

とよかまち

平成6年

——— 主な内容 ———

特集 十日町総合高等学校 … P2・3
喜びの叙勲・褒章・表彰 …… P6・7
ごはんで乾杯すこやかライフ… P8・9
お知らせ …………… P12・13

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



来春から

十日町実業高校が総合学科に

校名 十日町総合高等学校(仮称)



個性・主体性重視

数多くの選択科目の中から興味のある科目を選んで、自分の時間割を作ることがができます。

ゆとりある教育

規程以上の単位修得で卒業できます。少人数教育、チームティーチング等、ゆとり丁寧に指導します。

入試制度

50%以内の推薦入学枠があります。一般入試は、出願時に本人が申し出た2教科の配点がそれぞれ100点、他の3教科の配点がそれぞれ50点の30点満点となります。

文部省は普通科、専門学科に次ぐ第3の学科、「総合学科」の設置を積極的に進めています。総合学科は、生徒の興味・関心の多様化、産業・就業構造の変化、偏差値偏重教育への反省など、新しい時代に対応するために生まれてきたものです。

昨年12月、総合学科の候補には、複数の科がある十日町実業、栃尾、六日町女子、新井の4校があがっていました。このうち2年前から学校改革を独自に研究してきたことが認められ、十日町実業高校に設置が決まりました。

県内初の総合学科

文部省が高校改革の目玉として「一総合学科」が来年度、県内で初めて十日町実業高校に導入されます。普通科、専門学科(職業学科)に次ぐ第3の学科である総合学科設置は、臨時教育審議会と第14期中央教育審議会の答申に添って文部省が導人を決めたものです。明治と昭和22年の学制改革に次ぐ歴史上3番目の改革となります。昨年度は、全国7校に設置されました。

七つの科目群から構成

十日町実業高校は現在、農業科、色染化学科、繊維工学科、家政科、被服科の5学科です。来年度以降は、総合学科のみの募集となります。人文科学、自然科学、健康福祉、生物生産、メカトロニクス、アパレルデザイン、ビジネスの7つの科目群を予定しています。科目群というのは関連する科目をまとめたもので、科目選択の日安となるものです。

履修科目を個々に選択

総合学科の第1の特色は、幅広く開設された多様な普通科目及び専門科目から、自己の興味や関心に基づいて履修する科目を個々に選択できることです。したがって、生徒一人ひとりが自分の時間割をつくることとなります。

その際、二つ以上の科目群にまたがって科目を選択しても良いし、一つの科目群だけからの選択もできます。その点がコース制と異なる点です。また、ユニークな自由選択科目群もあり、大きな魅力となります。生徒が科目を選択し、時間割をつくる指導としては、「産業社会と人間」という科目があります。ここでは、将来の職業選択

教育目標 希望・創造・飛翔

希望・創造・飛翔

を視野にいった、自己の進路決定への自覚を深めさせる授業が行われます。

ゆとりある教育を目指して

総合学科第2の特色は、ゆとりある教育を目指していることです。規程以上の単位修得で卒業でき、

選択授業が多くなるので、小人数授業の機会が多くなります。生徒の意見を採り入れて、制服の変更も行われます。十日町実業高校では、新しい十日町総合高校の設置に向けて、全校職員が一丸となって連日研究・協議を行っています。

選択授業が多くなるので、小人数授業の機会が多くなります。生徒の意見を採り入れて、制服の変更も行われます。十日町実業高校では、新しい十日町総合高校の設置に向けて、全校職員が一丸となって連日研究・協議を行っています。

総合学科って何なん？(Q&A)

A.. ねえ、総合学科って知ってる？

B.. 言葉は聞いたことあるけど、よくわからない。

A & B.. あっ、ものしり仙人だ。

いま、総合学科の話をしていました。けれども、2人ともよく知らないんです。教えてくださーい。



ものしり仙人

仙.. そうか。総合学科というのは、普通科・専門学科に代わる第3番目の学科として新しくできた学科なんじゃ。まあ、一言でい

仙.. 関連のある科目をひとまとめにしたものが「科目群」じゃ。健康福祉科目群には体育や看護などに関連する科目がまとめられておるし、メカトロニクス科目群にはコンピュータや機械・電気に関連する科目がまとめられておるわけじゃ。

B.. じゃ、「科目群」って、いままでの高校でいうと農業科とか被服科みたいなものなんですか。



ものしり仙人

仙.. なかなかいいところに気がついてたが、そうではないんじゃ。

いままでの高校では農業科の生徒は農業の勉強だけしてきたわけじゃ。ところが、総合学科では、2つ以上の科目群の中から科目を選ぶこともできるんじや。もちろん、1つの科目群だけから選んでもよいぞ。わかるかな。

A.. はい、わかりました。「体育が好きでデザインにも興味があれば、体育に関連する科目もデザインに関連する科目も選ぶ」ということができるんですね。



生徒 B

B.. 「科目群」って？

仙.. そう言うじやろうと思った。科目選択の目安となるように「科目群」というものがあるんじやよ。



生徒 A

仙.. その通り。

B.. いったい「大学生は自分で時間割を作るんだ」と聞いていたんですが、なんだかそれに似ていますね。

仙.. だんだんわかってきたようじやな。B君は機械いじりが趣味なんじやから、メカトロニクス科目群の科目をたくさん選べばいいじやろう。

A.. いいなあ、得意なものがある人は、私、自分が何が得意なのかも分からないから、総合学科には向いていないのね。



ものしり仙人

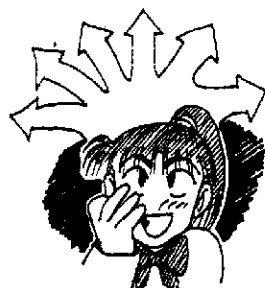
仙.. それは違うぞ。やりたいことがよく分からずに迷っている人こそ、総合学科に向いているともいえるんじや。「産業社会と人間」という科目を学ぶことで、

自分に何が向いているのかを見つけることもできるんじやからな。

A.. その「産業社会と人間」って、いうのは何ですか？

仙.. 1年次に全員が学ぶ科目じや。そこで、現代の社会や職業について幅広い知識を身につけて、自分で2年次、3年次の科目選択ができるように準備をする、それが「産業社会と人間」じや。さて、こんなもんでどうじやろう。わかったかな。

A & B.. はい、総合学科がどういうものが、少しはわかった気がします。ありがとうございます。



生徒 A

十日町地域高等教育機関設立・誘致協議会を設立

十日町地域高等教育機関設立・誘致協議会（会長白川勝彦衆議院議員）が、十日町市、中魚沼郡3町村、松代町、松之山町の6市町村の官民が一体となって発会しました。今後協議会では、調査、研究、情報収集を行い、設立・誘致に向けた運動を展開する予定です。

