



広報 越後

1980
6/1
No. 183

■ 発行 / 越路町役場 (新潟県三島郡越路町) TEL (02589) 2-3111 ■ 印刷 / 大川印刷株式会社

前田団地 竣工

前田団地の造成工事は、昭和五十年二月に「越後土地区画整理組合」が設立され、五ヶ年の歳月を経て、総面積二十三万七千六百平方メートル、総事業費六億八千四百万円をかけて、このたび完成しました。この竣工式が、去る五月二十五日約二百名の関係者が参列して盛大に行われました。



竣工式会場へ向かう関係者の列

町の人口

住民基本台帳人口 (4月末日現在)		前月比
世帯数	3,243戸	+12
人口	14,285人	-28
内 男	6,981人	-5
内 女	7,304人	-23

おしらせ 6月 広報カレンダー

1 日	防火デー	16 月	
2 月		17 火	心配ごと相談 (1:00~4:00福祉センター) 国民年金相談日 (9:00~4:00 役 場) 子宮ガン検診 (1:30~2:30浦区事務所)
3 火	心配ごと相談 (1:00~4:00福祉センター)	18 水	高齢者職業紹介 (1:00~4:00福祉センター)
4 水		19 木	乳児検診 (2:00~3:00福祉センター)
5 木	岩塚地区慰霊祭 子宮ガン検診 (1:30~2:30石津農協)	20 金	
6 金		21 土	行政相談日 (9:00~正午、役 場)
7 土		22 日	
8 日		23 月	
9 月		24 火	心配ごと相談 (1:00~4:00福祉センター) 乳児検診 (2:00~3:00塚野山集落 開発センター)
10 火	心配ごと相談 (1:00~4:00福祉センター)	25 水	
11 水	子宮ガン検診 (9:30~10:30塚山農協) 子宮ガン検診 (1:30~2:30岩塚農協)	26 木	子宮ガン検診 (1:00~2:00岩塚農協)
12 木	乳児健診 (2:00~3:00浦区事務所)	27 金	
13 金	乳児検診 (2:00~3:00岩塚農協)	28 土	
14 土		29 日	
15 日	父の日	30 月	胃ガン検診 (8:00~10:30塚山小学校)

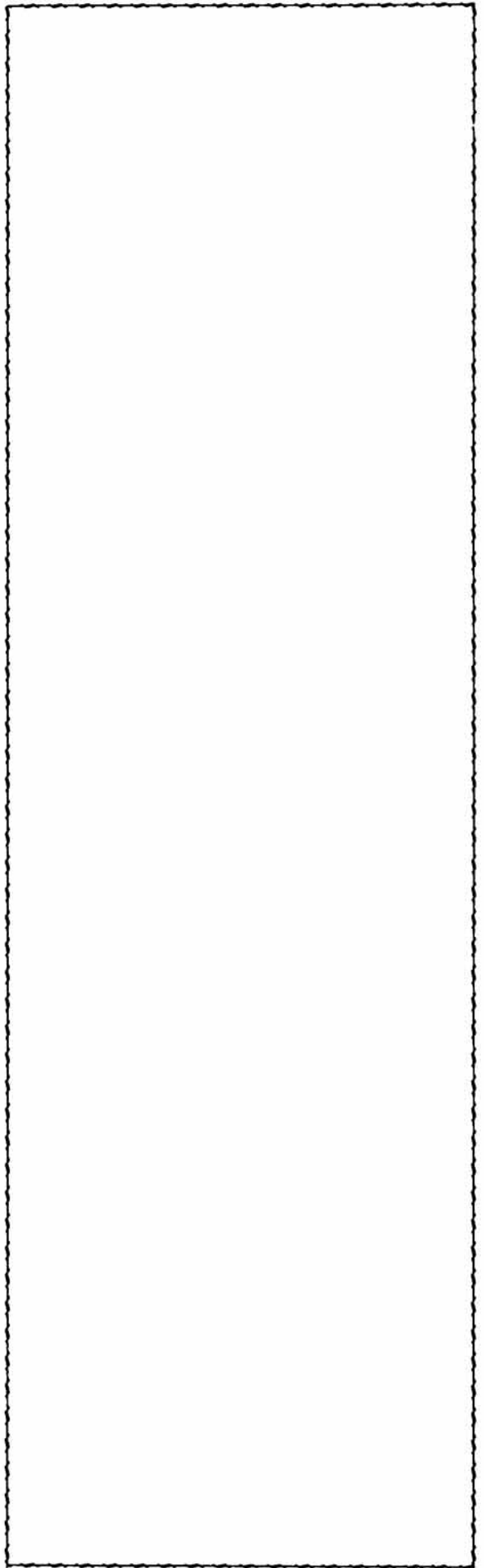
火警・救急車は
一・九番へ

来る六月二十二日執行の衆議院総選挙、参議院通常選挙等の開票事務が翌日の二十三日(月)に行われます。このため町職員は半数以上が、開票事務に従事するため、窓口業務、緊急業務以外のご用は、なるべく二十四日以降にお願いします。

お願い

昭和五十四年六月一日から昭和五十五年二月二十九日までに生まれた者

乳児健診対象者 検



町債の現在高及び借入先の状況 (昭和54年度末見込)

(単位：千円)

借入先及び借入金額 町債名	郵政省		大蔵省 資金運用部		県 貸		公営企業 公債		国民年金積立 元金庫		全国自治協会		市 町 村 共 済 組 合		北越銀行		来迎寺農協		合 計		
	件数	金額	件数	金額	件数	金額	件数	金額	件数	金額	件数	金額	件数	金額	件数	金額	件数	金額	件数	金額	件数
一般会計債	18	99,670	37	492,418	16	179,831	2	81,900	8	257,990	3	5,275	3	15,369	9	153,375	3	51,456	99	1,337,284	
1.普通債	18	99,670	32	438,325	16	179,831	2	81,900	8	257,990	3	5,275	3	15,369	8	124,762	3	51,456	93	1,254,578	
土木	2	7,214	22	351,980	13	175,552	2	81,900							5	98,200	3	51,456	47	766,302	
農林水産			7	74,829											3	26,562			10	101,391	
教育	13	73,293	3	11,516															16	84,809	
公営住宅	3	19,163																	3	19,163	
保育所 児童館									6	64,653									6	64,653	
体育施設									1	99,500									1	99,500	
福祉施設									1	93,837									1	93,837	
消防施設					3	4,279					3	5,275	3	15,369					9	24,923	
2.災害復旧債			5	54,093															5	54,093	
土木			5	46,593															5	46,593	
農林水産			(2)	7,500															(2)	7,500	
3.その他														1	28,613				1	28,613	
財政対策債														1	28,613				1	28,613	
特別会計債	4	12,956	5	100,013			4	70,615	4	520,783					1	8,000	18	712,367			
1.企業債	4	12,956	5	100,013			4	70,615	4	520,783					1	8,000	18	712,367			
ガス事業	4	12,956	5	100,013			4	70,615						1	8,000	14	191,584				
水道事業									4	520,783							4	520,783			
合 計	22	112,626	42	592,431	16	179,831	6	152,515	12	778,773	3	5,275	3	15,369	9	153,375	4	59,456	117	2,049,651	

一人当たりが使ったお金

款	使った金額
議会費	2,942 円
総務費	16,094
民生費	25,026
衛生費	7,724
労働費	463
農林水産業費	16,724
商工費	4,102
土木費	22,660
消防費	2,832
教育費	38,962
災害復旧費	20,166
公債費	8,744
諸支出金	3,835
合 計	170,274

