

なかさと

2000年 2月号

平成 12 年

●発行/中里村役場 〒949-8492 新潟県中魚沼郡中里村大字田沢己2133番地 ☎0257(63)3111 Fax(63)2044 ●編集/総務課



いじわる鬼、泣き虫鬼を 追い払ったよ!

2月3日(木)、倉俣保育園で園児たちが民生委員さんを交えて豆まきを行ないました。

園児たちは、悪い鬼を追い払った後、先生のまぐ豆やお菓子を袋いっぱい拾って喜んでいました。

主な内容

- ごはんて乾杯!! すこやかライフ.....②～③
- 話題 出来事 なかさとウォッチング.....④～⑤
- 里創プラン通信.....⑦
- 農村地域生活アドバイザーだより.....⑧
- 雪原カーニバル'2000.....⑫～⑬
- お知らせ.....⑭～⑮
- カレンダー.....⑯

ごはんで乾杯!! すこやかライフ

中魚沼・十日町市の米の消費量調査中間報告

私たち日本人の食事は従来ご

はんを中心として、たんぱく質、炭水化物、脂質（PFC）のバランスが取れた食生活でした。

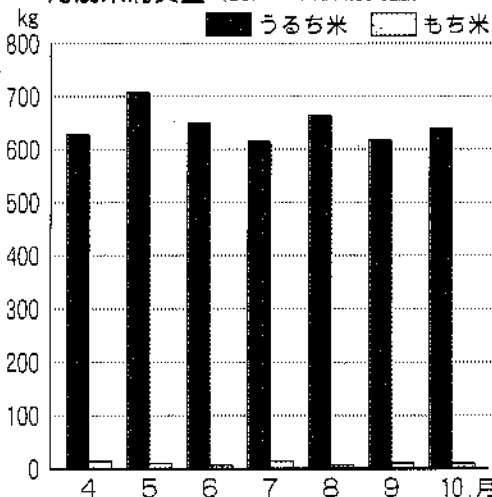
しかし、近年は米の消費の減少と畜産物や油脂類の消費が増加し、栄養のバランスが崩れ、糖尿病などの生活習慣病が増えています。また、朝食を食べない、一人で食べる子供（孤食）の増加など、今健全な食生活が問い直されています。このような現状の中、農業農村側から何か発信できないかと、中魚沼農業改良会議生活部会では農村地域生

活アドバイザーの協力のもと、

米消費量調査に取り組んでいます。

今回は、米消費量調査の中間報告と併せて食生活の現状から見た、心豊かな食事について考えてみました。平成11年4月から10月までの7か月間、十日町市・中魚沼郡内の農村地域生活アドバイザーが、毎日家庭で使った米（うるち米、もち米）の量を記録したのをまとめてみました。5月を見ると連休に來客が増え、子供が帰省するなどで、米の消費量が多くなっています。8月も同様ですが、ソウ

月別米消費量（23戸の合計消費量）



調査の概要

- ◆調査期間 H11年4月から11月まで
- ◆集計数 23戸
- ◆家族構成

13歳以上	91人
6～12歳	3人
4～5歳	0人
0～3歳	5人



メンなどの麺類を食べる回数も増えるため、5月ほど消費量は増えていません。一方、もち米は全体で1月に10kg前後の消費があります。5月は「チマキ」が多く作られ、その他の月は祭礼や家庭行事には「おこわ」が作られ、消費されています。一日一人当たりの平均消費量は約223gで、全国平均より多くなっています。やはりおいしいうおぬま米の生産者だけに、日常の食事、また、おもてなしに占める米の地位はまだ高いようです。郷土料理や行事食などを若いお母さんに伝えて行く、そんな活動も必要ではないかと考えられます。

今回は消費の傾向を見ただけですが、1年の調査が終了した時点で最終報告をしたいと思います。

実態調査をやってみて
農村地域生活
アドバイザーから

◆家族と健康を守る主婦の知恵
南雲昭子さん（堀之内）

米の消費量は年々減少しています。今回は3か月の調査期間でしたが、一昨年は年間実施してみました。おかげで我が家の米の消費量も知ることができました。調査の結果、子供や若い人が含まれる多人数の家庭ほど米の消費量が少ないのには驚きました。

お米はエネルギーのもとである炭水化物、体を作るたんぱく質、アミノ酸等がバランスよく含まれた健康食品で、食事の主役です。家庭の健康を守るために、色々な材料と組み合わせることにより、メニューの幅を広げ、高脂肪食を避け、生活習慣病の増加を防ぎましょう。

◆日本食を見直そう!!
井之川和子さん（如来寺）

アドバイザーの活動の一環として実施している米の消費量調査ですが、昨年の調査結果では一人平均76.52kg（一俵一斗一升）の年間消費量との事。米中心の

我が家ですが、一日に炊く量は6合、多くても8合と少なく、パン食、外食が多い家庭はどのくらいなのでしょう。

幼児や病人、働き盛りの人、ごはんは元気の源です。もりもり食べて笑いのある明るい家庭を作りましょう。世界各国から日本食が見直されている昨今、農家自ら米離れを防ぎ、バランスのとれた食生活で健康を維持して長生きしましょう。

◆お米を食べましょう!!

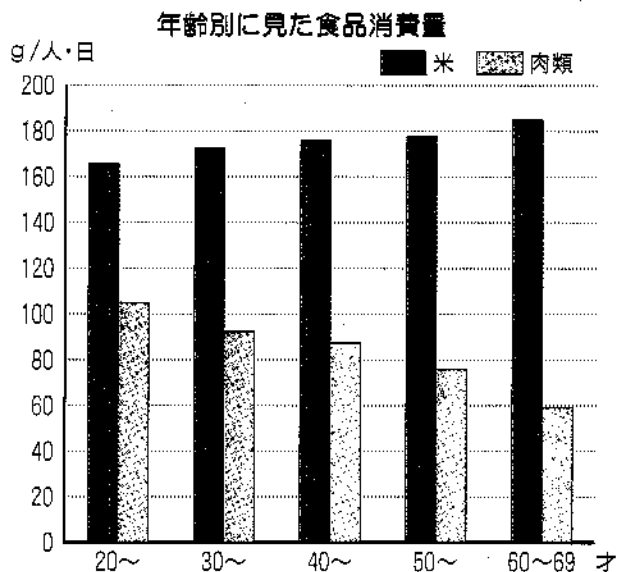
樋口久枝さん（白羽毛）

我が家は81歳、76歳、50代が2人のごはん党の4人家族です。調査をやってみて、思ったより消費量は少なかったですが、他の同じような家族より2割位は多かったです。家族人数によるということはないようです。

