

広報 アらびまり

1995
10月号
No.240



親子一緒に
楽しい一日
(本山保育所運動会より)

●人のうごき(9月1日現在)●

人口	12,834 (-17)
男	6,154 (-12)
女	6,680 (-5)
世帯数	3,183世帯(+2)
出生	6人
死亡	12人
転入	22人
転出	33人
	()内は前月比

今月の主な記事

- もっともっと長生きするために
- 長寿番付表



●平成7年10月1日 寺泊町役場発行 〒940-25 新潟県三島郡寺泊町大字寺泊字上田町8224の2
●総務課編集 TEL 0258-75-3111(代)

10 町民カレンダー

10月1日～10月31日

10 月		16月 大安
1(日) 友引	●平成7年度国勢調査調査日 ●大河津地区民レクリエーション大会(大河津地区運動広場:開会式=AM8:45) ●郷本地区民大運動会(郷本地区運動広場:開会式=AM8:30) ●歴史の道ガイド講座(PM1:30~現地学習会)	●リハビリテーション(母子健康センター:AM8:30~PM0:30) ●ポリオ予防接種(農業研修所:受付=PM1:20~PM1:50) ●町県民税第3期・国民健康保険税第4期納期(納期限31日)
2月 先負	●リハビリテーション(青少年研修センター:AM8:30~PM3:30) ●三種混合予防接種(母子健康センター:受付=PM1:20~PM1:50)	17火 赤口 ●3歳児健診(母子健康センター:受付=PM1:30~PM2:00)
3火 仏滅	●三種混合予防接種(農業研修所:受付=PM1:20~PM1:50) ●介護教室(野積文化センター:PM7:00)	18水 先勝 ●舞台技術講座(文化センター:PM7:00~) ●初心者箏曲教室(文化センター:PM1:30~)
4水 大安		19木 友引 ●絵画教室(大河津公民館:PM7:30) ●高脂血症教室(町体育館:受付=AM9:30~AM11:30)
5木 赤口	●老人スポーツ大会(町体育館:AM9:30~PM3:00) ●絵画教室(大河津公民館:PM7:30)	20金 先負 ●舞台技術講座(文化センター:PM7:00~) ●高脂血症教室(農業研修所:受付=AM9:30~AM11:30)
6金 先勝	●文化センター「はまなす」竣工式(文化センター:テープカットAM10:00~) ●乳児健診(母子健康センター:受付=PM1:30~PM1:50) ●精神保健相談(農業研修所:受付=PM1:45~PM2:30) (専門医が相談に応じます。)	21土 仏滅
7土 友引		22(日) 大安 ●成人式(文化センター:PM7:00~) ●寺泊小学校文化祭 ●大河津小学校文化祭 ●夏戸小学校文化祭 ●山ノ脇小学校文化祭
8(日) 先負	●わらび座公演(文化センター:昼の部PM2:30、夜の部PM6:30開演)	23月 赤口 ●リハビリテーション(文化センター:AM8:30~PM3:30)
9月 仏滅	●少年期家庭教育学級(文化センター:PM7:30~) ●リハビリテーション(母子健康センター:AM8:30~PM0:30)	24火 先負 ●ゴルフ教室(白ゴルフガーデン:PM8:00~)
10火 大安	●体育の日 ●第39回 町内めぐり駅伝大会(みなと公園駐車場:AM7:45)	25水 仏滅 ●ゴルフ教室(白ゴルフガーデン:PM8:00~) ●舞台技術講座(文化センター:PM7:00~) ●高齢者健康教室(青少年研修センター:AM9:30~PM3:00) ●高齢者とうまく付き合う法(文化センター:PM1:00~2:30)
11水 赤口	●舞台技術講座(文化センター:PM7:00~) ●初心者箏曲教室(文化センター:PM1:30~) ●高齢者健康教室(青少年研修センター:AM9:30~PM3:00)	26木 大安 ●絵画教室(大河津公民館:PM7:30)
12木 先勝	●絵画教室(大河津公民館:PM7:30) ●ポリオ予防接種(母子健康センター:受付=PM1:30~PM1:50) ●貧血教室(農業研修所:AM9:30~11:30) ●さわやか健康教室(農業研修所:PM7:20~)	27金 赤口 ●老人演芸大会(文化センター:AM9:30~PM3:00) ●舞台技術講座(文化センター:PM7:00~) ●歴史の道ガイド講座(文化センター:PM7:30~)
13金 友引	●舞台技術講座(文化センター:PM7:00~) ●本山保育所家庭教育学級(本山保育所:AM9:30~) ●歴史の道ガイド講座(文化センター:PM7:30~) ●ポリオ予防接種(母子健康センター:受付=PM1:30~PM1:50) ●貧血教室(町体育館:AM9:30~11:30)	28土 先勝
14土 先負		29(日) 友引 ●東京パロックアンサンブルコンサート(文化センター:PM6:30開演) ●本山小学校文化祭 ●野積小学校文化祭 ●寺泊中学校文化祭
15(日) 仏滅	●第17回 寺泊シーサイドマラソン大会(開会式AM8:15・みなと公園駐車場)	30月 先負 ●リハビリテーション(母子健康センター:AM8:30~PM0:30)
		31火 仏滅 ●ゴルフ教室(白ゴルフガーデン:PM8:00~) ●舞台技術講座(文化センター:PM7:00~) ●町県民税第3期・国民健康保険税第4期納期限

