



お知  
らせ

統一劇場公演

ミュージカル 2幕11場

作・石塚  
音楽・寺本  
振付・石橋寿恵子  
克彦  
建雄



11月4日(水)午後6時30分  
山古志中学校体育館

前売券 大人 2,000円  
中高生 1,800円  
(当日200円増)

主催 若いしょみんな集まろう会  
(会長 五十嵐良一)

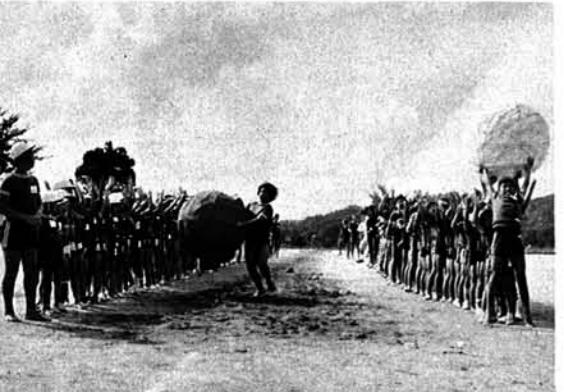
後援 村教育委員会、村連合青年団、  
村商工会、生活改善グループ

村民ハイキング

# 広報 やつまこし

1981  
10月  
第160号

■発行／新潟県古志郡山古志村役場 電話 (025859) 2331 ■印刷／大川印刷株式会社 ■毎月1日発行



## 竹沢小運動会

さる九月十三日 校舎を新築し  
グラウンドも整備された竹沢小  
学校で運動会が開かれました。  
途中、にわか雨の降るあいにく  
の天候でしたが、ソウキンで水た  
まりの水をとったりして続けら  
れ、児童、PTAとも楽しい一日  
となりました。

ところで、運動会の起り  
は、というと、大学や軍の学校から。  
十九世紀にイギリスの陸軍士官学  
校で行われたのが始まりとされて  
います。日本では明治七年に、海  
軍兵学校の「競闘遊戯会」が最  
初。小学校で広く運動会が行われ  
るようになったのは、日清戦争(明  
治二十七年～二十八年)ころから  
だといわれています。

昭和56年10月 広報やまこし (8)

## 狂犬病予防注射

犬を飼っている人は、必ず受けて  
ください。

期日—10月21日(水)

虫亀診療所	10:15~10:45
東竹沢診療所	11:00~11:20
役場	11:30~12:00
民俗資料館	13:00~13:20
種芋原公民館	13:40~14:00

▶手数料 登録料 2,100円  
(今春登録済の人には不要)  
注射料 1,500円

虫亀、種芋原から萱崎へ  
ふるってご参加ください  
大人といっしょに。  
△日程  
集合へ虫亀小学校 8時  
種芋原小学校 8時30分  
萱崎到着 10時30分  
みそ汁作り、昼食 13時30分  
休憩、その他 15時  
帰着、解散 15時~15時30分

△持ち物 昼食、おやつ、水筒、  
ゴミ袋、キノコやアケビを入れ  
る袋、みそ汁に入る実を少し、  
おわん、雨具など。

△雨天のときは中止します  
中止の場合のみ、広報車で当  
日の朝、お知らせします。

△その他 ケガ等の処置は、参加者個人の  
責任でお願いします。

△その他 柳先生の都合により、10月9日  
(金)～23日(金)の予定で休診  
させていただきます。  
その間、次とおり竹沢診療所  
へマイクロバスを運行しますので  
ご利用ください。

種芋原診療所、虫亀診療所を、  
種芋原診療所、虫亀診療所前

木曜 柳先生の都合によりマイクロバス  
火曜 種芋原診療所前  
水曜 虫亀診療所前  
木曜 種芋原診療所前  
火曜 柳先生の都合によりマイクロバス  
水曜 種芋原診療所前

土曜 虫亀診療所前  
木曜 種芋原診療所前  
火曜 柳先生の都合によりマイクロバス  
水曜 種芋原診療所前

※なお、都合によりマイクロバス  
を運休させていただくことがあります。  
その際は事前に連絡します。

月曜 種芋原診療所前  
火曜 柳先生の都合によりマイクロバス  
水曜 種芋原診療所前  
木曜 種芋原診療所前  
火曜 柳先生の都合によりマイクロバス  
水曜 種芋原診療所前

※なお、都合によりマイクロバス  
を運休させていただくことがあります。  
その際は事前に連絡します。

## 結核レントゲン

7月に受けなかった人は必ず受けて  
ください。

期日—10月26日(月)

竹沢農協	9:30~10:30
東竹沢小学校	10:45~11:15
民俗資料館	11:30~12:00
種芋原温泉	13:00~14:00
虫亀小学校	14:30~15:30

