

秋晴れの下
家族そろって脱穀に汗



- 〈主な内容〉
- 2-3 村民体力テスト結果
 - 4-5 村の家計簿
 - 6-7 信濃川水力発電再開発計画
当間山麓に遊歩道のお知らせ
 - 8 新婚さんいらっしゃい! 老人福祉大会
 - 9 小松市清瀬ハイキング
貝野(小)リコーター合奏発表
 - 10 思い出の一枚 行事予定表

私たちの村の
()内は前月比

人口	7,088 (+1)
男	3,498 (-3)
女	3,590 (+4)
世帯数	1,650 (-2)

行事予定表

10月11日～11月10日

11 (木)	高齢者講座(村外めぐり・秋山郷 8:30総合センター出発)
12 (金)	狂犬病予防注射(該当者に通知文送付) 心配ごと相談日(老人福祉センター 13:00～16:00) 5歳児検診(右参照)
14 (日)	休日救急区(津南病院 ☎55-3161) 野菜の収穫にチャレンジ(清田山)
15 (月)	狂犬病予防注射(該当者に通知文送付)
17 (水)	親子ピンポン教室(田沢小学校 19:30～21:30)
18 (木)	三種混合第1期(右参照) 高齢者講座(村外めぐり・秋山郷 8:30総合センター出発)
19 (金)	心配ごと相談日(老人福祉センター 13:00～16:00) 三種混合第1期(右参照)
21 (日)	休日救急区(至誠堂医院 ☎52-3276) 村民健康ウォーク(出発総合センター前 9:30～)
22 (月)	就学時の健康診断(田沢小学校 12:30～13:00受付)
23 (火)	妊婦・母親学級(右参照) 就学時の健康診断(高道山小学校 12:30～13:00受付 清津峡小学校 13:30～14:00受付)
24 (水)	就学時の健康診断(倉俣小学校 12:30～13:00受付 貝野小学校 13:00～13:30受付) 献血(右参照)国民年金相談所(老人福祉センター 9:00～16:00) 村民健康健診事後指導(総合センター対象者に通知文を送付)
25 (木)	
26 (金)	心配ごと行政相談日(老人福祉センター 13:00～16:00) 三種混合第1期(右参照)
27 (土)	観光キャンペーン(清津峡溪谷を見よう・開発課)
28 (日)	休日救急区(池田医院 ☎52-2581)
30 (火)	産後検診(右参照)
2 (金)	心配ごと相談日(老人福祉センター 13:00～16:00)
3 (土)	秋の鯉の節会(養漁場 9:30～16:30) 休日救急区(山口 医院 ☎52-2174) 芸術祭(総合センター 9:00～17:00) 芸術祭(田沢中学校 9:30～)
4 (日)	休日救急区(上村病院 ☎63-2111) 芸術祭(総合センター 9:00～16:00) 秋の鯉の節会(養漁場 9:30～16:30)
7 (月)	交通事故移動相談所(十日町支役所 10:00～15:00)
7 (水)	し尿浄化槽研修会(右参照)
9 (金)	心配ごと相談日(老人福祉センター 13:00～16:00) 秋季生ワク(右参照)

11月3日～4日の芸術祭、3日の芸術祭に出場または、
出品希望の方は、公民館までお問い合わせください。

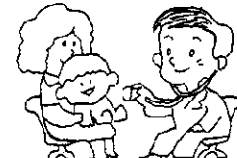
※変更する場合があります。御用の際は担当課で確認を。

思い出の一枚

千瀬 広田 正信さん



昭和十七年大東亜戦争の真最
中、田沢村青年団の主催で出征
家族慰問演芸大会が、お盆に開か
れました。千瀬青年団では、疎
開していた役者さんの指導で芝
居「隣組人情物語」舞踊「流転」万
才の三つを演じました。他の青
年団からもいろいろな出し物が
ひろわれ、娯楽の少なかつた
当時ですから、みなさんにな
いへん喜ばれました。
千瀬青年団は、この演芸大会
に出場するために、毎晩のよう
に栗原様で練習をしました。
この写真は、戦地に出征して
いる人たちに送ろうと記念に撮
ったものです。



