

■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/企画人事課広報広聴係

- ▶ 福を呼ぶ節分の豆まき —— 1
- ▶ 始動、十日町まちづくりシンクタンク —— 2・3
 - ▶ 地域振興券交付事業 —— 4
- ▶ ごはんで乾杯/すこやかライフ —— 5
 - ▶ 所得税、市・県民税の申告 —— 6
- ▶ 信濃川の水環境を見つめよう —— 7
 - ▶ 市民のページ —— 8・9
 - ▶ スポットNEWS —— 10・11
 - ▶ お知らせ・インフォメーション —— 12・13



エイ、エイ、オー! (北越保)



豆まき、はじまるよ (北越保)



いっぱいになったね (北原保)



ここにもあるからね (北原保)

鬼は外 福は内!!!



鬼さん、さわくないよ (北越保)



福は内、みんながんばれ (北越保)

2月3日は節分。市内の各保育所(園)、幼稚園では午前10時前後に「豆まき」が始まりました。鬼を追いかける子、福の神がまく落花生やチョコを拾い集める子、元気な声がいっぱいでした。そんな市立北原保育所、私立北越保育園に出かけてきました。



始動

十日町まちづくり

シンクタンク

市民と経済団体と行政がスクラムを組んで、新しいまちづくりへの知恵を出し合う「十日町まちづくりシンクタンク」が2月1日(月)に発足しました。これまで行政・団体・地域・企業・サークルなどがそれぞれの立場で進めてきた「まちづくりや地域振興」を相互に連携させ、地域全体の活性化に結び付けることが行動するシンクタンク(頭脳集団)の使命です。長期化する地域経済の低迷の中で、従来の民・官・商・工・農等の分野ごとの縦割りを打ち破り、「雪ときものまち」の活性化をめざして立ち上がったシンクタンクの取り組みをお伝えします。

目的と組織

十日町市の人・もの・技術などの地域資源を活用して「雪ときものまち」の顔づくりを進め、交流人口の増加と産業・地域の活性化を図ることが目的です。そのために市民提案の受け皿となり、できることから成果を積み上げていきます。まちづくりシンクタンクの役割は従来の組織ごとに見られた縦割り型の体質を打ち破り、民官が協働する組織として「調査研究」「意見・具申」「行動支援」「情報の

収集・発信」を一体的に進めることが最大の特徴です。

「行動するシンクタンク」設立に至るきっかけとなったのが平成8年の十日町2005年委員会(樋口貫一委員長)の答申です。百数十回もの討論と300以上の市民提案をまとめる中で「立案されたまま、財政的理由や意志疎通で実現されない計画が多数ある」という問題の解決策として提起されたのです。その後、10年7月の設立準備委員会開催をかわきりに具体的な検討が進められ、ようやく2月1日に発足となりました(設立までの経過は次ページ参照)。

シンクタンクのスタッフは塾長(非常勤役員)、塾頭(常勤役員)、一般職員5人の合わせて7人体制。塾長には当面1年間をめぐりに本田市長が就任。事務の指揮をとる塾頭には、前回の市報でお知らせしたとおり全国公募による56人の中から選ばれた

重要性を増す市民参画型のまちづくり

十日町まちづくりシンクタンク塾長 本田欣二郎

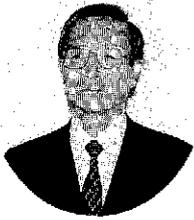
十日町まちづくりシンクタンクの設立につきましては、これまでに十日町2005年委員会から「行動するシンクタンク」の設置が提言され、市の総合計画(平成10、19年度の新長期発展計画)においても「まちづくりを調整・統合する組織の設立」を盛り込んできたところです。提言実行に向けた、このたびの十日町まちづくりシンクタンク設立にあたっては、地域の経済4団体のトップの皆さんと連名で設立準備委員会を立ち上げ、検討を重ねてきました。新たなシンクタンクは十日町がもつ人やもの、技術を活用して「雪ときものまち十日町」の顔づくりを進めることを目的としています。

またシンクタンクは市民・経済界・行政がそれぞれの垣根を取り払い、スクラムを組んでまちづくりを進めるという市内初の本格的な組織でもあります。今日、NPO法案の施行にみられるように、民間の非営利活動による社会貢献が広がり、その重要性和影響力が再認識されています。これからのまちづくりは、こうした市民参画型のまちづくりが主役となるでしょう。

シンクタンクは、市民、団体、企業、行政それぞれのまちづくりの活動を有機的に連携させながら、ネットワークを構築し、その核としての役割を担いたいと思っています。今後はより一層、様々な団体の皆さんからのお知恵やお力をお借りしながら、行動するシンクタンクとして、積極的に展開していきますので、多くのご提案とご協力をよろしく願います。



5団体のトップである設立発起人と塾頭が看板を掲げいよいよスタート



「和文化」をめざし 「洋文化」の 相乗効果をねらう

十日町まちづくり
シンクタンク塾頭
澤田 眞 治

近年は消費低迷に加え、消費者の意識や生産様式にめざましい変化が起きている時代です。こうした時代に当市では数年来におよぶ議論の積み重ねの中から、行動するシンクタンクが提起され今回の設立に至ったとおうかがいしております。

その計画のキーワードとして「雪ときものまちなみ=和文化」が掲げられています。この町の歴史と伝統ある地域資源として大変立派なものです。この町の歴史と伝統ある地域資源として「和文化」には古風で静かな感じがあり、これだけでは若者を引きつけるには多少弱いように思われます。すでに「当間高原リゾート、コモとの国際交流、高速交通体系、ゴルフ・スキー場」などの整備が積極的に進められてきていることから、時、場所、事業の内容によっては、キーワードに「和文化」のほかに「洋文化」を取り入れ、両者が刺激しあい、相乗効果を上げる中で若者を含めた広い年齢層にアピールし、交流人口を増やし、町の活性化を図っていくことが必要であろうかと思っております。

そこでこのたびの仕事については、世にある一般のシンクタンクやコンサルタント業は企画・立案のみで実行を伴わない場合が多く、これでは意味がないということで、我々は実行をも含めた仕掛け役として「行動するシンクタンク」をめざしていきます。これから多くの皆さんとスクラムを組んで「潤いのある、活力ある町づくり」に邁進していきますので、ご指導ご協力を切にお願い申し上げます。

