

とおかまち

Public Relations

市報



3 2017 / 10

平成29年 3月10日号

No.287



1 高齢化時代をいきいきと暮らすために (2～5ページ)

2 地域の医療を守るために (6～9ページ)



その他の主な内容

10	ピックアップニュース	18	タウントピックス
14	十日町雪まつり振り返り	19	お知らせ・ガイド
15	3月は「新潟県自殺対策強化月間」		連載コーナー②
15	介護予防・日常生活支援総合事業	24	熱中・夢中／おらほのたから
16	連載コーナー①	26	ジュニア芸術祭
16	地元サポーター通信／とおかまちメニューの日		
17	キラメキワーカーズ		

住み慣れた家・地域で安心して暮らしていきたい―誰もが思う願いです。

しかし高齢化により、今後は医療・介護へのニーズが増えることが見込まれます。さらに少子化により、高齢者の支え手も少なくなると予測され、社会全体で高齢者を見守り・支える仕組みづくりが求められています。

そんな中、水沢地区で行われている介護予防の活動があります。本特集ではその活動を紹介し、介護予防について考えます。



地区内にある集会所。ここに集まった地元の高齢者は、介護予防の運動や交流を楽しんでいます。これは地元の女性たちの呼びかけで始まった「水沢口コモサロン」の活動で、地域ぐるみで介護予防に取り組んでいます。

きっかけは「自分のため」

昨年、「今後の自分のために」と、地区の友人たちを誘い、介護予防ボランティア講座に参加した丸山けさ子さん（水沢2・65歳）。講座で介護予防運動を体験したところ、その効果を実感し「自分の地域でも実践してみよう」と、講座に参加した友人たちとともにこの会を立ち上げました。

もともと、地区には定期的な老人会活動があったため、その会を基本に週1回の活動から始めることにしました。始めはその頻度で集まることのできるのか、不安の声もありましたが、丸山さんたちボランティアスタッフの声かけや、参加した人の口コミもあり、今では週1回、参加者がいつも20人を超える活動となっています。

介護ボランティア講座の様子



試行錯誤から始まり、 今では自分たちで活動

1年目は毎回講師の話聞いた後、インストラクターから運動を教えてもらったり、試行錯誤の連続でした。2年目を迎えた今年は、自分たちだけでも活動できるようになったという思いが強くなり、丸山さんたちボランティアの皆さんは、再び介護予防ボランティア講座を受講し、介護予防運動を習得しました。

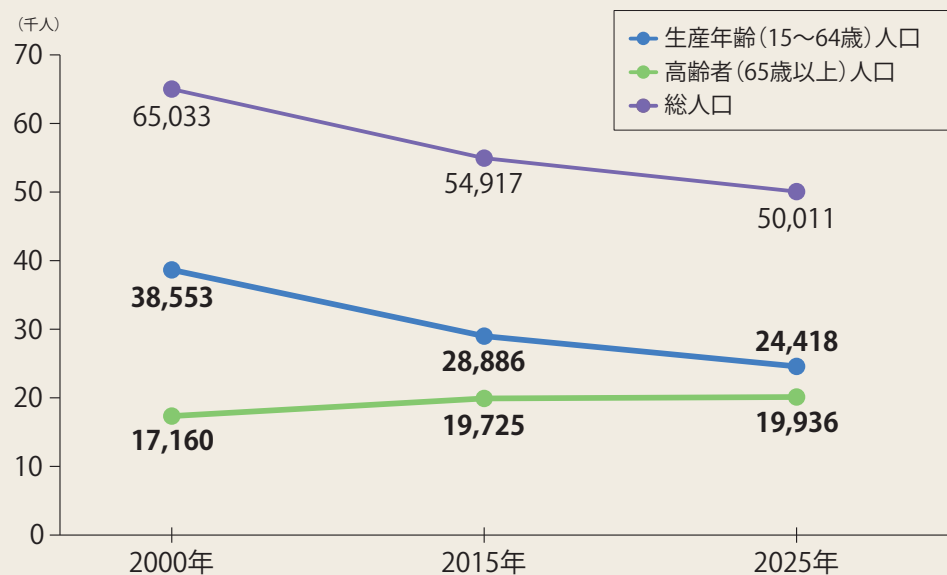
現在は月4回のうち、3回はインストラクターの指導のもと運動を行っています。1回はボランティアの皆さんが前に立ち、活動しています。

「水沢口コモサロン」を支えるボランティアの皆さん
左から富井ノリ子さん（水沢2・66歳）、丸山さん、福嶋咲子さん（水沢3・68歳）、金井フミさん（水沢2・70歳）



高齢化・介護を取り巻く現状

■十日町市の人口推移



出典：2015年までは国勢調査の数値を引用。2025年は十日町市人口ビジョン（平成27年10月）の市推計値

高齢者（65歳以上の人）1人に対しての、
支え手（15～64歳の人）の数を図示すると…



2025年以降も高齢者の支え手が少なくなっていくと予測



高齢化が進む中、住み慣れた地域で暮らし続けるために、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に行われる仕組みづくりが急務となっています。市はこれを実現する「地域包括ケアシステム」を構築するため、各分野と連携して取り組みを進めていきます。

すこやかエコー体操で元気な毎日を

市では、誰でも手軽に取り組める運動として、「すこやかエコー体操」の普及を進めています。体操のCD・DVDは個人向けに販売しており、団体で取り組みたいときは無料配布しています。また、地域包括支援センターで出前講座も行っていますので、地域のグループなどでぜひ体験してください。



介護予防・日常生活支援 総合事業（総合事業）が はじまります

介護予防給付、介護予防事業が変わります。今までと同等なサービスに加え、市独自基準の訪問型・通所型サービスを開始します。より詳しい内容を15ページで紹介していますので、合わせて確認してください。

着実に現れている効果

「大勢で集まって取り組むことで、お互いの意欲を高め合っているのではないだろうか。私たちも皆さんから毎回休まずに参加してもらおうといううれしいですし、喜びの声を聞くとは何よりのやりがいになります」。と丸山さんは充実した表情で語りました。

シルバーカー（手押し車）を押して来た人が帰りはそれを忘れて帰ってしまった、最初のころは階段を一段ずつ上っていたが交互に上られるようになったなど、参加者への効果も着実に現れています。

「何より、前身の老人会活動から含めて、この会で介護が必要になった人がいないことが大きな実績です」と、参加している皆さんは胸を張ります。また、この活動から、地区内での新たな交友関係も生まれていると言います。

このように、運動の効果はもちろん、活動をきっかけに交流も深まるなど、その効果は広がっています。地区の女性たちが「自分のため」と始めた介護予防の活動は、地元に着々と浸透し、やがては地域全体での支え合いにつながることを期待されています。

「じっくり、ゆっくり」丸山さんたちは活動をリードしています



ストレッチやいすに座っての足踏みなど、さまざまな運動を行います



これからも参加し続けたい

ここで運動をすることで、元気に歩けるようになりました。特に冬は、雪が道に積もることもありますが、そんなときでも楽に歩くことができ、万が一転んでしまってもすぐに立ち上がることができます。また、活動後には参加している人たちでお茶を飲んだり、おしゃべりをしたりして、楽しい時間を過ごし、これがきっかけで交友関係も広がります。これからも、できる限り参加し続けたいです。



金澤 セキさん
（水沢 3・81歳）

1 かかりつけ医を持ちましょう

「かかりつけ医」とは病気になったとき、真っ先に相談できる地元の開業医などのことです。診察で病状や治療法などの詳しい説明や健康相談などができ、長く付き合うことで、自分自身や家族の状況をよく知ってもらえます。

