



市報 みなみ魚沼

2005
8.1
第9号

轟音ひびきわたる！

歴史友好親善都市・米沢市から「米沢藩稲富流砲術隊」
六日町まつり・長尾政景公墓前祭(7月19日)

人口の動き

〈平成17年6月30日現在〉

人口……42,812人(+10)

●男……20,976(-1)

●女……21,836(+11)

世帯数……12,849

おもな内容

CONTENTS

「市の花」「市の木」募集	2
大和PAスマートIC社会実験実施中	3
市政懇談会まとめ(六日町地域開催分)	4・5
新潟県中越大震災復興基金事業メニュー	6・7
紹介!塩沢町の文化・スポーツ施設	8
掲示板&伝言板	9~11
各課からのお知らせ	12・13
Newsプラザ	14・15
まなびのひろば	16~20
健康ひろば	21~23



お六流し・市長賞を受賞!
深谷市レクリエーション協会の皆さん

友好親善都市である深谷市の市民団体の皆さんが、六日町まつり期間に合わせて、南魚沼市に遊びに来てくれました。(関連15ページ)

みんなで取り組もう、地球温暖化防止!

ちょっとしたお出かけの際は、できるだけ自動車に乗らず、徒歩や自転車です!

南魚沼市

「市の花」「市の木」募集

平成17年10月1日塩沢町との合併で「南魚沼市」が生まれ変わります。
これを記念して、「市の花」「市の木」を制定します。新しい南魚沼市にふさわしい
「市の花」「市の木」を募集しますので、たくさんのご応募をお待ちしています。

◆「市の花」「市の木」の応募要領◆

- 応募の要件 新「南魚沼市」にふさわしい花、木の名前
- 応募資格 南魚沼市・塩沢町に在住、在勤または在学の方
- 応募方法 はがき、封書、メールまたはご持参により応募ください。
住所、氏名、年齢、性別、電話番号、「市の花」「市の木」の
名前と制定したい理由をご記入ください。
※花のみ、木のみのお応募でも結構です。
- 応募先
 - ・ 郵送の場合 南魚沼市役所 総務課 秘書係
 - ・ 持参の場合 南魚沼市役所 総務課 秘書係（本庁舎）
南魚沼市役所 総合市民課分室（大和庁舎）
 - ・ メールの場合 info@city.minamiuonuma.niigata.jp（ホームページからも応募できます）
- 募集期間 8月31日まで（必着）
- 発表 「市報みなみ魚沼」「南魚沼市ホームページ」などで発表します。
- その他 採用した花、木の応募者の中から抽選により記念品を贈呈します。
- お問い合わせ 総務課 秘書係 ☎ 773-6660

<いただいた個人情報は「南魚沼市個人情報保護条例」によって保護されます>

【はがき表面記入例】

郵便はがき

50円切手

9496696

南魚沼市役所
総務課 秘書係 あて

南魚沼市六日町
180番地1

【はがき裏面記入例】

市の花 ○○○
理由
.....

市の木 ◇◇◇
理由
.....

住所 949-****
南魚沼市●●●123番地

ふりがな うおの はなこ
氏名 魚野 花子
年齢 ◆歳
性別 女
電話番号 7**-****



8月31日まで あと1か月です！ 朝6時～夜8時

大和PAスマートインターチェンジ 社会実験

8月12日は「1日1000台の日」キャンペーン
ご利用1回ごとにガソリン券500円券を進呈します！

- 8月12日（金）
午前6時～午後8時
先着1000名様にガソリン券500円券をETCゲートにて配布します。
- お一人様何回でもOK！
※利用回数によるガソリン券とは別枠です。既に交付を受けた方でもOKです。
- ガソリン券は南魚沼市内のガソリンスタンドで使えます。
※給油時にあらかじめ提示してください。
- ガソリン券の有効期限は10月末までです。
- **ご注意！！** PAに入って、すぐにUターンして出てきても利用台数にカウントされません。

じゃんじゃん乗って じゃんじゃんお得

皆さまからご協力いただきありがとうございます。関越自動車道大和パーキングエリアでの社会実験も、早いもので開始から2カ月が過ぎました。利用状況は下のグラフのとおりで、徐々に台数が増加してきています。しかし、目標の1日500台にはいまだ届いておらず、このままだと恒久設置の可能性が遠のくおそれがあります。起死回生、最後の一手として、上記により「1日1000台の日」キャンペーンを実施します。恒久設置に向けた地元の熱意を示しましょう。ETCの付いている車をお持ちの方は、こぞつてご利用ください。

