



正しい交通ルールを身につける!!

6月13日 桐島小 交通安全教室

村史資料編

『自然・原始古代・中世・文化財編』

購入のおすすめ

村史資料編I「自然・原始古代・中世・文化財編」ができました。平成四年の「近現代・民俗編」、平成六年の「近世編」に続いて三冊目となります。

「自然編」では、和島村の地質地形、気象、植物、昆虫、淡水魚、鳥類、哺乳動物の七分野にわたって、それぞれの専門の先生方に和島村で調査いただいた結果を載せることができました。写真も多く入っています。

「原始古代編」は何といっても八幡林遺跡です。板に文字の書かれた木簡や、裏に墨書のある土器が多く出土しました。また上桐の門新遺跡からは文字の書かれた漆紙文書が出ました。また小島谷の十二という場所から見つかった縄文時代の遺跡等々、多くの資料を入

れました。この一冊で和島村の原始・古代を知ることができます。「中世編」では和島村に關係する古文書や山城・塚などの資料をできるだけ多く収めました。

最後の「文化財編」

八幡林遺跡が「国の文化財」に指定されました。また和島村には良寛遺墨がたくさんあります。指定されている文化財の他にも貴重な文化遺産がのこされています。それらも載せることができました。それらもカラーで一三頁、終わりに口絵はカラーで一三頁、終わりに原始古代中世の図版が八六頁もついています。

全体で七三九頁の大冊となりました。

ぜひとも座右に置いて親しんでいただくとともに、家宝として保存されますことをお勧めいたします。

申し込み先  
和島村教育委員会  
(電話 七四一三一―)

問い合わせ先  
和島村史編さん室  
(電話 七四一三八五―)

今までに発行した  
「近現代・民俗編」(四〇〇〇円)  
「近世編」(四〇〇〇円)  
両方ともに在庫がございます。ご希望でしたら、あわせてお申し込みください。

来年春には「通史編」発刊の予定です。

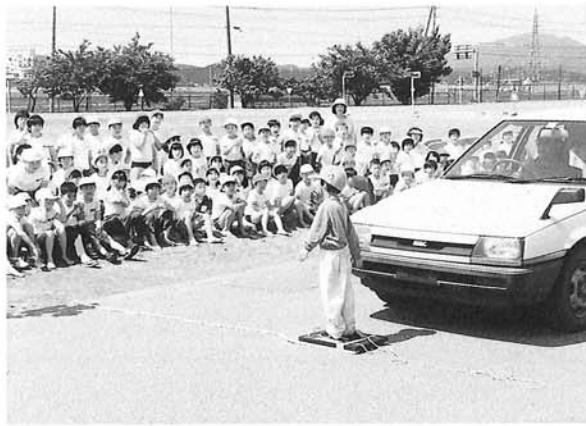


人口の動き

	5月末人口	
人口	5,383	(+7)
男	2,618	(+2)
女	2,765	(+5)
世帯数	1,282世帯	(+1)
	( )内は前月比	



# 「交通安全の心」をしっかりと育てよう



## 6月13日 桐島小学校交通安全教室

交通安全教室では、正しい歩行の仕方や自転車の乗り方を実践で学ぶとともに、ダミー人形を使った交通事故を目の当たりにすることにより進んできまりを守り、自他の安全を確保する能力と態度を養うことを目標としています。この教室の成果が交通事故ゼロにつながることを願っています。



6月12日、保・幼稚園での交通安全教室では、安協婦人部による「手作り紙芝居」を通して、交通安全の約束をしました。紙芝居を見る真剣な目で自分を交通事故から守って下さい。



和島村と和島村交通安全協会では、与板警察署の協力で、いろいろな交通安全の活動を行っています。  
これからはますます活動を進めていきたいと思っています。  
交通事故0を目ざして——。

毎月10日は飲酒運転追放のお願いをしています。



悲惨な

# 交通事故ゼロ

を目ざして



今年に入ってから和島村地内での交通事故件数が昨年の2倍となっており、特に和島村住民が、その事故当事者となるケースの増加が著しくなっています。  
悲しい交通事故をなくすために私達一人一人が「正しい交通ルール」を理解し、守るといふ、基本的な心がまえが大切です。  
和島村では、学校や保育所・幼稚園での交通安全教室、飲酒運転追放のお願いなどを積極的に進めています。  
交通事故ゼロを目指して、村民の皆さんのご協力をよろしくお願います。

