



市報 みなみ魚沼

2006
3.1
第16号



雪の園に春を描く —越後上布の雪さらし—

おもな内容

CONTENTS

- 市政懇談会のまとめ(塩沢地域開催分)・・・2～6
- 各課からのお知らせ・・・7～14
- 掲示板&伝言板・・・15・16
- Newsプラザ・・・17～19
- まなびのひろば・・・20～24
- 健康ひろば・・・25～27

人口の 動き

〈平成18年1月31日現在〉

- 人口・・・63,183人(+20)
- 男・・・30,966(+11)
- 女・・・32,217(+9)
- 世帯数・・・18,592

塩沢地域

市政懇談会のまとめ



平成17年度の市政懇談会は、塩沢地域において、昨年11月から12月にかけて14会場で開催されました。

この懇談会でお聴きかせいただいたご意見・ご質問などを集約し、主なものを掲載いたします。

また、掲載の有無に関わらず、いただいた貴重なご意見は今後の市政に生かさせていただきます。ご出席いただいた多くの市民の皆さまに感謝いたします。

Q 皆さまからのご意見・ご質問
A 市長のコメント

行政サービス・ 行財政・市民参加

Q 市庁舎を改築すると聞くが、現状で問題ないのではないか。

A 市庁舎についての基本的な考え方は、本庁舎を増築し、(大和・塩沢庁舎の総合窓口としての役割は残す前提で)組織を統合したいということとです。合併の大きなメリットのひとつは職員数の減で、これを実現するには、機構を集約し効率的な行政運営を行う必要があると考えるからです。またこの案では、新市建設計画で見込んだ新庁舎建設費約40億円の大幅削減を可能とします。ただし、これは確定ではありません。今後、将来的な見直しも含め、議会をはじめ市庁舎整備計画検討委員会などで検討し、平成18年度中に最終的な答えます予定です。

Q 合併により退職者補充せずに人員削減と言うが、行政サービス低下とならないのか。

A サービスを落とすとしてまで人員の削減は行いません。旧町の4役は3町で12人のところ、1市4人となりましたが問題ありません。主にこのような部分で調整します。退職者不補充で職員数を減らしていきますが、相応の職員配置をするなど、サービスの低下につながらないよう努めます。

Q 市役所に用事があるときは、担当課のある庁舎まで出向かなければならないのか。

A 一般的な窓口業務は、各庁舎で用事が足りるようになっています。窓口で対応できない用件については、総務課や各地域課が承ります。住民票や戸籍関係の証明書交付のために、各庁舎に自動交付機も設置しています。市役所の業務時間外にも交付を受けることができますのでご利用ください。(交付機は防犯上の理由で深夜帯などは停止させています)

Q 市になって役所との距離が遠くなったような気がする。年に一回、地域課長などを代表とする形なので、懇談会を持ってもらうとうりがない。

A 今年度と回数や会場は多少違ってきますが、毎年何らかの形で実施したいと考えています。また、地域主催の勉強会などに呼んでいただければ、積極的に参加したいと思えますので声をかけてください。

Q 合併特例債について教えてほしい。

A 今回の合併により247億円の枠が認められています。合併特例債は、借入の7割を国が保証するきわめて有利なもので、一般道や大原テニスコートの張り替えにも使うことができます。

Q 合併して10年くらい経つと特例措置がなくなるが、財政は破綻しないか。

A 合併して11年後が大切です。11年先を見越して、特例措置がない状態に耐えうる体力をつけるべく、行財政改革を進めていきます。

Q 市の借金に対する対策は。政府系金融機関からの借入に高利なものがあると聞く。借り換えれば楽になると思うが。

A 合併の大きな目的の一つが財政問題の解決です。少なくともも人件費は確実に削減できます。現在、市の借金は約900億円。高利率のものは、国が認める範囲で借り換えを行っています。

Q 三位一体で国と地方で難儀は分かち合おうということと地方交付税が3兆円削られるというニュースがあったが…。

A 国の3兆円分の補助金などを一般財源として地方に移すということです。一昨年国は3兆円の補助金を削減しましたが、財源を2兆4千億円しか手当てせず、6千億円は地方公共団体に移譲されませんでした。きちんと財源を移譲してもらいたい。地方交付税についても今までの基準に基づいて交付するよう要求しています。平成16～17年で旧3町合わせて12億円が削減されています。合併時に示した財政シミュレーションに違いが出てきているため、5年かけて財政の建て直しを計画しています。

Q 施策遂行のために財源をどこに求めるのか

A 職員数を適正規模に減らしていくことで、10億円の減となります。

財源はそうした合併のメリットによるものや、補助制度の活用によって賄います。人口を増やし、働く場を増やし、税収を増やす方針です。当面はスキー観光による税収増を目指しますが、四季を通じての観光も構築して税収増を図りたいと考えています。

Q 地域のまとまり・地域活動の今後のあり方について。

A 将来的には、市から予算をつけたうえで地域自治的な行政運営となるのが理想と考えています。

Q 防災無線について、行政区数232区に、どのよう設置されるのか。

A 電波の割り当ての関係で、全行政区には設置できません。旧村単位での拠点地区や交通が遮断される恐れがある地区には設置します。防災無線で得た情報の伝達は、電話がだめでも自転車・徒歩等で何とか

お届けします。

Q 湯沢町との合併も進めてほしい。

A 湯沢町とは連携していきます。合併については、こちらから誘いはしないが入り口はいつでも開けておくという姿勢です。湯沢町が「合併についてどのように判断するのか」が先と考えています。

Q 塩沢町が後から入ったということと、課長や農業委員など塩沢町出身者が少ない。合併による意識の格差を早い時期に解消できるようにしてほしい。

A 職員任用については、能力と適材適所の考え方でやっていきます。

Q 役所でプロフェSSIONナルを養成し、地域のリーダーになるような人材を育てて欲しい。職員を短期間で異動させず、もう少しおいて人材育成をしてほしい。

A 若いうちは経験のため異動の必要があるが、ある程度、係長・課長補佐以上になれば専門的な人材として育てていきたい。

Q 若者が結婚できない。市には男女の交際機会を作っていくプランがあるか。

A 男性の年齢が進むと結婚対象となる女性の独身割合は極端に低くなります。市でも少子化対策のためにも解消したいと努力しています。広域連合では、ロータリークラブ・F.M.雪国に委託(予算100万円)して、毎年出会いパーティを開催しています。



自然環境・生活環境

Q 水道水の料金は高く、水温は低い。何とかできないか。

A 将来的にはもう少し安くしたいと考えています。そのためには、皆さんから使っていただく必要があります。(旧広域)水道は、全市の皆さんが使用する水量で計画されているので、使わない人がいると、その分が使用者の単価に上乗せになります。加が増えれば徐々に料金も下がっていくことができます。現在千数百人いる専用水道利用者に対しては、市の水道への加入に理解を求めています。水温については、残念ながら現状では対処する方策がありません。

Q 公共施設のアスベストの心配は。

A 旧塩沢町では役場庁舎、塩沢中学校に使用されていましたが、平成11年度に封じ込め作業が完了しています。また塩沢中学校、塩沢庁舎、福祉会館については空気中濃度(浮遊物)の調査中です。(その後の調査

で安全が確認されました)

Q アスベスト関係で、水道の石綿管は現在も使われているのか。

A 市内では29,000m、全体の5%前後で使用されています。安全性については世界保健機構(WHO)、厚生労働省ともに問題なしとしています。徐々に取り替えていく方針です。

Q 安心のまちづくりという意味において、防災と医療の問題だけでなく水と食も非常に大切な要素だと思う。中途半端な都会より、豊かな田舎に魅力を感じる。その面でも環境問題は重要な問題である。

A 環境基本計画を策定中であり、重要な問題であると認識しています。これ以上の開発は必要ではないし、今ある素材を磨いていくことが大切であると感じています。今後は都市部との交流人口を増やしていくことも大切です。

Q 天災による被害はある程度防ぐことができる。山や魚野川沿いにブナ植林を提案したい。緑と水資源や山を守り子孫に残せる。

A 緑と水資源を守り子孫に残せる。緑と水資源や山を守り子孫に残せる。

A 地震や豪雨は、私たちの力で発生を止めることはできませんが、それが来襲したとき、被害を少なくする施策は行わなければなりません。植林や危険箇所の補修・修繕など、行政の責任としてやっていきたいと考えています。

保健・医療・福祉

Q 六日町病院に産婦人科がなく、なるといふ話があるし、小児科は既がない。少子化対策や子育て支援という観点から大変心配。安心して産み育てられる環境が必要である。

A 一時期産婦人科がなくなるといふ話が出ましたが、この問題は回避しました。小児科は現在常勤体制ではありませんが、平成19年度から完全復活することになっています。来年度中は、市内の開業医から協力いただき、週に数日は医療体制を整えてもらうよう、県と医師会と話し合い準備をしています。将来的には基幹病院の研修医を市内で受け入れるような構想で進めています。

Q 基幹病院の進捗状況と規模はどうか。

A 三魚沼(魚沼エリア)を視野に入れた県立病院で、現段階では建設地域は大和地域としています。市としては平成19年着工、同22年開院を希望しています。知事にも前向きに促していただいています。確約は得ていません。病床数は一般300~400、精神50~100。医師数は80~100人となる見込みです。

Q 基幹病院の場所選定の経緯は。塩沢地域には大きな病院がないがどう考えるか。

A 三魚沼の枠内で、関係者によるIC社会実験などを踏まえ、大和地域が最適だという結論に至りました。塩沢地域は六日町病院に近く、ここが地域医療の核となります。今後の地域医療のあり方については、六日町病院、中之島診療所の位置づけを含め、医療関係者を中心に検討委員会を立ち上げたので、ここで提言をいただけると思います。

Q 基幹病院ができるのとゆきぐに大和病院はなくなるのか。

A 基幹病院は高度医療を担いますので、一般的な二次医療をする病院も必要となります。規模の縮小は考えられますが、基幹病院と連携して地域医療を担っていくものと考えています。

Q 介護保険について、法改正により負担が多くなった。市で少しは支援してもらえないか。

A 負担が増える人も減る人もいます。入居者について八色園で比較したところ、約7割の人が減っています。増える人のほとんどは、所得が多いことが理由でした。



Q 地区での敬老会は、今年が最後と言われたが、来年はどうするのか。

A 77歳以上の方を対象に、出席者1人につき2,300円を補助しています。運営は集落にお任せしています。集落センターで手作り敬老会でも、温泉旅館でゆつたり敬老会でも、その選択は主催者の判断に委ねられます。来年度も同様に行いますが、補助金の単価は変わるかもしれません。対象年齢は当面変更しません。

産業振興

Q 産業の振興についてどのように考えているか。

A 市の基幹産業は農業です。そのうえで、大和は医療と学園、六日町は商工業、塩沢はスキー産業とそれぞれ特色があり、その良さを生かした地域づくり、産業振興をしていかなければなりません。行政とそれぞれの組織が力を合わせ、知恵を出し合っ一緒に歩もうというスタンスで考えています。方向性を探っていききたいので、皆さんのご意見をお寄せください。

