市報

平成4年

主な内容

1	7	- Jan 1	19 1	雄は	25	· · · · · · · · · · · · · · · · ·	/ 11 T	
SEE STATE	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	如此中	20//VE	III /37	194			2
44.28-XX	5-20 3 5 V	250 350	4.5	25 69 200	72. 796.33	Distriction of the Control	300 C. Oak	CONTRACTOR OF STREET
200	大 一	133 4		0.50	Mean 280	100	Balk to Peter	·•• P
ese h	33.44	79. JA	4×4		10 Sales			1
1324464			100		15.14		A Control	Section 1
	7	7 7	77 1	. 1	4 2 4 4 4	100	40.0	8-1
CATH N	F6/1553			y 32 17 18 18	1000			
B	1.001	H	order 188	Yes	N	11.		
2011	100	果力	事選	100			1.00	•• P1
							Çallay ve	
100	KIN . 69			fit was	Direct Car		. /34r A-f-	10.00

*10.*10

No.432

条行/十日町市役所 〒948 新潟県十日町市 十歳町3丁目3番地 TEL (0257) 57-31(1 編集/総務課文書広報係



強調言間



ウォーキング(歩く)で

足を鍛えて若さを保つ — ハづくり

ウォーキングをおすすめします。車 この機会にあなたもウォーキングに な運動です。10月は体力づくり月間。 れば、病気の予防につながる効果的 の仕方など健康に役立つ歩き方をす キングは、歩く姿勢やペース、呼吸 くことが少なくなりました。ウォー社会になって現代人は、ますます歩 のために、一番手軽にできる「歩く」 いのではないでしょうか。そんな人 しなければ……と思っている人が多 と運動不足を解消するために、何か のない人はいないはず。健康のため す。だれしもが、自分の健康に関心 くりに励んでいる人が多く見られま 早朝や夜、ウォーキングで健康づ

川崎信夫医師 (スポーツドクター・) (公衆衛生担当医師)

驚くことは「肥満度2%以上」 の取り過ぎと片寄りを無くして 病気の一つです。治すには栄養 の人が多いことです。肥満はガ 体を動かし、脂肪を取り去るこ ン以外の成人病の母と言われ、 市の住民健診に参加して最も

切。運動を始めて約三十分たっ き続ける時間を考えることも大 がら歩くことが効果的です。歩 とリズムに乗って両手を振りな のすみずみまで酸素を送り込む ことです。時々深呼吸をし、体 いわれることから一時間は歩く てから、体脂肪が消費されると 歩く」こと。一定のスピード 一番とっつきやすい運動は、

スを考えたりするのも一つの方 日の天候、体調に合わせてコー ても三日坊主になりやすいため、 「同病」の友人と語り合い、その 一人でやろうとするとどうし ようにしましょう。

法。さあ、今日から始めましょう。

歩

行 健 康 法 壁についた悪玉コレステ

人病を予防しましょう。

体の調子は快調そのものです。

せるウォーキングで足を鍛え成

運動をさけ、

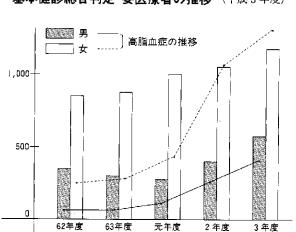
ゆるやかに持続さ

現代人の歩行量

1日の歩数)

- タン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン	(1日()	
サラリーマン	マイカー通勤 バス・電車通勤	3,460歩
1 9 7 9 - 4 2	^^ へ ・ 竜 平 畑 勤 ゴルフ(1ラウンド)	7,960歩 15,600歩
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
	家事	5,320歩
主婦	パイキング(尾瀬)	31,500歩
	歩け歩け大会(25km)	40,800歩
小学生	室内遊び(雨)	6,080歩
, , <u> </u>	戸外遊び(晴)	14,200歩

基本健診総合判定・要医療者の推移 (平成3年度)



でもできるスポーツ「ウォーキ 意識して歩いているという人の すから、特別な理由がない限り、 るわけでもないし、分からない 歩いているかご存知ですか。ほ とが見直されています。だれに ほうがめずらしいといえます。 と答えるでしょう。 とんどの人は「測って歩いてい 最近、この「歩く」というこ あなたは、自分が一日に何歩 歩くことは生活の一部で それもその 加速がついているといえます。

万歩にはほど遠く、運動不足に っていえば、歩行量が不足し一 要だと言われています。 でいる子供たちだけ。大人に限 イベントがあった日と外で遊ん ゴルフやハイキングなど特別の おり、一万歩を超えているのは、 持するためには一日一万歩は必 す。運動不足を解消し、健康を維 とよく耳にします。現代のサラ す。あなたも歩くことを見つめ に取り入れてみませんか。 ング」として注目を浴びていま 日の歩行量は左図のとおりで - ーマン、主婦、小学生でみた 現代人は歩かなくなった……。 もっと積極的に生活の 表のと

成人病予防には効果的です。 動量で長時間にわたり行うため ウォーキングは、中程度の運 脳

り、新陳代謝が活発にな す。また、速足で歩くた ステロールが増え、 って肥満の予防にもなり がスムーズに流れるよう ため、それらを運ぶ血液 化を防ぎ、より多くの酸 め脂肪の消費量が増した 心臓病や脳卒中を防ぎま 血管が拡がります。 素と栄養素が必要となる の細胞を刺激し、脳の老 そして、善玉コレ 高血圧が抑えられ その

ŋ 成 人 ŧ 病 を 防 最 は ぐ 捕

運

動 不

· 足を

解 消

Ħ

万步

目指し

など <u>ද</u> ステロールや中性脂肪が多くな ます。代表的なものでは、高血 を引き起こすことがわかってい ことながら、さまざまな成人病 ります。運動不足は肥満もさる 症、 老化は足の衰えとともに始ま 心臟病(心筋梗塞、 高脂血症(血液中のコレ が挙げられます。 狭心症

压

高年に好ましい運動といえます。 化にも役立ちます。 健康づくりにつながり、 このように、ウォーキングは

要医療・高脂血症基本健診結果から の人が増 加

数を占めています。 動脈硬化、 断区分では、高血圧、 の七四%にものぼりました。診 ち、要指導、要医療の人は全体 健診を受けた七、五二八人のう ます。また、平成三年度に基本 近年多くなっているのが目立ち がる高脂血症に該当する人が、 高血圧症、 そして、折れ線グラフのとおり 増加していることがわかります を表わしたもので、男女とも年々 のある人)に該当した人の推移 医療(医療機関に受診する必要 を受け総合判定された結果、 これらは、運動不足や栄養の 左上図は、 高脂血症、 動脈硬化などにつな 住民基本健康診査 心障害 肥満が多 要

元もしっかり効果てきめんです。

健診でコレステロールが

高いといわれ決意

が減り持病の腰も調子が良く、足

放出され気分そう快。体重も3

特に中

岡村 哲 さん (高田町3東・44歳)

りかくんで、酒やタバコの臭いが がら歩いています。汗をたっぷ 四ばのコースを自然に親しみな ウナスーツとトレーナーを着て、 だと歩きに変更しました。毎朝サ 今年の春、 自転車より効果的

由 津 7 さん (加賀糸屋町・40歳)

痛や肩こり、 楽しみにしているんですが、 といわれ、歩くことを決意しま 民健診でコレステロールが高い いています。今年の検査結果を した。毎日四十分、約七千歩歩 太ってはいないんですが、 便秘もなくなり、

