

お母さん～
少しこねいよ～



休刊のお知らせ
6月18日(土) 午前9時～午後1時まで
休刊
6月24日(木) 午前9時～午後1時まで
上山の一日(山崎)

私たちの町の
()内は前月比
■人口 7,039 (-3)
男 3,513 (+8)
女 3,571 (-11)
■世帯数 1,657 (+6)



危険物取扱者試験の準備講習会のお知らせ

1. 期日・会場 7月5日(土)8時～10時
湯之谷村、小出郷福祉センター
2. 講習対象 乙種第四類の危険物取扱者試験の受験者
3. 受講料 危険物協会費 3,000円
非協会員 4,500円
4. 申し込み期間 受講希望者は講習日の7日前までに十日町地域消防本部予備課に申し込んで下さい。
なお、内閣府危険物取扱者試験準備講習会は7月7日に長野市で開催されますが希望者は直接長野市消防本部に申し込んで下さい。

農地相談日のご案内 毎月10日前後

農地年金の相談については、すでに利用いただいていた方が、この農地相談も合わせて行うことにしました。
農地は、農地にまつわる諸事項は、多岐にわたっており、農地の利用、権利関係、農地の転用など農地に関する事で悩みの点もあると思いますので、ぜひご利用ください。
農政課 農地相談係

人間ドック 受診者募集

中里村国民健康保険係では疾病の予防、早期発見及び早期治療を推進し、被保険者の健康増進を図るために総合健康診断(人間ドック)を実施いたします。
《受診対象者》
★国保加入者で四十歳から六十歳までの者(定員十名)
★費用 八千四百円(個人負担)

総合相談のお知らせ 十日町保健所

疾病の予防や健康の相談、指導を容易に受けられるように保健所では、左記のとおり相談所を開設いたしますのでご利用ください。
★相談日 毎週火曜日
★時間 午前九時半から十一時まで 午後一時から午後四時まで
ただし、医師の健康診断の受付は、午後一時から二時まで
★場所 十日町保健所
★内容
○疾病予防に関する相談

防火管理者 資格付与講習会を開催

十日町地域消防本部では、つぎの日程で防火管理者資格付与講習会を開催します。
●日時 六月二十三日(木)～六月二十四日(金)午前九時～午後四時
●会場 十日町地域消防本部講堂
●申し込み期間 六月十日～十七日までに写真(上半身、横三センチ縦五センチ)一枚と講習テキスト代二千四百円を添えて十日町地域消防本部予備課に申し込んで下さい。

講演会のお知らせ

県では、毎年六月を「中小企業経営合理化推進月間」と定め、中小企業者の経営合理化意識の向上と経営基盤の強化を図っています。その一環として次の講演会が開かれますのでぜひ参加しましょう。
★日時 六月二十五日(金)午後一時半から
★場所 六日町役場
★内容 「不況を乗りきる経営」講師 中小企業診断士、近野敏氏
「高速交通時代の経済とこれからの経営」

善意をありがとう

社会福祉協議会へ次の善意が寄せられました。
小原 服部勝利さんから一万円

村民体育祭の ご案内

日時 七月十八日(日)
午前九時から
場所 田沢中学校グラウンド
チーム編成
田沢地区(三チーム) 高道山、清津峡チーム、倉保チーム、貝野チームの六チーム。
みんなの参加で、この大会を、村民親睦の場としたいと思います。
※希望者は、六月三十日まで印刷部を持参の上社会福祉課国保係までおいでください。
検診を受けて、自分の健康管理をしましょう。

健康の保持増進に関する相談

- 栄養に関する相談
- 食品衛生に関する相談
- 環境衛生営業に関する相談
- 狂犬病予防に関する相談
- 飲料水に関する相談
- 衛生害虫駆除、墓地、事業に関する相談
- 環境、廃棄物に関する相談

講演会のお知らせ

県では、毎年六月を「中小企業経営合理化推進月間」と定め、中小企業者の経営合理化意識の向上と経営基盤の強化を図っています。その一環として次の講演会が開かれますのでぜひ参加しましょう。
★日時 六月二十五日(金)午後一時半から
★場所 六日町役場
★内容 「不況を乗りきる経営」講師 中小企業診断士、近野敏氏
「高速交通時代の経済とこれからの経営」

