

市報

とよかまち

2/10 1996年(平成8年)

No.472

■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

- ▶平成7年度住民検診の結果——2・3
- ▶ご存知ですか、精神障害者の今——4・5
- ▶所得税・市県民税の申告——6
- ▶平成8年度の転作——7
- ▶市民のページ——8・9
- ▶お知らせ——10・11



大雪もなんのその
4万5千人のパワー

大雪のため車の入らない道路もあります
～くれぐれも火の用心を～

約7千人が受診しました

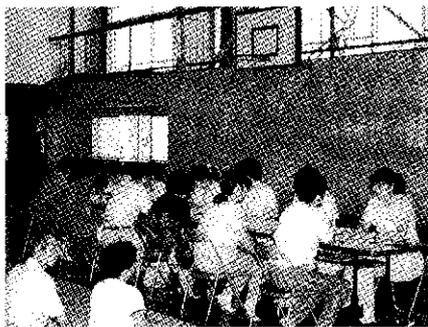
平成7年度の住民検診の結果

今年の住民検診は、昨年7月8日の下条水口集会所を皮切りに、9月12日の保健センター会場まで、36会場、29日間、約7千人を対象に行いました。
35歳以上の受診者からは、胸部レントゲンのほかに血圧、検尿、血液検査なども受けてもらいました。その検診結果がまとまりましたので、お知らせします。

進んで受けよう住民検診

受診率のトップは 飛渡地区

35歳以上の人口の中から、職場検診であろうと考えられる社会保険本人を除いた人を、住民検診の対象者と見込んでいます。



住民検診での「問診」風景

人間ドックを受けた人などが除外されていませんので、多少の誤差はあると思いますが、今年度の受診率は約39%でした。国の目標は50%ですので、まだまだ達成できていません。
ちなみに受診率の高かった地区は1位が飛渡地区、2位が下条地区、3位が吉田地区でした。

要受診者が

10%も増加

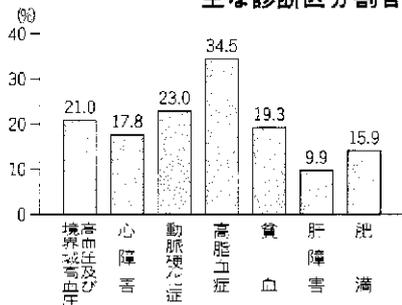
検診を受けた人たちの検査結果を見ると、どの検査項目もすべて正常な範囲にあった総合判定「異常なし」の人は、全体の20%でした。また、医療機関への受診を要する「要受診」と判定された人は、

約70%に達しました。これは、基本健康診査が導入された昭和62年と比較して10%も増加しています。ただ当時と違って今は、コレステロールや肝機能などの検査項目が追加されたり、血液検査が充実したりして、当時は発見できなかった「成人病予備群」が見つかるようになったことも増加の一因と思われるます。

診断区分のトップは 高脂血症

診断区分では、「高脂血症」がトップで、次に「動脈硬化症」、「境界高血圧及び高血圧」と判定さ

(図1) 平成7年度基本健康診査の主な診断区分割合



れた人が続きました。(図1参照)

第1位の「高脂血症」は、検査項目の総コレステロールやHDLコレステロールの値から診断されます。脳梗塞、心筋梗塞の一番の引き金になると言われています。「高脂血症」だけでなく、「動脈硬化症」や「心臓病」、「高血圧」などの項目を同時に診断された人は、タバコ、塩分、ストレスなどの日常生活にも注意を払って欲しいと思います。また、各地区の特徴は表1に示したとおりです。

ますます充実する住民検診

個人負担は600円

住民検診の個人負担は600円ですが、検診機関に支払われる金額は、医師の診察代や検査料金など、一人当たり約5千円(表2参照)です。そのほかレントゲンや個人記録票、結果通知書代などを含めると、住民検診にかかる費用の総額は約4千3百万円にもなります。大変な金額ですが、いったん脳卒中や糖尿病、心臓病になっ

(表1) 主な診断区分別の占める割合が多かった地区

項目	1位	2位	3位
高血圧及び境界高血圧	下条	飛渡	水沢
心臓病	新座大井田	十日町	六箇
動脈硬化症	中条	十日町	下条
高脂血症	飛渡	川治	十日町
貧血	下条	水沢	吉田
肝臓病	六箇	川治、新座大井田	
肥満	六箇	飛渡	川治

この機会に、もう一度自分の検査結果を見てみましょう。また、検診時に使用している「健康手帳」には各検査結果の見方が載っています。また、体重や血圧値をグラフに記入し、毎年の変化を一目で見られるコーナーもあります。ぜひご利用ください。

(表2) 各種検診にかかる費用

項目	個人負担(円)	1人当たりの所要総費(円)
住民検診	600	5,000
胃検診	500	4,000
肺ガン検診	500	3,000
大腸ガン検診	500	1,100
乳ガン検診	100	1,600
子宮ガン検診	700	5,000
計	2,900	19,700

てしまうと、それにかかる医療費はこの何倍も必要になり、国保財

政を圧迫し、保険料の値上げへと悪循環をたどりまます。

適切な医療を受けることも大切な健康管理ですが、もっと積極的に健康を「作ること」、「保つこと」、「病気の芽を早く摘むこと」など、

予防に力をおいて住民検診を実施しています。

来年度の充実項目

- ①基本健康診査の年齢制限を廃止します。今まで35歳以上の人が対象でしたが、16歳以上の人が受けられるようになります。
- ②全員に血糖検査を実施します。血液検査にもう1項目追加し、

日本一の健康都市づくりを目指して

3千円程度の負担でドック同様のヘルスチェック

市では、「だれもがいつまでも安心して住み続けられるまち」をテーマに、すこやかエコー運動を展開しています。その中の一つに、ヘルスチェック（検診率100%運動）があります。

