

市報

# とよかまち

平成6年

6.25

No.224

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



## 薬草採集

学校シリーズ⑮……吉田中学校

吉田中学校（関潤治校長・生徒数135人）では、6月17日（金）に「薬草採集」を行いました。生徒会活動の資金の一部に充てるため、毎年行っているもので、帰宅してから各地域の山林等に分け入って、ドクダミを採集しました。今年は雨量が少ないため、ドクダミの育ちも悪かったようです。（撮影：樋口信二さん 広報協力員）



下条・水沢・中条地区社会福祉会では

# 「調理・配達ボランティア」を

# 募集しています



あなたの愛をお待ちしています

現在、日本では世界一のスピードで高齢化が進んでいます。お年寄り（六十五歳以上の人）の数が増えるのとは逆に、若い層の人口がどんどん減っていて、二十数年後には、四人に一人がお年寄りという時代になることが予想されています。

一方、核家族化、少子化などの家庭環境の変化により、これまで「援助」が必要なきに頼っていた家庭や地域での介護力の低下が

## 家庭や地域での介護力が低下

十日町市社会福祉協議会では、地域の人たちが互いに交流し、助け合う「ふれあいまちづくり事業」を進めるため、下条・水沢・中条地区（中条小学校区が対象）に「地区社会福祉会」を設立し、福祉協力を進め、一人暮らし老人世帯等への声かけなどの安否確認をはじめとする福祉活動を行っています。

八月から、声かけなどの活動をより充実させるために、ボランティアによる「配食サービス」を開始します。配食サービスを手伝っていただける調理・配達のボランティアを募集しています。

見られます。

一人暮らしのお年寄りや寝たきり、痴ほう症のお年寄りの介護に疲れている人、体が不自由で買い物にも思うように出かけられない人など、わたしたちの周りには近隣のあたたかい助け合い、触れ合いの手を必要としている人がおおいいます。

このような状況の中で、お年寄りも体の不自由な人も同じ地域でいっしょに楽しく暮らせる社会をどう作っていくかが、大きな課題になっています。

**申し込み・問い合わせ**

- 十日町市社会福祉協議会  
(市役所内 ☎57-3111 内線 161・162)
- 下条地区社会福祉会 (下条地区公民館内 ☎55-2004)
- 水沢地区社会福祉会 (水沢地区公民館内 ☎58-3101)
- 中条地区社会福祉会 (中条地区公民館内 ☎52-2748)

**七月・八月は  
全国ボランティア  
体験月間**

全国社会福祉協議会、日本赤十字社、全国農協中央会など十一の民間団体では「広がれボランティアの輪連絡会議」を組織し、七月と八月を「全国ボランティア体験月間」と決め、「国民のだれもが一度はボランティアを体験してほしい」と呼びかけています。

十日町市社会福祉協議会でも、ボランティア体験月間に、おどろきの市民の皆さんから体験してもらおうと、市内の福祉施設と協力して体験プログラムを用意しました。

夏休みや土・日曜日を利用してぜひ体験してみませんか。

**ボランティア受入施設**

■特別養護老人ホーム「三好園」  
(下条中央通り ☎五六二二〇六)

▼時間に制限のあるもの(午前十時～午後四時)

- ①水分補給
- ②入浴者の髪と手足の乾燥
- ③リネン交換
- ④食事介助など

▼時間に制限のないもの

- ①掃除
- ②話し相手
- ③理容・美容
- ④洗濯たたみ・衣類のつくろいなど

# 福祉協力員制度が

## スタート

地域福祉を総合的に進めるため、十日町市社会福祉協議会では、下条・水沢・中条地区に「地区社会福祉会」を設立し、地域に根ざした福祉活動を進めています。

この地区社会福祉会が基盤となつて、小地域福祉ネットワーク活動を行っています。各集落の隣組単位くらいで福祉協力員（現在、下条地区と水沢地区で二三四人）を選任し、第一段階として、一人暮らし老人や老人のみの世帯、障害を持つ人や母子世帯等を必要に応じて定期的に訪問し、見守り、声かけなどの安否の確認を行っています。



大 嶋 隆 子 さん  
(原・48歳)

昨年暮れまで、中おばあちゃんが、昼間孫の子守りをしながらか、寝たきりのおおばあちゃんのため、平成園の入浴車で週に一度入浴

をさせていたいただき、家族の人も喜んでいました。福祉協力員は、地域の皆さんと民生委員さんやホームヘルパーさんとのパイプ役なんだなあと、実感しました。

現在どこの家庭も若手は共働きで、昼間はお年寄りだけ、またはお年寄り子どもだけの家庭が多いです。だれもが、顔を合わせたときなどに、「なじよだの」と声をかけたりして、お年寄りが孤独にならないような社会になってほしいと思っています。

