

とおかまち

4/25

愛称募集中!

4月10日号 P10参照



こっぴやってあつためたら
早く咲くかな?

春の息吹

暖かな春の陽気に誘われて、南中学校へやって来た高山保育園の園児たち。青空と残雪のコントラストがまぶしい中、大きくつぼみをふくらませている桜の木。早くお花が咲かないかな。早く春が来ないかな。

主な内容

[特集] 黒米が歩き始めた 2-5

有利な市の融資制度 6-7

地域の風～支所からのたより～ 8-9

特集 黒米が歩き始めた



大人気だった中条公民館での黒米の試食会

多彩な黒米料理

最近、古代米、特に黒米が注目されてきています。
糠層に含まれるアントシアニンが、有害活性酸素の除去、老化防止、肝臓やじん臓の機能向上など体にいい働きをすることが分かってきたからです。

これまで、一部の研究者や愛好者の間で栽培・流通していましたが、市内でも数年前から栽培が始まり、農家や地域単位で特産品化や体験交流手段として活用が図られています。

4月10日(日)には、こうした事業の一環でまとめられたレシピ集の発行に合わせて講演会と試食の集いが行われました。その内容や、黒米生産の現状などをレポートします。

黒米で満員御礼

4月10日(日)、中条公民館で「黒米のオリジナル料理／講演と試食の集い」が開催され、市内外から会場いっぱい約150人が参加しました。
これは、笹山遺跡出土の火焔型土器などが国宝に指定された平成11年から、縄文の食材（どんぐり・鮭など）や黒米を使った料理づくりなどの活動を展開している「笹山縄文どんぐりクラブ（田村シゲ代表・会員20人）」が主催したものです。今回は、同クラブでまとめた「レシピ黒米のオリジナル料理」の発表会も兼ねて行われました。

6年間の集大成



催してはまず、クラブ代表の田村シゲさん（中条旭町・71歳）が、あいさつし、「私たちどん

ぐりクラブのメンバーは、『笹山縄文探検団（樋口信一団長・会員70人）』の皆さんが育てた黒米を使って、オリジナル料理を6年間作ってきました。その集大成となるレシピもまとめ、その一部の味見をしていただくまでになりました。また、健康食

品としての黒米の食べ方が、ごはんやもちなどの主食としてだけでなく、おやつやおかずとしてもさまざまな食べ方ができることもわかりました」と、黒米の楽しみ方を紹介しました。

老化防止・肝臓に効く



続いて、「黒米の効能／特にアントシアニンと活性酸素について」と題して、十日町市出身

で東京都在住の管理栄養士・飛山ムメさんによる講演が行われました。講演の中で飛山さんは、次のように玄米や黒米の効能について説きました。

「最近の日本人の栄養バランスは、昭和55年ころと比べて糖質が減って脂質が増えています。これは、ごはんを食べなくなると脂っこいものも多くとるようになったことを表しています。その結果、食生活習慣病になって高い医療費を払って治療をするという現象が起きています。私は、食生活習慣病の治療や予防には食養法が最も適していると思ひ、生態学的栄養学に基づいて長年研究を続けてきました。その過程で『力が出る

思わず手が伸びる

食べ物はごはんしかない！」と確信しました。それも玄米で食べること勧められています。米は糠の部分に栄養成分が集中しているので、これを削り取った白米では十分な栄養をとることができません。そのため、おらずで不足分を補おうとして余分な栄養をためてしまうという悪循環に陥ってしまうのです。体内の有害な活性酸素を消去する効果のあるアントシアニンを多く含む黒米は、基本的に玄米で食べるので、老化防止や動脈硬化・ガン発生の予防、眼精疲労の回復、肝臓・じん臓機能の向上など多くの効能が期待されるものです。ただ、良かんて食べることが大事ですね」。

実際、黒米や玄米食で病気が治ったという事例も数多くあるようです。ただし、あくまでも専門家の指導を守って食養法を続けた結果であることは言うまでもありません。

黒米の効能を十分脳ミソに詰め込んだあとは、胃袋にもごほうびを：お待ちかねの試食です。講演会場から試食会場へ一直線、といきたいところですが、廊下、階段は長蛇の列で前へ進めません。「思った以上の反響でびっくりしています」（田村さん）というほどの人気のため、入場が制



会場は満員御礼

限されているのです。

しばらく待つて会場に入りましたが、バイキング形式の試食会場は立錐の余地もないほどの混雑ぶり。「どうぞ」「お待たせしました」。料理を運ぶどんぐりクラブの皆さんも汗だくです。

「レシピ・黒米のオリジナル料理」で紹介されているメニューは全部で30。そのうち、この日テーブルに並べられたのは「黒米の木の実ご飯」「黒米の貝柱おこわ」「黒米のサラダグリーンソース」「黒米甘酒」「黒米



黒米の料理方法がカラーで紹介されているレシピ

「おいしい」しかない

ほかの料理もみんな絶品で、それぞれ紹介したいのは山々ですが、紙面の都合上とてもできませんので、参加者の皆さんから代弁していただきます。

「黒米でこんなにいろいろ料理ができるとは思いませんでした。このドライカレーなんか最高ですね。良

くかんでいただきたいと思います
〔笑〕。(井川頼子さん・四日町中原)
「精米していないのに、思ったより
パサパサしていなくて食べやすい
ですね。おいしいしかないです」。(池
田ムツさん・田川町2)

「野菜と黒米ごはんのサラダなん
てすごい発想。難くせがないからい
っぱい食べちゃいそうです」(笑)。

左＝池田さん、右＝井川さん



左＝チヅ子さん、右＝久美子さん



(馬場久美子さん・本町1下)
「普通のごはんに少ししか黒米が
入っていないのに、こんなにきれいな
紫に染まって…食欲をそそります
ね」。(馬場チヅ子さん・本町1下)
皆さん絶賛ですね。

自然体で続けます

これだけ喜んでもらえれば、下ご
しらえから調理、盛りつけと裏方に
徹したスタッフの皆さんもやりがい
があったことでしょう。ここまでに
なるまでの苦労もいろいろあったと
思います。

そのあたりを大淵ヒデさん(中条
上町・68歳)は、「最初はそれほど
興味がなかったんですが、田村(シ
ゲ)先生に誘われてやってみたらす



左から、佐藤さん、岩田さん、大淵さん

ごくおいしいものができてびっくり
しました。黒米もちを都会にいる子
どもに送ると何回もさいそくが来る
んです」とそれほど苦労はなかった
と言います。

岩田ヨシノさん(中条上町・59歳)
も、「おいしくて体にいいものだか
ら、作っていて楽しいです」。また、
佐藤二六子さん(市之沢・64歳)も、
「私も参加して感動しました。地元で
も知らない人が多いので、普及活動
をしたいと思います」と前向きです。

田村さんは、「このレシピは普通
の料理で、材料が黒米でなくてもい
いものです。でも、黒米が健康にい
いということが皆さんの関心と呼ん
だのか、すごい反応ですね。これか
らも、今までのペースでやっていき
たいと思います」と、自然体でメニ
ューを増やしていくようです。

※今回のレシピは、市内の書店など
で頒布されています。



「遊びながらこれだけ製品化しました」という山田さん

試行錯誤の黒米生産

ところで、黒米を使った料理が体
に良くてもおいしいことはわか
りましたが、この地域で実際に黒米
を生産・出荷しているところはある
のでしょうか。また、消費者はどこ
でそれを手に入れたらいいのでしょ
うか。

