

だんだん



挑戦!チンコロ作り

毎年1月10・15・20・25日に諏訪町通りで開かれる節季市(チンコロ市)の人気マスコット「チンコロ」の手作り体験が、1月3日(土)クロス10で開催されました。村山ヨミ子さん(田川町1・65歳)の指導のもと、参加者は自分だけのチンコロ作りに挑戦。チンコロ製作体験・実演は、今月15日(木)、25日(日)にも午後1時から2時まで(先着20人ほど)、クロス10で開催されます。

愛称「だんだん」は、方言のあいさつ「だんだんどうも」、「河岸段丘・棚田」、「ステップアップ」などを表しています。

主な内容

- 市長年頭のあいさつ／
丑年生まれの人に聞きました 2-5
- まち・むらトーク開催結果 6-9
- 長寿医療制度／協働のまちづくり情報 10-11
- トキめき新潟国体冬季大会スキー競技会ほか 12-13
- 地域の風～支所からのたより～ 14-15
- ときめきネットワーク／トキめきのキセキほか 16-17
- まちの話題 TOPICS /とおかまち応援寄附金状況ほか 18-19
- お知らせ・ガイドほか 20-21
- ジュニア芸術祭 -六箇小学校- 22



小野塚一男さん
大正14年生まれ
(東川)

日々
楽しく

人生わずか50年と言われていたところに生まれ、戦中・戦後といろいろ苦難を乗り越え7度目の年男を迎え感無量です。これも先輩、親せき、家族など皆さんのご指導とご協力のおかげと感謝しております。

今後も健康に留意し、湯島大学やゲートボールなど皆さんの集まりに参加して、楽しい人生を送りたいと思っています。

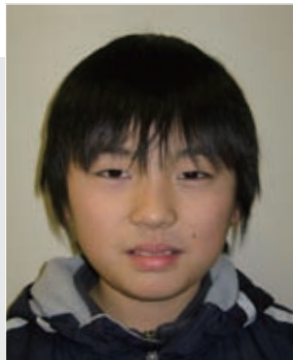
今年も良い年でありますようお祈りいたします。



池田由美さん
昭和48年生まれ
(田野倉)

笑いあれば
福来たる

毎日、子どもたちから笑顔と元気をもらいながら過ごす日々です。周りの人たちに支えられながら、笑顔で過ごせること、本当にありがたいことです。そんな私のストレス発散は、バレーボールとインディアカ。スポーツが好きな仲間と集まりいっしょに汗を流し、おいしい一杯をいただけることにも感謝し、牛のようにゴロゴロしたくなる自分に活を入れながら、周りの人の笑顔にも貢献できるよう頑張っていきたいと思っています。‘モー’ ちょっと自分を磨ける1年であります。



井川絢斗さん
平成9年生まれ
(新町新田)

努力力

今年の春、中学校に入学するので、勉強と運動を頑張りたいです。勉強では国語、英語、社会に力を入れ、運動では陸上部に入部したいと考えています。郡市小学生大会では、走り幅跳びで4位に入賞したので、中学でも走り幅跳びの選手になりたいです。

将来の夢は…、今はまだ考え中です。ものを作ることが好きなので、前は大工さんになりたかったけど、また別の道もあると思うのでじっくり考えています。身長も今よりもっと伸びるように、たくさん食べて、体も心も大きい人間になりたいです。



山岸百合子さん
昭和36年生まれ
(堀之内)

希望
生きる

数年前から子どもたちに絵本の読み聞かせをする活動をしています。今年は思い切って詩、小説などを朗読し、録音する活動にチャレンジしたいです。まだどうやるのか分かりませんが、まずは情報収集から始め、活動できるよう努力したいと思います。

また何よりも家族が健康で、子どもが将来の目標を立て、充実した日々を送ってくれることを願っています。そして私が毎日仕事に専念できるのは、母のおかげといつも感謝しています。「お母さんありがとう。これからもよろしくね！」

躍進

平成21年の幕開けです。市では、今年2月に第64回冬季国体のクロスカントリースキー競技とモーグル競技、第60回十日町雪まつりが開催され、夏には第4回大地の芸術祭、そして10月は第15回全国棚田サミットと、大きなイベントが次々と開催されます。この機会を、千載一遇のチャンスととらえ、産業界と市民、そして行政が一体となり、これらのイベントを総力挙げて成功させ、地域活性化に結び付けましょう。

悠久の大河の流れ、そして国宝縄文土器がある。雪もきものもある。石彫がある。そばもある。温泉がある。陶芸も楽しめる。すばらしい棚田、なつかしい里山風景。雪が育てたおいしい米や山菜。歩いてみたい「天人」ゆかりの上杉軍道（松之山街道）や歴史の香り。何よりも「おもてなし」の心いっぱい。さらに、十日町市は「大地の芸術祭」で育んだアートの一大テーマパークとなっています。これら、かけがえのない財産を生かし、まちぐるみ観光へ向かって最大限のもてなしの心でお迎えしたいものです。

昨年从不況の嵐が吹き荒れています。一丸となって何事にも前向きに取り組み、躍進する十日町市を目指していきましょう。



まちぐるみ観光の
スタートへ
十日町市長 田口直人

2009年は 丑年生まれの人に聞きました



大きな行事が目白押しの2009年。どんな年になるか楽しみです。

1月10日号恒例、年男・年女の皆さんに今年にかけの思いを一筆書いていただき、抱負などをお聞きしました。

齊木政文さん
昭和36年生まれ
ツネ子さん
昭和12年生まれ

由紀子さん
昭和36年生まれ (南鐘坂)
花称子さん
平成9年生まれ

健康

元気

日々成長

思いやり
の心

政文さん

ツネ子さん

花称子さん

由紀子さん

ツネ子さん——家族全員、元気で新年を迎えられることが何よりの喜びです。元気の秘けつは、日ごろから手先を使い、友人をいっぱい持ち、たくさん笑うこと。ひ孫の顔を見るまで元気でいたいんです。

政文さん——昨年腰を痛めてしまい健康のありがたさが身にしみました。早く仕事に復帰したいですが、牛のようにゆっくり焦らず治したいと思います。今年は、昨年行けなかったデイズニールランドに家族を連れて行きたいです。

由紀子さん——忙しいときなど、ふとした言葉が相手を傷つけて後悔することがありました。今年は思いやりの心を意識して、相手に優しい言葉を掛けたいです。また今年こそは、毎年挑戦して挫折するダイエットを成功させたいです。

花称子さん——今年は6年生になるので、下学年の面倒をしつかり見たいと思います。ピアノやイラストの趣味を楽しみ、勉強もコツコツ学び、毎日一歩ずつ成長したいと思っています。



鈴木祥人さん
昭和48年生まれ
(重地)

前進

今年1年に限ったことではないですが、周りに流されずに自分を持って何事にも落ち着いた対応ができるよう心掛けたいです。

いろんな意味で社会状況が厳しくなっている中、日々の生活の中で少しずつでもいいので前へ進んで行くことができたらと感じていますし、常にそう心掛けていきたいです。

毎日毎日の積み重ねを大切に、社会人としても親としても慌てずに、ゆっくりでもいいので着実に成長、そして前進していけたらいいですね。



上原貞俊さん
昭和24年生まれ
(稲荷町1)

感謝

今年は還暦を迎えます。うれしいこと、楽しいこと、悲しいこと、苦しいこといろいろなことがありますが、思い起こせばきりが無い反省ばかりです。会社の同僚、友人、近所の良き仲間、大勢の人に支えられて生きてきた、あっという間の60年でした。お世話になった皆さんに感謝したいと思います。大した病氣もせず、事故もなくここまで健康で来られたことと、これからもお世話になる妻には一番感謝したいと思います。振り返れば急いだわけではありませんが、人生2周目のスタートはゆっくり行こうと思います。



丸山スミエさん
昭和12年生まれ
(下原)

希望

去年は何事もなく、毎日元気に過ごすことができました。今年も健康に気を付け、やれることを自分なりに頑張っ、楽しい1年にしたいと思います。

今一番の楽しみは、毎週金曜日に通っている、ひだまりプールでの水中運動教室です。ひだまりプールができる前、まだベルナティオのプールでやっていると、近所の仲のいい友人3人で休むことなく出席しています。その友人たちとは、プールのほかにもいっしょにお茶を飲んだり、出かけたりします。そんな親友たちに恵まれ、本当に幸せです。



吉樂正雄さん・公美子さん
昭和12年・平成9年生まれ
(上山)

