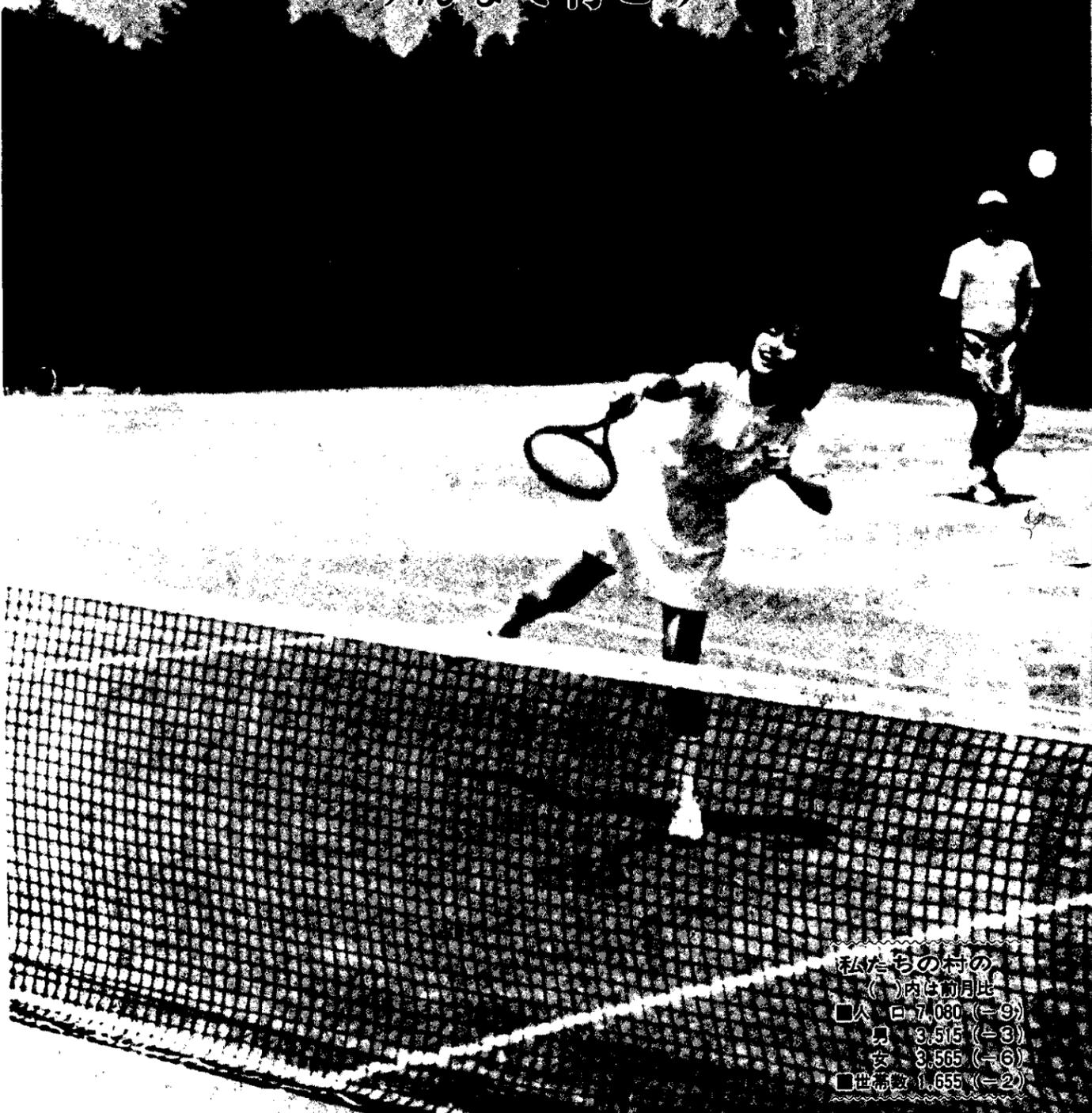


清田山自然運動公園オープン! みんなで行こう



私たちの村の
 ()内は前月比
 人口 7,080 (=9)
 男 3,515 (=3)
 女 3,565 (=6)
 世帯数 1,655 (=2)

