

小須戸公民館報

町館 須戸公民館
 小 須 戸 町 中 央 公 民 館
 発行所 小 須 戸 町 中 央 公 民 館
 発行人 岡 謙 吾
 発行日 毎 月 15 日

人生80年代 健康で豊かに生きよう

— 健診結果から見る小須戸町の健康状況 —



自信はあるけどみんなが持っている不安。年に1度の健康診断を必ず受診しましょう。

「人生八十年」の今日、高齢化に伴って高血圧や糖尿病といった成人病が増えています。小須戸町でも毎年六月に実施している基本健診の結果、数多くの成人病が発見されています。そこで今回は今年の血液検査の結果から、小須戸町の健康状況を考えてみたいと思います。

成人病と注意点

町で行っている基本健診は、四十才以上で職場や病院で受診されない方が対象で、今年は一、二百十人の方が血液検査を受診されました。その結果は別表のとおりです。

しかし、受診者の男女・年齢構成に差があり、地域ごとに割合を出しているため、表のようにはっきりとした地域差があるとは言えません。一つの参考としてご覧いただきたいと思えます。

高血圧の状況(表1)

表1 高血圧の状況

地区	10	20	30	40	50	60 (%)
天ヶ川	24	19	25	26	30	24
沢倉	37	27	25	26	26	27
小須戸	22	22	22	22	22	22
保部	27	21	21	21	21	21
玄田	21	25	25	25	25	25
代ヶ川	17	17	17	17	17	17
矢代	8	8	8	8	8	8
松川	15	15	15	15	15	15
水田	15	15	15	15	15	15

①動物性脂肪(脂身の多い肉やモツ等)は控えめに、青背の魚(サバやイワシ等)は積極的にとろう。

②卵は、日一個位に。たらこ、すじこや生クリームは控えめに。

③植物油を毎日欠かさずに。

④お酒は、一合位に。タバコは控える。

⑤適度な運動をしよう。

表2 貧血の状況

地区	10	20	30	40	50 (%)
田代	23	23	23	23	23
保部	37	37	37	37	37
天ヶ川	22	22	22	22	22
小須戸	27	27	27	27	27
保部	20	20	20	20	20
玄田	11	11	11	11	11
代ヶ川	17	17	17	17	17
矢代	14	14	14	14	14
松川	19	19	19	19	19
水田	17	17	17	17	17

①肉・レバー・青背の魚・卵・大豆製品のいずれかを毎食必ずとろう。

②ほうれん草等の緑黄色野菜はたっぷり。

③適度な運動で体力・食欲増進。

④働き過ぎや慢性疲労に注意して適度な休養。

表3 肝障害の状況

地区	10	20	30	40	50 (%)
天ヶ川	36	36	36	36	36
沢倉	28	28	28	28	28
小須戸	25	25	25	25	25
保部	26	26	26	26	26
玄田	22	22	22	22	22
代ヶ川	19	19	19	19	19
矢代	14	14	14	14	14
松川	15	15	15	15	15
水田	10	10	10	10	10

④アルコールは控えめに。

⑤薬の乱用はしない。

⑥疲れをためない。

高血圧とは、血液中の脂肪分(コレステロール)の高い状態を言います。この状態が長く続くと動脈硬化を引きおこし、脳卒中や心筋梗塞の原因になります。又、コレステロールの多い

貧血とは、血液中の酸素を運ぶ赤血球やヘモグロビンの数が少ない、つまり「薄い血」の事を言います。息切れやめまい、疲れやすいといった症状があり、長びくと心臓に負担がかかり心臓病の原因になるため、「たかが貧血」とあなどれない病気で

肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれる程、他の臓器に比べて初期には症状が出にくく、早期発見が大切です。

今回の健診では男性にアルコール性肝障害、女性には脂肪肝(肝臓の細胞に脂肪が多くなった状態)が数多く発見されました。

「愛犬クロ」
 我が家には、「クロ」という二才になるオス犬がいます。白と黒のふちで、体つきは短足、黒の雑種。番犬としての役目は、電話のベルと乗客を家人に知らせること。いたずらといえは、力まかせに庭の石燈籠を押し倒すこと、

ちよこつと一言 (57)

「愛犬クロ」
 八木達雄 さん



バラの木の根を掘りかえすこと。誰かが声をかけるまでやめようとはしません。しかし、恐いものが二つあります。一つは雷。もう一つは、たまに出るネズミ。昼寝中にしつぽをかまれたのが原因らしい。どこにでもいるような犬ですが、我が家にとっては欠くことのできない一匹です。



新潟日報賞を受賞した田中 祥恵さんの作品

第二十三回県ジュニア美術展

新潟日報賞に田中祥恵さん

- 今年で二十三回目の新潟ジュニア美術展で、田中祥恵さん他、十一名の方が入賞されました。
- みなさん、おめでとうござい
- 〈版画部門・奨励賞〉 児玉 朗(矢代田八幼稚園)
 - 井上 晃(新栄町五幼稚園)
 - 小林 浩明(新栄町一・二年生)
 - 須藤 里枝(矢代田一・二年生)
 - 野崎 要介(松ヶ丘二・三年生)
 - 松尾 夏子(鎌倉二・三年生)
 - 村木 暢哉(矢代田七・五年生)
 - 谷 純子(大川前三・六年生)
 - 保科えつ子(矢代田六・六年生)
 - 〈デザイン部門・優秀賞〉 保科 守(矢代田六・五年生)

