

# とよかまち

平成6年

——— 主な内容 ———

- ▶健康診査で健康チェック……P2~4
- ▶申告が始まります ……………P5
- ▶話題アラカルト……………P6~9
- ▶お知らせ ……………P10・11

## 2.10

No.448

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



### 冬も生き生き

～ 利雪親雪総合センター・みよしの湯 ～

# 健康診査で健康チエツク

## 成人病の芽をつみとるために



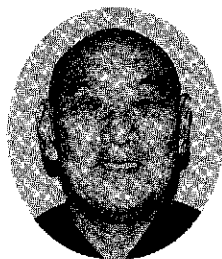
「人生八十年時代」の今日、高齢化や生活様式の変化に伴って増えてきたのが、「成人病」と呼ばれている病気です。成人病は一度かかると完全に治ることはなく、生涯にわたって治療し、生活環境をコントロールする必要があります。つまり何よりも予防が大切となります。

予防する良い方法の一つに、市で行う基本健康診査と、各職場で行う職場健康診査があります。健康診査を毎年定期的に受けることで、からだの異常を発見できるほか、受診者が自分自身の健康状態を知ることができます。

当市の基本健康診査の過去の受診率は、三十五割前後と低く、また受診の結果では七人に一人が、成人病の温床である肥満状態で、三人に一人は高脂血症という結果が出ており、心臓病や脳卒中の予備軍が増えています。

基本健康診査は、二月下旬に嘱託員さんを通して「六年度健康診査並びに検診事業申込者調べ」を配布して受診希望者を集り、六月から九月にかけて各地区で実施されます。自分の健康状態を知り、自分の健康は自分で守るために健康診査を受けましょう。

健診のおかげで元気な毎日



井口拓三さん  
(本町6-2・78歳)

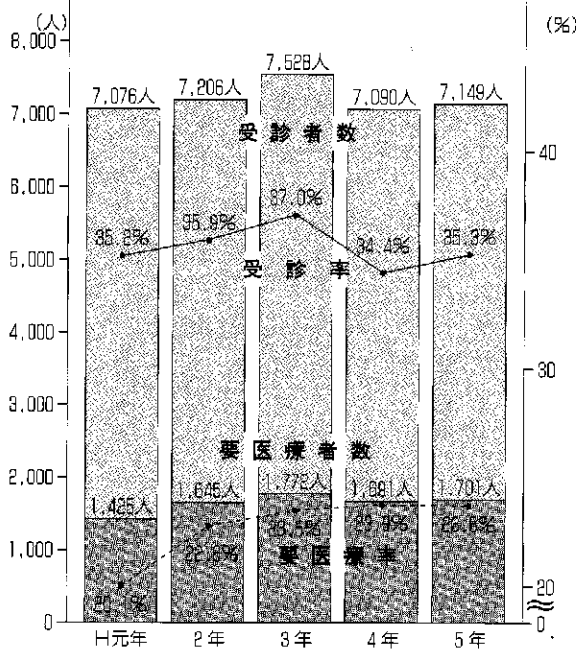
健診のおかげで肺の病気をみつけてもらい、手術もたいしたことなく、今では元気に大好きなゲートボールを楽しんでいます。毎年欠かさず健診を受けていましたが、おととしの健診で「要医療」の通知を初めてもらいました。早速、保健所でレントゲンを撮り、かかりつけの医者、病院と診てもらい、翌年の一月に肺の手術をしました。自分では肺がんじゃないかとかんぐっていましたが、早期に発見し治療してもらったおかげで入院も短く、すっかり良くなりました。

## 健康診査受診者の 四人に一人は要医療

基本健康診査は、老後を健康に過すために、壮年期からの病気の予防と病気の早期発見・早期治療を目的としています。

検査は、下図のような血液検査や尿検査などを行っています。検査項目も年々充実され、人間ドックと同じレベルの検査を一人六〇〇円の負担で行い、成人病などからの異常を発見するほか、受診者が自分の健康状態を知ることが出来ます。ただし、健康診査で行われる検査はスクリーニング検査といって、から

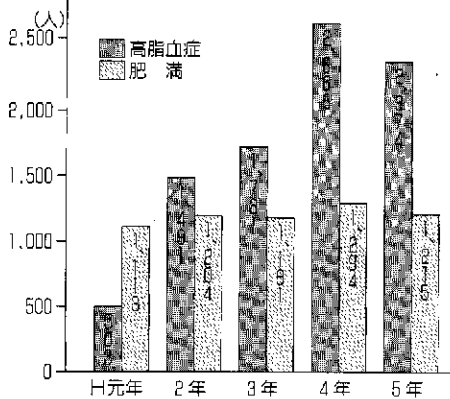
## 受診者数・受診率の推移と 要医療者数・要医療率の推移



だの中に病気の兆候があるか、あればそれが軽いものか重いものかを大づかみに判断するふるいわけ検査です。したがって、健康診査の結果だけではハッキリとした病名を診断することはできないので、異常が見られた場合は医師の指導を受けることが必要となります。

左のグラフは、市の基本健康診査の受診者数・受診率の推移と、受診された人の中で要医療と判定された人数と割合の推移を示しています。受診率は毎年三十五軒前後で、また、健康診査で要医療と判定された人は毎年増え続け、平成四年・五年には四人に一人が要医療者となっています。

