



12月11日	木	町立診療所 午後2診 外科	21	木	機能回復訓練(検診棟) 予防接種(風しん)就改センター
12月12日	金	健康相談(楡沢公民館)	22	金	予防接種(風しん)就改センター
12月13日	土	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	23	土	町立診療所 午後2診 外科
12月14日	日	健康相談(二本柳公民館) 町立診療所 午後休診	24	日	4～7ヶ月乳児健診(検診棟) 町立診療所 午前2診 内科 町立診療所 午後2診 整形外科
12月16日	火	町立診療所 午前2診 小児科	26	火	役場開庁(～1/3まで)
12月17日	水	町立診療所 診療日	27	水	1/5 新春年賀の会
12月18日	木	町立診療所 午後2診 外科	28	木	町立診療所 午前2診 小児科
12月19日	金	健康相談(上谷内公民館) 町立診療所 振替休診	29	金	7日 消防出初式
12月20日	土	栄養教室(就改センター) 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)	30	土	8月 町立診療所 午後2診 外科

**健康相談**  
 ◎12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 12/12 飯田弘二  
 19 杉原敏夫  
 26 中澤誠三郎  
 H8/1/9 池島千恵子

**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㈱

の都市での催物なので当たり前といえども、1日居ると人に酔うという表現がピッタリのほど疲れました。

次に会場で目につくのがリサイクルの徹底。不用品、使用品、古本市などのテントがたくさんあり、再利用意識の高さがうかがえまし

た。さらにお汁をいれたりするプラスチック容器も洗って(もちろん利用者が)、再利用するために集めるなど徹底ぶりがみえました。「使い捨て」がいわれる時代ですが、品物は大切に、いつまでも使いたいものです。

**編集室**

◎11月12日に開かれた「武蔵野青空市」に参加してきました。初めて行きましたが、まず圧倒されるのが人の多さ。13万人余りの人口

発行  
 12/1  
 12/1

平成七年十二月一日発行(毎月一日発行)

発行 小国町役場(三九九九一五二)新潟県刈羽郡小国町法坂七九三  
 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**

1995年

№.323

12/1号

12月9日は「障害者の日」………2P	くらしと税………7P
年末の交通事故防止運動………3P	「おぐに秋まつり」大盛況……8～9P
花いっぱいコンクール結果………4P	保健について………10～11P
道路除雪にご協力を………5P	国保・年金………12P
「柏崎地域広域事務組合」財政のあらまし・6P	暮らしのワンポイント………13P



**ぼくもわたしも大スター**

(おゆうぎ会 若草保育園)

**町の人口** 平成7年11月1日現在(前月比)

計 8,081人(-4人) 男 3,958人(-7人) 女 4,123人(+3人) 世帯数 2,235(-2)  
 平成7年10月の動き 出生 12人 死亡 8人 転入 24人 転出 32人



# 障害を自分のものとして考え 「障害者の完全参加と平等な生活」を目指して

——12月9日は「障害者の日」  
12月3日～9日は「障害者週間」です——

年齢とともに心身の機能が低下すれば、誰でもなんらかの介護が必要となります。

また、若くても、交通事故など災害や病気によって不便な生活になってしまうこともあります。

このように、わたしたちは「障害」と隣合わせで生活しているといっても過言ではありません。



わたしたち一人、一人が障害を自分のこととしてとらえ、特別なこととして考えないこと。これが「障害者週間」のテーマ「障害者の完全参加と平等な生活」を実現する第一歩ではないでしょうか。12月9日は「障害者の日」、12月3日から9日は「障害者週間」です。この時期にもう一度障害のことについて考えてみましょう。

## 障害をもつ人へのエチケット

- 障害をもつ人に対するお手伝いは人間として当然の行い。特に意識することなく、ごく自然な気持ちでお手伝いしたいものです。障害のあるなしにかかわらず、人間はみなお互いに助けられて生きているのです。
- 人間ひとりひとりが千差万別であるように、障害をもつひとりひとりの方も全てちがいます。「障害者」とひとまとめに考えるのは混乱のもとです。ひとりひとりが別々の人格であることを認識することが、障害をもつ人に対するエチケットの基本です。
- 障害をもつ人のお手伝いをするときは、あたりまえのことですが、まず、声をかけることが大切です。黙っていきなり身体に触れたり、車いすを押したりするのは、失礼でもあり、相手を驚かせたりすることになります。
- 障害をもつ人が困っているのを見かけたら、その人が何をしてほしいのかを聞くことが大切です。ひとりよがりには手を出さず、親切ではなく、お節介りになります。
- 障害をもつ人自身も介助のされ方を工夫しています。
- 障害をもつ人を特別視したり、無能力扱いをしないことが障害をもつ人に対して最も理解ある態度です。同情にもとづく言動は控え目に。必要なときには快くお手伝いしてください。

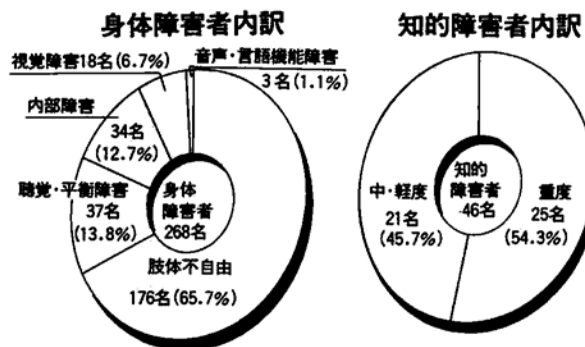
## 「障害者の日」とは

「障害者の日」は1975年（昭和50年）の12月9日に国連で「障害者の権利宣言」が採択されたことにちなみ、昭和56年の国際障害者年に設けられました。その趣旨は、障害についての正しい理解と障害者の積極的な社会参加などによって、障害者福祉の増進を図ろうとするものです。

## 小国町の心身障害者の方の現状

町内で心身に障害のある方は全部で314人で、人口の3.86%となります。障害者の方の内訳は、体に障害のある方が268人（85%）、知的障害の方が46人（15%）となっています。ちなみに県全体の障害者数は85,547人となっており、年々増加傾向にあります。

※数字は平成7年4月1日現在、ただし県全体のなかの知的障害者数は平成6年4月1日現在です。



# 年末の交通事故防止運動

～12月11日(月)から12月31日(日)まで～  
スローガン 飲んで乗る あなたの家族は 泣いている

お母さんは交通安全チームリーダー

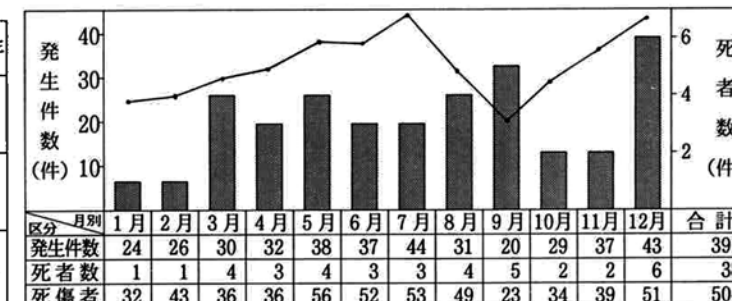


昨年県内では、391件の飲酒運転事故が発生し38人が死亡しました。このうち酒酔い運転によるものが、55件発生し22人が死亡しています。酒酔い運転が全事故に占める割合は0.4%に過ぎませんが死者は全体の8%を占めており、死亡事故につながる危険性は20倍にもなります。死亡事故等の重大事故につながる飲酒運転をまず家庭から追放しましょう。

飲酒事故の年別推移

年	元年	2年	3年	4年	5年	6年
発生件数	419	417	424	421	475	391
死者数	37	40	40	27	56	38
傷者数	514	543	550	556	588	504

飲酒運転月別発生状況（平成6年度）



## 自損の保険金は一切支払われない？

飲酒運転で人を殺傷したドライバーは当然、被害者に対する損害賠償責任がついて回ります。「保険に入ってるから」といっても、相手に対する保険金や、同乗者に対する保険金は支払われるものの、自分が死傷した場合や自分の車の損害などについては保険金は一切支払われません。

## 死亡事故になる確率は極めて高い！？

交通事故全体でおよそ62件の事故のうち1件くらいの割合で死亡事故になっていますが、飲酒運転の場合は、7件に1件の割合で死亡事故になっており、9倍も死亡事故になる率が高くなっています。

