

おくに



2001 11
No.394

肥満にご用心……2~3P
介護保険③⑥……4P



みんな仲良しに
なろうね!!
（ひまわり保育園開所式 10/1）

おくにさわやかレポート番組表

4日	知っていますか郷土史
10日	昔話（きつねとかわそ）
11日	学校だより
18日	お誕生日おめでとう
24日	昔話（きつねと馬方）
25日	健康ライフ

※土曜日の番組は、第2・第4土曜のみ午前7時30分から全チャンネルで放送
※日曜日の番組は、午前7時30分から全チャンネルで放送（再放送は3チャンネルで午前10時・午後1時・6時・9時から）
※日曜日の番組は都合により変更になる場合もあります。

世帯数 2208世帯（-3）	人口 7436人（-2）
男 3643人（-2）	女 3793人（±0）

9月の動き 出生2人 死亡5人
転入9人 転出8人



南北に長く、複雑な地形の日本では、冬の訪れにも時間差があります。北海道や東北地方では、十月の中ごろになると初霜や初氷が観測され、そろそろ冬が近いことがうかがわれます。

十一月に入ると、西高東低のいわゆる冬型気圧配置が現れるようになり、比較的温暖な地方からも木枯らしの便りが届き始めます。

十一月も下旬になると、ストーブやこたつの準備をしたり、暖かいコートやマフラーなどの防寒具を取り出したりと、冬支度も本格的に。雪の多い地方では、草木などをわらわむしるで覆う雪囲いや、木の枝をつり上げる雪吊りの用意をして雪害に備えます。

冬に備えての漬物づくりも盛んに行われます。東北地方では農山村地域を中心に、今でも自家製の漬物を作る家庭が多く、春まで食べるのに十分なだけの漬物の仕込みをするこの時期は大忙しです。冬の訪れを実感させる風物詩です。

歳時記

11月号カレンダー（11月10日～12月9日）

11/10 土	こども放送局（就業改善センター）生涯学習フェスティバル	25日	
11日		26日	診療所 午後 外科 町民課窓口業務時間延長 （PM 7時30分まで）
12月	診療所 午後 外科 町民課窓口業務時間延長 （PM 7時30分まで）	27日	火
13日		28日	水 診療所 午後 整形外科 補聴器相談日（PM1:30～2:00） 乳児相談（検診棟）
14日	診療所 午後 整形外科 補聴器相談日（PM1:30～2:00）	29日	木 補聴器相談日（AM10:00～10:30）
15日	補聴器相談日（AM10:00～10:30）	30日	金 法律相談所開設（就業改善センター）
16日		12/1 土	診療所 午前 小児科
17日	診療所 午前 小児科	2日	
18日	診療所 日曜診療日	3日	月 診療所 午後 外科 町民課窓口業務時間延長 （PM 7時30分まで）
19日	診療所 午後 外科 町民課窓口業務時間延長 （PM 7時30分まで）	4日	火
20日	診療所 振替休日	5日	水 診療所 午後 整形外科
21日	診療所 午後 整形外科	6日	木 補聴器相談日（AM10:00～10:30）
22日	補聴器相談日（AM10:00～10:30）	7日	金
23日	集落対抗ソフトバレーボール大会 勤労感謝の日	8日	土 こども放送局（就業改善センター）
24日	こども放送局（就業改善センター）	9日	

※横田内科・消化器科クリニック（95-3141）では、午前9時から正午まで日曜診療を行っております。【急患に限る】



冬はどうしても運動不足になりがちです。自分で出来そうなことから始めてみてはいかがでしょうか。それでは、お身体に気をつけてお過ごし下さい。

肥満にご用心

食生活&運動で適正体重を目指そう

●BMIと標準体重の求め方●

あなたのBMI……体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

あなたの標準体重(kg)……身長(m)×身長(m)×22

BMIが25を超えた人 ▶▶▶ 肥満

減量に取り組む前に、医師に相談を。健康状態をチェックして、きちんと指導を受けながら減量することをお勧めします。

BMIが18.5以上25.0未満の人 ▶▶▶ 普通体重

栄養バランスのよい食生活と適度な運動で、適正体重をキープしましょう。

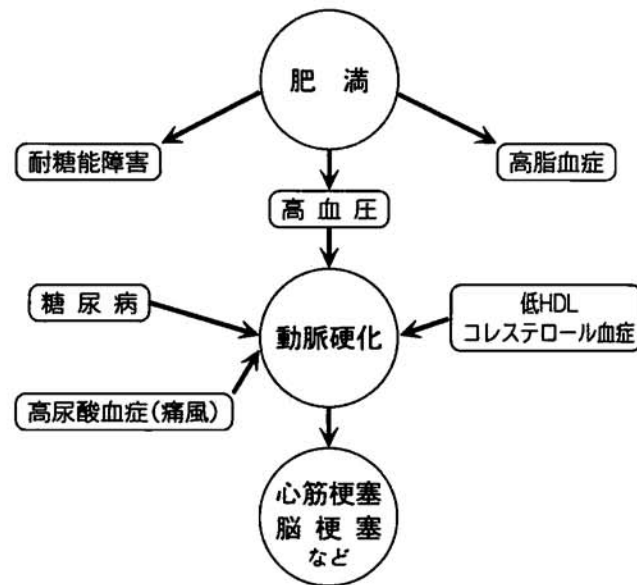
BMI18.5未満の人 ▶▶▶ やせ過ぎ

極度のやせは貧血や月経異常、骨粗鬆症などにつながります。栄養バランスを考えて食べ、運動もして、適正体重を目指しましょう。

自分の肥満度・適正体重を知ろう

健康の大敵、肥満を解消するためには、まず、自分の肥満度と適正体重を知っておくことが大事です。肥満度は身長と体重のバランスから求めるBMI「ボディ・マス・インデックス」という体格指数によって知ることができます。適正体重とは、健康を維持するのに適した標準体重のこと。一般的にはBMI22のときに最も病気になるににくいいため、標準体重はBMIを22として左の式で求められます。

●肥満が招く合併症●



肥満は生活習慣病のもと

肥満とは、単に体重が重いということではありません。それは、体の中に脂肪が過剰に蓄積された状態のこと。骨や血液、筋肉など体全体の組織の中で、脂肪が占める割合(体脂肪率)の高い状態を「肥満」といいます。

なぜ、肥満は体によくはないのでしょうか。それは、体の中の脂肪が過剰になると、血液中の悪玉コレステロールが増加し、高血圧や高脂血症、糖尿病、動脈硬化など、さまざまな生活習慣病を引き起こしやすくなるからです。また、これらの生活習慣病が合併して、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こす危険度も高くなります。

生活改善のポイント

1 1日3食規則正しく食べる
(朝食、昼食に重点をおき、夕食は軽めに)



2 間食はひかえる
(寝る3時間前は食べない)

