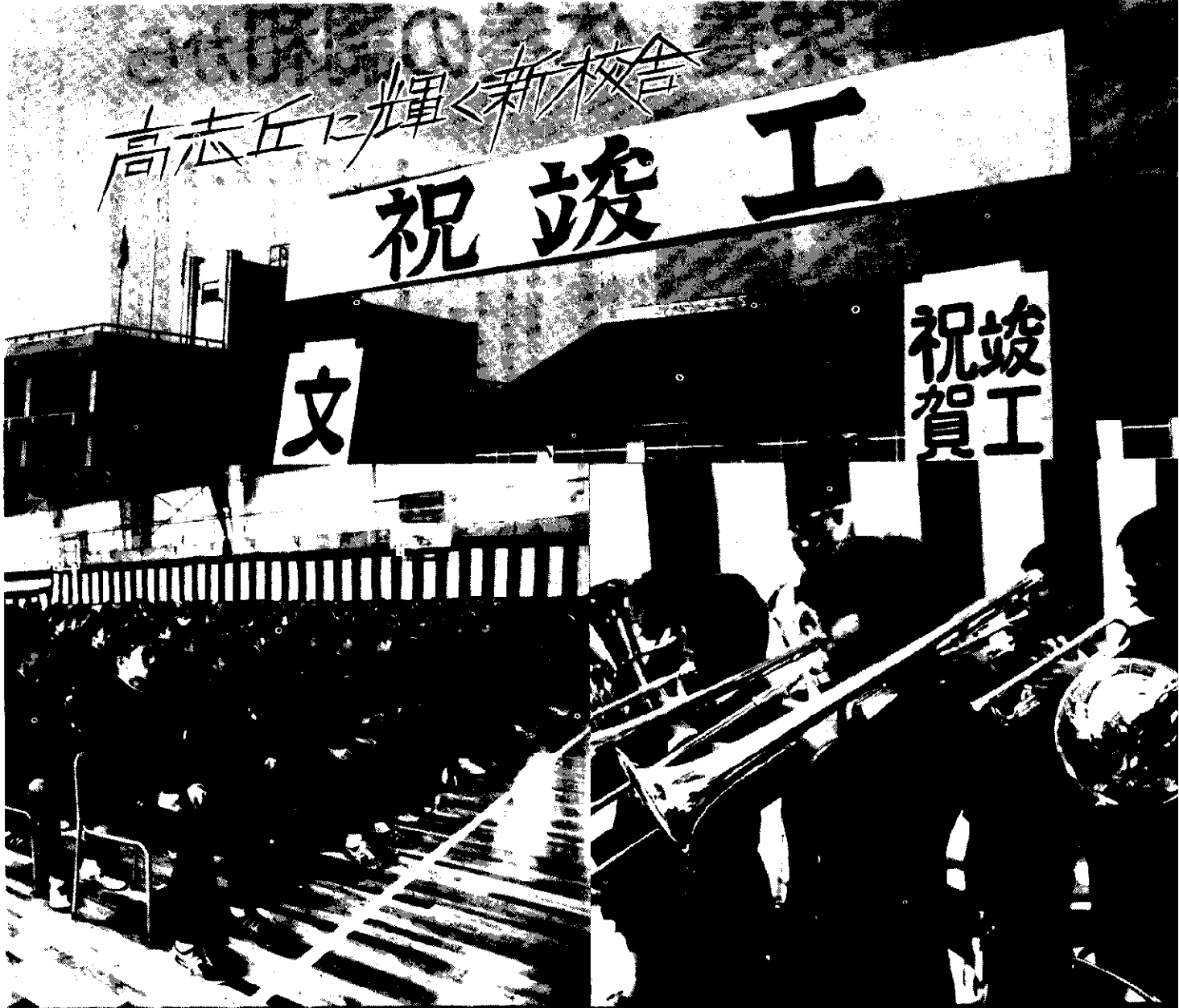


# 市報

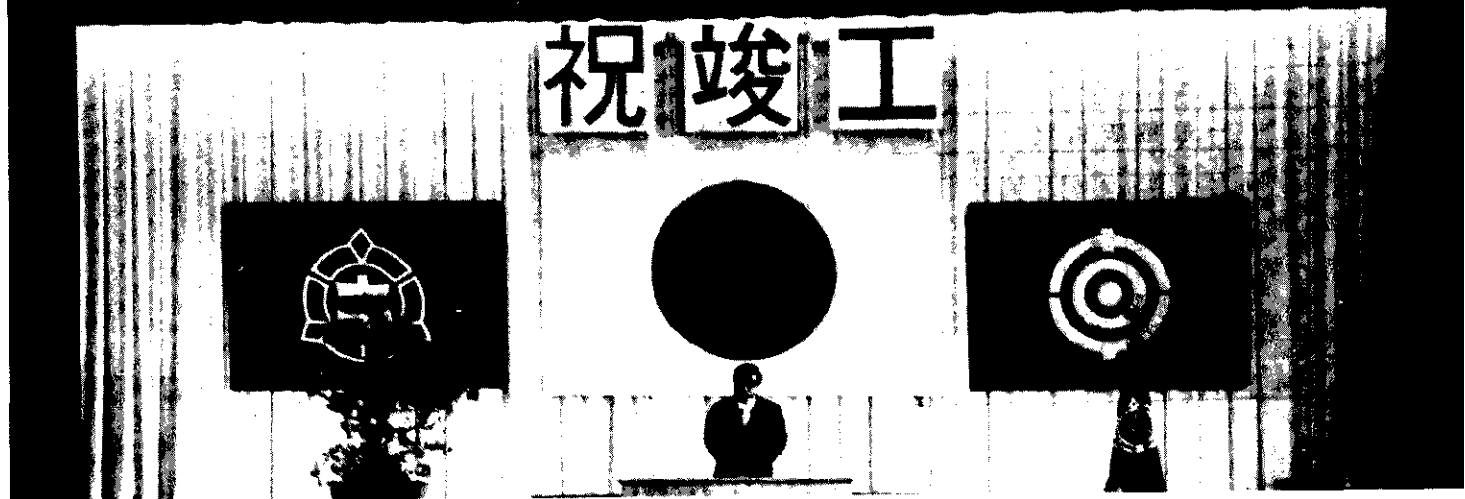
# とおがまち 11 / 10 November

編集発行 / 十日町市役所(電話代7-3:11) 毎月10日 / 昭和32年6月5日第3種郵便物認可(1部6円)

□277号□



—中条中学校校舎・屋内体育館完成—



# 健康は 成人病予防のために 運動+栄養+休養の調和から

**積極的に運動しよう**

●現代人は運動不足  
機械文明が発達して、便利な世の中になっていきます。しかし、そのために現代人は運動不足になっていきます。いったん楽な生活様式に慣れてしまうと、そこから抜け出すのは容易なことではありません。

●運動が成人病も防ぐ  
からだを動かすことは、血液の循環をうながし、老化している血管を若返らせます。からだを動かしてエネルギーを消費することは、血液中の脂肪分を減らす上に有効です。

必ずしも筋肉労働や激しいスポーツでなくてもかまいませんから、毎日何らかの形でからだを動かしたいものです。それがからだの老化を防ぎ、成人病から身を守る道なのです。

運動で百カロリーを消費するには

消費するには

ごはん 茶わん六分目  
食パン 一切れの半分強  
うどん 三分の一杯  
卵 一個半  
ビール 小びん一本  
酒 五勺  
りんご 二個  
チョコレート 半枚

