

広報

お祝い

NO. 521
平成14年1月10日



あけまして
おめでとー！

人口の動き
— 1月1日現在 —
男 4,080 (−2)
女 4,186 (+6)
計 8,266 (+4)
世帯数 2,299 (+2)
() は前月比較

♠ 表紙の写真 ♠

自分のかいた年賀状を持って「あけましておめでとう！」と力一杯声を出してくれたのは、もうすぐ小学校一年生になる南原保育園の園児たちです。(本紙P6～7参照)

大きな声を出すと気持ちがいいものです。ましてや外で、天気の良い日に、みんないっしょに大声を出すと気分も高揚し、仲間意識も強くなります。

これが、一人だと、大人だとうはいきませんね。恥ずかしくて、他の人の視線が気になって、かえって気分が減入ったりします。

何のてらいもなく、純粹に大声を出すことができるのは、子どものときだけなのでしょうか。いやいや、大人だってたまには大声を出して、スカッとしましょう。

ただし、怒鳴るのはなしで…

— contents — 主な内容 — contents —

- P2～5
- ⇒真剣に考えよう合併について
- P6～7
- ⇒あけましておめでとうございます
- P8～11
- ⇒特集 コミュニティビジネスの可能性
- P12
- ⇒米米フォーラム
- P13
- ⇒おらムラの話
- P14～15
- ⇒まちの話題・だんだんどーも ほか
- P16
- ⇒お知らせ・生涯学習だより
- P17
- ⇒俳壇／くらしとけんこう ほか
- P18
- ⇒かわにしいとご写真コンテスト

真剣に考えよう 合併について

その三



今回は財政状況を中心にお知らせします。とても重要な情報が含まれています。

合併問題はみなさんが 主役です

市町村合併について、今まで合併問題の背景、関係市町村長の考え方、メリット・デメリット、県内の取組み情勢などをお知らせしてきました。川西町において、将

来のまちづくりを考える場合は「財政状況」と「少子・高齢化の進行と人口の減少」がポイントになると思われます。

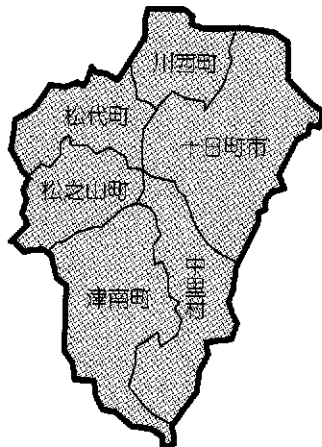
川西町は、国から交付される地方交付税に依存する割合が高いのですが、国の構造改革施策により、今までどおりとはいかなくなりつつあります。十二月号に町職員の

意見を掲載しましたが、「もし、合併しないでしたら」に対し、「将来自立した行政運営ができるか不安」とあるのは、この辺の事情から来ています。

そこで、今回は財政状況を中心にお知らせします。

なお、文章中「六市町村」とは、十日町市、川西町、津南町、中里村、

人口と面積



松代町及び松之山町を示します。

市町村が市町村としての仕事をするためには、①住民、②一定の区域、③自治権が基本的な要素になります。六市町村の人口と面積は、別表1と別表2のとおりです。全体の中で川西町の占める人口割

財政の状況

合は一〇・六%、面積割合は九六%で、どちらも六市町村の中では一割程度を占めているといえます。

続いて、財政状況について比較をします。六市町村では、福祉、産業、土木、教育などの基本的な行政を行うための一般会計の他に、下水道や国民健康保険などに、それぞれの市町村の特別な事情に基づく特別会計をいくつか持っているのが通例です。このため、六市町村の財政状況の比較は、一般会計を中心に構成されている「普通会計」の平成十二年度決算状況によりお知らせします。

●真剣に考えよう合併について●

■決算規模

各市町村の普通会計の歳入歳出決算額は、別表3のとおりです。

また、住民一人当たり歳出決算額を見ますと、人口が多いほど額が少なくなっており、一般的にみて効率的な予算執行ができるといえます。

■基金（貯金）の状況

ここでは、財政調整基金、減債基金、特定目的基金の積み立て額を紹介します。財政調整基金は年度間の財源の調整や災害など不意な支出に備えるための貯金で、減債基金は地方債（借金）の返済に備えるための貯金です。

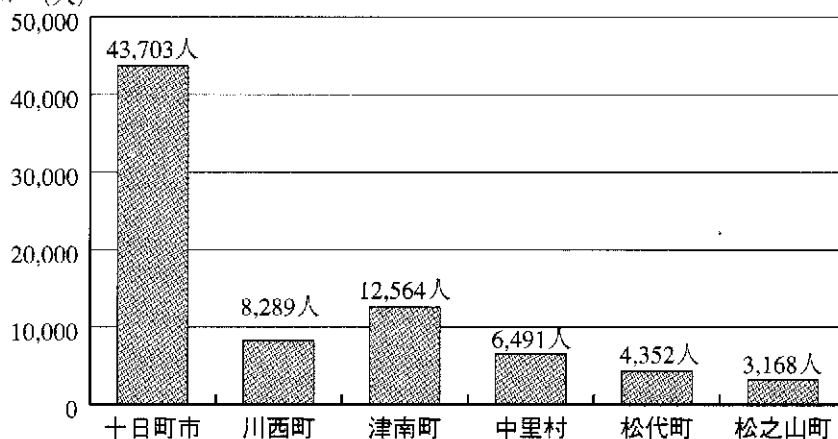
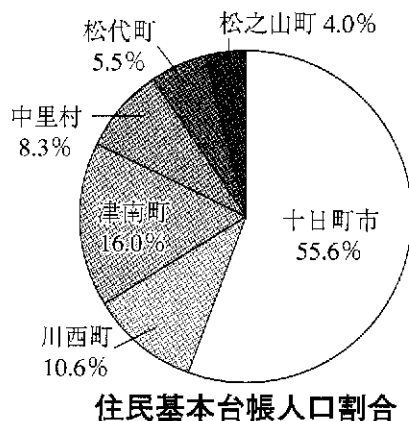
また、特定目的基金は字のとり、特定の目的のために積み立てている貯金で、川西町ではまちおこし基金や文化会館建設基金などがあります。（別表4）

■地方債（借金）の状況

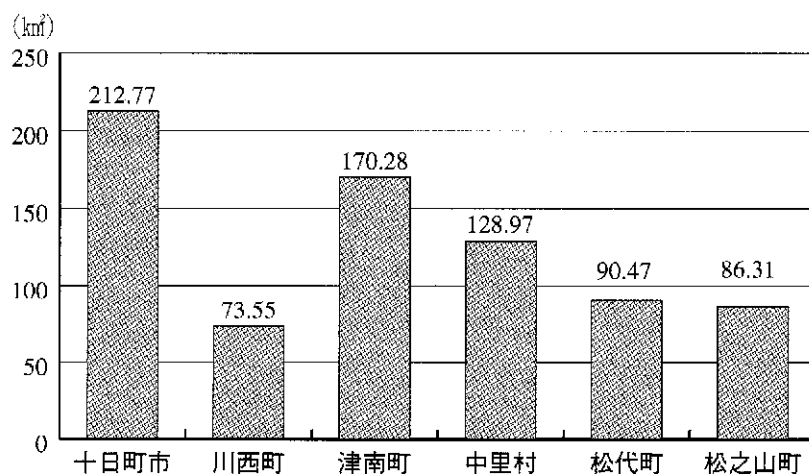
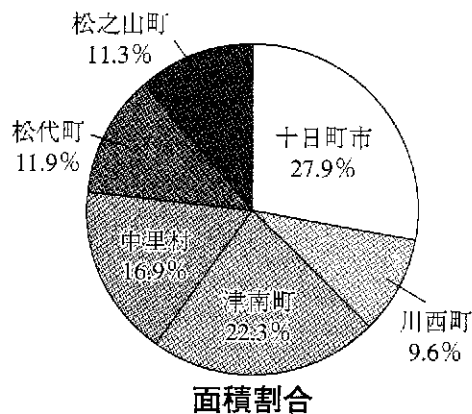
地方債は、道路や学校、観光レクリエーション施設など大きな建設工事の財源とするための借金です。過疎市町村では、国が返済金の七〇％を支援してくれる過疎対策債がありますが、川西町はこのような有利な借金を組み合わせながら借入れをしています。