生きがい

上達

正雄さん 短歌に生きがいを得、日々感じたことを詩にしています。十日町短歌会に入会させていただき、お互いに歌を詠み、鑑賞批評し合うことがとても楽しいですね。まだまだ未熟者ですが、生涯の目標は日本語の味わいを生かして、人生の哀歓を山川草木に重ねて詠まれたらいいなと思っています。

公美子さん ダンスが好きなのでたくさん練習して、上達できるように頑張りたいです。ダンス教室に通い始めて、友だちが増えてうれしいけど、みんなよりうまくありません。もっと練習してみんなをびっくりさせたいです。発表会で、去年より上手に踊りたいです。



関口 茂一さん
昭和48年生まれ

恭さん
平成9年生まれ
(吉田山谷)

好子さん
昭和48年生まれ

関口 茂一さん——振り返ってみると、昨年は慌ただしく過ぎた1年でした。2月にはいよいよ国体が開催されるので、今年もまた忙しくなりそうです。今年の目標は、『沖繩に行く！』という家族の目標をかなえてあげられるように頑張ることかな(笑)。

恭さん——去年は陸上の長距離を頑張りました。大会でも入賞できました。今年もスキーや陸上の大会にたくさん出場して、また入賞できるように頑張ります。4月からは6年生なので、下級生の面倒をちゃんと見るようになりたいです。

好子さん——去年は仕事に追われてしまっ、子どもたちをあまり遠くへ連れて行ってあげられなかったことが残念でした。今年は家族でいっぱい旅行がしたいな。「沖繩に行きたいね」って子どもたちと話しています(笑)。でもやっぱり、みんなが元気で仲良く過ごせる1年になるのが一番ですね。

茂一さん——振り返ってみると、昨年は慌ただしく過ぎた1年でした。2月にはいよいよ国体が開催されるので、今年もまた忙しくなりそうです。今年の目標は、『沖繩に行く！』という家族の目標をかなえてあげられるように頑張ることかな(笑)。

スキー大会で記録を出す。

恭さん

家族旅行にいっぱい行きたいな

好子さん

家内安全無病息災

茂一さん



樋口愛子さん
昭和24年生まれ
(松代)

ほとほと

目標や計画を立ててもなかなか実行できないのですが、これからは「ほとほと」を大切にしたいと思います。何があってもほとほと。あきらめではありません。肩の力を抜いて、大きく息を吸って、物事を素直に受け入れたいものです。今の私にはかなりの努力が必要ですが、努力もほとほとに頑張りたいです。

還暦を無事迎える年になった幸せを周りの人々に感謝しながら、健康にも留意し、夫と共にほとほと仲良く、ほとほと元気で楽しく暮らしていきたいです。



佐藤賢太さん
昭和60年生まれ
(天水越)

日々努力

今年で2度目の年男です。板金工として働くようになり、今年で6年目を迎えます。2級技能士の資格も取りました。職場が遠く大変なときもありますが、仕事も充実しています。

次の目標は、1級技能士の資格を目指すことです。毎日が修行であり、日々努力することを忘れず、一步一步前進して行きたいと思っています。また、地域の皆さんとの付き合いを大切にしながら、充実した1年にしたいです。

まち・むらトークを実施しました

——自立と協働に向けて

合併後3回目となる「まち・むらトーク」が行われました。7月25日(金)の水沢地区から始まり、11月18日(火)の吉田地区まで、12か所、1,165人の市民が参加しました。「まち・むらトーク」は、十日町市がこれからのまちづくりの基盤にすえた「自立と協働」、「住民参画と協働によるまちづくり」について、その必要性・重要性を市民の皆さんとともに理解し、実践していくためにスタートしました。市長トークと、市民の皆さんからの質問のうち、いくつかの要旨を紹介します。

市長トーク

自立と協働のまちづくり

地域の課題を地域で解決する「自立」ということが、今何よりも重要になっています。少子高齢化や過疎化の進行に伴い地域の活力が低下していると言われている中で、これを実現するのはなかなか大変のようです。しかし、私たちの地域は、自分たちのことは自分たちで、あるいはお互いに助け合って生きるという「結い」の精神を長い歴史の歩みの中で培ってきました。先の中越大震災のときも、地域のきずなが大きな力を発揮しました。こうした地域の潜在力をふだんの生活の中に生かしていくことが、自立と協働に結び付くものと考えます。

市役所も変わらなければなりません。研修や市民活動などのヒアリングをとおして市役所・職員の意識改



活発な発言があった自由トーク（中里総合センター）

革に取り組むとともに、市民が生き生きと生活・活動できるように市全体の環境作りを進めたいと思います。まちづくりの原点は、市民の暮らしを豊かにし、生活の満足度を高めることにあります。市民の視点に立つて目標を掲げ、市民とともに役割を決めて行動する「市民主義・住民視点」のまちづくりです。市民・地域・NPO・企業・行政が、それぞれできることを分担して地域の元気を生み出す、いわば「運動会」のような活動、それが自立と協働のまちづくりです。

現在

在り組んでいる主な事務・事業など

○協働のまちづくり推進事業

協働のまちづくりは、問題があるから治すといった対症療法的な取り組みではなく、ある程度時間をかけ

けられ、設置期間は、平成24年度までの5年間を予定しています。

活動内容は、高齢化集落等対策支援を中心に、地域コミュニティの再建や農村の活性化支援、震災復興基金の活用などを支援員4人により対応します。

○循環型社会の構築

今までの化石燃料に依存した大量生産、大量消費の社会経済構造は、環境への負荷を増大し、復元能力を超えた影響を地球に与えてきました。残り少ない資源を大切に使い、より環境負荷の少ない循環型社会への転換が求められています。

今後は、4 R (Refuse : 拒む・減らす、Reuse : 再利用、Recycle : 再資源化) を一人ひとりが意識して取り組み、出来ることから始めることが大切です。「環境保全は文化」にほかなりません。

市民からの意見・質問と市長のコメント

廃

校の活用と今後の廃校見通しをお聞かせください。

【市長コメント】

平成21年3月末をもって、六箇・東下組・仙田・清津峡の4小学校が閉校になります。これをもって、平成17年度の合併後、小学校7校が閉

校となり、児童数の減少によりやむを得ないこととはいえ、寂しい限りです。

閉校後の校舎活用については、最近の具体例として、旧野中小学校における「妻有焼陶芸センター」、旧真田小学校における「絵本と木の実の美術館」などが挙げられます。また、昨年度閉校した八箇小学校では、地域で「八箇明日(あした)の会」が組織されて検討が始まっていますし、八箇小学校、六箇小学校については、企業からの問い合わせもあるところ です。

東下組地域でも、「東下組地域活性化委員会」を結成して、ほかの地域の廃校活用を視察するなど、取り組みが進められています。また、六箇・仙田・清津峡の各小学校の活用についても、本庁関係課や川西・中里の両支所が地域との間に入って、検討を進めているところです。

今後の具体的な統廃合については、現在「十日町市学区検討委員会」を設置して、本年度いっぱいかけて調査研究を行い、提言を受けることになっていきますので、その検討結果を待ちたいと考えています。

高齢化が進み、限界集落も増大し、集落の維持管理もままならぬことになる。限界集落への特別な対策を考えられないか？

【市長コメント】

高齢化集落対策の一つとして、今年度から元氣な75歳以上のひとり暮らしの人へも緊急通報システムを設置したところです。また、地域の高齢者など要援護世帯の見守りや除排雪支援などを地域ぐるみで取り組む場合には、事業費の一部を支援する「集落安心づくり事業」があり、松之山地域については、現在12地区から取り組んでいただいていますし、市では集落機能維持のため、冬季保安要員の設置に努めています。

また市では、今年度高齢化集落対策に取り組むため十日町市里山センターが、具体的な政策を策定するため、集落のニーズ把握を行っていただきます。今後、その調査結果を参考に住民の皆さんと話し合いながら、安全で安心な生活の確保を基本とした具体的な支援方策を検討したいと考えています。

山

間地農業は大変な手間がかか

る。この地で農業の離脱者がでないような工夫はないものでしょうか。

【市長コメント】

山間地農業の現場は深刻な課題が山積みになっています。このため市ではいろいろな取り組みを行っています。

今、最も力を入れているのが、条

てじっくりと市の体質改善を進める、漢方医療的な取り組みです。今年度から、この協働型社会の実現を目指す事業に本格的に取り組んでいます。具体的には、市民団体のヒアリングなどをおして、市民と市が協働でまちづくりを進めるための羅針盤「協働のまちづくり推進指針」の策定を行います。