お米は昔からお酒、みそ、お菓子などに加工して食べてきました。今も新しい加工方法が考えられています。消費としては、ごはんとして食べる量が一番多いのですが、パン、麺類、スナック類等簡単に食べられる食品がたくさんある今、米消費拡大はなかなか難しい問題ですが、お米の良さを再認識していただき、魚沼米の産地、もっともつとごはんを食べましょう。

日本の食生活の現状と問題点

若い世代は、
子どものころの食生活と変わらない



日本の食生活は、米を中心
に多様な組み合わせで食事に整え
てつくり、栄養的にもバランスがとれて
長寿につなげた主役でしたが、今その
バランスが崩れつつあります。

米の消費量の減少と畜産物や
油脂類の消費量が増加傾向にあ
り、特に若い世代では米の消費
量が少なく、肉類の消費量が多
くなってきています。

これは栄養のバランスの崩れ
が顕在化し、糖尿病など生活習
慣病の増加にも関係しています。
また、最近では、朝食の欠食率
も増加しており、子供が一人で
朝食を摂るという孤食という現
象も出てきました。



なぜ三食なのか？

朝・昼・晩、食事を取るということは

- ①食後4時間は、吸収された糖が血糖として体に供給されます。
- ②食後10時間を超えると、筋肉などに蓄えられたたんぱく質を取り崩すため、抵抗力や免疫力が低下し、脳の活力も落ちます。

③一日二食では一度に多く食べてしまい、余分な糖は脂肪として蓄えられ肥満につながります。

以上のことから一日三食は大切なことなのです。



我が家の愛情レストランを演出しよう！

食事の大切さを家庭でキッチンと教え、次のようなことを実行していきましょう。

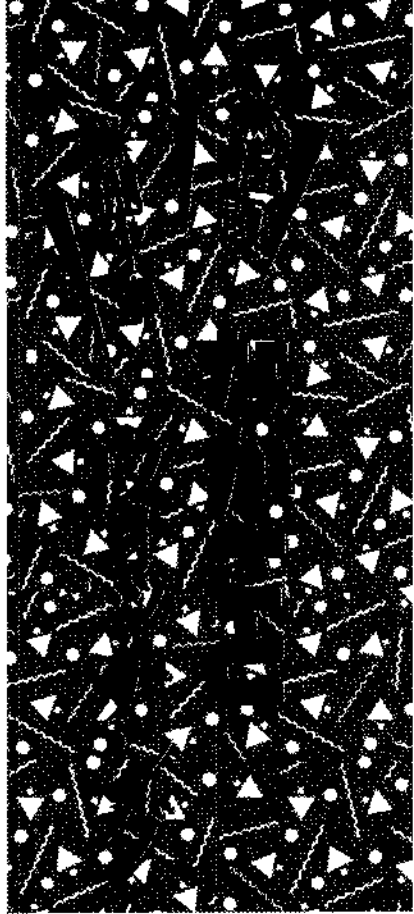
- ◆究極のだしは愛情
- ◆料理をして
頭と体を活性化
- ◆飽きのこない
白いごはん
- ◆家庭の交流は
三食の食事から
食事づくりは
家族みんなで
- ◆季節ごとの食材を生かそう
自給率向上はまず地元から



たのしいごはんメニュー

【冬のカサカサ肌にはレモン寿司】

- ①米2カップを普通に炊く。
 - ②ゴボウ1本、人参40gを千切り、レンコン100gをイチヨウ切りにして茹で、醤油少量とレモン汁大さじ1で下味をつける。
 - ③アサリのむき身100gに酒をふって茹で、②に混ぜる。
 - ④レモン汁大さじ2・5に塩小さじ強、砂糖大さじ1・5を混ぜ、炊きあがったごはんに混ぜる。
 - ⑤下味をした具を④に均一に混ぜ、クレソン一束、白ごまを散らす。
- 【食へ過ぎ二日酔いに豆腐菜飯】
- ①大根200gを千切りにし塩を少量ふり、しんなりしたら水気を切る。
 - ②大根の葉100gに塩を加えて茹で、細かく刻み水気を絞る。
 - ③豆腐半丁をレンジにかけ(2分くらい)温める。
 - ④炊きたてのごはん500gに①②③とチリメンジャコ大さじ3、白ごまを加え混ぜる。
- ごはんが美容にも健康にも良いことが、最近改めて知られてきました。日本人の食卓の豊かさをつくり、長寿につなげた主役でもあります。今日は皆であったかごはんを食べましょう。



総合センターですてきな

手づくりコンサート

1月8日(土)、総合センターで「2000年新春デュオコンサート」が行なわれました。

10回目となる今回は、子どもたちによる箏の演奏や田沢小学校PTAの皆さんによる合唱なども行なわれ、いつもと趣向を変えたコンサートになりました。会場は80人ほどの観客で埋まり、中里コンサート協会の皆さんに



▲会場全員で「故郷」を大合唱

による箏や尺八、フルート演奏、土笛の皆さんによるオカリナ演奏、コールなかさと・みゆきコーラスの皆さんによる合唱などに聞き入っていました。

また、途中、会場全員で「故郷」を合唱するなど、すてきな手づくりコンサートを楽しんでいました。



▲今年は子どもたちも出演



▲オカリナの音色がすてきでした



▲田沢小PTA・コールなかさとさんの合唱

大地の公募作品集

昨年11月末に応募を締め切った大地の芸術祭・公募作品展に、117名から171点のプランが寄せられ(場所別では、

十日町市23点、川西町28点、津南町33点、中里村40点、松代町26点、松之山町21点、このプランの一次審査が12月19日に大地の芸術祭東京事務所(渋谷区代官山)で行なわれました。そこで選ばれた7作品(中里村分)が、12月28日(火)、役場応接室で北川フラム氏から作品設置予定地の東田尻



▲どの作品が設置されるのでしょうか

の皆さんに紹介されました。

この作品は、1月30日、東京で公開形式による二次審査にかけられ、一作品が決定されます。その後、今年7月20日から53日間に渡り開催される「大地の芸術祭」で田尻の川原に展開する予定になっています。

好のスキー日記

1月23日(日)、上越国際滑津スキー場で村民スキー教室が行なわれ、多くの子どもたちが楽しそうに滑っていました。

暖冬でゲレンデの雪もだいぶ少なくなってきましたが、この日は二日前から降り始めた雪で絶好のコンディションとなりました。子どもたちは各学校のクラスごとに分かれ、スポーツ少年団の指導者の方たちに教



