



12月号カレンダー(12月20日～1月19日)			
12/20	月	機能訓練⑩	9日 消防出初式
21	火	乳児検診 行政相談(10:00～15:00)	12水 町立診療所(午後2診 整形外科)
22	水	町立診療所(午後2診 整形外科)	13木 町立診療所 午後休診
29	水	町立診療所 休診 役場閉庁日(1/3まで)	14金 町立診療所 午後休診
30	木	町立診療所 午前中診療	16日 町立診療所 診療日
31	金	町立診療所 休診(～1/3)	18火 町立診療所 休診
1/5	水	町立診療所(午後2診 整形外科) 新春年賀の会 交通事故移動相談(柏崎市役所)	19水 町立診療所(午後2診 整形外科)

**健康相談**  
 □ 1月13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 12/21 池島千恵子  
 28 山崎エイ子  
 1/11 飯田弘二

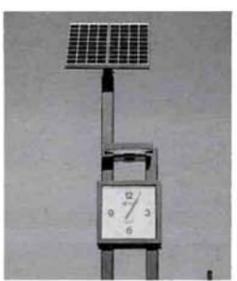
**補聴器相談日**  
 ☆毎週木曜日 午前9時30分～午前10時  
 担当:新潟リオン補聴器販売㈱  
 ☆第2月曜日 午前10時～午前10時30分  
 担当:ニイガタエイド㈱  
 ☆第1木曜日 午後2時30分～午後3時  
 第3木曜日 担当:キコエ補聴器㈱

**編集室**

1年は早いものでいよいよ師走。何かときぜわしい時期となりました。ところすすでにお気づきの方もいると思います

が、役場前の花壇の一角に時計が設置されました。これは来庁者や道行く人たちの利便を考えて設置したものです。高さ6mの支柱の上に両面のアナログ式時計がついています。電源は太陽の光です。

時計の上にある72枚の太陽電池で時計と夜間照明を補っています。ちなみに1回の蓄電で30分はだいたいようぶだそうで、梅雨や冬期間でも止まることはありません。



12/15 No.298  
 平成5年12月15日発行(毎月15日発行)  
 発行 小国町役場〒949-52  
 企画編集 総務課庶務係 ☎0258(95)3111  
 新潟県刈羽郡小国町法坂七九三  
 印刷 長岡あかつき印刷

新潟県小国町  
**広報 おぐに**

しづみ作業所完成…………… 2 P

除雪にご協力を…………… 5 P

1993年 No.298  
**12/15号**



**かわいい飛脚さん勢揃い**  
 (やまなみ保育園 おゆうぎ会)

**町の人口** 平成5年11月30日現在(前月比)  
 計 8,235人(-6人) 男 4,036人(-7人) 女 4,199人(+1人) 世帯数 2,241(-3)  
 平成5年11月の動き 出生 13人 死亡 9人 転入 11人 転出 21人

# 障害者にやさしい町づくりを目指して 通所作業訓練施設 完成 (しづみ作業所)

町が7月より建設を進めていた障害を持った方のための通所作業訓練施設(しづみ作業所)が完成しました。11月8日には開所式が県・町の関係者及び作業所に通う方々が集まり行なわれました。

原地内に完成した施設は旧上小国診療所を内部改造したもので広さは340㎡です。工事費は約2,970万円です。

施設の玄関及び裏口にはスロープが設置され、体の不自由な方が出入りしやすくなっています。また作業室のとなりには25帖の和室があり休憩室に利用したり、健康診断時には会場としても利用する予定です。



通所作業訓練所は閉じこもりがちな障害者の方々が通所することで規則的な生活をする事や持続力、機能の回復、集団への適応力を養うことを目的に昨年6月開設されました。今回の施設が完成する前は高齢者コミュニティセンターを借りて作業を行っていました。

ら毎日散歩や体操をやっています。また体だけでなく心のゆとりも目指して懇親会やお楽しみ会を随時行っています。

通所している方は「新しい施設ができて大変うれしいです。私達も健康な人と一緒に進んでいきたいと思います。町内の方からも施設をぜひ見てもらいたいと思います」と話していました。

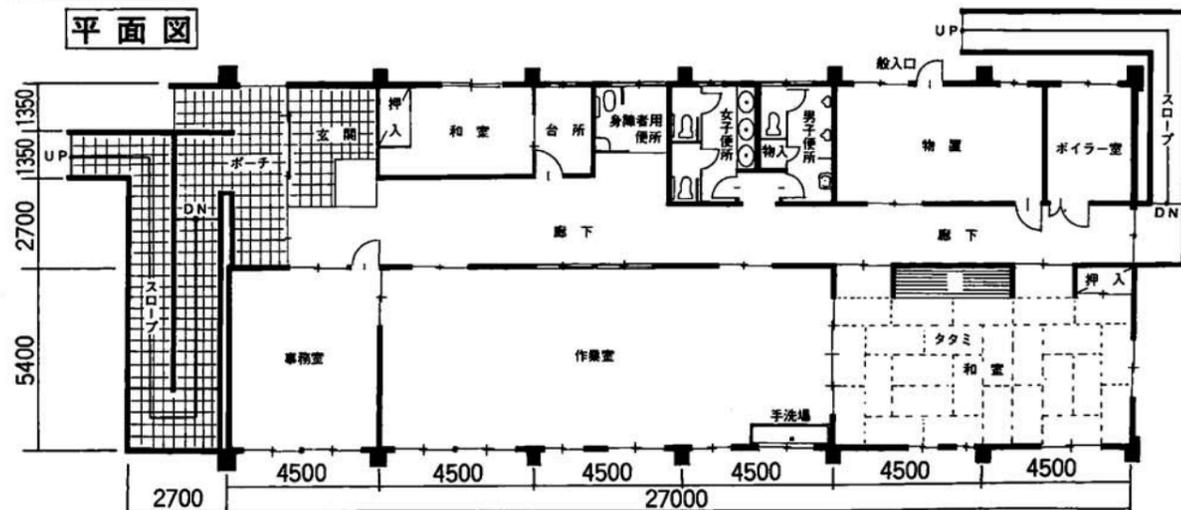
現在作業所には病院からの体験通所者を含めて18名の方が指導員やボランティアの方々と一緒に作業に励んでいます。

作業内容はしめ飾り作りが主なものですが、リハビリを兼ねなが

問い合わせ先  
しづみ作業所 ☎95-4125  
保健課 ☎95-2600  
住民課 ☎95-3111



新しい建物での作業風景 (ぎんなん詰め)



