



第 352 号



## 「できるだけ自分で」が 介護の秘けつ

寝たきりのお年寄りなどを家庭で介護している方を対象に、在宅での介護の仕方が、そのコツなどを知ってもらおうとする教室がデイサービスセンターで行われました。

在宅介護では、介護者から歩けるうちは歩いてもらう、車いすに乗れるのであればできるだけ乗ってこいでもらうことが大切で、体を動かすことで会話もはずみ、介護も楽しいものとなります。

そうしたことから、教室ではまず、要介護者を立たせた形でのおむつの交換実技が行われ、パットのあて方などについて説明がありました。

また、要介護者の症状が進んだ場合は、寝たままでの着替えやおむつ交換が必要となります。教室では、ひざを立て両手を体の前で組むことから始まる寝たままのおむつ交換や着替えの実技指導もあり、参加者は熱心に聞き入っていました。

なお、デイサービスセンターでは、介護に関する相談受付や介護用品のあっせんを行っていますので、お気軽にご利用ください。

## 見せてほしい とっておきの作品

### 美術祭 作品の募集

生活の中で絵や書道、写真などを楽しみ、その楽しさを人にも伝えたい！そんな皆さんの人たちの作品を美術祭で展示しませんか。あなたの感性（作品）で、美術祭をおもしろくしましょう。今から作品の製作、準備をお願いします。

- 作品搬入 10月3日（金）  
午後4時～7時
- 作品搬出 10月5日（日）  
午後3時30分より
- 申込先 美術クラブ事務局高橋浩  
☎42-2602又は☎42-2252まで。



### 第9回 三島町芸能美術祭

芸術の秋を演出する「芸能美術祭」の開催日時が下記のとおり決定しました。

- 日時 ●芸能祭 10月5日（日）  
午後1時30分～
- 美術祭 10月4日（土）  
～5日（日）

会場 三島町体育館  
主催 三島町文化協会  
後援 三島町教育委員会

### 第7回全日本丸太早切選手権大会参加者大募集中

## 明るく楽しく元気よく 丸太を切ろうよ！

- 日時 8月16日（土）正午～  
受付は午前10時30分～
- 会場 三島町中央公園
- 種目 ●団体競技（女性1人以上  
を含む4人組）  
●一般競技（男女年齢を問  
わず2人組）
- 申込先 三島町商工会☎42-2504  
申込締切 8月8日（金）

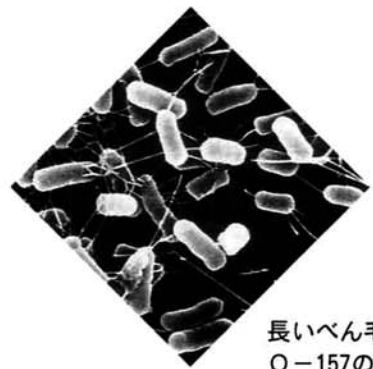


ジャンボな賞品をたくさん用意してあります。優勝者あてクイズもあります。お楽しみに！



**編集後記**

▼先月末、出張で静岡に行った帰り、新潟駅構内にも支店がある新宿の某カメラ量販店でコンパクトカメラを衝動買いしてしまいました。何枚か撮影し、写りがいいのを見ると、これがすこぶるいい。普段広報の仕事で使っている一眼レフカメラと比べてもそんな色がありません。▼最も普及し、性能が向上した最近のコンパクトカメラはピン트가自動的にあうオートフォーカスがほとんど。にもかかわらず、仕上がったものをみると、アレレレ：：ということがあります。一番多い失敗は、シャッターを押すときの手ぶれによるものです。小さく軽いコンパクトカメラは、小さい手で持ってシャッターを押しがちですが、これが手ぶれの原因になります。カメラは片方の手に乗せ親指をたてて支え、背面に顔を押し付けるようにして固定させます。そして、もう片方の手の人差し指の腹をシャッター・ボタンの上に置き、そっと押します。指ではじくようなシャッターの切り方も手ぶれを起こしやすくなります。親指を立てて支えるという形をとるとは、指がレンズにかかるのを防ぐこととなります。コンパクトカメラは、レンズに邪魔が入ってもファインダーからは分かりません。シャッターを押すほうの手指、カメラのひもなども、レンズにかからないよう気を付けましょう。▼この夏、手軽なコンパクトカメラを手に楽しい夏の思い出をよき写真に記録してはいかがでしょう。



