

若者の定住を目指して 雇用促進対策の概要



豊かな自然に恵まれ
活力あふれる「小国」へ!!

町では、`活力とやすらぎのある地域づくり`を目指しています。

そのための施策のひとつとして若者の定住を促進する事業を行っています

定住の促進にかかせない雇用対策については「小国町雇用促進協議会」が積極的に運動を展開していますが、町でも各種奨励金制度を設けています。

今月はその内容をお知らせします。

若者定住促進奨励金制度

この事業は、Uターンして就職された方などへ奨励金を交付することにより、雇用の安定を図ることを目的としています。

交付の対象になるのは、右の表にある方々です。

交付を受けるには対象の方が、事業所に採用されてから6ヵ月以上雇用され、今後も継続できる状況であることが必要とされています。

平成2年度より事業がスタートしましたが、交付を受けた方は2・3年度合わせて43名(男23名、女20名)、交付額は460万円となっています。平成4年度は4月だけですでに15名の方(交付額150万円)が交付を受けられました。

また申請にあたっては期限がありませんので、いままでも申請を忘れていた方も交付が受けられます。

交付にあたっては1年につき10万円とし、20万以上交付該当者は1年経過ごとに10万円づつ支払います。

なお平成3年度までは、口座振込にて交付していましたが、平成4年度からは交付式を行い直接交付いたします。

奨励金交付状況

区分	平成2年度		平成3年度	
	町内企業	町外企業	町内企業	町外企業
Uターン就職者	4	3	6	3
転入就職者	1	0	3	0
学卒者等	0	1	0	8
町内企業就職者	0	—	14	—

対象者の区分

区分	対象者	対象年齢
Uターン就職者	町にUターンし、住民として届け出た日より1年以内において就職した者。	40歳まで
転入就職者	町外よりの転入者で届け出た日より1年以内において就職した者。	40歳まで
学卒者等	中学校、高等学校、大学、各種学校、職業訓練所等の新卒者又は中退者で町長が認めた者。	40歳まで
町内企業就職者	町外企業より町内企業に転職した者。	45歳まで

※注 対象事業所の後継者及び公務員、並びに公共的団体に就職した者は除かれます。



▲奨励金の交付式

奨励金一覧表

区分	世帯者・単身者の区分	町内就職	町外就職
Uターン就職者	世帯者	30万円 (10万円×3年間)	20万円 (10万円×2年間)
	単身者	20万円 (10万円×2年間)	10万円
転入就職者	世帯者	30万円 (10万円×3年間)	20万円 (10万円×2年間)
	単身者	20万円 (10万円×2年間)	10万円
学卒者等		20万円 (10万円×2年間)	10万円
町内企業就職者		世帯者、単身者とも10万円	

★世帯者とは結婚されている方が該当します。

申請方法は……

就職して6ヵ月以上経過後、地域振興課にある申請書に必要事項を記入して提出するだけです。

ものは次のとおりです。

(1)学卒者は、それを証する書類(卒業証書等の写)
(2)6ヵ月以上雇用されていることを証する書類(全員必要書類)

あなたの奨励金額は?

1.長岡市から結婚により転入され、町内企業に就職された方は?

転入就職者・世帯者・町内就職者ですので、30万円になります。

2.東京の大学を卒業して、自宅から長岡市の企業に就職した方は?学卒者等・町外就職者ですので、10万円となります。

3.長岡市へ転出し結婚後、今回転入し町内企業に就職された方は?Uターン就職者・世帯者・町内就職者ですので30万円になります。

(3)小国町以外で就職していたことが証明できる書類

(4)その他町長が必要と認めた書類
※添付書類の(2)については6ヵ月以上就労経過後事業主の証明書

雇用促進住宅入居者奨励金制度

この制度は、勤労者の方が入居する雇用促進住宅「小国宿舎」の入居を容易にすることにより、町の定住、促進を目的としています。

内容は住宅に入居された世帯主に対して、月額1万円を2年間交付するというものです。

4月末日現在26世帯の方々が入居され奨励金の交付を受けておられます。

雇用促進住宅は1世帯当り3DK(6畳2室、4.5畳1室)台所兼食堂室、バス・水洗トイレ付となっています。

●家賃は 移転就職者の方26,600円、移転就職者以外の方31,900円となっています。



移転就職者とは、公共職業安定所の紹介により就職する者で、通勤困難等の理由により住所若しくは居住の変更を余儀なくされる者。

なお奨励金の交付申請は、地域振興課にある申請に必要事項を記入して提出するだけです。

入居のご相談は地域振興課(☎95-3111)かハローワーク柏崎(☎0257-23-2140)まで。

継続して5日以上、3ヵ月以内とする。

専門家を招聘する場合

継続して5日以上、1ヵ月以内とする。

◎奨励金の額

日額 5,000円とする

ただし、県外派遣研修、県外からの専門家の招聘にあつては、往復交通費を実費支給する。

交付の申請は派遣または招聘が終了してから1ヵ月以内に地域振興課へ申請書を提出するだけです。



雇用者技術習得援助奨励金制度

この制度は町内中小企業の人材を育成することにより、中小企業の経営の近代化、合理化及び技術の向上を図ることを目的としています。技術習得及び研修のため雇用者を派遣し、あるいは技術習得のため専門家を招聘する中小企業者に対して奨励金を交付するものです。

平成2年度は対象人員43名で交付額485万円、平成3年度においては対象人員32名で交付額535万円となっています。

交付金は町内に事業所を有する事業者に限り、つぎのような場合に交付されます。

◎奨励金交付対象期間

雇用者を派遣する場合

花づくりから美しい 景観づくりへ

外国では、日本と比較して、戸外の、道路や庭などの公共的空間を大切に、花や緑を意識的に配置し、美しい町並や生活環境を創り出していることは、以前にもこの広報に掲載したところです。

私達も旅行で直接見聞しなくても、雑誌などの写真やテレビ等の映像によって、外国、特にヨーロッパはどの一風景を切りとってみても、それが一枚の絵になると感じることがしばしばです。

それは、本来的にもっている美しい自然に負うところもありますが、その国や町の人々が長年にわたって築きあげてきた伝統としての、環境へのたゆみない配慮、努力にあることも事実です。その具体例として、フランス、イギリスに拾うことができます。

フランスでは、「フランスを花で飾ろう」(Fleurir la France=略称F. F運動)、またイギリスでは、「花咲く美しいイギリス」(Beautiful Britain Bloom=略称B. B. B運動)と称して、以前より花の街づくり運動を積極的に推進しています。

その成果として、自然、生活環境の維持向上、自然とのふれあい、四季の草花による地域の表情の変化、公共空間の個性化、都市景観の創出といった、どちらかといえば、地域内のもから国内外の観光客への心のこもった歓迎を表すことにもつながったという地域外の人々に対するものまで多くの成果が挙げられるようです。つまり、そうした努力があっ



て始めて、外国人としての私達に先ほどの快適な印象を与えてくれていることの実事を見落としてはならないと思います。

さて、日本の現状はどうでしょうか。戦後45年あまりが経過し、毎日の生活にも事欠く時代は過ぎ去り、物質的には充足した生活を楽しむことになりましたが、快適な生活環境づくりという点では、まだまだ不十分と言わざるを得ません。

最近、しばしば「アメニティ」という言葉を耳にします。原義は英語の「心地良さ」にあるようですが、今は転じて、「快適な環境」という意味で広く使われています。そのアメニティの一部を構成するものとしての美しい景観に関する話題が最近至るところで散見されます。それは物質的にはほぼ満たされた私達が精神的にもゆとりや豊かさを実感したいという心の働きが現在の社会に反映されているものでしょうが、美しい景観はそれを感じる人間の感性がなければ存在しません。そしてその感性は環境によってある程度左右されるものですので、美しい景観はかなりその地域の風俗や慣習やそこに生きる人々の気質を反映させたものとなると思われま

す。小国町も春の息吹が感じられるさわやかな季節を迎えました。山野は多種多様な緑で彩られ、群生する草花にもそこに住む人との関わりのなかで創りだされるすばらしい景観があると思います。また、森林公園を中心として年間10万人を優に越える観光客を受け入れる観光地でもあり、そうした視点を踏まえながら、今後、小国町としての農村らしい、そして小国町らしい景観の形成を図るために、花づくりを通して考えていきたいと思



