



9/11 月	町立診療所 午後2診 外科	26 火	二種混合(上小国小)
13 水	母親学級(検診棟) 町立診療所 午後2診 整形外科	27 水	機能回復訓練(一日移動リハビリ) 町立診療所 午後2診 整形外科
14 木	機能回復訓練(検診棟) 健康相談(金子先生) 町立診療所 午後休診	28 木	乳児相談(4ヶ月、10ヶ月)
16 土	町立診療所 午前2診 小児科	29 金	らくらく教室(視察研修)
17 日	町立診療所 診療日	10/1 日	健康まつり 町民バレーボール大会
18 月	町立診療所 午後2診 外科	2 月	三種混合(就改センター) 町立診療所 午後2診 外科
19 火	町立診療所 振替休診日	3 火	三種混合(就改センター)
20 水	町立診療所 午後2診 整形外科 交通事故移動相談(柏崎市役所)	4 水	健康増進指導車 町立診療所 午後2診 整形外科 交通事故移動相談(柏崎市役所)
21 木	子育て教室(検診棟) 秋の全国交通安全運動(~30日)	6 金	健康増進指導車 ポリオ子防接種(就改センター)
22 金	二種混合(澁海小)	7 土	町立診療所 午前2診 小児科
24 日	敬老会 町民テニス大会	9 月	町立診療所 午後2診 外科
25 月	介護者の集い(おごしの里) 町立診療所 午後2診 外科		

**健康相談**  
 ◎ 9月14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 9/12 池島千恵子  
 19 山崎エイ子  
 26 飯田弘二  
 10/3 中澤誠三郎

**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**

◎秋はいろいろな季節にたとえられますが、スポーツ(運動)もそのひとつです。お盆で増えた体重を、この時期になんとかしなくてはと思っているのは私だけでしょう。

うか。  
 ◎ところで気軽な運動はというと歩くことではないでしょうか。先日、車でかけた時のことです。わずか1km程の間で、15人ほどの方が歩いているのを見て改めて関心しました。  
 ◎歩いていられた方のうち、一つ

のグループの方は肩から反射材の塗ってあるタスキを下げ歩いてもらいました。遠くから見てもはっきり分かり、運転をしやすかったです。  
 歩道があるところばかりではないので、歩くときは車にくれぐれも注意しましょう。

発行 小国町役場三十九四九一五二 新潟県刈羽郡小国町法坂七五三  
 企画編集 総務課庶務係 ☎(0258)95-3111 印刷 長岡あかつき印刷

新潟県小国町

広報 **おぐに**

防災はふだんの備えから……2～5P	年金・税……9P
中澤誠三郎さん表彰される……6P	保健について……10～11P
秋の全国交通安全運動……7P	観音堂まつり開かれる……12P
平成7年長寿者番付……8P	暮らしのワンポイント……13P

1995年  
 No.320  
**9/1号**



**こんなのにとれたよ!!**  
 (中央保育園 夏季おたのしみ会)

——町の人口 平成7年8月1日現在(前月比)——

計 8,079人(-16人) 男 3,965人(-6人) 女 4,114人(-10人) 世帯数 2,234(-4)  
 平成7年7月の動き 出生 3人 死亡 7人 転入 4人 転出 16人



# 防災の日(9月1日)・防災週間(8月30日～9月5日)

## ふだんからの備えが いざというとき命を救う

今年1月17日、神戸市を中心にした阪神地区一帯を突然襲い、甚大な被害をもたらした阪神大震災。

またその2か月半後の4月1日には、当県の北部を直下型の地震が襲い、物的被害4,120件、被害額93億円以上という大きな被害を与えました。

地震に対してはどんなに用意をしても万全ではないかもしれませんが、「自分の命は自分で守る、家族は家族で守る、手が足りないときは隣近所で助け合う」ということが今回の地震の残した大きな教訓だと言われています。

小国町の群発地震は活動が収まっていますが、もしもの時に備えて日頃から注意したいものです。

「自分の身の安全は自分で守る」それが防災の基本です。



県北部の地震で被害を受けた県指定文化財「市島家住宅」

### ◎マグニチュード、震度とは!!

#### 震度

地震によるある地点の揺れの強さを示す尺度です。

#### マグニチュード

地震のエネルギーの大小を示す尺度です。

#### 震度とマグニチュードの関係は

震度とマグニチュードとの関係は、例えば電球のワット数と明るさに似ています。

同じ電球(100W)でも近くでは明るい、離れるにつれて暗くなります。

同じマグニチュードの地震でも、震源地の近くでは震度が大きい、遠く離れるに従い小さくなります。

### ◎震度の目安(気象庁震度階級から)

0	無感	人体に感じないで地震計に記録される程度。
1	微震	静止している人や、特に地震に注意深い人だけに感ずる。
2	軽震	大勢の人に感ずる程度のもので、戸や障子がわずかに動くのがわかるくらい。
3	弱震	家屋がゆれ、戸や障子がガタガタと鳴動し電灯のようなつり下げ物は相当ゆれ、器の水が動くのがわかる。
4	中震	家屋が激しく揺れ、すわりの悪い花びんなどは倒れ、器内の水はあふれ出る。また、歩いている人にも感じられ、多くの人々は戸外に飛び出す。
5	強震	壁に割れ目がいり、墓石・石灯ろうが倒れたり、煙突・石垣などが破損する。
6	烈震	家屋の倒壊は30%以下で、山くずれが起き、地割れを生じ、多くの人々は立っていることができない。
7	激震	家屋の倒壊は30%以上におよび、山くずれ・地割れ・断層などを生じる。

## 地震発生の心得10カ条

### 1 まずわが身の安全を図れ



なによりも大切なのは命。地震が起きたら、まず第一に身の安全を確保する。

### 2 すばやく火の始末あわてず、さわがず冷静に



「火を消せ!」とみんなで声をかけ合い、調理器具や暖房器具などの火を確実に消す。

### 3 非常脱出口を確保する



とくに鉄筋コンクリートの建物内にいるときは、閉めたままだと建物がゆがみ、出入口が開かなくなることがある。

### 4 火が出たらまず消火



「火事だ!」と大声で叫び、隣近所にも協力を求め初期消火に努める。

### 5 外に逃げるときはあわてずに



外に逃げるときは、瓦やガラスなどの落下物に注意し、落ち着いた行動を。

### 6 狭い路地、塀ざわ、崖や川べりに近寄らない



ブロック塀・門柱・自動販売機などは倒れやすいので要注意。

### 7 山崩れ、崖崩れ、雪崩に注意する



山間部や冬期間に地震を感じたら、早めの避難態勢を。

### 8 避難は徒歩で、持物は最小限にする



避難するときは、車やオートバイは使わないで必ず徒歩で、また持物は非常食料品など最小限に。

### 9 みんなが協力し合って応急救護



お年寄りや身体の不自由な人、けが人などに声をかけ、みんなて助け合う。

### 10 正しい情報をつかみ、余震を恐れるな



うわさやアマに振り回されない。ラジオやテレビで正しい情報を。

# 地震への日頃の備えを万全に

## 家の中

### 落下・転倒防止対策

- テレビは高いところに置かない。
- 棚やタンスの上に重い物を置かない。
- 本棚やロッカーなどの収納物は、軽いものを上に、重いものを下に置く。
- 家具は固定できるものは固定する(下図参照)

#### 家具の転倒防止策

家具の転倒を防止する方法は、直接柱に固定するか、間柱、扇縁に固定するとよいでしょう。いずれの場合も、家具との間に遊びができないように注意。木ねじ、ヒートン、L型金具があればOKです。



