



健康まつり「ウォーキング」

11月号カレンダー (11月10日～12月9日)	
11/10 月	診療所 午後 外科 補聴器相談(役場) リック・バルトー展 (芸術村: 10/24～11/16)
11 火	補聴器相談(役場)
12 水	診療所 午後 整形外科
13 木	補聴器相談(役場) 診療所健康相談日(午後)
14 金	胃カメラ検診
15 土	診療所 午前 小児科
16 日	診療所 診療日
17 月	診療所 午後 外科
18 火	診療所 振替休診日 めだかの学校⑤
19 水	診療所 午後 整形外科 交通事故移動相談 (柏崎市役所)
20 木	補聴器相談(役場)
21 金	
22 土	
23 日	(勤労感謝の日) 町民剣道大会(農環センター)
24 月	(振替休日)
25 火	補聴器相談(役場)
26 水	診療所 午後 整形外科 乳児相談(検診棟) 三歳児健診(検診棟)
27 木	補聴器相談(役場)
28 金	胃カメラ検診
29 土	
30 日	
12/1 月	診療所 午後 外科
2 火	成分献血(検診棟)
3 水	診療所 午後 整形外科 交通事故移動相談 (柏崎市役所)
4 木	補聴器相談(役場)
5 金	
6 土	診療所 午前 小児科
7 日	
8 月	診療所 午後 外科 補聴器相談(役場)
9 火	補聴器相談(役場) はつらつ新世紀塾 (19:30～ 就改センター)

※成人健康センター(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〕

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
11/4 佐々木藤枝
11 杉原敏夫
18 田中富士夫
25 山崎エイ子

☆11月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)

11/1(土)	11/2(日)	11/8(土)	11/9(日)	11/15(土)
特選落語会 (宿屋の囃)	学校だよ	日本の愛唱歌 (秋・冬の歌)	受賞者 インタビュー	図書館 (金剛院と キツネ)
11/16(日)	11/22(土)	11/23(日)	11/29(土)	11/30(日)
芸能発表会	花の歳時記 (落葉)	英会話教室	S38年の ヒットパレード	たっしゅで 長生き

※□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のボタンを押して下さい。
※番組の内容は都合により変更することがあります。



い天然の「ジャンボマイタケ」があるわ、あるわ。…見てびっくり。待ってましたと迎えてくれたのは、山崎シヨさん、それと一緒にキノコ採りにいった辰野ムツさん。お二人は、とある山にキノコ採りへ出掛けたところ、ケヤキの木の付近にあるジャンボマイタケを発見、びっくりした二人は急いで掛けつけ、慎重に作業をして、採ってきたとか。

数は大きいものが6コ採れたそうで、あまりの大きさに近所の人も掛けつけ、みんな驚きの声をあげたとのこと。もちろん、近所にはおすそ分けをし、自分たちも舌鼓をうったとのこと。このジャンボくん、重さは1kg以上あり、動かすにも一苦労。写真撮影におさまってくれたお二人、さぞ重かったことでしょう。

編集室

今月は季節の旬をお届けいたします。
役場広報デスクに「相野原の山崎シヨさん宅に、ものすごく“でっかい”マイタケが採れたらしいので、見に行ってみて下さい。」と一報が入りました。さっそく急行すれば、そこには顔よりも大き

11月1日発行 (毎月1日発行) 平成9年11月1日発行 (毎月1日発行) 発行 小国町役場 (〒949-82 新潟県刈羽郡小国町波田739) URL http://www.naga.co.jp/oguni E-mail oguni@naga.co.jp 企画編集 全国新聞工芸会広報部 ☎0330-95-5905 印刷 新潟市・あかつき印刷所

新潟県小国町

広報

おくに

平成8年度決算……………2～4P	国保・年金……………11P
PHOTO TOPICS……………5～7P	(仮)八王子トンネル起工式……………12P
秋の全国火災予防運動……………8P	健康づくりは食卓から……………13P
検診を受けよう⑧……………9P	INFORMATION……………14～15P
分校の韓国修学旅行レポートVol.1…10P	カレンダー……………16P

1997
NOVEMBER 11月号
No. 346



高齢者スポーツ大会

町の人口 平成9年9月30日現在(前月比)

計 7,882人(-8人) 男 3,881人(-4人) 女 4,001人(-4人) 世帯数 2,233(-2)
平成9年9月の動き 出生 3人 死亡 2人 転入 7人 転出 16人

平成8年度決算の公表

平成8年度財政事情の概要

平成8年度決算の内容を紹介します。
決算は町にどのくらいお金が入り、どのように使われたかをまとめた、いわば町の家計簿のようなものです。平成8年度決算は一般

会計と6つの特別会計をあわせた歳入総額が約75億93万円、歳出総額が約73億1,876万円、残額1億8,217万円となりました。

一般会計

- ◎歳入 … 51億9,153万 527円 (町民1人当たり 655,745円)
- ◎歳出 … 50億6,253万6,253円 (町民1人当たり 639,451円)
- ◎残額 … 1億2,899万4,274円

平成8年度決算を前年と比較してみると歳入が1億2,899万円(前年度比3.4%)、歳出が1億7,533万円(前年度比3.6%)それぞれ増となりました。歳入に占める割合は地方交付税が一番多く、県支出金、町税の順となりました。歳出では、総務費、農林水産業費、民生費の順となりました。なお、財政力指数は昨年より増の0.217となっています。

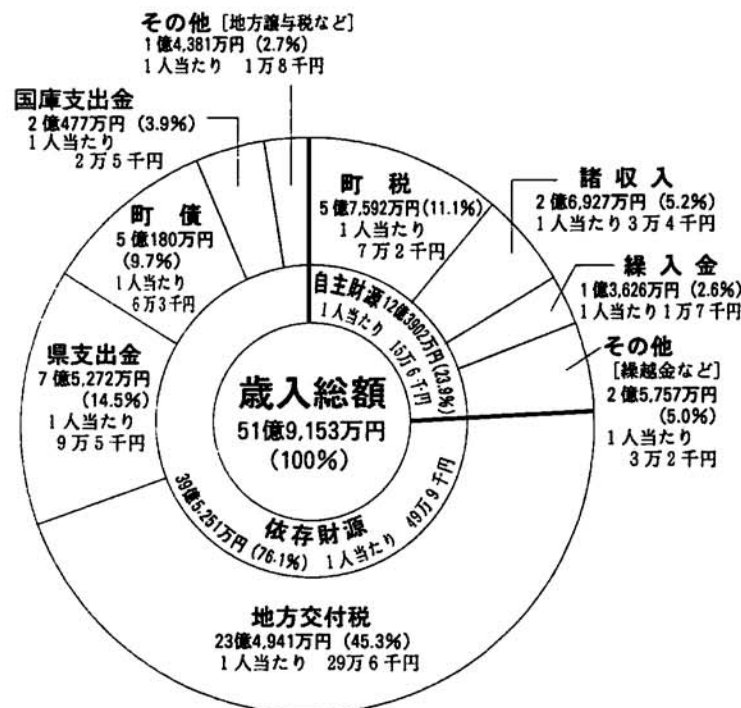
町税の内訳

- ・町民税 …… 1億8,888万8,120円
- ・固定資産税 …… 3億4,919万 307円
- ・軽自動車税 …… 1,683万7,300円
- ・市町村たばこ税 …… 2,095万8,526円
- ・特別土地保有税 …… 4万 400円