講演会のお知らせ

県では、毎年六月を「中小企業経営合理化推進月間」と定め、中小企業者の経営合理化意識の向上と経営基盤の強化を図っています。その一環として次の講演会が開かれますのでぜひ参加しましょう。
★日時 六月二十五日(金)午後一時半から
★場所 六日町役場
★内容 「不況を乗りきる経営」講師 中小企業診断士、近野敏氏
「高速交通時代の経済とこれからの経営」

講演会のお知らせ

県では、毎年六月を「中小企業経営合理化推進月間」と定め、中小企業者の経営合理化意識の向上と経営基盤の強化を図っています。その一環として次の講演会が開かれますのでぜひ参加しましょう。
★日時 六月二十五日(金)午後一時半から
★場所 六日町役場
★内容 「不況を乗りきる経営」講師 中小企業診断士、近野敏氏
「高速交通時代の経済とこれからの経営」

人生往来	
★産声★	
健 (桑原 清) 小出	
美智子 (南雲 秋夫) 程島	
★高砂★	
涌井 誠一 上山	
若井 紀子 松代町	
樋口 正博 朴木沢	
斎藤 洋子 松代町	
井ノ川 政一 如來寺	
河田キヨ子 十日町市	
★昇天★	
大口タカミ 重地	
服部ヒロイ 小原	
井ノ川セイ 田中	
大川 カズ 重地	
吉楽 栄松 宮中	

編集後記

▼田舎も一段落し、田の草とりの時期となりました。
▼広報なかもとも二年目に入り、より皆様方に親しまれる広報紙にするよう努力いたします。皆様からも地域の話題や、「これはどうなっているんだ」「こういうものを載せたら」といった意見をいただきたいと思います。
▼これからは、一段と暑くなりますので、水分の取りすぎに注意してください。
▼お出掛けの際はゴミ袋を持参し、ゴミは持ち帰りましょう。

●●●●●●●●●● 本当によかった



上山 江口重治さん

昭和49年9月、東京の出張先で突然脳血栓のため動けなくなりました。その後、医師の指導と家政婦さんの献身的機能回復訓練や家族の励ましにより、健康の人と変わらないくらいに元気になりました。病気を経験してつくづく思うことは、40歳をすぎたら自分の健康管理に注意しなければならないということです。



芋川 竹藤タツさん

昭和53年の循環器検診で尿に糖が出ていたと言われて驚き心配しました。その後、役場で実施された糖尿病教室に通い、食事療法と運動を続けた結果、去年と一昨年の検診では、異常がありませんでした。検診を毎年受けていたおかげで早期発見ができ、ほんとうによかったと、家族みんなで喜んでいました。



ほく泣かないよー

健康ですごそう

健康づくりの三本柱は、栄養、休養、運動です。私たちの回りに、文明病といわれる多くの病気が取りまわっています。それに打ち勝つためには次のようなことに注意しましょう。

①睡眠と休養は十分に、夜ふかしをさけ八時間の睡眠は確保する。

②適度の運動、年齢や体力に相応した運動を毎日行う。病気がちの人は、医師の診察を受ける。

③バランスの取れた食事を、食品の数をより多くとり、三度の食事は欠かさないこと。しかし、大食は禁物です。皮下脂肪やコレステロールが増えます。

④化学調味料は控めに、特に塩分や砂糖の取りすぎに注意し、うす味に慣れるようにしましょう。

なぜ検診が必要

自分の健康管理の出発点ともいえます。

検診の一番の目的は、ふだん健康だと思って生活している人たちの中から、早期に病気を発見し、重くならないうちに治療をすることです。さらに病気の進行を抑え、日常生活に注意を呼びかけ、病気の発生を防ぐのも大きな目的の一つです。

性・年代別にみた異常者の割合

性・年代	異常なし	要指導	要治療
35-39 男	60%	23%	15%
35-39 女	60%	29%	9%
40-49 男	53%	26%	13%
40-49 女	63%	22%	8%
50-59 男	38%	23%	28%
50-59 女	47%	23%	23%
60-64 男	38%	21%	30%
60-64 女	46%	24%	28%
平均 男	43%	24%	23%
平均 女	53%	24%	17%

