広報 なかさと

毎月10日発行
2/10 1988
《No.379》

いっぱい拾ったよ
楽しい豆ひろい

おもな内容

2～4ページ がん特集
5ページ ボランティア友の会
6ページ 税金の申告
7ページ ウインタースポーツ
8～9ページ お知らせ
10～11ページ みんなの広場
12ページ 行事予定表 お忘れなく

私たちの村の
（　）内は前月比
■人口 男 3,416（＋4）
女 3,405（－1）
計 6,821（＋3）
■世帯数 1,625（±0）

■編集発行／中里村役場総務課 〒949-84 新潟県中魚沼郡中里村大字田沢己2133番地 TEL（0257）63-3111

行事予定表

2月11～3月10日

⑪(木)	建国記念の日 休日救急医（古藤医院 ☎65－3001）
12(金)	心配ごと相談日（老人福祉センター 13:00～16:00 相談員 樋口永蔵）
13(土)	村民競技スキー教室（当間スキー場 総合センター出発 13:30）
⑭(日)	献血（十日町市役所前 10:00～15:00） 休日救急医（津南病院 ☎65－3161）
16(火)	婦人講座（P8参照） ビデオ講習会 第2回目（総合センター 19:00～21:00）
18(木)	村内小学校親善スキー大会（田沢小グラウンド）
19(金)	母親学級、妊婦検診（右参照） 郡市中学校新人クロスカントリースキー大会（市之越） 心配ごと相談日（老人福祉センター 13:00～16:00 相談員 藤田義一）
20(土)	農家相談日（役場 農業委員会 8:30～12:00） 飲酒運転追放の日
㉑(日)	ビデオ講習会 第3回目（総合センター 9:00～12:00） 休日救急医（山口医院 ☎52－2174）
22(月)	高齢者講座（P8参照） 村県民税納税相談日（P6参照）
23(火)	へき地保育所入所説明会（貝野地区／貝野多目的研修施設／10:30～11:30）（倉俣地区／倉俣生活改善センター／14:00～15:00） 村県民税納税相談日（P6参照）
24(水)	へき地保育所入所説明会（清津峡地区／清津峡生活改善センター／10:30～11:30） 村県民税納税相談日（P6参照）
26(金)	中里村母子愛育会、婦人会、農協婦人部合同研修会（P9参照） ビデオ講習会第4回目（総合センター19:00～21:00） 心配ごと・行政相談日（老人福祉センター13:00～16:00 相談員 藤田義一、山田正平）
㉘(日)	休日救急医（庭野医院 ☎52－2711）
3/1(火)	スポーツリーダー研修会（P8参照） 村県民税納税相談日（P6参照）
2(水)	青年の集い（P8参照）
4(金)	産後検診（右参照） 村県民税納税相談日（P6参照） 心配ごと相談日（老人福祉センター 13:00～16:00 相談員 江口行男）
5(土)	村民競技スキー教室（当間スキー場 総合センター出発 13:30）
⑥(日)	村民アルペンスキー大会（当間スキー場 総合センター出発 8:00） 休日救急医（上村病院 ☎63－2111）
7(月)	村県民税納税相談日（P6参照） 交通事故移動相談所（十日町市役所 10:00～15:00）

※変更する場合があります。御用の際は担当課で確認を。

★古い家を壊すときは連絡してください。民具を集めています。公民館（☎六三―二四九三）

思い出の一枚 ㊺

本屋敷中島ナオノさん

この写真は、昭和十四年の夏出征兵士に送るため写したものです。本屋敷国防婦人会でも、他の集落と同様に、電気料の徴収、ボヨ運び、サツマイモの販売、縄ないなどで得たお金で慰問袋を出征兵士に送りました。戦争が激しくなってからは、正月といっても配給されたホッケやサンマで年取りをしたものです。普段は少量の白米の中にサツマイモやジャガイモなどを入れて食べたものです。こんな中でも本屋敷では、ゼンマイを売った金の一部をゼンマイ貯金としてためて、終戦後の昭和二十三年ころ善光寺参りをしてきました。

みなさん お忘れなく

- **■母親学級**
  2月19日／妊娠中の保健／上村病院／12:45～13:00
- **■妊婦検診**
  2月19日／上村病院／13:30～14:00
- **■産後検診** S62.9.1～62.12.31の間に出産した母子
  3月4日／保健センター／13:00～14:00
- **■献　　血**／3月22日／保健センター前／10:00～15:00
- **■健康づくり事業**
  2月12日／9:30～14:00／朴木沢／集落開発センター
  2月16日／9:30～14:00／朴木沢新田／朴木沢新田区長宅
  2月17日／9:30～14:00／市之越／市之越集会場
  2月18日／9:30～14:00／荒屋／荒屋公民館
  2月23日／9:30～14:00／如来寺／如来寺公民館
  2月24日／9:30～14:00／小原／小原公民館
  2月25日／9:30～14:00／田中／田中公民館
  3月1日／9:30～14:00／東田沢／東田沢構造改善センター
  3月3日／9:30～14:00／桔梗原／桔梗原区長宅
  3月8日／9:30～14:00／豊里／豊里区長宅
  3月9日／9:30～14:00／山崎／山崎集会場
  3月15日／9:30～14:00／通り山／通り山公民館

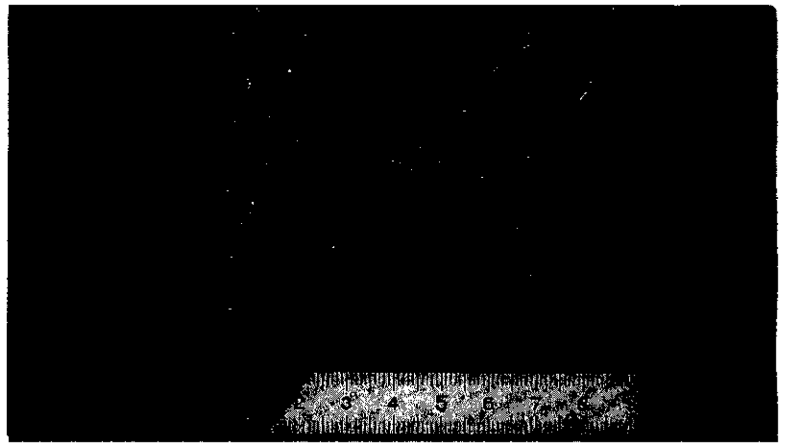
今月の表紙

たくましい赤鬼、青鬼出現。必死に「鬼は外」と豆をぶつける園児たち。遊戯室の中は騒然。かわいらしい園児たちの集中攻撃にさすがの鬼も雪の中へ逃げ出し、無事豆まきが終りました。

