



5.

5月号カレンダー (5月10日～6月9日)			
5/10 金	出稼ぎ者健康相談(ハローワーク柏崎)	24 金	予防接種(日本脳炎)(若草保育園)
13 月	町立診療所 午後2診 外科	27 月	基本健診(農環センター) 町立診療所 午後2診 外科
14 火	町制施行40周年記念式典	28 火	基本健診(農環センター)
15 水	婦人検診(武石) 町立診療所 午後2診 整形外科	29 水	基本健診(農環センター) 町立診療所 午後2診 整形外科
16 木	機能回復訓練(検診棟)	30 木	基本健診(農環センター)
18 土	町立診療所 午前2診 小児科	31 金	基本健診(農環センター)
19 日	町立診療所 診察日	6/1 土	町立診療所 午前2診 小児科
20 月	町立診療所 振替休診日	3 月	予防接種(三種混合)(就改センター) 町立診療所 午後2診 外科
21 火	町立診療所 振替休診日	4 火	予防接種(三種混合)(就改センター) 健康増進指導車(下村)
22 水	町立診療所 午前2診 内科 町立診療所 午後2診 整形外科	5 水	健康増進指導車(上栗) 機能回復訓練(検診棟) 町立診療所 午後2診 整形外科
23 木	乳児相談(3～4ヶ月、10～11ヶ月)検診棟	9 日	町民体育大会

健康相談
 ◎5月9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 5/14 中澤誠三郎
 21 池島千恵子
 28 山崎エイ子
 6/4 飯田弘二

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㈱

◎まわりの山々では山菜採りの人たちが賑わうことと思います。山の散策を兼ねて日頃の運動不足の解消になるのではないかと思います。けがや山火事に注意して、旬の味覚を味わいたいです。
 ◎広報「おぐに」5月号いかがで

したか。4月1日付でベテラン広報マンが1名異動し、広報編集は初めての広報ウーマンが担当しての発行です。取材で方々へお世話になることと思いますが、前任者同様よろしくお願いします。

編集室

◎新緑の季節、さわやかな風が心地よく感じられるようになりました。

おぐに 5/1 1996

平成八年五月一日発行(毎月一日発行)

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

1996年

No.328
 5/1号

自然休養体験施設オープン……………2P	保健について……………8～9P
5月は消費者被害防止月間……………3P	表彰・国保について……………11P
新・駐在さん紹介……………4P	雪の記録……………12P
認定農業者制度について……………5P	暮らしのワンポイント……………13P
町単独基盤整備について……………6P	



みんな仲良く通学します
 (浜海小学校 新1年生)

町の人口 平成8年4月1日現在(前月比)

計 8,013人(-37人) 男 3,944人(-5人) 女 4,069人(-32人) 世帯数 2,225(-8)
 平成8年3月の動き 出生 5人 死亡 12人 転入 28人 転出 58人

自然休養体験施設「養楽館」オープン

昨年の10月から工事を進めてきた自然休養体験施設「養楽館」が森林公園内に完成し、4月26日にオープンしました。

オープンに先だって4月20日21日の両日「トロン延命の湯」が無料開放され、たくさんの町民の方に利用していただきました。

オープンした施設にはトロン延命の湯、大広間（64畳）和室（8～15畳、6部屋）、特産品展示コーナーがあり子供から大人までのんびり楽しめる施設として期待されます。



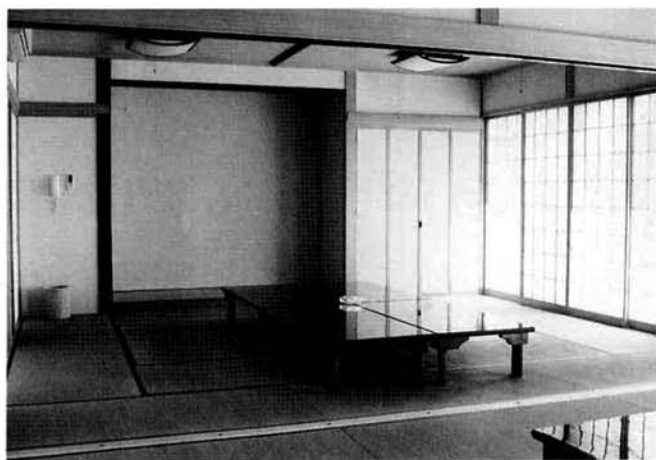
トロン温泉浴室

トロン温泉とは

世界一の天然温泉として有名なドイツのバーデン・バーデンの温泉が天然トロン温泉です。この温泉の湯元に近い鉱山から産出されたトロン原石を直輸入して、厚生省認定工場で砂状にし特殊な衣でパックして製品化したものが、医薬部外品「トロン浴素」で、この「トロン浴素」を使ったものがトロン温泉です。天然温泉に負けない効果があるといわれ、厚生省認定効能・効果は次のとおりです。

腰痛 神経痛 肩こり うちみ 痔疾
水虫 冷え症 しもやけ 疲労回復

自然休養体験館では一般の入浴のほかにリラックスペース、足浴、サウナなどが楽しめることになっており、日によって男女を入れ替える予定です。



2階 和室



1階 大広間

施設の利用について

入浴料金	大人（中学生以上）	400円
	小人（小学生）	200円

町内の老人クラブ、町内各戸に割引券を発行する予定です。

営業時間 通常 午前10時～午後7時まで
休日前 午前10時～午後8時まで

休館日 毎週水曜日

利用についてのお問い合わせは、☎95-3161

おぐに紙の美術博物館（同日オープン）

入館料	大人	200円	小人	100円
-----	----	------	----	------

オブスタワー 1F～4F

1F エントランスホール
資料展示室

2F 休憩室

3F 紙の部室

4F 作品展示室

悪質商法にご用心

警察庁のまとめによると、平成7年中に摘発された「悪質商法事犯」のなかで、「訪問販売等事犯」の事件数が大幅に増えています。特に、サラリーマンやOLの転職願望や、厳しい就職戦線を戦っている大学生の資格取得ブームにつけ込んだ資格商法の被害が目立ちます。若者だけでなく、主婦やお年寄り、災害の被害者といった弱い立場の人たちにターゲットを絞る巧妙な手口も判明しました。「悪質商法？わたしには関係ないわ」。もし、そのような考えている人がいたらご用心。悪質商法の魔の手はそんなあなたの心のすき間に忍び寄ってくるのです。

ますます巧妙になる悪質商法の手口

警察庁が発表した「生活経済事犯の取締り状況」によると、平成7年中に「悪質商法事犯」として検挙された事件は138件と、前年に比べて14%増えています。商法別にみると、「消防署のほうからきた」と言って消火器などを買わせる「かたり商法」や、お客を興奮状態に陥れ、巧みな話術で布団や医療器具などを高額な値段で買わせる「催眠（SF）商法」が目立ちます。また、主に若者をつけ狙う「電話勧誘による資格商法」の被害も依然として後を絶たず、それどころかますます悪質化しているのです。



覚えておこうクーリング・オフ制度

一定の期間内であれば、購入者は販売業者に対し、書面によって無条件で申し込みの撤回や契約の解除ができます。これを「クーリング・オフ制度」といい、訪問販売の場合は、クーリング・オフができることを書面でしられた日から8日以内、会員を増やしながらか高額の商品を買わせるマルチ商法の場合は、契約を結んだ後に交付される書面をもらった日から14日以内です。

（注意） 訪問販売法の改正法案が、第136回通常国会に提出されました。クーリング・オフ制度の改正案の内容は以下のとおりですので、今後の同法改正の動きにご注意ください。

- ・マルチ商法の場合、クーリング・オフの期間が20日間に延長される。
- ・「電話勧誘販売」についても同法が適用され、8日間のクーリング・オフ期間が設けられる。

向上心を狙う巧妙な手口

「就職氷河期」ともいわれ、不況の波は大学生の就職戦線にも暗い影を落としています。また、社会人のなかには転職希望の人もいるでしょう。「就職活動や転職を有利に進めるためには資格がほしい。」資格商法は、そんな人たちの向上心を狙います。電話で「受講するだけで資格が取れる」などとウソを言い、テキスト代などを振り込ませるのです。高校時代の同級生の名前を出して信用させるといった悪質な手口もあります。

悪質商法に関する相談・問い合わせ

悪質商法の被害に遭ったり、脅かされたりしたときはお近くの警察署、交番、駐在所へどうぞ。また、市区町村などの消費者相談窓口や各消費者センターなどでも相談を受け付けていますので、ご利用ください。