成人病を予防する第一歩は、「自分の健康は自分で守る」から始まります。それにはまず、自分の健康状態を知ること、つまりヘルスチェックが大切です。

血中の糖分を測定します。これにより、検尿だけでは不十分だった糖尿病予備群の人を早期に発見します。

③総合検診を実施します。40歳と50歳の節目にある人を対象に、歯科検診を含んだ総合的な健康診査を予定しています。

④健康相談会場を増やします。保健センターや各地区公民館で行っている健康相談を、現在の9会場から13会場に増やします。新たに追加された会場は、大井田コミュニティセンター、新座コミュニティセンター、北和会館（北新田）、北原分館です。

アフターケアに重点を

市では、できるだけ低料金で自身の濃い健康診査を、より多くの人たちから受けてもらえるよう努めています。また、検査結果の説

明会を開いたり、糖尿病予防のための学習会（すこやか教室）を開いたり、さらに定期的に各地区公民館で健康相談を行ったりして、アフターケアにも重点をおいています。

また、今年健康づくりフェアで骨粗しょう症予防検診を行いました。将来的には独立した健康診査の一つとして、骨密度検診も実施できるよう検討しています。

「すこやかエコー」から始めよう

すこやかエコー運動は「健康な子供が育つまち」、「ねたきりゼロのまち」、「がんに負けないまち」が当面の目標です。



簡単にできる「すこやかエコー体操」

年に一度は健康診断を受けて、一緒に日本一の健康都市を目指しませんか。

住民検診を心の指針にします



生越伊三郎 さん (下条栄町)

れからも元気で健康に注意して、長生きしてください」と言われ、嬉し涙が出ました。

私は、毎年住民検診を受け、健康への自信を得て、心配をなくしている。「住民検診を心の指針」と考えて、心より感謝しています。来年は卒寿、親にいただいた貴重な身体、現在行っているボランティア活動を生きがいに、「社会に恩返しを」と心掛けています。

住民検診で病気の前兆を発見



伊藤ヤイ さん (川治上町)

とって、自覚症状もなく気にも止めなかったのですが、急に尿にタンパクが開始しました。その後、内科のお医者さんのご紹介で、小千谷市内の病院に3か月入院しました。

私は、市の住民検診を毎年受けています。若い頃は検診結果が郵送で届くと、ドキドキしながら開いて見て「○」が続いていると、安心してお隣りさんを見せ合ひ、いろいろ話し合っていました。

ところが、60歳の声がかかると、気持ちよくなるかに体の方が歳を

求められる理解とみんなの力

ご存知ですか、精神障害者の今

精神障害者と言うと、暗いイメージ、隔離されたイメージを受けがちです。しかし、今精神障害者の治療や自立に求められているのは、一人の市民として社会に受け入れる私たちの理解と、障害者を支援するみんなの力です。ここでは、精神障害者の現状と各種支援事業をご紹介します。

視点を変えて 見つめる時期



白崎隆之介さん
(十日町保健所長)

精神病は治りにくく、長く人に迷惑をかけ、最後は廃人になると考えられてきました。戦後、新薬

ができて、その治療効果ができたのですが、家に帰って普通の生活ができるまでにはいかなかったのです。

最近、家庭で生活するためのリハビリや仕事の訓練などが、治療に取り入れられ、家庭で生活できる人が増えてきました。昔のような悲観的な精神病が少なくなってきました。そのことは、一般的にはあまり知られていないかと思

過去の「原因の分からない、気味の悪い病氣」「隔離されて、病院で治療していればいい病氣」というイメージを変える時代が来ました。

それは、ほかの障害者と同様に保健・医療・福祉といった専門家と行政の努力はもとより、私たちが障害者を一市民として社会に受け入れ、どんな支援ができるかについて考えることを求められているにほかならないのです。

偏見をなくし

共に歩む社会



佐藤一男さん
(十日町市家族会会長)

我が国では、精神障害者が人口の約1%強います。長い間の偏見と差別から、何年間も入院している人が今なお多くいるのです。

近年は障害者基本法、精神保健福祉法といった法律の改正で、病

院や市町村、患者家族会も患者の社会復帰や社会参加が進むよう、真剣に取り組むようになりました。ありがたいと思います。家族の中には、患者がいることを隠したい、と思う時代が長く続きました。病氣は家族のせいでも、育て方のせいでもありません。そのことを家族会の研修会で知りました。また、同じ悩みの仲間と知り合い元気が出ました。家族会では、こういった運動の輪を広げ、患者の一日も早い幸せのために頑張っていこうと誓い合っています。

また、郡市の家族会が一緒になつて、連絡協議会を作りました。現在の活動は、平成9年度に、患者が安心して住み、作業ができる施設(入所授産施設)を建てることです。今後も皆さんに理解いただける活動をしたいと思

社会復帰できる 居住環境を



須賀良一さん
(中条病院医師)

数年前から、精神障害者の社会復帰が大きな問題になっているこ

とを、ご存知ですか。ここでいう、精神障害者とは、援助なしでは生活できないようなやや重い障害者をさしています。今まで、このような人の多くが精神病院へ収容されてきました。現在でも、全国で30万人が病院生活をしています。しかし、このうちの数万人は、適切な社会的援助があれば地域での生活が可能な人です。これを市に当てはめると、20、30人の障害

者が地域で生活できる計算です。精神障害者の社会復帰の目的は、基本的な人権の擁護と生活の安定です。現在、障害者年金や生活保護による経済支援、保健婦や病院からの訪問看護、作業所やデイケアなどの支援が行われています。これからは「住居をどう確保するか」がとて大切で、これらを達成するためには、地域住民の理解と協力が欠かせないのです。

どうぞ／見てください

なかさわ作業所(小規模作業所)

なかさわ作業所は、昭和56年に精神障害者の社会復帰のための小規模作業所としてできました。作業訓練が目的で、今では通っている人の生活の一部になっています。また、ボランティアの人が、違和感なく通って、なかさわ作業所を支えています。そのボランティア

