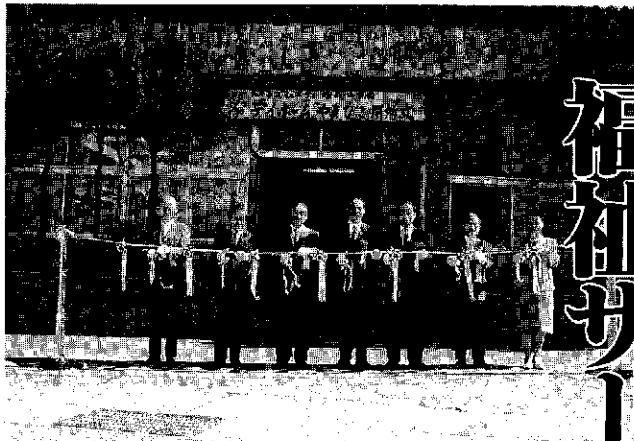


- ▶ 特集 福祉サービス — 1~5
- ▶ ヒカリかがやく魚沼米 — 6・7
- ▶ 職員給与 — 8・9
- ▶ 税に関する標語・作文 — 10
- ▶ 十日町PR作戦 — 12
- ▶ 喜びの表彰 — 13
- ▶ VOICE UP — 14・15
- ▶ お知らせ・インフォメーション — 16~18
- ▶ 健康・保健コーナー — 19



デイホーム「やまびこ」が開所（9月）

福祉サービスと相談ください

人口に占める65歳以上の人口の割合を高齢化率と言います。十日町市の高齢化率は、今年4月1日現在で右の表のように20・4%と4人に1人が65歳以上の人たちです。長い人生の経験を生かしてくれる知恵袋の皆さんです。必然性として病気にもなりやすい年齢でもあります。十日町市では、高齢者をはじめ障害者の皆さんの福祉の充実を柱に据え、「つよい町、人にやさしい町づくり」をスローガンに、「市民一人ひとりが健康で生きがいを持ち、ともに交流し助け合い安心して暮らせる地域社会」を目指しています。年々、その実現に向けて努力している福祉サービス——お年寄りへの福祉サービスを2・3ページで、心身に障害のある人への福祉サービスを4・5ページでお知らせします。お気軽にご相談ください。

健康づくりの「あいらぶ湯の会」が誕生（11月）



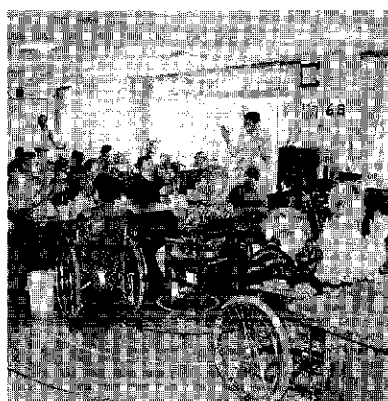
	平成6年	平成7年	平成8年
高 齢 化 率	19.1%	19.7%	20.4%
	8,704人	8,956人	9,236人
	45,596人	45,474人	45,265人
高齢者のみの世帯	1,018 ^{世帯}	1,100 ^{世帯}	1,266 ^{世帯}
一人暮らし老人	318人	363人	388人
ねたきり老人	187人	214人	232人
痴呆老人	73人	82人	98人

①数字は各年の4月1日現在の住民基本台帳人口です。
②数字は、65歳以上の人口です。

お年寄りへの 福祉サービス



在宅福祉サービス



楽しい交流のひとつです（三好園）

ホームヘルパー派遣

ホームヘルパーがお宅を訪問して、食事・排泄・入浴などの介護、調理・洗濯などの家事のお手伝いをしたり、介護に関する相談・助言などを行います。

利用料 1時間：無料から910円の6段階（生計中心者の所得税額に応じて）

短期入所（ショートステイ）

介護する人が病気・事故・冠

婚葬祭・旅行・休養などで、一時的に家庭内での介護ができなくなった場合に、老人ホームが介護者に代わってお世話します。期間は、1回当たり7日以内です（やむをえない場合は延長可）。

＜三好園＞寝たきりの人、痴呆性の人が対象です。

利用料 1日：2,140円

＜養有荘＞一人で用が足りる虚弱の人が対象です。

利用料 1日：1,650円

デイサービス（通所）

お年寄り同士の交流や、入浴・食事などをしながら日中を楽しく過ごします。お宅からバスで送迎します。

＜三好園＞寝たきりの人、痴呆性の人が対象です。

利用料 1日：1,100円

＜つまりの里＞寝たきりや、痴呆性の人が対象です。

家庭でお年寄りを介護している世帯に対して、お年寄りが安心して生活できるよう、いろいろなサービスを行っています。まず、「在宅サービス総合登録」をしてください。各種の在宅サービスを受けるためには、年1回の総合登録が必要です。在宅福祉サービスと相談窓口について紹介します。

在宅福祉サービスの手続きは申請書を市社会福祉事務所・高齢福祉係（☎57-3111）へ提出してください。申請書は市社会福祉事務所・介護支援センターの三好園（下条中央通り☎56-2134）・つまりの里（幸町☎58-2050）にあります。

日常生活用具の給付等

寝たきりの人、一人暮らしの人を対象に、日常生活に必要な用具を給付・貸与します。

用具 特殊寝台、マットレス、エアベッド、車椅子、緊急通報装置、徘徊感知機、自動消火器、火災報知器など

利用料 無料から全額負担までの6段階（生計中心者の所得税額に応じて）

おむつの給付等

寝たきりや痴呆のためにおむつを必要とする人を対象に、紙おむつ、または布おむつの給付・貸与券を発行します。

給付・貸与券
市民税非課税、均等割のみの世帯：月8,000円以内
市民税所得割課税世帯：月4,000円以内

寝たきり老人等

介護手当の支給

6か月以上の寝たきりの人や痴呆の人を、家庭で介護している人に対して介護手当を支給します（ただし、入院や施設入所の期間中を除く）。

支給額 月額：5,000円

高齢者・障害者住宅整備資金の融資



浴室を工夫しました

高齢者や障害者の居室などを増改築・改造するために必要な資金の一部を融資します。

限度額 250万円

利率 年3・0%

償還 融資の翌月から10年以内で元利均等月賦償還

相談窓

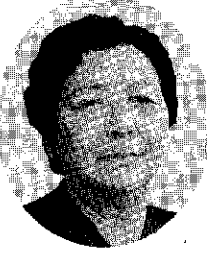
お年寄りの皆さんに対する在宅福祉サービスや社会福祉施設等の利用など、高齢者福祉についての相談は市社会福祉事務所・高齢福祉係の5人の職員が担当しています。

また、皆さんのより身近な相談者として民生児童委員、介護支援センターにお願いしています。高齢福祉係と良きパートナーとして活動しています。

民生児童委員

市内には78人の民生児童委員がいます。お年寄りの問題に関する相談だけでなく、子供たちのことや生活全般の相談を受けています。民生児童委員のお名前は、市社会福祉事務所に連絡ください。

婦人部長・芦田悦子さんから体験談をお聞きました。



「今日、〇〇施設へまいります。大変お世話になりました」との、地域のお年寄りからの電話に急いで訪問しました。家の中を整理

していた姿に一抹の寂しさがありました。

その後、施設から外泊した折に訪ねてこられ、「おかげでいい所にお世話いただき、天国のような毎日です」と言っていました。が、本

にそうでしょうか。住み慣れた家や楽しかった地元の人と別れ、新しい人間関係の中で、きつと厳しいものがあるに違いありません。いろいろな事情があったことで強

気になり、がんばっているんだと感じました。

私の担当地区には、それぞれの事情で一人暮らしをしているお年寄りが何人かいます。そうした人のことを考える時、やがて開所する軽費老人ホーム（ケアハウス）もいいが、住み慣れた家庭や地域で安心して暮らせる環境づくりこそ、地域住民と行政で進めていく大切な福祉ではないでしょうか。

介護支援センター

三 好園 特別養護老人ホーム 三好園内にあります。

平成6年に開所し、福祉や医療に詳しい2人のベテラン（松

村相談員、水落看護婦）が、相談に当たっています。介護の仕方や介護機器の紹介・使い方、施設の利用方法など、家庭で介護する皆さんに分かりやすい具体的な指導をしています。介護機器も展示してありますので、ぜひお立ち寄りください。



松村さん（写真左）、水落さん

つ まりの里 養護老人ホーム 妻有荘内にあります。

今年4月に開所し、福祉と医療経験のある2人のベテラン（福原相談員、丸山看護士）が、三好園と同様な相談・指導に当たっています。介護機器も展示しています。



丸山さん（写真左）、福原さん

福祉まつりアラカルト

9月22日(土)・23日(日)、クロス10で開いた福祉まつりで「うらしま太郎」という高齢者の疑似体験を行い、小学生から80歳までの皆さん96人から参加いただきました。その時に、「福祉の用語やサービスを知っていますか？」と下記項目についてのアンケートをあわせて行いました。皆さんは何項目くらい知っていましたか？

項 目	%	項 目	%
ホームヘルプサービス	63.5	高齢者・障害者住宅整備資金融資	30.2
短期入所(ショートステイ)	54.2	特別養護老人ホーム・養護老人ホーム	71.9
デイサービス	58.3	老人保健施設	40.6
訪問入浴サービス	67.8	ケアハウス	34.4
訪問給食サービス	52.1	介護支援センター	33.3
日常生活用具給付、貸付	39.6	民生児童委員	45.8
おむつ給付	41.7	訪問看護	54.7
ねたきり老人等介護手当	52.1		

種 類

寮父母、ホームヘルパー 若干名

応募資格

- ①昭和42年4月2日以降、52年4月2日までに生まれた人で、介護福祉士の資格を有するか、同資格取得見込みのある人、及び将来同資格取得に意欲のある人。
- ②津南町に住所のある人、または通勤可能距離の人で、健康であって特に老人福祉に理解のある人。
- ③自動車普通免許があり、高等学校卒業程度の学力のある人。

試験日

12月下旬に恵福園で実施。日時については受験者に通知します。

申込期日

12月15日(印)まで(当日消印有効)に恵福園へ。受験申込用紙は恵福園(津南町 ☎65-3700)にあります。

特別養護老人ホーム恵福園

平成9年4月採用職員募集

心身に障害のある人への 福祉サービス

心身に障害のある人は、その人の障害の程度により、手当・年金を受けることができます。また身体障害者手帳や療育手帳が発行され、手帳の等級（障害の程度）により各種の福祉サービスを受けることができます。

申請手続き＝市社会福祉事務所・援護係で行っています。

手当・年金

（平成8年4月現在）

- 特別児童手当
20歳未満の心身障害児を養育している人に支給——
1級 月額50,350円
2級 月額33,530円
- 重度心身障害児・者介護手当
65歳未満の重度心身障害児・者を家庭で介護している人に支給——月額5,000円
- 特別障害者手当
20歳以上の在宅重度障害者に支給——月額26,230円
- 障害児福祉手当
20歳未満の在宅重度障害児に支給——月額14,270円
- 障害基礎年金
被用者年金制度に未加入の20

