

市報

とおがまち

編集発行／十日町市役所(電話代7-3111) 毎月10日／昭和32年6月5日第3種郵便物認可(1部6円)

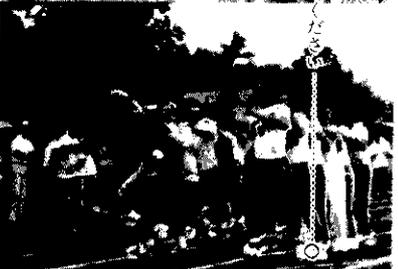
9/10

September

□263号□



女子 競技に応援に市民をあげて



必 勝

第11回市民体育大会



老後はみんなの階段

九月十五日は、敬老の日です。この祝日は、長年社会に尽してこられた老人を敬愛し、長寿を祝い、とかく孤独で惨めになりがちな老人の生活を明るく、豊かなものにして、老人福祉についても関心を深めようというものです。

市内には、六十歳以上のお年寄り七千五百四十四人います。昨年より百六十一人増で、市の人口の十五パーセントにあたります。明治時代の日本人の平均寿命は、四十二・三歳でした。百年後の現在は、それよりも三十歳以上も伸びて世界でも有数の長寿国になっています。それにつれて老後問題は、大きな社会問題になっていきます。人は生まれ、働き、そして老いてゆきます。老後はだれもが登らなければならぬみんなの階段です。敬老の日、老人福祉週間にあたり、あなた自身の老後を考えてみましょう。

年をとっても元気で働けるのがなによりです。大工になってこの道八十余年の関口富作さんはじめ、お元気な明治青年と市の老人対策をご紹介します。

市の老人対策

- 老人福祉のためにやらなければならぬことはたくさんあります。その中で、現在行っている市の老人対策は、
- 六十五歳になると
- 老人健康調査の対象となります。
- 六十五歳以上のひとり暮らし老人及び寝たきり老人に医療費補助及び見舞金を支給します。
- 寝たきり老人に特殊寝台の貸与。
- ひとり暮らし老人、寝たきり老人で養護者が得られない場合に、老人家庭奉仕員が、一週間に二回身のまわりのお世話

をします。
七十歳になると

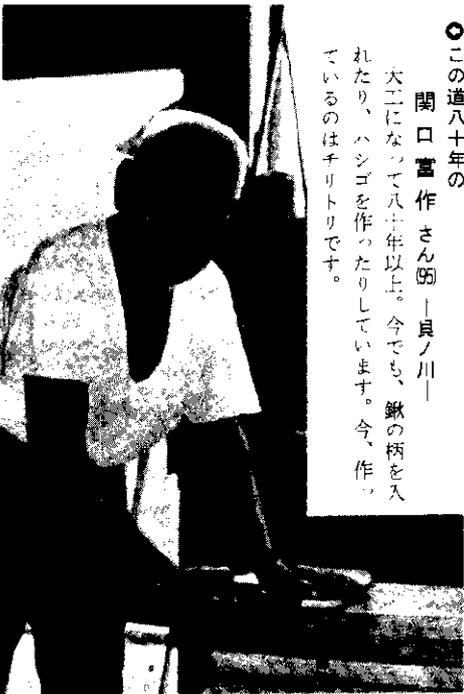
- 敬老の日現在で、市内に六ヶ月以上住んでいる七十歳以上の老人に敬老祝金をさしあげます。
 - 七十歳以上の老人に医療費の助成(自己負担分がなくなり金額無料になります)
 - 敬老祝金が贈られます
- 市では、例年通り七十歳以上の方に「敬老祝金」を贈ります。今年該当する方は、三千四百三十四人います。祝金は、七十歳代三千円、八十歳代四千元、九十歳以上五千円です。
- また、七十五歳以上の二千八十六人の方には県から「祝葉」

お祝い



○ 太子堂を守る 若井八郎右工門さん

月に二回の境内の清掃と雪囲いは欠かしません。このお祭りに、若い人達が子供みこしを作ってくれたのは本当に嬉しかったです。農作業も勿論現役です。



— 太子堂 —

○ この道八十年の
関口富作さん(男) 貝ノ川
大工になって八十年以上。今でも、鋸の柄を入れたり、ハシゴを作ったりしています。今、作っているのはチリトリです。

長寿者番付 (90歳以上。同年齢の方は、生年月日の順序によりました。8月23日現在)

【東】

- 田村留吉(下条本町) 98才
- 柳フサ(高島第1) 96才
- 関口富作(貝ノ川) 95才
- 島田シズ(北郷坂第1) 95才
- 渡辺銀蔵(下条本町) 94才
- 吉沢トメ(北郷坂第2) 94才
- 上村熊治(貝ノ川) 94才
- 富羽井島場(田中町本通) 94才
- 馬場橋ミヅ(小島第1) 94才
- 高橋ハル(大黒沢第1) 93才
- 高橋トシ(四日町第3) 93才
- 尾身善隆(鉢第1) 93才
- 水落村キミ(滝野) 92才
- 水尻シヨキ(船) 92才
- 樋口要蔵(高日町2) 91才
- 飯塚常作(南雲) 91才
- 大津島トク(野町4) 91才
- 上村レキ(太田島第1) 91才
- 小庭フジ(伊達第3) 90才
- 野川猪忠(小島) 90才
- 樋口ケイ(新宮第2) 90才
- 小川ヒシ(浅之平) 90才
- 水落シキ(原) 90才