○農業の振興

当市の農業には、更なる魅力「農業経営への魅力・農業所得への魅力など」を持たせる必要があります。そのためには、意欲と能力を保持した農業の担い手をしっかりと育成・確保していくことがとても重要です。今、市では県・J・A・農業委員会と連携して「農業元氣センター」を設置し、担い手となる各経営体の支援などに力を注いでいます。合わせて、米・そばなど地元食材の特徴をベースにして、地域他産業とも連携し、その加工・販売を一貫した取り組み(6次産業)もさらに興していきたいと思います。

○高齢化集落対策事業

当市にとって中山間地の高齢化集落に対する支援は喫緊の課題です。そのため、市役所内に「十日町市里山センター」を設置しました。

この里山センターは、「財団法人山の暮らし再生機構」(本部・長岡市)のサテライト機関として位置付けられています。件不利地の耕作活動を継続するために取り組む、中山間地域等直接支払制度(直払い制度)の実施です。これには毎年度、市が1億3,500万円余りの負担を行い、国・県と合わせて市内全体では5億4,200万円余りの交付金を農家などに交付しています。

さて、この直払い制度も来年度で2期目までの10年間が終了します。このため市では、新たにスタートが見込まれる3期目の対策に合わせ、現状の各「集落協定」の強化を図ろうと考えています。

本来、直払い制度の「集落協定」は、耕作を継続するために集落などにおいて共同活動や共同作業を約束して取り組んでもらっていますが、この作業などが必ずしも十分に行われていない実態があるようです。また、各集落などにおいては、例えば、外から農作業の支援を受けたい、農産物の直売を始めたい、棚田のオーナー制度を導入したいと言っても、それらを企画し運営してくれる担当者がいないという話を多く聞きます。

そこで市では、現状の「集落協定」の3つないし5つくらいをまとめて広域化を図り、各種活性化のための取り組みを計画したり段取ったりする人材を本格的に確保して、今後の「集落協定」を生かした活動ができる組織に変えていこうと考えていま

平成20年度「まち・むらトーク」開催結果

開催日	地域・地区	会 場	テーマ	テーマトーク内容	参加者数
7月25日(金)	水 沢	水沢公民館	豊富な地域資源を活かしたまちづくり	①高規格道路の「調査区間」の早期指定と、新十日町病院移転の促進について ②市立水沢中学校特別棟建設について ③市道土市10号線、宮栗土市線の消雪パイプ設置について	90人
10月1日(木)	十日町南	川治公民館	みんなで創ろうよりよきふるさとよきまちを！	①廃校の活用と民間の事業所、空き家対策について ②流雪溝計画および工事施工見通しについて ③十日町市の基本構想と人口減に対する具体的施策について	95人
10月2日(木)	松 代	松代総合センター	考えよう！これからの松代	①冬期除雪について ②集落維持対策について ③棚田保全地域の指定について	120人
10月7日(火)	中 条	中条公民館	「人と交流・歴史と文化・環境と安心」のまち・むらづくり	①教育環境と都市との交流で活性化を目指す ②国宝館・火焰の都整備事業と縄文にかかわる地域の頑張り ③市内で最も危険な中条地区の国道などの整備について ④老人福祉施設の整備について ⑤中越大震災復興基金の活用について ⑥尾台裕堂の資料収集と新十日町病院に漢方内科の設置を	80人
10月8日(水)	十日町西	情報館	地域の特性を生かしたまちづくり	①地域の文化遺産を生かした活性化対策について ②駅西地区の現状と将来について	85人
10月15日(水)	中 里	中里総合センター	中里へのおらの思い	①行政と民間が一体になった観光振興・地域振興について ②体育館建設について	130人
10月29日(水)	松之山	松之山自然休養村センター	高齢化対策と農業の活性化に向けて	①高齢化対策について ②農業、棚田保全と農業活性化	75人
10月31日(金)	川 西	千手中央コミュニティセンター	農・商・工・消費者の連携による産業活性化	①仙田地区で新たな総合的組織の立ち上げで地域振興を ②十日町地域全体で農・商・工・消費者・行政の連携を ③消費者の要望や意見を聴く会の実施を ④支所、給食センターの備品、食材などをできるだけ地元商店に発注を ⑤食の安全・安心と地場産品を安価で販売できる仕組みづくりを ほか	110人
11月5日(木)	大井田	大井田コミュニティセンター	大井田に住んで良かったと言える地域づくり	①都市計画と都市計画税について ②地域協議会について ③公民館設置について ④給食センター跡地利用について	65人
11月6日(木)	下 条	利雪親雪総合センター	地域の重点課題を話し合いました	①東下組小学校の閉校にあたって ②第4回大地の芸術祭の対応について ③市と市民でできる地球環境保全への取り組み ④中峰スキー場の発展的な活用方法	90人
11月11日(火)	十日町	サンクロス十日町	地域コミュニティの活性化をめざして	①キナーレ、クロス10の活用について ②十日町中学校出口の拡幅とがけの補強について	120人
11月18日(火)	吉 田	吉田ふれあいスポーツセンター	笑顔で健康安心して暮らせる地域づくり	①吉田西部地区県道真田高島線改良促進について ②地産地消について ③福祉施設の充実について	105人



テーマは「農・商・工・消費者の連携による産業活性化」
(千手中央コミュニティセンター)

す。年内には、関係者の話し合いを始める予定となっています。

市ではそのほかにも、来年度「全国棚田サミット」を開催しようと準備を進めています。全国に同じ山間地農業の課題を持つ関係者が一堂に会して、棚田についての情報交換や交流を行いたいと考えています。

また、深刻さを増している耕作放棄地については、その現状を的確に把握しようと現地調査を行っています。市は農業委員会などと連携して、この調査結果を踏まえ、耕作放棄地解消計画を策定し、今後、年次的に解消に向けた事業などを行うこととしています。

高 齢者にとって流雪溝への投入作業は重労働であり、流水時間
を延長してほしい。また、市街地
の中で流雪溝が整備されていない町
内にも早く設置を要望します。

【市長コメント】

市街地流雪溝は、年末年始を除き12月15日から翌年の3月15日の毎日、1時間程度の投入時間帯が設定されています。確かに、平日には在宅している高齢者の皆さんが投入作業を実施することとなり、大変な重労働であります。土・日曜日、祝日なども十分活用してほしいと思います。また、現在設定された流水の時間割は、限られた水を毎日一定時間流すため、運営協議会の皆さんが大変な努力をして町内調整をした成果です。当面、新たな水源手当が難しい状況ですので、何とか現状でお願いします。

次に、流雪溝の整備ですが、市街地流雪溝については、駅西・西本町区画整理地内を除いて、当初計画の路線はほぼ整備が完了しています。現在は、流雪溝での雪処理が望ましく水配分の可能な路線に追加工事を実施しています。水源に制約がありますのですべての市道に流雪溝を整備することは困難であることもご理解いただきたいと思います。

子どもたちに生産者の顔が見える農業の大切さ、食の大切さ
などの教育や施策をお願いしたい。

【市長コメント】

食の安全が問題となっている今、生産者の顔が見えるということは、消費者にとっても生産者にとっても非常に大切なことです。

現在市内の小・中学校の子どもたちは、週4日地元産コシヒカリを食べています。一般給食用の米より割高な部分は、保護者に負担をかけるように市とJA十日町が補助していました。今年度産米から、学校給食用として農家の皆さんにコシヒカリを契約栽培してもらい、安価で安全なコシヒカリを提供していただいています。

3学期からは、月1〜2回のパンも、地元産コシヒカリを使った「米粉パン」に切替えることになっています。先日は小・中学校の校長先生から試食をしてもらい、おいしいと好評でした。安全なことが一番ですが、米の消費拡大にもつながるのではないかと考えています。

また、教育の現場では小学校の総合学習の時間に、地域の農家の皆さんの協力を得ながら米づくりや野菜づくりを体験しています。

ひ とり暮らしの老人と地域の人の
たちとの交流の場を作れない
か。福祉施設を増やす計画はどの
うになっているのか。

【市長コメント】

高齢者の生きがいや交流の場として、老人福祉センター「平成園」で行っている高齢者生きがいデイサービス事業や社会福祉協議会が支援している「地域の茶の間」があります。ぜひ、この事業に参加していただくようお声がけをお願いします。

