

広報



かわにし

平成5年 2/10 No.414

〒948-01 新潟県中魚沼郡川西町大字水口沢12番地 (TEL 0257-68-3111)
FAX 0257-68-3828)
発行 町長 南雲春雄 編集 総務課文書広報係 印刷 白南風社

(毎月10日発行)

人口の動き	
— 1月1日現在 —	
男	4,379 (-4)
女	4,448 (+1)
計	8,827 (-3)
世帯数	2,217 (+4)
()は前月比較	



お正月の遊びを楽しむ

1月は、どこの保育園でも、カルタやすごろくなど、お正月の遊びをして楽しんでいます。

1月14日、南原保育園でもクラスごとに分かれて「カルタ会」を実施しました。勝ち負けよりも、遊びを通してルールを守る大切さや、文字・数に関心を持たせること、集中力を養わせることなど、園児に意欲が出るよういろいろ工夫されていました。

どの子も、エネルギーを一気に発散させ、保育園はわれんばかりになっていました。



休日救急医

2月11日 大熊内科医院(山本町) ☎ 52-7066

14日 大坪医院(四日町) ☎ 57-6100

21日 中条病院(中条) ☎ 57-3018

28日 庭野医院(寿町) ☎ 52-2711

3月7日 国保診療所(中央町) ☎ 68-2034

14日 山口医院(下条) ☎ 55-2003

議会 報告

一月二十五日、第一回町議会臨時会が開かれました。会期は一日間です。

まず、去る十一月二十二日定例会において総務文教常任委員会に付託されていた町職員の勤務時間に関する条例の一部を改正する条例と、川西町の休日と定める条例の一部を改正する条例について委員長報告があり、委員長長の報告とおり原案可決されました。

次に、老人デイサービスセンター建設（本体）の工事請負契約変更を承認。また、電動型昇降浴槽購入（契約の相手方より有アダチ医療器、購入金額一八四万六千円）を承認しました。

続いて、旧診療所を社会福祉法人「あかね会」に無償で譲与することになりました。

なお、今期臨時会で二件の改正条例が原案可決されたことにより、ことし四月一日から、役場などが週休二日制となります。

役場などの完全週休二日制に向けて

完全週休二日制については、国が平成四年五月一日から、県では八月一日から実施をしており、市町村においても、できるだけ早い時期に完全実施を要請されていました。

一方、県内一市町村の状況を見てみると、八八%以上（二月十日現在）がことし四月一日から実施をする方向で進んでいます。また、町内の主な企業の実態や労働時間短縮への民間に対する波及効果なども考え

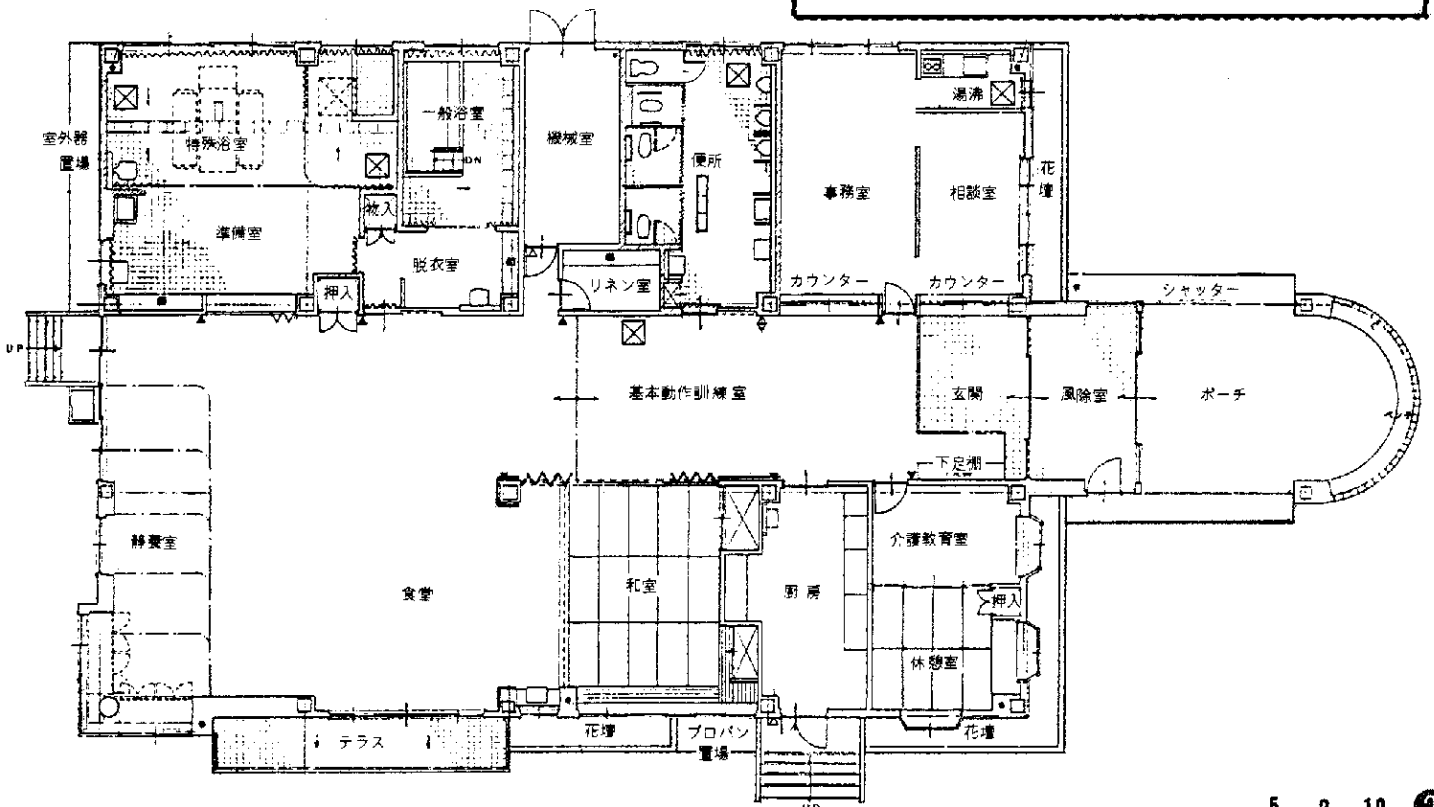
町でも完全週休二日制を進めることが望ましいということになりました。

しかし、役場などが完全週休二日制を実施するに当たっては、町民のみなさんに行政サービスの低下があつてはなりません。そのために、四月一日の実施までに閉庁日における行政サービスなどを工夫して、本紙やチラシなどで詳しくお知らせいたしますので、みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。