こんな検診を

★一次検診(全員対象)

- 問診 ●血圧測定(高血圧か否か) ●尿検査(腎臓病、糖尿病の発見) ●身長、体重(肥満度) ●血液検査(貧血、コレステロール、中性脂肪)
- ★二次検診(精密検査、一次検診で異常のあった者)
 - 心電図(心臓障害があるかどうか) ●眼底カメラ(動脈硬化など)

ありませんか? こんな症状

頭痛、めまい、耳鳴り、風邪、疲労、貧血、栄養不良などで一過性のめまいがおこることがありますが、慢性的な場合は注意が必要です。高血圧症、狭心症、貧血、糖尿病、脳動脈硬化などの恐れもあります。



耳が

胸が

一時的に耳なりをすること

生命を左右するような激

健康づくりの三本柱は、栄養、休養、運動です。私たちの回りに、文明病といわれる多くの病気が取りまわっています。それに打ち勝つためには次のようなことに注意しましょう。

尿の

からだの調子によって、尿の色、量、濁りなどや、血尿、糖尿などの変化が現れます。腎臓ガン、膀胱ガン、前立腺ガン、慢性腎炎、糖尿病、脳腫瘍などの恐れもあります。

手足のしびれ

何となく手足がしびれる、感覚が鈍る、チクチクする、ビリビリする。これらはしびれであり、知覚異常を示しています。

があります。慢性的にある場合は注意が必要です。脳卒中の恐れもあります。

すすんで受けよう 集団検診

成熟した臓器が、その成長をやめ、老化をはじめるとき私たちの身体に変調がおこってきます。村では毎年循環器検診を実施して、成人病の予防に力を入れています。しかし、受診率は、約五十%と低く、せっかくの機会が利用されていません。成人病は早期発見が最もたいせつです。丈夫な人ほど自分の健康を通信し、病気の発見が遅くならないように、自分の健康は、自分自身で管理しましょう。

最近の疾病傾向

全国的に、成人病を減らす。脳卒中をなくそう。虫歯を半減しようということが叫ばれています。

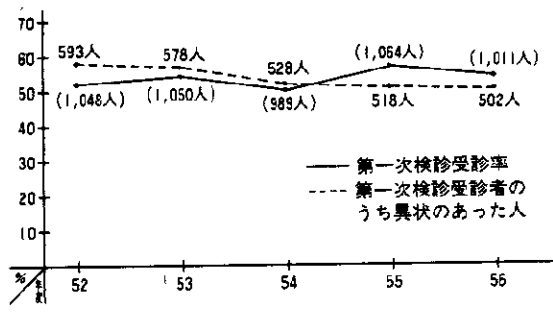
昨年の中里村病種別疾病統計を見ますと、循環器系の疾患が第一位を占め、次いで歯科疾患、筋骨格系、呼吸器疾患、精神障害と続いています。中でも件数は多くありませんが、多額の費用を要する新生物(腫瘍、ガン類)の増加を見逃すことができません。



また、当村の死亡原因別から見ますと、五十四年ころまでは、中枢神経系の血管障害(脳卒中など)が第一位を占めていましたが、五十五年以降は、悪性新生物が第一位、第二位、第三位、第四位、第五位、第六位、第七位、第八位、第九位、第十位と続いています。脳血管障害が第三位となつていますが、死亡原因のことであつて、毎年この病気になる人は、二

過去五年間の循環器検診の受診率を見ますと、下記グラフのようになっています。

昭和五十六年度を見ますと受診対象者、千九百九十五人のうち千一百九十九人が受診(五十七・七%)し、この中で何らかの病気が発見された人が五百二人(四十九・八%)になってい



