

とがまち

市報 お知らせ版

平成3年

1/25

183号

発行/十日町市役所 〒948 新潟県十日町市千歳町3丁目3番地 TEL 0257-57-3111
編集/総務課文書広報係(毎月25日発行)

第42回

白い愛の祭典

雪まつり情報

今年の雪まつりは、「とどげノ暖ったか雪だより」をテーマに二月十五日・十六日・十七日の三日間盛大に行われます。「見るまつり」から「参加するまつり」へと今年も市民の皆さんのご協力をお願いいたします。

詳しい内容は、二月上旬に囃子員さんを通して配布される当日パンフをご覧ください。

「フライデーナイト・カーニバル」

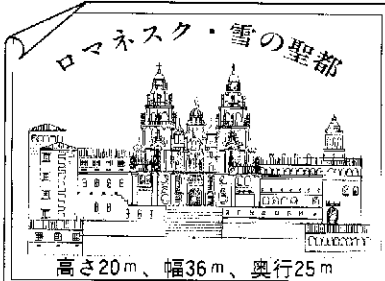
盛りだくさんの前夜祭



2月15日(金)
午後7時30分～9時
(コミュニティ広場・十高)

雪まつりのオープニングを飾る華やかなショーで雪まつりの幕が開きます。

■内容 川治小学校の合唱、天神ばやし、俄ばやし、十日町小唄、演歌、太鼓、ロック、JAZZ、からすおどり、スノーピクス。コミュニティ広場・ほんやらどう広場がオープン。



ロマノスク・雪の聖都

高さ20m、幅36m、奥行25m

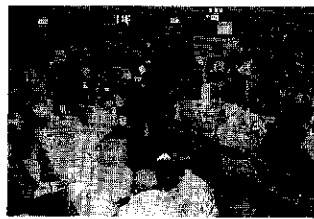
雪上カーニバル

- ★2月16日(土)、午後6時～7時30分
城ヶ丘野球場特設ステージ
- ★NHK歌謡パレード
 - ・司会 杉浦圭子
 - ・歌手 小林幸子・新沼謙二・山本譲二・千昌夫・坂本冬美ほか。
- ★きものショー、5,000発の雪花火たいまつ滑降など。

「いっづく広場」へどうぞ

日本一おいしいコンシカリ、地酒、そば、山菜などを味わっていただきます。今年はおCATVを展示してカーニバルの生中継を放映します。

- とき 二月十六日(土) 前十一時～午後十時、十七日(日)午前十時～午後四時
- ところ 市民体育館
- 食事券 一枚一、五〇〇円(二日間有効) 食事、汁物、つまみ各一品と飲物二品と交換できる食事券です。
- 申し込み 食事券は二月十三日(水)まで、雪まつり事務局で販売しています。



