



梅

お知らせ

税の申告時期が やってまいりました 2月16日から納税相談開始

税務課では、二月十六日(火)から三月十一日(金)の間、各地区で住民税・所得税の「納税相談」を行います。申告をされる人は、源泉徴収票・保険料証明書等の必要書類を整え、各地区の会場で申告を行ってください。

所得税の確定申告が必要で、日時や会場の指定がない場合も、税務署から送られた書類と源泉徴収票・認印等を持参し、納税相談会場で申告してください。

所得税の確定申告は
正しく お早めに

混雑します。確定申告はできるだけ早めにお済ませください。
●確定申告をしなければならぬ人
・事業をしていたり、不動産収入があったり、また土地や建物を売った場合などで、六十二年中の所得合計金額が控除合計額を超えるとき。
・サラリーマンで、給与年収が一五〇万円を超える場合。給与や退職所得以外に二十万円以上の所得がある場合。
●白色申告者も收支内訳書の添付を
青色申告をしなくても、事業所得等(事業所得、不動産所得、山林所得)を生ずべき業務を行っている場合は、確定申告書に

還付申告をするとき

収入内訳書を添付しなければなりません。また、これらの所得が三〇〇万円を超える場合は、記帳が義務づけられています。
▲年の途中で退職したり、給与所得者が出産等で扶養家族が増えた場合や出稼ぎで源泉徴収がされている場合などは、申告すれば所得税が還付されます。(源泉徴収票が必要です)
▲火災・風水害や盗難などで損害を受けた場合は、領収書や明細書をそろえ雑損控除を受けることができます。
▲六十二年中に支払った医療関係費が一定額以上(約五万円)の場合は医療費控除が受けられます。(医療関係費の領収書が必要です)



▲住宅ローン等を利用して住宅を新築・購入した場合は、一定の要件にあてはまるときは、住宅取得特別控除を五年間受けられます。(借入金金融機関からの証明書が必要です)

※確定申告について、わからないことなどがありましたら、
・長岡税務署(三五-一〇七〇)
・役場税務課(五九-一三三〇)

2月の 納税・保険料

- ★固定資産税(4期)
- ★国民健康保険料(2月分)
- ★国民年金保険料(2月分)
- ★保育料(2月分)

月日	対象地区	会場	時間	納 税 相 談 日 程
2月16日(火)	梶 金	梶 金 集 会 所	9時~3時	
" 17日(水)	大 久 保	大久保集落センター	9時~4時	
" 18日(木)	檜 木	檜 木 集 会 所	9時~4時	
" 19日(金)	油 夫	油 夫 集 会 所	9時~4時	
" 22日(月)	桂 谷	桂谷集落センター	9時~4時	
" 23日(火)	間内平、山中 菖蒲	間内平集落センター	9時~4時	
" 24日(水)	木 籠	木籠集落センター	10時~3時	
" 25日(木)	下 二 丁 野	下村集落センター	9時~4時	
" 26日(金)	小 松 倉	小松倉集会所	10時~3時	
2月29日(月) 3月3日(水)	虫 亀	虫亀集落センター	9時~4時 (29日は 9時30分から)	
3月4日(金) 3月10日(水)	種 苧 原	種苧原農産物加工所	9時~4時 (4日は 9時30分から)	
3月11日(金)	池 谷	池谷集落センター	9時~4時	