## 高脂血症・肥満の人の推移



市の特徴は、左のグラフのよう

## 肥満・高脂血症が増加

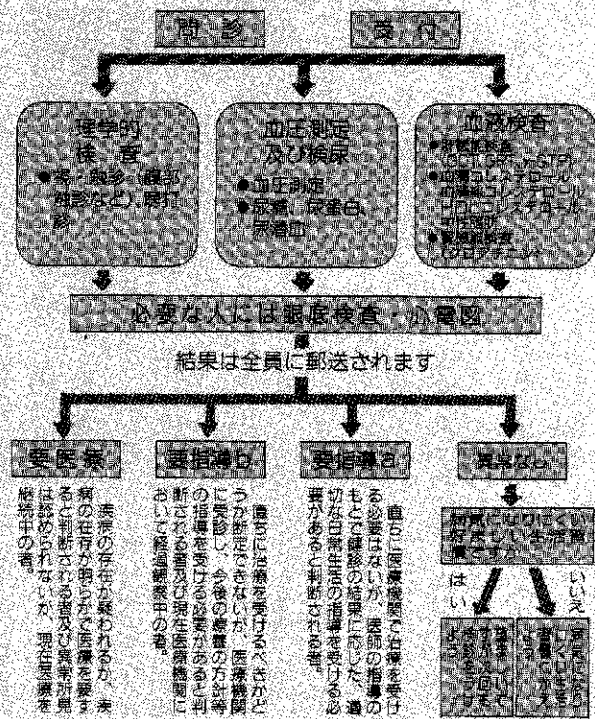
に肥満の人がいっこうに減らないことと、高脂血症の人が年々増えていることです。

## 肥満は成人病の温床

毎年受診者の七人に一人は肥満となっています。また、大きな異常を三つ以上もつ人には肥満者が多く、年齢が高くなるにつれてその傾向は強くなっています。

肥満とは、体の中に必要以上の脂肪を貯蔵し、体重が標準体重よりも二〇軒以上多い状態のことです。体重が増えた分心

## 健康診査の流れ



五十川房子 さん  
(十日町市保健婦)

## 何でも保健婦に相談

健診さまで。ゲートボールの仲間にも、異状がなくても健診を受けていれば安心してできるから、年に一度は受けるように勧められています。

自分だけは大丈夫、この忙しい時期健康診査なんて受けていられない。受けないと保健婦がうるさいので等と言っている人、自分のため、家族のために健康診査を受けるということを忘れないでください。

健康診査の結果を見て、小さい字で面倒だ、何かあれば保健婦が言ってくるだろうと思っっている人、体重、血圧、血液検査等の結果は昨年と比べてどうだったでしょうか。検査等の結果記録は健康手帳を上手に利用してください。自分の健康状態を知り、これからどうしたら良いかを考え実行するための健康診査です。何でも保健婦に相談してください。

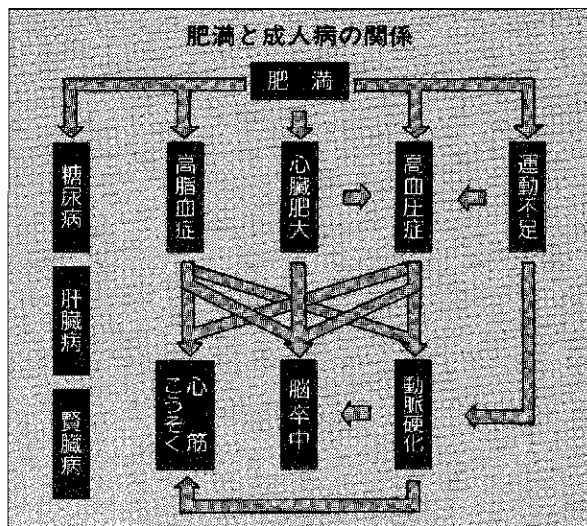
臓はよけいにはたらくことになり、左の図のように、高血圧症、心臓肥大、動脈硬化、心筋梗塞、脳卒中などの危険が増え、また糖尿病や肝臓病、腎臓病などが起こりやすくなります。日常生活の面でも、体重が重くなることで動きがぶくぶり、疲れやすくなります。体温の調節もむずかしくなり、しだいに運動することがおっくうになってしまいます。

もし、ふとりすぎていたら、そのぜい肉のなかにはいろいろな成人病のオニがひそみ、健康のバランスを徐々に、そして確実に崩すしにかかっているのです。

高脂血症は、血液中のコレステロールや中性脂肪が高い状態をさします。コレステロールは細胞やホルモン、ビタミンDなどの原料と、エネルギー源として、中性脂肪もエネルギー源として大切な役割を果たしています。

**高脂血症はコレステロールのとりすぎ**  
高脂血症が平成元年から二年にかけて約三倍となったのは、総コレステロールの判定基準を厳しくしたからです。平成三年から四年にかけて約九百人増えたのは、中性脂肪とHDLコレステロールの測定が追加されたことによります。

高脂血症は、血液中のコレステロールや中性脂肪が高い状態をさします。コレステロールは細胞やホルモン、ビタミンDなどの原料と、エネルギー源として、中性脂肪もエネルギー源として大切な役割を果たしています。



