

広報 なかもと

毎月10日発行 定価10円

6/10
1984

〔No.335〕

青空の下 はずむ話に
笑顔が飛び交う

《主な内容》
2-4ページ 生命を救えよう
5ページ 組合中が秋の収穫祭
6-7ページ お知らせ
8-9ページ 新築を祝いあつた
10ページ 衛生予防

私たちの村の
()内は前月比
□人回 7,025 (+5)
男 3,490 (+5)
女 3,535 (+0)
□世帯数 1,651 (+4)

〒9-64 岐阜県中津郡中里村大字田代2133番地 TEL (0257) 63-2511

No.335 59.6.10

広報 なかもと

(10)

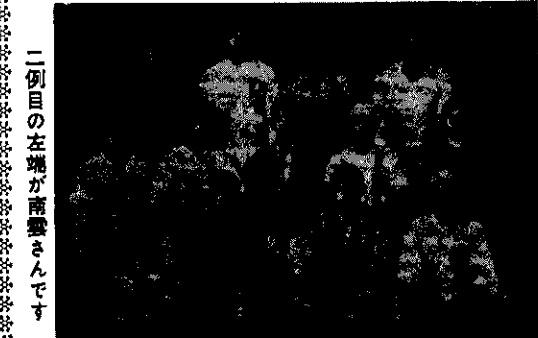
行事予定表

6月11日～7月10日	
11 (月)	婦人リーダー養成講座 (リクリエーションコース 総合センター20:00～)
12 (火)	高齢者講座 (総合センター10:00～)
14 (木)	レントゲン撮影 (土倉、倉下、角間、津沢、小出、東田沢、西田沢、西方、詳細は通知書で)
15 (金)	心配ごと相談日 (老人福祉センター13:00～16:00) 日本脳炎予防接種 (詳細右参照) レントゲン撮影 (高道山地区、通り山、桔梗原、芋川新田、詳細は通知書で)
17 (日)	休日救急医 (千手診療所68-2034) 青年大会 (バスケットボール、卓球、排球、野球、バドミントン、剣道9:30～)
18 (月)	16ミリ映写機技術講習会 (総合センター18:30～)
19 (火)	母親学級、妊婦検診 (詳細右参照)
20 (水)	農家相談室 (役場19:00～21:00) 麻疹 (はしか) 予防接種 (詳細右参照)
21 (木)	麻疹 (はしか) 予防接種 (詳細右参照)
22 (金)	心配ごと相談日 (老人福祉センター13:00～16:00) 婦人リーダー養成講座 (リクリエーションコース総合センター13:30～) 麻疹 (はしか) 予防接種 (詳細右参照)
24 (日)	休日救急医 (中条病院57-3018) 郡市社会教育大会 (総合センター9:00～)
25 (月)	麻疹 (はしか) 予防接種 (詳細右参照) 計量器の定期検査 (9:00～15:30多目的センター前)
26 (火)	麻疹 (はしか) 予防接種 (詳細右参照) 計量器の定期検査 (9:00～15:00多目的センター前) ダム警報装置吹鳴試験 (宮中 9:30～)
29 (金)	心配ごと相談日 (老人福祉センター13:00～16:00) 産後検診 (詳細右参照)
① (日)	出稼者帰省大会 総合センター13:30～ 休日救急医 (上村病院63-2111) 午前11:00～ 清津峡親子タルばやし公開演劇 (清津峡小) 運動会の際午後14:30～
2 (月)	交通事故移動相談所 (十日町市役所10:00～15:00)
4 (水)	レントゲン検診 (上山、田中、山崎、詳細は通知書で)
5 (木)	レントゲン検診 (小原、桂、下溝、荒屋、芋沢、詳細は通知書で)
6 (金)	心配ごと相談日 (老人福祉センター13:00～16:00) レントゲン検診 (市之越、たか羽、東田沢、豊里、田沢、如來寺、詳細は通知書で)
7 (土)	献血 (詳細右参照)
⑧ (日)	休日救急医 (津南病院65-3161)

