

市報

とよかまち

平成6年

5.25

No.223

お知らせ版

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



今年もいっぱい獲れるかな

学校シリーズ④ 吉田小学校

吉田小学校(西原祐輔校長・児童数81人)では、5月20日(金)約2aの学校田に、4年生以上がもちの苗を植えました。このもちは秋に児童の手で刈り取られ、収穫祭に地域のお年寄りを招待し、一緒にもちつきをする予定です。児童たちはどろんこになりながらも、一生懸命に植えていました。(撮影:庭野泰明さん 広報協力員)



新潟地震から30年



国道8号黒埼村(当時)の亀裂状況——写真提供:建設省北陸地方建設局

防災訓練を実施

(六月十二日(日)午前八時三十分～十時)
十日町高校グラウンド

新潟地震から三十年が過ぎようとしています。幸い十日町市ではこじばらく大きな災害もなく、わたしたちの防災意識はかならずしも高いとは言えません。市では新潟地震から三十年を迎えるのを機会として、六月十二日(日)に地震時の避難と、地震で最も怖い二次災害である火災に対する訓練を取り入れた「防災訓練」を計画しました。

おぜいの市民の皆さんから参加していただき、家族ぐるみで地震時の行動を考えるきっかけとしましょう。

防災訓練

◆目的

市民の皆さんから防災に対する理解と防災意識を高めてもらうことと、防災関係機関相互の協力を強化して、防災活動の円滑化を図ることを目的としています。

◆災害の想定

六月十二日(日)午前八時三十分、十日町市の南東部を震源とする地震があり、十日町市では震度五を記録。特に市街地に被害が集中し、千歳町付近で火災が発生し、折りからの西の強風にあおられ、延焼拡大して、飛火による大火の危険があることを想定して行われます。

◆おもな訓練内容

八時三十分から十時までの間に、市民の皆さんから参加していただき、避難訓練と消火器による消火訓練を予定しています。また、電源車による点灯訓練や高所救助訓練なども見学していただく計画です。訓練内容は、雨天の場合一部変更になることがあります。普段着のまま参加ください。

新潟地震の震源・規模

- 発生時刻 昭和39年6月16日午後1時2分
- 震源地 粟島の南西約8.5km(新潟市からは北北東約55km)の海底約40kmの地点
- マグニチュード 7.5±0.2(新潟市の震度は5)

地震の時は火を一番に消します

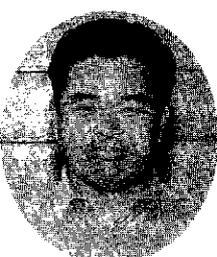


橋本ユキイさん
(妻有町西1-2・38歳)

地震の時小学校三年生で、終わりの集会中でした。みんなで机の下にかくれ揺れがおさまるまで待ちました。とても長く感じました。家に帰ってから、ニュースで新潟市の被害の大きさにビックリしました。六年生の修学旅行は新潟市へ行きました。まだ鉄筋アパートがたおれたままになっていて、改めて地震の怖さを実感したことを思い出します。

地震時には、まず最初に火を消してから避難したいと心がけています。

新潟地震のことは一生忘れません



鈴木 勝さん
(山本2・55歳)

当時わたしは、自宅で紋切りの仕事をしていました。仕事中にガラガラとものすごく揺れて、棚か

地震の心得

十一か条

いざという時に、落ち着いて行動できるように、地震の心得十一か条を覚えましょう。

■まず、わが身の安全を確保
大きな揺れは、一分程度でおさまります。テーブルや机など丈夫な家具の下で、頭を保護してください。

■素早く火の始末をする
「グラッ」ときたら、必ずコンロなどの火を消してください。

■非常脱出口を確保する
特にコンクリート建ての家は、

振動で扉がゆがみ、開かなくなることがあります。揺れを感じたら、窓か扉を開けてください。

■火が出たらまず消火
出火したら、消火器やバケツ

などでボヤのうちに消し止めてください。また、近所に声をかけ、協力して初期消火をしてください。

■慌てて外に飛び出さない
慌てて外に飛び出すのは危険

です。ガラスなどが落ちてくる可能性があります。周りの状況をよく見て行動してください。

■狭い路地や塀際、がけや川べりに近寄らない
ブロック塀が倒れたり、地盤

がゆるんで崩れやすくなったりします。避難するときは、このような場所に近よらないようにしてください。

■山崩れ、がけ崩れなどに注意
地震で起きる山崩れや火事な

どは、とても恐ろしいものです。市や警察、消防署の注意を聞き、安全な場所に避難してください。

■避難は徒歩で、持ち物は最小限に
自動車を使うことは、渋滞を

引き起こし、消火活動や救出救助活動の妨げになります。避難は徒歩で、荷物は必要なものだけにしてください。

■みんなが協力し合って応急救護を
災害のときは、お互いに協力

をしなければなりません。軽いけがは、みんなで応急の処置をしましょう。

■正しい情報をつかみ、地震を恐れないように
災害で混乱している時は、誤

った情報に惑わされやすくなります。市や警察、消防署などの指示に従い冷静に行動してください。

■自動車運転中の注意
六月十六日の「新潟地震三十年」

を迎える前に、もう一度安全対策と心構えについて各家庭で話し合いましょう。そして、六月十二日(日)の市の防災訓練に参加して、頭で理解したことをいつでも行動に移せるようにしましょう。

