



5月号カレンダー

5/20 月	町立診療所(午後 2診 外科)	9 日	町民体育大会
21 火	町立診療所 振替休診	10 月	補聴器相談 (10:00~10:30) 町立診療所(午後 2診 外科)
22 水	集落健康づくり座談会(諏訪井)	11 火	行政相談〔延命荘〕 (10:00~15:00)
23 木	補聴器相談 (11:00~11:30)	12 水	町立診療所(午後 2診 整形外科)
24 金	町立診療所(午後 2診 小児科) 通所機能訓練 1日ドッグ 移動年金相談(役場住民相談室(1F)) 補聴器相談 (10:00~10:30)	13 木	健康相談 補聴器相談 (11:00~11:30)
		14 金	1日ドッグ 補聴器相談 (10:00~10:30)
25 土	役場閉庁日	15 土	町立診療所(午前 2診 小児科)
27 月	町立診療所(午後 2診 外科) 環境・公害移動相談(柏崎保健所)	16 日	町立診療所 診療日
29 水	集落健康づくり座談会 町立診療所(午後 2診 整形外科) 1日ドッグ	17 月	町立診療所(午後 2診 外科)
30 木	補聴器相談 (11:00~11:30)	18 火	胃・大腸がん検診 町立診療所 振替休診
31 金	補聴器相談 (10:00~10:30)	19 水	交通事故移動相談(柏崎市役所) 胃・大腸がん検診
6/1 土	町立診療所(午前 2診 小児科)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <h4>心配ごと相談</h4> <p>☑毎週火曜日(午前10時~午後3時) ☑延命荘 (☎95-2027) 相談員 5/21 飯田 弘二 28 中橋 寛 6/4 中沢誠三郎 11 原 シツ 18 山崎エイ子</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <h4>日曜診療</h4> <p>☑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。</p> </div>	
2 日	春季消防演習		
3 月	町立診療所(午後 2診 外科)		
4 火	1日ドッグ		
5 水	交通事故移動相談(柏崎市役所) 献血者「ゆうあい号」来町 1日ドッグ		
6 木	通所機能訓練 補聴器相談 (11:00~11:30)		
7 金	補聴器相談 (10:00~10:30)		
8 土	役場閉庁日		

おぐに 5/15 12615

平成3年5月15日発行(毎月15日発行)

発行 小国町役場 ☎949-152 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

平成3年度事業紹介
下水道事業について 2~3P

小国町成人式 6~7P

1991年 No.265
5/15号



こころでちよつとひと休み
—町民ハイキング—

編集室

今月号のなかで紹介しましたが、町民ハイキングに取材をかねて参加しました。
登り初めは元気はつらつだった

のですが、徐々に日頃の運動不足とカメラケースの重さがこたえ、きつくなってきました。しかし、途中の休憩小屋で一休みし体力回復、最後まで行くことができました。
初めて登った八石山でしたが頂上での景色とひと汗かいたあとの

おにぎりは最高でした。
春の農繁期が終り休日とお天気に恵まれたらみなさんもどうでしょうか!
家族連れや仲間同志で小国の町を小国の一番高いところから見おろして、ゆっくりすごすのもわるくないと思います。

—町の人口 平成3年4月30日現在(前月比)—
計 8,366人(-20) 男 4,111人(-17人) 平成3年4月の動き
世帯数 2,175 (+3) 女 4,255人(-3人) 出生 4人 死亡 6人 転入 17人 転出 35人

美しい町づくりは私達の手で

花いっぱい運動

花の美しさを愛でる気持ちは古今東西共通のものがあります。外国では、さりげなく歩道に花が植えられていたり、美しく花壇が整備されていることはごく日常的にみられることですが、その背景には、そこに住んでいる人の地道な努力があることは言うまでもないことです。

さて、目を転じて、私達の身近かなところではいかがでしょうか。それぞれのお宅の庭先に華やかに花を咲かせて道行く人の目を楽しませてくれるお宅も数多くありますが、現実には、日々の生活に追われて、「花までは…」というもまた実態のようです。

4年目を迎えた「花いっぱい運動」ですが、今年は各家庭における花いっぱいも積極的に推進し、昨年に引き続き、より充実していきたいと考えております。みなさんのご協力をお願いします。



花いっぱいコンクール参加団体募集中

今年も町内各集落、事業所、公共施設等の団体がそれぞれの施設等に自主的に取り組んでいる花づくり運動を対象として、「花いっぱいコンクール」を実施します。

昨年は、18団体に応募いただき、それぞれ特色ある花づくりを紹介することができました。今年もより多くの団体から参加いただき、花いっぱいの輪を広げていきたいとおもいますので、「ひっそり」と花いっぱいを実践されている団体にあって、ぜひこの機会に積極的に参加下さるようお願いします。

なお、審査結果は広報等でお知らせする他、優秀な団体について表彰を行います。参加申込みは5月末日までに。応募要領等詳細についてのお問合せは事務局（役場企画課 ☎95-3111）へ。



今年も頑張ります。「黄金街道」

花いっぱい運動の一環として取り組まれているフラワーロード。小国の春から秋への季節の移り変りのなかで、欠かせない存在になりつつあるようです。今年も昨年同様、国道404号、291号の一部、その他周辺関係路線に植栽を計画しており、その総延長は約7,000mとなります。老人クラブ、農協、役場職員等にご協力をいただき、5月中旬から下旬にかけて植栽の予定です。植栽期間中、皆さんにご迷惑をお掛けすることが多くあると思いますが、よろしくお願いします。

今年7.0kmのゴールドライン



“空き缶圧縮機でポイ捨て禁止と資源化有効利用を”

町では（財）自治総合センターが宝くじの事業収入を財源として実施している一般コミュニティ助成事業により「平成2年度自治宝くじ助成備品」として空き缶圧縮機を6台購入しました。

これは森林公園や芸術村などの観光施設の整備や道路交通事情の利便性により町外から多くの人々が訪れるようになり、それに伴って町内の至る所に空き缶の散乱が見られ、その対応に苦慮している現状の中で空き缶のポイ捨てを少しでも減らし、また投げ捨てられた空き缶を拾う地道な地域美化運動を積極的に支援し、町民の環境

