

市報  
とおかまち

2/10 No.835  
平成13年(2001年)



## 滑ってころんで、雪国体験

いち市が結んだ縁で、千葉県八日市場市の市立中央小学校の6年生77人が1月30日(火)から3日間、本市を訪れました。十日町小学校の6年生とほんやらどう作り、ノルディックスキーなどをいっしょに楽しみながら両校の交流を深めました。また、当間スキー場でアルペンスキーに挑戦し、滑ってころんで、雪国とおかまちを満喫していました。

日本一の健康都市づくりを目指して  
がんは早期発見が第一 — 2~5  
3月5日から戸籍がコンピュータ化 — 6~7  
市のホームページがリニューアル — 7  
所得税・市県民税の申告がはじまります — 8  
十日町市豪雪対策本部からのお願い — 9  
2002W杯チケット申し込み開始 — 11

# がんは早期発見が第一

今年度も住民健診などに20,013人が受診

年1回は健康診断

健康な毎日を送るためには、病気の早期発見、早期治療が大切です。今年度も住民健診をはじめ、各種がん検診を実施しました。昨年より273人多い、20,013人が受診しましたが、受診者の38・1%に当たる7,632人が要指導・要医療あるいは要精密検査という結果が出ています。

## 住民健康診のねらいは…

住民健診は、循環器（全身に栄養を送る血液と、その経路）を中心に検査しています。これは、脳卒中や心臓病などの循環器の病気で亡くなる人が多かつたためです。市は県に比べ、多い傾向があります。（図1・2）

市では、働き盛りの男性の脳卒中が目立ちます。脳卒中は過去の病気ではありません。予防のために検診をお勧めします。

## 平成12年度の受診状況

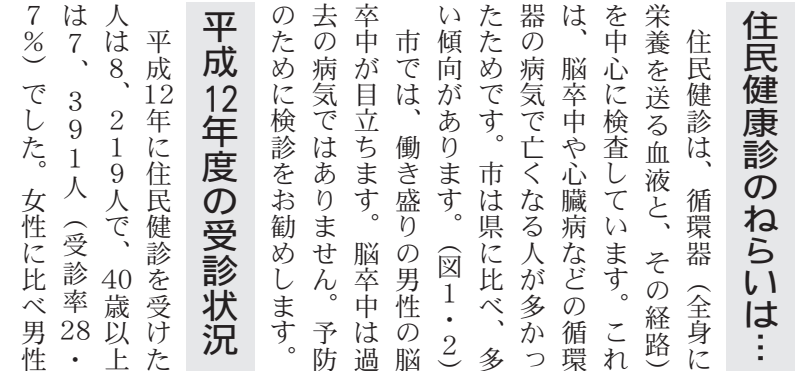
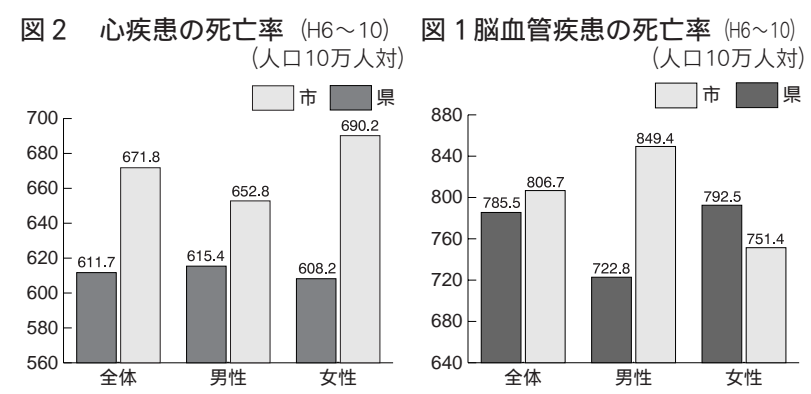
平成12年に住民健診を受けた人は8,219人で、40歳以上は7,391人（受診率28・7%）でした。女性に比べ男性

は受診率が低く、特に壮年期の受診率が低くなっています。40歳以上の受診者のうち、異常が認められない人は18・5%、指導が必要な人は47・3%、医療が必要な人は34・2%となっています。10年前と比較すると医療の必要な人の割合が増えています。（図3）

## 高脂血症など

全体で異常が最も多かったのは高脂血症など、次いで高血圧（境界域も含む）、心電図の異常です。しかし、性別や年代で特徴が異なります。（図4）

50歳以降の女性で40〜50%に見られます。女性ホルモンの影響が大きいと考えられます。



▼高血圧（境界域含む）  
高血圧（最大血圧160mmHg以上・最小血圧95mmHg以下）は、男性の45歳から69歳で多く見られました。

▼心電図の異常  
年齢が進むことに増えています。

▼肝機能障害  
男性の45歳から55歳で40%以上に異常が見られます。

▼腎・尿路系  
尿潜血（尿にごくわずかに血液が混じる）の指摘が多いですが、当日の体調とも関連が強いので、市でおこなう再検査をお勧めします。

## がん検診

平成12年度に1人が死亡した4人に1人が指摘されました。

平成12年度の胃・肺・大腸・子宮・乳がん検診の結果についてお知らせします。

表1のとおり胃、子宮、乳がん検診の受診者は減少していますが、肺、大腸がん検診は増加しています。国が示しているがん検診受診率の目標値は30%ですが、目標値に達しているのは肺がん検診のみです。乳がん検診は目標値の半分以下という状況です。（図5）

市の死亡原因の第1位はがんです。平成8年から10年のがん死亡者は327人で、性別では男性200人、女性127人と男性は女性の1・5倍です。

部位別では胃、気管・気管支および肺、大腸がんが上位を占めています。

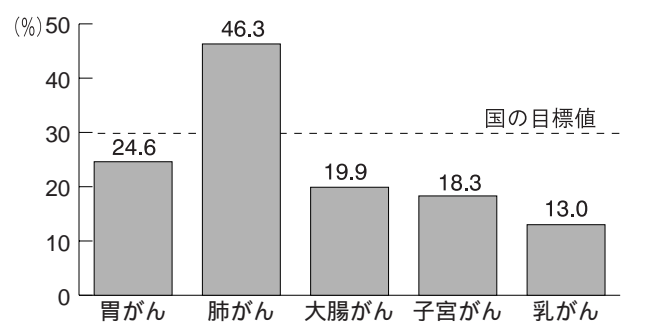
▼検診ではどのくらい「がん」が発見されているか  
平成9年度から11年度の3年間に発見されたがんは大腸がんが最も多く、次いで胃がんとなっています。性別では、男性は

表1 各種がん検診受診結果

	受診者数		要精検者数		がん		
	H11	H12	H11	H12	H11	H12	
胃がん	4,132	4,129	500	486	5	8	
肺がん	胸部X線	7,635	7,761	244	231	3	1
	かくたん	814	864	3	1	0	0
大腸がん	3,264	3,344	143	167	10	10	
子宮がん	2,110	2,018	9	10	3	2	
乳がん	1,495	1,439	47	38	3	0	

※H12の「がん」は、H13.1.31現在の結果です。

図5 平成12年度 がん検診受診率



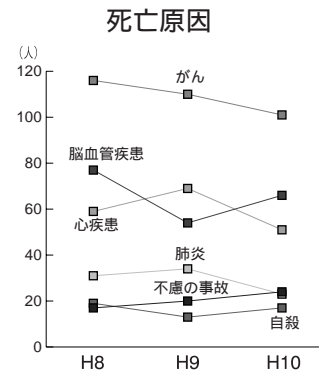
## オシッコの話 ～健康な尿～

1日に1～1.5ℓ（日中5～6回、夜間1～2回）。健康なときの尿は多少濃淡があっても、淡黄褐色で、透明です。

- 尿がピンクか赤になるときは、腎臓、膀胱、尿管などに何らかの異常が考えられます。
- 尿が濁るときは腎盂炎、腎盂腎炎などの疑いがあります。
- 尿が白いときには、ネフローゼ（腎臓の病気）の心配があります。
- 尿が甘いにおいをするときには、大半が糖尿病。果物の熟れたような特有のにおいがします。

