

# 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)



15km



= 6月29日 =



## いい汗流して歩け歩け

### —美佐島一周第1回健康ウォーク—



7/10  
July  
285号



市内伊達地区(一七六世帯)では、『飲酒運転追放宣言』をします。これは、最近の飲酒運転が後をたない状況で、少なくとも自分の地域では、違反を出不さない運動として、伊達地区の交通委員が中心となり、自発的に宣言するものです。

伊達地区は、国道一七号線のスピードを出しやすいくところであることから、交通安全運動の強化の必要性、そして、飲酒運転の件数が、水沢地区全体で相当の数になっていることなどから、今回の『宣言』をすることになりました。

七月十九日(土)に、ゴルフ



「宣言」にむけての打ち合わせ会

## 地域で... 飲酒運転追放宣言を

### 伊達地区

場入口で、午後一時半から、県警音楽隊を迎え、飲酒運転追放宣言をします。

このような地域でのひとつの小さな運動が、大きな市民運動として発展することを期待したいものです。

市内中条中町の山本織物(山本貴一社長、従業員五十二名)では、今から五年前に、会社で安全運転者を設け、交通安全の為に会則を定めるとともに、特に、飲酒運転追放宣言をしました。それ以来、毎年一回の安全運転講習会(警察署、市交通係に講師を依頼して)やチラシの作成などの運動を継続し、この間、交通事故はもちろん、違反もほとんどなく、大きな成果をあげて来ました。

職域に於ける交通安全運動は、市内各事業所で行われていますが、重要なことは、その運動が、日常的な運動として継続して行

## 職場での交通安全

### 中条中町山本織物

十日町市交通安全対策会議を  
設置して対策を進めていこうと  
するが、今後交通安全施設・  
交通安全意識の高揚等、交通事  
故防止を図るには専門的な分野  
での検討、研究が必要となっ  
てきております。又最近の事故の  
傾向として、原付二輪車、歩行  
者事故が多発しておりその対策  
が急務であり、ここに各種団体  
の交通関係の専門家十名を委嘱  
し、交通安全対策会議の調査、  
研究機関として活躍願うため



私は飲酒運転しませう

## 十日町市 交通安全対策会議に 専門部会を設置しました

七月一日専門部会を設置いたしました。

### 専門部会委員名

- ◎ 芥木光俊 — 十日町警察署交通課長
- ◎ 石坂賢次 — 十日町市交通安全協会会長
- ◎ 市村ミツイ — 交通安全母の会会長
- ◎ 樋口熊蔵 — 交通安全自治会代表
- ◎ 大島新三 — 交通指導隊長
- ◎ 児玉 満 — 自動車学校副校長
- ◎ 小泉常祐 — 越後交通十日町営業所長
- ◎ 馬場文平 — 新潟県ダンブ協会十日町支部代表
- ◎ 小島権太郎 — 十日町地区ハイヤー協会会長
- ◎ 樋口絢一 — 十日町青年会議所理事長