汗をたつぷり 流してスツキリ

ロールをそぎとってくれ動脈硬

3 におガチち 平成4年10月10日

思われます。成人病により大事

ランスがとれていないものと

にいたらないためにも、

激しい

冄 Œ Ħ 4 I)

ウォーキングは正しい ウォーキングのやり方 姿勢でさっそうと

を正 目的としたフィットネス・ウォ 果がありません。健康づくりを するコツは、 を軽くするためで、深い呼吸を をしながらウォーキングします。 は効果がありません。深く呼吸 いつもより速くさっそうと姿勢 ーキングは、歩幅を広めにとり、 だダラダラ歩いていては運動効 深く呼吸をするのは心臓の負担 ウォーキングといっても、 息を止めてがんばって歩いて して歩くのがコツです。 長く息をはくこと た

> ウォーキングの呼吸は、 は自然に体内に入ってきます。 く」。足の動きに合わせてリズミ とに「すう」「すう」「はく」「は です。意識的に息をはくと空気 ルに呼吸しましょう。 一歩ご

スピードは一分間に | 00~ | | 0メートル

時間二十分~三十分、 歩歩けます。一万歩歩くには 歩くと一分間に一〇〇~二〇〇 どのくらいでしょうか。 標です。さて、一日一万歩とは う少し早く歩いてみましょう。 **おくらい。ウォーキングは、** ピードは、 一分間に一〇〇~一一〇足が目 ふつうに歩いているときのス 一分間に六〇~七〇 六~七* 速足で رلخ

うだナア…と思いますが、 ましょう。 補うと考えてください。 て慣れたら時間をのばしていき は、一日二十分程度で結構です。 日の生活の中で足りない分を

こうし

らです。 三百**カロリ―を消費できるか で消費されるのに理想とされる づくりに良いかというと、 それでは、なぜ一万歩が健康 運動

きたら、 味わえ、ウォーキングの魅力に とりつかれるに違いありません。 額に汗がにじむようになって スポーツのそう快感も

心拍数 自分のペースを (脈拍) チ ェ ッ て ク

自分にとってどのくらいのペ

もあります。健康づくりのため 違います。 れぞれです。 適度というのは、人によってそ と把握しておくことが大切です。 ースが適当であるのか、きちん 状態の安全・危険を示す信号で 心拍数を測ってみましょう。 いますし、 そこで、 適度な運動量は、 心臓の運転回数。 ウォーキングのとき 職業によってもまた 年齢によっても違 最大酸素摂 体の

正しいウォーキングのポイント

12

10

ックのときに、ひざが伸びていますか。

⑦かかとから着地に入っていますか。 ベタバタ音がしませんか。

①下を向いていませんか。

· X 脚になっていませんか。

コチョコ歩いていませんか。

②重心が、なめらかに移動していますか。

ていますか。

①背すじが伸 びていますか。

② 首や肩にむ

だな力が入っ

ていませんか。

③肩が左や右

に傾いていま

④--直線に歩

いていますか。

せんか。

2) **3**

が、 取量(一分間に体の中に取り入 なるのが心拍数です。 の四〇一七〇%とされています れることのできる酸素の最大値 この適量を知る手がかりと

ということになります。

大変そ 初め

ります。 二十四~三十二拍の範囲内とな 十六~三十四拍、 秒間の心拍数では、三十代は二 ょうど四○~七○%の心拍数だ 拍数を測ってみてください。 二十五~三十三拍、 たら理想です。 ウォーキングをした直後に心 四十代では、 運動直後十五 五十代では ち

を測りながらあなたのウォー ングのペースを見つけましょう。 これらを参考にして、 心拍

ーキングの流れ

ざが伸ばされ、

自由に仲間と 楽しみながら

ウォ

戦してみませんか と楽しみながら歩きましょう。 どを励みにしながら家族、 をつくり、 歩くときの服装やシューズにも ません。朝でも夜でも都合のよ や速さなどの条件が同じならば、 くりのためにウォーキングに挑 気を配り、 時間に歩きましょう。また、 日の中でいつ歩いても変わり ウォ ーキングの効果は、 今日から健康・体力づ 自分の好みのコース 季節の移り変わりな 時間

> ①背すじを伸ばしリラックス

振りに合わせて、キック脚 ®前方に強く振り出された腕 出しはじめる。 の足裏全体で腰を前に送り

脚の後ろは伸ばされる。つ前に押し出され、振り出し回脚をさらに振り出し、腰は 識している。キック脚はひかかとからの着地を強く意 ま先は積極的に上げられ、

(図)

腰をその脚に乗せはじめる。 り出し続ける。
2

⑤足の裹全体が着地するまで 上体をその真上に乗せ

旗家多的作文

B弗雷安蒙代码

小学版学学年の訳》

売くん

(下条小学校4.第生) 「ほくの健康づくりは ばく自身で



を母がどこからか聞 いてきて、 三才のころからぼ

うになった。今まで一日も欠かさずずっと続けて 入ってからは、ぼくは一人で迎えのバスで通うよ ルに週一回母が送り迎えしてくれた。 小学校に入るまでは、十日町のスイミングスク 小学校に

になったという。

くを十日町のスイミングスクー

ルに通わせるよう

ませたり、

なめさせてくれたのも母だった。

ぜもひかなくなり、アトビーもすっかりなおって もスイミングスクールで、水泳をずっと続けてき しまった。 弱かったぼくはいつの間にか健康になった。か ぼくは今、 とても元気で健康だ。これ

に言い聞かせ、がんばっていきたい。

「続ける」ことの大切さを、

「ぼくの健康づくりは、

ぼく自身で」、

何ごとも

これからも自分自身

好ききらいなく食べている。

かかさず出席している。母の作ってくれた食事も、

夏休みになって、朝の「ラジオ体操」にも毎日

ためらわずに「水泳部」を選んだのも、

作っていきたいと思っている。四年生になって、

でも、これからのぼくは、

自分の体は、

季節のかわりめには、よく、せきこんだり、アト のぼくは、今のように健康でなかったと母が聞か だけ、かぜで欠席したきりだ。だけど小さいころ ぼくは、今、とても健康だ。三年生の時は 「水泳すると体がじょうぶになる」ということ そのたびに、 体が弱く ル。 ぼ 健康になったわけはもう一つある。それは母の手 きた水泳を、今度はぼくのスポーツとしてずっと ころから、ぼくの健康づくりのためにがんばって がんばっていきたい気持ちからだった。ぼくが今、 たりしていることだ。このこともずっと続けてき づくりの梅ジュースを飲んだり、 は、ためらわず「水泳部」を選んだ。小さかった たえてきたおかげだと思っている。 四年生になって部活に入ることになっ 梅エキスをなめ

せてくれた。一・二才のころのぼくは、

くは、ひっしでゴールに向かう。

ピー。」二十五メート

ルクロー

ぼくは、クロールでは学年四位だった。

ピー性ひふえんにもかかりやすく、

家族みんなが心配したという

ている。たとえば、 ぼくの母は、家族の食べ物にとても気をつか ソーセージとかハムのような 加工食品をなるべくつかわ

ず、自然食品をつかうよう いるのだ。 健康のことをいつも考えて にしている。母は、 家族の

梅エキスを作り、ぼくに飲 わせてくれたのも、 をスイミングスクールに通 ってもいい。体の弱いぼく では母が作ってくれたと言 そう、ぼくの健康は今ま

秋の妻有大橋を歩こう!