また第二段階では、家事支援（掃除・洗濯・調理など）や介護支援（外出の付き添い・入浴介助・清拭・つめ切りなど）をホームヘルパーや民生児童委員等と連携して行います。

お年寄りのみで暮らしている人数 (H6.4.1現在)

	1人暮らし	お年寄りのみ	計
下条地区社会福祉会	21人	84人	105人
水沢地区社会福祉会	41人	139人	180人
中条地区社会福祉会	54人	206人	260人
合計	116人	429人	545人

※65歳以上の人数。  
※中条地区社会福祉会は中条小学校区域内の人数。

### 参加してみませんか 調理・配達ボランティア

現在福祉協力員が行っている安否確認活動をより充実させ、家事支援や介護支援活動へと進めていくための第一歩として、八月から一人暮らしのお年寄り等への「配食サービス」を始めます。

十日町市社会福祉協議会と地区社会福祉会では、配食サービスを手伝っていたりする調理・配達ボランティアを募集しています。

■配食サービス  
下条・水沢・中条地区社会福祉会の地域に住んでいる六十五歳以上の一人暮らしのお年寄りやお年寄りだけの世帯、お年寄り子どもだけの世帯で、配食

を希望する場合、弁当（一食二〇〇円）を届けます。八月から月一回、福祉協力員等ボランティアが、拠点に配達された弁当を安否確認を兼ねてお年寄りだけの世帯等に届けます。

■調理ボランティア  
お届けする弁当を下条・水沢・中条地区公民館で、調理していただきます。

時間は、午後一時三十分から四時までです。

■配達ボランティア  
弁当を各集落の拠点に配達していただきます。



保 坂 巖 さん  
(姿1・66歳)

姿では福祉協力員を巻のなかから選任しました。隣組で顔を見知っていても、巻の人の方がお年寄りは家に寄せやすいみたいですね。

以上の人でも農作業に従事するなどして、健康なお年寄りが多いいです。でも、風邪などで寝こむようなことがあつたら、訪問して話し相手になる、民生委員さんやホームヘルパーさんに状況を知らせるなどして、少しでも精神的な支えになればいいなあと考えています。それも、わたしだけでなくわたしの妻、娘夫婦を含めた家族ぐるみで、お年寄りを見守っていかれたらと思っています。

### ボランティア活動って どんなこと？

最近、新聞や雑誌、テレビやラジオなどで「ボランティア」という言葉があらゆるところで見聞きするようになり、この言葉の語源は、「自由」「正義」「勇氣」という意味をもつ、ラテン語の「ボランティア」といわれています。

また、「本人の自由意思によって、サービス（援助）活動に携わること」を申し出る者」という意味を併せもっています（ウェブスター辞典）。つまりボランティア活動とは、自由や正義が保障されるような社会（だれもが暮らしやすい社会）を創っていくことに、自分から積極的にかかわっていく活動といえます。

- 養護老人ホーム「妻有荘」  
(幸町 五八二〇五〇)
  - ▼時間に制限のあるもの
    - ①手芸の指導 ②レクリエーション指導など
  - ▼時間に制限のないもの
    - ①掃除 ②洗濯 ③散歩・買い物の手伝い ④話し相手など
  - 十日町市身体障害者福祉センター  
(塚原町 五七一九四三八)
  - ▼時間に制限のあるもの
    - ①版画・絵画の手伝い ②編み物・手芸の手伝い ③身体介護 ④掃除など
- ※ボランティアを希望される人は、各施設へ申し込んでください。



7月1日から

# 「ごみ指定袋の導入」と「持ち込みごみの有料化」がスタートします

お問い合わせ  
保健衛生課環境衛生係  
☎57-3111内線145  
十日町市川西町衛生施設組合  
☎57-1751

## 指定袋の導入

指定袋は「燃えるごみ」のみ対象とします。7月1日から9月30日までを周知期間とします。

10月1日以降は指定袋以外でごみステーション(燃えるごみの日)に出された場合は収集しません。

①指定袋の種類と価格  
大(50枚) : 593円  
中(50枚) : 408円  
小(50枚) : 345円  
※消費税が含まれています。

## 持ち込みごみの有料化

②あつせん方法  
7月1日以降は、市内の食料品店等で販売します。また、食料品

7月1日から、エコクリンセンター(焼却場)及び埋立場(川西町霧谷)に搬入する場合は有料になります。

店以外のお店でも販売することができません。希望するお店の人は保健衛生課までご連絡ください。

## ③クリーン推進員の配置

7月1日から9月30日までの間、クリーン推進員さんから週1回、燃えるごみの日にステーションに出向いていただき、指定袋の使用状況をチェックしていただきます。

### (燃えないごみ)

車両最大積載量 (車検証記載)	処理料金
0.5tまで	300円
1.0tまで	600円
1.5tまで	900円
2.0tまで	1,200円
2.5tまで	1,500円
3.0tまで	1,800円
4t車	2,400円
6t車	3,600円
8t車	4,800円
10t車	6,000円