今年こそ花いっぱいコンクールへ

恒例となっている花いっぱいコンクールを今年度も実施いたします。対象は町内各集落、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活動です。複数以上の人数で構成する団体であれば、どんな団体でも参加できます。

町では、このコンクールを通じて町全体に花いっぱいを実現することを1つのねらいとしています。昨年は27団体もの参加をいただきました。参加団体が増加したという背景には、日頃それぞれの地域や職場等で一生懸命花いっばいに努力されている皆さんが数多くいらっしゃるということと花いっばいは1か所だけが美しくあってもその周辺がそれに調和した美しさをもっていないとほんとうの花いっばいは生まれないということの認識の高まりがあると思います。

今年は参加団体が一同に会して情報交換する場を設定することも計画しています。とにかく参加してみてください。

審査は年間を通じた花づくりを対象として年数回の現地巡回等を経ておこない、結果は広報等でお知らせをする他、特に優秀な団体には別途表彰状の授与が行われます。応募要領等詳細については、企画課へお問い合わせ下さい。

ご自慢のお庭を拝見

今年度花いっぱい運動の一環として、各家庭における花いっばいを実践されている家庭を随時紹介していきたいと考えています。自薦、他薦は問いません。気軽に企画課へご連絡ください。

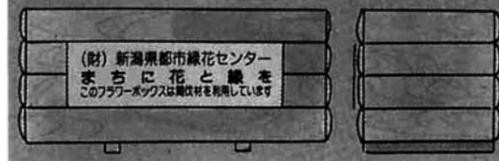
フラワーボックスを無料でお貸しします

「緑と花」のある町づくりのために、住宅地や公共用地などのオープンスペースにフラワーボックスを置いてみませんか。

財団法人新潟県都市緑花センターでは、「緑豊かで潤いのあるまちづくり」に寄与するため、市町村及び県内愛護団体の皆さんにフラワーボックスの無償貸付と、希望により花の種、苗および球根の無償配布を行っています、ぜひご利用ください。

詳しくは、企画課へお問い合わせください。

■フラワーボックスのサイズは幅700mm×奥行300mm×高さ300mmです。材料には間伐材を使用しております。



404号線 今年の主役はペチュニアよ

もうすっかりみなさんにはお馴染みのフラワーロード。昨年まで親しまれてきたマリーゴールドに代えて今年初夏よりその可憐な花を咲かせてくれるペチュニアを主体にけいとう、コスモスを織りませ、装いも新たに国道404号線、291号線添いを彩ってくれそうです。花植えやその後の管理は昨年までご協力いただいている老人クラブの皆さん、農協、役場の職員の方々にお願いし、5月中旬から下旬にかけて花植えをする計画になっています。植栽や除草作業の時道路通行に支障がで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。



「私の好きな風景」募集

「この角度からのこの風景が好きだ。」「この場所はたぶん私しか知らないが、他の人にも教えてあげたい。」など、皆さんそれぞれに心に抱くすてきな風景があると思います。そうした風景を広報に随時掲載し、紹介していきたいと考えています。小国を改めて見直すいい機会となります。お問い合わせは企画課へ。



5月は消費者被害防止月間

あなたの財産を守るのはあなた自身です

甘い言葉やうまいもうけ話で近づき、信用させたスキに財産を奪いとる悪質商法「自分だけは大丈夫」と思っていないですか。しかし、その「自負心」が、実は心にスキをつくる原因にならないと限りません。

どうすれば被害に遭わないのですか…それはあなたの心構えにかかっています。手を替え品を替え近づいてくる悪質業者に、わたしたちはいつだまされるかもしれません。だからこそ自分なりの防御策を考えておく必要があるのではないのでしょうか。

ここでは、悪質商法の現状とその手口をみながら、「悪質業者にだまされないための10か条」を紹介いたします。



最近は何もの豊かさより、心の豊かさを求める時代になってきたといわれています。悪質商法も投機的な取引引き、例えば、財テクを目的とした賞品先物取引商法や証券取引商法のようなものだけでなく、心のやすらぎを狙った商法が、大きな問題となっています。

平成3年の悪質商法の被害者は約9万人、被害額はおよそ336億円にも上り、依然として後を絶っていません。

年々悪質となり、巧妙さを増し、被害の範囲も広がっている悪質商法は、どんな手口で消費者に近づいてくるのでしょうか。

悪質業者は、不意に自宅に訪問したり、呼び出しをしたりします。消費者に十分な判断や考える時間を与えず、契約にもちこもうとします。巧みな話術で勧誘し、消費者は次第に業者のペースにのせられ、契約をさせられてしまうことが少なくありません。

このような手口にのせられて契約をしても、冷静に考える期間と



して、8日間は契約を無条件で解約することができます。これをクーリング・オフ制度といいます。ほとんどの商品に適用されますが、なかには適用されないものもあります。おかしいな…と思ったら、警察や消費生活センターなどに相談をするようにしましょう。

「自分だけは安心」と思わず、常に用心することが大切です。次に紹介する十か条をぜひ参考にしてください。

新潟県消費生活センター
〒950 新潟市新光町4番地1
☎025-285-4196

悪質業者にだまされないための10か条

①何の用？しっかり聞こう 身分と用件

悪質業者は身分を偽ったり、販売の目的を隠したりします。相手の身分、用件をはっきり聞き、名刺、パンフレットなどをもらうようにしましょう。

②おかしいと思ったときは ドア閉めて

セールスマンは、家に入るスキを狙っています。簡単に入れないようにしましょう。

③もうかります そんな言葉にご用心

うますぎる話は、おかしいと疑ってかかりましょう。

④あやしいぞひとの フトコロ聞く業者

悪質業者は、あなたの財産を根こそぎ奪おうとしています。現金などの蓄えを、うかつに話さないようにしましょう。

⑤勇気だしははっきり言おう いりません

中途半端な返事はいけません。自分の意志を、はっきり伝えるようにしましょう。

⑥しつこいなそんな相手は110番 セールスマンが居座り、しつこく勧誘をするときは110番をしましょう。

⑦迷ったら1人で悩まず相談 業者の言うことをうのみにせず、第三者の意見も聞くようにしましょう。

⑧サインしてあとでしまった もう遅い

セールスマンの言ったことと、契約書に書いてあることが違う場合があります。サインをするときは、十分注意しましょう。

⑨契約はしてもお金は後払い

その場でお金を払うと、解約できない場合があります。お金を払うときは慎重に！

⑩あなたです！

自分の財産守るのは
悪質業者はダマシのプロです。自分だけでは大丈夫だと思ったときには、もう心にスキができています。あなたの財産を守るのはあなた自身です。

人権擁護委員制度を御存じですか

6月1日は、人権擁護委員法が施行された日です。

昭和23年にまず政令に基づいて人権擁護委員制度が設けられ、翌24年6月1日に人権擁護委員法が施行され、国民の基本的な人権を擁護し見守る、いわば民間人による人権の番人の機関が誕生したのです。これが人権擁護委員制度の始まりです。

全国人権擁護委員連合会は、6月1日を「人権擁護委員の日」と定め、この日を中心として皆さんとともに一層の人権思想の啓発に務めることを申し合わせております。

法務局(登記所)からのお知らせ

本年5月1日から新潟地方法務局は、支局、出張所とも土曜日が休みとなりました。

土地・建物や会社・法人等の登記事務、登記簿の謄、抄本及び会社・法人の代表者の印鑑証明書の交付事務等は、月曜日から金曜日の間(祝日を除く)に取り扱うこととなりますので御注意願います。

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。

とき 6月2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

ハローワーク柏崎は、(柏崎公共職業安定所) 5月から全土曜日が休みとなりました。

○土曜・日曜に求人情報をご利用になりたい方は、当所入口自動ドア内に掲示してあります。又、柏崎駅前通りイトーヨーカドー内求人情報コーナーに持ち帰り用求人情報を作成しておりますのでご利用ください。

