



「秋の全国交通安全運動」立哨

10月号カレンダー (10月10日～11月9日)			
10/10 金	体育の日 ・集落対抗親善野球大会 (7:30～おぐに運動公園) ・切絵サークル「きりぎりす」 と陶芸教室「延命焼の会」合 同展(芸術村～10/22)	24 金	乳児相談(検診棟) 1歳半健診(検診棟) ネイティブ・アメリカン絵画展(芸術村～ 11/16、内容:アメリカ先住民族の絵画)
11 土		25 土	
12 日	総合防災訓練(8:00～) 小国ピンポン大会(8:30～農環センター)	26 日	おはようマラソン記録会(1・2・3・ 4km 6:00就改センター前受付)
13 月	診療所 午後 外科 補聴器相談(役場) はつらつ新世紀塾 (河内さくら19:30～就改センター)	27 月	診療所 午後 外科
14 火	めだかの学校④(森林公園) 補聴器相談(役場)	28 火	補聴器相談(役場) 人権相談(10:00～15:00延命荘)
15 水	診療所 午後 整形外科 高齢者スポーツ大会(9:30～農環センター) 交通事故移動相談(柏崎市役所)	29 水	診療所 午後 整形外科
16 木	補聴器相談(役場)	30 木	補聴器相談(役場)
17 金		31 金	
18 土	診療所 午前 診療 診療所 午前 小児科	11/1 土	診療所 午前 診療 診療所 午前 小児科
19 日	診療所 診療日 なじら市(9:00～産業会館前) 長岡広域「地域探訪ツアー」 (小国～和島・与板コース)	2 日	
20 月	胃がん検診(上小国小) 診療所 午後 外科	3 月	文化の日 おぐに秋まつり (9:00～15:00 就改センター周辺)
21 火	胃がん検診(就改センター) 診療所 振替休診日	4 火	
22 水	胃がん検診(下小国小) 診療所 午後 整形外科	5 水	診療所 午後 整形外科 交通事故移動相談(柏崎市役所)
23 木	補聴器相談(役場)	6 木	補聴器相談(役場)
		7 金	
		8 土	
		9 日	

※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  
10/7 田中富士夫  
14 山崎エイ子  
21 飯田弘二  
28 全員(合同相談日)

歳時記

朝、テレビをつけると「おはようございます」とニュース番組のキャスター。胸には赤い羽根。「あ、今日から10月だ」と、さわやかな気分になります。共同募金の赤い羽根は、もう季節の風物詩のように定着しています。

ところで、共同募金の期間は10月だけと思いませんか？実は、10月1日から年末まで行われます。赤い羽根は、共同募金に参加した人に贈られるもので、募金の額には関係ありません。

昭和22年に、社会福祉事業の発展を目的に始められた共同募金は、昨

年50周年を迎えました。1年目に集まった金額は、約5億9千万円。当時としては大変な金額です。一口の募金金額は平均8円だったそうですから、いかに多くの方が募金に協力したかが分かります。そして、50年たった平成8年は、募金額約264億円、一口の平均金額は211円です。50年前には終戦直後で、戦災孤児、引揚者などのために募金が役に立ちました。最近、高齢者、障害者の福祉にとつ

て、なくてはならないものになっています。ところで、あの赤い羽根は何本くらい出ているのでしょうか。昨年の場合、約5300万本だそうです。毎年10月は、「全国・自然歩道を歩こう月間」です。自然とふれあい、理解を深めてもらうために、各地で「自然歩道を歩こう大会」が行われます。さあ、今年も秋の自然のなかを、さっそうと歩きましょう。

☆10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)

10/4(出)	10/5(日)	10/11(出)	10/12(日)
特選落語会 (辰巳の辻占)	学校だより	日本の愛唱歌 (花嫁の歌)	生涯学習 フェスティバル
10/18(出)	10/19(日)	10/25(出)	10/26(日)
図書館 (浦島太郎)	健康まつり	花の歳時記 (もみじ)	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。

おぐに 345

平成9年10月1日発行(毎月1日発行)

新潟県小国町

広報

おぐに

グリーン・ツーリズムについて…2～3P	交通安全総点検……………8P
10月は土地月間……………4P	検診を受けよう⑦……………10P
人権・行政・心配ごと合同相談…5P	くらしと税……………12P
黄色いハンカチ運動……………6P	INFORMATION……………14～15P
改正道路交通法の一部施行……………7P	カレンダー……………16P

1997 OCTOBER No. 345 10月号



みんな友だちになるうよ!

毎月1回 おこなってます!



参加する子 まっつらうよ!

めだかの学校

町の人口 平成9年8月31日現在(前月比)

計 7,890人(+1人) 男 3,885人(+6人) 女 4,005人(-5人) 世帯数 2,235(+2)  
平成9年8月の動き 出生 2人 死亡 7人 転入 19人 転出 13人

発行 小国町役場(〒949-52 新潟県刈羽郡小国町法坂733)  
URL: http://www.naga.co.jp/oguni E-mail: oguni@naga.co.jp  
企画編集 企画商工課企画広報係 ☎0258-95-5906  
印刷 長岡市・あかつき印刷機

# Green Tourismは観光振興の新しい方向 (グリーン・ツーリズム)

豊かな自然と調和した農村風景がかけがえのない観光資源に

農山村に暮らす人々にとって、田園風景は、特に感動を呼ぶものではないかもしれませんが、都市住民には、ひとしお感慨深いものがあります。ふるさとを思い起こさせ、心を和ませてくれるからです。

関谷宗一郎、写真展～「複峠の春」

## 「グリーンツーリズム」とは何だろう。

緑豊かな農山村地域において、その自然や文化、人々との交流を楽しむ滞在型余暇活動であり、ひと言でいえば、「農山村で楽しむゆとりある休暇」であるといえます。また、大規模な開発は行わず、地域資源を最大限に活用し、心のふれあい等人的交流の面を重視し、農山村の自然や社会を育てるものでなければならず、受け入れる農山村側としては、地域のコンセンサスのもとで主体的に取り組み、村づくりの方策の一環として位置づけ、「人と地域がともに生きる農村」を目指して推進することが重要なのです。

## その背景は……

- ①バブル経済の崩壊でリゾート開発ブームが後退し、巨大資本投下型の開発に見直しと反省の機運が生まれてきました。
- ②環境問題がクローズアップされるようになり、農山村の豊かに自然に対する関心が全国的に高まってきました。
- ③農山村では高齢化、後継者不足などの問題が深刻化し、新たな経済振興を図ることが急務となっています。
- ④他方、都市住民の間でも、消費型の観光旅行よりも自然の中で静かにのんびり過ごす余暇を求める傾向が生まれてきています。

# 小国町 人と人との交流を深める農業体験 取り組んでいるものは！

## 特定農地貸付事業 (グリーンリース事業)

平成4年に山野田、平成5年には法末、そして平成7年からは三桶も加わり都会人に農地(田=5a)を貸し出し、田植え、草取り、稲刈り、雪遊びなどのツアーを企画し、都会人が参加しています。内容は米作りを主にそば打ち、笹だんごづくり、山菜採りなどの体験です。回を重ねるごとに、地元農家との親戚以上の親しい交流は地域の活性化に一役かっています。

★ポイントとしては ▶次にどんなメニューをやろうか。農家、自ら考えることです。→訪れる都会人がこんなことをやりたいと言いついたら本物のグリーン・ツーリズムといえるのではないだろうか。



法末「水吉」での稲刈り風景。もう「稲まるけを見ることは殆どない」

上村城址で下草刈りの注意を聞く「子供たち」

## 武蔵野市大野田小学校 セカンドスクール

大野田小学校の5年生が5月下旬から6月上旬にかけて農業や民芸品作り、和紙作りなど都会ではできないことを一週間かけて体験して行きます。また地元の小学5年生宅へホームステイを受け入れてもらい交流を深めていることは、将来の子供達にとって必ずや貴重な体験になることだといえます。サービスを提供しているのではなく、自分達の地域を理解してもらい、関心を持ってもらうことがより大切なのです。



平成9年度「専門家派遣事業」に取り組み、小国町における「グリーン・ツーリズム」はどんなスタイルでまたどのような体験メニューが可能か専門家の指導を受けています。(受講生約20名)

★ポイントは ▶地元のありのままの地域資源(自然、文化、農業、生活習慣)を生かすもので無ければならず、地域を何らかの方法で活性化させて行こうという意欲や理解が必要だといえます。

## 推進上の課題は……

日本人の余暇、観光の考え方がもっと変わらなければならないし、受け入れ側の地域も都会人が参加しやすいシステムをつくり、経営や広報活動の態勢整備、他町村との情報交換やネットワークづくりなどを進める必要があります。何より地域の当事者がまちづくりと活性化に向けて、どのようなイメージを持ってグリーン・ツーリズムに取り組むかが最も大切なのです。

