

市報

# とよかまち

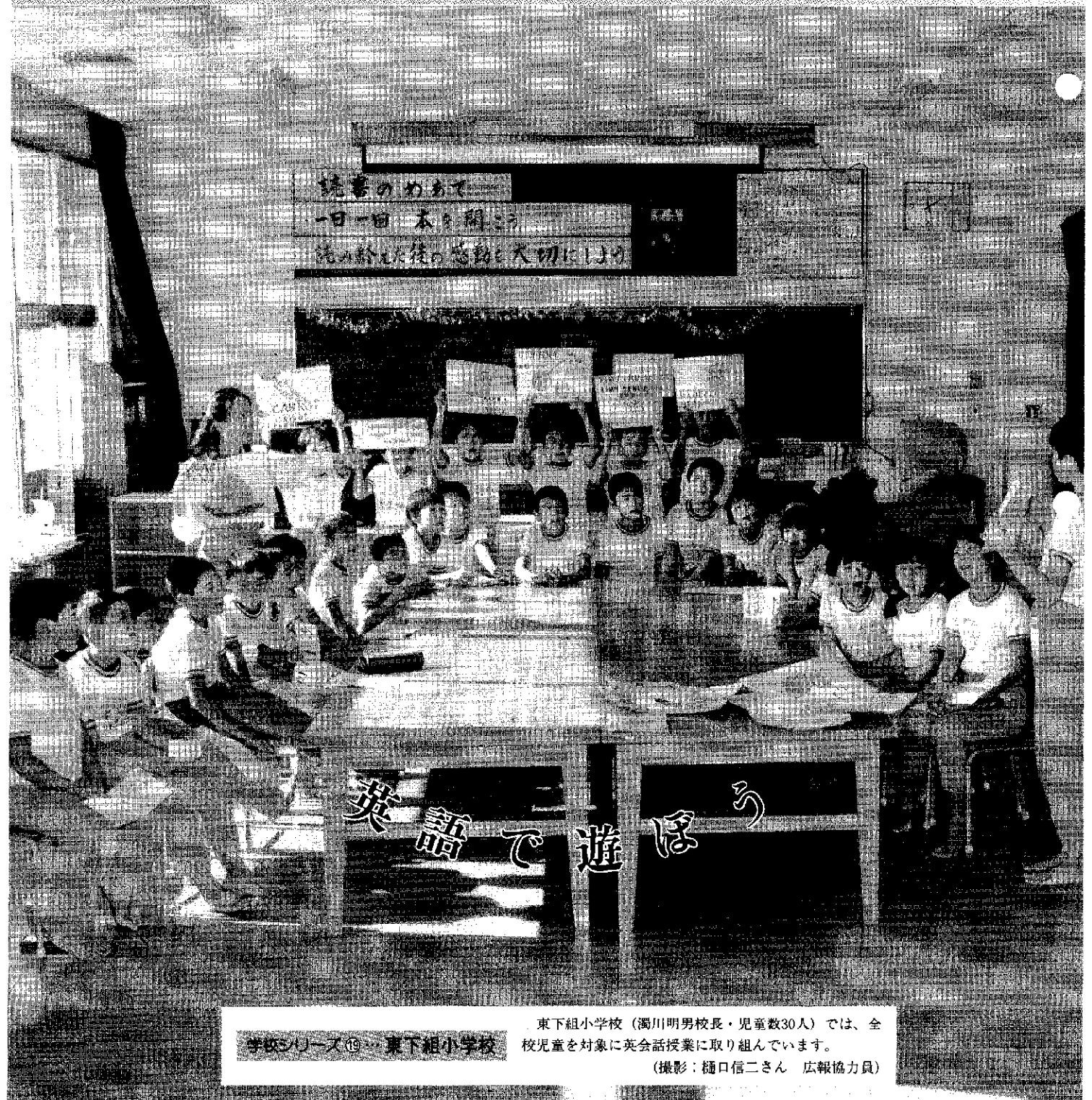
平成6年

10.25

No.228

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



読書のわがて  
一日一回 本を開く  
読んだ本は後の活動に大切にしよう

英語で遊ぼう

学校シリーズ⑨ 東下組小学校

東下組小学校（濁川明男校長・児童数30人）では、全校児童を対象に英会話授業に取り組んでいます。  
（撮影：樋口信二さん 広報協力員）



# 都市計画(用途変更)を行います

現在の用途地域は、昭和48年に変更して以来約20年が経過しています。この間、市街地の拡大、産業構造の変革、北越北線の建設、リゾート開発の着工など大きな社会経済情勢の変化がありました。また、平成4年6月には、都市計画法及び建築基準法の一部改正も行われました。

市では、これらの変化に対応するとともに、将来動向を見通した上で用途変更を行います。さらに、用途変更の拡大部分に対応した道路の延伸及び幅員の統一、歩行者の安全を確保するための歩道の新設・拡幅等、都市計画道路の変更を合わせて行います。

この紙面では、都市計画とはどんなものなのか。また、今回の変更内容についてお知らせします。

## 都市計画とは 都市計画区域とは

都市計画は、都市の健全な発展と秩序ある整備を図るための土地利用、都市施設の整備及び市街地開発事業に関する計画です。

計画の内容は、7項目から成っています。その内市では、地域地区(用途地域)、都市施設(道路・公園・下水道等)、市街地開発事業(土地区画整理事業)に取り組んでいます。

都市計画の決定権者は、都道府県知事や市町村長です。

## 都市計画区域とは

都市計画区域は、市町村の中心市街地を含み、自然的・社会的条件、人口、土地利用、交通量などの現況・推移を考慮し、都市を総合的に整備、開発、保全する必要がある区域です。

市では、昭和9年に指定しその後昭和29年に町村合併した区域(旧十日町、中条村、川治村、六箇村)を最終指定し、現在に至っています。しかし、最終指定後40年が経過していますので、市では

社会経済情勢の変化に対応した見直しを検討しています。

都市計画区域内では、一定規模以上の開発行為を行う場合、都道府県知事の許可を受けなければなりません。また、建物を建築しようとする場合には、建築基準法により、建築主事の確認が必要となります。

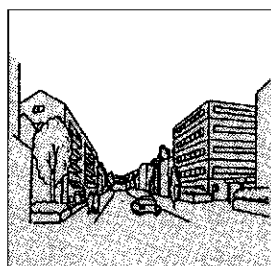
## 用途地域とは

用途地域は、都市機能の維持増進、住環境の保護などを目的とした土地の合理的利用を図るため、都市計画法に基づき、建築物の用途、容積率・建ぺい率及び建築物の高さについて制限を行う地域です。

平成4年6月に都市計画法及び建築基準法の一部改正があり、住環境の保護、市街地形態の多様化への対応等を目的として、用途地域が8種類から12種類になりました。また、各用途地域において建築することができる建築物の用途についても見直しが行われました。この法改正により、平成8年6月までに新用途地域に指定替えすることが、義務付けられています。

市では市の規模等を考慮し、新用途地域のうち次の8種類について指定作業を行っています。

①第一種中高層住居専用地域  
中高層住宅の良好な環境を守るための地域です。大学、病院などのほか、500㎡までの一定店舗などが建てられます。

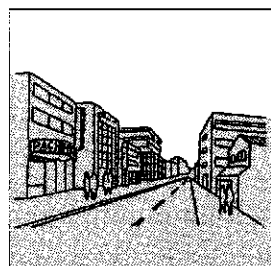


②第二種中高層住居専用地域  
主に中高層住宅の良好な環境を守るための地域です。大学、病院などのほか、1,500㎡までの一定の店舗や事務所などが建てられます。

③第一種住居地域  
住居の環境を守るための地域です。3,000㎡までの店舗、事務所、ホテルなどは建てられます。

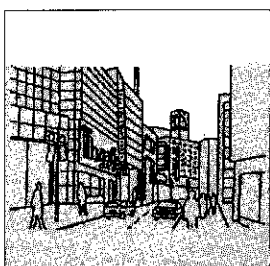
④第二種住居地域  
主に住居の環境を守るための地域です。店舗、事務所、ホテル、

パチンコ屋、カラオケボックスなどは建てられません。



⑤近隣商業地域  
近隣の住民が日用品の買物をする店舗等の業務の利便の増進を図る地域です。住宅や店舗のほか、小規模の工場も建てられます。

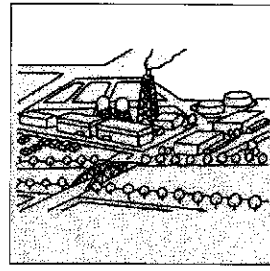
⑥商業地域  
銀行、映画館、飲食店、百貨店、事務所などの商業等の業務の利便の増進を図る地域です。住宅や小規模の工場も建てられます。