- 〈男子団体〉 一位 天ヶ沢チーム
- 二位 卓球協会B
- 〈女子団体〉 一位 卓球協会
- 二位 中学OG
- 〈男子Aクラス〉 一位 長沢富士夫(横川浜)
- 二位 蔵 政人(新町四)
- 〈女子Aクラス〉 一位 加藤 祐美(矢代田)
- 二位 渡辺 富子(矢代田)
- 〈男子Bクラス〉 一位 築取 政広(蔵町一)
- 二位 佐藤 陽(中央町一)
- 〈女子Bクラス〉 一位 高野 尚美(小向)
- 二位 大貫由紀子(新保)

読んでつくする豆知識

ひび、あかぎれは手袋をはめて寝るとよくなる。

寝る前にコールドクリームなどをたっぷりぬり、毛の手袋をはめて寝ると、翌朝は驚く程すべすべになっています。



ラジオ体操普及の会 会員募集!!

当会では、指導者講習会、レクリエーション、健康体操等を通して活き生き生活を進めるため、町内会や事業所、サークルの団体代表者や個人の参加を望みます。(老若男女不問)

申込みは森田登(二八二二二五)、郵便局窓口、教育委員会、中央公民館へ一月十五日(金)までお願いします。

各種大会の結果

- 横水分館球技大会 (十一月十五日)
- 〈バレーボール〉 一位 文京町一 三位 横川浜
 - 二位 水田 四位 小向
 - 〈卓球〉 一位 小向 三位 水田
 - 二位 文京町 四位 横川浜
 - 〈なわとび〉 一位 吉田 純(文京町)
 - 二位 大橋小百合(小向)
 - 三位 大江 聖子(文京町)

第四十三回町民卓球大会

- (十一月二十二日)
- 〈男子団体〉 一位 天ヶ沢チーム
 - 二位 卓球協会B
 - 〈女子団体〉 一位 卓球協会
 - 二位 中学OG
 - 〈男子Aクラス〉 一位 長沢富士夫(横川浜)
 - 二位 蔵 政人(新町四)
 - 〈女子Aクラス〉 一位 加藤 祐美(矢代田)
 - 二位 渡辺 富子(矢代田)
 - 〈男子Bクラス〉 一位 築取 政広(蔵町一)
 - 二位 佐藤 陽(中央町一)
 - 〈女子Bクラス〉 一位 高野 尚美(小向)
 - 二位 大貫由紀子(新保)

ゆく年 くる年

'92年公民館活動を振り返る

'92年も残すところあと半月程になりました。今年も一年間、中央公民館は様々な活動に取り組んできました。来年もさらなる飛躍を目指し、今年の活動を振り返ってみます。

家庭教育

つくしんぼ(参加者19名)

○才から三才までの子を持つ両親を対象に行った乳児家庭教育育学級です。新津市の絵本読み聞かせサークルの方などをお招きし、子育てについて楽しく学びました。

あすなろつ子広場(参加者6名)

四才から就学までの子を持つ両親を対象とした幼児家庭教育育学級です。親子揃っての活動、子育てを楽しく学びました。

親子チャレンジ教室(参加者30組)

小学生とその両親を対象にした教室です。毎月内容が変わり、キャンプや畑づくり、スキー、Xmasパーティーなど様々な活動を通しての団体活動、親子のふれあいを高めています。



親子チャレンジ教室「畑づくり」

婦人の活動

婦人学級(参加者多数)

鎌倉、天ヶ沢、松ヶ丘、矢代田、新保、横川、小向、水田、小須戸がそれぞれ料理や踊り、レクリエーションなど楽しく活

成人一般の活動

ふくろう講座(参加者名)

町内のいろいろな人が自分の体験談や特に深めた知識を語ってもらっています。毎月お話ししてくれる人、内容が変わるバラエティーな講座です。

いきがい講座(参加者延400名)

年配者を対象とし、有識者などから充実した人生をどう送るかを学んでいます。



いきがい講座

手話教室(参加者20名)

社会福祉協議会との共催事業です。福祉ボランティアの育成だけでなく、全国ろうあ者体育大会や県手話まつりへも積極的に参加しています。

文化活動

入門教室(参加者90名)

生花教室、陶芸教室、鳥風教室、表装教室、油彩教室。そして、ふれあい会館において生花教室、手づくりおやつ教室、茶の湯教室といった様々な教室に取り組んできました。参加してくれたみなさん同志の仲間づくりにお役に立てたのではないで



茶の湯教室

第十八回町民展・文化祭(来場者1,000人)

今年は趣味の作品展など新しい展示を試み、二百人を超えるみなさんより参加頂き、とても喜んでいます。

第九回文化講演会(来場者100人)