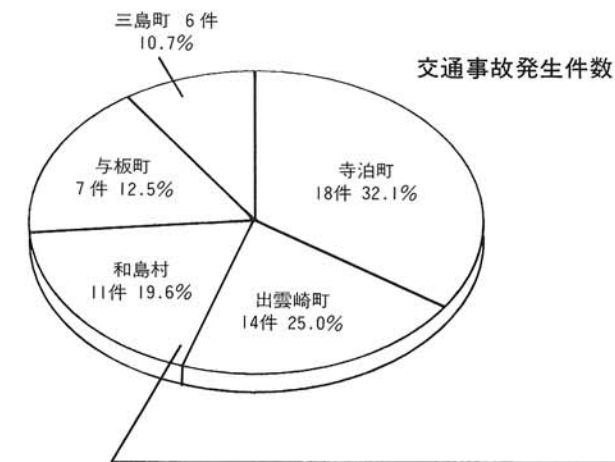
## 平成8年5月末 交通事故発生状況

与板警察署

### 町村別発生状況

( )は前年数

区分	三島町	与板町	和島村	出雲崎町	寺泊町	計
発生件数	6 (4)	7 (11)	11 (7)	14 (6)	18 (20)	56 (48)
死者数	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (1)	0 (1)
傷者数	6 (5)	9 (13)	12 (8)	20 (9)	27 (25)	74 (60)



総人口では第5位の和島村ですが、事故発生件数では現在第3位となっており、交通事故の多さがうかがわれます。

# ホームヘルパーを 利用しましょう!!

和島村では早川スミエ（島崎）、久住末子（小島谷）、池田月子（北野）、渡辺糸江（駅前）の4名がホームヘルパーに委嘱されて活躍しております。

ひとり暮らしの安否確認や寝たきりのお年寄りがいる家庭を訪問し、身のまわりのお世話をしたりするホームケアのお手伝いです。

入浴を主とした介護のお手伝いはやすらぎの里に委託し、それぞれのニーズに合ったサービスを提供しております。

和島村の高齢化率は21・8%と急増し、超高齢化時代に突入しました。

4月より保健婦を一人増員して

在宅福祉に重点をおく福祉施策に力を入れております。

自然がいつばい、素晴らしい環境に恵まれた和島村、住み慣れたわが家で一日でも長く在宅での生活が続けられるよう保健婦・ヘルパー・民生委員・係が一丸となつて、それぞれの希望にお答え出来るよう皆さんのニーズをお待ちしております。

悩まず、オツクウがらず意識改革をして、発信して下さい。そして福祉の制度を大いに利用しましょう。

申請書は福祉係か民生委員にあります。利用者負担額は左記のとおりです。

## ホームヘルプサービス事業費用負担基準

利用者世帯の階層区分		利用者負担額 (1時間当たり)
A	生活保護法による被保護世帯（単給世帯含む）	0円
B	生計中心者が前年所得非課税世帯	0円
C	生計中心者の前年所得税課税年額が10,000円以下の世帯	250円
D	生計中心者の前年所得税課税年額が10,001円以上30,000円以下の世帯	400円
E	生計中心者の前年所得税課税年額が30,001円以上80,000円以下の世帯	650円
F	生計中心者の前年所得税課税年額が80,001円以上140,000円以下の世帯	850円
G	生計中心者の前年所得税課税年額が140,001円以上の世帯	920円



身仕度の手伝いが済み、老健のデイサービスに出發です。



調理やつくろい物、こんな仕事にも活動します。

## 三古郡2年ぶりの堂々3位!!

第34回新潟県身体障害者体育大会第6地区大会が、真夏日和の6月2日（日）、長岡市宮陸上競技場において開催され、長岡・栃尾・柏崎・刈羽・三古の3市3郡の選手達により激しい熱戦が繰り広げられました。

なお、当日は第32回全国身体障害者スポーツ大会県大会（ふれ愛ピック）と、第5回車いすロードレース大会の合同開催ともあって、場内は例年になく人と活気に満ち、選手や応援団は陽射しの強さ、暑さなどものともせず奮闘しておられました。



三古郡も昨年は、地元開催でありながら、今一つ力及ばず涙を飲む成績に終わりましたが、今年はその無念を晴らさんと一致団結して臨んだ甲斐あってか、なんと3位という上位の成績を取ることができました。陽に焼けた肌がこの喜びを物語っています。

来年はさらに上位をめざしてがんばりましょう!