成人式の案内

日時 七月十六日(金) 受付
 八時半 開式十時
 対象者 昭和三十六年四月二
 日～三十七年四月一
 日までに生れた人
 場所 中里村総合センター
 ※事前に申込みがなくとも、
 当日参加できますのでお気軽
 においでください。

ダム放流に 気を付けて

本格的な夏を迎え水による
 事故が多発するところとなりま
 した。
 宮中取水ダムでは、ダム放
 流の際には警報サイレンを鳴
 らしますので、早目に安全な
 所に避難してください。
 サイレンが聞こえなくても
 増水してきたら早く避難して
 ください。
 台風や集中豪雨のときは、
 とくに増水が早いので注意し



健康相談の案内

入々の中で半数以上の人が半
 健康人だと言われています。
 健康管理室では、左記のと
 おり健康相談を実施し、皆さ
 んの病気になる前の悩みにと
 たえていきます。
 ★日時 毎月第二、第四月曜日
 午前九時～午後四時
 お気軽に健康管理室まで相
 談においでください。
 ★受験資格
 昭和三十年四月二日～昭和
 三十六年四月一日までに生ま
 れた男子で大学卒業業者(卒業
 見込者を含む)
 ★受付期間
 六月二十九日(火)～八月十六
 日(月)まで
 ★試験日
 八月二十九日(日)
 ★試験地
 新潟市
 ★問い合わせ
 最寄りの警察署または駐在
 所まで。
 健康相談の案内は、加
 入者の皆さんの健康保持のため
 毎年各地で、無料健康診断、
 健康相談を行っています。
 今年は中里村でも左記の通り
 行ないますので、多数の方々
 のご利用をお願いします。

新潟県 警察官募集

てくさい。
 子供たちだけの川遊びは
 非常に危険です。危険な
 遊びを見つけたら、一声かけ
 て子供たちを水の事故から守
 りましょう。

郵便局のお知らせ

郵便局の簡易保険では、加
 入者の皆さんの健康保持のため
 毎年各地で、無料健康診断、
 健康相談を行っています。
 今年は中里村でも左記の通り
 行ないますので、多数の方々
 のご利用をお願いします。

雇用保険のお知らせ

労働者を一人以上雇用して
 いる事業主(農林水産業の一
 部を除く)は、雇用保険の加
 入が義務づけられています。
 未加入の場合には、不利益
 を受けることがありますので
 早急に加算の手続きをしてく
 ださい。

持家住宅買戻対策

事業資金を貸付けます
 県では、持家促進と木材関
 連業界の振興を図るため、木
 造住宅の新築資金を貸付け
 ています。
 ▼貸付けの条件
 ●県内に自ら居住するための
 木造住宅を新築(購入は含ま
 ない)しようとする人。

NEKからの お知らせ

NHK 津南テレビ局の電波
 がUHF(極超短波)電波に
 変わります。(七月下旬)
 津南総合 五十九チャンネル
 津南教育 六十一チャンネル
 詳しくはNHK新潟放送局
 へ ☎三三二四七三二二一

交通事故の相談はお気軽に!!

交通事故の防止は、みんなの願いで
 すが、万一事故を起こしたり被害者にな
 ったりした場合、解決方法や保険請
 求手続き等がわからないといった人が
 意外に多いようです。
 このため「新潟自動車保険請求セン
 ター」では、被害者、加害者に関係な
 く、また強制、任意保険を問わず、無
 料で交通事故の相談に応じていますの
 で、どうぞご利用ください。

★開設場所
 新潟市本町通7番町1082
 興亜火災新潟支店ビル5階
 新潟自動車保険請求相談コーナー
 ★相談時間
 平日 午前9時30分～午後4時30分
 まで
 土曜日 午前9時30分～正午まで
 専門の相談員が親身になって相談に
 応じていますので、お気軽にどうぞ。