県警察本部悪質商法110番 ☎025-283-8338
長岡市立消費生活センター ☎0258-32-0022

5月は消費者被害防止月間です

新・駐在さん紹介

原駐在所 五十嵐 巡査部長

このたびの異動で北蒲原郡聖籠町の県警交通機動隊から原駐在所に赴任してきました。

よろしくお願いします。

出身は新潟市です。以前、長岡警察署に勤務していたことがありますので、雪の経験は多少あるのですが、雪下ろしは一度も経験がないので、なるべくなら小雪であってほしいと願っています。

小国町の印象ですが、自然も豊かですし、住民の方も皆さん気持ちのいい方ばかりでとても素晴らしいところだと思います。

家族は妻と2人ですが、秋に1人増える予定です。

駐在所勤務は初めてですが、在任中は交通事故や犯罪のない町づくりに励みたいと思いますので、皆様のご協力をお願いします。



千谷沢駐在所 遠藤 巡査

新潟市の新潟駅近くにある新潟東警察署から来ました。前任地では刑事1課にいました。

出身は果物の産地白根市です。駐在所勤務は初めてで、豊かな自然と住民の皆さんの暖かさに接し、うれしく思っています。

在任中は地域に溶け込んだ仕事を目指し、悲惨な交通事故の防止と犯罪の早期解決に努めていきたいと思っています。

家族は現在妻と2人ですが、10月に誕生予定の2世共々よろしくお願いいたします。



交通安全の心掛けワンポイント ～しめていこうぜ！シートベルト～

昨年県内で発生した人身事故は13,354、死者数は295人です。

事故の内容を見ると、シートベルトを確実に締めていれば被害を軽減できたと思われる事故も少なくないといわれます。“まさか”の時のために日頃よりシートベルトをすることを心掛けましょう。

シートベルト豆知識

●“ちょっとあの世まで”にならないように

交通事故の多くは、自宅や会社の近くの生活圏内で発生しています。“ちょっとそこまで”が“ちょっとあの世まで”にならないように、いつもシートベルトを。



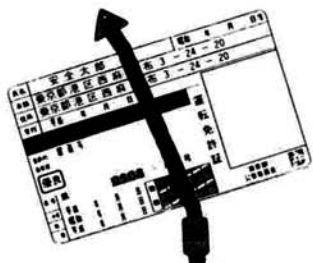
●ベルトをしめれば気持ちもしまる

シートベルトを着用すると、正しい運転姿勢を保つことができ、疲労軽減の役割も果たします。また、シートベルトをしめることにより安全運転の心構えができ、気持ちも引きしまります。



●優良ドライバーはシートベルトから

シートベルト非着用(座席ベルト着用義務違反)は、行政処分点数1点です。たとえ1点でも優良ドライバーにはなれません。



●保険金も割増に

正規の乗車位置でシートベルトを着用している時に、事故で死亡した場合は、自動車保険の搭乗者傷害保険の死亡保険金が割増になります。この割増保険金は契約金額の30%に相当する額で、300万円を限度としています。

また、判例としては、シートベルトを着用していなかったために、過失相殺が適用され、損害賠償額が減額された例もあります。

シートベルトの正しい着用の仕方

ベルトは、ねじらず余分なたるみをなくし、軽く身体にふれるように。

バックルは、カチッと音がするまで確実に差し込みます。

肩ベルトは、首にかからないように、肩の中央に通します。

シートは倒さず、シートバックに腰を押し込むように深く座ります。

肩ベルトは、骨盤を巻くように、しっかりとしめます。

※子どもには体格に合ったチャイルドシートを使いましょう。

資料提供 財団法人 日本交通安全教育普及協会

あなたも「認定農業者」申請をしませんか

認定農業者制度とは…

農業・農村では農業の担い手が減少し、将来の地域農業をどのようにすすめるか大きな課題となっています。そこで地域農業を守り発展させるために地域で努力している農家や法人に対し、その活動が進めやすくするためにいろいろな援助を集中的に行い経営の安定をはかることを目標にしています。

認定農業者はどんな人がなれるか

当面5年後の計画で一定基準の営農を計画し、また地域の担い手として集落や地域から認められる意欲ある農業者又は法人で、町が認めたものとなります。

認定農業者に認定されるとどんなメリットがあるか

認定農業者になると資金の融資で低利の資金が借りられます。又農地の賃借に優遇措置がなされます。又各種補助事業の対象として国県の補助が受けられる制度が充実してきました。

小国町としてはどんな対応をするか

小国町でも農業の担い手として、集落の単位の営農組織や地域の農作業を受けている農業機械銀行加盟農家・畜産・しいたけ栽培の農家を地域のだじな担い手と位置付け、なるべく多くの方から認定農業者になってもらいその優遇措置を受けられるよう相談を受けています。また農業簿記講座や大型免許取得の研修についての助成を農業経営支援センター(役場農林課・小国農協農業センター)の窓口で受付けています。お気軽にご相談ください。



第1次8名が認定される

酪農・稲作を中心に8名の方が平成7年度の第1次認定で認定農業者になりました。

3月26日に認定証の授与がおこなわれ、町長より地域の農業担い手として奮闘していただくようげき言葉が送られた。

- 青柳 富榮 (新 町) 飯田 敏幸 (箕 輪)
- 田中富美夫 (二本柳) 中澤榮一郎 (相野原)
- 中澤 正篤 (相野原) 大橋 隆幸 (法 末)
- 内山 正夫 (法 末) 五十嵐恒英 (苔野島)



町制施行40周年記念行事の案内

今年、わが町が町制を施行してから満40年を迎える節目の年になります。
 これまでの歩みを礎に新たな気持ちで次へのステップになるよう、記念式典や各種事業及び年間を通じての各種冠行事・大会を実施いたします。

行 事 名	実施月日	実施場所
40周年記念 記念式典	5月14日(火)	農環センター
40周年記念 町制40年の歩み 記念エコーはがき (町内全戸に配布)	5月中旬	
40周年記念 町民体育大会	6月9日(日)	町内3小学校
40周年記念 はつらつ新世紀塾公開講座	6月25日(火)・10月14日(火) 12月10日(火)・12月17日(火)	農環センター
40周年記念 おぐに夏まつり	8月14日(水)	新町 森林公園外
40周年記念 福祉のつどい	8月20日(火)	農環センター
40周年記念 敬老会	9月29日(日)	農環センター
40周年記念 健康まつり	10月6日(日)	農環センター
40周年記念 おぐに秋まつり	11月3日(日)	就改センター・農環センター
40周年記念 生涯学習フェスティバル	11月10日(日)	未定
40周年記念 おぐに雪まつり	平成9年2月22日(土)~23日(日) 3月2日(日)	養楽館駐車場、おぐに運動公園

“楽しく咲かせよう”花いっぱい運動

花づくりを通して、美しい景観づくりと花を愛する人づくり、及び花づくりの共同作業を行う中から育まれるコミュニティづくりをねらいとした、花いっぱい運動を次の方法で行います。
 本年もみなさん方のご参加、ご協力をお願い申し上げます。

※花いっぱいコンクール※

- ※対象者は、各集落、会社、公共施設、仲よしグループなどで自主的に行うものです。
- ※参加申し込みは、5月31日までに住民課福祉衛生係に電話で申し込んで下さい。(去年は34団体の参加でした)
- ※審査は年2~3回現地を見て行ない、結果は広報に載せ優秀な団体には表彰状を贈ります。



▲昨年の花いっぱいコンクール審査風景

※フラワーロードづくり※

可憐な花を咲かせるマリーゴールドを諏訪井~鷲之島集落間の国道に約7,000m植栽します。
 去年は、老人クラブ、上小国小学校の3年生以上の児童、鳴島工業、七日町郵便局、農協、町役場のみなさんへ花植えと管理をお願いし、ご協力をいただきました。
 大変ありがとうございました。
 今年も5月下旬頃に花植え作業を計画していますので卒よろしくお願ひ申し上げます。又、作業中は道路交通に支障がある場合もあろうかと思いますが、安全運転にご協力下さい。



▲老人クラブ植栽風景

※各家庭の花いっぱい運動※

各家庭で花いっぱいを行って、沿道を通る人達の目を楽しませ、美しい景観づくりに取り組んでいる家庭を広報で紹介します。
 自薦他薦を問いませんので、いつでも気軽に住民課福祉衛生係までご連絡下さい。