6市町村一丸となり 取り組みを

10月31日(月)クロス10中ホールにおいて、地域の大学進学率の向上、人材育成と地域の振興を目的に「十日町地域高等教育機関設立・誘致協議会設立総会」が開催されました。これは、去る9月19日に白川衆議院議員が呼びかけ人となって開催された「高等教育機関設立・誘致協議会（仮称）準備会」をきっかけに、十日町地域広域市町村圏の6市町村長（事務局十日町市）が発起人となり準備を進め



あいさつに立つ白川会長

この機会を逃すと自分の間誘致は難しいのではないかと。設立・誘致についての具体的な問題整理や事務的な詰めを行い、地域の総力を上げて取り組みたい」とあいさつしました。

総会では、規約の承認の後、役員を選任が行われ会長に白川衆議院議員、副会長に本田十日町市長と南雲川西町長、理事に小林津南町長、山本中里村長、関谷松代町長、村山松之山町長、監事に滝沢十日町商工会議所会頭、小林十日町市農協組合長、参与に西野・上村・村松県議会議員が選任されました。引き続き、調査・研究、先進地視察、情報収集等が盛り込まれた平成6年度事業計画と予算が承認され、最後に決議文が採択されました。

県内の大学等設置状況

学校名	区分	所在地
新潟大学	国立	新潟市
長岡技術科学大学	国立	長岡市
上越教育大学	国立	上越市
国際大学	私立	大和町
日本歯科大学新潟歯学部	私立	新潟市
新潟薬科大学	私立	新潟市
新潟産業大学	私立	柏崎市
敬和学園大学	私立	新発田市
新潟国際情報大学	私立	新潟市
長岡造形大学	私立	長岡市
新潟経営大学	私立	加茂市
新潟大学商業短期大学部	国立	新潟市
新潟大学医療技術短期大学部	国立	新潟市
県立新潟女子短期大学	公立	上越市
新潟県立看護短期大学	公立	上越市
新潟青陵女子短期大学	私立	新潟市
新潟工業短期大学	私立	新潟市
新潟中央短期大学	私立	加茂市
長岡短期大学	私立	長岡市
日本歯科大学新潟短期大学	私立	新潟市
長岡工業高等専門学校	国立	長岡市
サザン・イリノイ・ユニバーシティ新潟校	私立	中条町

十日町地域の高等学校卒業後の状況

(単位：人・%)

区分	卒業生総数			大学・短大等進学		専修学校(専門課程)進学		専修学校(技術課程)進学		就職者数		無業者数		進学率(A)			進学率(B)			就職率		
	計	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女
新潟県計	33,776	16,633	17,143	3,711 (19)	5,180 (57)	3,225 (21)	4,063 (77)	3,180 (28)	1,821 (176)	3,985	5,424	532	655	26.3	22.3	30.2	21.6	19.4	23.7	34.9	36.4	33.4
十日町地域	1,118	615	503	103 (1)	116 (3)	168 (5)	143 (3)	100 (2)	24 (1)	228	208	16	12	19.6	16.7	23.1	27.8	27.3	28.4	40.3	38.4	42.7
十日町市	621	358	263	82 (1)	83 (1)	73 (4)	69 (1)	77	14	117	93	9	4	26.6	22.9	31.6	22.9	20.4	26.2	34.9	34.1	36.1

新潟県平成6年度学校基本調査結果報告書(平成6年5月1日)

決議文

豊かな自然環境に恵まれた十日町圏域は織物と農業を中心とした発展してきたが、近年は産業・経済構造の大きな変革の中で経済の低迷傾向が続き、若い世代の圏域外への流出が続いています。しかしながら、交通体系が整備され、余暇やゆとりを大切にす時代を迎え雪や温泉などの観光資源を活かした地域振興策が功を奏し、活性化の兆しも見えてつづきます。地域づくり、まちづくりは一人づくりといわれる今日、人材育成と若い世代の地域への定着は当圏域の悲願であり、高等教育機関が存在しないこともあり、また県内に設置されている大学校も県人口に対して少なく、大学進学率は極めて低い状況にあります。この改善策と教育振興は急務の課題といえます。

このことから、この十日町圏域に高等教育機関の設立、誘致を図り、優秀な人材の育成、人と人との交流を通じた地域の産業・文化の活性化こそが圏域の課題解決につながるものと考えます。

よって、十日町圏域に高等教育機関を設立、誘致するよう関係機関に広く呼び掛け、目的を実現するため鋭意努力することを誓い、決議する。

平成6年10月31日
十日町地域高等教育機関設立・誘致協議会

第27回『市美術展』入賞者

268点の力作が出演

第27回市美術展が、10月22日から24日まで市民体育館で開催されました。今年から新たに「新潟日報美術振興賞」が加わり、審査の結果、次の皆さんが入賞しました。

■ 日本画 (出品15点)

- ▼市展賞 関口守次(田中町東)
- ▼奨励賞 松崎幸子(西本町2)
- ▼佳作 村山 忍(新座2) 春川雅英(四日町中原)

■ 洋画 (出品37点)

- ▼市展賞 酒井通一(本町2)
- ▼奨励賞 込田昭平(小千谷市) 小林幸一(津南町) 押木茂樹(上原)
- ▼佳作 小海清司(四日町2) 関口耕二(袋町中) 近藤忠男(小千谷市) 滝沢礼子(津南町) 大島剛美(中里村) 丸山 司(為永)

- ▼新潟日報美術振興賞 野本幸子(桑原)

■ 版画 (出品29点)

- ▼市展賞 田中善男(小千谷市)
- ▼奨励賞 小杉瑞恵(下条本町)
- 田中良平(川西町) 阿部松三(大黒沢2)

■ 前衛 (出品11点)

- ▼市展賞 さかいみちかず(本町2)
- ▼奨励賞 青少年ホーム華道部(学校町1)
- ▼佳作 村山正彦(中条旭町)

■ 彫塑 (出品7点)

- ▼市展賞 松田 大(下町)
- ▼奨励賞 小宮山晃夫(下町)
- ▼佳作 渡辺正範(川西町) 小杉元義(四日町2)

■ 工芸 (出品42点)

- ▼市展賞 大谷喜佐子(学校町2)
- ▼奨励賞 桑原昭夫(桜木町) 市村久子(本町6-1-3) 越村騰(新座3)
- ▼佳作 藤ノ木正一(中里村)

- 保坂義男(南鑑坂) 吉田公民館 焼物教室(北鑑坂3) 雲谷沙代子(高山4) 星名好男(川治下町2) 金井正一(水沢1) 池田政雄(稻荷町1) 大谷哲雄(学校町2)

■ 書道 (出品54点)