編集後記

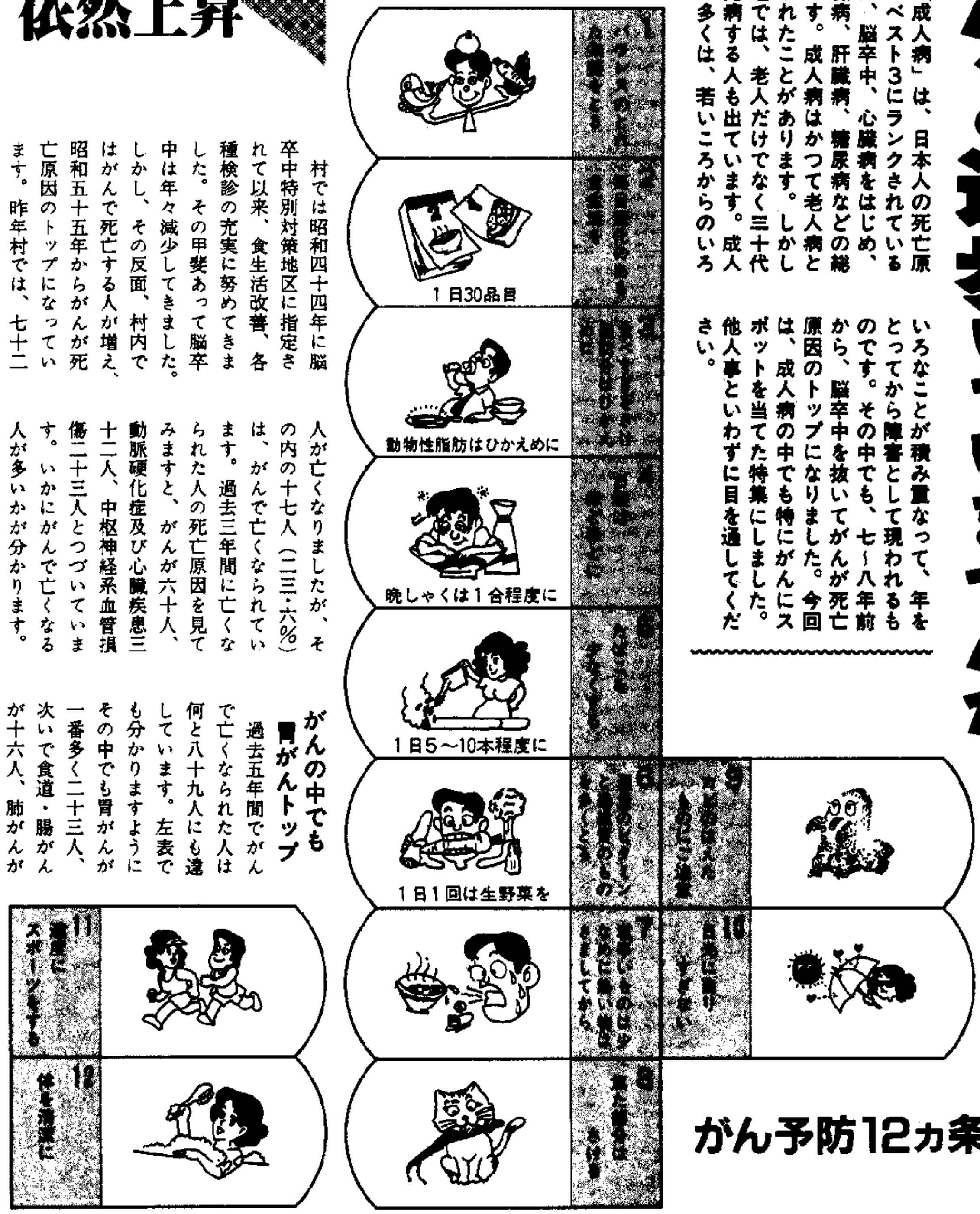
広報を担当した昭和五十六年四月の住民基本台帳による人口は七千百五十三人。あれから約七年、村の人口は、六千八百二十一人と三百三十二人減少しました。日本経済新聞社の推計人口によれば、昭和八十年の中里村の人口は、五千四百十六人と推定されています。

「村づくり」は、やる気起しです。二月五日に「村づくりパワーアップ会議」が開かれました。一人でも多くの人が参加し地域の活性化を進めましょう。


恐しい胃がん

がんへの道歩いていませんか

「成人病」は、日本人の死亡原因のベスト3にランクされているがん、脳卒中、心臓病をはじめ、腎臓病、肝臓病、糖尿病などの総称です。成人病はかつて老人病と呼ばれたことがあります。しかし最近では、老人だけでなく三十代で発病する人も出ています。成人病の多くは、若いころからのいろいろなことが積み重なって、年をとってから障害として現われるものです。その中でも、七〜八年前から、脳卒中を抜いてがんが死亡原因のトップになりました。今回は、成人病の中でも特にがんにスポットを当てた特集にしました。他人事といわずに目を通してください。


1日30品目
動物性脂肪はひかえめに
晩しゃくは1合程度に
1日5〜10本程度に
1日1回は生野菜を
9 かびの生えたものに注意
10 日光に当りすぎない
11 適度にスポーツをする
12 体を清潔に

がん予防12ヵ条

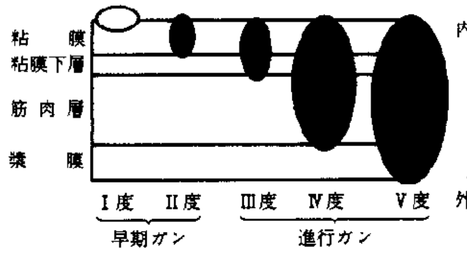


図1 胃がんの進み方

がん死亡 依然上昇

村では昭和四十四年に脳卒中特別対策地区に指定されて以来、食生活改善、各種検診の充実に努めてきました。その甲斐あって脳卒中は年々減少してきました。しかし、その反面、村内ではがんで死亡する人が増え、昭和五十五年からがんが死亡原因のトップになっています。昨年村では、七十二人が亡くなりましたが、その内の十七人（二三・六%）は、がんで亡くなられています。過去三年間に亡くなられた人の死亡原因を見てみますと、がんが六十人、動脈硬化症及び心臓疾患三十二人、中枢神経系血管損傷二十三人とつづいています。いかにがんで亡くなる人が多いかが分かります。

がんの中でも胃がんトップ

過去五年間でがんで亡くなられた人は何と八十九人にも達しています。左表でも分かりますように、その中でも胃がんが一番多く二十三人、次いで食道・腸がんが十六人、肺がんが十二人、肝臓・胆のうがんが十二人とつづいています。

胃がんは特に日本人に多いがんです。その中でも新潟県は、全国の中でも一位二位を争う胃がんの多い所です。一般的に胃がんは塩分と関係あるといわれ食塩摂取量の多い国や県では、脳出血、胃がんが多くなっています。

