

広報 あさひ

今月のおもな記事

- 駅前自転車駐車場完成.....(2)
- あなたの国民健康保険
よくご存知ですか.....(3)
- 秋の全国交通安全運動.....(4)
- 郷土の伝説西東.....(6)
- みんなのスポーツ.....(8)

昭和56年9月10日発行 発行所 朝日町役場 ☎ (07658) 3-1100 (〒939-07)

定価25円 印刷 尚越印刷



魚もつかまえたぞー

キヤッ冷たい水が澄んでいる!!

9 56年

スポーツ少年団の交歓

尼崎市から47名来町

よろしく願います
おみやげの交換

友 情 と 融 和
迎 尼崎スポーツ少年団 歓
 朝 日 町



尼崎市スポーツ少年団員は、8月24日から28日まで朝日町に滞在し、朝日町のスポーツ少年団と試合や野外活動を通じ、友情を深めました。

町のようす	() 内は	総人口	男	女	転入	転出	出生	死亡	世帯数
9月1日現在	対前月比	18,945(-17)	8,956(-4)	9,989(-13)	44	58	12	15	5,067(-6)

泊駅前 自転車駐車場完成



6月から駅前に建設中の自転車駐車場がこのほど完成しました。この自転車駐車場は、鉄骨造2階建、自転車(原付自転車)200台を収容できます。ご利用の際は、他人の迷惑にならないように注意事項を守ってください。

また、環境美化のためにも駅前広場には自転車を放置しないようお願いいたします。



山崎
安達作松氏

安達さんは、昨年12月に来春開

紺綬褒章授与

校の朝日中学校の備品購入費として2百万円を寄付されました。

紺綬褒章は公益のために多額の私財を寄付されたことにより授与されたもので、町長より伝達されました。

町では、この寄付金で中学校のグラウンドピアノを購入することになっています。

第3回ふるさと講演会開かれる



ふるさとは
遠きにおいて
思うもの

朝日町では、昭和54年度から、町出身者で県外において活躍されている方で、旧盆に墓参りのため帰郷される方々をお願いして、ふるさとに関する講演会を開催しています。ことしは第3回目を迎えます。去る8月15日、福祉センターにおいて、当町大屋出身、現在静岡県労働部長の要職に在る梅沢一之氏を迎え、ふるさと講演会を行いました。

氏の講演は、ふるさとの思い出話に併せて行政面から見た静岡県と富山県及び静岡県内に在る朝日町と同規模の町村との比較や、朝日町の特徴とその生かし方など、有意義な内容でありました。

年金だより

年金制度は 通算されます

わが国の年金制度では、国民年

金をはじめ、どの制度でも、老齢年金(共済組合は退職年金)をうけるには、20年または25年の期間が必要です。

しかし、一生の間には、職業が変わることもあり、一つの年金制度だけで、老齢年金がうけられないこともあります。このようなとき、その移り変わった制度をプラスして20年、25年になれば「通算老齢年金」がうけられます。あなたの年金をもう一度チェックしてみてください。

増額されます

国民年金9月の支払額

9月に支払われる国民年金は、いつもの額より多くなっています。保険料を納めてうける老齢年金や障害年金、母子年金などが、7月から改定されました。このため、6・8月分が支払われる9月期は、7月、8月分は増額となっています。

国民年金

生きがい旅行

南九州

空と船の旅 3泊4日

「国民年金生きがい旅行」は国民年金加入者、受給者、年金委員、納付組織及びその家族の方々を対象に日本国民年金協会が制度創建20周年を記念して行われるものです。

旅行出発日 56年11月10日。(出発日11月9日~18日、23日~27日)

費用 48,000円。

集合場所 富山駅(北口)(9時20分)

費用お払込み等 お申込後、日程・内容等の詳細と共に直接お知らせします。

問い合わせ申込先 〒930 富山市桜町1-4-5 東急観光富山営業所
電話(0764)31-7638 担当(二塚、松沢)

申込期限 各回出発日の1ヵ月前まで、電話で上記へお申込み下さい。

日程表

1日目	富山 9:30	高岡 10:10	大阪南港 17:50	日本カーフェリー
2日目	日向 9:00	宮崎サファリーパーク	平和台	堀切峠
3日目	青島 8:30	鹿児島磯庭園	城山	知覧武家屋敷
4日目	指宿 8:30	長崎鼻	奄美の里	鹿児島

