広報みしま

町のすがた

（10月1日現在）

| | | |
|---|---|---|
| 人口 | 男 | 3,341人（＋8） |
| | 女 | 3,534人（－1） |
| | 計 | 6,875人（＋7） |
| 世帯数 | | 1,566（＋1） |

（　）は9月1日との比較

10

第151号
毎月15日発行
定価1部20円

昭和55年10月15日
発行　新潟県三島郡三島町役場
☎（025842）代2221
昭和53年7月4日第3種郵便物認可
印刷　長岡市㈱中越タイプ社

# わしら老人もスポーツを

## ゲートボール指導者講習会

「スポーツは何も若者に限ったことではない。わしらだって！」それにはまず指導者の養成が先決と、町老人クラブ連合会（井上栄作会長）が主催する「ゲートボール指導者講習会」が、秋分の日の九月二十三日、上岩井児童公園で開かれました。指導者を目指す約三十人は、各地区クラブを代表する元気あふれる〝明治の青年たち〟地区に帰れば仲間に教えなければならないだけに、受講態度は真剣そのもの。馴れないボールとスティックに懸命に取り組んでいました。そのかいあって「皆さん熱心でしたからすっかり上手になられました」と、講師の町体育指導委員も驚くほどの上達ぶりだったということです。

上達ぶりもご覧のとおり。

「こういう場合はこうだった」と仲間同志で。

「ゲートボール」はちょっとした空地さえあればみんなで楽しめる老人向けスポーツだ。

## 東西南北

### 子供のお手伝い

お手伝いをさせるといっても雑多な用事を次々に言いつけることではありません。

子供は二、三歳ごろから、親のしていることに手を出したり見よう見まねで、自分でもやってみたりするようになります。

食器をかたづけたり、グラス一杯の水を運んだり……ところが、本人の〝やる気〟とは裏腹に、結果的には失敗に終わることが多いようです。

おかあさんとしては、後始末がたいへんで、ついつい「余計なことはしないでちょうだい」などと口走ってしまうことになりがちですが、ちょっと待ってください。

子供のお手伝いが、母親にとってさほど役に立たなくても、また、それが結果的に失敗に終わっても、子供が自ら進んで何かをしようとするこの時期こそ自主性を育てる上で、いいチャンスなのです。できないことをしかる前に、自分でやろうとする意欲をほめてやってください。

積極的な気持からお手伝いをしているとき、子供は自分が役立っているという喜びを感じています。

お手伝いを通して子供は子供なりに家庭の一員としての役割を知ることになるのです。お手伝いは、親と子の新しいコミュニケーションの始まりです



# 家中でうす味に慣れよう

## ――食生活診断結果から㉒――

塩分に血圧を上げる作用があることは誰もが知っていることですが、うす味の実行となると難しいようです。

今回のアンケートでも料理の味つけをうす味にするよう気をつけていると答えた人は、二七・六％、四分の一を少し上回る程度の人しかありませんでした。

### まだまだ濃い味つけ

「労働するから塩分が必要」と思っていらっしゃる方が案外多いようです。実は、汗一〇〇ccリットルに含まれる塩分はわずか〇・四グラムなのです。どうぞおじいちゃんも、お父さんも認識を新たにしてください。

では一日にどれ位の塩分をとれば良いのでしょう。

昭和五十四年に厚生省が示した日本人の塩分摂取量は、一日十グラム以内ということです。これを普通の食事で考えてみると、みそ汁一杯とたくあん二切れ、それとしょうゆ小さじ三―四杯分ということになります。

