

市報 とよかまち

特集 日本一の健康都市づくり

- ▼十田町おまつり 8・9
- ▼平和記念式典感想文 10
- ▼10月1日は国勢調査 11
- ▼養有荘増築起工式 12
- ▼長寿番付 13
- ▼市民のページ 14・15
- ▼お知らせ 16・17

9/10 1995年〈平成7年〉

No.467

■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/企画人事課広報広聴係

すこやかECHO



市民一人ひとりが健康について考え、市民の呼びかけに行政が応え、行政の呼びかけに市民が応える。それが日本一の健康都市をつくる道だと思っています。

そこで、市民と行政の呼びかけがどこまでも「こだま」するように願って健康都市づくり運動を、すこやかECHOと名づけました。

三つの目標に向かって市民と行政が一体となって、地域に根ざした運動にしていきましょう。

日本一の健康都市づくりがスタート

テーマ「だれもがいつまでも安心して住み続けられるまち」

市では、日本一の健康都市づくりを推進するため、健康づくりに関係する団体から「実務担当者」を中心に21名の人にお願ひして「日本一の健康都市づくり推進懇談会」を組織してきました。

懇談会では、昨年6月の発足から今年の6月までの1年間に渡り、健康づくりのための市民ぐるみ組織の構築と、健康づくりに対する市民意識を高揚させる具体的方策の立案について検討を行ってきました。

日本一の健康都市づくりのテーマは、「だれもがいつまでも安心して住み続けられるまち」です。今回の特集は、このテーマに沿った目標や運動についてお知らせします。

キャッチフレーズは「すこやかエコー」

人生80年の時代と言われ、高齢化社会を迎えた現在、生涯をいきいきとしたものにするための健康づくりが急務です。そこで、平成6年6月に「日本一の健康都市づくり推進懇談会」を設置し、市民ぐるみの組織構築と具体的方策の立案を進めてきました。その中で、現在働き盛りの壮年層を中心として、がん・脳卒中等の成人病や寝たきりにならないような予防対策が不可欠、ということが明らかになりました。

WHO（世界保健機構）では、健康を「ただ単に病気でないというだけでなく、身体的・精神的・社会的にも安心な状態であること」と唱えています。身体的にはもちろんのこと、最近では心の健康にも目が向けられ、市でも教育、保健、福祉などの分野で健康づくりに取り組んでいます。

日本一の健康都市づくりのテーマを、だれもがいつまでも安心して

て住み続けられるまち」としました。市民一人ひとりが健康について考え、市民の呼びかけに行政が応え、行政の呼びかけに市民が応

三つの目標

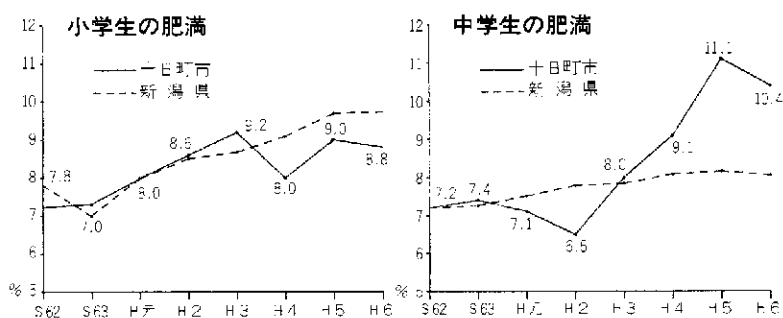
健康な子供が育つまち

健康には乳幼児期からの日常生活における健康管理が最も大切です。そのためには、「小さいときから自分の健康は自分で守る」という生活習慣をつけることが望まれます。

近年は10代から動脈硬化・肥満・高コレステロール等による成人病の若年化が問題になっています。市内の肥満傾向にある児童・生徒は次のとおりです。(図1)昭和62年に比較して小学生1.0%、中学生3.2%の増加がみられます。また、平成6年度に市内の中学生1,857人を対象にコレステロールの検査を行いました。(図2)その結果、成人の限界値220mg/dlを超えた人は、87人で全体の4.7%

え、どこまでもこだまするように願っています。日本一の健康都市づくり推進懇談会等のご意見、ご提言からキャッチフレーズを「すこやかエコー」と名づけました。次の三つの目標に向かって、市民と行政が一体になり、地域に根ざした運動として進めていきます。健康づくりは、あなたの財産です。

図1 肥満傾向にある学童・生徒別グラフ 新潟県との比較 (S62~H6調査)



〈日本一の健康都市づくり推進懇談会経過〉

平成6年6月8日設置

平成6年度

- 第1回 7月8日 趣旨説明と意見交換
- 第2回 8月2日 保健医療福祉計画の概要説明と市の保健医療の現状と問題点の説明
- 第3回 10月24日 第1分科会でイメージ、取り組みの話し合い
- 第4回 11月28日 第2分科会
- 第5回 2月28日 大目標「だれもがいつまでも安心して住み続けられるまち」の決定

平成7年度

第1回 6月2日 3つの目標と4つの運動を決定

〈7つの各種団体との懇談会経過〉

- 7月10日(月) 十日町地域健康開発研究会
- 7月14日(金) 十日町市食生活改善推進委員協議会
- 7月18日(火) 学校保健会
- 7月25日(火) 公立・私立保育所の代表者会
- 7月25日(火) 水沢地区社会福祉会
- 7月27日(木) 中条地区社会福祉会
- 8月10日(木) 下条地区社会福祉会

〈主なご意見・ご提案〉 運動別に載せました。

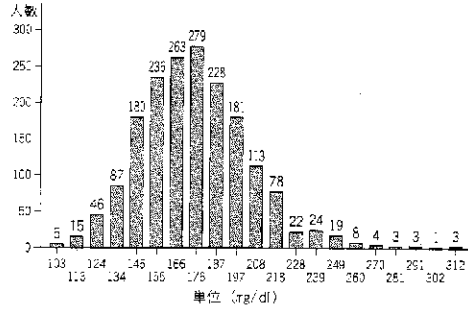
E = (Eat) 保育所へ入る前の幼児の食事指導の強化・ハローママスクールの充実・事業所の労務担当者への健康管理の協力依頼・健康食の食事カレンダーの作成・清涼飲料水などの糖分の含有量表を作成・食生活推進委員の強化増大・受けやすい検診の体制整備・健康食の普及と意識啓蒙・保健婦と学校養護教諭のタイアップ・離乳食の栄養指導の充実・食事診断表の作成により自己診断・配食サービスに対し、栄養指導の定期研修会の開催・事業所を対象に栄養講座の充実

C = (Community) 声をかけて検診を勧める・健康づくりのリーダー研修会の充実・各町内に健康づくり委員の設置・中学生からボランティアの体験による理解を深める・市民健康づくり組織は福祉に関係したところから率先してしないと進まない・健康な人は全員福祉協力員であるという意識が必要

H = (Health check) 住民健診(35歳以上)などの年齢制限の引き下げ・人間ドックの負担金の引き下げ・受診率を上げるためのPRの検討・血圧計の設置による健康意識の植え付け・事後指導会の充実・中学生の血中脂質検査の事業化・アルコール・煙草の講演会・保健婦の指導会を増やす・保健婦の地域に根ざしたきめ細かい健康相談の開催・骨粗しょう症予防検診の実施

O = (Out door) 健康づくりの看板の設置・歩くコースのマップ作成・地域の健康づくりへの補助・ウォーキングなど小規模の企画を増やし体験させることでのきっかけづくり

図2 総コレステロールの数値別人数 市内中学生 (H6調査)



成人病の発生は、日ごろの生活となりました。



寝たきり「ゼロ」のまち

市内の寝たきりになった人の原因を調査すると次のとおりです。(図3) 脳血管疾患が56.7%、骨折6.1%と両方で60%以上を占めています。脳血管疾患の代表的な脳卒中を予防することで、寝たきり者の数からいまで減らすことができます。

また、骨折については、若いときからの骨粗しょう症予防対策が必要です。さらに、環境による原因は、周囲の手のかけ過ぎや、外出が苦しい・仲間づくりが苦手・閉じこもり症候群などが上げられます。

図3 寝たきりとなった原因 疾患区分別 (H2.4.1調査)

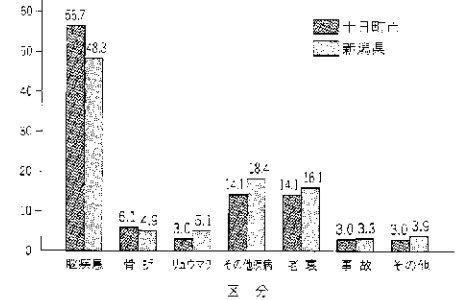


表1 がん死亡による年齢別表 (H2~H6調査)

検診種別	年 齢						
	全	~39	40~49	50~59	60~69	70~79	80~
胃がん	98 (9)		1	14	26 (4)	28 (5)	29
大腸がん	56	1	2	9	16	11	17
乳がん	13		2	1	6	2	2
子宮がん	11 (2)	1		3 (1)	1 (1)	2	4
計	178(1)	2	5	27 (1)	49 (5)	43 (5)	52

※・表中()は過去3年以内を検診を受けた人数
・死亡の直接死因、または直接死因の原因にがんと記載のあるものを計上

「がん」に負けないまち

市の過去5年間の「がん(肺がん除く)」による死亡者は178人です。(表1)その内、過去3年間にがん検診を受けた人は11人(6.2%)で、死亡した人のほとんどが「がん検診」を受けていないことがわかります。