## 開眼検診

目の不自由な人を検診して、角膜移植や白内障・緑内障の手術の適応を調べ、その指導をするため「開眼検診」が行われます。

▶日時—10月15日(木)  
午後1時～  
▶会場—竹沢小学校  
▶対象—視覚関係身障者手帳を持っている人、その他視力に異常がある人。ただし、現在医療機関で目の診療を受けている人は除きます。  
▶申し込み—一般希望者は10月9日までに、住民課衛生係へ。



## 六つの基礎食品

—毎日の食事に必ず六つを組み合わせましょう—

食品の類別	食品の例示
1 魚、肉、卵、大豆	魚、貝、いか、たこ、かに、かまぼこ、ちくわなど 牛肉、豚肉、鳥肉、ハムソーセージなど 鶏卵、うずら卵など 大豆、とうふ、なっとう、生揚げ、がんもどきなど
2 牛乳・乳製品 骨ごと食べられる魚	牛乳、スキミルク、チーズ、ヨーグルトなど めざし、わかさぎ、しらす干しなど 注 わかめ、こんぶ、のりなど 海草を含む
3 緑黄色野菜	にんじん、ほうれん草、こまつな、かばちゃなど
4 その他の野菜果物	だいこん、はくさい、キャベツ、きゅうり、トマトなど みかん、りんご、なし、ぶどう、いちごなど
5 パン	飯、パン、うどん、そば、スパゲティなど さつまいも、じゃがいも、さといもなど 注 砂糖、菓子など糖質含量の多い食品を含む
6 油脂	てんぷら油、サラダ油、ラード、バター、マーガリンなど 注 マヨネーズ、ドレッシングなど多脂性食品を含む

※グラフは不足を示す比率（3日間9食で3食以上使用しない場合に不足とした）

「バランスのとれた食事をしている人はわずか9%。献立のレパートリーが少なく、牛乳、緑黄色野菜、油脂が不足」——山古志村栄養診断報告書では、こう述べています。

この栄養診断の調査は、今年三月下旬から四月下旬まで、村内一七世帯を対象に、三日間で食べた食事、間食の献立とその材料を調べたものです。それを、長岡保健所の協力を得て食品種類および類別に別けて診断しました。

次に食品種類および材料を六つ

少ない食品種類

食品種類の理想は一日三〇種以上、少なくとも二〇種はほしいものですが、ところが調査では二〇種未満が二五%、献立のレパートリーも限られ、あえ物やおひたし、揚げ物では天ぷら、焼物では焼魚や目玉焼といった簡単なものが大半を占めています。

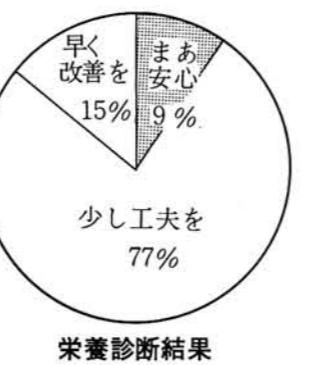
「もっと牛乳を飲もう」という結果です。

「少し工夫を38~47点」が七七%、

## バランスのとれた食事を

山古志村栄養診断報告書から(1)

10月は食生活改善普及運動月間



栄養診断結果

法律の一部改正により、十月一日から児童手当の支給額が変わりました。  
○村民税非課税世帯  
月額七、〇〇〇円  
(改正前六、五〇〇円)  
○村民税課税世帯  
月額五、〇〇〇円  
(改正前と同じ)

なお、今回の支給日は十月六日です。印鑑を持っておいでください。

児童手当の改正

第24回  
長岡地方家畜共進会  
10月29日(木)  
中央家畜市場(長岡市高島町)  
△出品資格  
肥育牛(和牛・乳牛)十五か月  
齢以上

10月24日(土)~25日(日)  
小千谷市役所構内  
10月29日(木) 東竹沢小プール

新潟県錦鯉品評会

10月24日(土)~25日(日)  
小千谷市役所構内



### ▲下村で田上がり品評会

さる9月5日、下村養鯉組合(星野三男三会長、会員35名)で本格的な錦鯉シーズンを前に、田上がり品評会が行われました。

同会は今年、錦鯉愛好者で再結成したもので、これが最初の行事。4~20cmの当歳60尾余の自まんの鯉が出品されました。



▶イーグルスが優勝  
八月三十日、十チームで行われた野球トーナメント戦は、イーグルス(東竹沢)が初優勝しました。

◀長岡地区安全運転競技大会で坂牧健一さん(種芋原)が優勝  
九月二十日行われた長岡地区交通安全協議主催の第十回安全運転競技大会で、坂牧健一さんが個人の部で一位(金賞)になりました。

