

市報  
とよかまち

7/25 No.273  
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/全国人事課立報店提携

▶特集 約束します、健康づくり。

総合体育館のトレーニング室 — 2・3

▶大好き信濃川SNOW & WATER  
フェスティバル'98 — 4

▶ファミリーリゾート地鎮祭・  
なかさと福祉会職員募集ほか — 5

▶VOICE UP — 6・7

▶お知らせ・インフォメーション — 8~10

▶健康・保健コーナー — 11



夏本番!!  
市民プールオープン

7月17日(金)市民プールがオープンし、  
18日(土)~20日(月)の3連休には大勢の人た  
ちでにぎわいました。子供たちにとって  
プール遊びは夏の最高の楽しみ。夏の健  
康管理、親子のコミュニケーションに、  
ご家族でお出がけください。

# トレーニング室、盛況です

問い合わせ 体育課 (総合体育館内 ☎52-4377)

**90分の気持ちよい汗**

今年4月に仕事(中里町の小学校教諭)の異動で十日町市に来ました。足腰の鍛錬といったところが、教師は立ち仕事ですから、それにシエインアップも。エアロバイクを90分ほど、それ以外の90分を、これをセッティングして返します。時間にするとも90分くらいでしようか。このマシンの使い方は、と迷っているところ、インストラクターがすぐそばを付けてくれますから親しみやすい雰囲気があります。子供たちに毎日接する私にとって、教えられたいものがあります。



福井麗子さん (千歳町・26歳)

### エアロバイク

減量したい人や初心者に適した軽い運動強度のトレーニングです。年齢から標準的な目標脈拍数を設定しその脈拍数を維持するように負荷が自動的にコントロールされます。

横山奈津子さん (稲荷町4・28歳)

### レッグエクステンションマシン

大腿四頭筋

関回 航さん (袋町中・19歳)

### レッグカール

ハムストリングス

岡田真弓さん (イストラクター・26歳)

### フレックスマシン

大腿四頭筋 大腕筋

小宮山清一さん (本町7-1・57歳)

# 約束します、健康づくり。

毎日、大勢の皆さんが思い思いに汗を流しています。10代から70代までの男性、女性が入れ替わり立ち替わりトレーニングマシンに向かい、活気と明るさにあふれています。——設備を一新し、7月1日にオープンした総合体育館のトレーニング室の様子です。

7月18日現在で、トレーニング室を利用するための登録講習会に参加した人が524人(男性246人、女性278人)、うち303人が使用券を購入し、各自の目標に向かってトレーニングを始めました。目標のベストは「運動不足解消」「シェイプアップ」「筋力向上」「体力向上」の順になっています。インストラクターがいつもいますから、一人ひとりの目標や、利用のレベルに応じた指導を受けることができます。

開放感いっぱいの健康・体力づくりの最新拠基地に、ぜひ一度、お出かけください。

**無料**

## 「よーっし！」という人は 登録講習会へ

登録講習会を受けないとトレーニング室を使用することができません。下表の○印の時間に予約の上、おいでください。

	月	火	水	木	金	土	日・祝日
9:30~10:30							○
11:00~12:00							▲
13:30~14:30	▲	○	▲	○	▲	○	14:00~15:00
15:00~16:00	○	▲	○	▲	○	▲	15:30~16:30
18:30~19:30	▲	○	▲	○	▲	○	
20:00~21:00	○	▲	○	▲	○	▲	

※8月31日までの日程です。9月1日以降は変更になりますのでご確認ください。▲印は体力測定(7月29日から)

### バックエクステンション

背柱起立筋

中山修志さん (イストラクター・21歳)

### トータルヒップ

腸腰筋 大内転筋 中腕筋 大腕筋

関口菜々子さん (袋町中・17歳)

## 筋肉と瞬発力プラス

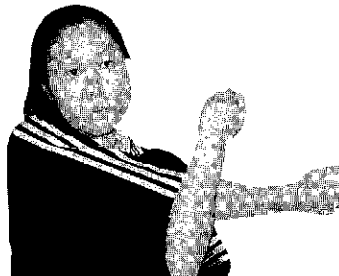


阿部正志さん  
(中町・22歳)

筋肉を付けたくて今年6月から通っています。リニューアルしたトレーニング室は、別の施設に来たみたいなきががします。各マシンはグッドだし、来る人も増えてにぎやかになりました。友達3人と週5回、90分ほどやっています。筋肉は付いてきました。バスケットボールもやっているんですが、瞬発力も付いてきました。それに前は少し我流でしたが、今はインストラクターが常駐していますから体に無理をかけないで正しいトレーニングができます。

## 主人と毎日利用

体力の維持と向上です。普段、運動を何もしていないもんですから。主人から聞いて登録講習会に来ましたが、部屋の明るさと数々の設備の立派さにびっくりしました。主人と2人で毎日通っています。まずストレッチ、それからエアロバイク、空いているマシンを使い、またストレッチをして終わります。肩こりもなくなりました。気分が爽やかです。30分程度が1千円ですが料金も安いです。30分中里で泳いでいたのを、すっかり止めたんです。



高橋光代さん  
(宮下町東・46歳)

### ステアマスター

階段登りと同様の運動を行うマシンです。コンピュータ制御により3分から45分までの運動時間が自由に選択できます。

将さん  
(伊勢ヶ崎・20歳)

### フリー

僧帽筋(下部)  
三角筋(後部)  
広背筋  
脊柱起立筋

南雲由香さん(稲荷町3北・17歳)

### ハイフリー

大胸筋(下部)  
上腕筋

大円筋  
上三角筋  
広背筋

丹羽富蔵さん  
(西浦町東・69歳)

### シヨルタープレス

三角筋(前部)  
前腕筋

僧帽筋  
上腕三頭筋

石島美恵さん(伊勢ヶ崎・25歳)

### フライ

大胸筋

西野恵行さん  
(伊勢ヶ崎・28歳)

### チエレスト

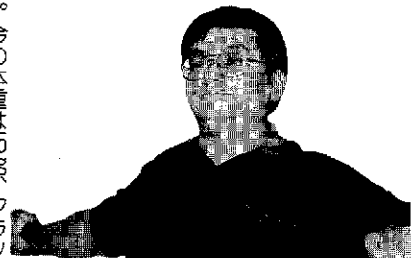
三角筋(前部)  
大胸筋

上腕三頭筋

高橋清子さん(稲之吉・43歳)

