

市報 とよかまち

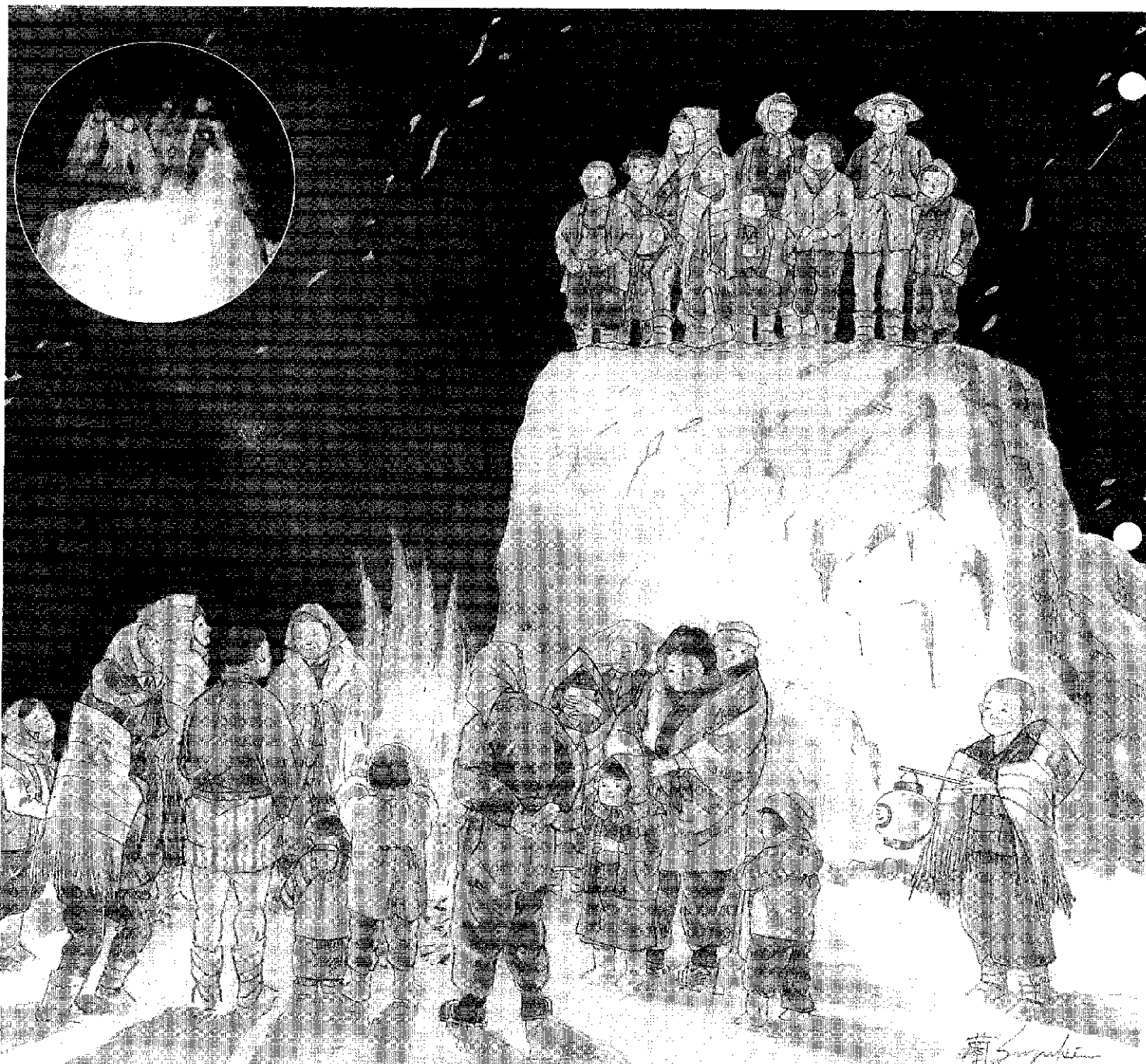
- ▶ 特集 小正月行事 …… 1～5
- ▶ 市民と語る日結果 …… 6・7
- ▶ 第47回雪まつり情報 …… 8・9
- ▶ ご利用ください サングロス十日町 …… 10
- ▶ 流雲溝通水式 …… 11
- ▶ とよかまち Talk & と〜く …… 12・13
- ▶ お知らせ …… 14～17
- ▶ 健康・保健コーナー …… 18

1/25

1996年〈平成8年〉

No.243

■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



昔の形、心を語り継ぐ赤倉の鳥追い堂 (広報協力員・鈴木蘭さん画)



つづく小正月行事

今も心は変わりません

いつのころからでしょうか。何代もの昔から続いている、鳥追い、ホンヤラドウ（鳥追い堂）、サイの神（ドウラク神）。小正月には欠かせない伝統行事です。例年になく比較的穏やかだった小正月の14日、15日。時間の許す範囲で市内を回ってみました。昔とは形も、やり方も変わってきているのですが、心に祈る気持ちは昔と少しも変わっていないのではないでしょうか。



「鳥追い唄」を歌いながら、子供たちが一軒／＼家を回る（14日夜・鉢2）

「あの鳥どこから追ってきた 信濃の国から追ってきた
なんでもって追ってきた シバもって追ってきた
しばん鳥もごーばん鳥も立ち上がれ ホイホイホイホイ



鳥追いは子供たちの出番。上級生の先導で町内を一回りする（14日夜・下条本町）



八幡神社に出来た大ホンヤラドウ。短いひととき、町内みんなが大家族になる（14日夜・水沢一）



おらが裏の 早稲田の稲を
 何鳥がまくらった
 スズメ鳥がまくらった
 スズメ スワドリ
 立ち上がれホーイホイ
 ホンヤラ ホンヤラ
 ホーイホイ



鳥追いは関根、ドウラク神は浅之平の担当。
 燃え盛る火の周りを「鳥追い唄」を歌いなが
 ら回る（14日夜・関根）



羽根返し(市指定文化財)、みんな
 で楽しみながら昔の文化を守る
 (15日午後・新水)



スルメを焼きながら、家内
 安全・無病息災を祈る
 (15日午前・川治大泉寺)



長いくオンビル(ノンビル)が炎の勢いで
 空高く上る(15日午後・三ツ山)



ドウラク神づくりの藁束は地域ぐる
 むで持ち寄る(15日午後・鉢)



鉢ノ



吉田山谷



大井田辰んやらどう広場



本町6-3



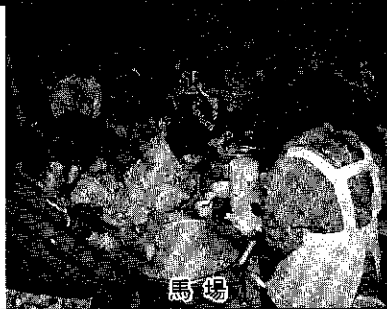
田妻



中在家



十三社



馬場



浅之平・観音堂



宮本公園



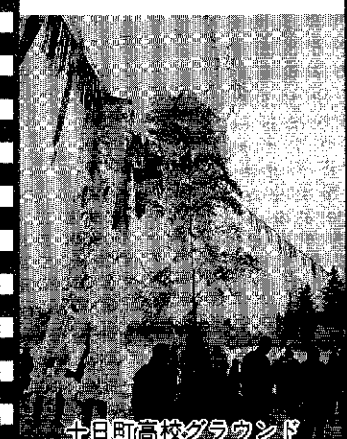
山本・稲荷神社



四ツ宮公園



中町・中町会館



十日町高校グラウンド

真っ白な雪の中の行事は 絶妙にマッチング

山田昌男写真事務所

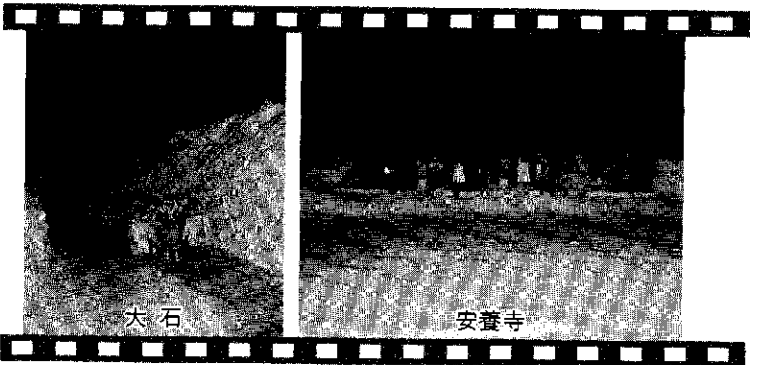
山田昌男さん(新潟市)



小正月の雪国の子供たちを撮影テーマに、下条と赤倉を訪れました。初めて見る小正月行事。下条では子供たちが拍子木を打ち、みんな「鳥追い唄」を歌いながら雪道を歩く姿に、雪国を本当に楽しんでいるんだなと感じました。