4月のオープンに向けて工事が進む老人サービスセンター

川西町サービスセンター 平面図



奨学金貸与制度のご案内

平成5年度の願書締め切りは

3月25日

奨学金貸与制度を希望する方を次の要領で募集します。



川西高校入試発表(4.3.19)

【貸与を受けることができる方は】

- ①町に本籍があって、町に1年以上居住している方。
- ②経済的理由で修学が困難な場合であって、学業成績が優秀と認められる方。

【奨学金の月額】

- ①高等学校 7,000円
- ②高等専門学校 13,000円
- ③専修学校 15,000円
- ④大 学 20,000円

【貸与期間は】

奨学金を貸与する期間は、貸与決定の月から奨学生が在学する学校の最短修学年限の終期までです。

【奨学金の返済は】

- ①奨学金には、利息がつきません。
- ②据置期間1年ののち、5年以内に年賦又は、半年賦の方法で返済します。
- ③奨学生がさらに上級の学校に進学したときや、卒業後川西町に引き続いて3年以上在住している場合は、奨学金の返済を猶予(免除)する制度があります。

【出願期限は】

奨学金の貸与を希望される方は、3月25(木)までに教育委員会へ申し込みをしてください。

(申し込みに必要な用紙は、教育委員会に備えてあります)

※注 意

- ◎申し込みに必要な関係書類をそろえるために、ある程度の期間がかかりますので、手続きはお早めに。
- ◎申し込みにあたっては、具体的状況をお聞きいたしますので、保護者の方がおいでください。
- ◎奨学金の月額は、平成4年度の額です。

問い合わせは 教育委員会 ☎68-2167 有線 2159

老人ディサービスセンターの 名称決まる

1月25日に締め切った老人ディサービスセンターの名称募集に、53点の応募がありました。2月1日、その審査会が実施され、上村久男さん(厚木市)の作品が入賞。三品光子さん(太田区)ほか1人の作品が佳作となりました。老人ディサービスセンターの名称は、『川西町老人ディサービスセンター ファミール川西』です。

※ディサービスの内容

ディサービスは、日中、在宅の虚弱老人や寝たきり老人などを送迎バスなどにより、老人ディサービスセンターに通わせ、各種サービス(入浴、給食など)を提供する事業です。

老人の自立を助け、孤独感を解消するとともに、介護に当たる家族の負担の軽減を図ることを目的としています。

※建物の概要

構造 鉄骨平屋建て
床面積 四六八・二五平方メ

ートル

「所得税(国税)の確定申告は」

2月16日(火)～3月15日(月)

所得税の確定申告が始まります。申告期限は三月十五日です。しかし、期限間近になると会場が込み合い、落ち着いて相談できなかったり、長時間待たされたりします。できるだけ早目にお済ませください。

確定申告が必要な方

次のような方は、確定申告をしなければなりません。

- ① 給与の年収が千五百万円を超える場合
- ② 給与や退職金以外の所得が二十万円を超える場合
- ③ 二カ所以上から給与を受けつつある場合で、年末調整されなかった給与分とほかの所得が二十万円を超える場合

正しい確定申告を

確定申告をしなければならぬ方が申告しなかったり、誤った申告をすると、後で不足の税金を納めるだけでは済まされなく、なりす。不足税額の一五％又は一〇％の加算税が課せられたうえ、延滞税も納めなければならぬことになります。

消費税の確定申告をお忘れなく

個人事業者の方の消費税の確定申告は、一月一日から四月一日までとなっています。消費税の課税事業者に該当する方は、できるだけ早めにお済ませください。

十日町税務署長優秀作 川西中3年 春日麻由美さん

国や町ほからの税でいきいきと

住民税(町税)の申告を

この申告は、住民税などを計算するだけでなく、いろいろな証明資料に用いられる重要なものです。

書き方は、お配りした「申告書の手引」を参考にしながら、正確に記入し、三月十五日までに役場税務課へお出しください。

申告をしなければならぬ方

ことし一月一日現在町に住んでいた方で、去年中に収入のあった方が対象になります。しかし、所得税の確定申告をした方があります。

農業所得は役場で計算します

農業所得は、去年秋に出していただいた「農業所得報告書」に基づいて役場で計算します。

確定申告をされる方で農業所得のある方は、税務課に所得額を照会してから申告書を作成してください。

また、勤め人で農業所得が二十万円を超える方は、確定申告をしなければなりません。



税の申告相談(4. 2. 28)