7月29日は村民体育祭 みんなの参加を

※変更する場合があります。御用の際は
担当課で確認を。

大正九年前、宮中えん
提工事に采っていた技師に野
球を習いました。そのころ
は村内はもちろん、津南町
川西町でも野球をする人はい
ませんでした。
昔は、野球の試合がある
と、貝野村を上げて応援が
行われました。この写真は
昭和九年八月、中魚沼郡体
協主催の野球大会で、貝野
青年チームが優勝したとき
のものです。昔は、川原が
練習場で、砂の熱かったの
を今でも覚えてます。



思い出の一瞬
貝野 南雲吉之助さん



みなさん
忘れないで

保健衛生の
お知らせ

- 日本脳炎 (初回者 S55.4.1～S56.3.31生)
(追加者 S54.4.1～S55.3.31生)
6月15日 14:00～15:30/初回接種者の2回目、未接種者
- 麻疹 (はしか) (S56.12.1～S57.11.30生)
6月20日 14:00～15:00/芋沢、田沢、如來寺、東田沢、豊里、桂、小原、下溝/上村病院
6月21日 14:00～15:00/田中、上山、山崎、荒屋、通り山、芋川新田、桔梗原/上村病院
6月22日 14:00～15:00/倉保地区、貝野地区/上村病院
6月25日 14:00～15:00/高道山地区、清津峡地区、土倉、倉下上村病院
6月26日 14:00～15:00/未接種者/上村病院
- 母親学級
6月19日 12:30～13:00/妊娠中の保健/上村病院
- 妊婦検診
6月19日 13:30～14:00/上村病院
- 産後検診 (S59.1.1～S59.4.30の間に出生した者)
6月29日 13:00～14:00/保健センター
- レントゲン検診
6月14日～7月6日までの6日間、村内の各地 (倉保地区、貝野地区を除く) をレントゲン車が回ります。レントゲン撮影通知書をお確かめください。
■献血 7月7日 10:00～15:00/保健センター前

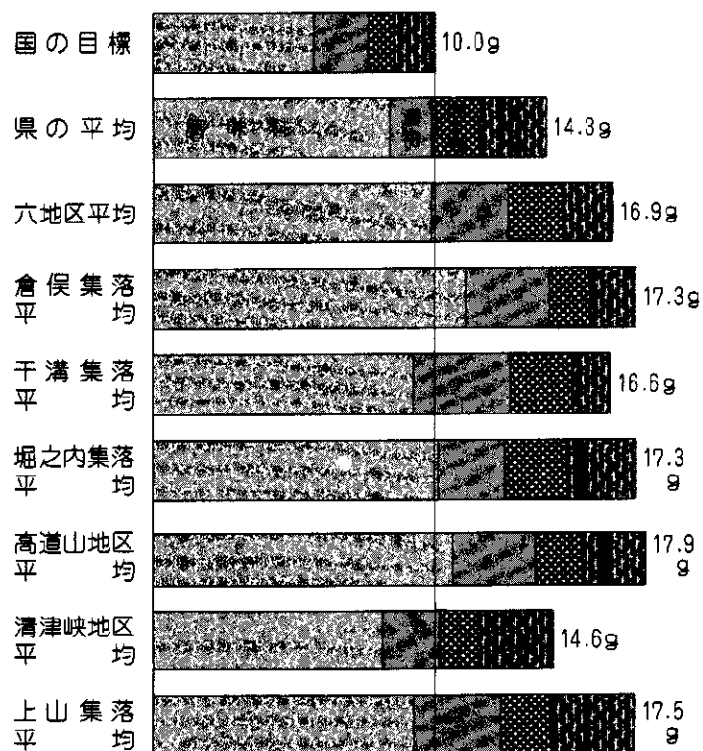
編集後記

▽雪どけとともに、農作業がハイビッチで行われて田植えも順調に進んでいるようです。あせりが農作業の事故につながります。十分気をつけましょう。
▽今年は、すでに五件の交通事故が発生しています。その内の四件が歩行者と車の事故です。歩行者の飛び出しは、運転者が避けられない場合がほとんどです。夏場にかけて心を引き締めて、事故にあわないように十分注意しましょう。

今月の表紙



塩分摂取状況 (1人1日当たり)



