



八幡林遺跡発掘調査成果発表

調査も終盤に...

よう きなされたね



北越銀行島崎支店長夫人 吉野 三千子さん

皆様こんにちは!! 四月に主人の転勤で、主人と私そして猫一匹とで、長岡から越して来ました。まだ七カ月しかたっていないのですが、もう何年も和島村に住んでいる様な気分です。というのも、周りの人が皆んなあたたかい感じの人達で、何かの折にはいつも自分達の輪の中に入れてくれ、話しかけてくれ、感謝／＼で涙が出るばかりの有難さです。

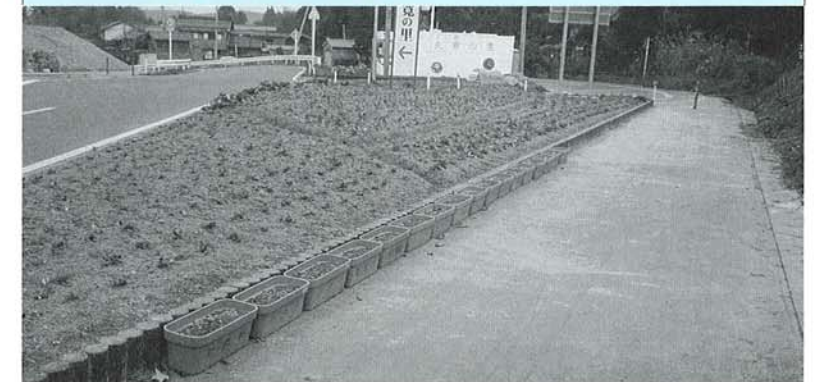
こんな居心地のいい所は最高!! 又、景色も最高!! 家の裏からは弥彦山が見え、毎朝捨てに行く、ごみ置場から見る近くの山の景色が又、「いいな」。もう一ついいところ、それは野菜がおいしい事です。こちらへ来たばかりの頃、採りたての冬菜をいただいたのですが、その甘いのはびっくり。砂糖をかけたんじやないかと思うほど本当に甘く、冬菜がこんなにおいしいなんて!! そのおいしさに憧れ、今、私は近くの人に教わりながら、野菜作りに挑戦しています。

人口の動き

	10月末人口
人口	5,433人 (-3)
男	2,638人 (-1)
女	2,795人 (-2)
世帯数	1,274世帯(-2)
	()内は前月比

春には、花がいっぱいです!!

良寛の里にある花壇では、ごらんのように春咲きの苗がいっぱいに植え込まれました。ビオラ、デイジー、きんせんか。プランターには百合の球根が春を待っています。



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附をいただきました。厚くお礼申し上げます。東保内 大宅 博 様

発掘調査

～「大家驛」の存在を証明～

平成二年から始まった八幡林遺跡の調査は、「沼垂城」木簡の発見や、一八〇平方メートルもの床面積をもつ超大型の「四面庇付建物」が確認されるなど、越後の古代史を解き明かす、貴重な発見が相次ぎ、全国的に注目されています。

第四次調査となる本年度は、水田部であるH・I地区を中心に発掘をおこないました。以下では、その概要について、お伝えしたいと思います。

① 遺構について

今年度の成果としては、奈良時代前半の道路跡と、平安時代の地震跡の発見があげられます。

道路跡は、路面幅が二・五メートルで、一・五メートル幅の側溝を左右に持っています。この道は、当時の国道である「北陸道」とするには規模が小さいことから、北陸道から枝分れた脇道の可能性が強いと思われます。

地震の痕跡としては、I地区で確認された地割れと断層があります。これらはいずれも平安時代の地層中に生じており、地震の規模はマグニチュード7程度と考えられます。これに該当する記録としては、『三代実録』にある、貞観五年（八六三年）の「越中・越後大いに震ふ」があげられ、この地震によって八幡林遺跡にあった役所も、壊滅的な打撃をこうむったものと推定されます。

② 遺物について

字が書かれた土器が二百点も出土し、中でも「大家驛」・「石屋木」・「大領」が注目されます。

「大家驛」は延長五年（九二七年）の「延喜式」という文献に見え、北陸道上にあり馬五頭が常備されていたとされています。この土器が出土したことによって、八幡林遺跡の近くに北陸道が通り、大家驛も存在していたことが確実にわかりました。

「石屋木」の「木」は、古代万葉仮名で城や柵と同じ発音の種類に属しており、「石屋木」は「石屋木（柵）」の当て字であった可能性が高く、もし「石屋木（柵）」が実証されれば、正史から消えた幻の城柵ということになります。

「大領」は郡の長官を示す職名で、昨年も合わせると二十点が出土しています。この総量は静岡県の御子ヶ谷遺跡に次ぎ、全国で

第二位です。これにより、八幡林遺跡の一角に大領が居住していた可能性が高まりました。

次に木簡についてお話しします。木簡は七十点以上出土しており、封緘木簡と文箱の存在が注目されます。封緘木簡とは、紙の文書を納める文箱の上に置いた封印用の札で、セットで出土したのは、平城京外では初めてです。

その他の木簡では、郡に対する物品の進上、請求に関係したものが目立ち、特に「鮭」とかかれたものが卓越していることから、古代越後の税の特質を良く表しています。

その他注目される遺物としては、大領が身に付けたベルトを飾る金具、漆器の壺・蓋・皿、木製の鋤などがあります。

調査のまとめ

八幡林遺跡は奈良時代から平安時代にかけて機能しており、古志郡衙に関連した重要な施設であった可能性が強まりました。また遺跡に近接して大家驛があったこともわかり、古代の和島村は古志郡（現在の三島郡・長岡市・柏崎・刈羽郡・小千谷市・栃尾市などを含めた地域）の中核を担う地域であったことが判明しました。



奈良時代の道路跡
(H地区)



「石屋木」墨書土器



鮭の木簡



封緘木簡



「大家驛」墨書土器

青年夢来
イベント



芸能
発表

雨ふりの10月30日、31日、和島村体育館及び福祉センターでは、村民あがて、生涯学習フェスティバル・in・ワシマが行われました。
あいにくの天候にもかかわらず大勢の人々が、参加をし、健康まつりで、思いっきり体を動かした後、青年夢来のイベント会場で、つきたての「おもち」や「やきそば」を食べ、みなさん満足そうでした。

健康
まつり



前日、おでんの仕込みを。

作品展



生涯
学習
フェスティバル

国民年金くすも
ゆめありくすも
大活躍!!



