

市報

とさがまち 9 / 10 September

編集発行 / 十日町市役所 (電話47-3111) 毎月10日 / 昭和32年6月5日第3種郵便物認可 (1部6円)

□287号□



創作のよろこびに溢れ



～中条・おばあちゃんの手芸教室～

ゲートボールをしませんか
若さを保てますよ!



毎週火曜日と金曜日の午前中、本町6丁目の四宮公園では、楽しい笑い声が聞こえます。今年の高齢者スポーツ教室でゲートボールを練習した人達が、教室が修了した後も自主的にグループを作って楽しんでいるのです。ゲートボールは、楽しみながら運動をしたり、神経を集中したりでき、60歳以上の人達には最適なスポーツです。健康保持のためあなたも参加してみてはいかがでしょうか。お問い合わせは、稲荷町1の高橋重正(☎2-2716番正木屋木材)さんへ。用具類は、ハこいの家に一揃あります。



老人ホームで落ちついた老後

兼護老人ホーム妻有荘には、現在80人の老人が入居し、落ちついた老後を過ごしています。月1回の誕生会、花や書道などのクラブ活動、春秋の運動会や温泉旅行などの楽しみもあり、働くことを生きがいとしている人のために作業場もあります。

入所についての相談は市社会福祉事務所福祉係(☎7-3111番内線215)か地区の民生委員におたずねください。



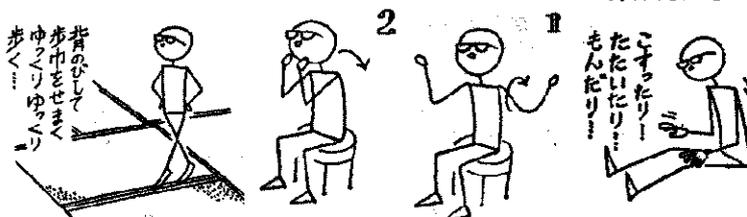
老人福祉センターの建設進む

平均寿命の延長によって、人口の高齢化がますます進み、老人問題が大きくクローズアップされていますが、市では、お年寄りの教養の向上やレクリエー

ション、疾病の予防や治療の相談、機能回復訓練、生活や身上相談などにも応じられるような老人福祉センターの建設を進めています。このセンターは、六箇地区公民館跡に、八月四日着工し、建物は鉄筋コンクリート一部二階建八百八十m²です。一階には機能回復訓練室、生活相談室、集會室、工作室、図書室、浴室、事務室など、二階に健康相談室、調理実習室、教養娯楽室、ホールなどがあります。特に、二ツ屋地区の温泉を利用した浴室は、今から大きな期待が寄せられています。工事は二月末で完成し、四月に開館、将来はマイクロスバスで利用者の送迎も予定されています。

家でできる簡単な健康体操を

- ① 身体こすりりと身体たたき
- ② 肩もみほぐし
- ③ つま先立ち歩き



- ④ 身体のばし
- ⑤ ねたきりマラソン



年金時代
老齢年金が支給できなくなるの
でしようか。
答 おっしゃるとおり保険料を
納めないで将来老齢年金がもら
えないばかりか、障害、母子年
金などの短期給付もありません。
何かの事情で保険料を納付する

お早めにご連絡ください



国民年金保
険料免除
の手続きは
お早めに

⑮ 国民年金の加入者は強制加入、任意加入があると聞いています。が、強制加入者の中で、いろいろな理由で保険料を納めたくとも納められないかたもあると思えますが、未納状態のまま放置すると将来の年金が免除される場合があります。またこの期間は資格期間として認められますが、保険料を掛けた場合の三分の一の年金額になります。しかし、満額年金をうけるため「追納」——免除を受けてから十年以内であれば当時の保険料でさかのぼって掛けることができる制度——もあります。

①所得がないとき②生活保護法の医療扶助など受けているとき③保険料納付が大変困難である……など保険料納付が困難と認める場合

すこやかな毎日のために
よい習慣を
★姿勢は正しく、背すじはできるだけ伸ばして
★下着を毎日とりかえて、動きやすい服装で
★布団はよく日光にあて、一晩に吸いこまれた汗を取りのぞきましょう
★パツカリ食を追放し、なんでもよくかみ、よくたべ、腹は八分目に
★タバコはできるだけ少なくし心臓の悪い人は控えるに
★市で行う結核検診、老人健康診査はすすんで受けて自分の健康を常にたしかめて
★一日一言ユーモアを入れましょう
★快眠、快食、快便、快笑で過ごしましょう

農機具などによる事故が急増しています

～農作業事故等に関する調査(市農業委員会)から～

市農業委員会(遠田金市長)では、今年5月に、市内全農家を対象に農業就業改善推進事業のひとつとして「農作業事故等に関する調査」を実施しました。

この調査は、農業の経営近代化にともない、農業機械の高性能、大型化による作業事故等の実態を把握し、これからの参考にするために実施したものです。

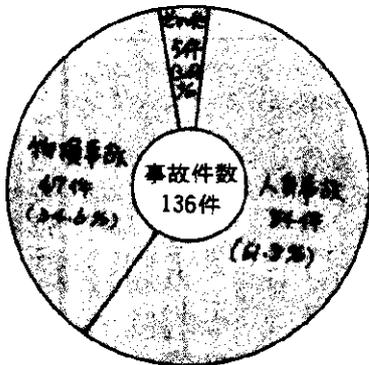
調査の結果については下記のようにりましたが、農作業による事故は年々増加傾向にあり、特にコンバイン、トラクターなどの比率が年々上昇しています。

