

特集

スポーツって何?・・・楽しいものです!

スポーツの楽しみ方教えます

- ▼市の職員募集 4・5
- ▼簡易保険・国民年金積立金 6
- ▼選挙まつり決着 7
- ▼このかまちのTalk&どくどく 8・9
- ▼お知らせ 10・13
- ▼健康・保健コーナー 14

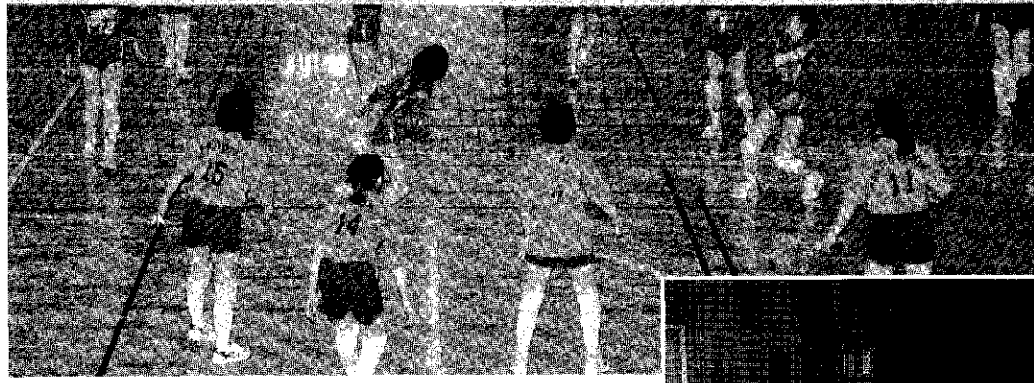
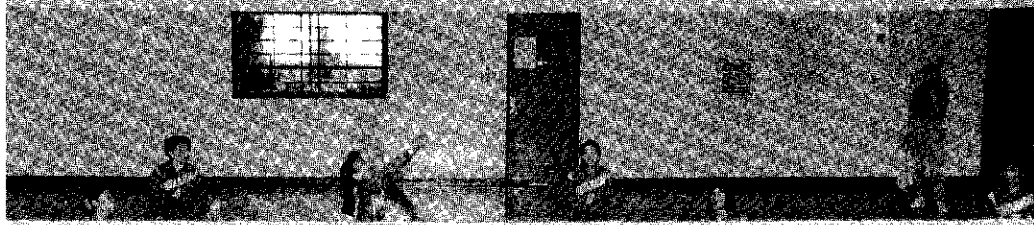
# 市報 とよかまち

6/25 1995年〈平成7年〉

№236

■発行/十日町市役所  
〒948新潟県十日町市千蔵町3丁目3番地  
TEL.0257-57-3111

■編集/企画/人事課広報広聴係



6月18日(日)、総合体育館と市民体育館を会場に「中越地区スポーツフェスティバル婦人バレーボール大会」が開催されました。

中越地区の各市町村から集まった26チーム(市内から4チーム)による白熱したトーナメント戦が行われ、地元「十日町クラブ」を含む上位4チームが県大会に駒を進めました。

# WHAT'S SPORTS

「スポーツ」…皆さんはこの言葉から何を連想しますか？

競技スポーツをずっとやってきた人は厳しいしごきを思い出してもういやだ、と思うでしょうか。また、自分は運動音痴だから…と敬遠したりしていませんか？

スポーツ（スポーツ）という言葉の辞書でひいてみると、運動という意味だけでなく「楽しみ」という意味もあります。物事何でも楽しいのが一番。その方が長続きします。楽しみながら体を動かしてみませんか？

## とにかく体を

## 動かそう！

体を動かすことは気持ちいい。これは皆さんが分かっていることです。小さなころはじっとしているのがとても耐えられない……なんてことの覚えのある人もたくさんいると思います。広々とした体育館に子供連れで遊びに行くと、突然子供が中に向かって走って行くなんで光景をよく見かけます。これは本能のなせる技なのでしょう。か？

しかし、仕事を持つようになりするとなかなか運動する機会がない、あるいは体を動かすことがおっくうになった、なんて話をよく耳にします。

この特集を読んで、楽しくスポーツをするきっかけを作ってください。とにかく実行する事です。

## ニユースポーツって

## どんなもの？

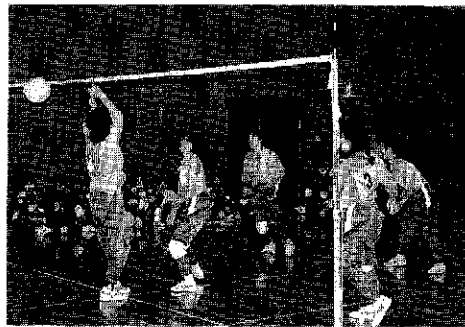
まずは、こんなスポーツもあるぞ、というスポーツ紹介コーナーです。

最近あらこちらで「ニユースポーツ」と言われる、誕生してから比較的新しいスポーツが盛んです。種類はと言えば、それこそ多種多様なので全部は紹介できません。

んが、市内でもできるものを中心にいくつかあげてみます。スポーツ情報としてお読みください。

### ①ソフトバレーボール

十日町市体育指導委員会ではかなり早い時期から取り組んできたニユースポーツで、市内でも愛好者が増えています。直径30センチくらいの柔らかいゴムボールを使います。ボールが大きく柔らかい



手軽に楽しめるソフトバレーボール

ので当たってもケガの心配がありません。バレーボールの経験がない人でも十分楽しめる生涯スポーツです。

### ②インディアカ

インディアカが、とうもろこしの葉を束ねたものを手で打ちあっていたのがヒントとなったスポーツです。長さ25センチの羽根がついた球(?)を手で打ち合います。使用する道具はゲームの名前にも



インディアンが始めた？インディアカ

なっている、このインディアカとネットだけなので手軽です。その他のものとして（市では特に実施していませんが）、

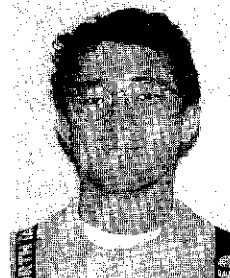
③ターゲットバードゴルフ  
傘を逆にしたようなゴールに羽根のついたボールを入れる。ルールはゴルフに準じる。

④ラージボール卓球  
従来の卓球より大きな球を使うので初心者も打ちやすい。

⑤バウンドテニス  
テニスと卓球を合わせたようなもので、狭い所でもOK。など、たくさんあります。「スポーツフェスティバル」という県主催のニユースポーツの祭典も毎年開催されています。

自分に合うスポーツを見つけ、積極的にチャレンジすることが、スポーツを楽しむコツです。

## 私もスポーツ しています



小南裕志さん  
(川治下町2)

## スポーツ大好き 人間から一言

僕はスポーツが大好きで、趣味が登山、パラグライダー、自転車、冬はスキーと年中体を動かしています。特にパラグライダーはとてもおもしろいです。大空にふわっと浮かんで、滞空時間の長いフライトをした時なんか、何もかも忘れるほど気持ちがいいんですよ。

そのほか、総合体育館でジョギングやウエイトレイニングをやっていますし、エアロビクスダンスにも参加させてもらっています。

ただ、男性にもっと来てもらいたいですね。僕も妻と一緒に通っていますが、やってみたら結構ハマります。ギャラリーから奥さんのを見ているダンナさんが多いようですが、下におりてきて一緒にやりましょう。本当に気持ちいいんですから。

# 楽しいスポーツの実践編

前半は各種スポーツの情報提供でしたので、ここからは、毎日いかにしたら楽しく体を動かせるか考えていくことにしましょう。

## ウォーキング

歩は歩くことです。ふだん自動車で移動している人は歩くこと自体少なくなっています。人は一日にだいたい一万歩くらい歩くことが必要だと言われています。ウォーキングはジョギングに比べて膝への負担も小さく、それでいて継続していけば体内脂肪の消費量も大きいのです。確かに走るのに比べれば楽だし、これで友達と世間話でもしながら歩いたら楽しいでしょう。

