

とおかまち



特集
思いを胸に
新たな門出
平成24年度
十日町市成人式
(2～3ページ)

主な内容

- ピックアップニュース**
- Rooots 越後妻有の名産品デザイン発表 4-5
 - 自治組織で手続きを/がん検診/再生可能エネ拡充 6-9
- お知らせ・ガイド** 10-13
- 連載コーナー**
- ときめきネットワーク/歴探 ほか 14-15
 - 元気予報/ぐるり川西宝さがし ほか 16-17
- タウンピックアップ** 18-19
- ジュニア芸術祭** 20

新成人の皆さんおめでとうございませう

平成24年度 十日町市成人式



5月3日（憲法記念日）、クロステンで、平成24年度十日町市成人式が開催されました。今年の新成人は644人（中学校卒業生数）。会場には580人が集まりました。友達との再会を喜び、記念写真を撮り合ったり、お互いの近況を話し合ったりと、笑顔と弾む会話で会場が包まれていました。

- 新成人が生まれた年**
平成3年4月2日～4年4月1日
起こった出来事
- ・横綱・千代の富士が引退
 - ・バブル経済の象徴、ジュリアナ東京がオープン
 - ・長崎県の雲仙普賢岳で大火砕流が発生
 - ・秋篠宮紀子さまが長女をご出産
 - ・ソビエト連邦が消滅し、独立国家共同体が設立
 - ・東海道新幹線「のぞみ」が運行開始



宮沢 大志さん



私は大学でスキー競技を続けています。私の目標はオリンピックでメダルを取ることです。小学生のときの夢が今では目標に変わりました。そして、目標が目標である限り、絶対に成し遂げられると信じています。私は多くの人と出会った20年間で自分を信じるということを学びました。最後にやるかやらないかを決めるのは自分です。行動すればどんなことでも成し遂げられると思います。今の目標が消えない限り世界に挑戦し続けていきたいと思っています。私たちの可能性は無敵大です。

新成人代表の言葉

高野 亜里紗さん



私は今年の2月まで「ミス十日町雪まつり」として市を宣伝する活動をしてきました。長野県北部地震や7月の豪雨で、市内でも多くの人たちが被災されましたが、参加した先々で励ましの言葉をいただきました。共に助け合う心や、相手を思いやる温かな気持ちを強く感じ、自分の生き方にとっても良い刺激を受けました。これからの苦難や挫折という壁を仲間と共に乗り越え、大人として責任を持ち、感謝の気持ちを忘れず過ごしていきたいと思っています。

司会を務めた新成人の二人



一生に一度の成人式で司会ができてうれしかったです。

成人の記念になりました。やってみて良かったと思います。

樋口 麻衣さん

和田 唯さん

関口市長から 新成人の皆さんへ

皆さんは十日町市に生まれて良かったと思いますか。私は、皆さんから十日町市に生まれて良かった、得たと思ってもらえるような元気で変化のあるまちにして、皆さんに手渡したいと思っています。

十日町市は、今年、大地の芸術祭を開催します。市内に住んでいる人たちはぜひ参加して、来訪者をおもてなしの心で迎えてください。市外で頑張っている人たちは、ぜひ友達を連れて帰ってきて案内してほしいです。日本中、世界中を見てもほかにない芸術祭です。参加してこの良さを実感してほしいです。

最後に、皆さんを愛して応援してくれているのはご家族です。今日は、ぜひ感謝の気持ちを伝えてください。

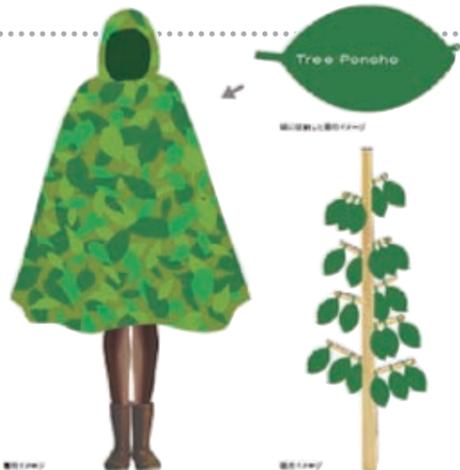


コーラスグループ雪の華のステージでは成人したメンバーも熱唱

越後妻有アートトリエンナーレ 2012 「Rooots」 新たなデザインラインナップ

http://www.loftwork.jp/campaign/lp/rooots_main.html

装の部



Tree Poncho (木になるポンチョ)
デザイナー／松本健一

風呂敷



しよくぶつ
デザイナー／Jerky



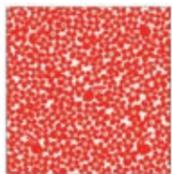
豚カレー
デザイナー／白須賀毅



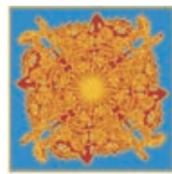
TANADA
デザイナー／emoriasuca



ピクニック祭り
デザイナー／カヤヒロヤ



キョロロロ
デザイナー／しんじろう



火焰式土器柄
デザイナー／照井正邦



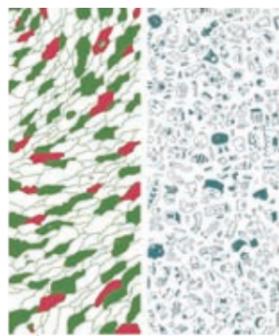
尻処
デザイナー／熊谷英之

手ぬぐい



生きもの手ぬぐい (昆虫)
デザイナー／トリゴエモトコ

はっぴプロジェクト



デザイナー／Jerky



デザイナー／terai mariko

食の部



特別本醸造 苗場山
雪のめぐみ
デザイナー／ゼロバイゼロ



しそ・くるみ味噌
シンプルに、味噌
デザイナー／kehoii



豚ジャーキー
デザイナー／永井弘人・安井隆人

竜ヶ窪の水
竜ヶ窪天然水：
伝説を伝えていくということ
デザイナー／ハム



豚カレー
デザイナー／石見美和



手繰りそば
魚沼 手繰りそば
布乃利つなぎ
デザイナー／黒柳潤

米粉・おからクッキー
デザイナー／牧恵子



大地の芸術祭
越後妻有アートトリエンナーレ2012
7.29 (Sun) ▶ 9.17 (Mon)

越後妻有の名産品を
新たなデザインで商品化!