一人当たりが納めたお金

項	予算現額 千円	収入済額 千円	執行率 %	1人当り 円
町 民 税	294,509	278,327	94.5	19,446
国 定 資 産 税	186,029	185,413	99.7	12,954
軽自動車税	9,431	9,430	100.0	659
市町村たばこ消費税	31,878	31,879	100.0	2,227
電 気 税	19,802	19,802	100.0	1,383
ガ ス 税	583	584	100.0	41
鉦 産 税	1,763	1,763	100.0	123
木材引取税	45	45	100.0	3
特別土地保有税	7,488	7,489	100.0	523
入 湯 税	268	268	100.0	19
都 市 計 画 税	7,785	7,760	99.7	542
計	559,581	542,760	97.0	37,921

昭和五十四年度一般会計予算の
下半期分(五十五年三月三十一日)
までの、町民一人当たりが納めた
お金は三万七千九百二十一円、ま
た、使ったお金は十七万二千七百七十
四円となっています。

町民一人当たりの
負担状況と使ったお金は！

款項別の内訳は次のとおりです。

財産の現在高

●土地		
行政財産	153,619 m ²	計178,090 m ²
普通財産	24,471 m ²	
●建物		
行政財産	36,865 m ²	計38,241 m ²
普通財産	1,376 m ²	
●有価証券		
株 券	60千円	計1,770千円
電話債券	1,710千円	
●基金		
財政調整基金	29,031千円	計307,888千円
福祉施設建設基金	140,593千円	
道路整備基金	93,185千円	
土地開発基金	45,049千円	
保育所建設基金	30千円	

わたしたちの町の財政がどのように運営されているかを、町民のみなさんから理解していただくため、昭和五十四年度下半期分の財政状況を、次によりお知らせします。

昭和五十四年度の一般会計当初予算額は二十五億五千四百八千円でありましたが、その後八回の補正が行われ、最終的には三十億三千二百五十九千円となりました。

この財源内訳は、一般財源十五億九千六百八十四千円で、予算総額の約五十%を占めております。また、特定財源である国庫支出金は九億六千三百九十二万四千円(三十二%)、地方債は三億六千三百九十九万五千円(十二%)、その他が一億九千四百六十五万一千円(六%)となっております。

特定財源の総額は十五億二千二百四十七万五千円となりました。

一般会計予算の歳入、歳出の執行状況は、歳入が八十四・四%、歳出が八十一・四%の執行率となっております。

一般会計予算
八回の補正で
三十億円超す

町の財政状況 昭和五十四年度下半期

昭和54年度 予算執行状況 (一般会計・特別会計)

下半期 (10月1日～3月31日)

(単位：千円)

区分	款	歳 入			歳 出				
		予算現額	収入済額	執行率	款	予算現額	支出済額	執行率	
一 般 会 計	町 税	559,581	542,760	97.0	議 会 費	42,497	42,113	99.1	
	地 方 譲 与 税	52,682	52,682	100.0	総 務 費	417,021	230,395	55.2	
	自動車取得税交付金	34,436	34,436	100.0	民 生 費	372,531	358,192	96.2	
	地 方 交 付 税	762,784	762,704	100.0	衛 生 費	123,518	110,547	89.5	
	交通安全対策特別交付金	1,058	1,058	100.0	労 働 費	6,751	6,628	98.2	
	電源立地促進対策交付金	155,000	139,489	90.0	農 林 水 産 業 費	308,977	239,367	77.5	
	分担金及び負担金	62,262	58,521	94.0	商 工 費	58,939	58,716	99.6	
	使用料及び手数料	12,263	11,851	96.6	土 木 費	488,965	324,327	66.3	
	国 庫 支 出 金	222,162	168,840	76.0	消 防 費	55,388	40,538	73.2	
	県 支 出 金	586,762	329,696	56.2	教 育 費	573,701	557,668	97.2	
	財 産 収 入	64,798	64,481	99.5	災 害 復 旧 費	356,805	288,643	80.9	
	寄 付 金	2,881	—	—	公 債 費	125,148	125,147	100.0	
	繰 入 金	53,000	7,000	13.2	諸 支 出 金	54,892	54,890	100.0	
繰 越 金	42,741	42,741	100.0	予 備 費	47,026				
諸 収 入	55,929	56,184	100.5						
町 債	363,900	286,700	78.8						
歳 入 合 計	3,032,159	2,559,143	84.4	歳 出 合 計	3,032,159	2,437,171	80.4		
特 別 会 計	国 保 会 計	433,387	408,487	94.3		433,387	331,162	76.4	
	ガ ス 会 計	3条	183,472	187,634	102.3		186,599	182,634	97.9
		4条	31,170	31,874	102.3		54,961	52,283	95.1
	水 道 会 計	3条	76,763	77,513	101.0		94,210	91,693	97.3
		4条	306	306	100.0		1,002	960	95.8
歳 入 合 計	725,098	705,814	97.3	歳 出 合 計	770,159	658,732	85.5		

投票日は
6月22日

参議院議員通常選挙 衆議院議員総選挙

最高裁判所裁判官の国民審査



参議院議員通常選挙は5月30日、衆議院議員総選挙は6月2日それぞれ公示され、6月22日投票が行われます。このたびの選挙は、1980年代の国政を託す大切な選挙です。各戸に配布される選挙公報や、政見放送などをよく見、よく聞きよく考えて投票しましょう。また、参議院通常選挙、衆議院総選挙といっしょに、最高裁判所裁判官の国民審査があります。

投票できる方は

今回の選挙に投票できる方は、次の方々です。
越路町に住所を有し、昭和三十五年六月二十三日以前に生まれた方。
今年二月二十八日以前に、越路町の住民基本台帳に登録されている方、または、転入届をされた方。

投票方法は

投票は、参議院通常選挙の地方区と全国区、衆議院総選挙、最高裁判所審査を同時に行います。投票所に掲示してある氏名掲示板等を見て、投票用紙と候補者の名前をまちがわないように書いてそれぞれの投票箱に入れましょう。投票用紙の色は次のとおりです。
参議院通常選挙
地方区 薄黄色
全国区 白色
衆議院総選挙 薄水色
最高裁判所審査 薄桃色

不在者投票

投票日に投票所へ行けない方は不在者投票ができます。
不在者投票される方は、宣誓書(用紙は選挙管理委員会にあります)を提出して投票することになりますので、印鑑持参のうえ選挙管理委員会へおいでください。
不在者投票できる期間
参議院議員通常選挙 五月三十日—六月二十一日
衆議院議員総選挙 六月二日—六月二十一日
※最高裁判所審査 六月十二日—六月二十一日

郵便による不在者投票

重度身体障害者は、郵便による不在者投票(在宅投票)ができます。投票用紙及び封筒の請求期限は、選挙期日の四日前(六月十八日)までとなっていますので、早め手続きをしてください。

入場券の配布

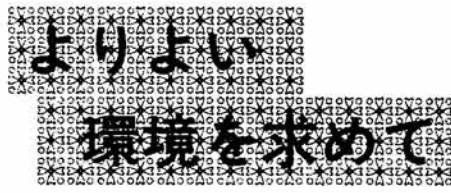
投票所入場券は六月十四日頃から配布します。
入場券には投票時間、投票場所等が記載してありますから投票される時は、おましがいのないようになしてください。
もし入場券がお手もとに届かない場合は、お手数でも選挙管理委員会までご連絡ください。



明るい選挙はわたしたち一人一人の手で

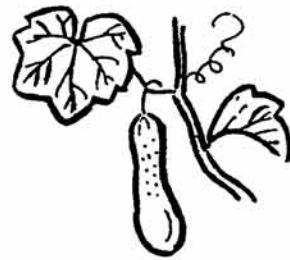
衆議院議員総選挙立会演説会
日時 六月九日(月) 午後一時より
場所 越路町市民体育館