火の用心 火災・救急は119

*消防の問い合わせは 0258-75-2476

長生きするために

いまや人生八十年時代。日本は世界一の長寿国になりました。誰もが長寿の恩恵にひたれるようになったことは、たしかに喜ばしいことです。

その一方で、老年期痴呆のお年寄りが急増している事実は見逃せません。又、平均寿命が延びて高齢化社会が進んでくると、いわゆる「成人病」がふえてきます。

がん、心臓病、脳卒中などの成人病は、老化を土台にして発病するといわれ、現在、日本人の三人に二人は成人病の克服が大きな課題となっています。

ボケ予防 ボケの芽を つみとるのはいま


仕事に追われた日々から解放され、自由に使える時間をもてるシルバーライフこそが、あなたの人生かもしれません。

決して短くない「第二の人生」を生きがい発見の毎日になりたいと思います。その前提となるのは心身の健康、高齢でもかくしゃくとしていく人もいれば、まだ若いのにボケてしまう人もいます。

ボケる人と、ボケない人の差は老年期に至るまでのライフスタイルの違いによるところが大きいです。ボケの芽は若いときから育ち始めます。元気ないまのうちから万全のボケ対策を講じていきましょう。

ボケ予防のポイントとは、ひとつは脳卒中を防ぐこと、もうひとつは、生きがいに満ちたライフプランの確立、来るべきシルバーライフの設計に着手するのはいまだです。

ボケないための生活改善8ヶ条

 <p>2 バランスのとれた栄養をとる</p> <p>栄養の偏りは成人病を招き、ボケにつながる。とくに、たんぱく質、ビタミンの不足に注意。魚、肉、牛乳、卵、野菜は毎日欠かさずとりたい</p>	 <p>7 血圧コントロールに努めて血管を守る</p> <p>脳卒中はボケや寝たきりの最大原因。動脈硬化や高血圧がその引き金となるから、血管を守るのがボケ予防のポイント。定期的に血圧測定を受け、血圧管理に努めよう。</p>
 <p>5 人とのふれあいを大切にする</p> <p>孤独はボケへの早道。家にはばかり閉じこもらず、運動を兼ねて積極的に戸外へ出て、人と交わろう。地域の趣味（スポーツ）のサークルに入ったり、ボランティア活動に参加するのもいい</p>	 <p>4 生きがいや趣味をもつ</p> <p>姿勢が前向きで、豊かな心をもった人はボケにくい。元気ないまのうちから、確かな生きがいや夢中になれるライフホビーを見つけておきたい</p>
 <p>8 定期的に健康診断を受ける</p> <p>ボケの芽は、30~40代から育ち始める。転ばぬ先のつえとして、定期的に健康診断を受けよう。血圧測定は月1回、血液検査と眼底検査は年1~2回が理想。また、何でも相談できる家庭医をもつことが望ましい</p>	 <p>7 たばこはやめ、酒はほどほどにする</p> <p>たばこは動脈硬化、脳卒中、心筋梗塞など成人病の誘因となるので、この際禁煙を。酒も少量なら食欲増進やストレス解消に役立つが、度を越せば動脈硬化、脳卒中、肝臓病などのリスクを高める</p>
 <p>3 毎日、適度な運動をする</p> <p>動かない、働かないはボケのもと。「自分のことは自分でやる」「できるだけからだを動かす」を今後のモットーにしよう。暮らしの中に、持続してできる運動プランを組み入れられればベスト</p>	 <p>6 右脳を使って五感を鍛える</p> <p>人間の脳は左右二つに分かれていて、大まかにいえば左が考える脳で右が感じる脳。現代人はどちらかというと左脳重視タイプが多い。もっと右脳を使って感性を磨けば、ボケ予防にも役立つ。</p>

もつともつと健康で

高齢化とともに ふえる成人病

生活習慣の改善と定期的な 健診が成人病予防のきめ手

成人病を遠ざける 生活習慣を

成人病は、「習慣病」ともいわれ、生活のしかたと深いかわりをもっています。栄養の偏り、不規則な食事、運動不足、睡眠不足、ストレスなどの悪い生活習慣が積み重なって発病の大きな誘因になるからです。したがって、「成人病時代」を生き抜くためには、まず日頃の暮らしぶりを点検して、問題点があれば、それを改善していく必要があります。



若いから「自覚症状がないから」といつても安心ではない

まだ若いからといって「成人病とは無縁」とはいえ切れません。もちろん、成人病は中高年になって発病することが多いのですが、その「芽」はむしろ二十代、三十代と若いうちから育てられているといわれます。その芽を育てているのが悪い生活習慣というわけです。

また、成人病の多くは、無症状のまま進行します。ある日突然、心臓病の発作が起こったとしても、その原因となる動脈硬化や高血圧は、十年、二十年前から始まっていったことも考えられるのです。

定期的な健診で早期発見を

無症状のまま進行することが多い成人病を早期に見るためには、定期的な健診が欠かせません。定期健診で自分の健康状態を継続的に把握しておくことが大切です。

「病気が見つかったらこわい」という理由で健診を受けない人がいますが、受けないために手遅れになってしまうほうが、もっとこわいのです。四十代以上の人はもちろん、三十代の元氣なうちからも、定期的な受診し、社会的にも家庭的にも責任の倍加する四十代以降を健康に過ごしましょう。

健診を受けると、こんな効果が!