また、胃がんの進行別発見率(図4)、生存率(図5)から見ても、がん予防は検診による早期発見・早期治療にあると言えます。医療技術のめざましい進歩で、今では早期がんに関しては、100%に近い治癒率になっています。がんは、早期に発見すれば恐ろしい病気ではなくなっています。

図5 生存率(他病死を除く) (S62~H3年発見)

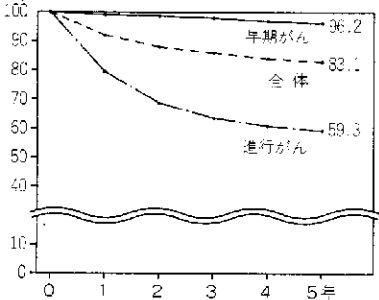
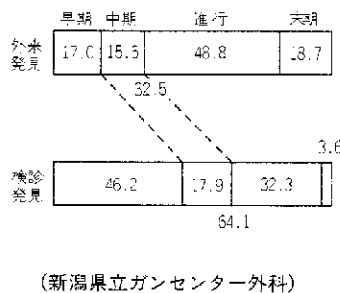


図4 胃がん進行度の比較



(新潟県立ガンセンター外科)

三つの目標に基づいて運動を展開し、病気になるににくい体づくりをします。病気を自分で予防するために、「健康とは何か、どうしたら健康かな生活ができるか」市民一人ひとりから考えていただきたいと思えます。

健康づくりには、市民一人ひとりが、バランスのとれた食事・運動・休養の三つの正しい生活習慣を身につけたり、病気の早期予防・早期発見のため、市民全員が健康診査を受けたりすることが大切です。そこで、次の具体的な運動方針を定め、家庭から地域まで一体となった取り組みをします。

四つの運動

E (Eat)

乳幼児期から正しい食事をとる運動

グルメ時代は、食生活までをファッション化し、栄養素の偏り、脂肪・糖分の取り過ぎから若年の

成人病、高血圧、動脈硬化による心筋硬塞を引き起こすなどの問題を生んでいます。

しかし、食生活などの生活習慣は長い時間をかけてできあがったもので、簡単には直りません。「自分は何をどれだけ食べればいいのか分かる子供に育てる」を基本として、外食は一品ものではなく定食を食べるようにし、塩分を控えるなど、だれでもできるところから始めましょう。

乳幼児に関しては、正しい味覚での食事をさせることにより、味覚からの食の教育をしましょう。

ハローママスクールの充実、食生活改善推進委員の育成強化など、保育所・小学校とタイアップした中で食生活改善の手助けをしています。

地域に対する関心や住民相互の連帯意識が薄れがちです。小さい時からボランティア活動が理解できるように、体験学習を行うなど、

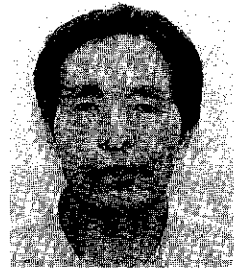
C (Community)

隣近所の声かけ運動



もう一度自分の住む地域に目を向け、地域社会の形成を見直す必要があります。一人暮らし高齢者や障害者などが、住み慣れた地域で安心した生活が続けられるように、隣近所が声をかけあう「小さなおせっかい」運動がぜひとも必要です。

市民レベルの健康づくりの組織を作りながら、行政と地域、地域と住民といったきめ細かな声かけ運動により、寝たきりの予防や検診の受診率をアップしていく考えです。



保坂常雄さん
(南澄坂・49歳)

走ることで体調確認

一日一回たっぷりと汗をかく。これが私の健康法です。ずいぶん前になりますが、東京オリンピックで円谷選手がマラソンを走っている姿を見て感激し、陸協の駅伝チームに入りました。39歳まで現役、40歳を超えてからは、駅伝チームの監督、都市対抗陸上にもチ



宮沢まゆみさん
(小黑沢・38歳)

いつまでも若々しく、イキイキしたい

縁あって、九州の佐賀県から十日町市に嫁ぎました。学生時からスポーツ大好き人間で、色々なスポーツにチャレンジしてきました。現在は、健康づくりと仲間づくりの目的で始めたバレーボール(水沢クラブ)で週一回たっぷり

ヤレンジしています。競技に出ることを目的に走ることも健康でいられる秘けつかもしれませんね。今でも毎日、12〜15km走っています。毎日同じ位の距離を走ること、その日の自分の体調も分かっています。だるいような口でも、走って一汗かけばスッキリします。それと、酒や食事は腹8分目まで、余裕を残すことが大事です。タバコもやりません。

と汗をかいているんですよ。

バレーボールを続けるためには、足腰が肝心。そんな気持ちで7〜8年前からウォーキングも始め、現在も続いています。私のウォーキングは、主婦ということもあって、時間が作りやすい通勤時にやっています。職場まで歩くと、「さあ今日も一日頑張るぞ」という気持ちになります。

いつまでも若々しく、イキイキしたいという気持ちを持ち続けることが、健康でいられる秘けつなんじゃないでしょうか。この先も、やれるものにはなんでもチャレンジしたいと思えます。



ヘルス
Health
チェック
check

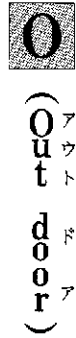
検診率100%運動

「自分の健康は自分で守る」ことを自覚し、がんに代表されるように検診による早期発見・早期治療の重要性を強く認識し、健康チェックを年一回は必ず受けることが大切です。

平成6年の、市の住民健診の対象者（35歳以上）は18,449人、受診者は7,102人で受診率38.5%で、60%の人が未受診です。若い時から受診を習慣付けるように年齢の引き下げ、40歳・50歳の節目健診の実施などが考えられます。

国の地域保健推進特別事業により、市内数か所の地域を選定し、

受診状況等を調査することにより、受診の勧めや受けやすい体制づくり、事後指導を行います。



歩けあるけ運動

運動不足は、肥満やさまざまな成人病を引き起こす大きな原因になります。バランスのとれた食事とともに適度な運動で、体内に蓄積した過剰なカロリー消費とスト



レス解消に心がけましょう。意識して、生活のなかに、体を動かす機会を取り入れましょう。

自分にあつた「ここにこべース」を基本として、体に無理のかけないウォーキングなど、力まずに長続きするようなことから始めることが成功のカギです。その効果は、動脈硬化の予防、糖尿病の改善、脳卒中防止などがあります。

健康フェアのヘルシーウォーキングのような企画を増やし体験することできっかけづくりと、地域にあつたウォーキングマップ等の作成をしていきます。

すこやかエコー 推進員制度を発足

四つの運動から具体的な市民運動を展開するため、既存の保健福祉の関係団体と話し合いを進め、「すこやかエコー推進員制度」を築いていきます。

健康に関する投稿を お待ちしております

健康は、一人ひとりの意識改革から始まります。行政は、そのお手伝いをするために、さまざまな事業を今以上に充実していきます。今後、市報のなかで「すこやかエコー」コーナーを作り、市民の声を反映し、行政はそれにどう応えるか、啓もう活動の一つとして続けていきます。また、市民からの健康に関する投稿は、随時受け付けます。用紙、形にとらわれず気軽に寄せてください。

問い合わせ 保健衛生課保健衛生係 (電話) 31111内線 141・142へ。



長谷川美奈子さん
(新座1・23歳)

エアロビで風邪退治

社会人になって、体を動かす機会が少なくなったので、昨年十日町に戻ってきたのを機会に、エアロビクスを始めました。ウォーキングやジョギングは、簡単にできるけど、自分の場合一人でやって長続きするかどうか自信がなかったため、結局仲間とワイワイ



小宮山 裕さん
(貝ノ川・24歳)

海釣りで心の健康

中学、高校と陸上部で長距離をやっていました。学生時代のスポーツは、楽しむと言うよりも勝敗を目的にやっていたような気がします。走ることの楽しさをどうしても見いだせなくて、高校を卒業してからは止まりました。

仕事上(会計事務所) どうして

やれるエアロビを選んだんです。週に1〜2回エアロビ21に通っています。1時間程動くと汗でビツシヨリになります。ストレスの発散にもなるし、汗をかいた後は肌の調子もすくいいんです。おかげでエアロビをやる前は風邪をひきやすくて、いったんかかると1〜2週間引きずっていたんですけど、今は風邪もひきにくくなりました。来年の冬は、スキーやスノーボードにも挑戦したいと思っています。食事面でも太るのが怖いので、野菜を十分に食べるようにしたり、満腹にならないようにしたり注意しています。

もデスクワークが多く、毎日数字とニラメッコをしています。ストレスもずいぶんたまります。ストレスなこともあって、ストレス解消と生楽しめるかなと思いついて、海釣りを始めました。今では毎週末出かけています。大自然の中に自分を置くと、何かホッしたり開放感を覚えたりして、心の健康には最高ですね。海に投げ入れた竿の一点を見つめている時の緊張感、スポーツにも似ています。

その日釣ってきた魚は、自分でさばいて晩酌のつまみやおかずになります。一杯飲むと感無量、一日が終わったと言う気になります。

市民福祉まつり を目指して～

9月22日 ● 市民会館ホール
9月23日 ● } クロス10
9月24日 ● }



樋口恵子さん

プロフィール

1932年生まれ。1956年
東京大学文学部美学美術史学科卒
業。時事通信社、学習研究社、キ
ャノン㈱を経て評論活動に入る。
現在、東京家政大学教授。「高齢社
会をよくする女性の会」代表。平
成7年7月地方分権推進委員に任
命される。
《主な著書》
海竜社「たった一度の女の人生」、
文化出版局「親の出る幕」ほか多数