設立までの経過

- 平成8年8月 十日町2005年委員会報告で「行動するシンクタンク」提案
- 平成10年3月 新十日町市長期発展計画に「まちづくりの調整・統合組織」設立を盛り込む
- 7月 経済懇話会（経済4団体と行政の会議）にて、まちづくり推進へのアピール
- 第1回設立準備会開催。位置付けと検討の進め方を協議
- 8月 設立準備委員会（3回）。形態、機能、事業、運営、資金等を協議
- 市長への「中間報告」
- 9月 経済懇話会開催（塾長選任、出向職員、負担金依頼）
- 設立準備委員会（2回）。規約、塾頭公募等を協議
- 10月 市長へ最終報告と報告書の提出
- 11月 経済懇話会にて「最終報告書」承認
- 12月 塾頭の公募、第1次審査
- 平成11年1月 塾頭の第2次審査、選任の記者発表
- 2月 1日（開所式、辞令交付、設立祝賀会）

あなたの声やまちづくりの提案をお寄せください

〒948-0085 十日町市西寺町（旧織物会館2階）
十日町まちづくりシンクタンク ☎50-1431 FAX52-7447

実践手法

企画・運営・推進等が効率的に図られるよう、塾頭の判断で専門的な部会を必要に応じ設置します。また市民の皆さんの提案や要望も広くお聴きしながら

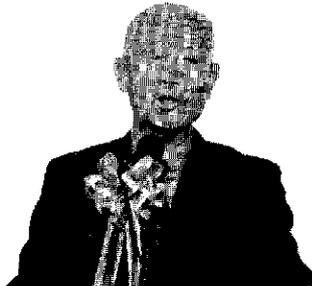
澤田眞治氏（マルハ㈱OB、北大卒）が就任。塾頭を支える職員には商工会議所、農協、織物工業組合、十日町市（2人）の4組織からそれぞれ庭野亮一氏、西野正男氏、南雲章一氏、樋口利一氏、湯川幸博氏の5人が出向するかたちで、シンクタンクが動き始めました。

事業の内訳

将来は法人化をめざします。

シンクタンクでは目的の達成に向けて次の事業を行います。

- (1) 「きもの、和文化の
似合うまちづくり」
● 産業振興とまちづくり委員会提案の実現手法等の検討
（商店街との連携、きものマップ作成、旧織物会館・空き店舗の活用等） ● 雪を活用したまちづくり
- (2) 「クロス10周辺の整備」
● 里創プラン十日町ステージ、「匠の里」の検討・計画策定
- (3) 「各種団体の再編と
ネットワーキング」
● クロス10のリニューアル検討
- (4) 「資源・特産品の活用と
開発促進」
● 農産物や土産品の開発と販売促進
● 「ソフト事業の展開とイベントの見直し」
● 四大まつり等の見直し、市の開催、イベント誘致と開催、人材育成、情報の受発信
- (5) 「ソフト事業の展開と
イベントの見直し」
● 文化団体等との連携調整



これからのまちづくりは評論家だけでは実現できません。一人ひとりがこの町の将来に思いをよせ、考えのある者は知恵を出し、力のある者は汗を流し、資産のある者は財産を提供する。まちづくりはそれぞれの立場に応じた役割をこなし、力をあわせてこそ成し遂げられるものです。私はかつて2005年委員会にかかわり、ボランティアとして多くの皆さんと百数十回の議論をする機会に恵まれました。一村一品運動などの先進事例では、いずれも「人づくり」が成功の鍵を握っています。多くの市民が今回のまちづくりシンクタンクに関心を寄せ、あなた自身のかかわり方をみつけてくれることを願ってやみません。

あなたは十日町のために何ができますか

十日町2005年委員会委員長 樋口 貫一

「地域振興券」 交付事業のお知らせ

第3号

〈申請と交付〉

* 交付対象者の要件は、平成11年1月1日が基準日となります。

①15歳以下の児童の属する世帯の世帯主には

(15歳以下とは昭和58年1月2日以降に生まれた人)

- * メールシーラーにより「地域振興券引換申請券」を配達記録郵便で郵送いたします。
- * 3月10日ころ郵送いたしますが、地域によってはお手元に届くのが1週間程度かかる予定です。
- * 郵送された「地域振興券引換申請券」に必要事項を記入し、3月21日(日)に保険証・免許証を持参し地域振興券を受け取りに来ていただきます。3月22日以降も受け取りができます。

②高齢福祉年金の受給者等の対象者

③65歳以上の人で平成10年度の市民税(所得割)非課税者で寝たきり又は痴呆等の状態にあるため常時介護を必要とする人
(65歳以上とは昭和9年1月1日以前に生まれた人)

④65歳以上の人で平成10年度の市民税(所得割・均等割とも)非課税の人(配偶者・扶養義務者とも)

- * ②から④の対象見込み者には2月23日ころ郵送により「地域振興券交付申請書」を送付いたします。
- * 3月5日(金)までに交付申請書に必要事項を記入し、郵送により申請していただきます(市で審査いたします)。
- * 3月12日ころに交付対象者に「地域振興券引換券」を郵送いたします。
- * 郵送された「地域振興券引換券」に必要事項を記入し、3月21日(日)に年金証書等を持参し地域振興券を受け取りに来ていただきます。3月22日以降も受け取りができます。

〈交付会場〉

十日町地区は市役所、その他地域はそれぞれ地区公民館で交付いたします。3月22日以降はすべて市役所で交付いたします。

特定事業者の登録申請は

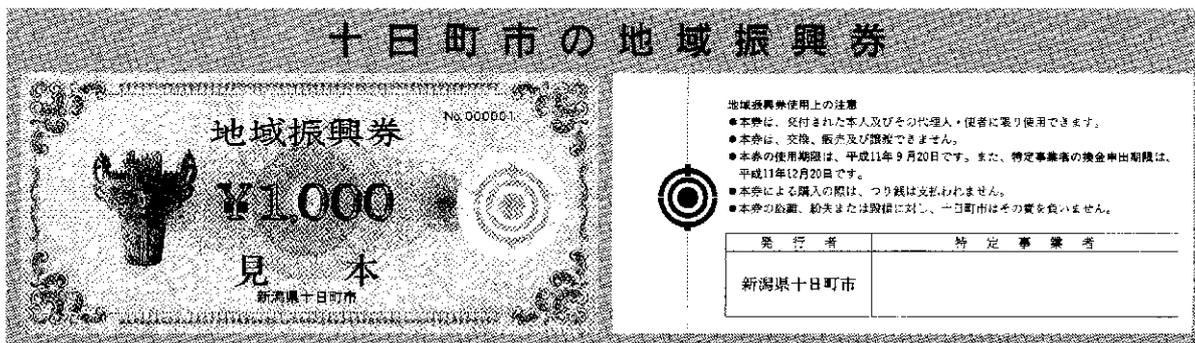
2月22日(月)までをお願いします。

- ★ 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。
- ★ 地域振興券は交換・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・使用者に限ります。