水田等の小規模整備を予定している方へ

町単独の補助制度があります

昨年、の災害等により被害を受けた水田の自力復旧、農林課農村整備係へお問い合わせください。
 や、小規模な基盤整備、暗渠、農道整備を予定している方に、町単独での補助制度があります。 ○申込日
 補助率や対象基準は下記の通りです。詳しくは、 第1回締切り 5月20日
 第2回締切り 8月20日

町単独土地改良事業補助金交付基準

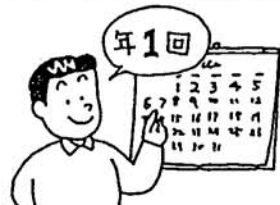
事業名	事業を行う者 (事業主体)	事業の対象基準			補助金の 交付基準	備 考	
		地域	最低事業費	受益面積			規 格
かんがい排水 水路、ため池、 揚水機、頭首工	共同3人以上	事業の対象とならない地域 とも3ha以上の地域が水系別として、小さい団地であり、将来	10万円以上	30a以上 10ha未満	事業費の 40%以内		
農道 新設・改良 (橋梁を含む)	共同3人以上		10万円以上	30a以上	事業費の 50%以内		
整備 舗 装	共同3人以上		10万円以上	30a以上	資材費の 60%以内		
	維持補修	共同3人以上			資材の現 物支給		
ほ 場 整 備	共同又は個人		20万円以上	おおむね 30a以上	10a当最高事業費18万円 以内を対象	事業費の 50%以内	1ほ場整備地域内の農道事業費は、原則として補助対象としない。
			15万円以上	10a以上	10a当最高事業費15万円 以内を対象	事業費の 50%以内	新生産調整推進対策事業に係るものにかぎる。
暗きょ排水	共同又は個人		資材費2 万円以上	10a以上	集水管50m以上	資材費の 90%以内	1区画整理地域内でも暗きょ排水施工地域内は、この事業の対象とする。
畑 地 開 発	共同又は個人		10万円以上	おおむね 10a以上	10a当最高事業費10万円 以内を対象	事業費の 50%以内	
災害 復 旧	農 林 業 施 設	共 同	15万円以上		認定をうけた災害に限る	65%以内	1 災害の発生因子に起因して発生した災害に限る
	農 地	個 人	10万円以上			60%以内	2 国庫災害の適用を拒否した箇所は除く
県費補助土地改良事業	ほ 場 整 備	土地改良区	採択事業の如何を問わず、県補助対象事業		事業の70% 以内の補助差額		
	かんがい排水 農道整備 暗きょ排水 その他の土地改良事業	土地改良区	採択事業の如何を問わず、農林業関係県補助対象事業		事業費の 30%以内		
国庫災害復旧	農 林 業 施 設	小 国 町	国 庫 補 助 対 象 事 業		補助残の 50%以内		
	農 地	小 国 町 土 地 改 良 区			補助残の 20%以内		
特認土地改良	共同3人以上	町長が特に認めた土地改良事業		事業費の 10%以内			
県営ほ場整備事業	新潟県	国 庫 補 助 対 象 事 業		工事費の8%以内 事務費の25%以内			
団体営土地改良事業	小国町及び 土地改良区	国 庫 補 助 対 象 事 業		工事費の75%以内の補助差額 事務費の25%以内			

「注」 1 国庫補助事業を除き、用地買収費及び補償費は事業費の対象としない。

検診を受けよう ②

健康の時こそ大事な健診日

基本健康診査 (5月27日(月) ~ 31日(金))



基本健康診査日程 会場：小国町農村環境改善センター

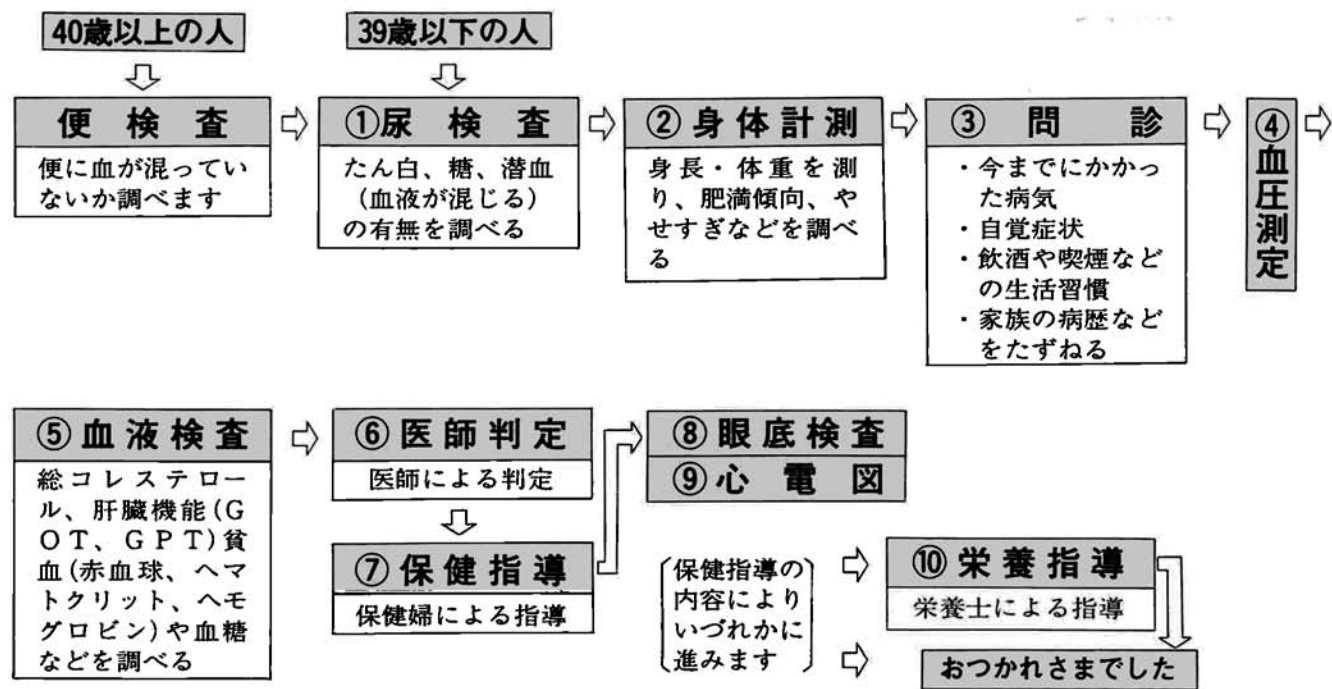
月日	曜	受付時間	対象地域
5月27日	月	午前9:00~10:20	山野田・大貝・三桶・原
		午後1:10~2:20	苔野島・森光・小栗山
28日	火	午前9:00~10:20	諏訪井・太郎丸
		午後1:10~2:20	小国沢・法末・上岩田
29日	水	午前9:00~10:20	檜沢・新町・相野原
		午後1:10~2:20	二本柳・上谷内・猿橋・金沢・八王子・芝ノ又・サンコーボラス
30日	木	午前9:00~10:20	法坂・箕輪
		午後1:10~2:20	桐沢・上村・下村・武石
31日	金	午前9:00~10:20	押切・七日町・上栗・原小屋
		午後1:10~2:20	千谷沢・鷺之島・もれ者 (全地域)

※大腸がん検診を同時実施 (40歳以上の方)

本年も右の日程で基本健康診査が行われます。健診の目的は、成人病をはじめとする病気やからだの異常を早期に発見するとともに、全身の健康状態を、チェックすることにあります。健診は受けっぱなしでは意味がありません。健診の結果を日常生活の中で生かしていくことが大切です。

基本健康審査の内容

※検査の順序が昨年と一部変わります。



平成7年度基本健診結果状況 (上段：人数 下段：構成率)

	境界血圧	高血圧	心障害	動脈硬化	高脂血症	肝障害	貧血	肥満
男	111人	50	70	146	52	66	100	47
女	168人	96	122	254	236	24	162	110
男	30.0%	13.5	18.9	39.5	14.1	17.8	27.0	12.7
女	25.3%	14.4	18.3	38.2	35.5	3.6	24.4	16.5

大腸がん検診の方法が変わります

基本健康診査と同時に実施している大腸がん検診(40才以上の方を対象)の方法が今年から変わります。検便のために配布されるビニール袋の中に説明書が入っていますので必ずお読み下さい。