市民会館ホール

22日(金) 午後8時30分～9時

へ式典

■あいさつ

本田十日町市長

■祝辞

尾身県議会議長

斎木市議会議長

■虫歯のない母子等の表彰

＜日本一の健康都市
づくり発足式＞

■発足のこぼし

水落十日町市健康づくり
推進協議会長

■すこやかエコー体操

＜老人問題講演会＞

■講師 樋口恵子さん

(東京家政大学教授)

■演題 「ローバは

一日にして成らず」

クロス10

23日(土) 午前10時～午後4時

24日(日) 午前8時～午後3時

大ホール

■各種相談コーナー

・内科相談

・歯科相談と歯磨指導

・栄養相談

・漢方薬相談

中ホール

・ほのぼの福祉写真展

・ボランティア登録コーナー

・ふれあい給食サーブス紹介

・入浴介護実演コーナー

・ホームヘルパー紹介コーナー

■展示コーナー

・高齢者疑似体験コーナー

(高齢者の身体的変化を再現す
るための用具を装着して、日常
の生活動作を疑似体験！お年寄
の気持ちに分かります)

・薬草パネル展示

・薬味酒の試飲コーナー

・給食展示コーナー(日曜のみ)

・山菜ごはんの販売(日曜のみ)

・水ぎょうざ作りの実演と試食

(日曜の午前11時・午後1時)

・やまな会のあんな販売

(日曜の午前、午後各1回)

・料理コンクール優秀作品展示

・住郷コーナー

(水切り袋の販売、防疫薬剤の
展示)

・リハビリ教室の紹介コーナー

・あそびの教室の紹介コーナー

・福祉施設、作業所紹介コーナー

・即売コーナー(なかさわ作業所、
なかまの家、家族会、身障者セ
ンター手作り作品、野菜等の販
売)

・高齢者、身障者作品展

'95体験！ヘルシーミニウォーク

〔日本一の健康都市づくり事業〕
〔体力づくり運動推進地域事業〕

■とき 9月24日(日)
午前8時30分～正午

■集合 きもの広場
(クロス10前)

■コース Aコース…らくらくフ
アミリーウォーク班(妻有大橋・

信濃川方面6km Bコース…て
くてくチャレンジウォーク班(愛
宕山&城ヶ丘方面5km)

■対象 Aコースは制限なし、
Bコースは中学生以上

■参加費 100円(当日徴収)

■定員 100人(先着順)

■申し込み 9月21日(木)までに総
合体育館(☎52-4375)へ。
電話での申し込みもできます。

■その他 ①スポーツ用品やヘル
シーグッズがその場で当る抽選
会 ②インストラクターによる
ウォーキング指導 ③参加者に
もれなく粗品進呈。

※雨具、靴下、肌着の着替えなど
も用意してください。



リサイクル！不用品販売会

■とき 9月23日(土)午前10時～
午後4時、24日(日)午前9時～午
後3時の2回

■ところ クロス10(グラランドホ
ール)

■ご家庭で使わずに眠っているも
のはありませんか。自分で使わな
くても、欲しいと思う人は必ずい
ます。そんな品物を集めて販売会
を開催します。

◎衣類は新品に限ります。

◎不用品売上金の20%を手数料と
して消費者協会にいただきます。

◎あまり大きい物や重い物は受け
付けられない場合があります。

＜不用品の受け付け＞

■とき 9月16日(土)・17日(日)
午前9時～午後4時

■ところ 市民体育館
(玄関ホール)

十日町市職員（獣医師）募集

- 職 種 獣医師 1人
- 受験資格 昭和35年4月2日以降に生まれた人で、獣医師の免許取得者または平成8年に行われる獣医師国家試験により免許取得見込みの人。
- 試験の方法 教養試験、面接
- 試験日 10月12日(金)
- 受付期間 9月11日(月)～25日(木)まで
(郵送の場合当日消印有効)
- 採用 採用日は、平成8年4月1日以降です。ただし、獣医師免許取得見込みを要件として受験した人については、所定の時期までに免許を取得できなかった場合、採用されません。
- 提出書類 ①採用試験申請書(企画人事課人事秘書係にあります) ②獣医師の免許を有する人は免許の写し
- 問い合わせ 企画人事課人事秘書係(☎57-3111内線211)へ。

特別養護老人ホーム

恵福園職員募集

恵福園では、看護業務の充実を図るため、平成8年4月採用の職員募集を行います。

- 職 種 看護婦(士) 1人
- 応募資格 昭和35年4月2日以降に生まれた人で、看護婦(士)及び准看護婦(士)の資格を有する人、または平成8年3月31日までに同資格取得見込みの人
- 試験の方法 面接及び作文試験
- 試験日 11月上旬予定(日時が決まり次第受験者に通知します)
- 申し込み期間 9月10日(日)～10月11日(水)まで(郵送の場合当日消印有効)
- 提出書類 ①受験申込書(恵福園にあります) ②履歴書(写真貼付) ③資格証明書の写し、または合格証明書1通
- 問い合わせ 特別養護老人ホーム恵福園(☎65-3700)へ。

ろうきん十日町支店

開設30周年記念感謝祭

- と き 10月1日(日)午後1時～4時
- と ころ クロス10(大ホール)
- 入場料 200円(全額チャリティーに寄付)チケットはろうきん十日町支店にあります。
- 内 容 大抽選会、アトラクション(東京ボーイズ、三笑亭可楽、桂歌助ほか出演)
- 問い合わせ 労金十日町支店(☎57-8300)へ。

'95健康づくりフェア・

～ 日本一の健康都市づくり

〈主催〉

十日町市
十日町市健康づくり推進協議会
十日町市社会福祉協議会

- ・介護用品展示コーナー
- ・おもちゃ図書館
- ・福祉事業PRコーナー
- ・お年寄り相談コーナー
- ・展示、即売コーナー(つつじ工房)
- ・ほのぼの福祉写真展表彰式
(23日(土)午後1時～)
- ・アニメビデオ上映
- ・ロビー
- ・クランドホール
- ・その場で当たるスピード抽選会
- ・老人クラブ作品展
- ・日赤救急法実演
(日曜・午前10時～正午)
- ・年金相談コーナー
- ・献血コーナー
(日曜・午前10時～午後3時)

- お祭り広場
- ・風船プレゼント
- ・わたあめプレゼント
- ・水風船釣り
- ・らくがきコーナー
- ・パンブーダンスショー
- ・スーパードアミコン大会
(賞品あり!)
- ・電動カー試乗コーナー
- 協賛行事
- ・ハローハローレクダンス
- と き 9月22日(金)
午後7時～9時
- と ころ 市民体育館

献血功労者を表彰

2個人、1団体

7月25日(火)新潟市のホテル新潟で、平成7年度新潟県献血功労者表彰式が行われ、春日勝由さん(小泉2)、橋本栄光さん(新水)の二人に県知事から献血功労者として感謝状が贈呈されました。

春日さんと橋本さんは、ともに献血回数140回を超え、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。

また、献血功労団体として十日町地域地場産業振興センターに日本赤十字社新潟県支部長から感謝状が贈呈されました。

水沢学校給食チームが調理コンクールで優秀賞

8月18日(金)、新潟市の県学校給食総合センターで行われた学校給食調理コンクールで、水沢学校給食チームが優秀賞に輝きました。これは、毎年県教育委員会が主催しているもので、十日町からの受賞は初めてのことです。