健康みそしると、デザートをどうぞ。



♪おしくらまんじゅう・おされてなくな...♪



運動のあとはおいしいねえ。

あなたの歯

～今、あなたの

大人の歯がなくなるとき

(成人歯科保健)

シリーズ②では、歯石が歯周病の原因である事、歯石は歯ブラシではとれない事をお話しました。今回は歯石を作らないための正しい歯みがき法についてお話します。

Lesson 1 歯ブラシは大丈夫？

たかが歯ブラシという考えは禁物。正しいブラッシングをするには、良い歯ブラシが必要です。歯ブラシの**ポイント**は？

① 植毛の長さは指2本分 (長すぎないように)



② ブラシの毛は横からはみ出していないか？



③ 毛の硬さ

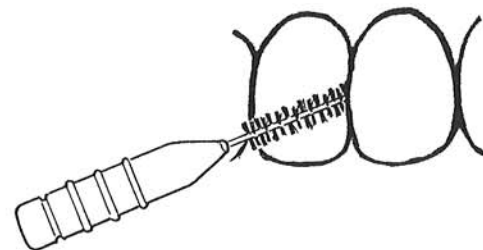
(H: 最も固い
M: 中くらいの固さ
S: やわらかい)

ふつうはMかSですが、歯槽膿漏や歯肉炎で歯ぐきが弱っている人は、S→M→Hと段々に変えていきましょう。

④ 歯ブラシの補助具

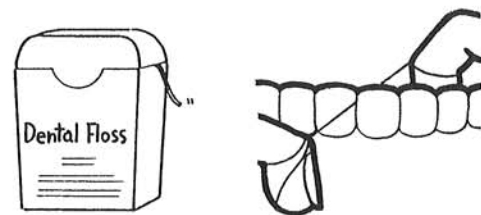
歯間ブラシ

中年以降、歯と歯の間が広くなり、デンタルフロスでも汚れがとりにくくなったら、使います。歯と歯の間に直角にさしこんで汚れをとります。



デンタルフロス

歯と歯の間、奥歯など汚れがとりにくい場所に使います。細いナイロンの糸を数10cm取り取って、両端を両手の中指に巻き付けて、歯と歯の間に入れてゆっくり動かして汚れをとります。



元気ですか？ (最終回)

歯に危険信号が...～

Lesson 2 歯周病のはみがき法

スクラッピング法
歯の外側は毛先を歯の表面と直角に、内側は斜めに押しあて、1か所30回くらいこきざみに動かします。歯と歯ぐきの間の歯垢もよくとれます。

バス法
歯肉炎や歯槽膿漏の人に最適な方法。毛先を歯と歯ぐきの境目に45度の角度であてて、振動させます。ただし、歯垢以外の汚れはとれませんので、他の方法を組み合わせて。

歯みがきがおろそかになっていたり、正しいみがき方ができないと、歯肉がはれてきて出血しやすくなります。

しかし正しい歯みがきをする事により、元の健康な歯肉に戻せます。



Lesson 3 歯をなくさないために

定期健診・早期治療

定期健診

定期的に歯科健康診査を受けましょう。
(年2回は必要です。)

歯科医院で歯石をとってもらいましょう。



早期治療

歯周病に限らず、体の病気は、早期発見/早期治療が一番です。早期に発見することにより、症状は軽く、通院する期間も、治療費も少なくて済みます。しかし歯周病が進行してから治す事は、通院する期間が長くなるうえ完治しにくい場合もあります。



～早めの治療を心がけて下さい～

平成5年度

予算執行状況

平成五年度第一回の財政事情の公表として、上半期（九月三十日現在）における予算の執行状況をお知らせいたします。

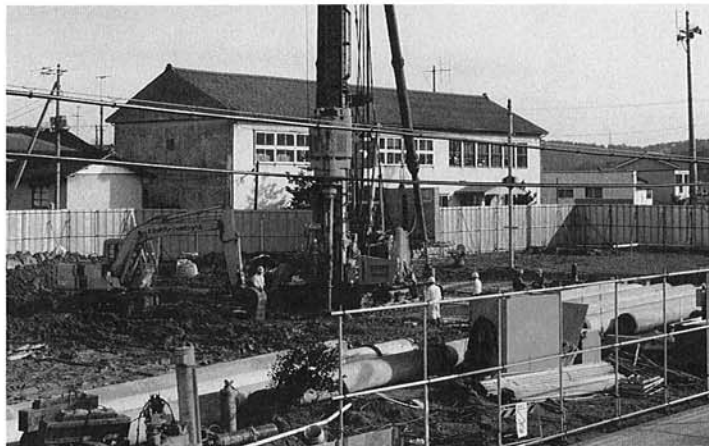
本年四月一日発行の「広報わしま」紙上で本年度の当初予算状況をお知らせいたしました。一般公計につきましては、その後四回の予算補正を行い、九月三十日現在の予算額が三、一〇〇、一三七千円となっております。

補正予算の主なものとしたしましては、埋蔵文化財発掘に伴う受託事業費、住宅用地造成事業繰入繰出関係経費、人事異動に伴う人件費、庁舎、保健センター建設関係経費、国の経済対策に伴う農道補助事業費、その他道路関係経費を措置いたしました。

主な経費の執行状況をご説明いたします。

歳入のうち村税では、四〇八、六七千円の予算額のうち一九四、九四〇千円、四七・七％が収入され、地方交付税におきましては、一、二二八、三八五千円のうち八四八、二八三千円、六九・一％、県支出金一三三、〇一八千円のうち二三、九七六千円、一八・〇％がそれぞれ収入され、これらを含めた歳入総額は一、三三八、四七五千円、四三・〇％となっております。

歳出につきましては確実な事業執行計画に基づき、雪国の特殊性



を考慮しながら適期発注に意を用い、あわせて個性豊かで魅力あるふるさとづくりを重点的に推進してまいりました。これにより歳出総額は九六四、五八四千円、三一・〇％となっております。

国、地方を通じまして厳しい財政事情のなかで、多様化する住民のニーズに応えるためには、行政の健全化が最重要課題と考え、更にこれを推し進めておりますが、あわせて一層の住民サービスの向上にも努めておりますので、今後ともご理解のうえ、ご協力賜りますようお願い申し上げます。

第45回 人権週間



世界人権宣言が、一九四八年（昭和二十三年）十二月十日に国連で採択されてから、今年で四五周年目を迎えます。

この日を記念して十二月十日を「人権デー」と定め、十二月四日から十二月十日までの一週間を「人権週間」とし、次の五項目を掲げ、人権思想の普及高揚を図るよう呼びかけています。

◎国際化時代にふさわしい人権意識を育てよう
（世界人権宣言四十五周年）

◎子供の人権を考えよう

◎部落差別をなくそう

◎障害者の完全参加と平等を実現しよう

私達は、誰もが幸福で生きがいのある生活したいと願っています。

いじめや家庭内の争いごとをはじめ、うわさ、中傷によるいやがらせ、あるいは近隣騒音、私的制裁の問題など、日常生活の場ではしばしば人権問題が起こることがあります。

このような人権についての困りごと、心配ごとは、いつでも法務局か人権擁護委員にお気軽にご相談ください。

和島村には村長から推薦されて法務大臣が委嘱した次の人権擁護委員がおります。

- 上小島谷 久住 宏さん
- 荒 巻 阿部 典達さん



水道企業団より

職員の募集について

欠員補充のため、下記要領により職員を募集します。希望者は書面により、申し込んで下さい。

記

- 一、職種 上水道事業、一般職
- 二、身分 地方公務員
- 三、給与等 与板町役場一般職員に準ずる
- 四、受付期間 平成五年十二月二十日(月)から平成六年一月十四日(金)まで
但し、平成五年十二月二十九日～平成六年一月三日の期間は受付いたしません。
- 五、応募資格 昭和四十七年四月二日から昭和五十一年四月一日までに生まれた男子で与板町、和島村、三島町に住所を有し、高等学校卒業以上の学力を有する者。
- 六、採用人員 一名
- 七、採用予定日 平成六年四月一日
- 八、選考、試験期日は、本人に通知する。
- 九、問い合わせ、申込み書類の請求及び提出先
千九四〇一四
与板町東与板五〇一番地二
与板町外二ヶ町村水道企業団 業務課
TEL 七二二二五九