選挙に関するお問い合わせは
越路町選挙管理委員会へ
越路町役場二階
☎二一三一一番



環境週間
6月5日～11日

わたしたち町民が望む、暮らしやすい生活環境とは——まずはさわやかな空気、そして静けさ、のびのびと手を振って歩ける通り、緑あふれる公園、そして何よりもゴミのない清潔な町など、いろいろあげることができます。
しかし、このような快適な環境も、ただ待ち望んでいるだけでは、なかなか実現しません。
ことに地域の、近隣社会の環境美化は、そこに住み生活するわたしたち自らの心くばりとお互いの協力が必要です。
六月五日は「世界環境デー」。わが国では、この日から十一日まで一週間は「環境週間」で、このテーマは「よりよい環境を求めて」です。
快適な生活環境をつくるために、わたしたち自身の身近な環境問題を目を向けてみましょう。



快適な生活環境は

一人一人の公衆道徳から

道路や公園、川などにゴミを捨ててはいけないことは、だれもが知っています。
また、公園や行楽地などで花をとったり、芝生を荒したり、あるいは、ところかまわずタンやツバをはくのは、公衆道徳に反する行為であることを、わたしたちはよく知っています。
このようなマナー、あるいは公衆道徳を守ることによって、わたしたちの快適な生活環境が維持されることは、いうまでもありません。
ところが、実際はどうでしょう。総理府が昨年七月に行った「社会意識」についての世論調査をみると、十人のうち七人までが「公衆道徳は守られていないと思う」と答えています。
では、どうした場合に公衆道徳が守られていないと思うかという

道路や川などにゴミを捨てる。	51%
公衆施設を汚す。	30%
公園や行楽地で花をとったり芝生を荒したりする。	20%
タンやツバなどをところかまわずはく。	10%

問いに対して、次にあげるような生活環境に関するものが多くなっています。



こうした点からも、公衆道徳と快適な生活環境づくりは、切っても切れない関係にあることがわかります。
自分一人ぐらいゴミを捨てたって……というような気持ちでいると、いつまでたっても「よりよい環境」は実現しません。
わたしたちみんなの協力こそ、快適な生活環境への「近道」です。



ゴミの再利用で「一石三鳥」

不燃物収集日	ゴミ収集日	
	毎週	午前
5日	岩野(仲島除) 釜ヶ島、浦花、中島、西野、朝日	来迎寺(停車場) 白山
10日	岩野(仲島除) 釜ヶ島、浦花、中島、西野、朝日	来迎寺、神谷
12日	来迎寺、朝日	塚野山、神谷
17日	沢下条、飯塚	東谷、西谷
20日	岩田、不動沢	飯塚、朝日、沢下条
22日	来迎寺	浦
25日	東谷、西谷	
30日	塚野山、小坂、菅沼	不動沢、小坂、菅沼

時間は午前8時までに提出 時間は午前の地区は8時まで午後の地区は13時までに提出

ゴミ・不燃物は 収集日に出そう

最近、町内のゴミ収集場所に、収集日でない日にゴミや不燃物を出される方がいます。
地域の環境美化の保全、また、ゴミ収集場所に近い家庭への迷惑などを考えて、ゴミや不燃物は、決められた日・時間にきちんと出しましょう。

清潔・処理費用が少なくてすみ、同時に環境の美化につながるという「一石三鳥」の効果をおげることが出来ます。
ゴミは選別して、それぞれの回収ルートにのせましょう。

よい歯で・よくかみ・よいからだ

歯の衛生週間 六月四日(土)

乳歯は永久歯の水先案内人 子供のむし歯は一生ひびく

心身の健康と切っても切れない関係にある歯。その歯をいつまでも丈夫に保つには、むし歯や歯周疾患(歯そのものの病気)といった歯の病気に罹らないよう、ふだんから歯を清潔に保つことが大切だ。

子供の歯——乳歯ははずれ永久歯に抜け代わるのだから、少々むし歯になってもたいしたことはない——などと軽く考えていては、後々とり返しつけないことになり、六・七歳になると、乳歯がぶらぶらになって、やがて抜け落ちますが、この乳歯こそ、その後にはえてくる永久歯——一生使う大切な歯——の基礎となるのです。

歯並びが悪いのは、顔だちにひびくばかりでなく、むし歯や歯周疾患の原因にもなります。むし歯の原因は、子供は心身ともにまいつつてしまい、その結果は食欲不振、偏食という悪循環をたどることになります。発育ざかりの子供の身長や体重の横ばい状態がよくみられるのも、むし歯が原因である場合が多いのです。また、むし歯のために微熱が続き、リンパセンがはれ、さらに心臓病や腎炎などの全身病を起す場合もあります。

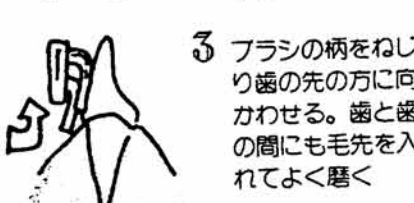
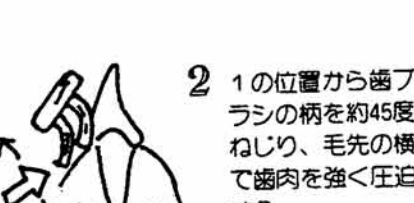
子供のむし歯は、進行が速いのが特徴です。そのうえ、一本一本がむし歯になるというよりも、一度に数本がむし歯になることが多いのです。子供の歯は歯質が薄いので、むし歯になっても治療がしにくく、そのうえ治療を怖がるなど厄介な面があるので、ふだんの予防が何よりも大切です。少なくとも半年に一回は「定期検診」を受けるのがよいでしょう。

子供の歯は歯質が薄いので、むし歯になっても治療がしにくく、そのうえ治療を怖がるなど厄介な面があるので、ふだんの予防が何よりも大切です。少なくとも半年に一回は「定期検診」を受けるのがよいでしょう。



半年に一回は歯の「定期検診」を
受給者自身が出す届けです
受給者の方は、毎年六月一日から同月二十五日までの間に、児童手当現況届を役場福祉課まで提出することになっています。

とくに子供の場合、歯の成長に大きな影響を与えます。丈夫な子供は健康な歯から——子供の成長と歯について考えてみましょう。



国民年金の特例納付は六月限りで終わります。該当される方で、まだ納入されていない方は、納入されるようおすすすめします。なお、一か月の保険料は四千元です。詳しいことは役場国民年金係(☎二一三二〇八)へおたづねください。

期待される新しいエネルギー開発

行楽期の野山に、ゴミはつきものです。とここで、何気なく捨てているこれらのゴミが、一方で貴重なエネルギーとして活用される——とあれば、ホイと放り捨てようとする手も、ふと一瞬止まることでしよう。

の余熱を利用した「ゴミ発電」です。焼却熱で蒸気を発生させ発電機を回すわけですが、最近の家庭廃棄物は台所ゴミより紙、プラスチックなどが次第にふえてきたために、一段とすぐれた燃料となっています。

力を東京電力に売って一億二千五百万円(五十三年度)もかせいでいます。こうしたことから、東京都では五十五年度から一億五千万キロワットの特発電設備を持つゴミ工場の建設にかかりますが、省資源プラス副収入——の魅力な決め手として、そのほかの都市でも同様のプランが進められています。

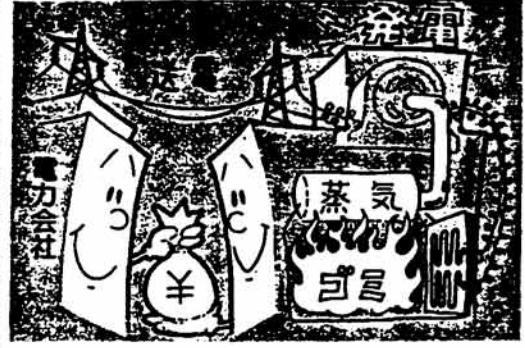
一方家畜などのし尿による「ガス発電」も有望です。国鉄中央線塩尻駅にある長野県



有望な「地域エネルギー」



し尿によるガス発電



総合試験場の畜産試験場のそのいでみましょう。なだらかな緑の丘に点在する牛や豚、鶏の家畜舎から、のどかな鳴き声が聞えてくる牧歌的な風景。それはともかく、ここでは家畜のフンとオシッコから発生するメタンガスを燃料にして発電機を動かす、電灯をとすことに成功しているのです。

