

# とおかまち



## 初めての田植え。あふれる笑顔

本物の田舎を体験できると評判の越後田舎体験。今年も千葉県八千代市立八千代中学校の生徒98人が2泊3日で松代・松之山地域を訪れました。同中学校の参加は今年で10年目。星峠集落での田植え体験では、泥だらけになりながらもきれいに苗を植えていました。(関連記事2~5ページ)

### 主な内容

#### 特集

●越後田舎体験…………… 2-5

#### ピックアップニュース

●市職員募集／大地の芸術祭…………… 6-11

●放射線測定結果／人・農地プラン ほか…………… 12-16

お知らせ・ガイド…………… 17-23

#### 連載コーナー

●ときめきネットワーク／歴探 ほか…………… 24-25

●元気予報／ぐるり中里宝さがし ほか…………… 26-27

タウンピックアップ…………… 28-29

ジュニア芸術祭…………… 30

田舎の魅力を味わう

## 八千代中学校の2泊3日に密着しました

5月23日(水)～25日(金)、千葉県八千代市立八千代中学校3年生の98人と引率の先生11人が修学旅行で市内を訪れました。生徒たちは3日間の日程の中、松代地域を中心に活動し、民泊農家での農村生活体験、田植え体験や森の学校キョロロでの自然観察などを行いました。

都会では決して味わうことのできない貴重な体験に、生徒たちは大きく成長した様子でした。

### 1日目 5月23日(水) 田植え体験

午前11時20分に松代地域に到着。昼食を食べた後、星峠集落の棚田で地元の皆さんを講師として田植え体験を行いました。丁寧に植える生徒がいたり、スピード重視で植える生徒がいたり、生徒それぞれの個性がでた田植え体験でした。



まずは田植えの方法を教わります



泥の感触に思わず…



最後には充実した表情も見られました

## 松代地域特集 越後田舎体験

# ありふれた自然は、大切な学び舎です

首都圏の学校を中心に多くの子どもたちを受け入れている越後田舎体験。松代・松之山地域から始まり、今年で14年目を迎えたこの取り組みは、今では、中里地域や六箇・吉田地区など市内各地に広がり、交流人口増加の重要な事業となっています。この事業に修学旅行として参加している八千代中学校は、今回で10年目となりました。八千代中学校の3日間に密着しました。

問合せ  
観光交流課観光企画係  
☎757-3100  
松代支所地域振興課  
☎597-2220



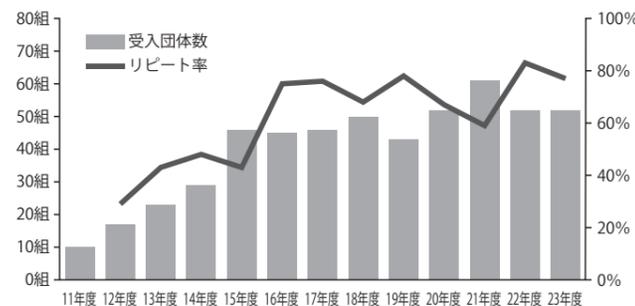
### 越後田舎体験とは

越後田舎体験は、平成11年に旧東頸城郡の6町村（旧松代町・旧松之山町・旧安塚町・旧浦川原村・旧大島村・旧牧村）から始まりました。地域住民や宿泊・体験施設、行政が、豊かな自然を体験型観光に生かし、交流人口を増加させることを目指しています。

農業体験や食体験、農家ホームステイの「民泊」を主なプログラムとして、これまで多くの団体を受け入れてきました。受入れ団体数は、平成19年7月の中越沖地震の影響で一時減少しましたが、翌年からは2市（十日町・上越市）全体で年間50組以上の団体を受け入れています。リピート率は70～80%で、一度訪れた団体からも高く評価されています。

平成13年度には、これらの取り組みが評価されて、過疎地域自立活性化優良事例「総理大臣賞」を受賞しました。また、16年度にグリーンツーリズム大賞「優秀賞」、18年度にオーライ！ニッポン大賞「大賞」、20年度にエコツーリズム大賞「優秀賞」を受賞するなど数々の賞に輝いています。

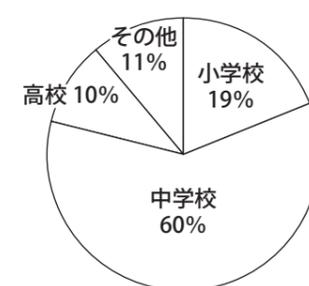
越後田舎体験の受け入れ推移（十日町市・上越市合算）



10組、1,008人の受け入れから始まりました。

52組、5,028人を受け入れ、リピート率も80%近くとなりました。

受入れ団体の構成（平成11～23年度平均）



### 松代地域が 好きになりました

八千代中学校生徒会長  
天沼優香さん（中学3年生）



以前先輩から、今年も八千代中学校の孫たちがやってくるという話を聞いていたので、この越後田舎体験をずっと楽しみにしていました。

今年で10年目ということで、先輩たちに負けない修学旅行にしようと、民泊農家への贈り物作成や感謝の会での発表の練習など一生懸命に取り組みました。

私は新潟市の生まれですが農作業の経験はありませんでした。民泊先でのスイカの苗植えや山菜採りがとても楽しく、今では八千代市より松代地域が好きになりました。

越後田舎体験に携わる関係者の声

高齢者ばかりの集落に子どもの声が響くのはいいもの



民泊受入れ農家  
山岸公男さん（星峠・62歳）

集落で初めての民泊を受け入れるときは、「何をすればいいのか、何を食べさせればいいのか」と、不安や戸惑いがありました。実施してみると当初の不安が的中します。野菜などの好き嫌いが多くですね。そういうときは自宅で栽培したトマトを「少しでいいから」と食べさせてみるんです。すると、「臭みがないから食べられる。なぜ？」と疑問を持ちます。それはお店で熟すように早く取ったものと、畑で熟したものの違い、と教えてあげます。田舎を持たない子どももいますから、採れたてのものを食べる機会が無いのでしょうか。帰ってから「今まで嫌いだったけど食べられるようになった」と手紙をくれる子どももいてうれしかったです。

高齢者ばかりの集落に子どもの声が響くのはいいものですね。しかし受け入れるにあたっては、子どもたちを“お客様”扱いはしません。ご飯のおかわりは自分でよそってこさせます。ときには叱ることもあります。来てもらったからには何か学んで帰ってもらいたいですから。

別れを涙で惜しむほどの交流が最大の魅力

越後田舎体験は、交流人口増加だけでなく、体験学習で教えるために地域のことを勉強したり、普段関わりが無い地域同士が情報交換を行うなどの交流が生まれたり、多くのメリットをもたらしました。



越後田舎体験推進協議会事務局長  
小林美佐子さん（上越市・51歳）

もちろんこれだけではなく、1泊という短い時間で翌日の別れを涙で惜しむ、民泊農家と子どもたちとの交流は最大の魅力といえるかもしれません。

越後田舎体験が始まって14年。受け入れる側の高齢化が進んでいますので、新たに参加していただける農家があるとありがたいです。外から見ると田舎体験が何をしているのかわからないと思いますので、田舎体験はこんなにすばらしいのだと伝える機会をつくっていかねばならないと考えています。

10年間の思い出を形に



今年で越後田舎体験参加10年目を迎えた八千代中学校。これを記念して、田舎体験に携わった卒業生と教職員が思い出をつづった文集を作りました。文集は民泊を受け入れた過去10年間全ての農家の皆さんに配られました。