歩行 二十〜三十分



インフルエンザ予防接種(川治地区公民館で)

## 現在実施している予防接種

種類	対象者
小児まひ生ワクチン接種	生後3月から48月に至る期間に2回
ツベルクリン反応検査及びBCG	4歳に達するまでと小学校1年・中学校2年のときそれぞれ1回ツベルクリン反応検査を行い、陰性の場合、BCGを接種する
三種混合(百日咳・ジフテリア・破傷風)	1期:生後3月から生後48月に至る期間の人で約1月間隔で3回接種 2期:1期完了後12月から18月の期間に1回接種
二種混合(ジフテリア・破傷風)	3期:12歳に達する日の属する年度(小学6年生)に1回接種
日本脳炎	3歳から15歳まで 生後はじめて受けるときは1〜2週間おいて2回、翌年もう1回受けて3〜4年を追追加接種を受ければ免疫は続いています
インフルエンザ	3歳から15歳まで
麻疹(はしか)	生後12月から生後72月に至る期間(十日町市では2歳児、5歳児の未患児を対象に実施)
風疹	中学2・3年生の女子で未患者

## 各種検診等

種類	対象者
胃集団検診	満35歳以上の人で希望者
子宮がん検診	満30歳以上の人で希望者
献血	満16歳以上65歳未満の健康な人、体重が男子45kg、女子40kg以上の人。前回の採血から1か月以上経過している人
住民検診(胸部レントゲン・成人病検診)	15歳以上の人全員(ただし学校や会社等で毎年健康診断を受けている人を除く)
乳幼児検診	4ヵ月児検診、1歳6ヵ月児検診、3歳児検診

## 一般健康相談

健康相談	乳幼児	母性	学婚	生婚	教育	青年	区分
成人病	乳幼児	母性	学婚	生婚	教育	青年	対象
精神衛生	乳幼児	母性	学婚	生婚	教育	青年	対象
自発的来所者	希望者	窓口相談	希望者	希望者	併せて実施	併せて実施	備考
毎月	隔月	隔月	毎日	随時	随時	毎月	

## 十一月五日から 糖尿病週間

十一月五日から十一日までが糖尿病週間です。

中年以降のかたは定期検査を

期に肥満することもある。

●食べた分だけ運動を  
できることなら、たくさん食べてたくさん動きまわるような生活を送りたいものです。このほうが活動的な毎日になりますし、人生も積極的に活気に溢れたものになり、より健康的です。

●食べた分だけ運動を  
肥満やストレス、とくに食事と運動のアンバランスも原因の一つと考えられています。やっかいなことに、この病気が、初期の段階では自覚症状がありません。とくに中年以降のみなさんは、定期的な検査を進んで受けるようにしましょう。

●食べた分だけ運動を  
糖尿病の一般的な症状  
●体重が変化し、とくにやせる。  
●中年後に発病する糖尿病では初期に肥満することもある。  
●食慾が異常にたかまり、いくらたべても足りない感じがする。とくに甘いものがほしくなる。

●食べた分だけ運動を  
速歩 十五〜二十分  
かけ足 七〜十五分  
登山 十〜二十分  
水泳 七〜十七分  
なわとび 五〜十分  
野球 十七〜四十分  
スキー 十〜三十分  
座っての仕事 六十〜九十分

●食べた分だけ運動を  
糖尿病にかかっていることを知らないでいたり、適切な治療を怠っていて、脳卒中や心臓病、腎臓病等を併発して死に至るという不幸な結果を招く例がふえています。年々患者数が増加しており、最近の目だつた傾向としては、子供にまでその影響が及んでいることです。

●食べた分だけ運動を  
夜中に数回目をさまし、水を飲まないとはいられない。  
●尿が多く出て回数も増す。夜中でもたびたび起きて排尿する。  
●皮膚がかゆい。化膿しやすくなる。  
●全身がだるく元気がなくなる。  
●疲れやすい。勤労意欲が減退する。



# 四十歳からの心の健康を考えよう 心の健康を考える住民会議開催

四十歳は、そろそろ高年期に足を踏み入れる時期で、肉体的にも精神的にも様々な変化が起きやすい時期になってきます。

新潟県精神衛生協会魚沼支部



では、去る十月三十日に四十歳からの心の健康を考えることをテーマに「第三回心の健康を考える住民会議」を市役所大會議室で開催。魚沼の二市十四町村あわせて百十人が出席しました。

午前は、県立小出病院精神科経科医長木田建一先生の講演がありました。四十代から五十代にかけては、健康に対する感心が高まるとともに、自分の体に不安が起こってくる。また周囲の環境も、子供が成長して結婚、独立するとか、仕事の面で配置転換、昇進等、五十歳後半には停年退職が待っていることから精神的な問題が起きやすい。

この時期の精神病(うつ病、心気症、強迫神経症、アルコール中毒等)について、実際にあった例をひいて症状と治療方法の説明がありました。

午後は、四人のかたが提言者になり、公開討論が行われ、活発な意見が交換されました。

四十代は、社会の中堅として、信頼され生活も安定してきますが、病気がかりやすくなり、老化現象も現れます。体の健康に注意しながら、心の健康にも気を配っていきたいものです。

## 健康づくり教室を開催

市保健課では、住民の健康づくりのため、下条地区のかたがたを対象に貧血予防と血液の知識をテーマに健康づくり教室を開催します。

日時 11月16日(金)午後7時～9時半

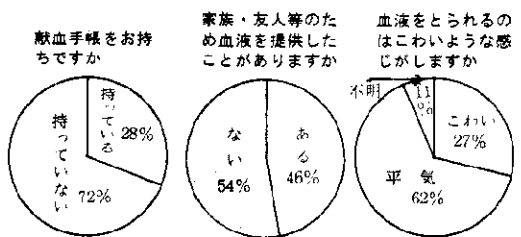
会場 下条地区公民館

講師 山口誠士先生、県血液センター課長

## 下条地区で献血アンケート

下条献血推進協力会(会長小島松三郎)では、8月に地区ぐるみの献血を行いました。それに先だって献血についてのアンケートを実施し、このほどその集計をまとめました。

それによると、約半分のかたが何らかの形で血液を提供したことがあり、献血手帳を持っているかたが28%いること。また献血をした動機としては、①家族や友人で献血を必要としたから32%②献血は必要と思うから22%③将来自分が献血を受ける時に備えて19%等となっています。