ウォーキングとしての時間がなかなかとれない忙しい人も、短い距離ならなるべく車を使わず歩くように心掛けるだけでもだいぶ違います。今日からやってみましょう。ただし、一般道を歩くときには自動車・バイクなどに気をつけましょう。

## エアロビクスダンス

エアロビクスとは、日本語にする」と有酸素運動というもので、瞬発力より持久力を鍛えることが目

的ですが、しかし、持久力向上以外にも効能があるので、人気の高い運動です。それは、比較的強度が小さい運動を長時間やることにより心拍数が上がり、血液循環が良くなります。そして、酸素を多く取り込むことにより毛細血管の働きが活発になり、脂肪の燃焼を促



人気があります エアロビクスダンス

進みます。

難しい理論を持ち出してしまいましたが、歩くだけじゃ物足りない、もっと汗をかきたいんだ、という人のためにお勧めなのがエアロビクスダンスです。軽快な音楽に合わせて踊る。汗がふき出てくる。難しい理論や効能は、どこかにいってしまえばど気持ちいいですよ。現在総合体育館では、火曜日の午前中と木曜日の夜に行っています。

男性受講者もいます。木曜日は、ご家族で総合体育館へおいでください。いい汗かけますよ。

## ウエイトトレーニング

うっとうしい梅雨が終われば夏はもうすぐです。友達同志、ご家族で海やプールへ出かける機会も多くなってきました。そんなときに身に付けるのが水着。水着の季節までに何とかしたい！という人も多いと思います。

そこで、ウエイトトレーニングはいかがですか？何もボディビルダーのようにムキムキにならなくてもいいんです。筋肉をつければその分だけ脂肪が減ります。例えば体重が変わらなくても、見た目は全然違います。物事長続きしないという人でも、目標があれば長く続けられるのではないのでしょうか。



ウエイトトレーニングで水着美人

## あなたも、さっそく明日からスポーツマン

総合体育館でできるものが中心になりましたが、もちろんスポーツといわれるものはもっとたくさんあります。市内には、野球場や庭球場、サッカー場など様々な施設があり、多くの人たちが利用し



ています。

テニスのように二人でできるものから、バレーボールや野球のようになり人数でできるものなど、人数に応じて種目が選べるのも魅力の一つです（もちろん競技でする場合にはこんなことは言っていないかもしれませんが）。

どうです、あなたもスポーツしてみませんか？

スポーツに関する問い合わせは、お気軽に総合体育館（☎52-4377）へ。



保坂敦子さん 金沢昭子さん (細尾) (水沢3)

## 体育指導委員が運動のお手伝いをします

金沢…スポーツは、始めると案外簡単にできてしまうものです。私たち体育指導委員も、体を動かすことが好きな人たちの集まりです。今私たちは週に何回か総合体育館や市内各地に出向いて、皆さんの運動のお手伝いをしています。難しいことを考えずに体を動かしてみませんか？きっと気持ちがいいですよ。

保坂…今年から新たにトレーニング教室を開設しました。毎週木曜日に総合体育館で行っています。お気軽に参加してください。

トレーニングは、あまり強いものをやっても初めのうちはつらいだけです。仲間と一緒にワイワイするくらいがいいかもしれませんね。私たち体指のメンバーは、気さくで楽しい人ばかりです。一緒に楽しくスポーツできますよ。

# 募集します 市の職員

平成8年4月1日採用予定

## 十日町市

〈試験の方法〉

■第1次試験(筆記試験)

期日 8月13日(日)

会場 市保健センター

▼一般事務上級・土木上級・土木中級・保健婦(士)・保母(父)

：教養試験、専門試験、作文

▼一般事務初級・獣医師・理学療養士：教養試験・作文

給食調理員：適性試験、作文

■第2次試験(体力テスト、面接)

期日 9月中旬

〈採用及び給与〉

採用 平成8年4月1日

■初任給 受験資格取得後すぐ採用された人(平成6年度の場合)

▼一般事務上級・土木上級・保健婦(士)・理学療養士

：167,200円

▼土木中級・保母(父)

：145,900円

▼一般事務初級(高卒者)

：136,500円

▼獣医師：195,900円

▼給食調理員(高卒で25歳の場合)

：161,300円程度

〈申込み手続〉

①職員採用試験申込書(同係にある職員の提出してください)

②最終卒業学校(一年制専門学校の場合は高等学校)の成績証明書 ※卒業見込者は、最近までのもの

③来年3月卒業見込者は、卒業見込み証明書

④獣医師・保健婦(士)・理学療養士・保母(父)・給食調理員は、免許証の写し(取得見込者を除く)

⑤申込み期間 7月3日(月)から7月20日(木)まで(土・日曜日は除く)

⑥申込み時間 7月3日(月)から7月20日(木)まで(土・日曜日は除く)の午前8時30分から午後5時15分まで(土・日曜日は除く)

⑦ただし、郵送の場合は7月20日の消印まで有効

### 問い合わせ先

企画人事課人事秘書係  
 ☎57-3111 内線211  
 十日町市川西町衛生施設組合  
 ☎52-3924  
 十日町地域消防本部・総務課  
 ☎57-1555

## 当間高原リゾートで「アイリスまつり」

2日間で延べ14,000人が入場

来年10月の第一期オープンを目指し、順調に工事が進んでいる「当間高原リゾート」で、6月10日(日)・11日(月)の両日「アイリスまつり」が開かれ、14,000人が入場しました。



今を盛りに咲き誇るジャーマンアイリス

これは、「水沢地区」の人たちを中心に平成6年に発足した「のぞみの郷」新郷会が主催して行われたものです。主会場のアイリス実証ほ(セントラルゾーンフラワーガーデン)と副会場の花木実験ほ(山麓アウトドアライフゾーン)には、40種類、約15万本のジャーマンアイリスがいまを盛りんに咲きそろっていました。

開催初日の土曜日は、午後3時の開場時間を待ちきれない来場者が午前中から繰り出し、咲き誇る「ジャーマンアイリス」の花に見とれていました。また、夜はライトアップされた「ジャーマンアイリス」を見ながらの「妻有牛・ビール・ワイン祭り」も行われ、定員を上回る3500人の入場者が、桜ならぬアイリスでの「お花見」を楽しみました。

翌日曜日には、「ジャーマンアイリス」の切花販売や「ミスト日町雪まつり」による無料撮影会が行われ、柏崎や長野方面も含めた一般客やカメラマンなどで終日にぎわいました。

リゾートの魅力づけとして花を考へ、ジャーマンアイリスなどの植栽を進めてきた「当間高原リゾート」では、今回の入場者数などからこの考え方が正しかったことが検証されたとしています。

学校教育法による大学卒業業者(来年3月卒業見込者を含む)で、昭和40年4月2日以降に生まれた人

学校教育法による高等専門学校卒業業者(来年3月卒業見込者を含む)、または短期大学・各種学校卒業業者(来年3月卒業見込者、在学者を含む)で、昭和49年4月2日以降に生まれた人

学校教育法による大学の土木専門課程の卒業業者(来年3月卒業見込者を含む)で、昭和40年4月2日以降に生まれた人

学校教育法による短期大学・高等専門学校・専門学校・土木専門課程の卒業業者(来年3月卒業見込者を含む)で、昭和40年4月2日以降に生まれた人。ただし、大学卒業業者を除く。