からこんな声がかれました。「通っている仲間の目が生き生きしている」「仲間が他人に迷惑をかけたことはないのに、偏見がなくならないのはどうしてだろう」「多くの人になかさわ作業所を見て欲しい」などです。なかさわ作業所は、平成9年度

には、新しい施設(入所授産施設)に生まれ変わる予定です。今かかえている問題は、リハビリのため



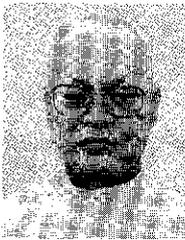
なかせわ作業所入所者のキャンプ

の仕事が少なくなっていることで、現在、ピン洗いやネクタイ、プラスチック加工の作業をしています。皆さんの中で仕事を提供してくださる人がいたら、ぜひご連絡ください。

■問い合わせ なかせわ作業所(山本1-52-5124)へ。

新潟県成人病

予防協会会長表彰



富田三郎さん (神明町・71歳)

2月2日(金)、ホテル新潟で行われた「成人病予防セミナー」の席上、富田三郎医師(神明町)が新潟県成人病予防協会会長表彰を受けま

あなたにすすめたい身近な制度

精神障害者の支援事業を紹介します

通院医療費

公費負担制度

精神障害者の通院医療費を、医療保険と合わせて95%まで公費で負担する制度です。医療保険の種類により、公費で負担する額は異なりますが、自己負担は一律5%になります。

■対象者 精神障害の治療のため、医療機関に通院している人。
■手続き 申請書(市役所保健衛生課にあります)を十日町保健所へ提出してください。なお、医療機関でも申請手続きを行う

した。富田医師は、地域の成人病予防のため、地域住民の健康水準の向上に尽力されました。
また長い間、十日町市・中魚沼郡医師会長や理事を務められました。さらに、昭和42年8月の魚沼胃腸団検診協議会設立以来、現在に至る27年間、一貫して間接フェイルムの読影を担当し、胃がんの早期発見と、受診率の向上に努められました。今回の表彰は、その功績が認められたものです。

ところがありますので窓口で聞いてください。

精神障害者

保健福祉手帳

手帳は一定の精神障害の状態にあることを証明する手段となります。手帳の交付を受けた人に対し、各方面の協力により、各種支援策を受けやすくし、社会復帰や自立と社会経済活動への参加を促進します。

■対象者 精神障害者で、日常生活や社会生活に制限を受け、または制限を加えることを必要とする程度の人です。

■内容 障害の等級は程度に応じて1級〜3級(障害者年金1級〜3級に相当)まであります。主な利点は、等級に応じて、税制上の優遇措置(所得税、住民税、利子所得等の非課税など)が受けられることや、通院医療費公費負担の申請手続きが簡素化されます。また、生活保護を受けている人は、障害等級2級以上であれば、障害者加算が認定されます。

■手続き 申請書(十日町保健所にあります)を十日町保健所へ提出してください。また、次の書類が必要です。

①障害者年金を受給している人は、年金証書の写しと直近の年金振込通知書または年金支払通知書を添付してください(年金の等級と同じ等級で手帳を交付します)。
②障害者年金を受給していない人は、医師の診断書を添付してください(精神保健福祉審議会での交付の可否、等級を判定します)。

精神障害者の回復途上にある人の社会復帰を目的とし、通所作業所で作業訓練等を行います。

精神障害者

通所作業訓練事業

精神障害者の回復途上にある人の社会復帰を目的とし、通所作業所で作業訓練等を行います。

■対象者 精神障害者の回復途上にある、医師が許可した人。

■内容 訓練期間は原則として1年ですが、継続もできます。

■手続き 作業所通所申込書(保健衛生課・なかせわ作業所)にあり(57-3111内線141)またはなかせわ作業所(52-5124)に提出してください。

■職親 精神障害者の社会復帰に対し理解のある事業所で、社

会の適応訓練を希望し、県知事が適当と認めただ人です。

■内容 訓練期間は原則として6か月以内、作業時間は1日8時間以内、作業日数は1か月20日以内です。

職親に対しては、協力奨励金として、対象者一人につき日額2千円、また対象者には日額3百円の訓練手当が支給されます。

■手続き 職親を希望する人は職親申込書(保健所にあります)、対象者となることを希望する人は社会適応訓練申込書(保健所にあります)と主治医等の意見書を保健所に提出してください。

■職親 精神障害者の社会復帰に対し理解のある事業所で、社

～ 申告は正しく、お早めに ～

**所得税
市・県民税**

の申告が始まります

2月16日(金)～3月15日(金)