次に施設を増やす計画については、介護福祉施設への入所希望者は増加している状況ですので、特別養護老人ホームの整備に向けて取り組んでいきたいと考えています。

一方、施設を整備することにより、市の負担する介護給付費が増えるとともに、保険料も必ずアップしますので皆さんからご理解をいただきたいと思っています。

このほかのトークの詳しい内容については、市のホームページに掲載していますので、ご覧ください。
<http://www.city.tokamachi.niigata.jp/>

■問合せ 総務課広報広聴係
☎ 7 5 7 ― 3 1 1 2



市民・職員合同プロジェクトチームの立ち上げ（12月25日休）

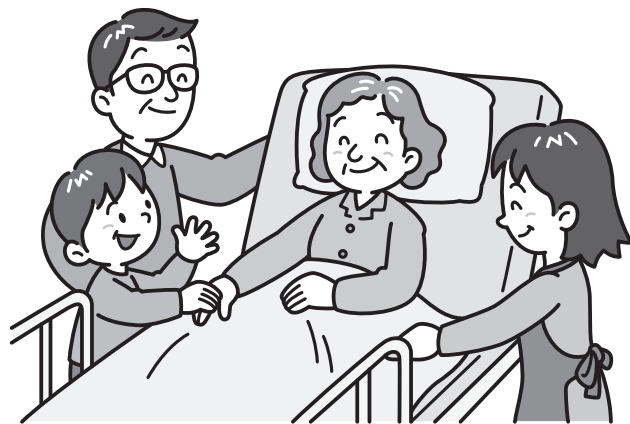


行政ヒアリングの様子（12月16日火／本町分庁舎）

協働のまちづくり情報⑨

行政ヒアリング終了 市民プロジェクトチームが始動

市民活動団体のヒアリングを経て、浮かび上がったポイントごとに実施してきた行政ヒアリングが終了しました。これを受けて、公募に応募した市民委員の皆さんと職員チーム合同によるプロジェクトチームが立ち上がり、協働のまちづくりモデル事業の検討や推進指針の策定作業が始まりました。



長寿医療制度

（後期高齢者医療制度）
～お知らせ～ ⑤

平成21年1月から75歳誕生月の
医療費の自己負担限度額が変わります

●問合せ 介護国保課国保係 ☎757-3735

医療費には、加入している医療保険ごとに自己負担限度額が定められています。1か月に支払った自己負担額が限度額を超えたときは、後日、広域連合から案内文書が送付され、申請すると限度額を超えた分が高額療養費として支給されます。

これまでの制度では、月の途中で75歳を迎えて長寿医療制度に加入したとき、その誕生月については加入前の医療保険と長寿医療制度の自己負担限度額がそれぞれ適用され、負担が2倍となる場合があります。

平成21年1月からは、75歳の誕生月に限り、加入前の医療保険と長寿医療制度の自己負担限度額を、それぞれ2分の1に設定します。

例えば、自己負担割合の区分が一般（1割負担）の人の場合、これまでは加入前の医療保険分44,400円＋長寿医療制度分44,400円＝自己負担限度額88,800円となっていました。1月からは加入前の医療保険分22,200円＋長寿医療制度分22,200円＝自己負担限度額44,400円となります。

なお、この措置は平成20年4月までしかのぼって適用されません。

＊誕生日前日までに支払った医療費が高額である場合は、それまで加入していた医療保険で高額療養費の支給を受けることになります。

75歳の誕生月に限り適用される自己負担限度額（長寿医療制度分）

所得区分			自己負担限度額		
			75歳誕生月の特例※ 3		外来＋入院 (世帯合算)
			外来（個人）	外来＋入院（個人合算）	
1割負担の人	一 般		6,000円	22,200円	44,400円
	住民税 非課税 世帯	区分Ⅱ※ 1	4,000円	12,300円	24,600円
		区分Ⅰ※ 2	4,000円	7,500円	15,000円
3割負担の人 (現役並み所得者)			22,200円	40,050円＋（医療費－ 133,500円）× 1 % ※過去12か月以内に支給が 4 回 以上あった場合は22,200円	80,100円＋（医療費－ 267,000円）× 1 % ※過去12か月以内に支給が 4 回 以上あった場合は44,400円

※1 世帯全員が住民税非課税の人。
世帯全員が住民税非課税で、各種収入などから必要経費・控除を差し引いた各所得が0円となる世帯の人。

※2 太枠内は、75歳誕生月に該当する個人ごとに適用される限度額です。同一世帯のほかの長寿医療制度加入者は、通常の限度額で世帯合算を行います。

※3

白熱した行政ヒアリング

12月11日(木)から26日(金)にかけて、本町分庁舎ほかで行政ヒアリングが行われました。

市民活動団体ヒアリングの結果から抽出された67項目の行政ヒアリングのポイントに基づき、関係する各課などと各支所を対象に26回実施。各ポイントごとに、これまで行政の立場でどう取り組んできたのか、どんな点が不足している点があるのか、またいったんを検証したうえで、今後協働のまちづくりを進めていくためにどのような取り組みが考えられるのかについて、関係する課などの担当者が一堂に会して話し合いました。

コーディネーターは、国土交通省地域振興アドバイザーの寺川重俊氏で、施策のあり方をめぐって、ときには各担当との間で白熱した議論が展開されました。

今回のヒアリングは、各市民活動団体が抱える個別の課題や行政の個々の施策について細かく検証・対応するのではなく、市民と市の協働を進めるうえでの各分野での展望や課題を浮き彫りにするために行われたもので、協働のまちづくりモデル事業の「芽」もいくつか浮かび上がってきています。

フレッシュな市民委員

暮れも押し詰まった12月25日(木)クリスマス之夜、市役所内の一室が熱い空気に包まれました。市報などでの公募に応募した市民プロジェクト委員の初会合が開かれ、職員チームと合同のプロジェクトチームが立ち上がったからです。

市民プロジェクト委員は、20代から80代までの男女合わせて22人で、職業も自営業、会社員、団体職員、無職などバラエティに富んでいます。各種団体などからのいわゆる「あて職」ではなく、自由意志に基づいて集まった皆さんで、それぞれ地域や職場などでさまざまな活動に取り組んでいます。自己紹介でその一端が披露されると、会場からは「へー」「おー」などという声とともに盛んな拍手が送られていました。

この日は、協働のまちづくりの概要やこれまでの経過、今後の展開などを確認しました。1月からは、市民活動団体ヒアリング・行政ヒアリングの情報を共有しながら、協働のまちづくりモデル事業の検討・推進指針の策定作業に入ります。

■問合せ 総合政策課協働のまちづくり推進室 ☎757-3693
(内線237)



教えて! Q&A

Q. 「高額療養費」と確定申告の時期によく耳にする「医療費控除」の違いって何?

A. 「高額療養費」は医療保険制度の給付、「医療費控除」は確定申告の所得控除です。

「高額療養費」は、1か月に支払った医療費の自己負担額が定められた限度額を超えた場合に、申請することで限度額を超えた分が支給されるものです。

それに対して「医療費控除」は、1年間の医療費の自己負担額が10万円（または所得の5％）を超える場合に、確定申告の際に医療費の領収書を添えて申告することで、10万円（または所得の5％）を超えた分を所得から控除することができます。この控除は、支払った医療費の一部が還付されるものではありません。

体重 気になりますか？

ぽっこり出たお腹、たるんだ二の腕、二重あご…。これらすべて運動不足な生活習慣の積み重ねによるものです。それを解消するのもまた、「1日にしてならず」なのは当たり前。運動は継続して初めて効果が得られます。簡単なようで、それが一番難しい。まずは、できることからやってみましょう！

体重を測ってみましょう！

まずは、皆さんの体が今どのような状態なのかを知ることが大切です。体脂肪計（体組成計）を使って測ると、重さだけでなく、体の中身まで測定できます。その中で注目してほしいのは次の3つの項目です。

◎体脂肪率（脂肪量）

減らしたいのはこの数値です。ただし、体脂肪率の数値は体の状態によって毎日変化しています。日々の変化に一喜一憂せず、大きな視野でこの数値を見ていくことが重要です。

◎除脂肪体重（筋肉量）

主に筋肉の重さになります。筋肉が減ると代謝が悪くなってしまうので、筋肉は落さず脂肪を減らすようにしましょう。また、トレーニングを進めると、この数字が大きくなっていきます。それは効果が出ている証拠ですのでご心配なく。

◎BMI（体格指数）

世界的に使われている体格を表す指標です。『22』が一番病気にかけにくいと言われています。計算でも簡単に出来ます。

$BMI = \frac{\text{体重}(\text{kg})}{(\text{身長}(\text{m}) \times \text{身長}(\text{m}))}$

