



9月号カレンダー（9月10日～10月9日）			
9/10	火	胃力メラ検診(町立診療所)	25 水 風しん(就改センター) 町立診療所 午後2診 整形外科 町立診療所 午前2診 内科
11	水	母親学級(検診棟) 町立診療所 午後2診 整形外科 町立診療所 午前2診 内科	26 木 機能回復訓練(検診棟)
12	木	健康相談(診療所) 町立診療所 午後休診	27 金 胃力メラ検診(町立診療所) 風しん(就改センター)
14	土	町立診療所 休診	28 土 介護者の集い 町立診療所 休診
15	日	敬老の日 町立診療所 診療日	30 月 乳児相談(検診棟) 町立診療所 午後2診 外科
16	月	町立診療所 休診(振替休日)	10/2 水 献血(農環センター) 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)
17	火	町立診療所 振替休診	3 木 三種混合(就改センター)
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)	5 土 町立診療所 午前2診 小児科
20	金	子育て教室(検診棟)	6 日 健康まつり
21	土	町立診療所 午前2診 小児科 町立診療所 午後休診	7 月 町立診療所 午後2診 外科
23	月	秋分の日 町立診療所 休診	9 水 ヘルシー教室(検診棟) 町立診療所 午後2診 整形外科 町立診療所 午前2診 内科

健康相談
 ☑ 9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 9/10 池島千恵子
 9/17 杉原敏夫
 9/24 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

「暑いのが」が挨拶変わりになるほど暑かった今年の夏、4年に1度のオリンピック、高校野球、お盆と目まぐるしく過ぎてしまいましたが、皆さんの夏はいかがでしたか。

夏はやっぱり「花火」という方も多いと思いますが、今年も町の花火大会の「花火」が大勢の見物人を楽しませてくれました。「暗い夜空一杯に広がるあの美しさと体に響く音はやっぱりいいな」とすっかり花火に魅了された夜でした。

ところで緑一面だった水田も黄金色に変わりいよいよ収穫の季節を迎えました。春に撮影に同った田んぼの稲も実っただろうなと思いつつ、先日新潟气象台から発表された9月は晴れる日が多いという予報が当たってくれることを願うこの頃です。

新潟県小国町

広報

おぐに

町長・町議一般選挙結果について 2～3 P	長寿番付表…………… 9 P
9月1日は「防災の日」です… 4～5 P	夏の行事…………… 10 P
全国秋の交通安全運動について… 6 P	くらしと税・年金…………… 11 P
法坂地内に一点信号がつかます… 7 P	おぐに文芸…………… 12 P
O-157予防法について…………… 8 P	求人情報…………… 13 P

1996年

No.332

9/1号



納涼盆踊り!! 雪だるまも仲間入り (新町集落 新雪会)

町の人口 平成8年8月1日現在(前月比)

計 8,004人(+2人) 男 3,945人(-3人) 女 4,059人(+5人) 世帯数 2,232(-5)
 平成8年7月の動き 出生 8人 死亡 6人 転入 8人 転出 8人

小国町長、議会議員一般選挙投票結果 町長に 牧野功平氏 新町議20名も決まる



任期満了による小国町長選挙、小国町議会議員一般選挙が7月30日告示、8月4日投票で行われました。

30日の告示日には、町長選挙に2名、議会議員選挙に22名が立候補し、投票日まで5日間の選挙運動が行われました。

8月4日投票、即日開票の結果次のとおり、町長、町議会議員が選ばれました。



当選をはたした牧野功平氏(70才)。
・上小国村議2期、小国町議4期(この間議長3期)。昭和47年小国町長当選。
・刈羽郡町村会長。・新潟県町村会副会長。

町長選挙開票結果

得票順	当落	得票数	候補者名	性別	年齢	党派	住所	現新
1	当	3,137	牧野 功平	男	70才	無所属	小国町大字山野田12	現
2		2,760	大橋 義治	男	65才	無所属	小国町大字上岩田708	新

有効投票 5,897 無効投票 95

投票区別の投票率

投票区	集落名	当日有権者数			左のうち						投票率 %		
		男	女	計	投票者数			棄権者数			男	女	計
					男	女	計	男	女	計			
第1投票区	山野田	16	15	31	15	15	30	1	0	1	93.75	100.00	96.77
2	大貝、三桶	111	111	222	110	105	215	1	6	7	99.10	94.59	96.85
3	苔野島	70	63	133	63	60	123	7	3	10	90.00	95.24	92.48
4	小栗山	122	129	251	117	124	241	5	5	10	95.90	96.12	96.02
5	原、森光、諏訪井	368	371	739	353	346	699	15	25	40	95.92	93.26	94.59
6	太郎丸、小国沢、上岩田	323	330	653	307	322	629	16	8	24	95.05	97.58	96.32
7	法末	64	71	135	62	69	131	2	2	4	96.88	97.18	97.04
8	楢沢、新町、相野原、二本柳、上谷内、猿橋	600	656	1,256	516	562	1,078	84	94	178	86.00	85.67	85.83
9	法坂、桐沢、金沢箕輪、上村、下村サン・コーポラス小国	593	615	1,208	577	594	1,171	16	21	37	97.30	96.59	96.94
10	押切、武石	223	237	460	216	230	446	7	7	14	96.86	97.05	96.96
11	七日町、上栗	231	245	476	216	239	455	15	6	21	93.51	97.55	95.59
12	八王子、芝ノ又	68	59	127	65	55	120	3	4	7	95.59	93.22	94.49
13	原小屋、千谷沢、鷺之島	325	356	681	312	342	654	13	14	27	96.00	96.07	96.04
合計		3,114	3,258	6,372	2,929	3,063	5,992	185	195	380	94.06	94.01	94.04

議会議員選挙結果

得票順	当落	得票数	候補者名	性別	年齢	党派	住所	現新
1	当	363	高橋 祥郎	男	54	無所属	太郎丸1232番地	現
2	当	362	関 彰夫	男	46	無所属	横沢2405番地	新
3	当	328	片岡 力夫	男	58	無所属	武石608番地2	現
4	当	323	栗林 敏男	男	65	公明	法坂420番地7	現
5	当	314	米岡 徳永	男	70	無所属	諏訪井乙7番地2	新
6	当	309	細井 良雄	男	47	日本共産党	七日町155番地1	新
7	当	302	野田 幹男	男	63	無所属	桐沢1880番地1	現
8	当	295.320	佐藤 仁一	男	66	無所属	千谷沢1090番地	現
9	当	290	中村 昭司	男	63	無所属	横沢1364番地1	新
10	当	271.097	北原 勲	男	64	無所属	原甲558番地4	現
11	当	267	長谷川 俊郎	男	58	無所属	七日町2028番地	現
12	当	263.001	山岸 一夫	男	57	無所属	新町15番地	現
13	当	261.499	山岸 正夫	男	59	日本共産党	上岩田86番地1	現
14	当	260.498	布施 和男	男	62	無所属	三桶101番地	現
15	当	253	五十嵐 晋	男	73	無所属	武石1734番地1	現
16	当	226	樋口 章一	男	63	無所属	法坂1049番地4	新
17	当	222.902	北原 政治	男	63	無所属	太郎丸1418番地	新
18	当	213.679	佐藤 満	男	46	無所属	諏訪井甲240番地	現
19	当	205	青柳 要	男	64	無所属	新町507番地1	現
20	当	193	小川 栄一	男	69	無所属	千谷沢1806番地	現
21		191	稲波 忠昭	男	48	無所属	武石1756番地	新
22		190	安沢 良太	男	44	無所属	武石1643番地1	現