【西】

- 横網樋口文平(塩野) 97才
- 大関藤田タケ(新保) 96才
- 小結太田ギン(四日町第2) 95才
- 前1 市村竹三郎(伊達第3) 95才
- 前2 水落源治郎(滝野) 94才
- 前3 蕪木セキ(幸町) 94才
- 前4 春川トノ(西松木又) 94才
- 前5 大島ライ(原) 94才
- 前6 富井マツジ(珠川第3) 94才
- 前7 岡田ツガ(中条中町) 94才
- 前8 島田ヨシ(北郷坂第1) 93才
- 前9 渡辺セキ(下条本町) 93才
- 前10 徳永シゲ(池沢) 93才
- 前11 上村新太郎(伊達第3) 92才
- 前12 高橋リサ(神明町) 92才
- 前13 上村ヒサ(本町4) 92才
- 前14 大瀨サダ(下条本町) 92才
- 前15 徳永吉太郎(川治内後) 91才
- 前16 久保田忠治(新水) 91才
- 前17 井川由太郎(下条本町) 91才
- 前18 大島竹治(池谷) 91才
- 前19 村山イサ(伊達第2) 91才
- 前20 越村キイ(本町5) 90才
- 前21 上田サタ(水田) 90才
- 前22 宮沢トミ(小黒沢) 90才
- 前23 村上ハル(高山第3) 90才
- 前24 西川ヒロ(西寺町) 90才
- 前25 市村トヨ(伊達第4) 90才
- 久保田キン(新水) 90才



白寿を迎えられた

田村留吉さん(下条本町)

田村さんは、明治12年9月の生まれです。3月には大勢集まって白寿の祝いをしました。

現在、子供さん1人、孫7人、彦孫7人が健在です。彦孫の一番大きい人は、高校2年生です。

これといった病氣もせず、食べものもなんでも食べます。果物が大好物です。

が贈られるほか、市社会福祉協議会から「名人手拭」が贈られます。

来年三月三十一日までに満九十歳になられる三十人の方には、県から「座布団」が贈られることになっていきます。これら祝金品の受給該当者には、敬老の日には民生委員が直接お届けいたします。

国民年金は

大きな味方です

『安心できる老後を』これは誰もが持つ願いです。この願いを実現するのが年金制度です。

二十歳から五十九歳までの人を加入対象にしている制度です。年金を受けるには、保険料を決められた期間、決められた期限までに納める必要があります。六十歳までに、最低二十五年加入し保険料を納入していないと年金はもらえないのです。でも、あきらめないでください。国民年金に加入し忘れていたり、納め忘れていた期間をとりのぞくことができます。無年金者に最後のチャンスの特例納付制度です。手続きは簡単。国民年金係にご相談ください。年金はあなたの老後を守ります。



旧軍人一時金が支給されます。旧軍人として断続実在職務年数が合わせて三年以上になる方で、今までに普通恩給又は一時恩給を受けたことのない方、又はその遺族に一律一万五千円の一時金が支給されます。ただし旧軍人の実在職年を算入した期間に基づく退職年金又は遺族年金を受ける権利を有する人に対しては支給されません。

旧軍人一時金が

支給されます

赤い羽根チャリテイ映写会。本年度は、一般募金のほかに赤い羽根チャリテイ映写会を開催します。各種協力奉仕団体を通じて、前売券を販売していきますので、協力ください。

赤い羽根

チャリテイ映写会

また、各市役所出張所、公民館等にも前売券をおいてありますのでお求めください。開催日 九月二十九日 時間 午後一時から四時 午後六時から九時 上映映画 ねむの木の花がきこえる オレンジロード急行 前売券 五百円 お問い合わせは市社会福祉事務所 (番七二二二、内二二五)へ



元気で働い

バイクに乗って豆腐配達

曾根三蔵さん 70 池谷一

豆腐は勿論自分で作ります。配達もバイクです。家ではタバコを作っているので農作業も忙しいんです。



園児の送り迎えを

高橋清二郎さん 74 水沢一

車の運転免許をとって50年になります。大型二種免許を持っています。園児を乗せると気を遣いますし、責任がありますので年はとりません。

日本髪を結う

宮島リヤさん 73 伊達一

娘時代に、髪結いさんになりたくて東京にでました。この仕事が好きで死ぬまで続けるつもりです。手に職を持っていると生活に張りがあります。

老人ホームの入所方法

身寄りがなく世話する人がいない老人や、身体が衰えて、家庭でお世話しきれない人達のお世話をするのが老人ホームです。入所についての相談は、市社会福祉事務所か地区民生委員におたづねください。

住宅統計調査について

お願い

10月1日に全国いつせいに第7回目の住宅統計調査が行われます。この調査は「住宅の円勢調査」ともいわれ、住宅の建て方、構造、広さ、敷地、年間収入等を調査し、その結果を過去の調査結果と比較することによって住宅の状況、世帯の居住状態などの変化を明らかにすることを目的としています。

なお、今回の調査では、一日町市全世帯の35%が調査対象となっています。結果は国や県の住宅建設計画をはじめ、都市計画、地域開発計画、環境整備計画など数多くの施策の基礎資料として利用されます。

調査票は、10月1日現在で記入されますが、調査準備には9月24日頃から調査員が伺い、調査票の記入をお願いいたしますのでよろしくご協力をお願いいたします。調査にたいしてのお問い合わせは商工課統計係(☎7-3111内243)へ

★調査区域(調査員名)