めざせ！

総利用台数3万台！

1万台達成は、7月3日（日）午後3時20分でした。1万台目の利用

車を運転していたのは、上越市からおこしになった平原美由紀さん。平原さんには、1万台達成を記念し、記念品をお贈りいたしました。2万台目は7月の末ごろ到達していることとしましょう。3万台到達は8月の末ごろと見込まれます。いずれもささやかですが記念品を贈呈します。3万台到達を目指して更なるご利用をお願いいたします。

帰省に便利 ご親戚にご一報を！

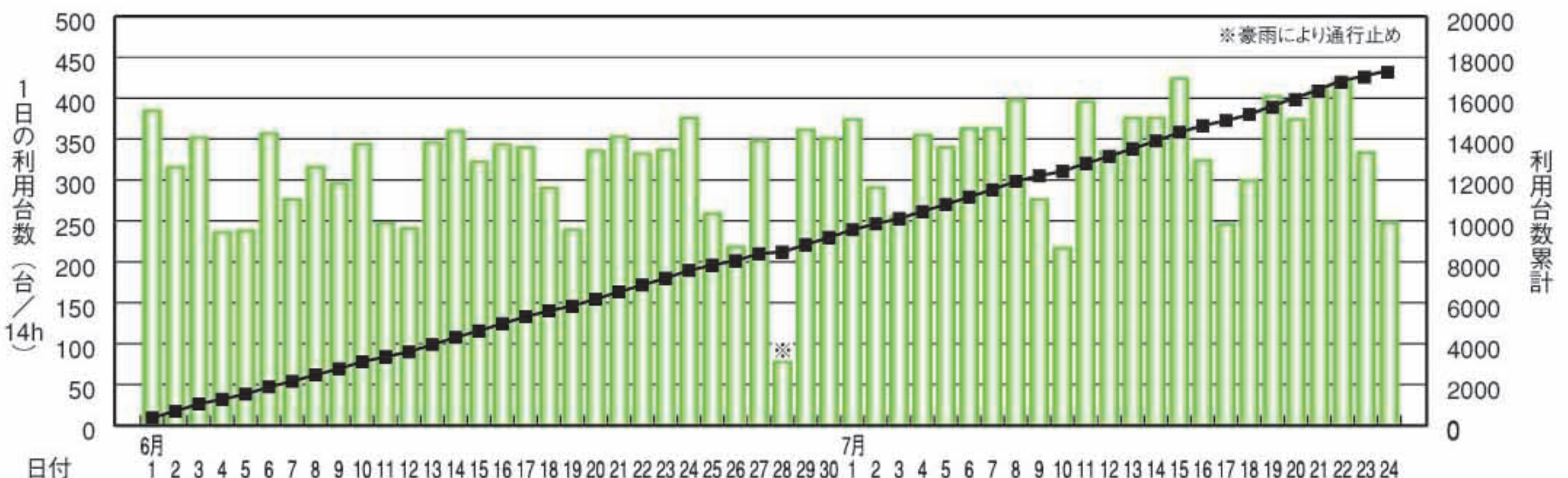
土日も通勤割引されます

これからお盆です。帰省されるご家族、ご親戚の皆さんに、ぜひ大和スマートインターの利用を呼びかけてください。通勤割引を使えば料金半額です。通勤割引は土日でも適用されます（大和PAから100km以内。朝6時～9時、夕方5時～8時。この間にETCゲートを通すれば割引されます）。6月1日から開始された社会実験は、1日平均320台程度の利用者がありますが、社会実験で利用台数が少ないと本格設置ができなくなることから、皆さんのご利用を切にお願いしているところです。

■ 問合せ 企画情報課

大和PAスマートIC社会実験「利用実績」

■ 1日の利用台数 ■ 利用台数 累計



市政懇談会のまとめ

六日町地域において、5月27日から6月10日までの間に、8会場で開催し、多くの市民の皆さんから出席をいただきました。市政懇談会で出された意見・質問について掲載します。

六日町地域でも大和地域と同様の趣旨の意見・質問が多く出されました。市報の7月1日号で大和地域について掲載してありますので、合わせてごらんください。



Q …皆さまからの意見・ご質問
A …市長のコメント

行政サービス・行政財政・市民参加

Q 市長が町長時代には、町長に直接届くメールアドレスがあったが今はない。今後作るつもりはないのか。

A 各行政相談については、市のホームページの中に「行政相談のページ」がありますのでご利用ください。市長宛の声については「企画情報課・広報広聴係」宛にメールでお願いします。また、本庁舎と大和庁舎には市政ポストも設置してありますのでご利用ください。