美化意識を高め、加えて資源としての有効利用を推し進めて行くことを目的としたものであります。

（能力）

この空き缶圧縮機は家庭用の電源で1000cc以下の缶を入れるとつぶした後、スチール缶とアルミ缶に分別するものです。

（設置個所）

当分の間、森林公園、延命荘、Aコープ小国店、役場など比較的空き缶の多く出るところに設置し、その能力を見ることにしております。

担当 住民課、環境衛生係

☆是非、試してみてください！

毎週土曜日午後からAコープ上小国店、小国店にご家庭の空き缶を持参きいっしょにつぶしてみませんか。

詳しくはAコープ店へ、ご協力お願い致します。



特設人権相談開設

（無料 秘密厳守）

困っていること、悩んでいることはありませんか？
近隣のいやがらせ、家族間のもめごと、児童、生徒のいじめ等の人権問題、金銭貸借、戸籍登記、相続、その他の問題でお困りの方は気軽に人権相談所をご利用ください。

6月1日は、「人権擁護委員の日」と定め全国の人権擁護委員は、皆さんとともに人権思想の啓発に努めることを申し合わせております。

とき 6月4日（火）
午前10時～午後3時
ところ 小国町大字上岩田
老人憩の家「延命荘」

相談担当者 人権擁護委員、法務局職員
あなたの近くの人権擁護委員は
中澤誠三郎（☎95-2274）
中橋 寛（☎95-2303）です

みんなで火の用心

防火看板の設置

柏崎消防署小国分遣所では春の火災シーズンを迎え防火を呼びかけるため4月16日に法坂克雪広場に看板を設置しました。

これは分遣所の所員が1ヵ月の期間をかけて作成したもので、縦185cm、横275cmの大きさです。



ドラエもんも呼びかけ火の用心

幼年消防クラブが呼びかけ

4月17日中央保育園の幼年消防クラブ員が柏崎消防署員とともに町内を広報しました。

マイクから流れるかわいい声での呼びかけにおもわず車が過ぎても見ている人もいました。



そろいのパピで呼びかけ火の用心

若者の死因の1/3は交通事故死

5月11日から20日まで、「春の全国交通安全運動」が行われていますが、その重点の1つに、若者運転者による無謀運転の追放が上げられています。

昨年柏崎警察署管内では、16才～24才の若者による事故が122件発生しました。これは元年度に比べわずかに減少してはいるものの、全事故の4分1以上を占め、死者数は4人を数えています。全国的に見ても、若者の死因の30%以上を交通事故死が占めているという悲惨な状況があります。

柏崎一刈羽地区の違反別発生状況を見ると、前方不注意が圧倒的に多く、50%近くを占め、次いで最高速度違反、一時不停止となっ

ています。

しかし、死者数ではで最高速度違反で3人（高校生1人を含む）、信号無視で1人が亡くなっているといった状況で、若者の安全意識の低調さが目立ちます。

通勤・通学・レジャーと車は我々の生活になくてはならないものですが、自分の腕を過信しないで、安全意識を自覚して運転をするようつとめて下さい。



5月11日 柏崎市で行われた交通安全パレード

成人おめでとうございます



5月3日、農村環境改善センターにおいて成人式が行われました。新成人の小国中学校卒業時の人数は132名。このうち町外在住者を含めて、男性43名女性65名、合計108名が出席しました。女性は和服姿が目立ち、華やかな雰囲気となりました。午前9時30分からの式典では、町長の式辞のあと、町議会議長さんからご祝辞をいただきました。それに対して新成人を代表して角山明美さん(七日町)が、「21世紀の担い手として多くの人と協力することを忘れずに豊かな心と知性を持った責任ある人間になることを誓います」と謝辞を述べました。式典のあとテレビ新潟放送網の駒形正明報道キャスターの記念講演「がんばれ小国 今、日本海がおもしろい」をテーマに講演を聞き祝賀会に移りました。みな久しぶりの再会を喜び、話が大笑はずんでいました。なお当日、会場で行った新成人アンケートには85名のみなさんより回答をいただきました。



▲誓いのことばを述べる
角山明美さん

小国町に帰ってきて住みたいが4割!

・・・アンケート結果から

新成人は5割近くが、現在小国町に住んでおり、職業別では8割近くが会社員として仕事についている。また町内で働いている人は2割しかおらず、町外勤務者が多い。小国町以外に住んでいる人に将来小国町に住んでみたいかと聞いたところ男性では6割近くが帰ってきたいと答えているが、女性では2割しかおらず対象的となっている。またその理由では男・女性とも冬期間の生活をあげており特に女性では5割以上となっている。農業についてはやりたいと答えた人が、8人しかおらず農業に対するきびしい認識があることがうかがえる。