体験ヘルシーウォーキング大会

- 10月24日出 午前10時~午後2時
- 集合場所 総合体育館
- 4kmを完歩できる健康な人
- ち トレーニングウェア、運動靴、屋内シ ューズ、タオル、昼食
- ■申し込み 10月15日休までに、十日町保健所地域 保健課(☎57--2400) または、保健衛 生課(☎57-3111内線138)へ。

日程

- ・9:15 受付、血圧測定、ヘルスチェック
- 開会式、オリエンテーション · 10:00
- 4 kmウォーキング(総合体育館→妻有大橋) · 10:30
- · 11:00 血圧測定、整理体操
- 12:00 昼食
- グループ話し合い(ヘルシーウォーキングを体験して) · 12:30
- 14:00 各グループのまとめ、発表、完歩証授与

トスペースを雪国の住宅地を散歩しながら楽しんでみませんか スを選定してみました。自然・文化・産業・歴史と市内に点在するレス 雪ときものとコシヒカリの街…十日町。この街を凝縮したようなコ

クロス10十日町

'92健康づくりフェア に 8,000人



ションに見学者が殺到しました。▶点字パソコンのデモンストレ!



9月25日(金)26日(土)27日(日)の3日間、'92健康づくりフェ ア、市民福祉まつりが「健康と豊かな福祉はみんなの力 で」をテーマに開かれました。25日の前夜祭には高森和 子さんの講演が行われ、市民会館ホールが超満員となり ました。また、26日・27日とクロス10で各種相談・展示・ 即売コーナーや楽しい催し物が会場いっぱいに繰り広げ られ、3日間で8,000人の市民が訪れました。



4年度健康づくり作文入賞者



5名の皆さんが最優秀賞に輝きました。

くり作文」に百十一点の応募が つとして募集した「健康づ スパイオニアタウン事業

〈小学校低学年の部〉(応募26点)■最優秀賞 阿部正太 郎(中条小2年)■優秀賞 中林俊史(中条小1年)小 泉和也(十日町小2年)上村あゆみ(水沢小2年)

〈小学校中学年の部〉(応募21点)■最優秀賞 関口 (下条小4年) ■優秀賞 村山 愛(東小3年) 柳信之 介(鐘島小3年)丸川万里子(水沢小3年)

〈小学校高学年の部〉(応募25点)■最優秀賞 俵山真一 (六箇小5年) ■優秀賞 江村泉美(吉田小5年)武田 康秀(東小6年)小宮山美和子(下条小6年)

〈中学生の部〉(応募35点) ■最優秀賞 児玉 恵(吉田 中3年)■優秀賞 保坂 優(吉田中3年)山田梨枝子 (下条中1年) 尾身百合香(吉田中3年)

<一般の部>(応募4点)■最優秀賞 保坂キミイ(細尾)

■優秀賞 根津貞夫(新座1)佐藤禮子(南鐙坂)



7

平成 4 年度

市体育協会表彰 (平成3年10月~4年9月)

〔優秀指導者賞〕

〔 体 育 功 労 者 當 〕

根

津貞夫さ

廷

野富吉

(柔道会・

10月10日(体育の日)第 22回体育協会体育祭が行わ れ、席上次の方に体育功労 者賞、優秀指導者賞、最優 秀競技者賞、優秀競技者賞、 奨励者賞がそれぞれ贈られ

受賞者の皆さん、おめで とうございました。





◆連盟の中心的立場として地!◆協会の中心的立場で地域バ 域ソフトテニス振興に貢献 スケットボール振興に貢献

(バスケットボール協会) 小山徳治さん(故人)

◆中体連の中心的立場で地元 中学生の体育活動に貢献



桑原政司 (中学校体育連盟・34

田中啓也さ (中学校体育連盟・39

◆中体連の中心的立場で地元 で地区体育活動振興に貢献 中学生の体育活動に貢献



柔道振興に貢献

剛



柔道振興に貢献



◆柔道会の中心的立場で地域 |◆柔道会の中心的立場で地域 |◆東部地区体協の中心的立場 |

	曼 優	秀!	克技	者	M (数称电	5)
大	嶋	次	郎	(22)	ス	キ	-
171	内	京	子	(20)	上ス	キ	_
滝	沢	11 子	夫	(35)	ス	+	—
春	B	則	弘	(16)	ス	キ	-
小	海	z W	ŋ	(25)	ス	キ	_
和	田	き 津	子	(26)	ス	+	
中	嶋	太	_	(18)	ス	キ	_
小	林	雅	幸	(18)	陸		, J.;
田	Ж		茂	(16)	陸		上
佐	藤	成	展	(17)	ス	+	_
関		丸	宏	(18)	ス	キ	-
小	林	裕	史	(17)	ス	丰	_
庭	野て	トろ	み	(17)	ス	キ	_
高	橋	直	美	(17)	ス	キ	-
村	井		望	(14)	陸		ŀ.
野	上	辰	E	(15)	陸		.h.
斉	水さ	ちち	ょ	(15)	ス	+	ĺ
十月	町高校	男子り	レーチ	ーム	ス	キ	1
十日	町高校	女子り	レーチ	-4	ス	キ	ĺ
+1	町高	校陸	上競技	支部	陸		上
	優	秀	竸	技	者	T	
Щ	口由	3 紀	子	(22)	陸		Ŀ
व्य	部	淑	惠	(25)	陸		上
清	水	正	次	(46)	陸		<u> </u>
西	野	弘	幸	(24)	空	手	道
古	畑	豊	和	(27)	相		撲
佐	藤佳	代	子	(18)	空	Ŧ	道:
板			紀	(18)	ス	キ	
	_						

宮 沢 伸 江 (16)	スキー
佐藤めぐみ (14)	スキー
柳 寿子(14)	スキー
柳 真理子 (15)	スキー
山 口 理 香 (13)	水 泳
佐藤輝明(14)	隆 上
十日町市陸上競技協会(駅伝)	陸 上
十日町市陸上競技協会(青年大会)	陸 上
十日町高校女子団体組手	空 手 道
南中学校男子リレーチーム	陸 上
奨励 書	1
柳 浩 次 (18)	陸上
村 山 智 明 (13)	相 撲
村 山 大 輔 (9)	相 撲
佐藤恵太(11)	相 撲
山 山 由 明 (12)	空 手 道
滝 沢 歩 (12)	空 手 道
入 田 太 (14)	空 手 道
小 川 勝 雄 (14)	陸 上
桑 原 美 穂 (14)	陸上
根 津 竹 志 (15)	陸
十日町中学校	ソフトボール
十日町サッカークラブジュニア	サッカー
水沢卓球スポーツ少年団	卓 球
十日町チーム	相 撲
十日町空手道協会小学校Aチーム	空 手 道
十日町空手道協会中学校チーム	空 手 道
十日町高校男子駅伝チーム	陸 上
10日の仕事を記録す	

10月の体育施設無料開放日は 22日(木)です。

市民体カテスト

き 10月23日金

受 付:午後7時30分~9時

■ところ 総合体育館

■対 象 健康な人ならどなたでも 結構です。

■参加費 300円 (体力診断用紙代)