その他の順位は

一位 刈羽郡  
二位 柏崎市  
四位 栃尾市  
五位 長岡市

…でした。

## 児童扶養手当・特別児童扶養手当

### 制度をぐっ存じですか

#### ◆児童扶養手当

児童扶養手当は、父と生計を同じくしない18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある児童（障害児については20歳未満）に対し心身の健全な成長、福祉の増進を図ることを目的として、児童を育てている母、または母に代わって児童を育てている人に支給されます。

また、父が重度の障害者である場合も支給されます。

〈支給要件〉

母または養育者が養育している児童が次の要件に該当する場合に手当が支給されます。

- ① 父母が離婚した児童
- ② 父が死亡した児童（遺族基礎年金を受給できない場合）
- ③ 父が重度の障害者である児童（障害基礎年金の加算の対象になっていない場合）
- ④ 父の生死が明らかでない児童
- ⑤ 父から一年以上遺棄（おきざり）されている児童
- ⑥ 父が法令等により一年以上拘禁（刑務所等に入所）されている児童
- ⑦ 母が婚姻によらないで懐胎した児童

#### ◆特別児童扶養手当

児童で父の認知を受けていない児童

⑧ 棄児などで出生の事情が明らかでない児童

特別児童扶養手当は、20歳未満で身体または精神に重度障害または中度障害がある児童を育てている父母、あるいは父母に代わってその児童を育てている人に、児童の福祉の増進を図ることを目的として支給されます。

〈支給要件〉

次の要件に該当する重度または中度の障害をもつ児童を育てている父母、あるいは父母に代わってその児童を育てている人に手当が支給されます。

- ① 目や耳、体の不自由な児童
  - ② 日常生活を制限される程度の病気のある児童
  - ③ 知的障害や情緒障害のある児童
- ただし、児童が肢体不自由施設や精神薄弱児施設などに入所している（母子寮や通園施設を除く）ときは、手当を受給することができません。
- ※詳しい内容については、住民福祉係にお問い合わせ下さい。



# 平成8年度 航空防除実施のお知らせ

和島村病虫害防除協議会

平成8年度のヘリコプターによる農薬散布を下記のとおり実施しますので、皆様のご協力をお願いします。

実施日程等 ※散布地域 水田全域

期 日	機数	対象病虫害名	使用農薬
7月19日 (金)	中型 3機	穂いもち カメ虫 紋枯病 ウンカ、イナゴ	ビームエイト トレボンゾル モンガードゾル
8月3日 (土)	中型 3機	穂いもち ニカメイチュウ ウンカ、カメ虫	カスラブサイドゾル スミチオン乳剤

※散布時間：日の出～午前9時30分頃まで。

※午前7時30分～午前8時までの30分間は、作業を中断しますので、通学児童、生徒はこの時間に登校させて下さい。

※病虫害の発生状況によっては、使用農薬を変更する場合があります。

## 〈注 意 事 項〉

1. 薬剤が自動車につくとシミになることがありますので、散布中はヘリコプターの下を通らないで下さい。薬剤がかかったと思われる場合は、できる限り早く水洗いして下さい。責任を負えない様な場合もあります。駐車中は車庫に入れるかシートやビニール等で覆して下さい。
2. 散布時は幼児や学童が通り抜けしないよう十分注意して下さい。
3. 散布直前に水尻口を止水し、排水路を通じ公共用水域等への農薬成分の流出を未然に防止する為、散布後3日～5日間程度は止水を継続して下さい。

※ 詳しくは各世帯に配布されている「航空防除実施のお知らせ」をご覧ください。

# アウトドアシーズン到来

## 和島オートキャンプ場

昨年7月新規オープンいたしました和島オートキャンプ場は、本年も4月19日よりオープンし、毎日営業を続けております。  
4月27日から5月6日までのゴールデンウィーク期間中は県内外より多数来村いただき、延べ1,681名の方々がご利用いただきました。  
なお、これから夏休みを中心とした本格的なアウトドアシーズンをひかえ、只今予約が殺到しております。ご来場の皆様から喜んでご利用いただけるよう、当キャンプ場ではここを込めて皆様方の準備をしておりますので皆様方のご理解とご協力をよろしくお願

いたします。

- 《予約申込についての留意事項》
- 一、予約受付は使用を希望される日の2ヶ月前の日よりお受いたしております。
  - 一、予約申込は電話による申込みといたします。
  - 一、只今予約の電話が殺到しておりますが、故障ではありませんのでご了承下さい。



## 平成7年度 和島オートキャンプ場利用実績

県 外	延人数	県 内	延人数
埼玉 県	1,406	長岡 市	1,606
長野 県	1,132	新潟 市	931
群馬 県	919	和島 村	552
東京 都	789	三条 市	279
栃木 県	447	見附 市	218
神奈川県	433	柏崎 市	185
福 島 県	173	亀田 町	155
千葉 県	143	燕 市	116
茨城 県	82	吉田 町	115
山梨 県	76	与板 町	110
大阪 府	29	栃尾 市	92
岐阜 県	22	小千谷 市	90
滋賀 県	20	三島 町	73
富山 県	20	西山 町	70
京都 府	20	巻 町	62
宮城 県	19	加茂 市	60
愛知 県	18	出雲崎 町	50
北海道	18	中之島 町	48
岩手 県	14	越路 町	47
兵庫 県	10	分水 町	46
秋田 県	8	月湯 村	46
広島 県	8	黒崎 町	44
三重 県	8	柿崎 町	44
山形 県	4	村松 町	40
福井 県	4	その他	592
計	5,822人	計	5,671人
合 計		11,493人	