# 12月9日は「障害者の日」です

## 12月9日～15日は「身体障害者福祉週間」です

「障害者の日」は1975年(昭和50年)の12月9日に国連で「障害者の権利宣言」が採択されたことにちなみ昭和56年の国際障害者年に設けられました。この趣旨は、国民の一人ひとりが障害のある人を正しく理解するとともに、障害者も積極的に社会活動を行うことにより、障害者福祉の増進を図ろうとするものです。



完全参加と平等

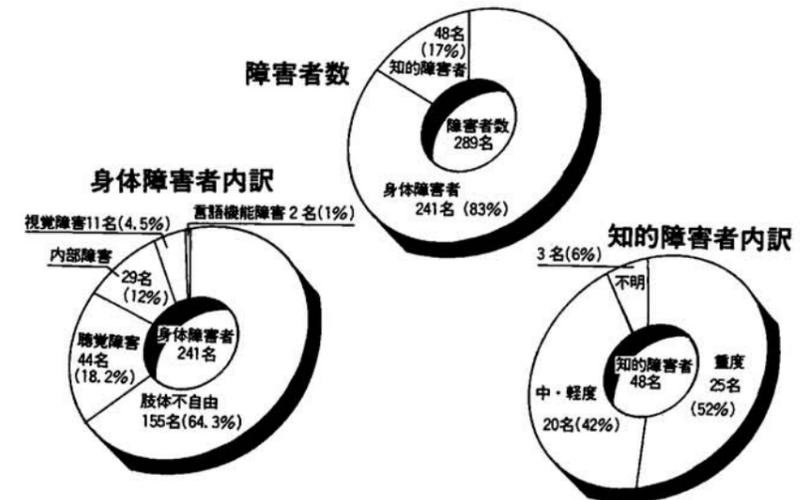
また「障害者の日」が定められたことに伴い、12月9日から1週間を「身体障害者福祉週間」として、各種の運動が展開されています。

### 小国町での 心身障害者数は 289名

町内の心身に障害のある方は、平成5年4月1日現在で289名となり、町民全体の3.47%です。

障害者の方の内訳は、身体に障害のある方が241名(83%)、知的障害の方が48名(17%)となっています。

ちなみに新潟県における障害者数は4月1日現在で78,422名で、県全体の3.2%となっています。



## あなたもこんなことに注意して!!

- 耳の不自由な人には**  
話しかけるときは、正面からはっきりと話しかけてください。あなたの口の動き、身振り手振りが会話を助けます。また、紙と鉛筆がなくても、手のひらに文字を書いて筆談する方法もあります。急用の時など家族等への連絡を頼まれたりした場合は、代わって電話をかけてあげたり、ファックスがあるところを教えてあげてください。
- 手足の不自由な人には**  
車いすを使用する人や足の不自由な人にとっては、階段やちょっとした段差でも移動が困難となります。困っているのをみかけたら声をかけてあげてください。手助けを必要としていたらどうしたらいいかよく聞いてお手伝いください。バスや電車などでは、シルバーシートでなくても席を譲るよう心がけましょう。
- 目の不自由な人には**  
目の不自由な人が困っていたら、あなたから声をかけてください。道や方角などを聞かれたら、左、右、前、後、あと何メートルとか正確にくわしく説明してください。歩道や点字ブロックの上に荷物があつたりすると、通行の大きな障害となりとても危険です。歩道には物や自転車などを置かないよう心がけましょう。



### 山崎政一さん(下村) 農林水産業功労者表彰を受賞

山崎政一さん(68歳)が永年農林水産業の振興に寄与された方々に県知事より贈られる農林水産業功労者表彰を受賞されました。

山崎さんは森林組合の役員を長く歴任され、その間造林事業や新しい業種であるログハウスの生産を開始することにより、組合事業の財政的安定を図るとともに、ログハウスを地域の地場産業に確立することに貢献されたことが評価されたものです。



### 自動車事故による重度後遺障害者に 対する介護料支給のご案内

自動車事故対策センターでは、自動車事故により頭部又は脊髄に損傷を受け、常時介護を必要とする重度後遺障害者を抱える家族の精神的、肉体的、経済的負担の軽減を図るため、介護料を支給しております。

**対象者①脳損傷者**→自動車事故により脳損傷を生じ、次の項目すべてに該当する重度の精神神経障害が3月以上継続する状態にあるため、常時介護を必要とする者

- イ 自力移動が不可能である。
- ロ 自力摂食が不可能である。
- ハ 尿尿失禁状態にある。
- ニ 眼球はかろうじて物を追うこともあるが、認識はできない。
- ホ 声を出しても、意味のある発言はまったく不可能である。
- ヘ 眼を開け、手を握れというような簡単な命令にはかろうじて応ずることもあるが、それ以上の意志の疎通は不可能である。

**②脊髄損傷者**→自動車事故により高位の頸髄に横断損傷を生じ、四肢体幹の運動及び知覚に完全麻痺があり、次の項目すべてに該当する重度の神経障害が3月以上継続する状態にあるため、常時介護を必要とする者。

- イ 自力移動が不可能である。
- ロ 自力摂食が不可能である。
- ハ 尿尿失禁状態にある。
- ニ 人工気管呼吸が必要な状態である。

#### 介護料の額

日額 4,000円(自宅で看護婦、准看護婦、家政婦又はこれに準ずる者以外の者の介護にあっては2,000円)

### 低利な冷害対策資金を ご利用ください

すでに農家組合を通しご連絡いたしましたとおり、本年の冷害等により被害を受けられた農家の皆様に対し冷害対策資金制度を新設いたしました。町と農協が助成し農家の皆様には金利2%で貸出し

ております。

12月20日までの申し込みを一応の目処としております。希望の方は役場農林課(☎95-3111)までお問い合わせください。

#### 冷害対策資金の概要

1. **借入の条件** 小国町の住民であること。  
前年とくらべた本年の農作物販売額の減収と農業施設の被害の合計が20万円以上であること。
2. **貸付の条件** 貸付額は20万円以上 200万円以下とし農作物等の被害額の範囲内で借入できる。  
貸付期間は5年以内とし据置き期間は2年以内、貸付利率は2%、年1回10月に元金均等償還とする。
3. **借入の手続** 借入申請書に被害内容を記入して役場農林課まで申込みください。

### 交通遺児等への育成資金(無利子) 貸付けのご案内

自動車事故対策センターでは、自動車事故により保護者が亡くられたり、重度の後遺障害によって生活にお困りのご家族の児童に無利子の育成資金をお貸ししています。

#### 対象者

自動車の事故で一家の働き手が亡くられたり、重度の後遺障害などで生活にお困りのご家族の中学卒業までの遺児等です。

#### 貸付け額

一時金が、(申込時)14万6千円  
月々の額が、1万8千円  
支度金(小、中学校入学時)が、4万1千円です。

#### 利子

無利子です。

#### 貸付額

0才から中学卒業までです。

#### 返済期間

中学卒業から一年据え置いた後20年以内です。  
(高校、大学等進学者は卒業まで猶予です。)