尿検査は多くの病気を早期発見するための重要な手段です。このような症状のある人は、かかりつけの医師に相談しましょう。また、顔がむくむ、肥満ぎみ、糖尿病の心配のある人は、定期的に検査を受けましょう。健康診断で異常が見つかったときにも、医師あるいは保健婦に相談してください。

「がん」が発見されているか  
平成9年度から11年度の3年間に発見されたがんは大腸がんが最も多く、次いで胃がんとなっています。性別では、男性は



大腸がん、女性は胃がんが最も多く発見されています。（図6）

▼検診で発見される「がん」は早期が多い  
検診で発見されるがんは早期がんの割合が高く、9年度から11年度の市の検診結果でも胃がんは24人中16人（66・7%）、大腸がんは27人中23人（85・2%）が早期がんでした。

図6 検診で発見されたがん（H9～11）

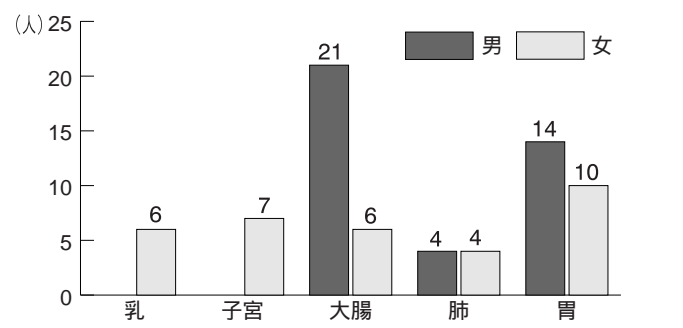


図3 住民健診結果の比較

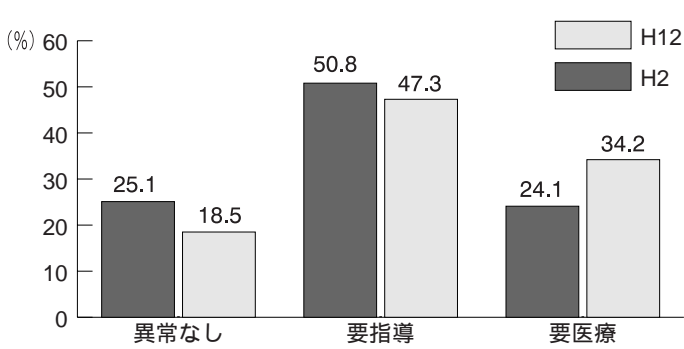
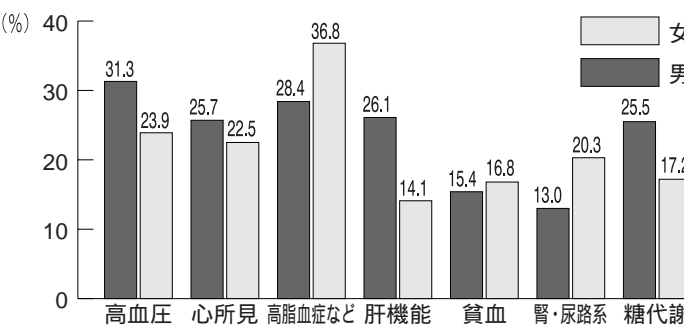


図4 住民健診の内容結果（男女別）



**歩け歩けで健康管理**

12年度の住民健診で血糖値が高いと言われ、市の精密検査（糖負荷検査）を受けました。保健婦さんの話を聞き、これではいけないと、健康への意識が高まりました。

食事には特に注意をします。市の糖尿病教室「すこやか教室」にも毎回出席しています。いろいろな人が歩いているのを見て、11月から朝晩のウォーキングをはじめました。雨にも負けず雪にも負けず、強い気持ちで、毎日欠かさず1日約15,000歩を歩いています。ますます元気で、喜んでいきます。

佐藤勝二さん（上原・62歳）

## 胃がん検診

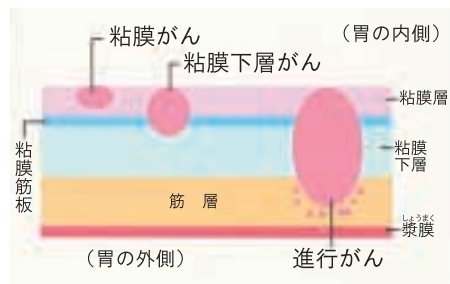
～受診者4,129人～

平成12年度の胃がん検診は、受診者4,129人のうち486人(11・8%)が精密検査の対象となりました。精密検査の結果は、異常なし170人、がん8人、がんの疑い2人、胃ポリープ46人、胃潰瘍21人、十二指腸潰瘍ほか123人となっています。残りの116人は精密検査未受診のようですので、早めの受診をお勧めします。

胃の集団検診は、バリウムを飲み、レントゲン写真をとる検査です。写真から胃全体の形や粘膜の変化がわかります。写真は医師2人が読みとり、疑わしい場合は、内視鏡による精密検査が必要となります。



早期胃がんとは…がんが胃の粘膜または粘膜下層にとどまり、転移がない



粘膜から発生します。発生したがんが、粘膜および粘膜下層にとどまっている時期は「早期がん」と呼ばれ、この時期に治療すれば100%近く治ります。しかし、粘膜下層をこえて筋層に達したがんは「進行がん」となります。がんが胃壁の外側にまで進むと、肺・肝臓などの臓器に転移する可能性が高くなり、手術しても治りにくくなります。

胃がんの症状は、「なんとなく胃が痛む、もたれる、食欲の低下、吐き気、やせてきた」などがあります。胃がんは早期には自覚症状がなく、進行しても症状が現れにくい病気です。

自覚症状がなくても、定期的に検診を受けて、早期のうちに病気を発見することが最大の予防につながります。

## 大腸がん検診

～簡単な便の検査～

平成12年度の大腸がん検診は、受診者3,344人のうち167人(4・99%)が精密検査の対象となりました。精密検査の結果は、異常なし54人、がん10人、大腸腺腫33人、ポリープその他が24人となっています。残りの46人は精密検査未受診のようですので、胃がん検診同様に早めの受診をお勧めします。

大腸がんの症状は「便に血が混じる、下痢や便秘を繰り返す、便が細くなる、残便感」などがあります。

がんのできる場所によって便の表面に血が付着する場合と中に混じる場合があります。この肉眼で見えない微量の出血を検出するのが検診です。病変があっても、毎日出血しているとは限らないため2日間の便を採って検査します。自宅で採った便を検診会場に持っていただくだけで、受けられる簡単な検査です。ぜひ受けてください。

## 食卓には

野菜を豊富に

大腸がんの予防には繊維質の



季節にあった食卓を彩りましょう

多いものを食べて、便通を整えることが大切です。私たちの食生活は改善され、欧米化が進みましたが、動物性脂肪を多くとるようになり、一方では、繊維質のとり方が減ってきました。

食物繊維をとるには、野菜類・海藻類などを多く食べるようにしましょう。しかし、生野菜をサラダで大量に食べるには限界があります。つぎのように調理法などを工夫して、野菜は1日350g(1/3はほうれん草などの緑黄色野菜)を目安に積極的に食べるようにしましょう。

- ①野菜は、煮たりゆでたりしてカサを減らすと、たくさん食べられます。
- ②大根、人参、ごぼう、いもなどの入った煮ものやおひたしは、食物繊維を多く含んでいます。
- ③ごはんは繊維をとる好都合のものです。精白度の少ない胚芽米や七分づぎの米のほうがより繊維が多く含まれています。
- ④麦や豆類も繊維が多いので、大いに利用しましょう。
- ⑤ひじき、かんぴょう、切り干し大根など乾物、海藻、わかめも繊維をとるのに効果的です。