理想体重を出してみましょう！

皆さんは、どのくらいが自分の一番ちょうど良い体重か知っていますか？あくまでも目安の数値ですが、この理想体重を目標にするのも良いかもしれません。

理想体重（標準体重）＝身長m×身長m×22

例えば身長160cmの場合

$1.6 \times 1.6 \times 22 = \text{約}56\text{kg}$

1か月で1kg脂肪を落とすには？

脂肪 1kg＝7,200kcal
 $7,200\text{kcal} \div 30\text{日} = 240\text{kcal} / \text{日}$

1日240kcal減らせれば1か月で1kg減る計算になります。朝・昼・晩と3分割にすれば、1回80kcal。時間があるときに少し体を動かしてみる、もしくは、いつも誘惑に負けて食べてしまうお菓子を今日はガマンするなど、方法はさまざま。食べすぎたときはお酒は控えようか…など、自分に合った方法を見つけて実践してみてください。少しの心がけで、体が変わってきますよ！

80キロカロリーってどのくらい？

この季節に毎日のように行う雪かき。これも立派な運動です。だいたい10～15分くらいで80キロカロリー消費します。

【80キロカロリーの目安】

- ウォーキング…15分
- ジョギング…10分
- なわ跳び…8分
- 登山…7～15分

冬こそトレーニング室で汗を流そう

寒い冬は、つい家の中に閉じこもりがちになります。屋外でできるスポーツが限られる冬こそトレーニング室を利用してみませんか。

トレーニング室の利用には、初めに講習会を受けることが必要です。あらかじめ電話で予約を入れて受講してください。その後は自由に利用することができます。

三日坊主にならないために

今まで運動から離れていた体は、すぐに動ける状態にありません。それなのにいきなり運動をすると、筋肉パンパン・関節痛など、やる気なくなるようなことばかり。三日坊主になるのも無理はありません。そうならないために、まずはストレッチ。固まった体をゆっくりほぐし、大きく動かせるようにしましょう。

●問合せ 市総合体育館

☎752-4377

国体が、十日町に、キタ———!!!

トキめき新潟国体

冬季大会スキー競技会

第64回国民体育大会「トキめき新潟国体」冬季大会スキー競技会が2月17日(火)～20日(金)に湯沢町・十日町市などで開催されます。おとしの全日本選手権、昨年のインターハイに続き、クロスカントリースキー3年連続全国大会の最終年。3年間の集大成、いよいよ国体本番です。

十日町市初開催！

国民体育大会（国体）は国内アマチュアスポーツ最高峰の大会で、国内最大のスポーツイベントの一つです。冬季国体スキー競技会は、新潟県では2002年（平成14年）の妙高国体以来7年ぶり、十日町市では初の開催となります。

十日町市ではクロスカントリーとモーグル

十日町市では、吉田クロスカントリー競技場で正式競技のクロスカントリーとノルディックコンバインド（クロスカントリー）が、松之山温泉スキー場でデモンストレーションとしてのスポーツ行事のフリースタイルスキーモーグルが行われます。また、開会式・閉会式は湯沢町の湯沢カルチャーセンターで、正式競技のアルペンは湯沢町の苗場スキー場で、同じく正式競技のスペシャルジャンプとノルディックコンバインド（ジャンプ）は南魚沼市の新潟県石打丸山ジャンプエで、公開競技のバイアスロンは津南町のマウンテンパーク津南スキー場特設バイアスロン競技場で行われます。さらに妙高市ではデモンストレーションとしてのスポーツ行事のスノーボードが行われます。

感謝の気持ちと十日町の魅力を全国に

クロスカントリーとモーグルに参加する選手団（監督・コーチ・選手など）は約600人、アルペン・ジャンプをはじめ各種役員なども含めると1,800人にもなります。このほか全国各地からたくさんの方の応援者、観戦者が訪れます。多くの人を迎えて開催する国体を成功させるには、関係者だけでなく市民一人ひとりの協力が必要です。特に今年2009年は中越大地震から5年目となる節目の年。地震・豪雪からの復興を全国にアピールするとともに、感謝の気持ちと十日町の魅力を全国に伝えたいと思います。市民みんなで大会を盛り上げ、そして成功に導きましょう。皆さん、ぜひ会場に足をお運びください。

国体新潟県予選にもご声援を！

トキめき新潟国体冬季大会スキー競技会のクロスカントリー予選会を兼ねた平成20年度新潟県スキー選手権大会が1月23日(金)～25日(日)の3日間、吉田クロスカントリー競技場で行われます。十日町市関係選手が一人でも多く予選を突破し、国体本番に出場できるように、会場で大々的な声援をお願いします。

1月23日(金) 午前10時～

◇男女クラシカル

24日(土) 午前10時～

◇男女リレー

25日(日) 午前9時30分～

◇男女フリー

国体の大会日程などは次号以降の市報などで順次お知らせします。

●問合せ トキめき新潟国体冬季大会等十日町市実行委員会事務局（市国体準備室内）☎752-3103



会場は大盛り上がり！
みんなで一体となって奏でます

12月2日(火)、松之山中学校(木南文夫校長)で、3年生17人を対象に食育講座が開催されました。これは松之山すこやか子育て委員会の事業計画の一環として行われ、「健全な食生活を実践する人」を育てる「食育」の推進を目的としています。今回は松之山地区食生活改善推進員により、『バランスの取れた食事』をテーマに講話が行われました。その

心に響くプレゼント ～千年の森クリスマスコンサート～

12月12日(金)、千手中央コミュニティセンター千年の森ホールで、千年の森クリスマスコンサートが開催されました。

このコンサートは、『きてみて音楽会』が主催しているもので、今年で3回目となります。会場には市内の保育園・幼稚園に通う360人の園児の皆さんが集合。『きてみて音楽会』のメンバーでもある、歌手の井上祐美子さんやピアノ・エレクトーン奏者の澤瀉真由美さん、佐藤恭子さんといっしょに、ひとときの

今回の主催者『きてみて音楽会』の会長でもある澤瀉さんは、「市内でも、小さい子に音楽を楽しんでもらいたくて、このコンサートを始めました。実際に、来てくれた子どもたちはすごく喜んでくれます。ぜひ、音楽には小さいころから親しんでもらいたいです」と話していました。

かわい新聞

川西支所
☎768-3111

『奏』を楽しみました。

熱いプレーで寒さも吹き飛ばせ！ ラケットテニス大会

12月4日(木)、川西総合体育館で第10回川西ラケットテニス大会が開催されました。ラケットテニスは、バトミントンのコートやネット、ボールには柔らかいスポンジボールを使用して行われるスポーツ。通常のテニスよりも簡単に、だれでも楽しくプレーすることができます。

この大会は、女性を必ず入れるという条件付きのダブルス方式で実施され、地域内外から28組56人が参加しました。会場は、参加した皆さんのはつらつとした動きが繰り広げる好プレー(珍プレーも多数?)で沸き上がり、楽しい大会となりました。



思い切りフルスイング！

結果は次のとおりです。
(敬称略)

優勝	樋口 毅・笠原裕子ペア
準優勝	保坂浩美・福原義徳ペア
第3位	庭野紀元・片桐久子ペア
第4位	田村秀和・内山葉子ペア

きのこで啓発 目指せ！年末・年始の交通事故ゼロ



夕暮れどき、出歩くときは反射材の着用をお忘れなく
12月2日(火)、千手温泉千年の湯で交通安全啓発活動が実施されました。十日町警察署や十日町地区交通安全協会、市が合同で企画したこの活動では、『き』：気をつけて、『の』：乗る人も歩く人も、『こ』：交通安全、きのこは脂肪(死亡)ゼロ!と呼びかけ、地元産のきのこを配布。千年の湯を訪れていたお客さんに啓発を行いました。また、十日町警察署の吉田交通課長、川西駐在所笹川所長からは、さまざまな趣向が凝らされた、楽しい交通安全講話も行われ、年末年始に多発傾向となる交通事故の防止を呼びかけました。

ときめき新潟国体 フリースタイルスキー・モーグル競技準備始動

12月8日(月)、松之山自然休養村センターで第64回国民体育大会冬季大会スキー競技会の競技役員全体研修会が開催されました。新潟県フリースタイル委員長鈴木良和氏を講師に、各係の任務などについて説明がありました。松之山での国体モーグル競技の開催は、平成14年2月に行われた妙高国体の公開競技に続き2回目。今回は「デモンストレーションとしてのスポーツ行事」という位置付けでの開催ですが、全国から選手・監督合わせて約200人が大会に参加する予定です。皆さんも生でモーグル競技を観戦しませんか。大会の日程などは次のとおりです。