▲先生の後について行きましょう

わりながら、新雪の降り積もったゲレンデに思い思いのシュプールを描いていました。

中里中で全校 百人一首大会

1月11日(火)、中里中学校で「全校百人一首大会」が行なわれ、白熱した札取り合戦が繰り広げられました。

この百人一首大会は平成10年から始められ、今回で3回目となります。中里中学校では、昨年12月に林屋旅館の林秀さんを講師に招き、和歌の朗読や百人一首の競技方法などを学んできました。



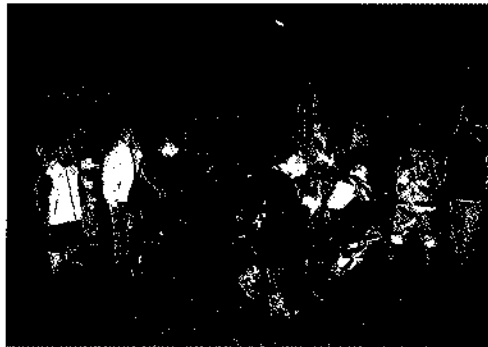
▲下の句は何だった？

この日は、全校生徒200人余りが体育館に集まり、4～5人の班に分かれ、林さんの読み

あつちから追って来た

雨の中、各地区で小正月行事

1月14日(金)、各地区で小正月行事が行なわれました。年明け



▲あつちから追って来た

後、ほとんど雪も降らず、多くの地区でかまくらが作れなく、この日も雨が降ったりやんだりとし小正月とは思えない天気となりました。

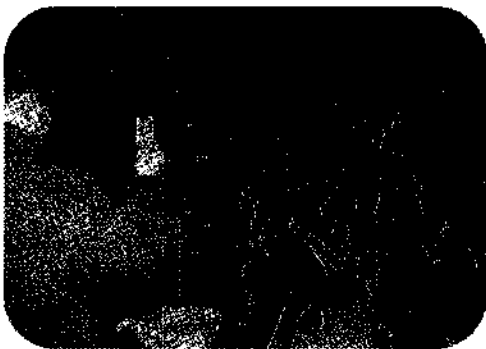
宮中の子供会では、集落センターでビンゴゲームやジャンケンゲームを楽しんだ後、集落を回って集めた正月のしめ飾りなどを燃やし、鳥追いを行ないました。「あつちから追って来た、信濃の国から追って来た」と鳥追い歌を歌いながら火の周りをまわっていました。そして、

上げる上の句を聞きながら、床に並べられた札を取り合っていました。

無事故・無火災 を目指して

1月6日(木)、総合センターにおいて、本部分団、各分団の班長以上、上村県議会議員、中里村議会議員、南分署職員など100人ほどが集まり、中里村消防出初め式が行なわれました。

まず山本村長が、「この消防出初め式を契機に消防精神の高揚に一層努めていただき、地域の安全を守るために、さらに努力をお願いしたい」と、また鑑野

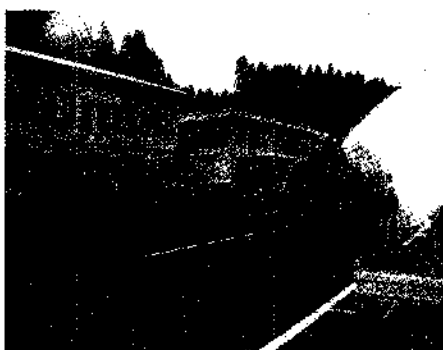


▲60番、ビンゴはいったかな？

今年一年の健康を祈りながらスルメを火であぶり、おいしそうに食べていました。

消防団長も「今年一年の無事故、無火災を目指し、皆さんの一層のご協力を願いたい」と訓示を行ないました。

その後、総合センター前駐車場に会場を移し、南分署職員による放水訓練が行なわれました。



▲南分署職員による放水訓練

鬼の中の悪 を追い払

2月3日(木)、村内の各保育園で節分の行事が行なわれました。



▲鬼の的をめがけて

倉俣保育園では、民生委員さんと各クラス対抗の鬼の玉入れ競争を楽しんだ後、豆まきを行ないました。民生委員さんのかぶった青、オレンジ、銀色の鬼のお面に、自分の心の中に住む悪い鬼、怒りんぼ、泣き虫、いじわるなどと書いた紙を貼り付け、みんなで「鬼は外／福は内」と大きな声をあげながら豆を投げつけて鬼を追い払っていました。



▲鬼は外／福は内／



▲気持ちも新たに無火災を誓う

こんな季節料理はいかがですか

こぶし会
根津二三子さん(幸川)

今の時期、こんな季節料理を作ってみませんか？
という事で、今回は「みそ豆」の作り方を紹介します。



- ①白ごま(大さじ3)を包丁で刻んでおく。
- ②スキムミルク(大さじ3)を水(大さじ2)で溶いておく。
- ③大豆(1/3カップ)を弱火でフライパンで煎って温めておく。

- ④白みそ(大さじ1)、砂糖(大さじ2)、みりん(大さじ2)を鍋に入れ、弱火でよく混ぜて練り合わせる。
- ⑤水で溶いておいたスキムミルクを鍋に加え、焦げないように練り合わせ、刻んでおいた白ごまをまぜる。

- ⑥鍋の熱いうちに、煎っておいた大豆を入れてからめて出来上がり。
子どものおやつに、大人のお茶づけにいかがですか。

大豆を温めておくと、からめやすくなります。
スキムミルクを加えて練るとき、焦げないように注意しましょう。



▲「みそ豆」で健康づくりしてみませんか

- 大豆(煎ったもの)
- ・白みそ.....1/3カップ
 - ・砂糖.....大さじ2杯
 - ・みりん.....大さじ2杯
 - ・スキムミルク.....大さじ3杯
 - ・水.....大さじ2杯
 - ・白ごま.....大さじ3杯

大豆に含まれるタンパク質は、血液中の悪玉コレステロールを低下させる効果があります。
スキムミルクを加えてカルシウムを補給し、簡単・手軽でおいしい健康づくりをしてみませんか。

国民年金Q&A

みんな加入する
国民年金



Q 私は25歳ですが、今集めて勤めた会社を1月末で退職し、8月1日から別の会社に勤務することになりました。8月から厚生年金に加入するので一月間分、国民年金を納めたくないのですが？