平成5年度 上半期（9月30日現在）予算執行状況 (単位:千円、%)

会計名	当初予算額	現計予算額	収入済額	収入割合	支出済額	支出割合
一般会計	2,980,000	3,110,137	1,338,474	43.0	964,584	31.0
特別会計						
国民健康保険特別会計	202,084	225,215	112,636	50.0	63,325	28.1
老人保健特別会計	388,212	415,312	200,972	48.4	198,815	47.9
農業集落排水事業特別会計	562,270	595,919	70,866	11.9	70,034	11.8
公共下水道事業特別会計	669,000	722,463	112,304	15.5	125,759	17.4
住宅用地造成事業特別会計	141,534	146,313	96,093	65.7	95,772	65.5
計	4,943,100	5,215,359	1,931,345	37.0	1,518,289	29.1

村税の状況 (単位:千円、%)

区分	当初予算額	現計予算額	収入済額	収入割合
村民税	192,519	210,519	87,038	41.3
固定資産税	167,448	172,118	89,477	52.0
軽自動車税	8,708	8,968	8,976	100.1
村たばこ税	16,260	16,260	8,638	53.1
特別土地保有税	674	812	811	99.9
計	385,609	408,677	194,940	47.7

ひよこ教室



十一月七日(日)福祉センターにおいて、ひよこ教室の「公開イベント」が開催されました。今回は、中学生のボランティア二十名が参加し、四十七組(百名)の親子のお手伝いをしてくれました。また、幼稚園・保育所の協力を得、教育委員会、保健婦、社会福祉協議会、中学校、青年夢来、一般ボランティアと県内では稀な「広範囲ジョイント事業」となりました。



参加者のお母さん達は、「楽しかったです。」「子供達も大変喜んでおりました。」「保母さんとお話ができ、就園前の不安が解消されました。」等感想を話してくれました。また、中学生は「楽しかったです。」「また来年も参加したいです。」等と語っていました。

係では、「各ジョイント関連機関・団体の機能を生かし、「生涯学習推進のベース」として話を



閉講式

少年教室

11月13日(土)ゆきわり荘において、少年教室の閉講式が行われました。

当日は、映写やレクリエーションと1年間の反省会を実施いたしました。

子供達の1番印象に残ったのが、ゆきわり荘での事前宿泊研修と2泊3日で実施いたしました「福島県国立磐梯青年の」でのキャンプ、そして、自分達で植えて、収穫した「サツマイモ」だそうです。

1年間の思い出をそれぞれに話し合い、楽しいひと時を過ごした1日でした。



良寛講座

11月7日(日)良寛の里美術館の研修ルームにおいて、良寛講座の閉講式が開催されました。

今年度は、新大の加藤僊一先生を講師にお迎えし、出雲崎町と共催で計5回開催いたしました。

当日は、講座終了後「てまり」で加藤先生を囲んで昼食会をし、解散いたしました。



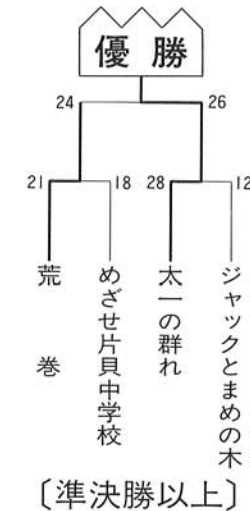
マナビーくんの部屋

～生涯学習情報～

熱戦

第14回村民バスケットボール大会

11月7日、農村勤労福祉センター(体育館)において、体育協会主催の第14回村民バスケットボール大会が、女性1チームを含む15チームで熱戦が繰り広げられました。決勝戦は、1点を争う好ゲームで、太一の群れチームが僅か1ゴール差で荒巻チームを破り優勝しました。



結果は次のとおりです。
優勝 太一の群れチーム
準優勝 荒巻チーム
3位 めざせ片貝中学校チーム
" ジャックとマメの木チーム

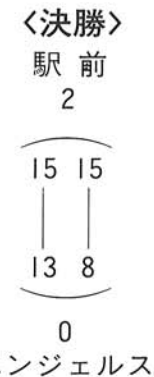
駅前チーム優勝!!

～壮年混合バレーボール大会～

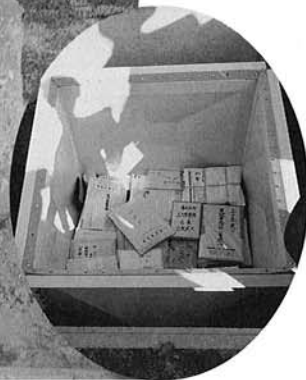
11月14日、公民館主催の壮年混合バレーボール大会が、6チームの参加で行われました。

A・Bの2つのブロックに分かれ予選リーグを行い、各ブロックの1位の駅前チームとエンジェルスの間で決勝を行い、接戦の末、駅前チームが優勝しました。

また、3位決定戦は、前年度優勝の下小島谷チームが中央チームを破り3位になりました。



未来への集落メッセージ



- 両高
- 荒巻
- 田
- 中小島谷
- 下町上
- 上小島谷
- 下小島谷
- 駅
- 前
- 下富岡

突然ですが皆さん農村整備が始まって何年が経つと思いませんか？
 ちょうど平成五年で二十周年になるため、去る十月二十一日、農村総合整備モデル事業を県内で最初に実施した、湯之谷村の深雪の里で「農村整備二十周年記念事業」が行われました。
 式典には約千人位の関係者が参集し、記念講演では林家こん平さんを講師に招いて「私の住みたい二十一世紀の農村」という題で、おもしろおかしく話されました。また、二十周年を記念し区長さんを通じて各部落から「三十年後の集落を夢見て見ませんか」というメッセージを作成していただきました。メッセージには、三十年後の部落の姿、和島村の姿が書き付けてあることでしょうか。なおメッセージはカプセルに納め封印し三十年後に各部落にお返しします。
 さて、三十年後は皆さんが想像しているような和島村・部落になっているのでしょうか？ 楽しみです！
 ご協力いただいた部落は次の通りです。本当にありがとうございました。

十一月十四日(日)福祉センターにおいて、平成五年度三島郡連合婦人会総会が開催されました。
 当日は、婦人団体リーダー研修会も併せて開催され、安田かず子先生を講師にお迎えし、「女性の健康を考えるー更年期からの生き方を考えるー」と題して講演会が開催されました。



