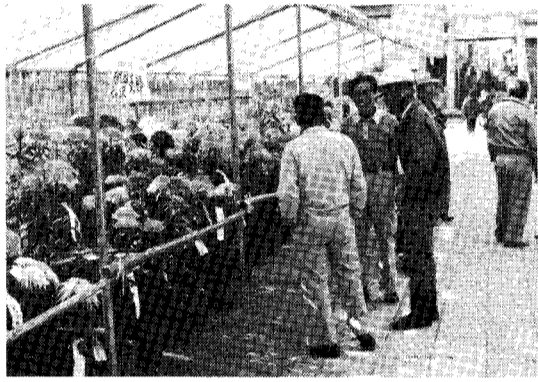
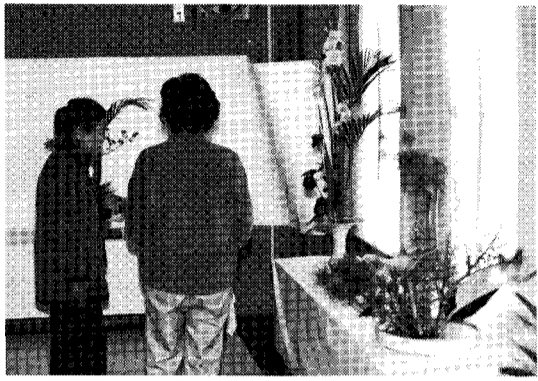
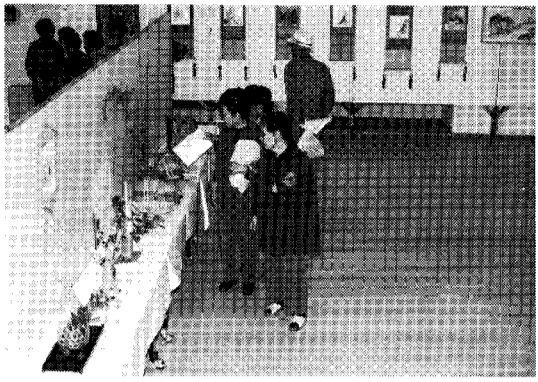


文化祭スナップ



上から ①町民展 ②生花展 ③菊花展

成人期の健康を考える

あなたの体は大丈夫ですか？

小須戸町役場保健婦 窪田 一 美

近年、平均寿命の伸びと共にさまざまな慢性の病気が増加しています。又、最近マスクミ等でも取り上げられ、問題となっている「ボケ」も、その発病の下の多くを、高血圧、動脈硬化、糖尿病等の、慢性の病気が占めています。これらは習慣病とも言われ、若い時からの生活習慣が、発病の引き金となります。

成人期は、人生に於いて、最も生産的で、すぐれた活動力を持つ時期であると共に、やがて来るべき老年期を、豊かな実りの時期として迎える為の、準備の時でもあります。成人期の健康を考える事は、即、老年期の健康を考える事なのです。健康は誰かと与えられるものでもありません。ひとりひとりが、自分の力で掴（つか）みとらなければいけないのです。

小須戸町の健康上の問題

当町では昭和五十二年より、「がん」による死亡が、死因の第一位を占めています。その中でも約半数が胃がんで、昭和五十二年から五十七年までの胃がん死亡は、男性が国の一・四倍、女性が一・五倍という高い数値です。又男性の肺がん死亡率は、昭和六十年で県下第一位であり、昭和五十二年より他市町村に先がけて、肺がん検診が行われてきた事は、ご存知だと思います。

現代の医学では、早期発見で一〇〇%ががが治ります。胃がん、肺がん、子宮がんについては、町でも検診を行っており、毎年数名の方が早期発見され、助かっています。

脳卒中は、県平均に比して、多いとは言えませんが、毎年倒れる方は三十名程おられ、約半数の方は死亡されます。一命を取りとめても、何らかの障害が残る事も多くあります。

現在町には三十四名のねたきり老人と、それに近い状態の方がおられますが、その半数の方は、脳卒中が原因です。心臓病、高血圧、糖尿病、動脈硬化等も増加の一方ですが、病気になる