追いや堂を照らし、その堂の上でワラボウシを着た6、7人の子供たちが、夜空に向かって「鳥追い唄」を元気いっぱい歌っていました。堂の周りには、地域総ぐるみの大人たちの姿がありました。

ファインダーを通して見る光景は、まるで童話に出てくるような世界、時が止まったかと思われるような出来事を感じました。このような素晴らしい雪国ならではの文化はいつまでも残っていたいただきたい、そんな思いかられました。



雪国・十日町の白い景色は 旅人の心を奪います

NHK「おはよう日本」ディレクター

古田桜子さん(東京都)



1月14日から4日間「おはよう日本」の取材で十日町に滞在しておりました。市街地・赤倉を中心に雪の中での人々の生活、豊作を祈る「鳥追い」などの小正月行事や、節季市のにぎわいを撮影するためです。

気付いたのは、お年寄りも子供も皆さん表情が明るいこと。時には命を奪う雪の中の暮らし。でも、十日町には雪に閉ざされた世界ではなく、雪に開かれた世界がありました。雪と

の闘いの中で、雪と親しむ心も培ってこられたのだと思います。深い雪が豊かな水となり、どこよりも美味しい米を育むと聞きました。雪の夜に響く「鳥追い」の唄も感慨深いものです。十日町には開発された観光地にはない趣深さがあります。十日町の魅力です。それを支えているのが、伝統を守り続ける人々の姿だと感じました。これからも訪れる人の心を温かくするもう一度訪ねたい、と思わせる「雪の町」十日町であってほしいと願っています。

市民と市とのキャッチボール

「市民と語る日」の結果

今年で二回目を迎えた「市民と語る日」が、三会場で行われ115人が参加しました。各地区からは、地域活性化を指した数多くの提案や要望が出され、熱心な意見交換が行われました。その主な内容についてお知らせします。



市民と語る日は市と市民のかけはしです

高山地区

9月26日 42人

【提言・要望事項】

- ① 生活助け合い地域ネットワークを提案します。高齢化対策を主体として生活すべてに、また個々の要望に対応できるシステムが必要です。運営の主体は有償のボランティア。最低賃金の半額位を授受するなどして運営します。
 - ② 十日町病院付近に高齢者の福祉施設の建設を希望します。
 - ③ 自宅で介護する人も増えると思います。自宅介護手当を増額してほしいかかでしょうか。
- 【市の考え】
- ① 市では保健福祉総合計画を昨年度立てました。それに基づいて福祉の施策を順次進めていく考えです。昨年市報と一緒に保健福祉総合計画についての冊子をお配りしましたのでご覧ください。

お気軽に おいでください 暖だん和わ室しつ



2月は21日(水)です

時間 午後7時～9時
(先着2組、1組50分)
会場 市長室
申し込み 2月9日(金)までに企画人事課広報広聴係(☎57-3111内線213)へ。

昨年7月より始めた暖和室。12月20日現在市民の皆さんから市長室においていただく「おまちします暖和室」には5組100人の市民の皆さんが参加しました。

話題は地域で抱えている課題、日常生活の中での困りごと、産業の振興施策、リゾート開発、日本の健康都市に向けた取り組みなどでした。

暖和室では、市長に直接自分たちの考えていることを伝え、また市長の考え等を直接聴くことができます。地域の青年会や近所同志など職業、年齢、性別に関係なく大勢の人たちが参加しています。市長との和やかな対話・交流を通して、市政に参加してみませんか。

■対象者 市内の団体・グループ等。ただし、個人的な陳情・要望や誹謗・中傷を目的とした人は遠慮していただきます。

■おまちします暖和室 翌月の開催日時は前月の市報25日号でご案内します。会場は市長室です。1組50分以内で1回2組までとします。

■おじやまします暖和室 今年度の受け付けは終了しました。

■その他 ①受け付け時に、提案内容を確認させていただきます。

②提案内容によっては、暖和室終了後、内容等の整理をするため、必要な場合には担当職員との話し合いを進めます。

③記録係として広報広聴係員が同席します。

■申し込み・受け付け 企画人事課広報広聴係へ予約してください。

ホランテオアはついでには、国の介護保険制度がどうなるのかを見極めてから見直したいと考えています。

② 高齢者特養ホーム等の入所施設は広域圏内に分散して建設されます。平成9年に中里村に50人収容の施設が完成する予定です。

十日町病院では現在でも用地が不足していると聞いています。隣接地に施設の建設は無理だと思えます。

③ 介護手当は新年度に引き上げたいと考えています。また、支給基準の1年間の寝たきりを半年間にしたらどうであろうかと検討中です。国の介護保険制度ができるまでのつなぎと考えています。

飛渡地区

10月27日 32人

【提言・要望事項】

① 交流を通して村おこしを進めたいと考えています。過疎化の進む同じような生活環境の人たち、都会との触れ合い、学校同志の交流など考えています。交流を進めていくうえで、県道大和焼野線の全線開通をお願いします。

② 山間地農業は畦畔が高く、農道は狭く、水路は遠くから引いてこなればなりません。そのため事業費の負担能力が落ちます。山間地における費用負担の軽減をお願いします。

【市の考え】

① 地域、公民館、学校をあげて交流を実践していることに敬意を表します。県道の南魚沼郡側は相当地な難工事が想定されています。またトンネル工事もあと2か所あります。早期開通に向け沿線4市町村で組織する期成同盟会では、毎年陳情会を開いています。

② 平場と違って負担能力に限界があることは十分承知しています。地元の人は何をやりたいのかよく聴いて、いろいろな事業を組み合わせてやるべきです。農林課の職員が来たときに意見を出してください。

十日町西部地区

10月30日 41人

【提言・要望事項】

① 国道253号は大型トラックの通行量が多いです。国道253号を高速道路並みにする考えはありますか。

② ほぼくはく線は開業しても利益が上るのですか。

③ 情報館へのアクセス道路についてお伺いします。

【市の考え】

① 地域高規格道路が上越市から六日町まで計画されています。高速道路に準じた道路計画です。完成までには大変な金額がかかるかと予想されています。国道117号から国道17号に抜けるトンネルを早期に開けたいと考えています。

② 開業後5年間は国が赤字の4



熱心に話される参加者

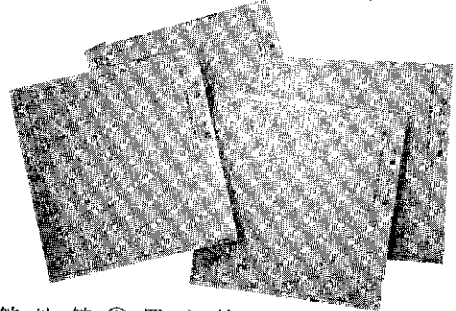
割を補填してくれます。そのため、原価償却費は定率法を採用して開業後数年間に原価償却費を計上する予定です。

北陸新幹線が開通すると、北陸地方の利用者は乗り換えなしで東京へ行けるので、ほぼくはく線の経営はかなり苦しくなるものと思われれます。スーパー特急が上越線を經由して東京まで乗り入れる努力を今からしていかなければならないと考えています。

③ 情報館へのアクセスとしては、東側玄関へは田川南線から16m幅の道路でアクセスしたいと考えています。十日町駅から歩行者が情報館に来るには緑道を考えています。総合体育館側にも市道がありますので、市道を通って来るとも可能です。

西本町区画整理事業は、県との協議が済んでから道路網や減歩率がどうなるかを発表したいと考えています。

どんどん お寄せください 市長への手紙



活動にかかわるお手紙が目立ちました。

ふれあいボックスは

目安箱

市長への手紙専用の投書箱です。次の8カ所にあります。また、手紙の用紙も置いてあります。

- ① 市役所 ② 市民会館 ③ 博物館 ④ 川治地区公民館 ⑤ 中条地区公民館 ⑥ 吉田地区公民館 ⑦ 下条地区公民館 ⑧ 水沢地区公民館

市長への手紙は

封筒にしてポストへ

市長への手紙の用紙は、切り取って封筒の形にしてふれあいボックスにお入れください。ふれあいボックスの設置されていない地域の人は、切手をはらずに封筒を郵便ポストにお入れください。手紙の用紙は次の19カ所にあります。

- ① ⑧、ふれあいボックスのある
 - ⑨ 西部会館 ⑩ 江道猿倉集落センター ⑪ 新座コミュニティセンター ⑫ 大井田コミュニティセンター ⑬ 飛渡地区公民館 ⑭ 高山コミュニティセンター ⑮ 八箇集落センター ⑯ 羽根川荘 ⑰ 吉田集会所 ⑱ 東下組生活改善センター ⑲ 平成園
- 問い合わせ 企画人事課広報広聴係へ。