## 老人保健施設

てらどまりからの

ご案内

## レクリエーションホール

利用のご案内

地域のスポーツ・レクリエーションの振興の推進とともに、施設と地域の交流を図ることを目的とし、レクリエーションホールを開放いたします。

◆開館時間：午前9時～午後9時

◆設備

●バレーボールコート 1面

●バドミントンコート 2面

◆利用方法：老人保健施設てらどまりに直接申し込んで下さい。

◆利用料金

●午前9時～午後6時 3時間 500円

●午後6時～午後9時 3時間 1000円

お年寄りの笑顔に

会いに来ませんか

老人保健施設てらどまりでは、ボランティアを募集しています。

ご都合の良い時間にあなたのあたたかい手をかして下さい。

## ◆活動内容例

●話し相手

●入浴介助

●清掃

●行事協力

●ゲームやレクリエーション

●お茶、食事介助

●歌や踊り

●リネン交換

●など…

これ以外でもご希望の内容をお聞かせ下さい。

お問い合わせは：

老人保健施設てらどまり

三島郡寺泊町大字下桐850-1

☎0256-97-3200

## 献血にご協力ください

と き / 7月29日(月)  
と ころ / 保健センター  
時 間 / 10:00～12:00  
13:00～15:00  
対 象 / 16～64歳まで  
種 類 / 全血献血





# わし麻呂くんの部屋

～生涯学習情報～



## 第18回

### 壮年混合ソフトボール大会

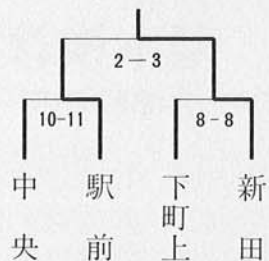
新田チーム優勝

5月26日(日)、初夏を思わせる日差しの中、公民館主催の壮年混合ソフトボール大会が行われました。村民野球場、村民運動広場を4コートに分けて、12チームの間で熱戦が展開されました。各試合とも好試合が続く中、決勝戦では、新田チームが駅前チームを接戦の末破り、優勝しました。

成績は次の通りです。

- ★優勝——新田チーム
- ★準優勝——駅前チーム
- ★第三位——下町上チーム
- ★第三位——中央チーム

準決勝以上



## “日本一おいしかったカレー”

### 少年教室事前宿泊研修

少年教室では、6月8日(土)～9日(日)に「ゆきわり荘」で事前宿泊研修を行いました。これは、夏休みに予定されている妙高少年自然の家での宿泊研修(キャンプ他)の事前研修です。みんなでカレーを作ったり、創作活動(陶芸)、レクリエーション、キャンプファイヤーのスタンツの練習等カリキュラムに従って実施しました。子どもたちは、友達との食事、入浴や就寝は楽しいと見えて、とてもにぎやかで楽しい2日間でした。



## 新しい児童書が入りました。

公民館図書室に(福祉センター)新しい児童書が入りました。皆さん利用して下さい。

しってるかなからだのふしぎ 全8巻

げんきわくえほん 全12巻

ほかにもたくさん本があります。みなさん利用してね。

つくってあそぼ 全8巻

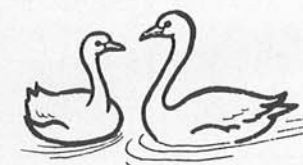
キャプテン 全15巻

ふれあいの手話 全4巻

## いきいき大学

### 村外研修

5月17日(金)いきいき大学では、村外研修を実施いたしました。今年度は、湯東村の「樋口記念美術館」と水原町の「水原代官所」、「瓢湖」を見学しました。天候にも恵まれ、庭を散策したりして、たのしく1日を過ごしました。