平成7年分の所得税、市・県民税の申告の受け付けが、
2月16日から始まります。3月15日が申告期限となっておりますが、できるだけ早めに申告を済ませましょう。

①申告をしなければならない人は

Ⅱ所得のあった人

① 営業・農業などの事業を営んでいる人

② 地代・家賃・配当などの所得があった人

③ 給与や年金所得者で、給与や年金以外の所得のあった人

④ 給与所得者で、2か所以上から給与の支払いを受けた人

⑤ ①～④以外の所得のあった人

※所得とは「一年間に得た収入金額」から「その収入を得るために必要な経費」を差し引いたものです。

②必ず收支の記帳を

営業、農業などの事業を営んでいる人は、収入金額と必要経費が所得計算の基本です。必ず記帳するようにしてください。

③所得税の確定申告は税務署へ

次に該当する人は、十日町税務署（高田町3西☎52-3181）へご相談ください。

■ 税務署から確定申告書の送付を受けた人

■ 給与所得者で、給与所得以外の所得金額の合計額が20万円を超える人

■ 所得税の確定申告をすると税金が戻る人（一般的には次の①～⑤の人）

① 多額の医療費を支払った人

医療費控除：支払った医療費が所得の5%か10万円のどちらか低い方の金額を超えているとき。

② 住宅を新築・購入した人

住宅取得等特別控除：自分が住む家を取得したり、増改築した場合、一定の要件を満たしているとき。

③ 災害や盗難にあった人

雑損控除：その損失額が、所得の10%を超えているとき。

④ 年の途中で退職し、年末調整を受けなかった人

⑤ 平成7年分所得税の特別減税を受けていない人または精算が済んでいない人

④口座振替の利用を

確定申告による所得税の納付や還付は、金融機関の口座振替制度をご利用ください。

⑤ 所得税の確定申告をした人は、市・県民税の申告書を提出する必要はありません。

⑥市・県民税の申告書の配布

申告書の「用紙」と「手引き」は、昨年の申告実績により市政事務嘱託員を通じて配布します。申告書が配布されなかった人でも、前記①（申告をしなければならぬ人）に該当する人は、市・県民税の申告が必要です。税務課または各地区公民館（出張所）に申告書がありますのでご利用ください。

⑦記載方法の相談は

左表の日程のとおり申告相談を行いますので、ご利用ください。

＜市・県民税申告相談日＞

期 日	時 間	会 場
2月16日(金)	午前9時 ～ 午後4時	十日町市役所 ※土曜日と 日は除きます。
3月15日(金)		
2月21日(水)	午前9時 30分 ～ 午後3時	中条地区公民館
2月22日(木)		下条地区公民館
2月23日(金)		水沢地区公民館
2月27日(火)		吉田就業改善センター

■ 問い合わせ 税務課市民税係
(☎57-3111内線116・117)

⑧農業者年金保険料を支払っている人

農業者年金保険料も社会保険料控除の対象となります。支払金額については、JA十日町市本所（☎57-1571）へ。

**国民年金
国民健康保険料は
所得額から控除されます**

控除の対象となるのは、平成7年1月から12月までの一年間に納めた国民年金保険料・国民健康保険料の金額です。

また、本人の保険料だけでなく家族の保険料も申告者が納付した場合は対象になります。また、昨年中に納めたものであれば過去の保険料も控除の対象になります。忘れずに申告してください。

■平成7年度国民年金保険料 (月額)

＜定額保険料＞
1月～3月 11,100円
4月～12月 11,700円

＜付加保険料＞ 400円
※市では、2月中旬に国民年金・国民健康保険の納入額を通知しますので、ご利用ください。

■納付額の問い合わせ

▼ 国民年金保険料：市民課年金係 (☎内線151・152)

▼ 国民健康保険料：税務課管理収納係 (☎内線113・114・115)

平成8年度の転作にご協力ください

平成7年度転作につきましては、皆様からご協力をいただき100.6%の達成率をもって無事終了することができました。ご協力に心より御礼申し上げます。

新食糧法と米価のうごき

ご承知のとおり昨年11月から「新食糧法」(主要食糧の需給及び価格の安定に関する法律)が施行され、生産者がお米を「売る自由」が保証されました。しかし現実の生産者米価は自主流通米価格市場において容赦なく叩かれ、全国のおよそ7割の銘柄が入札のたびに7%ずつ値段を下げ続けています。

こうした中、全国で唯一米価が上がり、最も「新食糧法」の恩恵を受けているのが魚沼と岩船の生産者の皆さんです。

魚沼コシヒカリの価格動向

全国一の良質米を売ることができるとは喜ばしいことです。しかし、今後とも高く売り続けられるかどうかは、平成8年度転作の成否にかかっています。

今の魚沼米の価格も全国的な需給バランスと無関係に成り立っているわけではありません。このまま他の銘柄が下落を続ければ、魚沼米も引きずられて値段が下がるのはあたりまえです。加えて、転作制度そのものが一度破綻してしまえば、修復は極めて困難です。その後は過当競争の時代に移らざるをえません。魚沼米の「高値安定」を確保するためにも転作は不可欠なのです。

良質米に依存する産地であればこそ、全国から批判をあびることなく転作を着実に実施した上で、正々堂々と販売していただきたいと思えます。申すまでもなく転作の破綻によって最も大きな打撃を受けるのは生産者自身です。特に大規模農家であることは明白です。

どうか皆様の英知を集め、転作の円滑な推進に取り組んでいただくようお願いいたします。

平成8年度転作面積の配分

十日町市には県から合計で372.56haの配分が行われました。これは昨年に比べ20.8%の強化で、過去最大級の面積規模です。

なお、皆様への目標面積については3月初旬に農事連絡員さんを通じて配分を行いますので、ご理解ご協力をお願いします。

調整水田等簡略手法の利用

昨年より簡素な転作手法

(単位: ha・袋)

	平成8年度	平成7年度	対前年比
転作目標面積	372.56ha	308.3 ha	+64.25ha
内加工用米(稲用米)	35.34	42.01	△ 6.67
加工用米(稲用米)	5,670袋	6,406袋	△ 736袋
内加工用米(稲用米)	255	428	△ 173
計	5,925	6,834	△ 909

注)平成7年度転作目標面積には指標面積が含まれます。

地域複合営農の確立を目指して

本来、転作とは稲作以外の作物で収入をあげ、複合営農の推進によって経営や収入の安定・農繁期

として「調整水田」(水張り休耕)が設けられました。これは従来の保全管理要件であった「耕うん整地」が不要で、水を張ることで雑草の繁茂抑制と生産機能の保持ができればよいという方法です。

さらに従来認められなかった「緑休耕」も一か所100㎡以上で計測可能であれば認められます。例えば水田の畔ぎわを1m以上と水口、四隅をコンバインが回りやすい程度に作付を休み、面積が100㎡以上であれば十分転作としてみなされるのです。



全国大会へ32人が出場

の平準化を目指すものです。しかし現実には高齢化・兼業化が進み、稲作以外は対応できないという人が増えているのも現実です。そこで平成8年度転作では農区の皆様から農協が主体となって