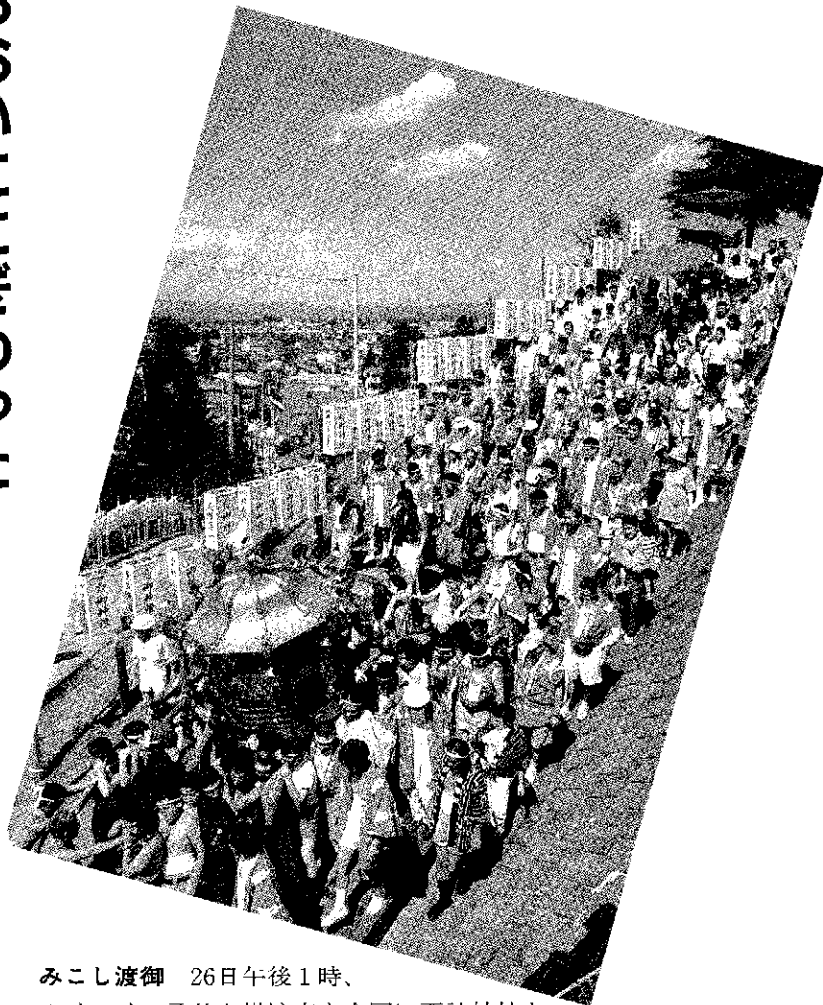




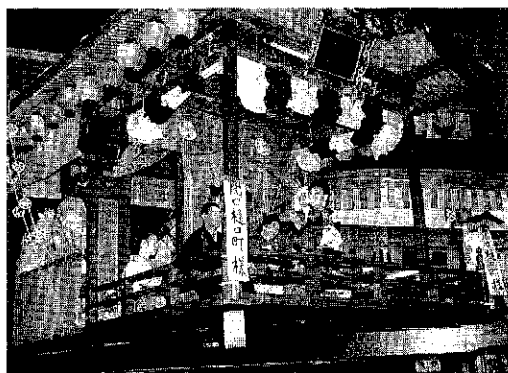
おおいにぎわった

十日町おまつり

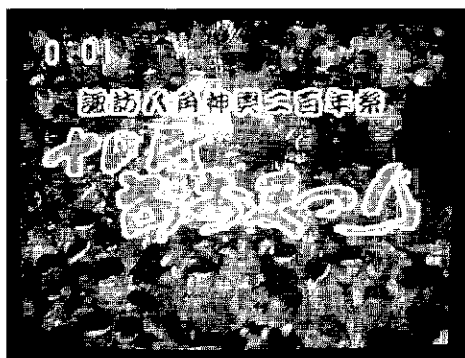
八月二十五日(金)に幕を開けた「十日町おまつり」は、二十七日(日)夜半、諏訪神社への神輿の着輿で幕を閉じました。伝統ある八角神輿でおなじみの「諏訪神社大祭」を核に、歴史や伝統を大切にしたい市民ぐるみの夏まつりに盛り上げようと、実行委員会を組織し、名称を変えた第一回目のまつりです。町内みこし合同パレード、ごっつお広場などの新企画を加え、また地方紙への全面広告掲載、テレビ放映による外部への初めてのPR活動も行いました。来年に期待をもたせる大いにぎわった真夏日の三日間でした。



みこし渡御 26日午後1時、
オイヨイの勇壮な掛け声を合図に諏訪神社を
発輿。64町内を巡幸し、27日午後11時30分、
多くの市民に見送られながら着輿。



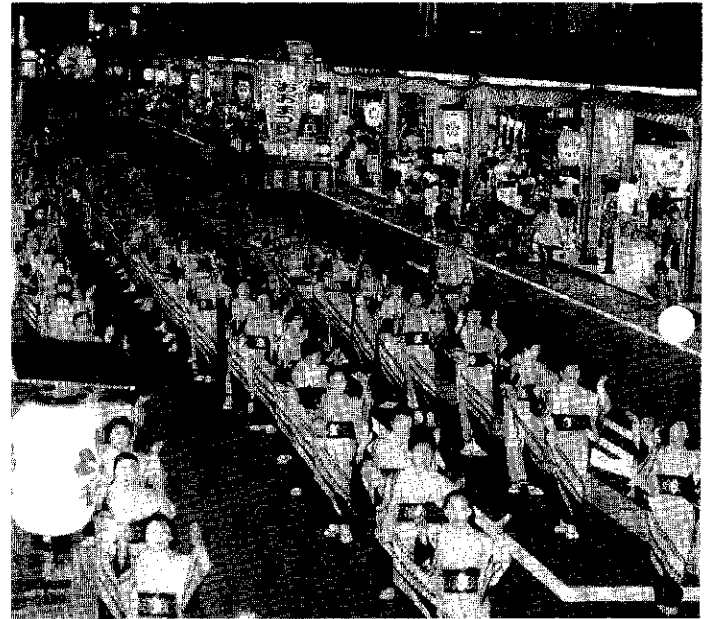
俄 まつりに欠かせない俄。今年も3
日間、上町、宮下、下町の3基が数々
の踊りと音色の競演。



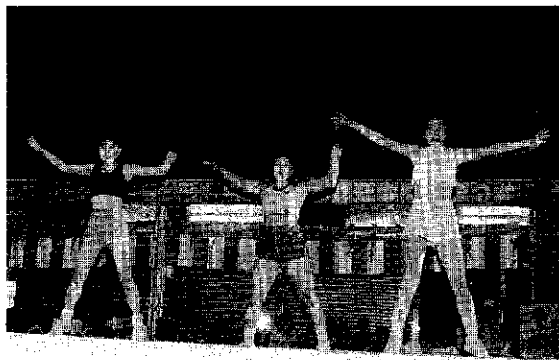
テレビ放映 9月3
日(日)正午からテレビ
新潟で初の放映。お
おまつり実行委員会
(商工会議所内☎57
—5111)へ感想をお
寄せください。



みこし・町内みこし合同パレード 26日午後1時30分から初のパレード。趣向をこらした19基の町内みこしが本町通りを元気いっぱいに行進。



大民謡流し・明石万灯 本町通り、高田町通りにあふれる「十日町小唄」「深雪甚句」のメロディー。30団体1,300人の踊り手、13基の万灯。



エアロビクス まつり気分を盛り上げ、暑さを吹き飛ばすパワー。

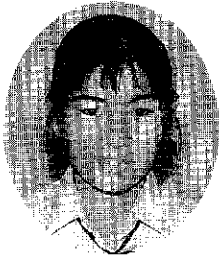


奉納少年相撲大会 27日午前、諏訪神社境内は豆力士の歓声が。8か校、150人の子供たちが団体・個人戦にさわやかなぶつかり合い。



朝市広場(上)、ごっつお広場(下) ラポート駐車場、宮本公園を会場に初めての試み。

祈・平和



南中学校3年 高橋真理子さん

あの夏の日から、半世紀がたちました。広島に原爆が投下されて五十年目、また今年も暑い夏がやって来ました。

今年、被爆五十周年という大きな節目に私は中学生代表として、初めて広島を訪れました。さすがに広島まで行くと、とても暑く少し動いただけで汗が出てしまうほどでした。そんな暑い中にもかかわらず、大勢の人達が平和祈念式典に参加していました。テレビや新聞で知っていたつもりだったのですが、あまりの人の多さに驚いてしまいました。そして、私もその中の一人として平和の鐘と共に祈ってきました。

原爆資料館を見学し、あらためて戦争の恐ろしさと平和の喜びを感じました。たった一発の原爆によって木が、橋が、家が、ビルが消え、人々の心に消えることのない深い傷が残ったのです。

近代的なビルが建ち並ぶ広島の町に、まだ五十年前のあの日のま

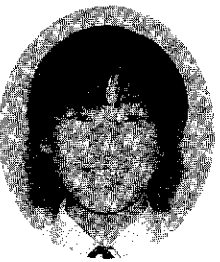


までいる原爆ドーム。「崩れかけているので、壊してしまおう」という声もあったそうです。そんな原爆ドームは、ただボツンと立っているだけで、胸が熱くなるようなメッセージを自然と伝えてくるのです。今回、実際に見て大切にしていかなければならないと感じました。

今、こうしている間も、どこかの国と国とが戦争を行っています。また、中国やフランスが核実験の問題を起こしています。人間はいつになったら愚かな戦争をやめる日が来るのでしょうか。何万人も人が亡くなっていき、今でも治療を続けている人がいるのです。それにもかかわらず、このような事実を耳にし残念に思います。一日でも早く核兵器がなくなり、平和への願いが世界に届く日を祈ります。

平和を願い、広島・長崎へ

原水爆禁止十日町市協議会では、原爆死没者・犠牲者への慰霊、世界平和を願い、今年も広島市（根津東六団長ほか9名、8月5日(土)～6日(日)）、長崎市（佐藤一男団長ほか1名、8月8日(火)～10日(木)）の平和記念式典に参加しました。中学生代表として広島市を訪れた南中学校3年生の二人の感想文（原文）を紹介します。



南中学校3年 岡村郁子さん

「見るのもすべてに残酷さを感じた」これが原爆資料館での私の心境だった。ガラスケースの中にあつた被爆した少女少女の衣類は、原爆の恐ろしさをまじまじと私に感じさせてくれた。

そして被爆当時の人間をロウ人形で再現しているものがあつた。それはもう人間だとは思えぬほどひどかった。肌はただれ、皮や肉が溶けていたのである。私は、背すじが凍る様な思いをした。それは、ものすごく恐ろしく、悲しく、残酷なものであつたからだ。今年原爆が投下されて五十年という事なので、あらためて平和を祈つた。もう二度とこんな事がおこらぬようにと。

そして私達は慰霊式へと向かつた。その日はまっ青な空が広がり、空さえもが平和を祈っているようだった。太陽が私達をジリジリと焼きつける中、慰霊式は厳かに行われた。会場から少しあたりを見まわしてみた。するとまっ先に飛

広島への願い

びこんでくるものがあつた。それは原爆ドームだった。テレビや本で見ているドームがあつたのだった。この平和の中にそびえ立つドームはどこかさみしそうだった。そんなドームを視界に入れながら式に参列した。