長いべん毛を持つ  
O-157の顕微鏡写真

# O-157を 防ぎましょう

「いつ、どこで食中毒が発生してもおかしくない」。O157の汚染は、多くの専門家がそう指摘するほどの全国的な広がりを見せています。

O157は感染から発症までの潜伏期間が4〜8日と長いため感染ルートが解明できないことが少なくありません。原因食品と特定できたものも、その種類は牛レバーから野菜サラダまで多岐に及んでいます。

厚生省では「広範な食品がO157感染の媒体になりうる」としながら、「特に熱を通さない食品の取扱いに注意が必要」と、呼び掛けています。ビニール包装してある野菜やカット野

**加熱しない食品は  
よく洗う。**

**加熱する食品は  
中心部まで十分に火を通す。**

昨年、過去に例を見ない規模で全国に食中毒を発生させた病原大腸菌O157。これまでにすべての都道府県で発生し、9、700人以上の感染者と13人の死亡者が報告されています。(本年5月末現在) 給食センターや飲食店などで厳しい予防体制が講じられる一方、一般家庭での食中毒発生が目立ってきています。

菜は調理前によく洗い、肉や魚は中心部まで十分に加熱して食べる必要があります。

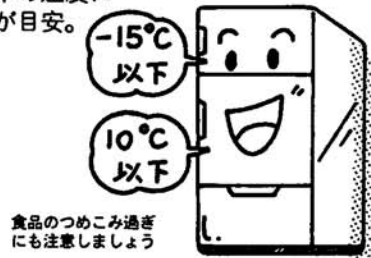
注意すべき食中毒菌は、O157だけでなくありまません。昨年最も多く発生した食中毒は、サルモネラ菌(肉、魚、卵が原因食品、加熱の弱い)によるもので、報告されているだけでも全国で1,630人ももの食中毒患者が出ています。

気温や湿度が高く、食中毒菌が繁殖しやすいこの時期、食品の保存や調理の方法、台所や調理器具の衛生管理には十分注意をする必要があります。食品を取り扱うときは、その前後に必ず手を洗いましょう。

- 生の肉、魚、卵を取り扱う前後に、手・指を洗う。
- 肉や魚を切った包丁やまな板を洗わずに、生で食べる野菜や果物、調理済みの食品を切らない

- 買った食品を持ち帰るときには、肉や魚の水分が他の食品に付かないように、ビニール袋に分けて包む。

- いたみやすい食品は、すぐに冷蔵庫・冷凍庫に入れる。冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下の温度に保つことが目安。



食品のつめこみ過ぎにも注意しましょう

## 食中毒菌をつけない、増やさない 6つのポイント

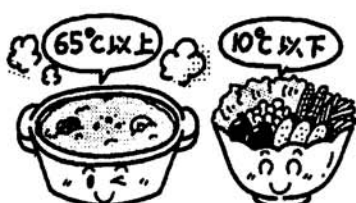
- 時間がたち過ぎた食品は、思い切って捨てる。



- 加熱して調理する食品は十分に火を通す。中心部分が75℃で1分以上の加熱が必要。



- 暖かい料理は65℃以上、冷やして食べる料理は10℃以下に保ち、早く食べる。室温で放置すると、例えばO157は15〜20分で2倍に増えます。



## トピックス

まちかどトピックスでは、町政の動きや町の行事・話題を紹介いたします。  
あなたの身近なところに話題がありましたら、役場広報担当へ連絡ください。

### 汗をほとばしらせ熱戦

## 町民混合バレーボール大会

恒例の「第28回町民混合バレーボール大会」が、6月29日、町体育館と三島中学校体育館を会場に行われました。

男性、女性が混じった31チームが、A、Bのブロックに分かれ、技あり、パワーありの熱戦を繰り広げました。

昨年からの大会は12月から暑い時期に時期を移して開催さ

れ、参加した選手は汗をほとばしらせながら軽快な動きを見せていました。

大会の結果

- ▼Aブロック  
優勝||藤宮A 準優勝||中条  
第3位||上条B・脇野町A
- ▼Bブロック  
優勝||蓮花寺B 準優勝||吉崎  
第3位||鳥越A・上岩井B



## 新装プールに水しぶき 日吉小プールが改修

本格的な水のシーズンを前に日吉小学校のプールが改修され、児童が水しぶきを上げています。同校の旧プールは、塗膜の膨れや剥離、浮き上がり等が見られ、著しく損傷していました。このため、プール全面にシートライニングと呼ばれる塗装が施され、洗顔・水飲用シャワーなども取り替えられました。



改修された旧プール



# 歯の健康 一口メモ 24

## あごが“ゴキゴキ”鳴ったらご用心!!

食事中にあごがゴキゴキと鳴ったり、あくびのとき、あごがひどく痛んで口があかなくなったという経験はありませんか?

