



10/10 火	町立診療所 休診 集落対抗親善野球大会	26 木	胃力メロ検診(診療所) 機能回復訓練
11 水	機能回復訓練 町立診療所 午前2診 内科 町立診療所 午後2診 整形外科	27 金	乳児相談(6ヶ月児) 乳児健診(1才6ヶ月児)
12 木	健康相談日	28 土	町立診療所 休診
13 金	胃力メロ検診(診療所)	29 日	集落対抗親善バレーボール大会 おはようマラソン記録会
15 日	町立診療所 診療日 刈羽郡親善球技大会	30 月	健康増進指導車 胃がん検診(就改センター) 町立診療所 午後2診 外科
16 月	献血(検診棟) 栄養教室(就改センター) 町立診療所 午後2診 外科	31 火	胃がん検診(下小国小) ヘルシー教室(検診棟)
17 火	町立診療所 休診 人権・行政・心配ごと合同相談日(延命荘)	11/1 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)
18 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)	3 金	町立診療所 休診 おぐに秋まつり
19 木	胃力メロ検診(診療所)	4 土	町立診療所 午前2診 小児科
21 土	町立診療所 午前2診 小児科	6 月	三種混合(A地区、就改センター) 町立診療所 午後2診 外科
22 日	グランドゴルフ大会	7 火	三種混合(B地区、就改センター)
23 月	町立診療所 午後2診 外科	8 水	機能回復訓練 町立診療所 午前2診 内科 町立診療所 午後2診 整形外科
25 水	胃がん検診(上小国小) 介護者の集い(おごしの里) 町立診療所 午前2診 内科 町立診療所 午後2診 整形外科	9 木	健康相談日

**健康相談**  
 ◎10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 10/17 杉原敏夫  
 24 池島千恵子  
 31 山崎エイ子  
 11/7 飯田弘二

**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株  
 ☆第2月曜日 午前10時～午前10時30分  
 担当:ニイガタエイド株  
 ☆第1木曜日 午後2時30分～午後3時  
 第3木曜日 担当:キコエ補聴器株

**編集室**

◎今年も秋の収穫がほとんど終わりました。あてにしていた9月15日から17日の連休が雨で刈り取りができず、また倒れた稲が多く苦労した年だったのではないのでしょうか。

◎ところで普段動いていないので農作業のあとは腰が痛くなります。腰痛は姿勢の悪さと運動不足などで脊椎を支える筋肉が弱くなっていることが大きな原因といわれます。背筋を伸ばし姿勢を良くすること、腹筋と背筋で筋肉を普段から鍛えておくことで、腰痛を防止し

たいものです。◎話は変わりますが、秋は芸術にもたえられます。6日の金曜日にはルーマニア室内管弦楽団が農村環境改善センターにやってきました。秋の夜長をクラシック音楽でいかがですか。本物の演奏は何か得るものがあると思いますよ。

10/1 1995年 10月1日発行(毎月1日発行) 発行 小国町役場(〒954-0191) 企画編集 総務課(☎0258-953111) 印刷 印刷局あかつき印刷

新潟県小国町

広報 **おぐに**

国民年金からあなたへ……………2～3P	保健について……………7P
10月1日は「法の日」……………4P	敬老会開かれる……………8P
魅惑のカップルMeeting Party…5P	暮らしのワンポイント……………9P
国保・税……………6P	

1995年 No.321  
**10/1号**



**みんなて楽しくパンづくり**  
 (親と子の料理教室)

**一町の人口** 平成7年9月1日現在(前月比)

計 8,079人(0人) 男 3,962人(-3人) 女 4,117人(+3人) 世帯数 2,235(+1)  
 平成7年8月の動き 出生 5人 死亡 8人 転入 15人 転出 12人

# 国民年金からあなたへ

## ねんきんは、あなたの未来を応援します

### 10・11月は『国民年金制度推進月間』です

国民年金制度は、やがて迎える21世紀の高齢化社会を安心して暮らしていくために、なくてはならない制度です。

この国民年金制度の趣旨やしくみを正しく理解していただくため毎年10月・11月を『国民年金制度推進月間』と定めています。推進月間中は、県内各地で年金相談所も開設されます。

年金をもっとよく知るチャンスです。日ごろ、年金について疑問に思っていることやわからないことがありましたら、この機会にぜひご相談ください。

また、国民1人、ひとりに年金を考えていただく機会として、全国的に設けられたのが、11月6日から12日までの『年金週間』です。皆さんに年金制度に対する信頼と愛着を深め、年金制度への参加意識を高めていただくために期間中いろいろな催しを行います。

皆さんもこの機会に、年金について考えてみませんか？

「あすのあなたを考えると…  
年金はあなたが主人公です」

## 国民年金の加入者は3種類に分けられます

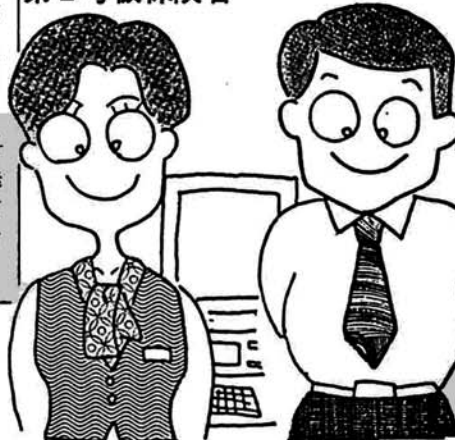
### 第1号被保険者



自営業者、農林漁業者、学生などで現在厚生年金保険や共済組合に加入していない人。(20歳以上60歳未満)

私たちは自分で国民年金の保険料を納めています。市町村役場から送られてくる「納付書」などによって納め、その領収書を大切に保管しています。

### 第2号被保険者



厚生年金保険や共済組合の加入者。(就職時から65歳未満)

私たちの場合、給料から厚生年金、保険料(共済組合長期掛金)として差し引かれ、その年金制度が国民年金に拠出するので、自分では納める必要はありません。

### 第3号被保険者



厚生年金保険や共済組合の加入者に扶養されている配偶者。(20歳以上60歳未満)

私の場合、配偶者が加入している厚生年金(共済組合)が制度全体で負担するので、自分で納める必要はありません。ただし、届出はキチンとしています。

私達こうやって保険料を納めています!!