柏崎公共職業安定所

選挙の知識 ②

投票日に投票に行けない人は不在者投票を

投票日に旅行・出張・入院・出産など、やむを得ない事情のため投票所へ行けない人は、投票日の前日までに不在者投票ができます。

投票のできる期間

・選挙期日の公示(告示)日から投票の前日まで(午前8時30分から午後5時まで)

投票のできる場所

- ・選挙人名簿に登録されている選挙管理委員会
 - ・現に滞在している市町村の選挙管理委員会(事前に手続きが必要)
 - ・指定病院、指定老人ホームなど(入院・入所中の人に限ります。)
- 持参するもの ・印鑑

なお身体に重度の障害のある方のために、自宅等で投票用紙に記載し、郵便によって不在者投票を行う制度もあります。

詳しいことは選挙管理委員会までお問い合わせください。



みんなで守ろう三不運動 贈らない 求めない 受け取らない

老人保健福祉実態調査に御協力頂きまして大変ありがとうございました。

急速な高齢化の進展に適切な対処をするとともに障害者が健康で安心して地域社会の中で生活できる町づくりをめざす社会福祉計画策定のため皆様の実態調査をさせて頂き誠にありがとうございました。町はこれを基礎に平成5年までに計画を作ります。



くらしと国保

「国保の給付」は次のとおりです

1. 医療費の給付

こんなとき	国保の負担	自己の負担	その他
病気やケガで病院などにかかったとき	医療費の(7割～8割)	医療費の(3割～2割)	
<ul style="list-style-type: none"> 急病でやむをえず非保険医にかかったとき 医師が必要と認めたコルセットなどの治療器具代 医師が必要と認めてあんま・マッサージを受けたとき 輸血をしたときの生血代 重病で医師が必要と認めた付き添い料・移送の費用(基準看護のない病院のみ) 	患者さんが全額を病院などに支払ったあとで7割(7割～8割)の払い戻しをします。 (申請時に現金で支払います)	領収書・印かん・保険証を持参のうえ役場へ申請してください	
			
	(注)内は退職者医療制度対象の人の割合です。		

2. 任意給付

こんなとき	給付額	その他
助産費 子どもが生まれたとき	1人につき24万円を現金給付します	出生届・死亡届のときに給付します。印かん・保険証を持参してください。
葬祭費 死亡したとき	葬儀を行った人に8万円を現金給付します	

3. 高額療養費

こんなとき	給付額									
医療費が高額となったとき	保険対象医療費の自己負担額から下表の自己負担限度額を差し引いた額を給付します。 ●自己負担の限度額									
高額療養費の計算は	<table border="1"> <thead> <tr> <th>給付回数</th> <th>1～3回</th> <th>4回～</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>課税世帯</td> <td>60,000円</td> <td>34,800円</td> </tr> <tr> <td>非課税世帯</td> <td>33,600円</td> <td>23,400円</td> </tr> </tbody> </table>	給付回数	1～3回	4回～	課税世帯	60,000円	34,800円	非課税世帯	33,600円	23,400円
給付回数	1～3回	4回～								
課税世帯	60,000円	34,800円								
非課税世帯	33,600円	23,400円								
①月の初日から月末までの1カ月単位	◎高額療養費の給付方法には次の二つがありますので、どちらかを選んでいただきます。									
②1カ月にA、B二つの病院にかかったときは別	①療養費払い 患者さんが自己負担額全額を病院に支払ったあとで自己負担限度額との差額を口座振込で払い戻します。									
③総合病院の各診療科は別、(ただし、入院患者の場合は他科でも歯科を除き、合算します)	②受領委任払い 患者さんが自己負担限度額のみを病院に支払い、残りの額は国保が直接病院に支払います。									
④ひとつの病院でも、入院と通院そして歯科は別	※①の場合は役場に ②の場合は病院に 届け出てください。 給付について不明の点は住民係宛 お尋ねください。 ☎95-3111 内線 108									
⑤同じ月に同じ世帯で2人以上の人がそれぞれ3万円以上支払ったときは合算となります。										
なお計算の基礎となる医療費は、保険診療の対象分のみとなります。										

くらしと税

サラリーマンと税金

サラリーマンの給料やボーナスには所得税がかかります。

この所得税は、支払を受けるときに源泉徴収されますが、その計算の仕方などを説明しましょう。

<給与所得と所得税の計算>

サラリーマンが支給を受けた給料やボーナスなどは給与所得になります。

① 給与所得金額の計算

1年間の給与所得の金額は、その年の収入金額から「給与所得控除額」を差し引いて計算します。

② 課税所得金額の計算

給与所得金額から、基礎控除や扶養控除などの「所得控除」を差し引いた金額が、課税所得金額となります。

③ 所得税額の計算

課税所得金額に「税率」を掛けて算出した金額が、その年の所得税額です。

<年末調整>

毎月源泉徴収された所得税の1年間の合計額と、その年の給与総額に対する所得税額とは必ずしも一致しません。

これは、結婚や出産などにより扶養親族の数が変わることや生命保険料などの所得控除は、年末に一度に引くこととなっているためです。

このため、その年の最後の給与の支払いを受けるときに、所得税の過不足額の清算が行われます。これを「年末調整」といいます。

<サラリーマンの確定申告>

一般のサラリーマンは、年末調整がありますので確定申告の必要はありません。

しかし、給与等の年間収入金額が1500万円を超える人や給与所得や退職所得のほかに20万円を超える所得がある人などは確定申告が必要です。

詳しくは、最寄りの税務署・税務相談室でお尋ねください。

完全週休2日制のおしらせ 柏崎税務署

◎5月より毎週土曜日は、政府の方針により休みとなりました。ご協力をお願いします。

▽申告書等の提出は、郵送または時間外文書收受ポスト(税務署に設置)をご利用ください。

▽税に関する質問は、タックスアンサー(年中無休6時～24時)をご利用ください。

コード表は、最寄りの税務署や市町村役場に用意してあります。

くらしと年金

保険料の免除申請は

5月30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4年4月より月9700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市長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。

この追納は10年以内の期間について保険料を納めることができます。

免除についての手続きや相談は、5月30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、個人的条件によりみな違います。この機会を是非ご利用ください。

日時 5月25日(月)
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

食物繊維の多い食品で がんを予防しましょう

肥満対策に役立ち、しかもがん予防に有効といわれる食物繊維は、自然食品からとるのがいちばんです。右の測定値は厚生省の発表によるものです。わたしたちが多く含まれていると思っていた、ごぼう、さつまいも、セロリなどの繊維量は以外に少なく、海藻類に非常に多く含まれているようです。

食物繊維量ベスト20				生重量当たり%
1 蕪天	2 きくらげ	3 ひしき	4 干しいたけ	
81.29%	74.18%	54.94%	43.41%	
5 あおのり	6 わかめ	7 あまのり	8 まこんぶ	
38.82%	37.90%	29.70%	28.58%	
9 かんぴょう	10 いんげん豆	11 ぶりしめじ	12 小豆	
25.84%	19.76%	17.88%	15.97%	
13 ごま	14 納豆	15 らっきょう	16 あんず	
11.58%	9.60%	8.91%	8.29%	
17 落花生	18 オートミール	19 赤みそ	20 スナタマ	
7.88%	7.46%	6.42%	5.44%	

食物繊維を多く
とりましょう



検診をうけよう ②

基本健康診査(5月25日(月)～6月1日(月))



成人病の引き金となる動脈硬化や高血圧、また糖尿病やがんなど成人病自体も、初期の段階——その病気の芽が出はじめる頃は、ほとんど自覚症状は現れません。この成人病の芽をいち早く見つけ、つみとってしまうために健診が必要なのです。1年に1度は健診を受けて、健康状態をチェックしてみませんか。

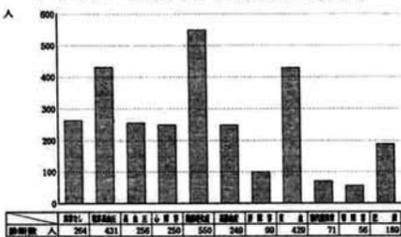
健診結果を健康づくりに活かそう

健診結果があまり良くないのに、本人にとっては痛くもかゆくもないし、すぐにどうなる問題ではないとばかりに放置する人がいます。また、今回は異常なかったといわれすっかり安心して、健診を受けなくなってしまっている人もいます。