西本町(小海勇)・本町6-3(大島勉)・本町6-1の一部(佐藤正彦)・川原町(小海義輝)・田中町本通の一部(中林勇雄)・本町6-2(水落良美)・稲荷町3本通り(若井雄二)・稲荷町3東・旭町(樋熊幸治)・本町4(関口英夫)・若宮町(中林元平)・宮下町東(湯沢流)・神明町(服部ナミエ)・昭和町3(村竹修)・丸山町(柳真一)・千代田町(野口五三郎)・島の一部(春日勝)・十日町病院(樋口政徳)・高田町3南の一部(柳三治)・高田町1(小杉邦子)・本町東1(滝沢文吉)・昭和町1(岩田正孝)・美野町3(佐野芳隆)・春日町3の一部(阿部重吉)・春日町2(西野繁)・高山3(村山実)・山本2(樋口彰)・川治下町1(斎藤純元)・北新田3(村山潤)・城之宮2(高橋正和)・川治下町3(須藤彦四郎)・川治上町(遠田良一)・稲葉(丸山実)・小泉の一部(長野利雄)・北露坂3(栗林謙一)・鉢1(尾身正作)・四日町4(滝沢庄三)・四日町3の一部(池田栄)・四日町2の一部(小海正徳)・南新田町(丸山富太郎)・四日町新田3の一部(樋口信郎)・本町7-1(村山真)・新座3の一部(越井武男)・新座2の一部(樋熊茂夫)・新座1の一部(鈴木美長)・峠(小泉丑松)・背戸(中林榮三郎)・上町の一部(高橋平八)・上原(大熊正三)・塚田・中条八幡(小宮山慶一)・貝ノ川(小鉄雄)・下条中央通り(生越誠)・山際(水落武)・願入(水落満長)・滝野(水落伊佐吉)・慶地(小宮山弥)・轟木(藤木公栄)・宇田ヶ沢・中条菅沼(水落夫)・赤倉(庭野栄一)・関根1・2・浅ノ平(岡村徳治)・六箇山谷・麻畑(柳正明)・塩ノ又(桑原清正)・池之尻・漆島(松藤修一)・池沢(樋口正徳)・大石(熊木隆)・南雲(桑原久雄)・珠川1・2・3・4(福島正幸)・伊達2(宮沢比之)・老人ホーム(保坂功)・姿1(桜沢基)・土市2の一部(石沢三郎)・土市3(富井良通)・土市4(上村隆男)・太田島3(金沢誠一)・馬場1(鈴木勝司)・水沢3(大口守一)・旭ヶ丘(小山晃一)

国民年金制度は、たびか大きな改善により、年金額が大幅に引きあげられ、現在では頼りがいのある年金として、益々期待と関心が高まっています。

さらに、ことしは、全国に百万人いるといわれる無年金者をなくするため、納付の特例制度が設けられました。(期間は五十二年七月一日から五十五年六月三十日の二年間)

そこで、市役所市民課国民年金係では、

国民年金 移動相談所を開設!!

金係では、無年金者解消をめざして、市内十八カ所につきのとおりに移動年金相談所を開設し、特例納付の相談、その他各種年金相談に応じます。

これは、国民年金強調月間(一〇・一一月)に先立ち、長岡社会保険事務所、市農業委員会と共催して実施するものです。

国民年金や農業者年金に関する質問、相談、照会等のある方は、お気軽にお近くの会場において

●今、何の年金制度にも加入していない人。
●国民年金に加入していたが、

●今、何の年金制度にも加入していない人。
●国民年金に加入していたが、

●今、何の年金制度にも加入していない人。
●国民年金に加入していたが、

●今、何の年金制度にも加入していない人。
●国民年金に加入していたが、

秋の交通安全運動



茶の間でもできる家族の交通安全

9月21日(木) → 9月30日(土)

■運動の重点

1. 歩行者及び自転車利用者、特に子供と老人の交通事故防止
2. 安全運転管理の充実と安全運転の促進
3. 飲酒・無謀運転の追放

夜間年金相談所も開設

市では、昨年に引き続き、おぎのミカ所で夜間移動相談を実施します。これは、お集まりいただくのに便利なように、夜間こちらから地域に出向き、茶の間でひざをつき合わせて質問や相談を受けようというもので、みなさん方の活発な意見、質問、相談等をお待ちしています。

また、今後も移動年金相談所の開設を予定しています。相談所の開設を希望される部落がありましたら、お早目に市民課国民年金係(☎7-3111内線二一八)へご連絡ください。

毎月十五日は国民年金定例相談日です

国民年金は、会社員や公務員等をのぞいた、ほとんどの人が加入している、わが国で一番大きな年金制度です。

しかし、この制度を十分理解しないため、加入した人でも制度内容をくわしく知りたい人等が少なくありません。

市民課国民年金係では、市民の方々から一層国民年金について理解を深めていただくため、窓口相談のほか、毎月十五日を国民年金定例相談日と定め、移動相談においていただけない方は、この制度をご利用ください。