- ▼市展賞 金子栄子(上川町)
- ▼奨励賞 和田良一(大和町) 田口節子(本町2) 田中澄雄(姿1) 田中武彦(寿町2-1-3)
- ▼佳作 志田喜代子(大和町)

- ▼市展賞 関谷寿美子(中里村) 上村千代子(川西町) 関谷吉次(本町1下) 関谷美繪子(本町1下) 内山純一(津南町) 羽龍時夫(錦町2) 山岸玲子(六日町)
- ▼市展賞 茂野孝志(川西町)
- ▼奨励賞 山田令三(六日町) 鈴木 蘭(本町6-1-3) 池田鉄大(春日町3) 石川哲司(田川町1) 仲 淳(小千谷市)
- ▼佳作 せきぐちかずあき(塩沢町) 阪東健次郎(高田町5) 山賀規司(上新田1) 阿部嘉彦(塩沢町) 青木和雄(塩沢町) 宮澤健二(小黒沢) 南雲徳栄(関根1) 富沢俊久(津南町) 南雲幸男(川西町) 高橋健吉郎(川原町) 生越武好(上新田3) 樋熊フサ子(新座4-1-1) 中林正一(上町) 桜井大上(長岡市) 杵渕勝(小千谷市) 田村正夫(小千谷市)

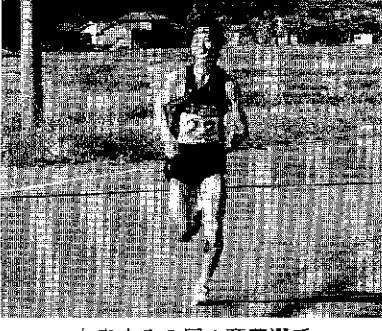
■ 写真 (出品73点)

まちの話題

5年連続優勝、都大路へ

第45回県高校駅伝競走大会

十日町高校男子駅伝チームは、11月26日(水)新発田市五十公野公園陸上競技場付マラソンコースで、5年連続優勝を飾りました。7区間42・19.5分を2時間14分58秒で走破し、12月25日(日)京都市で開かれる全国大会への出場権を獲得しました。



力走する5区の齋藤選手

メンバーは次のとおりです。(敬称略) 1区・井ノ川一彦(3年)、2区・瀬沼哲司(1年)、3区・見物芳晃(3年)、4区・渡貫克典(3年)、5区・斎藤剛(1年)、6区・仲広樹(1年)、7区・中川匡(1年)

白山姫神社の改築工事が終了

4日遷宮式、5・6日秋季大祭

旧馬場村の総鎮守白山姫神社(吉楽勝太郎宮司、太田忠勝氏子総代)の改築工事が終了しました。4日夜は馬場町内全戸が消灯し、しめやかに遷宮式が行われ、5日夜は大花火大会や演劇などの催しが行われました。



完成した白山姫神社

新神社は、人母屋千鳥破風造りで、材質は檜や杉を使い、今まで使われていた檺造りの彫刻を修理して組み込み、風格と重厚さをもし出しています。地域の人の寄

おめでとうございます

喜びの叙勲・褒章・表彰

11月3日(木)(文化の日)に秋の叙勲が発表されたのをはじめ、それぞれの分野で活躍された方の表彰が行われました。晴れの荣誉に輝かれた皆さん、おめでとうございます。

勲四等旭日小綬章 (地方自治功勞)

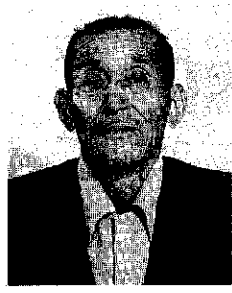


丸山尚政さん
(水沢2・72歳)

前市長の丸山さんは、昭和34年4月に水沢村議会議員に当選して以来、市議會議員を4期16年、市長を2期8年、通算27年の長きにわたり地方自治の発展に尽力され、今回の叙勲の荣誉に輝きました。市議會議員当時の16年間には、通算5年5か月にわたって副議長を。また、50年5月から34年4月までの4年間は議長として、議会の出滑な運営に尽力されました。60年12月には市長に当選。市長時代の2期8年間には、県内最高となった公債費比率20%を7年間で

14%に引き下げ、財政の立て直しに貢献。また当間高原リゾートに着工するなど、市の経済・福祉・文化の向上に多大な貢献をされました。

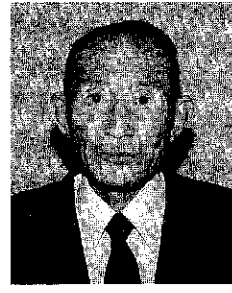
勲六等端宝章 (防炎功勞)



村山勇吉さん
(野中・71歳)

村山さんは、昭和13年2月から42年間の長きにわたり、消防団業務に従事し、防炎功勞者として叙勲の荣誉に輝きました。この間、班長や部長、分団長等を務めてきました。44年には、県知事から精勤章、54年には消防庁長官から水年勤続功勞章を受章しています。

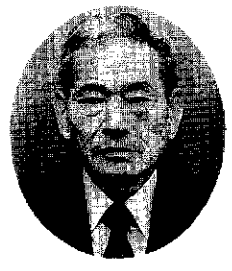
藍綬褒章 (統計調査功績)



保坂久一さん
(南鎧坂・66歳)

保坂さんは、昭和25年から現在に至るまで、工業統計調査33回、国勢調査9回、農業センサス7回など多くの統計調査に従事してきました。そして、調査の完全実施と統計思想の普及などに寄与されてきました。その功績が認められ、今回の受章となりました。

農林水産功勞で 農林水産大臣表彰



山田正吉さん
(四日町3・71歳)

山田さんは、市の農業委員とし

お達者会

吉田地区デイケア事業

お年寄りのねたきり予防に効果

市では、十日町保健所、やまな会、ボランティアの人たちの協力を得て、吉田就業改善センターで、吉田地区デイケア事業「お



ゲームを楽しむお年寄り

達者会」を開いています。ねたきりや痴呆(ボケ)などの予防をするため、お年寄りから参加してもらおうと企画したものです。家に閉じこもりがちなお年寄りは、一緒に昼食を食べたり、簡単な体操やゲームをしたりしながら楽しい1日を過ごしています。会は5月から12月までの月1・2度。市では会の運営を手伝っていた

だけの方を募集しています。興味のある方は、保健衛生課保健衛生係(☎57-3111内線141・142)へ。

オープン

十日町・妻有ショッピングセンター

下島に地域初のパワーセンター



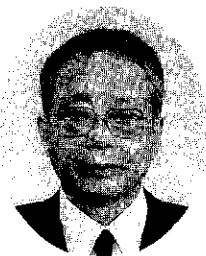
澄みわたった空の下でオープニング

規模の十日町・妻有ショッピングセンター(妻有SC)が、11月2日(火)午前9時オープンしました。本市市長ら関係者のくす玉割りのあと、十日町太鼓の鳴り響く中、買い物客が次々と各店舗にすい込まれていきました。