獣医師の免許取得者(平成8年実施の国家試験による免許取得見込者を含む)で、昭和40年4月2日以降に生まれた人

職 種	一 般 事 務		予 定 人 員	受 験 資 格
	初 級	上 級		
獣 医 師	1~2人	1~2人	1人	学校教育法による大学卒業業者(来年3月卒業見込者を含む)、または短期大学・各種学校卒業業者(来年3月卒業見込者、在学者を含む)で、昭和49年4月2日以降に生まれた人
	1~2人	1~2人		
土 木	1~2人	1~2人	1人	学校教育法による大学の土木専門課程の卒業業者(来年3月卒業見込者を含む)で、昭和40年4月2日以降に生まれた人
	1~2人	1~2人		
中 級	1~2人	1~2人	1人	学校教育法による短期大学・高等専門学校・専門学校・土木専門課程の卒業業者(来年3月卒業見込者を含む)で、昭和40年4月2日以降に生まれた人。ただし、大学卒業業者を除く。
	1~2人	1~2人		
上 級	1~2人	1~2人	1人	獣医師の免許取得者(平成8年実施の国家試験による免許取得見込者を含む)で、昭和40年4月2日以降に生まれた人
	1~2人	1~2人		

保健婦(士)	1人	保健婦(士)の免許取得者(平成8年実施の国家試験による免許取得見込者を含む)で、昭和40年4月2日以降に生まれた人
理学療養士	1人	理学療養士の免許取得者(平成8年実施の国家試験による免許取得見込者を含む)で、昭和40年4月2日以降に生まれた人
保母(父)	1人	保母(父)の免許取得者(平成8年3月31日までに取得見込みの者を含む)で、昭和47年4月2日以降に生まれた人
給食調理師	1人	調理師免許を試験申込書の提出日までに有する人で、昭和35年4月2日～52年4月1日までに生まれた人

### 衛生施設組合

〈試験の方法〉

■第1次試験(適性試験、作文)

期日 8月13日(日)

会場 市保健センター

■第2次試験(体力テスト、面接)

期日 9月中旬

〈採用及び給与〉

■採用 平成8年4月1日

■初任給(平成6年度の場合)

▼作業員(高卒で25歳の場合)

.....161、300円程度

〈申込み手続〉

市役所企画人事課人事秘書係へ

次の書類を提出してください。

①職員採用試験申込書(同係、衛生施設組合事務局にあります)

②最終卒業学校の成績証明書

③自動車運転免許証の写し

④その他の所有免許・免状の写し

〈申込み期間〉

前記の市職員採用試験と同じです。

職 種	予定人員	資 格
作業員	1人	普通自動車運転免許を試験申込書の提出日までに有する人で、昭和35年4月2日～52年4月1日までに生まれた人

### 消防本部

〈試験の方法〉

■第1次試験(教養試験：国語、社会・作文、体力診断テスト)

期日 8月13日(日)

会場 消防本部

■第2次試験(口述試験、身体検査)

期日 8月13日(日)

会場 消防本部

〈採用及び給与〉

■採用 平成8年4月1日

■初任給(平成6年度の場合)

▼消防士(高卒者で受験資格取得後すぐ採用された人)

.....154、100円

〈申込み手続〉

消防本部総務課へ次の書類を提出す。

前記の市職員採用試験と同じです。

①職員採用試験申込書(同課にあります)

②最終卒業学校の成績証明書 ※卒業見込者は前年のもの(調査書でも可)

③身体検査の結果(調査書でも可)

④その他必要な書類

〈申込み期間〉

前記の市職員採用試験と同じです。

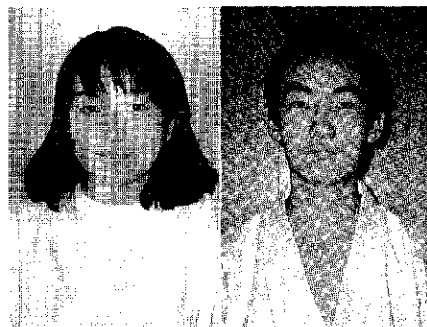
職 種	予定人員	資 格
消防士	3人	①学校教育法による高等学校の卒業生(来年3月卒業見込者を含む)で、昭和45年4月2日以降に生まれた人 ②十日町市・川西町・津南町・中里村に居住可能な人 ③身長160cm以上、胸囲おむね身長1/2以上、体重50kg以上、視力は神眼で0.8以上・一眼で0.5以上(矯正視力可)で色神正常。 そのほか身体強健で体質上欠陥のない人

## インターハイ空手道競技県予選会

入田君、岡田さんが出場権獲得

平成7年度全国高校総体(インターハイ)空手道競技大会新潟県予選会が、5月29日(月)・30日(火)の両日、新発田市カルチャーセンターで開催されました。

大会では、男子個人型で十高(3年)の入田太君が優勝、また女子組手でも十高(3年)の岡田真由美さんが準優勝しました。この結果二人は、8月2日(水)から4日(金)まで岡山県津山市で開催される「全国高校総体」への出場が決定しました。また、男女団体組手は男子



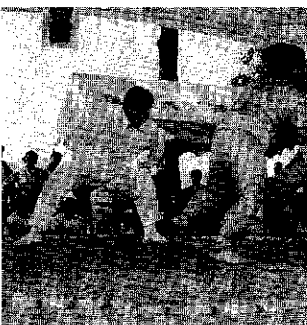
岡田真由美さん

入田 太 君

## わんぱく相撲全国大会予選会

団体で十日町チームが全国大会へ

第11回わんぱく相撲全国大会予選新潟ブロック大会が、6月11日(日)東小学校相撲場で開催されました。のぼり旗が立ち並ぶ会場には、朝6時ころからマイクロパス等で、県内各地のチームがぞくぞくと到着しました。



めざせ！ 将来の関取

団体戦は出場13チームで争われ、十日町チーム(根津心平君、阿部正太郎君、金子実寛君)が決勝トーナメントで4位に入り、全国大会への出場権を獲得しました。また、個人戦6年生の部では、金子実寛君が2位、星名悠葵君が3位に入る健闘を見せました。

# まちづくりに役立っています!!

## 簡易保険 国民年金

## 積立金



きれいに整備された総合公園「お弁当広場」

### ◆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	5,300	1,980
十日町市緑道整備事業	5,700	2,130
小計	11,000	4,110
道路橋りょう整備事業		
長甲線、中在家原線、名ヶ山中平線、六箇山谷1号線、上原4号線、新座山根線、水沢4号線、高山城之古線、稲葉高城沢線、水沢珠川線、孕石控木線、高山太子堂線、幸町小黒沢線	4億2,548	2億7,760
街路事業		
川治昭和町線	1,907	1,510
防雪関連事業		
ロータリー除雪車、水沢珠川線雪崩予防柵、流雪溝用水中継ポンプ場	3億0,454	1億0,250
公営住宅建設事業		
谷内丑市管住宅建設事業	868	230
下水道整備事業		
十日町市公共下水道整備事業	11億2,060	3億0,180
合計	19億8,837	7億4,040

皆さんが加入している郵便局の簡易保険の積立金と国民年金の積立金は、公園や道路、福祉施設や生活環境施設の整備に役立っています。

平成6年度には、表のように十日町市総合公園、生活道路、下水道や簡易水道の整備などにこの資金を活用しました。総額は、8億1,770万円にもなります。

### ◆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
住宅整備事業		
障害者住宅整備資金貸付事業	485	410
簡易水道事業		
池沢地区簡易水道	958	470
東下組地区簡易水道	782	700
馬水地区簡易水道(拡張)	4億5,699	900
馬水地区簡易水道(送配水管)	1,029	810
江道猿倉地区簡易水道	4,355	3,860
新水地区簡易水道	2,044	580
小計	5億4,867	7,320
合計	5億5,352	7,730