今年からは1日目、2日目の便についてそれぞれ1日目は青色、2日目は赤色の針で便の5~6ヶ所をさし、同封されているステック状の容器に強く押し込み、抜かないでそのままビニール袋に入れ提出して下さい。

検査は2日分の便をしらでます

- 1 ビニール袋とラベルに氏名等を記入
1日目は青色
2日目は赤色
- 2 赤い線の下で5~6ヶ所さす
良い例
便が多いと正しい結果が出ません
- 3 1回だけ強く押し込み、抜かないこと
- 4 2日目も同様にし、ビニール袋に入れ、提出

知って防ごう●大腸がん

☑大腸がんはS状結腸と直腸にできることが圧倒的に多い

大腸は小腸に近いところから、結腸(上行結腸、横行結腸、下行結腸、S状結腸)とともにも肛門に近い直腸とに分けられます。

大腸がんは、大腸の左側、最終コーナーのS状結腸と直腸に多く発生し、ここだけで大腸がん全体の4分の3をしめています。

☑初期症状がほとんどない大腸がん

大腸がんは早期に発見すれば、100%治るともいわれており、もっとも「性格のいい」がんのひとつであるといえます。ところが初期は無症状に経過することが、多く気がついたときはかなり進行しているといった場合も少なくありません。

性格のいいうちに大腸がんを叩いておきたいものです。それには年一度の検査を受けることが大切です。



5月の予防接種・乳幼児健診

☑日時☑会場☑対象者

*三種混合
☑5月7日(火) *A地区
8日(水) *B地区
☑就業改善センター
☑6~90ヶ月
☑3才~90ヶ月児、小学5年生、中学3年生
※予防接種は個別には通知いたしません。保護者の判断でおでかけ下さい。不明な時は、保健課までお問い合わせ下さい。また会場へは、午後1時30分までにお越し下さい。
※三種混合の「A地区」「B地区」とは、下記の集落です。

地区	対象地域
A地区	山野田、大貝、三桶、苔野島、原、森光、小栗山、諏訪井、太郎丸、小国沢、法末、上岩田、檜沢、新町、相野原、二本柳、上谷内、法坂
B地区	桐沢、猿橋、金沢、箕輪、サンコーボラス、上村、下村、押切、武石、七日町、上栗、原小屋、千谷沢、鷺之島、八王子、芝ノ又

くらしと税

領収書や契約書と印紙税

私たちは日常の生活の中で、いろいろな文書を作成したり、受け取ったりしていますが、これらの文書の中には、印紙税がかかるものがあります。

そこで、印紙税のあらましについて説明します。

【印紙税がかかる文書は】

印紙税がかかる文書は20種類に分類されています。この中には、領収書をはじめ、金銭の借用証書、不動産売買契約書、家を購入又は建築するとき作成する建築請負契約書、毎月の地代や家賃を支払うときに作成する受取通帳、更に、手形、株券、預金通帳などがあります。

契約書には、すでに成立している契約の内容を変更したり、新たな内容を追加する契約書や、本契

約を結ぶ前に作成する予約の契約書なども含まれます。

受取通帳や判取帳等を1年以上にわたり使用する場合には、新たな通帳等を作成したものと、また、一定金額以上の付込みをした場合には、別途印紙税のかかる文書を作成したものと、それぞれ収入印紙をはり付けることになります。

【印紙税を誤って納めたとき】

印紙税がかからない文書に、印紙税を納めるつもりで収入印紙をはり付けてしまったり、納めるべき印紙税の額以上の収入印紙をはり付けてしまった場合には、その文書を所轄税務署に持参し、一定の手続きをとることによって、誤って納めた印紙税額の還付を受けることができます。

【誤りやすい取扱い】

○金銭の授受が行われた際に発行される「レシート」は、名称が領

収書とはなっていませんが、金銭の受取事実を証明するものですから、金銭の受取書として印紙税がかかります。

同様に「納品書」、「お買上げ票」等の名称の文書でも、金銭の受取事実を証明するもの、又は、「領収済」等の押印等のあるものも、金銭の受取書として印紙税がかかりますので注意してください。

印紙税の取扱いについてご不明な点は、最寄りの税務相談室又は税務署へお尋ねください。



ゆめあり年金

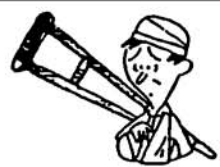
保険料の免除制度をご利用下さい。

経済的な理由等で、保険料が納められない場合は申請することにより保険料が免除されることもあります。年金係までご相談ください。

◆免除には次の2種類があります◆

法廷免除

1. 生活保護法による生活扶助、らい予防法の生活扶助を受けているとき。
2. 障害基礎年金、被用者年金の障害年金を受け取ることができる時（1・2級のみ）



申請免除 届け出れば保険料が免除されます

1. 所得がないとき
2. 地方税法上の障害者、または寡婦で年間所得が一定以下のとき。
3. その他保険料を納付することが困難な特別の理由があるとき。

学生の保険料免除制度

20歳以上の学生さんも国民年金に強制加入ですが、学生さんは、一般的に親元に扶養されていることが通常であることから親元の負担が過大にならないよう学生専用の免除基準があります。

学生の免除基準

- ①学生本人に前年分の所得税が課税されている場合は、免除となりません。
- ②①以外は、親元世帯の所得状況および生活状況により判断します。具体的には、次の生活実態を配慮し、基準額と比較して判定します。

平成8年度、免除を希望される方は**5月23日(木)**までに住民課**国民年金係**まで印かんを持参の上、申請手続きをお願いします。学生の場合は学生証のコピーか学証明書を持参下さい。又、親元から別居している場合は、健康保険証のコピーをお願いします。

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、個人的条件によりみな違います。この機会を是非ご利用ください。

日時 5月22日(水)
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

第95回日報俳壇賞受賞

小国沢 今井勝人さん(今井勝さん)

【受賞作】 稲刈の終る託児所閉所式 今井勝人

日報俳壇賞は新潟日報社が毎年春秋の2回「読者文芸欄」に掲載された短歌、俳句の入選作品の中から優秀作を選んで送っているのですが、このたび俳句の部で今井勝さんが受賞されました。



今井さんの俳句との出会いは小学校の時に、その後少年雑誌などに投稿し、18歳の時に柏崎の先生について本格的に始めました。

人とのぬくもりを感じさせる様な句が好きで、今回の受賞作は昨年の秋に詠んだ句で、保育園の無かった頃の秋の情景を詠んだものだそうです。家族や日常生活などいつも身近な題材に目を向け、毎月150～200句詠んでおられます。

現在は老人の皆さんを対象に月1回指導しておられますが、「これからは俳句を通じて、人と自然に触れ合い、青少年のいじめなどをなくし楽しい俳句会を作りたいと思っています」と言っておられました。

中島昭二さん・池島正春さん 総務庁長官表彰受賞

平成7年国税調査等の統計調査事務に精励された中島昭二さん(太郎丸)、池島正春さん(上谷内)のお2人が総務庁長官から表彰されました。

中島さんは昭和45年から、池島さんは昭和55年からそれぞれ国勢調査員をはじめとする統計調査に長年にわたり精励されたことが今回の受賞となりました。

中島昭二さん

池島正春さん



くらしと国保

保険証の手続きはお済みですか？

事業主のみなさんへお願い

健康保険の変更には、それを確認できるものが必要です。とくに会社をやめ社会保険から国保に変わる場合、事業主の方からの証明が大変重要となります。

様式は決まっていますが必要事項を記入して頂くだけの用紙を住民課で用意してありますのでご利用ください。

会社をやめたらこんな手続きが必要です。

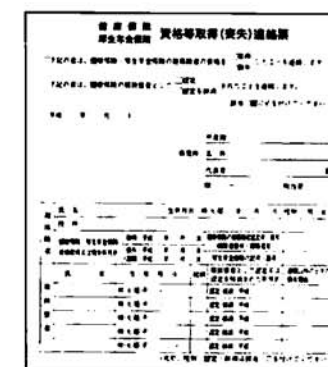
※今まで勤めていた会社をやめました。健康保険はどうなるのでしょうか？



- ①再就職先の健康保険等に加入する。
 - ②ひき続き健康保険の任意継続に加入する。
 - ③国民健康保険に加入する。
- この3つのうちのいずれかの手続きをしなければいけません。