A こういう相談は良くあります。一月や二月別は大した事ないと…。しかし、20歳以上60歳未満の人は40年間一日の隙間もなく、公的年金に加入しなければなりません。

これは、皆さんに満額の老齢基礎年金等を受ける権利を確実にしておいていただくためです。

加入しなかったために隙間があって、年金が受けられなかったり、減額されたりして結局困るのは自分自身なのです。あなたの場合は、6月末退職とのことです。7月1日に厚生年金の資格を喪失し、8月1日に再び厚生年金の資格を取得することになります。そして、7月1日から7月31日までは、国民年金の第一号被保険者となりますので、7月分の国民年金の保険料を納めていただくことになります。

Q 私は2年前退職して失職者となりましたが、国民年金の届出はしたことがありません。失職になっていれば、国民年金に加入して保険料を納めたと同じ状態となっていると聞いたのですが？

A それは間違いです。すぐに市町村役場の国民年金係で国民年金の第三号被保険者となる届出を行ってください。第三号被保険者は、自分で保険料を納める必要がないため届出も忘れがちですが、届出しないと第三号被保険者とは認められず、未加入・未納期間という扱いになってしまいます。

Q 私は国民年金に加入していましたが、保険料を納めるのを忘れて未納分がたまってしまいました。少しずつでも納めたいと思いますが、何か良い方法はありませんか？

A 国民年金の保険料は、2年以内であれば納めることができます。もし、未納分の保険料が多く、一度に納められない場合は、分割でも納められますので、役場年金担当に相談してください。保険料を納付しないままにしておくと、将来の老齢基礎年金だけでなく、いざというときの障害基礎年金や遺族基礎年金も受けられない場合があります。

納め忘れをなくすためには、「口座振替」をご利用ください。

◆詳しくは、役場民生課国民年金係へお問合せください。

説明会開催

この夏の大地の芸術祭開催に向けて、雪消えとともに多くのアーティストが来訪し、作品制作をはじめ様々な準備作業が始まります。また、期間中にはたくさんの方々がイベントが計画されています。この対応は、越後妻有大地の芸術祭実行委員会中心になって進められますが、地域振興と地域内外の協働をテーマとした、たいへん大きな取り組みであるため、色々な場面で事業を支援いただくボランティアを必要としています。

そこで、実行委員会では一人でも多くの方から事業を知ってもらい、参加いただくきっかけとして、事業やボランティアの内容・時期などについての説明会を開催します。事業には興味があるけれど、何が手伝えるのかわからないという方々を始め、一般・学生に限らず説明会においでいただき、ぜひ話を聞いていただきたいと思います。

日時 2月23日(水)

◆場所 午後7時～8時30分
サンクロス十日町
(十日町郵便局向い奥)

◆内容 大地の芸術祭の全体概要説明、ボランティアの内容説明と質疑

入賞作品決定!

1月30日(日)、東京代官山で二次審査が行なわれ、1市町村1作品、都合6点の入賞作品が決まりました。

二次審査は一般・報道関係による公開形式をとり、一次審査通過者が作品のプレゼンテーションを行なった後、5名の審査員及び各市町村長との質疑、討議を経て入賞者が発表されました。



▲東京代官山で行なわれた公開審査

公募展入賞者一覧

市町村	公募ポイント	入賞作品名・入賞者名
十日町市	神明水辺公園とその周辺	「小さな家一聞き忘れのないように」 伊藤嘉朗 (東京都)
川西町	川西ステージ・節黒城連絡道	「稜線計画 Repair Edge Project」 建築設計グループ Deax Arches (東京都)
津南町	マウンテンパーク池周辺	「Grove (森)」 本間純 (横浜市)
中里村	田尻の川原	「中里スケアクロウ(案山子)ガーデン」 クリス・マッシューズ (米国)
松代町	松代ステージ	「Scaping Objects」 Clover (法政大学大学院生グループ8名)
松之山町	松之山温泉入口 駐車場・法面	「峡谷の燈籠」 ㈱一級建築士事務所 CLIP (東京都)



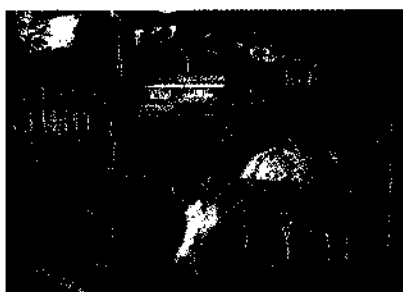
▲審査員賞(北川フラム) 小さな春のおとずれ
(小林和彦さん・仙田小学校)



▲審査員賞(阿部真理子) なかよし雪だるま
(佐藤実弥子さん・水沢小学校)



▲審査員賞(阿部真理子) なかよし雪だるま
(佐藤実弥子さん・水沢小学校)



▲審査員賞(阿部真理子) なかよし雪だるま
(佐藤実弥子さん・水沢小学校)



▲審査員賞(阿部真理子) なかよし雪だるま
(佐藤実弥子さん・水沢小学校)

◆問合せ先
十日町地域広域事務組合企画振興課 57-2637

4月から“びん”の分別収集が始まります！

4月から“びん”の分別収集が始まりますが、今回は、各集落のステーションについてお知らせします。

集落名	ステーションの位置	集落名	ステーションの位置	集落名	ステーションの位置
芋 沢	公民館前、滝の渡し	高 道 山	公民館前	西 田 尻	現在の集積庫前
田 沢	公民館前	朴 木 沢	現在の集積庫前	芋川新田	現在の集積庫前
東 田 沢	公民館前	朴木沢新田	神社前	芋 川	公民館前
如 来 寺	如来様境内	市 之 越	現在の集積庫前	倉 俣	公民館前
豊 里	服部安四郎宅前	鷹 羽	現在の集積庫前	原 町	現在の集積庫横
桂	集落センター前	白 羽 毛	現在の集積庫前	新 里	現在の集積庫横
上 山	集落センター横	程 島	公民館前	重 地	中村屋前広場
田 中	公民館前	東 田 尻	公民館前	清 田 山	冬期分校前
小 原	広田信宅裏	角 間	上の集落、教員住宅横の集積庫	下 山	現在の集積庫前
千 溝	公民館前	篠 沢	山本繁治宅横	田 代	集落センター横
荒 屋	集落センター横	土 倉	山田伊和男宅横	新 屋 敷	集落センター入口
山 崎	集落センター前	倉 下	現在の集積庫前	本 屋 敷	支所前
桔 梗 原	現在の集積庫前	小 出	温泉、防火水槽脇	堀 之 内	集落センター前
通 り 山	神社境内	西 方	現在の集積場所	宮 中	集落センター前