有効投票 5,904 無効投票 88



◀開票作業風景



町内94ヶ所に設置されたポスター掲示板▶

9月1日は『防災の日』 8月30日～9月5日は『防災週間』

大地震発生！その前に… —身を守る備えと行動—

平穏な日常生活を突然襲う大地震の発生を事前に予測することは困難です。しかし、地震が起きたときに一人一人が適切な行動をとることで、被害を最小限に食い止めることはできるはず。いざというときに落ち着いて行動するためには、日ごろから震災に対する心構えと備えを万全にしておかなければなりません。



家族で「防災会議」を開こう

大地震の際、あわてずに行動できるよう、ふだんから次のことを話し合っておきましょう。

- ①家中でどんな所が安全か
- ②非常持ち出し袋に何を入れ、どこに置くか
- ③非難するとき、だれが何を持ち出すか
- ④火元をだれがチェックするか
- ⑤消火器、救急医薬品、非常食などをだれが点検しておくか
- ⑥非難路や最終的な避難場所、連絡方法をどうするか



こうした事項について、家族の役割分担を含めて考えておきます。

また、昼の場合と夜の場合、職場や学校など、家族がばらばらになっているときのことを考えて、確実に連絡し合える方法を決めておきましょう。自分の血液型や避難場所、親戚・知人の連絡先などを書いた「非難カード」を家族全員で携帯するのも一案です。



●非常持ち出し袋チェック項目

<input type="checkbox"/> 飲料水・水筒	一人1日3Lが目安。2～3日は自力で生活することを考えて。
<input type="checkbox"/> 食料品	缶詰・ビスケット・チョコレート・インスタントラーメン(赤ちゃんのいる家庭は、粉ミルク・ほ乳びんなども)。
<input type="checkbox"/> 医薬品	消毒薬、傷薬、胃腸薬、脱脂綿、ばんそうこう、包帯など。
<input type="checkbox"/> 貴重品	現金のほか、預金通帳や印鑑など。電話用に10円玉も用意。
<input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずかん	落下物から頭を保護するものをすぐに取り出せる所に。
<input type="checkbox"/> 手袋	ガレキの撤去や救助に、軍手など厚手のものを用意。
<input type="checkbox"/> マッチ・ライター	湿気やガス切れに注意。防水マッチなども市販されている。
<input type="checkbox"/> ロウソク	濡れないようにビニール袋に入れて保管する。
<input type="checkbox"/> 懐中電灯	夜間、すぐ手が届くところにも置いておく。
<input type="checkbox"/> ラジオ	情報収集に欠かせない。懐中電灯と一体型のももある。
<input type="checkbox"/> 乾電池予備	ラジオや懐中電灯に使用するものを多めに。
<input type="checkbox"/> 衣類	セーター・ジャンパー・下着など。雨具やタオルも用意。
<input type="checkbox"/> 毛布	寝袋や、体温を逃がさないサバイバルシートなども重宝。
<input type="checkbox"/> ナイフ・缶切り	十徳ナイフなどの多機能ナイフが便利。

- これらは一般的な非常持ち出し品の目安であり、中身や量は家族で話し合っておく。持ち運びはリュックサックタイプの背負える袋で。重量は、男性で15kg以下、女性で10kg以下となるように。
- 家族に病人、妊婦、赤ちゃんがいる場合は、担当医などに相談し、必要なものを用意。
- このほか、飛び散ったガラスによるケガを防ぐため、寝室などにも厚手のスリッパや運動くつをあらかじめ備えておく。
- 子どもには常に、氏名・血液型・連絡先(住所・電話番号・避難場所)・保護者名・学校名などを記したものを身に付けさせておく。

地震が起きたら

①身の安全を守る

揺れを感じたら、机やテーブルの下に身を隠し、身近な座ぶとんなどで頭部を保護します。ドアや窓を開けて脱出口を確保することも大切。すぐに戸外に飛び出すと、瓦やガラス、外壁などが落ちてくる可能性があるため注意しましょう。



②火災を防ぐ

使用中のガス器具、電気製品、石油ストーブなどは直ちに消すこと。万一火が出たら、あわてずに消火器などでボヤのうちに消し止めます。手に余るようなら大声で近所の人に応援を求めましょう。浴槽に水をためておけば、いざというとき役立ちます。



③速やかな避難

避難は徒歩が原則。車は渋滞を引き起こし、消火・救援活動の妨げとなります。自宅を離れるときは電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉めていくこと。崩れやすくなっているがけや川べり、高い塀建物には近よらないようにします。津波や土砂崩れの棄権がある場合には速やかに安全な場所に避難しましょう。

震度階級が次のように変わります

平成8年10月から「震度5」および「震度6」は、発生する被害状況の幅が広すぎるため、これらを2つに分けて、それぞれ「震度5弱」「震度5強」および「震度6弱」「震度6強」とし、震度階級を10階級にします。

震度0		人は揺れを感じない。	震度5弱		つり下げ物は激しく揺れ、棚にある食器類、書棚の本が落ちることがある。座りの悪い置物の多くが倒れ、家具が移動することがある。
震度1		屋内にいる人の一部が、わずかな揺れを感じる。	震度5強		補強されていないブロック塀の多くが崩れる。据付けが不十分な自動販売機が倒れることがある。多くの墓石が倒れる。
震度2		電灯などのつり下げ物が、わずかに揺れる。	震度6弱		かなりの建物で、壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。
震度3		棚にある食器類が、音を立てることがある。	震度6強		多くの建物で、壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。補強されていないブロック塀のほとんどが崩れる。
震度4		つり下げ物は大きく揺れ、棚にある食器類は音を立てる。座りの悪い置物が、倒れることがある。	震度7		ほとんどの建物で、壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。補強されているブロック塀も破損するものがある。

全国秋の交通安全運動

～9月21日(土)から9月30日(月)までの10日間～

【スローガン】

危険です！「見えてるはずだ」の思い込み

【運動の重点】

- 1 高齢者の交通事故防止運動
- 2 シートベルトの着用の徹底
- 3 ライトの早めの点灯

夕暮が早まると歩行者が見えにくくなります。

歩行者は夕暮から夜間にかけては、明るい服装や反射材などでドライバーに自分の存在を知らせましょう。

また、ドライバーは早めにライトを点灯し、スピードダウンと安全確認等を充分に行ないましょう。

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115人のお年寄りが亡くなり、1,962人が怪我をしました。亡くなった115人の状態別を見ますと、歩行中が55人と最も多く、次いで自転車乗車中が23人と歩行者と自転車72人、全体の63%を占めています。