Rooots 越後妻有の
名産品リデザインプロジェクトのデザイン決定



7月から開催される大地の芸術祭に合わせて、越後妻有の名産品を新たなデザインでブランド化する「Rooots」商品が発表されました。
2011年10月から2012年1月にかけて、越後妻有地域(十日町市・津南町)の名産品(食品、菓子・酒・着物・グッズなど)のパッケージを中心とするデザイン案を公募した結果、500点を超える応募が寄せられました。厳正なる審査と事業者との協議により、13品目、25作品の商品化が決定しました。

【審査員】

- ・佐藤卓さん (グラフィックデザイナー)
- ・小野塚秋良さん (ファッションデザイナー)
- ・北川フラムさん (大地の芸術祭 越後妻有アートトリエンナーレ2012 総合ディレクター)
- ・林千晶さん (㈱ロフトワーク代表取締役)

Rooots Art Co.

「Rooots 越後妻有の名産品リデザインプロジェクト」は、当地の名産品と次世代のクリエイターを結び付け、商品化の過程における多様な協働を通して、持続可能な地域振興のモデルづくりを目指すものです。

希望のあった地域産品のデザインを、約1万5千人の作家が登録する㈱ロフトワークのホームページを活用して公募し、審査を経てデザインを決定しました。

2009年に続いて2回目

2009年に1回目のプロジェクトを実施し、芸術祭期間に合わせて28作品を商品化しました。結果、芸術祭期間中のみならず、期間後も地域のお土産として大好評となり、これまでのデザインのものより20倍の売り上げとなった商品もあります。また、「Rooots」はグッドデザイン賞(主催: 助日本産業デザイン振興会)など国内外数々の賞を受賞し、デザインやその取り組みが高い評価を得ました。

問2 手続き方法が変わると補助金の額なども変わるの？

答え 手続き方法が変わってもこれまでと同じように実施できます。事業の概要は次のとおりです。

敬老会助成事業

地域の高齢者の長寿を祝う敬老会の開催に地域自治組織が助成します。

- 対象者
敬老会開催年度内に75歳以上の年齢に達する人
- 対象経費
敬老会の開催、祝菓子などの配布に要する経費
- 助成限度額
対象者1人当たり1,000円
- 事業を実施する場合
右ページ下段の図を参照し、各地域自治組織に申し込んでください。
※施設（特別養護・養護老人ホーム）で開催する敬老会の助成金は、今までどおり市福祉課へ申し込んでください

集落安心づくり事業

高齢者や障がい者などの世帯を集落ぐるみで支援（屋根の雪下ろし、日常の見守りなど）する際に、必要な経費の一部を地域自治組織が助成します。

- 対象行政区
下表の行政区及び高齢化率40%以上の行政区
※対象となる行政区については、市から地域自治組織に情報を提供しています
- 必要な条件
次のいずれにも該当すること。
①行政区単位を基本とし、おおむね8割以上の世帯が加入した実施組織を設置すること（やむを得ず、行政区単位としない場合は、20世帯以上が加入した実施組織であること）。
②規約、予算書、役員・会員名簿を備えていること。
- 助成限度額
1組織当たり100,000円
- 支援活動の内容
高齢者や障がい者などの世帯への支援活動
・冬場の私有地内の避難路確保や安否確認、屋根の雪下ろしの支援
・日常の見守りなどによる安全と安心確保のための支援
・事故や災害など非常時の救援
・そのほか、支え合いを促進する活動
- 事業を実施する場合
右ページ下段の図を参照し、各地域自治組織に申し込んでください。
※必要な条件を満たしている行政区のみ助成対象となります

対象行政区（このほか高齢化率40%以上の行政区も対象となります）

地域	行政区
十日町	猿倉、津池、菅沼、大池、十日町赤倉、市之沢、嘉勝、轟木、焼野、魚之田川、新水、宇田ヶ沢、中条菅沼、山新田、東枯木又、西枯木又、蕨平、三ツ山、上田原、池谷、笹之沢、落之水、池之平、孕石、長里、控木、田麦、二ツ屋、船坂、塩ノ又、樽沢、中手、中平、名ヶ山、仙之山、平、渡野、慶地、二子、願入、塩野、天池、細尾、池ノ尻、漆島、池沢、野中、鍬柄沢、当間、大石、南雲、中在家、水沢市ノ沢、珠川
川西	元町、新町新田、下平新田、三領、小根岸、木落、寺ヶ崎、塩辛、原田、根深、下原、中仙田、室島、小脇、高倉、田戸、赤谷、岩瀬、大白倉、小白倉
中里	芋沢、田沢本村、東田沢、如来寺、豊里、通り山、高道山、朴木沢、宮沢、市之越、鷹羽、白羽毛、程島、東田尻、角間、葎沢、土倉、倉下、芋川新田、小出、西方、西田尻、芋川、倉俣、重地、清田山、中里下山、田代、新屋敷、本屋敷、堀之内、宮中
松代	全行政区
松之山	全行政区

「敬老会助成事業」「集落安心づくり事業」は身近な地域自治組織で手続きを

本年度から、市民の生活に定着している「敬老会助成事業」「集落安心づくり事業」の2事業の手続き方法が変わります。これは、各地域の「地域自治組織」に、地域ぐるみで行う事業の取りまとめをお任せしたためです。これにより手続きの簡素化や地域の実情に合った取り組みができるようになります。