住民税申告相談日程

期 間	時 間	会 場
2月16日(火) ↓ 3月15日(月)	午前9時 ↓ 午後4時	活性化センター 四階第1研修室 ☎68-3111

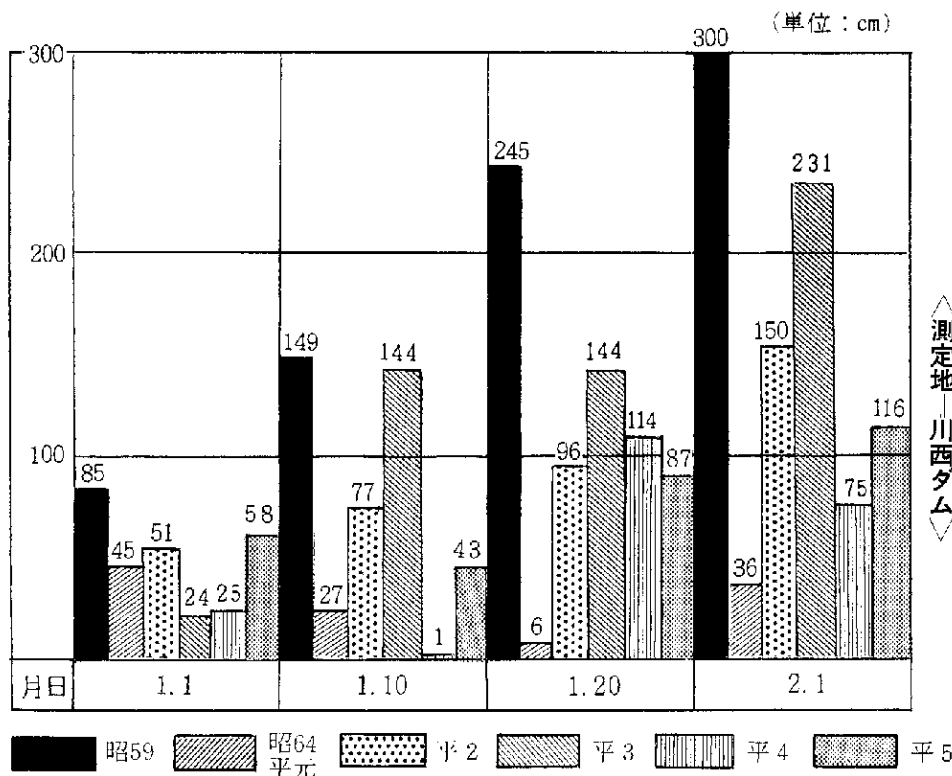
見つけよう暮らしの中の生きる税

県租税教育推進協議会長優秀作 川西中3年 木 村 里 織 さん

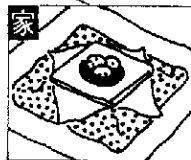
積雪観測の記録

一月二十日は大寒。それから ことしの積雪観測の記録を比べ
二月上旬までが、一年で一番寒 してみました。
い時期です。そして、降雪量も 豪雪地といわれているこの地
多いときといわれています。 方、暖冬小雪を望む声が多く聞
昭和五十九年、六十四年・平 かれていく中で、さて、ことし
成元年、二年、三年と、去年、 の雪はどうなるのでしょうか。

測定地 川西タム



暖房温度を一度下げれば、原油換算で日本
全体で年間約九十万*が節約で
きます。これは、日本全
体の暖房エネルギー
の約一割に相当
します。



電気こたつは、敷
布団や上げを使
って、保温効果を
上げよう。



室温は、おおむね
20℃になるよう
こまめに調節を。



最寄り階へは階段
を使うなど、エレ
ベーターの効率的
使用を心がけよう。



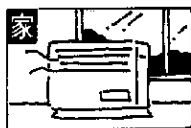
ふろの二度炊きを
避けるため、間隔
をおかずに入浴し
よう。

二度炊きする
日を一週間のう
ち二日減らせば、原
油換算で日本全体で年間
約三十五万*の節約に。これ
でふろを一家庭当たり約十二回沸かせます。

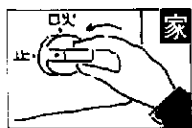
家庭で職場で、冬の省エネ大作戦

家庭でできる省エネ→家

職場でできる省エネ→職



暖房器具は窓側の
冷氣の入る位置に
背を向けて置こう。



湯沸器のパイロッ
トバーナーのつけ
っ放しはやめよう。

使っていないとき
は、ワープロなど
OA機器のスイッ
チを切ろう。



照明器具のはこり
をとろう。また、古
くなった電球など
の交換もお早めに。



つけっ放しをやめると、原油換算で日本全
体で約二十六万*が節約でき
このエネルギーで一家庭
当たり約五百七十*
の水を沸かすこ
とができます。

これはドラム缶約五十五万本に相当します。
より、原油換算で日
本全体で年間約十一万*
節約することができま
す。

療所がオープン

事業費

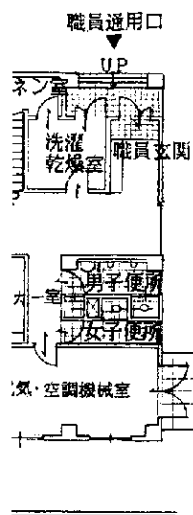
業種	金額
地質調査費	1,322 千円
土地購入費	103,832
土地造成費	29,902
設計・管理費	19,282
建設工事費	394,495
外構工事費	21,738
駐車場工事費	5,743
備品など設備費	8,936
計	585,250

一月十六日、来賓や関係者およそ三十人が参列して、新しい診療所のオープン行事が実施されました。

新診療所は、総事業費五億八、五二五万円を投入、去年六月二十六日に着手、十二月二十七日完成したものです。

建物は鉄骨造一部二階建て、延べ一、三三四・五四平方メートルでこれまでの診療所のないイメージを変えた室内、診療室、診療機器の整った診療所が誕生しました。

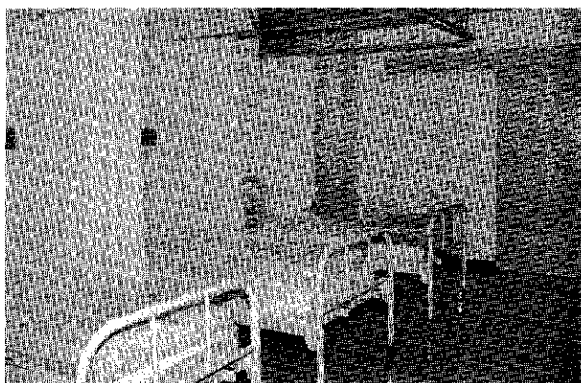
当日は、南雲町長が「地域の医療の拠点として、町民のみなさんのお役に立てるよう、頑張りたい」とあいさつ。南雲町長、小林議会議長、富永所長ら八人がテープカットをして、オープンを祝いました。



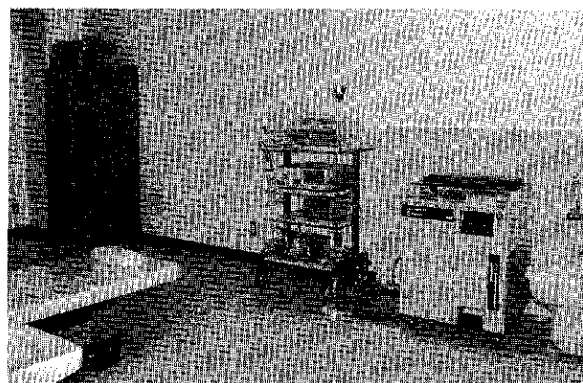
◀ 第一診療室



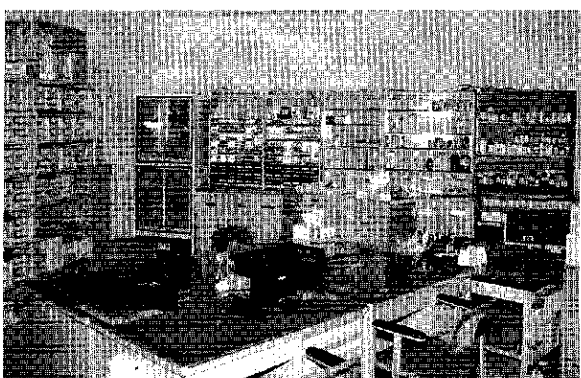
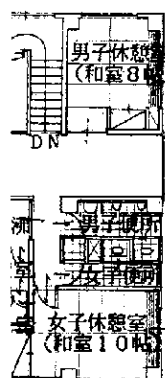
▶ 処置室