■申し込み 当日、総合体育館(☎ 52-4377) で申し込みください。

ソフトバレーボール大会

- ■と き 10月28日休 開会式:午 後7時 試合開始:午後7時15分
- ■ところ 総合体育館
- ■参加資格 市内在住または勤務し ている20歳以上の女性
- **■チーム** 1チームは4人以上8人 以内で編成
- ■申し込み 10月20日火までに所定 の申込用紙を総合体育館へ。

後期の学校開放

小・中学校の体育施設を学校教育 に支障のない範囲で開放します。

- ■利用できる人 市内に在住または 勤務する人が10人以上で構成する 責任者が明確な団体
- ■申し込み 11月7日(I)までに所定 の用紙で総合体育館へ。

久

(18)

'92マドリッドパラリンピック に出場し貴重な体験

~小川勝志さんが帰国報告に市長を訪問~

と十六人中十位で、時差ボケや慣れない では健闘し、準決勝に進出。11分21秒81

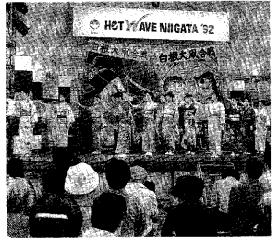
イクされてしまい、七人中五位。三千日

大会では、八百日の予選で二回もスパ

せき同伴で市長を訪問しました。 報告と支援のお礼に父親、地元市議、 た小川勝志さんが、九月二十八日仴帰国 92マドリッドパラリンピックに出場し

親

を更新しました。 この体験を生かし、 を踏み、貴重な体験をしてきた小川さん。 食事にもめげず、トラックでの自己記録 志を燃やしています。頑張れ小川さん。 ―サイドマラソンに挑戦すると新たな闘 パラリンピックという世界の晴れ舞台 今後も寺泊駅伝やシ



代々木公園で華麗な 「きものショー」を披露

~ホットウェーブ新潟で十日町を PR~

Rや十三人のモデル(振袖・付下げ・つ まつり、大好き十日町会、UターンのP むぎ)による「きものショー」などを行 統芸能が披露されました。当市では、雪 先端産業、伝統産業、物産などが総合的 がつきました。各展示ブースでは、 本海拠点づくり」のPRにいっそう弾み トウェーブ新潟に、総勢三十人のキャラ い十日町をPRして来ました。 に紹介され、特設ステージでは各地の伝 十七万人が訪れ、県が進めている「環日 バン隊を編成して参加してきました。 会場には家族連れなど、二日間で約二 県の



帽子を振りながら堂々の入場行進

児童会

有 荘 訪 間

妻有荘老人ホームへ行きました。

わたしたちは、

七月二十四日に



佐藤佳代子さん (6年)

お年寄りのよく知っている、しょ は三・四年生が訪問します。そし 唄をおどったりします。今年は、 たり、ゲームをしたり、 た歌や、協力して作ったプレゼン ます。みんなで一生けん命練習し おじいさん、おばあさんにわたし 物、学級園で育てた作物などを、 つ歌を選んで練習していきました。 トをとてもよろこんでくれました。 て、おじいさん、おばあさんと一 老人ホームへは夏に全校で、 また、みんなで作った、かざり 約一時間半の間、 十日町小 歌を歌っ

児童会

花 の 世 話

ばくたちの校庭には、とてもき



佐藤 宏 くん (6年)



「ありがとう」プレゼントに喜ぶお年寄り

りによろこんでもらえたらなあと 今年の冬も来年も、 またお年寄

アラブム

代々木公園で繰り広げられた第二回ホッ

九月二十六日出・二十七日即の両

宰 校長 児童数:26人



- クは抜群、自然の中でギタ



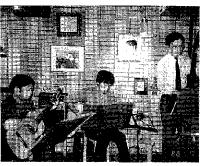
十日町ギターアンサンブル (代表 権間敏夫)

昭和52年、公民館の市民講座と青少年ホームのそれぞ れで練習していた、クラシックギターの愛好者15人が一 緒になって発足しました。市民会館で練習しながら腕を 磨き、市民音楽祭に参加したりサロンコンサートを開催 したり、幅広く活動していました。しかし、途中会員の 転勤や病気、ケガなどのアクシデントに見舞われ活動体 止を余儀なくされました。

最近になって、昔活動していたころの演奏意欲がよみ がえり活動を再開しました。メンバーは男性3人、女性 1人の4人。少ない人数ですがチームワークは抜群で、月 1回それぞれの家に出向いて練習を行い、サロンコンサ --トや市内の音楽行事への参加を目指しています。

演奏ジャンルは合奏を主体に古典、ポピュラーなど幅 広く、バイオリン・フルート・リコーダーなど市内の器 楽愛好者の皆さんとも合同演奏を行いたいと思っていま す。演奏活動や練習が終わった後は、一杯飲みながらギ ター談義に花を咲かせています。そして、メンバーの交 流を深めるためにもいろんなレジャーを計画しています。

会では、これからより充実し幅広い演奏活動をしたい と願い会員を募集しています。ギター歴20年を超えるべ テランが、初心者の人にも懇切丁寧に教えます。ギター 愛好者が増え、かつてのような幅広い活動ができること を夢みて練習に励んでいます。



サロンコンサートを開くのを夢みて

このコーナーは、運動 や文化、芸能などを楽 しんでいるサークル、 クラブなどを紹介する ナーです。このコ - で自分たちの頑 っている姿をアピ ルしてみませんか。

総務課文書広報係 (☎57-3111 内線214)



全国各地から12,000人が集まり世界平和を願う

纒・万灯・踊りの大パレード でお国自慢を披露

~第16回生誕地まつり大池灯籠流しも幻想的に~

赤々と燃えあがる炎とゆれ動くペ

美佐島地区振興会によ

勇壮な太鼓、

千個の灯籠

光と音のドラマが繰り広

引き続き大池で、 る四回目を迎えた幻想的な灯籠流しが行 湖面に映え、 |百人がペンライトを片手に平和行進。

られました。 わたり華やかに行われました。 翌四日田は、 全国各地から一万二千人 郷土芸能を披露しなが

四日印の二日間開かれ、三万人の人出 三日出の前夜祭は、 第十六回生誕地まつりが、十月三日出・ 菅沼 から大池まで

うな気持ちで、育ててきました。 らすぐに水くれをします。 なると、球根や苗植えをしました 全校生徒二十六人で力を合わせ 四月の頃に土をおこし、 世話をしています。 背たけがぐんぐん伸びてくる 花だんの草取りをしま 五月に

ました。 自分たちで、水くれの当番も決め ア、アゲラタム、 自分たちで育てたい花を決 な花がさいています。 枯れないように、 カンナなど、 色

みんなこの美しい花が大好きなの かこまれ ぼくたち野中小学校は、 とても美しい学校です。 花々に



心をこめて育てた美しい花がいっぱい

Ð



星

十日町ソフト開発㈱勤務 下条栄町・21歳

野 隆 行 さん

朴で温かい人情の人が多く住んでいる十日町 に就職しようと思っていました。入社して3 年目。仕事は、市町村向けの財務会計システムの コンピュータソフトの開発を担当しています。職 場は、自分の考えを持ち、活発に意見の交換がし あえ、活気であふれんばかりです。