## 当面の体重は68kg

運動不足解消のためです。今はこんなお腹ですが、20代ごろはマラソンをしていました。青楓マラソンにも出場したんです。運動を止めたのは結婚してからですね。子供が空手を始めたもんですから、送り迎えを兼ねて私も始めようと思っただけです。ここに武道館がつかっていいですね。今の体重は68kg、マラソンをやっていたころは62kg。当面目標をこえて68kgを目指して通い続けたいです。少し張り切り過ぎました。汗をかくと気分がいいですね。



小川幸四郎さん  
(尾崎・45歳)



関口喜代江さん  
(学校町1・81歳)

運動不足解消のためです。今はこんなお腹ですが、20代ごろはマラソンをしていました。青楓マラソンにも出場したんです。運動を止めたのは結婚してからですね。子供が空手を始めたもんですから、送り迎えを兼ねて私も始めようと思っただけです。ここに武道館がつかっていいですね。今の体重は68kg、マラソンをやっていたころは62kg。当面目標をこえて68kgを目指して通い続けたいです。少し張り切り過ぎました。汗をかくと気分がいいですね。

## 年でも使えるマシン

体を動かすのが好きでスイミングスクールに通ったこともありです。ここは1年前から来始めました。新しくなった機械は使っていて軽い感じがします。マシンも日々改良され、あまり難儀をしなくても効果があるそうです。ですが、私のような年でも十分に使うことができます。設備が新しくなってきたから顔見知りの人も大勢来ています。やさしいので筋肉と体力を付けようと思ったトレーニングですが、良い効果も現れ、週3回通っています。

### トレーニング室使用料

	1回券	3か月券	6か月券	9か月券	12か月券
一般・高校生	300円	3,000円	5,000円	6,000円	7,000円
中学生	150円	1,500円	2,500円	3,000円	3,500円

### 使用時間・休館日

	使用時間
月～土曜日	午後1時～9時30分
日曜日・祝日	午前9時～午後5時
休館日	毎月第4火曜日 年末年始(12/29～1/3)

※8月31日までの使用時間です。9月1日以降は変更になりますのでご確認ください。

## 大好き信濃川

# SNOW & WATERフェスティバル'98

■問い合わせ 建設課克雪利雪対策室  
(☎37-3111内線273)へ。

今年の「大好き信濃川SNOW & WATERフェスティバル'98」は、豊かな自然を与えてくれる大河信濃川の姿を見つめ直し、雪の資源としての無限の可能性を追及するという目的で開催されます。夏休み期間中に行われるこのイベントに、ご家族そろってお出かけください。

## イベント内容

- △オープニングセレモニー  
北越保育園鼓笛隊の演奏で開幕。  
◆日時 8月8日(出) 午後0時30分
- △魚のつかみどり  
◆日時 8月8日(出)午後1時と9日(回)正午、午後2時の計3回実施
- △信濃川シンポジウム  
◆日時 8月8日(出) 午後2時～5時30分
- ◆内容 第一部…「水辺の楽校プロジェクト」市内小中学校児童による自然観察発表会 第二部…「川を生かしたまちづくり」の実現に

## 古より恩恵を受けてきた 大河信濃川を再認識する

●日時 8月8日(土)・9日(日)  
●場所 妻有大橋下周辺信濃川河川敷

- 向けたシンポジウム  
◆日時 8月8日(出) 午後6時～7時
- 無料花火配布  
◆日時 8月8日(出) 午後6時30分～8時30分
- 特設ビアガーデン  
◆日時 8月8日(出) 午後6時30分～8時30分
- やさいの朝市  
◆日時 8月9日(回) 午前8時～11時
- 雪上まさがし  
◆日時 8月9日(回)午前11時と午後2時の2回実施
- 常設コーナー  
◆日時 8月8日(出)正午～6時  
9日(回)午前10時～午後3時
- ◆日時 8月8日(出)正午～9時  
9日(回)午前10時～午後3時

●第10回「私が見た信濃川写真コンテスト」入選作品展示

●信濃川に水を取り戻す署名

●フリーマーケット

●ながれるプール

●大型除雪機械試乗会

●ペットボトルロケット飛ばし

●雪遊び広場

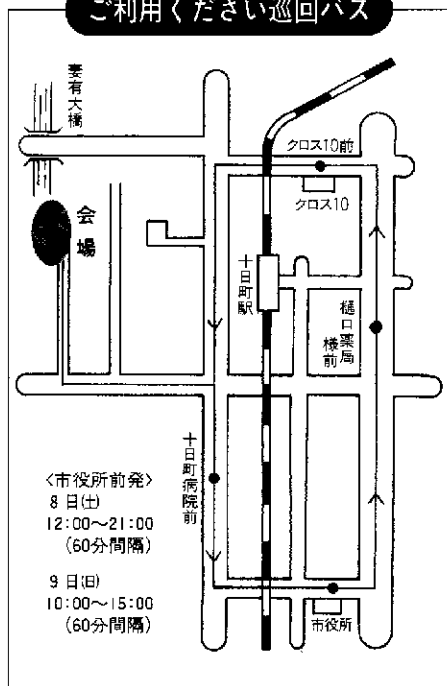
●克雪利雪住宅相談コーナー

●克雪利雪技術展示

●飲食店街

●焼き鳥、焼きそば、おでんなど、豊富なメニューでお待ちしています。

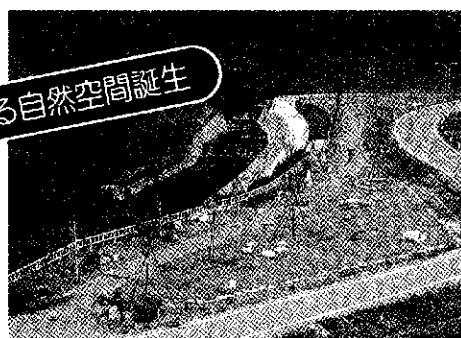
### ご利用ください巡回バス



## 貝ノ川潤いのある水辺公園完成

下条地区振興会(佐藤一男会長)が進めてきた「貝ノ川潤いのある水辺公園」が下条中央公園下に完成しました。この公園造成は、県のふるさと砂防事業や市のまちづくり基金活用事業を導入して行われたもので、河川の改修と合わせて水と緑の自然空間を創出しています。

水と緑が奏でる自然空間誕生



ふるさと砂防で生まれ変わった河川



総面積は2,360㎡で、園内には芝生広場(野芝)1,390㎡、自然石スツール(自然石を使った腰掛け)50基、園路326mなどが施されています。また、植栽関係では大山桜32本、山つつじ400本、あじさい500株、あやめ2,000株などのほか萩や椿も植えられ、四季折々の花が楽しめるように工夫されています。さらに改修された川ではハヤやオイカワなどを釣ることもできます。水辺公園についての問い合わせは下条地区公民館(☎55-2004)または村山徹(☎52-3721)へ。