- ①病気の早期発見・早期治療につながる
- ②からだのどの部分の老化が早いかなど、健康状態が継続的に把握できる
- ③仕事や生活が健康にどう影響しているかわかる
- ④健康への認識が高まり、健康な生活習慣を確立するために役立つ
- ⑤家族の健康への関心が高まり、家族ぐるみでの健康づくりを目標とするようになる



講演会を開催します

「高齢者とうまく付き合う法
—保健・福祉サービスを
うまく利用しながら—」

講師 グリーンヒル与板
事務長 佐々木勝則先生

とき 平成7年10月25日(水)
午後1:00~2:30
ところ 寺泊町文化センター
「はまなす」
3階 小研修室

お年寄りとのコミュニケーションの深め方、老人保健施設「てらどまり」等についてのお話があります。参加ご希望の方は、当日会場へおいで下さい。

祝 敬老の日 寺泊町の長寿番付表

平成7年9月15日現在
(年齢は年度による)

東					西				
番付	氏名	年齢	性別	住所	番付	氏名	年齢	性別	住所
横網	三間満ん	106	女	上田町4	横網	小林太蔵	98	男	蛇塚
張出横網	矢川彦兵衛	98	男	老人ホーム	張出横網	長谷川ライ子	97	女	五分一
大関	椿マツ	97	女	老人ホーム	大関	本間セン	96	女	港町
〃	桑原ムラ	96	女	高内	〃	近藤マツ	96	女	下曾根
〃	渡辺ヒ子	96	女	竹森	〃	高津カネ	96	女	池ノ尻
小結	小林ハル	95	女	港町	小結	猪俣一策	95	男	老人ホーム
〃	長谷川フジ	95	女	松沢町1	〃	高浜ハリ	95	女	池ノ尻
〃	外山キヨ	95	女	磯町2	〃	大平チヨ	95	女	老人ホーム
〃	石塚兼三郎	95	男	坂井町	〃	小黒米作	95	男	町軽井
前頭	田覚トク	94	女	夏戸	前頭	河合ミヨ	94	女	荒谷
〃	本合三津吉	94	男	田頭	〃	平井ハツ	94	女	上片町
〃	渋谷タカ	94	女	老人ホーム	〃	小林亀治	94	男	金山
〃	青柳サク	94	女	郷本	〃	大平田キク江	94	女	老人ホーム
〃	池田ミヤ	94	女	鰯口	〃	荒田イツ	93	女	港町
〃	遠藤文治	92	男	高内	〃	中島ヒデ	92	女	港町
〃	川合チノ	92	女	荒町	〃	永井コト	92	女	老人ホーム
〃	長谷川イト	92	女	五分一	〃	樋口金平	92	男	円上寺
〃	外山サウ	92	女	荒町	〃	瀧波テリ	92	女	法崎
〃	山際コメ	92	女	老人ホーム	〃	本合ミヨシ	92	女	松沢町1
〃	山田ノブ	92	女	老人ホーム	〃	伊藤ヨシ	92	女	矢田
〃	桶谷忠義	92	男	坂井町	〃	山田貫道	92	男	当新田
〃	小黒楨晤	92	男	入軽井	〃	指田トラ	92	女	竹森
〃	井上慶英	92	男	老人ホーム	〃	名子屋タカ	92	女	老人ホーム
〃	松井ヒサ	92	女	高屋	〃	高綱セキ	92	女	池ノ尻
〃	五十嵐キト	92	女	田頭	〃	小熊マツ	92	女	木島
〃	松原端	92	男	大町	〃	渡辺堅吉	92	男	川崎
〃	山崎一夫	92	男	入軽井	〃	松井マサノ	92	女	高屋
〃	河合ヒサ	91	女	上田町3	〃	足立栄義	91	男	老人ホーム
〃	小越善平	91	男	万善寺	〃	風間ナミ	90	女	荒谷
〃	五十嵐キヨ	90	女	新道	〃	野澤鐵次郎	90	男	上片町
〃	藤田源次	90	男	求草	〃	大沢文五郎	90	男	磯町1
〃	阿部イツ	90	女	敦ヶ曾根	〃	井木勇吉	90	男	内川
〃	木間ひさ	90	女	老人ホーム	〃	力石作次	90	男	中浜
〃	青柳ミサ	90	女	小豆曾根	〃	藤田斌	90	男	白岩1
〃	志田カノ	90	女	市坂	〃	竹内イヨ	90	女	吉
〃	鈴木ヨシ	90	女	大町	〃	本田甚藏	90	男	蛇塚
〃	山田キヨ	90	女	港町	〃	松永庄治	90	男	蛇塚
〃	堀越ツタ	90	女	鰯口	〃	三上妙泉	90	女	片町
〃	小越タツ	90	女	夏戸	〃	小黒サヨ	90	女	白岩1
〃	納谷ヨミ	90	女	磯町2	〃	吉原スギ	90	女	新長
〃	風間治雄	90	男	荒谷	〃	近藤栄藏	90	男	箕輪
〃	藤田清野	90	女	松沢町2	〃	渡辺ツイ	90	女	竹森
〃	大塚イク	90	女	蛇塚	〃	力石サク	90	女	中浜
〃	杣木ヨシ	90	女	松沢町2	〃	小黒トイ	90	女	夏戸
〃	野本ヒロ	90	女	万善寺	〃	荒川ミヨシ	90	女	磯町1
〃	有坂チユノ	90	女	求草	〃	早川庄作	90	男	蔵場町2

まちの話題



おじいちゃん おばあちゃん いつまでもお達者で!