#### 本棚の本を固定する

棚ごとにひもで本を固定します。本棚も忘れずに固定。



### 火災防止対策

- 暖房器具の対震自動消火装置が作動するかどうかを定期点検する。
- カーテンはできるだけ防災加工のものに。
- ガスレンジなど火元のまわりは不燃化するとともに、いつも整理整頓を。
- 消火器は一定のところに置き、まわりに物を置かない。
- ガス台の上には棚などをつくらない。

### 身の安全対策

- 室内にガラスが飛散した場合を考え、スリッパの用意を。
- 幼児やお年寄りの部屋、寝室にはできるだけ高さのある家具を置かない。
- ガラス戸の近くには家具を置かない。
- 階段には、すべり止めや手すりをつける。



## 家の外

- プロパンガスのボンベは鎖でしっかり固定する。
- ブロック塀や石垣のくずれは補強する。
- 不安定な屋根上のアンテナや屋根瓦は補強する。
- ベランダの植木鉢などの整理整頓を

## 備えておきたい非常用品と非常食

### 【すぐに必要なもの……寝るときも身近に】

- ・懐中電灯・携帯ラジオ・水・現金(電話用10円玉も。停電時テレカ使用不可)
- ・めがね、補聴器、入れ歯等・スリッパ

### 【非常時持出し袋】

- リュックサック1つを緊急時持出し用に決め、玄関などに近いわかりやすい場所に置く。
- 中に何を入れるかは、家族や住んでいる環境などを考えて、重くなり過ぎないように。
- ・懐中電灯・携帯ラジオと予備電池・緊急連絡先電話番号簿、現金(小銭も)
- ・病院連絡先や血液型のメモ・通帳・権利証・印鑑など重要書類の写し・帽子・軍手・靴
- ・肌着一式・タオル・ポリ袋・救急セット・文具
- ・ちり紙・ウェットティッシュ(無香料のもの)
- ・水・非常食品など

### 【非常用食品】

避難先での急場をしのぐ「避難用非常用食品」の他に「備蓄用非常用食品」を備えます。内容は、保存性のある食品であれば非常用専用食品に限る必要はありません。

#### ①避難用非常用食品

女性が背負える限度3.5キロを目安に。内容は、水、軽い乾パンやコンビーフ等の高栄養缶詰、キャンディーなど甘い菓子類等。

#### ②備蓄用非常用食品

電気・ガス・水道が使えないことも考えて乾パン、インスタントラーメン、缶詰、レトルト食品、飲料水など3日分を常備する。  
・必要量は飲料水1日1人1ℓ。食品は最低1日1人1,000キロカロリー。(子どもも同じ)・1年に1回は点検・交換しましょう。  
・非常食品は適宜日常の食生活の中で使い、忘れずに補充しておきましょう。

# ～地震も怖いけど火災も怖い～



早く知らせる  
「火事だーッ」と  
大声で叫ぶ!

早く消す  
勇気をもって  
初期消火を!

早く逃げる  
避難は早めに!



- 小さな火だと思っても、1人や家族だけで消そうとしないこと——これがまず大切。
- 「火事だーッ」と大声を出す。声が出なければ、やかんなどをガンガン叩いて、近所の人たちにも援助を求める。
- 小さな火でも119番に通報する。しかし、当事者は初期消火にあたり、近くの人に「火事!消防車を呼んで」と助けを求める。



- 消火は出火から3分以内が勝負。この間なら誰でも消火ができる。炎をおそれず勇気と落ち着きをもって初期消火を。
- 初期消火とは、火が床など横に広がっているだけの間、あるいはカーテンやふすまなどの立ち上がり面に火が移ったときまでに火を消すことをいう。火が立ち上がり面に移ると、天井に火が回るのは早く、そうなるともう手がつけられなくなる。
- 消火は消火器や水だけでなく、手近なものならなんでも活用。座ぶとんで火を叩く、毛布で火をおおう、カーテンをひきちぎるなど……。バケツに水がたまるまで、何もしない、というようなのが最悪です。
- 天井に火が移ったら、もう素人の手には負えない。早めに避難する。
- 避難するときは、燃えている部屋の窓やドアを閉める。

## 消火器の使い方

消火器は、日ごろから使い方を覚えておきましょう。

①安全ピンに指をかけるように引きぬく。

・安全ピンを引きぬく方法が違うものもあるので、確認しておきましょう。

②ホースをはずして火元に向ける。

・近づきすぎて、ヤケドしないようにしましょう。

③レバーを強く握って噴射。火の根元を掃くように消火。

・炎に向かって噴射しても火は消えません。燃えているものに消火剤をかけるようにしましょう。



### 多額のご寄付 ありがとうございました

このたび、前東京小国会長の青柳茂様(桐沢出身)が、ふるさと小国の社会福祉充実にとの趣意で100万円を寄贈されました。



町ではこの善意を有効に遣わせていただくことといたします。

他にも学校関係、集落にも多額のご寄付いただいております。

### 中澤誠三郎さん(猿橋)が 関東人権擁護委員連合会長表彰を受章

人権擁護委員としてご活躍中の中澤誠三郎さん(猿橋)が、日頃の功績によって、関東人権擁護委員連合会長から表彰されました。



人権擁護委員は、土地、建物、金銭貸借、人からの嫌がらせ、いじめなど、人権問題の相談相手となって問題解決にあたっています。相談内容は秘密厳守です。お気軽にご相談ください。

### 10月1日(日)は、国勢調査の日です

10月1日、全国一斉に国勢調査が行われます。国勢調査の結果は、福祉、雇用、住宅対策など、国や都道府県・市区町村の行政に利用されます。

9月23日から、調査員が皆様のお宅に伺いますので、ご協力をお願いいたします。

調査票の記入内容は、法律により統計以外の目的に使用することは固く禁じられていますので、安心してご協力ください。



### 国勢調査

平成7年10月1日(日)  
総務庁統計局 新潟県

とらえよう 日本の鼓動を 数字から

### みんなで 稲わら焼却防止に努めましょう

稲わらの焼却による煙は生活環境に支障を及ぼします。稲わらの焼却による煙は、人に対して咳や目のしみ等の不快感を与え、車の通行等に悪影響を及ぼしており、毎年多くの苦情が寄せられております。新潟県

稲わら焼却防止期間  
8月20日~10月31日  
(ご協力願います)



稲わら等の秋すき込みのすすめ

### 引き揚げ者の皆様へ

税関では、終戦後の混乱期に戦地から引き揚げてきた方々が、当時国内に持ち込むことができなくて税関などに預けた通貨や証券などをお返ししています。

これは昭和28年から実施されているもので、お心当たりの方は、お気軽にお問い合わせください。

お返しする通貨等は次のものです。

- ◎終戦後、外地から引き揚げた方々が、上陸地の税関・海運局に預けた通貨・証券など。
- ◎外地の集結地において、総領事館などに預けた証券などのうち、その後、日本に返還されたもの。

これらの手続きは本人だけでなく、家族の方々も問い合わせることができます。また、実際に預けたかどうか不明の場合でも調査することもあります。なお、上陸港が新潟以外の方でもお気軽にご相談下さい。