講演する本田先生

## 越路田に心身障害者「ニコロニー」が建設されます

君知事のニコロニー構想に基づき中越地区ニコロニーが、越路田大字不動沢ミノワ地内に建設されることになりました。

これは身障と精障の二つの施設を同一敷地に建設し、就労することが困難な人に必要な訓練を行って施設内で自活させることを目的としています。

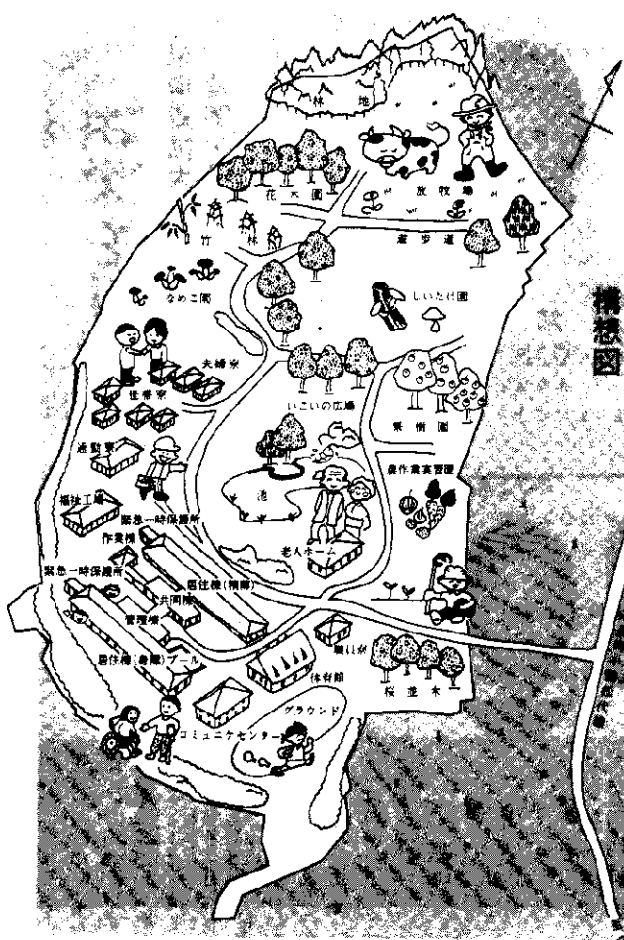
施設は鉄筋コンクリート造平家建て、昭和五十五年度に身体障害者療護施設(管理棟、居住作業棟、定員五十名)が三千百万円で、昭和五十六年度には精神薄弱者更生施設(留生棟、定員五十名)が二千四百百万円で建設されますが、十日町市は施設のみに関係していません。

この施設は、国県の費用で建設され、社会福祉法人「中越福祉会」で運営されますが、運営のための基金や施設備品等は法人で負担しなければなりません。このため、中越地区三十七市町村で協議の結果、各市町村民のあたたかいご理解とご協力による善意の募金をお願いしたいと、八月には各

市町村で募金が始まっています。当市では、市政事務嘱託員さんを通じて十二月にお願いする予定です。何分のご協力をお願いいたします。

ニコロニー構想とは

## ニコロニー



今までのニコロニーは、規模が大きく収容人員も多かったため、遠くから入所する人も多く、とかく家族から遊離しがちであったものを、県下一円に小型のニコロニーを造り、地域や家族と親睦感の得られる施設にして行くというものです。

県下には、既に掘之内町に建設された六花園を含め四カ所に設置されていますが、最終的には十三カ所程度が建設されます。

### お年玉つき年賀はがき 発売中

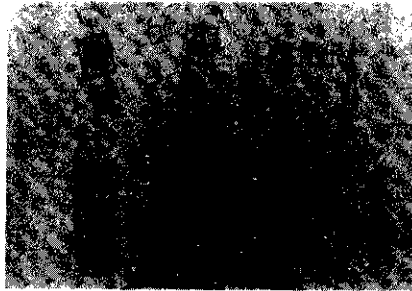
昭和55年新年用お年玉つき年賀はがきを、11月5日から市内郵便局、切手類売さばき所で発売しています。

ふだんごぶさたをされている友人や知人にも年賀状を贈りましょう。年賀はがきの受付は12月15日からです。(十日町郵便局)



### よりよい森林公園を 六箇地区推進協議会

小国町の森林公園を視察してきました。良い所を十日町森林公園計画にも取り入れて。——森林公園にかける皆さんの熱情にはほだされます。九月議会調査費を計上し、現在、マスタープランづくりを進めており、その中に、皆さんの声を十分反映させてゆきます。



## 市民と語る日に

六十三組、三百三十一人

### 次回が最終回です

六月一日にスタートした「市民と語る日」も十一月までで、六十三組、三百三十一人ものかたがこられ、身近な問題から、市の将来にかかわる大きな問題まで、市長と膝つきあわせて熱心な話し合いがくりかえされています。

この「市民と語る日」は、次回の十二月一日(土)が今年度の最終回になります(冬期間に休んで来年四月から再開)。今までに暖めていた問題がありましたら次回に是非おでかけください。

### 市消防団長に

滝沢光義さん



樋口朝則さんの辞任に伴い、十一月六日付で滝沢光義さん(本町二)が市消防団長に任命されました。滝沢さんは、昭和二十一年に入団以来、部長、分団長、副団長などを歴任し、この間、日本消防協会、新潟県知事表彰などを受けられています。

就任の抱負を二来年は、十日町大火八十周年の記念すべき年であり、千四百人余の団員の和をはかり、消防署と協力して、全分団が無火災分団となるよう努めたい」と話していました。

### 二瓶さん、身障者

全国大会で銀メダル



このほど、宮崎市で行われた第十五回全国身体障害者スポーツ大会に二瓶正富さん(高田町四十八歳)が参加、聴覚障害の部の、砲丸投で二位に、走高跳びで六位に入賞しました。記録は、砲丸投、十・八五米、走高跳一・五米でした。

## お米を見直そう

シリーズ 第11

### 米消費拡大 四画

習字・学童作品展

十日町市農協

十日町市農協では、地域農業とお米を見直し、農業に親しむ運動と米消費拡大運動のひとつとして、市内の小中学校に呼びかけ書画の児童作品展を行っています。

習字の部では、あさ二ひる一

「夕方(給食)の時には「米食」をして「健康」を増進し、「家族円満」で「耕織発展」し「地域振興」をはかろうという願いを込めた課題が各学年に与えられていました。応募点数は、四画



### 農協組合長賞

川治小6年 草野靖子さん

「学校給食でも米飯給食が週2回あって、ワカメご飯なんか好きです。家が美容院なので農作業の手伝いはあまりしたことがありません」「ゲンタン」!?



### 市長賞

水沢中3年 桑原イミさん

「私、学校給食のパンは食べらんなくて残してしまうんです。学校で調査をするとご飯のほうが喜ばれているようです。」「ゲンタン」! ?、転作ならわかります」



### 農協組合長賞

西小6年 山本健介君

「おかずによることもあるけど、どっちかというとご飯のほうが好きだ。この絵は、鯉を取っているところを書いたんだ」「ゲンタン」! 「社会科ででてくるよ」



### 市長賞

下条小5年 山田誠君

「パンだけだと3時間目あたりからお腹がすいてこまる。パンはオヤツだよ。農作業の手伝いはするよ。今年は、学校農園のサツマイモの収穫も楽しかった」

# 冬期間のゴミ収集日が変更

冬期間のゴミ収集日が大幅にかかります。収集日程は下表のとおりですが次の点にも十分ご注意ください。

- ◎もえないゴミの埋立処分場が川西町大倉埋立地(国道252号線赤谷方面へ右折約1km)になります。自己搬入の皆さんは特にお気をつけください。
- ◎下表にない町内(部落)は、冬期間のゴミ収集は休ませていただきます。
- ◎ドカ雪、豪雪のため収集車の運行が不能な場合は、収集できないことがあります。埋立地へ運行不能の場合も収集できないことがあります。ご了承ください。