みなさん
忘れないで

保健衛生の
お知らせ

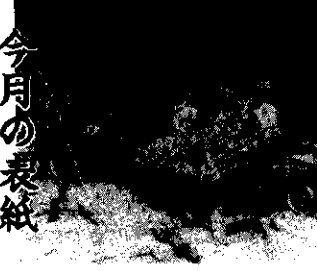
- 三種混合第1期(3回目) S56.9.1～S57.8.31生
10月18日 14:00～15:30/総合センター/田沢地区・高道山地区
10月19日 14:00～15:30/総合センター/倉俣地区・貝野地区
清津峡地区・土倉・倉下
10月26日 14:00～15:30/総合センター/未接種者
- 秋季生ワク 初回者 S58.12.1～S59.5.31生追加者 S58.6.1～
S58.11.30生、前回未投与者
11月9日 14:00～15:00/保健センター/村内全域
- 母親学級
10月23日 12:30～13:00/上村病院/妊娠中の保健(中期)
- 妊婦検診
10月23日 13:30～14:00/上村病院
- 5歳児検診 S54.10.1～S55.4.1生
10月12日 13:00～14:00/保健センター
- 産後検診 S59.5.1～S59.8.31の間に出産した人
10月30日 13:00～14:00/保健センター
- 献血
10月24日 10:00～15:00/保健センター前
- 村民健康健診指導会
10月25日 9:00～16:30/対象者に通知

★し尿・浄化槽の研修会開催
11月7日 14:00～16:00/保健センター/内容・映画・関係法
規、維持管理/どなたでも結構ですので参加してく
ださい。(健康管理室53-3152)

編集後記

▼役場では、都会在住の村
内出身者との交流を深める
ために「ふるさと中里の会」
をスタートさせました。
この程、村内出身者の千四
百五十八人にパンフレット
を送付いたしました。みな
さん大いに知人にPRし
てください(詳細八月号)
▼来年度は、村政施行三十
周年記念を計画しています
いま役場の中でアイデアを
募集中ですが、みなさんの
中でも三十周年記念にふ
さわしい構想がありましたら
ぜひご連絡をください。

今月の表紙





▲オーッおまえさん早いー (貝野地区)

持久力

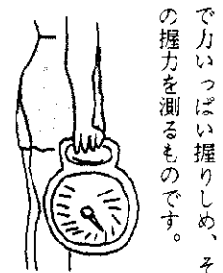
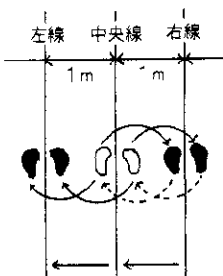
と巧ち性おとる