■問合せ：企画政策課協働推進係 ☎757-3693

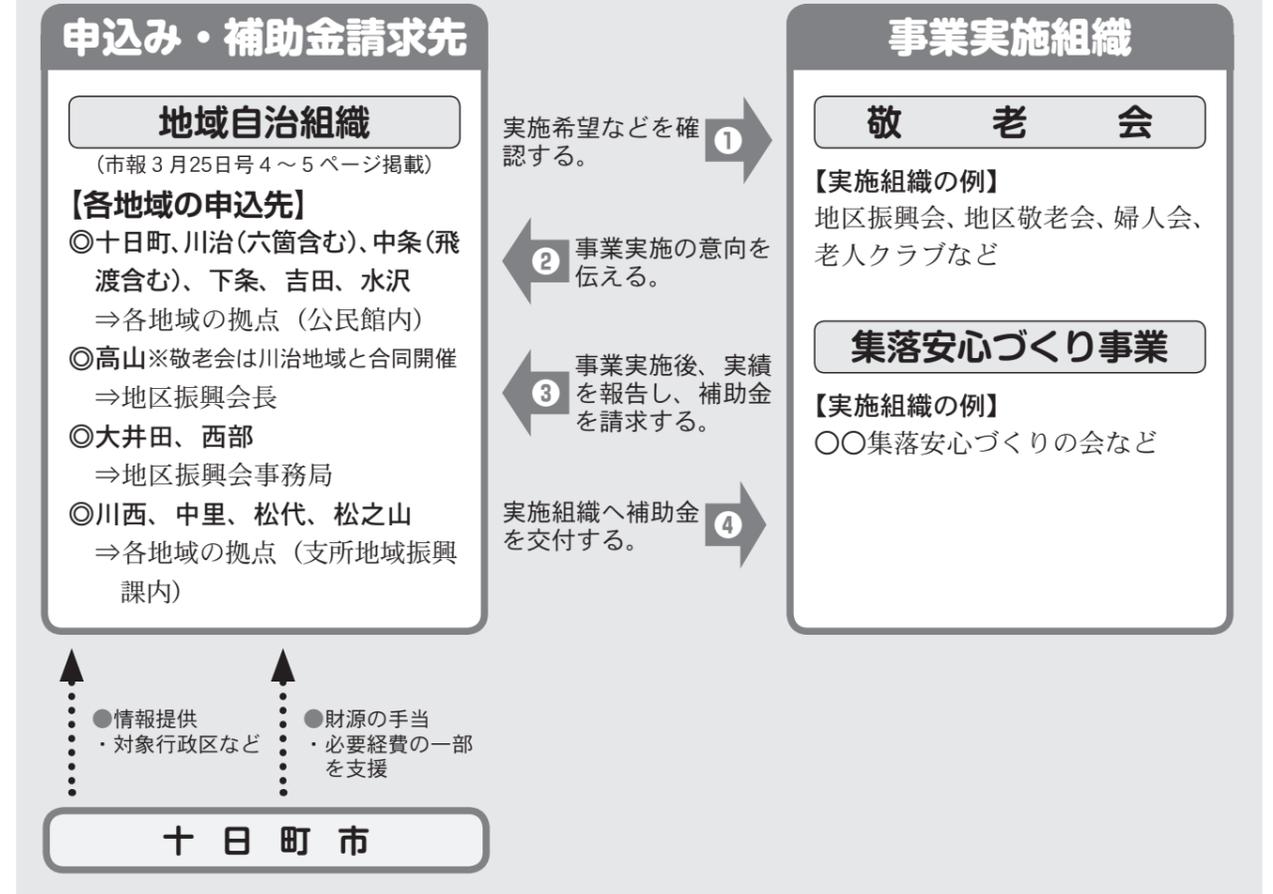
問1 手続きはどのように変わるの？

答え 市ではなく、地域自治組織に手続きしてください。

申込みから補助金請求まで手続きは全て地域自治組織が窓口となります。実施する場合の手続きは、次の①②③④の手順で進むことになります。



～手続きの流れ・手順～



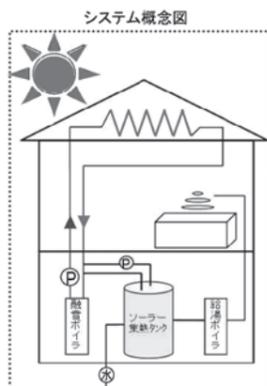
再生可能エネルギーへの補助金が大幅に拡充されました



地球に優しい自然エネルギーの活用を図ることで地球温暖化対策を進めるため、再生可能エネルギーを導入する人に費用の一部を助成します。

■申込み・問合せ：環境衛生課環境企画係 ☎ 752-3924

※いずれの事業も随時受け付けていますが、予定金額に達した段階で締め切ります
※工事着手前・購入前に申請書を提出してください



新規 住宅用太陽熱利用システム設置費補助事業(新規)

- 対象：次のすべてに該当する人
 - 市内に住所を有する人
 - 市税の未納がない人
 - 市内で自己が居住する住宅に、対象システムを設置する人
 - 市内業者に施工してもらう人
- 補助金額（定額補助）
 - ①集熱器と蓄熱槽が一体となった自然循環型：4万円
 - ②屋根上に集熱器、地上に蓄熱槽が分離して設置され、不凍液などを循環させる強制循環型：8万円
 - ③屋根の融雪システムに熱交換器と貯湯槽を組み込んだ屋根融雪利用型：8万円
- 事業規模

補助枠：①自然循環型	20万円（5戸分）
②強制循環型	40万円（5戸分）
③屋根融雪利用型	80万円（10戸分）

補助金アップ 住宅用太陽光発電システム設置費補助事業(拡充)

- 対象：次のすべてに該当する人
 - 市内に住所を有する人
 - 市税の未納がない人
 - 市内で自己が居住する住宅に発電システムを設置する人
 - 市内業者に施工してもらう人
- 補助金額