### (燃えるごみ)

処 理 量	処理料金
100kgまで	300円
101kg~200kgまで	600円

※処理量が100kg増すごとに処理料金は300円増となります。

①持ち込みごみは、できるだけ許可業者に委託してください。  
十日町廃棄物清掃公社(☎52-3763)またはグリーン清掃社(☎52-2987)へお問い合わせください。  
②たびたび持ち込む方からはチケットを購入していただきます。  
チケットは、十日町市川西町衛生施設組合、保健衛生課で取扱っています。

## 有価物(資源ごみ)回収への取り組み

市では、今年度から①廃品回収の支援②モデル地区における資源ごみの回収③空き缶入れボックスの設置など、ごみ減量化・再資源化対策により積極的に取り組んでいます。その内容をお知らせします。

### ■廃品回収の支援

新聞・雑誌・ダンボールなど廃品回収を実施する団体に奨励金を

## 十日町が6戦全勝で全国大会へ

「JCCわんぱく相撲新潟大会で初の快挙」

第10回わんぱく相撲全国大会の子選を兼ねた「第3回JCC(日本青年会議所)わんぱく相撲新潟県大会雪国場所」が6月12日(日)、南魚沼郡大和町立浦佐小学校相撲場で開催され、十日町チームが6戦全勝で初優勝を飾りました。

Bブロックに団体出場した十日町チームは4戦全勝で決勝トーナメントに進み、準決勝で新潟を、決勝で佐渡を下し6戦全勝の成績で初優勝に輝きました。  
この結果、7月31日(日)、東京・



めざせ！ 将来の横綱

## 十高空手部がインターハイへ

「新潟県予選会で3種目に優勝」

第47回新潟県高等学校総合体育大会兼平成6年度新潟県高等学校総合体育大会新潟県予選会の「空手道競技大会」が、6月2日(休)・3日(休)の両日加茂市勤労者体育センターで開催され、十日町高校空手部は、男子団体型、男子個人型の入田太選手(二年)、女子個人型の高橋恵美選手(三年)が優勝し、インターハイへの出場権を獲得しました。  
特に男子団体組手は、副将と大将が連続で勝ち、逆転での優勝だ



喜びにわく、十高空手部

交付しています。

(雑誌・広告等のチラシについては市が1kg当たり5円を奨励金として交付します。新聞・ダンボールについては業者が1kg当たり3円で買い取ります。)

6月15日現在で18の小・中学校等で廃品回収が実施され、新聞166kg、雑誌・広告等のチラシ120kg、ダンボール22kgが回収されました。

また、空き缶を定期的に回収する団体に対しても奨励金を交付します。

廃品回収等を実施する場合は保健衛生課までご連絡ください。



小学生による廃品回収

モデル地区での資源ごみ回収  
今年度は八箇地区と十日町西部地区の2地区で資源ごみ回収に取り組んでいます。

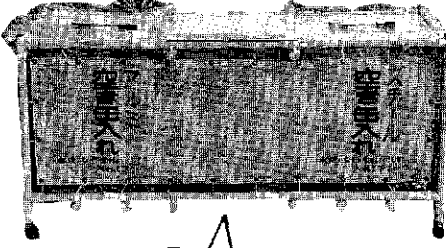
毎月第1月曜日(6月から11月まで)を「資源ごみ回収の日」と定め実施しています。

資源ごみの対象は、雑誌・新聞・ダンボールなど紙類と飲料用のアルミ缶・スチール缶です。  
第1回目の回収量は紙類が約700kg、缶類が180kgでした。



八箇地区での資源ごみ回収風景

空き缶(飲料用)入れボックスの設置  
5月1日より、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・吉田地区公民館・下条地区公民館・水沢地区公民館・飛渡地区公民館の九か所に空き缶入れボックスを設置しました。(11月30日まで)



水洗いしてから入れてネ

ボックスはアルミ缶用とスチール缶用の二種類です。再生しやすいうように、水洗いなどきれいにしてからアルミ缶・スチール缶別々にしてボックスに入れてください。

ごみ減量(WaC)  
懇談会の開催  
昨年、発足しました、「ごみ減量(WaC)懇談会」を今年も継続して開催します。

今年度は有価物(資源ごみ)回収の取り組みと過剰包装対策について検討していただくことになっています。

ごみはルールを守って出しましょう

- ①平成6年度ごみ収集計画表(夏期)及びごみの出し方一覧表に基づいて、燃えるごみ・燃えないごみ・粗大ごみをきちんと分けて、ごみステーションに出してください。
- ②他町内のごみステーションには無断でごみを出さないようにしましょう。
- ③ごみステーションは各町内で協力して管理し、いつも清潔にしておきましょう。
- ④ごみの出し方等についての照会  
は十日町市川西町衛生施設組合までご連絡ください。