朝日町からのお知らせ

「生きがい旅行」をより楽しいものにするため、顔見知りの人と一緒に旅をしたいとの声があり、朝日町国民年金委員協議会では、第2回出発日の11月10日(火)を朝日町で募集することに決定しました。11月10日に参加希望される方は朝日町役場国民年金係(電話3-1100内線29)へ、住所、氏名、年齢、電話番号を添えて9月30日まで申込み下さい。

なお、その他の出発日を希望される方は、上記、東急観光富山営業所へ直接申込み下さい。

あなたの国民健康保険 よくご存知ですか

国民健康保険(国保)は、勤め先の健康保険に加入することのできない方や自営業などの方が加入する保険です。

国保はたすけ合いの保険

お医者さんにかかったとき、あなたが支払うのは費用の3割だけで、残りの7割は国民健康保険(国保)から支払われています。その費用はみんながいざという時に備えて出し合ったお金(国保税)と、国の補助金で賄われています。

国保は、みんなでたすけ合ってあなたの健康を守る保険なのです。加入届の遅れはあなた自身の損失です。

加入届の提出を怠るとあなた自身が困ることになります。病気になるっても保険は効きませんので、時には何十万円もの医療費をすべて自分で支払わなければなりません。しかも国保税は加入届を出していないかった期間の分についても支払うこととなります。

また、世帯主の方は、自分の世帯に属する被保険者の資格に異動のあったとき、他の区市町村へ転出したとき、転入したとき、子供が生まれたとき、家族の方が死亡したときなどは、14日以内に届け出をしなければなりません。

みな健康で幸福な家庭を願っています。ふだん健康であっても、病気やケガはある日突然に、私たちを襲うことが多いものです。そんなとき、お金がなくてお医者さんにかかれないということになったら大変です。そこで国民はだれでも、どこかの健康保険にはいらないければならぬことになっていきます。このことを「国民皆保険」といいます。

国保税の算定方法

昭和56年度	
(1) 所得割	(総所得-基礎控除額(22万円))×7.5%
(2) 資産割	固定資産税額×48%
(3) 均等割	国保加入者数×12,000円
(4) 平等割	1世帯あたり14,000円
(5) 軽減	低所得世帯については所得区分に応じて別途軽減措置が講じられています。
(6) 年税額	(1)+(2)+(3)+(4) (但し最高限度額は26万円)

あなたの医療費はどれ位かご存知ですか

医療費は激増しています。医療費は利用率の増加や医学技術の進歩、新しい高度の医療機器の普及などによって年々増えています。

昭和54年では国民一人平均1年間で約9万4千円、老人では約28万円の医療費が使われています。これは10年前に比べて5.3倍にもなります。そして今後も医療費は増えつづけ、昭和58年度には国民全体で20兆円を超えるだろうと言われています。

国保財政はあなたの家計と同じです。病人が増え、医療費が多くなれば、それだけたくさん(国保税)をみんなで出し合わなければなりません。あなたは日頃から健康に注意していますか。

あなたのちょっとした心がけがあなたの家計を助けるように、あなたの健康への注意や国保への理解が、国保の財政を助けるのです。

税務課だより

法人町民税の税率が改正

昭和56年8月1日(事業終了年度が8月1日以降)より法人税割の税率が15.00から14.70に改正されました。詳しくは役場税務課へ問い合わせください。

青少年育成の標語募集

青少年育成朝日町民会議では、青少年の健全育成を図ることを目的として、「青少年育成」の標語を募集します。

応募規定

- ◇作品 一人5題以内
- ◇資格 未発表のもの
- ◇応募方法 町内の方ならどなたでも制限はありません。
- ◇応募先 官製ハガキを使用し、住所・氏名・職業・年齢を記入する。
- ◇応募先 朝日町沼保810の5朝日町教育委員会内 青少年育成朝日町民会議事務局へ。
- ◇締め切り 10月31日消印有効
- ◇発表 表「あさひ」広報紙上
- ◇賞品 採用作品には記念品

今月の税金

国民健康保険税(2期分)



