



みつめましたか?
生涯学習

～生涯学習フェスティバル
in ワシマ～

よう
きなされたね

東保内 本間 由紀子さん

(世帯主 順二さん)



昨年十一月に弥彦村より和島村東保内に嫁いで来ました。和島村に来て早いもので一年がたちます。この村の第一印象は「すごく静かだなあ」ということと、「田舎かなあ」ということです。誰ともなく人が声をかけてくれる。こんな経験を今までしたことなかったのでも新鮮でした。そしてうれしかったです。今ほとんど忘れられている「人」と人。他の部落との盛んな交流は「田舎ならではの」の良いところだと思います。

参加して、あせらずゆっくりと一日でも早く和島村での生活に慣れていきたいと思っています。今、家の前では宅地造成が行われていると聞いています。たくさんの人達が行く公園ができることなので娘といっしょに楽しみにしています。最後に、村に望むこととして、「雪割荘」のように若い人達の交流の場(施設)を設けてほしいです。

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。

- 寺 町 早川 甚一郎 様
- 寺 町 早川 千代 様
- 下小島谷 小林 勉 様



人口の動き

	10月末人口
人口	5,482人 (-5)
男	2,663人 (-3)
女	2,819人 (-2)
世帯数	1,279世帯(±0)

()内は前月比

▼生涯学習フェスティバルinワシマに私も広報担当としてだけでなく、村民の一人として、青年夢来のイベントに参加させていただきました。前日の準備では、大根の皮むきやキャベツの千切り、当日は、野菜切りからはじまり、もちを切って、販売するという大忙しの二日間でした。しかし忙しい中にも会話があり、笑いがありました。買いにくる方も子供からおじいちゃん、おばあちゃんまで幅広い世代の方とのちょっとした会話がありました。仲間同士のつながりも深まり、とても充実した二日間でした。「本当に生涯学習から地域づくりができるのか?」と思っていました。このイベントで、もしかしたらこんなことから地域づくりへと発展していくのでは?と思っただけでしょうか?



妙法寺有志会 豊年どんとこい



北辰中榊ばやし



和島スウィングブラザーズ



ご苦労さま。がんばってください。



雨の中、沢山の方が訪れました。

芸能発表

昨年より多くの方が参加し、沢山のプログラム内容でした。民舞や北辰中学校の生徒の皆さんによる榊ばやしの他、今年は社交ダンスの披露もあり、会場を訪れた多くの方たちを魅了させていました。



動く健康まつり

今年は初めての試みで、良寛の里までのハイキングを行いました。ひよこ教室やぬくみ会の皆さんなど多くの参加がありました。またゴールしてからは、血圧を計ったり、減塩みそ汁をのんで、軽いゲームを行い、健康について考えました。



生涯学習フェスティバル in ワシマ

イベント内容



作品展示

昨年以上の力作が勢ぞろい

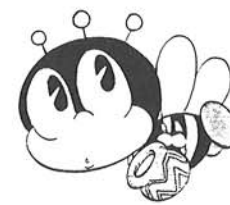


青年夢来参加イベント

もちつきの実演指導、おすもうさんとの腕ずもう、出店などさまざまな催し物がくり広げられました。仲間同士のつながりはもちろん、子供と青年、老人とのふれあいの場も多くみられました。

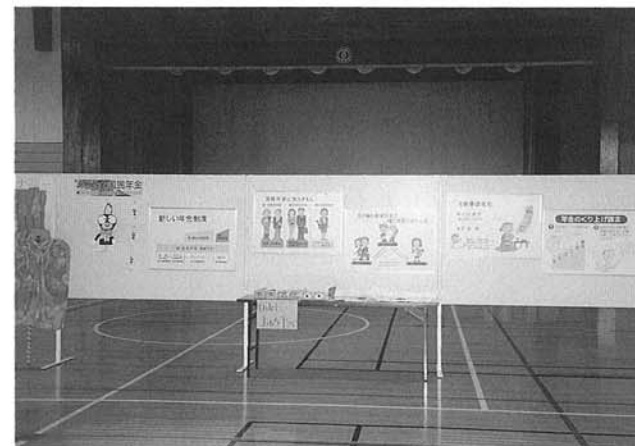
特集

生涯学習フェスティバルからの出発



生涯学習の発表の場である「生涯学習フェスティバル in ワシマ」が10月30日、11月1日に行われました。今年のフェスティバルは、昨年以上の参加団体があり、とても濃い内容でした。

広報わしま10月号では、生涯学習の簡単な内容についてお伝えしました。そこで今月号では、フェスティバルのイベント内容を紹介するとともに、さらに生涯学習について考えてみませんか？



行政コーナー



フェスティバルに 参加して



青年夢来
竹内 史子さん (三瀬ヶ谷)

青年夢来のパワーを感じた
十一月一日生涯学習フェスティバルという初めて参加させていただいた。前日までふり続き、心配されていた雨も快晴とまでは

にに興味を持ちその仲間に入れてもらいました。今ではそうした時間が大きな息ぬきの時でもあり楽しい空間でもありました。

社交ダンス
幸子 夫妻 (高畑)
大矢 ナミ



「生きがい」をみつけて
私達が毎日生きて行くなかで、何が楽しみか、どんなことが「生きがい」だろうと思うとき、そこから生涯学習がはじまるのだと思います。

私達はひよんなことから社交ダンスに開催されるダンスパーティーには思いっきりオシャレをして参加しています。赤と緑のまばゆい光の中に自分達がそれこそ貴族になった様な錯覚さえして、しばし夢の世界にひたります。いろんな人との出会いも又、楽しいものです。

人にはそれぞれちがった生き方があると思います。私達にはそうした時間が現実の暮しとは、かけはなれた「無」の世界だと思っています。それが又、明日へのエネルギーを期待するものです。

村の若者達で力を合わせ、入念に計画を立て、さまざまな催しを行った。もちつき、おでん、焼きソバ、たこ焼き、ジャガバター、などなど。ぎこちなく慣れない手つきで挑戦している私達に、買ってきて下さった方々も危なっかしさを隠せない表情。まともなのは「いらっしやいませ」「ありがとうございました」の威勢の良さだけ。注文もまともに覚えられず、待たせすぎたり……と天手古舞の大あわてぶりでした。

けれども皆様の協力のおかげで無事終わり、今後の和島村の安泰を感じずにはいられない一日だった。



生花教室
大崎真理子さん (駅前)

気楽な気持ちで
「何か自分にも出来る事始めてみたい」そんな気持ちから生花教室にお世話になって今年で三年目になります。

月に二回の教室では四季の花にふれ、今日のお花は「可愛い花」などと言いつつ和やかな雰囲気です。聞き慣れない花の名、花を見て名前が分らない、ノートを取りながら覚えた後から忘れてしまい私自身苦笑しています。

皆さんそれぞれに職場が有り、仕事を終えての忙しい時間の中ですが、一生懸命働んでいます。毎日が何かと忙しい中、お花はホッと一息、心にやすらぎと豊かさを感ぜさせてくれます。

時は得がたく失い易しと申しました。時間を上手に使って生涯学習として気楽な気持ちで続けて行けたらと思っています。



栄養教室
関川 節子さん (駅前)

時間をくついで「学習」を
「栄養教室で勉強しませんか」と誘われ、簡単な気持ちで受講しました。それから食生活推進員となり十年になりました。

食生活推進員では、毎年健康まつりのお手伝をさせていただいています。今年は動く健康まつりで良寛の里までのハイキングがあり終了後、体育館での豚汁サービスを担当させていただきました。参加者の皆さんの中で「おかわりしても良いですか」「とてもおいしいですよ」「なるべく塩分を控えていませよ」などの声も聞かれ、ホッとします。会では保健婦、栄養士さんの指導で、うす味料理、郷土料理などの講習、地域での研修会、ボランティア活動など、皆さんと一緒に頑張っています。

これからの時間を作り出し「学習」にも心がけて、自分の生涯学習をみつけていきたいと思っています。



うたごえ教室
早川 悦子さん (川端)

歌いごとを楽しんで
歌声教室が文化祭発表会の仲間入りして、今年が五回目でした。歌っている私達は少しテンションが上がってその時間を楽しんでるのですが、聴いて下さった方々は、どんな感想をお持ちだったのでしょうか？もし「ちょっとステキ」とかお感じになる方があったら、是非私達の仲間になって下さい。

先生方の巧みな指導があればこそその教室ですが、ずっと続いて世帯が序々に大きくなれたらと願っています。

この和島村にそうしたたくさんの人達がおられることを心強く思いました。来年のこのフェスティバルが今年に倍して大きくなることを期待するものです。



ひよこ教室
山田 早苗さん (道城下)

ひよこ教室ごであつて
私は、この教室に参加して、二年になります。何故、参加したのか？一つは、子供を、同じくらいの子供と、遊ばせてあげたかった。そして、私自身が、同じ世代の同じ立場の人達と、交流がほしかった。という二つの理由からです。

友達遊びに夢中になったり、又時には、よそのお母さんとの遊びにと、参加当初からは、考えられないほど大人になったんだなあ、と感心させられるばかりです。

そして、親同士も、仲間づくり、友達づくりをしていける。一生のうちで、子供を育てるといふほんのわずかな時期。子供の成長を見ながら私も又、今を楽しんでいたと思います。



写真
山田 修さん (荒巻)

「生涯学習フェスティバル」 出品を終えて

今回は、撮影のチャンスに恵まれた事もあり、六夜祭の写真を出品させて頂きました。

私が写真を撮り初めた理由というのには、私自身、不器用で、絵や字を書くのが苦手で、写真なら、誰にでも簡単に同じ様に撮れるだ



ぬくみ会
中村 タツさん (下富岡)

ぬくみ会ができてよかったね
ぬくみ会に入って、もうすぐ二十年になります。今年のフェスティバルでは、四人の仲間が車イス

でハイキングに参加しました。景色のいいところが好きで、山などをみながら行きました。しかし、倒れたらいけない」と思ったせいかゴールしてから疲れました。

和島村の生涯学習

「学習は楽習」
「楽しく学ぼう」

●あなたは、余暇をどのように過ごしていますか？（主なもの）

- ★音楽鑑賞 ★読書 ★ビデオ鑑賞
- ★散歩など適度な運動 ★何もせずねている

●あなたがこれから挑戦してみたいことは？（主なもの）

- ★お菓子づくり ★書道 ★テニス
- ★マリンスポーツ ★写真



これから挑戦してみたいことにも沢山の意見をいただきました。今回掲載したものは、ほんのわずかです。これらの結果をもとに、行政全体が生涯学習の情報を発信して、みなさんのお役に立てるよう努めていきたいと思います。現在、公民館でも沢山の教室が開催されています。気軽に立ち寄ってみてはいかがでしょうか？

