

全国防犯運動実施される

十月十一日から二十日までの十日間「少年非行」と「侵入盗の防止」を重点に全国いっせいに防犯運動が実施されます。

侵入盗及び少年非行が年々増加していますのでこの期間中に警察や町内会などで防犯診断や防犯パトロールを行います。皆さんもこの運動の趣旨を充分ご理解ください積極的な実践をお願いします。

話し合う家庭に育つ明るい子

犯罪のない明るい社会と明日になう青少年の健やかな成長は、私達みんなの願いです。

しかしながら不幸にして犯罪の

55年中寺泊町の刑法犯

凶悪犯	1
粗暴犯	2
窃盗犯	62
知能犯	4
その他	4

カギかけは家族みんなの合言葉

空き巣ねらいは、カギのかけ忘れを目ざとく見つけます。

とくに玄関には全神経を集中していただきますから、くれぐれもご用心ください。

また、空き巣ねらいの「びと仕事」の所要時間は「カギ開け三分、物色五分」といわれるほど素早いものです。ですから、ほんのちよつと、ほんの五分が実は危いのです。外出のときは、カギかけをお忘れなく。



やさしさを隣人に
赤い羽根共同募金

赤い羽根共同募金運動は今年で三十五回目を迎え、十月一日から十二月三十一日まで全国一斉に実

施されます。 これまでに皆様からお寄せいただいた善意のお金は、地域住民の



共同募金 10月1日

福祉活動推進や社会福祉施設の充実など恵まれない多くの人々に配分され大きな役割を果たしてきております。 今年の寺泊町の目標額は、百五十四万三千円でありますので皆様のご協力で目標額が達成できますようお願いします。

秋空のもと各地区で運動会が

さかんに行われています

コロニー入所者も大玉送りで大ハツスル

てらどまり



◇心配ごと相談所

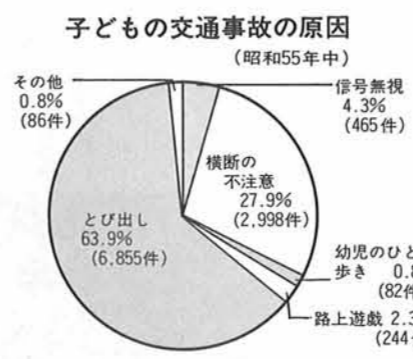
日常おこるさまざまな問題や悩みごとの相談に応じています。お気軽に相談所へお出かけ下さい。相談は無料、秘密は厳守です。相談日 毎週水曜日(祝日は休み) 午後一時〜四時 場所 役場相談室及び大河津支所

社会保険移動相談所 開設のお知らせ

長岡社会保険事務所では、次の日程で移動相談所を開きます。健康保険、日雇健康保険、厚生年金保険、国民年金などの相談に応じますので、お気軽にお出かけください。 とき 十月十六日(金) 午前十時〜午後三時 寺泊町体育館会議室

主婦のパートと税金

最近では、パートタイムで働いている主婦が多いですね。ところで、パート収入というところがありますが、主婦のパート収入が給与だけの場合に所得税がどのようになるかを説明しましょう。一年間にパートによる収入金額が七十九万円(月平均約六万五千八百円)以下で、ほかの所得がない場合には、奥さんに税金はかかりませんし、ご主人の所得から配偶者控除も受けられます。七十九万円を超えますと税金もかかりますし、配偶者控除も受けられません。なお、くわしくは税務署・税務相談室におたずねください。



〈人口の動き〉 昭和56年10月1日現在 人口13,587 (男 6,576 女 7,011) 3,083世帯 (+23) (+6) (+17) (-2)

大河津小学校でつかく竣工

昨年八月工事に着手、二年継続で改築を進めてきました大河津小学校の校舎が完成し、八月十八日に喜びの竣工式が行われました。二学期からは新装なった校舎で授業が行われており、子供達は広々としたグラウンドで体育授業や野



グラウンドから校舎をのぞむ

球などに元気いっぱい遊びまわっています。校舎は、鉄筋三階建五千三百四平方メートルで普通教室九室のほか特別教室、教務室、給食室、食堂などからなっています。建物本体は寺泊産業株式会社

みんなの力で寺泊分校を
独立高等学校にしよう!!