### 昭和55年 運動スローガン

- あぶないよ、あるきながらのふざけっこ
- 安全は、家庭の中からしつけから
- まずゆとり、車間距離にも心にも

## 交通事故無料相談 の開設について

県の交通事故相談員による、交通事故無料相談が毎月第一月曜日、午前十時から午後三時まで、市役所一階相談室で開催されています。

交通事故の加害者、被害者を問わず、気軽に相談できますので、どうぞご利用ください。

## 老人安全教室の開催について

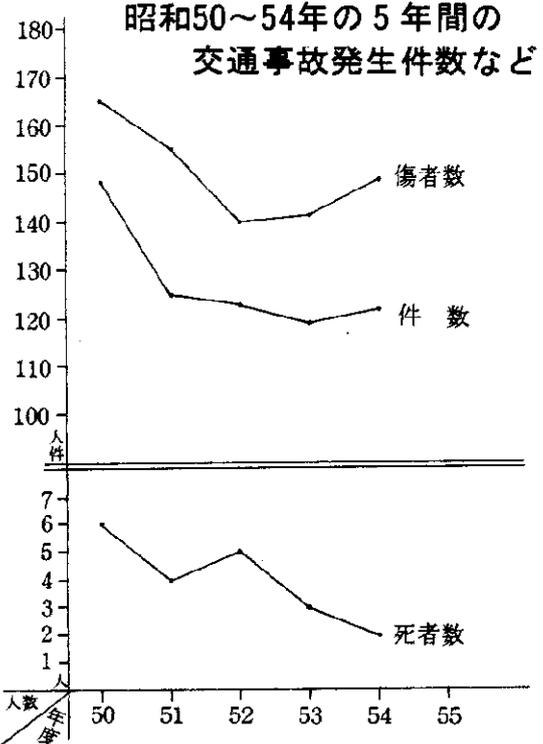
市民生活環境係では、市民の皆さんからの要請があると、安全教室を開催しておりますので町内、各団体等で要望があればご連絡ください。(☎七三一一一番内線二二五)

十日町老人クラブの要請により、次の日程で、老人安全教室を開催します。

- とき 八月十九日(火) 午後二時から
- ところ 市民会館
- 内容 映画と講演(正しい歩き方と自転車の乗り方)

## 自転車安全点検と正しい乗り方教室

中学生、高校生の自転車通学者を対象とした自転車の安全点検と正しい乗り方教室を、七月二十一日、二十二日、二十三日の三日間、各中、高校で実施されます。



昭和50年には自動車(四輪)運転中の死傷者は57件と高く又二輪車(原付合)運転中46件、歩行・横断中24件であったのが昭和54年は原付二輪車運転中の死傷者52件で、自動車(四輪)運転中28件を上廻った。歩行者事故(歩行者とびだし横断中)が36件とバイク、歩行者事故が多発している。

# 重点建設事業順調にスタート

## 保健センター・武道館・学校建設・老人福祉センター

市では、国、県の補助金の内示を得て、今年度の重点建設事業の保健センター（市役所脇）武道館（博物館脇）、南中、川治小、東下組小改築、老人福祉センター（六箇地区）八幡田公園住宅の建設工事を順調にスタートさせています。

### 保健センター

保健センターは、市役所庁舎敷地内に建設されており、市民の日常生活に密着した健康相談、保健指導、食生活改善栄養指導、各種検診事業の実施等、市民の保健サービスを総合的に行う拠点とし、また、自主的な保健活動を効果的に展開する場として



市長 諸里 入

### 武道館

武道関係者の長年の念願であった武道館は博物館脇に建設が進められています。建物は鉄筋コンクリート二階建てで、二八

利用していただくものです。建物は、鉄筋コンクリート造地下一階、地上三階で延床面積は、一、四八五㎡です。中には、リハビリ室、栄養指導室、集団検診室、研修室、保健相談室などがあり、リハビリ室には、運動療法機器も備えてあります。



武道館完成予想図



## 街頭献血に 四百十一人も

七月一日から一カ月間「愛の血液助け合い運動」が実施されていますが、その運動の一環として、一日に、商工福祉会館前で街頭献血が実施されました。血液友の会の馬場文平さんを県赤十字血液センターのセンター長に委嘱し、十日町青年会議

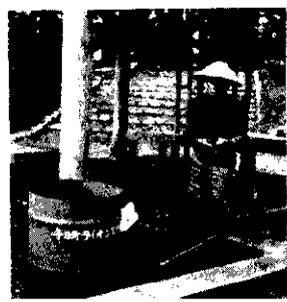


愛の献血 只今受付中、是非ご協力下さい



## 三年ぶりにへき地歯科診療

歯科医療に恵まれない地区の人たちにも歯科医療を受けてもらおうと六月二十四・五日の両日、飛一小学校でへき地巡回歯科診療が行われました。当日は市内の十一の小中学校から百八十二人の生徒がスクールバスで送