物、つまみ各一品と飲物二品と交換できる食事券です。

第1回「雪まのコンテスト」

当間高原リゾート

「ひびけノ暖ったか」

■とき 二月十七日(日)午後二時～四時

■ところ 城ヶ丘カーニバル会場

■出場者 県内で活躍しているアマチュア・ロックグループ、十日町からも着物姿で出場。

BSNラジオ放送

「雪像見学ツアー」募集

●夜の雪像見学コース(鉢方面、下条方面)
とき 15日(金)午後6時～10時 クロス10集合
会費 3,500円(地酒・食事・みやげ付)
定員 160人

●入賞作品見学コース
とき 16日(土)午後1時～3時 クロス10集合
17日(日)午前9時～11時
会費 1,500円
定員 120人

●申し込み 共立観光(☎5214128)または雪まつり事務局(☎5713345)へ。

雪まつり臨時バス	雪まつり臨時列車
<p>16日(土) 越後交通 ☎57-2103</p> <ul style="list-style-type: none"> ・十日町行…定期増発運行 ・十日町発…カーニバル終了後(20:10～20:20) 高島・上野方面…本町2バス停始発 湯沢・六日町・津南方面…高校入口バス停始発 長岡・小千谷・水口方面…本町3バス停始発 <p>17日(日)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・十日町行き・十日町発…定期運行 	<p>16日(土)</p> <ul style="list-style-type: none"> 新潟発12:57—十日町着15:06 (長岡発14:02・越後川口発14:30) 越後川口発15:10—十日町着15:41 十日町発14:33—越後川口着15:04 十日町発20:50—長岡着21:48 (越後川口発21:22) 十日町発21:23—長野着23:46 十日町発21:25—新潟着23:26 (越後川口発21:54・長岡発22:21) 十日町発22:02—越後川口着22:29 十日町発22:35—森宮野原着23:16 <p>17日(日)</p> <ul style="list-style-type: none"> 新潟発8:13—十日町着10:28 (長岡発9:20・越後川口発10:00) 十日町発16:57—新潟着19:30 (越後川口発17:30・長岡発18:08)
<p>16日(土) 頸城自動車 ☎02559-9-2312</p> <ul style="list-style-type: none"> ・十日町行…松之山温泉発(15:00) ・十日町発…カーニバル終了後(20:10・20:20) 松之山温泉行き…本町2バス停始発 <p>17日(日)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・十日町行・十日町発…定期運行 	
<p>★市内巡回バス 100円(小学生以下無料)</p>	

2月の土曜閉庁日は、9日と23日です。

91冬期特別展

2月15日(金)・16日(土)・17日(日)

思い出のあの品この品展

博物館新収蔵資料から

博物館には、市民の皆様をはじめ各方面より、様々な品物や資料が数多く寄せられています。これらの資料は収蔵庫に納められ、順次整理作業も進められて一部は特別展などのおりに出展されています。しかし、大部分は収蔵庫の中で出番を待っている状態です。今回、雪まつりに併せ、博物館ではこれらの収蔵資料の中から、今はもう珍しくなってしまった道具類、貴重な資料、生活に密着した品々などを、多数展示公開します。



蓄音器・絵本・カルタ等の娯楽用具

〈主な展示品〉

- ・歴史資料：古文書、古記録、地図、和綴本、教科書など。
- ・民俗資料：膳・椀等の生活用具類。蓄音器、SPレコード、カルタ、絵本等の

一月は「相続登記はお済みですか月間」

新潟県司法書士会では、二月一カ月間を「相続登記はお済みですか月間」として無料相談を実施しております。

親が亡くなり、土地や家屋などを相続しても登記はつい忘れがちです。相続登記はいつまでになさなければならぬという定めはありません。

ませんが、時間が経過すると相続人が続けて死亡したりして相続関係者が増えたり、また書類の取り揃いなどで複雑になりがちです。めんどうだ、縁起でもない、費用がかかると放置しない、費用がかかることをお勧めします。

二月一日から二十八日までの一カ月間、相続に関する無料相談を行います。お近くの司法書士事務所へお気軽にご相談ください。

■問い合わせ 新潟県司法書士会 (☎025-228-115)

89)へ。

2月7日北方領土の日

二月七日は「北方領土の日」として、全国的に集会、講演会などが開かれます。「北方領土の日」は、昭和五十六年に北方領土問題に対する国民の関心と理解を深め、北方領土返還運動の推進を図るため、閣議で了解されています。

★開館時間
午前九時～午後四時三十分

★入館料
高校生以上 一〇〇円
中学生以下 無料

★十日町市博物館
市内西本町一
☎57-5531

娯楽遊戯具類。仕事着、タンス等衣類、住生活用具類。かつて盛んに使用された各種道具類などの様々な生活関連資料。
美術・工芸資料：屏風、掛軸などに残された先人の絵画、墨跡類。かんざし、くしなどの工芸品。
雪の芸術写真など。
昔懐かしい品々が展示されます。