▼身体障害者手帳
目・耳・手足・内臓などに、障害福祉法に定められている程度の障害（1級～6級）のある人に対して発行します。

▼療育手帳
児童相談所または精神薄弱者更生相談所で、精神の発達に一定以上（重度の障害ⅡA、中軽度の障害ⅡB）の障害がある」と判定された人に発行します。

日常生活のサービス

歳以上の障害者に支給（手続きは市民課年金係）——

- 1級 年額981,900円
- 2級 年額785,500円

補装具の交付・修理

歩行用の杖、車椅子、補聴器など、それぞれの障害に応じた補装具の交付、また修理を受けることができます。

日常生活用具の給付

在宅の重度障害者の人に対して、日常生活用具（特殊寝台、入浴補助用具など）を給付します。

■自動車操作訓練・自動車改造費の助成
10万円限度で等級別の制限があります。

ホームヘルパー派遣

日常生活をおくることが困難な重度障害者世帯に派遣します。

医療

更生医療

身体障害者の障害の除去や、軽減に必要な医療費の一部を助成します。

育成医療・療育医療

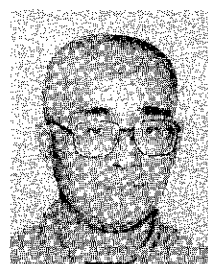
18歳未満の児童を対象とする医療制度です（申請手続きは保健所）。

重度心身障害者医療費助成（県障）

65歳以下の身体障害者手帳

美術展で

厚生大臣賞受賞



小海清司さん
（四日町2・57歳）

15歳のときからリュウマチを患い、野沢や六日町の病院に入院を繰り返しました。一時は体の具合も良くなり、勤めもしたんですが平成4年に脳出血で倒れ、下半身が不自由になってしまいました。センターには、5年の春から通っています。

1・2・3級の人、療育手帳Aの人に対して、医療費の一部を助成します。



毎年楽しみです。今年で27回目の身障者旅行（9月22日）

先ごろ開催された「第15回肢体不自由児・者の美術展」で、小海さんの絵画「秋の道」が厚生大臣賞（最高賞）を受賞しました。表彰式は来月3日、東京池袋で行われます。

年間10点近くの絵を描くという小海さんは「病気になる前にはこれで人生終わったと思ったこともありましたが、絵を描き続けて本当によかったと思います。ようやく納得のいく絵が描けるようになってきたので、これからも描き続けたいと思います。今回思いがけない賞をいただき、本当にびっくりしています」と話していました。

生活福祉資金の貸付

身体障害者の人に対して、生業や住宅改造などに必要な資金の一部を低利で貸し付けています（貸付窓口は市役所内の社会福祉協議会）。

税金の減免

■所得税（税務署）、住民税（市税務課）について、障害者控除が適用されます。

■自動車税・自動車取得税（財務事務所）、軽自動車税（市税務課）については、障害者が専ら利用（生業、通院等）する場合に減免されます。

社会参加活動

■在宅障害者デイサービス

身体障害者福祉センター（塚原町57-9438）では、通所による①機能訓練②創作軽作業（版画、陶芸、書道等）③更生相談④スポーツ・レクリエーションなどを行っています。通所できない人はリフトバスで送迎します。

■身体障害者通所授課事業

身体障害者福祉センター内の「つつじ工房」では、雇用されることが困難な人を対象に、作業訓練・生活訓練を行っています。送迎もします。

センターですてきな仲間づくり



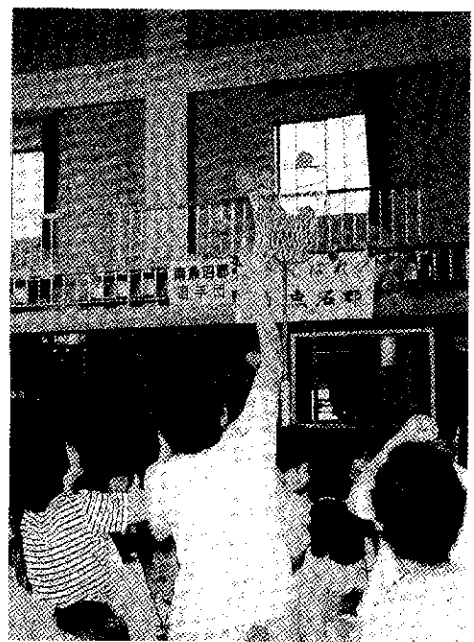
大島 富子さん
（川治下町1・66歳）

2歳のときポリオによる脊髄膜炎にかかり、下半身が不自由になりました。特に左が悪く、かばおうとして右足を骨折してしまうことが続きました。

袋町の山口医院に勤めていました。皆さんがよくしてくださって、65歳まで働かせてもらい

■心身障害児通園事業

川治保育所に併設されている「つくし園」では、心身に障害のある幼児を対象に、保護者同



親ばくと体力づくりを。今年で34回目の
身障者体育大会（6月23日）

伴による生活訓練を行っています。

■手話奉仕員派遣事業

聴覚障害の人を対象に、病院や保健所等の公共機関へ手話奉仕員を派遣し、社会参加活動へのお手伝いをしています。

■郵便による不在者投票

下肢または体幹1・2級、内臓障害者1・3級の人は、郵便による不在者投票をすることができます。

そのほかのサービス

■NHK放送受信料の免除

身体障害者または精神薄弱者のいる低所得世帯は全額免除。視覚・聴覚障害、重度肢体不自由の人が契約者で世帯主の場合、は半額免除されます。

■JR運賃の割引

乗車券・急行券が、①第1種身体障害者は、本人と付添人1

人が半額、②第2種身体障害者は、10.1km以上の運賃の場合に本人のみが半額になります。

■バス料金の割引

規定料金が半額、定期券が30%引きになります。

■航空運賃の割引

重度身体障害者に限り、国内線運賃が25%引きになります。

■有料道路料金の割引

心身障害者本人が運転する場合、また重度障害者の介護者が運転する場合に50%以下の割引になります。

■市内タクシー料金

1割引き制度

身体障害者手帳の所持者全員が対象（基本的には、障害者本人が一人で乗車する場合のみ）です。市内タクシー会社のサービス事業です。割引券は市社会福祉事務所にあります。

■重度心身障害者

タクシー利用料金助成制度

①身体障害者手帳1・2・3級の一部②療育手帳Aの人を対象に、年間12枚の利用券を発行します。1枚で小型タクシーと福祉タクシーの基本料金・迎車料金が無料になります。

■心身障害者扶養共済制度

保護者が契約者となり、保護者が重度の障害を負ったり、死亡した場合に共済金が支払われます。共済金は1口2万円です。

新任の保護司の皆さん

十日町市には18人の保護司がいます。うち3人の方が代わられました。任期は平成8年10月1日～10年9月30日です。保護司は法務大臣から委嘱を受けた非常勤の国家公務員（実質は民間ボランティア）です。皆さんからは、犯罪のない明るい地域づくり活動を進めていただきます。



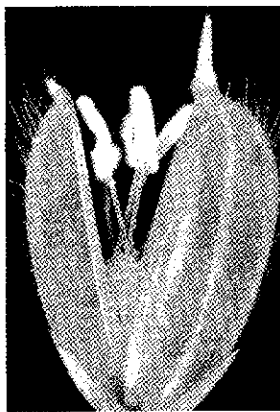
西川 勝雄さん
（四日町2）



福島 敬蔵さん
（水沢3）



上村 昭枝さん
（土市4）



ヒカリかがやく魚沼米

雪に覆われた豊かな大地、厳しい冬がつくり出す清らかな水。
恵まれた自然の中で大切に育てられ、
おいしいお米が生まれるのです。

魚沼コシはなぜおいしい

おいしい新米の季節。魚沼のコシヒカリは平成7年から別立上場され、良食味米として高い評価を受けています。また、米を巡る情勢が大きく変化し、流通ルートも多様化するなど、さらに品質・良食味が重視されるようになっていきます。このような状況の中、高品質・良食味の地位を揺るぎないものにするため、生産者、農協、関係機関が一体となった取り組みをしています。その一つとして中魚沼米消費拡大推進連絡会（十日町市と中魚沼郡内の各町村、各JA、中魚沼農業改良普及センターで構成）では、米消費拡大のPRと日本型食生活の推進を行っています。今回は、なぜ魚沼米はおいしいのか、またおいしい魚沼米をさらにおいしく食べてもらうと、食味や食べ方について取り上げました。ぜひお試しください。



◆長年の米づくりの成果

魚沼地域ではコシヒカリの栽培経験が長く、良食味米を生産するための技術水準が高いのです。また、コシヒカリの比較的安定した収量・品質の維持ができる特徴をうまく活用しています。

◆コシヒカリに合う土壌

魚沼地域の土壌はチッソの供給力が比較的小さく、登熟向上に役立つリン酸・ケイ酸の含有量が多いので

適正な生育量となり、倒伏しにくく登熟力の高い稲づくりができます。

◆豊富な水源

夏期の高湿時に、低温で清涼なかんがい用水を利用できます。そのため根の活力が高まり、収穫期までイキキした稲姿が保てます。

◆登熟期間の気温

出穂後30日間の平均気温は24℃前後で、温度の日較差が大きく、コシヒカリの登熟に最適です。さらに登熟期間が長いので、じっくり養分の転流が行われるのです。

◆一体となった生産体制

生産者、農協、関係機関が一体となり、良食味米生産に向けた①土づくり②魚沼地域専用の肥料開発③コシヒカリ栽培ごよみの配布④食味計の導入⑤ふるい目の改善などを行っています。



お米の食味

米の食味は、品種、産地、栽培法によって大きく変わります。その中でも品種が最大の要因になるため、全国的にもコシヒカリの作付けが多くなっています。毎年発表される「食味ランキング」の中で、魚沼コシヒカリは特Aランクに上げられています。この食味試験は同じ条件で炊いた米を検査員が試食するもので、外觀、香り、粘り、硬さ、総合評価の項目で点数を付けるものです。

一方、最近普及し始めたのが食味計です。米の水分、タンパク質、炭水化物、アミノ酸などの成分値のほか、おいしさを示す食味値が数字で出てきます。食味計からは、人間による官能検査に比べると客観的なデータが得られます。コシヒカリの食味はやや柔らかで粘りがあり、光沢や舌触りが良く、味や香りに優れています。この特徴のほかに、貯蔵の仕方や炊き方、蒸らし方によっても食味が変わりますので、お好みに合わせておいしいごはんを食べてください。