⑦準工業地域  
主に軽工業の工場等の環境悪化の恐れのない工業の業務の利便を図る地域です。危険性、環境悪化が大きい工場のはかは、ほとんど建てられません。

### ④工業地域

主として工業の業務の利便の増進を図る地域で、どんな工場でも建てられます。住宅や店舗は建てられませんが、学校、病院、ホテルなどは建てられません。



## 都市計画施設とは

都市計画施設は、都市計画法に規定された都市施設のうち都市計画決定された施設のことです。市では、都市計画道路(19路線)、都市計画公園(14か所)、ごみ焼却場、し尿処理場が都市計画施設です。今回、都市計画道路(6路線)の変更作業を行っています。

## 都市計画の変更内容

1、用途地域の変更  
 (1)現用途地域から新用途地域に指定替え  
 都市計画法及び建築基準法の改正に伴い現用途地域から新用途地域に指定替えを行います。市の現用途地域の種類は5種類ですが、新用途地域の指定替えによる種類

は8種類の子定です。  
 (2)人口集中地区の新たな用途地域の指定  
 現在の用途地域よりも人口集中地区が広がっています。これは無秩序な市街化が進んでいることを表しており、計画性のない土地利用がされているためです。これに対応して、拡大する人口集中地区を新たに用途地域に指定し、計画的な土地利用の促進を図ります。

(3)産業を誘致・誘導するための新たな用途地域指定  
 先端産業・地場産業を立地誘導する地区を用途地域に指定します。

(4)事業実施の予定地区の新たな用途地域の指定  
 土地区画整理事業の実施予定箇所を用途地域に指定します。

(5)現在の用途地域における土地利用の明確化  
 ①準工業地域の見直し  
 現在の用途地域の中には、準工業地域が多く指定されています。これは建築制限の少ない地域指定であるため、住宅環境・商業活動・工業生産上、不都合な事態が発生する恐れがあります。そこで、用途地域の変更が可能な地域については他の用途地域に変更します。

②住居専用地域の新規指定  
 住宅環境の悪化をもたらす恐れのある施設の混在を防止し、環境

良好な住宅地の形成を図るため、住宅専用地域を新規に指定します。以上が用途地域の見直しの概要です。

### 2、都市計画道路の変更

①は変更区間 ②は現在の道路幅員↓変更幅員 ③は変更の理由です。

(1)本町通り線(国道117号)

①羽根川→太子堂の間

②道路幅員11↓22m ↓18↓22m

③歩行者の安全を図るため歩道の設置を計画し、幅員の統一を図ります。

(2)駅通り川原町線(県道十日町六丁目線)

①センタークロス→川原町の間

②道路幅員 11m ↓12m

③交通処理を容易にするため、国道117号線から新座・中条方面の幅員の統一を図ります。

(3)本町東線(県道中条田川線)

①田川橋

②道路幅員 8m ↓12m

③交通処理を容易にするため、国道117号線から新座・中条方面の幅員の統一を図ります。

(4)高田町通り線(県道十日町川西線)

①高山太子堂線→国道253号

②道路幅員 0m ↓16m

③市外からの交通処理を容易にするため、田川南線市街地部分の幅員の統一を図ります。

④市外からの交通処理を容易にするため、本町西線市街地部分の幅員の統一を図ります。

(6)田川南線

①越後交通交差点→本町6丁目

②道路幅員 11m ↓16m

③市外からの交通処理を容易にするため、本町西線市街地部分の幅員の統一を図ります。

④市外からの交通処理を容易にするため、田川南線市街地部分の幅員の統一を図ります。

⑤市外からの交通処理を容易にするため、田川南線市街地部分の幅員の統一を図ります。

⑥市外からの交通処理を容易にするため、田川南線市街地部分の幅員の統一を図ります。

⑦市外からの交通処理を容易にするため、田川南線市街地部分の幅員の統一を図ります。

⑧市外からの交通処理を容易にするため、田川南線市街地部分の幅員の統一を図ります。

③用途地域を新たに指定するのに伴い新規に延長します。  
 (5)本町西線  
 ①稲荷町変電所→越後交通交差点

②道路幅員 11m ↓16m

③市外からの交通処理を容易にするため、本町西線市街地部分の幅員の統一を図ります。

(6)田川南線

①越後交通交差点→本町6丁目

②道路幅員 11m ↓16m

③市外からの交通処理を容易にするため、田川南線市街地部分の幅員の統一を図ります。

④市外からの交通処理を容易にするため、田川南線市街地部分の幅員の統一を図ります。

⑤市外からの交通処理を容易にするため、田川南線市街地部分の幅員の統一を図ります。

⑥市外からの交通処理を容易にするため、田川南線市街地部分の幅員の統一を図ります。

⑦市外からの交通処理を容易にするため、田川南線市街地部分の幅員の統一を図ります。

⑧市外からの交通処理を容易にするため、田川南線市街地部分の幅員の統一を図ります。

⑨市外からの交通処理を容易にするため、田川南線市街地部分の幅員の統一を図ります。

⑩市外からの交通処理を容易にするため、田川南線市街地部分の幅員の統一を図ります。

⑪市外からの交通処理を容易にするため、田川南線市街地部分の幅員の統一を図ります。

⑫市外からの交通処理を容易にするため、田川南線市街地部分の幅員の統一を図ります。

⑬市外からの交通処理を容易にするため、田川南線市街地部分の幅員の統一を図ります。

⑭市外からの交通処理を容易にするため、田川南線市街地部分の幅員の統一を図ります。

⑮市外からの交通処理を容易にするため、田川南線市街地部分の幅員の統一を図ります。

⑯市外からの交通処理を容易にするため、田川南線市街地部分の幅員の統一を図ります。

⑰市外からの交通処理を容易にするため、田川南線市街地部分の幅員の統一を図ります。

⑱市外からの交通処理を容易にするため、田川南線市街地部分の幅員の統一を図ります。

⑲市外からの交通処理を容易にするため、田川南線市街地部分の幅員の統一を図ります。

⑳市外からの交通処理を容易にするため、田川南線市街地部分の幅員の統一を図ります。

㉑市外からの交通処理を容易にするため、田川南線市街地部分の幅員の統一を図ります。

㉒市外からの交通処理を容易にするため、田川南線市街地部分の幅員の統一を図ります。

㉓市外からの交通処理を容易にするため、田川南線市街地部分の幅員の統一を図ります。

㉔市外からの交通処理を容易にするため、田川南線市街地部分の幅員の統一を図ります。

㉕市外からの交通処理を容易にするため、田川南線市街地部分の幅員の統一を図ります。

㉖市外からの交通処理を容易にするため、田川南線市街地部分の幅員の統一を図ります。

㉗市外からの交通処理を容易にするため、田川南線市街地部分の幅員の統一を図ります。

㉘市外からの交通処理を容易にするため、田川南線市街地部分の幅員の統一を図ります。



地元説明会(南部地区会場)

変更の説明会を行いました。意見・要望については、これからの変更作業に反映して行きます。

今後は、都市計画変更の素案作成→都市計画変更の原案作成(平成6年10月)→市の都市計画審議会→公聴会の開催・公告縦覧→県の都市計画審議会→告示(平成7年6月の予定)のスケジュールで作業を進めて行きます。ご協力をお願いします。

## 今後のスケジュール

市では9月1日(水)20日(火)の間に都市計画変更対象地区9会場

### 交通規制のお知らせ

市道川治昭和町線(昭和町2・3丁目地内・駅通り~高田町通り)が流雪溝用水送水管布設工事のため交通止めとなっています。ご迷惑をおかけしますが、ご協力ください。

■期間 平成6年10月17日(月)~平成6年12月28日(火)まで

■内容 車両は全面交通止め。歩行者、自転車は規制なし。

また、冬を真近にして市内の国・県・市道で工事のための交通規制が行われています。ご迷惑ですが、ご協力ください。

今ふるさととは  
40年

# 市制施行40周年記念事業

——いよいよフィナーレへ——

昭和29年3月31日に市制を施行した十日町市は、今年3月31日に満40年を迎えました。市では、この記念すべき年が、活力あるまちづくりを進めていく機会となるように、4月から「21世紀へ翔く十日町、今ふるさととは40年」をテーマにした記念事業を展開してきました。

主な記念事業としては、春の「ポリシヨイサーカス公演」、夏の「全国夏期巡回ラジオ体操会」、秋の「市民体育大会」などがありました。さらに、各種団体や地域が行う事業にも「市制施行40周年」の冠をつけてもらい、40周年にふさわしい内容で盛り上げてきました。

この40周年記念事業も、11月に行われる各種事業を最後にほぼ終了となります。

ふるさとを今一度見つめ直す機会として、また活力あるまちづくりを進めるために、来月行われる各種イベントに参加してみませんか。

## 40周年記念式典

姉妹都市イタリア・コモ市をはじめ、県内外から450名の招待者を迎え、40周年を祝います。

■とき 11月3日(木) 午後1時30分

■ところ クロス10(大ホール)