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 ☎57-3111)へ。

交付開始日は『3月21日』です



ごはんで乾杯!!すこやかライフ おいしく食べて健康に



私たち日本人は、はるか昔より「ごはん食」を理想の食事と考え、副食等を組み合わせた中でバランスのとれた食生活を心がけてきました。しかし、近年は物の有り余る豊かさの影で、栄養価の片寄りなどが発生し、生活習慣そのものの見直しが必要になるようになっていきます。日本一の銘柄米産地に暮らしながら、普段忘れがちながはんの役割を、あらためて考えてみませんか。当地域でも、今後の食生活を見直すきっかけになればと中魚沼農業改良会農生活部会（農業改良普及センター、農協、市町村で構成）が米消費の実態調査を行いました。今回はその調査結果をもとに、お米をとりまく状況をお伝えします。

ごはんの消費量を みてみよう

お米は、日本人独自の食文化を築きあげてきましたが、最近その消費量は減少傾向にあります。平成8年度は1人1年間で約67kgの消費となっていました。これはお茶碗で1日当たり3・7杯分にあたります。平成2年の消費量70kgからさらに3kg減っています。ちなみに十日町市・中魚沼郡内の農家の場合は（平成10年調べ）年間1人あたりで約76・5kg、1か月では6・5kg前後の消費です。

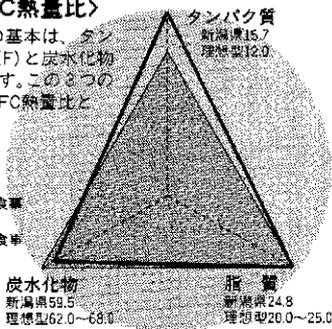
新潟県の 食生活に注意信号

「あなたの食生活は大丈夫？」お米を中心にして、魚や野菜、大豆などの伝統的な食材に、肉、牛乳、果実などが加わった日本型食生活は、栄養バランスがよく整っています。しかし、近年

〈新潟県のPFC熱量比〉

栄養バランスの基本は、タンパク質(P)、脂質(F)と炭水化物(C)のバランスです。この3つの成分の熱量比をPFC熱量比といっています。

理想型の食事
新潟県の食事



平成7年度
県民栄養調査
結果より

穀物を食べる量が減り、脂質の量が増加してきているため、バランスが徐々に崩れてきています。新潟県の食事は脂質が上限に近く、米などを主体とした炭水化物が不足しており、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の増加が心配されています。長寿と健康な体を維持していくためには、バランスのとれた食事と適度な運動が重要です。

知っておきたい ごはんの特質

お米はエネルギー源となる糖質とからだをつくるタンパク質を含んでいる栄養に富んだ食品の一つです。ごはんは同じデンプン質食品であるパンやコーンフレーク、ポテトに比べ肥満のもとになるインシュリンの分泌をおだやかにすることや、粒状で食べるために消化吸収がゆっくりと進み、腹持ちがよく、スポーツのスタミナ維持にもよいことがわかっていきます。ごはんを中心とした食生活は健康な体を維持するうえでも大切です。

食生活を見直して みませんか

今回初めて行われた十日町市・中魚沼郡内の農家の米消費量調査の結果（年間1人当たり76・5kg）は、農村地域生活アドバイザーをはじめJA女性部など204戸（1,011人）の皆さんの3か月におよぶ協力により得られた数値です。各自の食生活を振り返る中で「規則正しい生活をする年配者の方が若者よりもごはんを食べている」などの声が聞かれました。あなたもこの機会に自分の食生活を直してみませんか。

十日町市職員募集中

- 職種（人数） 理学療法士または作業療法士（1名）
- 受験資格 昭和43年4月2日以降に生まれた理学療法士または作業療法士の免許取得者（11年取得見込者含む）
- 試験内容 ◇第1次試験（作文試験）申込時に作文を提出。テーマ＝「市の理学・作業療法士として取り組みたいこと」体裁＝指定の400字詰め原稿用紙3枚以内。
◇第2次試験（面接試験）申込者全員に実施します。
日時＝3月9日（火）午後3時～、会場＝十日町市役所
- 採用日・初任給 11年4月1日（予定）、資格取得後すぐに採用された場合＝157,500円
- 受験申込 3月3日（水）までに企画人事課人事秘書係に①申込書②作文③健康診断書（①～③は同係にあります）④最終卒業学校の成績証明書（卒業見込者は最近までのもの）⑤卒業見込者は卒業見込証明書⑥理学療法士または作業療法士の免許証の写し（取得見込み者を除く）を提出。（郵送の場合当日消印有効、受付は平日のみ）
- 問合せ 企画人事課人事秘書係（☎57-3111）へ。

所得稅 市・県民稅

の申告が始まります

今年から、申告書は
皆さんに記入していただきます

2月16日(火)～3月15日(日)

土・日曜日は閉庁日です

問い合わせ 稅務課市民稅係 ☎57-3111 内線116・117

所得稅の確定申告は 稅務署へ

- 次に該当する人は、確定申告をしてください。不明な点は十日町稅務署（本町1上 ☎52-3181）へ問い合わせてください。
- ① 稅務署から確定申告書が送付された人
 - ② 事業所得や不動産所得のある場合、土地や建物を売った場合などで、稅額を計算した結果、所得稅を納めなければならない人
 - ③ サラリーマンで、給与以外の所得の合計額が20万円を超えた人
 - ④ 所得稅の確定申告をすると稅金が戻る人（一般的には次の(ア)～(イ)の人）
 - (ア) 多額の医療費を支払った人
 - (イ) 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ほうの金額を超えているとき。
 - (ロ) 住宅を新築・増築・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、増築した場合、一定の要件を満たしているとき。
- (ハ) 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。

市・県民稅の申告は 市役所へ

- 次に該当する人は、市・県民稅の申告書を提出してください。確定申告書を提出した人は、市・県民稅の申告をする必要がありません。
- ① 市役所から市・県民稅の申告書が配られた人
 - ② 営業・農業などの事業を営んでいる人
 - ③ 地代・家賃・配当などの所得があった人
 - ④ 給与や年金所得者で、給与や年金以外の所得のあった人
 - ⑤ 給与所得者で2か所以上から給与の支払いを受けた人
- 〔注1〕1か所の給与のみ、または1か所の年金のみで、社会保険料控除等を追加して受けない人は申告する必要がありません。
- 〔注2〕稅務課および各地区公民館に申告書がありますのでご利用ください。