### 【お問い合わせ先】

新潟税関支署統括監視官部門  
〒950新潟市竜が島1-5-4 新潟港湾合同庁舎内  
☎025-244-9314



# 秋の全国交通安全運動

～9月21日(木)から9月30日(土)～

## 『運動のスローガン』

夕暮れは 早めのライト 反射材

お年寄りを交通事故から守りましょう。



昨年県内では、交通事故によりお年寄り108人が亡くなり1,808人がケガをしました。亡くなった108人を状態別でみると、歩行者が47人で最も多く、次いで自転車乗用中が15人と歩行者と自転車利用者で全死者の6割近くを占めています。

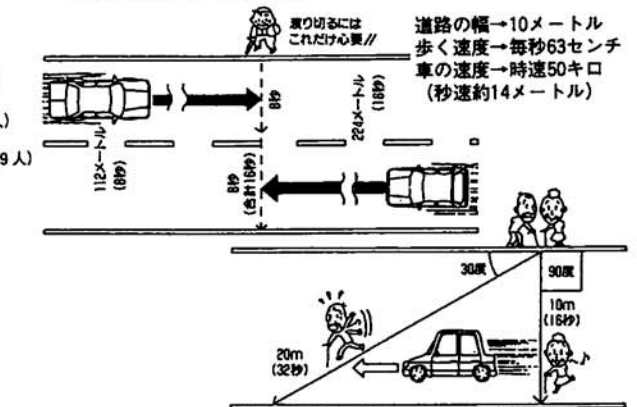
また近年、高齢者の運転免許人口の増加等に伴い、自動車乗車中の死者が増えています。

町内の交通事故を見てみると、昨年発生した人身事故21件のうち9件は65才以上の高齢者が第1当事者もしくは第2当事者になっており、全体の交通事故の4割以上を占めています。

### ◎斜め横断はやめましょう。

道路を横断する時は、自分の右側から来る車の前を横断する場合と左側から来る車の前を横断する場合は、後者のほうが2倍の距離的余裕がないとダメということを認識しましょう。横断者が道路を渡りきるまでには、センターラインに達するまでの2倍の時間を要し、この間、車も2倍の距離を走ります。

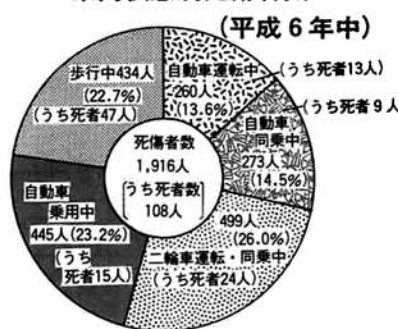
まして斜め横断だと、仮に、30度の角度で斜め横断をすると、直角に渡る場合の2倍の時間を要し、車が後ろから接近するので分かりにくい！十分注意しましょう。



### 町内状態別傷者数 (平成6年中)

自動車運転中	2人
原付自転車運転中	4人
歩行中	3人
計	9人

### 県内状態別死傷者数 (平成6年中)



### 参加してみませんか。

#### '95新潟県交通安全運転コンクール (トライ100)

これはチーム単位で100日間無事故、無違反を競うものです。

#### 実施期間

平成7年9月23日(土)から平成7年12月31日(日)までの100日間

#### 主催

新潟県、新潟県交通安全対策連絡協議会

#### 実施内容

- '95新潟県交通安全運転コンクール(トライ100)
  - 5人で1チームを編成し、チーム単位で100日間無事故・無違反を競い合う。
  - 5人全員が100日間無事故・無違反を達成したチームを表彰する。
- 参加資格・条件
  - 原付免許以上の運転免許を有する者
  - 職業運転者、性別、過去の違反、事故は問わない

が、30歳未満の者を3名以上チームに含めること。

- 参加申込み
  - 参加料は、無料とする。
  - 申込み期間は、平成7年9月8日(金)まで。
  - 役場、警察署、地区交通安全協会に置いてある所定の申込書に必要事項を記入のうえ、下記宛先に送付すること。
- 無事故・無違反の確認
 

〒950-70(住所記入不要)新潟県総務部県民生活課交通安全対策室

チーム員の無事故・無違反の確認は、チームリーダーの責任において行い、所定の安全運転コンクール報告書(後日送付)により報告すること。
- 事故・違反の範囲
 

県内外を問わず、コンクール期間中に発生した物損事故以上の交通事故及び点数切符以上の交通違反とする。

# 平成7年 小国町長寿者番付

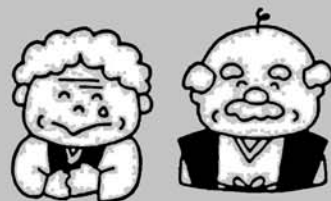
(敬称略、年齢は9月1日現在)

男 性					女 性					
氏名	世帯主	集落	生年月日	年齢	氏名	世帯主	集落	生年月日	年齢	
佐藤 義高	二三雄	押切	明治33.2.19	95	横 綱	角山 ツタ	シズイ	新 町	明治30.3.1	98
内山 富治	耕 平	二本柳	明治33.5.9	95		小島 ヨシ	武 敏	森 光	明治30.3.15	98
小川 慶松	本 人	鷲之島	明治34.3.10	94	大 関	福島 イト	仁 作	諏訪井	明治31.12.18	96
角山 忠利	本 人	上 栗	明治34.11.26	93	小 結	松木 セツ	本 人	檜 沢	明治32.2.8	96
中澤源太夫	源 栄	猿 橋	明治35.2.8	93		樋口 フイ	信 近	法 坂	明治32.3.23	96
市川惣太郎	惣 一	原	明治35.9.2	92		山岸 きみ	勝	千谷沢	明治32.3.27	96
高橋 政雄	秀 夫	武 石	明治36.5.28	92	前頭1	保坂 マス	久 雄	太郎丸	明治32.12.10	95
長谷川喜三郎	喜 栄	鷲之島	明治36.6.23	92	2	佐藤 チヨ	俊 郎	諏訪井	明治34.6.19	94
原 國平	本 人	上 栗	明治36.11.14	91	3	五十嵐キク	義 勇	檜 沢	明治34.9.14	93
品川 剛	本 人	森 光	明治37.3.31	91	4	中島 マサ	信	太郎丸	明治34.11.13	93
青柳 仲次	武 彦	桐 沢	明治37.4.10	91	5	岡 カネ	新 一	相野原	明治34.12.8	93
北原 末吉	強	原	明治37.5.15	91	6	大塚 マキ	本 人	檜 沢	明治35.1.1	93
岩野 源治	本 人	上岩田	明治37.6.24	91	7	樋口 ハナ	傳 吉	法 坂	明治35.1.31	93
大橋 利貞	仁一郎	武 石	明治37.10.1	90	8	粕川 クラ	増 次	苔野島	明治35.2.23	93

## \*敬老会のご案内\*

敬老会が次のとおり実施されます。  
日時 9月24日(日)午前10時30分～  
場所 農村環境改善センター  
対象者は町内に住む75歳以上の

老人(大10年3月31日までに生まれた方)で9月1日現在967名。  
出席のまともは単位老人クラブ会長さんをお願いしてありますので、ふるってご参加ください。



## 愛の協力運動の募金のご報告

柏崎刈羽保護司会

集落名	金額	集落名	金額	集落名	金額
山野田	2,306	法 末	11,700	上 村	5,700
大 貝	4,800	檜 沢	16,810	下 村	17,800
三 桶	10,900	新 町	25,601	武 石	22,750
苔野島	9,700	相野原	30,680	押 切	9,500
原	18,300	二本柳	6,700	七日町	14,100
森 光	14,200	上谷内新田	4,100	上 栗	17,240
小栗山	16,500	法 坂	25,500	原小屋	18,264
諏訪井	21,002	桐 沢	15,901	千谷沢	16,000
太郎丸	25,650	猿 橋	8,400	鷲之島	17,701
小国沢	8,500	金 沢	2,200	八王子	7,800
上岩田	13,100	箕 輪	12,000	芝ノ又	2,200
				サンコーボラス小国	5,600

