

- ▶雪国とおかまち体験セミナー — 1
- ▶地域振興券交付事業 — 2・3
- ▶まちづくりシンクタンク — 4
- ▶水道料金の改定 — 5
- ▶第50回十日町雪まつり — 6
- ▶里創プラン通信 — 7
- ▶VOICE UP — 8・9
- ▶お知らせ・インフォメーション — 10~12
- ▶健康・保健コーナー — 13



徒歩で市街地の流雪溝や融雪式歩道などを視察



ほんやらどうに入って談笑、もちつきに飛び入り



雪の重さを実感しながらミニほんやらどう作り



市博物館で「雪国とおかまち」の状況を受講

伝えました。雪の中の暖かさ、市民の心の温かさ。 雪国とおかまち体験セミナー

1月14日・15日の小正月に、初めての「雪国とおかまち体験セミナー」を開きました。小学校4年社会科で「雪国の暮らし」の学習があり、12月から2月にかけて雪対策や冬の生活についての質問が全国各地の先生をはじめ子供たちから寄せられます。この状況に対し、教える立場の先生から克雪都市・十日町市を知っていただき、子供たちに十日町市の実際の「雪国の暮らし」を伝えていただきたいという目的で計画したものです。九州・四国・関西・関東方面の先生方36人が参加しました。

1日目は市博物館での講座、スキー授業視察、雪に直接触れる雪体験、ほんやらどうでの市民との交流。2日目は流雪溝など様々な設備・施設や国道での除雪作業の見学。さらには、さいの神や節季市の様子を見て回りました。市街地の積雪は約150cmと雪の量にも恵まれ、先生方にとって十分な学習教材となる2日間になったのではないのでしょうか。8・9ページのVOICE UPで4人の皆さんから体験セミナーに参加しての感想をお聞きました。



八箇峠（国道253号）で除雪作業を記録撮影

3月21日 交付がはじまります

「地域振興券」

交付事業のお知らせ

第2号

市では、1月18日(月)に地域振興券交付推進本部(本部長：柳助役)を開催し、交付開始日を3月21日(日)とするなどの振興券の交付にかかる実施計画を決定しました。その概要についてお知らせします。

申請・交付の手続き

15歳以下の児童のいる世帯主

申請と交付は同時です

①地域振興券引換申請券を配達記録郵便で通知(3月10日ごろ発送)します。

②地域振興券の申請・交付は3月21日(日)で公民館本館、地区公民館等8会場で一斉に行い

ます。

時間・会場は2月25日号の市報でお知らせします。

*引換申請券と本人が確認できる免許証・国民健康保険証等を提示してもらいます。

65歳以上の交付対象者

(上記表の②④の該当者)

事前に郵送で申請していただきます

①対象見込者には、市から交付申請書を送付します。

②交付申請書は3月5日(金)までに、所定の項目を記入し押印の上、郵送で返信をお願いします。

③該当者には、地域振興券引換券を送付(3月12日ごろ発送)します。

④地域振興券の交付は3月21日(日)で公民館本館・地区公民館等8会場で一斉に行います。時間・会場は2月25日号の市報でお知らせします。

地域振興券とは

①額面1000円(20枚綴)
物品の購入または借り受け、

*65歳以上交付対象者で地域振興券交付日前(3月20日まで)に死亡した場合は交付されません。

①転出される交付対象者は

①転出日が3月1日以降になる交付対象者は、転出の際に「地域振興券未受領証明書」を発行しますので転出先の市町村に提出し、申請することになります。

対象となるのは次の皆さんです

(平成11年1月1日において
以下のいずれかの要件を満たす人で、十日町
市では約12,000人が対象となる見込みです。)

(1)15歳以下の児童がいる世帯主

※15歳以下の児童：昭和58年1月2日以降に生まれた人

(2)老齢福祉年金等の受給者等

①次のいずれかの年金、または手当を受給できる人
・老齢福祉年金・障害基礎年金等・遺族基礎年金等
・児童扶養手当・特別児童扶養手当・特別障害者手当
・障害児福祉手当・福祉手当(経過措置分)

ただし、障害基礎年金等、遺族基礎年金等の受給者の一部の人は、受給者および扶養者が個人の市町村民税(所得割・均等割両方とも)非課税の場合に限られます。

②生活保護の被保護者、社会福祉施設の措置入所者等

(3)65歳以上の市民税(所得割のみ)非課税の寝たきりの人

ただし、本人が扶養されている場合は、扶養者が市町村民税(所得割のみ)非課税の場合に限られます。

※65歳以上の人：昭和59年1月1日以前生まれの人

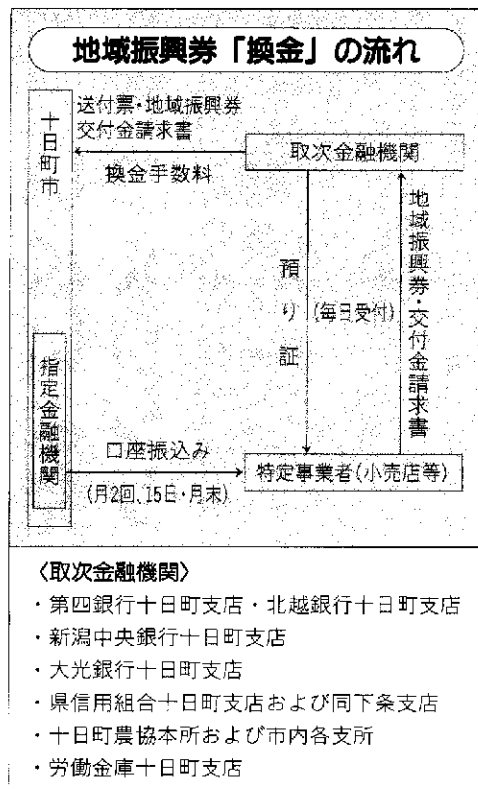
(4)65歳以上の個人の市町村民税(所得割・均等割両方とも)非課税の人

ただし、本人が扶養されている場合は、扶養者が個人の市町村民税(所得割・均等割両方とも)非課税の場合に限られます。

※②から④に該当する人の中で、昨年暮れに臨時福祉特別給付金の支給を受けた人で異動のない限り、地域振興券の交付対象見込者となります。

特定事業者（小売店等）説明会

地域振興券の取り扱いを希望する事業者を対象とした説明会を行います。



開催日	時 間	会 場	対象地区
2月1日(内)	午後2時～ 午後4時	クロス10 大ホール	十日町・下条・吉田地区
2月2日(内)	受付は午後 1時30分から	水沢地区公民館	川治・中条・六箇地区
2月3日(内)			水 沢 地 区

- 十日町市内に店舗を有し、十日町市民に商品の販売やサービスの提供を行う事業者に限ります。
- 指定された日時に都合がつかない場合は、他の会場にお越しください。
- 説明会に出席しなくても特定事業者の登録申請を行うことはできます。
冬期間のため、駐車場の確保が難しい状況です。できるだけ公共交通機関を利用するか自家用車で乗り合わせのうえ参加くださるようご協力をお願いします。