体力テスト結果から

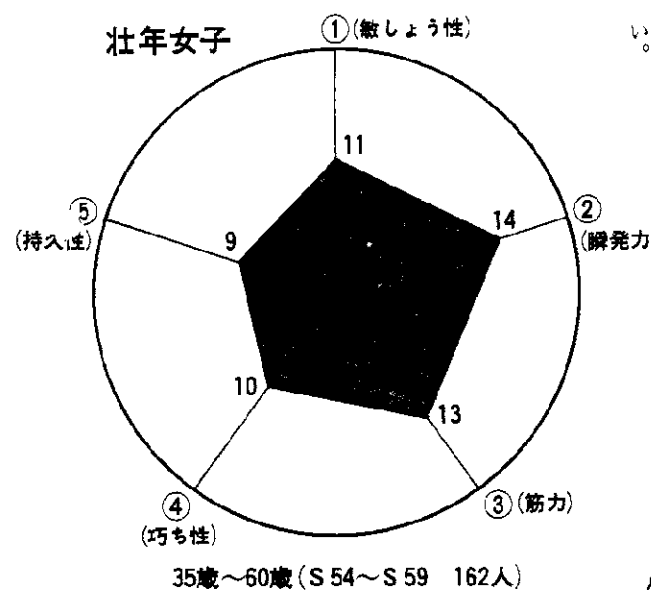
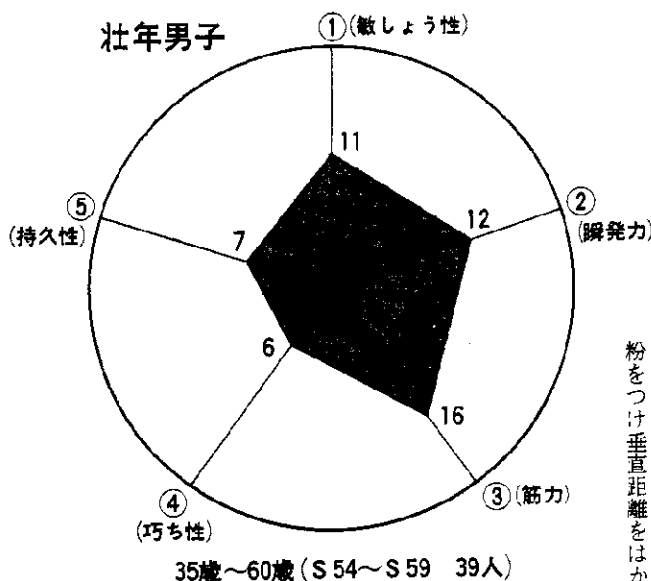
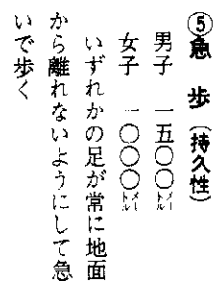
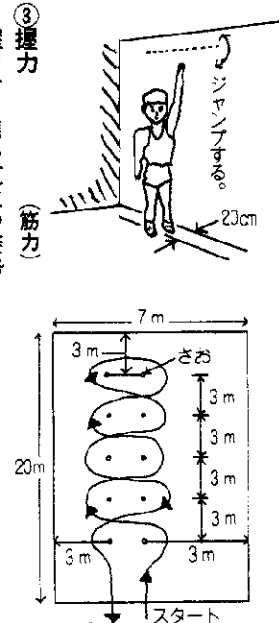
テスト方法

①反復横とび (敏しょう性)
中央線をまたいで立ち、「始め」の合図で右側の線に触れる(越してもよい)までサイドステップし、次に中央線にもどり、さらに左側にサイドステップを繰り返す。

②垂直とび (瞬発力)
壁側の手の指先にチョークの粉をつけ、右下図のようにジャンプして測定板に粉をつけ垂直距離をはかる。



みなさんから自分の体力を知っていただくために、毎年村民体力テストを実施しています。今年も村内三会場で実施されましたが、参加者は延べ三十人と少ない結果に終わりました。今回は、昭和五十四年度から今年度までに参加された延べ二百一人(三十五歳~六十歳)の体力テストの結果をお知らせいたします。



目立つ運動不足

体力テスト結果

体力テストの結果が別表のようにまとめられました。この結果について分析を頼まれましたが、これだけの資料と私の知識ではとても正確な結論を出すのは無理とは思いますが、私の意見なども交え、皆さんと一緒に考えてみたいと思います。まず別表を見ていただいてもいいと思います。④番の巧ち性と⑤番の持久性が劣っているという事です。(これは他市町村との比較ではなく、他種目①②③と比較して)④番の巧ち性

とは、物事の動作を巧みに行うことができるかどうか。⑤番の持久性は筋力、心肺機能、内臓諸器官の発達度合を意味しています。本来人間の身体は発達した正五角形になれば(それもできれば高得点の)理想的なバランスのとれた身体が発達であると言えます。

では、なぜこの二つが他に比べ劣るのか、また、その結果どういうことになるのか。劣る理由は、はっきり言って日頃の運動不足だと思います。巧ち性に劣る人は、車の運転を例にとると、とき