合計 459,205円 御協力ありがとうございました。

## ゆめあり年金

## 学生も国民年金が守ります



国民年金は、すべての国民一人ひとりが共通に受けることができる基礎年金です。会社に勤めている人が加入する厚生年金保険や公務員が加入する共済組合など、被用者の年金制度に加入している人も、すべて同時に国民年金制度に加入しているのです。

### 【対象となる学生】

大学、短期大学、各種専門学校、各種専修学校及び高等学校(高等専門学校を含む)に在学する20歳以上60歳未満の学生



### 加入手続きは早目に!

- 学生本人の住民票がある市区町村の国民年金担当窓口へ届け出てください。
- 加入の手続きは、父母の方等代理の方が代行することもできます。
- 手続きが遅れたり、手続きをしないしていると、障害基礎年金を受けられない場合や、将来満額の老齢基礎年金を受けられない場合がでてきます。



## くらしと税

### お年寄りや障害者と税

お年寄りや心身に障害のある方に対しては、税金の面でいろいろな特典が設けられています。

#### <お年寄り本人が受けられる特典>

①老年者控除  
年齢が65歳以上の方で、合計所得金額が1,000万円以下の場合、所得税を計算する際に所得控除として、50万円を所得金額から差し引くことができます。

②公的年金等控除  
国民年金、厚生年金などの公的年金や恩給は雑所得として課税対象となります。その雑所得の金額は、公的年金の収入金額から公的年金等控除額を差し引いて計算します。

なお、年齢が65歳以上の方は65歳未満の方より、その控除額が多くなっています。

#### <お年寄りを扶養している方が受けられる特典>

配偶者控除や扶養控除の対象となる親族が、70歳以上のお年寄りであるときは、配偶者控除や扶養控除として1人当たり38万円に代えて48万円を所得金額から差し引くことが出来ます。  
なお、納税者やその配偶者の父母や祖父母(老親等)と同居しているときの扶養控除は、更に10万円を加算した58万円が差し引かれます。



#### <心身に障害のある方が受けられる特典>

①所得税の障害者控除  
納税者本人が心身に一定の障害のあるときは、障害者控除として27万円(特別障害者は35万円)を所得金額から差し引くことができます。

②相続税の障害者控除  
相続人が心身に障害のあるときは、70歳に達するまでの年数1年につき6万円(特別障害者のときは12万円)が障害者控除として相続税額から差し引くことができます。

詳しくは、最寄りの税務署又は税務相談室へお尋ねください。





検診をうけよう ⑥

9月はがん征圧月間です!

受けて安心がん検診 学んで実行がん予防

栄養教室 受講者募集!

「栄養教室」の受講者を募集します。

教室では、日常生活の栄養の基礎を学習して毎日の生活に生かし健康につなげていくこと、簡単な献立作成ができることをめざしています。

また、町では健康づくりの輪を広げるため、食生活改善員の増員を考えています。

楽しい内容が盛りだくさんです。どうぞ気軽にご参加ください。

申込みはお電話で保健課(☎95-2600)までお願いします。後日詳しい内容をお送りします。

- ・研修期間 10月～2月(9回)
- ・場 所 就業改善センター及び農村環境改善センター
- ・内 容 健康と食生活、食品の知識、食品衛生、成人病と食生活  
献立の立て方、調理実習、日常生活と運動ほか



小国町食生活改善員を紹介します!!

小国町食生活改善員を紹介します!!

食生活改善員は、栄養教室を終了された方で健康につながる食事について地域で広めたり、保健事業への協力などの活動をしています。小国町食生活改善員の方は次の方々です。



集落名	氏名	集落名	氏名	集落名	氏名	集落名	氏名
大 貝	小川 つよ	法 末	内山フジ子	桐 沢	野田 直子	上 栗	原 シツ
三 桶	鷺尾 雪恵	上岩田	高橋 淑子	猿 橋	中沢 綾子	上 栗	五十嵐スミエ
三 桶	山岸 康子	檜 沢	高橋 綾子	金 沢	中沢 正子	原小屋	湯本チヨ子
苔野島	粕川 民	新 町	青柳ミヨ子	箕 輪	真貝ノリ子	原小屋	小熊 昭子
森 光	小島 晴美	相野原	田中 ハル	上 村	江村カツミ	千谷沢	山岸 貞
小栗山	片桐 操	相野原	辰野 ムツ	上 村	藤田ナツ子	千谷沢	茂野トシ子
小栗山	岩野トモエ	二本柳	竹部 静子	上 村	廣田 イシ	鷺之島	小川スイ子
諏訪井	佐藤 芳子	上谷内	池島千恵子	下 村	町田 栄子	鷺之島	中山 スイ
諏訪井	福島 辰江	上谷内	峯村 陳子	武 石	大橋アイ子	八王子	中村 敏子
太郎丸	丸山 和子	法 坂	山崎 敬子	武 石	高橋 ヤイ	芝ノ又	中村 雅
小国沢	北原 久美	法 坂	栗林よう子	武 石	片岡ミサオ		
小国沢	細金フジエ	法 坂	田中 波江	押 切	佐藤 幸子		
法 末	内山 悦子	桐 沢	長谷川シン	七日町	吉田さわ子		

「母と子の料理教室」のご案内

人間の味覚は子どもの頃に培われ、その頃の食習慣が一生の健康を支配すると言われています。やがて大人になり、ひとり立ちするその前に、食事の管理や選択が出来るような知恵と嗜好を、ときには子どもにも食事づくりに参加させながら、身につけさせてはいかがでしょうか。この機会にぜひ、料理をつくる楽しさ、食べることの喜びを体験させてみませんか。

日時 9月17日(日) 午前9時30分～12時  
場所 農村環境改善センター  
対象 小学生と母親 参加費 無料  
申込み 9月8日までに保健課へ(☎95-2600)



(シリーズ) かんたんな手のつぼ ①

肩こり

手の甲側で親指と人さし指の股から3センチほど下のところにある「谷」。少し強めにもむか、つねってやれば肩こりがとれます。



歯の用心一ロメモ

むし歯をつくりやすいお菓子

お店をのぞくと、バラエティーにとんだお菓子が目に入ります。大人でさえ欲しくなるものばかりですから、子供たちが欲しくなるのも理解できますね。むし歯を防ぐためには、こんなお菓子は避けましょう。

- ① 糖質(特に砂糖)の含有量の多いもの
- ② 食べるのに時間がかかるもの
- ③ 歯につきやすいもの
- ④ 口の中に残りやすいもの

新潟県歯科医師会

9月の予防接種・乳幼児健診

日時 会場 対象者

- \*三種混合
  - ☑ 9月4日(月) \*A地区
  - 5日(火) \*B地区
  - ☑ 就業改善センター
  - ☑ 6～90ヵ月児
- \*二種混合
  - ☑ 9月22日(金) 26日(火)
  - ☑ (22日) 浜海小学校 (下小国小児童を含む)
  - (26日) 上小国小学校

☆三種混合の「A地区」「B地区」とは、下記の集落です。

A地区	山野田、大貝、三桶、苔野島、原、森光、小栗山、諏訪井、太郎丸、小国沢、法末、上岩田、檜沢、新町、相野原、二本柳、上谷内、法坂
B地区	桐沢、猿橋、金沢、箕輪、サンコーポラス、上村、下村、押切、武石、七日町、上栗、原小屋、千谷沢、鷺之島、八王子、芝ノ又



10月1日(日)は、  
ウォーキングの日  
待ってます!!

