



自然・人・産業の和で築く安心のまち

南魚沼市

市民の動き

(平成22年7月末現在)

人口	61,187人	(先月比 - 9)
男	29,978人	(先月比 - 3)
女	31,209人	(先月比 - 6)
世帯数	19,049	(先月比 -10)

俺、横綱

8月6日に行われた「大相撲 雪国・南魚沼場所」の1場面です。取り組みが終わってお客さんが帰り始めたころ、子どもたちが土俵の上で遊んでいるところを撮影しました。未来の横綱は、巡業がきっかけで生まれるのかもしれませんが。塩の撒き方なんて、なかなか格好いいなと思いませんか。



取り組み前の練習風景

おもな内容

- 10月1日は、国勢調査……2・3
- シリーズ 認知症⑤……4・5
- 平成22年度 市政懇談会……6～9
- 各課からのお知らせ
9月10日は下水道の日……10
レジ袋原料作戦! ごみ特集③……11
- 掲示板&伝言板……12～15
- まなびのひろば……16～20
- 健康ひろば……21・22
- ニュースプラザ……23



国勢調査

平成22年10月1日

ニッポンの今を知り、未来をつくるための調査です。

10月1日は、国勢調査。

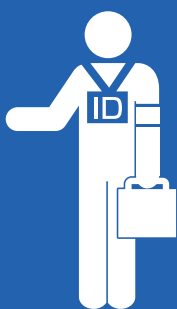
October 1 is the Population Census Day.

【問合せ】

企画政策課 企画班

☎ 773-6672

10月1日を基準日として、5年に1度の「平成22年国勢調査」が行われます。この調査は、日本に住んでいるすべての人が対象です。大正9年に第1回の調査が行われて以来、今回が19回目の調査です。調査結果は、児童福祉、高齢者の介護・医療、若者の雇用対策、地域の活性化など、暮らしのさまざまな分野で利用される、大変重要な調査です。



国勢調査員が伺います。

9月下旬から、みなさんのお宅に調査票と提出用封筒を配布します。お届けするのは、総務大臣が任命し、守秘義務が課せられた国勢調査員です。

9月下旬に、調査員が皆さまの世帯を訪問し調査票を配布します。調査員は、総務大臣に任命された非常勤の国家公務員であり、一般の公務員と同じく守秘義務が課せられていますので、調査員が訪問した際は、調査へのご理解をお願いします。

調査員は右の写真のように、①調査員証、②腕章、③調査書類入れ（手提げ袋）を携行していますので、ご確認ください。この3つの提示がない調査は、かたり調査の可能性もあります。ご注意ください。



① 調査員証



② 腕章

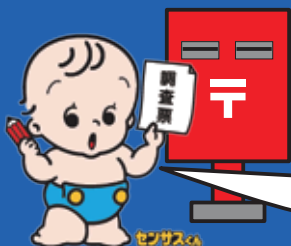


③ 調査書類入れ（手提げ袋）



調査票の提出方法が選べます。

記入していただいた調査票は、封をして国勢調査員に渡していただくか、市に郵送していただくか、ご希望の方法で提出できます。



郵送と手渡しを選択できます（投函は10/7まで）

今回から、提出方法が2通りから選択できます。

1つ目は、従来の調査と同じく、調査員が回収に伺いますので、手渡しで提出していただく方法です。提出の際は封をして提出していただきますので、調査員が調査票の内容を確認することはありません。

2つ目は、郵送による提出です。調査員が調査票を配布する際に、郵送用封筒をお渡ししますので、10月7日までに調査票を入れて投函してください。

どちらの方法でも提出していただけますので、調査員が訪問した際にご希望の方法をお伝えください。



個人情報の保護は万全です。

調査票に記入していただいた内容は、統計の目的以外に使用することはありません。調査票は、外部にもれないように厳重に管理し、集計が完了した後は完全に溶かし、再生紙として生まれ変わります。

記入していただいた調査票は、封がされたまま市に提出されます。

その後、市の職員が開封し調査票の審査を行った後、新潟県、総務省のそれぞれの審査を経て総務省統計局で集計が行われます。

集計が完了した調査票は、融解処分され、その後再生紙として再利用されます。

記入していただいた調査票は、統計法で統計以外の目的での使用が禁じられていますので、税務などで使用されることはありません。正確な結果を得るためには、正確な記入が必要不可欠です。ありのままをご記入いただきますようお願いいたします。

総務省統計局では、国勢調査に対するご質問などを受け付けるコールセンターを設置します。調査票の記入方法や、調査の内容についてのお問い合わせがございましたら、下記のコールセンターまでお問い合わせください。

【一般の固定電話・携帯電話の場合】（固定電話からは、市内通話料金でご利用いただけます）

0570-01-2010

【IP電話・PHSの場合】

03-6738-6677

【設置期間】

9月11日～10月31日

（8:00～21:00）※土日・祝日もご利用できます。



国勢調査は
みんなで描く
日本の自画像



認知症を予防しましょう

認知症は脳の障害によって起こる病気です。加齢や病気などが原因となり、誰もがかかる可能性のある病気ですが、生活習慣を変えることで発症を遅らせ、症状を軽くおさえられる可能性があります。

**認知症は予防して、
発症を遅らせることができます**

認知症を完全に治す方法は、今のところまだ見つかっていません。し

かし、近年の研究から認知症を引き起こす生活習慣の危険因子をなくすことで、認知症の発症を遅らせる可能性があることがわかってきました。症状が軽い段階から病院で適切な治療を行えば、症状を軽くして、進行を遅らせることができる病気です。「ものを置き忘れる」「最近の出来事が思い出せない」など、おかしいな？と思う症状があれば「年だからしょうがない」「たまたまでしょう」などと思わず、かかりつけ医や専門医を受診しましょう。

10か条 脳を健やかに保つ

第1条 脳を大切に

健康は脳から始まります。脳は身体の中で最も大切な臓器のひとつです。脳を大切にしましょう。

第2条 脳の健康は心臓から

心臓に良いことは脳にも良いのです。心臓病、高血圧、糖尿病、および脳卒中の予防に役立つことを毎日続けましょう。これらの病気があると認知症になる危険が高くなります。

第3条 測定値を大切に

体重、血圧、コレステロール、および血糖などの測定値を望ましい範囲に保ちましょう。

第4条 脳に良い栄養を

脂肪が少なく、抗酸化物質（緑黄色野菜・果物・青背の魚など）を豊富に含む食品を摂りましょう。

第5条 身体をよく動かそう

身体の運動によって、血流が良く保たれ、脳細胞の新生が促進される可能性があります。「1日に30分歩く」といったように、できることからやってみましょう。

身体と心の両方が活動的になります。

第6条 心に適度な刺激を

脳をよく働かせることによって、脳の活力は増加し、脳細胞同士の間が強化されて脳の予備能力が高まります。読み書きをする、ゲームを楽しむ、新しいことを学ぶ、クロスワードパズルを解くなどが推奨されます。

第7条 人とのつながりを大切に

身体的・心理的ならびに社会的要素が組み合わさった余暇活動に参加することが、認知症の予防に最も役立つ方法かもしれません。人付き合いを大切にして会話を楽しみ、ボランティア活動・クラブ活動・学習会などに参加しましょう。

第8条 頭の怪我に注意

頭の怪我は要注意です。自動車のシートベルトをする、転ばないように家の中を整頓する、自転車に乗るときはヘルメットをかぶるなど、あなたの頭を守ることが大切です。

第9条 習慣を見直そう

不健康な習慣は改善しましょう。喫煙、過量の飲酒、および不正に取引される薬物の使用はやめましょう。

第10条 将来のために今日から

あなたの将来を守るために今日からできることがあるはずですよ。

専門医に聞きました

市立ゆきぐに大和病院長

宮永 和夫氏（精神科医）



高齢者に見られる認知症の大部分は、血管性認知症かアルツハイマー

型認知症になります。血管性認知症というのは、脳梗塞や脳出血などの脳血管障害になった人に二次的に見られる認知症です。

脳血管障害の原因は、高血圧、糖尿病、高コレステロール血症などの生活習慣病と、不整脈などの心臓病です。生活習慣病と不整脈を予防することが大切です。

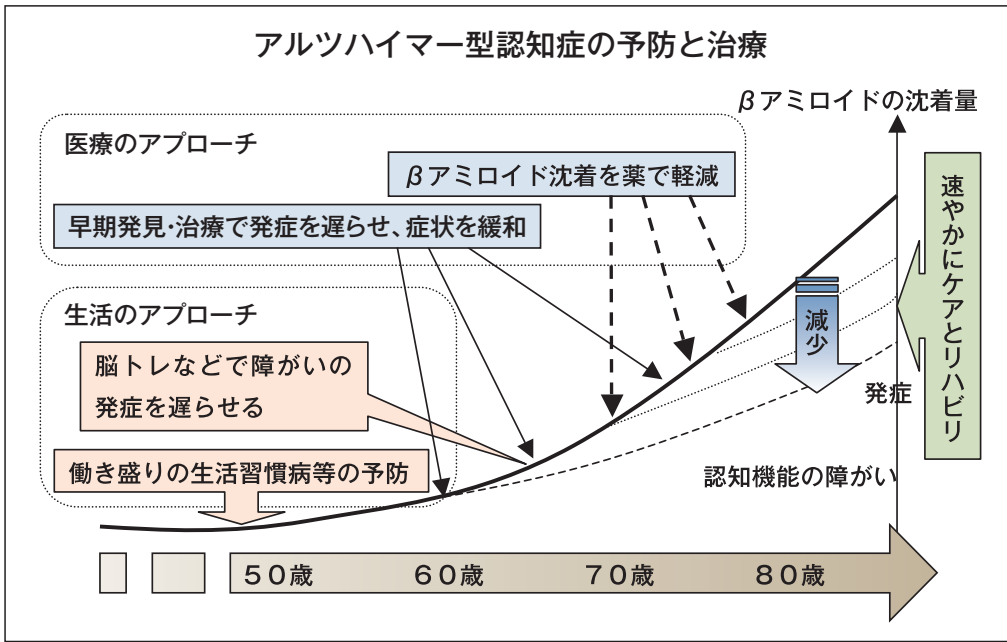
本当は、高血圧や糖尿病にならないことが大切なのですが、高血圧や糖尿病になってしまったとしても、治療薬を服用したり食事を制限して血圧や血糖の値を正常に保つことが、血管性認知症の重要な予防法になります。