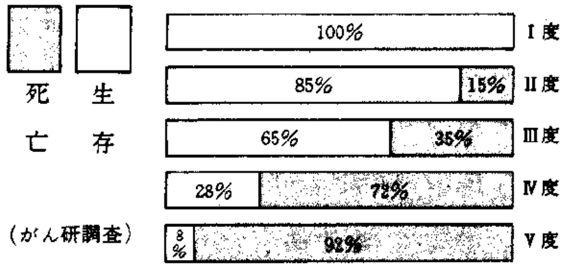


図2 胃がんの五年生存率

（がん研調査）

40歳を過ぎたら検診を

上村病院副院長
上村晃一先生（田中）

「自分の体は自分が一番よく分かる」といいますが、がんの場合は初期の段階ではほとんど自覚症状がありません。胃がんについていいますと、胃は容量の大きい臓器ですから、胃袋の中にできた小さな異物位ですと症状が現われません。自覚症状がでたときは相当進んでいる場合が多いですから、自分の健康を過信しないで、村が実施するがん検診を受けることが大切です。

生来丈夫な人は、ガマン強いのでしょうか、ごく具合が悪くならないと病院に来ない傾向があります。他人に「最近やせたね」などと指摘されるようになりますともう手遅れのことが多いのです。新潟県に多い胃がんは胃が丈夫とか弱いといったことは関係ありません。とにかく40歳を過ぎたらこまめに検診を受けることです。

がんの恐しいのは、がん細胞が他の臓器に転移することです。早期がんであればその部分を切りとってしまえばほとんど心配ありませんが、進行がんになりますと他に転移しているケースが多いです。

最近では大腸がんも多いですから、胃がんと同じように一年に一度くらい病院で検査を受けるようにしましょう。

がんは治る

不治の病といわれている胃がんも、治るがん（早期がん）と手遅れのがん（進行がん）とがあります。図1でも分かりますように、胃がんが粘膜層あるいは粘膜下層だけにとどまっている状態を「早期がん」といいほとんど治る段階です。しかし、胃壁の筋肉層まで達しますと、図2にありますように六五%の生存率となってしまいます。がんが胃壁の筋肉層を通過するのに一年かからないといいますから、胃がんの早期発見の必要性を強く感じます。わたしたちの周りでも「まさか」と思われる人が胃がんになり、一〜二年で亡くなるという悲劇が出ています。

この悲劇を繰り返さないためには、胃の集団検診を受けることです。このため村では、昭和四十二年から胃集団検診を実施し、早期がんの発見に取り組んでいます。昭和五十二年度からの十年間に延四千二十六人が受診し、その中で七名に胃がんが発見されました。この七名は、いずれも早期がんで、手術をし現在も元気でいます。この他にも胃炎七十二、胃かいよう四十九をはじめ二百五十七の胃の病気が発見されています。

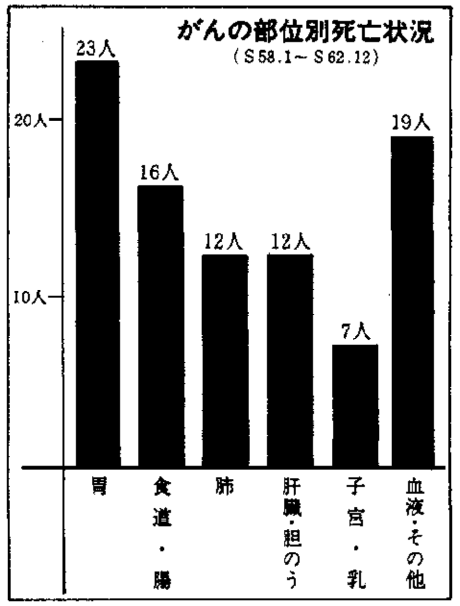
胃がん検診は、胃がんばかりでなく、胃の他の病気の発見にも役立ちます。一年に一回は必ず受けたいものです。

れない胃がん

がんの特徴は、その初期では特定の症状を現わさないことです。胃集団検診で「早期がん」が発見されたAさんは「胃だけは丈夫だと思っていただけに驚きました」と話しています。このように初期の胃がんの場合は、少しも症状が現われません。ですから症状が出て病院に行ったときは手遅れという状態が多くなっています。

胃集団検診で発見された胃がんの内、早期がんが約半数を占めるのに対し、県立がんセンターの外来では一七%と低くなっています。いかに胃の集団検診の受診が、早期がんの発見につながり、がん征圧に役立つかが分かります。

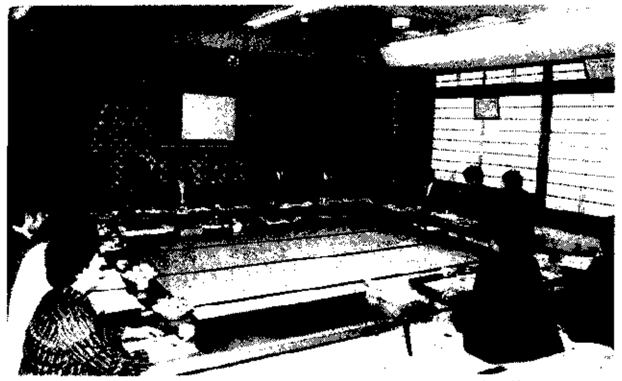
がんの部位別死亡状況
（S58.1〜S62.12）



乳がんの自己チェック法

こんな症状!!診察を

★女の人で不正出血があったりする。
★物を飲みこむときつかえたり、物が食道を通る通過感がある。
★便に血が混ったり、大便が細くなった。
★カラセキがなかなかとまらず、ときにはタンに血が混じる。
★原因もなくだんだんやせたり顔色が悪くなった。



あなたのやさしさをボランティア活動に

小さな愛の灯を

あなたもボランティアに

昨年九月三十日、中里村社会福祉協議会は、社会福祉法人として新たなスタートを切りました。

今年度の大きな事業としてボランティアセンターの設立が掲げられています。

事務局では、民生委員の福祉部会の協力を得て五月中旬にボランティアを募集したところ、村内の十四グループ、八十人の人たちから申込みがありました。

事務局では、ボランティアセンター設立のため一月十九日、各グループの代表者を集めボランティア会議を開きました。

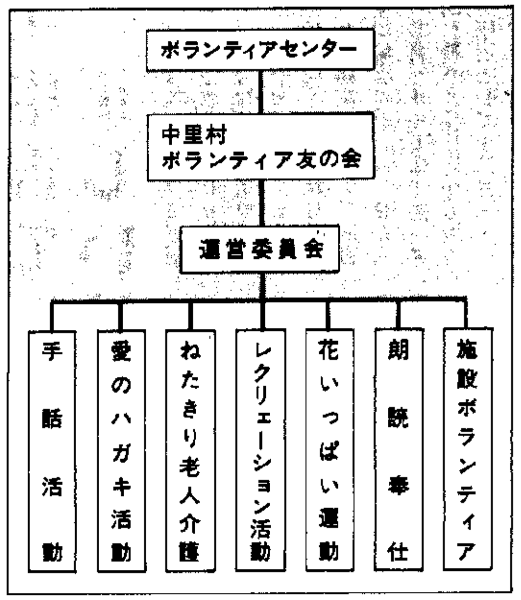
会議の中では、参加した十八人の代表者から、自己紹介を兼ねたあいさつが行われ「少しでも役に立ちたい」「ボランティア活動を通して自分も勉強したい」「無理せず長続きを」といった熱い胸の内を発表し合いました。