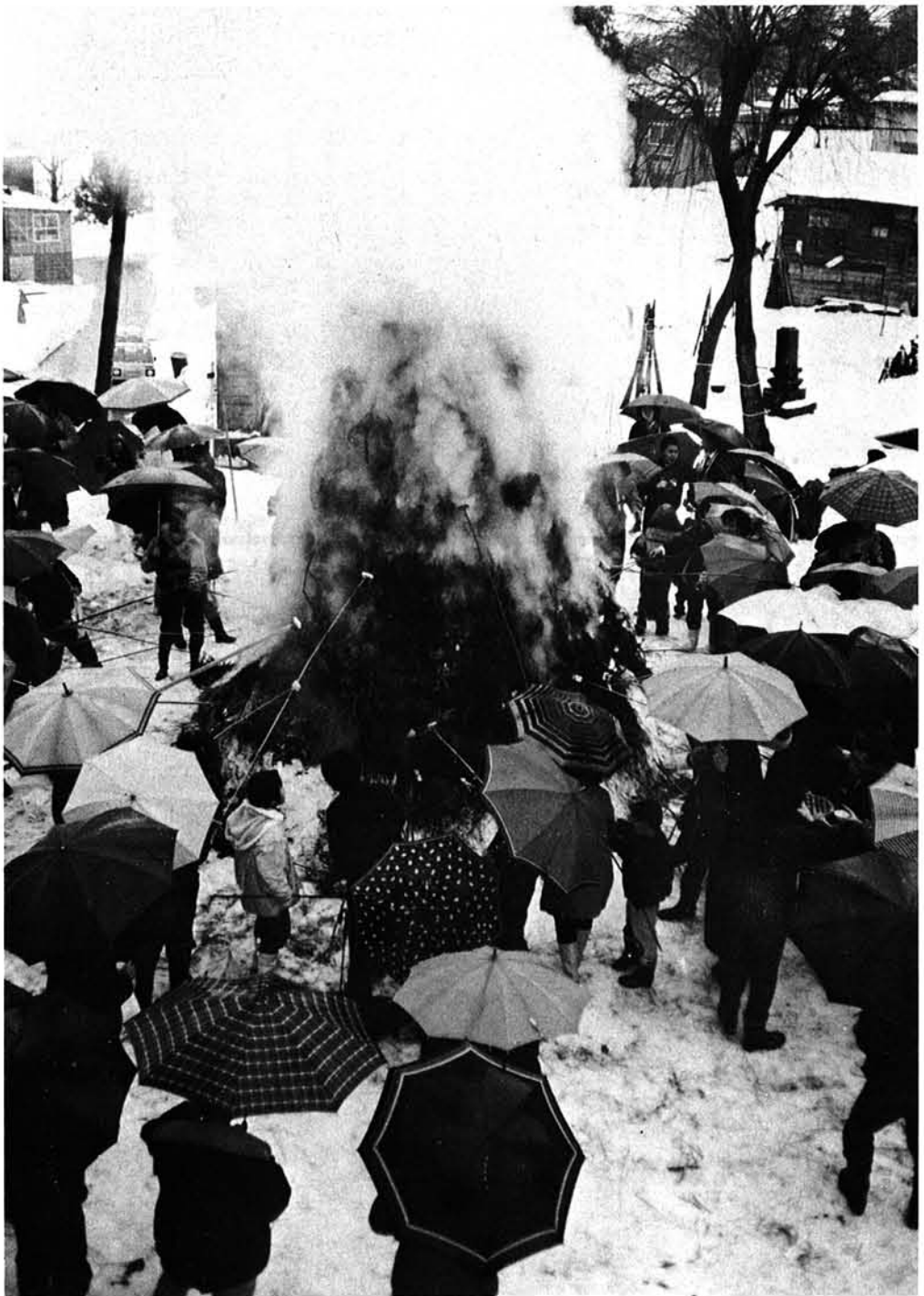
小正月(1月15日) に雨の中で 塞の神

小正月の主要行事は、「塞の神」です。毎年一月十五日には、村内各地区でたくさんの「塞の神」が作られます。地区により多少の違いはありますが、たいいてい当日の午前中に地区内各戸がワラや木などをもちより、塞の神の小屋を作ります。そして火をつけるのは午後から夕方にかけて行われます。この時は、地区内の子供からお年

寄りまでが、前年のしめ飾りやお札、その他松飾りや書き初めなどを持ってきていっしょに燃やします。火をつけるのはその年の年男です。そして集まった人たちは、この火に餅やイカなどを棒に刺して焼いて食べます。
山古志村史によると、
○塞の神の火で餅を焼いて食べる
とまめになる。(二丁野池谷)

○団子飾りの団子を焼いて食べる
と歯が病まない、頭がよくなる。
(種苧原・桂谷)
○塞の神の煙の行った方は、
蚤がよい。(虫亀・桂谷・菖蒲)
○塞の神で焼いた餅を食べると虫
歯にならず、毒虫に刺されない。
(木籠)

例年、一月十五日ごろは寒くて雪が降りやすいのですが、今年はずいぶん積雪五〇センチ程度、天候は「曇のち雨」でした。



▲塞の神(1月15日、虫亀集落センター前)