#### 返済方法

月賦、半年賦による均等払いです。

#### ※問い合わせ先(介護料支給、貸付けとも)

詳しいことは、自動車事故対策センター新潟主管支所へご連絡下さい。

電話 025-(283)-1141

住所 新潟市新光町6番地4



## スムーズな道路除雪と 冬期間交通の確保にご協力を!

今年もいよいよ降雪の時期を迎え、12月1日に、除雪計画打合せ会議が開かれ、町内主要国・県道及び幹線町道の冬期道路交通確保について話し合いが行われました。今年も国道291号武石隧道～桜町隧道は終日除雪路線となりました。

今年の除雪計画では国県道55.7km、町道64.1kmが除雪路線に指定され、また消雪パイプ路線は41.0kmとなります。除雪作業がすみやかに終わるよう、皆様のご協力をお願いします。

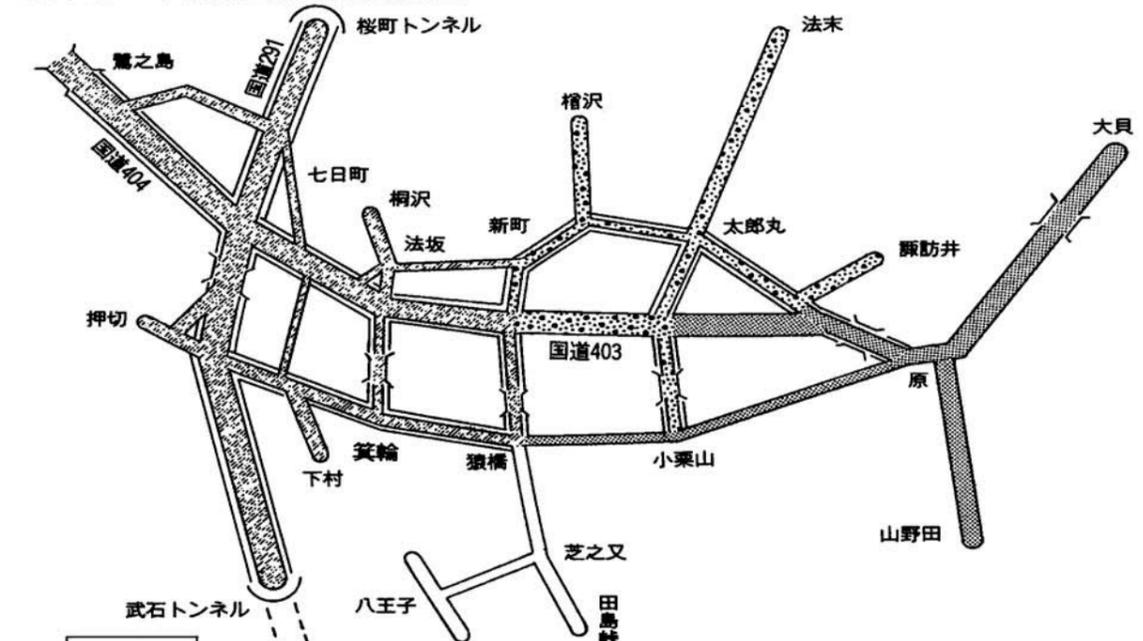
**連絡先**  
小国町除雪センター(役場内) 95-3111  
柏崎土木事務所 0257-21-6324

小国町除雪企業体  
95-2210  
(株)双葉工業 95-2210  
平野建設(株) 95-3468  
(株)阿部建設 95-2320  
(株)石塚組 0257-27-2240

- ☆屋根の雪は、除雪後の道路にはださないで下さい。止むをえない場合はすみやかに片付けて下さい
- ☆雪けしのため路上に雪出しをするとスリップ事故のもとになりますのでやめましょう。
- ☆路上駐車をするとスムーズな除雪作業ができなくなるのでやめましょう。
- ☆道路沿いの大事なものには赤布で目じるしをつけて下さい。
- ☆道路沿いの屋根には、危険ですので「なぜよけ」をしましょう。



### 平成5年度除雪計画道路図



#### 除雪担当

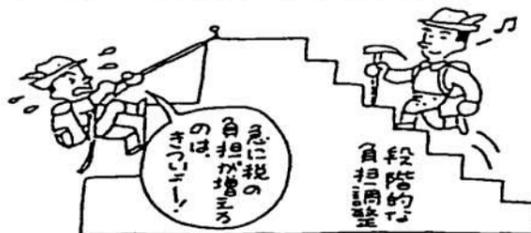
- (株)双葉工業
- (株)阿部建設
- 平野建設(株)
- (株)石塚組

# 平成6年度は固定資産の評価替えの年です

No. 2

## 固定資産税の土地評価の適正化等に伴う税負担の調整措置

◎ 平成6年度の評価替えは、基本的に評価の均衡化・適正化を図ることが目的であり、これによって増税を図ろうとするものではありません。  
したがって、評価替えに伴う納税者の税負担の増加を極力抑制するため、次のとおり総合的かつ適切な調整措置が講じられます。



前年度の税額を基礎としたより、なだらかな負担調整措置

### <土地関係>

- ◎ 住宅用地に係る課税標準の特例措置の拡充  
(現行) (改正案)  
・一般住宅用地 価格の1/2 → 価格の1/3  
・小規模住宅用地 価格の1/4 → 価格の1/6 (200㎡まで)
- ◎ 評価の上昇割合の高い宅地に係る暫定的な課税標準の特例措置の導入  
・評価の上昇割合の高い宅地  
(現行) (改正案)  
特例措置なし → 評価の上昇の程度に応じて価格の3/4 - 1/2  
なお、宅地とは、住宅用地のみならず、事務所、工場等の事業用の建物の敷地も宅地に該当します。

◎ 宅地について、よりなだらかな税負担となるような負担調整措置の実施

以上の措置が講じられると、平成6年度から平成8年度までの各年度分の固定資産税は、次のとおりとなります。

前年度の課税標準額 × 負担調整率 × 税率 = 当年度の税額

区分	評価の上昇割合	負担調整率
住宅用地	3.6倍以下のもの	1.05
	3.6倍を超え、4.8倍以下のもの	1.075
	4.8倍を超え、6.75倍以下のもの	1.1
	6.75倍を超え、15倍以下のもの	1.15
	15倍を超えるもの	1.2
非住宅用地	2.4倍以下のもの	1.05
	2.4倍を超え、3.2倍以下のもの	1.075
	3.2倍を超え、4.5倍以下のもの	1.1
	4.5倍を超え、10倍以下のもの	1.15
	10倍を超え、18倍以下のもの	1.2
	18倍を超えるもの	1.25