移動年金相談所(夜間年金相談所を含む)		期日	時間	会場	内容	共催団体
9月18日(月)	午後10時	市役所	国民年金・厚生年金	長岡社会保険事務所		
9月19日(火)	午後3時	市民ホール	農業者年金相談	市農業委員会・市役所市民課		
9月19日(火)	午後8時	四日町市営住宅集会所	国民年金相談	市役所市民課		
9月20日(水)	午後8時	黒沢田地集会所	国民年金相談	市役所市民課		
9月21日(木)	午後3時	老人いこいの家・四ツ宮社	国民年金相談	市役所市民課		
9月21日(木)	午後5時	新座公民館	未納徴収午後5時	市役所市民課		
9月21日(木)	午後5時	大井出公民館	国民年金相談	市役所市民課		
9月21日(木)	午後5時	中条公民館	国民年金相談	市役所市民課		
9月21日(木)	午後5時	川治集会所	国民年金相談	市役所市民課		
9月21日(木)	午後5時	谷内在業会所	国民年金相談	市役所市民課		
9月21日(木)	午後5時	城之宮集会所	国民年金相談	市役所市民課		
9月21日(木)	午後5時	吉田出張所	国民年金相談	市役所市民課		
9月21日(木)	午後5時	高島公民館	国民年金相談	市役所市民課		
9月21日(木)	午後5時	鉢公民館	国民年金相談	市役所市民課		
9月21日(木)	午後5時	馬場集会所	国民年金相談	市役所市民課		
9月21日(木)	午後5時	水沢出張所	国民年金相談	市役所市民課		
9月21日(木)	午後5時	細尾作業所	国民年金相談	市役所市民課		

五千平方メートル以上の土地取引は 事前に届出が必要

土地の利用規制で、昭和四十九年六月二十五日に国土利用計画法が公布され、同年十二月二十四日に施行されたからすでに四年を経過しています。

しかし、過去に何度か市報等でP・Rしているにもかかわらず、無届が絶えません。

国土利用計画法では、正しい届出によって、地価高騰の抑制と地価の安定を図るため、届出等の手続きを必要とすることが定められています。

十日町市の場合、つぎの面積要件の土地売買の契約を締結しようとする場合、当事者は市長を経由して、県知事に届出が必要とす。

防衛庁では、二等陸海空士及び各種の募集を行っています。十八歳〜二十五歳未満の男子で希望される方は、市・市民課(☎七三三一一)内線二二〇)または自衛隊長調出張所(☎〇二五八三三三〇)へお問い合わせください。

なお、来春高校卒業予定者の採用試験は、十月一日から行います。

●待遇 初任給八万三千七百円(衣・食・住 無料)

◆都市計画区域(十日町、中条、川治、六箇地区)の場合、五千平方メートル以上

◆都市計画区域外(下条、吉田、水沢地区)の場合一万平方メートル以上

詳細については市・開発課管理係(☎七三三一一)内線二二八)におたずねください。

し尿浄化槽設置 研修会を開催

近年、し尿浄化槽を設置される方が増えていますが、設置後の整備や維持管理の不備から、不良浄化槽による悪臭等の苦情があとをたらしません。

十日町保健所・十日町市役所では、「し尿浄化槽の正しい設置方法」をテーマとして、快適な生活環境がとられるよう、つぎの日程でし尿浄化槽設置研修会を開催します。

し尿浄化槽設置者は、案内ハガキ(後程お届けします)と、昭和五十三年度第一回放流水検査結果通知ハガキを持参の上、必ず研修してください。(昨年度受けられた方は、研修の必要はありません)

期日 九月二十六日(火)
会場 十日町市民会館ホール
受付 午後六時より(研修会は六時半〜八時半)

研修内容 ①し尿浄化槽の構造

山地災害を防ぐ 治山事業



今年、5月の妙高高原町の地すべり災害、6月の集中豪雨による土砂崩れ、と大きな山地災害が発生しています。

緑につつまれた山林は、木材をつくり清い水や空気を与え、皆さんの憩いの場ともなり、私達の生活に深いつながりを持つ大切なものです。ところが、山は時として私達の生活をおびやかすような災害を引き起こすことがあります。山地からの災害を防ぐために治山事業を国県費用により県治山課、小千谷林業事務所では毎年市内各所で施行しています。

治山事業には、山崩れの復旧や予防工事、地すべりを防ぐ工事、なだれが起きないような林をつくる工事、保安林を育てる工事などがあります。

昭和53年度に当市で行われる治山事業は35カ所を国県に対して採択されるよう要望しています。

▲防災週間がはじまりました▲
9月1日から防災週間がはじまっています。
6月の宮城県沖地震では、粗悪なへいによって多数の死者がでましたが、建築基準法にはつぎのような定めがあります。建物やへいを注意して点検しましょう。

■ブロックのへい
(1) 高さは3m以下とすること。
(2) 高さ2m以下のものでは、壁の厚さは10cm以上、高さが2mを超えるものは、壁の厚さは15cm以上とすること。
(3) 鉄筋は、たて、横ともに80cm以下に入れること。
(4) 長さ3m位ごとに控壁を設けること。
(5) 基礎のだけは35cm以上とし、根入れの深さは30cm以上とすること。

■石積、れんが積のへい
(1) 高さは2mまでとすること。
(2) 壁の厚さは、高さの10分の1以上とすること。
(3) 長さ4mごとに控壁を設けること。
(4) 基礎の根入れの深さは20cm以上とすること。
危ないものは、近所で注意しあひましよう。
詳細については、十日町土木事務所建築係(☎7-5511)または市建設課(☎7-3111内線250)へお問い合わせください。

糞尿の畑地還元について

動物糞尿及び人糞尿の畑地還元による悪臭、ハエの発生等の苦情が殺到しています。

市・環境課でも処理に努めていますが、農家の皆さんからは、施肥の際、法律に決められているつぎの方法を守っていただくようお願いしています。

- 発酵処理して使用する
- 乾燥または焼却して使用する
- 化学処理して使用する
- 尿のみ分解して使用する
- し尿処理施設またはこれに類する動物の糞尿処理施設により処理して使用する