防災訓練に

参加しましょう

- ①左にゆっくり寄せて停車
- ②カーラジオ等で情報を聞く
- ③警察署など防災関係機関の指示に従う。
- ④車を離れるような場合は、キーを残し、ドアもロックしない。

いざというときに、落ち着いて行動するためには、ふだんからの備えと防災訓練に参加することが大切です。

新潟地震による 県内の主な被害

(新潟地震誌による)

◆人的被害

・死亡	14人
・重傷	43人
・軽傷	338人

◆住家被害

・全壊(焼)	3,258世帯
・半壊(焼)	10,631世帯
・一部分壊	38,700世帯
・床上浸水	10,662世帯
・床下浸水	2,646世帯
・住家被害総額	203億7,389万円

昭和39年度産米政府買い上げ価格 5,610円
平成5年度産米政府買い上げ価格 16,666円

※このほか、土木施設、農林水産施設、運輸通信施設、電力・ガス・水道施設等に甚大な被害がありました。

※幸い十日町市では、住家等の部分損壊などの被害もありましたが、重大な被害は受けずに済みました。

春季消防演習

- とき 6月12日(日)午前7時30分～正午(8時30分～10時は防災訓練)
- ところ 十日町高校グラウンド(避難・放水訓練は千歳町)
- 参加ポンプ 消防署：自動車ポンプ、はしご車、救急車など5台、消防団：自動車ポンプ、防火幕積載車、資器材搬送車など24台
- 問い合わせ 十日町地域消防本部(☎57-1555)へ。

防災訓練の問い合わせ

総務課総務管理係
☎57-3111 内線211



保坂美智さん
(細尾・61歳)

あんなひどい地震は初めてだった

ら物が落ちてきました。わたしは立って太い柱にしがみつきました。外を見ると地面が波を打っていて、外に出ても危険だと思いました。あんな地震は一生忘れることができませぬ。

新潟地震はお昼過ぎだったので火災被害が少なかったのだと思います。お昼前だったらと思うとゾッとします。まず最初に火を消したいと思っています。

昭和三十九年六月十六日、わたしは二歳になる娘を背負い、おばあちゃんを当時神明町にあった庭野医院に連れていってしまいました。おばあちゃんがトイレに入っていて、私も一緒にトイレにいました。その時、グラッときたのです。

おばあちゃんの手を取り、揺れがおさまってからやっとのことで正念寺の境内へ避難。庭野医院に戻ると玄関の壁にひびが入っていました。家に帰ると風呂のタイルにもひびが入っていました。あんなひどい地震は初めてでした。

ごみはすてきな魔法つかい

ごみ減量化・再資源化シンポジウムに 六〇〇人が参加しました

五月十五日(日)午後二時からクロス10大ホールで「ごみ減量化・再資源化シンポジウム」が行われ、六〇〇人が参加しました。

この催しは、市制施行四十周年事業の一つとして県と市が企画したもの。主婦の立場からリサイクルを進めている埼玉県川口市の松田美夜子氏の「ごみはすてきな魔法つかい」の講演の後、県ごみ減量化推進協議会会長の桃井清至氏をコーディネーターに松田美夜子氏、紫竹聡子氏(㈱テレビ新潟放送網アナウンサー)、太田祐子氏(リサイクル推進団体「パワフル・ママ」代表)、田村正一氏(県環境保健部環境保全課長)、本田市市長をパ

ネラーとする「ごみ減量化・再資源化の促進について」をテーマとするパネルディスカッションが行われました。

松田氏の講演

ごみとの別れ方が
人間の感性を表している

お茶殻や残飯が入っている生ごみの中に、きれいなビンや缶が入っていると、当時三歳の娘が「ビンや缶がよごれてかわいそう」と言うのです。娘から、この人間としての感性、物を大切にしているお母さんになっても持ち続けていることが、リサイクル運動に取り組んだきっかけでした。ごみとの別れ方が人間の感性を表していると考

どんぶり型の容器—五十円
カップラーメンの容器—四十円
厚生省の懇談会で、カップラーメンを作っているメーカーの方と一緒に「カップラーメンの容器代は四十円、どんぶり型は五十円出します。主婦の方が買うので、スーパ―は作れ作れと言っています。わたしたちは作りながら悩んでいます。明日からは緊急時以外に買わないでください」と頼まれました。

つまり、食べた後に容器をごみ箱にポイすることは、五十円玉一個をごみ箱に投げ入れたことと、同じことなのです。なんでもったいないことなのでしょうが、
アルミ缶一個で

十時間三十六分の電気を
アルミ缶一個二十分を作るのに十時間三十六分の電気を使います。ごみ箱にポイと放り込むと八畳のお部屋の電灯を十時間三十六分灯す電気をポイと捨てたことと同じになります。



「ごみ減量化・再資源化の促進について」のテーマでパネルディスカッションが行われました

パネルディスカッション

コーディネーター桃井氏の「住民、行政は何を進めていったら良いのか」の問いに、

— 松田氏 消費者は缶ビールを買わないでビンビールを買うなど、ごみにならない物、リサイクルできる物を使いましょう。

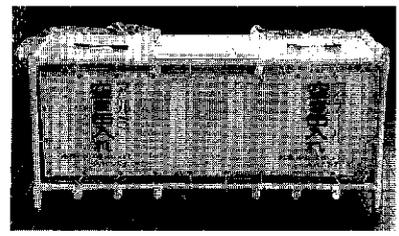
— 太田氏 リサイクルは皆さん一人ひとりが「また生まれ変わって返ってくる」という気持を持って、缶を洗ってリサイクルに出す習慣を身につけてほしい。