- ★交付額は1人につき2万円です（1,000円券×20枚）。
15歳以下の児童がいる世帯の人については、児童1人につき2万円分となります。
- ★市内の登録した店舗等（特定事業者）で使えます。
- ★額面は1,000円で、お釣りはもらえません。
- ★使用期間は、3月21日(日)から9月20日(月)までとなります。
- ★交換・譲渡・売買はできません。
- ★使用できるのは、交付対象者本人またはその代理人・使者に限ります。

特定事業者は

- ① 特定事業者の説明会は、上段の日程により行います。説明会に出席できない場合は、2月2日以降、市役所地域振興券交付推進本部へ申請にしてください。
- ② 十日町商工会議所および水沢商工会の会員は、当該団体を經由して登録申請ができます。
- ③ 特定事業者の登録申請の期限は、2月22日(月)とします。
申請期限が過ぎても随時申請を受け付けますが、地域振興券交付対象者に配布する特定事業者登録名簿に登録する

- 役務の提供に際して、取引の対価の支払いとして使用できます。釣り銭は支払われません。
- ② 対象とならない品目・取引
 - * 公共料金に準ずるもの
 - * 会館使用料、水道料金、電気料金、電話料金等
 - * 消費にあたらぬもの等
 - * 出資や債務の支払い
 - * 換金性があるもの
 - ③ 使用期間は3月21日から9月20日までです。
 - ④ 交付された本人およびその代理人・使者に限り使用ができます（児童だけの使用はできません）。

地域振興券の 問い合わせ

- ◆十日町市地域振興券交付事業推進本部（市役所保健センター1階会議室 ☎57-3111、内線511・512）へ。

- ことはできなくなります。
- ＜特定事業者の登録資格等＞
- ① 業種は、日常的な小売業、飲食店のほか、洗濯・理容業、旅館・医療業等の各種サービス業や運輸・通信業等、市内で営業する店舗を幅広く対象とします。
 - ② 特定事業者に登録された場合は、登録証明書・ステッカー・地域振興券交付金請求書を郵送します。
 - ③ 特定事業者が受領した地域振興券は、ミシン目に沿ってその一部を切り取るとともに、裏面に特定事業者の社印等を押印してもらいます。
 - ④ 特定事業者は、地域振興券の交換・譲渡および売買を行うことができません。また、換金にも応じられません。
 - ⑤ 特定事業者が換金する場合の流れは、上段の通りです。
- 違反した場合は、特定事業者の登録を取り消すことがあります。

2月1日、いよいよ発足します 十日町まちづくりシンクタンク

全国56人の応募者の中から
塾頭は澤田眞治さん（マルハ(株)OB）に決定

昨年7月26日、仮まちづくりシンクタンク設立準備委員会（委員長―村山義政十日町商工会議所事務局長）が発足し、これまでに設立に向けた具体的な作業を行ってきましたが、いよいよ2月1日、「十日町まちづくりシンクタンク」の名称でスタートします。事務局は西寺町地内の旧織物会館の2階に置き、官民連携したまちづくりを進めていきます。

現在、設立のための細部について、最後の詰めを行っているところですが、先日、実施した塾頭の全国公募について報告します。

塾頭選考は

このようにして

行われました

市報11月25日号でもお知らせしました「十日町まちづくりシンクタンク」塾頭の募集ですが、応募方法として①履歴書②自己紹介文③論文「わたしの考えるまちづくり」（字数・形式自由）を、昨年12月25日までに送ってください、というのが応募の条件でした。予想を上回る56人の皆さんから応募がありました。

応募者の内訳は、男性が52人・女性4人で、住所別では、市内が15人、県内が8人、県外は北

は北海道から南は岡山県まで33人でした。

大学講師、教育関係者、大手商社系シンクタンク、観光、まちづくりコンサルタント、広告、織物、福祉、NPOと職業・経歴も様々でした。

これだけ、多くの皆さんから十日町まちづくりシンクタンクの業務に関心をいただき、その中から、たった一人を選んでいくことは、事務局としても慎重かつ誠意を持って、審査の事務を進めてきました。

■第1次審査（書類審査）

応募者56人の「経歴」「自己紹

介文」「わたしの考えるまちづくり」を、設立発起人の5人（本

田市長・吉澤商工会議所会頭・蕪木織物組合理事長・尾身J A

十日町組合長・高橋建設業協会支部長）が、年末年始期間中、

何日もかけて読んで採点を行いました。その合計点の多い順に

上位者7人（男性6人・女性1人、県内2人・県外5人）を選

考しました。

■第2次審査（面接等）

1月13日、市役所において第1次選考を通過した7人が、第2次審査（面接等）に臨みまし

た。事前に十日町についての知識を得ていただくため、あらかじめ送付した各種資料に目を通

しておいてもらい、また審査当日も、午前中は十日町の概況説

明、里創プラン十日町ステージの予定地であるクロス10周辺の

現地視察を行いました。

午後からはいよいよ本格的な審査を開始しました。

塾頭の選考は、設立発起人5

人による個別面接によって最終選考を行いました。これに先

立ち集団討論を行いました。

午後1時15分、第1次通過者7人全員が与えられたテーマ「市

民参画社会を踏まえて、実効性のあるまちづくりを推進するた

めに、経済界と行政は如何にして、連携すべきか」について、

フリー・トーク形式で、約1時間、議論を行いました。自

由かつ違な意見が数多く出され、非常に白熱した討議となりました。

準備委員会委員5人が審査員となりましたが、応募者の「リーダーシップ」「交渉能力」「先

見性」「協調性」等を総合的に判断し、委員各自が討論終了後、

設立発起人へ参考意見を述べ、その後、午後3時から5時過ぎ

まで、設立発起人による個別面接を行いました。

その日の夕方、設立発起人会議の結果、塾頭採用者を澤田眞

〈澤田さんのプロフィール〉

澤田氏は現在、埼玉県三郷市在住で、年齢は60歳。大学卒業後、大洋漁業(株)（現マルハ(株)）に入社し、昨年10月の定年退職まで主に商品開発・企画・情報システムの分野に携わってこられた企画マンです。塾頭は事務事業を統括する事務局長的な存在であり、澤田さんからは存分に力を発揮していただきます。

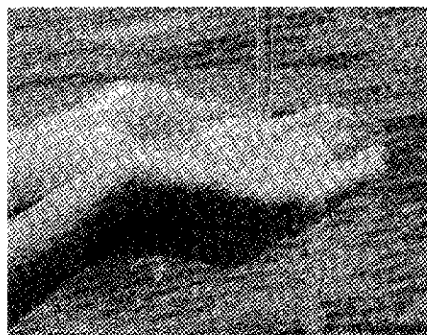
治さんに決定。翌14日、本人へ内定について電話連絡し、承諾の返事を得ました。

次号「十日町まちづくりシンクタンク」の特集をします

応募者の皆さんの論文は、ただ残すだけではあまりにも惜しい文章がたくさんありました。レベルが高く、まちづくりへの熱い想いを感じました。事務局としても今後、「十日町まちづくりシンクタンク」にぜひとも活用してもらいたいと考えています。応募者の皆さんに心より感謝申し上げます。