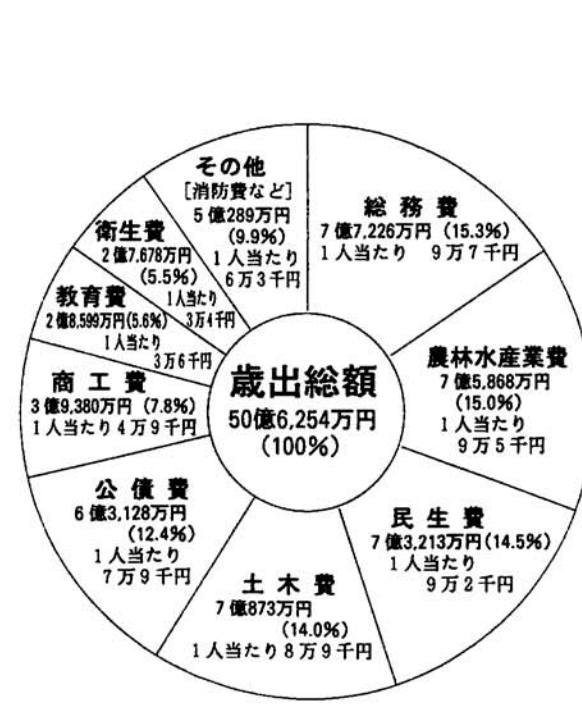
主な指標

- ★町民1人当たりに使われたお金 …… 63万9千円 (前年度比4.9%増)
- ★町民1人当たりからいただいたお金 …… 7万2千円 (" 1.4%増)
- ★町民1人当たり町債残高 …… 63万1千円 (" 1.9%増)
- ★自主財源率 …… 23.9% (" 4.4%増)

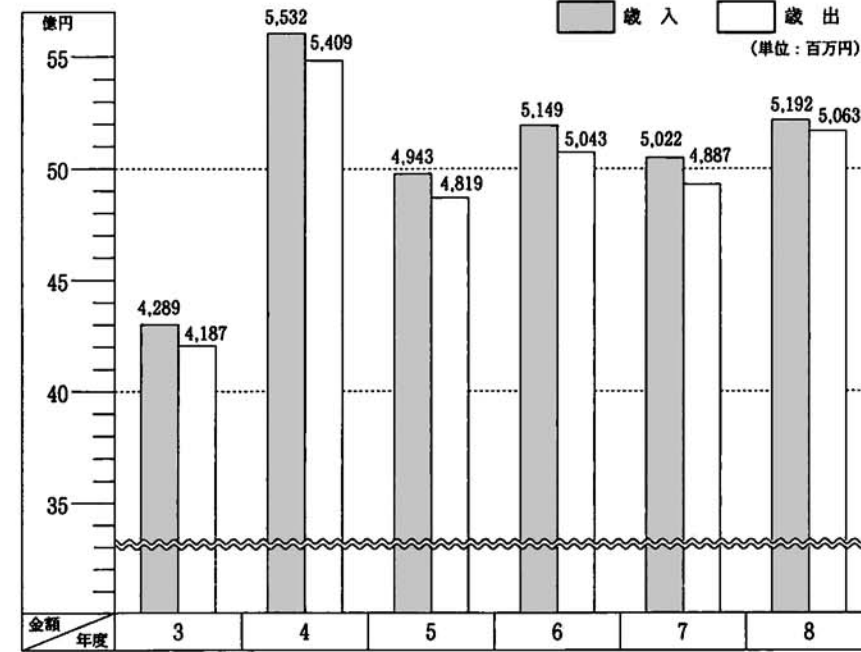
歳入



歳出



決算規模の推移



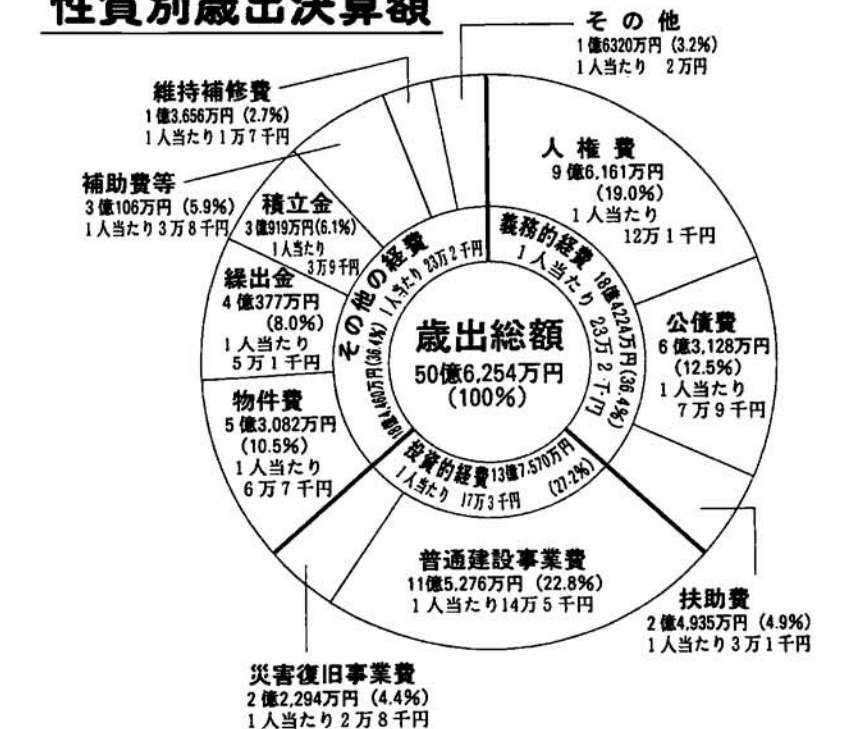
町の財産

- ◎土地 …… 1,032,414㎡
- ◎家屋 …… 52,799㎡
 - 木造 …… 7,784㎡
 - 非木造 …… 45,015㎡
- ◎出資による権利 …… 1億1,504万円
- ◎基金 (全体) …… 9億4,915万円
- 主なもの
 - ・財政調整基金 …… 4億6,934万円
 - ・地域福祉活動基金 …… 1億7,199万円
 - ・土地開発基金 …… 7,467万円
 - ・減債基金 …… 3,834万円
 - ・小国町商工業振興基金 …… 2,327万円

一般会計の主な使いみち

- 総務費**
 - 集落計画及び一集落一事業に 380万円
 - オフトークの運営に 466万円
- 民生費**
 - 結婚祝金・仲人報償金、出産祝金に 588万円
 - デイサービス運営委託に 3,254万円
 - 老人短期保護費に 2,215万円
 - 寝たきり老人等介護・入院見舞金に 1,150万円
 - 老人ホーム措置費に 1億6,483万円
 - 身体障害者しほみ作業所利用措置費に 1,245万円
 - 児童手当に 1,190万円
 - 保育所運営に 1億6,087万円
- 衛生費**
 - 妊婦、乳児、県老人医療費等に 231万円
 - 簡易水道事業特別会計に 682万円
 - 町立診療所特別会計に 3,407万円
 - 健康診査委託料に 1,320万円
 - 人間ドッグ補助に 777万円
 - 柏崎地域広域事務組合し尿処理負担に 2,300万円
 - クリーンセンターの維持・管理に 5,860万円
 - 合併処理浄化槽等設置整備事業補助に 855万円
- 労働費**
 - 若者定住促進奨励金に 435万円
 - 出稼労働者援護事業に 152万円
- 農林水産業費**
 - 町単土地改良事業補助に 1,080万円
 - 県営圃場整備事業負担金に 2,585万円
 - 中山間地域整備事業補助に 750万円
 - 特定農地貸付事業に 1,384万円
 - 農村総合整備事業費に 2億6,138万円
 - 林地災害復旧費に 280万円
 - 広域林道測量設計委託料に 371万円
 - 公的収収林整備推進事業に 732万円
- 商工費**
 - 産業育成、商工業振興、経営安定対策資金 1億5,500万円
 - 自然休養体験施設建設費に 9,066万円
- 土木費**
 - 町道維持補修工事に 1,267万円
 - 道路新設改良8路線工事に 6,191万円
 - 道路舗装11路線工事に 1,543万円
 - 消雪施設工事に 1億1,537万円
 - 克雪住宅普及促進事業補助に 1,421万円
 - 公共事業負担金へ 3,353万円
- 消防費**
 - 広域組合負担金に 1億345万円
 - 町消防団の運営に 2,183万円
 - 消防施設工事費に 2,389万円
- 教育費**
 - 小学校管理費に 5,064万円
 - 中学校管理費に 2,929万円
 - 社会教育施設費に 2,380万円
- 災害復旧費**
 - 農業用施設災害復旧工事費 1億2,987万円
 - 公共土木施設災害復旧工事費に 7,244万円