一方、アルツハイマー型認知症というのは、βアミロイドという特別な蛋白が脳内に蓄積し、そのβアミロイドが神経細胞を壊すことで病気になります。アルツハイマー型認知症の根本的な治療はまだありません

が、血管性認知症と同じように予防することが可能です。左図に見られるように、現時点では、アルツハイマー型認知症になった患者さんに対しては、デイケアやデイサービスでリハビリを受けたり、βアミロイドの沈着を軽減する薬剤を服用することで、認知症の進行が

防止できると考えられています。まだ発症しない健康な人に対しては、40歳から50歳代では、血管性認知症と同じように生活習慣病を予防することがアルツハイマー型認知症の予防にも繋がります。また、60歳から70歳代では、認知トレーニングなど頭や体の運動の予防法として提案されています。

アルツハイマー型認知症の予防と治療



高齢者認知症 予防教室

最近、「忘れっぽくなった」「今日が何月何日かわからない」「同じ事を何度も言う」などを感じることはありませんか？脳は年をとっても活発に使うことで認知症になりにくいといわれています。年だからとあきらめず、教室に参加して楽しく脳をきたえましょう！

頭いきいき教室

六日町地域

●日時 毎月第3金曜日 午前10時～11時30分

●会場 保健センター

【問合せ】 塩沢地域包括支援センター（担当：岡村） ☎782-0252

大和地域

●日時 毎月第4木曜日 午前10時～11時30分

●会場 特別養護老人ホーム八色園 【問合せ】 大和地域包括支援センター（担当：山口） ☎777-2111

（注）各教室とも送迎は行っておりませんのでご了承ください。参加費は500円（教材費として初回のみ）内容は脳活性のプログラム・ゲーム・レクリエーションなど。

高齢者に関する相談窓口

●地域包括支援センター

・大和 ☎777-2111

・六日町 ☎773-6675

・塩沢 ☎782-0252

障がい者に関する相談窓口

●相談支援センター（みなみうおぬま）〔ふれ愛支援センター内〕 ☎770-1331

平成22年度

市政懇談会のまとめ



【問合せ】 企画政策課 企画班
☎ 773-6672

5月7日から、2か月間に渡り市内16会場で、645人の皆さまからご参加いただきました。本年度テーマの「自主防災組織と災害時要援護者台帳整備」を中心に、活発な意見交換がなされました。会場でお聞かせいただいた、ご意見、ご質問などを集約し、主なものを掲載しました。参加者の皆さまには、会場にて実施したアンケートにもご協力いただきました。大変ありがとうございました。いただいたご意見、ご提案とともに、今後の市政に反映させていただきます。

災害関連

質問

他の自治体では、誰もが分かるように、避難所に看板を出してあります。「避難所」という看板が設けられれば、子どもや高齢者にも分かりやすく、災害の時も慌てずに避難できると思っています。

回答

平常時から誰が見ても分かるようにしておくことは大切ですので、徐々に整備していきたいと考えます。

質問

昨年の火災発生時に、初期消火にあたりましたが、高齢者ばかりで危険だったうえ、慣れていないので水を出すまでに時間がかかりました。消防団や消防署員が到着するまでの間、地域に残っている人で水を出せるようにしたらどうでしょうか。



放水訓練

回答

現在、消防団の組織率が下がってきています。平日の昼間は、若い人が家にいないことが多く、近隣の企業には協力をお願いしています。

今後、平日の昼間に初期消防活動を担っていただける方の訓練を、地域の消防団と自主防災組織が中心になって積極的に行なっていただきたいと思っています。

～自主防災組織の活動～

平常時	災害時
情報の収集伝達体制の整備	初期消火の実施
防災知識の普及	安否確認
防災訓練の実施	地域内の被害状況などの情報収集と伝達
火気使用設備器具の点検	救出救護の実施
防災用資機材などの整備と管理	地域住民に対する避難勧告・避難誘導
危険箇所の点検・把握	災害時要援護者の避難支援
災害時要援護者に係る情報収集	給食・給水と救助物資などの配分

質問

自主防災組織の体制は整備しましたが、実際何をしたらいいのか分からず機能していません。具体的な訓練方法などを教えてください。

回答

地域内の要援護者の把握や、避難訓練、消火器訓練など災害発生直後に役立つ訓練が有効です。具体的な訓練方法や災害関連のマニュアルの作成などの質問は、総務課にお問い合わせください。

(☎773-6660)

質問

災害時要援護者台帳の登録は、個人情報をおおしく記載することになっています。特に女性に、十分配慮してください。

回答

整備された台帳は、行政区長、民生委員、自主防災組織、消防署などに提供されます。

このため本人・支援者の同意が必要で、個人情報保護法の規定に基づき、プライバシーの保護には十分配慮するように関係機関にも周知徹底します。

保健・医療・福祉

質問

南魚沼なじもネットについて教えてください。

回答

ちよつとした困りごと、頼みごとがある人(利用者)が、お手伝いできる人(協力人)に低額の利用料と交通費を支払い、身の回りの世話を頼める支援制度です。

利用料は30分150円と交通費(100〜200円程度)です。希望される方は登録が必要です。受付

窓口と詳しい内容は、南魚沼市社会福祉協議会までお願いします。

(☎773-6911)

質問

子どもの医療費助成について教えてください。

回答

市では、子育て支援策の大きな柱として、子どもの医療費助成事業を推進しています。

県の助成事業の対象外の子どもたちにも、市独自の助成制度をプラスして子育て世代の経済的負担の軽減を図っています。

9月からは、通院時の助成を小学3年生から小学6年生まで拡充します。

今年度は市内の女子中学生全員を対象に子宮頸がんのワクチン接種の助成を開始しました。(来年度以降の対象は、中学1年生)

質問

学区再編により、仮に統合になった場合、空き校舎はどうなるのですか。

回答

市内の小中学校は、取り壊す予定の五十沢小学校を除き、全て耐震化対策が完了しました。

空き校舎は、地域の皆さんと相談しながら活用方法を検討していく予定です。体育館は地域のスポーツ施設や避難所の利用を考えています。

教育・文化



建設中の五十沢小学校(新校舎)

質問

学校が統合され規模が大きくなると、生徒に目が行き届かなくなることや、不登校などの問題も心配です。市内の不登校の生徒はどの位いるのですか。

回答

昨年度の市内の不登校の子どもの数は、小学校が16人、中学校が70人でした。不登校は全国的にも増加傾向にあり深刻な社会問題です。その理由は必ずしも学校だけにあるとは言いきれません。複数の原因が重なることが多く、注意が必要です。学校・家庭・地域でしっかり支えていく体制づくりが大切です。

市では教育支援センターや青少年育成センターに、相談窓口を開設しサポートしています。

※不登校の人数は1年間に30日以上欠席をした子どもの数です。

環境共生

質問

ゴミの不法投棄が年々増加して困っています。良い対策はないでしょうか。

回答

心無い人の不法投棄が多く対応に困っています。パトロールの強化や啓発看板を設置するなどの対応をしています。防ぎきれないのが現状です。

「ゴミがゴミを呼ぶ」といわれていますが不法投棄を防ぐためには、草刈などの環境整備と住民監視を行い早期発見することがとても大切です。見かけたら早急に廃棄物対策課（☎782-0339）に連絡してください。



不法投棄された家電

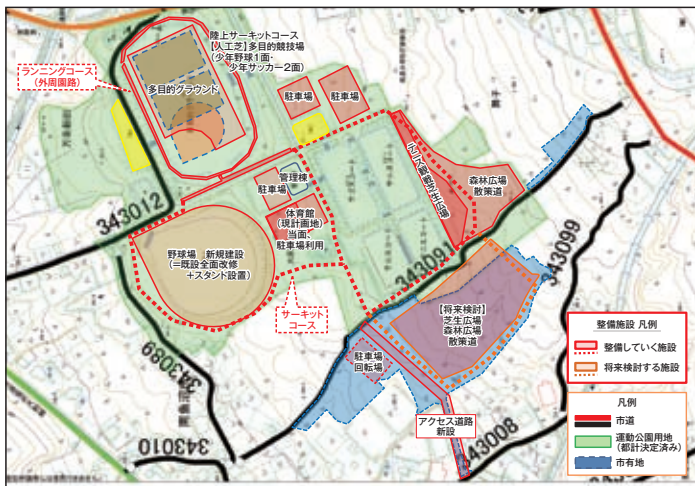
都市基盤

質問

野球場建設は、反対署名や計画内容の変更のことなど、市民に十分説明されていないと思います。

回答

19,000人を超える反対署名をいただき、十分重みとして感じています。このたび、検討委員会から、野球場、テニスコート、サッカー場、クラブハウスの整備を盛り込んだ答申が出されました。



野球場は万条球場の位置に建設し、スタンド付で、収容人数は当初の予定より4〜5割減の5,000人規模にする案です。今後この答申を踏まえて、どのくらいの費用がかかるか財政計画などを含めて検証し、9月議会で基本設計委託などの予算を計上し、議会に諮ります。

質問

都市計画税について、2〜3年前から見直すとの話がありますが、今後の考え方を教えてください。

回答

昭和50年代は、下水道や道路などの整備は、都市計画の用途地域として指定された区域において、優先的に行なわれていました。そのため、その地域内に土地や建物を所有している方を対象に都市計画税が課税されています。