七㎡です。一階には、空手道場と相撲場、更衣室、会議室、浴室、シャワー室、二階には、百三十畳敷の柔道場と剣道場、更衣室、控室などが設けられます。来春のオープン後は、剣道百十名、柔道百五十名、空手百四十名、相撲六十名の会員をはじめ、一般のかたからの活発な利用が期待されています。

迎されて診療を受けていました。が、診療にあたった山崎弘子先生は、「ムシ歯の子が非常に多く、それも六歳臼歯の神経をとるぐらいに深くなっています。歯の手入れが良くないので、いつも清潔にして、ムシ歯予防に心がけてください」と話していました。

### お米を見直そう

私のお米の思い出

三本飯で 一日一反二敵

南雲 常作さん

田に石油をまいて ウンカ飯

内 徳 徳永吉太郎さん

シリーズ No.18

大正三年の大水の年に市之浜から南雲の台地にあがってきた。最初は一人だけで、冬は出稼ぎにでたべ焼うどん屋をした。南雲の部落ができたのは大正十五年で最初は六軒だったと思う。田んぼは手で堀って開墾したが横穴を堀っても水がなくてなかなか作れなかった。アワやヒエ、サマタバヒエなんかを作って米は買って食っていた。それも一袋や一斗とかでは買えないので、何升で買っていた。カテメシやアンボが主食で、白いご飯を毎日食べるなんて夢のようなことだった。農作業でなんざかったのは田打ちで、三本飯で一日一反三敵ずつ、二十五日も打ち続けたこともあった。(九十三歳)

昔は、まずいものを食って力仕事をしていたが、今は機械になって楽になったものだ。農作業の最初は、三本飯で田打ちをして、そのあとマンガで田をかいた。馬で一日二反歩くらいだったと思う。田打ちは仕切りぶちと言って一人一反歩が割り当てで、それが打ち終われば帰っても良かった。日当は三十銭くらいだった。稲刈りは、重の降る頃までかかって終わらないで初置に稲をあてた事も何度かあった。千重でこいても一重半の米をこく人は腕の良い人だった。十七、八の頃ケンカがたかって、田んぼに石をまいて開墾したが、その年は普通年の半分も米がとれなかった。(九十三歳)

一、二回清掃をしています。最近、子供会や学校の遠足、グループなどでの公園の利用がふえるにつれてゴミの量も多くなり、マナーも悪くなってきた。持ってきたゴミは持ち帰り、みんなの公園をみんなできれいにしようと呼びかけています。

## 十日町公園を定期清掃

宮下 宮入 国治さん

宮下の宮入国治さん(七十七歳)は、十年前から諏訪神社と宮本公園の清掃を毎日しています。諏訪神社の上に十日町公園が造成されてからはこも週に



# 公平委員会委員に古沢敏雄氏を選任

市議会第2回定例会は、6月10日から17日まで8日間開催されました。この議会では、公平委員会委員に古沢敏雄氏、固定資産評価員に小海良一氏(税務課長)をそれぞれ選任し、44議案(請願15件、陳情7件を含む)が審議され、40議案については可決、採択され、4議案については継続審査等となりました。

また市政についての一般質問は3名の議員が行いました。今議会で審議されたものは次のとおりです。

### ■公平委員会委員の選任

6月30日任期満了に伴い、古沢敏雄氏を再任。

### ■固定資産評価員を選任

固定資産評価員に小海良一氏(税務課長)を選任。

### ■十日町市就業改善センター設置条例制定

農村地域工業導入促進法の趣旨に基づき、農業従事者などの研修、教養、娯楽の場及び転職者に対する基本的な知識、技術の場として、十日町市就業改善センターを北塚坂に設置する条例を制定。

### ■一般質問の主な内容

- 越村大吉議員 (今後の工業団地の指導方向、絹織物の総合産地化と転産業対策、新規企業導入の今後の見通しについて)
- 小杉清一議員 (山林経営と植林増進、林道改良及び開道、山林調査など農林行政について。市長の政治姿勢について)
- 佐藤一男議員 (人口流出の防止など定住構想について)