今後は、労働災害補償制度のPRとあわせて、加入促進に取り組むこととなりますので、ご協力をお願いいたします。

調査の概要

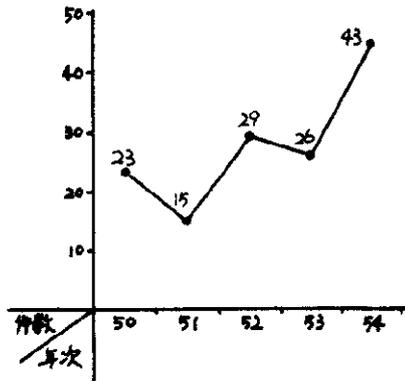
- 調査時期 昭和55年5月
- 調査対象者 市内全農家 4,525戸
- 調査方法 農事連絡員を通じ配布回収
- 回収数と回収率 回収数 3,449 回収率 76.2%

■過去5カ年間の事故件数とケガの件数



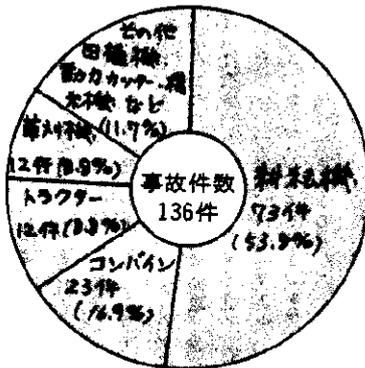
事故発生率は、3.9%で年平均16.8件の事故が発生している。

■年次別事故発生状況



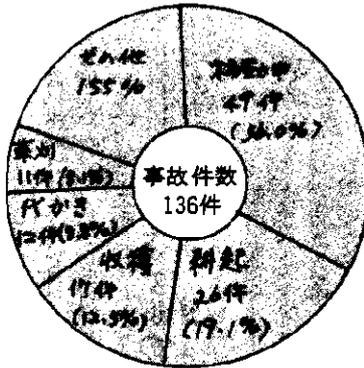
54年は調査した5カ年間で最高の43件となっている。これはコンバイン、トラクター等大型機械の普及が大きな要因になっているものと思われる。

■事故を起した時使用していた農機具は



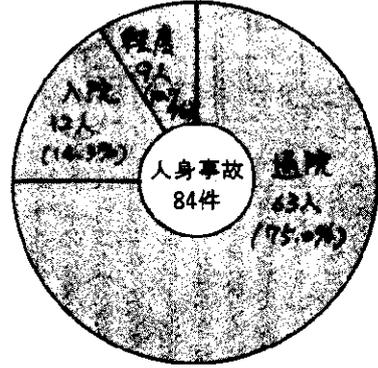
耕転機の事故が多いのは、普及率が農機具の中で1番高いのでその数字が表われたもの。県全体ではコンバインによる事故が48%を占めている。

■事故が起きたときの作業



移動中の発生率が高いのは、細く段差のある畦道などでの事故が多いものと思われる。(一は場整備の必要性。)

■ケガの程度



入院、通院を合わせて89.3%になっておりケガの程度は重度化の傾向にある。

労災補償保険の加入状況

	十日町	六箇	川治	中桑	吉田	下桑	水沢	計	構成比
加入している	3	9	4	23	69	11	45	164	4.8
加入していない	258	118	348	794	493	569	705	3,285	95.2
計	261	127	352	817	562	580	750	3,449	100.0

(上の表を参考にして...) 保険に加入している人がわずかに四・八%である。これはPR不足もあるが、補償対象範囲が限られていたため加入しにくかったのが理由と思われる。

耕転機、トラクター、コンバイン、動力草刈機等を使用し、農作業および移動中にケガをした場合、その程度によって保険金を給付する制度です。

「労働災害補償制度」

工場などで働く人たちが、仕事中に事故を起した場合、その事故の程度に応じ、いろいろな補償がされています。農家の人達にも、この適用が受けられるように昭和四十年十一月から労災保険に「特別加入」として加入が認められるようになりました。

下水道を整備し 快適な生活環境を

9月10日全国下水道促進デー

建設、厚生両省主催による、「第二十回全国下水道促進デー」が九月十日を中心として、約一週間全国的に実施されます。

下水道は、河川や湖沼などの公共用水域の水質汚濁防止のために重要な役割を果たすと共に、市民に安全で快適な生活を確保するために必要な施設です。

日本の普及率は三〇割、新潟県は七割、十日町市では、五十八年度に第一期工事完了後、約二十割になります。

下水道促進デーにあたり、下水道の役割や効能について、あらためて考えてみましょう。

下水道って 何んだらう

私達の生活が向上するにしたがって、家庭や工場や事業所で使う水の量が飛躍的に増えてきています。使われる水の量に比例して、生活排水や工場排水も増加し、その汚れた排水が自然の浄化能力以上に自然界に放出されると環境破壊が起り、この美しい一日町の生活環境も守ることができなくなります。そこで、十日町市の生活環境を守るために生活排水や工場排水を下水道管渠で終末処理場に集め、科学的に処理し、自然界の水循環サイクルに返してやるのが下水道の役目なのです。

