



1/11 水	交通事故移動相談(柏崎市役所) 町立診療所 午後2診 整形外科	26 木	機能回復訓練
12 木	町立診療所 午後休診(健康相談日) 献血車(検診棟)	30 月	町立診療所 午後2診 外科 介護者のつどい
14 土	町立診療所休診(~1/16まで)	31 火	乳児相談
16 月	交通事故移動相談(柏崎市役所)	2/1 水	町立診療所 午後2診 整形外科
18 水	交通事故移動相談(柏崎市役所) 町立診療所 午後2診 整形外科	2 木	交通事故移動相談(柏崎市役所)
21 土	町立診療所 午前2診 小児科	4 土	町立診療所 午前2診 小児科
22 日	新春 囲碁・将棋大会	6 月	町立診療所 午後2診 外科
23 月	町立診療所 午後2診 外科	8 水	町立診療所 午後2診 整形外科
25 水	町立診療所 午後2診 整形外科	9 木	町立診療所 午後休診(健康相談日)

健康相談
 ◎1月12日(木)(午後3時30分)
 (毎月第2木曜日)
 ☎医療センター(☎95-2600)
 相談員 町立診療所長他
 (電話相談も結構です。)

日曜診療
 ☎成人健康センター
 法坂 ☎95-3141
 外来受付 9時～正午
 ※急患に限ります。

心配ごと相談
 ☎毎週火曜日(午前10時～午後3時)
 ☎延命荘(☎95-2027)
 相談員 1/10 飯田弘二
 17 杉原敏夫
 24 中澤誠三郎
 31 池島千恵子
 2/7 山崎エイ子

補聴器相談日
 ☆毎週木曜日 午前9時30分～午前10時
 担当:新潟リオン補聴器販売㈱
 ☆第2月曜日 午前10時～午前10時30分
 担当:ニイガタエイド㈱
 ☆第1木曜日 午後2時30分～午後3時
 第3木曜日 担当:キコエ補聴器㈱

編集室

◎あけましておめでとうございます。昨年は取材協力など、なにかとお世話になりましたが、今年もよろしくお願いいたします。

◎ところで毎年1月号の表紙は何にしようか迷います。新しい年になるということもありますし、カラー印刷で発行することになっているからです。今年もあれこれ考えましたが、保育園の子どもたちに協力してもらうことにしました。撮影当日は寒い日で、小雨も落ち

た日でしたが、協力してくれた子供たちありがとうございました。たくさん撮った中から顔が一番多く見える写真を使いましたが、隠れてしまった人ごめんください。また後で文字を持ってきてくれた人、長い時間持ってもらってすみませんでした。

発行 小国町役場 〒949-522 新潟県刈羽郡小国町法坂七九三
 印刷 新潟県小国町法坂七九三
 平成七年一月一日発行

新潟県小国町

広報 **おくに**

新年のあいさつ……………2P	メモリアル1994……………7P
今年は亥年です……………3P	保健について……………8～9P
若井徳松さん表彰される……………4P	国保・税……………10P
ゆめあり年金……………5P	健康づくりは食卓から……………11P
平成6年5大ニュース……………6P	

1995年
 No.312
1/1号



ぼくたち、わたしたち 今年1年生になります
 (3保育園の子どもたち)

町の人口 平成6年12月1日現在
 計 8,149人 男 3,999人 女 4,150人 世帯数 2,242

明けましておめでとうございます 小国町長 牧野功平

町民の皆様にはお健やかで新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。年頭に当り、まずもって皆様のご健勝とご多幸を心から祈念申し上げます。

過ぎた年を振り返ってみますとき、内外では政治経済をはじめ大きな変革・激化の年でありました。

バブル後遺症、円高、産業の空洞化、価格破壊、雇用不安など及び不況のなか、先の臨時国会では、政治改革関連、税制改革、年金制度などの大きな変化がみられました。またウルグアイ・ラウンド農業合意に伴う緊急農業・農村対策の新施策が発足いたしますが、当町のような中山間地の農業にとって大きな打撃は避けられません。新しい年が新ゴールドプランをはじめ国民福祉の向上となるよう強く念願するものであります。

また、自然現象の厳しさを如実に認識させられました。一昨年の冷害から一転して、記録的な小雨と夏の猛暑は、極端な水不足と干ばつから各地に被害をもたらし、当町とても例外ではなく、被災された農家各位に改めてお見舞いを申し上げます。加えて晩秋からの群発地震は、大地震に連動しな

いだろうとの専門家の見解ですが未だ終息せず、町民不安となっています。「備えあれば憂いなし」災害の未然防止へのご配慮をお願い申し上げます。

森林公園の通年観光を目指し、(株)小国地域振興公社が進めたオプス事業は、その施設が計画どおり機能しないところから、町へ施設の取得要請がありました。以来、一年有余にわたり町議会で審議を重ね、去る12月議会において町が新規事業を取り組む中でこれが取得をお認めいただきました。

ここに至るまで町民の皆様から多くの叱正やご意見を拝聴いたしました。事業の実施に当たりましては、オプスの失敗を教訓にして、幅広い住民要望をふまえてまいりたいと存じております。この間町民の皆様には、大変なご心配とご迷惑をおかけいたしました。重ねて心からのご詫びに併せ、何分のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

他方では、武石住宅団地の分譲、オフトーク通信放送、自動車・携帯電話基地局がそれぞれ開始、公共下水道とおおみしま地区農排事業の通水、森林公園で新潟県



植樹祭の実施、在宅介護支援センターの開設などが、皆様を始め関係各位のご尽力で実現いたしました。

平成7年度の国家予算が昨年末に公表されました。その内容は地方にとって厳しいものといわざるを得ません。町は目下、新年度予算の編成中であり、今まで継続して来た下水道整備や雪対策などを始めとする、住みよい快適環境づくり、水田再基盤整備や商工業の振興などで足腰の強い基盤づくり、そして思いやりと温もりの心で福祉医療保健対策を積極的に推進し、住民が誇りと愛着のもてる元気のみなざる町づくり、今年も決意を新たに最善を尽くしてまいり覚悟でございます。