名称まだ未定

「まがり」 「まつり」 「計画」

新潟県内では冬になると、各地で雪に関するまつりや行事が行われます。十日町や六日町の雪まつりなどが有名です。昔からの伝統あるものもあれば、最近始まったばかりのものもあります。しかし、いずれも、その目的の中には、「災いばかりの雪を克服し、暗い冬のイメージを少しでも明るくしたい」という雪国に住む人間の願いが込められているのではないのでしょうか。

剣道少年団 寒中稽古

設立から四年目となった「種芋原剣道少年団」。現在団員は小学生が二十三人です。年間を通して週二回のペースで行われる稽古は夕方五時半から七時。には、よほどのことがない限り休む子供はなく、猛練習が続けられています。



右から大久保先生、山口勉くん、石沢先生

用しての大きな寒の神と雪上での各種レクリエーション競技等ですが、具体的な内容は今後「まつり実行委員会」を組織し検討することになっていきます。

▲寒の神

(1月15日、種芋原十二山神社)



メイン、ドウ 館内に響く豆剣士の声 ビシ／バシ／寒さをつんざく竹刀の音

受けていたのですが、その後親たちも加わり、今では親たち九人も子供たちとともに稽古をしています。いくらか外が吹雪で寒い日も、素膚の上に稽古着一枚、そして素足です。一・二年生などは剣道着がブアカで、袴を引きずり竹刀を振るのもやつとです。見ているのがちょっとかわいそうなようですが、それでも寒い中「メイン」「ドウ」と稽古に励んでいます。

全日本錦鯉品評会 山古志村から15点入賞

一月二十三日(土)と二十四日(日)に、東京・平和島で行われた「第二十回全日本錦鯉品評会」に、山古志村から四十点以上が出品されました。このうち入賞したものは、優勝二点を含み十五点でした。



▲山古志村からの出品鯉



▲総合優勝の紅白

この品評会は、毎年四千点前後の錦鯉が出品される、日本一の大大会です。北海道から沖縄までの日本各地はもとより、台湾など外国からの出品もあります。今年の出品総点数は約四千三百点、昨年より約五百点多かったです。

- ◆優勝
 - 齊藤広栄(虫亀) 一部 五色
 - 星野米一(二丁野) 一部 銀鱗フラチナ
- ◆準優勝
 - 田中忠雄(虫亀) 一部 変り物
 - 長島 弘(虫亀) 一部 丹頂
 - 星野米一(二丁野) 一部 虎黄金
 - 齊藤広栄(虫亀) 一部 銀鱗三色

雪国の風物詩 写真募集

新潟県では、写真による「雪国風物詩」を募集しています。自然景観、雪国のまつりや行事、雪国の生活や遊びなどで、雪国新潟らしさや雪の魅力を象徴しているものです。

- ◆入賞作品は、県の観光パンフレットや観光パネルに活用されます。
- ◆応募規定
 - ・昭和62年12月から63年3月までの間に撮影したもので、未発表の自作品に限る。
 - ・応募作品は、裏面に応募票を貼布する。(応募票は、コンビニカラー取扱店にあります)
 - ・入賞作品の著作権は主催者に帰属し、入賞作品以外は返却する。

新潟県史

— 予約募集中 —

新潟県が立県百年の記念事業として編さんを進めている「新潟県史」は、昨年度に続き、六十二年三月に通史編五巻が刊行されます。希望者は、予約お申し込みください。

- 価格
 - 通史編4(近世二)、通史編5(近世三)、通史編7(近代二)、通史編8(近代三)、通史編9(現代)の五巻、各巻とも三、七〇〇円(送料別)
- 申込み 新潟市新光町四一、新潟県総務部県史編さん室
- 申込方法 官製ハガキに住所・氏名・購入巻名・冊数・電話番号を記入してお申し込みください。

バドミントン

少年団 県大会で 上位入賞

一月十五日に新潟市鳥屋野総合体育館で「ヨネックス杯争奪」第六回新潟県小学生バドミントン大会が開かれました。山古志村から参加した子供たちは、多数が上位に入賞し、日ごろの練習の成果を充分に発揮してき