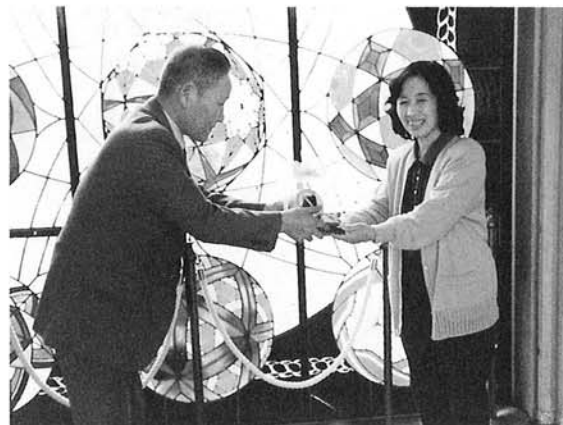


## 良寛の里美術館 入館30万人

開館5周年を迎えた今年、5月12日(日)、30万人目のお客さんが訪れました。

30万人目のお客さんは、長岡市内在住の白石節子さん。

白石さんはこの日、友達と2人で良寛の里に来られ、思いがけない出来事に喜んでおられました。



## 良寛法要

6月6日(木)、和島村良寛会の主催により島崎の隆泉寺にて、良寛法要がしめやかに営まれました。当日は村内約40名、全国良寛会約20名の方々が参集されました。また法要のあとは、和島村良寛会の総会と、「良寛と酒」という題で布施一喜雄さんの講演も行われました。



3ヵ月~12ヵ月までの赤ちゃんを持つお母さん、おばあちゃんを対象に、年5回の予定でうぶちゃん教室がスタートしました。

5月28日(火)、第1回目では育児や赤ちゃんの成長について、日頃の悩みをみんなで語り合いました。どのお母さんも、時間を忘れて熱心に参加されていました。

赤ちゃんの健やかな成長のためには、お母さんのいっぱいの笑顔が大切です。1人で育児に悩んでいるお母さん、うぶちゃん教室へ参加してみませんか。皆で楽しく、育児をしていきましょう！

## うぶちゃん教室スタート 楽しく子育てをしましょう！



## 基本検診 今年の検診スタート

6月10日(月)、11日(火)に実施の基本検診に、597人の方が受診されました。体重や、体脂肪に関心のある方、血液結果に関心のある方など多数の参加者は、最後に食生活改善推進員さんから酢の物を試食させてもらい、自分の家の甘さと比べていました。

結果については、7月23日(火)から各地区へ出かけて結果指導会を行う予定です。



第9回出雲崎酪農組合青年部主催のホルスタイン共進会B&Wショーが6月6日(木)、出雲崎町で行われました。

和島村の酪農家から出品された牛は、各部門で次々と上位を占め、グランドチャンピオンには、根小屋の栗林仁司さんの牛が選ばれました。各部門の和島関係の入賞は、次の通りです。

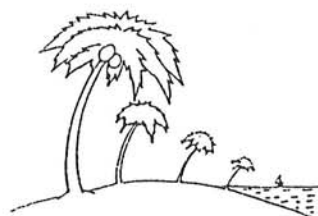
- 育成牛の部  
1位：川瀬雅彦  
2位・3位：栗林仁司
- 未経産牛の部  
1位：栗林仁司 2位：川瀬雅彦
- 経産牛の部  
1位：栗林仁司 2位：加勢 勉  
3位：川瀬雅彦 4位：栗林仁司
- グランドチャンピオン  
栗林仁司  
「ビックジン トリプル  
レボリューション」

## ホルスタイン 共進会





## あなたからの



ラタ  
rata  
(たより)

## 活動を認められ 大倉ハツイさん 表彰される

食生活改善推進委員として16年間活動された功績を認められ、村内の大倉ハツイさんが、5月22日(水)に開かれた新潟県食生活改善のつどいで、優良会員として表彰されました。



## 善意に感謝 申し上げます!!

この度新潟県遊技業協同組合様より、背折れタイプの車椅子を1台、障害者に役立ててほしいと保健センターにご寄贈いただきました。昨年は福祉センター「いこいの間」に25型カラーテレビを1台ご寄贈いただき、2年連続のご寄付に有り難く感謝申し上げます。



## 街路灯の 寄贈受ける

このたび、東北電力(株)燕営業所より街路灯8基の寄贈を受けました。夜道を照らす街路灯は、防犯や交通安全の面からも村民の要望の高いものです。有効に設置し、全村の安全を期したいと思います。



# 山との出会い

下小島谷 布施 恵 子さん

山々が緑を増し、吹く風も爽やかな季節になりました。毎朝トンネルを抜けると、残雪の粟ヶ岳と守門岳が目に入ります。天候や季節によっては、遠く魚沼の山々も見え、日毎に形を変えていく山の姿を眺めながらの通勤も悪くないなと思っています。以前は、このような景色には気にも止めなかったのですが、家族で登山を始めてから、山の景色や自然の風景に関心を持ちはじめたような気がします。