人事

去る9月28日開催の定例町議会において、任期満了となる教育委員の同意が行われ、下記の方が就任いたしました。

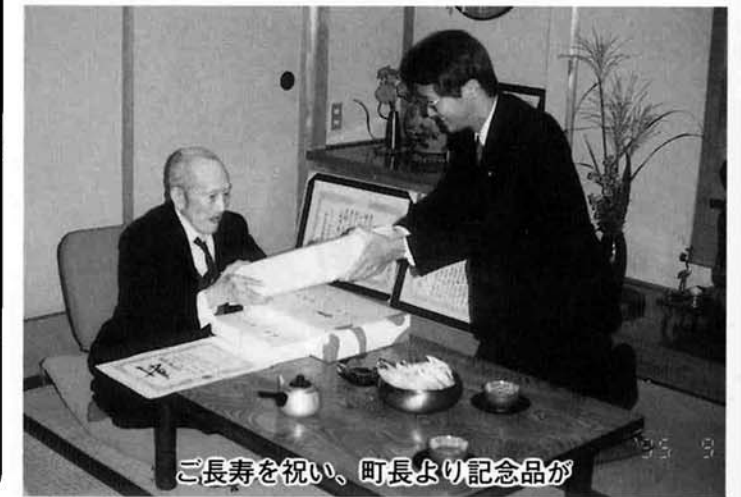
教育委員

磯町 岡田 吉衛氏

九月十五日敬老の日、町では県内第三位百六歳を迎えられる三間満んさん(上田町)をはじめ、九十歳と九十五歳になられたお年寄り三十二名を表敬訪問し、記念品などを贈りご長寿を祝福しました。

みなさん、血色も良く、言葉もしっかりとしていて、とても九十歳を超えているとは思えぬ程の元気な様子でした。

これからも体に気をつけて、もっともっと長生きしてください。



ご長寿を祝い、町長より記念品が



長寿を喜び合う(老人ホーム祝賀会)

敬老の日の十五日は、町体育館で寺泊婦人会、大津地区の敬老会が各地区でそれぞれ盛大に開催されました。

婦人会の人達による昼食のサーブ、踊りなどのアトラクションで、お年寄りは楽しい一日を過ごしていました。

寺泊老人ホームでも恒例の「敬老の日」祝賀会が開催され、楽しい、語らいのひとときを満喫し、お互いの長寿を喜び合っていました。

楽しいひととき 各地区で敬老会開催



寺泊婦人会による敬老会

お年寄りの長寿を祝い、長年のご苦労に対する感謝とねぎらいの心を込めた敬老会が町内各地区で開催されました。



(生涯学習啓発スペース)

あなたの作品を募集しています!!



寺泊町文化祭 個人作品の募集のご案内



ふるさと寺泊の、文化を創造する町文化祭が下記の日程で開催されます。
今月オープンする文化センター「はまなす」ではじめての開催。このすてきな芸術文化の鑑賞と発表の場で、ぜひあなたの傑作を出品してみませんか。

日時	11月3日(文化の日)	午前9時より午後8時まで
	4日(土)	午前9時より午後8時まで
	5日(日)	午前9時より午後3時まで
会場	文化センター「はまなす」多目的ホール 他、2・3階各室	

◎ 個人作品展 ◎

- ★募集する作品部門★ 書道、絵画、彫刻、陶芸等の各種工芸作品、写真、その他公募展入選作品
- ★応募締め切り★ 10月13日(金)。寺泊町公民館へ電話または直接お申し込みください。(☎75-5155)
- ★応募点数★ 一部門につき、一人1点に限らせていただきます。
- ★作品の搬入★ 作品は11月2日(木)午後1時から午後5時の間に文化センターまで各自ご持参ください。

◎ サークル・クラブの皆さんの作品展 ◎

★展示内容★

- ◇書道展 [寺泊書道クラブ、大河津書道クラブ]
- ◇短歌展 [寺泊短歌会] ◇俳句展 [小波会]
- ◇菊花展 [寺泊秋芳会] ◇盆栽展 [一品会]
- ◇絵画展 [夏戸絵画教室、大河津絵画教室]
- ◇水墨画展 [水墨画同好会] ◇生け花展 [華道各流派]
- ◇寺泊良寛会 ◇高齢者生きがい教室
- ◇地域づくり特別事業 ◇ヒューマンライフ

◆ また、今回の文化祭では、お茶(茶道)お花(華道)の体験コーナー、お菓子づくり・クラブづくり創作コーナー、名画鑑賞教室、囲碁、将棋大会の開催など、文化センターをフルに活用したイベントを予定!!詳しい内容については、後日、文化祭の案内チラシにてお知らせします。町民の皆さんのたくさんのご参加をお待ちしています!

寺泊観光魚まつり 海の幸を求め大勢が参加



サケの抽選会に長蛇の列が



地酒を楽しむ(利酒会)



サケがあつたヨ!



あつた! あつた! と歓声が(魚の宝さがし)

ブリや鯛などすごい景品で人気をよんでいる「寺泊観光魚まつり」が九月十七日中央海浜公園で開催されました。
当日は、戦後最大級台風十二号が接近する雨まじりの悪天候にもかかわらず午前十時鮭があたる抽選会の受付に長蛇の列ができるという盛況ぶり。
会場では、特設ステージでくりひろげられる「おけさ日本一唄の競演」「一之宮姫太鼓」などを見ながらシーフードビレッジで、イカの浜焼き、番屋汁を賞味するとともに、寺泊杜氏が丹精こめて造った大吟醸酒の利酒会で、地酒

を楽しんでいました。
メインイベント「魚の宝さがし」では、ブリや鯛、鮭などの当たり札を探し当てようと、雨の中、大勢が砂もふりかかるのにもせず参加。「あつた、あつた」と歓声の声があちこちで。埼玉県から来たという家族は「昨年は大勢参加して、一つも取れなかったけど、今年は台風で参加が少なかつたせいか、鮭三匹、ブリ二匹、鯛一匹と、すごく大漁でしたよ、また、おいしい地酒と魚を楽しみに来ますよ」と、寺泊を後にしていました。

PTA親善 ソフトバレーボール大会 熱戦を展開!!