三島郡連合婦人会総会開催

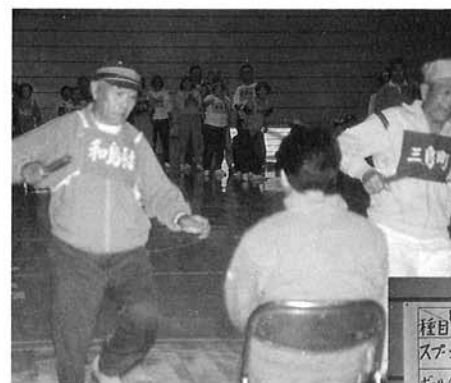
スポーツの秋！熱気いっぱい！！ 三古郡・村 老人スポーツ大会

ピストルの音と、声援で賑わう体育館。去る10月13日と22日、毎年恒例であります、村並びに三古郡老人スポーツ大会が盛大に行われました。

今年度和島村が会場の郡大会。

昨年悔やし涙を流す結果に終わった、我が和島村チームは、「地元の名誉にかけて、がんばるぞ！」の意気込みで臨み、その甲斐あって出場8チーム中、5位という成績に終わりました。

結果はどうあれ、全力をつくし、やりとげた後の反省会のお酒はさぞかし格別だったことでしょうね！ご苦労様でした。



種目	和島村	三島町	新島町	新島村	新島町	新島町	新島町	新島町	新島町	新島町	新島町	新島町
スチルス	20	10	10	30	60	50	10	10				
ボウリング	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
紅白玉入れ	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
ボウリング	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
宝はこり	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
400mハル	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
総得点	280	310	280	210	190	270	110	180				
順位	3	1	2	5	6	9	11	7				



私達も今年から協力していきます

おらがわらの出来事

県知事表彰 — ぬくみ会

アルミ缶収集に御協力下さったみなさん



ボランティアとしてリハビリに参加して下さいましたみなさん

リハビリに参加できるよう励まして下さった、お医者さん、家族のみなさん

地域で声かけや手を借して下さったみなさん

ありがとうございました！みなさんのおかげです
 これからもよろしくお願いいたします

の皆さんに力を借りて、いろんな方と交流を持ちながら、社会参加をすすめてきた功績が認められ表彰されました。

リハビリの会、ぬくみ会が十月二十七日県民健康づくり大会でリハビリ二十年のがんばりと、地域

日本一の剣士 わしまにあり！

～男女個人戦において、すばらしい成績を～ 剣道クラブ

- ### 結果
- 団体戦 (男子の部)
 - 1回戦 香川県代表……4対0
 - 2回戦 福岡県代表……1対3
 - 団体戦 (女子の部)
 - 1回戦 福岡県代表……0対2
 - 個人戦 (男子の部)
 - 優勝 早川 篤史君 (法善町)
 - 個人戦 (女子の部)
 - 3位 鈴木 智美さん (上桐)
 - 4位 池浦 イエ子さん (両高)



第四十二回全国青年大会剣道の部が十一月十三日、十四日東京武道館に於いて、各都道府県代表の参加により開催されました。
 男女とも新潟県代表として出場した和島チームは、男子が二回戦女子が一回戦と惜しくも敗れましたが、個人戦に於いて、早川篤史君が見事優勝。女子の部も鈴木智美さんが三位、池浦イエ子さんが四位となりました。
 出場した選手たちは、日頃鍛えた技と精神力を発揮し、全国の強豪と互角に戦い、勝ち抜き、和島村の名を全国に轟かせました。

体育協会主催の壮行会



良寛の情報発信〜良寛 18



やまの草

釈迦堂に住むようになった真心は穏やかな日々を送り、ある時はお茶会に、またある時には歌会にと誘いを受け、托鉢に出るのもままならない日もありました。ある日、ふと気がついてみると長岡にも久しく訪ねておらず、二、三年程前に幼い孝順尼と名付けた

子供を領かつたが、この子にも久しぶりに親の顔も見せてやり、ついでに自分の親の墓参りもしたいと思いつき、長岡へと立ちました。菩提寺の長興寺で父の墓前に詣でて、住職との世間話から福島の閻魔堂が焼失したことを聞き、取るものもとりにあえず福島へと向かうのでした。朝餉炊く ほどは夜の間に吹き寄する 落葉や風の情なるらむと詠んでいた時の面影はすでに無く、現在でもその威容を誇っている大樫が残っていただけだった。その悲しみと、旧知の人々との楽しい語らいとが続いて、早十日余りが過ぎてしまいました。柏崎へ帰る途中にも多くの知人

が居を構えており、その家の一軒に乞われるまま一晩逗留することになりました。嘉永四年(一八五二年)四月二十一日、真心五十四歳の春でした。その夜、外の喧騒にとび出ると西の山が赤々と染まっております。目で火事だと気がつききました。「柏崎の方角に近いが、大丈夫だろうか」一晩中まんじりともせず過ごした真心に、予感的中した知らせが届いたのは、まだ夜の明けきらないうちでした。

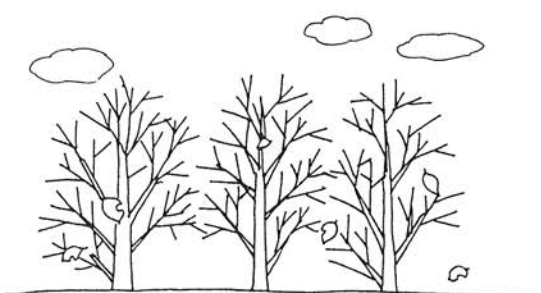
平成五年度・新潟県推奨優良品の認定審査実施のお知らせ
県では、県産品の品質向上と販路拡張を図るため、県産品推奨制度を設けています。この制度に基づく推奨優良品の認定審査を左記により実施します。
●申請資格
県内に事業の本拠がある製造または販売業者のかたで、製造または販売について許可や許可を必要とするものは、その許可を得ている必要があります。
●推奨対象品
加工食品、繊維製品、家具装備品、金属製品、雑貨または観光土産品であつて、次のいずれにも該当しなければなりません。
・製造または加工の最終工程が県内において施されたもの
・他の特許品または登録品の模倣品ではないもの
・推奨優良品の認定を受けるために特別に調整したものでないこと
●本審査
平成6年2月3日(木)
●申請期限
平成5年12月28日(火)
●詳しいことは、役場商工担当窓口(☎74-3111内線43)または県商工労働部商業振興課(☎025-285-5511内線2769)へ

村長室の黒板から

十月二十一日 一六号パイパス工事について長岡国道 北陸地建 県文化行政課等へ陳情
二十二日 郡老人スポーツ大会が当村で開催 午後水道組合議会
二十四日 良寛「吉野紀行」を奈良県、吉野に建碑の為夜行で出発 同行は加勢良寛会長と職員
二十五日 吉野町長に面会吉野山一帯を案内され、候補地を決定
二十七日―二十九日 全定住西日本ブロック研修会を主宰の為高知市へ、同日夜東京で開催のホッ

和島村長 吉野紀行
トにいがた'93出席
三十日 ホットにいがた'93開催展を視察
三十一日 村並びに三校文化祭
一日―二日 県職員共済組合の保健施設建設の先進地視察の為山梨県へ
四日 郡町村会で加茂市文化会館産業会館を視察し、現地で定例会議
五日 夜中沢郷村政懇談会
六日 北辰中四十周年記念式典
七日 首都圏ふるさとわしませ