## 年金に加入しないとどうなるの？

国民年金の各種基礎年金が受けられないばかりか、勤め先が将来厚生年金に切り替わり、給料天引で保険料を徴収されても、年金を受給するのに必要な納付月数に達しなければ、すべて掛け捨てになってしまいます。



## 加入していればこんなメリットも!

- 各種の基礎年金以外に、次のような特典もあります。
- 住宅の購入などに、低金利の融資が受けられます。
- 納めた保険料は、社会保険料として全額所得控除の対象になります。
- 全国の国民年金保養施設が割安で利用できます。

## 保険料納付は大切な義務です

### 未納のままですと年金が受けられません

- |                    |                       |                          |
|--------------------|-----------------------|--------------------------|
| 65歳になったら<br>老齢基礎年金 | もし、障害者になったら<br>障害基礎年金 | もし、ご主人に先立たれたとき<br>遺族基礎年金 |
|--------------------|-----------------------|--------------------------|

### どうしても納められない時？

国民年金には、保険料免除の制度があります。所得が少ない等の理由でどうしても納められない場合などは、国民年金の窓口にご相談ください。

## 移動年金相談所開設のお知らせ

移動年金相談所を下記により開設いたします。国民年金関係で相談を受けたい方は、お気軽に会場へお出かけください。年金は、個人的条件によりみな違います。この機会を是非ご利用ください。

日時 10月5日(木)  
午前10時～11時30分  
午後1時30分～3時  
会場 延命荘  
相談員 柏崎社会保健事務所

## こんなときは届出

## 就職・結婚・転居・転職・退職その時々届出をお忘れなく

20歳になったとき国民年金に加入を	▶ 自営業や学生の方などは、必ず加入の届出を(厚生年金保険・共済組合の加入者を除く)	▶ 必要	▶ 印鑑・学生証
会社などに勤めるようになったら届出を	▶ 扶養している配偶者がいる人は合わせてサラリーマンの妻の届出を	▶ 必要	▶ 印鑑・本人・配偶者の年金手帳、健康保険証
会社などをやめたら国民年金加入の届出を	▶ 扶養している配偶者がいる人は合わせて届出を	▶ 必要	▶ 印鑑・本人・配偶者の年金手帳、離職証明書
住所・氏名が変わったとき	▶ 住民票の届出と同時に届出を	▶ 必要	▶ 印鑑、年金手帳
付加保険料の納付を希望するとき	▶ 第1号被保険者で希望する人が月額400円を納めます。(国民年金基金加入者は除く)	▶ 必要	▶ 印鑑、年金手帳
第3号被保険者の配偶者が会社などを変ったとき	▶ 厚生年金保険→共済組合/共済組合→共済組合 厚生年金保険→厚生年金保険	▶ 必要	▶ 印鑑、本人・配偶者の年金手帳、健康保険証、離職証明書
厚生年金保険・共済組合の加入者の扶養になったとき	▶ 結婚したときや減収のとき	▶ 必要	▶ 印鑑、本人・配偶者の年金手帳、健康保険証
厚生年金保険・共済組合の加入者の扶養からはずれたとき	▶ 離婚したときや増収のとき	▶ 必要	▶ 印鑑、本人・配偶者の年金手帳、健康保険証、扶養離脱年月日を証明できる書類

### 「法の日」週間記念行事 法務行政特設相談所開設

10月1日の「法の日」から1週間を「法の日」週間と定め、国を挙げて法の尊重及び基本的人権の擁護並びに社会秩序の確立の精神を高めるため、各種行事が実施されます。

行事の一環として、次のとおり特設相談所が開設されますのでご利用ください。

☆日時 10月5日(木)  
午前10時から午後3時  
☆場所 柏崎市豊町  
柏崎市総合福祉センター  
☎0257(22)1411

- ☆相談内容
- ①登記問題  
土地、建物の売買、相続などの問題
  - ②戸籍、国籍問題  
婚姻、離婚、養子縁組などの問題
  - ③供託問題  
地代、家賃などの問題
  - ④人権問題  
いじめ、いやがらせ、不当な差別などの問題
- ☆相談担当者  
法務局職員、人権擁護委員、司法書士、土地家屋調査士。

### 「人権相談」「行政相談」 「心配ごと相談」合同相談所開設

10月1日から1週間は「法の日」週間、10月15日から21日までは「行政相談」週間です。

この期間に人権や行政、心配ごとについての合同相談所が開設されます。相談は無料で、秘密は守られますので気軽にご利用ください。

日時 10月17日(火)  
午前10時～午後3時  
場所 老人憩の家「延命荘」  
相談担当者

法務局柏崎支局担当官  
人権擁護委員  
行政相談委員  
心配ごと相談委員

相談内容  
(人権相談)  
人権問題、いじめ、金銭貸借、土地登記、婚姻、離婚、養子縁組など  
(行政相談)  
毎日の暮らしの中で、役所や公団などが行っている仕事についての苦情や意見、要望など

### まだ労働保険に加入していない方は まず加入の手続きにお出かけください

雇用保険は、常用労働者を一人以上雇用する事業場にあつては、労災保険とともに必ず加入していただくことになっております。

労働保険(労災保険と雇用保険が一体になったもの)の加入は、事業主の責務であると同時に優秀な人材を確保する条件でもあります。パートタイム労働者だけ使用している事業場であっても労災保険に加入しなければなりません。

加入手続きのまだ済んでいない事業主の方は、この機会に必ず加入の手続きをいたしましょう。未加入のまま労災事故が発生した場合、費用徴収を行なう場合があります。

また、御多忙の方、事務手続きのわからない方は、商工会議所、商工会、社会保険労務士等に手続きを委託することもできますので御相談されることをお勧めいたします。

加入手続、方法等のお問合せは、下記にお願いいたします。

- 問い合わせ先
- 柏崎市田中36番23号(柏崎地方合同庁舎内)
  - ・柏崎労働基準監督署 ☎0257-22-4128
  - ・ハローワーク柏崎
  - 柏崎公共職業安定所 ☎0257-23-2140

### 行政相談委員をご存じですか？ -10月15日から21日までは行政相談週間です-

行政監察事務所(総務庁所管)では、行政に対する意見・要望・苦情等をお聞きするために、各市町村に「行政相談委員」を委嘱しています。

国や県、市町村の行政機関に対するものはもちろんのこと、特殊法人(JR・NTT・道路公団・金融公庫など)における行政サービスについて皆さんの意見・要望・苦情等がありましたらお寄せください。

行政相談委員が問題を解決するために、公平・中立な立場でお手伝いをします。

相談は無料で、秘密は守りますので、お気軽にご利用ください。

小国町の行政相談委員  
上谷内新田 池島千恵子 ☎95-2248

### たとえばこんなことを!

わかりづらい道路案内標識を改善してほしい。

国家試験の提出書類を簡素化してほしい。



### 今年は国民参政105周年、普選70周年 婦人参政50周年の年です

今年は、明治23年7月1日に、第1回衆議院議員総選挙が行われ、国民が初めて国政に参加するようになってから105周年、大正14年5月5日に、いわゆる普通選挙法が公布され、25歳以上の男子による普通選挙が確立されてから70周年、また昭和20年12月17日に、衆議院議員選挙法が改正され、婦人が参政権をもつようになってから50周年という大きな節目の年です。