進めている「とも補償制度」に参画していただき、地域内での調整を進めるとともに、転作組合による転作物物生産に一層の支援を行ってまいります。

次にご紹介する32人の皆さんは、県大会で大健闘し、優秀な成績で全国大会への出場権を獲得しました。(敬称略)

◆第33回全国中学校スキー大会

(1月31日)北海道札幌市
 「距離」 保坂常広(吉田中3年)
 徳永郁美(南中3年) 山崎恵利香(十日町中2年)
 「アルペン」 児玉春美(吉田中3年)

「コンバインド」 滝沢甲子夫(十日町市スキー協会)

◆第45回全国高等学校スキー大会

(2月5日)秋田県鹿角市
 「クロスカントリ」 斉木裕志(松代高3年) 宮沢豊彦(十日町高2年) 高橋明(十日町高2年) 丸山剛(十日町高1年) 春日寿(総合高2年) 南雲明(総合高2年) 井上吉典(総合高1年) 村山潤(総合高2年) 小川怜(十日町高1年) 大口和哉(十日町高2年) 保坂健(総合高3年) 斉木卓史(総合高1年) 上村孝二(十日町高2年) 江村匠史(十日町高2年) 佐藤幸治(十日町高1年) 高橋孝裕(総合高3年) 関真矢(総合高2年) 石田靖郎(総合高2年) 岡本幸子(総合高2年) 庭野環(総合高1年) 中村早苗(総合高2年) 馬場妙子(総合高1年)
 「アルペン」 児玉成一郎(総合高3年) 児玉正典(十日町高2年)

みんないきいき。ザク交流録

PART 59

「日本棋院十日町支部」

(支部長：福原和夫)

日本棋院十日町支部は、囲碁を楽しむ普及することを目的に、昭和25年ころ結成されたグループです。一時中断した時期もありましたが、昭和44年に再結成され現在に至っています。

会員は男性ばかり約60人。遠くは松之山町からも来ています。主な活動は、毎月第2日曜日の午後、市の公民館の和室を借りて碁会を開いています。夏には、



時を忘れて大熱戦



昨年9月に開催した記念碁会で

近隣の温泉地で合宿。県内各地に支部があり、見附支部、塩沢支部とは毎年親善戦を行っています。ときには、プロ棋士を招き指導を受けることもあります。

会員の棋力は初級者から高段者まで様々です。碁会では、棋力に差があればハンデをつけて対局しています。初級者でも棋歴数十年のベテランと楽しく打てるのも囲碁の魅力の一つなのです。

囲碁は、別名「手談」ともいわれます。言葉を交わさなくても、言葉が通じなくても、対局していると気持ちや相手に伝わるのです。最近話題のインターネットを通じて(囲碁は世界中に普及している!)、手軽に外国の人と「手談」が楽しめるようになったと聞きました。そのうち碁敵(ごがたき)がニューヨークにできて、居間のパソコンから「どうです、一局。」なんて時代になったら痛快でしょうね。

さて、囲碁の相手を探している人はお気軽に碁会においでください。ルールを教えてくださいという人もどうぞ!

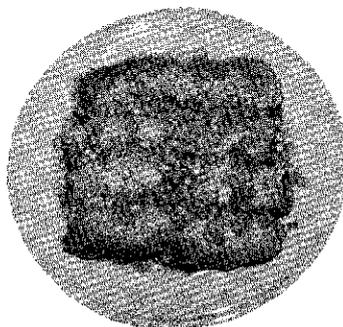
- ① キャベツは芯をくり抜き、ゆでて硬い筋を取る。
- ② 玉ねぎ、セロリ、人参はみじん切りにする。
- ③ ひき肉と②にパン粉、塩、コショウを加えて

野菜をたっぷり食べて美味しく、カルシウムも摂ることが出来ます。キャベツは煮ると甘みが出ます。キャベツの甘みとセロリの香が食欲をそそる一品です。セロリの香はあまりしませんが、気になる人は入れなくてもおいしく食べられます。

〈作り方〉

- ④ キャベツで③を包む。
- ⑤ 固型スープの素、スキムミルク、水3カップの入った鍋に④を入れる。
- ⑥ 強火で煮立たせ、煮立ったら中火にして、アクをすくいながら20〜30分煮込む。
- ⑦ 火を止める前にコーン、しょう油、塩、コショウで味を整え、皿に盛り付ける。

ロールキャベツ



よく混ぜ合わせ、8個に分ける。

④ キャベツで③を包む。

⑤ 固型スープの素、スキムミルク、水3カップの入った鍋に④を入れる。

⑥ 強火で煮立たせ、煮立ったら中火にして、アクをすくいながら20〜30分煮込む。

⑦ 火を止める前にコーン、しょう油、塩、コショウで味を整え、皿に盛り付ける。

〈材料〉 4人分
 キャベツ…400g 豚ひき肉…200g 玉ねぎ…100g
 セロリ…50g 人参…50g
 ホールコーン…100g パン粉…30g スキムミルク…大さじ5 固型スープの素…2個
 塩…少々 コショウ…少々 しょう油大さじ1½



福崎 友子さん
(田麦・☎57-9747)

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



ALternatives^⑥

Rebecca Dowling (レベッカ・ダウリング)

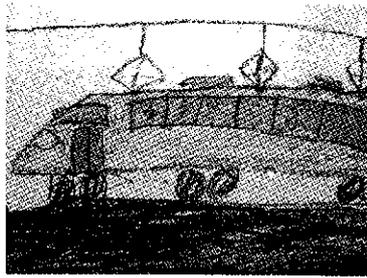
TRACKING, a word ALTs use to mean segregating highly academic students from academically challenged students by putting them into different schools. In the U. S., most school districts don't track students. However, there seems to be more talk about trying it; because, it gives some students a chance at a better education than the one they are getting. One reason for this difference has to do with a declining tax base in school districts. For example, in Pittsburgh (where I'm from) the declining tax base in certain school districts is due to the closure of many steel mills whose taxes go to the school district. These taxes are used to pay teacher's salaries, buy textbooks, computers, and school supplies. I used to think that TRACKING would help academic students in a poor school district. But, after discussing this issue with my mom who used to teach, and seeing it first hand, I began to wonder if the academic students left who would encourage and motivate the other students.