現在、市内全域で色々な整備がすすみ、指定区域のメリットが薄れてきたため、都市計画税の廃止も含めて検討をはじめます。しかし、今までの投資に対する償還や、年間約1億5千万円の歳入減という問題もあるため慎重にすすめています。



会場の様子

産業振興

質問

ウオロク（スーパーマーケット）の出店について聞かせてください。

回答

（株）ウオロクから市民会館の駐車場の場所に出店したいとの、申出書をいただきました。市の土地ですが、議会でも検討してもらう必要があると判断し、産業建設委員会、総務文教委員会で検討しています。とくにイベント時の駐車場問題が懸念されています。現段階では地元の商店街や商工会は反対しています。

しかし、ただ反対というだけでなく、地域全体で商店街の発展対策、活性化も考えながら、色々な方向から議論をすすめていただきたいと考えています。市としてはまだ議論を見守っている段階です。

質問

アフター天地人対策について、戦国EXPOやグルメマラソンのような単発的なイベントだけでなく、一度訪れた人がもう一度来たい、住んでみたいと思えるような環境整備、まちづくりをすべきではないでしょうか。

回答

アフター天地人対策は、単年度のイベントだけではなく、市が持つ地域資源を最大限に活用し、中長期的に継続できる観光振興対策を考えています。

塩沢地域では、牧之通りを活かしていく取り組みが始まり、観光客用のトイレを整備しています。大和地域は毘沙門通りを中心に景観に配慮したまちづくりの構想をすすめています。

六日町地域は、若い皆さんを中心に、駅前通り周辺に、直江兼続公の等身大の銅像を設置して、生誕地としてアピールをしながら商店街の活性化を図る計画をすすめています。



6月に行われたグルメマラソン

行財政改革・市民参画

質問

春の行政区長会で、塩沢市民センターを塩沢公民館に統合することについて、地域から意見を出して欲しいという話がありました。特に今の体制で不便は感じていません。統合した場合のメリットはあるのですか。

回答

3町が合併し、市では同規模で同時期に建てられた多くの公共施設を所有しており、整理することでスリム化が図られます。塩沢公民館は老朽化に伴い大規模改修が必要な時期にきていますので、この統合はひとつの提案です。地元の率直な意見をお願いします。

質問

不況の影響もあり、市税などの滞納が多いことに驚きます。きちんと納税に協力している人たちが不公平にならないように対応していただきたいです。そのための対策を教えてください。

回答

滞納者には毅然とした対応をする必要があります。今、税金、水道も含めた他の料金、病院会計分もあわせた滞納額は約22億円にのぼっています。納税計画をたて定期的に納めている方もいますが、悪質な場合は差し押さえも行なっています。庁内で情報を共有し、横の連携を図るために対策組織を置いて対応しています。



塩沢庁舎



塩沢公民館

下水道

水から聞こえる「ありがとう」

9月10日は「下水道の日」です

【問合せ】

下水道課

☎774-2740



【問合せ】

下水道課

☎774-2740



直接投入型デイスポーターの設置は禁止

現在、直接投入型のデイスポーター（生ごみ粉碎器）を設置して、下水道に排水を行うことは禁止されています。下水道に接続する場合は、デイスポーターを取り外すか、国土交通大臣などが認定した排水処理槽を設置し、生物処理を行ってから排水しなければなりません。

水洗化は皆さんの義務です

下水道を使える区域になったら、すみやかに下水道に切り替えましょう。汲み取り式トイレを使用している場合は、3年以内に水洗化することが法律で義務付けられています。すでに浄化槽を設置した場合であっても、下水道の趣旨をご理解いただき速やかに接続してください。

【平成21年度末の市内】

●下水道普及率 89・62%

●下水道が利用可能な人口割合

●水洗化率 70・18%

●（下水道に接続済みの人口割合）



排水設備工事の助成制度

市では、下水道の普及促進を図るため、処理区域内で自分の居住用の建物の下水道の接続工事と付随する改造工事を行う方に、融資制度（限度額100万円、農業集落排水処理地区を除く）を行っています。

下水道の使用が可能となったと告示した日から3年以内、この制度を利用した方に、利子補給（浄化槽設置地区を除く）を行っています。該当する方は、ぜひ利用してください。

宅地内の下水道管（排水管）の清掃（洗浄）

宅地内の排水管は皆さんの財産です。市がその排水管の「点検・清掃・修理」などを業者に依頼することはありません。業者からの無料点検・清掃の勧誘などあっても、必要がない時は断りましょう。下水道管を定期的な点検し、清掃することは管理上好ましいことですが、通常の使い方をしていれば管が詰まることは、まずありません。不審な勧誘などは、下水道課にお問い合わせください。

下水に油を流さないで

六日町浄化センターからのお願いです。センター「五日町」の処理場では、小さな微生物に汚れを食べさせ、下水をきれいに行っています。灯油や天ぷら油を流すと、この微生物が弱り、処理能力が低下します。油は絶対に流さないでください。平日は、施設の見学ができます。気軽にお申し込みください。

【問合せ】

新潟県下水道公社

（六日町浄化センター）

☎776-3617



募集中

下水道排水設備工事責任技術者 認定試験と受験講習会

- 受験資格** 次のいずれかに該当する方
 - ① 土木か建築関係などの専門課程を卒業した方
 - ② 高校卒業以上で実務経験1年以上を有する方
 - ③ 実務経験2年以上を有する方

●**締切り** 9月10日(金)

●受付窓口

- 畔地浄水場（下水道課
下水道業務係 ☎774-2740）
 - 本庁舎（市民課市民係）
 - 大和庁舎／塩沢庁舎の各市民センター
- ※受付窓口で申込書をお渡ししています。

●受験講習

- **日時** 10月27日(水) 13:30～16:30
- **会場** 長岡新産管理センター（長岡市）
- **受講料** 5,000円（テキスト代金含む）
- **日時** 11月21日(日) 10:00～12:00
- **会場** 長岡新産管理センター（長岡市）
- **受験料** 3,000円

●認定試験

- ※詳細は受験案内をご確認ください。（受付窓口でお渡します）

●問合せ

- 畔地浄水場（下水道課 下水道業務係）☎774-2740
- (財)新潟県下水道公社 総務課 ☎025-271-1151



レジ袋減量作戦!



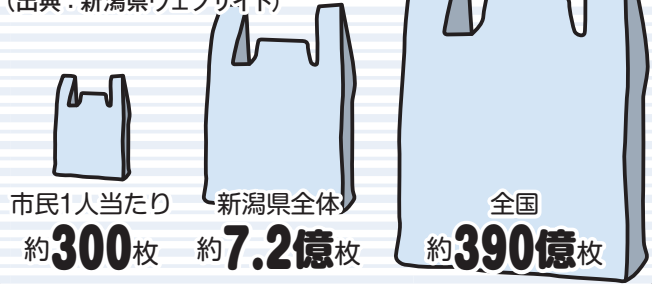
今すぐの
取り組み
として

マイバッグを持参しましょう!!

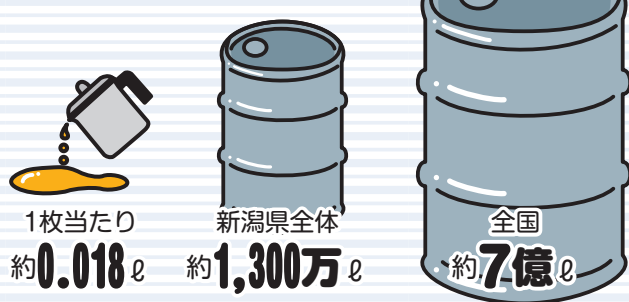
レジ袋は便利で使いやすい。でも…? 年間でみると…!!

レジ袋使用量 (年間)

(出典:新潟県ウェブサイト)



レジ袋製造のために使う原油量



最近、スーパーなどの熱心な取り組みのおかげで、マイバッグを持参する方が増えていますが、まだまだレジ袋は数多く使用されています。



市ではごみの減量を推進するための一環として、マイバッグ運動に対する皆さんの参加を呼び掛けます! ちょっとした晩酌のおつまみを買うお父さんも協力してね!

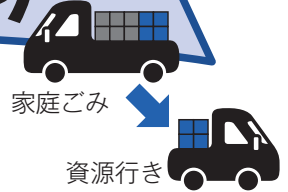
これからの
取り組みと
して

家庭ごみを資源にする習慣づくり



リサイクルできるプラスチック包装の目印はこのマーク! 商品が入っていたもの、商品を包んでいたもの、商品を使ったり分離した場合に不用となるもの

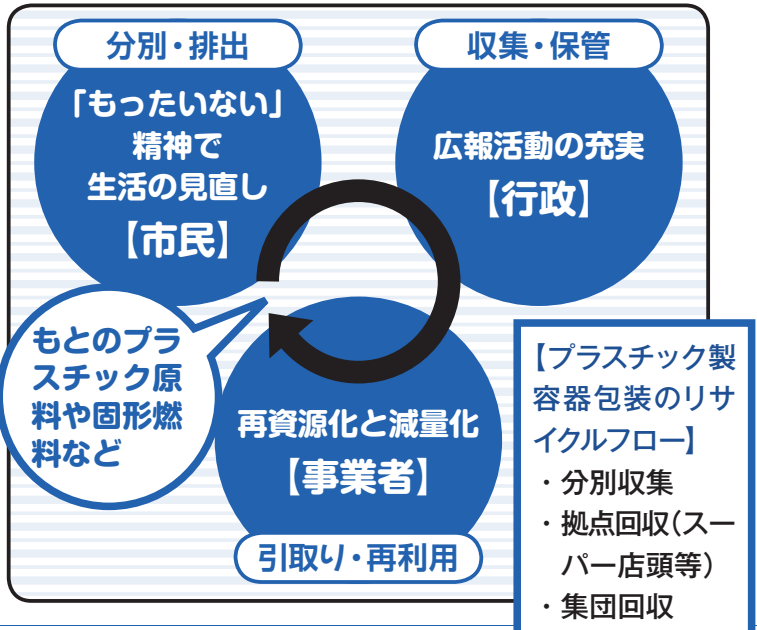
※PETボトルのキャップとラベル、お菓子の包装フィルム、レジ袋、果物のネット、卵のパック、肉・魚のトレイ、ヨーグルトのカップなどがあります。



市では廃棄物処理計画を見直し、資源化率向上のためさまざまな取り組みを検討しています。大和エリアでは、すでに実施している「その他のプラスチック製容器包装」の分別収集もその選択肢です。各家庭の台所で今から「プラマーク」に注目し、分別意識を高めましょう!