今年はバルセロナオリンピック代表の原喜彦選手をお迎えし、レスリングを通しての体験や、遠征した先々の国情についてお話し頂きました。

第八回芸能祭(来場者400人)

参加団体二十八団体、延二百五十人の皆さんがステージの上で唄や踊り、楽器演奏し、一年間の練習の成果を披露してくれました。

雪んこまつり(来場者300名)

ボランティアのお母さん方が中心となり、劇団風の子北海道による「めづきらもつきららおんどん」を観劇しました。生の演劇は素敵な感動を与えてくれました。

視聴覚図書広報活動

春休み、夏休み子ども映写会

16ミリ映写機操作認定講習会



16ミリ映写機操作認定講習会

- ◆ふれあい会館移動図書
- ◆図書室夜間開放(毎週水曜)
- ◆公民館報毎月一回の発行
- ◆情報「こすど」年四回の発行

中央公民館は町全体の活動、分館は地域のみなさんと密着した活動を行っています。分館運動会、講演会、地域懇談会、映画会、史跡めぐり、ゲートボール大会など様々です。

今年一年間、公民館活動にご支援・ご協力賜わり本当にありがとうございました。公民館はみなさんのまわりで様々な活動にご参加頂き、一層のご支援・ご協力をよろしくお願ひ申し上げます。

リングプル収集状況



「誰し物」案内

第二十二回元旦マラソン大会
出場者募集
期日 一月一日(金)
午前九時受付
集合場所 中央公民館
種目 三kmの部・五kmの部
参加資格 小学生以上(小学一年)三年生は保護者同伴
参加料 一人二百円(傷害保険)表彰 各部門毎に三位までメダル及び賞状を授与。参加者全員に参加賞、完走記録証を進呈します。
申込み 中央公民館(二二八)一(二三四)へ。

ふくろう講座

期日 一月八日(金)
会場 中央公民館二階会議室
講師 村井 豊さん(本町二)



(現在)

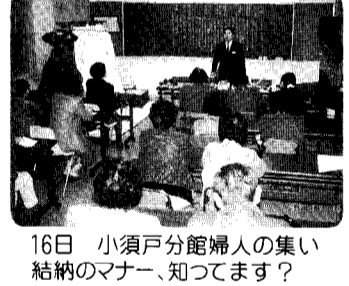


(昭和初期)

矢代田駅

矢代田駅は明治30年11月20日、北越鉄道の駅として開業した。明治42年に改築され、その後部分的な改築はあったが、今も開業当時の面影を残している。明治・大正・昭和と米・石油・苗木といった物が駅から全国へ送り出されていたが、昭和45年、貨物取扱いを廃止。貨物倉庫は取り壊され、今は自転車置き場になっている。

こすどまち今昔写真展(21)



役場戸籍係よりお知らせ
ただ今、全国一斉に脱スパイクタイヤ運動実施中です。
スパイクタイヤは道路のアスファルトを削り、その削られた粉がぜんそく等の原因になります。
新潟県ではスパイクタイヤ使用禁止区域が決められており、小須戸町も使用禁止区域に入っています。
スタッフドレスタイヤかチェリンをまいて運転しましょう。

種類	現行	改定額
戸籍の謄本又は抄本	1通 300	400
除籍の謄本又は抄本	1通 500	700
戸籍の記載事項証明	証明事項1件 200	300
除籍の記載事項証明	証明事項1件 300	400
届書の受理等の証明書	1通 200	300
令5号ただし書の証明書	1通 1,000	1,300
届書等の閲覧	書類1件 200	300

文芸欄

川柳
忘年会上司をヤジる無礼講 岡田良平
忘年会別れて街はシングルベル 長井武雄
ぶきつちよを悔いて今年も年忘れ 渡辺信子
誘われて心安らぐ忘年会 小見キン

短歌
産屋明に老は手植の枝豆で曾孫を祝う膳に添えたり 野保玲子
煮豆煮る湯気ゆらぎる厨辺にふと思ひおり 児玉サツ子
老の行末 伊藤照溪
職去りて消え薄れゆくボトナスの名残り抱え 伊藤照溪
つ三年の暮るる 大森美恵子
夕灯り点らぬ家に鶯がれし犬鳴きおれば声かけて過ぐ 本多玲子
沖を行く船が視界に入りくるコーヒーラウンジの十五階の窓 本多玲子
久々の秋日和なり赤とんぼ踊るが如く連なりて飛ぶ 河内ヒロ

俳句
母逝きし齡となりぬ花木棧 間野えり
行く秋や鼓弓弾く娘のおくれ髪 篠田悦子
花野より小さき旅の始まり 丸山栄子
栗のいが庚申塚の前ふさぎ 玉村タネ
黒鳥の紅に秋深きかな 吉田素奈
柿旨し食欲の手が六つ七つ 中野太浪
ふるさとの山河秋澄む飛行雲 間野良遊

「これは言いたい」の原稿を募集しています。住所・氏名・TELを記入のうえ中央公民館「館報事務局」へ郵送、もしくは持参して下さい。匿名希望はその旨お書き添え下さい。