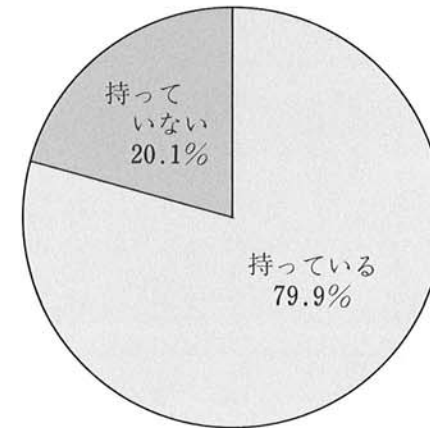
行政がお手伝いします



●アンケートに協力いただいた方

20歳未満 6.5%	20代 19.6	30代 21.7	40代 15.8	50代 16.8	60代 10.3	70歳以上 9.3
---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------

●あなたは、趣味を持っていますか？



●どんな趣味ですか？

音楽鑑賞 23.8%	読書 19.0%	ピアノ 11.9	ゴルフ 4.8	ヨガ 4.8	料理 4.8	その他 30.9 写真、ゲートボール 生け花、茶道など
---------------	-------------	-------------	------------	-----------	-----------	--------------------------------------

●どうして趣味を持たないのですか？

- ★忙しくて余暇が持てない
- ★体や頭を使うのが面倒くさい

八割の方が趣味をみつけています

アンケートの結果をみてもおわかりのとおり、八割の方は、何らかの趣味を持っています。これは生涯学習に取り組んでいくには、とても喜ばしい数字です。生涯学習の基本は、余暇の過ごし方から始まります。自分でみつけた趣味をさらに追究していきま。そういうことからしても、趣味を持っている方は、幸先のいいスタートです。しかし二割の方は、現在趣味を持っていません。理由は、それぞれ

わしま村民は

一人で過ごす余暇が大好き？

どんな趣味を持っているかの質問に対して、音楽鑑賞や読書という方が多かった。これらの共通点は、何だと思えますか？それは「一人でもすめられる」ということです。例えば読書にしても自分の好きな本を借りてきたり、買ってきてマイペースで読んでいく。「おもしろかった」だけでは、そこで終わってしまいます。生涯学習の次のステップは、人と人が集まり、学習していくことです。せっかくみつけたあなたの趣味です。一人でもつたいぶら



フェスティバルからスタート！

今年の生涯学習フェスティバルは、天候にはあまり恵まれませんでした。したが、多くの方が来られ、多くの方が参加し、成功のうちに終わりました。総合福祉センターに展示された多くの作品。さまざまな分野から出展され、個性があり、とても素晴らしい作品ばかりでした。「私もこんなことをやってみよう」という方、気軽にはじめてみませんか？

健康まつりに参加された方も何かを感じたことでしょうか。楽しくハイキングをして、楽しくゲームをやっている中で、学んだことがあったはず。部屋の中にいることだけが学習ではありません。学習の場は、どこにだってあります。芸術発表も今年は、新たに社交ダンスの発表が加わりました。自分でみつけた生涯学習をこのような場で発表していくことによって、「こんな生涯学習もあるんだ」と人に教えることになりました。いろいろな分野ができ、少しずつ輪が広がっていくのです。

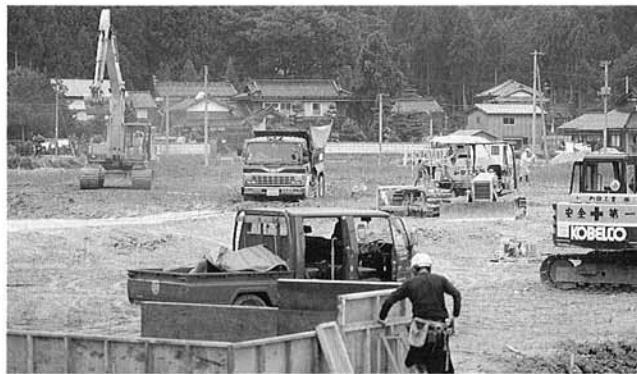
また作品展の隣には、茶席が設けられました。「私には無理なこと」とこんなふうに考えている方はいませんか？

茶席に来られた方は、みんな茶道を習っているわけではありません。茶法を知らなくても「抹茶が好き」「お茶を飲んでみたい」という気持ちがあれば、楽しくお茶を飲み、来られた方は、楽しくお茶を飲み、自分なりの雰囲気味わっています。「楽しむこと」が大切なことです。誰でもはじめは、できないものです。0からの出発です。自分の殻に閉じこもっていないで、一歩外へ出てみませんか？

「これも生涯学習なの？」と感じた方もいるでしょう。青年夢来のイベント参加も生涯学習です。生涯学習は、仲間づくりです。一つのグループからさらに二つ三つのグループが一緒にになり、大きな輪をつくっていくのです。広報わしま十月号でもお伝えしましたが、生涯学習から地域づくりができるのです。今回のフェスティバルのように、さまざまなイベントが行われ、沢山の人が参加したということは、地域づくりへの第一歩になります。今年の生涯学習フェスティバルをスタート地点として、ゆっくりゆっくり歩いていきましょう。

平成4年度

予算執行状況



住宅用地造成事業

平成四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しましたが、一般会計につきましては、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二、四五五、八五三、〇〇〇円となっております。

補正予算の主なものといたしましては、人事異動に伴う人件費、庁舎建設基本設計委託料、国の総合経済対策に伴う集落排水事業特別会計への繰出金等を措置いたしました。

★平成4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	2,323,200	2,455,853	1,193,708	48.6	850,827	34.6
特別会計						
国民健康保険特別会計	180,283	238,206	132,264	55.5	59,617	25.0
老人保健特別会計	338,641	341,201	156,839	46.0	148,813	43.6
農業集落排水事業特別会計	383,374	574,399	68,946	12.0	80,252	14.0
公共下水道事業特別会計	1,067,000	1,070,276	79,360	7.4	100,340	9.4
住宅用地造成事業特別会計	268,790	294,225	16,252	5.5	14,696	5.0
計	4,561,288	4,974,160	1,647,369	33.1	1,254,545	25.2

★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	188,280	198,066	87,343	44.1
固定資産税	163,732	164,827	86,821	52.7
軽自動車税	8,801	8,726	8,719	99.9
村たばこ税	17,000	17,000	8,280	48.7
特別土地保有税	340	340	321	94.4
計	378,153	388,959	191,484	49.3

歳入のうち村税では、三八八、九五九千円の前年比のうち一九一、四八四千円、四九・二％が収入され、地方交付税におきましては一、一五三、三八四千円のうち、八一、〇四九千円、七〇・三％、県支出金一一六、一九五千円のうち一八、三三三、一五・八％がそれぞれ収入され、これらを含めた歳入総額は一、一九三、七〇八千円、四八・六％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

使い、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。歳出総額は、八五〇、八二七千円、三四・六％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、多様化する住民ニーズにこたえるためには、行財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。



公共下水道処理場建設事業

急停車 されてもよい距離 良い速度

特集
あなたの生涯学習



マナビーくんの部屋

～ 生涯学習情報 ～

中学生ボランティア参加

ひよこ教室

十一月十四日の第二土曜日「ひよこ教室」に北辰中学校の有志生徒による「ボランティア」参加がありました。

これは、「一日保母さん、保父さん」の募集呼びかけに答えてくれたものです。

係では、「今後の多方面に向けた広がりを目指しています。」とのこと。



晴天の中で米山登山

海洋教室

海洋教室では、海洋性スポーツも終わり、体力づくりのため十一月三日、二十二名の参加で米山登山を行いました。

当日は快晴で登り始めて三十分位は急な坂でみんな息を切らせて登り、やっと平らな所で休憩。各自おやつを食べたり、ジュースを飲んだりして、また約二時間登り、やっと頂上につきました。頂上も快晴で三百六十度景色はバツグンでした。みんなで昼食を食べて下山して、苦しかったけれど気持ちのいい登山でした。



芸能鑑賞と歴史学習

いきいき大学

いきいき大学では、十一月十三日(金)に「ゆきわり荘」において、第七回目の学習を行いました。

予定では、村史編さん室の久我先生の講義でしたが、先生の御好意で、柏崎市の民謡愛好家の方々をお呼びいただき、予定外?の唄と踊りに、みなさん大変楽しい一時を過ごしたようでした。

また、今回の久我先生の講義は「島崎川」をテーマに、昔の舟での荷物の運送や川のなりたち、そして、実際に舟に乗って三条や新潟へ行った事のある現存者の談話をまじえて講話されました。



