



節分2月3日

お知らせ

村議選は3月24日

村議会議員の任期満了(三月三十日)により、村議会議員選挙が三月十九日(火)に告示され、三月二十四日(日)に投票が行われることになりました。

私たちがいちばん身近な選挙で、活発な選挙運動も予想されま

すが、ルールを守って正しい選挙を行いましょう。

選挙期間は五日間に
立候補届も一日だけ
村議会議員選挙は、今回の選挙

から、選挙期間(告示の日から投票日の前日)が五日間(従来七日間)になりました。また、立候補の届け出も三月十九日の一日間(従来二日間)だけです。

出稼ぎ者や入院中などの人は、不在者投票の請求はお早めに

投票日に投票できない人は、不在者投票をすることが出来ます。期間は、三月十九日から二十三日までです。

出稼ぎ者や病院に入院している人などは、投票用紙の請求→送付→投票→返送、という手順をとりませんが、郵送ですの数

正しい選挙を行きましょう

このため、従来は告示の日に発送していた投票用紙を、告示の二日前に発送します。ただし、投票用紙が告示前に届いても、投票は必ず三月十九日の告示の日になつてから行ってください。告示前に投票すると無効になります。

することは禁止されています。たとえば、①候補者が運動員の慰労のために酒を出す。②第三者が、いわゆる「陣中見舞」として、候補者に酒などを提供する、などはいけません。

なお、普通のお茶やお菓子を出すことはこの限りではありません。▽候補者以外が開く演説会 演説会の開催は、候補者自身が開く個人演説会以外は認められていません。ですから、集落や青年会などで演説会を主催することはできません。

健康相談

～日ごろから心と身体の健康管理を～

期日	会場	時間
2月19日(火)	大谷地集落センター 中野公民館	10:00~12:00 13:30~15:00
20日(水)	虫亀診療所	10:00~12:00

東北電力からのお願い

今回の豪雪で、電線の事故が多発しています。樹木の倒壊、傾斜により、電線などに接触・接近している箇所を発見したら、連絡をお願いします。

また、雪下ろしの際は、近くの電線、トランス、引込線に十分ご注意ください。

東北電力(株)小千谷営業所 ☎(82)4365

広報やまこしの表紙を配ります

広報紙200号記念

昭和43年5月に「広報やまこし」第1号を発行してから17年、今月号で200号となりました。これからも、村民と村政のパイプ役として、みなさんに親しんでいただける紙面づくりに努めたいと思います。

これを機に、広報紙の表紙(緑色)を作りましたので、各世帯にお配りします。身近な村の歴史として、ぜひとじて保存してください。(総務課)

公正な選挙を行うため、選挙運動にもルールがあります。

金品により有権者の正しい判断を惑わす買収、供応はもちろん、次の行為も禁止されています。

▽戸別訪問
有権者の家をたずねて、投票を依頼したり、投票をしないよう依頼したりすることは禁止されています。また、「戸別」には有権者宅のほか、会社や工場も含まれます。

▽飲食物の提供
選挙運動に関して飲食物を提供



スキー教室

一月六日と二十日、種彦原スキー場で、土日に焼山スキー場でスキー教室が開かれました。

三日間ともあいにくの悪天候でしたが、正しいスキー技術を学ぶことができるであつて、参加者は

合計百四十人。

写真は、一月二十日の種彦原スキー場で、四十一人が参加しました。強い風と冷たい雨で、みんな上から下までびしょ濡れです。技術別に班を作って滑り、一人一人指導を受けました。スキー場のい

ばん下の緩斜面では、小学校低学年が、ブルーク(スキーをハの字に開いて滑る)の練習をしており、横なぐりの雨にも負けずに、熱心

に滑っていました。

十二日と二十日は、午後からバツジテストも行われ、二十一人が受験。一級に畔上誠さんら四人が入ったのはじめ十一人が合格し、それぞれバツジを手にしました。

三月二日には、焼山スキー場で、スキー教室、バツジテストが行われることになっています。



圧雪車同乗 レポート

生活の“足”を守る

除雪隊



4:20 桂谷



4:35 いっせいにエンジンがうなりを上げる

十二月半ばまで雪がなく、だれもが小雪だと期待していた冬の雪。ところが、下旬に突然大雪が降り出し、十二月二十九日には積雪二メートル四十八と、いっせいに豪雪となりました。とくに、二十三日夜から二十九日夜までの六日間、五メートル六八もの降雪があり、住民の生活は混乱し、村でも二十九日に豪雪対策本部を設置しました。