次号2月10日号では「十日町まちづくりシンクタンク」の特集を組んでお伝えする予定です。

十日町市企画人事課企画係（設立準備委員会事務局）



今年10月1日の使用分から 水道料金を改定します

水道料金を今年の10月使用分から改定します。料金改定は昭和60年4月以来、14年半ぶりとなります。今回の改定により、平均9.42%の引き上げになります。また、給水装置の新設、量水器（メーター）の口径を増径する場合には、新たに加算金の支払いが必要になります。これら料金改定の概要をお知らせします。詳細については、今後改めてお知らせします。

上水道は独立採算制 10年度以降は赤字の見込み

上水道の給水区域は十日町・中条・川治の3地区で、約9千6百件（枠数）に給水を行っています。

上水道は、地方公営企業法が適用されています。このため、給水にかかる経費はその収益でまかなう独立採算制を原則として、十日町市の「一般会計」とは異なる「企業会計」を採用しています。

昭和60年4月の料金改定以来、下水道の普及などによる需要の増大および経営の合理化等により、料金を据え置きながら独立採算で経営に努めてきました。しかし、昨今の料金収入の減少に加え、老朽化施設の更新や水道施設整備のための借入（企業債）償還金などの経費の増加により、非常に厳しい経営状況になっています。

現行料金では、平成10年度以降は赤字経営になることが見込まれるため、今年の10月使用分から14年半ぶりに料金を改定することにしました。

簡易水道も公平化から

上水道と同じく料金改定

上水道区域以外には21地区の

〈表1〉 水道料金改定表

口径 (mm)	基本料金 (円・1か月)				区分	従量料金 (円)			
	現行	改定	差額	上昇率 (%)		現行	改定	差額	上昇率 (%)
13	1,390	1,510	120	8.63	11㎡から 1㎡につき	180	199	19	10.56
20	1,850	2,000	150	8.11					
25	1,400	2,010	610	43.57					
30	1,800	2,200	400	22.22					
40	3,200	3,530	330	10.31					
50	5,400	5,970	570	10.56					
75	10,500	11,620	1,120	10.67	1㎡につき	400	443	43	10.75
臨時給水等で上記の料金表によりがたいもの									

〈表2〉 現行料金と改定料金の使用水量別比較表

(1か月当たり)

口径	使用水量 (㎡)	現行 (円)	改定 (円)	増加額 (円)	増加率 (%)	口径	使用水量 (㎡)	現行 (円)	改定 (円)	増加額 (円)	増加率 (%)
13mm	10	1,390	1,510	120	8.63	20mm	40	7,250	7,970	720	9.93
	20	3,190	3,500	310	9.72	25mm	100	19,400	21,910	2,510	12.94
	30	4,990	5,490	500	10.02	30mm	200	37,800	42,000	4,200	11.11
20mm	20	3,650	3,990	340	9.32	40mm	300	57,200	63,230	6,030	10.54
	30	5,450	5,980	530	9.72	50mm	500	95,400	105,470	10,070	10.56

※網かけの数値は、その口径の平均的な使用量です。

〈表3〉 口径別加算金の額

口径	加算金の額
13 mm	34,000円
20 mm	86,000円
25 mm	138,000円
30 mm	207,000円
40 mm	379,000円
50 mm	585,000円
75mm 以上	市長が別に定める額

3の額の額に消費税を加えた金額になります。

今年10月1日以降に給水装置の新設、あるいは量水器の口径を増径変更する場合は、加算金の支払いが必要となります。

現在、県下20市のうち16市が既に加算金を制度化しています。十日町市も、新旧需要者間の負担の公平化や、水道財政基盤を強化するために加算金制度を新たに設けます。

加算金制度を新設

現在、全メーターの95%を占める口径13mmと20mmに限り、1か月10㎡までは基本水量とし、今までどおり使用料の多少にかかわらず基本料金のみとなります。

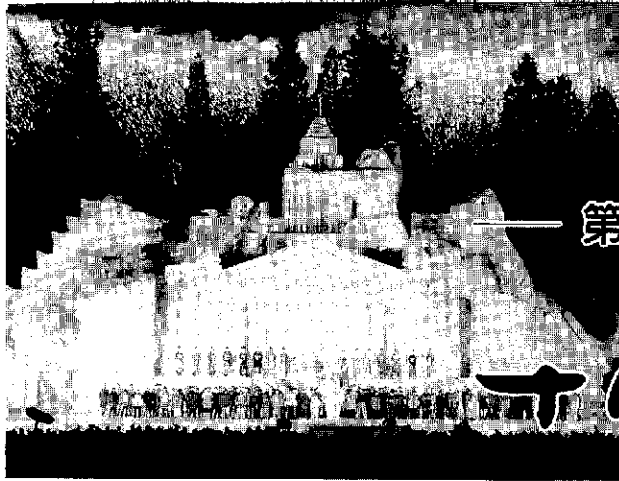
す。これらの金額を今年の10月使用分（12月徴収分）から「表1」のように改定します。引き上げ幅は平均9.42%になります。現行料金と改定料金の使用水量別の比較は「表2」のようになります。

平均9.42%の引き上げ

簡易水道と、2地区の小規模水道があり、合わせて約4千3百件（枠数）に給水するために簡易水道会計で運営しています。簡易水道の料金は、使用者負担の公平化を保つために上水道と同じ料金体系を採っています。このため、上水道と同様の料金の改定になります。

水道料金は、口径別の「基本料金」と、使用量に応じて支払う「従量料金」からなっています。

費がかかるため、一般会計から簡易水道会計に毎年、1億数千円もの繰り入れをすることによって上水道と同じ料金で運営をしています。



第50回

雪まつり情報

まことに白い愛の祭典

●とき 2月19日(金)～21日(日)

参加者募集

ツマリアンボール

選手権大会

十日町でしかできない雪上スポーツです。

■期日 2月21日(日)

■場所 コミュニティひろば

■参加資格 ①選手は4人以上6人以下②男子・女子の部あり(男女混合チームでも可、ただし男子の部に入る)

■募集チーム数 40チーム

(先着順)

■参加費 1チーム2千円

(スポーツ傷害保険含む)

■申し込み 2月9日(火)までに

雪まつり事務局へ。

雪まつり埋蔵品探し

～協賛アコム株～

指定コース内で数回出されるヒントを頼りに、市内に隠された豪華埋蔵品を探します。

■日時 2月21日(日)

午前9時30分～受付開始

午前10時～スタート

(コミュニティひろば)

午後1時～ゴール(秘密)

■参加資格 1チーム3人以上

(保護者1人、小学6年生までの子供2人以内)

■募集チーム数 50チーム

(先着順)

■参加費 1チーム1,500円

■持参するもの 筆記用具

各種申請

通行許可証の申請

雪まつり期間中は、市内数か所で車両通行止めなどの交通規制が行われます。日時、場所等は後日配布される当日パンフレットをご覧ください。

また、学校町・諏訪町間と、

十日町高校前通りの規制区間について、通行許可証を申請できます。希望する人は、雪まつり事務局に申請してください。

■申請締め切り 2月2日(火)