### <家屋関係>

- ◎ 家屋の評価について、以下の見直しにより税負担を軽減  
・家屋の耐用年数の短縮  
(代表例) (現行) (改正案)  
・木造住宅 24年 → 20年  
32年 → 25年  
・非木造住宅・アパート 70年 → 60年  
・非木造事務所 50年 → 45年  
工場 40年 → 35年  
・非木造住宅・アパートの初期減価の引下げ  
(現行) (改正案)  
0.9 → 0.8  
・在来分の家屋(既に課税対象となっている家屋)の3%減価

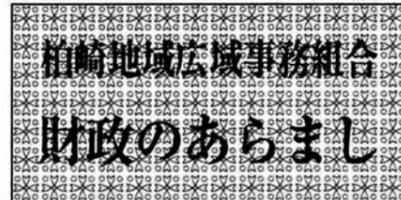
※課税標準額が免税点未満だと、固定資産税は課税されません。

固定資産税は町の重要な財源であり、町ではみなさんのご理解とご協力をいただきながら、今後も公平公正な課税に努めていきます。

※詳しくは、税務課におたずねください。

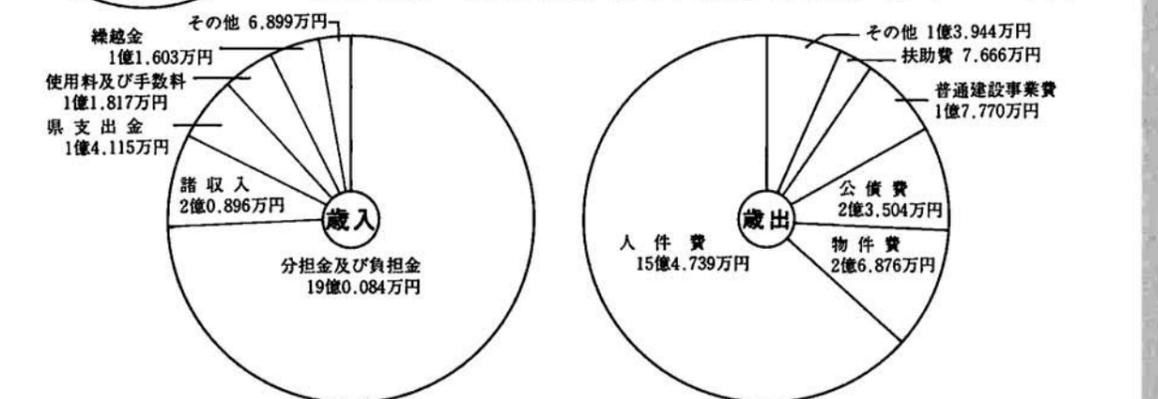


柏崎地域広域事務組合は、当町をはじめ隣接6市町村で組織され、消防やごみ処理など広域的な仕事をしています。この組合の財政のあらましも、毎年6月と12月にお知らせしています。今回は平成4年度決算の概要、今年9月30日現在の予算と収入・支出の状況などをお知らせします。



会計名	歳入決算額	歳出決算額
一般会計	6,240万円	4,016万円
社会福祉施設・し尿処理事業特別会計	7億4,643万円	7億0,222万円
消防事務特別会計	11億2,072万円	11億0,960万円
斎場・ごみ処理事業特別会計	6億2,461万円	5億9,301万円

### 平成4年度決算



●組合債  
平成4年度末の借入現在高が総額で30億2,913万円、平成4年度の借入額は1,440万円です。

債種	金額
消防債	2億3,680万円
衛生債(し尿処理)	3,375万円
衛生債(ごみ処理)	26億1,790万円
民生債(養護老人ホーム)	2,884万円
民生債(さざなみ学園)	1億1,184万円

◎平成4年度の事業別借入額  
消防施設整備事業 1,440万円

### 平成5年度予算

●組合債  
4月以降の返済額が3,925万円、9月末の借入現在高が29億8,988万円でした。今年度の借入予定額は3億3,370万円です。

会計名	予算現額	収入済額	支出済額
一般会計	4,596万円	4,188万円	2,108万円
社会福祉施設・し尿処理事業特別会計	14億5,689万円	5億8,512万円	5億6,081万円
（養護老人ホーム）	2億0,094万円		
（精神薄弱児施設）	2億1,325万円		
（し尿処理場）	10億4,270万円		
消防事務特別会計	11億7,051万円	5億9,073万円	5億1,852万円
斎場・ごみ処理事業特別会計	5億7,742万円	2億7,955万円	2億9,074万円
（斎場）	3,475万円		
（ごみ処理場）	5億4,267万円		
合計	32億5,078万円	14億9,728万円	13億9,115万円

◎平成5年度の事業別借入予定額  
消防施設整備事業 1,290万円  
し尿処理施設建設事業 3億2,080万円

●一時借入金  
9月末現在の借入残額はありませぬ。

●負担金  
柏崎市 16億0,493万円 刈羽村 1億2,860万円  
西山町 1億6,756万円 高柳町 8,085万円  
小国町 1億5,342万円 出雲崎町 7,898万円

●財産  
基金——1億2,684万円 建物——1万4,692㎡  
土地——10万2,833㎡

検診をうけよう ⑨ (資料編)

両隣り声掛け合って検診へ

成人病予防のための“減量”大作戦③



理論的にはこれしかない! 減量の王道は「食事療法」プラス「運動療法」

「楽にやせる方法はない」というから「運動」しようと思ったらそれもダメ。じゃあ、どうすればいいんですか? 前号の井上先生によれば「減量の基本は、食事療法と運動療法の併用でどちらが欠けても継続的な減量はできない」ということである。

第1に「毎日食事などで補給するエネルギー」を「毎日使うエネルギー」より小さくする。

これが、食事療法の基本理論だ。なるほど、毎日この基本理論どおりにしていれば、差し引きの「不足分のエネルギー」は体脂肪を“燃やす”ことで調達されるから、絶対にやせていくはずである。

・補給するエネルギーを小さく 「中年になって太り始めるのは、加齢とともに基礎代謝量(生体維持に必要なエネルギー)が落ちてくるのに、食べる量が変わらないからなのです」(井上先生) こんな事態を避けるには、「補給するエネルギー」を小さくすることだ。「しかし、エネルギー制限による食事療法のみでは、減量のとまる適応現象が必ず出てきますので、この適応克服のために運動が必要です。この運動量は、1日

300kcal(前号参照)ですからそんなに難しくはないでしょう(井上先生)