キーワード  
自然と人間の  
共生を考える

## グリーン ツーリズムの 5つの原則

- ①地域の住人の意志に発していること
- ②地元の住人がコントロールし、改善や開発を行うこと
- ③地元で経営され、管理されていること
- ④地域の文化をベースにこれを生かし、発展させるものであること
- ⑤全ての社会的、経済的な利益の還元が地元に対して行われる構造であること

# 10月は「土地月間」

## 「活かして使おう、大切な土地を！—土地はみんなの財産です—」 一定面積以上の取引については届出が必要です

### 1. 国土利用計画法のねらい

土地は限られた資源であるとともに、公共性・社会性を持った資源です。

この法律では、こうした考え方に基づき国土の総合的かつ計画的な利用を図ることを目的として、土地の有効利用の促進を目指すとともに、土地の投機的取引や地価の高騰を抑制し、乱開発などを未然に防ぐため土地取引について届出制を設けています。

### 2. 届出が必要な土地取引

次の一定面積以上の土地の取引をしようとするときは、この法律によりあらかじめ知事に届け出なければならぬことになっています。

市街化区域	2,000㎡以上
市街化区域を除く都市計画区域	5,000㎡以上
都市計画区域以外の区域	10,000(約1町歩)㎡以上

個々の取引面積は小さくても、合計すると一定面積以上になる一団の土地についても届出は必要です。

#### ※土地取引の要件

売買／共有持分の譲渡／営業譲渡／譲渡担保／代物弁済／交換／予約完結権・買戻権等の譲渡／地上権・貸借権の設定、移転等

### 3. 届出から契約まで

契約をしようとするときは、取引の当事者(売買の場合であれば売主と買主)は、取引の予定価格や利用目的を記入した知事あての届出書を契約を結ぶ6週間前までに役場に届け出てください。

届出を受けた知事は、取引価格と利用目的について審査をし不相当と認めるときは、取引の中止又は変更を勧告することがあります。それ以外の場合には届出日から6週間以内に勧告をしない旨文書で通知します。

この通知を受け取れば契約ができることとなります。

### 4. 届出をしないと…

届出をしないで土地取引をしたり、偽りの届出をすると6ヵ月以下の懲役又は、100万円以下の罰金が課せられることがあります。なお、届出に必要な用紙は、役場にあります。詳しいことは役場企画商工課へおたずねください。



## 届出は契約の6週間前までにしましょう。

### 国土利用計画法に基づく小国町計画(第2次)については平成9年3月に議会議決を経て策定されています。

この計画は町における土地利用に関する最上位計画として各種土地利用計画の基本的指針を示しています。計画の主な概要は、第1章で土地利用における基本的な「理念」「方針」「方向」を示し、第2章では町土の利用目的を「農用地」「森林」「原野」「水面・河川・水路」「道路」「宅地」「その他」の7つの地目区分として、区分ごとの現況面積をふまえ、それぞれの規模の目標を設定しています。また、第3章では第2章の目標達成に必要な措置の概要を「公共の福祉の優先」「国土利用計画法の適切な運用」「地域整備施策の推進」等、8項目に渡って掲げています。

#### ○目標年次等

計画の基準年次	平成7年(西暦1995年)
中間年次	平成12年(西暦2000年)
目標年次	平成17年(西暦2005年)

#### ○地域区分

単位: ha

地域	面積
平場地域(地籍調査完了地域)	1992.4
山間地域(地籍未調査地域)	6622.6

(\*面積はH7年の基準年次である。)

○小国町土地利用構想図(5万分/1)は、11のゾーン設定をしています。

### 「人権相談」「行政相談」「心配ごと相談」合同相談所開設

10月1日から1週間は「法の日」週間、10月12日から18日までは「行政相談」週間です。

この期間に人権や行政、心配ごとについての合同相談所が開設されます。相談は無料で、秘密は守られますので気軽にご利用ください。

日時 10月28日(火)  
午前10時～午後3時

場所 老人憩の家「延命荘」

相談担当者 法務局柏崎支局担当官  
人権擁護委員  
行政相談委員  
心配ごと相談委員

相談内容 **人権相談**  
人権問題、いじめ、金銭貸借、土地登記、婚姻、離婚、養子縁組など

**行政相談**  
毎日の暮らしの中で、役所や公団などが行っている仕事についての苦情や意見、要望など

### 新潟県司法書士会からお知らせ

●新潟県司法書士会では、「10月1日法の日」に因んで、下記のとおり相談をお受けいたします。

期間 10月1日から10月7日まで

場所 県内各司法書士事務所

内容 登記、供託、裁判所提出書類の作成などに関して

相談費用 無料

問い合わせ先 新潟市古町通13番町5160番地  
新潟県司法書士会  
TEL 025-228-1589

### ●「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相談をお受けし、法律的なアドバイスをいたします。

日時 10月19日(日) 午前10時～午後4時

電話 025-226-5090(当日限り)

相談料 無料

### 小規模企業共済をご存知ですか。

小規模企業共済制度は、小規模企業の事業主や個人事業主の方のための退職金制度で、今年度、新潟県は「加入促進モデル県」の指定を受け、加入促進に取り組んでいます。

また、共済加入者は、払い込んだ掛け金に応じて、資金の融資もご利用になれます。詳しくは、最寄りの商工会、商工会議所へお問い合わせ下さい。



### まだ労働保険に加入していない方は いますぐ加入の手続きにお出かけください

雇用保険は、常用労働者を一人以上雇用する事業場にあつては、労災保険とともに必ず加入していただくことになっております。

労働保険(労災保険と雇用保険が一体になったもの)の加入は、事業主の責務であると同時に優秀な人材を確保する条件でもあります。パートタイム労働者だけ使用している事業場であっても労災保険に加入しなければなりません。

加入手続きのまだ済んでいない事業主の方は、この機会に必ず加入の手続きをいたしましょう。未加入のまま労災事故が発生した場合、費用徴収を行う場合があります。

また、御多忙の方、事務手続きのわからない方は、商工会議所商工会、社会保険労務士等に手続きを委託することもできますので御相談されることをお勧めいたします。

加入手続、方法等のお問合せは、下記にお願いいたします。

#### 問い合わせ先

柏崎市田中26番23号(柏崎地方合同庁舎内)

- ・ハローワーク柏崎
- 柏崎公共職業安定所 ☎0257-23-2140
- ・柏崎労働基準監督署 ☎0257-22-4128

行政相談委員をご存じですか  
—暮らしのパートナー—  
—10月12日から18日までは行政相談週間です—

行政監察事務所(総務庁)の行政相談とは、国の行政機関の仕事、JR、NTTなどの特殊法人の仕事などについて、苦情や要望があるときに、相談を受け、必要なあっせんを行い、その解決や実現の促進を図るものです。

しかし、「役所の窓口に行き苦情や要望は言いにくい」「どこに相談したらいいかわからない」という人もいます。このような時に行政相談委員が身近にいることを覚えておくといいでしょう。行政相談委員は直接言いにくい苦情などを聞き、公平・中立な第三者的立場で問題の解決を推進していく、いわば「暮らしのパートナー」です。

相談は無料で、秘密は守りますので、お気軽にご利用ください。

小国町の行政相談委員は佐々木藤枝さん(新町)です。(☎ 95-2064)



# 『黄色いハンカチ』ご存知ですか？

## 黄色いハンカチは手を貸して下さいの合図です！

小国町商工会婦人部 全国黄色いハンカチの会

『黄色いハンカチ運動』の提唱者・宇野弘信さんは1級障害者ですが、内部疾患であるため、外見からは健常者と全く変わりなく見られています。

そのため、駅の階段で心臓発作に襲われた時、息苦しくなりしゃがみ込んで倒れても、誰一人として声をかけてくれず困ったことがありました。

そこで、黄色いハンカチを振ることを「手を貸して下さい」という全国共通の合図にしようと思立ち、ドクターストップのかかった体にムチ打って全国行脚を開始しました。一人ぼっちのスタートだった『黄色いハンカチ運動』も、現在、全国のたくさんの方たちの賛同を得ています。

- ・“黄色いハンカチ”を振っている人を見たらためらわず、手を貸してあげましょう。
- ・困った時には遠慮せずに“黄色いハンカチ”を振りましょう。



◎大きさ—たて29.5cm よこ29.5cm  
◎色—地は黄色、文字は紺色

※なお、“黄色いハンカチ”の配布先対象は、身障者・高齢者の方たちです。お問い合わせや希望される方は、小国町商工会（95-2404）まで。

\*血液型欄はかかりつけのお医者様に確認の上、ご記入下さい。

# シートベルト着用体験車による “衝突実体験” 報告



近年、車に乗ったらシートベルトを着用することの重要性が言われています。

このほど秋の全国交通安全運動が行われたばかりですが、さる8月26・27日には役場職員に対してシートベルト着用の効果を実体験してもらうべく実際の車を改造した実験車に乗ってもらい、シートベルトを着用し衝突を試みてみました。以下はその体験記です。