平成6年6月から、手紙により市民の皆さんから市政へのご提案やご意見をいただき、それを市政に反映するため、「ふれあいボックス」(投書箱)と「市長への手紙」を設置しました。平成6年度は56通、平成7年度は1月17日現在50通の手紙をお寄せいただいています。手紙はすべて市長自ら内容を確認させていただき、企画人事課広報広聴係で回答を取りまとめ、本人へ返事を差し上げてきました。昨年4月からお寄せいただいたご提案やご要望は1人で二つ以上のご意見があるなどしたので、68件の提案やご意見が寄せられました。手紙の内容は、市民の皆さんの生活に密着したものがほとんどを占めていました。昨年は特に歩道や水辺の緑化についてなどの生活環境についてのお手紙と、「産業を振興して欲しい」といった経済

まつり情報

雪まつり事務局は
クロス10 4階(本町6-1)
☎57-3345

**第13回
ウォークラリー
参加者募集**

- とき 2月18日(日)午
前9時30分受付開始
- 集合 ほんやら
どろほらば(十日町小
学校グラウンド)
- 参加資格 1チーム5人以
内(子供は中学生以上の太
人が同伴すること)
- 参加費 無料
- 申し込み 2月8日(木)まで
に事務局「ウォークラリー
係」へ。(当日申し込み可)

**日本初の
本格的スノー
チュービングコース**

- とき 2月17日(土)・18日(日)
2月17日(土) 午前10時～午後3時
2月18日(日) 午前10時～午後3時
- ところ 当間高原リゾート(碓氷川)
- 内容 4つのスノーチュ
ービングコース(100m)・
スノーモービルのツアー
コース(インストラクター
先導)

**郷土芸能と
民謡の祭典**

- とき 2月18日
旧正月～午後2時
- ところ 城ヶ丘ピ
ュアランド特設ステージ
- 内容 新保広大寺節保存
会をはじめとする地元出演
者による唄と踊りの競演

**雪まつりパレード・
パレードレセプション**

- とき 2月17日
(土)午後1時～3時
- ところ クロス10
→国道117号→コミュニティ
ひろば
- 出演者 市民吹奏楽団、ミ
スさつばる、ミス横浜、ミ
いぶすき、新潟県きもの
の女王ほか多数

**目標10,000個
雪だるま大作戦**
～みんなで作ろう/
いっしょに雪だるまCity～

「雪だるま抽選会」
雪だるまを作った豪華賞
品を当てよう。

**オープニング
フェスティバル'96**

- とき 2月18日(日)午後
6時～9時
- ところ コミュニティひろ
ば(十日町高校グラウンド)
- プログラム オープニ
ング:雪ん子十日町小唄、花火
- 第1部:妻有つ子オンステージ(天
使幼稚園園児、西小児童)、雪彫シ
ンポジウムの作者・作品紹介
- 第2部:きものファンタジーワールド
- 第3部:「ATEMA MUSIC フェ
スティバル」つのだ★ひろ&THE
DAZEライブ
- 雪で作った教会で2組のカップルが
結婚式をします。

**ボランティアガイド
募集中**

市内の地理や交通と
あわせて歴史や文化につ
いても心あたまる案内が
できる人を募集しています。

- 設置期間 2月17日(土)午後
1時～7時、2月18日(日)午
前9時～午後3時
- 申し込み 事務局へ。

第1回雪彫 シンポジウム

～ 石彫のプロが
雪彫にチャレンジ ～



田村恭子さん
(学校町1)

「雪遊びを知らない観
光客に、市民と一緒に雪
像を作りながら雪と戯れ
て欲しい」という長年の
夢が、大勢の賛同を得て実現します。

藤巻秀正先生のご協力により、多摩美術大
学彫刻科卒業の20代の新進彫刻家5人(女性
1人を含む)による雪像制作が、2月17日(土)
の朝から夕方までコミュニティひろばで繰り
広げられるのです。彼等5人は、石彫はプロ
でも雪彫の経験はないとのこと、どんな雪像
が出来上がるかとても楽しみです。

去年の夏行われた石彫シンポジウムで、す
ばらしい作品が市民の宝物として残りました。
石彫が永久保存となるのに対し、雪彫はどん
なにすばらしい作品でも融けて消えてしま
います。そんなドラマチックな雪彫に、十日町
高校美術部生徒の協力で挑戦します。たくさ
んのご声援をお願いします。

雪彫シンポジウムに携わってみたい、手伝
ってみたいというボランティアを募集して
います。希望者は雪まつり事務局へ。

雪上コーラス隊 「雪組」

～ 雪像舞台でゲストと
一緒に市民大合唱 ～



岡元真弓さん
(学校町1)

今年のホワイトカーニ
バルの目玉は、雪上コー
ラス隊「雪組」ではない
かと思っています。それ
は、ミラノのスカラ座を模した雪上ステー
ジで、ゲストの二期会とともに市民大合唱
を行うという企画です。

現在、合唱団と一般市民をあわせて110人の
エントリーがあります。予想以上の反応に驚
いています。これも十日町市民の音楽への意
識の高さと、雪まつりへの熱意の表れなの
ではないでしょうか。今、わくわくするよう
な期待と手応えを感じています。

舞台は「十日町春物語」として、ヘン
デルの「ハレルヤコーラス」やユーミンの「春
よ来い」など4曲の春の合唱が散りばめら
れます。指導はオペラ歌手の当重茜さんです。

本番までに7回の練習を行います。参加
したい人はまだ間に合います。「右のポ
ケットに夢を、左のポケットにカイロを入
れて」を合言葉と一緒に歌いましょう。参
加を希望する人は雪まつり事務局へ。



第47回 十日町雪まつり



大きなロマンに燃えて

～雪像舞台上
六方広大寺節を披露～

白銀の雪上舞台上、新保広大寺節の一連の曲で

庭野春枝さん ある六方広大寺節を踊り(四日町新田3) きることは、一年有余の厳しい稽古に耐えたすべてを賭けるものになりたいと思っています。

日本一の雪まつりに見習って、私たちも日本一を目指して稽古に励んできました。日本民謡協会新潟県大会では、0.1点の差で優勝しました。しかし、昨年10月20日に東京国技館で行われた全国大会では、1点差で準優勝に泣きました。0.1、0.2という小差で競う中で勝ち残ることの厳しさを味わっています。

新保広大寺節は、市の無形文化財ですから、皆で大切に伝承し、後世に残さなければならぬと思っています。2月12日には、東京国立劇場で行われる「日本民謡舞踊大賞」のコンクール部門にも出場します。必ず、内閣総理大臣賞をいただけてきます。そしてカーニバル会場の真っ白な舞台上、胸を張って、存分に踊ることができることを願って、ただ稽古に励むのみです。



釜石に似ている町 十日町

～縁を大切に、少しでも役立てれば～

岩手県釜石市で生まれ、高校卒業後東京のデザイン専門学校で織りを専攻しました。東京の生活は自分に合わない、住むなら田舎、織物の産地で、スキー場があって、海に近くてなんて思って就職活動をしていた時、都内で新潟県主催の就職説明会があり、今の会社を知りました。一昨年、卒業と同時に世話になっています。十日町市の最初の印象は、「釜石に似ているな」でした。釜石と言えば鉄の町、十日町と言えば織物の町、この共通点がそんなふうを感じさせたのでしょうか。

雪まつりは、昨年初めてコミュニティひろばやほんやらどうひろばを見て回りました。市民が楽しそうに参加しているのを見て、市民手作りのお祭りなんだと思いました。また、知人の紹介で昨年暮れから企画委員会のPR部会に入りました。今年の雪まつりでは、ボランティアガイドをやりたいと思っています。こんな体験から十日町のことを勉強し、少しでも役に立てればと思っています。

雪まつりは、昨年初めてコミュニティひろばやほんやらどうひろばを見て回りました。市民が楽しそうに参加しているのを見て、市民手作りのお祭りなんだと思いました。また、知人の紹介で昨年暮れから企画委員会のPR部会に入りました。今年の雪まつりでは、ボランティアガイドをやりたいと思っています。こんな体験から十日町のことを勉強し、少しでも役に立てればと思っています。

雪像見学ツアー 参加者募集
(夜の雪像見学コース)
●とき 2月16日(金) 午後6時発
●集合 クロス10
●参加費 4,500円 (夕食、地酒付)
(入賞作品巡りコース)
●とき 2月17日(土)午後1時発
●集合 クロス10
●参加費 2,500円
●申し込み 事務局または共立銀行 光緒(☎52-4128)へ。

「いっぶくひろば」 食事券販売中
●価格 1,000円 (1,100円分の内容です)
●利用 2月17日(土)～18日(日)、いっぶく広場(市民体育館の敷地内)に利用できます)
●販売 事前に事務局にてお問い合わせください。