これは「顎関節症」という、れっきとしたあごの病気です。“瞬間的にあごが外れたのだろう”と考えるのは早計。というのは、原因不明のめまいや耳鳴り、肩こり、偏頭痛などのからだの変調は、この病気に深く関係していることがわかってきたからです。

顎関節症とは、一口にいえば“あごのズレ”歯科では、虫歯、歯槽膿漏に次いで数が多いことから、第三の歯科疾患と呼ばれ、いま注目を集めている病気です。原因は、①歯並びが悪い、②片側だけかむくせがある、③虫歯があるなど。ほかにも、歯の治療結果が悪かったり、ストレスなどが誘因となる場合もあります。

ところで、このあごの関節「顎関節」は、だいたい小指くらいの太さです。そんな小さな“骨”の故障が、からだ全体の調子をこわしているのですから、油断はできません。あごが鳴ったり、口があげにくくなったら、すぐに専門医に診てもらいましょう。

## 安い番茶も虫歯予防では「極上品」

昔から「お茶をよく飲む人には虫歯が少ない」といわれています。お茶を飲むと、口の中が洗われるからでしょうか? もちろん、その通りですが、そればかりではありません。お茶のなかにはフッ素が含まれているからです。フッ素は、歯を丈夫にし、さらに虫歯菌の活動を押しさえる働きがあることは周知のとおり。

含まれるフッ素の量はお茶の種類によってさまざま。フッ素を多く含んでいるのは、なんと一番値段の安い番茶!! 昔ながらの“おやつに番茶”のとり合わせは、意外にも虫歯予防の一助となっていたのです。

炭酸飲料はよりの昨今ですが、もっと番茶を見直したいもの。

## 保健行事のおしらせ



対象	内容	日時	会場
H7.7~8月 出生児	2歳歯科健診	8月6日(木) 受付 13:15~13:30	保健センター
H7.1~3月 出生児	2歳6か月児歯科健診	8月6日(木) 受付 13:15~13:30	
H6.1~2月 出生児	3歳6か月児歯科健診	8月6日(木) 受付 13:30~13:45	
H8.4~9月 出生児	予防接種 三種混合 1期初回③	7月30日(木) 受付 13:45~14:30	

〈お知らせ〉3~4か月乳児相談の時、乳児健診無料券、神経芽細胞種検査セットをお渡しいたしますので、必ずおいでください。

### 中学生のための公開講座

長岡工業高等専門学校  
☎34・9331

- ストローで橋をつくらう  
日時 7月29日 9時~16時 受講料 2,700円 募集人員 20人
- 新しい物質、不思議な物質を作る  
日時 8月5日・6日 9時~16時 受講料 3,200円 募集人員 30人

パソコンとハイテクマシンで  
ホーム入りバーウエイト  
を作ろう  
日時 8月21日・22日 10時~15時 受講料 2,700円 募集人員 30人

### 埋蔵文化財講座(入門編)

発掘現場・史跡見学  
新潟県教育庁文化行政課  
☎025・285・5511

- ▽日時 9月9日(火) 9時~16時30分
- ▽内容 発掘現場(和島村予定)の見学と史跡・資料館めぐり
- ※バスを利用し移動して見学
- ▽定員 40名
- ▽受講料 無料ですが昼食代として1,000円を当日徴収
- ▽参加申込受付 8月9日~
- ▽受講者には後日日程表を送ります。

### 若者のためのボランティア入門講座

新潟県福祉保健部児童家庭課  
☎025・285・5511

- 「目指せ! ネイチャーボランティア」  
日時 7月26・27日 会場 国立妙高少年自然の家(妙高村) 内容 2テオリア(じっくり見る)すべてはそこから始まる。自然の見方は変わります。身近な里山、雑木林についても考えます。
- 「地域づくりボランティア」  
日時 9月6・7日 会場 狐の嫁入り屋敷(津川町) 内容 自分たちの地域のよさをもう一