■説明会 申請者を対象に後日行います。

臨時食品営業

許可申請説明会

雪まつり期間中に臨時に食品を提供しようとする人は、有料・無料の提供にかかわらず、許可申請または届け出が必要です。該当者は必ず説明会に出席して

●雪まつりに関する問い合わせ
雪まつり事務局(TEL 571-3345・FAX 571-5130)へ。

ください。

■日時 2月1日(月)

午前10時～正午

■場所 クロス10

商品販売

ふるさと切手

十日町雪まつり

信越郵政局では、ふるさと切手「十日町雪まつり」を発行します。ふるさと切手で全国の友人・知人に雪まつりをPRしてください。

■発行日 2月12日(金)

■デザイン 第32回(昭和36年)雪上ステージ「祈りの館」。ギネスに認定された舞台。

■種類 80円切手

ふれあい雪だるまCity

～目標1万個の雪だるま大作戦～

雪まつりを盛り上げるため、地域、家庭、学校、サークルなどで「雪だるま」を作ってください。また、事務局に申込書を出すと、抽選で豪華賞品が当たります。



■販売所 新潟・長野県内の各郵便局、東京都内の各普通局、札幌・仙台・横浜・金沢・名古屋・京都・大阪・広島・松山・熊本・那覇の各中央局

■問い合わせ 十日町郵便局郵便課(☎521-2300)へ。

雪上カーニバル

予約ゾーン券

ファンタジックな雪上カーニバルを前面の予約ゾーン席でご覧になりませんか。

■価格 2千円

■販売所 雪まつり事務局

雪まつり50周年記念誌

雪まつりの誕生から現代までを、明快な構成と秘蔵写真でつづった雪まつりの大百科です。

■価格 2千500円

■販売所 大万書店、野上書店、無木書店、各地区公民館、博物館、クロス10、雪まつり事務局

里創プラン通信

①

十日町地域広域事務組合

企画振興課

十日町地域消防本部 3 階

☎57-2637

中里村 松代町 松之山町

十日町地域広域行政圏（十日町市、川西町、津南町、中里村、松代町、松之山町）では、平成6年度に新潟県から「里創プラン」第1号の地域指定を受け、相互に連携しながら地域プロジェクトである「越後妻有アートネットワーク整備構想」を進めています。これまで3年間をかけて、具体的な整備構想を盛り込んだ計画づくりを行い、10年度からは個々の事業が本格的にスタートしています。

長期間にわたって進められる里創プランの取り組みについて、事業やイベント紹介、各市町村の取り組みなどを交えて、月1回のシリーズとしてお伝えしていきます。第1回は、里創プランの大作を紹介します。

Q 里創プランとアートネットワーク整備構想の関連性は？

A 里創プランは正式には「ニューにいがた里創プラン」といいます。これは「よい（理

想の）里創り」を目指したいという平山県知事の提唱によるものです。地域指定を受け、十日町地域における具体的な事業構想としてまとめたものが「越後妻有アートネットワーク整備構想」です。

Q 事業主体は？

A 里創プランは、広域連携によって地域振興を図ることを基本にしています。このため、

アートネットワーク整備構想に盛り込まれた施設整備やイベント実施など、すべての事業主体は十日町地域広域事務組合です。事務局は十日町地域消防本部の建物にあります。

Q 県と地域とのかかわりは？

A 計画づくりの段階から県と地域が一緒になって進めています。計画は県との調整が図られたものであり年度計画に基づいて県の補助金等を受けながら事業が実施されます。

また、県と地域で「十日町地域ニューにいがた里創プラン推進協議会」を組織して事業の進行に努めています。

Q 「アート」の位置づけは？

A ここでいうアートは、美術館で見る彫刻や絵画とは異なり、地域資源と結び付けて、それがさらに感動を呼び起こし魅力を増していくために加える「人の手」のことを呼んでいます。このようなアート

を地域発信のための一つの手法として活用していきます。

Q 事業期間は？

A 事業の性格から息の長い取り組みになりますが、一応の区切りとして、基本的な計画を策定した9年度を初年度として、18年度までの10か年を事業期間としています。

Q 具体的な事業は？

A 事業の柱は4つに分けられます。これら事業が連携しながら里創プラン事業として一体的に進められていきます。

①越後妻有8万人のステキ発見——写真と言葉による地域資源再発見のための写真コンテスト。現在作品を募集中。

②越後妻有大地の芸術祭——3年ごとに開催する世界のトップアーティストによる作品の展示発表とアートイベントの開催。第1回は平成12年夏に約50日間の会期で開催予定。

③ステージ——市町村ごとに整備される活性化拠点施設。テーマは十日町市「越後妻有の市」、川西町「新田園都市づくり」、津南町「縄文とあそび」、中里村「信濃川物語」、松代町「雪国農耕文化村」、松之山町「森の学校」

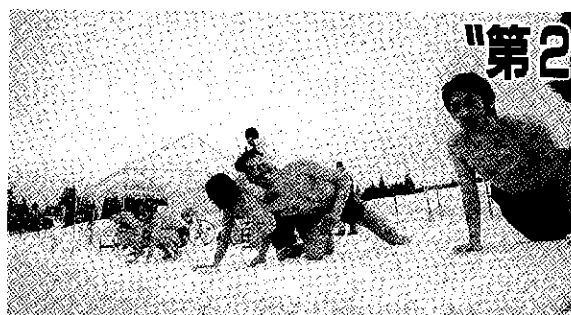
④交流の道——ステージ整備と連動して各ステージなどを結ぶ道の整備。当面は「花の道」を展開

"第2回ゆきリンピック in あてま"へ集合

日時 2月20日(土) 11:00~14:00

会場 雪まつりベルナティオ広場
「スノーパーク」

(当間高原リゾート内)



2月19日(金)~21日(日)開催の第50回十日町雪まつりの期間中、当間高原リゾートの「雪まつりベルナティオ広場」でもたくさんのイベントを計画しています。なかでも「第2回ゆきリンピック in あてま」は真剣勝負と抱腹絶倒の雪上大運動会。笑いがあふれ、子供から大人まで楽しむことができます。個人競技、団体競技、全員参加の種目があります。入場無料・参加費無料で、入賞すれば豪華賞品が皆さんの手に。温かい食べ物、飲み物をそろえた模擬店や休憩所も用意してあります。家族、友達とお誘い合わせのうえ、お出かけください。

〈参加申込み・問い合わせ〉

1月30日(土)付けの新聞折り込みの「第2回ゆきリンピック in あてま出場申込書」に必要事項を記入のうえ、下記へ郵送またはFAXをお願いします。

㈱当間高原リゾート事業部内 雪まつりベルナティオ広場実行委員会
〒949-8556 十日町市珠川 TEL 58-2752 FAX 58-4158

〈種 目〉

- 体力勝負の「我慢大会」……………10人
- 私をゴールに連れてって……………2人1組
(親子10チーム、男女10チーム)
- 雪上借り物競走……………18人
- 雪ん子かけっこレース……………子供20人
- 雪上かけ引き……………3人1組(8チーム)
- 障害物競走……………3人1組(12チーム)
- 風船割〜るどカップ……………大人30人、子供30人
- やぶこざき……………20人
- パラシュート大作戦……………全員



清水 浩一さん
(福岡県福岡市・内野小学校)