鍬とスコップで芽株の掘り起し

## 名所「あじさい公園」の除草作業

～総勢65人がボランティアで汗～

小雨が降る6月13日(火)、地区老人会、婦人会と東北電力(株)の職員、

総勢65人が「あじさい公園」の除草作業に汗を流しました。

これは、東北電力が「地域協活動」として、会社の持っている能力を地域に還元できないかと昨年からの地元の人たちと一緒にやっているものです。

公園では、ゾウムシ被害の対策として、台刈りを行ったり、被害の大きい木はまとめて焼却したりしています。今年は、おおむね7割が咲くと予想しています。見ごろは6月下旬ころからになります。

## 地元三校が常総学院高校と招待野球

～夏の甲子園出場に夢ふくらむ～

第11回招待野球高校野球大会が6月10日(土)・11日(日)の二日間、笹山球場で開催されました。今回招待された高校は、茨城県土浦市の常総学院高等学校です。常総学院高校は、夏3回、春3回甲子園に出場し、それぞれ1回の準優勝に輝く、全国でもトップレベルの高校です。

甲子園出場という地域の期待を一心に背負う地元3校(十日町高校、総合高校、川西高校)は、常総学院高校の胸を借り、両日とも



常総学院を相手に懸命な攻撃

各1試合を行いました。夏の大会に向け、大きく期待がふくらみます。



## 第46回 十日町 雪まつりつり決算報告

第46回雪まつりの決算を報告します。1月17日発生の阪神大震災で多くの方が被災されました。実行委員会では多くの意見・提案を踏まえてパレードの中止など、イベント内容を一部縮小しましたが、市民一丸の情熱で成功のうちに幕を閉じました。次回繰越金は3,636,229円となりました。また、各広場の震災義援金募金箱には713,708円の善意が寄せられ、日赤を通じて送金しました。ご協力大変ありがとうございました。

項目		決算額(円)	主な説明
収 入	委託料	60,000,000	市委託料
	協賛金	20,438,073	企業・町内ほか協賛金
	負担金	9,270,000	織物組合・建設業協会負担金
	事業収入	16,353,125	入場料・広告料・花火協賛ほか
	雑収入	7,302	預金利息
	繰入金	228,122	雪まつりグッズ特別会計繰入金
	繰越金	1,095,739	第45回雪まつりより
計(イ)		107,392,361	
支 出	総務費	12,885,265	会議費・施設使用料・パネル製作費ほか
	企画費	166,518	会議費・企画書作成費
	宣伝費	6,688,300	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	1,884,538	ミスコンテスト諸費
	イベント部会費	3,568,308	フライデーナイトカーニバル企画製作費ほか
	収益部会費	83,744	会議費ほか
	ひろば部会費	5,734,504	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	57,889,344	企画演出費・会場製作費ほか
	雪の芸術展部会費	4,895,096	賞金・賞品・トロフィー代ほか
	交通部会費	1,765,076	交通警備費・誘導看板製作費ほか
	ツリアンホール部会費	454,989	賞品代ほか
	雪運搬経費	7,740,450	カーニバル会場雪運搬経費
	計(ロ)	103,756,132	

(イ)-(ロ)=3,636,229円 <第47回雪まつりへ繰り越し>

### 観光名所巡り パート7



## 二千年蓮観賞ツアー

市観光協会では、二千年蓮の一番美しい時期に、市民の皆さんから観賞してもらおうと、バスツアーを計画しました。家族そろってご参加ください。

■とき 7月25日(火)午前10時～午後2時30分(午前9時50分までに十日町駅前へ集合)

■参加費 一人 2,000円 (昼食付き)

■定員 50人(先着順)

■申し込み 7月11日(火)までに十日町市観光協会(☎571-3345)へ。

■コース 十日町駅↓当間高原リゾート予定地↓弁天池↓(昼食)↓十日町駅

※コースは都合により変更することがあります。

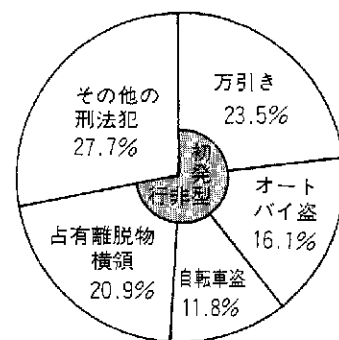
ふれあいと対話が築く明るい社会

## 第45回 社会を明るくする運動

毎年7月は、「社会を明るくする運動」の強調月間です。この運動は、それぞれの立場において力を合わせて、犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの立ち直りに溢かい愛の手をさしのべて、犯罪のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。

今年度の重点目標は、「少年の非行防止と更生のため、地域住民の理解と参加を求める」です。十日町の将来を担う少年

たちが非行に走らないように、市民一人ひとりが力を合わせましょう。また、不幸にして非行に陥った少年に会った場合には、更生を手助けしましょう。



刑法犯少年全体に占める初発型非行の割合は、70%を占めています。(平成6年全国総数131,268人)

### ジャズ共和国10周年記念事業



## 第34回 ジャズ共和国 国会ライブ

とき 7月14日(金)  
午後6時30分開場 7時開演

ところ クロス10大ホール

入場料 4,000円(全席自由・フリードリンク)

出演 『キット・マクアア・アンド オール・ウーマン・オーケストラ』  
米国の全員女性によるオーケストラバンド。  
クリントン大統領就任祝賀会での演奏で一躍有名になる。

# Talk®とく

●みんなの声●

今月で3回目を迎えたこのコーナーのテーマは「とおかまち風景3選」です。身近な魅力ある風景をお二人からご紹介していただきました。

## 7月25日号のテーマ

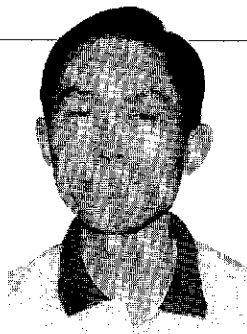
### 「ほくたち・わたしたちの夏休みの目標」

小学生のちびっ子たちの今年の夏休みの目標を募集します。毎日ラジオ体操をするぞ、水泳で25m泳げるようになるぞなど、何でもOKです。

◆投稿される人へ 投稿は、はがきや来庁、各地区公民館などに設置してある「市長への手紙」などいずれの方法でも構いません。内容がテーマに関係のないものであってもお受けします。また次回のテーマも募集中です。なお、誌上匿名は構いませんが、お名前、住所、電話番号だけは明記してください。

- 送付先 企画人事課広報広聴係  
〒948十日町市千歳町3-3  
☎57-3111内線213
- 締め切り 7月10日(月)

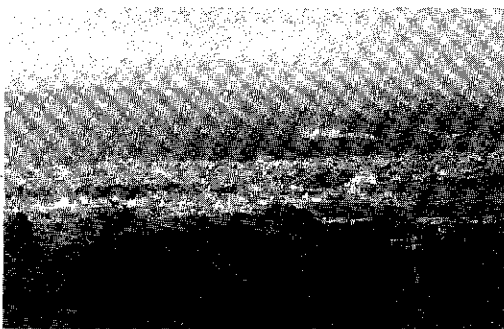
## 吉田山谷は十日町の市街地が一番良く見えます



酒井 勇さん  
(吉田山谷)

吉田山谷生産森林組合は、吉田山谷のほとんどの家が加入しています。組合員自身でスギを植林し、下草刈りなどの管理をしている白力造林が二ヘクタールあります。七月に林道整備、十一月に枝打ち作業を予定しています。

自力造林した場所の近くに春日元市長の山林があつて、この辺の人は「市長の山」と呼んでいる所があります。そのすぐ上が、一番良く見えるんじゃないでしょうか。私は、その場所から見る、夏の西日が当たるころの十日町の風景が最も好きです。越後三山、苗場山はもちろん、水沢から下条までの市内のほとんどを一望できます。また、八海山などに残雪のある季節もお薦めです。西日で雪が輝いているんですよ。



市街地が天の川のように見える夜景もきれいです

ことも考えて山菜を取りますが、県外ナンバーで乗りつける人の中には、根こそぎ持って行く人がいます。マナーの悪い人がいて残念です。林道整備が進むと、そういったマナーの悪い人も大勢来てしまうんじゃないかと心配です。



### 家屋実態調査のお願い

### 下水道課です

●家屋実態調査にご協力を!