下水道の役割

下水道事業の目的には、(1)河

川の汚濁防止、(2)環境衛生の向上、(3)尿の衛生的処理、(4)雨水の排除があげられます。

「河川の汚濁防止」では、市内にも昔は魚が沢山棲んでいたのに今は魚の影も見れなくなった河川が何本かあります。これらの河川も、下水道が、汚ない水を下水管に集めて運び、処理場できれいにしますので川の水もきれいになり、魚も棲めるようになります。

「環境衛生の向上」では、家庭の台所、風呂場、洗面所や工場から出された汚ない水が、住宅のまわりにたまるとうやが、住居のまわりになり、いやな臭いが発生したり、いやな臭いが原因になります。下水道の建設によって快適で衛生的な生活が送れます。

「尿の衛生的処理」では、市内の便所は、まだバキュームカーによるくみ取りがほとんどですが、下水道を整備することによって水洗式にすることができ

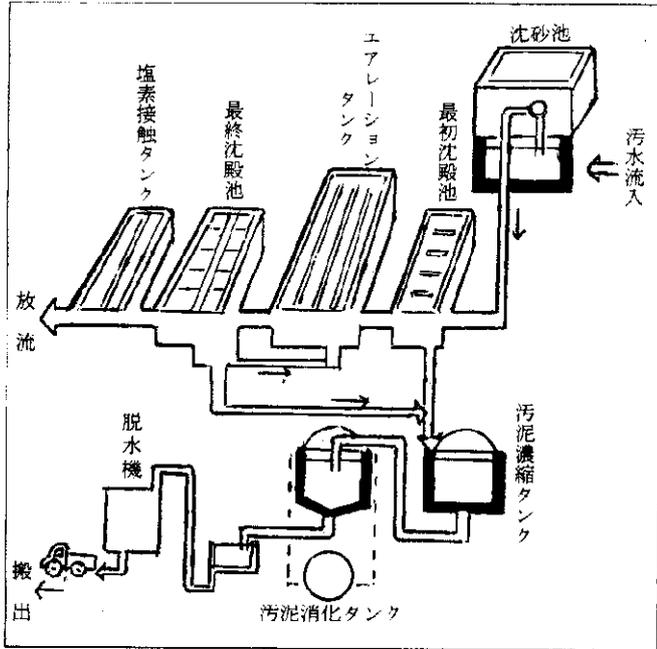
冬期間のくみ取りの心配もなくなります。

下水道がきれいに なるまで

私達が家庭や工場で使ったよ
くれた水は、道路の下に埋められた下水管を通り、終末処理場(下島に建設中)に運ばれます。

終末処理場では：

①沈砂池：下水管から流入してきた汚水を、ゆるやかに流して



土砂類を沈めたのちポンプで最初沈殿池へ送ります。

②最初沈殿池：沈砂池から送られてきた汚水の一部をこの池に貯留したり、比較的大きな浮遊物を取り除いたりします。

③エアレーションタンク：汚水に活性汚泥(好気性微生物を多量に含んだドロ)を加え、空気を吹き込んでばっ気します。この間に微生物は水中の汚物を食物として繁殖し、沈殿しやすくなります。

④最終沈殿池：沈殿しやすくなった活性汚泥は池の底に沈み、有機物の約九十割は取り除かれ、汚水は、かなりきれいになります。

⑤塩素接触タンク：最終沈殿池から送られてきた上澄み水には、まだ大腸菌などが含まれていますが、この池で塩素を注入し消毒してから放流します。

⑥汚泥処理：最初沈殿池や最終沈殿池で沈められた汚れのかたまりを汚泥といいますが、この汚泥は、多量の水分を含んでいますので、濃縮タンクに集められて水分を減らしたり、有機物を分解し、脱水機にかけて水をしぼりと、焼却したり、埋立てや肥料、土壌改良材として農地等に利用されています。

下水道の 普及率

日本で下水道を使っている人は四人に一人です。アメリカや西ドイツでは四分の三、イギリスでは、ほとんどの人が下水道を使っています。イギリスなどでは、ここまで普及するのに百五十年かかったのに、日本では各地に広まり始めたのは、二十年ほど前からです。新潟県の普及率は、わずか七割で、最も普及している見附市で三十七・七割、長岡市が二十五割、新潟市が十五割です。

十日町市では、第一期工事の終わる五十八年度で二十割、六十五年度には、七十二割の普及率になるように計画されています。



日本下水道協会などでは、下水道促進デーを盛りあげ、下水道に関心を深め、下水道の必要性を理解してもらうため、左記の要領で作品を募集しています。

- ▼標語の部▲
- テーマ 下水道の促進に関するもの
- 応募資格及び方法 資格制限はなく、葉書一枚に二編以内
- 賞 特選一点、準特選一点、入選三点
- ▼図画、ポスターの部▲
- テーマ 下水道の建設促進、管理運営に関するもの
- 応募資格 小、中学生に限る
- 大きさ B4/A2判以内、九月十日、全国下水道促進デーの文字を入れる。
- 賞 特選一点、入選三点
- ▼作文の部▲
- テーマ 下水道の促進に関するもの
- 応募資格 小、中学生に限る
- 小学生：千〜千六百字以内
- 中学生：千六百〜二千字以内
- 賞 特選一点、入選三点

締切り 十月二十日(消印有効)

送り先 千代田区九段南四一八一九、日本水道新聞社企画部

下水道促進デー懸賞募集係

発表 十一月中旬

詳細は市下水道課へ。

地域集会施設の助成制度 来年度申請分を受付中!!