3 ゆっくりと、よくかんで食べる
(満腹感が得られやすい)



4 こまめに体を動かす習慣を
(なるべく歩く)

5 ストレスをためない
(やけ食い、やけ酒のもと)

6 週に1度は体重チェックを

減量には、長く続けられる軽い運動を
~歩くことのススメ~
まず、毎日(無理なら週に3回以上)続けられる運動を選ぶことですが、一番適しているのが有酸素運動(歩く・走る)です。リズミカルに酸素をたくさん取り込めるからです。月に1回のゴルフよりも、毎日速足歩きを20~25分くらい続けるほうが肥満解消には効果があります。

肥満には二つのタイプがある

●リンゴ型(上半身型)

おなかのまわりに脂肪がついて、出っ張るタイプ。成人病を併発しやすく、男性や中高年の女性に多い。



●洋ナシ型(下半身型)

お尻や太ももに皮下脂肪がついて、ぶっくり太るタイプ。若い女性に多く、成人病との関係は少ない。



W/H比(ウエスト÷ヒップ)

男性1.0 } この数字を超えると要注意
女性0.8 }

■暮らしの中の減量作戦!! ~肥満を防ごう~

「これを食べなければヤセられるんだけどネ」「つい手が出てしまうのよネ」「やっぱりやめられないワ…」と、口々に言いながら茶菓手に手が出る昼休み。日課!?となっている女性休憩室での楽しい会話です。

男性のタバコ・飲食と女性の間食の問題は共通するものがあるようです。わかってはいるけれど、なかなかやめられない。今回は、身体を動かす機会の少なくなる冬を目前にして、いかに、肥満を解消するにはどうしたらよいか考えてみたいと思います。



~おもしろあたることはありませんか? こんな生活~

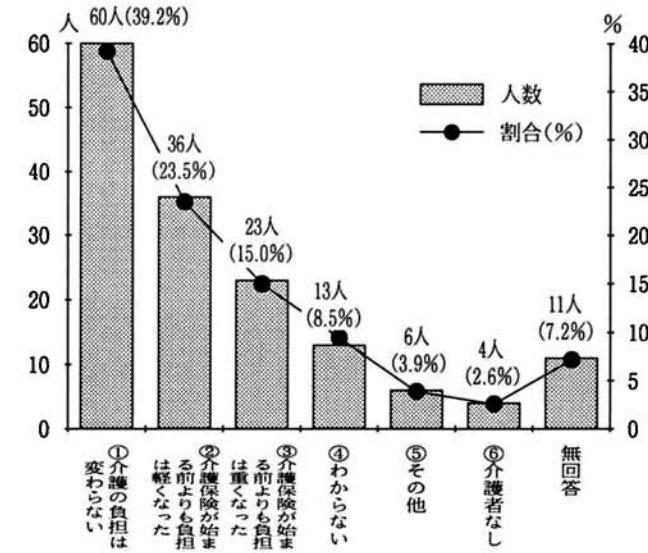
- ◆寝る前にものを食べる
- ◆甘いものがないとさびしい
- ◆早食いである
- ◆アルコール飲料を多く飲む
- ◆油っぽいものがないともの足りない
- ◆野菜をほとんど食べない
- ◆もったいないから残さない
- ◆休みの日は家の中ごろごろしている
- ◆いつもエレベーターやエスカレーターを利用する

居宅サービス事業アンケート調査の結果について③

※このアンケートは、平成13年3月31日までに認定を受けた方のうち居宅で生活していただける155名を対象に行ったものです。

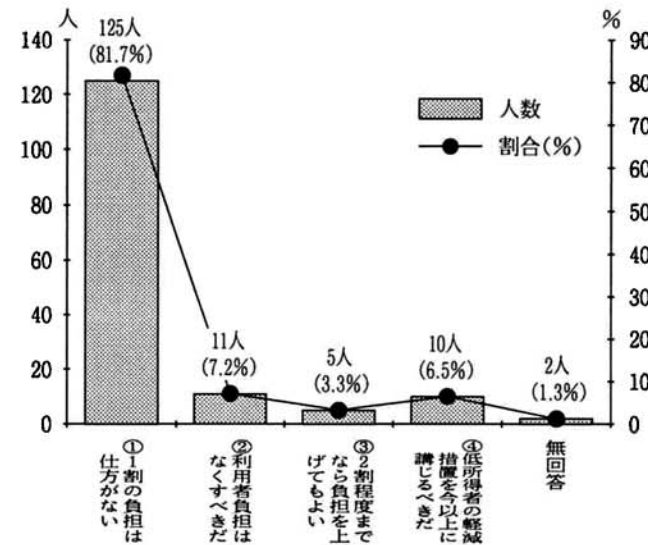
〔介護負担の変化〕 介護保険が施行される前と後で介護の負担が変わりましたか

「介護の負担が変わらない」と答えた人が一番多く、39.2% (60人) だった。「前よりも軽くなった」は23.5% (36人)、「前よりも重くなった」は15.0% (23人) で介護保険が施行され、介護の負担が軽くなったと答えた人の割合の方が高くなっている。



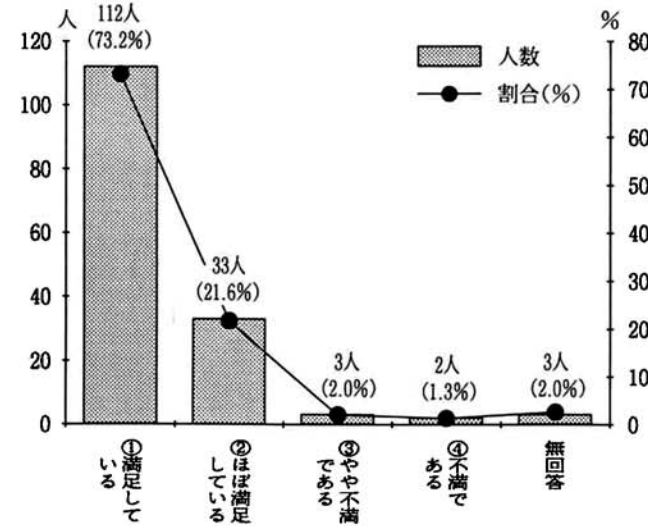
〔利用者負担について〕 介護保険のサービスは利用者負担が1割となっていますがどう思いますか

「1割の負担は仕方がない」が81.7% (125人) で一番多くなっている。「利用者負担はなくすべきだ」は7.2% (11人)、「低所得者の軽減措置を今以上に講じるべきだ」は6.5% (10人) となっている。「2割程度までなら負担を上げてよい」は3.3% (5人) となっている。



〔認定の満足度〕 要介護認定の内容及び結果に満足していますか

「満足している」が73.2% (112人)、「ほぼ満足している」が21.6% (33人) となっており満足度は高いといえる。一方何らかの不満がある人は、3.3% (5人) である。