普及しています 食味計

世界が注目する 日本人の食事

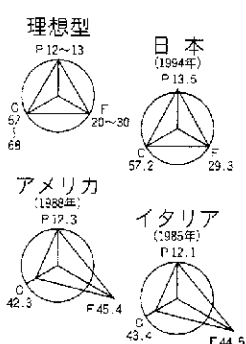
現在の日本人の食生活は、お米を中心に魚、大豆、野菜などの伝統的な食材料に、肉、牛乳などが加わって、多様性に富んだ栄養バランスがとれたものになっています。

欧米には、主食という概念がありません。パンは主食ではなく、あくまでも添え物であり、強いていえば肉料理になるのかも知れません。

日本人は、いくら欧米食の影響を受けても、決して主食としてのごはんは手放さず、おかずの一部だけに欧米食を入れました。このことによって、現在、世界で最も栄養バランスのとれた日本型の食事ができ上がったのです。もし主食としてのごはんを手放していれば、どんぶんの摂取量は減少し、逆に脂肪や砂糖の摂取量が増えてバランスが崩れ、肥満や心臓病などの発症率はとくに欧米並になっただけで済まずです。

◆PFC熱量比

栄養バランスの基本は、たんぱく質（P）、脂質（F）と炭水化物（C）のバランスです。この三つの成分の熱量比をPFC熱量比と言います。P12、F13、C57、68%が理想とされています。

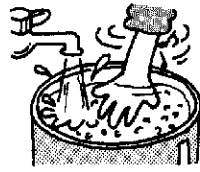


ごはんをおいしく炊くポイント

① お米をキッチンと計る

お米は、炊飯器に付属の軽量カップとすりきりで計ります。キッチンとお米を計ることが、おいしいごはんを炊くための第1のポイントです。

② 洗米は手早く リズミカルに



最初はたっぷりの水で数回軽く混ぜるようにして手早く洗い、すぐ水を捨てます。あとは2〜3回水を替えて洗います。最後は水気をキッチン切り取ります。洗米は、お米の表面に付いているヌカを洗い落とすことが目的。ゆっくり洗っていると、ごはんがヌカ臭くなってしまう。

③ 水加減をキッチリと

炊飯器の目盛りはあくまでも目安です。お米を計ったカップでキッチリと水加減をしましょう。水加減は、普通の白米の場合、洗う前のお米の容量の20%増し、新米は10%増しを標準とします。柔らかめ、硬めなど各家庭の好みに合わせて、水の量を決めるとよいでしょう。

④ 充分水を吸わせる

ふっくらしたごはんを炊くコツは、お米に充分水を吸わせることです。水温によって多少異なりますが、夏なら30分くらい、水温の低い冬では2時間くらい水に浸します。急ぐときは40〜50℃のぬるま湯に15〜20分くらい浸してから炊きます。

⑤ じっくり蒸らす

蒸らしは、自動炊飯器でもごはんをおいしく炊くポイントの一つです。

⑥ 最後の仕上げは ほぐし



蒸らし機能のない炊飯器の場合は、スイッチが切れた後、10〜15分程おいてください。これは、ごはん粒の水分が均一になるようにするため、途中でフタを開けることは禁物です。蒸らしが充分でない、ごはん全体が水っぽくなってしまう。

蒸らしが終わったら、できるだけ早くほぐします。炊きあがったままにしておくと、蒸れ固まっておいしくなくなり、釜の底のほうからごはん粒つぶさないように、大きく掘り起こすようにふんわり混ぜます。余分な水蒸気が逃げて、ふっくらとしたおいしいごはんになります。

おやつやお茶うけに えびせんべい

ごはんは水分を除けば保存できる便利な食品。食べたいとき油で揚げたり、焼いたりして、手づくりせんべいのできあがり。おやつやお茶うけにも利用できます。

◆材料〈せんべい8枚分〉

ごはん…2分の1カップ、塩…少々、干し桜えび…大さじ2、揚げ油…適量

◆作り方

- ①ラップをしき、えびとごはんをほぐし入れます。
- ②上に塩をふり、ラップをかぶせて、めん棒で薄く広げます。
- ③上のラップをはがし、電子レンジで3分加熱します。
- ④全体が板状に固まり、表面が乾いたら、一口大に切ります。
- ⑤180℃に熱した油でカラリと揚げます。



こちら、黒沢栗組合マロングループです

栗おこわ・あんぶ・手打ちそば
要望があれば出張・出前販売いたします



昔なつかしい「あんぶ」

黒沢栗組合は、昭和37年に発足しました。大黒沢・小黒沢の農家13戸で構成され、約20年の栗園を営んでいます。現在の観光栗園を開設したのは62年、翌年には活動の拠点となる管理棟（マロンハウス）が完成しました。

観光栗園は、毎年9月上旬から約1か月間開園され、期間中は県内はもちろん県外からのお客様も訪れ、大勢の人でにぎわいます。（今年の入場者は約3千人）また、毎年期間中や閉園時には、カラオケ大会や宝さがしなどの楽しいイベントが開催されます。

これらのイベントを裏で支えるのが、平成元年に結成されたマロングループ（組合員の奥さん、元氣印の女衆4人組み）です。グループでは、栗おこわやあんぶなどを作りマロンハウスで販売しています。現在は、手打ちそばにも挑戦中とか。活動はマロンハウスだけにとどまらず、呼び掛けのあるところにはどこにでも

出かけていきます。11月10日(日)には「新潟ふるさと村」から要請があり、手打ちそばなどの販売をさせていただきました。雪まつりにも毎年参加して喜ばれています。

◆栗おこわの作り方

◆材料

もち米、栗、具はしいたけ・ぜんまい・竹の子など好みの物、調味料は醤油・みりん・酒・砂糖・塩

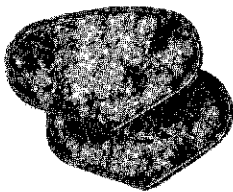
◆作り方

①栗は皮をむき、水に入れてアク抜きをしておく（みょうばんを少し入れると色がきれいに仕上がります）。

②良く水洗いした栗をもち米と一緒に蒸す。

③蒸気が上がってきたら、別に調味料で煮ておいた具と一緒に混ぜ合わせ、好みの固さになるまで再び蒸してできあがり。

※コツは強火で蒸すこと。赤飯より柔らかくなりやすいので、蒸し時間に注意してください（調味料の分量は企業秘密です）。



お知らせします

られています。そこで、市民の皆さんのご理解をいただくため、次のとおり市職員等の給与をお知らせします。(平成8.4.1現在)

区分	内 容	国の制度と比較
扶養手当	配偶者………16,000円 配偶者以外の扶養親族のうち2人………各5,500円 ただし、配偶者のいない職員の場合には、扶養親族のうち1人は………11,000円 その他の扶養親族1人につき………2,000円 (満16歳の年度初めから満22歳の年度末までの子は2,500円加算)	同 じ
住居手当	〈借家〉月額12,000円を超える家賃を支払っている職員に対し負担している家賃の額に応じて最高27,000円(家賃が55,000円以上の場合)まで支給。 〈持家〉1,000円 ただし、住宅を新築・購入した場合5年間は2,500円	同 じ
通勤手当	〈交通機関利用者〉負担している運賃の額に応じて最高45,000円まで支給。 〈交通用具使用者〉片道の使用距離に応じ、2,000円(2km以上5km未満)から最高20,900円(片道40km以上)まで支給。	同 じ

区分	全 職 種
特別勤務手当(7年度)	職員全体に占める手当支給職員の割合………40.2% 支給対象職員1人当たり平均支給年額………20,891円 手 当 の 種 類 (手当数)………13 代 表 的 な 手 当 の 名 称………税務手当、社会福祉現業手当、用地交渉手当

時 勤 間 手 当	6 年 度	支 給 総 額	1億3,606万2,000円
		職員1人当たり支給年額	341,008円
	7 年 度	支 給 総 額	1億5,168万3,000円
		職員1人当たり支給年額	390,936円

特別職の給料等の状況 (平成8.4.1現在)

区 分	給料 毎月額	期末手当
給 料	市長………859,000円 市助役………670,000円 収入役………611,000円 教 育 長………611,000円	(7年度支給割合) 6月期 1.6月分 12月期 1.9月分 3月期 0.5月分 計 4.0月分
報 酬	議 長………392,000円 副 議 長………316,000円 議 員………300,000円	

定員の状況

ア. 部門別職員数の状況 (平成8.4.1現在)

区 分		職 員 数			対前年増減数		
部 門		平成6年	平成7年	平成8年	平成6年	平成7年	平成8年
一般行政部門	議 会	5	5	5	0	0	0
	総務企画	75	80	78	-3	5	-2
	民生衛生	24	24	23	0	0	-1
	労働衛生	82	82	82	-1	0	0
	農林水産	19	20	20	2	1	0
	農林水産	0	0	0	0	0	0
	農林水産	33	32	32	-1	-1	0
	商 工	9	9	9	0	0	0
	商 工	48	45	45	-1	-3	0
小 計		295	297	294	-4	2	-3
特別行政部門	教 育	92	91	89	0	-1	-2
普 通 会 計		387	388	383	-4	1	-5
公営企業等 会 計 部 門	水 道	22	21	21	1	-1	0
	下水道	18	17	17	-3	-1	0
	その他	10	10	10	0	0	0
	小 計	50	48	48	-2	-2	0
合 計		437	436	431	-6	-1	-5

(注) 職員数は一般職に属する職員数であり、地方公務員の身分を有する休職者、派遣職員などを含み、臨時又は非常勤職員を除いた数です。

イ. 平成8年度の職員数の増減状況

部 門	増員数	減員数	差 引	主な増減理由
一般行政部門	0	0	0	企画室長兼務、地域開発室事務員減少
議 会	0	2	-2	資産税部門の合理化
総務企画	0	1	-1	保母の削減、福祉対策に保健婦配置
民生衛生	1	1	0	
労働衛生	0	0	0	
農林水産	0	0	0	
農林水産	0	0	0	
商 工	0	0	0	
商 工	1	1	0	片道買収関係の減、区画整理対策の体制強化
特別行政部門	0	2	-2	臨時職員化
普 通 会 計	0	0	0	
公営企業等	0	0	0	
水道	0	0	0	
下水道	0	0	0	
その他	0	0	0	

十 日 町 市

1 平成7年度人件費の状況(普通会計決算)

民生基本補入人口 (平8.3.31)	職 員 数 (A)	実質収支	人 件 費 (B)	人件費率 (B/A)	前6年度の 平均人件率
45,265人	191億 579万円	3億 6,213万円	32億 606万円	16.8%	16.8%

(注) 人件費には、特別職に支給される給料、報酬等を含みます。

2 平成8年度職員給与費の状況(普通会計予算)

職員数 (A)	給 料	職 員 手 当	期 末・勤 勉 手 当	計 (B)	1人当たり給 与費 (B/A)
387人	15億675万 3,000円	2億2,672万 8,000円	7億1,426万 1,000円	24億 4,774万円	632万 4,915円

(注) 1. 職員手当には退職手当を含みません。 2. 給与費は当初予算に計上された額です。

3 職員の平均給料月額および平均年齢の状況 (平成8.4.1現在)