性質別歳出決算額



特別会計

6つある特別会計の歳入総額は23億939万8,813円、歳出総額は22億5,622万4,611円となりました。
各会計の決算額は次のとおりです。

国民健康保険

歳入額 4億4,938万3,010円
歳出額 4億1,250万2,222円
残額 3,688万788円

■主な指標

- ★1人当り医療費 30万2,591円
(前年度比 6.7%増)
- ★1人当り国保税 6万7,667円
(前年度比 1.5%減)
- ★国保被保険者数 2,437人
(前年度比 102人減)



老人保健

歳入額 7億6,944万3,744円
歳出額 7億6,891万323円
残額 53万3,421円

■主な指標

- ★老人医療受給者数 1,491人 (前年度比 58人増)
- 内訳 国保 802人 (〃42人増)
- 社保 689人 (〃16人増)
- ★1人当り診療費 52万7,151円
(前年度比 2.7%減)



町立診療所

歳入額 2億8,439万915円
歳出額 2億7,749万4,421円
残額 689万6,494円

■主な指標

- ★診療報酬等の額 235,166千円
- 医科 189,933千円
- 歯科 45,233千円
- ★患者数 31,887人
- 医科 25,375人
- 歯科 6,512人



簡易水道

歳入額 1,273万3,905円
歳出額 1,067万2,811円
残額 206万1,094円



法末地区営農飲雑用水浄水場

農業集落排水事業

歳入額 7,469万6,090円
歳出額 7,239万3,365円
残額 230万2,725円



原・森山地区排水処理場

下水道事業

歳入額 7億1,875万1,149円
歳出額 7億1,425万1,469円
残額 449万9,680円



小国浄化センター

総合防災訓練が行われました

震度6 (マグニチュード6.5) の地震が発生したことを想定し、役場職員、消防団、そして各集落民が総参加する形で防災訓練が10月12日、午前8時から行われました。

訓練は災害対策本部を役場に設置し、情報伝達や被害の調査などを行い、各集落毎ではそれぞれ、ケガ人の手当、消火栓での放水、消火器の取扱いなどの訓練が行われました。



走った、踊った



保育園いっせいに運動会



泣いた、笑った

9月28日、雨。やまなみ、中央、若草の3保育園はそれぞれ各小学校体育館に会場を移しての大奮闘。この日ばかりは親子ともども楽しい一日となったようです。

若草保育園



中央保育園



やまなみ保育園



人権擁護委員が 中澤誠三郎さんから 田中富士夫さんへ

これまで長年にわたり人権擁護委員としてご尽力いただきました中澤誠三郎さんの任期満了により、新しい人権擁護委員として、平成9年10月1日付けで田中富士夫さん(二本柳)が選任されました。

人権擁護委員は土地、建物、金銭貸借、嫌がらせ、相続などから青少年のいじめや体罰まで、日常発生する様々な問題のよき相談相手です。

相談は無料で秘密は固く守られますので、お気軽にご相談ください。

ところで昭和63年から3期9年間にわたり、町民の良き相談相手としてご尽力いただきました中澤誠三郎さん(猿橋)に、その功績を讃え、法務大臣から感謝状の贈呈が行われました。



新人権擁護委員の 田中富士夫さん



中澤誠三郎さん へ感謝状

小国町固定資産評価員に

中澤良一さん

小国町の固定資産評価員に中澤良一さん(64歳、相野原)が議会の同意を得て選任されました。



固定資産評価員は私たちが固定資産税を支払う時の元になる、土地や家屋の評価をされます。

小国町教育委員会委員に

渡辺鉄男さん

小国町教育委員会委員の任期満了に伴い、渡辺鉄男さん(再任、69歳、上岩田)が、議会の同意を得て選任されました。



任期は、平成9年10月16日から4年間です。

寝たきり予防と介護のコツ

介護教室が武石公民館で開かれました

9月30日、午後1時30分から武石公民館において、武石・押切集落を対象に介護教室が開かれ、約30名の方が熱心に聞き入っていました。

当日は、介護支援センターの担当者から寝たきりにならないための心構えとして①老化は自然の事と受けとめる。②家族や他人の支援を素直に受け入れる。③今までの生活を継続する。(など頭では分かっているもつつい...そこがポイントなのですが。)そのために福祉用具を上手に使うって生活するという視点から介護用品(パンツ、オムツ、杖、食器、マット、エプロン、からポータブルトイレ、ベット、まで)を展示してその取り扱いの説明を受けました。続いて地元の民生委員をモデルに動かし方、起こし方など介護の実演が行われました。参加者の皆さんが真剣な眼差しの中、随所にユーモアたっぷりで、とても分かり易く楽しい一時となったようです。

寝たきりの90%は起きれる、またその80%は立てるとか。床ずれは起こすことが即、予防につながる

とか。食べることも排泄も寝たままでは本当に大変なのだと感じ、ギャッチベットや車イスを利用して、とにかく起こす事の必要性を認識しました。



にいがた緑のものがたり'98 グリーンスマイルズ来庁

来年8月1日~10月18日まで鳥屋野潟公園内(新潟市)と都市緑化植物園内(新潟市)で、79日間にわたり開催される『第15回全国都市緑化にいがたフェア』。そのPRのため、一般公募から選ばれた3名のキャンペーンレディ「グリーンスマイルズ」を始めとするキャラバン隊が役場を訪れ、キャラクターのマスコット人形などの記念品を贈呈し、協力依頼をされました。

毎年、全国の都市で開催されている緑に関する日本最大のフェア(今年は広島で開催)。来年のにいがたフェアの入場券(特典つき)を販売中です。また「ミニ花壇」などの参加グループも募集中です。詳しくは同フェア実行委員会事務局まで(☎025-285-5511 内線3353)



親子でチャレンジ!インターネット



9月27日、長岡地域広域行政組合主催によるマルチメディアセミナーがおぐに産業会館で開かれました。この催しは長岡市立中央図書館をメイン会場に小千谷市・出雲崎町・小国町の3会場を電話回線でパソコンに接続。それぞれの会場でスクリーン上のお互いの顔を見ながら質問のやりとりを行うというもので、他にもインターネットの体験コーナーやタレントの千葉麗子氏の講演など情報化社会に少しでも関心を持ってもらいたいとの目的がありました。しかし会場に集まった30人ほどの子供達にとっては日頃、動きの速いゲームに慣れているせい画像がはっきりせず、動きの鈍いスクリーンにジッとしていられなかったようで少々課題の残ったイベントとなりました。

達者で元気で頑張ろう

10月9日、農環センターで出稼労働者の壮行会が行われました。それに先立ち、安全就労の推進集会が開かれ、職業安定所の担当者から就労に当たって留意事項などの説明を受けました。出稼ぎに行かれるみなさんは、また決意も新たに旅立っていきます。

— 健やかな人生のために — 河内さくらさん腕ふるう!

10月13日の「はつらつ新世紀塾」では、参加者が過去最高の143名を集めて開催され、郷土料理研究家の河内さくらさんが、料理と健康に関する講演を行いました。また、そのあと行われた料理講習では、河内さんの一挙手一投足も見逃すまいと、参加された方たちは熱心に見入っていました。



「中野まつり」へ小国の特産品を持って参加してきました



10月4・5日と東京都中野区におき恒例の中野まつりが開催され、小国町からも物産交流振興会のみなさんが参加しました。

初日はあいにく雨にたたられ、肌寒かったわけですが、2日目になるとカラッとした秋晴れに恵まれ、多くのお客さんに訪れていただき、大繁盛しました。

東京小国会の方々にもお手伝いしていただき、小国の名産のすばらしさを大いにアピールできた2日間となりました。



『箕輪山城跡公園』が宝くじ助成事業で整備されました！

箕輪集落では平成5年度に集落活動計画を策定し、その後活動計画に基づき平成7年度には1集落1事業に取り組み「箕輪山城跡への景観ルート」を集落民総意の手作りで完成させました。しかし、シンボル施設として色々な集落イベントを行うには安全面から整備不足であり、今年度、宝くじ助成事業（一