また、専門的な治療や入院が必要となるときも適切な医療機関へ紹介してもらえるため、その後の病院でもスムーズに受診できます。

2 診療時間内に受診しましょう

「仕事が終わってから病院で受診しよう」「夕方や夜なら、昼間より空いているだろう」などと考えて、安易に時間外の救急外来を受診していませんか。時間外の受診は、現場の混乱やスタッフへの負担が大きくなります。緊急でないときは、時間外の受診はやめましょう。

3 体調の悪いときは、早めに受診しましょう

体の不調を感じたときは、早めに「かかりつけ医」を受診しましょう。無理をして症状を悪化させる前に、病気の早期発見と治療につなげましょう。また、受診するときに、健診結果やお薬手帳などを持っていくと、よりスムーズに診療できます。

4 時間外受診を迷ったときはまず電話をしましょう

体調が思わしくないときや、時間外受診を迷ったときなどは、「とおかまち健康ダイヤル24」に電話しましょう。

また、病状やけがなどの程度が重いと思われるときには、あらかじめ病院に電話してみましょう。受け入れる病院が症状に応じた準備を早めに進めることができます。

とおかまち健康ダイヤル24

医療機関の受診の前に、電話で適切な対処方法を教えてくれるなど、健康・医療・育児・介護などに関する相談を分かりやすく、医師・看護師などの専門スタッフがアドバイスしてくれます。



フリーダイヤル 10日町やっばり 無事一番
0120-108-221
24時間年中無休 通話料相談料無料

相談できる内容

- 健康相談：身体の不調や健康の保持・増進など
 - 医療相談：病気の詳しい説明、薬の副作用など
 - 育児相談：子どものケガや急な発熱、妊娠や出産など
 - 介護相談：高齢者の介護方法、転倒予防、食事指導など
 - 医療機関の情報提供：休日当番医の情報提供など
- ※メンタルヘルスの相談は対象外

休日救急医

休日や祝日に急な発熱などで具合が悪くなったときは、休日救急医にかかりましょう。休日救急診療センター（市国保川西診療所）や地域の診療所が当番で対応しています。当番の医療機関は、毎月の市報25日号や市ホームページでお知らせします。



県立十日町病院の救急・時間外診療の対応状況（平成27年度）

- 救急搬入 年間 約2,000人
- 時間外診療 年間 約6,000人

多くの患者を診察しており、病院への負担が非常に大きくなっています。また、魚沼基幹病院開院後も救急搬入数に大きな変化はありません。

休日・夜間の、軽症患者の受診が増加しています。そのため、急性の高い重症患者の治療に支障をきたすことがあり、医師にも大きな負担となっています。必要の人が安心して医療が受けられるようにするため、適正な受診を心がけましょう。

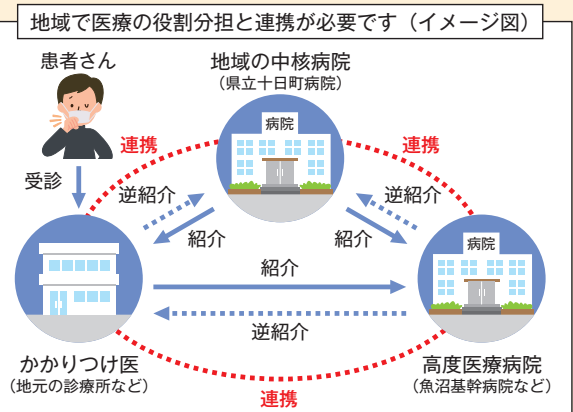
救急医療の現状



特集2

地域の医療を守るために

問合せ 健康づくり推進課
地域医療推進係
757-3187





県立十日町病院
院長 吉嶺 文俊さん

平成26年に魚沼基幹病院が開院しましたが、開院前後を比べても十日町病院の救急外来の状況に大きな変化はありません。ただ、救急受診後に転院した人の経過を見ると、これまでは多くが長岡の病院に転院していましたが、最近では距離的にも近い魚沼基幹病院になるケースが増えてきました。魚沼圏内で高度医療が受けられるようになったことはとても喜ばしいことです。

減少しない救急搬入

しかしながら、依然として毎年2千件程度の救急搬入が続いている状況であり、救急で受診する方も増えています。

ドックや診療所からもらう検査結果・予防接種の記録・飲んでいる薬の説明書・会計でもらう診療明細書など、自分の健康や病気に関するさまざまな情報を、自分の「健康ファイル」にまとめて、保管しておくことをお勧めします。

健康情報を持つことが大切

する前に、何かできることがあるのではないかと考えるなかで、少しずつ課題が見えてきました。

「かかりつけ」を大事に

もうひとつ重要な言葉は「かかりつけ」です。例えば子どものときから家族みんなが診てもらっている地域の開業医のイメージがひとつの「かかりつけ医」です。最近では「かかりつけケアマネ」や「かかりつけ薬剤師」という言葉もあります。普段から自分のことをよく知っていて、いつでも気軽に相談でき、いざというときには適切な対応をしてくれる「かかりつけ」を大事にしましょう。

医療の維持は生活の支えにつながる

救急医療に限らず、地域の医療そのものを維持していくことは、市民の皆さんの生活を支えることにもつながります。医療を受ける側・医療に従事する側が、それぞれの課題を共有し、対話しながら考えていくことが大切です。

妻有の里 地域医療・地域ケアを支え隊

有志で結成されたボランティアグループで、平成23年に発足しました。医療・介護の施設や人材が少ないこの地域では、これに携わる人たちや行政だけでなく、市民の皆さんも含めて何ができるのか考え、活動していこうという趣旨のもと活動しています。

妻有の里 地域医療・地域ケアを支え隊

病院を応援し隊

- ありがとうポストの実施
- お弁当の差し入れ
- 十日町病院の改築に伴う院内案内

受診行動を良くし隊

- 適正受診啓発の出前講座を実施

地域ケアを支え隊

- 高齢者施設の利用者を対象に傾聴を実施
- 隊員外も対象とした講座、研修会を開催

なかでも、「受診行動を良くし隊」は、地域の現状や医療機関の適正受診について地域の皆さんに直接語りかけるため、スライドなどの説明資料を独自に作成して、出前講座として地域の各種集会で講話をしています。平成27年に前出講座を始めて以来、これまでの実施回数は37回を数え、のべ600人の皆さんが受講しました。（平成29年2月末日現在）