一二二名の参加者の中、坂牧さんは六〇〇満点中五九〇点という高い得点をあげ見事優勝したものです。

また、同じく銀賞に佐々木道夫さん(種芋原)も入賞しました。



銀賞の  
佐々木道夫さん 優勝した  
坂牧 健一さん



◀長寿90歳を祝う  
今年九十歳になった西原ツノさん(虫圭)、坂牧淹一郎さん(種芋原)、小川タケさん(同)の三人に、長寿を記念し、県および村社会福祉協議会から記念品が贈られ、九月十五日に村長から手渡されました。写真は西原ツノさん。

●出品物の搬入——十一月一日午前  
△バザー——婦人グループによる、「手打そば」、「鯉のかんろ煮」など  
△主催——産業まつり実行委員会  
10月23日(金)  
10月24日(土)  
10月25日(日)  
10月26日(火)  
10月27日(水)  
10月28日(木)  
10月29日(金)  
10月30日(土)  
10月31日(日)  
11月1日(火)  
11月2日(水)  
11月3日(木)  
11月4日(金)  
11月5日(土)  
11月6日(日)  
11月7日(火)  
11月8日(水)  
11月9日(木)  
11月10日(金)  
11月11日(土)  
11月12日(日)  
11月13日(火)  
11月14日(水)  
11月15日(木)  
11月16日(金)  
11月17日(土)  
11月18日(日)  
11月19日(火)  
11月20日(水)  
11月21日(木)  
11月22日(金)  
11月23日(土)  
11月24日(日)  
11月25日(火)  
11月26日(水)  
11月27日(木)  
11月28日(金)  
11月29日(土)  
11月30日(日)  
11月31日(火)  
12月1日(水)  
12月2日(木)  
12月3日(金)  
12月4日(土)  
12月5日(日)  
12月6日(火)  
12月7日(水)  
12月8日(木)  
12月9日(金)  
12月10日(土)  
12月11日(日)  
12月12日(火)  
12月13日(水)  
12月14日(木)  
12月15日(金)  
12月16日(土)  
12月17日(日)  
12月18日(火)  
12月19日(水)  
12月20日(木)  
12月21日(金)  
12月22日(土)  
12月23日(日)  
12月24日(火)  
12月25日(水)  
12月26日(木)  
12月27日(金)  
12月28日(土)  
12月29日(日)  
12月30日(火)  
12月31日(水)  
12月32日(木)  
12月33日(金)  
12月34日(土)  
12月35日(日)  
12月36日(火)  
12月37日(水)  
12月38日(木)  
12月39日(金)  
12月40日(土)  
12月41日(日)  
12月42日(火)  
12月43日(水)  
12月44日(木)  
12月45日(金)  
12月46日(土)  
12月47日(日)  
12月48日(火)  
12月49日(水)  
12月50日(木)  
12月51日(金)  
12月52日(土)  
12月53日(日)  
12月54日(火)  
12月55日(水)  
12月56日(木)  
12月57日(金)  
12月58日(土)  
12月59日(日)  
12月60日(火)  
12月61日(水)  
12月62日(木)  
12月63日(金)  
12月64日(土)  
12月65日(日)  
12月66日(火)  
12月67日(水)  
12月68日(木)  
12月69日(金)  
12月70日(土)  
12月71日(日)  
12月72日(火)  
12月73日(水)  
12月74日(木)  
12月75日(金)  
12月76日(土)  
12月77日(日)  
12月78日(火)  
12月79日(水)  
12月80日(木)  
12月81日(金)  
12月82日(土)  
12月83日(日)  
12月84日(火)  
12月85日(水)  
12月86日(木)  
12月87日(金)  
12月88日(土)  
12月89日(日)  
12月90日(火)  
12月91日(水)  
12月92日(木)  
12月93日(金)  
12月94日(土)  
12月95日(日)  
12月96日(火)  
12月97日(水)  
12月98日(木)  
12月99日(金)  
12月100日(土)  
12月101日(日)  
12月102日(火)  
12月103日(水)  
12月104日(木)  
12月105日(金)  
12月106日(土)  
12月107日(日)  
12月108日(火)  
12月109日(水)  
12月110日(木)  
12月111日(金)  
12月112日(土)  
12月113日(日)  
12月114日(火)  
12月115日(水)  
12月116日(木)  
12月117日(金)  
12月118日(土)  
12月119日(日)  
12月120日(火)  
12月121日(水)  
12月122日(木)  
12月123日(金)  
12月124日(土)  
12月125日(日)  
12月126日(火)  
12月127日(水)  
12月128日(木)  
12月129日(金)  
12月130日(土)  
12月131日(日)  
12月132日(火)  
12月133日(水)  
12月134日(木)  
12月135日(金)  
12月136日(土)  
12月137日(日)  
12月138日(火)  
12月139日(水)  
12月140日(木)  
12月141日(金)  
12月142日(土)  
12月143日(日)  
12月144日(火)  
12月145日(水)  
12月146日(木)  
12月147日(金)  
12月148日(土)  
12月149日(日)  
12月150日(火)  
12月151日(水)  
12月152日(木)  
