

くらしのカレンダー

24土 先勝 〔結核予防週間・～30日〕	3月 仏滅	■胃ガン検診 午前7時30分 信条小学校 ■胃ガン検診 午前7時30分 中条公民分館 ■ポリオ生ワクチン 対象者 S, 57, 7～S, 58, 6生 午後2時 中之島村公民館 ■心配ごと相談 (行政・人生相談も含む) 午後1時～4時 中之島村公民館
25日 友引 ◆高森石油刈谷田 S S (赤沼 ☎02569-8-4721) ◎星野(弘)医院(☎2-0998) ◎寺師医院(☎2-0137)	4火 大安	■胃ガン検診 午前7時30分 中野公民分館 ■離乳食実習 中之島村公民館 午前9時 S, 58, 2～3生 午後零時30分 S, 58, 4生
26月 先負 ■定例議会 午前10時 (10月1日まで) 〔彼岸明け〕	5水 赤口	■胃ガン検診 午前7時30分 中之島村公民館 ■ポリオ生ワクチン 対象者 S, 57, 7～S, 58, 6生 午後2時 中之島村公民館
27火 仏滅 ■心配ごと相談 (行政・人生相談も含む) 午後1時～4時 中之島村公民館	6木 先負	■第11回中之島村総合体育祭 ◆山嘉商店今町 S S ◆皆庄産業(株)見附バイパス S S (今町3丁目・☎6-2645) (今町4丁目・☎6-5100) ◎星野(南)医院(☎6-2103) ◎岩崎医院(☎2-1122)
28水 大安 ■停電 五百刈の大部分・中興野の全部 午前8時30分～午前11時	7金 仏滅	◎体育の日 [目の愛護デー] ■第11回中之島村総合体育祭 ◎内島医院(☎6-2446) ◎佐々木医院(☎2-2357)
29木 赤口	8土 大安	■心配ごと相談 (行政・人生相談も含む) 午後1時～4時 中之島村公民館 〔全国防犯運動・～20日〕〔違反建築防止週間・～17日〕
30金 先勝 〔「法の日」週間・～7日〕〔全国労働衛生週間・～7日〕 〔覚せい剤麻薬事犯取締り強化週間・～31日〕 〔食生活改善普及運動週間・～31日〕〔里親月間・～31日〕 〔体力づくり強調月間・～31日〕〔情報化月間・～31日〕 〔高齢者雇用促進月間・～31日〕〔都市緑化月間・～31日〕 〔共同募金・～12月31日〕	9日 赤口	■秋季消防演習 午前8時 中之島中学校 ◆長岡高助中之島 S S (灰島新田・☎6-3245) ■秋季消防演習 ◆小飯塚石油(株)今町 S S (今町4丁目・☎6-2744) ◎山喜医院(☎2-0646) ◎石川医院(☎6-2140)
10/1土 友引	10月 先勝	12水 先負

◎利用のために

◎マークは休日在宅当番の内科医 診療時間はいずれも午前9時から午後5時までです。
◎マークは休日在宅当番の外科医 時間外でやむを得ないときは、当番医の変更の有無を役場へ確かめてから受診してください。
◆マークは日曜営業の給油所 ■マークは行事 □マークは国民の祝日

「天高く馬肥ゆる秋」
秋は気候もよく、食べ物は種類・量共に豊富になつて食欲が進み、馬も肥えたくましくなる、それほどよい季節だということでしょう。

人間の場合も、食欲が出てきて夏バテが回復するのは結構ですが、太り過ぎは健康に大敵。大いにスポーツに親しみたいものです。

十月十日は「体育の日」。昭和二十九年のこの日に日本で初めてオリンピックが開催されたのを記念して設けられたものです。そして、この日を中心として十月は「体育の日」です。スポーツに親しみ、健全な身心を培うのがこの行事の目的です。



スポーツの秋

スポーツの秋は、体力づくりの季節です。体育の日には、家族そろってスポーツ遊びなどはいかがでしょう。



広報 なかのしま

昭和58年
9月 No.121

編集と発行/南蒲原郡中之島村役場企画課
(〒954-01 ☎02586(6)2002)
毎月1回20日発行



収穫の秋

(9月15日・西野地内で)

おもな内容

- ・敬老特集——高齢化社会 ②～③
- ・心身ともに健康で ②～③
- ・最長寿者は岩本亀太さん ④～⑤
- ・カメラ散歩 ⑥～⑦
- ・村小学校水泳大会の結果 ⑥～⑦
- ・二輪車の事故防止 ⑧
- ・公民館新刊図書紹介 ⑨
- ・くらしのカレンダー ⑩

村民憲章

- 一、わたくしたちは、恵まれた自然に感謝し郷土を愛し、働く喜びを知る家庭と村をつくりましょう。
- 一、わたくしたちは、健康で笑顔に満ちた心のかよう家庭と村をつくりましょう。
- 一、わたくしたちは、伝統を生きかし、教育・文化の向上と産業の発展につくす家庭と村をつくりましょう。

(昭和五十六年八月八日制定)

高齢化社会を

心身ともに健康で

現在、わが国の六十五歳以上のお年寄りは一千万人を超え、総人口の約九%を占めています。この割合は今後ますます増えるものとみられ、三十二年後の昭和六十年には二〇%を超える予想されています。

急速に進む高齢化社会を前に、お年寄りに対する思いやりや、やがて来る老後に備えて今から心と体の健康づくりを心がけておきましょう。

熟年

「老いる」のではなく
「熟す」のです

では、よき老後とは——。
「まずは健康で、暮らしに困らなくて、グチを言わなくて、む生きがいのある生活を送れること」と、だれもが口をそろえて

ます。つまり衣・食・住だけではなく、医・職それにプラス生きがい保証された暮らしこそ、よき老後ということになります。丈夫な体と経済面での安定そして生きがい——お年寄りが自立するためには、この三つが不可欠といえるでしょう。
総理府統計局の「老年人口の現況」によりますと、六十五歳以上のお年寄りが、職に就きたい」と思う理由としてあげているのは、次のようなものです。
●生活をより豊かにしたい29%

男性七十四・二二歳、女性七十九・六六歳——これが現在の日本人の平均寿命です。
わが国では、老後のことを「余生」などと言ったりしますが、平均寿命の伸びによって、多くの人が長い老後を迎えるようになった今日、もはや老後を「余りの人生」といったイメージでとらえるのは、適切でないと言えるでしょう。



▲体を動かして気分転換 (中ノ島大学で)