広がる田舎体験

市町村合併で旧東頸城郡は上越市と十日町市に分かれました。その後、上越市では日本海沿岸地域まで受け入れが拡大し、十日町市では平成18年度から十日町地域で、23年度から中里地域で受け入れが始まりました。また、今年1月には初めて冬季の田舎体験を受

け入れ、洋風かんじきを履いての雪上探索や、冬季の内職として行われてきた、わらぼうし作り体験などが行われました。十日町市の魅力を実際に来て、見て、触れて感じ取ってもらい「また来たい」「こういつた自然に囲まれた中で生活がしてみたい」という人が増え、『怒涛の人の流れ』が生まれることが期待されます。

2日目 5月24日(木) 自然観察・体験学習、民泊先での農村生活体験

午前中は、森の学校キョロロと美人林で自然観察学習やブナ林保護活動を行いました。午後はいよいよ民泊です。民泊先の農家に着いたときはやや緊張していましたが、農作業や山菜採りを教わるうちにすっかり打ち解けていました。



民泊先のお父さんにウドの採り方を教わります



初めてのトラクター



美人林で森林学習

3日目 5月25日(金) 感謝の会

いよいよ最終日。お世話になった民泊農家の人ともお別れです。奴奈川小学校で開かれた感謝の会では、八千代中学校伝統のソーラン節や合唱などが披露されました。最後のお別れではお互いに涙する場面も。



迫力のソーラン節



民泊農家との別れを惜しみます



いよいよバスが出発。お互い見えなくなるまで手を振っていました

人と人とのふれあいが最も大切

八千代中学校長  
岡本知也さん（58歳）



農業体験だけなら八千代市内でもできます。しかし、この修学旅行では「民泊」という生活体験が加わるのがポイントだと考えています。地域の人と寝食を共にし、いつもの学校生活や家庭生活とは違う時間の流れを体験し、いけないことをしたら叱ってもらい、良いことをしたら褒めていただく。民泊先では私たち教師が考える以上に濃密な時間が流れているのでしょうか。人と人とのふれあい、それが最も大切なことだと考えます。



平成25年4月1日採用の十日町市の職員を募集します。「十日町市をより良いまちにしたい」「市民のためにがんばりたい」。そんな熱意ある皆さんの応募をお待ちしています。

《募集職種》

- ◇ 一般事務上級
- ◇ 臨床心理士
- ◇ 土木上級
- ◇ 保育士
- ◇ 保健師

全職種共通

試験方法・日程

【第1次試験…筆記試験】

期日 7月22日(日)

会場 十日町保健センター(市役所隣)

【第2次試験…面接試験】

期日 9月上旬予定(会場などの詳細は、1次試験合格者に直接通知)

採用日

平成25年4月1日

申込み

6月11日(月)～25日(月)(土・日曜日、祝日を除く)までの午前8時30分～午後5時15分に、必要書類を総務課人事係に提出(持参する場合は本人以外でも可、郵送可※6月25日(月)までの消印有効)



一般事務上級

● 募集職種・人数・受験資格

一般事務上級 若干名

昭和58年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による大学を卒業した人または平成25年3月31日までに卒業見込みの人

必要書類

- 職員採用試験申込書(人事係に配置、市ホームページにも掲載)
- 成績証明書(最終卒業学校のもの。来春卒業見込者は最近までのもの)
- 卒業証明書(卒業見込者は卒業見込証明書)
- 返信用切手(80円切手3枚)

※申込書類は返却しません

試験科目

教養試験・専門試験・作文・適性検査

給与(初任給)

172,200円(新卒者の場合。職歴により異なります。特例で減額する場合があります)

～求む！やる気と情熱あふれる若者よ～  
平成25年度採用の  
十日町市職員を  
募集します

■ 問合せ：総務課人事係 ☎757-9787

土木上級

● 募集職種・人数・受験資格

土木上級 若干名

昭和58年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による大学を卒業した人、または平成25年3月31日までに卒業見込みの人

必要書類

- 職員採用試験申込書(人事係に配置、市ホームページにも掲載)
- 成績証明書(最終卒業学校のもの。来春卒業見込者は最近までのもの)
- 卒業証明書(卒業見込者は卒業見込証明書)
- 返信用切手(80円切手3枚)

試験科目

教養試験・専門試験・作文・適性検査

給与(初任給)

172,200円(新卒者の場合。職歴により異なります。特例で減額する場合があります)

保健師

● 募集職種・人数・受験資格

保健師 若干名

昭和58年4月2日以降に生まれた人で、保健師免許を有する人、または平成25年に行われる保健師国家試験で免許取得見込みの人

必要書類

- 職員採用試験申込書(人事係に配置、市ホームページにも掲載)
- 成績証明書(最終卒業学校のもの。来春卒業見込者は最近までのもの)
- 卒業証明書(卒業見込者は卒業見込証明書)
- 保健師免許の写し(取得見込み者を除く)
- 返信用切手(80円切手3枚)

試験科目

教養試験・専門試験・作文・適性検査

給与(初任給)

172,200円(新卒者の場合。職歴により異なります。特例で減額する場合があります)

臨床心理士

● 募集職種・人数・受験資格

臨床心理士 1人

昭和52年4月2日以降に生まれた人で、(財)日本臨床心理士資格認定協会認定の臨床心理士の資格を有する人

職務内容

平成25年4月開設予定の十日町市発達支援センターに勤務し、発達支援や相談など心理的援助に関する専門業務を行います。

必要書類

- 職員採用試験申込書(人事係に配置、市ホームページにも掲載)
- 資格認定証書とIDカードの写し
- 返信用切手(80円切手3枚)

試験科目

教養試験・作文・適性検査

給与(初任給)

172,200円(新卒者の場合。職歴や学歴免許などにより異なります。特例で減額する場合があります)

保育士

● 募集職種・人数・受験資格

保育士 若干名

昭和58年4月2日以降に生まれた人で、保育士と幼稚園教諭免許の両方を有する人、または平成25年3月31日までに取得見込みの人

必要書類

- 職員採用試験申込書(人事係に配置、市ホームページにも掲載)
- 成績証明書(最終卒業学校のもの。来春卒業見込者は最近までのもの)
- 保育士登録証の写し、または保育士資格証明書の写し(取得見込者は資格取得見込証明書)
- 幼稚園教諭免許の写し(取得見込者は取得見込証明書)
- 返信用切手(80円切手3枚)

試験科目

教養試験・専門試験・作文・適性検査

給与(初任給)

152,800円(新卒者の場合。職歴により異なります。特例で減額する場合があります)

### 注目③ レストラン&カフェやグッズショップがオープンします

2階の南側部分には、レストラン&カフェがオープンします。お昼はランチや軽食、夜は料理に加えてお酒も扱い、新たなにぎわいをつくりまします。また、大地の芸術祭オリジナル商品を扱うショップ（店舗）も併設され、通年で芸術祭や里山を楽しむための拠点にふさわしい施設の、重要な一部分としてリニューアルされます。  
※エフエムとおかまちも併設されます

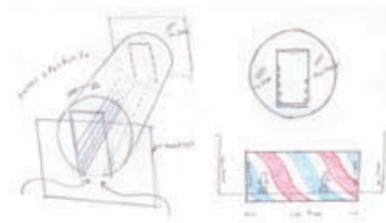


### 注目④ 多彩な作品を展示します

日本、そして世界で活躍している9組の作品が展示されます。かまぼこ型倉庫とトンネルをモチーフにした作品や、ふぶきや信濃川をテーマにした作品など、越後妻有の特色を表現した作品群を見ることができます。