雪上カーニバル 予約ゾーン
●Aゾーン(2,500円)
●Bゾーン(1,500円)
カーニバル会場に5,000人分の予約ゾーンを設けます。雪まつり事務局で現金と引き換えに入場券をお渡ししています。数に限りがありますので、お早目にお買い求めください。

雪上カーニバル
●とき 2月17日(土) 午後6時～7時40分
●ところ 城ヶ丘ビュアランド特設ステージ
●プログラム 「雪組」による市民大合唱、ラ・フランス、きものショー、七城之内早苗、森公美子、二期会山崎邦正、真智七福神(吉本興業)、福島県白沢町の七福神一行、岩手県北上市の亀刺舞一行、境驥丸(フジテレビアナウンサー)ほか

第4回犬ぞりフェスタ IN 十日町雪まつり 出場者募集
●とき 2月18日(日) 午前9時～午後3時
●ところ 上越国際当間スキー場特設会場
●種目 犬ぞりレース、雪上アジリティ(障害物レース)、パルカマツシング(犬ぞりとクロカンの複合レース)、スキージョアング(犬とクロカンスキーの複合レース)、雪上アリスピー
●申し込み 2月3日(土)までに事務局「犬ぞり係」へ。

第7回「ツマリアンボール 世界選手権大会」 出場チーム募集
●とき 2月18日(日) 午前9時30分～
●ところ コミュニティひろば(十日町高校プール脇)
●参加区分 1チーム4～6人 (男子の部、女子の部あり)
●参加費 1チーム2,000円(保険料含む)
●申し込み 2月8日(土)までに事務局「ツマリアンボール係」へ。

お気軽にご利用ください サンクロス十日町

本町5丁目、四ツ宮公園隣接地に建設されたサンクロス十日町(十日町勤労者総合福祉センター)も、開館して1か月がたちました。勤労者の福利増進や余暇活動の充実を目標としたこの施設は、すでに多くの皆さんからご利用いただいています。

今回は、施設の内容と一緒に、ご利用された方の感想をお伝えします。この施設は勤労者に限らず幅広くご利用いただけます。会議やグループでの娯楽など、お気軽にご利用ください。

なお、利用料金等については、11月25日号の市報をご覧ください。

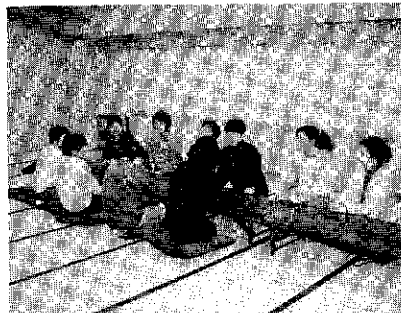
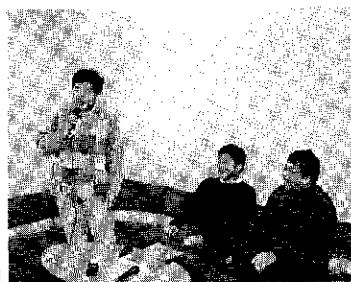


視聴覚研修室

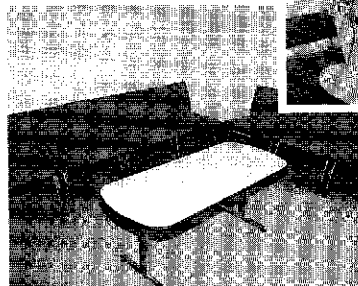
ビデオプロジェクターを使った研修会などに、音楽練習もできます。(定員42人)

目的に合わせて

サークルルーム3
最新カラオケがあります。若い方から年配の方まで利用いただけます。(定員7人)

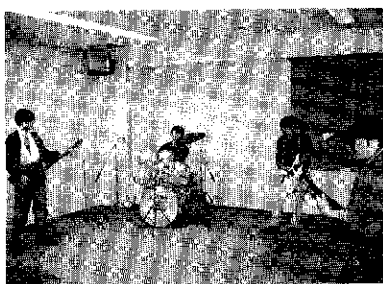


サークルルーム1(和室)
民舞・着付・各種集会に。飲食もできます。(30畳)



サークルルーム4
小サークルの会議や楽器練習などに。移動式のカラオケがあります。(定員7人)

サークルルーム2(音楽練習室)
ギター・アンプ、ベースアンプなどがあり、音楽の練習に最適。



多目的ホール：エアロビクス、社交ダンス、音楽練習、各種発表会に。壁一面が鏡張りになっています。ミラーボール、アツプライトピアノもあります。



特別会議室
ゆったりとした会議室です。各種会議にご利用ください。(定員20人)

利用できます

利用者の声

利用にとっても便利
町の真ん中にあるので、利用するのにとても便利です。多目的ホールにアツプライトピアノがあるのがうれしいですね。



小泉 玲子さん
(学校町1)

会議などに利用したい
全部の部屋はまだ使っていませんが、多目的で幅広く使える施設だと感じます。今後は会議や打ち合わせに使いたいと思います。



関口 正哉さん
(加賀米屋町)

バンド練習に利用
仲間同志のバンド練習に使っています。部屋が広いのと、アンプなどが保管できるのが便利なのところだと思います。



市川 克美さん
(上原新町)

問い合わせ
サンクロス十日町(本町5
52-0564)へ。

中継ポンプ施設が完成し

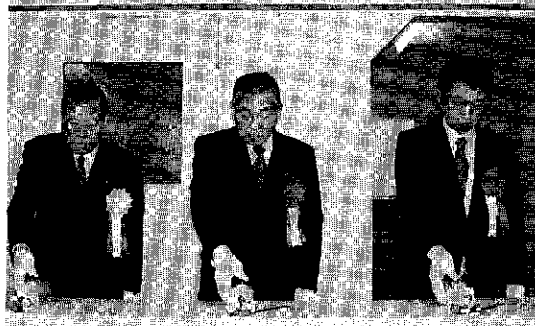
流雪溝に念願の通水

1月9日(水)、竣工した流雪溝中継ポンプ施設(丸山町)で、流雪溝中継ポンプと流雪溝運用の安全祈願と通水式が行われました。これにより、7ブロックに分けられた市街地流雪溝のうち、第1・第2ブロックを除く5ブロックで供用が開始されました。未整備となっている第1ブロック(山本地区)、第2ブロック(高山地区)の供用は、整備の状況を見ながら開始され、5年後には全区域での供用が行われる予定です。

和合し、汗して

雪に打ち克とう

通水式では、本田十日町市長、皆川十日町土木事務所長、小林流雪溝運営協議会連合会長が中継ポンプ始動のスイッチを入れました。



関係者が中継ポンプ始動のスイッチを入れました

すると、ゴーという音とともに揚水が開始され、網の目のように配置された流雪溝に水が流れました。

また式典では、小林連合会長が「運営管理にあたっては、スローガンである『和合し、規則を守り、流雪溝運営の責任を持ち、汗して雪に克とう』を大切に、官民一体となった体制で取り組みたい」とあいさつしました。また、本田市長は、「線的な効果を発揮する流雪溝を網の目のように張り巡らすことにより、面的な効果を発揮させたのは全国でも十日町市が初めてです。人的災害などに十分注意して活用いただき、名実共に日本一の克雪都市を実現して欲しい」と祝辞を述べました。

この通水により、市街地住民、

特に住宅密集地の雪処理が大幅に進展します。



勢いよく流れる水に投雪する人たち

3代の市長に引き継がれた大事業

市街地の流雪溝は、昭和56年の異常豪雪を教訓に策定された「十日町市流雪溝整備基本計画」に基づき、翌57年から整備が進められてきたものです。計画区域は、市街地山すそ(東側)、信濃川右岸住宅地(西側)、田川(北側)、川治川(南側)に囲まれた市街地、約195畝です。

利用水は、既設の田川から毎秒

0・273リットルと合わせ、信濃川から毎秒1・827リットルを揚水します。信濃川からの揚水は、JR千手発電所から妻有大橋にかかる導水管を通り、丸山町の中継ポンプ場に運ばれ、そこから供用開始された本町通りのはき出し口(3か所)へ運ばれます。また田川からの揚水は、本町通りをはき出して東側の、

第7ブロックの用水として使用されます。

予定されている全体事業費は約50億円、流雪溝整備分が約27億円、送水管と中継ポンプの送水施設が約23億円となっています。流雪溝の計画断面は、コンクリート2次製品を使用した幅0・5m、深さ0・5m以上、水深20cm以上で、投雪口は鋼製グレーチング十字枠付(十日町型)を使用しています。また、流雪溝の全体延長は約43・4km、施工済み延長は約28・9kmで、進捗率は67%となっています。