Q 地域の米づくりについてどのような考えか。

A 米作りはこの地域の基幹産業です。できるだけ多くの田で米作りを進めたいと考えています。

Q 清津川の水の問題について、過去に大変苦労して水を分けてもらった経緯がある。これを清津川にすべて戻すとすると決定的な打撃を受ける。是が非でも確保してもらいたい。

A 1秒間に平均0.56トンの水を清津川に返してどのような影響があるのか、試験的に5年間検証します(平成17年度が1年目)。この地域に濁水などの影響がある場合には、上流のカツサダムから必要水量を放流してもらう条件で調査に応じています。水の確保については、市民の総意であるという立場で調整していきます。

Q 今年(平成17年)作付けした米、いもちに強いコシヒカリが旨くないという評判だが…。

A 市内の米の出来が悪かったのは確かです。これは9月上旬の登熟期の天候が悪かったことが原因と思われれます。1等米比率も下がりました。

したが、いもちに強い米にした影響ではありません。味についての心配はないと考えています。

Q それぞれの地域にわら細工や折り紙など達人といえる人がいる。ぜひこれらの人たちを生かしてもらいたい。

A 旧六日町では、区長会で各集落から推薦を募りましたが、集まったのは数人でした。地域にいる達人を生かしていくことは、非常によいことだと思います。区長会で議題とし、達人名簿の作成を進めたいと考えます。

Q この地域の観光は、自然が多く、温泉があり、交通の便も良い、やり方次第で伸ばすことができると思うが、スキーを中心とする観光産業に対する考え方を聞かせてほしい。

A 観光の発展には力を入れていかなくてはなりません。冬季のスキーをメインに据えながら、グリーンシーズンにも目を向け、伝統工芸や伝統文化、食などの資源を掘り起こし、四季観光につなげていく必要性を感じています。

Q 夏場の観光として合宿誘致に力を入れているが、施設が少なく予約が逃げていく。大原運動公園の整備計画、市内の学校の施設利用などの方策はあるか。(主にグラウンド、体育館が不足)

A 夏期の合宿は塩沢地域・六日町地域で盛んですが施設が足りない状況があります。体育施設の拠点として塩沢地域・大原運動公園が適地だと考えています。拡大できる用地がないようですが、再整備や施設の改廃などで対応したいと考えています。

教育・文化

Q 教育力(学校・家庭・地域)のある地域に人は集まる。この地で教育を受けた人が、帰ってきたくなる地域になつてもらいたい。そして、そこで起業するような環境が整ってれば素晴らしいことだと思つう。

A 高等教育を受けた人が専門的な知識を生かせるような分野の企業誘致や、起業の支援をしていきなると考えています。

Q 最近子どもの被害を受ける事件が多発している。市内でも起きる可能性がある。他市では小学生をバスで送迎するニュースがあったが南魚沼市の対策はあるか。

A 基本的な考えとして、行政と学校だけでは子どもたちを守れない。地域・父兄の協力が必要と思う。緊急避難的な対応でバスの送迎はできても、いつまでも続けるわけにいかない。何らかの注意を喚起していく。現在は通学路の安全点検と街灯のない所の調査などを行い、学校では集団下校をさせているが、1人で長く歩く家もある。地域の子、スクールガードという制度で子どもを地域のみんなが見ている事を周知する。子どもは地域の宝という考えで協力願いたい。学校へ通学路の安全確保、児童への指導、地域への協力依頼の指示を出した。また、子どもたちが明るい時間に下校できるように、時間割の弾力的運用を検討していきたいと考えています。

Q 学校給食の方式はどうなるのか。

A 合併後も塩沢地域の学校は自校方式で給食を作っています。

Q 学童保育について、どのような取り組みをしているのか。

A 公営ではなく、父兄の皆さん方が補助金を出しているという形です。児童数が10人以上でない補助対象となりませんが、他の学区と統合する方法もあります。組織として立ち上げられたら、既存の団体からノウハウを提供することもできるでしょう。

Q 青少年育成南魚沼市民会議と塩沢町民会議が平成18年度から一緒にする予定だが、町民会議は地域の育成会をネットして行政も係わっていた。市民会議は行政が少し手を引いてボランティアに任せて、青少年の育成よりも子育てにウエイトが置かれているので、塩沢の良い部分を生かすような方向に進めて欲しい。

A お互いに良い所を出し合つて、合併してほしいと考えています。行政が完全に手を引くということはありませんが、市民から積極的に参画してもらうことは、これからいろいろな場面で増えてくることと思います。

Q 市民会館や今泉博物館は赤字が多いと思つがどうするのか。

A 市民会館は利用が多い中の赤字、市民の文化伝統芸術の拠点なので投資と考えています。ただし、今泉博物館はほとんど利用されていません。活性化策は出ているものの、なかなか成果が表れません。何らかの方法を考えていきたいと考えています。案があつたらご提言ください。今後は指定管理者制度で民営化することも考えられます。

Q 塩沢の駅伝38回の歴史。合併でなくなるだろうという話があるが、ぜひ残したい。

A 有志が立ち上がりつつ残す方向で進めています。あれだけの規模の大会になると、行政だけでなく大勢の方の協力が必要不可欠です。伝統があるものをやめる必要はありませんので、(市が主導するのではなく)形を変えて続けてほしいと願っています。

地域活性化を支援する

補助事業のご紹介

地域活性化を支援する補助事業について主な事業を紹介します。予算・要望時期等の関係で平成18年度事業には該当にならない場合もありますが、各種団体・行政区での地域づくりの取り組みの参考にしてください。

コミュニティ助成事業

【事業目的】

（財）自治総合センターが、宝くじ普及及広報事業費を財源に、地域の健全な発展を図るためのコミュニティ活動に対して助成するものです。

【事業内容】

①一般コミュニティ助成事業

住民のコミュニティ活動に必要な施設や設備の整備に関する事業

- 事業例：太鼓、御輿、除雪機、コミュニティ掲示板等

②緑化推進「コミュニティ助成事業

広場、公園などのコミュニティ施設の整備や植樹・植栽などを行う事業

- 事業例：花壇造成、植樹、フラワーポット等

③自主防災組織育成助成事業

自主防災組織が行う災害の被害防止活動および軽減活動に取り組むための整備に関する事業

- 事業例：携帯用無線、発電機、炊飯装置等

④コミュニティセンター助成事業

コミュニティ活動を積極的に推進するための建設整備を行う事業

⑤青少年健全育成助成事業

主に小・中学生が参加するイベント等のソフト事業

- 事業例：各種スポーツ・レクリエーション大会の開催、指導員の派遣等

【補助率と補助額】

- ①・②・③・⑤の事業は、審査により補助対象となる経費(30万円から250万円)について100%を補

助します。ただし事業により限度額が異なりますのでご注意ください。

- ④の事業は、対象となる総事業費の5分の3以内に相当する額で1,500万円を限度とします。

平成19年度の要望は本年9月に取りまとめる予定ですので、計画のある団体はご連絡ください。

特定地域の自立・安全を支援する事業

【事業目的】

新潟県が、特定地域(過疎、辺地、山村、豪雪、中山間等)の「安全・安心な暮らしづくり」「創意工夫による自立した地域づくり」を支援するため行う事業です。

【事業内容】

①安全・安心な雪国づくり推進事業

雪国が抱える固有の問題解決や生活環境の保全と向上を図るため、克服体制を強化するための施設整備に関する事業

- 事業例：小型除雪機、克雪用水施設等整備

②豊かで快適な雪国づくり推進事業

雪を資源として活用し、雪と親しみ、雪と調和した生活環境づくりに必要な施設整備に関する事業

- 事業例：雪冷房施設等

③創意工夫による

自立した地域づくり事業
住民と行政が一体となつて行う、創意工夫ある地域づくり事業

- 事業例：地域産業振興、都市との交流推進、U・J・I・ターン事業等

【補助率と補助額】

- ①・②の事業は、対象経費の10分の4を補助し、限度額は1市当たり2,000万円です。
- ③の事業は、対象経費の3分の1を補助し、限度額は50万円から200万円です。

事業により申請時期が異なりますので、計画のある団体はご連絡ください。

上記以外にも、アドバイザー派遣事業や緑化事業への助成制度がありますので、計画している団体はご連絡ください。

平成18年4月1日

新たな介護保険制度が始まります！



日本の高齢化は急速に進行して

て、65歳以上人口は増え続けています。南魚沼市では、全人口に占める65歳以上の人口の割合（高齢化率）が、平成17年2月1日現在24・75%（ほぼ4人に1人の割合）で、全国や新潟県平均を上回っています。また、10年後には第一次ベビーブーム世代（団塊の世代）の方が65歳以上となり、超高齢社会に向けて更なるサービスの構築が急がれています。

このような状況の中、国による介護保険制度の一般的な見直しが行われ、介護保険法が改正されました。そして、新たな介護保険制度が、平成18年4月1日にスタートします。

新予防給付スタート！

高齢者の健康で活動的な生活を支援するため、介護保険「新予防給付」による「介護予防サービス」が始まります。新予防給付は、軽度者に対する予防重視型の介護保険制度です。介護が必要になることを予防し、介護が必要になってもそれ以上悪化しないように、高齢者の自立を支援します。

サービスを受けるためには、介護保険の適用を市に申請することが必要です。申請があると、市は介護保険認定審査会で審査し、要介護度の認定をします。要介護認定で「要支援1」または「要支援2」と認定された方は、新予防給付による介護予防サービスを受けることができます。

★介護予防サービスって

どんなサービス？

介護予防サービスは、現在の訪問介護（ホームヘルプサービス）や通所介護（デイサービス）などを自立度を高めるサービスに転換したものです。

例えば訪問介護では、掃除や食事の準備などにおいて利用者ができることはヘルパーが手助けしながら一緒に行い、できないことはヘルパーが支援します。ヘルパーは本人や介護支援専門員（ケアマネジャー）と相談し、利用者の状態をみながら「自分でできること」を少しずつ増やし、意欲や充実感を生み出すようなサービスを提供していきます。

その人らしい尊厳のある生き方、自立した生活へ

◎介護予防サービスの具体的な内容は、今後お知らせしていきます。

地域包括支援センターが設置されます

地域包括支援センターは、市が主体となり、高齢者が住み慣れた地域での生活を継続できるように総合的・包括的な事業を運営します。保健師、介護支援専門員（ケアマネジャー）、社会福祉士などの職員が、専門性を生かした介護予防事業の総合的な調整（介護予防ケアマネジメント）や総合相談等を行います。

健診、保健師等による訪問活動、本人や家族からの相談、主治医、民生委員からの連絡などの方法で、生活機能が低下し介護が必要となるおそれがある高齢者を早期に把握します。

