

とおかまち

Public Relations

市報

2015
2/10

平成27年 2月10日号

No.237

雪原に広がる光の花畑

3月7日(土)に開催される「越後妻有 雪花火」の中の
プログラム「Gift for Frozen Village 2015」。数え
きれないほどの光の花があなたを歓迎します。

(2～3ページ) ※写真は昨年の様子

高橋匡太「Gift for Frozen Village」

Photo by Tsutomu Yamada

主な内容

ピックアップニュース①

2 ●大地の芸術祭の里2015冬

4 特集① 脳卒中予防

8 特集② 松之山地域特集「キョロロ」

ピックアップニュース②

12 ●市報配信サービス開始

連載コーナー①

13 昭和のとおかまち／こへび隊・サポーター通信

14 キラメキワークス

15 タウンピックス

16 お知らせ・ガイド

連載コーナー②

20 熱中・夢中／和顔愛語／イクメンカジダン

22 ジュニア芸術祭

大地の芸術祭の里 越後妻有2015冬

雪花火だけじゃない!

越後妻有の冬を思いっきり楽しめるプログラムが満載。

✧アンヌ&パトリック・ポワリエ
「川の記憶」

✧雪アート・新潟ユニット
日 3月7日(土)～8日(日)
会 まっだい「農舞台」周辺
¥300円 小・中学生150円
※2イベント共通

✧雪の運動会
日 3月8日(日)午前10時～午後1時
会 まっだい「農舞台」周辺
¥無料



越後妻有里山現代美術館「キナーレ」や
まっだい「農舞台」で企画展も開催中

▼越後妻有2015冬 共通チケットがお得♪

各イベント入場・施設入館で使えるお得なチケット購入がおすすめです。

雪花火 農舞台周辺プログラム

越後妻有里山現代美術館「キナーレ」

まっだい「農舞台」 まっだい郷土資料館

¥2,000円、小・中学生1,000円

●チケット取り扱い先＝越後妻有里山現代美術館「キナーレ」、まっだい「農舞台」、本町分庁舎、越後妻有オンラインショップほか圏域内主要施設



世界最大

雪上三尺玉

今年はさらに、圧巻の雪上三尺玉を打ち上げます。大地を揺るがす轟音と視界全てを覆うほどの光。それは、あなたにとって忘れられない時空間となるでしょう。

広大な光の花畑と、脳裏に焼き付く鮮明な花火が、見たことのない幻想的な雪の世界に引き込みます。

3月7日(土)

※天候により順延または中止あり

問合せ 観光交流課芸術祭企画係

☎757-2637

越後妻有 雪花火

第6回大地の芸術祭プレイベント・新十日町市誕生10周年記念

会場

ナカゴ
グリーン
パーク

©Photo by Osamu Nakamura

●時間 開場午後4時30分
・打上げ 午後7時～数分間
・LED作品鑑賞時間 午後6時～午後8時

●会場への交通 ｼｬｯﾄﾙﾊﾞｽ(乗り場・ｷﾅｰﾚ・十日町駅西口・千手中央コミュニティセンターほか) ※自家用車での入場不可。詳細は、市報2月25日号でお知らせ

●シャトルバスは
昨年(2014)の3倍
走ります。

●千円、小・中学生500円 ※越後妻有2015冬共通チケットでも入場可



地元食材を使った
温かい料理



約2万個の
LED

高橋匡太
「Gift for Frozen Village 2014」
©Photo by Osamu Nakamura

- 1 来場者と一緒に作りあげる光の花畑
- 2 食はもちろん、地元ならではの会話や笑顔で心も体もほかほかになります。早めの来場がおすすめです。※イメージ写真
- 3 カンパニー ディディエ・テロンのダンスパフォーマンスも披露 ※参考写真：「膨らんだ冒険」 瀬戸内国際芸術祭2013より

LEDサポーター大募集

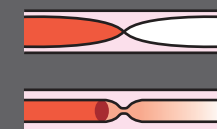
光の花畑づくりに参加しませんか。約1週間前からの準備はもちろん、当日のみの参加も大歓迎です。詳しくは問い合わせてください。

「自分が脳卒中になんてなるわけない」と思っていないませんか。脳卒中は日頃の生活習慣の積み重ねによって、誰にでも起こり得る身近な病気です。脳卒中にならないためには、生活習慣に気をつけることが大切です。今回、発症者と専門的な治療をしている医師から、脳卒中予防のためにできることをお伝えします。

脳卒中ってどんな病気？

脳卒中は、脳の血管が詰ったり、破れたりして、その先の細胞に栄養が届かなくなることで細胞が死んでしまう病気です。さまざまな後遺症があり、日常生活や仕事復帰に支障が出てことがあります。