- 生活費を得たい 17%
 - 余暇ができた 14%
 - 知識や技能をいかしたい 8%
- こうした回答からもわかるように、職を求めたいこと、日々の生活を充実させ、これまでに身につけた知識や技術を社会に役立てたいという積極的な意欲がうかがえます。



▲村からの祝い品を受ける 中条第一の中島ノキさん

「熟す」。「老いる」のではなく「熟す」のです。この言葉が、お年寄りの心境を端的に物語っていると言えないでしょうか。

長寿を祝う——九月十四・十五日の二日間にわたり、今年度九十歳の方(該当者六名)には県から、米寿の方(該当者十名)には村から送られる祝い品を、該当者一人ひとりに村長が手渡し、長寿を祝いました。

家庭での温かい

思いやりが大切

医学の進歩や社会福祉の充実などで、今後も平均寿命は着実に伸びることは必然的です。健康な体で張りある老後を送るためには、お年寄り自身「老後を元氣よく生きる」という自覚を持つことはもちろんですが、家庭・地域社会においても、こうしたお年寄りの生きる意欲を大切に、社会参加の機会をより多く提供してバックアップする……このことが高齢化社会が進むなかで、今後さらに必要に



長谷川 和夫

お年寄りと心の健康

聖マリアンナ医学
大学教授・精神科医学

長谷川 和夫

「健全な精神は健全な肉体に宿る」と言いますが、心と体は密接な関連を持っており、体の病気が精神疾患を引き起こすことが多いのです。
とりわけ、お年寄りの場合は、風邪をひいて寝こんだり、手術などでしばらく入院したりすると、うつ病やボケ病症になりやすいことが知られています。ですから、年を取ったら健康に十分注意し、重い病気にかからないようにすること——これが「心の健康」

になくなったりします。お年寄りが、体の病気を苦にして自らの命を断つといった痛ましい記事が新聞などにありますが、その多くは、うつ状態になることが大きな原因と思われる。

れたりするようになるのです。うつ状態にあるお年寄りは、自分自身を「本当にだめだ」と思っていることが多く、単なる言葉の上での慰めや励ましは、かえって自信を失わせる結果に終わることがあります。大切なことは、例えば「今は病気で苦しいが、きっと良くなります。しばらくの辛抱です」といったように、まず「お年寄りの置かれている状況をそっくり受け入れ、その上で励まし、支持していく

定年退職が原因となることも……
ところで、うつ状態を引き起こす要因となるのは、体の病気ばかりではありません。自分の状況を取り巻く生活環境や社

また、物忘れがひどくなってきたらといって「あなたはボケたんだから」と痴呆扱いされ、家族の絆からはずされることほど、お年寄りにとって悲しいことはありません。体の許す限り適度な運動をさせ、たとえ庭の掃除当番でもいいですから、家族の一員としての役割を与えること。同時に、他人との交際や社会活動に参加できるように家族みんながバックアップする——こうしたことが、ボケを防ぐ大切な条件です。

お年寄りの能力に応じた手助けを

お年寄りには、これまでに培ってきた潜在的な適応能力があります。その能力に応じてお年寄りの手助けをすることこそ、周りにいるわたしたちの責任と言えるでしょう。

老年期は、やがてはだれの上にも訪れます。「お年寄り」と心の健康は、わたしたち一人ひとりにとって避けては通れない重要なテーマなのです。

心の病気で一番多いのは「うつ病」

心の病気をきっかけに起こる精神疾患のうちで最も多いのが、「うつ状態(うつ病)」です。うつ状態になると、人間や物事に対する関心が薄れ、顔の表情や声にも生き生きとしたところがなくなり、不眠に陥ったり、食欲が極端に衰えたり、食欲が極端

社会的状況の急激な変化も、うつ状態を生む原因の一つです。例えば定年退職。退職に、よって経済的自立が困難になると同時に社会的なつながりを失い、ときには生きる目的すら見失ってしまうことがあります。老人の場合、このように幾つかの損失体験が重なって起こりますので、「複合性損失」ともいっています。こうしたことから精神的なストレスが高じ、うつ状態に陥ったり、強い被害者意識にから

家族の一員としての役割を与えよう
老人のうつ状態では、物忘れがひどくなります。一見、痴呆のように見えますので、痴呆のようと呼ばれます。これは、あくまでも仮性、つまり痴呆のような状態のことです。脳の老化や血管障害によって起こる老人の痴呆とは異なり、うつ病が治れば、仮性痴呆は治ります。



高齢化社会の問題は、決してお年寄りだけの問題ではありません。心身ともに健康で豊かな老後を築くためには、世代を越えた連帯の中で、私たち一人ひとりが力を合わせて解決していくかなければならない社会全体の課題です。
若いあなたも確実に年をとり、いつかは老人の仲間入りをするので……。

村一番の長寿は 94歳の岩本亀太さん(中野東)

大好物は “くだもの缶詰”

中野東
岩本亀太さん
明治二十一年十月七日生



村一番の長寿者岩本さんは、目と耳が少し不自由ですが、まだまだお元気で、唯一の楽しみは、天気の良い日庭に出て「日なたぼっこ」をすることか。
また、食べ物では嫌いなものはなく、三食とも家族と一緒に食事をされるが、「もち」や「カレーライス」の献立になると食欲がすすむとのこと。
このほか、「くだもの缶詰」「サイダー」「砂糖湯」を好まれ、特に「くだもの缶詰」には目がなく、ほとんど毎日食べられるという。
「村で一番の長生きですよ」と伝えると、「俺が村一番だって、まだまだ記録を伸ばすぞ」と、うれしそうに答えられる岩本さん。来月七日には満九十五歳の誕生日を迎えられます。



楽しみは “おしん”と“すもう”

中野中
小川キクさん
明治二十二年六月十三日生

小川さんは、村内で二番目、女性では一番目の長寿者です。
小川さんもまだまだお元気で、二三年前までは針仕事や庭の草取りなどをされていたほど。この頃は、家族の洗濯物をたたむことにより、毎日適度に体を動かされていたという。
目の楽しみは、国民的テレビ番組の「おしん」と「すもう」を見ることで、特に「おしん」は、自分の若い頃を見ているようで、毎日欠かさないとのこと。
また、食事は岩本さんと同様、三食ともキチンととられ、とりわけ野菜類を多くとられるとか。
これまで大病をした経験がないと話される小川さん、とても九十四歳には見えない、心身ともに丈夫なおばあちゃんです。