度見直してみよう! 意外な宝物を再発見できるかも。地域づくり、まちづくりが今、元気です

- 「KIDSボランティア」  
日時 10月4・5日 会場 県立子ども自然王国 内容 子どもたちとの付き合い方を学びます。作戦を練って、王国に遊びに来て子どもたちと楽しく遊ぼう! 受講料 8,000円
- 「やっぱり、ボランティア」  
日時 11月8・9日 会場 新潟ふれ愛プラザ(亀田町) 内容 車椅子の扱い、やってもらえばそんなにむずかしくない。施設の人たちも、とても親切で元気がです。バリアがぐっと低くな

### いきいき県民カレッジ インターネット情報発信

長岡市中央公民館  
☎32・0437

本講座では、最近話題になっているインターネットについて、初心者を対象に解説と実習を行います。また、パソコンを用いて世界中のホームページ巡りやホームページ作成を体験します。

- ▽期日 8月5日~12日(7日間)
- ▽場所 長岡工業高等専門学校
- ▽受講料 無料(資料代別)
- ▽申込受付は7月25日から。

原料玄米の産地、品種、産年が一目でわかります

ブレンド米の原料玄米の使用の割合が10%単位で分かります。未検査米(\*)の使用割合も分かります。

●精米表示の例

食糧庁精米表示基準に基づく表示				
品名	精米			
	産地	品種	産年	使用割合
原料玄米	A県産	コシヒカリ	8年産	40%
	B県産	ニイガタワセ	8年産	20%
		その他		40%
		(うち 未検査米)		10%
正味重量	5 kg			
精米年月日	欄外記載			
販売業者 又は 精米工場名	○○米穀卸株式会社 ××県○○市△△町1-2 TEL 012-345-6789 ○○米穀株式会社△△精米工場 ××県○○郡△△町1234 TEL 0123 (45) 6789			

精米した日が分かります

販売・製造者が分かります



(新潟県の確認マーク)



(認定マーク)

## 三島町役場 ☎42-2221 (代表)



役場から

あれば安心なればご用心  
米の「認証マーク」

毎日の食卓に欠かせないお米。最近では国内産はもとより、外国産米も含めて、さまざまな種類のものが出回っています。どんなお米を選んで買おうかは、味覚の好みや料理の種類などによって違ってきますが、同時に、消費者として気になるのは、袋の中にどんなお米が入っているかということ。

袋の中身が表示どおりかどうかは、財団法人日本穀物検定協会または、県知事が指定した表示確認組合がチェックを行い、左記のような「認証マーク」または「確認マーク」が付けれられます。精米表示と合わせてお米を買うときの目安にしてください。

### 広域圏ガイドブック・パンフレットを無償頒布

企画調整課 内線323

長岡圏域(三島町など13市町村)の公共施設やイベント、特産品等を紹介したガイドブック・パンフレットを差し上げます。希望される方は企画調整課へお申し出ください。

- 長岡圏域広域市町村圏ガイドブック「知りたいこと図鑑ABC」。A4判冊子。7年3月作成
- 長岡地域広域市町村圏パンフレット「じよんがNAVY」。A1サイズ。9年5月作成。



児童手当現況届  
お知らせの訂正

住民課 内線245

先月号で児童手当現況届について掲載しましたが、その中で手当ては「認定請求をした月から」とあるのを「認定請求をした翌月から」に訂正しおわびします。



なお、転入された方で、児童手当に該当すると思われる方は、受付係に申し出てください。

知っておきたい  
国民年金 Q & A

住民課 内線242

社会保険事務所から前年度の納付書が送られてきました。4か月分の保険料なので、まとめて納めることができます。2か月分以上の未納期間のある人は1か月分ずつ分割納付することができます。分割納付を希望する場合は社会保険事務所へご連絡ください。

国民年金から年金を受けている家族が亡くなりました。どのような手続きが必要ですか?