山本 浩二（日本）



カールステン・ヘラー（ベルギー）



レアンドロ・エルリッヒ（アルゼンチン）



ゲルダ・シュタイナー&ヨルワ・レンツリンガー（スイス）



クワクボ リョウタ（日本）



カルロス・ガライコア（キューバ/スペイン）



カールステン・ニコライ（ドイツ）



エルムグリーン&ドラッグセット（デンマーク/ノルウェー）

### ❖主要プロジェクト紹介①

## 越後妻有里山現代美術館／キナーレ

▼問合せ  
観光交流課  
芸術祭企画係  
☎757-2637

越後妻有交流館キナーレは、2003年に大地の芸術祭に合わせて建設されました。原広司さんの設計による施設自体が空間的な魅力と集客力を持つことを目指した建物で、これまでさまざまなイベントなどの場として活用され、にぎわいを生み出してきました。このたび、大地の芸術祭の新たな拠点としてリニューアルし、生まれ変わります。

### 注目① 「越後妻有里山現代美術館／キナーレ」として生まれ変わります

2階部分には、越後妻有の自然環境や風土などをテーマとした作品を展開するミュージアム「越後妻有里山現代美術館／キナーレ」がオープンします。マッシモ・バルトリーニさん（イタリア）の設計による洗練された空間の中で、常設作品展示やさまざまな目的に使えるスペースを活用することで、いつでも新しい魅力が感じられる施設となります。



### 注目② クリスチャン・ボルタンスキーさん（フランス）の作品が1階の空間を演出します

1階中央のイベント空間には、1回目の芸術祭から参加している、世界的にも有名な作家クリスチャン・ボルタンスキーさん（フランス）の作品が展示されます。2011年3月に発生した東日本大震災および長野県北部地震の被災地を、作家自身が実際に歩いた体験を通して再構築した作品です。



モミュメンタ 2010（パリ グランパレ）での作品  
photo by AShtal

⑤原倫太郎+原游「影祭」

廃墟のような、現代の洞窟のような空間で、影を壁や床に映し取り、踊る影たちを生き生きと行進させます。



ワークショップ情報

◆ 6月16日(土)・17日(日)・23日(土)・24日(日)・30日(土)・7月1日(日)・8日(日) 午前10時～午後3時/蕪金板金倉庫(本町5)



参加者の影やものを倉庫の壁に映し取り、夏祭り万華鏡のような世界に作品を仕上げていきます。身近にあるお玉や野菜などを持ってご参加下さい!

⑥野田智之「越後妻有 リサイクル・アート美術館」

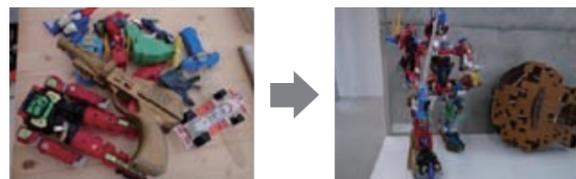
地域の人々にとって不用品となったものを集め、アート作品に仕上げます。期間中も制作を見ることが出来ます。



ワークショップ情報

◆ 8月毎週土曜日/空き店舗(高田町1)

作家が店舗に滞在制作して、地元の人からの不要品ををものに、一つひとつアート作品に仕上げます。会期中も、夏休みの工作ワークショップを開催します。



作品制作にご協力ください ただいま募集中! ①

◎ TVアンテナ2点・円形のミラー(直径20〜50cm) 10点・防犯ミラー2点・ランブシェード(直径30〜50cm) 5点・猿のはく製1点・動物のぬいぐるみ10個  
ゲルダ・シュタイナー&ヨルク・レンツリンガー「ゴースト・サテライト」/越後妻有里山現代美術館/妻有で収集した農具・生活用品

◎ 草履(できればわら草履) 10足  
マリア・ヴィルツカラ「ブランコの家」/桐山集落の空家/200足の金箔が貼られた草履が天井から吊り下げられ、バルコニーのような空間を造りだします  
◎ 眠っている杖約300本  
河口龍夫「水から誕生した心の杖」/越後田沢駅/人の手足となっていた杖を展示し、人の生命を表します  
◎ はた織機のさまざまな部品をできるだけ多く  
クワクポリウタ「LOST#6」/越後妻有里山現代美術館/はた織機の部品に光を当て、影で妻有の風景を作り出します  
提供できる場合は、観光交流課 芸術祭企画係(☎757-2637)まで

芸術祭まめ情報②  
パスポート割引券で購入できる施設に市内の郵便局が追加されました!  
市報5月25日号に折り込んだ割引券で十日町市・津南町住民のパスポート代金が割り引きになります。1世帯で1度しか利用できませんので、購入時は家族全員分(中学生以下無料)を、ぜひお買い求めください。  
※6月18日(月)からの販売となります

主要プロジェクト紹介②

博物館からキナーレ、そして商店街へと作品の流れに沿って展開し、まちなかのにぎわいを演出します。会期中はもちろん、会期前にもさまざまなワークショップを開催するので、ぜひ参加してください。ワークショップの情報は市報および市ホームページで随時お知らせします。

商店街プロジェクト



A 杉浦久子+杉浦友哉+昭和女子大学杉浦ゼミ「山ノウチ」

商店街から入った少し奥まったところにある神社。そこに見えないものを感じるかざぐるまを設置します。



B 武藤亜希子「思い出の庭 T+S+U+M+A+R+I」

思い出が残されている布のはぎれで作った枝などをつなぎ合わせ、植物が成長するように、作品を変化させます。



ワークショップ情報

◆ 6月12日(火)・13日(水)・14日(木) 午後7時～8時30分/ふらっとステーション(本町2)