般コミュニティ助成事業)の採択を受け、展望台広場や遊歩道の手すりの設置や防火用水槽の設置等を行ったものです。

この遊歩道の入口は県道塚山・小国線に接し、箕輪運動公園脇でもあり、登って見ると上小国小学校から下小国小学校までの町の中心部を広く見渡せる景勝地です。是非皆さんも一度登って見て下さい。



つけた火は ちゃんと消すまで あなたの火

秋の全国火災予防運動 11月9日~11月15日

これから冬にかけて、暖房器具などを使用することが多くなります。当管内でも毎年暖房器具による火災が起きていますが、いずれも取り扱いが悪かったり器具の上に洗たく物を干したりしたためのものです。

また、最近意外に多いのが放火による火災です。放火による火災を防止するため、住宅の周囲に紙製品、紙くず、ごみくず等を放置しないなど、地域ぐるみで気をつけましょう。

火の用心7つのポイント

- ①家のまわ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。
 - ・たばこは決められた場所以外では吸わないようにする。
 - ・灰皿には水を入れておく。
 - ・必ず消したことを確かめる。
- ③天ぶらを揚げるときは、その場を離れない。
 - ・電話や来客などでその場を離れるときは必ず、火を消す。
 - ・コンロのまわりに燃えやすいものを置かない。
- ④風の強いときは、たき火をしない。
 - ・たき火をするときは、その場を離れない。
 - ・水を入れたバケツなどを用意しておく。
- ⑤子供には、マッチやライターで遊ばせない。
 - ・子供の手の届くところに、マッチやライターを置かない。
 - ・子供に、火の正しい使い方や火の恐ろしさを教える。
- ⑥電気器具は正しく使い、たこ足配線はしない。
 - ・電気製品を使用する時は、取扱い説明書をよく

読んで正しく使う。

- ・使用していない器具の電源プラグは必ず抜き取る習慣をつける。
- ⑦ストーブには、燃えやすいものを近づけない。
 - ・ストーブの上で洗たく物などを干したりしない。
 - ・カーテンの近くでストーブを使用しない。

もしも火災が発生した時の初期活動の3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。当事者は消火にあたり、通報は近くの人に頼む。
- 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。

尚、平成8年の小国町の火災発生件数は1件でした。原因はたき火によるものです。火災はちょっとした油断や不注意が原因で起きます。日頃から充分気をつけましょう。

▶火事・救急 (☎119)
▶消防テレホンガイド (☎0257-22-1200)

検診をうけよう⑧

検診受けて湧くファイト

第5回 健康まつり開催される



10月5日第5回目を迎えた健康まつりが開催されました。当日はあいにくの小雨となったためウォーキングは5kmコースのみ実施され、147名の方が参加されました。



昼食は食生活改善推進委員

さん手作りの豚汁。午後からは、下村の永見繁男さんが今まで実践してきた健康法について体験発表を行いました。続いて、国立がんセンター研究所の祖父江先生による最近のがんの動向と予防についての講演会が行われ、会場の参加者は熱心に聞き入っていました。

また会場には健康パネルをはじめ、胃カメラ検診のモデルなど、成人病予防のための展示がされ、多くの方が見入っていました。



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新しい献血方法です。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、女性の方には特にオススメです。

*成分献血の日
◎12月2日(火) 午前9時半~午後3時
◎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ので保健係へ連絡ください。(11月25日までに☎95-2600)

GIVE BLOOD SAVED LIFE



11月の予防接種・乳幼児健診

☑日時 ☑会場 ☑対象者

- ※三種混合
 - ☑11月20日(木) ☑就業改善センター
 - ☑6~90か月児
- ※3歳児健診
 - ☑11月26日(木) ☑町立診療所 検診棟
 - ☑平成6年8月~11月生まれ児

みんなで広げよう 薬物乱用防止の輪 和・和・輪

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社会問題になっています。

正しい知識を身につけて、薬物乱用を許さ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。合い言葉は、「ダメ。ゼッタイ。」



早めに相談・早めに解決!

でんわ 0257-22-4165

覚せい剤等相談窓口へ

■啓発資料(パネル、ビデオ、16ミリなど)についてもお申し込みください。

柏崎保健所

韓の国へ

～シリーズ①～

県立柏崎高等学校小国分校2学年

—平成9年9月9日(火)～12日(金)3泊4日—

我々小国分校2年生11名は、修学旅行で隣国、大韓民国へ出掛けてきました。分校創設以来、初めての海外修学旅行。その様子を、高校生の体験レポートという形で、2回にわたってご報告いたします。今回は、ソウルから慶州前半までを今井一生君が紹介いたします。

2年生 今井 一生 (小栗山)

9月9日、修学旅行出発当日は、朝5時45分学校集合だった。眠い目をこすっていると、バスは学校を出発し、新潟空港に向かった。9時頃、出国手続きを済ませ一路韓国に向かって離陸を開始した。

12時頃に韓国の首都、ソウルの金浦国際空港に到着した。ソウルは、総人口の4分の1以上にあたる約1200万人の人々が住んでいるので、自動車も多く、道幅も広くて驚いた。

最初の見学地は、「自由の橋」だった。自由の橋は木造で造られている。現在は使われていない。一般の韓国人は、これより北へは行けないそうです。北を故郷とする人たちは、川のほとりに設けられた望拝壇で生まれ育った故郷の山河を思い出すとガイドさんから説明され、なぜか悲しい思いに浸った。

夕食後、小国町出身で日本大使館にお勤めの町田さんの招待でコリアハウスに行き、韓国の民族舞踊を鑑賞した。期待していた以上に楽しく、良い思い出となった。



2日目は、まずロッテワールドに行った。この施設は総工費約1300億円かかったそうです。その中のロッテワールドアドベンチャーは、韓国初のテーマパークで、また、世界

最大の室内遊園地でもあり、東京ドームの2倍の面積があります。すごく広く、しかもいろいろな乗り物があって、とても室内とは思えなかった。昼食後訪ねた景福宮は、



12万6000坪という広大な敷地に200棟をこえる殿閣があったが、1592年壬辰の乱によって焼失して、今は、10棟余りの建物が残っているばかりです。その後ソウル駅へと向かい、セマウル号に乗り慶州まで4時間かかって到着した。

3日目、午前中は、仏国寺・国立慶州博物館・古墳公園と見学をした。その中でも古墳公園は、1200点もの副葬品が発見された天馬塚をはじめ、7基の巨大な新羅王陵を中心に23基の古墳群があった。天馬塚では、古墳内部を見学することができた。



くらしと国保 見直したいお医者さんのかかりかた

医療費をこれ以上増やさないために、わたしたちの医療費の使いかたを見直してみましょう。ふだんのお医者さんのかかりかたや薬の飲みかたなどで無駄だと思うことはありませんか。身近なところからチェックして、増え続ける医療費を大切に方法を考えてみましょう。



◎日頃のお医者さんのかかりかたチェック

- * 1つの病気で、お医者さんを転々と変えていませんか。
- * 受診後、お医者さんの指示を守って健康管理をしていますか。
- * 急病でないのに、診療時間外や夜間に受診していませんか。
- * 病気になっても、重くなるまで放っていませんか。
- * 必要以上に薬を欲しがっていませんか。

優良家庭を表彰

今、国保ではみなさんの健康づくりにお役に立つために、いろいろな保健事業に助成しております。保健事業には人間ドック、健康まつりなどがありますが、その一環として国保健康優良家庭表彰を行っております。今年の表彰対象は平成8年4月1日から平成9年3月31日までの1年間において、医療機関に無受診だった世帯です。

10月5日(日)健康まつり時に、最も国保健康優良家庭として家族全員国保の**蒼野島の久保田正栄さん、八王子の内山兼治さん**が表彰されました。

他に国保健康優良家庭として表彰されたのは次の10世帯の方々です。

小栗山 北原 健一	新 町 佐々木ケイ	新 町 高橋 シズ	新 町 青柳ミツ栄
新 町 佐藤 順一	新 町 永井キミエ	法 坂 若井 一正	猿 橋 福島 賢一
箕 輪 五十嵐久司	上 栗 角山久美子		

おめでとうございます。健康っていいですね！

ゆめあり年金 国民年金保険料について

考えよう 将来のこと!