国の目標を大幅にオーバー

中里村では脳卒中・高血圧者が多いことから十数年前より成人病検診を実施してきました。それと並行して食生活改善事業に力を入れ、特に減塩を重点とし、うす味料理の講習会を地区ごと、集落ごとに行っていました。その成果がどのようになっているのか、昭和五十六年、昭和五十八年の三カ年にわたって村内の六カ所、百八十戸を対象に塩分摂取・食生活状況調査を行いました。六カ所の平均

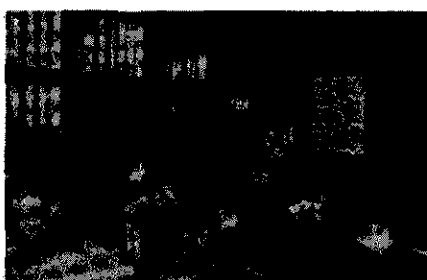
塩分摂取量は一人当たり十六・九グラムで、国の目標十グラムを六・九グラムも上まわっていました。その中でも調味料(みそ・しょうゆ、塩、ソース)からの摂取が多く、これだけで国の目標十グラムをこえています。調味料の中で一番多いのがしょうゆで、摂取量の約六割を占めています。このしょうゆを減らすことが減塩への近道の一つです。次に多いのが漬物と味噌です。一日に三回も漬物を食べている人が

多く、漬物からの塩分の摂取が多くなっています。また、外食の多い家庭では、塩分量が多くなっています。

表では、清津峡地区の塩分摂取量が一番少なくなっています。しかし、これは対象戸を無作為抽出したため、子どもの多い家庭が多かったことが、塩分摂取量の減につながったものと思われる。

塩分だけが少ないから良いというのではなく、六つの基礎食品を、バランスよく組合せて食事をするように心がけましょう。

六つの基礎食品を上手にとつてもうために、中央こぶし会が、ポスターを作成し、全戸に配布しましたのでご利用ください。



▲やっぱり塩分が多いかあー(清津峡)

60・2パーセントが発作前に高血圧

(昭和44年～54年)

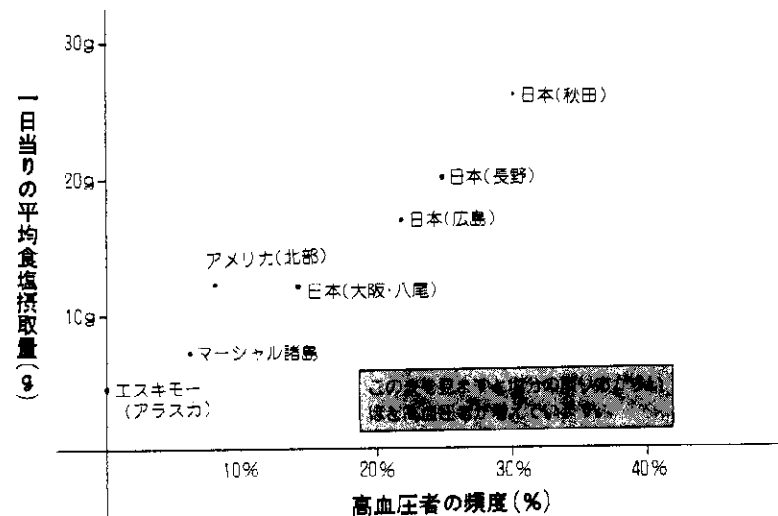
	(100.0%) 405	(60.2%) 244	(0.3%) 1	(35.3%) 143	(4.2%) 17
94	72	—	18	4	
153	86	—	61	6	
88	44	—	40	4	
27	13	—	14	—	
23	16	1	5	1	
20	13	—	5	2	

昭和四十四年一月、昭和五十四年十二月までの十一年間に中里村でおきた脳卒中は四百五件です。この内、発作が起きる前の血圧状態が高かったという人は、表のように二百四十四件で全体の六〇・二パーセントを占めています。この中の脳卒中だけを見ますと、全体の八〇パーセントの人が発作前血圧が高い状態でした。高血圧と関連の深いみそ汁の摂取量は、半数以上の人が一日二〜三杯を飲んでいたので、結果がでています。