今年(男)は男性、(女)は女性の人数です。
●八十五歳 男六名(女)九名 計十五名
●八十六歳 男二名(女)九名 計十一名
●八十七歳 男三名(女)十名 計十三名
●八十八歳 男三名(女)九名 計十二名
●八十九歳 男二名(女)四名 計六名
●九十歳 男四名(女)二名 計六名
●九十一歳 男三名(女)十名 計十三名
●九十二歳 男〇名(女)二名 計二名
●九十三歳 男〇名(女)一名 計一名
●九十四歳 男一名(女)二名 計三名

明治三十一年九月十五日以前に生まれた、満八十五歳以上のお年寄りの方を「すもう」の番付表にならって、中之島村長寿者番付表(次のページ)を作ってみました。ご覧ください。
今年の満八十五歳以上の方は八十二名(男性二十四名・女性五十八名)で、年齢別・男女別の内訳は次のとおりです。
長寿を心からお祝いするとともに、これからも健康に注意され、いつまでもお元気で過ごしていただきたいと思
——行司——

蒙御免

中之島村長寿者番付行司

中之島村
(年齢は九月十五日現在・敬語略)

大関 押切駅前 丸山ナヨ(93)	横綱 中野中 小川キク(94)	大関 中新第三 吉田ヤス(93)	大関 大曲戸 野上トラ(94)	横綱 中野東 岩本亀太(94)	大関 高畑 坂ロイシ(93)
関脇 宮内下村 中島トシ(91)	関脇 大保 今泉トミ(91)	関脇 中之島第三 岩崎トヨ(91)	関脇 真野代新田 斎藤サキ(91)	関脇 中野東 吉村次郎作(91)	関脇 中野東 栗林ツジ(91)
小結 中之島第五 重沢久次(90)	小結 大保 高橋キセ(89)	小結 中之島第三 塩人ヲト(91)	小結 中之島第二 荒川ソメ(90)	小結 中野東 栗林ツジ(91)	小結 中野東 中島秀作(91)
小結 中之島第二 吉田ヨセ(90)	小結 大保 吉田トヤ(89)	小結 中之島第三 大久保鉄次(89)	小結 中之島第二 笹岡助八(90)	小結 中野東 山田マキ(89)	小結 中野東 丸山トヨ(89)
前頭 南場ヨキ(88)	前頭 中之島第一 中村友平(88)	前頭 中之島第一 野村ムツ(88)	前頭 中之島第一 石沢セキ(88)	前頭 中野東 小川ヨセ(88)	前頭 中野東 山崎マセ(87)
前頭 長島 久保タイ(87)	前頭 中之島第五 浅野ミト(87)	前頭 中之島第一 真野豊市(86)	前頭 中之島第五 池上ヤウ(87)	前頭 中野東 河内ナヲ(86)	前頭 中野東 今泉トキ(86)
前頭 五百刈 浅野ヨシ(85)	前頭 大保 星野ヨセ(85)	前頭 中之島第一 小畑新一(85)	前頭 中之島第五 高野哲五郎(85)	前頭 中之島第二 山崎四郎治(85)	前頭 中野東 丸山タツ(85)
前頭 横山 高野キセ(85)	前頭 大保 皆川フイ(85)	前頭 中之島第一 中島幸太郎(85)	前頭 中之島第五 杉林リヨ(85)	前頭 中之島第二 丸山タツ(85)	前頭 中野東 丸山庄吉(85)
前頭 宮内 真堅キヨ(85)	前頭 宮内 大久保トキ(85)	前頭 中野中 中島幸太郎(85)	前頭 中野中 丸山タツ(85)	前頭 中野東 丸山庄吉(85)	前頭 大保 佐藤喜傳治(85)

関脇 齋藤サキ(91)	関脇 小黒興文治(91)	関脇 栗林ツジ(91)	関脇 栗林ツジ(91)	関脇 栗林ツジ(91)	関脇 栗林ツジ(91)
小結 中之島第二 荒川ソメ(90)	小結 中之島第二 笹岡助八(90)	小結 中之島第二 山田マキ(89)	小結 中之島第二 丸山トヨ(89)	小結 中之島第二 丸山トヨ(89)	小結 中之島第二 丸山トヨ(89)
前頭 栗林竹野(88)	前頭 石沢セキ(88)	前頭 小川ヨセ(88)	前頭 山崎マセ(87)	前頭 山崎マセ(87)	前頭 山崎マセ(87)
前頭 吉田俊策(87)	前頭 大竹キク(87)	前頭 池上ヤウ(87)	前頭 河内ナヲ(86)	前頭 河内ナヲ(86)	前頭 河内ナヲ(86)
前頭 本間ハル(86)	前頭 本間キク(85)	前頭 高野哲五郎(85)	前頭 山崎四郎治(85)	前頭 山崎四郎治(85)	前頭 山崎四郎治(85)
前頭 本間ハル(86)	前頭 本間キク(85)	前頭 高野哲五郎(85)	前頭 山崎四郎治(85)	前頭 山崎四郎治(85)	前頭 山崎四郎治(85)
前頭 本間ハル(86)	前頭 本間キク(85)	前頭 高野哲五郎(85)	前頭 山崎四郎治(85)	前頭 山崎四郎治(85)	前頭 山崎四郎治(85)
前頭 本間ハル(86)	前頭 本間キク(85)	前頭 高野哲五郎(85)	前頭 山崎四郎治(85)	前頭 山崎四郎治(85)	前頭 山崎四郎治(85)

カメラの散歩

早朝マラソン



八月二十一日に開催された、恒例の早朝マラソンに約二百名の村民が参加。朝の新鮮な空気を満喫しながら、マイペースで走っていました。



婦人消防隊

「日中の防火体制は主婦の手で」と、毎年1回8月28日に消火訓練を行う、下沼新田の婦人消防隊。

灯ろう押し合い



七つの町内で、それぞれ趣向を凝らした灯ろう七基が、結び合い、押し合いながら旧国道八号線を練り歩く。灯ろう押し合い。今年も八月二十五日の夜、盛大に開催されました。



刈谷田荘大清掃

九月十二日、村商工会婦人部では敬老の日を前に、刈谷田荘を大清掃。午前中で、いままでの汚れがすっかり落とされました。

突然変異のなす

ひとつのヘタから、なんと四つの実をつけた「ながなす」。九月十四日、西野の金田達雄さん宅でとれた、珍しい突然変異の「ながなす」です。



中之島学区民運動会の騎馬戦の様子



北中大運動会——一年生混合による「目かくしおんぶ大丈夫？」のひとコマ(九月十八日開催)