式中は心がおもひ様な気がしたが、ふつと軽くなったときがあつた。それは黙とうの時に鳴った平和の鐘の音が響いた時であつた。この鐘が鳴らされる間は平和であるという事だからだ。

そして式も終りに近づいた時、「ひろしま平和の歌」を合唱する事になった。歌の詩はとてもすばらしいものであつた。「鐘はなる平和の鐘に、いまわれら試練を越えて、その行く手ここに仰がん」この詩はほんの一部でしかないけれど、市民の平和への願いが淡々とこめられていた。

私のこの二日間、生涯絶対に忘れる事のない貴重な体験だった。そして、いつか必ずもう一度広島を訪れ慰霊式に参列したい。その時も平和の鐘に響いていてもらいたい。これからもずっと平和の鐘が鳴り続ける事を願いたい。

私の好きな国勢調査

10月1日は国勢調査

今の日本を知り、未来を考えるための国勢調査が、来る十月一日、全国一斉に行われます。この調査は、赤ちゃんからお年寄りまで、日本に住んでいるすべての人が対象となる最も基本的な統計調査です。調査の結果は、国や都道府県、市区町村などが、これからの行政を考える基礎資料として活用されます。皆さんのご協力をお願いします。

調査の主な特色は

- ① 高齢者社会の実態を明らかにします。
- ② 産業構造・就業構造の変化の実態を明らかにします。
- ③ 外国人居住者の実態を明らかにします。
- ④ 21世紀に向けた各種の施策・計画策定のための基礎資料を提供します。

調査の対象者は

- 住民登録の届け出に関係なく、十月一日現在、ふだん住んでいる人（またはふだん住んでいるとみなされる人を含みます）すべてを、その人がふだん住んでいる場所、世帯ごとに調査します。外国人も必ず調査します。
- 注：「ふだん住んでいる人」とは⑦十月一日現在、すでに三か月以上住んでいる人
- ① 最近移ってきてまだ三か月にな

っていないが、十月一日の前夜を通じて三か月以上にわたって住むことになっている人

⑤ 出稼ぎや旅行などで自宅を不在にする期間が三か月未満の人（三か月を越える場合は、その出稼ぎ先や旅行先で調査します）

● 二か所に住居を持っている人は………寝泊まりする日数の多い方で調査します。

● 学生寮・下宿先などから通学している学生・生徒は………その学生寮・下宿先で調査します。

● 病院・療養所などの入院患者は………三か月以上入院している人は入院先で、三か月にならない人は自宅で調査します。

あなたの家にも

調査員が伺います

今回の調査の第一線で活躍していただく二百五十五人の調査員が八月二十日付けで総務庁長官から

任命されました。

調査員が九月下旬に、受け持ち調査区の全世帯に調査票配布をお願いします。皆さんのご協力をお願いします。



平成7年国勢調査予想人口大募集

10月1日 十日町市の人口は？

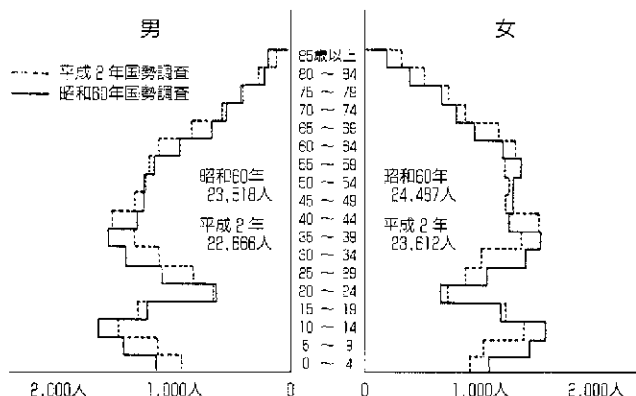
市では、今回実施される国勢調査の予想人口を次の要領で募集します。

- 応募資格 市内に居住する人。
- 応募方法 官製はがきにつぎの要領で記入してください。応募点数は1人1点に限らせていただきます。
- ① 予想人口 ② 住所 ③ 氏名 ④ 性別 ⑤ 年齢 ⑥ 職業又は学校名と学年 ⑦ 自宅電話番号
- 締め切り 平成7年10月1日(日) (当日消印有効)
- 賞品 1等賞：7,000円相当の記念品(1人)
2等賞：5,000円相当の記念品(2人)
3等賞：3,000円相当の記念品(3人)
- あて先 〒948 十日町市千歳町3-3
十日町市役所国勢調査実施本部
(☎57-3111内線191・280)

昭和60年国勢調査人口	48,005人
平成2年国勢調査人口	46,278人
平成6年10月1日推計人口	45,390人
平成7年9月1日推計人口	45,239人

平成2年国勢調査で見る十日町市のすがた

5歳階級別人口グラフ



昭和60年の年齢者が、5年後の平成2年になった時の5歳階級別人口グラフを見ると、15~19歳(昭和60年当時10~14歳)、20~24歳(当時15~19歳)の人たちの人口の減少が目立っています。しかし、25~29歳(当時20~24歳)の人たちが増加していることから、Uターン現象が見られる点が注目されます。

国勢調査では、このほかにも世帯構成や就業構造など様々なことが分かり、各方面で利用されています。

養護老人ホーム妻有荘増築工事起工式

在宅福祉サービス施設の新設と入所施設寮の大改築



関係者による鍬入れ

新築工事の起工式が行われました。起工式は、本田市長や尾身、上村両県議、近隣町村長など関係者約40人が出席して行われ、工事の安全と事業の完成を祈願しました。

今回発注された分は、在宅福祉サービスの施設の新築で、今後国・県の補助内示があり次第、10月にも引き続き入所施設寮の大改築とスプリングクラーの設置などの工事にも着手する予定です。

今回新築される在宅福祉サービス施設は、鉄筋コンクリート一部2階建て、延べ1,995㎡で、

1階にデイサービスセンター、シヨートステイ、介護支援センターが設けられ、2階には、二人部屋の居室16室が建設されます。

新施設では、在宅の虚弱、寝たきりのお年寄りを対象に食事や入浴などの各種サービスを提供したり、一時的に家庭で介護できなくなった老人を短期的に受け入れます。介護支援センターでは、介護に関する心配事に電話や面接で相談に応じる体制も整えます。

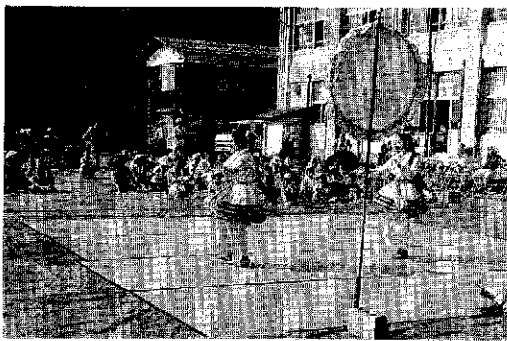
総事業費は、2億7,600万円、来年3月の完成を目指します。

赤倉小の児童が インド・マニプリ舞踊団と交歓会

8月20日(日)、公演で日本を訪れているインド・マニプリ舞踊団一行と赤倉小学校児童・地域住民との交歓会が同校グラウンドで行われました。

この交歓会は同校が本年度から取り組んでいる「いきいきスクール事業」の一環として行われたものです。外国の人たちとの交流を通して、児童の目を世界に広げ、お互いの国や地方の文化・生活の様子について学び、どこの国の人たちとも協力して平和な世界を作ろうという態度を育てるねらいがあります。

当日は、地元住民の人たちも合わせて50人以上の人が参加しました。庭野咲子さん(5年)が歓迎の言葉を述べた後、舞踊団の代表があいさつしました。その後マニプリ舞踊と赤倉神楽をそれぞれ公演し、相互に意見交換やプレゼント交換を行い、楽しいひと時を過ごしました。



踊りを披露するマニプリ舞踊団のメンバー

当間高原リゾート 環境監視委員会

～ 水質検査に立ち合うなど
環境監視活動を開始 ～
■事務局 保健衛生課環境衛生係
(台57-3111内線145)

先月から第三者の立場機関の環境監視委員会(種熊清治委員長)による環境監視活動が本格的に始まりました。

平成五年五月に十日町市と(株)当間高原リゾートとで締結した環境保全協定書は、リゾート開発と事業活動による公害を未然に防止するとともに、自然環境を保全し良好な環境を保つことを目的としています。

また、この協定書に基づいた環境保全計画書は、大気汚染、水質汚濁の防止、農薬等の適性使用、水質の監視測定地点や基準値などを具体的に明記してあります。

環境監視委員会の設置についても協定書に明記されており、役割については、環境監視要綱によって定められています。

これらに基づいて環境監視委員



水質検査に立ち合う監視委員

による第一回目の水質検査立ち合いが、八月十八日に実施されました。当日は、リゾートの開発地内二か所の調整池を対象として行われ、測定業者が調整池排水口から採水する作業に立ち会いました。

この水質検査は、ゴルフ場(造成中)に散布した農薬等による水質汚濁を防止することを目的としています。立ち会いは、監視活動の一環として年間を通じて毎月実施され(但し、一月、二月はなし)ます。九月には、調整池一か所、当間川下流、市ノ沢川、水沢川の三河川、更に地下水七か所の水質検査立ち会いをを行います。