国保だより

健康寿命を

延ばすために

パートⅢ

健康寿命とは、心身ともに自立した活動的な状態で生きられる期間をいいます。

生活習慣を持つ

年をとってから、地域社会に溶け込もうと思ってもなかなか出来るものではありません。若いときから趣味やボランティアなどを通じて、いろいろな職種や年齢の違う人との交流を深めておくことが大切です。また、自分の健康を守ってくれる人達とのつながりが大事です。

◆家族との絆を大切にしよう。

◆隣近所との付き合いを大切にしよう。

◆外へ出かけよう。趣味やボランティア、旅行など興味のある事を見つけ出かけよう。

◆かかりつけ医をもとう。ただし、お医者さんだけに頼らないで、自分の健康は自分で管理しよう。

会社などを辞めた人が入る退職者医療制度をご存じですか？

会社や役所に勤めて退職し、厚生年金や共済年金をもらっている人で、老人保健制度が適用されるまで退職者医療制度で医療を受けます。

◆対象となる人

- ①国保に加入している人
- ②老人保健の適用を受けていない人（老人保健は70歳より適用）
- ③厚生年金や各共済組合などの年金を受けている人で、その加入期間が20年以上、または40歳以降10年以上である人
- ④退職被保険者の扶養家族

◆対象となる時期

年金の受給権が発生した日に退職被保険者となります。年金をもらう手続きをすると、年金証書が送られてきますので、その年金証書と保険証、印鑑を持って、14日以内に役場の窓口に出向ってください。

◆医療を受けるとき

お医者さんにかかるときは、「国民健康保険退職被保険者証」を医療機関の窓口で提示してください。

◎窓口で支払う一部負担金は

●本人（退職被保険者）	●扶養家族
	
2割	3割 2割

※入院時の食事および外来の薬剤負担は国保と同様の定額の負担となります。

知ってびっくり

児童手当制度

児童手当制度は、児童を養育している人に手当を支給することにより、家庭における生活の安定に寄与するとともに、次代の社会を担う児童の健全な育成及び資質の向上を目的としています。

しくみ

◆支給対象

児童手当は、3歳未満の児童を養育している人に支給されます。ただし、前年の所得が一定額以上の場合には、所得制限により児童手当は支給されません。

◆児童手当の額（月額）

第1子	5,000円
第2子	5,000円
第3子以降	10,000円

◆支給月

児童手当は、原則として毎年2月、6月、10月に、それぞれの前月分までが支給されます。

◆特例給付

所得制限により、児童手当を

受けられないサラリーマン等（厚生年金に加入している人）については、その人の前年の所得が一定額未満の場合に限って、特例給付（児童手当額と同額）が支給されます。

◆所得制限限度額

所得には一定の控除があり、また、所得制限限度額は年によって変更されることがあります。

平成11年度所得制限限度額

扶養親族等の数	児童手当	特例給付
0人	1,700千円	3,610千円
1人	2,080千円	3,990千円
2人	2,460千円	4,370千円
3人	2,840千円	4,750千円
4人	3,220千円	5,130千円
5人	3,600千円	5,510千円

手続きの方法

はじめに何をするかは？

◆児童手当認定請求

出生、転入により新たに受給資格が生じた場合は「児童手当認定請求書」の提出が必要です。児童手当は、認定請求をした日の属する月の翌月分から支給事由の消滅した日の属する月分まで支給されます。

◆必要な添付書類等

- ・年金加入証明書（サラリーマン等）
- ・請求者の銀行等の口座番号
- ・児童手当用所得証明書（中里村にその年の1月1日に住所がなかった人）

続けて手当を受ける場合は？

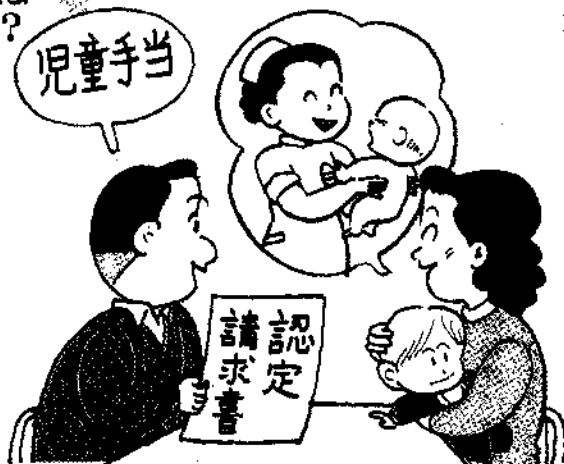
◆児童手当現況届

児童手当を受けている方は、毎年6月中旬に「児童手当現況届」を提出しなければなりません。この届は、毎年6月1日における状況を記載し、児童手当を

引き続き受ける用件があるかどうかを確認するためのものです。届出の内容が変ったときは？

◆他の市町村に住所を移すとき

他の市町村に住所が変わる場合は、転出後の市町村で手当を受けることになります。新たに



「児童手当認定請求書」の提出が必要となりますので、転出の際に児童手当用の所得証明書をご準備ください。

◆児童手当の額が増額されること

増額されること

現在、児童手当を受給している方が、出生などの事由により、支給の対象となる児童が増えたときは「児童手当額改定請求書」の提出が必要です。

◆特例給付の受給者が退職したとき

特例給付の受給者が退職して、被用者（サラリーマン等）でなくなった場合には、所得制限により特例給付が受けられなくなりますので「児童手当受給事由消滅届」を提出してください。

◆同じ市町村の中で住所が変わったとき

「住所変更届」を提出してください。

◆受給者の方、または児童の氏名が変わったとき

「氏名変更届」を提出してください。

※平成12年度より、児童手当制度の見直しが行われていきます。

◆詳しくは、役場民生課住民係までお問合せください。

村・県民税、所得税の申告お早めに!!