大好き十日町会

ア ラ カ ル ト

VOL.7

大好き十日町会事務局 (クロス10 4F) ☎52-6898

ご利用ください！
「なじよだの」とおかまち瓦版」

大好き十日町会の会報を

ご覧になったことがありますか？

取材や編集、また

発送作業もボランティア

ワリでがんばっています。

会報には、春夏秋冬、年

四回発行の「季刊・なじよ

だの」写真を中心にして十

日町についての特集や、好

評「大好き探険隊」が知ら

れざる地域の姿をレポート

します」と、毎月一回発行

の「月刊・とおかまち瓦版」

(会員の投稿とイベント情

報が主)の二種類がありま

す。

投稿欄に旧友の名前を見

つけ旧交を暖めた方や、伝

言板コーナーが縁で文通が

始まつたり、イベント情報

で知って、色々な催しを親

に、聴きに來てくださいま

す。

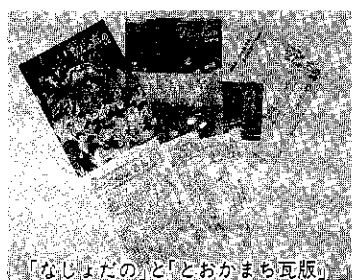
さらに多くの方々に気軽

に会報を利用していただく

ために、ここで「会報の使

い方」を、お知らせしま

しょう。



「なじよだの」と「とおかまち瓦版」

こんなときは事務局宛にご連絡ください。紙面はいつも開放されています。また非会員でも利用できますが、定期購読は会員のみです。ぜひ、加入なさっての利用をお勧めします。

- 催し物(町内で、会社で、趣味の仲間、同級生や学校でetc)を行うので、たくさんの人から参加してもらいたい。
- 同じ趣味の仲間を集めたい。または、仲間に加えてもらいたい。
- おすすめ店として何かお役に立ちたい。
- 多面的に十日町を見つめて探検したい。
- 自分の意見を発表した。人の意見も聞いてみたい。

農地の転用には 許可が必要です

農地は、農家の財産といっただけでなく、食料を安定して供給する場であり、地域社会・経済の発展のための大切な資源でもあります。それだけに、農地は地域の実情に合わせて計画的に利用されなければなりません。農地法では、転用にあって厳しい制限を設け、農林水産大臣、県知事の許可を義務づけています。

許可を受けないで転用したり、転用のために売買したりすることは農地法違反になり、悪質な場合は罰則が課せられます。

転用に当たっては、必ず許可を受けてください。

農地の転用とは

田畑を建物敷地、資材置き場、取り付け道路、山林など、農地以外の用途に変更することです。土捨て場、飯場等のため一時的に転用することも含まれます。

許可までの手続き

農業委員会に申請してから許可までに、最低一カ月

半かかりますので、その期間を見越して申請してください。

〈手続きの流れ〉

申請締め切り
(毎月十五日)

農業委員の調査

農業委員会総会
(その月の二十五日)

県に進達
(翌月五日)

県の農業会議
(翌月二十日頃)

県知事許可
(翌月末頃)

ほ場整備が行われた農地など、優良農地のため転用できない所もありますので、ご注意ください。

農地の転用の計画がありましたら、地域の農業委員が農業委員会事務局(57-3111内線12)へご相談ください。

年金受給者の 確定申告説明会

年金の受給者で、確定申告によって所得税の還付を受けられる人を対象として、申告書の記載についての説明会を開催します。

■とき 二月十三日(水)午前10時と午後一時の二回

■ところ 十日町市民会館

■持参するもの 年金の源泉徴収票、印鑑、筆記用具、計算用具、国民健康保険・生命保険・損害保険などの支払証明または領収書。

■問い合わせ 十日町税務署(☎52-3181)へ。

定時制・通信制 高等学校生徒募集

働きながら高等学校教育を受けることができる定時制・通信制の生徒を募集します。

■募集学校 定時制：十日町高等学校など 通信制：新潟高等学校、高田南高等学校

■応募資格 平成三年三月に中学校もしくはこれに準ずる学校を卒業する見込みの人や卒業した人など、年齢性別を問いません。

■問い合わせ 新潟県民生部社会福祉課授課恩給室(☎025-285-5511内線2481)または、厚生省援護局庶務課中国孤児等対策室(☎03-3503-1711)へ。

