

市報 とよかまち

4/25 No.246
1996年・平成8年

■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 FAX 52-4635
■編集/企画人掌録広報広聴係

- ▷特集 行政改革大綱 — 2・3
- ▷マイルール長く長く線 — 4・5
- ▷十日町でがんばります — 6・7
- ▷地方税法の一部改正 — 8
- ▷十日町志士の総合求評会 — 9
- ▷VOICE UP — 10・11
- ▷お知らせ・インフォメーション — 12~14
- ▷健康・保健コーナー — 15

転入者のつどい

主催 十日町市 協賛 十日町市議会 十日町商工会



4月9日(金)、クロス10大ホールで「転入者の集い」が開催され、約1000人の転入者とホスト役(市議会議員、大好き十日町会の運営委員など)が参加し、楽しい一時を過ごしました。

会ではまず、市の概要を知ってもらうため、市制施行40周年を記念して昨年制作された市のプロモーションビデオが上映されました。引き続き和田市長が「十日町をぜひ好きになってもらいたい」とあいさつし、その後酒で乾杯しました。

また、各テーブルではそれぞれ自己紹介が行われ、各座の「おほや郷土料理」に舌鼓を打ちながら楽しんだ歌謡が行われました。そして、会も最高潮に盛り上がった終盤には、十日町市舞踊協会会長・庭野春枝先生(右)による「十日町小唄」の講習会が行われ、出席者は会場狭しと輪踊りを行いました。(関連記事 6・7ページに掲載)

行財政運営見直す

昨年4月1日に行政改革推進本部（本部長・小川助役）を設置し、1年間にわたり検討してきた行政改革大綱がまとまりました。策定にあたっては、市民各層の代表者で構成された「行政改革推進委員会」や職員からも意見・提言を取り入れるなど、慎重に作業が進められました。今回の大綱策定は、高齢化、情報化、国際化など社会情勢が急激に変化し続ける中、昭和60年以來10年振りの行政システム再点検となりました。このほどまとまった大綱の内容をご紹介します。

行政改革とは

行財政システムの再点検・見直しです

国が平成6年度から各種特殊法人の統廃合をはじめとして、各種改革に取り組んでいるのは新聞などで広く伝えられています。行政改革とは、簡単に言うと社会・経済情勢が急激な変化をしている中、現在の行政システムを再点検して、時代に合った行政運営に変えていこうというものです。事務事業や職員数、機構などを見直して、時代にそぐわないものは削除・変更し、必要なところはもっと充実させていきます。

十日町市でも昭和55年に行政の合理化・効率化を図るため「事

務総合システム化プロジェクトチーム」を編成しました。その答申を受けて57年には事務改善室を設置して、コンピュータの活用を含めた改善を行ってきました。また、56年には委員会を設けて補助金の見直しを検討したり、60年には行政の在り方と事務の見直しを進めるため、行政事務検討委員会を設けたりして、その時代に合った効率的な行政運営に努めてきました。

行政改革ではこれまでも定員削減や事務事業の見直しなど、効率的な行政運営が行われるよう取り組んできました。今回の



大綱でも事務事業の見直し、職員の意識改革などに積極的に取り組みとしています。さらに、21世紀に向けた社会経済情勢の

変化や地方分権の動きなど、新しい時代に対応できる行政の組織・機構の整備も行います。

当面の措置事項

おおむね3年を目途に取り組む事業

新時代の潮流に的確に対応できる

行政基盤の構築

質的・量的に大きく変化する行政課題に的確に対応し、長期発展計画や民間からのまちづくり提案の着実な推進のための体制整備を行います。

- ① 少子化・高齢化社会への対応
- 保健衛生課と社会福祉事務所
- の再編
- 高齢者福祉部門の強化と社会福祉事務所への保健婦の配置
- 公立保育所の組織等の見直し
- ↓ 保育需要等を考慮し業務・組織全般について検討委員会を設置して検討する。保育所存続基

置して検討する。保育所存続基



- 準や地域事情を考慮し施設を廃止する。
- 小・中学校の統合↓適正規模に再編成するための計画を策定する。
- ② 生活の質の向上や環境への関心の高まりなどへの対応
- 市民生活関連部門の再編↓総務課・保健衛生課の生活関連業務を市民課に移管する。
- 社会教育部門の再構築↓社会教育担当部局の組織構成を見直し再建築する。
- 震災対策計画を策定する。
- 行政防災無線を整備する。
- ③ 高度情報化社会への対応
- 地域情報を受発信するための地域情報化計画と、庁内LANの整備を含めた行政情報化計画を策定する。そのための体制整備を図るとともに、策定後の計画を総合的に推進する体制・基

盤を整備し計画的に取り組む。

- ④ 国際化社会への対応
- 様々な分野への国際交流を推進し、人材育成を図るための海外研修への支援を強化する。
- ⑤ 首都圏との交流に向けた情報発信機能の整備・充実
- 情報発信の充実↓東京事務所への情報提供の強化と交流促進に向けたPR版の作成。

地方分権に向けて

- 地方分権に対応できる人材の育成と体制の整備を行います。
- ① 権限移譲に向けての体制整備
- 県職員との人事交流を行う。
- 移譲事務に対応する研修を行う。
- ② 広域行政への対応
- 広域事務組合に企画振興部局を設置する。

市民と行政の役割分担

- 個性豊かで活力に満ちた地域社会を目指し、多様化する市民要望に応えるため、簡素で効率的な行政運営を行います。また、市民と行政の役割分担を明確にし、自治意識の高揚、地域の自主性・自立性を高めます。
- 外郭団体事務の取り扱い↓検討委員会を設置し見直しを行う。

開かれた行政の推進

- まちづくりの主役である市民に信頼される行政、開かれた行政を目指します。また、市民総参加によるまちづくりの推進や市民の声を十分に反映させた行政を推進します。
- ① 情報公開等の推進
- 行政手続き規則を適正に運用する。
- 情報公開に向けた検討委員会を設置し準備を進める。
- ② 審議会・協議会等の活性化
- 組織・委員構成の見直しを行う。
- ③ 的確な市民ニーズの把握と接遇の向上
- 窓口サービスの充実↓各課に受付窓口を表示する。積極的に一声運動を実践する。

簡素で効率的な行政システムづくり

- 行政に対する要望は年々多様化・複雑化しています。限られた財源の中でこれらの要望に対応し、市民サービスの向上を図るため、組織・機構の簡素化、事務事業の見直しなどを行い、簡素で効率的なシステムづくりを行います。
- ① 行政組織等の見直し
- 企画調整機能の充実↓行政課題に対応した管理職によるプロジェクトを編成する。
- ② 事務事業の見直し
- 市民と行政による事務事業廃止委員会を設置する。
- 申請書等の押印廃止↓押印廃

職員意識改革と人材育成

- 止検討委員会を設置し手続きの簡素化を図る。
- 事務マニュアルの作成↓財務会計及び自己業務マニュアルを早急に作成する。
- 学校給食の一部委託↓水沢・中央給食、十日町中（新設）の学校給食は施設整備後、調理・配送業務を民間事業所に委託する。
- 市宮駅通り駐車場↓駅通り商店街振興組合に委託する。
- 市民と行政による補助金見直し委員会を設置する。
- 職員提言制度の導入↓組織・事業等を見直し提言制度を導入し、日常的に業務の革新を図る。
- ③ 適正な定員管理の推進
- 今後の行政需要を勘案し、かつ、定員モデル、類似団体別職員数の状況を活用して、定員適正化計画を策定する。
- 組織・機構の簡素合理化、OA化の推進、事務の効率的な執行を図るとともに、職員の能力開発による業務効率の向上を図る。
- 市民の理解と協力が得られるよう、引き続き職員数の公表を行う。
- ④ 適正な給与制度の運用
- 給与制度については適正な運用に努めてきたが、今後とも適正な運用を行い、引き続き市民の理解が得られるよう給与の状況を公表する。