カラフルな布とはぎれを合わせて、枝や葉などのイメージに裁縫工作をします。完成品は、作品の一部として飾られます。ふらっと参加してください。

1 上西エリカ「Growing memories」



訪れた人たちが描いたピースを合わせ、日本地図のジグソーパズルを完成させます。

2 石原延啓「新・北越奇談 ～神話の再生～」

地元の人たちとワークショップなどを通じて物語をつくります。その絵本とそれを読むための場所が作品となります。



ワークショップ情報

◆ 6月21日(木)・22日(金) 午後7時～9時/本町分庁舎

自分の物語を作りながら「上手、下手」とは関係なく絵の描いてみよう。作ったそれぞれの物語は作品に「新しい物語」として使用されます。

4 眞田岳彦「プレファブコートライスト日町(カラムシ唐草柄・手振り柄)」

越後妻有に古来から伝わる、衣・食・住にまつわる文様を造形作品化し、展示します。



〈小学校〉（カッコ内は23年7月の数値）

測定場所	地表10cm	地上50cm	地上1m
十日町小学校	0.084 (0.116)	0.084 (0.100)	0.082 (0.098)
中条小学校	0.128 (0.132)	0.122 (0.130)	0.120 (0.124)
東小学校	0.094 (0.102)	0.092 (0.094)	0.086 (0.090)
飛渡第一小学校	0.100 (0.110)	0.098 (0.108)	0.096 (0.098)
川治小学校	0.116 (0.120)	0.110 (0.110)	0.106 (0.104)
吉田小学校	0.086 (0.088)	0.082 (0.088)	0.082 (0.082)
鏡島小学校	0.092 (0.094)	0.094 (0.078)	0.082 (0.076)
下条小学校	0.086 (0.100)	0.090 (0.094)	0.084 (0.090)
水沢小学校	0.084 (0.096)	0.080 (0.086)	0.072 (0.086)
馬場小学校	0.086 (0.082)	0.084 (0.082)	0.080 (0.074)
西小学校	0.106 (0.112)	0.106 (0.108)	0.106 (0.100)
千手小学校	0.104 (0.108)	0.100 (0.098)	0.100 (0.090)
上野小学校	0.104 (0.106)	0.096 (0.098)	0.098 (0.096)
橘小学校	0.108 (0.104)	0.104 (0.098)	0.100 (0.098)
田沢小学校	0.078 (0.108)	0.076 (0.092)	0.078 (0.082)
倉俣小学校	0.092 (0.122)	0.084 (0.108)	0.080 (0.104)
貝野小学校	0.078 (0.090)	0.076 (0.080)	0.072 (0.084)
松代小学校	0.088 (0.086)	0.082 (0.080)	0.080 (0.084)
孟地小学校	0.068 (0.070)	0.064 (0.064)	0.060 (0.062)
奴奈川小学校	0.104 (0.122)	0.096 (0.114)	0.094 (0.114)
松之山小学校	0.066 (0.084)	0.062 (0.078)	0.064 (0.074)
松里小学校	0.100 (0.106)	0.100 (0.098)	0.098 (0.100)
浦田小学校	0.084 (0.090)	0.080 (0.080)	0.076 (0.082)

〈中学校〉（カッコ内は23年7月の数値）

測定場所	地表10cm	地上50cm	地上1m
十日町中学校	0.092 (0.098)	0.092 (0.100)	0.090 (0.088)
中条中学校	0.112 (0.104)	0.110 (0.098)	0.104 (0.094)
南中学校	0.120 (0.128)	0.108 (0.114)	0.110 (0.114)
吉田中学校	0.088 (0.094)	0.086 (0.086)	0.086 (0.086)
下条中学校	0.086 (0.100)	0.090 (0.094)	0.084 (0.090)
水沢中学校	0.092 (0.098)	0.094 (0.092)	0.088 (0.090)
川西中学校	0.096 (0.090)	0.088 (0.082)	0.080 (0.078)
中里中学校	0.110 (0.122)	0.106 (0.116)	0.100 (0.114)
松代中学校	0.102 (0.120)	0.094 (0.114)	0.092 (0.112)
松之山中学校	0.058 (0.074)	0.058 (0.072)	0.062 (0.072)

放射線の測定値はすべて通常の範囲内でした

～保育園、小・中学校などの放射線空間測定結果～

市では消雪に伴い、市内全保育園・幼稚園及び小・中学校、主な公園や屋外体育施設の放射線空間測定を5月に実施しました。その結果、いずれの場所からも国の基準を超える値は測定されず、通常の範囲内でした。また、汚泥や枯葉などの堆積物が濃縮され、昨年通常以上の数値を示した特定の地点などについても測定しましたが、すべて国の基準以下でした。

■問合せ：防災安全課防災安全係 ☎757-3197

〈保育園・幼稚園〉（カッコ内は23年7月の数値）（単位：μSv/h）※1時間当たりのマイクロシーベルト

測定場所	地表10cm	地上50cm	地上1m
鏡島保育園	0.078 (0.09)	0.074 (0.08)	0.072 (0.08)
高山保育園	0.086 (0.10)	0.086 (0.08)	0.080 (0.07)
川治保育園	0.082 (0.10)	0.084 (0.09)	0.080 (0.08)
西保育園	0.088 (0.12)	0.086 (0.10)	0.084 (0.09)
北原保育園	0.104 (0.13)	0.094 (0.11)	0.092 (0.09)
水沢保育園	0.092 (0.10)	0.084 (0.09)	0.080 (0.08)
千手保育園	0.092 (0.11)	0.092 (0.10)	0.082 (0.09)
上野保育園	0.094 (0.10)	0.090 (0.09)	0.086 (0.09)
橘保育園	0.078 (0.09)	0.078 (0.07)	0.072 (0.07)
中里なかよし保育園	0.120 (0.12)	0.110 (0.10)	0.104 (0.10)
松代保育園	0.078 (0.09)	0.078 (0.09)	0.076 (0.08)
松之山保育園	0.064 (0.09)	0.062 (0.09)	0.058 (0.08)
十日町幼児園	0.094 (0.10)	0.090 (0.10)	0.088 (0.09)
北越保育園	0.114 (0.11)	0.104 (0.10)	0.098 (0.09)
大井田保育園	0.100 (0.12)	0.096 (0.11)	0.090 (0.10)
山本愛泉保育園	0.086 (0.10)	0.088 (0.09)	0.088 (0.09)
森の保育園	0.084 (0.10)	0.082 (0.09)	0.080 (0.09)
いずみ保育園	0.100 (0.11)	0.092 (0.10)	0.086 (0.08)
中条保育園	0.102 (0.12)	0.098 (0.11)	0.096 (0.10)
慈光保育園	0.086 (0.09)	0.082 (0.08)	0.080 (0.08)
むつみ保育園・むつみ幼稚園	0.072 (0.10)	0.076 (0.09)	0.074 (0.07)
新座保育園	0.104 (0.13)	0.094 (0.10)	0.092 (0.09)
吉田保育園	0.078 (0.10)	0.070 (0.09)	0.072 (0.09)
水沢南部保育園	0.084 (0.11)	0.080 (0.09)	0.078 (0.08)
白梅保育園	0.106 (0.12)	0.098 (0.10)	0.094 (0.09)
愛宕幼稚園	0.098 (0.13)	0.098 (0.11)	0.092 (0.10)
天使幼稚園	0.094 (0.08)	0.090 (0.08)	0.082 (0.08)

〈公園〉（カッコ内は23年7月の数値）

測定場所	地表10cm	地上50cm	地上1m
十日町市総合公園	0.112 (0.122)	0.108 (0.112)	0.102 (0.106)
十日町市緑道（水の広場）	0.084 (0.100)	0.084 (0.086)	0.082 (0.080)
十日町駅東口公園	0.076 (0.098)	0.078 (0.108)	0.084 (0.094)
明石公園	0.108 (0.128)	0.108 (0.120)	0.096 (0.122)
泉町公園	0.092 (0.102)	0.090 (0.092)	0.080 (0.088)
寿北公園	0.084 (0.096)	0.080 (0.098)	0.086 (0.092)
住吉公園	0.096 (0.112)	0.092 (0.100)	0.084 (0.098)
美雪公園	0.094 (0.108)	0.092 (0.106)	0.090 (0.094)
宮本公園	0.100 (0.106)	0.094 (0.102)	0.088 (0.098)
きもの広場	0.098 (0.098)	0.096 (0.094)	0.088 (0.088)
旭ヶ丘児童遊園地	0.072 (0.082)	0.072 (0.082)	0.066 (0.074)
下条中央公園（神明水辺公園）	0.074 (0.098)	0.078 (0.090)	0.072 (0.084)