十日町市・川西町  
衛生施設組合

7-1751  
☎ 2-3924

昭和54年12月～55年3月

もえる ごみ	もえない ごみ	収 集 区 域
月・木	火	本町東1、宮下東、西、諏訪町、神明町、学校町1,2、水野町、若宮町、田中町、東、西、本通り川原町、田川町1～3、上川町、本町5(関源前通り)・新座1～4
	金	本町4、5、本町6の1～3、西浦東、西、昭和町4、稲荷町1,2,3東・本町7の1、2、三和町、四日町、四日町新田、南新田
火・金	月	高田町3東、西、南、丸山町、稲荷町3本通り、南、北、西、西本町、稲荷町4、千代田、八幡田、下川原、島、高田町4、5、春日町1～3、桜木町、美雪町、綿町、高山2、3、4、旭町
	水	本町1上、下、本町2、3、本町西1、袋町東、中、西、昭和町1、栄町、高田町1、2、山本町1～5、川治上町、中町、下町1～3、内後、谷内丑、千歳町、寿町、河内町、妻有町、大黒沢、伊達、土市、太田島、馬場、水沢(以上国道117号線沿い)
水・土	木	昭和町2、3、加賀糸屋、関口樋口、西寺町、七軒町、泉町、駅通り、尾崎から北原(国道117号線沿い)・北新田、城之古、東町、工場団地・上新田から新光寺(国道117号線沿い)(吉田稲葉から高島)(中条旧道、五軒新田から北原まで)
水	木	(下条地区旧道沿い)
金	水	水沢地区上記以外(小黒沢、新宮、幸町、姿、安養寺、太田島、土市、細尾)
水	水	(北原、市之沢、轟木、新水以上国道252号線沿い)
木	火	(江道、猿倉)
金	水	関根、浅之平(六箇山谷、中村、麻畑、田麦)
	水	雀之沢、池之平、孕石国道253号線沿い

注 ( ) 内部は降雪時の道路状況により通行可能時のみ収集する区域です

## ご注意ください

1. ゴみの持出し時間は毎朝8時30分までに出して下さい。
  2. 収集日が祝日等休日に当たるときは、次回送りととなります。
  3. 冬期間は不燃物は出来るだけ各家庭で保管し、雪消え後に出して下さい。また一般家庭以外の事業系の不燃物は、冬期間は処理出来ませんので各自で処理するか、保管し、消雪後埋立地(霧谷)へ運んで下さい。
  4. 事業所、工場、商店等で出される多量のゴミは各自で運搬して下さい。廃油、タイヤ等は処理出来ないで持込まないように。
  5. ゴみは、長さ1m以下、重さ10kg程度とし、それ以上の場合は収集しませんので注意して下さい。
  6. 冬期間のゴミ収集は、道路事情の悪いところは、ステーションの移動をお願いします。
  7. 収集当日はステーションの前後5m内には駐車しないよう、またステーションのゴミを車で押しつぶしたり散乱しないようご注意くださいとご協力をお願いします。
  8. 残菜、残飯等水分の多いものは水切りをよくして下さい。
- ◎ 積雪が多くなると、ゴミがステーションから道路にはみ出し、みにくい状態になることがあります。雪を除けるなど少し手をかけて整然とした出し方をしたいものです。

きりとり線  
見やすい所にはって下さい

# た国民年金



国民年金20年

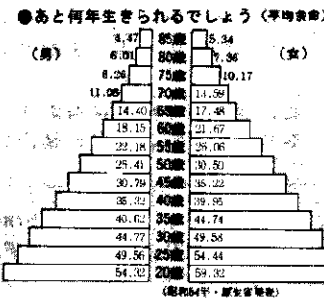


歳に…。国民年金も  
しい、助けあいの花を  
まで大きく育てよう。

国民年金は、二十年前の昭和三十四年四月に生まれました。今では、国民総人口の四分の一を占める二千七百六十六万人の被保険者と九百六十万人の受給者を擁するわが国最大の年金制度に発展しました。曾祖父は、福祉年金を受け、祖母は拠出年金を手にし、父や子は保険料をかける国民年金一家が八百万世帯近くも存在するなど、国民皆年金の仕組みは地に根をはり、年金の花を咲かせています。

## 長くなった老後の生活

先ごろ厚生省が発表した昭和五十三年の日本人の平均寿命はまたまた延びて男七二・九七歳、女七八・三三歳を超え世界の長寿国のトップグループにランクされました。市内の六十五歳以上の老人人口も増え続けており、昭和五十四年四月一日現在五千五百五十六人（昨年同期五千四百一十一人）にのぼっています。うれしいニュースですね。しかしその反面では、私たちの老後がそれだけ長くなり、生活設計が一層大変になったわけですね。私たちは、長くて不安な老後に備えて貯金をしたり生命保険に加入したりいろいろ努力してい



ますが、個人の力には限界があります。老後設計を十分にたてられる人は、ほんの一部の人に限定されるのではないのでしょうか。これからの老人問題に、個人というより社会全体で解決し



国民年金の創建二十周年を記念してつくられたポスター

なければならず、国民年金はその主柱をなすものです。年金制度は、これまで個人で行われてきた親孝行に代って社会全体が連帯して行う親孝行の制度といえます。

## 制度を支える

# 国民年金保険料

六十五歳の人の平均余命を見ますと、男は約十四年（七十二歳まで）、女は十七年（八十二歳まで）となり、これだけの期間年金が受けられることになりました。一般に国民年金に加入して保険料を積み立てた総額は、年金受給後二年間で元がとれるといわれています。長い間年金を受けられることは良いことですが、年金財政は厳しいものがある



老齢世代を順送りに扶養していく世代相互の信頼感をキズナに発展してきました。



県の広報車も活躍(10.15市役所前)

## 十日町市の国民年金

被保険者	15,039人
保険料収納額	4億9,871万円
検認率	99.1%
受給権者数	3,777人
福祉	2,711人
給付額	8億6,743万円
福祉	5億2,907万円

## 平均寿命延び 高齢化社会へ

問：老後といっても若い人にはピンとこないかも知れないけれども日本は高齢化社会になるって本当なの。  
答：平均寿命が延びて世界一の長寿国となった一方戦後の急激な低下によって、日本はかつて経験したことのない人口の高齢化に直面するんだ。このことを人口の加年化現象と呼ぶ人もいます。  
問：老後の社会保障の重点施策はどうなってるの。  
答：こうした高齢化社会の歩みの中で医療保障、所得保障、福祉サービスを三本の柱に充実が図られてきたが、中でも、所得保障の中心ともいわれる年金制度の発展はめざましいものがある。

年金は老後のくらしの道しるべ

みんなで考えよう

# 成人になっ



国民年金も20歳でダッシュ...