「戸籍法による死亡の届出」の他に「年金受給権者死亡届」を市町村役場に提出しなければなりません。

「年金受給権者死亡届」の提出が遅れたり、忘れていたりすると、死亡した以降も年金が支払われ、過払いとなった年金を遺族の人などからお返しいただくこととなります。

なお、年金は死亡した月分まで支払われますので、未払いの年金は、配偶者や子どもが未支

女性が家、花いっぱい  
花と緑の教室

長岡市公園緑地課  
☎39・2230

- ▽日時 8月23日(土) 14時~15時30分
- ▽場所 千秋が原ふるさと森管理事務所前
- ▽テーマ 「パンジーの種蒔き・育て方」
- ▽講師 小林正夫氏(園芸家・長岡市緑化推進指導員)
- ▽申込受付 7月23日~

## 納税メモ

7月の町税等の口座振替日は7月28日、納期限は7月31日となります。期限内完納にご協力ください。



### 樹種名 オオバボダイジュ

所在地 蓮花寺 所有者 小川忠徳

本州中部以西に広く分布する。梅雨の頃舌状の包葉から下がった花柄に淡黄色の小さな花をつけ、香りがする。木が大きくなると花がつかない。

## 三島町の名木

## ふれあいと対話が築く 明るい社会

7月は“社会を明るくする運動”強調月間です

“社会を明るくする運動”はすべての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、犯罪や非行のない明るい社会を築いていこうという全国的な運動です。非行や犯罪は、地域社会のなかで生まれます。そして、罪を犯した人が更生して戻ってくるのもまた、地域社会です。更生した人を色メガネで見たり仲間はずれにしたりすることは、再び犯罪や非行を呼び起こすきっかけになります。失敗はだれにもあります、大切なのは同じ過ちを繰り返さないことです。こうした積み重ねが犯罪や非行のない、明るい社会を築くための第一歩になります。

### 社会を明るくする 「街」テレビ放映 運動広報映画

この映画は、非行少年の周りで苦悩する家族や関係者、非行少年の立ち直りを見守る地域の人々、更生保護事業従事者の活動を具体的に描写し、「人間関係の復活」を訴えるもので、更生保護事業への理解と協力を呼び掛ける内容となっています。

放映日時 7月28日(月) 午後5時～  
放映局 NST(新潟総合テレビ)



- 三島町交通安全協会主催 「交通安全教室」
- ①7月27日 13時30分 ②しま中央会館・役場駐車場 ③ダミー人形による衝突実験。一時停止による交通事故実験。急ブレーキ制動距離実験。交通安全講話。優良(秀)運転者表彰式。交通安全管理者委嘱状伝達式。
- ④役場企画調整課(内線323)。
- 栃尾美術の今
- ①7月8日～8月17日 ②栃尾市美術館 ③栃尾市に在住し、意欲的に美術制作を行っている作家とその作品を紹介
- ④☎53・6300
- ふくろう・ウオーグ
- ①7月19日 ②川口町生涯学習センター前 ③参加費500円。申込受付は当日集合場所で行います。出発18時。懐中電燈持参。
- ④☎89・3111
- グレスデンとちおスラローム大会
- ①7月20日 ②栃尾市ふれあいの森 ③樹脂製マットのスロープを専用グラブで滑るグレスデンスキーのスラローム大会
- ④☎53・2390
- うま市
- ①7月23・24日 ②栃尾市谷内通り ③かつて越後の三大うま



### 催し

- ①期日 ②場所 ③主な内容
- ④問い合わせ先(電話番号)
- 秋葉の火祭り
- ①7月24日19時30分 ②栃尾市秋葉公園 ③日本一の火防の神、秋葉三尺坊大権現(秋葉神社)の火祭り。夜空を焦がす大護摩の回りは、修験者により数々の火祭りが行われます。
- ④☎52・5827
- 見附まつり
- ①7月25～26日 ②見附市市街地 ③見附民謡、見附音頭の大民謡流し、工夫を凝らした山車で勇壮に練り歩く樽ばやしなど市民総参加の祭り
- ④☎62・1365
- 第16回わしままつり
- ①7月26～27日 ②和島村勤労福祉センター ③民謡流し、カラオケ大会、花火大会、農協まつり、商工会イベント
- ④☎74・3111
- 長岡まつり
- ①8月1～3日 ②長岡大手通り他 ③1日「前夜祭、民謡流し、神輿、灯籠流し等 2日「パレード、武者行列、大花火大会など 3日「わんぱくおまつり広場、大花火大会」
- ④☎39・2221
- 出雲崎町夕日コンサート
- ①8月9日18時 ②天領の里 イベント広場 ③沈む夕日を背景にコンサートを実施
- ④☎78・3832

