



1999 **10**
No.369

食生活を考える……2～3P
介護保険⑪……4～5P
年金特集……8～9P



紙の美術博物館 由良美知子 和紙人形展より

10月さわやかリポート

2(出)	日本の愛唱歌 (ふるさとの歌)
3(日)	なぜ?にお答え
9(出)	健康ライフ (骨折、ぎっくり腰)
10(日)	(健康まつり) 体験発表
16(出)	特選落語会(死神)
17(日)	お誕生日おめでとう
23(出)	高齢者のための栄養学 (1日30食を)
24(日)	生涯学習フェスティバル
30(出)	ベストヒット情報
31(日)	(診療所 金子先生) たっしやで長生き

7:30、10:00、13:00、18:00、21:00放送、
通常3チャンネル、日曜の7:30のみ
全チャンネルで聞けます
番組内容は変更することがあります

平成11年8月末現在

世帯数 2222世帯(-7)	人口 7618人(-15)
男 3737人(-10)	女 3881人(-5)

8月の動き 出生1人 死亡7人
転入5人 転出14人

10月号カレンダー (10月10日～11月9日)

10/10 日	体育の日 町民ハイキング秋ー 集落対抗親善野球大会	25 月	※町民課窓口業務時間延長 (PM5:30～PM7:30) 診療所 午後 外科
11 月	振替休日	26 火	人権相談
12 火	※町民課窓口業務時間延長 (PM5:30～PM7:30)	27 水	診療所 午後 整形外科 移動年金相談(就業改善センター) 乳児相談・1才半健診(検診棟)
13 水	補聴器相談(PM1:30～2:00)役場 診療所 午後 整形外科	28 木	補聴器相談(AM9:30～10:00)役場
14 木	補聴器相談(AM9:30～10:00)役場 めだかの学校(森林公園)	29 金	
15 金		30 土	
16 土	診療所 午前 小児科 小国町生涯学習フェスティバル	31 日	
17 日	診療所 日曜診療日 防災訓練	11/1 月	※町民課窓口業務時間延長 (PM5:30～PM7:30) 診療所 午後 外科
18 月	診療所 午後 外科 ※町民課窓口業務時間延長 (PM5:30～PM7:30) 胃がん検診(上小国小学校) 高齢者スポーツ大会(農環センター)	2 火	
19 火	診療所 振替休診日 胃がん検診(就業改善センター)	3 水	おぐに秋まつり
20 水	診療所 午後 整形外科 胃がん検診(下小国小学校) 交通事故移動相談(柏崎市役所)	4 木	補聴器相談(AM9:30～10:00)役場 めだかの学校開放日
21 木	補聴器相談(AM9:30～10:00)役場	5 金	
22 金		6 土	診療所 午前 小児科
23 土		7 日	
24 日		8 月	※町民課窓口業務時間延長 (PM5:30～PM7:30) 診療所 午後 外科
		9 火	

※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】



歳時記

干柿は、吊し柿、釣り柿、ころ柿などともいいます。わら屋根の軒先に吊した干柿は、日本の農村の秋の原風景です。最近、大規模に干すことは少なくなりましたが、秋に山村を通りかかると、窓の外や庭木に柿を干しているのをよくみかけます。

干柿はもともと渋柿を甘くするために考案された手法です。一般的には、実った柿の皮をむき、へたの部分とへたに部分的な枝をT字型に残し、これを縄に適當な間をおいてはさんで、縄のれんのように吊して干します。

干柿はおやつに食べるほか、正月の飾りとして使われたり、料理のなますに加えたりして、縁起ものとして昔から珍重されてきました。

干柿をみかける秋、野山は紅葉して彩り豊かになり、散策に適したシーズンです。十月は「全国自然歩道を歩こう月間」です。歩くことを通して、自然とのふれあい、自然に親しむ習慣の普及・定着を図ることを目的としています。全国の国立公園などで行事が催されます。



食生活改善普及運動の月です

小国町の食生活習慣は？

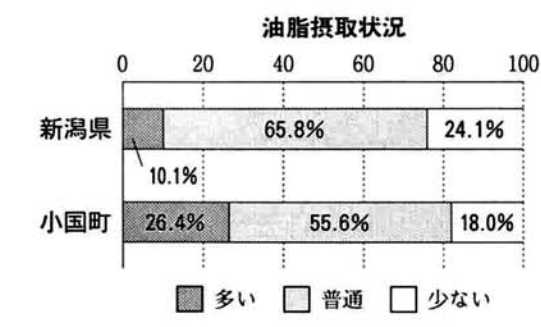
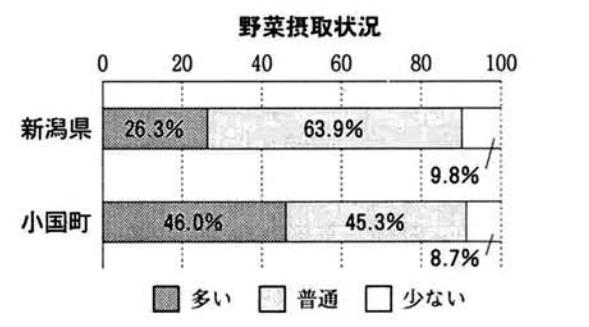
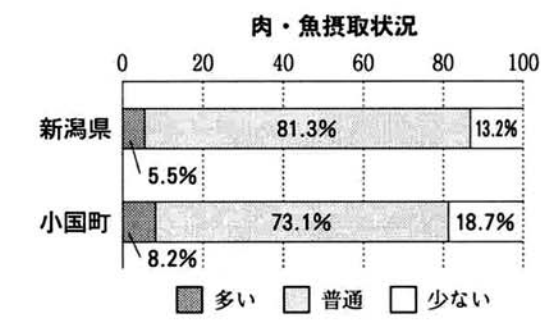
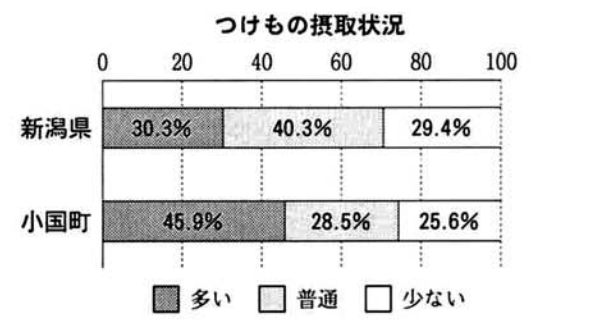
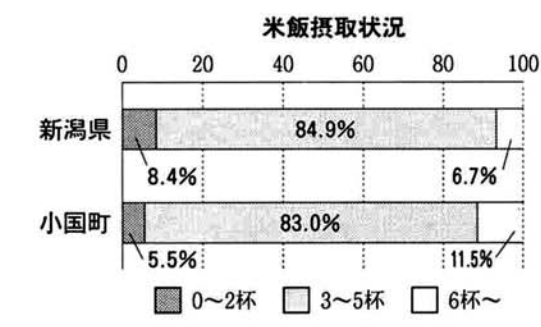
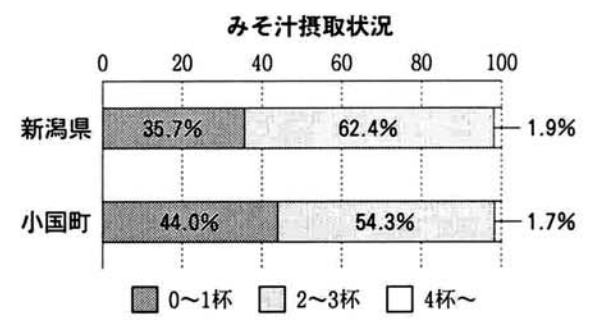
県平均に比べて小国町では、みそ汁を2杯以上飲む人の割合が比較的少なく、野菜の摂取量が多いようです。近年、穀類摂取量の減少による糖質エネルギー比の低下は食生活の欧米化の象徴的どころですが、小国町ではごはん中心の和食の利点がまだいかされているようです。