△特定環境保全 公共下水道事業

受益者分担金

ち入りますのでご協力をお願いします。

①調査期間 7月中

②調査区域 大田島、土市、新宮、幸町、伊達、大黒沢、小黒沢

③調査項目 下水道整備予定区域内のすべての建物を対象に、家屋所在地、家屋の用途、便所または排水の有無、家屋の移転計画などを調査させていただきます。

④調査方法 市下水道課職員と各地域役員でお伺いし、聞き取り調査を行います。

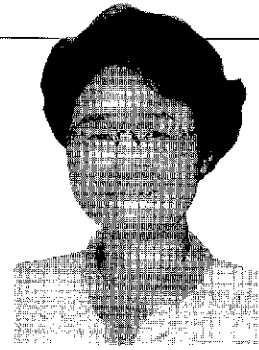
平成三年度に水沢地区において、特定環境保全公共下水道事業に着手して以来、地域の皆さんのご協力により、本年度馬場・水沢の一部の地域で下水道が使用できるようになります。引き続き水沢地区では、事業認可区域を拡大し下水道整備を進めていきますが、この事業の建設財源の一部に充てるため、受益者分担金を納めていただきます。そこで、分担金の額を算出するために、下水道整備予定区域内の建物の状況及び受益者を把握するための実態調査を、下記の日程で行います。

期間中、調査区域内に立

このコーナーで、お知りになりたいこと、連載してほしいことがありましたら、ご連絡ください。



# ライオンズの森は自然、風景、季節感いっぱい



熊極 フサ子 さん  
(新座 4-1)

「ライオンズの森」の八重桜にはビックリしました。何十本もある木全部が鮮やかな大輪のピンク色でピツシリ、五月の下旬でしたね。聞くところによると、鳥の被害に遭うのはソメイヨシノだけだそうですから、来年も見事な花を咲かせると思いますよ。一見の価値ありです。カメラを持っていけばと思っただけです。

八重桜が散ったあとには誕生記  
「ライオンズの森」の八重桜にはビックリしました。何十本もある木全部が鮮やかな大輪のピンク色でピツシリ、五月の下旬でしたね。聞くところによると、鳥の被害に遭うのはソメイヨシノだけだそうですから、来年も見事な花を咲かせると思いますよ。一見の価値ありです。カメラを持っていけばと思っただけです。



今時は緑々のライオンズの森

念植樹のツツジ、その周りにはスミレと一緒に咲くんですね。芝生の緑、それにカラマツもありますよね。諏訪神社から見下す市街地、遠くの眺めもすばらしいですよ。ですから私の一番のお薦めポイントになります。桜の葉の紅葉もきれいですね。秋にもう一度行ってみたいと思います。

なかなかすてきなんですよ。お気に入りの所は不思議と落ち着きますね。子供たちがお気に入りの場所を持ってば、すばらしいことですね。観光協会あたりで「ふるさとお薦めポイント・マップ」作りませんか。

# 青春 ネットワーク

No.3

金沢奈穂子 さん

(吉沢織物機勤務・23歳)

お盆やお正月に東京から帰省した友人と会い「やっぱり十日町が一番落ち着くね」と、言われるとうれしくなります。私も十日町が一番ホッとするからです。専門学校を選ぶときも、就職を決めるときも十日町から離れたくなかったんです。

趣味はこれといって無いんですが、ペン習字を習っています。水泳などの運動もしたいなと思っています。

自分の欠点は優柔不断なところかな。長所は無いんですよ(笑)。まあ強いて上げれば細かい事に気がつくことかもしれませんね。例えば、こうすればもっと仕事しやすいのに、とかかな。就職して3年目になります。営業事務を担当し、反物などの売上傳票の発行などをしています。専門学校で学んだコンピュータの知識を生かせるので、満足しています。

私にとって青春とは、中学校時代みんな一致団結して運動会に取り組んだことかな。私の青春はもう終わりました(ため息)。

※はきはきと応対してくれた奈穂子さんです。次回は中野武志さんをご紹介します。

## 十日町市 東京事務所

〒104 東京都中央区銀座4の10の12  
銀座サマリヤビル5階  
☎03-3546-7230 (FAX兼)

### 県内へのUターン情報 提供します

今年の夏はどんな気候になるのでしょうか。昨年は全国的な水不足でした。東京一極集中、人もエネルギーも、水もこれ以上の水が必要であれば、水のある地方に来れば良いと思うのも一つの親切ではないでしょうか。

さて、東京事務所の業務にはUターン情報の提供があります。この業務は、今までも職業安定所、市役所、県のUターン情報センターで登録や情報提供を行っています。県内へのUターン希望の登録者は年々増加し、平成5年度の新規登録者を見ると関東圏を中心に約千四百人に達しています。

その中で、中越地区の職安管内への登録・就職取扱状況(カッコ内)をみると、長岡二百三十二人(三十六人)、三条十二人(一人)、小千谷二十四人(七人)、六日町三十八人(十四人)十日町は五十五人(三人)となつています(県職業安定課資料)。

いよいよ来年度の就職活動が本格化しますが、引き続き厳しい状況とされています。東京事務所でも市役所や県のUターン情報センターと連携をとり、東京での窓口として情報提供に努めてまいります。

地元会社概要、地元求人情報(七月以降になります)、Uターン登録カードなどを備え付ける予定です。希望者へのPRなどご協力ください。なお、来所の際はあらかじめ連絡をお願いいたします。

また近隣職安管内の情報も必要なときは、県の情報センターをご利用ください。

◆新潟県Uターン情報センター  
〒102千代田区平河町2-6-3 ☎03-5276-5826

## 痴呆(ぼけ)介護相談

老人性痴呆症の介護などでお困りの人に対する相談会を開きます。

- と き 平成7年7月4日(火)、11月7日(火)、平成8年3月5日(火)の年3回(いずれも午後1時30分～)
- ところ 十日町保健所
- 相談員 中条病院 須賀医師
- 申し込み 予約制となっています。希望する人は十日町保健所保健指導係(☎57-2400)へ。

## 都市計画公聴会

都市計画用途地域の決定・変更及び都市計画道路の変更に関する公聴会を開催します。

- と き 7月11日(火) 午後1時30分～
- ところ クロス10(2階中ホール)
- 公述人 公述人は、十日町都市計画区域内(十日町・中条・川治・六箇)の住民に限ります。
- 問い合わせ 建設課都市計画係(☎内線252・253)へ。

## "アートのある街づくり事業"

～第1回妻有木彫り会作品展～

- と き 7月5日(水)～11日(火)午前10時～午後9時(月曜日は休館、最終日は午後5時まで)
- ところ 市民会館ギャラリー
- 入場料 無料
- 問い合わせ 公民館(☎57-5011)へ。

## ご利用ください! 訪問昼食給食サービス

6月から中条、下条地区を対象に三好園デイサービスセンターによる訪問昼食給食サービスを開始しました。これで市内全域を対象に平成園と三好園による配食サービスが可能になりました。