家畜のし尿でまかなっており、メタンガスを抜いたし尿は直接畑の肥料にもなります。家畜の排泄物は文字通り「一石三鳥」のエネルギー源というわけです。

また、厄介者の古タイヤなども低温焼却すると、メタンなどの燃料ガス(一本で約九立方メートル)と重油(一本で約二・五キログラム)が得られるのですから、立派な燃料源です。

おいでください年金相談に

国民年金の相談日は、毎月第三火曜日に実施しておりますが、このたび、長岡社会保険事務所の専門担当官による「年金相談所」を特別に開設します。激動する社会情勢の中で、みなさんが日ごろ年金について疑問に思っておられることなど、なんでもよろしいです。お気軽に、ご相談ください。

期日 六月二十七日(金)
時間 午前九時三十分～午後三時まで
場所 越路町役場 第一委員会室

岩塚地区のみなさんへ 自転車・バイクは 自転車置場に 自転車置場に

本年度から岩塚自転車置場が、国鉄官舎跡地(十楽寺消防小屋脇)に移設しました。駅周辺や道路などに放置されますと、交通に支障をきたし、また、付近のみなさんにも迷惑がかかります。自転車やバイクを利用されるみなさんは、このたび移設した自転車置場を利用されるよう、お願いします。

善意の紹介 図書館に本の寄贈

このたび、岩田に住んでおられる田中久美子さんから、たいへんたくさん本を、町の図書館に寄贈していただきました。この善意に深く感謝し、大切に使用させていただきます。町民のみなさまも、読み終わった本で、ほかの人にも読んでほしい、という本がありましたら図書館へ寄贈してください。大切にいたします。

〈行方不明の本〉

最近、行方不明になる本が、相次いでいます。心あたりのある方は、図書館の本棚にそと返しておいてください。図書館にある本は、わたしたち、みんなの本です。大切に——

税金

災害を受けたときは 税の減免手続きを

これからは雨の季節。昭和五十三年の六・二六梅雨前線豪雨のような、大雨による被害が発生することもあります。不幸にして風水害や火災、地震などによって大きな被害を受けたときは、所得税の軽減や免除、あるいは納税が猶予される救済措置がもたらされています。

これらの救済措置を受ける方法としては、次の二つの方法があります。

一つは、「所得税法」に定める雑損控除による方法と、もう一つは「災害減免法」に定める方法で、



いずれか有利な方法を自由に選ぶことができます。

雑損控除による方法

災害によって住宅や家財などの資産に受けた損害額が、その年の合計所得金額の10%を超えるときは、その超える金額が所得金額から控除されます。

この場合、控除額が大きくて控除しきれないときは、翌年以降三年間に繰り越して控除することができます。

災害減免法による方法

災害によって住宅や家財に受けた損害額が、その住宅や家財の価額の50%以上で、しかも、その年の合計所得金額が四百万円以下の場合には、次の表のように所得金額に応じて、所得税額が軽減あるいは免除されます。

災害減免法の計算

合計所得金額	所得税額
200万円以下の場合	全額免除
200万円を超～300万円以下	1/2の軽減
300万円を超～400万円以下	1/4の軽減

雑損控除のように、その超える金額を翌年以降に繰り越すことはできませんので、ご注意ください。

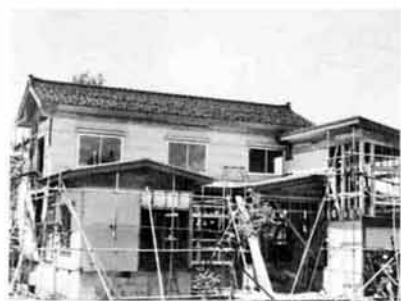
軽減・免除を受けるには

雑損控除や災害減免法による所得税の軽減、免除は、いずれも確定申告によって、その適用を受けることになっていますが、確定申告の前でも、事業所得者は予定納税額の減額を申請することができますし、給与所得者の場合には、源泉所得税の徴収猶予や還付を受けることができます。

なお、手続きなどの詳しいことは、長岡税務所 ☎三三二〇七〇 か、税務相談室 ☎三三二五二二へおたずねください。

税についての意見や要望あるいは苦情を、国税モニターにお伝えください。税務行政を反映させる長岡税務署管内のモニターは、来迎寺の長谷川清治さんです。(☎二二四三三)

不動産取得税(住宅・住宅用地) 軽減措置が改正されました



住宅や住宅用土地を取得した場合の軽減措置が、次のように改正されました。

主な改正点

- 従来から認められていた新築住宅の軽減措置(一戸について三百五十万円を価格から控除)が、次の要件を具備する住宅に限定されることになりました。(昭和五十五年七月一日以降建築分から)
 - 床面積 百六十五平方メートル以下であること。
 - 評価価格 一平方メートル当たり八万七千円以下であること。
 - 前記1の軽減措置が、中古住宅にも一定の要件のもとに適用されることになりました。(昭和五十五年四月一日以降取得分から)
 - これらの軽減措置等は取得の日から六十日以内に申告がなされた場合に限り適用されることになりました。(昭和五十五年四月一日以降取得分から)
- ※ この取扱いについての詳しいことは、次のところにお問い合わせください。
- なお、取得申告書は財務事務所、町役場にありませぬ。
- 長岡市四郎丸沖田一七三、二 長岡財務事務所
直税課(不動産係)
☎二五八三三四一三二一
内線 二〇四、二〇六

子供 水の犠牲者

交通事故のほ 二倍

六〇八月……とくに二注意を

毎年、六月を迎えると、子供の水の事故が増えはじめ、夏休みを含む六、八月の三か月間は、一年のうちでも水による犠牲者が最も多い時期です。

昨年(昭和五十四年)の例を見ると、六、八月中



に、海や川、池あるいは用水路などで亡くなったたり行方不明になった子供(中学生以下)は、全国で五百十人を数えています。

同じ時期に交通事故で亡くなった子供二百七十六人に比べますと、

ほぼ二倍の犠牲者が出ています。年齢別にみますと、五百十人の犠牲者の半数、二百五十五人が就学前の幼児です。このうち八割近い二百三十三人が用水路や海、川、池などに「転落」して亡くなっています。

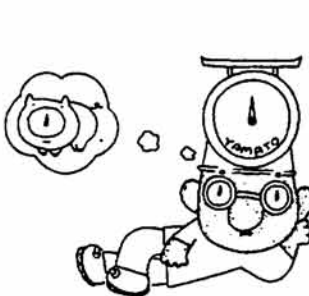
小学生の場合は、百九十七人のうち、水泳中や魚をとって遊んでいる間に「深みにはまって」しまったケースが最も多く、八十一人が四十七人となっています。中学生では、五十八人のうち約半数が水泳中に「深みにはまった」り、「波にさらわれて」亡くなっています。

このような水の事故の約七割が保護者がそばにいないときに起きています。この時期は、とくに水遊びをすることが多いので、ふだんから子

供の遊び場所を知っておき、危険な場所には子供たちだけで行かせないようにするなど、保護者の配慮が必要です。

そのほか、子供を水の事故から守るため、とくに次のようなことに注意しましょう。

- 近くのため池や用水路などが、危険なまま放置されているときは、所有者などに伝えてサクヤフタなどを設置してもらおう。
- とくに雨が降った後などは、川や用水路の水位が上がっており、危険です。子供を近づけないように気をつける。
- 水辺にいるときは、子供から目を離さないようにする。
- 子供だけで危険な水辺で遊んでいるのを見かけたときは、ひと声かけて注意し、もっと安全な場所へ遊ばうにむける。