介護保険制度に関するお問い合わせは、次のところまでお気軽にどうぞ!!
福祉保健課 福祉係 (☎95-5903) — 制度全般について
介護係 (☎95-5050) — 訪問調査・サービス利用について

農業所得の

申告方法が変わります

農業所得を10アール当たりの標準で申告されてきた農家へのお知らせ

農業所得の申告についても、他の業種同様に、実際の収入金額から必要経費を差し引いて所得計算する「収支計算」に基づく申告が原則です。

ただし、収支計算が困難な方については、収支計算へ移行するまでの経過措置として、平成13年分からは農業収入金額に業種別の経費目安割合を用いて農業所得を計算する「経費目安割合方式」による所得計算に変わりますのでお知らせいたします。(従前の10アール当たりの経費標準は作成しません。また昨年まで提出いただいた「経営申告書」等、経費についての照会はありません。)

経費目安割合には、従来の標準

※お問い合わせ

柏崎税務署個人課税部門

☎0257・22・2133

役場町民課税係

☎95・5902



〔今までの申告〕

10アール当たり
経費標準方式

収入金額 - (作付面積 × 10アール当たり標準内経費) - 標準外経費

〔平成13年分の申告〕

経費目安割合方式

収入金額 × (1 - 経費目安割合)

〔平成14年分以降の申告〕

収支計算方式

収入金額 - 経費金額

②収入金額により段階的に収支計算方式に移行していくことになります。

税を知る週間

国税庁では、毎年11月11日から17日までの期間を『税を知る週間』として、広く国民の皆さんに税の意義や役割を正しく理解していただけるよう税についての各種広報活動を実施しています。

この一環として、小学生、中学生及び高校生の皆さんから「税に関する作文、標語及び標語ポスター」を募集しました。

これらの作品の中から選ばれる入賞作品につきまして、以下のとおり展示会を開催いたします。生徒さんの力作を是非ご覧ください。

◆税に関する作文・標語・標語ポスター展示日程

12月15日(土)～25日(火) ソフィアセンター (柏崎市立図書館)

展示に関するお問い合わせは柏崎税務署総務課 ☎0257-22-2131まで



●納税は期限内に済ませましょう●

介護保険

36

介護保険のサービスを受けるには
申請をして認定を受けることが必要です。
申請方法等詳しいことは、福祉係又は介護係まで御相談ください。

小国町敬老会開かれる

9月22日、農村環境改善センターで敬老会が開かれました。今年はおよそ600名が参加（対象者1,158名）。会場は満員の盛況となりました。祝宴では町文化協会加入者等による歌や踊りが披露され、会場を埋めつくした皆さんは楽しい1日となったようです。

これからも健康に気をつけて、充実した毎日を送ってください。



アンテナショップオープン

10月5日に武蔵野市吉祥寺にアンテナショップがオープンしました。アンテナショップの名前は「麦わら帽子」。

「麦わら帽子」は武蔵野市と交流している7の市町村と武蔵野市などが出資してつくられたもので、各市町村の物産の紹介や情報の発信の場として生かしていこうとするものです。

小国町の物産は、ぎんなんやコメなどの農産物、ぎんなんアイス、漬物、お菓子、和紙などが並べられています。当日、店に面している吉祥寺の中道通はオープンを待ち構える市民でごった返しており、市民の期待の高さをうかがわせました。

オープン式典では、テープカット、鏡割りと祝賀会がおこなわれ、各市町村の出しものなどが披露されました。また、テープカットには小国町出身の林家こん平師匠も駆けつけてくださり、市民に小国町を強くアピールをしていただきました。

おくに貸農地 法末地区で 稲刈ツアー開催（9月29日～30日）

「お世話になります」「よう来たのう」…。県内外から20人の契約者が黄金に実った稲の刈取り、はざかけ体験をしました。心地よい汗を流したあとは、新米で作ったおにぎりを食べ、味覚の秋・法末の秋を満喫していました。



さつまいもの花見事に開花!?

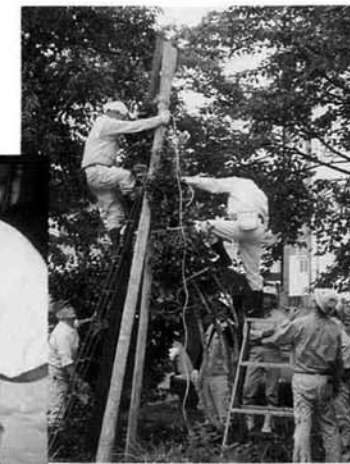
「さつまいものつるに花が咲いた」生まれてはじめて見たという連絡をいただき、早速かけつけてみるとアサガオに似たきれいな花が見事に咲いていました。

調べてみると、熱帯、亜熱帯ではよく開花し結実するそうですがわが国では沖縄県を除いて通常の条件では開花しないそうです。

開花する条件 栄養生長ができない条件下におかれた場合
(干ばつ気味の年には花が咲くことがある)



冬囲い講習会（10月16日）



障子張り講習会（10月5日）



腕を磨いて

センターでは、需要に応えられるように技能講習会を実施して会員の資質向上をはかっています。

お気軽にご連絡下さい

●仕事を頼みたい方・会員になりたい方は…
小国町シルバー人材センターへ
(☎0258-41-9250 ©0258-41-9251)

盛況!! 第11回健康まつり

10月7日、絶好の天候に恵まれ恒例の健康まつりが開催されました。

当日は子供から高齢者まで幅広い層の方々が参加され、午前のウォーキング・昼食を挟んでの講演会等と1日にしてスポーツ・食欲・文化の秋をそれぞれが堪能しました。



キャベツ栽培に挑戦!! (ほ場整備地を有効利用)

横沢地区ではほ場整備終了後の田を利用し、箕輪集落の人達を中心に生産組合を作り、キャベツ栽培に挑戦。

夏の暑さを乗り越え14,000株のキャベツが見事に生育し10月9日から出荷が始まりました。

武蔵野市民ツアー 一行来町!!