この活動で市民の理解が深まること、自らが医療を支える意識を持つことに加え、医療従事者の確保にもつながると期待されます。



出前講座の依頼を受け付けています

地区・職場などの集会に伺います。ぜひ一度、講座を聞いてみませんか。

隊員を募集しています

「受診行動を良くし隊」の隊員として一緒に活動してみませんか。

※いずれも、詳しくは下記まで問い合わせください

■問合せ

「妻有の里 地域医療・地域ケアを支え隊」事務局
新潟県十日町地域振興局健康福祉部 企画調整課（☎757-2400）

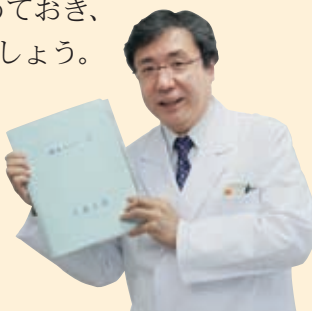


📁 健康ファイルと
幸せの黄色いつづりひも

自分の健康情報を持つことはとても大切です。お薬手帳はもちろん、健診結果や医療機関からもらう書類なども日頃からまとめておき、すぐに取り出せる場所に保管しましょう。

まずは手持ちの書類を2穴パンチで穴を開けて、ひもでつづるだけでも構いません。

吉嶺院長が
お勧めする





2/17(金)~19(日)
問合せ 観光交流課 0757-3100

- ①雪上でのオリジナル競技「ツマリアンボール」。
- ②雪上茶席でのおもてなし。
- ③子どもたちに人気の雪のすべり台。
- ④地域の自慢の味が出揃いました。
- ⑤学生ボランティアもイベントを支えました。
- ⑥ウェルカムセレモニーの最後は、夜空を彩るパルーンリリース。
- ⑦各ひろばで楽しい行事がたくさん。
- ⑧外国からのお客さんも多く訪れました。
- ⑨「蘭の会」による美しいきものショー。
- ⑩おいしい食べ物も楽しみのひとつ。
- ⑪保育園児の踊りがまつりを盛り上げました。

今回で68回目を迎えた「十日町雪まつり」。昨年に続き、少ない雪に不安を抱えながらも、たくさんの方の力によって準備が進められました。

迎えた本番の3日間は、初日こそ雨でしたがその後は晴れ間もあり、県内外そして国外から延べ26万5千人の観光客が来訪。メインイベントとなる雪上カーニバルには延べ2万9千人が来場し、雪で作られた竜宮城で繰り広げられる光と音のステージを満喫しました。

各ひろばでも、それぞれ地域の特色を生かした心温まるおもてなしが行われました。また、雪の芸術展では美しさと迫力を兼ね備えた雪像の数々が展開され、訪れた皆さんの人たちの心に残る、すばらしいイベントとなりました。





十日町市長賞
アリスが迷いこんだアンコールワット
七和地区振興会



十日町市議会議長賞
GoーギDoー!!
本町一丁目四区合同

雪の芸術展



十日町市長賞
蒼天
水沢雪まつり会



十日町市観光協会賞
古城 零れ桜の頃
アウト・ドア・ファミリー4クラブ



豪雪JAM2017

地元の若者有志により始まった唯一無二の雪上フェス。豪雪JAM実行委員会独自の運営力で年々ファンを増やし、今年の開催で10周年を迎えました。県外からの来場者やリピーターも多く訪れ、降りしきる雪と寒さを吹き飛ばす熱気で盛り上がりました。



雪まつりの原点「雪の芸術展」には、芸術部門34点、特別部門18点、学童部門18点の計70点が出展されました。芸術部門に入賞した22作品を紹介します。

- 十日町織物工業協同組合理事賞
浮世の苦楽は壁一重／田麦有志と日本大学芸術学部
- 十日町商工会議所会頭賞
アマテラス・フェニックス／天ノ岩戸の伝説／北新会
- 新潟県建設業協会十日町支部賞
新潟県建設業協会十日町支部賞
むかしむかしあるところに：／城之古青年会
- 十日町農業協同組合経営管理委員会賞
十日町の、おくりもの／愛いng下条
- 十日町市文化協会連合会長賞
妖怪大集合！／関浅四季の会
- 十日町市商店街連合会長賞
ようこそ十日町へ「神楽からの誘い」／東部地区振興会
- 十日町北ロータリークラブ賞
新宮伝説Ⅲ RISING
- 十日町ロータリークラブ賞
輝 希望への夜明け／上新田青壮年会
- 十日町平成ライオンズクラブ賞
森の隠れ家／あてま有志の会
- 十日町ライオンズクラブ賞
トランプでGO／三春会
- 地元新聞社賞
夢／八箇活力委員会
- 十日町青年会議所理事長賞
喝！／三好園有志
- 十日町地域森林組合賞
森のくまさん／のぞみの郷新塾会
- キリン賞
どきどき器わく輪く／上新田いずみ会
- コカ・コーリーストジャパン賞
がんばれ越後のせきとり／内後町内会
- ほくほく線賞
魔法使いの弟子／ひのスノーマン
- エフエムとおかまち賞
ここはどこ？こびとの国？／下条商工会
- 審査員賞
大宇宙／榊村山土建

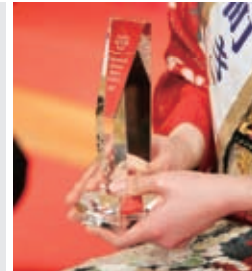


雪まつりに華を添え、任期を終えた第5代きもの女王の3人

きもの女王コンテスト2017

応募総数41人のうち、12人が本選会に出場。審査の結果、3人が第6代きもの女王に選ばれました。

右側写真左から、保坂美和さん・品田涼花さん・井口萌子さん。



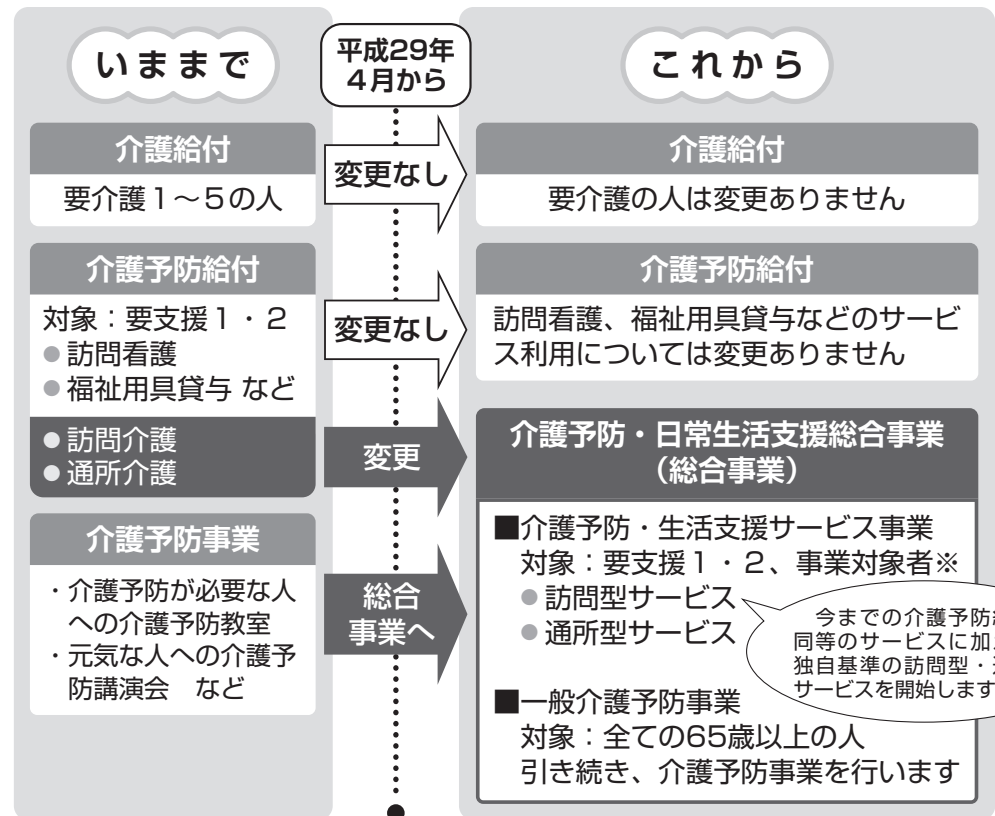
介護予防・日常生活支援総合事業



いつまでも自分らしい暮らしを続けるために

問合せ：福祉課おとしより相談係 ☎757-9758

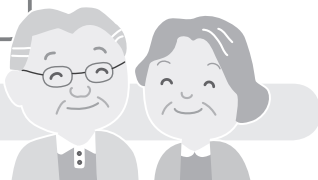
総合事業でここが変わります



※事業対象者＝基本チェックリスト（質問票）の判定に該当する人

平成29年4月から、介護予防・日常生活支援総合事業がはじまります。2025年には、団塊の世代が75歳以上となり、少子化によりその支え手となる人たちは減少します。住み慣れた地域で安心して日常生活を送るためには、地域全体で高齢者を支え、高齢者も自身の能力を最大限に生かし、要介護状態にならないことが大切です。