■内容

〈式典の部〉  
※オープニング…十日町小学校合唱部(ふるさとほか)

※市民の願い朗読

※式辞

※特別功労者表彰…自治・教育・産業・福祉・保健・防災に功績のあった人(16人予定)  
※イタリア・コモ市長メッセージ朗読…ラウラ・クレリチさん

〈祝宴の部〉

十日町市無形民族文化財(赤倉神楽、新保広大寺節、大の坂)などのアトラクションが行われます。

## 伝統芸能フェスティバル&竹林精舎コンサート

市と市教育委員会では、「地域の伝統芸能に新たな息吹を」とをテーマに、市制施行40周年を記念し、「伝統芸能フェスティバル&竹林精舎コンサート」を開催します。

■とき 11月3日(木)午後6時30分開演

■ところ 市民会館

■入場料 無料(入場整理券は、市内各公民館、楽器店、書店でお渡ししています。)

■演目 天神ばやし…十日町市舞踊協会、十日町市民謡協会

・赤倉神楽(庭舞い)…赤倉神楽保存会

・よいやらさ…稲葉稲寿会

・祇園囃子…下町若衆連中

・そばのほめ口上…六箇地区有志

・大の坂…中条大の坂保存会

・新保広大寺節…新保広大寺節保存会



竹林精舎(ちくりんしょうじゃ)

### 〈竹林精舎プロフィール〉

1988年結成。民謡の伴奏から発展した独特の旋律とリズムを叩き出す木田林松次(津軽三味線)を中心に、和楽器群(尺八、箏、和太鼓)と洋楽器群(シンセサイザー、コンピュータ)を加えた独特の編成で、日本の叙事詩を語る和洋融合の音楽空間を創造する音楽集団です。1992年、音楽の殿堂「カーネギー・ホール」で公演。一躍注目を浴びました。

## 京谷好泰講演会

今年には日本に新幹線が誕生して30年。平成9年4月には、北越北線にスーパー特急が走り、十日町市も高速交通体系の仲間入りします。そして、21世紀には時速500kmで走るリニアモーターカーが登場します。市では40周年を記念し、リニアモーターカーの生みの親、京谷好泰氏を迎え、「21世紀の交通システムと高速化」についての講演会を開催します。

■とき 11月10日(木)午後6時30分

■ところ 十日町市公民館

■問い合わせ 十日町市公民館(☎57-5011)へ。

■ところ クロス10(中ホール)

■演題 超伝導を利用した21世紀の交通

■入場料 無料

■問い合わせ 市役所地域開発室(☎57-3111内線263)へ。



京谷好泰(きょうたによしひろ)氏

### 〈京谷好泰プロフィール〉

大正15年1月24日(広島県福山市)生まれ。昭和23年京都大学工学部機械工学科卒業。同年運輸省に入省(後に国鉄に移籍)。昭和51年国鉄技師長室副技師長。昭和58年日本国有鉄道嘱託浮上式鉄道技術開発推進本部長。昭和62年勲四等ノベ代表取締役社長。平成元年同社代表取締役会長に就任し現在に至る。主な著書には「超高速新幹線」(中公新書)、「リニアモーターカー」超電動が21世紀を拓く(NHKブックス)などがあります。

## 越後あんぎん

### シンポジウム

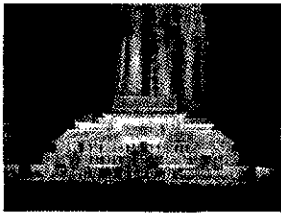
市では、40周年を記念し、縄文からのメッセージとも言える「越後あんぎん」について、学界の最先端を行く研究者を集めたシンポ



お正月に十日町をPR

オリジナル  
年賀はがき発売

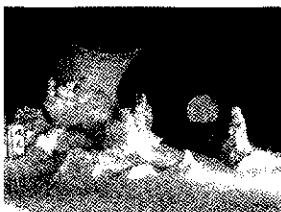
◆ 11月4日(金)発売開始 ◆  
◆ 1枚50円 ◆



雪まつり



きもの



雪の芸術作品

■ 取り扱い場所 市内各郵便局、市内切手類販売所  
■ 問い合わせ 商工観光課観光係 (☎内線232・233) へ。

ジウムを開催します。そして、多方面からその実体に迫り、学術的な意義や現代的な意味を探ります。

■ とき 11月12日(土)午前10時～午後7時30分

■ ところ クロス10

■ 内容 ・午前10時～午後1時：展示会と実演 ・午後1時30分～3時30分：シンポジウム「縄文からのメッセージ」越後あんぎんが語りかけるもの」講師・渡辺誠(考古学・名古屋大学教授) 大島暁雄(民俗学・文化庁文化財調査官) 山崎光子(服飾美学・新潟県立女子短期大学教授) 滝沢秀一(越後あんぎん研究者・津南町文化財保護審議委員) ・午後4時～5時10分：記念講演「縄文のこころ」講師・宗左近(詩人・昭和女子大学教授) ・午後5時30分～7時30分：レセプション

■ 参加費 資料代…1,000円

懇親会費…5,000円  
■ 問い合わせ 十日町市博物館 (☎57-5531) へ。

博物館無料開放

博物館では、市民から文化財について理解を深めてもらうため、新装された常設展示室や普段は公開されていない重要な民俗文化財指定の「越後縮の紡織用具及び関連資料」を終日無料で市民に公開します。

■ とき 11月3日(休)午前9時～午後5時

菊花展

本町5・6丁目商店街振興組合と十日町郵便局では、市制施行40周年記念に協賛し、菊花展を開催します。

■ とき 11月2日(休)・3日(休) 午前10時～午後5時(ただし、3日は午後3時30分まで)

■ ところ 十日町郵便局前  
■ 問い合わせ 小口勝男(本町6-2 ☎57-4450) へ。

とおかまち輸入品フェア イン コモ通り

コモ通りでは、市制施行40周年とアーケード完成5周年を記念し、国際通りのイメージを高め、商店街の活性化を図るため、「とおかまち輸入品フェア イン コモ通り」を開催します。

■ 開催期間 10月30日(日)～11月6日(日)までの8日間

■ ところ コモ通り(高田町1) 各店の店頭ほか

■ 内容 輸入品ワゴンセール・輸入品の当たる大抽選会・特設会場での輸入品販売・歩行者天国(6日(日)のみ)・国際屋台村・フリーマーケットほか

■ 問い合わせ 三輪満雄(高田町1・☎52-2008) へ。

「越後十日町」はそば処。美しい自然に囲まれ落ち着いた街の中で、ひとさわおしい清冷な水が湧りだす「生そば」は、コシが強く歯ごたえの良いそばの中のそば。「生そばまつり」は、愛好者の皆さんが少しでも多く十日町のそばを味わっていただくため「はつてん会(十日町生そば組合)」が企画したものです。期間中は、各店が楽しい目玉企画とそば処めぐりのプレゼントを用意してお待ちしています。ご家族、仲間同士でご参加ください。

〈第8回〉 十日町生そばまつり

〈11月1日(火)～30日(水)〉

日：お楽しみ抽選で、食べた代金を5割引き。

◆ 小嶋屋(本町4(本店) 本町6-1) 期間中：本店のみ一升そば(4人前)を1人で食べた人は、2,500円の善店商品券を進呈。

◆ 嵯峨野(伊達) 期間中の平日4一升そばを1人で20分以内に食べた人は代金無料。(女性は7割)

◆ 田妻そば(学校町1) 毎週水曜日(第4週は24日(休))：サイコロの目で6以上割り、1の目が2回続いたら10割引き。

◆ お楽しみ目玉企画  
◆ 大海老(本町5) 毎週火曜日：あえへぎ半額、期間中のご来店者に割引券進呈

◆ 春日屋(土市4) 毎週金曜日：ジャンケン大会 食事、飲み物は除く)をされた人は、唐の人をジャンケンをして勝つと料金半額

◆ かぶ茂(本町3) 火曜日を除く期間中毎日：三角くじ抽選会。テレホンカードが当たります。残念員もありません。

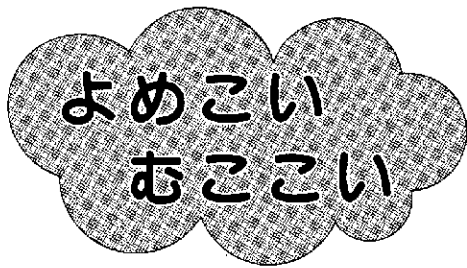
◆ 菊野屋(西本町上) 毎週金曜

◆ まるにし(関根2) 16、30日の3日間：ササそば半額

◆ 由屋(土市4) 火曜日を除く期間中毎日：1,000円以上の食事をされた人にその1割引きのそば券進呈

◆ 善屋生蔵店(高山3) 期間中：ご来店のお客様にもれなく粗品進呈

◆ 菊野屋(西本町上) 毎週金曜



## 十日町市結婚相談員

(平成6年9月28日～9年9月27日)