妻有SCは、地元若手商店主が地域間競争に耐え得るSCの建設を打ち上げ、ジャスコ、アークランドサカモトの出店を核として実現したものです。敷地面積63,600平方メートル、店舗面積14,634平方メートルは、地域最大の売り場面積です。

昭和35年7月から現在に至るまで、12期34年の長きにわたり地域農業、農地行政の近代化に鋭意努力されてきました。その功績が認められ、10月28日新潟市のホテル新潟において農林水産大臣表彰を受賞されました。

公衆衛生事業功労で 厚生大臣表彰



池田慶作さん
(下条本町・80歳)

池田さんは、下条本町衛生組合長をはじめ、住み郷中魚沼支部長、同日町分会会長等を歴任。環境美化活動や環境衛生組織の育成に鋭意努力した功績が認められ、10月19・20日に新潟市で開催された「第27回全国保健衛生大会」の席上、厚生大臣表彰を受賞されました。

市が体力づくり国民 会議議長賞を受賞

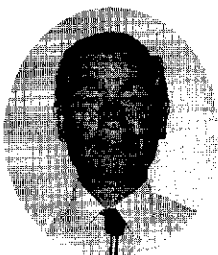
10月15・16日、高知県春野町で開催された「第36回健康・体力づくり運動推進全国大会」の席上、十日町市が体力づくり国民会議議長賞を受賞しました。これは市が日本一の健康都市づくりを目指し、

市民対象の各種大会や検健診事業を行い、その成果が顕著であると認められたためです。

全国地区衛生組織 連合会会長表彰



池田牛之助さん
(中条八幡・80歳)



根津龍雄さん
(中町・74歳)

池田さんと根津さんは、長きにわたり、住み郷十日町分会の推進委員及び中魚沼支部評議員として各種行事・研修会等の衛生組織活動や環境美化運動に積極的に参加されてきました。その功績が認められ、全国地区衛生組織連合会会長表彰を受賞されました。

商工業振興功労で 県知事表彰



小林辰雄さん
(本町4・66歳)

小林さんは、昭和42年4月から商工会議所常議員として27年間にわたり、商工業界の振興に従事。その功績が認められ、11月3日県庁において商工業功労者として県知事表彰を受賞しました。

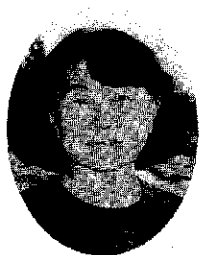
体育振興功労で 県知事表彰



関口文二郎さん
(諏訪町・70歳)

関口さんは、昭和27年に十日町剣友会を創設し、その後理事に就任、58年には会長に推挙され、現在に至るまで、42年の長きにわたり地域剣道界の発展に尽力されてきました。その功績が認められ、11月3日県庁において体育振興功労者として県知事表彰を受賞しました。

「新潟県健康づくり」で 県知事表彰



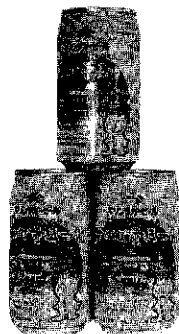
鈴木幸子さん
(水口・59歳)

鈴木さんは、十日町市食生活改善推進委員として27年の長きにわ

「記念缶ビール」を発売中

「雪まつりキャラクター」をデザイン

雪まつりキャラクター「ネージュ」をデザインにした雪まつり記念缶ビール(350ml)が発売されました。市内の酒店で買い求めください。



記念缶ビールで雪まつりをPR

ネージュは、十日町高校出身で、世界的にも有名なデザイナーの小野塚秋良さんが、第45回雪まつりを記念してデザインしたものです。このネージュを使用した商品等の製作については、十日町雪まつり実行委員会(会長本出市長・商光観光課観光係内57-3111内線232・233)へご相談ください。

献血功労者表彰

1団体・2個人

たり、食生活改善事業に従事されてきました。その功績が認められ、10月19日新潟県民会館で行われた「新潟県健康づくり県民大会」の席上県知事表彰を受賞しました。

新潟県献血功労者の表彰式が行われ、十日町砂利翰に献血推進協力団体として厚生大臣から感謝状が贈呈されました。

十日町砂利翰は、昭和43年以来25年間にわたり、献血の推進に貢献され、その実績が特に優秀で他の模範になると認められたものです。



喜びの受賞(県庁にて)

また、高橋芳邦さん(稻荷町西)、阿部正彦さん(稻荷町4丁目)に献血功労者として県知事から感謝状が贈呈されました。高橋さんと阿部さんは、ともに献血回数100回に達し、今もなお献血に協力する姿勢と実績が他の模範になると認められたものです。

今年、春からの少雨、夏の連日の猛暑と水不足に見舞われ、農家の皆さんは、農作物の水管理に大変苦労されました。それでも冷害の昨年比べ、全体的には米の収穫量はまずまず。おいしい「魚沼コシヒカリ」が食べられます。

市では、昭和63年度から中魚沼米消費拡大推進連絡会（十日町市、中魚沼郡内の町村、JA、中魚沼農業普及センター）を組織し、米消費拡大と日本型食生活の普及を進めてきました。

昨年の米緊急輸入とガット・ウルグアイラウンド交渉により、外国米への関心が高まっています。そんな中、身近で安全なお米に目を向け、改めてお米のおいしさをかみ締めてみませんか。

伝えてほしい！素朴な味と技術

推進連絡会の会員が、小川キ

さん（尾崎）と宮沢リツさん（小黒沢）に教わりながら、笹だんご作りをしました。自然の味、郷土の味を大切に、手作り加工に励んできたお二人、慣れた手つきで、日ごろよく作っている様子が伺え、

会員たちがようやくやくすげの結び方を覚えると、いつの間にか、45個余りが出来ていました。ふかしたてでアツアツの笹だんごは、つやがあって、素朴な甘さで、おいしいとのこと。作ってみませんか。