第一回市民書初大会

250人が書で精神統一

1月21日(日)、クロス10大ホールで「第一回市民書初大会」が行われました。開会にあたって岡村喜市十日町市書道協会会長が、「習字をやっている人に悪い人はいません。また、習字はやり直しがききません。そんなことから心の鍛練につながり、心豊かな人を育てます。今日は自分の気持ちを書に表現し、お互いに出来栄を楽しみ合ひましょう」とあいさつ。

その後、参加者はそれぞれ与えられた課題に沿って書初めを開始、1時間後には大ホール一杯に書が



会場は小・中学生の参加者で一杯

並びました。審査は参加者が投票で行うなど、アトラクションをほさみ、終始和やかな大会でした。

Talk®とく

●みんなの声●

小学校4年生社会科の教科書に十日町市が取り上げられています。雪の降らない地域の小学生からの手紙や質問をご紹介します。

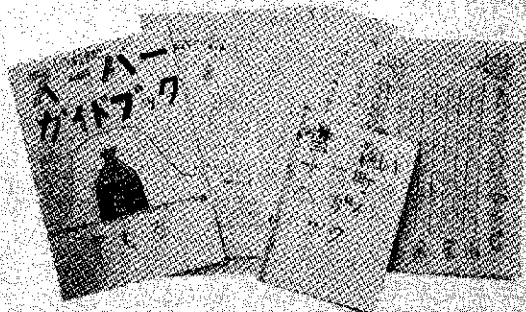
2月25日号のテーマ

今年で47回を迎えた「十日町雪まつり」。雪まつりに訪れた県外のお客さまの声を雪まつりの街角で聴きます。雪の降らない地域からのお客さまが、まつりや雪、十日町にどんな印象を持ったのか…。

◆投稿される人へ 投稿は、はがきや米庁、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 企画人事課広報係
〒948十日町市千歳町3-3
☎57-3111内線213

■締め切り 2月10日(土)



〈除雪車は何をするの?〉

横浜市立本町小学校4年

古家くん・田中くんより

除雪車は何をするのか教えてください

田中くんの予想:道路の雪を取って、雪をはじにどけています。

古家くんの予想:水を出して道路の雪を解かしていると思います。でもけっきょくアイスバーンになるから、やっぱり田中くんの予想と同じかな?

古家くんの予想 水を出して道路の雪を解かしていると思います。でもけっきょくアイスバーンになるから、やっぱり田中くんの予想と同じかな?
どっちがあっているのか教えてください。

林くんより

ぼくは雪国の十日町市のことを調べています。雪が建物を押しつぶす、そんなすごい力を持っているなんて知りませんでした。

ぼくからちょっと質問ですが、2階まで雪が積もったら学校に行けるんですか? また、雪をどかすのにどのくらいかかるのですか?

〈雪が降るとお店にいけないの?〉

郡山市立赤木小学校4年2組

鈴木さん・岩崎さんより

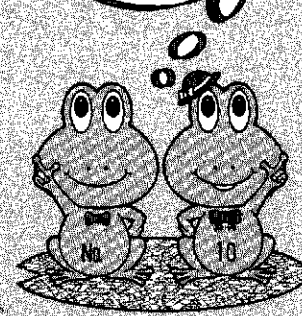
私たちは雪国のことを調べています。十日町市の皆さんにぜひ教えてください。十日町市の人はいっぱい雪が降った時、お店屋さんとかに行けなくなつて、生活に不自由しないのですか? 雪下ろしした雪はどこに持って行くのですか? 雪が降った時の交通はどうなるのですか?

〈雪たいじ作戦〉

兵庫県高砂市の小学生より

はじめまして、わたしは兵庫県高砂市の前川愛美です。ここに手紙を出したのは、勉強で習い、みんなで「雪たいじをどうしたらよいか」と考えたところ、色々な意

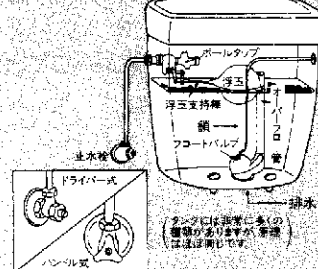
故障と思う前に
ちょっと点検



下水道課です

■下水道全般は、下水道課(下水道見
聴センター内☎52-7441)へ。
■下水道料金は、水道局(☎57-
3111内線241・242)へ。

〈横給水タイプ〉



●トイレが詰まったら
トイレが詰まったら、水を流してはいけません。市販の吸引カップを便器の排水口に強く押しあててから、上下に動かしてみましよう。詰まった物が、動いて流れるようになります。
その後、バケツなどで少しずつ水を流し、流れを確認します。
それでも流れないときは指定工事店の点検を受けてください。
●水が止まらなかつたら
タンク横の止水栓を閉め、

タンクの蓋を開け、点検してください。
ハンドルから連結している鎖が絡まっている場合は、元に戻してください。
フロートバルブが排水口からはずれている場合は排水口に戻してください。
●トイレの水が
出なくなつたら
タンクの蓋を開け、まず水の有無を確認します。
水がある場合は、ハンドルとフロートバルブをつなぐ鎖の状態を点検します。
鎖のたるみが大きい場合は、少したるむ位に調節してください。また、鎖が切れている場合は、新しい鎖に交換してください。
水が出ない場合は、止水栓が閉じていないか、浮玉がタンクの壁にひっかかっているか確認してください。

青春 ネットワーク

酒井直亮さん

(株丸山工務所勤務・19歳)

No.10



小学5・6年生のころサッカーに興味を覚え、十日町サッカークラブジュニアに所属。中学1年生の時、北信越地区の代表として全国大会に出場したことを昨日のように思い出します。高校はサッカーをしたかったので、新潟市内の高校に進学。3年間は下宿生活を体験しました。

両親が、3年間好きなサッカーをさせてくれたので、恩返しをしたいと思いつターンしました。会社では下水道（農業集落排水事業）の工事現場の監督をしています。冬の現場はめちゃくちゃ寒いです。先輩が良い人ばかりで入社して良かったなあと思っています。

冬はスポーツざんまい。水・金曜日の週2回、午後7時から総合体育館でサッカーの練習をし、月・火・木曜日は松代町のファミリースキー場のナイターでスノーボードをしています。自分の長所は明るくて楽しいことかな（笑い）。

青春とは仕事も遊びも好きなことを一生懸命やることじゃないですか。

※現在青春真ただ中と語る酒井さん。酒井さんの紹介で次回は山川美香さんにバトンタッチ。

見が出されました。その意見を十日町市の皆さんに紹介し、良かったら使ってもらいたいと思い、手紙を出しました。

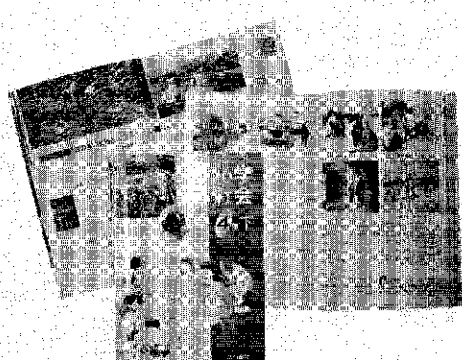
〈作 戦〉①道路にお湯をまくお湯まき自動車を走らせる。②道路にヒーターを入れる。③道路の両側から温風を吹きかける。④工事現場に屋根を張る。⑤頑丈なビニールハウスを作る。などの意見が出されました。よかったです。実行してみてください。雪が多くて大変ですが、十日町市の皆さんががんばってくださいね。

〈雪に耐える家のつくりは？〉

岡山県浅口郡金光町立

金光吉備小学校4年生より

私たちは社会科の勉強で十日町市のことを調べています。調べて



いくうちに分らないことが出てきました。雪に耐える家のつくりはどうなっていますか？。積雪量は？。雪をどのように利用していますか？。何月から何月まで雪は降るのですか？。毎年どのような行事をしていますか？。

〈雪国からの手紙ありがとう〉

鹿児島県肝属郡内之浦町

内之浦小学校4年生より

こんにちは、私たちはこの前手紙を出した4年組の3班です。

私たちに手紙を送ってくれてありがとうございました。勉強に役立ちました。手紙を出してからずっと返事が来るかな、来ないかなと、ワクワクしていました。資料と手紙を先生から受け取った時、とてもうれしく心の奥からなにか聞こえてくるような予感がしました。早く中が見たいなと思っていました。

私たちはこれからも一生けんめい十日町市のことを勉強します。十日町市の皆さんも雪に負けないでがんばってくださいね。

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
 ☎03-3554617230(FAX兼)

効果的な情報発信で 地域活性化

平成八年は、内閣改造の慌ただしさの中で、東京事務所として、特別な行事予定もなく平穏に新年を迎えました。しかし、本市を取り巻く厳しい情勢からしても、平穏などとは言っていただけません。