八日―九日 議会正副議長委員長と上京、代議士関係官庁陳情
十日 三校PTA連絡協議会
十一日 北陸国道協議会 夜小島谷郷村政懇談会
十二日 圃場整備関連河川改修の件で農地事務所長と会談
十四日 郡婦人連絡協議会
十五日 県職員共済組合保健施設候補地視察の為長岡市 夜桐原郷村政懇談会
十六日 農業団体代表者と協議
十七日 夜島崎村政懇談会



あなたからの
ラタ
Lata
(たより)

めつきり日脚が短くなり、暖房器具の恋しい季節となりました。皆さんの恋しい季節となりました。皆さんいかがお過ごしでしょうか。わたしは、四年前ある人に配食ボランティアに参加してみました。自分好きな仕事で皆さん喜んで頂けるのなると内心ときどきさながら家の人に相談したところ、気持ちよく賛成してくれました。わたしの年で、自分出来るただ一つのお年寄りへの表敬の気持ちでやらせて頂いています。人のつながりや、交流を深める意味からも本当にやってよかったと思っております。

私の工夫

東保内 川瀬 文江さん
わ、と思ひ夕食の支度をやっておりました。その時、電話がなり、出てみるとやはり原稿の依頼で「できません」とお断りすると、「川瀬さんは料理が好きとお聞きしましたが今日の夕食はなんですかと聞かれ、「ご飯が少し足りないのので『うどん寄せ』を作り始めました」と言いましたら、それでいいから写真と作り方をそえて出してもらえば有難いと言われ書くことになりました。



うどん寄せ

～ご飯の足りない時に～

●材料(4人分)

冷ご飯……………適宜	エビ……………4尾
手振りうどん…200g	人参……………1/2(少)
(何うどんでもよい)	卵……………1コ
白菜……………4枚	豆腐……………適宜
春菊……………1つかみ	
ネギ……………2本	調味料
しめじ……………1パック	だし汁……………カップ7
エノキ竹……………1パック	(煮干・ほんだし…大サジ1)
糸コン……………1袋(少)	しょうゆ……………大サジ5
ブタ肉うす切…4枚	酒……………大サジ5
ホタテ……………4コ	塩……………大サジ1

●作り方
鍋にだし汁と調味料を入れて火にかけ、うどんを入れて材料を全部入れる。煮立ちはじめたらすぐ、うどんから食べ始める。具を全部食べた汁の中に冷ご飯を入れ、ほぐした卵を上にかける。ぐつぐつと音がし始めたら食べる。(お茶漬みたいにさらった所がおいしい)

●ポイント(うどんは硬ゆでにした方がよい)

私のカギ

身体障害者等の皆さんへ

◎旅客鉄道の自動券売機の活用について

現在、JR各社へ旅客鉄道株式会社において実施されている身体障害者及び療育手帳の第一種をお持ちの方に対する割引乗車券の発売方法が一部簡素化されました。

一、趣旨
この取扱いは従来からの割引制度の変更ではなく、利用者の利便の向上を目的として乗車券の発売方法を一部簡素化しました。

二、対象者
身体障害者手帳及び療育手帳の第一種(以下「手帳」という)の交付を受けている大人。

三、適用範囲
北海道旅客鉄道(株)、東日本旅客鉄道(株)、東海旅客鉄道(株)、西日本旅客鉄道(株)、四国旅客鉄道(株)及び九州旅客鉄道(株)(以下「旅客会社」という)の経営する鉄道及び航路を対象の方が介護者とともに乗車船する場合。

四、発売する乗車券の種類
近距離用自動券売機で発売する片道一〇〇kmまでの普通片道乗車券。
なお、手帳保持者が小児の場合及び一〇一km以上については従来どおり窓口で購入願います。

五、改札等の取扱い方
(1) 対象者の方が介護者とともに乗車船する場合は、自動券売機により目的地までの所要区間の小児乗車券をそれぞれ購入願います。
なお、従来の窓口での乗車券購入も可能です。
(2) 対象者の方は、割引適用資格の確認のため手帳の提示が必要となります。
なお、自動改札設置駅では有人改札を利用していただきます。

六、実施時期
この取扱いは、平成5年10月20日から実施されています。

七、その他
この取扱いは、実施にあたっての基本的な事項ですので、詳細については駅窓口等でお尋ね願います。

◎新潟県内でのハイヤー・タクシーの利用について
新潟県ハイヤー・タクシー協会では、身体障害者手帳及び療育手帳の提示のみで運賃の割引をする制度を実施中です。
ハイヤー・タクシーを利用される時は、運転手さんにお確かめ下さい。

お知らせ

忘れずメモしよう!

国民年金スナツプ集



保険料は忘れずに...
納め忘れると大変です。

十二月中の国民年金

「国民年金マスコット
「ゆめあり」くんが大活躍」



「年金相談所を
開設しました」



◎60歳になる人
昭和八年十二月二日から昭和九年一月一日生まれの人は、掛け金を掛け終わりました。
老齢基礎年金の繰り上げ請求を希望する人は請求できます。
◎60歳以上65歳未満の人
受給資格期間を満たすことができず、または過去に保険料の未納や免除があるため、掛け金をして年金額を増やしたい人は、任意加入することができます。
◎現況届を出す人
今年生まれの受給者は、現況届のハガキが郵送されてきたら、忘れずに証明を受け、自分で切手をはって出しましょう。
期間まで提出しない場合は、年金が一時差し止めになります。
ハガキを紛失した時は、国民年金係に申し出てください。

わしま村
国民年金だより
1. 国民年金スナツプ集
2. 保険料は忘れずに...
3. 12月中の国民年金

国民年金マスコット
「ゆめあり」くん

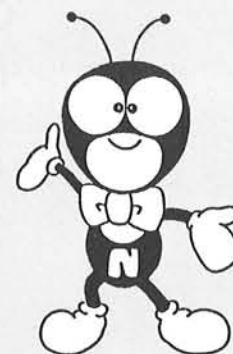


十月三十一日の二日間、わたって、生涯学習フェスティバルと健康まつりが行なわれました。国民年金では、マスコット「ゆめあり」くんが登場して大活躍してくれました。
このマスコット「ゆめあり」くんは、明日に備えてコツコツと働く「アリとキリギリス」のアリをモチーフしたものです。若いうちから、保険料を出しあい老後に備える「国民年金」にピッタリと思いませんか。
今度「ゆめあり」くんと会ったら、握手してみませんか？



十一月二日(火)に「ゆきわり荘」で年金相談所を開きました。国民年金のほか、厚生年金等の年金全般について長岡社会保険事務所担当係官が丁寧に質問に答えてくれました。
秋晴れの中、二十二名の方がおいでになりました。
豊かな生活を送るために、又、老後の安定した生活保障に、年金は大切な制度です。
年金のことで、解らないことがあったら、そのままにしておかないで下さいね。
一回の年金相談所は、来年二月頃に開く予定です...