# 熱意のある人 求めています!

## 社会福祉法人なかさと福祉会

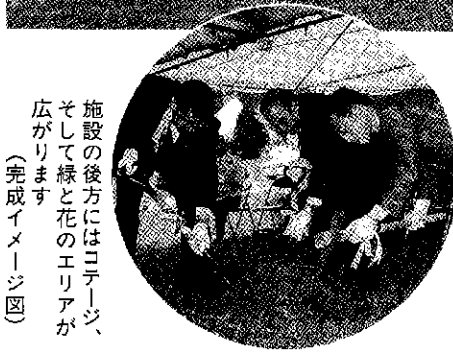
- 勤務場所 特別養護老人ホーム「七川荘」  
中里村田沢地内に出る施設。開園は来年4月1日です。
- 職種・採用人員・受験資格

職種	採用人数	年齢	職務内容・受験資格
ソーシャルワーカー	1人	22～45歳位まで	【在宅介護に関する相談、助言】 社会福祉士資格を有する人。または来春資格取得が見込める人
生活指導員	1人	22～40歳位まで	【入所者の健康管理、日常生活の指導】 社会福祉士、介護福祉士、社会福祉主事の資格を有する人。または来春資格取得が見込める人
療養・療養	13人	20～50歳位まで	【入所者の介護と日常生活の手助け】 介護福祉士資格を有する人。または来春資格取得が見込める人
看護婦(士)	3人	20～50歳位まで	【入所者の介護、保健指導】 看護婦(士)資格を有する人。または来春資格取得が見込める人
事務員	1人	20～45歳位まで	【施設運営に関する経理事務】 高卒以上の学力のある人
介助員	1人	20～45歳位まで	【車両運転、施設の維持管理】 高卒程度の学力を有し、大型自動車免許を取得している人。または来春の採用までに取得が見込める人

- 試験の方法  
第1次試験(書類) 提出された申込書の記載事項、作文による書類試験。可否の通知は9月末ころ。  
第2次試験(面接) 9月下旬～10月上旬
- 採用・待遇 平成11年4月1日(社会福祉法人なかさと福祉会諸規定による)
- 申込み手続き 中里村役場総務課へ次の書類を提出してください。①申込書(中里村役場にあります。120円分の切手で郵送請求もできます)②最終学歴の卒業証書写し。新卒者は卒業見込書、成績証明書③免許資格の証明書写し。または自動車運転普通免許取得計画書④作文(原稿用紙3枚、1200字以内)題名/「これからの福祉に想う」「高齢化社会と家族」のいずれか一つを選び黒インクか黒ボールペンで自筆記入。
- 申込み期間 7月15日～8月31日(月)まで(土・日曜日、休日除く)、8月31日消印有効。
- 問い合わせ 中里村役場総務課(〒949-8411中里村田沢E2133 ☎63-3111)へ。

## 十日町市社会福祉協議会

- 職種・採用人員 一般上級職(1人)
- 受験資格 大学卒業業者(来年3月卒業見込者を含む)で、昭和38年4月2日以降に生まれた男子。
- 試験の方法 第1次試験(筆記試験) 9月下旬  
第2次試験(面接) 10月中旬
- 採用・初任給 平成11年4月1日(166,200円)
- 申込み手続き 市社会福祉協議会へ次の書類を提出してください。①申込書(協議会にあります)②大学の成績証明書または卒業見込書
- 申込み期間 8月1日(土)～8月31日(月)まで(土・日曜日、休日を除く)、8月31日消印有効。
- 問い合わせ 市社会福祉協議会(市役所内 ☎57-3111)



施設の後方にはコテージ、そして緑と花のエリアが広がります。  
(完成イメージ図)

心地よい初夏を思わせるような気候の7月14日(火)、当間高原リゾート地内で「十日町市体験交流施設(ファミリリゾート)」の地鎮祭が行われました。建設場所は、ベルナテイオのコテージの西側。センター棟1棟、宿泊棟2棟、多目的広場(遊歩道、芝広場)、駐車場を整備します。3棟の建物はフィンランド材を使った2階建てのログハウス構造で、センター棟は来年4月、宿泊棟は平成12年1月にオープンを予定しています。事

業費は約2億1千3百万円。センター棟は体験や交流、創作活動の場となります。宿泊棟は定員24人(6人×4室)。キッチンも備えています。この計画は、当間高原リゾートの施設と連携した宿泊施設を含んだ交流の拠点を造ろうというもので、訪れる人々と市民との交流を進める場であるとともに、リゾートライフを楽しんでもらうことを目的にしています。またセンター棟には雪室が設置され、宿泊棟1棟とあわせ、1階部分はお年寄りや障害者の皆さんが使いやすいように工夫されています。

## 楽しみにお待ちしております 当間高原リゾートに体験交流施設

## クロス10に郵便ポスト



クロス10の正面玄関脇に郵便ポストが設置されました。物産ホールには観光絵ハガキもあります。ふるさと十日町からのたよりに、ふるさと十日町からのたよりに、新しいポストをご利用ください。

# VOICE UP

今日のテーマは、「本のある暮らし」です。

8月25日号のテーマ  
「旅の思い出」

夏休みがやってきました。初めての一人旅、夫婦の旅、懐かしい友人を訪ねる旅、思い出づくりの旅…。

あなたがこれまで体験した、心に残る旅の思い出をお寄せください。

◆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 8月10日(月)までに企画人事課広報聴係(〒948-8501十日町市千歳町3-3 ☎57-3111内線213)

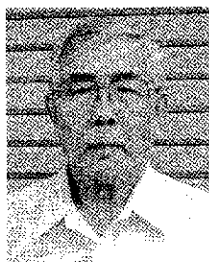


松村 笑花さん  
(高田町1・十高3年)

## 旅に出ませんか

本棚の間を行ったり来たりして、選び抜いた5冊の本をしっかりと抱きしめ、図書室から帰ってくる私は旅に出る支度をします。まず、途中で邪魔が入らないように、あらかじめやるべき仕事をかたづけます(例えばお風呂掃除)。それからお気に入りのカップに丁寧に紅茶を入れ、部屋に運んで椅子に深く腰掛けます。これで準備完了。いよいよ旅の始まりです。

おもむろにページをめくると鮮やかな情景が、色付き温度付きで肌身に迫ってきます。最高の瞬間です。その幸福な一時へ



山下 三郎さん  
(新座3・67歳)