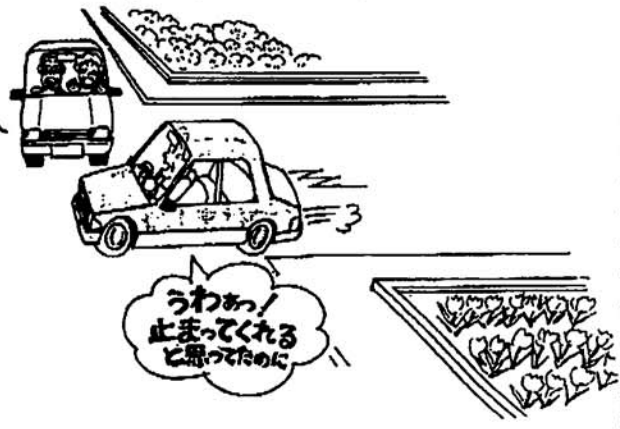
年齢別の特徴としては、70歳代が最も多く、64人の方が亡くなられております。

高齢になると、「自分はまだ若い。」と認めていても思いのほか運動神経等が衰えてきます。そのことを自覚し、一般的特性を知り安全運転に心がけましょう。

【高齢者の特徴】



- ◎夜、物が見えにくくなる。(夜間視力)
特にヘッドライトを浴びた後の視力の回復が遅くなります。
- ◎他人への依存心が強くなる。
「譲ってくれるだろう」「止まってくれるだろう」と考えがちです。

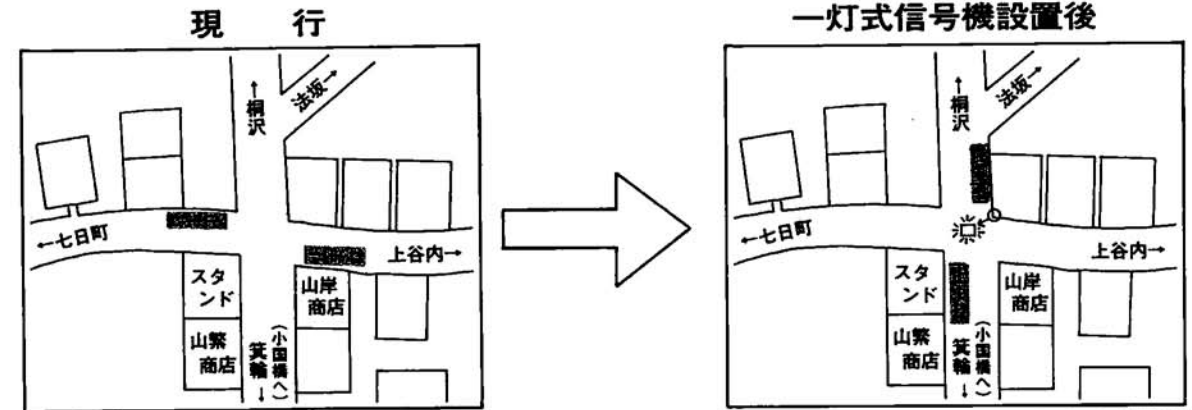


- ◎車の音が聞こえにくくなる。
特に高い音は聞き取りにくくなり、クラクションやバックブザーなどに気づかないことがあります。
- ◎交通ルールが変わっている。
改正になったルールがわからず、昔のルールを正しいと思い込んでいる人がいます。

信号機設置!! 法坂十字路の一時停止が逆転します

法坂の山繁商店スタンド十字路に一灯式信号機(赤の点滅は一時停止、黄色の点滅は注意進行)が設置されます。これに伴い、一時停止する方向が現行と逆転しますのでご注意ください。

信号機設置に伴う変更は、9月上旬頃の予定ですが作動した時点でオフトーク通信等でお知らせします。



いじめや体罰などで お困りの方はご相談ください。

いじめ・体罰など子どもの人権問題が大きな社会問題になっています。子どもの人権専門委員は、こうした子どもの人権問題の解決に取り組んでいます。

いじめや体罰などで困ったときは気軽に相談してください。

子どもの人権専門委員は次の方々です。
県内に13名の相談員がいますが、近隣の相談員は次の方々です。

- ◆子どもの人権専門委員
高橋知信 柏崎市大字石曾根1586番地 0257-27-3262
金子典子 長岡市今朝白1丁目6番27号 0258-32-8300
- ◆子どもの人権110番(電話相談)
新潟地方法務局人権擁護課内 ☎025-229-0110
※子どもの人権専門委員の相談日は毎週水曜日の午前9時から午後4時までです。

救急のひろば

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「救急のひろば」を開催します。ぜひおいでください。

- とき 9月8日(日)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。応急手当の指導。はしご車の体験乗車、風船プレゼントなど。
- 火事、救急は119番

かしこく選んでおいしいごはん

- 米の精米方法が変わりました。
「新食糧法」のスタートにより、消費者が精米を購入する際の判断材料を提供する表示制度も変わりました。
どこで(産地)・何が(品種)・いつとれたか(産年)3項目を表示することが基本となり、全国統一した基準で表示されます。
- 表示と内容の一致をチェック
産地・品種・産年を表示する精米は、第三者機関によりチェックされ「認証マーク」(一定規模以上の精米向上で袋詰めしたもの)や「確認マーク」(登録小売業者が袋詰めしたもの)が付いています。



食糧庁精米表示基準に基づく表示				
品名	精米			
	産地	品種	産年	使用割合
原料玄米	A県産	コシヒカリ	7年産	40%
	B県産	ササニシキ	7年産	20%
		その他		40%
正味重量	5kg			
精米年月日	8. 4. 1			
販売業者名 又は 精米工場名	<input type="checkbox"/> 米穀卸株式会社 <input type="checkbox"/> 県〇〇市△△町▽▽1-2 TEL012(345)6789 <input type="checkbox"/> 米穀卸株式会社 △△精米工場 <input type="checkbox"/> 県△△郡▽▽町〇〇3-45 TEL0124(35)9876			

問い合わせ 新潟食糧事務所 柏崎支所
(☎0257-24-1211)

検診をうけよう ⑥ 9月のがん征服月間です!

＝家庭での病原大腸菌O157食中毒予防法＝

柏崎保健所

【O157の特徴】

- 1 感染から発症までは3～9日程度
- 2 主な症状は、腹痛、発熱、下痢、血便
- 3 人から人への感染も起こる

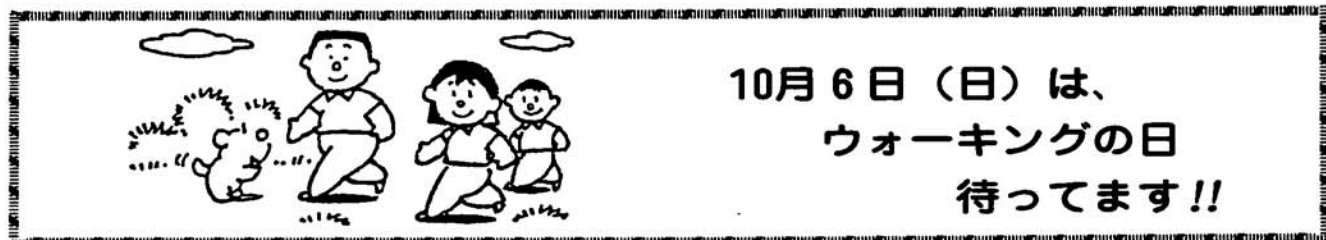
【予防対策】

- 1 手洗いを励行すること（薬用石けんがよい）
人から人に感染することもあるので手を頻繁に洗うことが大

- 切（外から帰ったとき、トイレのあと、調理を始める前など）
- 2 食品の加熱は十分に行うこと（O157は熱に弱い）
ハンバーグ、コロッケなどは中心部までよく加熱すること（冷凍食品は中心部まで熱が通りにくいので注意する）
 - 3 まな板、包丁、ふきんなどの調理器具類は洗浄を行い、よく乾燥したものを使用すること