職員意識改革と人材育成

- 市民のために働くという原点を見据えた職員の育成を行います。研修制度の充実や能力ある職員を積極的に登用します。
- ① 職員の意識改革
- 行政改革大綱の意義および内容の周知徹底を図る。
- 施設維持・事務執行経費の削減などコスト意識の徹底を図る。
- 女性職員のプロジェクト等への積極的な参画を図る。
- ② 人材の育成
- 職員の能力を活かし伸ばす職場づくりを推進するため、職場における実務研修を積極的に行う。
- 積極的に職務を行う職員を育成するため、各職場ごとに職員が参加して目標を設定し、進捗を管理し、効果を測定するシステムの導入を図る。
- 政策立案、実行能力を高める研修など職員研修の強化を図る。
- 自己啓発を目的とする職員または職員小集団の活動を奨励し、支援策を検討する。
- 幅広い見識を持つ人材の育成を図るため、派遣研修および県や民間との人事交流を推進する。
- ③ 能力ある人材の登用
- 人事考課制度の導入を図る。
- 自己申告制度の導入を図る。

より多くのスーパ―特急停車実現のために

4月9日に今後の運動展開について協議
引き続き10日から陳情を実施

特急停車に厳しい見通し

3月10日に北越急行㈱の平山社長をはじめとする会社幹部が来市し、北越急行㈱の本社に関する説明会が開催されました。その席でスーパ―特急の十日町駅停車本数について、JR関係者との協議状況が報告されました。

さらなる陳情活動を展開

4月9日以降、さっそく次のような陳情を実施しました。

- ◆ 4月10日(水) JR東日本本社(東京)
- ◆ 4月19日(金) 北越急行㈱(六日町)
- ◆ 4月22日(月) 北越急行㈱(新潟県庁内)

4月9日関係者で協議

このような現状に対する市民の失望は大きく、スーパ―特急の停車問題は十日町市はもとより広域圏の地域振興に大きな影響を及ぼすことから、より多くのスーパ―特急の停車を実現するため、4月9日、上村県議、村松県議、尾身県議、広域圏市町村、商工会議所、織物組合、十日町市農協、建設業協会、青

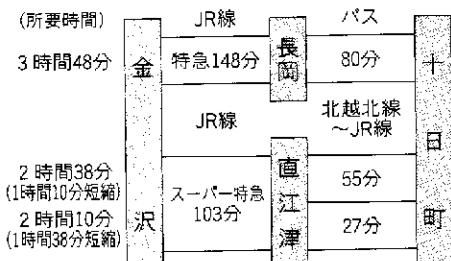
年会議所、駅通り商店街振興組合、スーパ―特急を停める会の代表から参集いただき、今後の運動の進め方について協議を行いました。そして、引き続き強力な陳情活動を展開していくことや積極的なPR活動を各団体で実施していくことを確認しました。

※平山社長(県知事)へ。

スーパ―特急のダイヤが公表されるのは開業3か月前の12月下旬の予定で、9月ころまでに具体案を決める作業が関係者で進められます。

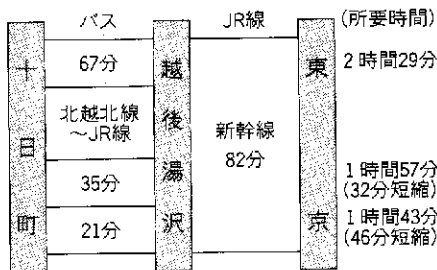
今後は、JR東日本新潟支社やJR西日本本社及び金沢支社に対して陳情を実施するほか、北越急行㈱の協力も得て、国会議員や運輸省関係者への働きかけも行っていく予定です。

＜北陸圏との時間短縮効果＞



※乗換に必要な時間は含んでいません。

＜首都圏との時間短縮効果＞



資料：北越北線利用促進方策等に関する調査

感電事故に気をつけて

4月15日から北越北線の電線に電気を送り始めました。

この電気は、1500Vや6600Vの強い電気なので大変危険です。

感電事故などを防ぐため、ご協力をお願いします。

- ① 鉄道用地内に立ち入らない。
- ② 鉄道用地に物を投げ込まない。
- ③ 電線に物を近づけない。
- ④ 線路付近でタコなど上げない。
- ⑤ タコなどを引っかけた時は、自分で取らずに下記まで連絡を。

- 日本鉄道建設公団関東支社
十日町鉄道電気建設所 ☎52-6219
- 六日町指令所 ☎0257-72-8561
- 北越急行㈱開業準備事務所
業務部工務課 ☎0257-70-2820

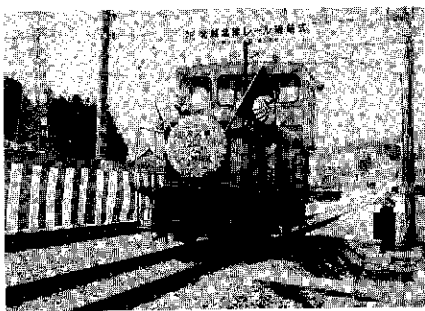
まだい駅構内で北越北線レール締結式

思いがけない春の雪が降りやみ、青空の広がった4月15日(月)、まだい駅構内で北越北線のレール締結式が行われました。式には平山県知事をはじめ、沿線市町村長、JR、鉄道建設公団など建設に携わった関係者約100人が出席しました。

式典では地元住民約600人が見守る中、まず県知事ら10人が最後のボルトを「えい、えい」の掛け声で締め、レール締結を行いました。続いてテープカット、さらにくす玉が割られ、最後に工用車のモーターカーが連結したばかりのレール上を走ると、参加者から喚声と大きな拍手が起こりました。

式典後は、松平太鼓が打ち鳴らされる中、「ふるさと会館」を会場に盛大な祝賀会が行われ、住民に升酒などが振る舞われました。

送電に続き全線でのレール締結と、北越北線は来年3月の開通に向け急ピッチに工事が進められています。今後は完成した普通電車やスーパ―特急の試運転が行われます。



工用モーターカーの走行

スーパー特急の停車がもたらすインパクト

鉄道の開通による時間短縮効果（一次効果）のほか、地域の自助努力で、次のような二次的効果が期待されています。「北越北線利用促進方策等に関する調査」より）

産業分野に対して

① 商業

- ・大都市圏が身近になると消費者ニーズに変化が起こる。地域商店街はサービスのレベルアップやリニューアルを展開し活気をもたらす。

- ・駅周辺の再開発が誘発されて新たな商業地区が出現し、多極的商業構造が形成される。

② 工業・研究機関

- ・物流を伴わないソフトウェア開発業種などの流入や、研究所立地の可能性が発生する。

③ 業務機能

- ・首都圏との時間短縮により、事務所や事業所の新設、機能強化が活発化する。
- ・出張先での滞在時間が拡大して行動範囲が広がる。

④ 観光

- ・首都圏、関西圏からの入り込みが増え、観光圏が拡大する。特に北陸圏は新たな観光商圏のターゲットとなりうる。
- ・自治体や民間により観光開発

都市基盤に対して

① ターミナル機能の充実

- ・駅に広域交通ターミナル拠点としての重要性が増し、駅周辺整備が進められる。
- ・駅周辺では地下道やアーケードなど、徒歩交通を重視した基盤整備や鉄道利用促進のため駐車場が整備される。

② 道路整備の促進

- ・駅と周辺地域とのアクセス道路の必要性が高まり、特に放射状道路の整備が促進される。

ライフスタイルに対して

① 心理面へのインパクト

- ・東京が身近に感じられるようになり、大都市圏へのコンプレックスが解消される。
- ・首都圏が近くなるため、「東京に行きたい」若者の意識に一定の歯止めをかけ、新卒者の

スーパー特急の十日町駅停車が地域に及ぼす経済効果の試算

項目	スーパー特急が停車する場合①	スーパー特急が停車しない場合②	①-②
観光収入増	113億円/年	53億円/年	60億円/年
観光による波及効果	271億円/年	127億円/年	144億円/年
観光施設整備による波及効果	105億円	41億円	64億円
製造品出荷増額	279億円/年	216億円/年	63億円/年
商業年間販売増額	390億円/年	299億円/年	91億円/年

※①の駅数(影響範囲)は、7月町村(十日町市・川西町・津南町・中里村・松代町・松之山町・高柳町)
 ※②の駅数(影響範囲)は、4市町村(十日町市・川西町・津南町・中里村)
 資料:北越北線十日町駅停車要予測調査

5月3日、モニュメント除幕式

北越北線十日町駅西口広場の整備がほぼ終了し、モニュメントの除幕式が行われます。きものまつりにお出かけの際、お立ち寄りください。

- とき：5月3日(金) 午前10時～10時40分
- ところ：十日町駅西口広場内 (稲荷町3丁目南)