### 漬け物も食べ過ぎ

みそ汁は少しずつ減らしているとおっしゃる方が多いのですが、毎食、あるいはお茶のときにも漬け物を、と答えられる方がまだ多いのです。

たとえばたくあんを一日に六切れ食べると漬け物だけで塩分が十グラムを超してしまいます。これでは基準の二倍、三倍にもなってしまいます。

### 小学生から高血圧

最近小学生にも高血圧が増えています。両親ともに高血圧だと、子供も高血圧になる割合が高いのです。

急に減らすことは困難でしょうが、量、回数とも徐々に減らして目標に近づけたいものです。

人間の味覚は三歳までに決まるとも言われており、大人になってから習慣を変えるのは大変ですから、小さいうちからうす味の習慣をつけておくことが大切です。

それも主婦の〝さじ加減〟ということですが、皆さんのお宅の食卓が変化し、うす味に慣れ「うす味の方が本来の味がしておいしい」「栄養のバランスがとれ、家族の健康状態が見違えるように良くなった」と、どこの家庭の食卓からも楽しいだんらんの声が聞かれる日の近いことを願ってこの特集を終ります。

### 相模女子大研究室も農家の食生活調査

九月十二日から二十日まで、相模女子大学の社会経済研究室の研究生十一人が食生活などに関する調査のため、町に滞在し、実際に三十二戸の農家を訪問しました。

十二日、役場で町の概要説明を受けた女子大生たちは十四日から二人一組で各農家を訪問し「お宅のみそ汁は」「昔の食生活は」とその世帯で一日生活を共にしながら調査に取り組んでいました。

引率された研究室主任の高松圭吉教授は「調査研究が目的であるが、体験的学習を通し、彼女たちが将来に役立つものを三島町から得てくれることも大きなねらい。ご協力いただいた皆さんにはお世話になりました」と感謝の言葉を述べておられました。

「みそ汁の中にはどんなものを入れますか」農村の食生活について聞く女子大生。（中永の難波栄一郎さん宅で）

## 今月の保健行事

| 対象者 | 内容 | とき | ところ |
|---|---|---|---|
| 脳卒中後遺症者 | 機能回復訓練 | 10.27　9：00～12：00 | 与板保健所 |
| | 成人病食試食会 | 11.17　9：00～15：00 | 〃 |
| 成人病二次検診を受けた人 | 成人病検診結果説明会 | 10.27　13：00～13：30 | 町体育館 |
| 糖尿病検診を受けた人など | 結果説明会 | 10.21　13：00～16：00 | 役場分館 |
| | 糖尿病教室（1回目） | 10.24　13：00～16：00 | 〃 |
| | 〃（2回目） | 11. 5　9：15～15：00 | 〃 |
| | 〃（3回目） | 11.14　9：15～15：30 | 〃 |
| 希望者 | 栄養講習会 | 10.19　13：00～17：00 | 上岩井公民館 |
| | | 11. 6　13：00～17：00 | 七日市公民館 |
| | | 11. 9　9：00～12：30 | 中学校 |
| | | 11.10　13：00～17：00 | 上条公民館 |
| | | 11.24　9：00～13：00 | 中学校 |
| 希望者 | キッチンカー（栄養指導車） | 10.17　10：00～11：30 | 森林組合前 |
| | | 10.17　13：30～15：00 | 河忠酒造前 |
| 中学生 | インフルエンザ（1回目） | 11.11　14：00～15：00 | 中学校 |
| 小学生 | インフルエンザ（〃） | 11. 6　14：00～15：00 | 脇野町小学校 |
| | 〃（〃） | 11.12　13：00～14：00 | 日吉小学校 |
| 北部保育所 脇野町保育園 児童 | 〃（〃） | 11. 4　14：00～15：00 | 福祉センター |
| 日吉保育所児童 | 〃（〃） | 11.12　13：00～14：00 | 日吉小学校 |
| 52.4～52.9出生児 | 二種混合予防接種（2期） | 10.16　14：00～15：00 | 福祉センター |
| 53.4～53.9出生児 | 〃（1期1回目） | 〃　14：00～15：00 | 〃 |
| | 〃（1期2回目） | 11.18　〃 | 〃 |
| 54.7～54.12出生児 | ポリオ予防接種（追加） | 10.22　14：00～15：00 | 〃 |
| 55.1～55.6出生児 | 〃（初回） | 〃　〃 | 〃 |
| 生後2か月～12か月児 | 乳児検診 | 11.13　12：30～13：30 | 〃 |

