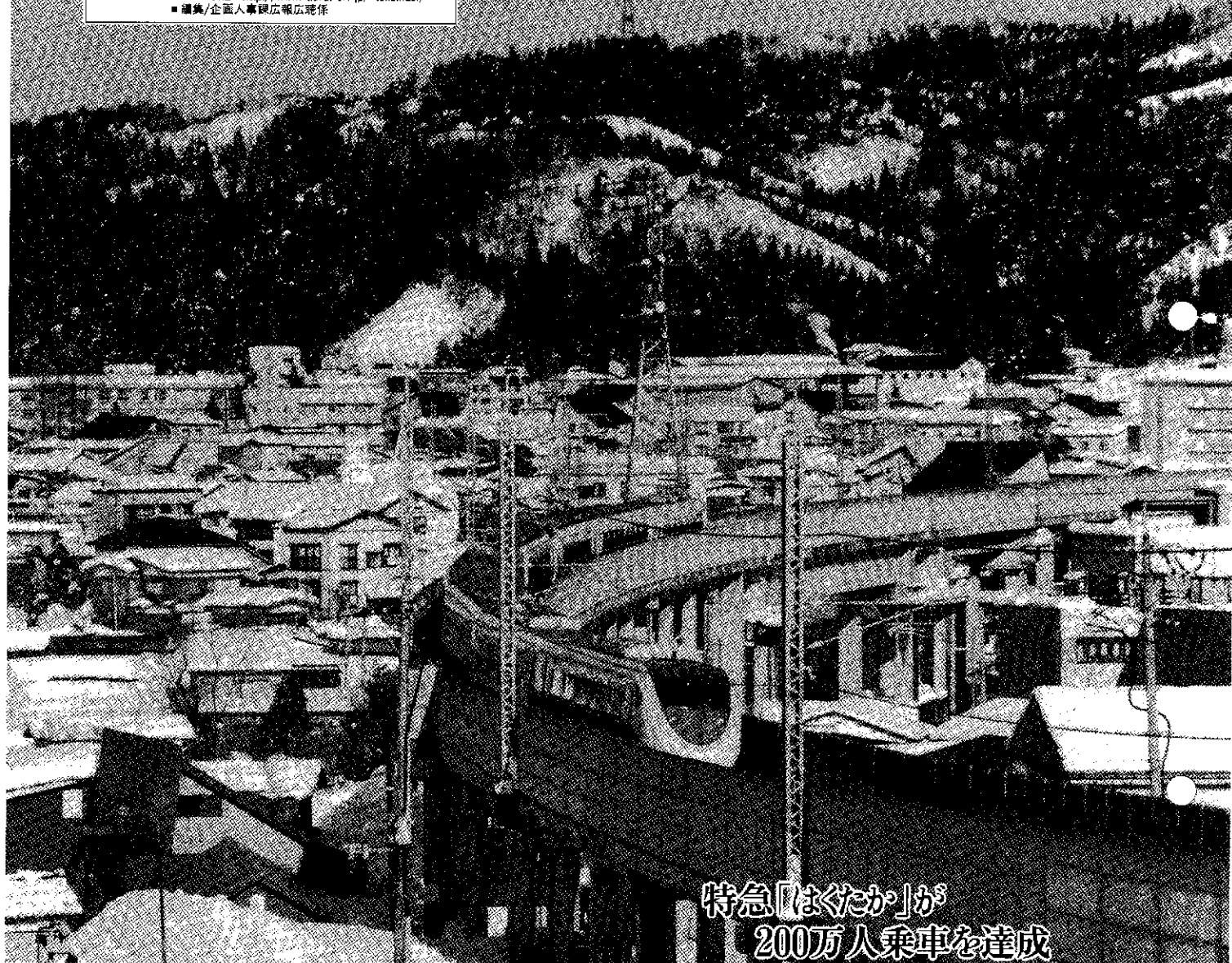


市報
とよかま
 2/10 No.496
 1998年・平成10年

■発行/十日町市役所
 〒948-8501新潟県十日町市千歳町3丁目3番地
 TEL 0257-57-3111 FAX 52-4635
 Email tokamaci@nsv1.tiara.or.jp
 URL http://www.tiara.or.jp/~tokamaci/
 ■編集/企画人専任広報広務係

- ▶緊急生産調整推進対策(転作) — 2・3
- ▶税の申告はお早目に — 4
- ▶小・中学校学区審議会 — 5
- ▶市民のページ — 6・7
- ▶スポーツNEWS — 8・9
- ▶お知らせ・インフォメーション — 10・11



**特急「はくたか」が
 200万人乗車を達成**



1月29日の十日町駅午前11時44分発「はくたか」8号金沢行きに乗車した、越村伸弥さん(団体職員・39歳)が記念の200万人目の乗客となりました。200万人乗車は、当初会社が予測した日(2月7日)より10日早い達成。当日は、大淵十日町駅長から認定証と記念品が、女性職員から花束が越村さんに贈られました。改札口で200万人目の乗車を知らされた越村さんは「今日は出張で金沢へ行くのですが、日ごろクジ運の悪い私がかまかが当たるとは、ビックリしました」と話していました。また、「はくたか」7号と8号の車内では200万人達成を記念してお客様にテレホンカードなどの記念品が配布されるとともに、越後妻有郷観光協議会による観光パンフレットやPRグッズなどの配布が行われました。

緊急生産調整推進対策

米価安定を目指し三位一体の新たな米政策 地域とも補償へ向けた大きなステップ

4年連続の豊作や、需要低迷による持ち越し在庫の積み上がりによって、米価は今なお下落が続いています。こうした事態を受け、国は生産者の主体的な取り組みを基本とした「新たな米政策大綱」を定め、2年間の「緊急生産調整推進対策」を実施することになりました。米価を維持し、農業所得の安定を図るために生産者・関係機関が一体となってこれらの施策に取り組むことが必要です。そこで、今春より実施される緊急対策の要点をお知らせします。

- 「緊急生産調整推進対策」は
- ① 生産調整対策（転作・とも補償）
 - ② 稲作経営安定対策（自主流通米への価格補てん）
 - ③ 計画流通制度の改善
- という三位一体の施策から成り立っています。