## 即、免許は取り消し！？

飲酒運転で検挙された場合、「酒酔い運転」であれば、2年以下の懲役または10万円以下の罰金が科せられるほか、違反点15点で、即、免許は取り消しとなります。また、「酒気帯び運転」であれば、3ヵ月以下の懲役または5万円以下の罰金が科せられるほか、違反点6点で、即、免許停止処分を受けます。

## 飲酒運転の罰則

- 「酒酔い運転」
  - ・ 2年以下の懲役、又は10万円以下の罰金
  - ・ 違反点15点（即、免許取消）
- 「酒気帯び運転」
  - ・ 3か月以下の懲役、又は5万円以下の罰金
  - ・ 違反点6点（即、免許停止）

## 以外に多い飲酒運転の検挙者！？

過去5年間に飲酒運転で検挙されたドライバーは171万2千人。ドライバー人口あたりにすると、この5年間に実に38人に1人が飲酒運転で検挙されています。

## 社会的制裁に苦悩する加害者！？

飲酒運転の事故による悲劇は、被害者側だけでなく、加害者やその家族にも及んでいます。実態調査によると、精神的苦痛や会社からの解雇、転居、家計の破綻、離婚による家庭崩壊など、事故を起こしたあとの社会的制裁に苦悩する加害者は48%と半数近くに達しています。

## ポイント

- ＝家庭では＝
- ◎車を運転してきた人には酒類を出さない。また、酒類の出る会合には車で「行かない」「行かせない」ことを徹底しましょう。
- ＝ドライバーは＝
- ◎飲酒運転の危険性、責任の重大性を認識し、「飲酒運転は絶対にしない」という強い信念を持ちましょう。
- ◎「飲酒したときは、絶対に車を運転しない」「飲酒する場所には運転していかない」ことを肝に銘じましょう。

平成7年度

# 花いっぱいコンクール結果

「桐沢景観創り推進委員会」2年連続特別賞を受賞

—花いっぱい大賞は下村老人クラブに—

「花いっぱいコンクール」に本年度は34団体のみなさんから参加をいただきました。

各団体共、町民のみならず町外の方々の目を1年間存分に楽しませてくれました。

植栽・管理等各団体のご努力に感謝いたします。現在、各集落、個人の間でも花による美しい景観づくりの運動が芽生えてきております。

来年も小国の里を花いっぱいにし、美しい景観づくりにみなさんのご協力をお願いします。

審査の結果はつぎのとおりです。



▲特別賞 桐沢景観創り推進委員会

## 花いっぱいコンクール審査結果一覧表

審査結果	団体名
花いっぱい特別賞	桐沢景観創り推進委員会
花いっぱい大賞	下村老人クラブ
景観づくり優秀賞	桐沢老人クラブ
花いっぱい優秀賞	柏崎高校小国分校家庭クラブ
〃	三桶実年会
景観づくり優良賞	小国沢老人クラブ
〃	上小国小学校
花いっぱい優良賞	(有) 山 秀
〃	「J A 小国」上小国支所
〃	法末自然の家「やまびこ」
景観づくり努力賞	あぜ道グループ
〃	特別養護老人ホーム「おごしの里」
〃	新町9・10組グループ

審査結果	団体名
景観づくり努力賞	猿橋集落
〃	上村集落
〃	上村老人クラブ
〃	武石集落
花いっぱい努力賞	大貝婦人部
〃	檜沢集落
〃	小国中学校
〃	救護施設「おぐに荘」
〃	新内老人クラブ
〃	中央保育園
〃	洪海小学校
〃	消防署小国分遣所
〃	「J A 小国」本所
〃	サンコーポ・サンフラワーの会
〃	押切老人クラブ
〃	七日町集落
〃	下小国小学校
〃	小国町越路町水道企業団
〃	(有) 洪海建設
〃	八王子老人クラブ
〃	小国町社会福祉協議会事務局



▲審査風景



## 道路除雪と冬期間交通の確保にご協力を!

今年もいよいよ降雪の時期を迎えました。日常生活を守るために国・県道55.7km、町道66.3kmが除雪路線として指定されました。(消雪パイプ路線は、58.0kmとなります)

除雪作業がすみやかに行われるよう、みなさんのご協力をお願い致します。

次のことを守ってください。

☆屋根の雪は、除雪後の道路にはださないで下さい。止むをえない場合はすみやかに片付けて下さい。

☆雪けしのため路上に雪出しをするとスリップ事故のもとになりますのでやめましょう。

☆路上駐車をするとスムーズな除雪作業ができなくなるのでやめましょう。

☆道路沿いの大事なものは赤布で目じるしをつけて下さい。

☆道路沿いの屋根には、危険ですので「なぜよけ」をしましょう。

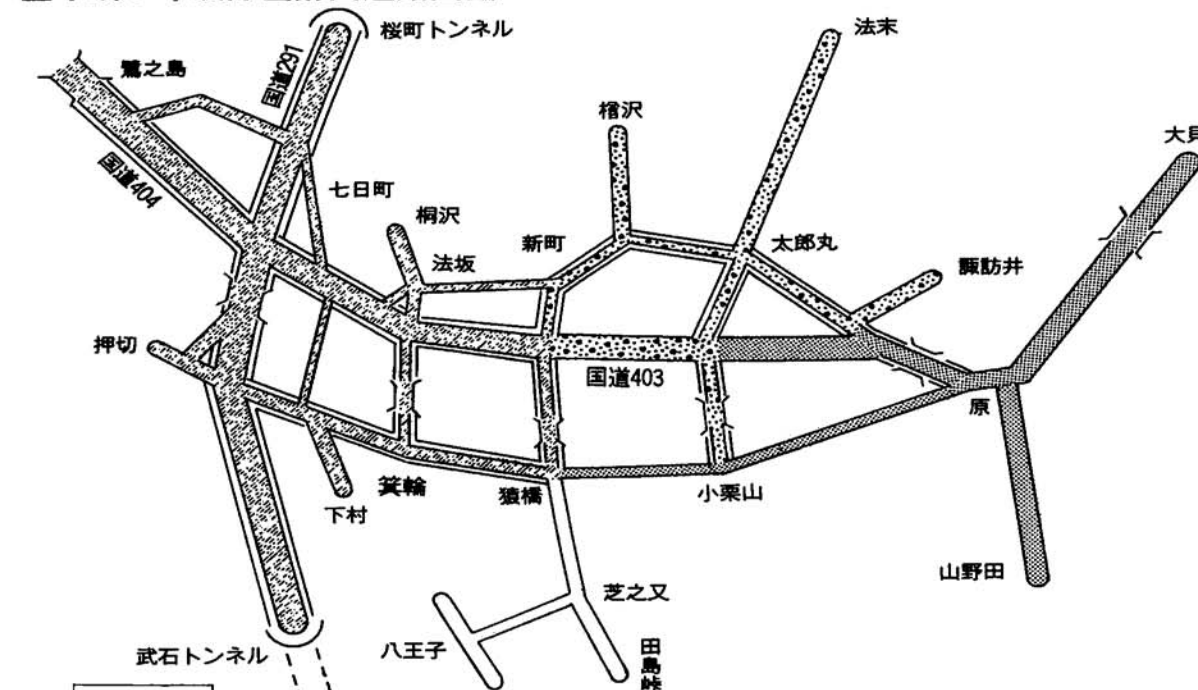
**連絡先**  
 小国町除雪センター (役場内) 95-3111  
 柏崎土木事務所 0257-23-3051

小国町除雪企業体  
 95-2210  
 (株)双葉工業 95-2210  
 平野建設(株) 95-3468  
 (株)阿部建設 95-2320

(株)石塚組 0257-27-2240



### 平成7年度除雪計画道路図



除雪担当

- (株)双葉工業 ..... [Pattern]
- (株)阿部建設 ..... [Pattern]
- 平野建設(株) ..... [Pattern]
- (株)石塚組 ..... [Pattern]



柏崎地域広域事務組合は、隣接6市町村(柏崎市・高柳町・小国町・刈羽村・西山町・出雲崎町)で組織され、消防やし尿・ごみ処理など広域的な仕事を行なっています。この組合の財政のあらましも、毎年6月と12月にお知らせしています。今回は、平成6年度決算の概要と平成7年度の9月30日現在の予算と収入・支出の状況などをお知らせします。