## 80年世界農林業センサス 農家調査事後調査に協力

今年二月、市内の全農家、林家を対象に実施した一九八〇年世界農林業センサスにご協力いただきありがとうございました。

現在、審査も終了し、県でコンピュータによる集計作業を行っています。農林水産省ではこのセンサスのうちの農家調査結果を補完し、その利用性を一層高めるため全国で百分の一の農家を選び、事後調査を実施することになりました。十日町市の中では「安養寺」と「岩野」の二地区が調査対象地区に選ばれ、両地区の農家には、七、八

月にかけて調査員がお伺いし、農林業センサスを実施した昭和五十五年二月一日現在で再び調査

昭和55年 国勢調査

調査期日 10月1日

国勢調査標語

- 人ひとり 世帯が一つが 国の基礎
- 明日のため 今日の日を 知る調査
- パパにママ ボクも書いたね 国勢調査

査をさせていただきますので、お忙しいですがご協力ください。

お問合わせは企画広報係(電話 七三二二番内線二三五)へ。

## 白いにごり水 について

五月頃から市内の各所で「ジャリ」から白い水がでる。この苦情がよせられてきました。水道局で調べたところ、原因は本管の中にできた空気の固まりが大きな小さな気泡になって水の中に溶けこみ、皆さんがジャリをひらくと水圧が下がり、水の中に溶けこんだ小さな気泡が大きくなって白い気泡となるため、衛生上の害はありません。

## 屋外広告物 講習会開催

屋外広告物を営む人は、新潟県屋外広告物条例で、屋外広告物講習会修了者の設置が必要になってきます。このため県では、屋外広告物に関し必要な知識を修得してもらおうと講習会を開催します。

期日 七月二十九日(火)  
会場 新潟市川岸町一、新潟県土地改良会館  
申込み 七月二十二日までに新潟市学校町通一番町、県土木部都市計画課。詳細は十日町土木事務所(☎七二五一一番)へ。

## 年金時代

### 付加年金

「年金の話」は大変難しいなんていわないで、あなたの幸せをつかむため、もう一度年金を見直してください。今回は、あなたの年金を増やす方法についてお話しをしましょう。老後の年金額を増やす、そんなことができるか疑問をお持ちのかたも多いでしょう。

「それなら、奥さん今からでも国民年金に入れますよ」でもわたしみなさんよりかける年数が少ないでしょう。そこでなんとか年金を増やせないものではないか。切実ですね。年金に加入できるのは、二十歳から六十歳までです。年金額は、保険料を納めた年数(月数)によって決まりますから、加入は早ければ早いほど得なのです。

毎月十五日は国民年金の定例相談日です。お気軽に市民生活課年金係においでください。

年金は……… 増やすことができる

「付加年金の方が得ね。ええ、加入期間によって違いますが、二十年なら年四万八千円、二十五年なら六万円も年金額が増えます」わたし、付加年金で年金の加入を申し込むことにします。申し込み先は、市民生活課年金係(☎七二五一一番内線二一八)へどうぞ。

ひとロメモ 《付加年金とは》 定額保険料月三千七百七十円に月四百円上積みして積みたてると二百円に納めた月数をかけて分だけ年金が増えるしくみです。現在年金に加入しているかたでも申し込めば加入できます。

サラリーマンの 妻の特典 夫がサラリーマンで厚生年金などに加入している場合は、その妻の国民年金への加入は、任意になります。しかし、国民年金に加入すれば、夫の年金と自分の国民年金とがもらえるので老後はより豊かになります。

年金相談日 毎月十五日は国民年金の定例相談日です。お気軽に市民生活課年金係においでください。

### 県営圃場整備事業

## 地元推進組織がスタート



圃場整備予定の伊達地区

水沢、六箇、川治地区を含む苗場山麓下段地区の圃地整備を県営事業で実施しようとする計画に対して、これを推進する地元組織が六月二十六日発足しました。この会は、「県営圃場整備事業実施準備会(丸山尚政会長)」の名称で、県で予定している五十五、五十六年調査計画、五十七年着工に向けて、受益者の気運を高めるとともに、県、市など関係機関との連絡や協議