(ロ)年の途中で退職し、年末調整を受けなかった人
※確定申告による所得稅の納付や還付は、金融機關の口座振替制度が大変便利です。

市役所の 申告相談

職員は相談に応じますが、申告書はすべて皆さん自身が計算し、記入することになりました（計算用具とボールペンを持参願います）。そのため、申告会場はこれまで以上の混雑が予想されます。自宅まで書いてみて、わからないところだけを相談され

<表2> 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(火)	2月23日(火)	日時
午前9時～午後3時 時間		

<表1> 申告相談日程表 <市役所会場>

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

- ① 自力記載、自力申告に変わります。
 - ② 市役所での申告相談が地区別になります。
 - ③ 申告相談に必要なもの
 - 市・県民稅申告書、収入や必要経費等がわかる書類、社会保険料の支払いがわかる書類、生命保険料等の支払証明書、印鑑・計算用具・ボールペンなど。
- 農業者年金保險料を支払っている人
- 社会保險料（国民年金・国民健康保險料）は所得額から控除されます。
- 納付額の問い合わせ
- ・国民年金保險料：市民生活課 国民年金係 ☎57-3111
 - ・国民健康保險料：稅務課管理 収納係（内線113・114・115）

支えている あなたの稅が この国を

水環境

を見つめていく

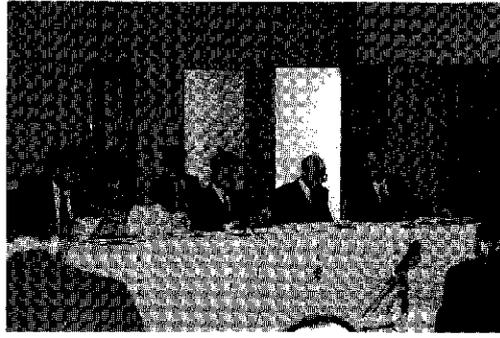
信濃川中流域水環境

改善検討協議会 設立

長年、発電用取水により深刻な枯渇状況が続いている信濃川中流域の水環境問題を検討する「信濃川中流域水環境改善検討協議会」の設立協議会が、建設省信濃川工事事務局の主催で1月13日(水)にラポート十日町で開催されました。

この協議会の目的は、信濃川中流域の水環境及び水利用の現状をより正確に把握するとともに、水環境と水利用の調和の方策を検討することです。

協議会委員には、新潟大学の西沢教授を委員長に、学識経験者や郡市四市町村長をはじめ、長野県の飯山市・野沢温泉村・



栄村の各首長、新潟県・長野県の担当課長や建設省北陸地方建設局の関係者が入っています。

十日町市では、昨年12月4日に柳助役を筆頭に、建設省・東京電力本社・JR東日本本社を訪れて署名簿と要望・要求書を提出しました。

協議会の発足は、この要望の一つに答えたものですが、今回の協議会でも、多くの関係市町村長が指摘したとおり、肝心の水利用者である東京電力・JR東日本の参加が得られないままの発足となりました。第1回協議会では、現状の報告と今後の活動の方向が検討され、①減水区分への影響や問題点について流域市民団体や関係機関からの聞き取り調査の実施②住民へのアンケート調査の実施③四季ごとの環境調査の実施が、確認されました。

信濃川流量確保運動は、市民の皆さんの熱意と情熱が問題解決の重要な鍵になります。今回の市報にアンケートハガキ(信濃川減水区分に関する意見等の収集調査)を同封しました。皆さんの信濃川への熱い思いや希望をお寄せください。

寒波と雪による 急病・除雪事故に要注意!

【急病】
▼気候の寒暖により風邪を引きやすくなります。風邪を引いたら無理をせず安静にし、早めに医師の診察を受けましょう。
▼血圧の高い人が夜、急に寒いトイレに行ったりすると急激な体温変化により意識を失い倒れたりすることがあります。周囲の温度に体を慣らしてから行くようにしましょう。また、風呂に入る際も湯加減に注意しましょう。

【交通事故】
▼雪によるスリップ事故防止のため、スピードは控えて十分な車間距離を保ち、安全運転を心がけましょう。

【除雪事故】
▼除雪機に雪が詰まったら、必ずエンジンを停止させてから専用の器具で雪を取り除きましょう。▼雪下ろしをする時は十分に足場を確認し、転落しないよう注意しましょう。



第3回スノーチュービング 日本選手権大会

参加者募集中!!
豪華賞品もたくさんあるよ

- 期日 3月7日(日)午前9時30分～午後1時30分
- 会場 当間高原リゾート「ベルナティオ」
- 種目 ▶タイムトライアル部門
(男子・女子・小学生の部)
▶パフォーマンス部門
- 主催 第3回スノーチュービング
日本選手権大会実行委員会
(あてまフォーラム、のぞみの郷新聖会、
㈱当間高原リゾート)
- 申込・問合せ あてまフォーラム事務局
十日町市役所11号棟推進室内
☎57-3111内線204・205
http://www.tiara.or.jp/~atema_f/

急病・雪による事故関係の救急出動件数

平成10年12月28日～11年1月15日現在

種別	急病	屋根除雪中の転落等	道路上の転倒等	小型除雪機事故	自宅周囲の除雪事故	交通事故	通事故	屋根雪の落下
十日町市	25	3	2	0	2	8	0	
他の町村	47	4	0	1	2	4	2	
計	72	7	2	1	4	12	2	