泳を始めたばかり。冬でも泳げるスイミング スクールが十日町にあってよかったと思って います。町内の野球チームに所属。早朝野球は眠 いけど、朝のすがすがしい空気を胸いっぱい吸う と、身も心もリフレッシュします。

校の時サッカー部に入っていました。十日町に は野球場はたくさんありますが、サッカー場が 少ないと思います。サッカーのジャパンリーグの試 合ができるような青々とした芝の生えている競技 場があればいいと思っています。スライディングし ても芝の上ならすり傷も少なくなるかな。

ナーです。 る人を募集しています。 百の十日 の推せんでもかまいませ このコーナー 町を担う若者登場コー 総務課文書広報係

恵まれています。

東山公園・熱田神宮や名物きしめ

ういろうで有名な名古屋市で

百片道路や地下鉄など交通網

わたしのふるさとは、

上 村 、ガルレディース㈱十日町工場勤務/、 四日町新田4・22歳/ 由 美 さん



親の勧めで入社して4年目。仕事は、婦人用 スーツ・ワンピース・スカートの縫製です。 気に入ったデザインの洋服をどんな女性が着るの

かなあと思い、自分でも着てみたいと思うことが あります。自分がデザインして、自分で布地を縫 うことができたら最高ですね。職場は、明るく朗 らかな人に囲まれ楽しく仕事ができます。

の白い波を見るのが好き。冬でも海へドライ ブに行くんですよ。潮風を全身に浴びながら、 テトラポットに打ちよせてはパッと白い花を咲か せるような波に魅了されます。

事帰りと休日はウィンドショッピングを楽し んでいます。夜遅くまでショーウィンドーだ けでも開いていてほしいですね。温泉を利用した 健康ランドもほしいと思います。温泉に入ったり、 寝そべりながら映画を見たり、スポーツジムで汗 を流したりできればと思っています。

して市内のきもの会社に勤め主人 て遊んでいました。また、地下鉄 もよく出かけました。 せば犬山城や明治村、 |歳の年に十日町に嫁いできまし ましたが、 知り合いました。 クなども手軽に行けるし、 近くにあり、ちょっと足をのば をしたり、 きものにあこがれ、 たこともあり、 デパート巡りをやっ 赤い糸で結ばれる 二人兄妹で若 両親に反対さ 高校を卒業 モンキー 海

小さい頃は、 近くの公園で木登

区は、名古屋駅と名古屋城へ車で が整備された観光・自然・歴史に 十分ほどにある閑静な住宅地です 最近はマンションが多く建っ 生まれ育った西 日町の生活を楽しんで 舎向きかもしれません。

ているようです。

日降り続く雪でした。名古屋とち 近くには温泉がいっぱいあり、 **慣れました。温和な性格なんで田** がって十日町は近所づきあいも良 大変不安になったことと、 どんどん山の中に入って行くんで 後湯沢駅から八箇峠を越えるとき、 主人の同級生など友達もたくさ 初 最初とまどいましたが今では めて来た十日町の印 毎日毎



智 (駅通り・25歳)

愛知県 名古屋市西区



田辺純一ちゃん 洋一・優子さん長男 (新座 1)

電車が大好き。保育園から帰るとビデオや本を毎日見てるん だよ。お父さんのお休みの日には二人でリュックをしょって、 電車で長岡や湯沢へ行ったりするんだ。とっても楽しいよ。

六 箇 保 育 園



親せきに稲刈りの手伝いに行っ たときのぼくとお父さんだよ。楽 しくてちつとも疲れなかつたんだ。

いつけられたことしか出来なくて

出来る仕事のあらんが幸せじゃ

山はいいぜの。

りに山に行ったりと、

精を出して

とぐれの雪が降っても杉林の守 - 無農薬野菜を作ったり、雨やち 俵

Ш

裕

太 (5歳)



等園の庭で、 友だちとなわと びをしているところなの。とんぼ やちようちようもたくさんいたわ。

> 事なつながりだったども、今じゃ 呼ばれたりと、親類付き合いも大

祭りにおおぜいの人を呼んだり

くなってしまったんじゃねぇかの。 祭りが一緒で集まるてことも少な

自家用にほとんどの野菜を作っ



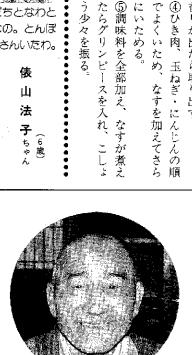
俵 山 法 子ちゃん (6歳)

おらなんかまるで素人なんで、言 あいろいろの人が集まっていたの 出来ねんだんが宿へ泊ったが、ま 見ちゃなんねぇ何の役にも立たね たことがあった。そのころ通いは そ。一度、十八・九歳のころ千手 ぇすけ…なんて言われたりしたの。 き付けが出来ればいい。 か必要ねぇ。 から親と一緒だったの。勉強なん 来い」なんて言われて小さいうち から帰ると「どごそこの田っぽ の発電所を作るとき、冬仕事に出 学校をしまってからは百姓一本 どごの家もそうだったが、 呼ばれて行ぐどき書 本なんて

眼鏡かけて虫取りしてらんそ。

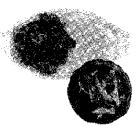
このごろは、昼酒をちっとと、

わねもん人間も食わね方がい ているが農薬は使わねの。虫が食



サラダ油を入れ、しょうが・にん 部 又 て昔の話になってしまった。 (笹之沢・ さん

品物を生かして生活して行くなん資が豊富になりすぎて、山の中の なんてことのねえ時代で、 何の仕事をしたのか分からなかっ 冬はワラ仕事そ。 78 歳 今はすべての物 毎日の生活が 仕事は



毎朝虫取りに出ています。 なんですよ。無農薬に心がけて、

カタハを入れてみましたが、

肉を除いて野菜は、

全部自家製

でよくいため、

にいためる。

ドライカレー風で

香りが出たら取り出す。

にくを焦がさないようにいため、

えて作るんです。ピリッとしたカ が家ではいつもしゅんの野菜を加

う少々を振る。

〈材料〉(4人分) なす…600g、牛ひき肉…300g 玉ねぎ…2008、にんじん…10~ 20g、にんにく…1かけ、しょうが 薄切り…3枚、カタハ…少々、サラダ油…大さじど、グリンピース・カレー粉・ウスターソース・ケチャップ・しょうゆ・酒…各大さじ3、こしょう…少々

岩 田 テ ツ さん

町 5 7 · 54 歳) - 94 I 7)

②玉ねぎ・にんじんはみじん切

にし、にんにくは薄切りにする。

③鍋を熱し(鉄なべでないもの)

湯がいておく。 って二だ角の乱切りにし、さっ 〈作り方〉①秋なすは縦半分に切 味が意外と合うんですよ。

な

₫

カ

31

とおおまち 平成4年10月10日

ったに医者にかからんことがおれ 晩酌をやらんが張り合いだの。

の自慢そ。これからも体の続く限

C ¢

¢

C

みんなで

転 入 者 転 出 者の 選 挙 権 は

7 | 十五日回は投票

ても、選挙権を有する条件として 囯 選挙当日年齢が満二十歳以上 日本国民であること。 県、市いずれの選挙におい

る「引き続き県の区域内に住所を

この場合、十日町市長の発行す

有する旨の証明書」を持参するこ

であること。

③ 公職選挙法第十一条に定める 者の選挙権は次のようになります。 今回の知事選挙での転入者、転出 類によって異なる住所要件があり、 があります。このほかに選挙の種 欠格事項に該当しないこと。