地区名	氏名	住所	電話
十日町地区	西野幸雄	田川町3	57-8339
	庭野宏平	江道	52-3408
	金子芳夫	稲荷町3本通	57-4833
	樋口靖	高田町3西	57-3226
川治地区	◎桑原貞芳	錦町1	57-9001
	竹内義雄	川治下町2	57-4792
中条地区	和田悦	上町	52-3028
	庭野基	中条旭町	57-8189
下条地区	福崎一夫	為永	55-2447
	佐藤修子	新光寺	55-2132
吉田地区	児玉藤吉郎	稲葉	57-6616
	柳正一	南鏡坂	57-1440
六箇地区	柳智子	六箇山谷	57-8382
水沢地区	富井ヨシ	水沢3	58-3822
	○市村ミツイ	伊達4	58-2802

◎会長 ○副会長

# 結婚相談を開始

## 十日町市社会福祉協議会

### 結婚相談員を委嘱

十日町市社会福祉協議会では、ふれあいのまちづくり事業の一環として、幸せな家庭づくりを促進するため、結婚に関する相談に応じます。

十日町市の将来を担う後継者の育成と嫁婚対策の推進を図ることを目的に、地域のボランティアの活用による結婚相談業務を開始しました。

各地区の民生児童委員連絡協議会に人選を依頼し、この程15人の

結婚相談員を委嘱しました。

結婚相談員の皆さんからは、各地区で次の活動を行っていただきます。

- 一、結婚に関する相談
- 二、結婚相談申し込みの受付
- 三、結婚相手の紹介及び仲介
- 四、関係機関との連携した情報の交換など

女性の申し込み(登録)が進まない、活発な紹介や仲介が出来ないため、当面は市内の女性(初婚、再婚)に登録を勧める活動を行っていきます。

### ■結婚相談

・相談員の自宅で、毎日相談に応じます。

### ■申し込み方法

・本人が直接相談員または社会福祉協議会に申し込んでください。(本人が止むを得ず申し込みが出来ない場合は、代理人でもかまいません)

・申し込みに当たっては、家族の了解を得てください。

### ■提出書類

- ・申込書一通
- ・履歴書一通
- ・写真二枚(上半身前向き)

■問い合わせ 十日町市社会福祉協議会(市役所内) 57-3111(内線160)へ。

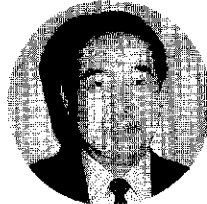
## 結婚相談員の皆さん



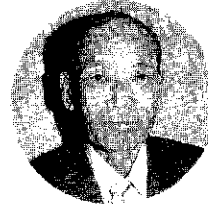
桑原貞芳



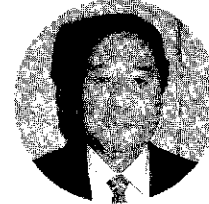
樋口靖



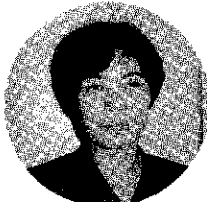
金子芳夫



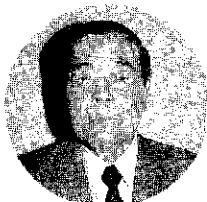
庭野宏平



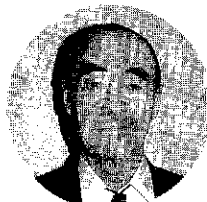
西野幸雄



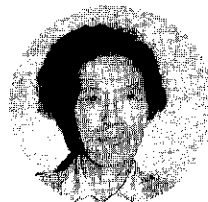
佐藤修子



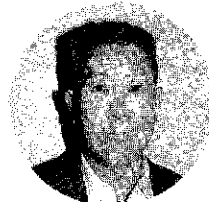
福崎一夫



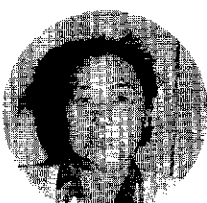
庭野基



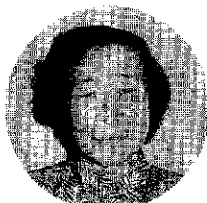
和田悦



竹内義雄



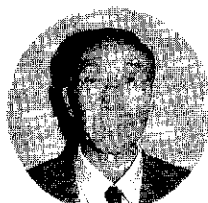
市村ミツイ



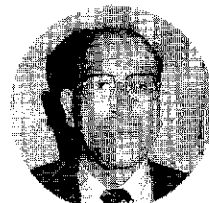
富井ヨシ



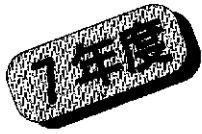
柳智子



柳正一



児玉藤吉郎



# 保育所・幼稚園の入所案内

11月1日(火)から受け付けます

平成7年4月から、新たに保育所・幼稚園への入所・入園を希望する児童の受け付けを始めます。

## ■ 保 育 所 ■

(公立・私立)

- 受付期間 11月1日(火)～14日(月)
- 入所資格 市内に住民登録があり、家庭で保育ができない児童
- 提出書類 申請書と添付書類は市社会福祉事務所と各保育所にあります。

■ 入所選考 保育に欠ける程度の高い児童から入所決定しますので、定員を超えて希望のある場合は、その保育所へ入所できないことがあります。

■ 申し込み先 社会福祉事務所福祉係(☎57-3111・内線133・134へ)。

## ■ へき地保育所 ■

- 受付期間 11月1日(火)～14日(月)
- 入所資格 市内に住民登録があり、家庭で保育ができない児童
- 提出書類 申請書等は、各へき地保育所にあります。
- 申し込み 入所を希望するへき地保育所へ。
- 中途入所 年度の途中で入所を希望する場合は、毎月一日から預かります。申し込みは、事前に市社会福祉事務所へ。へき地保育所は各園へ。

## <保 育 所 一 覧>

区分	保育所名	所在地	電話番号	定員	開設時間	受入年齢	給食	特別実施事業
公立保育所	笠島保育所	南笠坂	57-8795	60	7:30～18:00	生後12か月～	有(副食)	
	高山保育所	錦町2	57-8908	60	〃	6〃	〃	異年齢児交流
	川治保育所	川治中町	57-3256	30	〃	12〃	〃	障害児保育
	下条保育所	下条本町	55-2017	45	〃	12〃	〃	
	西原保育所	下川原町	57-0338	60	〃	12〃	〃	育児講座・障害児保育
	北原保育所	北原	52-3339	45	〃	12〃	〃	異年齢児交流
私立保育所	水沢保育所	土市2	58-2103	90	〃	12〃	〃	
	十日町幼稚園	本町西1	52-2068	60	7:30～18:00	生後2か月～	有(副食)	乳児指定・育児相談
	北越保育園	本町6-1	57-3860	90	7:30～19:00	2〃	〃	乳児指定・延長保育・異年齢児交流
	大井田保育園	四日町1	52-2009	60	7:30～18:15	2〃	〃	
	山本愛泉保育園	山本2	57-0133	45	7:30～18:00	2〃	〃	乳児指定・異年齢児交流
	森の保育園	大黒沢東	58-3782	45	〃	2〃	〃	世代間交流・異年齢児交流
	いずみ保育園	昭和町3	52-4472	60	〃	2〃	〃	
中条保育園	中町	57-5446	60	7:40～18:10	2〃	〃	育児講座・異年齢児交流	
慈光保育園	北新田1	52-3587	90	7:00～19:15	2〃	〃	延長保育	
へき地保育所	吉田保育園	吉田山谷	57-1418	50	7:30～18:00	生後12か月～	有(副食)	
	新座保育園	新座3	57-6002	60	〃	6か月～	〃	
	水沢南部保育園	水沢3	58-2229	60	8:30～16:00	2歳～	〃	
	六箇保育園	田麦	52-3418	30	8:30～16:30	2〃	〃	
	白梅保育園	高田町4	52-4959	45	7:30～16:00	2〃	無	
	飛渡保育園	新水	59-2351	30	8:30～16:30	3〃	無	
	八箇保育園	池之平	57-0062	30	7:30～17:00	2〃	有(副食)	

## <幼 稚 園 一 覧>

幼稚園名	所在地	電話	養 育 人 員			定 員	教育時間	給 食	送 迎
			3 歳	4 歳	5 歳				
愛宕幼稚園	川原町	52-3123	60	若干名	若干名	300	9:00～14:30	完全給食	バス送迎
天使幼稚園	寿町4	52-3466	60	20	〃	160	9:30～15:00	〃	〃
むつみ幼稚園	桑原	56-2424	50	26	〃	190	9:00～14:45	副食のみ	〃

## ■ 幼 稚 園 ■

■ 受付期間 11月1日(火)～30日(木)  
(ただし、むつみ幼稚園は11月21日(月)まで)

■ 入園資格 平成7年4月1日現在、満3歳以上の就学前の児童。

■ 提出書類 申請書等は各幼稚園にあります。

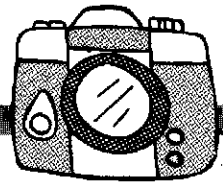
■ 中途入園について 幼稚園は月途中からでも入園できます。希望者は各幼稚園へ。

保育所では、心身に特定の障害をもった児童の保育、延長保育や乳児保育にも取り組んでいます。また、通常保育のほか、地域活動事業として、豊富な知識を持つお年寄りを招いての世代間交流や、祖父母等とともに子育てについて考えてもらう育児講座の開設、地域の小学生との交流事業など様々な活動を行っています。



友達と遊ぶの最高に楽しいよ!!

