国一斉に事業所・企業統計調査が実施されています。調査員から受け取った調査票に漏れなくご記入をお願いします。調査票は調査員が受け取りに伺います。皆様のご協力をお願いいたします。

会社も、お店も、学校も、病院も。
事業所・企業統計調査

平成13年10月1日(月)

総務省統計局 新潟県

歯の健康 Q&Aコーナー

Q 子供が階段で転んで、上の前歯が1本、歯の根本から抜けておちてしまいました。こんな時どうしたらよいでしょう。

A 元気なお子さんは活発です。学校や自宅でケガをすることもあります。外傷によって抜けたなどという、お母さんも驚かれるでしょうが、できるだけ早くその歯を持って近くの歯科医院に駆け込んでください。歯が折れていなければ、抜けた歯をもとに戻すこともできます。脱落後30分以内であれば、成功率は高いといわれています。この時、抜けた歯が乾燥しないように水や牛乳、生理食塩水にひたす、または濡れたティッシュペーパー等で包んで持ってきてください。注意することは、歯が汚れていても、こすって汚れを落としたりしないでください。歯の根の部分には、歯根膜とよばれる歯と周囲の組織をつなぐ組織があり、これをできるだけ残しておくことが歯をもとに戻すためには重要です。歯科医院では、抜けた歯を消毒し処置を済ませてから歯ぐきに差し込み固定します。固定期間は個々の状態によって異なりますが、治療後も長期の観察が必要です。

新潟県歯科医師会