## 市民と語る日

八月は水沢出張所で開催

六組三十一人が参加



### 高田町三丁目に 消雪パイプを

高田町通りは一、二丁目と四五丁目には消雪パイプが布設してあるが、三丁目内の約百五十坪の間は、路切が長い路になったりして未設置である。道路除雪にも効率が悪いので是非



種熊善治郎さん

消雪パイプの布設を。一、県道ですから県の事業になりますので、早期に実現できるように県に働きかけます。

十日町を舞台にした  
テレビドラマを

一昨年発売された「十日町の女」をテーマにしたテレビドラマのシナリオを書きたいという有名放送作家の依頼がある。ぜひ実現を。

話しの趣旨はわかりました。前向きに検討します。

### 地区広聴会日程

- 十八日(十日町西部地区)
- 二十一日(八箇地区)
- 二十二日(十日町東部地区)
- 二十三日(吉田地区)
- 十四日(変更)

を行い、事業の円滑な推進を図ることとしています。

設立総会には、関係地区からの代表者四十人のほか、五十嵐十日町農地事務所長、斎木十日町市土地改良区理事、小林十日町市農協専務ほか大勢が出席し、盛大に行われました。

選出された関係役員は、次の皆さんです。

会長、丸山尚政(水沢)、副会長、宮沢健一(小黒沢)、遠田金市(川治)、石沢正二郎(土市)、監事、金沢六平(太田島)、関谷勇松(川治)、南雲幸平(中村)

### 笠置山キャンプ場が 充実しました

一昨年、西枯木又地区の皆さんが、総出で造成した笠置山キャンプ場の施設が益々充実しています。今年、市では県の補助金を得て、キャンプ場に、休憩所、水飲場、カマド、徒歩橋、便所、ベンチ、案内板や標識、遊歩道の整備などの工事を行い、キャンプ場として益々利用しやすくなりました。

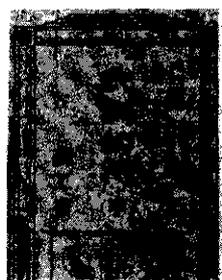
### キャンプ用具を 貸出しします

海や山に楽しいキャンプの季節です。市社会福祉協議会では青少年団体や子供会などにキャンプ用具の貸出しをしています。使用料は無料ですので気軽にご利用ください。

## おの時はがが

シリーズ No.16

食糧事情窮迫につき  
配給米1日2合1勺に  
昭和20年7月11日



すくなりました。広い駐車場も用意してあります。

南魚沼との分水嶺にあるこのキャンプ場、南魚沼、中魚沼が一望に見渡せ環境は抜群です。若人の集りや、こども会のキャンプなどに最適です。ご利用の時には、春川雅英さん(☎七七〇二番)にご連絡ください。利用ください。

### 貸出しキャンプ用具

▼テント、八人用(十二張)、六人用(四張)、五人用(七張)  
▼ハンゴ(五合たき) 四十四、スコップ、水タンクなど。

申込みは、市社会福祉事務所(☎七三二二番内線二二五)へ。

昭和二十年の食糧不足は極度に達し、一人当り二合三勺の配給であり、七月には二合一勺になった。配給を受けるには米の販売業者に登録をして、その業者から切符持参で購入するのである。その配給も米だけでなく一カ月に三分と五分日分、または七分日分とかはジャガイモやサツマイモなどの代替品の配給であった。農家は、保有米を家族人員によって計算されて残り全部供出した。酒は正月と盆の配給だけで、農家には田植用と稲刈用に特別配給があり、冠婚葬祭には二升の配給があった。二十年八月一日に長岡へB二十九の空襲のあった十日前の七月二十一日に、長岡の醤油醸造会社(中条村)の配給係として、長岡の人達が家財道具の疎開で車に荷物を積んで運ぶ姿を見たそれは日もあてられない状態であった。その頃、県内では至る所防空演習で、夜は電燈に黒い布袋をかけて夜業をし、学生は目が悪くならないかと心配であった。昼は、各自仕事の外に軍事訓練、婦人は竹槍訓練をしながら、毎日開墾増産の仕事で、米、ジャガイモ、サツマイモの収穫目標を一反歩当り何石何斗と割り当てられ供出したものである。