実験ではわずか時速5～7kmのスピードで衝突しただけですが、首はガクッとなり、むちうちのような状態と痛みを感じる程のかなりの衝撃を受けました。これが時速40～60km、またはそれ以上のスピードで衝突すると思うとゾッとするものがあります。

今回、シートベルトの効果を体験してみたわけですが、万一の時、シートベルトをしていないと、どんなに危険なものなのかよく分かりました。

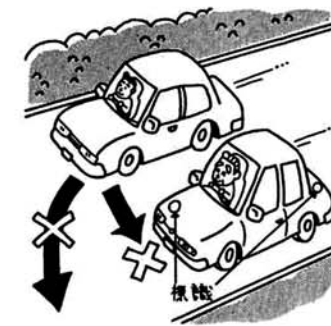
# 平成9年10月30日から 改正道路交通法の一部が施行されます

平成8年の交通事故死者は、9年ぶりに1万人を下回りました。しかし、交通事故発生件数は約77万件で史上最高の件数で推移しているほか、4年連続して高齢者が最も死者の多い年齢層となるなど、厳しい交通情勢にあります。このような状況に対処するため、道路交通法が改正され、平成9年5月1日に公布されました。今後、公布の日から1年6か月を超えない範囲で段階的に施行されることとなります。

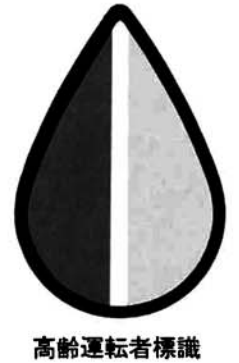
## 平成9年10月30日施行

### 高齢運転者の保護

75歳以上の高齢運転者で、身体的機能の低下により自動車の運転に影響を及ぼす恐れがあると自ら判断した場合には、普通自動車の前面及び後面に一定の標識（高齢運転者標識）を付けて普通自動車を運転するよう努めなければならないこととしました。また、周囲の運転者は、この標識を付けた自動車に幅寄せや割り込みをしてはいけません。



高齢運転者標識は縦18.5、横12.2センチで、右側が黄色、左側がだいたい色です。



高齢運転者標識

### 高齢歩行者の保護

通行に支障のある高齢歩行者が、道路を横断しようとしている場合に、高齢歩行者から申し出があったときなど必要があると認められるときは、その場に居合わせた人は、誘導・合図をするなどして、高齢歩行者が安全に横断できるように努めなければならないこととしました。

また、車両等の運転者は、通行に支障のある高齢歩行者が通行しているときは、一時停止や徐行して、その通行を妨げないようにしなければなりません。



### 高速自動車国道等におけるトレーラーの通行区分に関する特例

高速自動車国道等において、高速走行しているトレーラーが追い越しなどのために進路を変更するときにバランスを失い重大事故につながるケースが見られることから、トレーラーは車両通行帯が設けられた高速自動車国道や自動車専用道路の標識等により指定された区間を通行する場合には、その最も左側を通行しなければならないこととしました。

### 交通情報を提供する事業者の配慮義務

交通情報の提供は、それが正確かつ適切に行われれば交通の安全と円滑に資するものですが、誤った情報や不適切な情報の提供が行われると、交通の安全と円滑に支障を生じさせる恐れがあります。交通情報提供事業者は、正確かつ適切な交通情報を提供し、交通の安全と円滑に資するよう配慮しなければなりません。

## 今後の予定

### 平成10年4月施行予定

- 免許の欠格期間の延長
- 自動車等の運転者に重大違反行為をさせた者等に対する免許の拒否等
- 交通の安全と円滑に資するための民間の組織活動等の促進
- 交通安全教育指針の作成及び公表

### 平成10年10月施行予定

- ▲軽微違反行為をした者の受講義務
- ▲75歳以上の者の免許更新に関する特例

# 見えるかなミラーや標識



## ◀ 住民の目で安全点検 ▶

道路構造や標識、カーブミラーなどの配置が歩行者にとって安全かどうかを住民サイドからチェックする交通安全総点検が28日、(町内浜海小学校区=写真=)、お年寄りから中学生まで48人がくまなく見て回りました。



総点検は、秋の全国交通安全運動に合わせて行われ、小国町では初めての試みとして、交通管理者である柏崎警察署担当者や、県からも道路維持担当者が加わり実施しました。参加者は、役場で建設課職員から点検要領の説明を受け、4班に分かれて2ルートの点検作業に出発しました。



緑の腕章をした各班のメンバーは、道幅、歩道の有無、カーブミラーの見やすさなどを入念に点検し、危険な個所は赤ペンで地図に記入していました。

再び役場に集まって開いた全体発表会では、「国道には歩道が必要だ。」「電柱などが道路上にあり、道を狭めている。」といった感想や「車椅子の場合の歩道の取り付けや道路照明をもっと整備した方がいい。」「カーブミラーを子供の目の高さにもおいた方が安全」などの提言が相次ぎました。

夜間のパトロールでは、交通指導員を始め、防犯委員も加わり、町内全域にわたり夜間照明を中心に点検作業を行いました。



# 自治功労表彰

町村議会議員として20年以上にわたり、地方自治の振興発展に尽力された3名の議員に対しまして、さる7月10日新潟県町村議会議長会長から表彰されました。おめでとうございます。



山岸正夫議員



布施和男議員



佐藤 満議員

# 敬老会開かれる



9月21日、農村環境改善センターで平成9年度小国町敬老会が開かれました。

今年は565名(対象者は1027名)が参加し、会場は笑いあり、喜びありで、大変なにぎわいとなりました。

町長の開会の言葉や来賓の方々による挨拶のあと、祝宴に移り、地元の人たちによる唄や踊りといったアトラクションを十分に満喫し、閉会となりました。

会に参加した人たちは、いつにも増して話しを弾ませていたようです。

## 唸り上げる “コンバイン”は秋の主役だ



天候の合間を縫って唸り上げる大型コンバインは秋の主役です。8月後半の好天が災いしたのか、9月に入ると台風の影響もあってお日様が出ない日が続いて…。イライラを募らせながら、パワー全開で刈り取って行く。春から精魂込めて育ててきたのだから、少しでも無駄にしないように…といいながらも顔色が冴えないのはお米の価格が限りなく下がっているからでしょうか!

## —小国の秋に満足— “貸農地稲刈りツアー”おこなわれる

9月20・21日には山野田・三桶、27・28日には法末地区でそれぞれ、都会の人を対象に貸農地の稲刈りツアーが行われました。

3地区で計54名の参加者があり、鎌を片手に稲を刈る、コンバインに乗る、稲架をかける、調整作業をする、などなど。……内容は盛りだくさん。3地区で体験内容はそれぞれ違うものの、参加した人たちは、みな小国の秋に満足し、帰っていかれたようです。



**検診をうけよう⑦ 検診を受けて安心 ご飯がうまい**

**秋の検診のお知らせ**

みのりの秋となりました。  
右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。

✕ 胃がん検診日程表 ✕  
☆受付時間 午前8時30分～10時

検診日	会場
10月20日(月)	上小国小学校
10月21日(火)	就業改善センター
10月22日(水)	下小国小学校



**平成9年度 ヘルシー教室日程**

**ヘルシー教室のご案内**

**高脂血症**  
—元気で長生きしたい人集まれ!

基本健診や人間ドックで高脂血症がある方を対象に、今年もヘルシー教室を開催します。対象の方にはそれぞれ通知を差し上げてありますが、対象者以外の方でもお申し込み下さい。

\*申し込みはお電話で!!  
福祉保健課保健係  
(☎95-2600) まで

月日	時間	内容
10/7 (火)	AM 9:15~ PM 2:30	オリエンテーション わたしの身体はどうなっている? 高脂血症のための食事編1 試食 (バイキング方式) 高脂血症とは (医師) グループワーク
10/21 (火)	PM 1:15~ PM 3:30	運動 健康増進指導車体験 「体力測定をしてみよう」 「自分に合った運動をさがそう」 (体育指導員)
11/6 (木)	AM 9:15~ PM 12:30	運動 「楽しく身体を動かそう」 (ウォーキングの基本) 試食
11/25 (火)	AM 9:15~ PM 12:30	血液検査 朝食 (朝ごはんがでます) グループワーク「心もからだもリフレッシュ!」
12/5 (金)	AM 9:15~ AM 11:30	検査結果について グループワーク「達者で長生きにむけて!」 個別指導

会場 町立診療所検診棟

**麻薬・覚せい剤撲滅運動**  
10月1日～11月30日

薬物乱用のきっかけ  
同級生や身近な人々に勧められたり、海外旅行で遊び半分に使ううちに薬物の依存性に染まってしまうケース。また偶然行ったパーティで使用したり、「やせる薬」「肩こりに効く」「眠気が覚める」などと親切に見せかけた誘いの言葉に、つい乗せられないよう勇気をもって断ることが大切です。

●甘い言葉に騙される ●好奇心とあこがれ

●ゆううつから逃れたい ●グループ意識から

愛する自分を大切に!