今年で3回目になる武蔵野市民交流ツアー、今回は「ブナの植林と紙漉き体験」コースの一行15名。

皆さん作業の後の田舎の手料理は格別だったようで、小国の秋を満喫して帰られました。



お知らせ

information

お問い合わせ・お申し込みは
それぞれ表記の番号へお電話下さい

催し

●精神保健講座のご案内
福祉保健課保健係
☎95・2600
現代のストレス社会を反映して、うつ病や神経症などの精神疾患は増加しています。誰もがかかる可能性があることが、広く認められつつあります。他の生活習慣病と同じように、予防や早期発見・治療が大切です。精神保健や精神障害を理解していただくとともに、ご自分の心の健康を見つめな

おす機会として、左記の通り講演会を開催致します。どなたでも、多数ご参加くださるようご案内いたします。

日時
11月6日(火)
午後2時～3時30分
11月30日(金)
午後2時30分～4時

会場 おぐに医療センター
検診棟検診室

内容
。6日
講演 「精神疾患の理解とその対応」
講師 柏崎厚生病院 松田ひろし 先生
。30日
講演 「老年期うつ病とその対応」
講師 厚生連中条第2病院 須賀 良一 先生

●県立自然科学館
☎025・283・3331
開館20周年記念特別行事
。子ども無料招待デー
(中学生以下3日・4日)
。記念特別展 「サイエンスブック」
(1日～1月30日)

「なぜ?から始まる」
「マジックショー」
(3日～11日)
ロボット競技会 (11日)
新潟県環境生活部環境対策課
☎025・280・5154
日時 11月7日(水)
10時～16時30分
会場 長岡市立劇場小ホール

●「化学物質管理促進法(PRRF法)」に係る事業者説明会
新潟県母子保健推進協議会
☎025・280・0100
日時 11月7日(水)
10時～16時30分
会場 長岡市立劇場小ホール

会場 小国町商工物産館
実施主体
新潟県柏崎保健所
新潟県生活改善推進委員協議会柏崎支部
新潟県母子保健推進協議会

●平成14年4月1日採用予定
社会福祉法人
柏崎刈羽「ニコニコ」職員募集
職 種 指導員
募集人員 2人
受験資格 昭和52年4月2日以降に生まれた方で、普通自動車免許を有し、次のいずれかに該当する方
(1)大学において教育学、心理学または社会学を修めて、卒業または卒業見込みの方
(2)高校を卒業し、2年以上知的障害者の福祉に関する事業に従事した方
(3)保育士資格を有する方又は取得見込みの方
(4)専門学校において社会福祉の課程を修了または修了見込みの方
勤務地 知的障害者更正施設(入所) 松波の里または松風の里

●健康にいがた21食育フォーラム&母子保健推進員地区研修会
柏崎保健所
☎0257・22・4165
福祉保健課保健係
☎95・2600
テーマ みんなで考えよう、子ども達の健康を
期 日 11月20日(火)
午後1時から4時

内容
(1)シンポジウム
(2)講演 「地域で はぐくむ 子ども達」
講師 北里大学保健衛生専門学院 熊谷秀子氏

紙の美術博物館展示案内

紙の美術博物館 ☎95-3161

日本の和紙

全国各地の和紙を展示

11月2日(金)～27日(火)

こしじの里・しぶみ園文化祭

日時 11月18日(日) 午前10時～午後2時
会場 特別養護老人ホーム
こしじの里(不動沢)
内容 作品展、御食事、喫茶店、ステージ発表など
こしじの里 ☎41-0801

越後丘陵公園 ☎47-8001

◆ディスクゴルフ体験教室
……………11月11日(日) 10時～15時
◆バラ講習会 ……………11月24日(土) 10時～12時
12月1日～14年1月1日まで休園

受付期間 11月12日(月)～30日(金)
試験日 12月14日(金)
※受験申込用紙・募集要項は松波の里(松波4-8-18 ☎0257・22・2111)にあります。

●介護技術習得講座 受講者募集

研修内容 介護に関する基礎知識と技術を習得する。
実技講習を含めて30時間。
実施期間 11月25日(土)～12月23日(日)の毎週土・日曜日
実施会場 柏崎市総合福祉センター(柏崎市豊町3番59号)
募集人員 30人(応募者多数の場合は抽選)
締め切り 11月16日(金)
当日消印有効

申込方法 往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号を記入する
申込・問い合わせ先
柏崎地域福祉センター
〒945-1855
柏崎市三和町5番55号
☎0257・21・6231
その他 受講料は無料で

保健

す。この講習を受講すると、訪問介護員研修3級課程の一部が免除されます。平成14年2月には、平日のコースを実施予定です。

●11月の予防接種

乳幼児健診
*三種混合
9日(金)就業改善センター
6～90ヶ月児対象
*麻しん
19日(月)就業改善センター
1～6歳児対象
*3歳児健診
28日(水)町立診療所検診棟
平成10年8月～11月生まれ児対象

講習

●普通救命講習
呼吸や心臓が止まった人に対して行う心肺蘇生法

●小型ボイラー特別教育講習会
月日 平成14年1月16日(日)
17日
会場 ポリテクセンター新潟(長岡市住吉3-3-1)
定員 50名(定員になり次第締切り)

暮らし

●法律相談所開設のお知らせ
役場総務課庶務係
☎95・5905
と き 11月30日(金)
午後1時30分～3時30分
ところ 就業改善センター
相談料 無料
相談内容 法律関係全般
申し込み 先着4名

●普通第一種 圧力容器取扱作業主任者技能講習会
新潟県ボイラ協会新潟支部
☎025・280・0100
月日 12月6日～7日
会場 ポリテクセンター新潟(長岡市住吉3-3-1)



●シリーズ2
(前回のつづき)

それでは、なぜ仁王は小国を逃亡先に選んだのでしょうか。それは、以仁王とともに平家打倒に立ち上がった源頼政の弟で小国氏の始祖源頼行の領地(小国保と呼ばれていた)が小国にあったからです。当時頼行は既にこの世になく、その息子たちが小国保を治めていました。以仁王一行はこの小国氏を頼って小国を目指したと思われ

ます。
小国氏が小国を治めていた時期は、おそらく平安末期の1150年頃から朝廷が二つに分かれて争った南北朝の末頃までであらうと考えられています。小国保の領主となった源頼行の子孫は、土着して小国氏を名乗り、小国保の守備を固めるとともに開発に努めたと思われま

す。やがて、一族は蒲原平野にまで進出し所領を拡大します。そして越後に名を馳せる名家となるのです。小国氏の強さの秘密は、一つは舟を使うことにあったようです。沼沢地の多い湿地帯であった蒲原平野での活動に、舟は大きな力を発揮したでしょう。南北朝を巡る戦いでは、小国政光が越後南朝方の中心的存在として縦横無尽の活躍をしています。その活躍の裏には舟を操る小国氏武士団の存在があったと言われています。また、頼行の孫に当たる頼継は、鎌倉幕府のことを記した「東鏡」にも登場する弓の名人でした。もしかしたら、小国氏の武士団は弓を得意としていたのかもしれない。



以仁王ゆかりの半夏祭(会津・大内宿)

歴史ロマンを語る会

現在5名のメンバーによって、小国の歴史について語り合いますが、今後の町づくりに活かすべく検討を重ねております。あなたも熱い想いを語り合いませんか?