〈屋外体育施設〉（カッコ内は23年7月の数値）

測定場所	地表10cm	地上50cm	地上1m
陸上競技場	0.103 (0.116)	0.090 (0.118)	0.093 (0.102)
笹山野球場	0.088 (0.088)	0.092 (0.076)	0.084 (0.076)
総合公園テニスコート	0.088 (0.078)	0.083 (0.072)	0.075 (0.064)
総合公園野球場	0.092 (0.102)	0.092 (0.098)	0.095 (0.104)
当間多目的グラウンド（クロアチアピッチ）	0.078 (0.090)	0.082 (0.080)	0.077 (0.082)
吉田クロスカントリー競技場	0.093 (0.104)	0.087 (0.094)	0.088 (0.090)
信濃川運動公園	0.085 (0.082)	0.082 (0.080)	0.083 (0.080)
青少年運動広場	0.104 (0.106)	0.088 (0.096)	0.086 (0.102)

定点地における空間測定結果

- 定点地の測定値は各施設の周辺4隅と中央部分の5か所を測定した平均値です。
- サーベイメーターによる測定結果です。サーベイメーターは、人体の被ばく管理用のため最も放射線に敏感な皮膚下の数値に補正したうえで表示されます。このため、モニタリングポストの測定値に対して3割程度高めになる傾向があります。
- 国は地上1mの高さで0.23～1μSv/h未満の値が測定された場合は覆土処理で、1μSv/hを超えた場合は土壌などを撤去し別途保管処理で対応することとしています。
- 新潟県は0.016～0.16μSv/hを通常の測定範囲としています。



農業の「未来設計図」をひらきましょ

人・農地プラン（地域農業マスタープラン）を策定しています

問合せ：農林課農業企画係 ☎757-3120



市の基幹的農業従事者の平均年齢は国平均を上回る70・4歳となっていて、農業者の高齢化や後継者不足、耕作放棄地の問題など、人と農地の問題を真剣に考え、対応が来ている。これを受け、十日町市では、「人・農地プラン」を策定しています。この取り組みは、持続可能な力強い農業を実現するために、地域農業の「未来の設計図」をみんなで話し合い作っていくというものです。プランを策定すると国の支援金を受けることができるなど、さまざまな利点があります。

人・農地プランの策定で国の支援金などが受けられます。

- 人・農地プランに位置付けられることで、次の国の支援金の交付対象となります。
- ◎青年就農給付金（準備型、経営開始型）【年150万円】  
45歳未満の人が新規就農する場合、研修期間2年と経営開始後5年の最長7年間、年150万円の給付金が受けられます。
- ◎農地集積協力金（農地の出し手に対する支援）  
①経営転換協力金【30万～70万円】  
土地利用型農業から経営転換する農業者やリタイアする農業者、または農地の相続人で、人・農地プランで定めた地域の中心となる経営体へ10アール未満の農地などを残し、すべての農地を提供する農業者は農地の規模により、経営転換協力金が受けられます。
- ②分散錯圃解消協力金【10アール当たり5,000円】

農地の所有者、または農地を借りて耕作している農業者が、地域の中心となる経営体に隣接農地を提供する場合に、分散錯圃解消協力金が受けられます。

◎農業者戸別所得補償制度の規模拡大加算（農地の受け手に対する支援）【10アール当たり2万円】  
人・農地プランにおいて地域の中心となる経営体への農地の集積範囲が定められた場合には、その範囲内で利用権が設定されれば、規模拡大加算の面的集積要件が満たされることとなります。

◎スーパールの無利子化  
認定農業者がスーパーL資金の融資を受ける場合、人・農地プランに地域の中心となる経営体として掲載されれば、貸付当初5年間に限り無利子で借り入れることができます。

認定農業者がスーパーL資金の融資を受ける場合、人・農地プランに地域の中心となる経営体として掲載されれば、貸付当初5年間に限り無利子で借り入れることができます。

人・農地プラン説明会を開催しました。

5月14日（月）～18日（金）の5日間、

市内5地域で人・農地プラン説明会を開催しました。延べ216人の農業者が参加し、北陸農政局長岡地域センターによる国の制度説明と市の策定方針説明の後、農業者の皆さんからさまざまな質問と、貴重な意見をいただきました。



人・農地プラン策定方針と今後のスケジュール

市では十日町、川西、中里、松代、松之山の各地域単位で人・農地プランを策定します。6月上旬から水田農業ビジョン担い手リスト対象者（平場2・0ha以上、山間1・5ha以上）に営農意向およびプラン掲載の同意調査を行い、それに基づき初期プランを9月までに策定します。その後、モデル集落を選定し、話し合いを実施。平成25年2月にプランを更新します。25年度には、ほかの集落でも話し合いの機会を持ち、プランに反映・更新することで、よりよいプランを作ることを目指します。

# とおかまち応援寄附金(ふるさと納税)の活用事業をお知らせします

平成23年度のおおかまち寄附金は、278件、2,613万2,240円となりました。市内外からふるさとを思う温かい気持ちをお寄せいただき大変ありがとうございました。

平成23年度の活用実績を報告します。

●問合せ：企画政策課協働推進係 ☎757-3693



ピックアップニュース

## 平成23年度の活用実績

- 【寄附金メニュー①】雪まつりや雪を楽しむイベントの開催（6万5,000円）
  - ・第63回十日町雪まつり補助金の一部に活用しました。
- 【寄附金メニュー②】大地の芸術祭の開催や作品管理（303万3,000円）
  - ・大地の芸術祭開催年である平成24年度に活用します。
- 【寄附金メニュー③】高齢者・障がい者にやさしいまちづくり（47万500円）
  - ・高齢者の明るく元気で健康な生活を応援する「たっしやで100事業」の一部に活用しました。
- 【寄附金メニュー④】子育てしやすい教育環境の整備（56万2,500円）
  - ・乳幼児健診時にボランティアや保育士が絵本の読み聞かせを行う「ブックスタート事業」の一部に活用しました。
- 【寄附金メニュー⑤】道路や住宅の雪対策（20万2,500円）
  - ・23年度中の活用はありませんでしたが、生活用道路の確保などのために寄附いただきました。
- 【寄附金メニュー⑥】自然環境の保全・自然エネルギーの活用（33万1,240円）
  - ・ペレットストーブなどの購入補助などを行う「バイオマス利用推進事業」、「太陽光発電システム設置費補助金」の一部に活用しました。
- 【寄附金メニュー⑦】スポーツ・文化芸術活動の振興（14万3,000円）
  - ・子どもが健やかに成長できるように、統合型スポーツクラブ育成事業の一部に活用しました。
- 【寄附金メニュー⑧】地域経済の活性化・雇用の確保（19万500円）
  - ・23年度中の活用はありませんでしたが、新規ビジネス支援などのために寄附いただきました。
- 【寄附金メニュー⑨】市内NPO法人への支援（1,463万2,000円）
  - ・NPO法人の活動支援のために交付金として活用しました。
- 【寄附金メニュー⑩】市長にお任せ（650万2,000円）
  - ・子どもの医療費の一部を助成する「子ども医療費助成事業」に120万円を活用しました。
  - ・住民の共同作業により集落共有林の倒木処理や作業道の整備など