### 俳句

◎亡き父の染み跡残る夏帽子  
原 游子  
廃屋に佇む人の夏帽子  
桐 梅 比呂志  
紫陽花や女生徒髪を濡らしゆく  
小林 守門  
螢火の各々色を出しにけり  
桜井 羊子  
麦秋や村を見下ろす良寛像  
中村 遊雲  
新緑の上に響える富士の山  
結城 老松  
羊むしり己が一人の刺として  
安達 南風  
風吹けば柳の花降る山家かな  
難波 千代女  
天空へ真っすぐ伸びる松新樹  
遠藤 カズ  
良き物は望まず老の衣更  
丸山 義広  
螢火や新しき宮鎮もりて  
木戸 忠津  
小 木  
南吹く千石船の繁き石  
大池 良平

短歌  
走破せし地球一周四万キロ  
韋駄天アベバわが町に住む  
田口 俊夫

### 建設業退職金

建設業退職金共済制度は、建設業で働く限り、事業所を変えても、事業所に雇用され就労した期間全部を通算して退職金を支払う制度です。問い合わせは連退共新潟支部 ☎025-285-7117へ。

### 警察官(高校卒)の募集

与板警察署  
☎72・0110

平成9年度警察官(高校卒)の採用試験が次のとおり行われます。

▽採用予定人員 30人程度  
男子警察官 婦人警察官 3人程度

▽採用予定日 平成10年4月1日

▽受験資格 昭和45年4月2日から昭和55年4月1日までに生まれた者。ただし、学校教育法による大学(短期大学を除く)を卒業した者及び卒業見込の者は除く。

▽試験の日時・場所  
○第一次試験 9月21日(日)  
新潟市・長岡市・上越市

○第二次試験 10月26日(日)と11月5日(日)の間1日の2日間が指定

▽受付期間 7月8日(火)から8月18日(月)まで。警察署、派出所、駐在所で受け付けています。

### 第5回 県政テーマバス参加者の募集

新潟県広報広聴課  
☎025・285・5511

▽日時 8月26日(火) 10時～17時

▽コース 長岡駅前～長岡造形大学～新潟工科大学(昼食)～各自持参)～県立看護短大)～長岡駅前

▽申込方法 往復はがきに住所氏名、電話番号を記入し、実施日の10日前までに県広報広聴課へお申し込みください。

### 与板町「橋クラブ」バレーボールクラブ員の募集

クラブ代表 小林さん  
☎27・1970

橋クラブでは、男・女のバレーボール部員を募集しています

▽練習場所 県立与板高等学校体育館

▽練習日時 毎週火・金曜日 20時～22時

▽年齢 高校生～35歳くらい

※男子は、県登録されているクラブチームです。

### 産休・育児等代替職員の募集

新潟県福祉保健課  
☎025・285・5511

▽応募方法 市町村において登録申請書に必要事項を記載の上提出。登録申請書の内容は名簿に記載され、求人施設に情報提供されます。

▽対象施設 県内社会福祉施設

### 募集職種 社会福祉専門員

(社会福祉相談・指導専門員・社会福祉施設指導員・社会福祉施設指導員・社会福祉施設指導員)・(父母)・ホームヘルパー、保健婦(士)・助産婦、看護婦(士)、准看護婦(士)、理学療法士、作業療法士、栄養士、調理員、視能訓練士、言語治療士

### 感性、募る 「県民文芸」作品の募集

新潟県環境生活部文化振興課  
☎025・285・5511

県では、文芸振興のため「県民文芸祭」の一環として文芸作品を募集しています。

▽応募種目  
小説 4000字詰め原稿用紙50枚以内 詩 4000字詰め原稿用紙40行以内で現代詩 短歌 1人新作5首を1編として審査 俳句 1人新作5首を1編として審査 川柳 1人新作5首を1編として審査

▽応募期限 8月15日まで

▽開催日 11月7日(金)・8日(土)・9日(日)

▽開催時間 午前の部 10時30分 午後の部 2時

▽場所 宮内庁本部(皇居内)

▽申込方法 入場を希望される方は、直接宮内庁まで往復はがきにてお申し込みください。申込期限は7月31日(消印有効)

### 皇居で雅楽を楽しませんか「秋季雅楽演奏会」

宮内庁式部職課  
☎03・3213・1111

▽開催日 11月7日(金)・8日(土)・9日(日)

▽開催時間 午前の部 10時30分 午後の部 2時

▽場所 宮内庁本部(皇居内)

▽申込方法 入場を希望される方は、直接宮内庁まで往復はがきにてお申し込みください。申込期限は7月31日(消印有効)