出力1kW当たり20万円、上限額は80万円（4kW）
- 事業規模

補助枠：1,600万円（上限額の場合20戸分）



補助金アップ ペレットストーブ購入費補助事業(拡充)

- 対象：次のすべてに該当する人・法人など
 - 市内に住所を有する個人、団体、事業所など
 - 市税の未納がないこと
- 補助金額

ペレットストーブ本体価格の2分の1（千円未満切り捨て）で、上限額は15万円
- 事業規模

補助枠：300万円（上限額の場合20戸分）



平成24年度 がん検診のお知らせ



十日町市では、がん検診受診率向上を図るため「がん検診推進事業」を実施しています。この事業は、特定の年齢の人にがん検診を無料で受けていただくことで、がんの早期発見と正しい健康意識の普及啓発を図っています。

■申込み・問合せ
健康支援課成人保健係 ☎ 757-9764、または各支所市民課市民係

24年度から新たに実施

40歳の人（※対象条件）は、無料で胃がん検診を受けられます

24年度から、「胃がん検診受診促進対策事業」を実施します。この事業は、40歳の人から胃がん検診を無料で受けてもらうことで、受診のきっかけ作りを行うものです。
※対象条件：受診当日に市内に住所を有する40歳の人（昭和46（1971）年4月2日～昭和47（1972）年4月1日生まれ）

◎既に市の検診を申し込んである人は無料で受診できます。受診票を持って直接検診会場においでください。これから受診を希望する人は上記問合せ先までご連絡ください。



子宮頸がん・乳がん・大腸がん検診無料クーポン券を配布します

次の対象者に「子宮頸がん検診」「乳がん検診」「大腸がん検診」の無料クーポン券と検診手帳を郵送します。

- クーポン対象者

平成24年4月20日現在で市内に住所を有する次の人

【子宮頸がん検診（女性）】
平成24年4月1日現在で20歳・25歳・30歳・35歳・40歳の人

【乳がん検診（女性）・大腸がん検診（男女）】
平成24年4月1日現在で40歳・45歳・50歳・55歳・60歳の人
- 既に市の検診を申し込んである人には
検診日までにクーポン券が届いている場合は、受診票とともに検診当日に持参してください。無料で受診できます。
- これから受診を希望する人には
クーポン券の対象者で、これから受診を申し込む人は、クーポン券に同封する検診申込書を提出してください。
※詳しくはクーポン券郵送時の案内をご覧ください



新潟県からのお知らせ

受診で早期発見！

いつも暮らしに、**がん検診**を。

がん検診については県HPで詳しく紹介しています。「健康にいがたがん検診」と検索してください

国民の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。初期のがんは自覚症状がありません。検診では初期段階のがんを発見することができます。また、初期に適切な治療を受けることで、体の負担を少なくすることができます。がん検診を定期的に受けることを習慣にしましょう。



催し・講座

大地の芸術祭 市民向けのパスポート 割引券を配布します

この夏に開催する第5回大地の芸術祭の作品鑑賞に必要なパスポートの割引券を市内全戸に配布します。市民だけが使えるとてもお得な割引券で、同一世帯全員分のパスポートが全て1,500円引きで購入できます(中学生以下は無料です)。市報5月25日号に折り込みますので、パスポートの購入はもうしばらくお待ちください。

問 観光交流課芸術祭企画係
(☎757-2637)

十日町市まちなかギャラリー 永井昭司展開催中

豪雪地魚沼に訪れる春の息吹を描いた作品を展示しています。

日 7月7日(土)まで(照明は毎日午後7時まで)

会 本町分庁舎ウインドウギャラリー

¥ 無料

問 生涯学習課 (☎757-8918)

第15回森の朝コンサート オカリナの楽しみ ピアノとベースとオカリナと

日 5月20日(日)午前11時〜※大雨の場合は中止

¥ 一般500円(入館料込み)、中学生以下無料(入館料別) ※入場券は当日販売

● 出演 五十嵐正子さん(オカリナ)、水落哉子さん(ピアノ)、阿部国男さん(ベース)

● 曲目 「Stand Alone」[Fly me to the moon] ほか
会・問 星と森の詩美術館 (☎752-7202)

十日町市消費者協会通常総会 記念講演会

日 5月22日(火)午後2時30分〜4時

会 本町分庁舎

¥ 無料
定 先着30人

内 シニアのための医療保険と介護保険
講 松尾英樹さん(公益勸生生命保険文化センター専任講師)

申・問 十日町市消費者協会(産業政策課商工振興係内)
(☎757-3139)

交通安全フェアを開催します

ちびっこ白バイ隊制服試着撮影やよい子の交通安全約束免許証の発行など、楽しいイベントが盛りだくさんです。

日 5月26日(土)午後1時〜3時
会 妻有ショッピングセンター駐車場
問 増田 (☎752-2468)

調理師試験準備講習会

県主催の調理師試験の実施に伴い、講習会を開催します。
日 6月6日(水)〜8日(金)午前9時

時30分 十日町商工会議所

¥ 19,000円 ※テキスト代3,800円が別途必要(テキストのみの購入可)

申・問 十日町・中魚沼調理師会事務局(十日町商工会議所内 ☎757-5111)

成人講座「男の料理」 開催します

料理未経験でも大丈夫です。楽しく実習しながら、人の輪を広げてみませんか。

● 時間 午後7時〜9時
会 中央公民館

成人講座【男の料理】日程

期 日	内 容
6月12日(火)	包丁とぎ〜料理の味は包丁の切れ味で決まる〜
6月19日(火)	魚のさばき方! ~簡単な魚料理~
7月3日(火)	家庭の味カレーライス
7月17日(火)	夏野菜でパスタ料理
8月7日(火)	夏バテ防止! ビールに合う簡単おつまみ①
8月21日(火)	夏バテ防止! ビールに合う簡単おつまみ②
9月4日(火)	お酒が進む?! 中華料理①
9月18日(火)	お酒が進む?! 中華料理②
10月9日(火)	秋の旬! 魚料理
10月16日(火)	メタボ撃退! ヘルシー和食①
11月6日(火)	メタボ撃退! ヘルシー和食②
11月20日(火)	体に優しくおいしいデザート