要介護認定が変わります

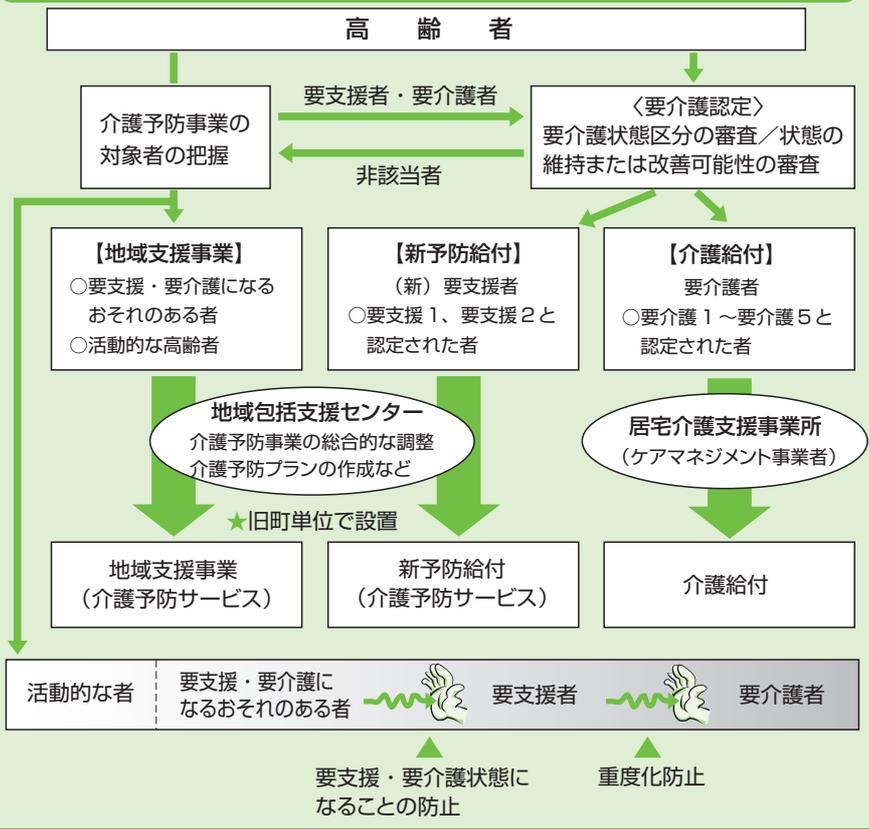
4月から新予防給付のスタートに伴い、これまでの要介護認定が変わります。要介護度は、要支援1・2、要介護1～5の7段階に設定されます。

新たな要支援者は、介護の必要度、状態の維持・改善の可能性の観点から認定されます。現在要支援者は、

要支援1となる方が多いと思われます。現在要介護1の方で、改善の可能性が高い方は要支援2と認定されます。要介護1から要介護5の方は、これまでどおり介護給付によるサービスが提供されます。

現在要介護認定を受けている方は、更新認定により新たな要介護度に移行するため、改めて市に申請する必要があります。

介護保険サービス・介護予防サービスの全体概要



地域包括支援センターで介護予防プランを作ります

地域包括支援センターでは、要支援・要介護になるおそれのある方、要介護認定で非該当となった方を対象に、介護予防プランを作成し、地域支援事業のサービスを利用して介護予防に取り組みます。

また、要介護認定で要支援1か2と認定された方については、地域包括支援センターで利用者の状況に合った介護予防プランを作成し、それに基づいた介護保険新予防給付の介護予防サービスが利用できます。これは一部を居宅介護支援事業者に委託します。

地域包括支援センターは、旧町単位で市内に3か所設置されます。

地域支援事業とは

現在市が実施している老人保健事業や、介護予防・地域支え合い事業などを再編し、要支援状態になる前からの介護予防を推進する新たな事業です。

要支援・要介護になるおそれのある方は、運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能の向上、閉じこもり予防・支援、うつ予防・支援、認知症予防・支援を目的としたサービスを行い、生き生きとした生活ができるよう支援します。

活動的な高齢者には、介護予防に関する情報の提供を行う事業や地域におけるボランティア活動等を活用した介護予防活動、地域住民への活動の場の提供などの支援を行い、元気で自立した生活が続けられるような事業を展開します。

新たな介護保険制度の詳細は、今後市報みなみ魚沼「シリーズ介護保険」の中でお知らせしていきます。

問合せ

- 福祉課 介護保険係
 - 中央在宅介護支援センター
- (大和庁舎・電話番号は上記)



「元気で暮らしたい」「健康で長生きしたい」とは、だれでも思うことです。しかし、一生にわたって病気一つ、ケガ一つしないで暮らせる人が何人いるでしょうか。平均寿命だけではなく、健康寿命を延ばし、いつまでも元気で暮らしたいものです。

日本の高齢化は、これまでの歴史に例がないほど早く進んでいることは皆さん周知のことでしょう。歳をとればだれでもお医者さんにかかるようになります。高齢者の医療制度はみんなで支えています。これが永続できるよう、大切にしたいものです。

みんなで支えよう

高齢者医療制度

老人保健制度

現在、①昭和7年9月30日以前に生まれた方、②65歳以上で一定の障害のある方は、加入している医療保険とは別に、市の老人保健医療受給者として市が医療費を支払っています。そしてその財源は、老人が加入している各医療保険の保険者が、かかった医療費に応じて負担しています。そういう意味で老人医療費は、各保険者が共同で負担しあっています。

平成14年10月からの改正で、老人の二部負担が、完全に割ないし二割の定率負担となったこととあわせ、老人保健医療受給者の年齢も段階的に70歳から75歳に引き上げられています。

老人保健制度で受けられるもの

老人保健制度で支給している医療の内容は次のとおりです。

▼医療の給付

各自が加入している保険証と老人保健医療受給者証(以下「受給者証」)を医療機関の窓口で提示することで、二割ないし二割の自己負担で直接診療が受けられます。

▼入院時の食事代

入院した場合には、保険適用外として食事代がかかります。しかし、老人保健で費用を負担しますので、標準負担額の1日7,800円だけですみます。また、住民税非課税世帯等の人にはさらに軽減されます。「限度額適用・標準負担額減額認定証」が必要となりますので、申請してください。

▼医療費の支給

次のようなとき、医療費を全額自己負担した場合には、市役所の窓口で申請すれば、二割ないし二割の自己負担を除いた九割ないし八割が払い戻されます。

- 急病や旅行先でやむを得ず保険証と受給者証を持たずに医者にかかった場合
- 医者が必要と認めたコルセットなどの治療用装具代
- 医者が必要と認めたあんま、マッサージなどの施術料
- 骨折、ねんざで柔道整復師の施術を受けた場合

▼高額医療費

通常はかかった医療費の二割ないし二割を負担します。しかし、入院して手術するような場合などは、二割負担といつてもその額はきわめて大きなものとなり、個人的に対処することが

困難な場合があります。このような場合に対処するのが高額医療費の制度です。1か月単位で、個人ないし世帯単位に合算した自己負担額が限度額を超えるとその超えた分が払い戻されます。一度申請の手続きをし、振込先の口座が登録されますと、2回目以降は申請手続きを省略し登録された口座に振り込まれます。

	外来(個人単位)	世帯単位の限度額(入院+外来)
一定以上所得者	40,200円	72,300円+(かかった医療費-361,500円)×1%
一般	12,000円	40,200円
住民税非課税世帯	8,000円	I 24,600円
		II 15,000円

また、入院の場合窓口では、限度額の支払になります。

※住民税非課税世帯の場合「限度額適用・標準負担額減額認定証」が必要となります。

**医療保険が変わったら
手続きを**

加入している医療保険が変わったら、必ず市民課国保年金係まで届け出てください。

年々増える医療費

さて、国民医療費は平成18年度で約28兆3千億円と試算されています。現行制度で推移すると、10年後の平成27年度には、約40兆円、20年後の平成37年には約56兆円になると推計されています。(厚生労働省の推計)

下のグラフは、南魚沼市における一人当たり老人医療費の推移です。平成12年は、介護保険法が施行されたため、老人保健施設に係る医療費が介護保険に移行した関係で87、529円ほど下がりました。その後は増加基調で推移しています。平成16年度は、平成12年度に対し13・3%の伸びを示しています。また、平成16年度の南魚沼市の一人当たり老人医療費の県内の順位は65番中27位に位置しています。(旧大和町と旧六日町の数字を足し合わせたものです) 平成16年度をもう少し詳しくみると、一人当たり費用額で入院が282、177円で順位20位、外来が

181、688円で同54位、歯科が21、245円で32位となっています。



医療制度改正

国は増え続ける医療費を抑制するために、医療制度の改正を考えています。新たな高齢者医療制度を平成20年4月からスタートさせるべく準備をしています。

医療費を大切に

制度は、皆さんの健康を支えるためにこそあります。しかし、永續させるためには、医療費をムダなく上手に使うことが必要です。ふだんちよつとした心がけで医療費を節約することができます。

**「健康づくり」を
心がけましょう**

医療費の節約の基本は健康づくりです。偏食しないでバランスのとれた栄養をとる。適度の運動を欠かさず、過労を避け十分な睡眠と休養をとることで、からだに十分な抵抗力をつけ、少々の病気をはね返す体力をふだんから作っておきましょう。

**重複受診やハシゴ受診
はやめましょう**

ちよつと病状がはかばかしくないからといって、すぐにほかのお医者さんにくら替えする、同じ病気で同時に二人も三人もお医者さんにかかる、このような重複受診やハシゴ受診は医療費のムダ使いです。やめましょう。

**薬をたくさん欲しいが
のはやめましょう**

日本人は薬好きといわれています。薬や注射をねだる人がいます。逆にお医者さんの指示どおりに薬を飲まない人もいます。いずれも医療費のムダ使いです。受診の際は薬剤師帳を見せましょう。

**かかりつけ医を持ち
ましょう**

お医者さんとの間にうちとけた信頼関係を築くことはきわめて大切です。かかりつけ医は、からだの調子が悪いときは「最初はここのお医者さん」と言える、家族ぐるみで何かにつけて世話になるお医者さん、家族のからだのことは何でも知っていてくれるお医者さんです。気軽に相談できるお医者さんが身近にいれば安心して診療を受けられますし、ハシゴ受診などのムダを省くことができます。また、カゼをひいても大病院へ、というような非効率なこともなくなるはずです。

良いかかりつけ医を持ちましょう。

狂犬病予防注射の日程と諸注意

平成18年度の狂犬病予防集合注射を下記の日程で実施します。会場の大幅な変更がありますので、ご注意ください。注射は、どこの会場で受けてもかまいません。

畜犬登録がお済みの方には4月上旬ころに日程はがきを郵送します。新しく生後91日以上を飼われている方は、最寄りの会場で新規登録と狂犬病予防注射を受けてください。狂犬病予防注射は1年に1回、必ず接種することが飼い主に義務付けられていますので、忘れずに予防注射を受けましょう。