選挙は民主主義の根幹をなす重要なものです。しかし近年、投票率の低下がどの選挙でもみられ、7月23日に行われた参議院議員通常選挙では、全国の投票率が50%を割る、44.5%と史上最低を記録しました。「棄権するのも権利だ」という意見もありますが、国民が皆、選挙に参加できるようになったのは数々の運動の賜物です。選挙当日に都合が悪い場合は不在者投票制度もあります。みんなで投票しましょう。

選挙は民主主義の根幹をなす重要なものです。  
みんなで守ろう三不運動  
贈らない 求めない 受け取らない

### 魅惑のカップル Meeting Party

〈ときめきと出会いと感激の時のために〉

日常のなにげない出会いでも、突然、言い様のない想いが胸にこみあげてくる時がある。

出会いのチャンスはいっぱいあるのに、それに気がつかず通り過ぎていく...

さあ!いまこそ心を開き、つかまえよう夢と希望を。

このMeeting Party はあなたが主役です。



日時 平成7年11月12日(日) 18:00~20:30  
場所 長岡グランドホテル 悠久の間  
申込締切 10月15日(日) 当日消印有効

for MEN  
参加人数 独身男性150名(先着順) 参加費 7,000円  
参加資格 広域行政組合構成市町村に在住の独身者  
申込方法 往復ハガキに住所・氏名・年齢を御記入のうえ下記にご郵送下さい。返信用に住所・氏名を忘れずに。後日、写真とプロフィールを送っていただきます。

※男性参加者は10月28日(土)に長岡市立劇場で行われる、事前レクチャーに必ず参加していただきます。  
(内容:おしゃべりな会話の方法、ファッションアドバイス)

for WOMEN  
参加人数 独身女性150名(先着順) 参加費 3,000円  
参加資格 新潟県内に在住の独身者  
申込方法 往復ハガキに住所・氏名・年齢を御記入のうえ下記にご郵送下さい。返信用に住所・氏名を忘れずにご記入下さい。

生バンド演奏、カジノ・ゲームコーナー、カクテル、美味しい料理、ツーショットコーナーで楽しい会話、カップルゲームで和気あいあい、告白コーナー

申込・お問合せ先 長岡地域広域行政組合  
〒940 長岡市幸町2丁目1番1号 ☎0258-37-6067

主催 長岡地域広域行政組合  
構成市町村 長岡市、小千谷市、見附市、栃尾市、中之島町、越路町、三島町、与板町、和島村、出雲崎町、山古志村、川口町、小国町

### 危険物取扱者 保安講習会開催

県では、危険物取扱者免状の所有者を対象に、保安講習会を実施します。

- ▷対象者
- ①製造所などで危険物の取り扱い、作業に従事している方
  - ②いまは危険物の取り扱い作業に従事していないが、受講を希望する方
- ▷受講時期 ①に該当する方は次の期間内に講習を受けなければなりません。受講しなかった場合は、危険物取扱者免状を返納させられることがあります。

ア 製造所などで危険物の取り扱い作業に従事することになった日から1年以内

ただし、取り扱い作業に従事することになった日前2年以内に免状の交付又は講習を受けた場合は、それぞれ免状の交付又は講習を受けた日から3年以内

イ アの講習を受けた後、引き続いて危険物の取り扱い作業に従事している場合は、その講習を受けた日から3年以内  
▷期日 11月10日(金)  
▷時間 1組=午前8時30分(受付)~正午、2組=午後0時30分(受付)~午後4時  
▷会場 柏崎エネルギーホール(柏崎市駅前2丁目)

▷受講手数料 4,700円(新潟県収入証紙で納入)  
▷受講受付期間 10月11日(水)~10月19日(木)

※受講申請書は、柏崎地域消防本部に用意してあります。

▷受講申請先 〒950 新潟市新光町15番2 新潟県公社総合ビル内 財団法人新潟県危険物安全協会

▷危険物取扱者免状の携行 講習修了の証明を免状に記載しますので、必ず持参してください。

- ▷その他
- 講習会場には、十分な駐車スペースがありません。
  - 不明の点は、柏崎地域消防本部 予防課危険物係(0257-24-1500)へお問い合わせください。

# くらしと国保

## 交通事故にあったとき

交通事故など、第三者の行為によって傷病を受けた場合も、国保を使って治療を受けることができます。



### 必ず届出を

国保で治療を受ける場合、国保への「第三者行為による傷病届」が必要です。

この届け出がないと、国保が使えないことがありますので、交通事故にあつたらしく警察に届け、事故証明書をもらうと同時に、国保担当の窓口への届け出を忘れずに行きましょう。



### 医療費負担は加害者の責任

第三者の行為によって受けた傷病の医療費は、原則として加害者が全額負担すべきです。

したがって、国保で治療を受けると、国保は加入者の医療費を一時的に立て替え、あとから加害者に費用を請求することになります。



### 示談は慎重に

国保に届け出る前に、加害者から治療費を受け取ったり、示談を済ませてしまうと、国保が使えなくなることがあります。

示談を結ぶ前に、必ず国保へご相談ください。



### 国保からのお願い

近ごろ、交通事故で、保険証を使用しても届出のないままの方が、みうけられます。国保は、医療費を一時的に立替っているだけです。みなさんの大切な医療費を適切に使うためにも届出はすみやかに行って下さい。

# くらしと税

## マイホームを取得したとき

住宅ローン等を利用してマイホームを取得したり増改築等をしたときは、最高25万円（居住した年及びその翌年は最高30万円）6年間にわたり所得税額から控除されます。

### ＜所得税の軽減＞

- 1 控除を受けるための主な要件
- ①新築、購入又は増改築等をした日から6か月以内に居住し、引き続き居住していること
- ②床面積が50㎡以上240㎡以下であること（増改築等の場合は50㎡以上であること）
- ③その年の合計所得金額が2,000万円以下であること
- ④居住用財産の譲渡所得について3,000万円の特別控除や、買換え、交換の特例または軽減措置の適用を受けていない若しくは受けられないこと
- ⑤民間の金融機関や住宅金融公庫などの住宅ローンを利用していること

- ⑥住宅ローン等の返済期間が10年以上で、かつ分割返済すること
- ⑦中古住宅の場合は、取得の日以前15年以内（耐火建築物である場合20年以内）に建築され、その後使用されたことがあること
- ⑧増改築等（マンションリフォームを含む）の場合は、その工事について一定の証明がされたもので、工事費用が100万円を超えるものであること