- 制作者：藤巻秀正氏
- 作品名：「大地の響」
- ※当日は、アトラクションとして吉田小学校児童による「あすなる太鼓」が披露されます。
- ※なお、駅東西連絡地下道は内装工事が終了していませんが、午前9時～正午まで臨時通行できるようにする予定です。

スーパー特急の車両を紹介します

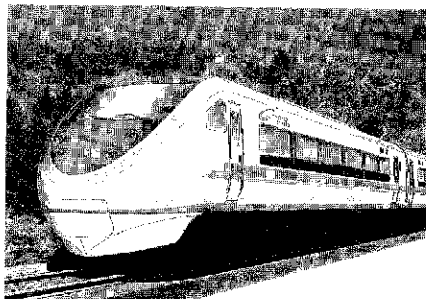
北越急行線では、金沢駅から北越北線経由で越後湯沢駅までを直通運行するスーパー特急として、サンダーバード型の電車を9両2編成製作し、投入することになっています。

○車両編成 6両+3両の分割併合編成で、6号車との先頭部には常時貫通式の貫通運転台付車両を組み込んでいます。定員は、普通車498名、グリーン車36名の合計534名となっています。

○高速性能 車両の軽量化や出力向上により160km/h運転が可能です。

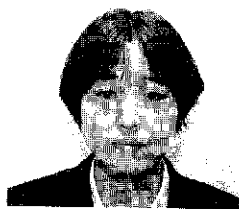
また、トンネル内の高速運転に配慮した機密対策や雪対策にも努めています。

○車内サービス グリーン車では、各席に液晶テレビを設置、普通車では、お客様の手持ちラジオによるオーディオ・ラジオサービスを行います。また、ティークアウトタイプのカフェテリアを設置し、車内販売のほかにご利用できます。



イメージ図

わたしたち 十日町で がんばります



堀 靖子さん
(西小学校教諭)

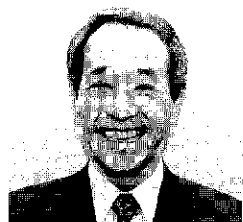
十日町で
教員としての
第一歩

十日町市の印象は市全体が、またそこに住んでいる人たちが皆、温かく優しいということです。この十日町市で教員としてスタートできることは、とても幸せなことだと思います。常に子供たちの目の高さで物事を考えられる教師になりたいと思います。日々子供とともに学び、子供とともに成長していきたいです。

3月、4月は1年の中でも最も転出入の多い時期。今年もたくさんの方の転入の方が市内に赴任しました。

見知らぬ土地での生活は不便なもの。ここに住む私たちとしては、転入者の皆さんに温かく接してあげたいものです。

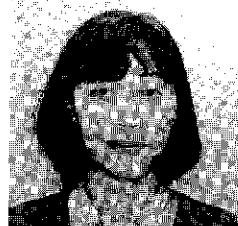
19日に行われた「転入者の集い」に参加された方々の中から14人に十日町市の第一印象と新任地での抱負をお寄せいただきました。町で見かけたら一声かけてください。



新生「十日町」に
期待します

柏戸 房夫さん
(株式会社高原リゾート勤務)

十日町に赴任して9か月を迎え、歴史、文化、産業を知るほどに今「古きから新しさ」に変わる時期にあると思います。ほくほく線の開業に伴う交通網の拡充、大型リゾートの開場による人々の交流など、新しい息吹を直に感じます。今こそ若い力とチャレンジ精神で「経済都市十日町」を創造するチャンス、大いに期待します。



来年の
「雪まつり」が楽しみ

矢島 眞由美さん
(十日町市役所)

私の出身地長岡も雪が多いです。でも、十日町はさらにその上を行くといった印象を受けました。今から「雪まつり」が楽しみです。看護婦として働いてから今の保健婦の仕事に就きました。子供からお年寄りまで幅広く接して、十日町市の皆さんと一緒に健康づくりを考えていきたいと思っています。よろしくお願いします。



田代 容子さん
(赤倉小学校教諭)

心温かな人たちに
囲まれて

十日町市は、ゆるやかな起伏の多い町。この道沿にガス灯のようなオレンジ色の明かりが灯るころ、4月の雪が静かに降り続く様は、幻想の世界を見るようでした。

風情ある町に温かく迎えていただき感謝しております。新しい人との巡り合い、触れ合いを大切に、少しでも地域のお役に立てればと思います。



田中 幸二さん
(北越銀行勤務)

雪、着物、
十日町美人のまじり

十日町市に転勤が決まった時、頭に浮かんだイメージは、雪、着物、十日町美人といったところでしょうか。実際に受けた第一印象もイメージどおりという感じでした。

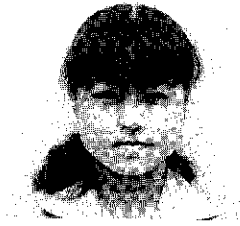
今後は、この十日町市で仕事に遊びに一生懸命やっていきたいと思っています。皆さんどうぞよろしくお願いいたします。



中村 薫さん
(馬場小学校珠田分校教諭)

向かい合い、
触れ合いを大切に

本当に雪が多いんですね。珠川は今でも140cm位の積雪があります。また、雪の量と同じ位、心の温かい人たちがいらっしやと思います。横断中、車に乗った人が会釈をしてくれたり、新潟では考えられません。大規模校から小規模校への転勤、受け持っている1年生は2人です。向かい合い、触れ合いを大切にがんばりたいと思います。



近 淳子さん
(十日町公共職業安定所勤務)

十日町の
あらゆるものを
吸収します

雪の存在感の大きさ、肌にささるほどの朝晩の冷え込みの厳しさ、残雪の山に沈む夕日の美しさ、これらが十日町の第一印象です。十日町も仕事も私にとってすべてが初めてのことで、早く仕事を覚えなければという思いで一杯です。いずれは、十日町の隅々まで歩き回り、十日町のあらゆるものを吸収していきたいと思います。



橋 文夫さん
(十日町警察署勤務)

安全で住み良い
まちづくりを

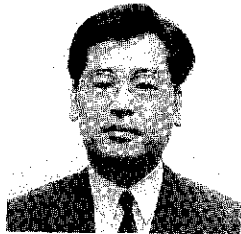
「雪ときものの町十日町」に赴任して1か月が過ぎようとしています。私も栃尾に生まれ育ち、雪には慣れていますが、4月に入っても降り続く雪には驚いています。市民の協力をお願いしながら、「家族の不幸を招く」交通事故を1件でも防止し、「事故のない安全で住み良い十日町」にするようがんばります。



森田千佳子さん
(八箇小学校教諭)

新任地で
ゼロから出発

この4月から八箇小学校にお世話になっています。最初に訪れた日の雪の多さは今でも忘れられません。でも、その雪をも解かすような子供たちの明るさ。「こんにちは」の元気な声。とてもうれしくなりました。初めての小規模校勤務なので、すべてが新しく感じられます。ゼロからの出発のつもりでがんばりたいと思います。



風光明媚なまち
十日町

磯西 靖宏さん
(第四銀行勤務)

3月初めに十日町市に赴任しました。ずっと新潟勤務で初めての転勤が十日町市でした。4月に入っても雪が降るのでびっくりしています。でも、除雪体制はしっかりしているし、不便は感じませんね。豊かな自然と温かい人たち、風光明媚な町だと思います。地域の方々と仲良くさせてもらい、良い思い出を作りたいと考えています。



美しいな、来てよかったな

佐藤 陽子さん
(十日町中学校教諭)

横浜出身ですが、新潟の豊かな自然環境にあこがれてやってきました。あまりの雪の多さに不安になりましたが、真っ白い帽子をかぶっているような山、ふわふわの綿がついたツリーのような木を見ると「美しいな、来てよかったな」と思います。生徒はとても親切で、方言、卓球、土地などを教えてくれます。互いに教え合いながら、ともに成長していきたいです。



五十嵐 功さん
(北越銀行勤務)