市町村行政を取り巻く問題では、全体的なものとして「地方分権」をいかに自分のものとするか、そして生活に密着した問題として取り上げれば「介護保険」制度の成り行きなどが注目の的です。事務所では、そんな資料収集も行っています。

さて、当間高原リゾートのオープン、来年には「ほくほく線」が開業という大切な年がスタートしました。東京では、地方からの情報発信が氾濫しています。県単位で、また市町村単位、観光地単位と、その内容は様々です。

情報発信の拠点として、公（自治体）が設置し、無料で利用できるスペースもあり、いわゆる観光で名を売っている地方は、この辺をいち早く利用しています。効果的な情報発信について、具体的な行動を起こす大切な時期です。余談めいた話ですが、若い人たちは、「上越国際スキー場」などとは言わず、「ジョウコク」で通用します。

ところで、情報発信は観光だけではありません。今のところ「コシヒカリ」については時流に乗っていますが、地域の活性化につながるもの全部について考える必要があります。

当事務所も開設二年目を迎えます。トータルな情報発信に努めていくことにしています。



寄付ありがとう

1月10日届け出分まで(敬称略)

- 地域福祉基金へ＝ぬりぎ仏壇店前観音様浄財金(50,857円) 金沢孝保(水沢1・30,000円) 小林由紀恵・正典・朋子(細尾13,169円) 小山博義(北澄坂30,000円) 庭野辰雄(田中町東50,000円)
- 社会福祉事業へ＝岡村建治(北新田2・1,000円) 庭野日敬(東京都・1,000,000円)
- 羽根川荘へ＝仲好会(5,200円) 中条会(4,500円) 城之古老人会(1,500円) 高齢者写真教室(800円)
- 歳末たすけあい募金へ＝桑原久直(泉町65,400円) 野田スミイ(春日町30,000円) 庭野建作(本町6-3・10,000円) 村山成明(西本町1・13,660円) 佐藤昇(岩野30,000円) 匿名(20,000円) 立正佼成会十日町青年部(40,374円) 長助お客様一同(7,918円) シルバー人材センター職員一同(670円) 県立十日町病院親睦会(23,936円) ボーイスカウト十日町1団(19,668円)
- 国際交流・文化スポーツ基金へ＝昭和50年度卒業十日町高校同窓会実行委員会(4,300円)
- つくし園へ＝農協婦人部(72,617円相当の品物)
- 博物館へ＝中町忠詩(下条中央通り) 大淵とよ(貝ノ川) 村越定七三(川西町)

十日町彫刻会展

十日町彫刻会では、「アート & Sound まちづくり事業」の一環として会の活動の足跡を紹介しています。

- とき 1月24日(木)～31日(木)午前9時～午後9時30分(月曜日休館)
- ところ 十日町市公民館(市民ギャラリー)
- 問い合わせ 小宮山晃夫(中条下町☎57-0209)へ。

シャルル・デュトワ指揮 フランス国立管弦楽団演奏会

- とき 4月28日(日)午後3時開演
- ところ 新潟県民会館大ホール
- 演奏曲目 マラー/交響曲第1番二長調「巨人」ほか
- 前売入場料 3,000円～13,000円(全席指定)
- 問い合わせ 新潟県民会館☎025-228-4481)へ。

相続登記の無料相談

新潟県司法書士会では、毎年2月の1か月間を「相続登記はお済みですか月間」と定め、相続登記についての無料相談を実施しています。

相続登記をしていないと、何時のまにか相続関係者が多くなり、感情のもつれなどでトラブル発生の原因にもなります。この機会にお近くの司法書士にご相談ください。

- 問い合わせ 新潟県司法書士会☎025-228-1589)へ。

ご存知ですか ―

検察審査会

交通事故や詐欺、おどし等の犯罪の被害にあい、警察や検察庁に訴えたが検察官が起訴してくれないのは納得できない。こんな不満をお持ちの人はお気軽にご相談ください。

検察審査会は選挙権を有する一般国民の中から選ばれた11人の審査員が、検察官が事件を起訴しなかったことの良し悪しを審査します。

- 問い合わせ 新潟地方裁判所長岡支部長岡検察審査会事務局☎0258-35-2141)へ。

「エンジョイ・アメリカンライフ」参加者募集

外国人と一緒にアメリカの日常生活を英語で体験してみませんか。

- とき 3月9日(土)・10日(日)の1泊2日
- ところ サザン・イリノイ・ユニバーシティ新潟校(中条町)
- 内容 アメリカの生活や文化を英語で体験します。
- 対象 県内在住の高校生以上
- 募集人員 一般20人程度
高校生20人程度
- 参加費 一般：7,500円
高校生：5,000円
- 申し込み 2月16日(金)までに(財)新潟国際交流協会☎025-285-6020) またはサザン・イリノイ・ユニバーシティ新潟校☎0254-43-6202)へ。

ほくほく線 46

ほくほく線の旅④ 四季の松之山

(東頸城郡松之山町)

《マイレールほくほく線クイズ⑥》
 -12月25日号の正解- (3)60kg/m
 ★ほくほく線は、新幹線並の60kgのレールが使われています。ちなみに、飯山線は40kg程度。平成6年12月に開通した第三セクター鉄道の智頭線(兵庫県～鳥取県内)は50kgです。

松之山町には、まつだいい駅(松代町)から車で約20分まで到着します。松之山といえは温泉が有名ですが、今回は温泉が有る四季の観光名所を紹介いたします。

春、残雪と新緑の松之山で今もとても人気の高い場所が「美人林」です。樹齢60年のブナ林が広がり、たくさんの野鳥たちが美しい歌声で出迎えてくれます。

夏、ジリジリと太陽が照りつける暑い夏。こんな時は大蔵寺高原をお薦めします。8月には「真夏の雪まつり」が行われ、涼しさと楽しさ一杯です。また、レストハウスやキャンプ場など野外施設もあります。

秋、全山が紅葉で埋め尽くされます。松之山の紅葉を一望できるところが奇岩



大蔵寺高原キャンプ場

「岩見堂」です。岩の最先端からの眺めは絶景。晴れた日には日本海や佐渡島を望むこともできます。

冬、白銀の世界に変わります。今シーズンで12年目を迎える「松之山温泉スキー場」があります。ご家族連れでスキーと温泉を楽しむには最高です。

ぜひ一度、松之山を訪れてみませんか。

火災防止のために

阪神・淡路大震災から1年が経過しました。この教訓を忘れず、今年も地震対策に取り組みましょう。

- 暖房器具の耐震消火装置が作動するかどうかが日ごろから点検する。
- カーテンは防災加工したものを。
- ガスレンジなど火元回りは不燃化を。
- 消火器の設置場所は家族全員に周知し、使用方法も訓練しておく。などに心がけましょう。

また、地震で火災が発生した時は、速やかに消火するようお願いします。

国民金融公庫の教育ローン

高校や大学、専修学校、各種学校などの入学・在学者の保護者は、国民金融公庫の「国の教育ローン」を利用することができます。

- 融資限度額 150万円
- 金利 年3.25%
- 融資期間 8年以内（交通遣児家庭及び母子家庭の人は1年の延長ができます）据置期間は在学期間内（ただし、最長4年）
- 返済方法 元利均等毎月払い（ボーナス併用可）
- 問い合わせ 国民金融公庫長岡支店 ☎0258-36-4360 へ。

「児童手当」をご存知ですか

～ 2月9日(金)振込（7年10月～8年1月分）～

児童手当は、次代の社会をになう児童の健全な育成と資質の向上を目的として支給される手当で、3歳未満の児童を育成し、前年の所得が一定未満の人に申請した翌月から支給されます。支給対象、期間、金額等は右表のとおりです。

- 受給手続き 受給資格があると思われる人で、また児童手当を受けていない人は、次のものを持参し手続きをしてください。

①健康保険証②印鑑③養育者（父

親）の口座が分かるもの（公務員教員は各所属庁へ申請）

- 10月～1月分の振込 平成7年10月～8年1月分の手当を2月9日(金)に指定の口座に振込みます。

支給対象	第1子以降	
支給期間	3歳未満	
支給金額 (月額)	第1子	5,000円
	第2子	5,000円
	第3子以降	10,000円

(平成4年1月改正)

- 問い合わせ 市民課年金係 ☎151・152 へ。

公立高等学校定時制課程及び通信制課程の生徒を募集しています

- 応募資格 ①平成8年3月に中学校もしくはこれに準ずる学校を卒業する見込みの人②中学校もしくはこれに準ずる学校を卒業した人③中学校を卒業した人と同等以上の学力があると認められる人