- 2 控除額の計算式
- 住宅ローン等の年末残高2,000万円以下の部分の金額×1%
- +
- 住宅ローン等の年末残高2,000万円超3,000万円以下の部分の金額×0.5%
- +
- （当初の2年に限る）
- 住宅ローン等の年末残高1,000万円以下の部分の金額×0.5%
- =
- 住宅取得等特別控除額（100円未満切り捨て）

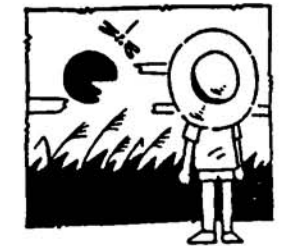
- 3 控除を受ける方法
- 確定申告が必要です。ただしサラリーマンの方は1年目に確定申告をすると、2年目以降は年末調整によって控除が受けられます。
- なお、2年目以降の控除関係書類は一括送付しますので紛失することのないように保管願います。

## 検診をうけよう⑦

## カレンダー 赤まる付けた検診日

# 秋の検診のお知らせ

みのりの秋となりました。本年最後となりますが、春に都合が悪くて受診できなかった方を対象に胃ガン検診を実施します。この機会に是非受診くださるよう、ご案内します。



### ■胃がん検診日程表■

検診日	会場
10月25日（水）	上小国小学校
10月30日（月）	就業改善センター
10月31日（火）	下小国小学校

### ☆受付時間

午前8時30分～10時

※対象者には通知致しますが、通知のない方でも希望される方は最寄りの会場へおでかけください。

## 胃を守る食習慣を身につけましょう.....

1. 米飯にみそ汁、干物、漬物といったワンパターンのな日本式食生活、を避ける
2. 緑黄色野菜やくだもの、牛乳などには発がんを抑制する作用があるので毎日欠かさずとる
3. 熱すぎる食べ物や飲物は控える
4. 濃い酒をストレートで飲まない
5. 酒は控えるに、タバコはできればやめる。とくにアルコールを飲みながらタバコをすうのはやめる
6. 高塩分の食品は避ける
7. 食べすぎや早食いをせず、よくかんでゆっくりと食べる
8. 夜、寝る前には食べない
9. 刺激物は控える

10月の予防接種・乳幼児健診

日時◎会場◎対象者

\*三種混合

- 10月2日（月）\*A地区
- 3日（火）\*B地区

◎就業改善センター

- 6～90ヵ月児

\*ポリオ

- 10月6日（金）
- ◎就業改善センター
- 6～90ヵ月児

\*1歳6ヵ月児

- 10月27日（金）午後1時20分～
- ◎町立診療所 検診棟
- ◎平成6年1月～4月生まれ児

(シリーズ) かんたん手のつぼ ②

手の薬指と小指の股から2センチほど下で甲側の窪みにある「中落」。疲労・倦怠感をとるツボです。灸をあてればよく効きます。

成分献血にご協力ください

成分献血は、血液中の血漿や血小板だけを献血する方法です。最も回復の遅い赤血球をお返しするので体への負担も軽く、女性の方には特にお勧めします。

\*成分献血の日

- ◎10月16日（月）午前9時30分～午後4時30分
- ◎会場 小国町立診療所 検診棟

※献血所要時間は、男性約60分、女性約50分です。希望される方は事前に受付予約が必要です。保健課へ連絡ください。（10月9日までに☎95-2600）

GIVE BLOOD SAVED LIFE

### 敬老会開かれる

一地元の人々の歌や踊りで楽しいときを過ごすー

9月24日、農村環境改善センターで平成7年度小国町敬老会が開かれました。

当日は75歳以上の方々503名(対象者は967名)が参加され、会場は大変なにぎわいとなりました。

町長の開会の言葉や来賓の方々挨拶のあと、祝宴に移り地元の方々による歌や踊りを十分に楽しみ閉会となりました。

会に参加された方は「とても楽しかったです、病気に注意して今後がんばります」と話しておられました。みなさん、これからも体に注意して来年も元気に参加してください。



### 「知事とのさわやかトーク」開かれる

9月21日、越路町の町民体育館で「知事とのさわやかトーク」が開かれました。この催物は県内の各地を知事が回り直接地元の意見、要望を聞きと開かれたもので、今回は長岡市、小千谷市、栃尾市、越路町、山古志村、小国町を対象に行われました。

時間の関係もあり発言者は10人でしたが、地震計の設置要望や道路改良、製造物責任法まで幅広い意見、要望が出されました。それに対して知事からは、ひとつ、ひとつ丁寧に説明がありました。

又当日は対象地域から1人ずつ6人で知事と対談する「ろばた対話」も行われ、小国町からは法末の大橋隆幸さんが出席され、「田植エツアー」など都市と農村の交流の実態などについて話されました。



### 再基盤整備田で稲刈り行われる

9月に入り小国では一斉に稲刈りが行われましたが、再基盤整備が行われた小国中部地区圃場整備田でも稲刈りが行われました。

今年新たに作付けされたのは5反以上の田20枚を含む32枚ですが、昨年までのコンバインのほかに大型のコンバインで刈り取る光景が見られました。

作業をされていた人は「今までよりも広くなり、効率的に仕事ができるので便利になりました」と話していられました。

中部地区では現在も工事が行われており、来年には8.5haが加わり全部で約41haの圃場になる予定です。



### 保育園の運動会

一子どもたちの元気な声が響き渡るー

秋は運動のシーズン。いろいろな行事が行われますが、秋分の日9月23日、町内の3保育園では運動会が行われました。

昨年、一昨と雨が降り体育館の中での運動会でしたが、今年は太陽のもと子どもたちの元気な声がグラウンドに飛び交いました。

かけっこや玉入れなどのほかに親子で参加する種目やおじいちゃん、おばあちゃんのレースなど会場にかけつけた全員で運動会に参加し、楽しいひとときを過ごしました。



### 暮らしのポイント

白菜をおいしく漬けるには、必ず新鮮な材料を使うようにしましょう。

白菜は、縦4つに割るか6つに割ります。根元に切り込みを入れて、手でさくようにして割ります。切り口を上にして、半日ぐらい天日で干しましょう。直射日光に当てると、甘味が出ます。干した後はよく水洗いをして、軽く水を切ります。