狂犬病予防集合注射の日程表

実施日	注射会場	時間帯	備 考
4月 13日(木)	小栗山公民館	9:00～ 9:30	
	欠之上セミナーハウス	9:40～10:00	
	四十日宗龍寺観音堂境内	10:10～11:00	
	五日町集落センター	11:10～11:30	
	一村尾担い手センター	11:40～12:20	会場統合(一村尾、後山、辻又)
	毘沙門堂前駐車場	13:30～14:10	会場統合(毘沙門堂、たもん荘)
	岩山集落開発センター	14:20～14:40	
14日(金)	B&G体育館	14:50～15:30	会場変更(浦佐小、鰹島)
	下原集落開発センター	9:00～ 9:30	会場統合(城内、東部、山口)
	城内地域開発センター	9:40～10:30	
	猫道バス回転場	10:40～11:10	
	水尾クラブ	11:20～11:40	
	大崎農業会館	12:50～13:40	会場統合(大崎、穴地新田、柳古新田)
	黒土集会所	13:50～14:20	
	東地域開発センター	14:30～14:50	
17日(月)	うるおいの里みよう	15:00～15:30	
	雲洞集落開発センター	9:00～ 9:20	
	東泉田集落開発センター	9:30～10:10	会場統合(東泉田、西泉田)
	二日町勤労青少年ホーム	10:20～10:50	会場変更(二日町、美佐島)
	五十沢地域開発センター	11:00～11:30	会場統合(五十沢、岩崎)
	野中バス回転場	11:40～12:00	会場統合(野中、畔地)
18日(火)	南魚沼市民会館	13:30～15:00	会場変更(本庁舎、余川、保健所)
	吉里第一駐車場	9:00～ 9:30	会場統合(吉里、栃窪)
	天野沢集落開発センター	9:40～10:10	
	山崎建設工業駐車場	10:20～10:50	会場変更(砂押)
	農業者トレーニングセンター	11:00～11:30	
	しおざわ農協石打支所	11:40～12:20	会場統合(JA、関山)
	斉木重建駐車場	13:30～14:00	会場変更(万条)
	中之島農村環境改善センター	14:10～14:40	
19日(水)	塩沢東部土地改良区事務所	14:50～15:20	
	塩沢地区館	9:00～ 9:30	会場統合(塩沢、両竹)
	町田建設駐車場	9:40～10:00	
	スパーク塩沢	10:10～10:50	会場変更(町田建設)
	上田農村環境改善センター	11:00～11:30	会場統合(下長崎、上長崎)
	沢口入り口バス停	11:40～12:00	会場統合(沢口、清水)
	JA種菌センター	13:20～14:00	会場変更(木六、吉山・原)
	塩沢庁舎(保健センター)	14:20～15:30	
23日(日)	本庁舎(車庫棟)	9:00～10:30	休日対応
	大和庁舎(車庫)	11:00～12:30	
	塩沢庁舎(保健センター)	14:00～15:30	

【料 金】

お釣りの要らないようにご用意ください。

☆登録済みの方

(はがきが送付された方)

注射料金 3,100円

☆新しく犬を飼われた方

新規登録
手数料 3,000円

注射料金 3,100円

合 計 6,100円

【注意事項】

- ◇登録済みの方は、はがきが送付されますので、押印し、はがき裏の間診票を必ず記入して持参してください。
- ◇会場の混雑が予想されます。必ず「犬を制御できる方」が連れて来てください。
- ◇登録済みの方で犬が死亡している場合は、事前に、環境課生活交通係まで届け出てください。
- ◇犬のフンは、必ず飼い主が責任を持って始末してください。
- ◇当日、犬の体調が悪い場合等は、会場で獣医師に相談してください。
- ◇生後90日以下の犬は、狂犬病の予防注射を受けられません。

児童・生徒の保護者の皆さんへ 児童生徒就学援助費の 支給申請について

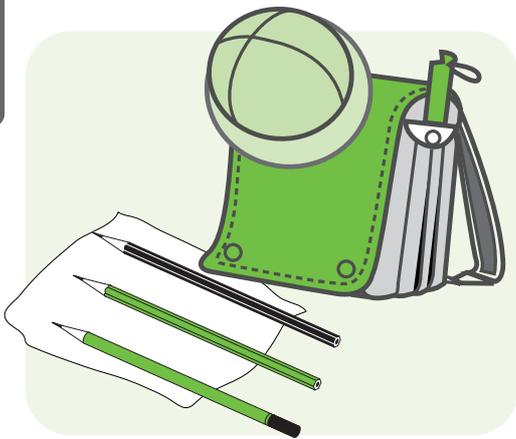
市教育委員会では、小中学校に通う児童生徒の保護者で経済的に困りの方に対して、学用品費、給食費等学校に必要な経費の一部を助成しています。ご希望の方は次により申請してください。

■申請先

市教育委員会または各小中学校
※申請書類は教育委員会または学校へご請求ください。

※児童生徒が就学している方には各学校から後日あらためて案内があります。

■申込締切 4月28日(金)



■認定基準

① 保護者が次のいずれかに該当する方

ア. 生活保護法に基づく保護が停止または廃止になる

イ. 市民税が非課税になる

ウ. 市民税、固定資産税、国民健康保険税、個人事業税が減免になる

エ. 国民年金保険料が全額免除になる

オ. 児童扶養手当が全部支給になる

カ. 世帯更正貸付金の貸付けを受けられる

キ. 世帯更正貸付金の貸付けを受けられる

ク. 世帯更正貸付金の貸付けを受けられる

② 「①」以外で次のいずれかに該当する方

ア. 保護者の職業が不安定で、生活状態が悪いと認められる

イ. 学校納付金の納付状態の悪い者、被服等が悪い者、また学用品・通学用品等に不自由している者等で保護者の生活状態が極めて悪いと認められる

ウ. 経済的理由による欠席日数が多い

固定資産の 縦覧をおこないます

【縦覧期間】

4月3日(月)～5月31日(水)(4月1日から固定資産税の最初の納期限の日まで。ただし、土・日・祝祭日は除きます。)

【縦覧できる方】

- 南魚沼市に所在する土地または家屋の固定資産税の納税者
- 納税者と同居の親族、納税者の代理人

※土地(家屋)のみの所有者は、家屋(土地)の縦覧はできません。

※免税点に満たない固定資産の所有者は、縦覧できません。(固定資産税の課税標準額の合計が、土地 家屋それぞれ次の額に満たない方。土地30万円、家屋20万円)

※縦覧の際には、前年度の課税明細書、運転免許証、代理人の場合には委任状等、前記の縦覧できる方であることが証明できるもの提示が必要です。

【縦覧できる内容】

- 土地：所在、地番、地目、地積、価格
- 家屋：所在、家屋番号、種類、構造床面積、価格

※所有者の氏名、住所などは記載されません。

※償却資産は、縦覧の対象外となります。

※自己所有の固定資産で、前記以外の項目や償却資産の内容を知りたい方は、「閲覧制度」で台帳を見ていただくこととなります。

【縦覧場所】

- 本庁舎 税務課窓口
- 大和庁舎 大和税務係窓口
- 塩沢庁舎 塩沢税務係窓口

大和P.A スマートIC

社会実験

利用台数10万台目前!

昨年6月1日から開始したスマートIC社会実験も、早いもので9か月を数え、皆さまからご利用いただいた合計が10万台に達します(ひと月1万台を超える利用があったことになりました)。10万台達成は3月初旬ごろかと思われれます。10万台目の利用者には市から2万円相当の記念品をお送りさせていただきます。

5回の利用で南魚沼産 コシヒカリ2kgをプレゼント! 先着300名様!!

社会実験は3月末で終了する予定です(4月1日以降の運営については未定です)。降雪の影響により利用台数が大幅に落ち込んでいますが、このまま実験を終了させるわけにはいきません。最後の最後で再び利用台数の向上をめざし、利用促進キャンペーンを実施します。ご協力をお願いします!

3月1日(水)～3月15日(水)の間に大和P.AスマートICを5回以上利用された方に、南魚沼産コシヒカリ2kgをプレゼントします。

申込み

大和P.AスマートICを利用した利用明細書等を次の場所に提出し、申込用紙に氏名、住所、電話番号を記入してください。

【提出場所】

- ・大和庁舎…大和地域課
- ・本庁舎…企画情報課
- ・塩沢庁舎…塩沢地域課

◆お一人様(カード1枚につき)1回限り。プレゼントの発送は、後日一括で行います。

◆利用明細書はインターネットから出力できます。ご自宅で出力ができない方は、提出場所の窓口にお申し出ください。その場合は、車のナンバーとETCカードの番号が必要が必要です。

◆郵便でも受け付けます。利用明細書に氏名、住所、電話番号を記入してお送りください。

〒949-6696

南魚沼市六日町180番地1

南魚沼市役所企画情報課宛

■締切り 3月31日(必着)

300名様限定ですので、規定数に達しだい締め切ります。早い者勝ち!!

上越線沿線に農地をお持ちの方へ

融雪剤を配布します

JR上越線の軌道除雪により融雪が著しく遅れている農地に対し、融雪剤を配布します。希望される方は配布場所に受け取りにおいでください。

なお、散布は各自で行っていただくこととなりますので、ご了承ください。

■配布融雪剤 アグリFバイオ木炭(融雪剤・土壌改良剤・地力増進剤)

■配布日時 3月18日(土) 午前9時～11時

■配布場所 ・大和地域 市役所 大和庁舎 南側駐車場

・六日町地域 JA魚沼みなみ本所 駐車場

・塩沢地域 市役所 塩沢庁舎 車庫棟前

※水稲の育苗ハウスやスイカの定植を確保するための消雪対策については、各農協だより等でご連絡する予定です。

一の宮神社農具市

3月12日(日)に塩沢地域の大利地内で恒例の春を告げる節季市「一の宮神社農具市」が開催されます。

この「一の宮神社農具市」は刃物や竹細工、木工製品などの農具や郷土の漬物などが神社境内や参道に出店され、また集落内には60軒ほどの露店も出店されます。

これに伴い、当日午前8時から午後5時まで下記のとおり交通規制が行われますので、皆さんのご協力をお願いいたします。

なお、大里地区内は、11日(土)午後1時から12日(日)午後5時まで車両通行止めとなりますのでご注意ください。



掲示板

市からのお知らせ

心豊かな 子育て教室

♪今年度最後の子育て教室です。めばえ・そたち・親子サロンのお友達、全員集合！

合同学級「閉講式」

日 3月18日(土)

午前10時～12時

(午前9時30分受付開始)

場 南魚沼市民会館

多目的ホール

内 日本の武道

「ちびっ子演武会」

対 0～3歳の乳幼児とその

親、マタニティーのママやパパなど

◆参加費は無料ですが、保険料として1人につき10円のご負担をお願いします。

◆動きやすい服装でおこしください。

◆おじいちゃん・おばあちゃんも大歓迎です。

◆申し込みは要りません。直接会場へお越しください。

☆教室をお手伝いしてくれるボランティアさん募集中！

青少年育成センター

☎773-6611

✉ ikusei@ap.wakwak.com

ハイ県くらしの ダイヤルです

くらしに役立つ
ダイヤルは

☎025-285-7000

《お聞きになりたい
テーマを選んでください》

期 3月6日(月)～
4月3日(月)

テーマ

- | |
|--|
| ①くらしの情報 (毎月第1月曜日正午更新) |
| ・ネットショッピングをするとき
・商品の欠陥と製造物責任法 |
| ②消費生活相談事例 (毎月第1月曜日正午更新) |
| ・学習教材 |
| ③クーリング・オフの方法 |
| ④相談が多い事例のアドバイス |
| ●携帯電話のサイト料金請求トラブル
●ハガキ等による覚えのない請求の対処法 |

*緊急な消費生活情報があるときは予定を変更します。

「貸します詐欺」に ご注意ください!!