九月十七日、町体育館を会場に、町PTA親善ソフトバレーボール大会が開催されました。各小中学校とも、この大会をめぐって練習を重ねてきただけに、初戦から熱のこもった試合がくりひろげられました。
子供達や仲間の声援のなか奮戦するおとうさん、おかあさん。どの顔もこちよい汗のなかに、スポーツの秋を満喫していました。
熱戦結果は、次のとおりです。
Aブロック 優勝 大河津小学校
Bブロック 優勝 寺泊中学校

中国黒龍江省文化芸術団公演



入場無料

- ・日時／11月9日(木)
第1回 午後2時30分開演(午後2時開場)
第2回 午後6時00分開演(午後5時30分開場)
- ・会場／寺泊文化センター
「はまなす」



公演内容

- 中国黒龍江省芸術学校芸術団を迎え、
- ・舞 踊 (黒龍江省地方に伝わる民族舞踊)
「絹花園」「花棒舞」「扇子舞」他
 - ・京 劇
「三岔口」(三叉路)
 - ・楽器演奏
「琵琶独奏」(塞上曲、桜、他)
「揚琴独奏」(ヒバリ、他)
「板胡独奏」(春来早、他)
「板胡、揚琴三重奏」(北国の春)

- ・主 催／寺泊町、(財)新潟県国際交流協会
- ・協 力／寺泊町地域づくり特別事業
国際交流を考える会

介護教室のご案内

- 日時 10月3日(火)
午後7時から
- 会場 野積文化センター
- 企画 環境と福祉を
考える会

高齢化社会を迎えている今、老人福祉に対する関心が高まっていますが、特に福祉サービスは私達にとって身近な問題ではないでしょうか。

さわやか健康教室

- 日時 10月12日(木)
午後7時20分から
- 会場 農業研修所
- 企画 健康とスポーツを
考える会

自分で出来る、自分のための健康管理法。自分に合った食事と運動量を見つけてください。

文化センター『はまなす』便り

(Part IV)

寺泊町文化センター『はまなす』を見学しませんか。

待ち望んでいた文化センター「はまなす」は、9月末に完成し、いよいよ10月6日(金)に竣工式を迎えることとなりました。

竣工式に先だつて町民のみなさまに文化センターを一般公開いたします。この機会に新しい施設の内部をぜひ見学してください。

- ・一般公開の日 平成7年10月1日(日) 午前9時より午後4時まで
- ・公開の方法 職員が待機していますので、都合の良い時間においで下さい。

(所要時間は30分ほどです)

教育委員会事務局の移転のお知らせ

文化センターの完成に伴いまして、これまで町体育館で業務を行っておりました教育委員会事務局(学校教育課、社会教育課、寺泊町公民館)も文化センターへ移転します。

- ・文化センターの住所 寺泊町大字寺泊字磯町7411番地14
- ・あたらしい電話番号 0258-75-5155 (FAX 75-3109)
- ・業務を開始する日 10月1日より

文化センターの竣工を記念しての
公演・コンサートです。

コンサートのチケット

ただいま、好評発売中です。

わらび座公演

——いのちの歌——

10月8日(日)

昼 午後2時30分
夜 午後6時30分開演の2回公演
入場無料(入場チケットを必ずお持ちください。)

東京バロックアンサンブルコンサート

10月29日(日)

午後6時30分 開演
<入場料> 一般 1,500円
高校生以下 1,000円

思い出コンサート(心の音楽館)

11月12日(日)

午後6時30分開演
<入場料> 一般 1,500円
中高校生 1,000円
小学生 500円

※東京バロックアンサンブルコンサート、思い出コンサートは有料のコンサートです。
チケットは、寺泊町教育委員会、大河津公民館、又は、
【寺泊町】(株)カン大町SS・丸山石油店・なるみや・セーブオン竹森店
【分水町】江口書店 【長岡市】北越楽器で取り扱っています。

善意に感謝

「社会福祉に役立ててください。」と白岩2の堀越シヅさんより、夫正一さんの生前中のご厚情に対する感謝と葬儀のお礼の気持ちを込めて、10万円のご寄付がありました。

このご厚志に感謝し、福祉のため有効に活用させていただきます。
ありがとうございました。

行政相談所開設

10月8日から10月28日までの3週間、行政相談週間です。

毎日の暮らしのなかで、役所や公団などが行っている仕事についての苦情や意見・要望はありませんか。

そのようなときは「行政相談」をご利用ください。相談は無料で秘密は守られます。

開設日	時間	場所
10月17日(火)	午前10時～正午	役場相談室

※この日以外でも自宅で相談を受けております。

行政相談委員 長谷川 昭 平
電話 (0258) 75-2256

10月1日から チャイムのメロディーが変わります

- 朝(6時30分)……朝はどこから
- 昼(正午)……エーデルワイス
- 夜(6時)……砂山

寺泊 シーサイドマラソン

みなさんのあたたかい
ご声援をお願いします。

交通規制のお知らせ

第17回寺泊シーサイドマラソン大会を10月15日(日)に開催します。

当日は危険防止のため、国道402号線の寺泊町体育館前から出雲崎町天領の里前までを交通規制しますので、ご迷惑でも迂回路を利用してご協力くださるようお願いいたします。