## 子宮がん検診

～30歳から50歳に多い～

平成12年の子宮がん検診は、2,018人が受診しました。そのうち10人(0・50%)が精密検査の必要がありと診断され、2人の頸がんが発見されています。

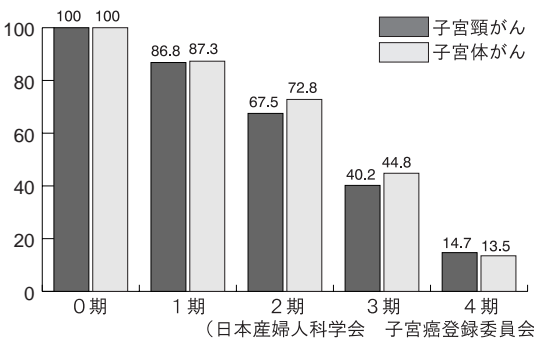
子宮がんは、子宮の入り口にできる頸がん、奥にできる体がんの2種類があります。日本では頸がんが圧倒的に多かったので、最近では体がんが急速に増加する傾向にあります。子宮がんは、進行の軽い0期

から4期に分けられます。早期の0期で治療をおこなえば100%治ります。(下図参照)

子宮がんの自覚症状には、「月経以外に出血がある、おりものに血が混じる、下腹部がうっとうしい、性交時に出血することがある」などです。しかし、集団検診で発見されるのは、自分では気づかない場合がほとんどです。

子宮がんは、30歳から50歳に多い病気です。しかし、早期発見も容易で、治療しやすいがんの一つです。30歳になったら進んで検診を受けましょう。

子宮がんの進行期別に見た5年生存率(%)



## 早期発見・早期治療

昨日まで元気に働いていた50歳の人が急に脳出血で倒れた場合、その原因は高血圧や動脈硬化などで20歳から30歳に始まっていたと推定されます。

脳卒中や心臓病、がんなどの生活習慣病は10年20年かけて進行し、中高年になって現れます。しかも自覚症状が現れたときにはかなり進行しています。

病気になってからあわてるよりも「転ばぬ先の杖」。それが健康診断です。1年に1回は必ず定期検診を受けましょう。

また、「自分の健康は自分で守る」をテーマに、自分にあった適度な運動も大切です。

## 必ず受けよう 年1回の健康診断

### 住民健診・各種がん検診の申込みが始まります

◇住民健診 (16歳以上) ……検診料 800円

- ・問診・身体測定・血圧測定・血液検査・尿検査
- ・心電図・眼底検査・胸部X線撮影

◇がん検診

- ・胃がん検診 (40歳以上) ……検診料 700円
- ・大腸がん検診 (40歳以上) ……検診料 500円
- ・子宮がん検診 (30歳以上の女性) ……検診料 700円
- ・乳がん検診 (30歳以上の女性) ……検診料 無料

※70歳以上の人は検診料が無料です。なお、肺がん検診(かくたん細胞診)は、今年から住民健診会場で申込受付をおこないます。

◎申込書は、2月25日号の「市報とおかまち」といっしょに配布します。

■問合せ＝健康福祉課健康増進係 (☎57-3111内線143)

## 心配せずに検診を



庭野 ミイさん (稲荷町3南・69歳)

親戚で7年前に直腸がんで亡くなった人がいます。それまでは、市の検診は受けたこととはなく、自分でも心配になり、それ以来、市のがん検診

を受けるようになりました。昨年は、大腸がん検診で要精検になりビックリしました。すぐに精密検査を受けました。異常がなく安心です。平成9年には、市の胃がん検診で十二指腸潰瘍が発見されました。そのため、胃の検診だけはかかりつけの医療機関で受けています。

検診料も安くて、1年間安心して過ごせます。皆さんも年1回は検診を受けてみませんか。

## ウンコの話 ～健康な便～

1日に150～200g(テニスボールより一回り大きいぐらいの量が目安)。本当は黄褐色のとごろ巻きで湯気の立っているのが理想的なウンコです。

- 便秘と呼べるのは3日～1週間以上も排便がない場合。
- 下痢と呼べるのは水様便で1日200ml以上もある場合。1日に数回少しづつ排便があっても、水様便でなければ下痢とはいえません。

現代人の頑固な便秘の原因の多くは、ゆっくりできる排便習慣がないまま、やがて便意を感じる機能が弱くなり、直腸が収縮しにくくなった直腸型です。これにはまず、規則正しい生活を続け、毎朝起きたら1杯の水を飲み、しっかりと朝ごはんを食べること。そして、食後は便意がなくなると毎日トイレに座ってみる。これが最もよい改善策です。

また、持続する下痢にはストレス性も多く、ストレスを解消することが先手です。

3月5日(月)

# 戸籍がコンピュータ化

—より早く、より正確に—



平成6年に戸籍法が改正され、戸籍をコンピュータで処理することができるようになりました。  
十日町市でも戸籍事務の迅速化・効率化および行政サービスの向上を目指して、3月5日(月)からコンピュータによる新たなシステムを導入し、証明書の発行などをおこないます。

## 戸籍のコンピュータ化とは

現在の戸籍事務は、紙に記載された戸籍原本をもとに行われています。この原本に複雑な内容を記載したり、これをコピーして証明書を発行したりしています。事務処理がほとんど手作業のため、多くの時間と手間が必要とされてきました。  
しかし、コンピュータ化の実施により、事務処理の迅速性と正確性によって、より早くより正確に戸籍をつくり、各証明書

が発行できるようになります。コンピュータ化以降は、次のようになります。

### 戸籍謄本・抄本の呼び方や書式が変わります

「戸籍謄本」→「全部事項証明書」「戸籍抄本」→「個人事項証明書」  
証明する内容は、これまでと変わりませんが、横書きで項目別になりますので、より見やすい証明書になります。用紙はA4サイズで偽造防止処理を施したものを使用します。

〈様式例〉 戸籍の全部事項証明書

姓 名	新藤 太郎
戸籍謄本 戸籍抄本	【謄本】平成13年3月3日 【抄本】平成13年3月3日
戸籍に記載されている者	【氏】太郎 【生年月日】昭和40年5月2日 【配偶者区分】未 【父】新藤 太郎 【母】新藤 花子 【続柄】二男
身分事項	【出生日】昭和40年5月2日 【出生地】新潟県十日町市 【帰化日】昭和40年5月2日 【帰化人】未
婚 姻	【婚姻日】平成5年6月15日 【配偶者氏名】新藤 花子 【住所戸籍】新潟県十日町市十日町一丁目
戸籍に記載されている者	【氏】花子 【生年月日】昭和40年5月15日 【配偶者区分】妻 【父】新藤 太郎 【母】新藤 花子 【続柄】長女
身分事項	【出生日】昭和40年5月15日 【出生地】新潟県十日町市 【帰化日】昭和40年5月15日 【帰化人】未
婚 姻	【婚姻日】平成5年6月15日 【配偶者氏名】新藤 太郎 【住所戸籍】新潟県十日町市十日町一丁目

## 氏名は辞書による文字

今まで、戸籍に記載されていた氏・名の文字には届け出の際の書きぐせなどで、漢和辞典などにない文字も使用されていましたが、そのような文字は使用できなくなり、現在の戸籍に記載されている場合は、漢和辞典などに正字として載っている文字に直して記録されます。該当する人にはお知らせしました。

## 戸籍の附票もコンピュータ化に

戸籍に登録されている方がどこに住所があるかを把握するために戸籍の附票制度があります。コンピュータ化された後の

籍を「平成改製原戸籍」と呼びます。  
なお、コンピュータ化された後の戸籍では、これまで記載されていても婚姻や死亡などにより、すでに除籍されている方(名欄に×印が記載されている)や離婚している方など一部の事項が記録されていない場合があります。このような事項が記載されている証明書が必要な方は、平成改製原戸籍をご請求ください。