利用できる人は次のとおりです。希望する人はいつでも申し込みできます。

- 対象世帯 おおむね65歳以上の一人暮らし老人、老人のみの世帯、老人と児童のみの世帯及び障害者のいる世帯などで、心身が虚弱等で調理が困難な世帯。

## 「ひめゆりの塔」親子映写会

- と き 7月15日(土)
- 上映時間 第1回:午後2時～ 第2回:午後7時～(夜は混雑が予想されますので、できるだけ昼間の上映にご参加ください)
- ところ 市民会館大ホール
- 入場料 大人1,000円、中学生以下500円
- プレイガイド タカダヤ(本町3) 木村屋(駅通り) ピーターパン(住吉町) イチムラ(本町3) ラーメンタマ(西寺町) ハギヤ(駅通り) 田倉(本町2) その他ポスターのはってある店舗でも取り扱っています。
- 問い合わせ 「ひめゆりの塔」上映実行委員会(総合生協十日町支所内☎52-6866)へ。

- 実施日 毎週月曜～金曜(昼食)の5日間。(平成園は火曜～金曜)回数は選べます。
- 利用料 1食400円(翌月送付される納付書で納めてもらいます)
- 申し込み 総合登録申請書とデイサービス申請書(申請書は福祉事務所、三好園にあります)を社会福祉事務所に提出してください。
- 問い合わせ 社会福祉事務所高齢福祉係(☎内線135・136)または在宅介護支援センター三好園(☎56-2134)へ。

## 7月は「青少年を非行から守る全国強調月間」です!!

～万引は、しない させない みんなの目～

- ◆十日町警察署管内の青少年の非行は3年連続して減少しています。
- ◆非行の中心は窃盗犯(特に万引き)で、その過半数が女子です。
- ◆自転車のアーケード内走行、無灯火が多いので注意しましょう。
- ◆バイクでの暴走行為はみんなが迷惑します。家庭でも注意を促しましょう。
- ◆家庭内で子供との会話を心掛けましょう。
- 登校拒否、非行などの相談は少年育成センター(青少年ホーム内☎57-8918)へ。

## ほくほく線 39

早期開業に向けて  
AB線工事費139億円

(地域開発室)

### 〈マイレールほくほく線クイズ⑤〉

★ほくほく線にトンネルは何か所あるでしょうか。

- (1)6か所
- (2)10か所
- (3)14か所
- (4)18か所
- (5)22か所

※正解は7月25日号

また、ほくほく線は、平成9年4月の開業に向けて現在急ピッチで工事が進められています。

### 国の予算配分状況

単位:億円

年度	AB線		高規格化
	全国枠	配分額	配分額
総事業費	1,026		42.72
昭和58年度	140	8	
59	150	20	
60	150	22	
61	150	31	
62	150	47	
63	150	57	3.0
平成元年度	150	52	6.6
2	150	52	6.5
3	150	52	7.75
4	150	52	4.52
5	150	52	4.72
6	150	52	4.08
7	147.5	52	

※第三セク設立年度より記載

ほくほく線は、平成9年4月の開業に向けて現在急ピッチで工事が進められています。日本鉄道建設公団の今年度事業計画によるほくほく線への配分額は、鉄道新線建設工事費(AB線)が139億円、高規格化事業費が23億円となっています。全額が国庫補助金でまかなわれる全国の第三セクタ線建設費の総枠は147億5千万円と前年度に比べ2億5千万円の減額になりました。したが、ほくほく線には、前年度と同額の52億円の重点配分がなされました。

ほくほく線の早期完成を図るため、地方鉄道新線整備促進資金87億円を調達し、日本鉄道建設公団に貸し付ける予定です。この資金は、北越急行(株)が借入れ、その利子を県と沿線17市町村が負担します。

高規格化事業費は23億円です。この事業の財源として、国の補助金4億8百万円が予算化され、残額をJR東日本の負担金と北越急行(株)の増資で対応します。

揺れの強さ (気象庁震度階級表より)

震度0 = 無感

人体に感じないで、地震計に記録される程度。

震度1 = 微震

静止している人や特に地震に注意深い人だけに感ずる程度の地震。

震度2 = 軽震

おおぜいの人に感ずる程度のもので、戸や障子がわずかに動くのがわかる程度の地震。

震度3 = 弱震

家屋が揺れ、戸や障子がガタガタと揺動し、電灯のような吊り下げ物は相当揺れ、器内の水面の動くのがわかる程度の地震。

震度4 = 中震

家屋の揺れが激しく、すわりの感じ花びんなどは倒れ、器内の水はあふれ出る。また、歩いている人にも感じられ、多くの人々は戸外に飛び出す程度の地震。

震度5 = 強震

壁に割れ目が見え、妻石・石とうろつが倒れたり、煙突・石垣などが破損する程度の地震。

震度6 = 烈震

家屋の倒壊は30%以下で、山くずれが起き、地割れを生じ、多くの人々が立っていることができない程度の地震。

震度7 = 激震

家屋の倒壊が30%以上におよび、山くずれ・地割れ・断崖などを生ずる。

駅通り七夕祭り

～フリーマーケット募集～

駅通り商店街では、七夕まつりのフリーマーケット出店者を募集します。

- とき 7月7日(金)・8日(土) 午後7時～10時
- 出店料 無料 (ただし、個人または団体に限ります。業者の方はご遠慮ください)
- 問い合わせ 萩谷英二 (☎52-2839) または羽鳥高史 (☎52-2640) へ。

第5回美術館鑑賞ツアー

- とき 8月6日(日)市民会館午前7時集合 (日帰り)
- 行き先 長野県北澤美術館、諏訪市美術館、下諏訪大社宝物殿
- 参加費 9,000円 (当日徴収)
- 定員 90人 (先着順)
- 申し込み ハガキに氏名、生年月日、性別、住所、電話番号を記入の上、7月20日(木)までに公民館本館 (☎57-5011) へ。

7月「子供映写会」

- とき 7月8日(出)午前10時～
- ところ 青少年ホーム
- 内容 がんばれスイミー、へーい!!プンプン～大地震の巻～ほか
- 入場料 無料
- 問い合わせ 少年育成センター(青少年ホーム内☎57-8918) へ。

十日町勤労者総合福祉センターの愛称募集

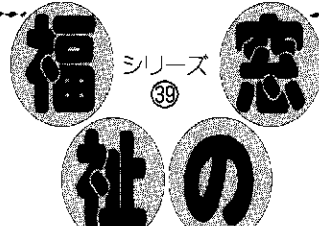
現在、建設を進めている十日町勤労者総合福祉センターの愛称募集期限を7月14日(金)に変更します。

- 施設内容 鉄筋コンクリート造り2階建て延床面積951㎡の建物です。主な施設として①エアロビ、社交ダンス、講演会用の多目的ホール②ビデオプロジェクターを備えた視聴覚研修室③各種会議に利用できる特別会議室④楽器練習ができるサークルルーム⑤民謡民舞練習・地区集会などに利用できる和室などです。
- 応募資格 制限はありません。1人何点でも結構です。
- 応募先 商工観光課商工労政係 (☎内線231) へ。

郡市初のプラネタリウム

～ドーム中里きららオープンイベント～

- ※天文落語
- とき 7月8日(土)午後7時30分～
- ところ ユーモール2階
- 内容 柳家小ゑん師匠 「銀河の恋の物語」
- ※投影
- とき 7月9日(日)午前10時から1時間30分おきに5回投影します。
- 定員 1回あたり34人
- 入場料 一般 200円 中学生以下100円
- 問い合わせ 中里村教育委員会 (☎63-4478) へ。



■問い合わせ 社会福祉事務所 高齢福祉係 (☎内線135・136) へ。

「Sさんとの出会い」

私たちホームヘルパーは様々な暮らしをしている人と出会います。そして、それだけの生き方に学ぶことも多くあります。Sさんは私が関わっていた七十六才の女性です。長い年月リユーマチという病氣と闘いながら自分の家で暮らしたいと施設を拒み、気丈な性格でもありました。今日はSさんへの訪問の日です。「Sさんお早ようございませう」と声をかけてもなかなか返事がありません。二度、三度と呼びかける私の声は自然に高くなってきました。しかし、Sさんは私の声が聞えないわけではなかったのです。奥の部屋から出てきたSさんは、「そっけにでっけえ声出さ