「トラッキング」、ALTが使う言葉で、成績の良い生徒をそうでない生徒と分けて別の学校に入れることを言います。アメリカではトラッキングをしない学区がほとんどなのですが、実施してみようという意見が出てきているようです。一部の生徒に、今より良い教育を受ける機会を与えてあげられるという理由からです。世論の変化の背景のひとつに、学区内における税基盤の減少が挙げられます。例えば私の出身地ピッツバーグでは、学校に使われる税金の徴集源である製鉄工場の閉鎖がその原因となっています。これらの税金が、教師の給与や教科書・コンピュータ・教材などの購入に使われるからです。私も、トラッキングは財政難学区の成績優秀な生徒には良いことだと思っていました。しかし、教師として現場で直接実情を見ていた母と話し合ってから、成績優秀者が他の生徒を励まし、刺激するのではないかと思いはじめました。

じょうずに描けたね。

北越保育園

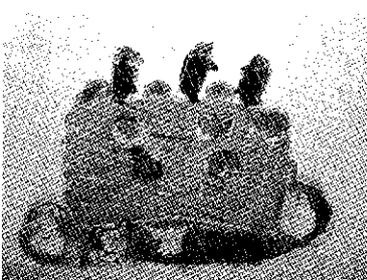
131



新幹線「のぞみ号」を描いたんだよ。すごくかっこいいんだ。大きくなったら新幹線の運転手になりたいな。



庭野芳幸くん (6歳)



大きなケーキの絵だよ。おいしいケーキを作ってみたいな。大きくなったらケーキ屋さんになりたいの。



庭野智美ちゃん (6歳)

生まれは水口です。三歳から六歳までの間、私の祖父母が諏訪様の神主をしていたので宮下に住んでいました。小学校は下条です。小学生の時は、上級生・下級生と一緒にほつれになって遊んだ(遊びに専念)ものです。山の中の鎮守様での戦争ごっこと川遊びをよくしていました。当時の信濃川は水がものすごく清らかで薄々と流れ、手に掬って飲んだものです。もちろん先生や親から「信濃川で遊んじゃなんね!」とは言われてはいました。親が昼寝したのを見計らって川に行くのです。魚もいっぱい釣れました。「ままさが



ね」といって、石の下に手を入れて魚を捕まえることも簡単にできました。そのころはおやつなど無く柿が最高のおやつでした。集落内はこの家の柿が早稲で、どこのが中、どこのが奥だなんてみんなが知っていて、木に登って食べたもので「ねら、柿をもがんはいいども木から落ちんな」と大人から言われはしましたが、怒られることはありませんでした。今思うと、こういうことが地域の教育力だったんじゃないかなと考えます。教育は難しいと思います。地域の子供たちから遊びが減ったと感じます。また、学校への期待が非常に大きくなったと思います。なんでも学校へ持っていくのは良いこととも悪いこととも言えませんが、教師が多忙になったことは確かです。そのため生徒をじーと見る時間が減ってきているのではないかと思います。



小林由弘さん

(水口・81歳)

ね」といって、石の下に手を入れて魚を捕まえることも簡単にできました。

「こも通り有名駅弁大会」

257-3345

- とき 2月17日(土)午後1時～
 - ところ 大光銀行前(こも通り)
 - 内容 横川釜めし、新津雪だるま弁当、ひらめずし、長岡お手玉ずし、いかめし
- ※数に限りがあります。お早目にお越しください。

あなたも雪上カーニバルの出演者

ファイナレで大きな「光のウェーブ」を作りましょう。懐中電灯やサイリウム(発光スティック)ほんやりらどろ広場で販売します)を持参してください。

NHKでは、2月13日(火)16日(金)の4日間、「ニュース街道」(午後6時30分～6時59分放送)の中で、雪上カーニバル舞台の仕上がり状況を放送します。

県政ポストを設置

～あなたの声を県政に～

県では、広く県民の皆様から県政についての建設的なご意見やご提言をお寄せいただくため「県政ポスト」を設置しました。所定のはがきを用意してありますので、「ご意見」ご提言をお寄せください。

■設置場所 県総合庁舎窓口、市役所正面玄関「ふれあいボックス」横

■問い合わせ 県庁広報広聴課広報係(☎025-285-5511)へ。

新潟県職員採用試験

職種	採用予定人員	職務内容
職業訓練指導員(総務又はは染色)	1人	県立テクノスタール(十日町市学校町1)で、職業訓練業務に従事します。

■受験資格 昭和35年4月2日～49年4月1日までに生まれた人で、次のいずれかの要件を満たす人。①学校教育法による大学(短大を除く)で織布または染色に関する科目を主として履修した人で、織布または染色に2年以上の実務経験を有する人 ②①の卒業生で、工業、工業実習、農業、農業実習、水産、水産実習、商業、商業実習、家庭、家庭実習のうち、いずれかの教科の高等学校教諭普通免許を有する人または平成8年3月31日までに取得見込みの人

- 試験日 2月29日(休)
- 会場 新潟県庁(新潟市)
- 試験の内容 教養検査、専門検査、性格検査、身体検査、面接
- 採用予定 平成8年4月1日
- 給与 175,600円(大卒)

新卒者の場合

- 申し込み 2月20日(火)までに、①考查受験申込書②高等学校教諭免許を有する人はその免許状の写し③織布科または染色科の職業訓練指導員免許証を有する人はその写し④大学で織布または染色に関する科目を履修して卒業した人(見込み者も含む)は履修科目名を証明する書類⑤身体検査書(指定用紙あり、国公立、日赤、厚生連などの公的医療機関で診断作成されたもの)を、①②③は2月20日(火)(当日消印有効)までに新潟県人事委員会事務局総務課任用係(☎025-285-5511)へ郵送か持参してください。④⑤は、当日試験会場に持参してください。