- ◆男子ダブルス
 - ・一位 長島一也 (虫亀小)
 - ・二位 田中 哲
 - ・三位 佐藤 信
 - ・四位 長島大輔 (虫亀小)
- ◆女子ダブルス
 - ・一位 坂牧直哉 (種芋原小)
 - ・二位 長谷川隆
 - ・三位 西原浩子 (種芋原小)
 - ・四位 小川淳子 (種芋原小)
 - ・五位 酒井真澄 (虫亀小)



▲表彰を受ける選手たち

赤い羽根 共同募金

ご協力 ありがとうございます

- 募金額 七七五、三八〇円
- 目標額 七〇九、〇〇〇円

昨年十月に行った「昭和六十二年度赤い羽根共同募金」。村内の十五地区はもちろん、その他会社や事業所、各種団体などからも暖かいご支援をいただき、目標額を達成することができました。ご協力ありがとうございました。集まった募金につきましては、民間の社会福祉施設や社会福祉団体、在宅重度障害者などに配分させていただきます。

ユアセルフ 健康

中央総合病院
副院長 杉山一教
医師 富所 隆

今年は何年にも無雪の少ない年であり、雪の無い冬が、こんなにも過ごしやすいかと感激しつつも、少し物足りなさを感じるの、雪国で生まれ育ったものの性なのでしょう。

さて、前回、癌は体のどこにも発生するとお話ししましたが、日本人の癌の特色は、胃癌が圧倒的に多いことです。昭和55年の胃癌による死者数は五〇、四四三人で男は全ての癌の三二・九％、女二八・七％を占めています。何故日本人に胃癌が多いのか、これは遺伝的なものとか、食生活によるものとか言われていますが、明確な答えはわかりません。

しかしながら、日本人に胃癌が最も多いということは、見方を変えれば非常に幸運なかも知れません。それは胃癌の発見が、胃のレントゲンや、内視鏡検査で容易になっているからです。脾臓癌や肝臓癌などと比べて、早期発見が容易な癌だからです。

なのででしょうか。胃癌はまず胃の内腔にある粘膜と言ったところから発生します。できたばかりの癌はあまりにも小さく、見つけることはできませんが、次第に大きくなって五ミリほどの大きさになると見つかることができるようになります。癌はその発育過程で、まだ発生して早い時期のものを早期癌とに区別されます。先程述べた五ミリのものはもちろん早期癌ですが、まだしばらく（一般的に一二年）は早期癌にとどまります。

この時期に癌を発見すれば、約九五％の人は完全に癌を治すことができます。胃の集団検診で発見される胃癌の患者さんの半数以上が早期胃癌で、ほぼ全例治療させることができます。もちろん、この時期には、症状の無いのが普通です。何んとも無い時に発見すれば、胃癌は恐くありません。

一方進行癌でも、手術によって半数近くの人々が治るようになってきます。しかも集団検診で発見される進行癌は非常に手術の成績が良く、七割以上の人が治癒することができま。

あなたの血圧は 正常ですか (役場入口に 血圧測定器)



役場の正面玄関を入った所に、自動血圧計が備え付けられました。手を入れてボタンを押すだけで、簡単に血圧が測定でき、もちろん使用は無料です。役場に寄ったついでにときなどに、お気軽にご利用ください。

正常血圧は最高が一四〇以下で最低が九〇以下と言われています。年齢とともに多少許容値は変わりますが、目安は前述の九〇以下、一四〇以下と考えていければよいでしょう。

体が悪くなると血圧に変化が起きます。血圧の上昇により病気が起りやすくなります。日ごろから自分の血圧測定を習慣づけ、病気の予防・早期発見に努めてください。(血圧は、その時の精神状態)

風邪をひかない ための食事

タンパク質が不足すると、身体の抵抗力は弱ります。そのうえ、寒さのストレスは体内のタンパク質を大量に分解します。これを補うためにも、日ごろ、肉、魚、豆腐といった良質のタンパク質を十分にとることが大切です。



また、風邪をひかないようにするには、ビタミンCが必要です。新鮮な野菜サラダ、おろし大根

効果満点・冷え 症に温冷交替浴

冬に手足が冷えてなかなか寝つけない……とお困りの方には、シャワーを使った温冷交替浴が効果的です。

まず、四十三度前後の湯船に三分間つかってから、シャワーで二十秒間、手や足を水をかけます。その後もう一度湯船へ。これを三回繰り返します。毎日、お風呂から上がる前に、この温冷交替浴を続けてみてください。湯ざめ防止にも効果満点です。