本年も皆様の変わらぬご指導を賜りますようお願い申し上げます。いさつといたします。

小国町議会議長 野田幹男

いただきましたが町民の声を充分反映した施設整備を行い森林公園全体の中で町民に親しまれ、愛される施設として脱皮し、町民負担の軽減を図るため全力で取り組んでまいり所存であります。

国際条約に等しい米の部分開放が現実味を増すなかで中山間地農業、農業後継者問題、農業基盤の再整備、合理化、集約化は急務であり、先祖伝来の土地をどのように守り後世に残してゆくか、厳しい財政環境のなかでの町民合意と理解をどうするか問題が山積しております。

ふるさと創生事業は地域間競争をいっそう激化させました。

質の高い生活基盤の整備、創造性に富んだ個性豊かな町を築くため全力をあげてまいります。

旧に倍する御指導を賜りますようお願い申し上げます。新しき平成7年が町民の皆様には「幸」多き年であり、また、「オプス問題」は昨年町民の皆様には大変御心配、御叱声、御提言をいた

年頭のごあいさつ

す。又ガットウルグアイラウンドの合意は我が国農業を危機的状況に陥し入れておりますし急激な円高による個人消費の伸び悩み、設備投資の低迷等により経済不況は長期化の様相を呈しております。

本年は戦後50年という節目を迎えており世界第2位の経済大国となった我が国が国際社会の中でどのような変革をしてゆくか、21世紀を目前にどう対応するか問題が山積を致しております。

地方分権の推進要項がまとまり過日東京に於ける全国町村議長会は財源の伴わない権限だけの移譲は地方財政を更に圧迫する要因となる、財源措置拡充強化が大前提であるとの決議を国に提出いたしました。

社会資本の充実・快適な生活環境の整備のため進めております下水道事業が町民要望に添って1日も早く全町に及ぶよう全力を傾注いたしております。また、「オプス問題」は昨年町民の皆様には大変御心配、御叱声、御提言をいた



平成7年の年頭にあたり謹んで新年の御挨拶を申し上げます。

町民の皆様にはおすこやかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます併せて昨年中は議会活動に対し幾多の御提言や、御支援、御協力、御叱声を賜り心から感謝と御礼を申し上げます。

過ぎ去りし1年を振り返り冷戦構造の終焉は東欧諸国や中国の市場経済への移行を促しましたが、先進国と後進国の貧富の差は更に拡大し民族紛争や地域紛争は一層激しさを増しており、この歴史の変革の中にあつて昨年は細川内閣、羽田内閣の辞職、村山内閣の誕生となりましたが政治改革、行政改革、経済改革も効果が見えず、政治不信に拍車がかかっておりま

今年亥年です

今年

は亥年12支の最後の干支です。12の方角を示す12支それぞれに動物を当てたのは中国ですから、中国でも当然同じ亥年です。しかし、おもしろいことに、中国ではカレンダーなどにかかれる絵は、イノシシではなくブタの絵を見かけます。イノシシはブタの先祖ですから、同じようなことなのでしょう。

さて、イノシシは、日本では北海道、東北、北陸の一部を除いた広い範囲に分布しています。奄美大島や沖縄などには、琉球イノシシと呼ばれている小型のものが生息しています。



猪首

という言葉があるように、イノシシは首が短い独特の体形をしています。口吻(口先、口元)が長く、その先に円盤状の鼻鏡があります。首から背にかけての剛毛は怒ると立つので、怒り毛と呼ばれます。雑食で、キノコやタケノコなどの植物を食べますし、ヘビやカエル、ミミズなどの動物も食べます。

イノシシは夜間に食を求めて人里に現れ、栗や芋、稲などを食べてしまいます。芋は鼻鏡を巧みに使って掘り起こし、栗はきばで穴を開けて食べます。また、ぬたを打つ、といて、体に泥を塗る習性があるので、たんぼを荒らすこともしばしばです。このため、人間はイノシシを害獣とし、畑や

小国町の年男、年女は657人です。

亥年の今年、小国町では年男・年女がどのくらいいるのか調べてみました。

その結果は年男が305人、年女が352人で合わせて657人でした。これを町の人口と比較してみると男7.6%、女8.5%、全体で8.1%となります。

生年別では昭和10年が1番多く132人、次いで昭和22年の115人となっています。(別表参照)

最高齢者は檜沢の松木セツさんが今年96歳になられます。

生年別の人数は次のとおりです。

生年	性別	男	女	計
昭和58年生		44	48	92
昭和46年生		36	30	66
昭和34年生		48	39	87
昭和22年生		52	63	115
昭和10年生		60	72	132
大正12年生		43	70	113
明治44年生		22	26	48
明治32年生		0	4	4
計		305	352	657

調査した数字は平成6年12月14日現在のものです。

たんぼに垣などをめぐらし、イノシシの侵入を防ぎます。

人間は、昔からイノシシをさまざまな利用してきました。肉は獣肉を食べることを忌避していた時代から、山くじら、と呼んで食べてきました。毛はブラシに、歯は印材に、胃液はマムシにかまれたときは使ったと

いいます。皮は靴用に使われましたが、それは怒り毛で縫ったようです。

イノシシといえば、猪突猛進という言葉を連想します。でも、いまはゆとりの時代です。暮らしにメリハリをつけ、猪突猛進をしたら、ゆっくり休むようにしたいものです。



若井徳松さん（法坂） 農林水産業功労者表彰を受彰

若井徳松さん（71歳）が永年農林水産業の振興に寄与された方々に県知事より送られる農林水産業功労者表彰を受彰されました。

若井さんは農協組合長を勤めるなど地域の農業振興に長年に亘り貢献されました。今回は小国町のぎんなん組合の先頭に立ち、産地化活動を進めてこられた業績が高く評価され表彰されました。