■願書の提出 定時制：二月八日(金)～十五日(金)正午まで 通信制：二月二十日(水)～四月十日(水)午後四時まで。

■学力検査 定時制：三月十八日(月) 通信制：実施しません。

■問い合わせ 出願手続き：出身中学 学習内容等：出願する高等学校 その他：県教育庁高等学校教育課(☎025-285-5511内線3881)へ。

残留日本人孤児 身元引受人募集

厚生省では、身元が判明しても近親の在日親族がいない等特別の事情により、肉親の身元引き受けができないため、永住帰国を希望しながら帰国できずにいる中国残留日本人孤児の帰国を促進するため、肉親に代わって帰国手続きや帰国後の定着自立に必要な相談、助言を行う特別身元引受人を募集しています。

■問い合わせ 新潟県民生部社会福祉課授課恩給室(☎025-285-5511内線2481)または、厚生省援護局庶務課中国孤児等対策室(☎03-3503-1711)へ。

Dynamic Resort Community ATEMA

■開闢 各地のリゾート、開発では、開発前に地元と開発側との間で、各種の協定を結んでいるようですが、珠川エリアのリゾート開発についてはどのような計画になっていますか。

- 施設等の整備及び管理
- ④文化財及び埋蔵文化財の保護
 - ⑤自然環境の保全及び地域環境の整備
 - ⑥公害及び災害防止のための措置
 - ⑦協定履行保証
 - ⑧地元雇用及び地域振興

珠川エリアの開発についても、当該開発、事業活動が円滑に行われ、又地域振興に資することを目的として、具体的な工事着工前に市と株間高原リゾート間において、開発基本協定を締結することとなります。

- このうち特に⑤⑥については、次のような項目で、細部に関わる「環境保全協定」を別途締結し、万全を期す計画となっています。
- (1)開発及び事業活動に係る環境の保全
 - (2)建設工事に係る環境保全
 - (3)環境監視及び監視結果の報告
 - (4)環境保全計画書の提出
 - (5)施設の変更承認
 - (6)報告及び立ち入り調査

今後、地権者や地域の関係者から意見を聞いた後、最終的に成案化されることとなります。

なお、このほか開発に直接関係する各集落において、個別の要因を有する事項については、各集落と株間高原リゾート間において、覚書等を取り交わすよう指導していくこととなります。

①事業の内容及び工事の時期、期間

■問い合わせ 地域開発室(☎57-3111内線218・219)へ。

②公共施設及び公益的施設の整備及び管理

③給排水施設、廃棄物処理

寄付ありがとう

(敬称略)

社会福祉事業へ＝岡村建治(北新田2・1,000円) 丸山操(中条島・52,897円) 庭野日敏(100万円) センセン同盟十日町織労文化活動委員会(27,897円) 匿名(3万円)

歳末たすけ合いへ＝佐藤昇(岩野・3万円) 平野幸作(島・2,000円) 庭野カヨ(五軒新田・1万円) 馬場昭三(高田町4・5,200円) 渡貫孝一(下条中央通り・7,000円) 匿名(9,029円) 十日町病院職員有志一同(31,294円) グスキン十日町従業員一同(9,740円) 一穂(神明町・16,903円) 十日町地区同盟青婦会議(158,199円) 長助お客一同(田中町本通り・23,392円) ボーイスカウト(39,994円) 新川屋棟(もち316バック) 桑原正治(新座2・日用品…十日町病院・中条病院へ)

なかさわ作業所へ＝桑原正治(新

座2・5,000円)

つくし園へ＝稲和会(代表丸山勝彦・5,000円) 松海寿司(土市3・25,580円)