町内施設ではさすがに森林公園がダントツで9割近くの人がいっており、つづいて運動公園となっている。また芸術村を訪れたことがある人がほとんどいないのは意外である。

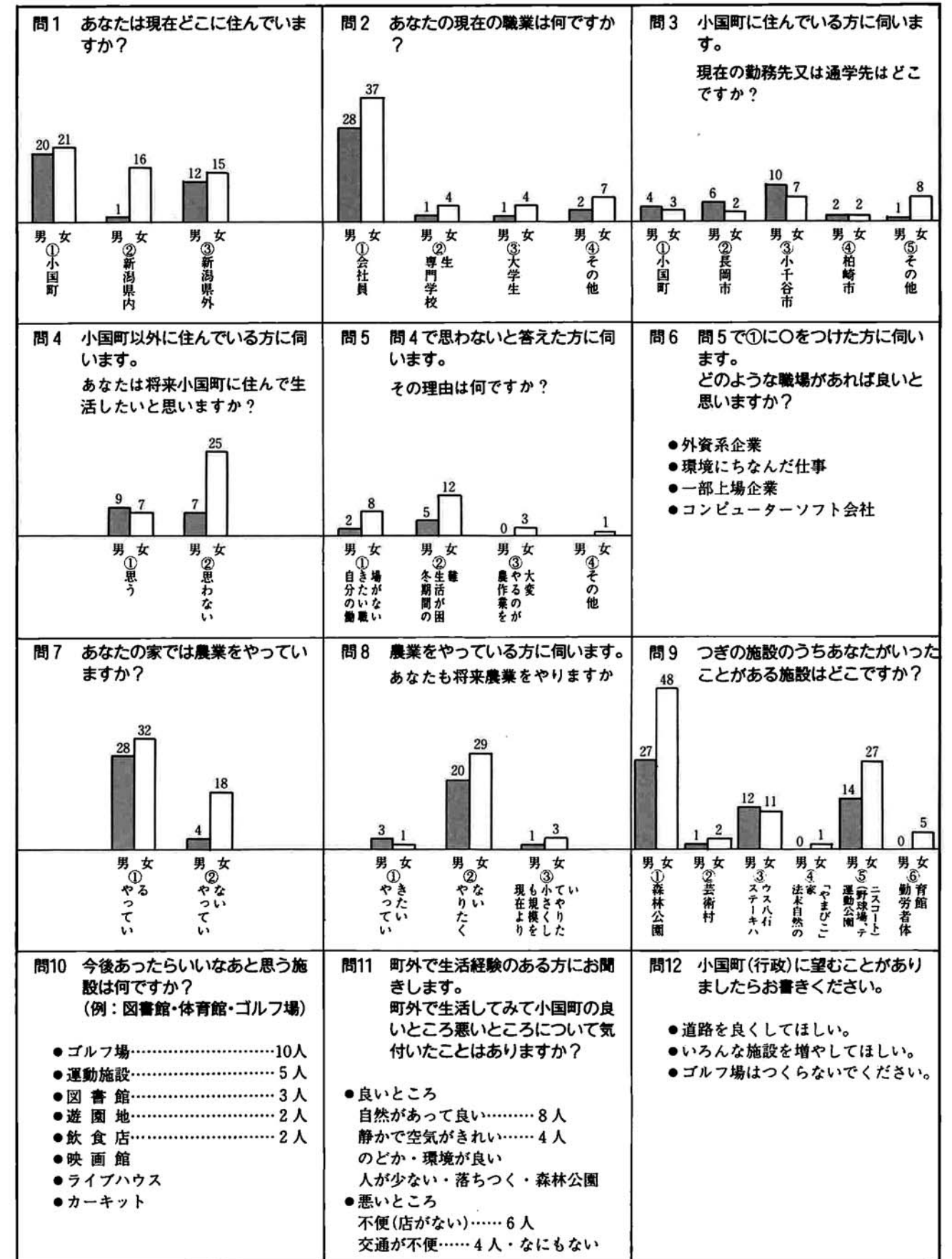
今後の施設では最近のブームを反映してかゴルフ場が10名と一番多いが、つづいて運動公園となっている。また芸術村を訪れたことがある人がほとんどいないのは意外である。

町外での生活者のうち小国のよいところとしてあげた点は自然が一番であり、うまく利用しなければならぬ点を再認識させられました。



小国の新成人に聞きました ～アンケート結果～

回答数 男性33名
女性52名
合計85名



第1回小国町青年海外視察 体験レポートVol.4

神奈川大学アストン大学 派遣語学研修に参加して Part I

小川 環

海外研修レポートは先月号までの北原利幸さんにかわり今月号から小川環さんのアストン大学における派遣語学研修になります。
海外での授業の模様や生活の仕方を報告いただき

ました。
みなさんも海外での雰囲気味わってください。
滞在国：イギリス フランス
滞在期間：7月29日～9月3日

アストン大学語学研修に参加できた今年の夏は、私にとって一生忘れることのできないたくさんの経験と思い出をくれた、長いようで短い夏でした。初めて海外へ行くということで何もわからず、不安も多かったけれど、一緒にいった15人の仲間と先生方、ホストファミリーの方達、英国でできた友達のおかげで、私は多くを学び、楽しんだと思います。

7月29日の出発まで、とにかく初めての海外への旅と海外での生活に期待と不安を持っていました。パスポートを用意したり、スーツケースをレンタルしたり、持っていくものを徐々に整理しているうちは本当に楽しくて、出発してしまったらこの楽しみがなくなってしまうのではないかとさえ思いました。成田空港に立ったとき、やっと旅立つのだという実感がしました。飛行機の中はとてつらかったです。飛行機に乗るのも初めてだったので、うまく機内で過ごす方法も知らないし、途中でアンカレッジに寄ったものの16時間という長い空の旅で、狭い席にじっと座っているのは苦痛でした。帰りは直通で12時間で雲の上の夜景や日の出が楽しめて、行きよりは楽しく過ごせました。

ロンドンのヒースロー空港には朝の5時半頃着きました。バスでパーミンガムのアストン大学までの移動の間中、窓の外の英国の風景に見入っていました。山がないというのが強い印象でした。ゆるやかな丘陵と草原が広がって

ました。後で聞いた話によると、スコットランドやウェールズの方はいくらか山があるようです。英国に着いたときは曇り空だったのにアストン大学へ着いたときは雨が降っていました。Tシャツにパーカー、ジーンズという格好だったのですが、歯がガチガチいうほど寒かったです。その日の午後買い物へ出かけた時は、もう空には太陽がサンサンと照っていても暑く、Tシャツでも汗ばむほどでした。英国の天気は大変変わり易いとは聞いていましたが、これほど急で温度差が大きかったので驚きました。これが毎日続くのかと思っていたら、そうではなく、英国の夏は比較的雨も少なく、からっとして私は過ごしやすかったです。

もう1つ驚いたことは、英国の夜が10時頃まで空が明るいことです。明るい空を見ながら夕食を食べているのがとても変な気分でした。



第2日目は、大学を案内してもらいました。これもまた驚きました。大学の規模が日本とは全然違うのです。とにかく広くて、大学内のいたるところに芝生とベンチがあり、公園のようでもあり、しかしスポーツセンター、図書館、郵便局、銀行、パブやカフェテリア、映画館から寮まで、設備がとても充実しています。建物は全てレンガ造りで、とても美しい大学でした。私達は大学内の寮に住み、半フロアを男性・女性で占め、半フロアは9室の小部屋と共同の台所、バスタブ・シャワー、トイレからなるものでした。私たちは食事を自分たちで作らなければならなかったので9人の女の子たちは食事当番を作りました。スーパーへ買い物へ行き皆の食事を作り合いました。物価は日本とほとんど変わらないと感じました。