● 生産調整対策

平成10年度の生産調整（転作）面積は、対策開始以来最大規模の配分になっています。また、新たな生産調整では、転作実施のメリットが今まで以上に明確にされるなどの措置がとられています。（図1）

(1) 米需給安定対策

全国規模のとも補償実施

米需給安定対策は、生産調整の円滑かつ着実な実施を図るために、全国規模でのとも補償に取組む対策です。生産者は水田面積10a当たり3千円を拠出し、国も助成を行います。そして、生産調整を100%以上実

(2) 水田営農確立助成金

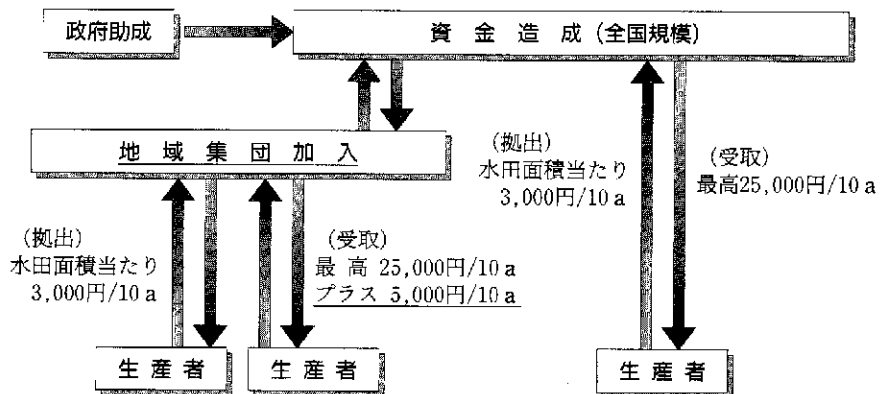
転作助成金の再編成

水田営農確立助成金は大豆や麦、飼料作物などへの転作と稲作が一体となった望ましい水田営農の実現に取り組む農業者または地域に助成されます。特に担い手を育成するという観点

から、組織化や団地化などの合理的営農を支援する内容となっています。

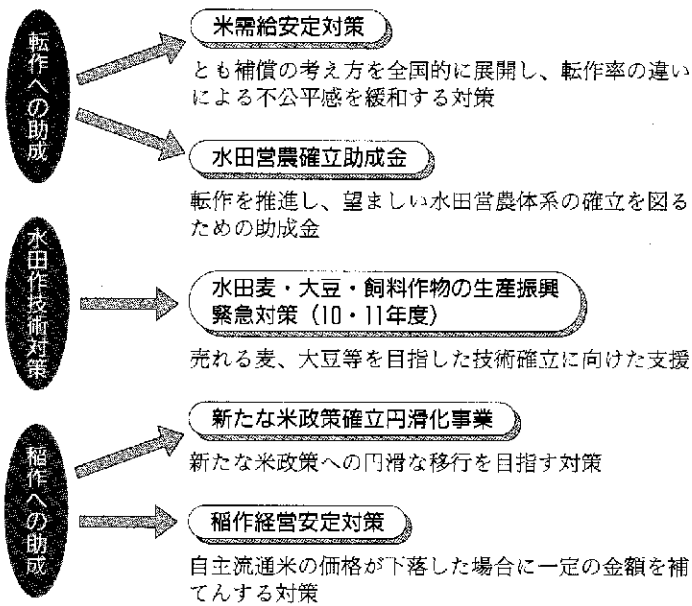
助成金の交付は、米需給安定対策（全国規模でのとも補償）への加入と生産調整の100%達成が基本要件となり、そのほかにも細かな要件が設定されています。米需給安定対策の助成金と水田営農確立助成金の助成

(図2) 米需要安定対策



(図1) 生産調整実施のメリット

● 生産調整実施者のメリットを明確にした次のような対策を新たに実施します。



～ 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(月)～3月16日(月)
(土・日曜日は閉庁日です)

- ① 申告をしなければならぬ人は所得のあった人
 - 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 必ず収支の記帳を
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(本町一丁目上 ☎52-3181)へご相談ください。
※昨年十一月より、税務署庁舎が本町一丁目上(市役所近く)に移転しましたので、申告の際にまちがいのないようにお願いします。
 - 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①～④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
- 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があります。
- 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(月) 3月16日(月)	午前9時 午後4時	十日町市役所 ※土曜日と日曜日は除きます。
2月24日(火)	午前9時 30分 午後3時	中条地区公民館
2月25日(水)		水沢地区公民館
2月26日(木)		吉田就業改善センター
2月27日(金)		下条地区公民館

■ 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、J A 十日町市本所(☎57-11571)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9年1月から12月までの一年間に納めた国民年金保険料・国民健康保険料の全額です。

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。なお、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9年度国民年金保険料

(月額)

〈定額保険料〉
1月～3月 112,300円
4月～12月 112,800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：市民生活課
国民年金係 (☎57-3111 内線151・152)

▼ 国民健康保険料：税務課管理
収納係 (☎内線113・114・115)

十日町市立小・中学校
学区審議会委員

(敬称略)

氏名	役職・職業など	住所
齋木 実	市議会議長	落之水
大島 清松	市議会総務文教 常任委員長	丸山町
白井 一郎	十日町小学校長	学校町1
菅井 徹郎	十日町中学校長	新座1
滝沢 洋一	会社役員	本町1上
林 鐵雄	団体役員	上川町
柳 重治	会社役員	寿町3
中村田 鶴子	保育園長	本町6-2
金子 昭子	主婦	袋 町
瀧澤 眞矢子	主婦	四日町4
山田 榮	農業	東枯木又
福崎 一之	会社員	田 麦
楯澤 英男	市体育協会長	寿町2
中沢 初美	会社員	川治上町1
児玉 昭一郎	吉田地区振興会長	稲 葉
羽鳥 孝子	幼稚園教諭	名ヶ山
村山 芳和	下条中PTA会 長・会社員	野 田
水落 静子	主婦	願 入
樋口 誠	水沢地区振興会長	土市4
福島 けい子	会社員	珠 川

児童数の減少が著しい市内の小・中学校の適正規模や統合の検討をするために設置された、「十日町市立小・中学校学区審議会」の第1回会議が1月22日(木)、市役所で開催されました。