**HDLコレステロール**  
善玉コレステロール

悪玉コレステロールを肝臓に運び体外に排泄する

- ・リノール油・野菜
- ・魚(サバ、イワシ、アジ、サンマ)・イカ・貝

**LDLコレステロール**  
悪玉コレステロール

血管壁にたまり、動脈硬化を促進する

- ・肉の油・バター・卵

**成人病予防十か条**  
成人病予防には、健康診断を受けることや生活習慣を成人病にならないように改善していくことが重要です。次の「成人病予防十か条」を覚え実践しましょう。

**一日三食を**  
きちんと食べる

朝ぬき、昼かるく、夜のドカ食いは最悪のパターン。かえって肥満を助長してしまいます。栄養のバランス

を考へながら三食をきちんと食べましょう。

■ 夕食は軽めにすませ、寝る三時間前は何も食べない

■ 食事は朝と昼に重点をおき、夕食は軽くするのがベスト。

■ 間食をひかえる

■ 見える所にお菓子などをおかないなどの工夫で、間食をひかえましょう。

■ 栄養バランスを考えた食生活に

■ 善玉コレステロールの多い魚や野菜を中心にしたバランスのとれた食事をとりましょう。

■ ゆっくりよくかんで食べる

■ 早食いは食べすぎのもとです。ゆっくり食べれば少ない量で満腹感が得られます。

■ 酒・タバコをひかえる

■ 酒は高カロリーで肥満のもとです。またタバコは肺がんや成人病のもとです。禁酒・禁煙がベストです。

■ こまめからだを動かす

■ スポーツで軽く汗を流すなど生活の中に運動をとり入れましょう。

■ ストレスをためない

■ やけ食いや、やけ酒は肥満の大敵です。スポーツなどでストレスを発散し、ストレスをためないようにしましょう。

■ 週に一度は体重チェックを

■ 毎週一度は体重を測り、成人病予防十か条を続ける目安にしましょう。

■ 毎年一回は健康診査を

■ 人間のからだは日刻刻と変化しています。去年「異常なし」だったから、今年も「異常なし」とは限りません。毎年定期的に健康診査を受け、自分のからだの情報を正確につかみましょう。

**受診することが成人病予防の第一歩**

成人病の引き金となる肥満や高脂血症、また糖尿病やがん自体も、病気の芽が出はじめるころは、ほとんど自覚症状は現れません。そこで、成人病の芽を早期に見出し、つみとってしまいうために健康診査が必要となります。健康診査で少しでもからだの異常が見つかったら、医師や保健婦の指導を受けるとともに、日常の生活をふりかえり、成人病予防十か条を守り生活習慣を改善していきましょう。

二月下旬に嘱託員さんを通して配られる「六年度健(検)診事業申込者調べ」に申し込んで、健康診査を受け、成人病予防の第一歩にいたしましょう。

# 申告が始まります

2月16日(水)～3月15日(火)

## 市・県民税申告相談日

◆税務課市民税係 (☎57-3111内線116・117)

期 日	時 間	会 場
2月16日(水)	9:00 }	十日町市役所 ※土曜日と日曜日は除きます。
3月15日(火)		
2月18日(金)	9:30 }	中条地区公民館
2月21日(月)		下条地区公民館
2月23日(水)		吉田地区公民館
2月24日(木)		水沢地区公民館

※各地区公民館へのお出張申告相談日は、市役所会場の相談職員が手薄となりますので、できるだけさけてください。  
※市役所会場は、大変混み合いますので、できるだけ最寄りの公民館の会場を利用ください。

## 青色申告決算等指導会

◆十日町税務署 (☎52-3181)

期 日	時 間	会 場
2月21日(月)	9:30 }	十日町商工福祉 会館(本町3)
2月22日(火)		ラポート十日町 (本町2)
		吉田地区公民館

平成5年分の所得税、市・県民税の申告の受け付けが、2月16日から始まります。3月15日が申告期限となっていますので、忘れずに申告しましょう。

■申告をしなければならない人は  
Ⅱ所得のあった人

① 営業・農業などの事業を営んでいる人

② 地代・家賃・配当などの所得があった人

③ 給与や年金所得者で、給与や年金以外の所得のあった人

④ 給与所得者で、2か所以上から給与の支払いを受けた人

⑤ ①～④以外の所得のあった人

※所得：「一年間に得た収入金額」から「その収入を得るために必要な経費」を差し引いたものです。

■必ず、収支の記帳を  
営業、農業などの事業を営んでいる人は、収入金額と必要経

費が所得計算の基本です。必ず記帳するようにしてください。

■所得税の確定申告は税務署へ  
次に該当する人は、十日町税務署へご相談ください。

■税務署から確定申告書の送付を受けた人

■給与所得者で、給与所得以外の所得金額の合計額が20万円を超える人

■所得税の確定申告をすると税金がもどる人(一般的には次の①～④の人)

① 多額の医療費を支払った人  
医療費控除：支払った医療費が所得の5%か10万円のどちらか低い方の金額を超えているとき。

② 住宅を新築・購入した人

住宅取得等特別控除：自分が住む家を取得したり、増改築した場合、一定の要件を満たしているとき。

③ 災害や盗難にあった人  
雑損控除：その損失額が、所得の10%を超えているとき。

④ 年の途中で退職し、年末調整を受けなかった人

■口座振替の利用を  
確定申告による所得税の納付や還付は、金融機関の口座振替制度をご利用ください。

■所得税の確定申告をした人は、市・県民税の申告書を提出する必要はありません。

■市・県民税の申告書の配布  
申告書の「用紙」と「手引き」は、昨年の申告実績により市政事務嘱託員を通じて配布します。申告書が配布されなかった人でも、前記、所得のあった①～⑤