## とおかまち応援寄付金の寄付状況

寄附金の活用メニュー	H22年度 未残高(円)	H23年度 寄附件数	H23年度 寄附金額(円)	H23年度 活用額(実績)(円)
①雪まつりや雪を楽しむイベントの開催	2,224,000	6	65,000	200,000
②大地の芸術祭の開催や作品管理	2,161,400	44	3,033,000	0
③高齢者・障がい者にやさしいまちづくり	1,625,500	19	470,500	500,000
④子育てしやすい教育環境の整備	450,000	14	562,500	300,000
⑤道路や住宅の雪対策	0	12	202,500	0
⑥自然環境の保全・自然エネルギーの活用	249,005	17	331,240	140,000
⑦スポーツ・文化芸術活動の振興	122,500	8	143,000	22,000
⑧地域経済の活性化・雇用の確保	0	9	190,500	0
⑨市内NPO法人への支援	0	42	14,632,000	321,000
⑩市長にお任せ	10,004,606	107	6,502,000	6,005,000
合計	16,837,011	278	26,132,240	7,488,000

どに助成を行う「集落共有林整備支援事業」の経費に50万円を活用しました。  
地域の特性を生かした個性豊かな集落づくりのための活動を支援する「地域活性化支援事業補助金」の経費などに430万5,000円を活用しました。



～お知らせ・ガイド～

### 星と森の詩美術館 2人の寓話展

版画家の釣谷幸輝さん、樋勝朋巳さんの2人展。6月23日(土)午後2時からはギャラリートークもあります。  
日7月29日(日)までの午前9時30分～午後5時(入館は4時30分まで)  
休 毎週火曜日  
¥ 一般500円、小・中学生200円  
会・岡星と森の詩美術館(☎752-7202)

### 第21回 十日町市芸術協会 会員展(併催ギャラリー建 設基金チャリティ小品展)

特別展「ふるさと原風景十

日町・早津剛作品展」同時開催。  
日 6月16日(土)午前10時～午後8時30分・17日(日)午前9時～午後8時30分・18日(月)午前9時～午後5時・19日(火)午前9時～午後5時  
会 市民体育館  
¥ 無料  
内 日本画・洋画・版画・現代美術・彫刻・工芸・写真  
問 若月(☎090-7428-0558)

十日町高等学校吹奏楽部  
第42回定期演奏会  
日 6月17日(日)午後2時～  
会 市民会館  
¥ 無料  
内 交響曲的ビートルズほか  
問 十日町高校吹奏楽部・三浦(☎752-3575)

入山集落で9年間日本画を書き続けた画家・稲田善樹さんと、新進気鋭の書道家として活躍が期待される牛田衣さんの2人展。グアテマラに1か月滞在した稲田さんの作品

### 輝く太陽「グアテマラを描く」 「マヤの心もたち折鶴翔る」

とマヤの絵文字に触発された牛田さんの作品をご覧ください。子どもたちの折り鶴や絵も展示します。  
日 6月22日(金)～29日(金)午前9時30分～午後7時(24日は5時まで)  
休 25日(月)  
会 情報館  
問 中央公民館(☎757-5011)

### 劇団御の字第27回公演 bitter sweet script

日 6月23日(土)午後7時30分～、24日(日)午後1時30分～  
会 情報館  
¥ 大人800円(当日1,000円)、高校・大学生500円、中学生以下無料  
甲・岡二瓶(☎090-7816-7734) またはホームページ(https://onnoji.okoshi-yasu.com/)

### 工房なかさと10周年記念 現代国際巨匠絵画展

ピカソ、シャガールから東山魁夷、平山郁夫(版画)まで120点余りを展覧しま

## 平成24年度 博物館講座 郷土の遺産① 越後縮

今年より博物館講座では、「郷土の遺産」シリーズとして市内に残された文化財を学びます。最初のテーマは越後縮です。

- 【第1回】 6月16日(土) 「越後縮の歴史」 竹内俊道さん(前博物館長)
  - 【第2回】 6月23日(土) 「御用縮の世界～受注から納品まで～」 丸山克巳さん(市文化財保護審議会委員)
  - 【第3回】 6月30日(土) 「越後縮と江戸時代の麻布産地」 吉田真一郎さん(近世麻布研究所)
- ※各回とも午後1時30分～3時30分  
¥ 無料(申込み不要)  
会・岡博物館 ☎757-5531

## ほくほく線開業15周年記念 第6回公開講座

北陸新幹線の開業に向けて、ほくほく線の活用をはじめ地域として何をすべきかなどを考えます。

- 日 6月23日(土)午後3時30分～5時45分※開場3時
- 会 クロステン
- ¥ 無料
- 内 《講演》 「2014年度以降のほくほく線に託す地域振興策は何か」 講師：大野裕夫さん(新潟県副知事) 《パネルディスカッション》 北陸新幹線開業による交通施策 「残された時間で、今何をすべきか」 パネラー：田村定文さん(新潟県交通政策課長)、ほくほく線利用者、観光関係者、関口市長ほか
- 問 NPO法人ほくほく村事務局(☎597-2254)





### 寄付ありがとう 5月25日届出分まで (敬称略)

- とおかまち応援寄附金=和久井工 (本町7-1)、小川昭弘 (埼玉県比企郡滑川町)、吉田武央 (東京都世田谷区)、大島肇 (西寺町)
- 義務教育施設整備資金寄附金=十日町市立水沢中学校特別棟建設促進委員会 (21,800,000円)
- 情報館へ=佐久間文子 (横浜市)、波間良一 (水野町)、ホープ歯科クリニック (寿町2)

- 定 先着40人
- コースⅡ二口から (登り約4時間30分)
- 申 中央公民館※窓口を用意してある申込書を提出
- 問 羽鳥 (☎752-3958)

### 清津山の会清掃登山 参加者募集

- 小松原湿原への日帰り清掃登山です。
- 日・集合場所 6月24日(日)午前6時30分中里総合センター前。午前7時出発。午後4時中里総合センター到着・解散
- ※帰路、林道ゲート付近の清掃も予定しています。
- ¥1,000円 (交通費、傷害保険料ほか)
- 特 雨具・昼食※昼に豚汁を用意するので、椀と箸を用意してください
- 申・6月20日(水)までに清津山の会・鈴木 (☎763-3996)、桐生板金 (☎763-4547)

### 第19回十日町市民ゴルフ大会

- 日 7月14日(土)
- 会 十日町カントリークラブ

- 申・6月20日(水)までに地区役員、または十日町カントリークラブ (☎752-3515)

### レクダンス講習会

- 日 7月10日(火)午後7時~(受付6時30分)
- 会 市民体育館
- ¥500円 (当日持参)
- 講 宮沢忠男さん (社)日本フォークダンス連盟公認指導者)
- 特 内履き※運動のできる服装で参加
- 問 高橋 (☎757-2686)

### くらし・相談

### 不審電話にご注意を!

他県において、社会保険庁や市役所職員を名乗り、医療費の還付をかたる不審電話が多数発生しています。新潟県後期高齢者医療広域連合や市町村などの公的機関が、電話で個人情報聞き出ししたり、ATMでの操作を指示することは絶対ありません。「おかしいな」と思われる場合は、

### 6月は「多重債務相談強化月間」

「借金」で悩んでいませんか。①サラ金やクレジット会社からの借金や住宅ローンの返済に困っている②サラ金数社からしている借金を一本化した③返済に困っているのに、もうどこも貸してくれないなど、ひとり悩んでいないで、まずは相談してください。市では毎月第2水曜日に無料相談も実施しています。(日

時は毎月25日号の市報でお知らせしています)