なけばなりません。

■県外への転出者 転出者の選挙権

ません。 外に転出した人は、 十月二十五日の投票日までに県 選挙権があり

■県内への転出者

出した人は、十日町市の旧住所地 る旨の証明書」が必要となります。 す。この場合、転出先の市町村長の の投票所で投票することになりま 引き続き県の区域内に住所を有す 七月五日以降県内の市町村に転

回の知事選挙の投票をすることが

できません

■県内からの転入者

帳に記録されている者」という登

カ月以上当該市町村の住民基本台

録資格要件を満たさないので、今

日 (十月四日) 現在、「引き続き三

てきた人は、選挙人名簿登録基準

七月五日以降に県外から転入し

- 県外からの転入者

転入者の選挙権

市内転居者の投票

台帳の住所に基づいて作成してあ は、九月二十八日現在の住民基本 選挙人名簿および投票所入場券

所 が 変 わ 9 た

投

小学 校 生 東 活下 改組 善 地 セ区 ン 9 ſ

とになります。

いるので、前住所地で投票するこ 市町村の選挙人名簿に登録されて

東下組

ら転入してきた人は、前住所地の

七月五日以降に県内の市町村か

おけば高れないね。
カレンダーにつをつけて

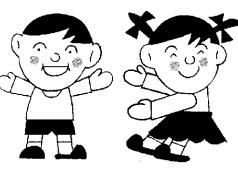
投票所で投票してください。 日以降の市内転居者は旧住所地の

選挙公報と

ります。したがって、

九月二十九





けいたしますのでご覧ください。

市政事務嘱託員さんを通じてお届 選挙公報を、十月二十日頃までに

候補者の略歴や政見を掲載した

ポスター掲示場

書を添えて、前住所地の選挙管理

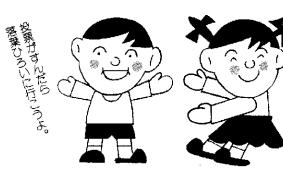
票用封筒交付請求書」にこの証明

委員会に投票用紙の交付請求をし

るには、「投票用紙および不在者投

とが必要です。また、これらの人

が十日町市役所で不在者投票をす



入場券を確 認

ター掲示板をこわしたり、ポスタ

ーを破いたりしないでください。

市内三一二カ所に設けます。ポス

また、選挙ポスターの掲示場を

場券には、投票会場、開閉時刻な どが記載してあります。 員さんを通じてお届けします。入 入場券は、十月中旬までに嘱託

ししてください きますので、投票所で係員にお話 万一、紛失した場合でも投票で

◆閉い合わせ 選挙事務室は、市保健センタ 市遇洋箭理委員会事務室 ■記述されますり内閣の(2個) 階にあります。

投票会場・開閉時刻は

入場券」を確認して

とださい。

職員を追加募集します

10000 10000 4 4 4 G

- ◆受付期間 10月12日(月)~10月23日(金) ◆第1次試験 11月1日(日)、市保健センター
- ◆問い合わせ 総務課人事秘書係(〒948 十日町市千歳町3-3 ☎57-3111内線215)

職種		予定人員		受	験	資	格	職務内容
理学療法士	中級	1 名			:有する人 2日以降に		木春収待見込みの	県立十日町病院で数カ月の訓練後、市の保健センターおよび関連 施設等で専門技術の業務に従事

三四市 | 医四盲生流影组合

- ◆受付期間 10月12日月~10月23日俭) ◆第1次試験 11月1日旧、市保健センター
- 衛生施設組合(高田町6☆52-3924)または総務課人事秘書係

町市給与条例の規定により支給

十日町市職員は、十日 平成5年4月1日

します。十日町市川西町衛生施

ど、加盟各店がさまざまな企画 サイコロ割引、お楽しみ抽選」な

お待ちしています。恋人同

るってご参加ください。

大海老(本町5)春日屋

上、ご家族、仲間の皆さんとふ

職 種	予定人員	受験	資	格		職	務	内	容
自動車運転手兼作 業 員	1 名	昭和27年4月2日から昭和42 人で、大型免許と大型特殊免			ほれた	衛生施設組 し尿収集車 掃業務に従る	可を隊		

り支給します。

給与は、基本給のほか期末手 勤勉手当、寒冷地手当およ

生施設組合給与条例の規定によ

設組合職員は十日町市川西町衛

月卒業見込者は卒業見込証明書③ 療法士の免許取得者は免許証の写 最終卒業学校の成績証明書④理学 生施設組合にあります)②来年3 ①採用試験申込書(市総務課と衛 免許証の写し し⑤自動車運転手兼作業員は運 提出してください。

県地価調査結果

平成4年7月1日現在の県地価調査結

果が発表され、市内の基準地の標準価格

は下表のとおりでした。売買などの場合 に参考としてください。参考図書等は地

域開発室(☎内線219)で閲覧できます。

宅地

南新田町2丁目4番15(南新町町2)

字上原子

4

1

番 (袋町

中)

0

0

妻有町西2丁目7番5(麦有町西2)

大字新座甲267番1 (新座1)

2 6

7

0 0

Û 0

0

9 8

P_m 1 ž -m

5 8

5

Ĕ,

林地

大字伊達甲1914番

(伊達原)

3 5 0

000% 0 0 0 0

字中割目寅甲406番14(四本町1) 字上原子164番4 (高田町1) (申し込み)

総務課人事秘書係へ次の書類を

区分

所 在

地

番

(町名)

価

格

字春日90

番3(春日

町

2

5 1

0

Ŏ

0

4 7 0

000

10月12日川~10月23日)まで、

(郵送する場合は当日消印有

〈受付期間〉

当、住居手当等が支給されます。 び状況により扶養手当、

市美術展

0月18日(日)・19日(月)

通勤手

午前9時~午後8時30分

10月2.
◆市民体育師
日本画、洋画、前傳、
書道、写真の7部門に元
展されます。
■社会教育課市展係
(全57-5011)

法律関係の問題でお悩みの方は、 気軽にご利用ください。 ■申し込み 電話で市民課(☎内線 ところ 瑶) へ予約してください。多数の ~4時(一人30分間5人程度) 弁護士による法律相談を行います。 市役所市民相談室 桜井陽一弁護士

▼自動車運転手兼作業員…作文

理学療法士…国語、社会、作文

11月1日(月)

市保健センター

一次試験 (筆記試験)

料

相

談

(試験方法)

場合は先着順となります。 10月22日/4/午後1時30分

面接試験…市役所

〈採用および給与〉

11月中旬。

体力テスト…総合体

まつりの期間中は、恒例の「そ

●善屋生蔵店

⊙田麦そば(学校町Ⅰ) ⊙まる にし (関根2) ①由屋 (土市4) (本町4) ◉嵯峨野 (大黒沢-) (高山3)

● 菊野屋(西本町ー)● 小嶋屋 (土市4) ⑤かぶ茂 (本町3)

Ø 回 ば処めぐり…抽選で温泉ペア宿 ます。新そばを存分に味わって …へぎそば一升にチャレンジ、 泊券」と「お楽しみの目玉企画 ください。 日から30日までの一カ月間行い