水難防止 ▲ 増水したら早目に避難

国鉄信濃川発電所(千手、小千谷発電所)は、水路式発電所です。そのため、上流からきた水を貯水することができませんので、降雨等で上流から増水した分を宮中ダムの水門を開いて下流へ放流していますが、つぎのような時は特に危険ですので十分注意してください。

●十分に覆土して使用する
以上六つの方法でない、動物の糞尿は利用できません。なお、「十分覆土して使用する」場合でも、畑に運んですみやかに消毒することも、早目に覆土してください。

●台風等集中豪雨で増水し、宮中ダムから水を流すとき。
●発電所の機械が故障したとき。
●調整池(浅河原及び山本)の水を余水路から信濃川へ流すとき。
●その他やむをえず水を流すとき。

から、すぐ川から逃げてください。スピーカーやサイレンが鳴らなくても、増水してきたら早目に避難して、水難事故に合わないようご注意ください。

たばこ るーむ

おいしい一服を

たばこが一番おいしいときは人によりいろいろ異なるものです。
アンケートなどをみると「朝、目がさめたときの一服」「食事のあと満腹のときの一服」「一仕事おえたときの一服」「夜、自宅でくつろいでいるときの一服」などが多いようです。

ここで共通していることは、それがプライベートなひとときであるということです。くつろいでいるとき、たのしいひとときの一服はたしかにたばこの味も格別です。また、たばこを根元まで吸うとそれだけニコチン、タール量も増えますから3分の1位まで吸うのが上手な吸い方といえます。「ゆとり」や「やすらぎ」を求めるとたばこです。のんびり、ゆつくり楽しんでください。

●十分に覆土して使用する
以上六つの方法でない、動物の糞尿は利用できません。なお、「十分覆土して使用する」場合でも、畑に運んですみやかに消毒することも、早目に覆土してください。

お題は「丘」54年歌会始

昭和五十四年歌会始のお題は「丘」と定められました。お題は「丘」ですが、歌には「岡」の文字を用いても差し支えありません。

詠進要領

詠進歌は、自作の歌で一人一首とし未発表のものに限ります。用紙は半紙とし、毛筆で自書してください。病気または身体障害のため自書することができない場合は代筆でも差し支えありませんが、その場合には理由を書いた別の紙を添えてください。盲人の方は、点字でも結構です。書式は、半紙を二つ折りにし、開いて右半面にお題と歌、左半面に郵便番号、住所、氏名(本名、ふりがなつき)、生年月日及び職業(なるべく具体的に)を書いてください。無職の場合には元の職業を書いてください。

なお、主婦の場合は、単に「主婦」と書いても差し支えありません。

詠進期間 本年九月一日から十月十一日までとし、郵送の場合は、消印が十月十一日までのものを有効とします。

あて先 「〒一〇〇〇東京都千代田区千代田一番一号 宮内庁」とし、封筒に「詠進歌」と書き添えてください。

疑問の点は、直接、宮内庁式部職あてに、住所、氏名を書き返信用切手(五十円)をはった封筒を添えて、九月末日までに問い合わせてください。

休館日が変更されます

◆公民館・市民会館◆

十月一日から公民館・市民会館の休館日が、つぎのとおり一部変更になりますのでご注意ください。

博物館資料ありがとうございました(五月~七月)

- 佐藤 文男 川西高校
- 南雲 友秀 中里村貝野茂
- 丸山 利平 小千谷市真人上沢
- 吉沢 俊夫 長岡市信濃二
- 池田 純一 市内東木
- かね井美術店 若宮町
- 岩田 茂 中条菅沼
- 野上 幸作 山新田
- 小林 国広 城之占
- 鈴木寅重郎 六日町津久野下新庄
- 井口知行 市内大黒沢
- 角山タウ 昭和町三
- 中川 成夫 渋谷区幡ヶ谷二
- 半間伸典 市内南新田二

- 高橋 剛 市内八幡
- 山中 昭治 船荷町四
- 山口 徳治 八幡
- 岩田 栄次 中条上町
- 池田 一治 橋次
- 金子重五郎 四日町新田
- 佐藤 三郎 村上市村上
- 藤原 三郎 津南町所草
- 小原 勇雄 市内水口
- 藤原 部 六箇
- 北郷坂鶴仙会 吉田
- 庭野 栄作 泉
- 小野塚正和 駅通り
- 池田 正己 高田町三の南

第4回市民芸能祭(後期) 参加団体募集中!!

◆申し込みは 9月20日 までです

◆お問い合わせ、申し込みは市民会館(☎7-5011)へ。

◆詳細は8月25日付市報お知らせ版をごらんください。



読書の秋がやってきました

公民館図書室

また、百科事典や郷土資料の貸出文庫を置いてあります。どう類もありますので、ちよつとしそご利用ください。

読みたい本が書架にない時はリクエストをしてください。特殊な本以外はできるだけ要望にお答えするようにしています。

最後に公民館からお願いがあります。公民館の図書費は残念ながら充分ではありません。限られた予算で購入した本を有効に使うために、本の回転を早くすることが必要です。二週間の期限つきでお貸しするのでその貸出期限は絶対に守ってください。期限内でも読み終わったらすぐ返してください。そうすればありがたいのです。そうすればその返した本をすぐほかの人が借りることができるし、ご自分でも早く新しい本に巡りあうことができるからです。よろしくご協力ください。