つつじ工房へ＝根津ツヤ(田中町西・3,000円、雑布) 大熊秋夫(上原・3,000円、菓子)

なかまの家へ＝桑原正治(新座2・5,000円) 稲和会(代表丸山勝彦・5,000円)

交通遺児等援助基金へ＝1月10日現在:10,225,352円 野田スミイ(春日町2・3万円)

国際交流文化・スポーツ基金へ＝1月10日現在:56,996,147円 野沢睦(本町3・5万円)

公民館へ＝山口ミツ(本町5)

特別養護老人ホーム「三好園」へ＝村山弥太郎(高山3・3万円) 高橋盛夫(川西町・3万円、あずき、石けん) 高野辰蔵(新座1・2万円) 酒井喜一(吉田山谷・5,000円) 小林長蔵(駅通り・5,000円) 山口医院(下

条中央通り・30万円) 新潟川西農協婦人部(川西町・3万円) 仙寿クラブ(仙之山・1万円) 第八教区事務所(中条中町円通寺内・1万円) 中町サク(仙之山・お手玉30個) 樋口久(中条中町・みかん10kg) 徳永仁三郎(昭和町4・菓子10袋) 山田武男(下山・菓子56袋) 藤木哲(中条旭町・みかん10kg) 遠田虎松(川治上町・みかん10kg) 村山強一(岩野・お手玉45個、紙おむつ9枚) 金崎武吉(西浦町東・みかん10kg) 熊倉律(昭和町1・ビール券6枚) 近藤哲雄(上新田1・りんご1箱、冷や麦1箱) 平野喜三郎(川治上町・タオル23本) 上村良平・カズ(土市3・みかん20kg) 村山セツ(西浦町東・石けん165個、タオル7本) 下条中央クラブ(みかん10kg) 川西町役場(川西町・みかん10kg、キャンディセツト)

楽しもうスポーツ・つくろう健康 体育課(総合体育館内 ☎52-4377)

2月 おちなスポーツ行事予定

期日	行事名	会場	主催・主管
3(日)	市民スキー選手権大会	市民スキー場 水沢中学校周辺	町教育委員会 スキー協会
3・10・24(日)	ジュニアサッカー教室	総合体育館	サッカー協会
10(日)	市民インドア軟式庭球大会	総合体育館	軟式庭球連盟
16・17(土)(日)	十日町4時間トライアルレース	管Lクロスカントリースキーコース	中条地区振興会
21(木)	郡市中学新人スキー大会	市民スキー場 吉田中学校周辺	中体連
22(金)	市内小学校親善スキー大会	吉田中学校周辺	小体連
24(日)	グリーンテニス杯インテグリティ大会	総合体育館	テニス協会

第20回 市民スキー選手権大会

- とき 2月3日(日)午前9時～
- ところ 市民スキー場(アルペン) 水沢中学校周辺クロカンコース(ノルディック)
- その他 当日は駐車場が相当混雑しますので、できるだけ乗り合わせておいで下さい。
- 問い合わせ 市民スキー選手権大会事務局(総合体育館内☎52-4375)へ。

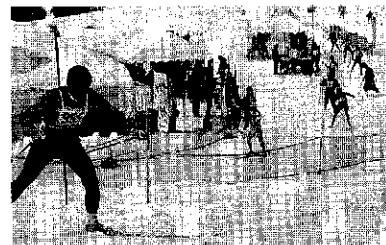
2月 体育施設

無料開放日は23日(土)です

- 受付期間 2月1日(金)～12日(火)
- 抽選日(許可証交付) 2月13日(水)

第6回 十日町4時間トライアルレース J.C.L ジャパンクロスカントリースキーリーグ

- とき 2月16日(土)・17日(日)
- ところ 笹山クロスカントリースキーコース(中条笹山)
- 種目 (1)個人の部(先着250名) ①小学生男女②中学生男女③一般男女④壮年男女(40歳以上)⑤レーシング男女 (2)リレーの部(先着50チーム) ①小中学生②高校生・一般・レーサー③ファミリー
- 参加費 個人小・中学生…1,500円 個人高校生以上…3,000円 リレー1チーム…6,000円
- 申し込み 「第6回十日町4時間トライアルレース事務局」(中条旭町中条地区公民館内☎52-2748)へ1月30日(木)までに申し込んで下さい。