選挙管理委員及び補充員 が決まりました。

12月議会において選挙管理委員4名が次のとおり決まりました。

- 佐藤 一男さん（諏訪井）
 - 山崎 正治さん（法坂）
 - 大久保誠作さん（上岩田）
 - 飯田 弘二さん（八王子）
- また委員に欠員が生じた時に職務を行う補充員に次の4名の方が決まりました。

- 池島 正春さん（上谷内）
- 内山 利栄さん（武石）
- 角山 松治さん（上栗）
- 岩野 俊一さん（小栗山）

今年の1月1日から 死亡診断書、出生証明書、 死産証書が改訂されました

今年の1月1日から、死亡診断書、出生証明書、死産証書の書式および様式が改訂されました。

今回の改訂は、WHOの勧告、近年における死因構造の変化や医学・医療の進歩などに対応したもので、特に死亡診断書については、昭和20年代初期以来の大改訂となっています。

死亡診断書、出生証明書、死産証書は、人の生死を医学的に証明するとともに、死亡統計や死産統計を作成する際の基礎資料としても活用されています。

雇用保険法の改正について

平成7年4月1日より雇用保険制度が大幅に改正されます。

この改正の目的は、今後の急速な高齢化や女性の職場進出の進展等に対応し、円滑な職業生活の継続を援助、促進するため新しい給付制度の創設を含む改善を行ったものです。

- 1 高年齢雇用継続給付の創設**
60歳時点に比して、賃金額が85%未満に低下した状態で雇用を継続する60歳以上65歳未満の被保険者に対し、60歳以後の賃金の25%相当額が支給されます。
なお、施行日（平成7年4月1日）に60歳以上65歳未満の方は施行日を基準にした賃金の比較となります。
- 2 育児休業給付の創設**
1歳未満の子を養育するため育児休業を取得した被保険者に対し、休業前賃金の25%相当額が支給されます。
- 3 一般求職者給付についても失業中の生活の安定、再就職の促進のため、高年齢者の給付日数を中心に改善されました。**

詳しいことは最寄りのハローワーク（公共職業安定所）までお問い合わせください。

ゆめあり年金



成人、おめでとうございます。大人の仲間入りを果たしたみなさんは、お酒・タバコなども含めて、いろいろなことが解禁になりました。もちろん、大人としてのあなたの責任のうえにおいてです。これからは、あなた自身がご自分の管理をきちんとしなくてはなりません。老後、後悔しないように、国民年金への加入も忘れずに。長い人生の大切なパートナーです。

国民年金とは
国が運営する世代と世代の助け合いの制度です。年金をうける人々は、お年寄りや障害者の方等です。

- こんなときに……国民年金
 - ①年をとったら（65歳になったら）…老齢基礎年金
 - ②障害の状態になったら……障害基礎年金
 - ③大黒柱が亡くなったら……遺族基礎年金
- 加入者は若い世代（20～59歳）が保険料納付をします。

20歳の誕生を機会に！ おめでとうの言葉と国民年金……

20歳になったらすべての人が国民年金に加入しなくてはなりません。学生さんも例外ではありません。誰もが平等に満額の老齢基礎年金と障害基礎年金を受けられる可能性と権利を持てるようにするためです。

20歳以上で、まだ国民年金に未加入の人は、すみやかに加入の手続きをしてください。なお、サラリーマンやOLの人は、厚生年金や共済組合に加入すれば自動的に国民年金にも加入しますので、新たな手続きは必要ありません。

今月より「くらしと年金」を「ゆめあり年金」に名称を変更させていただきました。これからも、ゆめのある国民年金に加入、納付いただきますようお願い致します。



建設工事、測量・コンサルの 入札参加資格審査申請はお早目に

小国町が平成7、8年度に執行する建設工事、測量・コンサル等の入札参加資格審査申請の受付を次のとおり行います。提出はお早目をお願いします。

1. 申請対象者…小国町が発注する公共工事等に入札参加を希望する業者
2. 受付期間…平成7年2月1日～2月28日
3. 提出先…小国町役場 総務課
4. 有効期限…平成7年5月1日～平成9年4月30日
5. 申請書の様式…新潟県様式
6. 留意事項

入札参加資格審査申請書と経営事項審査結果通知書は必ず分冊のこと。

- 第1号様式 建設工事入札参加資格申請書
- 第2号様式 営業所一覧表
- 第3号様式 直前2年の各事業年度における契約実績
- 第4号様式 工事経歴書
- 第5号様式 職員数を記載した書面
- 第6号様式 技術職員名簿
- 第7号様式 営業用機械器具を記載した書面
- 添付書類 経営事項審査結果通知書（2部）・年間委任状（該当者）・建設業許可証明書・納税証明書・退職金共済組合事業加入証明書又は未加入申立書

- (2)測量・建設コンサルタント等に係る資格審査の申請書類（第1号様式、委任状以外は写しでも可）
- 第1号様式 測量・建設コンサルタント等入札参加資格申請書
- 第2号様式 営業所一覧表
- 第3号様式 直前2年の各事業年度における契約実績
- 第4号様式 契約実績一覧表
- 第5号様式 使用人数を記載した書面
- 第6号様式 技術者経歴書
- 第7号様式 営業用機械器具を記載した書面
- 添付書類 法規定による通知書（測量業、土地家屋調査士、一級建築事務所）・納税証明書・財務諸表・建設コンサルタント、地質調査業者現況報告書（第17号様式）・補償コンサルタント現況報告書（第15号様式）・年間委任状（該当者）