スポーツの秋

さわやかな秋風とともに、スポーツの季節の到来——9月中旬から下旬にかけて、地区民総出の「区民運動会」や保育所、中学校の運動会が一斉に開催されました。



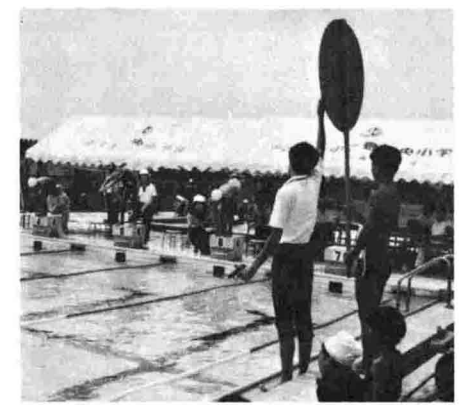
舞殿完成

中条地区の日枝神社境内に、かねてから建設中の「舞殿」がこのたび完成し、この完成式が9月20日に行われました。



新記録のラッシュ

一村小学校親善水泳大会



夏休みも終わりに近い八月二十四日と二十六日(二十四日が雨のため、午後の部の種目が二十六日に延期)。村内小学校五、六年生による親善水泳大会が、中之島中央小プールにおいて行われ、日ごろの練習の成果を思う存分発揮していました。大会結果は次のとおりです。(一位のみ・太字は大会新記録樹立者です。)

(小学校五年生男子)

- ▽25m自由型 笠柳 英人 20秒1 中之島中央
- ▽50m自由型 真島 祐二 45秒1 中之島中央
- ▽25m平泳ぎ 室橋 潤 26秒2 中之島中央
- ▽50m平泳ぎ 室橋 潤 59秒9 中之島中央
- ▽25m背泳ぎ

- 間島 晃洋 27秒5 上 通
- ▽75m個人メドレー 岡田 茂生 1分32秒9 中之島中央
- ▽100mリレー 中之島中央 A 1分22秒3 (小学校五年生女子)
- ▽25m自由型 堀口美代子 22秒9 中之島中央
- ▽50m自由型 丸山 孝子 50秒8 上 通
- ▽25m平泳ぎ 堀口美代子 24秒2 中之島中央
- ▽50m平泳ぎ 古川 美幸 53秒8 信 条
- ▽25m背泳ぎ 丸山 孝子 25秒4 上 通
- ▽75m個人メドレー 古川 美幸 1分33秒2 信 条
- ▽100mリレー 中之島中央 A 1分32秒4

(小学校六年生男子)

- ▽25m自由型 真島 良和 17秒6 中之島中央
- ▽50m自由型 中島 健一 41秒5 中之島中央
- ▽25m平泳ぎ 皆川 儀雄 21秒8 信 条
- ▽50m平泳ぎ 皆川 儀雄 49秒8 信 条
- ▽50m背泳ぎ 下田 知典 54秒4 中之島中央
- ▽75m個人メドレー 真島 良和 1分25秒5 中之島中央
- ▽200mリレー 上 通 2分55秒7 中之島中央

(小学校六年生女子)

- ▽25m自由型 中島 仁子 18秒4 中之島中央
- ▽50m自由型 中島 仁子 41秒5 中之島中央
- ▽25m平泳ぎ 中島 優美 25秒5 中之島中央
- ▽50m平泳ぎ 中島 優美 54秒4 中之島中央
- ▽50m背泳ぎ 高桑 初枝 52秒8 中之島中央
- ▽75m個人メドレー 高桑 初枝 1分24秒9 中之島中央
- ▽200mリレー 中之島中央 A 2分50秒3



▲新記録を樹立した児童には、メダルが送られました。

善意の雨が

山陰地方の集中豪雨(七月二十三日発生)による義援金を、八月一日から二十三日まで受け付けたところ、二十二万三千四百円も集まりました。紙上より、厚くお礼申し上げます。

交差点が最も危ない

—— 二輪車の事故防止 ——

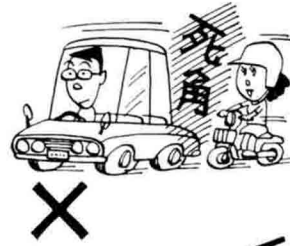
昨年、交通事故（全国）で亡くなった人のおよそ五人に一人は、二輪車乗車中の事故によるものでした。なかでも、ミニバイク（第一種原動機付自転車）による事故死者の増加が目立ちます。

自動二輪車やミニバイクなどの二輪車は、四輪自動車に比べ不安定なうえ、運転する人は全身がすっきり「外部」にさらされており、いわば裸同然。ひとつ間違えと命とりになりかねません。それだけに、交通ルールにのっとった正しい運転を常に心がけたいものです。

二輪車の事故防止——特に事故の多い交差点での安全な運転・走行について見てみましょう。

前後左右をよく確かめよう

交通事故の六〇％以上は交差点やその付近で発生しています。また、二輪車は不安定な乗物で四輪車からは見えにくい存在です。交差点を通過するときはスピードを落とし、他の車や歩行者の動きに気をつけましょう。



また、二輪車は車体が小さく、大型車の「死角」に入ってしまうと運転席から全く見えないことがあります。大型車の死角バックミラーにもサイドミラーにも映らない、左後方の窓枠にさえぎられた部分や真後ろ、運転席の反対側——を走るのは避けましょう。



いつでも止まれる速度で走ろう

交差点での二輪車の死亡事故は、出合頭と右折時で六七％を占めています。信号機のない交差点では一時停止の標識に従い確実に停止して左右の安全を確かめましょう。また、見通しが悪かったら、標識がなくてもいつでも止まれる速度で徐行しましょう。



右折はゆずりあいの精神で

右折するときには、方向指示を出して、緩やかに中央線寄りに進路を変え、中央線に沿って直進します。そして、左右の安全を確かめ、交差点の中心の内側を徐行しながら通過します。その際、対向車線の直進車と左折

車には、必ず進路をゆずり、その前を斜めに通ってはいけません。

四輪車とは一緒に左折しない

左折するときには、進路を左に緩やかに変え、交差点のはじめに沿って徐行します。このとき、四輪車や大型車とは並んで左折しないようにしましょう。内輪差（後輪は前輪の通った所よりずっと内側を通る）があるため、四輪車の後輪に巻き込まれる恐れがあるからです。