ただし、野菜の摂取量が多いためか、「塩蔵加工する」「炒める」等の調理法でつゆもの、油脂の摂取量が多いのが気になります。国民栄養調査でも、脂肪（特に動物性脂肪）と塩分の摂りすぎ、カルシウムの不足が指摘されています。従来の日本食の長所を残しながら、小国町ではつゆものとの油の使い方に少し工夫を加えてみましょう。

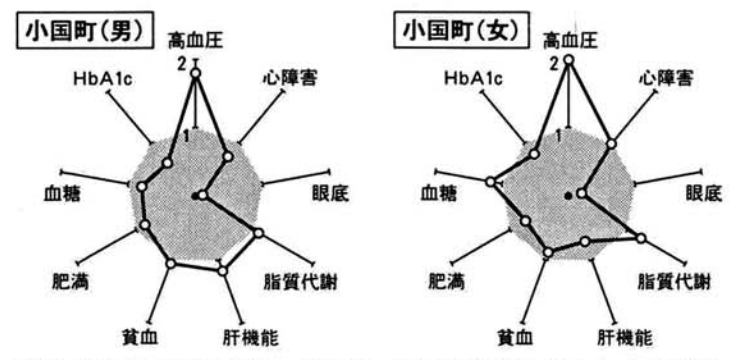


食生活の変化でふえた生活習慣病

生活習慣のなかでも、とりわけ食事の影響は大きいといわれています。栄養素は不足しても過剰になって、も人体に悪影響を及ぼし、病気の原因にもなります。毎日の食生活でどのような食品をどのように調理して、どれだけ食べるかによって、人の健康は大きく左右されます。大切なのは、バランスよく栄養をとること。病気になるのも健康になるのも、日々の食事次第なのです。



※H9年度基本健康診査問診結果



※HbA1c (ヘモグロビン1c: 過去2~3ヶ月の血糖コントロールの目安) H9年度基本健康診査年齢補正結果 男女とも■は県平均

一日30品目の食品が基本!

食品は、それぞれのもつ栄養素によって6つの食品群に分かれます。この「6つの基礎食品」のグループの中から、少なくともそれぞれ2~3種類以上食べて、30品目を目指しましょう。

毎食ごとにバラエティをもたせる!

一日30品目食べても、毎日同じ食品ばかり30品目食べるのでは、あまり意味がありません。今日肉を食べたら明日は魚というように、同じ食品群の中でもなるべく違うものを食べるように努めましょう。

そのためのコツは、一食ずつに変化をもたせることです。朝食、昼食、夕食でなるべく異なる素材を使う。さらに、一週間のメニューでは、同じ料理が繰り返さないように気をつけ、登場しないように気をつけます。今日の夕食は和食、明日は中華、明後日は洋食、というように調理法を変えたり、主菜の味付けに変化

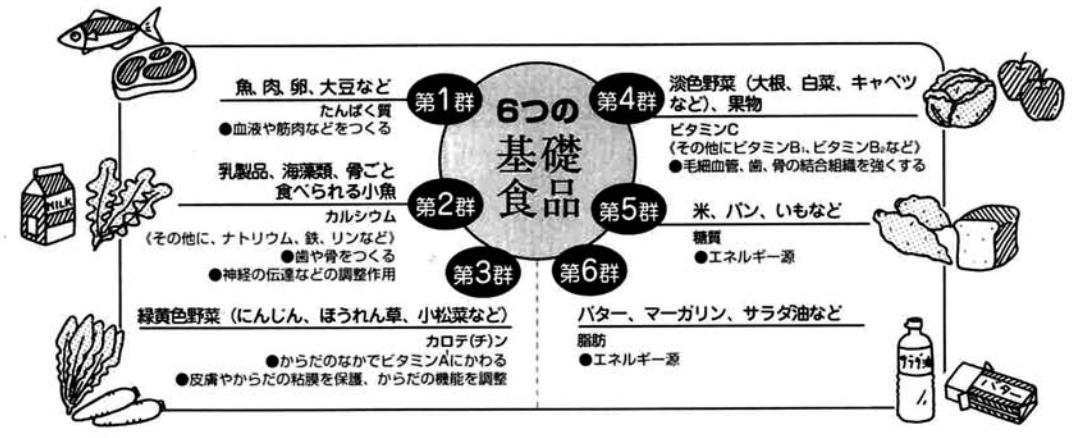
をもちたりすると、メニューにバラエティが出てきます。食べすぎないこと! ただでさえ高エネルギー、高脂肪の食事になりがちなのに、食べすぎたらたちまちエネルギー量がオーバーし、肥満につながってしまいます。

肥満は、がんをはじめ、糖尿病、高血圧症など、ほとんどの生活習慣病の引き金になります。現代人の健康を損なっている最大の原因は、まさに過剰で偏った栄養素の摂取に尽きるといってもよいでしょう。「バランスよく、そして食べすぎない」、これが、健康を維持する食生活の秘訣です。

食品の数え方

基本的に食べた食品の種類で数えます

- 米など1日に何度も食べるものは何度食べても一つと数える。
- 肉、魚などは、牛肉、豚肉、アジ、イワシのように、種類ごとに一つと数える。
- 塩、こしょう、しょうゆ、酢、ソースなど、調味料は数えない。
- 外食をしたときや、既製の調理食品などの場合は、素材として使われている食品の品目を分けるだけ数える。
- 素材として使われている食品の内容が分からないときは、全体で一つと考える。



介護保険 11

◎在宅サービス必要者の状態別介護者推計

(単位：人)

年度 状態	調査時点 (%)	12年度	13年度	14年度	15年度	16年度
要支援	76.60 (3.33)	79.62	81.74	84.02	86.17	88.08
要支援1	102.60 (4.46)	106.38	108.73	111.30	113.67	116.24
要支援2	43.20 (1.88)	44.94	45.98	47.13	48.18	49.32
要支援3	25.80 (1.12)	26.79	26.99	26.90	27.08	26.95
要支援4	19.40 (0.84)	20.19	20.24	19.97	20.00	19.69
要支援5	14.30 (0.62)	14.90	14.98	14.85	14.92	14.76
合計	281.90 (12.25)	292.82 (12.53)	298.66 (12.78)	304.17 (13.00)	310.02 (13.25)	315.04 (13.45)