今までの介護予防給付と同等のサービスに加え、市独自基準の訪問型・通所型サービスを開始します。



? すでに要支援認定を受けている人は何が変わるの？

現在の認定の有効期間中は、継続して同じサービスを利用できます。

? どんなサービスを受けられるの？

訪問型サービス		通所型サービス	
現行相当サービス	訪問型サービスA	現行相当サービス	通所型サービスA
現行の訪問介護相当サービス	身体介助を伴わない家事型サービス	現行の通所介護相当サービス	短時間のミニデイサービス

※次号以降に総合事業のサービスに関する詳細をお知らせしていきます

総合事業(事業内容・介護予防)の相談は、担当地区の「地域包括支援センター」へ

地域包括支援センター名	担当地区	電話番号
十日町北地域包括支援センター	下条・中条・川西	☎761-7406
十日町東地域包括支援センター	十日町・新座・大井田	☎750-5380
十日町中地域包括支援センター	川治・六箇・吉田	☎755-5115
十日町南地域包括支援センター	水沢・中里	☎758-2324
十日町西地域包括支援センター	松代・松之山	☎597-3805

3月は「新潟県自殺対策強化月間」



たった一人のあなたです たった一つの命です

問合せ：健康づくり推進課成人保健係 ☎757-9764

新潟県の自殺率は全国平均よりも高く、十日町市の自殺率は県平均よりも高い状態が続いています。県は3月を「自殺対策強化月間」とし、市でもさまざまな取り組みを実施しています。自殺に至る要因はさまざまですが、その背景には「うつ」が隠れていることが多いと言われています。こころの不調や心配事があるときは、こころの相談窓口やつどいを利用しましょう。

※各相談会やつどいの開催日時は、毎月25日号の市報でお知らせしています

こころの相談に関する窓口

【市の相談窓口】

健康づくり推進課	☎757-9764	月～金曜日（祝日を除く） 午前8時30分～午後5時15分
川西支所市民課	☎768-4956	
中里支所市民課	☎763-3121	
松代支所市民課	☎597-2221	
松之山支所市民課	☎596-2169	



【県の相談窓口】

十日町地域振興局健康福祉部	☎757-2402	月～金曜日（祝日を除く） 午前8時30分～午後5時15分
中越地域いのちとこころの支援センター	☎0258-88-0070	
精神保健福祉センター	☎025-280-0113	月～金曜日（祝日を除く） 午前8時30分～午後5時
こころの相談にいがた（ナビダイヤル）	☎0570-783-025	毎日24時間

【いのちの電話】

新潟いのちの電話	☎025-288-4343	毎日24時間
フリーダイヤルいのちの電話	☎0120-783-556	毎月10日 午前8時～翌朝8時

こころの相談会

精神科医による「こころの健康相談」と臨床心理士による「こころの相談会」を開催しています。相談は無料で秘密は守られます。

☎・☎健康づくり推進課・十日町地域振興局健康福祉部

大切な人を亡くした遺族の「集いと健康相談」

個別の健康相談とともに、同じ体験をした人同士で悲しみや苦しみを語り、分かち合います。自分の思いを整理しながら、健康的に新たな生き方を見出していくことを目的としています。

☎松代支所市民課・松之山支所市民課・十日町地域振興局健康福祉部

アルコール問題を抱える人のつどい

アルコール依存症は、健康への影響だけでなく、しだいに人間関係や社会生活にも影響を及ぼし、やがては死に至ることもある恐ろしい病気です。

断酒をしたい人や断酒中の人が集まり、健康的な生活を送るための話し合いをしています。

¥参加費50円（お茶代）

☎松之山支所市民課・十日町地域振興局健康福祉部



山田 裕樹さん (小千谷市・24歳)

市内の高校を卒業後、津南町で働き、昨年1月に入社。製造部印刷課に所属し、現在2年目。

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



福原 良太さん (新座3・24歳)

市内の高校を卒業後に入社。製造部印刷課に所属し、現在6年目。

福原さん―自動車などに搭載する配線板の製作に携わっています。昨年からは作業スケジュール管理なども任せられるようになりました。責任は増えましたが、その分、仕事のやりがい・達成感も大きくなりました。

山田さん―配線板のプリント作業を担当しています。温度や湿度など環境に応じてインクの微調整が重要であり、入社したばかりのときは苦労しました。しかし、チームで無事に作業を終えたときの達成感はとても大きいです。

責任を果たし、苦勞を克服 責 任 してこそその達成感

山田さん―私は小千谷市出身ですが、十日町市内の高校で学びました。卒業後は市外に就職しましたが、高校時代を過ごしたこの地で働くことを選びました。

福原さん―私は市内で生まれ育ちました。自然が豊かでのどかなこの環境が好きなので、慣れ親しんだ地元に残り、働くことに決めました。

十日町市への愛着が就職の 決め手

ス キルアップ・技術習得に 励む毎日

山田さん―1日に3千枚近くの配線板をプリントするので、作業には正確さとスピードが欠かせません。まだまだ勉強の毎日ですが、多くの経験を積み、スキルアップに繋げていきたいです。

福原さん―任せてもらえる仕事は日々増えていますが、まだ対応できないこともたくさんあります。一日も早く多くの技術を習得し、後輩を引っ張っていける社員になりたいです。

協力 企業

■株式会社 イイキ



- ・プリント基板の製造
- ・従業員数61人
- ・十日町市山谷
- ・☎752-3265

「最先端の品質」でお客様に必要とされ、信頼され続ける会社を目指します

地元から芸術祭を盛り上げよう!! 地元サポーター・こへび隊 活動日誌



JISAPO

Facebookあります



こへび隊

越後妻有の林間学校2017冬 小正月コース

1月14日(土) 会場：三省ハウス

「大地の芸術祭の魅力」

2年前にサポーターに登録し、休日を利用してイベントサポーターなどの活動をしています。この日は、寒波の影響で県外からの参加者の到着が大幅に遅れてしまい、皆さんの疲れを心配しましたが、大雪を楽しんでいる様子に一安心しました。その後の行程も楽しんでもらえて良かったです。

芸術祭の魅力の1つは、地域の良さを再発見させてくれることです。住んでいる人には当たり前と感ずることも、訪れる人にとっては感動を与える風景や体験になることを目の当たりにします。地元の人にこそ、イベントに参加してもらい、地域を巡ってほしいです。

■問合せ＝観光交流課芸術祭企画係 ☎757-2637

～地域と学校を結ぶ給食～

とおかまち メニューの日

10

問合せ：学校教育課 ☎757-9957

2月の献立 (水沢給食センター)

- ・ごはん
- ・豚肉のしょうが炒め
- ・小松菜とじゃこのおひたし
- ・打ち豆汁
- ・牛乳



2月のクローズアップ食材「小松菜」

種は、カリウムやカルシウムが入った砂利にまき、芽が出たら苗を植え替え、約2か月で収穫できます。えぐみがなく、甘味があり、柔らかいので生で食べることもできます。

おいしかった!