気くばり運転が大切

信号待ちから交差点を直進する場合、加速性のよいのを自慢に飛び出したりすると、左折する四輪車の左前部に衝突する危険があります。また、対向右折車は、直進してくる二輪車を確認しないで右折するときがあります。いつでも止まれるように、常にスピードを控えるように、くばりを持ち続けてください。



ハンドルをにぎったら必ず守ろう《安全運転5則》

- ①安全速度を必ず守る
- ②カーブの手前でスピードを落とす
- ③交差点では必ず安全を確かめる
- ④一時停止で横断歩行者の安全を守る
- ⑤飲酒運転は絶対にしない

《村内の交通事故発生状況》

区分	件数		死者		負傷者	
	8月中	累計	8月中	累計	8月中	累計
58年	1	20	0	1	1	22
57年	2	16	0	3	2	19
比較増減	-1	+4	±0	-2	-1	+3

死亡事故0 連続151日（%現在）



村ぐるみ大きな輪になれ 交通安全

マイホームと税金



マイホームを持つとすると、資金計画や設計などいろいろな問題がでてきます。税金のことも気にかかるとのことです。そこでマイホームを持った場合にかかわる税金について、そのあらましを説明しましょう。

《登録免許税》

土地や建物などの不動産を取得すると登記をしますが、このときかかるのが登録免許税です。例えば、新築した建物の所有権保存登記の税率は、その建物の価額（原則として、固定資産税評価額）の〇・六％です。

《不動産取得税》

不動産を取得したときにかかるのが不動産取得税（県税）で

す。住宅にかかる税額は、その住宅の価格（原則として、固定資産税評価額）に三％の税率を掛けた金額です。

住宅に入居した年月日	住宅取得控除額	
	住宅ローン等の返済額に応じた控除	定額控除
昭和56年1月1日から昭和57年12月31日まで	(その年中のローン等の返済額-300,000円) × 5% (最高 30,000円)	17,000円
昭和58年1月1日から昭和58年3月31日まで	(同) × 7% (最高 50,000円)	17,000円
昭和58年4月1日から昭和59年12月31日まで	(同) × 18% (最高 150,000円)	なし

年金コーナー

わずかな負担で大きな年金

した場合は、一カ月六、二〇〇円の保険料を納めることになります。また、加入期間は一カ月でも一年でもよく、保険料を納めた期間一カ月につき二〇〇円の年金が将来受ける老齢年金や通算老齢年金に計算されます。

わずかな負担で大きな年金 加入者のみなさんは、こんな国民年金の制度をご存じでしょうか。

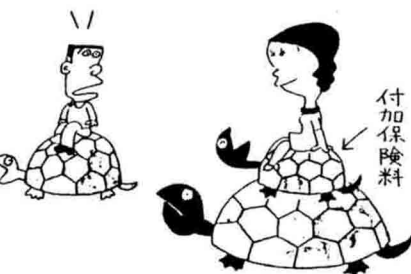
「毎月の保険料のほかに、もう少し多く納めてもいいから、より高い年金を受けたい」という加入者の強い要望に応じて、昭和四十五年十月から設けられた「付加保険料制度」がそれです。

この制度は、農業者年金に加入する人、あるいは加入している人は必ず入らなければなりません。農業者年金とは関係のない国民年金の加入者は、保険料の免除を受けている人を除いて誰でも加入することができます。

加入すると、毎月の保険料のほかに一カ月四〇〇円を納めることになります。したがって、付加保険料制度に加入

あなたも付加保険料を納めて、より大きな老後保障を手にするようお勧めします。

なお、問い合わせ・加入手続きは、住民福祉課国民年金係（六六一二一七〇）が窓口です。



たばこ消費税は暮らしの中に生かされています



●たばこは地元で買ひましよう。

- 絵島疑獄(下) 杉本苑子
- 生きて生く私(下) 宇野千代
- 密謀(下) 藤沢周平
- 二つの祖国(中) 山崎豊子
- 風の砦(下) 原田康子
- 上杉謙信(下) 咲村 観
- 人生、進むべし 富島健大
- いまこめが危ない 石原健二
- 愛 子 佐藤愛子
- わが夫新田次郎 藤原てい
- 五人の海軍大臣 吉田俊雄
- 赤いワインに涙が F・サガン
- プロード・ウェイの自転車 矢作俊彦
- 昭和16年夏の敗戦 猪瀬直樹
- メツカを撃て A・J・クイネル
- シークがきた 稚名 誠
- 草のかんむり 伊井直行
- いつもと同じ春 辻井 喬
- 宵待草夜情 連城三紀彦
- こころの時代に 木村治美
- ふしぎとほくらはなにをした
- らよいか殺人事件 橋本 治
- ひとりであるよ一羽の鳥が 中沢けい
- 友よ、静かに瞑れ 北方謙三
- 人間について 山村雄一
- よく学び、よく遊び 遠藤周作
- 艦と人 飯尾憲士
- 黒パン俘虜記 胡桃沢耕史
- 姉貴の尻尾 向田保雄

秋の夜長を讀書で 公民館新刊図書紹介

- ソ連がイスラム化する日 ヴァンサン・モンティユ
- 鷲の羽衣の女 菊地敬一
- 気ばたらきのすすめ 塩月弥栄子
- 風 花 齋藤裕子
- ちはやぶる奥の細道 小杉信彦
- 泉への招待 三浦綾子
- 祭りの広場 マックス・ガロ 越 定男
- 日の丸は紅い涙に 馬野周二
- 大凶慌 西村寿行
- 狼のユー・コン河 桐生清次
- 越後の苴母さま 丸谷才一
- 好きな背広 島田雅彦
- 優しいサヨクのための嬉遊曲 高橋三千綱
- 女のいたい国 伊藤桂一
- 戦場の旅愁 笹沢左保
- 夫婦葬送 笹沢左保
- 私の気くばりのすすめ 鈴木健二



- 続・気くばりのすすめ 鈴木健二
- いま、女性が考えていること 鈴木健二
- 白昼の悪魔 アガサ・クリスティー
- モア・リポート 集英社モア・リポート班
- さいころの空 野間 宏
- 読まずに死ねるかノ内藤 陳
- 女の性・あなたの場合 辻田ちか子
- 僅(あさがお) 吉井由吉
- 牛久治のほとり 住井すゑ
- デキゴトロジー・イラストレイテッド 夏目房之介
- 彩の河(下) 松本清張
- 上杉鷹山(下) 童門冬二