この後、ボランティアセンター設立のための具体的な話し合いが行われその結果、左表にありますように、中里村ボランティア友の会を設立することになりました。友の会では、当面左表の七つの活動を展開していく予定です。

ボランティア友の会の会長には、山本ケンさん(桂)、副会長には、村山春子さん(宮中)、鈴木ヨミイさん(重地)が選ばれました。今後は、各会員にいずれかの活動グループに加入いただいて本格的な活動を展開していく予定です。

会長の山本さんは「あまり無理をしますと長続きしませんので、細く長くといった精神でがんばりたいと思います」と話しています。

七つの活動の中には、高校生や若い人たちの協力できるところがありますので大いに参加してください。



ボランティアの心

（故 高島 巌）

持てるものが　持たない
者にではない
しあわせなものが　ふし
あわせな者にではない
持てるものも　持たない
者も同じ人間として
ともに考え　ともに学び
ともに生きることなのだ

東京都同胞援護会
元双葉園園長

「道ばたに花を」「家でできるボランティアを」…と思っているみなさん、ぜひ、ボランティア友の会に入会してください。

申込先　中里村ボランティアセンター
（☎六三—二五二〇）まで

限りない感謝を捧げて

平田シズさん（旧姓・矢久保）
元高道山小教師

昭和十四年一月八日の夜高道山の原っぱで吹雪の中に凍え死しそうなわたしは十二人の人たちの救助を受けて生命拾いをしました。

高道山小学校第三学期の始業式が明日という日、帰省先の松本から帰ってきました。豪雪の影響で列車の運行が乱れ、十日町駅に着いたのが午後四時過ぎでした。十日町駅から田沢までは、人々の往来も多くさみしくありませんでした。山崎に着き白羽毛を目指して歩き出しましたが、高道山集落の手前まできますと、道も吹雪で分からなくなり、高道山の鎮守様の燈火を目あてに一足一足腰までうずまりながら歩きました。スカートに短靴の女の夜道、今思えばすべて無茶でした。宿の人も十日町駅まで二度も迎えに出てくださったとの事で、多くの人たちに迷惑をかけてしまいました。

凍え動かなくなった足を折り曲げ、雪の中に座り込み、大声を上げ必死で救助を求めました。幸なことに御嶽講（おんたけこう）でお集りの人たちが声を聞きつけ助けにきてくださいました。遠くに灯が見えたときのうれしさは、忘れることができません。凍ごえて立てないわたしを、背おってくださり、集った人たちが、いろりでワラを燃やしては手を温め、わたしの皮膚をさすり温めてくださいました。教え子二人が夜通し看病してくれました。

この一月十六日、十二人の大恩人のご霊前をお参りさせていただきました。これも白羽毛の樋口新吉さん役場の小柳さんのお陰です五十年ぶりの中里村は、大きく変っていましたが、人々の心の温かさは昔のままでした。

平田先生を囲んで

がんと医療費

国民健康保険事業会計では、増大する医療費に頭をかかえています。昭和六十一年度に国保会計から医療機関に支払われた医療費は四億四千四百五十万円に及んでいます。

国県からのお金が数%しか伸びない現状の中では、医療費の増加が、保険税のアップにつながってしまいます。医療費の増加の要因の一つとして、成人病患者の増加があります。

それでは、早期がんで手術を受けたBさんと、末期がんで亡くなられたCさんの医療費を比べてみましょう。単純に比較しますと、Bさんに要した費用は、約三百万円、一方亡くなったCさんに要した費用は、約六百五十万円と倍以上になっています。

このケースを見ただけでもいかに病気の早期発見が本人のためになり、しかも医療費の節約になることが分かります。

早期発見で良かった

富井治子さん（市之越）

わたしは、昨年7月下旬に国保で実施している一日人間ドックに行き、胃に早期がんが発見されました。わたしは、胃に自信をもっていただけにショックでした。幸い早期がんでしたので手術後3週間入院し、現在は月1回診察を受けています。人間ドックを申し込んだのも主人のつき会い程度に考えていましたので、本当に早く発見できてよかったと思っています。

今回の経験で検診の大切さを痛感しました。今年からは、家の従業員にも仕事が忙しくても受けさせたいと思っています。今では体力もつきほとんど元に戻りました。病気をしてはじめて健康のありがたさを感じました。

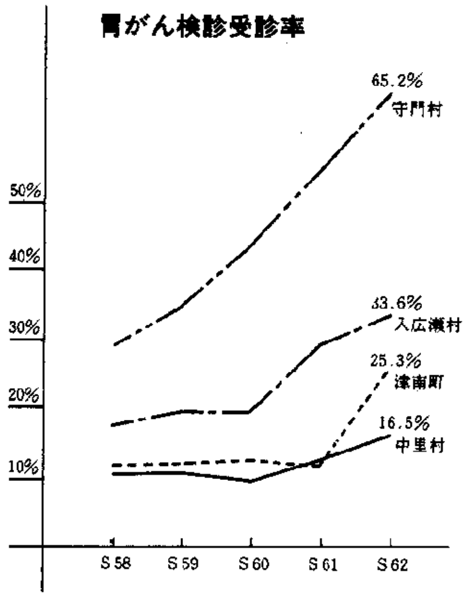
し受診率

村では、四十歳以上を対象に胃の集団検診を実施しています。今年度の受診対象者三千五百六十八人の内実際に検診を受けた人は、六百十七人と少なく、受診率は一六・五%となっています。検診を受けない人の中には、「昨年受診し異常がなかったから」「仕事が忙しくて」「胃に自信がある」という人がいます。しかし、胃袋は第一の消化器管として休みなく働き続けています。一日一日の変化は目に見えなくても長い間には大きく変化します。車に定期検査があるように、胃袋にも定期検査を実行してほしいものです。車はダメになれば買い換えられますが、胃袋はそういう訳に行きません。

二市三郡魚沼胃集団検診協議会の資料によれば、四十代から胃がんの発病が多く見られます。また、全国的に見ますと、胃がんによる死亡率は、六十歳代が半減しているのに対し、四十歳代は、それほど減っていません。これは、六十歳代の早期発見、早期治療が徐々に浸透してきた結果です。しかし、若い人たちは、健康を過信し、気ずいたときは、手遅れというケースが多いからです。

若い人ほどがんの進み方が早いのです。四十歳を過ぎたら、あなたも進んで検診を受けましょう。

胃がん検診受診率



の予防策

がんの原因の八〇～九〇%は、食生活などの環境によるものです。バランスのとれた食生活とタバコを控えることによって、六〇%以上のがんが防げるといわれています。

わたしたちは、だれもががんになる要素をもっているといわれています。がんで発病するかどうかは、わたしたちの身体を病気から守る「免疫」の働きによります。一つの細胞ががんに侵されても、免疫がこれを攻撃しやっつけてしまいます。しかし、体調がすぐれない風邪をひいた、ストレスがたまっているときなどは、免疫の働きが分散され弱くなってしまいます。