平成8年度「県政モニター」募集

- 募集人員 30～40歳代の主婦…1人、20歳代技能職の男性…1人
- 仕事の内容 ①アンケート調査への回答②アーマ通信への回答③県政についての提言④交通行政についての意見・要望⑤モニター会議への出席
- 申し込み 2月29日(休)までに企画面事課広報広聴係(☎内線213)へ。

「こたわれ、にいがたけん」

～クイズ王決定戦出場者募集～

- とき 3月24日(日)午後3時～

日本一の健康都市を名目として
すこやかEG-HO

■問い合わせ
保健衛生課
保健衛生係
☎内線141-142

亭主関白、茶の間の主

先日七十歳を若干過ぎた男の人と、健康について話し合う機会がありました。特別変わったことをしているわけではないのですが、なるほどと思われましたので、ご紹介いたします。

その人は若いころには、その当時は当たり前程度の亭主関白だったようです。

無理なく動く心掛け

それからのAさんは、自分のことは徹底して自分でするだけでなく、身体を動かすために、一見無駄と思うこともしています。

例えば、お嫁さんの側にある釜まで、自分のご飯をよそいに行きます。また、お茶飲みをしようと、その都度茶碗を台所まで洗いに行きます。電話が鳴れば真っ先に出ます。

当然、奥さんや息子のお嫁さんからは「そんなこと私たちがやりますから」と言われるそうですが、「俺の身体のためと思ってかんべんしてくれ」と謝っているそうです。

Aさんは、本当にお元気です。

つたのでしよう。

いつの間にか身体が老化

さて、Aさんは五十歳、六十歳と年を重ねるにつれ、ますます動かなくなり、新聞を読みたい時、テレビのチャンネルを変えたい時などでさえも、奥さんにいつけるようになっていったようです。

ところが、娘さんのおめでたで奥さんが数日家を留守にした時、息子のお嫁さんを自分の奥さんと同様に頼んで使うわけにもいかず、自分のことで少しは動くようになりませんでした。たったそれだけで思いがけず、身体の調子が良くなったことに気づいたそうです。

2月 交通安全キャンペーン

シートベルトを正しく着用して

雪道を安全に走行しましょう。

豪雪のため例年の冬道とはまったく違った道路状況となっています。特に運転者は、雪で狭くなった道路ではお互いに譲り合いスムーズな運転をお願いします。

地域や道路によっては、積雪や路面状況が異なります。万一に備え、タイヤチェーンやスコップなどを携行し、早めのチェーン装着に心がけましょう。

なお、歩行者に水はねをしないようにお願いします。

1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8年	15(15)	18(18)	0(0)
	平成7年	8(8)	9(9)	0(0)
川西町	平成8年	9(9)	21(21)	0(0)
	平成7年	3(3)	5(5)	0(0)
計	平成8年	24(24)	39(39)	0(0)
	平成7年	11(11)	14(14)	0(0)

事故発生
1月22日午後5時55分ころ、市内馬場地内において、道路を横断中の76歳女性が、19歳男性の運転する普通乗用車にはねられて鎖骨を骨折するという事故が発生しています。

歩行者も夕暮れから夜にかけて、車の運転者からは発見されにくくなりますので、どちらも充分注意しましょう。

「菜」を探せコンテスト

十日町織物工業協同組合では、講談社、㈱伊勢丹本店の協力を得て、週刊モーニング連載の「菜」の主人公、菜さんのように普段からきものをよく着ている人やきものが大好きな人、きものが似合いそうな女性を募集します。

■審査日 3月10日(日)
■審査会場 伊勢丹本店(新宿)

(予選会午後1時～)
■ところ 新潟ふるさと村(黒崎町)
■申し込み ハガキに①氏名②年齢③職業④住所⑤電話番号⑥自己PR(100字以内)を記載し、3月4日(月)までに新潟県広報課係 〒950-170(住所は省略できます) ☎025-285-5511へ。

新沢としひこコンサート

■とき 3月2日(土)午後6時開演(5時30分開場)
■ところ 市民会館大ホール
■チケット 前売2,500円 当日2,800円
■プレイガイド ビーターパン、野上書店、オギノ楽器店、丸久紙店、十日町市民館

■問い合わせ 大島 ☎57-4416、富井 ☎57-8045、柳 ☎57-0757へ。

保健・福祉

心の健康相談

■とき 2月27日(火) 午後1時30分～3時
■ところ 十日町市保健センター
■担当 須賀医師(中条病院)
■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41・42へ。

体育・スポーツ

■とき 2月29日(休)午後7時～
■ところ 総合体育館
■指導 関口陽子先生
■内容 ①体脂肪率の測定②エアロバイクによる持久力測定
③指導員のアドバイスほか
■参加費 300円(コンビニ)

タテ断り

■問い合わせ 体育課(総合体育館内) ☎52-4377へ。

十日町体力づくりスイミングスクール10周年イベント

■とき 3月3日(日)
■午前10時～午後3時
■ところ 講演会…水沢地区公民館 実技指導…十日町体力づくりスイミングスクール
■内容 講演会…青木正男氏(努力で勝ち取った栄光)
実技指導…青木正男氏(泳法指導)、大口悦子さん(水中エアロビクス)ほか。

グレステンカップ第9回桂スキー場スフロム大会

■とき 3月3日(日)午前10時30分競技開始(受付午前8時30分)
■ところ 桂スキー場
■参加資格 健康上競技に支障のない男女
■参加費 中学生以下…500円 高校生以上…1,000円
■種目・組別 回転①幼児②小学3年以下男子③小学3年以下女子④小学4年以上男子⑤小学4年以上女子⑥中学男子⑦一般女子(13歳以上)⑧青年男子(15歳～25歳)⑨成年男子(26歳～39歳)⑩壮年(40歳～54歳)⑪オールドパワー(55歳以上)