の 声

子どもたちからは、「いつもの小松菜より甘い感じがした」。教職員からも、「土壌栽培の小松菜に比べ、茎が柔らかく食べやすい」と好評です。野菜が苦手な子どもでもおかわりの手が挙がりました。

生産者 安全野菜新潟工場

土壌栽培ではなく、蛍光灯やLEDなどの光と水を使った「水耕栽培」で野菜を育て出荷しています。屋内で栽培するため、天候にも左右されず、一定の品質で安全供給できます。生菌数が極めて少なく、農薬を全く使用していません。



地元
サポーター
こへび隊通信
①



「ちんころ」を手作り。作る人によって個性が出ます。細かく割れて縁起の良い年になりますように。



「餅つき」。呼吸を合わせる事が大切です。



雪深い温泉街のにぎやかな夜

2月10日(金)・11日(土)：松之山温泉街

松之山温泉では文教大学井門ゼミの学生たちと共同で、「松之山温泉ふえすていBAR」を開催しました。これは、雪により来訪客が少なくなるこの時期、地域を盛り上げるために温泉街の旅館や飲食店を巡って「はしご酒」を楽しんでもらうイベントで、3年前から行われています。

学生たちはイベントの企画だけでなく、温泉街の奥にある「地炉」のとなりにかまぐらを作り、そこでお客さんをもてなす「CAMA蔵」を開店。参加した学生は、「お客さんからいろいろな話を聞いて楽しかった」と感想を話しました。また、各店舗でも趣向を凝らした料理やお酒が提供され、訪れたお客さんのさまざまな語らいとともに、雪深い温泉街の夜はにぎやかに過ぎていきました。



全国表彰 おめでとうございます

交通安全の分野で長年にわたり活躍・貢献した皆さんが表彰されました。



上村 修二さん
(土市第三・78歳)

警察庁長官表彰
全日本交通安全協会長表彰
(交通安全賞章 緑十字金章)



重野 泰宏さん
(四日町新田第三・64歳)

警察庁長官表彰
全日本交通安全協会長表彰
(交通安全賞章 緑十字銀章)



十日町市立田沢小学校
(市川 綾子 校長)
○9月17日(土)
交通安全マスコット配布運動

全日本交通安全協会長表彰
(交通安全優良学校)

日常業務の「見守り」が安心なまちづくりにつながります

2月27日(月)：市役所本庁

市は㈱セブン-イレブン・ジャパンと「見守り活動に関する協定」を締結しました。

この協定は、24時間営業を行うセブン-イレブンが日常業務を行う中で地域の皆さんの「見守り」を行い、市が早期に支援できるように協力体制を築くものです。県内の市町村では初めての協定締結であり、住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくりがさらに進むことが期待されます。

締結式で㈱セブン-イレブン・ジャパンの竹之内ゾーンマネジャーは「住民の皆さん一人ひとりが安心して暮らせるまちづくりに貢献したい」と話し、関口市長も「これからも『人によさしいまちづくり』を推進していく」と話しました。



地域おこし協力隊
活動展示会

市内では14人の隊員が地域活性化に向けて活動しています。活動の様子と隊員から見た地域の魅力を写真パネルで紹介します。

日 3月15日(水)〜20日(月)午前9時〜午後10時

会 十じろう
企画政策課協働推進係 (☎757-3693)

第34回
松之山温泉スキー場
スキーカーニバル

子ども達が楽しめるゲーム・スノーアクティビティが盛りだくさん。屋台もたくさん

催し・講座

～お知らせ・ガイド～

平成28年度情報館主催
第3期コンピュータ講習

【プログラミング学習体験コース】
インターネットを使用し、パズル感覚でプログラミングを体験できます。

日 3月28日(火)〜30日(木)午後3時〜5時(3回)

対 小学校4年生以上

¥ 千円

定 先着18人※5人以下のときは中止することあり

会・申・問 ①希望のコース②郵便番号③住所④氏名⑤電

枯木又 手打ちそばの会

日 3月26日(日)午前10時〜

会 のつとこい

¥ 1500円・高校生以下800円・小学生未満無料

問 春川 (☎090-3435-0059)

松之山温泉スキー場

他 当日は第一リフト無料開放

問 市観光協会松之山事務所 (☎596-3011)

3月19日(日)午前11時〜午後3時

日 3月19日(日)午前11時〜午後3時

入店します。

日 3月19日(日)午前11時〜午後3時

募集

市教育支援員(臨時職員)

市内小中学校で介助が必要な児童生徒に、授業や課外活動で個別指導し、教員を補助する職員を募集します。

● 募集人数 5人程度

● 選考方法 書類選考・面接

● 任用期間 平成29年4月1日から7月24日まで※契約更新することあり

● 勤務時間 午前8時15分から午後4時15分※休憩1時間

● 休日 土・日曜日、祝日、年末年始※学校行事により振替勤務のときあり

● 勤務地 市内の小中学校または中学校※面接時に希望聴取

● 賃金 時給840円※教員免許、保育士、ヘルパーなどの免許保有者は900円

加入保険・手当

● 厚生年金・雇用保険・労災保険に加入、通勤手当あり

● 他 ほかにも教育関係の臨時職員を募集しています。詳しくは問い合わせてください

申 ハローワーク十日町 (☎757-2407)

問 学校教育課 (☎757-957)

パブリックコメントの実施

市民の皆さんから次の計画について意見を募集します。

・第2次健康とおかまち21

・第2次十日町市歯科保健計画

● 期間 3月1日(水)〜21日(火)

● 資料の閲覧場所 健康づくり推進課・各支所市民課・各公民館・情報館・市ホームページ

● 意見の提出方法 問 任意様式に住所・氏名・電話番号を明記して持参または郵送・FAX・電子メール(t-kenko@city.tokamachi.nagano)のいずれかで〒949-8501 十日町市千歳町3-3 健康づくり推進課へ (☎757-311)

サービス付き高齢者向け住宅 **ヴィラあかし** 特定施設入居者生活介護

平成29年4月1日(土) オープン予定
(十日町市川治4525番地 特養まほろばの里川治と同敷地)

「ヴィラあかし」は60歳以上の方がお住まいになれる「賃貸住宅」です。「特定施設入居者生活介護」(介護保険上のサービス)をご契約いただくことにより、食事、排泄、入浴等日常生活に必要な介助を受けて暮らすことが可能です。

3/24・25
内覧会・入居者相談会

問合せ先：社会福祉法人苗場福祉会
ヴィラあかし (中澤・尾身)
☎025-757-5200

十日町市土地開発公社の解散について

十日町市土地開発公社は、当地域の公共事業に伴う用地の先行取得や土地造成事業による工場団地、住宅用地の分譲など、まちづくりの一翼を担ってきました。しかし、近年は地価の動向などからも公共事業用地の先行取得を行う必要性が薄れており、その存続について検討した結果、解散することとしました。

今後、公共事業に必要な用地は市の予算措置に基づき確保を図っていきます。引き続き、市民の皆様のご理解とご協力をお願いします。

【解散までの経緯】

- ・平成28年9月：市議会で解散について可決
- ・平成28年10月：県知事による解散認可
- ・平成29年2月：清算結了

※残余財産（現金78,161,688円）は十日町市に帰属
☎財政課管財係（☎757-9914）

☎毎週水曜日午後1時30分～3時30分※随時入会可
☎市民体育館
☎内レクダンス・踊り・卓球・バドミントンなど
☎申・閏代表・田口静江（☎752―2683）
☎対昭和62年4月2日～平成8年4月1日生まれの人、または平成8年4月2日以降に生まれて次に該当する人