・「糖尿病食」が「究極」の健康食だ

それでは「食事療法」に向けて、重い腰を上げよう。では、「補給するエネルギー」をどのくらいにすれば、先程の式を満足させられるかということ、エネルギー量にして男性なら1日1800kcal、女性なら1500kcalというのが、おおよその目安という。女性のほうが300kcalも少ないのは、エネルギーの利用効率は女性のほうが高く、基礎代謝量が少ないため。なお、このエネルギー量は、いわゆる「糖尿病食」に等しい。前号の大野先生によれば、「糖尿病食は“病人食”と考えるより“究極の健康食”と言ったほうがよいのです」トホホとも思うが、この「飽食の時代」に、肝に銘ずべき言葉なのかもしれない。

・減量に際し不可欠な「運動」 ところで、補給エネルギーを制限して先程の基礎理論どおりに続けると、一時的に体脂肪も少なくなるが、適応現象のために減量が止ってしまいます。そこで、運動を組み合わせる必要があることになる。ただし、この場合の運動は、本格的なものである必要は、まったくくない。「よくからだを動かす、歩ける距離は歩く、散歩するときはやや早足で」などを“1日に合計で約1時間”程度で十分なのだ。

行動	消費エネルギー量 (kcal)
歩く (6.4km/時)	72
歩く (3.2km/時)	40
寝ている	14
座ってテレビを見る	14
階段を上る	202
階段を下りる	78
料理をする	46
庭いじりをする	42

\*体重84kgの人が、それぞれの行動を10分間行った場合の消費エネルギー。



ご飯(お代わり1回可)、はんぺんのすまし汁、さわらのホイル焼き、アスパラのおひたし、いちご4個。これで530kcalほどで、1日1800kcalの場合の「夕食」として想定されたものの一つ。



ダイエットの鬼門、はまりがちな失敗のもとは何か?

食べる言い訳を求めてしまう この1週間、自分でもほめてやりたいほどエネルギー制限ができた。特に昨日や一昨日は1800kcalよりかなり少なかったんじゃないかな?とすると、その分、今日少し多めに食べてもいいよねえ…。

夜食症候群 エネルギー制限中なので夜は少なめにしているのだが、仕事で毎日帰りが遅い。だいたい、お昼にそばを食べたきりということが多く、週に何日かは、12時近くに家に帰って空腹に耐えかね、ドカ食いして、しかもすぐバタンキューと寝てしまう…。

お酒が好きで好きで うちのやつがうるさいので、ダイエット食とかいうやつを食べてるが、酒はやめられないね。まあほとんど毎日、ビールの小びん1本を手始めに、2本か3本飲むかなあ…。

なかなか効果が出ずに自暴自棄に

ダイエットを始めて1か月ほどは、おもしろいように体重が減っていった。ところが2か月も半ばまで来ると、なかなか減らなくなるし、少しだが、増え気味になることまで出てきた。それである日、こんなに苦労しているのに何でと思って、好きなだけ食べ始めてしまった…。

仕事が忙しくなるとどうしても 元気よく仕事をするには、まず体力から。常々そう思っているものだから、ダイエットには反するとわかってはいるのだが、仕事が忙しくなると、焼き肉を食べに出かけるんですよ。で、ここ数年は慢性的に忙しいものだから…。

自分では皆目わからないので 家では、かみさんがやってくれるから、かなりきちっとしたダイエット食をしているようなんだけど、何しろ自分では、エネルギーとか栄養素とか皆目わからない。それに週の半分近くは外食でしょう。そのときはまあ、お酒も飲みますし、好きなものを食べてしまいますよね…。

検診で全員集合!



・本年度の胃がん検診会場より～檜沢集落のみなさん

12月～1月の予防接種・乳幼児健診

日時 会場 対象者

- \*三種混合
  - 12月24日(金)午後1時30分～
  - 就業改善センター
  - 幼児(1歳半～5歳半児)第I期・第II期対象者
- \*乳児健診
  - 12月21日(火)午後1時20分～
  - おぐに医療センター(検診棟)
  - 平成5年5月、6月、7月、8月生まれ児
  - ※個人通知もします。

■アルコール依存症③ 適量を超すとすべてを壊す起爆剤になりかねない 週に2日は「休肝日」を

アルコールには、気分をリラックスさせ、人づき合いを潤滑にする働きがあります。しかし、依存症になってしまうと、人間関係の潤滑剤であったお酒も、それを壊す起爆剤になりかねません。なかには、肝臓や胃など体を壊し、成人病の原因になってしまうことさえあるのです。

そこで、アルコール依存症にならないためには、適量を守ってお酒と上手につき合う。これにつきまます。また、週に最低2日間はお酒を飲まず、肝臓を休ませる「休肝日」をつくることも大切です。自分がどれだけお酒に頼っているか考えてみてください。これから先、お酒と楽しくつき合うためにも、そしてあなたの体のためにも守っていただきたいことです。(完)

歯の用心一ロメモ 初めて入れ歯を入れる方へ

新しく入れ歯を作って入れた場合、唾液の出る量が多くなったとおっしゃる方が多くおられます。

入れ歯を入れると唾液の分泌量が増えるのは、入れ歯にまだ慣れておらず、入れ歯を入れた時に行われる口の運動や、口あたり(感覚)、すなわち入れ歯の機械的接触が、唾液の分泌を促す刺激として作用するからです。

入れ歯を使用し始めてから、数日ないし数週間は唾液の分泌量は増大する傾向が見られます。これは一時的なものですから、唾液を自然に飲み込むことを繰り返していると、だんだんと分泌量は正常に戻ります。

このように、口の中の状態だけでなく、顎の骨や歯肉も常に変化しています。入れ歯を入れたら定期的に歯科医院で調整してもらい、お口の中を快適で、健康な状態に維持できるよう心がけてください。