平成23年7月24日でアナログ放送は終了します。旧型のテレビは適正に処分しましょう。

- ☆新しく購入する方 → 販売店にご相談を。
- ☆自分で廃棄する方 → 施設に持ち込みましょう。(7/1号12ページに掲載)
- ・処理料として、約3,000円から4,000円程度が必要です。



掲示板

市からのお知らせ

掲示板&伝言板

A 実務経験のある有資格者

- 試験内容 書類審査と面接
- 試験日 第1、第3木曜日
- 採用予定日

翌月あるいは翌々月の1日

B 資格取得見込者

- 試験内容 専門、作文の各筆記試験と面接
- 採用予定日
- 実務経験のない有資格者

12月1日以降

資格取得見込者

平成23年4月1日以降

※病院見学は随時可能です。

【見学の問合せ】

大和病院 看護部長室

☎777-2111

C 【職種】作業療法士

1人

● 勤務地

ゆきぐに大和病院

作業療法士の資格を有する方、または資格取得見込みの方。いずれも昭和55年

4月2日以降に生まれた方。

● 試験内容

作文と面接

● 採用予定日

(有資格者) 12月1日以降 (資格取得見込者) 平成23年4月1日以降

B・Cの共通事項

● 募集開始日

9月9日(木) 10月7日(木)

● 試験日

10月28日(木)

A・Cの共通事項

● 試験会場

ゆきぐに大和病院

● 試験内容

受験申込書と履歴書(問合せ先に請求)に、資格免許証の写(有資格者のみ)、健康診断書、と写真3枚(縦

4×横3センチ)を添えてお

申し込みください。

※勤務時間・待遇など詳しくはお問合せください。

除雪援助事業

市では、住宅の屋根除雪を自力で行うことが困難な高齢者などの要援護者世帯を、生活の安全確保と心身の安定を図ることを目的に、援助しています。(自然落下式・融雪屋根は除きます)

除雪による雪の落下場所が、幅5・5メートル未満の公道で重機などを使用した場合は、助成の対象です。(一定の条件があります)

【対象世帯】

・65歳以上のみの世帯

・世帯主が身体障害者手帳(1〜4級)の交付を受けている世帯

・配偶者のいない女性と中学生以下の子どもみの世帯

・生活保護を受けている世帯

・市民税の所得割課税世帯

・親族などからこの事業と同等の援助を受けることができる世帯

・世帯員のいずれかが、市内に居住する者により、所得税などの扶養親族となっている世帯

・3か月以上、不在となる世帯

● 利用上限

同一年度内6回以内、かつ累計作業時間24時間以内

● 利用者負担

1時間400円

● 申請

福祉課か民生委員に相談のうえ申請してください。

多重債務無料相談

(電話・面談・任意整理)

☎773-6665

商工観光課 商工振興班

クレジットやローンなどの返済でお困りの方に、電話相談や弁護士・アドバイザーによる面談(予約制)を無料で行なっています。一人で悩まず、ご相談ください。

多重債務ほっとライン

☎025-248-3311

● 受付時間

月〜金曜日 午前10時〜午後0時40分

午後2時〜4時40分

(財)日本クレジットカウン

セリング協会 新潟セン

ター)

全国労働衛生週間

10月1日〜7日

☎773-6665

商工観光課 商工振興班

平成22年度スローガン

心の健康維持・増進

全員参加でメンタルヘルス

近年、過重労働による健康

障害やメンタルヘルス不調な

どの健康問題が重要な課題と

なっています。

職場のトップ、管理監督者

産業保健スタッフ、労働者が

それぞれの立場で心の健康の

維持・増進に取り組み、労働

者の心の健康が確保された職

場の実現を目指しましょう!

● 病院の職員募集

甲・間 総務課 人事係

☎773-6660

市立病院、診療所に勤務する職員を募集します。

【職種】看護師 6人

● 勤務地

ゆきぐに大和病院 城内診療所

看護師の資格を有する方

または、資格取得見込みの方

で昭和45年4月2日以降

に生まれた方

10月7日(木)



魚沼地域ビジネス 交流会 2010

【申・問】 商工観光課
商工振興班
☎773-6665

【日】 10月13日(水)

午後1時30分～6時30分
魚沼市地域振興センター
〔魚沼市吉田1-144〕

【¥】 1人 3,000円

【尺】 (その他、ブース展示希望の企業は別途3,000円)
9月17日(金) 必着

～市内企業の皆さま～
**南魚沼市WEB企業ガイドに
会社案内を載せてみませんか**
【問】 商工観光課 商工振興班
☎773-6665

【申】 市では、新規卒者・UJ
Iターン希望者などの就職活
動を支援するため、市内企業
情報を市のホームページ上で
提供するサービス「南魚沼市
WEB企業ガイド」を運営し
ています。掲載料は無料です。
市内企業の皆さま、会社案
内・PRを通して企業の魅力
を発信しませんか。(採用予
定の有無は問いません)
9月30日(木)
【尺】 申請書は商工観光課、も

しくは南魚沼市WEB企業
ガイドのウェブサイトから
ダウンロードできます。

子ども医療費助成の受給者証

【問】 子育て支援課
子ども家庭支援班
☎777-3113

8月下旬に、9月1日から
使用できる「子ども医療費助
成の受給者証」を送付しまし
た。ご確認ください。

【尺】 今回の受給者証は、平成23
年度から制度の一部変更が予
定されていることから、有効
期限を「平成23年3月31日」
までと印刷してあります。

愛の消防フェスティバル

【問】 消防本部 警防課救急係
☎782-15331

【尺】 ジャスコ六日町店様からご
協力頂き、「愛の消防フェス
ティバル」を開催します。市
民の皆さまから消防にふれ
あっていたり、いろいろな
体験を準備しています。

【日】 9月20日(月) 敬老の日
午前11時～午後2時
【会】 ジャスコ六日町店
(駐車場内)

【尺】 ミニ救急講習 (AED講

習など)、消防車両の乗車
体験、レスキュー体験(網
渡り)、○×クイズ、模擬
消火器での消火体験、濃煙
体験、住宅用火災警報器設
置相談など

秋の農作業安全運動実 施中! (8/20～10/20)

【問】 農林課 農業振興係
☎773-6663

【尺】 毎年この時期には、コンバ
イン・トラクターなどによる
農作業中の事故や、田畑への
行き帰り途中での事故が多発
しています。

【尺】 農作業に出かけるときには、
家族や周囲の方に行き先を伝
え、一人での作業は、事故に
十分注意してください。

コンデンサ火災に注意

【問】 消防本部 予防課
☎782-15330

【尺】 8月、市内で古い動力用
200Vコンデンサから発火し
た火災事故が続けて発生し
ました。(業務用冷蔵庫、粉
乾燥機、水中ポンプなどに使
用)

【尺】 昭和50年(1975年)以
前に製造されたコンデンサは、
保安装置が内蔵されていない

ため、経年劣化により発火す
る恐れがあります。

【尺】 自宅にあるコンデンサの製
造年を確認し、該当する場合
は最寄りの電気工事店にご相
談ください。昭和50年以降の
コンデンサでも、製造から15
年以上経過したものは交換を
おすすめします。



伝言板

国・県などからのお知らせ

人権なんでも相談所

【問】 相談無料、秘密厳守
法務局 南魚沼支局
☎772-3742

【尺】 ①家庭内(夫婦・親子・結婚・
離婚・相続など) 親族間、

近隣間のもめごと・悩みご
となど毎日の暮らしの中で
起こるさまざまな問題

【尺】 ②いじめ、体罰、女性差別、
外国人差別などのあらゆる
差別問題

【日】 9月7日(火)
午後1時～4時
働く婦人の家(浦佐)

【会】 相談担当 人権擁護委員
最寄りの人権擁護委員

● 駒形英雄 (浦佐) ☎777-3201
● 志大喜久子 (芹田) ☎777-3278

● 並木義雄 (海士ヶ島新田) ☎779-2659
● 塩野谷スイ (山崎新田) ☎779-3528

全県一斉

人権あしん相談

【尺】 対 高齢者・障がい者
法務局 南魚沼支局
☎772-3742

【日】 9月6日(月)～10日(金)
午前8時30分～午後7時
・9月11日(土)・12日(日)
午前10時～午後5時
☎025-222-1564

【尺】 新潟地方法務局 人権擁護課
● 相談担当
法務局職員・人権擁護委員

市の消費生活相談窓口

申・問 南魚沼市消費生活

相談窓口(南魚沼ふれ愛
支援センター内)

☎772-2541

多重債務も含め、消費者の皆さんの相談をお受けしています。身近な相談窓口としてお気軽にご利用ください。

弁護士による

『消費生活』無料法律相談

マルチ商法や資格商法、多重債務などお金にまつわる消費者トラブルでお悩みの方に、弁護士による無料法律相談を毎月行っています。相談時間は1件約30分。ご希望の方は電話での予約をお願いします。

皆さんが相談時間を有効に使えるよう、申し込みの際に相談の概要を相談員が伺います。ご協力をお願いします。

日 9月22日(水)