交通安全は家庭から

家族みんなで交通安全を考えよう

交通事故でけがをしたり、命を落としたりすることは、本人はもとより、家族にとっても悲しいことです。ところが、尊い人命を奪ってしまう交通事故が後を絶ちません。ここ数年をみても、毎年1万人以上の方が全国で亡くなっています。

交通事故をなくし、明るい社会や家庭を築くには、どうすればよいのでしょうか。それは、わたしたち一

人一人が正しい交通のマナーやルールの実践を習慣づけることです。そのためには、生活の基盤である家庭の役割が大きな意味をもってくるのです。

今年1年を交通事故に遭うことなく、安全に過ごせるよう、お父さんお母さんが中心となって家族全員で交通安全について話し合ってみてはいかがでしょうか。

子どもの交通安全 チェックポイント

飛び出し、車の直前・直後の横断はダメ！道路は正しく横断しましょう
幼児と一緒に出かけるときは、しっかりと手をつないで

お年寄りの交通安全

夕暮れどきや夜間の外出ときは要注意！
明るい色の服装で反射材を身につけましょう
自分を過信せず、能力に応じた運転を無理をせずに、余裕をもって

ドライバーのチェックポイント

スピードの出し過ぎは、命取り！
子どもやお年寄りなど、歩行者には思いやりをもちましょう
シートベルトは締めていますか
チャイルドシートの使用を時間や気持ちにゆとりをもった運転を

自転車と二輪車の安全走行

大型車の巻き込み事故には注意しましょう
体にあった自転車に乗りましょう
反射板をつけましょう
若者に多い、二輪車の暴走と死亡事故
二輪車はヘルメットを正しくかぶりましょう

平成6年

小国町5大ニュース

平成6年の5大ニュースの選定については、例年どおり広報担当より総代さん等に依頼し選定をいただきました。ご協力ありがとうございました。

項目の集計にあたっては1位(5点)から5位(1点)までのポイント制で行いました。

その結果第1位に選ばれたのは異常気象(干ばつによる稲への被害)でした。町内でも、散水車や軽自動車にタンクを積み、作場に水をはこぶまでに、水が不足し、農家の方には大変深刻なものとなり関心が高かったものと思います。

つづいて2位に選ばれたのは、オフトーク通信事業「おぐにさわやかリポート」放送開始です。地域に密着した情報を早く正確にと導入され、おとしから各家庭工事が始まり、3月1日から放送が開始されました。

第3位には、小国町を震源に突如として発生した群発地震です。幸い大きな被害はありませんが、10月13日に発生してから大きいもので震度3を記録し、誰もが不安を感じました。第4位には平成4年度から工事を進めてきた、小国浄化センター完成、通水式でした。「美しく、クリーンな町、小国」を目指して進められている下水道事業。これにより公共下水道も、一部供用が開始され、町内の下水道普及率は41%となりました。(現在は47%です)

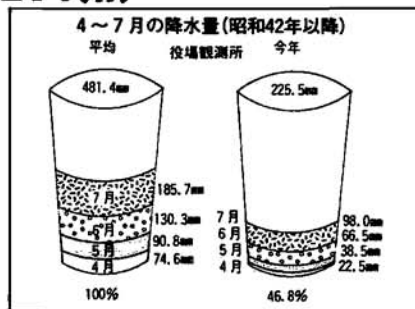
第5位は5月31日に森林公園で行われた第5回新潟県植樹祭、第22回中越地方植樹祭の開催でした。「とどけようみんなの未来に、豊かな緑」をテーマに、平山知事をはじめ、町内小学生により記念植樹が行われました。

なお次点には、「オプスおぐに」の問題(73点)、7位には小国町在宅介護支援センターの開設(59点)となりました。

第1位 異常気象

～干ばつによる稲への被害～

271点



第2位 オフトーク通信事業

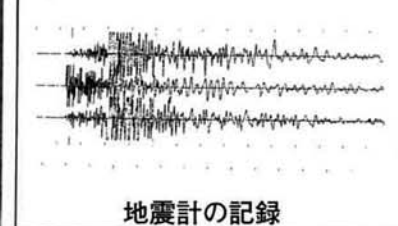
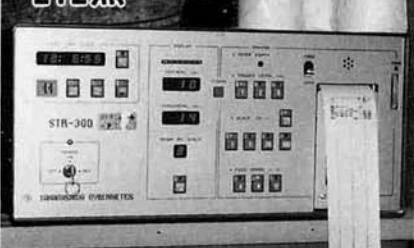
224点

「おぐにさわやかリポート」放送開始



第3位 群発地震発生

212点



第4位 小国浄化センター完成

174点



第5位 新潟県、中越地方植樹祭行われる

104点



メモリアル 1994年 (平成6年)

1月

- * 新年町民俳句大会(4日)
- * 新春年賀の会(5日)
- * 消防出初式(9日)
- * 米寿の方(35名)に褒状を授与(14日)

2月

- * 雪まつり開かれる(26、27日)
- ジャンボどんどん焼、人間バン馬レースなど盛りだくさんのイベントに4,500人の人出

3月

- * オフトーク通信「おぐにさわやかリポート」スタート(1日)
- * 生涯学習フェスティバル開催
- ケント・ギルバートさんの講演会(13日)
- * 芸能発表会(20日)

4月

- * 小国町在宅介護支援センター開設(1日)
- * 森林公園オープン(25日)
- * 八石山山開き(29日)
- * 芸術村オープン(29日)
- 「日本風ホルスト・ヤンセン展」開かれる
- * 中村保さん(新町) 勲五等瑞宝章を受彰(29日)

5月

- * 成人式113名参加(3日)
- * 小国シンポジウム開催される(31日)
- * 森林公園で第5回新潟県植樹祭、第22回中越地方植樹祭開催される(31日)
- * 町で最初の再基盤整備地区小栗山で耕作開始。