- ①大学を卒業した人および平成30年3月までに大学卒業見込みの人
- ②人事院が①と同等の資格があると認める人
- ☎国家公務員採用試験インターネット申込み（http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html）
●受付期間＝3月31日（金）午前9時～4月12日（水）※受信有効
●第1次試験日＝6月11日（日）

☎日時 ☎休館日 ☎会場 ☎対象者 ☎料金（記載がないときは無料） ☎定員 ☎内容
☎持ち物 ☎講師 ☎他 その他 ☎締め切り ☎申し込み ☎問い合わせ ☎FAX

1、☎757―3800）

市議会議員・市長選挙 期日前投票所投票立会 人・事務員募集

●期日前投票期間＝4月17日（月）～22日（土）
・保健センター（市役所隣）…午前8時30分～午後8時
・各支所…午前8時30分～午後7時
☎他勤務する日・時間・場所など応相談、報酬・休憩あり
☎3月24日（金）
☎申・閏選挙管理委員会事務局（☎757―3191）

十日町朗読サークル 音読訳・編集ボランティア募集

目の不自由な人のために市報を音読し、パソコンに録音してCDに編集しています。
☎対パソコン操作・文字入力ができる人
☎他毎月第2土曜日に情報館で勉強会を開催
☎申・閏水落（☎090―2218―5774）

参加者募集 サケ稚魚放流祭

多くのサケが帰ってくることを願い、みんなで放流しましょう。

☎3月26日（日）午前10時～11時（予定）※荒天・河川増水時は中止

☎会JR東日本宮中取水ダム下流右岸河川敷（魚道付近）

●集合＝
・車の人…午前9時30分ミオンなかさと第2駐車場（会場に駐車場がないためシャトルバスで送迎）
・徒歩の人…午前10時までに会場へ

☎持バケツ・ぬれても良い服装（雨具・長靴など）

☎他申込不要、小学生以下は保護者同伴

☎閏JR東日本信濃川発電所（☎0258―82―2702）

会員募集 十日町軽スポーツクラブ

健康長寿・介護予防・友だちづくりなど、楽しみながら気持ちよく汗を流しませんか。

市民スキー選手権大会

☎スポーツ振興課（☎756-5013）

クロスカントリー（第46回大会）

☎2月12日（日）
☎会吉田クロスカントリー競技場

種別		1 位	
小学	2年以下	男子	相崎 基（吉田小）
		女子	春日 莉奈（吉田小）
	3年	男子	丸山 航（吉田小）
		女子	阿部 柑菜（川治XC）
	4年	男子	佐藤 五輪（鑑島小）
		女子	牧田 鈴葉（松代小）
	5年	男子	春日 喜行（吉田小）
		女子	高澤 友花（鑑島小）
	6年	男子	佐藤めだる（鑑島小）
		女子	村山愛美沙（川治XC）
中学	男子	小嶋 大聖（下条中）	
	女子	浅田 萌音（南中）	
小学	男子リレー	佐藤五輪、柳遥斗、佐藤めだる（鑑島雪男A）	
	女子リレー	日向野涼香、遠田鈴、佐藤千佳（川治RUSH A）	
中学	男子リレー	高橋幸也、福原健太（松之山 A）	
	女子リレー	浅田萌音、増田青空（南中girls）	

アルペン競技（第12回大会）

☎2月12日（日）
☎会まつだいファミリースキー場

種別		1 位	
小学	3年以下	男子	柄澤 健琉（中条小）
		女子	古澤 惲乃（東小）
	4年	男子	阿部 泰周（十日町小）
		女子	山賀 風（松代小）
	5年	男子	児玉成太郎（吉田小）
		女子	水落 日子（十日町SC）
	6年	男子	樋熊 柊汰（十日町SC）
		女子	小林 蛍（十日町SC）
中学	男子	宮沢 大吾（水沢中）	
	女子	山賀 萌和（松代中）	
成年	男子	C	高橋 信夫（TTC）
		D	富井 孝（当間SC）
		E	宮沢 伸一（当間SC）



全国大会で十日町市勢が活躍

☎スポーツ振興課（☎756-5013）

スキーの全国大会で、市から出場した選手が活躍しました。各大会の入賞者を紹介します。（敬称略・2月末日現在）

■第54回全国中学校スキー大会（クロカン）

☎2月2日（木）～5日（日）

☎会秋山クロスカントリーコース（山形県）

- 女子3kmクラシカル＝日向野凜香（南中）：1位、北井詩織（南中）：3位
- 男子5kmクラシカル＝高橋幸也（松之山中）：6位、高橋太陽（川西中）：8位
- 女子3kmフリー＝北井詩織（南中）：2位、丸山優（南中）：5位、日向野凜香（南中）：8位
- 女子4×3kmリレー＝新潟（日向野凜香、中嶋陽菜・吉田中、丸山優、北井詩織）：1位
- 男子4×5kmリレー＝新潟（1走：高橋幸也・松之山中）：4位



■第66回全国高等学校スキー大会

☎2月2日（木）～6日（月）

☎会尾瀬ほたか高原スポーツパーク・クロスカントリーコース（群馬県）

- 女子5kmクラシカル＝小林萌子（十日町高）：4位
- 男子10kmクラシカル＝星名洋輝（六日町高※川西中出身）：5位
- 男子10kmフリー＝羽吹唯人（十日町総合）：1位
- 女子5km×3リレー＝十日町高（小林萌子、濱野愛美、小嶋優利）：4位
- 男子10km×4リレー＝十日町総合（山崎凌、中島榛、樋口虹至、羽吹唯人）：4位、六日町高校（2走：星名洋輝）：9位