六月七日は 計量記念日

とんちクイズに「綿一トンと鉄一トン、どちらが重い?」というのがあります。もちろん同じなのですが、うっかりすると「鉄のほうが」といつてしまいそうです。近ごろでは「はかり売り」が少なくなりましから、わたしたちは、量や重さなどの計量に対してあまり注意をしないようです。たとえば、食料品店ではミソ、肉をはじめとして、袋づめやパック入りの商品が幅をきかせています。

ヨネックス杯 開催案内

バトミントン

大会要項

します。

日時 昭和五十五年六月二十九日(日)午前八時三十分

会場 塚山小学校 体育館

参加料 一人三百円

参加資格 連盟会員のみ、ただし、当日入会を受け付けますので、多数参加願います。

種目 ●シングルス(男女別)

男子 A級、B級 初心者
女子 A級、初心者

●ダブルス(男女別)

男子 A級、B級
女子 A級、B級

申し込み ヨネックススポーツ(株)

白井信子(☎四一二二二)

一)または、町教育委員

会・内山隆(☎二一四六五六)へ。

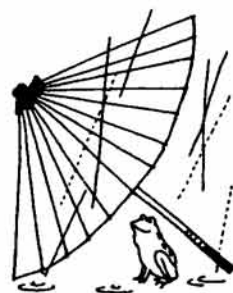
文芸欄

俳句

大矢銀風子
 粽結ぶ家風の型をうけつぎて
 更衣背丈伸ぶ娘に当て、縫ふ
 平賀 静山
 街の角陽を避け移し苗を売る
 衣更えてお、らかに座す一人居間
 上田ひろ子
 病床に日を重ね居て更衣
 弥彦嶺に残照ありて田植終う
 五十嵐宇声
 苗売や山家の留守へ声をかけ
 田中 芳治

越路俳壇

大平サダ子
 余花の下心で拝む野の仏
 松井 登代
 山路来て在りし日の如余花淋し
 余花に読む碑文に伯父を偲ぶなり
 夫の忌や経読む憎に余花の散る
 平沢 たづ
 余花の雨はれて半す道祖神
 本結び亡母におそはる粽かな
 田中 芳治



田植する娘の首笠のゆれにける
 小林満寿子
 忠魂碑仰げば瀟る、余花の雨
 結び立ての粽みやげに京の旅
 白井 久蔵
 静かなる森の中なる余花一樹
 持て余す熱さや粽試し食ふ
 番場 春三
 粽結ぶ母に似て来し妻を見る
 旅の子に心馳せつ、粽結ぶ
 永橋 雪人
 虫除けの臭いほのかに更衣
 ゴンドラの宙吊りさわぎ余花の山
 高橋 雨峰
 事故現場一東添えし余花の雨
 粽結ぶ保母と並んで施設の子
 高橋 雨峰
 平石 あき

余花ちるや山田の田植の終る時
 山影の寒々として余花の雨
 米山 節子
 粽結ぶ厨に女の座を占めて
 粽結ぶ笹の首さに曳かれつ、
 横 助蔵

若葉山折々余花の散りて来る
 学童は皆一斉に更衣
 高橋 市良
 粽の荷重く一連はづしけり
 笹だんご届きふるさと偲びけり
 内山 香葉
 譲り合ひ貰い合いして食ふ粽
 粽解く健やかにして糸切歯
 大矢 銀潮

余花の山ひねもす響く木樵る音
 田植人列なして出る山田の奥

作文

文化都市東京

岩塚小学校六年 長東裕美子
 政治、経済、交通など、あらゆるものが日本の中心となっている東京。
 人間の体でいうと、日本の心臓部ともいえる東京。
 私は、この修学旅行で、東京の様子を自分ではっきりと確かめたいと思った。
 東京は、私たちの所とちがって、ビルや家がびっしりとすきまなく

たっている。また、新聞社、出版社、放送局、図書館、美術館、博物館、競技場など色々な建物がある。
 建物だけでなく、人口もそれにも、まさるすこいもので「マンモス都市」といわれているくらいだ。
 そのため交通もすこい混雑で、道路、空港、港などは、観光客、買物客、通勤者などですこくこみあっている。
 このような、混雑ではいつ事故がおこるかわからないので、今では色々な設備が整っているそうだ。
 このように、すべてが、日本の中心になった東京。しかし、その

ために過密都市になってしまったという。
 大気汚染、水の汚染、悪臭、地震沈下、騒音、振動などのため、住民の生命、財産をおびやかされるようになってしまった。
 大気汚染、水の汚染は、工場で重油を燃やすとき発生するガス、ゴミなどが汚れた空気の実体だといふことだ。また、川ぞいの工場からの排水、家庭からの生活排水のたれ流しが、汚れた水の原因なのだそうだ。
 また、騒音、振動の原因は、特に飛行機、自動車、電車などだ。ことに、自動車は、どんな道でも通るので、ガスを排出する音、エンジン音などが騒音になるといふことだ。その他に、工場を出す騒音、振動、地下鉄工事、ラジオ、テレビの音、宣伝放送もある。せまい地域に集中して家が建っている東京では、色々な音がすぐ家にとびこんできて、東京は大変だろ

急げきな人口の増加と、経済活動が活発化してきた東京。それにつれて、ゴミの量がどんどん増加してきた。
 この家庭でも、バックづめの食品を買うようになったことや、修理して使うより、新品を買う人が増えてきたことから、ゴミの増加に関係したのであろう。
 また、そのゴミをどうやってしまつするのかという問題も今では問題になってきているらしい。
 このように、政治や文化などが発達していることなど反面はよいが、人々が多くの問題になやまされていく。

私は、このような文明都市東京を見学して東京に住む人々の問題点や、東京の政治、文化、交通を学びとり本当にためになり良かったと思う。そして、国民みんなが平和で住みよい生活を送れる様にと願ひ東京を後にした。

自衛官募集 国の守りに若人の力を

二等陸・海・空士



応募資格は、採用予定日の一日現在十八歳以上二十五歳未満で日本国籍を有する者。
 試験期日及び試験場は 受付のときにお知らせします。
 試験科目は 筆記試験(国語、数学、社会)、口述試験、身体検査、適性試験(知能、性格)を行います。
 合格発表は 試験後おおむね一か月後に採用予定通知書で、合格者に通知するとともに入隊案内をお送りします。
 入隊後は 採用の日をもって二等陸士、二等海士、二等空士に任命されます。陸上は二年(技術関係は三年)、海上及び航空は三年を一期間として任用されますが、永年勤務希望者は、特別の支障がない限り、二年を任期として、継続して再任用されます。
 なお、募集に関し詳しいことは越路町役場総務課(☎二一三二一)へおたずねください。

危険物取扱者試験のお知らせ

昭和五十五年第一回危険物取扱者試験を、次のとおり行います。
 試験の種類
 甲種、乙種(第四類)、丙種、
 試験の期日
 七月二十九日、午前九時三十分
 試験の場所
 長岡市水道町五丁目 東中学校
 願書受付期間
 六月二十五日、七月三日まで
 受付手数料
 甲種 三千元、乙種 二千元

新規学卒求人説明会のお知らせ

昭和五十六年三月の新規学卒業者を対象とした求人者の受付は、今年も七月一日から開始されますが、これに先立ち次により、求人説明会を開催しますので、ぜひ参加されるようお知らせします。
 日 時
 昭和五十五年六月十九日(木) 午後一時三十分より
 会場
 長岡商工会議所五階大ホール
 説明内容
 ・昭和五十六年三月新規学卒求人の申込方法について
 ・各種援護制度について
 ・質疑・懇談