### 観音堂まつり開かれる

8月6日、おくに夏まつりの一環として観音堂まつりが、相野原観音堂保存会の主管でおこなわれました。

当日は暑い日でしたが、町内のほか話を聞いた町外の人も加わり、たくさんの方が町の文化財となっている「相野原観音堂」の前でまつりを楽しみました。

まつりのなかの馬のおまいり、乗馬体験では、日頃見られない本物の馬を身近に見たり、乗ったりすることができ、参加した人は馬に親しんでいました。

また二度行われた、もちまきでは「まくぞ、まくぞ」の掛け声とともに、もちが撒かれ子供と大人にそれぞれ分かれて、もちを拾っていました。



### 小国和紙を使った絵画展を開催

8月2日から27日まで山野田の芸術村会館で岸田順平展が開かれ、町内外からたくさんの方が訪れて岸田さんの絵を楽しみました。

岸田さんは「日本国際美術展」など数々の美術展に出展、国内外の美術館に作品が収蔵されるなど活躍されている方ですが、今回は小国和紙を使い「小国和紙にひそむ花と女を」と題して作品展を開かれました。

訪れた人は小国和紙の上に描かれた花や女性の絵を見ながら、和紙の繊維によって微妙に変わる色合いなど独特な作品を楽しんでいました。



### 「越後小国氏の系譜」シンポジウム

8月19日、中世越後で活躍した越後小国氏を顧みようと、「越後小国氏の系譜」と題してシンポジウムが開かれました。これは「小国芸術村友の会」が、主催して行ったもので小国町のほか、小国氏が関係した西蒲原郡岩室村をはじめ町外からも、たくさんの参加者がありました。午前中は菅沼城(小国沢城)を見学し、午後からは「日本の中世の城」と題した伊藤正一先生の講演、町内外のパネラー4人による発表があり、小国氏をいろいろな角度から紹介しました。

参加したみなさんは中世・戦国時代に活躍した小国氏に思いをはせながら、シンポジウムを楽しんでいました。



### 8月20日は「福祉の日」です

町では平成4年から8月20日を「福祉の日」として定め、毎年「福祉のつどい」を開催していますが、今年も福祉団体、ボランティア団体などたくさんの方が参加して開かれました。つどいでは最初に小・中学校の児童、生徒による作文発表があり、その後町体育指導員による体操、下小国小学校の子供達の金管バンドの演奏、若草保育園園児の歌と踊り、各種団体の方の歌と踊りが披露されました。また全員で合唱も行われました。

「福祉のつどい」は福祉に関係する団体、個人が一同に集まり、話しあい、楽しみあいながら、交流の輪が広がった一日となりました。



### 暮らしのワンポイント

生活のなかに、香りを上手に取り入れてみませんか。においの気になるところや、香りさわやかな気持ちになるような場所に使ってみましょう。

においが気になる場所はトイレ。市販の芳香剤で、嫌なにおいを消すのも一つの方法です。ただ、便器そのものがにおう場合は、アルコールでふきましょう。汚れが目立つ部分は、レモンの皮でふくと汚れが落ちますし、さわやかな香りも残ります。また、ミントなどのハーブは香りが強く、においを吸収する力があります。トイレに置いておくだけで、嫌なにおい

### 香りを暮らしのなかへ 香料やハーブが一役

をとってくれます。さわやかな気持ちにさせてくれる、香りのキャンドルを作ってみませんか。ろうそくのしんを取り除き、鍋でろうを溶かします。好みの香料を入れてかき混ぜ、手ごろな空き缶に熱いうちにろうを流し込み、取り除いておいたしんを中心に差し込みます。これで出来上がりです。お客様を迎える日など、玄関に香りのキャンドルをとり、香りのおもてなしをするのも一つの趣向です。

台所のグリルやオープンのおいは、ゴキブリの発生の原因になりかねません。ラベンダーやミン

トなどの乾燥させたハーブを、流し台の下などに入れておきましょう。ゴキブリは、こうしたハーブのにおいを嫌います。香りもいいですし、ゴキブリ退治にも効果的です。

ラベンダーの香りは、気持ちを鎮静させる効果があるといわれています。市販されているラベンダーを買ってきて、いくつかの小袋に分けて詰め、まくらや布団に入れておくと香り移ります。また、ラベンダー精油をまくらカバーやシーツにスプレーしておくのも、安眠効果を高める一つの方法です。

### 健康づくりは食卓から ～お酒と上手につき合うための健康的な酒の肴～

#### 鶏肉の焼き南蛮漬け

〈材料〉(4人分)

- 鶏胸肉皮なし 250g
- 長ネギ 80g
- しめじ 40g
- ししとう 40g
- しょう油 大さじ1½
- 酢 大さじ2
- ※ 酒 大さじ2
- 砂糖 小さじ2
- だし汁 大さじ2
- 赤唐辛子

- ②長ネギは焼いて3cm長さに切る。しめじは石づきをとり、焼いて小房に分ける。ししとうは焼く。
- ③赤唐辛子は小口切りにし、※と合わせる。
- ④①は熱いうちに手でさいて③につける。②もつけこみ、30分くらいおく。

尿酸値を上げて、動脈硬化や肥満など成人病の原因をつくります。

アルコールを飲む時には必ず食べながら飲むということを守りましょう。食べることによってアルコールの刺激が和らげられます。特にアルコールを処理する酵素群はたんぱく質の一種なので体内での分解能力を高めるためにも高たんぱくの食品をとるのがおすすめです。一般に酒の肴は濃い味付けや塩辛いものが多いようですが、塩分のとりすぎを防ぐためにも塩辛いものは避け、たんぱく質や野菜をとるように心がけましょう。

お酒といえばつい肝臓との関係が気になります。少量のアルコールは食欲増進、ストレス解消、動脈硬化の予防などの効果があります。しかし量がすぎると、血圧や

#### 〈つくりかた〉

- ①鶏肉は両面焼いて火を通す。

### 町内企業求人情報コーナー (9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	43	女 10	45才位まで	8:10~17:10	120,000~150,000
小国町森林組合 ☎95-4147	法坂	造林作業員 (林業労働力育成センター事業)	12	男・女若干名	18~55	8:00~17:00	組合給与規程による
(株)オグテック ☎95-4919	小国沢	組立 プレスオペレーター	20	女 5 男 2	18~50 18~40	8:30~17:30 〃	120,000~ 180,000~250,000
(有)松栄木材 ☎95-2200	法坂	製材士 運転手		男 3	18~60	8:00~17:00	170,000~
(有)笹崎塗装 ☎95-3359	諏訪井	建築塗装工	4	男 2	18~30	7:30~17:30	150,000~300,000
(株)旭産業 ☎95-4981	新町	組立工	18	女 3	18~45	8:00~17:00	120,000~150,000
(有)小川サッシ ☎95-2348	鷲之島	サッシ組立取付	4	男 2	18~40	8:00~17:00	170,000~220,000