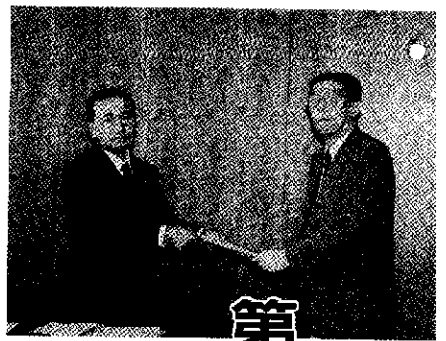
市内では少子化や過疎化の影響で児童数が減少し、9年度現在、児童数20人以下の小学校が5校、来年度にはさらに1校増える予定です。また、中学校でも生徒数が減少し、現在1学年1学級という状況の学校もあります。こういった小規模化は、教育や学校運営を行う上で様々

な問題をもたらしています。今回の審議会設置は、小規模化をもたらす問題を解決するために、広く関係者の意見を聞くためのものです。

当日は竹内教育委員長から「小規模集団では人間関係が固定化し、集団内の人間関係から得られる刺激や情報量に限界があり、視野も狭くなりがちです。また、教員数も限定され、教科の指導や学校運営の面で支障をきたし、PTA活動の面でも活性化が図れないなどの悩みがあります。もちろん、小規模校の良さやこれまで上げてきた実績を否定するものではありませんが、問題点は問題点としてとらえ、より良い教育が行えるよう

な学校規模の在り方を検討していただきたい」と、審議会設置の主旨などが説明されました。また、各委員の自己紹介の後、委員長に滝沢洋一さん、副委員長に柳重治さん、楯澤英男さんをそれぞれ選出しました。

その後、委員長を議長に議事に入り竹内教育委員長から滝沢審議会委員長に諮問文が手渡されました。また、今後の進め方やスケジュールなどが話し合われ、毎月1回程度のペースで会議を開催し、今年12月を目途に答申を行うことなどを決定しました。審議会では現状をより良くするため、学校訪問も行う計画です。



第1回小・中学校学区審議会開催

20人(内女性7人)の委員が熱心に討議



昭和50年(1975)2月、両市の主産業である絹織物が縁で、姉妹都市を結びました。以来23年にわたり交流を続けています。

姉妹都市提携20周年に当たる平成7年5月にはコモ市が、10月には十日町市が、それぞれ訪問しました。10月の訪問時、本田市長、吉沢姉妹都市交流協会長、コモ市長、コモ市民間団体のファミリア・コマスカ協会長の4人の対談の中で経済交流について話し合いがなされました。

姉妹都市交流協会では、ぜひとも経済交流のきっかけづくりができればと研究を進め、このたびファミリア・コマスカ協会の紹介によりワインを輸入しました。今回の輸入をひとつの勉強の土台とし、これからも様々な交流に努めていきます。

シェークスピアの名作「ロミオとジュリエット」の都市、イタリア・ベネト州ヴェローナ地方のなだらかな丘陵地帯で育まれたワインです。

●赤ワイン メルロット・テツレ・ベネツィエ

(辛口) 葡萄品種はメルロット。香り良く、ドライな味です。焼肉料理、チーズに合います。

●白ワイン ソアーベ・クラツィコ・ニイバイ

(辛口) 良品質な数種類の葡萄を使用。オードブルや魚、エビ、カニ、貝料理に合います。

お求めください
お近くの取扱い酒屋さんで/
赤・白1本(750ml)化粧箱入
価格 2,400円(消費税別)

十日町・コモ姉妹都市友好ワイン

問合先 十日町・コモ姉妹都市交流協会(十日町商工会議所内) ☎57-5111

みんな、いきいき。

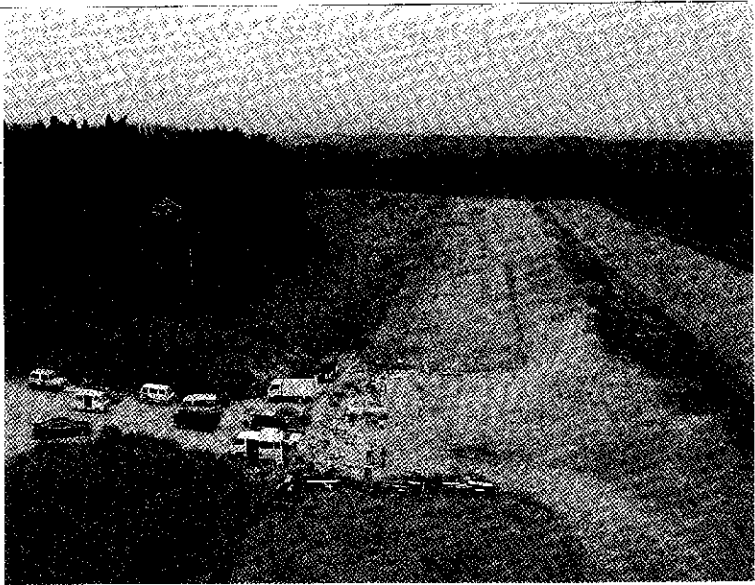
サークル交流録

PART 83

あなたも私たちと一緒に
大空に夢を託しませんか。

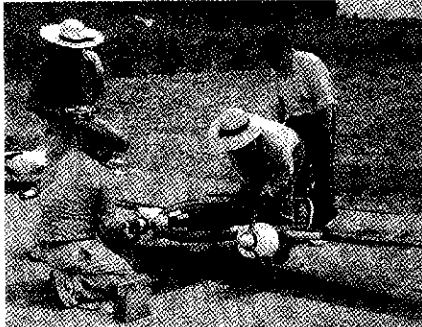
●十日町R/Cクラブ(ラジコンクラブ)●

このコーナーでは、登場していただくサークルを募集しています。
問い合わせは企画人事務局広報課☎57-3111内線213へ。



この恵まれた環境をご覧ください

長さ640m、幅60mの滑走路をもつ「田中飛行場」が十日町市にあることをご存知の方は、意外に少ないのではないのでしょうか。この「田中飛行場」は、開業医の田中外科医院の先代先生が、個人の夢を託して造ったものです。長い年月をかけ、数々の難しい用地交渉、環境交渉を乗り越えて、昭和50年ころようやく完成した、川治の高台に位置する、すばらしいながめの民間飛行場です。厳しい経済環境、また昨今の環境アセスメントを考えれば、これからは造ることのできない、貴重な施設です。