午後1時30分～4時

会 南魚沼ふれ愛支援センター(サンライズ南魚沼)相談室

掲示板&伝言板

六日町駅前フリーマーケット

問 六日町商工会

☎772-2590

日 9月12日(日)

午前9時～午後3時

会 六日町駅前通り商店街

衣類、日用品、玩具、木工品をはじめ、飲食店コーナーも充実! よさこいや六日町幼稚園の子どもたちによるダンスも予定しています。

平成22年10月1日

米トレーサビリティ法が施行

問 北陸農政局 地域第五課
☎025-792-8211

米トレーサビリティ法の対象品目となる米(玄米、精米、碎米など)・米加工品(米飯類、米粉、もち、だんご、米菓、清酒など)の仕入・販売などを行う事業者は、その記録を原則3年間保存することが義務化されます。(産地情報伝達は平成23年7月1日から義務化)対象事業者は米生産者、飲食店等米飯類提供事業者、米・米加工品の製造事業者と販売事業者などで対象品目を取り扱う全ての事業者が該当します。

ふれあい福祉まつり

問 魚野の家

☎770-0857

日 9月26日(日)

午前9時30分～午後2時30分

会 魚野の家

●催し物 模擬店(焼きそば・フランクフルト・かき氷・おかこ餅・五日おこわなど)・お楽しみ抽選会・無料綿あめ、ほか

バザー品提供のお願い

恒例のバザーコーナーは、「掘り出し物が沢山」と大盛況の催し物です。バザー品の提供にご協力をお願いします。(受付は9月21日まで)

●対象品 日用雑貨・食品・なべかま食器類・台所用品・文具・毛布・寝具類など

心豊かな子育て教室

問 青少年育成センター

☎773-6611

日 9月11日(土)

六日町地区 第2回「そだち学級」

午前10時～11時30分

会 坂戸公民館

(受付開始、午前9時30分)
(デイスポート駐車場奥)

対 0～3歳の乳幼児とその保護者

内 親子で楽しく!

★第1回六日町「そだち学級」に参加の方、写真をプレゼントします。

猫の譲渡会

問 魚沼アニマルサポート(笹木)

☎090-1533-4805

日 9月12日(日)

午前11時～午後2時

会 ジャスコ六日町店

【魚沼アニマルサポート】は『地元の動物の問題は地元で解決しよう』をコンセプトに平成21年度から活動を開始した団体です。

「土砂災害防止法」基礎調査

問 地域振興局 治水課

☎772-8083

期 9月1日()

平成23年3月15日

内 土石流・急傾斜地・地すべり危険箇所における地形・地質・土地利用状況などの現地調査です。掘削・ボーリングなどは行いません。調査員が宅地などに立ち入る場合があります。

●実施場所

・大和地域(市野江丙・市野)

江乙・九日町・城山新田・湯谷・門前・山崎・茗荷沢・荒金・堂島新田・桐沢・荒山・海士ヶ島新田・黒土・穴地・大崎・水尾(など)
塩沢地域(雲洞・姥沢新田・滝谷・清水・宮野下・栃窪・吉里など)

新潟県人会大交流祭

問 大交流祭運営委員会

☎025-280-5013
(新潟県広報広聴課)

県内の特産品と楽しいコーナーが満載。今年最大の注目イベント!

日 9月25日(土)・26日(日)

会 朱鷺メッセ(新潟市)

東京新潟県人会の設立百周年を記念して、国内外で活躍する新潟県出身の方々を中心となり、県が全面的に協力しふるさと新潟への思いを込めて開催されます。

県内各地のうまいもの、特産品・名産品が揃う「大物産展」や芸能大会など、楽しさいっぱい!の2日間です。市町村情報コーナーと大物産展には、当市からも出展します。入場は無料。どなたでも参加いただけます。家族みんなで朱鷺メッセにお越しください!

第9回ぶどう収穫祭とワイン祭り

～9月19日(日)・20日(月)祝日～

【問合せ】 アグリコア越後ワイナリー ☎777-5877

八海山麓にひろがる、5万坪の敷地を持つ緑いっぱいの「八色の森公園」。ワイン片手に楽しい音楽を聴きながら、ぶどうの収穫を楽しみましょう。



- 開催日時 9月19日(日)・20日(祝) 11:00～16:00
- 会場 アグリコア越後ワイナリー・八色の森公園〔浦佐〕
- 入場料 無料

ご来場いただいた方は、巨峰を上回るおいしさといわれる高級食用ぶどう「藤稔(ふじみのり)」を1房もぎ獲りできるサービスがあります。(先着順で、数に限りがありますので、ご了承ください)

屋外コンサートやお楽しみ抽選会などのイベントもあります。年に一度の収穫を祝う、ぶどうとワインのお祭りです。友人、家族とお誘い合わせてお出かけください。



ワイナリーオリジナルセット前売券発売中!

- 金額 予約前売券2,200円(当日券2,500円)
アグリコア越後ワイナリーほか、市内酒販店にて販売中です。
- 内容 特選ワイン1本+スパークリングワイン1本
- 特典 「藤稔」もぎ獲り1房+お楽しみ抽選券

第20回しおざわ産業まつり フリーマーケット出店者募集

～11月3日(水)祝日～

【問合せ】 商工観光課 商工振興班 ☎773-6665

今泉博物館の野外広場をメイン会場に、市内外から多数の来場者を迎えて盛り上がる、しおざわ産業まつりに参加しませんか?

●参加資格

市内に住所を有する20歳以上の個人または、市内に事業所を有する法人・団体など、以下の点に同意される方であれば、どなたでも参加できます。

- ① 出店位置は実行委員会で決定します。(フリーマーケットのスペースは昨年同様、国道側大駐車場の北東半分、46区画を予定しています)
- ② 店舗の区画は間口2.7m×奥行3.6m(1.5間×2間)、1人1店舗です。
- ③ 出店料は1,500円で、申込時に徴収します。(テントのみ主催者が準備、雨天決行です)
- ④ 当日の駐車場は、実行委員会が指定する場所を利用させていただきます。
- ⑤ 自家製加工食品、生き物の販売はできません。

●締切り 9月24日(金) 必着

●申込方法 印鑑と出店料を持参して、商工観光課または塩沢市民センターで申し込んでください。

●注意事項

- ・出店位置と駐車場などの詳細は、出店申込者に後日連絡します。
- ・出店希望者が多数の場合、申込期間内でも先着順で締め切ります。
- ・テント以外で販売に必要な机、イスなどの機材は各自で用意してください。





みんなの図書館

南魚沼市図書館 ☎773-6677
 大和図書室 ☎777-4671
 塩沢図書室 ☎782-0100

夏休みは、たくさんのご利用ありがとうございました。調べ学習をする、本を読む、学習室での勉強とさまざまな利用していただきました。あの暑かった夏から少しずつ涼しくなる秋、これからは読みきれなかった本、読みたかった本を探しにぜひ図書館に来てください。お待ちしております！

9月の開館時間

南魚沼市図書館：9:00～17:00（※金曜のみ9:00～19:00） 大和図書室：平日9:00～19:00
 /土日祝日9:00～17:00 塩沢図書室：火水木金9:00～20:00 /月・土日祝日：9:00～17:00

9月の「読書のついで」



～毎回好評の春日みどりさん～

- 日時 9月18日(土) 午後2時～3時30分
- 会場 南魚沼市図書館
- テーマ 『えほんのせかい』
- 内容 春日みどりさんのお話の世界
- 対象 幼児・小学生・保護者 他どなたでもどうぞ
- 定員 50人
- 締切り 9月17日(金)
- 申込み 南魚沼市図書館

7月の読書のついで

一口感想集

▼大型絵本、手づくり紙芝居楽しかったです。工作も簡単に作られて子ども大喜びでした！▼今回で2回目の参加です。子どもが前回とても楽しかったようなので、また来てみました。工作も楽しく参加できました。

まなびのひろば



▼とても楽しかったです。とくに、ビヨーンとぶおもちやを作ったのがおもしろかったです。ぜひまた来たいと思います。▼たくさんさんの本を読んでもらい楽しかったです。子どもがとても喜んでいました。



▼初めて参加しました。大きな絵本は見やすくて良かったです。工作も楽しんでいました。また参加したいと思います。▼短い時間で盛りだくさんの内容、テープよくすすめて楽しかったです。▼初めての参加でした。子どもにとってもよい経験に



なつたと思います。▼兄について下の子は初めての参加。まだ本人は絵本に興味はないようですが、少しずつ触れさせていきたいです。▼昨年この科学の実験のある会に子どもと一緒に来て、とても楽しかったので今回も来ました。種が遠くまで飛んでいくという「アルソミトラ」の話がおもしろく、それに似ているグライダーやブーメランの実験にみんな楽しそうでしたね。親も楽しかった!!▼本を読むと安らぎます。「アルソミトラ」という興味深い実験、楽しかったです。▼初めての参加で、何をやるのかドキドキでした。「アルソミトラ」という植物があること、その種がたくさん飛び子孫を残すことを知りました。種に似た物やブーメラン作りも楽しかったです。家でもやってみようと思います。

▼「どこに重りをつけたら遠くまで飛ぶかな？」と先生に質問され、色々な所につけて飛ばし

巡回図書(隔月100冊)

8月19日、塩沢図書室の巡回図書入れ替えました。【次回、大和図書室は9月16日の予定】

乳幼児親子おはなしの会「えほんのせかい」

ハンカチで何ができるかな!