## 柏崎地域広域事務組合 財政のあらまし

### 平成6年度 決算

歳入の総額は42億4,605万円で、平成5年度より2億5,337万円の増になりました。歳出は41億3,598万円で、同じく2億3,832万円の増となっています。

会計名	歳入決算額	歳出決算額
一般会計	5,918万円	5,003万円
社会福祉施設・し尿処理事業特別会計	23億9,920万円	23億3,460万円
消防事務特別会計	11億7,951万円	11億6,900万円
斎場・ごみ処理事業特別会計	6億816万円	5億8,235万円
合計	42億4,605万円	41億3,598万円

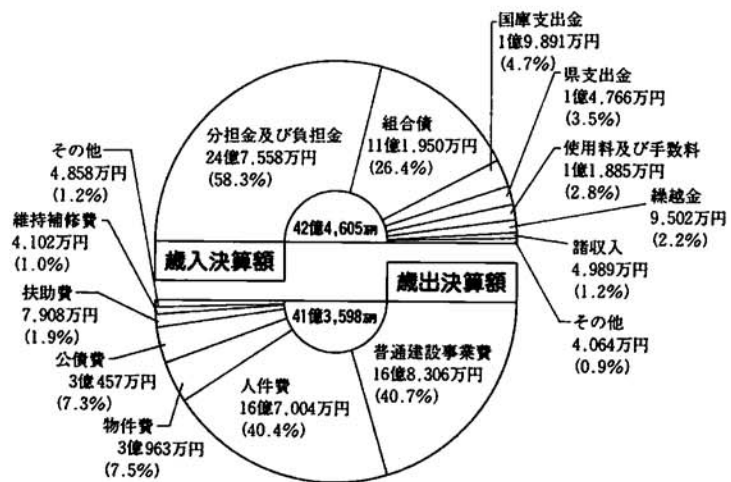
### ★組合債

平成6年度末の借入残高の総額は46億2,530万円、平成6年度借入額は11億1,950万円です。

- 平成6年度末施設別借入現在高
 

消防	2億2,161万円
し尿処理場	17億2,676万円
ごみ処理場	25億4,062万円
御山荘	3,520万円
さざなみ学園	1億111万円
- 平成6年度事業別借入額
 

消防施設整備事業	3,740万円
清掃運搬施設等整備事業	950万円
し尿処理施設建設事業	10億5,400万円
老人福祉施設整備事業	1,860万円



さざなみ学園に  
自転車ロード完成

### 平成7年度 予算

会計名	予算現額	収入済額	支出済額
一般会計	6,335万円	3,936万円	2,470万円
社会福祉施設・し尿処理事業特別会計	10億5,440万円	5億2,960万円	3億7,746万円
消防事務特別会計	12億7,504万円	6億1,017万円	5億5,401万円
斎場・ごみ処理事業特別会計	7億1,490万円	3億7,526万円	3億3,310万円
合計	31億769万円	15億5,439万円	12億8,927万円

### ★負担金

- 柏崎市 17億5,272万円
- 高柳町 8,986万円
- 小国町 1億5,004万円
- 刈羽村 1億4,372万円
- 西山町 1億8,566万円
- 出雲崎町 8,322万円

### ★組合債

4月以降の元金返済額が1億552万円、9月末の借入現在高が45億1,978万円となっています。今年度の借入予定額は1億5,100万円です。

- 平成7年度の事業別借入予定額
 

消防施設整備事業	5,770万円
清掃運搬施設等整備事業	570万円
し尿処理施設建設事業	8,760万円

### ★一時借入金

9月末の一時借入金はありません。

### ★財産

- 基金(施設整備基金) 5,779万円
- 建物 1万4,045㎡
- 土地 10万2,888㎡

## くらしと税

### サラリーマンの確定申告

大部分のサラリーマンは、年末調整によってその年の所得税の納税を完了しますが、次のような場合などには、確定申告をしなければなりません。  
①平成7年分の給与収入の合計が2,000万円を超える場合  
②給与と所得や退職所得以外の所得金額の合計金額が20万円を超える場合  
③給与の支払を2か所以上から受けている場合で、年末調整をされなかった給与の収入金額と、給与所得や退職所得以外の所得金額の合計額が20万円を超える場合。

なお、確定申告をする必要のないサラリーマンでも、マイホームをローンなどで取得したり、多額の医療費を支払った場合などには、確定申告をすると源泉徴収された所得税が還付される場合があります。

申告書を書くときは「所得税の確定申告の手引き」や「申告書の書き方」を参考にしてください。「申告書の書き方」に示されている番号順に記入していきますと、所得や税額の計算が簡単にできるようになっています。

詳しくは、最寄りの税務署・税務相談室へお尋ねください。



### 年末調整後に異動があった場合は再調整を

年末調整後に扶養親族の異動があったり、生命保険料等の控除もれがあった場合などには、翌年1月中旬に再調整ができますので、勤務先に申し出てください。

詳しくは、最寄りの税務署・税務相談室へお尋ねください。

### 税金電話相談(タックスアンサー)

税金のことで疑問やお分かりにくいことはありませんか。

税金電話相談は、税金に関する相談に、コンピューターが自動的に電話でお答えするもので、ご利用方法は簡単です。

最寄りの税金電話相談に電話をかけ、コード表の中からお聞きになりたい項目のコード番号をダイヤルしていただきますと、その項目についての解説が流れてきます。

現在は、各税目にわたり身近なテーマを中心に広範な項目が用意されています。

なお、ご利用に必要なコード表は最寄りの税務署や市町村役場などの窓口で入手することができます。また、税金電話相談の回答文やコード表を、ファックスで入手することもできます。

### 【税金電話相談の電話番号】

新潟025(223)2299

### 【ファックスの電話番号】

大宮048(647)4444  
東京03(3213)2222



(参考)よく利用されるコード番号には次のようなものがあります。

コード番号	コード名
1800	パート収入はいくらまで税金がかからないか
1120	医療費を支払ったとき(医療費控除)
1239	住宅取得等特別控除を受けるための手続
2210	やさしい必要経費の知識
4502	父母などから住宅取得資金の贈与を受けたときの特例

### 村山聡子さん 田中鮎美さん「税に関する標語」入選

税務署では毎年、中学生の「税に関する標語」を募集していますが入選者が決定し、このほど表彰が行われました。

今年、柏崎税務署管内(柏崎市、刈羽郡4町村)での応募数は2,370件にも上りました。その中から次のお二人が入選しました。

#### 小国町長賞

3年2組 村山聡子さん  
「納税の義務をはたして よい暮らし」

#### 柏崎税務署長賞

3年1組 田中鮎美さん  
「税金で豊かな暮らし 国づくり」







# おぐに秋まつり

第20回を迎えた「おぐに秋まつり」が11月3日行われました。前日は風が強く心配されましたが、当日はくもりのまざるの天候で、どの会場もたくさんの人でにぎわいました。特に屋台村コーナーには子どもからお年寄りまでつめかけ長い列ができるなど大変な混雑ぶりでした。また民族資料館では山野草、盆栽の展示、即売も行われました。

「おぐに秋まつり」は、約4,000人の皆さんが芸術の秋、食欲の秋を思い思いに楽しんだ1日でした。



## たばこピラミッドクイズ 正解は590個でした。

ピッタリの方は次の21名の方々です。(応募総数175名)

- ・森光 小島勝正
- ・太郎丸 峯村澄夫
- ・檜沢 高橋清太郎
- ・〃 高橋清子
- ・相野原 今井貴文
- ・二本柳 田中裕也
- ・箕輪 中村理恵
- ・武石 片岡光夫
- ・〃 片岡美千代
- ・七日町 小林直貴
- ・七日町 田中ゆずる
- ・〃 中村りか
- ・〃 中村あおい
- ・〃 山本正信
- ・〃 山本博美
- ・〃 山本春子
- ・上栗 角山イツエ
- ・〃 角山桃恵
- ・原小屋 藤田純子
- ・〃 藤田実可子
- ・〃 藤田光

※正解の方々には図書券をお送り致します。



# ～みんなで作るふるさとおぐに～

## おぐに秋まつり各部門受賞者 (敬称略)



受賞者の方々(当日表彰された方々だけです)