家族とともに
生活をエンジョイ

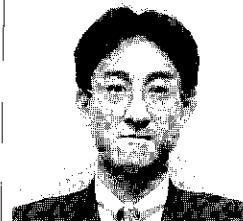
三条市から転入してきました。雪が降って雪におおわれた十日町市を見て、雪ときものの十日町の看板どおり「しっかりと落ち着いたまちだな」と感じました。また、市役所での転入手続きでは、親切な対応にびっくり。すばらしい町だと思いました。家族とともに、十日町市での生活を楽しんでいこうと思います。



安中 美香さん
(吉田中学校教諭)

自分なりに
精一杯
がんばります

はじめまして……。4月から吉田中学校にお世話になっています。出身が十日町市の隣の隣にある高柳町で、小さなころから十日町のことはよく知っていたので、第一印象と言ってもちよっと浮かんでできません。ごめんなさい。教員になって4年目、まだまだ未熟者ですが自分なりに精一杯やりたいと思います。よろしく願います。



笹川 正樹さん
(新潟中央銀行勤務)

豪雪直後、
ちよつと不安でした

埼玉県大宮市から2月初旬に家族3人で引っ越してきました。来た時はまさに豪雪の直後で、自分の住む家の1階部分も見えず、本当にこの雪の中で仕事をしなければならないのかと不安になりました。しかし、十日町市は都会とは違う人の心の温かさを感じさせてくれる町です。営業活動をしながら切に感じます。

地方税法の一部が 改正されました

*** 個人住民税の均等割、長期譲渡所得に対する税率の見直し、
固定資産税の課税標準割に臨時特例など ***

■ 問い合わせ 税務課
資産税係 (☎57-3111
内線180) へ。

税金を納めてよい国 よい社会

4月1日から地方税法の一部
が改正されました。
概要は次のとおりです。

平成8年度の 課税標準に臨時特例

固定資産税については、平成
8年度に限り、現行の各種負担
調整措置に加え、地価の下落に
対応するため、評価の上昇率に
応じた臨時的な課税標準の特例
措置が導入されました。

特例措置の内容は宅地及び宅
地比準土地で、評価の上昇率に
より次の3区分になります。

- ① 2・3倍を超え、4・8倍以
下のものは課税標準額を価格
の4分の3にする。
- ② 4・8倍を超え、6倍以下の
ものは課税標準額を価格の5
分の3にする。
- ③ 6倍を超えるものは課税標準
額を2分の1にする。

この特例措置により、固定資
産税の負担調整率の適用は表1
のようになります。

個人住民税(市・県民税)

◆均等割

8年度から均等割が次のよう
に変わります。

市民税 千5百円〜2千円

県民税 7百円〜1千円

◆特別減税

8年度限りの特別措置として、
個人住民税の15%相当額(市・
県民税を合わせて2万円が限度)
の特別減税が実施されます。

軽自動車税が 減免になります

身体または精神に一定の障害
がある人は、軽自動車税が減免
されます。該当すると思われる
人は連絡の上、手続きをしてく
ださい。

◆申請期間

5月16日(木)〜24日(金)まで

◆申請に必要なもの

① 身体障害者手帳・療育手帳・
個人住民税の税率の見直し

土地等の長期譲渡所得にかか
る個人の住民税の税率が表2の
ように変わります。

※ 8年1月1日以後に行う土地
等の譲渡に適用されます。
※ 9年度分の個人住民税から適
用されます。

〈表1〉 臨時特例後の固定資産税の負担調整率

区分	上昇割合	平成7年度	平成8年度
住宅用地	3.6倍以下のもの	1.05	1.025
	3.6倍を超え、4.8倍以下のもの		
	4.8倍を超え、6.75倍以下のもの	1.075	1.05
	6.75倍を超え、15倍以下のもの		
	15倍を超え、18倍以下のもの		
18倍を超え、30倍以下のもの	1.15	1.1	
30倍を超えるもの	1.2	1.15	
非住宅用地	2.4倍以下のもの	1.05	1.025
	2.4倍を超え、3.2倍以下のもの		
	3.2倍を超え、4.5倍以下のもの	1.075	1.05
	4.5倍を超え、10倍以下のもの		
	10倍を超え、12倍以下のもの		
	12倍を超え、18倍以下のもの	1.15	1.1
	18倍を超え、20倍以下のもの		
20倍を超え、36倍以下のもの	1.2	1.15	
36倍を超えるもの	1.25	1.2	

〈表2〉 住民税の税率

現 行		改 正 後	
特別控除後の課税所得	税率	特別控除後の課税所得	税率
4,000万円以下の部分	市民税 5.5% 県民税 2% (参考) 所得税25%	4,000万円以下の部分	市民税 4% 県民税 2% (参考) 所得税20%
	4,000万円超の部分		市民税 6.0% 県民税 3% (参考) 所得税30%
			8,000万円超の部分

④ 軽自動車税・自動車取得税(県
税)についても同様

③ 印 鑑

② 運転免許証(障害者の運転免
許証がなく生計を一にする人
が運転する場合は、その人の
運転免許証)

精神障害者保健福祉手帳また
は患者票等



散歩着で生活者のきものライフ支援 '96十日町きもの総合求評会

「葉」をテーマに「ふだん着のきもの美人「葉」を探索コンテンツ」を開催し、話題づくりを行うとともにすでに販売されています。

市内では初のお披露目となった「散歩着」。会場中央部のほとんどを使い、約50点の「散歩着」を展示したことから、業界の「散歩着」にかける強い意気込みが感じられます。また、来場者に「散歩着」の人気コンテス

「'96十日町きもの総合求評会」が4月10日(水)～14日(日)までの5日間にわたって開催されました。

また期間中の13日(土)、14日(日)には総合体育館を会場に一般(市民)公開も行われ、約3千人の入場者でにぎわいました。

今回のテーマは「生活者のきものライフを支援する」というもので、各社ごとに「どういう生活者」の「どういうきものライフ」を支援するかを明確に打ち出しています。特に、従来のフォーマル一辺倒から、生活者の立場に立った安価でタウン・カジュアル着とも言える「散歩着」の提案・発表が行われたことが特色です。

この「散歩着」は、先月7日～13日まで東京新宿の伊勢丹を会場に、わたせせいぞう作の人氣まんがに登場する着物美人

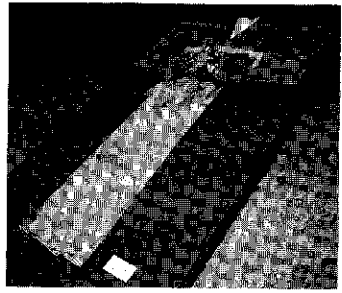
〈きもの総合求評会での人気投票結果〉



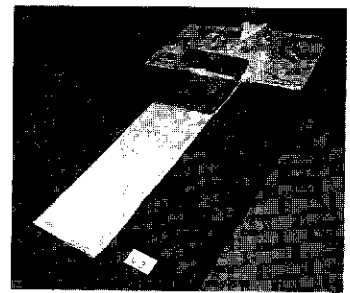
第1位 (102票)



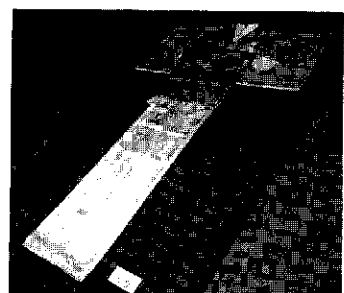
第2位 (89票)



第3位 (88票)



第4位 (74票)



第5位 (71票)

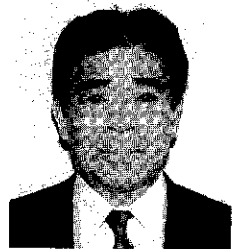
トをするなど、市場調査にも取り組んでいました。首都圏を中心に人気は上々で、産地の売上額増、イメージアップに期待がかかります。

国勢調査功労で総務庁長官表彰受賞

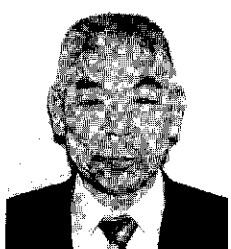
平成7年国勢調査の功労者として、4月8日(月)市長室において、庭野榮松さん、福崎正幸さんにそれぞれ、総務庁長官表彰が本田市長から伝達されました。

庭野さんは昭和35年から連続8回、福崎さんは40年から連続7回にわたり国勢調査の調査員として尽力されました。お二人とも調査の趣旨・方法を正しく理解され、常に正確な調査を実施、他の調査員の模範となりました。