この飛行機に大空への夢を託します

このすばらしい恵まれた施設と環境を、私たち大空に夢を託す仲間のいくつかのグル

ープが利用させていただいています。エンジン付きパラグライダー、超軽量飛行機、ジャイロコプター、そして我が「十日町R/Cクラブ」がその利用団体です。

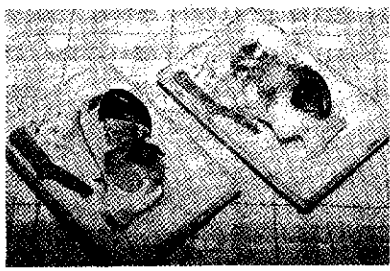
今年で結成23年目を迎えた私たちクラブの会員は、下は中学生から上は還暦を過ぎた先輩まで39人。趣味の世界では当たり前ですが、年齢に関係なく休日になれば弁当持参で三三五五集まって来ます。

この広い恵まれた環境で、何の予約も必要なく、思い切り、そして思い通りに飛行機やヘリコプターを操縦できるのです。この広い空間を占有できるということは、とかくままならないことの多い昨今、私たちになまらない喜びと開放感を与えてくれます。

世間一般では、まだまだ「おもちゃの世界」という認識が強いため、いい年をして余り大手を振って話もできませんが、興味のある方は一緒にいかがですか。問い合わせは高橋幸雄(西本町1 ☎57-4374)へ。

MENU ⑦

- 材料(4人分)
 鱈...4切れ、ニンジン...20g
 生シイタケ...2枚、三ツ葉...少々
 卵白...1.5個
 塩・酒...適宜
 片栗粉...大さじ½
 出し汁...30cc
 みりん・醤油...大さじ½



鱈の雪花蒸し

- 今回は鱈を使いましたが、甘鯛など白身の魚であれば何でもいけます。材料が白、オレンジ色、緑色、とても色鮮やかな一品です。
- 〈作り方〉
- ①鱈は塩、酒をひる。
 - ②ニンジンは2〜3mmの厚さに切り、花形で抜いてゆでる。生シイタケは軸を取り、そき切りにする。三ツ葉は1〜2mmの長さに切る。
 - ③卵白はよく泡立て、片栗粉を加えてさらに泡立てる。
 - ④①の鱈を皿にのせ、蒸気の上がつた蒸し器で10分ほど蒸す。
 - ⑤蒸し上げた鱈をオープンの上板に移し、その上に泡立てた卵白をかけてニンジン、生シイタケ、三ツ葉をのせて強火のオーブン(200度で2分)で焼き色を付ける。
 - ⑥鍋に出し汁、みりん、醤油を入れて煮立てる。
 - ⑦焼き色が付いた鱈を皿に移し、⑥をまわりから注ぐ。



佐野恵子さん
(本町東1 ☎57-4107)

このコーナーでは、登場していただく人を募集しています。問い合わせは企画人事務局広報課☎57-3111内線213へ。

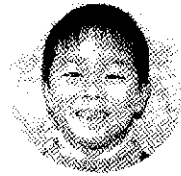
本気の本音

先週から後編へ・後編から先週へ
No. 23

子供画廊

じょうずに描けたね!!

森の保育所 158



上村 ^{みくる} 成くん
(5歳)



宮沢 絵里 ちゃん
(6歳)

悪い鬼が宝物なんかを盗むと、取り返してきてくれて、悪い鬼をやっつけてくれる良い鬼なんだよ。明日保育園で豆まきをやるんだ。

村の人たちから宝物をとってくる悪い鬼なの。頭からカミナリが出ているんだよ。明日の豆まき、がんばっていっぱい拾った。



私が新入社員の時はいろいろなことを覚える意味で、店頭で大きな声を出すなんてこともやらされました。最初ははずかしくて、でも今にして思うと良い経験でしたね。

高橋さんは物ごとを表情に出さないほうですね。見た目は落ち着いているんですが、結構おちよこちよい。お客様相手の仕事なんだから、落ち着きが大切だよ。

釣り銭一つを渡すにも若い方にはゆつくりと。たった一回の買い物でも、お客様に好印象をもっていただけのようなレジ対応を心掛けています。堀先輩はリスミたいに動きが早くてよく稼ぎます。先輩の後ろ姿を見ながら、良い面を盗もうといつも注意を払っているんですよ。



このコーナーでは、登場していただく人を募集しています。問い合わせは企画人事課広報広聴係 ☎57-3111 内線213へ。

お客様第一がモットーの原信十日町店に勤務する堀洋子さん(上新田1・勤務12年、写真右)、高橋典子さん(川西町・勤務3年・写真左)です。



子の音 そして今

金澤 夕ツ さん
(木田島2) 93歳

このコーナーでは、登場していただく人を募集しています。問い合わせは企画人事課広報広聴係 ☎57-3111 内線213へ。

太田島の生家はかつて庄屋をしていた家柄です。父は3人の妻との間に14人の異母兄弟をもうけました。私は14番目の末っ子です。実の兄は東工大を卒業した後、東北帝大を経てハーバード大学に留学するなど、地元を離れて生活をしていました。私は水沢尋常高等小学校を卒業したものの、病弱でその上の学校はあきらめていました。そんなある年、療養のために泊まった旅館に女学校を出た同い年の娘さんがいました。私はその方の知性と考え方に触れ、学問の大切さを痛感したのです。戦前は家柄や性別で、進学を断念するというのが当たり前のように行われていました。父も最初は病弱な末娘を女学校に入れることに反対でした。そんな父を無理矢理説得し、私は18歳か

ら21歳まで長岡実業女学校に学びました。卒業後、十日町に戻り、教員の夫と24歳の年に結婚して、3男1女に恵まれました。当時教員をしながら農業ができるわけもなく、水田は小作に貸していました。ところが、敗戦後のマッカーサー令で農地解放が行われ、財産のほとんどを二足三文で奪い取られてしまったのです。更に昭和31年に夫が48歳で亡くなり、食べる物にも事欠く時代がありました。そんな中でも、子供たちの学問への意欲はかなえないという信念は買きました。子供には志望校は一つだけ、浪人も許さないという条件で受験をさせました。子供たちも「蛍雪」の思いで勉強に励んでいたのを思い出します。その後全員の子供が大学に進み、無事社会に送ることができました。時代は移っても、子供の向学心や才能の芽を摘むことは許されるものではありません。