6月

- * 春季消防演習 ポンプ操作競技会は千谷沢チームが優勝(5日)
- * 第31回町民体育大会開かれる(12日)
- * 金婚式18組のご夫婦が迎えられる(15日)
- * 第1回の町民グランド・ゴルフ大会が開かれる。(26日)

7月

- * 初めての河川公園「おぐにせせらぎ公園」オープン(1日)
- * 町民卓球大会(10日)
- * 国際友好姉妹都市ロマンモリエから訪問団来町(18日～8月10日)
- * 小国浄化センター完成・通水式(20日)
- * 町民俳句大会(31日)

8月

- * 武蔵野サミット開催(1・2日)
- * ナイトウォークあるけあるけ大会に200人参加(6日)
- * 相野原観音堂まつり 馬も登場(7日)
- * 「かやぶき民家を描く」早津剛展開かれる(8日～31日)
- * 第10回サマーフェスティバル(14日)
- * 町民野球大会(15日)
- * 新町盆踊り会場に大きな雪グロマ現れる。(15日)
- * 福祉のつどい開かれる。(20日)
- * 峠のシンポジウム開かれる。(27日)
- * 上小国小学校5年生の小川弥君が陸上の100mで、県大会新記録で優勝し、全国大会出場3位入賞(27日)

9月

- * 「こん平さんの稲刈り教室」開かれる。(4日)
- * 敬老会開かれる。(24日)

10月

- * 東京中野まつりに参加(1日～2日)
- * 町民テニス大会(2日)
- * おはようマラソン大会(2日)
- * 町民バレーボール大会(2日)
- * 健康まつり・ヘルシーウォキング開かれる。(2日)
- * 秋季消防演習(9日)
- * 集落対抗親善野球大会(10日)
- * 群発地震発生する(13日)
- * 早稲田大学留学生農村体験交流会開かれる。(21日～23日)
- * 農業集落排水事業おおみしま地区通水式(31日)

11月

- * 秋まつり開かれる。一時雨も降りましたが3,000人の人出。(3日)
- * 生涯学習フェスティバル開かれる(13日)
- * 町民剣道大会(23日)

12月

- * 初雪を記録(15日)



快便術入門 ③

ウンコが軟らかくなり 過ぎるワケ

便秘とともに、楽しく(?) 気持ちよいウンコを邪魔するのは「下痢」。もともとウンコ中の水分は70~80%と、そのほとんどを占めるものなのだが、それがほんの少し増えるだけで、理想のとぐろ巻きがビチビチの不愉快な水様便に化けてしまいます。いったいなぜ、ウンコ中の水分量は増えるのか? その理由は大きく分けて2つ、腸での水分のやりとりがうまくいっていないか、腸の運動がおかしくなっていることにあります。「前者」には、腸で吸収されにくい食べ物(例えば、牛乳に含まれている乳糖)を食べたため、浸透圧現象で腸から水分が放出されてしまう「浸透圧性の下痢」、食中毒などによる腸内の炎症部分から滲出液が出るための「滲出性の下痢」、それにコレラ菌がつくるコレラトキシンなどが原因となり、腸から大量の水分が分泌させる「分泌性の下痢」などがある。本来、腸では、食べ物(の分解されたもの)とともに水分が吸収されていくものなのに、逆に水分をもらっているというわけだ。これでは最終的な水分量が増えるはずである。「後者」の腸の運動に由来する下痢は、主に腸の運動が活発になりすぎ、便から水分が吸収されるひまもなく大腸を通過してしまうために起こるものです。「過敏性腸症候群」などがそれに当たります。なお弛緩性便秘のように、逆に腸の運動が低下しているときにも、たまった食べ物/便が腸を刺激し、水分を分泌させるなどし

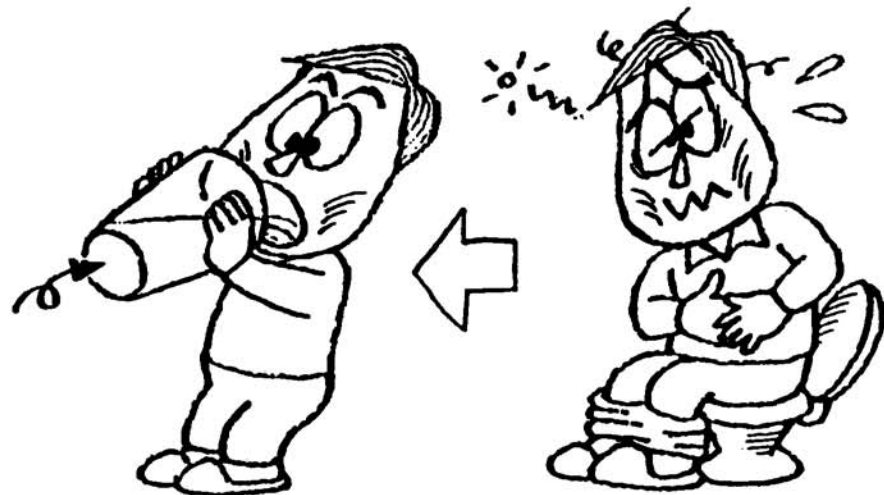
て下痢を引き起こすこともある。食べ過ぎると下痢を起こすのは、腸が吸収し切れなかった水分が、腸からの水分放出を促す一方、食べ物と増えた水分の両方が腸を押し広げ、刺激して、腸の運動を活発にし過ぎるため。現実には、大別した2つの理由が絡みあってウンコを軟らかくしていることが多そうです。

下痢対策は原因の除却とおなかに優しい食事

ウンコ中の水分量を正常範囲に戻すには、まず下痢を引き起している原因を除去するのが基本。例えば、食中毒などで腸から水分が分泌されるのは、有害な細菌を洗い流そうという、からだの防御反応の一部だ。だから医師は下痢を