### 出張所での発行もスムーズになります

戸籍証明発行の一部が、現在のファクシミリによる電送方式から、コンピュータを通じた電送方式に変更されますので、証明書の発行時間が短縮されます。  
証明書の公印は電子印に、用紙は偽造防止用紙に変わります

### 戸籍についての問合せ

市役所市民生活課市民係  
☎57-3111 内線153

市のホームページをリニューアル  
～より見やすく、より早い情報を提供～  
<http://www.city.tokamachi.niigata.jp>



### 各課から情報直送

1月15日(月)から十日町市のホームページが変わりました。  
市役所の25の課がホームページを開設しました。オンライン市役所の「市役所の各課」からご覧ください。

### 市の行事予定が分かります

「庁内報(市の週間行事予定)」ができました。今後1週間の特別職と市の行事予定がいつでもご覧になれます。

## 戸籍なんでもQ & A

**Q** 出生届を出したのですが出生した子の戸籍ができるのに何日くらいかかりますか？

**A** コンピュータ化されると、さまざまな機能により、より早く正確に戸籍を作ることができます。これまで届け出の提出から証明書の受け取りまで、7日くらいかかりましたが、これからは3日程度になり、大幅に短縮されます。

**Q** 発行までの待ち時間はどのくらい短くなりますか？

**A** これまでは戸籍原本をコピーしたものに認証して発行していました。これからは、コンピュータ化により端末機で検索・発行操作ができるため、待ち時間が短縮されます。

**Q** 証明書発行の手数料は変わりますか？

**A** 今までどおり変わりません。全部事項証明書・個人事項証明書とも一通450円です。改製原戸籍証明書・除籍証明書は一通750円となっています。

### 知りたい情報へより早く市のトップページのデザイン

「庁内報(市の週間行事予定)」ができました。今後1週間の特別職と市の行事予定がいつでもご覧になれます。  
これからもより一層便利なページ作りを目指します。ご意見ご要望はこちらまで。  
企画人事課企画係(内線216)  
Eメール: kikaku@city.tokamachi.niigata.jp

# 所得税・市県民税の申告が始まります

## 所得税の確定申告は 税務署へ

- つぎに該当する人は、確定申告をしてください。不明な点は十日町税務署(☎52-3181)へお問い合わせください。
- ① 税務署から確定申告書が送付された人
  - ② 給与所得者で、給与以外の所得合計が20万円を超えた人
  - ③ 税額を計算した結果、所得税の納税義務が生じた人
  - ④ つぎの人は、所得税の確定申告をする場合が多いです
    - ア、医療費控除・住宅借入金等特別控除・雑損控除等の該当者
    - イ、年の途中で退職し、年末調整を受けなかった人

## 市県民税の申告は 市役所へ

- つぎに該当する人は、市県民税の申告書を提出してください。ただし、所得税の確定申告をする人は、市県民税の申告をする必要がありません。
- ① 市役所から市県民税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があった人
- 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

### 〈市役所の申告相談〉

申告会場で番号札をとってお待ちください。月曜日および地区の初日は混雑が予想されます。ご了承ください。

### ■自書申告をお願いします



- 職員は相談には応じますが、申告書は皆さんが自分で計算し、記入していただきます。
- ① まず、申告書の控え用を記入していただきます。
  - ② 係員が、申告書の控え用を検算します。
  - ③ 別会場で申告書の控え用から

<申告相談日程表>

地区	期 日	時間
十日町	2月16日(金)・19日(月)・20日(火)	午前9時～午後4時
中 条	2月21日(水)～23日(金)	
川 治	2月26日(月)～28日(水)	
六箇・吉田	3月1日(木)・2日(金)	
下 条	3月5日(月)・6日(火)	
水 沢	3月7日(水)～9日(金)	
予備日	3月12日(月)～15日(木)	

- 提出用に転記していただきます。
- ④ 係員が、申告書の提出用を検算します。
- ※皆さんから、申告書の書き方を覚えていただくために、前記の方法でおこないます。
- 待ち時間を少なくするために、できる限り自宅で記入し、わからないところだけ相談会場で記入するようにしてください。

### ■地区ごとに相談日が 決まっています

ご自分の該当日においてください。都合のつかない場合は、予備日をご利用ください。混雑を避け、待ち時間を少なくするために、ご協力をお願いします。会場：市役所1階ロビー

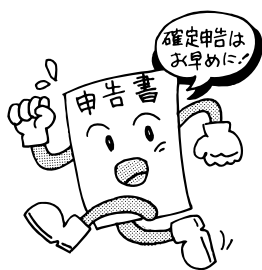
### ■申告相談に必要なもの

申告書、収入や必要経費・社会保険料などの支払いがわかる書類、生命保険料などの支払い証明書、印鑑、電卓、ボールペンなど。

■国民健康保険料・国民年金保険料・介護保険料・農業者年金保険料は所得額から控除されます

- (納付額の問合せ)
- ▼国民健康保険料Ⅱ税務課管理 収納係(内線113)
  - ▼国民年金保険料Ⅱ市民生活課 国民年金係(内線151)
  - ▼介護保険料Ⅱ介護保険課介護 保険係(内線161)
  - ▼農業者年金保険料ⅡJA十日町本所(☎57-1571)

■問合せⅡ税務課市民税係  
(☎57-3111内線116)



# 十日町市豪雪対策本部 からのお願い

1月中旬の強い寒波は、日本各地に大雪をもたらし、市民の皆さんは、屋根の雪下ろしや除雪作業に大変ご苦労をされたことと思います。

また、新潟地方気象台発表の3か月予報では、「2月は冬の気圧配置となりやすく、平年と同様に曇りや雪、または雨の日が多い」とありますので、これからも降雪の多い日が続くことが予想されます。

1月の大雪により、市内各所で雪が原因となるトラブルが発生しています。また、雪処理に関する苦情も豪雪対策本部に多く寄せられています。当本部では、十日町土木事務所はじめ関係各機関とも協力しながら、その対策に取り組んでいます。

しかしながら、雪国に住む私たちが、降り続く雪に対して気持ちの上でも負けないためには、お互いを助け合う気持ちと寛容の精神が大切であると思います。

つきましては、十日町市豪雪対策本部から、今冬の生活が市

民の皆さんにとって少しでも快適であることを願って、つぎのことについてお願いします。

### 住宅などの除雪について

- ・市街地で住宅が密接しているところの、雪下ろしは隣接の家に声を掛け、お互い協力しながらおこないまししょう。
- ・軒先の雪つびやつらは、通行人や車のため、早目に処理しましょう。

### 道路について

- ・通行量の多い道路で消雪パイプの布設してあるところに、家の前の雪を押し出している場合があります。
- ・車のハンドルをとられることもあり非常に危険であるばかりでなく、消雪能力を低下させます。

道路への雪捨ては市条例により規制されています。やむを得ず雪を出す場合は、道路わきに積み上げるなど適切な措置をしましょう。

### 流雪溝について

・投雪の際は、出来るだけ雪を細かく砕いて入れましょう。

### 積雪情報

・十日町市のホームページで公開しています。アドレス<http://www.city.tokamachi.nigata.jp>

■問合せⅡ十日町市豪雪対策本部(市役所2階・☎57-3111内線280)※豪雪対策本部は、1月15日(月)午後4時に設置しました。

## 貴重な文化遺産を後世に

### 文化財防火デーに 防火訓練

国宝などを収蔵する十日町市博物館では、貴重な文化遺産を火災から守り、後世に残そうと1月26日(金)、自衛防火訓練を実施しました。

博物館では、「文化財防火デー」に合わせて、毎年おこなっています。10時に火災発生を想定した訓練は、出土遺物の整理員や職員など40人が参加し、国宝火焰型土器の搬出(No.1ほか)と避難、初期消火訓練をおこないました。山田館長は「1月4日の地震のときには戸惑いがあつたが、災害が起きたとき、どう行動しなければならぬかという経験があつた」と話しています。