平成12年度の村・県民税と所得税の確定申告の受付が2月16日(水)から始まります。申告期限は3月15日(水)です。毎年、期限間近になると大変混雑しますので、早めに申告してください。

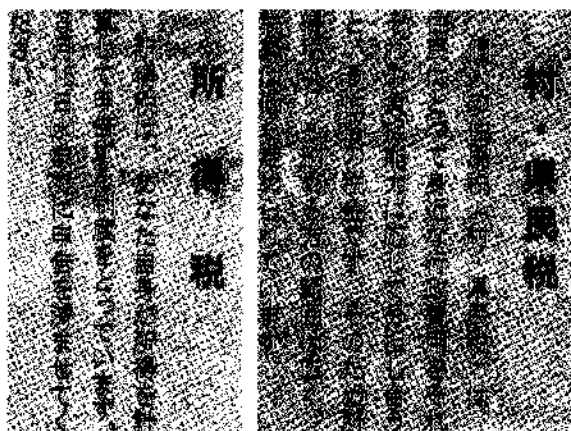
なお、相談日程は次のようになっていきます。詳しくは役場税務課へお問合せください。

◆期日及び対象集落

- ・2月16日(水) 桔梗原・高道山
- ・2月17日(木) 朴木沢・朴木沢新田・白羽毛
- ・2月18日(金) 本屋敷・堀之内
- ・2月21日(月) 市之越・鷹羽
- ・2月22日(火) 新屋敷・宮中
- ・2月23日(水) 芋川新田・倉俣
- ・2月24日(木) 芋川・原町・新里
- ・2月25日(金) 東田尻・程島・西田尻・西方
- ・2月29日(火) 田代・下山・清田山
- ・3月1日(水) 重地・土倉・倉下
- ・3月2日(木) 葎沢・角間・小出
- ・3月3日(金) 如来寺・豊里
- ・3月6日(月) 荒屋・通り山
- ・3月7日(火) 芋沢・田沢・東田沢
- ・3月8日(水) 上山・田中・山崎
- ・3月9日(木) 桂・小原・千溝
- ・3月10日(金) 全集落
- ・3月13日(月) 全集落
- ・3月14日(火) 全集落
- ・3月15日(水) 全集落

◆相談会場 中里村役場 新庁舎3階第四会議室

◆相談時間 午前9時から午後4時



申告をしなければ

ならない方

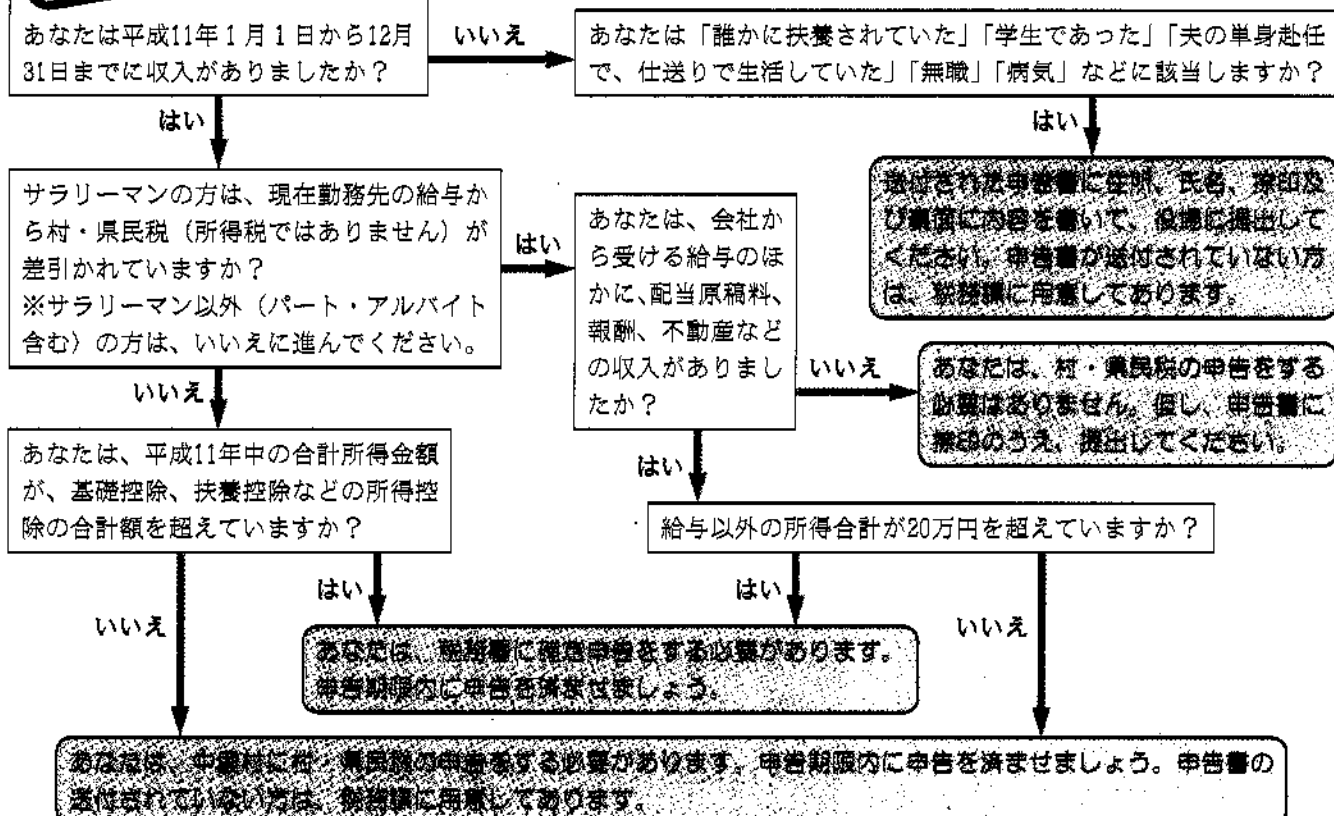
平成12年1月1日現在、中里村に住んでいて、平成11年中に所得があった方は申告が必要です。所得があると思われる方には、2月中旬までに申告書をお届けします。期限までに申告してください。(申告書に捺印を忘れずに！)

なお、次に該当する方は捺印のうえ、提出してください。

- ① 給与所得のみの方
- ② 公的年金などの所得だけの方
- ③ 所得税の確定申告を提出した方
- ④ 所得がない方

あなたの申告は？

スタート



ハル'2000



今年で12回目を迎える雪原カーニバルが3月11日(土)、上越国際清津スキー場で開催されます。当日は様々な催し物を用意しています。ご家族、友達、ご近所お誘いのうえ、お越しください。