のいずれかに該当する人は、市・県民税の申告が必要です。税務課または各地区公民館(出張所)に申告書がありますのでご利用ください。

■記載方法の相談は  
左表の日程のとおり申告相談を行いますので、ご利用ください。

■農業者年金保険料を支払っている人  
農業者年金保険料も社会保険料控除の対象となります。支払金額については、十日町市農協本所(☎57-1571)へ問い合わせてください。

## 国民年金 国民健康保険料も 控除申告を

「社会保険料納入額通知書」を利用ください

昨年1月から12月まで、納付した国民年金保険料と国民健康保険料は、全額所得控除の対象となります。市報といっしょに配布された「社会保険料納入額通知書」を利用し、忘れずに申告してください。

■納付額の問い合わせ

▼国民年金保険料：市民課年金係 (☎内線144・145)

▼国民健康保険料：税務課管理収

納係 (☎内線114・115・119)

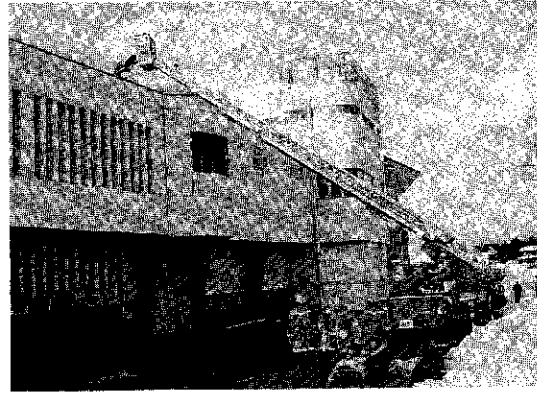
# アラカルト

## 「雪の全国博」に招待参加

～ 抜群の知名度を誇る十日町雪まつり ～

一月二十八日(金)から三日間、石川県金沢市を会場に開かれた「ゆきみらい'94 in 金沢」に、十日町市は雪先進地として招待され、関係者四名が参加してきました。雪まつりなどの雪事業パネル展示や地場産品販売と雪国交流を図り「ゆきのおかまち」を広くアピールし、参加者は雪まつりの抜群の知名度、雪の十日町の先進性を改めて実感してきました。

この催物の発端は、昭和五十九年に当市が全国にさきがけて開催して非常な反響を呼んだ「全国克雪利雪技術見本市」です。近年は国の主導のもと、北陸・東北・北海道で巡回開催する雪国の一大イベントになっています。



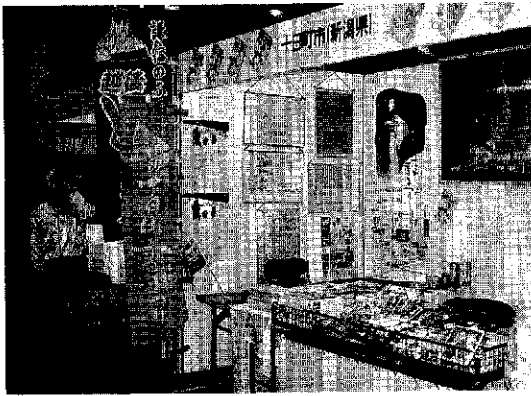
屋上に取り残された人を救出

## 博物館で初の防災訓練

～ 貴重な文化財を火災から守ろう ～

一月二十六日の「文化財防火デー」を前に、二十五日(火)博物館で初めての防災訓練が行われ、博物館・体育課職員など三十五名が参加しました。

一階湯沸室から出火、展示室に延焼を想定し、発煙筒の火の手が上がると一九番通報を受けたポンプ車、レスキュー車、救急車が出動。放水や屋上に取り残された人をはじめ車で救出、救急車で搬送の訓練が手際よく行われ、職員は初めてのおおがかりの防災訓練に迅速に対応していました。博物館には、火焔形土器など貴重な十日町の文化遺産が展示され、文化財を守る意識と防火意識がおいに高められた訓練となりました。



雪まつりと地場産品をメインに「ゆきのおかまち」をPR

## 白銀を舞台に大活躍

～ 全国大会に三十五名出場 ～

スキー王国新潟の県大会で大健闘し、優秀な成績で全国大会の出場権を獲得した三十五名の壮行会が、一月二十八日(金)保健センターで行われました。

各大会に出場する選手は次のとおりです。(敬称略)

### □全国中学校スキー大会

〔距離〕

〈吉田中〉春日寿(3年) 佐藤幸治(2年)、江村匠史(3年)、齊木卓史(2年)

〈十日町中〉上村孝二(3年)、仲広樹(3年)、庭野環(2年)

〔アルペン〕

〈吉田中〉児玉正典(3年・県大

会男子回転優勝)、児玉春美(1年・県大会女子回転優勝)

〈中条中〉水落亮太(3年・県大会男子大回転優勝)、池田大輔(2年)

### □全国高等学校スキー大会

〔距離〕

〈十日町高〉島田敏充(3年・県大会男子クラシカル15・優勝)、佐藤成展(3年)、藤ノ木省吾(2年)、関和欠(3年)、藤木良考(3年)、江村文里(2年)、弓削佳子(3年)

〈十日町実業高〉金子望(3年)、小林裕史(3年・県大会男子クラシカル10・優勝)、山田吉彦(3年)、佐藤政雄(2年)、宮澤昌平(2年)、高橋孝裕(1年)、泉野陽子(3年)、宮澤伸江(2年)、弓削朋子(1年)