- 町長賞
  - 菊花…山崎益平 (法坂)
  - 俳句…鳥居笑山 (法坂)
  - 書道…大久保ヨネ (上岩田)
  - ふるさと展…渡辺鉄太郎 (上岩田)
- 社会福祉協議会長賞
  - 菊花…村山誠一 (小国沢)
  - 書道…大橋直平 (法末)
- 商工会長賞
  - ふるさと展…大橋ミネ (法末)
- 文化協会賞(一句高点賞)
  - 俳句…鳥居笑山 (法坂)
  - 一句高点  
「安産を祈る牛舎の月明かり」
- 教育長賞
  - 俳句…稲波一芽 (武石)
- 農協組合長賞
  - 優良生産組合…小栗山生産組合
  - 〃 …森光担い手生産組合
- 各入選(町長賞)
  - 書道 4位…中橋孝敏 (上岩田)
  - 5位…高橋君江 (武石)
  - 6位…今井甚太郎(小栗山)
  - 7位…中橋モト (上岩田)
- 8位…岩野チユ (猿橋)
- 9位…保坂スミ (太郎丸)
- 10位…大橋ヨキ (太郎丸)
- 菊花 4位…山崎益平 (法坂)
- 5位…目崎利栄 (新町)
- 6位…竹部淳平 (二本柳)
- 7位…細金佐太一(小国沢)
- 8位…細金佐太一(小国沢)
- 9位…山崎トミ (法坂)
- 10位…藤田弥三治(原小屋)

- 特別賞
  - 菊花…山崎益平 (法坂)





# 検診をうけよう ⑨

## 健康相談

日ごろ、運動不足や疲労、ストレスなどからくる健康への“不安”を感じながら、いざその対策となると、ついおげさに構えてしまって結局何もしないままになっている、というのが多くの方の実感ではないでしょうか。しかし、ここでちょっと考えてみましょう。1日24時間の生活のなかには、健康づくりのための小さなチャンスがたくさんあります。そんなヒントをこの相談会でみつけてください。



### 成人病

生活習慣を変えれば  
予防できる

日本人の8割の人が健康に何らかの不安を感じています。でも3分の1の人は何もしていないのが実情です。求められているのは健康の自己管理。特に総死亡率の6割を占める成人病は生活習慣病とも呼ばれ、ライフスタイルを改善すれば克服できるようです。



### ストレス

がんばりすぎは危険  
ときには肩の力を抜こう

ストレスはあって当然。生きがいや目標もストレスの一種となるからです。適度のストレスは生活の刺激剤として有効では……。またストレスが生まれても、ストレス度を知って、うまくコントロールしていけば大丈夫。でも自分が気づかないうちにストレスがたまっている場合も……。一生懸命ががんばることは、とても大切。でもちょっと待って、無理をしていませんか？過度のがんばりは危険です。

まずは自分のストレス度を知ること。そしてストレスがたまっていたら、気分転換をしたり、休養をとることがなにより大切です。

### 食生活

バランスよく食べよう

おいしいものに目がないあなた。体にもおいしい食生活を考えたいものです。健康生活の基本は食事から。ポイントは6つの食品群(右図)をバランス良く食べること。1日30食品をとれば合格。もちろんカルシウム、野菜は十分に、塩分、脂肪は控えめに……。

### 健康相談日程表

月 日	時間	会場
H 7 / 12月 5日(火)	AM 9:30~	小栗山公民館
12月 12日(火)	AM 9:30~	檜沢公民館
12月 14日(木)	PM 1:30~	二本柳公民館
12月 19日(火)	AM 9:30~	上谷内公民館
H 8 / 1月 29日(月)	PM 1:30~	原公民館
2月 2日(金)	AM 9:30~	上村公民館
2月 8日(木)	AM 9:30~	上栗公民館
2月 15日(木)	AM 9:30~	原小屋公民館
2月 22日(木)	PM 1:30~	芝ノ又公民館

### 30食品を 上手にとるコツ

1. 6つの食品群(下表)をもれなく組み合わせる

食品群	供給源	例
第1群	たんぱく質の供給源	魚、肉、卵、大豆製品など
第2群	カルシウムの供給源	牛乳、乳製品、骨ごと食べられる魚、海藻
第3群	カロチンの供給源(ビタミンA)	緑黄色野菜
第4群	ビタミンCやミネラルの供給源	その他の野菜、果物
第5群	糖質性エネルギーの供給源	米、パン、めん、イモ
第6群	脂肪性エネルギーの供給源	油脂類

2. 主食・主菜・副菜をそろえて  
簡単にいえば「ごはんやパンと、肉や魚などの料理を盛った大皿のおかずと、さらに小皿に盛った野菜サラダや煮物などを毎食そろえればよい」ということです。



3. なるべく同じ材料は使わず、手づくりで  
4. 食品数をふやす場合は、朝食を重視する

# バランスのとれた食卓 健康家族

## 『らくらく介護教室』より、みなさんへ…

家庭介護を地域ぐるみで支えることのできる仲間づくりを目指して6月から開講していた『らくらく介護教室』が、12月1日をもって終了いたしました。参加された皆さんが教室の中で話し合われた小国町の現状について一部ここに紹介させていただきます。30年後には、倍増しピークをむかえるであろうといわれる、高齢者の介護人口、一度、ご家庭でも話し合われてはいかがでしょうか。ご意見をお待ちしております。



### 小国町中地区の声 (H7・らくらく介護教室にて)

**よいところ**

- ・おごしの里がある。
- ・デイサービスがある。
- ・近所づきあいがある。
- ・いざという時、助けてくれる。
- ・老人クラブ、婦人会など交流の場がある。
- ・福祉のPRがゆきとどいている。
- ・年金制度ができた。
- ・書棚をしてくれる業者ができた。

**心配なところ**

- ・夫は私の面倒をみてくれない。
- ・年寄り2人が同時に倒れたらどうなるか。
- ・年寄りや若手の人間関係がうまくいっていない。
- ・年寄りになると発言権がなくなる。
- ・今は、金をとるのが大変で親の面倒はみれない。

**悪いところ**

- ・介護は嫁、女がするの当たり前。
- ・親戚、近所で口を出す。
- ・周囲を気にする。
- ・他人が家に入るのを拒否する。
- ・介護してくれる若者が少ない。
- ・施設が少ない。
- ・施設のイメージが“うば捨て山”
- ・冬の自然条件が悪い。
- ・年寄り同志で弱い仲間を排除しようとする。

**私ができること**

- ・施設に対する偏見を除く。
- ・男性も家事ができるようにしておく。
- ・子供にも家族の一員としての役割を持たせる。
- ・かかりつけの病院を決めておく。

**想いのこぼれ**

- ・一人になっても自分の家になりたい。
- ・他人の世話になりたくない。
- ・病人になってもまで長生きしたくない。

**行政がすること**

- ・若い人が住める活気のある町にする。
- ・気楽に介護相談ができるようにする。
- ・施設をもっとつくる。

### 12月の予防接種・乳幼児健診

日時 会場 対象者

<b>*風しん</b>	21, 22日 就業改善センター	<b>*乳児健康診査</b>
☑ 12月 7日(木) 8日(金)	☑ 7, 8日 中学2年生	☑ 12月 27日(水) 午後1時20分~
21日(木) A地区	21, 22日 平成4年4月2日~	☑ 町立診療所 検診棟
22日(金) B地区	平成5年4月1日	☑ 平成7年5~8月生まれ児
☑ 7, 8日 小国中学校	生まれの幼児	

### (シリーズ)かんたんな手のツボ④

#### 冷え性

手の甲側、手首中央やや小指側にある「陽池」、薬指のつめの小指側の生えぎわから2ミリほど下にある「関衝」。手のひら側、小指第2関節中央にある「命門」、中央の窪みにある「手心」。これらは、血液の循環を促すツボです。4つのツボをゆっくりとゆっくりにていねいにむのがコツ。

### 歯の用心一口メモ 噛むこととがん予防

今日、死亡原因のトップは「がん」です。がんの原因の7割は、食事と喫煙にあるとされていますが、がんの原因物質はきわめて多くの食品の中に含まれているため、全てを取り除くことは不可能です。体内に発がん物質をとり入れているのに、どうしてがんが発生しないのかというと、それは唾液の活躍のおかげです。実験によると、いろいろな発がん物質を30秒唾液に浸すだけで、がんを発生させる能力をほとんど消去することができます。ですから、よく噛んで食品を細かく砕き、唾液と十分に混ぜ合わせることで、がんの発生を防ぐことが容易となります。