○申込み・問い合わせ
企画商工課 ☎95・5906

新潟県最低賃金の改正

新潟県内で働くすべての人に適用がある新潟県最低賃金が改正されました。
改正後の最低賃金額 日額 5,124円/時間額 641円
適用年月日 9月30日
柏崎労働基準監督所 ☎0257-22-4128

たしかめて 火を消してから次のこと



秋の火災予防運動が、11月9日(金)から15日(木)までの7日間にわたり全国一斉に行われます。この運動は、暖房器具などを使用する季節を迎えるこれからの時期、火災の発生を防止し、死傷事故や財産の損失を防ぐことを目的としています。当管内でも毎年暖房器具による火災が発生しています。原因は燃料を間違えて給油してしまったものや、取り扱いが悪かったり、燃えやすいものを近くに置く等したためのもので、ちょっとした油断や不注意からすべてを灰にしてしまう恐ろしい火災を起こさないよう日ごろから十分注意しましょう。

火の用心7つのポイント

- ①家の周りに燃えやすいものを置かない
- ②寝たばこやたばこの投げ捨てをしない
- ③天ぷらを揚げるときは、その場を離れない
- ④風の強いときは、たき火をしない
- ⑤子どもには、マッチやライターで遊ばせない
- ⑥電気器具は正しく使い、たこ足配線はしない
- ⑦ストーブには、燃えやすいものを近づけない



火災が発生した時覚えておきたい3つの原則

- ①早く知らせる
 - ・火事を見つけたら大声を出し、まわりの人に知らせる。声が出なければ、やかんなどをたたいて知らせる。
 - ・小さな火でも119番に通報する。
- ②早く消火する
 - ・出火から3分以内が消火できる限度。
 - ・水や消火器だけで消そうと思わず、座布団や毛布など手近なものを活用する。
- ③早く逃げる
 - ・天井などに燃え広がったらすばやく避難する。
 - ・一度逃げたら絶対に戻らない。

老朽消火器の事故防止

今年、消火器の破裂事故が発生し、全国で2人の方が亡くなりました。皆様の家庭に備えてある消火器は大丈夫ですか。古い消火器や錆ている消火器は事故防止のため、最寄りの消防設備点検・販売業者に御相談下さい。老朽化していたら処理(有料)を依頼してください。なお、消火器の悪質訪問販売には十分注意してください。不明な点は消防本部予防課(☎0257-24-1382)へ

消防訓練

消防本部、署では、次のとおり救助・救急・消火の総合訓練を行います。ぜひご覧ください。
▽とき 11月9日(金) 午前10時から
▽ところ 柏崎市役所

あわてないで 火事と救急は119番

11月9日は、「119番の日」です。「火事や救急のときには、119番」というのは、だれもが分かっていることです。しかし、いざそのときになるとあわててしまい、ハッキリと言うことができず、消防車・救急車の出動が遅れることがあります。火事・救急は落ちついて、確実に119番へ通報しましょう。火事などの問い合わせは、119番を使わずに、消防テレホンガイド(☎0257-22-1200)へどうぞ。

- ◎119番通報をするときは、次の要領でハッキリと通報してください。
- ①火事か、救急か
- ②場所は、または大きな目標物は
- ③何が燃えているのか、またはどうしたのか
- ④けが人などの人数、または逃げ遅れた人がいないかどうか
- ⑤あなたの名前と電話番号は、そして、係員が「はい、分かりました。」と言ってから電話を切ってください。その時間は、わずかです。

国民年金

コナナ

平成14年4月から国民年金の事務が一部変わります

*国民年金第3号被保険者(サラリーマン・公務員等に扶養されている配偶者で20歳以上60歳未満の方)に関する届出について
現在、町を経由して届出↓町を経由せず、第3号被保険者の配偶者が勤める事業主を経由して届出
*国民年金保険料の納付先について
現在、町に納付↓社会保険事務所(国)へ直接納付することになります。
(ただし、口座振替・納付書による直接納付等、納付の方法については、今までと変わりなく、引き続きご利用いただけます。新たに手続きは必要ありません。)
*申請免除の免除基準について
現在は「所得の少ない方」「保険料の納付が困難で特別な理由がある方」が対象とされています。↓原則として「前年の所得」に基づいて免除の判定がされます。(所得の基準につ

いては、今後、政令で定められることになっていきます)
*被保険者の負担能力に応じ、保険料を納付できるように「半額免除制度」が始まります
↓現在の制度はありません。
上記について、平成14年4月から変わる予定です。その後の変更や、変更後の詳しい内容は、随時お知らせいたします。
免除を受けた保険料は「追納」することができません
保険料が免除された期間は、年金を受けるのに必要な期間としては算入されませんが、老齢基礎年金を受けるときには、保険料納付済期間の3分の1相当として計算され、少ない額の年金を受けることとなります。
そこで、より満額に近い額の年金を受けられることができるように国民年金の免除を受けた期間の保険料は、10年以内であれば遡って納めることができる「追納制度」があります。
より満額に近い老齢基礎年金を受けられるためにも、免除を受けた期間のある方は追納しましょう。
追納したい方や金額等詳しいことは、町民係 ☎95・5900までお問い合わせください。



国保無受診家庭を表彰

国保では皆さんの健康づくりにお役に立つため、人間ドック、健康まつり、コンピュータによる生活習慣病の健康診断などの保健事業を行っています。その一環として1年間医療機関に無受診だった家庭を国保健康優良家庭として表彰を行っております。今年の表彰対象は平成12年4月1日から平成13年3月31日までの間、医療機関に無受診だった家庭です。10月7日(日)健康まつり時最も国保健康優良家庭として、佐々木正男さん(新町)が代表として表彰されました。他に表彰されたのは次の20世帯の方々です。(世帯主名で表彰、敬省略)

- | | |
|---------------|-----------------|
| (山野田) 牧 野 政治 | (法 坂) 山 崎 敏 春 |
| (三 桶) 山 岸 久美子 | (法 坂) 松 田 ヨシエ |
| (法 末) 内 山 ミ キ | (箕 輪) 五十嵐 久 司 |
| (法 末) 大 橋 和 夫 | (押 切) 佐 藤 幸 子 |
| (法 末) 石 井 一 明 | (武 石) 片 岡 一 博 |
| (新 町) 佐々木 ケ イ | (七 日 町) 小 林 賢 二 |
| (新 町) 高 橋 シ ズ | (上 栗) 角 山 敏 治 |
| (上谷内新田) 堀 滋 | (原小屋) 小 熊 鐵 隆 |
| (法 坂) 若 井 一 正 | (鷺之島) 飯 塚 隆 司 |
| (法 坂) 吉 野 正 三 | (八王子) 中 村 久 男 |