一生懸命こねました

■材料 もち粉：4合、うるち米粉：6合、よもぎ（冷凍）：7

008、小豆あん（小豆：1升、砂糖2kg、すげ、笹の葉、笹だんごの素（だんごの固さによって、好みで入れる）、サクラン（小豆が柔らかすぎるときは入れる）

■作り方 ①よもぎはゆでておき、ゆで汁または熱湯で米粉をこね耳たぶ位の固さで1時間ねかす。

②もう一度こねかえし、1口大にちぎり、小豆あんを入れてまるめる。③笹の葉3枚でくるみ、すげでしばって10分位蒸す。

中魚沼米消費
拡大推進連絡会

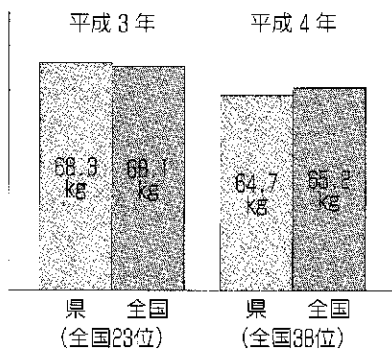
すこやかライフ

欧米人も注目している日本型食生活

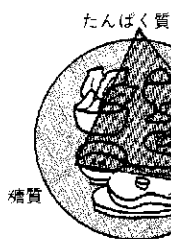
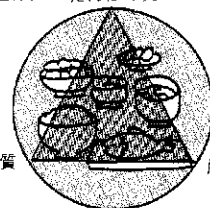
欧米において食べ方の偏りから、動脈硬化や心臓病、高血圧などの成人病や、肥満が多いことは知られています。そこで、食事のコントロールに関心が集まっています。炭水化物、脂肪、タンパク質のバランスを考えると、食生活では日本型が好ましいとされています。

日本型の食生活のポイントは、「お米」を中心としていることです。代表的なメニュー「ごはんにお味噌汁、焼き魚、煮物、そして漬け物」のように、ごはんをとりまく数種類のおかずから、バランスよく栄養を摂取できます。ちよつと考えてみても、洋食の主食であるパンと比べて、ごはんに合うおかずはたくさんありますね。それに、粉にした小麦からつくられる白いパンには少ない食物繊維もごはんの魅力です。また、お米のタンパク質は良質で、人体内では合成できない必須アミノ酸を含んでいますので貴重です。

新潟県の一人当たりの米消費量



日本型食生活



欧米型食生活

これらの知識を得た健康食愛好家や菜食主義者、働きがかりのビジネスマンで、欧米の和食レストランや寿司バーは、昼夜を問わずにぎわっています。

海外でこのように高い評価を受けてながら、当の日本では、欧米型食事やインスタント食品の利用が定着し、ごはんを食べると太るなどという誤解からか、米の消費量は減少しています。平成4年には米どころ新潟県の一人当たりの米消費量は、全国の平均を下回ってしまいました。（上のグラフ参照）

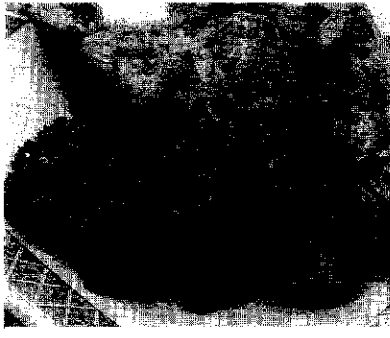
「お米」は、日本の気候風土に適しているため、昔から全国で作られ、食文化の主役として食べられてきました。ですから、日本人の体にも合っています。お米の良さ、日本型の食生活の良さを改めて考えてみませんか。

ごはんを使ったおいしいメニュー

あかわり！
塩麴のませずし



パリッと
ライスロール



■材料（4人分） 米：2カップ、水：2カップ、合わせ酢（酢：1/5カップ、塩：小さじ1/2、砂糖：小さじ1/2）、鮭：2切れ、きゅうり2本、塩：少々、白ごま：少々

■作り方 ①米を炊き、蒸らしたらおひつに移して合わせ酢を回しかけ、あおぎながら切るように混ぜ、人肌まで冷ます。

②鮭を焼き、皮と骨をとってほぐす。
③きゅうりの薄切りは、塩でもんでさっと水洗いをして、水気をとる。
④①に②③と白ごまを混ぜる。

■材料（10本分） 残りごはん：適量、春巻きの皮：10枚、むきえび：100g、豚もも肉：100g、たけのこ：50g、しいたけ：2個、しょうゆ：大さじ5/2、酒：大さじ1、砂糖：小さじ2

■作り方 ①たけのこ、しいたけ、豚肉は細切り。

②油を熱した鍋で材料を炒め、調味料を加えて炒める。
③残りごはんを②と混ぜ、10等分にする。
④春巻の皮で③を包み、水溶性の小麦粉で留めて、油で揚げて出米上がり。



ごはんで乾杯!!

すこやかボーヤ

誤解していませんか？ 米のこめこめ

■誤解その1 ごはんは太る？
ごはんはパンに比べても低カロリー。小麦のように粉食で摂るでんぶんは消化が早く、脂肪を合成するインシュリンの分泌が多いのですが、粒食のごはんは、インシュリン分泌が少ないので脂肪の蓄積が抑えられます。デンプンは毎日の活動には不可欠な栄養素。ということは、太りたくない人にこそ、ごはん食が最適なのです。

■誤解その2 ごはんは高血圧？
ごはんは味が淡白なため、おかずが味の濃いものに偏ると塩分の摂り過ぎから高血圧に。ごはんには血圧を高くする成分はないのです。高血圧予防には、塩分を控えることと、柔軟な血管をつくることが大切です。ごはんなら幅広くおかずを選べます。魚や貝、豆製品など優良なタンパク質を含むバランスの良い食事を心がけましょう。

化学肥料や農薬をできるだけ使わない方法でつくられる「低農薬米」「有機栽培米」への関心が高まっています。

「特別栽培米」は、昭和62年に制度が確立されました。生産者と消費者の直接販売を支えられ生産量は年々増え続けています。

今年市内では、123人の生産者によって400トンの生産がされました。こうして出米上がったお米は、市内をはじめ全国各地の食卓6,800戸に届けられています。

太田昌義さん（北鑑坂2・47歳）が代表をつとめる「北鑑坂グリーンヒルズ」では、カルガモ1000羽の放し飼いに由来、ユニークなお米づくりに挑戦しました。太田さんは「カモを通じて子供たちが

おいしいお米を作っています ～ 北鑑坂グリーンヒルズ ～



雑草をカルガモが退治

自然に触れることができたこと。初めてのやり方に戸惑いながらも仲間とともに汗を流せたこと。そしてなによりも消費者から「おいしかった」という手紙を頂けたことが最大の収穫でした」と話していただきました。「自然と健康にやさしい」お米のネットワークが、遠く宮崎にまで広がっています。

みんないきいき。 サークル交流録 PART 44

「十日町手話サークル」 (代表：角山幸一)



手話の「アイ・ラブ・ユー」は世界共通です

わたしたちは、手話を通じて人と人とのつながり、友情や信頼関係を大切にしたいと思っている団体です。昭和49年に県主催の手話講習会をきっかけにして生まれました。設立当初は会員数100人を数えました。現在、会員は若い女性からお年寄りまでの40人。ろうあ者も健常者も一緒に手話を学んでいます。