第23回 十日町アルペンスキー選手権大会 第15回 雪まつり協賛スキー大会

- とき 2月10日(日) 競技開始午前10時
- ところ 上越国際清津スキー場
- 種目 大回転
- 組別 男子:①小学低学年②小学高学年③中学生④高校生⑤成年1部⑥成年2部⑦成年3部⑧オールドパワー 女子:①小学低学年②小学高学年③中学生④高校生⑤一般⑥ママさん 幼児:小学校入学前の男女
- 参加費 1,000円
- 申し込み 十日町スキークラブ本部(明石町☎57-2493)へ参加費を添えて1月31日(木)までに申し込んで下さい。

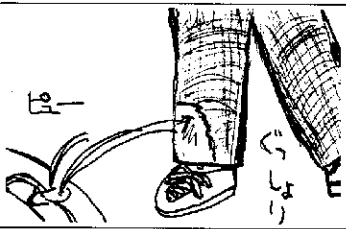
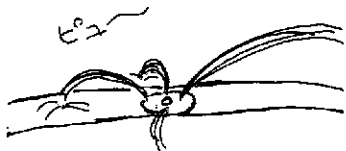
注意 体育施設への駐車 (市民体育館・総合体育館・武道館)

- ①利用者以外の方は駐車しないこと。
- ②駐車の際は、屋根からの落雪に注意して下さい。

ああ
無念の消雪パイプ

マクト
十実MACT

はーせつはーいん



相談コーナー

- ① 交通事故相談 2月4日(月)
 - ② 定例行政相談 2月8日(金)
 - ③ 巡回内職相談 2月15日(金)
- 時間：午前10時～午後3時
会場：高齢者職業相談室（変更することがあります）

国の進学ローン相談開催

- 高校、専門学校、短大、大学等に進学予定の子どもの保護者を対象に、国の進学ローン利用相談を次のとおり開催いたします。ローンを希望される人は是非おでかけください。
- とき 2月5日(火)午前9時30分～午後4時
 - ところ 十日町商工会議所
 - 持参するもの ▶印鑑 ▶年収または所得を証明する書類 ▶同居の家族全員が記載されている住民票か健康保険証
 - 融資額 進学者1人100万円以内（原則として当日融資決定します）
 - 問い合わせ 十日町商工会議所（☎57-5111）へ。

テレホンサービス

- ◎十日町観光情報 ☎57-0500
雪まつり情報
- ◎妻有の民話 ☎57-0300
%~10 節分の赤鬼、青鬼④
%~17 " " ⑤
%~24 水堀まんじゅう
%~% 尻っこきあんね
- ◎妻有の歴史 ☎57-1000
円通寺の惟寛和尚
- ◎くらしのダイヤル ☎025-285-7000
%~12 訪問販売による新聞の購読契約
%~18 上手な買い物してますか
%~25 食物繊維とシリアル食品
%~% 苦情テスト事例～シミの付いた婦人用上着～
- ◎健康テレホン ☎52-6015
月曜日 睡眠について
火曜日 便は健康のパロメーター
水曜日 冬の運動不足
木曜日 お年寄りのうつ病
金～日曜日 がんの予防

ゆずります
ずってください

*消費者協会(商工観光課内☎231)へ。

ゆずります…		
品名	規格	希望価格
スノータイヤ(4本)	ダイハツ軽	相談で
"	軽 520-10	"
マットと枕	セミダブル	"
机(椅子付)	スチール	"
小型除雪機		"
スノータイヤ(4本)	10インチ	10,000円
学習机(新品同様)	木製	15,000円
ミシン	足ふみ	相談で
スキーウェア(赤)	小学校高学年	1,000円
演台	80×120×80	無料
ゆずってください…		
ベビーベッド		相談で
乳母車		"
エンビアン		"
ピアノ		"
太網機		"
英文タイプ		"
ミシン	足ふみ	10,000円