- 日時 9月17日(金) 午前10時～11時30分
- 会場 大和公民館
- 内容 まんまるちゃん、絵本、パネルシアター、手遊び、歌など
- 対象 乳幼児とその保護者
- 参加費 無料(予約不要)
- 問合せ 大和公民館 ☎777-4671

9月の休館日

南魚沼市図書館：毎週月曜日(祝日の場合は翌日)と16日(木)「図書整理日」
 大和図書室：毎週月曜日(祝日の場合は翌日) 塩沢図書室：なし

南魚沼市民会館 受付

8:30 ~ 17:15

9月の休館日【毎週月曜日（祝日の場合翌日）】

☎773-5500 FAX772-8161 ☎0120-150-142
URLhttp://www.6bun.jp info@6bun.jp

一青窈 Tour2010 おかわりありませんか

- 日時 9月12日(日) 開演17:30 (開場17:00)
 - 会場 市民会館 (大ホール)
 - 料金 全席指定5,900円 (当日6,400円)
- ※会館・会館プレイガイドにて好評発売中!

※3歳以上はチケットが必要。3歳未満のお子さまは保護者1人につき、1人まで膝上での鑑賞は無料、席が必要であれば有料です。



ふるさと爆笑寄席 三遊亭圓楽独演会

圓楽襲名後、初来館!! 来て! 見て! 笑って!!

- 日時 10月21日(木) 開演18:30 (開場18:00)
- 会場 市民会館 (大ホール)
- 料金 全席自由 3,500円 (当日4,000円)

プリンセス天功 Japan Tour 2010

- 日時 11月7日(日) 第1部 開演13:30 (開場13:00)
第2部 開演17:00 (開場16:30)
 - 会場 市民会館 (大ホール)
 - 料金 全席指定 S席大人 4,500円/
A席大人 3,500円/子ども席 2,500円(全席)
- ※当日は全席500円増。子ども席は3歳から18歳まで。
3歳未満は入場不可。

トミオカホワイト美術館 開館

9:00 ~ 17:00

9月の休館日【毎週水曜日・28日~30日】

☎775-3646 URLhttp://www.mynet.ne.jp/white
入館料: 一般600円/小中高300円

八海山を描くー 第11回写生コンテスト 入賞作品展示

- 期間 9月10日(金)~27日(月)〈表彰式、9月12日(日)〉

コンサート情報 佐藤園子ピアノリサイタル

- 日時 10月3日(日)
開演14:00 (開場13:30)
- 料金 一般2,500円
小中高1,500円
(当日は各500円増)
- 曲目 今年はオールショパン。ノクターン、ワルツ、子犬、マズルカ、24のプレリュード ほか



5組(計10人)をコンサートにご招待します。往復八ガキに住所・氏名をお書きの上美術館コンサート招待係あてお送りください。(締切り、9月15日必着)

池田記念美術館 開館9:00 ~ 17:00

(入館16:30まで)

9月の休館日【毎週水曜日・2日・10日・11日】

☎780-4080 FAX777-3815 URLhttp://www.ikedart.jp
入館料: 大人500円/高校生以下無料

ムリナーリニ・シン 絵画展 EMPOWER

- 期間 9月12日(日)~28日(火) ムリナーリニ・シン(駐日インド大使夫人)の絵画展。キャンバス全面に大きく描かれた花が、強く深い洞察と感覚によって見事に描かれており、生命の讃歌があふれる作品です。インドと魚沼地域の文化・スポーツの交流を促進し、さらなる活力の源泉になることを願い、この展覧会を開催します。
- 講演会 (9月12日(日) 14:00~15:00)

八色の森コンサート フルートとファゴットの夕べ

- 日時 9月19日(日) 17:00~ (開場16:00)
- 出演 小出信也(フルート)/田部井梓穂(ファゴット)



- チケット 大人 前売り2,500円(当日3,000円)
小中高 前売り500円(当日500円)
前売り券は池田記念美術館・市民会館にて発売中。
※全席自由。くわしくは池田記念美術館ウェブサイトをご覧ください。

南魚沼市立今泉博物館 開館9:30 ~ 17:00

(入館は16:30まで)

9月の休館日【毎週月曜日・火曜日】※20日(月)祝日は開館

☎783-4500 FAX783-4883
URLhttp://www.imahaku.jp imahaku@6bun.jp
観覧料: 大人500円/小中高250円(市内小中学生無料)

開館20周年記念 中山正版画展 市民招待企画

- 国際的版画家の中山氏(旧塩沢町出身)の作品を展示
- 期間 9月18日(土)~10月17日(日)

「大好き! 家族の似顔絵展」-市内小学1年生編-

- 笑顔いっぱい!の似顔絵をメッセージつきで展示します。(各期の学校名はお問い合わせください)〈入場無料〉
- 期間 ①9月11日~20日 ②9月22日~10月3日
③10月6日~17日

棟方志功アートステーション

開館9:00 ~ 17:00 (入館16:30まで)

☎772-7171 URLhttp://www.m-uonuma.jp/m-artstation/

- 第2期 女性と少女 東郷青児、斎藤三郎、中山忠彦、ピカソ、ジャンセンなど~
- 期間 10月3日(日)まで



南魚スポーツパラダイス

財南魚沼市文化スポーツ振興公社
 〒949-6611 南魚沼市坂戸372 ディスポート南魚沼内
 ☎773-3210 FAX773-6955 ✉spopara@6bun.jp
 URL <http://www.6bun.jp/Disport>
 休9月6日・13日・21日・27日

☆☆☆ 後期教室 参加者募集 ☆☆☆

*** スポレック (ディスポート) 教室 ***

プラスチック製のラケットとスポンジボールを使い、バドミントンコートで打ち合うテニスのようなスポーツ!!

- 期間 後期10月～3月 (毎週金曜日)
- 時間 19:30～21:00
- 会場 ディスポート南魚沼 (アリーナ)
- 対象 小学4年生以上
- 定員 小学4年生以上10人、成人20人
- 受付開始 9月8日(水) 9:00



参加料	
スポパラ会員	スポパラ非会員
新規 無料	3,000円
継続 1,000円	

*** ビーチボール教室 ***

バドミントンコート内でビーチボールを使った、バレーボールのようなスポーツです。初心者対象なので、気軽に楽しく運動ができます。身体を動かしたい方、参加お待ちしております。

- 期間 後期10月～3月 (月2回、火曜日)
- 時間 20:00～21:30
- 会場 塩沢勤労者体育センター
- 対象 中学生以上
- 定員 20人
- 受付開始 9月8日(水) 9:00



参加料	
スポパラ会員	スポパラ非会員
新規 無料	3,000円
継続 1,000円	

- 【共通事項】**
- ① 申込用紙に必要事項を記入し、参加料を添えてディスポート南魚沼にお申し込みください。
 - ② 定員に達し次第、締め切らせていただきます。
 - ③ 受付は全て先着順です。ただし、受付開始時間に定員を超えている場合は抽選をします。
 - ④ 日程は都合により変更する場合があります。詳しくは、募集要項をご覧ください。

ヤングバレーボールクラブ 第1期クラブ生 募集中

南魚沼バレーボール協会では、魚沼地域の中学生を対象に、ヤングバレーボールクラブのクラブ生を募集しています。このクラブは、「バレーをやりたけど、学校に部活がない…」 「いろいろな中学校の仲間とバレーがしたい!」という中学生が集まり、楽しくバレーボールをするクラブです。

現在、県内各地区で男女合わせて8つのチームが活動中です。毎年、県交流大会や全国大会も開催されています。



- 対象 南魚沼市・湯沢町・十日町市・魚沼市の中学生 (13歳～15歳)
- 練習 毎週水曜日 19:00～21:00
- 会場 FIVBバレーボールアカデミー (上の原)
- 指導者 FIVBバレーボールアカデミーインストラクター、高校教員、地元バレーボール経験者
- 活動費 毎月1,000円
- 申込み 希望者は、住所・氏名・電話・学校名を事務局にメールかFAXで送ってください。
- 【問合せ】 事務局 (八海高校、上原) ☎772-3281 FAX772-8878 ✉hamanmigumol1111@yahoo.co.jp

南魚沼サイクリング大会 ～国体開催記念～

- **日時** 10月17日(日) 10:00スタート (小雨決行)
- **コース** ① **国体チャレンジコース** 37キロメートル (六日町大橋～しゃくなげ湖周回～大月～六日町大橋)
② **トキめきコース** 25キロメートル (六日町大橋～しゃくなげ観光センター～大月～六日町大橋)
※いずれのコースもタイム計測は行いません。
- **対象** 小学3年生以上 (定員80人)
- **参加料** 大人1,000円、小中高500円 (保険料、昼食代含む) ● **締切り** 10月1日(金)
- **申込み** 下記の窓口に申込書があります。
必要事項を記入し参加料を添えて申し込んでください。
【窓口】 生涯スポーツ係 (市民会館)、大和公民館、塩沢公民館
- **【問合せ】** 南魚沼市サイクリング協会 (佐藤) ☎772-2320



ホストファミリー大募集 ～中国の高校生を迎えていただけるご家庭を募集します～

国では、青少年交流を通じたアジアの相互理解と友好関係の推進を目的に【21世紀東アジア青少年大交流計画】を実施しています。この計画を受けて、市では春にASEAN10か国+東ティモールの高校生を招いて市の産業の視察、家庭生活や伝統・文化などを紹介しました。今回は、中国の高校生のホームステイです。交流生を泊めていただけるホストファミリーを募集します。

- **日程** 11月12日(金)～14日(日)
- **人数** 1家庭あたり2人 (補助：受け入れ1人につき、約1万円)
- **スケジュール** 12日 夕方、市役所で交流生と対面 (その後、各家庭に宿泊)
13日 終日、各家庭の計画で行動
14日 午前、各家庭の計画で行動
午後、一緒に昼食を食べながらお別れパーティーに参加 (参加費無料)
- **応募方法** 9月27日(月)までに、電話でお申し込みください。(募集数：約10世帯)
- **その他** 希望状況により調整させていただくことがあります。ホームステイの受け入れに特別な準備は不要です。普段の家庭に温かく迎えてくださるのが一番です。2日間だけ家族が増えるとお考えください。
- **【申込み・問合せ】** 学校教育課 指導係 ☎777-3118