自覚症状の有無は、全体の四七パーセントの人があったということです。その症状としては、頭痛、めまい、手足のしびれ、胸郭の異常、舌のもつれなどが多くなっています。

脳卒中を未然に防ぐための一つには、村で行う検診を率先して受けることです。

食塩摂取と高血圧との関係



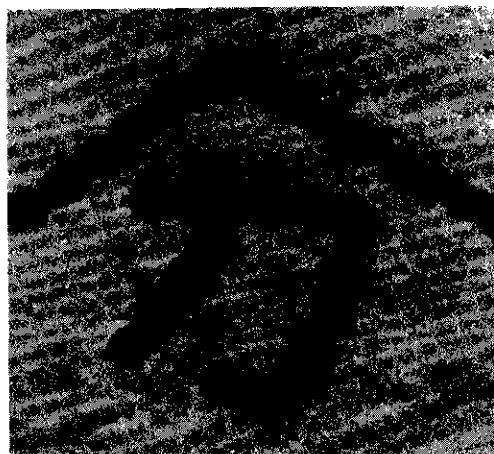
日本は世界の長寿国の仲間入りをしました。しかし県内には、六十歳以上の寝たきり老人が、一万四千人(総人口の〇・五七%)もいます。その内の約七〇パーセントの人が常時介護を必要とする老人です。

平均寿命が大幅に延びているのに、このような寝たきり老人が多いのはなぜでしょうか。それは、欧米などに比べてわが国に、脳卒中が多いからです。

脳卒中といわれるものの中には、脳出血、脳梗塞、くも膜下出血があります。脳卒中は、ガン、心臓病と共に三大成人病といわれわが国の死因の六二パーセントを占めています。



カット



1日の塩分摂取量
目標 10g

国の塩分摂取量の目標は一日十グラムです。村内の六地区で調査した結果では、平均十六・九グラムの塩分をとっていました。この数字は調査ということもあって、ふだんよりも塩分を控えたという面も考えられ実際には、もっと多いと思われる。

塩分の多い食事をしている、短期間に高血圧を招くというものはないので、無頓着の人が多いようです。しかし、塩分と脳卒中の関係は深いのです。家族そろって、塩分に気をつけましょう。

脳卒中と心臓病は、循環器系の病気ですが、これをひきおこす最大の原因は、高血圧と動脈硬化です。高血圧の程度が重くなるにつれて、脳卒中で倒れる危険率も高くなります。



塩分のとりすぎの地域はど高血圧の人が多いというデータがでています。アメリカのエスキモーの人たちの塩分摂取量は、一日四十六グラムで、四十歳以上の高血圧者は四割です。マーシャル群島の原住民の塩分摂取量は、六〜八グラムで、高血圧者は六〜七割しかいません。日本の秋田県では二十六パーセントで高血圧者は、三〇パーセントと多くなっています。

このように、未開発地域の原住民やかたてのエスキモーのように、塩分摂取量

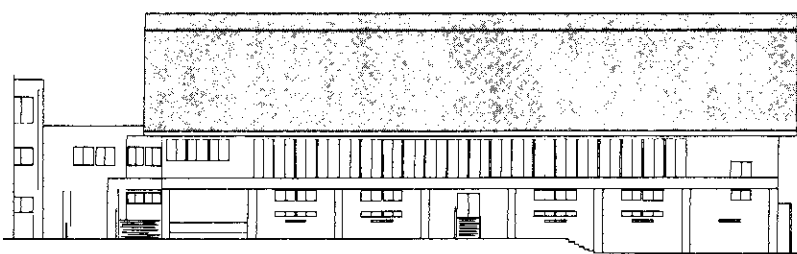
のきわめて少ない種族では高血圧もきわめて少なくなっています。

血液はわたしたちの生命の源です。この血液を体のすみずみまで送っているのが心臓と血管です。いわば心臓は、血液を送り出すポンプ、血管はそれを運ぶゴムのパイプと考えることができます。

