



市役所除雪隊——車道と歩道が分離している道路では、車道のほか、歩道の除雪にも大活躍——。

## 冬季間 市民生活の安全を

去る1月18日からの異常降雪で1月21日現在 2位40センチの積雪となりました。特に1月20日午前9時～21日午前9時までの降雪は、1位5センチと観測史上最高を記録——。市役所では1月21日雪害対策本部を設置（窓口は環境課 ☎7-3111番・内線219）、市民生活の安全と交通の確保につとめています。

冬季間、市民のみなさんから、つぎのことについて、ご協力をお願いします。

### ご協力をお願いします

#### 路上駐車は絶対しない

路上駐車は絶対しないでください。もし、除雪作業のため、路上駐車禁止場所に駐車している車を損傷した場合は、その修理代や車を排除させるために要した費用等みなさんのご負担になります。なお、路上駐車禁止場所は、当該地点に道路標識で表示してありますが、市及び土木事務所、警察署では、事業所等の協力を得て、夜間パトロールを強化し、路上駐車を排除することにしています。

#### 屋根雪の早期除雪を ・十日町警察署

昨冬は、屋根の雪おろしが遅れたため、市内で六棟の家屋が全半壊しました。特に雪おろしは早めに行なってください。またやむを得ず道路に雪をおろす場合は、通行に支障が起きないように路側へ積み上げてください。

#### 流雪溝の使用について

昨冬一月のどか雪時には、無秩序な流雪溝や道路側溝への流雪により、住宅浸水事故が発生しました。特に厳寒期には、流した雪が溶けず、住宅等の溢水事故が発生するわけです。使用の際は、下流のことを考え、正しく使用してください。なお流雪溝は水の流れが早く危険です。使用しない時は必ずふたをしてください。

#### なだれ事故に注意

積雪量も多くなり、ところによつては、なだれの危険がでてきました。危険な場所があるときは、十分注意し、また、必要によりなだれ危険標識を設置していただき、雪庇の排除やう回路の確保など、なだれによる事故防止をはかると共に特に児童、生徒の登下校時の安全確保には特段のご配慮をお願いします。なお、なだれ危険標識の破損、紛失等の場合には、部落において竹ざお、赤い布などを利用して措置してください。

# 飲酒運転追放と冬の交通 事故防止運動

例年、除雪が始まると道路条件が悪くなり、加えて凍結によるスリップ事故、飲酒運転事故など重大交通事故が多発しています。このため、市及び市交通安全協会では、冬の交通事故防止運動として、十一月十一日から

はじまった飲酒運転追放百日運動とあわせて交通事故の根絶をはかります。

特に飲酒運転追放百日運動期間中にかかわらず、一月八日までの市内の飲酒運転による事故は七件、違反四件で、このほか、酒気帯び運転で検挙したものは二十八件と依然として多発しています。飲酒運転は絶対しないようお願いいたします。

## 運動の重点事項

■歩行者の事故防止（特に通園、通学児童が登下校の際、運転者に雪水をかけられ、泣きながら歩いている姿を見かけます。運転者は歩く人の身になって速度を落として運転してください）

■スリップ事故等の防止（チ

ーンやスノータイヤ等の装着とスピード一割ダウン運転の励行）。

■車間距離を十分に、また、急発進、急ブレーキ、急ハンドルをしない。

■飲んだら乗らない、乗るなら飲まない、運転者には飲ませない。

## ■踏切事故の防止。

## ごみ収集について ご協力を

ごみステーションでの収集活動がしやすいように、各町内ともステーションの圧雪や除雪をしておみの散乱防止にご協力ください。特に、ごみステーションにごみを出す場合、除雪車の妨げにならないよう、除雪終了後に出すようにしてください。

## 雪おろしの際は電 線にご注意を

例年冬になると感電事故が発生しております。

雪おろしの際には、近くの電線等には十分ご注意ください。特に、断線して垂れさがった電線には絶対さわらないで、すぐ東北電力十日町営業所（☎二一三二〇七番）へご連絡ください。

## 飲酒運転は 絶対にしないように

## 大熊さんに善行青少年全国表彰

社団法人 青少年育成国民会議が



大熊ふささん  
(中条上原)

このほど、大熊ふさ（中条上原）さんは、地域奉仕等の善行青少年として、社団法人青少年育成国民会議（茅誠司会長）から、全国表彰され、去る一月十四日、春日市長から伝達されました。