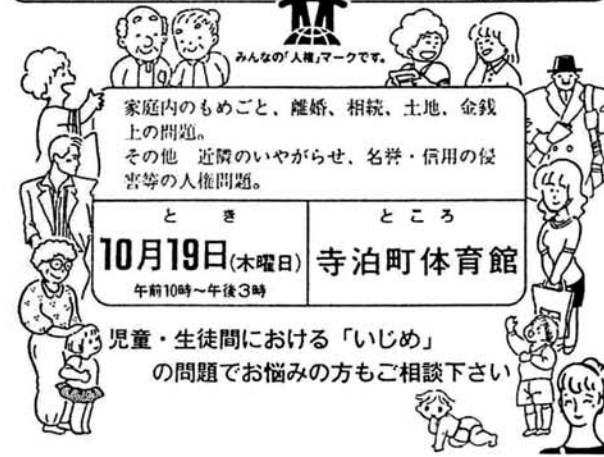
日時/10月15日(日) 午前 8:30~12:30

寺泊シーサイドマラソン大会事務局
TEL (0258) 75-2446



法務総合相談所開設

無料 秘密厳守



寺泊町の人権擁護委員は次の方です。

小島 平 彌 三島郡寺泊町大字寺泊字磯町7506 ☎75-2101
住吉 アヤ子 三島郡寺泊町大字寺泊字上片町7779 ☎75-2148
渡邊 昭 司 三島郡寺泊町大字求草47 ☎98-2363

10月1日(日)は、 国勢調査の日です。



〈21世紀の日本を考える基礎です、16回目の国勢調査〉

10月1日は、全国一斉に国勢調査が行われます。国勢調査は大正9年から5年ごとに行われ、今回は16回目にあたります。

赤ちゃんからお年寄りまで日本に住んでいるすべての方が調査対象となり、全国で1億2千500万人に及ぶと見込まれています。もちろんあなたも、あなたのご家族も対象です。

〈簡単です、安心です、調査内容〉

調査はまず、9月下旬から調査員がお宅にお伺いして世帯ごとに調査票を配布します。調査の項目は全部で17。ご家族全員の氏名、出生の年月、就業状況などです。旅行などで一時留守にしている方、長期滞在している方、生まれたばかりの赤ちゃんも含まれます。また、アパートなどに一人で暮らしている方、下宿している方は、一人一人ご記入下さい。記入していただいた内容を他にもらしたり統計以外の目的に使用することは法律で固く禁じられていますので、どうぞ安心してご記入ください。調査票は後日、調査員が集めに伺います。

〈暮らしに活かされます、調査結果〉

国勢調査は、法律に基づいて国が行う調査です。調査の目的は、わが国の人口を正確に把握するほか急ピッチで進行する高齢化、国際化の状況など、世帯の構成、住宅の状況など、日本の現在の姿を正確に知ることにあります。調査の結果は、国や都道府県、市区町村がこれからの行政を考えていく大切な資料となり、私たちの暮らしのさまざまな分野で活かされていきます。あなたがご記入くださった答えから作られる統計がみんなの貴重な財産となり、また、より快適で住みよい日本、安心できる未来を築くための道しるべとなるのです。10月1日、国勢調査に、ぜひ皆さんのご理解、ご協力をお願いいたします。



今月の一品

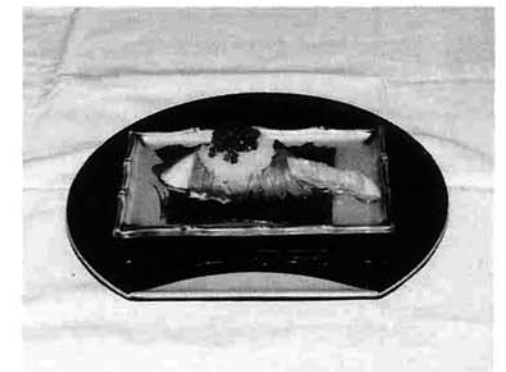
★鮭の和風茶そば蒸し

*材料(1人前)

- 生 鮭 1切
- 茶そば 1/4匁
- 酒、出し昆布、アサツキ、大根(各少々)
- めんつゆ(市販の物をうすめて使用しても良い)
- 出し汁 1½カップ
- 正 油 1/2カップ
- みりん、砂糖 各大2

【作り方】

1. 生鮭に塩をふっておく。
2. 茶そばをゆで鮭に巻く。
3. 皿に出し昆布(鮭が取りやすい為)を敷き、鮭のをせ酒少々ふりかけて蒸す。
4. 蒸し上がった鮭の上に大根おろし、小口に切ったアサツキをのせる。
5. 皿の中にもめんつゆを少し入れる。



●鮭の和風茶そば蒸し

寺泊町食生活
改善推進委員
西山 照子さん
へご協力いただいた方へ

角田山登山道 稲島コースの通行止め のお知らせ

西蒲原郡巻町から下記のとおり索道修理に伴う角田山登山道稲島コースの通行止めの連絡がありましたので、角田山登山を計画されている方は他のコースをご利用くださるようお知らせいたします。

記

1. 作業期間

9月20日から10月28日

2. 通行止めのコース名

稲島コース (2.1km)