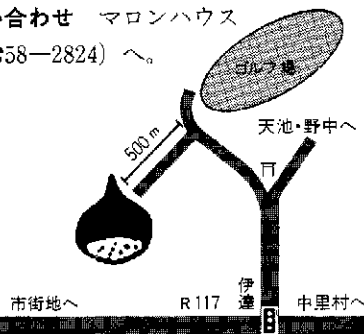
環境監視委員会では、リゾート開発が関係集落住民の日常生活や環境面などに影響を及ぼさないよう、厳正に監視活動を続けていきます。

秋の名所巡りツアー 参加者募集

- とき 9月29日(金)午前10時～午後3時30分
- 集合 十日町駅(午前9時50分までに集合してください)
- コース 十日町駅→当間高原リゾート予定地→リバーサイド津南→沖の原→竜神の里→黒沢観光くり園→十日町駅(変更あり)
- 参加費 2,500円(入園・入浴料、昼食付)
- 定員 40人(先着順)
- 申し込み 9月22日(金)までに市観光協会(市役所内☎57-3345)へ。

黒沢観光くり園オープン ～9月10日①～10月10日②～

- 開園時間 午前9時～午後4時30分
- 入園料 大人：300円、子供：100円
- 持ち帰り栗代 1kg：600円
- その他 土・日曜日、祝祭日はくりおこわ、けんちん汁・パーベキュー(有料)もあります。
- 問い合わせ マロンハウス(☎58-2824)へ。



長寿番付

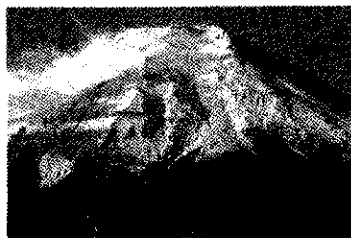
市内には、9月15日現在で満90歳以上になれるお年寄りが210人います。この番付表は、94歳以上の人50人を紹介しました。※年齢は9月15日現在です。

東	西
橋本モトさん 明25・103歳 1・19生 新水	徳永マサさん 明25・8・5生 103歳 中条中道1
中町周衛さん 明25・102歳 10・28生 為永	佐野ハナさん 明27・5・16生 101歳 美言町1・2
大熊忠平さん 明28・100歳 1・18生 尾崎	古澤ソノさん 明29・99歳 1・8生 安養寺
田川トミさん 明29・99歳 8・29生 下新田	江村ツマさん 明30・98歳 1・10生 中
水落セキさん 明30・98歳 2・20生 水口	金澤壮一さん 明30・98歳 6・28生 姿2
山岸ミホさん 明31・97歳 4・7生 上新田1	鈴木キヨさん 明31・97歳 7・10生 学校町1
水落テツさん 明31・96歳 10・13生 学校町1	松村ケンさん 明31・96歳 12・1生 西浦町西
村山藏六さん 明31・96歳 12・2生 新宮1	入田イカさん 明32・96歳 3・19生 稲葉
小泉セイさん 明32・96歳 4・23生 中条島	富沢タキさん 明32・95歳 11・17生 水野町
有坂シサさん 明32・95歳 9・27生 四日町2	小宮山ハナさん 明32・95歳 10・10生 上原
星野キヨジさん 明32・95歳 10・15生 下条平井	長津リクさん 明32・95歳 12・1生 川治内後
福原健吉さん 明33・95歳 2・18生 新座3	南雲キクさん 明33・95歳 5・6生 袋町中
雲野キクさん 明33・95歳 5・19生 八峰山町	尾身タカノさん 明33・95歳 6・21生 塚原町
樋口千代さん 明33・95歳 7・12生 中在家	大島カツさん 明33・95歳 8・29生 春日町1
金澤又吉さん 明33・95歳 9・14生 上川町	庭野キクさん 明33・95歳 9・15生 新座3
関原タカさん 明33・94歳 11・1生 五反野田3	小林ヨキさん 明33・94歳 12・9生 幸町
山田タケノさん 明33・94歳 12・26生 西本町2	大海トメさん 明34・94歳 1・5生 駒通町
岡村ヨシノさん 明34・94歳 1・29生 高田町3東	保坂レイさん 明34・94歳 1・31生 新座4-1
濱田道子さん 明34・94歳 2・11生 新座4-1	田村ハツさん 明34・94歳 2・19生 滝野
藤木トヨさん 明34・94歳 2・27生 四日町4	水内リヤウさん 明34・94歳 4・9生 中
高橋サタさん 明34・94歳 4・11生 川治上町2	大口トミさん 明34・94歳 5・19生 水沢1
岡村アサさん 明34・94歳 6・1生 北新田2	生越リノさん 明34・94歳 6・7生 上新田3
小宮山重信さん 明34・94歳 6・14生 下条本町	徳永富太郎さん 明34・94歳 6・22生 坂
金子ハナさん 明34・94歳 7・11生 川治下町3	関口丑太郎さん 明34・94歳 7・19生 水野町
山崎キヨノさん 明34・94歳 8・4生 高山2	岩田ミヤさん 明34・94歳 8・18生 中条新田

岡田紅陽生誕100年記念展

- ◆10月7日(土)～22日(日) 午前9時～午後5時 期間中無休
- ◆観覧料金 高校生以上400円(300円) 中学生以下無料 ()は前売り・20人以上の団体料金

「富士の写真家」として国際的にも知られた岡田紅陽(1895～1972)は、市内中条の出身です。富士をこよなく愛し、生涯の大半を富士の撮影に没頭して富士山を世界の富士と知らしめました。



雪煙(山梨県忍野村)

市博物館では、郷土出身の写真家・岡田紅陽の遺業をたどる特別展を開催します。遺品や作品六十数点を展示公開します。紅陽の写真家魂と芸術、霊峰富士の美しさ、素晴らしい存在をお楽しみください。

- ◆問い合わせ 博物館(☎57-531)へ。
- ◆講演&ギャラリートーク 10月7日(土) 午後1時30分
- ◆参加費 観覧料をお支払いください。

交通安全母の会

高齢者世帯訪問

◆9月28日(土) 午後2時～4時

各地の交通安全母の会会員が、二人位で訪問させていただきます。交通安全の話させていただきます。よろしくお願ひします。

- ▼訪問地区(妻有町・錦町)
- ▼川治地区(妻有町・錦町)
- ▼下条地区(上新田・原)



クレジット・
サラ金110番
025-229-9380

借金返済でお悩みの人は、新潟県青年司法書士協議会が電話で相談をお受けします。

- とき 9月24日(日) 午前10時～午後5時
- 相談料 無料

みんないきいき。 サークル交流録 PART 54

「十日町星の会」

(代表：南雲敏夫)



雪に埋もれた観測小屋の前で

私たちの会は出来てから23年目を迎えました。月刊の天文誌を購読していた人が集まったのがきっかけでした。会員は女性6名、男性7人。市内だけでなく堀之内町、津南町、中里村、川西町から来ている人もいます。

活動は春から秋にかけての観望を主としています。月に1度の定例会で翌月の観測日を決めています。観



器具を持って、さあ観望

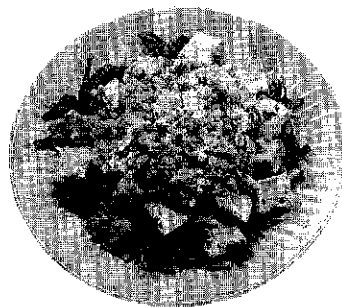
望場所は総合公園からあじさい公園にぬける途中の赤城。4畳位の小さな観測小屋が目印です。夜10時ごろから朝の3時ごろまで星を観望しています。条件が一番良好なのは、雨上がり後や台風の過ぎ去った後です。また私たちは吉田地区公民館、下条地区公民館主催の星の観望会や中里村のプラネタリウム「き★ら★ら」のお手伝いもしています。

20年位前に比較すると、空が大分明るくなって、星が見えにくくなりました。街から漏れる光が空をてらすからだと思います。街灯にかさをつけるなどしてもらいたいと考えています。それでも昭和63年環境庁主催の星空コンテストで、十日町市は全国で108か所、県内でただ1か所、「星空の街」に選ばれたんですよ。

天の川が白くキラメク姿はとても魅力的です。星を観ているだけで気持ちが安らぎます。皆さんも夜空をちょっと見上げてみませんか、とてもきれいですよ。星について興味ある人は、南雲敏夫 (☎68-3830) へ連絡してください。

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



生揚げの鮭ワカメかけ

今年はずいぶん暑い夏が続きましたね。その反動で夏バテ気味、「どうも食欲がない」なんていう人はいませんか。そんな皆さんに、また「もう一品欲しい」と思ったときのお薦めの一品です。シーチキン、鮭缶でも代用できます。冷やすとさらにおいしくなります。

作り方

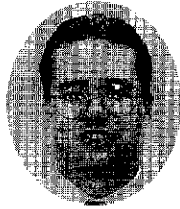
- ① 生揚げは熱湯でサツとゆでて縦半分に切り、1cmの厚さに切る。
- ② 甘塩鮭は焼いて、皮と骨を取り除き、細かくほぐしてレモン汁(A)を回しかける。
- ③ きゅうりは4〜5cmの



鈴木幸子さん (水口・☎55-2131)

- ④ 皿にきゅうりとワカメを敷いて生揚げを盛り付け、⑤の鮭ソースをかける。
- ⑤ 鮭、玉ねぎ、パセリにマヨネーズとレモン汁(B)を加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ 皿にきゅうりとワカメを敷いて生揚げを盛り付け、⑤の鮭ソースをかける。

- 〈材料〉 4人分
- 生揚げ…1枚
 - 甘塩鮭…1切れ
 - 塩ワカメ…10g
 - きゅうり…1本
 - 玉ねぎ…中2個
 - パセリ…1枝
 - レモン汁…(A)大さじ1
…(B)大さじ2
 - マヨネーズ…大さじ3



ALternatives^①

ALT : Assistant Language Teacher
(英語指導助手) 県からの派遣で、市内中・
高校で英語の指導にあたります。

Aaron Peters (エアロン・ピーターズ)

Hello, my name is Aaron Peters. I am the new Assistant Language Teacher at Tokamachi and Yoshida Junior High schools. I have been asked to write articles for this column during my stay here in Tokamachi. I would like to begin by telling you a little bit about myself.