あなたの国民年金保険料が未納になっています。

このまま未納が続くと将来年金が受けられない場合があります。2年を経過すると時効になり、納められなくなります。保険料は納期限までに！

- 保険料を納めるのがめんどうな場合は？
- 口座振替があります。
- 支払う保険料がたまってしまったときは？
- 分割納付もできます。
- 経済的な理由で納付することができないときは？
- 免除制度があります。
- 少しぐらい保険料を納めなくても支障がないのでは？
- 20才～60才までは強制加入となっています。
- くわしくは、年金係へご相談ください。

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、高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

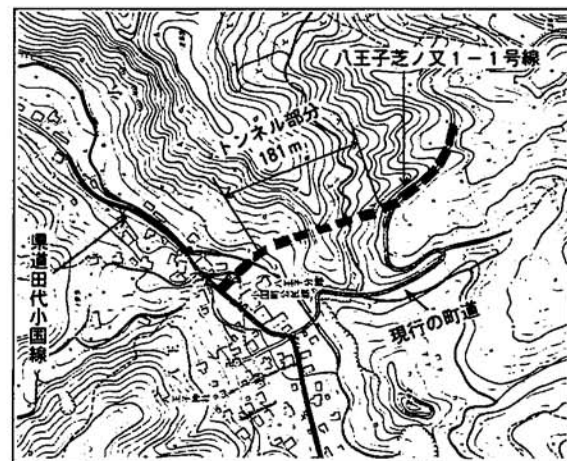
（仮称）八王子トンネル起工式

八王子集落と町の中心部を結ぶ町道八王子芝ノ又1-1号線のトンネルの起工式が10月22日関係者を集めて行われました。

この道路は急なカーブと急勾配のため、冬期間の安全な交通の確保が課題となっていました。

工事の計画は中央公民館八王子分館の脇から全体延長496mで、うちトンネルが181mです。

事業は町に代わって県が行いますが、完成しますと町道としては初めての本格的なトンネルとなり、冬期間も安全に安心して通れるようになります。



工事の概要

工事期間 平成9年10月から
平成12年3月までの予定

延長 181m

幅員 9.5m
(うち車道6.0m、歩道2.5m)

おぐに文芸

俳句

蕎麦の花白いドレスで嫁いだ娘
転作の畦に寝て咲く蕎麦の花
この畑を継ぐ子とてなし蕎麦の花
航跡は佐渡へ佐渡へと蕎麦の花
兼継がぬ子にも新米分けてやる

山口 清作
栗林 諸向
若井 とし
町田片身草
田中 重男

短歌

背銘も清しく読めて確かなる
小川水明その歌碑や良し
色褪せぬ紫式部実もたわわ
枝しだれいて人の目を引く
収穫の豊けき村の刈田あと
抜ける青空農夫の動き
新婚の甘さも知らず六十年
老いて二人の今日の旅立ち
診察を待つ間編み物せし
女の余裕を羨む外はしぐれて

田中 正衛
五十嵐セイ
角山 一夫
片桐 直衛
今井 昭一

書道教室

(10月の作品)



暮らしのワンポイント

歯を健康に保つには、毎日の歯磨きが欠かせません。でもその前に、使いやすい歯ブラシを選ぶことも大切です。

ていねいに磨くためには、やや小さめの歯ブラシを選ぶことがポイント。ブラシ部分が大き過ぎると口の中で自由に動かず、磨き残しの原因になります。大きさは、下の前歯の裏側に横にして入れられる程度のもので適当です。

ブラシの毛は四列より三列のものがよいでしょう。幅が厚く、毛が密集しすぎていると、狭いすき間の汚れを落としにくくなります。

歯ブラシの選び方、歯の磨き方 —小さめのブラシですみずみまで—

毛の硬さは「ふつう」か「やわらかめ」、毛先は鋭くないものを選びます。毛が硬すぎたり鋭かったりすると、歯肉を傷つけるばかりか、大切な歯まで削ってしまうことがあります。

次に歯の磨き方です。歯磨きには、食べかすや歯垢を落とす目的のほかに、歯ぐきをマッサージして血行を良くし、歯周病を予防する効果もあります。ただし、力を入れてゴシゴシ磨くと、歯や歯肉を傷つけてしまうので、注意しましょう。

ブラッシングのかつての主流は、

ブラシを回転させるローリング法でしたが、最近では、毛先を横にこまかく動かすスクラビング法を勧める歯医者さんが多いようです。

磨き残しが多いのは、歯と歯の間、歯と歯ぐきの間、上の奥歯の外側、下の奥歯の内側などです。歯並びの悪いところも要注意。日に一度は時間をかけて、すみずみまでていねいにブラッシングしましょう。

歯と歯の間の掃除は、デンタルフロス（糸ようじタイプなどもある）や歯間ブラシを併用すると、一層効果的です。

健康づくりは食卓から

～脂肪を減らしておいしくエネルギーダウン～

◎えびのカクテルサラダ

＜材料・4人分＞

- えび 4尾
- じゃが芋 160g
- 貝割れ菜 12g
- 白ワイン 小さじ2
- ソイマヨネーズ 大さじ1
- いりごま 小さじ1
- レモン汁 小さじ1
- 酢 小さじ1

＜つくりかた＞

- ①えびは背ワタを除き、塩ゆでにして殻をむき、3～4つに切る。
- ②じゃが芋は皮をむき、皮むき

器を使って2cm幅、7～8cmの長さの薄切りにする。水にさらしてからラップをかけ、電子レンジで30秒間かける。

③貝割れ菜は2～3cm長さに切る。
④えびと水けをきったじゃが芋をソースであえて器に盛り、貝割れ菜を散らす。

脂質は、不飽和脂肪酸やビタミンA、D、Eなどの脂溶性ビタミンをとる意味でも、毎日食することが必要です。ただし脂質は他の食品に比べるとエネルギーが高いので、うっかりすると一日の総摂取エネルギー量をオーバーしてしま

まいます。これを防ぐには、肉、魚などは脂肪の少ない部位を選ぶ、下ごしらえは電子レンジか鍋でゆでる、フッ素樹脂加工のフライパンを使うなど工夫してみてもいいかもしれません。

カロリーオーバーになると、余分なエネルギーは体内で脂肪に変わって蓄えられ太ってしまいます。一般に歳をとるにつれ一日に必要なエネルギー量も低下するので、次第に肥満傾向になりがちです。この中年すぎの肥満は成人病の温床ともいわれているので注意が必要です。

町内企業求人情報コーナー

(11月分)

事業所名	所在地	職種	規模	求人数	年齢	就業時間	賃金
ミュキドレス(株) ☎95-3500	太郎丸	縫製社員	40	女 3 男 1	45才位まで	8:10～17:00	135,000～160,000
備旭産業 ☎95-4981	新町	組立工	18	女 3	18～45	8:00～17:00	120,000～150,000
備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 時給750～
備笹崎塗装 ☎95-3359	諏訪井	建築塗装工	3	男 1	18～30	7:30～17:30	150,000～300,000
備共栄 ☎95-2349	上岩田	機械工	20	3	60才位まで	8:00～17:00	100,000～300,000
備小国技研 ☎95-3864	横沢(みのわ)	運転手	23	男 1	20～55	8:00～16:50	200,000～270,000
上越工業(株) ☎95-4111	桐沢	鍛造工	61	男 3	20～35	6:00～15:30 8:00～17:00 14:50～21:50	167,000～280,000
鳴島工業(株) 小国工場☎95-3122	七日町	板金・仕上工 グラビア印刷工	52	男 2 男 2 男 1	18～40	8:00～17:00	185,000～225,000

▶このコーナーは職安通報済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企画商工課商工観光係まで申込下さい。▶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。▶このコーナーはインターネットでも流しています。

INFORMATION

名称決定！ 特別養護老人ホーム「こしじの里」 身体障害者療護施設「しぶみ園」 社会福祉法人小越会

平成10年秋開設予定の特別養護老人ホームの名称は、構成三町村（越路町・小国町・山古志村）の一字ずつをとった「小志路」を用い「こしじの里」に、身体障害者療護施設の名称は、生活の原点でもある母なる川、渋海川の名に因み「しぶみ園」に決定いたしました。この名称をご提案くださったのは、次の方々です。