「ゆとり」「ゆずりあい」



秋の全国交通安全運動

9月21日(日)～9月30日(水)

この運動は、広く県民に交通安全思想、交通道徳を普及徹底し、正しい交通ルールとマナーの実践を習慣づけ、県民総ぐるみで交通事故の防止を図ろうとするものです。

運動の重点

- 1 歩行者、特に子供などを、の交通事故防止
- 2 自転車安全利用の促進
- 3 無謀運転と暴走族の追放
- 4 シートベルト着用の推進

特別デーの設定

- 交通安全呼びかけの日 9月21日
- 自転車安全の日 9月25日
- 子供と老人安全の日 9月27日

心身障害者

雇用促進月間

9月1日～30日

今年「国際障害者年」、国をあげて雇用の促進に取り組んでいきます。

魚津公共職業安定所では、9月1日から30日までの1カ月間を、心身障害者雇用促進月間と定め、未就職者のはげ、職業のあつ旋、集団面接の実施等に積極的にとりかかっています。皆様方のご協力をお願いいたします。

なお、心身障害者を雇用される事業主に対しては助成金制度が、また、心身障害者の方には技能訓練等を無料で受講できる制度がありますのでご利用ください。

詳細につきましては、
魚津公共職業安定所
魚津市本町1-4-32

朝日分室
☎(0765)24-0365

下新川郡朝日町泊431
☎(07658)2-0198
へお問い合わせください。

「ろうあ者緊急カード」を
ご利用ください

緊急カード

ろうあ者

助けて ください

現在、重度の聴力障害者及び言語障害者の方は「手話」で日常会話をしています。しかし、ほとんどの健聴者はこの手話を知りません。このような二者の間では、伝達がかまきかす、特に緊急の時などは筆談がしにくいものです。そこで、朝日町では、ろうあ者の方を対象に「ろうあ者緊急カード」を用意しました。このカードは緊急時に相手に提示して意思を伝えるもので、緊急時に必要であらうと思われる言葉や日常よく使う言葉を、見やすく書いたも

このカードは15枚ひと組になっており、住民福祉課で登録されているろうあ者の方にはすでに配布してありますが、希望される方は朝日町役場、住民福祉課☎3-1100(内線28番)へご連絡ください。

愛犬は正しく 飼いましょう



最近、犬が増えてきている反面、放し飼い、野犬も多くなってきました。次のことを守って犬を正しく飼いましょう。また、二回目の予防注射が10月にありますので必ず受けてください。

狂犬病予防注射日程

(春に登録を受けていない方は最寄りの会場で受けてください)

- 10月9日(金)
 - 9・30～10・00 境 公民館前
 - 10・30～11・00 宮崎保育所前
 - 11・30～12・00 中農笹川支所前
- 10月12日(月)
 - 9・30～10・30 中農南保支所前
 - 11・00～12・30 中農五箇庄支所
- 10月13日(火)
 - 9・30～11・00 中農山崎支所前
 - 12・30～14・30 大家庄農協前
- 10月14日(水)
 - 9・00～14・00 商工会前
- 10月19日(月)
 - 12・00～13・00 下今江公民館前

注意事項

- ① 登録(毎年一回)
注射(毎年春秋二回)
 - ② 鑑札、注射済票は首輪につけましょう。
 - ③ 人に迷惑をかけないようにつないで飼いましょう。
- 一、登録手数料 2,100円
注射料 1,000円
注射済票交付手数料300円
二、犬を保定するため、犬になれた人が連れてきてください。

一般事務・保健婦・保母

朝日町職員採用試験案内

朝日町において事務的業務に従事する職、保健婦業務に従事する職及び保育所において乳児又は幼児の保育に従事する職への採用試験を行います。

5月までに当該資格取得見込みの者)

▽保母

(昭和32年4月2日から昭和37年4月1日までに生まれた者で、保母資格を現に有している者、または昭和57年3月までに当該資格取得見込みの者)