活動は、毎週火曜日の午後7時30分から十日町市公



県の手話フェスティバルで手話劇を披露しました

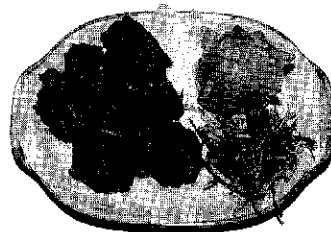
民館で行っています。最初にみんなでビデオテープを見てから、上達レベルに合わせたグループ毎で、会話の練習をしています。会員の中には手話で落語の出来る人もいて、今月の末、新潟市で開かれる「県高校生ボランティア大会」で、落語を披露することになっています。

手話は54年ごろまで、ろうあ者の学校でも教えていませんでした。ろうあ者同志が、先輩から後輩へ教え伝えて来たという経緯があります。現在は、テレビの「県からのお知らせ」の番組などで、手話を月にする事が多くなり、ろうあ者だけでなく大勢の健常者も手話に関心を示してくれるようになりました。

来年十日町市で、ボランティアの県大会が開かれます。わたしたちのサークルでは、大会を手伝ってくれるボランティアを募集しています。角山幸一（昼間・勤務先☎68-4323）へご連絡ください。また、手話の初心者講習会は、毎年春先に行っています。講習会前にお知らせしますので、市報を見てください。

やまな会 (十日町市食生活改善推進委員協議会)

おすすめメニュー ⑧



鯛のさつま揚げ

〈材料〉 4人分

- 鯛…4尾
- ごぼう…15cm
- にんじん…2本
- きゅうり…1本
- トマト…1個、揚げ油
- ※調味料(卵…1個、みそ…大さじ1/2、小麦粉…大さじ1、黒ごま…小さじ1、しょうがすりおろし…少々)

鯛には、血中の総コレステロールや悪玉コレステロールを下げ、心臓や肝臓の疾病を改善する働きのあるタウリン(アミノ酸の一種)が豊富です。また、記憶力の向上や老人性痴呆症の改善などの作用があるといわれる、DHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれています。しょうがとみそが入ることで、鯛の臭みがなくなります。新鮮な鯛を使うのと、揚げたてのうちに食べるのが、おいしく食べられるポイントです。

〈作り方〉

①ごぼうは、さがぎに
して、水にさらす。に
んじんは千切りにする。

- ②鯛は、手開きにして包丁でよくたたき、すり鉢で滑らかにする。まですりつぶす。
- ③②に調味料を加えてすり混ぜる。
- ④③に①を加えて、手の平の半分位の大きさの小判形にする。
- ⑤170度の油で④を揚げる。
- ⑥きゅうりは柱むきにして千切りにし、トマトは飾り切りにしてつけ合わせにする。(季節の果物でもおいしく食べられます)



齋木良子さん

(北新田2・55歳 ☎57-0824)

ワンポイント **A B** **C** 英会話レッスン **20**

樋口 潤子
(十日町市総務課)

"Can I have two cheese burgers?"
チーズバーガーを2つください

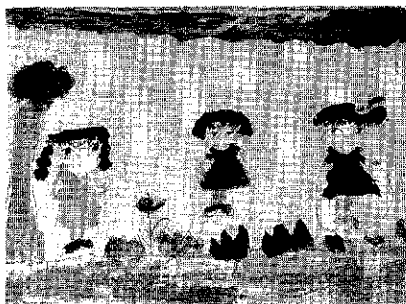
簡単な様でも以外と手ごわいのが食事のオーダー。
注文以外の品が出てきた経験はありませんか。

- A: Can I have ①two cheese burgers, one ②large French fries and two medium Coke?
(チーズバーガー2つと、フライドポテトの大きと、コーラの中を2つください)
- B: Yes. Is this ③to go or for here? (こちらでお召し上がりですか、お持ち帰りですか)
- A: To go. (持って帰ります)
- B: ④That'll be twelve fifteen. (12ドル15セントになります)

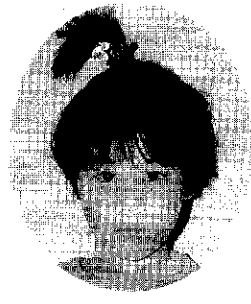
複数の品物のオーダーは、食べ物に限らず①の様に数を先に言い、次に品物の順です。また②の様に「大・中・小」がある物は、サイズが先で品物が次です。③は「お持ち帰りですか?」という決まり文句。「to go」がテイクアウトで、「for here」がその場で食べる場合です。④は「that will be～」の略で、「合計で」という意味。また、値段は必ずしもドルやポンドなどの単位をつけて言うとは限りません。アメリカドルだと、先に言った数字がドル、次の数字がセントを表します。3種類以上オーダーする時は、「A, B, and C」の様に、最後の品物の前にだけandをつけます。オーダーミスが多いのが、coffee (コーヒー)、Orange juice (オレンジジュース)、vanilla ice cream (バニラアイスクリーム) などです。いずれも日本語化したため、英語発音の「f」、「r」、「v」などが正確に発音されないためのミスです。一度試してみてください。

じょうずに描けたね!

十日町幼稚園 (116)



わたしがなわとびをしている絵だよ。なわとびは得意だから、たくさんとべるんだ。



金子 真弓ちゃん
(6歳)



諏訪神社に遊びに行つて虫取りをした絵だよ。虫の中では殿様バツタがいちばん好きなんだ。



田村 裕佑くん
(6歳)

十三歳で松之山から田畑屋さんへ住み込み奉公に来たんだって。そのころは問屋のほかは旅館も歩いて毎日忙しかったんその。二十三歳で東京のいとこのころへ嫁に行つたんだと、主人はすぐ海軍に取られての。渋谷のNHKのそばの酒屋で、男手がなくなつたんだが、自転車にリヤカーを付けて東京中をとび回つたの。そのうち配給所にさせられての。おかげで食い物にはあんまり困らなかつたんだっての。

空襲で焼け出されて松之山へ戻つていた時は、慣れない百姓仕事もなんでもしたの。そのうち主人が戦死しての。それからいろいろ考えたの。子供もいなかったし……。十日町で、母親が亡くなって子供が5人もいて困っているからやんで、三十五歳でこの家へ来たんだって。そのころは十日町の駅もねえし、昭和町も砂利道での。着る物もあんまりねえし、食い物も配給で大変だったの。それでも皆いい人だったんだが、あんまり苦労したとは思っていいねえの。子供も一人さずかって、仲良く暮らせたんだが、わたしも一生懸命頑張られたんだっての。今では皆成長して、幸せだぜの。公民館で詩吟や習字のときに仲間とおしゃべりしらんが楽しみの。九十歳で亡くなった主人が、あんまりにもいい人だったんだが、わたしも一つでも見習いたいと思つてらんだっての。



島田ハツオさん
(昭和町3・80歳)



暮らし

熊に注意!