Q 旧六日町・旧大和町の市民が早く一体感を持つことが必要と考える。囲碁将棋大会など年1回くらい文化行事を行なってはどうか。塩沢町では住民投票の直接請求との話がある。塩沢町の住民の意向についてどのように考えているか。

A 南魚沼市民としての一体感は早めに作って行く必要があると考えています。地域によっては囲碁将棋大会を始め文化行事を行なっています。今後は、これら行事の様子を見て検討していきます。

塩沢町との合併について、法律的な手続きはそのほとんどが終了しています。本年、10月1日の合併後、早めに塩沢地域でも懇談会等を実施し、不安があるのであれば払拭したいと考えています。

Q 福祉バスを土曜日や日曜日に運行してもらえないか。特にサンライズへは行けるようにならないか。

A 循環バスとして検討中です。土曜日や日曜日の運行も含めて検討します。

Q 市としてかなりの借金があると思うが、借金の解消をどのようにやっているのか。

A 市債の発行は、道路、下水道、建物等の投資的事業にしか発行を認められていません。償還期間も耐用年数以内と決められています。つまり、将来にわたって利用される施設ですので次世代からも負担していただくかなければなりません。市債でも、合併特例債等で償還金の一部が国から補てんされる優良債を発行するように努め、次世代の負担を軽減するようにしています。

自然環境・生活環境

Q 中条町のバイオマスタウンについてどのように考えるか。

A バイオマスタウンについて現段階では検討していませんが、循環型社会の考え方は、これからは一層大事であると考えています。家畜の排泄物や給食センターの残飯を使用した有機肥料の製造等を行なっています。今後もしろいろ考えていきたいと思えます。
*バイオマス
動植物から生まれた再生可能な有機的資源（主なものに生ゴミ・家畜排泄物・木屑）

保健・医療・福祉

Q 人間ドック補助（国保加入者）の年齢制限を撤廃できないか。

A 人間ドックを受診する35歳以上69歳までの市民に対して補助をしています。国民健康保険特別会計も財政的に厳しい状況です。税負担の問題もあり当面は現状でお願いします。

Q 子育て支援に小さい企業でも協力できるようにできないか。

A 企業側でも職員確保の面から関心を示すところも出てきています。お願いは積極的にやって行きます。

Q 少子化対策の話は男性の立場からの話が多い。女性の立場から考えて行くことも大切と思う。中には子どもが欲しくてもなかなかできない場合もあると思う。

A 女性の立場からもしっかりと考えて行きます。それぞれの立場を理解しながら支援策を考えて行きたいと思っています。

産業振興

Q 市の基幹産業は農業だと思うが、市の農政をどのように考えているか。

A 基幹産業は農業であると考えています。できるかぎり多くの水田で米を作れるようにしたいと思っています。また、園芸作物等の稲作以外の分野も育てていかなければと考えています。

Q グリーンツーリズム関連で市がしていることを教えて欲しい。

A 八海山農業体験大学校、田植え稲刈りツアー、西瓜祭り、ぶどう狩りなどを行なっています。今後も自然を活用したものを考えていきます。

*グリーンツーリズム

農山村などに長く滞在し、農林業体験やその地域の自然や文化に触れ、地元の人々との交流を楽しむ旅

教育・文化

Q 結婚対策を充実できないか。

A 今年度は出会いのパーティーを広域連合、JA、ロータリークラブ三者協賛でやる予定です。出会いそして結婚していただく方法を考えていかなければならないと思っています。

Q 教育現場が忙しすぎて、先生と子どもたちの対話も満足にできないような状況。

先生が本来の教育に力を入れられるように行政で支援できないか。

A 市では非常勤講師、介助員、ELT非常勤講師、日本語支援非常勤講師等の支援を行なっています。今後は、退職された先生方に支援願うとかいろいろの方策を講じて行く必要があると考えています。