■第19回全日本障害者クロスカントリースキー競技大会

☎1月7日（土）～8日（日）

☎会富沢クロスカントリースキーコース（北海道）

- 男子ID1部＝村越裕太郎（野口）：1位

・金曜日は午前のみ診療

分・午後1時～5時）

付・午前8時30分～11時30

・祝日を除く月～木曜日（受

【国保川西診療所】

問 国保松之山診療所（☎596―2240）

他 4月4日から松之山診療所で新しい常勤医師が診療します。なお、10歳未満の子どもはほかの医療機関を受診してください

問 国保松之山診療所（☎596―2240）

【国保松之山診療所】

・祝日を除く月～金曜日（受付・午前8時30分～11時30分・午後1時～5時）

・祝日を除く月～金曜日（受付・午前8時30分～11時30分・午後1時～5時）

② 4月14日（金）～18日（火）のいずれか1日

問 自衛隊新潟地方協力本部長 岡出張所（☎0258―330256）

① 一次試験…5月13日（土）

② 4月14日（金）～18日（火）のいずれか1日

問 自衛隊新潟地方協力本部長 岡出張所（☎0258―330256）

● 募集種目

① 自衛隊一般幹部候補生

② 予備自衛官補（一般）

対 ① 22歳以上26歳未満

② 18歳以上34歳未満

● 受付期間

① 5月5日（金）まで

② 4月7日（金）まで

● 試験日

広告掲載

平成29年度 **新潟県交通災害共済受付中!!**

「交通事故(※)」によるケガ等に見舞金を支給します

※自損事故・車の同乗者・自転車の転倒事故（道路を運転中）等も対象になります

年会費 500円
ひとり年額500円です

お申込み方法など詳しくは、町内会経由で配布される封筒の中身をご覧ください。

お問合せは／十日町市 防災安全課 交通防犯係 ☎025(757)3197（もしくは各支所 地域振興課 地域振興係まで）

※市では広告を募集しています。詳しくは広報広聴係まで

臨時福祉給付金（経済対策分）のお知らせ

給付金の対象者と思われる人には、4月上旬までに申請書類を送付します。忘れずに申請手続きをしてください。

●支給対象＝

次の要件を全て満たす人

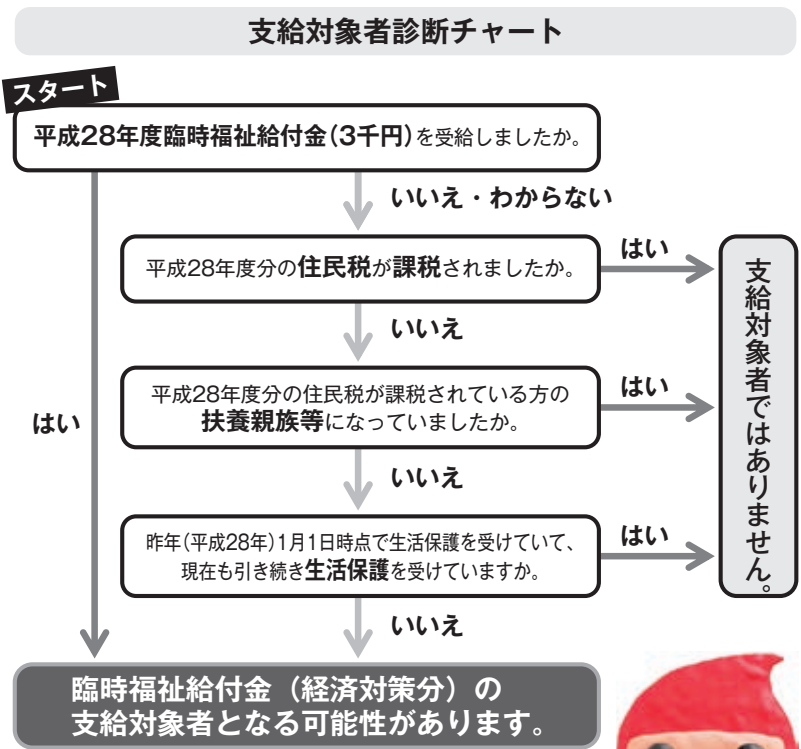
- ・平成28年1月1日時点で十日町市に住民票がある人
- ・平成28年度臨時福祉給付金（3千円）の支給対象者（支給要件を満たしているにも関わらず、給付金を受け取っていない人も対象）※市県民税の修正申告などにより、新たに課税者や課税者の扶養になった人は対象外

●支給額＝1人につき1万5千円

●申請期間＝8月31日（木）まで

●注意事項＝平成28年度分の市県民税が未申告の人は給付金の審査手続きができないことがありますので、早めに税務課で申告の手続きをしてください

申・問 福祉課 援護係（☎757-9739）または各支所市民課



カクニンジャ

●第2次試験日 7月12日（水）

7月19日（水）のいずれかの日

他 インターネット申し込みができないときは郵送または持参（提出先…希望する第1次試験地の国税局または沖縄国税事務所、受付期間…3月31日（金）～4月3日（月）※消印有効

問 インターネット申し込み…人事院人材局試験課（☎03―3581―5311・午前9時30分～午後5時）、その他…関東信越国税局人事第二課試験係（☎048―600―3111・午前8時30分～午後5時）※いずれも土・日曜日、祝日除く

自衛官等募集

● 募集種目

① 自衛隊一般幹部候補生

② 予備自衛官補（一般）

対 ① 22歳以上26歳未満

② 18歳以上34歳未満

● 受付期間

① 5月5日（金）まで

② 4月7日（金）まで

● 試験日

平成29年度 犬の登録・狂犬病予防注射のお知らせ

問 環境衛生課環境企画係（☎752-3924）

飼い犬は登録と毎年1回の狂犬病予防注射を受けることが義務付けられています。

¥3,200円

※新規登録犬は登録料3,000円も必要

特 案内はがき（既登録犬のみ）

●注意事項

- ・犬の死亡・転入・変更があったときは、届出が必要です（認印・鑑札・注射済票持参で、環境衛生課、または注射会場まで）

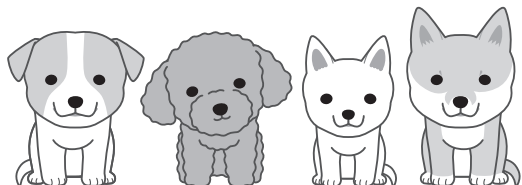
- ・犬の老齢や病気などの理由で注射が受けられないときは、獣医師の診察を受け猶予証明書を発行してもらい、環境衛生課に提出してください
- ・時間内に来場し、犬のふんは飼い主が責任を持って片付けてください

日・会

地域	期 日	会 場	時 間
十日町	4月10日（月）	十日町保健所	午前9時30分～11時
		旧八箇小学校	午前11時20分～11時30分
		吉田山谷集会所	午後1時30分～1時50分
		吉田公民館	午後2時～2時15分
		高島集会所	午後2時25分～2時40分
		羽根川荘	午後3時～3時10分
	4月14日（金）	上新田自治会館	午前9時30分～9時45分
		下条公民館	午前10時～10時30分
		旧東下組保育所	午前10時45分～10時55分
		中条公民館	午前11時10分～11時40分
		新水克雷センター	午後1時30分～1時45分
		上原集会場	午後2時10分～2時25分
	4月27日（木）	市民体育館	午前9時20分～10時20分
		大井田コミュニティセンター	午前10時30分～11時15分
		水沢公民館	午後1時30分～2時20分
		平成園	午後2時40分～3時
		野中地区集会所	午後3時20分～3時30分
	5月14日（日）	市役所本庁	午前9時～11時
川西	4月25日（火）	室島集落センター	午前9時30分～9時40分
		旧川西町克雷管理センター	午前9時50分～10時10分
		高齢者コミュニティセンター	午前10時40分～11時
		上野地区コミュニティセンター	午前11時20分～11時40分
		千手中央コミュニティセンター	午後1時30分～2時20分

地域	期 日	会 場	時 間
中里	4月19日（水）	宮中集落センター	午前9時15分～9時30分
		旧おもやドライブイン	午前10時～10時10分
		白羽毛ふれあいセンター	午前10時30分～10時40分
		倉俣集落センター	午前11時～11時10分
		田代集落センター	午前11時30分～11時40分
		旧中里総合センター	午後1時30分～2時
松代	4月18日（火）	犬伏作業所	午前9時30分～9時40分
		松代支所	午前10時～10時30分
		蒲生生活改善センター	午前10時45分～10時55分
	5月14日（日）	室野克雷管理センター	午前11時10分～11時20分
松之山	4月18日（火）	松代庁舎	午後3時30分～4時
		旧浦田小学校	午後1時30分～1時45分
		旧松之山庁舎（跡地）	午後2時5分～2時30分
		布川防雪センター	午後2時45分～3時
他	5月14日（日）	スキー場駐車場	午後3時15分～3時30分
		津南町役場	午後1時30分～2時15分

※他地域の会場でも受けることができます





「楽しみながらの体験で この土地の暮らしを伝えたい」

おいらのたから

— つなぐ知恵と技 —

22

竹スキー

近藤 哲也さん

(池谷・83歳)