手しおにかけた娘も2つなぐ手と手に心が咲かせました。みんな

## はたして保険料は高いのでしょうか

国民年金の保険料は、他の制度に比較すると半分以下の保険料となっています。(例えば厚生年金保険をみますと、月取十万円(給与所得者(男))の保険料は、月額九千五百円(専業主婦は、月額九千円))

### 国民年金

農業や商業、自由業等の別と主人や奥様がひとりひとりに任意加入があります。60歳まで25年以上保険料を納めて65歳からもらえます。(60歳から64歳は減額年金です)

五百五十円、本人四千五百五十円)です。これは、他の年金制度には見られない高率の国庫負担(年金支給額の三分の一)がなされていることや加入者の負担が急激に増えるのを政策的に低く押えているなどの理由によります。

## 年金受給額は十三億九千万円

だれしも安い保険料高い年金を望むところですが、そこで、市内の受給状況を昭和五十三年度の数字で見てください。

被保険者のみなさんが、一年間に納めた保険料は四億九千八百七十一万円ですが、年金としてみなさんが受け取った総額は、趣出、福祉あわせて十三億九千六百五十万円となっています。これは、保険料の二・八倍にあたり、差し引き八億九千七百七十九万円が保険料の総額を上まわって市内に支払われたこととなります。このほか、市民体育館、市民会館、プール、老人いこいの家、保育所、公民館、信濃川運動公園、身障者福祉会

### 国民年金保険料 月額3,300円が55年から3,770円

#### 拠出年金額(36年~54年)比較表

種別	昭和36年度	昭和54年度	倍
5年 年金	月額 2,500円 (45,7から)	月額 20,108円	8 (45年~54年)
10年 年金	" 800円	" 24,742円	31
25年 納付	" 2,000円	" 39,225円	20
40年 納付	" 3,500円	" 62,767円	18
障害年金 1級	" 2,500円	" 49,792円	20
2級	" 2,000円	" 39,833円	20
母子・準母子年金	" 1,600円	" 39,833円	25
遺児年金	" 1,000円	" 39,833円	40
寡婦年金	老齢年金 × 1/2	老齢年金 × 1/2	
死亡一時金	3年~5年 5,000円	3年~20年 23,000円	5



さます。若後への備えは早ければ早いほどそれにこしたことはありません。この機会に若後と国民年金についてじっくりと考えてみてください。

### 年金は働けなくなったときの保証

いま、日本には八つの年金制度があって、原則として二十歳以上の人はどれかの年金に加入しなければなりません。年金に加入しているときの都合それぞれが年金がもらえます。 **老齢年金**：年をとって働けなくなったとき **障害年金**：ケガや病気で働けなくなったとき **母子年金**：働き手のご主人が亡くなった母子 **寡婦年金**：遺児、寡婦年金等があります。

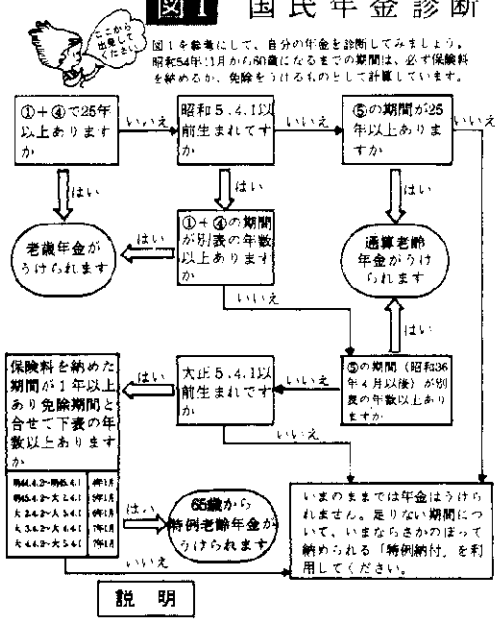
## 20 国民年金20年

国民年金創設20周年を記念してつくられた「国民年金20年」のシンボルマークが、20年間の歩みと未来への希望を象徴しています。

問：じゃ国民年金の台所は大変だね。 答：そう、年金制度は、若齢世代が生みだした勤労の成果を老齢世代と分かち合う制度といわれるが、年金の成熟度が進んで、現在二人で一人を支えているのが三十年後には、一人で三人を支えなければならぬ。これは、急増する高齢人口を支える若い働き手たちの負担が加速度的に増えていくことを意味している。 問：年金財政の大変なことは、分かりましたが、このほかに高齢化社会が抱える大きな課題はありますか。 答：はい。かつて、経済大国への担い手であった中高年層の定年延長問題、高齢者に対する雇用の創造、老人医療、そして福祉サービスのあり方、高齢者自身の生活設計の見直し。等が考えられる。避けて通ることのできない高齢化社会へのテンポの早い道のりの中で、若い働き手も中高年層者ともに考え、高齢化社会に生きるための合意を見出していくことが大切ですね。

掛け金は年金社会のパスポート——年金手帳を大切に

### 図1 国民年金診断

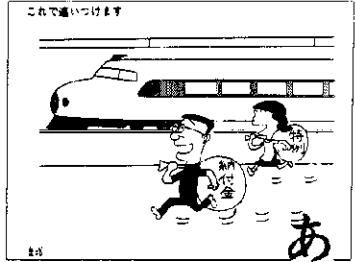


- 説明**
- ①国民年金の納付月数と免除月数
  - ②他の公的年金に加入した月数
  - ③カラ期間
  - ④54年4月から60歳までの月数
  - ⑤①～④までの合計月数

#### 別表 (生年月日による資格)

生年月日	資格期間
大 5.4.1以前生まれ	10年(120月)
大 5.4.2～大 6.4.1	11 (132月)
大 6.4.2～大 7.4.1	12 (144月)
大 7.4.2～大 8.4.1	13 (156月)
大 8.4.2～大 9.4.1	14 (168月)
大 9.4.2～大10.4.1	15 (180月)
大10.4.2～大11.4.1	16 (192月)
大11.4.2～大12.4.1	17 (204月)
大12.4.2～大13.4.1	18 (216月)
大13.4.2～大14.4.1	19 (228月)
大14.4.2～大15.4.1	20 (240月)
大15.4.2～昭 2.4.1	21 (252月)
昭 2.4.2～昭 3.4.1	22 (264月)
昭 3.4.2～昭 4.4.1	23 (276月)
昭 4.4.2～昭 5.4.1	24 (288月)
昭 5.4.2以後生まれ	25 (300月)

「市民すべてに年金をこれが私たちの願いです。国民年金に当然加入しなければならぬ人。まだ加入していない人。加入していても保険料を滞納したため将来老齢年金が受給できない人。これら無年金者と呼ばれる人たちが特例納付の救済を受けられるよう市では、実態の把握と該当者に対する訪問など、



## あなたの年金は大丈夫ですか 特例納付はあと七カ月

なぜ無年金者に  
なるのか！



地域の年金委員さんと一体となつて年金権確保対策をすすめています。ご協力ください。

国民年金の老齢年金を受けるには六十歳までに保険料を納めた期間と免除を受けた期間をあわせて、二十五年(昭和五年四月一日以前に生れた人は別表の

#### 国民年金診断

それでは、国民年金診断を始めましょう。五十四年十月までに保険料を納めた期間と免除を受けた期間を確認し、五十四年

十一月から六十歳になるまでの期間を合せて別表の資格期間以上あるか確かめてください。なお、厚生年金など他の公的年金の加入期間がある人は、その期間も含めてください。

#### 年金権は大丈夫でしたか

今のままで年金はうけられませんか」と診断されたかたは、さっそく特例納付して、自分の年金権を確保してください。

#### 特例納付保険料を 貸付けます

特例納付したいが資金がたらない世帯に、世帯更正資金福祉資金を貸付けます。申し込みは市社会福祉事務所内社会福祉協議会へ(☎七三一三一一番)

35歳以上のかたもう一度確認を。特例納付の保険料は1カ月4,000円、納付期限は55年6月末日まで、おわずれなく...