## スキー王国健在、 延べ43人が全国大会出場



県大会の激戦を勝ち抜き、全国大会へ出場する延べ43人の選手を激励しようと、十日町市・川西町合同の激励壮行会が1月27日(土)、クロス10で開催されました。第50回全国高等学校スキー大会(インターハイ:2月3日(土)~7日(水)、妙高高原町会場)に24人、第38回全国中学校スキー大会(全中:2月5日(月)~8日(木)、北海道旭川市会場)に7人、第56回国民体育大会冬季大会スキー競技会(国体:2月17日(土)~21日(水)、長野県飯山市会場)に12人が出場します。

児玉スキー協会会長は「20年前から全国のトップをねらいたいと、小中一環の組織づくりで切磋琢磨してきた。今までは苦しい練習を重ね、全国大会出場を目指したが、今は全国の上位をねらえるレベルに達した。健闘を期待する」と選手を激励しました。

それを受け、大会ごとに選手代表の決意表明が行われました。インターハイ選手を代表して齋藤雅哉選手は「スキー王国新潟、そして十日町・川西の名を全国の頂点でとどろかせることができるよう、最後まであきらめずにプレーします」と力強い決意がありました。

出場選手はつぎのとおりです。

▼インターハイ=野上幸寿・相崎正太・樋口吉和・小山裕太郎・齋藤雅哉・柳和宏・池田祥子・福崎大地(十日町高校)、平野高行・小海旬・登坂竜也・村山勝・高橋奈津子・藤巻久美子・富井有希子・田村麻衣・岩崎夏子(十日町総合高校)、熊木圭太・徳永久美子(津南高校)、渡辺俊・斉木勝紀(松代高校)、桑原慎太郎・岡田慎・児玉清美(八海高校)

▼全中=茂野隼人・水野美咲(十日町中学校)、井川純一(下条中学校)、馬場拓朗・野上輝樹・丸山知恵(吉田中学校)、福崎翼(南中学校)

▼国体=野上幸寿、桑原慎太郎、児玉清美、高橋奈津子、藤巻久美子、宮沢豊彦(早稲田大学)、徳永郁美(日本大学)、山内京子・高橋哲成・佐藤昭則(十日町市スキー協会)、後藤伸昭(十日町スキークラブ)、児玉春美(専修大学)

※インターハイと全中に入賞者については、編集の都合上、2月25日号で掲載します。ご了承ください。



## 2002FIFA ワールドカップ

### 開催地住民向けチケット申込み開始

延期になっていました2002年ワールドカップサッカー大会のチケット申込みが2月15日から開始されます。新潟県民の皆さんには、一般販売の申込に加え、新潟大会の3試合について開催地住民販売に申込みすることができます。

◆受付期間=2月15日(木)~3月14日(水)(当日消印有効)

◆開催地住民の定義=申込日現在、県内在住の人

◆注意事項=①申込は1人1件(重複申込無効)②1試合につき同行者含め4枚まで購入可能。ただし同行者も県民であること。③昭和57年4月1日以降に生まれた人の申込みは、親権者の同意が必要④前記事項に反した場合や記入漏れがある場合は無効です。

◆まずは「開催地住民用チケット申込ガイド」を入手してください。入手先=市役所リゾート推進室・新潟県庁・十日町財務事務所(2月14日から配置)

◆問合せ=開催地住民販売や一般販売の問合せはJAWOCチケットセンター(☎03-3287-1199)へ。

## 南部W杯ボランティアの会が発足

### ~ キャンプ誘致に向け新たなスタート ~

2002年サッカーワールドカップ大会開催まで500日をきり、いよいよ来年の開催となりました。当間高原ベルナティオがワールドカップの公認キャンプ候補地に認定されたことから、「南部ワールドカップボランティアの会」が発足し、2月1日(木)にベルナティオ・フォーラムセンターで発会式が行われました。地元である水沢南部地区では、ボランティアを通じ、協力していきたいということ、昨年からの準備を進めてきました。発会式には、市長をはじめ、水沢振興会長や水沢体育協会長などが出席し、今後の発展に向け新たなスタートをきりました。



## 中米エルサルバドルで活躍

### ~ 青年海外協力隊の鈴木しのぶさん ~

青年海外協力隊として2年間、中米エルサルバドルに赴任していた鈴木しのぶさん(本町6-1)が帰国しました。平成10年12月に日本を出国し、現地の工房で陶磁器の技術指導をしてきました。

「途中で怪我をし、完全な任期を全うできなかったことが悔やまれました。1年の任期延長はできませんでしたが、学ぶことがたくさんあり、自分の勉強になりました。そして、日本の良い部分を再確認することができました」と2年間を振り返っています。「焼き物は続けたいが、体調をみながら今後のことを考えた」と話す鈴木さんです。



## 生越利男さん優秀賞受賞

平成12年10月13日(金)東京都開かれた(社)中央畜産会主催の平成12年度全国優良畜産経営管理技術発表会において、中小家畜部門で生越利男さん(上新田第3・写真左)が優秀賞(中央畜産会長賞)を受賞されました。

今年度は全国で33県から36事例の推薦があり、生越さんは新潟県を代表して事例発表をおこないました。

生越さんは、昭和49年に就農し、繁殖豚20頭からスタートしました。現在は、経営規模の拡大により75頭を飼養しています。

夫婦二人三脚で築く低コスト養豚経営

い育成管理、畜舎施設の機械化と省力化の徹底、健全経営への展開、記録・記帳の励行、グループ活動など、夫婦二人三脚による低コスト養豚経営が評価され、見事優秀事例に選ばれています。

また、12月19日(火)に新潟市で開かれた新潟県畜産振興協議会主催の畜産チャレンジ21推進運動「優秀畜産表彰および研修会」においても、経営部門で優秀賞を受賞されています。

生越さんは、息子さん(写真右)の就農を機に、「繁殖豚150頭まで規模拡大を目指したい」と今後の抱負を話しています。



## 農業青年等海外派遣研修に参加

生越良子さん(上新田第3)が、1月14日(日)~20日(土)に、農業青年等海外派遣研修のオーストラリアコースに参加しました。

生越さんは農村地域生活アドバイザーとして、農村女性のリーダー的な役割を担っています。

研修では、稲作や畜産農家、米穀生産組合や流通施設などの視察や、意見交換などをおこないました。生越さんは「環境や経営規模は違いましたが、農業経営の仕方など、とても参考になりました。また、現地の人たちと実際交流をすることができ、よい刺激を受けました」と話しています。

# MENU<sup>83</sup>



長谷川シゲ子さん  
(下条本町)



とても簡単にできる2品を紹介します。ピリッと辛く、お酒のおつまみにピッタリです。

## エビチリ

- 材料**
- ・エビ…400g
  - ・玉ねぎ…150g
  - ・にんにく…1片
  - ・片栗粉…10g
  - ・トバンジャン…10cc
  - ・トマトケチャップ…50cc
  - ・砂糖…5g
  - ・サラダ油…大さじ1
  - ・揚げ油、酒

## 作り方

- ①殻をむき、背わたを取ったエビに酒を振り、20分おく。
- ②にんにく、玉ねぎをみじん切りにする。
- ③エビに片栗粉をまぶし、揚げる。(プリプリ感がなくなるので、揚げすぎないように。)
- ④中華鍋にサラダ油を入れ、②を香りが出るまで炒める。
- ⑤④に揚げたエビ、トバンジャン、トマトケチャップ、砂糖を入れ、さっと炒める。

## 豚キムチ

- 材料**
- ・豚肉薄切り…300g
  - ・白菜のキムチ漬け…300g
  - ・酒、サラダ油…大さじ1

## 作り方

- ①豚肉を、サラダ油で、色が変わるまで炒める。
- ②①に白菜のキムチ漬けと酒を入れ、白菜の歯ごたえをなくさないように、さっと炒める。

寝たきりにならないために  
**高齢者の転倒予防**  
年をとると体力や筋力が衰え、足が上がりにくくなり、つまずくとか転ぶといった人が多くいます。また、加齢と共に骨粗しょう症という骨の量が減ってしまう病気の人が増え、転ぶと骨