〈松代高〉春日則弘(3年)、齊木裕志(1年)

〔アルペン〕

〈六日町高〉西野丈晴(3年)

□国民体育大会  
冬季大会スキー競技会

〔距離〕

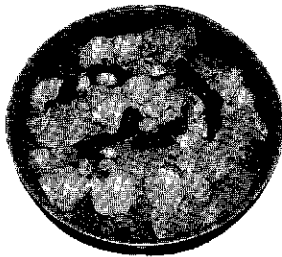
阿部淑恵(十日町健診センター)、山内京子(日体大3年)、佐藤成展(十日町高3年)、島田敏充(十日町高3年)、小林裕史(十日町実業高3年)

〔アルペン〕滝沢一彦(上越国際)

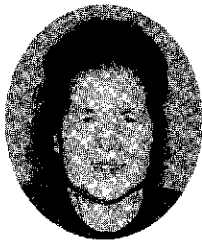
〔複合〕滝沢甲子夫(十日町中教員)



全国大会の出場権を獲得した皆さん



〈材料〉 一鍋分  
大根…中2本、大豆…2合、鮭の頭…1頭、里芋…2キログラム、コンニャク…1丁、昆布…適量、みそ…適量



上村トミさん  
(太田島2・71歳)  
(☎58-2040)

大根煮

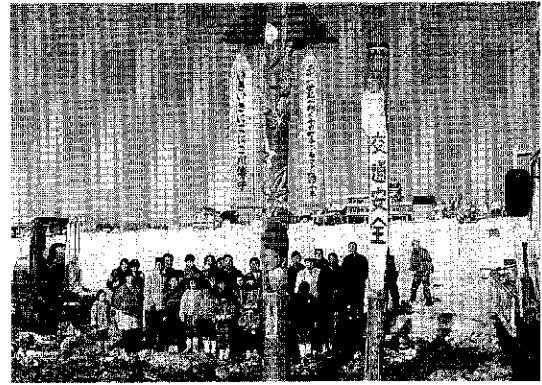
自家製野菜を

たっぷりと煮込む

野菜はすべて自家製です。栄養のバランスのとれたわが家お勧めの一品です。子供たちも大好きな料理で、自家製野菜をたっぷりと使えば、水が多すぎれば野菜がたっぷりの水が多すぎれば野菜がたっぷりの

- のみそ汁としても楽しめます。また、冷めてもおいしく食べれます。
- 〈作り方〉①昆布は結び昆布にし、大根はいちよう切り、里芋は皮をむき、大きな物は半分に切る。コンニャクはそぎ切りにし、鮭の頭はよく洗って身をほぐす。
- ②鍋に水を張り、大豆と鮭の頭を入れ強火で煮る。
- ③大豆がかなりやわらかくなったら、里芋、大根、コンニャク、結び昆布を入れて、コトコトと煮る。
- ④煮上がって大根に味が浸み込んだら、みそを入れて好みの味に整える。

話題



十日町の四季や川治っ子の願いが彫られたトーテムポール

川治に地域のシンボル  
トーテムポールが建立  
～ 川治っ子の健全な成長を願って ～

川治小学校PTA役員が中心になって、昨年十二月中旬から作業を進めていた、高さ五メートルのトーテムポールが完成し、二月五日(出川治保育所近くの市道脇)に建立されました。

川治小の百二十周年を記念し「子供たちから心豊かでたくましく育ってほしい」との願いから建立を計画。杉の伐採、皮むき、彫刻と作業を進める中、地域に輪が広がり設立委員会(会長樋口進PTA会長)を組織し、子供たちやお年寄りも参加しながら完成させました。この日は、子供たちや関係者五十名が集まり、十日町の四季や交通安全などを彫り込んだ、トーテムポールの建立を喜びました。

みんないざいざ。  
サークル交流録  
PART 35

「伊達綱友会」  
(代表：上村久雄)



気持ちを一つに県大会上位を目指す

伊達綱友会は、綱引きを通して健康と仲間づくりを進めているクラブです。会員は二十五歳から四十六歳までの男性十二名。平成二年に農協綱引大会に出場しようとして集まった仲間が、出るからには本格的にやろうと練習を始めたのが活動のきっかけでした。一昨年はBSN杯で八位入賞するなど、実力をつけているクラブです。

会ができてから一年半は、珠川綱引クラブと一緒に練習をさせてもらいました。今は木曜と土曜の夜八時から水沢中学校で女性の綱引クラブ「サンフrawワーズ」と合同で練習しています。

綱引きはチームワークの競技。個人の筋力のあるなしも重要ですが、チーム全員の気持が一つになり、引くタイミングがぴったり合うことが一番大切です。

綱引きの県大会は年六回ぐらゐあり、新発田市など県内各地を訪れます。また、大会で知り合ったクラブ同志が、お互いに行き来し、練習をして交流を深めるなど、会員だけでなく、一本の綱を通しておおせいの人と知り合えることが綱引きの魅力です。

小千谷市や柏崎市などの他市には綱引協会がありますが、十日町市にはまだありませんし、クラブ数も少ないです。綱引きの愛好者が増え、クラブ数が増えて協会ができ、十日町で県大会を運営したいと考えています。

綱引きに興味のある人、これからクラブを作ろうと考えている人やできたばかりで練習方法などがわからない人は、上村久雄(☎58-3047)まで連絡してください。



柳 好恵さん  
(株 昌柳勤務 稲荷町4・26歳)