大手金融機関などを装って、

「お金を貸します」といった内容のDM(ダイレクトメール)や

携帯メール等を送りつけて、保

証金や保険金名目でお金をだ

まし取る新手の手口が急増し

ています。このような詐欺行為を「貸します詐欺」といいます。

【事例】

ある女性宅に送られてきたDMを見て50万円の融資を申し込んだところ、担当者から連絡があり「本審査が通りました。登録料5万5千円が必要です。そのお金は融資のときに返還

します。」と言われ振り込んでしまった。その後「登録のエラーが出たのでもう一度振り込んでください。保証人は要りませんが時保険金に加入のため12万3千円が必要です。」などとい

われ、総額22万3千円を振り込んだがその後の融資が行われなかった。DMでは大手の金融機関のグループ会社を装っていたが、東京都の調べではそのような業者はいなかった。

*以上の手口のほかに「信用

保証機関への紹介」や「債務

データの改善」など、さまざま

な理由をつけて融資をする

前にお金を振り込ませよ

うとします。騙されないよ

う十分注意しましょう。

騙されなかったための 心構え三か条

第1 取引関係のないところ

から突然送られてくる「お金を貸します」とのDM・携帯メール等に注意(低金利で、しかも高額を貸し付けるかのような広告に注意)

第2 融資をする前に、さま

ざまな口実でお金を振り込ませようとする手口に注意(保証料、保険料などの名目では金を要求してきます)

第3 「貸します詐欺」かも

しれないと感じたら送金の前に左記に問い合わせ

●「貸します詐欺」被害ホット

ライン(東京都貸金業対策課

☎03-53220-4775

平日の午前9時～12時、

午後1時～4時30分

*夜間・休日は、留守番電話の

受付ダイヤルになります。

●南魚沼市消費生活相談窓口

六日町駅通り(HOMURA内)

☎772-2541

●新潟県消費生活センター

☎025-285-4196

●商工観光課 六日町商工

観光係 ☎773-6665

**南魚沼市養護老人ホーム
魚沼荘職員募集**

職種・人員 臨時調理員1名
職務内容 調理業務
勤務予定地 南魚沼市長森
養護老人ホーム魚沼荘

採用予定 平成18年4月1日
昭和21年4月2日以降昭和63年4月1日までに生まれた者で調理員資格を有する者

申 履歴書に写真を添えて、南魚沼市役所 福祉課まで

〆 3月15日 午後5時

日 3月17日 午後1時
場 市役所大和庁舎

内 面接

その他 待遇等、詳細はお問い合わせください。

問 福祉課 高齢福祉係
☎777-3112

**住基ネット
サービス等
一時停止について**

日 3月10日(金)終日

電子機器の設定作業のため、住基ネットサービスの運用を停止します。この間、住基カードの

発行や公的個人認証サービスを利用するための電子証明書が発行ができなくなりまますのでご了承ください。

問 市民課 市民係
☎773-6661



**ハローワークの
名前が変わります**

期 平成18年4月1日
現 六日町公共職業安定所
(ハローワーク六日町)
新 南魚沼公共職業安定所
(ハローワーク南魚沼)

地域の雇用の総合機関としてお気軽にご利用ください。

問 管轄区域や電話番号などの変更はありません。

問 ハローワーク六日町(南魚沼)
☎772-3157

**国際大学オープンセミナー
日本外交と
パブリック
リレーション**

年を新たにしても、外交分野における問題は山積みです。今回は、外務省との共催による「国際情勢講演会」として、昨年8月にジャーナリストから外務副報道官に転身された谷口智彦氏から、日本外交とパブリックリレーションの現状を伺います。今後日本はどのようなメッセージを世界に送っていくべきなのか、講師のお話をとおして、皆さんと考えてみたいと思えます。

日 3月16日(木)
午後6時30分～8時
場 国際大学MLIC
3階ホール

〆 参加無料

講 谷口智彦氏(外務副報道官)

申 3月10日(金)までに
お申し込みください。

問 国際大学研究所
☎779-1112
FAX 779-1187
✉ori@iuj.ac.jp

**生活習慣病
セミナー**

生活習慣病の原因は人によってさまざまですが、共通している三大要因は「食生活」「ストレス」「運動不足」です。これらを改善・解消する食生活と正しい運動方法を勉強しましょう。

生活習慣病で悩んでいる方、家族の健康が心配な方、また高齢者の筋力トレーニングを指導する方など、どなたでも気軽にご参加ください。

生活習慣病である現代病
がん、高血圧症、高脂血症、動脈硬化症、糖尿病 など

日 3月11日(土)
午後2時～4時
場 ホテル坂戸城

内 生活習慣病を改善する食生活・運動法、腰痛・膝痛・肩痛解消&転倒予防運動法、など

定 100人
〆 500円

申 住所、氏名、年齢、電話番号と(介護施設等で働く方は)所属をご記入のうえ、FAXでお申し込みください。

※申し込みが定員に達しない場合は当日参加も可能です。

**萌気園 一日町診療所
特別養護老人ホーム
(六日町・上町)
名称募集!**

社会福祉法人苗場福祉会では、上町野外運動公園(旧六日町病院跡地)に特別養護老人ホームを3月から着工し12月には完了する予定です。

地域の皆さまから愛される、地域に根ざした施設として名称を公募しますので、多数の応募をお願いいたします。

施設の規模
●入所定員 80人
●短期入所 10人

申 住所、氏名、年齢、電話番号、「施設名称」を明記のうえ提出してください。

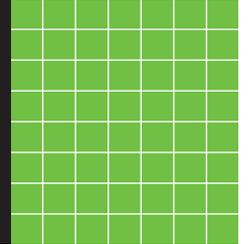
提出先

●(社)苗場福祉会特別養護老人ホーム南魚沼開設準備室
中魚沼郡津南町大字若ヶ崎
☎317-11

✉misatoen@lime.ocn.ne.jp
●市役所各庁舎 福祉課窓口

問 4月15日(土)
(社)苗場福祉会
☎025-765-3400

NEWS プラザ



第24回 学校給食記念週間 中之島小学校で給食の試食会



1月25日、中之島小学校を会場に新潟県学校栄養士協議会主催による給食試食会が開催され、公開授業で「食と健康」について学んだあと、給食の試食が行われました。この日の給食は「地場産たっぷり給食」をテーマに地産にこだわった献立でした。

地元産コシヒカリと餅米、あずきを使用した「あずきご飯」・特産のかぐら南蛮みそを味の決め手とした「チキンの塩沢焼き」・地元生産者の方に凍みないように保管していただいた「いとうりサラダ」・具のたくさん入った「舞茸汁」などで、試食した県教育委員会、PTAの皆さんからも高い評価をいただきました。

故岸金治郎さん(長崎)が 瑞宝双光章を受章



故岸金治郎さんに国から瑞宝双光章が授与され、1月29日、市長がご遺族に伝達しました。

岸さんは、昭和24年から昭和62年まで38年間の長きにわたり小学校の教員として、教育の普及と充実に貢献され、平成元年から平成16年までの5期16年間にわたり旧塩沢町の議会議員として地方自治の進展に努められました

瑞宝双光章
(ずいほうそうこうしょう)

長年にわたり地方自治の発展のために
寄与し、功績のあるものにおくられるもの。

ありがとうございました!

人権擁護委員として旧六日町から3期9年間にわたり重責を担われてこられた多田文昭さんが、昨年12月31日をもって退職され、法務大臣から感謝状が贈呈されました。

これまでのご努力にあらためて感謝申し上げますとともに、今後さらなるご活躍を期待します。

第2回 南魚沼市 小学校親善スキー大会



素晴らしい晴天に恵まれた2月14日、欠之上クロスカントリーコースにおいて市内の小学校13校(大和・六日町地域)が参加した親善スキー大会が開催されました。参加した子どもたちは、友達や家族の声援を受けながら練習の成果を発揮しようと懸命に滑走していました。

中越大会に参加する上位入賞者の活躍に期待します。

演劇セミナーⅦ 心とからだのコントロール



2月4日、5日の2日間、南魚沼市民会館多目的ホールにて「演劇セミナー心とからだのコントロール」が開催されました。

劇団青年座で活躍している小豆畑雅一さんを講師に迎え、役者の演技する上での基礎トレーニングを、ゲームを通して楽しく学びました。講習の最後には、テーマを決めて発表会を行いました。参加者からは笑い声が絶えませんでした。

～白銀の世界をLet's Walk～

第17回 にいがた南魚沼市

歩くスキーフェスティバル



2月11日に、五日町クロスカントリーコースにおいて第17回大会が開催されました。

ピストル・フラッグの合図で、秋田県から兵庫県まで県内外から1,300人の参加者が雪原に飛び出し、雪と親しみました。

記録に挑戦する人、家族・友人と親しみながら滑る人、それぞれにさわやかな汗を流しながら楽しいひと時を過ごしていました。ゴール付近では、満足感にあふれる笑顔やお互いの健闘をたたえあう姿が、あちらこちらで見られました。

今回は、仮装コンテストの開催や地元の芸能団体による「ステージショー」、雪玉の硬さを競い合う「こまっかち大会」を実施し、歩くスキー以外にも参加者の皆さんから楽しんでもらうイベントになりました。



2月11日・12日の両日「第56回南魚沼市雪まつり」が六日町の魚野川河川敷の特設会場で開催され、延べ12万もの人出でにぎわいました。

今年は一昨年の中越大震災復興を祈願して、会場を三倍に拡大。勇壮な坂戸城の雪像ステージをメインに、2昼夜にわたるイベントをくりひろげ、南魚沼市の雪まつりの楽しさを県内外に広くアピールしました。

沢田知可子さん、なぎら健吾さんによるコンサート、深谷市の皆さんのおネギのマーチ、郷土芸能、雪上よさこい踊りでステージを盛り上げました。12日のステージ終了後には、震災復興祈願花火「フェニックス南魚沼」が打ち上げられました。打ち上げ時には、直前まで吹き付けていた雪もびたりとやみ、夜空にくっきりと不死鳥が浮び上がり感動のフィナーレを迎えました。

また、雪まつり終了後の13日から16日まで、同会場で「かまくらまつり」が開催されました。かまくらの中で餅を焼いたり、甘酒をふるまったり、訪れた観光客は素朴な雪国の風情と交流を楽しんでいました。



第22回

新潟県南魚沼市

雪譜まつり

しおざわ



2月18日、鈴木牧之記念館前ふれあい広場をメイン会場として開催された雪譜まつりは、好天にも恵まれ多数の来場者でにぎわいました。この行事は、地域の皆さんが工夫を凝らし、大切に受け継いでいる手づくりのイベントが人々に感動を与え、人と人の交流が深まり、広がっていくことを実感させてくれるお祭りです。

清水地区で行われた水行には地域の方々の甘酒や山菜料理のサービスもあり、見物客や一般参加の行者の体を温めます。また、何百という観客の熱い声援が飛び交った地歌舞伎や雪中歌舞伎の舞台では、寒さの中、役者たちが熱い演技で観客をわかせます。駅からメイン会場につながる通りでは、地元の方が作った雪灯籠や雪像が来客を出迎えます。「牧之通り」では有志を募って自宅や店舗に雛人形を飾り、渋みのある雁木通りに華を添えました。発起人である中島さんのお宅には1日で250人ももの来客があり、予想以上の反応にうれしい悲鳴をあげていました。

夜のメインイベントの百八灯大護摩では、県内外から17,000人の来場者があり、訪れた人たちは、地域が大切に受け継ぐ雪国の素朴な行事を満喫しました。

第56回
南魚沼市

雪まつり



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

大型絵話

「やさしいライオン」
を聞きに来てね

—3月読書のつどいご案内—

日時 3月18日(土)

午後2時～3時30分

場所 南魚沼市図書館

テーマ 『絵本の世界』

内容 大型絵話「やさしいライオン」ほか・新しい本の紹介・読み聞かせ

対象 幼児・小学生・保護者

定員 100人

申込み 3月17日(金)までに図書館へ



■今年度最後の読書のつどい
です。ボランティアのお兄
さんが大型絵話を語ります。
皆さんの参加をお待ちし
ています。

雪道をたくさんのお友
だちが来てくれました
～1月読書会レポート～
ひとくち感想集

●「ももたろう」のエプロンシアターを子どもが楽しみにして来ました。とても楽しかった！家に帰ると、ボランティアの人の真似をして本を持ち、読み聞かせをしてくれます。

●動物のお話は奇想天外な楽しいお話と、ほのぼのやさしいお話で、わくわくそでのんびりできました。

●次は「ねこざかな」を借りようとおもいました。
●冬行くところがなく、図書館に来ることができて助かります！

●エプロンシアターがよかったです。各部屋に移ってからの読み聞かせもよかったです。読む人の声がよくかった。
●借りてみたい本があったので、借りて帰ろうと思います。



ボランティアのお姉さんのエプロンシアター「ももたろう」おもしろかった!!