表彰式の様子

●再就職希望登録者
支援事業

財21世紀職業財団新潟事務所
☎025・249・5660
対象者 妊娠、出産、育
児又は介護等を理由とし
て退職し、将来的に再就
職を希望する人。

支援内容 情報誌の送付・
再就職セミナーや各種講
習会への参加等
登録は4年間有効で、費用
は無料です
フリーフリー・テレフォ
ン新潟

☎025・243・2020
相談内容 育児情報・介護
情報・家事代行情報など
相談日時 月曜から金曜
(祝日を除く) 9時30分
～16時30分

告知

●総合労働相談
コーナー開設

新潟労働局総務部企画室
☎025・234・5353
長岡労働基準監督署
☎33・8711
平成13年10月に、個別労
働関係紛争解決制度がス
タートし、総合労働相談
コーナーが開設されました。
★労働条件、女性労働問題、
募集採用、職場環境を含
め、労働問題に関するあ
らゆる分野の相談を専門
の相談員が、面接あるい
は電話でお受けすること
としていきます。

●戦傷病者等の妻の方へ
福祉保健課福祉係

☎95・5903
次の戦傷病者等の妻の方
に特別給付金が支給されま
す。
★平成5年4月2日以降に
戦傷病者等と婚姻された
妻又は同日以降に後重症
により第5款症以上の戦
傷病者等となられた方の
妻であって、平成13年4
月1日において戦傷病者
等である夫が第5款症以
上の増加恩給等を受けた
方(額面15万円(軽症者
半額)、5年償還の国債)
★平成8年5月に最終償還
を迎えた戦傷病者等の妻
に対する特別給付金の受
給権を取得した妻であっ
て、戦傷病者等である夫
が平成5年4月1日から
平成8年9月30日までの
間に公務傷病以外の原因
により死亡(平病死)さ
れた方(額面5万円、5
年償還の国債)
請求は、平成16年9月30
日まで。

●預金の保護の範囲が
変わります

金融庁
万一金融機関が破たんし
た場合でも、預金者一人当た
り、定期預金等の元本1千万
円までとその利息は、来年4
月以降も保護されます。
合算して元本1千万円ま
でとその利息は、あくまで
最低保障ですので、受け取
れるのは1千万円だけでは
ありません。
また、当座預金・普通預
金等は、平成15年3月まで
全額保護されています。
詳細は、金融機関の窓口
等にお問い合わせ下さい。

心配ごと相談

午前10時～午後3時
11/6 田中富志夫 13 杉原 敏夫
20 佐々木藤枝 27 湯本チヨ子
延命荘☎95-2027

●お年寄りよろず相談

11月
☎025・285・4165
よろず相談 月曜～金曜日
9時～17時
専門相談→要予約
法律 13時30分～16時
(5・12・19・22・26日)
医療 13時30分～15時30分

まるで実家のような
居心地!?



10月9日から、子育て支援セ
ンター「たんぼぼ」が始まりま
した。早速出かけて来ました。
朝9時に着いてお昼頃まで。
子供達を遊ばせながら他のお母
さんや職員の方と話をし、あっ
という間に楽しく時間が過ぎま
した。
私達夫婦は実家が遠いので、
今までは子供を連れて、ふらっと
出掛けられる所がなく、大変で
した。実家ついていいですね。
あまり気兼ねせず行けたり、子
供を自由に遊ばせられたり、

お爺ちゃんお婆ちゃん、身内の
大人がいればあやしてもくれ、
ちよつとした相談も出来ます。
その安心感が何より、母親の精
神安定剤かもしれません。
足元がまだおぼつかない下の子。
段差もなく、危険なモノがあ
らない、そして人の目と笑顔があ
る環境で遊ばせながら、こんな
にホッと子供との遊びに集
中できたのは久しぶり、まるで
実家に帰ったようだと思います。
た。たんぼぼ、バンザイ!

おぐに文芸

俳壇
◎赤とんぼ捨てられぬ句を口ずさむ 武 石 穂波 一芽
*評 捨てられぬ句とはどんな俳句であろうか。
さよさらばな想像を誘い出す心構俳句である。
掛いた日をおこして曇たぐる 小桑山片桐 ムツ
淡抜きの焼酎夫を熟柿にす 小桑山片桐 静村
新葉を取るすべもなく刈終る 新町青柳 カズ
秋晴れや上棟式と走る子等 上岩田 大久保ヨネ
飛びたがる犬と芒の中走る 上谷内 池島千恵子
夫と見る病治りてまるい月 新町青柳いつ子

書道教室

(10月の作品)



暮らしの

ワンポイント

カーペットの
掃除とシミ取りの方法

カーペットの手入れは、ふだんから
いねいに掃除機をかけておくだけでも十
分です。でも、髪の毛や糸くず、ペット
の毛などがきれいにとれないときは、硬
めのナイロンブラシとゴムテープを使う
と便利。ブラシを、最初にカーペットの
毛足の流れと反対方向に、次に流れに沿
うようにかけてゴミをかきだし、そこに
ゴムテープの粘着面を軽くたたきつけて
取り除きます。

全体が汚れてきたと思ったら、バケツ
六分目ほどの湯に少量の住宅用洗剤を入
れ、固くしぼったぞうきんでふきます。
ふき進めながら、シミになっている所が
ないかも点検しましょう。
シミは見つけたらできるだけ早く取る
こと。ソースやしょうゆなどの水溶性の
シミは、固くしぼったタオルでたたき、
シミを溶かしてできるだけだけタオルに移し
ます。次に薄めた台所洗剤液を霧吹きで
十分に吹きつけ、しぼったタオルで押さ
えて汚れを移しとります。

□紅やクレヨンなど油性のシミはベン
ジンを使って、同じようにたたいて取り
除きます。シミ抜きがすんだら水ぶきし
て、よく乾燥させましょう。
なお、どんな種類の洗剤を使う場合で
も、シミ取りにとりかかる前にカーペッ
トのすみなど目
立たない所で変
色などが起こら
ないか、必ずテ
ストするように
してください。



サンコープラス入居状況

運営戸数……40戸
入居戸数……38戸
入居可能戸数……2戸
(9月末)

サンコー・ハウス小川
管理事務所 ☎95-4831

おぐに文芸 俳句募集

★官製はがきで、1枚3句以内、楷書でお願いします。
◎新年雑詠(1月号掲載)は、11月末日締切りです。

小国町大字新町185
就業改善センター内
「俳句作家連盟事務局」
広報係様まで
9495215
住所
氏名
TEL

ふれあい

平成13年11月1日発行

小国町教育委員会



原敏浩さんによる喜びの言葉



中澤教育委員長の祝辞

創立40周年記念式典

下小国小学校

下小国小学校の創立40周年記念式典が10月21日(日)、同校体育館を会場に行なわれました。

田圃のど真中に小国町の象徴的な建物として建築された創立当時から歴史の歩みを振り返りました。

式典では、稲波忠昭実行委員長らの式辞、町長、樋口章一議会議長、中澤良一教育委員長ら来賓は立派な伝統を築いた関係者に敬意を表し、受け継いで行ってほしいと祝辞を述べました。続いて、佐藤俊男校長先生のあいさつ、児童の代表(原敏浩さん)は「喜びの言葉」で新しい学校教育での学習意欲を新たにしました。