表彰理由は、母子家庭という恵まれない家庭にありながら、持ち前の明るい性格と秀れた学業成績で中条中学校を卒業。滝

十日町警察署から発表された昭和五十年十一月二十一日から十二月二十日までの酒酔い運転違反者は、つぎのとおりです。  
桑原秋男（住吉町一〇六）  
山田達雄（四日町一五三九）  
小海育夫（真田丙一六四七）  
阿部幸治（丑）  
岡村政市（高山八四二一四）  
外山博雄（尾崎二〇八）

文工業（株）へ入社すると、仕事のかたわら、十日町高校定時制に入学し、働きながら学ぶ模範生として見事に学業と仕事を両立させました。また、一昨年青年会議所がJCSスクールを主催したが、そのJCSスクールに参加した仲間十人とグループ「飛行船」を結成、地域の奉仕活動に活躍するなど、青少年の望ましいあり方を示すものとして表彰されたものです。なお、大熊さんは、青少年育成新潟県民会議からも、昭和四十九年に表彰されており、全国表彰は、新潟県下でただ一人の受表彰者。



春日市長から表彰状と記念品を手渡された

## 郵便局からお知らせ

昭和二十四年五月以前加入の簡易保険については、特別一時金を支給しますので郵便局までお申し出ください。

## 取扱期間

○昭和十六年三月三十一日以前加入の場合…昭和五十一年一月一日から三年間。

○昭和十六年四月一日以後に加入の場合…昭和五十一年七月一日から三年間。

なお、郵政省では、三月三十一日まで、簡易保険新加入運動を展開しています。

## 赤い羽根 共同募金 五百二十六万五千円の 善意が寄せられました

昨年十月一日から十二月三十一日までの三カ月間実施いたしました昭和五十年赤い羽根共同募金運動は、目標額の四七〇％にあたる五百二十六万五千四百六十九円という暖かい善意が寄せられました。紙上をかりて厚くお礼申し上げます。なお、寄せられた尊いお金は、つぎのとおり使用させていただきます、地域の社会福祉活動に役立たせていただきますのでご了承をお願いします。

- ・ 県全域にわたる福祉活動に 八十二万円
- ・ 地域の住民福祉活動及び福祉施設運営整備に 三百万七千九百二十一円

## 出稼ぎ訪問バスのご利用を

新潟県では、ことしも出稼ぎ者の留守家族のみなさんから、出稼ぎ先を訪問していただくことと出稼ぎ訪問バスの運行を計画しました。同一部落あるいは隣近所お誘い合わせの上、ご利用ください。内容等のくわしいことは、先般農事連絡員を通じて回覧したとおりですが、不明の点は、十日町公共職業安定所(電話七二四〇七番)または市役所農業委員会へお問い合わせください。

**日程等** 二月二十七日～二十  
九日 東京及び横浜方面

・ 歳末たすけ合い援護金に 百四十三万七千五百四十八円  
 なお、歳末見舞金の支給状況はつぎのとおり

- ・ 被保護世帯十三万二千元 要保護世帯二十八万七千五百円
- ・ ねたきり老人二十五万円 重度心身障害者(児)十六万二千五百円
- ・ 長期入院患者二十一万六千三百円 長期施設入所者十五万円
- ・ その他法外援護金に充当二十三万九千二百四十八円。

## 消防設備士の講習会

新潟県総務部消防防災課ではこのほど、消防設備士の有資格者を対象に消防用設備等の工事または整備に関する講習をつぎの日程で開催します。

**受講申請書は、** 県庁消防防災課または十日町地域広域消防署(電話七二一五五五番)にあります。

**日程**  
 第一種：二月五日北越銀行本店(長岡市) 第五種：三月九

日上越商会(上越市)三月十二日新潟市消防本部 第一種：三月十六日新潟市消防本部。いずれも、午前九時から午後五時まで。

**受付期間**  
 昭和五十一年二月九日～二月十八日まで。

**受講申請に必要な書類等**  
 ■消防設備士受講申請書■写真一枚■受講手数料として二千元の県収入証紙。

**提出先**  
 新潟県総務部消防防災課(新潟市学校町通り一番町九五二)へ。

## ふるさとの情報は 市報とおかまちで

例年冬になると、家族と離れて単身他県等に出稼ぎに行かれる方がおります。市では、こういった出稼ぎの方にふるさとの情報を知って貰うため、出稼ぎ期間中、市報とおかまちをお送りしています。

送付もれ等市報の届いていない方は市役所農業委員会(電話七二二二一番)へお問い合わせください。

## からだの暖まる料理

文・藤田つね子 (やまな会々長)