新潟県歯科医師会

# くらしと国保

## 健康保険に適正に加入していますか？

健康保険は、相互扶助制度です。そのため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。

みなさんは適正に加入していますか？

- 国保では次のような場合を不適正と考えています
- ・生計維持関係からみて、社会保険加入者の扶養となれるようだが、被扶養者となっていない。
  - ・勤めているようだが、社会保険に加入していない。
  - ・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などを理由に扶養認定手続きをしない。
  - ・どの健康保険にも加入していない。

### 社会保険の扶養に入れる基本的な基準

- 年間収入が次のような場合
- 60歳未満…130万円未満のとき
- 60歳以上…180万円未満のとき

この基準は目安です。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。

☆特に60歳以上の親を健康保険の扶養としていない方は扶養として認定されないかどうか再度ご確認ください。

☆社会保険では同居していなくても扶養となれます。ひとり暮らしのお年寄りや老人世帯の方は別に住んでいる子供さんの扶養になれないかどうか子供さんと話し合ってみましょう。



## ゆめあり年金

### 保険料は忘れずに…納め忘れがあると大変です

第1号被保険者として国民年金に加入している皆さん、保険料の納め忘れはありませんか。

納め忘れたままにしておくと、将来、老齢基礎年金を受けられる年齢になっても、納付年数が足りずに全く受けられないという悲しい結果にもなりかねません。また、万一のときの障害基礎年金や遺族基礎年金も受けられなくなることがあります。

笑顔で年金を受けるために、保険料はきちんと納めましょう。

なお、「口座振替」を利用することもできます。預金口座から自動的に引き落とされますので、毎月確実に納められます。

納め忘れることのないように、ぜひ口座振替をご利用ください。

### 免除を受けた期間の保険料は「追納」しましょう

保険料の免除を受けた期間がある皆さん。そのままにしておくと、将来受ける年金がその期間分減額

されてしまいます。

そこで、生活にゆとりができたときに、免除を受けた期間分の保険料を納めませんか。そして、より満額に近い年金を受けましょう。

それが「追納」制度です。

#### ◎追納できる期間

過去10年以内の期間について納めることができます。

この場合、追納する月は自由に選択できず、古い月分から順に納めることになっています。

#### ◎追納する保険料の額

免除を受けた当時の保険料額を納めます。

ただし、昭和61年4月以降の月分については、2年を経過すると一定割合(表2参照)を加算した額を納めなければなりません。

(表2)

免除を受けた月の属する年度	条例で定めた乗率
前3年度	0.055
前4年度	0.113
前5年度	0.174
前6年度	0.239
前7年度	0.307
前8年度	0.379
前9年度	0.455
前10年度	0.535

### 国民年金の保険料は所得額から控除されます

国民年金の保険料は、全額が社会保険料控除の対象となります。年末調整や確定申告の際は、忘れずに国民年金の保険料を申告してください。

控除の対象となるのは、平成7年1月から12月までの1年間に納めた次の保険料です。

平成7年の保険料納付額		
月額	定額	1月～4月 11,100円 5月～12月 11,700円
	付加保険料	400円
年額	定額保険料	138,000円
	付加保険料	4,800円
	定額+付加	142,800円

#### ▶その他の保険料

未納保険料・追納保険料・前納保険料などがあります。

なお、納めた保険料額がわからないときは、住民課にお問い合わせください。

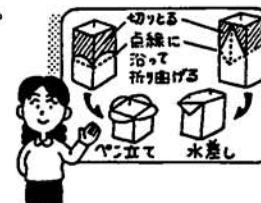


## 暮らしのポイント

### 牛乳パックで小物を作る 簡単にできるペン立てと水差し

牛乳パックで、ペン立てや水差しなどを作ってみませんか。

飲み終わった牛乳パックの中をよく洗って、口を下にして乾かします。カッターナイフとハサミを用意してください。左のように切り取り、折りまげればいいのです。簡単にできるので、作ってみてください。



牛乳パックは、防水加工がされています。このため、作ったペン

立てや水差しに絵を描くときには、絵の具がはじかれて色が塗れません。油性のフェルトペンが一番いいでしょう。水性塗料は色は塗れますが、水に濡れると落ちてしまいます。乾きの速いニスを上塗りすれば、水をはじいて色落ちしません。

紙を作ることもできます。箱を切り開いて鍋に入れ、柔らかくなるまで煮詰めて防水加工をはがします。その後、小さくちぎり、不要のミキサーに水を十分に加えて、10～15分かかはんします。

これを水切りかごに入れ、上から水を流します。水切りかごより目の細かいザルで受けたものが、

紙の原料となります。木枠に料理に使う裏ごし程度に目の細かい金網をはさみ、すき棒を作ります。これに紙の原料を入れ、水を張ったおけの中で軽く揺すり、一定の厚さになったら静かに持ち上げて水を切ります。

木枠を外し、平らな板かガラスの上に湿らせたガーゼを敷き、金網ごと紙の原料を移します。その上にきれいなぞうきんをのせます。押しつけながら水分をとると、金網からはがしやすくなります。日の当たる所で半日ほど自然乾燥させれば、手すきの紙の出来上がりです。はがきサイズにして、手作りの年賀状もいいですね。

## 健康づくりは食卓から

### ～かぜの予防に効きめのある栄養は？～

#### 小田巻むし

- ざいりょう (4人分)
- うどん 160g
- チンゲン菜 120g
- しめじ 40g
- 鶏肉 120g
- しょう油 小さじ1
- 酒 小さじ1
- エビ 4本
- 酒 小さじ1
- 卵(S) 4個
- だし汁 500cc
- 塩 小さじ4/5

#### 〈つくりかた〉

①うどんはゆでて水洗いし、ざる

にあげてしょう油少々をふっしておく。

②鶏肉はひと口大に切り、しょう油と酒で下味をつける。

③エビは、からと背わたをとり酒をふる。

④チンゲン菜はゆでて3cmの長さになり、しょう油少々をふる。しめじは小房に分ける。

⑤卵を割りほぐし、だし汁で溶きのばして塩で調味し、一度こす。

⑥蒸し椀に①と⑤を入れ、②③④を盛り、蒸気のあがった蒸し器で10～15分蒸す。

冬は過労、栄養不良で抵抗力がないとかぜをひきやすくなりま

す。かぜを防ぐにはバランスのとれた食事が大切ですが、特に油やたんぱく質をとり入れることは、かぜウイルスに負けない体力をつける第一歩です。

ウイルス性のかぜについては、ビタミンCが感染に対し抵抗力を高め、ウイルスを殺す働きもあるといわれます。ビタミンA、カロチンも皮膚や粘膜を強くし、ウイルス感染を防ぎます。熱のあるときはビタミンA、Cを多くとり消費を防ぎましょう。

また、かぜのひき始めには、からだを暖める効果の高い香辛料を上手にとるのも効果的です。

## 町内企業求人情報コーナー (12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
(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
(株)ナガイ小国工場 ☎95-3076	三桶	組立工	22	5	18~55	8:00~17:00	115,200~134,400

・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。



### 留学生が体験交流

早稲田大学に留学中の学生24人が10月28日から30日まで小国町を訪れました。参加した留学生は韓国、ドイツ、タイと多彩な顔ぶれでしたが、ほとんどの人が上手に日本語を話していました。一行はわらじ作り、神楽講習、和紙の紙すき体験などをするとともに、中学校の文化祭に参加し交流を深めました。

韓国から参加した女性の方は「空気がきれいでも落ち着くところ。いろいろな体験は珍しいものばかりで、おもしろかった。泊まった森林公園の近くの人と話をしましたが、仕事にプライドをもっている印象を受けました」と話していました。

体験中は質問も多く、「日本のことを学びたい」という意欲が強く感じられました。



### 文化祭での売上金を寄付

中学校では文化祭が10月29日に行われましたが、リサイクル市、古本市での売上金85,450円を福祉活動に役立てると、町の社会福祉協議会へ寄付しました。

この催物は、生徒会のふれあい委員会（19名）、図書委員会（16名）が行ったものです。

販売した品物は、生徒を通じて、またオフトーク通信を使い集った物で、リサイクル市ではタオル、石鹸などの日用品や中古CD、古本市では約1000冊の本が、ほとんど完売したとのこと。委員会の役員の生徒さんは「福祉に役立つ活動をしたとやりました。みんなで協力しあい実施でき、たくさん売れたのでよかった」と話していました。