黒米の生産は、栽培から収穫まで
ほかの米と混じり合わないよう
に管理が煩雑で収量も少ないため、
多くが個人対応で、栽培面積も少
なく試行錯誤の段階というのが実情
のようです。それでも、黒米に含ま
れる成分が健康にいいことや、中山
間の環境が栽培に比較的適してい
ることなどから、少しずつ広がりを見
せています。

遊び感覚が大事

そんな中で、いち早く黒米生産を

始め、生産組合を組織して特産化に
取り組んでいるところがあります。

「枯木又古代米生産組合」(山田
栄組合長)では、平成6年から黒米
の生産に取り組み、玄米と加工品の
特産化に結びつけています。

同組合では、当初の2アールから
28アールへと面積を増やし、収穫し
た黒米の全量を「食工房ピッパラ」
(山田幸子代表)で玄米、もち、赤
飯セット、黒米おやき、黒米めんに
製品化し、市内外の道の駅などの販
売店や都市部の消費者に提供してい
ます。

同組合組合長の山田栄さん(東枯
木又・50歳)は、黒米づくりを始め
たきっかけを、「たまたま友人から種
子を譲り受けたからです。普通の
米、だけでなく何か地域の特産品を作
りたかったのと、『古代米』という
響きにとっても心引かれたからです」
と話します。

手探りで栽培を始めてみたものの、
「背が伸びて倒れやすく、実が入る
と脱粒(だつりゅう)実が落ちる)して、収量もコ
シヒカリの3分の1くらいでした。
一粒でも普通の米と混じると大変な
ので、機械の掃除がやかいかでした
ね(笑)。玄米で食べるもので、
無農薬無化学肥料で作っています
が、その分草と悪戦苦闘し、出荷す
る米は手で選別していました」と苦
労の連続だったようです。

それでも、ここまで続けてきたの
は、「自然・健康ブームが後押しして
くれたこと棚田サポーターなどのボ
ランティアや行政の支援があったこ
とが大きいですね。でも、何よりも
『今度はあれを試してみようか』と
いう遊び感覚でやれたことかな」と
笑います。

今では、黒米専用のコンバイン、
乾燥器、調製機を導入し、生産から
出荷までの一連の流れを確立してい
ます。

工夫次第で経営発展

こうした地域の取り組みについ
て、専門機関ではどのように受け止
めているのでしょうか。

◆JA十日町

健康志向の流れもあって、あちこ
ちで栽培する農家も増えてきました
が、まだ個人レベルの段階で産地形
成まではいっていません。現在の営
農計画には特に盛り込んでいませ
んが、今後の展開を見守りたいと思
います。

◆市農林課

米の数量調整では、減収を伴う栽
培法として、通常栽培より低い基準
単収を設定することができます。農
家の皆さんが新たな取り組みをする
ことは大変ありがたいことです。今
後、市場の需要が大きくなって生産



黒米の田植え(笹山縄文探検団)

元気の発信元!

また、前出の飛山さんは、「生まれ
育ったふるさとで、こうした取り組
みがされていることを知って、躍り
上がるほどうれしく感じました。今
までずっと、何で魚沼は白米しか作
らないんだろうかと不思議でした。
ここは、日本一おいしい米の産地で
す。でもこれからは、『おいしい』だ
けでは産地として伸びていけないと
思います。十日町市も合併して農村
地域が広がりました。もっともって、
農業や米にこだわった方がいいと思
います。おいしいに加えて『元気が
出る!』米の発信元になることが、
これからの時代に産地として生き残
れる要素だと思いますし、ぜひそう
なっしてほしいと思います」と今後の
展開に期待を寄せます。

黒米の市場や生産体制はまだまだ
成熟していない面もあります。しか
し、地域農業・農産物に付加価値を
付ける意味で、また、新しい農村文
化をはぐくむ意味で有望な分野とい
えるでしょう。

生産者としても消費者としても、
ようやく歩みを始めたばかりの地域
ですが、これからどのように育って
いくかは、私たち一人ひとりの意識
と行動にかかっているようです。

有利な市の融資制度

をご利用ください

資 金 名	資 金 使 途	貸 付 対 象
企 業 設 置 資 金	用地取得造成建設・機械設備など設置	市企業設置奨励条例により「奨励企業」の指定を受けた企業
新 規 創 業 支 援 資 金	運 転 ・ 設 備	市内で創業する具体的な計画を有する個人及び企業（創業後５年を経過していないものを含む）。ただし、市税など完納している個人・法人
新事業・新技術等開発支援資金	運 転 ・ 設 備	引き続き同一事業を６か月以上営む中小企業（企業グループ及び組合など含む）。ただし、市税など完納している個人・法人
中 小 企 業 振 興 資 金	運 転 ・ 設 備	市内に工場または店舗などを有し、かつ同一事業を６か月以上営む中小企業者（製造業・建設業・運輸通信業・卸売業・サービス業・小売業など）。ただし、市税など完納している個人・法人
地 方 産 業 育 成 資 金	運 転 ・ 設 備	市内に住所または事業所を有し、かつ同一事業を１年以上営む中小企業者（鉱業・建設業・製造業・卸売業・小売業・飲食業・運輸通信業・サービス業など）。ただし、市税など完納している個人・法人
小 売 商 業 近 代 化 資 金	店 舗 新 築 ・ 設 備	市内に住所または店舗を有し、引き続き同一事業を１年以上営む小売商業者。ただし、市税など完納している個人・法人
離 職 者 支 援 資 金	生 活 資 金	市内に居住し、倒産・事業所閉鎖などによる離職者・内職者で、公共職業安定所に求職票を提出してある者。ただし、市税など完納者
経 済 景 気 対 策 特 別 資 金	運 転	市内に事業所を有し、引き続き同一事業を３年以上営み、市税など完納している中小企業者で、不況の影響により直近３か月の売上(生産)高が前年同期と比較して10%以上減少し、経営に支障をきたしている者
勤 労 者 住 宅 建 設 資 金	住 宅 新 築 改 築 ・ 購 入	市内に自ら居住するための住宅を新築・改築・購入しようとする勤労者
排 水 設 備 等 設 置 資 金	排 水 設 備 な の 設 置	処理地区内における建築物の所有者または占有者で排水設備などの設置工事を行う者。ただし、下水道受益者負担金、市税などの完納者
克 雪 住 宅 づ く り 資 金	融雪式・耐雪式・落雪式住宅の新築・改築・改良	個人または法人（従業員30人未満）で市税などを完納している者、かつ貸付金の償還が取扱金融機関の定める条件に適合する者
住 宅 等 災 害 復 興 資 金	住宅新築・改築・改修、宅地改修	市内に住所を有し、被災した住宅に関して市長が発行する被災証明書の交付を受けた者。ただし、市税など完納者
十日町駅西土地区画整理事業宅地規模適正化資金	付 換 地 購 入	市土地区画整理事業の地権者で十日町駅西土地区画整理事業付換地取扱要領の規程に基づく付換地を購入しようとする個人または法人。ただし、市税など完納者、貸付金の償還能力などを有する者
地 域 集 会 施 設 建 設 資 金	地域集会施設新改築・購入・土地購入	集会の場としての施設の新築、新築に準ずる改築・購入、または集会施設の用に供する土地を購入する者
駐 車 場 設 置 資 金	駐 車 場 設 置	市長の定める区域内に自動車５台以上の収容能力を有する駐車場を新たに設置する者で、市内在住の個人または法人など
診 療 所 施 設 整 備 資 金	施設・医療機器購入設置、用地購入	診療所の施設・設備・用地取得、十日町市中魚沼郡医師会の会員で、会の承認を得た者