3つの脳卒中

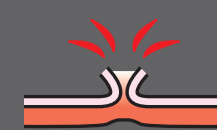


血管が動脈硬化などで狭くなったり、心臓などにできた血のかたまりが脳の血管に流れ込み、詰まって起こります。

1 脳梗塞

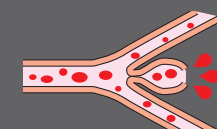
〈一過性脳虚血発作〉

血管が一時的につまり、24時間以内に回復するものです。脳梗塞の前触れ発作といわれていて、病院に行かないで放置すると脳梗塞を引き起こす可能性が高いです。



高血圧や年を取って血管が弱くなり、血管が破れることで起こります。

2 脳出血



血管にできたこぶ（動脈瘤）が破れ、脳の表面を覆う「くも膜」の内側に出血することで起こります。

3 くも膜下出血



十日町市の現状

亡くなる原因
2番目に多い
 （がんが第1位）
全国では第4位

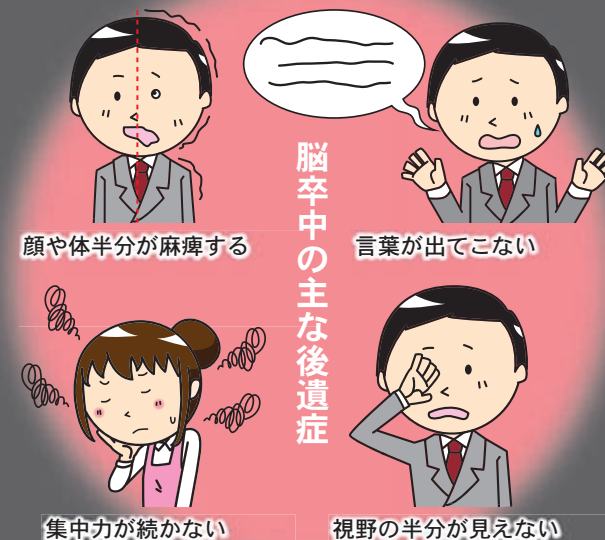
※平成25年福祉保健年報人口動態より

介護が必要になる
 原因の病気
3番目に多い
 （認知症、骨・関節疾患に続き）

※十日町市平成25年度疾病統計より

全国では
 寝たきりになる
 原因の病気
第1位です

健康支援課作業療法士
 高橋 恭子



脳卒中の主な後遺症

生活習慣を変えていれば、脳卒中は防げたかもしれない…

発症者が語る

仕事が第一の毎日

発症する前は、スーパーマーケットで忙しく働いていました。一人暮らしで自炊する時間もなくて、ファストフードやラーメンなど外食が中心で塩分を取りすぎの偏った食生活でした。

健康診断は、毎年ではなく不定期に受けていました。一度だけ「高血圧」を指摘されて病院に行きましたが、生活習慣を変えることはなく、仕事が第一の毎日が続けていました。

発症直後は絶望の淵に立たされた気持ち

飲食店で食事を済ませた後、店を出る前に意識を失って倒れました。目が覚めたのは病院のベッドの上で、左の手足の感覚がなく、思うように動かなくなっていました。命が助かったことは良かったのですが、現実をなかなか受け入れることができませんでした。この体で生活しているのか不安でしたが、半年間のリハビリを経て、ようやく退院することができました。

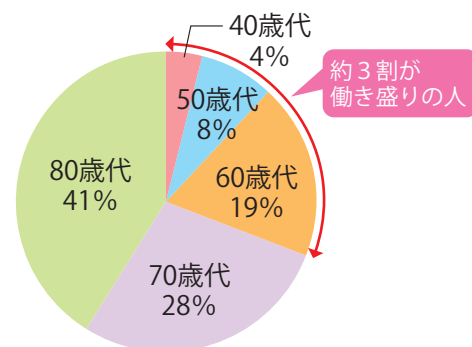
二度と再発したくない

大熊 公男さん（61歳）
 53歳のときに脳出血を発症



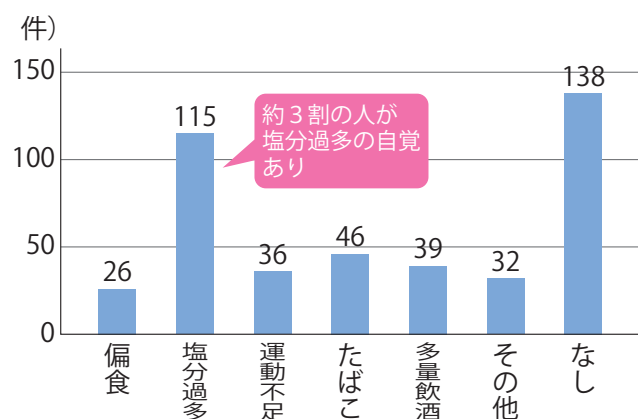
発症をきっかけに生活習慣を見直すことができました。再発することなく生活できているのは、「定期受診と服薬」を欠かさず、「野菜中心の食事」にして、主治医からの「禁酒・禁煙」指示を守っているからだと思っています。左半身の不自由さはありますが、もっとスムーズに歩けるようになりたいと思い、通所リハビリで訓練に励んでいます。昨年は、1人で同窓会に出席することもできたし、「ひまわりの会」に参加することも楽しみにしています。これからもこの生活が続けられるように、努力していきたいです。

脳卒中発症者の年齢



加齢とともに発症者は増加する傾向があります。しかし、40歳・50歳・60歳代の働き盛り世代の発症者も全体の3割を占めています。

発症の原因として日常生活上で思い当たること（重複回答あり）



約3割の人が塩分過多の自覚あり

脳卒中を発症する前は、塩分が多い食生活をしていて人が多い傾向にあります。グラフにあるような生活習慣を続けていると、脳卒中を発症する危険性が高くなります。

※新潟県脳卒中情報システム事業まとめより

市では、脳卒中を発症した本人または家族の同意のもと、医療機関から市への情報提供があった脳卒中発症者に対して、訪問して調査などを行っています。平成23～25年度の3年間で市に情報提供があったものおよび調査訪問した結果についてまとめています。【情報提供数：475件・調査数341件（情報提供数のうち、転院や施設入所を除く）】

生活習慣を見直して、 脳卒中を防ぎましょう

市では、健康増進計画「健康とおかまち21」を策定し、健康づくりのために、皆さんから積極的に取り組んでもらいたい具体的な行動内容を掲げています。次の項目の中で、自分が実践できそうな取り組みをチェックしてみましょう。



1 栄養・食生活

- ☐ 毎日朝ごはんを食べます
- ☐ 主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を、好き嫌いせずに食べます
- ☐ よくかみ、腹八分目を心がけます
- ☐ 減塩のため、漬物は1日1皿までに、みそ汁は具たくさんにします
- ☐ アルコールを飲まない日を、週1日は設けます



2 身体活動・運動

- ☐ 1週間に2回、30分以上の運動をします
- ☐ 通勤や買い物など、こまめに歩きます
- ☐ 日常の動作も「運動になる」と意識して、体を動かします
- ☐ 自分に合った運動を見つけ、長く続けます
- ☐ 積極的にスポーツ行事やレクリエーション活動に参加します



3 たばこ

- ☐ 禁煙にチャレンジします（喫煙している人）
- ☐ これからたばこを吸いません（喫煙していない人）
- ☐ 子どもやほかの人に煙の害を及ぼさないよう、家庭や職場で禁煙・分煙します



4 生活習慣病の予防

- ☐ 1年に1回健康診断を受けます
- ☐ 体重・体脂肪率・腹囲・血圧などを日頃から測って自己チェックします
- ☐ 健診結果に応じた保健指導を受け、自分の生活を見直し、良い生活習慣を身につけます
- ☐ 気軽に相談できるかかりつけ医をもちます