女性ソフトボール教室

十月十九日、二十六日(十二日は雨のため中止)村民野球場で女性ソフトボール教室を開催いたしました。

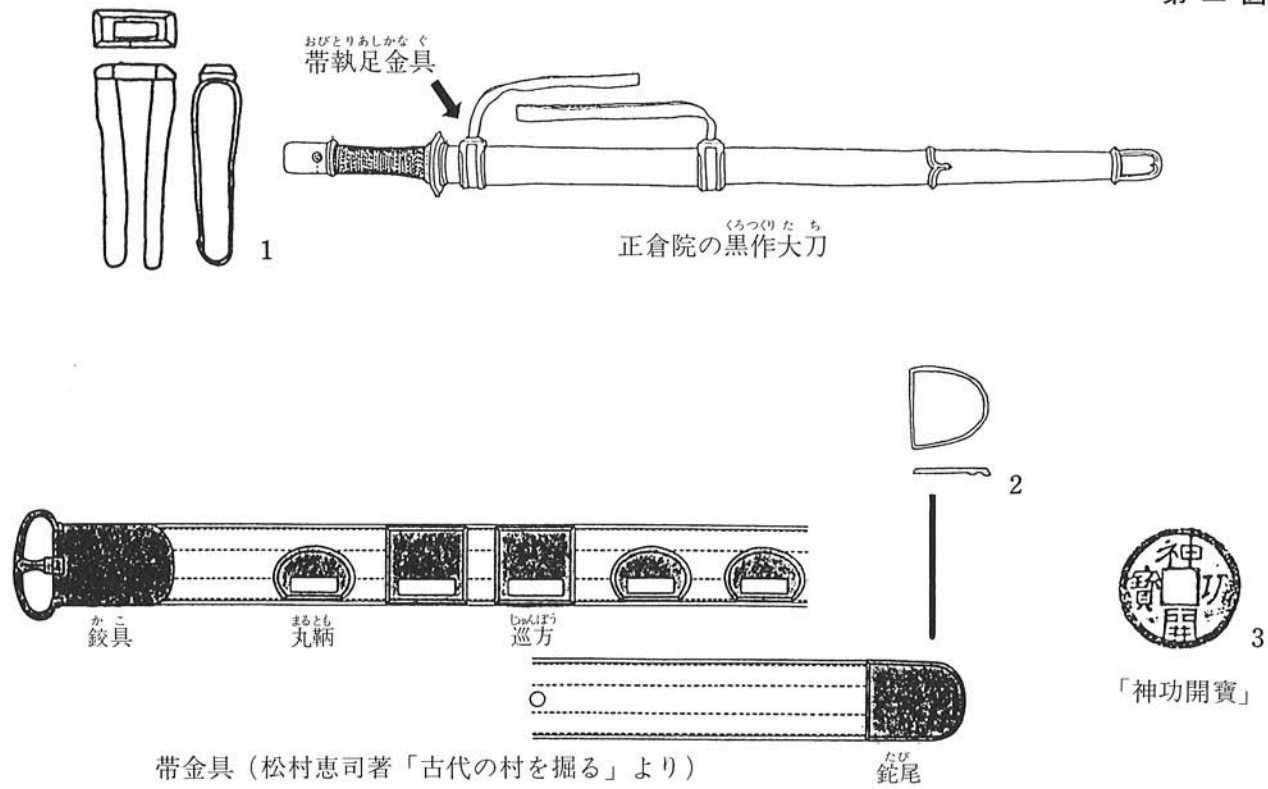
この教室は、日頃、運動する機会が少ない女性を対象にナイターを利用した短期間の講座です。両日とも多少、雨が降りましたが、二十五名の参加者はノック・バッティング練習・練習試合と二日間ではありましたが、ソフトボールを楽しみました。



発掘調査報告

— 奈良正倉院宝物と瓜2つ黒作大刀 —

第二図



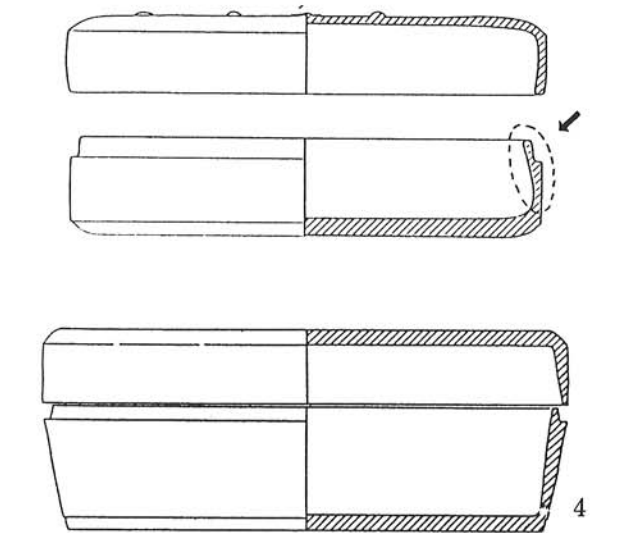
帯金具 (松村恵司著「古代の村を掘る」より)



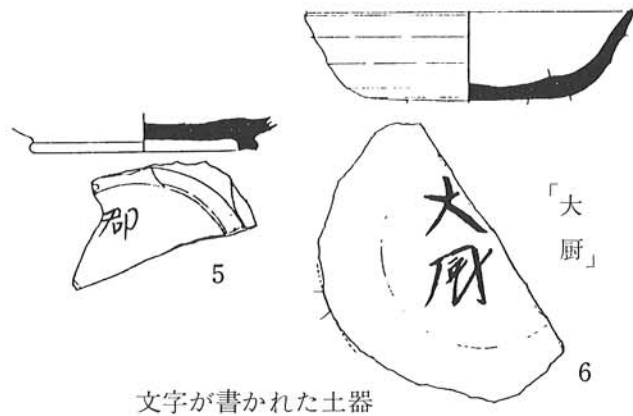
墨書土器「郡」



墨書土器「大厨」



黒漆塗り円形容器 (上、正倉院、下、八幡林出土)



文字が書かれた土器

平成二年から始まった八幡林遺跡の調査は、「沼垂城」・「郡司符」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。

第三次調査となる本年度は、丘陵裾の水田部を中心に発掘がおこなわれ、多大な成果が得られています。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、昨年発見された木道の続きが、ほぼ直線的に西へと伸びていることがわかったことと、I地区と新しく設定した丘陵裾の地点で、大型の掘立柱建物は何棟も発見されたことがあげられます。

木道(第一図)は、昨年度調査区より保存状態が良く、枕木の上に太い半裁の丸太を二条並べ、丸太と丸太の間の空所を、細い小枝で埋めるといふ、工法を良く現在に伝えています。太い丸太の一端には、山から切り出し運搬するための、縄かけの袢りが刻まれています。

②注目される遺物

低地部の、D・I地区を中心に多量の遺物が出土しており、現在整理中です。そのため全容を明らかにすることはできませんが、調査時にビックアップした特徴的な遺物についてお話しします。

第二図1は、帯執足金具(おびとりあしかなぐ)と呼ばれる、刀の鞘にとりつく金具で、黒漆が塗られています。類例は、奈良時代の遺品が多く伝存する正倉院の中にもみられ、特に黒作大刀(くろつくりのたち)と呼ばれる実用的大刀には、本品と全く同じ金具が取りつけられています。

第二図2は、ベルトの金具の一種で、鉞尾(だび)と呼ばれる部分です。これは皮ベルトの先端部に取り付けられました。当時ベルト金具の大きさは、官位によって決められており、八幡林の金具は寸法などから下級官人の持ち物だったようです。

第二図3は神功開寶(じんぐうかいほう)という銭貨で、日本で3番目に古く製造された銅銭です(初鑄七六五年)。最も古い和同開寶(初鑄七〇八年)以降、平安時代までに十二種類の銅銭が作られ、皇朝十二銭と呼ばれています。が、県内での出土は極めて稀です。

第二図4は黒漆が塗られた円形容器です。当時漆器は、金銀に次ぐ高級品であったようで、都でもかなり位の高い人でなければ持てなかった品物でした。八幡林出土のものは口径36cmを測る上物で、かなりの身分の官人が存在したことを示しています。

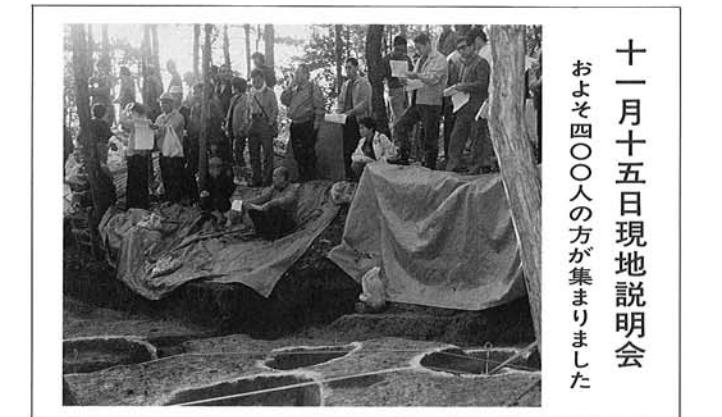


第1図



第二図5・6は、須恵器の坯の底部に字が書かれていたもので、「郡」および「大厨」という、注目すべき文字が見えます。「郡」の出土から、八幡林の役所が郡衙だった可能性も出て来ました。しかし遺跡の立地や建物群の内容から、一般的な郡衙のイメージとは異なっています。「大厨」の厨とは、官衙の中の一つの部署で、食事をつかさどり、役所の台所とも言うべきものです。

以上のほかに、多量の遺物が未整理で残っており、今後はそれらを一一つ検討することで、八幡林遺跡の実像に迫ってゆきたいと思っています。



十一月十五日現地説明会
およそ四〇〇人の方が集まりました

糖尿病かわら版

第3号



毎日の食事のとり方について栄養士からのアドバイス



栄養バランスのとれた食事
食べ過ぎない
又、不足しない食事

糖尿病の人や境界型の人は血糖値を下げ合併症を予防するために

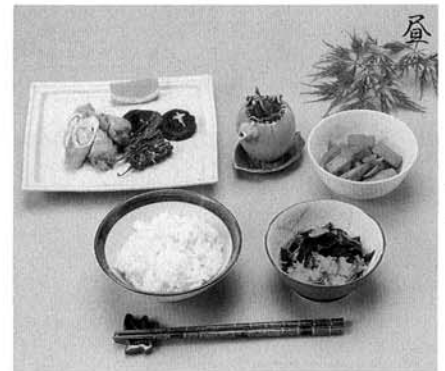
健康な人は糖尿病にならないために

(図 I)

性別、年齢別、仕事の量で1日の摂取カロリー(食べる量)が決まります。

血糖値、理想体重、仕事の量で医師より1日の指示カロリー(食べる量)が決まります。

「糖尿病の食事は健康で長生きのための健康食」と言われるように、健康な人もみんなが食べてほしい食事です。それでは私達は何のために食事をとるのでしょうか？皆さんはなにげなく毎日たくさんのお食事を口にしています。その食品の中には血や筋肉をつくるたんぱく質、体温や働く力となる糖質や脂質、体の調子を整えるビタミンやミネラル(カルシウム、鉄等)の栄養素が含まれています。食べ物の好き嫌い、間違った食事制限、粗食などで偏った食事を繰り返しているとお食事はバランスをくずし健康を損うこととなります。たんぱく質が不足すると体の組織をつくる材料が足りなくなり、病原菌に対する抵抗力も弱くなり、体の活力も失われ、疲れやすくなるなどいろいろな故障がおきるようになります。糖質、脂質の食べ過ぎは肥満につながり、不足は力が弱くなります。他の栄養素の働きを助けたり、調節したりしてくれるビタミン、ミネラルが不足すると体の生理機能がうまく働かず様々な障害が起こってきます。感染症や合併症のある人はよけいにビタミン、ミネラルを必要としますので糖質の少ない野菜類、海藻類を十分とる必要があります。このようなたんぱく質、糖質、脂質、ビタミン、ミネラルなどの各栄養素はそれぞれ個々に作用する