また、お宅に眠っている本がありましたら、ぜひ公民館にご寄贈ください。公民館でその本はもう一度、いや、もっと多くの人によって何度でも生きて働いてくれるでしょう。

一般図書だけでなく、同人誌、個人誌など、あるいは団体や町内の会報などもPRを兼ねてお寄せいただきたいと思います。

〇〇市職員を募集〇〇〇〇

昭和五十四年四月一日採用予定の市職員を、つぎのとおり募集します。

受験資格 ①上級(一般事務男子) 学校教育法による大学の卒業(明年三月卒業見込者を含む)で、昭和二十八年四月二日以降に生まれた男子 ②中級(土木男子) 学校教育法による大学、短期大学または高等専門学校(土木科等、土木専門課程の卒業(明年三月卒業見込者を含む)で、昭和二十八年四月二日以降に生まれた男子 ③初級(一般事務男子及び女子) 学校教育法による高等学校及び高等専門学校(明年三月卒業見込者を含む)で、昭和二十二年四月

二月二日以降に生まれた人採用予定人員 上級(一般事務男子) 中級(土木男子) 初級(一般事務男子) 初級(一般事務女子) いずれも若干名

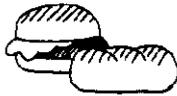
試験方法 ①第一次試験 教養試験 ②第二次試験 第一次試験の合格者に対して口述試験と身体検査を行う。

試験の期日と場所 ①第一次試験 昭和五十三年十月七日(土) ②第二次試験 昭和五十三年十月下旬 場所はいずれも十日町市役所です。

受験手続 ①申込書類等 市役所総務課または十日町公共職業安定所に、つぎの書類を提出してください。(イ)採用試験申込書

かしこい消費者 ⑤0

> パン 食 <



□よいパン食とは——

甘味が少なく無漂白のもので、あまりパサパサしていないものです。スライスしたパンをパックしてあるものに人気が集まっているようですが、空気にふれる面が多いだけに、いたみやすく、味おちもしています。

□パンとご飯の栄養価——

たん白質のアミノ酸構成を調べてみると、パンの方が不可欠アミノ酸が基準量より少ないのです。といつても、×飯も十分とはいえません。

□強化米と強化パン——

白米にビタミンB₁を加えた強化米は、20年も前から出まわっています。パンの場合は学校給食が主ですが、ビタミンA・B₁・B₂さらにカルシウムアミノ酸のリジンも添加しています。

□飲み物や副食で栄養のバランスを——

パンだけで食事をすませる人はいませんが、飲み物や副食の工夫がもっとほしいところです。パンはカロリ食品ですから、不足している栄養をバランスよくとることがたいせつです。肉やチーズ、野菜を添えることを忘れずに……。

(用紙は総務課で) (イ)明年三月卒業見込の人は卒業見込証明書(卒業学校の成績証明書(見込者は前年のもの) ②申込受付期間 昭和五十三年九月十三日(九月二十六日まで(郵送の場合)は、九月二十六日の消印のもの)は有効とします) その他 詳しくは、市役所総務課(電話七三一一一内線二二三三〜二三四)へ。

雪まつりアイデア募集

十日町雪まつり委員会では、米年で三十回を迎える十日町雪まつりのため、あなたの雪まつりに対するご意見、アイデア等を募集しています。

あなたが雪まつりに参加するためにどのような行事があったらよいでしょうか。現在行われている行事についてのご意見でも、新しいアイデアでも結構です。素直なご意見をお寄せください。〆切りは九月十五日です。詳細は八月二十五日の市報

献血車日程

とき 9月18日(月)
《午前10時〜午後3時》
ところ 吉沢織物(株)昭和町工場

血液生化学検査の結果について、4月〜7月の献血分までが保健課に届いています。希望者は献血手帳を持参して保健課までおいでください。

明日といわず今献血しましょう

ご存知ですか



議会事務局は、文字どおり、議会に関するすべての事務を行うところで、事務室は四階南側にあります。

現在職員数は六名です。議会は定例会と臨時会とがあり、定例会は年四回(三月、六月、九月、十二月)開くことに条例で定められていますが、臨時会は必要ときに市長が招集することになっています。

議会には本会議のほか、常任委員会と特別委員会が置かれています。常任委員会には総務

文教、建設企業、社会経済の三委員会があり、議員はそのいずれかの委員会に属しています。また特別委員会は現在、苗場山ろく開発事業、下水道建設、豪雪対策の三つの特別委員会が置かれ、それぞれ専門分野の審議を行っています。

事務局はこれらの会議のための準備、記録などを行うほか、市民の方々から出される請願、陳情の整理や、豪雪対策をはじめ、市の重要問題解決のための中央陳情や、議会活動のお手伝いを行っています。

一度議会の傍聴などいかがでしょうか。

(議会事務局長近藤)

社会福祉事業へ
▼小杉雅晴(中村) 五万円(香典返し) ▼根津英作(川原町) 三万円(香典返し) ▼曾根カノ(田川町三) 一万円 ▼内藤直義(控木) 千円

停電のお知らせ

▼九月十九日(火) 午前九時〜午後一時まで 為永の一部、
▼九月十九日(火) 午後一時二十分〜午後四時五十分まで 土市の一部、新宮、天池、細尾、池之尻、漆島 ▼九月二十一日(木) 午前九時〜正午まで 伊達の一部
▼九月二十六日(火) 午前九時〜午後一時まで 為永の一部、