一月に入っても、時々晴れ間はあったもののドカ雪が続き、一月二十七日で二メートル八十一、累計降雪量十五メートル二十と、平年の一年分にも達しています。

こうした中、村民の生活の“足”を守るため、除雪隊員は連日朝暗いうちからがんばっています。一月二十五日朝、役場の圧雪車に同乗したので、そ

の様子を紹介しましょう。この日は、降雪三十センチ(前日夕方から朝八時まで)、気温マイナス三度と冷え込みの厳しい朝でした。日中になっても気温は上がらず(最高マイナス一度)、出されていた大雪注意報は、お昼から今冬七回目の大雪警報に切り替わりました。

朝4時半過ぎに出動

4時20分……桂谷で、雪が降りしきる中、小池三男さんが二十五センチあまりの雪をこぎ回す。役場まで十五分、下り坂だからなんざでもないが、ひざから上まで雪があると「楽じゃないね」と。県道に出ると、すでに除雪してあった。

4時30分……役場に行く、真暗に静まりかえっていた。が、すぐ続々と除雪隊員が出動し、いっせいに除雪車、圧雪車のエンジンをスタート。役場の街灯もついて、一瞬にして騒がしくなった。



5:20 葛蒲

4時40分……除雪車三台と圧雪車二台が次々と出動。竹沢を回る関英一さん(油夫) 運転の圧雪車に乗せてもらった。キャタピラに足をかけて助手席に乗る。運転席には丸いハンドルはなく、二本の走行レバーで向きを変える。油夫まで除雪された道路を走

たが、騒音と振動が大きく、乗りごこちはよくない。

荒海で船をこぐよう

4時45分……油夫に入り、圧雪路線になると、振動は少なくなるが、道路のうねりが大きくなる。



5:00 油夫

荒海で船をこぐような感じの所もある。とくに、曲がり角や下り坂がこわい。関さんは運転歴十五年のベテラン、走行レバー(ブレーキも兼ねる)を忙しく操って走り切る。バックやUターンはドアを開けて足元を確認しながら行う。関さんが言った。「最近はず村の人がブルを使って家の周

りをのける。それに、雪上車の通る道だからと平らにならしてくれ。——確かに、人家の近くのほうがむしろ道はいい。5時05分……油夫を終わ、山中へ下った。途中、去年起きた災害の復旧工事現場があり、そこからは除雪してある。山中、間内平を通り、まっすぐ葛蒲へ向かった。まだ時間も早いのに、明かりがついている家もある。

5時15分……国道から葛蒲に上る。かなり急な上り坂だが圧雪車は苦もなく進んだ。集落内を圧雪して、同じ道を折り返す。

5時30分……間内平の集落の中央の道を圧雪する。ここも急な坂でカーブもきつい。下から上って、国道に出てUターンする。再び坂を下りて、山中へ。山中を過ぎて下村へ向かう途中、道がかなり波うっていた。

5時45分……向田入口。吹きだまりの雪で道が傾斜している。関さんが七、八年前、雪がとっしょに下の道に落ちたこともあるという難所だ。圧雪車は横滑りに弱いという。「今年はまだ」というが、慎重に進む。次は新雪の下り坂、雪を押しながら行き、国道へ滑り落ちるように下りた。「自動車があるとこわい。暗いときはライトで見えるが、昼は……」

5時55分……下村に入る。星野



5:45 向田入口 横の傾斜がきつい

一三さん宅前の国道から上る坂が、いちばんきついという。圧雪車から降りて、スコップで上り口の雪を崩してから進んだ。

6時10分……二丁野に入る。除雪路から圧雪路へ上ろうとする。が、圧雪車の前がつかえて上らない。またスコップを使うのかと思ったら、雪上車を二、三回前進後退させ、パンパーで雪を崩しておいて、いっせいに上った。