毎年夏になると、山のガイドブック等で特集になる「北アルプス」については、何時かは行ってみたいな...という気持ちは有りましたが、実現する事はまず無いと思っていました。ですから6年前の夏、夫から「今年の夏は白馬岳に行くか」と言われた時は、「うん。いいね!!」と言ってはみたものの、二千メートルを超す本格的な登山は初めてだったので、期待と不安の入り交じった複雑な思いで準備をした事が思い出されます。

蓮華温泉から白馬大池を経て、白馬岳への行程は決して楽な道ではありませんでした。しかし落葉樹林からオオシラビソの林を抜け、ハイマツ林が途切れる辺りから一面に広がるお花畑、そして何よりも可憐なコマクサの群落を目にした時は、思わず歓声をあげてしまいました。TVや写真でしか見た事のない植物や風景が目前にあり、その地を今自分の足で踏みしめているのだと思うと、何とも言えない感動で、それまでの疲れや苦しさも何処かに吹き飛んでしまいました。また、満天の星空を仰ぎ、ご来光の瞬間を目のあたりにする自然の醍醐味を、親子で共有する事が出来た事は素晴らしい事だと思えました。

そんな感動との出会いを求め、不帰の嶮から唐松岳、五竜岳から八ツ峰キレットを越え、鹿島槍ヶ岳を経て爺ヶ岳へと縦走し、昨年は燕岳から念願の槍ヶ岳の山頂に立ち、常念岳を経て下山する事ができました。時には悪天候で山小

屋に足止めされたり、体力的に辛くて、挫けそうになる事もありましたが、その度に夫や子供たちの励ましに支えられて、今日まで無事に登ってこられたのだと思っています。山を降りてしばらくは、「もう止めた!!」と思うのですが、足の痛みもとれる頃になると、次は何処へ行こうかな...なんて考えています。どんなに苦しくても、一歩ずつ自分の足で歩いていけば必ず頂上(自分の目指す場所)に到達する事が出来るという充実感が、私を毎年山に向かわせてくれるのだと思います。数々の思い出と感動を共有した子供たちも中・高校生になり、部活動との兼ね合いでなかなか日程の折り合いがつかいませんが、一緒に行けるうちは出来るだけ出かけたいと思っています。今年の夏はまだ行き先を決めていませんが、子供たちが巣立っても、下山してからの温泉を楽しみに、夫婦で登り続ける事ができたらしいなと思っているこの頃です。



# 7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
7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)	小林 医院	長岡休日急患診療所(健康センター内)
	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	中央総合病院	
14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)	丸岡 医院	長岡休日急患診療所(健康センター内)
	夜(午後6時～)	中央総合病院	中央総合病院	中央総合病院	立川総合病院	
20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)	トマト・レディス・クリニック	長岡休日急患診療所(健康センター内)
	夜(午後6時～)	立川総合病院	立川総合病院	立川総合病院	長岡赤十字病院	
21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)	杉本 医院	長岡休日急患診療所(健康センター内)
	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	中央総合病院	
28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)	山口産婦人科	長岡休日急患診療所(健康センター内)
	夜(午後6時～)	中央総合病院	中央総合病院	中央総合病院	立川総合病院	

\* 歯科の救急診療は午前9時～午後4時までです。

## 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	立川総合病院	長岡赤十字病院	中央総合病院

### ◇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
  - 長岡市休日急患歯科診療所……………☎33-9644
  - 長岡市市民部健康課……………☎32-5000
  - 長岡市医師会……………☎32-1900
  - 長岡市歯科医師会……………☎32-1430

## 警察官(高卒)採用試験のお知らせ

- ◇ 採用予定人員(新潟県警察官)
  - 男子警察官…30人程度
  - 婦人警察官…5人程度
- ◇ 採用予定日…平成9年4月1日
- ◇ 受験資格…昭和44年4月2日(昭和54年4月1日)までに生まれ、ただし、学校教育法による大学(短期大学を除く)を卒業した者および卒業見込みの者を除く。
- ◇ 試験の日時および場所
  - 第一次試験…9月16日(日) 新潟市・長岡市・上越市
  - 第二次試験…10月下旬～11月初旬(2日間が指定される) 新潟市
- ◇ 受付期間…7月8日(月)～8月16日(日)までの40日間
- ◇ 受付申込み・問い合わせ
  - 与板警察署または交番・駐在所 ☎72-0110