がんから体を守るためには、タバコ、酒を控え目にし、バランスのとれた食生活をすることです。当村で一番多い胃がんは、塩分の摂取と深いつながりがあります。ご家庭で今一度食生活のあり方を話してみましょう。

検診は自分のため！

保健婦より

[illegible] いません。残りの百九十四人の中にもし大病の人がいたら……そんなことを考えるとゾーッとします。毎年のように胃がんが見つかっているだけになおのこと。今年も早々[illegible]検診の申込用紙が配布されます。[illegible]のためではありません。自分自身のために受診しましょう。

一人一人が自分の健康に対する自覚と認識を持って早期発見、早期治療に努力しましょう。ひいてはそのことが医療費のアップに歯止めをかけることになるのですから。

税

3月15日

村県民税申告期限

優秀賞
「税金でみんなのくらしと今日がある」
中里中3年 保坂和[illegible]さん
佳作
「税金でより良い未来へ第一歩」
中里中3年 服部 誠さん
「税に関する中学生の標語」より

適正申告で正しい納税を！

税金は大きく分けると国税と地方税の二つになります。地方税は、都道府県税と市町村税に分けられます。

所得税と村県民税は、税金の納期が違います。所得税の場合は、一月一日から十二月三十一日までの一年間に得た所得に対する税金を原則として十二月三十一日までに納めなくてはなりません。しかし、給与所得以外の所得金額が二十万円を超える場合は、翌年の三月十五日までに確定申告を行い、三月十五日までに税金を納めることになっています。

村・県民税の場合は、一月一日から十二月三十一日までに得た所得を翌年の三月十五日までに申告していただきます。役場では、その申告に基づき六月から村県民税の賦課徴収を行います。

一月一日現在の所在市町村に

村・県民税を申告していただく所は、原則として一月一日現在住民票を置いてある市町村です。

給与所得・農業所得・営業所得・地代・家賃・配当原稿料等のある人は、必ず申告をしなければなりません。申告書は後日村政事務嘱託員を通じて配布いたします。

税金のかからない人

①前年中に所得がなかった人。

②生活保護法の規定により生活扶助を受けている人。

③障害者・未成年者（二十歳未満）、老年者（六十五歳以上の人）、寡婦で前年中の所得金額が百万円以下の人。

会社で天引きの特別徴収

給与所得者は、自分が申告する代りに、会社などの勤務先が給与支払い報告書を給与所得者の一月一日現在の住所地の市町村長に提出いたします。市町村ではこれを基に住民税を計算し会社などや給与所得者に五月末までに通知します。この通知を受けた会社などは、その年の六月から翌年の五月までの毎月、給与から差し引いて納付します。

会社を退められた場合は、普通徴収になりますので、六月、八月、十月、一月の四半期に納付書が村政事務嘱託員を通じて配布されます。

扶養者に該当する人

㈠給与所得（厚生年金・国民年金・共済年金・恩給・アルバイト）が三十三万以下の人。

なお、大正十一年一月一日以前に生まれた人は、公的年金の収入金から七十八万円を控除した残りが九十万以下の場合。

㈡事業所得（出機・内職等を含む）が三十三万円以下の場合。※収入金額から事業に必要な経費を差し引いたもの。

㈢利子所得・配当所得・不動産所得等は、必要経費を差し引いた額が十万円以下の場合。

二月中旬配布

村・県民税の申告用紙

役場では、所得があると思われる人に対して、村・県民税の申告書を送付いたします。

農業所得だけの人は、十一月に農業所得分を申告していただいてありますので生命保険料控除や社会保険料控除、扶養控除などの欄を記入し提出してください。

また、給与所得だけの人でも、家族欄の記入を行い源泉徴収票を添付して提出してください。

なお、所得があるのに申告書が届かなかった人がいましたら役場税務課までご連絡ください。

（☎六三―三一一一（内）131）

相談においでください。

村・県民税申告相談日

期日	会場	時間
2月22日(月)	堀之内集落開発センター	9:30～16:00
2月23日(火)	宮中集落開発センター	9:00～12:00
2月24日(水)	東田尻集落開発センター	9:00～11:00
	小出生活改善センター	13:30～16:00
2月29日(月)	朴木沢集落開発センター	9:00～11:00
	市之越農作業準備休養施設	13:30～16:00
3月1日(火)	田代生活改善センター	9:00～11:00
	清田山集会センター	13:30～16:00
3月3日(木)	重地公民館	9:00～11:00
3月[illegible]日(金)	倉俣集落開発センター	9:30～16:00
3月7日(月)	中里村役場	9:30～16:00
3月11日(金)	土倉分校	10:00～11:30
	倉下センター	13:30～15:00

所得税納税相談日

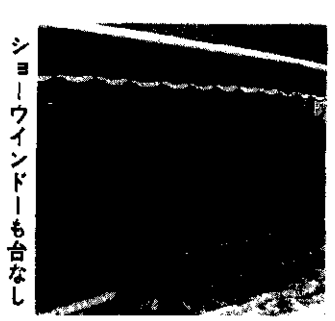
期日	会場	時間
2月25日(木)	役場議場	10:00～16:00
[illegible]	役場議場	10:00～16:00
[illegible]	役場議場	10:00～16:00

※土地、建物等の譲渡所得がある人は2月25日においで下さい。
※申告日を指定された人はできるだけその日においで下さい。

モラルを守ろう ゆき

「今年は少雪」十二月号で紹介した村山一さんの予報がぴたりと当り、今のところ例年にない暖冬になっています。しかし、降るものが降らないと「商売があがったり」という声も聞かれます。

村では、雪対策条例の制定や克雪、利雪のための各種事業を検討しています。この結果については、四月号でお知らせできる見込みです。



ショーウインドーも台なし

人と人の和がマイナスに

「屋根の雪を道路に捨てる」「雪水をはねあげて通る車」「下流が水つきになっていても平気で流雪溝に雪を入れる人」雪が降りつづきますと、こんな光景が村内のあちこちで見られます。なぜ、そうしたことが減らないのでしょうか。この地方の人たちは、「人と人との和をとても大切にします」このよい面が、逆に自分勝手な行動も許してしまうのではないでしょうか。中国について書かれている本の中で、「中国人は、初対面の人とでもすぐ仲良くなる反面、自分の正しいことはあくまで貫く」というような事が載っていました。わたしたちは、近所づき合いを考え、他人に注意することをとても嫌います。自分さえガマンすればいいといった風に考えがちです。人と人との和を大切にするということはとてもすばらしいことですが、社会ルールに反していることを黙認するのはどうでしょうか。