※他の町村は川西町、津南町、中里村、松代町、松之山町です。

みんな、いきいき。

サークル交流録

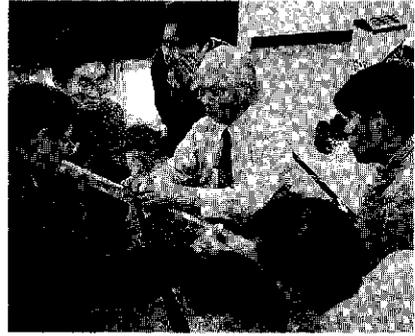
PART 95

郷土を再認識
そして今に生かす

●民俗研究グループ●

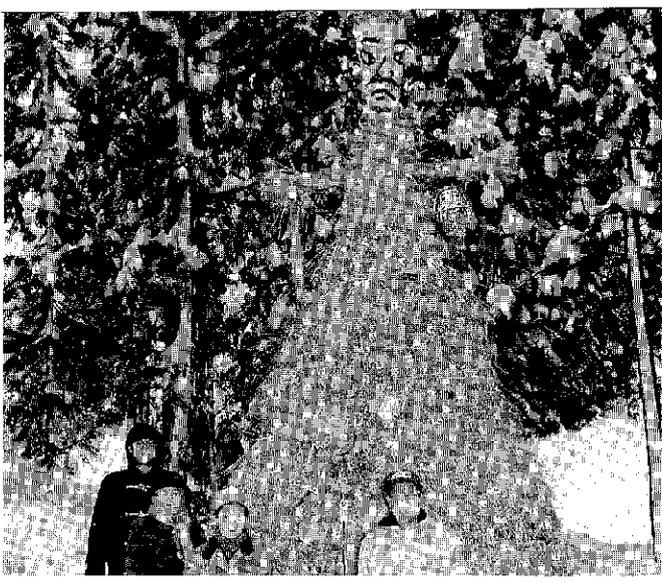
このコーナーでは、登場していただくサークルを募集しています。
問い合わせは企画人事課広報広聴係 ☎57-3111 内線213へ。

民俗研究グループは、博物館友の会に所属するグループです。会員は20代後半から80代までの16人です。十日町市周辺の人々の暮らしぶりや、身近な民俗伝承を取り上げて、会員一人ひとりの視点や興味で見つめ、懇話会で語り合っています。この懇話会は月1回のペースで開いています。



織物の源流「アングン」の編み方を体験

会場は博物館が中心ですが、テーマによっては現地に出向くフィールドワークもあります。こうした活動成果は、毎年3月に開かれる博物館友の会の発表会で報告しています。こんなふうで紹介すると、何かとても難しいグループではないだろうか、と思われる皆さんもいるのではないのでしょうか。ところが、そんなこ



市文化財指定の新水ドウラクジンを見学

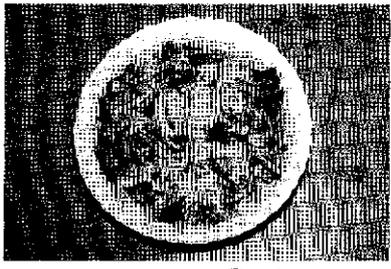
とは決してありません。懇話会は必ずと言っていいほど脱線し、あちらこちらに話が飛んでしまいます。年輩の人たちは昔を懐かしく語り、若い人たちはその語りの中から新しい発見をするひとときです。

暮らしぶりを振り返り、また様々な民俗伝承に触れると、なぜか郷土に対する認識をあらたにする、そんなひとときでもあります。そうしたひとときを、「世間ばなし」という会報紙（第1号、昭和63年7月）にまとめて発行し、昨年6月には第30号をまとめました。自分たちの趣味が一つの郷土の大切な生き様を記録した、そんな快感もあります。

近年、忘れ去られてきた郷土の足跡が、今あらためて認識され始めてきています。そうしたひとときを私たちのグループは味わっています。関心のある皆さんは、ぜひご一報ください。お待ちしております。問い合わせは高橋由美子（☎57-8008）へ。

MENU 59

- 材料
 もやし…2袋
 ニンジン…小1/2本
 キュウリ…1本
 乾燥ワカメ（カット）…1つまみ
 酢だこ…少々
 調味料 { 酢、塩、砂糖、ごま油、
 みりん…適宜



もやしの酢の物

①材料費が安くて、かつ手早く出来る一品としてよく作られますよ。私も歳ですので、健康のために酢の物のおかずをできるだけ食べるようにしています。もやしのパリッとした歯ごたえが食欲をそそりますね。

②作り方
 ①もやし、ニンジン、キュウリは、歯ごたえを残す程度に熱湯でさつとゆでる。もやしは芽を取り、ニンジンも細切りにする。



中島ノブイ さん
(川治上町2 ☎57-0941)

③キュウリは細切りにする。
 ④乾燥ワカメは水もどしをする。
 ⑤ボールに①、②の具を入れて、調味料を加え、味がわたるように混ぜ合わせる。皿に盛って出来上がり。
 ※今回は、正月の残り物の酢だこを細切りにして少し入れました。より歯ごたえがたよいです。イカもいがかと思います。

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。

本気の本音

母から息子へ・息子から母へ

No. 35

母 息子の草太は3人兄妹のお兄ちゃん。学校に行く時は、妹の重い荷物を持ってあげるなど、色々とまわりの面倒をみてくれます。この子もちょうど10歳を迎え、成人への折り返し地点まで来たことになりました。多感な時代を迎えるこれからも、優しく素直な心をそのままに、元気に育ってくれることを願っています。

息子 お母さんは和裁の仕事をしているんだ。夏には僕と妹たちの浴衣も作ってくれたんだよ。お母さんは料理も得意で、肉じゃがやハンバーグがとってもおいしいよ。また今度、大好きなごちそうを作つてね。去年僕が骨折をして、1日入院した時には、お母さんがずっとそばに付き添っていてくれたんだ。その時は、すごく心細かったから、とてもうれしかったです。お母さん、これからもよろしくお願いします。

明るい笑顔で3人の子供たちを包んでくれるお母さん高橋幸子さんと元気いっばいの草太くん(城之古)。

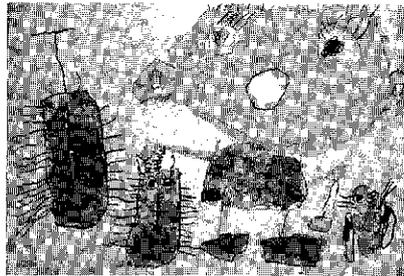


このコーナーでは、登場していただく人を募集しています。問い合わせは企画人事課広報広聴係 ☎57-3111 内線213へ。

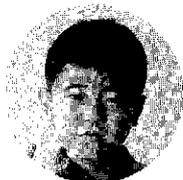
子供画廊

じょうずに描けたね!!