編集後記

七月十七日、十八日は清津
 峡まつりです。この祭りも今
 年で十二回目となりますが、
 まだ、近隣市町村を除いては
 あまり知られていません。清
 津峡まつりを清津峡地区の人
 たちだけの祭りではなく、村
 全体の祭りとして盛りあげ、
 高速時代に対応した観光のポ
 イントにしたいものです。
 この八月二十九日の夜には
 浅草の三社まつりが、村内の
 有志によって呼ばれようとし
 ています。大都市台東区との
 交流のきっかけとなればすば
 らしいと思います。

人生往来

正文(上原 正夫)	上 山
正士(服部 光男)	田 沢
多恵子(石沢 竹雄)	田 中
律子(上原 満男)	荒 屋
裕志(樋口 克久)	西田尻
純一(山本 久)	小 出
大輔(服部 喜章)	如来寺
おくりやみ	
鈴木政太郎	88 重 地
根津 由平	71 芋 川
山本 ハナ	77 小 出
大口 ツル	83 重 地
上原 ハツ	81 上 山
大島 留吉	73 芋 川 新 田

うもれている資源に目を向けよう



角 間 山 田 和 人 さん

我が、中里村は日本でも有数の景勝地、清津峡を持つ村で...



中里村の尾瀬 (小松原温泉)

中里村には数多くの観光資源があると...

村内の観光資源の中で、人工的に整備されている所は、清津峡、七ツ釜、小松原、清田山自然運動公園、魚沼スカイラインなどがあります。

「城山」

堀内内の集落から車で二十分くらいで行けます。

「瀬戸溪谷」

両岸にそびえる岩と、その下を流れる、エメラルドグリーン色の清流とが調和してとても神秘的な雰囲気があります。



清津峡をPRしよう

わが村の観光資源

まじかに迫った上越新幹線の開通、関越自動車道の開通、国道三五三号線の改良に伴い、中里村が中魚沼地方、東頸城地方の玄関口として観光面、産業面での発展が、大いに期待できます。

温泉の掘削を



田 代 滝 沢 常 一 郎 さん

湯沢から津南高原の年金保養基地を清津峡、七ツ釜経由の観光道路で結ぶ。

活かそう村の観光資源



まことに不思議 (角間ねじり杉) 岩と清流 (瀬戸溪谷) 桜並木と釣り堀り (養魚場) 信濃川の流れと岩の美 (瀬ノ原) 中里村を一望できる (城山)

日本三大溪谷に数えられる清津峡は、村内で唯一の収益のある観光資源となっている。

田代集落から徒歩で三十分くらいにの所にあります。七ツ釜とは、七ツの滝ツボのことです。

中里村は、昔ながらの子孫が穏れ住んだと言われている所です。

力投下いかにによって噴出可能なならばその見聞等も、一村民の自主的資本参加による村民スキー場の開発、以上に若干述べてみたが、振興の前提となる道路その他の基本条件の整備充実はもちろんであるが、いすれにしても観光という事は、我が村、我が郷土の文化風光のみならず、そこに住む人々の生き様まで、よそ様の目にさらす大変な仕事である。

農業だけでなくプラス観光を



清 田 山 田 虎 一 さん

中里村の観光と言えば、清津峡、七ツ釜を代表して数々の貴重な観光資源があります。



神秘的な滝 (七ツ釜)

第十二回清津峡まつり

カラス踊大会・つかみどり大会・深山市など...