その後、記念学習発表会が行なわれ、第1部では、児童が学年毎に歌やダンス、劇、ジャンボ紙芝居等で日頃の学習成果を、児童・教職員・来賓・保護者等500人の出席者に披露しました。

第2部では、地域の方々による芸能発表会があり、地区内7集落の団体の歌や踊り、大正琴で記念事業を盛り上げました。

一年を通じた記念事業では絵画を購入したり、運動会やマラソン大会を実施し、スキー大会も計画しています。また学校の歩みを収録したCD-ROMを作成して児童に配布する予定になっています。



1・2年生による学校統合沿革のパネル発表



校歌斉唱

第1回集落対抗ソフトバレーボール大会 参加チーム募集

- ★日時 11月23日(金)勤労感謝の日 午前8時受付
- ★会場 小国中学校体育館
- ★クラス 年齢フリー(コート内に女性1名以上がいること)
- ★チーム 集落単位 集落内で複数チーム編成可
二重登録禁止
- ★対戦方法 参加チーム数による
- ★申込み 11月12日(日)までに教育委員会へ(☎95-5911)
- ★打合せ会 11月19日(日)
19時30分から就業改善センター
※集落で複数チーム出場の場合は、チーム数と同数の代表者が必要です。
- ★主催 小国町教育委員会

町民卓球大会のお知らせ

- ★日時 11月18日(日) 午前8時受付
- ★会場 農村環境改善センター
- ★種目
 - ・小学生の部
 - ・中学生男子の部
 - ・中学生女子の部
 - ・一般女子の部
 - ・一般男子の部(高校生以上)
 ※参加人数によって調整する場合があります。
- ★対戦方法 リーグ戦方式、その後上位者によるトーナメント方式
- ★申込み 教育委員会(☎95-5911)
小国卓友クラブ
(五十嵐茂☎28-0503 留守録有り)
当日の飛び入り参加も可能です。ただし8時30分までに受付を済ませてください。

第1回町民インドアペタंक大会 参加チーム募集

- ★日時 12月2日(日)
受付 午前8時
開会式 午前8時30分
- ★会場 農村環境改善センター
- ★クラス フリー(性別・年齢問わず)
- ★チーム 1チーム3名以上5名以下
- ★試合方式 トリプル
- ★対戦方式 参加チーム数による
- ★組合せ 主催者により行なう
- ★申込み 11月22日(日)までに教育委員会へ(☎95-5911)

町民テニス大会結果

9月30日(日)、おぐに運動公園テニスコートで開催された町民テニス大会の結果は、次のとおりです。

- 優勝 田中 功(相野原)
- 準優勝 加瀬 次郎(押切)
- 3位 田中 敏浩(原)

集落対抗親善野球大会結果

10月7日(日)、おぐに運動公園野球場を会場に集落対抗親善野球大会が行なわれました。参加チームは9集落で、成績は次のとおりです。

- 優勝 上岩田 3位 太郎丸
- 準優勝 千谷沢 " 原小屋



優勝した上岩田チーム

刈羽郡町村親善球技大会結果

10月21日(日)、刈羽郡町村親善球技大会(刈羽郡体育協会主催)が、刈羽村を会場に行なわれました。成績は次のとおりです。

- ★軟式野球
 - 優勝 平成倶楽部(西山町)
 - 準優勝 ダイヤモンズ(小国町)
 - 3位 刈羽球友会(刈羽村)
- ★バレーボール(女子)
 - 優勝 おぐに(小国町)
 - 準優勝 刈羽(刈羽村)
 - 3位 FELIX(西山町)
- ★ゲートボール
 - 優勝 大崎(西山町)
 - 準優勝 正明寺(刈羽村)
 - 3位 石地(西山町)/滝谷(刈羽村)
 - ベスト8 新内(小国町)
- ★ソフトバレーボール(男女混合)
 - 優勝 MARINETS I(小国町)
 - 準優勝 刈羽B(刈羽村)
 - 3位 MARINETS II(小国町)
 - " 刈羽A(刈羽村)

ジュニアスポーツ教室 (4~3月)

町では昨年度から小・中学生を対象に7つのジュニアスポーツ教室(野球、剣道、バレーボール、卓球、バドミントン、ソフトバレーボール、サッカー)を開催しています。第2・第4



土曜日に行なっていたウィークエンド教室を1歩進めた形で、技術の習得だけでなく、スポーツをとおして様々な社会のルールやマナー、仲間やチームワークの大切さを学ぶ絶好の機会となっています。指導は町内のスポーツ団体が行ない、保護者の方からも積極的に運営にあたっていただいています。今年は小学生136人、中学生21人の計157人がそれぞれの教室で汗を流しました。

◀バレーボールはバレーボール協会が指導にあっています



◀毎週月曜日のサッカー教室には小学2年生から5年生まで19人が参加

子ども放送局

子ども放送局は、第2・第4土曜日に衛星を使って放送している子ども向けの番組です。小国町では就業改善センターのロビーで見ることができます。時間は毎回午前10時30分~午後4時までで、毎回テーマを決めてスポーツ、宇宙、アニメなどの番組を放送しています。

11月の主な内容

- 11月10日(テーマ「芸術・芸能」)
10:30津軽三味線を奏でよう(日本の伝統音楽)/12:00輝く子どもたち(小さな作家がつむぐ童話の世界)/13:00わくわく恐竜ランド/13:30空き缶の中で絵が動く(くるくるアニメーションを作ろう)
- 11月24日(テーマ「あこがれの職業」)
10:30おーはー声優やまちゃんのようにになりたい/12:00輝く子どもたち(垂直の壁に挑むチャンピオンは中学生)/13:00のぞいてみよう知らない世界(熱を探れ)/13:30ジュニアミュージックステージ音楽工場DA!DA!DA!

IT講習会受講者募集

5月から始めたIT講習会も次の2回の講習会で終了になります。

- ★対象者 初めてパソコンに触る方(20歳以上)
- ★内容 パソコンの基本操作、文字入力、電子メール、インターネット
- ★会場 就業改善センター大会議室
- ★定員 各コース20人(先着順)
- ★参加費 無料(ただしテキストを希望される方はテキスト代800円が必要)
- ★その他 以前に受講した人も再受講できます。
- ★申込先 小国町教育委員会生涯学習係 ☎95-5911

月 日	時 間
12月2日、9日 日曜日連続(2回)	午前9時~午後3時 (12時~1時休憩)
1月11日~2月8日 毎週金曜日(5回)	午後7時30分~9時30分

丸山浩路講演会

ステージパフォーマーとしてテレビでもおなじみの丸山浩路さんの講演会を開催いたします。

- テーマは「夢は見るもの 希望は叶えるもの」
~ナンバー1よりオンリー1~
ユーモアたっぷりのトークをお楽しみください。
- ★日 時 11月10日(土) 午後3時~4時30分
- ★場 所 小国中学校体育館
(駐車場は青少年の家裏、野球場の駐車場をご利用ください。)
- ★入 場 無 料
- ★主 催 小国町教育委員会・小国中学校