**1** デザインの勉強に興味があり、東京の学校に在学中に突然コモ市への留学の話をいただき、1年間交流協会の留学生としてデザインの勉強をしてきました。イタリア語という慣れない言葉の壁はありましたが、のびのびと勉強できる学風は興味をかきたて、教授の誘いもあって夜間のコースにも通わせてもらいました。この貴重な経験があったからこそ、現在があるのだと思います。

**2** 年前にこの会社がプリント部門を始めるとき、スタッフの一員として入社しました。新しいことを始めるのは、魅力のあるものですがスタッフ全員素人で、一つひとつ暗中模索でやってきました。

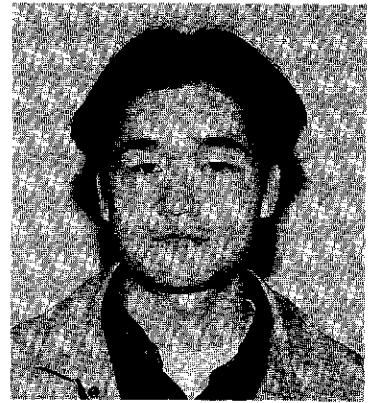
**3** 日町は、デザインに魅せられるきっかけを与えてくれた所、そして、絶えずやりたいことができる場です。今、いろいろなグループの活動がなされ、地面の下でマグマという力が蓄えられている感じ、これから実を結ぶと思います。

## 青春エンジンジョイ

明日の十日町を担う若者登場コーナーです。このコーナーに登場する人を募集しています。個人・会社の推せんでもかまいません。

■連絡先 総務課文書広報係

小島 正幸さん  
(エーワ・ファクトリー勤務 為永・20歳)



**1** 社は、高校のとき見学し、きれいな建物だなあという印象と勉強した繊維工学が活かさればと思い入社し、3年目になります。仕事は、プリントやジャガードのネクタイ生地の裁断です。職場は女性が多く、効率良く生地を裁断するには、みんなの調和のとれたコンビネーションが必要で、神経を使います。反面培ったチームワークは、行事や飲み会の席を盛り上げます。

**2** の季節は野球です。去年、高校のOBを中心に結成されたチームは、各種大会に出場し結構良い成績を残しました。今年は上のリーグで活躍したいと思います。冬のスポーツはもちろんスキー。晴れあがった白いゲレンデは最高です。

**3** 会と比べ空気が澄み、きれいな自然が多い十日町は、最近雪も少なく冬も過ごしやすいのですが、若者が休みの日など遊べる空間や場所があればよいと思います。

わたしのふるさととは、島根半島の北、日本海に浮ぶ隠岐群島で、最も大きい島「島後」の東半分に位置する西郷町です。

西郷町はこれといった特別な産業はありませんが、漁業と林業を中心とした自然の美しい観光と歴史の町です。特に夏のシーズンには遊覧船による観光めぐりや、キャンプなどに若者をはじめおおぜいの人達でとてもにぎやかになります。また、建武の中興をなしたげた後醍醐天皇や後鳥羽上皇が流されたゆかりの島として、歴史的にも有名なところですが。

子供の頃の思い出は、海に潜っての、ささえ、あわび採りです。その新鮮な魚貝類を浜辺で焼いて食べた味は格別で、今でも忘れられません。それと七夕まつりです。色紙に願いごとをいっぱい書いて、手づくりの提灯と一緒に竹に飾り灯をともします。それにナスやキ

## 思いのふるさと No.47



須藤 スマさん  
(川治下町3・72歳)

島根県隠岐郡  
西郷町



ユウリに棒をさして動物の形にしたものを供え、八月七日の朝海へ流すのです。

西郷町も雪は降りませんが、多くても一尺位です。昭和十八年に十日町に来て翌年の大雪には、ほんとうにびっくりしました。

今は、自分の家で取れる栗、いちじく、黄桃などの果物を利用して何種類もの保存食づくりを楽しんでいます。十日町に来て早いもので五十年。ここ十五年ほどふるさとに帰っていませんので、是非近いうちにと念じています。



# ワンポイント **A B** **C** 英会話レッスン ①

樋口潤子  
(十日町市教育委員会)

What's the matter?  
"どうしたんですか。"

風邪の季節ですね。調子が悪そうな人にひとことかける時の表現には、代表的な言い方があります。

A: ①What's the matter? (どうしたんですか)
B: I have a cold. (かぜをひいたんです)
A: ②Why don't you go to a doctor? (医者に行ったら?)
B: No. ③I'll be OK. I ④just need a lot of sleep. (十分睡眠をとれば大丈夫です)

①は、病気やケガだけでなく、何か問題が起こった時の決まり文句。matterには、「めんどう」や「故障」という意味があります。②はやわらかいアドバイス・提案の表現で、「～したらどうですか」と訳せます。動詞を変えればいろいろな提案ができます。例えば、Why don't you come? は「よかったら来ませんか」という具合です。③は「大丈夫です」という表現で、I'llはI willの略。④のjustは英語らしい表現で、「するだけでいい」というニュアンスがあります。つまり、「睡眠を十分とるだけで(病院に行かなくても)大丈夫」というわけです。風邪の人には、最後にひとこと "I hope you feel better." (早く良くなるといいですね)と 言ってあげるといいですね。