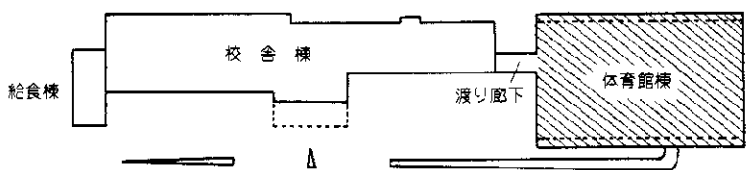
パイプの中が狭くなった、弾力性がなくなったりしますと、抵抗が増えて流れが悪くなるので、ポンプはパワーアップして圧力を増やしないと体の全体に血液を送らなくなります。つまり、心臓から血液を送り出す力が大きくなるほど、また、細い動脈の抵抗が大きければ血圧は上昇することになります。

こんなに塩分が含まれています





体育館 北面立面図



校舎棟と体育館の配置図

体育館の建築着手

統合中里中学校の開校が来年の四月に迫っています。昭和五十五年度に学校用地を取得して以来、昭和五十六年度に敷地造成、五十七年度、五十八年度の二年間で校舎棟、給食棟（四五〇平方メートル）が完成しています。今年度は、引続き体育館の建築とグラウンド造成工事、その他駐車場など、環境整備工事を行います。広々とした桔梗原に堂々と建つ白い学舎は、六十年年度の開校を待ちわびています。

校舎棟の棟続きに建築される体育館の構造は、鉄筋コンクリート造と鉄骨の中間構造で一部二階建てになります。大きさは、幅二十八メートル長さ四十九メートル（総面積一六七四平方メートル）一階には運動用フロアーの他に、玄関フロアー、便所、更衣室、シャワー室、ステージ用具室が設置されます。二階の両側に、ギャラリーが設けられ、校舎棟から渡り廊下でつながれ、卓球室、ミーティングルーム、指導員室が設置されます。去る五月十六日、総合センターで、入札が行われ、二億五千四百万円、校舎棟を建設した前出建設工業株式が落札しました。完成は十二月二十日の予定です。校舎の南側には、一周三百メートルのトラックの造成と、野球のバックネット工事が予定されています。五十七年度から、継続事業で進められている工事で、その他の開校準備とともに三中学校生徒の交流も進んでいます。



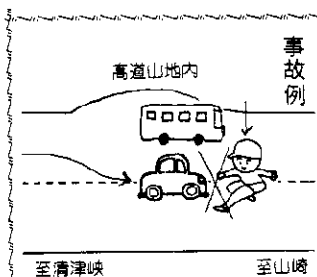
▲芋川から桔梗原を臨む

中里村の高道山と津南町の赤沢を結ぶ区間が、広域農道として昨年の六月に認可され、事業が実施されています。今年度は、七千万円の予算がつき、当村と津南町の両方から道路整備が進められています。

広域農道に七千万円



▲大原台地から統合中学校を臨む



被害者も泣き、加害者も泣く交通事故を無くしましょう。

歩行者の飛び出し事故4件発生

五月に入って交通事故が四件発生しています。昨年一年間の事故件数は十三件で死者一人、負傷者十三人となっています。事故をおこす運転者の七割が地元の人です。これから夏場にかけて、毎年事故が多発します。心を引き締めて安全運転を心がけましょう。五月の事故四件の内三件が、歩行者の飛び出しによる事故です。子どもは遊びに夢中になると、前後の見境がなくなりやすくなります。特に注意してください。



▲バランスのとれた食事を

習慣を見直し塩分を減らそう



塩分のとりすぎに注意しましょう

中央公舎 会長 村山 シキ さん (田沢)

わたしたち日本人は、長年の食習慣から、塩分をとりすぎる傾向があります。塩分のとりすぎが高血圧、脳卒中、血管障害等、病気の元になることがわかりました。わたしたち公舎会では、うす味で元気で長生きを、ということ、各集落で調理実習をしたり、香味野菜の持ち味を生かした料理で塩分を減らす工夫をしてきました。最近では、年々減っているようです。家庭でとれる野菜等を工夫して、家族の健康管理のために、うす味になれる食事づくりを実行していきたいです。中央公舎会では、バランスのとれた食事をしていたためにポスターを作成し、全戸に配布しました。ご利用ください。

野沢菜漬やたくわんなどの漬物は、私たちの食生活の中にとけ込み、だれもが口にする食べ物です。こうした背景には、私たちの祖先の時代から食べ物を塩漬にして保存してきたことを見逃がせません。このように、子どものころから慣れ親しんできた塩分の多い食生活を減らすことは容易ではありません。しかし、健康な人でも、一日三十グラム以上の塩分をとると血圧が上がります。塩分の多い食生活を急にかえることは、無理なことですから、二、三ヶ月を