なお、川西町の地方債の額が六十五億八千二百万円となっています。

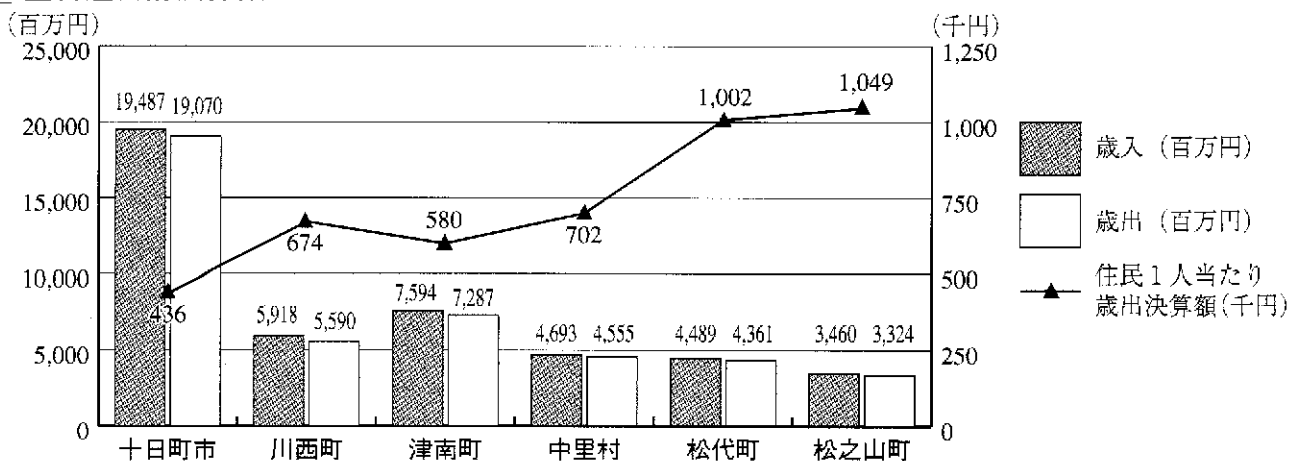
別表1 ■住民基本台帳人口（H13.3.31）（人）



別表2 ■面積（単位km²）



別表3 ■普通会計決算額



すが、この数値はあくまでも「普通会計」の中での地方債現在高であり、普通会計以外の下水道事業や国保診療所特別会計などの分を合せると、町全体では百十一億一千三百万円にふくらみます。このことは、特に巨額の事業費がかかる下水道事業を積極的に展開している市町村にとっては、同様なことが言えます。(別表5)

起債制限比率

地方債(借金)の元利償還金(返済金)が財政に与える影響を測る比率で、数値が低いほど健全といえます。地方債許可制限比率ともいい、十四%を超えると国県から財政運営上の指導を受け、二〇%を超えてくると地方債が許可されないものが出てきます。

六市町村の平均は九・二%ですが、県平均の一〇・一%よりも若干良い数値となっています。(別表6)

経常収支比率

経常収支比率は財政構造の弾力性を測る比率で、その数値が低いほど状況変化に応じた行政活動ができるといえます。通常、町村は七〇%(都市部は七五%)程度が妥当、七五%(都市部は八〇%)を超える弾力性を失いつつある状況とされています。六市町村の平均は八〇・〇%で、財政が硬直

化してきているといえます。なお、県平均は七九・八%で、同じような状況にあります。(別表7)

財政力指数

市町村民税や固定資産税などの自主財源の多寡を指標化したもので、一に近く、一を超えるほど財政力が強く、財源にゆとりがあるといえます。

六市町村の平均は〇・二五七で、県平均の〇・二八三に比べると財政力が弱いといえます。(別表8)

ただ今、アンケート実施中

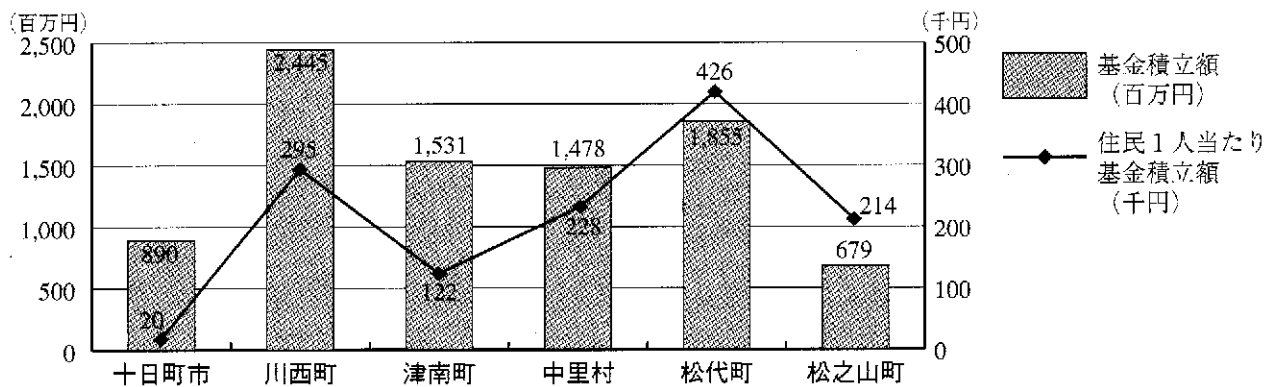
市町村合併は、川西町にとっても重大な問題になっています。また、合併には十二月号でお知らせしたとおり、メリットとともにデメリットもあることから、ここに住む人の考えが大変重要です。

合併の検討を進めるには、折々みなさんのご意見や考えを伺うことが必要不可欠になっています。初回として、七〇〇人の方々に調査票を発送し、今のお気持ちを教えていただくことにしました。調査結果については、集計ができた段階で広報でお知らせします。

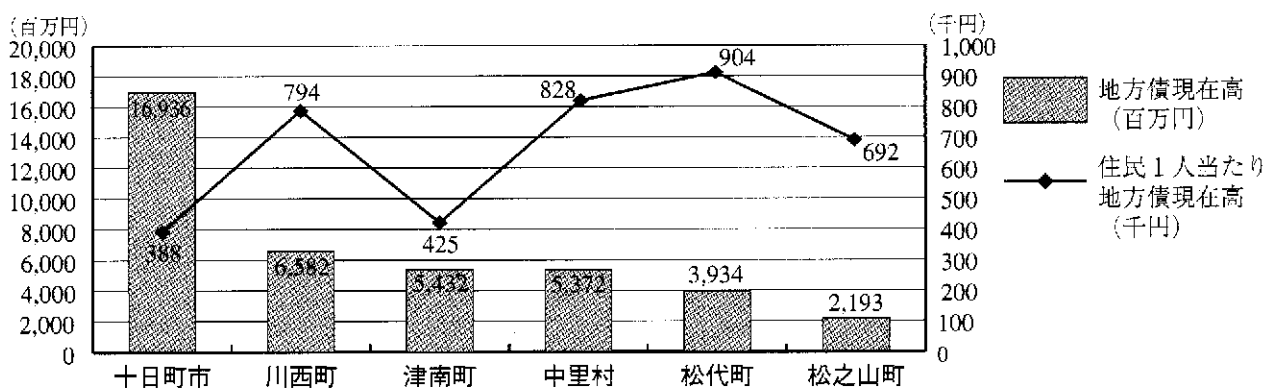
別表4 ■基金(貯金)の状況

区 分	財政調整基金 (ア)	減 債 基 金 (イ)	特定目的基金 (ウ)	基金合計額 (ア+イ+ウ)
十日町市	277	124	489	890
川 西 町	827	440	1,178	2,445
津 南 町	529	78	924	1,531
中 里 村	516	55	907	1,478
松 代 町	431	282	1,142	1,855
松之山町	297	17	365	679
合 計	2,877	996	5,005	8,878

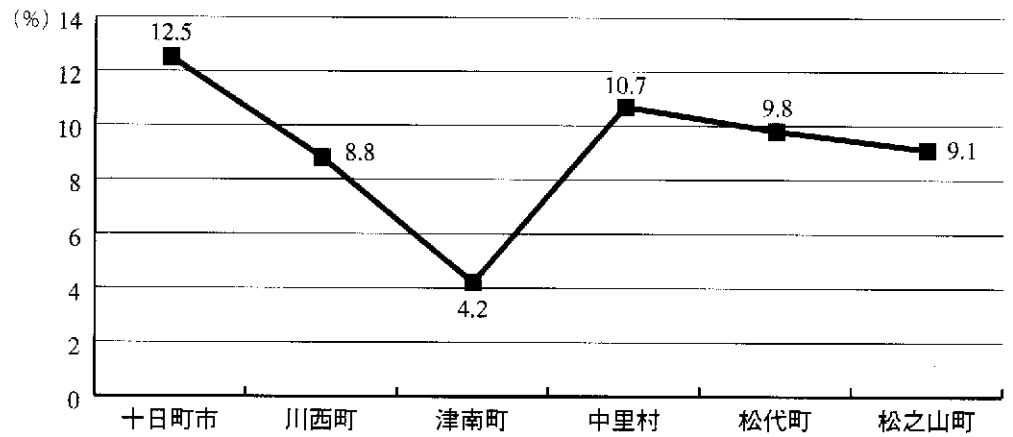
(単位:百万円)