— 紫竹氏 分別収集を徹底することを習慣づけてください。

— 市長 資源回収モデル地区を設定して取り組んでいます。将来的には、市全域・広域圏を含めた取り組みにしていきたいのですが、まだまだ課題が多いのが現状です。

空き缶入れボックスを
利用してください

五月一日から十一月三十日まで、市役所など九か所に空き缶入れボックスが設置されています。ボックスにはビールやジュースなど飲料用のアルミ缶・スチール缶を入れることができます。缶の中にビールやジュースなどが残っていたり、異物が入っていたりすると、再生するときにお金と手間がかかってしまいます。ボックスに入れる前にきれいに水洗いをするなどして、再生しやすいようにしてから、ボックスに入れてください。



きれいに水洗いしてから
ボックスに入れてネ!

■設置場所(九か所)

市役所、市民会館、中条地区公民館、川治地区公民館、六箇地区公民館、古田地区公民館、下条地区公民館、水沢地区公民館、飛渡地区公民館



「地球人として生きたい」と語る講師の松田美夜子さん

「地球人として生きたい」と語る講師の松田美夜子さん

「地球人として生きたい」と語る講師の松田美夜子さん

「地球人として生きたい」と語る講師の松田美夜子さん

「地球人として生きたい」と語る講師の松田美夜子さん

チビツ子が大歓声

ポリシヨイ舞台サーカス公演

市制施行四十周年記念事業の一つとして十日町ライオンズクラブなどが企画した「ポリシヨイ舞台サーカス」の公演が、五月十三日(金)、総合体育館を会場に昼、夜の二回行われました。

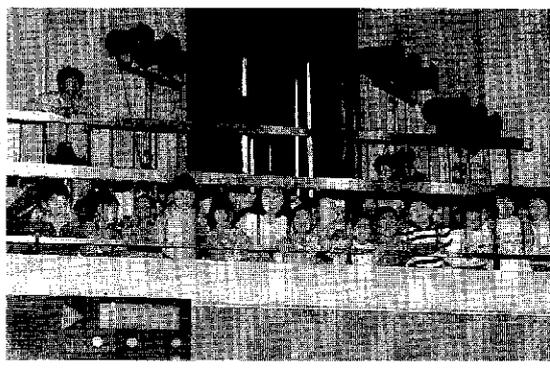
当日は、市内の小中学校が教職員の研究集会のため休校になったこともあり、家族連れを中心に、約五千五百人がサーカスをたのうしました。また、地域内の身体障害者約二百人が招待され、家族連れに混り楽しいひとときを過ごしていました。



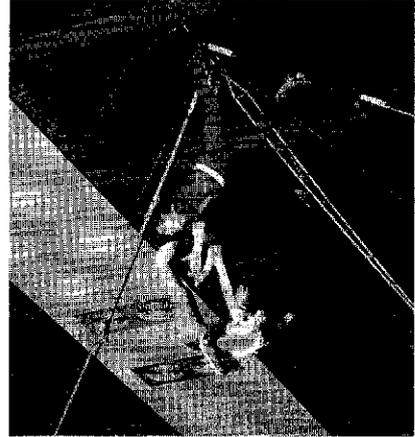
招待された身体障害者の皆さん

今回の収益金の一部は、市の福祉事業等に寄付していただく予定です。

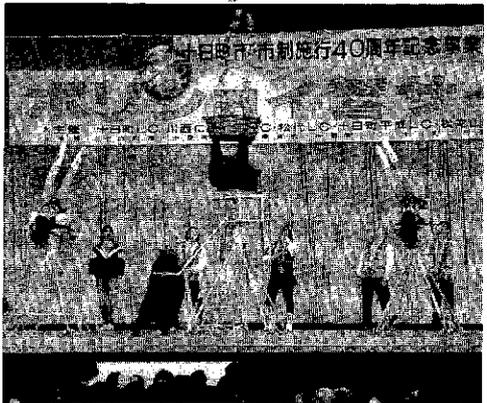
当日の様子を会場内のチビツ子たちの声といっしょに写真でスケッチしてみました。



「サーカスおもしろい!! みんなすき。」「熱中するチビツ子たち」

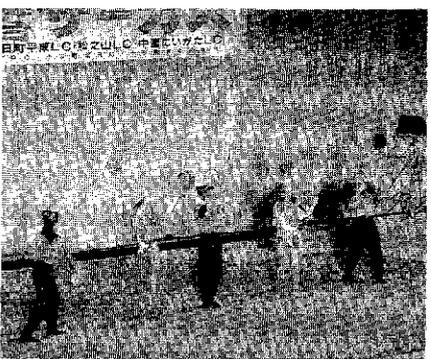


くまさんだ!! あれほんもの? なかにひとがはいているんじゃないの? あ!! やっぱほんものだ。こわ~い。おじさん だいじょうぶかなあ~?

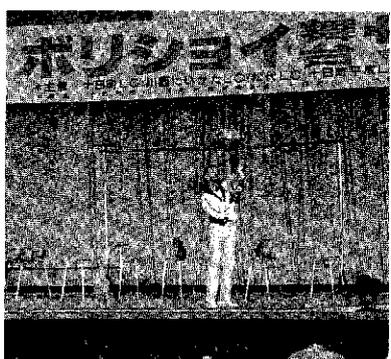


すこ~い!! めがまわらないのかなあ~? こわくないのかなあ~? おちたらしんじやうね。[空中アクロバットに目を丸くするチビツ子たち]

おもしろい。おもしろい!! カピカシできれいだからすき!! またきたい!!