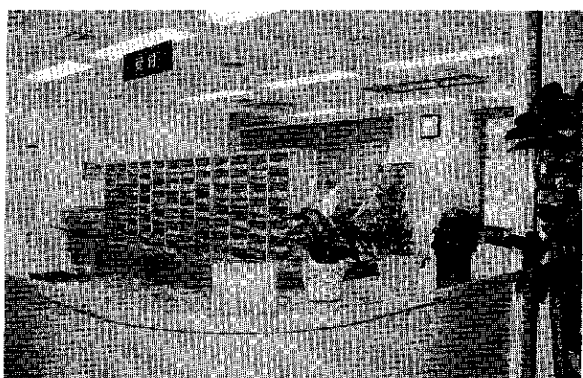
◀ 安静室



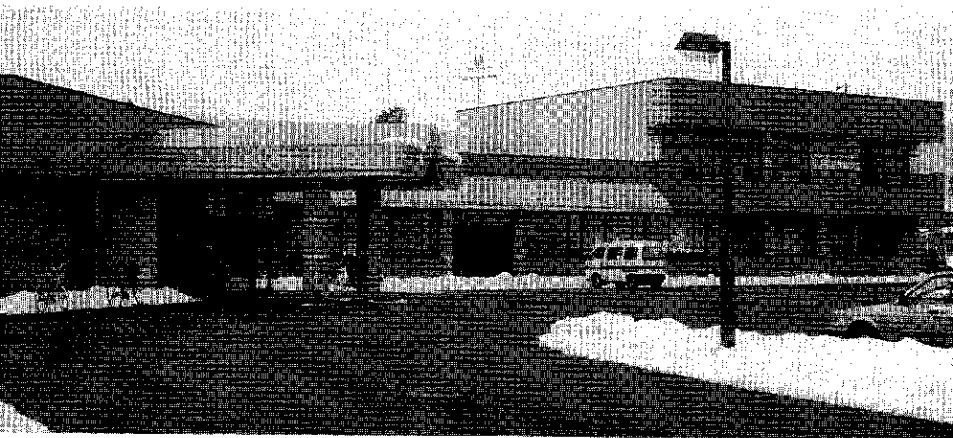
▶ 内視鏡室



◀ 薬局

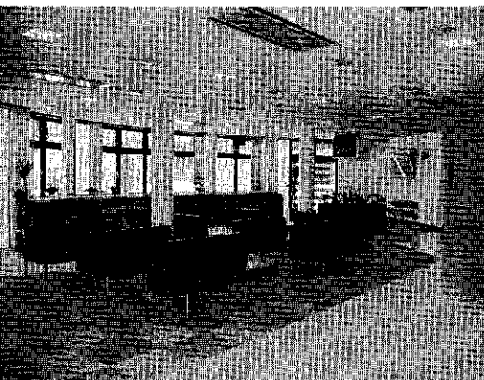


▶ 受付・事務室

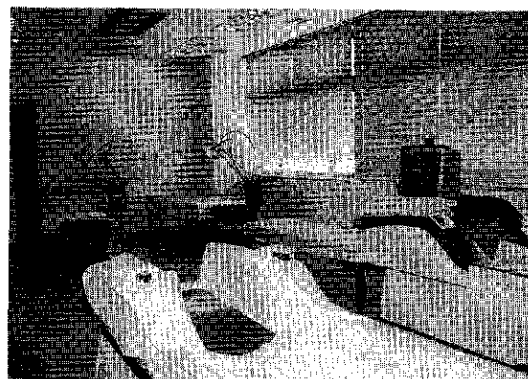


全 景

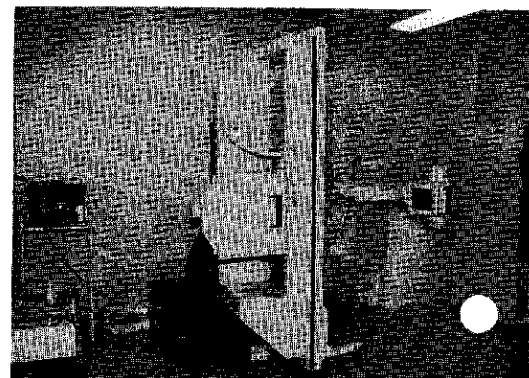
新 診



待 合 ホ ー ル

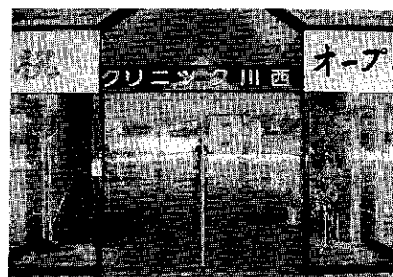
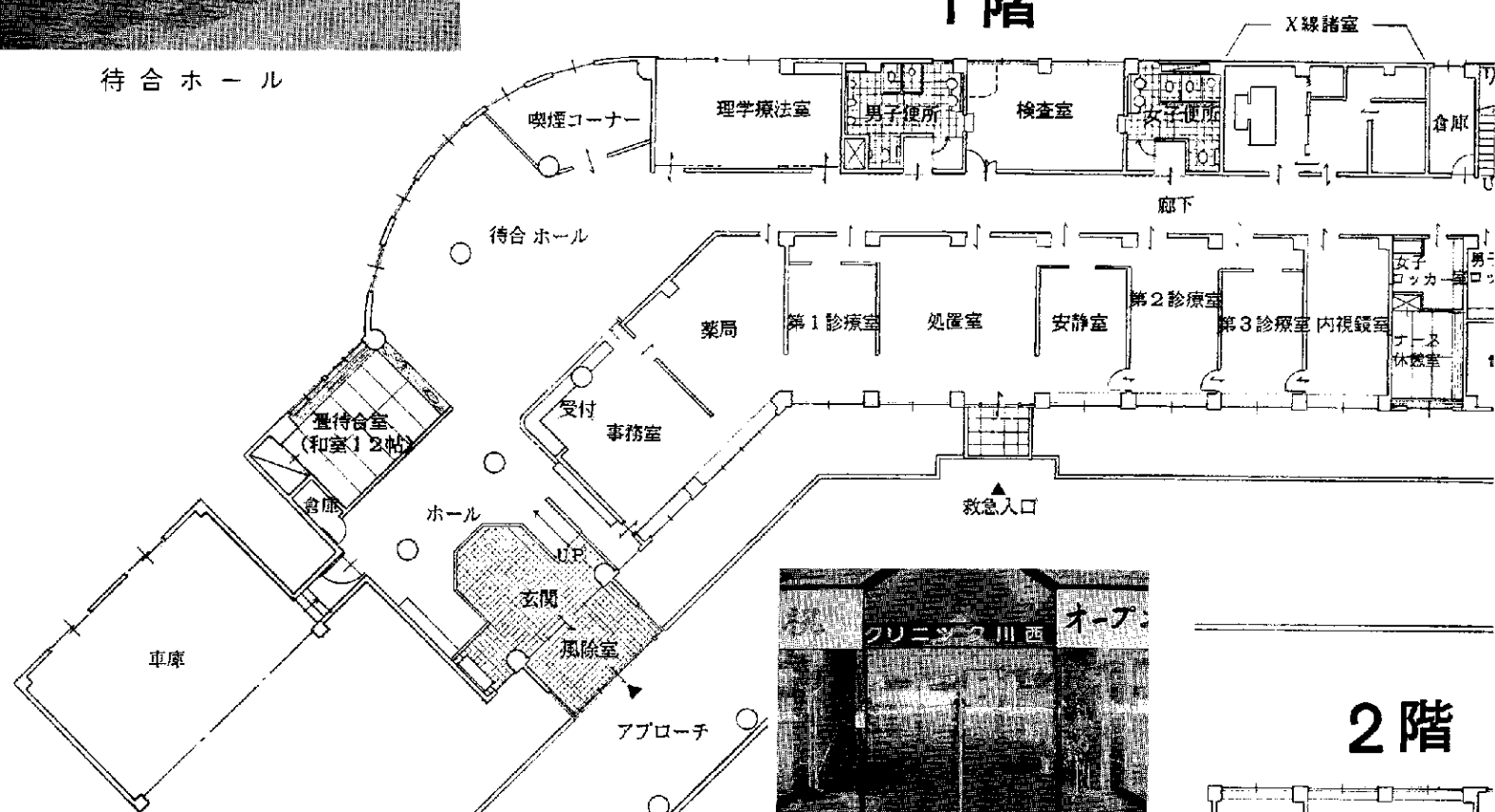


理 学 療 法 室



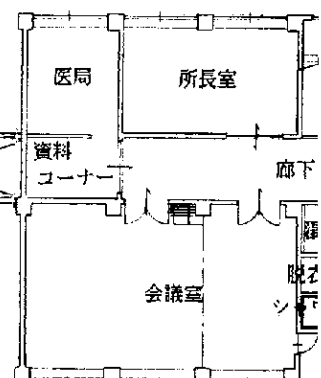
X 線 諸 室

1 階



玄 関

2 階



畳 待 合 室

仙田村の学校問題⑦

岩瀬 金子 幸 作

学校建築で活気

仙田校と中仙田校の同時改築は、村財政の窮乏からおおかたの村民が延期を望んでいたにもかかわらず、両校とも早期の建築を主張してゆずらなかつた。混乱の事態を收拾できないまま中条庄吉村長は大正九年十二月に引責辞職し、このあとだれも村長になり手がなくて村政は混乱の色を濃くしていく。

こうした中で、中仙田よりも一足早く改築を表明した室島側は我慢の限界もこれまでだとし、藤沢・霧谷・小脇区の賛同を得て校舎の敷地を選定し、大地主だった増田家の後押しで念願の建築工事に着手する。

室島側の動きを察知した中仙田側は、大正十年の新年宴会上ムラ中が上の山校舎に集まり、仙田校区には負けられないとして新校舎の建設を誓い合う。