日本一の健康都市をめざして  
**すてやかEG-CO-HO**  
●問い合わせ  
健康福祉課  
健康増進係  
☎57-3111  
(内線143)

●**多い住宅内での転倒事故**  
・廊下・浴室・寝室・居間  
転倒とは、広い意味で、ひっかかる・つまずく・バランスを失う・すべる・踏みはずす・ぶつかるなどです。



- 転倒した原因**
- ・トイレ・階段・玄関・路上
  - ・つかまるところがなかった
  - ・物が置いてあった
  - ・すべりやすかった
  - ・暗かった・せまかった
  - ・不慣れだった
  - ・段差があった

- 転倒予防の住宅改修相談や健康相談** 健康福祉課または介護保険課 (内線135)
- ① 住まいの安全づくり  
転びやすい箇所を見直ししよう。
  - ② 戸外の対策をみんな  
冬の外の外出時は滑らない靴で、滑りにくい所を歩くようにしましょう。そして、みんなが足もとが安定するように配慮してください。
  - ③ 年に一回は骨検診を受け、転倒予防を考えましょう。

☎十日町市観光情報 57-0500  
☎くらしのダイヤル 025-285-7000

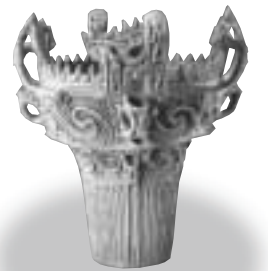
2/5~2/13	生活習慣病にならないために
2/13~2/19	医者のかかり方・選び方
2/19~2/26	ダイオキシン汚染とその対策
2/26~3/5	消費生活相談事例 ~先物取引~
3/5~3/13	深刻化する多重債務・自己破産

## テレホンサービス

# 十日町市史を読む<sup>47</sup>

## 農村恐慌

十日町情報館



かますの共同出荷

第一次世界大戦中の好景気の反動として、大正後半から昭和初年にかけて、農村は構造的な不況に巻き込まれました。米価は、大正末年の東京正米市場で一石(二五〇kg)当たり四〇円であったものが、昭和五年には二七円に、翌六年には一八円まで下落しました。八年は全国的に史上最高の大豊作でしたが、米価は二一円台に低迷していました。

九年には、一転して東北・北陸地方は、大凶作に襲われまし

た。中魚沼郡の産米は、一四万六〇〇石から六万一〇〇〇石になったといわれますから、前年比四二%の大減収でした。このころ、農産物価格の下落率は、生産・生活用品の下落率を大幅に上回っていました。農家経済は、どん底に陥っていました。米価の下落により、農家の米一石当たりの手取価格一七円に対して、生産費は二二円という状態でした。政府は経済更生計画を推進しましたが決め手はなく、「自立更生」という言葉が生まれました。郡農会は、いち早く産業指導の方針を打ち出しました。

- ① 優良種子の普及更新
- ② 米の共同販売
- ③ 自給肥料の増産
- ④ 長期農事講習会の開催

などが取り上げられました。集落毎の採種組合、米の共同販売に対する奨励金の交付、下条村のかます生産組合、中条村のそさい組合など、方針にもとづいて各地で具体化されました。伝説的な「農林一号」は、こうした情勢のなかで登場して、またたくまに普及し、米質改良に大きな役割を果たしました。(通史編5 近・現代二)



TOKAMACHI  
**その昔**  
そして今  
No.131

井口ツルさん  
(河内町) 78歳

中条下町で3人姉妹の末娘として生まれました。3歳の時に母を亡くしましたが、祖父母から大切に育てられ、それなりに楽しい子ども時代を過ごしました。当時の遊びの「まりつき」、「おてだま」、「竹なんこ」などで楽しんだことがなつかしく、今の子どもたちの遊びにこれらが残念です。

水があり信濃川の堤防が決壊し、田が全部流された時には大変悲しい思いをしました。結婚後、本町6丁目にあった蚕業取締所に勤務し、蚕をふ化させる仕事に29年までたずさわりました。30年から反物のキズを直す仕事につき、現在も続けています。これは小さい時に裁縫を仕込まれたことが役に立っています。今のところに移り住んで22年になります。65歳以上の地域の人ならだれでも参加できる、「笑福会」を有志で作りました。近くの川治地区公民館を会場に、保健婦さんから健康のための話を聞いたり体を動かしたりしながら、月1回の集まりを楽しんでいます。今では参加者が20人ほどになり喜んでいきます。指を動かすことが大切と思いついて編み物を趣味にしています。また、読書も楽しんでいきます。

# ガイド



### 博物館収蔵資料展

暮らしの美・思い出の品々：

雪まつりに合わせ、新収蔵資料を中心とした収蔵資料展を開催します。昔の暮らしに欠かせなかった生活用具や珍しい品々を、この機会にぜひご覧ください。

■日時 2月16日(金)～18日(日) 午前9時～午後5時 ■会場 十日町市博物館 ■入館料 500円、団体400円(20人以上)、中学生以下無料 ■問合せ 十日町市博物館 ☎57-5531

### 雪まつり 押花展示・体験会

■日時 2月17日(土)、18日(日) 午前9時30分～午後4時 ■会場 魚沼プラザ内(駅通り) ■体

### グレステンカップ 第14回スラローム大会

■日時 2月25日(日) 午前8時30分～受付 ■会場 桂スキー場 (中条) ■参加資格 健康上競技に支障のない人 ■参加費 高校生以上1,000円、中学生以下500円(保険は各自で対応してください) ■申込み・問合せ 2月19日(月)までに十日町スキークラブ本部(ホンマ科学棟内・明石町☎57-2493) ※当日午前8時30分～9時30分の間、当日申込みも受け付けます。

### 第16回十町町 当間カップGS大会

■日時 3月20日(春分の日) 午前7時30分～受付 ■会場 上越国際当間スキー場 ■参加費 一般1,500円、小・中学生1,000円(保険は各自で対応してください) ■申込み・問合せ 3月1日(木)までに、参加費を添えて、当間スキー場大会事務局(☎58-3291)

### 当間ナイターカップ GS大会

■日時 3月1日(木) 午後6時～受付 ■会場 上越国際当間スキー場 ■参加費 500円、リフ

■内容 雪まつりしおり、18花絵額、ブローチ ※材料費を頂きます。 ■問合せ ぶしぎな花俱樂部・柳一枝 ☎57-11414

### 200V体験 クッキング教室

クッキングヒーターを使い、蛤寿司・かにかま蒸しほかを作ります。 ■日時 2月20日(火) 午前10時30分～午後1時 ■会場 東北電力十日町営業所 ■定員 18人(申込多数の場合抽選) ■参加費 500円 ■申込み 東北電力十日町営業所 ☎52-3107

### プラネタリウム ドーム中里「きらら」

開館5周年を記念して、十日町広域圏内の保育園・学校・養護および特別養護老人ホーム・障害者施設の団体利用は、今年度内入場料無料です。 ■投影日時 2月18・25日、3月4・11日の各日曜日 午前11時～11時40分 ※2月25日(日) 午後7時30分～ ミュージック・プラネ場所 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 ☎63-2493

ト代1,000円(保険は各自で対応してください) ■参加資格 保護者の許可を得た小・中学生 ■申込み・問合せ 2月22日(木)までに、参加費を添えて、当間スキー場大会事務局

### ソフトバレーボール教室

初心者の方もぜひどうぞ ■日時 2月21日～3月28日までの毎週水曜日、午後7時30分～9時30分 ■会場 総合体育館 ■参加費 教室参加料毎回100円と施設使用料 ■申込み・問合せ 随時、総合体育館 ☎52-4377