注) 1. () 内の数は、各年度における高齢者人口(65歳以上人口)に対する出現率です。
2. 12年度以降は、調査時点の前期・後期高齢者人口の出現率を用いて人数を算出。
3. 12年度以降の数値には、調査時点施設入所からの移行分を含んでいます。

◎施設別入所者の推移

(単位：人)

施設名	年度	12年度	13年度	14年度	15年度	16年度
特別養護老人ホーム	内訳					
	要介護者	61.0	61.0	61.0	61.0	61.0
	経過措置者	59.4	59.8	60.2	60.6	61.0
		1.6	1.2	0.8	0.4	0.0
老人保健施設		12.0	10.0	12.0	13.0	15.0
療養型病床群		7.0	10.0	10.0	10.0	10.0
合計		80.0	81.0	83.0	84.0	86.0

経過措置者の推移

12年度	13年度	14年度	15年度	16年度
人	人	人	人	人
1.6	1.2	0.8	0.4	0.0

※経過措置者とは、平成12年3月31日までに特別養護老人ホームへ入所している方のうち、要介護認定を受けた結果、自立又は要支援と判定された方は、平成12年4月1日から5年間に限り、要介護被保険者(要介護1～5の判定があった被保険者)とみなして、そのまま特養入所を継続する者をいいます。今回の計算方法では、平成16年度に「0」となるよう中間年度を按分しています。

◎要介護者合計

年度 区分	調査時点	12年度	13年度	14年度	15年度	16年度
在宅	281.90	292.82	298.66	304.17	310.02	315.04
施設	79.20	80.00	81.00	83.00	84.00	86.00
合計	361.10	372.82	379.66	387.17	394.02	401.04



町では、来年4月から始まる介護保険の事業量を定める「介護保険事業計画」の中間とりまとめを、介護保険事業計画策定検討委員会等の意見をお聞きしながら、このほど行いました。今月号では、その内容についてお知らせします。
なお、今回の事業量による65歳以上の方(第一号被保険者)の、小国町における保険料は、2,700円(2,900円程度になるものと思われ)です。(今後示される費用額による変動が考えられるため、最終的なものではありませんのでご注意ください。)

◎65歳以上の推計人口

(単位：人)

年度 区分	調査時人口	平成12年度	平成13年度	平成14年度	平成15年度	平成16年度
65～69	728	658	627	595	564	532
70～74	577	635	627	619	612	604
小計① 前期高齢者	1,305	1,293	1,254	1,214	1,176	1,136
75～79	423	466	484	503	521	540
80～84	276	272	289	307	324	342
85～	297	306	310	315	319	324
小計② 後期高齢者	996	1,044	1,083	1,125	1,164	1,206
合計	2,301	2,337	2,337	2,339	2,340	2,342

注) 調査時人口：心身の状態、サービスの利用希望等を確認するために行った実態調査時の人口です。(平成10年7月1日現在の住民基本台帳の人口です。)
平成12～16年度の人口：平成7年の国勢調査時推計人口のうち、平成12年と平成17年のデータをそのまま利用し、平成13年～平成16年の人口は、単純法(等比法)によって、按分推計しています。

◎法定給付サービスの供給量について

サービス種類	平成12年度		平成13年度		平成14年度		
	供給量	供給率 (%)	供給量	供給率 (%)	供給量	供給率 (%)	
訪問介護	220.00回/週	100.00	270.00回/週	100.00	320.00回/週	100.00	
訪問入浴	10.00回/週	100.00	10.00回/週	100.00	10.00回/週	100.00	
訪問看護	46.00回/週	100.00	61.00回/週	100.00	72.00回/週	100.00	
訪問リハビリ	1.00回/週	28.83	1.00回/週	23.48	1.00回/週	20.17	
通所サービス (デイサービス、デイケア)	196.00回/週	100.00	196.00回/週	100.00	196.00回/週	100.00	
短期入所サービス (生活介護、療養介護)	316.00週/6月	100.00	316.00週/6月	100.00	316.00週/6月	100.00	
福祉用具貸与 ※利用事例で示されている種類のもの	歩行器	22.14台	100.00	25.99台	100.00	30.07台	100.00
	車いす	88.93台	100.00	96.63台	100.00	103.93台	100.00
	特殊寝台	35.49台	100.00	35.69台	100.00	35.24台	100.00
	マットレス	35.49台	100.00	35.69台	100.00	35.24台	100.00
	徘徊感知器	3.11台	100.00	3.13台	100.00	3.10台	100.00
エアーマット	21.30台	100.00	21.39台	100.00	21.06台	100.00	
痴呆対応型共同生活介護	1.00人	-	1.00人	-	2.00人	-	
特定施設入所者生活介護	1.00人	-	1.00人	-	1.00人	-	

※供給率は利用希望を基に集計した必要なサービス量に対して、どれだけサービスを提供できるかを表したものです。(100%あれば満たしていることになります。)

事業計画の
事業量算定方法

昨年7～8月にかけて、65歳以上の方の状態を把握した時のサービスが必要となる方の人数を基礎資料として、12～16年度の推計人口の伸びにより各年度の必要者を推計し、平均利用額、サービス利用の聞き取り及び供給量調査による供給率により事業量を算定します。
は、この事業量に、後期高齢者補正係数等の数値を勘案して計算します。
なお、事業計画は5年間のものを策定しますが、保険料の計算は、3年間の事業費により計算を行い、3年毎に見直すことになっています。

善意よ届け!!

トルコ大地震被災者の皆さんへ

今回の大地震で大きな被害を被ったトルコの被災者の皆さんの救済に充てて下さいと、9月9日(木)、上小国小学校の児童4名が来庁し、児童会が中心となって集めた募金を町長に手渡しました。

町長は「みなさんの善意はかならずトルコの人達に通じるとおもいます。」と答えました。

なお、この募金は日本赤十字社新潟県支部を通じ、トルコ政府に届くことになっています。

上小児童の皆さん、ありがとうございました。



平成11年度 敬老会盛大に開催される!

9月19日(日)、農村環境改善センターを会場に敬老会が実施されました。本年度は、1,057名の対象者の内約550名の方が参加されました。式典に続き、祝宴では文化協会を主体としたメンバーの歌や踊りが披露され、大変な盛り上がりを見せていました。

これからも健康に気をつけ、高齢者パワーを発揮して下さい。



盛況 “貸農地” 稲刈ツアー

恒例となりました、貸農地稲刈ツアーが、18・19日の三桶地区を皮切りにスタートしました。

参加者の稲刈りの腕も年々上達し? みなさん秋風に吹かれながら、楽しい一時を過ごしました。

また、昼は屋外での会食となり、一味ちがうコシヒカリを食べていかれました。

10月には、それぞれの契約者にコシヒカリが送付されます。



みんなの道をみんなで考えよう!!