広大な雪原に幻想的な世界を映し出すスノーキャンドルが皆様をお待ちしています。

◆とき **3月11日(土)**

◆ところ **上越国際清津スキー場**

雪原大凧上げの集い

9:30~11:40

今年も白根市民の皆さんが大凧をもって参加します。

綱を思いっきり引っ張って、大凧を大空高くあげてみませんか。

凧つくりワークショップ

10:00~11:30

13:00~14:00

世界に一つしかない自分の凧を作ってみませんか。

スノーキャンドルオーブニング

18:00~19:00

花火の台図とともに、雪原に立てられたロウソクに火がともり始め、皆さんを幻想的な世界へと導きます。あなたも一緒に火を灯してみませんか？

たいまつ滑降

18:30~18:40

100人のジュニアスキーチームの皆さんが灯されたキャンドルの中を滑り降ります。

福まさ

20:15~20:30

2000年の幕開け、幸運を手にするのはあなたかも知れません！

ハッピーアタック

19:00~19:30

今年は再生の祭になります。厄男・厄女の皆さん参加してみませんか？

フリーマーケット

9:00~21:00

古着、手作りの品、もらいものなど処分に困っているものを安く売ります。掘り出しものが見つかるかも。

スノーキャンドル写真コンテスト

自由に自分の好きな方もない方もカメラを持ってチャレンジ！
入賞作品はカーニバルポスターに使用されます。

〆抽選賞金1名 〆優待賞2名 〆入選賞5名



ヴィ・リゾート中里 雪原カーニ

雪上サッカー大会ライオンズ杯

9:00~13:00

ジュニアチーム大歓迎！

NICサッカースクール

13:00~15:00

サッカーゲーム

10:00~15:00

射撃券付でおなじみのキックターゲットに挑戦しよう！

どなたでも自由に参加できます。ナイスシュートで豪華景品をゲットしよう！

ふるさとの味

のれん街オープン

10:00~20:30

おいしいものをたくさん用意してお待ちしています。

オープンステージ

10:00~16:00

歌謡、手品、踊り、バンド演奏など皆さんのパフォーマンスをお待ちしています。



メモリー花火打ち上げ

20:30~20:45

「花火繁盛」「誕生祝」「厄払い」「結婚祝」など記念のスターマインを打ち上げます。

雪上芸能ショー

19:30~20:15

中里芸能協会の皆さんによる踊り、栄村「栄ふるさと太鼓」の皆さんによる太鼓ショーが繰り広げられます。

◆雪原カーニバルについてのお問い合わせは

中里町観光協会 0273-22-0000 中里町観光協会 中里町観光協会 中里町観光協会 中里町観光協会 中里町観光協会 中里町観光協会 中里町観光協会 中里町観光協会 中里町観光協会 中里町観光協会



ゆが家の主役

片岡賢汰くん(1歳) (73)
智行・明美さん夫妻の2男(山崎)

おばあちゃんと一緒に、こま回しやおもちゃで遊ぶのが大好きな賢汰くん。毎日楽しく、おばあちゃん、おじいちゃんと一緒に留守番をしています。生まれたとき1600gしかなかった賢汰くんですが、今では何でも好き嫌いなく上手に食べ、スクスク育って大きくなりました。

おばあちゃんは「病気をしない健康に、また、人に迷惑をかけないような人になってほしいですね」と話していました。



「なごみの家」通所受付

4月1日より、知的障害者通所授産施設「なごみの家」(十日町保健所前)の分場が川西町に開設される予定です。

分場の定員は19名で、現在の「なごみの家」の定員と合計すると59名になります。通所を希望する人は、次により申込みください。

◆通所予定日 4月1日(土)

◆対象者

15歳以上の知的障害者

◆費用

本人の収入、家族の課税状況などにより決定します。

◆申込締切 2月29日(火)

◆通所方法

本人の交通機関利用による通所、若しくは家族の送迎による

通所となります。

※希望申込みであって、4月1日より通所が決定となるものではありませんのでご了承ください。

◆申込み・問合せ先

中里村役場 民生課福祉係



高齢者、知的障害者、精神障害者、身体障害者の方の不動産や相続、遺言、贈与などに関わる問題および介護、福祉に関する問題につき、司法書士と社会福祉士が電話による相談をお受けし、問題解決のアドバイスを行います。また、4月1日より始まる新しい成年後見制度に対するご質問にもお答えいたします。

中里村歯科診療所 診療時間変更のお知らせ

歯科診療所では、お勤めの方や学生さんからもご利用いただけるよう、4月1日から火曜日と水曜日の診療時間を午後6時まで延長します。

◆診療時間

月・水・金曜日 午前9時～午後6時
火・木曜日 午前9時～午後7時

ます。

◆日時 3月18日(土)

午前10時～午後4時

☎025-229-1101

※相談は無料。秘密は厳守されます。

農業用軽油の

免税証交付のお知らせ

免税証の交付を次の日程で行ないます。

◆交付日 3月7日(火)

◆交付場所 十日町総合庁舎 第一会議室(新館1階)

◆交付時間 午前10時から午後3時まで

◆提出書類(次のすべてが必要)

1. 免税軽油使用者証または免税証共同交付申請明細書
2. 耕作面積証明書(農業委員会で実際に耕作する面積の証明を受けてください)
3. 印鑑(共同の場合は、全員の印鑑)
4. 機械を購入した場合は、販売証明書とカタログ
5. 免税証交付申請書(交付会場にあります)

◆注意事項

・昨年同様、今回の申請で春耕分と秋の収穫、秋耕分の免税証を一括交付します。

・申請の際には作業内容を確認します。(例：春耕のみ、または春耕、収穫、秋耕等)

・秋の収穫のみ行なう場合についても今回交付しますので、申請漏れのないように注意してください。したがって、免税証の保管期間が長くなりますので、紛失しないようにしてください。

・道路運送車両法施行規則の一部改正に伴い、小型特殊車両に該当となるもの(最高時速35km/h未満)については免税の対象となり、免税証の交付が受けられます。

・最高時速が35km/h以上のものについては、従来どおり免税の対象外となりますので注意してください。

◆不明な点及び詳細についての問合せ先

十日町財務事務所 課税課 (担当：北島)
☎57-5512



おたんじょう
おめでとう

出生



彩斗 { 山田 学 } 清田山
祐美子

亜美 { 樋口 和彦 } 通り山
周子

丈瑠 { 吉楽 幸紀 } 山崎
紀美

光 { 羽鳥 和之 } 新屋敷
幸子

圭吾 { 井ノ川 久雄 } 田中
佐和子

おくやみ
もうしあげます

死亡



廣田 繁雄 (71) 小原

灰渕 マサ子 (73) 荒屋

山田 嘉一 (83) 七川 莊

山田 シゲ (91) 角 間

村山 一 (85) 小 出

※掲載を希望しない方は届け出の際に
申し出てください。

調理師
再教育講習会

日時
2月22日(火)
午前9時30分～午後2時

会場
十日町市公民館

(十日町市学校町)