第一号被保険者として国民年金に加入している皆さん、保険料の納め忘れはありませんか。
納め忘れのままにしておくと、将来、老齢基礎年金を受けられる年齢になっても、納付年数が足りずに全く受けられないという悲しい結果になりかねません。また、万一のときの障害基礎年金や遺族基礎年金も受けられなくなる可能性があります。
笑顔で年金を受け取るために、保険料はきちんと納めましょう。
「口座振替」を利用するととても便利です。預金口座から自動的に引き落とされますので、毎月確実に納められます。
老後をささえる年金、だから、納め忘れることのないように、ぜひ口座振替をご利用ください。



◇お問い合わせは
長岡市健康センター内
(長岡市西千手2丁目5番1号)
長岡市休日急患診療所 ☎ 35-8255
長岡休日急患歯科診療所 ☎ 33-9644
長岡市市民環境部健康課 ☎(代)32-5000
長岡市医師会 ☎ 32-1900
長岡市歯科医師会 ☎ 32-1430

今月の納税

※固定資産税.....第3期分
※国民健康保険料.....12月分
※国民年金保険料.....12月分
※幼稚園保育料.....12月分
※保育所保育料.....12月分
※水道使用料.....12月分
※口座振替の方については、納期限3日前より振替させていただきます。再振替は、翌月の6日になります。

工業統計調査にご協力をお願いします。

製造業のみなさん、今年も工業統計調査が実施されます。調査員が調査票の記入をお願いに伺います。12月31日が調査日のため年末年始のお忙しい時期ですが、ご協力をお願いします。
なお、調査員の方は次のとおりです。 駅前 塚田 善平さん
島崎 早川 富一さん
村田 船越 信一さん

12月の救急診療のご案内

1. 休日の救急診療

	内科	外科	小児科	産婦人科	歯科
5日(日)	昼(午前9時~午後6時) 長岡休日急患診療所(健康センター内)	長岡休日急患診療所(健康センター内)	長岡休日急患診療所(健康センター内)		長岡休日急患診療所(健康センター内) (午前9時~午後4時)
	夜(午後6時~) 長岡赤十字病院	長岡赤十字病院	長岡赤十字病院	長岡赤十字病院	
12日(日)	昼(午前9時~午後6時) 長岡休日急患診療所(健康センター内)	長岡休日急患診療所(健康センター内)	長岡休日急患診療所(健康センター内)		長岡休日急患診療所(健康センター内) (午前9時~午後4時)
	夜(午後6時~) 中央総合病院	中央総合病院	中央総合病院	中央総合病院	
19日(日)	昼(午前9時~午後6時) 長岡休日急患診療所(健康センター内)	長岡休日急患診療所(健康センター内)	長岡休日急患診療所(健康センター内)		長岡休日急患診療所(健康センター内) (午前9時~午後4時)
	夜(午後6時~) 立川総合病院	立川総合病院	立川総合病院	立川総合病院	
23日(祝)	昼(午前9時~午後6時) 長岡休日急患診療所(健康センター内)	長岡休日急患診療所(健康センター内)	長岡休日急患診療所(健康センター内)		長岡休日急患診療所(健康センター内) (午前9時~午後4時)
	夜(午後6時~) 長岡赤十字病院	長岡赤十字病院	長岡赤十字病院	長岡赤十字病院	
26日(日)	昼(午前9時~午後6時) 長岡休日急患診療所(健康センター内)	長岡休日急患診療所(健康センター内)	長岡休日急患診療所(健康センター内)		長岡休日急患診療所(健康センター内) (午前9時~午後4時)
	夜(午後6時~) 中央総合病院	中央総合病院	中央総合病院	中央総合病院	
31日(金)	昼(午前9時~午後6時) 長岡休日急患診療所(健康センター内)	長岡休日急患診療所(健康センター内)	長岡休日急患診療所(健康センター内)		長岡休日急患診療所(健康センター内) (午後1時~午後4時)
	夜(午後6時~) 中央総合病院	中央総合病院	中央総合病院	中央総合病院	

2. 平日夜間の救急診療

曜日	月曜日及び木曜日	火曜日及び金曜日	水曜日及び土曜日
診療科目	外科	外科	外科
病院名	長岡赤十字病院	中央総合病院	立川総合病院

12月の保健衛生行事

月	日	曜	内容	対象	時間	場所
12	9	木	乳児検診	H4年12月・H5年1月・4月・5月・8月・9月生まれ	午後1時~3時	福祉センター
	10	金	麻疹	11月17日に受けなかった方	午後1時30分~2時	#
	15	水	高脂血症教室(4)	申し込み者	午前9時~12時	#
	22	水	療育相談	言葉の発達、情緒面で心配なお子さんの相談	午前9時~11時30分	与板町保健センター

◆◆優良無事故運転者表彰◆◆

平成6年の優良無事故運転者の表彰が実施されます。

該当される方は、次により申請して下さい。

1. 連名表彰(県警本部長と県交通安全協会長の連名表彰)

◇15年表彰
旧規程の7年表彰または、新規程による10年表彰を受けていること。

◇20年表彰
15年表彰を受けていること。

◇25年表彰
20年表彰を受けていること。

◇30年表彰
25年表彰を受けてから2年以上経過していること。

◇40年表彰
30年表彰を受けてから5年以上経過していること。

2. 連名表彰(警察署長と地区交通安全協会長の連名表彰)

◇5年表彰

免許更新時窓口で年間を通じ本人の申請により交付

◇10年表彰
10年以上の運転経験を有し、過去10年間継続して無事故、無違反で5年表彰を受けている者。

3. 受賞資格
県内いずれかの地区交通安全協会所属の会員であって、平成5年12月31日現在運転歴が当該表彰年限に達し、当該期間中無事故で、かつ交通事故又は、交通違反により行政処分を受けていないこと。

○平成5年12月31日現在、反則行為による累積点数が3点以下であること。

○原則として、年1回以上運転者講習会に出席していること。

4. 申請期間
平成5年12月25日まで免許証、安全協会々員証、認印を持参のうえ役場総務課へおいで下さい。

和島村 国民健康保険

平成5年12月

いい加減しましょう！ 手ぬきしましょう！ 休みましょう！

—うつ病の理解を深めるために—



私達は手や足が脳卒中や事故で動かなくなった時、視力を失った時、原因は何であれそれを身体障害といいます。それは病名よりも障害で日常生活や社会生活に支障を感じ、悩み、家族や周囲の人も困っている状態をさします。

うつ病も同じで、その障害のために日常生活、社会生活に支障を生じ精神医学的な治療や支援も必要な状態にもなります。

しかしうつ病は再発という問題はあっても適切な治療、療養がなされれば健康をとり戻せる病気なのです。

うつ病は特別な病気ではなく誰でも何時なっても不思議はない病気です。軽いものは皆がやっています。回復して通り過ぎてしまっています。たとえばショックをうけた時食べれない、悩みがあれば人と会いたくない、身体も心も疲れてしまう、こんな経験は誰にでもあると思いますが病院へ行くまでもなく自然に治ってしまいます。