# ま ち の 話 題



## 骨髄バンク推進シンポジウムin十日町

10月2日(日)クロス10で「骨髄バンク推進シンポジウムin十日町」が行われ、約100人が参加しました。



県内各地で活動の意義を呼び掛けています

当日は、アニメ映画「金色のジュラ」を上映した後、慢性骨髄性白血病の体験者である大谷貴子さんが、闘病生活を克服した体験談を交えながら講演しました。

その後、骨髄提供者、骨髄移植者等を迎えて「シンポジウム」が行われ、この中で骨髄バンクの意義や運動の大切さ等が話し合われました。

また、県内キャラバンを行って「奥尻島の奇跡 骨髄バンク大幸丸(輪)」も展示され、シンポジウムに一役買っていました。

## 市内上空を自衛隊ヘリで回遊

市民84人が体験搭乗

10月7日(金)、立川の自衛隊東部方面航空隊のヘリコプター2機が、自衛隊のPRと市民の体験搭乗を行うため、田中飛行場に降り立ちました。これは、地域の自衛隊協力者と高校生たちに、体験搭乗を実施し、自衛隊への理解と認識をより深めてもらおうと、自衛隊父兄会十日町支部らが呼びかけ実施したものです。

当日は、津南町から市内下条までの15分間の回遊を計8回実施し、市民84人が体験搭乗しました。搭



眼下に望む市街地の風景

乗者は、秋晴れの眼下に望む美しい町並みに感嘆の言葉を漏らしていました。

## 学童集団疎開50周年記念式典

参加者全員で平和への誓いを

10月8日(土)、クロス10において「学童集団疎開50周年記念式典」が開催されました。これは、昭和



疎開児童代表のあいさつをする後藤さん

19年夏から終戦に至るまでの間、東京の空襲を避けるため、郡市内に疎開した東京都葛飾区の元小松国民学校卒業生約70人が来市し行われたものです。

式典では、本田市長の歓迎のあいさつに続き、実行委員会事務局長(後藤義男さん)の疎開児童代表あいさつ、実行委員長(西野幸雄さん)の学友歓迎のあいさつが行われました。市内の同級生や来賓も含めた参加者180人は、平和への誓いを新たにっていました。

## 1994 リレーサイクリング&リレーマラソン浦和と枯木又

10月9日(日)、埼玉県浦和市から市内枯木又間を自転車とマラソンでリレーする「1994 リレーサイクリング&リレーマラソン浦和と枯木又」が行われました。

これは、約20年前から都市間交流を続けている浦和市の若葉サイクリングクラブのメンバーと枯木又青年会とで行われたものです。

当日は、午前5時に浦和市の藤本吉則さん宅を自転車スタート。湯沢町まで自転車で行き、湯沢町からは春川新道を経由しマ

ラソンでリレーしました。ゴール(集合所)では、地元の人たちの温かい拍手に迎えられました。



子供も参加(春川新道頂上)



# 文化・スポーツ 味覚の秋

## 第12回秋の味覚まつり

参加者60人が秋の味覚に舌鼓

10月16日(日)、第12回秋の味覚まつりが塩之又森林公園を会場に開催されました。今年の夏は、猛暑と



キビモチつきに参加者も挑戦

少雨がつづいたためキノコの出が心配されていましたが、逆に例年よりもどのキノコも豊作とのこと。参加者の中には、前日からキャンプをしていた千葉県の若者や新潟市、柏崎市からの人もいました。

参加者は、深まりゆく秋の一日を地酒を飲みながらキノコがたっぷり入ったケンチン汁やキノコ御飯に舌鼓をうちながらカラオケや杵のモチつきに挑戦。特に、普段めったに食べることでできないキビモチが大好評でした。

## 竹内委員の再任と新委員に山口さんを任命

40年ぶりの女性教育委員誕生

十日町市教育委員会では、10月1日付で竹内貫一教育委員の再任と、志賀雅夫教育委員の辞任に伴う後任の教育委員に、女性では昭和29年の登坂せつさんに続き、40年ぶりに関口陽子さんを任命しました。



40年ぶりの女性教育委員

(関口陽子さん)

竹内教育委員の任期は、平成6年10月1日から平成10年9月30日までです。また、関口教育委員の任期は、志賀教育委員の残任期間である平成6年10月1日から平成8年9月30日までです。

教育委員は、学校教育及び社会教育に関する方針や教育機関の設置や廃止、などを審議決定します。

## 第16回赤い羽根チャリティー

なつメロ歌謡ショー開催

10月1日から赤い羽根共同募金運動が始まっています。



チビツ子から花束を受ける特別ゲストの藤木さん

共同募金会十日町市支会と十日

町市社会福祉協議会では、今年も10月16日(日)市民体育館で「赤い羽根チャリティー」なつメロ歌謡ショーを開催しました。

当日は、総合司会に田畑明彦さん、アシスタントに松本ミミさんを迎え、十日町なつメロ愛好会のメンバーの多彩な歌謡ショーが繰り広げられました。また、特別ゲストとして藤木菜実さん(クラウンレコード)が出演しました。今回の収益金は、赤い羽根共同募金に寄付されます。

## 思い出事業 (記念植樹)

子供の成長とともに大きくなあれ

10月16日(日)、子供の満1歳を記念して「思い出事業」が、ライオンズの森で行われました。今回の対象者は、平成5年4月2日〜平成6年4月1日までに生まれた満1歳の子供438人で、この内147人の申込者がありました。当日はおとうさん、おかあさんに手をつながれたり、おんぶされた子供たちがライオンズの森に集まり、受け付けを済ますと事前に準備してあった「市の花 山つつじ」を丁寧に植樹していました。子供の

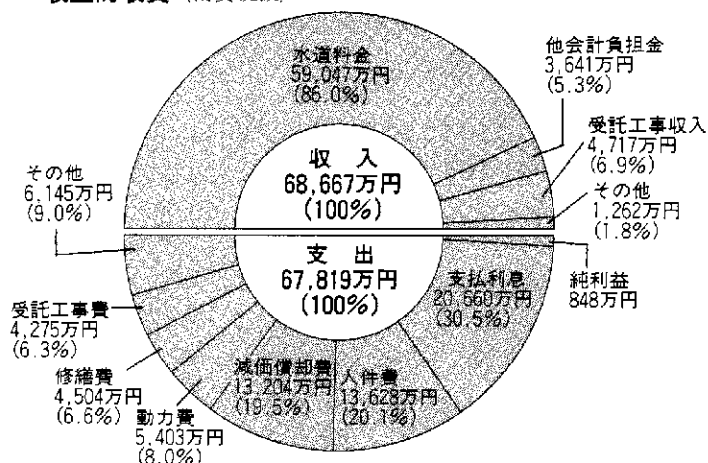
成長とともに大きくするには、管理が大切。雪囲いや春先の施肥などを忘れないようにしたいですね。



山つつじを丁寧に植樹する親子

# 上水道事業

## ■収益的収支（消費税抜）



## 5年度の決算状況

平成5年度の上水道事業の決算状況をお知らせします。

水道は、市民の皆さんが、健康で文化的な生活や経済活動を支える重要な事業の一つです。平成5年度もより一層の安定供給を目指して企業努力に努めてきました。

資本勘定における主な建設改良事業では、9年目を迎えた第3期拡張事業として浅之平地内において250mの送水管を布設したほか、第1配水池の計装改良工事を実施しました。また、その他施設改良事業では2,837mの配水管の布設替えを行いました。