白菜漬は、下漬をした後に本漬をします。下漬は、白菜と塩だけで漬けます。白菜2株(約5キロ)に対して塩125グラム(白菜の重さの2.5%)で漬け込みま

### 白菜をおいしく漬ける 半日ぐらい天日で干す

す。容器の底に分量を計った塩の一部をふり、白菜の切り口を上にして葉と茎を交互に1列に並べ、その上に塩をふっていきます。2段目以降も同じ要領で、これを繰り返します。上段になるほど、塩を少しずつ多めになるようにふってください。

漬け終わったら上からきつく押し、容器より一回り小さめの押しぶたを乗せ、白菜の2倍の重さの重しを置きます。2、3日すると白菜のかさが減り、水が上がってきます。ここまです。下漬です。

本漬には、ユズ1個(輪切り)、赤唐がらし2~3本(へたを取り、

細かく刻んで種を出す)、コンブ30センチ(砂や汚れを取り、細切りにする)を用意します。下漬をした白菜を取り出し、水を捨てます。容器には下漬で上にあつたものが下になるように漬け込んでいき、1段ごとに用意したユズ、赤唐がらし、コンブを入れていきます。

漬け込んだ後に押しぶたをして重しを乗せますが、下漬よりも軽量で、白菜と同じ重さのものを使用します。水が出たら重しをさらに軽くし、覆いをして涼しい場所に置きましょう。4~5日もすると、おいしい白菜漬の出来上がりです。

### 健康づくりは食卓から

### ～お年寄りのための野菜健康法～

焼きしいたけと春菊の白あえ

- ざいりょう (4人分)
- 生しいたけ 6枚
- 塩 少々
- 春菊 1束
- しょう油 小さじ1
- もめん豆腐 1/2丁 (200g)
- 砂糖 大さじ1
- 塩 小さじ1強
- しょう油 小さじ1
- 練りごま 小さじ2

春菊はゆでて水にとり、水気を絞る。しょう油をふりかけて絞り、食べやすい長さに切る。

②豆腐はさつとゆで、ふきんで包んで水気をきっておく。

③すり鉢に豆腐を入れ、砂糖、塩、しょう油、練りごまの順に加えてはすり混ぜる。

④①を加えてあえ混ぜる。

お年寄りの食事では一番重要なのは、何十年となじんできた食習慣のなかで、できるだけその嗜好を大切にしながら、しかもバランスのとれた食事の工夫をすることです。

年をとると、食欲減退や消化吸

収力の低下などによりからだに必要なビタミン、ミネラルが不足しがちです。ビタミン、ミネラルはからだの調子を整え、ほかの栄養素の働きを円滑にする、いわば「からだの潤滑油」です。またビタミンが不足すると、病原菌や発がん物質に対する抵抗力が低下します。野菜にはそれらの栄養素が豊富に含まれているので、お年寄りの方には、おすすめです。

そのほか、そしゃく力の低下、活動量の低下にともなう便秘など、からだの老化に合わせて調理法など工夫する配慮も忘れずに。

〈つくりかた〉

①しいたけは焼き網で両面を焼いて薄切りにし、塩をまぶす。

### 町内企業求人情報コーナー

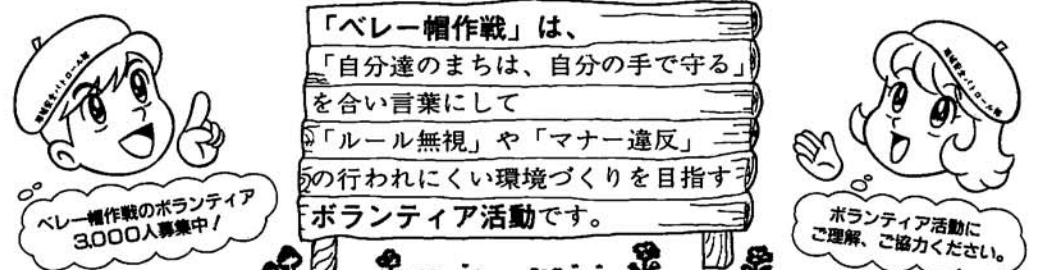
(10月分)

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	鷺之島	サッシ組立取付	4	男 2	18~40	8:00~17:00	170,000~220,000
(株)ピーコックジャパン ☎95-5111	太郎丸	製造・包装	60	正社員男女3 準社員男女5	18~45 18~60	8:30~17:30 〃	当社規定による 時給800~1,000
鳴島工業(株) 小国工場 ☎95-3122	七日町	板金溶接工 (未経験者可)	48	男 3	18~40	8:00~17:00	185,000~225,000

・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。

……この秋 ベレー帽作戦がスタートします!!……

スローガン 『ベレー帽』と『愛の一声』でつくろう住みよい安心の街



「ベレー帽作戦」は、  
「自分達のまちは、自分の手で守る」  
を合い言葉にして  
「ルール無視」や「マナー違反」  
の行われにくい環境づくりを目指す  
ボランティア活動です。

ベレー帽作戦のボランティア  
3,000人募集中!

ボランティア活動に  
ご理解、ご協力ください。

「ベレー帽作戦」開始式 10月16日午後1時30分から柏崎市民会館にて!!ぜひご参加ください。  
問い合わせ先 役場又は駐在所  
柏崎刈羽地区防犯連合会 特別事業(ベレー帽作戦)事務局 TEL 0257-21-0110・内線363-500

### 10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)

日曜日	火曜日	木曜日	土曜日	日曜日	火曜日	木曜日	土曜日
10月1日	3日	5日	7日	8日	10日	12日	14日
福祉だより	健康ライフ (心筋梗塞の 自覚症状)	落語 (今戸の狐)	健康まつり 意見発表から	健康まつり 意見発表から	健康ライフ (心筋梗塞 の予防)	落語 (船徳)	営農組織に インタビュー
15日	17日	19日	21日	22日	24日	26日	28日
たっしやで 長生き	健康ライフ (風邪の メカニズム)	落語 (素人鱈)	新食糧法に ついて聞く	農事情報	健康ライフ (風邪が引き 起こす病気)	落語 (幾代餅)	山野草の 管理
29日	31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。 ※番組の内容は都合により変更することがあります。					
学校だより	健康ライフ (風邪の治 療と予防)						