ちこぞん



市民をあげての体育大会、盛りあげられました。四年に一度では、もの足りないという声と、四年に一度でも大変だという声を聞きました。

十五日は敬老の日です。取材で明治青年にお会いしました。元気で責任を持って働いておられる方はイキイキしていました。読書の秋です。公民館の図書をご利用ください。



じょうずな医療の受け方



No. 3

◆二つ以上の科目で 受診される場合

医学が進んで医療も細かく分けられ、専門化されて、それぞれ専門の治療を受けられるようになりました。

しかし、患者さんのほうで一方的に同時に受診することは考えものです。中には、一日に三カ所くらいの医院に通院している方も見受けられます。

時々患者さんから「今日〇科の診療を受け、これだけの薬をもらいましたが、両方の薬を一度に飲んでいいですか」という質問を受けることがあります。

また「かせいで熱の高い患者さんに注射をしようとする」と、すでに注射のあとがあり、たずねると「腰が痛くて今ここに来る前に〇科で注射をしました」という話です。治療前に気がつけばまだ方策もありますが、知らぬ顔で両方の治療を受けている人も中にはあると思われませんが、これはいへん危険なことです。

こんな場合の医師のかかり方を考えましょう。

①まず医師に相談なしで二科以上の診察を受けないことです。主となる病気がはっきりしているときはその主治医によく相談しましょう。

時に具合悪く、急に他科の受診を必要とすることもあるでし

ようが、そんなときには医師の診察前によく話すことです。

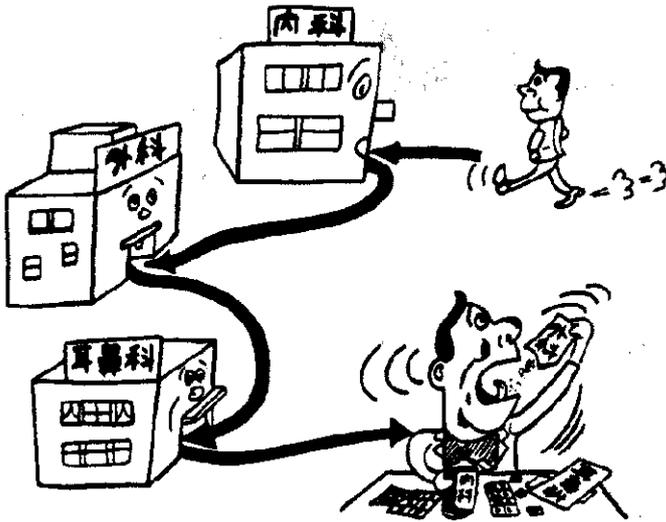
②一つの病気があまり重くなく治療を中断できる場合は、よく相談して一方の治療を休むことも考えましょう。