## ガスもれ!!すぐ☎2671番へ

①ガスせん（元せん）を閉める。窓や戸を開け放つ。
②すぐ**ガス企業団**に知らせる。●あなたの住所とお名前●ガスもれの場所、屋内か、屋外か●お宅への道順や目標●電話番号
③火気は絶対に使わず、電気のスイッチ類にも手をふれないようにしてください。

## 個人事業主の退職金制度

事業主が第一線を退いたときに法律で定められた共済金を支払う「小規模企業共済」制度があります。掛金は全額所得控除の対象となり、節税をしながらの財産づくりにもなる、中小企業者のための国の制度です。

制度の詳しい内容は町商工会にお尋ねください。

# どう使われた！ 一般会計11億9千万円

町の台所より　54年度決算

（世帯数・人口は55.3.31現在）

## 水源対策基金
### 一億九千万円余を積み立て 四千二百万円の黒字決算

先月二十四日から二十六日まで三日間にわたって開催された町議会九月定例会において、昭和五十四年度の一般会計、国民健康保険会計の決算がそれぞれ認定されました。

五十四年度の一般会計の決算額は、歳入が十二億三千五百四十四万六千六百七十一円、歳出が十一億九千三百四十一万七千七百二十七円で、差し引き四千二百二万八千九百四十四円の黒字決算でした。

これは、歳入、歳出とも前年度を若干下回る規模ですが、特別に大きな事業がなかったことなどによるもので、当初に計画された事業等は予定どおり執行されました。

歳入についてみると、景気が持続したことなどにより、前年度に対して町税が一五・六％、地方交付税が一二・六％伸びています。

歳入の構成比は、地方交付税が四四・九％、町税一六・七％、国庫支出金一六・四％、町債五・九％、その他一六・一％となっています。

一方、歳出では、一番大きな費目は総務費ですが、この中には現在行われている水道の拡張事業の財政負担に備えるための積み立て金一億九千万円あまりと、財政調整基金の積み立て一千百万円余が含まれているためです。

この決算について監査委員の意見書は「多額の財源を留保しながら相当額の黒字を残せた努力は認められる」と評価し、「今後とも一層行政経費の節減と財源の効率的な配分に徹し、町民の期待に応えられる財政運営を」と、今後の一層の努力も望んでいます。

とにかくこの決算は、一世帯当り七十五万九千円にもなる行政経費が投入され、福祉、生活基盤、産業、教育などの各分野で豊かな町づくりをめざして数々の事業が行われた〝証し〟でもあります。

歳出 11億9,341万7,727円

| | |
|---|---|
| 総務費 | 342,772 |
| 土木費 | 144,786 |
| 民生費 | 137,984 |
| 災害復旧費 | 124,498 |
| 教育費 | 103,241 |
| 公債費 | 84,940 |
| 農林水産業費 | 80,343 |
| 衛生費 | 56,345 |
| 議会費 | 36,426 |
| 消防費 | 35,002 |
| 商工費 | 34,422 |
| 諸支出金 | 12,654 |

歳入　12億3,544万6,671円

（千円）

| | | | |
|---|---|---|---|
| 地方交付税 | 554,742 | 寄附金 | 5,234 |
| 町税 | 206,807 | 交通安全対策特別交付金 | 625 |
| 国庫支出金 | 203,141 | | |
| 町債 | 72,300 | | |
| 県支出金 | 61,263 | | |
| 諸収入 | 27,794 | | |
| 分担金及び負担金 | 27,172 | | |
| 繰越金 | 24,064 | | |
| 地方譲与税 | 22,452 | | |
| 自動車取得税交付金 | 14,626 | | |
| 使用料及び手数料 | 9,680 | | |
| 財産収入 | 5,542 | | |