新潟県歯科医師会

# くらしと国保

## 「増やそう“Ca”、減ら“脂” “Na”さい」の食生活を

塩分、脂肪分、糖分のとり過ぎは、高血圧や肥満を招き、心臓病、脳卒中、糖尿病などの成人病をひき起こす原因となります。

また、日本人はカルシウム不足が目立ち、寝たきり

の原因となる骨折や骨粗しょう症が急増しています。

「増やそうCa(カルシウム)、減ら脂(脂肪分)Na(塩分)さい」をモットーに、バランスよい食生活を心がけましょう。

### ■成人病予防のための食生活指針(厚生省提唱)■

#### 1 いろいろ食べて成人病予防

- 目標は1日30食品

#### 2 日常生活は食事と運動のバランスで

- 食事はいつも腹八分目
- 運動を十分に

#### 3 減塩で高血圧と胃がん予防

- 食塩摂取は1日10g以下に

#### 4 脂肪を減らして心臓病予防

- 脂肪とコレステロール摂取を控えめに



#### 5 生野菜、緑黄色野菜でがん予防

- 1日300gの野菜摂取を

#### 6 食物繊維で便秘・大腸がんを予防

- 野菜、海藻をたっぷりと

#### 7 カルシウムを十分とって丈夫な骨づくり

- カルシウムに富む牛乳、小魚、海藻の摂取で骨粗しょう症予防を

#### 8 甘い物はほどほどに

- 糖分を控えて肥満を予防

#### 9 禁煙、節酒で健康長寿



# くらしと年金

## 保険料は忘れずに…

### 納め忘れがあると大変です

第1号被保険者として国民年金に加入している皆さん、保険料の納め忘れはありませんか。

納め忘れたままにしておくと、将来、老齢基礎年金を受けられる年齢になっても、納付年数が足りずに全く受けられないという悲しい結果にもなりかねません。また、万一のときの障害基礎年金や遺族基礎年金も受けられなくなることがあります。

笑顔で年金を受けるために、保険料はきちんと納めましょう。

なお、「口座振替」を利用することもできます。預金口座から自動的に引き落とされますので、毎月確実に納められます。

納め忘れることのないように、ぜひ口座振替をご利用ください。

## 免除を受けた期間の保険料は「追納」しましょう

保険料の免除を受けた期間がある皆さん。そのままにしておくと、将来受ける年金がその期間分減額

されてしまいます。

そこで、生活にゆとりができたときに、免除を受けた期間分の保険料を納めませんか。そして、より満額に近い年金を受けましょう。それが「追納」制度です。

### ◎追納できる期間

過去10年以内の期間について納めることができます。

この場合、追納する月は自由に選択できず、古い月分から順に納めることになっています。

### ◎追納する保険料の額

免除を受けた当時の保険料額を納めます。

ただし、昭和61年4月以降の月分については、2年を経過すると一定割合(表2参照)を加算した額を納めなければなりません。

(表2)

免除を受けた月の属する年度	条例で定めた乗率
前3年度	0.055
前4年度	0.113
前5年度	0.174
前6年度	0.239
前7年度	0.307
前8年度	0.379
前9年度	0.455
前10年度	0.535

## 国民年金の保険料は所得額から控除されます

国民年金の保険料は、全額が社会保険料控除の対象となります。

年末調整や確定申告の際は、忘れずに国民年金の保険料を申告してください。

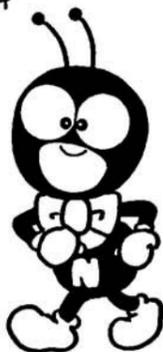
控除の対象となるのは、平成5年1月から12月までの1年間に納めた次の保険料です。

平成5年の保険料納付額		
月額	定額	1月～4月 9,700円
	額	5月～12月 10,500円
		付加保険料 400円
年額	定額保険料	122,800円
	付加保険料	4,800円
	定額+付加	127,600円

### ▶その他の保険料

未納保険料・追納保険料・前納保険料などがあります。

なお、納めた保険料額がわからないときは、住民課にお問い合わせください。



## Sマークご存じですか！ 信頼できる理容店、美容店、クリーニング店のシンボルマーク お店を選ぶなら、Sマークにご注目ください！

Sマーク登録店は、消費者の要望から生まれた制度で、厚生大臣認可の標準営業約款に従って営業している安心と信頼のしるしです。  
消費者が安心して利用できるお店であることがわかります。

Standard (標準) **正確な技術。**きめ細かな対応など、お客様に提供するサービスの種別・内容を明確に表示し、その実施をお約束いたします。

Sanitation (衛生) **美しく清潔に。**厳しい管理基準に従い営業施設の維持・管理を行い、お客様に衛生面で気持ちのよい細やかな配慮を怠りません。

Safety (安全) **まかせて安心。**万一事故が発生した場合には、お客様に事故賠償基準に基づき損害賠償を行います。

Sマークは、3つのSの頭文字をとったもので、5本の線は、消費者と登録店と各都道府県環境衛生営業指導センターがお互いに信頼しあっていることを意味しています。

標準営業約款制度の詳細については、全国環境衛生営業指導センター(TEL03-3351-2381) または新潟県環境衛生営業指導センター(TEL025-283-5900)までお問い合わせください。

## 町内企業求人情報コーナー (12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) ☎95-3301	相野原	縫製要員	45	女 10	18~40	8:10~17:10	120,000~
鳴島工業(株) ☎95-3122	七日町	営業	52	男 1	20~35	8:00~17:00	180,000~200,000
長谷川建設(株) ☎95-3456	鷺之島	監督員 技術者 作業員	30	男 5 女 2	18~55	8:00~17:00	170,000~250,000
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	135,000~200,000 110,650~150,000
(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	事務員	31	2	45才位まで	8:00~17:00	120,000~300,000
(有)山岸モータース ☎95-3113	新町	事務員	10	女 1	20~35	8:30~17:30	120,000~160,000
(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~
(有)広和アサンプル ☎95-4968	上岩田	縫製及びプレス	8	男女3 不問	18~45	8:30~17:20	120,000~
小国技研 ☎95-3864	横沢	製造工	26	男 5 女 5	20~60	8:00~17:00	165,000~260,000 133,000~155,000
小国町森林組合 ☎95-4147	法坂	常備造林作業員	12	男女若干名	18~55	8:00~17:00	組合給与規程による
扇運送(株) ☎95-4191	太郎丸	運転手 (普通免許取得者)	4	7	18~60	8:00~17:00	213,000~377,000
ニイガタ電子株式会社 ☎95-2470	新町	内職・外注担当 (普通免許)	22	男 1	18~50	8:00~16:50	135,000~194,000
医療法人徳心会 小国歯科☎36-1425	千谷沢	歯科助手	60	女 1	18~25	9:30~18:30	150,000~160,000
(有)コンドーイーグル 小国工場☎95-4172	法坂	縫製要員	15	女 5	18~45	8:00~17:00	140,000~
山田車体工業 ☎95-2689	法坂	自動車車体整備工		男 2	18~25	8:00~18:30	150,000~220,000