9月26日、上小国小学校区を対象に交通安全総点検が行われました。

総点検は、秋の交通安全運動に合わせて行われ、今年で3回目となります。

上小国小学校に集まった参加者の皆さんは点検方法の説明を受けたあと、小栗山・上岩田・原方面と3班にわかれて点検作業に入りました。

緑の腕章をした参加者の皆さんは、横断歩道、カーブミラーなど入念に点検し危険な箇所は地図に記入したり、写真を撮ったりしました。終了後、点検報告会を開きました。一番皆さんが感じた事は「普段、車でしか通らないから気付かなかったが、歩く人がこんなに危険な状態なのだということ深く実感した」というものでした。実行委員会では、点検結果をとりまとめて危険な箇所については早急に関係機関に働きかけていく予定になっています。



◎八王子トンネル貫通式

広報8月号で進捗状況をお知らせした、八王子トンネルの貫通式が、9月13日、取り行なわれました。貫通の儀に続き、通り抜けの儀では、祝みこしも登場し貫通を祝いました。

平成になって初めての町道に関わるトンネルであり、12年度完成のあかつきには、冬季間の難渋も解消され、安全かつ快適な八王子スカイラインの誕生となります。



年金特集

10月・11月

「国民年金制度 推進月間」です

人生80年時代。
長い人生を明るく豊かに過ごすために…。国民年金は、そんな将来の生活を支える大切な制度です。身近で大切なこの制度を正しく理解していただくために県では、10月・11月を「国民年金制度推進月間」として、また11月6日から12日を「年金週間」と定め、積極的な事業を実施していきます。

皆さんもこの機会に、ご自身の年金について考えてみませんか？



明日のあなたを考えると… 年金はあなたが主人公です

国民年金制度では、すべての人が共通の基礎年金を受けます。厚生年金や共済組合に加入した人は、基礎年金を国民年金から、給料に比例した上乘せの年金をそれぞれの年金制度から受けるようになっています。いわゆる2階建ての年金制度です。



国民年金の3つの柱

- ①年をとったら (65歳になったら) → 老齢基礎年金
- ②病気や事故などで障害者になったら → 障害基礎年金
- ③夫が亡くなったとき子のいる妻、または子に → 遺族基礎年金

国民年金のしくみ

国民年金には 国民全員が加入します

国民年金に加入しなければならない人は、日本国内に住所のある20歳以上60歳未満の人たちです。

第3号 被保険者

会社員や公務員の妻など（厚生年金や共済組合の加入者に扶養されている配偶者）で配偶者が加入している厚生年金・共済組合が制度全体で負担するので、自分で保険料を納める必要はありません。ただし届出が必要です。



第2号 被保険者

会社員や公務員などで、厚生年金や共済組合に加入すると自動的に国民年金にも加入したことになります。給料から保険料・掛金として差し引かれ国民年金に拠出されるので、自分では納める必要はありません。



第1号 被保険者

自営業者、農林漁業者、無職、自由業者、学生などで、自分で国民年金保険料を納めます。納めるのが著しく困難な方には免除制度があります。



加入者は
3つのグループに
分けられます

加入するグループが変わったときは、町民係窓口への届出をお忘れなく。
詳しくは、町民課町民係☎95-5900までお問い合わせください。

移動年金相談所 開設のお知らせ

下記により開設いたしますので、年金のことで相談を受けたい方はお気軽に会場までお越しください。その際、年金証書や年金手帳などの書類をご持参ください。

日時 10月27日(水) 午前10時～12時
午後1時～3時

会場 小国町就業改善センター 大会議室
相談員 柏崎社会保険事務所の担当職員

おぐに秋まつりで 「年金コーナー」を設けます

公的年金制度の意義や役割を正しく理解していただくため、11月3日に行われる「おぐに秋まつり」で年金のPRコーナーを設けますので、ぜひお越しください。

わかりやすい小冊子やパンフレット等用意して、皆様のお越しをお待ちしています！
子ども達には、ぬりえもあるよ！！



10月は高齢者雇用促進月間です

高度成長期の“金の卵”が21世紀の“銀の卵”になります。
経営者の皆さん、銀の卵を活かしましょう。
◇◇ 時は今 継続雇用の65歳 ◇◇

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

役場から

●万一の災害に備え、
防災訓練に参加
しましょう!!

町では、10月17日(日)午前
8時から、地震災害を想定
した防災訓練を行います。
各集落で計画した訓練内
容に基づいて、それぞれ集
落毎に実施します。
防災意識を高める上から
も、積極的に参加しましょう。
※当日は、午前8時に半鐘
が鳴り、消防車や救急車

催し

がサイレンを吹鳴らしま
す。

●新潟県立自然科学館

025・283・3331
○発明工夫・模型展覧会
月日 10月9日(出)

内容 県内の児童生徒の
発明品や考案品を紹介し
ます。
○ロボット競技大会
月日 10月10日(日)

内容 マイクロマウス、
トレースロボット、PI
Cロボットの競技大会
●国営越後丘陵公園
07・8001

●無料公開日

10月9日(出)・17日(日)は都
市緑化月間にちなみ、入
園料が無料になります。
尚、駐車料金は有料です。
○オートム・フェア'99
日時 10月9日・10日・
11日・16日・17日
9時30分～17時

募集

●社会福祉法人小越会 職員募集

願書の送り先、問い合わせ先
特別養護老人ホーム「おご
しの里」 ☎95・3110
職種、人員、資格等
(1)事務員 1名
高卒以上
(2)指導員 若干名
S49年4月2日以降生れ
高卒以上又は卒業見込み
の者
(3)栄養士 1名
S44年4月2日以降生れ

●青年海外協力隊 秋募集説明会

募集期間 10月15日～
11月20日
募集規模 約140職種、
約800名を募集、派遣
予定国は約60ヶ国
応募期日 11月20日までに
郵送
資格 20歳以上39歳ま

町内企業求人 情報コーナー

(10月分)

◆ミユキドレス(有)

☎95・3500
求人数
縫製社員3名
就業時間
(45歳まで)
8時10分～17時
賃金
13万5千円～18万円
規模 40名(太郎丸)

◆(有)笹崎塗装

☎95・3359
求人数
建築塗装工1名
就業時間
(18～30歳)
7時30分～17時30分
賃金
15万円～30万円
規模 3名(諏訪井)

例 10/1生まれ →10月から
10/2～31日生まれ→11月から



◆対象となる人は
①70歳以上の人
70歳の誕生日の翌月か
ら開始されます。
ただし、1日生まれの
人は誕生日の月からにな
ります。
②65歳以上で一定の障害の
ある人
65歳から69歳までの障
害認定(重度身体障害等)
を受けて
いる人で
す。

老人保健 だより

70歳になったら
老人保健制度で
医療が受けられます

◆手続きは:
70歳の誕生日の月の下旬
にハガキでご案内いたしま
す。
健康保険証、印かん、
(障害認定の人は身体障害
者手帳等)を持参のうえ手
続きをしてください。



◆お医者さんに
かかるとき
病院の窓口提出して下
さい。
。保険証
。医療受給者証
。健康手帳

※7月1日から老人保健制
度加入者の皆さんは、医
療機関等の窓口で薬剤一
部負担金を支払う必要が
なくなりました。
(平成11年度の臨時特例
措置として行つものです。)