# 第45回 雪まつりの決算報告

第45回雪まつりの決算を報告します。差し引き1,095,739円が次回に繰り越されました。特に今回は、初の試みとして商店街や飲食店のご理解を得、「花火募金箱」の設置を行いました。設置期間が短かったにもかかわらず、100万円を超える募金がありました。名実ともに市民総参加の雪まつりとなりました。  
ご協力たいへんありがとうございました。

項目	決算額(円)	主な説明
収	委託料金	60,000,000 市委託料
	協賛金	22,103,064 企業・町内他協賛金
	負担金	10,676,000 織物組合・建設業協会負担金
	事業収入	18,298,929 入場料・広告料・花火協賛・花火募金箱ほか
	雑収入	11,899 預金利息
入	繰入金	383,292 雪まつりグッズ特別会計繰入金
	繰越金	873,069 前回より
計	112,345,253	
支	総務費	14,707,000 会議費・施設使用料・パネル製作費ほか
	企画費	212,419 会議費・企画書作成費
	宣伝費	8,058,214 パンフレット・ポスター・スポットほか
	ミスコンテスト部会費	1,708,401 ミスコンテスト諸費
	行事部会費	485,720 ステージ翌日利用経費
	収益部会費	275,380 キャラクターデザイン料ほか
	前夜祭部会費	2,565,472 テレビ特番作成費ほか
	ひろば部会費	4,168,544 ひろば協賛費・ほんやらどう広場経費ほか
	カーニバル部会費	60,009,456 企画演出費・会場製作費ほか
	雪の芸術展部会費	4,882,157 賞金・賞品・トロフィー代ほか
	交通部会費	1,390,046 交通警備費・誘導看板作成費ほか
	食品衛生部会費	1,176,826 いっぶく広場運営費
	ツマリアンホール部会費	664,629 賞品代ほか
	繰出金	1,500,000 雪まつりグッズ特別会計繰出金
	雪運搬経費	9,450,250 カーニバル会場雪運搬経費
計	111,249,514	



簡保・年金資金  
による事業

# 簡易保険・国民年金は 街づくりに役立っています

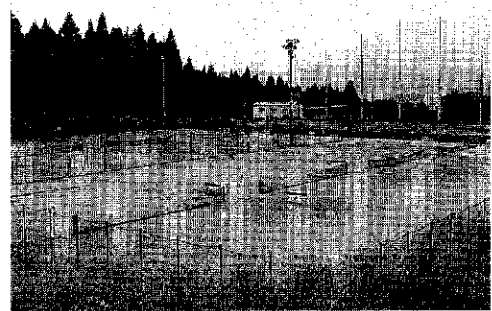
## ◆簡易保険積立金還元融資事業

(単位：万円)

事業名	事業に要した額	融資を受けた額	
公園整備事業	十日町市総合公園整備事業	6,000	2,250
	十日町市緑道整備事業	1,000	370
	小計	7,000	2,620
道路橋りょう整備事業	名ヶ山中平線、嘉勝線、北新田妻有町線、中在家原線、六箇山谷1号線、赤倉3号線、為永4号線、烏稻荷町線、新座山根線、本町1丁目上・上南線、城ヶ丘線、山本落之水線、稲葉高城沢線、水沢珠川線、孕石控木線	4億0,426	2億7,780
街路整備事業	川治昭和町線、停車場山本線	7,149	5,530
防連雪事業	ロータリー除雪車、高山春日町線流雪溝、水沢珠川線雪崩予防柵、流雪溝用水中継ポンプ場	1億6,722	4,250
合計	7億1,297	4億0,180	

## 簡易保険積立金還元融資

公園・道路の整備に  
役立っています



皆さんが加入している郵便局の簡易保険の積立金は、公園や道路など生活環境の整備にたいへん役立っています。

平成5年度では、左表のとおり十日町市総合公園整備、十日町市緑道造成、生活道路整備、また流雪溝の整備など、この資金を活用して行いました。

各種事業の総額約7億1千万円のうち、4億0,180万円の融資を受けました。

## ◆国民年金積立金還元融資事業

(単位：万円)

事業名	事業に要した額	融資を受けた額	
住宅事業	高齢者住宅整備資金貸付事業	226	180
施設整備事業	利雪親雪総合センター建設事業	7,510	4,260
簡易水道事業	池沢地区簡易水道	1億4,234	7,270
	馬水地区簡易水道	3億4,455	2,610
	吉田地区簡易水道	305	270
	下条地区簡易水道	5,330	4,580
	水沢中央地区簡易水道	675	450
小計	5億4,999	1億5,180	
合計	6億2,735	1億9,620	