昨年度の様子

¥ 3,000円
定 先着20人
申・問 6月1日(金)までに、申込書に参加費を添えて中央公民館(☎757-5011)

さももの集いの会 講演会のご案内

日 6月10日(日)午前10時30分〜正午

会 ラポート十日町

¥ 無料

内 「病気は結果、自らつくる心と体の健康」 ナイチンゲールの健康観・病気観に学ぶ

講 高橋則子さん(東京慈恵会医科大学附属病院副院長・看護部長)

申・問 5月20日(日)までに村山(☎080-3401-7589)、田口(☎757-8139)

募 集

「いきいき人生よい歯のコンクール」参加者募集

自分の歯で食べ健康な生活を送る高齢者のよい歯のコンクールを行います。5月23日(水)十日町保健センター(市役所隣)で歯科健診を行い、県に推薦する人を選出します。
● 条件 ①平成24年4月1日

現在で満70歳以上②親知らずを除く歯の本数が、80歳以上の人は20本以上、70〜79歳の方は24本以上③治療していない虫歯が5本以下④ぐらぐらする歯がないなど歯周病が重症でない

申・問 5月18日(金)までに健康支援課母子保健係 (☎757-9759)

日 6月13日(水)〜9月12日(水)午前9時30分〜午後4時10分 ※平日のみ

会 十日町パソコンカレッジ

¥ 無料 ※テキスト代など自己負担あり

申 5月28日(月)までにハローワーク十日町

経理事務応用科 6月入校生募集

問 県立魚沼テクノスクール (☎025-794-2410)

公営住宅入居者募集

日 5月14日(月)〜28日(月) ※申込み条件の詳細は問い合わせてください

申・問 都市計画課建築住宅係 (☎757-9935)

福祉・健康

「有効期限」の記載のある介護保険被保険者証をお持ちの人へ

【有効期限を過ぎてもそのまま有効です】有効期限が平成24年3月31日と表面に記載されている介護保険被保険者証

	物 件	間 取 り	家 賃 (月)	戸 数
十日町	四日町住宅(世帯用)	H19年度建築 中層耐火5階建	6帖2室、 5.5帖1室、DK	1戸 22,500円 〜33,500円
	大黒沢住宅(単身可)	S46年度建築 簡易耐火2階建	6帖1室、 3帖1室、DK	1戸 9,700円 〜12,500円
川 西	みのり団地(世帯用)	H10年度建築 木造高床3階建	6帖3室、LDK	1戸 50,000円
松 代	中通住宅(世帯用)	H6年度建築 木造高床3階建	6帖3室、LDK	1戸 19,000円 〜28,300円

子育て

ハローパママ学級

健やかな赤ちゃんを産み、育てていくための教室です。2日目はパパのおむつ交換練習などがありますので、ぜひ

をお持ちの人は、介護保険法の改正により期限が過ぎてもそのまま使用できます。更新の手続きは必要ありませんので大切に保管してください。
問 福祉課介護保険係 (☎757-3757)

パパも参加してください。
日 6月12日(火)・30日(土)午後1時15分〜3時30分
会 十日町保健センター(市役所隣)
対 8〜12月出産予定の妊婦の皆さんとその家族
問 6月7日(木)までに健康支援課母子保健係 (☎757-9759)

すこやかランド 参加者募集

● 時間 午前10時〜11時
対 4か月以上1歳未満の子どもを初めて持つ保護者
¥ 無料
定 約20人
会・申・問 中央公民館 (☎757-5011、☎757-5010) ※随時受け付けています(申込書は市ホームページでも入手可)



期 日	内 容
5月22日(火)	はじめまして! 出会いを楽しく
6月26日(火)	いっしょにあそぼ!
7月24日(火)	つくってあそぼ!
8月28日(火)	絵本との出会い
9月25日(火)	乳幼児の歯の発達と健康について
10月23日(火)	リズムあそびしましょ♪
11月27日(火)	乳幼児の栄養について
12月25日(火)	みんなで楽しくクリスマス☆
3月26日(火)	また会おうね!

スポーツ

街中ウォークイベント

いよいよ目標の4万kmが達成される予定です。みんなに参加しませんか。※当日申込み可

●集合・出発 5月19日(土)午後2時〜本町分庁舎口

●健康講座、クイズラリー、ウォーキング

●市内総合公園

●市総合公園



第1回 体力テスト参加者募集

●行き先 1人500円

●市民登山 6月3日(日)午前8時市役所

市民登山「当間山」山開きのお知らせ

●減免の対象となる車両

軽自動車税が減免されます

●申請期間 5月16日(水)〜24日(木)

くらし相談

日町収税課 ☎757-513

5月は滞納整理強化月間

市では、納税通知書や督促状を送付しても滞納者がなく、何の相談もない滞納者には厳格に滞納処分を行っているため、5月は滞納一掃のため、訪問徴収、預貯金・給与・不動産の差し押えなどを行いますので、早期の納付をお願いします。なお、納付することがどうしても困難な場合は、至急、税務課管理収納係まで、相談してください。

大切な森林を整備しませんか

地域にとつてかけがえのない大切な森林を守っていきませんか。詳しくは問い合わせください。

●森林整備推進事業 ◎支援対象費用 除間伐や枝打ちに係る費用 (林齢制限あり) ※国・県補助の対象となった森林整備が対象 ◎支援対象者

寄付ありがとう

4月25日届出分まで (敬称略)