翌日から授業が始まりました。もちろんネイティブ先生方による英語のみの授業です。最初は英語



を話そうとすればするほど英語が頭に出てこないし、聞こうとすればするほど耳の片方から片方へ抜けていってしまうという状態で困惑していました。英語に対して恐怖を感じていたので、先生の言っていることの半分くらいしか聞き取れず、くやしい思いをしていました。しかし、1週間くらい経つ頃には、ずいぶん英語に慣れてきました。この研修の授業は、日本での英語の授業とは全然違うと思いました。語学を学ぶ上で理想に近い小人数のクラスとネイティブ先生方による英語のみの授業であるということもありますが、先生が一人で先へ先へと突っ走ってしまうのではなく、生徒中心の授業だと強く感じました。授業は先生と生徒のキャッチボールのようでした。解らない単語があれば私たちが解るまで別の表現を使ったり、身振り手振りを使ったり、状況設定をしてその語をそこへ入れて説明してくれたり、とことんやってくれました。その姿勢に私はとても感動しました。また、机上の勉強ばかりでなく、時には外へ出たり、床に寝そべってみたり、グループを作って何かをやったり、テーブルや絵、ビデオを使ったりと、とても変化のある授業で退屈しませんでした。会話の授業は、

この大学で英語の教師になろうとして勉強している人との1対1または1対2で行われ、私は、パートナーと一緒に外の芝生の上に座って話をしたり、カフェテリアでお茶をしながら話をしたりしました。パートナーとの会話の内容は主に、プロジェクトレポートのことでした。私達はこの研修の最後の週までに、自分たちでそれぞれ決めたテーマについてレポートを提出することになっていました。また、そのレポートをまとめて、口頭で発表することもやりました。私のレポートのテーマは外国語教育の教授法という少し専門的な事柄だったのですが、苦勞しながらも、パートナーの方に助けていただき、先生に助けていただき、なんとか仕上げることができました。これは私の大きな自信となりました。

ホストファミリーのことについても少し話したいと思います。私たちは毎週金曜日の夕方から日曜日の朝までそれぞれのホストファミリーと過ごしました。私は出発前にホストファミリーの住所を受け取ってすぐ、私の写真を同封して手紙を送り、ホストファミリーの方から写真同封で返事をいただいていたので随分安心していました。会ってみて想像していたよう

に優しい方たちでした。ホストファミリーとマザーは、34年前にインド諸島から英国へきた人達で、純粋な英国人ではありません。そして住んでいるところも、私の持っていた英国のイメージとは少し違ったところでした。ホストファミリーの家は、インド人などのいろいろな国の人達、民族の入り交じった住宅街にあり、意外な英国の一面を見ることができました。先生の文法的に整った少しゆっくりめの聞きやすい英語に慣れている私はファミリーとマザーの英語は少し聞き取りやすく、何度も聞き返してわずらわせてしまいました。しかし、面倒くさがらず何度も言い返してくれました。わからない単語がでてくるとシスターが別の表現を使ったりしてなんとか説明してくれました。遊園地へ連れていってもらったり、パブへ行ったり、中華料理を食べに行ったりしました。シスターは働きながらアストン大学で博士号の資格を取るために勉強しているのですが、彼女の大学の研究室を見せてもらったり、コンピュータ室でコンピュータにさわらせてもらったりもしました。お隣の方に紹介してもらったり、シスターとシスターの友達とアストン大学のスポーツセンターでバドミントンをしたりしました。食事もおいしかったし、私はいろいろ世話をやいてもらい、楽しく過ごすことができました。一緒に過ごす最後の夜の食事の前に、ファミリーから「うちにきてくれてありがとう」と言われたとき、本当に来て良かったと思いました。ホストファミリーの方達には心からお礼を言いたいです。

(次回はスコットランドへの自主旅行についてのレポートをお送りします)

感染症から子どもを守る 予防接種

子どもは、生まれてから成長するまでの間に実に多くの病気にかかります。

ほとんどは軽い風邪ぐらいですみますが、伝染病（感染症）のなかには、症状の重いものや後遺症が心配されるものもあります。かかってから治すより、かからないように予防することが第一です。

また、予防接種のもう一つの目的は、集団を同時に感染力の強い病気から守り、一人でも多くの人を受けけることによって病気を根絶することにあるのです。

日本脳炎とは…

人から人への感染はなく、コガタアカイエカを媒介して伝染します。そのため、流行は蚊の発生する7～9月にほぼ限られます。

この病気は、高熱が出て脳炎を起こします。死亡率は30パーセントと高く、命をとりとめても半数近くの人々が知能や精神、運動神経に重い後遺症を残すおそれがあります。

5～6月の乳幼児

相談・健診

日時 会場 対象

- *乳児相談（4カ月児）
5月20日（月）午前10時～
おぐに医療センター（検診室）
平成3年1月、2月生まれ児
- *乳児相談（10カ月児）
5月20日（月）午後1時半～
おぐに医療センター（検診室）
平成2年6月、7月生まれ児
- *1歳半児健診
6月14日（金）
おぐに医療センター（検診室）
平成元年9～12月生まれ児
※個人通知もします。

やってみよう！ 3分間健康法

（注；「3分間」は「短時間でできる」という意味）

目ざめさわやか 3分間体操

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、何もしてい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、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。

このコーナーでは、そんな“小さなチャンス”を活かす健康づくりの方法を紹介していきます。



5～6月の予防接種 日時 会場 対象者

- *日本脳炎
5月22日（水）午後1時半～23日（木）午後1時半～（但し、中学は午後2時～）
24日（金）午後2時～
（22日） 波海小学校
（23日） 下小国小学校 小国中学校
（24日） 上小国小学校
⑤ 幼児（3歳以上）
…初回第2回へ追加接種対象児
小学生…2年生と5年生
中学生…2年生
- *三種混合
6月11日（火）午後1時半～
就業改善センター（大会議室）
⑤ 幼児（2～4歳児）
…Ⅰ期第2回～Ⅱ期対象児
※個人通知もします。



赤ちゃんメモ …だっことおんぶ

赤ちゃんはお母さんに抱かれることで気持ちが安定します。肌と肌のふれあいは、人間として豊かな成長もはぐくみます。

▶だっこ
首がすわるまでは頭を支えて斜めあるいは横抱きで、おろし方は足の方から静かにおろします。首がすわったら赤ちゃんは立て抱きで、お母さんのからだにぴったりとつけ、足を開かせて抱きます。安定感のあるしっかりした抱き方を心がけましょう。

▶おんぶ
おんぶは、日本の古くからの風

習で、近ごろはまたそのよさが見直されてきています。赤ちゃんはからだがお母さんにぴったりとついて、安心します。

後おんぶ、前おんぶがありますが、おんぶは、赤ちゃんの首がすわってから。おんぶの時間の目安は、赤ちゃんが疲れないことなので、小さいうちは30分、少し大きくなっても1時間くらいです。