Q 市になったが図書館や資料館がお粗末である。特に図書館は、学生が10人も来ればいっぱいになってしまう。

A 新市建設計画には情報館として掲げてあります。時期等は今後検討したいと思います。



元気だしていこー！新潟

新潟県中越大震災復興基金 事業メニューのお知らせ

中越大震災で被災された方々の救済や自立支援、地域の復興支援のために「財団法人 新潟県中越大震災復興基金」が設立されました。

復興基金の各種事業を活用して、一日も早い復旧・復興にお役立てください。

生活福祉資金貸付金利子補給

対象者 以下の要件をすべて満たす者

- (1)新潟県中越大震災によって被災した者
- (2)生活福祉資金（震災に係る災害援護資金および住宅資金に限る）を借り受けた者

対象経費 生活福祉資金（震災に係る災害援護資金および住宅資金に限る）の借受者が実際に支払った利子（年利3%、延滞利子を除く）

貸付受付期間 平成19年10月31日まで

補助率 利子補給相当額の10/10

利子補給期間 据置期間経過後5年間

事業期間 平成17年度～平成26年度

問合せ 南魚沼市社会福祉協議会 ☎773-6911

母子寡婦福祉資金貸付金利子補給

対象者 以下の要件をすべて満たす者

- (1)新潟県中越大震災によって被災した者
- (2)母子家庭の母、寡婦又は40歳以上の配偶者のない女子
- (3)住宅の修繕などのため、母子寡婦福祉資金貸付金(住宅資金または転宅資金に限る)を借り受けた者

対象経費 住宅資金または転宅資金の借受者が実際に支払った利子（年利3%、違約金を除く）

貸付受付期間 平成19年10月31日まで

補助率 利子補給相当額の10/10

利子補給期間

- (1)住宅資金：据置期間経過後5年
- (2)転宅資金：据置期間経過後3年

事業期間 平成17年度～平成26年度

問合せ ・保育課児童支援係 ☎777-3113

・総合市民課児童福祉係 ☎773-6661

被災者住宅復興資金利子補給

対象者 以下のすべてに該当する者

- (1)中越大震災により自ら居住していた住宅（宅地を含む）に被害を受けた者で、新潟県内において、自ら居住するための住宅を建設、購入または補修する者
- (2)市町村から「り災証明書」の交付を受けている者
- (3)平成20年3月31日までに金融機関などと金銭消費貸借契約を締結した者

対象資金 住宅金融公庫の災害復興住宅融資または民間金融機関の住宅ローン

対象融資額

- ・建設・購入の場合 1,100万円
- ・補修の場合(宅地のみ補修を含む) 590万円

利子補給期間 5年間

利子補給率 (融資利率を上限とする)

- ・年収800万円以下の場合 1.9%
(給与所得者以外の者は所得金額600万円以下)
- ・年収800万円超の場合 1.0%
(給与所得者以外の者は所得金額600万円超)

事業期間 平成17年度～平成26年度

問合せ 都市計画課施設係 ☎773-6675

…復興基金事業全般に関する問い合わせは…

財団法人新潟県中越大震災復興基金

〒950-8575 新潟市新光町4番地1(新潟県庁内)

TEL(025)280-5767 FAX(025)280-5709

URL:<http://www.chuetsu-fukkokikin.jp/>

E-mail:info@chuetsu-fukkoukin.jp

手づくり田直し等支援

対象者

- (1)小規模農地等の復旧：中越大震災による被災農地等を現に利用している、又は今後利用しようとする農林水産業者で組織する団体並びに農林漁業団体
- (2)水田の地力回復：被災農業者

対象経費、補助率

- (1)小規模農地等の復旧：被災した農地、農道、用排水路、養鰻池等の復旧、整備作業に要する経費
 - ①作業機械借上料(小型ブルドーザー、バックホウ等)
 - ②機械オペレーター賃金
 - ③材料費(U字溝、敷砂利、セメント等)ほか
 - ④補助作業員等人工賃
- (2)水田の地力回復：被災前の土壌条件に戻すために行う土壌改良等に要する経費(ケイカル等の土づくり肥料や堆肥等の有機質資材代)

補助率

- (1)小規模農地等の復旧：3/4以内
- (2)水田の地力回復：1/2以内
(1ほ場につき1回)

補助限度額、補助期間

- (1)小規模農地等の復旧：対象事業費40万円以下
平成17年度～平成18年度
- (2)水田の地力回復：対象事業費22千円/10a以下
平成17年度～平成19年度

- 問合せ・農林課農地林務係 ☎777-3116
・大和郷土地改良区 ☎777-2048
・南魚沼中央土地改良区 ☎781-6130
・五城土地改良区 ☎775-3111

越後杉で家づくり復興支援

対象者 市町村が発行する一部損壊以上の「り災証明書」を有する者に対し、居住のための住宅を供給する大工・工務店等

対象事業

- (1)越後杉のうち品質・性能が明確な「にいがたスギブランド材」を延べ床面積1平方メートル当たり0.07立方メートル以上使用すること。
- (2)南魚沼市を含む災害救助法および激甚災害法の適用地域内での再建であること

補助金額 住宅の再建に必要な部材購入費のうち、越後杉(新潟県産スギ材)購入経費の1/2以内(20万円以上、100万円を上限)