髪で事故を。また、なれないことをする時などの確かな判断ができず必要以上に精神を緊張させるため疲労の原因にもなります。持久性については、運動不足からくる種々な弊害、筋力低下、貧血、糖尿病等々の疾病の原因にもなります。持久性を高めることは簡単です。お金もいりません。健康にもなります。一石三鳥です。明日からさっそく始めてください。それは歩くことです。ゆっくりでなく、できるだけ早足で。

この三点を実感すれば、残念ながら「足の衰え」といわざるをえません。たとえ青少年でも、はつておけば「老化」進行です。足腰が衰えるということ、日常生活上の損得からみまると、「行動の自由が半減する」といっても過言ではありません。したがって生活の楽しさや豊かさが半減する「こと」にほかなりません。「行動の自由」とは、職場や旅行といった「外へ出て活動する自由」だけではなく、「家のなかでの立ち居振舞いの自由」でもあります。「行動の自由が失われる」とは、日常の衣食住すら思うにまかせぬ状態です。病気で、しばらく寝たきりの生活が続きますと、立つだけでも思つかい、苦しく、自律神経の平衡性が失調してめまいをおこしたりします。

足腰の衰えを放置すれば呼吸、循環機能や代謝機能まで衰弱してしまふのです。そうなるからでは、名医といえども機能回復を助けることは不可能です。そこでジョギング等、足腰の強化を軸とした全身運動を早手早手におこなう必要があるわけです。

これくらいの運動を毎日やりましょう

- ① つまさき、かかと歩き。足のうらの外側、内側などの部分を使って歩いたり走ったりする。同じことをしゃがんだ姿勢で分くらい続ける。
- ② 骨盤を前に出す。両脚を軽く開いて、ゆっくり身体を後ろに倒しながら骨盤を前に突き出し両手を頭上にそらす。5秒間位そのまま。
- ③ 腕立て脚上げ。伏せ支えの姿勢から左右の脚を交互にゆっくり上げる。各5回くらい。腕の上げ伸びをつけてみる。
- ④ 壁押し。壁に向かって後脚を真っすぐ伸ばしたまま、前脚を曲げる。足のうらはピッタリと床につけて腰で壁を押す。20秒位そのまま。脚をかえて交互に。
- ⑤ 自転車こぎ。おおむねに寝て両脚を浮かし胴体の方に引きつけて自転車をこぐようにする。出来るだけ大きく曲げます。20秒~30秒くらい。

ジョギングや早走を

井ノ川将男 さん
中里村体育指導員

ご意見拝聴

二十五億円の使い道

なかさと村の家計簿

昭和五十八年度の決算をお知らせいたします。昨年度は、統合中学校の建築を中心に、農業の振興や道路整備などに積極的に取り組んで、二十五億円余りの貴重なお金の使い道をお知らせいたします。

「歳入」

歳入総額の中で、地方交付税が四一・四％、次に県支出金が一・一％、国庫支出金が一・七％、村税が九・二％と続き、この四つで全体の八一・九％を占めています。歳入総額を自主財源（村独自で賄える金）と依存財源（国や県にたよる金）に分けてみますと、自主財源が六億五千七百四十九万五千五百円（二五・二％）、依存財源が十九億五千五百万円（七四・八％）となっています。

「歳出」

歳出の中で一番多く使用されている経費は、中里中学校を建築している教育費で、歳出総額の三四・六％を占めています。次いで多いのが農林水産業費で一五・〇％、土木費が一・一％とつづいています。

村民1人当り負担額

村民税	13,947
固定資産税	14,895
たばこ消費税	3,231
電気税	1,526
その他	751

財政力指数

(昭和57年度)