成人病予防はまず健診から

父さん検診

ボク予防接種！

ママは台所で 減塩料理!! ②

検診は主に、からだの老化現象によって発症する成人病の発見に役立ちますそして検診の検査のほとんどは、1年365日の1日！それも数時間で済みます。

また若さと健康には自信があると思っている人も、生理的に老化の始まる年代（30～40歳頃）になったら、健康でいきいき過ごすためにも、年に一度は積極的に検診を受けましょう。



暮らしの中に 健康チェックの習慣を

今、あなたは、健康ですか？—こう聞かれたら、みんなどはどう答えるでしょうか。

先ごろ、厚生省が実施した「健康意識調査」によると、日本人のおよそ8割の人が「自分は健康」と思いながら、一方では5人中4人までが健康面で不安を感じていることがわかりました。

では、それに対して何らかの対策を講じているかという点では、残念ながら、3分の1近くの人は、ふだん「何もしていない」というのが実情で、また、全体の8割の人が「運動不足」と答えています。

いうまでもなく、自分の健康は自分で守るしかありません。日ごろから自分の生活ぶりや体の状態を、自分自信でチェックする習慣—暮らしの中に健康チェックの習慣を定着させたいものです。

この習慣こそが人生80年時代と呼ばれる今日を、すこやかに生き抜く最も有効な対策ではないでしょうか。



☆健診を上手に受ける4つのポイント☆

- ①30代が受診年齢
社会的にも家庭的にも責任が倍加する40代以降を健康に過ごすには、30代の強壮なうちから受診習慣を。
- ②年1回は必ず受診
昨年異常がなかったから、今年も受けない、というのは危険。健診の検査結果はその時点でのもの。検査の期間は短いほどいいわけで、最低でも年に一度は受診を。
- ③「要精検」をさぼらない
「要精検」だからといって、必ずしも病気とはいえない。むしろ疑いを晴らすための場合が多いので、必ず受診を。
- ④健診の結果を生活改善に生かす
健診は、病気の早期発見以外にも、生活習慣をチェックすることも大きな目的。継続して受診して、検査数値からその人なりの正常値をつかみ、それを越えたときに専門医の指導を受ける—というように日常の健康管理に生かすことが大切。



健診は健康管理の スタートライン

健診を年に一年は受ける—これも“暮らしの中に健康チェックの習慣”のひとつです。

「自覚症状」がないと、つい健康と思いがちです。しかし、高血圧や動脈硬化、心臓病、がんなどの成人病は、無症状のまま進行す

ることが多いのです。そしてある日突然発病……。

しのび寄る成人病を未然にキャッチするために、定期的に健診を受け、自分の健康状態を継続的に把握しておくことも大切です。

健診を受けよう

健診を受けよう

基本健康診査を 受けましょう!

5月27日(月)から農村環境改善センターにおいて、基本健康診査を行います。(右表参照)

昨年まで30歳以上だった対象年齢を、今年度から16歳以上にしました。ただし、次の方は対象から除かれます。

- ※現在、循環器疾患を治療中の人
- ※学生や勤務先事業所で健康診断を受ける人
- ※人間ドック等他の検診(医療)機関等で受診される人

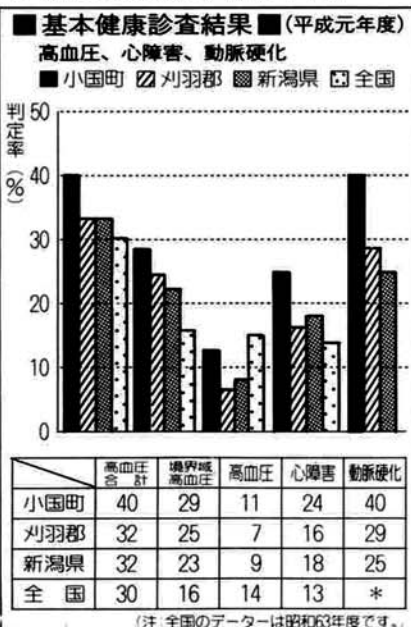
また、今年度も健診会場から遠い地区については、マイクロバスを運行しますのでご利用ください。(バスの運行時間は、後日個人通知の際にお知らせします。)

●会場へ持参するもの●

- 受診票(問診事項は必ず書いて来てください。)
- 尿(ピペットチューブに入れて来てください。)
- 健康手帳(40歳以上の方)
- 健診負担金 400円(70歳以上の方は無料です。)

健康づくりに活かそう 健診結果

下のグラフは、平成元年度の基本健康診査の受診者(1,619人)のうち、高血圧や心障害、動脈硬化と判定された割合を示すものです。



基本健康診査日程

月日	受付時間	会場	対象地区
5・27 (月)	午前9:00~午前9:30	農村環境改善センター	原小屋
	午前9:30~午前10:10	〃	千谷沢、鷺之島
	午後1:00~午後1:50	〃	八王子、芝ノ又
5・28 (火)	午後1:50~午後2:20	〃	森光
	午前9:00~午前9:30	〃	下村
	午前9:30~午前10:10	〃	山栗
5・29 (水)	午後1:00~午後1:50	〃	押切、七日町
	午後1:50~午後2:20	〃	上谷内、猿橋
	午前9:00~午前9:30	〃	上村
5・30 (木)	午前9:30~午前10:10	〃	太郎丸
	午後1:00~午後1:30	〃	大貝、小国沢
	午後2:00~午後2:20	〃	法坂
5・31 (金)	午前9:00~午前9:30	〃	武石
	午前9:30~午前10:10	〃	桐沢
	午後1:00~午後1:40	〃	諏訪井
6・3 (月)	午後1:40~午後2:20	〃	新町
	午前9:00~午前9:30	〃	金沢、箕輪
	午前9:30~午前10:10	〃	原
6・3 (月)	午後1:00~午後1:30	〃	法末
	午後1:30~午後2:20	〃	相野原、二本柳
	午前9:00~午前9:30	〃	上岩田
6・3 (月)	午前9:30~午前10:10	〃	山野田、小栗山
	午後1:00~午後1:50	〃	三桶、苔野島
	午後1:50~午後2:20	〃	檜沢

