

健康生活は
栄養・運動・休養の三本柱

健康づくりの
始まりです

新しい年が始まりました。皆さん、今年の計画は立てましたでしょうか。
健康に関する情報が多すぎて健康を難しく考えていませんか。あくまでも基本は、正しい食事と運動と休養。この三本柱を守ってれば、健康を守ることには決して難しいことではないのです。
健康は「守る時代」から「つ

くる時代」に入りました。一年の健康の計画を立てるうえで、この機会にぜひ日々の生活を総点検してみてください。
現在、各世帯ごとに「平成九年度住民検診調査書」が配布されています。一人ひとりが健康で過ごすためにも、どの検診をどこで今年一年受けるか計画を立ててください。
新しい年が始まることは、同時に自分の健康の始まりなのです。

◆健康づくりのための食生活指針◆

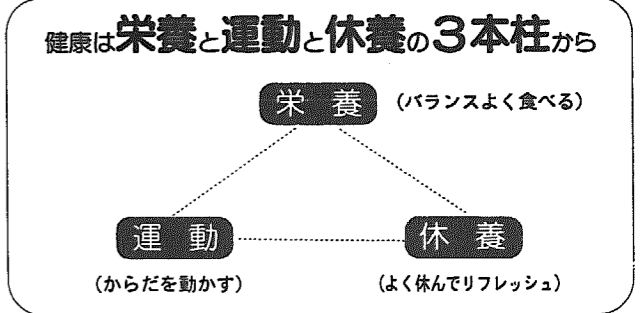
- ① 多様な食品で栄養バランスを
- ② 日常生活活動に見合ったエネルギーを
- ③ 脂肪は量と質を考えて
- ④ 食塩をとりすぎないように
- ⑤ こころのふれあう楽しい食生活を

◆健康づくりのための運動指針◆

- ① 生活の中に運動を
- ② 明るく楽しく安全に
- ③ 運動を生かす健康づくり

◆健康づくりのための休養指針◆

- ① 生活にリズムを
- ② ゆとりの時間でみのりある休養を
- ③ 生活の中にオアシスを
- ④ 出会いときぎなで豊かな人生を



混ぜればごみ、分ければ資源 ～ ごみ問題⑦～

燃えるごみの分別区分の変更
役場保健福祉課までお願いします。

今まで、燃えないごみとしていたビニール・プラスチック類が、今月から燃えるごみとなります。
みなさんにご迷惑をおかけしました。これにより、九月に配布した「ごみの分け方・出し方」による分別区分となります。また、ご協力をお願いします。
また、みなさんにご協力をいただいている資源ごみの分別収集について、十一月の収集量は下記のとおりのりました。
しかし、まだ燃えるごみ、燃えないごみの収集日に資源ごみが出されていますので、空きびん・空き缶・古紙の資源ごみは資源ごみの収集日に出してください。

今月の資源ごみ収集日は下記のとおりです。
今後も資源ごみの収集量については、広報に掲載していきますので、資源ごみの収集量が増えるよう、皆さんのご協力をお願いいたします。

ごみの減量化、再資源化を推進するため、ごみを出す時には、もう一度ごみ出し表をよく見て、分別の徹底に努めてください。ごみに関するお問い合わせは、

1月の資源ごみ収集日程		11月資源ごみ収集実績			
地区	収集日	空きびん	空き缶	古紙	合計
横越・川根谷内	21日(火)	t	t	t	t
その他の地区	23日(木)	1.8	1.5	5.8	9.1

横越町職員の給与等の公表について

横越町職員の給与の実態を町民のみなさんに知っていただくため、その内容について公表します。

(1) 職員給与費の状況 (一般会計予算)

区分	職員数 A	給 与			計 B	一人当たり給与費 (B/A)
		給	与	費		
8年度	121人	460,342千円	120,954千円	218,605千円	799,901千円	6,611千円

(注) 1 職員手当には、退職手当を含みません。
2 給与額は、10月専決予算に計上された額です。

(2) 職員の平均給料月額及び平均年齢の状況 (8年4月1日現在)

区分	一般行政職		技能労務職	
	平均給料月額	平均年齢	平均給料月額	平均年齢
横越町	318,099円	41.9歳	300,863円	48.0歳
国	302,949円	38.8歳	276,774円	47.8歳
新潟県	337,488円	40.2歳	318,654円	44.7歳

(3) 職員の初任給の状況 (平成8年4月1日現在)

区分	学歴	横越町		新潟県		備考
		決定初任給	採用2年経過日給料額	決定初任給	採用2年経過日給料額	
一般行政職	大学卒	169,000円	182,500円	175,600円	188,200円	国と同額です
	高校卒	137,900円	147,400円	142,400円	153,100円	

(4) 職員手当の状況

区分	横越町			備考
	(6年度支給割合)			
期末手当	6月期	1.6月分	0.6月分	国と同額です。
勤続手当	12月期	1.9月分	0.6月分	
	3月期	0.5月分		
	計	4.0月分	1.2月分	

そのほか、管理職手当、寒冷地手当、特殊勤務手当、超過勤務手当並びに職員の状況により扶養手当、通勤手当及び住居手当などが支給されます。

(5) 定員の状況

ア 職員の状況 (各年4月1日現在)

職員数			対前年増減数		
平成6年	平成7年	平成8年	平成6年	平成7年	平成8年
124	131	130	△3	7	△1

(注) 職員数は、一般職に属する職員数です。

イ 平成8年の職員数の増減状況

増員数	減員数	差引	主な増減理由
0	1	△1	県への研修生派遣をとりやめたため

骨粗鬆症予防教室のお知らせ

この度、各地区で骨粗鬆症予防教室を左記日程で開催いたします。お問い合わせのうえご参加ください。

1. 対象者
どなたでも参加できます。
2. 内容
○栄養士講話
「食生活からの骨粗鬆症予防」
○その他、ゲーム、おやつを試食等

月日	曜	時間	対象地区	会場
1月16日	木	9:30~11:00	二本木	横越勤労者体育センター
1月21日	火	9:30~11:00	横越	横越町老人福祉センター
1月22日	水	13:30~15:00	焼山	焼山集落開発センター
1月23日	木	9:30~11:00	藤山・駒込	藤山会館
1月23日	木	13:30~15:00	小杉	小杉地区コミュニティセンター
1月24日	金	9:30~11:00	川根谷内	川根谷内公会堂
1月27日	月	9:30~11:00	木津	木津農業構造改善センター
1月31日	金	13:30~15:00	沢海	横越町農村環境改善センター