うおぬまわくわくキッズ アウトドアクッキング

親子でアウトドアクッキングにチャレンジしませんか？ ダッチオーブンや身近にある素材を使っでの調理にもチャレンジします。



- **日時** 9月12日(日) 9:00～14:00
- **会場** 五十沢キャンプ場
- **対象** 市内在住の小中学生とその家族
- **参加費** 1組 (2人まで) 2,000円
(1人増える毎に500円追加)
- **その他** 雨天決行 (荒天中止)
- **【申込み・問合せ】**
・ NPO法人野外教育学修センター魚沼伝習館 ☎777-5042
・ 社会教育課 生涯学習班 ☎773-6610

男女共同参画 健康食育教室

～ふるさとの旬を食べよう、ヘルシーメニューで健康管理を～

日頃の食生活こそ健康管理のみならず、地元野菜の正しい料理知識を一緒に学びましょう。講話と調理実習がセットになった教室です。皆さんの参加をお待ちしています。

- **日時** 9月18日(土) 13:30～16:30
- **会場** 塩沢公民館
- **内容** ・講話「食と健康」(齋藤記念病院 齋藤隆景先生)
・調理実習「魚沼産コシヒカリぴったりメニュー」
(木村 多美子 さん)
・献立 鶏肉のリンゴジュース煮、豆味噌
・持ち物 エプロン、三角巾、ふきん、台ふきん (各1枚)
- **定員** 講話50人/調理実習25人
- **参加費** 実習材料費として、当日1人300円いただきます
- **次回開催予定** 10月16日(土) テーマ「魚沼のキノコ」
- **主催** 男女共同参画推進市民会議 (ハーモニー) 健康福祉部会
- **【申込み・問合せ】** 企画政策課 企画班 ☎773-6672

参加チーム募集!!

ゴール

第6回南魚沼市縦断駅伝競走大会

第7中継所

第6中継所

第5中継所

第4中継所

第3中継所

第2中継所

第1中継所

スタート

- 日時 10月31日(日) 雨天決行
9:00スタート
- コース 8区間
(全長32.5キロメートル)
- チーム編成
競技者8人 補欠3人以内
役員2人(二重登録不可)
- 参加資格 中学生以上
- 種別 ①男子の部 ②女子の部
- 参加費 1チーム 8,000円
- 締切り 9月30日(木)
- 申込窓口
社会教育課 生涯スポーツ係、
大和公民館、塩沢公民館、
ディスポート南魚沼
- 問合せ 社会教育課 生涯スポーツ係 ☎773-6630

ゲストランナー



有森裕子さん(ハル
セロナオリンピック
女子マラソン銀メダ
リスト)



ジユマ・イカンガー
さん(ロサンゼルス
オリンピック男子マ
ラソン6位)

第1区	大原運動公園	～元店建設前	5.6km
第2区	元店建設前	～三郎丸公民館前	2.4km
第3区	三郎丸公民館前	～ディスポート付近河川敷	5.2km
第4区	ディスポート付近河川敷	～二日町給食センター脇	3.2km
第5区	二日町給食センター脇	～麓かごや商店付近	4.6km
第6区	麓かごや商店付近	～大崎農業会館前	3.3km
第7区	大崎農業会館前	～JA東支店倉庫前	4.8km
第8区	JA東支店倉庫前	～大和公民館	3.4km

★ゲストランナーの歓迎レセプション★

大会前日、ゲストランナーの歓迎レセプションを開催します。大会参加者以外の方も、ぜひご参加ください。

- 日時 10月30日(土) 18:30～20:30(予定)
- 会場 ホテル坂戸城
- 料金 5,000円(当日集金)
- 定員 先着200人
- 締切り 9月30日(木)
- 申込み 電話で、社会教育課 生涯スポーツ係 ☎773-6630

★大会終了後に講演会を開催★

ゲストランナーの有森裕子さんとジユマ・イカンガーさんによる講演会を開催します。大会参加者以外の方も、ぜひご来場ください。

- 日時 10月31日(日) 13:30～15:00(予定)
- 会場 コミュニティホールさわらび
- 料金 無料(会場で難民支援募金を受け付けますのでご協力をお願いします)
- 定員 先着390人
- 締切り 9月30日(木)
- 申込み・問合せ 電話で、社会教育課 生涯スポーツ係 ☎773-6630

まなびのひろば

9月10日～16日は
自殺予防週間です

問 保健課 保健班
☎777-3850

今、自殺が大きな社会問題になっています。市内でも自殺で亡くなる方が後を絶ちません。

自殺は、社会にとっては大きな損失であり、自殺で亡くなった方の家族、友人、同僚などにとっては大きな悲しみとなり、その影響ははかりしれません。

自殺の原因はさまざまだと思いますが、健康問題や経済問題、人間関係などが複雑に絡み合っているといわれています。そして、その背景には、程度の差はあるものの「うつ」が存在していることが多いと考えられています。「うつ」は、気持ちの問題ではありません。

家族や友人の発言、行動、体調の変化などに注意して、悩みを抱えている人が発するサインになるべく早め気づきましょう。変化に気づいたら、「眠れていますか？」など自分にできる声かけをしていきましょう。

まずは、ご自分で、自己チェックをしてみませんか。

こころとからだの質問票

監修 上島国利先生（国際医療福祉大学教授）
村松公美子先生（新潟青陵大学大学院臨床心理学研究科教授）

この2週間、次のような問題にどのくらい頻繁（ひんぱん）に悩まされていますか？	全くない	数日	半分以上	ほとんど毎日
1 物事に対してほとんど興味が無い、または楽しめない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 気分が落ち込む、憂うつになる、または絶望的な気持ちになる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 寝付きが悪い、途中で目が覚める、または逆に眠り過ぎる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 疲れた感じがする、または気力がない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 あまり食欲がない、または食べ過ぎる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 自分はダメな人間だ、人生の敗北者だと気に病む、または自分自身あるいは家族に申し訳がないと感じる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 新聞を読む、またはテレビを見ることなどに集中することが難しい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 他人が気づくくらいに動きや話し方が遅くなる、あるいはこれと反対に、そわそわしたり、落ち着かず、ふだんよりも動き回ることがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 死んだほうがまだ、あるいは自分を何らかの方法で傷つけようと思ったことがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

※上の1～9の問題によって、仕事をしたり、家事をしたり、他の人と仲良くやっていくことがどのくらい困難になっていますか？
全く困難でない やや困難 困難 極端に困難

「半分以上」「ほとんど毎日」が5つ以上の場合、こころやからだの不調になっている可能性があります。まずは医療機関に相談してください。★「こころとからだの質問票」はファイザー株式会社の許諾を得て掲載しています

心や身体の不調に気づいたら、一人で悩まずに相談してください。

	相談窓口	電話番号	開設時間
健康に関すること	保健課 保健班	777-3850	月～金（祝日除く） 8:30～17:15 携帯電話のメールでの相談も受け付けます。
	地域振興局 健康福祉環境部 （南魚沼保健所）	772-8137	月～金（祝日除く）8:30～17:15
	新潟県精神保健福祉センター	025-280-0113	月～金（祝日除く）8:30～17:00
多重債務に関すること	南魚沼市消費生活相談窓口	772-2541	月～金（祝日除く）9:00～16:00 予約すれば時間外でも受け付けます
自殺予防電話相談	新潟いのちの電話（長岡）	0258-39-4343	毎日24時間対応



健康ひろば

禁煙はたばこの 値上げ前に！

問 保健課 保健班
☎777-3850

10月1日から「マイルドセブン」が1箱300円から410円に、セブンスターは440円になります。たばこの値上がりをきっかけに、禁煙してみませんか。

進む受動禁煙防止対策

「たばこを吸わない人が、煙を吸わないように」する対策として、敷地内禁煙や施設内禁煙、完全分煙があります。

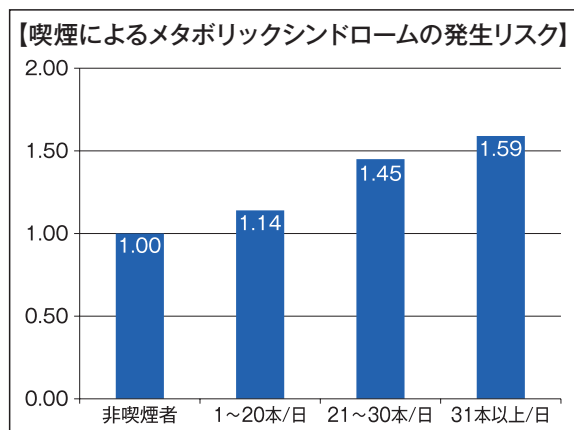
新しい取り組みとしては、神奈川県で海水浴場を禁煙にする条例が行われました。

喫煙者にとって、喫煙場所が少なくなってきましたが、公共の場所や交通機関でのたばこ規制の推進で、今後さらに厳しい状況となること予想されます。

メタボとたばこ

3年前から、メタボリックシンドロームに着目した健康診査が行われるようになりました。健診では計測・検査のほか、「たばこを吸うか」質

問いています。実は、たばことメタボリックシンドロームは関係が深いのです。



追跡調査成績 (35~39歳 職場検診受診者 男女2,994人)

非喫煙者と喫煙者では、メタボリックシンドロームの発症に違いがあるのです。右のグラフでは非喫煙者を1とすると、1日1箱以上吸う人は約1.5倍の割合で、メタボになりやすいということになります。