このころから少しずつ明るくなってきた。玄関前の雪払いしている人もいる。圧雪車が近づくと軽く会釈を交した。

二丁野から向田の上まで圧雪して、ひととおり圧雪は終わった。

6時35分……帰路につく。下村の国道で雪払いしている人が見たので、写真を撮ろうと思つて「ちょっと止めて」——急に言っ

除雪路、新雪の下り坂に弱い

実は、前の日に圧雪車のコースを聞いたとき、コースにむだがあるんじゃないかと感じた。二度同じ所を圧雪したり、もつと近道があるんじゃないかと。しかし、ここまで乗せてもらってきた、ようやくその理由がわかった。つまり、圧雪車は、除雪路や新雪の下り坂に弱い。これをできるだけ避けると、必然的にこのコースになるのである。

除雪路、とくに凍結路では非常に滑りやすいし、自動車も走っている。新雪の下り坂も、雪と圧雪車がいっしょに滑っている感じだ。実際、帰路で、いちばん急な下り坂を下ったが、上りのときに圧雪してあったため、向田の下り坂に比べずつと安定していて、



5:55 下村 急な坂の上り口で、圧雪車を降りて雪を崩す



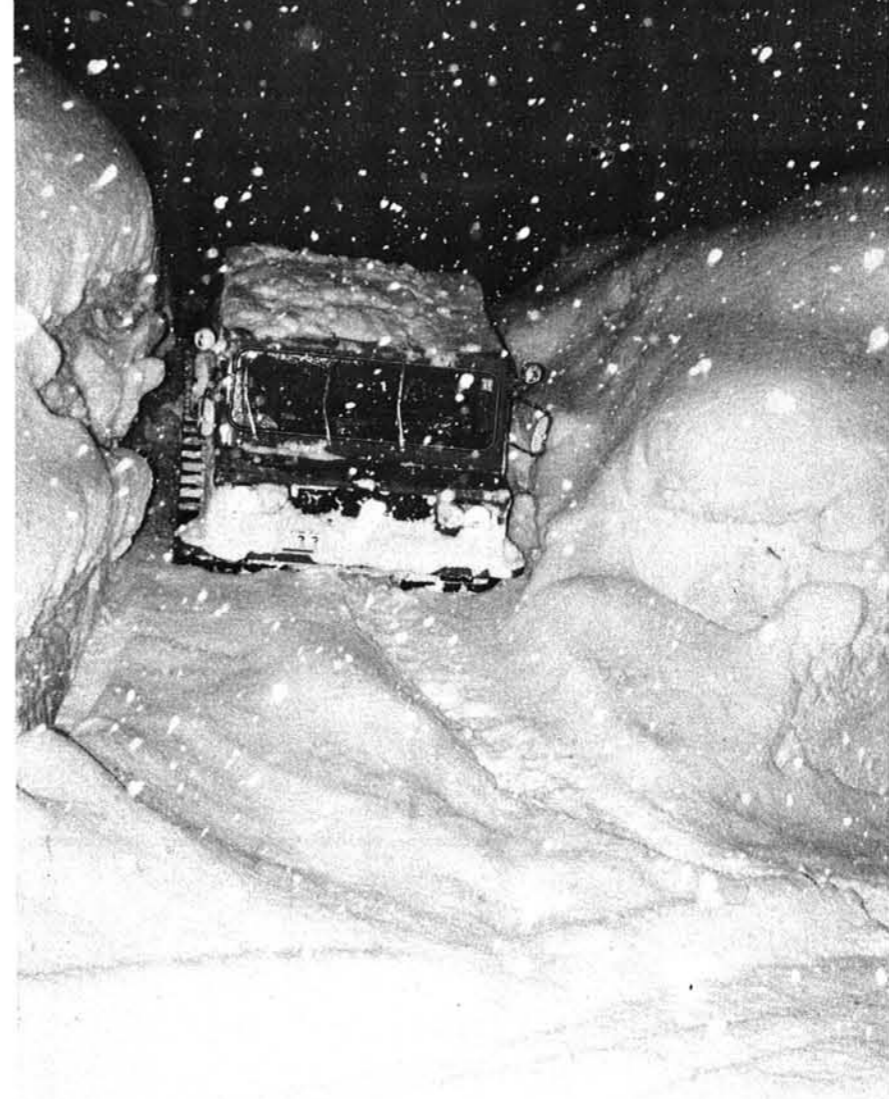
7:10 油夫 除雪隊員の弁当を受け取る

ブレーキもよくきた。7時05分……下村、山中と早朝とは逆に回り、油夫に着いた。朝五時に圧雪した道も、上に十センチの降雪があり、キヤタピラの跡が薄くなっていた。

自宅に寄って朝食と昼食の弁当を受け取る。他の三人の油夫の除雪隊員の弁当も取りに回った。「お願いします」、「はいよ」と、聞きんもやっと人心地がついた表情だった。7時15分……役場に到着。出発前に六百五十二、だったメーターは六百七十二、二時間半で、ちょうど二十の行程だった。檜木方面と虫亀を圧雪した二百も、もう着いていた。

詰所(役場運転室)に入り、作業日報をつける。そして、お茶を飲んで一息ついてから朝食。みんな、何も食べないで出勤していたのだ。除雪車も、八時半までにそれぞれ帰って来た。スコップで除雪車に付いた雪を落としてから、詰所に入ってきた。