- 公民館へ=きらら会、関口賢治 (宮下町東・座机5脚)
●情報館へ=庭野勇吉 (高田町3南)
●上野保育園へ=大津操 (下平新田・10,000円、児童図書購入費)

- ◎助成額 民有林所有者 事業費から国・県補助金を差し引いた残額の2分の1
●集落共有林整備支援事業 ◎支援対象費用 集落の共同作業で行う、集落共有林の下草刈り・除間伐・枝打ちに係る費用
◎支援対象者 集落共有林を所有する集落
◎助成額 人夫賃金1人当たり7,200円の2分の1を助成
※上限・1集落あたり5万円
●森林資源利活用事業 ◎支援対象費用 市内間伐材利用の促進を図

森林の土地を取得したときは届出が必要です

森林法の改正により4月から、森林の土地所有者となった人の市への届出が義務付けられました。個人・法人を問わず、売買や相続などにより森林の土地を取得した人が対象です。土地の所有者となった日から90日以内に所定の届出書と添付書類を農林課林政農災係(☎757-9917)に提出してください。

『ゆずります・ゆずってください』

4月10日号の市報で募集した「ゆずります・ゆずってください」に下記の品物が集まりました。品物を希望する人は申し込んでください。複数の人から希望のあった品物は、申込み締め切り後に抽選で決定します。当選・落選については、5月31日(木)までに直接連絡します。

Table with 4 columns: No., 品物区分, 詳細, 希望金額. Contains 10 items including car seats, mats, piano, bicycle, massager, gas stove, lighting, learning machine, and table tennis table.

※産業政策課、各支所市民課、市ホームページで品物の写真を見ることができます
●申込み期間: 5月22日(火)までの午前9時〜午後4時 ※土・日曜日、祝日を除く
●市消費者協会 ゆずりますゆずってください事務局 (産業政策課商工振興係内 ☎757-3139)

文政5（1822）年、農繁期前の8月12日のこと、枯木又の「しゆ」と「ふよ」という女性2人が、親戚・吉左衛門を案内役として、伊勢参宮の旅に出発しました。2人は、男性並みの健脚で善光寺を経由し、伊勢を詣でた後、大急ぎで奈良・大坂・京都と上方を見物して、帰路につきました。この間、



江戸時代もごろ以降、庶民の間で、物見遊山を兼ねた社寺参詣の旅が盛んになりました。さらに江戸後期になると、女性たちも旅に出かけるようになりまし

「しゆ」「ふよ」女二人旅
『伊勢道中記』
西枯木又・春川家文書



旅費を極力抑えるため、薪と米を買って自炊する木賃宿に32泊し、お風呂のある旅籠に泊まったのはわずか8泊でした。2人が記した「道中記」によれば、旅の経費は4、952文（およそ1両程度）という「超節約の旅」でした。しかし、この40日間の旅で、2人は広く世間を見聞し、ひととき大きく成長したことでしょう（※資料は博物館常設展示室で展示中）。

■問合せ：博物館
☎757-5531

関根村



（クイズの答えは19ページ）

ときめき ネットワーク

田舎暮らしで自分探し

昨年の10月に地域おこし協力隊として松之山に赴任しました。それまではアメリカで11年間住んでいました。学生時代は芸術を専攻し、ニューヨークで絵画を中心とした作家活動をしていました。この地に来たのは自分を見つめ直すため。家の隣が建築中のオーストラリアハウスのため作家と交流することで、英語も使い、このすばらしい自然環境とアートの世界、心休まる田舎暮らしに充実した日々を送っています。実は、東京にいる父が川西の出身で、小さい頃から十日町市に来ていました。今でも川西にはばあちゃんが住んでいます。地域おこし協力隊として地域のお年寄りの福祉的なお手伝いをしながら、自分にできることとして芸術を取り入れた活動を、集落の若い人といっしょにできればと考えています。



羽鳥 大介 さん
1979年生
地域おこし協力隊として市役所勤務

先月の若井瞳さんからのバトンタッチ

できることから、やってみよう

～はぐくみのまちづくり運動～

●問合せ：生涯学習課 ☎757-8918

【今月のテーマ】

朝ごはんはなぜ必要なの？

朝ごはんが大切なのはどうしてでしょう。前日の夜7時に夕食を食べたとして、朝7時に起きる頃には、12時間もの間栄養が補給されていない状態になります。さらに、朝食で栄養を補給しない場合、昼食まで17時間以上栄養が補給されず、脳の中が「低血糖状態」となり、授業中ボーっとしてしまうのです。

また、血糖値が下がると、それを補うため「アドレナリン」という物質が分泌されます。アドレナリンは攻撃ホルモンとも呼ばれるように攻

撃性を高めるので、お腹がすくとイライラしやすくなると言われています。

「ならば甘いお菓子やジュースで補給できる」と思うかもしれませんが。確かに甘いものは血糖値を急激に上げる働きがありますが、下がるのも早く、かえって低血糖状態を悪化させてしまいます。それに、甘い清涼飲料水の約10%は糖分なので、500mlのペットボトルを1本飲むと角砂糖15個分ほどの糖分を摂取してしまうことになり、健康に良くありません。

朝少し早起きして、ご飯やパンなどの穀類を中心にした朝食で、十分なエネルギーを補給してから1日の活動を始めることが、脳や体の健康には一番だということです。また、夜食はメタボ体質への第一歩でもあることも忘れないようにしましょう。



地産地消 新鮮 おいしい 農家の皆さんが丹精込めてつくっています。

十日町産を食べよう！

No.21 フレグランスピーチ

魅惑の香り！桃のような甘い香りのする珍しいイチゴ。



フレグランスピーチは、通常のイチゴより淡いピンク色で、桃のような甘い香りのするイチゴです。昨年生まれたばかりの新しい品種で、市内では旬花水農産のみで栽培されています。このイチゴは秋から冬にかけて、ビニールハウスの中で手間をかけられ、一粒一粒丁寧に作られています。そのためみずみずしく、食べると凝縮された香りや甘みが口の中いっぱい広がります。現在、四季彩館ページバーク及びクロスステンド販売されています。