例えばこんな食事を

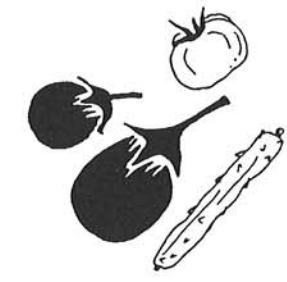
ものではなく互いに影響しあっているからそれぞれの役目をはたしています。肉、魚、ホウレン草、みかん、ワカメ、油等一つ一つの食品に含まれる異なった栄養素は、どれをとっても健康を維持するために必要なものであり、数多くの食品を上手に組み合わせることによって栄養素のバランスが保たれることとなります。

バランスのとり方

どんな食品をどのように組み合わせたらバランスがとれるかは、図IIをみて下さい。同じ栄養素を含む食品を集めて6つのグループ(表1～表6)に分けました。そのグループの食品の中から何品かずつ選んで組み合わせることによって自然とバランスのとれた理想的な食事となるわけです。

量のとり方

健康な人も、糖尿病の人も図Iのようにいろんな条件で、一日の食べる量が決まります。その量はどうとるかは、図IIの中の食品と数字が量となります。

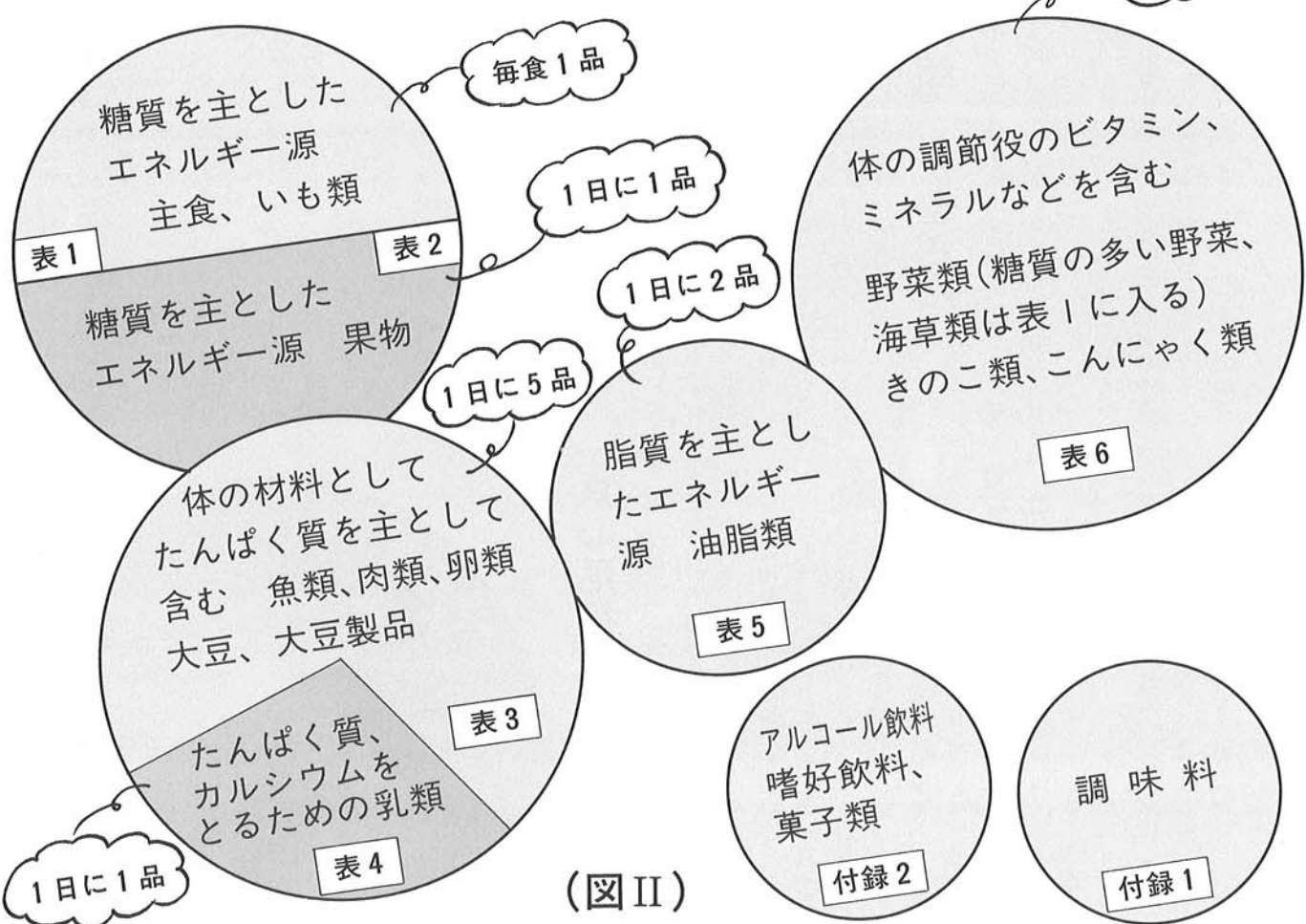


ロリー摂取したことになります。指示カロリー摂取カロリーがもつと多い方、またもつと少ない方は表1の食品の量を増やしたり、減らしたりしてカロリー調整をしてください。

付録2のアルコール飲料は、カロリーは高いのですが、他の栄養素をまったく含まない中味のないカロリー源であり、食欲をやたらに抗進させ、食事の時間を不規則にしてしまいがちです。また菓子類は、吸収が早く血糖を急に高くしてしまふ砂糖を多く含んでいます。ですから原則として糖尿病の人、境界型の人には付録2は除きます。その分を食事にまわして豊かな食生活にしていきたいと思えます。

めんどうくさがらず、根気良く、長く続けられるように自分なりに工夫して取り組んでいただきたいと思えます。

1日にとりたい食事の目安量(1600～1800カロリー)



(図 II)

※表1～表6の食品分類をカラー刷りのパンフレットにして配布いたしますので見やすい所にはってお役立て下さい。

良寛さんのドラマ

「乳の虎」

良寛ひとり遊び

平成五年一月一日
午後九時〜十一時
NHK総合テレビで放送



良寛さんの生涯をドラマ化した「乳の虎」―良寛ひとり遊び―が十月上旬からの和島村ほか、ゆかりの町村での新潟ロケ及びスタジオでの収録も終り、元旦に二時間番組として放送されます。

良寛さんのドラマ「制作については、和島村をはじめ、与板町・寺泊町・出雲崎町・分水町・岡山県倉敷市の良寛さんゆかりの市町村が、良寛さんを全国に広め、地域の活性化に結び付けようと、NHKに働きかけ企画されたものです。

良寛さんがテレビドラマに取り上げられるのは、もちろん初めてのことです。

平成五年の正月は、「良寛ドラマ」を是非ご覧下さい。

脚本は、早坂 暁氏

早坂暁氏は、テレビドラマ「夢千代日記」や「天下御免」、映画「天国の駅」、「空海」などの名作を数多く手掛けられております。

ことドラマを脚本するにあたり「題名となっている『乳の虎』とは、子連れの虎のこと。良寛は、名利に走るぐらいなら、恐ろしい乳虎の群れに身を投じると宣言している。この気迫を見逃しては、良寛を見逃してしまう気がする。」と述べられています。

いま、なぜ良寛なのか問われる中、このドラマを通して良寛の心に触れていただければと思います。

良寛役に桂 枝雀さん

桂さんは、昭和十四年兵庫生まれ。昭和三十六年に桂米朝さんに入門され、昭和四十八年に二代目「桂枝雀」を襲名。

関西落語会の第一人者として活躍されているほか、昭和五十六年にはNHKドラマ「なにわの源蔵事件帳」に主演され、素晴らしい演技を見せてくれました。このドラマでも良寛さんになりきった桂さんの演技が見られることでしょう。



貞心尼役に樋口可南子さん

樋口さんは、皆さんご承知のとおり、新潟県加茂市のご出身。NHK大河ドラマ「独眼流政宗」や「太平記」、映画「戒厳令の夜」、「女殺油地獄」など数多くの作品に出演され、活躍されています。

このドラマでは、女性の命と言われる黒髪を剃り落とされるほどの気の入れようで、役柄に真剣に取り組む姿勢の表れで、女優根性がうかがえます。

このお二人が「良寛と貞心尼であいの里」にちなんで、どのように良寛と貞心尼を演じてくれるか大いに期待されます。

主な配役は、次のとおりです。(敬称略)

- ・良寛 桂 枝雀
- ・貞心尼 樋口可南子
- ・山本以南(良寛の父) 高橋 長英
- ・山本秀子(良寛の母) 真野 響子
- ・山本由之(良寛の弟) 岸部 一徳
- ・山本栄蔵(青年良寛) 小磯 勝弥

以上のような豪華キャストになっています。

新農業委員 決まる!