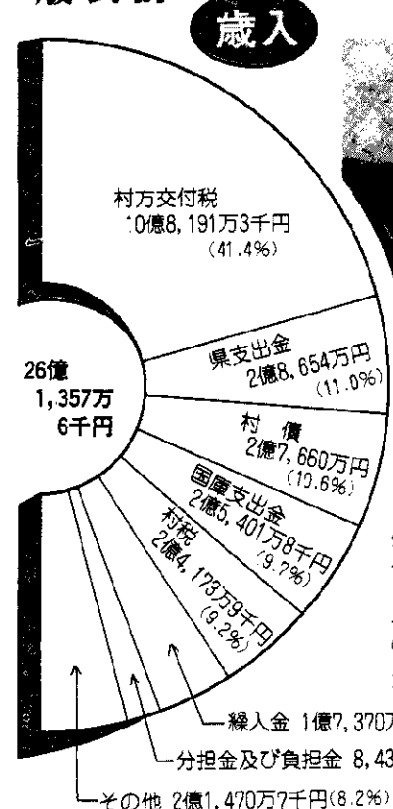
中里村	0.18
津南町	0.26
川西町	0.24
安塚町	0.15

この数字は、1に近いほど財源に余裕があることになります。

昭和58年度 中里村の財政

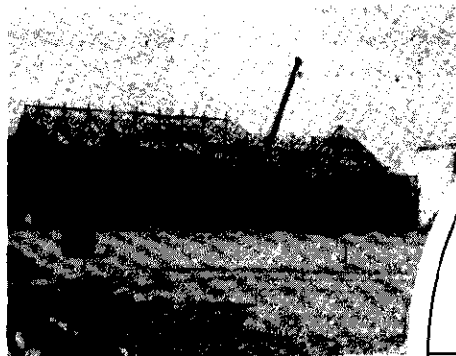
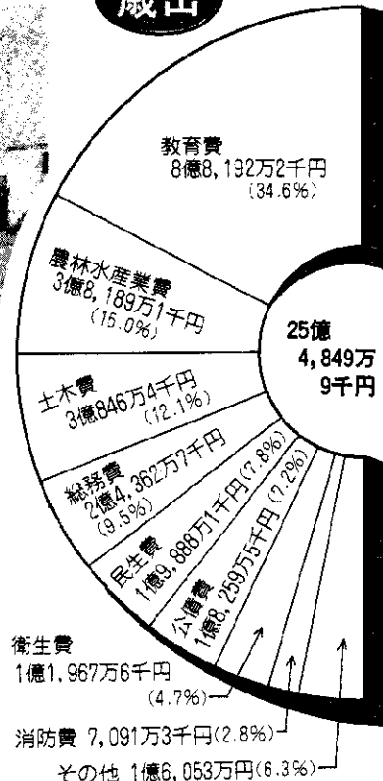
一般会計 特別会計

一般会計



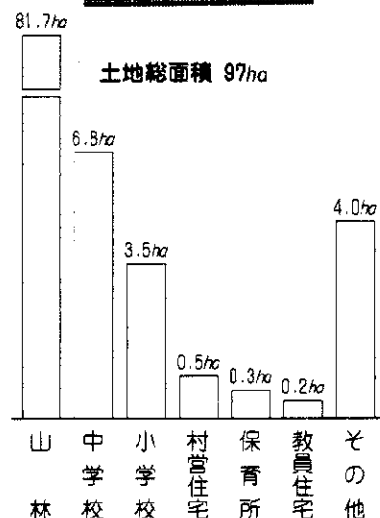
村の借金である公債費の歳入全体に占める割合は、一〇・六％となっています。

歳出



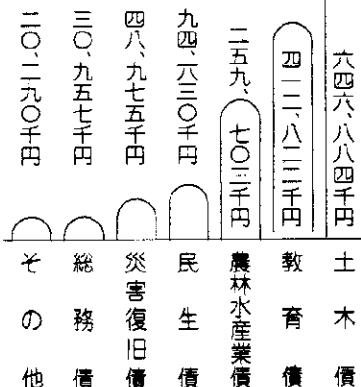
▲進む中里中学校建築

村有財産



村債の状況

合計15億1,426万1千円



おもな使い道 (単位:千円)