かけて、ゆっくり舌を薄味に慣らすことがたいせつです。塩分を減らし、一家の健康を守るには、台所を預る主婦の役目です。味の原点ともいうべき、塩味を減らすということはたいへん苦痛なことですが、しかし、みそ、しょうゆといった塩味を出す調味料からとる塩分が多いのです。それでは、しょうゆやみそにはどのくらいの塩分が含まれているのでしょうか。しょうゆ小さじ一杯（六グラム）の中には約一グラムの塩分が含まれ、辛みそ小さじ一杯には〇・六グラムの塩分が含まれています。

減塩の食事を長続きさせるコツは、おかずを先に食べ、あとからご飯を食べるようにすることです。おかずだけを食べるようにすれば、必然的にうすくなりまします。むしろ、薄味の方が、その食べ物本来のうまみをひき出すことができます。塩けの多いおかずは、塩けのないご飯といっしょに食べるとおいしく感じるので、今日からおかずを先に食べる習慣を身につけましょう。

化学調味料の中にも塩分が

循環器に悪影響を及ぼすものが、食塩中のナトリウムです。このナトリウムは、化学調味料や加工食品等にも多く含まれています。たとえみそ、しょうゆなどで塩分を控え目にしてもこうした化学調味料を多く使いますと、塩分を多くとったことになってしまいます。漬物に、味の素をふりかけて食べるのはなるべく控え目にし、食べ物本来の味を生かした食事をとることをおすすめします。



▲子どもたちのために正しい食事を

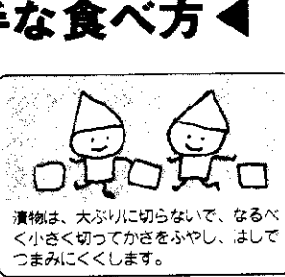
漬物の上手な食べ方



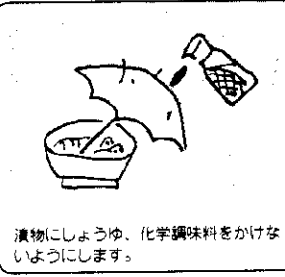
漬物を酒の肴にしない。特に日本酒と塩からの漬物は合うので注意。



塩分の多い漬物と少ない漬物があります。塩分の少ない漬物を少量食べるようにしましょう。



漬物は、大ぶりに切らないで、なるべく小さく切ってかきまぜる、はしでつまみにくくします。



漬物にしょうゆ、化学調味料をかけないようにします。

お知らせ

母ちゃんとおそろいで
出稼者帰省大会

冬将軍の訪れとともに約四百人が出稼に出るものと思われまふ。村では、こうした出稼者のために、出稼ぎだよりや広報紙などの送付の他、いろいろな援護事業を実施しています。

この一環として、七月一日に出稼者帰省大会が開かれます。今回の大会には、十数回に及ぶ雪崩りに精を出してくれた母ちゃんの出稼者も歓迎しています。

出稼者同志の親睦を図り安全な出稼が出来るよう連帯を深めよう。
★日時 七月一日
★場所 総合センター
★会費 一人千円

まず相談を
人権相談所開設

みなさん、身の回りの問題で困っていることがありませんか。相談内容は、秘密を守り、絶対他人に洩れることがありません。気軽に相談においでください。
日時 六月十四日
午前十時～午後三時

火入は許可が必要

森林、または森林の周囲一帯の範囲内にある原野、荒地等の土地に造林のため、開墾準備、開墾、焼畑、採草地の改良のために火入を行う場合は、村長の許可を得なければなりません。

火入を行う場合は、火入をする日の七日前までに、申請書一通と土地及びその周囲の現状、防火設備の位置を示す見取図等を揃えて役場開発課に提出してください。火入許可の対象期間や面積など詳しくは、開発課までお問い合わせください。