「こしじの里」 越路町岩田 白井武夫 様
「しぶみ園」 越路町飯塚 中静憲夫 様
「しぶみ園」 越路町浦 関 幸子 様

皆様のご期待にお応えし、地域に根ざした施設となるよう努力してまいりたいと思っておりますので、今後ともご理解、ご協力の程よろしくお願ひ申し上げます。

社会福祉法人小越会の入札状況をお知らせします

年月日	事業名	請負業者名	落札価格
9.10.7	特別養護老人ホーム(仮称)なるでの里建築工事	清水・大石・永井 特定共同企業体	922,950,000円
"	特別養護老人ホーム(仮称)なるでの里機械設備工事	日新設備・竹見・平石 特定共同企業体	472,500,000円
"	特別養護老人ホーム(仮称)なるでの里電気設備工事	大原・大幸 特定共同企業体	166,950,000円

平成9年度 障害者週間事業

障害者対策推進本部では国際障害者デーである12月3日から障害者の日である12月9日までを「障害者の日」と定め、この週間をより意義づけるため、下記事業を開催いたします。

■映画上映及び介護機器展示/場所：ソフィアセンター 柏崎市学校町2-47/12月6日(出)午後1時から午後5時まで/12月7日(出)午前10時から午後4時まで/映画「わすれるもんか」「小さな町の牧童たち」他/入場料・無料■主催：柏崎市身体障害者福祉協会、刈羽郡身体障害者団体連合会ほか/問い合わせは、役場福祉保健課福祉係(☎95-5903)まで。

平成10年度採用 柏崎地域広域事務組合職員採用試験

■受付期間：11月6日(木)～11月17日(月)/採用職種、採用予定数等：介護指導職員(短大卒程度以上)1名・昭和42年4月2日から昭和53年4月1日までに生まれた方/保母(父)(寮母(父))1名・昭和46年4月2日から昭和53年4月1日までに生

まれた方■試験日：第1次試験-平成9年11月30日(日)/第2次試験-第1次試験合格者に後日通知■詳しくは：柏崎市総務部人事課人事係まで(☎0257-23-5111・内線332)

平成9年度 地方拠点都市シンポジウム

■日時：11月21日(金) 13:30～16:30/会場：中之島町市民文化センター文化ホール/内容・テーマ：体験、感動、そしてまちが変わる『継承と創造・地域の文化を育む』(仮称)/基調講演：13:40～14:40/講師：熊倉浩靖氏(株)CAD計画研究所取締役副社長・国土庁地方振興アドバイザー■パネルディスカッション：14:50～15:55■文化交流：16:00～16:25■問い合わせ先：中之島町企画課(☎66-2002)又は長岡地域広域行政組合(☎37-6067)

21世紀NIIGATA新時代シンポジウム

■テーマ：ゆとりと豊かさへの志向一心の豊かさとは-/日時：11月26日(水) 13:30～16:45/場所：ホテル新潟「芙蓉の間」(新潟市万代5-11-20)/内容：(1)基調講演・講師-阿刀田高氏(作家)、(2)パネルディスカッション/申込み・お問い合わせ：県庁企画課企画第1班・☎025-285-5511・内線2357～2358

柏崎消防本部

- 救助・救急・消火総合訓練■とき：11月9日(日)午前9時40分から/ところ：柏崎市駅前一丁目ホテル サンシャイン
- 呼吸や心臓が止まった人を助けるために行う心肺蘇生法(人工呼吸、心臓マッサージ)や大出血時の止血法などの救命講習会■とき：11月16日(日)の午前9時～正午/ところ：柏崎地域消防署/定員：30人/受講料：無料/申し込み：11月10日(月)までに消防署救急係(☎0257-24-1500)へ

ふれあい交流inおごしの里

おごしの里では、地域開放事業の一環として行ってまいりました「一日施設開放デー」の名称を本年度から、「ふれあい交流inおごしの里」と改め、地域の皆さんと一層交流を深めるため、下記により開催いたします。

皆様、お誘い合わせのうえ、ご来園ください。■日時：11月22日(出)午前10時から午後2時まで/場所：おごしの里/内容：①作品展示コーナー②昼食コーナー③飲み物・綿あめ無料コーナー④施設の機能紹介⑤演奏会⑥ふれあいコーナー⑦ビデオコーナー・健康チェックコーナー

ご来園の方々には、抽選ですばらしいプレゼントを用意しています。

みんなでつくる「おぐに秋まつり」

11月3日、就業改善センターを中心として恒例の「おぐに秋まつり」が開催されます。

大人気の特産品販売や芸能発表会、力作ぞろいの作品展、ニュースポーツの体験コーナーに屋台村もあります。

また、小国沢地内の山野草館を会場に山野草の展示・販売も行われます。

みんなでつくる「おぐに秋まつり」で、文化の秋、食欲の秋をお楽しみ下さい。

問合せ先 役場企画商工課(☎95-5906)

中越のこれからの道づくりに ご意見・ご提案をお待ちしております 「中越・道ビジョン懇談会」

「中越・道ビジョン」(案)を入手(無料)したい方は、以下にお問い合わせ下さい。

建設省長岡国道工事事務所調査課 ☎0258-36-4551
新潟県柏崎土木事務所・計画調整課 ☎0257-21-6321
小国町・建設課 ☎0258-95-5909

公募期限は、11月21日(金)まで。ご意見の提出方法は、下記及び中越・道ビジョン(案)のパンフの中に、はがきがついてますのでご意見・ご提案をご記入の上、ご投函下さるようお願いいたします。

建設省 北陸地方建設局 長岡国道工事事務所 調査課
FAX：0258-34-3186
E-mail：chokokub@niigata-inet.or.jp

第8回 土木フェスティバル in Nagaoka'97

■日時：11月9日(日) 10:00～15:00雨天決行■場所：ハイブ長岡駐車場■テーマ：地域とともに歩む土木■内容：建設機械の展示・試乗、現地見学会、地震の体験、土木クイズ(プレゼント有)、メガレンジャーショー等■入場無料※現地見学会(国営公園、柿川排水機場)参加者募集中(先着50名)■お申し込みは実行委員会事務局(☎0258-32-3484)まで11/6〆切。

国の教育ローン年金教育資金貸付

この貸付制度は、年金積立金を原資とした還元融資の一環として、厚生年金保険及び国民年金に10年以上加入している方が入学時や在学中の教育費を低利で借りることができる制度です。

また、この貸付は、国民金融公庫の一般教育ローンとの併用もできます。

INFORMATION

■融資金額：学生・生徒1人につき/厚生年金保険加入の方100万円以内・国民年金加入の方50万円以内■融資利率：年2.70%(平成9年10月7日現在)■返済期間：8年以内(据置期間は在学期間内で最長4年)■お申し込み・お問い合わせ先：(社)新潟県年金福祉協会☎025-241-6800

「第2回工科大祭」新潟工科大学・大学祭

■とき：11月2日(日)、3日(祝)■会場：柏崎市藤橋1719番地・新潟工科大学■催物：各学科展示/学内クラブ演奏会/利き酒コンテスト/カラオケコンテスト/フリーマーケット他■問い合わせは、新潟工科大学・厚生課☎0257-22-8102(9:00～17:00)まで

弁護士による無料心配ごと相談

刈羽郡社会福祉連絡協議会と郡内の町村社会福祉協議会による、住民を対象とした弁護士無料相談を実施いたします。ご希望の方は、町社会福祉協議会へお申し込みください。

■開催日時：11月25日(火)/午後1時から午後4時まで■開催場所：柏崎総合庁舎・3階会議室■相談申込先：相談希望者は11月18日(火)までに町社会福祉協議会(☎95-2027)へお申し込みください。