**10月の予防接種・乳幼児健診**  
☑日時 ☑会場 ☑対象者

\*三種混合  
☑10月13日(月)  
☑就業改善センター  
☑6～90か月児

\*ポリオ  
☑10月22日(水)  
☑就業改善センター  
☑3～90か月児

\*1歳6か月児健診  
☑10月24日(金)  
☑町立診療所 検診棟  
☑平成8年1月～4月生まれ児

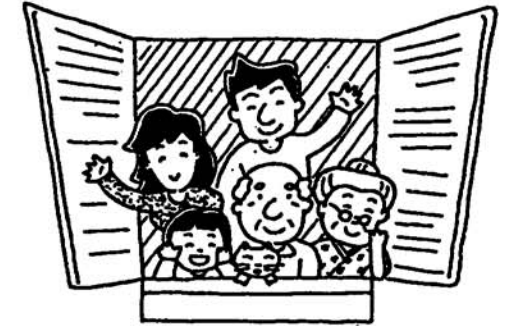
**くらしと国保 10月は適用の適正化月間です!**

国民健康保険は、他の健康保険に加入できない方のための健康保険です。そのため、他の健康保険に加入すべき方が国保に加入していると、本来国保に加入すべき方の負担を増大させる原因の1つとなかなかねません。

また退職者医療制度についても同様です。退職者医療制度に該当する方が普通の国保になっていると国保の方の負担を増大させることにつながります。

そこで国保では10月を「適用の適正化月間」としてみなさんに適正に健康保険に加入して頂くよう、調査・指導を開始する予定です。

みなさんも家庭で自分の入っている健康保険について話し合ってみてください。



**※【社会保険の扶養に入れる基本的な基準】**

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

被扶養者の認定基準は、上記の基準が目安ですが、細かい点はそれぞれ健康保険によって異なるようです。

詳しくは、加入されている健康保険にお問い合わせください。

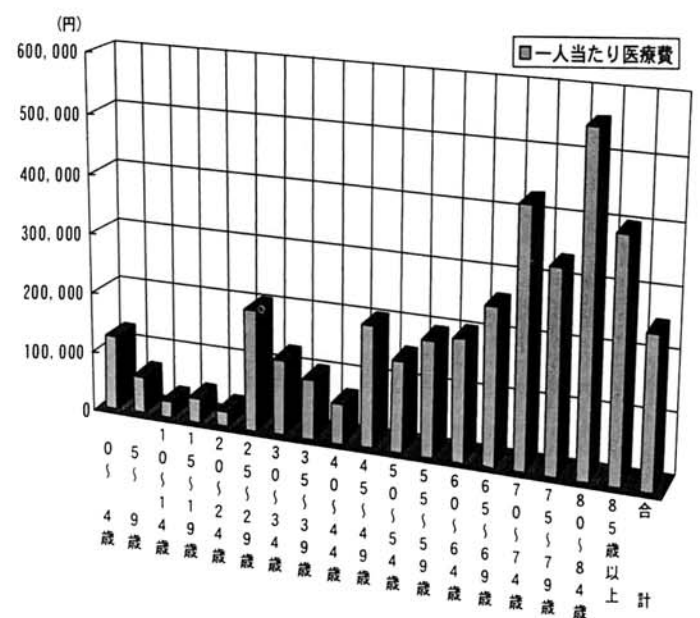
**※【退職者医療制度の該当条件】**

- 1 国民健康保険に加入している人
- 2 老人保険法の適用を受けていない人
- 3 厚生年金保険や各種共済組合の年金を受けている人で、これらの年金制度の加入期間が20年以上、もしくは40歳以後の期間が10年以上ある人
- 4 退職者医療制度の該当者本人の配偶者と被扶養者

年金受給権が発生した日から適用。

**◆6月分診療状況についてお知らせします。**

年齢階層別一人当たり医療費



一人当たり医療費の県との比較

(単位: 円)

項目名	小国町	県	小国町/県	
一般	入院	75,804	67,298	1.13
	入院外	72,690	70,746	1.03
	歯科	14,921	17,335	0.86
	計	163,415	155,379	1.05
退職	入院	108,319	98,372	1.10
	入院外	111,469	140,485	0.79
	計	244,083	267,525	0.91
老人	入院	205,331	240,388	0.85
	入院外	192,410	242,578	0.79
	計	415,321	506,603	0.82
合計	入院	120,155	117,944	1.02
	入院外	114,507	126,026	0.91
	計	251,316	264,461	0.95

# くらしと税

## 奥さまと税

### パートや内職などの税

#### ▶パート収入

パート収入は通常給与所得になります。したがって、パートの年収が103万円以下ですと所得税はかかりませんし、配偶者控除を受けることもできます。

#### ▶内職などの収入

内職などの収入は、収入から必要経費を差し引いた残りが事業所得または雑所得になります。

ただし、次のいずれにも該当する方は、必要経費として65万円（収入金額が限度）を差し引くことができます。

- ① 家内労働者、外交員、集金人、電力量計の検針人など、特定の人に対して継続して労務の提供をする人
- ② 事業所得及び雑所得の必要経費と給与所得の収入金額の合計が65万円に満たない人  
したがって、収入が内職だけの場合にはパート収入と同様に年収が103万円以下ですと所得税はかかりませんし、配偶者控除を受けることもできます。

### 配偶者特別控除

配偶者特別控除は納税者本人の合計所得が1000万円（給与年収で約1231万円）を超える年については、受けることができません。

控除額は配偶者の所得によって調整されますが、最高額は38万円です。この控除は、給与所得となるパート収入であれば収入が103万円を超えていても141万円未満であれば受けることができます。

### 奥さまが財産をもらったときは…

婚姻期間が20年以上の夫婦間で居住用不動産等の贈与が行われた場合に、一定の要件を満たすときには、贈与税の申告をすることによって、基礎控除の60万円のほかに最高2000万円までの配偶者控除が受けられます。

この配偶者控除は、同じ配偶者間において一生に一度しか受けられません。詳しくは最寄りの税務相談室や税務署にお尋ねください。



# おぐに文芸

## 俳句

節高き指が器用にリング割く  
塩吹いて野良着の重し残暑かな  
秋著し着取りの妻に疲れ見る  
秋著し捨田は人を乞ふ如し  
餌箱に入りて鳴く豚秋著し

片桐 静村  
大久保ヨネ  
若井 若松  
山崎 喜楽  
町田片身草

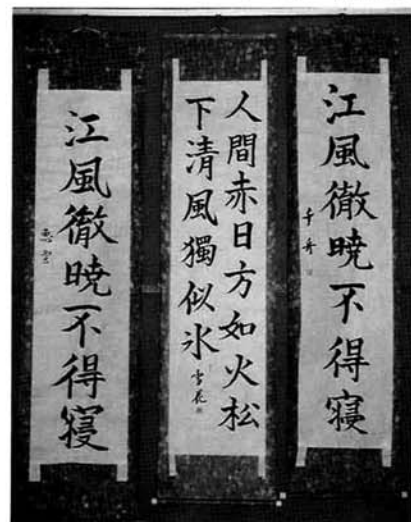
## 短歌

雨止めばたちまち動くコンバイン  
作業する人叫び合いつつ  
水明が古さと偲びて詠みし歌  
碑に刻まれて故山に建ちぬ  
日頃見る幼き君の面影も  
今日太鼓打つ姿の凜々し  
はりの木をめぐる小さき論争も  
ありて水明歌碑が建ちたり

北原 初枝  
高橋 実  
角山 一夫  
小川 行雄  
山田 徹夫

## 書道教室

(9月の作品)



## 暮らしのワンポイント

アレルギーといえば、花粉症やアトピー性皮膚炎などがその代表格ですが、化粧品や食品など、ほとんどの人には何でもないものが原因となって引き起こされるアレルギーも少なくありません。

なかでも最近増えているのが、金属のアクセサリーによるアレルギー。長時間、イヤリングやピアス、ネックレスなどの金属が触れていたところに、かゆみや炎症が現れたら、おそらく金属アレルギーです。ひどくなると水疱ができたり、はれ上がって痛みを感じる場合もあります。

アレルギーを引き起こしやすい金

## 金属アレルギー アクセサリーの材質にご注意

属は、ニッケルやコバルト、パラジウム、クロムなど。これらはアクセサリー以外に、腕時計のベルトや眼鏡のフレームなどに使われることもあります。

また、入れ歯や義歯などに使われている金属が溶け、アレルギーを起こすことがあります。この場合、手のひらや足の裏に小さな膿疱が現れたり、湿疹やかぶれなど皮膚炎を起こしたりします。