※国民健康保険に加入するときはどうしたらよいのでしょうか？

加入の手続きのためには、健康保険の資格喪失証明書と印かんが必要です。



1日郵便局長をやったよ

4月20日は郵便制度が実施されたことを記念する「通信記念日」ですが、この日を記念して23日、七日町郵便局では下小国小学校6年生の長谷川啓太君、相波夕子さんを1日郵便局長に任命しました。任命を受けた2人は「雨の日も風の日も頑張ってもらっています」、「笑顔で配達してもらってうれしい」などと挨拶をしました。その後切手に消印を押したり、実際に郵便を配達して1日局長を体験しました。

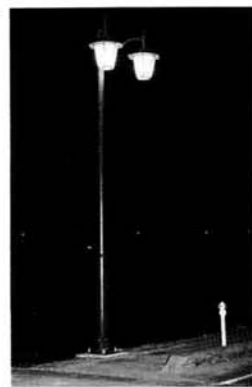


ナトリウム灯点灯

農村総合整備の一環として事業を進めてきた法坂地内の町道と、二本柳と金沢を結ぶ町道に高圧ナトリウムランプを採用した外灯が街路を明るく照らしています。

ナトリウム灯は街灯1基に110Wの電球が左右対象に2灯ついています。今までにない、柔らかなオレンジ色の光色と景観を考慮したデザインの新街灯です。

今のところ水稲等への被害も考慮して、日没後3時間の点灯ですが、「時間をもう少し長くしては…」という意見も寄せられているので、検討中とのことです。



農林水産大臣賞受賞 (平成7年度農村総合整備コンクール)

このコンクールは全国土地改良事業団体連合会主催農林水産省の後援で昭和56年から毎年行われているもので、農村総合整備に係る事業において、この制度の活用により農業生産基盤の整備を一体的に農村の生活環境整備が行われ、農業生産構造の改善や農村地域の定住条件の向上等の整備に寄与している優良地区を表彰しているもので、農業集落排水事業や農村総合整備事業を通して「健康で明るく豊かな生きがいのある町づくり」を推進していることが評価されたものです。



暮らしのポイント

スパイスは香辛料のことで、植物性の調味料です。料理に独特の香りや辛みをつけて味を引き立てたり、食欲を増進させるのに使われます。ヨーロッパを中心に発達した香辛料は、現在、千種類を超すといわれています。

料理に使われる一般的な香辛料で、代表的なものはコショウでしょう。コショウ科の種を乾燥させて作りますが、刺激性の辛みと香りが特徴。肉料理の下ごしらえ、ラーメンを食べるときなどには欠かせない隠し味です。

ガーリックはニンニクのことで、強いにおいが口臭として残る

スパイスを上手に使う 料理や材料で選ぶ

ので嫌われがちですが、主に西洋料理や中華料理などで、うま味のもととして使われています。

ナツメグは、ほろ苦さと独特の甘い香りが特徴の香辛料です。マレーやマラッカなどが原産地で、主に肉、魚の煮込み料理、カレー、クッキーやドーナツなどをつくる時に使用します。

シナモンは、日本ではニッキという名称で親しまれています。クスノキ科のニッケイの樹皮を乾燥させたものです。その甘味と香りは、料理のほかにお菓子作りにも適しています。

トウガラシは、コロンブスがア

メリカ大陸から持ち帰り、世界に広まったといわれているスパイスです。葉や種に辛みがあり、香辛料のなかで最も辛いといわれます。食欲増進、消化促進によいことから、いろいろな国の料理に使われています。ピーマンは、辛みの弱いトウガラシです。

日本料理でスパイスに当たるものには、サンショウ、ショウガ、ワサビ、カラシ、ユズ、ミツバ、ミョウガ、シソなどがあり、「薬味」といって親しまれてきました。料理や材料によって、香辛料を使い分けるのは楽しいものですね。

健康づくりは食卓から —おいしくて栄養効果の高い「旬」の食品を食卓に！—

アスパラ・キャベツ巻き(4人分)

- キャベツ 8枚
- アスパラガス 8本
- 牛こま切肉 200g
- 油
- しょう油 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 七味唐がらし 少々
- マヨネーズ 大さじ4
- しょう油 大さじ1/2
- ごま油 小さじ1
- 砂糖 少々
- トマト輪切り パセリ

①キャベツは芯をそいでからゆで、ふきんで水気をとる。アスパラはゆで、ざるにあげて水気をきる。

- ②鍋に油を熱し、牛こま切肉を炒めAの調味料で調味する。
- ③キャベツの上にアスパラと肉をのせ、巻き寿司の要項で巻き3〜4つに切る。
- ④Bの調味料を混ぜて器に敷き、③を盛りトマト、パセリを飾る。

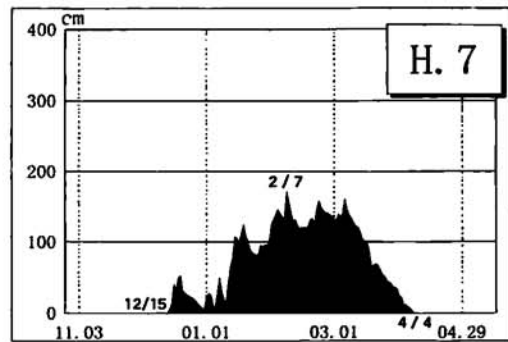
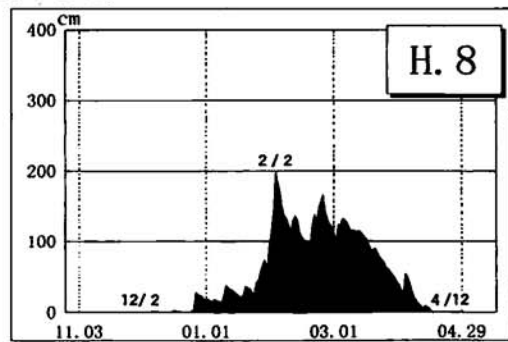
日本の食文化の一つとして食べ物や季節感、つまり「旬(しゅん)」があります。本来一定の季節にしか獲れたり収穫できたりしなかったものが、促成栽培や養殖、冷凍品、さらに外国からの輸入もの増加やバイオ技術によって季節に関係なく食品売場などの棚に並ぶようになっています。しかし、1年中出回ってはいても食べ物には

本来の旬があります。旬の食品の優れている点としては
①多く出回っているのが経済的
②いちばんおいしい時期である
③脂肪、ビタミン、ミネラルも多く栄養的にも優れている
④自然のリズムと合っているの、農薬や化学肥料、人工飼料などが少なくすむ
などがあげられます。
人間も自然界の生き物の一つである以上、心身ともに健康であるためには、自然のめぐりとともに生きていくことが重要です。野菜や果物、魚介の旬の時期とそのよさを知り、旬の食品をできるだけ多く食卓にのせることが私達の健康にもよいのではないのでしょうか。

平成7年～8年雪の記録

一最高積雪 200cm・根雪日数 108日一

町立診療所の記録では、12月2日に降雪を記録し、4月12日の消雪まで108日間積雪を記録しました。あの間2月2日には最大積雪深200cmを記録、降り初めから消雪までの降雪累計は昨年より100cm多い752cmでした。



下水道宅内排水設備工事について

今迄の下水道宅内排水設備工事は、住民各位の理解により順調に進捗して来ましたが、平成7年3月31日の閣議決定及び平成8年1月24日の公正取引委員会の下水道指定工事店の競争性、透明性の確保に関する指導もあり、平成8年度より標準工事単価表を廃止いたします。

今後は加入者の方と町内指定工事店との間で、工事価格等について十分協議して双方の合意により工事を実施してください。

なお町は今後も適正で迅速な工事施工に指導助言をしてまいりますので、よろしくお願い致します。



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
ミユキドレス(有) ☎95-3500	太郎丸	縫製要員	43	女 5	45才位まで	8:10~17:10	130,000~150,000
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)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	鷺之島	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
(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
(有)笹崎塗装 ☎95-3359	諏訪井	建築塗装工	3	男 2	18~30	7:30~17:30	150,000~300,000
(有)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
小国技研 ☎95-3864	横沢 (みのわ)	製造工 運転手 製造補助	23	男 2 男 1 女 1	20~55 20~55 20~55	8:00~17:00	165,000~ 180,000~ 125,000
上越工業 ☎95-4111	桐沢	鍛造工	62	男 1	20~40	6:00~14:35 12:25~21:00	200,000~300,000