若さの秘密

わたしの場合

一日一時間ひたすら歩く

私はね、坊主の息子なんです。九州の不知火で有名な有明海から一里(約四キロ)ほどのところにある山寺が私の家で、ほんとうなら坊主になる立場だったんです。ところが親父の跡を継いで坊主になるのがイヤで、とどのつまりに役者になったようなわけで、それから、もう六十年以上も役者をやつとるわけです。不思議なもので、生れたときから

生れたときから 粗食がモットー

私は酒も飲まん、たばこも吸わん、コーヒーも紅茶も飲みません。まったくどこに楽しみがあるのかと、自分でもそう思うくらいに面白くもなんともないジイさんですよ。

最近ね、女房にいわれて、よう

俳優 笠 智衆

若さの秘密

やく牛乳が飲めるようになりまして。朝、起きがけに大きなコップ一杯の牛乳をグイッとやる。すると胃袋にジーンとしみて、体中から新しいエネルギーがわいてくるような気がします。寺で育ったせい、生れた時からずっと粗食をモットーに生きてきました。うまいものは欲しいと思わんです。朝はみそ汁に漬けた魚の干物か、夜もせいぜい魚の干物か、野菜の煮つけです。な。美食は性に合わないし、油っこいものを抑えてきたのが、まあ、よかつたのかと思つてます。

それから、自宅の裏山を小一時間ほどかけて、せつせと歩きまわります。年をとると、だれだつて足腰が弱る。だから、せめて一日に一時間はひたすら歩くのがいいと、これは日課というか義務です。私の散歩はフラフラではなく、それはすこい速足なんです。まるで競争をやつてみたいだと思つて息子が笑われりしますが、それができるうちは、まだまだ現役でいられるわい、と自分にいい聞か

人生はいつも マイペース

私は生まれつきの面倒くさがり屋でしてね。これが今日までへたくそな芝居をしながら長生きできた秘訣といえは、そういう器用な才能でもない。ですから、ささいなことでもイライラしたり、気をもんだりするのも大嫌いでしてね。仕事でも待ち合わせでも、大体一時間は前に行くんです。律儀だとおっしゃってくれる人もいますが、な。あに、気が小さいからなんです。

以前にね、女房と久しぶりに待ち合わせしたんです。ところが約束のデパートの前で待っていて、女房がなかなかこない。三十分も待たせてから、このこ来たんで、「バカモン！もう、四時半じゃないか」と叱つたんですが、約束は五時だったんです。逆に私が叱られました。

俳優になったころ、五十回以上もやり直してさせられて、「きみはなんて不器用なんだ」と、どなられてばかりでしたが、面倒くさがり屋に小心中、そして不器用な私が故にマイペースが、どうにか私を生き長らえさせてくれたんだとそう思つております。ハイ。(談)

尋ね猫

虫亀の「丸新」さんで、猫が行方不明になり探しておられます。「ヒマラヤン」という種類の珍しい猫で、性別は雄です。大きさは普通の猫より大きく、色は薄く茶色がかった白色です。一月十日に店の付近でいなくなったそうです。お心あたりの人がおられましたら、丸新さんにお知らせください。 ☎(59)2375



各学校スキー大会

- ・ 2月7日(虫亀小、公民館合同)
- ・ 2月21日(種小、中、公民館合同)
- ・ 2月21日(竹小、公民館合同)
- ・ 2月21日(池谷小、公民館合同)
- ・ 2月28日(東竹小、公民館合同)