市報2月25日号と一緒に平成27年度各種健診申込書を配布します。健診を受けて自分の健康状態を知りましょう。

健診結果の見方や生活習慣の具体的な改善方法が分からないときは、健康相談にお越しください。日程・会場は、市報毎月25日号でお知らせします。

From the Dr.
医師のからの
アドバイス
今日から生活習慣の
自己管理をしましょう

「健診を受けている」、「血圧の薬を飲んでいる」だけでは脳卒中は防げません

普段、診療をしていると、健診を受けて「血圧が高い」と言われても、病院に行かず、自分で血圧を測ることもせずに、そのままにしている人がいます。せっかく健診を受けても、結果が活用されていないように思います。

また、血圧を下げる薬を飲んでいても、塩分が多い食事や喫煙を続けている人がいるように思います。

どちらの場合も、生活習慣を変えなければ脳卒中を引き起こす可能性が高いままです。

脳卒中になってから生活習慣に気をつける人は多いですが、発症してしまう前に見直しましょう。

脳卒中の軽い・重いは運。予防のために自分でできることをしましょう

医師ができる脳卒中の治療は限られています。発症しないために自分でできることは、たくさんあります。

高血圧・飲酒・喫煙・肥満など、自分でわかっていいることを気をつけることが大事なのです。例えば、「健診で血圧が高いと言われた」、「血圧の薬を飲んでいる」のであれば、自宅で血圧を毎日測定して、血圧の変動がないか確認してみましょう。

あなたが生活習慣に気をつければ、家族の脳卒中も防ぐことができます

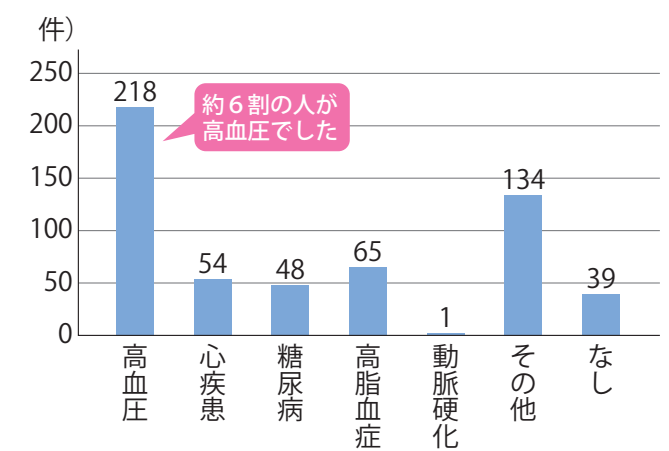
働き盛りの子育て世代の人たちが、自分の生活習慣を見直して、家庭内で気をつけることは、子どもたちの生活習慣にも良い影響を与えます。

子どもたちに良い生活習慣が身に付くことで、10年後、20年後には、十日町市の脳卒中の発症を減らせる可能性があります。



県立十日町病院
脳神経外科医師
河野 充夫 副院長

発症前の健康状況（重複回答あり）



脳卒中を発症する前から危険因子をかかえていた人が多い傾向にあります。日頃から生活習慣に気をつけることが大切です。

※新潟県脳卒中情報システム事業まとめ より

脳卒中の危険因子

- | | |
|-------|-------------|
| 症状・病気 | ● 高血圧 |
| | ● 脂質異常症 |
| | ● 糖尿病 |
| 生活習慣 | ● 心臓病（心房細動） |
| | ● 大量飲酒 |
| | ● たばこ |
| | ● 運動不足 |
| | ● 肥満 |

※厚生労働省ホームページ
脳卒中の予防法は？より



地域のこしから始まる地域おこし

問合せキヨロ口
☎595-8311

— 市民×キヨロ口の里山協働調査 —

豊かな自然をもつ、雪の降る里山・十日町市。その財産は多くの人を魅了してファンにさせています。

そんな地域の自然のコト、どのくらい知っていますか。身近なものであるからこそ、誇りを持ち、子どもや孫、地域内外の友達などに自慢できたら、カッコいいですよね。

「地域のコトをもっと知りたい」「魅力の発見を仲間と共有したい」という思いをかなえるのが里山科学館「森の学校」キヨロ口の「市民協働調査」です。市民とキヨロ口が一緒になって地域を知り発信する活動で、市民の「たくさん目・視点」とキヨロ口の専門性を生かした、十日町市ならではの特徴的な活動です。

本特集では、その特徴や魅力を紹介します。

5つの楽しい市民調査紹介

花ごよみ調査

開催 4月～11月の第3土曜日
毎月同じルートを散策しながら、咲いている花を記録して、里山の花々の季節の移ろいを調査します。地元ならではの知恵が飛び交い、知識を教え合うなど、参加者同士の交流が活発に行われています。

成果 毎年、絶滅危惧種を含む200種類ほどの開花植物を記録しています。それを活用して、ガイドブックや松之山の魅力発信のための資料を作成したり、キヨロ口での展示やインターネット上で発信したりしています。

参加者インタビュー

花ごよみ調査

小口 成一さん（松之山・73歳）

春に咲く花もあれば、秋に咲く花もあります。春から秋まで旬の花を見て、名前を覚える楽しみがあります。参加者同士の交流も楽しいので、今後も参加していきたいと思っています。



アリ調査

岩西 紗江子 さん（松之山・35歳）

調査を通じていろんな学びや発見を楽しみたいと思い参加しました。身近な場所にも本当にいろいろな種類のアリがいることが実感でき、場所ごとに違ったアリを見つけるとうれしくなります。今後はアリの飼育や観察もしてみたいです。



探鳥会

村山 丈さん（湯本・11歳）

ばくは、鳥が大好きです。探鳥会に参加すると、出会ったことのない珍しい鳥の名前も周りの人が教えてくれます。松之山はいろんな種類の鳥がいて、季節によって出会う鳥が違っているので、毎回参加するのが楽しみです。



アリ調査「ありコレ」

開催 5月～11月の第2土曜日
キヨロ口周辺を中心に、地域の地域にも出向いて調査しています。誰もが知っているはずなのにじっくりと見ることは少ない昆虫「ありんこ」。そんなアリの調べることで身近な地域の環境を見つめ直すことにつながるための活動です。

成果 市内には50種類を超えるアリがいることや、環境によってすんでいるアリが違っていることなどを発見できました。調査の成果を図鑑としてまとめました。図鑑は市内の学校や情報館にも配布しています。