別表5 ■地方債(借金)の状況



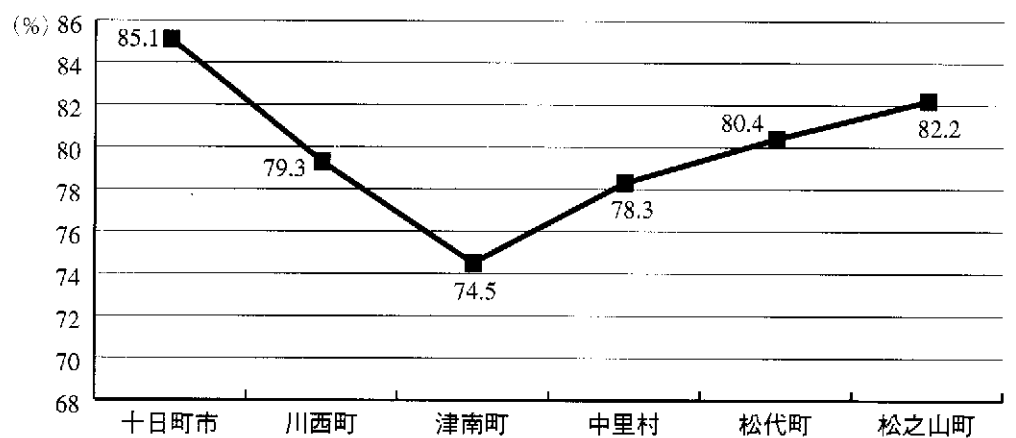
別表6 ■起債制限比率



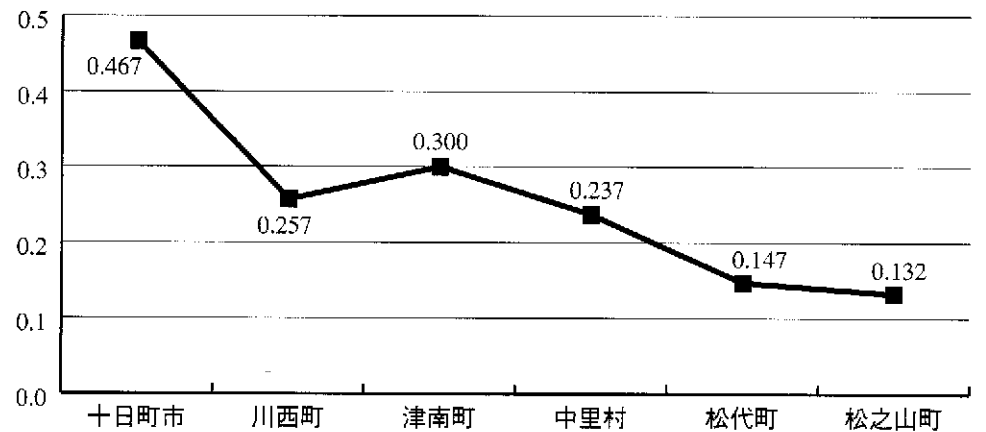
財布の中身も
いろんな見方が
できるんだ…



別表7 ■経常収支比率



別表8 ■財政力指数



市町村合併についての疑問、質問、意見等がありましたら、文書にて（はがきでも封書でも可・様式自由）左記までお寄せください。本紙に掲載する必要がある場合は、紙上にて紹介・回答します。

●お問い合わせ先
〒940-8101 川西町役場総務課 市町村合併担当
☎68-33111（内線302）

◆議会報告◆

十一月二十日から始まった第六回川西町議会定例会は、二十二日に全日程を終え、閉会しました。

二十日は、議長の報告や、十人による町政に対する一般質問が行われました。

二十一日は、「狂牛病による風評被害の解消に関する請願」など三件の請願が採択されたあと、「平成十三年度川西町一般会計補正予算（専決第五号）」が承認されました。

その後、「川西町議会議員の報酬及び費用弁償等に関する条例の一部を改正する条例」ほか三件の条例改正が原案どおり可決されたあと、「十日町地域衛生施設組合の共同処理する事務の変更及び十日町地域衛生施設組合規約の変更」「魚沼障害福祉組合規約の変更」が原案どおり可決されました。

さらに、「平成十三年度川西町一般会計補正予算（第四号）」、「平成十三年度川西町介護保険特別会計補正予算（第一号）」が原案どおり可決されました。

なお、議会の模様は一月二十日発行の「議会だより」の中で詳しく紹介されますので、ご覧ください。

(平成14)年

とうございます!



新しい年を迎えるにあたり、川西町を代表する町長と議会議員からまた、明日を拓く子どもたちを代表して、南河内青団体の組合員や金團体の町民のみなさんへ年賀状をお贈りします。南河内青団体の団体名は紙に自分の手形をとり、それを胴体と手形に見立てて、今年の干支「馬」を描いてくれました。この「馬」を描いてくれたのも聞きました。



高橋祐也
「べんきょうがおもしろそう
学校がたのしみ」



中條夏紀
「学校へ行って国語がしたい」



丸山奨平
「なわとびがほしい
うになりたい」

新春を喜ぶ皆々様へ
ご健勝といからお祈り申し上げます

不確定な時代には、特に一人ひとりが
目的意識をもって自分で立つことが
大切と言われます
川西は、健康的で自立循環の
町をめざして立ち上がります

平成十四年元旦

川西町長 田口直人



小川瑠美
「ともだちをいっぱいつくりたい」

2002

あけましておめで



謹賀新年

皆様には、お健やかに初春をお迎えのこととお慶び申し上げます。
年頭に当たり皆様方の御多幸を祈念いたしますとともに、本年も格段のお力添えをいただきますようお願い申し上げます。

平成十四年元旦

川西研議会議長

清水進

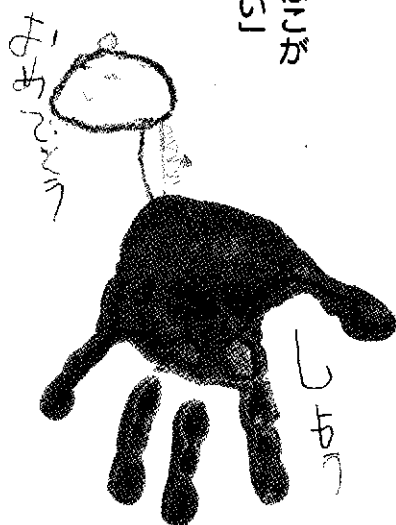
高橋寛行
「大きくなったらおまわりさんになりたい」



高橋奈美
「学校へ行ってとびほができるようになりたい」



星名 将
「プールで泳ぐのが上手になりたい」



小林史弥
「学校へ行って字のべんきょうをするのがたのしみ」



小堀恭平
「字がいっぱい書けるようになりたい」



「これ終わったらあそぶ？」
遊ぶ準備万端の子もいます

特集

コミュニティビジネスの可能性

地域の特徴や身近な素材を生かした、地域住民の手による新しい起業の試みが始まっています。

特別な施設や技術、多額の資金がなくても、地域の人たちのまとまりで「とりあえず起業してみる」という動きは全国各地で静かに広がり、商品アイデアと伝統技能などが結びついて新しい産業を生み出した事例もあります。国も、まちづくりの有効な手段のひとつとしてとらえ、支援する動きを始めています。

大きな利益を求めるわけではなく、さりとて全くのボランティアでもない。極めてローカル色の強い「コミュニティビジネス」の現状と可能性について探ってみました。

都市との交流で猿を追う!?