村民スキー大会

- ・ 3月6日(日)9時受付
- ・ 竹沢 焼山スキー場
- ・ 参加費 500円
- ・ 内容 申告制スキー、ジャンプ等

古志郡小学校 親善スキー大会

- ・ 2月17日(水)
- ・ 竹沢 焼山スキー場

スキー教室

- ・ 2月7日(日)
- ・ 竹沢 焼山スキー場
- ・ 9時~11時30分
- ・ 無料
- ・ 午後 バッジテスト



普及所から

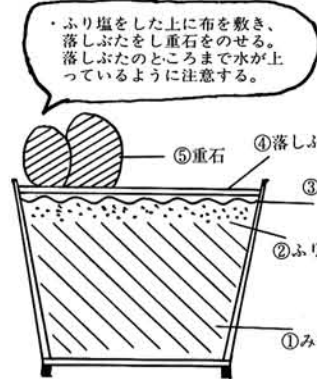
農改コーナー

おいしい手作りみそを作りました

お宅では、みそを一年間にどのくらい食べますか？

- 一人年間、約8kgのみそが必要
 - です。大豆にして2kgです。家族の人数に合わせて見積り、一年分のおいしいみそを作ってみませんか。
- 材料の仕込み割合
- 塩分十四%
 - 大豆 十三kg (二斗)
 - こうじ 九・一kg
 - 塩 六・一kg
 - 水 二ℓ
- 塩分十三%
 - 大豆 十三kg (二斗)
 - こうじ 九・一kg
 - 塩 六・一kg
 - 水 二ℓ

- みそ作りの注意点
- ①一年目の大豆を用いる。
- ②大豆は虫食いなどを取り除き、三倍の水に一晩漬ける。
- 長く漬けすぎると芽が活動しはじめ煮えにくくなる。



三古農業改良普及所長岡班

- ③煮かげんがコツです。親指と小指ではさんで、軽くおしつぶれる程度。
- ④つぶした大豆は三〇度以下にさまし、冷えたものを仕込む。
- ⑤桶に仕込む時は、空気の混入を少なくするために、混合したものを丸めて投げこむ。
- ⑥みそ仕込みは、春に行う。
- ⑦種水には、大豆の煮汁を入れ、みその色を濃くし、雑菌が入る恐れがある。
- ⑧みそ桶にはみそ漬けを入れ、その中にみそ漬け用の野菜を漬け込む。
- ⑨八月下旬〜九月上旬にみその切り返しをする。(みその上下を入れ替えし、熟成を同じにし、発酵を早めるため。)
- ⑩風通しの良い所に置く。温度変化が少なく、夏二五度〜三〇度のところが良い。

国民年金

大正15・4・1以前生まれの老齢年金を受けている人

老齢年金の支払いが、2カ月づつになりました

国民年金の老齢年金(大正十五年四月一日以前生まれの人が受けている年金)の支払いが、今年から二か月分ずつになりました。

国民年金支払月一覧表

月	旧法による年金*			基礎年金		老齢福祉年金
	老齢年金	通算年齢年金	障害年金 母子年金 遺児年金	老齢基礎年金	障害基礎年金	
1月						
2月	○	○		○	○	
3月			○			
4月	○					○
5月		○		○	○	
6月	○		○			
7月						
8月	○	○		○	○	
9月			○			
10月	○			○	○	
11月		○				(○)*
12月	○		○			○

*旧法による年金とは、大正15年4月1日以前に生まれた人、または昭和61年4月1日以前に受給権が生じた人の年金。
*老齢福祉年金の12月支払分は、11月に受け取ることができます。

六月、八月、十月、十二月で、年六回となり、日常生活にいつそう

便利な年金となっています。(従来は、年四回・三か月分ずつ)支払日は、各支払月の十五日(日曜の場合は十六日、土曜の場合は十七日)です。

なお、大正十五年四月一日以降生まれの人が受けている老齢基礎年金の支払月は従来どおりです。国民年金の各年金の支払月は、表のとおりです。

四季の山古志 写真コンテスト

山古志村の四季を題材にした、「写真コンテスト」が行われます。これは、山古志村と毎日新聞そして

短歌

うららかに晴れて嬉しや 大空にからす一頻 声高く鳴く

涼風に 吹かれて響く 風鈴よ 速きかなたに 日暮の鳴く

四方の山見渡す景色のすばらしさ 生ある限り 忘れぬながめ

いつまでも雪よ降ると祈るなり 雪に泣きし 半生なれば

都には 花の訪れ 聞くものを 雪国なれば 春遠くして

帰り道 緑の山を ながめつつ 遠く離れし 友を思ふ

子供たち秋の日ざしをあびながら 二人仲良く 遊びたわむる

て日本報道写真連盟の三団体が主催するものです。

テーマは「山古志村の四季(春・夏・秋・冬)」ですが、季節のみいだせる写真ならなんでも良く、幅の広いテーマとなっています。当村は自然環境が厳しい反面、四季の風景には恵まれています。そして、古くからの行事、信仰等も生活の中に残されており、牛の冬枯のけやきの枝に降る雪は春の匂ひる 花の如くに