むつみ幼稚園 ⑬



セミ、クワガタ、カブト虫だよ。大好きなのはカブト虫。だから一番大きくかいたんだ。早く雪が消えて、またカブト虫を取りに行きたいんだ。



山田 健 くん (5歳)



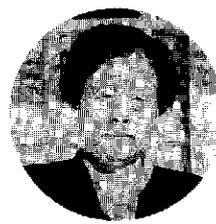
私、縄とびが10回くらいできるの。春のお花が咲くころまでには15回ほどできるようがんばっているの。早く外で思いっきり縄とびしたいな。



芹川 遥 ちゃん (5歳)

私の生家は新座の陸織物のそばにあり、今も実家を継いだ妹の家族が住んでいます。子供のころは新座尋常小学校に通い、18人の同級生らと複式学級で学びました。当時の子供たちは、きもの姿に冬はスッポン(わらぐつ)といういでたちです。そんな時代、私の父は流石の先端を行く人で、新潟の百貨店から取り寄せた短靴やセーラー服を私たちに買い与えてくれました。遠足で同級生が普段よりきれいなきものを着てくる中、私だけが真新しいセーラー服を着せてもらったのを見ています。そのうれしかったこと、気恥ずかしかったこと。

卒業後は高等尋常小学校を経て、新座の産業組合(現農協)に就職しました。私が結婚したのは敗戦の色濃くなった昭和20



TONAMACHI

その昔

そして今

No.107

庭野 米 さん (江道) 78歳

年4月です。20年は忘れもしない記録的な豪雪にみまわれた年でもあります。雪国の女は一家の大黒柱を戦地にとられながら食糧難や雪と闘い、育児や農作業に汗を流しながら生きるための戦いを続けていました。今再びあの状況に戻ったなら私は生きのびれる自信はありません。だれもが同じ苦境にあるという励ましがあつたからこそ、生き抜くことができました。

戦時中、夫は広島市内に連隊本部をもつ砲2953部隊で船舶工兵をしておりました。時は流れ、数年前に私が旅で広島を訪れた際、博物館に展示してあつた写真に目が止まりました。夫の部隊が被爆後の救助活動にあたっている写真です。その中に3回の轟沈をくりげられ、被爆地で救助を続けた当時の夫を探しました。一枚の写真に夫婦で歩んだ半世紀もの時の流れをしみじみと感じました。

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。

PRの第一段は懸垂幕 つぎは桃太郎旗で発信

1月19日(火)、2002年に日本と韓国で開かれるワールドカップサッカーの公認キャンプ候補地の募集要項が、日本組織委員会(JAWOC)から発表されました。これを受けて新潟県サッカー協会は、29日(金)に県庁で募集要項の説明会を開催し、県内の14市町村が出席しました。説明会終了後、市ではいち早く立候補の意向を表明し、申請書類等を持ち帰りました。

2月1日(月)には、PR用懸垂幕を保健センターに掲げるとともに、雪まつりには桃太郎旗をコミュニケーションひろばなどに立て、訪れる観光客の皆さんをはじめ広く世界に、十日町市の心意を情報発信していく予定です。

キャンプ候補地に名乗り



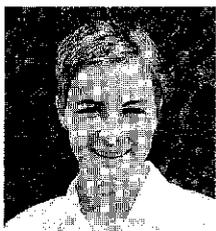
地元の人との温かい交流 雪遊び、アトラクション

雪国の温かさを伝え、思い出をつくる「えちご妻有郷・秘湯塾」が1月30日(土)・31日(日)に十日町市、川西町、津南町、中里村、松代町、松之山町、高柳町の近隣7市町村を会場に開かれ、県内外から102人の皆さんが参加しました。

十日町市の「思いっきり雪遊びコース」には31人が参加。六箇温泉郷を宿にして、雪灯ろうや雪だるまづくり、手打ちそばや竹細工体験、もちつきなど、計画された様々なプログラムを地元の皆さんと交流をしながら楽しみました。

今年で4回目を迎えた秘湯塾。年々、地元のもてなしの心が広がり、冬の風物詩の一コマに育ってきています。

ぬくもりの「秘湯塾」



ALTERNATIVES

Jennifer Rogers

十日町高校、津南高校の英語指導助手
カナダモンリオール出身

ジェニファー・ロジャース

I am happy to have a chance to wish all the residents of Tokamachi a Hppy New Year. I have recently returned from a trip to Austraria, where I met my family for the Christmas holidays. I had a wonderful time. Austraria is a very beautiful country and the people are relaxed and friendly.

It is exciting to see the winter festivities get underway. A couple of weeks ago, I visited the Honyarado. I would like to thank all people there, I really enjoyed myself. I am looking forward to the snow festival this month, and I hope to see you all there.

十日町市民の皆さんに「新年明けましておめでとうございます」と言える機会が持ててうれしく思います。私は最近オーストラリアへの旅行から帰ってきたばかりです。そこで家族と会い、クリスマスを過ごしました。すばらしい時間が持てました。オーストラリアはとても美しい国で、人々のはんびり穏やかで親しみやすいのです。

冬のイベントを見るのも心躍るものがあります。数週間前「ほんやらどう」に入ってみました。その地域の皆さんに感謝申し上げます。本当に楽しかったです。2月の「雪まつり」を楽しみにしています。そしてその時皆さんにお会いできればと思います。

雪まつり発祥の地を PRする雪像を作ってきます

燕木保男さん(本町東1)、関口一夫さん(本町1上)が、スウェーデンのアンシヤズヴィーク市(人口6万5千人)の招待を受け、同市の雪まつりで雪像を制作することになりました。同市在住の桜井・ヴィーグストール・久美子さん(小出町出身)の仲立ちで実現するものです。燕木さんと関口さんは、本町1丁目4区の雪像づくりのメンバーであり、昨年はTVチャンピオンの「雪像づくり日本一決定戦」で見事に日本一に輝いた実力の持ち主です。「あちらの人がびつくりするような像を作り、50周年の十日町雪まつりをPRしてきます」と張り切っています。2月12日(金)出発、18日(木)に帰国します。

北欧の都市で雪像づくり



雪が降っても寒くないよ 元気で明るく楽しい交流

「市のまちサミット」でお付き合いのある千葉県八日市場市から、2月2日(火)〜4日(木)に豊栄小学校(5年生52人)、3日(水)〜5日(金)に中央小学校(6年生62人)の子供たちが学校間交流事業で訪れ、それぞれ東小学校の5年生、十日町小学校の6年生と楽しいひとときを過ごしました。この事業は昨年に続き計画されたものです。対面式や名刺交換、雪像づくり、ほんやりなど初めて体験に、九十九里浜の温暖な地で育った子供たちからは歓声が。雪の中を一緒に遊び回るうちに心も打ち解け、子供同士の貴重な出会いがこちらで見られました。