今回の受賞はこれらの功績が認められたものです。



福崎正幸さん
(田麦・63歳)



庭野榮松さん
(菅沼・67歳)

十日町総合高校8年度学校開放講座

十日町総合高校では、なじみの深い草花をバイオテク技術で増殖させる技術を取得する「花のバイオ技術基礎講座」を開催します。

■日時 6月1日(土)、7月6日(日)、9月7日(土)、10月5日(土)、11月2日(土)、各回とも午後1時～5時

■場所 十日町総合高校(生物工學実習室)

■内容 ユリ、ランなど草花の組織培養による増殖

■担当 十日町総合高校(生物生産系列職員)

■参加費 500円(5回分、第1回目に徴収します)

■申し込み 5月15日(水)までに、ハガキに住所、氏名、性別、電話番号を明記の上(〒948十日町市高山461番地 十日町総合高等学校開放講座係 52-3186)へ。



VOICE UP

今月のテーマは「ゴールデンウィーク
にこんな所に行ってみよう」です。

5月25日号のテーマ

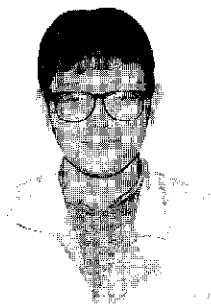
「市報に一言」

4月10日号から大きさとデザインを一新した市報について、皆さんのご意見をお寄せください。

◆投稿される方へ はがきや来庁など
いずれの方法でも構いません。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 5月10日(金)までに企画人事
課広報広聴係(〒948-10日町市千歳町
3-3 ☎57-3111内線213)

きものまつりは 「三通り」へ



樋口 泰浩さん
(高田町1)

雪が解けて、だんだんと暖かくなるこの時期。フキノトウをはじめとして、あちらこちらで山菜の便りが聞かれる時です。周りの人々も苦しい雪の中の生活から解放され、やる気と活気と元気の出る時期です。

さて、きものまつりが近づくと、今年は何をしようかなと考えます。

コモ通里では、今まで青年部という組織を中心に、いろんなイベントを行ってきました。通りの傾斜を利用した、そう

めん流し”などは皆さんの記憶の中にもあるのではないでしょうか。

毎年皆さんに喜んでいただけるよう無い知恵を絞り、精一杯の予算で企画を立てています。

さて今年は何をしようかと考えています。まずはスパゲッティからお試してください。

以上はほとんど宣伝めいた文章になってしまいました。ぜひ皆さん遊びに来てください。

それから、今年もきものまつりに関するツアーがあるとテレビでPRをしていました。県内、県外からのお客様にはにぎやかさを演出するうえでいいことだと思います。

各方面や各町内のイベントで市民の人たちは結構楽しんでいたのでないでしょうか。残るは市外からのお客様に、



大勢の人が楽しんだ昨年のそうめん流し

きものまつりを楽しんでいただける企画を、しかるべき団体や企業が盛んにしていただきたいと感じています。やはりきもの産地なので、開かれた「きもの産直市」などいいのではないのでしょうか。

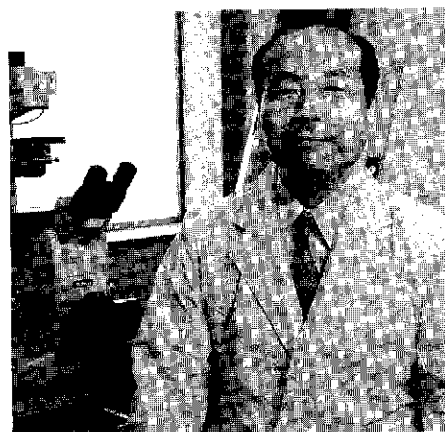
故郷

とおかまちが
いちばんいい

①

小川 創市 (旧 米吉) さん
(大好き十日町会会員)

東京都江戸川区西小岩2-20-14 (市内本町4丁目出身・63歳)



今から50年も前、15歳で上京したころ、十日町という田舎者が扱われたものです。しかし、自然破壊が広がり人類の存続さえ危ぶまれる昨今、自然に親しみ自然との共存共栄を図るというこれからの人類の目指すべき姿を、わが郷土ではるか昔から先取りし今も受け継がれていると思います。

子供時代は、川や野山を毎日のように裸足で駆け回っていました。特に郷土の「水」にまつわる思い出が多く、近くの山に湧き出る清水を、腹いっぱい飲んでいたことや川辺で鮒や鯉等を捕っていたことをよく覚えています。

冬の豪雪によって滴々と蓄えられる雪解け水とその風土は、日本一おいしいお米・魚沼米や普れ高き地酒の数を生み出し、山の大地に染み渡った清水は豊富な山菜を育みます。

そして私は、生命にとって理想的な水を作る会社「水作」株式会社を興したのです。一昨年、宇宙環境でのメダカのふ化に世界で初めて成功した東大の研究所で使用されている「水作エイト」は弊社の開発商品であり、現在太子堂の工場生産されています。



佐藤淳子さん・1973年生
ブックス平沢勤務・22歳

青春ネットワーク

この公園で開かれます。毎年遠くは東京をはじめ県内外から大勢のお客さまがお見えになります。もちろん市民の方の参加も大歓迎です。

塩之又森林公園に ぜひおいでください

匿名希望

(六箇地区男性)

今年の冬は10年ぶりの大雪。そして4月に入ってから時々雪が降り、12・13日には春には珍しく、まとまった雪が降りました。雪解けも遅くなり、春の農作業にも支障がでているのが気がかりです。

さて、私の暮らす六箇地区の奥、塩ノ又集落には塩之又森林公園があります。毎年5月2日には「塩之又山菜まつり」が、

昨年が残雪の中120人が参加し、採れたてのフキノトウのてんぷらや、コゴミのあえ物に舌鼓を打っていただいています。山菜ばかりでなく十日町生まれの地酒やコシヒカリのおにぎりも味わってもらっています。餅つきに参加してもらったり、カラオケを歌ってもらったりしながら、楽しい一時を過ごしてもらうようにしています。今年申し込みは4月26日(金)までですが、少し席が空いていますので、急いで市農林課林政農災係(57-3111)に問い合わせてください。

また、塩之又森林公園は山菜まつりばかりでなく、テニスコート(全天候型2面・準全天候型2面)、トリムコース、パーベキニーができる林間広場、シャワーのできる管理棟などがあります。

仲間とテニスを楽しんで林間でパーベキニーなんていうのも良いですね。テニスの後、地元の温泉につかって汗を流すのも疲れがとれますよ。公園は塩ノ又集落から魚沼スカイラインに抜ける途中にありますので、ドライブがてら一度立ち寄ってみませんか。利用の申し込みや問い合わせは市農林課林政農災係へ。六箇地区民挙げておいでをお待ちしています。



自分でついた餅の味は格別

富士急ハイランドにあるホテルでウェートの仕事をしていたんです。年に2回くらい休みを取って十日町に帰っていたのですが、その度に十日町が楽しそうで、ついに昨年4月に戻って来てしまいました。ここには昨年8月から勤めています。

性格はおちょうしもので、あきっぱい方かな。(記者：明るくてテキパキしていますよ。接客に最適) 趣味もいろいろなものに挑戦するのですが、どうも長続きしません。

私にとって青春ですか。難しい質問ですね。もうすぐ23歳になるんですけど、大人でもない、子供でもない中途半端な時期。何をやっていると言われてもこれといってない。でも、毎日が本当に楽しいんです。この楽しい日々が続く限り青春なんじゃないですか。やりたいことは山ほどあります。大切なもの(夢や仲間)も山ほどできました。現在彼を募集中。

※明るい笑顔がすてきな佐藤さんでした。佐藤さんの紹介で、次回は鈴木一永さんにバトンタッチ。

事務所開設2年目

情報発信と交流を積極的に

都内は桜の名所が多い。しかし、名所に限らず、至る所できれいな桜を目にします。花見も盛んですが、宴の後のごみ処理が大変なようです。ごみといえば、小さな商店街や住宅街は、朝の清掃が行き届いています。裏返せば、タバコのポイ捨てなどに困っています。また特に住宅街の分別収集は徹底しています。日刊紙の東京版の記事に、職場