ちょっとした油断が
山火事になる

中里村では、五月に入ってから、如來寺と桂で山火事が発生しています。昼間は、炎が見えず大丈夫と思つていても、たいへん危険です。また、山菜採りや遊び等で

村の動き

★国鉄信濃川発電所増設計画説明会
現在、国鉄信濃川発電所に導水するために、宮中取水口から毎分百六十リットルの水を取水していますが、更に毎分百五十リットルの水を導水できる水路トンネルの計画が国鉄から発表されています。去る五月十七日、宮中集落センターで、信濃川発電所次長等関係者による発電計画の説明会が開かれました。この説明会に村からは、村長をはじめ議員地元の人たちなど四十人が出席

しました。村では、この問題について慎重に対処していく方針です。
★国道三三三号線現道改良打合せ
五月十六日、国道三三三号線(津沢・塩沢)の現道改良を要するため、県の道路建設課長等、県の関係者を招いて打合せ会が開かれました。

土地取引の前に

一ha(約一町歩)以上の土地を売買などで取引をする場合は、国土利用計画法により、事前に届出なければなりません。届出をしない土地取引をした場合、偽りの届出をしますと、六ヶ月以下の懲役または、三十万円以下の罰金に処せられます。詳しくは役場開発課までお問い合わせください。
(五六三二五二一〇四〇)

不法電波は
罰せられます

不法無線局、特に高出力多チャンネルのハイパワーマニラジエーターや不法アマチュア局から放射される電波は、テレビ・ラジオの受診や防災・救急医療などわたしたちの人命・財産の保護に重要な役割を果たす通信に妨害を与えることがあります。このような不法無線局を開設したり運用したりしますと一年以下の懲役、または、二十万円以下の罰金に処せられます。法秩序を乱す不法無線局を追究しましょう。

事業主のみなさん
雇用保険に加入を

労働者を一人以上雇用されている事業主(農林、水産業の一部を除く)は、雇用保険への加入が義務づけられています。早めに手続きをとってください。

善意をありがとう

社会福祉協議会に次の善意が寄せられました。
・香典返し
如來寺、服部安二郎五万円
東田沢、村山長一郎一万円
・寄贈 レコード百枚
芋川新田、大島シゲノ
村に寄せられたもの
雑布、二百五枚
如來寺、富井キヨシ
東北電力十日町営業所

停電のお知らせ

△六月二十七日(水)
午前九時半～午前十二時
堀之内
△七月六日(金)
午前八時～午後一時
芋川、倉俣、重地、下山、清田山、田代

あなたもコンピュータドッグを

中里村国民健康保険では成人被保険者の健康増進を図るために、一人人間ドックを実施していますが、今年度は、新たにコンピュータによる健康診断を実施することにしました。

この健康診断には「自動問診健康調査票」を配布します。この調査票に記入し、国民健康保険係に提出していただきます。

農家相談室のご案内

役場農業委員会事務局では、毎月十日を農業者年金の相談日として、相談に応じてきました。しかし、今後は、農業者年金以外の農家のいろいろな相談に応じられる農家相談室を設けることになりました。



成人式の日が
かかります

例年七月十六日に行われていた成人式を、新成人が参加しやすい日に、ということで今年からお盆の八月十六日に開催することになりました。

今年の対象者は、昭和三十八年四月二日から三十九年四月一日までに生まれた人です。近日中に対象者の出欠希望調査がまわりますので、関係者の協力をお願いします。

子供たちの地域の将来

近年、地域の教育力という言葉を耳にすることがあります。地域の父母、住民が

子どもたちのためのよりよい環境づくりに取り組む事もそのひとつです。

第三十回をむかえた今年の都市社会教育大会では、子どもたちと地域、親のかわりあいについて考えてみましょう。

◎時 六月二十四日(日)
◎所 中里村総合センター
◎日程 九時半～開会
九時半～開会
◎パネル討論(午前十時)
「親や地域は子どもたちのために何をしたらよいか」
◎記念講演(午後一時)
「子どもたちの成長と地域の教育力」
講師 上越教育大学教授 前田 幹先生

◎会場 総合センター
◎経費 千四百円
今回の講習会は夜間の開催です。グループ、サークル、団体等から入るってご参加ください。

◎申込締切り
六月十六日までに公民館まで(五八三二四九三三)電話申込も可能です。



この作品は山田まゆみさんの協力で作成されています。