- ・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階ホールでござん下さい。



### 下水道排水設備工事責任技術者認定試験の実施についてお知らせ

平成7年度下水道責任技術者認定試験を下記のとおり行います。

- 1 受験講習及び受験の申込
  - 受付期間：平成7年9月11日（月曜日）から平成7年9月22日（金曜日）
  - 受付場所：小国町役場建設課
  - なお、申込用紙等は建設課に用意してあります。
- 2 受験講習
  - 期日：平成7年11月10日（金曜日）
  - 時間：13:00～16:30（受付は12時30分からです。）
  - 会場：長岡市立劇場
  - 受講料：5,000円
- 3 認定試験
  - 期日：平成7年11月19日（日曜日）
  - 時間：10:00～11:30（受付は9時からです。）
  - 会場：中越高等学校
  - 受験料：3,000円
- 4 問い合わせ先
  - 小国町役場建設課 TEL 0258-95-3111
  - (財)新潟県下水道公社 TEL 025-271-1151

### 9月おぐにさわやかリポート番組表

(放送時間 午前7:00、10:00 午後1:00、6:00、9:00)

土曜日	日曜日	火曜日	木曜日	土曜日	日曜日	火曜日	木曜日
9月2日	3日	5日	7日	9日	10日	12日	14日
福祉のつどいから	知っていますか小国の歴史・文化	健康ライフ (現代人と糖尿病)	落語 (しじみ売り)	福祉のつどいから	消費者情報	健康ライフ (糖尿病との上手な付き合い方)	落語 (うなぎの期間)
16日	17日	19日	21日	23日	24日	26日	28日
相撲よもやま語	交通安全だより	健康ライフ (糖尿病の予防)	落語 (おせつ徳三郎)	食欲の秋です	サークルを訪ねて	健康ライフ (心筋梗塞の原因と症状)	落語 (佃祭)
30日	10月1日	※□は午前7時30分から全チャンネルで放送されます。 ※3チャンネルの番組を聞く時は3のボタンを押してください。 ※リクエスト、メッセージ、ご意見などがおありの方は「おぐにさわやかリポート」(役場内) TEL 95-3111、FAX 95-2282までお願いします。					
たっしやで長生き	保育園だより						

### おぐに文芸

#### 短歌

盆夕飼内孫外孫吾を囲みつきくる

ビールののど越すうまさ

これからも支え合い生きんこの

妻と片栗の咲く城跡歩く

孫の守り家事万端を引き受けし

妻入院しなす術なきわれ

初盆の亡友も輪に入る心地して

一杯の酒墓前に涙み合ふ

遠郭公開こゆる朝夕腰を病む

意のままならぬわが林悲し

吊橋を吾が物にして暑氣払う

水割を妻もたしなむ暑氣払い

大鍋に男が作る泥鰌汁

靴に泥鰌一匹入れて兎の宝

水槽の泥鰌観察子の日記

- 田中 ミイ
- 町田 片見草
- 若井 とし
- 山崎 喜楽
- 山崎 草志
- 五十嵐 セイ
- 山田 徹夫
- 今井 昭一
- 角山 一夫
- 片桐 直衛

### 「救急のひろば」へどうぞ

9月9日は救急の日。そしてその日を含む1週間は全国救急医療週間です。

消防署では普及活動の一環として、「救急のひろば」を開催しますので、ぜひおいでください。

- とき 9月9日(土)の午後1時～4時
- ところ アイリータウン長崎屋柏崎店

- 内容
  - ・救急車、救急資器材の展示
  - ・はしご車の展示と体験乗車
  - ・応急手当の指導
  - ・サイコロゲーム大会、風船ブレイズなど

### 海上保安大学校・学校学生募集 (高校卒業程度)

受付期間 学校 8月21日(月)～9月4日(月)  
 大学校 8月31日(木)～9月12日(火)

受験資格 昭和47年4月2日以降(大学校は、昭和50年4月2日以降)に生まれた方で、高等学校を卒業した者及び来年3月に卒業見込みの者。

高等専門学校第3学年修了した者及び来年3月に修了の見込みの者。  
 又は、同等の資格があると認められた者。

採用予定数 学校 船舶運航システム約85名 情報システム約50名 海洋科学約15名 大学校約50名

給与 学生採用当初から給与が支払われるほか、扶養・期末・勤勉などの諸手当があります。

問い合わせ先 〒942 上越市港町1丁目11-20直江津航路標識事務所 ☎0255 (43) 4210

### 自然に親しむ親子のつどい

期日 10月7日(土)～10月8日(日)  
 参加対象 小・中学生とその親100人(定員に達し次第メ切らせていただきます。)

募集期間 9月7日(木)～9月14日(木)受付時間午前9時～午後5時まで。月曜日から金曜日まで受け付けます。

申込方法 電話でお申し込み下さい。☎0254-46-2224

会場 新潟県少年自然の家 〒959-26北蒲原郡中条町大字乙字大日裏

参加費 1人あたり3,700円

### 甲種防火管理者資格付与講習会

消防本部では平成7年度第2回目の甲種防火管理者資格付与講習会を次のとおり実施します。

○とき 10月5日(木)、6日(金)の2日間。午前9時～午後4時

○ところ 柏崎地域消防本部

○定員 50人 (定員になり次第締切ります)

○申し込み 9月18日(月)22日(金)の間に、テキスト料(3,500円)と写真(上半身、脱帽、無背景、縦6センチ横4.5センチ)1枚を添えて消防本部予防課へ、お申し込み下さい。

○その他 不明な点は消防本部予防課へお問い合わせ下さい。(電話24-1500)

### 越路町で「知事とのさわやかトーク」

県では、地域の皆様からのご意見、ご要望をお聞きするために「知事とのさわやかトーク」を次のとおり開きます。

当日の参加、発言は自由です。お気軽にご参加ください。

・日時 9月21日(木) 午後1時30分～3時30分

・会場 越路町町民体育館

・参加範囲 長岡市・小千谷市・栃尾市・小国町・越路町・山古志村の方々

・交通 参加を希望される人は直接会場に行くか、町のマイクロバスをご利用ください。

・その他 町のマイクロバスをご利用の方は9月12日までに役場総務課へご連絡ください。

(☎95-3111)

### 訂正します

先月の広報おぐに8月1日号の2ページに、小国町商工物産館の事業費の内訳を掲載しましたが、そのうち備品購入費が「5,536万3千円」とあるのは「536万3千円」の誤りでした。お詫びして訂正します。



### 中国に親しもう

#### おもしろ中国講座 '95

□とき 10月4日～12月6日の毎週水曜日(計10回) 午後7時～8時30分

□ところ 柏崎市民会館第3会議室 柏崎市中央町5番50号

□内容 ことばや生活文化など

□定員 15名 申込多数の場合は抽選といたします。

□参加費 3,500円

□申し込み 9月22日(金)までに往復ハガキでお申し込み下さい。

□問い合わせ 柏崎市刈羽郡日中友好協会 事務局 星野・後藤まで (TEL0257-21-3986)

動物愛護週間  
9月20日～26日  
動物は正しく飼いましょう

「サンコーポラス」  
入居状況(8月末)

運営戸数	40戸
前月末入居戸数	39戸
8月中	入居戸数 0戸
	退去戸数 1戸
本月末入居戸数	38戸
入居可能戸数	1戸

### 書道教室 (8月の作品)





### 「ちびっこバレーもがんばってます」

小国中学校の体育館では、バレーボール教室が開かれています。

この教室は、町内の小学3～6年生45名が参加して、地域の方々がボランティアで指導され、毎週金曜日に練習をしています。

練習日には親子連れで参加し、子ども達は楽しそうにボールを追っています。



### ●剣道昇段審査会

(平成7年8月20日寺泊町)