▽試験の日時・場所

▽第一次試験
昭和56年10月25日(日)
富山市立芝園中学校

▽第二次試験

第一次試験合格通知に併せて通知します。

▽受験申込手続

申込用紙に所定の事項を記入し、履歴書を添えて朝日町役場へ提出のこと。

申込用紙は、朝日町役場総務課において交付します。

▽受付期間

昭和56年9月25日(金)から昭和56年10月5日(月)まで

▽その他

問い合わせ先又は採用試験公告(案内)は、朝日町役場総務課(☎31100)へ。

全国一斉 登記等無料相談

富山県司法書士会では、登記制度の普及と住民への奉仕の一環として、次のとおり登記等の手続・司法書士業務全般について相談に応じますので、気軽にこ来場ください。

日時

10月1日(水)

午前10時～午後3時

会場 朝日町福祉センター会議室
主催 富山県司法書士会

無料法律相談所

富山地方裁判所では、無料法律相談会を行いますので、気軽にこ来場ください。(相談は一切無料で秘密を厳守します。)

日時 10月6日(火)

午前10時～午後4時

会場 朝日町福祉センター
主催 富山地方裁判所
共催 富山地方検察庁

富山地方事務局
富山県弁護士会

危険物取扱者試験

昭和56年度の第2回危険物取扱者試験が次の要領で実施される予定です。お知らせします。

▽試験の実施種別

○甲種危険物取扱者試験

○乙種

▽試験の実施日

○昭和56年11月中旬の予定

▽試験実施場所

○富山市五福・富山大学

▽受験願書の受付

昭和56年10月1日から9日まで

の予定。

※詳細については消防署(電話30009)へ問い合わせ下さい。

富山県警察官募集

▽受験資格

警察官B

昭和29年4月2日から昭和39年4月1日まで生まれた男子

(高等学校卒業程度の学力を有する者)

婦人警官

昭和32年4月2日から昭和39年4月1日まで生まれた女子

▽受付期間

9月1日(火)～30日(水)

▽試験

10月25日(日)

富山市立芝園中学校

▽問い合わせ先

富山県弁護士会

入善警察署(☎07651110)または、朝日派出所(☎310430)へ

郵便局だより

老後の生活プランに

「新郵便年金」

9月1日から郵政省の新しい郵便年金が全国の郵便局で発売されました。

このアウトラインは、年金に加入した人が掛金を払い込み、将来年金を受け取るための共同財産をつくります。郵政省がそれを預かり蓄積運用して増やします。その増やした原資をもとに加入者が一定の年齢に達しますと年金の支払いがスタートします。将来の充実した日々のために早目に自分でつくる年金に着手しましょう。詳しいことは郵便局へお尋ねください。

県民手帳予約受付中

昭和57年版「富山県民手帳」の予約受付を行っています。早めに申込みください。

申込先 朝日町役場総務課企画調整係(☎31100内線15)

申込締切日 9月25日

配付予定 12月上旬

郷土の伝説 西 東

(66)

南保河原の 昇天の松

○桜町○

県道朝日—宇奈月線の桜町の入口左手のたんぼの中に通称「南保河原」というところがある。

そこに樹齢4百年余りの周囲が4.8メートルと4.5メートルの2本の木が立っている。いずれも40メートルの高さある男

松で日本一の大きさとという。(農林省調査員談)

昔、江戸に甲斐(かゝい)という相撲とりと大阪に鳩連(たづな)という相撲とりがいて、いずれも力自慢の者でおたがい力をためそつと江戸と浪花を出立した。2人は朝日町の小川の渡し場でバッタリと出合い相撲を

とりはじめた。行司もなく互角の力士はいつまでたつても勝負はつかず、とうとう2人とも取り組んだまま息を引きとり昇天してしまつた。

地元の人々は、2人の力士の霊をなぐさめるため、そこに2本の黒松を植えたのが今日の大きになつてきているという。明治頃に命日にあたる8月1日に花相撲が盛大に行われたり、昭和には青年団の相撲大会が行われたりして2人の力士をしのんだこともあつた。

〈写真は昇天の松〉



秋の農作業安全運動

8月20日—10月10日

朝日町農業機械士会(会長篠田栄)では、去る8月23日(日)朝日町中央農協・大家庄農協の両会場において、コンバイン点検講習会を開催しました。これは、町の農業機械効率利用安全対策事業の一環として春と秋に開催されており、春はトラクター、秋はコンバインが対象となっております。当日両会場では、延60余名の参加者が講師の説明を熱心に聞き、あちこちで鋭い質問がとぶなど、「秋」が身近に感じられる1日でした。