「コミュニティビジネス」ということは、どうも聞き慣れない

と思う人が多いと思います。

もともと欧米で定義されたもののため横文字になっていますが、どうやら、第一セクター（行政）、第二セクター（企業）、第三セク

ター（公益法人、NPO）非営利組織など）の区分ではくくり切れない、住民による起業の動きがコミュニティビジネスのようです。

雨水をリサイクルして上質な生活用水を精製するシステムを販売したり、廃油を加工して農業機械の燃料に活用する事業を始めたりするアイデアを生かした環境分野の事業や、大根に愛称をつけてブランド化し独自の加工食品を製造販売したり、農産物の直売と体験をセットにして猿害問題を解決するなどの農業・農村を生かした分野での取り組みが増えています。

日本でのこうした流れは、阪神淡路大震災以来芽生えたボランティア・NPOの活動などが契機になっているようです。しかし、ボ

ランティア組織は継続するのが難しく、ある程度自立し、自主財源を確保しながら継続して運営されていく組織が必要となりました。

そのため、関わる人たちがある程度生活費を得て活動を続け、地域の課題を解決したり、参加者が自己実現（生きがいを感じたりする場としてコミュニティビジネスが発生していったようです。

そして、そこには次の四つの要素があるといわれています。

- ①生きがい（自己実現）の場
- ②身近な社会問題の解決の場
- ③地域文化継承の場
- ④経済基盤確立の場

住みたいまちは自分をつくる!

こういう活動が始まった背景には、「今までの地域を運営する方法では行き詰まってしまうことがわかった」ということがあります。

従来、地域課題の解決は「行政まかせ」でした。つまり、これまでは、地域や住民が行政に「あれをしてくれ、これをしてくれ」「こういう問題がある、ここが問題だ」という投げかけをし、これに行政が応える形で地域課題に対処してきました。

しかし、国も地方自治体も財政的に非常に厳しくなり、細かな問

■コミュニティビジネスって何?■

経済社会の枠組みが崩れ、「世界規模の業界」が生まれていく中で、そのすき間となる領域で、地域が必要としている分野の仕事を、営利的だけにかたよらず、きめ細やかに進める事業を「コミュニティビジネス」と呼んでいます。

地域の課題を解決したり、地域に役立つ事業を地域住民自ら取り組み、仕事として報酬を得て続けることで、働く場づくりや生きがいづくり、安心して住めるコミュニティづくりに結びつけようとするものです。



フリーマーケットにもコミュニティビジネスの可能性が秘められています。



「食」には必ず「人」が寄ります

題まで手が回らない状況になってきました。そこで、「ぶつぶつ言ってもしょうがない。自分たちの力で身近な課題は解決しよう」という動きが生まれました。

ボランティア的な活動として芽生えたものが、継続性、発展性を求めることでビジネス化し起業することにつながったといえるようです。

国も地域も動き始めた

国では、こうした動きを「二十一世紀型経済社会の形成」のひとつとらえて、積極的に推進・支援する構えを見せています。

経済産業省関東経済産業局では、昨年四月から「コミュニティビジネス・NPO活動推進室」を設けて、これらに関する情報の収集や提供、活動支援施策等を進めています。コミュニティビジネス・NPO活動に関する相談業務や活動事例を紹介する情報提供をメールマガジン（電子メール）を通じて行ったり、また、こうした事業に対する国や自治体の支援施策を一覧にして便宜を図ったりしています。

県内の動きでは、村上市を中心とする岩船地域が積極的な展開を始めています。

仙田体験交流館などで連続十二回シリーズで開催されている「川

西町花き・園芸講座」で、その活動の中心になっている方々の講演がありましたので、その内容の一部を紹介します。

全国の先進地「都岐沙羅」

十二月六日の第一回の講座では、村上市の南オム・クリエーション代表取締役で、市の商店街活性化計画や岩船地域里創プランなど、多くの地域づくり計画で中心的役割を果たしている大滝聡さんが、講師として活動内容を紹介しました。

大滝 これまで、ずっと地域づくりに関わり、ボランティアとして

やってきましたが、三年くらいで疲れてきました。市民ボランティアを引っぱり続けるのは至難の業です。つまり、ボランティアだとサービスを提供する方にも、受ける方にも双方に甘えがあつて、「責任や継続」というものがあいまいになってしまふんです。

そこで、これを、「地域で役立つ分野で、営利だけを目的としないビジネス」にすれば、そこそこ成り立つんじゃないかと考え、取り組みを始めました。

そして、県と広城市町村が中心になって進めている「岩船地域ニューにいがた里創プラン事業」の中に位置づけ、こうした活動を進めたり始めたりするグループを支

援するシステムを創りました。それが「都岐沙羅（つきさら）岩船地域の占名」の元気づくり支援事業」です。

これは、住民や企業、NPO組織などから起業アイデアを募集し、そこに資金と知恵（専門家によるアドバイス）を支援するもので、毎年三十件ほどの助成申請があります。申請した団体は「公開審査会」でプレゼンテーション（内容の発表・PR）を行い、その場で支援事業の助成額が決定されます。助成額は、ゼロから始める場合は十万円程度、既に事業を展開している場合は百万円から最高で三百万円となっています。

内容を発表し合うことにより、それぞれの活動の情報交換ができることや、審査員からアドバイスを受けられることも活動のほずみになっています。

そして、そうした事業のとりまとめをしているのが、公設民営型の拠点組織「都岐沙羅パートナーズセンター」です。男女六名で運営し、常駐は二名で、これもひとつの雇用の場の創出になっています。



講座にはさまざまな立場の人たちが参加します



「自己の利益」ではなく、「地域の利益」を求めるのがコミュニティビジネス」という大滝聡さん

また、この支援事業で開発した商品や地域情報を一般の人たちに販売・提供したり、気楽に集まることのできる喫茶店の機能を併せ持った「穂一人（ほっと）」という空間もつくりました。これは、休業した旅館の一部を借りて営業を始めたのですが、改装から商品仕入れ、営業まですべて自分たちで行いました。土間づくりから浄化槽設置の穴掘りまで手作業で行いました。こうしたことが、「自分たちの事業」という認識に結びついています。

見切り発車は女性の特権？

そして、こういう事業に必要なことは女性の「見切り発車」の感覚です。

男性は、事業の内容から施設のレイアウト、PR戦略、収支見込みまできっちり決めないと発車できませんし、先が見えないとなかなか発車しようとしません。

しかし、女性はなんにも決まっていないうちから取りかかり始めて、壁にぶつかるとあつさり方向転換をして別なやり方を進め、結果的に軌道にのせてしまします。男性だとこうはいきません。一度ルールからはずれてしまうと修正が効かず、失敗したときのショックも大きいのです。

大資本で始める事業だとこうはいかないでしょうが、コミュニティビジネスのような「歩きながら考える」ものは、こういう感覚が重要だと思います。

新しい「公」とは？

また、事業を進めていく上で、どうしても必要なのが継続的な資金調達になるわけですが、地元の信用金庫との調整の結果、「しんさん都岐沙羅起業家応援ローン」という画期的な融資システムを開

発してもらいました。

私たちの取り組みは、まだ始まったばかりですが、この事業を支えていく理念として、新しい「公」をつくりたいと思っています。今までは、「公」行政でした。これに対して新しい「公」は、行政も住民も企業も人材、資金、情報を出し合い、これをひとつの「財」として共有しようとするものです。

そして、最終的に個々の自立を図っていかうとするものです。

小さくても大きい「経営理念」

第二回の講座では、企業の経営や人材育成を指導する榊モア・クリエーション代表取締役で、新潟県内の多くのまちづくり活動に携わってきた柴田光栄さんの講演がありました。

柴田 起業し、経営を続けていくには、いろんな要素が必要ですが、一番大切なのは、しっかりした「経営理念」です。これがしっかりとっていないと、どこかで道がずれても修正が効かなくなります。



柴田光栄さんの話には経営のノウハウがびっしりとちりばめられていました

いくら最初の意気込みがすばらしく、起業するまではみんなの考えがひとつにまとまっていなくても、事業が進んでいくに従い、個々の考えが出てきて意見がぶつかり始めると收拾がつかなくなります。その時に戻ってみる場所が、その組織だけの「経営理念」です。たとえば、私がこれまでに関わってみんなで議論を重ねて創り上げてきたものには次のようなものがあります。村上の穂一人の経営理念は「元氣サイクル地域創造隊」ですし、(株)朝日酒造の経営理念は「価値の創造」、隣の高柳町の(株)よんのび村の経営理念は「すべての人たちにふるさとを」です。これらは、最初からあったわけでは

なく、接客サービスや商品開発をするときに壁にぶつかり、そこであらためて生み出したのです。

つまり、事業をもっと広くするには、より大きな経営理念が必要になります。有名な(株)松下電器産業でも、事業拡大するたびに経営理念も大きくなっていきました。

たとえ小さな事業所でも、大きな経営理念を持って事業を進めているところは何か違うものがあります。経営理念は、家に例えれば「大黒柱」なんです。

欲しい「商品」をつかめ！

ここ、仙田体験交流館はコミュニティビジネスを始めるための条件がそろっていますし、実際「秦九のトロロの里づくり」や「楽楽市場」は立派なコミュニティビジネスといえるでしょう。