- 願書の提出 定時制課定：2月5日(月)～9日(金) 正午まで 通信制課定：2月19日(月)～4月5日(金)午後4時まで

- 学力検査 定時制課定：3月11日(月)（国語、社会、数学、理科、英語） 通信制課程：実施しません。

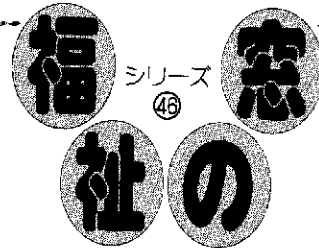
- 問い合わせ 県庁教育庁高等学校教育課(〒950新潟市新光町4-1) ☎025-285-5511 へ。

- 生徒募集をする学校 <定時制課程>

学 校	学 科	募集人数	募集定員	
船新 西新 新発 五長 長柄 三小 小六 十日 柏高	江田	普通	1	40
	田浦	普通	1	40
	泉西	普通	1	40
	美尾	普通	1	40
	三条	普通	1	40
	谷出	普通	1	40
	町崎	普通	1	40
	城	普通	1	40
	午前部	普通	1	35
	夜間部	普通	1	35
	県立計		15	590
	市立高志	機	1	40
市立明鏡	械	3	120	
	通	1	40	
	業			
市立計		5	200	
公立計		20	790	

<通信制課程>

学 校	学 科	募集定員
新高田南	普通	若干人
高田南	普通	若干人



老人福祉センター 羽根川荘

- 問い合わせ 老人福祉センター 羽根川荘 ☎52-5434

老人福祉センター羽根川荘は、老人に各種相談や健康の維持増進、教養の向上及びレクリエーションの便宜を供与することを目的として、老人福祉法に基づき昭和56年に設置されました。開設以来15年が経過しています。その間、多くの皆さんに親しまれ、喜ばれていきます。今回は当館について紹介します。

当館は六箇小と隣設した六箇地区公民館と併設した施設です。60歳以上が利用対象ですがどなたでも利用できます。また、15人以上であれば団体としても利用できます。

開館は午前9時から午後5時で、入浴は午前10時から午後4時までです。休館日は土曜日と祝祭日です。施設では、特に二ツ屋温泉郷からの源泉をベースにした温泉風呂が、保養と健康増進に効果があり好評を得ています。また、利用者が一堂にくつろげる大広間（ステージ付）、生活相談室、トレーニング器具等を設えた機能回復訓練室や健康相談室、教養娯楽室などが完備され、それぞれ利用できます。

主な設備としてはヘルストロン6基、マッサージ器4台などを配備してあります。リハビリ効果にも役立つため非常に好評です。利用者には月一回の健康相談や毎週水・金曜日には無料巡回バスと団体利用にも送迎バスを運行しています。

また、利用者同志の自主的活動も活発で、春秋2回のバスハイク、忘新年会、豆まき大会なども実施して利用者の親睦を深めています。

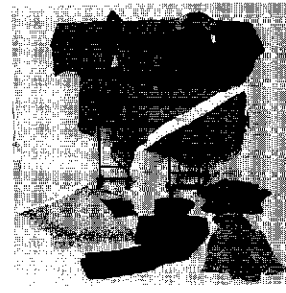
利用者の心身の安らぎと触れ合いの場となるよう心がけ、皆さんの来館をお待ちしています。

博物館からお知らせします

角巻・帽子(ソノト)を 探しています

博物館では、雪国十日町の冬を表現するための資料充実に努め、収集活動を続けています。その中で、以外に少ない資料が角巻・帽子など冬の防寒着です。皆様のたんすに眠っているこれらの資料がありましたら、ご寄贈ください。

■連絡先 十日町市博物館
(☎57-5531)へ。



95冬期特別展

十日町での星裏一帯図案とスノリア

星座や木のシリーズで名高い版画家星裏一が、十日町で一時期を過ごしたことはよく知られています。この間彼は、版画製作のかたわら合成樹脂の食器・飾物スノリアの製作に携わり、十

日町の織物のための帯図案のデザインも手がけていました。

博物館では、星直子夫人のご好意により館で保管している帯図案多数と、收藏品のスノリアを展示公開し、国際的版画家星裏一の十日町での足跡をたどり、星芸術の知られざる一面をお楽しみください。

■とき

2月15日(木)～18日(日)
午前9時～午後5時

■ところ 十日町市博物館

■入館料 高校生以上…200円

中学生以下…無料

■併設

「かやぶき民家写真展」

15日(木)～18日(日)

■問い合わせ 十日町市博物館へ。

雪まつり

博物館ひろば

ドングリコーヒー・縄文クッキーなど・縄文食を食べてみませんか。

■とき

2月17日(土)・18日(日)

■ところ

十日町市博物館・遺跡ひろばほか

楽しもうスポーツ・つくる健康 体育課 (総合体育館内 ☎52-4377)

第11回 十日町 4時間トライアルレース

- とき 2月10日(土)・11日(日)
- ところ 笹山クロスカントリーコース
- 日程 10日：正午 コースオープン 11日：受付開始(午前8時) スタート(午前9時30分) 閉会式(午後2時)
- 参加費 個人：小・中学生 1,000円、高校生以上：2,000円 リレー：6,000円
- 定員 個人250人、リレー50チーム
- 申し込み 1月31日(木)までに中条地区公民館(☎52-2748)へ。

2月 おもなスポーツ行事予定

期日	行 事 名	会 場	主催/主管
4(日)	テニス協会講習会	総合体育館	テニス協会
11(日)	鷗谷杯郡市中学選抜ソフトテニス大会	総合体育館	ソフトテニス連盟
10・11(土)(日)	十日町4時間トライアルレース	笹山クロスカントリーコース	中条地区体協
25(日)	市民スキー大会(アルペン部)	下条中峰スキー場	十日町市
	// (ノルディック部)	吉田クロスカントリーコース	十日町市
	グリーンテニス杯インバダブス大会	総合体育館	テニス協会

2月の無料開放日は22日(木)
■受付期間 2月1日(木)～13日(木)
■抽選日(許可証交付日) 14日(木)

スポーツ・インフォメーション

『食事量と運動量のバランス』

●食事と運動の2本立てで肥満解消作戦を

食 事 編

①1日3食きちんと食べる
②ゆっくりと噛んで食べる
③甘いもの、脂っこいものとりすぎに注意

運 動 編

①生活の中にからだを動かす習慣を
②こまめに歩くクセを
③ヤケ食いヤケ酒はせず、ストレス解消は運動で

●中年になるとなぜ太るのでしょか。

太る原因は、摂取エネルギーが、消費エネルギーより多く、使いきれなかったエネルギーが体内に脂肪として蓄えられていくことになります。特に中年から太りやすくなるのは、基礎代謝が減ってエネルギーの生産の効果が悪くなり、若いときよりどんどん萎縮してか細くなり、そこには脂肪が入れ替わっていきます。

●脂肪は、適切な運動によって消費されます。

肥満とは、脂肪が必要以上に体内蓄積した状態のことで、単に体重が多いことではありません。脂肪の解消は体重を減らすことだと勘違いしている人も多いようですが、脂肪を減らすことです。脂肪を減らすには、体内にたくさんの酸素をとりこんでからだを動かし、エネルギー消費に脂肪を燃やすことしかありません。

●運動は、日常的に続けなければ効果なし。

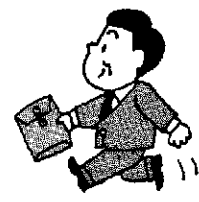
運動が習慣的になってこそ基礎体力が付き、徐々に脂肪が分解しやすい身体になっていきます。からだがせつかく覚えた運動機能も3日さぼるとともに戻ってしまいます。2日に1度、3日に1度は運動を続けなければ脂肪が分解しやすいからだにはなりません。

●鉄則/栄養のバランスをくずさない。

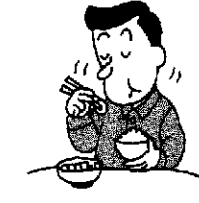
食事からとっている栄養素は、それぞれ体内で協力しあいながら作用しています。やせようとして、極端な食事制限などをすると、せつかくとった栄養素もからだの中でうまく効果が発揮されなくなり、体調を崩したり病気になったり、決してよいことにはなりません。減らすのは、今まで食べすぎていた分でのよいです。栄養バランスをよくし、きちんと食べるのが大切です。



運動と食事の2本立てで



こまめに歩く習慣を



1日3食きちんと食べる

マクト
総合MACT



相談コーナー

- ① 定例行政相談 2月9日(金)
- ② 巡回内職相談 2月16日(金)
- ③ 交通事故相談 2月19日(月)
午前10時～午後3時
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
会場：高齢者職業相談室