## 国民年金積立金還元融資

福祉施設・簡易水道の整備に  
役立っています



また、皆さんが加入して保険料をかけている国民年金の積立金も市に還元され、福祉施設や生活環境整備に役立っています。

5年度では、左表のとおり高齢者住宅整備資金の貸付、利雪親雪総合センターの建設、5地域の簡易水道の整備を行い、1億9,620万円の融資を受けました。







### おもちゃ図書館

- と き 7月7日(木)・21日(木)  
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。

### 十日町おやこ劇場 特別例会

- ～トラや帽子店 たなばたコンサート～
- と き 7月5日(火)午後6時開場、6時30分開演
- ところ クロス10大ホール(本町6-1)
- 入場料 大人2,500円、年中児以上2,300円(入場券は、クロス10ほかで発売中)
- 問い合わせ 夜間：池田克也 (北新田2・☎52-5352) へ。

### 信濃川水防訓練

～夜間訓練～

- 建設省信濃川工事事務所管内初の試みとなる夜間の水防訓練が行われます。
- と き 7月1日(金)午後7時30分～9時30分
- ところ 市内大道下地先(十日町橋下流約1.1キロメートル建設省資材置場付近)
- 主催 信濃川・魚野川水防連絡会(十日町地域)

### 十日町市消防団 ポンプ操法競技大会

- と き 7月10日(日)午前8時～
- ところ 十日町生鮮食品(株)駐車場
- その他 出場ポンプ：17台、参加者：出場ポンプ関係幹部及び操作員120人
- 問い合わせ 十日町地域消防署 (☎57-1555) へ。

### 教科書展示会

- 米年度使用する小・中・高等学校の教科書を展示しますのでご覧ください。
- 期間 6月27日(月)～7月16日(土)(ただし、第2土曜日、日曜日は除きます)
- 時間 平日：午前9時～午後6時、土曜：午前9時～正午
- 場所 十日町教科書センター(十日町中学校内)

### 近隣町村の イベント情報 ②

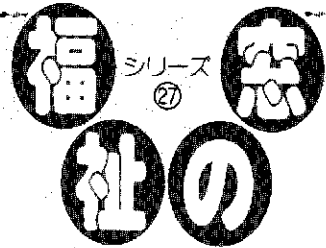
- 【津南町】 ☎65-3111  
※山伏山エンデューロ in 津南  
■と き 7月3日(日)  
■ところ 山伏山森林公園  
■内容 オフロードバイク200台の激しいレース
- 【川西町】 ☎68-3111  
※千手観音十七夜まつり  
■と き 7月16日(金)～18日(日)  
■ところ 千手観音(川西町伊勢平治)  
■内容 徳巻駒子ショーとおどりの夕べ、花火大会ほか。
- 【中里村】 ☎63-3111  
※セツ釜まつり  
■と き 7月17日(日)午前10時～午後3時  
■ところ セツ釜(中里村田代)  
■内容 水とり神事、神楽の上演、宝さがし、ジャンケン大会ほか。
- 【松代町】 ☎02559-7-2220  
※まつだいの観音祭  
■と き 7月19日(火)～20日(水)  
■ところ 松代町大字松代  
■内容 花火大会、米俵リレー、武者行列、民謡流しほか。

### 東北電力「えぶろん」クッキング教室

- と き 7月14日(木) 午前10時～午後1時
- ところ 東北電力(株)十日町営業所(本町3)
- 内容 夏のスタミナ料理
- 参加費 500円(当日持参)
- 定員 15人(先着順)
- 申込先 東北電力(株)十日町営業所(☎52-3107内線352) へ。

### バイオリンと ハープの夕べ

- と き 7月17日(日)午後6時30分開場、7時開演
- ところ 日本キリスト教団十日町教会(本町西1)
- 料金 2,000円
- 問い合わせ 小林均(本町4 ☎57-3155) へ。



在宅介護支援センター「三好園」③

事例報告 その1 「自宅のお風呂で入浴をしたい！」

ある日、こんな相談がありました。

脳血管障害で入院していたAさんの退院が決まり、居室や浴室の改築を行うことになりました。「自宅のお風呂に入りたい」との希望もあり、検討中でした。

しかし、Aさんは病気のために左半身麻痺で、すべての生活動作に介助が必要な状態とのことでした。そこで、どんな点に注意をして改築を行ったらよいかという内容でした。

居室は木貼りの床で、寝台や車イスが使いやすい配慮がされていました。問題は浴室でした。そこで以下の点についてアドバイスを

- ①車イスで移動するため、脱衣場と浴室との段差をつくらない。
- ②浴室の出入口は、引き戸にする。
- ③浴槽、洗い場の配置をAさんの健側(使える手足)に合わせる。
- ④手すり棒の太さや形、取り付け位置に注意する。
- ⑤腰掛ける姿勢を基本とするために、浴室専用のイスを購入する。