雪ん子と、海の子の交流



心臓病をふせぐ

十日町市では、「心臓の病気」が「がん」「脳卒中」に次いで死者数の多い病気です。ひと口に心臓病と言っても、いろいろな種類のものがあります。近年は、狭心症や心筋梗塞による死亡者が増加傾向にあり、心臓病全体の約半数を占めています(平成8年度)。

◎狭心症とは

何かの原因で、心臓に送られる血液量がいちじるしく減り、一時的に心臓の筋肉が酸素不足の状態になります。突発的に胸を押さえつけられる感じや痛みが左肩、左手へひろがるように起こります。普通なら5分から10分でおさまります。

◎心筋梗塞とは

心臓の一部の筋肉に血液が全く与えられなかったために、その部分が死んでしまった状態です。狭心症よりはるかに長く長い胸痛が突然おそい、呼吸困難、

◎主な原因

- ▼高血圧：長い期間、高血圧が続くと血液を送り出す心臓への負担が増し、心臓の筋肉の酸素が不足してしまいます。
- ▼高脂血症：血中コレステロールの数値が高いほど、また、期間が長いほど血管の動脈硬化がおこり、ひいては狭心症や心筋梗塞をひきおこす危険も高くなります。
- ▼糖尿病：全身の血管を痛めます。小血管の出血や心臓を取り巻く冠状動脈を硬化させます。
- ▼その他：肥満やタバコの吸い過ぎも動脈硬化症を早め、心臓に悪影響を及ぼします。

◎予防のための日常生活

- ①食事の内容に注意しよう
 - ・動物性脂肪分はひかえめに
 - ・食塩、糖分は取り過ぎないように
- ②タバコは少なめに
- ③急激な温度差に注意
- ④ストレスをなくそう
 - ・十分な睡眠と規則正しい生活で過労やストレスを防ぐ
- ⑤日ごろからの健康チェック
 - ・血圧やコレステロール値に
 - 関心をもち、年に一度は健康診断を受けましょう。

日本一の健康都市をめざして
すこやかEG-CO-HO

●問い合わせ
健康福祉課
健康増進係
☎57-3111

出かけませんか

高橋喜平写真展

雪花譜

雪まつり開催期間中、高橋喜平氏の雪と氷の造形の写真展を開催します。
 ●会期 2月19日(金)～21日(日)午前9時～午後5時
 ●会場 十日町市博物館(入館料 200円(団体150円、中学生以下無料))



冠雪

雪国からの贈り物フォーラム

21世紀にふさわしい雪国の産業と地域振興について、講演とパネルディスカッションを実施(日時 2月19日(金)午後2時～5時30分(会場所) クロス10講義所) 渡辺文雄氏(俳優) 他参加費無料(質問合せ) 建設課 克雪利雪対策室へ。

えびるんクッキング教室

初参加大歓迎! 「春の気軽なおもてなし料理」菜の花ずし、いちごの淡雪かん他を作ります。
 ●日時 2月25日(木)午前10時30分～午後1時
 ●会場 東北電力(株)十日町営業所(参加費 500円(定員 18人(申込多数の場合抽選)) 申込みに東北電力(株)十日町営業所 ☎52-3107)へ。
 ※エプロン持参

「雪を活かした地域の活性化」②「中山間地域の構造問題」参加費 1千500円(非会員) 質問合せ・申込み まちづくり学会事務局田中 ☎0252843434へ。

第3回にいがたまちづくり学会

いっしょに「中山間地域の活性化対策」を考えませんか。
 ●日時 2月20日(土)午後0時30分～4時30分
 ●場所 公民館本館(内容 ①分科会①「雪を活かした地域の活性化」②「中山間地域の構造問題」参加費 1千500円(非会員) 質問合せ・申込み まちづくり学会事務局田中 ☎0252843434へ。

三情報

◆高速料金の割引チケット販売中

3月31日(木)まで利用可能な高速道路の割引チケットを発売中(適応区間) 関越道(塩沢石打) 練馬 および圏央道(塩沢石打) 青梅) ●適用車種 軽自動車等、普通車、中型車 ●価格例 練馬～塩沢石打 C 往復の普通車正規料金9,500円を8,100円に14%割引(販売所) 舞子高原後楽園観光協会事務所(塩沢石打) C 入口(普通車のみ取扱) ●適応区間内の各料金所他(質問合せ) 塩沢町観光協会 ☎0257-8210007へ。

◆悩まずに女性被害「110番」

警察では性犯罪等の女性被害者や性的いやがらせてお困りの方の相談を専門の女性警察官がお受けしています。
 ●電話番号 025-2281-7890 (平日午前8時30分～午後5時15分)

三情報(募集)

◆平成10年度調理師再教育講習会

●日時 2月23日(火)午前9時30分～午後2時30分(会場) 公民館本館 ●対象 調理師免許を持つ人 ●問合せ・申込み 2月19日(金)までに十日町保健所 ☎57-2400へ。

スポーツ・レクリエーション

◆11年度学校体育施設開放事業の利用申込受付開始 市内小中学校(指定校)の体育館や武道館等を、主に夜の時間帯に、スポーツ活動のために開放します。 ●申込資格 10人以上の活動団体として登録が必要。 ●申込み 3月6日(木)までに総合体育館 ☎52-4377へ。 ※総合体育館に申込用紙があります。

◆体育館は第4火曜日も開放中

今年から市民体育館と総合体育館は、第4火曜日も休まず開放しています。トレーニング室の利用やスポーツ活動に、ぜひご利用ください。

◆庭野スポーツ杯小学生インドアサ

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＝滝沢明夫(学校町2・香典返し15万円) 岩田郁夫(小泉1・香典返し10万円) 小林由紀恵・正典・朋子(細尾・12,799円) 十日町高等学校昭和25年卒業生一同(1万円) 松海寿司お客様一同(土市3・17,024円) 新潟県信用組合十日町支店(本町2・63,788円) 十日町地域シルバー人材センター(本町6-1・2,085円)
- ◆交通遺児援助基金へ＝十日町警察署(河内町・5,115円)
- ◆歳末助け合いへ＝ボーイスカウト十日町一団(62,164円) 長助お客様一同(田中町本通り・12,685円) 十日町市老人クラブ連合会(767,843円)
- ◆博物館へ＝庭野重吉(上川町)

中条病院老人保健施設

「きたはら」職員募集

募集職種(人数) ①介護員(24人) ②事務員(1人)

③調理員パート(10人)