（歳入・歳出とも円訳は千円未満省略）

### ガス企業団に中野義雄氏

議員

今回開かれた定例議会で、欠員となっていた三島町与板町ガス企業団議会議員の補充選挙が行われ中野義雄議員（宮沢）が選出されました。

### 特養老人ホーム 具体化へ
早速地質調査

宮沢地内で行われた地質調査

一人暮らしや、身寄りのないお年寄りを介護し、老後を安心して暮らしてもらう「特別養護老人ホーム」の町内設置が具体化しつつあります。

一般に「特養ホーム」と呼ばれるこの施設は、郡内各町村と山古志村、長岡市の八市町村が広域的に協力して設置を目指すもので、町と関係市町村で施設の建設に必要な財政を負担し、施設開所後はその運営を目的に設立される社会福祉法人に引き継がれます。

建設の予定地は、三島病院から少し奥に入った宮沢地内で、建設用地約一万五千平方㍍の売買契約も、先ほど関係地権者の全面的な協力で円満にまとまりました。

これを受けて、現地では早速地質調査が行われるなど、準備作業が着々と進んでいます。

### 児童手当 払い込みました

六月から九月までの四か月分の児童手当を、十月九日付で各金融機関の受給者の口座に払い込みました。受給者のみなさんはご確認ください。

### 働きながら大学進学 希望者は資料請求を

毎日新聞社と読売新聞社では、働きながら（新聞配達業務等）自分の力で進学できる奨学生制度を設け、現在来年度の奨学生を募集しています。

両社の制度とも大学、短大、専門、各種学校、予備校生を対象とし、学費の貸与、返済不要の奨学金支給のほか、生活の一切を保証するものです。

資料の照会は次のところへ。

▽毎日奨学生　〒一六〇　東京都新宿区大久保三―一四―四　毎日新聞社早稲田別館内「毎日育英会K係」。

▽読売奨学生　〒一〇〇　東京都千代田区大手町一―七―一　読売新聞社内「読売育英奨学会」。

### 道路交通情勢調査が 実施されます

自動車の運行状態を調査し、道路整備を進める基礎資料とするため「道路交通情勢調査」が今月全国いっせいに実施されます。

調査は対象の自動車を抽出し、その所有者に対して十月二十一日から二十七日までの間に調査員が面接する方法で行われます。

調査員が訪問した際には、何分の協力をお願いしたいと、県では望んでいます。

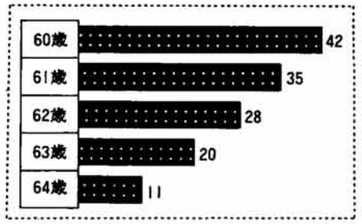


# なぜ急ぐ！年金の受給
繰り上げ請求

## 生涯減額されたままです 受給の必要性よく考えて

「国民皆年金で豊かな老後を」という趣旨でスタートした国民年金が二十年を経過した中で、六十五歳を待たずに繰り上げ請求をし、受給する人が多く、県国民年金課では「これでは老後の保障も中途半端、せっかくの年金制度が生かされない。請求のときにはよく考えて」と呼びかけています。

繰り上げ請求した場合の減額率(%)




**六十歳受給四二％減額**

老齢年金は原則として六十五歳から、ただし請求すれば六十歳になったときから受給することができます。この場合、上のグラフのように、その年金額は一一～四二％年齢に応じて減額されます。

しかも、この減額される割合は六十五歳になるまでの期間ではなく、その人の生涯にわたって続きます。

それでも繰り上げ受給者は増える一方、県内では七八％もの人が繰り上げ受給していて、町でもこの割合はほぼ同じです。

**あとで後悔する人も……**

また、先ほど県がこれらの受給者を対象に行った調査では、八割以上の人が「請求してよかった」と答えているものの、「しなければよかった」と反省している人も一割近くあったということです。

その理由として「長生きしたので減額分が惜しい」「老齢福祉年金よりも少ない」「減額制度があることを知らなかった」などを挙げています。

長い老後のことを考えてみますと「健康に全く自信がないとか、暮らしに困っている」という方は別として、あまり急いで請求されることもないように思います。

なぜならば、ひと昔前まで「人生わずか五十年」と言われたものですが、今では五十代は人生の花盛り、平均寿命もぐっと延びました。中には若くして散っていかれる方もありますが、それは例外、医療の目覚ましい進歩などもあって、ますます老後の時代は長くなってきています。