止めるより、腸内の炎症を抑えたり細菌を駆逐することを先決とする。患者の心がけとしてはまず、脱水症状を防ぐために、からだから失われた水分の補給を行うことが肝要だ(イラスト参照)。

食べ過ぎや、浸透圧性で、例に挙げた乳糖などによる急性の下痢は、一時絶食したり、乳糖を含まない牛乳に変えることで、原因は除去され、回復する。ストレスなどメンタルな理由も原因と考えられる、慢性的な下痢では、心理療法を含めた脱ストレスの努力と、おなかに優しい食事といった日常的な努力が基本。ただし、神経質になり過ぎても、よいことは何もないので、栄養のあるものを、おいしく食べるよう心がけたい。



下痢状態のときに、ただ水を飲むだけでは、うまく吸収されないことが多い。薄い野菜スープなどを飲むのもよいが、小腸からの水分吸収は、ナトリウム分とともに、ブドウ糖があると促進される性質

があるので、塩、重曹、塩化カリウム、砂糖をお湯に溶かしたものを飲むとよい。一般には、各種スポーツ飲料を温めて飲んだり、重湯に少し塩をふって食べても、同様の効果が期待できる。



下痢バラに優しい食事とは?

急性下痢は、食中毒によるものや、アレルギー性下痢など、さまざまですが、比較的早く治るものなので、半日から1日絶食し、やがて重湯やくず湯、おかゆに梅干しから始め、煮うどんとかトーストなどに移っていくのがよいでしょう。消化吸収のよい糖質から、わずかもエネルギーの補給ができます。副食は白身の魚や煮野菜、卵、豆腐など、ちよっと回復傾向になると、食べたいとか、これなら、と思えるものが出てくるものです。そういう感じというのは、意外に当たっていると思うのです。



慢性下痢に対しては、消化吸収がよくて栄養価の高いものをバランスよく、というのが基本です。繊維の多い、腸粘膜を刺激するもの、野菜でも、ごぼうとか、たけのこなど、見るからに筋っぽいものは避けて、葉ものなら、軸はやめて葉先を煮浸しにするとか、きゅうりなどの固い皮はむいて、いも・豆類は裏ごしにして使うなどするとよいですね。コーヒーや酸味の強い果物などは避けたほうがよいものですが、果汁や、乳製品でもヨーグルト程度ならOKです。

乳製品はやや控えてほしいですが、大事なものは、下痢によって失われた水分や電解質を十分に補給すること。絶食中でも、水分は自由にとったほうがよいです。あっさりとした野菜スープを飲むのもよいですね。水分やカリウム、少しの塩分を補うことができます。

(次号へ続く。次号は最終回です。) ※資料：日本放送出版協会「きょうの健康」より

1月の予防接種 乳幼児健診・相談

日時 会場 対象者

- *乳児相談 (10か月)
 - 1月31日(火) 午前9時30分~
 - 小国町立診療所 検診棟
 - ◎ 平成6年2月、3月生まれ児
- *乳児相談 (4か月)
 - 1月31日(火) 午後1時20分~
 - 小国町立診療所 検診棟
 - ◎ 平成6年9月、10月生まれ児

☆予防接種の予定はありません



くらしと国保

国民皆保険制度

病気やケガは、ある日突然にわたしたちをおそうことが多いものです。

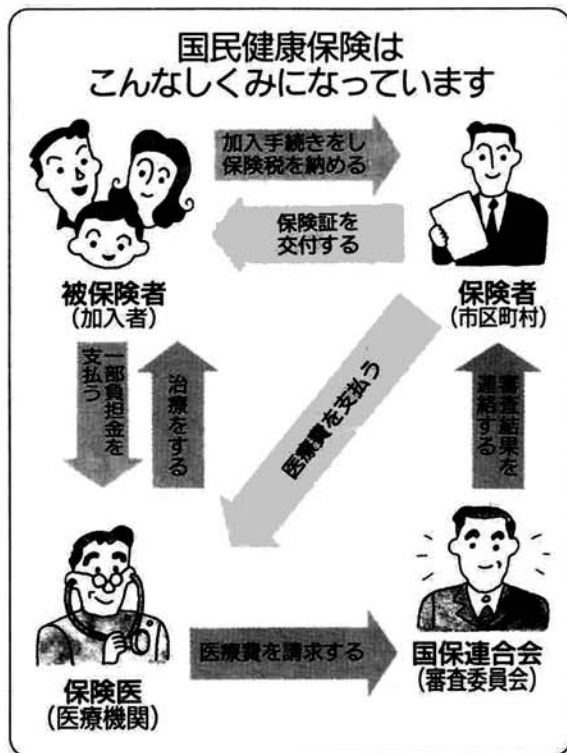
そんなとき、お金がなくて医者にかかれないということになったら、どうなるでしょう。幸い、現在わが国には「国民皆保険」という医療保険制度があります。この制度は、ふだんからそれぞれの収入に応じてお金を出し合い、病気やケガにあったときの医療費にあてようという、相扶共済を目的として運営されています。

わたしたちの健康と生活を守る大切な制度です。そのために国民健康保険のしくみや手続きなどについて、十分理解しておいてください。

○制度の目的と趣旨

医療保険制度にも、いろいろ種類があって、ここで話している国民健康保険(以下「国保」といいます)もそのひとつです。

このほか、会社や役所などに勤めている人や、その家族は、健康保険組合・政府管掌健康保険・各種共済組合などに加入しますが、これらに加入していない方は、すべて国保に加入することになります。



国保は、市区町村が保険者となって運営され、加入者を被保険者といいます。

くらしと税

財産をもらったとき

個人から財産をもらった時は、もらった人に贈与税がかかります。なお、会社などから財産をもらった時には、一時所得として所得税がかかります。

【贈与税のかかる財産】

贈与税のかかる財産は、現金、預貯金、有価証券、土地、家屋、事業用財産、貴金属、宝石、美術品などすべてが課税対象となります。

なお、親子や夫婦など特別な関係にある人との間の金銭貸借にはその返済について「ある時払いの催促なし」などのものが見受けられますが、このように、形式的には金銭貸借になっていても、実質的に贈与と認められるものについては贈与税の課税対象となります。