今後の施策 地元的主力産業であった相織物の不況により、この地方一帯が不景気になっていく。



中里村連合婦人会長 樋口ヒサさん

観光開発の第一歩は、まず村民が恵まれた村内の観光資源を良く知ることだと思えます。



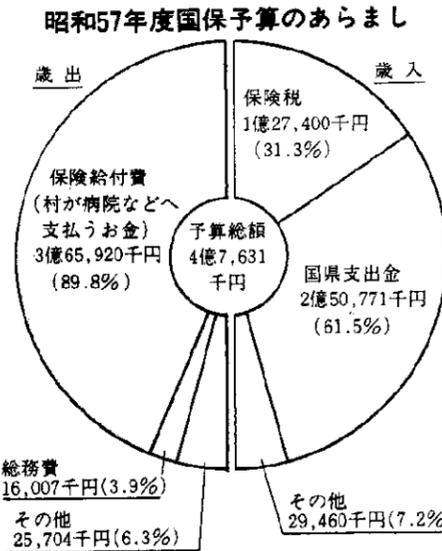
健康を見守る国保

健康は私たちの宝

身近にありながら無関心なものひとつに、国民健康保険があげられます。村内では人口の六二％四千三百九十九人の人たちが加入しています。年々医療費が増加していくのにもない保険料も高くなってきています。健康で生活を送れるというところが一番幸せなことだと思います。日ごろから健康管理に注意して、医療費の増加と国保税の増加にストップをかけましょう。

昭和五十七年度 国保(事業)総予算 四億七千六百六十三万一千円

昭和五十七年度国民健康保険特別会計の予算は次のとおりです。
前年度(五十六年度)の当初予算と比較してみますと、予算全体で九、五〇少なくなりました。少なくなった理由は、歯科診療所の建設事業が終了したためです。



仲間元気なたちぼく
このように、職場の健康保険に加入したり、脱退した

二重加入に気をつけて

国民健康保険と職場の健康保険の二つに重複して加入していませんか。
国民健康保険の被保険者証と職場の健康保険の被保険者証をよく見くらべてください。もし、両方に名前が記入されていたら、それは重複加入です。

そんな場合には、すぐ両方の被保険者証と印章を持って役場国保係へ手続きをお願いください。
もし、このように重複加入をしていて、病気がかかって国民健康保険証を使用しますと、当然その医療費は、職場の健康保険で支払われるべきものです。

わが国の国民健康保険制度

- 組合・政府健康保険
- 船員保険
- 日雇労働者健康保険
- 国家公務員共済組合
- 地方公務員共済組合
- 公共企業体職員等共済組合
- 私立学校教職員共済組合
- 国民健康保険

同じ人が同じ病院や診療所にかかって、自己負担分を一カ月に三万九千円を超えて支払った場合には、その超えて支払った分については、世帯主の申請により国保が全額払い戻しをします。これが高額療養費制度です。



どれどれ大きくなったかな

高額療養費の申請

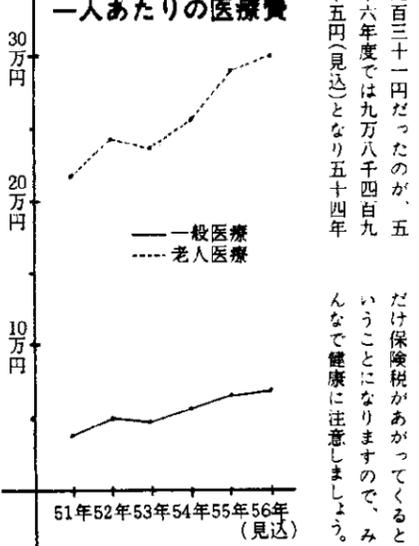
毎月、高額療養費制度に該当する人でも、国保係が連絡をしないと申請にこない人が多くいますので、病院などへ一部負担金を支払ったら、すぐ申請するようにしましょう。払い戻し金は、「診療報酬請求明細書」に基づいて、計算をし、払い戻しをするため、申請から二カ月後の二十五日ごろになります。

高額療養費受領委任払い
三万九千円以上を超えて支払った医療費は、国保から戻る

国保加入状況
世帯数 1,186戸
被保険者数 4,399人
加入率 62.0%
57.5月末現在

医療費のムダ追放

五十四年度は、三億六千七百五十八万四千円余だった総医療費が、五十六年度には四億三千四百七十五万四千円余見込に増加し五十四年度に対して一八％の伸びを示しています。五十一年度からの五年間の伸び率は四八・六％となります。一人当たりの総医療費をみると、五十四年度は七万八千九百三十一円だったのが、五十六年度では九万八千四百九十五円(見込)となり五十四年