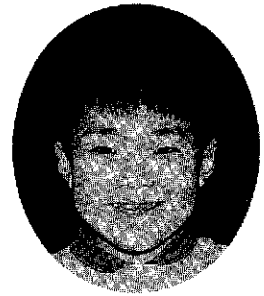
# じょうずに描けたね。

山本愛泉保育園

107



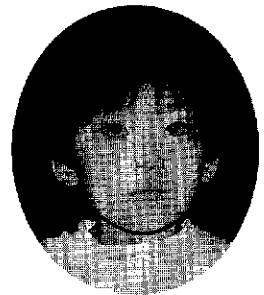
かぶと虫やくわがたといつしよに宝さがしにでかけたよ。剣やカギがたくさん見つかったんだ。



小川 健太くん  
(6歳)



おともだちのあやちゃんとおいもほりをしているの。いろいろな色を使ってきれいにかけたのよ。



村山 千春ちゃん  
(6歳)

わたしは田中町で七人兄弟の五番目に生まれたんの。小学校を卒業して近くの機屋「画」へ三年間の年季奉公にあって、夏はシャンシャを着て、ざぐり、緋割き何かの下場っ子をしてたんその。五十人ぐらい人がいたでっかい機屋で、朝六時から夕方六時まで働いたんの。年季奉公が終わってからも十二年間お世話になったの。



根津 トメさん  
(稲荷町3東・82歳)

仲間の中には、東京に憧れて朝起きると逃げていなくなつたらんの。わたしは親思いであったやら、家のことを考えると逃げられなかつたの。働いても給金は、親が持っていがんで小遣いはほとんど無かつたの。楽しみだったんは、一日と一五日の休みの日「かめや(旬街座)」の一月芝居や八幡様の小屋芝居を見にいがなが一番の楽しみだったの。

二十四歳の時こん家へ嫁さんに来たんだども、あの頃は親の言う事を聞かんじやねえかつたんで、初めて見た人だったの。結婚してからは何と言つていいやら苦労とつれえことの連続だったの。三十三歳の時連れ合いを戦争で亡くし、四人の子供が授かつたんだども、三人の男の子を病氣や田かきのときに馬に蹴られて亡くしたり、せつねえことばっかりだったの。

兄弟衆が近くにいて、いい衆ばかりで相談相手になつてもらい、一生懸命機織りの内職をしながら娘を育ててきたんの。

思い出してみると、若い時からいいことはなかつたども、今はテレビを見たり、たまにお湯に入りに行つたり、昔の機屋の仲間の会「回会」に出るのを楽しみにしていらんその。



47



## 第9回小学生 インドアサッカー大会

- とき 3月6日(日)  
集合・午前8時30分
- ところ 総合体育館
- 参加資格 第1部・小学3年生以下 第2部・小学4年生以上6年生以下
- 参加費 一人1000円(当日納入してください)
- 申し込み サッカー協会事務局 庭野和浩(江道☎57-8357)へ。

## 第7回インドアカップ サッカー大会

- とき 3月13日(日)  
集合・午前8時30分
- ところ 総合体育館
- 参加資格 中学生以上
- 参加費 一チーム2,000円

(当日納入してください)  
■申し込み サッカー協会事務局 庭野和浩へ。

## 体育施設への駐車

- (市民体育館・総合体育館・武道館)
- ①除雪作業に支障をきたしますので、利用者以外の人は駐車しないでください。
- ②駐車の際は、屋根からの落雪にご注意ください。

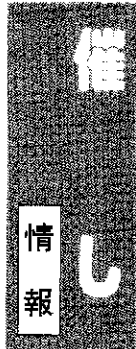


## 国道の苦情・相談は「道路110番」へ

025-249-1100  
国道に対する苦情や相談などは「道路110番」を利用してくだ

## 国の教育ローン

高校や大学・専修学校・各種学校などの入学・在学者の保護者に、入学金や授業料、アパートの敷金、家賃など必要となる資金を融資する国民金融公庫の「国の教育ローン」があります。



## 彩樹季の間

関口美千男氏作品展  
「雪景色作品展(水彩・色紙)」PART III  
■期間 2月28日(月)まで。(日曜・祝日と12日(出)は休み)  
■午前8時30分～午後5時30分



## 酒害の懇談会

つい酒を飲み過ぎる人やその家族の会です。  
■とき 2月18日(金) 午後1時30分～3時  
■ところ 十日町保健所  
■申し込み 十日町保健所(☎57-2400) または保健衛生課 保健衛生係(☎内線138)へ予約してください。

## N響コンサート

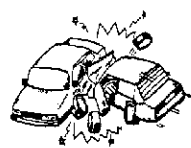
■とき 4月24日(日) 開場・午後5時30分 開演・6時30分  
■ところ 六日町文化会館大ホール  
■入場料 A席4,000円 B席3,000円 C席2,000円  
■入場券発売日 2月19日(出)から。  
■問い合わせ NTT六日町支店コンサート事務局へ。

## 心の健康相談

ノイローゼ気味で眠れないなど、悩みをお持ちの人はお気軽にご相談ください。  
■とき 2月22日(火) 午後1時30分～3時  
■ところ 十日町保健所  
■担当 須賀医師(中条病院)  
■申し込み 十日町保健所または保健衛生課保健衛生係へ。

## 2月 交通安全キャンペーン

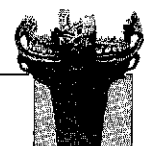
■踏切や交差点は細心の注意を！  
冬期間は道路状況が悪化します。運転者も歩行者も安全を確認し、交差点や踏切では細心の注意を払いましょう。