除雪機の休日緊急修理店

- 2月4日(日)：㈱新潟クボタ ☎50-1121
- 11日(月)：新潟イセキ販売㈱ ☎52-6034
- 12日(月)：㈱斎藤農機 ☎58-2037
- 18日(日)：長野工機 ☎52-5245
- 25日(日)：㈱片桐寅藏商店 ☎57-0003
- 3月3日(月)：金崎農機 ☎57-4640

テレホンサービス

- ☎10日町観光情報 ☎57-0500
十日町雪まつり情報
- ☎くらしのダイヤル☎025-285-7000
2/5～13 家庭でできる冬の省エネルギー対策
- 2/13～19 消費生活相談事例～断るつもりで書類を返送したのに契約される紳士録～
- 2/19～26 クレジットの支払いをやめるには
- 2/26～3/4 自動車のリコール制度とは

人間ドック受診者
50人追加募集

- 受診費用の半額を助成します。ぜひ健康管理に活用してください。
- 対象 国民健康保険加入者で40歳～69歳の人
 - 費用 18,025円または16,750円
 - 問い合わせ 保健衛生課国保係 (☎内線143・144) へ。

酒害の相談

- つい酒を飲み過ぎる人やその家族の会です。
- とき 2月16日(金)
午後1時30分～3時
 - ところ 十日町保健所
 - 問い合わせ 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。

2月「子供映写会」

- とき 2月10日(土)午前10時～
- ところ 少年育成センター(2階)
- 内容 象のいない動物園(アニメ) 杜子春(アニメ)
- 入場料 無料
- 問い合わせ 少年育成センター(勤労青少年ホーム内☎57-8918) へ。

おもちゃ図書館

- とき 2月1日(木)・15日(木)
午前9時～11時30分
- ところ 勤労青少年ホーム
- 問い合わせ 社会福祉事務所福祉係 (☎内線131) へ。

ゆずります
ずってください

*消費者協会(商工観光課☎内線231)へ

品名	規格	希望価格
大工用万能機	製材等可能	無料
ガスがま	一升だし用	相談で
電子ジャー	一升用	無料
足踏み武進シン		//
スタッドレスタイヤ	4本	4万円
フルディックスキー一式	女子高校生用	8千円
ゆずってください		
寫メカメラ	若い女性用	無料
ゲームボーイ		相談で
耕運機	畑用	//
運搬車	キャタピラ付	//
健康用自転車(室内)		//

無料法律相談

- 弁護士による無料法律相談を行います。法律関係の問題でお悩みの方は、お気軽にご利用ください。
- とき 2月8日(休)午後1時30分
2月22日(休)午後1時30分
 - ところ 市役所市民相談室
 - 相談員 2月8日 真野 覚 弁護士
2月22日 櫻井陽一 弁護士
 - 申し込み 電話で市民課 (☎内線150)へ予約してください。多数の場合は先着順となります。

ボイラーの省エネ
熱管理等技術研修会

- とき 2月20日(火)
午後1時～4時30分
- ところ 新潟市東大通り2-2-10
日本生命新潟ビル9階
- 研修日程

時期	研修内容	講師
第1部 13:00 15:30	〔省エネ技術講義〕 これからの省エネルギー対策 〔省エネ技術〕 省エネ技術の推進の基 省エネ技術の推進の基 省エネ技術の推進の基	2) 日本ボイラー協会 新潟支部講師 金光 三天 (人形舎板工業㈱) 村山 昌之 (日本七油加工㈱) 霜島 勝利 (ダイコン(株)工学部)
第2部 15:30 16:30	〔事例発表〕 1. 我が社の省エネ活動 (1) 生産設備の排熱回収 (2) ボイラ 給湯ポンプの節電 2. 我が社の省エネ活動事例紹介	㈱クラレ☎桑二郷 霜 廣之 住友金業工業㈱ 直江津製造所 小川 誠一

- 受講料 会員：4,000円
非会員：7,000円
- 申し込み 2月13日(火)までに(株)日本ボイラー協全新潟支部(〒950新潟市東万代町1-30新潟東万代ビル2階☎025-245-7535) へ。

2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)	14日(水)	午後1時10分～1時45分	4年8月生まれの幼児
1歳6か月児健診	29日(水)	午後1時10分～1時45分	6年8月生まれの幼児
4か月児健診 ならびに 育児学級	28日(水)	午後1時10分～1時30分	7年10月生まれの乳児
2歳6か月児 身体測定	20日(火)	午前9時10分～9時30分	5年8月生まれの幼児
10か月児 身体測定	21日(水)	午前9時30分～10時30分	7年4月生まれの乳児 (該当外でも希望する乳児)

会場は保健センターです

- ※1歳6か月児、3歳児健診の幼児は、歯科健診があります。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9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。3月の健診対象者に検査セット等を送付しますので、2月15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。

2月の健康相談

会場	期日	時間
保健センター	5・19・26日の月曜日	午前9時～午後4時
中条地区公民館	2日(金)	
就業改善センター	8日(木)	午前9時～11時30分
山谷集会所		午後1時30分～4時
飛渡地区公民館	15日(水)	午後2時～4時
水沢地区公民館	16日(金)	午前9時～11時30分
平成園		午後1時30分～4時
下条地区公民館	23日(金)	午前9時～午後4時
川治地区公民館	27日(火)	

※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！
※健康手帳をお持ちの方はご持参ください。

2 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

17日(土)(終日)十日町市役所(雪まつり)
20日(火)(終日)十日町市役所

◆成分献血

1日(木)(終日)十日町市役所
13日(火)(終日)十日町市役所

※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。

健康・保健コーナー

献血にご協力ください

今、特に冬場の血液が不足しています。一人ひとりの命と健康を守るため、重要な役割を担っているのが血液です。救命医療は、皆さんの献血によって支えられていると言えるのです。しかし、この大切な献血も、年々増加する血液の需要の中で、こ

こ数年減少の傾向を見せています。特に冬場は、毎年血液が不足します。献血は、単に血液を提供するだけでなく、見知らぬ誰かを助け、心の豊かさを贈るということです。よりいっそうの献血へのご理解とご協力をお願いします。

■献血の採血基準

	成分献血		全血献血	
	血液成分献血 (多量血小板献血を含む)	血小板成分献血	200ml献血	400ml献血
1回献血量	300ml～600ml(体重別)	400ml以下	200ml	400ml
年齢	18歳～64歳	18歳～54歳	16歳～64歳	18歳～64歳
体重	男性45kg以上・女性40kg以上			男女とも50kg以上
血液比重	血液比重1.052以上又は血色素量12g/dl以上(赤血球指数が標準域にある女性≧11.5g/dl)	血液比重1.052以上又は血色素量12g/dl	血液比重1.052以上又は血色素量12g/dl	血液比重1.053以上又は血色素量12.5g/dl
血小板数	15万/μl以上・60万/μl以下			
年間献血回数	血小板成分献血1回を2回分に換算して血液成分献血と合計して24回以内		男性6回以内 女性4回以内	男性3回以内 女性2回以内
年間総献血量			200ml献血と400ml献血を合わせて男性1,200ml以内、女性800ml以内	

歯の用心一口メモ③

～口を開けると痛い～

最近、口を開けると痛いという人が増えています。これは顎関節症と言い、いろいろな症状があります。痛みがあるほかに、口を開けたり閉じたりすると、顎のあたりでカクカク音がしたり、口が急に開きにくくなったり、無理をして口を開けると顎がはずれてしまうというような症状もあります。原因としては、咬み合わせの異常やストレスがあげられ

ています。長い間歯がなくなったままだったり、親しらずが生えて咬み合わせが変わったりすると、顎の関節や筋肉に負担がかかります。治療法としては、歯がなくなったところに入れ歯などを入れて正しい咬み合わせに戻し、また治療用の器具を入れて、顎の関節や筋肉を安静にします。いずれも、早めに治療を受けましょう。



むし歯のないよい歯の子

12月の3歳児健診を受けた子42人

よい歯の子	住所	保護者	よい歯の子	住所	保護者
小川一樹	(本町6-1)	秀樹	井沢あゆ美	(新光寺)	邦夫
西野貴博	(鳥)	善一	楳澤健	(美雪町3)	信也
大久保麻衣	(上新田2)	一真	吉田源	(大黒沢東)	誠一
福島涼	(峠)	栄作	大久保貴代実	(新座4-1)	忠夫
渡辺真唯	(丸山町)	林一	小宮山有彩	(丸山町)	昭男

2月の休日救急医

◆4日(日)

山口医院(袋町中)

☎52-2174

津南病院(津南町)

☎65-3161

◆11日(日) 建国記念日

川西町診療所(川西町)

☎68-2034

中条病院(北原)

☎57-3018

◆12日(月)

山口医院(下条中央通り)

☎55-2003

◆18日(日)

津南病院(津南町)

☎65-3161

◆25日(日)

大熊内科医院(山本町1)

☎52-7066