小須戸公民館報

町館信日所
戸民常15刷
須公中月
央成日毎
小中成毎
行日所
所成日所
発日所
行日所
刷日所

健康へのパスポート

健康を手にして頂く為には、各人の生活の中で留意して頂きたい事と、その為には、町で行っている対策をご紹介します。

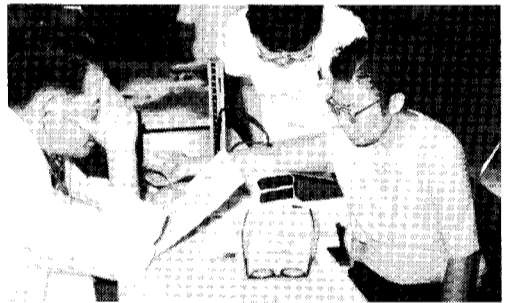
①個人の生活の中で――

(イ)食生活―何んでも食べて、腹八分目に―片寄った食べ方、塩や砂糖の取りすぎ、食べすぎによる肥満等は、成人病を招きます。なるべく多くの種類の食品を食べる事。一日三十種類を目標にしてください。過度のアルコールを避け、週一回の「休肝日」もお忘れなく。現在町には五十名の、食生活改善推進委員の方が、食生活改善の為の活動を行っています。これらの集いにもぜひご参加ください。

(ロ)適度の運動をつづける事

(ハ)休養に工夫を―体を休めると共に、心にも休養を。ストレス解消の為、自分なりの工夫を見つけてください。

(ニ)積極的な健康のチェックを―「転ばぬ先の杖」として、ぜひ



自分で健康のチェックをしてください。町の検診を受ければ、手軽にそれができます。又、いろいろな健康教室にも、ぜひご出席ください。

②町の対策

(イ)病気の早期発見の為の集団検診(胃がん、肺がん、子宮がん結核、一般健康診査)や、国民健康保険加入者の人間ドックへの助成事業

(ロ)健康相談・健康教育の開催―健康に関する正しい知識の普及と療養士の相談。又、同じ病気を持つ人の集りである「糖尿病教室」「脳卒中後遺症者のつどい」等で、共に学び、励ましあっています。

(ハ)家庭訪問―ねたきりやそれに近い状態の方、あるいは病気を患った方に対し保健婦が訪問し、療養の相談や、援助を行っています。

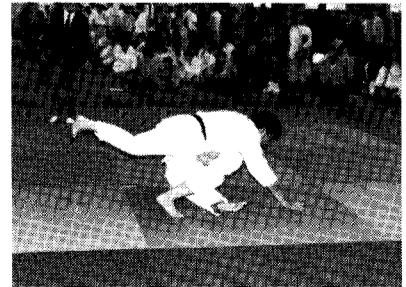
(ニ)健康手帳の交付―四十歳以上の方で、町検診を受けた方に、各自の健康管理に活用して頂く為、健康手帳を交付しています。

「ローマは一日にして成らず」と言われます。健康も又然りです。結局は毎日の努力の積み重ねが、一番大切で、同時に町で行っている事業も十二分に活用し、病気の予防・早期発見早期治療に努めてください。

第三十一回 柔剣道大会

めざましい活躍、各部門に入賞

- 晴天に恵まれた文化の日、中学校体育館と町体育館に於て、剣道一三六チーム七二名、柔道九五チーム五五四名が参加して盛大に開催されました。闘志を燃やした地元選手達は各部門に健闘し、次のような成績をおさめました。
- ◆剣道の部
- 〇一般男子団体 優勝 小須戸町剣道連盟
 - 二位 小須戸剣道クラブ(高校生)
 - 三位 小須戸町柔剣道振興会
 - 〇家庭婦人団体 二位 小須戸柔剣道振興会A
 - 〇中学生男子団体 優勝 小須戸中学校
 - 〇中学生女子団体 二位 小須戸町柔剣道振興会
- ◆柔道の部
- 〇一般団体 三位 小須戸柔道会
 - 〇柔道個人戦(一般個人) 優勝 和泉博
 - 二位 豊田誠
 - 〇高校個人 三位 久保博幸
- 〇高校団体 三位 新津南高等学校



菊花展

また来年が楽しみな

小須戸町園芸クラブによる恒例の菊花展が十一月二日から六日にかけて諏訪神社境内において開催されました。最終日には中央公民館で表彰式が行なわれ、次の方々が受賞されました。

日賞賞 風間ヤヨエ(若葉二) 町長賞 齊藤一策(天ヶ沢一) 渡辺三賞 米田作一(新保) 商工会長賞 吉田ミナ(横川) 町議長賞 間野サヨ(新保) 齊藤勝夫賞 川瀬ヨネ(文京一) 農協組合賞 長井孝夫(天川前) 公民館長賞 米田マツイ(小向)