③場合によっては、投薬、注射などの治療を一方の医師にお願いで、他方の医師の指示、意見をあわせて治療してもらおうの

もよいと思います。

④いずれにしても、二つの医療機関で治療するときは、双方の連絡の十分とれる関係が望ましいものです。

無断で二カ所以上に受診して許容量(薬の制限)のばいの量)を超える薬を飲んだり、時に一方の治療上不適当と思われる治療を他方で受けることになって、その責任は患者さん自身にあるということになってしまいます。



~~~~~肩などときどき~~~~~

◆胸のいたむときには
打撲または骨折のときは原因がはっきりしています。しかし、原因のはっきりしない胸痛には軽い肋間神経痛から肺炎、肋膜炎、心臓病の重症なものまであります。

胸痛がある時は、まず熱を計ってください。高熱をとまらぬ胸痛か、平熱または微熱のある疼痛か、ということもたいへん大切なことです。

胸のいたみから、続いて胸苦しいという症状が出てくるときは、心臓の発作を疑ってください。顔がおおくなり、ひたひたに冷や汗をかき、ひどい息切れや脈の乱れがきます。

これは緊急を要します。直ちに医師、または救急車の手配をしてください。

◆咳がとまらないときには
咳は、呼吸系と心臓血管系の病気ででてくることが多いものです。

まず、咳の特徴をつかんでください。たとえば、咳の回数と強弱、昼多いか、夜多いか、痰をとまらぬしめった咳か、痰のない乾いた咳か。別の原因、たとえば体位、運動量の多少、色、性質をよくみてください。

ぜんそく患者は日本では百

万人を超えるといわれています。診察を受けるときに、職業、体質などもくわしく医師に話してください。そして、職場の健康診断や十日町市が行う住民検診のレントゲン検査はすんで受診しましょう。

◆肩・手足のいたむときには
四十〜五十歳になると、肩が痛くて高いところへ手がとどかなかつたりして、肩の運動制限にきづきます。

これは関節の弾性がなくなり、血のめぐりがわるくなるので肩がこわばり、関節が動かなくなってくるのです。むしろして動かすといいたい、かばう〜こわばる〜動かないといったような症状をくりかえし、だんだん肩の動きが制限されてくるのです。いわば関節の老化現象なのです。

手足のいたむ病気も同様に骨の老化現象からくる場合が多いのですが、同じような症状でもビタミンB₁₂欠乏症(脚気)、糖尿病、痛風、白血病、リウマチ熱、関節リウマチスなどの全身疾患にもなっています。

手足の痛みばかりでなく、医師に全身の症状をよく話して、手足のいたみとの関係もおたずねください。

これからの健康づくり

二十十年間の調査をみますと、脳卒中や心臓病など循環器系疾患がふえ続け、有病率をみると、昭和四十年に比べて倍増のいきおいです。

ところで高血圧や動脈硬化は、食生活と深い関係があります。まず、一日三度の食事から——といきたいものです。

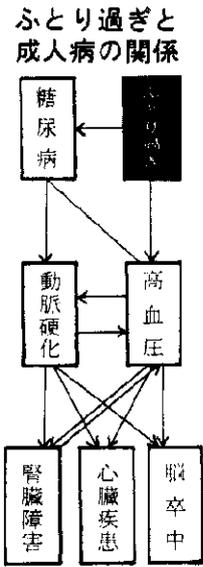
こちそうの食べ過ぎ、飲みすぎ、運動不足などが高血圧や動脈硬化の原因につながります。うっかり生活、病気でガツクリしないようご注意ください。

この機会に、高血圧と動脈硬化の予防、及びこれらの「元凶」ともいえるべき肥満防止のための食生活について考えてみましょう。

◆動脈硬化の進行をばむ

動脈硬化は、老化の一つのあらわれです。動脈硬化の速度をおくらせたり、進行を阻むためには、栄養、運動、休養の調和をとって若さを保つ生活を心がけましょう。

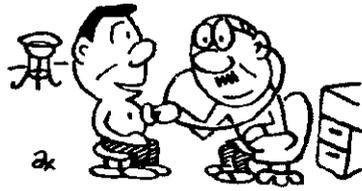
●コレステロール
血液中のコレステロールが



定量以上に入ると、長い間に血管にたまり、動脈を硬化させることはよく知られています。

コレステロールのほとんどは体内で作られますが、食品に含まれて体内に入る分も少なくありません。

また、肉、卵、チーズなどに含まれる動物性脂肪は、体内でコレステロールをふやす作用をします。



●食事のとり方

コレステロールは動物の肝臓をはじめ、内臓、卵に多く含まれています。丸ごと食べる小魚や貝類、卵、たらこ、すじなどは注意したほうがよいでしょう。このほか、いか、たこ、えびなども含有量が多く、また、卵を多用するカステラなどのケーキ類も盲点です。食べすぎないように。

●砂糖はほどほどに

砂糖は、成分の上では糖質ですが、余分にとりすぎると、脂肪(中性脂肪)に変わります。この中性脂肪は皮下、肝臓、動脈にたまりやすく、動脈硬化のもとになるものです。これは、くだもの中の糖分も同じですから、甘味の強いくだものは制限してください。

※高血圧を予防する※

高血圧の原因は、塩辛い食べ物など日常の食生活が大きく影響します。

高血圧を防ぐ食事のポイントをいくつかあげてみると

▶一度に人食すると、急に代謝が高まって血液の量がふえ、血圧もあがります。

▶食塩中のナトリウムは血圧を上げる作用があるので、うす味になれること。塩分の多いインスタント食品などは、なるべく減らす。

▶肥満は血圧を高めるので、摂取エネルギーを制限する。

▶野菜、くだものなどに多く含まれるカリウムは、食塩中のナトリウムを誘って体外へ排せつする作用があるので、血圧低下に効果がある。

▶植物油を豊富にとり、酒はなるべく減らし、たばこはやめるのがよい。

■食塩の制限
食塩制限は、高血圧の予防と治療の最大の柱です。

ふつうの食事の場合の食塩摂取量は、1日に10～15グラム程度です。これに対し高血圧症の方は、約10グラム、できれば7～8グラムに制限します。この7～8グラムというのは、味覚には感じられないが自然の食品にすでに含まれている食塩量約1～1.5グラムを含む量です。ですから、調味料として使える食塩分はみそやしょうゆなども含めて6グラム前後ということになります。

●避けたい動物性脂肪

肉や魚などは、コレステロールそのものの含有量は少ないのですが、そのあぶら身が、コレステロールをふやすので問題です。肉のあぶら身、コンビーフ、ベーコン、卵黄、牛クリーム、まぐろのトロなどは避けましょう。

●植物性脂肪のすすめ

同じ脂肪でも、植物性脂肪のほうがは血液中のコレステロールを減らす働きをし、動脈硬化に對してよい効果があります。肥満治療のためエネルギー制限食を指さされている人の場合は、植物性油をもっと料理に使うようにしましょう。

●ふとるしくみ

食生活のうえで「食べすぎ」ということは、単に量を多く食べるということではなく、消費するエネルギー以上に飲み、かつかつ食を意味します。

同じものを食べても、Aさんには食べすぎとなり、Bさんにとってはエネルギー不足となることもあるわけです。要は摂取量(食事)と消費量(運動・労働)のバランスの問題です。余分なエネルギーは、体内で脂肪に変えられ、皮下に蓄積されてふとっていきます。

●食生活のポイント

「減食」を原則としますが、むやみに食事の量を減らせばよいというものではありません。健康を保ち、体力を低下させずに減らすには、順序というものがあります。

第一に、体内で脂肪に変えられて蓄積されやすい糖質、つま

第二は高エネルギーの脂肪を減らすようにしましょう。

からだの組織づくりの役目は、はたすタンパク質やミネラル、ビタミン類は減らさず、むしろ多めにします。

食事の回数には、一日三回を守るほうが効果的です。一食抜いたという安心感から、かえって食べすぎる傾向になりがちです。

また、減食の「落とし穴」は間食、コーヒー、紅茶、甘味飲料、そして酒類です。砂糖分やアルコールは量の割りにエネルギーが高く、とりすぎになります。

高血圧の子防

大食、肥満、塩、酒、たばこ、NO