停電のお知らせ

東北電力

- 六月六日 九時～十三時西谷
- 六月十一日 九時三十分～十二時三十分 白山団地、来迎寺
- 六月十九日 九時～十三時 東谷、不動沢
- 六月二十七日 九時～十三時 朝日、十楽寺、中島(飯塚)、飯塚、沢下条

6月分有線放送番組予定表

日	月	放送時間	番組名	放送所
2	月	19:00-19:30	営農アワー	普及所
4	水	19:00-19:30	役場だより	役場
5	木	19:00-19:30	生活の窓	中央病院
6	金	19:00-19:30	学校だより	東谷小学校
9	月	19:00-19:30	営農だより	塚山農協
11	水	19:00-19:30	役場だより	役場
12	木	19:00-19:30	暮らしの窓	普及所
13	金	19:00-19:30	マイク訪問	有放
16	月	19:00-19:30	営農だより	来迎寺農協
18	水	19:00-19:30	農協だより	共済組合
19	木	19:00-19:30	学校だより	越路小学校
20	金	19:00-19:30	防災だより	役場防災
23	月	19:00-19:30	営農アワー	普及所
25	水	19:00-19:30	役場だより	役場
27	金	19:00-19:30	有放広場	有放
30	月	19:00-19:30	営農アワー	普及所

◎ 募集案内

国にとって大切なことはたくさんあります。産業、貿易、文化なども国の繁栄にとっては大切です。しかし、国民の生命と財産、国土と国家の平和を守ることは、ほかのなにものにもましてゆるがせにできない重要な仕事です。
 陸上自衛隊は国土防衛のために、海上自衛隊は海上の防衛のために、航空自衛隊は空の防衛のために、あえたずさえて活躍しています。
 この自衛隊を支えているのは若い自衛官です。
 防衛庁では、次により自衛官の募集を行っています。

町民健康づくり重点目標

昭和五十五年度町民健康づくり運動の方針については、去る三月四日開催された町健康づくり推進協議会の諮問に基づき、次のとおり推進したいので町民各位のご協力をお願いします。

今年度も成人病の予防対策を重点に取り上げ、特に循環器検診については、三十五才以上六十四才までの全町民を対象に検診をすすめ、食生活指導を通じて脳卒中予防及び糖尿病予防について、きめ細かな相談会をもちたいと計画しております。

又昨年度に引き続き町内四地区(岩野・神谷・岩田・塚野山)を重点地区として食習慣の点検や、うす味でバランスの取れた栄養診断・栄養講座等を計画し、地域食生活改善推進委員の協力を得て、地域に密着した食生活を取り入れたいと思えます。

更に健康相談会やくらしの相談会を開催し、地区民の健康管理と話し合いの場を作りたいと計画しております。

次にむし歯予防についても積極的に取り組むたいと思えます。保育所等については、昨年度よりハミガキ教室を開催し、ハミガキ

の励行について指導会を行ないましたが、今年度も町内保育所の園児及び母親を対象に実施したいと計画しております。

また、小・中学校の生徒・児童については、フッ素洗口の実施について引き続き検討を重ね実施に向けてご協力いただきたいと思えます。

このほか、元気で長生きをモットーに栄養・運動・休養の調和のとれた日常生活が営まれるよう精神的な健康や運動不足の解消、肥満・貧血などの防止等保健衛生上の諸問題についても、町民一人一人の自主的なご協力をいただきながら推進してゆきたいと思えます。

次に今年度計画しております各種検診事業について、次表のとおり日程を定めましたので、最寄りの会場で検診を受けられるようお勧めします。

なお当日都合のつかない方は他の会場でも受けられますので、一年に一回は必ず検診をうけられ自分の健康は自分でチェックされるよう心掛けてください。

「今健康だと思っておられるアナタ、仕事に追われて、検診を怠っておりませんか」

レントゲン検診

対象
16才以上で学校、勤務先等で受診される方を除き全員が該当いたします。ただし妊娠中の方は申し出ることで受ける必要がありません。

実施月日	実施会場	実施時間
7月	小坂公民館	午前10:00~10:30
	菅沼公民館	午前11:00~11:30
	塚野山集落センター	午後1:00~2:00
25日(金)	西谷集会所	午後2:30~3:30
7月	不動沢公民館	午前10:00~11:30
	28日(月)	岩田公民館
7月	飯塚児童館	午前10:00~12:00 午後1:00~3:00
	29日(火)	
7月	総合福祉センター	午前10:00~12:00 午後1:00~3:00
	30日(水)	
7月	浦区事務所	午前10:00~12:00 午後1:00~3:00
	31日(木)	
8月	神谷公民館	午前10:00~11:30
	5日(火)	西野区事務所
8月	釜ヶ島集会所	午前10:00~11:30
	岩野集落センター	午後1:00~2:00
	6日(水)	仲島大塚勇助宅
8月	東谷生活改善センター	午前10:00~11:00
	7日(木)	越路町役場

◎最寄りの会場で受けて下さい。
◎この検診の結果は30日以内に異状ある人のみ連絡します。

子宮ガン検診

月・日	会場	受付時間	月・日	会場	受付時間
6・5	石津農協	P.M 1:30~2:30	6・17	浦区事務所	P.M 1:30~2:30
6・11	塚山農協	A.M 9:30~10:30	6・26	岩塚農協	P.M 1:30~2:30
6・11	岩塚農協	P.M 1:30~2:30	7・3	神谷区事務所	P.M 1:30~2:30
			7・24	町福祉センター	P.M 1:30~2:30

胃ガン検診

月・日	会場	受付時間	月・日	会場	受付時間
6・30	塚山小学校	A.M 8:00~10:30	8・1	越路小学校	A.M 8:00~10:30
7・1	〃	〃	8・4	岩塚農協	〃
7・2	岩塚小学校	〃	8・5	〃	〃
7・3	越路小学校	〃	8・6	〃	〃
7・4	町福祉センター	〃	8・7	浦区事務所	〃
7・5	役場	〃	8・8	〃	〃
7・31	越路小学校	〃	8・9	岩野集落開発センター	〃

循環器検診

月・日	会場	受付時間	月・日	会場	受付時間
7・8	塚山集落開発センター	A.M 9:00~10:30 P.M 1:00~2:30	7・15	神谷区事務所	A.M 9:00~10:30 P.M 1:00~2:30
7・9	〃	A.M 〃 P.M 〃	7・16	岩野集落開発センター	A.M 〃 P.M 〃
7・10	町福祉センター	A.M 〃 P.M 〃	7・18	岩塚農協	A.M 〃 P.M 〃
7・11	岩塚農協	A.M 〃 P.M 〃			



広報 朝日

1980
6月
(特集号)

発行/越路町役場(新潟県三島郡越路町) TEL (02589) 2-3111 印刷/大川印刷株式会社

健康づくり 3号



親子でトレーニング教室へ

人類の敵「ガン」を追放するために

早期発見・早期治療を!