「労働保険 加入で広がる 職場の笑顔」

10月は労働保険適用促進月間です。
事業主のみなさん、労働保険の加入はお済みですか。

- ♥ 労働保険とは、(雇用保険+労災保険)です。
労働保険は、労働者を1人でも雇用している事業主は必ず加入しなければなりません。
- ◆ 雇用保険とは、労働者が失業した場合に、労働者の生活の安定を図るとともに、再就職を促進するため失業給付を行うものです。また、事業主に対し失業の予防、雇用構造の改善等を図るための事業も行っています。
- ♣ 労災保険とは、労働者が業務上又は通勤によって負傷したり、病気に見舞われたり、あるいは不幸にも死亡された場合に被災労働者や遺族を保護するため保険給付を行うものです。また、労働者の社会復帰の促進など、労働者の福祉の増進を図るための事業も行っています。
- * 労働保険の加入手続等詳しいことは、
ハローワーク長岡 (☎0258-32-1181) 又は長岡労働基準監督署 (☎0258-33-8711) にお問い合わせください。

地球のしあわせを考える 国際ボランティア貯金

国際ボランティア貯金のしくみ

国際ボランティア貯金は、通常貯金の利子の20%を、開発途上地域の福祉向上に寄附していただく貯金です。
寄附金は民間海外援助団体(NGO)を通じて役立っています。



○詳しくはお近くの郵便局でおたずねください。

町税は納期内に 納めましょう

★平成7年度10月納期一覧表

種別	期別	納期
町 県 民 税	3	10月16日～
国民健康保険税	4	10月31日

国民参政 105周年 普通選挙 70周年 婦人参政 50周年

本年は、明治23年7月1日に、第1回衆議院議員総選挙が執行され、国民が初めて国政に参加するようになってから105周年、大正14年5月5日に、いわゆる普通選挙法が公布され、25歳以上の男子による普通選挙が確立されてから70周年、また昭和20年12月17日に、衆議院議員選挙法が改正され、婦人が参政権をもつようになってから50周年という大きな節目の年にあたることにも、衆議

院議員の選挙制度の改正や連座制の強化等を内容とした政治改革関連法が全面的に施行された極めて意義深い年です。
この機会に国民挙げて当時を回顧し、国民参政の意義と選挙権の重要性とを再確認し、明るい選挙の実現を期することにより民主政治の一層の健全な発展に努めましょう。

初心者ゴルフ教室の開催

- ★開催日時 平成7年10月24日(火) いずれも午後8時～午後9時30分
10月25日(水) 但し初日の集合時間は午後7時30分
10月31日(火)
11月 1日(水)
11月 7日(火)
11月 8日(水)
合計6回シリーズ



- ★募集人員 初心者30人
(基本的には6回参加できる人)
- ★参加費 1人3,000円(初日に徴収)
- ★指導者 白源正先生 (はく けんしやう)
- ★指導内容 ルール・スイングの基本・ビデオレッスン・個人クリニック・アプローチ・パターその他
- ★申し込み 寺泊町教育委員会：社会教育課(寺泊町文化センター内)
TEL:0258-75-5155
FAX:0258-75-3109
- ★その他 ・ゴルフクラブは施設で無料で借りられますがすでにもっている方は持参ください。
・服装は運動のできる格好です。なお、靴は運動靴とします。

いじめ・子どもの人権など ご相談ください

いじめや体罰など子どもの人権問題に対する取り組みをより強化するために、

子どもの人権専門委員(子ども人権オンブズマン)

制度が発足しました。
私たちは、子どもの人権が侵されることのないように見守り、もし子どもの人権が侵された場合にはその救済をするとともに、子どもの人権擁護のための調査・相談・助言・啓発活動を行ったりすることをその任務としています。

いじめなど困ったことがあったらご相談ください。
お子さまからのご相談も受けます。
(相談の秘密は守ります)

長岡人権擁護委員協議会

子どもの人権専門委員(子ども人権オンブズマン)

金子典子 Ⅸ (0258) 32-8300
堀良作 Ⅸ (0258) 72-2771

「豊かな経験、技能」を 生かしませんか?

10月は、「高齢者雇用促進月間」です。
月間行事の一環として、事業主と高齢者(55歳以上)が一堂に会しての「集団選考会」を次により開催します。

日時 10月12日(木)
午後1時30分より4時まで
会場 長岡商工会議所 大ホール

* 仕事をお探しの方は、お誘い合わせのうえご参加ください。
当日は履歴書をご持参ください。
詳細は、ハローワーク長岡へどうぞ。
TEL 32-1181

国民年金の保険料は 便利な口座振替で

あなたは、どのような方法で国民年金の保険料を納めていますか。
・個人で市町村役場や金融機関などの窓口で納める方法。
・銀行や農協などの金融機関の預金口座から納める方法。
保険料の納付は、老後のためだけでなく、万一の事態の時も安心できる備えとなります。しかし、仕事が忙しかったり、市町村役場まで遠かったりして、保険料を納め忘れる場合もあると思います。このような保険料の納め忘れをなくするには、「口座振替制度」の利用をお勧めします。
手続きはあなたの預金口座のある金融機関の窓口で行っています。市町村役場から送付された納付書、預金通帳、印鑑を持参してください。

パスポートの 申請方法等が 一部改正 されます

(主な改正方法)
○十一月一日以降申請される二十歳以上の方は、五年旅券又は十年旅券のいずれかを選択していただくこととなります。
○二十歳未満の方が申請できるのは、五年旅券のみです。
○子の併記制度(父又は母の旅券に十五歳未満の子を併記する)が廃止されますので、小さなお子さんも単独で旅券を申請していただくこととなります。
○手数料は、十年旅券については一万五千元となり、五年旅券は今までどおり一万円ですが、申請時に十二歳未満の方については五千元となります。
○一般旅券発給申請書の様式が、五年用と十年用の二種類になります。(現在の申請書は、十一月一日からは使用できません。
なお、申請時に必要な書類は、変更ありません。
くわしくは、県庁旅券センター(電話〇二五―二八五―五五一)へお問い合わせください。



水中の生物についての質問や生物の飼育方法などについてお答えしています。お気軽にお問い合わせください!!