### 13年度学校体育施設 開放事業利用申込

スポーツ活動のために市内小・中学校(指定校)の体育館や武道館などを、主に夜の時間帯に開放します。 ■申込資格 10人以上の活動団体として登録が必要 ■申込み・問合せ 3月3日(土)までに、総合体育館 ※申込用紙は総合体育館にあります。

### 第4回庭野スポーツ杯 フットサル大会

■日時 2月25日(日)・3月11日(日) 午前9時～午後5時 ■会場 総合体育館屋内運動場 ■参加資

## スポーツ

### KARHU・CUP 第21回十町町クロス カントリースキー大会

■日時・種目 ①クラシカル競技 3月24日(土) ②フリーパシユート競技 3月25日(日) ③とも午前7時～受付 ■会場 吉田クロスカントリーコース ■参加費 一般4,000円、高校生3,000円、小・中学生2,000円(保険は各自で対応してください) ■申込み・問合せ 2月23日(金)までに総合体育館 ☎52-4377



格 高校生以上 ■参加費 1チーム2,000円(保険料含む、当日徴収) ■チーム編成 GKを含め5人(登録は1チーム12人まで) ■申込み・問合せ 申込用紙(総合体育館に配置)を、2月17日(土)までに、総合体育館 ☎52-4377 または協会事務局・庭野 ☎57-8357)へ提出

### 第4回庭野スポーツ杯 中学生フットサル大会

■日時 3月4日(日) 午前9時～午後5時 ■会場 総合体育館屋内運動場 ■参加費 一人200円(保険料含む、当日徴収) ■チーム編成 GKを含め5人(登録は1チーム12人まで) ■申込み・問合せ 申込用紙(総合体育館に配置)を、2月21日(水)までに、総合体育館または協会事務局・庭野へ提出

## 講座

### 第17回「平和の日」 新潟の集い

21世紀の幕開けを記念し、日本ペンクラブ著名作家によるリレートークを開催します。 ■日時 3月3日(土) 午後1時～5時

## 老齢基礎年金の繰上げ、繰下げ 支給率が変わります

(平成13年4月より)

- ① 計算基礎(単位)の変更：年単位→月単位
- ② 減額率：繰上げた月数1か月あたり0.5% (最大30%)
- ③ 適用対象者：昭和16年4月2日以降生まれの人

請求時令	昭和16年4月2日以降生まれの人	昭和16年4月1日以前生まれの人
60歳	70%	58%
61歳	76%	65%
62歳	82%	72%
63歳	88%	80%
64歳	94%	89%
65歳	100%	100%
66歳	108.4%	112%
67歳	116.8%	126%
68歳	125.2%	143%
69歳	133.6%	164%
70歳	142%	188%

①の率は満年齢ではなく、65歳までの月単位で計算されます。 ②の率は満年齢の年単位で計算されます。 ※支給率は一生変わりません。 ■問合せ 市民生活課国民年金係(内線151)

①の満額納付の場合の老齢基礎年金減額・増額具体例 (基本額 804,200円)

	0か月	1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月
60歳	562,900	567,000	571,000	575,000	579,000	583,000	587,100	591,100	595,100	599,100	603,200	607,200
61歳	611,200	615,200	619,200	623,300	627,300	631,300	635,300	639,300	643,400	647,400	651,400	655,400
62歳	659,400	663,500	667,500	671,500	675,500	679,500	683,600	687,600	691,600	695,600	699,700	703,700
63歳	707,700	711,700	715,700	719,800	723,800	727,800	731,800	735,800	739,900	743,900	747,900	751,900
64歳	755,900	760,000	764,000	768,000	772,000	776,100	780,100	784,100	788,100	792,100	796,200	800,200
65歳	804,200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
66歳	871,800	877,400	883,000	888,600	894,300	899,900	905,500	911,200	916,800	922,400	928,000	933,700
67歳	939,300	944,900	950,600	956,200	961,800	967,500	973,100	978,700	984,300	990,000	995,600	1,001,200
68歳	1,006,900	1,012,500	1,018,100	1,023,700	1,029,400	1,035,000	1,040,600	1,046,300	1,051,900	1,057,500	1,063,200	1,068,800
69歳	1,074,400	1,080,000	1,085,700	1,091,300	1,096,900	1,102,600	1,108,200	1,113,800	1,119,400	1,125,100	1,130,700	1,136,300
70歳	1,142,000	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

※(0か月)は誕生日を表します

## スノーチュービング 日本選手権大会 in ベルナティオ

3/4(日)

第5回スノーチュービング日本選手権大会を開催します。 あなたも日本チャンピオンを目指し、熱い戦いに参加しませんか。 豪華賞金・賞品多数用意しています。

- 日時 3月4日(日) 午前9時30分～午後2時
- 会場 当間高原リゾート「ベルナティオ」スノーチュービングコース
- 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 (団体/個人)
- 参加費 個人参加1,000円(小学生500円) 団体参加2,000円(小学生のみの場合1,000円)
- 申込み・問合せ あてまフォーラム事務局 (市役所リゾート推進室内☎57-3111内線205)



■会場 新潟県民会館大ホール ■テーマ 平和の日に想う21世紀・ふるさと・みどり・私たちの暮らし ■出演者 米原万里、西木正明、森ミドリ、新井満、俵万智、赤瀬川隼、下重暁子、辻井喬 ■申込み 往復ハガキの往信用に「平和の日」参加希望住所、氏名、入場希望人数を、また、返信用に宛名明記のうえ、つぎの住所に申込みください。(入場無料、先着順) 〒950-1

### 新潟県労働セミナー

県では、最近の厳しい雇用情勢を受けて、雇用・労働問題に関するセミナーを開催します。 ■日時 2月19日(月) 午後1時30分～3時20分 ■会場 新潟ユニゾンプラザ(新潟市上所) ■テーマ 事例に学ぶ雇用トラブル



の予防、解決方法■講師 弁護士 土芥木悦男氏■問合せ 新潟県 商工労働部労働雇用課 (☎025-280-15259)

### 第2回屋根雪シンポジウム 屋根雪処理を具体的に考える ～耐雪型住宅について～

■日時 2月24日(土)午後1時～4時20分 ■会場 クロス10 ■参加費 無料 ■講演内容 ①耐雪型住宅に住んで(村山実・新潟産業大学教授) ②木造耐雪型住宅の設計(寺井達男・万代設計代表取締役) ③耐雪型住宅と地震(青山清道・新潟大学積雪地域災害センター助教授) ④高齢者と耐雪型住宅(深沢大輔・新潟工科大学教授) ■問合せ 建設課 雪利雪対策室(内線274)

### 一級ボイラー技士受験 資格取得実技講習会

8月下旬に実施される二級ボイラー技士出張特別試験に向けての受験資格取得講習を開催します。■受講料 13,100円(テキスト代含む) ■定員 新発田・塩沢・新津会場は一般20人 高校生40人、その他の会場は一般80人(先着順) ■問合せ 資料請求(社)日本ボイラ協会新潟支部 (☎025-280-0100)

## その他



### 駅通り車両通行止めのお知らせ

雪まつり期間中、駅通りに「雪だるま通り」を開設します。つきましては、つぎの期間、駅通りが車両通行止めとなりますので、お知らせします。■日時 2月16日(金)午前8時30分～18日(日)午後9時