探鳥会

開催 1月～12月の第4土曜日
松之山野鳥愛護会と共催で、松之山で見られる鳥の調査分析。関東方面など市外からの参加もあります。平成22年には「こども野鳥の会」も誕生しました。自然のしくみやその美しさ、鳥がすむことのできる自然の大切さを学び、野鳥の保護活動を考えていきます。

成果 約70種の野鳥を確認できていて、山野の鳥を中心とした地域としては、とても種類の多いことが分かりました。それをまとめて深鳥のしおりを発行しています。また今年度、松之山小学校が県野鳥愛護会から野鳥保護活動功労者表彰を受けました。

さあ、楽しみながら調べよう！

— 市民の力が求められるワケ —

近年、地域資源の情報を収集・蓄積するときに、研究者だけではできない部分を担う市民の力が注目されてきています。

例えば、さまざまな種類の生き物の共存ができなくなったり、少なくなったりすることが世界的に問題になっています。それを解決するには広大な範囲の生物の分布や、生態のデータが必要ですが、それを研究者だけで収集するのはとてもできません。そんなときに活躍するのが市民の目なのです。

世界を見ると、地球温暖化の影響や外来生物の拡大状況を、多くの市民の目で探ろうという試みも始まっています。

このような、市民が参加する活動



キヨロ口館長 村山 暁

調査・研究というと「ちよっと難しそう」「私なんかにはできないのかしら」と心配されそうですが、キヨロ口の市民協働調査では、参加者の「楽しい」「また参加したい」「活動をきっかけに視点がかわる」を引き出しながら活動しています。次のページからは、キヨロ口の5つの市民協働調査をご紹介します。

「楽しい」のその先へ

— 市民協働調査の成果 —

調査で得られた情報は、地域資源の貴重な資料です。キヨロ口では、その成果を博物館の活動に大いに活用して、地域内外の皆さんに市を知ってもらうための入り口を作り続けています。



教材の作成

教育普及に関する書籍や図鑑、リーフレットなどを多数作成。書籍は学校・公民館・図書館などに設置しています。



生物の保護活動

アカショウビンが生息できる水辺を作ったり、絶滅危惧種ブッポウソウを保護したりと、結果を基に野鳥の保護活動を行っています。



企画展の開催

これまでにさまざまな展示を通して、地域の魅力を市内外に発信してきました。キヨロ口の企画展は、市民の力で支えられています。



地域課題への還元

ブナの花と実の量の調査からクマの出没パターンが判明し、県内初の「早期のクマ出沒予測警報発令」が実現し、県民への早期の注意喚起につながりました。

さあ、発信しよう — つまり市民里山学会 —

日 3月7日(土)午後

会 情報館

市民が主役の活動発表会です。活動は、知ってもらって評価をもらうことで、やりがいが増します。やりがい、活動の充実や交流につながります。皆さんが調べたことを、ぜひこの場で発表してみませんか。また、「地域のコトをもっと知りたい」、「自分も参加したい」という思いをたくさん引き出すきっかけになるような場を目指します。



市民の手で得られた情報は、「地域の可能性」です。その成果は、地域を創る大きな力を持っています。キヨロ口はこれからも、「市民と共に地域を知り発信する博物館活動」に力を入れて取り組めます。

「地域おこしは地域のこしから」

地域を知りたい人も、地域を残したい人も、地域を盛り上げたい人も、まずはキヨロ口とともに「調べる活動」から始めませんか。あなたの参加をいつでもお待ちしております。

参加者インタビュー

ゆきむし 雪虫調査

村山 祐一さん（上川手・56歳）

氷点下極寒の日に、雪の上を歩く虫を見つけ、「なんだ？この虫は」と、雪虫に興味を持ちました。雪虫調査を松之山各地で行っていますが、いろんな雪虫がいます。雪が溶けた後、雪虫がどうなるのかこれからも追跡したいと思います。



雪虫とは、冬に雪上に出現する節足動物のことで、古くは鈴木牧之の『北越雪譜』にも登場します。すみか・えさ・くらし方・そもそも何種いるのかなど、多くの謎がある生き物です。雪がたくさん降る十日町市ならではの生き物について、市民の力で世界未発表の発見をする調査です。

成果 これまでの調査で、種類や出現時期など、少しずつ新しい事実が分かってきました。現在、分かったところから専門誌に発表しています。この地域ならではの「冬虫さがし」として、体験プログラムにも組み入れています。

開催 12月〜3月の第2土曜日

雪虫調査

4

ブナの森のようちえん

草村 慶子さん（湯山・63歳）

「ブナの森のようちえんってどんな『ようちえん』なんだろう」と感じて参加しました。ブナの森で年間を通して親子で活動するので、四季それぞれの自然の姿を体験できます。参加するたびに新しい発見があつてとっても楽しいですよ！今後も活動を続けていきたいと思っています。



参加者が多く、市民がこのような場を求めていることが明らかになりました。アンケート結果を見ると、環境教育という点での子育て支援の効果が得られ、地域活性化の一助になる可能性も見出しました。

成果

参加者が多く、市民がこのような場を求めていることが明らかになりました。アンケート結果を見ると、環境教育という点での子育て支援の効果が得られ、地域活性化の一助になる可能性も見出しました。

開催 6・7・11・12月の第1土曜日

ブナの森のようちえん

5

平成27年度開催されない調査もあります。また、新しい調査もスタートします。

スマートフォンなどの無料アプリでの市報配信サービス開始



いつでも、どこでも「市報とおかまち」をあなたの手に

問合せ：企画政策課広報広聴係 ☎757-3112

カンタン操作で
いつでもどこでも
広報紙が読める。

「i-広報紙」とは

自治体向け広告代理店「株式会社ホープ」(所在：福岡市中央区)が作成・運用する、無料で利用できるモバイル端末用アプリです。

※アプリ閲覧中に広告が表示されますが、十日町市はその内容に一切責任を負いません

プッシュ通知で
市報の発行をお
知らせします！

スマートフォンやタブレットの無料アプリ「i-広報紙」で、電子ブック化された「市報とおかまち」の配信を開始しました。身近な機器で、手軽に市報を読むことができますので、ぜひご利用ください。

「市報とおかまち」が
県広報コンクールで
知事賞を獲得

県広報協議会(事務局：県広報広聴課)主催の「平成26年度新潟県広報コンクール」広報誌の部で、「市報とおかまち」12月10日号が県知事賞を獲得しました。同賞は2年連続の受賞になります。また、一枚写真の部で審査員奨励賞、組み写真の部で入選となりました。これからも、市民に愛される市報づくりに取り組みます。今後ともご協力をお願いします。