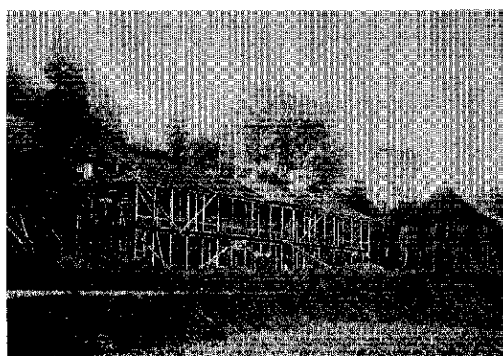
この年五月十日に、両校の建築を左右するといわれた猛烈な村会議員選挙が終わると、室島側も中仙田側も堰を切ったように工事を捗らせて、大正十年と

十一年の仙田村は空前の学校建築ブームでわくことになった。

仙田校落成に歓喜

仙田小学校（室島）は校舎の設計・監理を十口町の矢口長松が担当し、建築費は総額一万一千三百円で長岡市の杉本荘松が請負った。

大正十年七月十八日に校舎の敷地工事を開始し、八月一日建築に着手、同月二十四日には建て前という突貫工事であった。十一月三日に上棟式を行い、翌



「仙田校の校舎上棟（大10・11・5写）」「仙田校百年の歩み」から転載

十一年四月十日にしゅん工したが、中仙田校舎より三カ月も早く完成した校区の喜びは大きかった。

落成式は同年十月五日に举行された。参列者は鑑田重中魚沼郡長ほか四百人に及び、祝辞十通、祝電三通が披露され、全児童に金五銭の祝菓（紅白饅頭）が配られ、来賓一同は祝賀の酒に酔いしれる。この日、室島区はムラをあげて歓喜し、いく発もの祝砲がこれ見よとばかり谷中にこだまし、夜は花火が打ち上げられて盛大な舞踏会が深夜まで催された。

新しい校舎ができた仙田校区は、その余勢で四年生以上の全員が地固め、石場かちを手伝い、青年会や処女会も全員が協力し、校区をあげて屋内運動場の建設にとりくむことになる。

中仙田校もできた

中仙田小学校は、大正十年五月二十一日に新校舎の位置を大字中の島（現在の仙田小学校）に決定、十月十七日に地鎮祭を行って工事に着手する。敷地は南北に三十六間、東西に三十七間で一千三百三十二坪（約四、三二五・六八平方メートル）、校舎の建坪は二百二十坪強（約七四五・八平方メートル）で中心校となるにふさわしかった。