受験資格 ①昭和33年4月2日～昭和56年4月1日に生まれた高校卒業程度の、夜間勤務ができる人。②昭和33年4月2日～昭和56年4月1日に生まれた高校卒業以上の、パソコン等を扱える人。③学歴不問、昭和24年4月1日以降に生まれた健康な人。

給与・任用期間等 J A新潟厚生連人材センター給与規定を適用。(標準支給額等はハローワークに提示中) 勤務成績により満60歳まで更新可能。①②の採用者には学歴調整および経験加算の規定適用。

採用試験 3月中旬に書類選考、3月下旬に面接を実施します。(採用決定通知を4月中旬に行い、5月1日からの勤務を予定)

受験申込 3月1日(月)～3月15日(月)までに申込書(中条病院区事課窓口)に配置)と返信用封筒(住所氏名を記入し80円切手を貼ったもの)を中条病院総務課へ提出。

問合せ 中条病院総務課 ☎57-3018へ。



おまちしてます
おじゃまします
暖 和 室

2月25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19日(金)までに企画人事課広報広聴係へ。

※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
アルペンスキー(男性用)	大人用2、靴なし 子供用1	1組3千円
ホームサウナ 小泉産業NKS-1200F	1715×830×1630 2段扉付 新55同様	相談で
介護用ベッド	大人用	//
タイヤ(夏用)	三コハマタイヤ 195-60 R14 1インチ使用	1万円
90ccバイク	ホンダ400cc走行 アンバー アールランプ破損あり	相談で
スノーダンプ	(大) 新品同様	//
ピアノ	カワイ スタンダード型	//

品 名	規 格	希望価格
ベビーベッド	さく付き	相談で
グラントピアノ	メーカー問わず	//
アルペンスキー一式	男子小学生高学年 用、¥2400	//
ノルディックスキー一式	男子小学生高学年 用、¥2400	//
アルペンスキー一式	女性用靴23cm	無料で
アルペンスキー一式	子供用 24.5-130-18.0cm 靴17.5-18.5cm	3千円
パイプベッド	大人用	相談で
石油ストーブ	メーカー問わず	//
ポータブルミシン	2台	3~5千円
ジグザグミシン	電動式か足踏み式	相談で
ルームランナー	電動式	3千円
歩 行 器	ベビー用	相談で
運 搬 機	軽トラックに 乗せられるもの	//
2 段 ベ ッ ド	子供用	1万円
冷 凍 庫	メーカー 大きき問わず	相談で
簡易箱はぎ木	折りたたみ式 4段	//

雪まつりインフォメーション

アコム杯埋蔵品探し参加者募集中
ドリームキャストも埋まっているよ

- 日時=2月21日(日)午前9時30分~
- 集合場所=コミュニティひろば
- 参加資格=保護者1人と子供(小6以下)2人以内のチーム×先着50組
- 申込み=2月19日(金)までに雪まつり事務局(☎57-3345)へ。

◆グレンステンカップ第12回桂スキー場スラローム大会 ●日時||2月28日(日)午前8時30分~受付●場所||桂スキー場(中条) ●参加資格||健康

◆KARHU・CUP十日町クロスカントリースキー大会 ●日時・種目||3月12日(金)午後3時~5時~受付、3月13日(土)午前9時30分~ラシカル競技、3月14日(日)午前8時~パシユート競技(フリー競技)

◆第14回十日町当間カップGS大会 ●日時||3月22日(月)(振替休日)午前7時30分~●場所||上越国際当間スキー場 ●参加費||小中学生・千円、一般・千五百円 ●申込み||3月1日(月)までに参加費を添え当間スキー場大会事務局(☎5813291)へ。

◆当間ナイターカップGS大会 ●日時||2月18日(木)・3月4日(木)午後6時~受付●場所||上越国際当間スキー場 ●参加費||5百円・リフト代千円 ●参加資格||保護者の許可を得た小中学生 ●申込み||それぞれ1週間前までに参加費を添え当間スキー場大会事務局へ。

◆KARHU・CUP十日町クロスカントリースキー大会 ●日時・種目||3月12日(金)午後3時~5時~受付、3月13日(土)午前9時30分~ラシカル競技、3月14日(日)午前8時~パシユート競技(フリー競技)

◆第14回十日町当間カップGS大会 ●日時||3月22日(月)(振替休日)午前7時30分~●場所||上越国際当間スキー場 ●参加費||小中学生・千円、一般・千五百円 ●申込み||3月1日(月)までに参加費を添え当間スキー場大会事務局(☎5813291)へ。

◆会場 十日町市保健センター
◆問合せ 健康福祉課保健予防係へ。

<日程表>

対象地区	1 期 初 回			1 期 追 加
	1 回 目	2 回 目	3 回 目	
川治・六箇・水沢	3/3(木)	3/23(火)	4/13(火)	4/23(金)
十日町	3/4(木)	3/25(木)	4/15(木)	5/6(木)
中条・下条・吉田	3/5(金)	3/26(金)	4/16(金)	5/7(金)

◆庭野スポーツ杯インドアカップサッカー大会 ●日時||一般の部・3月14日(日)午前8時30分~、中学生の部・3月7日(日)正午~(予定) ●場所||総合体育館屋内運動場(人工芝) ●参加費||中学生1人・2百円、一般1チーム・2千円(保険料含・当日徴収) ●申込み||2月21日(日)までに総合体育館または事務局庭野和浩(☎5718357)へ。

◆KARHU・CUP十日町クロスカントリースキー大会 ●日時・種目||3月12日(金)午後3時~5時~受付、3月13日(土)午前9時30分~ラシカル競技、3月14日(日)午前8時~パシユート競技(フリー競技)

◆第14回十日町当間カップGS大会 ●日時||3月22日(月)(振替休日)午前7時30分~●場所||上越国際当間スキー場 ●参加費||小中学生・千円、一般・千五百円 ●申込み||3月1日(月)までに参加費を添え当間スキー場大会事務局(☎5813291)へ。

◆会場 十日町市保健センター
◆問合せ 健康福祉課保健予防係へ。

三種混合(百日咳等シニテリア破傷風二種混合)シニテリア破傷風 予防接種が始まります
1期初回(3~8週間で3回接種) ①3月1日現在、1歳から、接種日現在、7歳未満の子。②未接種か、3回接種をしていない子。ただし、百日咳にかかった子は二種混合(二回接種)になります。受付に必ず申し出て下さい。③平成9年9月2日~平成10年3月1日に生まれた子には個別通知します。