といても、病院には医療費の一部負担金(医療費の三割)を一担支払わなければなりません。ガンなどの手術をするに月百万円近い一部負担金を支払うことになり、家計のやりくりが大変になります。そこで考えられたのが受領委任払いの制度です。この制度は、一部負担金の内、三万九千円を病院に支払えば、あとの一部負担金は、村の国保会計から医療機関に支払うしくみです。
こうすれば月に何十万という医療費の工面を心配することなくなり、この申請は、病院等の同意を得た後、備えつけてある高額療養費受領委任払承認申請書に記入し、かかった月の末日までに役場に提出してください。ただし、この制度が適用になるのは次の病院等です。
● 財団法人小千谷総合病院
● 財団法人上村病院
● 財団法人長岡市医師会
● 財団法人小千谷総合病院
● 財団法人上村病院
● 財団法人長岡市医師会
● 財団法人小千谷総合病院
● 財団法人上村病院
● 財団法人長岡市医師会
● 財団法人小千谷総合病院
● 財団法人上村病院
● 財団法人長岡市医師会



健康はまず食べ物から

知っておきたい国保のこと

- 助産費、葬儀費が五十七年四月一日から引きあげられました。
- 助産費八万円↓十万円、葬儀費三万円↓四万円
- 四月一日以降の出産死亡から適用になります。
- 交通事故にあったときは、
- 交通事故など、第三者から傷害を受けた場合、本来なら医療費は加害者が直接病院に支払わなければなりません。しかし、現実には加害者と話し合いがつかなかったり、加害者に金の負担能力、持ち合わせがなかったりする場合が多く、国保を使って治療を受けているのが大半のようです。ただしこの場合国保会計から一時立替え払いをしていただいた医療費は、後で国民健康保険が被害者にかわって加害者へ請求することになります。交通事故で診療を受けたら役場国保係へ連絡してください。
- (こんなことに注意して)
- 病院にかかる時は忘れずに保険証を持参しましょう。
- 治療中に加入されている保険がかかった場合はすみやかに窓口へ持参してください。

健康一口メモ

- 今日からはじめよう
健康づくり
今あなたはあなたの健康づくりのため何をしていますか。散歩、体操、マラソンなどあなたの身体に合った運動はあなたの心がまえ次第です。栄養のバランスのとれた食生活、十分な休息をとることも実行していますか。さあ、あなたの家も今日から健康家庭の仲間入り。明日からは遅すぎません。
- 家族そろって食事を
ひとつの食卓を毎朝家族全員がそろって囲んで一日のスタート、そして夕食ではその日にあったことを語りあえる場所にしたいです。
- 寝起き一杯の水
朝起きかけの水は胃腸を消毒すると信じている人がいます。生水に消毒薬を殺菌力があるはずはありません。しかしその一杯の水が胃腸を刺激して動きを活発にさせるのは事実です。それが食欲をわかせる、あるいは排便を促します。朝、食欲のわかない人、便秘がちの人はぜひ一杯の水を。

目を配ろう 青少年の非行

最近、テレビや新聞で青少年の非行問題が報道されていますが、村内では、青少年の非行問題は少ないのでしょうか。昨年、十日町警察署管内で補導された少年(二十歳未満女子含む)は六百七十七人におよび、前年対比で五八・九%の増加となっています。刑法犯少年総数の中で、中学生が六十二人(前年対比一九〇%増)となっており、非行の低年齢化の傾向が見られます。

窃盗犯少年百三十一人のうち百十八名が万引きによるものです。

次に不良行為少年補導状況を見ますと「深夜はいかい」

「喫煙」「飲酒」の順に多くなっています。

当村の刑法犯少年は、昨年だけで十三人もでていますが、不良行為による少年の補導数は、八十人におよび前年をはるかに上回っています。

中里村でも五十五年の中里村青少年育成村民会議が民間団体として組織されました。この会の目的は、地域ぐるみで青少年の健全育成を考え、青少年の非行を防止していくこととするものです。三年目をむかえた村民会議では、新しく、総務部会、環境部会、健全育成部会、三部会を設け、会員の皆さんからそれぞれの部に属していただき活動を