中仙田校新築工事記念

（大正11・6・5写）



「中仙田校のあ由美」から転載

屋内運動場を含めた校舎の建築費は三万余円で、北魚沼郡堀之内村の大塚政吉が請負い、翌十一年七月十日にしゅん工し、木の香も新しい屋内運動場で感激も新たな落成式が挙行される。

式典は登坂九十二村長代理助役の開式の辞で始まり、工事経過報告を羽鳥千代吉校長が行い、来賓祝辞を鑑田重中魚沼郡長、田中勝平村会議員、押木奥太郎仙田郵便局長、佐野博夫高倉校長らが述べ、羽島校長が児童と父兄に誨告し、小林松五郎中仙田区長が謝辞を述べ、全員が「金剛石」を歌って式を閉じる。この日、隣接校からの通学を願う中仙田区の要望を無視して仙田・田戸・赤岩校区の代表は

祝辞を述べなかつた。祝福されない落成式というか、他校区が建築反対の感情を改めて示したことになり、中仙田区民のこれまでの苦勞が認められない無念の落成式であった。全村の児童を収容できるりっぱな学校になったのに、他校の尋常科は通学してくれず、高等科問題も村会でもめて解決できなかった。

高橋翁の回想

室島の高橋惣治翁は、この時代を次のように回想する。

室島と中仙田が競争で学校を建てる時、それを決めかねていちばん困ったのは村会議員衆であつたかと思う。

村会のある日は、区長から触れがなくてもみんなが自主的に役場へ足を運んだ。小脇の衆は熱心で、ムラ中がコゲテ（総出で）来て室島に合流した。増田の日那樣と隠宅サが炊き出しをしてくれ、ヤケ飯を詰めた櫃がいくつも中仙田へ運ばれた。ヒカゲの丈作が養子に行った一仙屋を定宿にしてごつおになり、交代で役場へ傍聴に行き、「オラほうの学校を早く造れ」と議員衆に詰め寄った。ノドが乾いて小使室へ水飲みに降りると、中仙田のトツツアたちが地炉端に居て小せり合いになった。

参加者に豪華賞品が当たる
○×クイズもあるよ

第7回

川西雪まつり

3月6日(土)・7日(日)

6日 PM6:30～

総合体育館脇
燃やせハート特設会場

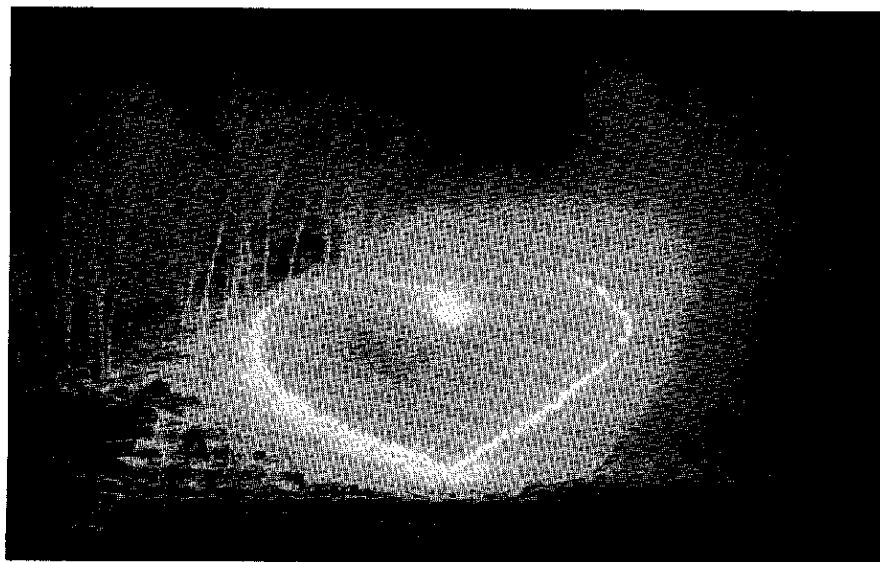
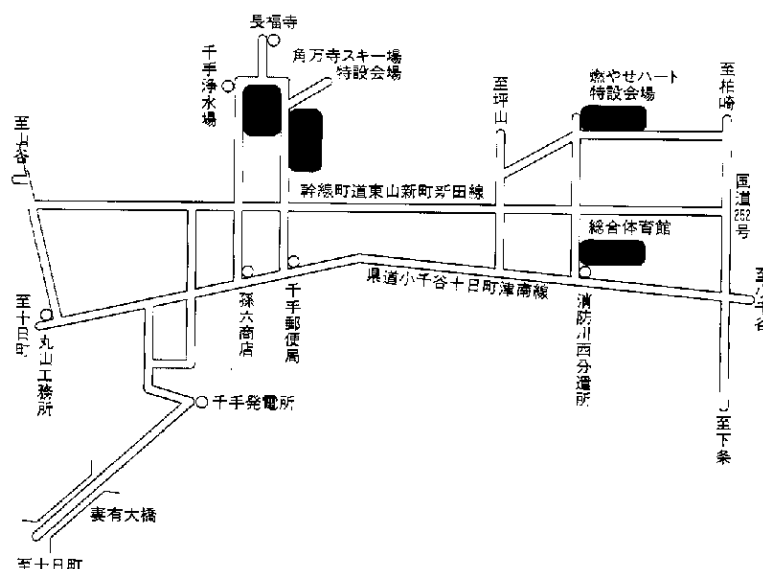
- 大○×クイズ
- 燃やせハート
- 雪中花火 ●さいの神
- ミスかわにし発表 ほか

7日 AM8:30～

角万寺スキー場
特設会場

- モトクロスレース
- バギーレース
- 仮装**人間バン馬大会
- 超ミニトライアスロン大会
- 雪だるまコンテスト
- 雪上ソフトボール大会 ほか

会場案内図



去年実施された「燃やせハート」のようす(4・3・8)