【消毒方法】

- ①ふきんは煮沸消毒する
- ②まな板、包丁などは洗剤でよく洗い、台所用殺菌剤で正しく消毒する
- 4 調理済みの食品は速やかに食べることに
すぐに食べない場合は必ず冷蔵庫に入れ、食べる前によく火を通すこと



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3日(火) ☑就業改善センター
☑6～90ヶ月

***風しん**
☑9月25日(水) 27日(金)
☑25、27日就業改善センター
☑平成5年4月2日～平成6年4月1日生れの幼児及び平成4年4月2日～平成5年4月1日生れで接種を受けていない幼児

愛の献血にご協力ください

献血は、皆様のご理解とご協力、そして何より患者さんのことを思いやる優しい心に支えられています。病気やけがで健康に恵まれていない方のため、あなたの健康を少しだけ分けてください。

***献血の日 10月2日(水) (200ml・400ml)**

◎会場 農環センター
◎受付時間
午前9時30分～正午
午後1時～午後3時

GIVE BLOOD SAVED LIFE

歯の健康Q&Aコーナー

Q お年寄りの世話をしております。口の中の汚れを取り除かないと、肺炎になりやすいと聞きましたが、どのように口の中の清掃をしてあげたらよいのでしょうか。

A 基本的には、歯ブラシを使用できれば一番よいのですが、たぶん、使用しづらいことが多いのではないかと思います。
歯の表面はガーゼ等で歯垢を取り除いてあげるとよいでしょう。また、綿棒を使用し

て、歯の奥の汚れを取り除いてください。最近では棒の先にスポンジのついたものも市販されています。
詳しいことは、かかりつけの歯科医院でご相談ください。

新潟県歯科医師会

平成8年 小国町長寿番付

(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	
内山 富治	耕 平	二本柳	明治33.5.9	96	横 綱	角山 ツタ	シズイ	新 町	明治30.3.1	99
小川 慶松	本 人	鷲之島	明治34.3.10	95		小島 ヨシ	武 敏	森 光	明治30.3.15	99
角山 忠利	本 人	上 栗	明治34.11.26	93	大 関	福島 イト	仁 作	諏訪井	明治31.12.18	97
市川惣太郎	惣 一	原	明治35.9.2	93	小 結	松木 セツ	本 人	檜 沢	明治32.2.8	97
高橋 政雄	秀 夫	武 石	明治36.5.28	93		樋口 フィ	信 近	法 坂	明治32.3.23	97
長谷川喜三郎	喜英志	鷲之島	明治36.6.23	93		山岸 きみ	勝	千谷沢	明治32.3.27	97
原 國平	本 人	上 栗	明治36.11.14	92	前頭1	佐藤 チヨ	俊 郎	諏訪井	明治34.6.19	95
青柳 仲次	武 彦	桐 沢	明治37.4.10	92	2	五十嵐キク	義 勇	檜 沢	明治34.9.14	94
北原 末吉	強	原	明治37.5.15	92	3	中島 マサ	信	太郎丸	明治34.11.13	94
岩野 源治	本 人	上岩田	明治37.6.24	92	4	岡 カネ	新 一	相野原	明治34.12.8	94
大橋 利貞	仁一郎	武 石	明治37.10.1	91	5	大塚 マキ	本 人	檜 沢	明治35.1.1	94
品田猪一郎	均	武 石	明治38.5.15	91	6	樋口 ハナ	傳吉	法 坂	明治35.1.31	94
井浦賢太郎	本 人	箕 輪	明治39.2.28	91	7	西脇 シツ	本 人	檜 沢	明治35.6.19	94
中村 銀蔵	郁 誠	森 光	明治39.9.20	90	8	佐藤 ツル	一 郎	千谷沢	明治35.12.7	93
片桐金四郎	和 男	小栗山	明治39.11.1	90	9					

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29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11年3月31日までに生まれた方)で8月1日現在998名。
出席のまと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。

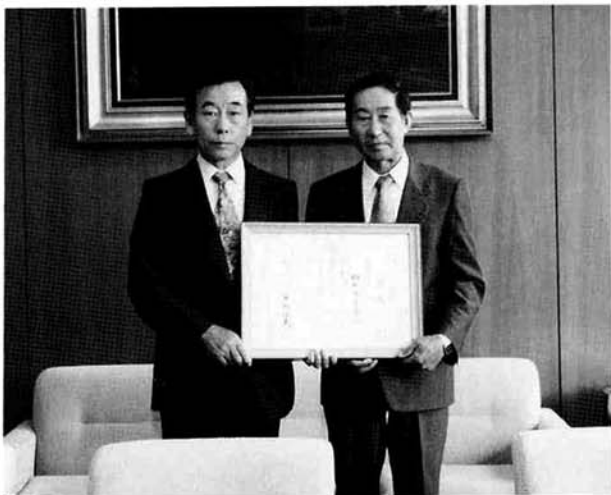
愛の協力運動の募金のご報告 柏崎刈羽保護司会

集落名	金 額	集落名	金 額	集落名	金 額
山野田	2,200	法 末	11,390	上 村	4,600
大 貝	6,700	檜 沢	16,400	下 村	18,500
三 桶	10,700	新 町	25,150	武 石	22,600
苔野島	9,000	相野原	17,460	押 切	9,300
原	17,300	二本柳	6,700	七日町	14,300
森 光	12,600	上谷内	3,600	上 栗	18,400
小栗山	15,700	法 坂	25,800	原小屋	18,000
諏訪井	19,815	桐 沢	15,800	千谷沢	14,500
太郎丸	24,850	猿 橋	8,400	鷲之島	18,100
小国沢	7,400	金 沢	2,200	八王子	7,750
上岩田	12,400	箕 輪	13,400	芝ノ又	4,000
				サン・コーラス小国	4,600

合計 439,615円 御協力ありがとうございました

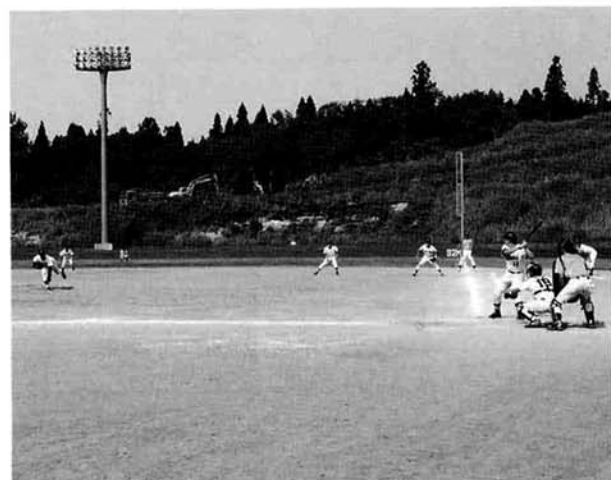
第11回 農村アメニティコンクール で優秀賞 相野原集落

このコンクールは新潟県が主催しているもので、地域の住民が地域の持つ自然や歴史・風土などを活かして自分たちの手で住みよさ、心地よさを創って行こうと自主的活動を行っている地域に贈られる賞で、優秀賞は県内3地域に贈られました。優秀賞を受賞した相野原集落は、「集落憲章の制定」、「集落計画の作成」や「桜の植栽」などの地域づくりが評価され今回の受賞となったものです。