・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。

5月19日(日)～25日(土)は行政サービス強調週間です

政府では「国民の立場に立った親切的な行政」を行うことを目的として毎年5月を「さわやか行政サービス週間」と定めています。

また、総務庁では、5月19日～25日までを行政サービス強調週間として、「真心のこもった行政」の推進を図っています。

一このような場合ご相談を

☆国や県、市町村などの行政機関、JR、NTTや公庫、公団など特殊法人が行っている仕事に対して

※説明に納得できない
※このようにして欲しいのだが・・・
といったような苦情、意見、要望などがありましたら、行政相談員の方へご相談ください。

行政相談員…池島千恵子(上谷内新田 95-2248)
相談は無料で、相談内容は守られます。

この期間に次の日程で相談所を開設しますのでご利用ください。

とき 5月21日(火)
ところ 老人憩の家「延命荘」
相談員 行政相談委員



5月おぐに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)

木曜日	土曜日	日曜日	火曜日	木曜日	土曜日	日曜日	火曜日
5月2日	4日	5日	7日	9日	11日	12日	14日
民謡特選 (黒田節他)	駐在さんに インタビュー	チビッコ インタビュー	健康ライフ (鼻血)	民謡特選 (最上川 船唄他)	火災予防に ついて	町制40年を 振り返って	健康ライフ (のどに異物が つまったとき)
16日	18日	19日	21日	23日	25日	26日	28日
民謡特選 (さんさ 時雨他)	相撲 よもやま話	お誕生日 おめでとう	健康ライフ (骨折)	民謡特選 (南部牛込唄)	ごみの減量 化にご協力を	たっしやで 長生き	健康ライフ (ぎっくり腰)
30日	※□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。						
民謡特選 (秋田音頭)							

おぐに文芸

短歌

表紙擦れ一部抜けたる
国語辞書わが読み書きの友としてあり
小川 行雄

くねくねとまがるこの径君に
逢える少年のごと老いのかときめき
大橋 鉄治

花嫁を迎えて暁珠の春祭り
ぼんぼり赤く桜を染めて
片桐 直衛

孫のオモチャ片付けをれば
唐突にゼンマイ仕掛けの人形動けり
田中 正衛

冬長くまた霞かと窓を開け
溜息をつき空を見上げる
田中 健吉

俳句

笑はせて泣かせる芝居春祭り
若井 若松

春祭り芝居で兄は馬の役
町田片身草

春祭り農夫の女形よよと泣く
若井 とし

もの芽や教師となりて古里へ
北原 テイ

もの芽や農夫は土に帰り来る
米岡 とき

公共職業安定所からの お知らせ

平成9年3月新規学校卒業者対象 求人受理説明会の開催について

柏崎公共職業安定所では、平成9年3月新規学校卒業者を対象とする求人受理説明会を次のとおり開催します。採用予定のある事業主の方は、是非出席下さいませようご案内します。

- 日時**
(1)第1回説明会 平成8年5月24日(金)午後2時から
(事業所名がアーンで始まる事業主対象)
(2)第2回説明会 平成8年5月27日(月)午後2時から(事業所名がターワで始まる事業主対象)
- 会場**
柏崎勤労者総合福祉センター(ワークプラザ柏崎 柏崎市田塚3-11-50)
- 求人受理開始日**
高卒 6月20日から大卒、短大、専門学校 6月1日から

平成8年度調理師試験案内

- 受験資格**
中学校卒業又はこれと同等以上の学力があると認められるもので、調理業務に従事した経験が2年以上ある者。
- 必要書類**
「調理師試験受験願書」
「調理業務従事証明書」
「卒業証明書等」
「写真」
- 受験願書の提出期間**
平成8年5月13日(月)から平成8年5月20日(月)までに必着のこと。
上記期間経過後は受付できませんので御注意ください。
- 問い合わせ先**
柏崎保健所
柏崎市錦町11-9
☎0257-22-4166

平成8年度第1回甲種防火管理者資格取得講習会

- 消防本部では平成8年度第1回目甲種防火管理者資格取得講習会を次のとおり実施します。
- とき 6月6日(木)、7日(金)の2日間。午前9時～午後4時
 - ところ 柏崎地域消防本部
 - 定員 50人
(定員になり次第締切ります。)
 - 申し込み 5月20日(月)～24日(金)の間に、テキスト料(3,500円)と写真(上半身、脱帽、無背景、縦6センチ、横4.5センチ)1枚を添えて消防本部予防課へ、お申し込み下さい。
 - その他 不明な点は消防本部予防課へお問い合わせ下さい。
(電話24-1500)

…ときめきと 出会いと 感激の時の ために… 魅惑のカップル Meeting Party II

日時 平成8年7月14日(日)
午後4時～7時半
場所 長岡グランドホテル悠久の間

募集要項

募集期間 5月1日(水)～5月25日(土)
(消印有効)

☆for Men
参加人数 独身男性150名
(定員を超えた場合は抽選)
参加費 7,000円
参加資格 長岡地域広域行政組合構成市町村に在住の20歳以上の独身者
申込方法 住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記のうえ切手を貼った返信用封筒(住所・氏名を記入)を同封し、封書にてお申し込みください(持参可)(応募規定に反する場合は抽選の対象外とします)

☆事前レクチャー
平成8年6月22日(土)
午後6時半より
長岡市立劇場小ホール
☆for Women
参加人数 独身女性150名
(定員を超えた場合は抽選)
参加費 3,000円
参加資格 新潟県内在住の20歳以上の独身者
申込方法 住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記のうえ切手を貼った返信用封筒(住所・氏名を記入)を同封し、封書にてお申し込みください(持参可)(応募規定に反する場合は抽選の対象外とします)
☆お申し込み・お問い合わせ先
長岡地域広域行政組合
〒940 長岡市幸町2-1-1
☎0258-37-6067
主催 長岡地域広域行政組合

「サンコーポラス」 入居状況(5月末)

運営戸数	40戸
前月末入居戸数	39戸
4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

(4月の作品)



いきいき県民カレッジ 受講生募集

いきいき県民カレッジでは、県や市町村、大学・短期大学、高等学校、専門学校、各種学校等と協力しながら、さまざまな学習機会を提供し、「いつでも、どこでも、自分の希望するものを学びたい」という県民の皆様の要望にお応えします。



2つのコース、9分野の講座

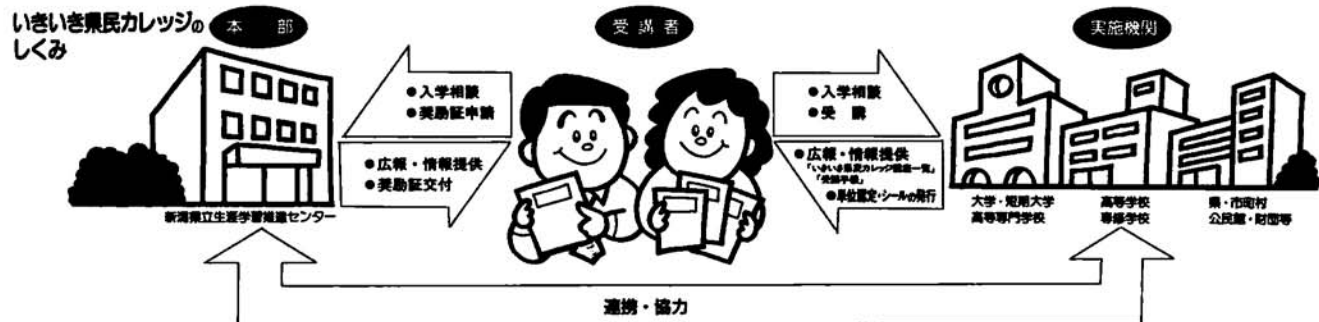
「いきいき県民カレッジ講座一覧表」には、いきいき県民カレッジ参加講座が掲載されています。短期コースと長期コースに分かれ、それぞれ9分野があります。

- 短期コース……年間30時間未満の講座、イベント
- 長期コース……年間30時間以上または2年間で60時間以上の継続的な講座
- 【新潟ふるさと学】ふるさとの文化、歴史、自然などを見つめ直します。
- 【家庭・地域】家庭生活を豊かにしたり、地域社会の活性化を目指したりします。
- 【社会・経済】政治、経済、産業、社会などを対象にします。
- 【自然・科学】自然や科学に関する学習をします。
- 【技術・技能】職業能力の開発や資格取得など技術の向上を目指します。
- 【芸術・文化】芸術・文化の学習を通して、豊かな生活創造を目指します。
- 【健康・スポーツ】健康の増進、体力の補強、健康に関する学習などを行います。
- 【国際交流・語学】国際的感覚の醸成や国際交流を促進することを目指します。
- 【その他】上記に該当しない講座やイベントなどです。