10月31日まで

今年度から実施した「地域集会施設建設費等助成事業」は、予想を上回る希望がありました。来年度も引き続き行います。この事業は、市の単独事業で地域の集会施設の建設費に市が助成(補助・融資)をして、地域住民の融和と連帯意識の高揚と福祉の向上に寄与しようというものです。

補助金交付の 対象と交付額

交付対象事業：集会施設の新築
新築に準ずる改築または購入
交付額の基準

- ①補助率は、補助事業費の百分の三十五
- ②補助事業費の最高限度額(イ)四十戸未満 一千万円

来年度の申込みは

申込期限：…昭和五十五年十月三十一日(金)までとします。
申込み・問い合わせ：…市総務部総務課企画広報係(番七―三―一―一 番内線二二二)へ。

- (イ)四十戸以上百戸未満 千二百万円
 - (ロ)百戸以上 千三百万円
 - ③補助対象建築単価 一平方メートル当たり八万円以内
 - ④補助事業費とは
 - (ア)建築本工事費
 - (イ)建築本工事の付帯工事費(電気、給排水、衛生、防火などの各設備工事)
 - (ロ)購入する場合は購入代金
- ★以上の補助金制度のほか、融資制度があります。

昭和56年度 市費補助 小規模土地基盤整備 土地改良事業申請書提出

市農林課耕地林務係(番七―三―一―一 番内線二六五)では、来年度小規模土地基盤整備・土地改良事業の市費補助について、各農事連絡員の皆さんを通じて、申請書の提出のご案内をいたします。

市農林課耕地林務係(番七―三―一―一 番内線二六五)では、来年度小規模土地基盤整備・土地改良事業の市費補助について、各農事連絡員の皆さんを通じて、申請書の提出のご案内をいたします。

9/1 移動市民と語る日

(於 吉田・就業改善センター)
十三組七十三人

診療所の再設置を

太田ミイさん(北鐘坂)
吉田地区には、これだけのりっぱな就業改善センターが完成しましたので、また診療所の設置を考えてもらえないでしょうか。

市全体の問題として、医師の数が少ない状況なので、今の段階としては非常に困難です。

現在、保健センターを作っていますが、その完成をまって、各地域の医療問題を将来的に見直してゆく予定です。

吉田北部地区の 集落環境整備について

林 正 さん(小泉)
わたしたちの地区では、第一次農業改善事業により農業基盤の整備が終了し、今後はより良い生活環境整備のために、制度事業の基準や内容など、メニューを明示してもらえないでしょうか。

集落の生活環境整備のためには、下水道、農道、林務やグラウンドなど、いろんな制度事業があるわけだが、これらの総合的な開発計画をたてる時、むずかしさもあるが、地元の皆



道路の無雪化と 集会所の改築を

中平地区

冬期間の交通で、部落の大きな問題である名ヶ山との間の無雪化してもらいたいことと、現在の部落の集会所が老朽化しているのので、改築を考えているのだが。

無雪化については、今年度の実態を調査し、来冬から、無雪化する計画でいます。集会所については、来年度の申請を十月末まで受けつけている集会所建設の助成制度を検討してください。

10/1(水)「市民と語る日」は「雪の克服と利用」をテーマに

雪と、生活とは、当市にとって大きな課題となつていますが、中でも雪を克服するために、市民ひとりひとりが、地域、あるいは市全体で取り組む課題は多くあります。

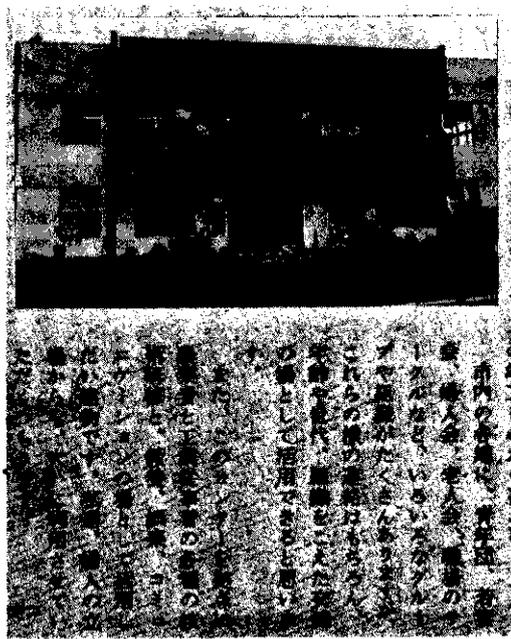
十月一日の「市民と語る日」は、「雪の克服と利用」というテーマを設定し、市民の皆さんとともに知恵を出し合いながら「雪」という問題を考えます。

除雪、消雪、防雪や交通の問題、出稼ぎや健康の問題、そして地域開発などの問題も含めながら、雪を克服するために、具体的に、どのようなことが必要なのか、どんなことが考えられるか、さらに雪まつりの例のように、雪を生活の中でのよう