### 労働110番

賃金・解雇・労働条件などに関する悩み事お気軽にご相談ください。相談は無料、秘密は厳守されます。弁護士相談・カウンセリング相談(要予約)も実

## 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 内線157)へ

ゆずります……		
品名	規格	希望価格
1人用こたつ(小型)	ナショナル500W 70×70cm	3,000円
学習机木製		2,000円
津南高校制服一式	男子用サイズM	2,000円
日本民謡大全集	カセットテープ10巻	8,000円
旅行カバン	サイズ 50×60×20cm	相談で
犬小屋	プラスチック製	無料
漬け物樽30ℓ位	プラスチック製	6個以上まとめると無料
厚底ロングブーツ	女性用(皮) サイズL新品同様	10,000円
天井扇風機	大型直径1m 速度調節あり	無料
エステ用ベッド	レザー張り	5,000円
BSデジタルチューナー		200,000円
25型カラーテレビ	サンヨー	無料
電話機		無料
電話機	子機2台付	無料
18型カラーテレビ		無料
通信カラオケ(有カ)	スピーカー付	相談で
皮ジャン黒	高回りの毛あり 男性用Mか新品	相談で
皮ジャン黒	女性用M	相談で
パイプ式ベッド	3台あり	無料
学習机3段調節可能	木製	無料
子ども用学習机と椅子	木製2台あり	相談で
ワープロ	カシオ HW-9300V	無料

### ゆずってください……

ノルデック用スキー一式		相談で
ノート型パソコン		10,000円
ベビーチェア	高いテーブル用	相談で
メトロノーム		相談で
十日町高校制服(女子用)	サイズM 上下(スカート)	相談で
子ども用ノルデック用スキー靴	22cm	無料
新生児用品	何でもよい	相談で
簡易式手織機		無料
ポータブルミシン		相談で
ファンヒーター		相談で
冷蔵庫	1ドア	相談で
加湿器	古くてもよい	無料
サロンヒーター		相談で
ピアノ		10,000円
ノートパソコン	Windows98以降のもの	50,000円

会場	開催場所	期日
新発田	新発田農業高校	3月19日(月)、20日(火)、21日(水)
塩沢	塩沢商工高校	3月29日(木)、30日(金)、31日(土)
新津	新津工業高校	4月4日(水)、5日(木)、6日(金)
長岡A	ポリテクセンター新潟	4月10日(火)、11日(水)、12日(木)
新潟A	新潟県トラック総合会館	4月18日(水)、19日(木)、22日(日)
長岡B	ポリテクセンター新潟	5月8日(火)、9日(水)、10日(木)
新潟B	新潟県トラック総合会館	5月17日(木)、18日(金)、20日(日)
上越	上越職業訓練センター	5月23日(水)、24日(木)、28日(月)

※時間は午前9時(受付8時30分)～午後5時

## 募集



### 新潟県高齢者大学学生募集

県内在住で、地域での社会活動や福祉活動などに関心のあるおおよね60歳以上の人を募集します。■募集講座・受講料 ①教養講座(2年制、6月～10月、延べ29日間)、年額5,000円 ②福祉ボランティア講座(6月～9月、延べ10日間)、年額5,000円 ③パソコンによるワープロ講座(7月～8月、延べ10日間※未経験者対象)、年額10,000円 ■会場 新潟

## 税



### 2月の納税・納付

2月は国民健康保険料第8期・介護保険料第5期の納税・

### 司法書士による多重債務110番

借金返済でお悩みのかた、新潟県司法書士会会員が電話での無料相談をお受けし、法律的なアドバイスをいたします。■日時 2月25日(日)午前10時～午後4時 ■電話番号 025-2229-9361(当日限り)

### 特例措置対象事業場の週法定労働時間が変わります

平成13年4月1日から、特例措置対象事業場(常時10人未満の労働者を使用する商業、映画・演劇業、保健衛生業および接客娯楽業)の1週間の法定労働時間が44時間へと変更されます。(現行は46時間)なお、1

## 寄付ありがとう

1月25日届出分まで(敬称略)

- 十日町地域福祉基金へ=大熊徳太郎(尾崎、30,000円)
- 社会福祉事業へ=匿名(10,000円)
- 視覚障害者へ=大熊達義(山本町1、300,000円)
- 介護事業へ=金子金作(田川町1、10,000円)
- 身体障害者福祉センターへ=春川(新座、3,000円)匿名(15,000円)
- 歳末助成募金へ=佐藤昇(岩野、30,000円)長助のお客様一同(13,563円)ボーイスカウト十日町一団(35,321円)
- 交通遺児等援助基金へ=株大勇家具センター(13,150円)
- 博物館へ=高橋健吉郎(川原町)
- 情報館へ=佐藤郁子(伊達4)平野幸作(島)佐藤隆夫(山本町5)重野ハル子(妻有町西1)菊池千恵(高田町3南)関口智博(昭和町1)十日町法人会(本町3)三箇小学校(津南町)

納付の月です。期限内に納めましょう。■問合せ 税務課または介護保険課

### 消費税は期限内に納めましょう

2月は、3・6・9・12月決算法人の中間または確定分にかかる消費税および地方消費税の申告と納税の月です。期限内に申告と納税を済ませてください。■問合せ 十日町税務署(☎523181)

## 保健福祉



### 精神保健講座

■日時 2月23日(金)午後2時～3時30分 ■会場 保健センター

### 自動車の登録手続きは月初めに

自動車を売買したり、住所などが変わったとき、あるいは自動車の使用をやめたいときには、使用の本拠を管轄する陸運支局、自動車検査登録事務所、所定の登録手続きをおこなうこととなります。月末や年度末には申請が集中し窓口が大変混雑します。特に登録を受けていない(新車または中古車でナンバーのついていない)自動車を使用する際の手続きを月末に済ませ、納税が翌月になることもあり、税制面などの経費負担が

### お詫びと訂正

■市報1月25日号の10ページのむし歯のないよい歯の子のなかの山崎佳奈ちゃんの保護者の名前に誤りがありました。正しくは「壮重(たけな)さんです。訂正しお詫びします。

■市議会だより1月25日号の2ページ、歳入歳出決算の歳入円グラフのなかの、その他の金額が間違っていました。正しくは「9億8,442万円」です。訂正しお詫びします。



としか  
齋木利希ちゃん  
(5歳)

おうちで食べるくしだんごも好きだけど、だんご3兄弟はもっと好きです。おかあさんとうたいながら保育園にいきます。だんご3兄弟が保育園にもいたらいいな。



保育園の外でスキーあそびをするのが楽しいよ。そこに雪だるまがあったり、ひまわりの花が咲いたりしていたらもっと楽しいと思ってかきました。



まさる  
風間大ちゃん  
(6歳)

子供  
ギャラリー

じょうずに描けたね!!  
八箇保育園  
190

玉村 のどか  
和ちゃん

平成10年12月14日生まれ  
川治上町1

のどかちゃんは、積木やおままごとが大好きです。おうちでも保育所でも積木のうちやケーキを作ってあそびます。トトロのビデオも大好き。一家の人気者に、ご両親は、健康でやさしい人に育ててほしいと願っています。



Baby  
すこやかちゃん  
ま  
ち  
の  
宝  
59

市民の動き 1月末現在  
( )は前月からの増減

- 人 □ 43,913人 (-4)
- 男 21,545人 (-1)
- 女 22,368人 (-3)
- 世帯数 13,030世帯 (+10)

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 TEL0257-57-3111 FAX52-4635  
Email info@city.tokamachinigata.jp URL http://www.city.tokamachinigata.jp  
編集/企画人事課広報広聴係



雪に残った足跡

とおかまちの自然 168

雪に残った足跡

例年にない大雪で、野山は真っ白ですが、晴れ間を見つけクロスカントリースキーで野山に出かけてみませんか。きっと、雪の中でたくましく生きている動物との出会いがあるでしょう。

右の写真は2匹のウサギの足跡です。交尾のため雄が雌を追いかけているのでしょうか。それとも…。えさとして木の表皮をかじった跡も見られます。枝を鋭く切ったような跡もウサギの特徴です。

真中の写真はキツネの足跡です。キツネの足跡はまっすぐなのが特徴です。ウサギを追って山からおりて来たのでしょうか。

左の写真はカモシカの足跡です。足跡をたどってみましたががけの所で消えました。絶壁をおりたようです。

硬くしまった雪に新雪が少し積もった日の晴れた朝は、動物の足跡を観察する絶好のチャンスです。すばらしい妻有の自然にあいに出かけませんか。