アコーディオン、ピアノの 音色にアンコールの拍手

アコーディオン、バンドネオン、ピアノの演奏会、ニューイヤークンサートが1月21日(水)、市民会館で開かれました。アコーディオン、バンドネオンの演奏は日本初来日のマツシミア・ノ・ピットコさん(イタリア)、ピアノ演奏は中山ゆかりさんで、二人とも国際的に活動を進めています。

アコーディオンはイタリアで生まれた楽器です。「市民の皆さんに、イタリアの音色を楽しんでいただければ」と、十日町・コモ姉妹都市交流協会が主催したものです。当夜は雪にもかかわらず、大勢の皆さんが初めてのアコーディオン演奏に耳を傾けていました。

姉妹都市交流協会が演奏会

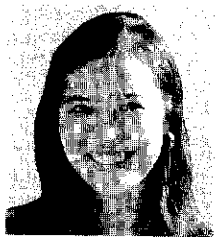
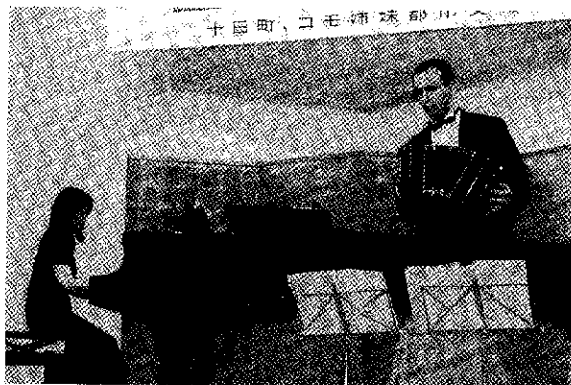


初めて書いた「瀬音第1集」 お持ちでしたらご一報を

1月21日(水)、紀行作家の高木國保さん(田川町3)から十日町情報館(仮称)の資料にと、著書のほとんどすべてを寄贈していただきました。これまで山菜、溪流釣り、薬草、きのこ、地酒などをテーマに33冊の本を書いてきました。寄贈いただいた中には、高木さんの手元に残っていない本が数冊あつて、出版社などから取り寄せていただいたものもあります。

昭和46年に初めて自費出版した「瀬音第1集」だけがどうしても見つからずにいるとのことでした。高木さんは雪国の自然や恵みに深い愛情を持ち、「雪なしでは、私の作品は生まれなかった」と話していました。

高木國保さんが著作寄贈



ALTERNATIVES

Thao Nguyen

タオ・ウイン

十日町高校、津南高校英語指導助手。
アメリカ バージニア州シャーロットビル出身。

Happy New Year! I hope you spent a joyous New Year's Day with your loved ones. I had a wonderful winter vacation this year. I went to Vietnam during the holidays with my friends, two ALTs and one Japanese friend. We saw many historical sights, ate a lot of good food, and met many foreign travelers and local people. We left Japan with only three things: our round trip tickets (which we received the day before we left), backpacks, and guidebook. Traveling mainly by train and bus, we made our way from the northern capital of Hanoi all the way down to the Mekong Delta, the southernmost part of Vietnam. The entire trip was great, but I would have to say the friendly people I met in Vietnam made the trip one of the best ones I've ever taken. If anyone is planning on going to Vietnam and wants some recommendation of where to go and what to do, please get in contact with me.

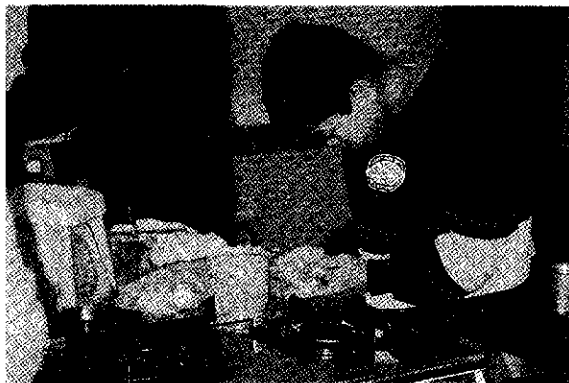
新年おめでとうございます! 皆さん、大好きな人たちと一緒に素晴らしい新年を迎えられたことと思います。私はALT 2人、日本人の友達一人と一緒にベトナム旅行をし、素晴らしい冬休みを過ごしました。多くの名所・旧跡を見たり、おいしいものをたくさん食べたり、たくさんの旅行者や地元の人々と出会ったりしました。日本を発つ時持って行った物は三つだけ。往復のチケット(出発の前日に届きました)とリュックサック、そしてガイドブックです。主に汽車とバスで移動し、北にある首都ハノイから、ベトナムの南端メコンデルタまで行きました。この旅行はすべて良かったけれど、特にベトナムの人々の親切さが、今までで最高の旅にしてくれたのだと思います。もしベトナムに行く計画があって、お勧めの場所や情報が知りたい方は、私に連絡ください。

廃油せっけんづくりで リサイクル学習

「こどもエコクラブ・リサイクル教室」が1月24日(土)、公民館本館を会場に開催されました。これは、昨年10月に結成された「十日町市こどもエコクラブ」の第2回事業として行われたものです。当日は、苛性ソーダを使わない体にやさしい石けんづくりということで、小学1年から中学2年までの14人と6人の父兄が参加しました。クラブ員は学校も学年もバラバラですが、お互いに助け合いながら初体験の石けんづくりに取り組みました。

大雪でとても寒い一日でしたが、参加したクラブ員からは「楽しかった。今度はエコクラブいつやるの」などの声が聞かれました。

こどもエコクラブ



高橋久美子さん・紘弥くん 母子(高田町1)が力走

7日(土)から開幕している長野オリンピックの聖火ランナーとして高橋さん母子が1月22日(木)、新鴻会館前から万代シティパーパスセンター間1.4kmを力走しました。