農家の皆さん、いよいよ秋の農作業シーズンです。収穫の喜びの反面、いたましい農作業事故も絶えません。

慣れているといった気持を今一度引き締めて、次のことに細心の注意をし、農作業をいたしましなう。



農業あつちこつち⑥

夏バテの解消に 牛肉はいかが

町には約30戸の畜産農家がありますが、そこで生産される牛乳や豚肉、鶏卵、牛肉などがいずれも輸入品の増加などで生産過剰気味となり、それが生産価格に影響し経営は苦しくなっています。

そのため、農家においても畜産物の消費の拡大に、あれこれチエをしぼっているような企画を行っていますが、肉牛生産農家においては、県全体の事業として毎週火曜日は食肉事業加盟食肉店、土曜日はAコープ店でそれぞれ牛肉特販日を設け、約15%の値引販売を行っております。

長かった今年の夏——、眠られぬ夜が続き、皆様方も相当体力を消耗のこととお察しいたします。そのままにしておきますと、今年下半期の活力ある暮しがむづかしくなる恐れがあります。そこで活力の源・牛肉をたっぷり召し上がられてはいかがなものでしょうか(この記事、モーチちゃんからのお願ひ)

町土美化運動 啓もう作品



泊小学校 6年 池原 伸広

川と海をきれいに

ぼくは今まで川に物を投げた事がある。ぼくみたいな人がいるので川がよくなってしまったのだと思います。川をきれいにするには、まず自分が川に物を投げないようにする事と、人が投げようとするとき注意することが大切ではないでしょうか。海には、ゴミや食べ物のカラなどが浮いているのできれくない。もしかしたら、ぼくが捨てたのかも知れないと思う時があります。海がよければ、泳ぐのもいい

気持ちで泳げないし、海を見ても何かすっきりしないし、海岸にも、海よりも沢山ゴミが捨ててあるのてくさい臭いがします。そのゴミはぼくたちが捨てたのだから反省しなければならぬし、そのゴミを捨てたせいで、魚が死んだり、住めなくなったのはそのせいだと思います。

ぼくが、もし魚だったら人間をうらむと思う。だから魚にもうまれないように、川や海をきれいにすることが大切です。

海にゴミを投げると海の水がよくなってしまい、ぼくたちが泳いでいて水を飲んでしまったらと思うだけでもゾッとします。

ぼくは、今まで海や川の事など気にもしなかったが、これからは注意するようにしようと思う。海に油が流れている。それもぼくたちがしたのにちがいない。魚がそのために少しずつ死んでいく。



小さい川で遊んでいる時、泥などを流した事もある。それによって川が汚れると思う。工場などは、きれいな水など川や海に流したのでよくなっています。これからは川や海のことを考えようと思います。

県民大学 移動巡回講座

日時 10月24日(土)午後2時
会場 朝日町福祉センター
講師 京都女子大教授 村井 康彦先生

相談ごとご案内

△行政相談

日時 第1、3火曜日
午前10時～午後3時
場所 朝日町福祉センター
相談員 川上嘉一(☎3-0050)

△人権法律・登記相談

日時 9月16日(木)
午後1時～午後4時
場所 朝日町福祉センター
相談員 人権擁護委員
上田憲二(☎2-0127)
在田祐芳(☎2-2164)
草野三郎(☎2-1034)
魚津法務局職員

△心配ごと相談

日時 毎週火曜日
午前10時～午後3時
場所 朝日町福祉センター
(☎3-0576)

△交通事故巡回相談

①日時 第1・3月曜日
午前10時～午後3時
場所 黒部市中央公民館
②日時 第1・3水曜日
午前10時～午後3時
場所 県魚津総合庁舎内
魚津地方県民相談室

おしあわせに



境 水島 田中裕子
中三浦町

おめでたと おくやみ

(昭和56年8月15日現在)

おすこやかに



境 廣川 均二女 睦美
宮崎 竹谷 倫一男 国大
宮崎 口岩 晃長女 香織
上横尾 島端 猛長女 すすえ
本町 魚津 英明長男 孝明
上町 南保 昭男長男 武司
上町 水島 昭正長女 恵美
西町 栗田 理二男 裕介
桜町 南部 正利二男 良次
辻岩崎 安達 義信二男 辰徳
井ノ口 澤崎 幸三長男 隆志
藤塚 堀川 孝一長男 岳洋