あ/ねこた!! かわい~い!! あれ? ねこがあいさつしたよ。すこ~いね!!



ひらいてみませんか本のまど



十日町市公民館図書室（本館）

☎57-5011

利用案内

はじめてご利用になるとき

- ◆図書室にある貸出登録票に必要事項を記入してください。
- ◆図書貸出券をつくります。本を借りるときは、図書貸出券と一緒にカウンターまでお持ちください。
- ◆幼児も登録できます。

探している本がないとき(リクエストサービス)

貸出し中や所蔵していないなどの理由で読みたい本がないとき、ご要望にこたえるのがリクエストサービスです。

- ◆貸出し中の物は予約できます。
- ◆所蔵していない物は、県立図書館などから借りたり、購入したりして、できるだけご要望におこたえます。
- ◆図書室にあるリクエストカードに記入して申し込んでください。

貸出し冊数・期間

どなたでも無料で利用できます。

- ◆本館 1人5冊まで2週間（新刊雑誌は3日間）
- ◆地区公民館 1人2冊まで2週間

開館時間

- ◆本館 午前9時から午後6時
ただし、水曜日 午後8時30分まで
土・日・祝日 午後5時まで
- ◆地区公民館 午前9時から午後10時

休館日

- ◆月曜日
- ◆国民の祝日
ただし、本館は、みどりの日、憲法記念日、こどもの日、敬老の日、秋分の日、体育の日、文化の日は開館しています。
- ◆年末年始
- ◆不明な点は、公民館図書室にお問い合わせください。



新しい本が増えました どなたでも無料で利用できます

現在、公民館本館と地区公民館の図書室には、合わせて約九万五千冊の蔵書があります。このうち、昨年度一年間に約七千冊の本が新しくなりました。また、年間約六万二千冊の本が貸し出され、延べ三万五千人の方からご利用いただきました。

本館図書室は、昨年公民館の増築に伴って拡張を行い、書架の配置替えをしたことにより、以前よりも使いやすくなりました。

これまで、本の貸出し冊数は一人二冊まででしたが、蔵書が増えてきたことや利用者の皆さんのご要望により、六月から本館図書室のみ一人五冊まで借りられるようになります。

読書は心の貯蓄です。特に子どもは本が大好きです。どうぞご家族おそろいでお近くの公民館図書室と自動車文庫こだま号をご利用ください。

平成5年度の図書利用冊数（平成5年4月～6年3月）

	本館	地区公民館 (7館)	こだま号
蔵書冊数	34,334冊	40,947冊	本館に含む
うち新規	6,210冊	1,076冊	本館に含む
貸出冊数	31,439冊	21,081冊	10,294冊

※市民1人あたり年間1.4冊を利用しました。

『つまい水いつでも蛇口から』

蛇口をひねれば、いつでも、どこでも、豊富できれいな水を使うことができる水道。私たちの「快適で豊かな暮らしを守る」大切な働きをしています。

毎日の暮らしに、安全でおいしい水をたえまなく送り続けるために施設の拡張や改良整備、さらに日常の運転や維持管理を行っています。

水道事業に必要な多額の費用は、国などからの借入金や皆さんからの水道料金で賄われています。(独立採算制といえます)

そのため、常に経費の節減を図り効率的に業務を行い、水道事業の健全な経営に努めています。

給水装置は皆さんの財産です

水道水は市道などの地下に埋められた配水管を通して、各家庭に送られています。

この配水管から各家庭に引き込まれた給水管や蛇口などはみなさんの所有物であり改造や修理はみ

なさんの負担になりますので大切に管理してください。

便利な口座振替を

ご利用ください

口座振替は、あなたの預金口座から自動的に水道料金が支払われる制度で、留守がちな方、お忙しい方、共稼ぎなどの方はもちろん一般のご家庭でも大変便利です。

口座振替のお申し込みは、取り引きされている金融機関に、最近の領収書と預金通帳・届出印鑑をお持ちください。簡単な手続きですぐ口座振替を利用することができます。

こんなときはすぐお届けを

- ・新しく水道を使用されるとき。
 - ・水道の廃止や使用を止めるとき。
 - ・水道の使用者や支払者、所有者が変わるとき。
 - ・納入通知書の郵送先が変わるとき。
- ご連絡いただくときは、「お客様番号」か「検針順番号」も忘れず

水道の普及率 (平成6年3月末現在)

種類	給水人口(人)	普及率(%)
上水道	28,368	62.00
簡易水道	15,740	34.40
小規模水道	65	0.14
市域内人口	45,750	96.55

にお知らせください。その他水道に関するどんなことでもお気軽に水道局にご相談ください。

検針にご協力ください

水道メーターボックスの上には物を置かないでください。犬は出入口やメーターボックスから離してつないでください。家の増改築のときは、メーターボックスが床の下や屋内にならないようにしてください。

市老連が

ハクモクレンを植樹

十日町市老人クラブ連合会(保坂三郎会長)が、創立三十周年を記念して、五月十二日(休)、市役所正面駐車場脇にハクモクレンを植樹しました。

この植樹は、十日町森林組合の協力を得て行われたもので、植樹に先立ち保坂会長は、「今後の市老連の発展とともにハクモクレンもスクスクと育ってほしい」とあいさつしました。