就業改善センター
オープン!
— 9月1日 —
吉田・北鐘坂に



センターの
完成を喜ぶ



秋の交通安全運動 9月21日～9月30日

- ◎安全運転の確保、特に無謀運転の防止
- ◎歩行者、特に老人と子供の交通事故防止
- ◎自転車及び原動機付自転車の安全利用の促進
- ◎シートベルト、ヘルメット着用 の推進



市では、十月一日から「ファクシミリ（複写電送装置）」を導入し、戸籍謄抄本、住民票、印鑑登録証明書などの発行が出張所でもでき窓口業務の一部が変更され便利になります。

市では、昨年来窓口業務のあり方について見直しをしてきました。その結果、出張所での戸籍、住民票、印鑑登録証明書の発行に関する窓口業務について台帳関係は、できる限り正確を期すために本庁で集中管理することとし、基本的台帳を作成するため、直接関連のある各種届出や登録（戸籍届、住民異動届、婚姻届、死亡届、印鑑登録など）は、本庁の市民生活課へ届出、登録していただくことになりました。これによって作成された台帳による謄抄本、証明などは、本庁、出張所のどちらでも発行

ファクシミリ導入のため 窓口業務を一部変更

- 1 戸籍に関する事務
- (1) 戸（除）籍謄抄本の発行
- (2) 戸籍記載事項証明書の発行
- (3) 戸籍届書受理証明書の発行
- 2 住民基本台帳に関する事務
- (1) 住民票（除票）の写し発行
- (2) 住民票（除票）の証明発行
- 3 印鑑登録証明書の発行
- (1) 印鑑登録証明書の発行
- (2) 印鑑登録申請
- (3) 印鑑廃止申請
- 4 その他(1)自動車臨時運行許可に関する事務

- (4) 身分証明書の発行
- (5) 戸籍の附票の写の発行

なお、十月一日以降、本庁（市民生活課）の窓口で取扱う業務と出張所における業務の概要は次のとおりです。

- 1 出張所でも取扱う業務
- (1) 戸籍に関する事務
- (2) 転出証明書の発行
- (3) 印鑑登録証明書に関する事務
- (4) 印鑑登録申請
- (5) 印鑑廃止申請
- (6) その他(1)自動車臨時運行許可に関する事務

★自然運動公園★

土地立入について

市では、市民のスポーツと健全な屋外レクリエーションの場として自然運動公園の造成を計画していますが、その公園計画立案のため、九月中旬～十一月の間に現況測量に、関係の皆さんの土地に立ち入らせていただきます。よろしくお願いいたします。

対象地区は、大字山本字馬道、小坂割、中沢、大字原十二平、兼沢、カチカ沢、辰号程坂念珠、観音堂、古寺沢、榎平です。

その時その時 シリーズ 18

十日町橋破損 バス乗客5名激流に 昭和10年9月26日

昭和十年九月二十六日の出来事ですが、昨夜来の大豪雨で、夕方には物すごいゴウゴウと言った音（今はあの音は聞くことがなくなった）、これは浅川原方面に被害がでなければよいがと思っていた矢先、警鐘が乱打された。それと和泉軒が危いぞと当時義勇消防隊の幹部が居たので、早速飛び出した。情報を聞くと、十日町橋の木橋と鉄橋の間の橋桁と共にバスが流失し、運転手は、千手のつたやの婿さんの石沢さんで、車掌は、山谷在任の美人車掌として人気のあった徳田さんの姉ちゃん。お客は、川治小学校の先生をしていた上野の兄様、その他二、三名がバスもろとも押し流された大騒ぎだ。直ちに現場に駆けつけたところ（市の車検場のあった下で、山谷橋改の揚水ポンプ場の処）大勢の人で大騒ぎである。暗やみの中で、川の中洲に漂着した二、三人の人影が助けられ、助けてくれと必死に叫んでいる。水かきはグングン増すばかりで、幸いその中に信電工事のための鹿島組の砂利採取場のケーブルがあり、これに鹿島組の組員二、三人で腰縄をとり、決死の覚悟で救助に向い、奇跡的に救助する事ができた。あの時、あそこにあのケーブルが無かったら三人はとうなつたか、また、いまあの時間にあの惨事が起きたら少なくとも五、六十人の命が呑み込まれたであろうと思うと、背筋が寒くなる思いである。

車掌さんと⑤の兄様については、助からず、翌日から捜索で、二、三日後に岩沢方面で死体となって発見されたが、車掌さんは一週間の捜索も空しく、遂に発見出来なかった。（ご冥福をお祈りします）

あの時の水量は、和泉軒の後ろの石垣の上まで水がのり、地下の家財を山際に移動する位であったし、川幅は今より広く、火葬場の前の道路が堤防であったのですから七百以上の河床が一面の泥海と化し、大樹木橋の敷設を急ぐ次第である。

（吉田山谷 柳儀一）

各地の橋が大破損 十日町橋、清津橋も受難

交通系統減茶苦茶

言語を絶するものがあつた。恋か涼みか、長さ六町の行き戻り、などと唄われている十日町橋も、その後十年間に十回以上も流失し、その都度、今博物館に保存されている様な川舟で、渡河したり、飯橋でバスの徒歩連絡をし、現在の近代橋が出来るまでは、自動車は通れず、それは、不便なものであつた。幸い信電の鉄橋が無事だったので吉田北部と川西町の十日町方面への通勤通学者は、何時、軽便が通るかわからない危険な状態の中で、長蛇の列を作った渡つたものである。