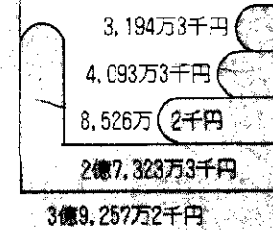
総務費	
冬期孤立集落機能維持施設(倉下)	28,480
民生費	
老人福祉費	15,815
保育所運営費	90,211
衛生費	
津南地域衛生施設組合	36,117
農林水産業費	
農業振興費	24,879
農地費	183,781
農村定住促進対策事業	35,468
農業構造改善事業	7,938
林業振興費	49,184
森林総合整備事業	14,596
林業構造改善事業	12,413
商工費	
商工振興費	27,783
観光費	25,321
土木費	
道路維持費	15,429
道路新設改良費	119,349
災害対策費	126,566
消防費	
十日町地域広域事務組合負担金	69,141
教育費	
中里中学校建築費	402,518
公民館費	11,476
村史編纂事業	10,991

基金

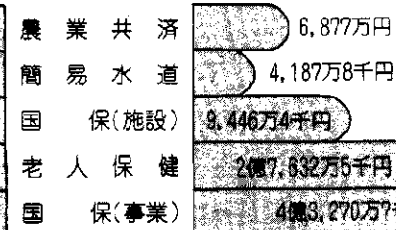
財政調整基金	1億3,465万円
教育施設整備基金	4億7,650万円
国保財政調整基金	5,318万円
土地開発基金	5,000万円
簡易水道事業運営基金	878万円

特別会計

歳出

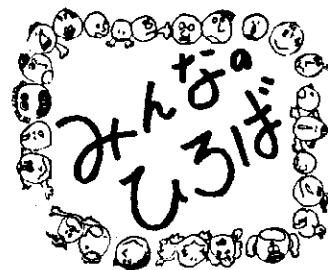


歳入



使われます 村民一人あたり

商工費	8,667円	消防費	10,077円	衛生費	17,006円	民生費	28,762円	総務費	34,620円	土木費	43,834円	農林水産業費	54,268円	教育費	125,326円
商工振興、観光		消防、防災、水防、広域事務組合		保健衛生、公害対策、公園管理、環境衛生、清掃費		老人、児童福祉、生活保護、保育所、国民年金		庁舎管理、交通安全、広報、選挙、企画、税務、戸籍		道路、橋梁、除雪、河川住宅		農業振興、畜産、苗場山麓開発、林業、水産		小学校・中学校 社会教育 保健体育・学校給食	



情報をお寄せください

新潟県最低賃金

新潟県内で働くすべての労働者に適用する新潟県最低賃金が、次のとおり改正されました。

一日三千二百四十九円

(ただし、時間給の労働者は、一時間四百七円)

★効力発生日

昭和五十九年十月五日、不明な点は、十日町労働基準監督署(電話二二三六)

こういうのあったか
愛っていうのかな

赤い羽根共同募金

昨年お寄せいただいたみなさんからの善意の寄付金は、多くの民間社会福祉施設や地元の福祉団体などに配分され有効に使われています。



▲手前は設置された雪崩防止柵

村内のくんな所

ここは、清津峡の雪崩防止柵の工事現場です。ここからは、清津峡温泉が小さく見えます。現在、ここでは12基の雪崩防止柵の工事が進められています、この現場は標高700mにあるため対岸の小出の林道から索道で工事資材の運搬が行われています。



教育長に樋口和一氏就任

柳教育長さんが病氣療養のために教育長を9月30日付で退任されました。これに伴い教育委員会庶務課長樋口和一氏が役場を退職され、10月1日付で教育長に就任されました。

生きがいのある日々を

第五回老人福祉大会

今年九十五歳を迎えた、通り山の中沢トクさんが、九月十五日に行われた第五回老人福祉大会に元気で出席しました。村内には、九十五歳以上のお年寄りが五人います。その五人は、市之越・富井スズさん(百歳、重地・鈴木三蔵さん(九十九歳、田代・山田ハヤさん(九十七歳)小原、樋口ヨシさん(九十五歳)と中沢トクさん(九十五歳)です。老人福祉大会には、村内の七十歳以上のお年寄り五百人が参加し、お互いの健康を確かめ合うとともに、久しぶりの再会を喜んでいました。



▲ダイヤモンド婚を祝う

新婚さん

◆高橋 道子さん(宮中)