配給は、昭和十五年頃の砂糖、浮かべると感無量である。(藤木元吉……中条旭町)

昭和二十年は大雪で、飯山線は二カ月も不通になり、岩沢のトンネルが通路となって、新聞や郵便もみんなトンネルの中を背負って運び出した。

八月十五日、十六日、十七日と三日間岩沢で、中条、下条、岩沢村入分会の合宿訓練があった。中条地区は中条小学校に集り、岩沢小学校に向かう時、天皇の玉音放送を聞き、一同涙をのんで解散した。

米が余って、食糧があふれている今、食糧を得るのにきゅうきゅうとした三十五年前を思い浮かべると感無量である。

# 少年野球大会 参加チーム募集

市教育委員会では、青少年の健全育成と明るい仲間づくりをすすめるため第十三回少年野球大会を開催し、次の要項で参加チームを募集しています。

期日 八月二日(土)、三日(日)  
会場 信濃川運動公園野球場、青少年野外スポーツセンター  
参加資格 十日町市在住の児童を対象とし、町内単位でチーム

編成する。ただし同一町内で編成困難な場合は近隣町内でチーム編成をしてもかまわない。チーム十五名以内。  
参加料 二千元。  
申込み 市教育委員会体育課内少年野球大会事務局へ。  
申込み締切 七月二十三日(水) 抽せん 七月二十五日(金) 午後七時から市民体育館。

# JCSスクール入校生募集

「青年の手で郷土の未来を拓こう」をテーマに、十日町青年会議所主催の第十一回JCSスクールが開かれます。

会場 十日町小学校  
参加資格 十八歳から二十四歳までの市内在住か準ずる人。  
受講料 六千円  
応募期間 七月十五日まで  
定員 六十名  
講師 小松方正(俳優)、佐野良吉(織物組合専務理事)、白川勝彦(衆議院議員)、諸里正典(十日町市長)

このJCSスクールは、五日間の合宿生活を通して、街の同世代の若者と知りあい、語りあい地域社会に対して、今何が出来るかを考えてみようというものです。明日への飛躍のために、あなたも参加してみませんか。  
日程 八月二日～六日  
十日町青年会議所事務局へ。

# 庚申供養祭の様子をお知らせください

今年(六十一年)一回の庚申の祭が行われていますが、市博物館では、この六十一年に一度の供養行事を広く記録にとどめ、秋に予定している特別展「つまみの民間信仰(仮称)」の資料として役立てるために庚申供養祭の情報を集めています。

○行事の日程 ○行事内容のおよそ ○参会者の状況(子供達の参加状況) ○石塔を新しく建てたか木の塔婆か ○出土した酒の状態 ○新しく埋めたもの、などをお知らせください。調査用紙は博物館(電話七二五五三二番)にありますのでご連絡ください。

# 公民館

## 分館めぐり ① 下条地区

市公民館は本館と七つの地区館で独自の事業を行っているほか、二十九の分館を置いている。

下条地区には上新田、上組、



体育祭の相談に集まった上新田いずみ金のメンバー

下組、東下組の四つの分館があります。上新田分館は上新田の旧道沿いの部落の中にあります。

下は台所、板の間、和室、二階は大広間と、分館としては一番りっぱな部類に入っているでしょう。

地区館から出向いて健康づくり、活花、手芸の教室を開いています。特色は地域の団体、グループの自主的な活動です。

# 毎日奨学生募集

毎日新聞社では、働きながら自分の力で進学できる毎日奨学生制度を設けています。この制度は、大学や各種専門学校、予備校生などにそれぞれの各コースの奨学生制度を適用し、必要な学費の貸与、返済不要の奨学金支給のほか、生活の一切を保証するものです。現在、奨学生を募集していますので、希望者は住所、氏名、電話番号を記入して、新宿区大久保三十四ー四毎日新聞社早稲田別館内毎日育英会K係に詳しいパンフレットをご請求ください。