ああ！あれから四十五年、あの時、荒れ狂った河床の中へ中山堤防ができ、市の水道の水源池や大小のプール、五万市民のスポーツといひの場として完成した運動公園などを見る時美に、隔世の感を禁じ得ない。

これもひとえに、治山治水に全力を傾注された初代市長中山龍次大先生の偉業であると満腔の敬意を表す次第である。

（吉田山谷 柳儀一）

昭和10年9月26日付
十日町新聞号外

国保保険料率決まる

総額五億二千四百五十六万円

国民健康保険の加入者の皆さんから、保険料の第一期分と第二期分を仮算定という形で、納入していただいていたのですが、このほど昭和五十五年の保険料賦課割合が次のように決定しました。

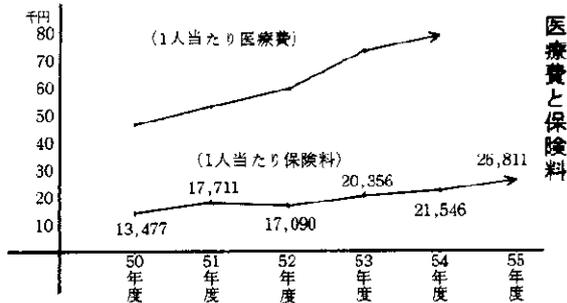
所得割 三・四パーセント

資産割 四十一パーセント

被保険者均等割 八千五百八十円

世帯別平等割 一万一千九百二十円

この保険料の総額は、五億二千四百五十六万一千円で、昨年に比べ十二・五割増となっています。



国民健康保険診療報酬支払状況 (50~54)

年度	総医療費	一人当たり医療費	国民健康保険負担額		被保険者負担	結核予防法 精神衛生法等 公費で負担分
			保険者負担	高額療養費		
50	1,074,932,041	46,370	748,733,387	71,482,688	164,917,653	89,796,313
51	1,214,419,441	52,850	846,997,551	77,754,510	184,351,910	105,315,470
52	1,418,251,196	59,925	909,090,589	93,531,860	207,050,423	128,578,324
53	1,680,634,435	72,114	1,173,932,841	134,286,276	231,111,779	141,303,539
54	1,796,589,164	78,137	1,248,588,132	151,259,213	240,890,927	145,850,892

保険料は

な*ぜ*あ*が*る

国保の支払い額の最も大きいものは、保険給付費で、直接医療機関へ七十割分として支払われるもの、高額療養費として三万九千円を超える自己負担額に対して払戻されるものをいいますが、このほか、助産費葬祭費などを含めると国保予算の九十五・六割を占めています。この大半を占める給付費などが、昨年に比べ約一億一千万円(七・五割)も増えているのが、保険料を引き上げる最大の原因になっています。

医療費と保険料の比較の上表をみてください。医療費の増加率ほど、保険料は上がっていませんが、医療費の増大が、皆さんの負担に直結しているのが理解いただけると思います。

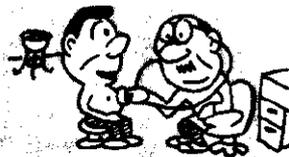
おとしよりの医療費は無料?

七十歳以上のおとしよりの皆さんが、お医者さんで診療を受けたとき、その診療代は無料でこれは国や県が全額負担しているように思いますが、このほとんどが、国保財政で賄われているのです。

おとしよりの場合、窓口で支払う患者負担の三割について国が三分の二、残りを県と市で負担しています。しかし、患者負担の額が三万九千円を超える分については、国保が負担しているのです。つまり、七割分と高額療養費はふつうの人と同じように国保が負担しています。

このほか、乳児、妊産婦、県老、県障医療といわれるものも七割分と高額療養費は国保で負担しています。

お医者さんには上手にかかろう



医療費の無駄使いは、保険料の増大につながります。お医者さんには、上手にかかろうように心掛けましょう。

- 一、お医者さんを信頼し、お医者さんめくりはやめましょう。
- 一、夜間や休日の受診は控えましょう。
- 一、やたらと薬を欲しがるのはやめましょう。

だれもができる風邪の予防

風邪ぐらいといっても、いざかかってしまうと、鼻水、頭痛

などでわずらわしいものです。今年の夏は気候も不順で、夏風邪を引いたかたも多かったのではないでしようか。不快な風邪もふだんのチョットした注意で防ぐことができます。

健康を守る食事計画

- 三、外出から帰ったらまずウガイで口の中やノドを洗い流しましょう。
- 四、一日の疲れは、その日のうちにとるように心掛け、夜はゆとりやすみましよう。
- 五、どうも頭が痛い、身体がダルイなどと感じたなら、とにかく休養をとり、早寝をして早いうちに直ましよう。

栄養の正しい知識をもとにして、おいしく、しかもうるおいのある食生活をするコツをいくつかあげてみました。

- 一、朝起きた時ラジオ体操などで軽く体を動かしてみましよう。
- 二、栄養のバランスのとれた食事をましよう。

- 一、卵はたん白質、脂肪、ビタミン、ミネラルが含まれており優れた栄養価値を持っています。
- 二、牛乳、乳製品、牛乳一本を毎日余分にとれば、欠けている栄養を補えるというくらいです。
- 三、肉、肉類とくにレバーはスタミナ食品として優れています。
- 四、緑黄色野菜、ほうれん草、こまつ菜、にんじん、ピーマン、カボチャなどは、カロチンをはじめとする栄養分が豊富です。
- 五、植物油は、糖質の脂肪へへ転換を抑える働きがあり、しかも効果的なエネルギー源です。