下条地区で生まれ育った近藤さん。池谷に住所を移し、農家民宿を始めて10年が経ちます。「昭和30年代から行商をやっていたね、飛渡地区にも食料品なんかをよく売りに来ていたんだ。なかでも池谷には親しみやすい人が多くて、そんな縁で空き家になるこの家を買うことになったんだよ」

この民宿を訪れる人の多くは、都市部の家族連れや田舎体験の学生など。宿泊客には、地域の暮らしを伝える、昔ながらの遊びなども体験してもらっています。「特に冬の竹スキーは、みんな大喜び。上手く滑れるまで夢中でやっているよ。自分が子どものころは、スキーなんて買って遊んでいたんだ」竹スキーのほかにも、季節ごとの遊びを伝えている近藤さん。「都会ではできない体験をして、みんな喜んでくれるよ。これからでもできるだけ伝えていきたいね」

このとき 熱中&夢中

市民活動ネットワークひとサボが、旬な人・団体を紹介します。

108

NPO法人ネージュスポーツクラブ 健康づくりで豊かな暮らしの実現を

ネージュスポーツクラブは、十日町市の総合型地域スポーツクラブとして設立された非営利団体です。総合型とは多様目・多世代・多志向という3つの多様性を持つことを意味し、「ニコニコ笑顔の十日町人づくり」のため、健康づくりの環境や情報・技術を幅広く提供し、スポーツを通じた地域活性化に取り組んでいます。

◆問合せ…ネージュスポーツクラブ(☎752-4377)



運動あそびとして市内の幼稚園・保育園へ出向き年間400コマのプログラムを実施しています。スポーツ理論に基づき、年齢や目的に合わせた内容をその都度考え、幼少期の運動嫌いをなくすため運動の楽しさを伝えています。



昨年から障がい者スポーツの普及促進にも取り組み始め、支援者向け講習会やパラリンピック種目であるボッチャの大会を開催しました。2020年の東京オリンピック・パラリンピックを機に、一層の普及促進を目指します。

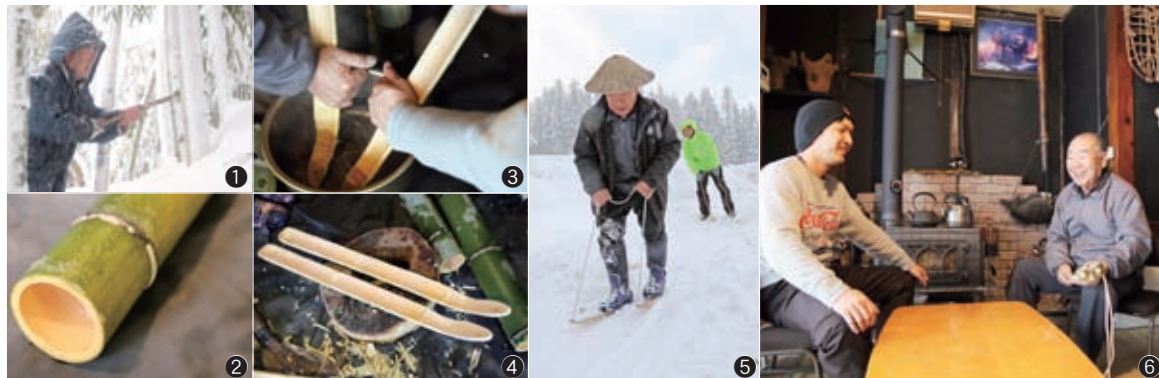


1年を通して開かれているスポーツやフィットネスの教室。4月2日(日)には、市総合体育館で各教室やトレーニング室の体験・見学・相談ができる「オープニングフェスタ」を開催します。

文部科学省の提唱に基づき、平成7年以降全国で地域スポーツクラブ創設の動きが進み、市でも約20人の市民有志を中心に設立準備が進められてきました。「地域の宝である子どもたちの心身の健康と多様な社会性を、スポーツを通して築きたい」という熱い思いのもと、平成20年にクラブが発足しました。設立以来、「スポーツを通して元気な人や仲間が増えることが地域の活性化に繋がる」と信じ、メンバーは日々活動を続けています。

現在は各種運動教室のほか、子育てや栄養学を勉強する研修会、イベント時のPR、また市総合体育館を初めとする市内11の運動施設の管理など、多方面への活動を展開。賛同する約350の企業や市民とともに、健康によってもたらされる「地域の元気」を見据えて活動していきます。

活動を紹介したい団体を募集しています
ひとサボ ☎761-7444



①集落内の山で竹を切り出す。「池谷には竹が多いんだよ」②竹を割るときは、生えているときに上になっている方から。③沸かしたお湯に浸しながら曲げていく。④先端にひもを通せば完成。⑤長年の感覚が染み付いている近藤さん。⑥「昔はよく屋根の雪下ろしをして、山になったところで滑ったもんだよ」

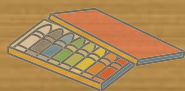
昔ながらの遊びを知っていても、実際に作って教えられる人は少ないと思います。近藤さんは、言葉だけでなく形として、昔のことを伝えることができる貴重な存在です。

地域おこし協力隊
安藤 直人さん



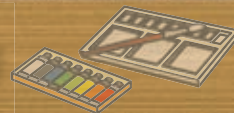
取材した人

里山で育まれた知恵や技をぜひ紹介してください。自薦他薦は問いません。申し込み・問い合わせは企画政策課広報係 ☎757-3112まで



ジュニア芸術祭

中条小学校
141



きょうりゅうのせかいで
火山がふん火した!
田中 健太さん (1年)



ローラーにインクをつけてこ
ろころあそびをしました。その
かみをつかって、きょうりゅう
のせかいをつくりました。ティ
ラノサウルスが大きくて気に入
っています。



やきゅうをして楽しか
ったときのことをはんが
にしました。しんけんに
ボールをねらっているこ
ろがつたわるように、
目を大きくしました。



どんなボールでもうってやる!!

大塚 龍来さん (2年)



チョウチヨや花の色ぬ
りをがんばりました。花
びら1枚1枚のこまかい
ところもていねいにぬり
ました。



たくさんのお花とチョウチヨ

田村 有彩さん (3年)



大好きな読書をしてい
る版画です。顔のふくら
みをきれいに表せるよう
にがんばりました。本に
集中しているように見え
るといいです。



読書はやっぱり楽しいな!

山岸 野乃さん (4年)



細かいところまでい
ねいにほりました。ユニ
ホームのロゴもできるだ
け本物に近づけるよう
にしました。文字がしっか
り出てうれしかったです。

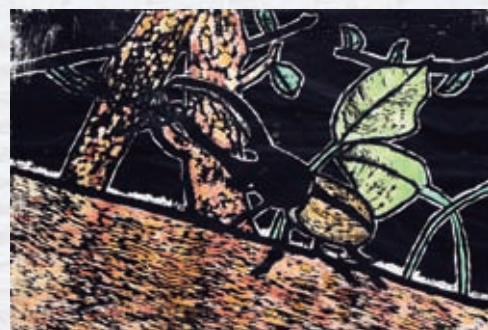


めざせ! ホームラン

福嶋 孝介さん (5年)



王者! ヘラクレス
星名 理さん (6年)



木の部分を茶色と黄土色で細
かく色をぬったところを工夫
しました。ヘラクレスや木の質感
を出せるように、彫刻刀を変え
て彫りました。