ほか、民謡のグループなどが定期的に利用しています。原だけでなく、周囲の部落からの参加者も増えて「上組分館」の名前もすっかり根づいてきました。下組分館は水口の作業場に置かれていて、対象部落は国道沿いにあり、講座などはできるだけ地区館に集まってもらっています。ここでは六月から婦人電気教室が始まりました。



下組、老人クラブの集い

問題は建物が古く、広間もなく、部落の集まりがらくらくとできる公民館は地域の人たちの悲願と言つてよいでしょう。建物のせいもあってか、分館区全部のみなさんの集まりはなかなか持てませんでした。ただここ二、三年、水口だけでなく下組全体の若者がまとまり始めています。この人たちに期待したいところです。

東下組分館は渡野の旧教員住宅です。地域は山合いに部落が点在し、分館講座も部落毎に行

多くのお母さんでにぎわう上組健康づくりのつどい



- 上新田 分館長・生越真治(上新田) 主事・阿部初枝(同)
- 上組 分館長・小泉忠孝(原) 主事・生越健作(同)
- 下組 分館長・山田桂(水口) 主事・小原セキ(同)
- 東下組 分館長・松井正敏(東下組小) 主事・生越秀司(同)

# ご家庭での夏をむかえて、省エネルギーに「10」の提案



毎11日は「省エネルギーの日」です。

- 一、冷房温度を二十八度に調節を。一度上げれば燃料費約一割節約できます。
- 二、日よけ、カーテンの効果的な利用を。直射日光の進入を防ぐこと。
- 三、冷蔵庫の上手な使用を。扉の開閉を少なく、食品の詰めすぎは冷え方が悪くなります。
- 四、お風呂は、沸かし方に工夫を。家族が揃ってはいれる時間に。
- 五、テレビのつけっぱなしにご注意を!
- 六、洗たくは、上手に工夫を。まとめて洗うことと、すすぎ洗いの前に脱水を。
- 七、電灯のつけっぱなしにご注意を。蛍光灯は白熱灯に比べて四十%少ない電力で同じ明るさ。蛍光灯はお得です。

- 八、クーラー、照明器具のお手入れを。
- 九、レジャーは、鉄道、バスのご利用を。
- 十、住宅には断熱材の使用を。(住宅を新築、増改築されるかたへ)

**ガス事故の防止を!!**  
最近、液化石油ガス事故が多発してきます。特に、集合住宅(アパートなど)における事故で、その被害が第三者にも及ぶものが多くあります。アパート

## 気軽にできる家庭料理 ④



### 鶏肉と野菜のドレッシングサラダ

梅雨が明けると暑い夏になります。この時期にはスタミナ食を多くとるようになりますが、さっぱりしたものとして、ドレッシングサラダはいかががでしようか。特に若い人の肉料理、サカナのバター焼などの副食として最適です。

#### ●材料と分量(4人前)

鶏むね身(胸肉)	(中4本)160g
しょうが	1かけ
酒	小さじ1
玉ねぎ	(中1/8)120g
トマト	(中1ヶ)250g
マンゴー	中1ヶ
ゆり	(中1本)100g
塩	少々
おろし玉ねぎ	小さじ2
酢	小さじ5
砂糖	小さじ2
塩	小さじ2/3
こしょう	少々
サラダ油	大さじ6

#### ●作り方

- 鶏むね身は筋をとり一口大のそぎ切りとし、うす切り生姜、酒とともに蒸すか又は塩少々を加えた熱湯に生姜、酒を入れ茹でつけ汁の中で冷ます。(茹でる時は切らず冷ましてから切る。)茹で汁はスープとして使う。
- 玉ねぎ、ピーマン、トマトは大き目の乱切りとし、玉ねぎ、ピーマンだけ熱湯に塩少々を入れた中で、さっと茹でる。すぐ冷水につけ冷し、ザルに入れて水分をきる(茹で過ぎぬこと)