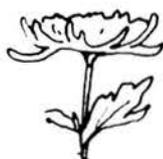
善意の預託

朝日町善意銀行

社会福祉のために、次の方々から善意の預託がありました。

- ▽荒川 大和とし技さんよりバス
- タオル・ふとんカバーなど32点
- ▽月山 永井 浩さんよりトローフ
- イー基を朝日町児童クラブ連合会へ指定寄付
- ▽荒川 込尾商店さんより津軽民謡チャリティによる収益金16万円
- 荒川 とく名さんより石けん15個

おくやみ



境 水島 議三郎(79)
大平 福平の(83)
笹川 小林 光夫(18)
橋向町 大谷 仁左(80)
幸町 堀一 時子(32)
上町 近江 夕夕(76)
上町 宮下 ふみ(66)
荒川5丁目 大村 みし(77)
平柳一区 平崎 二三(64)
桜町 南 茂義 松(77)
赤川 濱川 みね(71)
山崎新 七 澤行 久(50)
山崎新 水野 つや(79)
山崎新 水野 つや(79)
大家庄 田中 壽子(60)
不動堂 水井 さと(86)

みんなのスポーツ



トリムマラソン 県大会 参加募集

県・城端町が主催するトリムマラソン大会が、10月10日(土)城端町役場を起点として開かれます。参加申込み及び実施方法は左記のとおりとなっています。

- 日 時 10月10日、小雨決行
- 集合場所 城端町役場前
- スタート 10K走の部 10..00
5K走の部 10..10
3K走の部 10..15
- 参加資格 15才以上健康な人なら誰でも参加できます。未成年者については保護者の了解が必要でです。
- 申込み 官製はがきに種目(の部)・氏名・年齢・性別等記入のうえ城端町教育委員会トリムマラソン係あて申込むこと。

スポーツ行事成績

朝日町中央農協 二度目の栄冠

第11回下新川郡三町々長杯軟式野球大会は、7月19日、26日、8月3日の三日間にわたり朝日町民総合グラウンドを主会場に郡下7チームが参加して盛大に開催されました。

決勝戦は小丸山グラウンドで行われ、朝日町中央農協が宇奈月温泉クラブを1-0で下し、第6回大会以来二度目の栄冠を勝ち取りました。優勝した朝日町中央農協は9月12日から開催される第26回郡市対抗野球大会に郡を代表して出場いたします。

▽準決勝 中央農協5-0新和工業

宇奈月温泉4-0ひとみクラブ

▽決勝 中央農協1-0宇奈月温泉

なお、詳細については、教育委員会へお問い合わせください。締切りは9月26日(土)必着となっております。

◇個人表彰

- ▽最優秀選手賞 山本清作(朝)
- ▽最優秀投手賞 山本清作(朝)
- ▽敢闘賞 中川正広(宇)

★第12回町児童クラブ 野球大会

8月1・2日 総合グラウンド

- ▽準決勝 横尾9-6桜町
- 境 21-10西町
- ▽決勝 横尾9-8境

★第2回町児童クラブ ソフトボール大会

8月2日 総合グラウンド

- ▽準決勝 西町8-7清水町
- 境 12-3山合
- ▽決勝 境16-11西町

★26回町民庭球大会

8月2日 笹川小学校テニスコート

◇団体戦 優勝 泊二区Aチーム

次勝 泊三区Bチーム

◇個人戦

- ▽男子一部
 - ①稲村 功・神谷知明組
 - ②砂田利明・吉田 進組
- ▽男子二部
 - ①深松博幸・折谷達志組
 - ②折谷 要・魚津武義組



★第7回高校桜杯争奪 少年ソフトボール大会

8月24・25日 総合グラウンド

- ▽準決勝 笹川9-1南保B
- 山崎B 5-4山崎A
- ▽決勝 笹川10-3山崎B

地区運動会予定日

- ▽女子一部
 - ①中川好枝・笹川則子組
 - ▽女子二部
 - ①佐藤広子・藤田順子組
 - ②尾山あや子・久我口幸子組
- 境 9月27日(日) 予備日9月28日(月)
- 宮崎 9月27日(日) 予備日 未定
- 笹川 9月27日(日) 予備日 未定
- 泊一区 10月4日(日) 雨天、泊中学校
- 泊二区 10月4日(日) 雨天、総合体育館
- 泊三区 10月11日(日)
- 五箇庄 10月4日(日) 予備日10月18日(日)
- 南保 10月11日(日) 予備日10月18日(日)
- 大家庄 10月10日(土) 予備日10月11日(日)
- 山崎 10月11日(日) 予備日10月18日(日)