小国町の結果は、郡、県、国のそれぞれの項目で悪い方のトップで、特に、境界域高血圧を含めた高血圧や動脈硬化の人がたいへん多いという特徴が現われています。

健診の役割は、成人病をはじめとする病気を早期に発見し、また各自の健康状態をチェックすることにあります。

健康づくりのポイントは、この健診結果の意味を十分に理解し、それぞれの日常生活のなかに生かしていくことです。つまり、健診を受けばなしでは意味がないということです。異常を指摘されても、痛くもかゆくもないから放置しておく、いつのまにか手におえない状態になってしまうことも決してまれなことではありません。

健診の判定をあなたの健康バロメーターとして、毎日の生活習慣の改善に役立てましょう。

要注意!境界域高血圧

正常血圧と高血圧の間の血圧値を「境界域高血圧」といいます。

「高血圧と診断されたわけではないから大丈夫」とばかりに、今まで通りの不摂生な生活をしていると、いつの間にか、動脈硬化や、脳、心臓、腎臓などのこわい病気にとりつかれていたということも少なくありません。

高血圧の人と同様の注意が必要です。

■WHOの血圧分類■
(単位: mm/水銀柱)

	最高血圧	最低血圧
正常血圧	139以下	89以下
境界高血圧	140~159	90~94
高血圧	160以上	95以上

成人病予防はわが家の食卓から

成人病は別名“生活習慣病”といわれる通り、日ごろからよくない生活習慣、特に食習慣が積み重なって表にあらわれる病気。

したがって、その予防のためには、毎日の食生活や日常生活に十分な気配りが大切です。

☆ママの気配り——その①

1日30食品を目標に
成人病予防の第1ポイントは、バランスのとれた食生活。からだに必要な栄養素を過不足なくとることです。そのためには1日30食品を目標に朝、昼、夕の食事を充実したものに。

☆ママの気配り——その②

食塩は1日10グラム以下に

出稼ぎ帰りのお父さん 血圧にご用心

去る4月23、25日、5月7日の3日間、柏崎職業安定所で出稼ぎ帰りのお父さんの健康相談会を行いました。

これは、出稼ぎ中に脳卒中で倒れる方が、毎年後をたたないという現実からささやかでも皆さんの健康管理に役立てていただきたいと、今年始めて行われたものです。内容は、保健婦、看護婦による血圧測定と簡単な相談でしたが、普段お会いできないお父さんとのとても良い出会いの場となり、スタッフ一同喜んでいました。

食塩は遠い昔から存在し、私たちの食生活に潤いを与えてくれた反面、私たちのからだを“塩漬け”にし、その寿命を縮めてきた張本人であることも事実。

塩分のとりすぎは高血圧の原因になり、心臓病や脳卒中の誘発にもひと役買うだけに要注意。

食塩は1日10g以下を目標に。

☆ママの気配り——その③

カルシウムを上手にとろう
飽食の時代といわれる中で、唯一不足している栄養素がカルシウム。これが不足すると骨がもろくなる骨粗鬆症の原因に。それがついに“寝たきり人生”の序曲へと…!?若いうちから毎日牛乳を1本飲む習慣を。

喜んでいきます。

相談の中で感じたことは、出稼中キッチンと健診を受けていらっしゃる方も多いのですが、高血圧でも服薬が中途半ばだったり、診察も受けていないという方がいて気になりました。「高柳に比べると小国は血圧の高い人が多いねえ」これは高柳から来てもらったベテラン保健婦の感想です。今後も健診等で健康チェックをして行ってください。

この日は胃がん検診の申し込みも行い、62人の方から心よく申し込んでいただきました。

健診からお知らせ

◇保健課も毎月第2土曜日と第4土曜日を閉庁させていただきます。今まで、保健課(おぐに医療センター内)は土曜日を閉庁せず、業務を行っていましたが、6月から役場庁舎と同様に毎月第2土曜日と第4土曜日を閉庁させていただきます。したがって当日は業務を行っていませんのでご了承ください。なお、診療所は従来通り土曜日も、午前中診療を行っています。

◇次号はがんとすこやか食生活の特集です。依然日本人の死亡率のトップを占める“がん”。これまでの研究から禁煙と食生活の工夫で、がんの約60%(禁煙で30%、食生活の工夫で30%)が予防できるといわれています。次号はがんと食生活の特集を予定しています。お楽しみに! 4月末までの胃がん検診申込状況は1,247名(目標は1,300人)です。6~8月の検診にまだ間に合います。ぜひご一報を!

保健課 ☎95-2600・FAX95-2101

歯の用心(一)口(メ)モ

ヘルシースマイル 2000プラン

県歯科医師会は、県行政と協力し「むし歯半減10年運動」を推進してきましたが、それ相当の成果が上がりました。

今年の4月からは、新たな10年運動として「ヘルシースマイル2000プラン」と題する歯科保健対策を、県の事業として推進していきます。

これは、今までのむし歯予防に加えて、歯周疾患対策を盛り込んでいます。

具体的には、児童、生徒に対する歯肉炎予防対策、成人高齢者に対して、老人保健法にもとづいた成人歯科健診、歯科教育、事業所診断、指導等、各ライフステージに沿って有機的に組み合わせる予定です。一生自分の歯で食事ができるよう、県と県歯科医師会の協力のもと、運動を拡大していきます。

新潟県歯科医師会

ヘルシースマイル2000プラン



一生自分の歯で食べよう

「ヘルシースマイル2000プラン」
シンボルマーク

くらしと国保

国保の加入と届出

〈一人ひとりが被保険者〉

国保に加入し、保険料を払って保険の利益を受ける人を被保険者といいます。

国保では、加入は世帯ごとに行いますが、家族の一人ひとりがみんな被保険者です。

〈加入は世帯ごと〉

国保へは世帯単位で加入し、一世帯に一枚の保険証が交付されます。

〈保険証〉

保険証は国保の被保険者であるという証明書であると同時に、お医者さんにかかるときの受診券の役割を果たすものです。取り扱いは大切にしましょう。

○高額療養費の自己負担限度額が引き上げられます。

5月診療分から次のとおり引き上げられます。

給付回数	1～3回		4回目から	
	改正後	現行	改正後	現行
課税世帯	60,000円	57,000円	34,800円	33,000円
非課税世帯	33,600円	31,800円	23,400円	22,200円