◆実施種目	フリースタイルスキー・モーグル
◆実施期間	2月17日(火)～19日(木)の3日間
◆会場	松之山温泉スキー場
◆日程	2月17日 午後2時30分～開始式(松之山公民館)
	18日 午前9時～男子予選→決勝→男子表彰式
	19日 午前9時～女子予選→決勝→女子表彰式

スキー場でシーズンに向けて 救助訓練と安全祈願祭を実施

12月18日(木)、今年で26シーズン目を迎えた松之山温泉スキー場で救助訓練と安全祈願祭が行われました。昨年度にリフトを高速化し、今シーズンは国体モーグル競技開催や県内外のスキー競技大会開催、学生の合宿の受け入れも多く予定されていて、昨シーズン以上の入込み客が見込まれています。この日の救助訓練は、昨年新設されたロングリフトで行われ、



参加者は万一の事故に備え真剣に取り組んでいました。また、夕方にはスキー場関係者約40人が参加して安全祈願祭が行われ、シーズン中の安全を祈願しました。



村山 博 ちゃん
むらやま ひろしちゃん
平成16年12月4日生まれ
湯本

「ぼくも手伝う！」とお皿を運んだり、野菜の皮むきをしたり、ママのお手伝いをたくさんしてくれるひろしちゃん。リフトに乗るのも平気なひろしちゃんは、お正月にスキー場に行って、お兄ちゃんといっしょにスキーをするのを楽しみにしています。



児玉 美里 ちゃん
こだま みさとちゃん
平成16年9月23日生まれ
田川町3

公園に行ったり、おさんぽをしたりするのが大好きなみさとちゃんは、弟のなおきちゃんといっしょに、いつも元気いっぱい遊びます。お料理も得意で、特製のたこ焼きやホットケーキはいつもみんなに好評です。

43

ときめきネットワーク

目指せ！親方 早く一人前の職人に

パーツを組みながら細かい作業に神経を注ぐ。完成したときの達成感は格別です。地元に戻ってきて1年。システムキッチンやユニットバスの施工の仕事を従事しています。家々に合わせていろいろなモデルがあるので、レパートリーが広い分、学ぶことも多くあります。早く職人になることが目下の目標。技術を磨いてメーカーの施工認定の資格をとって、親方として一人前になりたいです。

親せきの結婚式の余興で太鼓をたたいたことがきっかけで、去年「十日町太鼓」に加わりました。毎週1時間半くらい練習します。バチを持つ手にマメができたり、筋肉痛で腕が上がらなくなったりしますが、あの鼓動にハマっちゃいました。今年9月の新潟国体の開会式に「十日町太鼓」が出演する予定で、今その練習に熱がこもっています。そう快感あふれる太鼓の響き。伝統ある十日町太鼓をいっしょにたたいてみませんか。



瀧沢 優 さん
1986年生
信越スペースシステム㈱ 勤務

先月の真霜有加さんからのバトンタッチ

骨粗しょう症を予防しましょう

◆骨粗しょう症とは

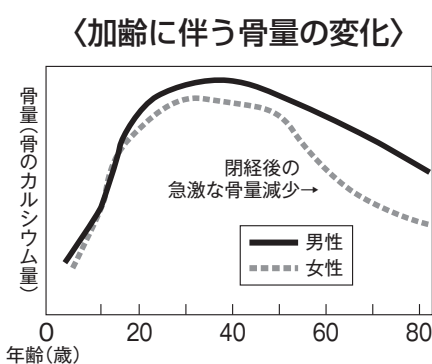
私たちの骨は、骨を壊す機能と作り出す機能の両方を持っています。壊す作用が作り出す作用を上回ると、骨量が減少し、骨の内部がスカスカになります。このような状態を骨粗しょう症といいます。

◆骨量の変化

骨量は、最大になったときから一定の期間を過ぎると、加齢とともに減少していきます。さらに女性は、男性に比べて



問合せ 健康支援課成人保健係
TEL757-9764



骨が細くカルシウムを蓄える量が少ないうえに妊娠・授乳でカルシウムを失う機会があり、閉経後には女性ホルモンの減少で少なくなるため骨量が急激に低下することなどから、骨粗しょう症になりやすいといわれています。

◆予防のポイント

骨粗しょう症を防ぐには、若いころからの予防が大切です。

- ① バランスの良い食事を取る
偏食や極端なダイエットは骨量の低下につながります。特に骨量が最大になる時期に偏った食事をする、骨に蓄えられるカルシウムが少なくなり、骨粗しょう症予備軍となってしまう。1日3食、バランスのよい食事を取りましょう。
- ② 適度な運動をする
運動により骨に負荷をかけることで、カルシウムが蓄積され骨量が増加します。自分に合った運動を見つけ、無理せずに続けましょう。
- ③ 飲酒・喫煙は控えめに
飲酒や喫煙はカルシウムの吸収を妨げます。過度の摂取はしないようにしましょう。

◆骨密度検診を受けましょう

市では毎年、20～69歳の女性を対象に骨密度検診を行っています。受診することで、自分の骨量を知ることができます。21年度の検診の申込みは、2月に嘱託員さんを通じて配布される申込書で受け付けます。ぜひお申し込みください。

2009 トキめき新潟国体 冬季大会スキー競技会 トキめきのキセキ

スポーツ振興課国体準備室 ☎752-3103

十日町総合高校スキー部が国体に寄付！

十日町総合高校スキー部の皆さんがインターハイで多くの人にお世話になったお礼に昨年10月の文化祭「赤城祭」で募金14,233円を集め、国体成功に少しでも役立てばとトキめき新潟国体冬季大会等十日町市実行委員会に寄付しました。贈呈は12月5日(金)に市役所で行われ、緒方恭介主将（3年）が田口直人会長に手渡しました。田口会長は、「いよいよ国体本番。皆さんの気持ちを大事にし、多くの人に良い大会と思ってもらいたい。地域の選手の頑張りが市民の勇気につ



ながるので皆さんぜひ頑張ってください」と感謝を述べました。

歓迎・喜び・感謝の気持ちをキルトに込めて



トッキッキをモチーフにしたキルト作品の制作が進んでいます。制作しているのは「手づくりショップ ほと」のメンバー8人。昨年6月に作業を開始し、2月上旬の完成を目指します。「Happy Snow ～トキめき新潟国体歓迎キルト～」と題した作品は「地元の国体でみんなが元気になってほしい」「寒い時期のスキー競技だが暗くならないように」とできるだけ明るいデザインに。使用する布も雪をイメージして選びました。「雪を歓迎する気持ち、国体が十日町で開催される喜び、そして震災復興や感謝の気持ちなど込めました」と話すのは、ほとと代表でデザインも担当した宮沢幸子さん。制作期間には約8か月を要し、最終的には縦260cm・横230cmとなる大変大きな作品は、完成後、国体開会式会場内やクロスカントリー競技会場の休憩所内に展示されます。

目的別の寄附状況 (平成20.12.10現在)		
区 分	延べ人数 (人)	金額 (円)
① 雪まつりや雪を楽しむイベントの開催	2	152,000
② 大地の芸術祭の開催や作品管理	4	20,082,000
③ 子ども・高齢者・障害者にやさしいまちづくり	6	485,000
④ 子育てしやすい教育環境の整備	3	150,800
⑤ 道路や住宅の雪対策	1	2,000
⑥ 自然環境の保全	2	150,000
⑦ 自然エネルギーの活用	0	0
⑧ スポーツ健康都市づくり	1	10,000
⑨ 芸術文化活動の振興	1	200,000
⑩ 市長にお任せ	837	24,103,222
合 計	857	45,335,022

地域別の寄附状況 (平成20.12.10現在)		
区 分	実人数 (人)	金額 (円)
県 外	26	22,295,262
県 内	5	330,000
市 内	3	31,800
市・広域事務組合職員分	817	22,677,960
合 計	851	45,335,022

※目的別の人数は、複数の目的を選択した人がいるため延べ人数となっていますので、地域別の人数より多くなっています

今年6月に「とおかまち応援寄附条例」を制定して以来、同窓会やふるさと会、各種イベントでリーフレットの配布などで寄附のお願いをしたところ、12月10日現在の寄附状況は次のとおりとなりました。寄附をしていただいた皆さん、ありがとうございました。