水族博物館 だより

コンゴメガエルの繁殖



ナマズの稚魚のようなツナガエルの幼生

水族博物館では多くの水族を飼育展示していますが、これらの水族が水槽で産卵することがあり、今年になつてトラザメ、ウツボ、クマアミ、サカサクラゲなどの産卵がありました。しかし、これらや稚魚をうまく育てることは大変難しく、稚魚に与える餌や水質の変化などいろいろな問題があります。しかし、今年コンゴツメガエルが産卵し、幼生(オタマジャクシ)が順調に育ちましたので、今回はその様子を紹介します。

コンゴツメガエルは別名ヒメツメガエルとも呼ばれる全長4cmにも満たない小さなカエルで、アフリカのカメルーン、ザイールなどに分布するピバ科に属する水の中で生活する水棲カエルです。この仲間には、舌がなく、前足を器用に使う種があり、その舌の長さはおもしろいものです。

さて、コンゴツメガエルの産卵は6月頃から何回か続きました。卵は直径1mm弱と小

さく、一粒ずつ寒天質の幕に包まれている浮遊性の粘着力のある卵です。卵はそのままにしておく他のコンゴツメガエルに食べられちゃうため、すぐに別の水槽に入れまます。水温を25℃ほどに保つと2日でフ化します。フ化したオタマジャクシは全長5mmほどで、水中をよく泳ぎ魚の稚魚(ナマズ)のような形をしています。昨年産卵はしたのですが、フ化したオタマジャクシをうまく育てられませんでした。そして今年はその失敗をもとに育成水槽はミジンコの培養水槽を使用し、そこへ取りあげた卵を収容しました。(この培養水槽にはミジンコ卵、培養土、浄化菌、グリーンウォーターが入っています。)フ化

したオタマジャクシは予想以上の成績で生き残り、フ化したミジンコなどを食べながら約60日ほどで変態が終了し、1cmほどの子ガエルになりました。現在、親と同じ水槽で生活する子ガエルが順調に成長し、また卵を産んでくれることを期待し、大事に育てたいと思っています。

交通マナーや交通ルールを守り 事故にあわないよう気をつけましょう



税務一〇メモ

奥さまと税

パートや内職などの税

パート収入は通常給与所得になります。したがって、パートの年収が一〇三万円以下ですと所得税はかかりませんし、配偶者控除を受けることもできます。内職などの収入は、収入から

必要経費を差し引いた残りが事業所得または雑所得になります。ただし、次のいずれにも該当する方は、必要経費として六五万円(収入金額が限度)を差し引くことができます。

- ① 家内労働者、外交員、集金人、電力量計の検針人など、特定の人の対して継続して労務の提供をする人
 - ② 事業所得及び雑所得の必要経費と給与所得の収入金額の合計が六五万円に満たない人
- したがって、収入が内職だけの場合にはパート収入と同様に年収が一〇三万円以下ですと所

得税はかかりませんし、配偶者控除を受けることもできます。

配偶者特別控除

配偶者特別控除は納税者本人の合計所得が一〇〇万円(給与年収で約一二三二万円)を超える年については、受けることができます。控除額は配偶者の所得によって調整されますが、最高額は三八万円です。この控除は、給与所得となるパート収入であれば収入が一〇三万円を超えていても一四一万円未満であれば受けることができます。

奥さまが財産を

もらったときは...

婚姻期間が二〇年以上の夫婦間で居住用不動産等の贈与が行われた場合には、一定の要件を満たすときには、贈与税の申告をする事によって、基礎控除の六〇万円のほかに最高二〇〇〇万円までの配偶者控除が受けられます。この配偶者控除は、同じ配偶者間において一生に一度しか受けられません。詳しくは最寄りの税務署又は税務相談室へお尋ねください。



引き揚げ者の皆様へ

税関では、終戦後の混乱期に戦地から引き揚げてきた方々が、当時国内に持ち込むことができなくて税関などに預けた通貨や証券などをお返ししています。

これは昭和28年から実施されているもので、お心当たりの方は、お気軽にお問い合わせください。お返しする通貨等は次のものです。

- ◎ 終戦後、外地から引き揚げてこられた方々が、上陸地の税関・海運局に預けた通貨・証券など。
- ◎ 外地の集結地において、総領事館などに預けた証券などのうち、その後、日本に返還されたもの。

これらの手続きは本人だけでなく、家族の方々も問い合わせることができます。

また、実際に預けたからどうか不明の場合でも調査できることもあります。

なお、上陸港が新潟以外の方でもお気軽にご相談下さい。

【お問い合わせ先】

新潟税関支署統括監視官部門
〒950 新潟市竜が島1-5-4 新潟港湾合同庁舎内
☎ 025-244-9314



歯がしみるとき

皆さんは、冷たいものを食べたり飲んだりした時に、歯がしみだしたりしたことはありませんか。歯がしみる場合、2つの原因が考えられます。

ひとつは、むし歯がある時です。特に歯と歯の間にできたむし歯は、気がつかないうちにどんどん進行して、冷たいものを食べたり飲んだりすると、歯がしみて、初めて気づくことが多いようです。

もうひとつは、象牙質知覚過敏症というものです。むし歯がないのに、主に歯の付け根がしみて困る場合です。特に歯周病が原因で歯の根が大きく露出すると、冷たいものがしみてとてもつらいものです。この場合でも、かかりつけの歯科医院にご相談ください。