事業期間 平成17年度～平成21年度

問合せ 農林課農地林務係 ☎777-3116

雇用維持奨励金

対象事業主 南魚沼市を含む災害救助法適用地域の事業主や、地震に伴う交通の遮断等により利用者が減少し、深刻な影響を受けている被災地以外の事業主のうち、雇用の維持のための休業、教育訓練または出向を行い、雇用調整助成金の支給対象となったもの(雇用調整助成金の上乘せ補助)

対象経費 休業手当、教育訓練期間中の賃金、出向元負担賃金

交付要件 雇用保険の被保険者であること(継続して雇用された期間が6カ月未満の者も含む。既に解雇された方を再雇用した場合も対象とする)

助成率 厚生労働大臣が定めた額により、次の割合を交付する。

- ・中小企業 1/6(国2/3、事業主1/6)
- ・大企業 1/6(国1/2、事業主2/6)

事業期間 平成17年度～平成19年度

問合せ 商工観光課起業促進係 ☎773-6665

地域コミュニティ再建事業

対象者 南魚沼市を含む災害救助法適用市町村で、単独または複数の集落や自治会の地域住民が組織する団体

対象経費

- (1)集落等復興支援
コミュニティ形成のプランづくりや実践活動(特産品開発・販売、都市との体験交流、高齢者の生きがいづくり等)に要する経費
- (2)コミュニティ元気づくり支援
 - ①地域資源、景観の再生活動や活性化イベントに要する経費
 - ②生活安全の確保(防犯灯等)、集落行事の再生(太鼓、おみこし等)、生活環境の維持に必要な中越大震災により被災した設備の修繕・再整備等に要する経費

補助率 1/2

補助限度額、補助期間

- (1)集落等復興支援：1地区200万円
平成17年度～平成23年度
- (2)コミュニティ元気づくり支援：1地区200万
(活性化イベント開催100万)
平成17年度～平成21年度

問合せ 企画情報課情報政策係 ☎773-6672

合併まで6/1日
紹介!

塩沢町の文化・スポーツ施設

今までも、塩沢町の文化・スポーツ施設を広域市町村

圏の施設として相互利用してきたり、地域の芸術・文化振興の拠点、あるいは郷土文化・歴史を知る機会に活用された方も多いと思います。

市民のみならず、より多面的な活用と、イベントや競技会など交流にご利用いただき、新市の一体性の醸成にお役立てられるよう改めてご紹介します。

今泉博物館

今泉博物館は、地域文化の振興と活性化を願い、町出身の今泉隆平氏からの寄付により建設、平成2年開



館しました。南太平洋の民族資料を中心に展示され、中でもパプアニューギニアの民族資料は日本一の収蔵数を誇っています。このほか、160カ国に及ぶ世界の仮面や人形、現代日本の版画、リトグラフなどが展示されており、エキゾチックな雰囲気観覧者を異国の世界に誘います。

収蔵品紹介

★パプアニューギニアの民族資料

セピック川流域に住む人々は、神話と伝説に基づいた精霊信仰を持ち、木彫りを中心に素晴らしい民族造形文化を生み出しました。ここでは我が国随一の質量を誇るセピック文化遺産を中心にパプアニューギニアの生活用品などを多数展示しています。

★世界の人形

鑑賞や玩具として人形創作の文化が普及したのは、19世紀になってからといわれます。ドイツやフランスで作られたビスクドールや世界の民族衣装で着飾った人形、おとぎの国の人形な

どを展示しています。

★世界の仮面

仮面は、古来身につけると超自然的な霊力で神や動物に変貌できると信じられ、祭りや雨乞い、葬送などに利用されてきました。ここでは世界各国のお面が展示されています。

★ほかにも、年数回の企画展などを行っています。

■問合せ

塩沢町立今泉博物館
☎783-4500

鈴木牧之記念館

40年の歳月を費やし出版された『北越雪譜』は、天保8（一八三七）年に山東京山によって開板、当時のベストセラーとなりました。雪国の暮らしを最初に紹介した文献として国内外で高く評価されています。



その著者である「鈴木牧之」の遺墨、遺品、山東京山書簡集・曲亭馬琴書簡集（新潟県指定文化財）など関係

文献を展示しています。

■問合せ 鈴木牧之記念館

☎782-9860

大原運動公園

舞子にあり、ナイター設備完備の万条球場（1面）、同じくナイター設備のある大原テニスコート（12面）、さらにサッカーや陸上に使用できる多目的グラウンドがあります。



■問合せ 塩沢町公民館

☎782-0100

そのほかの体育施設

- ①大福寺工業団地多目的広場（野球・サッカー）
- ②中之島農村広場（柄沢グラウンド、サッカー）
- ③すぱーく塩沢（ゲートボール2面）
- ④塩沢グラウンド
- ⑤石打グラウンド
- ⑥勤労者体育館
- ⑦上田農村環境改善センター
- ⑧中之島農村環境改善センター
- ⑨石打農業者トレーニングセンター
- ⑩塩沢公民館武道場