ガンは依然として「人類共通の敵」という形容がピッタリの存在です。昭和五十三年のわが国の死者の死因別をみても、脳卒中に次いで第二位を占め、十五万余人が死亡しています。これは三分二十秒に一人の生命が奪われている勘定です。しかも、注意を要することは、脳卒中は、五十二年に比べると減っているのに、ガンは逆に増えてきています。

その内訳をみると、わが国の代表的なガンで、世界の王座を占めているのが胃ガンですが、これは完全に頭打ちになり、減りはじめています。それに代わって目立って増えてきているのが、肺ガンと肝臓ガンです。また、そのほかのガンの死亡者も軒並みに前年より多く、これまでの「大口」子宮ガンが、ほとんど横ばいというのが注目されています。ガンは、年齢的には四十歳前後から死亡カーブが急上昇を見せ始め、最大のピークが六十五歳から七十四歳の年齢層にあることから、今後、平均寿命の延長とともに、わたしたちとガンの戦いが、ますます厳しくなるでしょう。

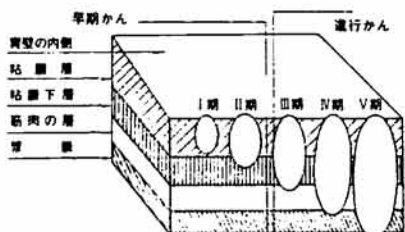
ガンの正体が解明されて、完全な予防法なり治療法がない限り、検診により、早期発見、早期治療の原則に忠実に従うほかないのが実情といえましょう。

肺ガン

最近ふえてきた肺ガンは、胸部のレントゲン写真だけでは決め手になりません。しかも肺ガンは、レントゲンの陰影が小さいうちに早期発見することが大切です。呼吸器の病気で、しばしばタンの検査が決め手になります。タンの中に結核菌が発見されれば肺

結核、ガン細胞が発見されれば肺ガンといえるわけで、これをタンの細胞診といいます。最も一回の検診ですぐ決まることは少なく、何回か検査するのがふつうです。四十歳すぎでヘビースモーカーの人で、タンの定期的な検診をしたほうがよいでしょう。

胃ガンの進みかた



胃ガン

胃検診で最も多く発見されるのは、胃・十二指腸潰瘍で、次いで胃ポリープ（胃の良性腫瘍）と胃ガンなどです。

最近、胃・十二指腸潰瘍は、手術することなく内科保存療法で治癒するケースが多いのです。あまりにも進みすぎて大きな潰瘍があるときや、大量に吐血や下血する潰瘍、あるいは、再発をくりかえす場合には、手術が必要で

胃ガンの場合も、早期ガンでは手術すれば完治します。胃の壁は内側から粘膜層、粘膜下層、筋層、漿膜からできていますが、粘膜から発生するガンが粘膜層か粘膜下層にとどまっているのが早期ガンです。これを早期に発見するためには、ぜひ定期検診が必要です。

子宮ガン

子宮ガンには、すぐ入口にガンのできる頸ガンと、奥のほうにできる体ガンがありますが、日本人に多いのは頸ガンで、体ガンはほんの一割にすぎません。しかも、幸いなことに入口の頸ガンは早期に発見されやすく、したがって完全になおしやすいのです。

子宮頸ガンの進行状態と、手術による治癒率をみますと、進行度0-I期の早期ガンのうちに見つけて手術すれば百%なおることがわかります。子宮ガンがある程度進行すると

乳ガン

出血しますが、色はごくうすいピンクか褐色ぐらいいです。しかし、ほんとうに初期のガンはなんの症状もないものだから、やはり、毎年の定期検診が最も有効ということになります。

乳ガンは、ほかのガンと比べて二つの点で違いがあります。一つは、ホルモンにより左右され、女性ホルモンのない男性や、卵巣をとってしまった女性には、きわめて少ないことです。二つめは、自分で早期に発見できることです。自分できわつてみると、乳房にしこりのある人は意外に多く、しこりがあったらガンとはかぎりず、乳腺炎や乳腺症など良性のしこりの方がずっと多いのです。

しかし、なにかしこりを感じたときは、検診のときに、医師に相談し、早く外科医にかかり確めてもらいましょう。

早期発見 100%

治癒率

進行度	ガンの進行状況	治癒率
第0期	子宮入口の粘膜部のみ	早期がん 100%
第I期	ごく初期	80%
第II期	粘膜の下の組織	50%
第III期	頸部のまわりの組織に進行	30%
第IV期	全身に飛び火(転移)	?

(財) 総研調べ

す。それは、内臓の分泌活動は明暗の周期変化に大いに左右されるということなのです。

例えば、日光の明るさの中では内臓の生理作用がリズムカルに働きますが、光が弱まり、たそがれから、やがて暗くなると急に低下するということが明らかになっていきます。そういうのは、梅雨どきの長雨のときなどは、一日中、たそがれに近い状態のときさえあります。

賢明な梅雨対策はあるか

体に不快で憂うつな梅雨の季節を、どうすればいいか——日常生活の面から梅雨対策作戦をデザインしてみましょう。

前にも述べたように、梅雨による最大のデメリットは、発汗作用が妨げられ、体の生理的活動を低下させられることにあります。

そこで、毎日入浴をして体の表面に停滞している汗を流してやるのが大切です。これは、同時に体を清潔に保つ意味もあります。たまにはサウナ風呂に入ると、人為的に大汗をかかせ、皮膚内の水分の排せつを促進させ、老廃物を流すのがいいのです。そして、鈍っている皮膚に冷水を浴びせて

ズムが狂ってくるケースも少なくないといえます。

これは、人間の長年の習慣からくる生理リズムのクラクリといえます。つまり、明るくなると活動開始の合図が脳皮質から伝達され、反対に、暗くなると休息の命令が飛ぶからとみられています。そこで、うっとうしい梅雨どきに室内ですごすときは、できるだけ照明を明るくして、体の調子を整えるよう心がけましょう。

刺激を与えてやるのが必要です。皮膚呼吸や発汗作用が人浴などによってスムーズに行われれば、それに伴って腸や肝臓、脾臓を初めいろいろな内臓器官の活動にも好影響をもたらすし、ひいては、それがあらゆる内臓器官に指令を与えている脳皮質にノーマルな活動を促す好結果になります。

ジメジメした不快な気分の中で、食欲も出ず、疲労感だけが残る——といわれるのは、内臓諸器官と脳皮質の働きが全般的に低下しているからなのです。そこで、ひとふろ浴びる前に、体操や運動をして汗を出し、入浴してすっきり洗い流し、サッパリした気分がよく眠るのが、梅雨対策の最も効果的な処方せんといえましょう。

梅雨どきを乗り切る生活の知恵

梅雨どきは、とかく疲労がつり、体がけだるくなって健康をそこないがちです。おまけに人体に有害な細菌は、大いにはびこるシーズンとあって、食中毒が発生しやすくなります。この不快な季節をすこやかに乗り切る方法は——

食中毒が花ざかりの季節

梅雨には、うんざりという人間と違って、高温多湿の気象条件を非常に好み繁殖してくる生体がい

ます。それは、腸炎ビブリオ菌を初めとするいろいろな細菌で、このシーズンになると、食中毒の記事が新聞をにぎわすのもそのせいです。食中毒は、腐ったものを食べたことが原因だろうと思っている人



(3) 広報こしじ

発汗を防ぎ新陳代謝を妨げる

六月の声を聞くと、いよいよ梅雨が南からやってきます。すると、とたんにジメジメしてムシ暑という梅雨どき特有の天候が続く、不快指数がいきおい高くなってきます。実は、この不快指数の高くなるのが、人体のメカニズムに調整をきたす大きな要因となります。なぜだろうかと、不快指数が高ければ高いほど、

代謝を活発にするもうひとつの作戦

ところで、人体の新陳代謝が梅雨どきになると鈍くなる原因に、もう一つのカラクリがあるそう

梅雨どきの台所

女子栄養大学講師 東畑 朝子

北海道を除いて、日本中が六月から七月にかけては、うっとうしい梅雨に入ります。このころは梅雨よりも衛生の点に注意してほしいものです。食中毒の六〇%、原因不明のものを除けば、その大部分は、細菌性の食中毒なのですから、台所の衛生には、常に気を配ってほしいものです。

腐ったものを食べないようにすることはできません、細菌がついていくかどうかは、なかなか見分けがつかないものです。そこで梅雨どきは、とくに次の点を忘れずに実行してください。

- ① 手を洗うこと。
- ② 食物には、手まめに火を通すこと。加熱することで細菌はほとんど死滅します。
- ③ 乾燥させること。特に、ふきん、まな板、菜ばし、台ふきなどは要注意です。
- ④ ハエの駆除をすること。ハエは平均気温が摂氏十一度以上になると飛びかいます。