これらがこれから伸びていくためには、しっかりとした経営理念を持つとともに、お客さんに対する対応と理解を深めることです。

例えば、野菜を買ってくれた人は、どこから来てどれくらい買っ

たのか、どういう目的で買ったのか、どう料理するつもりなのか、また、傾向としてどういう年代層が多いのか、商品に対する評価はどうなのか、他に欲しいものは何なのかなど、いろんな情報を接客しながら収集し、それぞれの情報を持ち寄って新たな販売戦略に結びつけるという地道な活動が必要になります。

これらは「CS（顧客満足）経営」といい、現代の経営には不可欠な要素です。つまり、売る側が「売りたい野菜」を売るのではなく、「買う側が欲しい野菜」を、作って提供するという姿勢です。よく売れるお店の条件というも



楽楽市場で交わされるひとことひとことが「財産」になります

のがあります。

①よく「お客さん」がわかること

先ほどの野菜販売の例がそれを表しています。

②よい「もの」があること

品質が高く、他よりよい価値がついているなど、お客さんがほしい「もの」があることです。

③よい「こと」があること

例えば、トイレが豪華できれいだなど、商品とは直接関係がなくても、場所の付加価値が高いことがあり、特に女性には重要な要素です。

④よい「ひと」がいること

商品に対する知識はもちろんのこと、お客さんに対する接し方に洗練された「心」があるひとです。単に丁寧すぎるのは逆効果で、お客さんと「友だち」感覚になれるかどうか重要です。他にもいろいろな要素がありますが、要は、その場でお客さんと「物語」をつくれるかどうかのポイントになります。そうなったお客さんは必ずリピーター（再来客）になってくれます。

道の駅はトイレが命！

柴田さんの講演に先立って「寒丸のトロロの里づくり食の研究会」代表の金子ヒロ子さん（岩瀬）



「研究会」として学び続けたいという金子ヒロ子さん

から、「交流館の活動に参加して考えること」と題して体験発表がありました。

その中で、金子さんは、これまでの活動を振り返って、次のようなポイントを挙げています。

○七月十五日のオープンでは「寒丸のトロロ御膳」、夏は「そば」、秋には「週間にわたり「芋煮」を提供し、その後「いも市」などを開催してきたが、それぞれに反響と反省があった。

○また、折々に視察があり、その人たちに昼食を提供してきたが、「自然薯定食」などいろいろな「食」試している。

○秋に「自然薯まんじゅう」を開発・発売し、売り上げも好調だった。しかし、降雪とともにぱったり売れ行きが落ちた。

○個々の商品の売れ行きはおおむね好調だが、二〇%のマージン

を収めなくてはならないところで、原価計算に苦心している。

○道の駅は「トイレが命」と痛感している。汚いイメージがついたらお客さんは来ない。

○食のイベントをしても、食べるのは外部の人で、地元の人が寄ってこない傾向がある。

○近隣にライバルが増えてきた。これからは先進地に学びながら勉強し、生き残りをかけて頑張っていきたい。

チャンスは広がる

川西町では、仙田体験交流館のほかに、千手温泉千年の湯がオープンして、コミュニティビジネスを始める「場」「機会」が広がっています。

（まちづくり川西を中心に、商工会や町などで構成する「実験的店舗運営委員会」（仮称）では、千手温泉千年の湯の敷地の一角や

商業エリアを活用して、消費者ニーズに対応する「お店」の方向性

を探索するための「市」的な要素を持った「実験的店舗」を展開する検討を進めています。

その基本コンセプトは、

①子どもからお年寄りまで、気軽に立ち寄れる気さくなほっとする場所

②川西町らしい特産品や職人の「技」にこだわった「農と商」が一体となった場所

③住民も一緒に作って作り上げる場所

④誰もが気軽に参加できる場所（チャレンジする場所）で、まさにコミュニティビジネスを立ち上げる環境が整っています。

（詳しくは、一月二十日配布のチラシを参照してください）

コミュニティビジネスは新しい分野のため、これからの展開が期待されるのですが、その分、わからないことも多いようです。反面、早く取り組んだほど支援も受けやすいということもあります。

いずれにしても、「とりあえずやってみる」ことから、何かが始まっていくような気がします。



大好評だった仙田体験交流館の「芋煮」



千手温泉には新たなビジネスチャンスが広がっています

七十か国の大使館を招いて

このころ

地球環境米フォーラム

開催決定

今年、十日町地域広域圏大市町村を会場として「地球環境米フォーラム」の越後妻有」といって、一年間を通じた大きなイベントが開催されます。

米米フォーラム越後妻有実行委員会では、このイベントで必要となる外国の大使館関係者の宿泊（ホームステイ）を受け入れていた、ホストファミリーと、通訳ボランティアの方々を募集します。

「地球環境米フォーラム」は、高円宮憲仁殿下が提唱者となり、農業と地球環境、及び協働をテーマに、稲作農業の根底にある「ともに生きる」を体験してもらうために毎年実施されているもので、地球環境平和財団が主催となっています。

具体的には、日本に在住する世界約七十か国の大使館関係者からこの圏域に来ていただき、地元の方々と一緒に田植え、稲刈りの体験をしながら国際交流を深めます。併せて、この土地で生まれた日本一おいしいコシヒカリを世界に発信していくというものです。

地球環境米フォーラムは、第一回目が一九九九年に石川県輪島

市の千枚田を会場に開催され、その後、二〇〇〇年には北海道深川市の大ほ場で第二回目が、去年は滋賀県の北琵琶湖地域で第三回目が開催されています。

第四回目となる今年には、越後妻有地域を舞台に「豪雪の中で生まれた日本一おいしいコシヒカリ」をテーマとして開催されます。

一年間の主なイベント

春 田植えフェスティバル

五月十一日（土）～十二日（日）

田植え会場 中里村 ミオンなかと前の水田

内容 各国の大使館関係者とその家族が、ホストファミリーとこの圏域の子供たちや、一般の方々と共に田植えを体験します。

大使館関係者は全員地元（六市町村）の民家にホームステイして、地元の生活を体験します。

参加者総数は、一、〇〇〇人を予定しています。

夏 とんぼ田んぼシンポジウム

八月実施

シンポジウム会場 東京
内容 環境保全・食と健康・国際

協力・伝統文化の視点から、米・稲作・農業についてパネルデスカッションを行います。

秋 稲刈りフェスティバル

九月二十一（土）～二十二（日）

稲刈り会場 春、田植えをした中里村の水田

内容 春と同じ参加者（大使館関係者・一般・子供たち）を中心に、自分たちが植えた稲を刈り取ります。大使館関係者は春と同じ家にホームステイし、四季の違いを体験してもらうとともに、より一層の交流を図ります。



参加者と田植えをする高円宮憲仁殿下(中央)

冬 種もみ引渡し式

十二月実施

引渡し式会場 東京

内容 フォーラムの締めくくりとして、収穫した種もみを次回開催地の代表者へ手渡すセレモニーを

実施します。

地元で開催される春の田植え・秋の稲刈りフェスティバルでは、ホストファミリーのみなさんとの対面式・開会式や昼食交流会、市町村ごとに分かれての見学交流会などが行われます。

ホームステイ先とボランティア通訳を募集します

春の田植え、秋の稲刈りの各フェスティバルで、各国大使館関係者の方々のホームステイを受け入れていただける家庭（ホストファミリーと言います）を募集します。

また、各国大使館関係者の方々と地域の人たちのコミュニケーションを手助けしていただける通訳ボランティアも募集します。

国際交流に関心のある方や、中高生のお子さんごがいるご家庭など皆様からの積極的なご応募をお待ちしています。

ホストファミリー募集

- ・一軒の家に一か国ずつホームステイします。人数は二名程度です。
- ・基本的に春と秋は同じ国の人が宿泊します。
- ・事前に宿泊する国の情報をお知らせします。どの国になるかは事務局で調整して決定します。
- ・各国の外交官は英語が話せます。
- ・春秋とも二日間、大使館関係者の方々と行動を共にしていただきます。

※詳しくは、十日町地域広域圏事務組合、または役場開発課（☎68-3111内線312）にお問い合せください。

特に、春の田植えフェスティバルには地球環境米フォーラムの提唱者高円宮憲仁殿下が参加され、みなさんと共に田植えを体験されます。また、天皇陛下が自ら皇居内の田んぼで収穫された、うるち米ともち米の贈呈が予定されています。