【贈与税の計算】

その年の1月1日から12月31日までの一年間に贈与を受けた財産の合計額が60万円を超えた部分について贈与税がかかります。

【贈与税の配偶者控除】

夫婦間での居住用不動産などの贈与があったときは、婚姻期間が20年以上など、一定の要件を満たした場合には基礎控除の60万円のほかに配偶者控除として最高2000万円までが課税価格から差し引かれます。

なお、この贈与税の配偶者控除は同一配偶者間において、一生に一度しか受けられません。

【住宅取得資金の贈与についての税額計算の特例】

父母又は祖父母から、住宅資金の贈与を受けた場合、贈与を受けた年の年間所得が1200万円以下など一定の要件を満たせば、贈与を受けた住宅資金のうち1000万円までの部分について、5分5乗方式(財産の価格の5分の1相当額

を基に税額を計算し税額を5倍にして納税額を算出する方法)により贈与税額を計算する特例があります。この特例を受けると、300万円までの住宅資金の贈与には、贈与税がかかりません。

なお、この特例を受けるためには、贈与税の申告書にこの特例を受ける旨を記載するとともに、一定の書類を添付しなければなりません。

【贈与税の申告と納税】

贈与税の申告は、贈与を受けた年の翌年の2月1日から3月15日までの間に、贈与を受けた方の住所地の税務署にすることになっています。

贈与税の納期限は申告期限と同じ3月15日です。ただし、贈与税額が10万円を超えていて一時に納付することができないときは、担保を提供して5年以内の年賦で納める延納の制度があります。この場合、延納期間中、年6.6%の割合で利子税がかかります。

健康づくりは食卓から ~冬野菜をおいしく食べましょう~

◎かぶら蒸し

- 【材料】 4人分
かぶ 400g
白身魚 200g
塩 小さじ1/3
酒 大さじ1
卵白 1ヶ分
ゆり根 80g

- だし汁 1カップ
あ しょう油 大さじ1
ん 生姜汁 小さじ2
片栗粉

※材料は、白身魚を鳥肉にかえたり、ぎんなん、しめじ、人参などもおいしくいただけます。

【つくりかた】

- ①魚は一口大に切り、下味をつけておく。
- ②かぶはすりおろし水気をさっと切り、卵白と合わせる。
- ③器(小鉢)に、魚、ゆり根を盛り合わせ上に②をかけ、15分位蒸す。
- ④蒸しあがったら上にあんをかける。

かぶ

この辺(小国)では冬の漬物、煮物の材料としてよく登場します。白い根の部分には、消化を助ける成分やビタミンB1、B2、Cが、青々とした葉にはビタミンA、Cがたっぷりと含まれている栄養価の高い野菜です。葉も捨てずに炒め物や汁の実、細かく刻んで混ぜご飯に利用してみましょう。

保存するときは、葉を切り落として根と別々にし、それぞれラップに包んで冷蔵庫、または冷暗所へ。



町内企業求人情報コーナー

(1月分)

事業所名	所在地	職種	規模	求人数	年齢	就業時間	賃金
ミユキドレス(有) ☎95-3301	相野原	縫製要員	45	女 10	18~40	8:10~17:10	120,000~
長谷川建設(株) ☎95-3456	鷲之島	監督員 技術者 作業員	30	男 5 女 2	18~55	8:00~17:00	190,000~270,000
(有)共栄 ☎95-2349	上岩田	事務員	31	2	45才位まで	8:00~17:00	120,000~300,000
(有)松栄木材 ☎95-2200	法坂	製材士 運転手		男 3	18~65	8:00~17:00	170,000~
(有)広和アセンプル ☎95-4968	上岩田	縫製及びプレス	8	男女3 不問	18~45	8:30~17:20	120,000~
小国技研 ☎95-3864	横沢	製造工	26	男 2	20~60	8:00~17:00	165,000~260,000
小国町森林組合 ☎95-4147	法坂	常備造林作業員	12	男・女若干名	18~55	8:00~17:00	組合給与規程による
扇運送(株) ☎95-4191	太郎丸	運転手 (普通免許取得者)	10	7	18~60	8:00~17:00	213,000~377,000
(有)コンドール 小国工場 ☎95-4172	法坂	縫製要員	15	女 5	18~45	8:00~17:00	140,000~
山田車体興業 ☎95-2689	法坂	自動車車体整備工		男 2	18~25	8:00~18:30	150,000~220,000
鳴島工業(株) 小国工場 ☎95-3122	七日町	板金溶接工	51	男 2	18~40	8:00~17:00	180,000~250,000
医療法人徳心会 小国歯科 ☎36-1425	千谷沢	歯科助手	60	女 1	18~25	9:30~18:30	150,000~160,000
(株)旭産業 ☎95-4981	新町	組立工	17	女 3	18~45	8:00~17:00	120,000~150,000
(株)ダンハイツクロージング 小国工場 ☎95-4100	法坂	縫製要員 裁断要員 パターンナー	52	女 5 不問2 男 1 女 1	18~50 〃 18~30	8:10~17:10	120,000~200,000
(株)オグテック ☎95-4919	小国沢	組立 プレスオペレーター	20	女 10 男 2	18~50 18~40	8:30~17:30 〃	120,000~ 121,000~
上越工業(株) ☎95-4111	桐沢	鍛造工 (材料切断係)	60	男 1	20~45	8:00~16:35	150,000~235,000

・このコーナーは職安通報済で掲載を希望された企業の情報です。
・掲載希望の企業の方は毎月末まで地域振興課商工労働係まで申込み下さい。
・柏崎、長岡、小千谷など近隣市町村の最新求人情報は役場1階ホールでごらん下さい。