全員に買物袋を配り、ごみの減量化をしている例が紹介されていました。できそうではないから記事になるのかとも思いますが、理屈よく考えること自体、ごみ問題に消極的なものかもしれません。さて、事務所も2年目に入りました。いただいた名刺や名簿の整理をしながら、この1年間を振り返り、情報の収集や発信などが十分だったかと反省しています。地方小都市の出来事がニュースになり、



十日町市・東京事務所

〒104
東京都中央区銀座4の10の12
銀座ファミール5階
03-35546172300 (FAX兼)

全国をかけ巡ることは滅多にないので、必要なものは自ら発信しなければなりません。地元出身者でも、常日ごろ地元との交流が少ない人は、まったくといっていいほど十日町の情報を知りません。こんな大事業をなぜ知らないのだろうかと思うのは、こちらの一方的な都合です。情報が途絶えたと、田舎も時々懐かしく思う場所に過ぎないようです。そこで、これまで何度かこの欄に書きましたが、この状況を交流と絡めて考えると、大変残念なことだと思います。それぞれ忙しい時には、田舎どころではないかも知れませんが、長い年月の間には、そうでないことも多いはず。出身者や十日町ファンとの交流は、大好き十日町会でも頑張っていますが、情報発信は小さな単位でもできると思いますが、いかがでしょうか。事務所(行政)としても、新年度は交流事業について、一層力を入れて取り組んでいくことにしています。

相談コーナー

- ① 定例行政相談 5月10日(金)
- ② 交通事故相談 5月13日(月)
- ③ 巡回内職相談 5月17日(金)
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
- ⑤ 法律相談
5月9日(木) 高橋信行弁護士
5月23日(木) 倉重安雄弁護士
午後1時30分
会場：市役所市民相談室
電話で市民課へ予約してください。



かけませんか

第10回十日町市

書道協会展

●日時 5月19日(日)～21日(火)午前9時～午後7時(21日のみ午後5時まで)
●会場 十日町市サンク罗斯十日町(本町5)
●観覧料 無料
●問合せ 島田峰月(川治下町2 ☎57-8588)

澤和樹弦楽四重奏団 演奏会

●日時 5月14日(火)午後7時～(午後6時30分開場) ●会場 市民会館ホール
●演奏曲目 モーツァルト弦楽四重奏曲第14番ト短調、ウェーバークラリネット五重奏曲変ロ長調ほか
●観覧料 3千円(全席自由)
●プレイガイド 公民館本館、イトー楽器、丸久紙店

探鳥会

●日時・場所 5月10日(金)午前5時30分～7時30分(集合：土市観泉院前駐車場) 5月18日(土)午前8時～10時(集合：野中中学校前) ●観覧料 10日町保健所(☎57-2400) 水沢中学校(☎58-2024) 野中小学校(☎58-2502)

おもちゃ図書館

子育てについての悩みなどがありましたらお気軽にご相談ください。
●日時 5月2日(木)・16日(木)午前9時30分～11時30分 ●会場 勤労青少年ホーム ●観覧料 無料
●問合せ 社会福祉事務所 福祉係

5月「子供映写会」

●日時 5月11日(土)午前10時～ ●会場 勤労青少年ホーム ●内容 がんばれスイミー(アニメ)、豆象武勇伝(アニメ)、やえちゃんとうたし(劇映画) ●観覧料 無料
●問合せ 少年

くらしに役立つ

テレホンガイド

☎52-7111

テレホンサービス

☎十日町観光情報 57-0600
☎くらしのダイヤル 025-285-7000

情報

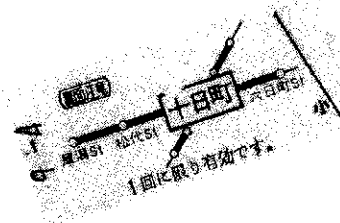
●おとぎの国美術館(紙ねん土ファンタジーコレクション) ●日時 5月3日(金)～5日(日) ●会場 日ノ宮3階(レセプションホール) ●入場料 無料 ●問合せ おとぎ工房 福崎礼子(☎57-0813)

●青い鳥郵便はがきの発行

●対象者 重度の身体障害者(1級か2級) ●配布枚数 一人20枚 ●受付期間 5月31日(金)まで ●申込方法 近くの郵便局窓口(身体障害者手帳を提示し、所定の用紙(郵便局にあります)に必要事項を記入してください) ●問合せ 近くの郵便局 または 社会福祉事務所 福祉係

●酒害の相談

●日時 5月17日(金)午後1時30分～3時 ●会場 十日町保健所 ●問合せ 十日町保健所(☎57-2400) または 保健衛生課 保健衛生係 ●平成8年調剤師試験



ほくほく線の旅 ⑦

ほくほく線

楽しみいろいろ 浦川原 (東頸城郡浦川原)

浦川原村には、虫川大杉(むしがわおおすぎ)駅と、うらがわら駅の二つの駅ができます。

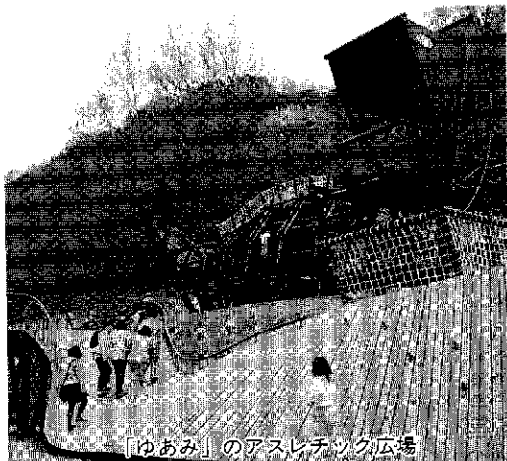
虫川大杉駅は安塚町との境界に近く、駅前からは虫川の大杉が眺望できます。この大杉は樹齢千二百年といわれており、国指定の天然記念物です。

また、駅から3キロのところにはアスレチック広場やバーベキューガーデンなどを持つ、村営霧ヶ岳温泉「ゆあみ」があります。お湯につかるのもよし、子供を遊ばせたり、バーベキューを片手にビールを飲んだりするのもよしといった施設です。

また、名物うらがわらん・コシヒカリアイスも味わえます。一方、頸城村寄りのうらがわら駅からは、1キロほどで保倉川の桜づつみに行くことができ、春には桜が楽しめます。

その先1キロほどの林内には、木工芸品の工房「空の里」があり、体験工房では木工芸品作りに挑戦できます。

そして、同駅から4キロ離れた高台には、上越市が一望できる山本ぶどう園があり、秋にはぶどうを求め人だにぎわいます。楽しみ方いろいろの浦川原村へどうぞお越しください。



「ゆあみ」のアスレチック広場

●日時 6月28日(金)午後1時～●場所 六日町商工会館●必要書類 ①受験願書(保健所にあります。1部200円) ②写真(縦6cm、横4cm、正面、上半身脱帽) ③調理業務従事証明書(2年以上調理業務経験要) ④最終学校の卒業証明書(中学校以上) ⑤受験料5千9百円(県収入証紙で) ●受付期間 5月13日(月)～20日(月)までに十日町保健所

●アトピー性皮膚炎の相談 ●日時 5月28日(火)午後1時30分～2時30分(予約制) ●場所 十日町保健所 ●その他 電話相談は随時受け付け ●問合せ 十日町保健所

●ダニ検査による居住環境相談 ●日時 5月14日(火)・28日(火)午前9時～11時 ●場所 十日町保健所 ●その他 電話相談は随時受け付け ●問合せ 十日町保健所

●山火事にご注意ください 大切な森林資源を守るため、次のことに注意しましょう。①たき火は完全に消す②たばこの吸いがらは投げ捨てない③強風や乾燥時にはたき火をしない④林野などに「火入れ」をするときは、7日前までに農林課林政農災係に申請してください。

●公営住宅入居者募集 ●募集住宅 谷内五市営住宅B棟203号(昭和60年建築、鉄筋コンクリート造) ●間取り 6畳2室・5畳1室・ダイニングキッチン ●家賃 2万6千7百円 ●入居条件 家族状況、収入限度額等 ●募集期間 4月25日(木)～5月15日(水) ●問合せ 建設