おもな食品群とその働き

危険物取扱者講習を実施

昭和五十五年第二回目の危険物取扱者講習会(甲種、乙種及び丙種危険物取扱者講習)が、つぎのとおり実施されます。

●対象者 消防法第十三条の五の規定により製造所、貯蔵所または取扱所で、危険物の取扱作業に従事する危険物の取扱者(受講義務者といいますが)及び、現に危険物の取扱作業に従事していないが受講を希望する危険物取扱者

※受講の義務 受講義務者は、つぎの期間内に講習を受けなければなりません。

(1)製造所などで危険物の取扱作業に従事することになった日から一年以内

(2)製造所などで危険物の取扱作業に従事することになった日以前四年以内に免状の交付の日から五年以内

(3)講習を受けた後引き続き危険物の取扱作業に従事している場合は、講習を受けた日から五年以内

●日時及び会場 十月二、三日 新潟市消防局(新潟市東大畑町) 七日、長岡自治会館(長岡市神田町) 九日、上越市商工会議所(上越市薄袋) 各会場とも午前九時より受付開始

●受講申請受付期間 九月十日(水)から各会場の講習日の十日前まで(受講申請書は、十日町地域消防本部にあります)

無線機は

免許を受けて使いますよ



検定合格マーク

あなたの無線機にはこのマークがついていますか。

トランシーバー(無線機)を使うときは、無線局の免許を受けて下さい。

免許を受けていないで各人が自由勝手に電波(不法電波)を出すと免許を受けて正しく使っている無線局の通信やテレビ、ラジオの受信を妨害してみんなの迷惑になります。

九月一日〜三十日
不法電波一掃月間

●受講申込先 新潟県総務部消防防災課危険物係(千九五一新潟市学校通り一番町)

●講習手数料 千六百元(新潟県収入証紙で納入)

美術展に応募を

第三十回新潟県勤労者美術展が、十月二十三日〜二十六日まで県美術博物館で開催されます。県では、次の要項で作品を募集していますので、市内の勤労者の皆さん応募してみませんか。

●応募資格 県内の事業所(官公庁、学校を含む)に勤務する人

●作品 日本画(五十号以内) 洋画(版画を含む、五十号以内) 彫塑、工芸、書(裏面に釈文) 写真

●応募先 九月三十日までに一点につき五百円を添えて、長岡労働事務所小出支所(小出町大塚新田一丁目小出二一三番へ) 搬入、搬出 搬入、搬出は応募者が行ってください。

●搬入……十月二十一日

●搬出……十月二十六日

●詳細は、小出支所または、市民館(七五〇一番)へ。

ごみ焼却場では、焼却炉修理のため、家庭廃材などの大型ごみの焼却ができなくなっています。

お問い合わせは、衛生センター(番二一三九二四番へ)。

公民館

分館めぐり ③

中条地区



民謡教室

中条地区には「中条北」「大井田」「新座」の三分館が有ります。特に大井田、新座の二分館は、管理は地区館がしていますが、完全な独立館として多様な事業を展開しています。

●分館長 池田英三

●分館主事 阿部真一

昭和五十三年五月から中条分館(中条小学校に併設)に替って北原集落開発センターに併設された分館です。まだ三年目に入ったばかりで、継続講座を持つまでにはなっていないませんが、まず分館を部落の中に定着させようという事で、部落の行事のお手伝いなどを行っています。そして将来は、部落の意識を反映した事業がもてるようにと土台作りに励んでいます。

●大井田分館

●分館長 小川元

●分館主事 渡辺幸子

旧大井田小学校の校舎を利用し多くの広い教室と体育館を生かした活動を進めています。

●分館主事 村山和子

旧新座小学校の校舎を利用して活動を進めています。

●新座分館

●分館長 大久保真二

●分館主事 村山和子

旧新座小学校の校舎を利用して活動を進めています。



空手同好会

犬の登録・注射のお知らせ

昭和55年度の犬の登録と第2回狂犬病予防注射を10月7日、8日、9日に行います。(詳細は、9月25日付お知らせ版でお知らせします)



慶事エテケット教室

継続講座としては、民謡教室、民謡教室、盆裁教室、日本舞踊教室など、一般事業としては、文化祭、民謡まつり、体育祭などがあります。新座は分館委員の活動がかなり活発な分館で、月一回は委員会を開き、各事業に全員でぶつかっています。そういう意味では仲間づくりが最も進んでいる分館です。

館内には、保育園が併設されているので昼間でも入りやすい分館です。

昭和五十六年度採用市職員を募集します

昭和五十六年度採用の市職員

を次の要綱により募集します。

★職種と募集人員

○初級一般事務(男子若干名)