区 分	一 般 行 政 職		技 能 労 務 職	
	平均給料月額	平均年齢	平均給料月額	平均年齢
十日町市	332,552円	42.5歳	287,266円	48.5歳
国	302,949円	38.8歳	276,774円	47.8歳

4 職員の初任給の状況 (平成8.4.1現在)

区 分		十 日 町 市		国	
		決定初任給	採用2年経過後 給料額	初 任 給	採用2年経過後 給料額
一 般 行政職	大学卒	169,000円	182,500円	169,000円	182,500円
	高校卒	137,900円	147,400円	137,900円	147,400円

5 職員の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況 (平成8.4.1現在)

区 分		経験年数7年以上 10年未満	経験年数10年以上 15年未満	経験年数15年以上 20年未満
一般行政職	大学卒	225,600円	278,385円	321,760円
	高校卒	187,967円	227,225円	285,310円
技能労務職	高校卒	185,800円	207,700円	232,144円

(注) 経験年数とは、卒業後直ちに採用され引き続き勤務している場合には、採用後の年数をいいます。

6 一般行政職の級別職員数の状況 (平成8.4.1現在)

区 分	標準的な職務内容	職員数(人)	構成比(%)
8 級	課 長 ・ 参 事	18	5.8
7 級	課長・参事・課長補佐	21	6.8
6 級	課長補佐・副参事	70	22.5
5 級	係 長 ・ 主 査	95	30.5
4 級	主 任	48	15.4
3 級	主 事 ・ 技 師	28	9.0
2 級	主 事 ・ 技 師	22	7.1
1 級	主 事 ・ 技 師	9	2.9
計		311	100.0

(注) 1. 十日町市の給与条例に基づく給料表の級区分による職員数です。
2. 標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職名です。
3. 職員数は特殊な職種および技能労務職を除いたものです。

7 昇給期間短縮の状況

区 分		合 計	一般行政職	技能労務職	その他一般職
7 年 度	職 員 数 (A)	430人	315人	61人	54人
	普通昇給期間(12~24月)を短縮して昇給した職員数(B)	64人	53人	7人	4人
	比 率 (B/A)	14.9%	16.8%	11.5%	7.4%

8 職員手当の状況

区分	十 日 町 市	国
	(7年度支給割合)	(7年度支給割合)
期 勤 末 勉 手 当 当	6月期 1.6月分 12月期 1.9月分 3月期 0.5月分 計 4.0月分	6月期 1.6月分 12月期 1.9月分 3月期 0.5月分 計 4.0月分
退 職 手 当	(支給率) 自己都合 勤続・定年 21.0月分 28.875月分 勤続20年 33.75月分 44.55月分 勤続25年 47.5月分 62.7月分 最高限度額 60.0月分 62.7月分 7 年 度 1人当たり 平均支給額 145万 2,127万 1,209円 3,515円 その 他 の 加 算 措 置 定年前早期退職特例措置 (2%~20%加算) 退 職 時 特 別 昇 給 1~2号給	(支給率) 自己都合 勤続・定年 21.0月分 28.875月分 勤続20年 33.75月分 44.55月分 勤続25年 47.5月分 62.7月分 最高限度額 60.0月分 62.7月分 7 年 度 1人当たり 平均支給額 145万 2,127万 1,209円 3,515円 その 他 の 加 算 措 置 定年前早期退職特例措置 (2%~20%加算) 退 職 時 特 別 昇 給 20年以上勤続者1号俸

(注) 退職手当の1人当たり平均支給額は、前年度に退職した全職種に係る職員に支給された平均額です。

十日町地域広域事務組合 十日町市川西町衛生施設組合

職 員 給 与 を

地方公務員の給与・退職手当等については、国や県・他市ノ
町村をはじめ地域の民間事業所などと均衡を図るように定め

区 分	衛 生 施 設 組 合			
	一 般 行 政 職			
	標準的な職務内容	職員数(人)	構成比(%)	
8 級	局 長	1	7.1	
7 級	次 長	1	7.1	
6 級	副 参 事・主 査	2	14.3	
5 級	係 長・主 査・主 任	7	50.0	
4 級	主 任	1	7.1	
3 級	技 師	1	7.1	
2 級	技 師	1	7.1	
1 級	技 師	—	—	
計		14	100.0	

昇給期間短縮の状況(普通会計)

(平成7年度)

区 分	合 計	一 般 行 政 職	技 能 労 務 職	消 防 職
広域事務組合	職員数(A)	90人		90人
	普通昇給期間(12~24月)を短縮して昇給した職員数(B)	12人		12人
	比率(B/A)	13.3%		13.3%
衛生施設組合	職員数(A)	23人	14人	9人
	普通昇給期間(12~24月)を短縮して昇給した職員数(B)	4人	3人	1人
	比率(B/A)	17.4%	21.4%	11.1%

■期末手当・勤勉手当・退職手当・扶養手当・住居手当・通勤手当は、市職員と同額のため省略します。

区 分	広域事務組合	衛生施設組合
職員全体に占める手当支給職員の割合	97.8%	100%
支給対象職員1人当たり平均支給年額	29,174円	162,928円
手当の種類(手当数)	4	4
代表的な手当の名称	緊急車運転手当、災害出動手当、夜間消防手当等	清掃手当、危険手当等

区 分	広域事務組合	衛生施設組合
6年度	支給総額 1,327万6,432円	345万9,833円
職員1人当たり支給年額	161,908円	157,265円
7年度	支給総額 1,686万9,148円	162万1,170円
職員1人当たり支給年額	203,243円	73,689円

特別職の報酬

区 分	報酬年額	区 分	報酬年額
管 理 者	32,000円	十日町市消防団長	95,000円
副 管 理 者	30,000円	// 副 団 長	68,000円
収 入 役	30,000円	// 分 団 長	52,500円
議 長	32,000円	// 副 分 団 長	38,500円
副 議 長	30,000円	// 部 長	31,000円
議 員	30,000円	// 班 長	22,500円
—	—	// 団 員	16,000円

平成7年度人件費の状況(普通会計決算)

区 分	職内基本給標準人口(8.1.3)	歳出額(A)	実質収支	人件費(B)	人件費率(B/A)	前年度の参考人件費率
広域事務組合	73,514人	12億737万7,000円	3,520万5,000円	7億8,869万2,000円	65.3%	63.9%
衛生施設組合	53,868人	8億6,463万4,000円	4,051万1,000円	1億7,614万5,000円	20.4%	29.8%

(注) 人件費には、特別職に支給される給料、報酬等を含みます。

平成8年度職員給与費の状況(普通会計予算)

区 分	職員数(A)	給 与 費				1人当たり給与費(B/A)
		給 料	職員手当	期末勤勉手当	計(B)	
広域事務組合	95人	3億7,564万6,000円	9,068万9,000円	1億7,715万0,000円	6億4,348万5,000円	677万3,526円
衛生施設組合	23人	8,716万3,000円	1,672万7,000円	4,184万8,000円	1億4,573万8,000円	633万6,000円

(注) 1. 職員手当には、退職手当を含みません。

2. 給与費は、当初予算に計上された額です。

職員の平均給料月額および平均年齢の状況

(平成8.4.1現在)

区 分	一般行政職		技能労務職		消 防 職		医 療 職	
	平均給料月額	平均年齢	平均給料月額	平均年齢	平均給料月額	平均年齢	平均給料月額	平均年齢
広域事務組合	403,900円	54.0歳			326,300円	40.1歳	327,100円	39.3歳
衛生施設組合	339,335円	45.0歳	278,311円	47.1歳				
国	302,949円	38.8歳	273,208円	47.9歳	321,956円	40.0歳		

(注) 1. 消防職について国は、公安職(1)で掲載してあります。

職員の初任給の状況

(平成8.4.1現在)

区 分	広域事務組合		衛生施設組合		国	
	初任給	採用2年経過後給料額	初任給	採用2年経過後給料額	初任給	採用2年経過後給料額
一般行政職	大卒 169,000円	182,500円	大卒 169,000円	182,500円	大卒 169,000円	182,500円
	高卒 137,900円	147,400円	高卒 137,900円	147,400円	高卒 137,900円	147,400円
消防職	大卒 187,000円	203,600円			大卒 187,000円	203,600円
	高卒 155,700円	169,200円			高卒 155,700円	169,200円
医療職	大卒 199,900円	212,400円				
	高卒					

級別職員数の状況

(平成8.4.1現在)

区 分	広 域 事 務 組 合					
	消 防 職		一 般 行 政 職		医 療 職	
	標準的な職務内容	職員数 構成比(人) (%)	標準的な職務内容	職員数 構成比(人) (%)	標準的な職務内容	職員数 構成比(人) (%)
7 級	消防監・消防長	1 1.1	—	—	—	—
6 級	司令長・次長・署長・課長	7 7.8	係 長	1 100.0	家 畜 診療所長	1 33.4
5 級	司令・次席・課長補佐・小隊長・分遣所長	9 10.0	—	—	—	—
4 級	司令補・係長・分遣所副所長	21 23.3	—	—	—	—
3 級	士長・主任・分隊長・副分隊長	19 21.1	—	—	主 任 獣 医師	1 33.3
2 級	副士長・副分隊長	13 14.5	—	—	獣 医師	1 33.3
1 級	消 防 士	20 22.2	—	—	—	—
計		90 100.0		1 100.0		3 100.0

(注) 1. 当組合の給与条例に基づく給料表の級区分による職員数です。

2. 標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職名です。

税に関する標語・作文優秀作品

中学生が税の必要性・仕組みを修得

十日町納税貯蓄組合連合会(小林辰雄会長)、十日町市租税教育推進協議会(会長…本田市長)、十日町税務署では、市内の中学生を対象に税に関する標語・作文を募集しました。これは、将来の税の担い手である中学生から、税の必要性や仕組みについて知ってもらおうと毎年行っているものです。応募点数は、作文の部が231点、標語の部が745点ありました。ここでは、十日町市租税教育推進協議会長賞(最優秀賞)に決定した作文・標語と優秀賞に決定したみなさんをご紹介します。

作文の部

◎最優秀賞



大口直人君
(水沢中3年)

僕らの役割

税金の種類は本当にたくさんある。消費税をはじめ、所得税、地価税、等々である。

でも、こんなにたくさん税を納めているのに、「この税金はどこに使われているの?」とか、

「この税金はなぜ納めなければならぬのか」というふうに考えている人は少なくないと思う。はつきり言って自分もその中の一人だった。

しかし、今は違う。税金の勉強をしていくうちに、税金への理解が深まり疑問も解けてきた。僕らが納めた税金は、日本だけでなく世界の人々を助けるために使われているのだ。日本では各地のお年寄りの施設を造ったり、公園などを造って住み良いまちづくりなどに利用されているのだ。さらに、日本の国だけに利用されているわけではない。アフリカやベトナムの貧しく、不幸な境遇に置かれている人たちのためにも、色々な形で