富山県実業団ソフトボール大会が9月20日(日)総合グラウンドにて開催されます。

9月の健康



肝臓病をなくしよう

いろいろな肝臓疾患の終末状態といわれているのが肝硬変です。この病気の死亡率は年々増加の傾向にあります。

肝臓病は、自覚症状の強いものもありますが、自覚症状がほとんどなく、健康診断ではじめて発見されるものもあります。

肝臓病を防ぐ日常生活

いろいろな肝臓疾患の終末状態といわれているのが肝硬変です。この病気の死亡率は年々増加の傾向にあります。

肝臓病は、自覚症状の強いものもありますが、自覚症状がほとんどなく、健康診断ではじめて発見されるものもあります。

肝臓の役割

●栄養素を体に合うようにつくりかえます。

●栄養素を蓄えます。

●各器官の廃棄物を処理します。

●体に有害なものを無害にします

肝臓病の種類

- 一、急性肝炎
- 二、慢性肝炎
- 三、肝硬変

肝臓の細胞が破壊され、結合組織に置き代えられて、硬くちぢんでしまい、肝臓の働きがストップします。

その進行状態は、黄疸や腹水が発現したり、鼻や手のひらが赤く

肝臓病を防ぐ日常生活

▽飲酒家は次のことに注意
毎日酒を飲んでいる人は、必ず週2日は禁酒日をつくり、飲酒量は2合まで、飲酒時につまみ、特にたん白質を十分に食べましょう。
▽バランスのよい食事を
肝臓病は、栄養障害によって発病するものがあるので、日常の食事に十分気をつけましょう。
▽清潔な環境を
肝臓病には、ウイルスが関与して、感染を起こすものがあります。感染は感冒のように飛沫感染するのではなく、経口的に、あるいは密接な接触によって感染するので、清潔に留意することが必要です。

▽クスリ剤の乱用はつしませう
クスリ剤は、有効な作用のほかに、副作用として有害な面もあります。安易なクスリ剤の乱用は慎まなければなりません。

9月15日、敬老の日

健やかな老後をめざして

健康な心身と生きがいを

健康診断・動く・つき合う

日本人の寿命は、ご存じのように、戦後、急速に伸び、いまでは男性は平均73歳、女性では78歳と言われています。人生50年と言われた頃に比べて格段の伸びです。

しかし、いくら長生きしても足腰はヨボヨボ、あるいは寝たきりではどうしようもありません。

私たちすべての願いは、年をとっても心身ともに元氣な老人でありたいということです。私たちがすこやかな老後を過ごすためには、経済的な保障、健康な心身、生きがいの3つが非常に重要であると言われています。これら3つを満たすことは、決してやさしいことではありませんが、すこやかな老後を迎えるために、皆さんの生活をもう一度ふりかえってみましょう。

すこやかな生活のために

年をとるにつれて、心身の健康の問題、社会や家庭での生活の問題が増えてきます。

このため、自分自身で心身の健康を守るように努めるとともに、周囲の人々のあたたかい配慮が大切となってきます。

- (1) 自分の健康を守るために、定期的な健康診断を受けるとともに、病気がかかったときは早目に治療を受けましょう。
- (2) からだの動きを衰えさせないように、軽くからだを動かしましょう。

- (3) バランスのとれた栄養や規則正しい生活習慣を守るように心がけましょう。
- (4) 社会に接するよう努めるとともに、趣味など心身のリラックスできる方法をみつけましょう。