雪国を知ることができた



大谷 千佳子さん
(愛媛県八幡浜市・神山小学校)

これからの授業が楽しみ

新潟県には初めて来ました。雪の経験は学生時代のスキーがあります。福岡生まれの私たちは10cmも雪が降ればもう混乱し、大騒ぎになります。ですから一度は訪れて真冬の様子をつぶさに見てみたいと思っていました。

もし個人的に来たならば、ほんやらどうの中に入って市民の人たちと交流することなどできなかったでしょうし、雪下ろしの済んだ屋根を見て、「あれが融雪式住宅か」などと勘違いしたかもしれません。また、一人では見逃したであろう雪に対する様々な工夫を、案内をしてもらうことにより知ることができました。授業にとっても役立つセミナーに感謝しています。

昨年初めて4年生を担当し、十日町市(雪国紀行)と十日町小学校のホームページを参考に学習を行いました。でも「1mや2mも積もる雪を本当に消雪パイプや流雪溝で消すことができるのだろうか」など、雪国を知らない私にとっては想像もつかず、自信を持って子供たちに教えることができませんでした。そんな状況でしたので、愛媛新聞で体験セミナーの記事を見て早速申し込みました。十日町駅に降りて、まず雪の多いのにびっくりしました。1日目の講座を聞き、2日目の消雪パイプや流雪溝、融雪歩道などの現場を見て、ホームページの様子が本当なんだと確認でき、帰ってからの授業が楽しみです。

今月のテーマ

「雪国はいかがですか」

「雪国とおかまち体験セミナー」に参加された先生方に、克雪対策に対する感想や、雪と暮らす市民の姿についての印象をお聞きました(表紙に掲載)。



来月のテーマ

「十日町雪まつりの印象」

第50回十日町雪まつりの開催まであとわずか。今回は県外や市外から雪まつりに訪れたお客様の声をお聞きます。伝統を重ね、市民の手で創られた雪まつりにどんな印象を受けるのでしょうか。

- ◆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。なお紙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 2月10日(水)までに企画人事課 広報広聴係(〒948-8501十日町市千歳町3-3 ☎57-3111内線213・214)

故郷

とおかまちが
いちばんいい

③

小林 ハナさん

(大好き十日町会会員)

東京都杉並区堀の内3-20-205 (市内田中町西出身・63歳)

「芋掘りに来ませんか」のお誘いに、子供の遠足のように当日が待ち遠しく、心はずませ、秋晴れの十日町駅に集合。なつかしい顔がそろい、八島勉さんと田口英之助さんの車で、いざ八島さんの農園「川西町上野」へ。とても広い畑に驚くとともに、みんなに掘らせて楽しませるため、百株ほど別に作付けしてみんなに声をかけてくださったことにも感謝。私たちは新制中学第3期卒業生。当時はたいした勉強もせず、校舎の土台づくりをしたものです。真夏の酷暑の中、菅沼から木炭運びもした仲間です。

終戦後の食糧難時代は、沖縄と銘打った大きいだけの誠に不味な芋蔓の元気がよかったこと。それに引き替え今回は、高啓14号という品種とのこと。1株掘るごとにワイワイガヤガヤ。紅色のきれいな芋が次々と掘り出され、なんと楽しい1日でしょう。出席できなかった人たちにも均等に配分。また、さっそく宴会時には掘りたての芋を天ぷらにしていただし、友情のありがたさを味わいました。

中学時代の担任、富田先生が生徒を若竹に見立て、四季を織り込んでクラスの歌を作ってくださり、折りあるごとに口ずさみ、心の励みにしてきました。我が十日町中学3期会3組若竹会に乾杯。やっぱり十日町が一番いい。



芋掘り姿で勢ぞろい
左から2人目が小林さん



阿部秀吉さん・1977年生
南雲土建(株)勤務・21歳

青春ネットワーク ④

高 校卒業後、新潟にある土木の専門学校で2年間学び、昨年春から南雲土建で働いています。仕事は年間を通じた下水道工事と冬期間の除雪作業という、いずれも市民のライフラインにかかわる仕事に携わっています。この時期は消防署から市役所協までの市道除雪を担当し、朝2時に起きて、3時には作業を始めています。

こ れまでは雪下ろししか経験のなかった私ですが、除雪作業にかかわってからは、天気の様子が特に気にかかります。今は大型除雪機の助手をしています、いずれはオペレーターとして運転してみたいですね。

プ ライベートでは、休日前に親しい仲間と楽しい時間を過ごしたり、バイクで長野方面ヘツーリングに出かけます。今年は念願である夏の北海道ヘツーリングに行きたいですね。また、かねてからの目標である大型バイクの免許にも挑戦しようと思っています。

※鮮やかな自然な物腰が印象的な阿部さんの紹介で、今回は遠田久美子さんにバトンタッチ。



本田 豊さん
(東京都大田区・学習研究社)

セミナーは魅力ある企画

わが社では教材用ビデオを作っています。10年ほど前に十日町市の冬の様子を取材したビデオを作りました。もう随分と年数が経っていますから新たな制作を計画しており、そのための事前取材として参加しました。

ビデオをはじめとした視聴覚教材はどんどん増えています。現場の様子を画面で見、音声で聞くということは、子供たちの学習に大きな効果をもたらすからです。ですから本当は、実際に訪れて現地を見ることが一番効果があるわけです。そうした意味で、体験セミナーは全国の先生方にとって、魅力ある企画だと考えています。



佐熊郁代子さん
(東京都保谷市・碧山小学校)

雪対策をきちんと教えたい

初めて4年生を担当したので同僚の先生方から十日町市のことを聞き、セミナーに参加しました。今朝(15日)は5時前に起きて除雪作業の様子を見してきました。雪対策はとても行き届いていると思います。

子供たちには市民の元氣や明るさ、雪に対する行政と市民のきちんとした取り組みについて教えていきたいと考えています。私のクラスに、父兄が十日町市出身の子供が2人いますので、家に立ち寄ってお孫さんの話をしたりして帰ることにしています。この2日間、何人かの皆さんとお話ししましたが、本当に気さくな人たちがばかりで、雪国の温かさを感じました。

現状を広くご理解いただき、さらなる発展を目的に、皆さんの幅広い考えをうかがうことにありました。懇談では熱心な話し合いがもたれ、首都圏在住の方々がこの会に大変な期待を寄せていることを肌で感じる事ができました。

この日会場となった赤坂の「風味」は、主に市内の珠川にある惣菜屋から送られる食材を中心に提供している、昨年師走にオープンしたばかりの飲食店です。上京の際は皆



旧交を温めあう参加者の皆さん

懇談の趣旨は地元での会の現状を広くご理解いただき、さらなる発展を目的に、皆さんの幅広い考えをうかがうことにありました。懇談では熱心な話し合いがもたれ、首都圏在住の方々がこの会に大変な期待を寄せていることを肌で感じる事ができました。