基本として、対象者の身体の状態を把握し、増改築を考えることが大切です。

退院されたAさんが、初めて入浴される時にも、入浴の手順について、ご家族と一語に行うことにより、入浴方法を習得していただきました。

障害を持つことにより「入浴」が困難となるケースが多く見られます。しかし、「入浴」は身体的、精神的に大切な生活行為のひとつです。お気軽に介護についての相談をしてください。

■問い合わせ 在宅介護支援センター「三好園」 (☎56-2134) へ。

**楽しもうスポーツ・つくりよう健康** 体育課 (総合体育館内 ☎52-4377)

**〈市制施行40周年記念事業〉  
市民登山参加者募集**

十日町おだまき山の会では、市制施行40周年記念事業の1つとして、市民登山を計画しました。

日本100名山の1つ南アルプス仙丈岳に登ってみませんか。初心者でも楽々登れますよ。

- と き 7月30日(土)～31日(日)
- 参加費 中学生以上:25,000円、小学生:20,000円
- 定員 45人(先着順)
- 問い合わせ 夜間:山本浩史 (☎57-6403) または宮澤健二 (☎58-2965) へ。
- その他 申し込み用紙は十日町市公民館にあります。日程の詳細は参加者に後日連絡します。

**第27回 少年野球大会**

- と き 8月6日(土)・7日(日) (両日とも雨天の場合中止)
- チーム編成 市内在住の小学生を対象とし、同一町内で編成する。ただし、同一町内で編成できないときは、隣接町内で編成してもかまいません。
- 参加費 1チーム2,500円(抽選会時に納入してください)
- 抽選会 7月21日(土)午後6時～武道館剣道場
- 申し込み 7月15日(金)午後5時までに総合体育館へ。申込書は総合体育館にあります。

**7月 おもなスポーツ行事予定**

期日	行事名	会場	主催・主管
2,3 (土) (日)	北信越レデナス卓球大会	総合体育館	卓球協会
3(日)	魚沼高校記録会	陸上競技場	高体連
	サッカージュニアクラブリーグ	信濃川運動公園サッカー場	サッカー協会
6(木)	ヘルシーチェック & 体力テスト	総合体育館	教育委員会
6,7 (金) (土)	中越地区中学校陸上大会	陸上競技場	中体連
10(日)	中越地区スポーツ少年団剣道大会	総合体育館	スポーツ少年団
17(日)	野球連盟親善大会	信濃川運動公園野球場	野球連盟
24(日)	ボム杯ソフトテニス都市クラブ対抗戦	信濃川運動公園庭球場	ソフトテニス連盟
25～ (月) (火)	バスケットボールナイターリーグ	総合体育館	バスケットボール協会
26(火)	魚沼地区高校記録会	陸上競技場	高体連
30(土)	女性親善杯ゲートボール大会	信濃川運動公園野球場	ゲートボール協会
30,31 (土) (日)	2市3部高校サッカー大会	信濃川運動公園サッカー場	サッカー協会
31(日)	中越地区社会人バドミントン大会	総合体育館	バドミントン協会
	上越地区混合ダブルステニス大会	総合公園庭球場	テニス協会

**市民プールアルバイト募集 〈市民プールの監視員〉**

- 資格 ①高校卒業以上の学生・生徒で、健康な泳げる人②できるだけ長期間、継続して勤務できる人
- 期間 7月16日(土)～8月31日(水)
- 募集人員 16人程度(性別は問いません)
- 勤務条件 ①賃金は時給650円②早番・遅番の2交替制③休日は原則として7日間に1日
- 申し込み 7月11日(月)までに申込書に記入し総合体育館へ。(申込書は総合体育館にあります)

**ヘルシーチェック & 体力テスト**

- 指導員によるアドバイスとコンピュータによる体力診断を行います。
- と き 7月6日(水) 午後6時30分～
- ところ 総合体育館
- 対象 健康な人
- 指導講師 関口陽子先生(エリアドバイザー・インストラクター)
- 費用 300円(データ用紙代)
- 内容 体力づくりのアドバイス、体内脂肪計で脂肪分の計測、体力テストほか
- 持参するもの 屋内シューズ、スポーツウェアなど
- 申し込み 総合体育館へ。

**歩けあるけアルケ大会**

- と き 7月30日(土)～31日(日) (受付:30日午後6時～、出発:8時30分)
  - コース <Aコース>60km:総合体育館→飯山市立第2中学校 <Cコース>30km:総合体育館→県境(JR森宮野原駅前)
  - 参加資格 小学生以上(小学生は保護者同伴のこと)
  - 参加費 1,500円
  - 申し込み 6月30日(木)までに申込書、参加費(定額小為替で)、返信用はがきを同封のうえ、松沢吾郎(〒389-22長野県飯山市大字飯山2709 ☎0269-62-1212)へ。
- 申込書は、総合体育館、十日町新聞社、郵便局にあります。