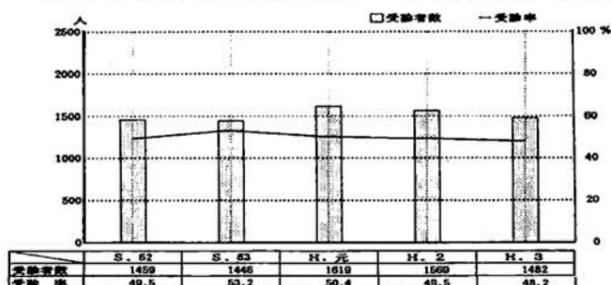
健診は、受けっぱなしでは意味がありません。健診で現在の体の状態をチェックし、その健診結果を日常生活のなかに活かしていくことが大切です。

健診結果は、健康のバロメーター。生活習慣の改善に役立ててください。

◇平成3年度基本健康診査結果◇



◇基本健康診査受診状況の推移◇【昭和62年度～平成3年度】



自分の健康は自分で守る！ 健診を上手に受けるポイント

- ①年1回は必ず受ける
- ②「要精検」といわれたら必ず受診する
- ③病気の人もしっかり受ける
- ④健診の結果は記録しておく
- ⑤検査機関の「浮気」は禁物

この5つの点が、健診を上手に受けるポイントです。今回の健診で異常がなくても安心は禁物。原則として年に1回は健診を受けましょう。精密検査は、病気の疑いを晴らすという気持ちで受診しましょう。また、病気で通院中でも健診で全身の健康状態をチェックしま

しょう。健診の結果を記録して、日常生活管理に活かすことも大切です。そして、同じ検査機関で継続して受診するほうが、的確な診断を受けられます。

健康づくりの主役はあなた自身。健診結果を生かして、健康を守りましょう。

1つ1つのデータにとらわれず、総合判定に注目しよう

1つ1つの検査データの変化に一喜一憂するのではなく、「貧血」とか「脂血症」のような総合判定に注目して、治療を受けたり、生活改善をしていくことが大切です。

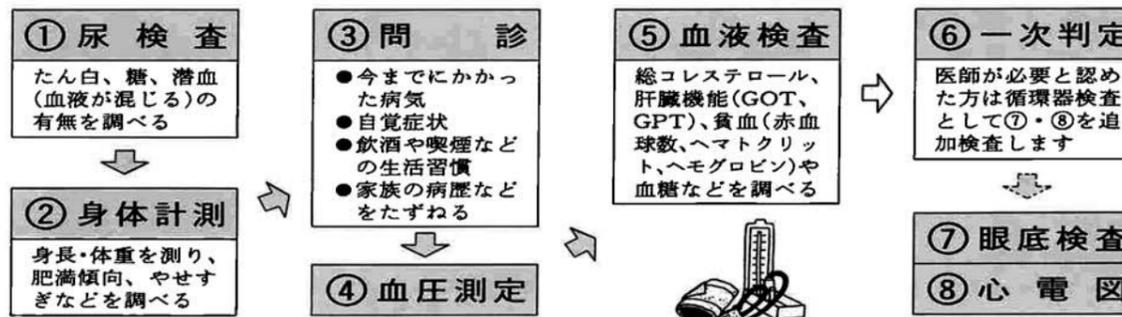
□平成4年度 基本健康診査日程□

会場：農村環境改善センター

月・日	受付時間	対象地区
5・25(月)	AM9:10~9:40	八王子・芝ノ又
	◇ 9:40~10:20	森 光
	PM1:10~1:40	原小屋・千谷沢
26(火)	◇ 1:40~2:20	鷺之島
	AM9:10~9:40	押 切・七日町
	◇ 9:40~10:20	上谷内・猿 橋
27(水)	PM1:10~1:40	法 末
	◇ 1:40~2:20	相野原・二本柳
	AM9:10~9:40	下 村
28(木)	◇ 9:40~10:20	上 栗
	PM1:10~1:40	大 貝・小国沢
	◇ 1:40~2:20	法 坂
29(金)	AM9:10~9:40	武 石
	◇ 9:40~10:20	桐 沢
	PM1:10~1:40	金 沢・箕 輪
6・1(月)	◇ 1:40~2:20	原
	AM9:10~9:40	諏訪井
	◇ 9:40~10:20	上 村
6・1(月)	PM1:10~1:40	太郎丸
	◇ 1:40~2:20	新 町
	AM9:10~9:40	三 桶・苔野島
6・1(月)	◇ 9:40~10:20	檜 沢
	PM1:10~1:40	上岩田・山野田
	◇ 1:40~2:20	小栗山

《基本健康診査の内容》

～会場では、栄養士や食生活改善員による成人病を防ぐ食生活指導なども実施しています



健診を受けたあとで

血圧が高いといわれたら...
高血圧は原因のはっきりしない本態性高血圧(全体の約9割)と、腎臓や内分泌などの病気が原因で起こるものとわかれます。どちらも生活習慣を改善することが大切。塩分を減らす、禁煙、肥満防止などが症状の悪化を防ぐ最善の治療法です。

- ☆高血圧の人へのアドバイス!
- ①塩分を減らした食生活を
 - ②温度差に注意し、血圧の上昇

- を防ぐ
- ③ストレス、過労を避ける
 - ④自己診断で治療をやめない
 - ⑤月に1回は血圧測定を
- WHOの血圧分類(単位:mmHg)



脂血症といわれたら...
脂血症は、血液中の脂肪分(中性脂肪やコレステロール)が高い状態をさす。どちらも体に必要な

エネルギー源ですが、あまりすぎると成人病の元凶—動脈硬化を招きやすく、高血圧や心筋梗塞の原因となります。また、コレステロールは細胞をつくる成分やホルモン、ビタミンDなどの原料として大切な役割を果たしている脂肪の一種ですから、多すぎず、少なすぎず、ほどほどに保つのが健康の秘訣です。
☆善玉コレステロールを増やし、悪玉コレステロールをへらすには

- ①動物性脂肪より食物性脂肪を
 - ②青背の魚を積極的に食べる
 - ③卵は1日1個以内に
 - ④プロセスチーズ、レバーなどもひかえ目に
 - ⑤適度な飲酒、ただし飲みすぎ
 - ⑥肥満予防と禁煙を
 - ⑦生活の中で積極的に運動を
- 肥満気味といわれたら...
肥満は、体の中に必要以上の脂肪を貯蔵している状態です。太れば、太るほど、内臓に負担がかかり、さまざまな障害が起きてくる成人病の温床となってくるのです。減量作戦の基本は、食事と運動、そして規則正しい生活を送ることです。



★あなたの肥満度を知る

- ①標準体重を算定する
標準体重(kg)=(身長(cm)-100)×0.9
- ②肥満度を算定する
肥満度(%)= $\frac{\text{あなたの体重}-\text{標準体重}}{\text{標準体重}} \times 100$
- ③判定
肥満度20%以上は肥満
肥満度10~20%は体重過剰
肥満度±10%以内は正常
肥満度-20%以下はやせすぎ

(資料: 株式会社法出版「健康なるほどクイズ」他)

◆解説1分! 健康一生!! ⑤◆

—生活習慣(その2)—

●食物繊維は腸のそうじ屋さん

食生活の洋風化は、たん白質や脂肪の摂取量を増加させ、その一方で食物繊維の摂取量を減少させました。この食物繊維には便通をととのえる他に、腸内の発がん物質を吸収して体外へ運び出す作用もあります。

便秘の予防には、「快便のもと」である食物繊維を多く含む食品を積極的にとり、朝起きたらすぐ冷水か牛乳を飲むのも効果的。

●精神的被労の回復に

“ゴロ寝”は効果なし

被労には、肉体的と精神的の2種類があります。現代人の被労は精神的なものが強いようです。

この精神的な被労は“ゴロ寝”では、かえって被労感が増してし



まいます。趣味やスポーツで積極的に体を動かし、気分転換することが大切。

●イライラしたら、牛乳を飲もう

骨や歯を形成する重要な成分であるカルシウムには、高ぶった神経を安定させる働きもあります。カルシウムが不足すると、イライラしやすくなり精神的に落ち着きがなくなってきます。