秋の深まりとともに熊の活動が活発となりました。山などへお出かけの際には、十分ご注意ください。なお、熊に関する情報がありましたら連絡してください。

■連絡先 農林課林政農災係 (☎内線333・334) へ。

公営住宅入居者募集

■八幡田市営住宅

(鉄筋コンクリート4階建)

▼募集 1戸

(6畳2室、5畳1室、DK)

▼家賃 29,400円

■新座県営住宅

(鉄筋コンクリート3階建)

▼募集 2戸

(6畳1室、4畳半1室)

▼家賃 11,800円

■申し込み・問い合わせ 11月22日(火)までに克雪都市計画課建築住宅係(☎内線276)へ。

農業改良

普及センター

農業改良普及所の名称が変更

県では、法律の一部改正に伴い農業改良普及所の名称を農業改良

普及センターに、11月1日から変更しました。

これまでどおり農業技術や経営等の相談をお受けしています。

■問い合わせ 中魚沼農業改良普及センター(☎57-5518)へ。

県地価調査価格

平成6年7月1日現在の県地価調査結果が、発表されました。

市内の基準地の標準価格は、左表のとおりです。売買などのときに参考にしてください。

今年度から新座市内の基準地が土市地内に選定換えとなりました。参考図書等は、地域開発室で閲覧出来ます。

■問い合わせ 地域開発室用地対策係(☎内線27)へ。

〈基準地の標準価格一覧表〉

区分	所在地番(行政区)	価格
宅地	字春日86番(春日町1)	54,700円/m ²
	妻有町西二丁目7番5(妻有町西2)	47,300円/m ²
	字上原子41番(袋町中)	64,200円/m ²
	南新田町二丁目4番15(南新田町2)	38,700円/m ²
	大字馬場丁1262番4(三市2)	17,000円/m ²
	字上原子164番4(高田町1)	100,000円/m ²
林地	字中割日寅甲406番14(西本町1)	58,900円/m ²
	大字伊達甲1914番(伊達)	350,000円/10a

雇用保険法が改正

来年4月1日より雇用保険制度が大幅に改正されます。

改正の目的は、今後の急速な高齢化や女性の職場進出が増えたことに対応したものです。円滑な職業生活の継続を援助し、進めるため、給付制度を設けるなどの改善を行ったものです。

■改正のポイント

▼高年齢雇用継続給付の創設

60歳時点に比べて、賃金額が85%未満に低下した状態で雇用を継続する60歳以上65歳未満の被保険者に対し、60歳以後の賃金の25%相当額が支給されます。なお、施行日(来年4月1日)に60歳以上65歳未満の人は、施行日を基準にした賃金との比較となります。

▼育児休業給付の創設

1歳未満の子を養育するため育児休業を取得した被保険者に対し、休業前賃金の25%相当額が支給されます。

▼その他

一般求職者給付についても失業中の生活の安定、再就職を進めるため、高年齢者の給付日数を中心に改善されました。

■問い合わせ ハローワーク十町(☎57 2407)へ。

共立(とち)セミナー

「男は仕事、女は家庭」と言われています。本当にそうでしょうか。男女がお互いに生き方を見つめ直す機会の一つとして、参加してみませんか。

■第1回(料理実習・講義・フリートーク)

▼とき 12月3日(土)午前9時30分

▼午後3時30分

▼ところ 十日町市公民館

▼定員 30人(先着順)

▼会費 料理実習材料代を負担いただきます。

■第2回(介護実習・フリートーク)

▼とき 12月17日(土)午後0時30分

▼午後4時

▼ところ 特別養護老人ホーム「三好園」

▼定員 30人(先着順)

▼会費 無料

▼申し込み 11月21日(月)までに十日町市公民館(☎57-5011)

へ電話で申し込んでください。

新沢ユウカイ My Song トナカイ

■とき 11月20日(土)午後3時30分(開場:午後3時)

保健・福祉

健康とウォーキングのすすめ

十日町地域健康開発研究会では、波多野義郎氏(東京学芸大学教授)を招いて、公開講座を開きます。

■とき 11月15日(火)

午後7時30分

▼ところ ラポート十日町4階

■参加費 会員…無料

会員外…500円

■問い合わせ 新潟県労働衛生医学協会十日町検診センター(☎52-6196)へ。

一日人間ドックで健康チェック

国民健康保険では「一日人間ドック」受診の申し込みを受け付けています。費用の5割を助成しますので、この機会にぜひ健康チェックをしてみませんか。

■対象者 ①国保加入の40歳~69歳(大正13年4月2日~昭和30

嘱託員、除雪組合長等各町内1人以上の出席をお願いします。

■とき 11月16日(水)午後7時~ ■ところ 市民会館
■問い合わせ 建設課維持係(☎内線255・256)へ。

除雪の説明会

■明るい服装、早めのライトを心がけましょう。

例年、夕暮れから夜間にかけて、交通事故が多発しています。明るい服装と早めのライトを心がけましょう。



10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	18(174)	19(205)	0(6)
	平成5年	16(135)	16(142)	1(6)
川西町	平成6年	7(88)	10(99)	0(2)
	平成5年	17(95)	19(118)	1(5)
計	平成6年	25(262)	29(304)	0(8)
	平成5年	33(230)	35(260)	2(11)

バイク運転中の高齢者が負傷
 10月10日(月)午後1時30分ごろ、馬場地内の国道で、80歳の男性運転のバイクと27歳の男性が運転する普通乗用者が接触し、バイク運転の高齢者が負傷しました。27歳男性がバイクを追越そうとしたところ、対向車があり、安全確認をしないでハンドルを左に切ったための事故です。

快適な暮らしにSマーク
 ~ 11月1日~30日はSマーク普及促進月間 ~

理容・美容・クリーニング店のマークは、安全と確かな技術をお約束するマークです。
 ■問い合わせ 左のマークの厚生大臣認可 あるお店へ。



健康老人食相談教室
 (新潟県栄養士会十日町支部では、十日町地域に伝わる伝統的な料理の講習会を開きます。)

■とき 12月10日(土) 午前10時~午後2時
 ■ところ 十日町市公民館調理室

家族介護教室
 (一般公開講座Ⅳ)

■とき 11月19日(土) 午前10時~11時30分
 ■ところ デイサービスセンター「三好園」

心の健康相談

■とき 11月25日(金)

■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141・142)へ。

年4月1日(生まれ)の人②国民健康保険料を完納している人

■受診場所と費用
 ▼厚生連中条病院
 1人:16、750円(男性のみ)

▼新潟県労働衛生医学協会(十日町病院前)
 1人:18、025円

■申し込み・問い合わせ 保険証と印鑑を持参し、保健衛生課係(☎内線143・144)へ。

■対象 おじいちゃん、またはおばあちゃんとその孫の2人1組

■定員 20組(先着順)