貸 付 限 度 額	貸 付 利 率	期 間	取 扱 金 融 機 関	市役所問合せ先
1 億5,000万円 (市長特認 2 億円)	1.80%	11年以内	第四・北越・大光・県信用 組合・上越信用金庫・十日 町農協	産業振興課 757-3111 (内線238)
2,000万円	信用保証付 2.00% 信用保証無 2.50%	運転資金 5 年以内 設備資金 7 年以内		
2,000万円	信用保証付 2.00% 信用保証無 2.50%	10年以内		
500万円	信用保証付 1.95% 信用保証無 2.45%	5 年以内		
1,000万円	信用保証付 1.95% 信用保証無 2.45%	運転資金 5 年以内 設備資金 7 年以内		
3,000万円	2.05%	10年以内		
50万円	1.75%	3 年以内		
1,000万円	信用保証付 1.65% 信用保証無 2.15%	7 年以内		
500万円	一般貸付 2.30%	10年以内	労 働 金 庫	
	担保貸付 2.20%	20年以内		
100万円	2.00%	5 年以内	第四・北越・大光・県信用組 合・上越信用金庫・十日町 農協・労働金庫	下水道課 752-7441
融雪式・耐雪式 600万円	1.50%	15年以内		建 設 課 757-3111 (内線251)
落雪式 500万円	2.00%			
住宅新築・改修1,000万円 宅地改修 300万円	1.50%	15年以内		
500万円	2.40%	10年以内	第四・北越・大光・県信用組 合・十日町農協・労働金庫	都市計画課区画整理室 757-3111 (内線265)
総事業費から、自己資 金・補助金・寄付金な どを差し引いた額	2.40%	10年以内	第四・北越・大光・県信用 組合・上越信用金庫・十日 町農協	総合政策課 757-3111 (内線232)
営業用など 1 億円 その他 1,000万円	2.40%	5 ～10年		市民生活課 757-3111 (内線151)
1 億円	2.40%	10年以内		健康支援課 757-3111 (内線127)



4月29日
(みどりの日)

ゆくら妻有
オープン

かけ流し温泉

お待たせしました！7か月ぶりの再開

ながさくら
クラブ
通信

中里支所
☎763-3111

昨年9月に焼失した「ゆくら妻有」が4月29日（みどりの日）にオープンします。前施設同様、市民に愛されるいこいの施設を目指します。都市交流実習やふれあい加工体験施設としても活用してください。多くの皆さんのお越しをお待ちしています。

テークカット 午前9時45分～
一般オープン 午前10時～
営業時間 午前10時～午後9時
入館料 中学生以上500円
小学生 300円
休館日 毎週水曜日
問合せ ☎763-2944
ゆくら妻有



新人生へ
防犯ブザー贈呈

4月12日(火)、田沢小学校で新入生への防犯ブザー贈呈式がありました。田沢駐在所自治防犯協会（杉谷清六会長）が子どもたちの安全な生活を願い、贈呈したものです。式のあと杉谷会長が防犯協会の活動内容を分かりやすく説明。子どもたちが事故に遭わないよう、また、知らない人について行かないよう熱心に呼びかけていました。

中里街道ときめき市

4月17日(日)、中里街道ときめき市がユーモール駐車場で開催されました。色とりどりのテントが軒を連ねるテント市には、地元の飲食店など19店が出店。用意した商品が午前中に売り切れる店も出るなど大盛況でした。また、さまざまな形の風船を次々に作るバルーンピエロの大道芸も子どもたちに大人気。子どもたちは風船をもらおうと元気よく手を上げ、ピエロに風船をねだっていました。

中里街道ときめき市は、7月と10月にも開催が予定されています。



昭和53年、地域のおかあさんグループによって始められ、昨年25回目を迎えた「山菜を楽しむ会」は、今年もまた春の代名詞。毎年、料理の品数を増やしながら、現在では16種類の山菜を使い、20品目の料理がテーブルを埋めます。

「料理に飽きないように、いろいろ研究を重ね、仲間同士で提案しながらメニューをそろえています」。当初から調理に携わる高橋キヨ子さ

ん（田沢）は、会の魅力をこう話します。メンバーの高齢化から開催の断念を考えたこともありましたが、地域の若い奥さんたちの協力もあり、運営に新たな弾みがつきました。

「10年前にスーパードラッシュを見て申込みました。料理の作り方も教えてもらえて、楽しみにしています」と、毎年家族で申込み新潟市の田村さんは期待をふくらませます。

「やはりおすすめは、天ぷらと和え物ですね。腕によりをかけた自慢の料理で皆さんのおいでをお待ちしています」と、一昨年からメンバーに加わった関谷初子さん（松代）は誘います。

おいしい山菜料理は、厳しい冬を過ごした雪国人への自然からのごほうびなのかもしれません。

ぶらり松代 途中下車 蒲生ぶなヶ池

〈案内人：馬場利夫さん（蒲生）〉

ほくほく線まつだい駅から国道253号を車で約10分ほど上越市方面へ走らせると蒲生集落です。集落入り口から北側に500mほど入ると、閑静なブナ林に囲まれた「ぶなヶ池」があります。広さ約1ヘクタール、深さ6m。たんたんと蓄えられた水の源は主に林からのわき水で、年間を通して一定の水位を保ち、眼下に広がる棚田の豊かな実りを支えます。冷やかで澄明な水質は清涼感があり、ブナやヤマボウシなど木々の四季の移ろいを水面に写し、鳥や虫たちの鳴き声を響かせます。

おとしの大地の芸術祭では、池周辺をポケットパークにしようと、アーティストによって空中庭園が建造されました。それを機に集落では、池周辺を植物公園にする取り組みが始まっています。



ぶなヶ池ポケットパークにたたずむ空中庭園（天に降りるmother's treeの空中庭園＝保科豊巳）



松代の自然 越冬する虫たち

寒くて長い冬を過ごすことは、私たち人間にとって厳しく辛い日々ですが、虫たちにも越冬する種類がい

じつと耐えて過ごすのでしょうか。写真の集団は、カメノコテントウにヒメアカボシテントウが混じって越冬しているのを撮ったものです。さながら「おしくらまんじゅう」で暖を取っているように見えます。

人家で冬を過ごす中で迷惑なのが「ヘドガリ」とか「ヘクサムシ」と呼ばれるクサギカメムシで、触れば悪臭を放つ最悪の困りものです。片や、そととカーテンの陰に潜んでいるオツネトンボなどを見つけたら、その可憐さに声をかけてみてください。

やがてくる暖かい春を心待ちにしているのはあらゆる生き物の共通した願いなのでしょう。（高橋八十八）



キナーレ明石の湯 入館者20万人達成

キナーレ明石の湯の入館者が4月9日(出)、20万人に達しました。見事20万人目となったのは、埼玉県さいたま市の日水勇一さん・順子さんご夫婦と親せきの竹内睦子さんです。3人は、「南魚沼市の保養施設に今日来ました。子どもや孫はスキーに出かけたので、ドライブで初めて十日町にきました。道の駅の看板が目に入り、立ち寄ると温泉があったので入ってみました。偶然に大変驚いています。」と感想を話していました。キナーレ明石の湯は一昨年7月のオープン以来、638日目(営業日数528日)での20万人達成となりました。
※明石の湯は中越大地震後、9日間の無料解放を行いました。この間の利用者約1万人は今回の20万人に含まれていません。