I come from Allentown, Pennsylvania in the United States. Allentown is a city of about 250,000 people. It lies about an hour north of Philadelphia by car. My house is about 10 minutes from Allentown by car. My father works at a company called Pennsylvania Power and Light. My mother teaches English at a junior high school, and my brother is a high school student. My hobbies are karate and skiing. I also like to play soccer. While in Japan, I would like to take kendo lessons. I would also like to travel to the historical places of the shogunate. I look forward to teaching, and I hope to meet many of you during my stay. Doozo yoroshiku onegai shimasu.

こんにちは。エアロン・ピーターズです。十日町中学校と吉田中学校の新しい英語指導助手です。十日町に居る間、このコラムを書くことになりました。まずは少し自己紹介をすることから始めようと思います。

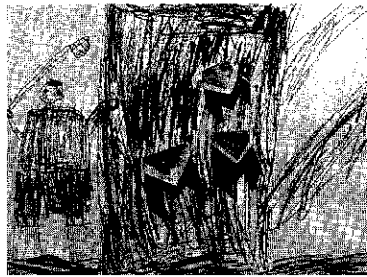
出身は、アメリカ・ペンシルヴァニア州のアレンタウンです。アレンタウンは人口約25万人。フィラデルフィアの北へ車で1時間ほどの所にあります。家は、アレンタウンから車で10分です。父は、ペンシルヴァニア・パワーアンドライト(電力会社)という会社で働いています。母は中学校で英語を教えていて、弟は高校生です。趣味は空手とスキーですが、サッカーをするのも好きです。日本にいる間に剣道を習いたいと思っています。それから、幕府などに関する名所・旧跡も見てまわりたいですね。今から英語を教えるのを楽しみにしています。滞在中、多くの皆さんに会えるといいなと思います。どうぞよろしくお願ひします。

※ALTERNATIVE : (オルタナティブ)「交替の・交互の」の意味。ALTの先生方3人に、毎月交替で登場していただくコーナーです。

じょうずに描けたね!

川治保育所

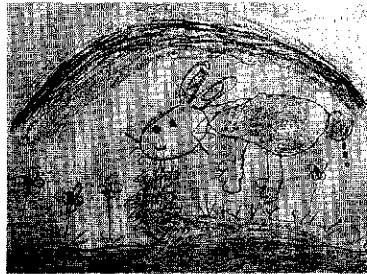
126



大好きなおじいちゃんとおセミ
取りに行ったんだ。ミーン、ミ
ーン。僕に負けないうらい元気
だったよ。



伊藤由也くん
(6歳)



保育所でウサギの赤ちゃんが
5ひき生まれたよ。毎朝ごはん
をやってるの。早く大きくなら
ないかな。



遠田智夏ちゃん
(6歳)

五人兄弟(四男・一女)の長男として生まれました。昔は、自分の家が豆腐屋、となりが塩屋と呉服屋、前が松沢さんと言う大きな酒蔵で結構と繁盛していたんのお。尋常小学校から十日町旧制中学に進んで、卒業すると大阪に出たんです。大阪では、叔父がやっていた洋果子屋を手伝いながら島屋という貿易商で働いたんのお。島屋では、雪印やクローバー印のバターを売ってたんのお。叔父がやっていた洋果子屋も繁盛していた、川治からいつも七・八人の若衆が働きに来ていました。戦争が始まって、弟たちが戦争



須藤彦四郎さん

(川治下町3・80歳)

にとられたんで、川治に戻ってきたんのお。戦争中は、下条村や十日町の青年学校で教員をやっていました。ばあさんとは、大阪の叔父の勧めで戦争中に結婚したんのお。島根の出身なんです。戦中から戦後にかけて子供を育てたんだと、百姓していたお陰で苦労したという思い出はないのお。戦後は、日本の農業が急転すると思ひ、農村の在り方や農業の在り方の研究もしました。そのせいか、畑に果樹を中心に二百本以上も木を植えていらんのお。間作で、アスパラやイチゴも作ります。野菜は毎日手をかけなければならねえども、果樹は手がかからねえんだんのお。それと果樹は後々残るんだんがいいのお。趣味は、庭木をいじったり果樹の手入れをしたりすることだのお。老人会に入ったりすると年寄りげになるんだが、今でも入らなえやんですてえ。



66

排水設備業指定工事業者の新規登録・登録更新申請受付

- 受付期間 9月18日(月)～22日(金)
- 手数料 3,000円
- 現地調査 10月2日(月)～6日(金)
- 指定期間 平成7年11月1日～平成10年10月31日
- 問い合わせ 下水道課(下水道処理センター内 ☎52-7441)へ。申請書類もあります。

猫の飼育方に注意しましょう

年々、のら猫の数が増えてきているようです。のら猫を増やさないためにも、動物病院で、飼い猫の避妊・去勢手術をできるだけ受けさせるようにしましょう。また、のら猫にエサを与えるような飼いや、方や飼い猫の限度を越えた放し飼いは、ご近所の迷惑になりますので絶対にやめましょう。

■問い合わせ 保健衛生課環境係(☎内線145)へ。

ストレッツ公園愛称募集

現在、稲荷町の緑道の起点付近に建設している「ストレッツ公園」の愛称を募集します。

親しみやすい愛称をどしどしお寄せください。

■施設内容 ①舗装広場(ベンチ

- 8基、バスケットリング1基)
- ②ストレッツ広場(ストレッツ器具7基)
- ③ちびっこ広場(遊具6基)ほか

■応募資格 制限なし

■応募先 11月30日(木)までに商工観光課商工労政係(☎内線21)へ。採用者にはテレホンカードを呈呈します。

電話帳を回収します

NTTでは、平成7年10月発行の「中越タウンページ」を9月15日から9月30日の間に企業や家庭にお届けします。

その際、今までお使いの電話帳は紙資源として再利用するため、回収しますので、配達員に渡してください。

なお、不在等により配達員に渡せない場合は、10月10日までにNTTに連絡いただければ回収に伺います。また、NTTのお客様窓口にて古電話帳回収ボックスを設置し、10月末日まで回収します。

■問い合わせ NTT電話帳お届けセンター(☎フリーダイヤル0120-324182)へ。

社会福祉協議会のパートホームヘルパー募集

- 職種 時給パートホームヘルパー
- 応募資格 55歳未満の人
- 予定人員 5人
- 採用時期 平成7年10月以降

■職務内容 家事支援(掃除・洗たく・買物等)及び介護支援(入浴介助・清拭等)

■報酬 家事・時給 910円
介護・時給1,380円

■申し込み 9月末日までに十日町市社会福祉協議会(市役所内 ☎内線11)へ。選考方法、選考日は申し込み者に別途通知します。

広く異文化を知ろう Part3

- とき 9月17日(日) 午後1時30分
- ところ 十日町市公民館
- 内容 ガーナから来ている国際大学生と雑談をしながら、ガーナの文化を知る。
- 参加資格 15歳以上の人
- 参加費 200円(当日徴収)
- 定員 50人(先着順)
- 申し込み 9月14日(木)までに社会教育課(十日町市公民館内 ☎57-5011)へ。

染色工芸・内藤英治展

クロス10では、「新潟県特定中小企業集積活性化促進事業・活性化支援事業」の承認を受け、「染色工芸展」を開催します。

■とき 展示会：9月14日(木)～17日(日) 午前10時～午後5時

指導会：9月14日(木)午後6時

秋季小児マヒ(ポリオ)生ワクチン投与

- 該当する子 平成7年6月30日以前に生まれた乳幼児で、過去未接種か1回の子
- ※接種日現在7歳半に達した子は接種できません。
- 投与の方法 6週間以上間隔で2回します。都合により間隔が離れた場合でも2回受けてください。
- 投与を受けられない子 ①発熱していたり、著しい栄養障害のある乳幼児 ②過去1年以内にけいれん症状を起した乳幼児 ③下痢をしている乳幼児
- 投与前の注意 ①お子さんの健康状態をよく知っていて、予診票の記入ができる人が連れてきてください。都合のつかないときは、あらかじめ予診票を保健衛生課に取りにきてください。
- ②投与前は、健康管理に十分注意してください。
- ④当日は、会場で体温を計ります。

地区	期日
十日町・吉田	10月3日(火)
新座・中条・下条	10月4日(水)
川治・六箇・水沢	10月5日(木)

※「予防接種と子どもの健康」を必ず読んでください。

予診票は、中条・吉田・下条・水沢の各地区公民館にも用意してあります。

敬老祝金品の支給対象が変わりました

県と市では、毎年敬老の日に地区民生児童委員を通して、敬老祝

9月 交通安全キャンペーン

■お年寄りを交通事故から守りましょう。
秋の全国交通安全運動
9月21日(休)～30日(出)
市民の皆さんのご協力を
お願いします。



8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7年	16(115)	20(137)	1(4)
	平成6年	23(129)	29(136)	0(6)
川西町	平成7年	16(78)	21(89)	1(5)
	平成6年	17(77)	22(86)	0(2)
計	平成7年	32(196)	41(226)	2(9)
	平成6年	40(206)	51(242)	0(8)