社会福祉協議会では、在宅関係事業に使う予定とのこと。



### 稲穂で貸農地事業をアピール

法末営農組合（組合長 大橋隆幸さん）では、貸農地制度を広めようと11月12日に開かれた「武蔵野青空市」の会場で、20人（10組の夫婦）がチラシや稲穂を配って市民にアピールしました。

皆さんは集落のハッピーや着物に身をつつま、呼びかけていましたが、なかには足を止め熱心に聞き入っている人もいました。また、お昼には法末産のおにぎりを配り、会場の人から喜ばれました。会場では春に来た武蔵野市の大野田小学校の校長先生や契約している人と出会い、近況などを話していました。

なお前日は農産物の加工で、全国的に有名な群馬県中之条町の沢田農協を視察し今後の活動に生かすことにしています。



### はつらつ新世紀塾

#### 利賀村・平村で文化・特産品での村おこしを視察

「はつらつ新世紀塾」では11月11日～12日に山村での村おこしで有名な富山県利賀村と平村を視察しました。

逆境の地域条件を地域資源としてとらえ、情報の収集と交流の中で活性化の芽を育て、大きな地域産業として来た両村の取組みを見聞し、大きな感動を受けた研修となりました。この研修では塾長である伊藤新大教授と副塾長の相沢新潟日報論説委員長も参加され、バスの中では地域づくりの討論がはずみ新しい小国町の方向や人づくりについて話されました。

「はつらつ新世紀塾」は新しい農村のあり方を求めて平成4年に結成された塾です。月1回の講座を中心に学び、交流する中で21世紀をめざす豊かな町づくりを進める自主的な組織です。参加申し込みなど詳しいことは農林課までどうぞ。



▲利賀村 めいそうの館で説明に聞いている塾生

### 武蔵野青空市で特産品を販売

11月12日に開かれた、友好都市、東京都武蔵野市の「武蔵野青空市」に町からも特産品などを持参し参加しました。

「武蔵野青空市」は今年で15回を数える催物ですが、小国町からは今回で7回目の参加になります。当日はくもり空ながら、暖かく穏やかな日で、たくさんの人出でした。

7回目ということで馴染みのお客さんも多く、町から持っていった野菜、漬物、みそ、お菓子などの品物は、ほぼ売り切れの状況でした。

また錦鯉の稚魚の無料配布、錦鯉の販売も行われましたが、無料配布は子ども達に大人気で午前中には持っていった約1,000匹の稚魚はなくなりました。



### 自然休養体験館工事始まる

森林公園内に建設される自然休養体験館の安全祈願祭が10月27日行われ、工事が始まりました。

建設場所は現在の格納庫前駐車場、広場で建築面積は660.58㎡です。

建物は鉄骨2階建てで、特産品の展示コーナー、調理体験室、多目的ホール、浴室などがある1階は584.14㎡、和紙の実習室、民具の体験室などがある2階は244.96㎡で延床面積は829.10㎡の建物です。なお今回の工事に関する工期は来年の3月28日までです。



### 計画外流通米の検査手続きのお知らせ 新潟食糧事務所

- 11月1日から新食糧法と改正農産物検査法が施行されました。
- これらにより生産者は、計画出荷米（自主流通米と政府米）以外の米（計画外流通米）については、希望に応じて検査を受けられます。この場合、第一種登録出荷取扱業者（農協や集荷商人）に委託して検査を受けることも出来ます。また、生産者からの検査を受けていない計画外流通米を買った売買取引業者等も同様に受検できます。
- 計画外流通米の検査は、検査規格、検査方法、手数料など計画出荷米の検査と同様です。

#### 1 検査の手続き

- (1)計画外流通米の検査を希望される方は、事前に食糧事務所に連絡し、その指示を受けて下さい。（食糧事務所から包装・量目など検査受付条件や検査手数料・受検準備について説明し、検査日程、検査場所の調整などを行います）
- (2)検査請求は、検査請求書で行い、あわせて農産物検査印紙により手数料を納付して下さい。
- (3)検査は農産物検査官が行い、その結果を証明します。

#### 2 留意事項

- (1)検査受付の条件は、計画出荷米と同様（30kg用の紙袋など）です。
- (2)生産者が直接又は、代理人に委任（委任状が必要）して検査請求を行う場合は銘柄検査を行います。
- (3)売買取引業者等が生産者から未検査の計画外流通米を買って検査請求を行う場合は銘柄検査を行いません。
- (4)受検品の配列や仕分け作業の経費などは、検査請求者の負担となります。

新食糧法により、計画外流通米を売り渡そうとする生産者は、あらかじめその数量を農林水産大臣に届け出なければなりません。届出書は、直接又は、農協等を経由して最寄りの食糧事務所支所へ提出して下さい。届け出の用紙は、食糧事務所支所、第一種登録出荷取扱業者の事務所に備えてあります。

更に、詳しいことを聞きたい方は、下記にお問い合わせください。

新潟食糧事務所 柏崎支所検査課 ☎0257-24-1211



# 人権週間について

世界人権宣言が、1948年（昭和23年）12月10日に国連で選択されてから、今年で47周年を迎えます。これを記念して12月10日を「人権デー」と定め、12月4日から12月10日までの1週間を「人権週間」とし、次の5項目を掲げ、人権思想の普及高揚を図るよう呼びかけています。

- 国際化時代にふさわしい人権意識を育てよう
- 子供の人権を守ろう。「いじめ」をしない、させない、見逃さない
- 部落差別をなくそう
- 女性の地位を高めよう
- 障害者の完全参加と平等を実現しよう

私達は、誰もが幸福で生きがいのある生活をしたと願っています。

人権についての困りごと、心配ごとは、いつでも法務局かお近くの人権擁護委員にお気軽にご相談ください。子供の人権相談もご相談ください。相談は、無料で秘密は堅く守られます。小国町の人権擁護委員の方は次の方です。  
中澤誠三郎（猿橋）☎95-2274  
杉原 敏夫（新町）☎95-2342

### 法務総合人権特設相談所が開設されます。

12/7	自 午前10時 至 午後3時	柏崎市豊町 柏崎市総合福祉センター
12/15	〃	高柳町大字岡野町 高柳町町民総合センター
12/19	〃	柏崎市谷根 上米山コミュニティセンター

柏崎人権擁護委員会協議会 TEL (0257) 23-5226

## 12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
12月2日	3日	5日	7日	9日	10日	12日	14日
ベストヒット情報	消費生活だより	健康ライフ(薬の正しい飲み方)	落語(十両みかん)	ベレー帽作戦について	町民登場	健康ライフ(薬の副作用)	花の歳時記(冬の花)
16日	17日	19日	21日	23日	24日	26日	28日
知っていますか小国の歴史・文化	知っていますか小国の歴史・文化	健康ライフ(病気とストレスの因果関係)	花の歳時記(正月の花)	たっしゃで養生	保育園だより	健康ライフ(ストレスが引き起こす病気)	花の歳時記(正月の花)

※□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。

1月1日～4日の定時放送・番組放送は休ませていただきます。(ただし1月1日は年頭のあいさつをお送りします)

## おぐに文芸

### 短歌

作業所の友と連れ立ち  
秋一日魚沼の山紅葉染しむ  
小川 行雄

自転車に一人で乗れる程になり  
行ったり来たり孫暮るるまで  
町田 一行

千里浜に二回もドライブ孫子等の  
厚意に甘え老いを楽しむ  
北原 初枝

あれもよいこれも食べよと古妻は  
ふた言めには「体にいから」  
大橋てつじ

収穫の喜びこめて窓揺する  
片貝花火病窓より見る  
角山 一夫

### 俳句

ひとり居の愉しみもある衣被

北原 初枝

衣被つるりと逃げし遊びの子  
吉野 静水

母見舞い紫蘇の実漬を習い来る  
山口 清作

紫蘇の実の香りやたらと漬け込みぬ  
若井 とし

紫蘇の実をつんで厨の主となる  
山崎 喜栄

## 戸籍謄抄本等の交付手数料が変わります

平成8年1月1日から、戸籍の謄抄本の交付に要する手数料の額が改定されます。

### 一戸籍手数料一覧表

申請内容	手数料額
①戸籍の謄抄本又は記録事項証明書	1通 450円
②除籍の謄抄本又は記録事項証明書	1通 750円
③戸籍に記載した事項に関する証明	証明事項 1件 350円
④除籍に記載した事項に関する証明	証明事項 1件 450円