地元への就職を目指して
ハローワーク十日町と十日町地区雇用協議会主催の十日町地域就職ガイダンスが4月15日(金)、東京都の表参道・新湯館「ネスパス」で開催されました。Uターン・リターン希望者などを対象に、地元企業との面談機会を設けたものです。ガイダンスには、市内外から10事業所が参加。厳しい就職戦線を反映してか企業・参加者とも意欲的に個別面談を重ねていました。
就職ガイダンスは、4月28日(木)にクロス10でも開催されます。



十日町きものフェスタ2005

織物メーカーが新作きものを発表する十日町きものフェスタ2005(十日町織物工業協同組合主催)が4月11日(月)～16日(土)にクロス10で開催されました。振袖や訪問着、紬紵など7部門に市内23社から150点を超える作品が展示され、中には昨年開発された青いバラをモチーフにした振袖も見られました。11日～15日は全国の卸や小売による審査が行われ、(株)滝泰の「ふりおぼろ」が経済産業大臣賞に輝きました。16日には一般公開され、卓越した技術が織り成す美の世界に多くの人が心奪われていました。また、会場内には和服を現代風に着こなすスタイリング提案コーナーのほか、中越地震の写真展示コーナーが設置され、きもの産地復興の歩みを来場者に伝えていました。



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(☎757-3111内線213)へ、お気軽にお寄せください。

tokamachi topics

tokamachi topics



震災復興を目指し、昭和町で桜まつり

第5回智泉寺古桜浮かれまつり(昭和町通り商店街協同組合主催)が4月17日(日)、「がんばろう震災復興!春一番昭和町通り桜まつり」をテーマに開催されました。昭和町通りの歩行者天国にはフリーマーケットや露店が出店し、多くの親子連れなどでにぎわいました。また、午後から行われた復興支援コンサートには十日町小学校はげみ音楽部と東京佼成ウインドオーケストラが出演。クラシックからおなじみの曲まで、迫力ある演奏が目の前で繰り広げられました。通りを埋め尽くした観客から惜しめない拍手が送られ、大きくふくらんだ桜のつぼみ下で暖かな春の休日を楽しみました。



福呼ぶ新市誕生イベント
4月3日(日)、千手郵便局周辺を会場に、「新市誕生イベント」(川西町商工会・(株)まちづくり(川西主催))が開催され、約300人の人出でにぎわいました。
イベントでは、特産品や食べ物などの屋台が出店されたほか、もちつきやよさこいソーランなどの催しが行われ、盛んな拍手と歓声がわき上がっていました。
午後2時には、もちや5円玉、景品やサービス券と引き替えになる木札などを振りまく「福まき」が行われ、催しは最高潮に。新市に福を呼ぶ1日でした。



即戦力化を目指して

十日町商工会議所主催の新入社員実務基礎セミナーが4月12日(火)、サンクロス十日町で開催されました。毎年ハローワーク十日町圏内で、新入社員となった人達を対象に行われているものです。今年は市内外の34事業所から96人が参加しました。セミナーでは、(株)第四銀行経営相談所から講師を迎え、言葉づかいや職場での心得、お客様への応対や電話応対のマナー、名刺交換のやり方などを学びました。実践を交えながらの研修に、参加者は真剣に耳を傾けていました。

地域防災のリーダーとして

新十日町市消防団発足式が4月17日(日)に市総合体育館で開催されました。新消防団は旧5市町村の消防団を統合し、新たに5方面隊として発足したものです。式典には消防団班長以上の約360人が参加。新市団旗の入場に続き、山本茂穂市長職務執行者が「5つの方面隊ともそれぞれの伝統と組織を引き継ぎ、住民の安心・安全を守る活動を行ってほしい」と式辞を述べました。また、上村久夫消防団長が「組織や名前が変わっても消防団の基本はいっしょ。住民の信頼が得られるように活動してほしい」と訓示しました。新十日町市消防団は地域防災のリーダーとしての活躍が期待されます。



危険業務従事者叙勲

瑞宝双光章

(防衛功労)



小林 勇さん
(城之古1・61歳)

永年にわたり、危険業務(防衛)に従事した功労で、小林勇さんが叙勲に輝きました。

小林さんは、昭和39年に陸上自衛

瑞宝単光章

(消防功労)



樋口十六平さん
(本町6-1・72歳)

永年にわたり、危険業務(消防)に従事した功労で、樋口十六平さんが叙勲に輝きました。

樋口さんは、昭和33年に十日町市

隊第二普通科連隊(上越市高田)に入隊し、平成9年に退官するまでの35年間、陸上自衛官として国の安全・防衛に尽力。多くの災害現場や事故現場で活躍してきました。新潟地震では通信係として無線を背負い活動。日航機墜落事故では先遣隊として最初に現地に入り、指揮所作りに奔走しました。

受章にあたり小林さんは、「20年以上の単身赴任期間を含め、定年まで勤務できたことは、自分一人の力だけではなく、多くの人の支えのおかげです。家族をはじめ親せきや近所の皆さんには、本当に感謝しています」と話していました。

消防団常備消防部員となり、平成3年に退職するまでの33年間、消防職員として多くの現場で活躍。消防の育成・強化にも尽力してきました。また、豊富な知識・経験をいかして幾多の現場で活動・指揮し、実行力と卓越した手腕は後輩職員の模範となりました。

市役所 フォ〜カス



必殺のノウハウ！

ここは市役所本庁某室。机の上は封筒の山。それをひもで結んでいるということは…
そうです、ただ今市報など囑託員あて文書の梱包作業真っ最中。それにしても、机にへっついているビラビラは何？
これは、作業がスムーズに行くように、ガムテープをあらかじめ一定の長さに切っておいたもので、長年の経験から培ったノウハウ。これにより、約1万3、600世帯分の梱包が45分で終了しました。ほかの業務も、同じようにスパッといきたいところですが…。

GUIDE 催し



お知らせ・ガイド
市役所 TEL 757-3111

5月のなかよしランド

3歳未満児と保護者のふれあいの場を提供します。●日時10日(火)・17日(火)(和田先生)・24日(火)・31日(火)午前10時〜11時
●会場サンクロス十日町●申込み・問合せ中央公民館(☎757-5011)

おはなしたまてばこ

読み聞かせ、手遊びなどを行います。●日時5月12日(木)午前10時〜11時●会場情報館●対象乳幼児と保護者●問合せ情報館(☎750-5100)

どんぐりおはなしのへや

読み聞かせ、パネルシアターなどを行います。●日時5月

21日(土)午後3時〜4時●会場情報館●問合せ情報館(☎750-5100)

すくすく教室

赤ちゃんに必要な栄養やじょうずな食べさせ方、簡単離乳食の講習です。●日時5月10日(火)午前10時〜11時●会場十日町保健センター●問合せ健康支援課母子保健係(内線121)

春のクリーン作戦

新緑の輝くすがすがしい季節、ごみのないまちづくりのためにぜひご参加ください。清掃後、メーン会場で花の苗のプレゼントや賞品多数のクイズを行います。●日時5月15日(日)午前9時〜11時●集合妻有大橋付近河川敷(メーン会場)●実施場所各町内、国道、駅前など●問合せ市民生活課生活環境係(内線157)

じよんのび風つ子号運行

イベント列車「じよんのび風つ子号」を運行します。●期日5月28日(土)・29日(日)●運転区間十日町〜長野(1日1往復)●料金乗車券・指定席券は全国みどりの窓口で運行1か月前

から発売●問合せJR十日町駅(☎752-2327)