寄附金のうち、金額の大きいものや市及び広域事務組合職員による組織的な取り組みによるものは、寄附の趣旨に従い大地の芸術祭や子育て・教育支援として既に予算化をし、事業を実施しています。そのほかの皆さんのものについては、今後の寄附状況を見ながら趣旨に沿うよう適宜予算化をしたいと考えています。

とおかまち応援寄附金(ふるさと納税)の寄附状況をお知らせします

■問合せ
財政課
☎757-3114



オリンピックランナーを迎えて新年のスタート

1月2日(金)、十日町新雪ジョギングマラソン大会が十日町中学校を発着場として開催されました。今回は第30回の記念大会にあたり、北京オリンピックに出場した三井住友海上の土佐礼子選手が、コーチでもある夫の村井啓一さんとゲストランナーとして参加しました。雪の中を走るの初めてという土佐選手は、沿道の声援に笑顔でこたえていました。大会は県内外各地から560人が集まり、小雪がちらつく新雪マラソンの名前にふさわしい大会となりました。各部門の優勝者は次のとおりです。(敬称略) ▼ハーフマラソン男子：村山知之、女子：高村まゆみ ▼10km男子：片原照、女子：佐々木英里 ▼5 km男子：栗林直輝、女子：林明美 ▼3 km男子：山田太郎、女子：服部智子



まちの話題 TOWN TOPICS

このコーナーは、まちの話題や活動などを紹介しています。情報がありましたら、総務課広報広聴係(☎757-3112内線213)へ、気軽にお寄せください。

tokamachi topics

市民税の非課税世帯を対象に灯油購入費の一部を助成します

◎助成対象：

- 次のすべてに該当する世帯
 - ①平成21年1月1日現在で、市内に住所を有する世帯
 - ②市民税の非課税世帯
- ※ただし、社会福祉施設などに入所または入院している世帯は対象になりません

◎助成額：

- 1世帯当たり上限5,000円

◎申請に必要なもの：

- 印鑑、預金通帳の写し

◎申請期限：2月20日(金)

◎申請・問合せ：

- 福祉課高齢福祉係 ☎757-9758
- または各支所市民課へ

平成21年度市奨学生を募集します

◎応募資格：平成21年度に高等学校・高等専門学校・専修学校・短期大学・大学に進学予定か在学中で、次のすべてに該当する人

- ①保護者が市内に3年以上住所を有し、市税を滞納していない人
- ②学業成績が優秀と認められる人
- ③経済的な理由で学資の支払いが困難な人
- ④心身ともに健全な人

◎奨学金の月額

- ▼高等学校：10,000円 ▼高等専門学校：20,000円
- ▼専修学校：30,000円 ▼短期大学・大学：35,000円

◎貸与期間：平成21年4月から在学する学校の最短卒業年限の終わりまで

◎提出書類：①奨学金等貸与願書 ②在学(卒業)学校長の推薦書 ③成績証明書 ④住民票の写し(世帯全員) ⑤医師健康診断書 ⑥平成20年度市・県民税所得課税証明書(世帯全員のもの) ⑦保護者と連帯保証人(市内に住所を有する)を内諾している人の平成20年度納税証明書 ⑧同一世帯に高校生以上の学生がいる場合、その学生証の写し ⑨専修学校希望者はその学校要覧など ※①②⑤は市のホームページから入手できます

◎そのほか：修学一時金希望者も若干名募集します

(高校20万円～大学50万円、願書は奨学金と兼用)

◎申込み・問合せ：

- 2月27日(金)までに教育委員会教育総務課 ☎757-9957
- ※3月中旬に奨学生を内定し、同月末までに応募者に通知します



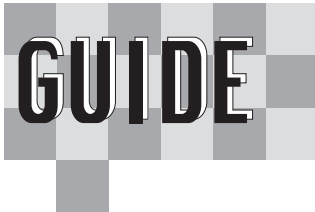
コモ市へ交換留学生派遣

12月17日(木)、姉妹都市コモ市(イタリア)に派遣する交換留学生の壮行会が十日町商工会議所で行われました。姉妹都市交流の将来を担う若者を育てるため、十日町・コモ姉妹都市交流協会(小川徳久会長)がコモ市の交流団体ファミリア・コマスカ協会と連携して行つもので、今回が3回目となります。参加するのは関谷貴子さん(26歳・写真右)と佐藤佑さん(十日町高校2年)の2人で、12月22日(月)から約2週間、コモ市の一般家庭にホームステイし交流を深めます。

気合いあふれる元旦卓球

1月1日(元日)、恒例の十日町市川西元旦卓球大会(十日町市卓球協会主催)が川西総合体育館で開催されました。“一年の計は元旦にあり”と、卓球が好きな仲間が集まって元旦に練習をしたことから始まったこの大会は、回を重ねるごとに自然と輪が広がり、現在では県内外から多くの選手が集います。24回目の今年は、8歳から83歳まで幅広い世代の約190人が参加し、寒さをものともせず熱戦を繰り広げていました。上越市から応援に来た女性は、「私は試合には出られませんが、正月早々気合いが入っている選手の姿を見ると、自分にも気合いが入りますね」と話していました。



お知らせ・ガイド
市役所 TEL 757-3111とおかまち市民楽校がっこう

ちんころや神楽など、市内の伝統文化をテーマにした講演会を開催します。●日時 1月17日(土)午後2時〜4時 ●会場 中央公民館 ●入場料 無料 ●定員 先着50人 ●講師 〓スザンネ・クリーンさん(早稲田大学特別研究員) ●申込み・問合せ 〓生涯学習課(☎757-8918)

話し方講座
ことばの柔軟体操! ④

「自己紹介」を学びます。●日時 1月24日(土)午後2時〜3時30分 ●会場 情報館 ●参加費 〓300円 ●講師 〓FMとおかまちアナウンサー ●申込み・問

す。●出願締切り 〓2月28日(土) ●資料請求・問合せ 〓放送大学新潟学習センター(☎025-228-2651)

中条病院・中条第二病院
看護師・准看護師募集

中条病院・中条第二病院では、看護師・准看護師を募集しています。見学・説明は随時受け付けています。勤務形態など気軽に問い合わせください。●申込み・問合せ 〓JA新潟厚生連中条病院(☎757-3018)

寄付ありがとう

12月25日届出分まで(敬称略)

- とおかまち応援寄附金へ＝星名誠二(大阪府吹田市) 佐藤正典(東京都足立区) 小堀一男(埼玉県栗橋町) 小林勝美(寿町2) 関口昌生(みのり団地) 宮沢愛子(本町6-3) 井之川万樹(山崎) 大島明子(本町6-2) 葉葦恵子(大黒沢2) 長野和明(小泉3) 丸山靖夫(高原田) 山賀健一郎(松代) 庭野貴将(田川町1) 内山ミサ(新町新田) 櫻澤晋介(姿1) 丸山惣平(水沢3) 村山綾子(土市5) 阿部仁美(津南町) 中村芳夫(東京都世田谷区)
- 平和基金へ＝原水爆禁止十日町市協議会(500,000円)
- 地域福祉基金へ＝樫間道夫(神奈川県川崎市・100,000円) 中鉢信子(愛知県三好町・100,000円) 上村良一(土市5・10,000円) 根津新一郎(野口・50,000円)
- 福祉施設へ＝矢口邦治(昭和町4・木工芸品:干支44個)
- 保育園へ＝本町クリニック(4人乗り乳母車1台)(社)十日町法人会(園児用絵本302冊)
- 情報館へ＝富井栄一(上野) 池田枝月(尾崎) 横川雅真(松代) 薄田健三郎(見附市) 鈴木積(千葉県柏市) 端田晶(東京都文京区) 庭野昭一(埼玉県富士見市) 庭野栄松(東京都足立区)
- 博物館へ＝岩田勇司(中条下町) 上村政基(上野) 清水邦吉(寺ヶ崎)

合せ 〓1月23日(金)までに「話の泉」代表・金子(☎757-2163) または総合政策課自治振興係(内線235)

第7回妻有演劇まつり

迫力ある生の演劇が目 앞에서繰り広げられます。●日時 1月31日(土)・2月1日(日)午後1時30分〜(開場1時)、31日のみ夜の部(劇団御の字の公演) 〓午後7時〜(開場6時30分) ●会場 〓市民会館 ●入場料 〓無料 ※劇団御の字公演のみ一般500円(当日700円)、高校生以下無料[チケット取扱い 〓市民会館、情報館、千手中央コミユニティセンター] ●出演団体 〓▼31日(昼) 〓六日町高校演劇部、小千谷西高校演劇部 ▼31日(夜) 〓劇団御の字 ▼1日 〓三条東高校演劇部、十日町高校演劇部 ●問合せ 〓中央公民館(☎757-5011)