## 水の事故に気をつけて!!

### こどもに注意



- ◆ 一人で池や沼などで遊ばせない
- ◆ 幼児から目を離さない
- ◆ 地域で危険箇所を柵等をして安全対策を

- ★ 飲酒したら遊泳しない。
  - ★ 睡眠不足・疲労・体調の悪い時は休憩を取ってから遊泳する。
  - ★ 高波や遊泳禁止の時は泳がない。
  - ★ 監視員の指示に従い、無理な泳ぎはしない。
- 毎年、海水浴で死亡する人が絶えません。  
大人・子どもを問わず、基本的なルールを守って事故が無いように十分注意してください。

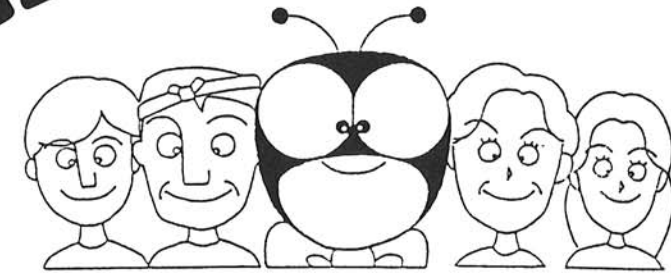
## 今月の納税・納入

- ※ 固定資産税……………第2期分
- ※ 国民健康保険料……………7月分
- ※ 国民年金保険料……………7月分
- ※ 幼稚園保育料……………7月分
- ※ 保育所保育料……………7月分

# お知らせ

information

## 国民年金ちよつといい話



### 《国民年金のメリットいろいろ》

- ◆ その1 長寿にうれしい国民年金  
国民年金は、20歳以上60歳未満のすべての人が加入して、働く世代が保険料を納め、その時代の高齢の方々の生活を支えてゆくしくみです。
- ◆ その2 年金額の1/3は国が補助  
国民年金は、国が責任を持って運営しています。運営にかかる費用は国が負担し、あなたに支払われる基礎年金額の1/3は国が補助しています。
- ◆ その3 経済変動にも負けません  
昨年の物価指数の変動率はマイナスでしたが、年金額は昨年水準を維持しています。公的年金は物価が変動しても、年金の価値を守ります。
- ◆ その4 障害時の保障、遺族への保障もあります  
国民年金に加入して保険料をきちんと納めていれば、老齢ばかりでなく、将来の不測の事態のときは、障害基礎年金、遺族基礎年金が受けられます。
- ◆ その5 社会保険料控除で税金も軽く  
国民年金保険料、国民年金基金の掛金は、家族の分も全額控除され、所得税や住民税が安くなります。
- ◆ その6 住宅融資や教育資金制度もあります  
加入期間に応じて、マイホーム取得の際、低利で融資が受けられ、お子様の教育資金等にも融資があります。

## 7月中の国民年金

- ◎ 60歳になる人  
昭和11年7月2日から昭和11年8月1日生まれの方は、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70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。
- ◎ 65歳の人  
老齢基礎年金を請求しましょう。(繰り上げ請求した人は除きます)  
◎ 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、忘れずに証明を受け、自分で切手をはって出しましょう。  
期間までに提出しない場合は、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。



# 知って得する健康と栄養の話

大腿骨(太ももの部分)を骨折し、寝たきりになってしまおう高齢の女性が増えています。これは、骨の健康度を測る三つの要素「調整力」「筋力」「骨密度」がそれぞれ低下していることが原因です。

「調整力」とは、体を真っすぐな姿勢に保つために必要な神経系の能力、「筋力」は、倒れそうになったときに体を立て直す力、そして、骨の丈夫さを表す「骨密度」。

## 骨折り損にならないために

ここに、国立健康・栄養研究所健康増進部が東京大学教育学部と共同で行った研究のデータがあります。それによると、テニスやバレーボールなどのスポーツを日常的に行っている人の腰椎(背骨の一部)の骨密度は、標準値に比べ二割程度高くなっています。また、運動の習慣をつけるのが早ければ早いほど、骨密度が高いことも分かっています。

三つの要素をバランスよく保ち、年をとっても骨折しにくい体をつくるには、生活のなかにスポーツを取り入れることが大切です。若いうちから積極的に運動をして、「骨貯金」を心がけましょう。



## お年寄りにはウオーキングがお勧め

スポーツといっても、なかには何をどのように始めたらよいのか分からない人もいます。体力のある中年までの方には、テニスやバドミントンなどが勧められます。骨にある程度力がかかり骨密度を高めるのに適しているスポーツだからです。体力のないお年寄りなどは、まずは、ウオーキング(歩行)から始めましょう。天気の良い日には、公園などで胸を張って背筋を伸ばして歩いてみます。ウオーキングは、高血圧などの成人病予防にも効果があります。丈夫な骨をつくるためには、これら運動のほかに、カルシウムの摂取などきちんとした食事をとることも忘れないようにしましょう。