和島村農業委員の任期が十一月七日で任期満了となったため、去る十月二十四日一般選挙が告示され、十名の方が無投票で当選されました。

また、十一月二日に開催された和島村臨時議会において、議会推選二名も選出され、各農業

団体からの推薦三名と合わせて計十五名の委員が決定いたしました。農業情勢が大変厳しい状況にあつて、農業委員に寄せられる期待は大きいものがあり、新委員の皆さんには一層の努力を願うものです。

- | | | |
|--------|---------|-----|
| 八子 梅次郎 | 阿弥陀瀬七七〇 | 選 挙 |
| 久住 良二 | 小島谷四三七 | 選 挙 |
| 大矢 友吉 | 上桐一七六七 | 選 挙 |
| 星本 辰夫 | 荒巻四三九一三 | 選 挙 |
| 関本 昭司 | 両高七三二一 | 選 挙 |
| 平澤 達雄 | 日野浦一三二二 | 選 挙 |
| 金子 達雄 | 村田一一八九 | 選 挙 |
| 早川 浅五郎 | 島崎四八〇一 | 選 挙 |
| 早川 庄平 | 島崎四八二八 | 選 挙 |
| 山田 達哉 | 高畑三七四 | 選 挙 |
| 本間 英雄 | 上桐一七五八 | 選 挙 |
| 加勢 直市 | 三瀬ヶ谷二〇二 | 選 挙 |
| 小谷 茂 | 小島谷八三八 | 選 挙 |
| 丸山 茂 | 北野一二八七 | 選 挙 |
| 大矢 登志男 | 中沢二七三 | 選 挙 |
- ◎議長 ○議長代理

農協合併予備契約調印式

《合併協議の経過》

- | | | |
|------------|--------------|---|
| H4.3.13 | 合併推進協議会設立 | 1. 合併推進協議会規約(案)の承認
2. 合併推進協議会予算(案)の承認
3. 合併の基本事項について
4. 今後の推進について |
| H4.4.8 | 第1回常任委員会 | 1. 合併の基本事項について
2. 今後の推進について |
| H4.5.20 | 第2回常任委員会 | 1. 合併の基本事項について
2. 合併経営計画(骨子)について
3. 財務評定委員の選任について
4. 財務評定要領および統一決算要領の設定について |
| H4.6.2 | 第2回合併推進協議会 | 5. 今後の推進について
1. 合併の基本事項について
2. 合併経営計画(骨子)について
3. 財務評定委員の選任について
4. 財務評定要領および統一決算要領の設定について |
| H4.6.24 | 第3回常任委員会 | 5. 合併スケジュールについて
6. 今後の推進について
1. 合併経営計画について
2. 組織機構について
3. 施設の充実強化・効率活用について
4. 集落座談会の開催について
5. 今後の推進について |
| H4.6.27 | 第4回常任委員会(拡大) | 1. 主たる事務所の所在地について
2. 施設の充実強化・効率活用について |
| H4.7.4 | 第5回常任委員会(拡大) | 1. 施設の現地確認
2. 主たる事務所の所在地について
3. 施設の充実強化・効率活用について
4. 今後の推進について |
| H4.7.10 | 第3回合併推進協議会 | 1. 合併の基本事項について
2. 合併経営計画について
3. 集落座談会の開催について
4. 当面のスケジュールについて |
| H4.7.18-19 | 集落座談会 | |
| H4.7.27 | 第1回財務評定委員会 | 1. 合併基準日の期卸し立会いについて
2. 財務確認監査について
3. 今後のスケジュールについて
4. 両農協財務評定委員による立会い |
| H4.7.31 | 合併基準日期卸実査 | |
| H4.8.12 | 第6回常任委員会 | 1. 合併調印式について
2. 合併調印式について
3. 今後の推進について |
| H4.8.24-25 | 財務確認監査 | |
| H4.9.10 | 第7回常任委員会 | 1. 財務評定の報告、確認
2. 合併予備契約書について
3. 合併予備契約調印式について
4. 設立委員会規約について
5. 設立委員の選任について
6. 合併総会の開催について |
| H4.9.24 | 第2回財務評定委員会 | 1. 財務評定の報告、確認 |
| H4.9.24 | 第4回合併推進協議会 | 1. 合併予備契約書について
2. 合併予備契約調印式について
3. 合併予備契約調印式について
4. 設立委員会規約について
5. 設立委員の選任について
6. 合併総会の開催について |
| H4.10.22 | 合併予備契約調印式 | 合併予備契約書に調印 |



はなれていても、心はいつもわしま人

十一月一日、東京原宿の南国酒家で「首都圏ふるさとわしま会」の総会が開催されました。

当日は、百名ほどの会員の方が出席され、村からは村長、議長をはじめ、農協、商工会の代表など八名が出席しました。

総会では、小林会長のあいさつから始まり、村長より宅地造成など村の様子が報告されました。また今年一月に亡くなられた前宮田会長のご子息、奥さんからのあいさつや会務報告のあと、懇親会に入りました。故郷を離れて数十年たつ方たちにとって、毎年行われるこの総会は、楽しみの一つなのでしよう。遠く離れていても、心は和島村民の心を持ち、いつでもままたちを応援してください。



瀬戸内寂聴先生 良寛の里を訪問

十月二十九日、作家の瀬戸内寂聴先生が良寛の里を訪れました。今年は、貞心尼の没後二〇年にあたります。これにちなんで、柏崎市と長岡市で講演会が行われ、瀬戸内先生が講師として迎えられ、お忙しい合間をぬっての来村となりました。

村長が良寛の里美術館の館内を案内し、展示室の書庫物を先生はとも熱心にご覧になり、質問されていました。また指月亭のおちついた中でお茶を飲まれ、今後の貴重なご意見をいただきました。歴史民俗資料館も見学され、六地藏の前で合掌されました。

また茨城から来られた五十名ほどの団体の観光客の皆さんは「思いがけない著名な方にお会いでき、一緒に写真も撮っていただいた」ととても満足そうでした。



家庭教育研修会

十一月十日(水)、十一日(木)、十六日(月)の三日間にわたって、和島村青少年育成村民会議主催(教育委員会後援)の「家庭教育研修会」が、各学校区別に開催されました。

これは、子供達の成長の過程における家庭生活の重要性を認識すると共に、和島村の将来を担う青少年の健全育成を目的に開催されたものです。

第一日目は、藤田剛桐島小学校長を講師に桐島地区農協構造改善センターにおいて「子供の小学校生活をどのように送らせたら良いか」と題して開催されました。

第二日目は、小野正敏島田小学校長を講師に「子供の心照る日、曇る日」(会場・総合福祉センター)と題して開催され、第三日目は、原田忠雄北辰中学校長を講師に「子供が、中学生になつたら」と題して開催されました。

どの会場も多数の参加者でいっぱいになり、教育の第一線で活躍されている校長先生方のお話しに「うなずく」光景が、随所に見受けられました。

また、質問の時間も設定され、各会場共参加者は、有意義な時を過ごされたようでした。

明治時代へタイムスリップ

今年、郵便局が開局して二〇年になります。このことを記念して、郵便局では素敵なイベントを企画しました。

十月二十三日に当時の征服を着た人と現在の征服を着た人が、県下をパレードし、次々に送達リレーを行いました。和島郵便局でも二人の職員の方が、役場前通りを歩き、すれ違う人たちの注目を集めていました。



マイカー点検教室

10月17日、役場前では「マイカー点検教室」が行われました。これは和島村交通安全協会婦人部の主催によるもので、42名の女性の方の参加がありました。

車を運転するのは、免許を持っていれば簡単です。しかし運転途中でパンクしたり、エンストした時、冷静に対処できるでしょうか？特に女性にとっては、難しいようです。

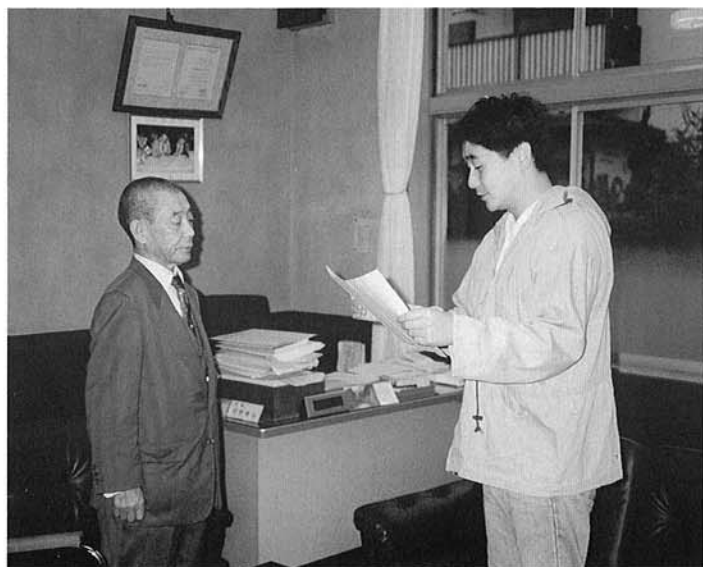
今回の教室は、実際にタイヤを交換したり、点検をしたりとても充実していました。



青年夢来から 車イスの プレゼント

十一月一日の「生涯学習フリーステイバルinワシマ」に参加した青年夢来。チャリティイベントを企画し、参加したわけですが、このイベントで得た収益金で車イスを購入し、村社会福祉協議会へ寄贈しました。

十一月十六日、役場で贈呈式が行われ、夢来長の平沢隆之さんより社会福祉協議会長(清野村長)へ目録が手渡されました。

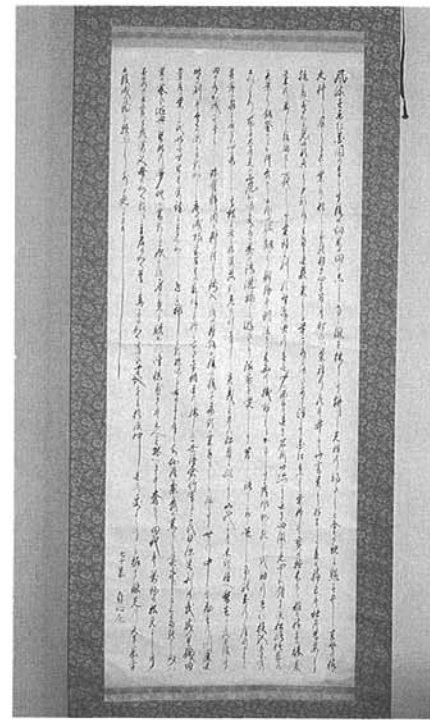




良寛の里入館者数
オープン(10月30日) 137,000人
10月1日-10月30日 8,097人

こころの情報発信～良寛⑥

先月号にひきつづき、貞心尼の書を紹介いたします。
この書も当美術館の所蔵品であり、内容は「農耕の唄」で、五穀豊稔の心得とも言われているものです。唄自体は貞心の作ではなくかねてからあったこの唄を誰かに依頼されて、貞心が浄書したものでしょう。最後に「七十歳 貞心尼」と落款がありますが、七十歳でもこれだけの書が書けます。
次に、今回は貞心の辞世の句をご紹介します。