☎57-5011

◆受講料

会員 2,500円

会員外 3,000円

◆問合せ先

十日町保健所 衛生環境課

☎57-2400

交通
相談

専門の相談員が親身になって、
ご相談に応じます。

◆相談日

月曜日・金曜日(祝祭日除く)

午前9時30分～正午

午後1時～4時40分

◆弁護士相談日

毎週水曜日 午後1時～4時

※予約制になっています。

◆連絡先

新潟自動車保険請求相談セン
ター

☎025-2225-1851

◆日時

2月24日(木)

午前10時30分～午後1時

◆内容 「やさしい和風料理」

梅ごはん、牛乳入り卵豆腐、
鯖のピカタ、かぼちゃ茶巾など

◆講師 丸山桂子 先生



教室

◆場所

東北電力㈱十日町営業所

クッキングスタジオ「えぶるん」

◆定員 18名

※申込み多数の場合は抽選

◆参加費 500円

◆持参するもの エプロン

◆申込み先

東北電力㈱十日町営業所

お客様センター

☎52-3107



冬の温度は18℃以下に
勸東北電気保安協会

中里村社会福祉協議会 臨時職員募集!!

中里村社会福祉協議会では、平成12年度の臨時職員を募集します。

◆募集人数 一般事務職 1名

◆応募資格

- (1)25歳から50歳位までの方で、村内に住所を有し、自動車運転普通免許を有する者
- (2)ワープロ等で文書作成のできる者
- (3)ボランティアに積極的に参加する意欲のある者
- (4)健康で明るく、福祉に関心を持つ者

◆給与 日給 6,000円～6,200円程度

◆雇用期間 平成12年4月～平成13年3月末まで

◆申込み方法

中里村社会福祉協議会指定の申込み用紙(社会福祉協議会事務所に用意してあります)に記入の上、提出してください。

◆申込み締切 3月10日(金)

◆申込み・問合せ先

中里村社会福祉協議会事務局(中里村サービスセンター2階)

☎63-4522

今月の納税と振替日

■国 保 税 (2月29日)

■国 民 年 金 (2月25日)

■保 育 料 (2月29日)

■上 下 水 道 料 (2月25日)

●交通事故件数 ————— 2件

●死 者 ————— 0人

●傷 者 ————— 3人

●死亡事故ゼロ ————— 198日

十日町市地域食育フォーラム

健康やかに子どもを育てるための食生活のあり方について、専門家による講演会等を行ないます。この機会に関心のある方は、どうぞお気軽に参加してください。

◆日時 3月6日(月) 午後1時15分～4時

※午後1時から受付

◆会場 クロス10(十日町地域地場産業振興センター)

中ホール ☎57-2323

◆内容・講演「子供の栄養と生活習慣について」

講師 こどもの城 管理栄養士 太田百合子 先生

・事例発表

◆費用 無料

◆申込み・問合せ先 十日町保健所 地域保健係
☎57-2400(担当 鈴木・南雲)

「ニュー農業塾」参加者募集!

農業改良普及センターでは、農業を始めたばかりの人、新しい部門を始めたい人、これから農業をやってみたい人を対象に「ニュー農業塾」を開塾します。その道の達人から、日本一うまい魚沼米や野菜・花の栽培技術を学んでみませんか?

◆内容

- ・初級稲作コース
- ・野菜コース(長ねぎ、アスパラガス、ニンジン等)
- ・花コース(ユリ、一二年草等)

◆対象者

農業に興味のある方。概ね39才まで。男女不問。

◆申込み・締切 3月31日(金)

◆申込み・問合せ先

中魚沼農業改良普及センター 担い手担当
〒948-0037 十日町市妻有町西2-1
十日町総合庁舎内 ☎57-5214

休日救急医

2/11	大熊内科医院	☎52-7066 (十日町市)
2/13	山口医院(下条)	☎55-2003 (十日町市)
2/13	上村病院	☎63-2111 (中里村)
2/20	たかき医院	☎58-2361 (十日町市)
2/27	大島医院	☎52-2957 (十日町市)

今年、雪が少なく、田んぼの畦にふきのとうも出ていたなんていう話も聞きました。あつという間にいつもの冬の景色になつてしまいました。

先日、村民スキー教室の取材に行ってきました。久しぶりにスキーをはいてグレンデへ。子供の頃からずっとやってきたことは、不思議と身体が覚えていたのです。この前、ある番組で子供の頃できたことが今もできるかと、竹馬にチャレンジしていました。皆さんも背を思い出して、やってみませんか?子供の頃できたことを。

編集後記

2月15日～3月5日 カレンダー

15(火)	遊びの教室 ☆総合センター ☎9:30～10:00受付
16(水)	補聴器相談(リオン) ☆役場 ☎13:45～14:00
17(木)	
18(金)	心配ごと相談(樋口虎治郎) ☆ディサービスセンター ☎13:30～16:00
19(土)	
20(日)	ドーム中里き☆らら定期投影 ☆ユーモール ☎11:00～11:40
21(月)	
22(火)	
23(水)	
24(木)	妊婦歯科健診・母親学級 ☆保健センター ☎13:00～13:30受付
25(金)	心配ごと相談(南雲勝男) ☆ディサービスセンター ☎13:30～16:00 行政相談 ☆老人福祉センター ☎13:30～16:00 1歳半児健診 ☆保健センター ☎13:00～13:30受付
26(土)	ミュージック・プラネ ☆ユーモール ☎16:00～
27(日)	ドーム中里き☆らら定期投影 ☆ユーモール ☎11:00～11:40
28(月)	補聴器相談(キコエ) ☆役場 ☎15:30～16:00
29(火)	
1(水)	補聴器相談(リオン) ☆役場 ☎13:45～14:00
2(木)	乳児健診 ☆保健センター ☎13:00～13:30受付
3(金)	心配ごと相談(村山篤穂) ☆ディサービスセンター ☎13:30～16:00 献血 ☆総合センター ☎10:00～12:00受付・13:00～15:00受付
4(土)	
5(日)	ドーム中里き☆らら定期投影 ☆ユーモール ☎11:00～11:40

合ところ ○とき

村の人口

1月末現在()は前月比

●人口	男	3,286人(+3)
	女	3,281人(-9)
	計	6,567人(-6)
●世帯数		1,704 (-3)