ほくほく線で行く上越水族館

●日時5月28日(土)午前10時〜午後6時※ほくほく線十日町駅発着●参加費2、000円※運賃、昼食代、入館料、保険料●定員先着60人●申込み・問合せ5月13日(金)までに、ほくほく線沿線地域振興連絡協議会事務局(観光交流課☎757-3100)

東京十日町会 第3回山菜を味わう会

山菜を味わいながら、東京十日町会の皆さんと交流を深めませんか。●日時5月21日(土)午後0時30分〜2時30分●会場ラポート十日町●参加費5、000円●申込み・問合せ5月13日(金)までに、観光交流課☎757-3100

※旧十日町市の東京連絡所は、3月31日で閉所しました。東京十日町会などとの連絡窓口は、引き続き観光交流課となります

ドーム中里きすら・ら プラネタリウム定期投影

5月中旬の星空と特集「南天

の星空」を投影します。●日時5月1日(日)・8日(日)・15日(日)・22日(日)午前11時〜11時45分●会場ドーム中里きすら・ら(ユ一モール2階)●入場料大人200円、中学生以下100円●問合せ中里公民館(☎763-2493)

キナーレきもの歴史館 江戸時代における庶民の帯結び展

●日時5月23日(月)までの午前10時〜午後6時※水曜日定休(5月4日除く)●会場キナーレきもの歴史館●入館料300円●帯結び実演日時5月1日(日)午後1時30分〜4日(国民の祝日)午前11時〜5日(子どもの日)午後1時30分●問合せキナーレ(☎752-0117)

まつだい農舞台 里の食卓

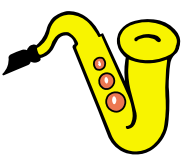
松代地域周辺の主婦たちが農舞台に出演し、日替わりで山里の家庭料理を振る舞います。●日時4月29日(みどりの日)〜5月8日(日)午前11時30分〜午後2時30分●会場農舞台まつだい食堂●問合せまつだい農舞台(☎595-6180)

まつだい農舞台 さわる彫刻展2 五感の夜明け

ルノアールの彫刻など約20点の展示作品をさわって楽しめます。●日時6月26日(日)までの午前10時〜午後6時●会場農舞台ギャラリー●鑑賞料大人500円、小・中学生300円●問合せまつだい農舞台(☎595-6180)

まつだい農舞台 文楽人形浄瑠璃公演

350年余りの歴史を持ち、歌舞伎・能に並ぶ日本の古典芸能の文楽(人形浄瑠璃)とジャズサックスのセッションなど、従来の型を破った実験的舞台をご覧ください。●日時5月3日(憲法記念日)午後5時30分〜(開場5時)●会場農舞台ピロティ●出演文楽座●特別出演ジャズサックス奏者・坂田明氏●入場料大人3、000円、中学・高校生2、000円※全席自由、当日500円増●問合せまつだい農舞台(☎595-6180)



星と森の詩美術館
星襲一作品展
〜郷土・魚沼に寄せて〜

木版画家・星襲一が生まれ育った魚沼の姿や思い出を描いた作品を展覧します。●日時 5月5日(日)までの午前9時30分〜午後5時(入館4時30分まで) ※火曜日定休(5月3日除く)、5月6日(金)臨時休館 ●入館料 大人500円、小・中学生200円 ●問合せ 星と森の詩美術館 (☎752-7202)

IHクッキングヒーター
体験料理教室

●会場 東北電力㈱十日町営業所 ●定員 各回12人(申込多数の場合抽選) ●参加費 500円 ●申込み・問合せ 東北電力㈱十日町営業所 (☎757-1987)

【星月の季節におすすめ!和風食彩】

名古屋風味噌カツやアスパラとじゃこの混ぜご飯、焼き笛入りわかめ梅、わらび餅などを作ります。●日時 5月21日(土)午前10時30分〜午後1時 ●申込み締切り 5月13日(金) 【皆が好きな中国のお惣菜!】 豚肉と野菜の五目炒めやイカ

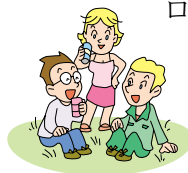
の団子揚げ、クラゲときゅうりの和え物、マールラオなどを作ります。●日時 5月25日(水)午前10時30分〜午後1時 ●申込み締切り 5月18日(水)

森林と医学講演会
〜森林セラピーのこれから〜

森林のいやし効果を医学的裏づけのある森林療法としていかしているという森林セラピーの講演会です。●日時 5月4日(国民の祝日) 午後2時〜3時 ●会場 枯木又地区交流施設のつとこい ●参加費 200円 ※枯木又エコミュージアムの会員は無料 ●講師 林野庁研究普及課長・平野秀樹氏 ●問合せ 山田栄 (☎759-2317)

国際大学留学生
日本語発表会・交流会

国際大学で日本語を学んでいる留学生が日ごろの成果を発表し、交流を深めます。●日時 5月13日(金)午後6時30分〜9時 ●会場 国際大学図書館 ●参加費 無料 ●申込み・問合せ 国際大学日本語プログラム (☎025-779-1498)



募集

古文書整理
ボランティア募集

中越大震災で情報館に緊急避難した古文書などを整理するボランティアを募集します。初心者でもできる作業です。●申込み・問合せ 情報館 (☎750-5100) 【ボランティア説明会】 ●日時 5月21日(土)午前11時30分〜正午 ※午前10時から公開講演会(入場無料)を開催します ●会場 情報館

年金

コンビニエンスストア
でも国民年金保険料を
納付できます

国民年金保険料の納付窓口が拡大され、コンビニエンスストアでも納めることができるようになりました。納付しようとする月の納付書を切り離し、コンビニエンスストアへお持ちください。休日や夜間でも納付でき

税

わたしの税どこでだれかを
4月の納税・納付

4月は国民健康保険料第1期及び介護保険料第1期の納付の月です。期限内に納めましょう。 ●問合せ 保険年金課

固定資産税の納付書を
1年分発送します

固定資産税納付書は、課税明細とともに1年分を一括で発送します。新様式での納付ですが、各期別の納期限までに納付してください。 ●発送日 5月13日(金) ●17年度分納期限 第1期 5月31日(火)、第2期 8月1日(月)、第3期 9月30日(金)、第4

むし歯のないよい歯の子

本庁で3月の3歳児健診を受けた子24人			
よい歯の子	住所	保護者	
加藤 雅也	(川治下町1)	洋晃	
高野 弥利	(新座1)	和浩	
太田 慎之	(馬場3)	恭司	
関口 颯斗	(高田町4)	史人	
野村 悠人	(四日町2)	猛仁	
上村 亮斗	(土市4)	和也	
小西 乃乃	(田中町東)	正樹	
佐々木 実穂	(田川町2)	実彦	
波形 真果	(魚之田川)	博雅	
畠山 耀介	(南新田町2)	貴満	
齋藤 里琴	(西本町1)		

川西支所で3月の3歳児健診を受けた子12人			
よい歯の子	住所	保護者	
山口 ひかり	(仁田)	博永	
桑原 義季	(みのり団地)	裕一郎	
村山 紗菜	(伊友)	正幸	
滋野 梨江	(野口)	寿男	
北村 好美	(東善寺)	健一郎	
木村 旭と飛	(仁田)	努洋	
西村 竜	(南台)	英宏	
高橋	(中仙田)		



福祉
健康
福保

心の健康相談

●日時 5月10日(火)午後2時〜4時 ●会場 工房なかさと 医

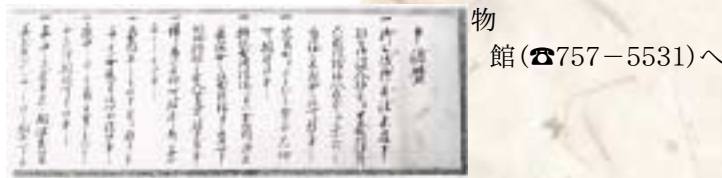
古文書に親しむ

〜 17年度 古文書講座 受講生募集 〜

地元の資料を主に教材として使うので、身近な郷土の歴史にふれながら学ぶことができます。初心者大歓迎!