10月1日は
「法の日」です
——法ももる
心が築く
よい社会——



人口のうごき

8月31日現在
()内は前月比

人 口	11,401人	(+14)
男	5,602人	(+5)
女	5,799人	(+9)
世帯数	2,299戸	(+2)

大竹邸記念館開館日

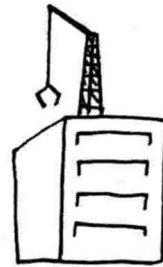
●第1・第3金曜日、第2日曜日
●午前10時～午後3時

職業訓練生を募集します

県立魚沼高等職業訓練校(北魚沼郡堀之内町)では、昭和五十九年度訓練生を、次により募集します。

- ◆募集訓練科および定員
- 建築科……二十名
- 左官科……二十名

- ◆応募資格 中学校または高等学校卒業生以上(昭和五十九年三月卒業予定者含む)
- ◆年齢 おおむね三十才以下の者
- ◆訓練期間 二ヶ年間
- ◆欠格条件 (1)両眼視力(矯正視力を含む)の和が〇・三以下の者。(2)上肢、下肢、その他身体に障害があり、実技訓練に支障があると認められる者。(3)色盲または色弱者。(左官科)
- ◆願書受付 十月十七日(月)から十一月十二日(土)まで
- ◆選考日 十一月二十八日(日)まで



詳しくは、県立魚沼高等職業訓練校(☎〇二五七九四一二四一〇)へお問い合わせください。

六つの基礎食品をそろえて 正しい食生活を送ろう



わたしたちの食生活は、ひところに比べると豊かになり、栄養の取り方も大きく改善されてきました。しかしその一方で、栄養の取り過ぎによる肥満や偏食による鉄分の不足からくる貧血症の人

- が目立つのは、アンバランスな食生活が原因と考えられます。今月は「食生活改善普及運動月間」です。成人病、肥満、貧血などを防ぐために、食卓に六つの基礎食品をそろえて、バランスのとれた栄養を心がけましょう。
- 1 魚、肉、卵、大豆——良質なタンパク質の供給源です。
 - 2 牛乳、乳製品、骨ごと食べられる魚——主にカルシウムの供給源です。
 - 3 にんじん、ほうれん草、かぼちゃなどの緑黄色野菜——主にカロチン(ビタミンA)の供給源です。
 - 4 だいこん、キャベツ、トマト、みかん、りんごなどの野菜や果物——主にビタミンCの供給源です。
 - 5 米、パン、うどん、スパゲティ、じゃがいも——糖質などのエネルギー源です。
 - 6 てんぷら油、サラダ油、バター、マーガリン、マヨネーズ——脂肪などのエネルギー源です。

10月11日(火)～20日(木)は『全国防犯運動』です

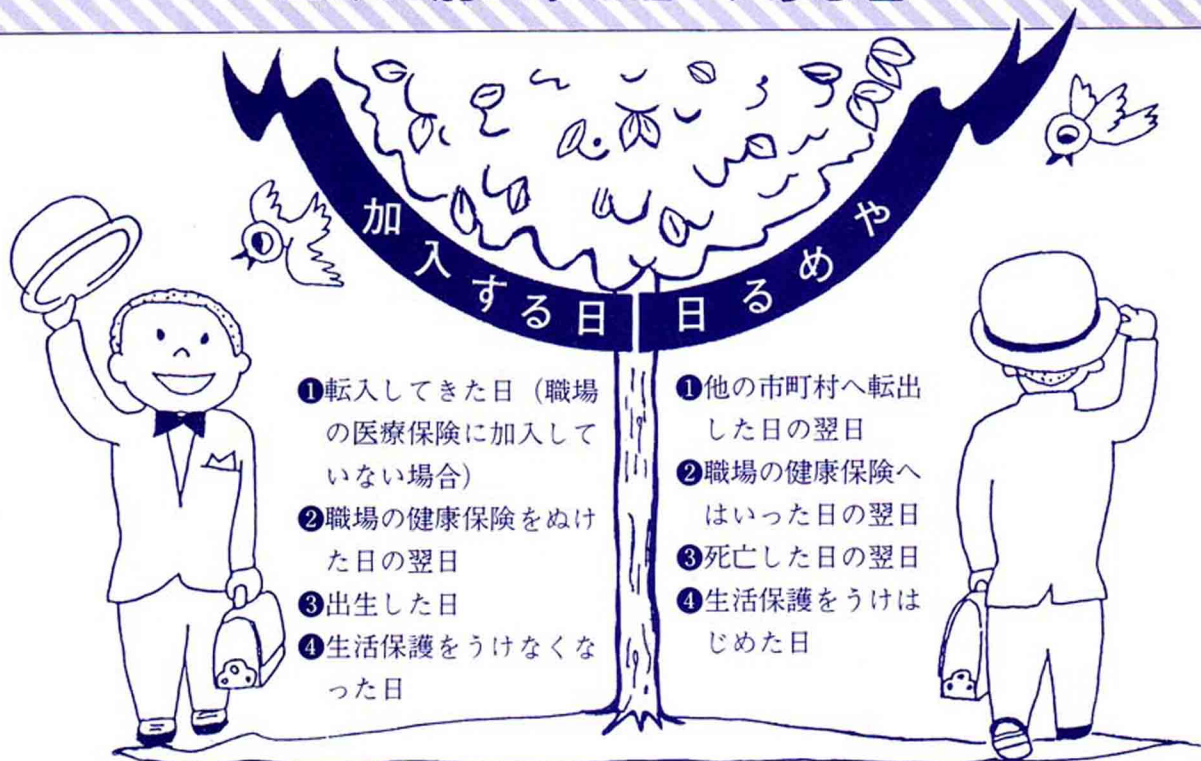
【目的】この運動は、警察、関係機関、関係団体および地域住民が一体となって、防犯運動を全国一斉に実施することにより、県民の防犯意識の高揚を図るための施策その他の防犯対策を総合的に推進し、もって安全で住みよい地域社会の建設を図ることを目的とする。

- 【期間】10月11日(火)から10月20日(木)までの10日間
- 【運動の重点】①侵入盗の防止 ②少年非行の防止
- 【統一標語】①カギかけは 家族みんなの 合言葉
②話し合う 家庭に育つ 明るい子
(①は侵入盗防止用、②は少年非行防止用)

民俗資料館開館日

●毎月5日・15日・25日
●午前9時～午後4時

国保に加入する日・やめる日



- 加入する日**
- ① 転入してきた日（職場の医療保険に加入していない場合）
 - ② 職場の健康保険をぬけた日の翌日
 - ③ 出生した日
 - ④ 生活保護をうけなくなった日