弋 の十日町生そばまつりを11月1 十日町生そば組合では、 恒例

13 とおガまち 平成 4 年 10月 10日

フルエン 予防接種が始まります

保健衛生課保健衛生係(公内線138・139)へ。

				E		程		表					
八箇·西小学校区 十日町·赤倉·川治·	東小学校区	水沢・野中小学校区	馬場・珠田分校区	六箇小学校区	中条小学校区	飛一・飛二小学校区	吉田・名ヶ山小学校区	東下組小学校区	下条小学校区	真田小学校区	鐙島小学校区	§ H	寸象也
11 月 6 日 俭	10月30日金		10 月 29 (木)		1 2 E	0 = 8 = 13 (M)	10 月 27 日 火	1 2 1 0	0 1 0 3 ¢)	1 1 1 E	0 1 6 3 2	1回目	期
12 月 4 日 途	11月27日金		11 月 26 日 休		1 2 5 5	1 = 5 = k)	11 月 24 日 火	1 1 E	1 ¶ 7 ∄ k)	1 1 1	1 3 4	2 回 目	B
1 45 1 2 10	1 45 5 2 	2 45 3 	1 50 5 2 	1 50 5 2 	2 50 5 3 	1 50 5 2 	1 50 5 2 00	2 30 5 2 40	1 50 5 2 	2 30 5 2 40	1 50 5 2 	(午 後)	受付時間
保健センター	東小学校	水沢地区公民館	馬場小学校	六箇小学校	中条地区公民館	飛渡第一小学校	吉田小学校	東下組小学校	下条地区公民館	真田小学校	鐙島小学校		Air Eff

受けてください。 まりますので、希望者は忘れずに インフルエンザの予防接種が始

3歳から小学校入学前の主に集 該当する子 接種日現在で、満 団生活をしている子で、保護者 が接種を希望する子

②印鑑(印鑑をついた問診票を 持参するもの ①母子健康手帳 住民登録をしていないときは、 持参するときは除く)③市内に

■受けられない子 ①ポリオの投 与、麻しん、おたふくかぜ、風

■その他 保育所、幼稚園に通っ 票、月程表を配付していただき ている子は、保育所等から問診

住民登録をしている市町村から

「予防接種実施依頼書」をもら

- 問診票 当日問診票の記入があ

ってきてください。

ります。

朝と昼の体温を必ず測

知っている人が連れてきてくだ お子さんの健康状態を良く

ŋ

つけ症状を起こした子 いる子④接種前一年以内にひき している子③病後で体の弱って カ月を経過していない子②発熱 しんの予防接種を受けてから一

■とき 10月23日\rightarrow 心 の健 康

相談

■ 担 ■申し込み 十日町保健所 (☎37 ■ところ 十日町保健所 分~3時 保健衛生係へ予約してください。 -2400)または保健衛生課 当野村医師 (田宮病院)

■ところ 十日町保健所 ■と き 10月30日途午後1時30 ■申し込み 十日町保健所または 保健衛生課保健衛生係へ。

分~3時

六日町社会保険事務所と市役

酒害の懇談会

■問い合わせ 市民課年金係(☎内線

3, 4	時	金	, ,	揚
10月15日(株)	午前	吉田	地区公	民館
16日金	· 10時30分	下条	地区公	民館
20日(火)	、10149021	水沢	地区公	民館
21日(水)	·) 左後2⊯	市	役	所
22 出(水)	· 午後3時	中条	地区公	民館

理するか、自己搬入してください。

■問い合わせ 衛生施設組合 (☆

あります。多量のごみは自分で処

して、町内の人が出しにくい所が また、事業所が多量のごみを出

52 - 3924)

所年金係職員

144 · 145) ^.

事務所の協力を得て、年金に対す お気軽にお出かけください。 もお受けします。お近くの会場へ 納めることができないときの相談 ることができますし、やむを得ず るいろいろな相談を受けるための 「移動年金相談所」を開きます。 納め忘れた保険料もそこで納め 市では今年も、六日町社会保険

移動年金相談所

ごみはルール を守って

場合は充分に注意してください。 やLPガス器具類、取り灰、卓上 三回も発生しました。石油器具類 にもう一度、ごみ収集計画表の右 収集いたしません。ごみを出す前 スプレー缶類は危険防止のために る物、穴をあけていないボンベや ガス台をごみステーションに出す 火事故が、中条地区と水沢地区で 残油がある物や電池が入ってい 今年度に入りごみ収集車内で出

入場ご希望の人は、近 ◆申込方法 の郵便局(電話申し込みも可) はかきて十日町郵便局へ ください。 申し込みされ 招待券(無料) ます。850人で締め切り

簡易保険

文化講

10月29日60

演会

開場:午後5時30分 開演:牛後6時 クロス10大ポール **藤本義一氏**(作家) 「人とのふれあい」 中西重思氏(経済評論家

「ねらぐ繁栄」

10月20日(40まで

合わせ 十日町郵便局貯金保 **後課制月保険文化講演会係**

小型ロータリー -除雪機整備事業補助金 ■申し込みは10月31日まで。

ださい。

のきまりをよく見てから出してく 側に記載してある、ごみの出し方

> 町内会や除雪組合が共同で小型ロータリー除雪機を購入し、利 用する場合に、予算の範囲内で購入金額の30% (60万円が限度) ■申し込み 克雷都市計画課(☎内線276)

交通安全キャンペーン 10月

☑明るい服装、早めのライトを心がけましょ 夕暮れは交通事故の多発する時間帯です 歩行者は明るい服装

自転車、ドライバ はライトを早めに点 交通事故防止に 努めましょう。



9月中の交通事故発生状況

()は累計

市、町	村	発生件数	負傷者数	死者数		
十日町市	平成4年	17 (141)	19 (162)	I(3)		
[[] [m] [l]	平成3年	20 (141)	27 (160)	0(2)		
川西町津南町	平成4年	10 (78)	11 (92)	0(0)		
中里村	平成3年	13 (83)	15 (98)	0(1)		
#	平成4年	27 (219)	30 (254)	1 (3)		
πi	平成3年	33 (224)	42 (258)	0(3)		



普通貨物自動車と 原付バイクが接触事故

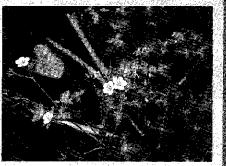
9月2日(水)午後2時35分ご ろ、新座地内の県道上で47歳

の女性が運転する普通貨物自動車が、 アを開けたところへ、後方から進行し きた43歳の女性が運転する原付バイクが 接触し、バイクの女性が転倒し負傷しま

とおかまちの自然 (理科センタ

67

ゲンノショウコ



山野の道端などに普通に見られるフウ ロソウ科の多年草です。茎は地面に倒れ よく枝分かれし、長き30~70半になりま す。花はウメの花に似た5枚の花弁を持 つ白い花を1つの花柄に2個ずつ咲かせ ドクダミ、ヨモギと並んで薬草と して広く利用されています。薬効は下痢 止めで、葉を乾かして煎じて飲みます。 飲むとすぐに効果が現れるので「現の証 拠」という呼び名が付けられました。

この地方では普通白い花ですが、紅紫 色の花をつけるものもあります。

■ところ 三好園デイ・サ

ح

10月17日出午後2時

般公開

申し込み 中し込み期間 込み順) 57 - 2323) ~ クロス10 (本町6-1 11月1日田から

■とき 10月15日休 搬入・審査 午後:一般公開 午前中:

問い合わせ 営農部☆57-1571) 錦鯉養殖協議会事務局 中魚沼郡十日町市 (市農協

受付駐車台数 100台 审 開し即売会を行いますのでぜひお 術の向上と優秀品種の交流のため でかけください。 に品評会を開きます。

税・印紙代は別です)

会では、

郡市内の錦鯉生産者の技

一般にも公

中魚沼郡十日町市錦鯉養殖協議

品

料 金 25、000円(前納)

め駐車できません。

月19日~21日まで雪まつりのた で駐車できます。なお、来年2 で申し出により3月20日ごろま 10日(水)

ただし、降雪等の状況 12月10日休~来年3月

問い合わせ 三好園デイ・サー ビスセンター(**☎**56 - 2 I 0 6)

福祉事務所高齢福祉係職員

スの上手な利用」

講師:社会

介護講座

「福祉サービ

冬期間の駐車を受付

センター

「入10駐車場

即売

ところ クロス10(本町6-1)

受付期間 25日俭まで。(ただし、期日が指 札参加を希望する建設業者

反建築防止週 その調和

建築確認済みの表示がしてあるか 建築の計画が法令に合っているか、 どうか確かめてみてください。 17日まで全国一斉に行われます。 違反建築防止週間が10月11日から のために」をキャッチフレーズに、 ■問い合わせ めのパトロールが行われますので、 建築係 (☎57-5522) へ。 10月14日には違反建築防止のた ひと・住まい・街。 一日町土木事務所

審査申請の受け付けを行います。 発注機関に来年度建設工事の入 県では、平成4年度の経営事項 国・県・市等公共工事

10月15日/おから12月

当間·南雲

地内に出没

足跡が確認されました。 が出没しました。また、南雲地内 農作業には十分注意をしてくださ ンとなります。きのことりや散策、 ではトウモロコシ畑に被害がで、 これからは熊が出没するシーズ 水沢の当間地内に能

内線34・35) た場合は、農林課林政農災係 熊を発見したり、足跡をみつけ まで至急連絡をお願

■提出・問い合わせ 事務所(☎57-5522)また 許可業者へ必ず持参してくださ は、県知事許可業者、建設大臣 定される場合があります) 十日町土木

つつじ工房10周年記念 黒坂正文ほのぼ

ちな人々に向けて、 語りかけてくれる素晴らしいミュ ご来場をお待ちしています。黒坂 10周年記念事業として黒坂正文コ ンサートを開きますので、多数の ジシャンです。 福祉作業所「つつじ工房」では、 現代社会に取り残されが 生きる勇気を

■と き 11月7日出 - 問い合わせ つつじ工房 内容 黒坂正文コンサートと 中高生:1、000、 町 52 - 4908) つつじ工房和太鼓 後6時30分 開演:午後7時 大人:1、500円 十山町市市民会館 小学生 開場・午 (塚原

ところ

今年度中に克雪住宅(自然落雪型を除く)の 新築や既存住宅を克雪住宅に改良する人に対し 工事費の一部(20万円が限度)を補助します

15 ヒおガまち 平成4年19月10日

■申し込みは10月31日まで。

琵琶懸城という城跡が残っている ねぎ 城之古集落の西端の崖縁に、 っている貴重な城跡です。 ます。全体の面積は、 きな空堀や、高い土塁がよく残 ールに近い大規模なもので、大 戦国時代の上杉謙信は、 四ヘクタ しば

清水峠を越えるのが本道でした 小千谷・塩沢を通り、三国峠か がありました。 が、日数がかかるところに難点 の府中(直江津)からは、 しば関東に出兵しました。当時 柏崎·

通り、城之古の渡しで信濃川を がありました。 したが、 なければならない欠点がありま する道は、いくつかの峠越をし 渡って栃窪峠を越えて塩沢に達 これに比べて、安塚・松代を 日数を短縮できる利点

関東への出陣を急いだ謙信が、 謙信が亡くなると、養子の景勝 河点を守る重要な城でした。 この道筋を選んだのもこのため でした。この城は、信濃川の渡 天正六年 (一五七八) 三月に 元亀二年 (一五七一) 五月

> 拠とする長尾氏の出身ですから、 重要視されたのも当然のことで 上田と春日山を結ぶこの街道が と景虎が跡目を争いました。 景勝は、六日町の坂戸城を本

衛門が守備を命ぜられたとあり と、この戦いの後、金子次郎右 このように、 家臣に預けて交

米沢藩の家臣の先祖書による

替で守備させる城を「番城」と を果たしたといえます。 最後は上杉氏の番城として役割 う言い伝えも残っていますが、 いいます。羽根川刑部の城とい



琵琶懸城 (城之古)

より内閣総理大臣・県知事から 敬老の日には、石井県民生部長 れの中町さんは、誕生日を迎え れました。 のお祝状・銀盃・肖像画が贈ら 最高年齢者です。九月十五日の ると満百歳。郡市内の男性では

べ物は好き嫌いをいわないで一 ら酒・タバコは一切やらず、食 あったとのことです。若い時か 親に心配をかけたことも何度か ないかと話してくれました。 まで健康で長生きできたのでは 生懸命働いてきたことが、今日 方ではなかった中町さんは、両 一つにしていたものに、 子供の頃から特別体が丈夫な 中町さんが最近まで楽しみの 自分の

百歳とは思えない元気な姿に、 を通す中町さんからは、とても 眼鏡を必要としないで新聞に目 すこともありません。まだまだ、 活にはほとんど家族の手を煩わ さは感じられますが、普段の生

人生の重厚さが感じられます。

の弱さを痛感している風です。

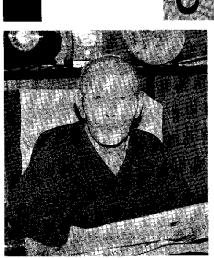
明治二十五年十月二十八日生 ます。下刈り、 手で植樹した杉林の管理があり 枝打ちなど一本

区の公民館に本を借りに足を運 に強く心を打たれ、 宮本武蔵は「剣聖武蔵の生き方」 びました。特に吉川英治原作の きで、九十歳を過ぎてからも地 こめて育ててきたことです。 本を我が予同様に大切に丹精 また、小説を読むことも大好 何度も繰り

返し読まれたとのことです。

今は、多少足腰や耳の不自由

温かな家族に包まれ、 目前にして元気ハツラツ 百歳を



町 **周 衛** (為永・99歳) さん

表

紙

リズムに乗れず、丸山・高橋両投手 **先制機を逃した十高は、その後も** 団は帝京長岡高校と対戦し0対3 甲子園への夢を託します。 の好投に援護できませんでした。 で惜敗しました。初回一死二塁の 二十三日から始まる北信越大会に 戦が行われ、十高トンボ軍 野球大会新潟県大会の決勝 十月五日川、北信越高校

編 集 後 記

早朝や夜に中高年の皆さんが、ウ うと、原稿が間に合わなくイライ 日からはジョギングでもと寝る前 ラしながらタバコをスパスパ。ス れます。中年の城に入った園とい 健康づくりに励んでいる姿が見ら に思うが、翌朝は夢のあと。 晩酌で深酒…と不健康な毎日。明 トレス解消にとついつい夜の巷や オーキングやジョギングをやって 自分の健康は自分で守る。最近

(9月末日現在) 46,167人

(前月比+31) 22.745人 IJ (23,422人 (ル -

+16) 12,630