第四回小須戸町 町民俳句大会

今年で四回目を迎えた小須戸町俳句同好会主催の町民俳句大会に今年も参加を呼びかけたところ、小学生二四七句、中学生

二〇句、高校生二〇句、一般一〇四句の応募がありました。各賞、各部門及び氏名は次のとおりです。おめでとうございます。

町長賞

- 小学生の部 阿部 幸夫
- 中学生の部 白井 美和
- 高校生の部 加藤 敏明
- 一般の部 我妻 清作

町議会議長賞

- 小学生の部 小林 晃
- 中学生の部 高野 綾子
- 高校生の部 垣見 早希

みんなてつろう
明るく活力ある家庭
家族みんなで
〇力を出しあおう
〇話しあおう

毎月第三日曜日は家庭の日です。十一月は、全国青少年健全育成月間です。みなさんの社会参加を待っています。

去る十月十九日、岩船郡荒川町で開催された第三十五回新潟県剣道大会個人戦(二十才代)で本町二、村井豊さんが見事優勝を飾りました。おめでとうございます。

第三十五回 新潟県剣道大会 個人戦 優勝



矢代田分館

●分館文化祭終る
山の手地区文化祭が、去る十月二十六日(日)に矢代田小学校を会場に開催されました。作品は書道、絵画、手芸、工芸、菊花、盆栽、写真、生花など力作が展示され、参観者をうならせる作品が多く好評でした。

小須戸分館

●分館運動会終る
町民体育館において、十月十九日(日)第五回の分館運動会が盛大に開催されました。

最終の年代別リレーの得点を加えた時点で、一位に二チームが同点となっており、協議の結果、総合優勝を二チームとしました。結果は次のとおりです。

- 総合優勝
うでこきチーム
梅チーム
三位 桜チーム
四位 松チーム
五位 竹チーム



写真は輪投げレース

新保分館

ゲート通過記録

●ゲート通過記録
チャンピオン大会
九月二十八日(日)
二十五名の参加者を得て盛大に行なわれました。結果は次のとおり。

- (チャンピオン)
金メダル 上田豊一
銀メダル 野崎新吾
銅メダル 比企政次郎

分館文化祭終る

●分館文化祭終る
新保分館の文化祭は、十一月二日(日)・三日(祝)に新保地域研修センターを会場に開催され、盛会に終了いたしました。新保分館の文化祭は、菊花・盆栽の出品が多く、また小学生の習字や絵画の展示もあり、他の地域にない特色を出しています。



写真は新保分館文化祭「菊花展」



写真は優勝の新保Bチームの皆さん

横水分館

第2回ゲートボール選手権大会記録

●分館球技大会
期日 十一月十六日(日)
時間 午前八時三十分より
会場 小須戸中学校体育館
奮ってご参加ください。

●水田老人クラブ「健康教室」
期日 十一月二十六日(水)
時間 午後一時三十分より
会場 水田集落センター
講師 役場 上田保健婦
内容 冬を迎えるの健康管理

新津南高校OB活躍

去る十月十日、ゲートボール協会主催の第二回ゲートボール選手権大会が河川敷専用コートにおいて、各地区代表十一チームが参加して開催されました。今大会は、来年の県大会への出場権がかかっており、各チームとも健闘いたしました。結果は次のようになりました。一位新保Bチーム、二位小須戸Bチーム、三位矢代田上チームです。

高山法之(新保) 社会人の部、少林寺拳法・全国大会へ
十一月十六日 於 神戸市
関東学生大会(少林寺拳法) 女子有段者組演武
優勝 堀川千品・小西みゆき組
堀川千品選手は現在日体大在学(矢代田)
十一月二十三日 於 日本武道館
全日本学生大会に出場します。
選手のみさんの健闘を祈ります。

催しもの案内

尺八教室

練習日 毎週金曜日 午後七時より九時三十分まで
会場 矢代田公会堂
参加費 月三千五百円
申し込み 矢代田駅前市村憲治まで(電話三八一三四五番)
主催 竹和会
共催 矢代田分館

第8回町民バドミントン大会

期日 十一月二十四日(月)
時間 午前八時三十分より受付参加費 一人一種目五百円
競技 グラブス・シングルスとA・B・C(初心者)クラスで行います。初心者大歓迎。
申し込み 十一月二十日(木)までに中央公民館へ