小さいころは1か月に3、4回も高熱を出すほど病弱だった紘弥くんですが、現在では校内学年マラソン大会で1位になったり、市の長距離カーニバルに出場するなどたくましく成長しています。今回は久美子さんが我が子の成長を喜び、聖火ランナーとして二人で走りたいと募集キャンペーンに応募。見事県内6組12人の中に入ったものです。紘弥くんは「みんなの応援がうれしかった」と話してくれました。

長野五輪聖火ランナー

〈狭心症と心筋梗塞〉

狭心症●

心臓を取り巻く冠動脈の動脈硬化で、一時的に血流がとどこおり、心臓の筋肉が酸素不足(虚血)になり、締めつけられるような激しい胸痛が生じる。



●心筋梗塞

動脈硬化で狭くなった冠動脈に血栓(血のかたまり)が詰まり、血液の流れが止められて、その先の細胞が死んでしまう。死の恐怖感にとらわれるような胸痛が生じる。



心臓は、心筋という筋肉のかたまりで、体のすみずみにまで血液を循環させるポンプの働きをしています。その心筋に、酸素や栄養を運ぶ血管(冠動脈)が固くなったり詰まったりすると、心臓に酸素が十分行きわたらなくなり、狭心症や心筋梗塞などの虚血性心臓病を起こしてしまいます(左図参照)。

〈心臓の働きと心臓病〉

生活習慣病の代表選手
『心臓病』を
予防しよう

日本一の健康都市をめざして
すこやかEG-HO

●問い合わせ
健康福祉課
健康増進係
☎57-3111

〈虚血性心臓病を 引き起こす原因〉

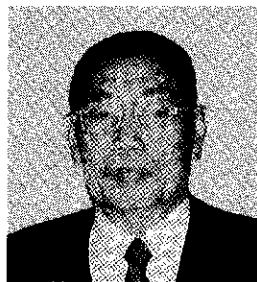
心臓病の大きな原因は、血管の老化である「動脈硬化」にあります。動脈硬化を招きやすい①高血圧②高脂血症③喫煙の三つが重なると、心臓病にかかる割合が高くなります。また、①糖尿病②肥満③運動不足④痛風⑤ストレスといった危険因子を持っている人も、生活を見直すことが必要です。

平成9年度の住民健康診査では、高脂血症の予備軍が約2・5人に1人、高血圧(境界域も含める)が約4人に1人と、危険因子を持っている人が大勢います。心臓病は、三大死因の一つです。心臓病にならないためにも、年に一度は定期検診を受け、要受診といわれたら医療機関にかかりましょう。

〈生活習慣、大丈夫ですか〉

早期発見、早期受診の前に、生活習慣という大切な予防策があります。バランスのよい三度の食事、特に動物性脂肪、塩分、甘い物のとりすぎに注意しましょう。また、努めて歩き、適度に体を動かしましょう。喫煙者は、住民健康診査受診者の約6人に1人ですが、男性と若い女性に多くなっています。心臓病で40歳代で亡くなる人も増えています。若いうちからの生活習慣の見直しで予防に努めましょう。

交通安全功労で 緑十字銀章受賞



田村 喜作さん
(諏訪町・73歳)

長年交通安全活動に貢献された田村喜作さん(諏訪十町地区交通安全協会理事)が、交通安全功労者として「緑十字銀章」を受賞されました。

田村さんは昭和45年、現協会の前身「十日町地区交通安全協会」の役員に就任し、以来28年の長きにわたり交通安全活動はもちろん、協会の組織強化などに多大な功績をあげられました。今回の受賞はこれらの功績が認められたものです。

出 かけませんか

2月の「子供映画会」

●日時 2月28日(出)午前10時 会場 所 少年育成センター 内容 ミックキー・マウスと魔法の帽子、いじわるぎつねランボーの涙ほか 入場料 無料 問合せ 少年育成センター ☎57-8918へ。

「宮崎緑」講演会

●日時 3月11日(休)午後6時15分 7時35分 会場 新潟ユニゾンプラザ(新潟市上野2-2-2) 講師 宮崎緑さん(元NHKキャスター) 内容 地球に優しい国際感覚環境を考へる 定員 200人 入場料 無料 問合せ 新潟県国際交流協会 ☎25-2516020へ。

ドーム中里きらら

2月の定期投影

●日時 2月15日(同)、22日(同)、午前11時から40分間 会場 中里村Uモール 入場料 一般 200円、中学生以下 100円 問合せ 中里村教育委員会 ☎63-4478へ。

●三情報(保健)

◆インフルエンザ予防接種

新潟市をはじめ県内では、A香港型のインフルエンザが流行しています。インフルエンザの予防接種は、原則として予約制です。あらかじめ医療機関に問い合わせの上、受診してください。

また、インフルエンザの予防接種は任意接種であるため、健康被害が生じた場合は医薬品副作用被害救済・研究振興調査機構法に基づき、直接本人が医薬品副作用被害救済・研究振興調査機構に請求することに

公営住宅入居者募集

●募集住宅=谷内市営住宅1戸(6畳2室・5畳1室・DK、26,700円) ●募集期間=2月10日(休)~25日(休) ●問合せ=建設課建築住宅係

寄付ありがとう

1月25日届け出分まで(敬称略)

- 地域福祉事業へ=服部泰(学校町1・香典返し100,000円) 保坂石蔵(新座4-1-20,000円)
- 社会福祉事業へ=新潟県信用組合十日町支店(44,886円)
- 羽根川荘へ=中条会(5,000円) 仲好会(7,100円) 上原老人クラブ(700円)
- 変身障害センターへ=春川(新座3,000円)
- 平成園へ=匿名(毛布12枚)
- 歳末助け合い基金へ=桑原久直(泉町・110,891円) 佐藤昇(若野・30,000円) 野田スミイ(春日町・30,000円) 岡村建治(北新田2-2,000円) 四ノ宮荘利用者一同(1,277円) 長助お客様一同(9,071円) ボーイスカウト十日町一団(50,598円) 十日町病院親睦会(11,906円)
- 公民館図書室へ=田村喜作(諏訪町) 根津敏子(田中町西)
- 情報館建設準備室へ=島田崇雄(津南町)