このQRコード
で、どちらの機種
のアプリもインス
トールできます。

●iOSの機種
App Storeから無料でダウンロード

●Android
Google Playから無料でダウンロード

インストール方法



i-広報紙の特徴・魅力

- ・最新号が配信されると端末に通知が届きます。
- ・住んでいるところに関係なく、だれでもいつでもどこでも情報にアクセスできます。
- ・ページめくりや拡大・縮小が簡単です。
- ・画像や記事の切り取り・保存ができ、メールへの添付やSNSなどでシェアできます。

i-広報紙の使い方

- 1 「i-広報紙」のアプリをインストールします。
 - 2 居住地を「十日町市」に設定します。
- これで設定終了です！

大地の芸術祭の里

こへび隊・サポーター通信 ①

徳井雅司さん

(本町6—2—63歳)

努力が、作品として
残るのが嬉しい▼地元サポーターになった
きっかけ

— 昨年3月で仕事を退職し、数十年ぶりに故郷へ帰ってきました。まちづくりに貢献できる活動を探していたところ、地元サポーターの募集を見つけました。サポーターにはさまざまな活動があり、役に立てればと思い登録しました。

▼地元サポーターの活動内容

— これまでかやぶき屋根のメンテナンスやみどりの部屋プロジェクトで活動し、現在キナーレで開催している企画展では作品のペイントなどを行いました。

▼活動を通しての感想

— 作家からきちんと仕事に分け与えられているので一緒に作り上げている実感があり、作品として見える形で残るのは特にうれしいで



す。また、旅行に来たお客さんにとっては一生に一度の体験なので、口コミや印象を左右する細かい場所のメンテナンス作業にもやりがいを感じます。活動を通して十日町の地域づくりに参画できるのが魅力的です。

▼これから「こへび隊」や「地元サポーター」になる人へ一言

— 今の仲間(へいそく)に閉塞感がある人や新しい友達(トモ)の輪を広げたい人、最初の一步はチャレンジです。挑戦しましょう！

■問い合わせ先

「大地の芸術祭の里」

総合案内所

☎761-7767

表彰おめでとうございます



内閣府子どもと家族・若者応援団表彰

(チャイルド・ユースサポート章)

とびたりのみかい
飛渡濃実会

自然への関心を高め、地域への愛着を持った子どもが育つように、飛渡川を舞台にした「川遊びと魚のつかみどり」事業や飛渡地区の自然を学習材料とした数多くの活動が評価されました。世代を超えた交流が多方面から地域を支えています。

職員の声でお伝えしています

「市報ラジオとおかまち」

毎週土曜日午後0時45分～（10分間）：
エフエムとおかまち（78.3MHz）



市の事業や取組み、イベントなどを市役所担当職員が紹介しています。番組では市の事業をより分かりやすくお伝えするために、毎回ひとつの話題に絞り、司会者との対話形式で進行しています。「市報とおかまち」と同様、市民の皆さんにお知らせしたい情報ばかりです。ぜひ「市報ラジオとおかまち」をお聞きください。

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、企画政策課広報広聴係（☎757-3112）へ気軽にお寄せください。



今年も無病息災・五穀豊穡を願って

1月14日(水)：大白倉



小正月の伝統行事として全国的にも有名な大白倉バイトウ。酒宴を終えた後、ケヤキとワラで作った家に火が放たれました。高々と立ち上る炎を確認した大白倉区長の中村庄平さん（62歳）は、「参加者皆さんの無病息災・五穀豊穡は間違いなし」とバイトウの成功を喜びました。

松代大相撲千秋楽 横綱土俵入り

1月25日(日)：まつだいふるさと会館

大相撲・横綱といっても松代大相撲は大相撲初場所の勝敗の予想を楽しむ冬の娯楽です。テレビもラジオもなかった135年前に始まったとされています。正解数に応じて勝敗が決まり、勝敗数で番付（順位）を競います。千秋楽（表彰式）では、東の横綱（優勝）の下裸保～関をはじめとした上位力士が土俵入りを行いました。



小野塚恵理子さん（竹所・35歳）

湯沢町出身。結婚を機に市内に転入。CADを使用した設計などの建築分野の業務を担当

若者×若者
キラメキワーカーズ
語る 仕事・会社・十日町市への思い

■問合せ

産業政策課

☎757-3139



村山 裕貴さん（細尾・21歳）

林業関係の専門学校を卒業後、昨年4月に入社。現在1年目で道路改良業務の他、除雪作業などを担当。

除雪作業は大変ですが、地域の人の役に立てることが喜びになります

小野塚さん—高校生のころ、インテリアに興味を持っていました。インテリアは建築の分野という先生の薦めで、建築系の専門学校に進学しました。このことがきっかけで建設業の仕事に就いています。現在は、図面作成などのデスクワークに加え、現場に出ることもあります。毎日新しい発見があり、楽しく仕事をしています。

除雪車を操縦する仕事に憧れていました

インテリアに対する興味から建設業へ

協力企業

求人あり

■(株)高橋組

- 総合建設業
- 十日町市松之山湯本
- 従業員数90人
- ☎596-3125

地域に密着した企業として、創意工夫とチームワークを大切に、質の高いサービスの提供に努めています。

村山さん—今年度、重機を動かすための資格を取得しました。今は助手として作業していますが、経験を積んでオペレーターとなり、後輩に指導できるようになりたいです。

目標に向かい励んでいます

画面を直接指でさわることで操作する小型のコンピュータ「タブレット」を、1人1台使って体験できます。

日 3月2日(月)・3日(火)午前10時〜正午・午後1時30分〜

タブレット端末体験会
今話題のタブレットに
さわってみよう



珍しい記事が掲載された雑誌が手に入るかもしれません。

日 2月28日(土)〜3月8日(日)午前9時〜午後7時

対 情報館・分室に利用登録している人

¥ 1冊10円※豪華本などは特別価格あり

持 持ち帰り用の袋やカバン、細かいお金(なるべくおつりがでないように)

他 集まったお金は本の購入費に充てます

会・関 情報館 (☎750-5100)

第4回 近代名作読書講座
今読みたい、また読みたい日本の名作

名前だけなら誰もが知っている名作を読み返し、魅力を味わってみましょう。

日 3月4日(水)午後7時30分〜8時40分

対 中学生以上

定 先着20人

内 歴史小説『高瀬舟』(森鷗外作)の鑑賞のポイントを学び、安楽死の問題や富へ

3時30分(いずれか1回)