・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階ホールでごらん下さい。

### 火災のない年末年始に

今年も残すところあとわずか。クリスマスの買物、忘新年会等何かと外出する機会もふえ、また、大掃除や料理などで火気の使用も多くなります。

各家庭においては次の点に注意し、火災を起こさないようにしましょう。

○外出前には、火の消し忘れやガス栓の閉め忘れなどがなければ必ず確認する。

○料理中、来客の応待や電話に出る時は、ガスこんろなどの火を消すよう心がける。

○ゴミなどを燃やす時は必ずそのばについて、風の強い日や夜になってからは火をつけない。

火災はちょっとした油断について発生します。もし、火災が発生した時は、大声で付近の人に知らせるとともに119番へ通報してください。

みなで協力し合って初期消火に努めることが被害を最小限に抑えることにつながります。

この時期にぜひ、万ーの場合に備えて家族で話し合っておきましょう。



### 武蔵野市できりえの交流作品展開かれる

きりえを通じて交流を続けている町のきりえサークル「きりぎりす」と武蔵野市の「かみきり虫」の交流作品展が11月26日から12月4日まで武蔵野市で開かれました。両サークルの交流作品展は7月に芸術村会館で行なわれましたが、その際に「お返しの交流展をぜひ武蔵野市で」という提案があり、今回その約束が実現しました。会場には小国の伝統行事を扱った「きりぎりす」の作品や「かみきり虫」の子供たちが小国に来た時の思い出を描いた作品など80点が



展示されました。また27日には両サークルのメンバーによる交流会が行なわれ親睦を深めるとともに「今後は作品展以外でも様々な交流をしていきたい」と話し合いました。

### 年末年始のごみ収集について

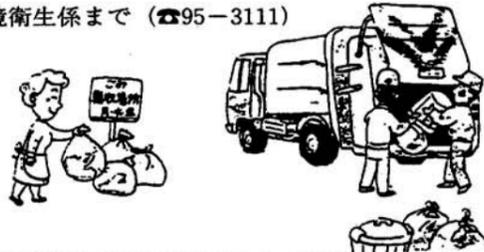
休止期間 12/31(金)～1/3(月)

上記の日程以外は平常通り(カレンダーの曜日で)収集業務を行います。

(お願い)

- ①可燃ごみ収集は特別な豪雪等がない限りカレンダー通り収集致します。
- ②不燃ごみは冬期間、月1回となりますので収集日を忘れないようにして下さい。
- ③空缶・空ビン・粗大ごみについて、冬期間は収集できませんので自宅に分別して保管して頂くようお願い致します。
- ④河川などへの不法投棄は絶対にやめて下さい。

☆その他、ごみについてのお問合せは町クリーンセンター(☎95-3153)又は住民課・環境衛生係まで(☎95-3111)



### 訂正します

広報おぐに11月号5ページでお知らせした「克雪住宅普及促進事業」のなかで、補助対象住宅耐雪式-3.2mの積雪荷重(1㎡当り640kg)とあるのは、(1㎡当り960kg)の誤りでした。

### 製造業のみなさんへ 工業に関する統計調査

通産省は、12月31日現在で平成5年工業統計・石油消費構造統計調査を実施します。

工業統計調査は、製造品の出荷額、原材料使用額などを明らかにすることを、石油消費構造統計調査は、石油を中心とするエネルギーの産業別、規模別、地域別の消費の実態を明らかにすることを目的としています。

年末年始のご多忙の中を申し訳ありませんが、調査員が調査票を持って伺いますので、ご協力をお願いします。

なお、調査票に記載された内容は、統計作成の目的以外に使用することは絶対にありません。

### 住宅金融公庫の 財形住宅融資

融資を受けられる方

財形貯蓄(一般財形貯蓄・財形年金貯蓄・財形住宅貯蓄)を1年以上行い、その貯蓄残高が50万円以上ある方

融資額

各財形貯蓄の合計の残高の10倍までの額(最高4千万円まで)

返済期間

新築木造住宅の場合-25年  
◇…公庫のマイホーム新築資金融資などと併せて利用できます。

金利

当初金利を4.05%とする変動金利

受付期限 3月18日(金)

※…お問い合わせは住宅金融公庫北関東支店(☎0272-32-6656)へ。

### LPガスの安全対策は万全ですか!!

LPガス設備全般の調査点検は、LPガス販売店又は保安センターが2年に1回以上実施しています。

CO中毒事故を防ぐために  
近年、安全器具の普及により事故件数は減少していますが、CO(一酸化炭素)中毒事故は逆に増加しています。

CO事故を防ぐために次の事項に注意して下さい。

燃焼器具の調査

- ・正常な燃焼(青い炎)
- ・CO検知器でチェック

排気設備の点検・整備

- ・排気筒の点検(すずめの巢)
- (防火ダンパー)(ずれ、はずれ)

換気の励行

- ・燃焼器具の使用時には換気に注意

この点検に際しては、ご協力くださるとともに、不明な点について確認をお願いします。

雪害事故を防止するために  
ここ数年、幸い小雪であり、雪によるLPガスの事故は発生しておりません。しかし、昭和59年-62年の豪雪時には、11件の事故が発生し、1人死亡、6人負傷という大きな被害が生じています。豪雪にも対応できるように、次の事項にご留意ください。

配管 排気筒(煙突)の補強  
調整器の凍結防止

調整器はLPガスの圧力を調整する重要な器具です。水が入って凍結しないようビニール等でつつんで下さい。

新潟県・(社)新潟県プロパンガス協会

**お知らせ**  
法坂簡易郵便局(役場内)は本年より12月31日を休ませていただきますのでよろしくお願い致します。  
また年始は1月3日まで休ませていただき4日より業務を開始いたします。

### 平成6年度 新潟職業能力開発短期大学校 学生募集

- 1 募集科・定員等  
生産技術科20名 制御技術科20名  
電子技術科20名 情報処理科20名  
住居環境科20名 計100名  
\*いずれの科も修業年限は2年で男女を問わない。  
\*定員には推薦による入学予定者若干名を含む。

2 応募資格  
学校教育法による高等学校を卒業した者(平成6年3月卒業見込の者を含む)又は、これと同等以上の学力を有すると認められる者。

3 願書受付期間  
平成6年1月10日(月)～1月28日(金)  
<消印有効>

4 選考日 平成6年2月8日(火)  
5 選考科目 数学(数学Iおよび基礎解析)・英語(英語I)

6 試験地  
新発田市・長岡市・酒田市  
7 受験料 15,000円

※学校案内・学生募集要項等の請求並びにお問い合わせは、下記までお願いいたします。  
新潟職業能力開発短期大学校  
学務課

〒957新潟県新発田市新富町1-7-21  
TEL 0254-23-2168  
FAX 0254-23-2169

## 書道教室

(11月の作品)



### 小国短歌(十一月の作品)

- 作業所の冬の支度をバックミラーに  
写して帰る寒き夕暮れ 山田 稔
- 雪来るを待つにあらねど冬越しの  
仕度調い安堵せる夫 五十嵐セイ
- 婆らしくなりしと肩打つその人も  
老人らしく同級生なり 北原 初枝
- 枯すすき刈り取る男一人居て冬の  
河原の光る淋しさ 田中 正衛
- 嬰兒の全身装具の三月余を取れば  
嬉しくやわ肌をてる 相波 綾子