図書室 だより

中学生・高校生のためのシリーズ全七巻 岩崎書店

○もうエロじゃない、でもおとなでもないあなたに、ぜひ知ってほしいことです。

①タバコってなんだろう

ただ、なんとなくタバコに手をのびそうとするまえに、ちょっと待って、タバコのこと知ってる。ぜひ読んでみてください。

②お酒ってなんだろう

大人だってほとんど知らないアルコールの薬物作用。お酒の本当の姿を知ってほしい。

③ドラッグ薬物ってなんだろう

ドラッグ（薬物）が、きみたちの体や心にどんな作用をするのか、ぼくの話を読んでほしい。

④ダイエツトってなんだろう

「やせたい」気持ちの奥にあるものを、いっしょに考えてみませんか。

⑤エイズとSTD（性感染症）

エイズは性感染症と分離しては論じられない。医学的、社会的難題である最新のテーマを、きみたちに解説した内容です。

⑥占いてなんだろう

こっくりさん占い、星座・血液型占いなど豊富な実例を紹介しながら、占いの上手なつきあいを教えてくれます。

⑦お金とカード

お金やカードのトラブルの相談、カードの危険性を知らせ、つきあい方をアドバイスする。

新しい嘱託員

.....②

【敬称略】

新町新田 井川 一栄
下平新田 上村 稔
木 落 山家 清吉

—— おわび ——

一月号新しい嘱託員①で、上野 上村晴夫が上村春夫になっていました。訂正します。

雪おろしの際のご注意

●雪おろしの時に電線に雪を投げ当てないでください。停電の原因となります。

●変圧器や電線に触れると感電の恐れがあります。付近で作業する場合は十分ご注意ください。

●電線が切れて道路に落ちていても絶対にさわらないで、最寄りの東北電力へご連絡願います。

東北電力(株)十日町営業所

☎五二一三二〇七

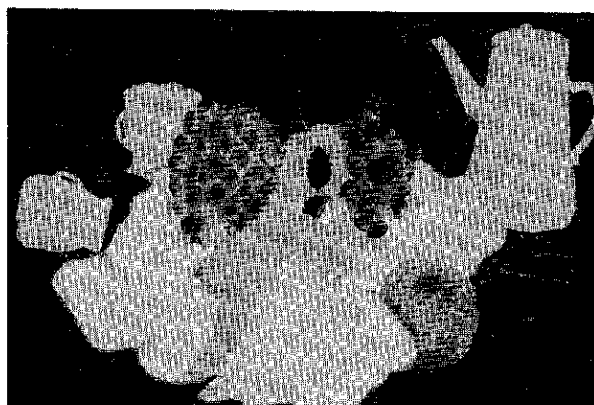
ちいさな展覧会

千手小学校

55



1年 たかはしやすひろ 君



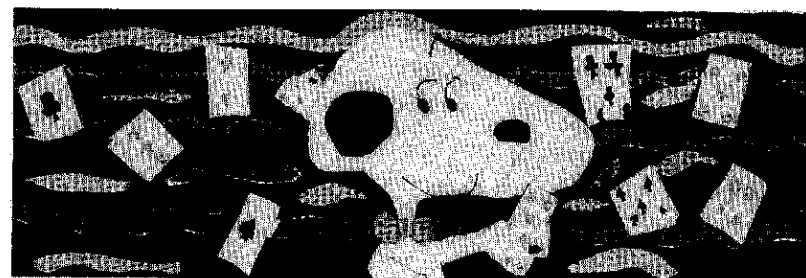
6年 数藤 佐和子 さん



2年 星名だいすけ 君



5年 高橋千代恵 さん



4年 南雲慶子 さん



3年 藤田美久 さん

(3月号は
上野小学校です)

働きながら高等学校教育を

＝定時制・通信制課程生徒募集＝

働きながら高等学校教育を受けることができる定時制・通信制課程の生徒を次のとおり募集します。

▼募集する学校と学級数

定時制

(県立)

船江(1)

西新発田(1)

新発田南豊浦分校(1)

五泉(1)

長岡西(1)

長岡工業(1)

栃尾(1)

三条(1)

燕工業(1)

小千谷(1)

小出(1)

通信制

(私立)

六日町(1)
十日町(1)
柏崎(1)
高田南城(1)

高志(1)

明鏡(4)

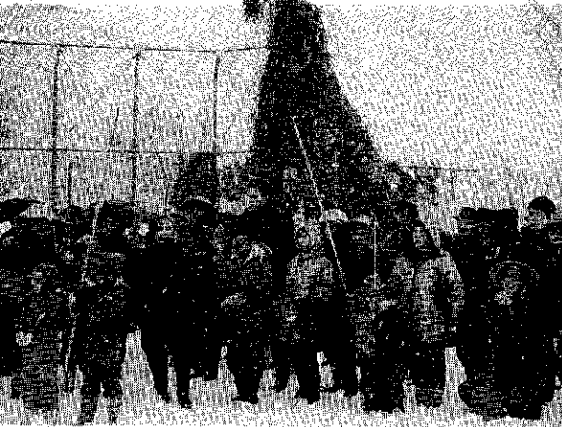
新潟高等学校

高田南城高等学校

▼応募資格

ことし三月に中学校を卒業見込みの人、中学校を卒業した人や、それと同等以上の学力があると認められる人であれば、どなたでも出願できます。

▼詳しくは、最寄りの高等学校定時制・通信制へお問い合わせください。



ことしのえとをまねて作ってみました(上野)

小正月カメラ散歩



ほんやら洞の中は暖かーい(霜条)

2月1日から適用 標準小作料

10アール当たり 標準小作料

農 地 区 分			小作料の 標 準 額	備 考
田 の 部	一般 地 域	1級地	27,000円	* 水口沢、沖立、伊勢平治、高原田、霜条、坪山、三領、小根岸、仁田、野口、中仙田、室島、田戸、赤谷、岩瀬、大白倉の団体営のは場整備地。 (共済収量等級11等級以上) * 主たる作物：水稲 10a当り収量：500kg
		2級地	23,000円	* 山野田、東善寺、中屋敷、上新井、鶴吉、上野、新町新田、下平新田、木落、寺ヶ崎、及び上記1級地域のほ場末整備地。 (共済収量等級12等級以下) * 主たる作物：水稲 10a当り収量：480kg
		3級地	20,000円	* 上記1級地及び2級地以外の地域。 (共済収量等級15等級以下) * 主たる作物：水稲 10a当り収量：460kg
	県 ほ 地 域	1級地	32,000円	* 千手、上野、橘地区の県営は場整備事業による整備地で整形田。 (共済収量等級11等級以上) * 主たる作物：水稲 10a当り収量：500kg
		2級地	27,000円	* 千手、上野、橘地区の県営は場整備事業による整備地で不整形田。 (共済収量等級12等級以下) * 主たる作物：水稲 10a当り収量：480kg
畑 の 部	1級地	14,000円	千手地区。(固定資産税評価等級1～3等級)	
	2級地	10,000円	上野地区。(固定資産税評価等級4～6等級)	
	3級地	8,000円	橘地区。(固定資産税評価等級7～10等級)	
	4級地	4,000円	仙田地区。(固定資産税評価等級11等級以下)	
付 帯 事 項			農地の等級区分は、農地の状況、耕作の条件、収量などを勘案し、当事者の話し合いにより変級できるものとする。	
適用開始時期			平成5年2月1日から適用	