- さつま汁風煮込み(四人分)**
- ① 豚肉二百グラムにしょう油、酒をふりかけておく。
  - ② さと芋六個、人参小一本、ごぼう小一本は小さめに乱切りにする。ごぼうは水にひたし、こんにゃく一丁は野菜と同じ位にちぎる。大根中一本は四つ割りにして五割位の厚さに切る。ネギ一本は一割位の長さに切る。さや豆少々は塩を入れてお湯にさっとくぐらせておく。
  - ③ ②を一箱に鍋に入れ、かぶる位の出し汁を入れて煮る。
  - ④ ③を煮ているうちに豚肉に片栗粉を軽くまぶし、油でいためておく。
  - ⑤ ③が煮てきたところへ④の豚肉を入れて煮、アクを取る。最後に豆腐半丁を十割角位に切つて入れる。
  - ⑥ 野菜が煮えたら味噌百グラムを加え、しょうが大一個をすりおろし一緒に入れる。

# 老齢年金 二月十五日までに現況届を

年金の支払いは、年四回（老齢年金は三月、六月、九月、十一月の各支払いにそれぞれ三カ月分が、通算老齢年金は毎年六月と十二月の年二回、六カ月分ずつ支払われます）みなさんが希望した金融機関を通じて行なわれていますが、現在これらの年金を受けている人は「国民

## 老齢年金を請求するときには 金融機関の証明が必要

いままでは、老齢年金、通算老齢年金の裁定請求をする際、銀行や農協事業所（に指定される場合、金融機関名と口座番号の報告だけで済みましたが、昭和五十一年一月から、金融機関の証明書が必要となりました。今後は、指定金融機関から証明書を受けた後、請求手続きをしてください。

なお、金融機関の証明が受けられない場合は、自分の預金通

年金受給権者現況届」を提出していただくことになっていきます。これは、引き続き年金の支払いをするための確認となりますので、社会保険庁から送付された届出用紙に必要事項を記入の上、市長証明印をもらい、二月十五日までに必ず提出ください。

帳を提示すれば、請求手続きができます。その他くわしいことは、市役所市民課国民年金係へお問い合わせください。

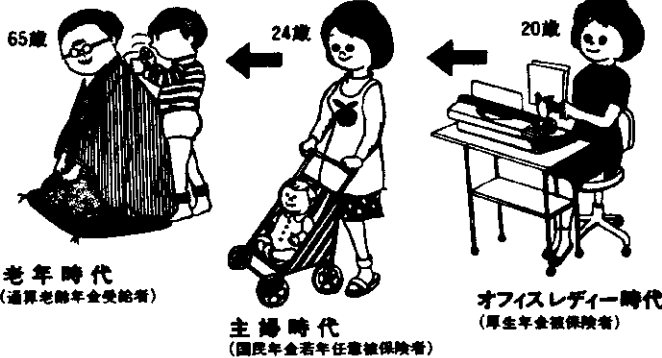
**福祉年金と公的年金との併給限度額が十六万円から二十四万円に引き上げられました**

福祉年金と公的年金との併給制限が緩和され、いままです、恩給、扶助料等を受給していたた

## 通算老齢年金とは

わが国の年金制度には、国民年金のほかに七種もの公的年金があって「国民皆年金」の体制ができあがっています。

しかし、生涯にいくつかの職業を移った人のうちには、全部の公的年金制度の加入期間を通算すれば、年金をうけられるのに、個々の制度の加入期間だけでは、どの制度からも老齢年金（退職）年金を支給されない人がでてきます。こうした「掛け捨て」を防ぐために、その人の移った制度の加入期間を合計して、一定の年数になれば、それぞれの制度から加入期間に応じた年金を受けられるようにしたのが、この通算老齢年金制度です。



## ご存知ですか!! 障害福祉年金の支給範囲が拡大されました

障害福祉年金は、国民年金に加入する資格のある人で加入前に障害の状態にあった人、また加入した直後に病気やケガをし、た人に全額国の負担によって支給される年金のことですが、この障害福祉年金は、従来両手足

がないとか、全盲等の重い障害者に限られていましたが、現在では、やや軽い障害者にも支給範囲が拡大されています。該当すると思われる方は、遠慮なくご相談ください。

## 国民年金保険料は

四月から月千四百円に

国民年金は、年々その内容が改善されてきました。ご承知のように、年金などの給付に必要な費用は、保険料と国庫負担金でまかなわれています。

従って、年金額が大幅に引き上げられれば、それと見合って、保険料も改定しなければなりません。しかし、引き上げられた年金を支給するため必要な保険料の額までいっきよに引き上げると、急激な負担増となるため、今回は、段階的に四月から千四百円（現行千二百円）に引き上げることとしたものです。