降雪の状態によるが、一つの目安として午前中に十センチ以上降ると大抵午後から出勤しているという。12月の雪はずいぶん多かった。「十二月の雪はすごかった」と除雪隊員は、口をそろえて言う。一日一センチの降雪が一週間近くも続いた。関さんが言う。「四十センチの雪だったら三時間ぐらいで回れる。でも十二月二十九日の朝はその倍、平らな所でも口



6:30 二丁野

詰所(役場運転室)に入り、作業日報をつける。そして、お茶を飲んで一息ついてから朝食。みんな、何も食べないで出勤していたのだ。除雪車も、八時半までにそれぞれ帰って来た。スコップで除雪車に付いた雪を落としてから、詰所に入ってきた。

降雪の状態によるが、一つの目安として午前中に十センチ以上降ると大抵午後から出勤しているという。12月の雪はずいぶん多かった。「十二月の雪はすごかった」と除雪隊員は、口をそろえて言う。一日一センチの降雪が一週間近くも続いた。関さんが言う。「四十センチの雪だったら三時間ぐらいで回れる。でも十二月二十九日の朝はその倍、平らな所でも口



圧雪車の運転席



8:00 除雪車に付いた雪を落とす

どうしてみようもないしね。日中は雪掘りしている人も多く、雪で山になつて道もあつた。通れなくて引き返した所もあつたけど、

次の日の朝にはみんなきれいな状態にしてくれていた。また、ロータリー車を運転している除雪隊員は、「朝四時起きて除雪。さらに午前中一回、午後一回、ほとんど休みなしで、くたくたになつて夕方家に帰る日が続いた。ときには夜寝ようとすると、雪崩の電話、こ

「ドカ雪のときもつらいが、降るか降らないという日も気を使わう。朝四時に起きて、降っているかどうか玄関に出てみなければわからない。今年はまだないが、朝になってドサツと雪が降ることもあった。数年前、四時には何にも

降ってなくて、また寝て……六時に目が覚たらドサツと雪があつた。急いで出たのう。」「除雪隊が遊んでいる、つまり雪が降らない。これがいちばんだこつて」

健康づくりは運動とカロリーの自己管理から



肥満は病気のはじまり

やせたいと願う女性、おなかが出てきたと嘆く男性。太りすぎを気にする人もたくさんいます。しかし、太りすぎの本当の怖さは、心臓病や糖尿病などの「成人病」を引き起こす、きっかけになる