不妊で悩む夫婦等に「不妊専門相談」

夫婦の健康状況に的確に応じた不妊に関する相談指導を行います。(相談は無料)■相談日：毎週火曜日-15:00～17:00■実施場所：新潟大学医学部附属病院・産婦人科外来内：「新潟県不妊専門相談センター」■申込先：新潟大学医学部産婦人科学教室 電話受付時間-10:00～16:00☎025-225-2184

最低賃金の改正及び周知旬間

新潟県最低賃金が平成9年10月1日より日額4,915円、時間額616円に改正されました。

最低賃金は低賃金労働者の労働条件の改善に重要な役割を果たしておりますが、その遵守状況については、最低賃金額が物価等の動向に応じてほぼ毎年改正されていることもあって、金額を知らなかったことを理由とする法律違反がまだ存在する等、なお不十分な実情にあります。

このため労働省では今年も11月21日から11月30日までの間を「最低賃金周知旬間」と定めています。

小国町剣友会・少年剣道教室創立20周年記念行事のご案内

- ◇記念式典
 - 期日 11月22日(土)午後1時から
 - 会場 農村環境改善センター
 - 内容
 - ・創立20周年経過報告
 - ・体験発表 北原佳祐君(上小6年) 高橋雄太郎君(小国中2年) 山本綾子さん(父母の会)
 - ・記念講演 演題「剣道を求めて」 範士八段 野正豊稔先生
 - ・祝賀会
 - ◇野正範士による実技指導
 - 期日 11月23日(日)午前9時30分から
 - ◇第19回町民剣道大会
 - 期日 11月23日午後1時から
 - 内容 ①新人の部、②低学年の部、③高学年の部、④中学生の部、⑤高校・一般の部
- 記念式典、実技指導、剣道大会いずれも公開します。どなたでもご参加下さい。
詳しくは剣友会事務局(☎95-5909) 藤田、小川又は、教育委員会事務局(☎95-5911)までご連絡下さい。

越後オペラ「みるなの座敷」全2幕 - 二度と帰らぬ思い出よりは 知らぬあしたを見てみたや -

長岡市を中心都市とした13市町村で構成する長岡地方拠点地域では、信濃川文化推進事業として越後オペラ「みるなの座敷」を上演します。

- ・期日 11月16日(日) 午後2時開演
- ・会場 見附市文化ホールアルカディア ☎(39)2240
- ・入場料 一般 3,000円(当日3,500円) 高校生以下 2,000円(当日2,500円)

※チケットは教育委員会事務局で取扱っています。
・問合せ 信濃川文化推進実行委員会 (長岡市教育委員会生涯学習課) ☎(39)2240
または、小国町教育委員会 ☎(95)5911 まで

県立柏崎アクアパーク アイススケート教室のご案内

県立柏崎アクアパークでは、下記のとおり平成9年度第1期アイススケート教室を開催します。

教室・対象	曜	期	間	時	間	定	員	指	導	料
アイスホッケー (小学生以上で初心者及び未経験者)	金	11月14日	～	2月27日	18:00	～	19:00	25	4,000円	
シロクマコース (一般の方で初心者及び未経験者)	水	11月12日	～	12月24日	18:00	～	19:00	20	2,500円	
フィギュアコース(中級以上)	水	11月12日	～	12月24日	10:00	～	11:30	20	2,500円	
ペンギンコース (5・6歳児の年長組)	月	11月10日	～	12月22日	15:30	～	16:30	20	2,500円	
	水	11月12日	～	12月24日	16:45	～	17:45	20	2,500円	
	木	11月13日	～	12月25日	15:30	～	16:30	20	2,500円	
ジュニア初級コース(小学生)	月	11月10日	～	1月5日	18:00	～	19:00	25	2,500円	
	水	11月12日	～	12月24日	15:30	～	16:30	25	2,500円	
	木	11月13日	～	12月25日	16:45	～	17:45	25	2,500円	
ジュニア中級コース(小学生)	金	11月14日	～	12月26日	15:30	～	16:30	25	2,500円	
	月	11月10日	～	1月5日	16:45	～	17:45	25	2,500円	
	木	11月13日	～	12月25日	18:00	～	19:00	25	2,500円	
金	11月14日	～	12月26日	16:45	～	17:45	25	2,500円		

- ・申込み 指導料を添えて、アクアパーク(☎0257-(22)-5555)へ
- ・その他 アイスリンク使用料と貸靴料が必要です。

小国芸術村「リック・バルトー展」

- ・期間 10月24日(金)～11月16日(日)
(但し毎週月曜日は休館)
- ・時間 午前10時～午後4時
- ・会場 小国芸術村会館
- ・入場 無料



ふれあい

平成9年11月1日発行

小国町教育委員会

青少年の健全な育成を力強く推進しましょう

神戸市須磨区において発生した小学生殺害事件は、全ての国民に強い衝撃を与えました。とりわけ、同世代の子どもや小・中学生を持つ親に与えた影響は計り知れないものがあります。

このところ少年の非行や犯罪は、低年齢化の傾向と共に一段と凶悪化・粗暴化の度合いを強めつつ急増しており、しかも、性の逸脱や薬物の乱用なども青少年の間に広がりを見せているなど、憂慮に耐えない状況にあります。

今日多くの青少年は疑似体験が先行する社会状況の中にあって、年齢や立場等の違いを超えた多様な人々との交流や、自然とのふれあいといった実体験

の機会が不足がちになっていると共に、家庭や学校・地域社会の中で、役割や責任を感じる事の出来る機会や場が十分用意されていないため、自分の存在感や居場所を実感することのできない生活を送っています。



青少年の健全育成には、何よりも家庭や地域での日常的な活動が極めて重要であることを再認識し、今こそ、青少年の思いやりや豊かな心を育てることを目指した、青少年と共に進む地域活動を力強く推進していく必要があります。また、類似の青少年犯罪をなくすために、大人が自らの姿勢を正すと共に、青少年の声に耳を傾けることが強く求められている時であります。



教育について提言募集

- 「中央教育審議会」(中教審)では、毎年テーマを定めて国民の皆様のご提言をお聞かせ頂いております。
- 今後の審議の参考にしていきたいと考えておりますので、ぜひ皆様のご提言をお寄せ下さい。
- ◆募集要項
- ・テーマ (どちらか一方を取り上げ、内容はどのようなことでも結構です)
 - ①「幼児期からの心の教育の在り方に関する提言」
 - ②「今後の地方教育行政の在り方に関する提言」
 - ・字数 1,000字以内(提言の末尾に、①住所、②氏名、③年齢、④職業を明記して下さい。)
 - ・宛先 文部省大臣官房政策課内「提言募集」係
〒100 東京都千代田区霞ヶ関3-2-2
FAX 03-3581-7003 電子メール chukyo@monbu.go.jp
 - ・締切り 11月14日(金)必着
 - ・問合せ 文部省大臣官房政策課企画審議係 ☎03-3581-4211(内線3053)

江村重邦さん表彰される

10月21日、第33回新潟県市町村社会教育研究会(新潟県社会教育委員連合会主催)が妙高高原町で開催され、江村重邦さん(上村)が社会教育功労者として表彰されました。

これは、小国町社会教育委員、青少年育成町民会議議長として、長年にわたって町の社会教育、生涯学習の振興に貢献された江村さんの功績が認められたものです。

一人でも悩まず、まず相談!!