この日会場となった赤坂の「風味」は、主に市内の珠川にある惣菜屋から送られる食材を中心に提供している、昨年師走にオープンしたばかりの飲食店です。上京の際は皆

**大好き十日町会
東京赤坂にて懇親会**

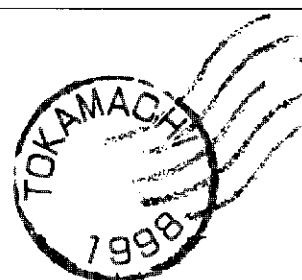
こちらでは1月に入ってから晴天が続き、18年周期といわれる新潟の大雪予想が信じられない思いです。

1月15日、十日町から大好き十日町会運営委員長の村山康夫氏をはじめ、PR部会や会報部会の役員9人が上京し東京の涌井興東京十日町会会長をはじめとする有志11人の皆さんと懇談を行いました。

さんも利用してみたいかがでしょうか。

1月17日には、東京水沢会の新年会が文京区の「千石会館」で開かれました。当日は水沢地区振興会長の樋口誠氏や水沢地区伝統芸能保存会の方など5人が十日町から駆けつけてくれました。総勢50人が和やかに賑わった会でした。

「おらあ野中のみやんした。でこつちは、てつちやう」の同級生だ。「おらあ馬場のもんぐちだて。」と会話を弾み、最後は樋口振興会長や宮沢公民館副館長らの音頭に合わせ、ホーカイ節と十日町小唄で幕を閉じました。



〒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
TEL 03-35546172 30(FAX兼)

十日町市・東京事務所

相談コーナー

- ①定例行政相談 2月12日(金)
 ②交通事故相談 2月8日(月)
 ③巡回職業援助相談 2月19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
 2月12日(金) 倉重安雄弁護士
 2月25日(木) 桜井陽一弁護士
 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。

テレホンサービス

国十日町市観光情報
67-0600

暮らしのダイヤル
026-286-7000

- 2/1～2/8 多重債務者を狙う
 「紹介屋」「整理屋」
 2/8～2/15 低金利時代の
 経済と暮らし
 2/15～2/22 消費生活相談事例
 ～ アパート退去の
 トラブル ～
 2/22～3/1 賃貸住宅の退去を
 めぐるトラブル

市・県民税の申告相談が始まります

2月16日(火)から平成10年度分の所得税、市・県民税の申告相談が始まります。市での申告相談は次のように行います。

自力記載・自力申告を
実施します

昨年までは職員が申告に応じながら控えに記入し、これを参考に申告者が提出用紙に記載し、提出するという方法がとられてきました。

今年から職員は相談には応じるものの、申告書の作成はすべて皆さん自身が計算し、記入することになります。(各戸電卓と筆記用具を持参願います。)このため市の申告会場は従来以上の混雑と待ち時間の延長が予想されますので、ご了承ください。

地区ごとの申告相談日を
ご利用ください

一方、少しでも混雑を避け、待ち

申告相談日程表〈市役所会場〉

予備日	吉田	六箇	川治	予備日	下条	水沢	予備日	中条	十日町	地区	期日	時間
3月15日(月)	3月11日(木)・ 12日(金)	3月8日(月)・ 10日(水)	3月5日(金)	3月3日(木)・ 4日(木)	3月1日(月)・ 2日(火)	2月26日(金)	2月22日(月)・ 25日(木)	2月19日(金)	2月16日(火)・ 19日(金)	地区	期日	時間
午前9時～午後4時												

時間を短くするために、市では各地区ごとに申告相談日を設けました。できるだけ各地区の相談日においてください。どうしても都合のつかない場合は、できる限り予備日においてください。また、市の出張相談は下条・水沢地区公民館で行います。

出張相談日程表

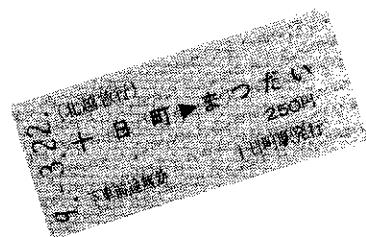
下条	水沢	地区
下条地区 公民館	水沢地区 公民館	会場
2月24日(木) 午前9時～ 午後3時	2月23日(火) 午前9時～ 午後3時	日時

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10年1月から12月までの1年間に納めた国民年金保険料と国民健康保険料の全額です。

本人の保険料だけでなく、家族のために納めた保険料も申告者が納めた場合は対象になります。

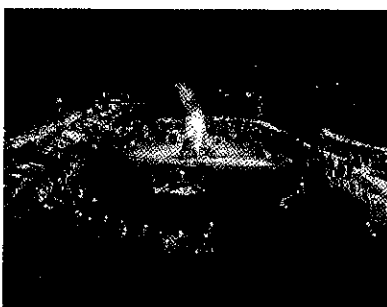
また、昨年中に納めたものであれば、過去の保険料も控除対象になり



マイレールほくほく線

2月の
ほくほく線
沿線情報

＜ウイーンセレナーデ＞2月16日(火)午後7時開演▼湯沢町公民館▼越後湯沢駅から徒歩10分▼チゴイネルワイゼン、ユモレスク：雪の町にクラシックの調べが響きわたります。演奏はハルガーのバイオリン・デヴィデ・ツルチャニイ。
 名曲も、心温かなひとときを約束してくれるでしょう。▼一般2千円、小中高生1千円▼湯沢町企画調整課(☎0257-8412212)へ。
 ＜雪譜まつり＞2月20日(土)湯沢町公民館グラウンド▼塩沢駅から徒歩7分▼『北越雪譜』の著者鈴木牧之をしのび、顕彰するために、雪の中の幻想的なおまつりです。特産品販売、織物展示、ステージショーのほか、夕方からは千本近いローソクが会場に灯され、修験者による大護摩法要が営まれます。▼塩沢町商工会(☎0257-8211206)へ。
 ＜第5回レヒ祭＞2月14日(日)午前10時～▼金谷山スキー場▼高田駅からタクシー10分▼一本杖スキーの披露と講習会。白根大風上げ。金谷山スキー場リフト無料開放。おしるこ・甘酒無料サービス(先着千人)▼上越市通商産業部商業観光課(☎0255-1261511)へ。



幻想的な塩沢の雪譜まつり

ます。

■平成10年の

国民年金保険料額(月額)

〈定額保険料〉

1月～3月…12,800円

4月～12月…13,300円

〈付加保険料〉

1月～12月…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。

■納付額の問合せ

国民年金保険料・市民生活課
国民健康保険料・税務課
管理収納係へ。



かけませんか

おもちゃ図書館

子育ての悩みなどがありましたら気軽に相談ください。■日時：2月4日(木)・18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。
※子供たちと遊んでくれるボランティアを募集。

2月の「ながよ」ランド

親と子の遊びの場を提供します。
■日時：2月2日・9日・16日・23日の各火曜日■場所：サンクロス十日町■問合せ：公民館本館(☎57-5011)へ。※2日は豆まきを行います。



加しませんか

積雪期地震防災

シンポジウム

万一の地震から豪雪地を守るためのシンポジウムを開催します。■日時：2月27日(土)午後1時～5時■場所：クロス10■内容：講演「住民の防災意識」「自分の家は雪に強い？」他■参加費：無料(だれでも参加できます)■主催：日本雪工学会新潟地区会■問合せ：新潟大学積雪地域災害研究センター(☎025-262-7053・木村)へ。