受講方法

- 1 カレッジ本部（県立生涯学習推進センター）や市町村教育委員会、公民館等の実施機関から「いきいき県民カレッジ講座一覧」（入学案内）と「受講手帳」をもらってください。
- 2 「いきいき県民カレッジ講座一覧」の中から自分の希望する講座を選び、実施機関に直接申し込んでください。

お問い合わせ
新潟県立生涯学習推進センター
〒950新潟市女池2066番地
TEL 025-284-6110
FAX 025-284-6019



勤労者体育センター使用について

勤労者体育センターの使用方法が一部変更されました。

1. 中学生のみで使用する場合
 - ・事前に中学校・教育委員会に備え付けの申込用紙に記入し、提出する。
 - ・午後5時以降は保護者同伴
 - ・利用時間は4時間以内
2. 小学生の使用について
 - ・必ず保護者同伴
 - ・利用時間は4時間以内

使用後は今迄どおり必ずモップ掛け、用具の整理整頓を忘れずに行ってください。

なお、公共の施設ですので後始末やゴミの持ち帰りなどはきちんと行って下さい。

ナイター照明開始のお知らせ

5月より各体育施設のナイター照明が利用できます。希望される方は、教育委員会にある申請書に記入のうえ許可を受けて下さい。

申込みは、利用の1ヶ月前からです。使用料は次のとおりです。

- ・野球場 1時間3,100円
- ・テニスコート 1時間 550円
- ・総合グラウンド1時間1,600円

テニス教室

今年もテニス教室を下記日程で開催しています。まったくの初心者から技術の向上をめざす方まで、この機会にぜひご参加ください。

- 日時 4月21日～5月26日毎週日曜夜7:30～10:00
 - 場所 勤労者体育センター
 - 申込 教育委員会 95-3111 田中功 95-4062
- 室内用シューズをご用意ください。



平成8年5月1日発行
小国町教育委員会

ひとり いち学習、いちスポーツをめざして

生涯学習は、何も特別なことではありません。興味をもっていることについて、自発的に自分にあった方法で学ぼうとすることが、生涯学習になります。

教育委員会と中央公民館では各種事業を計画しています。気軽な「まなびの場」としてぜひご参加ください。



16mm映写機操作講習会

平成8年度の社会教育事業

事業名	時期	事業内容	会場	対象
講座関係				
親子体験学習 学びの専門講座 (専門コース)	7月～8月	天体観測・陶芸体験等	小学校・ワークルーム	小学生とその親
家庭教育学級 成人講座	6月～12月 年間 年間	文学・経済・自然・生物等 10人以上の学習者がそろったら活動費を援助するシステム 幼児期における子育ての在り方を探る 郷土の歴史、民俗、人物等の学習 集落等で希望があるときの出前講座	就改センター 各地域等 3保育園合同 就改センター 各地域等	一般成人 〃 保育園児をもつ親 一般成人 〃
教室関係				
陶芸教室 盆栽教室 古文書教室 史跡巡り教室 学習サークルの育成	6月～11月 〃 6月～12月 6月～11月 年間	陶芸技術の習得と学習者の親睦を深める 山採り盆栽の技法を学ぶ、学習者の親睦 初心者向け古文書の解説と学習者の親睦 町内の各所、史跡を探索 既存サークル等の育成	ワークルーム 就改センター 就改センター 〃	一般成人 〃 一般成人 〃
視聴覚関係				
ワープロ教室 VTR講習会 映画の夕べ 16ミリ映写機操作講習会	6月～10月 6月 6月～11月 6月	いろいろな機種のでワープロを学ぶ カメラワークの基本、編集 優良映画の鑑賞会 操作講習、検定	就改センター 就改センター 上・中・下会場 就改センター	中学生以上 一般成人 青少年・一般 一般成人
イベント等				
成人式 サマーフェスティバル 生涯学習フェスティバル おぐに秋まつり 青年海外視察事業 巡回文庫	5月3日 8月 11月 11月3日 年間 年間	新成人を祝い励ます(式典・講演・昼食会) 若者による手作りイベント 生涯学習の推進大会 意見発表、講演 日常の学習成果の発表 国際的視野を広めると友に国際理解、国際協力の精神を養う 町内事業所、老人クラブへの図書巡回	農環センター 農環センター 農環・就改センター 事業所、老人クラブ	新成人 一般町民 一般町民 〃 青年 一般町民
ウィークエンド・サークル				
ちびっ子教室 ちびっ子スポーツ教室	6月～ 〃	外国語・自然観察・歴史探検・俳句・和紙 サッカー・ミニバスケット・野球	就改センター現地・他 小学校	小中学生 小学生
文化協会事業				
町民俳句大会 新年町民俳句大会 文芸おぐに 春の芸能発表会 伝統芸能の保存継承 近隣の協会との交流	7月 1月4日 2月 3月 年間 〃	兼題を示し、広く投句を呼びかける。 〃 俳句・短歌・文章などの作品を冊子に編集 芸能部の成果発表の場 芸能交流、視察訪問	就改センター 〃 農環センター	一般町民 〃 〃

一人で悩まず、まず相談!!

いじめ相談ダイヤルをご利用ください

- 悩みごとテレホン ☎025-263-5319
- 中越 いじめ相談 ☎0258-35-3930 月～金曜日 10:00～17:00
- 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

※子供だけでなく、保護者のみなさんの相談もお待ちしております。

平成8年度の社会体育事業

No	名称	月日	会場	対象等	No	名称	月日	会場	対象等
1. スポーツ教室					(2) 体育協会主催 (体協加盟団体主催含む)				
(1) 教育委員会主催					1	協会杯争奪野球大会	5月19日	運動公園	野球協会加盟チーム
1	剣道教室	4~11月	農環センター	小2~中3 毎週水曜	2	会長杯争奪野球大会	6月23日	◇	◇
2	少年少女野球教室	4~10月	各小学校他	小3~6年 毎週土曜	3	議長杯争奪野球大会	7月14日	◇	◇
3	カヌー教室	7~8月	洗海川・町民プール	小4以上	4	町民野球大会	8月15日	◇	中学生以上対象
4	ニュースポーツ体験教室	10.11.1月	農環センター、勤労者体育センター	全町民対象	5	集落対抗親善野球大会	10月10日	◇	◇
(2) 体育協会主催					6	春季ゲートボール大会	6月6日	洗小グラウンド	ゲートボール加盟チーム
1	テニス教室	4~5月	勤労者体育センター	中学生以上対象	7	J.A杯ゲートボール大会	7月7日	◇	全町民対象
2. 講習会等					8	秋季ゲートボール大会	10月3日	◇	ゲートボール加盟チーム
(1) 教育委員会主催					9	冬季ゲートボール大会	3月14日	農環センター・勤体	◇
1	少年少女野球教室強化合宿	8月	中学校寄宿舎・舎野球場	少年少女野球教室受講者対象	10	春季会長杯争奪バレーボール大会	6月29日	小国中学校体育館	バレーボール加盟チーム
2	剣道強化合宿昇級審査会	9月	中学校寄宿舎・農環センター	剣道教室受講者対象	11	町民バレーボール大会	10月6日	◇	中学生以上対象
3	スキーツアー	3月2日	町外スキー場	全町民対象	12	秋季会長杯争奪バレーボール大会	11月10日	◇	◇
(2) 体育協会加盟団体主催					13	おはようマラソン記録会	6月23日	国道403号線	全町民対象
1	野球審判講習会	5月12日	運動公園野球場	野球協会指導者等対象	14	おはようマラソン記録会	8月18日	◇	◇
2	ゲートボール審判員講習会	4月5日	延命荘	ゲートボール会員対象	15	◇	10月27日	◇	◇
3. 各種競技大会等					16	町民卓球大会	7月	農環センター	中学生以上対象
(1) 教育委員会主催 (主管含む)					17	町民テニス大会	9月27日	運動公園テニスコート	中学生以上対象
1	町民ハイキング	4月29日	八石山	全町民対象	18	町民剣道大会	11月23日	農環センター	小学生以上対象
2	町民体育大会	6月9日	町内3小学校	◇	19	町民グラウンドゴルフ大会	9月22日	運動公園野球場	全町民対象
3	ナイターソフトボール大会	7月22日~	運動公園	中学生以上対象	(3) 刈羽郡体育協会主催				
4	ナイトウォーク	7月27日	10k、20kコース	全町民対象	1	刈羽郡親善球技大会	10月13日	運動公園野球場 小国中学校体育館 洗海小学校グラウンド	軟式野球1チーム バレーボール男女1チーム ゲートボール4チーム
5	町民スキー大会	2月9日	オプススキー場	◇	(4) 県体育指導委員協議会・県教育委員会・町教育委員会主催				
(2) 体育協会加盟団体主催					1	中地区スポーツフェスティバル	6月16日	運動公園他	グラウンドゴルフ