いじめ相談ダイヤルをご利用ください

<ul style="list-style-type: none"> ●悩みごと相談テレホン ☎025-263-5319 ☎025-263-4737 月～金曜日 9:00～17:00 	<ul style="list-style-type: none"> ●中越いじめ相談 ☎0258-35-3930 月～金曜日 9:00～19:00 ●子ども・家庭110番 ☎025-382-4152 毎日 9:00～21:00 ●ヤングテレホン ☎025-283-4970 月～金曜日 8:30～17:15 ●いじめ110番 ☎0257-72-3742 月～金曜日 9:00～16:00 ●新潟いのちの電話 ☎025-229-4343 毎日 10:00～24:00
--	--

※いじめに限らず学校生活における悩みごとなど気軽にご相談ください。
小国町ジュニア相談室☎95-3104 教育委員会事務局☎95-5911

腰痛体操をご存じですか？

多くの人が悩む腰痛は、年齢によって腰の周りが弱くなること、腰に負担がかかる動作、姿勢が原因です。

運動によって腰の周りの筋肉を強くし、柔軟にして脊髄の動く範囲を広くすることで、腰にかかる負担を軽くし、痛みを取り除いたりやわらげたりすることができます。

ここに紹介する腰痛体操は、腰痛の治療だけでなく、予防にも役立ちます。

朝晩、ひとつの体操を10~20回ずつ、できるだけ全ての種類を行うようにしましょう。最初は回数を少なめにし、徐々に増やしていきます。呼吸を止め

ずにゆっくりと続けることが原則です。お風呂上がりのような身体の温まったときにはより効果が上がります。

立って行う運動は、スリッパや靴下をはかずに裸足で行うほうが安定します。

痛みはすぐには取れないので、少なくとも2か月くらいは毎日行いましょう。ただし、痛みがひどいときにはやめて下さい。

スポーツは痛みの程度にもよりますが、水泳やジョギングなどがおすすめです。テニス、ゴルフ、ソフトボールなどは腰をひねる動作や前かがみになる動作が多いので気をつけて行いましょう。

<p>1 からだを前後に倒します</p>  <p>両足を肩幅に開いて立ち、ゆっくりと上体を前に倒していきます。痛みが強くない程度にできるだけ曲げたところで10~20秒止めて、ゆっくりと元にもどします。続いて同じように手を下ろしたまま胸を後ろにそらせ、ゆっくりともどします。からだをゆすってリラックスさせます。</p>	<p>2 腰を左右にひねります</p>  <p>両足を肩幅に開き、両手を肩の高さに上げます。からだを右にゆっくりと痛みが強くない程度にひねって、10~20秒止めます。ゆっくりともどし、腰を回してリラックスさせます。左側も同様に。</p>	<p>3 上体を左右に曲げます</p>  <p>両足を肩幅に開き、左手を頭上に上げ、右手は腰に当てて、からだを右真横にゆっくり倒します。腰の痛みが強くないところで10~20秒止め、もどします。腰を回してリラックスさせます。反対も同様に。</p>
<p>4 寝転んで脚を上げます</p>  <p>寝転んで軽くひざを曲げて立てます。両手は頭の下に当てておきます。両脚を同時にゆっくりと上げます。ひざはやや伸ばしますが、完全に伸ばしきらずに。おなかに意識を集中して5~10秒保ち、ゆっくりともどします。腰をゆすってリラックスさせます。</p>	<p>5 寝転んでおしりを床から浮かします</p>  <p>寝転んで軽くひざを曲げて立てておきます。両手はおへそのあたりに当てます。そのままおしりを少し浮かし5~10秒保ちます。ゆっくりともどし、腰をゆすってリラックスさせます。</p>	
<p>6 脚を片方ずつ上げ下げします</p>  <p>寝転んで両足を垂直に上げ、右足のひざをかかえます。垂直まで上がらなければ、上がるまでかまいません。左脚をゆっくりと床につくくらいまで下ろし、また上にもどします。痛みが強いつきは床につけてもOK。10~20回繰り返して両脚を下ろし、腰をゆすってリラックスさせます。右脚も同様に行います。</p>	<p>7 寝転んで脚を交差し、腰をひねります</p>  <p>あおむけに寝て、両腕を横に伸ばします。右脚を反対側の脚に交差させて、ひざのあたりにおきます。立てているひざを床に向けてゆっくり腰をひねります。痛みが強くないところまでひねったら、10~20秒止まります。このとき両肩が浮かないように気をつけて。ゆっくりともどし、ひざと腰を左右にゆすってリラックスさせます。反対側も同様に行います。</p>	

「安全にスポーツを楽しむ本」より抜粋

各種大会の結果

町民テニス大会

9月28日勤労者体育センターにて実施

- ・一般の部 優勝 田中 功(相野原)
- 準優勝 五十嵐功平(苔野島)
- 第3位 田中 敏浩(原)

10月25日運動公園テニスコートにて実施

- ・中学生の部 優勝 小島 美幸・山岸 咲子(ソフトテニス)
- 準優勝 保坂麻里子・高橋 望美
- 第3位 山崎 恵・今井 美香
- 〃 片桐あかね・小川 綾香

刈羽郡町村親善球技大会

10月19日刈羽村にて実施

	優勝	準優勝	3位
軟式野球	西山町	小国町	高柳町
男子バレーボール	刈羽村	小国町	高柳町
女子バレーボール	刈羽村	小国町	西山町
ゲートボール (カッコ内はチーム名)	西山町 (大坪)	小国町 (新内)	西山町 (田沢)

第40回集落対抗親善野球大会

10月10日運動公園野球場にて実施

- 優勝 アップマロン(上栗)
- 準優勝 原小屋チーム
- 第3位 千谷沢チーム
- 〃 サンコーボラスチーム

第1回小国ピンポン大会

10月12日農村環境改善センターにて実施

- 優勝 山田貴弘(下村)、佐藤 剛(千谷沢)
- 準優勝 大久保貴史(上岩田)、佐藤哲也(諏訪井)
- 第3位 若井琢磨(法坂)、佐々木清明(新町)
- 〃 今井純也(小栗山)、保坂 篤(太郎丸)

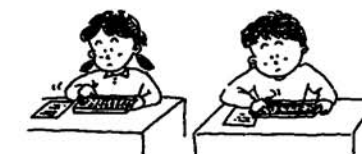
会長杯争奪囲碁大会

10月10日就業改善センターにて実施

- 有段者の部 1位 高橋清太郎(楢沢)
- 2位 福島 賢一(猿橋)
- 3位 片桐 吟逸(小栗山)
- 無段者の部 1位 内山 重英(法末)
- 2位 若井 徳松(法坂)
- 3位 小林 正作(七日町)

第261回全珠連検定合格者

- (珠算) 2級 山崎美波(渋小5年)
- (暗算) 1級 北原圭介(上小6年)
- 2級 山崎美波(渋小5年)



第47回刈羽郡小学校親善陸上大会

9月25日柏崎市宮陸上競技場にて実施

- ・5年男子100m 1位 渡部 翔平(下小) 14" 6
- 2位 町田 紀章(渋小) 15" 3
- ・5年女子100m 1位 佐藤 日和(下小) 14" 9
- 3位 大橋 由子(上小) 15" 2
- ・6年男子100m 2位 品田 健太(下小) 13" 3
- ・6年女子100m 1位 安沢小百合(下小) 14" 6
- ・5年男子200m 2位 小川 和輝(下小) 32" 7
- 3位 池原 俊介(下小) 33" 5
- ・6年男子200m 3位 相波 春喜(下小) 30" 7
- ・5年女子200m 2位 小川 瑞紀(下小) 2' 58" 66
- 3位 北原 玲奈(上小) 3' 02" 98
- ・6年女子200m 1位 小川 朱里(下小) 2' 43" 46
- 2位 佐藤 葉月(下小) 2' 44" 84
- ・5年男子80mハードル 3位 田中 讓(下小) 15" 7
- ・6年男子80mハードル 1位 片桐 広太(下小) 13" 9
- 2位 北原 佳祐(上小) 14" 5
- ・6年女子80mハードル 1位 小川 朱里(下小) 13" 9
- 2位 加瀬 可織(下小) 14" 7
- ・男子4×100mリレー 1位 下小国小学校 55" 7
- ・女子4×100mリレー 1位 下小国小学校 58" 3
- ・5年男子1500m 2位 池原 俊介(下小) 5' 38" 97
- ・6年男子1500m 1位 品田 健太(下小) 4' 57" 43
- 3位 高橋 智(下小) 5' 15" 33
- ・5年女子走高跳 3位 中村 瑛(渋小) 105cm
- ・5年男子走幅跳 2位 渡部 翔平(下小) 354cm
- 3位 飯田 和(渋小) 351cm
- ・5年女子走幅跳 3位 山岸 茜(渋小) 350cm
- ・6年男子走幅跳 3位 桑原 竜太(渋小) 401cm
- ・6年女子走幅跳 3位 藤田奈津紀(下小) 372cm