問：問い合わせ 申：申し込み 日：日時 場：会場
 期：期間 時：時間 対：対象 資：資格 定：定員
 ￥：費用 緑：締切 内：内容 講：講師
 本：本庁舎 大：大和庁舎

掲示板

市からのお知らせ

公営住宅入居者募集

◎募集団地

《市営西泉田住宅2号棟》

募集戸数 1戸(3DK)

構造 鉄筋3階建(3階)

家賃 16,500円

36,200円

駐車料 2,400円/1台

《県営上町住宅梅棟》

募集戸数 1戸(3DK)

構造 鉄筋4階建(1階)

家賃 19,400円

42,500円

駐車料 2,800円/1台

《県営上町住宅竹棟》

募集戸数 1戸(3DK)

構造 鉄筋4階建(2階)

家賃 17,400円

38,200円

駐車料 2,800円/1台

《共通》

家賃算定 収入に応じて決定

敷金 家賃の3カ月分

公募期間 8月15日(月)まで

入居者資格

・同居する親族がいる

・住宅事情に困っている

・収入基準に適合している

入居可能時期 8月下旬以降

選考方法 申込多数の場合は、

住宅委員会の意見を聞いて選考します。

申問 都市計画課 施設係

市立病院 職員募集

南魚沼市立病院に勤務する職員を次のとおり募集します。

職種 看護師 12名

勤務地 ゆきぐに大和病院、城内病院

採用予定日 平成18年4月1日

資 看護師の資格を有する方

または資格取得見込みの方

方で、昭和45年4月2日以降に生まれた方

申 受験申込書(左記問合先に請求)に、履歴書、資格免許証の写し、健康診断書、および写真を添えて、総務課へお申し込みください。

9月16日(金) 午後5時

勤務時間、待遇等詳しくはお問い合わせください。

採用試験

9月26日(月)

午前9時から

ゆきぐに大和病院

一般教養、専門、作文

の各筆記試験と面接

申問 総務課 人事係

8月15日(月)まで

8月下旬以降

申込多数の場合は、

知りたい・学びたい皆さまに
市民ふれあい講座を
お届けします

市が取り組む事業や施策などを分かりやすく説明する、「市民ふれあい講座」のご利用をお待ちしています。

4月1日号でメニューをお知らせしましたが、メニューにないものでも対応します。

何なりと、お気軽に広報広聴係にお問い合わせください。

職場や学校・PTA、町内会、サークルなどの集まりに、担当職員が伺います。

市のホームページに詳しい講座内容を掲載しています。

企画情報課 広報広聴係

新潟県でも「にいがた県政出前講座」を実施中!