対 一般※児童・生徒は不可

定 先着各10人※4回とも昨年12月開催の講座と同内容で、初めての人優先

内 使い方の基礎・楽しみ方特筆記用具

会・申・関 電話、FAXで情報館 (☎750-5100、F750-5103)



日 日時 休 休館日 会 会場 対 対象者 ¥ 料金 定 定員 内 内容 持 持ち物 講 講師 他 その他 ✕ 締め切り 申 申込み 問 問合せ F FAX



新潟県労働セミナー

正しい労務管理で、安心して働き続けられる職場をつくるための企業向けのセミナーです。

日 2月17日(火)午後2時〜4時

会 上越市市民プラザ

対 関心のある人

¥ 無料

定 100人

内 「ブラック企業」問題から学ぶ労務管理セミナー

講 小林俊幸さん(新潟県社会保険労務士会理事・上越支部長)

申・関 県労政雇用課労働経済係 (☎025-280-5259)

わんわん運動会に雪まつり

愛犬と一緒にゲームをしながら雪上を駆け回ってみませんか。※荒天時は事業を縮小

日 2月22日(日)午前10時〜午後1時30分※受付9時〜

会 十日町雪まつり・つまり広場(川治地内)

¥ 犬1頭につき千円※事前申し込み不要

他 動物愛護協会への加入は、別途、賛助会員年会費千円・一般会員年会費2千円

問 十日町保健所衛生環境課 (☎757-2707)

第4期「コンピューター講習」

マイクロソフト社製オフィス2013使用の講習です。

【はじめてのワード】

日 2月27日(金)〜3月20日(金)の毎週火・金曜日午後2時〜3時30分(7回)

対 はじめてワードを使う人

内 写真挿入や表作成など、見やすい文書の作り方※後半は演習問題

¥ 5250円

定 先着18人

【パワーポイント講習】

日 3月12日(木)〜26日(木)の毎週木曜日午後7時〜9時(3回)

対 キーボードでの文字入力、マウス操作ができる人

内 分かりやすく伝えるプレゼンテーション資料の作り方

¥ 3千円

定 先着10人

〈共通〉

他 申込者が5人以下のコースは中止のときあり

会・申・関 希望のコース・郵便番号・住所・氏名・電話番号を明記したはがきや電話などで、〒948-0072西本町2 情報館 (☎750-5100、F750-5103)



リサイクル本市
懐かしい本に会いに行こう

不用になった図書・雑誌を提供します。入手困難な本や、

の欲望など、現代に通じるテーマを考えます

講 庭野三省さん(市教育委員長)

会・申・関 電話、FAXで情報館 (☎750-5100、F750-5103)

話し合いのスキル勉強会
in Tokamachi

話し合いや会議を円滑に、効率よく効果的に進めるためのスキルを勉強します。

【対立を解消し合意を導くスキル】

日 3月4日(水)午後7時〜

【目標を設定し行動プロセスを創るスキル】

職員募集

十日町地域シルバー人材センター

【臨時職員】

- 募集人数 = 1人
- 雇用開始日 = 4月1日
- 応募資格 = 普通自動車運転免許(AT限定不可)を有する市内・津南町在住者

- 給与など = 当センターの規定による ※各種保険など加入
- 選考方法 = 書類審査・面接(2月下旬を予定)など

✕ 2月20日(金)郵送のときは必着

【市施設管理者募集】

- 対 満60〜65歳未満の人
- 募集人数 = 若干名
- 任用期間 = 原則として1年
- 就業先 = サंकロス十日町・公民館など

- 選考方法 = 書類審査など

✕ 2月25日(金)

〈共通〉

申・関 履歴書を持参または郵送で、〒948-0082本町2(公社)十日町地域シルバー人材センター (☎752-0888)

募集

情報館(図書館)と分室のPR用ロゴマーク募集

- 条件 Ⅱ
- ・ 親しみやすく、ひと目で情報館(図書館)や分室をイメージできること ※各種広報

日 4月1日(水)午後7時〜

〈共通〉

会 中央公民館

定 20人

¥ 千円

申・関 市民活動ネットワークひとサポ (☎761-7444)

報媒体で施設の位置を示したり、施設の入り口に掲示したりすることを想定

・ 自作かつ未発表の作品であること

対 市内・津南町に住所のある人、情報館や分室の利用者(登録者)

- 注意事項 Ⅱ
- ・ 採用作品に関する著作権などの一切の権利は、市教育委員会に帰属します
- ・ 採用作品は、使用時に若干修正することがあります
- ・ 応募にかかる費用は応募者の負担とし、作品は返却しません
- ・ 採用作品として相応しいも

ささやまラボ2015
笹山遺跡出土土器の復元体験

バラバラの破片が土器の姿に変わる感動を味わってみませんか。

日 3月7日(土)・21日(春分の日) 午後1時30分〜4時

対 小学3年生以上

定 先着15人

内 笹山遺跡の発掘出土品を元の形に戻す作業、火焰型土器チョコづくり

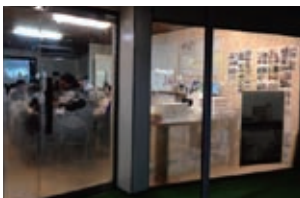
特 汚れても良い服装、内履き

✕ 3月3日(火)必着

申・関 電話・FAX・電子メール(museum.10@city.tokamachi.lg.jp)のいずれかで博物館(☎757-5531、F757-6998)



本物の火焰型土器片からとった型を使うチョコづくりもできます。作ったチョコは持ち帰れます♪



十日町雪まつりブンシツ大作戦!