次のようなときは市町村の担当窓口まで 届け出をしてください

こんなときには	必要なもの	いつまでに
転入してきたとき	保険証	14日以内に
転出するとき	健康手帳 医療受給者証	転出するとき に
住所が変わったとき	健康手帳 医療受給者証	14日以内に
加入している医療保 険が変わったとき	保険証 健康手帳 医療受給者証	14日以内に
65歳以上で寝たきり などになったとき	保険証 身障手帳、 国民年金証書、 診断書のいずれ かの書類	認定をなるべく早く
生活保護をうけるよ うになったとき	健康手帳 医療受給者証	なるべく早く
死亡したとき	健康手帳 医療受給者証	14日以内に

◆窓口で支払う金額
外来 1日 530円
一つの医療機関ごとに
月4回まで
入院 1日 1,200円

不明な点は、役場町民課
老人保健担当(☎95・59
00)へお問い合わせくだ
さい。

児童手当振込みについて

町民課町民係 ☎95-5900

— 平成11年10月定期払い —

平成11年6月～平成11年9月分については、10月8日(金)に届け出の金融機関に振込みます
ので、それぞれ確認をしてください。不明な点は町民係まで。

▶このコーナーは職安通報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企画商工課商工観光係まで申し込み下さい。
▶柏崎、長岡、小千谷など近隣市町村の最新情報は役場1階ホールでごらん下さい。▶このコーナーはインターネットでも流しています。

全国地域安全運動

～10月11日(月)から20日(水)～

スローガン 「自分達の街は自分達の手で守ろう」

この運動は「犯罪や事故、災害のない安全で安心できる地域社会をつくること」を目的として実施されます。

運動の重点は、次のとおりです。

- ◎少年の非行防止 ヤングテレホン ☎025-283-4970
 - ・少年を非行から守り健やかに育むため、少年に「愛の一声」をかけましょう。
 - ・家庭において、子供たちを守るべきルールをしっかりと教えましょう。
 - ・地域における有害環境浄化活動を推進しましょう。
- ◎女性被害犯罪の防止 女性被害110番 ☎025-281-7890
 - ・性犯罪やストーカー(つきまとい)事案は、女性にとって許すことのできない悪質な犯罪です。
 - ・不幸にして被害に遭ってしまい、どうしてよいか分からない人のためにまず相談から始めましょう。

- ◎児童・高齢者の保護
 - ・子供さんに、知らない人には絶対について行かないよう繰り返し教えてください。
 - ・痴呆が原因で街をはいかいする高齢者の早期発見とその後のケアを視野に入れた「はいかいシルバーSOSネットワーク」を警察署に構築し、効果的な運用に努めています。行方が分からなくなったら警察署に相談してください。

- ◎盗難被害(空き巣盗、自転車・バイク盗等)の防止
 - ・ちょっとした外出でも、必ず戸締まりをしましょう。
 - ・自転車の防犯登録は法律で義務づけられています。必ず防犯登録をしましょう。
 - ・もし被害に遭ったら早期の届出が、被害回復のポイントです。

住民一人一人が地域の安全について考え、自分達の街は自分達の手で守ろうという活動の基本に立って、地域安全活動の輪を広げましょう。

柏崎・刈羽地区防犯連合会 柏崎警察署

での日本国籍を持つ心身ともに健康な青年男女
照会先
国際協力事業団関東支部
〒336-0002
埼玉県浦和市北浦和4-1-5
☎048-834-7770

保健

●秋の検診のお知らせ
みりの秋となりました。つぎのとおり胃がん検診を実施します。春に都合が悪くて受診できなかった方は、この機会に是非受診くださるよう、ご案内します。対象者には通知致しますが、通知のない方でも希望

される方は、最寄りの会場へおでかけください。
○胃がん検診
受付時間 午前8時30分～9時30分
検診日・会場
10月18日(月)上小国小学校
10月19日(火)就業改善センター
10月20日(水)上小国小学校

●10月の予防接種
乳幼児健診
*三種混合
22日(金) 就業改善センター
6～90か月児対象
*ポリオ
11月2日(火)
就業改善センター
3～90か月児対象
*1歳6か月児健診
27日(水) 町立診療所検診棟
平成10年1月～4月生まれ児対象

製版等他多数
○受験申請の受付
10月1日～15日
○実技試験 11月29日～平成12年2月20日

●愛の献血に「協力ください」



病气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
日 時 10月7日(水)
(200ml・400ml)
会 場 小国町役場
受付時間

講習

○技能検定
●申し込み・問い合わせ
〒950-0965
新潟市新光町15-2
新潟県職業能力開発協会
☎025-283-2155
○職種 さく井・配管、

○小型ボイラー
●特別教育講習会
○申し込み・問い合わせ
(社)日本ボイラ協会新潟支部
☎025-245-7535
会 場 長岡ポリテクセン
ター新潟

○普通第一種圧力容器
取扱作業主任者技能講習会
○申し込み・問い合わせ
(社)日本ボイラ協会新潟支部
☎025-245-7535
会 場 長岡ポリテクセン
ター新潟

宝くじ助成事業を活用し 大字武石集落が 自主防災組織を強化!!

町では、集落における万一の地震等災害に対する体制が不十分であるため、自主防災組織の結成を各集落に要望しています。今回、助成申請を行った大字武石集落が、初めての正式な自主防災組織となります。

大字武石集落では、自主防災組織結成のため協議を重ね、また集落民の防災意識の向上や、災害時における心構えを回覧文書等で啓蒙を計り、本年4月、集落総会においてその必要性が認められ、結成の承認を得て、同5月規約の施行に至りました。

防災会は59名で構成されており、特徴的な点は、小国町消防団第4分団第5部(大字武石消防団)も含んでいるが、団員は町外に勤務する者が多く、昼間の災害への対応が遅れることから、町内又は近隣に勤務する消防団経験者を、第二防災班員として委嘱している点です。

このようにして、防災組織を結成し、人的な面を整え、さらに本助成にて、災害時における救急、救助用品を充実させ、組織強化を行ないました。

また、同時に、格納庫を集落独自で公民館に増築し、今回の助成備品の保管、管理を行なうこととなっております。



長岡広域圏 イベント情報



【栃尾市】
●杜々の森あふらまつり・コシヒカリまつり
期 日 10月24日(日)
会 場 杜々の森水公園アトレとど
ホット情報 日本一の巨大油あげの製作、栃尾名物油あげのおいしい食べ方等。新米コシヒカリの満腹体験
問い合わせ アトレとど ☎58-3051

●28th JC School Genki Festival with 橋本聖子
期 日 10月23日(土)
ホット情報 元オリンピック代表選手の橋本聖子さんを栃尾に迎え、市内を一緒にサイクリング。その途中で道の駅で昼食、芋掘り。
参加費すべて無料。ただし、講演会は入場整理券が必要
問い合わせ (社)栃尾青年会議所 ☎52-4191