## ■上水道事業の現況と業務量の状況

事業	5年度	4年度	比較(%)
計画給水人口(人)	31,800	31,800	100.0
年度末給水戸数(世)	9,151	9,061	101.0
年度末給水人口(人)	28,368	28,415	99.8
年間総給水量(㎥)	3,709,971	3,934,038	94.3
1日最大給水量(㎥)	12,770	14,114	90.5
1日平均給水量(㎥)	10,164	10,778	94.3
1日1人当たり最大給水量(ℓ)	450	497	90.5
1日1人当たり平均給水量(ℓ)	358	378	94.7
有収水量(㎥)	3,287,707	3,325,716	98.9
有収率(%)	88.62	84.54	104.8
年度末消火栓数(基)	308	306	100.7
年度末送(導)水管総延長(㎞)	24,769	24,769	100.0
年度末配水管総延長(㎞)	90,399.5	88,560	102.1
普及率(%)	99.79	99.68	100.0

## ■資本的収入及び支出（消費税込）（単位：万円）

支出		収入	
科目	金額	科目	金額
建設改良費	10,831	出資金	20
企業償還金	9,851	企業債	6,580
		負担金	1,018
		寄付金	420
合計	20,682	合計	8,038

※資本的収入が資本的支出に対して不足する額12,644万円は、減債積立金30万円、当年度分消費税資本的収支調整額316万円、過年度損益勘定留保資金4,438万円、当年度損益勘定留保資金7,860万円で補填しました。

## 6年度上半期の業務状況

平成6年度上半期（平成6年4月1日から9月30日まで）の水道事業の業務状況をお知らせします。消費税相当分を除いて表示しています。

## ■損益計算書

（単位：万円）

支出		収入	
科目	金額	科目	金額
営業費用	2億1,630	営業収益	3億3,242
営業外費用	1億0,296	営業外収益	692
小計	3億1,926		
上半期利益	2,008		
合計	3億3,934	合計	3億3,934

## ■貸借対照表

（単位：万円）

資産		負債および資本	
科目	金額	科目	金額
固定資産	34億8,313	固定負債	1,647
流動資産	2億2,162	流動負債	1,212
繰延勘定	1,725	資本金	35億0,040
		剰余金	1億7,293
		上半期利益	2,008
合計	37億2,200	合計	37億2,200

## ■給水業務量の状況

区分	6年度	5年度	比較		
			増減	比率	
給水栓数(戸)	9,294	9,188	106	101.2	
給水量	総量(㎥)	1,951,757	1,878,083	73,674	103.9
	1日最大(㎥)	14,108	12,770	1,338	110.5
	1日平均(㎥)	10,694	10,376	318	103.1

東京と福岡で

# 十日町を大々的にPR



↑ 10月8日(土)から10日(月)の3日間、東京・代々木公園で、新潟県を首都圏にPRする「ホットウェーブ新潟'94」が開催されました。会場には約33万人が訪れ、新潟の味、伝統芸能などを堪能していました。十日町からは、物産業者、そば店のほか、ミス十日町雪まつり、大好き十日町会なども参加し、市のPRに一役買いました。

「雪ときものの十日町」をPRするためのイベントが、この秋、東京と福岡であいついで開催され、雪まつりやきものまつり、ふるさと創生事業の大好き十日町会、特産物、当間高原リゾートなど、市の持っている観光資源を広く全国に紹介してきました。

東京、福岡で行われた「誘客懇談会」には数多くの旅行業者が出席し、観光客の送客を約束してくれました。また、東京で行われた「東京十日町会総会」、「ホットウェーブ新潟'94」には故郷を懐かしく思う人たちで、大変な賑わいとなりました。



↑ 10月5日(水)には、3年に1度開催される「東京十日町会総会」が池袋の東方会館で賑やかに行われました。当日は、約100名の会員が参加しました。懐かしい顔を確かめ合いながらの会話には、いつしか「十日町なまり」が混じっていました。

## 近隣町村のイベント情報 ⑥

【川西町】 ☎68-3111

※講演会と室内音楽のつどい

■とき 11月6日(日)午後1時30分～3時30分

■ところ 千手小学校体育館

■内容 講演：俵萌子(評論家) 演題「豊かに生きる。美しく生きる」 室内楽：マリンバのアンサンブルHISTORIA(イストーリア)

■入場料 無料

【松之山町】 ☎02559-6-3011

※第13回農業祭

■とき 10月30日(日)午前9時～

■ところ 自然休養村センター

■内容 各種試食会・〇×クイズ・バザーほか

【津南町】 ☎65-3134

※第38回津南町美術展

■とき 11月1日(火)～6日(日) 午前9時～午後9時30分

■ところ 津南町公民館

■内容 日本画・洋画・彫塑・工芸・書道・写真ほか



10月6日(木)、東京上野で開催した「首都圏誘客懇談会」には、旅行業者など約50人が出席。雪まつりや宿泊施設、クロス10などに、実際の送客に向けての質疑や要望が盛んに出されていました。

→ 9月20日(火)、福岡市で開催された「九州地区誘客懇談会」には、九州各地から約40人の旅行業者などが出席。十日町市を中心とした妻有地域の観光資源、観光ルートなどに質疑や要望が出されていました。



■とき 10月31日(月) 午前11時～ 午前中、正面駐車場が使えなくなりますので、庁舎裏駐車場をご利用ください。



# 短期入所(ショートステイ)のご利用を!

ねたきりや体の弱いおむね65歳以上のお年寄りを在宅介護している人が、病気や休養、旅行などでお年寄りを介護できないときに、老人ホームが一時的にお年寄りをお預りします。

- 入所の要件
  - ねたきり老人等の介護者が、①病気や出産、冠婚葬祭、事故、災害、失踪、出張、転勤、看護または学校等の公的行事に参加のため、介護できないとき。②介護疲れによる休養や旅行等で介護できないとき。
- 入所期間
  - 7日以内。ただし、介護者が病気等でやむをえない理由がある場合は、必要とする期間延長できます。
- 問い合わせ
  - 社会福祉事務所高齢福祉係 (☎内線135・136) へ。

施設名	利用できる人	利用料
特別養護老人ホーム 三好園(下条中央通り) 恵福園(津南町) 小栗田の里(小千谷市) あかね園(川西町)	ねたきりや痴呆などで常時介護を必要とする人	1日あたり 2,090円
養護老人ホーム 妻有荘(幸町)	その他日常生活を営むのに支障がある人	1日あたり 1,620円

注) 1. 生活保護を受けている世帯が、入所の要件①に該当する場合は無料です。2. 利用者の送迎をしている施設は三好園です。

# 身体障害者福祉センターの事業

身体障害者福祉センターでは、脳卒中等によって障害を持たれた人などが、生きがいづくり等を目的に、各種活動を行なっています。

- 〈焼き物・生け花参加者募集〉
- 焼き物教室(毎週金曜日)
- 生け花教室(第4月曜日)
  - 曜日は変更されることがあります。月1回レクリエーションがあります。
- ところ 身体障害者福祉センター(塚原町)
- 参加費 材料費の実費負担があります。
- 〈作品展〉
- センターに通所している人の作品展です。どなたでも無料で見学できます。
- とき 11月9日(木)
  - 午前9時～午後9時
- ところ 身体障害者福祉センター
- 問い合わせ 参加者募集も作品展も身体障害者福祉センター(☎57-9438) へ。

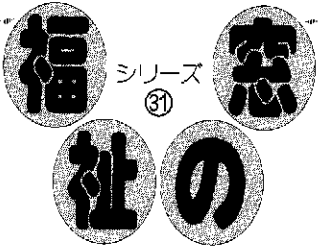
# 届け出てください

～登記地目「田」を田として利用していない人～

- 該当地
  - ①登記地目が田で、現況が転作などにより永年作物(植林、果樹、アスパラなど)として植栽管理されている土地。②水田を放棄して、今後も水田として耕作できない形態(かんがい、たん水設備が壊れているなどで、用水利用が困難な状況)にある土地。ただし、水田として復旧できる形態で、現況を畑などにしている土地や、すでに届け出したもので、現況に変化のないものは除きます。
- その他
  - 事前に田の地番などを把握して、印鑑を持参ください。
- 届け出先
  - 11月10日(木)までに税務課資産税第一係(☎内線111)または第二係(☎内線112) へ。

# 青少年ホーム祭

- とき 11月3日(木)
  - 午前10時～午後3時
- ところ 勤労青少年ホーム
- 内容 野点、生け花展、不用品バザー、無料風船、水ヨーヨー(キャンディー付)、わたあめ、輪投げ、食堂・喫茶(うどん、ちらし寿司、あんころもち、クッキー、ジュース)
- 問い合わせ 勤労青少年ホーム(☎57-8918) へ。



## 「新潟県心身障害者扶養共済制度」

◆この制度は、心身障害者の保護者が加入して掛金を出し合い、保護者の死亡等があったとき心身障害者に年金を支給するという制度です。保護者間の相互扶助精神が基本となっている共済制度です。

◆加入できる人は、心身障害者の保護者で①年齢が65歳未満の人②県内に住所がある人③特別な疾病や障害がない人、という条件があります。また共済の対象となる心身障害の程度とは次のいずれかの程度です。①精神発達遅滞がある人②身体障害者福祉法での障害等級が1級から3級までの障害を持つ人③障害の程度が①②と同程度と認められる人、となっています。