それまでなんともなかったのに、ある時から突然症状が出る例も少なくありません。いずれにしろ、おかしいと感じたら、すぐに医師に相談

することです。病院では、まずパッチテストを行って、何のアレルギーか診断します。原因物質と疑われる金属片を皮膚に張りつけ、患部の変化を見るのです。原因物質が判明したら、その金属を使ったアクセサリー類を身辺から遠ざけ、医師の指導に従います。

アレルギー対策に素人判断は危険です。誤った薬品を使用してかえって悪化させたり、何年後後遺症に悩まされたりすることもあります。必ず専門医に相談し、検査を受けたうえで治療するようにしましょう。

## 健康づくりは食卓から

## ～野菜はカラダに効く！ もっと上手に食べよう～

### ◎青梗菜とじゃこの炒め物

- 〈材料・4人分〉  
青梗菜 240g  
ちりめんじゃこ 20g  
油・ゴマ油 各大さじ½  
酒 少々 しょう油 大さじ1  
〈つくりかた〉  
①青梗菜は1枚ずつはがしてよく洗い、くきと葉に分け4cm長さに切る。  
②ちりめんじゃこは、熱湯をかけて水気を切る。  
③フライパンに油を熱し、青梗菜のくきとじゃこを入れて炒め、油がまわったら葉を加え

- 炒め合わせる。  
=おいしく上手に野菜を食べるポイント=  
その① 旬の野菜を選ぶ  
夏野菜はからだを冷やし、冬野菜にはからだを温める働きがあるなど、旬の素材には天然のめぐみがあるものです。  
その② 種類をたくさんとる  
ひとくちに野菜とはいえず栄養の個性はさまざま。からだの要求と相談しながら、なべ料理などで効率よく食べる種類を増やしましょう。  
その③ サラダにご用心  
サラダは生で野菜を食べることが多く、レタス・きゅうり・キャ

- ベツと淡色野菜に偏りやすい。緑黄色野菜の栄養素不足になります。  
その④ 外食時には定食を  
丼物、めん類でとれる野菜はごくわずか。野菜の副菜がついた定食を選びましょう。  
その⑤ 火を通したらたくさん食べる  
生では食べづらい、胃への負担も心配なとき、茹でるなど火を通すのは良策ですが、ビタミンなど調理によって栄養素が減少するものがあります。調理で食べやすくしたかわりに、たっぷり取るよう心がけましょう。

## 町内企業求人情報コーナー

(10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(有) ☎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
㈱旭産業 ☎95-4981	新町	組立工	18	女 3	18~45	8:00~17:00	120,000~150,000
㈱ビーコックジャパン ☎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~
(有) 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
(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
(有) 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(有) ☎95-4111	桐沢	鍛造工 検査工	61	男 2 女 1	20~35 18~28	6:00~15:30 8:00~17:00 14:50~21:50	167,000~280,000 127,000~140,000
鳴島工業(有) 小国工場☎95-3122	七日町	板金・仕上工 グラフィ印刷工	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

## 第5回新潟県高校生産業教育フェア

主催 新潟県教育委員会  
 期日 11月5日(木)13:10~16:30  
 11月6日(木)10:00~15:30  
 会場 柏崎市産業文化会館 柏崎市駅前2丁目2-45  
 内容 県内高等学校の職業に関する学科で学ぶ生徒・教員の日頃の教育成果を発表します。  
 体験発表 5日 14:00~16:00  
 研究発表 6日 10:00~12:30  
 ファッションショー 6日 13:30~14:30  
 ロボット競技 6日 10:00~15:00  
 作品発表 5日、6日 即売・販売 5日、6日  
 進路相談 5日、6日 体験コーナー 5日、6日  
 その他 詳細については、柏崎工業高等学校「産業教育フェア事務局」まで。(☎0257-22-5178)

## KSCセミナーのご案内

下記セミナーの受講者を募集します。

インターネット体験	10/18日 9:00~12:00	10名	¥3,500	
市民講座Windows95コース	10/21日 18:00~20:30	20名	¥3,000	
Excel 入門	10/25日 9:30~15:30	20名	¥7,000	昼食付
市民講座Wordコース	10/30日 18:00~20:30	20名	¥4,000	
市民講座Excelコース	11/13日 18:00~20:30	20名	¥4,000	
インターネット入門	11/15日 9:30~14:10	10名	¥8,000	昼食付
市民講座Powerpointコース	11/27日 18:00~20:30	20名	¥3,000	
Win95設定とフロッピーの利用	11/29日 9:30~15:30	20名	¥9,000	昼食付
Word 中級	12/06日 9:30~15:30	20名	¥9,000	昼食付
Photoshop 入門	12/13日 9:30~15:30	10名	¥9,000	昼食付
ホームページ制作	1/17日 9:30~14:30	10名	¥8,000	昼食付
Access 入門	1/24日 9:30~15:30	10名	¥7,000	昼食付
Windows95 入門	2/7日 9:30~15:30	20名	¥5,000	昼食付
Javaプログラミング	2/14日 9:30~15:30	20名	¥20,000	昼食付
Word 入門	2/21日 9:30~15:30	20名	¥7,000	昼食付
インターネット入門	3/14日 9:30~14:10	10名	¥8,000	昼食付

お申込み・お問い合わせは KSC柏崎情報開発学院 セミナー係まで TEL 0257-22-6767

## 自動車登録検査案内 サービス・システムについて

自動車の登録・検査手続きのお問い合わせは  
 テレホンサービス(0258-23-0080)で!!  
 音声又はFAXで24時間お答えします。  
 24時間フルタイムで提供できる情報

- 【★音声による案内】
- ①車を売ったり買ったりしたとき(移転登録)
  - ②住所等が変わったとき(変更登録)
  - ③車を使用しなくなったとき(まっ消登録)
  - ④その他自動車に関する登録の手続き
  - ⑤自動車の検査手続きや改造に関すること
- 【★ファックスによる情報】
- ①自動車の登録や検査手続きについての資料
  - ②県内の自動車保有車両等の統計状況

詳しい相談はこちらへ  
新潟陸運支局 長岡自動車検査登録事務所  
長岡市栞田屋町字外川2643番1 ☎(0258)22-1131

## 普通第一種圧力容器取扱作業 主任者技能講習の開催について

●講習会場・期日及び定員  
 11月19日(木)・20日(木) 日本生命新潟ビル  
 (新潟市東大通2-4-10) 9:00~17:00・9:00~16:00/50名  
 12月2日(火)・3日(水) ポリテクセンター新潟  
 (長岡市住吉3-3-1) 9:00~17:00・9:00~16:00/50名  
 詳しくは 〒950 新潟市東万代町1-30  
 新潟東万代ビル2F(株)日本ボイラ協会新潟支部  
 ☎(025)245-7535まで。

## 長岡地域広域圏情報

●田舎ントリーにいがた えちご長岡・味種塾のご案内  
 爽りの秋、味覚の秋…自らの手で秋の恵みを取獲する楽しさ、みんなといっしょに食べる郷土料理のおいしさ……。

- とき、募集人数など
- 10/18~19 三島町/与板町コース  
漬物の極意伝授 三島・与板 20名
  - 10/25~26 長岡市/中之島町コース  
中之島レンコンの味種&長岡地酒 25名
  - 〃 栃尾市コース  
栃尾ジャンボあぶらげ&秋の味 25名
  - 11/8~9 越路町コース  
自然薯収穫と越路町手打ちそばづくり 25名
  - 11/15~16 山古志村コース  
山古志の収穫と新そば祭り体験 25名

参加費用 大人11,400円、子供10,300円  
 主催 えちご長岡塾実行委員会  
 主管/長岡地域広域市町村圏観光部会  
 後援/助ニューにいがた振興機構、J R 東日本新潟支社  
 旅行主催/J R東日本新潟支社  
 予約申込み J R長岡ビュープラザ予約センターまで ☎0258-33-7894

●イベント情報 長岡地域広域行政組合 ☎0258-37-6067

とき	イベント名	ところ	問い合わせ先
10/5	県警音楽隊コンサート in与板	与板町民体育館	0258-72-3100
10/10	越路ほたる産業フェア	越路町役場	企画振興課 0258-92-3111
10/10	天領まつり ~北国街道夢物語~	出雲崎町天領の里及び北国街道	企画振興課 0258-78-3111
10/12	グレステンとちおスラローム大会	栃尾市道院自然ふれあいの森・グレステンスキー場	ふるさと交流広場 道院管理運営組合 0258-53-2390
10/19	産業まつり「コシヒカリ・レンコンふれあいの中之島'97」	中之島町役場周辺	産業課 0258-61-2015
10/19	川口町農林水産振興まつり	生涯学習センター等	川口町農協生産課 0258-89-4015
10/24	山古志総合錦鯉品評会	山古志村錦鯉センター	0258-59-2044
10/25~10/26	第37回新潟県錦鯉品評会	小千谷市錦鯉の里イベント広場	小千谷市商工観光課内 0258-83-3512
10/26	第15回見附市産業まつり	見附市総合体育館	見附市商工振興課 0258-62-1700
10/26	社々の森あぶらげまつり・コシヒカリまつり	栃尾市社々の森水公園	アトレとど 0258-58-3050