【山古志村】
●山古志総合錦鯉品評会
期 日 10月24日(日)9時～ 雨天決行
会 場 錦鯉センター
ホット情報 泳ぐ宝石錦鯉の美しさを競う品評会
問い合わせ 山古志漁協 ☎59-2044

【出雲崎町】
●天領まつり〜北国街道夢物語〜
期 日 10月10日(日)
会 場 天領の里時代館及び旧北国街道
ホット情報 巡見使行列など各種イベント
問い合わせ 出雲崎町企画振興課 ☎78-3111

●もみじ園茶席
期 日 11月6日(出)7日(日)10時～20時
会 場 越路町もみじ園
ホット情報 茶席300円
問い合わせ ☎92-5902

魅惑のカップル
Meeting Party V
長岡地域広域市町村圏
・国民ふれあい事業

主 催 長岡地域広域行政組合
日 時 平成11年11月20日(出)
午後5時～午後9時
場 所 長岡グランドホテル 悠久の間・養菜の間
対 象 者
男性 圏域内在住25歳以上の独身男性100名
女性 20歳以上の独身女性100名
※定員を超えた場合は、抽選で参加者を決定いたします。

参加費 男性 7,000円
女性 3,500円
申込方法 住所・氏名・年齢・性別・電話番号を明記して、返信用封書(住所・氏名を記入し切手を貼ったもの)を同封のうえ、封書でお申し込みください。
申 込 先 長岡地域広域行政組合
〒940-0084
長岡市幸町1-2-31 ☎37-6067

申込期間 10月1日(金)～25日(月)(消印有効)
パーティー 少人数でのトーク・ゲーム・カクテル・おいしい料理、ツッシュョットコーナーの楽しいおしゃべり・告白コーナーなど楽しいパーティーです。
その他 男性参加者には、パーティーの雰囲気盛り上げるため、事前レクチャーを行います。
と き 11月13日(出)午後6時30分
ところ 長岡市立劇場小ホール

お知らせ

10月は「土地月間」です
 国土利用計画法が改正されました。
 ~大規模な土地取引を行ったら
 2週間以内に届出を~

紙の美術博物館 作品展のご案内
 10月1日~10月31日 日本の紙展
 紙の美術博物館 ☎95-3161

おぐに荘地域開放事業
原田英昌歌謡ショーのご案内
 共演 老人クラブ(民謡教室の皆様)・穂波会(有志の方)
 日時 10月18日(月) 13時30分~15時
 場所 おぐに荘体育館 入場 無料
 皆様お誘い合わせのうえ、ご来場下さい。
 救護施設おぐに荘 ☎95・3400

日時 12月1日~2日
 定員 50名
 ※双方共、定員になり次第
 締切

●危険物取扱者保安講習会
 消防本部予防課危険物係
 ☎0257・24・1382
 と き 11月12日(金)
 と ころ 柏崎エネルギー
 ホール
 受講手数料 4,700円
 (県収入証紙)
 申込期間 10月12日~20日
 申込先 新潟県危険物
 安全協会まで
 〒950-0965
 新潟市新光町15-2

●普通救命講習
 (心肺蘇生法)
 柏崎消防署救急係
 ☎0257・24・1500
 と き 11月14日(日)
 午前9時~正午
 と ころ 柏崎地域消防署
 定員 30人
 申込期間 10月25日~11月9日
 その他 動きやすい服装・
 ハンカチ持参

●定年退職後の
 職業生活設計セミナー
 ハローワーク柏崎
 ☎0257・23・2140
 日時 10月29日 午後1
 時30分~4時30分
 会場 ワークプラザ柏崎
 内容 年金や雇用保険制
 度・生活設計について
 対象 定年等退職予定者
 又は労働担当者
 その他 受講無料、定数40
 名、申込必要

暮らし

●心配ごと相談
 延命荘 ☎95・2027
 午前10時~午後3時
 相談員
 10/5 湯本チヨ子
 12 飯田 弘二
 19 佐々木藤枝

※10/26は人権相談・行政
 相談・心配ごと相談合同
 相談日
 相談員 全員
 ○10月17日~23日は行政相
 談週間です!!

●司法書士による
 多重債務110番
 借金返済でお悩みの方、
 新潟県司法書士会が電
 話での無料相談を受けし、
 アドバイスをいたします。
 日時 10月17日(日)
 午前10時~午後4時
 電話番号 025-228-
 1590(代)(当日限り)
 相談料 無料

●新潟地方事務局
 小千谷出張所から
 ☎82・2176
 会社等の印鑑証明の取扱
 いの変更について
 新潟地方事務局小千谷出
 張所においては、小千谷市
 及び北魚沼郡川口町、刈羽
 郡小国町に本店のある会社
 等の印鑑証明書を交付して
 いますが、より安全で簡単
 な「カード式印鑑間接証明
 方式」に変更する準備を進
 んでいます。詳しくは次の
 とおりですので新方式への
 切替えに御協力をお願いし
 ます。

告知

●10月は
 「郵便貯金月間」です!!
 郵便貯金は、手軽で確実
 な貯蓄手段として、皆様の
 暮らしの安定及び健全な資
 産形成のお役に立っていま
 す。また、皆様からお預か
 りした大切なお金は、国の
 財政投融资の主要な原資と
 して、国、地方公共団体、
 公庫、公団など各方面に融
 資され、皆様の暮らしに関
 係の深い住宅、学校、道路、
 公園、ゴミ処理場など文教
 施設の拡充や生活環境整備
 などの様々な分野で活用さ
 れています。

●新方式の「カード式印
 鑑間接証明方式」とは、
 会社・法人の代表者等の
 印鑑証明書の交付請求に
 は、申請書(会社等の届
 出印の押印不要)とともに
 この「印鑑カード」を
 提出してする方式です。
 2、小千谷市、北魚沼郡川
 口町、刈羽郡小国町に本
 店あるいは主たる事務所
 を置いている、会社・法

暮らしの ワンポイント

手作りのドライフーズ
 手軽で便利な保存食・非常食
 野菜や果物は、乾燥させると保存食に
 なります。秋から冬にかけては、保存食
 づくりに良い季節。旬の恵みを無駄にし
 ないためにも、食材が余ったときはドラ
 イフーズづくりに挑戦してみてくださいか
 ですか。
 少しだけ余ってしまった大根は、二
 ミミリの薄い輪切りにして、ざるの上
 に重ならないように並べます。それを風通
 しの良いなたたき出し、カラカラになる
 まで乾燥させておけば、煮物の具などに
 重宝します。
 大根の葉も捨てずに一緒に干せば、汁
 物や炒めものなど、ちょっと緑が欲しい
 ときに役立ちます。
 大根やにんじん、かぶなどの皮は、細
 く切つてざるに広げ、四~五日干せばカ
 ラカラになります。切り干し大根などの
 料理のほか、漬物にしても抜群の歯ごた
 えが楽しめます。ユズも、汁をしぼった
 残りの皮を干してみてください。吸物な
 どの香りづけに重宝します。
 使い残しのシイタケも、ざるにのせて
 日干しにしましょう。ラップをかけて冷
 蔵庫に入れるよりもずっとおいしく保存
 でき、栄養価も高くなります。カラカラ
 になるまで干さなくても大丈夫。必要な
 ときに使えて便利です。シイタケに限ら
 ず、シメジや舞茸などのキノコ類も同様
 です。
 リンゴやサツマイモも薄切りにしてざる
 の上で乾燥させましょう。リンゴはそのま
 ま、サツマイモは油で揚げてスィートポテ
 トチップスとして、おやつにどうぞ。
 残りご飯も、乾燥させれば非常食にな
 ります。ご飯を水洗いして粘りを取り、
 水気を切ります。ざるの上に広げて陰干
 した後、きっちりふたのできるびん
 や缶などで保存しましょう。油で揚げ、
 塩をふれば、お茶うけやビールのおつま
 みにもなります。