乳製品や小魚、海藻に多く含まれているカルシウム。イライラしたら、タバコに手を伸ばすより牛乳をグイッと飲もう。

歯の用心一口メモ

母乳のなかの乳糖

母乳の中には乳糖という糖質が含まれていますが、自然界では哺乳動物の母乳にのみ存在し、他にはみあたりません。この乳糖は乳児の糖質源としてきわめて重要であり、これはブドウ糖とガラクトースに分解されて吸収されます。

さて、哺乳動物の母乳の中にはどうして乳糖という特殊な糖が入っているのでしょうか。また、母乳の糖は乳糖でなければならない理由があるのでしょうか。

まず、乳糖分解酵素(ラクターゼ)は生後間もない時期にもっとも活性が高く、生後次第に低下していき、いわゆる離乳期になると成人と同様に非常に低くなります。そして、動物はその時期に自然と乳ばなれしていきます。

ここで考えられることは、もしラクターゼ活性が下がらなければ、子どもはいつまでも母乳に頼り、自ら餌を探し求める活動をしなくなります。

このようなことからみると、乳糖はむしろ離乳機構に重要な役割を果たしているものと思われます。母乳の中の糖がマルトースやブドウ糖でない点も興味深いことで、マルトースは動物にとって終生必要な糖であり、これを離乳機構に使うことはできないのです。

新潟県歯科医師会

心の相談会

ご案内…

6月11日(木)午後1時30分～
おぐに医療センター
(検診棟2階相談室)

相談員…厚生病院(柏崎市)
院長 松田ひろし 先生
※当日都合の悪い方は、電話相談も行っています。

(保健課☎95-2600)

美しい踊りで観客を魅了

友好を深める武蔵野シティバレエ小国公演開催

町と友好交流を進めている東京都武蔵野市の武蔵野シティバレエ小国公演が4月25日午後7時から開かれました。会場となった農環センターには、約800人が集まり美しい踊りを堪能しました。

武蔵野シティバレエ団は、昭和61年に市の文化事業団が市内の舞踊家に協力を呼び掛け誕生したもので、メンバーは応募者の中から厳しいオーディションを経て決定しており、市民バレエ団としては高い水準にあります。

小国公演は、昨年8月に文化事業団の理事長でもある土屋武蔵野市長が来町された折りに、町長が要請し実現したものです。

今回、公演のために来町したのは、大森多映子さんを代表とするバレエ団のメンバーと市の関係者など総勢40名。

公演では、最初にバレエに関する基礎知識の話があり、第1部では、「パ・ド・カトル」や「4羽の白鳥」といったバレエの代表作が、第2部では、団員全員による「レ・シルフィード」が披露されました。

バレエ団の華麗で熱心な演技に会場に集った小さな子供からお年寄りまでさかんに拍手が送られていました。公演の最後には出演したバレエ団員を始めスタッフ全員がステージに登場し、小学生から花束が送られると、会場からは長



い拍手が鳴り響きました。

会場に来ていたある女性は「本物のバレエを見ることができるといって一生のうちでもあるかないのチャンス。年寄り・子供も連れで来ましたが、ほんとうによいものが見れてよかった。」と話していました。

またバレエ団の団員は「各地で公演をしますが、お客さんの反応もよく、こんなにやりやすかったところは初めて。またぜひ来たい。」と話していました。

この公演を契機に武蔵野市との交流の輪が一層大きくなることが期待されます。

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
上越工業(株) ☎95-4111	桐沢	製造課員 技術者	56	男女3 男2	20~30	8:00~16:35	146,000~180,000 105,000~159,000
(株)ダンハイックロージング ☎95-4100	法坂	縫製要員 裁断要員 事務員	81	男女不問5 2 1	17~50	8:10~17:10	130,000~250,000 140,000~
東洋電子工業(株) ☎95-3131	原小屋	製造工	63	男女不問 10	18~45	8:00~17:00	120,000~150,000
ミュキドレス(有) ☎95-3301	相野原	縫製要員	45	女10	18~40	8:10~17:10	105,000~150,000
鳴島工業(株) ☎95-3122	七日町	NC機械操作 板金工 グラフィ印刷	30	男女不問 10	18~60	8:00~17:00	120,000~200,000
長谷川建設(株) ☎95-3456	鷺之島	監督員 技術者 作業員	30	男女5 2	18~55	8:00~17:00	146,000~240,000
(株)ナガイ小国工場 ☎95-3076	三桶	運転手	30	男2	18~55	8:00~17:00	160,000~
小林メリヤス工業(株) 小国工場 ☎95-2700	原小屋	セーター 製造スタッフ		男3 女8	18~45 18~45	8:00~17:00	115,000~165,000 104,650~119,650
(有)新潟ダイカスト ☎95-3230	太郎丸	金型工 鑄造工 研磨工 検査工	28	男8	18~65	8:00~17:00	185,000~380,000
(有)共栄 ☎95-2349	上岩田	機械工 検査工 事務員	31	5 2 2	不問 45才まで	8:00~17:00	120,000~300,000
(株)旭産業 ☎95-3113	新町	組立工 生産管理	25	女8 男2	18~45	8:00~17:00	110,000~150,000 140,000~250,000
(有)松栄木材 ☎95-2200	法坂	製材士 運転手		男3	18~65	8:00~17:00	170,000~

・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毎月末まで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~6月の予防接種

日時 会場 対象者

***日本脳炎**
☑5月20日(水)午後1時30分~
(但し中学校は午後2時~)
21日(木)午後1時30分~
22日(金)午後2時~

☑(20日)下小国小学校
小国中学校
(21日)浜海小学校
(22日)上小国小学校

☑**幼児(3歳以上)**
…初回第2回および追加接種
(前週のもれ者)対象児
小学校2年生、5年生
中学2年生
…児童・生徒で当該学年時未
接種者も対象

***三種混合**
☑6月10日(水)午後2時~
☑おぐに医療センター(検診棟)
☑**幼児(2歳~4歳)**
I期第2回~II期対象児

***ツベルクリン**
☑【下地区】6月16日(火)
午後1時30分~
【上地区】6月17日(水)午後2時~
☑(16日)小国町農村環境
改善センター
(17日)おぐに医療センター
(検診棟)

☑**乳幼児(6ヵ月~4歳)**
***ツ判定・BCG**
☑【下地区】6月18日(木)
午後1時30分~
【上地区】6月19日(金)
午後2時~
☑(18日)小国町農村環境
改善センター
(19日)おぐに医療センター(検診棟)
☑16・17日にツベルクリン注射
を受けた幼児。反応が陰性
(-)の場合、BCGを接種
※個人通知もします。

5月~6月の乳幼児相談・健診

日時 会場 対象者

***乳児相談(4ヵ月)**
☑5月21日(木)午前9時30分~
☑おぐに医療センター(検診棟)
☑平成4年1月、2月生まれ児

***乳児相談(10ヵ月)**
☑5月22日(金)午前9時30分~
☑おぐに医療センター(検診棟)
☑平成3年6月、7月生まれ児
※個人通知もします。

小国町商工会より CD100枚寄付

4月27日、小国町商工会青年部から町に清水國明さんのCD100枚とサイン入りの本が贈られました。「青春に負けないで」と題されたCDは、交通事故、自殺等で尊い命を失ってしまう若者に生きることのすばらしさをメッセージとして歌ったものです。

町では早速5月3日の成人式で新成人に配布させて頂きました。



あき缶ひろい(おぐに荘)

4月8日、救援施設おぐに荘の皆さんによって、新町地内の運動公園と国道沿いのあき缶ひろいが行われました。

これはおぐに荘が野外活動の一つとして行っているもので、当日は約70名が参加。9時から作業は始まりましたが、運動公園敷地内では一時間余りでゴミ袋10個近くのあき缶が集められました。中にはビールビンやプラスチック容器、などもありました。