にいがた女と男

フェスティバル

男女共同参画社会をめざし、フェスティバルを開催します。■日時：内容：2月20日(土)午後1時30分～4時・プレフェスティバル(本音トーク)、2月28日(日)午前9時30分～午後3時・フリーマーケット・講演会(若男壽美子慶大教授)他■場所：新潟ユニゾンプラザ(新潟市上所)■主催：問合せ：新潟県女性財団(☎025-285-6610)へ。

〇〇情報(資金)

◆新潟県ゆめ・わざ・ものづくり支援補助金申請受付中 ●事業種類(補助金額) ①ゆめづくり支援補

助金・事業シーズを新たな展開に結び付けるための企画立案等に要する経費の2分の1以内を補助(50万～百万円) ②わざづくり支援補助金・新技術の研究開発費の3分の2以内を補助(30万～2千万円) ③ものづくり支援補助金・独自の技術や発想で、新規市場創出や新規事業の展開を図る場合の商品開発経費の2分の1以内を補助(百万～3百万円)

●申請資格 ①中小企業基本法第2条に規定する中小企業または法人格を有する中小企業の団体 ●申請締切 ②2月15日(月) ●問合せ：資料請求 ③新潟県新産業振興課(☎025-285-5511内線2781)へ。

〇〇情報(募集)

◆公営住宅入居者募集

黒沢市営住宅2戸の入居者を募集
●構造：簡易耐火構造2階建、昭和46年建設1戸・昭和47年建設1戸
●間取り：5畳×1室、3畳×1室、DK ●家賃：8,700円～18,200円 ●募集期間：1月25日(月)～2月12日(金) ●申込・問合せ：建設課建築住宅係へ。※家族状況や収入限度額等申込条件があります。

◆信濃川テクノアカデミー学生募集

労働省所管のコンピュータスクールでは4月入学生を募集 ●募集科・人数 ①プログラム設計科50人 ②システム設計科50人 ③情報ビジネス科20人 ④OA秘書科20人 ⑤情報処理技術研究科5人 ●問合せ：資料請

福祉の窓

82

「介護保険」

④

サービスを受けるには

介護保険によるサービスを受けるには、認定審査会において「介護が必要である」、あるいは「支援が必要である」と認めてもらわなければなりません。

この認定の際には要介護度が決まります。要介護度には次の6段階があります。

- 要支援(虚弱)
- 要介護度1(軽度)
- 要介護度2(中度)
- 要介護度3(重度)
- 要介護度4(最重度)
- 要介護度5(過重)

そして要介護度ごとに、介護保険で利用できるサービスの金額が決まります。症状が重いほど、利用できる金額も大きくなります。

今はまだ、詳しい金額は定まっていますが、10年度価格を用いた平均給付月額ではおおよそ要支援で6万円、最も重い要介護度5で35万円ほどとされています。

サービスの種類

サービスの種類は次のようになります。

(1)在宅サービス

- ①訪問介護(ホームヘルプ)
- ②訪問入浴
- ③訪問看護
- ④訪問リハビリテーション
- ⑤日帰りリハビリテーション
- ⑥居宅療養管理指導
- ⑦日帰り介護
- ⑧短期入所生活介護
- ⑨短期入所療養介護
- ⑩痴呆対応型共同生活介護
- ⑪有料老人ホーム等における介護
- ⑫福祉用具の貸与・購入費の支給

(2)施設サービス

- ①介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)
- ②介護老人保健施設(老人保健施設)
- ③介護療養型医療施設
- ・療養型病床群
- ・老人性痴呆症患者療養病棟
- ・介護力強化病院

2月の交通安全キャンペーン

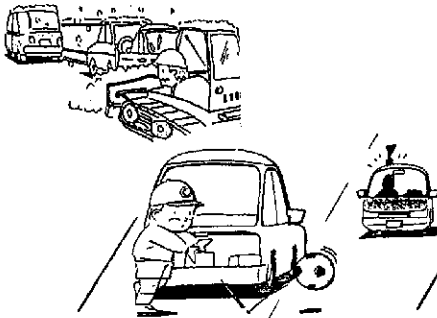
路上駐車をやめましょう

〈車を路上に駐車することにより〉

- ▶ 他の車の通行障害や除雪作業の支障になります。
- ▶ 救急車や消防車等、市民の生命・身体・財産等を守る緊急車両の通行のさまたげになります。
- ▶ 車の影からの飛び出し事故の原因になります。

路上駐車はしないように
皆さんのご協力をお願いします。

安全は目くばり
気くばり 思いやり!



市内の12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	20 (248)	28 (285)	0 (4)	69 (585)
9年	28 (231)	32 (269)	0 (4)	58 (541)

◆年金の現況届は誕生月の末日までに現況届は年金受給者が引き続き受給できるかを確認するために、年1回提出していただくものです。年金を継続して1年以上受給している人あてに、誕生月の初旬に現況届用のハガキが送付されます。ハガキが届いたら、必要事項を記入し、切手を貼って投函してください(押印は不要)。本人が自筆困難で家族等が代理で記入する場合は、ハガキの欄外に代理記入者の氏名・住所・電話番号および受給者との関係を記入してください。国民年金と厚生年金の両方を受給している場合も、1通提出するだけで結構です。なお、現況届が提出されないとい

◆相続登記無料相談
新潟県司法書士会では相続に関する無料相談を行います。最寄りの司法書士事務所にご相談ください。●期間 2月1日(月)～28日(日) ●問合せ 新潟県司法書士会 ☎025-228-1589 へ。

◆児童手当を振込みます
児童手当は3歳未満の児童を養育していて、所得が一定に満たない人に支給されます。10月～1月分の手当は2月10日(水)に受給者の口座に振

◆年金の現況届は誕生月の末日までに現況届は年金受給者が引き続き受給できるかを確認するために、年1回提出していただくものです。年金を継続して1年以上受給している人あてに、誕生月の初旬に現況届用のハガキが送付されます。ハガキが届いたら、必要事項を記入し、切手を貼って投函してください(押印は不要)。本人が自筆困難で家族等が代理で記入する場合は、ハガキの欄外に代理記入者の氏名・住所・電話番号および受給者との関係を記入してください。国民年金と厚生年金の両方を受給している場合も、1通提出するだけで結構です。なお、現況届が提出されないとい

金の支払いが一時停止されますので、誕生月の末日までに社会保険業務センターに必ず届くよう投函してください。現況届のハガキがお手元に届かなかったり、ハガキを紛失した時は国民年金係で受領して必ず提出してください。●問合せ 市民生活課 国民年金係へ。

2月10日(水)	2月9日(火)	2月8日(月)	相談日
氏名	所在地	氏名	所在地
酒井栄一	西本町2	酒井栄一	西本町2
大川康幸	津南町	大川康幸	津南町
中村 稔	昭和町3	中村 稔	昭和町3
水落信市	美町2	水落信市	美町2
高橋 實	美町3	高橋 實	美町3
水落雅文	美町2	水落雅文	美町2
中村三子	昭和町3	中村三子	昭和町3
水落三樹	高田町2	水落三樹	高田町2
戸田守多	川西町	戸田守多	川西町
中沢善知	津南町	中沢善知	津南町
宮内 孝	二軒町	宮内 孝	二軒町
和久井工	本町6	和久井工	本町6
桑原公夫	西本町1	桑原公夫	西本町1