## 放送大学学生を募集

放送大学では、平成8年度第2学期(10月授業開始)入学の学生を募集します。

- ◆放送大学の特色
  - ・テレビやラジオの放送授業(現在は、関東地域で放送中)を中心として大学教育を行う我が国初めての大学です。
  - ・新潟地域学習センターでは、放送授業の収録したビデオテープ、オーディオテープを利用し、広く社会人などに大学教育の機会を提供します。
  - ・入学試験はなく、18歳以上の方ならどなたでも入学できます。

## 第46回「社会を明るくする運動」について

毎年7月は、「社会を明るくする運動」の強調月間です。

この運動は、すべての国民が、それぞれの立場において力を合わせて、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの立ち直りに暖かい愛の手をさしのべ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする運動です。

本年度の重点目標は、「少年の非行防止と更生のため、地域住民の理解と参加を求める」です。



立ち直り  
みんなで応援  
明るい社会

私たちの地域社会から非行に走る少年を出さないよう一人一人が力を合わせましょう。また、不幸にして非行に陥った少年の更生を援助しましょう。

## 暮らしなんでも相談

新潟県勤労者福祉厚生財団では「暮らしなんでも相談」事業を行っています。お気軽にご利用下さい。

- ◆相談範囲：金融全般、サラ金、不動産等のトラブル、医療・健康、教育、労働、経済、法律、税金、年金、恩給、園芸、通信販売・訪問販売、消費一般、料理、冠婚葬祭、催事その他暮らしに関する全般
- ◆相談方法(郵便相談)：お手持ちの便箋等に住所、氏名、年齢、職業と相談内容を記入のうえ返信用封筒に回答書送付先を明記し、次の宛先に郵送してください。

- ◆郵送先：新潟市寄居町332番地38 新潟県労働金庫内 勤新潟県勤労者福祉厚生財団 「暮らしなんでも相談室」
- ◆相談期間：常時受付しています。
- ◆主な相談員：諫山正(新潟大学教授)、石山恵美子(石山学園長)、和泉貞次(精神科医・河渡病院院長)、今井誠(弁護士)ほか
- ◆その他
  - ・回答は郵便で行います。
  - ・ご相談内容の秘密は厳守します。
- ◆問い合わせ先：新潟県勤労者福祉厚生財団事務局 ☎025-128-3411

## 長岡労働基準監督署からのお知らせ

週40時間制全面的実施まで、あと10カ月です。

現在週40時間制が猶予されている事業場についても、平成9年4月1日より全面的に週40時間制が適用になります。

このため、労働省では全国的な週40時間制への円滑な移行の実現に向けて、中小企業の自主的な労働時間短縮の取組みに対する指導援助のため、次のような事業を行なっております。

これらの活用も含めて、猶予期間内に計画的に時短を進めて下さい。

### ◆中小企業労働時間短縮促進特別奨励金

中小企業が早期に、かつ、円滑に週40時間制に移行することを奨励するため、省力化投資等を行って所定労働時間を短縮した中小企業事業主に対し、事業場の規模等に応じて一定の額を支給する制度です。

### ◆詳しいことは：

長岡労働基準監督署  
長岡市東新町1-6-8  
☎0258-33-8711

## NIKK学園の通信講座で自己を高める学習を

放送を利用して学ぶという画期的な考え方のNIKK学園は、30年の歴史をもって通信教育を実施しており、長い指導経験と放送番組作りのノウハウを生かした独自の学習システムをとっています。

現在、俳句・短歌・書道・文学・写真・絵画・語学、それに資格の取れる講座など趣味と教養の81講座200コースを開講しており、あらゆるレベルのコースが用意されています。受講者は毎年25万人も

## 一口メモ

### 歯の用心

## 歯の健康Q&Aコーナー

Q 妊娠中に歯が弱くなるというのは本当でしょうか。

A 確かに妊娠中はむし歯ができやすかったり、歯肉炎を起こしやすかったりします。俗に、妊娠中だと歯のカルシウム分が胎児にとられるため、母親の歯が弱くなると言われていますが、そういうことはありません。歯は一度歯ぐきからはえた後は、身体のカルシウム代謝と無関係の器官になりますので、そこからカルシウム分がよその器官に取られてしまうことはありません。

妊娠中は生活のリズムの変化やつわり等で食生活が変化して、歯みがきがおろそかになったり、口の中の衛生状態が悪化することがあります。また、身体のホルモンのバランスが狂い、妊娠性歯肉炎を起こしやすくなります。したがって、ふだんと同じように、規則正しい食生活を送り、歯みがきをていねいに行えば特に心配はないでしょう。

新潟県歯科医師会