たくましい心と体を育もう

~11月は全国青少年健全育成強調月間~

子ども達が心身ともに健やかに成長することはみんなの願いであり、あいさつ運動や子ども会活動、ボランティア活動など地域、学校、各団体でさまざまな取り組みがなされています。

町でも地域の方と一緒に体験活動やスポーツ教室、青年海外視察事業など青少年健全育成事業を実施していますが、今回はその中から3つ事業を紹介します。

また、青少年健全育成強調月間にあたり、小国中学校PTAと共催で「夢は見るもの、希望は叶えるもの」と題して丸山浩路講演会を開催しますのでぜひご参加ください。

小国は~とふるクラブ(6~10月)

小国は~とふるクラブは「土曜日を思いっきり楽しもう」をテーマに、子どもらしさや自主性を尊重しながら第2・第4土曜日に行なっている体験教室です。

今年は4つの教室に小学生、保護者合わせて89人が参加し、浜海川で泳いだり、大きなシャボン玉をつくったり、季節のお菓子をつくったりしながら土曜日を楽しみました。

身近にある川や山、文化、さらに地域のひととのふれあいを繰り返しながら子ども達がいろいろなことを学んだものと感じています。



▲ネイチャー教室(自分達でつくった竹のイカダで川下り)



▲おかしづくり教室



▲あそびの教室(ジャンボシャボン玉づくり)

小国町教育委員会委員に

岩野 宏さん

小国町教育委員会渡邊鐵男委員の任期満了による退任に伴い、新しく岩野宏さん(金沢、65歳)が、議会の同意を得て選任されました。任期は、平成13年10月16日から4年間です。



公民館だより

第24回 全国公民館研究集会

長野市で開催される

今年、「公民館設置条例」が制定されて50年目を迎える記念すべき年に、約3000人の参加者を得て盛大に開催されました。その概要をお知らせします。

◆大会主題

「21世紀、くらし豊かな地域社会をめざして」
「生涯学習時代に公民館の果たす役割は」

◆分科会

- 13分科会で熱心な討議がなされました。主な内容は、
 ・公民館をめぐる諸問題 ・青少年の学習 ・子育て学習
 ・男女共生と成人学習 ・高齢者学習 ・人権学習 ・国際理解・交流
 ・地域づくり学習 ・自然・環境学習 ・生涯学習と公民館

◆記念講演 「変化の時代、あなたはどうか生きる」

アサヒビール名誉顧問 中條高徳



情報の変化は日進月歩を超えている、的確にとらえる能力を身に付ける。真の愛国心は自分たちの創った国を純粋に愛すること。二〇〇一年に公民館は50周年を迎えた節目、国民の生き方を教えるのが公民館の役割ではないか。

全国研究会に参加して特に感じたことは、①公民館は50周年の歴史の重みの上に活動している。②約3000人の参加者のそれぞれの熱意が伝わってきた。③公民館は、社会教育の重要な場として地域づくり、人づくりに努力しなければならない。など勉強になりました。

会長杯争奪囲碁大会結果

10月8日(月)、会長杯争奪囲碁大会(小国町碁友会主催)が、就業改善センターで行なわれました。結果は次のとおりです。

★Aグループ(有段者クラス) 同点抽選による

- 1位 小林 忠行(下村)
- 2位 田中 貞一(相野原)
- 3位 片桐 吟逸(小栗山)

★Bグループ(無段者クラス)

- 1位 柏川 増次(苔野島)
- 2位 山岸 栄一(相野原)
- 3位 田中 巖(相野原)

巡回文庫ボランティア募集

気軽に本に接し、読書の楽しさを知ってもらおうと、町では事業所・老人クラブ等に貸出し用の本を設置する巡回文庫を行なっています。

今年度は、20事業所等に2ヶ月間20冊の本を配布しています。

ボランティアの方からご協力をいただいています。今少しボランティアを募集いたします。お手伝いいただける方、本に興味のある方はご連絡ください。

- ★内容 巡回用図書配布・回収作業、補助等
- ★時間 2ヶ月に1回、2時間程度
- ★問合せ 小国町教育委員会 (☎95-5911)



小国芸術村会館休館のお知らせ

10月31日をもって、芸術村会館を休館いたします。

平成14年度は4月下旬から開館します。

ナイター照明終了のお知らせ

11月30日をもって、各体育施設のナイター照明の利用を終了いたします。

平成14年度は5月から利用を開始します。

小国町新年俳句大会

小国町俳句作家連盟では、下記のとおり新年俳句大会を開催いたします。

- ★日時 平成14年1月5日(土) 午前9時(昼食持参)
- ★場所 就業改善センター
- ★兼題 新年雑詠 5句以内(未発表作品に限る)
- ★締切 11月15日(木)(厳守)
- ★その他 投句料500円を添えて事務局まで(就業改善センター内 ☎95-3575)



会員以外の方もふるってご応募ください。

小千谷西高校が変わります

—総合学科説明会のご案内—

平成14年度より普通科と家政科が総合学科に改組される予定です。

総合学科についての話を聞いてみませんか。多数の皆さんのご来場をお待ちしています。

- ★日時 11月17日(土) 午後3時30分～5時(受付午後3時～)
- ★場所 新潟県立小千谷西高等学校講堂
- ★対象者 中学生の保護者
- ★内容 総合学科についての概要説明
- ★問合せ 新潟県立小千谷西高等学校 ☎82-0246 FAX82-0700 (担当 南雲・中村)

総合学科5つの特徴

- ① 進路を考えた自分自身の時間割づくり
- ② 一人ひとりをのばす少人数授業
- ③ 幅広い選択科目群
- ④ 系列は科目選択モデルプラン
- ⑤ 個性あふれる仲間達



〈図書室から〉

- ・NHK 今井 彰 プロジェクトX
- ・自作の詩・エッセイ・対談から リーダーたちの言葉 坂本 九
- ・河合 純一 生徒たちの金メダル
- ・ローリング作 松岡佑子訳 ハリーポッターとアズカバンの囚人
- ・柳 美里 生
- ・火坂 雅志 蒼き海狼
- ・古川 薫 中学校の部課題図書 坂本竜馬
- ・佐藤律子編 種まく子供たち
- ・落合 信彦 ザ ラストウォー
- ・久和ひとみ 絶筆(子宮ガン闘病)
- ・杉 みき子 長い長いかくれんぼ(童話集)
- ・大江健三郎 自分の木の下で
- ・灰谷健次郎 天の瞳(少年編I・II)
- ・山本 有三 心に太陽を持って
- ・藤田 宜永 直木賞受賞作 愛の領分