第7回 小国町青年海外視察事業 国際化・情報化の時代です 外国の文化に触れ、その体験を小国町で生かして下さい

【視察方法】訪問国(行先)、計画等は各自が立て、都合の良い時期に視察する。(団体ツアーへの参加も可能)

【対象者】

- 将来的に小国町に居住し、この事業の体験を地域で生かそうとする者
- 昭和31年4月2日~昭和56年4月1日生れ
- 現在小国町に住所(住民登録)を有する者、又は、小国町に本籍を有する者(大学生等)。

ただし、高校生の応募者は次の条件を満たしている者

1. 団体旅行であり引率者が明確であること。
2. 保護者の了解が得られていること。
3. 民間業者も含め、実施主体、所在が明確になっているもの。
4. 長期休業中(夏休み、冬休み)であり、授業等の支障がないこと。
5. 学校長の承諾を得ること。

【視察時期】平成8年7月1日~平成9年3月15日の間(都合のつく時期、時間は自由)

【人数】3人程度

【補助額】旅費(小国町又は居住地からの電車、バス賃、渡航運賃、視察先での移動運賃)、滞在費(宿泊費、食事代)、施設等の入場料、観覧料の全額。この合計金額の3分の2補助とする。但し、1人当たりの最高限度額は30万円とする。(小国町補助金交付条例による)

【視察中の管理責任】この事業は、各自の責任において計画、視察するものであり、視察中におけるケガや事故等については、自己の責任において処理するものとする。

【応募】平成8年6月10日(月)まで、下記書類を小国町教育委員会宛提出する。なお、視察日程が未定の場合は、予定で応募のこと。
〒949-52 刈羽郡小国町大字法坂793番地

【提出書類】

- (1) 青年海外視察計画申請書.....様式1
- (2) 勤務先の雇主の応募承諾書(学生は応募承諾書又は在学証明書).....様式2
- (3) 住民票抄本、又は、戸籍抄本(小国町住所を有しない学生).....1通
- (4) 作文.....1通

内容...訪問国を選んだ理由、視察要点、帰国後の体験をどう生かすか等、又、国際交流、国際協力についての意見等、自由にお書きください。
枚数...400字づつ原稿用紙3枚以内で横書きとし、テーマ及び氏名を最初に明記する。

※ 計画書添付写真...上半身(又は顔)正面脱帽、縦5cm×横5cmの大きさで、平成8年1月1日以降に撮影したものを所定欄に貼付する。

【選考】選考委員により提出書類審査(主に作文)及び面接により決定する。

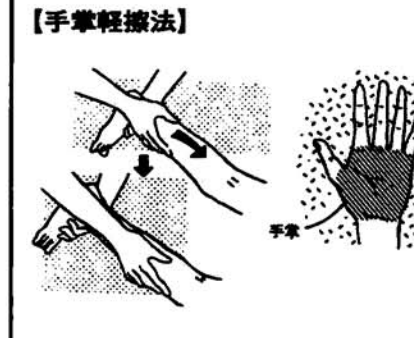
【レポートの提出】視察者は、帰国後1か月以内にレポート(報告書)及び記録写真等を提出する。

【応募書類及び問い合わせ先】応募書類は小国町教育委員会にありますので、必要な方はご連絡ください。(電話も可)
なお、不明な点がございましたら小国町教育委員会(☎95-3111)までお問い合わせください。

体の疲れ回復で使えるスポーツマッサージ 第1回

スポーツマッサージとは、①ウォーミングアップの補助 ②体調の調整 ③疲労回復 ④スポーツ外傷、傷害の予防と治療 などの目的で、プロのスポーツ選手だけでなく、健康のためにスポーツを行う一般の方にも関心が集まっている技術です。

今回、このスポーツマッサージの知識として、マッサージのポイントやテクニック(手技)について、簡単で効果的なものを取り上げてみました。お試し下さい。

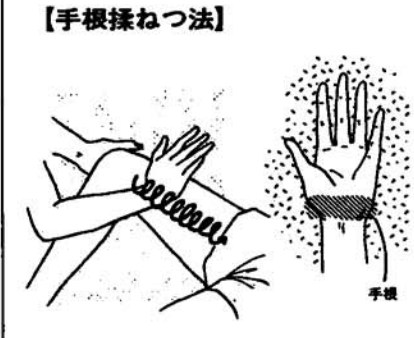


【手掌軽擦法】

- 手掌(手のひら)全体を相手の皮膚面に密着させ、軽くなでさせる。
- マッサージで最も多く使用する基本手技。
- 末梢(手先、足先)より中枢(心臓)に向かう求心性がポイント。
- 上肢や下肢、背部など広範囲に使用する方法。

【手掌揉ねつ法】

- 手のひら全体で、つかんで輪状にもみ、こねる。
- 手首を柔らかく、方の力を抜いて大きくゆっくり動かすことがこつ。
- 肩、上肢、下肢など大きな筋肉を対象に行う方法。



【手根揉ねつ法】

- 手根部(手の付け根)を相手の皮膚に押しあて、少し力を加えながら輪状を描くように、もみこねるように行う。
- 背部や腰部、臀部、大腿部など、大きな筋肉や広い部位に少し強めに使用する方法。

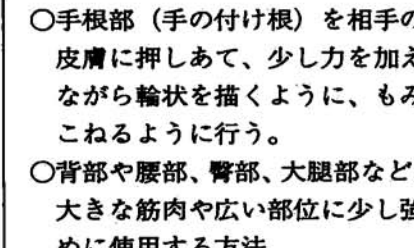


【母指圧迫法】

- 母指(親指)先端のはらの部位で押す。爪を立てないように注意する。
- 料母指をかさねて圧迫する方法は、少し強めで一点を集中する時によい。
- 強さは心地よい程度、決してがまんするほど強く押さない(特に高齢者には注意して押すこと)
- ゆっくり押し、ゆっくり力を抜くのがこつ。

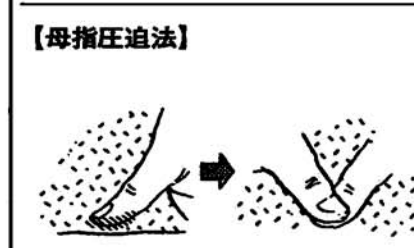
【叩打法】

- ペアーになって叩きあうだけでなく、セルフマッサージとしても効果がある。
- 最も手軽にできる方法で、肩叩きだけでなく、全身に使用できる。

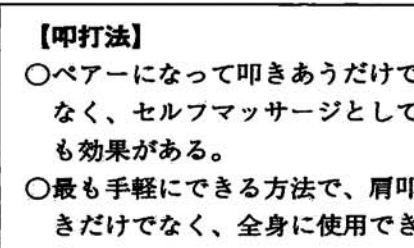


【拳打】こぶしを軽くにぎって、片手あるいは両手で交互に行う。手首を柔らかくして力を抜き、リズムカルに叩く。

【宿気打】両手の手のひらを組んで、空気を含ませ、叩くときシューシューと音がでるように手の甲で叩く。

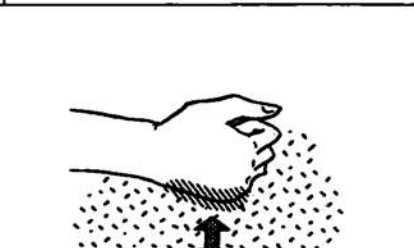


【切打】指を軽く開いて、リズムカルに物を切るように叩く。指どうしが、バラバラとあたるように叩くのがこつ。



【けん引法】

- 注意点は、急激に伸ばすことは危険で、ゆっくり徐々に伸ばし、痛みのない程度にのばすこと。
- 手首や足首を両手でつかみ引っ張る。



「みんなのスポーツ」より引用