ことなのです。なぜ太るのか——その原因は、カロリー(エネルギーの単位)のとりすぎと運動不足です。使わないエネルギーは体に蓄えられる。人間のエネルギーのもとになっているのは、脂質、糖質、タンパク質。ところが、これらの栄養素は同時に「体の組織をつくる」働きがあります。カロリーをとりすぎ、体内に入った脂質や糖質がエネルギーとして使われなると、体に蓄えられてしまう——これが肥満につながっているのです。厚生省の「国民栄養調査」でも、平均すると一人当たり一〇%、世帯では三軒に一軒はカロリーをとりすぎている、という結果がでています。肥満の予防には、「食事に注意

◎体を動かさない人ほど積極的な運動を◎

これが100キロカロリーの食品量です

ごはん 6分目	パン 1切半	卵 1個半	バター 大さじ1杯	ドーナツ 半分
茶わん 6分目	ラーメン 1杯	ビール 1本	日本酒 1合	炭酸飲料 200cc
うどん 1/2杯	アイスクリーム 1個	チョコレート 半枚		

100キロカロリーを消費するためには

ゴルフ 約25分	座り仕事 約80分	なわとび 約10分	ジョギング 約15分	野球 約35分	テニス 約15分
歩行 約30分	水泳 約12分	テレビ体操 約25分	サイクリング 約35分	バドミントン 約12分	

してカロリーをとりすぎない」、「とりすぎたカロリーは運動で消費する」ことで、余分なエネルギーを蓄えない努力が必要です。事務的な仕事などであまり体を動かさない人は、一日に、男性二百〜三百キロ、女性で百〜二百キロのエネルギーを、運動で消費しよう心がけましょう。

全日本錦鯉品評会 村内から10点入賞

一月二十六、二十七日に東京都で開かれた第十七回全日本錦鯉品評会で、村内から十点が準優勝に入賞しました。

◆準優勝

- 星野重行(二丁野) 12部変りもの
- 広井利信(桂谷) 9部オス光り
- 山松養鯉場(虫亀) 4部三色
- 五十嵐幸作(〃) 2部昭和三色
- 星野謙弥(二丁野) 1部変りもの
- 田中忠雄(虫亀) 〃
- 五十嵐幸作(〃) 〃 金銀鱗
- 五十嵐敏勝(〃) 〃 金銀鱗



左から星野局長、広井さん、浅染さん、五十嵐さん

お年玉つき年賀はがき

村内から 1等が2本

竹沢郵便局管内で、お年玉つき年賀はがきの一等二本が当たり、一月二十五日に景品の電子レンジが手渡されました。

一等に当たったのは、浅染正幸さん(木籠)と五十嵐与吉さん(大久保)。また、二等に、小千谷市小栗山の広井栄次郎さんも、浅染さん(お母さんのフヂイさん)は「当選番号と照らし合わせて、だめだ、だめだ」と年賀状をめぐっているうちに、一等と番号がピッタリ。本当にびっくりした。五十嵐さんも「年明けから一等、縁起がいい」と。

一等は約三十万分之一の確率。同局では今まで一等が出たことはなく、二等でも十数年ぶりのことです。

住民税・所得税の申告は

2月16日～3月15日



今年も住民税、所得税の申告時期がやってきました。期間は二月十六日から三月十五日までです。税金は私たちの暮らしを守るための会費といえます。この税金が公平となるよう、正しい申告をしてください。