稲刈りて 淋しくなりし田の面に 静かに遊ぶ 蛙の親子

秋の夜に 大空高く照すなり 鏡の如く 澄み渡る月

雪の夜月さざえと澄み渡り 神々しきまで 静かなりけり

作者 菖蒲星野チユさん

※短歌・俳句・川柳などを作って いる人がおられるなら、毎月掲載 したいと考えています。お知らせ ください。

新潟県最低賃金 日給 3,546円 時給 444円

日々雑感

さいの神

冷えこみがぐんと厳しく雲一つない空、東南の山の稜線に元日の太陽が昇ると新雪がまばゆく燃えた。雪国にくらしてこんなに感動的な初日の出を拝んだ記憶はあまりない。まことに晴れやかで、すがすがしい新春の朝であった。毎日良いお天気が続いて年の暮れに降った雪もおおかた融けてしまった。今年の塞の神は雪を運んでこなけりやならんのかうなどと声が聞かれたが、十日前後の寒波はほどよい雪を降らせ小正月を楽しくしてくれた。十五日は塞の神。台座のドーソンを祀る祠は今年歳の徳、己・午の間に向き中には雪の男女二体の神が並ぶ。今年辰年、躍動発展の年となりますように。そして皆さんの無事息災を祈りながら火入れ、年男の役をつとめた。めずらしく寒中の雨降りて傘をさしての塞の神であった。

へめでたいやこれのお台所 お釜が七つ八つ後には倉が九つ お神酒がまわり天神囃がでても和して唄う人が少ないのが淋しい。

どこの村にも境のところに石で刻んだ男女の神の双体像が見受けられる。私たちはこれをドーソン

角突きや錦鯉も貴重な被写体と考えられます。みなさんの四季折々の生活の中で、「これは！」と思われるものがありましたら、「パチリと一枚」そしてお気軽にご応募ください。

◆応募方法等詳しいことは、産業課にお問い合わせください。(59)2330

お年寄りはあついで 風呂には

寒い冬には、お風呂で温まるのが一番ですが、昔からお年寄りにサラ湯は良くないといわれます。その理由には、次のようなものがあげられます。

- ・サラ湯には不純物が少なく、熱の伝導率が高く、お年寄りには刺激が強すぎるためです。家族が入った後なら、汗や脂肪、あかなどが溶けこみ、熱の伝導率が低下し、同じ温度でもサラ湯ほど熱く感じません。
- ・サラ湯だと、湯気もたちこめておらず、風呂場全体が寒々としていきます。このような状態で裸になり、急に熱いお湯に入ると、血管が収縮して、一時的に血圧が高くなるからです。冬場、特に血圧の高いお年寄りには、充分注意してあげたいものです。

村長酒井省吾

ンと呼んでいる。道祖神は村の境にある境神として外から入ってくる病気や邪悪なものをふせぎ、村から出てゆく村人を守ってくれるといわれ、もとは「サヘノカミ」であり、「サヘ」は「障へ」であって外から進入するものを塞いぎり防ぐと言う意味である、と聞かされて来た。私たちの祖先はこのような信仰と雪を結んで穢れのない小正月の行事としてのこしてくれた。

明日は大寒だというのに今日の暖かさはまるで春のようだ。日もずいぶん長くなったのが感じられる。五時の終鈴が鳴りふと外に目をやると、夕日が落ちた後南西の空が美しく茜色に燃えている。遠く黒姫山がくつきりと浮かびその天空遥か金色の美しい流体が落日を追う。突然先端が強烈な炎の玉のように光り輝やくさまに見とれた。それは多分高空を飛ぶ飛行機が遠い彼方水平線に沈もうとする太陽の最後の光を機体を受けた輝やきであったのであろう。茜色に燃える空に尚金色に映えて飛行機雲は流れている。今日二十日は正月納め、すばらしい夕景に見とれた夜のテレビは、二月始めは大雪になる恐れがあると報じていた。