12月153日(金)  
12月154日(土)  
12月155日(日)  
12月156日(火)  
12月157日(水)  
12月158日(木)  
12月159日(金)  
12月160日(土)  
12月161日(日)  
12月162日(火)  
12月163日(水)  
12月164日(木)  
12月165日(金)  
12月166日(土)  
12月167日(日)  
12月168日(火)  
12月169日(水)  
12月170日(木)  
12月171日(金)  
12月172日(土)  
12月173日(日)  
12月174日(火)  
12月175日(水)  
12月176日(木)  
12月177日(金)  
12月178日(土)  
12月179日(日)  
12月180日(火)  
12月181日(水)  
12月182日(木)  
12月183日(金)  
12月184日(土)  
12月185日(日)  
12月186日(火)  
12月187日(水)  
12月188日(木)  
12月189日(金)  
12月190日(土)  
12月191日(日)  
12月192日(火)  
12月193日(水)  
12月194日(木)  
12月195日(金)  
12月196日(土)  
12月197日(日)  
12月198日(火)  
12月199日(水)  
12月200日(木)  
12月201日(金)  
12月202日(土)  
12月203日(日)  
12月204日(火)  
12月205日(水)  
12月206日(木)  
12月207日(金)  
12月208日(土)  
12月209日(日)  
12月210日(火)  
12月211日(水)  
12月212日(木)  
12月213日(金)  
12月214日(土)  
12月215日(日)  
12月216日(火)  
12月217日(水)  
12月218日(木)  
12月219日(金)  
12月220日(土)  
12月221日(日)  
12月222日(火)  
12月223日(水)  
12月224日(木)  
12月225日(金)  
12月226日(土)  
12月227日(日)  
12月228日(火)  
12月229日(水)  
12月230日(木)  
12月231日(金)  
12月232日(土)  
12月233日(日)  
12月234日(火)  
12月235日(水)  
12月236日(木)  
12月237日(金)  
12月238日(土)  
12月239日(日)  
12月240日(火)  
12月241日(水)  
12月242日(木)  
12月243日(金)  
12月244日(土)  
12月245日(日)  
12月246日(火)  
12月247日(水)  
12月248日(木)  
12月249日(金)  
12月250日(土)  
12月251日(日)  
12月252日(火)  
12月253日(水)  
12月254日(木)  
12月255日(金)  
12月256日(土)  
12月257日(日)  
12月258日(火)  
12月259日(水)  
12月260日(木)  
12月261日(金)  
12月262日(土)  
12月263日(日)  
12月264日(火)  
12月265日(水)  
12月266日(木)  
12月267日(金)  
12月268日(土)  
12月269日(日)  
12月270日(火)  
12月271日(水)  
12月272日(木)  
12月273日(金)  
12月274日(土)  
12月275日(日)  
12月276日(火)  
12月277日(水)  
12月278日(木)  
12月279日(金)  
12月280日(土)  
12月281日(日)  
12月282日(火)  
12月283日(水)  
12月284日(木)  
12月285日(金)  
12月286日(土)  
12月287日(日)  
12月288日(火)  
12月289日(水)  
12月290日(木)  
12月291日(金)  
12月292日(土)  
12月293日(日)  
12月294日(火)  
12月295日(水)  
12月296日(木)  
12月297日(金)  
12月298日(土)  
12月299日(日)  
12月300日(火)  
12月301日(水)  
12月302日(木)  
12月303日(金)  
12月304日(土)  
12月305日(日)  
12月306日(火)  
12月307日(水)  
12月308日(木)  
12月309日(金)  
12月310日(土)  
12月311日(日)  
12月312日(火)  
12月313日(水)  
12月314日(木)  
12月315日(金)  
12月316日(土)  
12月317日(日)  
12月318日(火)  
12月319日(水)  
12月320日(木)  
12月321日(金)  
12月322日(土)  
12月323日(日)  
12月324日(火)  
12月325日(水)  
12月326日(木)  
12月327日(金)  
12月328日(土)  
12月329日(日)  
12月330日(火)  
12月331日(水)  
12月332日(木)  
12月333日(金)  
12月334日(土)  
12月335日(日)  
12月336日(火)  
12月337日(水)  
12月338日(木)  
12月339日(金)  
12月340日(土)  
12月341日(日)  
12月342日(火)  
12月343日(水)  
12月344日(木)  
12月345日(金)  
12月346日(土)  
12月347日(日)  
12月348日(火)  
12月349日(水)  
12月350日(木)  
12月351日(金)  
12月352日(土)  
12月353日(日)  
12月354日(火)  
12月355日(水