本の好きなオニがやってきました!

2月1日、毎週水曜日開催している『絵本のへや』(午前10時30分～11時30分)にえほんの好きなオニがやってきました。楽しい豆まきをしました。



新しくおともだちもたくさん入ったよ

★お知らせ

「絵本のへや」3月22日(水)と3月29日(水)は図書館蔵書点検のためお休みになります。

郷土図書紹介

『激震小千谷発 挫けない!』

新潟県中越大地震体験記 藤田徳英著

地元郷土新聞社に勤める著者が、使命感を感じ記憶が薄れぬうちに活字に残しておこうと書き留めた体験記。

～愛してやまない故郷小千谷を復興したい、必ずや復興できる、との思いを強くしている。本書はそのメッセージでもあり、自分を奮いたたせるべく無理矢理追い込むために宣誓として記す作業だったのかもしれない。

著者あとがきより

3月の休館日

南魚沼市図書館：毎週月曜日、15日(木)図書整理日、22日(水)～31日(金)蔵書点検期間
 大和図書室：毎週月曜日
 塩沢図書室：15日(水)・16日(木)(蔵書点検)

子どもの気持ち①-高校生

努力の過程を見てください

西泉田 山口義高さん

青少年育成センター

今までぼくは、結果ばかりを求められてきて努力している姿をなかなか見てもうえないうことが多かった気がします。だけど、去年の夏PKS (Peace Kids Soccer) の合宿に参加してみて、やっぱり結果がすべてではなく努力の過程が大事だと改めて思いました。PKSは、紛争中のイスラエルとパレスチナの子どもたちと、サッカーを通して仲良くなるうという活動でした。

始め子どもたちはニコリとせず、言葉も三か国ばらばらでぼくは不安でたまりませんでした。でも参加した以上、両国の子どもたちに何とか仲良くなって帰って欲しいと思ふようになりました。

合宿が始まり、皆が仲良くなるうとがんばっていました。

例えば言葉が通じない分、相手の表情を真剣に見つめてその子がどんな気持ちでいるのか読み取ろうと必死に努力したり、イスラエルとパレスチナの子どもたちが物の取り合いをしていたりするときには、ぼくたち日本の子どもが「そうじゃない、仲良くしなくちゃ」と諭したこともありました。ある時パレスチナの男の子が「戦闘機の音を聞かないで寝るのは初めてだ」とつぶやき、自分の国のことを皆に分かってもらおうとする一生懸命な姿に感極まったこともありました。

合宿が終わっても紛争や内乱は相変わらず続き、見えるところは変わりません。だけど、子どもたちはこの合宿で平和を作りたいと必死に努力しました！そして友好という見えない花が立派に咲きました。

学校や社会は結果や外見で評価することが多い所かもしれませんが、もちろんそれらも大事ですが、見えないところに価値があることも確かです。外見のせいで「ロクでもない奴」と大人からレッテルを貼

相談専用電話 [TEL773-3177]
◆休日はお休みします◆

◆ 昼間相談 ◆
月曜から金曜
午前9時～午後5時

◆ 夜間相談 ◆
月・水・金曜日
午後7時30分～9時30分

◆ メール相談 ◆
ikusai@ap.wakwak.com

育成センターから：
「見えない努力に大きな意味がある」——大切なことを実体験できてよかったね！

られていた茶髪の友達、実は思いやりのあるとてもいい奴でした。また、必死で勉強したところがたまたまテストに出ず、成績につながらないこともありますが、評価されなくても頑張ったことに変わりはありません。

ぼくたちは、いろいろなことを手さぐりで探している途中です。未熟かもしれませんが、ぼくたちなりに精一杯がんばっています。だから、大人の人たちからも結果だけでなく、必死に努力し、がんばっている過程にもっと目を向けてもらえたら嬉しいなあと思います。

財団名称変更について

昭和63年の創立以来、格別のお引き立てをいただきました財団法人六日町文化スポーツ振興公社ですが、この度、新生南魚沼市の誕生および規模の拡大に伴い財団名称を『南魚沼市文化スポーツ振興公社』に変更いたしました。

役職員一同、よりいっそう身を引き締め、業務に励んでまいります。ご支援、ご愛顧の程、よろしくお願い申し上げます。

南魚沼市民会館

南魚沼市文化スポーツ振興公社 文化振興係
☎0120-150-142 FAX 772-8161 (月曜休館)
URL <http://www.6bun.jp> info@6bun.jp

ジュニア演劇教室(後期)発表会 “忘れ物をどうぞ”

- ★日 時 3月19日(日) 開場 13:30
- ★会 場 多目的ホール 開演 14:00
- ★出 演 南魚沼市民会館ジュニア演劇教室の皆さん

※入場は無料です!元気いっぱいの子どもたちの演技をご覧ください!!

平成18年度【賛助会員】大募集!

3月1日(水)から募集を開始します! 皆さま、どうぞご入会ください!!

金額(円)	特 典				
	ニュースの発送	チケット優先販売*1	予約枚数	割引	ディスポート施設利用*2
1,000	○	—	—	—	—
2,000以上～5,000未満	○	○	2枚まで	10%	割引券2枚で1回
5,000以上～10,000未満	○	○	2枚まで	20%	〃1枚で1回(計2回)
10,000未満	○	○	4枚まで	20%	〃1枚で1回(計4回)

入会方法

会館窓口に備え付けの入会申込書に必要事項を記入し、現金を添えてお申し込みください。

*1:チケット優先販売は、一般発売の一週間前から市民会館窓口でのみ取り扱います。
*2:ディスポート施設利用は、アリーナには適用されません。



南魚スポーツパラダイス

TEL 773-3210 FAX 773-6955 spopara@6bun.jp

〒949-6611 南魚沼市坂戸372ディスポート南魚沼内

平成18年度「スイミングスクール」第1期 生徒募集

水泳・水中運動なら無理なく身体が動かせます。泳力・体力向上、シェイプアップなどさまざまな目的に沿うよう教室を設定し、皆さまのご参加をお待ちしています。南魚スポーツパラダイス会員は、ディスポート南魚沼の個人定期券が30%引き!水泳以外の教室も会員割引料金がありますよ!

受付期間：3月1日(水)～14日(火) 午後4時まで

申込方法：ディスポート南魚沼に用意してある申込用紙とハガキに、必要事項を記入してフロントへ提出してください。

選考方法：定員を超えた場合は、14日(火)午後6時30分からディスポート南魚沼2階ロビーで抽選を行い、結果はハガキにてご案内いたします。



定員を大幅に割った場合、中止となるコースもあります。会員優先ですが、会員で定員を超えた場合も抽選となります。

コース	記号	期間	曜日	時間	参加対象者	回数	参加料		定員
							会員	非会員	
親子	O1	4/8～7/8	土	19:00～20:00	年齢：満3歳以上の未就学児と保護者	13	保護者が 会員の場合 ¥2,000	¥8,000	10組
幼児	A1	4/11～7/4	火	16:00～17:00	年齢：平成14年4月1日以前に生まれた 未就学児 性別：不問 泳力：不問	13	保護者が 会員の場合 ¥500	¥5,500	各20人
	A2	4/5～7/5	水	16:00～17:00		13			
	A3	4/6～7/6	木	16:00～17:00		13			
	A4	4/7～7/7	金	16:00～17:00		13			
	A5	4/8～7/8	土	10:00～11:00		13			
	A6	4/8～7/8	土	16:00～17:00		13			
	A7	4/8～7/8	土	18:00～19:00		13			
初心者	B1	4/11～7/4	火	17:00～18:00	年齢：小学生 性別：不問 泳力：クロール25mを泳ぐことを 目標とする方	13	無料	¥5,500	各30人
	B2	4/5～7/5	水	17:00～18:00		13			
	B3	4/6～7/6	木	17:00～18:00		13			
	B4	4/7～7/7	金	17:00～18:00		13			
	B5	4/8～7/8	土	11:00～12:00		13			
	B6	4/8～7/8	土	17:00～18:00		13			
	B7	4/8～7/8	土	18:00～19:00		13			
	B8	4/9～7/9	日	10:00～11:00		13			
上級	C1	4/4～7/4	火・木	18:00～19:00	年齢：小中学生 ※ただし、Cコース受講経験者または、 Bコースからの進級者 性別：不問 泳力：クロール25m・30秒以内 背泳ぎ25m・40秒以内で泳げる方	26	¥3,000	¥8,000	各40人
	C2	4/5～7/7	水・金	18:00～19:00		26	JSC会員 ¥6,000		
	C3	4/8～7/8	土	11:00～12:00		13	無料		
	C4	4/9～7/9	日	11:00～12:00		13	JSC会員 ¥3,500		
レディース	L1	4/11～7/4	火	11:00～12:00	年齢：16歳以上 性別：女性 泳力：不問	13	無料	¥5,500	30人
	L2	4/6～7/6	木	11:00～12:00	年齢：16歳以上 性別：女性 泳力：クロール10m以上泳げる方	13	2教室目から 1人教室につき ¥5,500		40人
	L3	4/5～7/5	水	10:00～11:00	年齢：おおむね16～40歳 性別：女性 泳力：不問 お子さま連れの方：お子さまはプレイルームに てお預かりします。(参加者1名につき、お子さま2名 までお預かりできます。1歳未満のお子さまはお預 かりできません。)	13	L3託児料 1人つき ¥4,000 別途必要		L3託児料 1人つき ¥4,000 別途必要
一般成人	F	4/5～7/5	水	19:00～20:00	年齢：16歳以上 性別：不問 泳力：不問	13	無料	¥5,500	20人
インストラクター養成	11	4/5～7/5	水	20:00～21:00	年齢：16歳以上 性別：不問 泳力：4泳法泳げる方	13	無料	¥5,500	各10人
	12	4/7～7/7	金	13:30～15:00		13			
水中歩行	H	4/7～7/7	金	11:00～12:00	年齢：16歳以上 性別：不問	13	2教室目から 1人教室につき ¥5,500	¥5,500	30人
アクアエクササイズ	E1	4/5～7/5	水	11:00～12:00	年齢：16歳以上 性別：不問 泳力：不問	13			60人
	E2	4/7～7/7	金	19:00～20:00		13			30人
シニア	S	4/5～7/5	水	14:00～15:00	年齢：おおむね60歳以上 性別：不問 泳力：不問	13	無料	¥5,500	30人