### おぐに文芸

#### 短歌

海うみのなき埼玉さいたまの孫訪まごをたづねれて  
釣つりや泳およぎに友ともをつれ来る  
北原 初枝

沈しづむ日ひを惜おぼしむが如ごとき山やまの端はたに  
ひぐらしの声こゑあたりに溢あふる  
小川 行雄

外国がいこくでは米こめが余あまりて日本にっぽんでの  
輸入しゆりゅう義務ぎむづけ減へん反はん拡かく大だい  
田中 正衛

巫館まじりの青柳あおやなぎ町まちを走りゆく  
若わき日ひ読よみし啄木たくもく歌集  
山岸ハルエ

鈴虫すずむしの飼育かいよケースケースに顔集かほあめ  
息潜いきひそめ合い音色ねいろ聞く子こら  
高橋 朝生

鬼灯おにとうや親子おやこで合あわね余暇あそび利用りよう  
町田片身草

紅鬼灯べにおにとうまだ恋こひ知らぬ唇くちびるに鳴なる  
北原 テイ

鬼灯おにとうを鳴ならして風かぜに影かげを見る  
若井 とし


鬼灯おにとうを鳴ならす受け唇くちびる母ははに似にて  
田中 ミイ

鬼灯おにとうの種出たねだす枝えだは母ははにだけ  
岩野 チユ

#### 俳句

### 秋季消防演習

◎期 日 10月8日(日)  
◎内 容 各分団ごとの放水訓練  
◎当日は半鐘を打鐘し、消防車がサイレンを吹鳴しますので注意してください。



### ヘレンケラー物語 奇蹟の人

日 時 平成7年10月21日(土)  
開 場 午後6:30  
開 演 午後7:00  
会 場 小国中学校体育館  
入 場 料 前売券 大人 1,800円  
(当日2,000円)  
前売券 小・中・高校生 1,000円  
(当日1,200円)  
前売券 親子(大1人+小1人) 2,500円

前売券の販売は小国町役場地域振興課、中橋書店で行います。  
雪椿サービス券台紙1冊で子供1人ご招待、3冊で大人1人ご招待いたします。(問い合わせ先商工会または雪椿サービス券のお店へ)


主 催 親子すてーじ・協賛 雪椿サービス券  
後 援 小国町 小国町教育委員会  
問い合わせ先 片桐(小国和紙) ☎95-3016 (自宅) ☎95-2813

### 新潟県麻薬・覚せい剤撲滅運動

(平成7年10月1日から11月30日まで)

#### 麻薬・覚せい剤禍をみんなで撲滅しよう!!

薬物乱用問題は、現代社会では避けて通ることができないほど、私たちの身近で深刻な問題となっています。  
正しい知識を身につけて、薬物乱用のない社会環境をつくりましょう。21世紀の地球人として最大の行動です。  
合言葉は「ダメ。ゼッタイ。」  
愛する自分を大切に♡  
薬物に関するご相談は  
柏崎保健所 ☎覚せい剤等相談窓口へ 0257(22)4165  
◆一般相談 ◆啓発資料・ビデオ・16mmの貸出し



### 住民実態調査にご協力をお願いします

町では、毎年10月1日に住民実態調査を行っています。  
転出・転入等、住所を異動しているのに手続きをしないひとなどを調査し、住民票を整備することによって、正確な住民基本台帳を作成することを目的としています。調査員さんが各家庭を訪問しますので、ご協力よろしくお願ひします。  
不明な点は住民課住民係まで  
☎95-3111内線110

### 届きましたか、調査票。

現在、調査員がお宅に国勢調査の調査票をお届けしています。調査票にはふだん住んでいる人をのれなく記入してください。

## 国勢調査

平成7年10月1日(日)  
9月下旬から調査員がお伺ひしています。  
総務庁統計局 新潟県

### 小国切り絵サークル

「きりぎりす」と陶芸教室  
「延命焼きの会」合同展

期間/平成7年10月22日(日)まで  
午前10:00~午後5:00まで  
(毎週月曜日、木曜日休館)

会場/小国芸術村会館  
〒949-53 新潟県刈羽郡小国町  
大字山野田21 ☎95-3135

■問い合わせ先 小国町役場  
地域振興課 ☎95-3111  
地元の人達の切り絵と陶芸作品をぜひご覧ください。

### きのこ鑑別講習会

○とき 10月2日(月)  
午前10時~午後3時

○ところ 高柳町「県立こども自然王国」屋根付広場集合

○内容 きのこ狩り、鑑別講習会

○講師 布施公幹先生

○参加料 400円  
(資料、きのこ汁付)

○持ち物 昼食、雨具

○問い合わせ 柏崎市食品衛生協会  
(柏崎保健所内) (0257-24-1346)へ


○その他 雨天決行

### 「サンコーポラス」 入居状況(9月末)

運 営 戸 数	40戸
前月末入居戸数	39戸
9月中	入居戸数 1戸
	退去戸数 0戸
本月末入居戸数	40戸
入居可能戸数	0戸

### 書道教室

(9月の作品)



梅花百樹障去路垂  
柳千條暗回津

## ルーマニア室内管弦楽団 “トランシルヴァニア・ヴィルトゥオーゾ” 公演会

- 指揮=曾我大介
- 日時 平成7年10月6日(金)午後7:00開演
  - 会場 小国町農村環境改善センター
  - 全席自由 前売券2,000円(当日2,500円)

小国町の友好都市である武蔵野市の協力により、ルーマニア室内管弦楽団の小国公演が行われます。この事業は文化庁の補助を受け、長岡地方拠点都市地域の信濃川文化推進事業の一環として開かれたものです。この機会に是非、迫力ある音楽を体験してみてください。チケットは教育委員会などで発売しています。



▲曾我大介氏

- 曲目
- モーツァルト：交響曲第29番～第1楽章
  - シューベルト：「死と乙女」～第2楽章
  - モーツァルト：「アイネ・クライネ・ナハトムジーク」～第1楽章
  - ホルムベック：望郷のバラード
  - ドヴォルザーク：弦楽のためのセレナード

### ●ワープロ教室

ワープロは持っているけど、なかなか使いこなせない、これから始めたいという方を対象にワープロ教室を開きます。

機種・メーカーを問わず、どんなワープロでも講師が使い方を教えます。年賀状の宛名書きなどにワープロを利用される方も多いようですが、この機会に挑戦してみたいはいかがですか。

- 日時 10月24～26日の3日間連続  
午後7時30分～9時
- 場所 就業改善センター
- 申込み 小国町教育委員会(95-3111)
- 締切 10月18日(水)

※各自でワープロ、説明書を持参して下さい。

### ●ビデオ講習会

ビデオカメラは運動会や旅行などで大勢の方が使っていますが、「なかなか思うように撮れない」という人もいらっしゃるようです。

そこで、ビデオの正しい撮り方、カメラワーク、記録としての残し方などのビデオ講習会を行います。

基本を身に付け、正しい撮影で記録に残る作品をつくってみましょう。

- 日時 10月8日(日)  
午前9時～午後4時
- 場所 就業改善センター
- 申込み 小国町教育委員会(95-3111)
- 締切 10月4日(水)
- 講師 柏崎刈羽視聴覚ライブラリー  
視聴覚教育主事 角山 稔 先生