ます。しかも対象者の中で九百八十四人の未検診者がいますので、病気をもっている人はもっと多くいることが推測されます。

異常のあった人の年代別では、五十代から六十代が最も多くなっています。

病期別では、動脈硬化、高血圧、高脂血症、心臓障害などが主なものとなっています。



塩っぱいもの好きでねー

なぜ! 受診しないの

毎年千人近く、未検診者がいます。その理由はなんなのでしょうか。健康管理室のまとめによりますと、仕事や、やむをえぬ事情のため受けられない人が大半を占めています。

「俺は、絶対大丈夫」「忙がしくて、受けている暇がないよ」と言った考え方は、禁物です。家族の一人でも病気になるかと、みんなが悲しむことになってしまいます。

成人病は、自覚症状のないまま、病気が進行していることが多いのです。毎年一回必ず検診を受けて、健康で楽しい毎日をすごしましょう。



小 黒 羅 雄 先生

「じつと知っているのが嫌いで、糸をかましている時が一番楽しい」と話すヨシさんは、今年九十三歳のおばあちゃんです。身体の具合は「もう三十五年も医者にかかっていない。健康の秘訣は「じつと」していないで、動き回ることだのし。どこも悪くないヨシはあちゃんも老人検診だけは「かかさずに行つてるぜ!」と話してくれました。



新 屋 敷 鳥 羽 与 五 郎 さん(77)

この年になつたら自分の身体は、自分で治すようにすることがたいせつです。私は、前から風呂上りに、家の「なげし」に二、三回ふら下つています。身体中の筋が伸びて、とても楽になります。また、寝床に入ったとき、背骨にそつと特製の棒(綿を棒状にしたもの)を二、三十分置いて、胸を開くようにしています。前からあつた胸の痛みがなくなりました。



歯の病気を防ぐには、毎朝歯をみがくことが第一です。歯の病気を防ぐには、毎朝歯をみがくことが第一です。

虫歯をなくそう

六月四日を初日とする一週間は、歯の衛生週間です。歯の病気を防ぐには、毎朝歯をみがくことが第一です。

昭和56年度 虫歯罹患率

年齢	対象者数	総本数	一人平均	罹患率
1歳半～2歳	81	41	0.5	17.3
3歳～3歳半	94	489	5.2	82.9
4歳半～5歳半	95	762	8.0	91.5

虫歯の予防には、毎朝歯をみがくことが第一です。歯の病気を防ぐには、毎朝歯をみがくことが第一です。

キャッチフレーズ募集

中里村を象徴するようなキャッチフレーズを皆様から募りますので、ぜひご協力をお願いします。

昭和57年6月25日
中里村役場開発課
ハガキまたは封筒に記入のこと

税金は、国税と地方税に分けられます。国税は、所得、固定資産、消費増徴、自動車、軽自動車、オートバイ、軽自動車などの所有者に課税されます。

税金は、国税と地方税に分けられます。国税は、所得、固定資産、消費増徴、自動車、軽自動車、オートバイ、軽自動車などの所有者に課税されます。

税金はみんなのもの

税金は、国税と地方税に分けられます。国税は、所得、固定資産、消費増徴、自動車、軽自動車、オートバイ、軽自動車などの所有者に課税されます。



かしこい消費者になろう

57年度中里村消費生活改善協力員が決定しました。この方々は皆様が日常生活において困ったことや、苦情をきき消費者の保護役になってくれる人々です。



納税相談

梅雨の豆知識

梅雨の豆知識。梅雨の時期は、梅雨ジミといいますが、梅雨ジミは、梅雨の時期に発生する皮膚病です。



こういうことはいいことだ

青年会の活動は、地域の発展に貢献しています。青年会の活動は、地域の発展に貢献しています。

青年会の活動は、地域の発展に貢献しています。青年会の活動は、地域の発展に貢献しています。



若衆ががんばってくれてありがたいのし



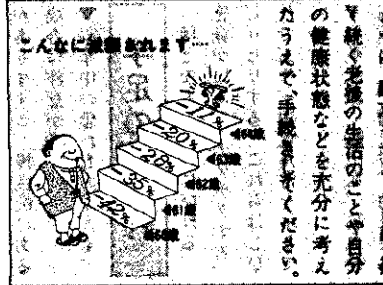
心にゆとりをもってハンドルをにぎろう

交通事故0への願い

交通事故の減少を願います。交通事故の減少を願います。

市町村別発生状況

市町村別	54年	55年	56年
十勝市	122	149	130
十勝町	35	39	20
川西町	19	25	30
中里村	13	13	14
合計	189	226	194