## おかあさんの勉強室 年金講座の巻 新座分館

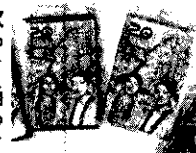
このほど新座分館で年金の勉強会を開きました。これは、中条公民館の主催で開かれたもので、おかあさんがたは熱心にメモをとったり、活発な質問が出されました。なかでも、娘が年金をやめるといつているが年金制度を理解したので、娘さんをやめないよう説得するというおかあさん等貴重な意見がありました。



熱心にメモをとるお母さん...  
10月9日夜新座分館で

#### 国民年金の 特色六カ条

- ①年金額は物価の変動に応じ自動的にスライド改定されます。
- ②それぞれの年金制度の加入期間を合わせて必要な期間になれば各々の年金制度から年金を支給する通算制度があります。
- ③サラリーマンの奥さんはカラ期間がありません(国民年金に加入してなくても、妻の期間はずべて年金の受給資格をとるための期間と見なされます。年金額の計算からは除かれます)
- ④保険料に所得控除されます
- ⑤住宅資金が借りられます
- ⑥国民年金保養センター(こしじ)湯之谷温泉郷が低料金で利用できます。



年金音頭のカセットテープ

#### 国民年金音頭 歌って踊って

国民年金制度二十周年を記念して、国民年金音頭がつくられました。歌は農協の有線放送や公民館主催の講座等で紹介していますが、ご希望のかたに歌詞、踊りの振付等をさしあげます。市民課国民年金係へお申し込みください。





### 国民年金の手続きは...

国民年金の加入や加入してからの届け出など国民年金に関する手続きについて知りたいとおっしゃる方があります。今月はその手続きをご案内します。

### 出稼ぎされるかたは...

出発前に市民課窓口へおよりください。窓口では、出稼ぎ者が国保加入者ですと... 遠隔者でも使用できる保険証をお渡しします。また、勤務期間証明用紙二枚をさしあげます。

### 国民年金の加入手続き

課窓口へ持参いただくものです。継続する所は、市民課国民年金係窓口③です。持参いただくもの 印鑑、他の年金制度をやめて加入する人は、その組合員証または厚生年金被保険者証 国民年金に再加入する人は、国民年金手帳です。

### 加入してからの届け出は

市内に住所が変わったとき 未納保険料があったら納めて国民年金手帳を転出先の市町村の年金係へ提示 市外から転入したとき国民年金手帳と印鑑 他

もう一枚は、出稼ぎ者が会社を退職される際、会社から勤務期間の証明をもらい、本人が市民

### 拠出年金額3.4%アップ

昭和53年度の消費者物価が前年度にくらべ3.4%上昇したので、昭和54年度の年金額も7月から引き上げられました。

物価スライドは、通常5%以上上昇の場合に限っていましたが、ことしに限って3.4%であっても特例として決められたものです。

### 福祉年金は21%の引き上げ

福祉年金はさらに大幅に引き上げられ、8月から平均で21%も上がりました。老齢福祉年金は月額2万円となりました。20年前は月額1,000円でしたので、実に20倍になったわけです。

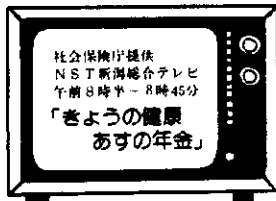
### 本人所得制限の緩和

老齢・障害福祉年金の本人所得制限については現行収入基準200万2千円(夫婦2人世帯)を208万円に。母子、準母子福祉年金の本人所得制限は現行収入基準334万円から347万円に改定されました。

### 公的年金との併給制限を緩和

恩給等の公的年金との併給制限については、恩給等の改善にともない現行37万円から41万円に緩和されます。

### テレビで年金知識を



- 11月24日(出) 婦人の年金
  - 12月1日(出) 利用しよう皆さんの施設です。(湯之谷村にある国民年金保養センター「こじじ」も是非ご利用ください。)
  - 12月15日(出) はたらきながら老齢年金を受けていかたの手続きと年金額
  - 12月22日(出) 国民年金の特例納付をしましょう。
  - 12月29日(出) 年金はこのようにして設定されます。
- ※新潟県国民年金課もテレビ、ラジオを通じて放映(送)する予定です。



の年金に加入したときあらたに取得した被保険者証(組合員証)と国民年金手帳、印鑑 任意で加入していた人がやめたとき国民年金手帳

### 保険料を納めるとき

納付組合を通じ納付書を配布しますが、納付組合代表の年金委員さんが一括して銀行や市農協へ保険料を納入してください。保険料は二ヵ月分づつ半年にわけられています。また一年分の保険料を一括して納める有利な前納制度があります。

### 口座振替制度もご利用を

保険料の一年分前納者を対象に口座振替も可能です。この制度を利用すると保険料の割引(年五分五厘)があること、金融機関に出向かなくても金融機関が代行して納入してくれること、年一回の納入で済むこと、振替が済めば送られてくる領収

書を保管するだけでいい等便利です。希望されるかたは、銀行市農協の窓口でお申し込みください。随時受付しますが、振込日は、五十五年四月二十日です。

### 保険料納められないときは免除手続きをしてくだい

保険料はキチンと納入していないと事故にあって、一家の働き手を失ったときなど、障害年金や母子年金などが受けられず家族も困ることになります。特別の事情で保険料を納めることができない場合は未納のままにせず、印鑑をもって国民年金係へご相談ください。保険料が免除されると国民年金は喪失されると誤解されるかたもおられますが、そんなことはありません。免除されると資格期間も継続するし、十年前までなら追納といって当時の保険料でさかのぼって納めることもできます。また、免除のままでも将来年

### 市民の声

■思いがいていませんが若い人で、老齢福祉年金をもらえるから、保険料を払わないというかたがまだいるようです。しかし、明治四十四年四月二日以降に生れた人は、制度に加入し一定の保険料を納めないで年金金はその期間だけ三分の一になるだけです。

六十歳になったら...

老齢年金と通算老齢年金は原則的には満六十五歳から支給されることになっていますが、希望によって六十歳から繰り上げ請求できます。市では、保険料を掛け終わった時点(満六十歳)で年金請求手続きの案内をさしあげています。繰り上げ請求した場合、年金額は四二割(十一割まで減額)されます。逆に年金額を繰り下げてもできます。年金額は十二割(八十八割)増額されます。

年金を受けるとき...

市民課国民年金係③の窓口へ

○十一月は、国民年金二十周年と普及月間にちなみ特集しました(高齢化社会の老人の生きがい、医療、年金の充実)は世代を受けられません。もちろん、七十歳になっても福祉年金を受給できないんですね。

■大きなゆとりで付加年金を希望する方、付加年金を希望する方、付加年金に加入を。付加年金保険料は月額四百円。定額保険料に上積みして納めます。加算される年金額は二百円×納付月数

請求します。その際、印鑑と六十歳で請求希望者は、その年度の保険料領収書、支払い希望機関が農協や銀行の場合、本人の預金通帳が必要。なお、通算老齢年金該当者は他の年金の証書(既に他の年金を受けている人は、その年金証書)が他の年金受給者の場合の妻は夫の年金証書と在職期間確認請求書(用紙は年金係にあります)請求者の戸籍抄本が必要です。

年金証書がくるまで...