### 【多重債務相談110番】

- 日 6月18日(月)・19日(火)午前9時~午後4時
- 会 十日町市消費生活相談窓口 (産業政策課内)
- 相談専用電話 ☎757-3740
- 【土日多重債務無料相談会】
- 日・会 6月30日(土)新潟県消費生活センター (新潟市) 7月1日(日)パストラル長岡 (長岡市) いずれも午前10時~午後4時※要予約
- 申込電話 ☎025-285-4196
- 県消費生活センター (☎025-281-5516)

### 子どもの人権110番 強化週間

- 日 6月25日(月)~29日(金)午前8時30分~午後7時、6月30日(土)・7月1日(日)午前10時~午後5時
- 内 いじめや虐待など広く子どもの人権に関すること
- 相談電話番号 ☎0120-007-110
- 新潟県地方務局十日町支局

一人で判断せず家族や友人に相談したり、警察または市に連絡してください。

●市民生活課国保係 ☎757-3735、または各支所市民課

### 6月は「土砂災害防止月間」

がけ崩れや地すべりなどの土砂災害は、一瞬のうちに尊い命や貴重な財産を奪ってしまいます。「雨が長く降り続くときや大雨のとき」「川の水や井戸水、わき水の量が変化したり、濁りだしたとき」「土地に亀裂が生じたとき」は、災害が起こる前の危険信号です。「危ないな」と思ったら、まず避難を心掛け、県と新潟県地方気象台から発表される土木災害警戒情報も避難行動の目安としましょう。日ごろから天候情報を確認するとともに、家の近くの山や崖、川などをよく点検し、異常な所などを見つけたら、すぐに連絡してください。

●連絡・建設課維持係 (☎757-9932)、または松代支所農林建設課建設

(☎752-2575)

### 労働相談会

労働に関する相談に社会保険労務士などの専門家がアドバイスをします。相談は無料で秘密厳守です。※予約不要

日 6月16日(土)午後1時~4時30分

●長岡地域振興局 (長岡市)

【長岡労働相談所を利用してください】

労働に関するさまざまな相談に応じます。無料の弁護士相談もあります。※要予約

●相談日時 月々金曜日午前8時30分~午後5時15分※祝日を除く

●長岡労働相談所 (☎025-8-37-6110)

### 労働保険の年度更新手続き

年度更新の申告書の提出と保険料などの納付は、7月10日(火)が期限です。納付が済んでいない人は、早めに手続きをしてください。

●十日町労働基準監督署 (☎752-2079) またはハローワーク

克雪係、中里・松之山支所地域振興課農林建設係

### 小・中・高教科書展示会

25年度用の教科書を展示します。中学校では24年度から学習指導要領の全面改訂で教科書が変わりました。展示期間以降も通年で書架展示を行っています。

日 6月15日(金)~28日(木)午前9時30分~午後7時 (日曜日は5時まで)

休 月曜日

会 情報館

問 市教育センター (川西庁舎内) ☎756-5011



### 農業者戸別所得補償制度の申請手続きはお済みですか

農業者戸別所得補償制度で

### 女性のための無料法律相談会

日 6月25日(月)午前10時~午後4時

●新潟県弁護士会館 (新潟市) 内離婚、DV被害、セクハラ、男女問題、性犯罪被害など

●電話相談 ☎0570-045533 (予約不要)

●面接相談 事前予約優先

申・問 新潟県弁護士会 (☎025-222-5533)

### 6月は「不正改造車排除強化月間」

国土交通省では、車両の安全確保及び環境保全を図ることで、国民の安全、安心を確実に確保していくため、関係省庁、自動車関係団体などと協力して、「不正改造車を排除する運動」を全国的に展開し、特に6月を「不正改造車排除強化月間」として、一層強力に取り組んでいます。

不正改造車に関する情報提供や相談、問い合わせは下記までお寄せください。

●不正改造車110番 (国土交通省北陸信越運輸局新潟運輸支局検査整備保安部

は、米や大豆・そば・園芸作物などに各種交付金が設けられています。申請期限が迫っていますので早めに手続きしてください。

●7月2日(月) 農林課農業振興係 (☎757-9922)、または各支所担当係

### 自転車に乗りながらの携帯電話の操作などで罰金が科される場合があります

新潟県の道路交通法施行細則が6月1日に改正施行され、次の2点について自転車運転の悪質な違反に罰金が科されることになりました。①携帯電話を手に持ち通話、操作、画面を注視しながら運転しないこと②ヘッドホンなどで両耳をふさぎ、音楽を聴くなどして安全な運転に必要な音や声が聞こえないような状態で運転しないこと。自転車のからんだ事故や危ない運転を減らすため、ルールとマナーを守って安全に利用しましょう。

●十日町警察署 (☎752-0110)

### 内閣総理大臣の書状贈呈

第2次世界大戦で、戦地の区域などに派遣され戦時衛生勤務に従事した、旧日本赤十字社救護看護婦及び旧陸海軍従事看護婦 (慰労給付金受給者を除く) に対して、そのご苦勞に報いるため内閣総理大臣の書状を贈呈しています。

●総務省大臣官房総務課管理室 (☎03-5253-182)

### 7月から外国人住民に住民基本台帳法が適用されます

7月9日(月)から外国人住民にも、日本人と同じく住民基本台帳法が適用されます。これにより外国人住民にも住民票が作成されるようになるほか、届け出が簡素化されるなど利便性が向上します。

●総務省コールセンター (☎0570-066-630)

や公衆衛生が発達していなかったため、旅には危険が伴いました。宝暦3（1753）年、魚沼郡十日町組の女性16人が男性2人を先導役として、上方参詣の旅に出かけました。ところが旅の途中で、安養寺村の「おとり」という22歳の娘さんが、麻疹にかかってしまいました。「麻疹は命定め、疱瘡



し、当時は医療越後縮の特産地であった魚沼郡では、縮生産の担い手となる嫁入り前の娘たちに、伊勢参りの経験をさせた記録が多く見られます。しかし、

旅の途中で命を落とした「おとりさん」

貝野村文書『一札之事』



は器量定め」ともいわれた時代です。京都で医者にかかり薬を飲んだのですが、帰路、江州守山宿現在の滋賀県守山市の旅籠で、ついに息を引き取りました。「同じ宗派の寺院に土葬すること、着物や持ち物は私たちが持ち帰ることについて、異議は唱えません」妹「らく」や、従兄ら旅の一行が、守山宿の役人たちに差し出した悲痛な文書の控えが、今も伝わっています。

■問合せ：博物館 ☎757-5531

家伝村

くまのこまのクイズ

（クイズの答えは29ページ）

## ときめき ネットワーク

### 雪と自然と地元の皆さんといっしょに

東京の大学で美術の勉強をしていた学生時代、大地の芸術祭にボランティアでここに来たのがきっかけでした。その後、芸術祭の魅力にひかれ何度も通いました。今は、松之山に住んで6年目になります。普段は三省ハウスを管理し、宿泊の対応などを行っています。この地は、里山を舞台にした大地の芸術祭に多くの人が関わり、雪国特有の生活様式も合わさって魅力を醸し出しています。お客様からこの自然豊かな地で深呼吸してもらおうこと、「また来たいな」と言ってもらえることが幸せです。夏には日中の営業を始めます。作品展示や野菜販売のほか、お茶飲みで漬物などを持ち寄るこの地の文化を参考にして、楽しんでもらえるカフェにしたいです。これからも皆さんといっしょに来訪者が楽しめる場所を作っていきたいと思っています。