日本の税金が使われている。

つまり僕らが税金を納めることは、大きく言えば、平和な社会や平等な地球を造ることにつながり、僕らはその援助をしているのだ。僕たち自身が、僕たち自身の住み良いまちを造ることが出来るのだ。自分たちがいつも払っている消費税で、少しでもまちづくりを手伝える。そんな一人ひとりの小さな税金、一人ひとりの心から今の日本が造り上げられているのではないだろうか。

町のすべてが何かしらの税金にかかわっている。そして、税金は色を変え、形を変えて、必ず僕らのために役立つものとして、良い形で戻ってきているのだ。一人では建てることのできない大きな施設も、みんなが集めた税金で建てることのできる。そんな風に、色々な面から税金を理解していかなければ、「税金なんて何の役に立つんだ」とか「税金なんて払わん」という考えも増えてしまうだろう。

これからは、いつそう高齢化社会になっていく、そして今まで以上に税金が必要になってくる。つまり、今はまだ若い自分たちが税金を払い、お年寄りの施設が建てられているが、自分たちが年老いた時は、若い人の税金で我々年寄りの施設が建てられていくことになる。

それに若い人が少ないから大変だ。そして、税金の大切さ、ありがたさが今まで以上に感じられる日が必ず訪れるのだ。

こんな形で私たちの生活のために使われる税金。今の日本という国に必要な不可欠な税金。平和と平等のために、日本をはじめ世界各国で使われている税金。色々な使い道、色々な必要性、色々な顔を持つ税金は、この後どのように発展していくのだろうか。

しかし、これからの税金の使い道、それは僕ら若い国民が考えていかなければならないと思う。これまで以上に、この地球のみんなが平和で平等な生活を送るためのもとしていかなければならない。そのためにも、僕もこれからは少しずつだけ税金を納めていきたい。そして、税がどのように使われているかに注目していきたい。

◎優秀賞

田村 舞さん (十日町中3年)
佐藤 円さん (中条中3年)
小海千春さん (吉田中3年)
高橋知佳子さん (南中3年)
村山ユカリさん (水沢中3年)

標語の部

◎最優秀賞

桑原達朗君 (十日町中2年)
「あなたの税
みんなの暮らしに
生きている」

高野美幸さん (水沢中3年)
「あなたの税
みんなの暮らしに
生きている」

◎優秀賞

小林由香里さん (十日町中2年)
庭野めぐみさん (十日町中3年)
樋口幸恵さん (中条中3年)
小菅 啓君 (南中3年)

標語の部の入賞作品は、市役所市民ホールに展示されています。ご覧ください。

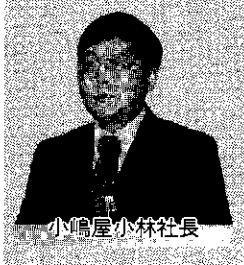
利雪・しんせつ協会が 総会&公開リレートーク

～ ここまで来た/
「雪は利用できるんだ」～

利雪・しんせつ協会が、11月8日(金)当間高原リゾートのフォーラムセンターで、総会&公開リレートークを開催しました。総会では、完成した「こちら利雪倶楽部97」雪は利用できるんだ」ビデオが上映されました。このビデオは、雪を「楽しむ、保存する、生活する、近未来」の四つの角度から、それぞれの実践例や現場の状況を映像化したもので、時間は15分、1本5千円で販売されています。リレートークでは、トップバツターで安塚町の岩崎農林係長



安塚町岩崎農林係長



小嶋屋小林社長



高柳町大塚建設課長

が「雪ムロを利用した雪だるま物産館の雪冷房システムにより、電気代が4分の1に減少しました。また、従来の冷房システムに比較して風がやわらかいなど女性からも好評です」と報告。続いて小嶋屋の小林均社長が、「そばの品質を最高の状態に保つ高質冷蔵庫として雪ムロを考案。現在雪ムロ付き麵工房を建設中です。また、企業戦略としても雪を利用していきたい」と話しました。

最後に高柳町の大塚建設課長が「同町塩沢地区に雪ムロ付き野菜販売所兼冬季共同車庫を建設中。じよんのび村などと合わせ過疎対策したい」と報告しました。その後、ホテルに場所を移し交流会も行われました。

最後に歌手であることもアピール。新曲の「おれの娘も」を披露しました。また、アンコールにこたえて場内に降りて歌い、握手攻めにあっていました。



握手攻めにあう大倉さん

「ふるさとの森」を造ろう/ 南中学校で全校植樹

校舎などの施設整備が終了した南中学校(佐川通校長・生徒数456人)では、11月7日(木)中庭に全校生徒、PTAなどによる植樹を行いました。これは同校整備委員会(同窓会、PTAなどで構成)が中心になり、文化活動のエリアを作り出そうと行ったものです。植樹された木は、ブナ、ヤマモミジ、ユキツバキなど96種類、700本です。生徒たちは、2クラスずつ総出で、PTAの人たちの指導を受けながらいねいに植樹していました。

佐川校長は、「家庭では父母が支え、今日から学校では2本の木が子供たちを支えます。この森は生徒たちの友達。十日町の自然に合ったブナを中心に植樹しています。森が川を作り海に出る。その水が雨になって森を潤す。そんな自然の循環や厳しさなどをこの森を題材にして学んでほしい」と話していました。



すこやかエコー講演会

健康はすてきな笑顔から
大倉修吾さんの講演に場内大爆笑

11月8日(金)、市民会館ホールで「すこやかエコー講演会」が開催されました。これは、市が「日本一の健康都市」を目指して昨年からはじめたものです。

冒頭あいさつに立った本田市長は「健康管理は自分でするよい方法がありません。特に①食生活②運動の励行③プラス発想でストレスをためないことが大切です。この講演会を契機に健康の大切さを再認識してください」とあいさつしました。

その後、エリアドゥー21・チーフィンストラクターの関口陽子さんの指導による「すこやかエコー体操」が行われました。

関口さんは「40歳を過ぎると体力の落ちる角度が急になります。少しでもその角度を緩やかにしましょう。それには体を動かすことが一番です。1日1回筋肉に刺激を与えてやる。体をたたくことが骨にもいいんですよ。ぜひ励行して90、100まで元気な体で過ごしましょう」と話しかけていました。

続いてBSNラジオでお馴染みの大倉修吾さんが登場。「だれもがいつまでも安心して住み続けるために」と題して講演を行

いました。大倉さんは、名コンビ役の「さつばあちゃん」を引き合いに出し、新潟弁丸出しのいつもの口調で場内を大爆笑させていました。また、「若い者の意見を素直に聞くお年寄りばかりは10日町を支え発展させてくれたいお年寄りに感謝の気持ちを忘れてはいけません。私の写真や色紙を棺桶に入れて天国に旅立つお年寄りもいます。私は天国への道先案内人です」とも話され、聴衆に感動と笑いを与えていました。

ドームと地元、それぞれで十日町をPR

ドームで物産の販売と人の交流

「ニューにいがたの祭典」ホットウェーブにいがた96と

十日町が大好きな皆さんとの交流会

「ニューにいがたの祭典」ホットウェーブにいがた96が11月15日(金)17日(日)の3日間、東京ドームを会場に開催されました。これは、豊かな自然や多彩な文化、産業など新しい新潟の魅力を首都圏にアピールし、県産品の販路拡大や観光客、企業の誘致を図ろうと「ニューにいがた振興機構」などが開催しているものです。

十日町市は、昨年設立された「越後妻有郷観光協議会」の一員として参加。クロス10を中心に地元産品の販売や「大好き十日町会」のPRを行いました。また、今回は今年開業した「当間高原リゾート」から「あ



なつかしさも手伝い、飛ぶように売れる物産



なごやかに進む交流会

てまフオーラム」のメンバーが、そして来年開通する「ほくほく線」からは「記念事業実行委員会」のメンバーも参加。パネル展示などのPRと合わせ、テレホンカードやまゆ工芸品の販売を行ってきました。

3日間の延べ入場者数は30万4千人。中には市出身者も多くいて、なつかしい地元の産品をたくさん買い求めています。また、「ほくほく線」や「当間高原リゾート」のPRブースでは、「ほくほく線の開業で十日町がずいぶん近くなる。ぜひ一度出かけてみたい。実家に帰るのが便利になり、とってもうれしい」などの声が聞かれています。

16日(土)には、「十日町が大好きな皆さんとの交流会」がドーム近くの後楽園飯店で開催され、首都圏会員・地元会員合わせて140人が楽しい一時を過ごしました。

交流会に先き立ち、同会場で東京十日町会総会が行われ、庭野増三会長から涌井義さんに会長職のバトンタッチがありました。また、本田市長から庭野前会長に感謝状と記念品の贈呈が行われました。これは、第5代会長として約17年間の長きにわたる会の運営や指導にあたられたこと、大好き十日町会の会員としても会員の拡大や市の宣伝などに多大な功績を残してくれたことへの感謝の意を表したものです。

交流会ではまず、本田市長が「ほくほく線」の開通で近くなる十日町をPR。乾杯の後は、地酒とそばなどでなつかしいおもてなしが花が咲きました。また、中間では「大好き十日町会」のPRが行われたり、ミス十日町雪まつりの柳さんによる「ほくほく線」と「当間高原リゾート」の紹介が行われたりしました。さらに、地元の産品が当たる「お楽しみ抽選会」では「当たった」「当たらないかった」と一喜一憂、会場が盛り上がりしました。最後に十日町市舞踊協会の皆さんによる、十日町小唄の指導があり、クライマックスでは参加者全員で輪踊りを行いました。

地元で旅行業者に親光PR

～ 北陸の旅行業者9社を招待 ～

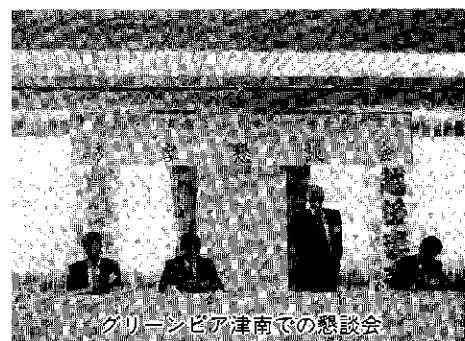
昨年に引き続き、「越後妻有郷観光協議会」主催による第2回北陸地区誘客懇談会が11月6日(木)、7日(金)の両日、石川、富山、福井の旅行業者9社を迎えて行われました。昨年は、直接北陸地方に向向いて行ったこの懇談会、今年は十日町地域に旅行業者を迎え、圏域内市町村を巡回する方式で行われました。

招待業者は、6日お昼にクロス10に到着し、歓迎のあいさつ、圏域の説明などを受けました。その後、駅西広場、博物館、星



このホームが圏域への玄関口(十日町駅)