※実習形式ですので、各自ビデオカメラを持参ください。また過去に撮影したビデオなどもありましたらもってきて下さい。

### ●町民グラウンド・ゴルフ大会

ゴルフを簡単にした新しいスポーツ、グラウンドゴルフは子どもから大人まで誰もが楽しめる競技です。健康づくり、体力づくりのためにも挑戦してみてください。

- 日時 10月29日(日)  
午前9時～11時(予定)
- 会場 おぐに運動公園野球場
- 申込み 教育委員会(95-3111)
- 締切 10月18日(水)
- その他 用具は事務局で用意します。

### ●おはようマラソン大会

今年度最後のおはようマラソン大会を行います。今年3回連続で参加した方には景品を差し上げますので是非参加して下さい。

- 日時 10月29日(日)  
午前6時集合
- 会場 就業改善センター前駐車場
- その他 記録カードを持参して下さい。(ない方は新しく作成します)

### ●映画の夕べ

- 10月4日(水) やまなみ保育園
- 5日(木) 農環センター
- 7日(土) 下小国小学校
- 上映時間 いずれの会場も  
7時30分～8時30分
- 上映映画
  - ◆劇映画 日本一短い母への手紙(32分)
  - ◆アニメ リトルツインズ森の神様フォーラボー(25分)



平成7年10月1日発行  
小国町教育委員会

# 子どもとスポーツ

社会情勢の変化にともない、子ども達の生活環境は大きく変化し、スポーツに対する考え方も、今の大人が子どもだったころとは随分違ってきています。

施設の充実や、各種クラブ、スクールなどで、スポーツ環境が整う一方で、スポーツを塾と同じ習い事のように感じる子どもも大勢います。

生涯スポーツの重要性が高まる中「体を動かす楽しさ」、「スポーツの楽しさ」を子どもたちに実感させるためにはどうしたらいいのでしょうか。

人は手足を動かし、泣いたりしながら乳児のころから運動をしています。

そこから、成長にともない体力面、知識面で運動に対する基本的能力を身につけていきます。

子どもがまずスポーツに出会うのは小学校に入ってからではないでしょうか。学校での体育の授業が、それまで遊びだったおにごっこやボール遊びに、競技性や、保健体育という内容を含めた体育として教えられ、基本的動作、安全性を身につけさせます。

さらに、クラブ活動や学校以外でのスポーツ教室等で仲間をつくったり、ゲームをすることでスポーツのもつ楽しさを体験します。

これが生涯にわたって感じる「スポーツをする楽しさ」の基礎となります。



▲少年少女野球教室は町が主催して保護者会が運営しています

子どもたちに「スポーツは楽しい」と実感させるためにはまず、さまざまなスポーツを体験させ、個人が選択できる余裕がなければなりません。

学校の週5日制の実施により、学校教育にかわる子どもたちの体験的学習が求められています。小国町の中でも週休土曜日に親子で参加するスポーツ教室が各地域で開かれたり、ニュースポーツの大会を行うなどの取り組みが行われています。

このニュースポーツは、体を動かすということだけでなく、年齢・性別を問わず年代の違う大人たちと一緒にゲームができるため、世代間交流にも役立ちます。

小国町でも、子ども達が自ら参加し、主役となってスポーツを楽しむために、情報や機会を工夫しながら提供していきませんが、これからは家庭や学校など地域ぐるみで、スポーツを通じて「ふれあい」を深めるような取り組みが必要となります。

### おまけ

「文部省」の英訳名は、いままで「教育・科学・文化省」でしたが、今回、「体育」を加えた「教育・科学・体育・文化省」(Ministry of Education・Science・Sports and Culture)に変更することになりました。

生涯スポーツの重要性が高まっているうえ、長野の冬期五輪開催など国際的スポーツ事業実施に対し、スポーツ担当官庁が文部省であることを理解してもらうことが理由です。



▲長岡地域広域行政組合が取り組むスポーツ振興事業 小国町では卓球が行われています

# スポーツの秋 からだを動かしてみよう

健康づくり、余暇の過ごし方がさまざまな形で話題になるなか、スポーツや運動への関心も高くなってきています。総理府ではそういったスポーツに関する世論の動向を把握するために、「体力スポーツに関する世論調査」を3年ごとに実施しています。今回は平成6年の調査結果をご紹介します。

## 運動、スポーツの実施状況

1年間になんらかの形で運動・スポーツをした者は約7割で若年層になるほど高くなる傾向があります。

種目別では、「ウォーキング(散歩、歩け歩け運動)」や「体操(ラジオ体操や、美容体操)」などが上位に挙げられています。(図①)

運動やスポーツをやった日数では月に1~3回が最も多く、週に1回以上継続的に行っている者も3割近くおり、スポーツへの関心の高まりが表れています。

運動を行う理由は、「楽しみ、気晴らし」という答えが最も多く、「健康・体力作り」も前回(平成3年度調査)に比べ、割合が増えています。一方で、運動をしなかった者の理由としては、「仕事が忙しいから」が5割近くを占めています。(図②)

## スポーツ行事への参加

地域のスポーツ行事へ参加した者は約3割に留まっており、まだまだ低い数字になっています。

では、どのような行事だったら参加したいと思うかという問いでは「レクリエーション的行事」が最も多く、次いで、スポーツ行事(歩こう会、ハイキングなど)となっているものの、地域の行事には参加したくないという答えも4割近くになっています。(図③)