**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 4～〉

「歩数計を上手に使ってみましょう…」

歩数計は、歩数を基に歩行距離やエネルギー消費量を算出する物で、一般的には「万歩計」として知られています。

日常生活でよく歩いている人の特徴として、

- ①精神的ストレスが少ない。
- ②少々のことで疲労を感じにくい。
- ③風邪などに対する抵抗力がある。

などの好ましい傾向があるといわれています。

歩数計でシェイプアップに必要な消費エネルギーになるように、1日の歩数を決めて肥満の防止に役立てましょう。

◎使い方のポイント

「いつも同じ位置につける」「ベルトなどのウエストに固定された物につける」など

◎購入のポイント

「表示が見やすい物」「操作の容易な物」「電池交換などの取り扱いが簡単な物」を選ぶ



**7月の無料解放日は28日(木)です**

- 受付期間 7月4日(月)～18日(月)
- 抽選日(許可証交付日) 7月20日(水)

# へびdeビックリ!?

十高マン研



## 相談コーナー

- ①交通事故相談 7月11日(月)
- ②定例行政相談 7月8日(金)
- ③巡回内職相談 7月15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

## 子ども映画会

～ 少年育成センター ～

少年育成センターでは、毎月第2土曜日に幼児・小学生を対象に無料映画会を開いています。

- とき 7月9日(土)  
午前10時上映
- ところ 勤労青少年ホーム
- 上映フィルム 「おこりじぞう」  
「あわて床屋」「たくさんの愛をありがとう」「キャンピングカー」
- 問い合わせ 少年育成センター  
(勤労青少年ホーム内 ☎57-8918) へ。

## 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

◎くらしのダイヤル ☎025-285-7000

7/4～11 商品保険関連マークについて

7/11～18 おとり広告

7/18～25 消費生活相談事例…

「購入者を紹介するとマージンが入る」と言われて契約した補整下着

7/25～8/1 マルチ、マルチまがい商法について

◎健康テレホン ☎52-6015

(夕方5時～翌朝8時30分)

7/1～15 お年寄りへの食事介助の仕方

7/15～31 料理にかかせない日計り手計り



## 作業停電

東北電力株式会社 十日町営業所 ☎52-3107

- 7月5日(火) 午後1時～3時30分 / 麻畑の一部
- 7月12日(火) 午後1時～4時 / 新水の大部分

## 歯の衛生週間事業 終わる

平成6年も「歯の衛生週間(6月4日(土)～10日(金))」が全国一斉に行われました。本市でも12日(日)保健センターで、十日町市・中魚沼郡歯科医師会(会長田村隆二)の主催で、「2歳児歯科検診やブラッシング指導」などの事業を行いました。

当日は対象児童430人のうち、175人が参加。むし歯予防について親子で熱心に学びました。

来年も対象者にご案内しますので、ご参加ください。

## 乳がん検診の注意

次の人は、乳がん検診を受けないで医療機関で受診してください。

- ①現在授乳中の人
- ②授乳をやめてから1年以内の人
- ③現在妊娠中の人

■問い合わせ 保健衛生課保健衛生係(☎内線142) へ。

## ゆずります ゆずってください

\*消費者協会(商工観光課☎内線231)へ。

ゆずります……

品名	規格	希望価格
自転車	黒・22インチ	2千円
歩行器	新品	相談で
マウンテンバイク		3万円位
ミニコンボ		5万円位
ワープロ	リコー	相談で
カーステレオ	三菱純正	2万円位
自転車	黒・26インチ	無料
木製ベッド	セミダブル	2千円位
コンポスト(残飯処理器)	大・新品	無料
サッカーシューズ	ダイヤラージュ 23cm新品同様	相談で
水槽一式	45×45×120cm	"

ゆずってください……

剣道防具	幼児又は小学生専用	相談で
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		"
油絵セット一式	絵具付	2千円位
ベビーベッド		3千円
小型リヤカー		相談で
アコースティックギター		8千円位
学習机		相談で
自転車	子ども用補助車付	無料
十高女子制服一式		相談で
小型冷蔵庫	1ドア	"
耕運機		"
小型テレビ	14インチ	5千円位
鉛づり用いりル・さお		"

## 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、お気軽にご相談ください。

- とき 7月14日(木)・28日(木)  
午後1時30分～
- ところ 市役所市民相談室
- 相談員 14日：小林 彰弁護士  
28日：桜井陽一弁護士
- 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。