玉川大学野球部 オープン戦行われる

恒例となった玉川大学野球部の合宿が8月12日から22日まで町内で行われましたが、それにもない県内の大学とのオープン戦が行われました。19日には新潟大学、22日には新潟産業大学と熱戦を繰り広げ、集まった大学野球ファンやチビッコ野球ファンからさかんな声援が送られていました。



毎日書道展で3年連続入賞 太郎丸 保阪和美さん

第48回を迎えた毎日書道展（毎日新聞社・財団法人毎日書道会主催）で昨年・一昨年に続いて3年連続入賞を果たした保阪さんは「退職後、趣味で通い始めた書道で賞をいただき、とてもうれしいです。緊張した時間を得られるので、これからも時間を作って書きたい。」とっておられました。



支えあう地域づくりと、 はつらつとした暮らしをめざして！

「福祉のつどい」開催される
8月20日は小国町が福祉の日と定め、毎年「福祉のつどい」を開催しています。今年も福祉関係者など600人の参加を得て開催され、小・中学生によるボランティア活動等の体験をとおしての作文発表や保育園児等や参加者によるアトラクションで親睦を深めました。



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、公的年金等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。



ゆめあり年金

年金を受けている人が死亡した ときは速やかに届け出ましょう

老齢基礎年金、障害基礎年金、老齢福祉年金など、年金を受けている人が死亡したときは、遺族の人などが「年金受給者死亡届」に年金証書と死亡の事実を明らかにすることができる書類（戸籍等）を添えて、市町村役場の年金係に提出してください。

死亡届が遅れたり、提出を忘れ

ていたりすると、死亡した以降も年金が支払われます。このような場合は、年金をお返しいただくことになります。年金を受けている人が死亡したときは、速やかに届け出をしてください。

なお、年金は死亡した月分まで支払われます。未払分がある場合は、遺族の人が未支給年金として受けることができますので、速やかに請求してください。



20歳になったら国民年金の加入手続きをしましょう

20歳になったばかりの皆さんにとって、「年金」は遠い将来のことなのかもしれません。でも、若いあなたも、必ず老年を迎える日がきます。自分の一生を長い目でみた人生設計を考えることも大切なことです。

また、長い一生のあいだには、どんなことが待っているかわかりません。そんな「もしも…」のときの備えが、国民年金です。老後や万一のときの生活保障と

して国民年金を欠かすことはできません。

国民年金は20歳がスタートです。20歳になったあなた！国民年金に加入して大人の仲間入りをしましょう。加入の手続きは住民票のある市町村役場です。



＜心身に障害のある方 本人が受けられる特典＞

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。

詳しいことは、柏崎税務署又は役場税務課へお問い合わせください。

柏崎税務署 ☎0257-22-2131
役場税務課 ☎95-3111

より豊かな老後を保障 『国民年金基金』

国民年金基金とは、自営業などの人々のために、老齢基礎年金の上乗せの年金として、より豊かな老後の所得を保障する年金制度です。

●加入できる人

国民年金の第一号被保険者の人が加入できますが、次の人は加入できません。

- ・国民年金の保険料を免除されている人
- ・農業者年金の被保険者

※なお、国民年金基金に加入している人は、付加保険料を納めることはできません。

●問い合わせ、加入申し込みは

〒950新潟市東大通2-2-18
タチバナビル5階
新潟県国民年金基金
☎025-245-9345



こんにちは ジェフ・リードです

9月から英語指導助手(ALT)として約1年間中
学校に勤務することになりました。

故郷はカナダのバンクーバーです。8月に小国町
に来て1ヵ月、小国の生活にも少し慣れました。

小学校にも英語学習に行く予定です。

ヨロシクオネガイスマス GEOFF REID



9月おぐにさわやかリポート番組表

(放送時間 午前7:30、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
9月1日	3日	5日	7日	8日	10日	12日	14日
サークル紹介 (ちびっこパレ ボール教室)	健康ライフ (胃の痛み)	サウンド オアシス (君のクラクラ他)	福祉のつど い意見発表 (後編)	下水道事業 について	健康ライフ (腹の痛み)	サウンド オアシス (RED SHOES他)	消費生活 だより
15日	17日	19日	21日	22日	24日	26日	28日
相撲 よもやま話	健康ライフ (体の疲れ)	サウンド オアシス (テルミー 他)	交通安全 だより	お誕生日 おめでとう	健康ライフ (のほせとほてり)	サウンドオアシス (君は薔薇より 美しい 他)	福祉だより
29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。						
たっしやで 長生き							

暮らしの ポイント

緑茶の効用 風邪から成人病まで

健康飲料として、さまざまな種類のお茶が販売されています。しかし、なよりの健康茶として改めて見直されているのは、私たち日本人に最もなじみの深い緑茶です。

昔から「お茶屋さんは風邪をひかない」といわれています。緑茶には風邪や動脈硬化の予防に役立つビタミンCをはじめ、各種のビタミンが含まれているためです。また、フッ素化合物が豊富なため、虫歯の予防にも役立ちます。お茶で口をゆすいだり、うがいをしたりすることは、マナーの上でははしたない行為とされそうですが、

実は虫歯や口臭の防止には十分に意味のあることなのです。

さらに、緑茶の渋み成分であるカテキンという成分にも、歯を強くし、虫歯の原因となる雑菌を殺す作用があります。実は、近年、緑茶が再評価されてきている理由の多くは、このカテキンにあります。カテキンには、食中毒菌などの殺菌、インフルエンザなどウイルス感染の防止のほか、高血圧、心臓病などの成人病を予防する働きがあるのです。

さらに、細胞の突然変異を抑制する作用があるため、がんの発生防止に効果があると考えられています。

ます。お茶の生産で知られる静岡県のがん死亡率は全国に比べて低く、特に県内有数の生産地域では胃がんによる死亡率が全国平均の四分の一程度というデータもあります。

もちろん、これらの効用は、すぐに現れるものではありません。また、大きな効果を期待するあまり、無理にたくさん飲んでも、それを長続きさせることはできません。飲む量や濃さを自分の好みに合わせ、香りや味を楽しみながら、緑茶の飲用を習慣づけることが大切です。

健康づくりは食卓から 一元気な歯でおいしく食べよう

大豆とヒジキのごまサラダ (4人分)

- 大豆 20g
- ヒジキ 4g
- 人参 40g
- 玉ねぎ 20g
- えのきたけ 40g
- かいわれ 10g
- ごま 小さじ2
- しょう油 小さじ1
- 酢 小さじ1
- サラダ油 小さじ1
- ごま油 小さじ1
- 塩、こしょう