保険証の取り扱い

資格がなくなったら返す
他市町村へ転出した
り職場の健康保険に入
ったときは必ず届出を
し、保険証を返してく
ださい。

内容を確かめておく
交付されたら記載事項
に誤りがないかどうかを
確かめておきましょう。

書き替え
有効期間が過ぎた保
険証は使えません。
新しいものは古いも
のと引き替えにお返し
します。

紛失したり破つたりしたとき
紛失したり破つて使えなくなつたときは、
すぐ国保へ届出再交付をうけてください。
その場合、元の保険証が残っているときはそ
れを返してください。

もう1枚の保険証
進学のため、あるい
は出張や長期旅行な
どのため必要なときは、
もう1枚の保険証を発
行します。

必ず手元に保管する
お医者さんの診療が
すんだら、必ず手元に
保管しましょう。

被保険者に異動があつたとき
被保険者に異動があつたとき、自分で勝手
に書き直すと、その保険証は無効になります。
必ず国保の窓口で訂正してもらってくだ
さい。

くらしと税

税金はあなたと国の夢づくり
(税に関する標語 町長賞
武石 鈴木 伸明さん)

自動車税についてお願い

自動車税の納期限は5月31日です。忘れずに、最寄りの金融機関等に納めましょう。

また、納税通知書の右片は納税証明書用紙となっています。

納税されますと、自動車の継続検査を受けるときの「納税証明書」になります。

車検と一緒大切に保管しましょう。

自動車税は、地域の道路の新設や補修などの費用に主として使われる貴重な財源です。正しい負担で、あなたの暮らしをお手伝いします。

〈登録・申告を忘れずに〉

◆車を売ったり買ったりしたとき
名義変更の手続きをしないと、自動車税や保険のトラブルの原因となります。

◆車の使用をやめたとき
廃車の手続きをしないと、いつまでも自動車税がかかることになります。

◆住所が変わったとき

すぐに住所変更の手続きをしましょう。他県ナンバーの車の場合は、この手続きによって地元のナンバーに変更されますので、自動車税を地元の県に納めることになります。

※ディーゼル乗用車の税率が変わります。

負担の急増を緩和するため、2000ccを超えるディーゼル乗用車については、平成2年度から3年間段階的に上がる経過措置が設けられています。

〈こんなとき、税額は月割に〉

◆年度の途中で新車を購入したり、他県から県内に定置場を移したとき(新しく県内ナンバーを付けたとき)

◆年度途中で廃車したり、県内から他県へ定置場を移したとき(県内ナンバーをはずされたとき)

3月末決算法人の消費税の申告と納税は5月31日(金)まで

〈消費税の確定申告と納税は正しくお早めに〉

3月末決算法人のうち消費税の

課税事業者該当する法人は、平成3年5月31日が平成2年度分の消費税の申告と納税の期限です。必ず期限内に申告と納税を済ませてください。

固定資産税の基準地等に係る評価額公開のお知らせ

今年固定資産税の評価替えの年であり、町内の基準地等5ヶ所(宅地のみ)について、下記により評価額を公開いたします。

記

公開の時期
平成3年5月16日(木)～

公開の場所
小国町役場税務課

この制度は、固定資産税の評価の適正な確保と納税者の評価に対する理解の促進のため設けられたものです。



くらしと年金

保険料の免除申請は

5月31日までに

農業や自営業などを営んでいる国民年金の第1号被保険者のみなさんは、保険料(平成3年4月より月9千円)を納めることによって年金が受けられる仕組みになっています。

しかし、長い被保険者期間中には何らかの事情でどうしても保険料を納めることができなくなる場合も予想されます。そのため、国民年金制度では保険料の免除制度を設けています。

免除には、生活保護法による生活扶助を受けていたり、障害の年金を受けていれば、その状態の続いている間は、届を出すだけで自動的に免除となる「法定免除」と、本人の申請により免除される「申請免除」があります。この申請免

除には承認される基準があり、認められないと免除が受けられません。免除の申請が承認される目安としては、①市町村民税が賦課されていないとき、②失業して収入がないとき、③火災・風水害などで被害を受けたとき、④医療費などの出費で家計が苦しいとき、などとなっています。

また、免除を申請する理由がローンの返済などでは免除は認められません。さらに、高額な生命保険料などを支払っている場合は、それに相当する保険料の納付ができるものと判断されることになっています。

なお、免除を受けた期間についての年金額は3分の1に減額されますので、その後の生活に余裕ができたときは早めに保険料を追納するようにしましょう。

免除についての手続きや相談は、5月31日までに役場の住民課窓口へどうぞ。

移動年金相談所 開設のお知らせ

移動年金相談所を下記により開設いたします。国民年金関係で相談を受けたい方は、お気軽に会場へお出かけください。

○保険料の免除制度をご存じですか。
○保険料を免除されていた期間をさかのぼって(10年前まで)納めることができる追納制度をご存じですか。
○通算老齢年金を受ける資格がありながら請求を忘れておられる方はありませんか。
○障害年金制度をご存じですか。年金は、個人的条件により異なります。この機会を是非ご利用ください。

日時 5月24日(金)
午前10時～11時30分
午後1時30分～3時

会場 小国町役場 住民相談室
相談員 柏崎社会保険事務所
役場国民年金係

児童手当の現況届は「6月30日」までに

児童手当の支給を受けている方は、6月1日から6月30日までの間に「児童手当現況届」を役場に(厚生年金加入の方は「年金加入証明願」も合わせて)提出してください。

所得の状況や、児童の養育の状況を確認し、引続いてその方が手当を受けられるかどうかを判断します。

また、支給資格のある方で所得制限などで支給されてなかった方については5月中に認定請求をされることにより6月から対象になる場合がありますので申請の手続きをしてください。

～町内就職で伸ばそう郷土の発展～

町内企業求人情報コーナー

[5月分]

事業所名	所在地	職種	規模	求人数	年齢	就業時間	賃金
上越工業(株) ☎95-4111	桐沢	生産課員 技術者	56	男女3 男2	20～35	8:00～16:35	146,000～180,000 105,000～159,000
瓣夕ハイツクロージング ☎95-4100	法坂	縫製要員	83	男女不問 5	17～45	8:10～17:10	105,000～
東洋電子工業(株) ☎95-3131	原小屋	製造工	66	男女不問 5	18～45	8:00～17:00	105,000～150,000
(株)オグテック ☎82-0889 ☎82-4996	太郎丸	検査工 製造工	20	男女不問 20	18～60	8:30～17:00	130,000～210,000