## 精神薄弱者入所更生施設「松風の里」開設のお知らせ

精神薄弱者入所更生施設「松風の里」が下記のとおり開設されます。入所を希望される方はお申し込みください。

### 記

- 施設の名称 精神薄弱者入所更生施設「松風の里」
- 施設所在地 柏崎市松波4丁目1983番地2
- 入所定員 50人(男性30人 女性20人)
- 開設予定日 平成8年9月1日
- 入所対象者 平成8年4月1日現在で15歳以上の精神薄弱者
- 申込締切り 平成7年12月20日
- 申込先 小国町役場住民課 ☎95-3111

## 消火栓付近では駐車禁止

本格的な冬を迎え、消防署では、消火活動がスムーズにいくよう消火栓や防火水槽など水利の確保に努めています。

消火栓や防火水槽の付近に駐車したり、雪を積み上げたりしないでください。

また、積雪で狭くなった道路での駐車は、消防車や救急車の通行に支障をきたしますので、駐車をしないでください。

火事・救急 119番  
火災の問い合わせは、消防テレホンガイド 0257-22-1200

## 年末年始(12月29日～1月3日)の診療日程

- ☑ 成人健康センター ☎95-3141
- ☑ 町立歯科診療所(千谷沢) ☎12月29日
- ☑ 12月29日～1月3日 ☑ 午前9時30分～午後6時
- ☑ 午前9時～12時



- ☑ 町立診療所(内科、歯科) ☎12月30日
- ☑ 午前8時30分～12時

## ごみ収集は12月31日～1月3日まで休ませていただきます

※上記の日程以外は平常通り(ごみカレンダーの曜日)で収集業務を行います。

(お願い)

- ①可燃ごみ収集は特別な豪雪等がない限り冬期間もカレンダー通り収集致します。
- ②不燃ごみは冬期間、月1回となりますのでカレンダーで収集日を確認して下さい。

※その他のごみについてのお問い合わせは町クリーンセンター(☎95-3153)又は住民課・福祉衛生係まで(☎95-3111)

## 国の教育ローン(国民金融公庫)をご利用ください

高校や大学、専修学校、各種学校などの入学・在学者の保護者は、国民金融公庫の「国の教育ローン」を利用することができます。

「国の教育ローン」は低利のうえ手続きも簡単なことから、これまで176万人もの方々に利用されてきた制度です。

制度の概要は次のとおりです。

- \*ご融資限度額 150万円
- \*金利 年3.25%
- \*ご融資期間 8年以内(交通遺児家庭及び母子家庭の方は1年の延長が可能です。)(据置期間は、在学期間内(ただし、最長4年))
- \*ご返済方法 元利均等毎月払い(ボーナス併用払可)

詳しくは、国民金融公庫長岡支店(☎0258-36-4360)へお問合せください。

## 「サンコーポラス」入居状況(11月末)

運営戸数	40戸
前月末入居戸数	39戸
11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	2戸

## 書道教室

(11月の作品)





### 冬山登山の警告

#### 「だいじょうぶ? 装備・計画・体力は」

冬山登山における遭難事故が依然として後をたたくず、年末、年始には、多くの遭難事故が発生しています。

日本の冬山は、悪天候の連続、気象の急変、大雪、雪崩など厳しい自然条件下にあるので、知識や経験、技術に優れていても、天候の急変が直接遭難事故に結びつくことを肝に銘じる必要があります。

冬山の経験豊かな、指導力あるリーダーのもとで、次の注意事項を参照し、万全の準備を整えて登り

ましょう。

今年も不十分な装備や無理な計画による遭難が多発しました。また、ここ数年、悪天候や大雪のため救助活動が困難な孤立遭難も大量に発生しています。悪天候ではヘリコプターは飛ばせません。救助隊も行動不能になります。

遭難事故による家族や学校、職場更には広く社会に及ぼす影響を考え、知識や経験、技術の未熟な者はこの時期の安易な登山は慎みましょう。

### 冬山登山は気象状況の把握から

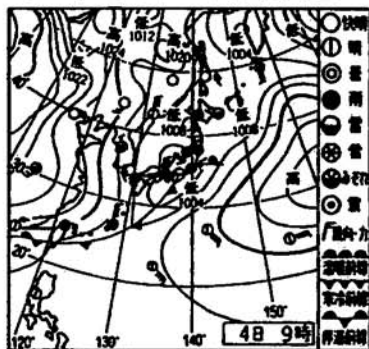
#### 「好天、一転、荒天。山の天気は急変」

平成7年1月元日は冬型の気圧配置で、2日から3日にかけて移動性高気圧が日本付近を通り、4日には本州の南岸を低気圧が通りました(右下の天気図)。中央アルプスの宝剣岳千畳敷カール付近は3日まで晴天でしたが、4日は未明から強風を伴ったみぞれに変わり、昼前に表層なだれが発生しました。このため、晴天時に入山していた2パーティーの6人が巻き込まれました。

冬山では、好天となっても、低気圧が接近すると急に風が強まり、視界も悪くなり、みぞれや湿った雪が降り出すなど大荒れとなります。また、気温

が上がって雪崩が起こりやすくなります。低気圧が日本の東海上に進むと冬型の気圧配置に変わり、気温が下がって激しい吹雪となります。

登山の前には気象情報を利用して余裕のある計画を立て、入山後も急な天気の変化に十分注意してください。



(平成7年1月4日9時の地上天気図)

### 登山計画書はあなたの生命を守るザイルです

平成7年の冬山では、遭難した57パーティのうち42パーティ(74%)が登山計画書を提出していませんでした。

#### ●登山計画書の提出先

- 登山地域の都道府県警察本部地域課等(北海道を除いて県庁所在地にあります)及び地元の警察署、交番、駐在所。
- 山域の登山指導センターや案内所、入山口の専門ポスト等。
- 職場、学校、家庭等。

#### 登山計画書の提出

- ・万一の遭難事故が早くわかり、救助活動がスムーズに行われます。
- ・むだな捜索救助活動を省くことができます。
- ・自分や家族が負担しなければならない捜索救助費用が少なくて済みます。
- ・家族や関係者を安心させることができます。

これまで登山計画書を提出したおかげで、命拾いしたという事例が数多くあります。登山計画書を提出するという事は、あなたの生命を左右するザイルであると考えて必ず実行しよう。

### テレホンクラブが誘因となって青少年の非行や事件が増えています!



テレホンクラブ(以下テレクラ)を利用した青少年の被害や事件が県内でも目立っています。

遊び感覚や興味本位でテレクラへ電話をかけ、それをきっかけに性非行に走ったり、性犯罪に巻き込まれ、取り返しのつかない事態になった例は少なくありません。このようなテレクラに関連した青少年の性非行や、性犯罪は今後ますます増加するものと懸念されます。青少年の健全な育成と非行防止を図るためにも、家庭や、地域で青少年がテレクラを利用しないよう十分気をつけましょう。

日頃から、子供たちの持ち物や行動に十分関心を持ち、おかしいと思ったりテレクラの宣伝広告を持っていたら、よく話し合しましょう。

ツーショットカード自動販売機の設置依頼があった場合は、青少年の影響を考慮し慎重に対応しましょう。

地域のテレクラ宣伝広告や有害自動販売機の撤去運動に協力しましょう。

# ふれあい

平成7年12月1日発行

小国町教育委員会

## もらってうれしい年賀状をつくってみましょう

### 年賀状の基礎知識

年賀状は、この時期から新年にかけての日本国民の一大イベントとなっています。

最近では、印刷のものが多くなってきましたが、その場合でも余白をつくって一言あいさつを書き込むようにすると親しみが感じられる年賀状になります。

出す方ももらう方もうれしい年賀状をつくってみましょう。



年賀郵便特別取り扱いが開始されたのは明治32年で、その7年後には制度化され数も1億通を越えたといわれています。さらに昭和24年には「お年玉つき年賀はがき」が登場し、人気をよびました。

時代が変わっても、年賀状は人間関係をスムーズにするという意味で今も大きな役割を果たしているといえます。虚礼に過ぎないという声も聞かれますが、日頃お世話になっている人などに真心のこもった年賀状を書くようにすれば決して無礼の礼儀ではありません。