申告しなければならぬ人

○住民税……今年一月一日現在で山古志村に住んでいる人(旅行や出稼ぎの人を含む)で、次の人を除く全ての人。

納税相談

日程表のとおり、住民税の納税相談を開き、申告の指導や受付を行います。今から収入や必要経費などの関係資料を整えるなど、申告の準備を始めてください。

所得税も二月二十一日(木)に納税相談が開かれます。なお、税務署

▽申告しなくてよい人……①五十九年中に所得が全くない人②サラリーマンで給与所得だけの人③所得税の確定申告を行った人

○所得税(確定申告)……①農家や商店など事業をしている人、不動産所得がある人など、五十九年中の所得が、

から確定申告書用紙が送られてきた人で、日時や場所の指定がない場合、住民税の納税相談の際にも受け付けます。

なお、認印と、給与所得のある人は源泉徴収票など、必要書類を

納税相談日程

期日	会場	対象	時間
2月18日(月)	油夫集会所	油夫	9:30~11:30
	桂谷集落センター	桂谷	13:30~16:00
19日(火)	虫亀診療所	虫亀	9:30~16:00
			9:00~16:00
21日(木)	所得税納税相談(会場一役場)		10:00~15:00
22日(金)	虫亀診療所	虫亀	9:00~15:00
25日(月)~28日(木)	種芋原公民館	種芋原	9:00~16:00 (25日は9:30から)
3月1日(金)	下村集落センター	下村、向田二丁野	9:00~16:00
4日(月)	間内平集落センター	間内平、菖蒲、山中	9:30~16:00
5日(火)	池谷集落センター	池谷	〃
6日(水)	小松倉集会所	小松倉	10:00~15:00
7日(木)	木籠集落センター	木籠	〃
8日(金)	檜木集会所	檜木	〃
	梶金集会所	梶金	9:00~11:30
11日(月)	梶金集会所	梶金	9:00~11:30
	大久保集落センター	大久保	13:30~16:00

忘れずに持参してください。また、税務署から送られてくる確定申告書用紙をなくさないようにして、納税相談の際持参してください。

白色申告者は
収支内訳書を

所得税法の改正により、今年から収支内訳書添付制度が設けられています。商店主や大工さん、床屋さん、養鯉家など、事業所得等のある人で青色申告をしていない人(白色申告者)は、確定申告するとき、総収入金額や必要経費などの内容を記載した「収支内訳書」

を添付しなければなりません。申告書は自分で書きましょう

住民税の申告書用紙は区長さんを通じて、また所得税の申告書用紙は税務署から郵送等で、各人ごとにお渡しします。

申告書の書き方はむずかしいもの、と決めてかからずに、まず、住所・氏名・扶養親族など、わかる箇所から書いてみましょう。※申告に関するお問い合わせは長岡税務署(35)2070 役場税務課(59)2330

おどろきまじす 44

「主人が、ごんとは女の子、間違いない」って

関 涼子さん 梶金



関涼子さん(二十七歳)は、昭和五十七年春に信一さんと結婚。(実家は長岡市)五十八年六月に長男の拓馬君を出産し、今年の三月末に二人目を出産予定です。

「女の子がほしい」という涼子さん。「周りみんな女の子だっ」と言います。主人は「ごんとは女の子、間違いない」って確信してい

るみたい。女の子は嫁にやったり将来が心配だから、できれば男のほうがいいと言っていますが、本当かしらね。

「でも、三月に生まれると、東竹沢小で同級生がいなく一人、心配だよ。上の拓でさえ三人。私も小さい小学校から大きい中学校へ進んだんですが、ライバル意識がないって先生からことあることに言われたんです」

「おれは、一生山古志で暮らすんだ」という信一さんの言葉で、山古志に嫁いできたといえます。「主人は、ここへの愛着がすごいね。長岡の会社へ毎日六時半には出かけるなくちやいけないんで大変なんです、町のように隣の声が聞こえるような所じゃ暮らせないんじゃないかしら。それに、こんな小さな拓にも、後継ぎとして早く期待している感じ」

山古志村での生活については、「長岡だと買物や病院に行くのに一時間とか二時間、ここじゃ半日。今年から練習して、軽自動車に乗ろうと思っています。雪は、全然ない所から来たんじゃないから。今、育児や家事で一日中家にとじ込めがちになって、人と接することも少ないんですが、もっと同じような若い友達がほしいですね。でも、よそのおばあちゃんか私みたいなものにも、寄ってけ」お茶飲んで、って言ってくれますし、拓みたいな小さな子でも、小学生がいっしょに遊んでくれます。よそじゃこういうことないでしょうね」

農業者年金相談

専門の相談員が相談に応じます

2月13日(水)

10時30分～午後3時

長岡市厚生会館第一小ホール

ので、気軽にお出かけください。