## 仕事と家庭の両立体験記募集

- テーマ 働きながら育児又は介護を両立させた体験を踏まえ、職業生活と家庭生活を両立させる上での工夫や苦労、家族や周囲との関係、行政サービスの利用を通じての感想や要望等、仕事と育児又は仕事と介護の両立を通して、前向きに自分らしく生きている方の所感文です。
- 応募方法 400字詰め原稿用紙4~5枚程度  
氏名、年齢、職業、住所及び連絡先電話番号を明記してください。
- 応募資格 この10年くらいの間に勤務をしながら育児または介護を体験された方
- 締切り 10月末日まで
- 応募先と問い合わせ先  
財団法人21世紀職業財団 新潟事務所 業務課  
〒950 新潟市東大通2-4-10  
日本生命新潟ビル4F  
TEL 025(249)5660 FAX 025(243)2172

## 「はつらつ新世紀塾」10月講座のおしらせ

日時: 10月13日(月) 19:30~21:30  
 場所: 小国町就業改善センター大会議室  
 講師: 河内さくら(さくらクッキングルーム主宰)  
 演題: 旬「素材を生かした郷土料理と家庭料理の楽しみ方」と題してご講演いただきます。  
 興味のある方、どうぞお越しください。  
 詳しくは、役場・農林課まで☎95-5907

## 職人フェア 夢のある住まい・まち絵画展作品募集!

- テーマ 夢のある住まい・まち。こんな家に住んでみたい/こんな「まち」があったらいいな/動物や植物と楽しく暮らす方法。地球にやさしい住まい。自由なイメージの作品を募集しています。
- 資格 中学生以下の子供
- 応募要項 画用紙で大きさは自由。タイトルと200字以内のコメントをつけ、作品の裏に氏名、年齢、学校名、住所、電話番号を記入のこと。作品は原則として返却しません。
- 締切り 10月27日(月)
- 提出先 新潟県建築士会柏崎支部(栄町18-10) ☎0257-24-6770
- 賞 最優秀賞1点(賞状と図書券1万円)/優秀賞5点(賞状と図書券5千円)/全員に参加賞。全作品を11月2日の「職人フェア'97」に展示します。

## 間伐材を利用した プランターデザイン募集!

新潟県では、県内の林業振興の促進と美しい街づくりを目的として、間伐材を利用したプランターのデザインを広く県民の皆さまから募集します。木材の優れた特性を十分に生かした、美しく親しみのある創造性豊かなプランターをデザインしてください。

①応募資格 中学生以上の個人

②応募方法 A3版の白紙用紙1枚に形状や寸法・模様がわかるようにデザインして、作品の裏面に住所、氏名、年齢、職業(学生・生徒の場合は学校名と学年)、電話番号と作品の簡単な説明を明記してください。

③応募締切 10月31日(当日消印有効)

④審査結果 11月下旬に受賞者本人に直接通知するほか、市町村の広報等に発表します。

⑤賞 最優秀賞(1点)賞状および賞金10万円/優秀賞(2点)賞状および賞金5万円/佳作(5点)賞状および賞金3万円

応募及びお問い合わせ  
 〒950 新潟市新光町5-1 千歳ビル4F  
 助新潟県都市緑花センター  
 「プランターデザインコンペ」係  
 ☎025(285)5510

## ワーキング・ホリデー・オリエンテーションのご案内

ワーキング・ホリデー制度とは、日本とオーストラリア、ニュージーランド及びカナダとの政府間協定に基づいて、次代を担う青少年に相手国の文化や生活を理解する機会を与えるため、「長期間の休暇のための旅行と、その間の資金を補うために就労することも認める」制度です。

このワーキング・ホリデーのオリエンテーションが新潟市を会場にして開催されます。  
 みなさまのご参加をお待ちしています。

## 防災訓練に参加しよう

災害はいつ私達を襲ってくるかわかりません。もし、災害に襲われたら、あなたは自分の身を、家族や地域の安全を、確保できますか?  
 小国町では10月12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。  
 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。  
 万一の災害に備えて訓練に参加しましょう。



当日は、午前8時に半鐘が鳴り、消防車や救急車がサイレンを吹鳴りますが、ご協力をお願いします。

## 新潟県立自然科学館10月の催物ご案内

- ★発明工夫・模型展覧会  
 とき 10月10日(金、祝)~12日(日)  
 場所 特別展示室・エントランスホール
- ★プラネタリウムは「スターに変身!」を投影しています。  
 観覧料 入館料を含めて、大人710円、小・中学生410円、幼児は無料ですが観覧券が必要です。  
 定員 210名(小学生以下は保護者の同伴が必要です。)
- ★各種教室案内  
 とき 10/10 空はなぜ青い  
 " 星空ウォッチング  
 10/11 ホットくんの科学講座  
 10/19 リモコンの秘密  
 10/25 プラネタリウム星空散歩  
 お問い合わせ先  
 TEL (025)283-3331 FAX (025)283-3336

## 新潟産業大学・学園創立50周年記念講演会

期日: 11月2日(日) 13:00~15:30  
 場所: 柏崎市市民会館大ホール  
 内容: 記念公演: 13:00~14:00  
 『綾子舞』(国指定重要無形民俗文化財)  
 記念講演: 14:00~15:30  
 作家 五木寛之氏  
 演題 『不安の時代を生きる』  
 全席入場無料(公演・講演とも)です。  
 問い合わせ先: 新潟産業大学 学生課  
 〒945-13 新潟県柏崎市軽井川4730番地  
 TEL 0257-24-6402 FAX0257-22-1300

- ◎開催日時 10月25日(土) 13:30~16:30  
 ◎開催場所 新潟テルサ 3F 大会議室  
 新潟市鐘木185-18 ☎(025)281-1888
- ◎参加定員 150名(申込み先着順)  
 ◎参加費用 1,500円  
 ◎申込方法 往復はがきを使用してください。  
 「新潟地区のワーキング・ホリデー・オリエンテーションに参加申込み」を明記し、住所・氏名・性別・年齢・職業・希望訪問国、このオリエンテーションの情報の入手方法(例:新聞、ラジオ、広報おぐになど)を記載して、下記までにお申し込み下さい。
- ◎申込締切 10月17日(金)  
 [申込・問合せ] (株)日本ワーキング・ホリデー協会  
 〒164 東京都中野区中野4-1-1  
 全国勤労者青少年会館(サンブラザ)2F ☎03-3389-0181代



### パソコン公開講座(中級)のご案内

パソコン中級者を対象に、表計算ソフト(Lotus 1-2-3 5j windows)を使用し、集計方法、関数、式の使用法を中心に表の作成を行います。中級者を対象とするため、文字入力、漢字変換は省略します。

- ・日 時 10/28(火)、10/29(水)、11/4(火)、(全7回) 11/11(火)、11/12(水)、11/18(火)、11/19(水)  
午後6時30分～午後8時30分
- ・会 場 長岡短期大学 コンピュータ室
- ・対 象 一般30名
- ・受 講 料 6,000円(フロッピー代含む)
- ・申込期間 10/13(月)～10/17(金)
- ・申 込 先 長岡短期大学生涯学習センター  
〒940 長岡市御山町80-8  
(☎39-1903 FAX 39-9566)

### ヨーガ1日体験

古代インドより伝わるヨーガを体験してみませんか。  
姿勢のゆがみを治し正しい姿勢になれば健康になります。呼吸を合わせながら行うので、血行が良くなり、体の痛い人も直っていきます。  
自分のペースに合わせて無理なく行いますので、子供から年配まで誰にでもできます。

- ・日 時 10月15日(水) 午後7時～8時
- ・会 場 就業改善センター 2階日本間
- ・服 装 動きやすいもの、素足で行います。
- ・参加費 無 料
- ・申 込 小川一美(大員) ☎95-2702



### おはようマラソン大会

今年最後のおはようマラソン大会を行います。多くの参加をお待ちしています。

- ・日 時 10月26日(日)  
午前6時受付 6時15分スタート
- ・場 所 就業改善センター前集合  
1～4kmコース
- ・申 込 当日集合場所にて受け付けます。
- ・参加費 無 料
- ・そ の 他 以前参加されて記録カードをお持ちの方はカードを持参下さい。