デイサービスセンター三好園
第4回家族介護教室・
介護者交流事業

●日時 1月22日(木)午後1時30分〜3時30分 ●会場 〓特別養護老人ホーム三好園 ●参加費 〓無料 ●内容 〓認知症についての講演、懇談会 ●講師 〓金子裕美子



ゲートボール初心者教室

参加を希望する人は、会場で直接申し込んでください。●日時 〓1〜3月の毎週金曜日午前9時〜 ●会場 〓市総合体育館 ●参加費 〓1回300円 ●講師 〓公認スポーツ指導員 ●問合せ 〓十日町ゲートボール連盟・小海(☎757-6075)

さん(社)認知症の家族の会新潟支部代表) ●申込み・問合せ 〓1月20日(火)までにデイサービスセンター三好園(☎756-2106)

十日町おやこ劇場
暗やみ豆まき会

どなたでも参加できます。●日時 〓1月31日(土)午後1時30分〜2時30分 ●会場 〓サンクロス十日町 ●参加費 〓3歳以上1人200円 ●問合せ 〓おやこ劇場事務局・加賀書院(☎752-2114)

十日町雪まつり
コミュニケーションひろば
ボランティアスタッフ募集

毎年雪まつり期間中に、十日町高校グラウンドで開催される「コミュニケーションひろば」のボランティアスタッフを募集しています。ひろば内のアトラクションの手伝いをしてもらう予定です。いっしょに雪まつりを盛り上げませんか。●対象 〓高校生以上(男女不問) ●申込み・問合せ 〓1月23日(金)までに(社)十日

県長岡労働相談所を
ご利用ください

県長岡労働相談所では、労働者・事業主を問わず、労働に関するさまざまな相談を常時受け

十日町市犯罪のない安全・安心なまちづくり条例(案)の
パブリックコメントを募集します

この条例は、犯罪のない安全・安心なまちづくりについて、基本理念を定め、市の責務や市民の役割などを明らかにすることで、安全で安心して暮らせる地域社会を実現することを目的としています。この条例について、広く市民の皆さんからの意見を募集します。

- ◎意見の募集期間: 〓1月30日(金)(必着)
- ◎資料の閲覧場所: 本庁市民生活課環境政策室・各支所地域振興課、公民館、情報館、分庁舎、市ホームページ(<http://www.city.tokamachi.niigata.jp/>)
- ◎意見の提出方法:
 - ①郵便 〒948-8501十日町市千歳町3-3 市民生活課環境政策室
 - ②FAX 752-6924
 - ③電子メール t-shimin@city.tokamachi.niigata.jp
- ◎問合せ 市民生活課環境政策室生活環境係 ☎757-3740

住民登録は
正しく行われていますか?

住民登録は、国保・国民年金など各種行政サービスの基礎となっています。

現在住んでいる市町村で行政サービスが確実に受けられるよう、引っ越しなどで住所を移した人は、早めに住民登録の届出を行ってください。

なお、外国人登録も同様ですので、正しい届出をお願いします。

●問合せ
市民生活課市民係
☎757-3116

市民スキー選手権大会出場者募集!!

- 【アルペン競技】
 - ◎日時 〓2月8日(日) 午前8時受付開始
 - ◎会場 〓松代ファミリースキー場
 - ◎参加資格 〓市内及び津南町在住・在学・在職者
 - ◎競技種目 〓
 - ▼大回転 ①小学3年以下男女②小学4年男女③小学5年男女④小学6年男女⑤中学男女⑥高校以上女子⑦高校以上24歳以下男子⑧25歳以上34歳以下男子⑨35歳以上44歳以下男子⑩45歳以上男子
 - ◎参加費 〓1,000円 ※リフト代が別途必要
 - ◎申込み・問合せ 〓1月20日(火)までに、申込み用紙に参加費を添えて市総合体育館(☎752-4377)に提出
- 【クロスカントリー競技】
 - ◎日時 〓2月8日(日) 午前7時30分受付開始
 - ◎会場 〓吉田クロスカントリー競技場
 - ◎参加資格 〓市内在住・在学・在職者
 - ◎競技種目 〓
 - ▼個人 ①小学2年以下男女1km②小学3年男女2km③小学4年男女2km④小学5年男女3km⑤小学6年男女3km⑥中学男子5km⑦中学女子3km
 - ▼スプリントリレー ①小学男子②小学女子(3人×1kmを各2回)③中学男子④中学女子(2人×1kmを各3回)
 - ◎参加費 〓個人 〓1,000円
 - ▼リレー 〓1チーム1,000円
 - ◎申込み・問合せ 〓1月16日(金)までに、申込み用紙に参加費を添えて吉田クロスカントリーハウス(☎752-3103)に提出

放送大学4月生募集

放送大学では、21年度第1学

町青年会議所(十日町商工会議所内 ☎757-5111)

あすのたわ

明けましておめでとうございます。今年も市報「だんだん」もどきよろしく願います。

▼大みそかは家族でにぎやかに年取りをして、翌日からは寝正月を満喫する、というのがおとしまでの定番でしたが、昨年から少し変わりました。それは、元日朝9時からの元旦卓球大会の取材です。眠気をこらえて会場に行けば、広い体育館は大型ヒーター2台がフル稼働していてもかなりの寒さ。厚い上着を着たままでも震えるほどでしたが、半そでのユニフォームで試合に集中する選手たちを見て、眠い寒さと弱音をはいてる場合じゃない!と私も気合を分けてもらいました。2009年初日にもらったパワーで災厄を跳ね飛ばし、良い1年になるよう努力します。

▼昨年10月、「観光立国日本」に向けて国土交通省の外局に観光庁が設立され、2010年までに外国人旅行者を1,000万人、観光旅行消費額を30兆円にするなどの目標を掲げています。この額は、1980年の日本の輸出額に相当します。多くの地方では過疎化が進み、今世紀半ばには日本の人口も1億人を割り込むと言われている。地域間競争の時代といわれている今、これからの地域間競争の核心は、人の誘致競争だと思えます。数々のイベントが開催される今年、NHKドラマ「天地人」も追い風となり、県内に一層のにぎわいが期待できます。



アート芸術祭



43

六箇小学校

今年度末で閉校。
学校の思い出を
絵手紙にしました。



霜垣太一さん(5年)



霜垣 翔さん(2年)



桑原美保さん(4年)



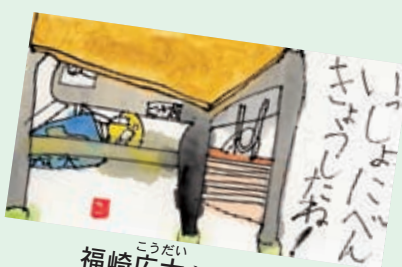
福崎隼人さん(3年)



俵山圭太さん(6年)



徳永 廉さん(6年)



福崎広太さん(1年)



俵山千鶴さん(6年)



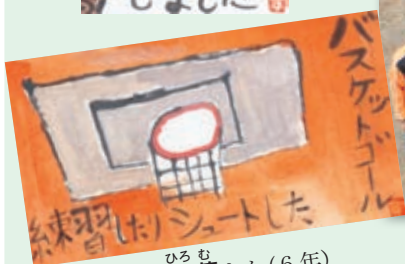
桑原有香さん(6年)



俵山涼乃さん(6年)



徳永 陸さん(2年)



霜垣大夢さん(6年)



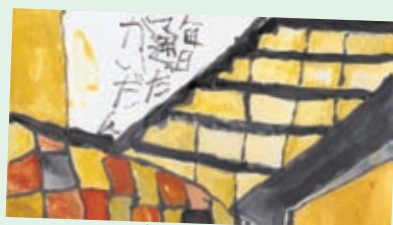
俵山圭介さん(4年)



俵山 雅さん(1年)



福崎拓人さん(6年)



柳 有希さん(4年)



福崎智哉さん(6年)



福崎可純さん(2年)



福崎史織さん(5年)



福崎優衣さん(6年)

市民の動き

人 口 61,368人(−33) 男 30,047人(−12) 女 31,321人(−21)
世帯数 19,965世帯(±0) 12月末現在()は前月からの増減