この水はねでカメラマンもずぶぬれ

勇気を出して注意を

ケンカの仲裁に入って殺される時代ですから、人に注意をすることは難しいことです。しかし、その勇気がなければ、自分勝手な人を増やすだけです。人間だれしも楽な方に動きたいのが世の常だからです。他人に注意する場合は、集落の役員等にお願いすることも一つの手です。当事者同士ですと感情がむき出しになりあとあとまで気まずくなったりします。本当に難しいことですが、ケースバイケースで何らかの解決方法を見い出したいものです。

ウインターはぼくらの出番

一月十三日～十四日に十日町市南雲原で中越地区スキー大会が開かれ、続いて一月十九日～二十日に妙高高原池の平で県中学校スキー大会が開かれました。

県大会では二年生の樋口あけみさんが十位に入り、二月三日～五日に鳥取県大山で行われた全国大会に出場しました。

中里中スキー部（十六名）は、現在一、二年生だけです。

「体力的には問題ない。スキーの滑らせ方を覚えれば県で上位をねらえます。」と顧問の池田先生。

来年もぜひ全国大会出場者が出るよう期待します。

〈成績〉

◎中越大会（十日町市南雲原）
〈男子十㌔〉完走253名
30位 富井貴浩 二年
55位 服部公彦 二年
73位 山田 隆 二年
85位 斉喜 直 一年
〈女子五㌔〉完走138名
5位 樋口あけみ二年
35位 山田祐子 二年
63位 斎喜裕貴 一年
68位 桑原智子 二年
98位 鈴木直美 一年
〈男子リレー〉27校出場
9位 （服部公彦、山田隆、富井貴浩、斎喜直）
〈女子リレー〉25校出場
14位 （樋口あけみ、山田祐子、斎喜裕貴）

◎県大会（妙高高原池の平）
〈男子十㌔〉完走159名
73位 富井貴浩 二年
92位 斉喜 直 一年
108位 服部公彦 二年
132位 山田 隆 二年
〈女子五㌔〉完走100名
10位 樋口あけみ二年
38位 山田祐子 二年
86位 斎喜裕貴 一年
88位 桑原智子 二年
〈男子リレー〉27校出場
13位 （中越大会と同メンバー）
〈女子リレー〉27校出場
13位 （中越大会と同メンバー）

活躍が期待される部員たち

樋口あけみさん
（中里中2年）

全国大会の出場が決まった時はとてもうれしかったです。県大会では前の人に追いつくことだけを考えて走りました。

これから全国大会へ向けて、先生から注意されたことを少しでも直せるよう練習したいと思います。そして大会では30位以内を目標にし、全力を出してがんばりたいと思います。
（1月28日）

S63.2.4 樋口あけみさんは全国大会の女子5㎞で見事33位になりました。

ヨシ、ヤルゾ！元気にスタート

看護婦を募集
津南町恵福園

★受験資格　中魚沼郡・十日町市に住所を有し、かつ通勤可能者で、4月1日現在40歳未満の看護婦免許取得者
★採用人員　1名
★受付期間　2月25日(木)まで
※必要書類・受験手続き等詳細は津南町恵福園まで（☎65—3700）

毎月20日は農家相談日

農業委員会では、毎月20日を農家相談日に定め、農地の売買や賃借、農業者年金、制度資金などの相談に応じています。農作業の手があくこの時期に、これからの農業経営について考えてみたいものです。どんなことでもけっこうですから、お気軽においでください。

※相談日　毎月20日
午前8時30分～午後5時
※場　所　農政課農業委員会

相続登記
お気軽に相談を

新潟県司法書士会では、2月を「相続登記はお済みですか」月間と定め無料相談を実施いたしますのでご相談ください。

「自分の家を売ろうとしたとき、未登記だった」というケースはよくあります。遺産相続に関係した登記についてアドバイスをしますのでお気軽においでください。期間は、2月1日～2月29日までです。最寄りの司法書士事務所へどうぞ。

詳しくは、新潟県司法書士会（☎025-228-1589）まで

もめごとは
調停で解決を

土地・建物の問題、売掛金・貸金などの金銭問題、交通事故、家庭内の問題などで困っている人は、調停制度をご利用ください。

調停は、裁判官と民間から選ばれた調停委員とのあっせんのもとで、当事者が話し合い、互いに譲り合って円満な解決を図るものです。

★申立て・費用　調停を利用するには、簡単な申立て書を提出するだけです。費用は、裁判と比べてずっと低額です。

★効力　調停が成立し、その内容を調停調書に記載されますと、その調停調書は一般の示談と違い判決と同じ効力が生じますから、万一、当事者が調書にもられている約束を守らない時は、強制執行をすることができます。申込みは、十日町裁判所まで（☎52-2086）

申し込まれましたか
一日一円交通災害共済

村政事務嘱託員さんを通じてすでに中込み書が配布された、新潟県交通災害共済に申込まれましたか。交通事故は他人事のように考えている人が多いです。しかし、昨年の4月から今年の1月までに事故による共済請求件数は、21件に及び、支払額は304万円になっています。

年間たったの350円の交通災害共済にみんなで加入しましょう。

十日町少年少女
発明クラブ員募集

★募集人員
小学校4年生～中学校3年生約80名
★活動場所
十日町市立理科教育センター
（十日町中学校内）
★活動日
4月から11月までで約20回。隔週の土曜日午後と日曜日午後。
★申し込み
3月15日までに各学校の担任の先生へ申し出てください。

車輌系建設機械
運転技能講習のご案内

機体重量3トン以上のブルドーザー、トラクターショベル、バックホー、及びくい打機等の運転技能講習会が実施されますので、関係者は、お忘れなく受講してください。

第1回目が4月4日から始まります。日程など詳細については、建設業労働災害防止協会新潟支部まで
（☎025-285-7141）

善意をありがとう

次の善意が社会福祉協議会へ寄せられました。

★古切手　東京都新宿区　山田国平氏

先般社協から赤い羽根共同募金の結果が報告されましたが、もれ落ちがありましたので掲載しおわびいたします。

堀之内	山岸 巳之政氏	10,000円
上　山	山田正平氏	3,000円

お知らせ

参加して何かを
伝言板
公民館から

★婦人講座
日時　二月十六日(火)
　午後一時三十分～
場所　総合センター
内容　村政学習会
講師　中里村議会常任委員長　三名

★高齢者講座
日時　二月二十二日(月)
　午前十時～午後三時
場所　老人福祉センター
内容　午前　クラブ活動
　午後　体験発表会

★スポーツリーダー研修会
日時　三月一日(火)
　午後七時三十分～九時三十分
場所　総合センター
講師　県保健体育課副参事
　内田　力氏（予定）
演題　地域スポーツの振興とリーダーの役割について

★村民競技スキー教室
日時　二月十三日(土)
　三月　五日(土)
　午後一時三十分
　総合センター前出発
場所　当間スキー場
定員　小学生以上四十八名

★村民スキー大会（大回転競技）
日時　三月六日(日)
　午前八時三十分
　総合センター前出発
場所　当間スキー場
※申し込みは、スキー大会―二月二十九日、競技スキー教室三月一日までに公民館へ。