きます。

- ・ボランティア通訳が交流をサポートします。

- 要件 十日町地域広域圏にお住まいの方

- 申し込み 役場開発課に二月二十日までにお申込みください。

（予定国数は十日町市二十か国、町村十か国程度を予定しています）

通訳ボランティア募集

- ・春秋とも二日間、大使館関係者の方々と行動を共にしていただきます。
- ・交通実費等を支給します。

- 要件 日常英会話のできる方

- 申し込み 十日町地域広域圏事務組合企画振興課（☎57-2637）に二月二十日までにお申し込みください。

みください。

※詳しくは、十日町地域広域圏事務組合、または役場開発課（☎68-3111内線312）にお問い合せください。

地名とムラ

地名の意味を考えながら、ムラと村の歩みを探っている。しかし、祖先たちが住みついていたからの足どりを、具体的につかもうとするのは大変にむずかしい。そして、厄介なことも少なくない。

昔から伝えられている物語があるので、それはそれとして大切ではあるけれども、別な面からすると、邪魔になってしまうこともある。

ここ二十年來、祖先の歴史を掘り起こそうとする人たちが多くなってきたので、そのための参考書がたくさん出版されている。それらの本に載っている内容はなかなか面白いし、他山の石として参考になることも少なくない。

しかし、無条件に鵜呑みしてしまうのは危険である。無理矢理にエライ人に結びつけようとするよりも、コツコツと開発の努力をしてきた人びとの足跡を、じっくりと確かめていきたいものである。

それだけに、古い地名の生まれた環境を見極め、そこに住みついた苦勞の裏づけを考え、祖先たちが苦勞して生き続けてきた足どりを、具体的に知ることが、子孫である私たちのつとめではないだろうか。

呼び名が大切

そのような思いで地名を考えて

きたし、一方では、いつの間にか古い呼び名が失われていくのを、残念に思ってきた。

「ワカゼが伸びてきたから、古い枝は切つてしまおう」と、冬囲いにきてくれた人が言った。

ワカゼは若歳・若勢の意味で、新しく伸びた枝のことである。ト

ウネッコ(当年生まれの仔馬)に通ずる呼び名であるが、すでになくなったことばである。

こういう語句は、書いた記録に出てこないから、自然に消えていくばかりであるが、昔を探るため

いる南北朝時代の自然石梵字碑(板碑)は、大麥に貴重なものである。しかし、その裏付けとなるものは、すべてが他処で発表された資料に頼っていくことしかない。それだけに、広い視野で内容を漁り、判断していかねければならない。

津張莊司宗親が、木曾義仲と戦ったという話が平家物語に載っている。『津張』と『莊司(庄司)』の二点で注目され、仁田の庄司山に結びつけて説明する向きもある。数多く書き伝えられている平

おらムラの話

(第九回)

上野 上村政基

には大切な方言である。

「ニタは湿地のこと、新田氏とは関係がない」「ウエノは、節黒城の上野氏よりも古い地名だ」などと、順にとりあげていくつもりである。

仙田地区に多い「クラ」のことはすでに述べたし、自然的な地形名が一番古い呼び名であると、何回も書いた。

梵字碑と新田

当地方に、中世(鎌倉・室町時代など)の資料がほとんど見られない。その意味で、各地に残つて

つたし、ホマチも同じ意味である。山間の狭い田をホマチ田とも呼んでいたのを、若い人たちは知らないだろう。



「土居川」の面影が残る川(上野)

新開に必要な水も重要である。

上野集落の北端を流れる川は土居川で、下平新田の人たちが川を掘り、その土を築き立て、そこに流した水で下段の耕地を開いた大切な川であった。ところが、河川指定を受けるときに中沢川と誤って県へ申請したために、折角の古い歴史名が消えてしまった。

千手・上野境を流れるのは、奥から鶴吉沢川・松葉沢川・松葉川・小海川と順に名付けられていたし、千手の三昧川・嘉左衛門川を知る人も少なくなった。

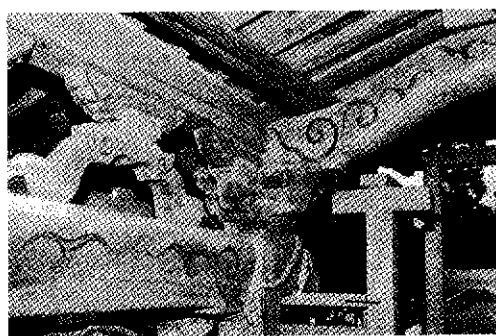
文化財の保存

消えてしまった話では、昭和三十八年一月の伊勢平治観音本堂の焼失がある。焼け焦げた御本尊が奇跡的に発見されたのは不幸中の幸いであったが、県文化財指定の

申請直前のことで、残念であった。その後の仁王門葺き替えは平成七年に完工したが、原形を研究しての復旧が行われている。

上野の火伏せ地蔵は、平成十一年に改築されたが、正面の裏腹を創建当時のままに残して再掲している。

小白倉十二社は、全体の建築構造や虹梁(はり)などの絵様(彫りの模様)などからみて、町内では最も古い形式を残していると、長岡造形大学教授の宮沢智士先生がいわれる。



江戸初期の様式を伝える小白倉十二社の「絵様」

千手東善寺の十王堂正面額は、帝展入選作家の半藤逸我が彫ったものであるのに、堂の修築に伴って素人が手を加え、せつかくの文化財が味消しになった。室高の新浮海川本神社の額も逸我の作であるが、その値打ちを大切にしていきたいものである。

「日本農業賞」に輝く！ (有)沢口養豚場(上野)

県知事賞とダブルの栄冠

第三十一回「日本農業賞」の個別経営の部で、上野の(有)沢口養豚場(沢口茂利代表取締役)が新潟県最優秀賞を受賞しました。

日本農業賞は、日本農業の確立をめざし意欲的に経営や技術の改善に取り組み、地域社会に貢献している農業経営者と集団組織を表彰するもので、新潟県下では、JA新潟中央会とNHK新潟放送局が主催し、新潟県が後援しています。個別経営の部と集団組織の部があり、同養豚場は、個別経営の部で県知事賞も受賞し、新潟県代表となりました。

(有)沢口養豚場は、代表取締役の沢口茂利さんが小学生の時に作文に書いた「一階に豚を、二階に鶏を」という夢を実現するために、昭和五十一年、八年間務めた川西町農協(当時)を退職し、五十頭を飼育することから始めました。

その後、雪国のハンディを克服するために三階建て豚舎整備にいち早く取り組むなど先進的で合理的な経営を進め、現在では、繁殖雌豚(母豚)常時二五〇頭、育成豚

三、〇〇〇頭という県下でも屈指の大規模経営に結びつけました。

そこまでの道のりは決して平坦だったわけではなく、数々の苦労を乗り越え、新しい道を模索しながらの経営でした。

中でも注目されるのが、昭和六十二年に沢口さんが中心となって郡市内の十軒の畜産農家に呼びかけて設立した(株)養有畜産です。養豚農家にとつての最大の経費は飼料費で、「売り上げの半分はエサ代に消える」といわれるほどで、この飼料を定期的に大量に仕入れるには多大な資金が必要となります。それまで、個々の農家単位で対応していたことから価格のばらつきや未払いなどが生じ、廃業に追い込まれる事例もありました。

こうした状況を改善するために設立した会社による飼料・資材の一括仕入れ一括決済により、飼料費は、一〇〜四〇%も低減されるなどコストダウンに成功。また、内部積み立てを強制的に実施することにより、三か月以上の積み立てを保有することで資金繰りの余裕

も生まれるなど、経営の安定化が進み、社会的信用も高まりました。

こうした事例は、県内でも唯一のもので、取り組みの難しさを沢口さんはこう語ります。「いや、何が難しかったかといえば、農家ごとにバラバラだった仕入先を一本化することだったんです。つまり、当時のJA新潟川西以外の農



「いろんな人のおかげ」という
沢口さんご夫妻

協からは飼料の販売権を放棄してもらったんです。これが、いかに難しいことかは、その後同じような事例が県内では成功していないことから伺えます。それが成功したのは、「熱意だと思っています。仲間の農家たちがみんな一緒に、一生懸命に動いてくれたおかげです」と語ってくれました。

また、安全で高品質な肉の生産のために、銘柄豚の育成にも早くから取り組み、付加価値の高い養豚経営を実現しています。十年ほど前からスーパーと提携したブラ

ンド生産を行ってききましたが、最近、「養有ハーフぶた純生」というブランドを創出しました。これは、ハーフ配合の植物性タンパク質で肥育した安全性の高い肉であるため、スーパーなどの需要に追いつかないほどの人気を呼んでいます。