青年会の活動は、地域の発展に貢献しています。青年会の活動は、地域の発展に貢献しています。

青年会の活動は、地域の発展に貢献しています。青年会の活動は、地域の発展に貢献しています。



新婚生活

小出 山本久・摩也子さん
六月八日が出産予定日、「女の子が欲しい」と願う、アツアツの山本久さん夫妻を紹介いたします。
新婚生活は「独身時代とあまり変わらないけど、仕事で疲れて帰っても顔をみると元気がでます」。久さんが総合センターの前で野球の練習をしていたとき、総合センターに勤めていた摩也子さんを射めたと、自分の心に描いていた人にピッタリでした。「とてもやさしく、一人じめに

清津峡の奥に生息 日本カモシカ

五月十二日、午前十一時四十五分ごろ、県道清津公園線で路肩工事をして山田勝治さんが、清津川を日本カモシカが流れているのを発見し仲間とともに追いかけて、瀬戸口の川原に流れついたところを引き上げました。

最近では、カモシカが増えているようで毎冬のように、角間から瀬戸口にかけて姿を見ることができるようで、このカモシカは、三歳のメスで、体長百十センチ、体高七十五センチ、胴まわり八十センチ、体重四十五キロ、つめの長さが十センチほどあります。



カモシカって可愛い



遊歩道を二人で

七月一日、清田山地区に清田山自然運動公園がオープンします。
この施設は、新林業構造改善促進対策事業を利用して作られたもので、テニスコート二面、バレーボールコート一面、キャンプ場（テント二十張り）、炊事施設、遊歩道、展望台、管理棟などがあります。

七月一日オープン！ 清田山自然運動公園

春、夏、秋とその季節に応じ、テニス、バレーボール、キャンプ、バーベキュー、きのこ汁などが楽しめます。
管理棟の中には、更衣室兼シャワールーム、休憩室が設置されスポーツでひと汗かいた人たちのさわやかな気分にしてくれるでしょう。



バーベキューをして食べよう

テニスに挑戦

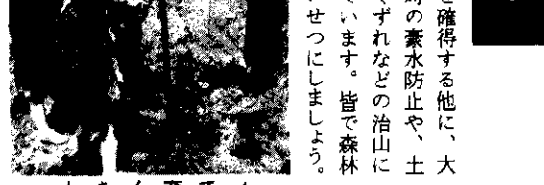
五月十六日、津南町のマウンテンパークで第三回村民テニス教室が開かれました。
教室には、高校生から中年までの人たちが三十三名が参加しました。テニスの良さは、「年齢に制限がなくできること、体を動かすので体調がとてよく良くなる」と、会員の一人が話してくれました。



こんなふうでいいのかなあー

中里村庭球協会は、昭和五十二年に発足し、現在では、会員六十名を越す会に育ってきました。
この教室も会を重ねる度に参加者が増え、関係者はうれ

植樹祭



大きく育て

五月十一日、津南町中子地内で、第十回魚沼地方、植樹祭が行われました。
植樹祭の中では、緑化功労者などの表彰式や津南町の中学生の代表者による作文の朗読などが行われ、その後には記念植樹として桐の木が植えられました。

森林資源を確保する他に、大雨などの時の豪水防止や、土砂、ガケくずれなどの治山にも役立っています。皆で森林資源をたいせつにしましょう。

青春燃やせ

今年四月から貝野季節保育所に勤務し、子供たちと楽しく活動している保坂博子さんを紹介します。

中学生のころから子供が好きで、将来は保育士になろうと決めていたそうです。大変な仕事ですが、子供たちを預けているのでとても気が使いますが、子供たちと一緒に遊んで仕事ができるのでとても楽しいです。