三種混合・二種混合の

予防接種が始まります

なっています。接種に関する費用は全額本人負担となります。 ●問合せ 健康福祉課保健予防係へ。

●保健所健康相談 ●日時 2月26日(休)午後1時30分~3時 ●場所 十日町保健所 ●担当医 須賀医師(中条病院・痴呆介護相談) ●問合せ 十日町保健所 ☎57-2400 または健康福祉課保健予防係へ。

●心の健康相談 ●日時 2月24日(休)午後1時30分~3時 ●場所 市役所保健センター ●担当医 須賀医師(中条病院) ●問合せ 十日町保健所 または健康福祉課保健予防係へ。

●三情報

◆県政ポストをご存知ですか

県では、広く県民の皆さんから県政についての建設的なご意見やご提言をいただくため、「県政ポスト」を設置し、所定のがきを用意してあります。 ●設置場所 市役所正面玄関フロア ●問合せ 県庁広報広聴課

< 日程表 >

対象地区	1 期 初 回			1 期 追 加	受付 時間	接種 会場
	1 回目	2 回目	3 回目			
十日町	3月3日(火)	3月24日(火)	4月14日(火)	4月21日(火)	午後1:45~2:30	保健センター
川治・六箇・水沢	3月5日(木)	3月26日(木)	4月16日(木)	4月23日(木)		
中条・下条・吉田	3月6日(金)	3月27日(金)	4月17日(金)	4月24日(金)		

●1期初回に該当する子 ①3月1日現在1歳から接種日現在7歳半未満の子 ②未接種か、3回接種をしていない子。ただし、百日せきにかかった子は二種混合(2回接種)になります。受付に必ず申し出てください。 ●1期追加に該当する子 接種日現在7歳半未満で、1期初回完了後1年が経過した子 ●注意すること ①「予防接種と子供の健康」を必ず読んで来ててください。 ②医師による予診(視診・聴診)がありますので、脱ぎやすい服で来ててください。 ●持参する物 ①母子健康手帳 ②体温計 ③十日町市に住民登録をしていない人は、住民登録をしてある市町村で発行した「予防接種実施依頼書」をもらって来ててください。 ●忘れられる接種が受けられません。 ●問合せ 健康福祉課保健予防係へ。



おまちしてます
おじゃまします
暖 和 室

3月12日(木)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26日(木)までに企画人
事課広報聴係へ。

※市長が皆さんの所へ出かけて話し
合う「おじゃまします暖和室」は
随時受け付けています。

ゆずります
ゆずってください

*消費者協会(市民生活課生活環境係)へ

品 名	規 格	希望価格
ベビーベッド		無 料
ベビーバス		#
ベビーたんす	幅43cm横87cm 高さ19cm	2,000円
エレクトーン	ヤマハ ME-66	4万円
エレクトーン	ヤマハ ME-55	3万円
ガス 釜	リンナイ 7合炊き	相談で
食器セット(4人掛付)	テーブル 椅子2	#
スタンドピアノ	コナード 鍵盤数68	#
ルームランナー		無 料
事務用ステール机	4 台	#
アルペン用スキー用品	スキー130cm、ブーツ 22cm、ストック22.5cm	#
ノルディックスキー用品	スキー180cm ストック21.3cm・22cm	#
ノルディックスキー一式	スキー173cm ストック、く22.5cm	相談で
紙 お む づ	メリーズ Sサイズ 51枚入 4パック	4パック 3,000円
ス タ ー タ ー	ホンダ50ccあすき色 7,500円まで	相談で
テレビ(21)ビデオ式	28型	#
コンプレッサー	イワタ 18.6 動力	#
タイヤバルブホイール	三菱RVR 純正 4本	5万円
ゆずってください		
小型液晶テレビ	携帯用 メーカー問わず	相談で
テーブル椅子セット	6人掛け用	#
パン 焼 き 器	家庭用	5千円以内 相談で
ふら下がり健康器	2 台	無 料
ふら下がり健康器		1,000円
事務用椅子	キヤスター付 5～10脚	相談で
おんぶひも	おんぶ専用	#
ハイス(右うち)	豆をいれたり、粉をい たり、お茶の手触りもの	3,000円位
除 菌 機		3万円以内
チャイルドシート		相談で
簡易バスケットボールゴール	壁掛式	無 料

広聴係(☎025-285-5511)内線2116)へ。

◆小規模企業共済制度をご存知ですか
小規模企業共済制度は、小規模企業の事業主や個人事業主の方のための退職金制度で、中小企業事業団が運営しています。共済加入者は、払い込んだ掛金に応じて資金の融資を利用でき、また、毎月の掛金が全額所得控除になります。●問合せ☎十日町商工会議所(☎57-5111)へ。

◆相統110番 相統の問題でお悩みの方、新潟県青年司法書士協議会が電話で相談に応じます。●日時☎3月15日(日)午前10時～午後4時●電話番号☎025-251-5650(当日限り)●相談料☎無料

◆相統登記無料相談 日時☎2月1日(日)～28日(土)●場所☎県内各司法書士事務所●問合せ☎新潟県司法書士会(☎025-228-1589)へ。

参 加 しませんか

ハローMaMaスクール

■日時☎3月7日(土)・17日(火)午後1時30分～(2日間コース)●場所☎市役所保健センター●対象☎9年10月27日～10年2月27日の間に妊娠届をした人●内容☎歯科検診、ブラッシング指導、栄養指導ほか●参加費☎無料●その他☎対象者には通知をします。2月25日を過ぎてても通知が届かない人は、健康福祉課保健予防係へ。

初めてのE-mail作成講座

■日時☎3月17日(火)午後1時30分～4時30分●場所☎新潟県国際交流協会(新潟市新光町16-4)●講師☎マリインターネットの仕組みからE

雪上自然観察会

■日時☎3月1日(日)午前9時30分～11時30分●場所☎当間高原リゾートベルナテイオ●参加費☎無料●問合せ☎あてまフォーム事務局(市役所リゾート推進室内)