胃腸病が多いという話しは聞きませんが、それは川が干上がるほど乾燥しているからで、細菌の繁殖が抑えられているからです。日本のように高温多湿の国では、何はともあれ、乾燥することに努めて下さい。

梅雨の晴れ間を見て努めて日光に当てることはもちろんですが、ふきんにアイロンをかけるなり、電子レンジでふきんや台ふきを乾燥させることもよいでしょう。たとえ、真っ白なふきんでも、湿っているものには、細菌が多く見られますが、少し黄ばんでいても、からりと乾燥したふきんでは、細菌はかなり少なくなります。

梅雨どきは、お弁当にも注意してほしいものです。昔から、腐りにくいおかずとして、つくだ煮やつけものが奨められました。塩分の多いおかずは、腐りにくいといっても、健康上から言って好ましくありません。そこで、腐りにくくするために、

- ① 火をよく通す。
- ② 油で揚げたり、炒める。
- ③ 酢やスパイスを十分に使う。

腐りやすいものとしては、薄味の和風の煮物、和えもの、豆腐、煮魚、ひき肉、はんぺんなどがあります。

さらに、お弁当箱、おはし、はし箱、お弁当を包む布など、帰宅したらすぐ洗って、十分に乾燥させて使うようにしましょう。ぬれていたり、湿っていることは、腐ったり、かびが生えたりするものです。また、朝、火を通したおかずや炊きたてのご飯を、お弁当に詰めるときは、冷めてから箱のふたをするようにしましょう。

食中毒に「季節」はありませんが、一年のうちで最も多く発生するのは、なんといつでも夏場と梅雨どきです。

魚、貝など海産物を生で調理したものや折り詰め弁当などに入っている肉、卵などの古くなったものは要注意です。

〈病 状〉

食中毒の潜伏時間——食べてから症状があらわれるまでの時間は短かくて二時間、長いもので三日間といわれています。なかでも多いのは、潜伏時間が十二時間から二十時間ぐらいのもので、吐き気や腹痛、下痢などが起きます。

町民健康づくり 入選標語決まる

先に募集した「町民健康づくり標語」は、おかげさまで応募作品二千八百点に達しました。ご応募されたみなさんに心よりお礼申し上げます。関係者の厳正な審査の結果、次の方々の作品が入選と決まりました。

- 優 秀 健康はあなたの注意と心がけ 西巻 重信 中川 孝
- 佳 作 みんなで健康明るい越路 白井 佳苗 健康な身体がつくる明るい家庭 西巻 重信 伊佐 文也

吐き気、腹痛が起きたら

食後二、三時間で吐き気がするような場合には、ぬるま湯や薄い食塩水をたくさん飲ませ、吐きやすくしてあげてください。幼児の場合は、鼻をつまんで口を開けさせ、指を突っこんで吐かせます。

食中毒

梅雨期は「用心」

食後十時間以上もたつてから吐き、吐かせても効果はありません。食べたものはすでに胃で消化され、指を突っこんで吐かせます。何回も吐かせて胃の中のものを出しきつたら、体を温かくして安静に休ませます。

下剤やヒマシ油を飲ませ、食べたものを早く体外に出してしまおうとするのは、危険です。しろうと判断で処置をしないで、必ず医師の指示に従いましょう。

食中毒とわかったら、何を食べたか思い出し、同じものを食べた他の人も至急連絡し、注意を促しましょう。

「ご存知ですか」



食べすぎに ならないコツ

食事のはじめに野菜をたくさん食べると食べすぎを防げます。つまり、野菜で胃袋の容積を埋めておけば、ごはんを満腹感に達するまで食べても少量ですむというものです。これだと、不足がちな野菜——栄養でいえばビタミン類、ミネラル（無機質）鉄とかカルシウムなどをかなり補うことができるし、一石二鳥。

野菜というときキャベツ、レタス、ほうれん草など葉菜類をすぐに思い浮かべますが、にんじん、大根、かぼちゃ、じゃがいも、玉ねぎ、なす、しいたけなども、季節にあまり関係なく出まわっているし、こういう野菜のほうが、胃袋の容積を埋めるのに都合がよいようです。煮たり、炒めたり、あるいは生のままごうかいどうぞ。

コレステロールって なんだ

「なんだか知らないが、動脈硬化を起すんで、ふえちゃいけないだろう」。よくご存知！でも、自分のコレステロール（血清コレステロール値という）を調べてもらおうという人はなかなか少ないようです。「ふえちゃいけない」ところまでご存知のくせに、うまいものばかり食ってどんどんふやしているのも、最近の日本人。コレステロールは細胞の脂肪成分。だから生命体にはなくてはならない物質。だから、からだのなか（とくに肝臓）で合成されている、血液や卵黄、脳などに多く存在する——と説明されています。

「血液や卵黄に多い」ので、獣肉や卵の食べすぎはよくないということになります。

- ・コレステロールの多い食品
- 卵の黄味、しらす、かずのこ、すじこ、たらこ（要するにタマゴ一般）にしん、わかさぎ、ししゃも、しじみ、かき、うに、さくらえび（つまりまるごと食べるような魚貝、肝臓に多く含まれている）、いか、もつ、豚レバー、カラスミ、

腹が 鳴る

グーッと鳴ったりゴロゴロいたり。とくに女性は、人中で音を立てたらどうしようと心配になり、病気がではないかと思ひこんだりします。腸内は、のみこんだ空気（窒素）や腸内の醗酵ガスなどで、ガスがいつぱい。そのガスが動くときに、腹鳴りが発生します。ガスが押しあいへし合いするのは右わきばらと左わきばら、つまり大腸の曲り角で、とくに左側の押し合いのときに、圧迫感があるので、そんなことから病気になるいかと不安になります。

でも、健康や病気とは無関係。ただ、ストレスが多いと腸も不活発。不活発だとガスの影響も大きくなるというところで、その辺に目を向けてみる必要はありそうです。つまり、運動をして、ストレス解消につとめることがいわば「治療法」というわけです。

寝汗をかく 病気かな？

夏のむし暑いときならいざ知らず、そうでないときの寝汗は、むかし結核のさかんな時代を知っている人は、結核ではと不安にから

れたりしますが、今日、その心配は当たりません。

この寝汗、自律神経の機能がバランスを少しずくずしていると考えましょう。つまり体温調節がうまくいっていないのです。そしてそれは、気づかれなほどストレスから起こっているのです。ストレス解消の工夫——テレビを見るのを減らす、寝る前に散歩などしてからだをすこし疲れさせる、運動をする、趣味に興じるなどして気分転換にうちこんでみるなど、あれこれやってみましょう。

運動と 消費カロリー

わたしたちは食べすぎになつていて、食べすぎるとは、消費カロリーを上まわってカロリーを取り込んでいます。そこで、では、それを運動で使い切り、カロリーの収支をトントンにしてやろうと考えたら、それは甘いのです。だいたいわたしたちは、事務的なデスクの仕事や監視作業の人で二千二百、立ち作業や歩くことので多い人（男）で三千近くのカロリー（女性はその80%）で十分なのですが、それをほかにこえること七百から千カロリーとみられています。これだけのものを減らすには、いったいどれだけの運動をすればよいか？ 次の表を参考に

●1時間当りに消費する カロリー

水泳（遠泳）	400～450 cal
サッカー（チーム）	240～450
バレーボール（練習）	370～700
ゴルフ（砂丘地）	210
なわとび（女）	290～423

●体重1キログラム減らすための 運動時間

散歩・掃き掃除	70時間
バレーボール（トス）	40
キャッチボール・サイクリング	35
卓球・ゴルフ・ふき掃除	25
テニス・バドミントン・美容体操	20
早歩き・登山	17
なわとび	10

してください。やっぱり、食べるのを減らすべきだと、いたくお思いになるでしょう。