三億七千二百五十万円、給排水衛生設備は有隣工業株式会社、給食室は千七百七十万円で、電気工事は越後交通株式会社、給食室は六千八百九十万円、その他でそれぞれ請負って完成しました。新しい校舎は元の場所よりも一段と高く、蒲原平野を



食堂で給食を楽しむ児童たち

一望できるながめの良い丘の上で、今日も食堂で全校児童が気持ちよく給食を楽しんでいます。

分校生徒陸上競技で大活躍

分校の陸上競技部は五十五年度から整備されたグラウンドで精一杯練習にはげんでいます。八月二十一日、新潟で行われた三十六回国体陸上競技県予選に「びわこ国体」の代表を兼ねて出場した三年生、早川真知子

寺泊分校を夜間開放

八月二十日から寺泊分校の屋内体育館を町の社会体育活動に開放しています。現在毎週四回夜間開放しており、バスケットクラブとバドミントンクラブが新しい体育館でのびのびとスポーツで汗を流しています。分校体育施設開放運営委員会では、さらに施設の整備をはかり

人事案内

教育委員に中村興樹氏(新任)
固定資産評価審査委員に
後藤三氏(再任)
渡辺仁一郎氏(再任)
農業委員に遠藤正一氏(新任)

中島町長は、九月三十日で任期満了により退職された竹内忠一氏の後任に上片町の中村興樹氏を九月定例議会にて同意を得て十月一日付で任命いたしました。また、九月二十九日で任期満了となる固定資産評価審査委員に荒町の後藤三氏と田尻の渡辺仁一郎氏を同じく、九月定例議会にて同意を得、九月三十日付で選任いたしました。さらに九月定例議会にて、欠員が生じていた農業委員に年友の遠藤正一氏の補充推せんがあり、十月一日付で選任いたしました。

公園はみんなのもの いつまでも美しく

私たちの町には、港公園をはじめめ聚感園、北浜公園、中央埠頭公園等がありますが、今月新たに野積河川公園がオープンします。

さらに現在、海浜グラウンド背後の海岸沿えに県が新しい公園を造成中です。これらの公園は、町民のみならず、観光で県内外から訪れるみなさんの憩いの場となっており、とくに家族連れなどに大変喜ばれております。一方最近、人のたくさん集まるところにゴミの散乱がひどく目にあまる状態となっています。こんな状態を見るに堪えず、積極的にボランティア活動として公園の清掃を行っているいくつかの団体があります。

この人たちの協力に感謝し、利用する人もお互いに気をつけて、

五千石の〇さん

去る七月三十一日に分水町五千石の久住喜一郎さんが、役場を訪れ、中島町長に社会福祉事業に役立ててほしいと十萬円の現金を寄付されました。これはさきに亡くなられたお父さん(栄一郎氏)が



きれいになった公園で憩うボランティアの人達

みんなの公園をいつもきれいに大切に使いましょう。

ご寄付ありがとうございました

生前地域の方々にお世話になったお礼のことでした。久住さんの善意に感謝するとともに、社会福祉協議会等とよく相談のうえ、大切に使用させていただきます。

野積河川公園開園

—10月15日にテープカット—

大河津分水路河口の右岸に建設を進めていた河川公園が完成し、十月十五日にオープンいたします。

この河川公園は治水百年に当り、先人の偉勲を称え、るとともに今後の治水利水事業の円滑な進展を期待し、美しい川がいつまでも地域住民と共にあることを願い、関係機関、団体、地域住民の積極的な参加により、信濃川、千曲川、犀川治水百年記念事業の一環として建設を進めていたものであります。この河川公園は分水路河口が一望でき、さらに佐渡ヶ島が望めるながめのよい場所であり、園内の歌碑には良寛の詠んだいにしえに



芝生もあざやかな野積河川公園

変らぬものはありそむとむかいにみゆる佐渡の島なりと書き刻んであり、名前も「野積河川公園」と決ま

りテープカットを持つばかりです。信濃川治水百年の間には、明治四十二年から延一千万人の人々の人力を投入し、大正十一年八月に通水した大河津分水路開削事業があり、この事業は当町の本間数右エ門氏らが百九十年もの永い間の嘆願の末にやっと始められたもので、分水路の完成により毎年のように苦しめられていた洪水から救われ現在のような豊かな平野が維持できるようになったものです。延長十キロメートルにもおよぶ大河津分水路の持つ意義を思い起こし、記念公園をみんなで大切に利用いたしましょう。



体力つくりにはげむコロニー入所生

成果あがるコロニーの 体力つくりプログラム

コロニーでは入所者全員で体力つくりマラソンに取りくんできています。精神薄弱者は、とかく老化現象が早く、かつ急速にくるといわれていますので、マラソンにより体力の維持と増進を図るために入所者全員で毎朝七時二十分頃から二十分間コロニー周辺を走っています。マラソンを始めてからは、情緒も安定し明るい笑顔も多くな

り、体力つくりのみならずたいへん成果があがっているとのことです。また、今年も町内めぐり駅伝、シーサイドマラソン大会などに参加して日頃の成果を發揮しようと毎日海岸道路で強化練習にはげんでおります。この人達にあたたかいご声援をお願いいたします。