まなびのひろば

※都合により、日程・回数・料金等が変更となる場合があります。あらかじめご了承ください。
詳細については各コース参加申込書をご覧ください。

長期スイミングスクール(通年) 生徒募集



会員は、ディスポート南魚沼の個人定期券が30%引き!参加料も割引!会員の方が絶対お得!!
 ※長期スイミングは通年教室のため、定員に空きがなければ参加者の募集は行いません。あらかじめご了承ください。
 受付期間: 3月1日(水)~10日(金) 午後9時まで
 申込方法: ディスポート南魚沼に用意してある申込み用紙に必要事項を記入してフロントへ提出してください。
 選考方法: 3月11日(土) 午前10時~ 各コースとも泳力テストを行います。
 参加費: 1年を前期(5か月分)・中期(4か月分)・後期(3か月分)と分け、それぞれ3月・8月・12月に規定の額を納入願います。

コース	記号	期間	曜日	時間	参加対象者	回数	参加料		募集人数
							会員	非会員	
アヒル	AH	4/4~3月	火	19:00~20:00	年齢:平成14年4月1日以前に生まれた 未就学児 性別:不問 泳力:けのび5m以上	42	年額 ¥12,000	年額 ¥24,000	若干名
ビーバー	BV	4/8~3月	土	10:00~11:00	年齢:平成14年4月1日以前に生まれた 未就学児 性別:不問 泳力:15m以上泳げること (泳法不問)	42	JSC会員 年額 ¥18,000		若干名

※都合により、日程・回数・料金等が変更となる場合があります。あらかじめご了承ください。詳細については各コース参加申込書をご覧ください。

平成18年度 教室参加者募集!!

6人制 ワンバウンド バレーボール教室

ボールを一度バウンドさせて行うバレーボールで気軽にできます。まずは、一度見学に来てみてください!

- 期間:4月~3月(毎週火・金曜)
- 時間:火曜13:30~15:30 金曜19:30~21:30
(12・1・2月 金曜13:30~15:30)
- 場所:ディスポート南魚沼・二日町体育館
- 対象:女性45歳以上・男性60歳以上

参加料	
会員	非会員
無料	3,000円

シニアスポーツクラブ

スポーツを通じ交流を深め、笑顔のある明るい教室作りを目指しています!ワイワイ楽しく、健康が一番!

- 期間:5月~10月(前期)11月~3月(後期) 毎週木曜
前期:グラウンドゴルフ 後期:ワンバウンドバレー
- 時間:13:30~15:30
- 場所:さくり親水公園(グラウンドゴルフ)
ディスポート南魚沼(ワンバウンドバレー)
- 対象:おおむね50歳以上の方

参加料		
会員	非会員	
無料	3,000円 前期のみ	3,000円 後期のみ

卓球教室

経験・年齢・性別・曜日さえ問いません!健康づくり、仲間づくり、一緒に楽しく汗を流しましょう!

- 期間:4月~3月(7月15日~9月15日は日程が変更になる場合があります。)
- 時間:水・土曜10:00~12:00 火・木曜19:30~21:30
- 場所:ディスポート南魚沼2F アリーナ
- 対象:小学生以上

参加料	
会員	非会員
無料	直接指導員とご相談下さい

チャレンジ坂戸山登山

登るほどに味わいを見せてくれる坂戸山に魅せられて、毎年参加者が増加中!まずは、40回を目標にチャレンジ!

- 期間:4月15日~11月15日(215日間)
- 出発式:4月15日(土) 午前6時 鳥坂神社集合
- 方法:山頂に設置してある登山記録簿に記入する。
年間達成目標回数 40回

参加料	
会員	非会員
無料	4,000円

申込方法

スポーツパラダイスの会員更新・入会申込みを希望する方は、更新・入会申込用紙の教室参加希望欄に○印をつけてください。
 個別の教室だけに参加を希望する方は、ディスポート南魚沼に設置してある教室申込書にご記入のうえ、参加料を添えてお申し込みください。
 日程は都合により異なる場合があります。詳しくは、各教室参加者募集要項をご覧ください

池田記念美術館

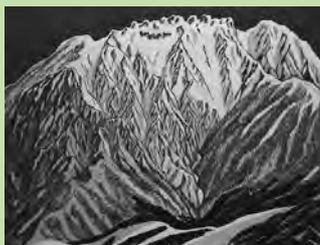
OPEN 9:00～17:00 | 水曜休館

☎780-4080 URL <http://www1.ocn.ne.jp/~ikedart/>

魚沼からの発信 坂西徹朗版画展

期間 3月2日(木)
～28日(火)

南魚沼市在住の版画家坂西徹朗氏の木版画展。独特のシャープな黒と鮮やかな色面によって、厳しくも明朗な山々を表現しています。



南魚沼市立 今泉博物館

OPEN 9:30～17:00 | 月曜休館

☎783-4500 URL <http://www.imahaku.jp>

★館内展示替え★

■臨時休館:3月3日(金)まで

四季彩倶楽部『山遊会』 第9回 写真展

四季折々の風景写真などをお楽しみください。

出品者/井上宗昭・高橋 徹・高橋省司・会田啓一・小島久雄・山田則夫

★会 期 3月4日(土)～4月2日(日)

★会 場 2階企画展示室 入場無料!



体験教室の募集

自然観察会～春の息吹を探して～

塩沢地域清水をトレッキングしながら、生き物を観察し自然にふれよう。

★日 時 3月26日(日) 午前9時～午後2時

★参加料 1人200円(保険代含)

★定 員 20人(定員になりしだい締め切り)

★対 象 小学生以上(小学3年生までは保護者の同伴が必要です)

※詳細は申し込みのあった方に、追って連絡します。

施設利用者募集!

2階企画展示室、1階ロビーと研修室の施設貸出しを行っています。

ご自分の作品をお持ちの方や、教室・サークルなどでの作品発表の場にご利用ください。

内容によっては無料で利用いただくこともできます。詳しくは今泉博物館までお問い合わせください。



大和バドミントン交流大会

技術の向上を図るとともに、同じ趣味を持つ仲間との親睦を深めましょう!

★日 時 3月12日(日) 午後1時30分試合開始(午後1時受付開始)

★会 場 旧定高体育館[浦佐]

★試合方法 ダブルス(パートナーは当日くじ引きで決定)

★参加費 1人 500円(当日、受付時に徴収します)

★申込み 3月10日(金)までに下記にご連絡を

★問合せ 南魚沼市公民館 ☎777-4671

スポーツ振興係 ☎773-6630

※事故、けが等は公民館総合補償の範囲内で対応しますが、その他各自の責任において対応してください。



うたおう!おどろう!

すくすくフレンド

今年度最後のすくすくフレンドです。素敵なゲストも登場しますよ!

★日 時 3月14日(火) 午前10時～

★場 所 南魚沼市公民館[浦佐]

★内 容 「親子のスキンシップ」を大切に、集団あそび・親子あそびをします。

★対 象 入園前のお子さんご家族の方

★参加費 無料

★申込み 直接会場へお越しください

★問合せ 南魚沼市公民館 ☎777-4671



平成18年度 南魚沼市

塩沢地域の施設を除く

体育施設の利用団体登録

★受付期間 3月1日(水)～3月22日(水)

★受付場所 ・南魚沼市民会館内 スポーツ振興係
・ディスポート南魚沼

★対象者 市内に在住・在勤・在学する方で構成する5人以上の団体

★登録料 年間5,000円

★使用内容 市内体育施設・学校体育施設(一部を除く)の優先予約ができ、無料で使用できます。

★調整会議 第1回目 3月22日(水)午後6時30分～
ディスポート南魚沼 2階アリーナ

★問合せ スポーツ振興係 ☎773-6630

鈴木牧之記念館

OPEN 9:30～16:30 | 月曜休館

☎782-9860

★資料燻蒸★ ■臨時休館:3月6日(月)～10日(金)

平成18年度

住民健診変更内容のお知らせ

肺がん検診

アスベスト対策のため、肺がん検診の対象者に19歳～39歳を加え対象年齢を拡大しました。

※年齢は平成19年3月末時点

乳がん・子宮がん検診

検診間隔が2年に1回に変更となりました。対象年齢もそれぞれの検診で異なります。ご注意ください。

※年齢は平成19年3月末時点

検診	対象年齢	実施内容	自己負担
肺がん検診	19～39歳	〈アスベスト対策での申込者〉 胸部レントゲン	500円
	40～64歳	〈住民健診申込者〉 胸部レントゲン	
結核・肺がん検診	65歳以上		無料

※問診でのタバコ指数等により、喀痰検査(自己負担700円)をお勧めします。

検診	年齢	頻度	自己負担	内容
乳がん	40歳以上の女性で偶数年齢	2年に1回	各1,000円 (70歳以上は無料)	視触診 マンモグラフィ
子宮がん	20歳以上の女性で偶数年齢			内診・細胞診

前立腺がん検診

基本健診時にあらかじめ申し込みをされた50歳以上の男性を対象に実施します。料金は2,000円です。

基本健康診査

今までの健診内容に加え、65歳以上の方全員に、25項目の問診(基本チェックリスト)を実施し、生活機能チェックをさせていただきます。

転入された方の住民健診申し込み

昨年12月以降転入された方で、平成18年度住民健診を希望される方は、健診の申し込みをしてください。

◆対象者

次に該当し、職場や学校の健診を受けず、市の住民健診を希望される方。

城内地区 子どもおやつ教室

子どもに手作りおやつを、とってもなかなかできないもの。そんなお母さんを食生活改善推進員がお手伝いします。一緒に楽しくおやつ作りをしましょう。お子さんは別室で遊ぶこともできます。

■日時 3月10日(金)

■会場 午前9時30分～11時45分
城内地域開発センター

■対象 城内地区にお住まいの方

■参加費 無料

■申し込み・問合せ 六日町保健係

◆申し込み
各地域の保健課窓口または電話でお申し込みください。

- 基本健康診査 19歳以上
 - 結核健診 65歳以上
 - 肺がん検診 19歳以上
 - 胃がん検診 40歳以上
 - 大腸がん検診 40歳以上
 - 前立腺がん検診 50歳以上男性
 - 子宮がん検診 20歳以上女性
(偶数年齢)
 - 乳がん検診 40歳以上女性
(偶数年齢)
- ※年齢は、平成19年3月末時点