誰でも気軽に立ち寄れる「おもてなし休憩所」を開設します。楽しいアトラクションがたくさんあるので、ぜひ遊びにきてください。

日 2月21日(土)午前10時30分〜午後5時

会 ブンシツ(高田町1)

内 午前10時30分〜11時30分: ひなまつり飾りをつくろう!(牛乳パック再生紙を使ったワークショップ)、正午前後: 豚汁サービス、午後2時〜3時: トーマスさんによるお茶会(ベルリン在住のお茶ショップ経営者とのお茶会交流)、随時: まちなかステージづくり事業の案内・まちなかHOTTダンスタイム

問 まちなかステージ応援団・ひとサポ (☎761-7444)

委員募集
博物館協議会

博物館の運営に関し意見を述べます。

●募集人数〓3人

●委嘱期間〓4月1日～平成29年3月31日（2年間）

●応募資格〓次の全てを満たす20歳（27年4月1日現在）以上の人

・市内に3か月以上住所を有していること

・市が設置する他の審議会などの委員を2つ以上兼務していること

・年3回程度の審議会に出席可能なこと

●選考方法〓書類審査※結果は3月中旬ごろに応募者全員に通知

●報酬〓審議会1回につき5500円

✕2月28日（出）

申・問応募申込書（各公民館に配置）・小論文「公民館に求められること」（800字程度）を持参または郵送で、〒948-0022 学校町1 中央公民館（☎757-5011）

委員募集
公民館運営審議会

公民館をより良くするため
の調査・審議をします。

●募集人数〓2人

●委嘱期間〓4月1日～平成29年3月31日（2年間）

●応募資格〓次の全てを満たす20歳（27年4月1日現在）以上の人

・市内に3か月以上居住していること

・社会教育に関し、知識・経験・関心があること

・市が設置する他の審議会などの委員を2つ以上兼ねていないこと

・年2回程度の協議会に出席可能なこと

●選考方法〓書類審査※結果は3月中旬ごろ、郵送で通知

●報酬〓協議会1回につき5500円

✕3月3日（火）

申・問応募申込書（博物館に配置、ホームページから入手可）を持参または郵送で、〒948-0072 西本町1 博物館（☎757-5531、F757-6998）

「健康とくらしの調査」にご協力ください

介護予防施策に役立てるため、新潟大学と共同で高齢者の健康状態や暮らしの様子を調査します。調査票は、2月末に配布される平成27年度各種検診申込書に同封しますのでご協力をお願いします。

☎要介護認定を受けていない

子育て

双子ちゃん2人の親です

65歳以上の人
福祉課おとしより相談係
（☎757-9758）

子育て

双子や三つ子を育てながら、日ごろ感じていることや育児の工夫などおしゃべりしませんか。妊婦・家族も、ぜひ参加してください。

日2月25日（水）午前10時～11時30分※受付9時45分まで

会子育て支援センター
（本町2）
必要に応じて飲み物など

✕2月20日（金）

問子育て支援課子育て支援係
（☎757-3719）

スポーツ

27年度学校体育施設開放

市内小・中学校（指定校）

無火災記録1000日達成！
引き続き「火の用心」をお願いします

十日町地域消防本部管内（十日町市・津南町）では昨年10月22日の火災以降、無火災が続き、1月30日に無火災記録1000日（過去最長）を達成しました。年末年始を含む、暖房器具を使用する機会の多い時期に火災がなかったことは、市民一人ひとりの高い防火意識によるものです。今後、この記録がさらに継続できますよう、引き続き「火の用心」をお願いします。

くらし相談

無火災記録1000日達成！
引き続き「火の用心」をお願いします

十日町地域消防本部管内（十日町市・津南町）では昨年10月22日の火災以降、無火災が続き、1月30日に無火災記録1000日（過去最長）を達成しました。年末年始を含む、暖房器具を使用する機会の多い時期に火災がなかったことは、市民一人ひとりの高い防火意識によるものです。今後、この記録がさらに継続できますよう、引き続き「火の用心」をお願いします。

【お詫びと訂正】

市報1月25日号2ページ「豪雪JAM2015」で次のとおり誤りがありました。お詫びして訂正します。

●市民・津南町民の入場券販売方法が「タナカクマキチ（昭和町4）で身分証明書を提示して購入」とありましたが、正しくは「当日、身分証明書を提示して購入」でした。

●アフターパーティー「豪雪の夜」の会場が「城ヶ丘ピュアランド特設会場」とありましたが、正しくは「ふらっとステーション（本町2）」でした。



のがなかったときは、該当作品なしとします

✕3月10日（火）必着

申・問氏名・住所・電話番号を明記の上、電子データ（形式はjpgまたはgifで、1メガバイト以内）を電子メール（tedu-gakushu@city.tokamachi.jp）に添付し送信、または記憶媒体に保存し郵送もしくは持参で、〒948-0022 学校町1 生涯学習課（☎757-8918）

委員募集
情報館（図書館）協議会

館長の諮問に応じ、情報館の運営に意見を述べます。

●募集人数〓1人

●委嘱期間〓4月1日～平成29年3月31日（2年間）

●応募資格〓次の全てを満たす20歳（27年4月1日現在）以上の人

・市内に3か月以上居住していること

・市が設置する他の審議会などの委員を2つ以上兼務していないこと

情報館をよく利用し、年6回程度の会議に出席可能なこと

●選考方法〓書類審査

●報酬〓協議会1回につき5500円

✕2月28日（出）

申・問応募申込書（情報館・各分室に配置）・小論文「これからの図書館に必要なもの」（800字程度）を持参または郵送で、〒948-0022 学校町1 生涯学習課（☎757-8918）

委員募集
公民館運営審議会

公民館をより良くするため
の調査・審議をします。

●募集人数〓2人

●委嘱期間〓4月1日～平成29年3月31日（2年間）

●応募資格〓次の全てを満たす20歳（27年4月1日現在）以上の人

・市内に3か月以上居住していること

・社会教育に関し、知識・経験・関心があること

・市が設置する他の審議会などの委員を2つ以上兼ねていないこと

・年2回程度の協議会に出席可能なこと

●選考方法〓書類審査※結果は3月中旬ごろ、郵送で通知

●報酬〓協議会1回につき5500円

✕3月3日（火）

申・問応募申込書（博物館に配置、ホームページから入手可）を持参または郵送で、〒948-0072 西本町1 博物館（☎757-5531、F757-6998）

「健康とくらしの調査」にご協力ください

介護予防施策に役立てるため、新潟大学と共同で高齢者の健康状態や暮らしの様子を調査します。調査票は、2月末に配布される平成27年度各種検診申込書に同封しますのでご協力をお願いします。

☎要介護認定を受けていない

平成27年度各種検（健）診の申し込みが始まります

●各種検診申込書を配布します

2月末に各世帯に「各種検診申込書」を配布します。これは、市の検診の申込書であるとともに、皆さんの受診状況を把握する大切な調査です。受診希望の有無に関わらず、提出してください。