飛田 晶子 さん  
1979年生  
三省ハウス勤務

先月の羽鳥大介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】

### 理想的な朝食とは

朝食の大切さについてはご存じだと思いますが、どんな朝食を食べればよいのでしょうか。

朝食が本当にエネルギーになっているのか実験を行った結果が発表されています。

- ① 「ごはん」とみそ汁」の和食
- ② サラダだけ
- ③ オレンジジュースだけ
- ④ コーヒーをブラックで
- ⑤ 食べない

この5つのグループに分け、食べてから血液中の糖分（血糖値）が時間とともにどのように変化するかを測定し比較しました。

その結果、①の和食を食べたグループは食後約30分で血糖値が上昇し、時間をかけてゆっくり下降していきました。

これに対し、ごはんなどの炭水化物を食べていない②～⑤のグループは血糖値がほとんど上昇せず、3時間後には60mg/dL台にまで下がりました。

朝起きて活動し出すときの正常値が80～90mg/dLといわれているので、これは明らかにエネルギー不足といえるでしょう。頭がボーッとするのも無理もないことです。

少し早起きして、バランスのとれた朝食を取るように心がけましょう。



## 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.22 エリンギ



（写真は南グルメッシュ野上のエリンギ）

無農薬菌床栽培で生産されたエリンギ。食物繊維やカリウムがたっぷり、とってもヘルシー。どんな料理にも合います。

左の写真は、市内で生産されているエリンギです。農薬を使わず、温度と湿度調節で栽培されるエリンギは、肉質がしっかりしていて、歯応え抜群。くせがなく、どんな料理にも幅広く使えます。また、一般的にエリンギは、食物繊維やカリウム、ビタミンDを豊富に含んでいて、便秘や生活習慣病の改善に効果があるといわれています。このエリンギは、市内のほとんどの小売店で購入することができます。

これからの時期にバーベキューなどで活躍するエリンギ。ぜひ地元産のエリンギを食べましょう。

〈収穫時期〉 通年

〈おいしい食べ方〉 鍋物、煮物、炒め物、焼き物、天ぷらなど

●問合せ：農林課農業企画係 ☎757-3120



**十日町** はせぼん たけぼん  
**長谷川義史さん・大友剛さん、田島征三さんのペインティングと音楽ライブ**

5月5日（こどもの日）：絵本と木の実の美術館

「はせぼん&たけぼん 絵本と音楽とLiveペインティングの世界」が行われました。大友さんのピアノやウクレレの伴奏に合わせ、長谷川さんの絵本の読み聞かせ、田島さんが絵を描くという特別なイベントでした。満員のお客さんも笑顔と拍手で応援し、作品完成の瞬間をいっしょに体験しました。（📷門脇洋子さん）



**松代**

舞踏家の森繁哉さんが館長就任

5月10日（木）…まつだい郷土資料館

まつだい郷土資料館館長に就任した森繁哉さんが講演を行いました。森さんは、「ここを地域の姿を集約した総合的ミュージアムにした」と話しました。

**十日町** **三ヶ村山菜祭り**

5月13日（日）：旧飛渡第2小体育館

晴天の下行われた「第5回三ヶ村山菜祭り」。よもぎ・タラの芽・山ウド・フキノトウ・こしあぶら・サンショウの新芽などの天ぷらやごまあえ、酢の物などたくさんのバイキング料理で大にぎわいでした。ごちそうさまでした！（📷南雲信二さん）



**中里** **大きく育てよう、交流の芽**

5月23日（水）：重地集落

新生フィナンシャル㈱グループ社員の企業ボランティア約35人が、集落の皆さんの指導のもと、側溝の泥上げなどの道普請を行いました。昼食には手作りのおにぎりや山菜料理を食べながら交流を深めました。



【25ページ「歴探！」くずし字村名クイズ答え】  
 …室島村

**松之山** **～自分への挑戦～ 松中「がんばり遠足」**

5月24日（休）：松之山地域

地域内を歩いて一周する、松之山中学校の恒例行事。25kmから42.195kmまでの4コースあり、いずれも標高700mの大蔵寺高原を抜ける難関コース。生徒は、互いに励まし合いながら懸命に歩き、笑顔でゴールしました。



**十日町**

なかよしランド「びっくりさんぽ」

5月22日（火）…智泉寺観音ひろば

就園前の幼児を対象に中央公民館が開催している「なかよしランド」。この日は「びっくりさんぽ」です。約30組の親子が市街地を楽しく散策しました。参加者を随時受付中です。

**松代** **優勝目指し日夜練習**

5月20日（日）：消防署しづみ分署駐車場

消防団松代方面隊本部分団は、8月5日（日）に村上市で行われる「県消防大会ポンプ操法競技会」での優勝を目指し、手を添える位置など細かい点まで注意し練習を行っています。



**川西** **こへび隊始動！**

5月5日（こどもの日）：川西中学校旧南原寮



大地の芸術祭を盛り上げるために、今年もこへび隊がやってきました。川西中学校の冬季寄宿舎であった南原寮を拠点に、芸術祭に関わる活動をサポートします。この日は、期間中にお世話になる川西地域のお母さんたちと交流しました。

**十日町**

花いっぱい「宮本公園」

5月20日（日）…宮本公園

初代十日町市長中山龍次胸像が見守る中、公園の花植えやベンチ設置作業をしました。ポットから花壇やプランターに植え替えられたパンジーやサルビアなどの色鮮やかな花の苗が、訪れる人を待っています。（📷関口鈴子さん）





わたしの  
レインボー太陽



山口 莉良さん (1年)  
 うれしい日にレインボー太陽が出てきます。わたしと友だちで魚つりに行ったときにレインボー太陽が出てきました。いろいろな色でぬりました。



ふわりんうさぎと  
わたしの家ぞく



飯塚 光希さん (2年)  
 お母さんとおばあちゃんと、お姉ちゃん、私でうさぎの世話をしています。ふわふわのわたを大きなうさぎにはるのをがんばりました。



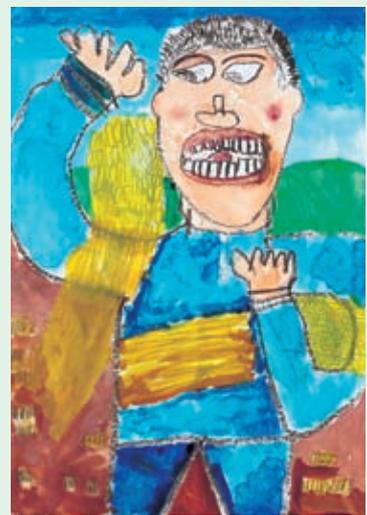
# ジュニア芸術祭



カニと  
ウォータースライダー



富井 亜斗夢さん (3年)  
 カニとウォータースライダーで遊ぶところを想像してかきました。重なりをかくのがむずかしかったです。カニのハサミを大きくかきました。



富井 清磨さん (4年)  
 初めてやった稲刈りの絵をかきました。にじませながら、少しずつ色を変えて工夫しました。がんばっているところがうまくかけてよかったです。

がんばった稲刈り



コスモスと校舎



太田 温美さん (6年)  
 遠近法を使って校舎を工夫してかきました。大変だったところはコスモスの花の色や葉の色です。自然に見えるように工夫してぬりました。

84

## 馬場小学校



ドキドキする実験



丸山 和健さん (5年)  
 理科の実験をしているところを版画にしました。一番がんばったところは白くするところをちよう刻刀でたくさんほったことです。