- ①大豆は一晩水につけゆでる。
- ②ヒジキを戻し、さっとゆでし、油をかけておく。

③人参は4cmくらいのせん切り、玉ねぎはみじん切り、水にさらしておく。

④えのきは石づきを取って半分に切り熱湯をとす。

⑤※を合わせる。ごまは包丁でたたく。

⑥材料を⑤で和えかいわれを飾る。

るようです。柔らかいものばかり食べていると、歯根が埋まっている土台(歯槽骨)が弱くなり、歯がグラグラしてそこから細菌が侵入し、歯槽膿漏の原因になります。またかむ行為は殺菌作用のある唾液の分泌を促し、虫歯になりにくくします。

現代の食生活をふり返ると、食事はよく調理されて柔らかいものばかりで、かみごたえのある食べ物は少なくなりました。これでは歯や歯ぐき、あごが鍛えられず、弱ってしまうばかりです。毎日の食生活を改善して、元気な歯で何でもおいしく食べましよう。

ほんの40~50年前までは、虫歯や歯周病になる人は非常に少なかったものです。今日のように、ブラッシングの習慣が普及していなかったにもかかわらず、歯の病気が少なかったのはなぜでしょう。その理由は食べ物の硬さにあ

おぐに文芸

短歌

(小川水明の短歌①)

今月は、小国出身の歌人小川水明の大正時代の歌を紹介いたします。
・家を捨てて母をすてても行くといふしろ
・腐りたる茅葺の家根母が見て立てるはさ
・野のよもぎ細江のあやめ刈りとりてさ月
・雨の降るある日なりけりしみじみと母が
・衣縫ふさまながめ居り
・わがために越後の母を送りたる青き蚊帳
・着て涙ぬぐはむ
(歌集「生霊」より)

俳句

蛇沼を渡り暮色を深めけり
山口 清作
親光の目玉となりし蛇の神
山崎 喜楽
過ぎし日の早きをかぞえ法師輝
鳥居 笑山
ふるさとに慕だけ残し法師輝
北原 テイ
愚痴聞いてやるも慰め法師輝
大久保ヨネ

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) ☎95-3500	太郎丸	縫製要員	43	女 5	45才位まで	8:10~17:10	130,000~150,000
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)旭産業 ☎95-4981	新町	組立工	18	女 5	18~45	8:00~17:00	120,000~150,000
(株)ピーコックジャパン ☎95-5111	太郎丸	包装アルバイト 製造準社員	60	男女 男女	18~50 18~50	17:30~22:00 8:30~17:30	時給 1,000円 時給 750円~
(株)ナガイ小国工場 ☎95-3076	三桶	組立工	22	3	18~55	8:00~17:00	115,200~134,400
(有)笹崎塗装 ☎95-3359	諏訪井	建築塗装工	3	男 1	18~30	7:30~17:30	150,000~300,000
(有)共栄 ☎95-2349	上岩田	機械工	20	3	60才位まで	8:00~17:00	100,000~300,000
小国技研 ☎95-3864	横沢 (みのわ)	製造工 運転手 製造補助	23	男 2 男 1 女 1	20~55 20~55 20~55	8:00~17:00	165,000~ 200,000~ 125,000
上越工業 ☎95-4111	桐沢	鍛造工	62	男 1	20~40	6:00~14:35 12:25~21:00	200,000~300,000
鳴島工業(株) 小国工場☎95-3122	七日町	自動化ライン (仕上、測定)	52	男 1	18~40	8:00~17:00	185,000~225,000

・このコーナーは職安通報済に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。

平成8年度新潟県職員受験案内 新潟県職員採用中級・初級試験 新潟県市町村立小中養護学校事務職員採用試験 新潟県市町村立小中学校栄養職員採用試験

☆受付期間 8月13日(火)～9月4日(水)
☆第1次試験日 9月29日(日)

☑受験資格
◆年齢等
【中級試験・市町村立小中学校栄養職員採用試験】昭和45年4月2日から昭和52年4月1日までに生まれた者であって、活字印刷文による出題に対応できるもの
【初級試験・市町村立小中学校事務職員採用試験】昭和50

年4月2日から昭和54年4月1日までに生まれた者であって、活字印刷文による出題に対応できるもの
この試験についての問い合わせ先新潟県人事委員会
〒950-70新潟市新光町4番地1
新潟県庁内
電話 025(285)5511
内線 3584・3585

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19日(月)～9月2日(月)
大学校 8月29日(木)～9月10日(火)

【受験資格】
昭和48年4月2日以降(大学校は、昭和51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月に卒業の見込みの者。
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

「町民の花火」実施にあたり協賛金をいただきありがとうございました。

8月14日の大花火大会実施にあたり、皆様に「町民の花火」打ち上げのための協賛金を募った結果、今年は976,430円が集まりました。
お陰様で、花火大会も大盛況のうちに終了することができました。
皆様のご理解とご協力に對しまして、改めて御礼を申し上げます。ありがとうございました。
おぐに夏まつり実行委員会
委員長 平野保雄

学校法人/専門学校 KSC柏崎情報開発学院 平成9年度学生募集

情報化社会を担うスペシャリストの養成を目指して、昭和62年に、通商産業省の支援のもとに、柏崎市が全額出費して設立したコンピュータの専門学校です。

- 【設置学科】
○情報処理専門科 (2年制、定員40名)
○マルチメディア科 (2年制、定員40名)
○キャリアビジネス科 (2年制、定員40名)
○日本語学科(1年制、定員20名)

【学校説明会・体験入学】
9月7日(出)PM1:00～3:00
10月12日(出)AM10:00～12:00
11月9日(出)AM10:00～12:00

【入学願書受付開始及び第1回試験日】
○入学願書受付開始 9月2日(月)
○第1回試験日 9月14日(土)

資料請求及び問い合わせは下記へ
KSC柏崎情報開発学院
柏崎市若葉町2-31
TEL0257-22-6767

下水道排水設備工事責任技術者認定試験及び受験講習会の実施についてのお知らせ

平成8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 受験資格 時間:13:00～16:30(受付は12時30分からです。)
満20歳以上の人で、かつ次の一つに該当する者
(1)土木及び、建築関係等の専門課程を卒業した者
(2)高校卒業以上で実務経験1年以上を有する者
(3)実務経験2年以上を有する者
2 受験講習及び受験の申込 講習会場:長岡市ハイブ長岡
受付期間 平成8年9月9日(月曜日)から平成8年9月20日(金曜日) 受講料:5,000円
受付及び、申込用紙等は役場建設課
3 受験講習 期日:平成8年11月17日(日曜日) 試験会場:長岡市中越高等学校
期日:平成8年11月5日(火曜日) 受験料:3,000円
5 問い合わせ先
・小国町役場建設課 ☎95-3111下水道係
・(財)新潟県下水道公社 ☎025-271-1151

平成8年度 第2回 甲種防火管理者資格取得講習会

消防本部では平成8年度第2回目の甲種防火管理者資格取得講習会を次のとおり実施します。
○とき 10月15日(火)、16日(水)の2日間。午前9時～午後4時
○ところ 柏崎消防本部
○定員 50人 (定員になり次第締切ります。)
○申し込み 9月30日(月)～10月4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枚を添えて柏崎消防本部予防課へ
○その他 不明な点は柏崎消防本部予防課へお問い合わせ下さい。(電話0257-24-1500)