### 長編アニメーション「PiPiとべないホテル」上映

教育委員会と青少年育成町民会議では、「PiPiとべないホテル」を上映します。  
教員である原作者の小沢昭巳さんは、自分のクラスから“いじめ”をなくしたいと思ってこの物語を書き綴りました。  
とべないホテルの悲しみと、その悲しみを分け合おうとする仲間たちのやさしさを訴えています。

- ・日時、会場 ①10月17日(金) 午後7時から  
下小国小学校体育館  
②10月18日(土) 午後7時から  
農村環境改善センター
- ・料 金 子供・大人とも100円(当日会場)  
※最寄りの会場でご覧下さい。  
※お子さんは保護者同伴でご覧下さい。

### 第1回小国ピンポン大会参加者募集

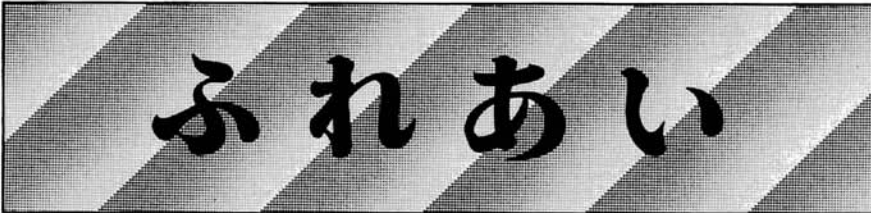
ピンポンで心も身体もリフレッシュしませんか。  
上級者と対等にラリーが楽しめる「ラージボール卓球」と、「卓球」の2本立てで行います。

- ・日 時 10月12日(日) 午前8時30分から
- ・会 場 農村環境改善センター
- ・種 目 ①ラージボール卓球(P2参照)  
②卓 球
- ・競技方法 団体戦、個人戦(希望者)  
2～4人でチームを編成  
シングルス2試合、ダブルス1試合  
予選…リーグ戦、決勝…トーナメント
- ・参加費 無 料
- ・申込締切 10月8日(水)
- ・申 込 教育委員会 (☎95-5911)

### 町民グラウンドゴルフ大会

ゴルフをモチーフにした、いま全国でもっとも普及しているニュースポーツ「グラウンドゴルフ」。子供から大人まで気軽に楽しめるこのスポーツを健康づくり、体力づくりにぜひご参加下さい。

- ・日 時 10月30日(水) 午後7時30分集合
- ・会 場 おぐに運動公園総合グラウンド
- ・参加費 無 料
- ・申 込 教育委員会 (☎95-5911)
- ・締 切 り 10月27日(日)



平成9年10月1日発行  
小国町教育委員会

### 音楽をききながら 本音でかたろう 国際理解 平成9年度小国町生涯学習フェスティバル

9月27日(土)夕方、農村環境改善センターで小国町生涯学習フェスティバルが開催されました。  
今年国際理解教育に視点を置いて、「音楽をききながら 本音でかたろう 国際理解」のテーマで、アメリカのフォートワース市からソニー・ネバーグァヨさんをはじめ、町内外から10名のゲストを迎えて開催しました。  
フェスティバルでは、日本、ラテン、フォルクローレなどいろいろな音楽を鑑賞したり、国の違いや考え方の違いを話し合うことを通して、世界の国々の様子を少し理解できたように思われます。  
町内のゲストからは「国際化時代に生きる私たち。もっともっと 世界に出かけたり 世界を受け入れたら 世界とのネットワークづくりを！」という主張が叫ばれました。  
フェスティバルに参加された皆様は、それぞれに何かを感じ取られたことと思われまふ。  
ご自身の生涯学習の中で「どのように生かしたらいいのか？」と、ご一考頂ければ幸いです。



### 語学指導助手 リチャード・ロナルドさん来町

このたび、小国中学校の語学指導助手(ALT)として、リチャード・ロナルドさんがやってきました。小国町の皆さんにメッセージを頂きましたので、ご紹介します。



Hello, my name is Richard Ronald. I came from Derby in England. I am very happy to be here, So far. I have been made very welcome. I look forward to living and working in Oguni town. I hope to get to know you all better and to contribute to the community here.

**日本語訳**  
こんにちは。リチャード・ロナルドです。  
イギリスのダービーからやって来ました。  
私はここ(小国町)に来てとてもうれしく思います。  
とても心暖かい歓迎を受けました。  
私は小国町に住んで、働くことを楽しみにしています。  
私は皆さんのことをよく知り、この地域に出来る限り貢献したいと思っています。

### 山崎正治さん 総合水墨画展入選

9月17日から21日までの間、池袋サンシャインシティに於いて「第2回総合水墨画展」が開催されました。

全国最大規模のこの水墨画展には全国から約4,000点からの応募があり、法坂の山崎正治さんの応募した作品が、自由作品の部において見事入選し、初日の受賞式の後、開催期間中展示されました。

リチャードさんは、現在、新町の教員住宅に居住し、来年の7月まで小国中学校の語学指導助手として勤務する予定です。

## 手軽に行えるストレッチ

さあ、スポーツの秋到来です。スポーツは成人病の予防や健康増進、体力の維持、また、ストレスの解消やコミュニケーションの手段としても有効です。

しかし、場合によってはスポーツでケガをするなど、健康を損ねることも多々あります。

ストレッチは身体の柔らかさを高める運動です。筋肉や腱をゆっくりと伸ばし、関節の動く範囲を広げておくと、ケガの予防や運動能力のアップに役立ちます。また、運動後に行うと疲れを早く取ることもでき、家庭での健康増進にも役立ちます。

今回は、運動によって痛めやすい部分を中心に、22種類のストレッチをご紹介します。

	首・肩	背中・腰	脚・ひざ	足首	手首
立って	 頭の後ろを両手でつかみ、頭の後ろを引っ張る。	 上半身を前へ倒し、背中の筋肉を伸ばす。	 片足を前に出し、足の裏を伸ばす。	 立って片足を前に出し、足首を伸ばす。	 手を握り、手首を前後に曲げる。
	 頭の後ろを両手でつかみ、頭の後ろを引っ張る。	 両手を肩の高さに持ち上げ、背中の筋肉を伸ばす。	 片足を伸ばして太ももの後ろ側とふくらはぎを伸ばす。	 足先を引っ張り、くるぶしと足の甲、すねを伸ばす。	 手のひらを合わせて手首の裏側と内側を伸ばす。
すわって	 頭の後ろを両手でつかみ、頭の後ろを引っ張る。	 足裏を合わせて背中から脚のつけねを伸ばす。	 曲げた脚の太ももの前面とすねを伸ばす。	 つま先を引っ張り、くるぶしと足の甲、すねを伸ばす。	
	 頭の後ろを両手でつかみ、頭の後ろを引っ張る。	 ひざを立て、背中の筋肉を伸ばす。	 つま先を引っ張り、ひざの裏側と太ももの裏側を伸ばす。	 つま先を引っ張り、くるぶしと足の甲、すねを伸ばす。	
寝転んで	 頭の後ろを両手でつかみ、頭の後ろを引っ張る。	 足を交差させて背中の筋肉を伸ばす。	 ひざを引上げてひざの前面と太ももの後ろ側、おしりを伸ばす。	 ひざを立て、背中の筋肉を伸ばす。	
	 頭の後ろを両手でつかみ、頭の後ろを引っ張る。	 足を交差させて背中の筋肉を伸ばす。	 ひざを引上げてひざの前面と太ももの後ろ側、おしりを伸ばす。	 ひざを立て、背中の筋肉を伸ばす。	

**ストレッチを行うにあたって**

・運動する場所に合った姿勢を選んで、最低8種類行いましょう。  
 ・慣れていない人は、すわった姿勢から寝転んで下さい。  
 ・無理をせずに、気持ちのいいところまでゆっくり行います。  
 ・呼吸は止めずに自然に行います。(呼吸を止めると筋肉が硬直します)  
 ・「首・肩」「背中・腰」「脚・ひざ」のストレッチは1回15～30秒、伸ばした後は、その部分を軽く振ったりして筋肉をリラックスさせましょう。同じ動作を最低2回、できれば5回繰り返して下さい。  
 ・「安全にスポーツを楽しむための本」より

## ニュースポーツ紹介「ラージボール卓球」

卓球を誰でも手軽に行えるようにした「ラージボール卓球」は、大きめのピンポン玉とイボラバーのラケットを使うことで、技術のあるなしに関係なくラリー（連続した打ち合い）が続けられる、楽しいニュースポーツです。ルールは基本的に卓球と同じですが、異なる点についてご紹介します。