課克雪利雪対策室建築住宅係 ●勤労者住宅建設資金受付開始 ●申込資格 十日町市に2年以上在住し、市税を滞納していない人 ●用途 市内に住宅を新築、増改築、修繕するための資金 ●融資額 100万円～300万円(10万円きざみ) ●金利 3・9%(固定金利) ●返済期間 5～10年(元利均等・ボーナス併用可) ●担保 不要 ●保証人 原則不要 ●問合せ 労働金庫十日町支店 (☎57-8300) または商工観光課 (☎52-5569)

参加しませんか

すこやか栄養セミナー 受講生募集

自分の健康・家族の健康に興味のある人は受講してみませんか。10回程度の講習を受けた後、地域活動に参加してもらいます。 ●日時 5月13日(月)～12月まで月1回程度で約10回実施 ●場所 十日町保健所 ●対象 55歳までの人で、セミナー終了後地域活動に参加できる人 ●定員 15人程度(受講の可否は後日連絡します) ●参加料 3千5百円(材料費等) ●申し込み 4月30日(火)までに保健衛生課保健衛生係

スポーツ レクリエーション

●総合体育館・市民体育館の開館日変更 ●4月の連休から総合体育館・市民体育館とも「祝日」も開館します。 ●開館時間 総合体育館 午前8時30分～午後5時、市民体育館 午前8時30分～午後9時30分 ●休日 毎月第4火曜日、年末年始 ●問合せ 総合体育館 (☎52-4377) ●屋外体育施設のオープン ●屋外体育施設の中には、まだ雪が残っている施設もあります。お手数でもオープン時期については、総合体育館にお問い合わせください。 ●**体育施設の無料開放** ●従来の第4木曜日無料開放がなく、学校週5日制無料開放が行われます。 ●開放日 毎月第2土曜日 午前8時30分～午後5時 ●対象 小学生(保護者同伴の場合)は保護者も無料 ●開放施設 体育課所管のほとんどの施設 ●申し込み 総合体育館 ●**8年度エアロビクス教室** ●午前の部 5月7日(火)から開始 ●夜の部 5月9日(水)から開始 ●問合せ 総合体育館 ●**十日町オーブンダンス大会** ●日時 5月12日(日)午前9時～ ●場所 総合公園庭球場 ●種目 一般の部・ビギナーの部 ●参加料 3千5百円 ●問合せ キシノスポーツ両本 (☎52-6171)

福祉の窓

老人クラブへ どうぞ

十日町市老人クラブ連合会では会員増強運動を行っています。

人は誰でもやがて年老いていくことは紛れもない事実です。今や「人生80年時代」の長寿社会を迎えました。会員それぞれが社会の恩恵に感謝しながら、長い人生を充実した豊かなものにするために、健康であることはもとより、生きがいをもつて暮らすことが最も大切だと考えています。

みんなが力を合わせ、これからの人生をより生き生きとした活力あるものにするために、皆さんの知識と経験を老人クラブに役立ててください。老人クラブの目的は、高齢者が孤独感に陥らずに楽しみながら新しい時代感覚を得て、時代に取り残されずに自分の

能力を発揮して社会に尽くし、生きがいを高めることです。その目的を達成するために、社会奉仕、健康、友愛を三大運動として活動しています。老人クラブの三ない運動は、(1)寝たきりにならない (2)ほけない (3)孤立しない、です。四つの貯蓄は、(1)健康になる (2)趣味が増える (3)友達が増える (4)生きがいとしての仕事ができる、です。

自分の意志で、仲間とともに自分なりの人生を演出してみましよう。老人クラブには、旅行やサークル活動など楽しい催しがたくさんあります。皆さんのご参加を心からお待ちしています。



ホテルでの楽しい懇親会(松島にて)

5月交通安全キャンペーン

ゴールデンウィーク、車で出かける時はゆとりを持って運転しましょう。

○シートベルトは正しく確実に必ず着用しましょう。

シートベルトは、衝突時の衝撃で頭がフロントガラスにぶつかったり、車外に放り出されたりするのを確実に防いでくれます。

○子供はチャイルドシートに座らせましょう。

効果的なチャイルドシートの取り付け方



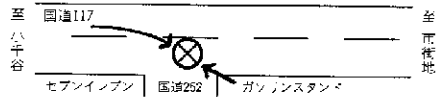
○取り付けはなるべく後部座席に○チャイルドシートを運ぶときは「運輸省型式認定車」や「JIS認定車」なら安全性が高いと書きます。乳児を後ろ向きにするのは、「ブレーキを踏んだ時に赤ちゃんの負担がかからない」といふ理由です。

1歳未満(乳児) 1歳以上(大きな乳児)は前向き

3月中の交通事故発生状況 ()累計

	年		発生件数	負傷者数	死者数
	8年	7年			
十日町市	8年	13(38)	17(44)	0(1)	
	7年	12(32)	19(41)	0(0)	

事故発生 3月28日午前8時40分ころ下条2丁目地内の国道交差点で、63歳男性の運転する車と21歳男性の運転する車が衝突するという事故が発生しています。



*運転中は周囲の状況をしっかり確認し、ゆとりをもって行動しましょう。

○第13回ウォークラリー大会
 開催日時 5月19日(日)午前10時スタート(9時受付開始) 集集場所 公民館本館 参加費 全員にあり 参加料 300円(保険料) 申込方法 1チーム5〜6人で、所定の申込用紙(公民館本館にあります)に必要事項を記入し公民館本館へ開問合せ 佐野芳隆(深雪町2 ☎57-5012)

○硬式テニス基本講習会
 開催日時 5月11日〜6月15日の毎週土曜日(全6回)午後7時30分〜9時 開催場所 総合体育館 参加資格 初心者 参加料 40人参加料 3千円 開問合せ キシノスポーツ岡本
 ○硬式テニス講習会
 開催日時 5月11日〜10月26日の第2・第4土曜日(全12回)午後2時 開催場所 総合公園庭球場 参加料 3千円 開問合せ キシノスポーツ岡本

市民体育館・総合体育館(一般)利用日程 前期: 5月~11月

		日	月	火	水	木	金	土	
市民体育館	PM5:30		バレーボール	卓球	バレーボール	卓球		ソフトテニス	
	PM7:30	ヘルシーサークル	5〜7月 青少年ホーム テニス講座	青少年ホーム	バレーボール	青少年ホーム	バレーボール	ソフトテニス	
	PM9:30								
総合体育館	PM5:30			バドミントン		バドミントン	バスケットボール	バドミントン	
	PM7:30			バスケットボール	5〜11月 体言課	バドミントン	体育課	バドミントン	
	PM9:30								
	屋外グラウンド	PM5:30				サッカー		サッカー	
		PM7:30							サッカー
		PM9:30		野球					

Sports

からだの柔軟度による
あなたの
運動不足度チェック

さあ春です。冬ごもりの影響で運動不足になってはいませんか。

日ごろから体を動かしているかどうかは、体の柔軟度でもチェックできます。

運動をしていないと全身がコチコチに固まり、腰痛・肩凝りや疲労回復を遅らせる原因にもなります。

下の3種類のストレッチがキツイと感じるようなら、かなり運動不足の状態です。運動の前後に行つて、まずは首から背中を徐々にほぐしましょう。

さあ春です。外へ出て、無理のない程度に歩きましょう。こまめに足を動かす気持ちを持つように心がけましょう。

1. ひじがまっすぐ伸びますか？

両手を組んで、耳の後ろから頭のでっぺんへ。ひじが楽に伸びれば、背すじもきちんと伸びている証拠。大きく息を吐きながら16呼吸そのまま。



2. 両手のひらが壁につきますか？

壁に全体重をかけずに、両手の手のひらが無理なく壁につけば、背骨もひじも伸びています。大きく息を吐きながら16呼吸間静止。



3. 反対側の肩甲骨が触れますか？

無理なく右手が左の、左手が右の肩甲骨まで届けば肩関節は正常。力を抜いて肩の血行がよくなるのを感じてください。





5月の乳幼児健康診査

事業名	期日	受付時間	対象児
3歳児健診 <small>(3歳6か月児が対象です)</small>	15日 (水)	午後1時10分 ～1時45分	4年11月 生まれの幼児
1歳6か月児健診	8日 (木)	午後1時10分 ～1時45分	6年11月 生まれの幼児
4か月児健診 ならびに 育児学級	29日 (水)	午後1時10分 ～1時30分	8年1月 生まれの乳児
2歳6か月児 身体測定	21日 (火)	午前9時30分 ～10時15分	5年11月 生まれの幼児
10か月児 身体測定	22日 (水)		7年7月 生まれの乳児 <small>(3歳6か月児も 受ける乳児)</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ので、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12月生まれの子どもの幼児の保護者へ
3歳児健康診査では視覚検査を実施します。6月の健診対象者に検査セット等を送付しますので、5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。