中国に親しもう おもしろ中国講座'96

とき 10月2日～12月4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いたします。

参加費 3,500円
申し込み 9月20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・高桑まで
(株)植木組内 ☎0257-21-3986

返信用おもて	往信用うら	往信用おもて
<input type="checkbox"/> 返信	<input type="checkbox"/> 中国講座申し込み	<input type="checkbox"/> 返信
氏名	氏名	柏崎市新橋2-1-8
住所	住所	(株)植木組内
電話番号	電話番号	柏崎市刈羽郡
年齢	年齢	日中友好協会
職業・勤務先	職業・勤務先	行

*返信用のうらには何も書かないで下さい。

平成8年度新潟県秋の都市緑化フェア

日時 平成8年9月22日(日) 午前10時から午後4時まで
会場 柏崎市海岸公園
県立アクアパーク前広場
主催 新潟県
「ピーファイターカブト」ショー、花ポットプレゼント、秋の植木市など楽しいイベントがいっぱい。

稲わら焼却防止期間は8月20日～10月31日です

稲わらの焼却は絶対にやめましょう
稲わら秋すき込みは早めに行いましょう



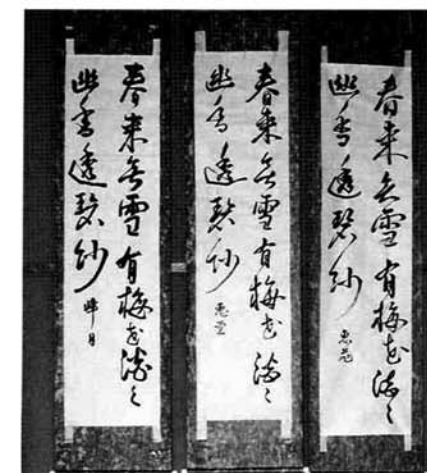
土づくりの方法
・土づくり資材は稲わらをすき込む前に散布しましょう。
・腐熟促進剤を活用しましょう。
・浅うちと地表水排除に心がけましょう。

小国スーパーこしひかり3つの条件
①稲わらは、全圃場秋すき込み
②「おぐに有機」の施用40kg/10a
③土壌改良剤(土づくりマップ参照)

「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	38戸
8月中	入居戸数 0戸
	退去戸数 3戸
本月末入居戸数	35戸
入居可能戸数	5戸

書道教室 (8月の作品)



平成9年度新潟県大学・短大奨学生募集 大学・短大奨学生の募集時期が変わります。

教育の機会均等を図るため、平成9年4月に大学又は短期大学へ進学する希望をもつ新潟県内居住者の子弟で、人物・学力ともに優秀で、かつ、健康であって、経済的理由により修学困難な者に選考の上、大学進学前（平成8年内）に奨学金の貸与を予約します。

1 出願の資格

- (1) 平成9年3月に高等学校又は盲・ろう・養護学校高等部、専修学校の高等課程（以下「高校等」という）を卒業予定の者。
- ・高校等を卒業した者又は国の「大学入学資格検定に合格した者」で、いずれも大学、短大に入学したことの無い者。ただし、卒業生の場合、特別な事情がある者以外は、平成8年3月卒業生を原則とします。
- (2) 高校等における第1学年から出願時までの学習成績の評定を、全履修科目について平均した値が3.5以上であること。（大検合格者除く）

※収入については世帯の1年間の総所得額が、県教育委員会の定める収入基準額以下であり、日本育英会等の大学奨学金貸与を予約していないこと。

2 奨学金の貸与月間と貸与期間

(1) 貸与月額（参考：平成8年度の額）

国公立大学 及び短大	私立大学		私立短期大学	
	自宅	自宅外	自宅	自宅外
35,000円	38,000円	45,000円	37,000円	42,000円

奨学金は無利息であり、卒業後15年以内に返還しなければなりません。

(2) 貸与期間 平成9年4月から最短卒業年限の終期までです。

3 出願期間及び方法

募集案内は、高校等在学学生は在学学校へ、高校等卒業生及び大検合格者は高等学校教育課へ請求してください。

- ・高校等在学学生 在学学校の定める期日までに学校へ出願。
- ・高校等卒業生及び大検合格者 平成8年9月2日（月）～10月9日（水）までに高等学校教育課へ出願。

4 採否決定の時期と通知

候補者として内定した人には、12月中に学校長を通じ（高校等卒業生及び大検合格者は直接）通知します。

注）大学等在学学生を対象とした奨学生募集は、従来どおり平成9年度に入ってから（平成9年4月ごろ）行います。

新潟県教育委員会
 郵便番号 950-70 新潟市新光町4-1
 電話番号 (代表) 025-285-5511 内線3875
 担当課 高等学校教育課

おぐに秋まつり協賛 「俳句展」作品募集

例年のように「おぐに秋まつり」に、俳句展を開催します。

みなさんからの作品を、次のように募集いたします。

◇兼題 赤とんぼ、落穂
新作未発表のものに限ります。

1人5句以内・投句料無料

◇締切 10月4日（金）厳守
（当日消印有効）

◇投句先 小国町教育委員会事務局

◇投句者 小国町に住所を有する者

◇発表 11月3日 秋まつり展示会場



●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26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30日（月）
 午後8時から
 就業改善センター

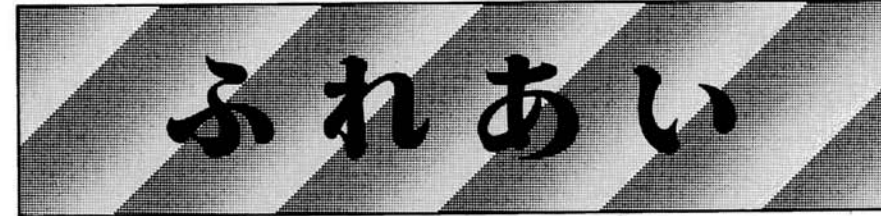
●町民テニス大会

日時 9月29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20日（金）
 申込先 教育委員会（95-3111）

●平成8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。会場は就業改善センターです。時間は夜8時～9時30分

開講日	主 題	学 習 内 容	講 師
10月8日(火)	小国氏時代の神社・寺院 (2回連続)	・小国の古社は新浮海山王高衣、古寺は真言宗	小松正淑先生
9日(水)		・小国氏の氏神、氏寺 ・小国盛光系図と小国惣領家	



平成8年9月1日発行
小国町教育委員会

スポーツとツボ

○ツボとは何か

「急所・要点・かんどころ」といった意味で、日頃よく使われる言葉ですが、本来は東洋医学の専門用語で「経穴」と呼んでいます。

【昔からの考え方】

ツボとは「気・血の出入りするところ」といっています。「気」は生命活動のエネルギー源であり、「血」は今でいう血液のことで、この気・血がツボとツボを連絡するルート（経絡）を全身くまなく循環しているという考え方です。