なお、附加年金は、現行どおり四百円です。

市民のみなさんのご理解とご協力をお願いいたします。

# 市民総参加の雪まつりを

第二十七回雪まつりは、二月十四(土)十五(日)日の両日盛大に開催されます。

豪雪を宿命とあきらめず、雪を積極的に利用して行こうという市民の英知と努力が雪まつりを誕生させ、ここまで発展させてきました。

ことしの雪まつりは、町内会や小中学校生徒による雪の芸術作品を市内各所に配置しながら、カーニバル会場、コミュニティ会場、雪まつりランド会場の三会場を中心にして繰り広げられます。

とくに、城ヶ丘のカーニバル会場では、十四日の夜に「華麗の門」と題された雪上舞台で、キモノショウをはじめとして、「歌のアルバム(BSN)」の録画、昨年製作された「十日町大太鼓」と伝統芸能「赤倉神楽」の上演など一大絵巻が繰り広げられます。

また、十高グラウンドを利用した「コミュニティ広場」では青年会議所が中心となって「草

の根文化を掘り起こす」計画で、会場内に「白いプラザ」を設け新保大寺などの民謡を上演するほか、郷土民具の展示即売、キモノショー、大茶会などが計画されています。

さらに、十日町駅横の雪まつりランドでは、雪の芸術作品を会場内に製作するとともに「見る、休む、遊ぶ」の三要素を考えて計画を進めています。

このほかに協賛行事として、「ナツメロ大行進(十五日)」「市民音楽祭(十五日)」「フジカラー撮影会(十五日)」「チンコロ市(昭和町通り)」などが予定されており、文字通り市民総ぐるみの雪まつりになります。

なお、宿舎については市内はすでに満員のため、六日町、津南町等を利用していただくこととなります。(雪まつり事務局 商工福祉会館内 七―三三三三番)

## 川治 新春娯楽大会

川治地区公民館では、川治地区民を対象に新春娯楽大会を開きます。参加希望者は、二月五日までに会費六百元を添え、川治地区公民館にお申し込みください。

日時 二月八日午前九時～四時

会場 川治地区公民館

種目 囲碁(リーグ戦) 将棋(ブロック別リーグ戦) 麻雀(五回戦トータル) その他 昼食準備、賞品多数

## 停電のお知らせ

▽二月二日：四日町全域、四日町新田一・二・四及び三の一部、尾崎、太子堂、旭町の一部  
▽午前十時～午後一時まで▽二月四日：稲荷町三の一部、稲荷町西、西本町、八幡田町の一部  
▽二月六日：中条上町の一部、旭町、背戸、中条中町、中条下町、島、梅沢▽二月十日：新座第三の一部・第四、五軒新田、八幡午前九時半から午後一時▽二月十七日：春日町三の一部、桜木町、美雪町一・二・

## かぜに注意

冬に一番多いのはカゼです。昔から「カゼは万病のもと」といわれてきましたが、これは、他の病気のはじまりがカゼの顔としてあらわれる場合がある。カゼで体力が落ちると他の病気がつけこみやすくなる。などのことからです。

冬は鼻、のど、気管の粘膜が冷たい乾燥した空気に刺激されて炎症を起こしやすく、また細菌やウイルスにおかされやすくなり

ます。症状は一般にせき、くしゃみ、のどの痛み、鼻汁、発熱、頭痛などから腰の痛み、全身のだるさ、食欲不振などの全身症状にいたるまでさまざまです。もしカゼが三日たっても軽くならないような時は、早く医師の診察を受けましょう。

### カゼ予防の三原則

- ①休養……過労・睡眠不足をさける
- ②十分な栄養……バランスのとれた食事をとる
- ③生活のリズムをくずさない

三、寿町四の一部▽二月十九日：稲荷町四の一部、千代田町、島の一部、春日町一・二・三、高田町三・南・西の各一部、高田町四の一部▽二月二十六日：河内町、妻有町、川治内後、寿町一の一部、川治下町第三の一部▽二月四日、六日、十七日、十九日、二十六日はいずれも午前九時半から午後零時半。