許せないと感じてしまい、もっとがんばるよう自分を励まして無理を続けてしまいます。その無理をそのまま続けると病気になってしまいう訳です。

身体が示す赤信号

朝は誰でもガンバルゾーと仕事に出かける人は少ないと思います。「いやだなあ」と思いつつ何とかやっているうちに身体も動いてエンジンがかかってくる。疲れた自分を嫌だなあと思う自分が許せない真面目さは生きにくいものです。健康な人はやってもやっても到達しない脱落感を何回となく味わう中で回復する術(こんな程度でしかたがないや〜皆だつて適当にやっているんだから〜等)を身につけ乗り越えていきます。う

つこの人はこのままの考えではダメ〜と身体が教えてくれているのですが自分を変える事に不安、恐れを感じてしまっています。人生やり直しのチャンスなのですが本人には残念ながらそう考えられないようです。

うつ病の症状

- 特に以下の五つが大切なポイントになります(線部分)
- 一、気分が暗く、減入る
 - 二、物事が面白くない、楽しめない(新聞を読んでもおもしろくない、化粧をしなくなる)
 - 三、物事を悪い方ばかり考える
 - 四、不安でいら立つ
 - 五、他人に済まない、申し訳ない感じがかり、自分を責める
 - 六、他人と顔をあわせたり、話をするのがつらい
 - 七、生きているのがむなしく、つまらないと感じる
 - 八、自殺を考えたり企てる
 - 九、何もする気にならず、やっても仕事に手がつかない

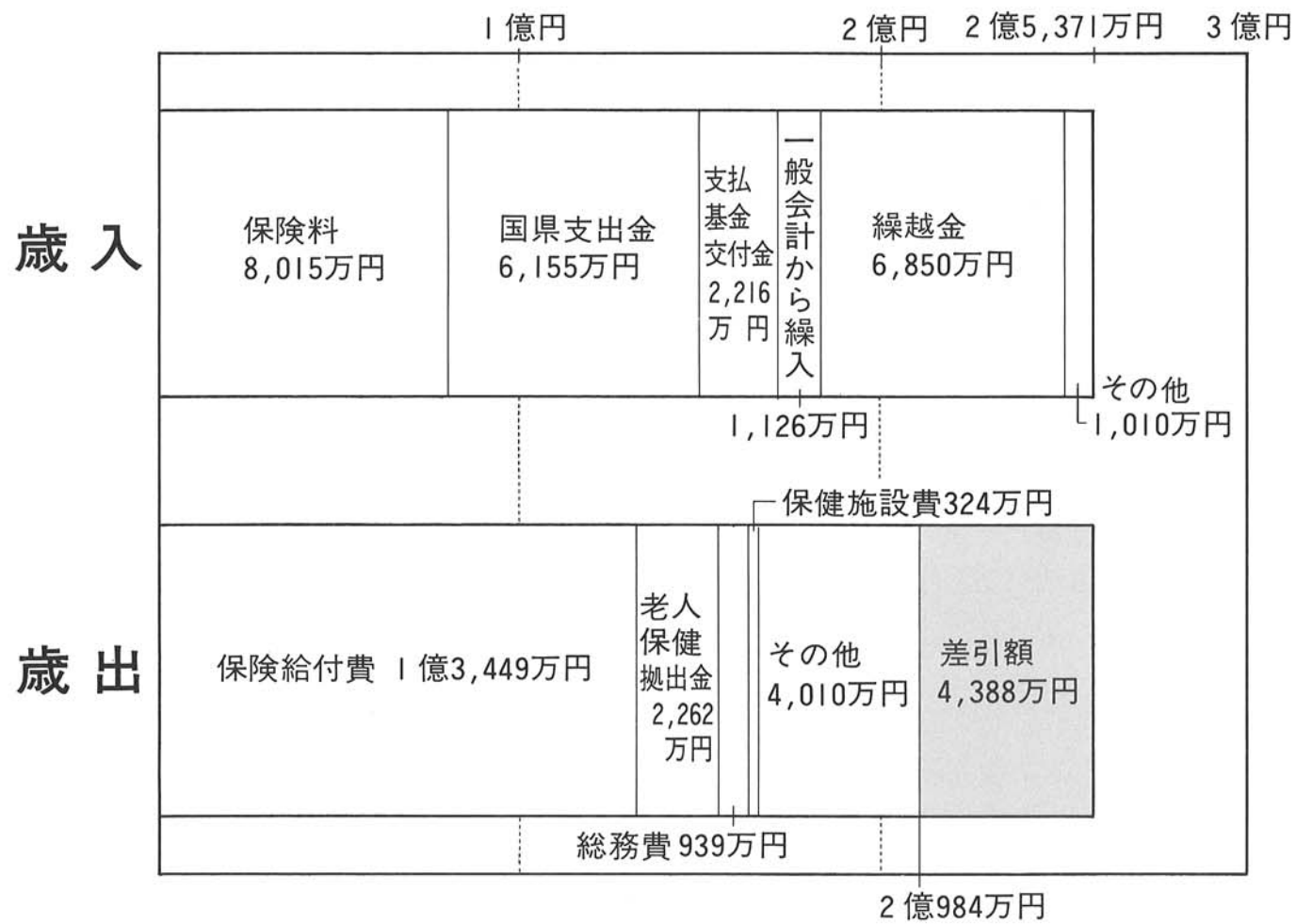


- 十、考えが進まない、まとまらない
- 十一、落着かず、じっとしてられない
- 十二、動作が鈍く、からだが思うように動かせない
- 十三、眠りが浅く、早朝(夜半)に目覚めてそのまま眠れない
- 十四、朝方が最も気分が悪く、午後から夕方にかけてやや回復する
- 十五、つかれやすく、体調が悪い
- 十六、頭が重い
- 十七、食欲がなく、体重減少が目立つ(家事はできるのに献立をたてたり料理ができなくなる)
- 十八、性的欲求が著しくおとろえる(本当は一番早く現れる症状だがなかなか言えない)

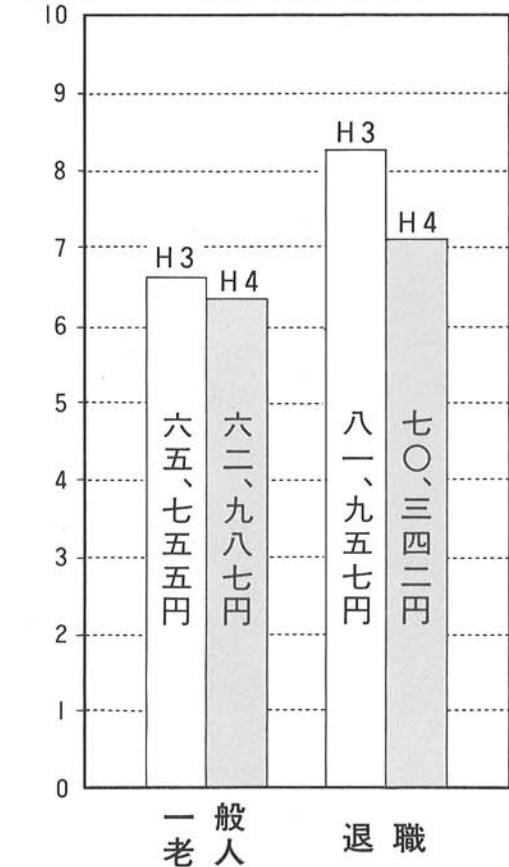
うつ病の手あて

- 苦しみが長い時は本人にも家族にも苦痛です。本人・家族・職場の人・周囲の人が気付いた時は
- ① 早期に受診を勧めましょう
 - ② 周囲の人々の注意と配慮が大切です
 - ③ 励まさないこと
 - ④ 休養をとりましょう(とらせましょう)
- うつは誰でもがかかる病気です。本人は休む事を許す人格作りが必要です。いい加減しましょう！手ぬきしましょう！休みましょう！この三つを合言葉に広く理解を深めていただければ幸いです。