ねったって聞えてるて！」と身を振るわせ怒りの表情を私に向けていました。ふだんは私を頼り、何でも相談してくれていたSさんとの間には、信頼関係が築かれていたと自負していた私にとって、この日の出来事は大変な衝撃でした。私は自分の心を落ちつかせSさんの話を聞きました。しばしある病氣の苦しさを誰に口説くこともできず、一人で耐え続けたSさんも、この日ばかりは、身体の自由が効かないもどかしさを誰かにつけたかったのです。そして、その相手は、心を許した私しかいなかったのです。その心の葛藤を理解できた私は、それ以後、玄関に入るなり座布団が飛んできても、Sさんの気持ちを受けとめ、思いやる事ができるようにしました。Sさんの出来事を思い出すと、ホームヘルパーとして仕事を続ける私を、一歩成長させてくれたのだと思わずにはいられません。Sさんの教えに支えられ、心新たに今日も頑張っています。

## 克雪住宅普及促進事業の 申請受付を締切ました

市報4月10日号でお知らせした、融雪・耐雪住宅の新築・増築・改良工事などの克雪住宅に要する工事費に対し、44万円以内の補助金を交付する「克雪住宅普及促進事業」の申請受付は、今年度の予算枠に達しましたので、締切ました。

なお、落雪住宅も含めた「克雪住宅づくり資金貸付制度」は、引き続き申請を受けていますのでご利用ください。

■問い合わせ 建設課建築住宅係  
(☎内線274) へ。

## 税務職員(税務 大学生)募集

- 試験日と内容
  - ▶第1次試験：9月10日(日) (教養試験、適性試験及び作文試験)
  - ▶第2次試験：10月18日(休)～25日(休)までの間の指定する1日 (人物試験及び身体検査)
- 受験資格 昭和50年4月2日～昭和53年4月1日生まれの人
- 申し込み 6月30日(金)～7月7日(金)までに人事院関東事務局(〒100 東京都千代田区大手町1-3-3 ☎03-3214-1621) へ。
- 問い合わせ 十日町税務署総務課 (☎52-3181) へ。申し込み用紙もあります。

## 寄付ありがとう

- 6月15日届け出分まで(敬称略)
- ◆社会福祉事業へ＝岡村建治(北新田2・1,000円) 新潟県信用組合十日町支店(26,187円) 雪花チャリティ実行委員会(101,170円)
  - ◆公民館図書室へ＝根津一二美(栄町) 金子リャウ(寿町) 岡本美樹(千歳町3)
  - ◆阪神大震災義援金＝天理教中魚沼分教会(11,302円)
  - ◆笹神村災害救援金(株)ミートコンパニオン新潟工場(11,473円) みよしの湯(17,183円)
- ※阪神大震災義援金と笹神村災害救援金の掲載は紙面の都合上、1万円以上とさせていただきます。

# 楽しもうスポーツ・つくる健康 体育課 (総合体育館内 ☎52-4377)

## 7月 おもなスポーツ行事予定

期日	行 事 名	会 場	主催・主管
	少年空手県大会	総合体育館 武道館	空手道協会
2(日)	テニス基本講習会	総合公園	テニス協会
	魚沼地区高校 標準記録突破会	陸上競技場	陸上競技協会
8(土)	テニス 強化練習会	総合公園	テニス協会
9(日)	スポーツハウスN杯 ソフトボール大会	信濃川運動公園野球場	ソフトボール協会
	中越地区スポーツ 少年団サッカー大会	信濃川運動公園サッカー場	サッカー協会
12・13(休)	中学校 剣道中越大会	総合体育館	中体連
16(日)	長岡地区社会 人バドリーグ戦	〃	バドミントン協会
	中越剣道大会	〃	剣友会
23(日)	赤M杯都市クラブ対 抗ソフトテニス大会	信濃川運動公園野球場	ソフトテニス連盟
26・27(休)	県中学陸上大会	陸上競技場	中体連
29(土)	2市3郡高校 サッカー大会	信濃川運動公園サッカー場	サッカー協会
	女性親善 ゲートボール大会	水沢運動公園	ゲートボール連盟
30(日)	上越地区混合 ダブルス大会	総合公園	テニス協会
	2市3郡高校 サッカー大会	陸上競技場	サッカー協会

## 7月の無料開放日は27日(木)

- 受付期間 7月3日(月)～17日(日)
- 抽選日(許可証交付日) 7月19日(水)

## 第28回少年野球大会

- と き 8月5日(土)、6日(日)  
雨天の場合中止
- と ころ サンスポーツランド野球場、信濃川運動公園野球場
- チーム編成 市内在住の小学生を対象とし、同一町内の小学生で編成、できないときは隣接町内で編成可とします。
- 参加費 1チーム2,500円(抽選会時に納入)
- 抽選会 7月21日(金)午後6時～(武道館剣道場)
- 申し込み 7月14日(金)午後5時までに総合体育館へ。

## 市民プールアルバイト募集

- 教育委員会では、市民プールの監視をするアルバイトを募集します。
- 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15日(土)～8月31日(休)
  - 募集人員 男女16人程度
  - 勤務条件 ①賃金は時給700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10日(月)までに総合体育館へ。申し込み用紙は総合体育館にあります。

## 第1回みゆき野ライン 健康ウォーク

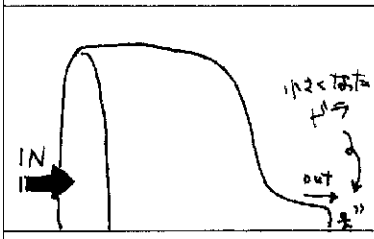
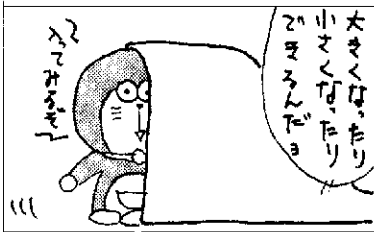
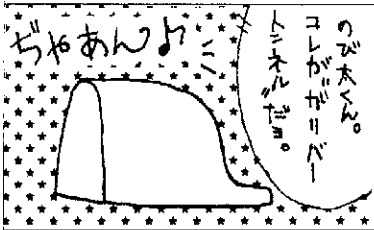
- と き 7月30日(日)午前8時～9時スタート
- コース 飯山市西大滝～飯山第二中学校
- 参加資格 小学生以上(ただし、小学生は保護者同伴)
- 参加費 1,500円
- 申し込み 6月30日(金)までに申し込み用紙(総合体育館にあります)参加費(定額小為替で)返信用ハガキを同封し、松沢吾郎(〒389-22長野県飯山市大字飯山2709 ☎0269-62-1212) へ。

## ソフトバレーボール相談 ～ 実技指導や助言を行います ～

- と き 7月5日(休)～26日(休)  
午後7時30分～9時30分
- と ころ 総合体育館アリーナ
- 指導講師 市体育指導委員
- 対 象 健康な人ならどなたでも参加できます。
- 内 容 ①ソフトバレーボールなどのニュースポーツの紹介、実技指導②ニュースポーツをとおした体づくりの相談・助言
- 申し込み 当日総合体育館で名簿に記入してください。
- その他 スポーツウエア、屋内シューズ、着替え、タオル等を持参のこと。

# ドラ●もんのアイテム

十高マン研



## 相談コーナー

- ①交通事故相談 7月10日(月)
- ②定例行政相談 7月14日(金)
- ③巡回内職相談 7月21日(金)  
午前10時～午後3時  
会場：市民相談室
- ④高年齢者職業相談  
毎週月曜日～金曜日  
午前9時～午後4時  
会場：高年齢者職業相談室