お気軽に申し込みください。

メニュー、申し込み方法など詳しい内容は新潟県のホームページをご覧ください。

<http://www.pref.niigata.jp/soumu/kouhou/demae/index.html>

025-280-5013

025-283-2274

問い合わせの利用へたの
南魚沼市役所電話番号

本庁舎

772-3055

総務課 773-6660

総合市民課 773-6661

保健課分室 773-6662

農林課分室 773-6663

農業委員会分室 773-6664

商工観光課 773-6665

環境課 773-6666

企業課分室 773-6667

税務課 773-6668

収納対策室 773-6669

会計課 773-6670

財政課 773-6671

企画情報課 773-6672

議会事務局 773-6673

建設課 773-6674

都市計画課 773-6675

夜間休日などの勤務時間外の場合
当直電話 773-6660

大和庁舎 777-5511

総合市民課分室 777-3111

福祉課 777-3112

保育課 777-3113

建設課分室 777-3114

企業課 777-3115

農林課 777-3116

商工観光課分室 777-3117

学校教育課 777-3118

農業委員会 777-4166

庁舎外施設

保健課(検診センター) 777-3850

社会教育課(公民館) 777-4671

六日町分館 773-6610

不子振興係 773-6630

図書館 773-6677

青少年育成センター 773-6611

城内在宅介護支援センター 775-2109

ゆきぐに大和病院 777-2111

城内病院 775-2009

民生委員児童委員の委嘱について

平成17年4月1日現在において欠員となっておりまして、六日町地域の主任児童委員が決まりましたので、お知らせします。

氏名 山本 朝美

担当地区 六日町地区

委嘱日 平成17年6月27日付

問 福祉課 高齢福祉係

知的障害者授産施設「セルフぷし工房」新規開設のお知らせ

平成17年10月1日より、新規開設されることになりましたので、次のとおり、通所者を募集いたします。

場所 塩沢町大字塩沢137

9番地4（塩沢町役場横）

設置主体 社会福祉法人

南魚沼福祉会

定 26名

内 食品加工・自動車部品加工

対 療育手帳所持者で15歳

以上の方（平成17年10月

1日現在）

8月10日（水）

申請場所

大 福祉課障害支援係

本 総合市民課介護福祉係

福祉課 障害支援係

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

お問い合わせになりたい
テーマを選んでください
8月1日（月）～9月5日（月）

期 8月1日（月）～9月5日（月）

テーマ

①くらしの情報（毎月第1月曜日正午更新）
・無料をかたるウェブサイト ・美容医療のトラブル
②消費生活相談事例（毎月第1月曜日正午更新）
・高級な宝石を売りつけるデート商法
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。

個人情報悪質商法に

利用されないために！

今回は、個人情報を悪用した悪質商法から自分自身と家族を守る具体的な対処法についてお知らせします。

身に覚えのない請求をする悪質な「架空請求・不当請求」等の被害にあわないために、まず個人情報を安易に出さないようにしましょう。「自分の情報は自分で守る」という意識も必要です。

個人情報むやみにばらまかないために

アンケートに答えたり、プレゼントなどに応募したり、お店のポイントカード会員やクレジットカード会員に登録するなど、自分の情報を知らせなければならぬ場合は多々あります。そのとき、注意するチェックポイントは、

〈大人編〉

- ・個人情報の利用目的を確認
- ・必要最小限の情報のみ記入
- ・知らない相手からのメールや電話には応じない
- ・身に覚えのない、または、不当な架空請求は取り合わない

〈子ども編〉

- ・知らない人にクラス名簿を渡したり、友達の名前や電話番号、住所を聞かれても教えない

伝言板

国・県等からのお知らせ

くらしの講座

日 9月8日（木）

場 塩沢町公民館 研修室

テーマ

あなたをねらう悪質商法

金融広報アドバイザー

無料

問 商工観光課 商工振興係

8月1日～7日は「観光週間」
感動ニッポン
「あなたのまちの魅力の再発見」

観光は単に物見遊山でなく、地域に生きがいやうるおいを与え、明日への活力・創造力を生み出す源泉となります。地域の自然や文化等の貴重な観光資源を保護し、その魅力を十分認識し、自信と誇りを持ちましょう。—内閣府—

行方不明の人を捜す相談所（無料）

所在確認の調査を行うとともに、全国各地で亡くなられ、身元のわからない方や持ち物等の写真の資料も用意して、ご相談に応じます。

巡回相談所

日 8月8日（月）

午前9時30分～午後5時

場 長岡警察署

0258-38-0110

特別相談所

期 8月1日（月）～31日（水）

（土・日曜日を除く）

時 午前9時～午後5時

場 新潟県警察本部 鑑識課

025-285-0110

**防火管理講習会と
消防署からの
お知らせ**

防火管理者資格付与講習会

日 9月8日(木)・9日(金)
魚沼地域職業訓練センター
100名
定 3、500円
場 (テキスト代含む)

問 8月20日(土)
魚沼消防本部予防課
☎782-5330

**悪質な消火器の訪問販売、
訪問点検に注意**

最近、各地で「消火器の訪問販売及び訪問点検」で高額な請求をされた被害が発生しています。

このような被害に遭わないよう、不審に感じたら消防署へお問い合わせください。

消防署 ☎782-9119
大和分署 ☎779-4600
※消防職員が各家庭を訪問することはありません。

熱中症の予防

炎天下や高温の環境で作業やスポーツをしていて具合の悪くなった人が、毎年、何人か救急車で運ばれています。汗が出にくくなったり、めまいや吐き気・ふらつきなどの異常を感じたら、涼しい風通しの良い場所に移動し、風で扇いだり、アイスパックなどで体を冷やしましょう。また、意識がはつきりしているときは、スポーツドリンクなどの塩分が含まれた水を飲んでください。(早めの休息・冷却・水分補給が原則)

悪くなった人が、毎年、何人か救急車で運ばれています。汗が出にくくなったり、めまいや吐き気・ふらつきなどの異常を感じたら、涼しい風通しの良い場所に移動し、風で扇いだり、アイスパックなどで体を冷やしましょう。また、意識がはつきりしているときは、スポーツドリンクなどの塩分が含まれた水を飲んでください。(早めの休息・冷却・水分補給が原則)