## 7月1日は商業統計調査

7月1日は全国一斉に商業統計調査が行われます。卸売・小売業を営むすべての事業所が対象です。ご協力をお願いします。

■問い合わせ 総務課文書広報係(☎内線213) へ。

## 忘れないで！ 住民健康診査

### 7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	6日 (水)	午後1時10分 ～1時45分	3年1月 生まれの幼児
1歳6か月児 健診	28日 (水)	午後1時10分 ～1時45分	5年1月 生まれの幼児
4か月児健診 ならびに 育児学級	20日 (水)	午後1時10分 ～1時30分	6年3月 生まれの乳児
2歳6か月児 身体測定	5日 (水)	午前9時10分 ～9時30分	4年1月 生まれの幼児
10か月児 身体測定	13日 (水)	午前9時30分 ～10時30分	5年9月 生まれの乳児 (該当月でも有) 望する乳児

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2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。8月の健診対象者に検査セット等を送付しますので、7月15日を過ぎても届かない人は、保健衛生課(☎57-3111内線141・142)まで連絡してください。

### 7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
中条地区公民館	1日(金)	
就業改善センター	14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	21日(水)	午後2時～4時
水沢地区公民館	15日(金)	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	22日(金)	午前9時～ 午後4時
川治地区公民館	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人は、どうぞご相談を！  
※健康手帳をご持参ください。

#### ■対象者

- ▶結核定期健康診断(胸部レントゲン撮影)…16歳以上の人。ただし、学校・会社などで健康診断を受けている人は除きます。
- ▶肺がん検診(胸部レントゲン撮影)…40歳以上の人。ただし、会社などで健康診断を受けている人は除きます。
- ▶基本健康診査(検尿、血圧測定、血液検査など)…35歳以上の人。ただし、会社などで受けている人、及び病院で慢性疾患の治療を受けている人は原則として除きます。(主治医の指示がある場合は受けてください)
- ▶循環器検査 血圧などに異状の

疑いのある人は、心電図・眼底検査を行います。(糖尿病検査は、後日行います)

#### ■個人負担金

- ▶結核健康診断…無料
- ▶基本健康診査…600円 ただし生活保護世帯・市民税非課税世帯の人、及び70歳以上の人は無料です。

■その他 対象者に通知をしますが、該当日に都合がつかない人や通知などが届かなかった人は、最寄りの会場で受けてください。

■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 >

月日曜	受付時間	対象地域	予定会場
7月11日(水)	午前10:00～11:30	新保、下山、新光寺	水口集落開発センター
	午後1:00～2:30	水口	
7月12日(木)	午前10:00～11:30	上新田1・2	下条地区公民館 上新田分館
	午後1:00～2:30	上新田3・4	
7月18日(水)	午前9:30～11:30	下条栄町、下条本町、野田、仙之山	下条地区公民館
	午後1:00～3:00	岩野、下条中央通り、山根、塩野	
7月19日(木)	午前9:30～11:30	山際、原、廿日城、蟹沢	平成園
	午後1:00～3:00	桑原、為永、貝ノ川	
7月26日(水)	午前9:30～11:30	水沢1・2・3、馬場1、中在家	羽根川荘
	午後1:00～3:00	馬場2・3・4、水沢市ノ沢	
7月27日(木)	午前9:30～11:30	中村、六箇山谷、麻畑、塩ノ又	羽根川荘
	午後1:00～3:00	田麦、二ツ屋、船坂	

※この表は7月27日までの日程です。この後は随時お知らせします。



### よし歯のないよい歯の子

5月の3歳児健診を受けた子36人

よし歯の子	住所	保護者	よし歯の子	住所	保護者
栗田 航平	(妻有町西1・2)	彰	中村 孝	(昭和町4)	久
水落 雅士	(為永)	靖生	藤田 真椰	(新保)	隆夫
石田 啓之	(高田町3南)	秀行	関口 泉	(高田町1)	定幸
小山 貴裕	(美雪町3)	義徳	関口 茜	(川治下町1)	睦
曾根 伽耶子	(新座3)	勉	瀧澤 祐也	(新座1)	清
小宮 山麻郎	(貝ノ川)	勲			

### 7 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

11日(月)全血(終日) 十日町実業高校  
14日(木) " ( " ) 十日町高校

#### ◆成分献血

12日(火) 十日町市役所  
26日(火) "

※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。

### 7月の休日救急医

- ◆3日(日) 池田 医院(本町西1) ☎52-2581
- ◆17日(日) 庭野 医院(寿町4) ☎52-2711
- ◆10日(日) 上村 病院(中里村) ☎63-2111
- ◆24日(日) 中条 病院(北原) ☎57-3018
- ◆10日(日) 第二藤巻 医院(川西町) ☎68-2018
- ◆31日(日) 大坪 医院(四日町新田1) ☎57-6100
- ◆津南 病院(津南町) ☎65-3161
- ◆至誠堂 医院(西浦町東) ☎52-3276