◆掛金は加入時の年齢で1口の月額1,400円から6,800円まで差があります。一定年数掛金を支払うとそれ以降の掛金免除ができることもあります。

◆年金額は1口月額2万円まで2口まで加入できます。支給開始後は障害者に終生支払われます。

◆このような制度のありかたは、現在は家族が介護している人も、将来独立自立が難しい人のための所得保障の一端と考えるください。

◆どんな障害者でも、家族と一緒に生活している期間が目がゆきときます。なんらかの理由でそれが不可能となった場合、施設や制度の利用がより必要になってきます。現在の制度も必要があつて生まれ、順番に整ってきました。

◆所得保障については、扶養共済年金の他に特別障害者手当、特別児童扶養手当、障害児福祉手当、十日町市重度心身障害児者介護手当などがあります。障害者の将来のために、加入をお勧めします。

■問い合わせ 社会福祉事務所 援護係(☎内線132) へ。



### 第3回市長杯 ソフトバレーボール大会

- とき 11月20日(月)  
午前8時30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歳以上の女性で、1チーム4～8人
- 定員 40チーム(先着順)
- 参加料 1チーム:2,000円
- 申し込み 11月10日(休)までに総合体育館へ。

### ヘルシーチェック&体カテスト

あなたの体脂肪率、血圧、心拍数、体力度などを測定し、指導員が無料でアドバイスします。体力テストをパソコンで診断します。

- とき 11月2日(休)  
午後6時30分～
- ところ 総合体育館
- 指導講師 関口陽子先生(エリアドクター・フィニストラクター)
- 費用 参加費と相談料:無料、パソコン診断:300円

### 11月 おもなスポーツ行事予定

期日	行事名	会場	主催/主管
6(日)	J-C理事長杯小学生相撲大会	武道館ほか	相撲協会
	ソフトボール協会審判講習会	信濃川運動公園	ソフトボール協会
	ナガサキ県ソフトテニス地区対抗大会	ナンスポーツランド	ソフトテニス連盟
	県サッカー1部リーグ招待試合	蓮上競技場	サッカー協会
13(月)	郡市オープン卓球大会	総合体育館	卓球協会
17(休)	中越地区高校女子団体ソフトテニス大会	総合体育館ほか	ソフトテニス連盟
20(月)	市長杯ソフトバレーボール大会	総合体育館	体育課
27(日)	地区体育協会対抗軟式バレーボール大会	総合体育館	体育協会

## 第28回市民スポーツ大会(結果)

◆各部門の第1位を紹介します。(敬称略)

種目	部門	団体・個人名	種目	部門	団体・個人名
陸上競技(駅伝)	地域職高校中女子	中条体協 A 十日町地域消防署 A GO/GO/タッキーズ 吉田中学校 A 中条中学校	ソフトバレー	男子 女子	高 山 ハ ロ ー ズ
	ジュニア男子 ジュニア女子 中学男子 中学女子 一般男子 一般女子	関谷大輔(松代小) 松村歩美(十日町小) 松井恭兵(十日町南中) 数藤佐和子(川西中) 小野塚裕一(十日町高) 南雲美和(十日町高)	サッカー	小学生	ウ イ ン グ ス
体 操	バドミントン	シングルス ダブルス	小学生女子	小学5・6年女子 小学3・4年女子	池田春奈(中条小) 尾身祥子(川治小) 中町和美(下条中)
			小学生女子	小学5・6年女子 小学3・4年女子	池田春奈(中条小) 中林智子(中条小) 尾身祥子(川治小) 大津さとみ(川治小)
野 球	40歳野球 小学生 小学5年以下	O : B : F 十日町ファイターズ 中条ホークス	柔 道	小学生以下 小学生5・6年 中学生1年 中学生2年 中学生3年	水落憲明(東小) 春日しのぶ(東小) 飯塚拓也(水沢中) 川田裕介(水沢中) 尾身和馬(吉田中) 小林栄太郎(十柔) 阿部哲也(十日町高) 廣田羽香子(十日町高)
バスケットボール	一般男子 一般女子	長 鉄 十日町クラブ		一般軟式男子3年生級 一般軟式男子1年生級 一般軟式女子1年生級	小学2年生以下 小学生低学年 小学生高学年 小学生女子 中学生男子 中学生女子 高校生男子 高校生女子
卓 球	一般男子 一般女子 中2男子 中2女子 中1男子 中1女子	南雲和幸(市役所) 中島千恵子(新座ク) 村越祐介(川西中) 池竹祐子(川西中) 登坂武史(中条中) 大浦正美(川西中)	剣 道	小学少年個人型 小学少年個人型 中・高男子型 中・高女子型 小学6年個人組手 中・高男子組手 中・高女子組手	丸山 太(吉田小) 柳 大樹(十日町小) 入田 太(十日町高) 関谷綾香(十日町南中) 井上直樹(東小) 入田 太(十日町高) 小川真智子(十日町高)
ソフトテニス	一般男子A 一般男子B 一般女子A 一般女子B 婦人A 婦人B	根津具隆(川西高) 池田雅浩(ATC) 福原真一郎(TTC) 水落 豊(下条) 山田綾子(ATC) 柳 直子(十高教) 高橋美亜(十日町中) 大島恭子(十日町中) 本田幸子(TAC) 金井多喜子(TAC) 高橋良子(新座) 大久保シズ(新座)		空手道	小学校団体 小学3年個人 小学4年個人 小学5年個人
テニス	男子シングルスA 男子シングルスB 女子シングルスA 女子シングルスB	馬場 勝(FTC) 今井貴彦(ATC) 阿部 澄(WTC) 田村佐智子(FTC)	相 撲		
バレーボール	ババママバレー	十日町クラブ	ダーボール		高島松寿会 A

### スポーツ・インフォメーション

自分にあった運動の強さで...

「脈拍を測って、運動の強さが適切かどうか調べましょう」

強すぎる運動は、心臓に大きな負担がかかり、血圧も上昇します。運動の強さは、「最大酸素摂取量」で表すことができます。運動の強さの程度は、その人の最大酸素摂取能力によって異なります。

運動する場合は、その人にとっての運動強度を知り、無理をしないと同時に、運動効果の上がる強さの運動をすることが重要です。その目安は、「話しながらできるが、息のはずむ程度の運動(最大酸素摂取量の50～70%)」です。

〈脈拍のはかり方〉

(例) 40歳で安静時脈拍数が70の人が、50%の運動をする場合(運動後の脈拍数が15秒で28拍だった)

①目標脈拍を計算しよう

・安静時脈拍をはかります。

左手の手首(動脈)に、右手の人差し指、中指、薬指の3本をそろえて測ります。

・目標脈拍

=安静時の脈拍 + {(220-年齢) - 安静時の脈拍} × 運動の強さ = 70 + {(220-40) - 70} × 50% = 125

②運動直後の脈拍を測って、運動の強さをチェック

・人差し指と中指をそろえ、あごの下の頸動脈をやや強く押す。

・運動脈拍 = 15秒間の脈拍 × 4 + 10拍

= 28 × 4 + 10 = 122

③目標脈拍と運動脈拍と比べてみよう。

目標脈拍 = 125

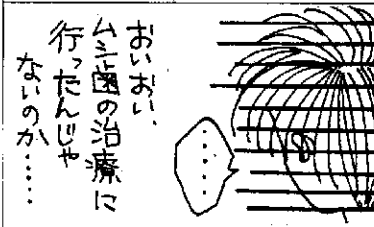
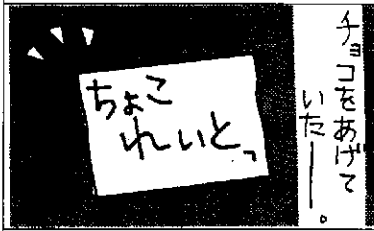
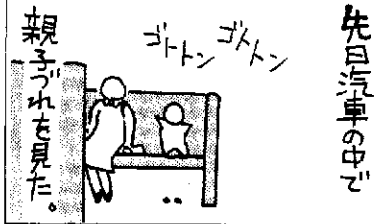
運動脈拍 = 122 → だいたい合格である。



11月の無料解放日は  
24日(休)です

- 受付期間 11月1日(休)～14日(月)
- 抽選日(許可証交付日) 11月16日(水)

十高マン研



相談コーナー

- ①交通事故相談 11月14日(月)
- ②定例行政相談 11月8日(火)
- ③巡回内職相談 11月18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