くるためには、自らの努力や注意だけでなく、周囲の人々の注意と理解も必要です。この2つが車の両輪となって、初めてすこやかな老後を送れるようになるでしょう。

家族みんなの思いやりを

老人の方の健康状態は、加齢とともにどうしても低下気味になってきます。知らず知らずのうちに病気になるっていったとか、自覚症状が感じられないうちに病気が重くなったりしますので、周囲の方は、日々老人の方を見守ってあげましょう。ちょっとしたことでも病気の早期発見になります。また、どうしても体の動きがゆっくりとなりますので、事故を起こしやすくなります。日常生活では、照明や足もと、家具や器具は安全な場所に置くようにしましょう。

健康づくりは3拍子

～栄養・運動・休養のバランスのとれた日常生活を～



みんなの保健

10月の事業案内

事業	対象者	日(曜)	時間	会場	対象地区	備考	
母子保健	母親学級	妊婦	23 ㊟	午後 1:00~ 3:00	保健センター	全地区	「妊娠中の栄養」 母子手帳持参
	3ヵ月児健診	56年7月生	22 ㊟	午前 9:00~10:00	〃	〃	母子手帳持参
	股関節脱臼検査		午前 10:00~11:00	泊整形医院	検査料 1,500円		
	1歳6ヵ月児健診	55年4・5月生	13 ㊟	午後 1:00~ 2:00	〃	〃	母子手帳持参
	3歳児健診	53年5月生	15 ㊟	午後 1:30~ 2:30	〃	〃	
成人病予防	胃集団検診	希望者	5 ㊟	午前 9:00~10:00	南保公民館	南保地区	検査料 1,000円
			13 ㊟	大家庄農協	大家庄地区		
	健康体操教室	希望者(婦人)	7 ㊟ 20 ㊟	午前 9:30~11:00	保健センター	全地区	
食生活改善	巡回栄養指導	婦人	4 ㊟	午前 9:30~11:00	竹の内公民館	竹の内	
				午後 1:00~ 3:00	越公民館	小更、越	
				午後 1:30~ 3:30	宮崎生活改善センター	宮崎	
				午後 1:30~ 3:30	町南保公民館	町南保、池谷町旭ヶ丘	
				午前 9:30~11:00	小在池公民館	小在池、花房山崎新	
予防接種	小児マヒ生ワク投与	通知のある人	21 ㊟	午後 1:30~ 3:00	保健センター	境、宮崎、笹川泊、五箇庄、南保	母子手帳持参
	百日咳・ジフテリア・破傷風混合接種	通知のある人	28 ㊟		農業センター	五箇庄、南保山崎、大家庄	
					保健センター	境、宮崎、笹川泊、五箇庄、南保	
					農業センター	五箇庄、南保山崎、大家庄	
定期健康相談	母子健康相談	妊婦・乳幼児	2 ㊟	午後 1:00~ 3:00	保健センター	全地区	定期日以外でも保健婦、栄養士が駐在している時は、相談を受けます。
	一般健康相談	希望者	16 ㊟				
	栄養相談		30 ㊟				

10月の休日救急診療当番医

25日(日)	18日(日)	11日(日)	10日(祝)	4日(日)
中川医院	寺崎医院	辻医院	橘医院	高桜医院
☎ 20-220	☎ 20-1118	☎ 20-1185	☎ 20-0791	☎ 20-0101

協力者名 7月実施分

境地区 高島祐一、水島礼美子、野田いづみ
 宮崎地区 水島久夫、扇谷智美、水島光久、水島藤孝、前川功

笹川地区 竹内繁存、勝田夕美、竹内義明
 泊一区 湯島智恵、竹内安子、清水順一
 泊二区 田澤美和子、寺田芳男、中島徳久、下沢和夫、島田久志、上沢正範、魚住久孝、富岡敏紀、寺崎祐司、泊三区 間部敏博、貝沼雪子、笹川謙一、長谷 宏、河村成子、平田将俊、島 好人

五箇庄地区 河内和憲、広田慎一郎、宇田良一、山手妙子、西村敏雄、佐渡 力、青木良平、浜川 治、南保地区 川合純次、松原孝浩、上田 豊、上田暁子、中山香代子

山崎地区 草原庄一、江端浅人、蓬沢郁子、長津美菜子、大倉章一、米 孝志、湯口吉春、名越澄子、大家庄地区 四杉昭康、新田 謙、山崎映子、小川幸治、沢田孝樹 (56名)

●愛の献血●