- 初段合格 相波真介(武石 中学2年)
- 原 豪(上栗 ♪)
- 細井大輔(七日町 ♪)
- 二段合格 安澤健太郎(武石 高校1年)
- 安澤大陸 (八王子 ♪)

### ●248回 全珠連検定合格者

- (珠算)
- 準段 山崎絵美香 小国中 1年
- 2級 青柳 剛志 洪海小 4年
- ♪ 北原奈緒子 上小国小 6年



平成7年9月1日発行  
小国町教育委員会

# 週休土曜日 何してる？

学校週5日制がスタートしたのは、平成4年の2学期、そして今春からは第2、第4土曜を休みとする月2回の学校週5日制が実施されています。

学校週5日制については、学校では「新しい学力観」に立ち、子ども達が自ら考え、主体的に判断し行動できる資質の向上育成を重視し、家庭や地域社会においてはゆとりある生活の中で人間形成の基礎を培い体験を通して人間性を高めるといふねらいがあります。

すなわち、家庭や地域が、子ども達との結びつきを深め、ふるさと小国町の自然体験や伝統文化の体験などさまざまな体験の中で、子ども達が創造性、個性をみつける生きた教育が大切になります。

「心の豊かさ」「ゆとり」を目指す中で、各地区や町でも子どもが自然や文化にふれる機会を提供しています。

そんな中で、子ども達はどのように週休土曜を考え、また、過しているのでしょうか。

実際に町内の小学生(4～6年生)と中学生に週休土曜日の過ごし方についてアンケートをとってみました。

- Q. 土曜日の午前中は何をしていましたか
- 小学生 (289人) (複数回答)
- 1位 テレビをみていた
- 2位 ファミコンをしていた
- 3位 地域行事に参加
- 4位 買物にいった
- 中学生 (258人)
- 1位 テレビをみていた
- 2位 ゆっくりと休んだ
- 3位 買物にいった
- 4位 音楽をきいていた
- 5位 ファミコンをしていた
- Q. 週休土曜日にどんなことをしたい。
- 小・中共通
- 1位 ゆっくり休みたい

- 2位 スポーツ(サッカーなど)をしたい
- 3位 自然観察をしたい

以上のように、テレビやファミコンをした、またゆっくり休みたいという意見が多かった訳ですが、週休土曜は学校教育に準じない時間、例えば、体験的学習などで地域や家庭でのふれあいの時間をつくってもらいたいという目的があります。

社会の状況を見ても、大人たちが十分に「ゆとり」を持てる体制にはまだまだなっていないですが、学区でのスポーツ教室など、少しずつ親子で楽しむ取り組みも始まっています。

「ゆっくり休むこと」が「ゆとり」とは思えませんが、今後は、家庭や地域の積極的な学校週5日制への対応が望まれます。町でも子ども達が楽しくさまざまな活動ができるよう工夫し、機会の提供に努めていきます。

## ちび・スポの成果

週休土曜の取組みとして、以前、上小国小学校区で行われている「ちびっこスポーツ教室」(通称、ちび・スポ)を紹介しました。

これは、週5日制実施の目的の一つである地域との関わりを深めるもので、運営は保護者会が行い、指導も地区の方がボランティアとして参加して行われています。

この様な取組みが下小国小学校区でも春から行われています。

下小国の場合も運営は保護者会が行い、コーチとして学校の先生が参加するという形になっています。

種目はミニ・バスケットボールで、5・6年生を対象に35人の子ども達が参加しています。

保護者の方々が積極的に参加し、子ども達とスポーツを楽しむということも、「心の教育」には大切なことです。

町でも親子の関係・地域の関係を深めながら、子ども達だけでなく大人も「ゆとり」を感じられるような環境づくりを進めていきます。



▲下小国小のミニバスチーム

## お知らせ

### ●第19回集落対抗親善野球大会

- 日時 10月10日 体育の日
- 会場 おぐに運動公園野球場他
- 申込締切 9月28日(木)
- 申込先 野球協会事務局または教育委員会(役場内95-3111)
- 打合せ会議 9月28日(木) 午後8時から 就業改善センター

### ●第32回 町民バレーボール大会

- 日時 10月1日(日)
- 会場 小国中学校
- 申込締切 9月27日(水)
- 申込先 バレーボール協会事務局(役場内95-3111)
- 打合せ会議 9月27日(水) 午後8時から 就業改善センター

### ●町民テニス大会

- 日時 9月24日(日)
- 会場 おぐに運動公園テニスコート
- 種目 中学生の部 ソフトテニス 一般の部 男・女シングルス
- ※一般についてはエキシビジョンでダブルス、ミックスダブルス等も計画
- 申込締切 9月16日
- 申込先 教育委員会(95-3111)
- ☆雨天の場合 中学生は日程を変更して実施

### ●平成7年度 成人講座の御案内 小国町中央公民館

歴史や文化の学習を通して、郷土への愛着と誇りを持つとともに、次の世代に伝えてゆくことをねらっております。◆資料準備の都合もありますので、あらかじめ参加者の申し込みを取りませんが、どの講座でも、どなたでも自由に御参加ください。会場は就業改善センターです。

開講日	主 題	学 習 内 容	講 師
9月26日(火) 27日(水) (2回連続)	小国氏と小国保開発	・小国氏は有力な「都の武士」 ・小国氏の都落ち事情。 ・なぜ小国谷を選んだか?	小松正淑先生
10月3日(火)	小国の生んだ書画家「黄峰と芝谷」	・江戸末期、法坂出身の松田黄峰、上岩田出身の渡辺芝谷(しこく)は、ともに仏門に入りつつ、修行のかたわら書画に打ち込んで大成した。	高橋 実先生
10月17日(火)	野本互尊翁の業績	・山口家に生まれた恭八郎は、明治5年長岡の野本家の養子となる。 ・大正6年、膨大な私財を投じて「互尊文庫」を創設した。 現在長岡中央図書館の分館	富沢敏一先生



# 渋海川にゴジラ出現 ——サマーフェスティバル——

第11回サマーフェスティバルが8月14日、渋海川川原をメイン会場に行われました。

大雨と猛暑の繰り返しで、川の水位もなかなか安定しませんでした。夏空が広がった当日は立派な広場もでき大勢の人が集まりました。

今年は双柳橋の下で河川工事が行われていて、大きい堰堤の代りに魚道がつくられています。その関係もあって、手作りイカダの川下りレースもコースが2kmと短くなりました。

小栗山地内の崩沢を出発した手作りイカダは、パフォーマンスをしたり、冷たいものを飲みながら、約1時間をかけてメイン会場にゴールしました。

また、遊びの広場では魚のつかみどりやゲームな



柏崎や見附市など町内外から9チームが参加した、手作りイカダの川下りレース。

ゴール地点の双柳橋が一番イカダが見える場所で大勢の方が集まりました。

そんな中、ひょうたん島チームのゴジラが見事にかじか大賞(第1位)に輝きました。

ゴジラ誕生42年目と厄払いを引っ掛けた作品はすばらしい出来栄で、完成まで1カ月以上をかけた



▲すばらしいパフォーマンスをみせた新町OB会の勇姿(?) さー誰でしょう。

ども行われました。恒例のスイカ割り、スイカが高値ということもあって、風船割(?)となつてしまい、スイカは賞品として渡されていました。



◀かじか大賞を獲得したひょうたん島チームの「ゴジラ」杉っ葉を使って仕上げられた3m以上のゴジラは迫力満点。

力作でした。

また、口から煙を出したり、橋の上からモスガが川の上に降りてくるなど演出の方もバッチリ。堂々の1位でした。

また、優秀賞にはすばらしいパフォーマンスをみせた新町OB会の水上演習が選ばれました。

そして2位と僅かなさで3位となった八石会の機関車トーマスにはアイデア賞が贈られました。

◀スイカ割り大会  
今年は高～いスイカを賞品にして風船割(?)子ども達よりも、お母さん達の右!右!前!ヤッター!の声の方が目立っていました。



▲魚のつかみどり大会

今年は大きめで、つかみやすい魚を用意して小さい子ども達も次々と袋に入れていました。この後、稚魚の放流も行われましたが、これをつかまえようとする子どもがいたりして。