参加する際の経費については「無料又は低料金なら参加したい」という答えが15%で、「ある程度費用がかかっても参加する」と答えた人は22%でした。

## スポーツ振興への要望

スポーツを身近にさせるための要望としては、施設の整備を望む声が圧倒的に多くありました。

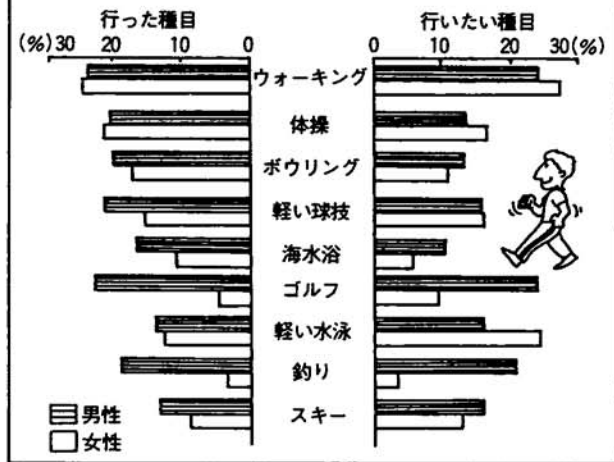
また、指導者養成や体育施設の開放など行政に対する要望も上げられました。

小国町でも、春からさまざまなスポーツ大会、教室を開き、大勢の方が参加しています。また、体育協会加盟団体のほかにもいろいろなスポーツサークルが活動しています。

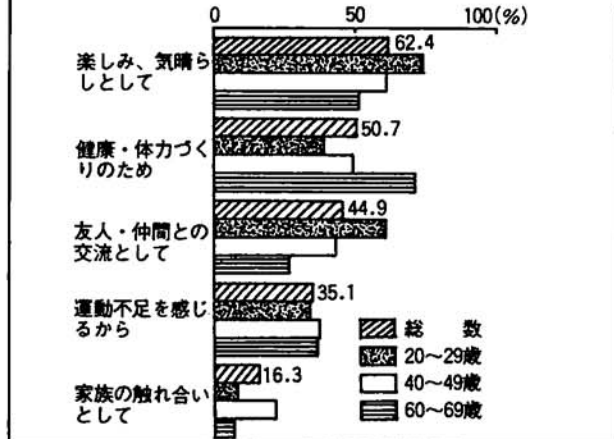
生涯学習の一環としてもスポーツは重要な役割を持っています。

スポーツの秋ともいわれるこの時期、スポーツに親しんでみてはいかがでしょうか。

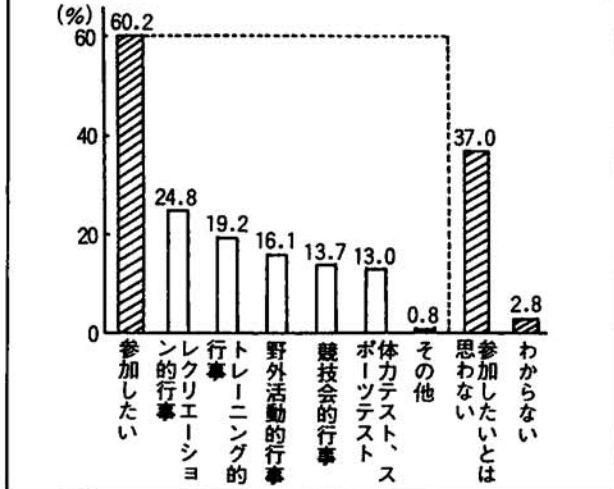
図① この1年間に行った運動・スポーツの種目、今後行いたい種目(複数回答)



図② 運動・スポーツを行った理由(複数回答)



図③ 参加したい地域のスポーツ行事(複数回答)



## 心の教育フォーラム

「小国を愛し、思いやる心を育てる」を目標に進められている心の教育については、地域や各学校でさまざまな取り組みが行われています。

環境美化運動、あいさつ運動、そして福祉活動などあらゆる面で道徳に結びつけた活動の中で子ども達が体験したこと、感じたことを発表する「心の教育フォーラム」を開催します。

フォーラムは、昨年まで行っていた生涯学習フェスティバルと併せて行われるもので、体験発表のほか、女優の浜美枝さんの講演も予定しています。

くわしい内容については後日チラシ等でお知らせします。

- 日時 11月19日(日)
会場 農村環境改善センター

## 子ども人権オンブズマン制度発足

### (子どもの人権専門委員)

「いじめ」・体罰・不登校など子どもの人権問題が大きな社会問題となっています。こうした子どもの人権問題の解決に積極的に取り組み、その解決を図っていくために、子ども人権オンブズマン制度ができました。

子どもの「いじめ」・体罰・不登校などの問題でお困りの方は、「子ども人権オンブズマン」又は「子どもの人権110番」にお気軽に相談してください。

### ◆子ども人権オンブズマン(子どもの人権専門委員)名簿

Table with 3 columns: Name, Address, Phone. Includes金子典子, 堀良作, 高橋知信.

### ◆子どもの人権110番...新潟県方法務局人権擁護課内

☎025-229-0110
※相談日は、毎週水曜日の午前9時から午後4時までです。

## 大正期の日本画 金鈴社の五人展

大正期に新しい創造を目指して模索した日本画の本質と意義を再確しようとする展覧会で、約100点の作品で構成されています。

- 期間 9月23日~10月22日(月曜日は休館)
午前9時~午後5時
場所 新潟県立近代美術館
(長岡市 千秋が原ふるさとの森)
観覧料 一般 800円/大学・高校生 600円
中・小学生 400円



## 体験! SIUC新潟校

### 「ウィークエンド・アクティビティ」

SIUC新潟校のアメリカ人教職員と過ごすエキゾチックな週末-SIUC新潟校は、イリノイ州立大学のれっきとしたランチキャンパス。国際交流公園に抱かれたアカデミックな環境の中、さまざまな活動とおしてSIUC新潟校教職員や学生との交流、アメリカ大学のキャンパスライフ体験など、エキゾチックな週末をエンジョイしてください。

○日時 11月11日(土)~12日(日)【1泊2日】

- 1日目
3:00-3:30 受付(NI友好会館)
3:30-4:00 オープニング、SIUC新潟校ビデオ紹介
4:00-4:15 キャンパスツアー
4:45-5:30 アメリカンアクティビティ
5:30-7:30 パーティー(アメリカンスタイルのバーベキュー)
8:00-10:00 アメリカンムービー
2日目
8:00-9:00 朝食
9:00-11:30 英会話&コンピューター(SIUCの教職員が指導)
12:00-1:00 昼食
1:00-1:30 図書館ツアー
1:30-3:00 イングリッシュゲーム or アウトドアアクティビティ
3:00-4:00 アメリカ人の家を訪問
4:00 エンディング、解散
※会場、教職員等の都合により一部内容が変更される場合があります。

- 場所 SIUC新潟校(新潟県中条町長橋上439-1)
(宿泊所)新潟イリノイ友好会館(☎0254-43-6570)
○募集対象 高校生30名程度
○参加費 3,000円(宿泊費、食費含む)
○持ち物 筆記用具、洗面用具、トレーニングウェア、パジャマ、運動靴(晴天の場合、テニスをしますので用意できる人はラケット)
○申込方法 官製はがきに必要な事項を記入の上、11月8日(木)までにお送りください。応募多数の場合は抽選とさせていただきます。参加費は、申込書受付の後、お支払い方法をご連絡いたします。

Application form for SIUC weekend activities with fields for name, gender, address, phone, school name, and grade.

お問い合わせ先・申し込み SIUC新潟校
☎959-26 新潟県北蒲原郡中条町長橋上439-1
☎0254-43-6202

※申込先と宿泊場所の電話番号が違いますので、参加の際はご注意ください。