スキー選手権大会

■とき 3月10日(日)午後8時30分～
■ところ 総合体育館
■参加資格 中学生の部(中学生一般の部(高校生以上))
■参加費 1チーム2,000円
■問い合わせ サッカー協会事務局 局庭野和浩へ。

第9回インドアサッカー大会

■とき 3月10日(日)午後8時30分～
■ところ 総合体育館
■参加資格 中学生の部(中学生一般の部(高校生以上))
■参加費 1チーム2,000円
■問い合わせ サッカー協会事務局 局庭野和浩へ。

第11回小学生インドアサッカー大会

■とき 2月25日(日)・3月3日(日)午前8時30分～
■ところ 総合体育館
■参加資格 第一部…小学3年生以下、第二部…小学4～6年
■参加費 200円
■問い合わせ サッカー協会事務局 局庭野和浩(江道) ☎57-8357へ。

第1回女子インドアサッカー大会

■とき 2月25日(日)午後1時～
■ところ 総合体育館
■参加費 1チーム2,000円
■問い合わせ サッカー協会事務局 局庭野和浩へ。

第9回インドアサッカー大会

■とき 3月10日(日)午後8時30分～
■ところ 総合体育館
■参加資格 中学生の部(中学生一般の部(高校生以上))
■参加費 1チーム2,000円
■問い合わせ サッカー協会事務局 局庭野和浩へ。



history

妻有郷は真綿の産地だった

市史資料編1

ふる里の歴史散歩

107

絹織物産地の十日町地方では原料の絹糸はいつごろから生産されていたのでしょうか。

今のところ最も古い記録は、七百年ほど前の鎌倉時代の嘉元三年(一二三〇五)に波多岐庄から領主の東北院へ年貢として真綿を納めていたことが「九条家文書」に残っています。

九条家というのは藤原氏の一門で、近衛家や鷹司家と並んで摂政や関白になれる摂関家という高貴な家柄です。

この九条家に伝わる古文書の中に、九条家の氏寺である東北院に越後国波多岐庄から年貢として千二百両の綿が納入されたという記録が二通見つかっています。

波多岐庄というのは十日町地方の古称です。この文書は、波多岐庄が東北院、つまり藤原家の荘園であったことを証明する貴重な史料です。

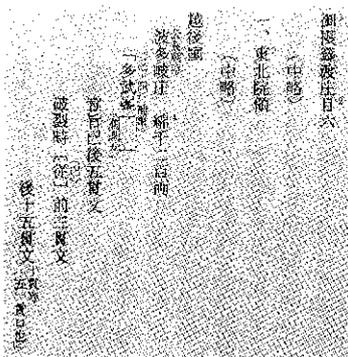
しかも、領主へ納めた年貢が綿であることは、綿がこの地方の特産物であったことを物語っています。

ここに出てくる「綿」は木綿ではありません。なぜなら木綿の栽培は室町時代以降ですから、この時代に木綿を納められるはずはなく、綿というのは絹の真綿のことです。

千二百両の「両」はおカネのことではなく、当時は目方の単位で、今の重量に換算すると約四八匁になるそうです。

真綿はそのまま使うこともできますが、糸をひいたのが細糸ですから、真綿の産地であった十日町地方ではすでに糸が織られていた可能性もあります。

九条家文書
(十日町市史資料編から)



今月の表紙

1月29日夜から降り始めた大雪、56・59豪雪を忘れかけていた私たちには、大変な日々でした。ようやく雪が小康状態になったのは、降り始めてから5日目の2月3日(立春前日)でした。2月2日には、塩ノ又で積雪4m40cmを、森林総合研究所十日町試験地でも2m77cmを記録しました。

市では、2月1日に豪雪対策本部を設置、2日に豪雪災害対策本部に切替え、対応に追われました。JRは全面運休、バスダイヤは大幅に乱れ、雪下ろしや除雪作業が間に合わず、市内の道路は国道117号を中心に大渋滞。2月3日は、小・中学校も休校しました。今回の表紙は、大雪にたくましく立ち向かう、市民の様子を記録しました。



とおかまち 自然

ホンドタヌキ

県内では、平野部を除いたどの地域でも生息している中型哺乳類です。市史資料編1(自然)には、市内では飛渡川より北側と川治川より南側に多く生息していること、個体数が増加していて、畑作物に多くの被害が出ているということが記載されています。

背は褐色で、足や尾の先が黒いのが特徴です。イヌ科に属しているので、鼻や耳が大変よくききます。夜行性で、昼は岩穴や木のうろなどで眠り、夜になってから行動します。4~5月に5~7頭の子を産みます。鋭い歯を持つ雑食性の動物です。

食肉として利用されることは少なくなりましたが、毛皮がきれいなときは、剥製にされたり、良質の習字の筆にされたりすることがあります。(写真は幼獣、市史資料編1より)



編集後記

1月29日の夜から降り続けた雪は、2月3日までに市街地での降雪の累計が302cmとなりました。山間集落では一晩に1mを超える降雪を記録した所もあります。10年ぶりの豪雪です。市内のあちらこちらでは、スノーダンプを手に屋根雪や軒下の雪とただ黙々と闘う市民に出会いました。また、市内の道路は各所で通行止めや一方通行などのため、車ではにっちもさっちもいかず、イライラしたドライバーも多かったのではないのでしょうか。

予報では、2月いっぱい何度か寒波が襲来します。転んだり、屋根から落ちたりしてケガをしないように注意したいものです。16日からは十日町生まれの「雪まつり」が始まります。もうこれ以上降らないで欲しい、と願う(笑)です。

市の動き

(1月末日現在)

■人	□	45,596人 (前月比 +37)
■男	□	22,429人 (〃 +41)
■女	□	23,167人 (〃 +26)
■世帯数		12,818 (前月比 +3)