求人情報案内板設置

ハローワーク十日町では、休日も求人情報が見られるように、庁舎外にインフォーマーシャルコーナー(管内企業の求人情報展示案内板)を設置しましたのでご利用ください。
なお、求人に関する情報等の展示を希望される事業主は、ハローワーク十日町(求人係)にご相談ください。(☎57-2407)

市訓練校生徒募集

平成3年度の十日町市高等職業訓練校の訓練生を募集します。

- 締め切り 3月20日(水)
- 科目別募集人員 一般事務科10人、建築製図科15人、コンピューター科25人、ワープロ科15人、測量科20人、造園科10人。
- 問い合わせ 十日町市高等職業訓練校(☎52-3803)

消費者コラム

消費生活ニコース

電話機設置の勧誘
通信恐喝事件

問い合わせ
消費者協会(商工
観光課内☎231)へ

▼「市外通話料金が安くなる」と勧誘された電話機販売の口は、近くに工事に来たが、市外通話が得になる電話機を一台余分に持っているので契約しないかと勧められた。
二十万余円で契約したが、偽りの説明であることがわかり、クーリングオフの申し出をしたが応じず、消費

▼「通信恐喝」事件に対する被害防止と早期届出を
昨年春頃から全国的に、税理士、開業医師、公務員等の役職員等を対象に個人の信用、名誉をき損する内容の脅迫文書を送達しては、指定した場所に現金持参を要求し、あるいは指定した銀行口座に現金の振り込みを指示する通信恐喝事件が多発しています。
全国で未遂を含め、六十七件の届け出がありますが、犯人は検挙されていません。
このような脅迫文書を送達されたときは、犯罪の未然防止の観点から最寄りの警察署に届けてください。

2月乳幼児健康診査

事業名	期日	受付時間	対象児
3歳児健診 (3歳6カ月児が対象です)	20日(水)	午後1時10分～1時45分	62年8月生まれ幼児
1歳6カ月児健診	19日(火)	午後1時10分～1時45分	元年8月生まれ幼児
4カ月児健診 ならびに 育児学級	13日(水)	午後1時10分～1時30分	2年10月生まれ乳児
10カ月児 身体測定	14日(木)	午前9時30分～10時30分	2年4月生まれ乳児 (該当外でも併) (早生まれ児)

会場は保健センターです

※1歳6カ月児、3歳児健診の幼児は歯科健診がありますから歯をきれいにみがいて来ててください。(3歳児健診は尿検査もあります)
※4カ月児健診に来られない人は、小児がん(神経芽細胞腫)尿検査セットを保健衛生課に取りに来てください。

ご存じですか 児童手当

- 児童手当を受けられる人 小学校入学前の子どもを含む18歳未満の子どもを2人以上養育している人で、収入が一定額未満のときに支給されます。
- 児童手当の月額 2人目の子ども2,500円、3人目以降の子ども1人につき5,000円が小学校入学まで支給されます。なお、支給は2月、6月、10月にそれぞれの前月分までが支給されます。
- 支給に必要な手続き 支給資格があると思われる人で、まだ児童手当の支給を受けていない人は、次のものを持参して早めに手続きをしてください。①健康保険証 ②印鑑 ③養育者(父親)の口座のわかるもの。