**請求はよく考えてから**

いずれにせよ「額は少なくとも早くもらいたい、いや六十五歳まで待とう」は受給者本人の判断に任せられていますが……。

ただ言えることは、その時の思いつきや、他の人の意見にまどわされることなく、自分の老後のことなんですから十分時間をかけてよく考え、最も有利な方法で請求するようにしたいものです。

そして、わからないことや、疑問の点は気軽に国民年金係にご相談ください。

## 町史編さん室 ＞24＜

### 教育のめばえ「寺小屋」
片桐英治

三島町内に散見する古書に底訓往来、百姓往来、風月往来、商売往来、実語教、童子教、法度、五人組帳、村名寄、寺寄、いろいろの送状、同返上、証文向手本、文章集、習字集手本、手本いろは等がある。

また町内いたるところに先人の功績をたたえる顕彰碑を見ることができる。島越地内に入ると、特に「筆子塚」が散在してあり、昔、寺小屋の栄えたことを物語っている。

寺小屋での師匠は、資格上の制限がなく、またあえて寺院に限らず自宅に寺子を収容できるくらいの余裕があり、読み、書きの手ほどきができるほどの自信がありさえすれば、師匠となることが許された。

学習する子供を寺子といい、筆子ともいった。寺子たちは、七、八歳から成長ざかりの数年間をただひとりの師匠について学んだ。文字どおり手をとり、足をとって教えられたのであるから、その師匠から受けた感化は、はかりしれない大きなものがあった。

筆子塚

寺小屋における筆子の学習課程は定かでない。「温古の梨」によれば寺小屋の風儀と題して「農家雪中は暇なので、子弟を村内または最寄りの僧侶のもとへ一春、二春と勉強にやった。寺小屋での先生は、一二三、いろは名頭、村名、日用文章などを順序に書かせ、実語教、童子教、百姓往来、商売往来、古状揃等読方を教えた。師弟の交誼は終身深く敬愛した」と述べられている。

## バングラデシュで 稲作指導
逆谷の近藤容司郎さん

「ぼくは大学に入る前から、海外で自分を生かしてみたいと思っていました。このチャンス力一杯がんばってみます」。

十月二日の旅立ちを前に九月二十七日、町長室を訪れた逆谷の近藤容司郎さん（三三）は海外青年協力隊員としてバングラデシュに赴任する抱負を目を輝かして語ってくれた。

現地では稲作の指導者として二年間、日本の普及員にあたる人たちの指導や実地指導にあたるということだが、町初の協力隊員、近藤さんの活躍を祈りたい。

「活躍を期待します。頑張ってください」町長の激励を受ける近藤さん。

## たばこは 町内の店で

五十四年四月から五十五年三月までの一年間に、町内で売り渡された〝たばこ〟の本数は、約一千二百五十万本でした。その「たばこ消費税」の三島町の収入は、約一千五百五十六万円でした。

遠くへお出かけのときも、町内でたばこを買って行く……こうした、ちょっとした心くばりでも町の収入が増え、「まち」の発展につながります。

### 簡保巡回診療の お知らせ

脇野町郵便局では、次の日程で巡回診療を実施するので、健康相談をはじめ、病気や、気分のすぐれない人の受診や、相談を呼びかけています。

▽十月二十四日、午前九時から午後四時まで。

▽町総合福祉センター。

当日、胃のレントゲン検査を希望される場合に限り十月二十一日までに郵便局にお申し込みください。なお、受診者が多い場合には時間内でも受け付けを締め切ることがあります。

### 電話の移転工事は 予約の申し込みを

長岡電報電話局では、住宅の改築や転居にともなう電話の移転は、急に申し込まれても希望の日に工事をすることができないので、計画が決まり次第、予約申し込みをしてほしいと望んでいます。☎三二―〇六〇〇へ（無料）お申し込みください。

さらに、家屋の増改築をする際には、電話用の配管も忘れずにと、呼びかけています。

### 作業停電の お知らせ

次のとおり作業のため停電いたします。

▽中条、新保、大野、下河根川、瓜生。十月二十三日午前九時から午後一時まで。