◆税理士による遺付申告無料相談
●日時 2月8日(月)～10日(水)午前9時30分～午後4時※事前に電話申込が必要 ●場所 各税理士事務所

◆手当月額 第1子・第2子…5千円、第3子以降…一人につき1万円 ●問合せ 市民生活課 国民年金係へ。

ワールドカップ(W杯)はオリンピック(五輪)と同様に4年に一度、サッカーの世界一を決めるために開催される大会です。昨年の'98フランスW杯は日本代表チームが初出場を果たし、地元フランスの初優勝で幕を閉じたことは記憶に新しいことと思います。フランスW杯は約278万人がスタジアムに足を運び、テレビの延べ視聴者数は約400億人と推定され、'96年アトランタ五輪の

ワールドカップとは
ワールドカップ(W杯)はオリンピック(五輪)と同様に4年に一度、サッカーの世界一を決めるために開催される大会です。昨年の'98フランスW杯は日本代表チームが初出場を果たし、地元フランスの初優勝で幕を閉じたことは記憶に新しいことと思います。フランスW杯は約278万人がスタジアムに足を運び、テレビの延べ視聴者数は約400億人と推定され、'96年アトランタ五輪の



ベースキャンプ
誘致 ①

Sports

約19.6億人を大きく上回る世界最大のスポーツイベントと言われる。2002年W杯の参加チームは32か国で開催国の日本と韓国、'98W杯優勝国フランスの3チームが決定しており、日本では新潟県をはじめ札幌市、宮城県、茨城県、埼玉県、横浜市、静岡県、大阪市、神戸市、大分県の10会場で試合が行われます。

ベースキャンプ地とは
五輪は一つの都市を中心に開催されますが、W杯は開催国の数都市で試合が行われ、約一か月の長期間にわたって開催されます。ベースキャンプ地とは、その期間中に各国代表チームが滞在し、トレーニングやコンディショニング、休息の場となる所です。子供たちが世界の一流選手のプレーを目の当たりにすることによる教育的な効果、地域スポーツの育成に与える影響は言うまでもありません。また、滞在期間中はマスコミやサポーターが大勢集まり、地域の経済活動に大きな波及効果が予想され、交流人口の増加で地域の活性化が期待されます。

フランスW杯で日本チームがベースキャンプ地としたエクスレバンの様子はマスコミを通じて連日、日本国内に伝えられ、今でも日本の観光客が訪れているとのことです。

フランスW杯で日本チームがベースキャンプ地としたエクスレバンの様子はマスコミを通じて連日、日本国内に伝えられ、今でも日本の観光客が訪れているとのことです。



2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)	17日 (水)	午後1時～1時45分	7年8月生まれの幼児
1歳6か月児健診	25日 (木)	午後1時～1時45分	9年8月生まれの幼児
4か月児健診 ならびに 育児学級	24日 (水)	午後1時～1時30分	10年10月生まれの乳児
10か月児 身体測定	23日 (火)	午前9時15分～10時	10年4月生まれの乳児 (該当外でも希望する乳児)

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歳児健診は原検査もあります)
- ※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9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。3月の健診対象者に検査セット等を送付しますので、2月15日を過ぎても届かない人は、健康福祉課保健予防係まで連絡してください。

2月の健康相談

会場	期日	時間
保健センター	1・8・15・22(月)	午前9時～11時30分
新座コミュニティセンター	9日(火)	午前9時～11時30分
大井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	18日(木)	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	19日(金)	午前9時30分～11時30分
羽根川荘		午前9時～11時30分
水沢地区公民館	26日(金)	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～11時30分
下条地区公民館	26日(金)	午後1時30分～4時
上新田公民館		午前9時～11時30分

- ※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

2月の献血車

- ◆全血献血 21日(日)(終日)十日町市役所
- ※受付時間 午前10時～正午、午後1時～3時
- ◆成分献血 10日(水)(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。

備えよう! インフルエンザ

冬休み前には、学校からインフルエンザの集団発生の報告がありましたが、昨年末から十日町保健所管内の病院ではインフルエンザ香腸型が検出されています。

例年、これから大きな流行が予想されるため注意が必要です。

●インフルエンザと普通のかぜとはどう違う

「インフルエンザは少し重いかな」のように受け取られがちですが、原因菌をはじめとして、それぞれ異なる疾患です(表1参照)。

●予防法は?

かかっている人のセキやクシャミの中の菌を吸うことが感染の原因です。

- ・流行中は人混みに行くのを避ける。
- ・手洗いとうがいを中心掛ける。
- ・十分な栄養と休養で体力をつける。

〈表1〉インフルエンザとかぜ

特徴	インフルエンザ	かぜ
発熱のしきり	急	徐々
全身の症状	全身の症状	鼻水、くしゃみのどの痛み
頭痛	強い	軽い
咳のしきり	高い	多くは無熱
関節痛	強い	軽い
発病後に出る	発病後に	先に
経過	強い	軽い

●予防接種を受けたときは? 市での集団接種はありません。かかりつけの医療機関に直接お尋ねください。

●室内では適度な湿度を保つ。 ●かかったなと思ったら 早めの受診が第一です。後は「安静」「保温」「水分」「栄養」の4点に気をつけましょう。無理はこじらせる原因になります。

◆定例社会保険相談

六日町社会保険事務所では、年金や健康保険に関する無料相談を毎月第2・第4木曜日に行っています。ただし、2月は12日(金)と25日(木)に期日を変更します。●時間 午前10時～午後3時 ●場所 日クロス10 ●問合せ 市民生活課国民年金係へ。

◆痴呆性老人介護相談

●日時 2月19日(金)午後2時～4時 (受付午後1時30分) ●場所 十日町保健所 ●医師 須賀医師(中条病院) ●問合せ 申込み 十日町保健所 ☎57-12400へ。

◆心の健康相談

●日時 2月23日(火)午後1時30分～3時 ●場所 市役所保健センター ●医師 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。

むし歯のないよい歯の子

12月の3歳児健診を受けた子35人

よい歯の子	住所	保護者
小島 鈴菜	(本町6-3)	隼人
車田 進太郎	(高田町3)	茂徳
井石 優理	(高田町3南)	秀明
小海 倫史	(原)	博徳
小澤 儼	(小泉2)	雅晴
山田 浩平	(尾崎)	隆司
町田 憲治	(川治内後)	佳司
田中 文彦	(寿町3)	武彦
小熊 萌恵	(下川原町)	英晃
廣瀬 太紀	(美雪町3)	隆
藤木 美緒	(轟木)	章広
中村 俊太	(本町6-2)	久

+ 2月の休日救急医

7日(日)	池田医院(本町西1) ☎52-2581
11日(木)	建国記念日
川西町診療所(川西町)	☎68-2034
長山医院(津南町)	☎66-2877
14日(日)	至誠堂医院(西浦町東) ☎52-3276
21日(日)	山口医院(袋町中) ☎52-2174
28日(日)	田中外科医院(田中町本通り) ☎52-2403
上村病院(中里村)	☎63-2111