✕3月8日（日）

提出先：市政事務嘱託員など

●健康診査（住民健診）の申し込み

・40～74歳の人

生活習慣病予防を目的に、「特定健康診査」を各医療保険者（国保・協会けんぽ・共済組合など）が実施します。職場などで詳細を確認の上、年1回は健診を受けましょう。

※保険の種類によっては、市の住民健診会場で受診できないことがありますので注意してください

・16～39歳の人、75歳以上の人

健康診査（住民健診）を希望する人は、申し込んでください。

1年に1回健康診断を受けましょう
《健康とおかまち21重点目標》

●胸部レントゲン検査・各種がん検診などの申し込み

どの医療保険の人でも、対象者は受けることができます。希望する人は、申込書に同封する案内を確認の上、申し込んでください。

●無料で受診できる検診項目

下表の年齢の人は、該当の検診が無料で受けられます。この機会にぜひ受診してください。

無料になる検診	対象の年齢 （平成27年4月1日現在）
胃がん検診	40歳
大腸がん検診	40・45・50・55・60歳
子宮頸がん検診	20歳
乳がん検診	40歳
肝炎ウイルス検診	40・45・50・55・60・65・70歳

※詳しい内容は、全戸に配布される各種検診申込書の案内を確認してください

☎健康支援課成人保健係

（☎757-9764）

各支所市民課





井口 キヨイさん（川治中町・100歳）

元気なお年寄りを紹介し、健康の秘けつなどをうかがいます。

わがん あいご 和顔愛語 ～はつらつ おばあちゃん～

31

自宅では、新聞を読む・料理番組を見る・テレビ体操をするなどをして過ごすキヨイさん。「毎日の習慣は続けたいし、続けた方がいい」と、「いつも通り」を続けられるよう週3回のデイサービスでもリハビリやおしゃべりに積極的に参加します。遠方に住む子どもや孫家族が遊びに来ることを楽しみにしていて、今は受験を控えたひ孫が合格の報告に来るのを心待ちにしています。

わが家の

イクメン★カジダン

34

「イクメン」とは育児を楽しんでいるメンズ（男性）、「カジダン」とは家事に積極的な男性のことです。そんな我が家自慢のイクメン・カジダンを紹介します。

わが家の

パパ：鈴木 秀昌さん（角間・35歳）

子どもとは、体を動かしたり手を動かして作ったりする遊びをするように心がけています。家族の中でもしっかり挨拶をすることを大切にしています。



子どもとお風呂に入ったり、絵本を読んでもくればたりと、愛情もって接してくれます。夜勤のある仕事で大変そうですが、家にいるときは手伝ってくれて助かっています。



職人の山本さんと、和紙の原料となる楮を育てている「けやきの会」の皆さん。仲間と試行錯誤を重ねてきた副会長の柳一則さん（犬伏・61歳）は、「今後は若い人も巻き込んでいきたい」と意欲的に語ります。



約10年前から、東京の大学の留学生グループと、楮の芽かきや雪掘りなどで交流を続けてきました。毎回6～7人の留学生が、貴重な体験に汗を流しています。楮の芽かきや皮むきなどに興味がある市内参加者も随時募集中です。



平成2年以来、孟地小学校の6年生は、卒業証書になる和紙を自らの手ですいてきました。統合された松代小学校でも、その取り組みが継続され、今年の卒業生16人が、1月15日に紙すきをしました。

昨年11月、日本の手すき和紙技術がユネスコの無形文化遺産に登録され、和紙が改めて注目されています。犬伏集落では、江戸時代から受け継がれてきた、地域の文化・技術である和紙づくりを復活させました。「雪さらし」を行うことでひとときわ白く仕上がる丈夫な犬伏の和紙は、地域を越え、新たな歴史を刻んでいます。

◆問合せ：山本貢弘さん（☎5955-6692）

道ゆきを照らす真白な光

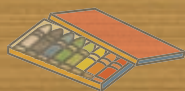
伊沢和紙工房 櫻

平成8年、犬伏集落の有志による「けやきの会」は、約30年ぶりに集落発祥の伊沢和紙を復活させようと、柏崎市門出地区でその技術を改めて学び、譲り受けた楮の苗を育て始めました。そして、平成15年に「伊沢和紙工房 櫻」を開設し、和紙職人として山本貢弘さん（34歳・犬伏）を迎え入れました。これまで、楮や名酒「久保田」のラベルづくりのほか、紙すき体験や灯籠づくりイベントなど精力的に活動してきました。

「地物の楮で紙をすくときは、わくわくします」と山本さん。平成18年からは作家の中村敬さんとデザイン和紙の創作にも取り組み、昨年オープンした世界的ホテル「アマン東京」に間仕切りが使われるまでに至りました。

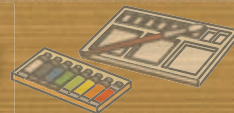
「多くの人に和紙の良さを知ってもらうため、色もの和紙や便箋封筒の制作など、新たな取り組みにも挑戦していきたい」。伊沢和紙のやわらかな光は、地域のこれからを優しく照らし続けてくれることでしょう。

活動を紹介したい団体を募集しています
ひとサポ ☎761-7444



ジュニア芸術祭

松之山小学校
116



海の中で、かにと遊んでいるところです。手のスタンプでかきを作るところが難しかったです。楽しそうな顔が上手にできました。



うみの中

えりか
高橋恵梨花さん（1年）



スイカとり
たいが
松木 大河さん（2年）



生活科の時間にみんなでスイカを育てました。この絵は、友達と一緒に大きいスイカをとって喜んでいるところです。



秋まつりの古代神
るな
高橋 瑠那さん（3年）



初めての木版画だったので、木板を丁寧に彫るのをがんばりました。顔を彫るところが一番難しかったです。



大松山から見た松之山
たかし
小口 貴士さん（4年）



遠くに見える小さな家をぬるのが大変でした。友達が風景を見ながら、大松山頂上からの景色について楽しそうに話をしているように描きました。



生き物いっぱい安吾の森
てん
佐藤 天さん（5年）



松之山小学校には安吾の森というすてきな森があります。そこにある池や木を、本物に近くようがんばって描きました。生き物も丁寧に描きました。



窓からのぞく森
みく
佐藤 未来さん（6年）



がんばったことは、窓の形を再現するために下書きを一生懸命にしたところです。また、色の濃さに注意しながらぬりました。