この年賀状には、賀詞のほかに、相手に応じて心のこもったあいさつを添えて書くことが大切となります。

#### ◎ポイント1

枚数が多くなると、字が乱れやすくなりますが、必ず丁寧に書き、とくに相手の名前は間違えないようにする。

#### ◎ポイント2

自分らしさを出し、それぞれの人にふさわしい言葉を選んで、書き添える

#### ★親しい友人へ出す

当たり前のものより、イラストや文字に工夫を凝らしたもので、受け取る方も楽しめる内容にする。(ただし、あまり羽目をはずさないように注意)

#### ★後輩、部下に出す

あまり形式ばらなないで、親しみを感じさせるようにし、励ましの言葉などを添える。

#### ★目上の人に出す

ある程度形式に沿った方が無難であるが、比較的親しい人には近況や、ご多幸を祈る言葉を添える。

#### ★世話になった人に出す

お世話になった人には、その後の様子やこれからの抱負などを書き添える。

#### ★学校や塾の先生にだす

儀礼的な形式に基づいた上で、お礼、近況を書く。(親の文書に子どもの絵などを加えるのも楽しい)

#### 喪中の場合

喪中の年賀欠礼状は、12月初旬に届くように早めに出しておく必要があります。

季節のあいさつは省き、新年のあいさつを遠慮させてもらう旨を最初に書き、故人生前の厚情に対するお礼を述べます。

欠礼状を出さなかった人から年賀状が届いた場合は、寒中見舞いとして喪中のため年賀欠礼する旨を書き添える。

ただし、喪中の期間中であっても、故人と直接関係のない人、例えば妻の親の不幸などの場合、夫の仕事上の付き合いなどには欠礼状の必要はありません。

年賀状は七草(7日)までに出し終え、返事は11日の鏡開きまでに出すようにしましょう



## 心の教育フォーラム

11月19日(日)、農村環境改善センターで「心の教育フォーラム」が開かれました。

これは、地域ぐるみで道徳教育に取り組んでいこうという機運の醸成を目的に、春から町内で進められている心の教育振興行事の一環として行われたものです。

当日は、約200人が会場に集まり、町内の小・中学校代表者の体験発表や、浜美枝さんの記念講演に聞き入っていました。

体験発表では、大人たちが忙しさの中でつい忘れがちな環境問題や福祉問題について、感情豊かな子どもたちが実際に感じ、学んだことを発表してくれました。

その後は、「逢えてよかった」と題して、日頃、



▲左から北原優嘉さん(上小6年)、高橋千恵子さん(波小6年)、浜美枝さん、池原麻美さん(下小6年)、丸田奈美さん(小国中3年)



当たり前みたいに考えられている人との出会い、家族との生活の素晴らしさや大切さについて浜美枝さんの実体験も交え、講演が行われました。

講演では、子どもの頃、生涯の一番大切な時期に、家族や近所の人から教えてもらったこと、愛されていると実感できたことが、大人になってからも貴重な経験として自分の中に生きているという話がありました。また、子どもを育てる上で大人の責任はいかに大きいものかということについても何度も話されていました。

物質的に豊かな時代となった今でも、これは変わりません。

命の貴さ、自然の大切さがわかる子どもたちを育てるために、家族や地域の理解、本当の「愛」がいかに重要であるかということ、フォーラムを機会に改めてもう一度考えてもらえたのではないのでしょうか。

## 第17回町民剣道大会

11月23日(勤労感謝の日)、農村環境改善センターにおいて、町民剣道大会が開かれました。

春からの剣道教室の成果をみせる大会には75人が参加しました。

結果は次のとおりです。

### 小学団体低学年の部

- 1位 下小C(藤田 光、小川和輝)
- 2位 下小D(角山加那子、藤田卓也、原 匠)
- 3位 下小A(笠井 佑、佐藤麻美、小川大地)

### 小学団体高学年の部

- 1位 下小A(細井陽介、相波春喜、渡部望実、角山恵理子、原 崇)
- 2位 浜海B(小林幸恵、青柳剛志、若井 翼、吉野 望、青柳 潤)
- 3位 浜海C(山崎隆行、今井奈摘、竹部朋幸、山田貴弘、高橋雄太郎)

### 中学・高校・一般団体戦の部

- 1位 剣友会B(坂本典男、安澤大陸、相波真介、細井大輔、佐々木秀和)
- 2位 剣友会C(安沢健太郎、原 豪、北原拓哉、小川 剛、富沢 豪)
- 3位 剣友会A(藤田 豊、片桐達也、今井正司、小川 勤、岩野広和)

### 個人戦新人の部

- 1位 笠井 佑
- 2位 佐藤麻美
- 3位 阿部美雪、稲波瑛梨奈

### 低学年の部

- 1位 北原佳祐
- 2位 米岡翔平
- 3位 片桐広太、藤田卓也

### 個人戦高学年の部

- 1位 原 崇
- 2位 中村拓也
- 3位 高橋雄太郎、原 麻衣

### 中学生の部

- 1位 中村寛郎
- 2位 細井大輔
- 3位 相波真介、片桐直人

### 高校一般の部

- 1位 佐々木秀和
- 2位 小川 剛
- 3位 小川 勤、安澤大陸

## お知らせ

### 信濃川文化推進事業平成7年度文化庁拠点都市文化推進事業 ニューイヤーコンサート

日時/平成8年1月13日(土)

開演/14:00

会場/長岡市立劇場

全席自由/前売券2,000円

当日券2,500円

信濃川文化推進事業とは

文化庁では、平成5年度から5年間地域文化の振興を図るため、地方拠点都市に対して新しく文化推進事業を推進していくことになりました。

長岡市を中心都市とする13市町村で構成する長岡地方拠点都市地域では、この地域のシンボルともいえる「信濃川」をテーマとした音楽会の開催、舞台芸術鑑賞等のさまざまな事業を展開していきます。

※チケットは教育委員会事務局(役場内)で取扱いいたします。

オペラ「椿姫」、「乾杯の歌」「プロヴァンスの海と陸」「ああ、そはかの人か」ほか

### ◎新年俳句大会 作品募集

小国町俳句作家連盟では、新年俳句大会の作品を募集しています。

投句を希望される方は下記によりお申込下さい。  
記

兼 題 新年雑詠

通じて1人5句以内(未発表作品に限る)

投句料無料、選者10名

投句先 就業改善センター

〒949-52 小国町大字新町185

締切り 12月5日(当日消印有効)

発表 平成8年1月4日(新年俳句大会にて)

新年大会 平成8年1月4日 午前9時から

会場 就業改善センター(日本間)

席 題 1月4日、9時発表

\*発表紙、兼・席各賞品あり、昼食各自

### ◎Doki Doki 自然体験!!

#### 平成8年度新潟県少年自然の家利用申込みについて

##### ——少年自然の家とは——

県少年自然の家は美しい自然の中で集団生活を行い、学校や家庭では味わえない体験をとおして、たくましさ育てようとする施設で、子供会やPTAの皆さんにご利用いただけます。(日帰り利用も可)

##### ・主な施設

宿泊室(25室 定員200名)

体育館(バレーボールコートなど)

キャンプ場、運動広場(野球、サッカー)

運動用具や天体望遠鏡などもあります。

##### ——使用申込み方法——

申込み先 新潟県少年自然の家

### 年末年始は 休ませて頂きます

日ごろみなさまからご利用いただきありがとうございます。年末年始は休ませて頂きます。

- ・就業改善センター 12/29～1/3
- ・農村環境改善センター 12/29～1/3
- ・青少年の家12/28～1/4

### ——秋の句会(結果)——

11月6日、法坂公民館で秋の句会(小国町俳句作家連盟主催)が行われました。

結果は次のとおりです。

兼 題 秋深し

秋の日

一句高点 秋の日を 余さず使ふ 妻忙し  
(若井 久雪 法坂)

- 得点順位 1位 若井 久雪(法坂)
- 2位 山崎 時雄(法坂)
- 3位 鳥居 笑山(法坂)



北蒲原郡中条町大字乙字日裏

☎(0254)46-2804・2224

締切り日 12月20日(水)

申込み用紙は小国町教育委員会にあります。

\*12月21日以降の申込みについては、予め電話で問い合わせの上、先着順で受付ます。

詳しくは新潟県少年自然の家にお問合せ下さい。