柏崎、長岡、小千谷など近隣市町村の求人情報については役場1階ホールでござんください。

森林公園オープン 4月27日

昨年13万人を超える入園者があった越後おぐに森林公園が4月27日オープンしました。公園入口で1年間の安全祈願が行われ、町長、大橋社長のテープカットで開園となりました。

子どもたちにはお菓子のプレゼントがあり、それを手に持ちながらさっそく林間広場やおもちゃ乗り場で換声を上げていました。



そよ風によって悠然と泳ぐ鯉のぼり350匹！ 下村「十五日会」

下村集落では4月29日集落入口に泳ぐ大小350匹の鯉のぼりを見ながら、地域のコミュニケーションを図ろうと“大空にはばたけ！下村の子”をテーマに親睦会が開かれました。

この企画は下村・十五日会（永見耕一会長）によって実行されたもので町長。学校の先生方も交えて地域のことや子供たちのことを話しながら食ったり、飲んだり楽しい時間を過ごしました。

なお同会では、来年以降もこの行事を続けていきたい意向で不用になった鯉のぼりを探しています。譲ってくださる方は下記まで連絡してほしいとのことです。

連絡先 永見耕一 ☎95-3155



新緑のなかを町民ハイキング

4月29日 みどりの日に4歳のぼうやから70歳過ぎのおじいちゃんまでが参加して町民ハイキングが開催されました。

天候が心配されましたが、参加者の熱気に押されたのか午後には汗ばむ陽気になりました。

ステーキハウスからの登山道を約1時間30分かけて八石頂上につきました。

八石頂上からの景色、山桜やこぶしの花、昼食のお弁当、林の中の竹の子取りなど楽しみ方は各自いろいろでしたが楽しいみどりの日でした。



八石頂上にて

オーケストラ in おぐに

5月9日、小国中学校体育館に群馬交響楽団を迎え「移動音楽教室」が開かれました。これは県教育委員会が、日頃生の演奏に触れることの少ない子供達に、音楽のすばらしさを知ってもらおうと行っているものです。

ロッシェニ作曲「セビリアの理髪師」序曲からはじまり、ドボルザーク作曲「交響曲第9番、新世界より」まで、一度は聴いたことのある名曲がホールに響き渡りました。途中、各楽器の説明や、子供達が参加した合唱などもあり、迫力ある音色を充分楽しんでいたようです。



移動音楽教室

町長が一日郵便局長 —— 太郎丸郵便局

4月20日は通信記念日です。太郎丸郵便局（関口正元局長）では、町長を一日郵便局長として迎え郵便局内の様子を見てもらうとともに、今後の事業充実発展のために、一層の努力を誓っていました。

一日局長となった町長は、訓示

を行ったあと局員の功労表彰やポストの開かん、押印などを行いました。



郵便局内

お知らせ

警察官(大卒)募集

○資格

昭和39年4月2日から昭和45年4月1日までに生れた男子で、学校教育法による大学(短期大学を除く)を卒業した者又は平成4年3月31日までに卒業見込みの者。

○受付期間

5月13日(月)から7月15日(月)までの間

(郵送の場合は、7月15日付消印のあるものまで有効)

○受付場所

柏崎警察署又は派出所、駐在所

○試験日時、場所

第1次 7月28日(日)

県庁(新潟市親光町4番地1)

☆詳細につきましては、柏崎警察署、派出所、駐在所にお問い合わせ下さい。

平成3年度第1回個人住宅建設資金融資申込受付

○受付期間 平成3年4月22日(月)～6月11日(火)

○融資金利 5.5%～6.7%、6.8%
※詳しいことにつきましては、住宅金融公庫北関東支店

(電話0272-32-6656)

またはお近くの住宅金融公庫業務取扱金融機関にご相談下さい。

塚山駅より

NHKテレビの夕方6時から放映されておりますイブニングネットワークの、シリーズ「えちご各駅停車」で5月31日(金)に塚山駅が放映されます。

小国町の紹介もっていますので、どうぞみなさん御覧下さい。

佐藤歯科より

佐藤所長の都合により当分の間代理の先生が診療いたしますのでお知らせいたします。

硬式テニス教室のお知らせ

テニスに興味のある方、健康のために何か運動をと考えている方のために硬式テニス教室を開催します。お誘いあわせのうえ多数参加ください。

日時 5月28日～6月25日
毎週火曜日 5回実施
午後8時より

会場 勤労者体育センター

参加料 無料

服装 運動できる服装
屋内用シューズ

対象 高校生以上

申し込み 5月24日までに役場税務課田中 功(☎95-3111)または教育委員会(☎95-3111)へ

春の句会

3年5月2日(投句35名)

兼題 蛙塗り、藤、

1位 山崎草志

2位 田中ミイ

3位 栗林諸向

4位 稲波一芽

5位 北原テイ

1句高点

蛙塗って土の匂ひの軒夫

田中ミイ

小国町俳句作家連盟

第20回町民俳句大会

・7月28日(日)

・就業改善センター

兼題 夏季雑詠(未発表)5句
1組限り

席題 当日9時発表(3句)

投句料 1,000円

締切り 6月17日(消印有効)

投句先 小国町就業改善センター
事務局あて

表彰 町長賞他、兼、席15位まで
(出席者には、発表誌と参加賞あり)

会場費 500円

※各自昼食を御持参ください。
終了後懇親会を行います。

書道教室

(4月の作品)



小国短歌(4月の作品)

病む人を見舞って吾が掌の太ければ

そっとかくして語りつづける

大橋よしみ

縫とげの糸取り着せる妻の手を

抜けるが如く孫は御興へ

今井 昭一

雪解けの小川の水辺に芹の芽の

摘みしを今宵の膳にのせたり

片桐 直衛

生き生きと老等集へる歓声が

雪まだ残る森にこだます

田中 巖

五十年命短く過ぎし友

来し方徳び涙出てにけむ

田中 正衛

俳句教室

4月の作品 題 ぶらんこ・入学

健やかに育ち未熟児入学す

(相野原) 田中 ミイ

入学児シャレタ名前前の並ぶ靴

(太郎丸) 北原 初枝

腕白の子等去るぶらんこ揺れ残る

(法坂) 吉野 静水

ぶらんこや思索がゆれる恋する娘

(法坂) 鳥居 笑山

入学日子の目の中にある不安

(金沢) 山口 清作