秋のスポーツ暦

出場選手にあたたかいご声援をお願いします

月 日	競技種目	場 所	時 間	参加資格者等
10月10日(土) 体育の日	第25回町内めぐり 駅伝大会(小雨決行)	町内一円	午前8時30分 集合 午前8時40分 開会式 午前9時15分 A・B グループスタート 午前9時20分 Cグル ープスタート	Aグループ…一般・高 校生 Bグループ…中学生 Cグループ…寺小児童
10月11日(日)	第5回大河津地区戦域 対抗野球大会	大中グラント他	午前7時 集合 午前7時30分 開始	大河津地区に住所または職務をもっているチーム
10月18日(日)	第3回寺泊シーサイド マラソン大会(雨天決 行)	寺泊陸上競技場及び公 認コース	午前8時~8時30分 受付 午前9時 開会式 30km…10時スタート 10km… 10時15分スタート 5km… 10時20分スタート	出場予定人員 5km… 中学生男子 232人 " 女子 117人 一般女子 25人 コロニー男子 14人 10km… 高校生男子 18人 40才未満 152人 40才~49才 64人 50才~59才 25人 60才~69才 15人 70才以上 6人 30km… 一般男女 210人
11月1日(日)	秋季野球大会	海浜野球場他	午前8時 集合 午前8時30分 開始	寺泊町に住所または職務をもっているチーム
11月8日(日)	秋季地域対抗バレーボ ール大会	町体育館	午前8時 集合 午前8時30分開始	寺泊町に住所または職務をもっているチーム

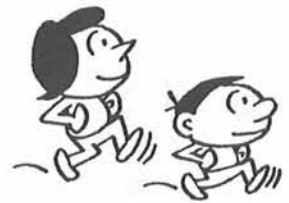
スポーツの秋です

ジョギングで 体力つくり しませんか

すがすがしい朝もやの中を軽快にジョギングする人のすがすがしく見られるようになりました。最近男女を問わず健康増進と体力つくりのためにジョギングをする人が増えてきています。ジョギングとは「マイペースで全身の力をぬいてゆっくり走る」といわれています。そのスピードは、「おしゃべりしながら走るスピード」とされています。あくまでもマイペースであせらずゆっくり——これが基本です。ジョギングを始めるにちょうどよい季節になりました。これから体力つくりのためにジョギングをしようと言う人は、始める前に健康診断を受け、無理のない目標をたてて行ってください。

始める前に

医師の診断と ジョギング テスト



マイペースが基本のジョギング

トレーニングプログラム

マイペースで
走るくると
歩くくを
交互に



体力つくりのためのランニング——ジョギングは、あくまでも、あせらず、マイペースで段階的に進めてこそ効果が徐々に出てくるのです。

グといえども、始める前には、心臓や血管、肺臓、肝臓、腎臓などに無理のかかる病気がないか、血圧が異常に高くなっているか、血などについて、必ず医師の診断を受けてください。

医師から、大丈夫との診断を得たら、次のようなジョギング・テストをやってみましょう。

①五分ぐらい体を楽にしておいてから、立った姿勢で十五秒間脈を数え、それを四倍して一分間の値に直しておきます。

床から少し離れる程度の軽いジョギングを、一分間(百二十歩ぐらい)行ってください。

③一分間のジョギング終了二分後に、一分間脈をとり、開始前の脈はく数に戻っていれば「合格」です。

もし不合格だったら——車の利用をなるべく減らして歩くことからは始め、バランスのよい食事を規則的にとる、飲酒をひかえる、節煙する、睡眠を十分にとるなど生活改善に心がけ、再びジョギング・テストに挑戦してみましょう。



と並行すれば、ぜい肉をとるのにも大きな効果があります。

さて、ジョギングのテンポは、一分間に百二十歩前後が標準とされています。また、トレーニング時間は、男女年齢を問わず、始めて二週間は一日三分ぐらいが適当でしょう。三週目からは、年齢に

応じて一三分ずつ、二週間単位で増やしていきます。

五週目に入ると、男性の場合、三十代で十分、四十代で九分、五十代は八分を目標にやってみてください。女性は、男性に比べてそれより一分程度短めにします。このペースで六週を終了した方は、体の調子もよく、走ってみたいと思ったら、千メートルのジョギングを試みるのもいいでしょう。