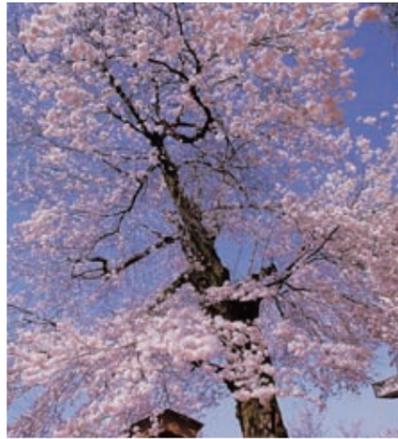
この貴重な品種のイチゴをぜひ一度、食べてみてください。

〈収穫時期〉1～6月

〈おいしい食べ方〉

香りを楽しみながらそのまま味わってください。

●問合せ：農林課農業企画係 ☎757-3120



白倉地区交流施設「キャンパス白倉」の敷地内に幹周約3・6m、推定樹齢320年（平成6年日本樹学研究所測定）のカスミザクラがあります。山桜の一種ではこれほどの巨木は珍しく（全国で4番目の大きさ）、見頃には県外からも見物客が多く訪れています。



「美しい日本のむら景観コンテンツ」で、農林水産大臣賞の受賞歴がある小白倉集落のかやぶき屋根民家の景観の中に凛とたたずむカスミザクラは、白倉地区のシンボルとして大切に守られるとともに、集落主催で毎年観桜会を開催するなど、集落の皆さんでその年々で違ったカスミザクラの表情を楽しんでいます。

「美しい日本のむら景観コンテンツ」で、農林水産大臣賞の受賞歴がある小白倉集落のかやぶき屋根民家の景観の中に凛とたたずむカスミザクラは、白倉地区のシンボルとして大切に守られるとともに、集落主催で毎年観桜会を開催するなど、集落の皆さんでその年々で違ったカスミザクラの表情を楽しんでいます。



暮らしの護身術

～悪徳商法に負けないために～ 2

例1 携帯電話やパソコンで、無料だと思いアダルトサイトをアクセスして「18歳以上」をクリックした途端に、「登録ありがとうございます。利用料6万円をお支払いください」と請求された。

例2 携帯電話やパソコンで、「高収入が得られる」という内職情報サイトに登録した。その後、出会い系サイトからメールが来るようになった。メール交換の都度ポイントを購入する必要があり、既に50万円以上を現金やクレジットカードで支払ったが、相手と会えない。騙されたと思う。返金してほしい。

解説 携帯電話やパソコンから契約させる場合は、申込画面に有料であることを表示と、申込内容の確認画面

面が必要です。例1の場合は、これがないので、契約が成立しているか疑問です。支払わないで様子を見ましょう。例2は、内職情報サイトに登録したことで出会い系サイトからメールが届くようになったものです。占いサイトなども注意が必要です。有名芸能人やそのマネージャーを名乗ったメールが来るケースもよくあります。さまざまな理由をつけ、より多くメール交換をさせることで高額な利用料を支払わせる商法です。交換したメールを保存していない、複数の方法で支払っているなどで返金交渉は難航します。安易なメール交換はやめましょう。

問合せ
十日町市消費者生活相談窓口
(産業政策課商工振興係内 ☎757-3740)
平日/午前9時～午後4時



先日、大地の芸術祭のツアーガイドボランティア研修と、その決起集会を取材してきました。地元の方も県外の方も「大好きなこの地域を伝えたい。人と土地、作品をつなげたい」という共通の思いのもと、今から準備を始めています。そして、参加している皆さん自身、出会いや交流を楽しみにしているようです。ツアーガイドは随時募集しています。この夏は、新しい出会いやつながりに期待し、皆さんもガイドをしてみませんか。詳しくは大地の芸術祭事務局までお問い合わせください。▼市報では、これからも継続して芸術祭の情報を掲載してまいります。ご期待ください。ね。

中里の広報を担当し5回目の春です。担当の中では古参になってしまいました。変わらず地域のイベントなど、取材にお邪魔させていただき、その際はご協力よろしくお願いいたします。お願いいたします。本年度の目標は中里地域の市民リポーターの発掘です。もし、「我こそは!!」という方がいらつしゃいましたら中里支所までご連絡ください！▼4月からの市報リニューアルでタウンピックスが通年でカラーになりました。写真で内容が伝わりやすくなった分、写真の重要性が問われます。もっといい写真を撮りたい！と張り切っています。私用でも一眼レフ購入を本気で検討しよう今日この頃です。

あつたお



丸山 友奈ちゃん まるやま ゆうなちゃん
平成23年4月13日生まれ
高田町3南 (写真中手前)

お姉ちゃんお兄ちゃんたちにかわいがられている友奈ちゃん。ときには友奈ちゃんのみ取り合いになることも。友奈ちゃんがいるだけで家族みんなが元気になります。



南雲 海里ちゃん なぐも かいりちゃん
平成22年8月16日生まれ
高田町3東 (写真左)

海里ちゃんは樹里(じゅり)お姉ちゃんといつもブランコやジャングルジムで遊んでいます。ミッキーが大好きで、今年の夏にDisneyランドに行くことが今から楽しみです。



禁煙に挑戦してみませんか？

喫煙は、がんや脳卒中、心筋梗塞、慢性閉塞性肺疾患などの病気を引き起こす原因となり、また、妊娠期の喫煙は、低出生体重児、流産・早産などの危険性が高くなると言われています。