## 図書室と私

定年直前での入院・手術の後、しばらく療養生活を続けていたが、今は気ままな図書室通いが日課の一つになっています。地域の新聞や雑誌類、推理物、時代物と手当たり次第の雑読ですが、歴史物、特に子供の時の記憶を引きずっているせいか、アジア太平洋戦争に関するものに興味があります。

規模は小さいですが、いつも笑顔で接してくださる職員の方々、そして読みたい本をリク



根津 瑠璃子さん  
(若宮町・十小8年)

## もっともっと読みたいな

私は3年生の時、公民館を見学に行き図書室を初めて見ました。その時、本の量に感激し、私の図書室通いが始まりました。図書室に行けば読みたい本がどっさりあるし、社会などで調べものをするときに資料になる本がたくさんあります。友達と本を探したり読んだりするのはとても楽しいです。また、来年で

## 故郷

とおがまちが  
いちばんいい

28

### 福崎 福七さん

東京都町田市玉川学園8-148 (市内田麦出身・68歳)



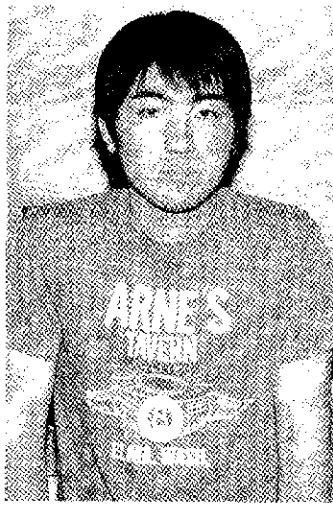
写真右が福崎福七さん

母は、「ハイコンチョー」という言葉で十日町市内で店に立ち寄るときよく使っていました。最近、十日町弁を聞くたびに、年のせいでしょうか郷愁がつのります。東京事務所の樋口さん・関口さんの声に引き寄せられるような気持ちです。生家を出て50年、長いようで短く、東京に出たのが昨日のように思われ、十日町に帰ると心がなごみます。これは50年前、越後川口で飯山線に乗り換えたとき「ぼっ」とした思い出と重なるようです。

私は、従業員50人の高温ポリシリコンTFIT液品の基盤を研究する会社の社長を創業以来やっています。この分野では、世界シェアの60%を占め、ハイテク産業の最先端に立っています。純水を使用するため、きれいな泉や谷川のある所が立地条件がよいとされています。

先年、津南町の童ヶ窪を訪れた時、苗場山の地下水が湧いているとしたら水質のよい水で、純水づくりに適しているのではと思いました。この水で、新しい産業が十日町に育つたらすばらしいと思いました。写真は宝生流の謡会の一コマです。残された余生を楽しみながら、新しいハイテク産業が雪の十日町に育つことを夢見ています。

「ミンナンショ、暑クナルンガ、気ヲツケテクラツシャイ。ソイジャノ」



大淵将也さん・1977年生  
旬ヒグマ電設勤務・20歳

# 青春ネットワーク

40

この春に東京の電気関係の専門学校を卒業し、ヒグマ電設に勤めています。電気関係の仕事に就こうと思ったのは、阪神淡路大震災がきっかけです。被災者がライフラインを寸断され、苦しんでいる姿を目の当たりにし、電気・ガス・水道のいずれかの職業に就いて社会の役に立ちたいと思いました。3つの中で電気を選んだのは父が同じ仕事をしていたので、その背中を見て迷わず決めました。

スポーツが好きで、高校から始めたバスケットボールに今も汗を流しています。当面の目標は夏のナイターリーグに出場し、2部リーグ優勝と1部昇格を勝ち取ることです。スポーツはこれからも続けていきたいですね。

京時代の学友や幼なじみなど、友人には大変恵まれています。それぞれが自分にはないものをもっていて、彼らの良さを吸収しながら、自分らしさを見つけることができればいいですね。そんな人との関わりの中で自分をさらに磨いていきたいと思っています。

※仕事にスポーツに、青春真っ盛りの大淵さんの紹介で、今回は尾身百合香さんにバトンタッチ。

私は本が大好き。ちょっと本と離れていた時期もあったけれど、今はまたすっかり友達です。本は自分のペースでいろいろな世界に行くことができるし、いろいろな体験をさせてくれます。

## すてきな恋人は?



西脇広子さん  
(学校町2・37歳)

きる情報館もとても楽しみにしています。

図書室で本を借りる時に一番心がけているのは、本を大切にすること、できるだけ返す期日を守るということです。これからもいろいろな本をたくさん読みたいです。

まるで魔法使いのよう。子供のころいいと思った本は、大人になって読み返してみても、また違った感動を与えてくれます。

ただ、最近はなかなか今の自分にぴったり合った本に巡り会えません。心がほんわか温かくなり、幸せな気分になれるような本に早く出会いたいな。そんなすてきな友達、恋人?を捜す旅はまだまだ続きそうです。この図書室で見つかるかしら?

## 読みやすい大活字本



田村喜作さん  
(諏訪町・74歳)

数年前、病に倒れてから無聊の日々を過ごしていました。あ

る日、散歩がてら公民館に立ち寄り、図書室のをぞいて以来新しい楽しみを発見しました。ジャンルが多いので初めのうちは選ぶのに迷いましたが、毎回貸し出し限度の5冊を借りて乱読斜読。司馬遼太郎、宮尾登美子など、好きな作家のものは時を忘れて読みふけり、楽しませてもらっています。

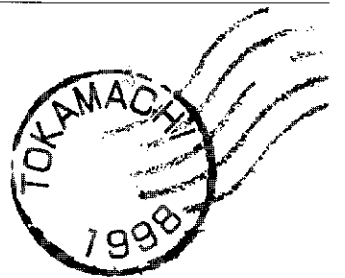
ただ、年のせいか視力が弱くなり、細かい活字は苦手です。そんな中で、大長編物全16巻・山崎豊子の「不毛地帯」は大活字でとても読みやすく印象に残っています。これからは読者も高齢化します。高齢者にやさしい「大活字本」をリクエストします。ご一考ください。

## 葛飾区宝木塚

### 子ども会との交流

梅雨も終りに近づき、諸色咲き競っていたあじさいも色あせはじめています。また、梅雨明けを前にここ数日しのぎやすい気候が続いています。事務所では、市報25日号の「故郷とおかまちがいちばんいい」欄への投稿依頼や大好き十日町会の季刊誌「なじよだの」のお店紹介欄に十日町出身者が首都圏で経営する飲食店等の投稿依頼をしています。それぞれご覧になった方が親交を始めたり、旧交を温めたりしている話を聞くことがあります。これはという人やお店をご存知でしたら事務所に一報ください。