と森の詩美術館、松代町芝峠温泉などを見学し、松之山温泉に宿泊しました。



グリーンピア津南での懇談会

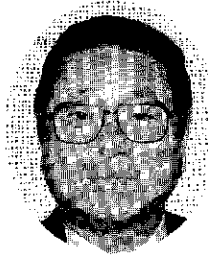
翌7日は、松之山町美人林、津南町竜ヶ窪の池、ヒマワリ畑などを見学後、グリーンピア津南で昼食懇談会が行われました。懇談会の席上旅行業者からは「自然の豊かさは申し分ないが、観光地としての魅力に乏しい。何か目玉となる資源が欲しい」などの厳しい意見が высказались。その後、中里村の清津峡、当間高原リゾートを見学し、帰路につきました。

観光協議会では、「ほくほく線は来春開業。いやおうなしに北陸方面のお客様が十日町を通過する。これらの人々たちから一人でも多く十日町に下車してもらうため、今後とも地域一体となったPRを展開していく」と話していました。

長い間、ありがとうございました

喜びの表彰

環境衛生功労で
厚生大臣表彰



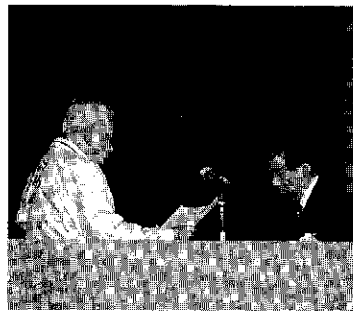
草野 宏さん
(山本町1・64歳)

草野さんは、昭和38年から新潟県美容業環境衛生同業組合十日町支部の役員を勤め、長きにわたり環境衛生事業にたずさわってききました。

41年からは同組合の理事、厚生部長として組合員並びに従業員のために福利厚生事業を取り入れ、積極的に組合の組織強化に努められました。現在も組合の副理事長として理事長を補佐し、経理部長も兼ねるなど、組合全体の経理指導に活躍されています。また、62年には、社団法人新潟県理容美容福祉社会館評議員を拝命、会館の改修工事に尽力。現在も理事、会計部長として施設の発展と理容・美容師の養成に努力しています。さらに、平成5年には、新潟理容美容高等専修学校理事に就任。学校建設とその運営にあたっています。特に長岡分校廃止に伴う最終処理に尽力しました。

今回の表彰は、これら理容、美容環境衛生に対する功績が認められたものです。

青少年育成国民会議
会長 表彰



表彰を受ける西野会長 (写真右)

青少年育成十日町市民会議(西野幸雄会長)は、昭和55年に設立。59年には、各地区の青少年問題協議会を下部組織にし、全市的な組織に改革。現在では、青少年育成団体の総まとめ的組織となっています。活動としては平成7年度に県内初の有害環境浄化市民総決起大会を開催、広報紙「まほろば」を発行するなど、他の組織の模範になる青少年の健全育成のための環境浄化活動に取り組んでいます。

表彰式は11月14日(木)、村上市で行われた「青少年育成新潟県大会」の席上行われました。

国民年金功労で
社会保険庁長官表彰



表彰を受ける西野さん (写真右)

10月・11月は「国民年金制度推進月間」です。期間中駅通り町内会が社会保険庁長官表彰を受けました。町内会では、国民年金事業の推進に積極的に協力し、保険料の納入実績は常に優良でした。今回の表彰はこれらの功績が認められたものです。

表彰状は、11月15日(金)市役所において、六日町社会保険事務所長から町内会を代表して西野和之さんに伝達されました。

国税庁長官表彰・
国税局長表彰

故滝沢東湖法人会長が納税道義の高揚に対する功績により、国税庁長官表彰を受けられました。表彰式は11月1日(金)東京の赤坂プリンスホテルで行われ、故人の長男滝沢泰之輔さんが代理で受賞しました。

また、十日町青色申告会会長の池田義彦さんが8年度国税局長表彰を受賞しました。

十日町チームが県都市対抗野球で優勝

～ 第1回大会以来21年振りの快挙 ～

十日町チームが、第22回新潟県都市対抗軟式野球大会で、21年振りの優勝を果たしました。今回のチームは、十日町市野球連名に加盟しているチームで勝率の最も高いチームを中心に選手を選抜したものです。

中越地区大会は、10月6日(日)加茂市川西球場で行われ、1回戦湯沢フエニックスを7対0の6回コールドで破り、代表決定戦では寺泊ビクトリーを2対0で下しました。また、県大会では上越地区代表の松新井チームを3対1で撃破。決勝戦では、中越地区代表の三条クラブを相手に、延長8回の末、1対0で下し優勝し



優勝報告をするメンバー (市長室)

たものです。

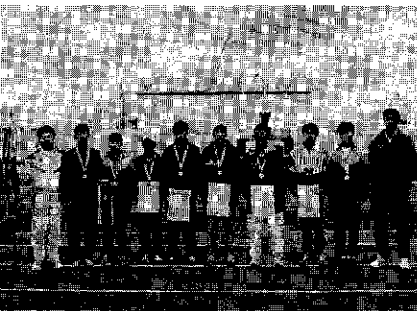
4試合を通して失点1、パスボール1という素晴らしい内容でした。

南中男子が県中学校駅伝大会を制覇

～ 市内中学校では初の快挙 ～

第6回新潟県中学校駅伝競走大会が11月16日(土)、新潟市陸上競技場発着のコースで行われ、男子レースで南中学校が初優勝を果たしました。

南中学校は、2区の清水でトップを奪うとその後は1度も後退することなく、2位東小千谷中に1分以上の大差をつけ、1時間19分26秒のタイムでゴールインしました。また、男子の部では中越地区大会を制した中条中が3位、女子の部でも優勝の期待がかかった中条中が2位に入り、駅伝王国十日町の名前を県内にとどろかせました。



メンバーは初の快挙にはげば (新潟市陸上競技場)

TOKAMACHI
まちの声 みんなの声

VOICE UP

今月のテーマは、「地震の備えはだいじょうぶですか?」です。

12月25日号のテーマ

「こんなことやめてほしい」

普段の生活の中で「やめてほしい」と思うこと、なんでも結構です。ぜひお寄せください。

◆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 12月10日(火)までに企画人事課広報広聴係(〒948-1010 十日町市千歳町3-3 ☎57-3111 内線213)

地震への備えはだいじょうぶですか?

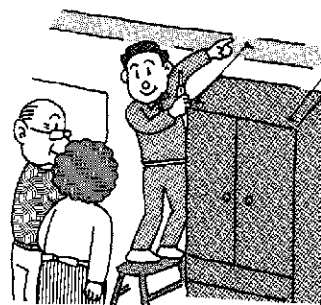
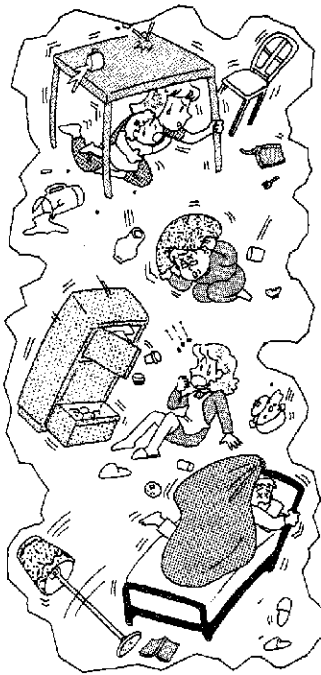
十日町地域消防本部

歴史的にみて、ここ2百年間ほどにわたって、十日町市近辺を取り囲むように地震が発生しています。その結果、十日町市近辺を中心とする地震ドーナツが形成され、十日町市域周辺が地震空白域(ドーナツの中心)となっています。

もし、この空白域で地震が発生した場合M(マグニチュード)7か6程度と言われています。

地震への対応について

◎地震の揺れは長くとも一分、まずそれを取り切ることに



大揺れの最中に、建物の倒壊防止、家具の転倒防止、安全な場所への避難や火を消すなどの行動はほとんどできません。

このことから各家庭にあつては、

- ①なるべく2階で就寝する。
- ②家具類は転倒防止、落下防止を行う。
- ③ガラスの飛散防止をする。
- ④建物には筋交等の補強をする。
- ⑤非常食(最低3日分くらい)の備蓄
- ⑥公衆電話用に10円玉(停電時カードは使用できない)を用

故郷 ぶつと とおかまちが いちばんいいて

⑧

桂 歌 助 さん
(大好き十日町会会員)

神奈川県横浜市南区別所2-23-4-301 (市内駅通り出身・34歳)

そのころ信濃川には、川西の発電所に向かってもう使われていない線路の橋がありました。棚で渡れないようになっていましたが、柵を抜けて橋を渡り、向こう岸まで行ったことがあります。枕木の間から川が見えるんです。初めは足がすくみましたが、慣れてくると鼻歌まじりに歩きます。心の中じゃ本当は怖いのに、そうやって気を紛らすんです。スリルを味わいたい年ごろだったんでしょうね。

信濃川を見るのが好きで、小学校のころから十日町橋からの水の流れを見て時間を過ごしていました。水量は、その日によって違います。多い時は吸い込まれそうになって怖い時もありました。

自転車という遠出をするにはうってつけの乗り物を自由に扱えるようになりまして、とにかく一人で知らない所へ出かける。つまり冒険心が出てきて、信濃川を渡って吉田や川西までよく出かけました。ある時には、「よし十日町橋の隣の橋まで行こう」と栄橋経由で一回りしました。今じゃあたいたい距離じゃないのでしょうが、初めての道というのは遠く感じまして、夕方まで暗くなってくるし、雨は降ってくるし、途中は砂利道で走りにくいし、「ここから落ちたら死んじゃうな」って道もありました。





小杉和之さん・1974年生
俵水落内装勤務・22歳

青春ネットワーク ②



意する。

◎自分の身は自分で守る

消防等の救助体制は、地震などと同時に起こる災害に対して、すべてには対応できません。また、医療機関も被災が考えられるうえ、負傷者が殺到し、大混乱になるでしょう。出来る限り自身での対応が求められます。

◎火事は出さない

普段から地震の際に火を消す習慣を身につけておき、耐震用の燃焼機器を使い、消火器の使用法について熟知しておいてください。また、ガスの元栓も閉め、電気が復旧したとき、火災になる恐れがあるので電気のブレーカーも切ってください。

◎避難の際の心がけ

屋外での主な危険は、建物の倒壊、看板、ガラス等の落下物です。

頭部を保護しながら建物から離れる。自動車を運転中に揺れを感じたらスピードを落とし、キーを付けたまま連絡先のメモを置き道路左側に停車します。

◎地震後の生活

この地域において、もし冬期間に大地震があれば、雪による多くの建物の倒壊と、寒さと交

通渋滞が考えられます。

◎家族の避難場所を決めておく

大地震が起こると家族がまとまるのに時間がかかることから、事前に家族で集合場所を決めておくってください。

集合場所は広域避難所が適当ですが、それでも巡り合えなかったときのために、遠くの親戚を連絡場所に決めておくのも大切です。

◎阪神淡路大地震で役立つベスト3

- ラジオ
- 飲料水
- 懐中電灯



青春とは、やりたいと思ったことになんでもチャレンジできることじゃないですか。今、夢中なのはバレーボールと野球です。スポーツで汗をかいた後の一杯はたまりません。バレーボールは下条の地域のクラブに参加しています。野球は今年、友人たちと「ピストンズ」を編成しました。22歳～23歳の15人のメンバーがいます。来年からは野球連盟にも登録して本格的にやろうと計画しています。