現在、十日町市老人クラブ連合会には、八十一クラブ、約四千八



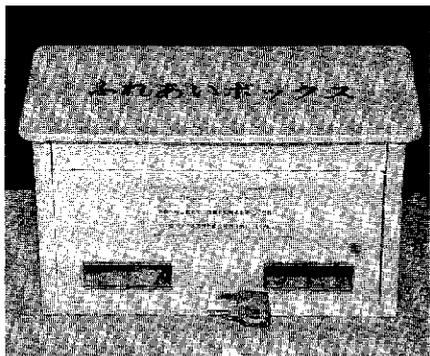
百人が加盟しています。本年度も今回の植樹を初め、ゲートボール大会、市老連の旅、老連だよりの発行などたくさんの方々の事業を計画しています。

「ふれあいボックス」と「市長への手紙」を設置

六月一日より、広く市民の皆さんから行政へのご意見やご提案を伺い、優れた発想を市政に反映するため、「ふれあいボックス」(投票箱)と「市長への手紙」を設置します。

「ふれあいボックス」は地区公民館など市内八か所、「市長への手紙」は十九か所に設置します。

「市長への手紙」は郵送もでき、本田市長へ直接届きますので、魅力あるまちづくりのための、あな



たの声を、お気軽にお寄せください。詳しくは、六月十日号の市報でお知らせします。

高齢者・障害者住宅 整備資金貸付

申込は随時受け付けていますが、平成6年度前期分の締め切りは7月29日(金)です。高齢者・障害者向け住宅の整備を予定している人は早めに申し込んでください。

■融資対象者 次の要件をすべて満たしている人

- ①高齢者(身体的介護を要する60歳以上のお年寄り)または障害者(身体障害者手帳1～4級または療育手帳Aを所持している人)と同居している親族
- ②高齢者または障害者のための住宅改造を真に必要としている人
- ③自力では整備できない人

■融資条件

- ・限度額 250万円
- ・利率 年利3.2%
- ・償還方法 元利均等月賦償還
- ・償還期限 融資の翌月から10年以内
- ・保証人 市内に住所を有する人2人

■対象工事 高齢者または障害者が屋内で自立できるか、介護者による介護が容易になるかが、対象工事の日安です。

■申し込み・問い合わせ 工事着手前に、社会福祉事務所高齢福祉係(☎内線135)か援護係(☎内線131)へ。

金婚・ダイヤモンド婚 該当者は申出を

老人クラブ連合会では今年度の慶祝対象者を調査します。地元の老人クラブから調査を受けていない人は、申し込んでください。

■対象者の結婚時期

- (1)金婚夫婦 昭和19年4月1日～20年3月31日
- (2)ダイヤモンド婚夫婦 昭和9年4月1日～10年3月31日
- (3)過去に対象となったが調査にもれた夫婦

■申し込み 6月3日(金)までに十日町市老人クラブ連合会事務局(市役所内十日町市社会福祉協議会内☎内線162)へ。

十日町市戦没者名簿が 発刊されます

戦没者遺族の長年の願いであった「十日町市戦没者名簿と従軍記録」(仮題)が、関係者の協力を得て発刊することになりました。

郷土戦没者の永久記録として貴重な本を購入してください。B5版・860頁で10,000円です。

■申し込み 6月10日(金)までに十日町市遺族会事務局(市役所内十日町市社会福祉協議会内☎内線161)へ。

タクシー券交付のご案内 ～ 重度身障者の人へ～

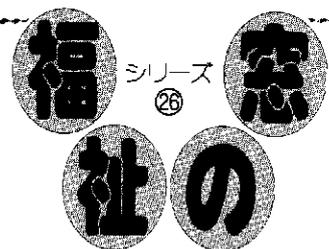
平成6年度タクシー利用券を4月1日より交付しています。また、本年度より福祉タクシーを利用される場合も助成対象となります。

- 対象者 身体障害者手帳1級、2級または療育手帳Aを所持している人。
- 交付枚数 年間12枚、1枚につき570円(小型タクシー基本料金相当額)
- 問い合わせ 社会福祉事務所援護係(☎内線132)へ。

初級「手話講習会」

ろう者との初歩的な会話方法を学んでみませんか。7月24日(日)には講演会を行いますので、あわせてご参加ください。

- 期間 6月22日・29日、7月6日・13日・20日・27日、8月3日・10日・31日の各水曜日全9回)
- 時間 午後7時30分～9時
- ところ 十日町市公民館
- 参加費 3,500円(テキスト代、当日徴収)・'94NHKみんなの手話①をお持ちの方は無料
- 申し込み 十日町市社会福祉協議会(市役所内☎内線161)へ。



在宅介護支援センター「三好園」②

在宅介護支援センター 利用方法のご紹介

三好園に開設された在宅介護支援センターでは、寝たきりや痴呆(ボケ)のお年寄りや介護するご家族の皆さんが、安心して快適な生活を送られるように、介護に関する相談をお受けしています。

たとえば、こんな時に相談をしてください。

- (1)お年寄りの体の動きが悪くなり、入浴の介助が大変な場合
- (2)保健や福祉サービスについて知りたい場合
- (3)介護用のベッドやそのほかの介護用品について知りたい場合
- (4)障害を持つ方のために住宅の増改築をしたいが、どんな所に注意を