○調査徴税、対外折衝等の事務

○中級土木(男子若干名)：建設、下水道、農林、水道部門等で専門技術の業務。

○上級電気(男子若干名)：電気施設設備の運転操作、保守管理の業務。

○上級機械(男子若干名)：下水道施設設備等、機械の運転操作、保守管理の業務。

○上級一般事務(男子若干名)：調査、徴税、対外折衝等の業務。

★資格

○初級一般事務：高等学校及び高等専門学校卒業者(明年三月卒業見込者含)で昭和三十四年四月二日以降に生まれた人。

○中級土木：大学、短大、高等専門学校卒業者(明年三月卒業見込者含)で昭和三十一年四月二日以降に生まれた人。

○上級電気：大学の電気系専門課程の卒業生(明年三月卒業見込者含)で昭和三十一年四月二日以降に生まれた人。

○上級機械：大学の機械系専門課程の卒業生(明年三月卒業見込者含)で昭和三十一年四月二日以降に生まれた人。

○試験期日 (1)第一次試験：十月十八日(土) (2)第二次試験：十一月初旬に

★申込書及び受験案内の請求その他詳細については、十日町市役所総務部総務課(番七三一一番内線二三三)へ。

★受付期間 九月二十二日から十月五日まで(郵送の申込みは十月五日消印有効)

寄付ありがとう

社会福祉事業へ

▼南雲準一(関根) 一万円

▼村昌サンクリン(新宮) 一万円

▼関口四郎(昭和町) 五千円

▼群馬県人会 五千円

▼内藤直義(控木) 千円

▼春川(新座) 五千円

▼十日町青年会議所およびボート交通安全へ

▼九月十六日(火) 午後二時～午後四時まで 本町六の一、上川町、本町七の一、田中町本通り

▼九月十六日(火) 午後二時～午後四時まで 高田町三西、高田町四、春日町一、稲荷町四、島の各一部、千代田町

▼九月十九日(金) 午前八時～午後一時まで 鉢、中手、田中町本通りの各一部、本町四、本町五

▼九月十九日(金) 午後一時～午後四時まで 本町六の一、木町六の二、稲荷町一、田中町本通りの各一部、本町四、本町五

イスカウト十日町第一団 一万五千三百九十九円

の各一部

オンズクラブ 五万円

の各一部

停電のお知らせ

の各一部

九月十六日(火) 午後二時～午後四時まで

の各一部

本町六の一、上川町、本町七の一、田中町本通り

の各一部

高田町三西、高田町四、春日町一、稲荷町四、島の各一部、千代田町

の各一部

鉢、中手、田中町本通りの各一部、本町四、本町五

の各一部

本町六の一、木町六の二、稲荷町一、田中町本通りの各一部、本町四、本町五

の各一部

気軽にできる 家庭料理

～鯖の香り揚げ(中華料理)～

秋の味覚、鯖を使った料理をご紹介します。副食用として、ナラダや野菜料理などとともに食べると、いっそう風味も増します。

■材料と分量(4人前)

材 料	分 量
●鯖	4 切 <small>(中位約10cm)</small>
●つけ汁	適量
しょう油	大さじ1
酒	大さじ1
しょうが汁	小さじ1
●片栗粉	適量
●揚げ油	適量
●た 砂	大さじ 1.5
糖	大さじ 1.5
しょうゆ	大さじ 1.5
酒	大さじ 1.5
こま油	大さじ 1.5
●生姜千切り	大 1

■作り方

- (1)鯖は内臓、頭を除き、よく水洗いして3枚におろす。
- (2)毛抜きで小骨を抜きとり、刺身くらいの大きさにそぎ切りをする。
- (3)(2)をつけ汁に15～20分つけ、臭味消しと下味つけをする。
- (4)片栗粉をまぶしながら、170℃油でカラッと揚げる。
- (5)たれの材料にしょうがの千切りをまぜ、揚げた鯖を煮からめる。
(この時、鍋をゆすりながらからめると煮くずれしない。)

- 片栗粉をつけ、すぐに揚げること。
- 鯖の頭、骨はさっと熱湯で湯がき、水から出し昆布(入れなくともよい)とともに煮て出し汁をとる。
——生臭味がこもるので、フタをしないで煮ること。
- 野菜を入れ、味噌仕立てにする。最後にレモンか酢少々おとし、臭味を消す。酒少々を入れるとおさら味も出る。

(駅通り 酒井 環)

コソ



ちがら

期 日	検診時間	会 場 名	対 象 地 区
9月18日(木)	午前9時～午後3時	十日町市民会館	日 町 地 区
9月19日(金)	"	"	"
9月22日(月)	"	鷺島小学校	南郷坂、北郷坂(向)、高島(向)
9月24日(水)	"	十日町市民会館	日 町 地 区
9月25日(木)	"	"	"
9月26日(金)	"	"	"
9月29日(月)	"	中条公民館	下町、中条地町、中条島、上町、旭ヶ丘、中町
9月30日(火)	"	"	下町、中条地町、中条島、上町、旭ヶ丘、中町
10月1日(水)	"	川治公民館	川 治 地 区
10月2日(木)	"	"	"
10月3日(金)	"	"	"



○少年の主張大会で吉田中二年の島田和美さんが、現在の農業問題をテーマに発表し、優秀賞を受賞しました。五十三年の国民一人あたりの米消費量は八十一粒です。昭和二十年の最も物資が欠乏した時の配給米ですら年間百十五粒(二合二勺)割り当てられていたのです。一人が一日、ご飯をもう一杯食べたなら、六百万トンの余剰米はなくなってしまうのです。

今月の納税……(固定資産税第三期)……納期限九月三十日