- ・基礎コース 文字の解説を基礎から学びます。
- ・中級コース 歴史的解説を加え、より深く学びます。

- 日時 5月〜12月の第1・3土曜日、1月〜3月の第2・第4土曜日 午前9時30分〜11時30分
- 会場 情報館
- 定員 各コース先着20人
- 受講料 年間2,000円(テキスト代)
- 講師 博物館友の会古文書研究グループ 丸山克巳氏・佐藤英一氏
- 申込み・問合せ 5月15日(日)までに、受講料をそえて博



物館(☎757-5531)へ

学生の国民年金保険料
納付特例制度

学生は国民年金の第1号被保険者に区分され、20歳から国民年金に加入し保険料を納めなく

第3子以降の出生に
祝金を支給します

●対象 第1子・第2子を現に養育し、第3子以降に出生した子を養育する父または母 ●祝金額 対象子1人につき5万円 ●申請期限 対象子の出生から6か月以内 ●申込み・問合せ 市民生活課市民係(内線154)

外国人配偶者の両親な
どの来市・滞在費用の
一部を助成します

●対象 十日町市民と婚姻した外国人配偶者の両親など ●限度額 1人につき3万円 ※1回の申請で2人まで ●申請期限 対象者が来市・滞在中から10日以内 ●申込み・問合せ 市民生活課市民係(内線154)

改正育児・介護休業法
が施行されました

育児や介護を行う労働者の仕事と家庭の両立をより一層推進するため、育児・介護休業法が改正され、4月1日から施行さ

その他

5月の休館日

- 中央公民館 毎週月曜日、4日(国民の祝日)
- 博物館 9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)
- 情報館 毎週月曜日、6日(金)、31日(火)

市長選挙・市議会議員選挙 旧川西町区域の開票所 を変更します

川西総合体育館
↓
千手小学校屋内運動場

※時間などは変更なし

地震後最初の春です。山菜取りなどに出かけるときには、がけ崩れや地すべりなどの融雪災害・土砂災害に十分注意しましょう。山などでおかしな点を見つけたら、克雪維持課維持管理係（内線271）または十日町地域振興局地域整備部（☎757-5399）へすぐに連絡してください。

山菜取りなどでの融雪災害・土砂災害に注意！

調理師試験
●日時 7月13日(水)午後1時～3時30分 ●試験地 南魚沼市 ●申込み 5月16日(月)～23日(月)の間、十日町保健所へ受験願書（申込先に配置）を提出 ●問合せ 十日町保健所（☎757-2707）

（☎025-772-8154）

※部分公開は非公開としている会議の内容を公開しなかったものです。

※決定に対する不服申立てはありませんでした。

※旧4町村の事例はありません

請求件数と決定状況

情 報 公 開						個人情報の開示		
実 施 機 関	請求件数	決 定 状 況				請求件数	決定状況	
		公開	部分公開	非公開	不保有		開示	非開示
健康福祉課	1	1	－	－	－	－	－	－
雇用商工課	1	1	－	－	－	－	－	－
教育委員会	2	－	2	－	－	1	1	－
企画人事課	－	－	－	－	－	7	7	－
計	4	2	2	－	－	8	8	－

※「—」は該当数字がないもの

16年度の情報公開及び個人情報保護制度の実施状況をお知らせします。 ●問合せ 総務課文書法規係（内線215）

情報公開及び個人情報保護制度の実施状況

●十日町市総合体育館 毎週火曜日
●川西総合体育館 6月末まで
●松代総合体育館 毎週月曜日
●松代総合体育館 毎週月曜日

公民館図書館・図書館 が十日町情報館分室として再スタートします

新市発足に伴い、川西・中里・松代・松之山の公民館図書館・図書館が十日町情報館分室として再スタートします。各分室の図書は、9月末までに情報館の図書と同じようにマーク化（登録）し、図書端末を設置次第、コンピュータによる貸出・返却を行います。利用には「情報館利用登録カード」が必要です。端末設置後に各分室で作成してください。

ネットワークで結ばれることにより、今後は情報館・各分室の図書検索や資料の予約が可能になります。4月からは雑誌の種類が増え、新聞もすべての地元紙を見ることができるようになりました（川西分室の雑誌・新聞は、千手コミュニケーションセンター完成後に整備します）。 ●問合せ 情報館（☎750-5100）

福岡県西方沖地震 義援金にご協力を

3月20日に発生した福岡県西方沖地震の義援金を募集してい

クマに注意！

【熊に遭わないために】

熊鈴やラジオなど音のするものを携帯し、人の存在を知らせましょう。

【熊に遭遇したら】

大声を出すなど、むやみに刺激しないようにしましょう。

●問合せ 農林課林政農災係（内線335）

ツツガムシ病に注意！

ツツガムシ病は、ツツガムシというダニの幼虫に刺されると感染します。治療が遅れると生命にかかわることもあります。症状に気付いたら、すぐに医師の診察を受けましょう。 ●症状 ①特有の刺口が見られる ②リンパ節がはれる ③1～3週間高熱が続く ④皮膚の発疹 ※潜伏期間は1～2週間 ●予防方法 ①山林や草むらでは①肌を出さない ②衣類を地面に置かない ③休息や用便をしない ④防虫スプレーなどを利用する ●問合せ 十日町地域振興局健康福祉部地域保健課（☎757-2400）

高齢者と家族のよろず相談

県高齢者総合相談センターでは、お年寄りやその家族が抱え

ます。被災者の不安などをだれよりも理解できるのは、中越大地震を経験した私たちです。昨年の感謝の気持ちと復興への願いを込めてご協力をお願いします。義援金は、日本赤十字社を通じて被災者へ届けます。 ●募金方法 ①JA十日町本店・各支店に設置された納付書により振り込み（振り込み手数料無料） ②市社会福祉協議会本所・各支所に直接募金 ●募集期間 5月25日(水)まで ●問合せ 市社会福祉協議会福祉課福祉係（☎750-5010）

アスベスト（石綿）の 飛散防止にご協力を

アスベストは、昭和55年ころまでに建築された鉄骨構造などの耐火構造建築物や準耐火構造建築物に使用されている可能性が高い発ガン性物質です。アスベストを使用している建物の解体や補修工事を行う場合、次の点に注意してください。 ①地震で被害を受けた建物は、解体専門業者に相談し、一時的にシートで覆うなど飛散防止に努めてください ②一定規模以上の建築物の解体・補修には、事前に届出書の提出が必要です ●問合せ 南魚沼保健所環境センター