無理をせず、マイペースで、苦しくなったら歩いてよく、走るくくと歩くくを繰り返してもかまいません。

距離を二千メートルに延ばす場合は、千メートルを二、三週間続けて、自信がついてからにしましょう。





長寿の表彰状を受ける山田栄治さん

九十才の長寿を祝す

去る九月十五日敬老の日に、九十才になられた山田栄治さんら七名の方に長寿を祝して町長並びに県知事から記念品と表彰状が贈られました。

表彰を受けられた七名の方は、いずれも元気で、長寿の秘訣を聞いてみましたら「食へものは好き嫌いをしないで食べる」「家族のみんなと仲良く暮らす」と話しておられました。

当町の九十才以上の長寿者は九十七才で最高令の深瀧タヤさん(金沢)以下三十一名ですが、これからも健康に充分気をつけて益々元気で長生きをしていただきたいものです。

九十才に達し表彰状を贈られた方々(順不同)

- 山田 栄治(竹森)
- 駒木根ツネ(竹森)
- 遠藤辰三郎(田尻)
- 小川 仁吉(中曽根)
- 志田 ヤマ(下荒町)
- 丸橋 トヨ(磯町)
- 遠藤 石蔵
- (老人ホーム)

新たにオープン

海浜グラウンド

町の海浜グラウンドがスポーツの町にふさわしいグラウンドに整備されました。このグラウンドは国有地を借りてスポーツの振興と体力づくりのために若い人達の運動広場として昭和四十年頃山土をならしてつくったものです。

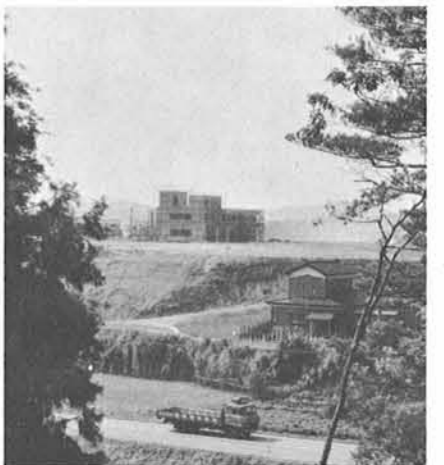
九月三十日にはグラウンド開きかねて町内小学校六ヶ校の五・六年生が元気一杯親善体育大会で熱戦を繰り広げました。



広々と整備された海浜グラウンド

国療第一期工事進む

国立寺泊療養所が「てんかん」医療の専門施設になることに決定し、それに伴って下桐地内へ移転することとなり、その第一期工事として、二階建病棟(百床)の建設が来年二月の竣工をめざして急ピッチで進められています。



新しい大河津小学校の台地より国療を望む

ハイ、県くらしのダイヤルです

最近ますます多様化してきておりますスーパー・商店等に対応する一般消費者の知識の向上と、また関連する疑問等について、県は毎月の子定を組んでテレホンサービス「ハイ、県くらしのダイヤルです」と称して消費者のための行政サービスを行っております。

相談では建築・増築に伴う契約上のトラブルや、雨もり・虫発生などの相談です。これらのが大半が販売者の強引な販売方法に起因しているとはいえ、消費者の安易な契約・無責任な購買姿勢にも反省の必要があります。

今後、消費者が訪問販売等・多様な販売戦略の犠牲とならないためにも賢い消費者であると共、暮らしの質の向上に役立つために大いに利用していただきたいものです。詳しくは役場商工観光課へお問い合わせください。

これは訪問販売等による学習教材・書籍等の解約相談が増加しております。また、「土地・住宅」の

電話 寺泊局 三二一(代表)

合同行政相談所の開設

皆さんの日常生活の中で、役所や公社、公団等が行っている仕事についての不平、不満や疑問等をお持ちの方がおられると思います。たとえば「どうすればよいかわからない」「不親切な扱いを受けた」「説明になっとくできない」など、これらの苦情、要望や問い合わせを解決していくと同時にこれらの声を行政の改善に役立てるため、左記のとおり相談所を開きますからお気軽にご相談ください。

日時 十月十六日午後一時～三時
場所 寺泊町体育館
十月十一日から十月十七日まで行政相談週間です。「親切、迅速な窓口」をめざして活動が展開されます。

コロニー白岩の里でお年寄りの奉仕活動



収穫が楽しい畑仕事の奉仕

今年には国際障害者年です。国連決議による障害者の「完全参加と平等」をめざして各地で色々のキヤンペーンやボランティア活動が展開されています。

当町でも国際障害者年ということで、老人クラブの人達がコロニー白岩の里でボランティア活動を行っています。



入所者と仲よく草とりに精をだすお年寄り

十一月十二日には一緒に作った、いもなどで収穫祭を行い、演芸などで楽しむ計画を進めており、あたたかいふれあいの場となっています。

子ども達にお年寄りの皆さんも情がうつり、次回が楽しみこの頃のことです。

今では入所者ともすっかり仲よくなり、「手をにぎられた」と言って喜