午申二月十日辞世貞心尼 七十五歳

久留に似て可へ留に
似多利お起川
なみ
立居は
風能ふ久に
ま可せて

「来るに似て、帰るに似たりおきつ波 立居は風の吹くにまかせて」
本人が「辞世」と書いていますので、これが辞世の句として一般的で、ただし、次の句が本当の臨終に際して詠んだものといわれる方も多いためです。

安当ハ人先は
佛にま可せ於く
おの可心のう知ハ
極楽

七十五才 貞心

「後ハ人 先は仏にまかせおく己が心のうちは極楽」
貞心は、「わしが死んだら、大きな鍋にいっぱいのおからを炊いて、近所ののら犬達に腹一杯食わせてやってくれ。」と言いつつ残されています。良寛然り、貞心もまた、「生あるもの、鳥、獸にいたるまで情を欠くべき事」(おかのの戒語)を実践されてその生涯を閉じられたのです。今後共、当良寛の里では、良寛と貞心二人を敬慕し、そのすばらしい人間性を一人でも多くの方に知っていただくよう努力をまいります。

村長室の黒板から

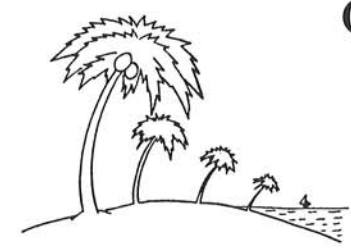
- 和島村長 浅井 浩二
- 十月二十二日 両地区農協合併 予備調印式 午後消防協議会 夜ドラマ良寛のスタッフと懇談会
 - 二十三日 清掃センター議事
 - 二十六日 県知事当選挨拶 郡町村会開催
 - 二十七日 新潮プラスチック照明社長及び旧理研電器社長来庁 午後北辰中立志会で講話
 - 二十八日 自治省公営企業課長良寛の里へ来館され挨拶 議会並に庁舎委員会による庁舎設計の競技作品の審査会
 - 二十九日 瀬戸内寂庵先生良寛館 夜梅田集落センターで保内郷
- の里へ、館内案内
三十日 臨時議会招集 午後團場整備会議
十一月一日 首都圏ふるさとわしま会総会出席
二日 全国定住協議会の前会長と農水省関係部課挨拶
四日-六日 全定住西ブロック研修会に出席のため奈良県へ挨拶
九日 三古普及所の平成の会が当村で開催講話 午後長岡地区農団代表と懇談会
十日 福井県市町村職員里へ来館 夜梅田集落センターで保内郷
- 行政懇談会
十一日-十二日 北陸道事業協議会中央大会並びに治山林道全国大会で出席
十三日 村農業委員会初会議招集 午後三校PTA役員会
十四日 簡保交流会旅行同行
十五日 早朝の消防訓練視察
十六日 区長研修旅行で長野県
十七日 朝陽村し、農協合併設立委員会 夜中沢集落センターで中沢郷行政懇談会
十八日 予算検討会議 夜上桐農事集会所で桐原郷行政懇談会
十九日 長岡地方拠点都市地域指定に係る関係会議 午後市町村職員共済組合代議員選挙

楽しい歌声で豊作の年を送ろう

小林 清さん(両高)

「のように」とすきとおった素晴らしい歌声がとてもしに流れて来て、暫くはこの女性の歌声に魅了されて、この歌の終わるまで聞き惚れていました。静かに終るのを待つて私の用件を伝えたのです。この人はこの家の奥さんでいつも早朝から起きて、仕事をしながら歌を唄う。それが毎朝の日課のようなのです。
佇んで歌を聞いていた時、私の目の前を滔滔と清流が流れているような錯覚さえ感じ、何と素敵な魅力のある唄だろうと実に感嘆してしまいました。
豊作の年、平成四年も後余すところ数える程となりました。歌は、私達の心を勇気づけてく

あなたからのrata (たより)



朝早く近くの家を訪ねた時、歌声が聞こえて来ました。
その歌は美空ひばりさんの名曲「川の流れるように」だったので。川を流れるように旅すること、終わりのないこの道、愛する人そばにつれて、夢探しながら、雨に降られてぬかるんだ道でも、いつかは又晴れる日が来るから、ああ川の流れるようにおだやかにこの身をまかせていたい、ああ川の流れるように移り行く季節、雪どけを待ちながら。

私は八月のある暑い日曜日の早朝、この家を訪ねたのです。玄関に立つてあやうく「お早うございます」と声をかけようとしましたが、その瞬間お勝手の方から朝の澄んだ空気に伝わって「ああー川の流

厨より明るき歌声なぐれ来て

しばし佇みその声を聞く

村史の窓 (第四十六号)

神社や寺の棟札⑤

根小屋の繁慶寺に二枚の棟札が保存されています。長さ一五一〇、巾が二一〇、幅もある長い棟札で、それぞれ表と裏に記載があります。
繁慶寺棟札その一
表には、「当寺七世代造立 棟梁出雲崎片桐元右衛門義紀清」とあり、裏には詩文、経文が記され、中心に少々大きく「奉転読大般若六百軸山門繁昌 火盜潜消専祈処奉再建本堂一字落成 当山七世挑龍代」とあり、更に右端には「文政五壬午六月九日」と日付が入っています。
この棟札から今より一七〇年前の文政五(一八二二)年 繁慶寺七代の住職挑龍の時、出雲崎の片桐元右衛門を棟梁として建立されたことがわかります。
繁慶寺棟札その二
表には大きく「棟札」と書かれ、裏には建築にかかわった人々の名があります。
「発起主 上州利根郡川田村前東光寺虎山老納、世話人として加瀬井皆右衛門、同加瀬井文左衛門、同佐越与五衛門、脇棟梁として片桐元三郎をはじめ寺泊の栄吉、孫八、庄蔵、弥彦の滝蔵、平五郎、島崎の文八、小竹の多良右衛門、与板の新吉、田頭の平七、挽木として根小屋の善七、荒巻の助八、

村田の定八」
この棟札からは発起主が上州利根郡の虎山となっており、繁慶寺本堂の再建の発起者が遠く群馬県の僧であったことがわかります。
一方繁慶寺の過去帳には「前総寺東光拾一世、玉泉廿五世の靠嶽虎山大和尚、天保十一庚子年四月十八日示寂、晚山和尚弟也、茶湯料金二拾兩寄附有之候得共、本堂再建之節入用仕候」と記されています。この棟札と過去帳の記載について現住職清野精合氏は次のように話されています。
「虎山はかつて根小屋繁慶寺の住職晩山の弟子として修業し、後年群馬県月夜野町の東光寺・玉泉寺の住職として活躍し、玉泉寺を再建された人で、かつて修業された繁慶寺本堂の再建のため「茶湯料」として金二十兩を寄附されたものと思われる。」
当時の二十兩は大金であり、本堂再建の基金となったもので、時の住職挑龍は発起者として虎山老を棟札に記したものと考えられます。
現在の繁慶寺本堂は当時のまま一七〇年の風雪に耐え、今日までその姿を伝えていきます。





こんにちは、国民年金です。国民年金は、国が運営する社会保障のひとつで、保険料を納め、老後を迎えた時の所得を保障する制度です。国民年金制度を理解して、暮らしに役立ててください。

十二月中の国民年金

◎60歳になる人

昭和七年十二月二日から昭和八年一月一日生まれの人は、掛け金を掛け終りました。

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。

任意加入を希望する人は、必ず役場の窓口へ届け出てください。

◎現況届を出す人

今月生まれの受給者は、現況届のハガキが郵送されてきたら、忘れずに早めに証明を受け、切手をはって自分で出しましょう。

期限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。

法務局よりお知らせ

平成5年1月1日から登記簿の謄本等の手数料の額が次のとおり改定されます。

登記手数料一覧表

Table with 3 columns: 申請内容 (Application Content), 手数料額 (Fee Amount). Rows include: 登記簿の謄本、抄本、登記事項証明書 (1通 800円), 登記簿又はその附属書類の閲覧 (1登記用紙(事件) 400円), 地図又は建物所在図の全部又は一部の写し (1筆(個) 400円), 地図又は建物所在図の閲覧 (1枚 400円), 印鑑の証明書 (1件 400円).

なお、詳しくは、最寄りの登記所へお尋ね下さい。

新潟地方法務局

国民年金保険料は所得から控除されます

今年も所得税の年末調整が行なわれる季節になりました。

国民年金の保険料は、所得税や市町村民税を算出する際に、全額が社会保険料控除の対象として、課税所得から差し引かれます。

控除の対象となるのは、今年一年間に納めた保険料の合計です。今年納めたものであれば、過去の未納保険料や免除期間の追納保険料も対象になります。

給与所得者で年末調整される方は、忘れずに手続きを行ってください。

職員募集

- 一、職種 看護婦・准看護婦
二、給与 当院規定による
三、就労時間 三交替勤務
四、募集人員 若干名
五、その他 詳細面談
六、問合せ先 三島郡寺泊町下桐八五〇―一 国立療養所 寺泊病院 庶務課宛

電話〇二五六(九八)二一七五 内線 二一五

サラリーマンの確定申告

大部分のサラリーマンは、年末調整によってその年の所得税の納税を完了しますが、次のような場合などには、確定申告をしなければなりません。

- ①平成四年分の給与収入の合計が一五〇〇万円を超える場合
②給与所得や退職所得以外の所得金額の合計額が二〇万円を超える場合
③給与の支払を二か所以上から受けている場合で、年末調整をされ

年末調整後に異動があった場合は再調整を

年末調整後に扶養親族の異動があったり、生命保険料等の控除もれがあった場合などには、翌年一月中に再調整ができますので、勤務先に申し出てください。

お一人おひとりに慰藉の念をこめて

戦後、旧ソ連邦またはモンゴル国に強制抑留された皆様へ 慰労品を贈呈します



または、そのご遺族に内閣総理大臣名の慰労品(書状・銀杯)を贈呈しております。また、これらの方々のうち年金恩給や公務員の共済年金などを受給されていない方には、慰労金(10万円)が支給されます。

平和祈念事業特別基金では、戦後、旧ソ連邦またはモンゴル国の地域において強制抑留された方、



請求期限は平成5年3月31日までです。

当基金は、いわゆる恩給欠格者、戦後強制抑留者及び引揚者等に対して慰藉事業を行っている総理府所管の認可法人です。

請求及びお問い合わせ先

平和祈念事業特別基金

業務第二課 ☎03-3945-4703・4707 〒112 東京都文京区大塚5-3-13

◎請求書類は、各都道府県・市区町村などの窓口にも置いてあります。

12月の保健衛生行事

Table with 6 columns: 月 (Month), 日 (Day), 曜 (Day of Week), 内容 (Content), 対象 (Target), 時間 (Time), 場所 (Location). Rows include: 12/9 水 乳児検診, 12/10 木 麻疹, 12/16 水 療育相談.