- やめる日**
- ① 他の市町村へ転出した日の翌日
 - ② 職場の健康保険へはいた日の翌日
 - ③ 死亡した日の翌日
 - ④ 生活保護をうけはじめた日

こんなときは必ず届出を——届出は14日以内に

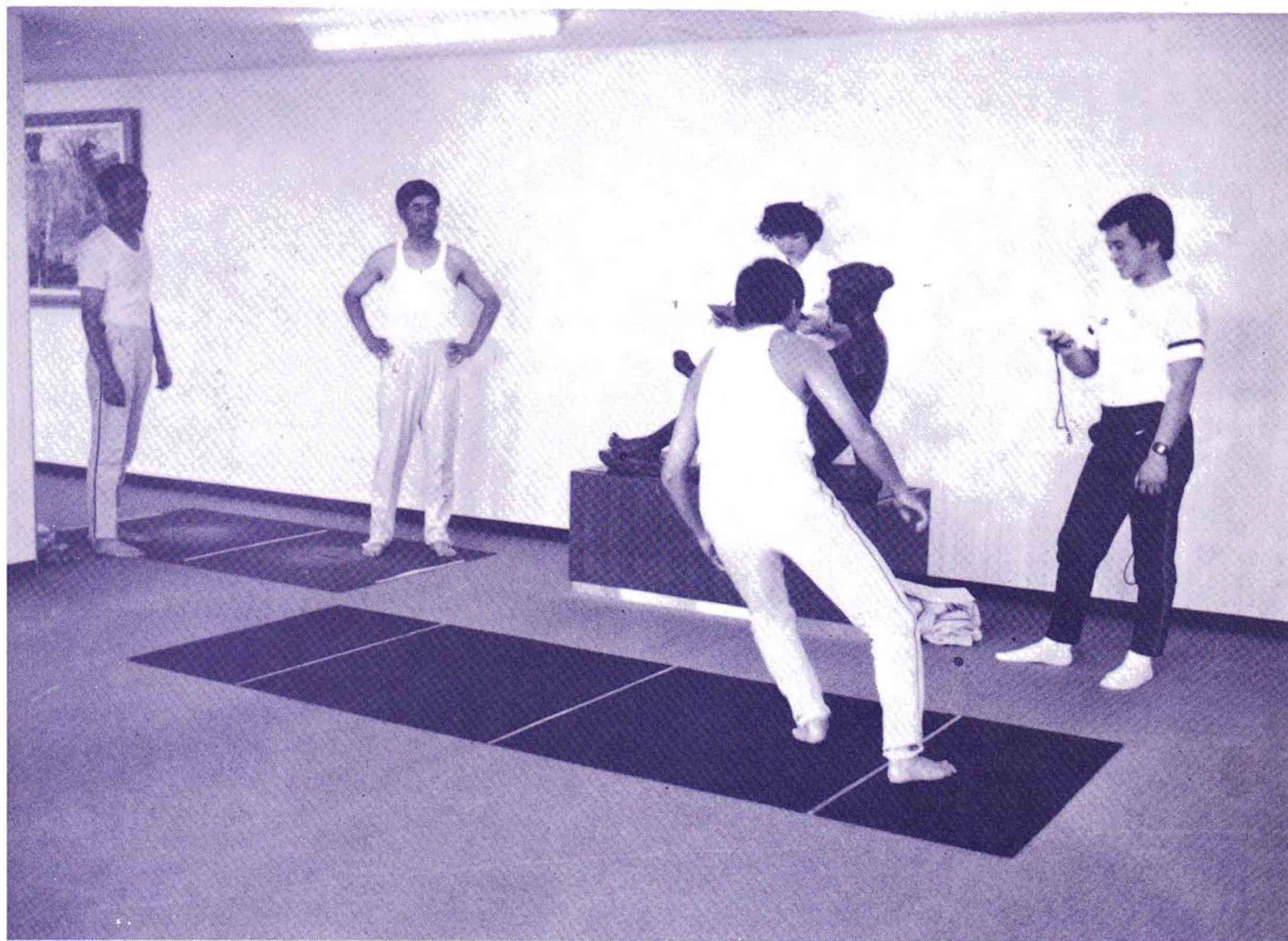
	国保にはいる場合	国保をやめる場合	そ の 他
届出が必要な場合	転入してきたとき 職場等の健康保険をやめたとき 子供が生まれたとき 生活保護をうけなくなったとき	転出するとき 職場の健康保険にはいったとき 死亡したとき 生活保護をうけるようになったとき	高額医療費の支給をうけるとき 保険証をなくしたとき 世帯をわけたりいっしょにしたとき 世帯主や氏名がかわったとき 市町村内で住所がかわったとき
持参するもの	印かん 印かん・職場の健康保険をやめた証明書 印かん・母子手帳 印かん・保護廃止通知書	印かん・保険証 印かん・両方の保険証（職場の保険証が未交付のときは証明できるもの） 印かん・保険証 印かん・保険証 印かん・保険証 印かん・保険証	印かん・保険証 印かん・保険証 印かん・保険証 印かん・保険証 印かん・保険証

世帯主は、自分の世帯に属する被保険者の資格に異動のあった時（他の健康保険に入った時、他の健康保険をやめた時、他市町村へ転出した時、転入してきた時、子供が生まれた時、加入者が死亡した時）は、必ず14日以内に届出をしなければなりません。

広 報

なかのしま 国保だより

南蒲原郡中之島村役場
 (☎ 02586-6-2002)
 編集と発行/保健衛生課
 企画課



(体力テストの様子—6月8日・一日人間ドックで)