非行防止は家庭から

少年の非行を防止するには、一にも二にもまず家庭がしっかりしていることです。お父さん、お母さん、時には自らの家庭をチェックすることも忘れないでください。

家庭における非行防止の5つのポイント



肝をなげな 不法投棄

六月十日、住みよい郷土建設協会によるゴミ不法投棄の巡回が行われました。年々、ゴミの不法投棄は少なくなっていますが、まだ一部では、廃材などの不法投棄がありました。

一人が、ゴミを捨て始めると次から次へと捨てる傾向がありますので、自分も未来の子供たちのために美しい自然を守って行くんだという自覚をもつていただきたいと思います。

ゴミの不法投棄によりそこから衛生害虫が発生し、野ネズミを媒体として人間への感染も考えられます。ハエや蚊の繁殖につながりますのでお互いに注意しましょう。また、最近では、テレビや洗濯機などを捨てた人がいますが、機体が流れ出す有害物質が雨によって川を汚染することも考えられますので十分注意しましょう。



モラルを守ろう

リサイクル運動というのはいわなくなった物を再利用、再生利用する運動のことです。たとえば、集落や学校区単位などで、不要品交換を行い廃棄物を出さない。廃棄物を出すときに、ビンや古紙、鉄くず等を分けておいて、子供会などの廃品回収の時出す。消費は美徳の高度成長時代は終了しました。今後は、物をたいせつにし、限りある資源を大事に使う時代です。ゴミを出す前に、もう一度利用方法を考えてみましょう。

★ゴミの収集日に協力をお願いします。ゴミは水切りをよくして

★台所のゴミなど堆肥にできるものは堆肥にし、できるだけ耕地に還元しましょう。

★燃えるものは、極力自分で燃やしましょう。

★新聞紙や雑誌などを再生できるものは、廃品回収に出しましょう。

★可燃物と不燃物が混ざっているゴミは処理できないのできちんと分けましょう。

★ゴミの収集日をきちんと守りましょう。

丈夫な袋に入れて出しましょう。

わき見運転は危険

新潟県では、七月一日から九月三十日までの三カ月間をスリーマンズキャンペーンと定め、県内の交通事故を抑制し、県民生活の安定を図るために各種交通安全対策を積極的に推進し、県民一人一人の交通安全意識の向上を図っています。

本年の重点推進事項は次のとおりです。

一、子どもと老人の交通事故防止

二、自動二輪車、原動機付自転車、飲酒運転、速度違反、一時不停止の一本



交通安全運動の推進

今年県下では、スリーマンズキャンペーンを前にして、交通事故が多く六月二十一日には交通事故警報が発令されました。しかし当村は昨年に比べて飲酒運転、交通事故が減少しています。今後も十分に注意していきましょう。

アイディア料理

★材料
●春菊一キログラム
●ハム二百グラム
●くるみ六十グラム
●調味料(砂糖、しょう油、酢、ごま油)
●だし汁

①春菊は、色よくゆで、水けを絞る。三センチくらいの長さになり、だし汁をかけておく。

②ハムは千切りにする。

③くるみをザク切りにする。

④調味料を混ぜる。

⑤皿に材料を盛り、④をかけます。

(資料提供:こし会)

健康 貧血の予防



貧血とは「一定量の血液の中の色素や赤血球が減少した状態」つまり、うすい血の状態をいいます。

一般的には、色素が成人男子十三・〇〜十八・〇、女子十二・〇〜十六・〇が正常といわれています。

貧血の症状は、めまい、頭痛、息切れしやすい、疲れやすい等ですが、貧血の程度や進行程度により異なり、何となくい人もいます。

貧血の中で最も多いのが、食事の偏り等によっておこる「鉄欠乏性貧血」ですが、中には他の病気があって二次的に貧血になる人もいます。例えば、胃潰瘍、子宮筋腫、歯ぐきの出血等で知らぬ間に