性格を一言で言うところ「元気がいい」。でも露骨なことでもなんでもハッキリと言うことがあって、ちょっと注意しなくちゃね。好きなタイプというか、いいなあと思う人は、ショートカットで優しい女性です。

仕事は、先輩の紹介で勤めて4年目になります。建物の天井や壁の内装をしています。下島のジャスコ十日町店の天井は、自分もはったのですよ。内装によって、建物内の雰囲気がガラリと変わるんで、そこが気に入っています。

※チームでは2番でショートを守っている小杉さんの紹介で高橋友美さんにリレー。

雪の話題は得意

情報発信の柱

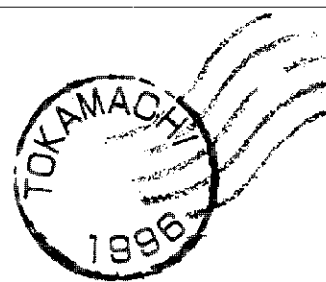
天気図も冬型になってきました。事務所の得意の一つは、雪の話題であり、大事な情報発信の柱です。皆さんもご承知かもしれませんが、全国の小学校4年生の多くが、雪国の暮らしというところで、十日町について勉強しています。市では、多くの問い合わせにこたえるため「雪国とおかまち」を発行しており、事務所もこの宣伝に努めています。先日教育関係の新聞や雑誌に記事掲載してもらったようお願いしてきたところです。

このところ何かと行事もたくさんありましたので、その概要などをお知らせします。10月下旬には、池袋でU・Iターンプフェアが開催されました。新潟県も特別に力を入れており、十日町圏域からは、当市と津南町が企業と一緒に参加しました。直接面談した数は少ないものの、全体ではIターン希望者が多いようです。

す。地元出身で熱心にUターンを考えている人もいました。随時、情報を提供することになっていきます。津南町のブラスは人気があったようです。豊かな自然を背景にIターン受け入れの実績などが知られているようです。

11月初旬には、代々木公園一帯で渋谷区民祭があり、県内からの参加もあるとのこと。今後地元商店街が東京でのPR活動をするのがあれば、その参考にもなると思います。見学に行っていました。また省庁の県人会から案内をいただくことがあり、ほくほく線、リゾートなど、宣伝にはこと欠きません。また地元からの紹介で、企業進出のための会社訪問などもあります。

地元出身で富士山の写真で有名な岡田紅陽氏を師とする写真家グループ「紅陽会」にもお邪魔し、会の行事でもあるお墓参りにも誘われています。東京ドームでの物産展や大好き十日町会の交流事業も、もちろん大盛況でした。



十日町市・東京事務所

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

イタリア音楽と

日本の心を歌う

姉妹都市コモ市から伊藤裕子さん（ソプラノ）・アンドレアさん（ピアノ）ご夫妻をお迎えして、当重葎さん共演によるクリスマス・コンサートを開きます。おでかけください。

■日時 12月4日（火）午後7時～9時（開場6時30分）■場所 市民会館ホール■入場料 無料（商工会議所市役所、各公民館の窓口に入場整理券があります）■問合せ 十日町・コモ姉妹都市交流協会（商工会議所内 ☎57-5111）

●三情報（保健）

◆心の健康相談 ■日時 12月17日（火）午後1時30分～3時■場所 十日町保健所■担当医 山下医師（中条病院）■問合せ 十日町保健所（☎57-2400）または保健衛生課保健衛生係

◆ダニ検査による居住環境相談

■日時 12月10日（火）・24日（火）午前8時

◆公営住宅入居者募集

●募集住宅＝①新座県営住宅1戸（6畳1室・4畳半1室・台所、12,300円）②黒沢県営住宅3戸（6畳1室・3畳1室・DK、12,300円）③谷内丑市営住宅1戸（6畳2室・5畳1室・DK、29,500円）●募集期間＝11月25日（月）～12月10日（火）●問合せ＝建設課建築住宅係

時 11時■場所 十日町保健所■電話相談は随時受け付け■問合せ 十日町保健所

◆ご存知ですか？医薬品副作用被害救済制度 この制度は、医薬品副作用被害救済・研究振興調査機構法に基づき公的救済制度です。制度のしくみを解説したパンフレット及び請求用紙を無料で送ります。■申込み 医薬品副作用被害救済・研究振興調査機構（☎03-3506-9411）

●三情報

◆雪国とおかまち販売してます 全国各地の小学4年生が冬の十日町の暮らしを勉強しています。その参考書になればと、「雪国とおかまち」を発行しています。購入希望者は直接企画人事課広報広聴係へおいでください。■価格 2千円（送料別）■市内は郵送不可

◆第10回十日町生そばまつり「そば処めぐり賞」当選者 ▼瀬波温泉「大親荘」なみの湯・庭野定磨さん（新座2）▼岩室温泉「ゆもとや」・原八生さん（長岡市）▼水上温泉「旅館たがわ」・風間サトさん（長里）▼越後湯沢温泉「松泉閣花月」・新保崇さん（小千谷市）

◆NTT交換機切替工事 最新型デジタル交換機切替工事のため、飛渡地区（市内局番59局）で数日間電話利用ができなくなります。通話中の場合は切替されますのでご注意ください。■日時 12月11日（水）お昼0時30分■問合せ NTT六日町営業支店（☎0257-70-9031）

◆陸・海・空自衛隊生徒募集 ■資格 日本国籍を有する人で、15歳以上17歳未満の男子（平成9年3月中卒業生を含む）■受付期間 平成8年11月1日～9年1月4日■試験 平成9年1月5日（日）■特典 ①次の高校の卒業資格が得られます。（陸上要員・神奈川県立湘南高校、海上要員・広島県立西高校、航空要員・私立科学技術高校）②給与（月額15万1千500円）■問合せ 自衛隊新潟地方連絡部長岡出張所（☎0258-33-0256）

◆国の教育ローン年金教育資金貸付 ■融資金額 学生・生徒一人につき（厚生年金保険加入の人）百万円以内、国民年金加入の人）50万円以内）■利率 年3・1％（11月11日現在）■返済期間 8年以内（据置期間は在学期間で最長4年）■申込み 新潟県年金福祉協会（☎025-241-6800）

◆国の教育ローン（国民金融公庫） ■融資限度額 150万円 ■利率 年3・1％（11月11日現在） ■公庫史上最低の金利（固定） ■融資期間 8年以内（交通遺児家庭及び母子家庭の人は1年の延長可、据置期間は在学期間内ただし最長4年） ■問合せ 国民金融公庫長岡支店（☎0258-36-4360）

◆小型ボイラー特別教育講習会 ■日時 平成9年1月16日（木）17日（金）■場所 ポリテクセンター新潟（長岡市住吉町3-1-1）■受講料 2500円

福祉の窓

56

下条地区社会福祉会

下条地区社会福祉会は、平成4年8月に発足しました。組織は下条地区公民館長の村山里司さんを会長とし、地区振興会、民生児童委員、老人クラブ、婦人会等の各種団体からの代表者21人と各行政区からの代表者28人、合計49人の代議員で構成されています（任期2年）。

代議員からは、年1回、総会に代わる代議員会で事業計画、予算・決算の審議をしていただきます。また、役割の異なった①総務②福祉・ボランティア③環境④広報の四つのいづれかの専門部会に属し、それぞれ活動をしてもらっています。その中の主な活動を紹介します。

■ふれあい給食サービス 平成6年8月よりスタートし、現在34人の調理ボランティアと17人の運転ボランティアの皆さんが活躍しています。1回当たり40食の夕食を月2回届けます。届け先は、下条地区の65歳以上の一人暮らしのお年寄り等の世帯で、配食を希望する世帯です。

■福祉協力員研修会兼懇談会 下条地区では、45人の福祉協力員が民生児童委員の担当地区の各町内から選任されています。協力員の資質向上と、民生児童委員との連携を密にするため、研修会兼懇談会を開催しています。

■みよしの湯で1日過ごす会 この事業は、平成6年度から実施しています。対象は、下条地区在住で65歳以上の単身高齢者です。下条温泉みよしの湯に集い、一杯飲みながらアトラクションを楽しみ、温泉でゆっくりとくつろいでいただく事業です。

■広報「ふれあい下条」発行 10人の編集委員の皆さんから、社会福祉会の事業や、地域に密着した福祉情報などをまとめてもらっています。発行は隔月ごとで、下条地区全戸に配布しています。

■その他共催事業 地区の各種団体、公民館主催の「下条地区敬老会」「ふるさと健康あるきぐん」等の事業にも協力しています。

12月交通安全キャンペーン

◀飲酒運転を追放しましょう▶

年末の交通事故防止運動

12月11日水から
12月31日火までの21日間

10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
十日町市	8年	25(198)	36(234)	2(3)
	7年	23(158)	23(180)	1(5)

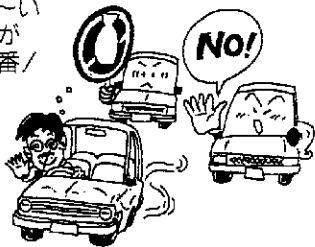
◀運動のスローガン▶

「車ですから」と断る勇気
わが家 わが街 わが職場

死亡事故等の重大事故につながる飲酒運転を、家庭、職場、地域ぐるみで追放しましょう。

「飲んだら 乗るな
乗るなら 飲むな」

つよ〜い
信念が
一番!