標準小作料は、農地法で①決めてから三年経ったとき、②生産費や農産物価格が著しく変動したとき、に改めることになっています。今回は、①の三年経過の年に当たっています。

標準小作料は、原則として、粗収益から肥料や水利費など、作付者の報酬を控除した額を、十アール単位で算定することに なっています。

町農業委員会(岩野一朗会長)で検討した結果、料金は今までどおり据え置くことになりました。ただ、土地の等級による区分に地域名などを表示することとなりました。

左表備考欄に記載の地域名などは、その地域内の農地がおおむねその級地に属することを示すものです。個々の農地の標準小作料は、前回どおり、共済収量などによることとなります。

もちろん、実際の小作料(賃貸借料)は、それぞれ貸す人と借りる人双方の話し合いで決めることとなります。その際、この標準小作料を参考に、上下30%以内の額で決めなければならぬことになっています。

戸籍の窓から

昇天—ごめい福を祈る

野上 信一 44 (由二) 東善寺
小川 政信 45 (本人) 赤谷
沢口 松枝 56 (勇) 下平新田
高橋 孝一 64 (本人) 東善寺
田中 平一 68 (本人) 小白倉
和田 毅一 69 (本人) 仁田



かわい
俳壇

太田白南風選

七草のみどり透きたる白磁かな

中仙田 高野仙蒼子

春の風邪大まasksの郵便夫

野口 村越 由喜

老木の歴史を語る梅の里

練馬区 須藤 遊人

細々と氷柱育ちし蛇口かな

上野 星名 春子

枝高く雲の流れて寒の月

野口 野沢 静江

着ぶくれていよいよ齢六十五

霜条 星名 星光

すこやかに妻も老いけり年始め

上野 内山 寛平

水餅にする程もなき餅を擲く

赤谷 登坂 酔月

薬にもなると言われて寒の雨

小白倉 田中 優美

暖冬の日射明るき炬燵かな

木落 丸山 詩朗

まんまるの月登りけり寒の空

野口 村越 幸

高津 ケン 78 (敏) 塩 辛
戸田邦太郎 81 (金松) 新町新田
高橋 ヨノ 84 (正信) 大白倉
高橋 作平 85 (本人) 中仙田
羽鳥 ツヤ 90 (幸蔵) 伊勢平治
小林 トキ 93 (均) 新町新田

うぶ声—おすこやかに

野沢 千明 悦子 長女野口

中條 美冬 孫幸子 二女坪山

夕刊をくばる少年日脚伸ぶ

志木市 山田十久二

鉢梅の厨に咲きて小正月

新町 若山 向山

風花や俄かに変わる空模様

大倉 中条 石平

やわらかな土を奢りと綴始

伊勢原市 金子 桂吉

学園の紅つつき咲き冬うらら

八王子市 松浦 サク

弾み来る川瀬の音の春近し

霜条 大海 白涛

鉢梅の満開となり寒弛む

高倉 斎木 和人

師の筆の思ひ出多き賀状かな

岩瀬 登坂伊智子

軒つらら陽に輝やきて雫せり

仁田 小幡しん女

我夢に似てふくらみし福寿草

仁田 羽鳥 美穂

子供等の鳥追いの声遠ざかり

仁田 戸田 貞子

旅の湯に疲れ癒して冬の宿

新町 井川 亘

寒行の僧を待ちいる老女かな

足立区 涌井ハル子

小林 志歩 真樹 長女中屋敷
根津 友子 栄一 二女原田

田中 千穂 紀新 一 長女小白倉

川崎 安樹 正男 長女朝日町

たかさご—ご円満に

丸山 和彦 野口
井口 千恵美 和歌山市から

雪割れ間より飛び立ちし寒雀

小白倉 江口みゆき

煮凝に魚の身すでに無かりけり

野口 野沢 寅生

頬被り脱げばつややかなりし顔

下平新田 清水 吉雄

蒼き空指して樹水のかげやける

原田 太平 きみ

雪山へ寒さをとばし初すべり

仙田小二年 高橋 隼

寒菊の匂ひほのかに床の間に

発電所通り 春日 ぶん

木蓮の冬芽太々天を指す

寺尾 白井すみい

舞初の縁起の扇開きけり

野口 村越 春野

白足袋のうすき汚れの松の内

元町 金子 鉄平

人波にもまれ氷川社初詣り

浦和市 登坂 博史

七福神一巡りして初詣

足立区 駒形 頼太

スキー客のせて車の列続く

野口 五十嵐トラ

鉢の梅慶事祝いてこぼれ咲く

千手 長野 キミ

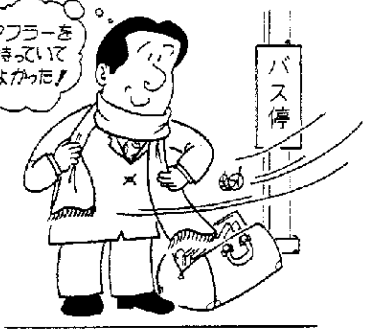
寒い季節には要注意

血圧の上昇と脳卒中

冬の代表的な病気といえば、風邪を頭に描くでしょう。その他、高血圧や心臓病など、普段から持病をもっている人などは、寒さが原因で発作を起こす危険性もあります。

寒くなって特に注意しなければならぬのは、血圧です。冬は寒さにより体温が下がるのを防ぐとして、血管が縮んだ状態になります。こうなると細くなった動脈に十分な血液を送るためには、強い圧力を加えなければならなくなるので、血圧が上ってきます。

高血圧がつづくと、末端の細い動脈の硬化がおこり、血圧がますます上がり、血管の内壁にコレステロールが付着しやすくなり、マフラーを保持してよかた!



昔から、脳出血は一に廁、二に風呂場が最も起こりやすい場所としてあげられています。布団から出て寒いお手洗いへ立つ時には、暖かい格好をし、入浴する時は、風呂のふたをとって浴室内をあたためておくようにします。外出時は着るものを調節し、マフラー、帽子を用意することを勧めます。

また、ふだんの心がけとして歩くだけでも血行は良くなります。運動時は血圧も上がります。でも、一定の運動を続けているうちに日常の血圧も次第に下がります。血中のコレステロールなども低下してきますから、動脈硬化にもいいということです。