資源の再利用が言われていますが、皆さんに気持ちよく施設を利用してもらう為にも、ポイ捨てはやめて、ゴミは分別して、きちんとゴミ箱に捨てましょう。



体験、一日郵便局長

高橋 典之くん(下小6年)

高橋美智子さん(下小6年)

通信記念日の4月20日、七日町郵便局では、下小国小学校の二人の児童が一日郵便局長に任命され様々な郵便業務を見学しました。

一日郵便局長の辞令を受け、6年生の高橋美智子さんが、「いつも大切な手紙を運んでくれてありがとうございます。」と局員にお礼のあいさつをした後、実際に郵便物を配達したりして日頃お世話になっている業務を体験していました。

おぐに森林公園オープン

年間13万人以上の入場者数を記録する、おぐに森林公園が4月23日に本年度の営業を開始しました。

午前10時からの開園式では安全祈願、おぐに森林公園の大橋社長と町の長谷川助役によるテープカットが行われました。

町観光の目玉である公園では、更に大型駐車場や冬期間も利用できる施設を整備中で、通年営業に向けて準備が進められています。

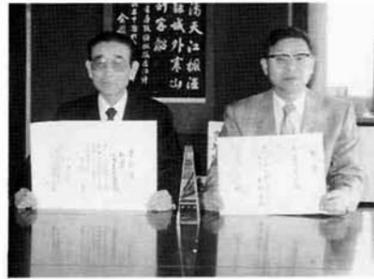


▲賞状と目録を手に山崎会長(左側)と高橋事務局長

「小国芸術村」友の会に地域活性化大賞

県異業種交流センターが、県内のボランティアの活動や町おこし運動などを表彰する第一回地域活性化大賞に、「小国芸術村」友の会が、他の栃尾市ほだれ祭、新津市「新津の巨樹・名木」調査と写真集刊行とともに選ばれました。4月29日、長岡市で行われた表彰式には、山崎正治会長と高橋実事務局長が出席され、賞状と賞金100万円を受領しました。同会では、機関誌「へんなか」を発行するなど、ユニークな文化ほりおこ

し運動を続けていますが、その功績によるものと思われます。同会では100万円の用途について、現在検討中とのことです。



お知らせ

警察官(大卒)募集案内

○資格

昭和40年4月2日から昭和46年4月1日までに生まれた男子で、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5年3月31日までに卒業見込みの者

○受付期間

5月11日(月)から7月3日(金)までの間

(郵送の場合は、7月3日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19日(日)

県庁(新潟市新光町4番1号)

☆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4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4年4月22日(木)～6月19日(金)

○融資金利(固定金利)

4.9%・5.25%・5.6%・5.7%

※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。

平成4年度「新潟県野鳥保護の集い及び探鳥会」が開催されます。

1、日 時

6月6日(土)午後4時から
6月7日(日)午前10時まで

2、開催地

刈羽郡高柳町

3、集合場所

刈羽郡高柳町大字岡野町

「町民総合センター」

電話0257-41-2040

4、参加資格

野鳥保護に関心があり小学校高学年以上の人(ただし、小学生は保護者同伴とする。)

5、参加費

大人 6,000円

小学生以下4,500円

(宿泊代・保険料を含む)

6、参加申込

(1)申込先

〒957-02新潟県北蒲原郡紫雲寺町大字藤塚浜字海老池
新潟県愛鳥センター紫雲寺さえずりの里
電話 0254-41-4500・4501

(2)申込方法

住所・氏名・性別・電話番号及びJ・R・自家用車の別を明記して、必ず「ハガキ」で申し込んで下さい。

(3)定員 先着 100名

(4)申込締切日 5月25日(月)必着

春の句会

5月1日(投句30名)

兼 題

五月闇、「車」を折込んだ春の句

1位 今井 勝人

2位 鳥居 笑山

3位 稲波 一芽

4位 北原 テイ

5位 町田片身草

<一句高点>

花菜道母の杖なる乳母車

今井 勝人

<次点>

良く見れば笑ふ羅漢や五月闇

町田片身草

小国町俳句作家連盟

定期乗車券は塚山駅で

○定期乗車券は地元塚山駅でお買い求めください。

定期券ご購入申込みは前日にされて、翌朝お受け取りになっても結構です。

○長岡から、また柏崎からの乗車券でも塚山駅でお買い求めいただけます。また、特急券、座席指定券も同様です。

なお、座席指定券のお申し込みは、乗車日の1ヵ月前からお申し込みいただけます。また電話で申し込まれても結構です。

どうぞ、地元塚山駅をご利用くださいますようお願いいたします。

俳句教室

(4月の作品)

小国短歌(4月の作品)

残雪の山々めぐり吹き来たる

春寒き風水仙ゆする

田中 正衛

若夫婦戻りし家のこいのぼり

いち早く立ち泳ぎはためく

山岸ハルエ

暖冬に忘れ去られしかんじきの

吊りし納屋にて芋種選ぶ

今井 昭一

新卒のつづら瞳の女教師に

生徒ほのかな恋心持つ

高橋 実

妻病めば襷をかけて皿洗ふ

六十路の顔が鏡に映る

茂野 武文

俳句教室

4月の作品

織姫の手元明るき暁日晴れ

(太郎丸) 北原 初枝

早退かと妻に問はれる暁日かな

(金 沢) 山口 清作

群鳥暁日の村を驚ろかす

(法 坂) 鳥居 笑山

嫁がせて気ぬけ重なる目借時

(上岩田) 大久保ヨネ

宿さがす替女笠白く暁日あり

(諏訪井) 笹崎 辰栄

町民体育大会開催について

町民体育大会を、本年も例年どおり6月第2日曜日(6月14日)に町内3小学校を会場に行います。

本年は「わか町1番種目」に新種目をとり入れました。日本レクリエーション協会が普及しているチャレンジ・ザ・ゲーム6種目の中の1つ、キャッチング・ザ・ス

ティックという種目です。小国町の記録認定を行うことはもちろんですが、全国認定される体制もとりましたので町民体育大会にこだわらず行って頂きたいと思えます。

又、町民体育大会に関する種目等のご意見がございましたら早めに教育委員会までご連絡下さい。



本年も多数の方が参加されます様、お願い致します。

リズムにのって、トン



キャッチング・ザ・スティック

●メンバー=10人で構成 ●用具=CG推進本部公認スティック ●実施場所=平坦で硬い地面、床 ●すすめ方 メンバーの内8人が2本ずつスティックを持ち、横一列に並び、スティックを持っていない2人は、列の左端に着く。「セーノ」のかけ声をかけ、「トントン」とスティックを2回床に打ちつける。8人同時に2本のスティックをバツと離し、すばやく右へ移動、右隣の人のスティックを2本倒れる前にキャッチする。この時点からカウ

ントを開始。右隣の人はすみやかに左端へ移動する。カウントは全員が右へ移動しスティックをキャッチすることに行なう。1人でもキャッチミスがあればその時点で終了。 チャレンジ回数は3回まで、そのうちの最高記録がチーム記録。メンバーの並び替えは不可。休憩タイムは30秒以内。スティックを押えたまま手渡ししたり、打ちつけない場合、テンポが1分間に96拍(10秒間に4回)未満の場合、「セーノ」のかけ声を開始時以外にもかけた場合は無効。

新刊紹介

～就業改善センター図書室～

- 北の国から 倉本 聡
- 巨人軍の最高機密 若林 敏夫
- 本田宗一郎は語る 本田宗一郎
- バルセロナの休日 林 真理子
- ふたたびの荒野 北方 謙三
- 農業汚染の嘘 高橋 晃
- イビサ 村上 龍
- 夢は土俵に 小錦八十吉
- 隙間からスキマへ 森繁 久弥
- 出雲からの挑戦 岩国 哲人
- 茜に燃ゆ(上・下) 黒岩 重吾
- 原色の愛に抱かれて 家田 莊子
- はやぶさ新八 御用帳 平岩 弓枝
- 上弦の月を食べる獅子 夢枕 獏
- 花やさしく 司 葉子
- 信長の野望 加来 耕三
- 恋ごころ旅ごころ 山村 礼子
- 良寛 吉本 隆明
- 越後三面山人記 田口 洋美
- 窓の女 高橋 洋子
- 長崎オランダ村 村上 龍
- 財界のミセスたち 上坂 冬子
- 次郎くん反省 村崎 太郎
- 長男の妻として嫁として 野末 陣平
- 権不十年 細川 護熙
- ある八重子物語 井上ひさし