「都会との交流」は十日町市のテーマの一つです。事務所でもその一端を担うべく、現在主に葛飾区に働きかけをしています。都会では既にいくつもの地方の市町村と交流をしているところが多くありますが、最近の財政事情から



〒104-0061 東京都中央区銀座4の10の12  
銀座サマリヤビル5階  
☎03-354617230 (FAX兼)

## 十日町市・東京事務所

新たに交流事業を展開しようという雰囲気はあまりないようです。

そんな中で、葛飾区宝木塚子ども会からの交流申し入れはうれしいことでした。同じ子ども会は、葛飾区立宝木塚小学校の校区を対象にした、児童数約550人の大きな組織です。

今年の3月、ホームステイを中心にした交流相手を探していると事務所に連絡がありました。4月19日には役員9人が十日町に来て、十日町市子ども会連絡協議会と十日町市PTA連絡協議会の役員と話し合い、基本的に今年から交流を行うことになりました。

この夏は、手始めに8月22日・23日の1泊2日の予定で塩之又森林公園で共同キャンプをする予定だそうです。人数は、宝木塚子ども会から大人を含めて20人くらいとのこと。役員の方々は大変ですが、今後この交流事業が順調に発展していくことを期待しています。

### 相談コーナー

- ① 定例行政相談 8月14日(金)
- ② 交通事故相談 8月10日(月)
- ③ 巡回職業援助相談 8月21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  
8月13日(木) 小林 彰 弁護士  
27日(木) 高野 毅 弁護士  
午後1時30分～午後4時  
会場：市役所市民相談室  
電話で市民生活課へ要予約。

## 出かけませんか

第7回ゆかたでおいでよ

### 「千通の夏まつり」

■日時 8月1日(土)午後6時30分～10時  
■場所 高田町1丁目(コモ通)  
「歩行者天国」■内容 「露天市」  
「運動適正チェックコーナー」、大道芸大会、TVゲームペナルティーキック大会、お楽しみ抽選会ほか■募集  
■TVゲームのペナルティーキック大会出場者募集中。■申込み・問合せ  
■まるこし(☎52-3156)へ。

越後妻有花の道

### 「花と緑のフェスティバル98」

■日時 8月1日(土)午後3時～9時  
■場所 昭和町1～3丁目■内容  
■花の教室、花と緑の相談所、花のオーケストラ、花の音楽会、屋台ほか

## テレホンサービス

■十日町市観光情報

67-0600

■暮らしのダイヤル

026-285-7000

- 8/3～8/10 環境にやさしい商品の購入
- 8/10～8/17 送り付け商法に気を付けて
- 8/17～8/24 消費生活相談事例  
～クリーニングのトラブル～
- 8/24～8/31 ドライマーク付きの洗剤  
の上手な使い方

■問合せ 市民生活課生活環境係

### 新潟・香港 文化交流98 十日町

香港の芸術家が創ったきものや「現在の香港」を撮った写真等を展示します。■日時 8月8日(土)～9日(日)  
午前10時～午後6時(9日は午後4時まで)■場所 日クロス10階入場料  
■無料■問合せ 尾身伝吉(☎57-0316)へ。

## 参 加しませんか

### おもちゃ図書館

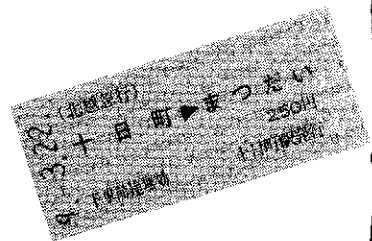
子育てについての悩みなどがあり  
ましたらお気軽にご相談ください。  
■日時 8月20日(木)午前9時30分～11時30分  
■場所 勤労青少年ホーム  
■問合せ 健康福祉課児童家庭係  
へ。※おもちゃの修理や、子供たち

### えぶるんクッキング教室

■日時 8月11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 「夏バテ解消スタミナ中華」「薄切豚肉のレモン巻き、揚げワタタンほか」■参加費 5百  
円■定員 18人(申込み多数の場合  
抽選)■持参するもの エプロン  
■申込み 東北電力㈱十日町営業所  
(☎52-3107)へ。

### 夏休み親子電気教室

■日時 8月21日(金)午前10時～午後5時  
■場所 東北電力㈱十日町営業所  
■内容 料理実習「親子で簡単ピザパーティー」、施設見学「奥津津発電所(湯沢町)」■受講料 1人5百  
円■定員 18人(申込み多数の場合  
抽選)■持参するもの エプロン  
■申込み 東北電力㈱十日町営業所  
へ。



マイレールほくほく線

## ほくほく線

8月の  
ほくほく線沿線情報

今回から、このコーナーで「ほくほく線沿線情報」をお知らせします。ほくほく線でぜひお出かけください。

■スターライトコンサート 8月2日(日)午後6時～アルプの里レストランサンピア(湯沢駅から徒歩10分、ロープウェイで山頂へ)▼タイムファイブと杉原淳&ドリーパーカーのジャズライブ▼5百円(ワンドリンク付き)▼湯沢温泉ロープウェイ事業所(☎0257-84-3326)へ。

■農村歌舞伎の上演▼8月16日(日)午後6時30分(予定)▼関山神社(石打駅から徒歩15分)▼明治から続く農村歌舞伎▼石打丸山観光協会(☎0257-83-2523)へ。

■世界の昆虫標本展▼7月25日(土)～8月30日(月)(月曜休館)▼ギャラリー六日町(六日町駅内)▼入場無料▼六日町生涯学習課(☎0257-73-6610)へ。

■ふれあい音楽会▼8月22日(土)午後7時～大島村公民館(大島駅から徒歩10分)▼クラリネット奏者赤坂達三の演奏会▼千3百円(中高生7百円)▼大島村音楽協会(☎02559-4-3201)へ。

■蔵元による試飲会▼8月1・2・8・9日▼米と酒の謎蔵(くびき駅からタクシーで25分)▼上越地域の清酒の説明と試飲▼米と酒の謎蔵(☎0255-32-4189)へ。





## 女性セミナー10月10日

従来の男女の役割を見直し、自分らしく暮らしているけるまちづくりを目標に、十日町市も女性プランを作成していきます。あなたもプランの必要性を一緒に考えてみませんか。開催所：公民館本館。定員：男女30人。参加費：無料。申し込み：8月28日(金)までに企画人事課企画係へ。※保育室あります(ただし要予約)