むし歯のないよい歯の子

9月の3歳児健診を受けた子40人

よい歯の子	住所	保護者
柳 侑希	(高島2)	建一
生越 航	(原)	良彦
山崎 雄満	(川治上町1)	稔
塚田 彌生	(妻有町西1・2)	廣
吉樂 麻衣	(高田町6)	信彦
柳 貴大	(六箇山谷)	謙二
阿部 友美	(稻荷町4)	正彦
高木 かず美	(本町2)	一雄
春川 康平	(丸山町)	誠
中林 麗華	(本町4)	弘
井上 智成	(稻荷町2)	文男
阿部 春香	(北原)	真一

テレホンサービス

- ◎十日町市観光情報 ☎57-0500  
十日町雪まつり情報
- ◎健康テレホン ☎52-6015  
(夕方5時～翌朝8時30分)  
11/1～15 めまいについて  
11/16～30 風呂の効用
- ◎くらしのダイヤル ☎025-285-7000  
11/7～14 商品試買テスト結果  
「レモンの防かび剤」  
11/14～21 今冬の灯油価格  
11/21～28 消費生活相談事例  
…アレルギーが治ると言われて大量契約したクロレラ  
11/28～12/5 健康食品による被害を避けるために

**作業停電**  
東北電力株式会社 十日町営業所 ☎52-3107

■11月8日(火) 午前9時30分～正午  
春日町1と桜木町と高田町3西の一部、高田町3東・南の全部、丸山町の大部分

県民健康調査にご協力ください

県では、11月16日(水)現在で、県内1万世帯を対象に県民健康調査を行います。調査内容は、健康状態や健康意識などについてです。

11月上旬から調査員がお訪ねします。ご協力ください。

■問い合わせ 十日町保健所 (☎57-2400) または県環境保健部総務課 (☎025-285-5511内線2618～9) へ。

11月11日(金)は 老齢福祉年金の支払い日

老齢福祉年金の支払いが、11月11日(金)から各郵便局で始まります。先般、受給者の皆さんからお預かりした「老齢福祉年金証書」を各郵便局でお渡しします。印鑑と保管証(ピンク色)を持参して、受け取ってください。代理人でも結構です。当日都合の悪い人は、市民課年金係の窓口で渡しますので、14日以降早めに受け取ってください。

- とき 11月11日(金)午前9時～午後4時
- 問い合わせ 市民課年金係 (☎内線151・152) へ。

ゆずります すべてください

\*消費者協会(商工観光課☎内線231)へ。

品名	規格	希望価格
投網		相談で
コンボ	ピクチャーCDプレーヤー付	〃
足踏みミシン		無料
ストーブ	対流式 新品同様	3千円
スノータイヤ(ホイール付)	普通車用	無料
ビデオカメラ	VHS-Cキット付 ナショナル製	5万円位
パソコン		13万円
ふるおけ・ふりがま	幅960×長さ650×高さ625	1万円
自転車	26インチ	5千円
水冷式クーラー		相談で
ボータブルミシン		相談で
または足踏みミシン		〃
ふるおけ		〃
婦人用自転車		〃
ピアノ	※鍵盤ペダル付	〃
一輪車	18インチ	〃
冷凍ストッカー	-30℃くらいまでのもの	〃
オルガン		〃
50ccスクーター	メットイン式	〃
パイプ(種別機)		〃
ふるおけ	釜はいらない	〃
ベビーラック		3千円位
パソコン		2～3万円位
オーバーロックミシン		相談で
50ccバイク	ホンダCBまたはヤマハノリト	5万円位
小型除草機	5馬力以下	相談で

赤十字蘇生法講習会

- とき 11月19日(土)・20日(日)の2日間、午前9時～午後5時
- ところ 保健センター
- 講師 佐藤敏夫氏(日赤蘇生法指導員)
- 内容 気道の確保、人工呼吸、心臓マッサージの講義と実技
- 定員 20人
- 参加費 360円(テキスト代)
- 申し込み 11月9日(水)までに申込書を十日町市社会福祉協議会(市役所内☎内線161)へ。申込書は電話で請求してください。

社会保険定例相談所  
～毎月12日と25日～

- とき 当日が土・日曜日、祝祭日の場合は翌日になります。
- ところ 織物工業協同組合
- 問い合わせ 六日町社会保険事務所 (☎0257-70-2211) へ。

こまりごと 相談所

- とき 11月8日(火) 午前10時～
- ところ 保健センター
- 問い合わせ 市民課 (☎57-3111内線150) へ。

このコーナーの問い合わせは、保健衛生課保健衛生係 ☎57-3111 内線141・142へ。

## 11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〕	9日(木)	午後1時10分～1時45分	3年5月生まれの幼児
1歳6か月児健診	24日(木)	午後1時10分～1時45分	5年5月生まれの幼児
4か月児健診 ならびに 育児学級	30日(木)	午後1時10分～1時30分	6年7月生まれの乳児
2歳6か月児 身体測定	15日(火)	午前9時10分～9時30分	4年5月生まれの幼児
10か月児 身体測定	16日(水)	午前9時30分～10時30分	6年1月生まれの乳児 <small>〔該当月でも着席する乳児〕</small>

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。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6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。12月の健診対象者に検査セット等を送付しますので、11月15日過ぎても届かない人は、保健衛生課保健衛生係まで連絡してください。

## 11月の健康相談

会場	期日	時間
保健センター	7・21・28日の月曜日	午前9時～午後4時
中条地区公民館	4日(金)	
就業改善センター	10日(木)	午前9時～11時30分
吉田集会所		午後1時30分～4時
克雷センター	17日(木)	午後2時～4時
水沢地区公民館	18日(金)	午前9時～11時30分
平成園		午後1時30分～4時
川治地区公民館	22日(火)	午前9時～午後4時
下条地区公民館	25日(金)	

- ※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。

## 予防接種制度が改正されました

今まで義務とされていたBCG接種が勧奨接種となりました。制度改正の主旨は、本人または保護者の意志を無視して接種を強制してはならないことです。従って、受けなくても良いと解釈することは誤りです。あくまで、予防接種

を受けるように努めてください。この改正により、検温も会場で行います。また、接種前に予診(医師による事前チェック)を行います。必ず、子供の健康状態がわかる人が連れて来ててください。

## ツ反検査・BCG接種が始まります

### ■該当する子ども

4歳未満で平成6年7月31日までに生まれた子で

- ①今までにツベルクリン反応検査(ツ反)を受けたことがない子
- ②BCGの対象になったが未接種の子
- ③昨年秋にBCG接種を受けた子
- ④昨年春にBCG接種を受けた子で今年の春に来れなかった子(ただし一昨年、昨年と続けてツ反検査を受けている子を除く)
- ⑤昨年再ツ反をうけて(母子健康手帳の予防接種欄に⊕と記入)疑陽性だった子

### ■受けられない子ども

- ①ポリオ、麻しん接種後1か月を経過しない子
- ②体に広く湿しんのある子
- ③発熱していたり、著しい栄養障害のある子

### ■注意すること

- ①ツベルクリン、BCG共に接種前に体温を計ります。
- ②ツベルクリン接種後、受付で予診票を渡しますので、判定・BCGのとき当日の健康状態を記入して来ててください。予診票には必ず印鑑をつけて来ててください。
- ③ツベルクリン・BCG接種後、もんだり、こすったりしないでください。

### ■持参するもの

- ①母子健康手帳
- ②体温計
- ③記入済み・押印済みの予診票
- ④十日町市に住民登録をしていないときは、住民登録をしてある市町村で発行した「予防接種実施依頼書」をもらって来ててください。

対象地区	ツベルクリン接種 月日(曜)	判定・BCG 月日(曜)	受付時間 (いずれも午後)	会場
中条地区	11月15日(火)	11月17日(木)	1:45～2:00	中条地区公民館
下条地区			2:45～3:00	下条地区公民館
十日町・吉田地区	11月16日(水)	11月18日(金)	1:45～2:10	保健センター
川治・大井田地区	11月29日(火)	12月1日(木)	1:45～2:10	保健センター
水沢地区	11月30日(水)	12月2日(金)	1:45～2:00	水沢地区公民館

## 11月の休日救急医

- ◆3日(木) 文化の日  
山口医院(下条中央通り) ☎55-2003
- ◆6日(日)  
第二藤巻医院(川西町) ☎68-2018  
上村病院(中里村) ☎63-2111
- ◆13日(日)  
大熊内科医院(山本町1) ☎52-7066  
津南病院(津南町) ☎65-3161
- ◆20日(日)  
長山医院(津南町) ☎66-2877
- ◆23日(水) 勤労感謝の日  
中条病院(北原) ☎57-3018  
庭野医院(寿町4) ☎52-2711
- ◆27日(日)  
大島医院(川原町) ☎52-2957

## 11 献 血 車 月

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

- 4日(金)全血(午前) 十日町郵便局
- // // (午後) 厚生連中条病院

### ◆成分献血

- 14日(月) 十日町市役所
- 24日(木) //

※成分献血は、事前に保健衛生課保健衛生係に申し込みください。所要時間は約60分です。