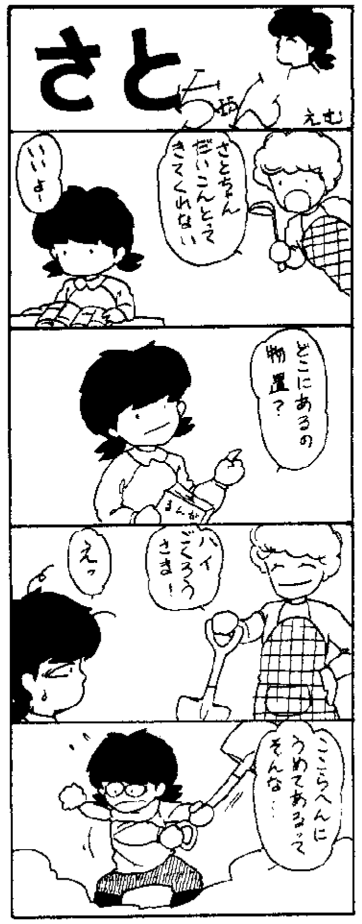
燃えてますか
青年諸君！

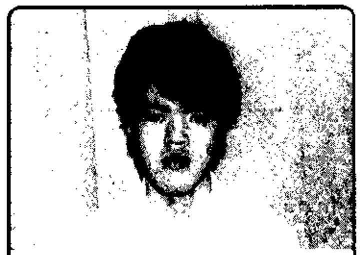
情熱を燃やしている人の目はキラキラ輝いています。村内に住む六百人の青年たち、スポーツ、文化活動を開拓してみませんか。

集まって PART2
青年の集い

★日　時　三月二日(水)
　午後六時半～
★場　所　総合センター
★対象者　おおむね三十歳まで
★会　費　無料（夕食付き）
★テーマ　青年教育の進め方（文化、スポーツ活動etc）

みんなで集まって
何かを始めよう。


さとちゃん
えむ
さとちゃん だいこんとってきてくれない
いいよ
どこにあるの 物置？
まんが
ハイ ごくろうさま！
えっ
ここらへんに うめてあるって
そんな…



上原　秀昭さん
（上山・21歳）

青春おう歌

十日町市の協立ハイパーツに勤めて3年、若い人が多く結構楽しくやっている。趣味はドライブと野球。自分の性格は好き嫌いがはっきりしているた。今一番楽しいことは、会社の仲間と飲むこと。夢は新しい車を買って北海道を走ること。一度友達と計画したが行けなくなってしまったので、ぜひ実現させたい。理想の女性は一緒にいて飽きない明るい人。村への要望は野球、テニスなどのナイター設備を作ってほしいこと。

ゴミ収集日が変ります
収集表にメモを！

昭和63年4月からごみ収集の曜日が変更になりますのでご注意ください。

収集地区	変更前	変更後
芋沢、滝の渡、田沢 如来寺、上山、田中 山崎、荒屋、通り山 高道山	火と金	**月と木**
芋川新田、桔梗原 豊里、東田沢、鷹羽 市之越、倉俣地区	土	**水**
高道山地区（高道山を除く）、清津峡地区	火	**木**
貝野地区	土	**土**
干溝	土と月	**火と木**
小原、桂	火	**木**

老後の健康と家族を考える
合同研修会

高齢化社会を迎え一人暮らし老人、寝たきり老人、ボケ老人など老人問題が深刻になってきています。母子愛育会、婦人会、農協婦人部では合同研修会のテーマに「老後の健康問題と家族」を掲げて講演等を実施いたします。

寝たきり老人の介護等は、女性にとって避けて通れない道です。ぜひ、参加していただき、共に学び共に考えましょう。

★日時　2月26日(金)　午後1時～4時
★場所　総合センター
★講演会
テーマ　「老後の健康問題と家族」
講　師　古藤恭生氏（津南町古藤医院院長）

入院患者の見舞い
エチケット

1．面会時間を守ろう

病院では、患者の治療と安静のため面会時間を定めています。お見舞いは面会時間を守りましょう。

★面会時間
平日・土曜　午後3時～午後8時
休日・祭日　午前10時～午後8時
（上村病院）

2．お見舞いの品物に一考を

お見舞いというとすぐにくだものを思い浮べますが、患者によっては食事制限をしている人もおりますし、同じ物をたくさんいただきますと、同室の人たちに分けるなどいらぬ負担をかけますので一考を。

3．重症患者は、症状が落着いてから

知人が入院しますといち早く駆けつけたいのが人情です。しかし、応々にして患者の手当の邪魔になることがありますから注意してください。

4．お年よりには、こまめに顔を

お年よりは寂しがりやです。できるだけ顔を出してやってください。

医療費のお知らせ

国民健康保険係では、年4回医療費の通知を行っています。この通知は、医療費の実際を知っていただくとともに、健康の大切さを認識していただくためにやっているものです。

2月下旬に発送する通知は、昨年の9月～11月に病気やケガのため国民健康保険で治療を受けられた分です。

健康は自分自身で守りましょう。

お知らせ

納めましたか　国民年金の保険料

二十歳以上六十歳未満で農業や自営業、自由業の人やその家族の人は、第一号被保険者として、国民年金に加入し保険料を納めなければなりません。

保険料を納めないでおくと、未納額がふくらみ、いざ納めようと思っても納められなくなったり、納付期限から二年を経過すると、納付できなくなったりするので納期内にキチンと納めることが大切です。

保険料を未納のままにしておきますと、思いがけない病気や事故により障害者になったり、死亡した場合に支給される障害基礎年金や遺族基礎年金が受給できなくなったり、将来、老齢基礎年金までも受給できなくなることがあります。

年金制度は、若いときに働いて保険料を納め、老後に備えるとともに、お年寄り（年金受給者）の暮らしを助け、老後は若い人の助けをかりて年金を受け安定した生活を送る「世代と世代の助け合い」によって支えられています。

将来、あなたが年金を受ける立場になることを考え、忘れずに保険料を納めましょう。

納めておいて良かったわ
年金証書

となるように
保険料はキチンと納めましょう

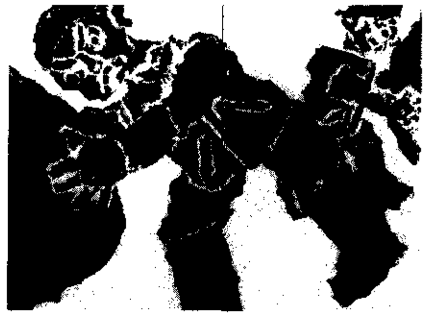
街角の話題

わが家の主役 ㉞

勝くん　父・羽鳥純雄　母・　京子（新屋敷）

ぼくね、4月から保育園に行くんだよ。メタルダーのカバン買ってもらうんだ。ぼく歌が大好き。お兄ちゃんと一緒にカセットに合せて歌うんだ。とっても楽しいよ。お母さんは人から好かれる素直な子に育ってほしいって言ってるよ。