沢口さんは、「動物性飼料は一切与えていませんし、ビタミンEの働きで肉が臭くなく、鮮度も保たれるんです」とその人気の秘密を語ってくれましたが、この安全でおいしい肉は、「このあたりの肉屋さんだったらだいたいの手に入ります」ということです。

資源循環や、環境面に対する取り組みも積極的に行い、地域のライスセンターから排出される粉殻

を引き取り、豚糞と混ぜて発酵・完熟させた堆肥を、近隣の野菜栽培農家に販売するなど、循環型農業への貢献も果たしています。尿は、回分式活性汚泥法浄化槽で処理され、悪臭公害の発生を抑えることに成功しています。

(有)沢口養豚場は、現在、若い女性二人を含む八人体制で運営していますが、「みんな生きがいを持って取り組んでくれてありがたいです。これからも楽しみながら続けていきたいですね」と語る沢口さんの隣で、奥さんのマツ江さんは、「この仕事は、地域の方々の理解と協力がなければできません。本当に、そういう周りの皆さんに感謝します」と結んでくれました。

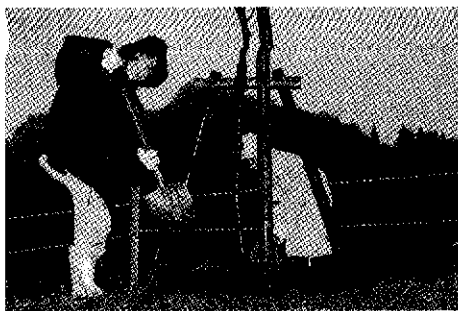
雪原にぽつぽつと穴があく

雪原にはぽつぽつと穴があく。田んぼに水が流れ込んでその部分だけ雪が融けたからだ。最初は小さな穴だが、だんだん広がっていき、広がり方にも水の流れや土地の勾配、雪の積もり具合で変化が生まれる。

タヌキや犬が降りた跡がある。そこだけ、新しい広がりができる。



また雪が降る。水の流れが変わる。狭まったり広がったりしながら穴は動き続ける。なんだか、まちづくりもこんな流れで進んでいくように思える。

雨ニモ負ケズ、
風ニモ負ケズ

雨具をまとい、大きなシャベルを持ち、せっせと働く少年少女。

11月30日、仙田小学校の四年生から6年生18人により、仙田体験交流館駐車場脇にオオヤマザクラ8本が植えられました。

これは、新世紀かわにし創造事業「千年の森プロジェクト事業」の記念植樹として実施されました。横殴りの雨の中、鼻水をすすりながらの作業は、生涯忘れられない体験となるでしょう。

強く、大きく、美しく！

交通安全はランドセルから！

小海教育長にランドセル
カバーを手渡す鈴木会長
(右)

12月17日、4月に入学する児童の交通安全に役立ててほしいと、川西町交通安全協会（鈴木義一会長）から、町教育委員会に黄色のランドセルカバーが贈られました。これは、昭和55年から続けられているもので、今回で22回目になります。

今年の新入学児童は84名の見込みで、4月にはピカピカのランドセルカバーをつけた1年生の、初々しい登下校の姿が見られます。

待合所はぼくらの の展示場



ぼくらの作品を見に来てね

橋小小学校前バス待合所が十一月三十日に新設され、バスを待つ人の目を楽しませています。

これは、昨年整備された川西高校前バス待合所に引き続き、鼻の「ふるさとの木」あひまの助成により整備されたもので、児童園伐材を100%利用し、林業振興にも役立っています。

待合所内には、児童による絵画や書道の作品などが展示され、一自分の作品が展示されてうれしい。書道をもっと上手になりたいと思った人と、意欲をみせる子どももいます。バスを待つ間に、木の香りとぬくもりを感じながら、ミニ展示を眺めてあったかい気持ちになれそうです。

だんたんどーき！ ⑤

「シャドーボックスの 小部屋」の巻

「わーいいねーこれ！ここ、どうやったん？」「このネジを外して、菓子箱を使ってこうやって」。机の上にそれぞれの作品が並べられるやいなや、出来映えや作り方の談義に花が咲きます。

「最初はJ.A女性部の教室だったんですが、二年ほど前から、週一回の自主グループ活動としてやっています」。代表の蔵品絹子さん（43歳・上野/写真右端）は会発足のいきさつをこう語ります。



「単純なもので二週間、複雑なものになると半年くらいかかるのと、その分、出来上がったときの喜びはひとしおのようです」。

「一紙に見えない。どうやって作るの？」といわれるのがうれしいですね」（根津キヨ子さん）、「展示会

る額に入れられ、その影がさらに深みと豪華さを与えます」。

「細かいものでは、時計の針やクモの糸も切り抜きます。服のボタンなんかは、鼻息で飛んでしまうんですよ」。細かい作業の繰り返しで紙を三次元に創造していく過程と、完成したときの満足感が作品づくりの魅力のようです。ひとつの作品が完成するまでには、毎週水曜日、普通の会議室は、「宝もの」が集まるシャドーボックスの小部屋に機変わりします。

「シャドーボックス」は、十七世紀にヨーロッパの貴族の間で流行した工芸品がアメリカに渡り、洗練されて現在の形に完成されたといわれています。「紙の彫刻」とも呼ばれ、五枚から十枚の同じ絵柄を切り抜き、貼り重ねること

で立体感のある三次元の絵に仕上げるものです。完成品は厚味のあ

川西町花き・園芸講座

自分で農産物を栽培し、実際に市場で直売に参加して、農業の魅力について考えてみませんか。川西町民の方であれば誰でも参加できます。

■一月の講座

「農産加工の基礎技術について」
講師：県農業大学校助教授 秋本隆司氏／日時：二十二日（火）・二十九日（火）午後二時～四時／場所：仙田体験交流館

第16回かわにし雪まつり

ときめきの雪心

期日：三月二日（土）三日（日）

会場：総合体育館脇特設会場

二日（土）

◎おなじみ屋台村（午後四時～）

◎ステージイベント（午後六時～）

ダンス甲子園

雪像コンテスト表彰

大抽選会

雪中大花火

三日（日）

◎おなじみ屋台村（午前八時三十分～）

◎仮装十人十一脚レース（十時三十分～）

◎仮装十人十一脚優勝チーム当てるクイズ

◎雪上ペイブレード大会

二日の大抽選会は、当日会場に

て抽選券を配ります。ご家族おそろいでご来場ください。

詳細については、一月十日配布の「かわにし雪まつり情報紙No.1」をご覧ください。

町民全員参加！

手づくりの雪まつり！

あなたも「雪だるまキャンドル」を作りませんか？

ローソクをさした容器（ペットボトルを半分にしたもの）を雪だるまの中に置き、点灯するとちよつとした幻想的な雰囲気を楽しめます。町民全員参加の雪まつりとして是非みなさんも作ってみてく

ズームアップ役場

No.9

休日にも働くのは楽しい！

机の上に書類を並べて電話応対をする職員。一心不乱に仕事をこなしているように見えます。

しかし、よく見ると、机と思つたのはコタツで、なんだか部屋の様子も事務室とは違うようです。

実は、ここは役場の宿・日直室で、当番になった職員が、閉庁日に一日詰めるところです。宿直はシルバー人材センターに委託していますが、日直は職員が務めます。

ださい。

お問合せ先 かわにし雪まつり

実行委員会事務局（役場開発課内）

☎68-3111



天気も穏やかで、何事もなければ庁舎の見回り程度で一日が終わるのですが、天候の警報が出たり災害・事故が発生すると、その対応に追われます。また、イベントの問い合わせや観光施設の照会などの電話に答えたり、婚姻届、死亡届などの受理も行っています。



決して、遅れた年賀状の宛名書きをしていたところに電話が鳴った、わけではありません。よね！

生涯学習だより ⑩

川西町体育協会が創立三十周年を迎える

昭和四十七年五月に創立された川西町体育協会は、昨年で三十周年を迎えました。

創立当初は、七つの各種目競技団体が加盟していましたが、現在では二十四団体に増えて活動も多様化しています。

その間、町の体力づくり宣言「町民皆スポーツ」を受け、体育協会本部および加盟する各種目団体では、様々な体育事業を自主的に行ってきました。

今日では、各種少年スポーツ教室など町の体育振興事業の推進に大きな役割を担っています。

去る十一月二十七日、総合体育館で、三十周年記念式典第九回川西町体育協会交流会が、出口町長をはじめ多くの来賓と体育協会員合わせて約一四〇名が参加し盛大に行われました。