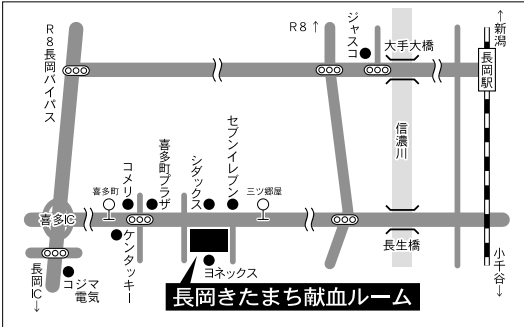
GUIDE 5月の献血

全血献血

●期日 19日(木) ●受付時間と会場 午前9時30分～11時30分・休閑芳、午後1時～3時・JA十日町本店 ●問合せ 健康支援課地域医療係（内線127）

ルーム献血にご協力を

冬から春にかけて、協力者の減少により血液が不足します。



●場所＝長岡市喜多町1113-1

5月の交通安全キャンペーン

自転車の安全な利用

自転車は、子どもからお年寄りまで誰でも手軽に利用できます。また、経済的でも環境に優しいことから、見直されている乗り物でもあります。

しかし、その反面、自転車乗用中の交通事故も少なくありません。さらに、2人乗りや夜間の無灯火、乗用中の携帯電話使用、歩道での並進・暴走など自転車の危険な通行方法が社会問題となっています。

自転車を利用する人、一人ひとりが交通ルールを守り、正しい交通マナーを実践しましょう。

新・十日町市
3月の交通事故発生状況 （ ）内は1月からの累計

年	発生件数	負傷者数	死者数	物件事故数
17年	27 (63)	42 (85)	0 (0)	123 (374)
16年	24 (66)	32 (79)	1 (2)	73 (247)

このコーナーは、市民の皆さんのコミュニティ活動や公共団体の催しなどを紹介しています。政治・宗教・営業活動に関するものは掲載しません。掲載を希望する人は、内容と連絡先を書き、掲載希望号（10日号・25日号）の20日前までに十日町市役所総務課広報広聴係（〒948-8501千歳町3-3 ☎757-3111・FAX752-4635）へ。紙面や編集の都合で掲載できない場合もあります。

市報とおかまの 発行日は

毎月10日と25日です

ただし、発行日が土曜日の場合は前日金曜日、日曜日の場合は翌日月曜日の発行となります。発行日の翌日には、嘱託員宅にお届けします

～介護保険のこと、いっしょに考えませんか～ 介護保険運営協議会委員募集

市では介護保険の事業計画作成や予算・保険料などを審議してもらうため、介護保険運営協議会を設置しています。15人で構成される運営委員のうち、一般公募委員5人を募集します。

任 期 3年間

応募資格

①市内に住所を有する40歳以上の介護保険被保険者
②年間4回程度開催する運営協議会に出席できる人
応募方法 住所、氏名、年齢、電話番号、職業を記載した応募用紙（保険年金課介護保険係に配置）に作文（字数：400字程度、テーマ：介護保険のことで日ごろ考えていること）を添えて提出

応募締切 5月12日(木)

選考結果 5月下旬に応募者全員に通知

申込み・問合せ 保険年金課介護保険係（内線160）

十日町情報館協議会委員募集

市では情報館の運営などを審議する十日町情報館協議会を設置しています。協議会の審議に利用者の意見を反映させるため、一般公募委員1人を募集します。

任 期 2年間

応募資格

①市内在住で図書館に関心を持ち、情報館をよく利用する人
②4月1日現在、20歳以上65歳未満の人
③年2回、平日に開催する協議会に出席できる人
④市で設置するほかの審議会の委員でない人

応募方法

①応募申込書（5月2日(月)から情報館で交付）
②小論文（400字詰原稿用紙を使用、字数：800字程度、テーマ：私の考える図書館の役割）を情報館へ提出

応募期間 5月17日(火)～31日(火)（消印有効）

選考結果 6月中旬ごろに応募者全員に通知

申込み・問合せ 十日町情報館（☎750-5100）

●休日救急医

期 日	医療機関名	住 所	電話番号
1 日(日)	川西町診療所	高原田	768-2034
3 日(祝)	田中外科医院	田中町本通り	752-2403
4 日(祝)	たかき医院	土市 5	758-2361
5 日(祝)	本町クリニック	本町 3	750-1160
8 日(日)	山口医院	袋町中	752-2174

●乳幼児健診

◎持ち物…母子手帳・問診票、着替えやおむつなど必要なもの、目と耳のアンケート（3歳児健診）
◎対象の期日に受診できなかったときは、各支所へ連絡してください。
◎3歳児健診前に検査セットを送りますので、届かない人は各支所へ連絡してください。
◎十日町・川西会場での1歳6か月児以降の健診は歯科健診があります。歯みがきをしてきてください。

十日町 会場：十日町保健センター

事 業 名	期 日	受付時間	対 象 児
3 歳児健診	12 日(木)	午後1時～1時30分	13年11月 生まれの幼児
1歳6か月児健診	18 日(水)	午後1時～1時30分	15年11月 生まれの幼児
4 か月児健診	25 日(水)	午後1時～1時30分	17年 1 月 生まれの乳児
2歳6か月児身体測定	11 日(水)	午前9時～9 時30分	14年10・11月 生まれの幼児
10か月児身体測定	25 日(水)	午前9時15分～10時	16年 7 月 生まれの乳児

川西 会場：川西保健センター

事 業 名	期 日	受付時間	対 象 児
4 か月児健診 3～5 か月児	30 日(月)	午後1時～1時20分 (終了は3時半予定)	16年12月 17年 1 月 生まれの乳児

期 日	医療機関名	住 所	電話番号
15 日(日)	倉俣診療所	芋川	763-2147
	中条病院	北原	757-3018
22 日(日)	大熊内科医院	山本町 1	752-7066
	上村病院	田中	763-2111
29 日(日)	山口医院	下条中央通り	755-2003

※在住する各支所の会場で受けてください

中里 会場：中里総合センター

事 業 名	日 時	対 象 児
4 か月児健診	13 日(金)	16年12月～17年 1 月 生まれの乳児
10か月児健診	受付時間 午後1時～2 時	16年 6 月～7 月 生まれの乳児
1歳6か月児健診		15年 8 月～9 月 生まれの幼児
乳幼児身体測定・健康相談 保育園入園前の乳幼児（希望者）	5 月10 日(火) 午前9時30分～11時 (時間内でしだいいつでも)	

松代・松之山

事 業 名	期 日	対 象 児
乳 児 健 診	2～5 か月児 20 日(金)	16年11月～17年 3 月 生まれの乳児
	8～11か月児	16年 5 月～7 月 生まれの乳児
会 場…松之山保健センター 受付時間…午後 1 時～ 1 時30分		
事 業 名	期 日	対 象 児
幼 児 健 診	1 歳 6 か月児 ～3 歳児	13年 5 月～11月 生まれの幼児
	26 日(木)	14年 5 月～11月 生まれの幼児
※個人通知をご覧ください。		15年 5 月～11月 生まれの幼児
会 場…松代活性化センター 受付時間…午後 1 時～ 1 時30分		

▼3 mの雪の壁も残りわずかとなり、ようやく春本番、桜の季節と相成りました。しかし、それととき同じくして各地で融雪災害が発生し、中越地震後の憂慮が現実のものになってしまいました。状況が状況ですので、何が起ころうとも冷静に対応していくことが大事です。今年は7・13水害に中越地震そして豪雪後の春です。もう少し警戒するにこしたことはありません。落語で言うところの「長屋中、歯を食いしばる花見かな」なんてのはまっぴらごめん、次ページの観桜マップにて、「いっちょよく、さいたおいらからさくらかな」と行きましよう。ゴールデンウィークに桜を満喫できる運のよさと割り切つて。(南)