人の代表者等の印鑑が対
 象となります。
 3、会社・法人等には10月
 下旬から順次、印鑑カー
 ド交付申請書を郵送して
 御案内させていただきます。
 会社・法人の代表者等の
 方は、出張所において、
 印鑑カードの交付を受け
 て下さい。
 4、印鑑カードの交付を受
 けるまでは、今までと同
 じ方法で会社・法人の代

表者等の印鑑証明書の交
 付をしますが、平成12年
 4月13日からはすべて新
 方式に切り替わります。
 ●退職金づくりは
 「中退共」で
 中小企業退職金共済事業本部
 ☎03・3436・0151
 中小企業で退職金制度を
 設けたい場合は、安全・確
 実・有利な国の「中退共制
 度」をご利用になれば、手
 軽に作れます。

●景観を守る屋外広告物条例
 「二注意」
 柏崎土木事務所行政係
 ☎0257・21・6311
 無秩序な屋外広告物のは
 んらんから、まちの景観を守
 り、安全性に問題のないもの
 を設置してもらうため新潟県

では「新潟県屋外広告物条例」
 を施行しています。
 条例の対象となる広告物
 は看板・立看板・はり紙・
 はり札・広告塔・広告板・
 建物その他の工作物に掲出
 され、又は表示したものと
 含まれます。
 種類によって、表示面積
 や高さなどの上限を規格とし
 て設定しており、この規格を
 守らなくてはなりません。
 禁止地域・許可地域等決
 められております。

おぐに文芸

俳句
 裏口に土の匂ひや花若荷
 敬老日母樟榴の匂ひ着る
 捨て猫と話す老い母花若荷
 花若荷香りの消えぬ妻の笠
 逆さし友徳びながらの敬老日
 若井 とし
 片桐 静村
 町田片身草
 山崎 草志
 福島 喜作



書道教室

(9月の作品)



ご意見・ご感想をお待ちしております。また、ペット自慢、手作り自慢、文芸・園芸作品、ちょっとしたエピソード等お寄せ下さい。役場企画商工課



ふれあい

平成11年10月1日発行

小国町教育委員会

環境賞受賞



9月11日(土)に開催された新潟県環境NGO大会(議長平山征夫県知事)で、浜海小学校が環境美化部門の新潟県環境賞を受賞しました。浜海小学校は昭和61年の学校設立当時から、児童会主催で「全校花いっぱい運動」を年間を通して行っていることや通学路のゴミ拾いをする「グリーン作戦」を実施して環境美化に努めたこと。平成9年からは児童が丹精込めて育てたサクランボの鉢植えを校区内の70歳以上のひとり暮らしの老人宅や町内公共施設等へ届けて喜ばれていること。学校で親サケからの採卵・受精・飼育・浜海川への放流等の体験活動で鮭が生育できる環境づくりを目標として努力した活動が認められたものです。

浜海小学校では、各学年でそれぞれの課題をもって学習をしています。1年生は山羊の飼育、2年生は水族館づくり、3年生は校区内の絵地図づくり、4年生はグリーン作戦、5年生はサケの飼育、6年生はしぐみ太鼓です。身近な環境に関心を持って「ふるさとを愛する気持ち」の向上に努めています。

「美しく住みやすい快適な環境づくり」に町が力を入れていることもあり、小国の自然や社会にどのように対応すれば環境美化が進められるかについて学習し、実践した環境保全活動の成果の表れです。おめでとうございます。

また、浜海小学校4年生が、トキ2世の「優優」の名付け親になり、環境庁から「名付け親認定証」もいただきました。



サケの採卵

新潟県環境賞受賞

おめでとう！ 浜海小学校



クリーン作戦



平成11年度おぐに秋まつり

作品及び芸能発表募集

11月3日に開催されるおぐに秋まつりの作品、芸能発表を次のとおり募集いたします。

催事	備考
芸能発表会	後日「打合せ会」を行います
書道	仮表装以上とし、釈文をつけてください
絵画	額入れをし、別紙に題名、作者名を記入してください
写真	額入れをし、別紙に題名、作者名を記入してください
生花	題名、作者は必ず別紙にしてください
手作り作品	一般の方の展示(3点以内)
俳句	兼題 露・秋の虹 未発表作品に限る、1人5句以内

○申込先 小国町教育委員会 ☎95-5911

いきいきライフ講座受講者募集

健康、環境、福祉など身近な課題について、町の現状や課題をみながら理解を深める「いきいきライフ講座」を開催します。

希望される方は教育委員会(☎95-5911)へお申し込みください。

○日時 10月8日～11月19日(毎週金曜日)
午後1時30分～3時30分
(10月15日のみ午前10時～11時30分)

○内容

日時	内容	講師	会場
10/8	健康(軽体操)	健康運動指導士	農環センター
10/15	健康(食生活)	福祉保健課保健係	就改センター
10/22	生活(消費者生活)	県消費者生活センター	就改センター
10/29	環境(下水道)	建設課下水道係	浄化センター
11/5	福祉(介護保険)	福祉保健課福祉係	就改センター
11/12	福祉(ボランティア)	社会福祉協議会	就改センター
11/19	意見交換会	公民館	就改センター

子育て講演会

○テーマ 子育てにおける父親の役割について
○日時 10月24日(日) 午前10時～11時
○会場 就業改善センター大会議室
○講師 山下克利さん(津南町教育委員)
○その他 申込み不要

芸術村イベント

きり絵サークル・陶芸教室作品展

町内で活躍している陶芸・きり絵のサークルの作品を展示します。

また、昨年度に引き続き、分水町のきり絵サークルの作品も紹介します。

○期日 10月1日～31日 午前10時～午後5時
(毎週月・木曜日休館) ※10月11日は開館

○会場 小国芸術村会館 ☎95-3135

○入場 無料

○問合先 小国町教育委員会 ☎95-5911

町民ハイキング ～秋～

スポーツの秋に、色づきはじめた小国の最高峰八石山を歩いてみませんか。

○日時 10月10日(祝) 小雨決行 午前9時30分～受付
(八石ステーキハウス駐車場)

○場所 八石山(標高518m)