グランドゴルフ教室のお知らせ

今年度のグランドゴルフ教室を、次のように開催致します。

※ 毎月第1、3土曜日 毎週 火・木曜日

= 5月16日～6月15日までは =
☆ 5月16日(出)、19日(火)、21日(木) 26日(火)、28日(木)
☆ 6月2日(火)、4日(木)、6日(土) 9日(火)、11日(木)

会場 総合グラウンド 時間 夜8時より

すでに申込みをされている方・

- クレヨンハウス物語 落合 恵子
- 良寛巡礼 小林 新一
- 淋しくないよ 田中美佐子
- 心の一盤 千 宗室
- リトル・トリー フオレスト・カーター
- おばかさんに乾杯 スタルク
- 日本を叱る 谷沢 永一
- 人を愛するとは… 村松 友規
- 導かれて旅 横尾 忠則
- この他にも多数あります—



これから申込みをしたい方、みなさんおいでください。おまちしています。



エアロビクスが はじまりました

先に募集いたしましたエアロビクスが、4月27日(月)からスタートしました。これに先立ち、24日に打合せの結果、次のように計画が修正されましたのでお知らせします。

- 実施曜日 毎週水曜日
- 実施時間 午後8時から9時
- 参加費 申し込み時2000円 月会費1000円
- 会場 中央公民館(変更なし) 申し込みは締め切りましたが、若干の余裕があります。教育委員会までご相談下さい。



平成4年5月15日発行
小国町教育委員会



祝小国町成人式

成人 おめでとう ございます

5月3日、小国町成人式が農村環境改善センターにおいて行われました。

小国中学校卒業時100名でしたが、式典には町外者を含め、男子44名、女子33名、計77名の出席がありました。

9時30分から始まった式典では町長の式辞があり、その後、大橋義治議会議員さんからご祝辞をいただきました。それに対し、新成人を代表し片桐美津江さん(小栗山)が、「21世紀の担い手として、大きな夢を持ち続けながら、課せられた責務の重大さを十分認識し、協調の精神を忘れることなく、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「ヨーロッパと日本の社会について」と題し、長岡技術科学大学院生・ヒュープレヒツベンさん(ベルギー生まれ)の記念講演が行われ、その後祝賀会に移りました。久しぶりの再会に、新成人は大喜び。近況に話がはずみ、カメラのシャッターを押していました。



＝再会に話がはずんで＝

さわやかな汗流しました!! ～八石登山～

恒例になりました4月29日「みどりの日」町民ハイキング「八石登山」には、老若男女70名の参加があり、五月晴れの新緑すがすがしいなか、一日をすごしました。標高518mの八石山の頂上をめざしステキハウス脇を出発、伝説の「婆石、や山野草を見、小国盆地を眺めながら、約2時間かけて全員頂上に到着しました。

小国や柏崎市街・日本海・黒姫山・米山や遠く苗場山などをながめながらの昼食のおいしかったこと…… 帰りは別の道より下山、^ゝなが池、で休憩をとり、全員無事下山致しました。最近歩く機会が少なくなってきたと言われていいます。



八石山 山頂にて



＝こんな登りもあります＝

「ふれあい」4月号でもお知らせしましたが、教育委員会や体育協会では、今後「ナイトウォーク、や「おはようマラソン、」エアロビクス、」グランドゴルフ、など、たくさんの教室・講座を予定しています。体力維持や体力増強に、足をおとろえさせないために、これらに参加してみませんか。

「学習要求調査」結果のお知らせ [NO3]

昨年11月に、生涯学習に関するアンケート調査を実施いたしました。今月は、その結果の3回目をお知らせ致します。

・調査用紙配布	500人
・回収数	463人
・回収率	92.6%

・今後自分がやりたいと考えているもの、習いたいと思うもの（全員に10以内で答えてもらいました。）

年代	性別	車の修理	スキー	ペン習字	救急法	家庭の電気	きのこ山菜	英会話	グランドゴルフ
10歳代	男	2	2	1	1	1	1	1	1
	女	1	1	1	1	1	1	1	1
20歳代	男	7	5	5	5	3	3	3	3
	女	2	2	2	2	2	2	2	2
30歳代	男	10	6	6	5	4	3	3	3
	女	3	3	3	3	3	3	3	3
40歳代	男	9	9	9	8	7	7	7	7
	女	4	4	4	4	4	4	4	4
50歳代	男	8	7	6	5	4	4	4	4
	女	4	4	4	4	4	4	4	4
60歳代	男	13	7	7	6	5	5	4	4
	女	4	4	4	4	4	4	4	4
合計	男	36	24	23	23	17	17	16	15
	女	21	14	14	13	13	12	12	13

つづきは来月号に掲載いたします。

事業所も積極的健康づくり

4月24日午後1時。勤労者体育館において東洋電子(株)の皆さんによる体力測定会が行われました。15才から60才までの56名が5種目に挑戦、時折の苦しい表情の中にも明るい笑顔や弾んだ声が体育館いっぱいに響きました。



今回行われた種目は

①反腹横とび
「敏しょう性」を測るテストで素早く動ける能力をみます。



②垂直とび
「瞬発力」を測るテストで、瞬間的な運動能力の強さをみます。

以上の結果は次の表をご覧ください。全体に実年齢より体力年齢が若いことがよくわかります。尚、東洋電子工業では、春先に健康づくりのための時間を設け、

講演会、講義、実技等々、様々なとりくみをすすめる中で、身体や職場の活性化に向けて努力されていることに敬意を表します。健康づくり、体力づくりは、自

③立位体前屈
「柔軟性」を測るテストで、身体の柔らかさをみます。
④筋持久力
腹筋により筋肉の持久性をみます。
⑤閉眼片足立ち
「調整力」を測るテストで、身体のバランス(平行感覚)をみます。



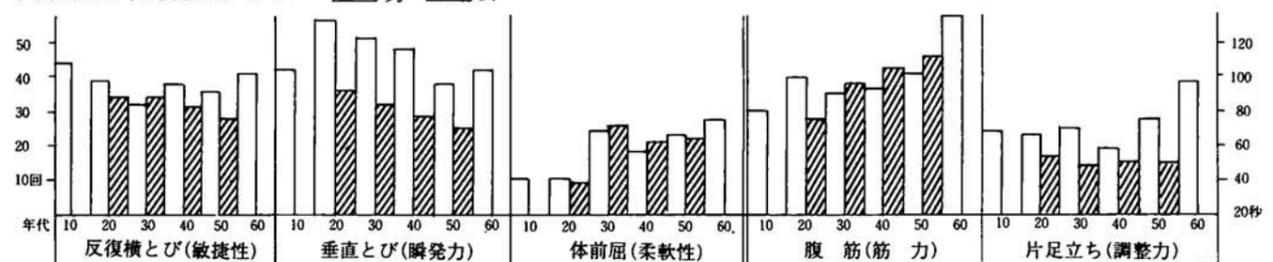
己の体力を知ることからはじめ、無理のない計画を立てて実践しましょう。東洋電子工業の皆さん、大変お疲れ様でした。

体力テスト集計結果 (56名)

(1)年齢別種目別平均値

年齢	反復横とび20秒間(回)		垂直とび(cm)		腹筋力(秒)		立位体前屈(cm)		閉眼片足立ち(秒)	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
19才以下	43.0	42.0	50.0	10.0	43.0					
20～29才	39.0	34.5	59.0	36.5	70.0	46.5	10.0	9.5	41.5	32.0
30～39才	31.0	32.8	53.0	31.8	60.0	66.3	19.0	21.3	44.0	24.8
40～49才	37.8	31.4	47.0	28.4	63.2	73.9	13.8	14.2	39.0	27.6
50～59才	36.5	28.4	38.8	25.0	71.7	90.5	15.7	15.4	56.7	27.6
60才	41.0	41.0	120.0	22.0	76.0					
全年齢平均	35.3	30.2	45.1	27.5	69.8	80.0	14.6	14.6	48.8	27.5