払った方がいいのかわからない場合
(5)お年寄りのボケが気になり始めた場合
以上紹介したほかにも、お年寄りの介護に関する事でお困りのときは、ぜひ相談してください。

- ①電話による相談
- ②来園による相談
- ③訪問による相談があります。

まず、在宅介護支援センターに電話をしてください。なお、利用は無料で、相談に関する秘密は固く守られます。

また、在宅介護支援センターでは、常時介護用品を展示し、オムツカバーや肌着類等を実際に手に取って、その品質やサイズを見ていただくことができます。

お年寄りが住み慣れた家で、ご家族と共に安心して暮らせることを願って相談活動を行っています。

■問い合わせ 在宅介護支援センター「三好園」(☎56-2134)へ。

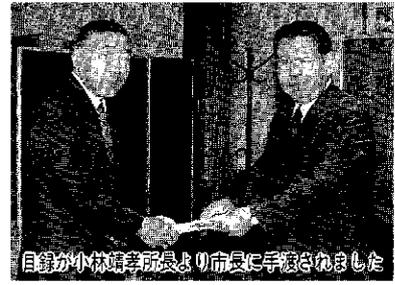
寄付ありがとう

5月15日届け出分まで(敬称略)

- 地域福祉基金へ=348,012,602円(5月15日現在) 風間長一郎(長里・100,000円) 樋熊トシ(中町・100,000円) 中条地区公民館大井田分館(代表内藤延三九・57,995円) 榑宮信鉄工所(本町5・200,000円)
- 社会福祉事業へ=岡村建治(北

- 新田2・1,000円) 林(山本・20,000円) 袋育会(袋町中・6,000円)
- 羽根川荘へ=喜楽会(鉢・1,987円)
- 公民館図書室へ=小宮山孝(宮下町西) 村山博(稻荷町3北) 堀好伸(上新田1)
- 博物館へ=桑原計利(塩ノ又) 飯塚照夫(水沢市ノ沢) 飯塚利平(水沢市ノ沢) 曾根敬吉(稻荷町4) 池田良夫(尾崎)

東北電力(株)十日町営業所 防犯灯6基を市に寄贈



目録が水沢市長より市長に手渡されました

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)

(体育指導委員) の出前指導

- とき 平日の夜(午後7時30分~9時30分)、日曜日・祝祭日(2時間程度)
- 対象 原則として10人以上
- 種目 ソフトバレーボールを中心としたニュースポーツ、軽スポーツ、運動会用のレクリエーション種目など。
- 申し込み 希望日の2週間前までに総合体育館へ。

6月 おなスポーツ行事予定

期日	行事名	会場	主催/主管
4(土)	新潟県杯バレーボール大会	若狭川運動公園バレーボールコート	バレーボール協会
	県社会人卓球大会	総合体育館	卓球協会
5(日)	十日町地区義務教育委員会テニス大会	総合公園庭球場	テニス協会
	高校宮杯県公式野球大会	若狭川運動公園野球場	野球連盟
5(月)~	大光杯野球大会(開幕)	市営笹山野球場ほか	〃
6(月)~	市長杯テニス大会(開幕)	サンスポーツランド野球場	〃
7・8(日)	郡市中学校陸上大会	陸上競技場	中体連
11-12(日)	県剣道連盟巡回講習会	総合体育館	剣道連盟
	招待親善高校野球大会	市営笹山野球場	野球連盟
12(日)	県業団対抗・県マスターズ陸上大会	陸上競技場	陸上競技連合
	春季市長杯ソフトボール大会	若狭川運動公園野球場	ソフトボール協会
13(日)	若狭子孫小学校野球大会	青少年運動広場	野球連盟
14(日)	郡市中学校剣道大会	総合体育館	中体連
	〃 柔道大会	武道館	〃
	〃 バレーボール大会	市民体育館	〃
14-15(日)	〃 野球大会	市営笹山野球場ほか	〃
	〃 ソフトテニス大会	若狭川運動公園庭球場ほか	〃
19(日)	中越地区スポーツフェスティバルテニス大会	総合体育館	十日町市教育委員会
	中越地区スポーツフェスティバルソフトテニス大会	総合公園庭球場	〃
	中越地区中学校記録会	陸上競技場	中体連
	魚沼地区ソフトテニス強化講習会	若狭川運動公園庭球場	ソフトテニス連盟
26(日)	庭野スポーツ杯バスケットボール大会	総合体育館	バスケットボール協会

8月の無料開放日は23日(木)
 ■受付期間 6月6日(月)~13日(月)
 ■抽選日(許可証交付日) 6月15日(火)

市民ハイキング 参加者募集

- とき 6月5日(日) 日帰り
- ところ 守門岳(大岳) 約2時間の登りです。
- 集合 市民会館前 午前6時
- 定員 先着30人
- 参加費 大人2,000円、中学生以下1,500円
- 打合せ会 6月1日(日)午後7時30分から市民会館で行います。
- 申し込み 水野正則(山岳協会 ☎52-2481)、根津芳雄(山路野会 ☎57-8643) へ。

高校招待親善野球大会

- 招待校 市立船橋高等学校
- 日程
- ▶6月11日(土) 笹山野球場
10:30 開会式
11:00 市立船橋対十日町
13:00 市立船橋対川西
- ▶6月12日(日) 笹山野球場
10:00 市立船橋対十日町実
12:30 市立船橋対十日町
- 入場料 大人:500円、小・中・高校生:無料(整理券あり)
- 問い合わせ 西方勝一郎(野球連盟事務局 ☎57-1211、☎57-0597) へ。