▼黒米はうまかった。予想していた固い食感ではなく、もちもちさらさらして味わい深かった。しかし、そういう食べものになるための前段がある。この食材の特性を十分につかんだ上で、下ごしらえをしつかり行うということだ。料理によっては、8時間以上水に浸すのだという。出来上がった料理にはそういう苦労のあとは見えない。黒米の生産でも料理の研究でも、取り組む皆さんは一樣に楽しんでた。成果を出すには「遊び心」が一番大事だと体で表現している。仕事でも暮らしても、その姿勢でいきたいと思う。ただ、春が本格的になると、「遊び」の誘惑だけが募るのが悩みだ。(わ)

編集後記

●乳幼児予防接種

予防接種は、在住する各支所内の会場で受けることが基本ですが、接種機会を逃した場合は、別の支所でも接種できます。ただし、ほかの支所で接種する場合は、接種を受けようとする支所へ前日までに必ず連絡してください。

注意事項

- 「予防接種と子どもの健康」を必ず読んでください。
- 受付時間を厳守してください。遅れると接種できないことがあります。
- ほかの予防接種との接種間隔に注意してください。

持参するもの

- 母子健康手帳（忘れると接種できません）
- 予診票
- 体温計

BCG 対象者…接種日現在生後3か月～6か月未満

中里支所	健康福祉課
期 日	対 象 児
18 日(水)	16年11月20日～17年 2 月19日 生まれの乳児
会場…中里総合センター	受付時間…午後2 時～2 時30分

●健康相談 保健師による相談

期 日	会 場	受付時間
16・30 日(月)	十日町保健センター	午前9時～11時30分
10 日(火)	新座コミュニティセンター 大井田コミュニティセンター 川治地区公民館	午前9時～11時30分 午後1時30分～4時 午前9時～11時30分
19 日(木)	吉田就業改善センター 吉田山谷集会所	午前9時～11時30分 午後1時30分～4時
20 日(金)	羽根川荘 水沢地区公民館 平成園	午前9時～11時30分 午前9時～11時30分 午後1時30分～4時
23 日(月)	松之山支所 中条地区公民館	午前8時30分～午後5時 午前9時～11時30分
27 日(金)	北原集落センター 下条地区公民館 上新田自治会館	午後1時30分～4時 午前9時～11時30分 午後1時30分～4時
30 日(月)	松代支所	午前9時～11時
31 日(火)	中里総合センター	午前9時～11時
※健康手帳のある人はご持参ください。		

乳幼児予防接種・健康相談・休日救急医・乳幼児健診の問合せ				
十日町本庁(代表)	川西支所(健康福祉課直通)	中里支所(健康福祉課直通)	松代支所(代表)	松之山支所(健康福祉課直通)
☎757-3111	☎768-4957	☎763-3121	☎597-2220	☎596-2169

ポリオ 対象者…接種日現在生後3か月～7歳6か月未満

十日町本庁		健康支援課	
中条・下条・吉田地区		川治・六箇・水沢地区	十日町地区
10日(火)		11日(水)	13日(金)
会場…十日町保健センター		受付時間…午後1時30分～2時15分	

三種混合 対象者…接種日現在生後6か月～7歳6か月未満

松代・松之山支所 ※合同実施 松代支所健康福祉課			
1 回目	2 回目	3 回目	追加(予備日)
5 月12日(木)	6 月 2 日(木)	6 月23日(木)	7 月14日(木)
会場…松代総合センター 受付時間…午後 1 時～ 1 時30分			

日本脳炎 対象者…接種日現在生後3歳～7歳6か月未満

中里支所		健康福祉課
1 回目	追加（予備日）	2 回目
11日(水)	19日(木)	27日(金)
会場…中里総合センター		受付時間…午後 2 時～ 2 時30分

松代・松之山支所 ※合同実施 松之山支所健康福祉課

1 回目	2 回目	追加(予備日)
17 日(火)	24 日(火)	31 日(火)
会場…松之山診療所	受付時間…午後1 時～1 時45分	

●高齢者職業相談

毎週月～金曜日 午前8時30分～午後5時
会場：高齢者職業相談室（サンクロス十日町内）
おおむね45歳以上が対象です

●定例行政相談

毎月第2金曜日 午前10時～午後3時
会場：市民相談室・行政相談室

●法律相談 電話で市民生活課市民係へ要予約

毎週木曜日 午後1時30分～4時
会場：市民相談室・行政相談室

●定例社会保険・年金相談

毎月第2・第4木曜日
午前10時～正午、午後1時～3時
会場：クロス10

●心配ごと相談

会場：社会福祉協議会（本所・支所）
時間：午後1時30分～4時
▽十日町本所 12 日(木)・19 日(木)・26 日(木)
▽松代支所 6 日(金) ▽松之山支所 10 日(火)
▽中里支所 20 日(金) ▽川西支所 24 日(火)

となかまち 観桜マップ

イチオシ

いよいよお花見本番ですね。新十日町市には地域ごとに知る人ぞ知る桜の名所があります。花の種類も咲く時期も少しずつ違いますので、ドライブがてら花見のハシゴなんていかがですか。場所がわからなかったら、地元の人に聞いてみるのもいいかも。

白倉のカスミザクラ

目通り周囲3・6m、推定樹齢300年と全国的にもまれな巨木です。(市指定天然記念物)

▼場所：白倉交流施設敷地内(小白倉)

▼見ごろ：4月下旬

▼問合せ：川西観光協会 ☎768-4951



枯木又のカスミザクラ

目通り周囲2・32m、推定樹齢100年と市内でも有数の大きさを誇ります。(市指定天然記念物)

▼場所：中条小学校枯木又分校(東枯木又)

▼見ごろ：4月下旬

▼問合せ：十日町市博物館 ☎757-5531



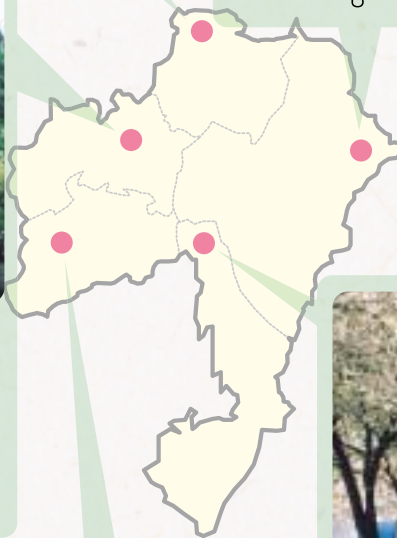
松茸神社参道の八重桜

5月8日の松茸神社の祭礼「七つ参り」に参詣する人を迎えてくれる八重桜です。

▼場所：国指定重要文化財「松茸神社」の参道(犬伏)

▼見ごろ：5月上旬

▼問合せ：まつだい観光協会 ☎597-3000



黄桜の丘

宮中取水口工事の残土を盛った丘に、宮中青年団が黄桜を植えて名所は生まれました。

▼場所：黄桜の丘公園(宮中)

▼見ごろ：4月下旬

「黄桜の丘桜まつり」4月29日(みどりの日) 午前10時～午後2時30分

▼問合せ：なかさと清津観光協会 ☎763-3168



撮影：高橋樹男さん(湯山)

修業者の山桜

目通り周囲1・3m、推定樹齢30年の山桜。ブナ林とのコントラストが鮮やかです。

▼場所：浦田(修業者)地内の棚田(おふくろ館付近)

▼見ごろ：4月下旬～5月上旬

▼問合せ：松之山観光協会

☎596-3011