## ボイラー取扱技能講習会

■講習会場・期日

会場名	講習会場	講習期日
長岡	ポリテクセンター新潟 (長岡市住吉3-3-1)	7月26日(火)
		7月27日(水)
上越	上越地域職業訓練センター (上越市高十町3-1-12)	8月1日(火)
		8月2日(水)
新潟	タチバナビル (新潟市東大通2-2-18)	8月17日(水)
		8月18日(金)

- 受講資格 満18歳以上の男女
- 定員 各会場とも50人(先着順)
- 受講料 7,000円(教材別)
- 問い合わせ (社)日本ボイラー協会  
新潟支部(〒950新潟市東万代町1-30 ☎025-245-7535) 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  
7/3～10 PL法が施行されました
- 7/10～17 消費者相談事例  
～化粧品のマルチ的販売の信頼性～
- 7/17～24 マルチ・マルチまがい商法
- 7/24～31 家電製品の事故に気をつけよう

## 平成8年度使用教科書展示会

- 期間 6月29日(水)～7月11日(火)  
(ただし、第2土曜、日曜除く)
- 時間 平日：午前9時～午後6時、土曜：午前9時～正午
- ところ 十日町教科書センター(十日町中学校内)
- 問い合わせ 十日町教科書センター(十日町中学校内 ☎57-2306) へ。

## 第2回 中魚沼合唱フェスティバル

- とき 7月8日(土)午後2時～(開場1時30分)
- ところ 中里村Uモール
- 入場料 300円(中学生以下無料)
- 問い合わせ 服部令子(☎63-2891) へ。

## おもちゃ図書館

- とき 7月6日(水)・20日(水)  
午前9時30分～11時30分
- ところ 青少年ホーム
- 問い合わせ 社会福祉事務所福祉係(☎内線134) へ。



## むし歯のないよい歯の子

5月の3歳児健康診査を受けた子25人

- よい歯の子 住所 保護者
- 水落 淳(二子) 孝夫
  - 春日 唯(春日町2) 雅宏
  - 柳 美奈(吉田山谷) 輝夫
  - 岩田 あずさ(寿町1) 正春
  - 福崎 沙耶花(田麦) 正敏
  - 田中 優美(西本町1) 文夫
  - 宮澤 詩奈(伊達1) 政弘

## ゆずりますす ずってください

\*消費者協会(商工観光課 ☎内線231) へ。  
ゆずりますす……

品名	規格	希望価格
自転車用子供いす		無料
くまのハク製		相談で
14型テレビ		2千円位
ビデオデッキ	VHS	5千円位
ラジコン飛行機	電池式	9千円位
女性用ゴルフセット	クローズアップカーター 1はとんど未使用	8万～9万円
家庭用サウナ		相談で
ミニコンボ	Wデッキ CD付	3万円位
ヤマハオルガン	足ふみ式	無料
パイプベッド	2台	〃
子供用自転車	24インチ	3千円
オルガン		相談で
マットレス	2枚新品	2千円

ゆずってください……

テレビ		3千円
50ccバイク	スクーター	相談で
〃	カブ	〃
ワープロ	携帯できるもの	〃
少年野球用スパイク	24.5～25.0	無料
田植機	1条植足 歩行用	相談で
こいのぼり		〃

## 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人は、お気軽にご利用ください。

- とき 7月13日(水)・27日(水)  
午後1時30分～
- ところ 市役所市民相談室
- 相談員 13日：高橋信行弁護士  
27日：畑 七起弁護士
- 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。

## 移動公開講座の開催

～新潟ふるさと地名講座～

- とき 7月23日(日)午後1時30分～
- ところ 上越市社会教育館
- 講師 笹本正治氏(信州大学人文学部教授)
- 定員 180人(定員を超えた場合は抽選)
- 申し込み 往復はがきに氏名・住所・電話番号・返信用宛先を明記の上、7月10日までに県立生涯学習センター(〒950新潟市女池2066 ☎025-284-6110) へ。

## 忘れないで！ 住民健康診査

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。

### 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5か月児が対象です)	12日(水)	午後1時10分～1時45分	4年1月生まれの幼児
1歳6か月児健診	20日(水)	午後1時10分～1時45分	6年1月生まれの幼児
4か月児健診 ならびに 育児学級	26日(水)	午後1時10分～1時30分	7年3月生まれの乳児
2歳6か月児 身体測定	11日(火)	午前9時10分～9時30分	5年1月生まれの幼児
10か月児 身体測定	19日(水)	午前9時30分～10時30分	6年9月生まれの乳児 <small>(満3歳未満)</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4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を送付しますので、7月17日を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。

### 7月の健康相談

会場	期日	時間
保健センター	3・17・24日の月曜日	午前9時～午後4時
中条地区公民館	7日(金)	
就業改善センター		午前9時～11時30分
山谷集会所	13日(木)	午後1時30分～4時
飛渡地区公民館		午後2時～4時
川治地区公民館	25日(火)	午前9時～午後4時
下条地区公民館	28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。

### 献血車

受付時間 午前10時～正午(成分献血は11時まで)、午後1時～3時(成分献血は4時まで)

- ◆全血献血  
13日(木)(終日)市役所
- ◆成分献血  
12日(水)(終日)市役所  
26日(水)(終日)市役所

※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。

- 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、およ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。(主治医の指がある場合は受けてください)
- ▶循環器検査 血圧などに異常の疑いのある人は、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、および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へ。

### < 日程表 >

月日(曜)	受付時間	対象地域	予定会場
7月6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7日(木)	午前10:00～11:30	上新田1・2	上新田公民館
	午後1:00～2:30	上新田3・4	
7月10日(日)	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11日(火)	午前10:00～11:30	山際、原、廿日城、蟹沢	下条地区公民館
	午後1:00～3:00	桑原、為永、只ノ川	
7月12日(水)	午前9:30～11:30	大黒沢1・2・東、小黒沢	大黒沢集会所
	午後1:00～3:30	伊達1・2・3・4	
7月20日(水)	午前9:30～11:00	姿1・2、安養寺	姿グリーンセンター
	午後1:00～4:00	新高1・2、太田島1、土市1	
7月21日(木)	午前9:30～11:30	土市2、太田島2・3、大池、幸町、池之尻、南雲	水沢地区公民館
	午後1:00～4:00	細尾、土市3・4・5	
7月27日(水)	午前9:30～11:00	珠川	珠田分校
	午後1:00～3:30	池沢、鞆柄沢、漆島、野中、当間、大石	
7月28日(金)	午前9:00～11:00	笹之沢、落之水、池之平、宇石、長甲、椋木	八箇小学校
	午後1:00～3:30	平、願入、渡野、慶地、二子	

※この表は7月28日までの日程です。この後は随時お知らせします。

## ハロー mā mā スクール

健康で丈夫な赤ちゃんを産み育てていくためのお手伝いをします。

- とき 7月1日(土)午後1時～
- ところ 保健センター
- 内容 ①妊娠中の栄養指導②婦科検診・ブラッシング指導③保健

婦・栄養士・歯科衛生士の指導

- 対象 平成7年3月1日～6月30日までの間に妊娠届を出された妊婦
- 問い合わせ 保健衛生課保健衛生係へ。

### 7月の休日救急医

- ◆2日(日) 庭野医院(寿町4) ☎52-2711
- ◆9日(日) 川西診療所(川西町) ☎68-2034
- ◆16日(日) 池田医院(本町西1) ☎52-2581
- ◆23日(日) 至誠堂医院(西浦町東) ☎52-3276
- ◆30日(日) 大坪医院(四日町新田1) ☎57-6100
- ◆上村病院(中里村) ☎63-2111
- ◆津南病院(津南町) ☎65-3161
- ◆中条病院(北原) ☎57-3018