太郎丸郵便局移転5周年

太郎丸郵便局が新築移転5周年を記念して12月10日に記念のもちつき大会を行いました。

当日は太郎丸集落を中心にたくさんの方が集まり、もちやわた飴、風船のサービスを受けました。また会場には手作りの門とポストも登場し、みんなの注目を浴びていました。



「歳末警戒」行われる

12月14日午後9時から、七日町交差点において、歳末警戒の検問が行われました。吹雪の中、柏崎警察署副所長をはじめ署員、駐在員が防犯、交通安全などの呼びかけを行いました。

また町長も現場に駆け付け、みなさんを激励しました。



国の教育ローン年金教育資金貸付

この貸付制度は、年金積立金を原資に還元融資の一環として、厚生年金保険・国民年金に10年以上加入している方が、入学時や在学中の教育費を低利で借りることができる制度です。

また、この貸付は、国民金融公庫の一般教育ローンと併用もできます。

【融資金額】 学生・生徒1人につき100万円以内(国年50万円)

【返済期間】 8年以内(据置期間は在学期間内で最長4年)

【利率】 年4.9%(平成6年12月1日現在)

【お問い合わせ先】 (社)新潟県年金福祉協会 ☎025(241)6800

「新潟県ゆかりの人々」募集について

建設省長岡国道工事事務所におきまして長岡国道沿道協議会と共同で、国道17号のキロポスト(距離標)を利用して、道路利用者には現在地や目的地を、沿道の方々にはキロポストを利用して、沿道の施設や建物を案内する方法を実施することを考えております。そこでこのキロポストのうち湯沢町三国地内に「新潟県ゆかりの人々」の人物画を描き、新潟県を訪れる方々に広く紹介したいと思い、こ

のキロポストに描く「新潟県ゆかりの人々」を新潟県内に在住の方々から募集することと致しました。応募用ハガキが役場建設課に用意してありますのでどしどし応募してください。

問い合わせ先 〒940長岡市中沢4丁目430-1 建設省長岡国道工事事務所 管理第一課又は調査課 ☎0258-36-4551

文化財を火災から守ろう

1月26日(木)は「第41回文化財防火デー」です

昭和24年のこの日に法隆寺金堂が火災にあい貴重な壁画が焼損しました。文化財は、貴重な国民的財産です。不幸な出来事が2度と起こらないように、この日を中心に文化財防火運動が実施されます。

日ごろから文化財を守るための防火意識を高めておきたいものです。

文化財を火災から守るために!

- ・放火されない環境をつくりましょう。
・たき火や喫煙はやめましょう。
・火気使用設備の管理を徹底しましょう。

第8回おぐに雪まつりのお知らせ

会場は越後おぐに森林公園特設会場 (オプスタワー前)です

雪上エンデューロは総合グラウンドとなります

2月25日(土)夜

- ジャンボどどん焼き ●こもり穴村
●ごぜ唄と昔話の鑑賞会 ●雪上火

●出店コーナー

2月26日(日)

●雪上エンデューロ(バイクレース)大会

●人間バン馬レース ●雪合戦

●出店コーナー

●ゲレンデ、リフトを一般開放します(無料)

☑おぐに雪まつり実行委員会☑

おぐに文芸

短歌

落葉樹に個性あるらし銀杏の
葉の散りしあと果の葉が落つ
友道きて帰ることなき峯の里
柿赤々と枝に熟せり
枯れ菊に想いを馳せてありし日の
亡夫の面影重ね見にけり
銀杏を好きな妹に発送す
作業所謹製添え書きつけて
身の痛む生き身の日々を寒月に
我の嘆きを癒やされてお

俳句

並べ置く菊も枯れ果て無人駅
枯れ菊を焚く火虚や友が遠く
枯れ菊と焚けば炎となる句屑
両音に重みを帯びて冬に入る
誘致せる工場閉鎖枯る

山崎 喜栄 鳥居 笑山 片桐 丑三 若井 とし 若井 久雪 五十嵐セイ 小川 行雄 北原 初枝 片桐 直衛 高橋 実

110番 あなたの街のディフェンダー

1月10日は「110番の日」です。「110番の日」はみなさんに110番通報のシステムを理解していただき、事件や事故を見たり聞いたりした時に一刻も早い通報で事件の解決を図ろうと設けられた制度です。

最近では、新幹線や高速道路が整備され、犯罪も特定の地域だけでなく、数県にまたがるような悪質なものが増えています。

このような市民の平和な暮らしを脅かす悪質な犯人をつかまえるには、事件が発生した時の素早い通報が最も大切です。

事件や事故を知った時は、ためらわず素早い110番通報をお願いします。

柏崎警察署では、みなさまのご協力をいただき、事件や事故のない明るく住み良い町にしようと努力しています。

柏崎警察署 ☎0257(21)0110



平成7年1月催物ご案内 新潟県立自然科学館

主な催物等 日時: 1月14日(土)13:30~14:30 名称: 親子のやさしい天文教室 内容: 遙かなる銀河宇宙についてお話しします。

場所: 講堂 対象・定員: 入館者全員 参加料: 入館料

日時: 1月28日(土)13:40~14:20 名称: 星空散歩 内容: 2月の星空をプラネタリウムで散歩します。

場所: プラネタリウムドーム 対象・定員: 入館者全員 参加料: 入館料

- プラネタリウムは「古代エジプトの星」を投影しています。
1 投影回数 平日は2回、第2土曜日は3回、日曜・祝日は5回投影します。
2 観覧料 入館料を含めて、大人700円、小・中学生400円、幼児は無料ですが観覧券が必要です。

新潟県立自然科学館 〒950 新潟市女池2010-15 電話番号 (025) 283-3331

書道教室

(12月の作品)