- (1) 用具
- ① テーブル…274cm×152.5cm (卓球と同じ)
  - ② ネット…テーブル上面から17.25cmの高さ (卓球より2cm高い)
  - ③ ボール…セルロイド又はプラスチック製の球体、直径44mm、重さ2.2g～2.24g、オレンジ色、無光沢のラージサイズボール。(卓球軟式用より直径で約5～7mm大きく、重さで0.07～0.24g重い)
  - ④ ラケット…表ソフトラバー (スポンジ状ゴムの表面にイボのラバーを貼りあわせたラバー) を使用。
- (2) 競技
- ① 競技方法
    - ・1ゲームは9点を先に取った方がそのゲームの勝ちとなる。
    - ・3ゲームを1マッチとし、2ゲーム先取した方が勝ち。
    - ・双方が8：8に達した時、2点リードした方が勝ちとなる。ただし、10：10になったら、先に11点取った方が勝ちになる。
  - ② サービス
    - ・エンドラインの後方50cmに設けたサービスラインよりも後方に両足を置き、フリーハンドを平らにした手のひらの上にボールを乗せてからサービスが開始される。
    - ・サービスは2ポイント毎に交替する。ただし、双方の得点が8：8になったときは以降1ポイント毎に交替する。
  - ③ エンド
    - ・エンド(コート)は1ゲーム毎に交替する。ゲームが1：1になったあとの最終ゲームでは、どちらかの得点が4点になったときにエンドを交替する。

※なお、10月12日(日)に開催される「小国ピンポン大会」では、この「ラージボール卓球」を行います。年齢に関係なく、誰にでも優勝の可能性があります。ぜひご参加下さい。(P4参照)

## 第9回全国生涯学習フェスティバル「まなびピア'97」

生涯学習の重要性と生涯学習社会構築の必要性について理解を深め、多様な学習活動に触れる機会として、第9回全国生涯学習フェスティバルが今回、新潟県で開催されます。

テーマは、「まなび」の環 わたし発 新潟発。

多くのイベントが県内6地区で開催され、また、新潟市産業振興センターでは県内外の112市町村の生涯学習見本市が行われます。小国町は「地域で育てる小国っ子」をテーマに、活動しているウィークエンド教室をパネルで紹介し、また、子供たちが実際に漉いて作った和紙作品等も展示します。

開催期間 10月9日(木)～10月13日(月)  
 開催地 新潟市・長岡市・上越市・新発田市・小出郷地域圏・佐渡地域圏  
 問合せ 小国町教育委員会 ☎95-5911  
 又は第9回全国生涯学習フェスティバル実行委員会 ☎025-284-9433 FAX025-284-9414  
 インターネットURL <http://www.pref.niigata.jp/manabipia>

見つけよう 育てよう わたしのまなび

## 平成10年度新潟県大学・短大予約奨学生募集

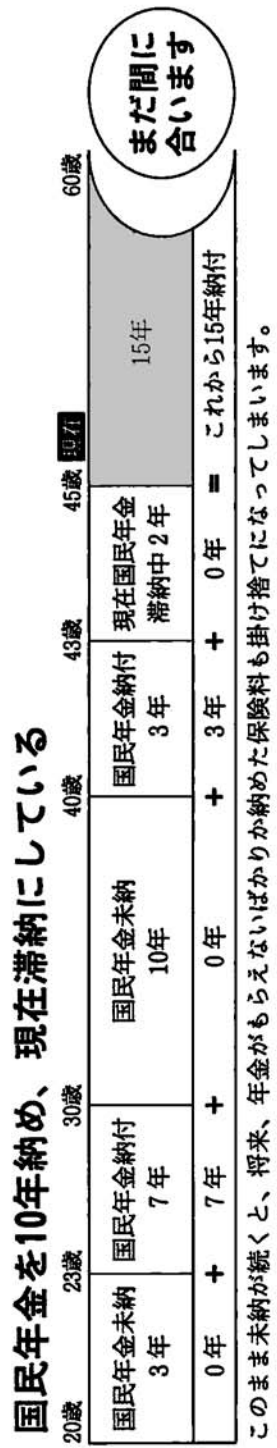
新潟県教育委員会では、教育の機会均等を図るため、平成10年4月に大学又は短期大学へ進学する希望をもつ新潟県内居住者の子弟で、人物・学力・ともに優秀で、かつ、健康であって、経済的理由により就学困難な者に選考の上、大学進学前(平成9年内)に奨学金の貸与を予約します。

募集案内は、高校等在学学生は在学校へ、高校等卒業生及び大検合格者は高等学校教育課へ請求して下さい。

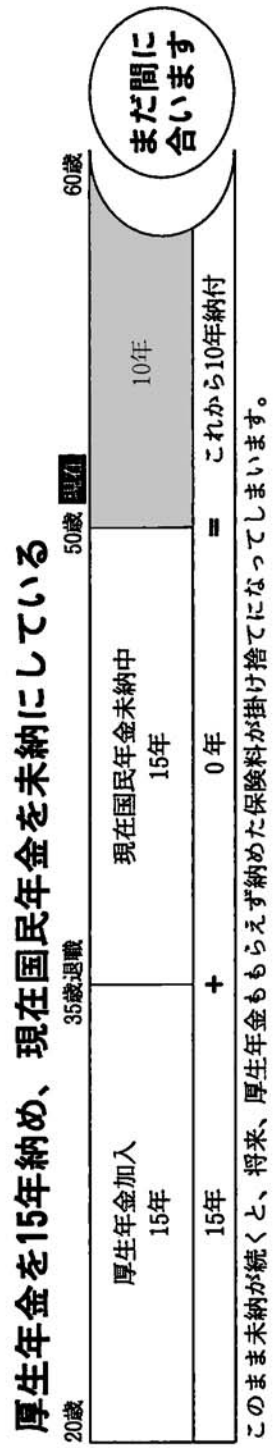
○高校等在学学生  
 在学校の定める期日までに学校へ出願  
 ○高校等卒業生及び大検合格者  
 10月9日(木)までに高等学校教育課へ出願。  
 出願・問合せ 〒950-70 新潟市新光町4-1  
 新潟県教育委員会高等学校教育課 ☎025-285-5511 (内線3875)

老齡基礎年金を受給するためには、原則として  
**保険料納付（保険料免除期間を含む）が25年以上必要です。**

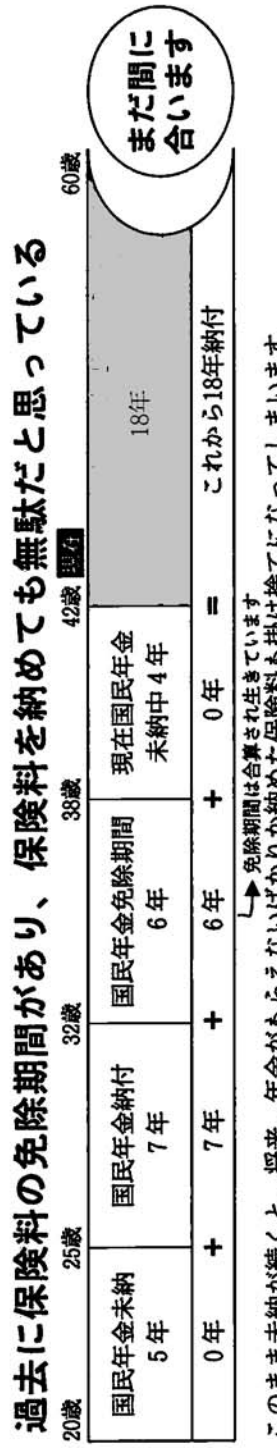
**Aさんの場合**



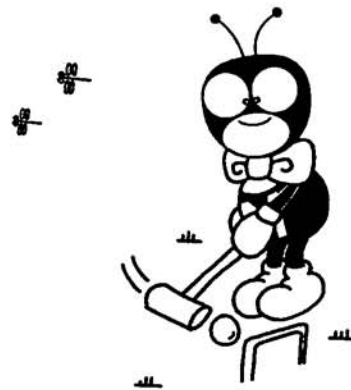
**Bさんの場合**



**Cさんの場合**



**Dさんの場合**



**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催いたします。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。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 10月15日(木)  
 午前10時～11時30分  
 午後1時30分～3時

会場 小国町就業改善センター  
 相談員 柏崎社会保険事務所

10月・11月は、  
**『国民年金制度推進月間』**です

● 11月6日～12日は「年金週間」です ●

国民年金制度は、やがて迎える21世紀の高齡化社会を安心して暮らしていくために、なくてはならない制度です。

新潟県では毎年10月・11月を「国民年金制度推進月間」と定め、国民年金制度に対する理解を一層深め、より身近なものとしていただくため、積極的な事業を実施しています。

推進月間中は、国民年金について疑問に思っていることや、みなさんご自身の年金について、もっとよく知っていただくため、各地で年金相談所も開設しています。

そこで、小国町では**11月3日**に行われる「**おぐに秋まつり**」で「年金コーナー」を設け、**年金相談**や**国民年金PR**を行います。  
**どうぞ、お越しください。**

また、国民1人、1人に年金を身近で大切なものとして考えていただき、年金制度に対する信頼と愛着を深めてもらうことを目的に、11月6日～12日までを「年金週間」として定めています。

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』**