出会い……◆5年前十日町で左官をしていた時、先輩が仕事先の家で彼女を見て、あの家にいい娘がいるから会って見れといわれて会ったのが始まりです。第一印象は……◆突然おしかけられたので、何んな人か来たなと思いました。◆おとなしそうな人だと思いました。結婚を決意したのは……◆こまめに気を使ってくれて、やさしいところ。山の中です。結婚を決意したのは……◆お前がいなければ……という熱意に押されて結



婚を決意しました。新婚生活は……◆仕事上、朝が早いもので嫁さんは5時起きで弁当を作ってくれます。すごく感謝しています。好きな人と一緒に暮らせて、とてもしあわせです。早く、二人のかわいい子どもがほしいです。

お祝い電報は

お早めに

いよいよ秋の結婚シーズンです。この時期は、お祝い電報が殺到し式当日打ったのでは間に合わない場合があります。十日前から予約できる、「配達日指定」をご利用ください。三日前までに打ちますと、百五十円お得になります。

湿原地帯の汚れを防ごう

小松原清掃ハイイク

中里村の尾瀬とも称される小松原湿原は、標高千二百六十メートルの地に存在し、美しい湿原と大小さまざまな池とが見られます。この美しい湿原地帯をゴミの汚れから守ろうと清津



▲来年はあなたも参加しませんか

山(会長、富井吉三)では八年前から毎年のように清掃ハイキングを村民に呼びかけて実施しています。今年も、去る九月十五日に行われ、二十三人が参加しました。山の会の人の話により、ゴミは年々減ってきているとのこと。清津山の会では、湿原の荒廃を防ごうと、歩道にテープを張ったこともありましたが一昨年、湿原地帯に木道が敷かれ湿原の保護が行われています。



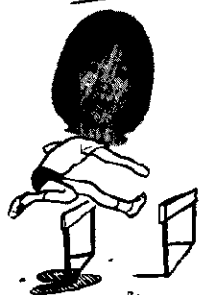
万一の火災に備えて

紺の制服を身につけた消防団員312人が、田沢小中グラウンドで規律のとれた行進や迅速なポンプ操作を繰り広げました。これは、9月9日に行われた中里村消防団秋季演習の様子です。仮想演習では、3か所からの出火を想定し、放水訓練をしました。沿道の観客は、頼もしい消防団員の姿に目を細めていました。



▲46人の先生方を前に堂々と発表する生徒たち ▲緊張が伝わる分列行進

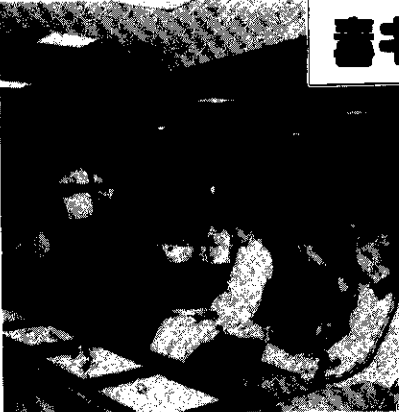
わたしがんばってマス



高井芳美さん(田沢小)

村内小学校親善陸上大会の八十メートルで二位になりました。ハードル競走は、ハードルをうまくとび越えられるか不安になります。スタートの時は、ツバを三回飲み込んで「ガンバルゾ」と気合を入れます。三週間の練習中は、昨年この種目で一位になっていたのに、今年も一位になろうと必死にガンバリました。来年中学校に進んだら、バレーボール部に入っで、全日本の江上選手を目指してガンバリたいと思います。

毒キノコを見分けよう



▲講師の豊富な話ではずし講座

リコーダー合奏を発表

マンハッタン・フルーダンスのリズムに合わせて貝野小学校の全校生徒が元気に踊ります。続いて、全校生徒による「うたえパンパン」などの合唱と、リコーダー合奏が行われました。三年生以上による「エーデルワイス」リコーダー合奏は、運動場を美しい音色で包み込みました。これは、十月三日、新潟県僻地複式教育研究会の音楽分科会が行われた貝野小学校の様子です。この分科会には、県内から四十六人の先生方が参加しました。