回	日時	テーマ
1	9月3日(日) 13:45~15:45	「さあ始めよう、気づきの学習」 —女性を取り巻く問題に 関するビデオの視聴—
2	10月17日(土) 13:45~15:45	「くずしてみよう固定観念」 —つくられた性別役割分担—
3	12月12日(土) 13:45~15:45	「女性プランはなぜ必要か」 —女性プランと女性政策の現状—
4	12月19日(土) 13:45~15:45	「十日町市が目指す 女性プランとまちづくり」 —受講生の皆さんによる話し合い—

## 衛生施設組合からのお願い

### 生ゴミは十分な水切りを

夏は家庭ゴミの残飯など水分を多く含んだ燃えにくいゴミが増えます。そのままでは、燃やすために多量の重油が必要です。資源節約のためにも十分な水切りをしてから出しましょう。また生ゴミはコンポストなど家庭での処理をお願いします。

### 空き缶類の分別を徹底しよう

夏はまた、空き缶類(アルミ、スチール)が多く出る時期です。家庭で徹底分別をしてから、資源物収集日に出してください。

### ゴミを少なくする工夫

毎日の生活に買い物は欠かせません。過剰な包装を断る、買い物袋をもっていくなど、買い物の仕方に少し気を配るだけでゴミを減らすことができます。あなたもできることから実行しましょう。

## スポーツ・レクリエーション

- ◆幼児・学童夏休み短期水泳教室  
●期間：8月3日(月)～8日(土)、8月24日(月)～29日(土)※水曜日(5日・26日) 休み ●時間：午前10時30分～11時45分 ●受講料：一般5,800円、会員4,600円 ●申込み：十日町体力づくりスイミングスクール(☎58-3343)へ。※送迎バス有り

## ●三情報(募集)

- ◆警察官受験者募集(大卒以外)  
●受験資格：昭和46年4月2日～56年4月1日までに生まれた人。ただし学校教育法による大学(短大除く)を卒業した人(11年3月末までの卒業見込者含む)を除く ●採用予定人数：男性15人程度、女性5人程度 ●受付締切り：8月17日(月)まで ●問合せ

せ 十日町警察署(☎52-0110)へ。

## ◆入国警備官募集(高校卒業程度)

- 試験日：9月27日(日)～28日(月) ●受験資格：昭和50年4月2日～56年4月1日生まれの人 ●採用予定人数：約30人 ●申込用紙申請方法：法務省東京入国管理局(〒100-0000 4 東京都千代田区大手町1-3-1)あての封筒の表に赤字で「入警請求」と書き、140円切手(一部の場合は)をはった返信用封筒(角形2号)を受験者のあて先を明記のものを同封して郵送 ●受験申込受付期間：8月17日(月)～31日(日)(当日消印有効)

## ◆勤労者美術展中越地区展作品募集

- 部門：日本画、洋画、彫塑、工芸、書道、写真 ●応募資格：県内に在住または勤務する勤労者(自営業、主婦、退職者等含む)で、応募部門についての作品製作を職業としない人 ●受付期間：8月17日(月)～18日(火) ●応募手数料：1点千円(各部門1人3点以内) ●問合せ：長岡労政事務所(☎0258-38-2546)へ。

## ●三情報

## ◆児童扶養手当と特別児童扶養手当の届けを忘れずに

現在、児童扶養手当を受けている人は「現況届」を、特別児童扶養手当を受けている人は、「所得状況届」を、8月11日(火)～9月10日(木)までの間に証書・印鑑等を持参のうえ、本

# 福祉の窓

76

## 在宅福祉サービスをご利用ください

市の高齢者人口(65歳以上)は著しい伸びを示しています。昨年4月1日現在9,463人(21.1%)が本年4月1日には9,731人(21.8%)となりました。現在の傾向は地方になるほど顕著に現れています。近い将来高齢化社会の波は日本中を覆うこととなります。

病院を退院し、自宅生活のスタートを切る高齢者は医療保険から在宅福祉サービスへのパトナタッチの時でもあります。スムーズな移行は本人にとっても、家族にとってもとても大切なことです。退院の1か月前になったら健康福祉課高齢福祉係においでください。在宅介護について一緒に相談しましょう。

(在宅福祉サービスの種類)  
●ホームヘルパーを派遣

介護や家事のお手伝いに派遣します。早朝、夜間、土・日曜日も利用できます。

●デイサービス事業の利用  
朝自宅に迎えに行きます。施設で入浴、昼食、休息をとり夕方帰宅します。施設は三好園、つまりの里、平成園にあります。

●訪問入浴車を利用  
自宅に浴槽をのせた車を介助員とともに派遣します。

●特殊ベッド、エアベッドの給付等  
少しでも快適な日常生活を送られるようにベッド、車椅子などを給付またはレンタルできる制度です。

●施設に短期入所ができます  
介護者が休養、旅行、冠婚葬祭などで介護できなくなつたとき、一時的に老人ホームがお世話します。

●介護手当てを支給します  
6か月以上寝たきりまたは痴呆の要介護者を在宅で世話している人に月額5,000円の介護手当てを支給します。

このほかにもいろいろなおサービスがあります。また、サービスには所得に応じて負担額が異なるものもあります。

現在介護保険事業計画策定のためアンケートを実施中です。ご協力をお願いします。

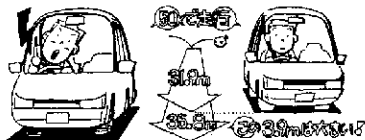
## 8月の交通安全キャンペーン

### 心にゆとりのある さわやか運転を心がけましょう

8月は、レジャー・帰省等で交通量が増加し、暑さによる疲労運転等から重大事故が例年多発しています。心と時間にゆとりを持ち、安全運転に心がけましょう。

### 運転中の携帯電話はやめましょう!

運転中の携帯電話は大変危険です。



十日町市内では、6月から7月にかけて重大交通事故が連続発生し、4人の尊い命が失われています。皆さん、交通ルールを厳守して、行動する時は再度周囲の安全確認をしつかりしましょう。

### 市内の6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	物件事故数
10年	33(116)	34(127)	1(1)	29(294)
9年	11(91)	12(103)	0(2)	45(259)

7月8日(水)、新潟市で行われた新潟県交通安全宣言記念県民大会の席上、長年の交通安全活動の実績が認められ、次の皆さんが県交通安全対策連絡協議会長表彰を受けました。

- 交通安全優良団体  
十日町市交通安全母の会 (村山一代会長)
- 交通安全功労者  
馬場秀雄さん (十日町地区交通安全協会安全運転管理者部会長)  
岩田清吉さん (十日町市交通指導員)