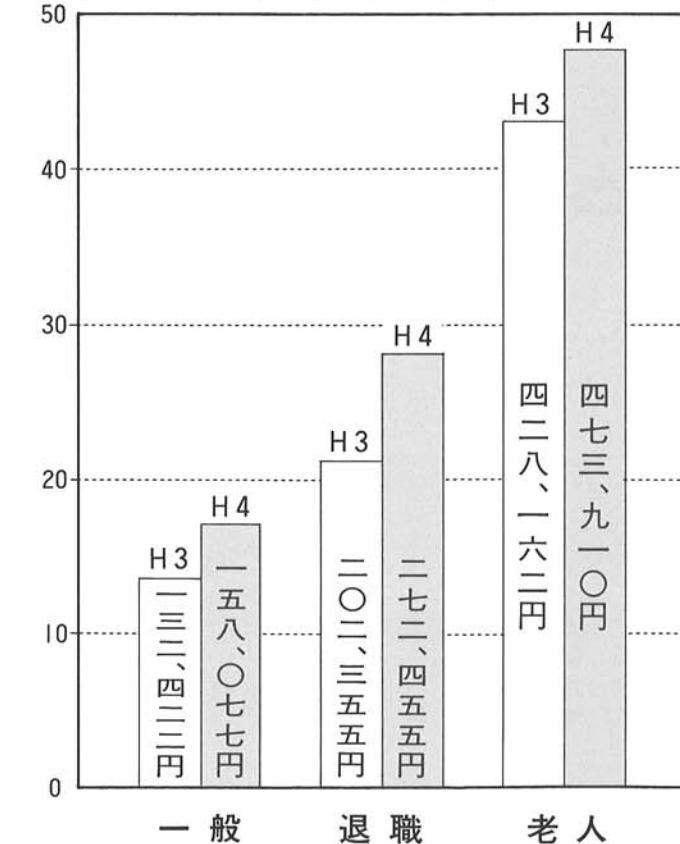
平成4年度 収支状況



一人当り保険料 (万円)



1人当り医療費 (万円)



《届け出は必ず十四日以内に》

世帯全員又は一部に次のような異動があった時は、十四日以内に届け出るようになっていきます。

- 国保に入るとき
 - 転入してきて他の健康保険に入っていないとき
 - 会社などをやめたとき
 - 退職証明書、印鑑
 - 別の健康保険の被扶養者でなくなったとき
 - 扶養者ではなくなったこと
 - 証明書、印鑑
 - 子どもが生まれたとき
 - 保険証、出生届、印鑑
 - 国保をやめるとき
 - 転出するとき
 - 保険証、印鑑
 - 会社に入り、会社の健康保険に入ったとき
 - 国保の保険証、会社の保険証、印鑑
 - 別の健康保険の被扶養者になったとき
 - 国保の保険証、他の健康保険の保険証、印鑑
 - 死亡したとき
 - 保険証、死亡届、印鑑
 - その他
- 厚生年金、退職年金をもらうようになったとき
 - 年金証書、保険証、印鑑
 - 転居したとき
 - 保険証、印鑑
 - 世帯主、氏名が変わったとき
 - 世帯が分かれたり、一緒になったとき
 - 保険証、印鑑
 - 修学、長期の旅行などのため別の保険証が必要とき
 - 保険証、印鑑、修学の場合は在学証明書(学生証でこれにかえることはできません)、旅行などの場合は、住所を長期に離れる理由書
 - 保険証が破れたり、汚れて使えなくなったとき
 - 破れたり汚れたりした保険証、印鑑
 - 保険証を失くしたとき
 - 印鑑
 - 保険証の再発行は一ヶ月後となります。それまでの間は、資格証明書を使用してください。
 - 交通事故にあった時
 - 交通事故によるけがの治療は、原則的に国保は使えません。使用場合は事前に国保係まで届け出てください。

《国保で受けられる給付》

- 国保には次のようにいろいろな給付があります。
 - 療養の給付
 - 療養費の支給
 - 療養費の支給
 - やむをえない事情で医療費の全額を支払った時や、コルセットなどの治療用補装具代を支払った時
 - 高額療養費の支給
 - 長期の治療や高度な医療技術を要する場合、三〇%の自己負担でもかなりの高額になります。そこで自己負担額が一定の金額を超えた場合に支給されます。
 - ・ 同じ人が同じ月に同じ病院の同じ診療科で六万三千元(住民税非課税世帯は三万五千四百円)を超えた時
 - ・ 同じ世帯で同じ月内に三万円(二万円)以上支払った時、それらを合計して六万三千元(三万五千四百円)を超えた時
 - ・ 高額療養費の支給が過去十二ヶ月の間に三回以上受けた時
 - ・ 四回目からは、三万七千二百円(二万四千六百円)を超えた時
 - 助産費
 - 被保険者が出産した時二十四万円を支給します。ただし、他の健康保険から出産に対する給付を受けられる時は支給しません。
 - 葬祭費
 - 被保険者が死亡した時八万円を支給します。
 - 国保の給付が受けられない場合もあります。
 - 病気とみなされないもの
 - 正常な妊娠、出産
 - 美容整形
 - 歯列矯正や金歯などの歯科治療など
 - 業務上のけがや病気
 - 労災保険の対象、又は雇用主の負担となります。
 - その他
 - 差額ベッド料
 - けんかなど患者自身の責任による傷病
 - 故意による事故や行為
 - 医療費減にご協力を!!
 - 初診のとき、月に一度は保険証を忘れず提出しましょう
 - 定期的健康診断を受けましょう
 - 家庭医を持ちましょう
 - 病気の早期発見・早期治療を心がけましょう
 - 医師を信頼し、指示を守りましょう
 - 病気の早期発見・早期治療を心がけましょう
 - 定期的健康診断を受けましょう
 - 初診のとき、月に一度は保険証を忘れず提出しましょう

《医療費は有効に》

有効に

人口の高齢化、医療技術の進歩などにより、医療費が増え続けています。和島村の一人当りの保険料額、医療費は次のページのグラフのとおりです。医療費の節減のために、自分たちに何ができるか考え、一つずつ実行していきましょう。

○ 医療費をムダなく有効に使うために

- 重複受診やむやみな転医はやめましょう
- 時間外・休日受診はなるべく避けましょう
- むやみに薬を欲しがることはやめましょう
- 医師を信頼し、指示を守りましょう
- 病気の早期発見・早期治療を心がけましょう
- 家庭医を持ちましょう
- 定期的健康診断を受けましょう
- 初診のとき、月に一度は保険証を忘れず提出しましょう