バドミントン・レディ・スクラブ員募集

女性ならどなたでも参加できます。ペテランコーチが短期間でプロ並の腕前に！お申し込みは中央公民館へどうぞ。

綱引講習会

綱引は、国際的なスポーツになりました。そこで正しい綱引の技術を習得していただきたく講習会を計画しましたので、多数ご参加ください。

期日 十二月七日(日)
時間 午後一時より五時まで
会場 町民体育館
用具 体操のできる服装、タオル、筆記用具、室内運動くつ
対象者 各体育団体・グループ、職場、町内等で、男女共七八名で二チーム編成してください
申し込み 十二月四日(木)までに、中央公民館または教育委員会へどうぞ

サッカー技術講習会

期日 十一月二十三日(日)
時間 午前九時三十分から午後四時まで
会場 運動公園サッカー場
(雨天の場合町民体育館)
内容及び講師 「サッカーのオフシーズントレーニング」
北越高校サッカー部顧問 嵯峨谷 通先生

対象 小・中・高校生及び一般
持ち物 中食、雨天の場合室内運動くつ
受講申し込み 十一月二十二日(土)までに教育委員会へ
主催 小須戸町サッカー協会

小須戸・横水分館婦人学級 十一月の学習(料理教室)

期日 十一月十八日(火)(横水) 十一月二十八日(金)(小須戸)
時間 午後七時より九時三十分
会場 中央公民館二階調理室
講師 鈴木 郁夫先生

内容 「身近にある材料をもとに、家庭料理の工夫とコツ」
当日は、すこし早めに学習します。ので、お願いします。
献立 高ヶ沢公会堂
午後一時より
「緑の野菜を食べよう」

役場よりのお知らせ

●栄養改善推進委員会による栄養改善料理講習会を次により開催します。お気軽においでください。
日時 十一月二十六日(水) 午後一時より
会場 高ヶ沢公会堂
献立 「緑の野菜を食べよう」

申し込み先電話番号

小須戸町中央公民館(38-2234番)
小須戸町教育委員会(38-3111番内線57)

川柳教室作品

題「灯」

木枯しに赤提燈の灯が招く
新婚の部屋早ばやと灯り消え
ともしびの影で女のなまめかし
旅の宿若いアベック灯もつけず
公園にひとり淋しい水銀灯
老健法福社の灯びまた細り
灯がついてやとあぐらで飲める酒
聖火もえ選手励ます競技場
灯を消して山小舎淡い星あかり
ふるりの灯が恋しいと下宿の子
電気料気にせず親子受験前
無駄な灯と叫ぶ本人消し忘れ
母の灯を求め続けて孤児は生き

清作 常信 武雄 源吾 信子 キン キン キヨノ 夕江 幸世 みな

中学生文芸

一俳句クラブ作品一

枯葉散る神社を抜けて家に着く
庭の柿今年には生らず葉を落とす
文化祭わが家の菊は間に合わず
信濃川秋雨混じり満をすす
ていねいに最後の作品文化祭
競い合う色とりどりの菊の花
電線にとんぼの整列前ならい
一面に野菊の花が咲き乱れ
遠足で拾った団栗親に見せ
運動会応援合戦こだまする
寒空に朝日のおたる新校舎
名も知らぬ秋の草花山の道
わらわら燃やした田を回る父と母
運動会燃えつきた日の一ページ
刈田焼く匂いにもせる帰りの道
夕ごはん今日のおかずは秋刀魚かな

素糸 富山 松山 良月 香月 虚秋 ミナ 太浪 野蒜 越楼 久子 静子 露春 秀穂 美根子 可津明

十月例会作品

小須戸町俳句同好会

分譲地又しく畠の秋茄子
旅行持つ着て着てみる夜長かな
秋の海背にして孤高良寛堂
朝雨のさつと通りて敬老日
バスよりも小さな電車花野行
新米を積んで味噌桶かくれけり
歩け歩けリニウツクが続く秋櫻
野分来て田の一枚を刈り残す
置き物の如く冬瓜売れ残る
祝いごと茶子効かして名残茄子
抱き上げて兎にえらばせる葡萄園
葡萄園入口閉ざす縄一本
廃屋の数多ある村秋櫻
案内図の古釘抜けし葡萄園
触れて見て鉄に迷ふ葡萄園
投資箱の中から秋の音

列林の続く広田の果て遠く部落は茜に染まり
て昏る
裸木の林の落葉うす日受け香り淡しも冬近き
頃
月出づる頃雲ほぐれ来て町の屋根く黒々
と見ゆ

我妻清作 伊藤照溪 加藤 茂

短歌