人が届けを行ってください。この届けを行わないと、8月以降の手当を受けられなくなることがありますので、忘れずをお願いします。

●届出先・問合せⅡ児童扶養手当は、市民生活課国民年金係へ、特別児童扶養手当は、健康福祉課障害援護係へ。

◆8月11日(火)は老齢福祉年金支払日  
老齢福祉年金の支払いが、8月11日(火)から市内の各郵便局で始まりま

◆問合せⅡ市民生活課国民年金係へ。

◆信濃川の増水にご注意  
夏は水難事故の増える季節です。信濃川沿岸には水難事故防止のためのサイレン・スピーカーが設置されています。警報を聞いたら早めに安全な場所に退避してください。また子供だけの川遊びは非常に危険です。見かけたら注意して、子供を事故から守りましょう。

◆行方不明者を探す無料相談所開設  
警察では、8月中行方不明者を探す相談所を開設します。相談所では所在確認調査をはじめ、全国各地で亡くなられ、身元の分からない方の資料を多数用意しています。●巡回相談所Ⅱ8月4日(火)長岡警察署(☎0258-3810110) 8月6日(水)上越北警察署(☎0255-4310110) 時間は両日とも午前9時

「六日町行」を「越後湯沢行」に変更	
一日町発→六日町発→湯沢着	
①12:00 - 12:23 - 12:39	
②14:19 - 14:49 - 15:05	
③18:04 - 18:32 - 18:49	
「六日町始発」を「越後湯沢始発」に変更	
湯沢発→六日町発→一日町着	
①12:54 - 13:27 - 13:42	
②15:25 - 15:42 - 15:56	
③18:21 - 18:39 - 18:53	

北越急行(株)ではお盆の期間にあわせ、8月12日(水)～16日(日)の間、六日町発着の列車3往復を、越後湯沢まで延長運転します。いずれも美佐島駅・しんざ駅に停車します。帰省する人にお知らせください。

◆ほくほく線お盆の運転区間変更  
北越急行(株)ではお盆の期間にあわせ、8月12日(水)～16日(日)の間、六日町発着の列車3往復を、越後湯沢まで延長運転します。いずれも美佐島駅・しんざ駅に停車します。帰省する人にお知らせください。

# Sports

## 市民プールオープン

ホットな夏をクールに泳ぐ市民プールオープン

さあ夏本番、市民プールもオープンしました。水泳はスポーツの中でも特に全身を使うものです。健康増進やダイエットにもピッタリです。今シーズンからロープを張り、50m優先コースを2コース用意しました。トレーニング専用で、ゆったりと泳ぐことができます。

ぜひ皆さん、この夏は市民プールで気軽にリフレッシュしてください。遊泳時間は午前9時～午後7時まで(ただし、8月13日以降は午後6時まで)です。

＜50m優先コース＞  
このコースは50mを続けて泳ぐコースです。一列で右側を泳いでください。泳ぎを止めた人は、コースの途中で立ち止まらずに、ただちに遊泳ゾーンに出てください。

- ＜利用上のおお願い＞
- ①プールの安全管理のため、各時刻の55分から5分間休憩時間を設けています。ご協力ください。
  - ②小学生以下は、水着着用の大人の同伴者がいないと入場できません。
  - ③水泳帽を必ず着用してください。
  - ④ガラス製水中メガネ、メガネ、ペンダント、イヤリング、ピアスなどを身に付けての遊泳は禁止です。
  - ⑤飲食や喫煙は決められた場所で行ってください。
  - ⑥各種オイルは、よく洗い流して遊泳してください。
  - ⑦場内では係員の指示に従ってください。
- ＜入場料＞
- ▼高校生以上 200円
  - ▼小・中学生 100円
  - ▼幼児(3歳以上) 50円
- さあ皆さん、市民プールで涼しく健康づくりをしましょう。
- 問い合わせ 市民プール(☎52-0737) または総合体育館(☎52-4377)へ。



## 8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>	12日(水)	午後1時～1時45分	7年2月生まれの幼児
1歳6か月児健診	20日(水)	午後1時～1時45分	9年2月生まれの幼児
4か月児健診 ならびに 育児学級	19日(水)	午後1時～1時30分	10年4月生まれの乳児
10か月児 身体測定	25日(火)	午前9時15分～10時	9年10月生まれの乳児 <small>(胎外産児を除く)</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・乳児一般健康診査受診票を健康福祉課に取りに来てください。
- ※平成7年3月生まれの幼児の保護者へ  
3歳児健康診査では視聴覚検査を実施します。9月の健診対象者に検査セット等を送付しますので、8月15日を過ぎても届かない人は、健康福祉課健康増進係まで連絡してください。

## 住民健診の結果が届きます

6月から住民健診がスタートしました。健診結果は、受診から約5週間後に郵送しています。通知が届いたら

- ①必ず結果を見てください(値が正常値であるかどうか)。
- ②昨年と比べてどうなったか(経年の変化を見る)が重要です。
- ③健康手帳のある人は手帳に記入してください(またはそのまま毎年保存してください)。

健診の結果、治療が必要な人や、特に指導が必要な人については、ハガキで結果説明会のご案内をしますので、できる限り出席してください。健診は受けっぱなしでは意味がありません。健診の結果を日常生活改善に生かし、健康管理に役立てて

ください。なお、健診結果について何か分からない点がありましたら、保健婦が説明しますのでご連絡ください。

連絡先は健康福祉課健康増進係へ。

## 精神障害者地域生活支援事業がスタート

地域で生活する障害者の日常生活の支援や相談、地域交流活動などを行い、社会復帰と自立参加を目的に、7月1日から精神障害者地域生活支援事業が始まっています。

この事業は、社会福祉法人「妻有福祉会」が運営し、入所授産施設「エンゼル妻有」で行われています。対象は地域で生活する精神障害者です。この事業の主な内容を紹介します。

- (1)日常生活支援  
生活の基本である住居、就労、食

事、対人関係などに関する指導・訓練を行います。

- (2)相談等  
電話・面接・訪問により、服薬、金銭管理、対人関係、公的手続き、夜間・休日における個人の悩み、不安、孤独感を解消するための助言・指導を行い、関係機関等への連絡を行います。
- (3)地域交流  
レクリエーション等障害者の自主的活動、地域住民との交流の場を提供します。