喫煙は「病気の原因の中で最も予防可能なもの」であり、禁煙することでさまざまな病気を予防することができます。

喫煙者の割合を減らす

平成22年に市民を対象に行ったアンケートの結果、喫煙者の割合は、平成18年と比べて大きな減少がみられません

～健康とおかまち21～

重点目標	喫煙者の割合を減らす
目標値	平成28年度に 男性30%・女性5%
喫煙者の割合	
22年アンケート結果	男性32.8%・女性6.0%
18年アンケート結果	男性33.0%・女性8.0%

市健康増進計画「健康とおかまち21」では、禁煙を推進しています。自分の健康はもちろん、家族の健康も守るため、禁煙に挑戦してみませんか。

問合せ 健康支援課成人保健係 TEL757-9764

禁煙支援が受けられます

ひとりでは禁煙できない、禁煙すると逆にストレスがたまるなど、禁煙に挑戦したいけど、なかなか一歩が踏み出せないという人に禁煙できる方法を紹介します。

①薬局・薬店でニコチンパッチ・ニコチンガムを購入する
②医療機関で禁煙治療を受ける
③医師による禁煙指導と内服治療が受けられます。保険適用が可能な場合もあり、喫煙本数が多い人に推奨されています。

自分に合った禁煙方法を見つけ、ぜひ禁煙にチャレンジしてみよう。

十日町地域の禁煙外来については、十日町地域振興局健康福祉部のホームページに掲載されています。(十日町あなたも禁煙)と入力し、検索してください



川西 絵本の読み聞かせで子どもは大喜び！

4月21日(土)：千手中央コミュニティセンター

おはなしの会「ふきのとう」主催による絵本の読み聞かせなどが始まりました。この日は、春にまつわる絵本や紙芝居の読み聞かせで、子どもたちは大喜び。次回は5月19日(土)です。



十日町

家内安全・商売繁盛を祈願して

4月3日(火)：智泉寺
壇徒や希望者が約100人集まったなか、地元寺院の14人が大般若経600巻を読経しました。本堂いっばいに響き渡る読経に参加者は心を打たれたようでした。(📷風間栄光さん)



十日町 社会人1年生、ルールやマナーを学ぶ

4月9日(月)：十日町商工会議所

十日町地域に本年度新規採用された人など96人が、新入社員に必要な基礎知識やルール、マナーなどの研修を受けました。あいさつなどの実習に少しためらいながらも、真剣なまなざしで受講していました。

中里

中里芸能協会の祭典「つくし祭」

4月30日(月)：中里ショッピングセンターユーモール
中里芸能協会発足とともに20周年を迎えました。恒例の創作劇では、西田尻集落に伝わる民話を基にした「弘法の授け湯」を熱演し、会場から笑い声や惜しみない拍手が送られました。



【15ページ「歴探！」くずし字村名クイズ答え】…関根村

松之山 大好きな場所で手作りの結婚披露宴

3月31日(土)：三省ハウス

千葉県在住の新郎新婦が以前研究で集落に来たことが縁で開催された集落50数年ぶりの結婚披露宴。地域の人たちが一堂に集まり、祝言のお料理に腕をふるい、お膳を彩りました。(📷樋口道子さん)



松代

蓮池薫さんが講演しました

4月20日(金)：まつだいのふるさと会館

高齢者に学びの場を提供する松寿大学が25周年を迎え、記念講演が開催されました。蓮池さんは自身の経験、夢と絆に支えられて生きてきたことなどについて話しました。



松之山

長寿遺伝子にスイッチ！「湯鳥大学」入学式

4月12日(土)：松之山自然休養村センター

高齢者学級「湯鳥大学」が始まり、元気な熟年の皆さんが集まりました。初回は「けんこつ体操」です。老化防止には頭や体を適度に使うことが大切とのことで、張り切って体操していました。



十日町 この秋、飯山線にSLが運行

4月17日(火)：十日町商工会議所

この秋、長岡駅～十日町駅間にSLが運行されます。この実行委員会設立総会が開催され、市内での歓迎行事や沿線警備の事業計画などが承認されました。SL運行の詳細は、8月下旬ころに発表される予定です。



十日町

第36回十日町きものまつり

5月3日(憲法記念日)：十日町中心市街地
成人式と同日開催。振り袖を着た新成人や華やかな衣装をまとった幼児たちが街を散策しました。みやびやかな雰囲気を楽しもうと市内外から多くの人が訪れました。



初開催の公開書道パフォーマンス



たいようとおんなのこ



永井 ひかりさん (1年)

えがおのお日さまがピンクのお空にいました。そうしたら、女の子がお家から出てきて「きれいだな」と言いました。



おにさん!!
おまつりイラスト



村山 ^{みやび} 雅さん (2年)

おにさんとお祭りで金魚すくいやわたあめの屋台を出しています。おにの手を足と同じくらい大きさにするのがむずかしかったです。



ジュニア芸術祭

83

奴奈川小学校



米持

初音 ^{はつね} さん (2年)

公園でおにさんといっしょにあそんでいるイラストです。おにさんの頭の上でダンスしているところを楽しそうにかきました。

おにとなかまになろうよ♪



ふにゃふにゃくらげと
なかまたち



西潟 ^{わかな} 若菜さん (3年)

海のなかでくらげさんがなかまたちと歌を歌っています。魚さんのプクプクをモールを丸くしてあらわしました。



がんばったリレー



西潟 ^{しゅうか} 史有香さん (4年)

走っているところを表現できてよかったです。かみの毛を細かく切るのがたいへんでした。



上手にひけた音楽交歓会



佐藤 ^{しょうた} 翔太さん (5年)

この絵は、音楽交歓会でけんぱんハーモニカをひいているところです。よく音がでたところをかいています。

市民の動き

■ 人口 58,873人 (+17) 男 28,742人 (+5) 女 30,131人 (+12)
■ 世帯数 20,067世帯 (+40) 4月末現在 () は前月からの増減