停止トラックに追突し 同乗者が脳挫傷で死亡

8月4日(金)午前11時15分ころ、国道117号中条地内において、71歳の男性が運転する軽ワゴン車が、右折のため停止中の45歳男性の運転する普通トラックに追突し、軽ワゴン車に同乗中の妻が脳挫傷のため死亡するという事故が発生しています。

第29回 市民スポーツ大会

10月10日 体育の日 ■申し込み 9月22日(金)までに各事務局、または総合体育館(☎52-4377)へ。

期日	部 門	会 場	参 加 対 象	問い合わせ(事務局)	
8日	ソフトボール大会	信濃川運動公園野球場	一般 男 女	星名健二 (☎57-6033)	
	小学生サッカー大会	西小学校グラウンド	小 学 生	庭野和浩 (☎57-3111、内線324)	
	市民ハイキング	苗 場 山	一般 市民	根津竹次 (☎57-6500)	
10日	駅伝競走大会	陸上競技場ほか市内道	地域・職場・高校・中学・女子	宮沢邦元 (☎57-3111、内線22)	
	体操競技大会	十日町高校東体育館	ジュニア・中学生・一般	村山 浩 (☎52-3758)	
	球	学童野球大会	信濃川運動公園野球場	小学6年生の部 小学5年生以下の部	小林 繁 (☎57-4508)
		40歳野球大会	笹山野球場 サン・スポーツランド	一般 (但し、選手は40歳以上、の市内在住者で、当時40歳を越えるチーム編成であること)	
	バスケットボール大会	十高西休・南中体育館	一般男女(高校生含む)	樋口 信 (☎52-3575)	
	卓球大会	市民体育館	小学生・中学生・高校生・一般	南雲和幸 (☎57-3111、内線134)	
	ソフトテニス大会	信濃川運動公園庭球場	一般男女・婦人・高校生・中学生(但し3年生のみ)	横山 保 (☎52-4377)	
		十日町サンスポーツランド 総合公園庭球場	男女シングルス(A・B・C)	岡村久男 (☎57-8757)	
	ジュニアバドミントン大会	十日町中学校体育館	小・中学生(女子のみ)	庭野 哲雄 (☎52-7441)	
	ババママバレーボール大会	総合体育館	既 婚 男 女	保坂正行 (☎57-3111、内線27)	
	柔道大会	武道館柔道場	小・中学生・一般(高校生含む)	村山 潤 (☎57-3111、内線26)	
	剣道大会	西小学校体育館	小・中学生・高校生	市川正幸 (☎57-2625)	
	空手道大会	武道館空手道場	小・中学生・一般(高校生含む)	入田 仁 (☎57-1198)	
	相撲競技大会	川治小学校相撲場	小学生(3・4・5年)男子	古畑豊和 (☎52-3575)	
サイクリング	十日町(妻有郷)	中 学 生 以 上	清野山和夫 (☎57-4860)		
14日	ゲートボール大会	水沢運動公園	連 盟 会 員	高橋昭二 (☎57-2747)	

■今年度中に下記の年齢に達する人
■問い合わせ 社会福祉事務所高
齢福祉係(☎内線135・136)へ。

年齢	出 品	祝金(市)	祝品(市)	祝品(県)	祝金(国)
77歳				○	
80歳	5,000円		○		
88歳	5,000円		○		
90歳	5,000円				
95歳				○	
99歳	5,000円		○		
100歳	100,000円 (祝品5000円分)		○	○	○
101歳起	5,000円		○	○	

■とき 9月23日(日)
■ところ 十日町市陸上競技場
■競技種目 男子 1500m(小中)

第9回 十日町 長距離カーニバル

体育・スポーツ

■25日(休)の3回コース
■ところ 身体障害者福祉センター(塚原町)
■対象者 肺気腫、気管支拡張症、気管支炎、気管支喘息などで、息切れ、咳、痰などでお困りの人(保健所が用意する所定の用紙で主治医の許可を得ます)
■内 容 肺機能検査、医師の講話、呼吸法の指導など
■参加費 2回日のみ3000円
■申し込み 9月27日(休)までに、十日町保健所地域保健課(☎57-2400)へ。

■とき 10月7日(出)夜発、8日(帰)の1泊2日
■行き先 会津「安達太良山」

市民ハイキング

■とき 10月7日(出)夜発、8日(帰)の1泊2日
■行き先 会津「安達太良山」

妻有街道歩け歩け大会

■とき 10月10日(雨)雨天決行
受付・午前8時
出発・午前9時
■集合 市役所前
■コース 市役所・板倉峠(18*)

妻有街道歩け歩け大会
サツマイモおこし・
田麦そば・山賊汁

1、700M
■定員 20人(先着順)
■申し込み 十日町市民館(☎57-5011)へ。
■参加資格 健康な人で年齢・性別は問いません。
■参加費 中学生以上…1、500円、小学生以下…1、000円、当日受付で徴収
■定員 200人(先着順)
■その他 昼食、雨具を持参してください。
■申し込み 10月5日(休)までに六簡地区公民館(☎52-5434)、または川治地区公民館(☎52-2223)、総合体育館へ。



history

ふる里の歴史散歩

冬の三国峠越え

（市史編さん室）

102

冬期間に十日町から三国街道を通って、関東地方に行く場合、難所は栃窪峠・芝原峠・二居峠・三国峠などの山越えでした。

元治元年（一八六四）十二月十七日、十日町の縮間屋加賀屋の縮荷二十個（約二四〇〇反）の碎領宇之七は、湯沢宿を出発しようとしていました。

連日降り続く雪で行程は遅れていました。ようやく雪の降りやんだこの日、道踏み人足二人を雇い、二十人の人足が荷物を背負うのに付き添って、芝原峠を越えようとしているのです。

その後も三侯宿で二泊、二居宿で五泊して峠越えを重ね、越後最奥の宿場、浅貝に到着したのは二十四日になりました。

雪が降りやんだといって、三国峠越えはすぐにはできません。峠の左手に三国山があって、急な山腹を横切らなければなりません。この斜面で雪崩が起きて、巻き込まれることが多いからです。

雪は降り続き、ついに浅貝宿で十九泊しました。年も明け



早春の三国峠

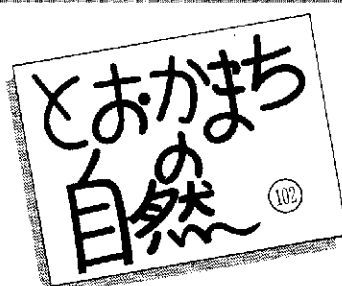
た一月十三日、雪の状態がよくなったのを見計らって出発しました。隣の永井宿から迎えの人足二十人を出し、浅貝からは二人の人足が道をつけて、ようやく三国峠を越えることができました。この日付は、資料どおりに書きました。今の暦にすると、湯沢宿を出発した十二月十七日は一月十四日、三国峠を越えた一月十三日は二月八日になります。夏のきものとなる縮みは、真冬に江戸や京都に向けて、送られることも多かったのです。

今月の表紙

どこまでも澄み切った秋空のもと、近所の気の合ったおばあちゃん二人が楽しそうにおしゃべりをしながらウォーキングをしていました。

市内のいたる所で、朝夕ウォーキングをしている人を見かけます。人は一日に約1万歩くらい歩くことが必要だと言われています。ジョギングと比べ、膝などへの負担が少なく、それでいて継続すれば体内脂肪の消費量も大きいのだそうです。

日本一の健康都市づくりの四つの運動方針の中にも、歩けあるけ運動が掲げられています。自動車も普及したせいも、ちょっとした距離でも歩くことがなくなっています。日ごろから意識して歩く習慣をつけることが健康には大切です。



ツルリンドウ

たんぼが黄金色に色づき始め、山の木々も赤や黄色が少し見られるようになるなど、野山を歩いていると、季節の変わり目であることをはっきりと確認することができます。

ツルリンドウは、南千島から台湾まで広く分布するリンドウ科の多年草です。葉はつる性で地面をはったり、他の植物に巻きついたりします。葉は対生し、表面は濃い緑色ですが、裏面はふつう紫色をおびています。葉のつけ根に鐘形の淡い紫色か青紫色の花をつけます。花が終わると赤紫色の果実ができます。この果実は、花びらが完全に落ちないうちに実るので、花から実が顔を出したように見えます。果実の中は平べったくて丸い種がたくさん入っています。緑の葉をつけたまま越冬するので、春でも見つけることができます。



編集後記

「今年の夏は特別暑く感じられたものでした。その暑さに負けないためにとエネルギーの元を多めに接種したところ、夏バテはありませんでしたが、体重が1kg程度増えてしまいました。

これから食欲の秋となり、おいしい食べ物ごとでも食することが出来るシーズンです。ちょっと恐ろしい気がする今日このごろです。肥満度指数は高くはない方ですが健康のためには、あまり太らない方が良いでしょう。

この秋は少しの運動を長く続けることを心掛けたいと考えています。皆さんも夏に消耗した体力を、冬に備えて、この秋に蓄積させませんか。食欲の秋とスポーツの秋を満喫しましょう。

市の動き

（8月末現在）

■人口	45,519人（前月比 +31）
■男	22,412人（〃 +29）
■女	23,107人（〃 +2）
■世帯数	12,804（前月比 +15）