請求手続きをしてから本人に年金証書が届くまで三ヶ月かかります(通老は六ヶ月)なお、年金支払いは、老齢が二・六・九・十一月(通老は六・十二月)の各月です。

を越えた形でみんなが協力し知恵を出しあい一歩一歩備えをためていかなければなりません

○あなたの知人で年金に加入していない人があれば加入するようおすすめてください

年金はその期間だけ三分の一になるだけです。六十歳になったら... 老齢年金と通算老齢年金は原則的には満六十五歳から支給されることになっていますが、希望によって六十歳から繰り上げ請求できます。市では、保険料を掛け終わった時点(満六十歳)で年金請求手続きの案内をさしあげています。繰り上げ請求した場合、年金額は四二割(十一割まで減額)されます。逆に年金額を繰り下げてもできます。年金額は十二割(八十八割)増額されます。年金を受けるとき... 市民課国民年金係③の窓口へ ○十一月は、国民年金二十周年と普及月間にちなみ特集しました(高齢化社会の老人の生きがい、医療、年金の充実)は世代を受けられません。もちろん、七十歳になっても福祉年金を受給できないんですね。大きなゆとりで付加年金を希望する方、付加年金を希望する方、付加年金に加入を。付加年金保険料は月額四百円。定額保険料に上積みして納めます。加算される年金額は二百円×納付月数 請求します。その際、印鑑と六十歳で請求希望者は、その年度の保険料領収書、支払い希望機関が農協や銀行の場合、本人の預金通帳が必要。なお、通算老齢年金該当者は他の年金の証書(既に他の年金を受けている人は、その年金証書)が他の年金受給者の場合の妻は夫の年金証書と在職期間確認請求書(用紙は年金係にあります)請求者の戸籍抄本が必要です。年金証書がくるまで... 請求手続きをしてから本人に年金証書が届くまで三ヶ月かかります(通老は六ヶ月)なお、年金支払いは、老齢が二・六・九・十一月(通老は六・十二月)の各月です。を越えた形でみんなが協力し知恵を出しあい一歩一歩備えをためていかなければなりません ○あなたの知人で年金に加入していない人があれば加入するようおすすめてください



水沢公民館設置三十周年記念集会  
設立当時の功労者に感謝をし、原点にたちか  
えり新しい出発をしよう。



史跡公園・写真・スライド展  
計画中の十日町史跡公園を、写真とスライド  
で一足先に散歩してみよう。

## 年々多彩に 地区文化祭



下条の織物展  
下条でもこんなに素晴らしい織物が作られて  
いたんですね。認識をあらたにしましたよ。

とび入り焼物教室(川治公民館)  
豆芸術家たちが粘土をこねて作るのほかに、  
のべ四百人も人が粘土の感触を楽しんだ。



昭和五十二年までに、本館を  
はじめ、中条、川治、下条、吉  
田、水沢の各地区公民館に陶芸  
窯が入り、老いも若きも焼物を  
楽しんでます。

陶芸のおもしろさは何でし  
うか?と尋ねてみると、他には  
どこにもない自分の作品が永遠  
に残ること、その作品をつく  
る楽しさだ、と口々に言います。

本館の老人焼物教室は中林一  
先生、青年学級焼物コースは堀  
田正先生、市民講座焼物教室、  
片桐静子先生、中条が大久保淳  
二先生、川治が阿部正明先生、  
水沢が上村伊勢松先生と、それ  
ぞれの先生が、献身的な指導を



## 焼物とのであい 公民館 やきもの教室

おしみません。  
この土地に陶芸の伝統がある  
わけでもないのに、どうしてこ  
んなに急速に活発になったので  
しょう。その一つに、五十二年  
八月に、九州大牟田の曉窯々元  
松崎廣、美美子先生から、一週  
間、焼物の技術指導を受け、電  
動ロクロを使っての作品づくり  
や、釉薬の作り方までの実技指  
導会が、技術向上に役立ったの  
ではないかと考えられます。

楽焼(八百度)は、本館の工  
芸教室などで、四十七年頃から  
はじまっていたましたが、本焼(千  
二百五十度〜千三百度)のでき  
る陶芸窯が整備された五十一年  
頃からお年寄りから青年にいた  
るまで幅広い層の人達が参加す  
るようになりました。特に中条  
公民館では、八十歳に近い老人  
から、二十歳台の青年まで、一  
つの教室でなごやかに世代をこ  
えた仲間たちが、週に一回焼物  
づくりにはげんでいます。八十

歳に近い老人は「一品物の良い悪  
いだけでなく、ものができる楽し  
みがあり、退屈のときの暇つぶし  
に家で作っているとき何もかも  
忘れて大変よい。死ぬまで焼物  
をするんだ」と生きくと話し、  
主婦の一人は「子どもに手がか  
からなくなつてなんとなく参加  
したのですが、先生や仲間から  
陶芸のおもしろさ、むづかしさを  
教えていただき、夫や子どもた  
ちも一緒に楽しんでみるながら  
協力してくれるようになりまし  
た」と話しています。

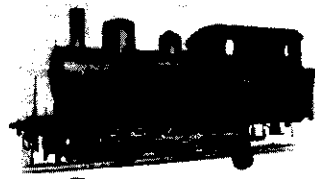
市内各所に熊が出没しています 十分ご注意下さい

# まの町はこぼれ

シリーズ No.8

## 国鉄十日町線開通

昭和2年11月15日



開通当時の蒸気機関車

この頃すでに当地方から「鉄道資本会社による高崎新潟間の鉄道計画」が国へ申請されている。明治十五年のことで、現在の信越線から飯山線にはいり、信濃川沿いに長岡・新潟へ向かう鉄道の実現が計画されていた。その後明治二十五年には、全国的な構想のもとで鉄道敷設法が制定され、国有鉄道化への基本がつけられた。この折にも高崎と新潟を結ぶものとして、いまの信越線と上越線の他に、長野・飯山線・長岡を一貫する考え方があって、三線が対等に検討されていた。

しかし、施工の難しさが多く、ためにいづれも実現は遅れて、ようやく大正五年に上越鉄道建設請願が帝国議会で採択された。このあと、中魚沼郡と南・北魚沼郡との路線争いが激しくなるわけであり、当地方では何として三國峠から中魚沼へはいつて清津峡を下り、田沢、十日町から川口へ向かう路線を表現し

たいと、懸命な請願陳情が繰り返された。結果は南・北魚沼が決定線となつて、昭和六年三月に上越線全通が実現した。長岡市周辺で開かれた開通記念博覧会の盛大さは、多くの人たちにとって鮮やかな思い出である。これらの運動の中で、鉄道誘置の思いは中魚沼郡民の強い悲願となったが、幸いにも上越線工事に関連して十日町線敷設がここに完成し、さらに飯山鉄道株式会社による工事には、沿線町村からの資金提供という骨折りもあって、昭和四年七月に豊野十日町川口間が全通した。

## 十日町橋の位置決定の頃

春日町 春日 虎次

十月十日号の市報で上村政基さんの「十日町橋竣工」の記事をみて、私の小学生時代の記憶を思い出してみました。私は吉田の出身です。あの頃、十日町橋の位置について、吉田村々議會としては、現在の実業高校の脇から鐘坂の下にある渡し場に決めていました。また、千手町として、十日町の稲荷町を下つて(孫左エ門渡し)現在の国鉄信濃川発電所の鉄橋の所にかけたいとしていました。十日町は、どちらでも良いということでした。それで双方の中央、つまり現在の位置に決めたこと聞かされました。その頃、私たちは子供心に十日町橋も半分は吉田村の地にあるのにそれを十日町橋と名付けられ、また、吉田村