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 (今月の納期限は25日です)



和島村交通安全協会婦人部よりお知らせ

飲酒運転防止シールのご応募ありがとうございました。

数名の方の中より関川智美さん(駅前)の作品が選ばれました。各家庭に1枚ずつ配布しますので、車又は玄関の見えるところにはってください。



飲酒運転しない、させないわが家庭

運転は マナーとゆとりと ゆずり合い

与板町外2ヶ町村水道企業団
☎ 72-2259

水道管(給水装置)の凍結防止を

冬になって、気温がマイナス4℃以下になると、給水管や水道メーター、ジャロが凍って水が出なくなったり、破裂したりする、水道の凍結事故が急に多くなります。寒さは水道の大敵です。気象通報に注意して、異常低温注意報などが出たときには、特に凍結に気をつけましょう。

1、凍結を防ぐには

- ◎給水管やジャロには、布切れや毛布、あるいは専用の保温材を巻き、ぬれないように上からビニールテープをすき間なく巻いてください。
- ◎水道メーターボックス内には、布切れなどの保温材がぬれないようにビニール袋などに入れて、水道メータを保護するように詰めてください。
- ◎水抜きせん・不凍水せんをご使用のご家庭では、お休み前やお留守にすると、忘れずに水抜きをしましょう。

2、凍結しやすい水道

- ◎北向きのところにあるもの
- ◎風当りの強いところにあるもの
- ◎屋外にあるもの
- ◎むき出しになっているもの
- ◎中高層住宅の高架水そうやこれに水を送る給水管など

3、凍結して水が出ないとき

ジャロを開け、凍った部分にタオルか布をかぶせ、ジャロの方からヌルマ湯をまんべんなくゆつくりとかけてください。熱湯を急にかけてたりすると、ヒビ割れや破裂をおこすことがあります。

4、破裂したり、ヒビ割れしたとき

メーターボックス内の丙止水栓を閉めて破裂、ヒビ割れ箇所に布かテープを巻きつけ、応急手当をしてから水道企業団が指定した次の水道工事店に修理のお申し込みをしてください。

- 一和島地区
 - ・(株)早勝工業所
 - ・夏戸屋
 - ・早川製作所
 - ・和田セトモノ店
- ・(有)河上電光
- ・(株)長谷川製作所
- ・星電気工事店
- ・久住電気商会
- ・久住電気商会
- ・(有)河上電光
- ・(株)長谷川製作所
- ・星電気工事店
- ・(有)加勢空調
- ・北野屋農機店
- ・JA桐島地区



健康をささえる老人保健

日本は今や世界一の長寿国となり、人口の高齢化が進み、二〇二〇年には国民の四人に一人は六十五歳以上になると推計されています。和島村でも四月一日現在で一〇四四人とお年寄りの割合(高齢化率)が一九、四%に達しています。二年前の平成二年と比べて八六人増え一、七%の増加であり急速に高齢化が進んでいることを示しています。家族構成も高齢者世帯が七二戸で村全体の五・六%を占めています。

気の早期発見、早期治療を心がけよう。

医療費のうち三三%から約四〇%は治療が長びく慢性疾患の成人病によるものだそうです。そのため早期発見、早期治療が特に大切です。

そこで医療費を有効に使うために次のことに注意して下さい。

- 一、重複受診やハシゴ受診は止めよう。
- 二、時間外受診、休日受診はなるべく避けよう。
- 三、薬などは止めて医師を信頼し、指示を守りましょう。
- 四、定期的に健康診断を受け、病

段階の区分	外来(1ヵ月につき)	入院(1日につき)
平成4年 1月1日から 平成5年 3月31日まで	900円	600円
平成5年 4月1日から 平成7年 3月31日まで	1000円	700円
平成7年 4月1日~	消費者物価の変動率にスライドして改定します。	消費者物価の変動率にスライドして改定します。
支払いの方法	毎月最初の診療日に支払います。総合病院では診療科ごとに、病院・診療所が違えばそれぞれ別々に支払います。また、別の病気のときでも、同じ病院であれば2度支払う必要はありません。	入院した日数分だけ支払います。 ※住民税が非課税で老齢福祉年金を受けている方は1日300円を2ヵ月間だけ支払います。

つけて元気に順風満帆な人生にしてください。(来々四月より自己負担額が表のように変わります。)

戸籍手数料改定

平成5年1月1日から戸籍・除籍等の謄本・抄本等の手数料が次のように改定されます。(平成4年10月21日戸籍手数料の一部を改正する政令公布)

申請内容	手数料額
①戸籍の謄抄本	1通 400円
②除籍の謄抄本	1通 700円
③戸籍に記載した事項に関する証明	証明事項1件 300円
④除籍に記載した事項に関する証明	証明事項1件 400円
⑤届出・申請の受理又は届書その他の書類の記載事項の証明書	1通 300円
⑥上質紙を用いた受理証明書(婚姻・離婚・養子縁組・養子離縁又は認知の届出)	1通 1,300円
⑦届書その他の書類の閲覧	書類1件 300円

工業統計調査にご協力を

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。十二月三十一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。
島崎 早川富一さん
村田 船越信一さん

優良無事故運転者表彰

平成五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。

- 一、連名表彰(県警本部長と県交通安全協会長の連名表彰)(十五年表彰)
- 二、連名表彰(警察署長と地区交通安全協会長の連名表彰)(五年表彰)

旧規程の七年表彰または、新規程による十年表彰を受けていること。

- (二十年表彰) 十五年表彰を受けていること。
- (二十五年表彰) 二十年表彰を受けていること。
- (三十年表彰) 二十五年表彰を受けていること。
- (三十五年表彰) 三十年表彰を受けていること。
- (四十年表彰) 三十五年表彰を受けていること。

以上経過していること。

- 二、連名表彰(警察署長と地区交通安全協会長の連名表彰)(五年表彰)

平成四年十二月二十五日まで免許更新時窓口で年間を通じ本人の申請により交付(十年表彰) 十年以上の運転経験を有し、過去十年間継続して無事故、無違反で五年表彰を受けている者

- 三、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つて、平成四年十二月三十一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。

○平成四年十二月三十一日現在、反則行為による累積点数が三ポイントであること。

○原則として、年一回以上運転者講習会に出席していること。

四、申請期間
平成四年十二月二十五日まで免許証、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。

三、薬などは止めて医師を信頼し、指示を守りましょう。

老後をお過ごし下さい。生きがいや刺激は心身の老化防止に役立ちます。趣味を掘り下げたり、六十の手習い等で仲間づくりをしたり、ボランティア活動に参加したり、経験を生かして一度一度仕事に挑戦や自分史を書いてみる等、自分の生きがいを見



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、今年で四十四周年目を迎えます。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、人権思想の普及と高揚を図るよう呼びかけています。

- 一、国際化時代にふさわしい人権意識を育てよう
 - 二、いじめ、体罰の根を絶とう
 - 三、部落差別をなくそう
 - 四、女性の地位を高めよう
 - 五、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を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、いつでも法務局がお近くの人権擁護委員にお気軽にご相談ください。
- 相談は、無料で秘密は堅く守られます。

和島村 国民健康保険

平成4年12月

いつまでも健康で

病気は、知らないうちにしのびより、わたしたちのからだをむしばみます。人生80年時代といわれますが、健康ではつらつとした生涯をおくることが豊かな人生を築くことといえるのではないのでしょうか。

健康への第一歩。言葉どおり歩いて健康づくりをしてみませんか。

老化は足から——歩いて運動不足の解消を!!

ほんとうに健康に役に立つためには、1日1万歩といわれています。もしこれを毎日実行できたならば、特別にほかの運動をしなくてもだいじょうぶ。その歩く効果は……



健康は
歩かない

1. 血行をよくして、高血圧予防

歩くことによって酸素の供給が増え、これにより血管がひろがり血行がよくなる。このため心臓病や脳卒中をひき起こす高血圧を抑えることができる。

2. 全身運動の効果

筋肉の強化、酸素の吸入、排出により心肺活動が活発になるので、内臓のはたらきもよくなり、全身運動となる。

3. 神経と脳のはたらきをよくしてボケを予防

歩くために平衡感覚とある程度の緊張感が必要です。この緊張感と歩くことによって高められる心肺活動と筋肉活動は、脳を刺激し、気分転換がはかられ、さらにボケの予防となります。

4. 肥満の解消

余分な皮下脂肪が燃焼して、肥満が解消される。

5. 腰痛の予防

歩くことで足腰の筋力がきたえられ、膝関節痛や腰痛予防となる。

6. 行動にゆとりができる

肺の機能が高まり、酸素の吸入、排出が効果的になり、生活行動にゆとりが生まれる。

※ 高血圧、心臓病などの慢性疾患のある方は事前に医師に相談してください。

健康のための運動量 一歩数でチェック!