たばこの健康影響

しかし、メタボであるなしに関らず、たばこにはさまざまな健康影響があります。

● たばこと疾患

たばこは肺がんをはじめとする多くのがんを引き起こします。有害物質は肺から血液に移行し全身に広がり、脳卒中、心筋梗塞、呼吸器疾患、

健康ひろば

胃潰瘍などの発症に深く関係しています。

喫煙者は、非喫煙者に比べ、肺がんでは男性4.5倍・女性2.3倍、死亡する危険性が高くなるといわれています。心筋梗塞・脳梗塞にかかる危険性は2~3倍です。

● 肌の老化

たばこのニコチンは、皮膚の血流を妨害し、ビタミンCを破壊します。そのため、喫煙により肌の老化が5年以上早くなります。

● 家族への影響

受動喫煙にさらされると、肺がん、心疾患、子宮頸がん、子どもの肺炎や気管支喘息、乳幼児の突然死症候群、低体重出生、周産期死亡などの危険性が高まります。

● 女性の喫煙

女性の喫煙は妊娠能力の低下や妊婦の喫煙によって流産・早産、分娩時の異常、胎児の発育障害の危険性が高まります。

禁煙にチャレンジ

タレントの館ひろしさんは、40年間たばこを吸っていましたが、病院の治療でたばこをやめ、禁煙の効用に関する広報活動をおこなっています。

みなさんも、たばこの値上げをきっかけに、からだのために禁煙にチャレンジしませんか？

禁煙は治療する時代です

自力で禁煙するのが難しい人は禁煙外来に相談しましょう。最近では、薬局でもニコチンパッチなど扱っています。保健課でも禁煙の支援に取り組んでいますので、ご相談ください。

禁煙外来を実施している市内の医療機関

医療機関名	住所	電話番号
河内医院	六日町119	772-2355
齋藤記念病院	欠之上478-2	773-5111
齋藤脳神経外科	川窪1158	772-2350
荒川診療所	長崎34-6	782-0524

曜日・時間等はお問い合わせください。
※県ウェブサイト「健康にいがた21」より

みなさまのご協力をお願いします

【+献血】 【問合せ】保健課 ☎777-3850

9月9日(木) 《全血》

9:30~10:30 (株)カネ力建設
11:30~12:30 塩沢信用組合本部
14:30~16:00 八海醸造(株)

10月3日(日) 《全血》

10:00~12:00、
13:00~15:00

六日町ふれあいまつり会場



軽トラ市 開催



8月1日(日)、塩沢駅前通り(つむぎ通り)で、第1回目の軽トラ市が開催されました。会場には約50台の軽トラや軽のワゴン車が集まり、スイカにハッカ糖、かぐら南蛮にカブトムシまで売っていました。市長も挨拶におとずれ「参加者の多さに驚いている。月に1回といわず毎週やってほしい」と話していました。

大変暑い日でしたが、暑い中で食べるかき氷は本当に美味しそう。屋外のイベントは天気が大事、次回も晴れるといいですね。11月まで毎月第一日曜日に開催中です。出店希望者は塩沢商工会(☎782-1206)までお問い合わせください。

大相撲 雪国・南魚沼場所



8月6日(金)、デイスポート南魚沼で大相撲の地方巡業「大相撲雪国・南魚沼場所」が開催されました。26年ぶりの巡業は市の合併5周年記念事業として行われ、力士たちの熱戦に約1,300人が声援を送りました。

午前中は公開稽古が行われ、約20人の力士が土俵に上がり次々と対戦する、ぶつかり稽古は迫力満点。「ちびっこわんぱく相撲」では地元の小学生22人が、大関日馬富士ら4人の力士と対戦し、会場を盛り上げました。

また、横綱白鵬対大関把瑠都や新潟県出身の霜鳳、人気力士の高見盛の取り組みでは特に大きな歓声がありました。

みなみうおぬま ニュースプラザ

市民登山 霧ヶ峰



今年の市民登山は長野県の霧ヶ峰(1,925m)に総勢83人で行ってきました。当日は天候に恵まれ、高原のさわやかな空気を堪能してきました。残念ながら有名なニッコウキスゲの群落は楽しめませんでしたが、参加者全員がケガもなく最後まで登山をすることができました。

ナイトウォーク



8月7日(土)、第6回南魚沼市ナイトウォークが開催されました。全長9kmのファミリーコースと全長17kmのチャレンジコースに、合計687人が参加しました。

午後6時10分に市民会館をスタート。昼間と比べ随分と涼しく感じられ、大変歩きやすかったです。参加者は、家族や友人といろいろな話をしながら、歩いていたようです。途中、疲れてお父さんの背中で眠っている子どももいました。

ファミリーコースゴール地点の城内小学校では、抽選会ときのご汁のサービスがあり、参加者の皆さんの疲れを吹き飛ばしました。

9月のカレンダー

日にち	予定行事名など	時間・会場など
3日(金)	塩沢地域高齢者大運動会	9:00～ 塩沢グラウンド
5日(日)	第24回浦佐温泉耐久山岳マラソン大会・健康歩こう大会	8:30スタート、15:00ゴール閉鎖
	第3回南魚沼市ライブライブライブ	11:00～19:00 八色の森公園
7日(火)	南魚沼市議会定例会招集予定日(～24日まで、一般質問は13～15日の予定)	9:30～ 本庁舎議場
	第7回若ブナ演奏会【出演：日本大学音楽科 勝俣先生と七人の教え子たち】	11:00～12:00 八海山おおくらの森(ブナ林ステージ) 無料、【問合せ】八海山おおくらの森協議会(丸山屋) ☎779-2887
16日(木)	高齢者学級合同芸能鑑賞会	14:00～ 市民会館(大ホール)
19日(日)	中越地区スポーツフェスティバルバドミントン大会	9:00～ デイスポーツ南魚沼
23日(祝)	第3回八色の森健康ウォーキング	9:30～ 八色の森公園
27日(月)	第9回農業委員会総会	9:00～ 大和庁舎
30日(木)	「子ども手当」の締切り 国民健康保険税(4期)の納期限日(口座振替日)	

ほのぼのの広場

「親子での遊び」「子育ての仲間同士の情報交換」「育児相談」などにご利用ください。

【問合せ】 子育て支援センター ☎777-3113

●時間 9:30～15:30

「広い所で遊ぼう」開催日午後の「ほのぼのの広場」は、各地区★印の会場で開催します。

★大和会場：大和庁舎 3F

毎週 月・火・木曜日

- 9月14日(火)・9月28日(火) 9:30～11:30 「広い所で遊ぼう」 会場：うるおいの里みよう
- 9月14日(火) 10:30～ 支援講座「親子エアロビクス」 講師：舘野明子

★六日町会場：ふれ愛支援センター 2F

毎週 月～金曜日

- 9月15日(水) 10:30～ 支援講座「親子エアロビクス」 講師：舘野明子

★塩沢会場：塩沢庁舎 北棟2F

毎週 火・水・金曜日

- 9月10日(金)・24日(金) 9:30～11:30 「広い所で遊ぼう」 会場：塩沢勤労者体育センター
- 9月10日(金) 10:30～ 支援講座「親子エアロビクス」 講師：舘野明子

※どの会場にも参加できます。※申し込みは不要です。
※保険料として1人10円が必要です。

行政 困りごと 相談日	9月13日(月) 13:30～16:00 働く婦人の家(浦佐)
	9月29日(水) 14:00～16:00 本庁舎
	10月1日(金) 13:00～16:00 塩沢老人福祉センター

【問合せ】 総務課 防災庶務班 ☎773-6660

救急医療当番 9月4日 →20日

(ウェブサイト版 南魚沼市 救急医療 検索) 【問合せ】 医療対策室 ☎773-6706

日	科	時間	施設	電話
9/4(土)	内科	12:00～18:00	中山医院	783-5500
	外科	18:00～翌朝6:00	六日町病院	772-7111
5(日)	内科	9:00～16:00	休日救急診療所	773-6688
	外科	18:00～翌朝6:00	六日町病院	772-7111
11(土)	内科	9:00～16:00	休日救急診療所	773-6688
	外科	18:00～翌朝6:00	六日町病院	772-7111
12(日)	内科	12:00～18:00	中澤医院	773-3211
	外科	18:00～翌朝6:00	ゆきぐに大和病院	777-2111
18(土)	内科	9:00～16:00	休日救急診療所	773-6688
	外科	18:00～翌朝6:00	ゆきぐに大和病院	777-2111
19(日)	内科	12:00～18:00	中之島診療所	782-0130
	外科	18:00～翌朝6:00	六日町病院	772-7111
20(祝日)	内科	9:00～16:00	休日救急診療所	773-6688
	外科	18:00～翌朝6:00	六日町病院	772-7111

◎診療時間
昼…土曜 12:00～18:00
日曜・祝日 9:00～16:00
夜…土曜・日曜・祝日 18:00～翌朝6:00

◎休日救急診療所の所在地
市役所本庁舎となり
南魚沼市保健センター内
☎773-6688 (日曜・祝日のみ)

◎脳神経外科の休日救急医療
土曜の正午～翌朝6:00と日曜・祝日の6:00～翌朝6:00まで、齋藤記念病院
☎773-5111で診療しています。

★市消防本部のテレホンガイド
☎782-1991でも、その週の当番を確認することができます。(変更する場合があります、確認してからご利用ください)

※携帯サイトの救急医療当番はこちらから➡

休日救急診療所の周辺地図
JR六日町駅 東口
南魚沼市役所本庁舎
公園
南魚沼市役所前
六日町

表紙で取り上げた「大相撲雲国・南魚沼場所」。当日は、今年の夏を象徴するような大変暑い日でした。朝から取材・撮影をしていたのですが、あまりの暑さに意識が朦朧と：倒れるまではないきませんでしたが、熱中症になる寸前だったようです。その後数日間、体調が優れず3日も痩せてしまいました。この猛暑の影響で、野菜や果物、鮮魚などの価格が高騰しているというニュースで報じています。秋といえば「サンマ」(個人的には)なのですが、今日(8月20日)の新聞には「サンマ一匹1,000円!」の見出しが：今年のサンマは高級魚の仲間入り、心して食べます。(A)