## 雪まつりふるさと広場部会からのお願い

第二十七回雪まつりを迎えました。私たち二十五余団体の勤めます。症状は一般にせき、くしゃみ、のどの痛み、鼻汁、発熱、頭痛などから腰の痛み、全身のだるさ、食欲不振などの全身症状にいたるまでさまざまです。もしカゼが三日たっても軽くならないような時は、早く医師の診察を受けましょう。

労青少年で構成しているふるさと広場部会(小宮山信雄部会長)では、例年雪まつりに積極的に参加し、その作業の中で連帯感と友情の輪を広げようと製作作業を行なってきました。ことしも二月五日から作業に入る予定です。作業は、十日町小グラウンドで午後七時～九時まで行ない、市民会館で夜食後解散します。そのため、参加者の帰宅時間等が若干遅れることがあるかも知れませんが、雇用主やご家族のみなさんのご理解とご協力をお願いいたします。

# 国保加入者が他の健康保険に 移った場合はすぐ届出を

国民健康保険から他の健康保険に加入した方は、すみやかに市役所保健課にお申し出ください。病気等で受診のため、保険証を使用している場合は、医療機関に、保険証が変更したことを届出てください。社会保険加入後に誤って、国保の保険証で受診した場合、後日、国保で支払った七割分を返納していただく必要があります。

## あなたも定期検診を

脳卒中、がん、心臓病など、いわゆる成人病と呼ばれる病気は、死因の上位三位を占め、これら三疾病だけでも全死亡の五七％となっています。なかでもがんによる死亡者は、年間十三万人余りを数え、しかも社会的にも家庭的にも重要な地位にある中高年齢層に多発しています。これらの病気は早期発見、早期治療で助かります。定期的な健康診断を受け安心した生活を。

なお、返納した分については、社会保険が支払うことになっていますが、社会保険証が交付されてから国保の保険証で受診したものについては支給されないことがありますのでご注意ください。

保険証が変わった場合は、家族の方にも、その旨徹底しておき、誤って変更前の保険証で受診しないようお願いいたします。

### 2月の休日救急医

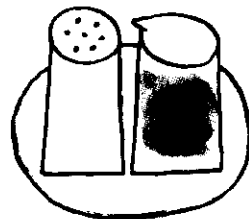
- 1日 中条病院(北原) ☎7の3018番
  - 8日 山口医院(袋町中) ☎2の2174番
  - 11日 富田医院(神明町) ☎2の3269番
  - 15日 庭野医院(神明町) ☎2の2711番
  - 22日 大島医院(川原町) ☎2の2957番
  - 29日 至誠堂医院(西浦東) ☎2の3276番
- お願い：救急患者のために休日救急医を輪番で実施しています。救急患者以外は平日に治療を受けるよう皆さんのご協力をお願いします。

## 2月分 保健事業のお知らせ

各種検診相談には母子健康手帳を必ずご持参ください

事業名	婚 前 新 婚 者 健康相談	育 児 相 談	3 歳 児 検 診	先 股 脱 検 診
期 日	(木) 5日	(水) 18日	(木) 19日	(金) 20日
受 付 時 間	午後1時 午後1時半	午後1時 午後2時	午後1時 午後2時	午後9時 午後10時半
会 場	保健所 十日町	公民館 十日町	公民館 十日町	保健所 十日町
対 象 者	希 望 者	50年9月1日 11月30日 までに 生まれた者	47年8月 生まれの者	50年10月 生まれの者
参 集 区 域	全 域	十日町、川治、六箇、大井田、新座地区	全 域	中条、下条、吉田、水沢地区
備 考	内容は、健康相談、家族計画、血液検査(梅毒)で無料。	身体測定、保育についての相談。	3歳6カ月児を対象に実施します。個人通知がなくても、該当月の方はおいでください。	検査料150円を ご持参ください。

### 塩分 は少なめに



塩分は血圧を上げます。塩分を減らすと血圧は下がります。日本人は、1日平均15gの塩分をとっているといわれますが、高血圧の人は医師の指導を受けながら10g以下7~8gまで制限する必要があります。

#### 食品にふくまれる塩分の量

食 品 名	量	塩分(2%)
塩 ざ け	1切れ	4.1
み そ 汁	1杯	2.1
た く あ ん	4~5切	1.4
ぬ か み そ 漬 け	4~5切	0.6~1.0
つ くだ 煮	20g	1.4~3.0
梅 干 し	中位のもの 1個	0.3~0.4
し ょ う ゆ	小さじ1杯 (5%)	1
ソ ー ス	小さじ1杯 (5%)	1
ラ ー メ ン	1杯	3.8
カ レ ー ラ イ ス	1杯	4.0