歩数	0歩	3,000歩	5,000歩	7,000歩	9,000歩	10,000歩
距離	0km	2km	3km	4km	5km	6km
時間	0分	30分	45分	60分	75分	90分
運動量 チェック	運動不足!もつと生活の中で、歩く機会をつくりましょう。	現代人の平均歩数(4,000~6,000歩)あと20~30分位歩きましょう。	もう1息。あと15分位歩きましょう。	よい運動量です。この調子で、続けてください。		

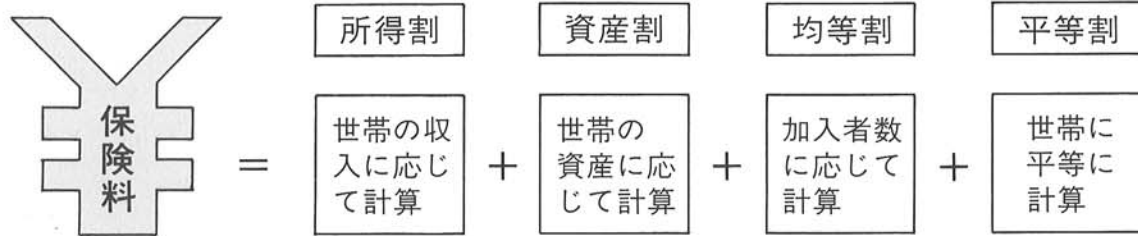
国保では万歩計を購入しました。希望者に貸出ししますので、ご利用下さい。



だから歩こう
みんごと一緒

保険料の計算

保険料は次のように計算されます

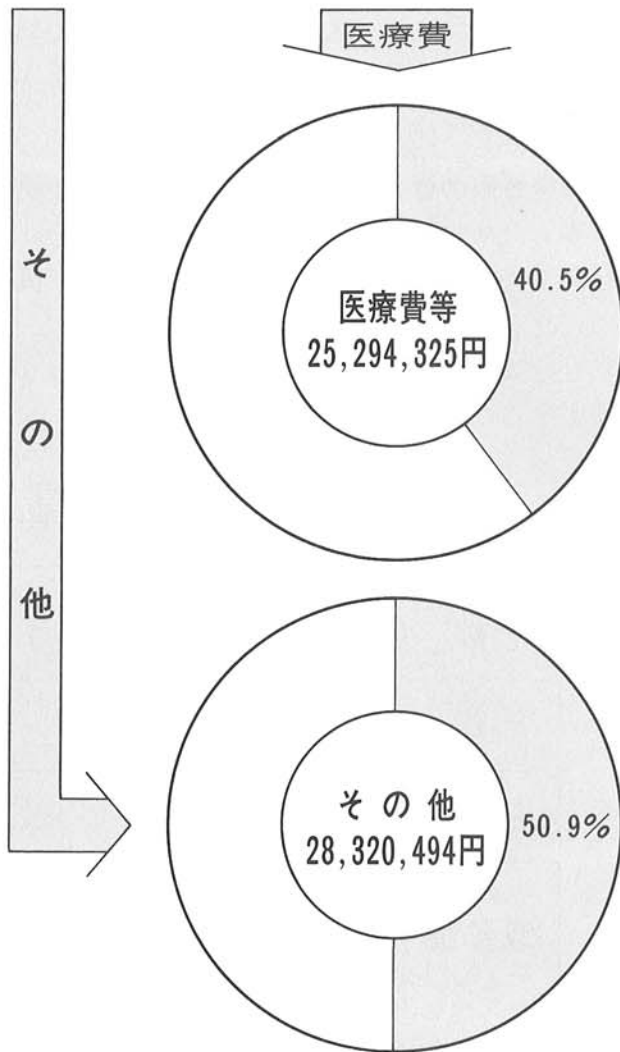
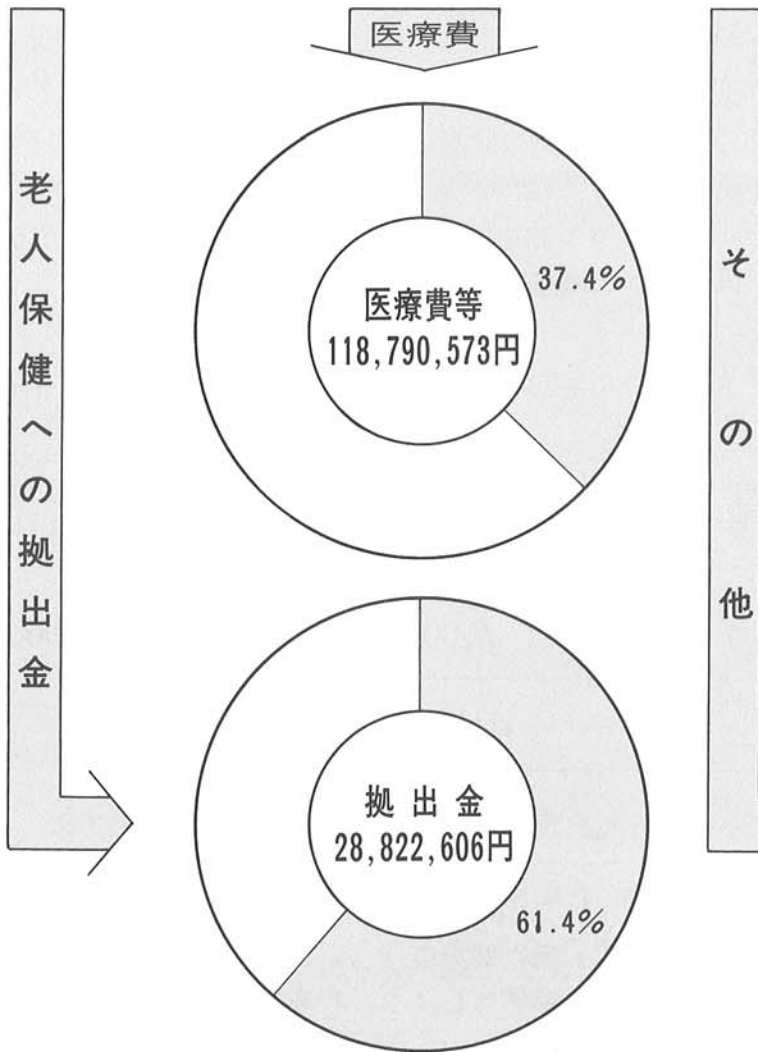
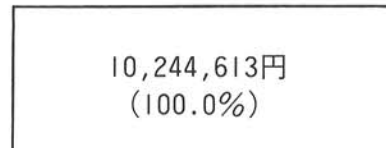
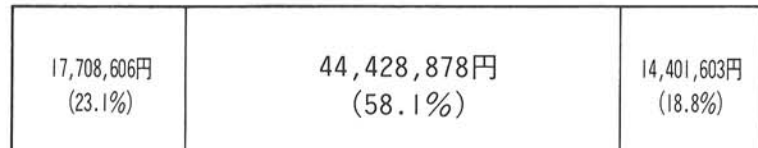


保険料のゆくえ

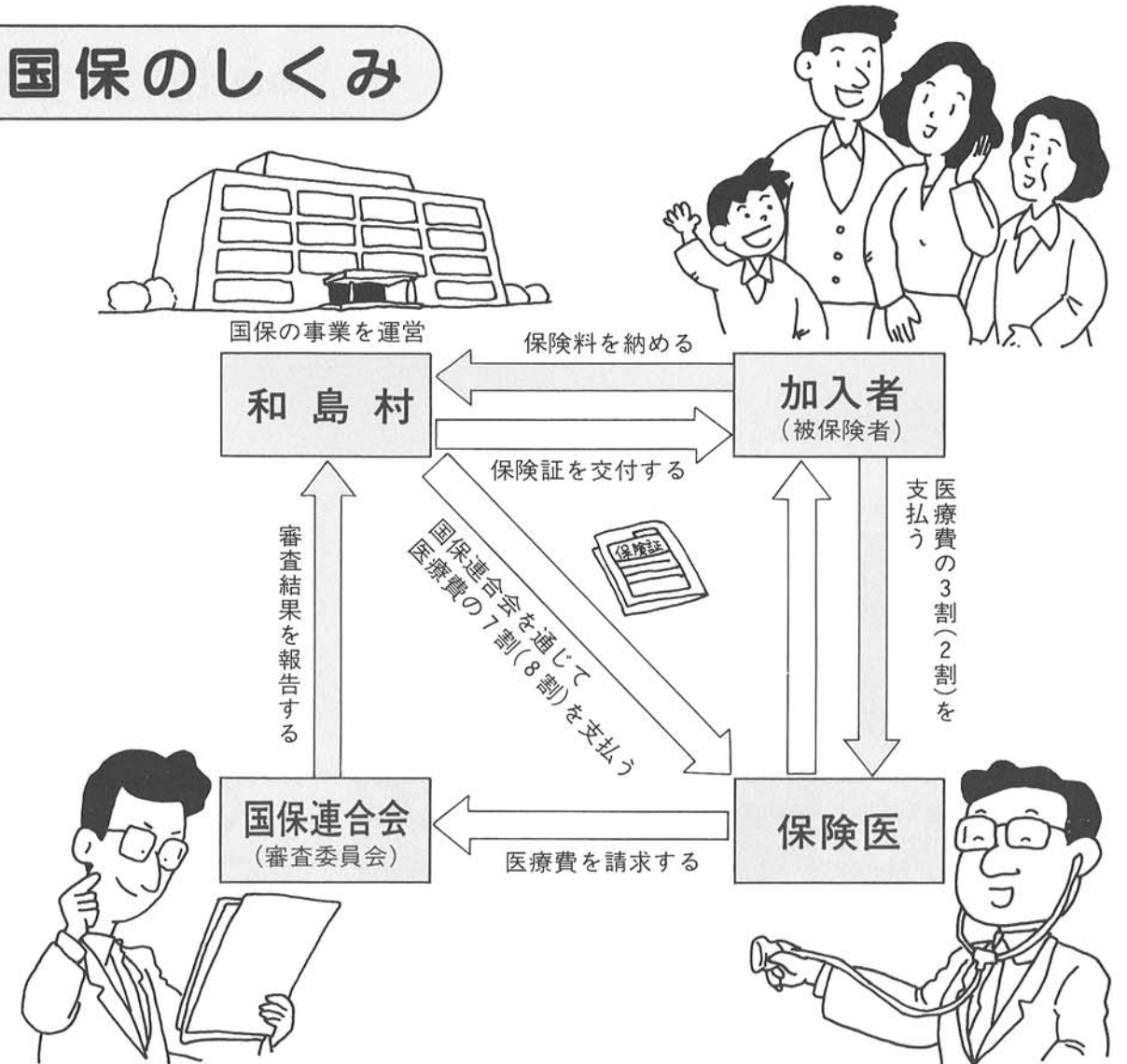
平成3年度分の保険料の使われ方

一般分 76,539,087円

退職分 10,244,613円



国保のしくみ



国保に加入する人

設問に答えて、矢印にしたがってください