10～1月分を振り込みます

平成2年10月分から3年1月分の児童手当を、2月8日(金)に指定の口座に振り込みます。

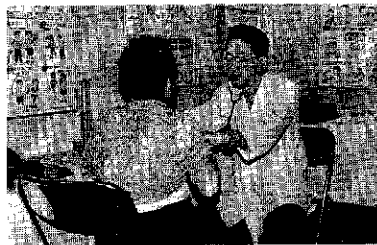
- 問い合わせ 市民課年金係 (☎57-3111 内線144・145)へ。

2月の健康相談

会場	期日	時間
保健センター	4・18・25日の月曜日	午前9時～午後4時
中条公民館	1日(金)	午前9時～11時30分
吉田公民館	14日(水)	午後1時30分～4時
古田集会所	8日(金)	午前9時～午後4時
羽根川荘	8日(金)	午前9時～午後4時
克雪センター	21日(水)	午後1時～午後4時
水沢公民館	15日(金)	午前9時～午後4時
下条公民館	22日(金)	午前9時～午後4時
川治公民館	26日(水)	

※血圧が心配、食事療法を知りたい、心に悩みがあるなどの方は、どうぞご相談を!!
※健康手帳をご持参ください。

2月1日～7日 成人病予防週間



成人病による死亡者は、がん、脳卒中、心臓病の順で、日常生活習慣と深い関係があります。不規則な生活やたばこ、アルコール、塩分の取り過ぎなどが成人病を発生させる共通点とされています。

予防には、栄養、運動、休養などの見直し、そして定期的に健康診断を受けて病気の早期発見に努めることです。「健康です」と言えることは大きな財産です。そのためには日ごろのチェックと検診に心がけましょう。

■高血圧を防ぐ3つの対策

- ①うす味に慣れる 食塩が血圧を上げることは動物実験で明らかになっています。理想的な1日の塩分摂取量は10グラム程度です。
- ②心の安定を保つ 恐怖や怒り、心身のストレスがあると血圧が上がります。日ごろから適切な運動を取り入れて、ストレスを発散させましょう。
- ③タバコや酒はほどほどに 酒は週に2日は禁酒デーを設けましょう。タバコは毛細血管を収縮させ、血圧を上げます。1日も早くやめましょう。

2月の休日救急医

- 3日(日) 第二藤巻医院(西町) ☎33-2018
- 上村病院(中里) ☎33-2114
- 10日(日) 富田医院(神明町) ☎52-3269
- 津南病院(津南町) ☎65-3167
- 11日(月) 山口医院(袋町中) ☎52-2174
- 17日(日) 庭野医院(寿町4) ☎52-2711
- 24日(日) 中条病院(北条) ☎57-3018

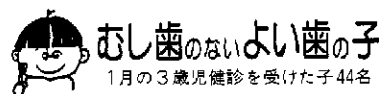
献血車

17日(日) 市役所(雪まつり献血協賛、献血車が2台来ます)
受付時間: 午前10時～正午
午後1時～3時
(白酒の無料サービスをいたします)
ただいま「はたちの献血」キャンペーンを実施中です。冬期は献血者が減少し、困っています。今回が今年度最後の献血となりますのでご協力ください。

平成3年度 恵福園職員募集

特別養護老人ホーム恵福園では、4月採用の職員を次のとおり募集します。

- 職種および採用予定人員 栄養士1人
- 受験資格 ▶昭和30年4月2日から35年4月1日までに生まれた人で、栄養士の資格があり、経験年数3年以上の人 ▶都市内に住所があり、老人福祉に理解のある人
- 試験の期日と科目 2月下旬に恵福園で、作文と面接試験を行います。試験期日は決り次第申し込みをした人に通知します。
- 申し込み 2月20日(水)までに受験申込書に履歴書を添えて恵福園(〒949-82津南町大字下船渡丁2682-3 ☎65-3700)へ。



よい歯の子 住所 保護者
太田結夏(千代田町) 敏幸
西村舞(袋町中) 信雄
池田聡美(猿倉) 功

南雲幸(田川町3) 和則
原田久実子(千代田町) 文平
高橋薫(高山4) 由雄
保坂浩章(南鏡坂) 敏夫
野上郁哉(高島1) 友一
生越なづな(原) 等
宮澤篤生(小黒沢) 和好