児童画廊



㉞ 倉俣小学校（3年）
高橋　剛くん

この版画は、姉と一緒に雪だるまを作っているところです。大きな雪のかたまりを力いっぱい押している様子がよく出せたと思います。後にいる姉の表情がもう少しはっきり出せればよかったと思います。

マイファミリー

♥ **阿部昭夫**
♡ **悦子**　さん（新屋敷）　㉞

きっかけは……♥職場の仲間と飲んでいたとき仲間の1人が彼女を知っていたんですよ。♡それから数軒はしご酒をして最後にボーリング場に行った帰り彼が家まで送ってくれたのが交際の始まりです。

交際中は……♥2人で歩け歩け大会に出たり、安全運転ラリーに出たりいろんなことをやりました。♡友達の中には、わたしたちが歩け歩け大会で知り合ったと感違いしている人もいます。

結婚生活は……♥物事に対しはきはきしていてやりくり上手で感謝しています。♡子どもの面倒見がとてもいいんですよ。こまめですね。

子育てモットーは……♥よいこと悪いことがわかる人間に育てたい。♡他人の痛みの分かる人になってほしいと思っています。

村への要望は……♥若い人が集まってコミュニケーションを深められるような行事を企画してほしい。

二十年ぶり鳥追い復活

重地集落

笑顔いっぱい ホットな雰囲気

「鳥追いの楽しさを、今の子どもたちにも教えたい」と重地集落の青年で組織する若獅子会（会長鈴木孝栄さん）は、約二十年ぶりに鳥追いを復活させました。会員十四人が三日がかりで作ったという雪洞は、十㍍四方の大きな物です。この中は、三つに仕切られ、一つは昔ながらのワラ火を燃やす所、もう二つは、天井にビニールシートを張った四㍍四方の部屋になっていて、ストーブやコタツを囲んでゲームなどが楽しめるように工夫されていました。子どもたちは、若獅子会の心づくしのトン汁を食べながら、雪壁の大きな部屋とローソクの光りに「スゲー」を連発していました。

若獅子会のメンバーは、ストーブを囲みながら「大成功」と盃を傾け「今度は、雪上運動会だ」とはりきっていました。若獅子会は重地若い衆の会のメンバーで集落の親睦のために先頭に立って健闘しています。

サークル紹介

[illegible]

会長（倉俣）
高野林作さん

さんさ会は、今年結成9年目を迎えました。現在、会員は14人で、毎月2回わたしの工場の2階で練習をしています。一昨年からわたしを含め3人の若衆が入り、また一段と盛り上がっています。先生には、山崎の佐藤ハナさんを迎え、和気合々にやっています。

昨年は、倉俣集落主催の芸能大会にも出場し、「さんさ会ここにあり」と自慢ののどを披露しました。

今では、練習日が待ち遠しく、腹から思い切り声を出しますと、気分がすっきりとし、仕事の疲れも飛んでしまいます。一口に趣味の会といっても長く続けることは容易ではありません。これからも、みんな仲良く「和」をモットーに続けて行きたいと思っています。

連絡先　高野林作（63－2225）

すばらしき青春

情熱を傾ける何かを

来年度のメーン事業に青年教育を掲げた社会教育課では、二月一日、村内の若者十三人を集め「青年の集い」を開催。村の将来を担う青年の輪づくりと文化・教養活動を展開していきます。

この集いに参加した若者たちからは「スポーツ施設の充実」「道路整備」「自然体験公園」などハードな面と「施設より内面の充実を」「若者が集まれる企画を」「サークル活動や行事をもっとPRして」といったソフト面の意見が多く出されました。若者たちは今後もこうした話し合いの機会を重ね「何かを始めよう」と三月二日仲間を誘い合って第二回目の青年の集いを開きます。中里村青年会の灯が消えて七年、いま新たな青年の灯が燃えようとしている。

若者の交流を進めよう

吹雪なんてへっちゃらさ

一月二十四日、当間スキー場で村民スキー教室が開かれました。

この日は小学生と一般合せて四十九人の参加がありました。あいにく朝から雪模様で、山頂では時おり吹雪き、コンデションは今一つ。しかし、さすが中里っ子、元気いっぱいにシュプールを描いていました。

公民館ではこの他にも、二月と三月に、競技スキー教室と大会を実施しますのでぜひ参加ください。

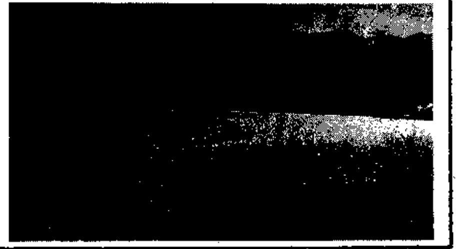
スキーは冬の友達だ

すばらしき自然 ㉞

「十二峠からの初日の出」

午前4時、満天の星、凍つく寒気、里はまだ闇の中、ほとばしる汗、十二峠より歩くこと2時間、ようやく白むころ魚沼展望台に着く。眼下の魚野川にそって、野も川も町も朝霧の中、まるで山水の墨絵のようだ。
7時15分、巻機山あたりから今年最初の太陽が昇る。ゆっくりゆっくりとそれは、なんともいえないとても神秘的なできごとだ。
あたり一面の新雪が一せいに輝きだす、まるでダイヤモンドのように。そして朝やけにこうつる越後三山、谷川連峰、苗場山、そして、妙高、火打山。来年はあなたも、ごいっしょにどうですか？（63年1月1日）

清津山の会　吉楽隆志



交通事故の情報

昨年村内では、十五件の人身交通事故が発生し、一人が死亡し、十七人がケガをしました。一昨年に比べ件数は三割減少しましたが残念なことに死亡事故が発生してしまいました。ちょっとした油断が重大事故につながります。みんなで一声かけ合って交通事故から身を守りましょう。

- 飲酒運転検挙者数　0人
- 無免許運転違反　0人
- 事故発生件数　0件
- 死亡事故ゼロ　52日（1月末）

人生往来

＊おめでた＊

直樹	（廣田敏一）	千溝
寛佳	（井口久雄）	上山
利彦	（大島勝利）	如来寺
直幸	（樋口隆司）	千溝

＊おくやみ＊

吉楽ヤヨイ	62	宮中
池田ギン	96	如来寺
山本春重	62	小出
徳井絹子	51	堀之内
南雲マツ	81	堀之内
池田スミ	88	田中
村山伊吉	82	宮中
樋口義弘	86	通り山
鈴木シチ	84	芋川

県広報コンクール入選

12月号

県下の広報紙のできばえを競う、新潟県広報コンクールが行われ、広報なかさとが町村の部（一万人未満）で入選二席になりました。（特選一紙、入選三紙）四年連続で入賞ができましたことは、これもみなさまのおかげと感謝しています。今後ともよろしくお願いします。