どんな時が一番うれしいですか。「〇〇をしようと言ったとき、子供たちが喜んでくれる喜びの表情ですね。がんばらなくてはと思います」

趣味は「読書と料理を作ること」。ハンバーグが得意とか。

保坂博子さん

中里村をどう思いますか。「とても人情味があつてとても好きです。でも、村全体で何かをするときのまとまりが弱いのではないのでしょうか。好きな言葉は「なんでも最後までやりとげろ」という意味で、努力が大好きです」

力という言葉が好きです。子供たちに対して「いつもゆとりをもって接し、子供たちを思う存分屋外で遊ばせてやりたい」。

現在の希望は「貝野保育所は、五月から十一月までの七か月間ですが、せめて四月から十二月までにはのびのびと暮らすこと」少しでも子供たちの成長に役に立ちたいと笑顔で話してくれました。

案内板

●老人福祉のあらし

●常駐生活用具の貸付
なたきり老人に日常生活用具を無料で貸付する制度です。

一、特殊寝台 二、浴槽 三、マットレス 四、エアーマット 五、腰掛便器 六、湯沸器

●老人家庭福祉員の派遣
なたきり老人のいる世帯に福祉員が訪問し、身の回りの世話や各種相談を行う制度です。

●老人ホーム短期保護
冠婚葬祭、病気、事故等で老人の介護が一時に困難となる時。

●対象者
なたきり老人

●期間
七日以内

●施設名
津南町恵福園

●経費
一日につき千三百円（世帯負担額）

●老人ホーム入所
（原則として六十五歳以上）
一、養護老人ホーム：妻有荘（十日町市）対象は、居宅生活が困難な老人
二、特別養護老人ホーム：恵福園（津南町）対象は、なたきり老人等が家族の介護が困難な老人

●老人医療費の無料
●七十歳以上
●六十五歳～六十九歳のなたきり老人（三か月以上なたきりの者）

このほかにも、いろいろな制度があります。詳細については役場窓口か中魚沼社会福祉事務所（福祉相談電話：直通）〇二五七五・二一五五（四）へお尋ねください。

防犯灯の寄贈

東北電力十日町営業所
東北電力株式会社から、このほど村へ防犯灯二灯が寄贈されました。

この防犯灯の寄贈は、十二年ほど前から行われており、村内の防犯に一役買っています。村では、この二灯を、倉俣地区に設置する予定です。

みんなのひろば

おもしろい行事などがありましたら教えてください。

行・事・予・定

※変更することがあります。
※利用の際は担当課で確認を。

11(金)	心配ごと相談日（老人センター）入 梅
12(土)	
13(日)	休日救急（山口医院 02575-5-2003） （津南病院 02576-5-3161）
14(月)	
15(火)	
16(水)	
17(木)	国民年金委員会総会（老人センター9:30～） 特設人権相談所（老人センター10:00～15:00） 行政・心配ごと相談日（老人センター） 妊婦検診（上村病院13:30～14:30） 海外移住の日 母親学級（上村病院12:30～13:00）
18(金)	
19(土)	宮中ダム 警報吹鳴試験（9:30～）
20(日)	休日救急（千手診療所 02576-8-2034） ニジマス釣り大会（清津橋下流） 父の日 農地開発許可申請メット 小松原清湾ハイキング（清津山の会）
21(月)	
22(火)	夏 至
23(水)	沖縄慰霊の日
24(木)	
25(金)	心配ごと相談日（老人センター）
26(土)	
27(日)	休日救急（水沢診療所 02575-8-2039） 二市三部身体障害者体育大会
28(月)	
29(火)	産後検診（保健センター13:00～14:00）
30(水)	中里村農業委員会
1(木)	清田山自然運動公園オープン 国民安全の日
2(金)	心配ごと相談日（老人センター）
3(土)	
4(日)	休日救急（上村病院 2111）
5(月)	
6(火)	敬老遠足
7(水)	セ 夕
8(木)	献血車ゆうあい号（保健センター 10:00～15:00）
9(金)	心配ごと相談日（老人センター） 5歳児検診（総合センター12:00～14:00） 農業青年会 農地相談日（役場農政課） 交通安全家庭の日
10(土)	

▶交通規制▶
外山商店から丸ト鮮魚店までの村道
は、7:30～17:30まで歩行者専用道路
です。ご注意ください。
（日曜日、休日を除く）