## 俳句教室

(十一月の作品)

- コスモスや日和惜しみて妻せはし 法坂 鳥井 笑山
- 貨車長くコスモス揺れて馬の顔 小栗山 片桐 直衛
- 赤い羽根托鉢僧の衣にも 法坂 若井 久雪
- 胸張って表を通る赤い羽根 法坂 山崎 喜楽
- 赤い羽根障子に挿して嫁に行く 法坂 栗林 諸向

# おぐに女性大会

第5回おぐに女性大会が、11月14日(日)に農環センターを会場に開催されました。

地域の4名の方から発表をいただき、その後、元NHKアナウンサーの相川浩さんから「すばらしきかな私の愚者人生」のテーマで、ユーモアを交えながら記念講演をいただきました。

会場は、男性を含め約300人がつめかけ、熱心に耳を傾けていました。



今回は次の4人の方から発表をいただきました。

・角山智美さん(小国中3年)

「楽観化のすすめ」

・村山貴美代さん(小国沢)

「地域の野菜で安全食品」

・山崎広子さん(法坂)

「育てるといふこと」

・長谷川智弥子さん(鷺之島)

「俳句とともに」

皆さん体験に基づくすばらしい内容で、会場から大きな拍手が送られました。

## 新春囲碁将棋 大会のご案内

- ・日時 1月23日(日)午前9時~午後4時
  - ・会場 就業改善センター
  - ・参加料 1,000円(小・中・高校生は無料)
  - ・賞品、昼食用意してあります。
  - ・申込みは、1月14日(金)までに教育委員会へ
- ◇囲碁の部 Aグループ(有段者クラス)  
Bグループ(無段者クラス)
- ◇将棋の部 Aグループ(高校生・一般)  
Bグループ(小・中学生)

## 第25回柏崎家庭婦人 バレーボール選手権大会 優勝

11月21日(日)刈羽村民体育館で、第25回柏崎家庭婦人バレーボール選手権大会が開催され、18チームが参加し熱戦がくり上げられました。

小国町女子チームは今回初参加で、見事優勝を勝ち取りました。

1回戦	不戦勝	2回戦	小国2 (22-20) 0松波 (21-10)
準決勝	小国2 (21-11) 0剣野 (21-7)	決勝	小国2 (21-11) 0刈羽 (21-19)
優勝 小国 2位 刈羽 3位 北鯖石・剣野			

## 大橋正和君 全国大会出場

小国中2年生の大橋正和君(武石)が、10月30・31日に、国立霞ヶ丘陸上競技場で開催された第24回ジュニアオリンピック陸上競技選手権大会に出場しました。

男子100mで、予選を組2着で通過し、準決勝では11秒82のタイム(電動計時)でしたが惜しくも決勝進出はなりませんでした。

今後のますますの飛躍が期待されます。

## 第13回出雲崎町近郷親善 ママさんバレーボール大会 準優勝

12月5日(日)出雲崎町民体育館で、第13回出雲崎町近郷親善ママさんバレーボール大会が開催され24チームが参加しました。

小国町女子チームは、決勝で敗れたものの、準優勝となりました。

2回戦	小国 2-0 中之口クラブ	3回戦	小国 2-1 燕東クラブ
準決勝	小国 2-1 たちばなクラブ	決勝	小国 0-2 刈羽
優勝 刈羽 2位 小国 3位 吉田YM たちばなクラブ			



平成5年12月15日発行  
小国町教育委員会

# 『メーン・ドー!』町民剣道大会

剣道教室の締めくくりとなる町民剣道大会が、11月23日(勤労感謝の日)に開催されました。小学生から一般まで96人が参加、会場の農環センターでは一日中元気なかけ声が響いていました。

### 団体戦

〈小学生の部〉

- 優勝 下小国小学校Cチーム  
相波真介 原崇 相波匠
- 2位 下小国小学校Aチーム  
原豪 原麻衣 相波春喜
- 3位 洪海小学校Dチーム  
中沢大介 安沢和芳 竹部朋幸 小林幸恵
- 3位 下小国小学校Bチーム  
細井大輔 角山泰章 角山恵理子 細井陽介

〈中学・高校・一般の部〉

- 優勝 剣友会Cチーム  
岩野広和 小川勤 小島直樹 中村祐介 内山政春
- 2位 剣友会Aチーム  
中村真之 佐々木壮 小川剛 吉田俊洋 岡村真吾
- 3位 剣友会Bチーム  
山岸靖志 小島英樹 片桐直人 安沢健太郎 佐々木秀和
- 3位 剣友会Dチーム  
山岸久夫 中村寛郎 板屋雅人 安沢大陸 安沢良太



### 個人戦

〈新人の部〉

- 優勝 青柳剛志(新町)
- 2位 米岡翔平(諏訪井)
- 3位 北原佳祐(小栗山)
- 3位 高橋里恵(楡沢)
- 〈低学年の部〉
- 優勝 原崇(押切)
- 2位 高橋雄太郎(楡沢)
- 3位 原麻衣(上栗)
- 3位 中村拓也(下村)
- 〈高学年の部〉
- 優勝 町田雄一郎(下村)

- 2位 相波真介(武石)
- 3位 細井大輔(七日町)
- 3位 田中秀樹(二本柳)
- 〈中学生の部〉
- 優勝 小川勤(相野原)
- 2位 安沢健太郎(武石)
- 3位 中村祐介(諏訪井)
- 3位 中村寛郎(八王子)
- 〈高校・一般の部〉
- 優勝 佐々木秀和(新町)
- 2位 小川剛(相野原)
- 3位 藤田豊(原小屋)
- 3位 岩野広和(猿橋)

## 柏崎でも大活躍!

11月7日に行われた柏崎地区剣道大会に、小国町剣道教室のメンバーが参加し、中学生の部で団体戦・個人戦とも優勝しました。小学生・高校生の部も見事な成績でしたのでご紹介します。

- 〈中学生の部〉
- 団体戦 優勝 小国町剣道教室  
中村祐介 安沢健太郎 小川勤 安沢大陸 吉田俊洋

## 第25回柏崎地区剣道大会

- 個人戦 優勝 小川勤  
3位 吉田俊洋
- 〈高校生の部〉
- 団体戦 2位 小国町剣友会  
山岸靖志 飯塚明隆 岩野広和 坂本典男
- 〈小学校高学年の部〉
- 団体戦 3位 剣道教室Bチーム  
中村和裕 山崎健太郎 中沢大介 竹部亮 小川功治



優勝旗といっしょに