1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6年	17(17)	25(25)	2(2)
	平成5年	9(9)	10(10)	0(0)
川西町	平成6年	4(4)	5(5)	0(0)
	平成5年	8(8)	13(13)	0(0)
計	平成6年	21(21)	30(30)	2(2)
	平成5年	17(17)	23(23)	0(0)

信号無視の大型トラックにはねられ重傷事故  
1月19日(木)午後6時30分ごろ、国道253号八箇地内の押しボタン式の信号機のある横断歩道で、信号に従って横断中の男子中学生が、信号無視した富山県の31歳男性の運転する大型トラックにはねられ、重傷を負う事故が発生しました。



# history

## ふる里の歴史散歩

山崎と中段遺跡

(市史編さん室)

下条地区のほぼ中央を東西に流れる貝ノ川のほとりに、「山崎」というムラがあります。昔の「善光寺街道」の東、山すそに位置しています。

今は「貝ノ川」の中を含めて呼ばれています。江戸時代以前からあったムラです。

天正五年(一五七七)、三条にいた山吉氏の家臣の一人、石関惣兵衛は、「妻有之庄之内ニ山さき村」に九七一東半刈の領地がありました。

また、永禄六年(一五六三)には、下条治部少輔の領地が願入村などと柿崎景家に与えられています。

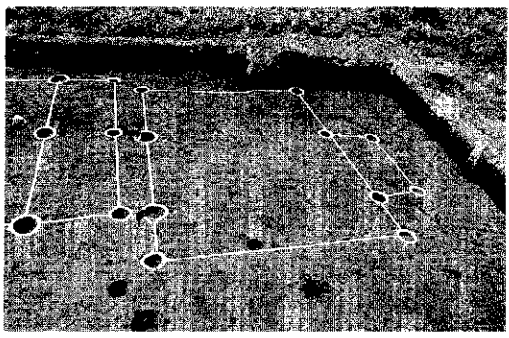
この下条治部少輔は、鎌倉時代にこの地方に入った田中氏の一族であった下条氏と考えられますが、戦乱のなかで領地を失い、衰退したものとみられます。

平成元年六月、貝ノ川沿いの農地のほ場整備が行われ、発掘調査が実施されました。その結果、字中段には、約三千五百年前の縄文時代後期から晩期の遺跡と戦国時代末から江戸時代初

め(約四百年前)の遺跡があることが確認されました。

戦国時代末から江戸時代初期の遺構は、二間×三間の掘立柱建物跡四軒と鍛冶工房跡二軒が見つかりました。また、瀬戸焼・珠洲焼・青磁などの陶磁器のほか、鍛冶工房からは大量の鉄滓やふいごの羽口などが見つかっています。

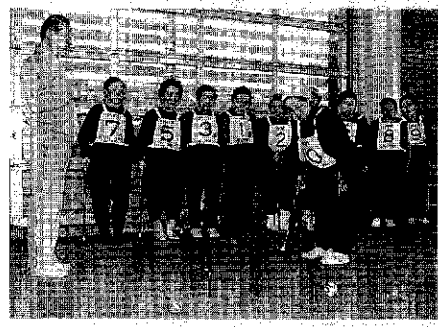
中段遺跡が中世の山崎であるとは断定できませんが、中世から近世への村落の移り変わりを考えるうえで、貴重な遺跡といえます。



中段遺跡の建物跡

### 今月の表紙

昨年10月下条にオープンした、利雪親雪総合センターと下条温泉「みよしの湯」は、これまでに2万5千人を超えるお客さんで大盛況。土・日曜日になると家族連れなどで超満員となり、憩いの施設として利用されています。中でも、お年寄りには暖房のきいた室内ゲートボール場で体を動かし、温泉に入ってリフレッシュし、お昼を食べまたゲートボールと生き生きと冬場の1日を過ごしています。



### とよかまち自然

渡り鳥の越冬(浅ヶ原調整池)

浅ヶ原調整池では、6種類で約1,500羽の鳥が冬を過ごしています。マガモ(上の写真)、カルガモ、コガモ、キンクロハジロ、ホシハジロ、オナガガモです。この中で1年を通して浅ヶ原調整池に生息するのがカルガモです。他の5種の鳥は、10月頃になるとシベリアやカムチャッカ方面から越冬のために浅ヶ原にやってきます。冬を浅ヶ原で過ごし3~4月になると北へ帰っていきます。キンクロハジロとホシハジロは、餌の小魚やエビをとるために5~10秒間水中に潜ることから潜水ガモともいわれています。

写真のマガモは2組の夫婦と思われます。左下と羽を広げている鳥が雄です。浅ヶ原で夫婦円満の秘訣をのぞいてみませんか。

### 編集後記

▼節分・立春が過ぎると日が少しのび、陽の光や外の空気になんとはなしか、春らしさを感じるようになりまし。しかし、長期予報ではまだまだこれから寒波が襲来するようです。風邪をひかないように十分注意したいものですね。

▼受験生にとっては、今が一番大切な時期を迎えています。無論、親・家族にとっても大変です。栄養のバランスのとれた食事、部屋の換気、睡眠を十分とって、自から決断した道に向って万全な体調でチャレンジしてほしいと、受験生をもつ親の一人として心から願っている(●)です。

### 市の動き

(1月末日現在)

■人	□	45,879人(前月比+7)
	男	22,628人( ) -2
	女	23,251人( ) +9
■世帯数		12,678 (前月比±0)