カヌースクール▶  
小学4年以上を対象に行われた体験コーナー。水位も低く初心者も安心してパドルをこいでいました。  
残念ながら今年は川は下りませんでした。来年またチャレンジしてみてください。

## ナイトウォーク

8月5日(土)星空の下をみんなで歩こうと恒例のナイトウォークあるけあるけ大会が行われました。

今年は7・11水害の影響で、10km、20kmコース共に町内で実施されました。

10kmのファミリーコースに129人、20kmのチャレンジコースには22人が参加しました。

いつも通っている道も、歩いてみると考えていたよりもずっと長かったようで、途中、何度か休憩をしながら、ファミリーコースは約2時間半、チャレンジコースは約4時間半をかけて全員が完歩しました。

ちなみに今回の最年少は小学校1年生の3人で、見事にファミリーコースの完歩証を手に入れました。



## 第3回町民ゴルフ大会

8月17日、町民ゴルフ大会が105人が参加し、上越国際C.C.で行われました。

結果は次のとおりです。

- 1位 内山 義男 (法末出身)
- 2位 大久保尚一 (上岩田)
- 3位 井口 松男 (法 坂)

※ベストグロス

今井 稔 (小栗山出身)  
グロス 82

## 第24回小国町民俳句大会

7月30日開催就改センター (48名の投句者)

◎兼題 (竹落葉、天の字を折込んだ夏の句)

- 1句高点 炎天の野良着が肌にしがみ付き 大久保ヨネ 12点

合点順位

- 1. 今井勝人 27点
- 2. 鳥居笑山 20点
- 3. 町田志行 18点
- 4. 山崎灯谷 17点
- 5. 若井若松 16点

◎当日の席題 出水、十葉 (どくだみ) (29名出席)

- 1句高点 出水退く熟睡の枕くぼませて 今井勝人 11点

合点順位

- 1. 今井勝人 24点
- 2. 田中重男 17点
- 3. 北原ティ 16点
- 4. 富沢陵霧 15点
- 5. 小川黄梅 13点

## 町民野球大会

お盆の8月15日、第32回町民野球大会がおくに運動公園で行われました。

残暑というよりも、まさに猛暑の中、お盆で帰省している人達も参加して各コートで熱戦が行われました。

結果は次のとおりです。

- 優勝 役場チーム
- 2位 バラントインズ
- 3位 OBCアスレックス
- ◀ 檜沢チーム



## 鯖石郷少年野球大会

「小国ホークス3位!」

8月13日に第40回鯖石郷少年野球大会が開かれ、上小国小学校区の少年少女野球教室のチーム(小国ホークス)が見事3位に入賞しました。

小国ホークスは、今年から柏崎学童野球連名に加盟し活躍していますが、鯖石地区の大会に初出場しての快挙です。



## 小国町碁友会夏季大会

7月23日、就改センターで碁友会夏季大会が、有段・無段のクラスに分かれ、ハンデ付試合で行われました。

結果は次のとおりです。

- |          |         |
|----------|---------|
| 有段者      | 無段者     |
| 1位 福島賢一  | 1位 北原修平 |
| 2位 高橋清太郎 | 2位 角山徳郎 |
| 3位 安沢 徹  | 3位 小林正作 |

なお、碁友会(会員数 52名)では、囲碁の指導も行っていますので、これから始めたいと思っている人や指導を希望される方は事務局まで連絡して下さい。(95-3575)



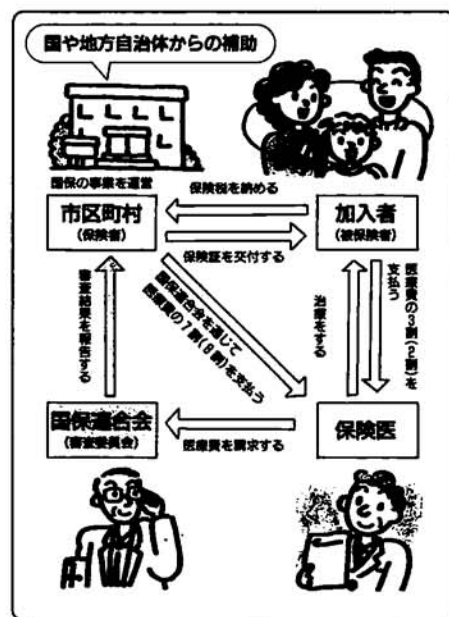




## 国保は助け合い（相互扶助）の制度です

わたしたちは、毎日健康ですやかに暮らしたいと思っています。しかし、病気やケガはいつ襲ってくるかわかりません。国民健康保険は、そんなときのために、日ごろからお金（保険税）を出し合い、医療費にあてようという助けあい（相互扶助）を目的とする制度です。

今後とも国民健康保険の健全運営にご理解とご協力をお願いします。



## 国保に加入する人（被保険者）

職場の健康保険に加入している人やその扶養となっている人、または生活保護を受けている人を除いてすべて国保の加入者（被保険者）になります。

国保では、一人ひとりが被保険者です。

### ＜社会保険の扶養に入れる基本的な基準＞

基準……年間収入が次のようなとき

60歳未満の時……130万円未満

60歳以上の時……180万円未満

被扶養者の認定基準は、上記の基準が目的ですが、細かい点はそれぞれ健康保険によって異なるようです。くわしくは、加入されている健康保険にお問い合わせください。

社会保険に加入

子供



国民健康保険に加入

世帯主

配偶者



扶養に

## 医療費を大切にしましょう

大切な医療費をムダにしないために、わたしたち一人ひとりができること！

医療費が増えると、その財源となる保険税も上がってしまい、みなさんの負担が大きくなります。

「医療費というものは、節約しようにも節約できないもの、病気になれば医者にかからなければならないのだから」みなさんは医療費をそんなふう考えていませんか？

しかし、医療費はちょっとした努力と工夫で節約することができるのです。そして、その小さな工夫や努力が、大切な医療費の支えとなります。

医療費の使い方をもう一度見直してみましょう。

……こんな工夫を

①要領よく症状の説明をしましょう



②家庭医をもちましょう



③治療より予防に努めましょう



④栄養・運動・休養の健康三原則を守りましょう



⑤同じ病気でいくつも違うお医者さんにかかるのはやめましょう



⑥健康診断は積極的に受けましょう



⑦医療費に関心を持ち、健康保持の工夫をしましょう



## 保険証の提示忘れていませんか？

いつも行く決まった医療機関であっても、月に1度は必ず保険証を提示してください。保険証はあなたが国民健康保険の被保険者であることを証明する大切なものです。提示を怠ると、医療費の全額を請求（自費診療扱い）されてもやむをえません。