■参加費 無料

■内容 実習(黒豆御飯、けんちん汁、なますなど)、講話「元気で長生きをするために」

■その他 調理の出来る服装(三角巾、前掛け、タオル等)で、ご参加ください。

■申し込み 志田(栄養士会十日町支部事務局・十日町小学校内 ☎57-1835)へ。

酒害の相談

■とき 11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141・142)へ。

■内容 須賀良一氏(厚生連中条病院精神科医長)による、「お年寄りと痴呆(ボケ)」講座と、介護用品の展示会

■問い合わせ デイサービスセンター「三好園」(☎56-2106)へ。

市民体育館・総合体育館 夜間の利用

■後期 11月~来年4月 ■問い合わせ 総合体育館(☎52-4377)へ。

日	月	火	水	木	金	土
市民体育館	PM5:30 専	専	専	専	専	専
7:30	専	専	専	専	専	専
9:30	専	専	専	専	専	専
総合体育館	PM5:30 アリトナ(2階) 7:30	専	専	専	専	専
9:30	専	専	専	専	専	専
PM5:30 屋内グラウンド(1階) 7:30	専	専	専	専	専	専
9:30	専	専	専	専	専	専

⑤...専用使用の区分です。事前に予約し、許可申請書を提出していただきます。

体育スポーツ

当間スキー場
 今冬からナイター営業
 12月17日(土)にオープン予定の当間スキー場。今シーズンからいよいよナイターで滑られます。

■とき 午後1時30分~3時
 ■ところ 十日町保健所

■担当 柳沼医師(五日町病院)

■申し込み 十日町保健所または保健衛生課保健衛生係へ。

■その他 ①ナイターは駐車場料金無料 ②スノーボードナイター滑走可能(土・日曜日、祝祭日の午後5時までは滑走不可)

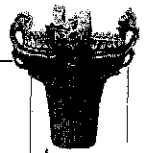
■問い合わせ 上越国際当間スキー場(☎58-3291)または商工観光課観光係(☎内線232・233)へ。

■営業時間 午前8時~午後9時(ナイターは午後5時~)

■ナイター開始予定 12月25日(日)



市制施行40周年事業の一つとして製作しました。限定1,000枚(2,500円)。お早めにお買い求めください。 ■問い合わせ 十日町市観光協会(市役所内☎57-3345)へ。



history

ふる里の歴史散歩

消えた笠置開拓集落

(市史編さん室)

92

昭和三十年代後半から、住み慣れた土地を離れ、家族そろって他郷へ転出する例が目立ちはじめました。集落内の戸数が減っていくことを過疎現象、全戸が出ていってしまうことを挙家離村といい、十日町市でもいくつかの集落が消えていきました。

しかし、飛渡地区の笠置集落の消滅は、その内容から見て意味のちがう挙家離村でした。

昭和二十年の敗戦で、日本国民はあらゆる面で「ドン底」の生活に落ちこんでしまいました。極端な食糧不足の下で、何が何でも増産の掛け声とともに、新しく開墾して耕地をつくり生活の根拠地を定めようとするのが国策の第一番手となりました。

笠置開拓計画は、飛渡地区上田原集落から二・三ヶ余り、標高四五〇以上の位置にある緩傾斜地を開き、新しい村落を建設しようというものでした。昭和二十一年の雪消えから戦災・引揚者などを主とする十三戸が入植しました。

畑作を中心とし、綿羊飼育な

ど畜産経営で村づくりするといふ明るい計画も、唐鍬一本に頼るだけの人力開墾と山間高冷で地力の薄い条件の下では全く効果を得られませんでした。ようやく市の応援で始めた水田開発も、用水不足のため植え付けが出来ないままに終わってしまいました。

ニツチもサツチもいかないというのが笠置開拓集落の毎日でした。一時は十四戸を数え、三十年には待望の電灯も付いたのに、三十四・三十六年と離村者が続き、最後まで残っていた六戸も四十三年の降雪前にととうとう山を下りました。血と汗と涙の開拓二十年でした。



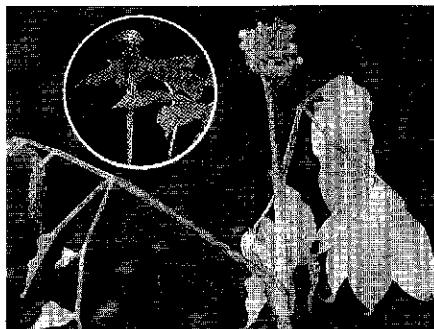
降雪の中、綿羊飼育に励む開拓民(昭和30年冬)

今月の表紙

今年4月から、「21世紀へ翔く十日町 今ふるさととは40年」をテーマに行われてきた市制施行40周年記念事業も、11月3日(文化の日)に行われた「記念式典」を最後にほぼ終了しました。また、この日「伝統芸能フェスティバル」、「とおかまち輸入品フェア イン コモ通り」、「大好き夏祭り秋の陣」も行われ、市民総出で40周年を祝った楽しい1日でした。



白糸市からラウラ(写真左)さんと市長のメッセージを携えて来市



コウライテンナンショウ

いつもより遅い紅葉もだいぶ深まってきました。野山の紅葉を遠くから眺めるだけでなく、林の中に入ってみると別な秋の楽しみ方もあるようです。鮮やかに色づいて熟した実も見ごろです。

紹介した写真は、山地の林下、特にスギ林の下に多く生えるサトイモ科の多年草「コウライテンナンショウ」です。長い柄(為茎)には、紫褐色のまだら模様があり、マムシのように見えます。林の中で見つけると、マムシと見間違え、一瞬どきっとしてしまうこともあります。5~6月ごろ、筒形の花のようなもの(写真左上)をつけます。これは「仏炎苞」とよばれ、サトイモ科の特徴です。仏炎苞の中に軸があり、そこに小さな花が多数つきます。秋には、真っ赤に熟した実をつけます。



編集後記

□市制施行40周年を記念した「市勢要覧」がようやく出来上がりました。嘱託員さんを通じて全世帯に配布いたします。風景写真の撮影は天候に左右されるなど、苦労もありましたが、取材を快くお引き受けいただいた大勢の市民の皆さんには、心から感謝しています。出来栄はいかがでしょうか。お気づきの点がありましたら、当係までお知らせいただきたいと思います。

□また、広聴業務の「市民と語る日」も各地区で開催していただき、2・3の地区を残すだけとなりました。最近はやさしく涼しくなり、8月ごろの猛暑での開催が、懐かしさと思われまふ。

皆さんも風邪など引かないよう、注意してください。

市の動き

(10月末日現在)

■人	□	45,696人(前月比 +26)
	男	22,523人(〃 +17)
	女	23,173人(〃 +9)
■世帯数		12,739(前月比 +36)