出血して貧血になる事もあります。ですから貧血を予防するには、まずきちんと検診を受け、貧血と診断されたら、さっそく原因を調べることが必要です。他に病気がない場合は、毎日の食事、日常生活の問題があることが多いので、次のことに注意しましょう。

一、三度の食事をきちんととりバランスのとれた食事を摂る。特に、鉄含有量の多い緑黄色野菜、レバーやたん白質を多くとるよう心がける。

二、休養、睡眠を十分に取る。一年に一回は貧血検査を受けましょう。

健康 貧血の予防

貧血とは「一定量の血液の中の色素や赤血球が減少した状態」つまり、うすい血の状態をいいます。

障害にも負けず

身体障害者体育大会

六月二十七日、第二十四回新潟県身体障害者体育大会が小千谷市民体育館で行われました。当日はあいにくの雨で体育館の中で行われましたが、参加選手たちは、ところ狭しと走り回り障害を感じさせませんでした。

この日も、多くのボランティアの人たちが選手の手



身体障害者体育大会の様子

となり足と頑張って動き回る姿が見られました。私たちも、日ごろから身体に不自由のある人にやさしい手を差し伸べましょう。

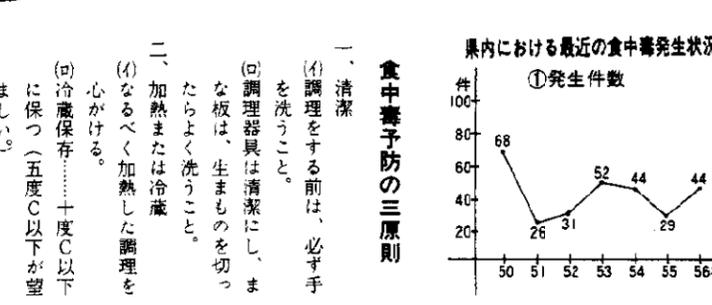
一、清潔
二、調理をする前は、必ず手を洗うこと。
三、調理器具は清潔にし、まな板は、生まものを切った後よく洗うこと。
四、加熱または冷蔵
五、加熱または冷蔵の心がける。
六、冷蔵保存……十度C以下に保つ(五度C以下が望ましい)。
七、冷凍保存……マイナス十度C以下に保つこと。
八、迅速……増殖の時間を与えない。
九、原材料はすみやかに調理加工する。
十、調理食品はできるだけ早く食べる。
十一、食べ残りは早く始末をする。
十二、当村でも、毎年何人かの人たちが、魚貝類等によって食中毒をおこしているようです。くれぐれも注意しましょう。

生ものは注意して 食中毒の予防

梅雨明けを控えて暑い毎日が続いていますが、これからは食中毒が最も発生しやすい季節となります。次のことを頭において豊かな食生活をおくるために食中毒の予防につとめましょう。

食中毒発生の四つの条件

一、食品自体に細菌があること。
二、増殖のための栄養、水分があること。
三、適当な温度があること。
四、増殖するための時間があること。



免除の申請はお早目に!

国民年金制度には、保険料を納めることが困難な人のために、保険料の納入を免除する制度があります。この免除を受けるには、国民年金係に備え付けてある「国民年金保険料免除申請書」を、七月三十一日までに窓口へ提出しなければなりません。

免除を受けた期間は、保険料の納入期間とみなされますので、不幸にして病気やケガで障害者になった時に受ける障害年金や、母子家庭になった時に受ける母子年金などは、免除期間中であらうとも他の加入者と同様を受けることができます。

ただし、老齢年金を受ける場合には、免除を受けた期間が保険料を納めた場合の三分の一の年金額となるので、年金を受けるときにはどうしても不利になります。しかし、免除を受けてから十年以内であれば、その当時の保険料額までさかのぼって納めることができます。これを保険料の追納といいますが、追納すれば年金額は保険料を納めた人と同じになりますので、免除を受けたあと、実力が回復して生活にゆとりができたなら、ぜひ追納するよう心掛けましょう。