スポーツ・インフォメーション

〈フィットネスウォーキングのすすめ ~Part 3~〉 「1日、合計1万歩を目標に…」

歩数計を使って、1日の歩数を調べると日本人の平均歩数は、6,600歩ほどです。30歳代で7,500歩、40歳代で7,400歩ほどで、年をとるほど歩く機会は少なくなっているようです。

体内脂肪を減らすなど有酸素運動の効果をあげるには、あと30分歩く分を増やしたいものです。

30分歩くと、歩数にして約3,000~3,500歩を歩く計算となります。ふだん6,500~7,000歩歩いている人なら、30分多く歩くことで、1日1万歩を達成できます。1日30分というのは、起きている時間を16時間とすると、その3%にすぎません。一度に30分が困難であれば10分づつ3回に分けてみるのも良いでしょう。

歩数が多くなると、動脈硬化を防ぐHDL(善玉)コレステロールが増えたり、肥満度が下がったりします。

〈靴の選び方〉



梅雨

マフット
十実 MACT



相談コーナー

- ① 交通事故相談 6月13日(月)
- ② 定例行政相談 6月10日(金)
- ③ 巡回内職相談 6月17日(金)
午前10時～午後3時まで。
会場：市民相談室
- ④ 高齢者職業相談
毎週月曜日～金曜日
午前9時～午後4時まで。
会場：高齢者職業相談室

無料法律相談

弁護士による法律相談を行います。法律関係の問題でお悩みの方は、お気軽にご利用ください。

- とき 6月9日(木)・23日(木)
午後1時30分～
- ところ 9日…市役所市民相談室、23日…下条地区公民館
- 相談員 9日：真野覚弁護士
23日：神山博之弁護士
- 申し込み 電話で市民課(☎内線150)へ予約してください。多数の場合は先着順となります。

テレホンサービス

- ◎ 十日町市観光情報 ☎ 57-0500
初夏の観光と花情報
- ◎ 暮らしのダイヤル ☎ 025-285-7000
5/30～6/6 信用情報機関について
6/6～13 消費生活相談事例…
次々に契約した電話勧誘による通信講座
6/13～20 電話での契約は慎重に
6/20～27 食中毒にご用心！
6/27～7/4 暮らしの中でできるリサイクル

健康テレホン ☎ 52-6015

(夕方5時～翌朝8時30分)

- 6/1～15 中高年のうつ病
- 6/16～30 8020運動(歯)

自動車税はお早めに

自動車税の納税はお済みですか。納期限内に納めてください。

- 納期限 5月31日(火)
- 問い合わせ 十日町財務事務所
収税課(☎57-5513)へ。

個人住宅建設資金 申込受付中

- 受付期限 6月14日(火)
- 融資金利 4.05%～4.35%
- 融資金額 床面積等により最高3,680万円
- 問い合わせ 住宅金融公庫北関東支店(☎0272-32-6656)へ。

6月の子ども「映写会」中止

6月の第2土曜日(11日)の映写会は、当日、別の行事が予定されていますので、中止となります。次回は7月9日(土)を予定しています。



むし歯のないよい歯の子

4月の3歳児健診を受けた子29人

- | | | |
|-------|----------|-----|
| よい歯の子 | 住所 | 保護者 |
| 関口和也 | (本町1丁目) | 一夫 |
| 阿部翔太 | (本町6-3) | 良一 |
| 村山瑞季 | (田中町本通り) | 雅智 |
| 関口麻莉子 | (駅通り) | 耕太郎 |
| 桑原寛子 | (高田町西) | 壽一 |
| 進藤裕 | (稻荷町4) | 昭人 |
| 保坂謙輔 | (学校町2) | 誠治 |
| 上村翔 | (関根1) | 功 |
| 岡崎貴之 | (西本町3) | いずみ |

ゆずります まっすぐください

*消費者協会(商工観光課内☎231)へ。

品名	規格	希望価格
50 cc バイク	NSI	10万円位
50 cc バイク	ヤマハミニド(赤)新品同様	5～6万円位
軽自動車	エアコン付	5万円
バイク	ホンダCB750F	相談で
小学生学習事典	全12巻	〃
パソコンプリンター	エプソン新品同様	〃
22インチ自転車	黒	2千円
歩行器	新品	相談で
マウンテンバイク		3万円位
ミニコンポ		5万円位
木製2段ベッド		1万円位
ぶらさがり健康機		無料
1ドア冷蔵庫		3千円

品名	規格	希望価格
鏡	台	相談で
バイク	90,55,50cc	〃
シングルベッド		〃
剣道防具	幼児又は小学生用	〃
カセットレコーダー		〃
二槽式洗濯機		〃
電子レンジ		〃
足ふみ式ミシン		〃
ベビーベッド		3千円位
油絵セット一式	絵具付	2千円位
ワープロ	NEC文豪	相談で

おもちゃ図書館

- とき 6月8日(水)・22日(水)
午前9時～11時30分
- ところ 勤労青少年ホーム
- 問い合わせ 社会福祉事務所福祉係(☎内線135)へ。

第6回 さつき祭り

- とき 6月4日(土)～5日(日)
4日 午前9時～午後7時
5日 午前9時～午後3時
- ところ 市民体育館
- 問い合わせ 山口秀雄(☎☎52-3017)へ。