'96経営能力強化

セミナー VOL.4

■日時 12月10日(火)午後4時〜6時
(3時30分受付開始) ■場所 市庁舎
10階講義室 上田晃氏(志ネットワ
ーク代表) ■テーマ マル松下幸之助に
学ぶ「志高く生きる」 ■入場料 無
料(ただし、会場設営のため電話・
FAXにて要予約) ■申込み クロ
ス10 (☎57-2323・FAX 52-
4497)

加しませんか

7千円(教材代別) ●定員 50人(先
着順) ●申込み 市庁舎新潟市東万代
町1-30新潟東万代ビル2階日本ボ
イラー協会新潟支部(☎925-245-7
535)

共立(ともだち)

セミナー in 十日町

■日時 12月8日(日)午後1時〜3時
30分 ■場所 公民館本館 ■参加費 無
料 ■定員 60人(先着順) ■内容
パネルディスカッション ■申込み
公民館本館(☎57-5011)

えぶるんクッキング教室

■日時 12月17日(火)午前10時30分〜
午後1時30分 ■場所 東北電力 十
日町営業所 ■内容 クリスマスのお
もてなし料理 ■参加費 500円(当
日持参) ■定員 15人(先着順) ■
持参する物 エプロン ■申込み 東
北電力 十日町営業所 お客様センタ
ー(☎52-3107)

スポーツ・レクリエーション

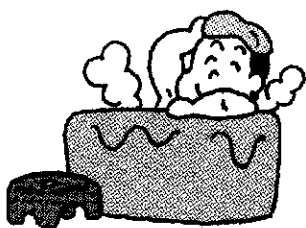
◀8年度ジュニアサッカー教室▶
●日時 12月1日・8日・15日・22
日・平成9年1月12日・19日・26日・
2月2日・9日の各日曜日 ■場所 〓
総合体育館屋内グラウンド ■資格 〓
小・中学生 ■参加費 1千円 ■申込み
〓サッカー協力事務局庭野和浩(☎
57-8357) ■※ボール・シューズ
等は各自持参のこと
◀冬こそ泳ごう会員募集▶
もうすぐ長い冬。スイミングに通っ
てから風邪をひきにくくなった、丈
夫になったとの声が寄せられていま
す。●期間 〓11月1日(金)〜12月28日
(土) ■申込み 〓十日町体力づくりス
ミングスクール(☎58-3343)
◀屋外体育施設の閉場▶
屋外体育施設は、11月30日(土)をもっ
て閉場します。なお、降雪等により
閉場が早まる場合があります。●問
合せ 〓総合体育館(☎52-4377)

入浴の通は健康の通

寒くなるとどうしても運動
不足になりがちで、疲労もた
まりがちになります。

疲労がたまる→やる気が出
ない↓運動不足↓肥満・成人
病・老化……悪循環の方程式
が……。

運動不足の解消は、まず、
やる気から。疲労を残さずリ
フレッシュして次の日の朝を
迎えましょう。



目的別の入浴法

①身体的疲労の回復

43℃程の熱めの湯に10分
間くらい入ると、疲労物質
を取り除き、コリや痛みを
とほぐしてくれます。

②運動不足の解消

43℃程の湯に3〜4分、
出たり入ったりを繰り返す
と、心拍数が上下して軽い
運動効果があります。

③肩コリの解消

42℃程の熱めの湯にでき
るだけ長くひたると、血行
を促進し新陳代謝を高めて、
肩の筋肉にたまった疲労物
質を取り除きます。

④精神的疲労の回復

39〜40℃の湯に10〜20分
間くらい入ると、精神をリ
ラックスさせてくれます。

⑤血圧を下げる

39℃程の湯に15分くらい
つかると、いったん血圧が
上昇しますが、やがて毛細
血管が拡張し、血行がよく
なり血圧がさがります。

⑥ストレスの解消

38℃程のごくぬるめの湯
に20〜30分ゆっくりとつか
ると緊張がほぐれ、ストレ
ス解消につながります。



12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 (3歳6か月児 が対象です)	4日 (木)	午後1時10分 ～1時45分	5年6月 生まれの幼児
1歳6か月児 健診	11日 (木)	午後1時10分 ～1時45分	7年6月 生まれの幼児
4か月児健診 ならびに 育児学級	18日 (木)	午後1時10分 ～1時30分	8年8月 生まれの乳児
2歳6か月児 身体測定	10日 (火)	午前9時30分 ～10時15分	6年6月 生まれの幼児
10か月児 身体測定	18日 (木)		8年2月 生まれの乳児 (該当外でも高 齢児も対象)

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5年7月生まれの子の幼児の保護者へ

3歳児健康診査では視聴覚検査を実施します。1月の健診対象者に検査セット等を送付しますので、12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。

12月の健康相談

会場	期日	時間
保健センター	2・9・16日(月)	午前9時～11時30分
新座コミュニティセンター	10日(火)	午前9時～11時30分
大井田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	19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		午後2時～4時
羽根川荘	20日(金)	午前9時～11時30分
水沢地区公民館		午後1時30分～4時
平成園		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方はご持参ください。

12月の献血車

◆受付時間 午前10時～正午、午後1時～3時

◆全血献血 14日(土)(終日) ライオン堂
15日(日)(//) 妻有ショッピングセンター

◆成分献血 4日(木)(終日) 十日町市役所
18日(木)(//) 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。

胃がん検診 (大腸がん検診も同時実施)

月日(曜)	受付時間	実施会場
12月3日(火)	午前8時～ 10時30分	保健 センター
12月5日(木)		
12月11日(水)		
12月12日(木)		
12月16日(月)		
12月17日(火)		

※40歳以上であれば受診できます。

胃がん・乳がん検診
申し込みをして、まだ未受診の人はいませんか。また、申し込みをしていない人も受けられます。●問合せ 保健衛生課保健衛生係

乳がん検診

月日(曜)	受付時間	実施会場
12月3日(火)	午後 1時30分～ 2時20分	保健 センター
12月10日(火)		
12月12日(木)		
12月17日(火)		
12月19日(木)		

※30歳～59歳の女性であれば受診できます。

歯の用心一口メモ

人間の歯は、大人で28本(親しらずを除いて)はえています。むし歯や歯周病にかかっていますが、歯が抜けてしまうのですが、少なく

とも20本は、しっかり残っていないと「食事を思うようにとることができない」という調査結果が出ています。戦前に比べ、人間の寿命は20年以上延びてきているにもかかわらず、歯の寿命はほとんど変わっていないのが現状です。つまり、歯のない人生が長くなっていると言っても過言ではないでしょう。ワニのように、いくらでも代わりの歯が出てくるのであれば、何本抜けてもかまわないでしょうが、人間の歯は、むし歯になったり抜けてしまったりすると、決して元に戻ることはできません。今あるものを、いかに長く使うかが最大の課題となってきます。これらちように石油資源のようなものです。限られた資源をいかに有効に使うか、自分の歯の大切さを今考えてほしいものです。

+ 12月の休日救急医

1日(日)	富田 医院 (神明町) ☎52-3269
8日(日)	津南 病院 (津南町) ☎65-3161
15日(日)	山口 医院 (袋町中) ☎52-2174
22日(日)	中条 病院 (北原) ☎57-3018
29日(日)	庭野 医院 (寿町4) ☎52-2711
30日(月)	津南 病院 (津南町) ☎65-3161
31日(火)	大坪 医院 (四日町新田) ☎57-6100
	田中外科医院 (田中町本通り) ☎52-2403
	上村 病院 (中里村) ☎63-2111
	大坪 医院 (四日町新田) ☎57-6100
	大熊内科医院 (山本町1) ☎52-7066

むし歯のないよい歯の子

10月の3歳児健診を受けた子37人

よい歯の子	住所	保護者
井口 緑 (天)	池	忠 夫
小海 詩 織 (原)		博 徳
高根 沢 舞 子 (新座4-1)		節 夫
大津 由 巳 子 (山本町1)		和 弘
池田 奈 央 (学校町1)		幸 正
春日 亜 衣 里 (高山3)		佳 行
宮 嶋 里 帆 (伊達4)		英 夫
藤 田 春 菜 (高山2)		正 光
野 上 恵 里 (袋町東)		正 男

Buon Giorno!
COMO-TOKAMACHI 8

1100年ごろにコモ湖上で繰り広げられた船の合戦を再現した「ラリオ（コモ湖の別名）の船のフェスタ」が、1950年代から始まり、私たちは当時を思い出していました。スコッロビエッサ（敵船の胴体部を突き破るための船嘴付きの船）、パルボータ（杭打ち機、投げ槍り付きの大きな船）、カンゼッラ（敵船を追跡する小さくてスピードの速い船）、スキプオ（上官や負傷兵を輸送するための船）と言われる船が航行し、美しいコモ湖や湖岸では、血で血を洗う悲惨な戦闘が行われていたわけです。勝利者は、敗北者のすべての物を破壊し尽くしました。

フェスタ当日の午前、何本もの古い当時の旗が飾られた



旗が飾られたスコッ回ビエツサ

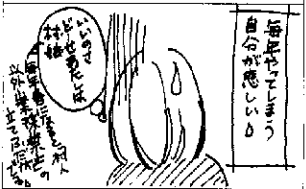
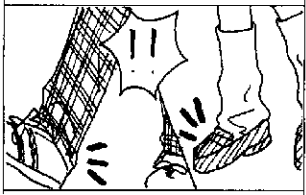
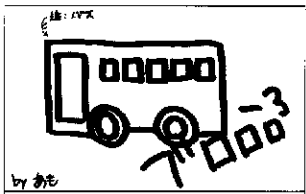
船が湖上に浮かび、時代衣装をまとった戦士たちが湖岸を行進します。そして午後、いよいよ合戦が再現されます。合戦はトーナメント方式で行われ勝利者を決めます。しかし、現在は航行できる当時の船を見付けだすことは難しく、また船を維持する経費も大変なため、コモ地方の古い時代を思い出させてくれる貴重なフェスタは消滅してしまいました。フェスタを知っている私と同世代の多くのコモ市民は、とても残念に思っています。

〈コンチェーザ・ジャツニ記〉

※日本語訳は国際交流員アドヴァ・カスターニヨさん。イタリア語の
翻訳等の相談がある方は企画人事課広報広聴係へご連絡ください。

實話!?

総合マクト



スクールNOW

地域の食生活と伝統芸能に学ぶ

赤倉小学校

No. 8



赤倉小学校では、地域素材の教材化を行い、教育活動に生かしています。

その一つが、あわ・ひえ・そばの栽培活動と調理までの一連の過程を、地域のお年寄りの皆さんに学ぶ活動です。

二つ目が、400年の伝統を持つ赤倉神楽の
伝承活動です。

三つ目が、ミティラー美術館との関わり
の中で進める国際交流活動です。

これらの活動を行うことで、地域の実情をしっかりと見つけ、地域を大切にする子供を育てたいと考えています。また、外国の文化に関心を持ったり、理解したりすることの大切さも気づかせたいと考えています。地域との関わりの中で進める教育活動は、今、大きく花を開こうとしています。

子供たちは、たくましくなりました。人前に出て物おじしくなりました。また、地域の人々の知恵に目を向け、すばらしさに気づくようになりました。

ホツトひと息
——
編集室

つい先日、頼りにしていた先輩が亡くなりました。いつも大らかで何でも話せる人でした。困った時や、苦しい時に、よく愚痴を聞いてもらいました。健康時は酒も飲み、タバコも吸い、達筆で歌の上手な人でした。今回特集の社会福祉事務所の仕事の先輩でした。来所された人の相談に際して、また家庭を訪問した際に、じつくりと話を聞いていました。そして相手の心を見抜く術も知っていたように思います。ですから頼りにしていた先輩でした。私たちが、かかわっていた当時と比べて随分と福祉サービスが充実してきています。真に相談を必要とする皆さんは遠慮せず、ぜひご相談ください。そんな気持ちの先輩でした。

十日町市民の願い

雪の国のきものの町
今日よりすばりてい
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