## 十一月は青少年健全育成強調月間

青少年の非行は、増加傾向にあり、昨年は戦後三回目のピークを超え、止まるどころを知らない状況で増え続けています。大人が、地域社会の一員として自覚と責任をもって、青少年に働きかけることは、青少年健全育成に極めて重要なことです。この月間では、心身共に健全育成を目標に、つぎのことを実現することを強調しています。

- ◆他人の子も我が子と同様に注意、指導し見守る運動の展開
- ◆青少年の健全な成長を妨げる有害な地域環境を排除する地域活動を積極的に実践する。
- ◆賢明で温みのある親子、兄妹などの人間関係を深め、愛情、公同心、奉仕精神を培うより家庭生活を充実する。
- ◆過保護、甘やかしをせず、子どもが家庭生活の役割分を果すよう仕向けると共に親子の対話に意を用いる。

## 交通遺児にランドセル贈呈

社団法人全国交通安全母の会連合会では、商社の協力を得て昭和五十五年度新入学の交通遺児にランドセルを贈ります。

◎対象者 交通事故により保護者の両方か片方が死亡し、また廃疾状態となった昭和55年4月就学予定の児童。(昭和48年4月2日から昭和49年4月1日までに生まれた人)

◎申込み方法 対象者(交通遺児)の氏名、生年月日、性別死亡または廃疾となった保護者の遺児からみた続柄、事故年月日、現在の保護者の氏名、住所、電話番号、遺児からみた続柄、職業を申込み用紙に記入して、市役所内の教育委員会庶務課まで提出してください。用紙は教育委員会にあります。電話でもけっこうです。(☎7-3111番内線273)

◎申込み期限 11月17日

なお、該当者には1月中旬にご連絡いたします。

## 国立村上海員学校生徒募集

募集人員 高等科約60名  
願書受付 55年1月7日～2月9日  
入学試験日 2月17日(日)  
試験場 村上市、小千谷市など  
受験資格 15歳以上19歳未満  
問い合わせ 村上市大字岩船 村上上海員学校教務課 (☎02545 6-7614)

と非常にうれしかったものです。あれからちょうど五十五年、今更、月日の歩みについて感無量です。春日さんから、十日町橋竣工の項の思い出を寄稿していただきました。まちの話題、市報についてのご意見など企画財政課企画広報係(☎7-3111番内線二三九)までお寄せください。

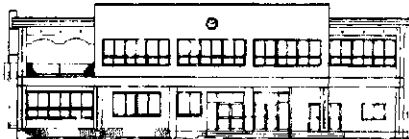
# 保育所入所児童を募集

昭和五十五年四月保育所入所児童をつぎのとおり募集します。希望者は市社会福祉事務所にお申し込みください。

受付期間 十二月五日(水)～十二月二十日(木)まで

入所資格 十日町市に住居登録してあり、保育に欠ける児童(原則として乳児は除きます)

水沢保育所を新設



鉄筋コンクリート2階建745.1㎡

提出書類 保育所入所申請書(用紙は市社会福祉事務所及び各保育所にあります)

その他 母親が内職をしている場合は事業主の証明書(所定の用紙)が必要。また祖父、父母等が病気の場合は医師の診断書(六十五歳以上は除く)が必要。入所選考にあたり、幼稚園やへき地保育所に入園等決定されている児童については選考の対象から除外となります。

募集予定人員

- 十日町保育所 三十三人
- 川治保育所 三十一人
- 下条保育所 三十一人
- 十日町西保育所 三十八人
- 高山保育所 二十九人
- 鏡島保育所 二十一人
- 北原保育所 十八人
- 水沢保育所 百三十人
- 十日町幼児園 三十五人
- 北越保育園 二十九人

税の相談はお気軽に

●日時 12月7日(金) 午前10時～午後3時

●場所 市役所2階相談室

●相談事項 所得税、贈与税などの税務相談、その他苦情相談(電話による相談も受け付けます)

●担当 税務相談室長岡分室

新潟県最低賃金  
1日 2,542円  
(ただし時間給の労働者は1時間319円)

今月の納税……固定資産税第四期……納期限十一月三十日

## 京都

出張のとき、出張ぎのとき、タバコは市内でお求めください。

## 年金時代⑧ ~老後にゆとりを~

国民年金の加入者が満六十歳になると、市役所で保険料の掛け終りや年金請求のご案内を差し上げている。ご承知のように、国民年金は、満六十五歳で満額支給される。しかし、いくら平均寿命が

延びたからといって、健康に自信のない人は、早く年金を貰いたい場合がある。そこで、国民年金は、六十五歳を待たずに満六十歳から年金が貰えるしくみになっている。しかし、年金額は請求時の年齢で別表のように減額される。

市内城之古に住むCさんは、満六十歳になったことしの十月に、何気なく市民課の国民年金係で手続きをとってしまった。Cさんは、制度発足時から十五年間加入し保険料を納めてきた。Cさんは六十五歳で請求

すれば現在の額で三十四万二千四百円になる。ところが、六十歳で請求したから五十八歳の十九万八千六百円にしかならない。Cさんは、あのときもっとよく考えれば良かったと後悔している。年金は一度請求手続きをとると後には戻れない。年金の窓口でもその旨説明していますが、お間違いなさらないよう、請求の手續きは良く考えてからにして欲しいものです。また、年金の請求は自分の健康と相談してきめるのがお得のようです。年金を受ける権利は六十歳から満

減額される年金

請求年齢	もらえる分	減額される分
61歳未満	58%	42%
62歳	65%	35%
63歳	72%	28%
64歳	80%	20%
65歳	89%	11%
65歳	100%	—

- 四日町保育園 三十九人
- 山本愛泉保育園 三十五人
- 森の保育園 三十一人
- なお、詳細については、市社会福祉事務所(番七-三二-一)番内線(二一六)にお問い合わせください。
- 寄付ありがとう
- 社会福祉事業へ
- ▼内藤直義(笹木) 二千元
  - ▼匿名五件 二万四千六百三十七円
  - ▼齊木重郎(南登坂) 三千元
  - ▼島田正成(駅通り) 二万円(特別社費)
  - ▼阿部清七(田中西) 三万円(母米寿祝)
  - ▼岩田キクイ(中条) 四千元(二円玉)
  - ▼千歳会(山本) 四万五千五百五十円(二円玉)
  - ▼柳重治(袋町中) 三十万円(香典返し)
  - ▼村山務(水口) 一万円(香典返し)
  - ▼本町五・六丁 沢、船坂、塩之又、野中、天池、

- ▼十一月十五日(水) 午前八時～正午まで 川治上町の一部、大黒沢、小黒沢、伊達、新宮、土市、中村、六箇山谷、麻畑、田麦、二ツ屋、池沢、当間、欽柄
- ▼十一月二十九日(木) 午前九時～午後一時まで 嘉勝、轟木、池谷、入山、焼野、慶地、魚之田川、新水、蕨平、上田原、高場、美女木、三ツ山、軽沢、宇田ヶ沢、中条菅沼、山新田、小真、東枯木又、西枯木又

停電のお知らせ

十一月十五日(水) 午前八時～正午まで 川治上町の一部、大黒沢、小黒沢、伊達、新宮、土市、中村、六箇山谷、麻畑、田麦、二ツ屋、池沢、当間、欽柄

額支給は六十五歳から一度請求すると生涯年金額は変わらない。六十歳で貰うか六十一歳か六十三歳か満額の六十五歳かは、どちらが得かなくと考えると、まじやう。