## 平成10【1998】年2月2日【月】から郵便番号が7けたになります

現在の郵便事業は、人の手による作業の割合が高いものになっています。そこで、郵政省では新郵便番号制を導入して一層機械化を進め、効率化を図ることとしました。平成10年2月2日から全国で郵便番号が7けたになります。

新郵便番号は、原則として、現在の郵便番号を継続して使います。現在3けたの郵便番号には4けたを、5けたの郵便番号には2けたを追加します。

〈現在〉154 → 〈新郵便番号〉154-0023  
〈現在〉350-11 → 〈新郵便番号〉350-1106

### ■平成9年8月から新郵便番号簿が届きます

平成9年8月から、新しい郵便番号簿が各家庭や事業所などに配られます。ポスターやチラシ、インターネットでも知ることができます。

### 案内サービス

【平成9年11月から約1年間】フリーダイヤルによる新郵便番号の案内サービスが受けられます。

### 官製はがきなどの無料交換

【平成10年1月中旬から3月末まで】現行の郵便番号の官製はがき・郵便書簡を、新郵便番号のものに無料交換できます。現行の5けたのものはがきなどは、新郵便番号を書けば使うことができます。そのほか、新郵便番号制については、近くの郵便番号制については、近くの郵便局へお問い合わせください。



新郵便番号キャラクター「ポストン」

### 勤労者美術展

8月29～31日、長岡市美術館で開催される標記美術展の作品を募集します。募集作品は日本画、洋画、彫塑、工芸、書道、写真。詳しいことは長岡労働事務所 ☎38-2546へ。

# 広報カレンダー

	日	月	水	木	金	土
7 JUL	13	14	15	16	17	18
	20	21	22	23	24	25
8 AUG	27	28	29	30	31	1
	3	4	5	6	7	8
	10	11	12	13	14	15

- 7/17 木** 赤口 基本健診 9:30~11:00  
胃癌検診 8:00~10:00  
結核・肺癌検診  
リハビリ 13:00~ みしま園
- 18 金** 先勝 基本健診 9:30~11:00/13:30~15:00  
胃癌検診 8:00~10:00  
結核・肺癌検診  
与板地区プレイ教室 9:30~ 与板町保健センター  
水稻航空防除 5:00~8:30
- 19 土** 友引 基本健診 9:30~11:00  
胃癌検診 8:00~10:00  
結核・肺癌検診  
ヤング健診、骨粗鬆症検診
- 20 日** 先負 海の日
- 21 月** 仏滅 振替休日
- 22 火** 大安 地域参加型 リハビリ  
新保なかよしクラブ 9:00~11:30 新保センター  
ソフトバレーボール教室 20:00~ 三島体育館  
ワープロ 13:30~ 交流センター
- 23 水** 赤口 みこしもみ練習会 20:00~  
みしま中央会館ホール
- 24 木** 先勝 三島まつり野球大会抽選会・代表者会議 19:30~ 役場厚生室  
リハビリ 13:00~ みしま園
- 25 金** 友引 与板地区プレイ教室 9:30~ 与板町保健センター  
ふるさと講座 (県外研修)  
社会を明るくする運動懇談会 13:30~ 交流センター
- 26 土** 先負
- 27 日** 仏滅
- 28 月** 大安
- 29 火** 赤口 乳房検診・子宮がん検診 9:00~11:30 保健センター  
ソフトバレーボール教室 20:00~ 三島体育館  
ワープロ 13:30~ 交流センター
- 30 水** 先勝 芸術セミナー (水彩画教室) 19:30~ 町体

## 8月 (葉月)

「秋気肅殺木の葉を落とす  
ことから葉落月の略」

★花暦=ゆり (純潔)  
★誕生石=めのう (和合)  
★書簡用語  
残暑、晩夏、冷夏、帰省、立秋、残暑かえって厳しく、  
立秋とは名のばかりの暑さ、いっこうに涼しくなる気配もなく

ダイヤル案内  
ガス企業団 42-2671  
水道企業団 72-2259  
与板消防署(斎場) 72-2572  
みしま中央会館 42-2222  
みしま交流センター 42-2223