麻しんの予防接種が変わります！



平成18年4月1日から予防接種法施行令の一部改正が施行されることに伴い、麻しん風しん予防接種が次のように変わります。

【改正前】

対象者 生後12月から生後90月未満のお子さん

接種方法 麻しんワクチンと風しんワクチンを1回ずつ接種

【改正後】

対象者

第1期 生後12月から生後24月未満のお子さん

第2期 5歳以上7歳未満で小学校就学前のお子さん（幼稚園・保育園の年長児）

※対象年齢であっても、麻しんまたは風しんいずれかに罹患しているお子さん。またはいずれかの予防接種をすでに接種しているお子さんは、混合ワクチンの対象外となります。

接種方法 麻しん風しん混合

(MR) ワクチンを第1期、第2期で1回ずつ接種

【通知等】

改正後の予防接種の対象となるお子さんには、混合ワクチン用の予防接種予診票を郵送します。

新しい混合ワクチン用の予診票をご使用ください。

【注意点】

● 今まで交付されていた麻しんと風しんそれぞれの予防接種予診票は、平成18年3月31日までで使用できなくなります。

● 満2歳未満のお子さんで、麻しんまたは風しんいずれか一方に罹患、またはいずれか一方の予防接種を接種している方は、各地域の保健課窓口または電話でお問い合わせください。



健康ひろば

乳がん発見！ 自己検診が基本です

皆さんの乳房には異常はありませんか？自分では分からないという方も多いと思います。

乳がんの早期発見は、自分で行う毎月1回の自己検診が基本です。何ともしない時期（20歳代）から自己検診を行い、ちょっとした変化をわかる指先を育てておきましょう。40歳以上の方は、2年に1回の定期検診で日ごろの自己検診の成果を確認しましょう。

また、市の検診だけでなく症状やリスクのある方、心配な方は自己検診を活かして早めに医療機関で確認するように心がけましょう。

発病リスク

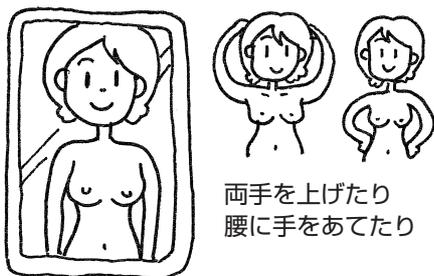
- 40歳以上
- 初産年齢30歳以上
- 閉経年齢が遅い
- 肥満
- 乳腺疾患にかかったことがある
- 血縁に乳がんになった人がいる

自己検診日

- 閉経前の方⇨生理終了後7日目（最も乳房がやわらかい時期）
- 閉経後の方⇨毎月1回（日を決める）
- 生理不順の方⇨生理前と感じる日以外の日

乳がんの自己検診方法

1. 乳房を鏡で注意深く見る



両手を上げたり腰に手をあてたり

2. おおむけに寝て触る乳頭を調べる



乳房を摘んで

座蒲団を敷いて乳房を平らに

保育園・幼稚園 入園に向けて

★早寝、早起きの習慣を

大人の生活が夜型になるにつれ、遅寝遅起きのお子さんが増えているように感じます。

「朝、遅くまで寝ていてくれると、仕事ができるので起こさない」といったことが聞かれます。

しかし、夜型のお子さんが集団生活に入ると、午前中ボーとしていて自分のやりたい遊びや活動を見つけることが難しく、調子が出ずに過ごすことがあります。

睡眠と覚醒のリズムの乱れが、健康面だけでなく脳の発達や知能、情緒面にもよくない影響を及ぼすことがわかってきています。

睡眠をとらせるときは、

- 興奮させない
- 絵本を読んであげる
- 電気を消して静かにする

などの工夫をしてみましょう。
夜は、時間を決めてぐっすり眠り、しっかりと目覚める。早寝早起きの習慣をつけましょう。



★オムツはずれのころかな

歩くことができるようになると足腰が強くなり、「オマル」「トイレ」の便座に座ることができるようになります。言葉のある程度理解できてきたら、お子さんの様子を見ながら「おしっこが出るかな」などの言葉をかけて誘ってみましょう。

おしっこの間隔があくようになってきたら、排せつ時間を把握してトイレに誘うなど、徐々にパンツへと移行していきましょう。

オムツが取れるのも一人ひとりその子なりの時期がありますので、あせらずにゆったり構えましょう。失敗しても決してしからないうでください。励ましていくことが大切です。個人差がありますので、ほかのお子さんと比較しないようにしましょう。そして上手にできたらたくさんほめて、自信を持たせることが大切です。

★絵本で親子のスキンシップを

ビデオやテレビを長時間見すぎていませんか。子どもが喜ぶからといって長時間のビデオやテレビは思考力が衰え、豊かな想像力は育ちにくいと言われていきます。

見る時間を短くし、代わりに親子で絵本を楽しんでみてはいかがでしょうか。大好きなお母さんやお父さんから繰り返し本を読んでもらえるという時間は、至福のひと時であるに違いありません。

★園と家庭の連携プレーで

入園までにと張り切りすぎてはいませんか。お子さんと離れることで心配に思うことはあるかと思いますが、あせらず、しからずに励ましてあげてください。できないことへのお母さんのイライラがお子さんに伝わってしまい、入園を不安なものにさせてしまうこともあります。

案外、集団生活に入ることによりお友達同士でまねをしたり、教えてもらいながら学び、親が思っているよりもスムーズにできたりもします。

入園してからでも遅くありません。園と家庭で手を取り合っていっしょに進めていきましょう。

幼児歯科健診の お知らせ

平成18年度から、市で実施する幼児歯科健診のフッ化物塗布が一部変更となりますので、ご了承ください。

フッ化物塗布

幼児歯科健診時に塗布を希望される方

対象健診

- 1歳児、1歳半児、
- 2歳児、2歳半児、3歳児

会場

各地域で行う幼児健診会場

塗布料金

1回300円

(当日会場で承ります)

その他

フッ化物塗布用の歯ブラシは塗布料金に含まれますので、市で用意します。(ブラッシング指導用の歯ブラシは従来どおりご用意ください)

フッ素は、歯の質を強くする働きがあると言われていました。塗布後30分は飲食・うがいできません。詳しくは、各健診でおたずねください。

3月の カレンダー



2日(木)	南魚沼市3月議会 定例会 招集予定日 ~22日 (9:30~ 本庁舎議場) 一般質問は8~10日予定 ほのぼの広場 (9:30~ 大崎農業会館)
3日(金)	越後浦佐毘沙門堂 裸押合大祭(浦佐普光寺) 第6回 親子サロン(10:00~ サンライズ南魚沼) 行政相談(13:00~16:00 塩沢老人福祉センター) 公民館セミナー「料理教室」 (19:00~ 塩沢地区館)
4日(土)	第1回 八海山麓市民スキー大会 (八海山麓スキー場) 越後上布体験講座 (10:00~ 塩沢織物会館/上十日町雪さらし場)
5日(日)	市民教養セミナー「スクラップブック教室」 (①10:00~/②13:00~ 六日町地区館)
8日(水)	ほのぼの広場(9:30~ 働く婦人の家[浦佐])
12日(日)	一の宮神社農具市(8:00~ 大里地内) バドミントン交流大会 (13:30~ 浦佐小学校体育館)
14日(火)	すくすくフレンド(10:00~ 市公民館[浦佐]) 中央女性学級「失敗しないで誰でも巻ける太巻き寿司」 (①10:00~/②13:00~ 保健センター)
16日(木)	ほのぼの広場(9:30~ まほろば[一村尾])
18日(土)	心豊かな子育て教室 合同学級「閉講式」 (10:00~12:00 市民会館)
22日(水)	読書のつどい(14:00~15:30 図書館) ほのぼの広場(9:30~ うるおいの里みよう) 行政相談(14:00~16:00 本庁舎会議室)
27日(月)	第3回 農業委員会総会(9:30~ 塩沢庁舎議場)
28日(火)	保育園卒園式(各保育園)
29日(水)	しゃくなげ学級閉級式 (13:00~ 市民会館多目的ホール)

心配ごと 相談

- ・毎週月曜 13:00~16:00 働く婦人の家[浦佐]
 - ・毎週水曜 14:00~16:30 本庁舎
 - ・毎週金曜 13:30~16:00 塩沢老人福祉センター[塩沢]
- ※市役所休業日はお休みさせていただきます。

個人的に、非常に慌しく忙しかった2月が終わりました。積雪はかなりの高さに達しているにもかかわらず、1月までの大雪がうそだったかのようにはピタリとやみ、春のようなぽかぽか陽気の日が多い不思議な2月だったように感じます。こんなに雨が 많이 2月って珍しいですよ。おかげで、やっとスキー場に行ける余裕が出てきたというのに、なかなか良い雪に出会うことができません。▼しかし、大勢の人との出会いはありました。新生南魚沼市の誕生から5か月、塩沢地域へ取材に出かけていく機会も増えてきました(ちなみに私の出身は六日町)。行く先々で温かく迎えられる、皆さんから取材に協力していただき感謝しています。今さらながらではありますが、近いようで遠くに感じていた隣の出来事を、身近なものとして実感できるようになってきました。地域のニュースが少ないとお叱りを受けることもありますが、反省点として受け止め、日々精進していきたいと思っています。▼広報担当2名、3月もいろんな行事に顔を出さず予定です。イベントなどでお出かけの際に、黄色地に黒文字で「広報」と書かれている腕章をつけている人間を見かけましたら、気軽に声をお掛けください。

3月の救急医療当番

4日(土)	内科	昼	風間内科医院 ☎782-6688
		夜	ゆきぐに大和病院 ☎777-2111
	外科	昼・夜	ゆきぐに大和病院休日
	5日(日)	内科	昼
		夜	県立六日町病院 ☎772-7111
	外科	昼	休日救急診療所
		夜	県立六日町病院
11日(土)	内科	昼	中之島診療所 ☎782-0130
		夜	県立六日町病院
	外科	昼・夜	県立六日町病院
	12日(日)	内科	昼
		夜	ゆきぐに大和病院
	外科	昼	休日救急診療所
		夜	ゆきぐに大和病院
18日(土)	内科	昼	坂内医院
		夜	ゆきぐに大和病院
	外科	昼・夜	ゆきぐに大和病院
	19日(日)	内科	昼
		夜	県立六日町病院
	外科	昼	休日救急診療所
		夜	県立六日町病院
21日(祝)	内科	昼	休日救急診療所
		夜	ゆきぐに大和病院
	外科	昼	休日救急診療所
		夜	ゆきぐに大和病院
25日(土)	内科	昼	中澤医院 ☎773-3211
		夜	ゆきぐに大和病院
	外科	昼・夜	ゆきぐに大和病院
	26日(日)	内科	昼
		夜	県立六日町病院
	外科	昼	休日救急診療所
		夜	県立六日町病院

◎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

◎脳神経外科の休日救急医療は、土曜の正午~翌朝6時と日曜・祝日の午前6時~翌朝6時まで。斎藤記念病院(☎773-5111)で診療しています。

《休日救急診療所 所在地》

南魚沼市役所本庁舎となり 南魚沼市保健センター内
★お問い合わせは 日曜・祝日…休日救急診療所 (☎773-6688)
その他…魚沼消防署 (☎782-1991 テレホンガイド)

編集後記