スポーツ・レクリエーション

◆10年度学校体育施設開放事業の利用申込み受付開始☎市内小・中学校(開放指定校)の体育館等(主に夜)をスポーツ活動に開放します。利用には10人以上の団体としての登録が必要で、●申込み☎3月7日(日)までに総合体育館(☎52-4377)へ。

mailの作成までを学ぶ認定員☎30人●受講料☎無料●問合せ☎新潟県国際交流協会(☎025-285-6020)へ。

◆庭野スポーツ杯小学生インドアサッカー大会●日時☎3月1日(日)・8日(日)午前9時～午後5時●場所☎総合体育館屋上グラウンド●参加費☎200円(保険料含む・当日徴収)

◆10日町・当間カップGS大会●日時☎3月21日(土)午前7時30分～午後3時●場所☎上越国際当間スキー場●参加費☎小・中学生☎千円、一般☎千500円●申込み☎3月3日(火)までに上越国際当間スキー場(☎58-3291)、エビスヤスポーツ(☎57-2220)または商工観光課(☎52-5569)へ。

◆庭野スポーツ杯インドアカップサッカー大会●日時☎3月15日(日)午前8時30分●場所☎総合体育館屋上グラウンド●参加費☎1チーム☎2千円●申込み☎3月6日(金)までに総合体育館または庭野和浩へ。

◆TOKAMACHI・CUPクロスカントリースキー大会●日時☎3月15日(日)午前9時～午後4時●場所☎吉田クロスカントリースキーコース●参加費☎千円(保険料含む)●申込み☎2月20日(金)までに総合体育館へ。

◆グレステンカップ桂スキー場スラローム大会●日時☎3月1日(日)午前8時30分受付開始●桂スキー場●参加費☎幼児、小・中学生☎500円、高校生以上☎千円●申込み☎2月23日(日)までにホンマ科学館(〒948-0046十日町市明石町24)☎57-2493)へ。●※当日申込みも受けま

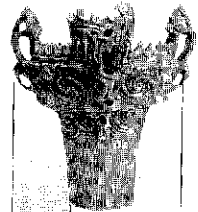
◆KARHU・CUPクロスカントリースキー大会●日時☎3月15日(日)午前9時～午後4時●場所☎吉田クロスカントリースキーコース●参加費☎千円(保険料含む)●申込み☎2月20日(金)までに総合体育館へ。

◆申込み☎3月7日(日)までに総合体育館(☎52-4377)へ。

◆申込み☎2月20日(金)までに総合体育館(☎52-4377)へ。

十日町市史を読む

古代のムラ ②



⑪



馬場上遺跡の建物跡

昭和四九年、西小学校の建設中に発見された馬場上遺跡は、五回にわたって発掘調査が行われ、古墳時代中期から平安時代前期(約一五〇〇年から一一〇〇年前)の大遺跡であることが分かりました。
全部で五九棟の建物跡が確認されていますが、奈良時代の馬場上ムラの様子を見てみましょう。

末発掘の区域がありますから、建物の耐用年数を二〇年から三〇年くらいと考えると、同じ時期に一〇〜一二棟の住居があったものとみられます。
建物の大きさは、一二平方メートルくらいで、縄文時代以来の竪穴式の住居でした。中には三二坪もあるものがありますが、おそらくムラの長の住まいと考えられます。
住居の南側には炉に替わってカマドがつくられ、煙を外に出す煙道が備えられています。
一軒の家には、夫婦とその子供など五、六人が生活していたようです。この家が、血縁などでいくつかまとまったのが戸で、古代の一族でした。

一戸は、二〇〜三〇人程度で、数戸が集まってムラを構成していました。奈良時代の馬場上ムラは、家数から六〇〜八〇人が暮らしていたとみられます。
遺跡から鉄製の鋤や鎌、布目のついた土師器の碗や糸に燃りをつけるツムが出土しています。農業だけでなくハタを織っていたムラだったと分かります。

(通史編1 古代の妻有)



Baby

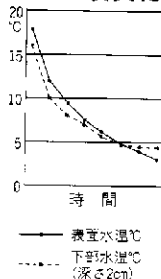
すしやちちゃん
まの五 23

根津まりあちゃん 平成8年1月12日生まれ 桐高町4

お父さんは女の子が欲しくて、生まれる前から女の子だったら「まりあ」にしようと思っていたんだって。ひらがなだから、やさしくてかわいいイメージでしょ。毎日お母さん、おばあちゃんとままごと遊びをしたり、テレビから歌謡曲が流れてくると、歌に合わせて踊ったりしているの。少しはげしがり屋だけ元気だよ。



水の温度変化



とおかまち 自然

冷たい氷が下から張らないのは?

暖冬といわれた冬も本番を迎えてみると積雪は2mを超え、平年より雪の多い年となり、池や堤は氷と雪に覆われています。

さて、風呂に入ると「上は熱いが下はぬるい」ということがよくあります。一般に温度の高いものは上に、温度の低いものは下に動き、熱の移動がおこります。しかし、日常目にする自然は写真(川治の堤)のように、冷たい氷が下からではなく、表面から張り出しているのをよく目にします。不思議ですね。水は4℃で密度が最大になり4〜0℃の間では密度が減少に転じます。この水の特異さにより、冬季の池や堤では対流や攪拌がおこり、図のように4℃より低い温度では表面より下の方が水温が高くなり表面しか凍結することがありません。このため、生物の生存を守ってきたのです。

十日町市民の動き

(1月末日現在)

■人	□	44,913人 (前月比 - 3)
	男	22,065人 (〃 - 2)
	女	22,848人 (〃 - 1)
■世帯数		12,939 (前月比 + 1)

ホットひと息

編集室

記事にも書きましたが、1月22日に第1回市立小・中学校学区審議会が開催されました。この審議会では、少子化や過疎化で減少し続ける市内小中学校の適正規模(統廃合)が検討されます。現在市内の小中学校数は19校(ほか分校2校)。その内5校が児童数20人以下で、今後2年以内にその数はさらに2校増えるそうです。小規模校には小規模校ならではの良さがあるのは当然ですが、弊害があることもまた事実です。実際、市P連などの会議で小規模校の役員の話や聞き取り、2万5千名、人数が少ないため活動に制限があるなどの悩みがあるようです。また、地域にしてみると小学校がコミュニティの場になつていて、絶やすことは地域の存亡にもつながるといふ実態が聞かれます。こういった切り口で審議が進むのは、これからの、いすれにしても将来を担う子供の立場に立った審議結果が望まれます。小・中と分校で学んだ(笑)です。