- 31 木** 友引
- 7 木** 先勝 リハビリ 13:00~ みしま園
- 8 金** 赤口 胃癌検診 8:00~10:00 上条公民館  
交流センター  
与板地区プレイ教室 9:30~ 与板町保健センター  
水稻航空防除 5:00~8:30  
地域参加型リハビリ  
蓮花寺ひまわり会 9:00~11:30 蓮花寺センター  
与板地区プレイ教室 9:30~ 与板町保健センター  
女性セミナー 13:30~ 交流センター
- 9 土** 先勝
- 10 日** 友引 三島まつり野球大会開会式  
予選 (第1・2回戦) 19:30~ スポーツ広場  
道の日
- 11 月** 先負
- 12 火** 仏滅 地域参加型リハビリ  
鳥越いきいき教室 9:00~11:00 鳥越南集会所
- 13 水** 大安
- 1 金** 先負 胃癌検診 8:00~10:00 上条公民館  
交流センター  
与板地区プレイ教室 9:30~ 与板町保健センター  
水稻航空防除 5:00~8:30
- 2 土** 仏滅 全国星空継続観察 (7月22日~8月4日)
- 3 日** 先勝
- 4 月** 友引 食品衛生週間 (~10日)
- 5 火** 先負 地域参加型リハビリ  
新保なかよしクラブ 9:00~11:30 新保センター  
心配ごと相談 13:30~15:00 中央会館  
ソフトバレーボール教室 20:00~ 三島体育館
- 6 水** 仏滅

### 奥さまのための ワンポイントアドバイス

夏が近づくと住まいの害虫たちもさかんに活動を始めます。台所に食べ物や水気を残しておくと、ゴキブリを繁殖させる原因になります。生ごみはふたのしっかりした容器に入れ、夜はできるだけ台所の水分を拭き取っておきましょう。

通り道になりそうな流しの下や冷蔵庫の裏に使い捨ての粘着性捕獲器やホウ酸ダンゴを置き、姿を見つけたら殺虫剤や台所洗剤、熱湯をかけて退治。徹底的に駆除したいなら発煙式の殺虫剤を使います。

ダニも、温かく湿気のある環境を好むので、普段から家の中に風を通すことを心がけましょう。ダニの温床になりやすい畳やじゅうたんには念入りに掃除機をかけ、天気の良い日には干しします。畳の上にはじゅうたんやカーベットの敷くのは勧められませんが、やむを得ない場合は畳の面積より小さいものを。その際、間に防虫シートを敷くようにします。畳にひそむダニの駆除には針を

差し込んで注入する殺虫剤を使いますが、発煙式の殺虫剤を併用すると一層効果的です。

ハエは、赤痢やチフス、ジフテリアなどの病原菌を運ぶ害虫です。生ごみはふたのある容器に入れ、それでも集まってくるようなら有機リン系の殺虫剤を使います。ハエは犬や猫の排泄物の産卵する場所があるので、ベットのフンは早めに処理します。

蚊の予防は、産卵場所となる下水道や用水池などで幼虫が繁殖しないようにすることから気配りを。水まわりの定期的な清掃のほか、水たまりのできやすい空き地や下水溝などには地域単位で殺虫剤をまくようにします。

いずれの害虫の場合も、すぐに殺虫剤に頼るのではなく、普段からこまめに清掃し、住まいを清潔に保つことが大切です。

**清潔な環境と除湿で予防する**

### 生活データファイル DATA OF MISHIMA

人口と世帯 (7月1日現在)	
人口	男 3,484人(+3) 女 3,743人(+4) 計 7,227人(+7)
世帯数	1,917 (+7)
( )は6月1日との比較	

気象データ (6月)	
平均気温	21.8℃
最高気温	31.0℃
最低気温	12.5℃
降水量計	165mm
最大風速 北北東	24.0 m/s
湿度	87%
天候	晴れ 13日 曇り 11日 雨 6日 雪 -日
観測：与板消防署 天候は午前9時現在	

家庭ごみの収集量 (6月)			
燃やすごみ	108,860 kg	大型ごみ	2,830 kg
燃やさないごみ	17,400 kg	資源ごみ	5,240 kg
合計		134,330kg	
ごみの減量化を進めましょう			

消防救急出動状況		
	前年同月	累計
6月	9年累計	累計
火災	0件	0件
救急	11件	62件
	57件	

交通事故発生状況			
	6月	9年累計	前年同月対比
件数	1件	12件	+20%
死者	0人	0人	±0%
傷者	1人	14人	+8%
飲酒運転	2人	6人	±50%

資料提供：与板消防署  
資料提供：与板警察署

先月号生活データファイルの訂正  
先月号生活データファイル「家庭ごみの収集量 (5月)」の数値に誤りがありました。大型ごみの収集量が0kg、資源ごみの収集量が42,730kgとなります。