- きゅうりは小口切りとし塩少々を振り、しんなりしたら塩を洗いおとし軽くしぼっておく。
- ソース用の材料は、泡立器で混ぜてからサラダ油を少しずつおとしながら白くとろりとなるまで合わせる。
- (1)、(2)、(3)、(4)を混ぜ、冷蔵庫で十分冷やす。
- 野菜は大きめに切った方が豪華に見える。
- おろし玉ねぎを加える事により、ソースが分離しにくく、風味が増し、鶏の臭味を消す。
- 砂糖は味に丸味をだすため。
- 十分冷やすこと。
- むし暑い日にはすっぱり、涼しい日にはうすめに。

## 住民検診(胸部レントゲン)間接撮影(成人病検診)日程

7月23日(木)	7月22日(火)	検診時間	会場名	対象地区
午前9時30分 午後1時30分	午前9時30分 午後1時30分	午前9時30分 午後1時30分	真田小学校	舞鶴、中手
午前10時30分 午後2時30分	午前10時30分 午後2時30分	午前10時30分 午後2時30分	名ヶ山小学校	中平、名ヶ山
午前11時30分 午後1時30分	午前11時30分 午後1時30分	午前11時30分 午後1時30分	細尾公民館	細尾、天池、池之尻
午後1時30分 午後2時30分	午後1時30分 午後2時30分	午後1時30分 午後2時30分	南雲冬季分校	南雲
午後1時30分 午後2時30分	午後1時30分 午後2時30分	午後1時30分 午後2時30分	森柄沢集会所	森柄沢
午後1時30分 午後2時30分	午後1時30分 午後2時30分	午後1時30分 午後2時30分	野中小学校	漆島、池沢、野中

※検診通知を忘れずに会場に持参して下さい。  
※該当日が都合の悪いかたは個人通知のいかにかたで会社等で受診されないかたはもよりの会場で受診して下さい。

## 大髄四頭筋等拘縮症の健康診査を実施

次の要項により実施いたしますので、希望者は、六月十六日(水)までに市保健衛生課(☎七三一一番)に申込みを。  
○期日・会場 昭和五十五年

年八月に実施しますが、申込みの時点でお知らせします。

○対象：新規受診希望者です。(交通事故による骨折、骨髄炎、脳性麻痺、先天性股関節脱臼者などは対象外とします)  
○母子健康手帳を持参してください。

## 寄付ありがとうございます

- 社会福祉事業へ
- ▼村山一美、典子、晶子(岩野) 千五百円
- ▼内藤直義(控木) 千円
- ▼小川又七(東京都) 五千円
- 香典返し
- ▼根津保夫(加賀系屋町) 二万円
- ▼高橋要助(泉町) 三万円
- ▼山田浩(水口) 五万円

## 停電のお知らせ

- ▼七月十六日(木) 土市第二、第三の各一部
- ▼七月二十二日(火) 小泉の一部、吉田山谷、稲葉
- ▼七月二十四日(木) 新宮第一、第二
- ▼七月二十五日(金) 太田島第一の一部、水沢市之沢中在家、大石、南雲



○第一回健康ウォークが六月二十九日行われ、三歳から七十一歳までの老若男女百十三名が参加し、盛況でした。(表紙写真) 主催した東部自衛団(隊長 一史田長)は、田中町、川原町、上川町、田川町の二十八歳までの若者で組織している自主グループで、毎晩の夜警、愛宕山の花見の警備、消火器の詰め替え、多開天押し合祭りの運営、会員親睦のキャンプなど幅広い活動を行っています。地域づくりや仲間づくりのための自主活動に絶大な拍手を贈りたいものです。

今月の納税... (固定資産税第二期) ... 納期限七月三十一日