○持ち物等 登山できる服装

タオル、軍手、昼食、雨具等

○参加申込 教育委員会 ☎95-5911

○その他 小学3年生以下の幼児・児童は保護者同伴をお願いします。

中止の場合、当日8時30分頃オフトーク通信でお知らせします。

おはようマラソン記録会

今年最後の記録会です。多くの方の参加をお待ちしております。

○日時 10月24日(日) 午前6時から

○会場 就業改善センター前広場

○コース 就業改善センターから原集落方面へ

1km、2km、3km、4km各折り返しコース

○その他 以前参加された方は記録カードをお持ちください。

雨天の場合は10月31日(日)に実施します。

絵手紙教室

○日時 10月25日、11月8日・22日、12月6日
午後8時～9時30分

○会場 就業改善センター

○講師 加藤直子さん(高柳町)

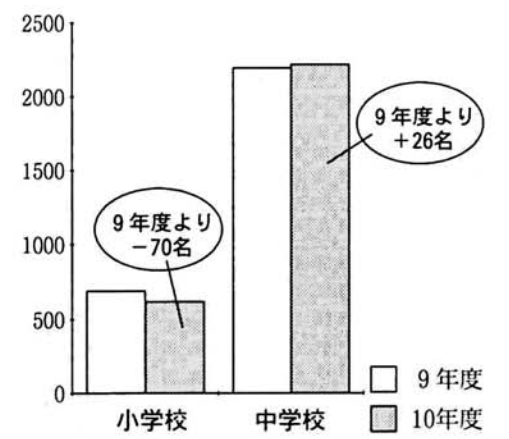
○申込先 小国町教育委員会 ☎95-5911

就業改善センター ☎95-3575

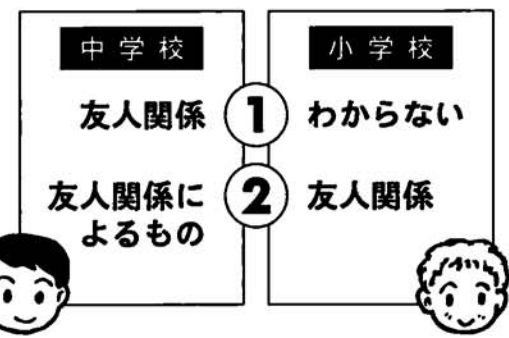
不登校をなくそう!!

ジュニア相談室から

30日以上欠席した児童生徒数



不登校に陥ったきっかけ



不登校の現状と取組

県教育委員会の調査によると、平成10年度の県の公立小・中学校において不登校を主な理由で30日以上欠席した児童生徒数は、小学校619名(前年度比70名減)、中学校2,200名(前年度比26名増)となっています。小学校は減少となつてはいるものの、児童生徒の絶対数が減少している中において依然として深刻な状況にあります。また、小・中学校とも学年が進むにしたがって増加し、中学校1年では、小学校6年時の人数と比較して約2・5倍の増となっています。

不登校に陥ったきっかけについては、小学校では「わからない」に次いで、「友人関係」が多く、中学校では「友人関係」と「友人関係によるもの」が最も多くなつており、友人関係づくりにつまづいている児童生徒の状況が伺われます。また、これらの不登校児童生徒のうち、約40

パーセントが小学校4年生から6年生の時点で不登校になっていきます。これらのことから、小学校では中学校との連携を深め、悩みや不安を良く聞き、継続的に親身な指導・援助に努めることが大切です。また、中学校では夏休みの長期休業後に不登校が急増していることから、学級・部活動等での小さな変化を見逃さない指導が大切です。

不登校の解消には、何よりも学校が児童生徒にとって「心の居場所」であることが大切なことです。

そのためには、不登校問題に対する対応の見直しに努めることも大切なことです。

- ・個々の不登校児童生徒に応じた適切な対応
- ・家庭・学校・地域全体で、自主性・主体性を育む指導
- ・適切な人間関係を育てる配慮
- ・児童生徒の思いや願いを尊重した教育相談

不登校を解消するために、学校と連携をはかりながら専門機関の指導者に、実情を相談し指導を受けることも意義があります。

小国町では、不登校やいじめ問題など、ジュニア相談室(就業改善センター内)でお聞きします。相談の秘密は堅く守られます。

◎ジュニア相談室

☎95・3104
毎週月曜日 13時～17時
来所相談もお待ちしています

・教育事務所
中越いじめ相談
☎0258・35・3930
月曜日～金曜日 9時～21時

・児童相談所
長岡児童相談所
☎0258・35・8500
月曜日～金曜日
8時30分～17時15分

・県立教育センター
悩みごと相談テレホン
☎025・263・5319
☎025・263・4737
月曜日～金曜日 9時～21時

小国町 生涯学習フェスティバル

とき 10月16日(土) 午後7時30分～9時30分
ところ 農村環境改善センター

内容
1部 シンポジウム ～一人ひとりが生きがいを求めて～
コーディネーター 近藤京子さん(元BSNアナウンサー)
パネリスト
いよくあきらさん(長岡ケーブルテレビキャスター)
猪俣博さん(長岡市立福戸小学校教諭)
安沢総夫さん(新町)
山田晴美さん(相野原)

2部 コンサート ～時をつなぐ幽玄の響き～
張志強さん(中国伝統の響・胡弓)
木田林松次ユニット「弾」DAN
(日本伝統の響・太神三味線)

その他 入場無料(整理券が必要です)
整理券は役場、教育委員会、就業改善センター、集落の生涯学習推進委員さんで取り扱っています。

問合せ先 小国町教育委員会 ☎95-5911



いよくあきらさん



猪俣博さん



安沢総夫さん



山田晴美さん



近藤京子さん



張志強さん



木田林松次さん

第7回 町民ゴルフ大会結果

8月17日(火)、小千谷カントリークラブを会場に町民ゴルフ大会が行われました。参加者は134名で、成績は次のとおりです。

- 1位 内山 秀昭 2位 田中 忍
3位 福原 悟



第3回 小国町内 郵便局長杯争奪剣道大会

9月5日(日)、農村環境改善センターで地元郵便局長杯争奪剣道大会が開催されました。大会成績は、次のとおりです。

- 小学低学年の部
1位 小千谷Aチーム
2位 越路チーム
3位 小千谷Bチーム
- 小学高学年の部
1位 小千谷Aチーム
2位 越路Aチーム
3位 小千谷Bチーム
- 中学生の部
1位 小国中Cチーム(小川(和)・藤田(卓)・渡部)
2位 小国中Eチーム(米岡・青柳・藤田(光))
3位 小国中Fチーム(田中・山本・小川(大))

収穫の秋を体験

下小国小学校 下小国小学校の4・5・6年生が、9月7日(火)稲刈りを体験しました。

これは、創意工夫した教育活動による学校の活性化を目的に実施している、いきいきスクール・ステップアップ運動推進事業のなかで行われたものです。

ぬかるんだ田んぼで泥んこになりながら、鎌を持つ手もぎこちなかったが、収穫の楽しみが待っているので一株一株丁寧に刈り取りました。機械化された農業で子供たちが農業を手伝うことが無くなった現在、稲刈りは貴重な体験の時間でした。