(2)種目別平均得点グラフ



種目別得点早見表1

	2点	4点	6点	8点	10点
柔軟性	0cm以下	1～5cm	6～10cm	11～15cm	16cm以上
バランス	0～9秒	10～19秒	20～30秒	31～40秒	41秒以上
敏捷性	14点以下	15～20点	21～25点	26～30点	31点以上
瞬発力	0～20cm	21～24cm	25～29cm	30～34cm	35cm以上
筋力	15秒以下	16～29秒	30～44秒	45～59秒	60秒以上

総合体力年齢早見表2

総合点	45点以上	40～44	35～39	30～34	25～29	20～24	15～19	14以下
体力年齢	20才～24	25～29	30～34	35～39	40～44	45～49	50～54	55～
基準最低点	8点	6点	6点	4点	4点	4点	2点	

④表1の太枠線内とした場合、柔軟性以下筋力までの得点は40点です。総合点では体力年齢は25～29才になりますが最低得点は4点で基準に満たないため35～39才の体力年齢となります。

～第2回～

小国町青年海外視察 体験レポート【NO. 2】

将来の小国町を担う青年達が、外国の優れた文化や国民性に触れながら、国際的視野を広げ、国際交流・国際協力の精神を養うとともに、郷土を見直し、愛郷心を養うことを目的とした「小国町青年海外視察事業」の平成3年度が終了しました。今回3名の方から視察をしてきてもらいましたので、体験レポートを紹介します。

スペイン 紀行

武石 鈴木 一英

滞 在 国：スペイン

滞 在 期 間：2月21日～3月1日

昨年、スペイン行きを予定していましたが、中近東情勢悪化の為やむを得ず断念し、今年再度、青年海外視察に応募し、待望のスペイン行きを実現させることが出来ました。

日本人にスペインについての言葉をあげてくださいと頼んだら、「カルメン」、「ドン・キホーテ」、「闘牛」、「フラメンコ」などという答えがかえってくるでしょう。又、イメージ的には「光と影」、「東洋と西洋の交差点」、「情熱と哀愁」などだと思います。

スペインは今年いよいよバルセロナオリンピック、セビリア国博覧会の年であり、そしてコロンブスの新大陸発見500年祭も迎え、世界の注目を浴びている国です。そんな国へ、生活と習慣、古くから残っている建築物を見たり、肌を感じたこと、又は旅の途中のエピソードを交えてレポートしたいと思います。



バルセロナ グエル公園にて

1. スペインの概要

正式名称 エスパーニャ
首都 マドリード
政体 立憲君主制 (1978年以降)
面積 約50万km² (日本の1.3倍)
人口 約3900万人
通貨 ペセタ (1ペセタ=1.2円)

2. 気候、風土、人間性

スペインの気候は大きく三つに区分されます。一つは北西部の湿気の多い所。そして今回私が旅をした地中海性気候の沿岸地帯、首都のある大陸性気候の乾いた中央部、10日間旅をしていて1日小雨が降った程度。旅をしている間肌がカサカサになるほど乾燥してい

ます。3日目、4日目に旅をしたアンダルシア地方(ヨーロッパ最南端)、あの風車とドン・キホーテで有名なラマンチャ地方などは夏場気温が45度を超え、「スペインのフライパン」とよばれているそうです。このような乾燥した土地に灼熱の太陽の光が作り出す、家の漆喰の白と日陰の黒が「光と影の国」といわれるゆえんでしょう。スペインは長い歴史の中で数々の侵略にあったことと、前記の風土の中で明確な自己表現をする人間性が養われたと思います。スペイン人は、徹底した個人主義者だということです。

スペインには昼寝(シエスタ)

の習慣があり、午後2時から午後4時まで一日のメインの食事をかけて食べています。日曜、祭日など仕事をしている人は見当たりません。最終日のマドリードではバスのストライキを行っており、スト突入後22日間目で、現地ガイドさんの話では労使が納得しない間は続くそうです。

3. 食、生活

スペインへ着いて驚いたことのひとつに言葉があります。スペイン人同志で話し合っているのを見ると女性でも怒っているように聞こえることです。私のような小心物は、これを聞いてほとんど話せないスペイン語を少しでも話そうと思っているのに勇気が無くなってしまいました。(旅行2日目以降は買物、食事でしかたなく使うようになった。)

二番目に日本人と大きな違いは、一日の時間割、午前8時頃起床、10時出勤、午後2時から昼食とシエスタ(学校の児童は帰宅して再度登校)午後9時夕食、その後12時過ぎまで騒いでいる。どちらかというと肉体労働の私は、昼食と夕食までに腹が空くは、夜は眠いはで参りました。まして我々日本人旅行者は朝7時前から行動させられる為にバテバテ。

ここで体験をいくつか。マドリード空港のカフェテリアで飲んだコーヒー「カフェ・ソロ」これが苦いエスプレッソコーヒーの濃い目、なんでミルクがついてこないのかと考えたら語尾に「ソロ」という言葉がついていた。これは日本でいうソロギター、ソロ

アルバムと同じで「単独」という意味の言葉。ソロはスペイン語? このあとは「カフェ・コン・レチェ」(ミルクとコーヒー半々)を飲む事にしました。飲物の次はパン、パンがフランスパンのかためでは5日間ほど歯ぐきが腫れてしまい、そこでカップヌードルが食べたくなり、スペインでは大きなデパートの食品売場に行きましたが、売っていません。でもファーストフードで食べたパンの間に生ハム、野菜をはさんだ有名なボカディーリヨはあごを鍛えるには最高で、味は結構いけます。

笑える話がバルセロナオリンピックのマスコット コビー君のデザイナーが作ったシンボルマークが有名な店、「カンプリナ」で夕食をした時の事、我々は3人で海鮮料理を食べ、終わり頃に出てきたガラスの器に入ってきたマリンプルーの品、飲もうとしたが、少し考え近くに居た料理人に「これは何ですか?」と尋ねると、手を洗うしぐさをした。3人共、大笑い、案の定考えていたとおり、後にいたウェ이터さんが謝りにきてくれた。この話を翌朝ガイドさんにすると、それは大変珍しい事だということです。スペイン人はめったに謝ったりしないとの事です。

それともう一つバルセロナのカテドラル(大聖堂)の広場の花売りのおばさん、カーネーションの花を1本1ペセタで買ってくれということです。最初は断わったのですが、無理矢理胸のポケットにさされ「NO」と言えない日本人の典型で1ペセタ払おうとすると、

それはだめといわれ、日本のお金だというので3人で1人は5円玉、1人は50円玉、そして私は100円玉を取られてしまいました。後から考えてみるとそこへ来る前に見た、古銭市に出品する為の物だとわかりました。

4. 本題の文化、芸術、建築

この国は前に述べたように多くの部族の侵略にあいました。紀元前のケルト人、フェニキア人、ギリシア人、カルタゴ人、紀元後のローマ人、西ゴート族、イスラム勢力の侵入です。これに伴って文化や歴史が多彩で複雑な様相になり、それぞれの支配した都市の文化が発展し一つ一つ異なった個性を持つ都市文化が出来あがりました。スペインではどの町でも由緒ある歴史的な建物が、死んだ遺物ではなく、日常生活の中で美術館、市庁舎、公会堂、教会などの公共物に使用され、機能を失わず保存されている為、私たちが旅をした各々の町は、歴史を都市の中に味わうことができ大変魅力溢れるものでした。又、ゴヤ、ピカソ、エル・グレコ、ダリ、ミロなどの芸術家、アントニオ・ガウディの建築、民族舞踊のフラメンコは、私の目に強烈な印象を与えてくれました。

次号につづく

平成4年度の視察事業の募集しております。応募締切が6月10日になっていきますので、ご希望の方は申込みください。詳しくは先月号をご覧ください。