住宅、就職、アルバイト等の情報提供を行います。

- (4)職員配置  
精神科ソーシャルワーカー1人、専任職員3人
- (5)個人負担  
飲食物、光熱水費を負担していただきます。

## 8月の健康相談

会場	期日	時間
保健センター	3・10・17・24(水)	午前9時～11時30分
新座コミュニティセンター	11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
飛渡地区公民館	20日(水)	午前9時30分～11時30分
羽根川荘	21日(金)	午前9時～11時30分
水沢地区公民館		午前9時～11時30分
平成園		午後1時30分～4時
中条地区公民館	28日(金)	午前9時～11時30分
北原集落センター		午後1時30分～4時
下条地区公民館		午前9時～11時30分
上新田公民館		午後1時30分～4時

- ※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。
- ※問合せ＝健康福祉課健康増進係

## 8月の献血車

- ◆全血献血 2日(日)(終日)ライオン堂  
4日(火)(終日)下条地区公民館
- \*受付時間 午前10時～正午、午後1時～3時  
2日の受付は午後4時まで
- ◆成分献血 4日(火)(終日)下条地区公民館  
11日(火)(終日)十日町市役所
- \*成分献血は、事前に健康福祉課保健予防係に電話で申し込んでください。所要時間は約60分です。

## むし歯のないよい歯の子

6月の3歳児健診を受けた子37人

よい歯の子	住所	保護者
野澤 恵	(谷内丑1)	隆由樹
関谷 しており	(高田町2)	正男
吉澤 智彦	(島)	二郎
山田 優衣	(貝ノ川)	富司雄
斎木 景虎	(吉田山谷)	秀夫
尾身 匠	(本町6-3)	博司
金高 由介	(新座4-1)	博
高野 智行	(土市2)	正行
金沢 美里	(水沢2)	一彦
村山 大樹	(山本1)	和之
庭野 沙耶	(本町6-3)	建一

## 8月の休日救急医

- 2日(日)  
大坪医院(四日町新田2) ☎57-6100
- 9日(日)  
庭野医院(寿町4) ☎52-2711
- 16日(日)  
田中外科医院(田中町本通り) ☎52-2403
- 23日(日)  
池田医院(本町西1) ☎52-2581
- 30日(日)  
川西町診療所(川西町) ☎68-2034  
上村病院(中里村) ☎63-2111

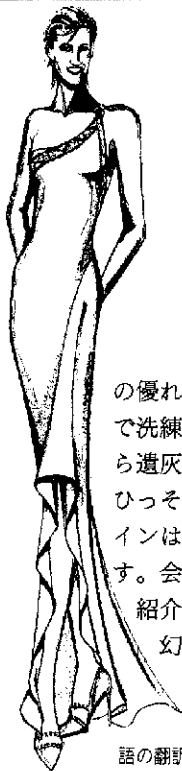
# Buon Giorno! COMO-TOKAMACHI 28

ジャンニ・ベルサーチェとコモ ①

コモフットボールカップの開催と時を同じくして、コモ市内では世界的に有名なデザイナー、故ジャンニ・ベルサーチェの作品展が開かれていました。皆さんもご存じのとおり、彼は昨年夏、米国で非業の銃弾に倒れています。

この展示会はコモ市、コモ県、アントニオ・ラッティ財団（著名な織物業の財団）が主催する世界最大規模のベルサーチェ作品の展示会で、コモ湖岸にある歴史的建築物、ピツァガリア（写真右上）など3つの会場において10月まで開催されています。

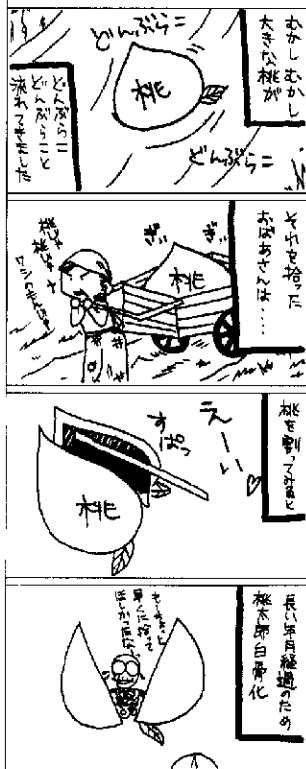
ベルサーチェとコモとの関りは深く、彼の作品に使った生地ほとんどがコモ地方で生産されていたものです。彼



の優れたデザインに対し、コモは地域をあげて革新的で洗練された素材を供給し続けました。そんな関係から遺灰は彼が生涯愛し続けたコモ湖畔のある場所に、ひっそりと埋められているということです。左のデザインは、彼がダイアナ妃のために描いた遺作の一つです。会場にはファッションシーンをリードし、世界に紹介された逸品、120点が展示されていました。私は幻想的な作品に心を打たれ、同時に彼の遺志をコモが脈々と受け継ぐことを確信したのです。

※日本語訳は国際交流員アドヴァ・カスターニョさん。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。

## 裏 桃太郎 総合マクト



## スクールNOW

みんなで創ろう喜びの輪  
みんなでつなごう大きな輪

南中学校

№.28



南中学校生徒会では、今年度のスローガンを「みんなで創ろう喜びの輪 みんなでつなごう大きな輪」と決めました。このスローガンには、「喜びにあふれた生徒会活動の推進」「いじめのない学校作りを生徒自信の手で」「保護者や地域と手を取り合い、喜びの輪を広げる」という3つの意味が込められています。

その中の1つである「いじめのない学校作りを生徒自信の手で」という目標を達成するために4月早々から始めたのが、朝のあいさつ運動です。毎日生徒会本部役員と応援団が朝早く登校し、登校してくる一人ひとりに、「おはようございます。」とあいさつをしています。最初はあいさつを返してくれる声小さかったのですが、やっているうちに大きな声であいさつを返してくれるようになりました。

「いじめのない学校」を目指してこれからも日常の小さな取り組みを大事にします。

都会から農山村に移り住んだ人から聞き取り調査をするために、10年ほど前長野県の大鹿村という山村を訪ねたことがあります。そこで東京の江東区から移り住んだというご夫婦から話を聞く機会がありました。2人は町工場を営み、レコードプレーヤーのアームを製造していました。親会社から受注する図面には外側の形は描かれているものの、内部は白紙のまま。発案や設計の段階から自分たちで知恵をふり絞りながら、きびしい要求に応じてきた。工業製品の随所にはノーベル賞にあたいするような技術革新が盛り込まれているんだ」という彼の顔を技術者の誇りがあふれていたのを思い出します。これまで資源の少ない日本を引っ張ってきたのは、世界に誇れる高い技能を擁した技術者たちです。あらゆる産業が発展するためには、あくなき技術革新とそれを支える技術者が不可欠だと思います。長引く不況をもとめせず、市内の技術者が新たな事業展開に向けてさらに躍進することを願ってやみません。

## ホットひと息 編集・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  
急じてやまない

### 市の木