【現代的な考え方】

現代医学の立場からツボを考えると、何か身体に異常が起きた時に、神経系の反射として体表（皮膚）に現れる反応点と理解できます。この反応点は治療点でもあるのです。

○スポーツに活用するには

スポーツの後の疲労回復やスポーツ障害の予防にツボ刺激は役立つものと思います。「さする」「もむ」といったスポーツマッサージと併用すればより効果的だと思います。

○ツボを探すには

大切なのは、その人の反応しているツボを的確にみつけることです。図などで、あるツボを決めたら、そのツボの周辺をていねいに探して、押して最も痛むところやズーンとして気持ちのよいところ（圧痛）が、その人の反応点、つまり刺激するツボといえます。

※一番簡単な方法



○どのようにツボを刺激すればよいか

手軽にできるツボ刺激としては指圧がよいと思います。指圧の方法は、親指の先端で押すことが多く、時に手のひら全体で押すこともあります。ツボに対し垂直に力が加わるように当て、力をゆっくり入れて、3秒間ほど止めて持続させ、ゆっくり力を抜いていく、これを1か所に5回程度繰り返します。力の強さは気持ちよい程度で、あまり力を入れ過ぎないようにすることです。

【指圧のしかた】



○ツボ刺激の注意点

ケガの直後には適切な応急処置を施すことが大切であり、またオーバーユース（使い過ぎ）が原因で起こった障害では、休養を十分に取らなから、ツボ刺激を活用されることが望ましいでしょう。（みんなのスポーツより）

桃から生まれた桃太郎 —サマーフェスティバル—

第12回サマーフェスティバルが、8月14日、洪海川川原をメイン会場に行われました。

当日はこの夏一番の暑さとなりましたが、会場はたくさんの家族づれでにぎわいました。連日の猛暑で川の水位もかなり下がり、いかだの運航に支障があるのではと懸念されましたが、浅瀬も何のその約2kmのコースをパフォーマンスを交えて無事下り終えました。

また、遊びの広場では、魚のつかみどりやゲームなども行われました。スイカ割り、スイカが高価なため風船割りで実施され、賞品としてスイカが渡されました。(お母さんは、割れていないスイカが持って返れて、ひと安心)

町内外から10チームが参加した手作りいかだの川下り。見事かじか大賞に輝いたのは、昨年に引き続き「武石ひょうたん島チーム」。双柳橋で大勢の観客の見守る中、桃が割れ、桃太郎が現れるという見事なパフォーマンスを披露しました。また優秀賞には、飲み仲間という「八石会」が入り、3位のアイデア賞は、チームワークで「郵便局チーム」が選ばれました。



▲10チーム参加の川下りレース



▲見事かじか大賞に輝いた「武石ひょうたん島」のパフォーマンス。桃から生まれた桃太郎。



▼大人気の魚のつかみどり。2回に分けて行いましたが特設いけすも、ご覧のとおり。



▼スイカ割改め風船割。でも割れていないスイカが賞品なのでおかあさんはラッキー。

▼カヌースクール。女性の参加者もあり、カヌーが足りないほど。力だけではまっすぐ進みません。



「まくぞ、まくぞ」観音堂まつり

8月11日、おぐ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。

暑さにもかかわらず、町内外からたくさんの方が相野原観音堂に詰めかけ、まつりを楽しみました。

「馬のおまいり」「乗馬体験」では、普段見たり触れたりしない本物の馬に乗ることができ大人も子どもも大喜びでした。

また恒例の「もちまき」では、「まくぞ、まくぞ」の掛け声とともに餅がまかれ、大人と子どもにわかれ餅を拾いました。



第25回小国町民俳句大会

7月21日、就業改善センターにおいて町民俳句大会が開催されました。兼題への投句者は、73名と昨年をはるかに上回り大盛況でした。

結果は次の通りです。

○兼題「アカシヤの花」
「手の字詠み込む夏の句」
一句高点 父の手は大きな器草いちご
小林 一昭 柏崎市

合点順位			
1位	小林 一昭	26点	柏崎市
2位	若林 雲峰	23点	越路町
3位	佐藤 秋甫	22点	柏崎市
4位	大塩 千代	20点	柏崎市
5位	柴野 村童	18点	柏崎市

○当日の席題「藤椅子」「胡瓜もみ」36名投句
一句高点 藤寝椅子海の青さを枕とし
若林 雲峰 越路町

合点順位			
1位	若林 雲峰	17点	越路町
2位	大塩 千代	16点	柏崎市
3位	小林 一昭	13点	柏崎市
4位	今井 勝人	13点	小国沢
5位	町田片身草	9点	下村

剣道昇段審査会

8月20日寺泊町において、剣道昇段審査会が開催されました。小国町剣友会より、7名が受験し全員が合格しました。合格者は次のとおりです。

- 参段合格
 - 坂本 典男 (猿橋)
 - 岩野 広和 (猿橋 高校3年)
- 式段合格
 - 相波 真介 (武石 中学3年)
 - 原 豪 (上栗)
- 初段合格
 - 今井 亮亜 (相野原 中学2年)
 - 富沢 豪 (箕輪)
 - 山崎 祐輔 (法坂)



254回全珠連検定合格者

- (珠算)
 - 1級 中村 裕 洪海小6年
- (暗算)
 - 三段 中村 裕 洪海小6年

国保は助け合い（相互扶助）の制度です。

私たちは、毎日健康に暮らしたいと思っています。しかし、病気やケガは、いつ、襲いかか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頃からお金（保険税）を出し合い、医療費にあてようという助け合い（相互扶助）を目的とする制度です。



医療費を大切に!!

医療費のムダ使いしていませんか？

医療費が上がると、その財源となる保険税も上がってしまい、皆さんの負担が大きくなってしまいます。

皆さん、「医療費のムダ使い」ってどんなことかわかりますか？

病気になったり、ケガをしたら、医者にかからなければいけません。だから、医療費に「ムダ使い」や「節約」はないと考えていませんか？

しかし、医療費は、決して節約することの出来ないものではありません。

ちょっとした工夫で節約でき、その小さな工夫が大切な医療費の支えとなります。

もう一度「医療費の使い方」、「お医者さんのかかりかた」を見直しましょう！

- ◆同じ病気でいくつものお医者さんにかかるのはやめましょう
- ◆家庭医をもちましょう
- ◆治療より予防に努めましょう
- ◆健康診断を積極的に受けましょう
- ◆医療費に関心を持ち、健康保持の工夫をしましょう



健康保険に適正に加入していますか？

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、生活保護を受けている人を除いて全ての人が国保の被保険者です。

しかし、どの健康保険に加入するかが適正でないと、一部の健康保険にばかり負担がかかってしまいます。皆さんは、適正に加入していますか？

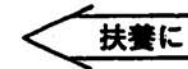
国保では、つぎのような場合を不適正と考えます。

- ◆どの健康保険にも加入していない
- ◆勤めているが、勤務先の健康保険に加入しない
- ◆生計維持関係からみて、社会保険加入者の扶養になれるようだが、被扶養者となっていない
- ◆まだまだ子供に扶養されているといわれたくない、保険証が別々の方が便利だ、などを理由に扶養認定手続きをしない

社会保険に加入



国民健康保険に加入



【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歳未満のとき……130万円未満

60歳以上のとき……180万円未満

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

保険証の提示忘れていませんか？

必ず、月に1度は保険証の提示をしましょう！

保険証は、皆さんが健康保険の加入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。