5月の健康相談

会場	期日	時間
保健センター	13・20・27日(月)	午前9時～11時30分
新座コミュニティセンター	14日(火)	午前9時～11時30分
大井町コミュニティセンター		午後1時30分～4時
川治地区公民館		午前9時～11時30分
北和会館		午後1時30分～4時
就業改善センター	16日(水)	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	17日(木)	午後2時～4時
羽根川荘		午前9時～11時30分
水沢地区公民館		午後1時30分～4時
平成堂	24日(金)	午前9時～11時30分
中条地区公民館		午後1時30分～4時
北原集落センター		午前9時～午後4時
下条地区公民館		

- ※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人はご持参ください。

5月の献血車

◆受付時間

午前10時～正午(成分献血は9時30分～10時30分)、午後1時～3時

◆全血献血

3日(金)(終日) 商工福祉会館
31日(金)(午前) 榊協立ハイパーツ
(午後) JA十日町市

◆成分献血

22日(水)(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んでください。所要時間は約60分です。

■該当する子供 4歳未満で平成8年1月31日までに生まれた子供で①今までにツベルクリン反応検査(ツ反)を受けたことがない子供②BCGの対象になったが未接種の子供③受けられない子供④ポリオ、麻疹、風しん接種後1か月を経過していない子供⑤体に広く湿しんのある子供⑥発熱していたり、著しい栄



ツ反検査・BCG接種が始まります

忘れないうで受けてください

- 注意すること ①「予防接種と子供の健康」を読んで来てください②医師による予診視診、聴診が必要になりましたので、脱ぎやすい服で来てください。
- 持参する物 ①母子健康手帳 ②記入・押印した予診票(判定・BCGのとき) ③体温計 ④印鑑
- ⑤風呂敷など衣類を入れる物 ⑥十日町市に住民登録をしていない人は、住民登録をしている市町村で発行した「予防接種実施依頼書」をもらって来てください。
- 問合せ 保健衛生課保健衛生係

< 日程表 >

対象地区	ツベルクリン 接	判定・BCG 接	受付時間 (いずれも午後)	会場
	月日(曜)	月日(曜)		
十日町	5月7日(火)	5月9日(木)	1:45～2:30	保健センター
新座・中条・下条	6月4日(火)	6月6日(木)	1:45～2:30	
川治・六箇 吉田・水沢	6月18日(火)	6月20日(木)	1:45～2:30	

5月の休日救急医

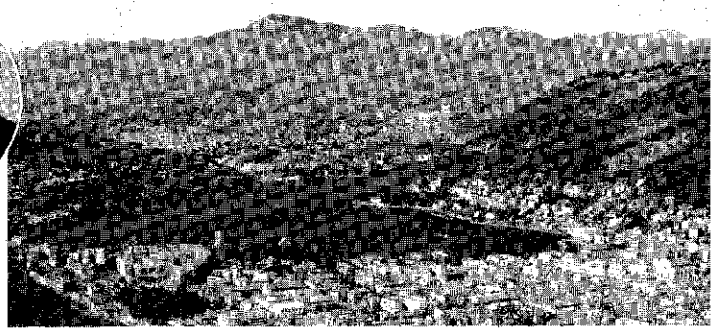
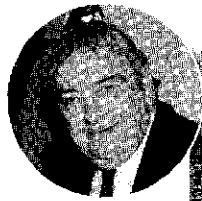
- 3日(金) 憲法記念日
大島医院(川原町) ☎52-2957
- 4日(土) 国民の休日
庭野医院(寿町4) ☎52-2711
- 5日(日) こどもの日
川西町診療所(川西町高原) ☎68-2034
- 6日(月) 振替休日
山口医院(下条中央通り) ☎55-2003
- 12日(日)
富田医院(神明町) ☎52-3269
中条病院(北原) ☎57-3018
- 19日(日)
大坪医院(西町新田1) ☎57-6100
- 26日(日)
大熊内科医院(山本町1) ☎52-7066
津南病院(津南町大割野) ☎65-3161

むし歯のないよい歯の子

3月の3歳児健診を受けた子34人

よい歯の子	住所	保護者
小林 洋介	(貝ノ川)	圭介
村山 尚輝	(土市2)	明
池田 光陽	(中条八幡)	弘介
小海 響	(高山3)	孝雄
高木 雄輔	(本町2)	一雄
風間 守	(長里)	勉
長谷川 達矢	(水口)	善道
大熊 悠太	(四日町新田3)	敏郎

Buon Giorno! COMO-TOKAMACHI



“市報とおかまち”への寄稿にお誘いいただき、ありがとうございました。この発案はコモの声を13,000の皆さんの家庭に運び、そしてすべての十日町市民の皆さんにコモ市を理解していただき、合意にいたる立派なことと感じます。両市が関係をますます強くしたことを確信しています。まず今回は、コモでのいくつかの重要な祝賀があることをお知らせします。

- ①コモ大聖堂の着工600年記念。コモの教育権威の仕業です。
- ②1995年から1999年まで、アレッシンドロ・ボルタ（電池の発明家）の追悼記念行事を行います。
- ③ヨハネ・パウロ II世のコモ訪問。ローマ法王の訪問は900

年ぶりのことです。

- ④ファミリア・コマスカの提案で、コモ県行政とコモ市行政の協力を得て、1,000年もかきのぼる歴史、またコモの名を世界に知らしめた芸術家の活動を復旧することを課題とした『コモ教育研究センター』が生まれようとしています。

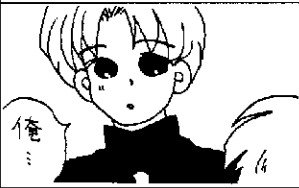
アルベルト・ポッタ市長、コモ市、ファミリア・コマスカからの最初のメッセージをお届けします。

ファミリア・コマスカ協会会長 ピエルチェーザレ・ポルドーリ

姉妹都市コモ市からのたよりを1年間掲載する予定です。ファミリア・コマスカはコモ市の民間交流団体です。今回は当重菫さんに日本語訳をお願いしました。

花粉症

十高マン研



スクールNOW

全校合唱への取り組み

十日町中学校

No. 1



十日町中学校では、生徒全員が参加できる教育活動の一つとして、合唱づくりを大切にしています。合唱＝「生徒の心の表現」ととらえ、『十中祭』合唱コンクールや、『卒業式』の卒業生・在校生の記念合唱では、すばらしい発表が行われています。こうした合唱づくりに地域・保護者の方々の関心が高く、合唱コンクールでは、毎年300人前後の方が聴きに来てくださいます。

曲を創っていく過程で、学級・学年の心が一つにまとまり、聴く人の心に響く、美しいハーモニーに仕上がっていきます。

十日町中学校の願いは、『全校合唱』を創ることです。全校生徒350人の心が『全校合唱』によって一つになり、広い体育館いっぱいにはすばらしい大合唱が響きわたることを目指し、これからも合唱づくりに取り組んでいきます。

新学期や新年度が始まってようやく一か月がたちます。新しい環境にも慣れて、ポカポカ陽気に気も緩みがちになります。交通事故を起こさない、遭わないように気をつけたいですね。

それにしても、今年は4月の中旬だというのにドカッと雪が降り、スノータイヤを夏タイヤに履き替えた車はノロノロ運転、歩行者もスツテンコロリンといった光景を見かけた人が多かったのではないのでしょうか。また、農作業や土木工事作業の段取り等が狂ったことと思います。年配の方にお聞きすると「あーこの時期には降ることもあるんだぜや」とのこと。過去の観測記録を紐解くと、昭和4年5月5日に降雪が記録されています。「エッ、本当かなあ?」と思ってしまうました。

ホットひと息 編*集*室

十日町市民の願い

雪の国のきもの町で
今日よりすばらしい
明日を夢みて
今日に限りない
感謝をささげ
今日を人々のために
働けることを
念じてやまない

市の木



市の花