また、体育協会では毎年その功績により、体育功労者並びに優秀競技者の表彰を行なっています。が、今回で二十二回目となる表彰では、十二名の方が受賞され、体育協会交流会に併せて表彰式が執り行なわれました。

川西町からは優秀な選手が多く輩出されていますので、全国大会

への進出や活躍が皆さんの目にとまることもあるかと思ひます。

これも、体育協会の活動が長年にわたり継続されている成果でもあります。学校部活動や青少年の健全育成においても体育協会に寄せられる期待がますます大きくなつてきています。

この節目にあたり、川西町体育協会では、三十周年記念誌を発刊し町内各戸に配布しました。

ぜひ町民の皆さんからご一読いただき、体育協会活動へのご理解とご協力をお願いいたします。



渡辺会長から賞状を受ける受賞者たち

戸籍の窓から

高砂 二円満に

(清 水道 亘 学校町
高橋 美也子 学校町)

昇天 ごめい福を祈る

宮本 貞子 97 (昌幸) 発露所通り東
須藤 正夫 78 (哲也) 仁田
高橋 茂 48 (本人) 学校町
中村 虎夫 42 (本人) 野口
丸山 権吉 89 (隆) 原田
齊藤 喜一 84 (本人) 学校町
山口才一郎 81 (本人) 仁田
山口マツエ 77 (才郎) 仁田
斉木 セキ 85 (鉄也) 神社町
羽鳥 テフ 88 (欣二) 木落
高橋 良吉 82 (本人) 田戸

うぶ声—おすこやかに

渡辺 杏 卓也 仁田
村山 紗菜 正幸 伊友
桑原 義季 裕一郎 みのり園地
太田 麗月 義和 田中町
星名 千咲 正人 伊友

(12月1日、31日届け出順)



かわいし俳壇

高崎 正風選

年一度だけの器も家の春
ざっと読みまた読み直す賀状かな
一行の添書嬉し賀状かな

山野田 藤田ひろ志

医者泣かせとも言ふ蜜柑貰うて来し
初富士や吾子家が建つ相模原

上町 高橋 願似

日々落葉集まる庭の掃除かな
葱のみの残る畑や霜柱

八王子市 松浦 サク

三輪車に場所を狭めて手を干す
大根の葉で大根の土落とす

中屋敷 金子 鉄平

移りたる新居に掛けし初暦
数えれば四五羽いるらし初雀

大倉 中條 石平

冬川に淡き灯影や街しづかな
懐かしき人の夢見し夜長かな

元町 田畑 吉治

遠き友元気で居ると賀状かな
早やばやと軒の雀や初明け

小白倉 田中 優美

初空を見上げる頬にぼたん雪
正月のおせちに孫の揃いけり

霜条 蔵品ハツエ

幾日も餅つきし日の遠きかな
はやすには幾つか欠けし七日粥

練馬区 須藤 遊人

休日救急医

1月13日 川西町国保診療所
(川西町高砂) ☎68-2034
14日 たかき医院
(十日町市土市第5) ☎58-2361
〃 中条病院
(十日町市北原) ☎57-3018
20日 大熊内科医院
(十日町市山本町1) ☎52-7066
27日 山口医院
(十日町市下条中央) ☎55-2003
2月3日 大島医院
(十日町市川原町) ☎52-2957
〃 津南病院
(津南町大野) ☎65-3161
10日 大坪医院
(一日町市四日町新田) ☎57-6100
11日 庭野医院
(十日町市寿町4) ☎52-2711

雑煮の具切る包丁のひびきかな
遠く住む孫も顔見せ屠蘇祝う
田中町 石澤 澄代

初詣切に平和を祈りけり
邪魔にならぬことも一助や大晦日

小白倉 江口みゆき

大霜にみなちぢみたる小草かな
ほどほどに煎茶にがき雪の朝

足立区 涌井ハル子

何事もなかりし如く初日の出
一歩ずつ一筋にきて除夜の鐘

印西市 小林 徳平

白菜を山の畑に雪の来し
白菜はかんらんほど雪平ら

霜条 星名 星光

元旦や厚き新聞配らるる
初詣善男善女ばかりかな

野口 村越 由喜

寸評 — 正風 —

●年一度—正月にしか使うこと
のない「うつわ」であるが、その

うつわによって我が家の正月をし
みじみと実感するのである。

●医者泣かせ—「蜜柑」はビタ
ミン等が豊富で健康によい。故に

医者に掛からなくて済むというこ
とで「医者泣かせ」というのであ

る。面白い。

●移りたる—完成したばかりの
「新居」に移って迎えた新年

そこにも掛けられた「初暦」—な
にもかもがめでたいのである。

眠れないあなたへ

熟睡のコツ

睡眠時間には個人差があり、一
般に八時間の睡眠がよいといわれ
ますが、日中、眠気や疲労感で困
らなければ、足りていると考えて
よいでしょう。

五人に一人が、睡眠に関する悩
みを持つといわれています。不眠
の原因は、睡眠時無呼吸症候群な
どの体の病気、うつ病などの心の
病気、薬の副作用、生活リズムの
ずれ、悩みや心配事などのストレ
スなどさまざまな原因がありま
す。不眠の症状の主なものは次の
二つがあります。

《入眠障害》眠りにつくまで三十
分〜一時間ばかり、なかなか寝
つけないというものです。年齢に
はあまり関係なくおこりやすいと
いえます。

《中途覚醒》睡眠中によく目がさ
める、熟睡感がないというもので
す。六十歳以上の人に多くみられ
ます。

いくつか不眠の解消方法を紹介
します。

●緊張を少なくする方法
▼コーヒーなどカフェインの入
ったものは飲まない。

▼就寝三時間前からは、明る過

ぎない照明の下で過ごす。

▼就寝二時間以内の食事は避け
る。

▼心のリラック
ス法：好きな音楽
を聴く、軽い読書
やテレビ、アロマ
テラピー(芳香療
法)などがありま
す。

▼体のリラックス法：呼吸を整
える体操・マッサージなど、寝室
の環境を整える、ぬるめの湯で入
浴などがあります。また、手足を
温める(足浴、
手袋・靴下の
着用)と寝つ
きがよくなり
ます。

●適度に疲労する
長く起きていると「睡眠物質」
がたまるので、ある程度長く起き
ていると、熟睡できる可能性が高
くなります。

また、運動習慣のある人はぐっ
すり眠れる傾向があると全国調査
で明らかになっていますので、体
操・散歩など「適度な運動」がお
勧めです。



かわにしいとご写真コンテスト入賞作品

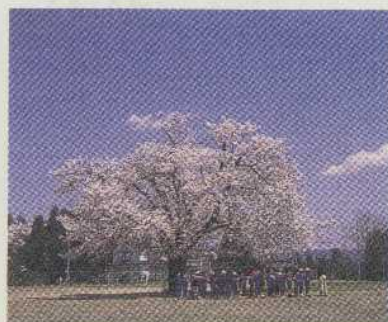
今回は、十一月と十二月にかけて、千手温泉千年の湯で実施・展示された「第六回かわにしいとご写真コンテスト」の作品の中から、入賞されたみなさんの作品を紹介します。



▲ 優秀賞「晩秋の二六公園」
喜 多 順 作 さん（学校町）



▲ 大賞「蔵化粧」
黒 島 善 助 さん（高原田）



▲ 入選「春になったら」
茂 野 孝 志 さん（高原田）



▲ 入選「瞬の暁」
宮 啓 一 さん（山野田）



▲ 準優秀賞「明けゆく里」
茂 野 誠一郎 さん（高原田）



▲ 入選「秋の香」
渡 辺 正 範 さん（上野）



▲ 入選「ガンバルウルトラマン」
山 本 貴 一 さん（十日町市）



▲ 入選「若葉に萌えるブナ林」
藤 田 誠 さん（十日町市）

▶ 入選「二千年のハス」
村 山 武 さん（高原田）



▶ 入選「雨あがり」
酒 井 一 夫 さん（寺尾）



▲ 入選「花に誘われて」
清 水 正 さん（中屋敷）

（2月号は橘小学校です）



〒948-0192 新潟県中魚沼郡川西町大字水口沢12番地 TEL0257-68-3111 FAX0257-68-3828
発行・編集 川西町役場総務課 E-Mail:kawanishi@mail.tiara.or.jp （毎月10日発行）
URL <http://www.town.kawanishi.niigata.jp/>

本紙は再生紙を使用しています。