老人福祉施設の休日変更

平成園・羽根川荘・四ツ宮荘の休日が6月より変更になります。
◆ 月曜日→土曜日
◆ 国民の祝日の翌日→国民の祝日に、それぞれ変更になります。

6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か月児が対象です)	15日(水)	午後1時10分～1時45分	2年12月生まれの幼児
1歳6か月児健診	23日(水)	午後1時10分～1時45分	4年12月生まれの幼児
4か月児健診 ならびに 育児学級	29日(水)	午後1時10分～1時30分	6年2月生まれの乳児
2歳6か月児 身体測定	28日(水)	午前9時10分～9時30分	3年12月生まれの幼児
10か月児 身体測定	22日(水)	午前9時30分～10時30分	5年8月生まれの乳児 (該当時でも再診する乳児)

会場は保健センターです

- ※1歳6か月児、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ください。(3歳児健診は尿検査もあります)
- ※4か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。
- ※平成3年1月生まれの幼児の保護者へ3歳児健康診査では視聴覚検査を実施します。7月の健診対象者に検査セット等を送付しますので、6月15日を過ぎて届かない人は、保健衛生課(☎57-3111内線141・142)まで連絡してください。

6月の健康相談

会場	期日	時間
保健センター	6・20・27日 の月曜日	午前9時～午後4時
中条地区公民館	3日(金)	
就業改善センター	9日(水)	午前9時～11時30分
山谷集会所		午後1時30分～4時
克雷センター	16日(水)	午後2時～4時
水沢地区公民館	17日(木)	午前9時～11時30分
平成園		午後1時30分～4時
下条地区公民館	24日(木)	午前9時～午後4時
川治地区公民館	28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人は、どうぞご相談を！
※健康手帳をご持参ください。

6 献血車

受付時間 午前10時～正午、午後1時～3時(成分献血は4時まで)

◆全血献血

- 1日(水)全血(午前) 柳岡芳
- 〃〃(午後) 県立十日町病院
- 8日(水)併用(終日) 水沢地区公民館

◆成分献血

- 13日(月) 十日町市役所
- 14日(火) 新潟県総合庁舎

※成分献血は、事前に保健衛生課に申し込みください。所要時間は約60分。

日本脳炎予防接種が始まります

- 該当する子ども 接種日現在「満3歳～小学校入学前」で、次に該当する子
 - ①初回免疫(1～2週間隔で2回接種)…満3歳に達した子と、今までに初回免疫の済んでいない子
 - ②追加免疫(1回接種)…前年に初回免疫の済んだ子

- 持参するもの ①母子健康手帳 ②印鑑③接種料金(1回400円)
- その他 保育所・幼稚園児は保育所等を通して問診票を渡します。その日程により接種を受けてください。
- 問い合わせ 保健衛生課保健衛生係(☎57-3111内線141・142)へ。

＜日程表＞

対象地区	接種月日(曜)		受付時間 (いずれも午後)	接種会場
	1回目	2回目		
東小学校区	6月14日(火)	6月21日(火)	1時45分～2時00分	東小学校
鑑島・真田	6月16日(水)	6月23日(水)	1時45分～2時00分	鑑島小学校
六箇	6月28日(水)	7月5日(水)	1時50分～2時00分	六箇小学校
野中			2時30分～2時40分	野中小学校
十日町・赤倉	6月30日(金)	7月7日(金)	1時45分～2時10分	保健センター
西	7月1日(土)	7月8日(土)	1時45分～2時10分	保健センター
古田・名ヶ山	7月5日(火)	7月12日(火)	1時45分～2時00分	吉川小学校
飛一・飛二 枯木又分校	7月8日(金)	7月15日(金)	1時45分～2時00分	飛渡第一小学校
馬場 珠田分校	7月13日(水)	7月20日(水)	1時45分～2時00分	馬場小学校
下条	7月14日(木)	7月21日(木)	1時45分～2時00分	下条地区公民館
東下組			2時30分～2時40分	東下組小学校
水沢	7月15日(金)	7月22日(金)	1時45分～2時00分	水沢地区公民館
中条	7月19日(火)	7月26日(火)	1時45分～2時00分	中条地区公民館
川治・八箇	7月22日(金)	7月29日(金)	1時45分～2時10分	保健センター

2歳児無料歯科健診

対象のお子さんを持つ保護者は、ぜひ健診を受けさせましょう。

- とき 6月12日(日)午後1時～4時
- ところ 保健センター
- 内容 歯科健診、歯科相談、ブラッシング指導
- 対象 2歳児(平成3年6月～平成4年5月生まれ)
- 問い合わせ 保健衛生課保健衛生係(内線141・142)へ。

6月4日～10日は 歯の衛生週間です

〈一生自分の歯で食べよう〉

むし歯や歯ぐきの病気を防ぐことで、年をとってからでも自身自身の歯で食べていくことができます。

この機会にぜひ、むし歯や歯ぐきの病気を正しく治療しましょう。

6月の休日救急医

- ◆5日(日) 長山医院(津南町) ☎66-2877
- ◆12日(日) 川西町診療所(川西町) ☎68-2034
- ◆19日(日) 山口医院(袋町中) ☎52-2174
- ◆26日(日) 富田医院(神明町) ☎52-3269
- ◆中条病院(北原) ☎57-3018
- ◆上村病院(中里村) ☎63-2111
- ◆津南病院(津南町) ☎65-3161