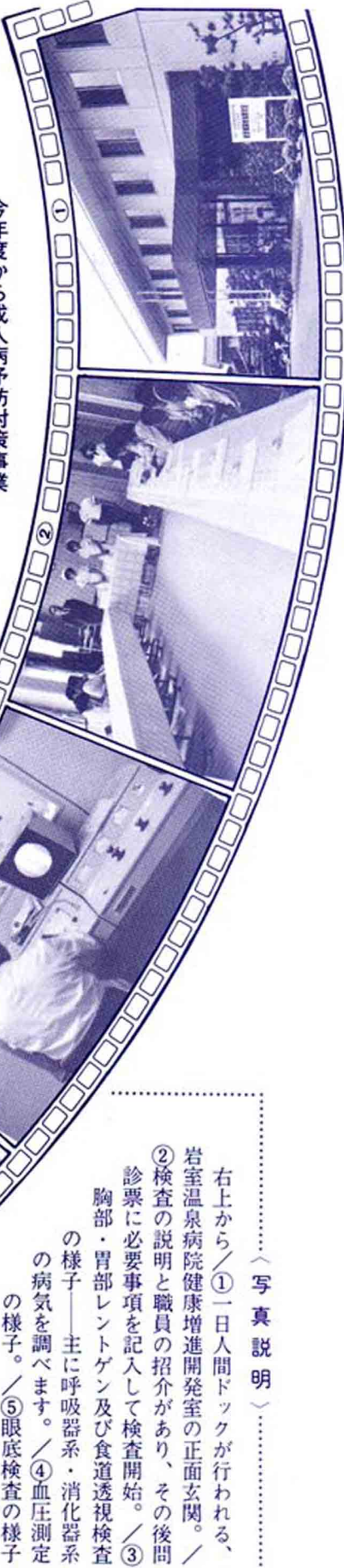
“自分の健康管理は自分で”

栄養・運動・休養の調和で健康づくりをすすめよう!!

健康な笑顔は国保の願い

一日人間ドックに 120名が受診

(国保補助対象者93名, 対象外27名)



今年度から成人病予防対策事業として、初めて取り組んだ「総合健康診断（一日人間ドック）」は、定員七十名に対し二倍近い百二十名の方々が受診の申し込みがあり、予想を大きく上回る成果となりました。

このため、今年度は申込者全員の受診を決定し、去る五月下旬から六月中旬まで七回に分けて、委託先の岩室温泉病院健康増進開発室で一日人間ドックを実施しました。

ここにその時の様子を紹介するとともに、今後ともできるだけ多くのおみなさまから受診していただくようこの事業のあらましを併せて紹介いたします。

一日人間ドックの様子

一日人間ドックでは、いったいどんな検査が行われるのでしょうか。六月八日受診者に同行して、検査項目とその様子を取材してきました。

〔検査項目〕

- ◎一般計測……身長、体重測定・視力測定・肺活量測定・聴力測定
- ◎呼吸器系……胸部レントゲン検査
- ◎循環器系……血圧測定・心電図検査・胸部レントゲン検査・眼底検査
- ◎消化器系……胃部レントゲン検査・食道透視検査・胆のう検査
- ◎その他（血液系・腎機能検査、肝機能検査、血糖検査など）……尿検査・血液検査

ドック実施日

月/日	人数	地区名
5/30	15	中之島
31	12	中通
6/1	18	中野
3	15	中条西所
6	16	信条
8	20	上通
15	24	信条三沼
計	120	

成人病予防対策事業のあらまし

国保では、この事業の実施にあたり「中之島村国民健康保険成人病予防対策実施要綱」を作成して取り組んでいます。

その主な内容は次のとおりです。全国的に高い死亡率を占める成人病（特に四十代後半から五十代に多くみられます）から自分を守るためにも、一日で自分の健康状態が確認できる「一日人間ドック」を、大いにご利用ください。

●実施目的／中之島村国保の被保険者（成人）を対象に、疾病の予防、早期発見及び早期治療を推進し、被保険者の健康維持・増進に努めるため、成人病予防対策事業として総合健康診断（以下「健診」といふ）を実施する。

●実施機関／本事業は、社団法人新潟県労働衛生医学会附属岩室温泉病院に委託して行うものとする。

●受診対象者／受診人員は予算の範囲内で定め、当該年度内（一～十二月）で満四十五歳・五十歳・五十五歳・六十歳に到達する者。そ

◎体力テスト……

- 閉眼片足立ち
- 反復横とび
- 垂直とび
- 握力
- 立位体前屈

※午前中に検査は終了し、午後からは受診者一人ひとりに、検査結果の説明と事後の管理または日常生活の指導が行われます。（ドック手帳交付）

〔検査の様子〕

下段の写真と写真説明で、検査の様子紹介に換えさせていただきます。

なお、今年度の受診者の年代別、男女別内訳及びドック実施日は次のとおりです。

受診者の年代別・男女別内訳

生	性	検査者	受診者	備考
大正12年(60才)	男	48	8	受診料の半額を国保が負担
	女	29	17	
昭和3年(55才)	男	50	15	受診料の半額を国保が負担
	女	52	18	
昭和8年(50才)	男	39	14	受診料の半額を国保が負担
	女	44	8	
昭和13年(45才)	男	23	6	受診料の半額を国保が負担
	女	36	7	
小計	男	161	43	受診料の半額を国保が負担
	女	160	50	
上記以外	計	321	93	*
合計			27	
			120	※

※印は受診料の全額を本人が負担。

の他特に村長が必要と認められた者。

●受診手続き／受診希望者は、四月一日～二十日まで所定の申請書を保健衛生課国保係に提出するものとする。

●決定通知／村長は、提出された申請書を審査のうえ可否を決定し、あらかじめ実施機関と協議した健診日を受診希望者に通知するものとする。

●費用負担／健診費用二万八千円のうち、村が一萬四千元（五割）を、受診者が一萬四千元（五割）をそれぞれ負担するものとする。なお、受診者負担分については、健診日当日受診者が直接実施機関窓口において支払うものとする。

この事業等についてのより詳しいことは、保健衛生課国保係（☎六二一七〇）へお問い合わせください。



（写真説明）

右上から①一日人間ドックが行われる、岩室温泉病院健康増進開発室の正面玄関。②検査の説明と職員の紹介があり、その後問診票に必要事項を記入して検査開始。③胸部・胃部レントゲン及び食道透視検査の様子。主に呼吸器系・消化器系の病気を調べます。④血圧測定の様子。⑤眼底検査の様子。眼底出血、網膜疾患、高血圧性眼底変化、糖尿病性眼底変化などを調べます。⑥心臓の病気を調べる心電図検査。⑦胆石・胆のう炎、胆のうがん、胆のうポリープなどの

病気を調べる。胆のう検査（超音波で検査します）⑧血液検査の様子。貧血・白血球・赤血球増多症、その他全身疾患を調べます。⑨体力テストの要領・注意事項等を聞く受診者。⑩五種目の体力テストが行われましたが、写真はそのうちの立位体前屈テスト（前方向への柔軟性をみるテスト）の様子です。⑪すべての検査が終了して、病院側の用意した昼食を食べる受診者。昼食後は、検査の結果等を一人ひとりに説明する総合診断が行われ、全日程が終了します。