意識障害や全身痙攣などが起きていたら、迷わずただちに119番通報を！

応急手当を覚えよう！

昨年7月から、一般の方にも「AED」と呼ばれる電気ショックの機械の使用が認められました。

心室細動という不整脈を起こしたときに、電気ショックを行うことで救命率が著しく向上します。魚沼消防本部は、

普通救命講習会の際、心肺蘇生法とAEDの取り扱いについて指導を行っています。お気軽にお問い合わせください。

問 魚沼消防本部救急係
☎782-9119

**第23回SFSセミナー
カウンセリングの基礎
—心のケアとは
何か(2)—**

カウンセリングの立場から「心のケア」を考えると、私たちの「在り方」はどのようなものだろうか。家族関係、指導者・援助者としての関わり方の基本について、卓越したカウンセラーと体験的に学習します。

日 8月20日(土)

午後2時～9時
8月21日(日)

午前9時～12時
※一方のみ参加も可

場 総合福祉センター「坂戸」

講

・平野正敏氏(財) 日本カウンセリング・センター常任理事、同専任カウンセラー
・山口ゆき氏 同右

相談員 佐藤牧人、青木秀美、伊佐早正己

内 ①グループ学習、②個別

カウンセリング、③心理相談・心理診断、④児童・一般相談

料 3、000円

・昼のみ 2、000円

・夜のみ 1、000円
8月19日(金)までに、NPO塩沢自由学校へ

☎・☎782-23398

個人的なカウンセリング等を希望される方はお知らせください。継続的な相談・

カウンセリングもできます。秘密は厳守されます。

問 青少年育成センター

(日中) ☎773-6611
・NPO塩沢自由学校
☎782-23398

**小出高等学校
地域の声を聞く会**

本校の教育活動について説明し、皆さまからご意見をいただき、開かれた学校づくり、より良い学校づくりに役立てたいと思います。多くの方々の参加をお待ちしています。

日 8月23日(火)

午後6時30分～8時

場 県立小出高等学校 視聴覚教室

問 8月19日(金)

氏名・住所・電話番号を電話、FAX、はがき、電子メールのいずれかでご連絡ください。

☎782-4048

〒946-0043

魚沼市青島810-4

小出高等学校(教頭/中島)

☎025-792-0220
☎025-792-9235
Eメール koe@koide-h.ed.jp

リサイクル祭り

塩沢町島新田の環境衛生センターで「センター祭り」が開かれるのに併せて、リサイクルセンター・魚野では、第8回リサイクル祭りを同時に開催しますので、フリーマーケットを出店希望の方はお申し込みください。

日 8月28日(日) 雨天中止

午後6時30分～8時30分

場 環境衛生センター

可燃ごみ処理施設前道路
フリーマーケット

定 先着20組

問 8月18日(木)

電話またはFAXで、出店予定品目、住所、責任者、電話番号を連絡のこと。
リサイクルセンター・魚野
☎782-4048
☎782-4076

国民年金には、 保険料免除制度があります

平成17年度も中越地震の被災を理由とした免除申請ができます。

国民年金の保険料は月額13、580円（平成17年度）ですが、所得が少ないなどの理由により保険料の納付が困難な方のために、申請のうえ承認されることにより保険料の納付が免除または猶予される制度があります。

保険料免除制度には「全額免除制度」、「半額免除制度」があり、納付猶予制度には、30歳未満の方を対象とした「若年者納付猶予制度」があります。

いずれの制度も、原則として前年の所得を基準として審査されます。

なお、保険料免除制度および納付猶予制度の承認期間は、老齢基礎年金を受け取るために必要な資格要件（受給資格期間）には算入されませんが、年金額を計算するうえで、全額免除期間は3分の1、半額免除期間は3分の2で計算され、納付猶予期間は年金額に反映されません。



将来、満額の老齢基礎年金を受け取るためにも、追納（免除承認期間について、保険料をさかのぼって納めること）をおすすめします。

追納は、承認を受けた年度末から十年以内であればできますが、二年を過ぎると、当時の保険料に加算額がつきましますので、お早めに追納いただくことをおすすめします。

■問合せ

・社会保険事務所

☎770-2211

・総合市民課国保年金係

☎773-6661

南魚沼市非核平和集会

- 日時 8月9日（火） 午後7時30分
- 会場 南魚沼市役所本庁舎2階大会議室
- 内容 平和に関する講演
- 講師 長岡市在住 中村 幸氏
- 演題 「風化させまい 長岡空襲」―生きていてよかった―
- 参加費 無料

市民の願いである「人類の恒久平和」に向かい、平和運動を全市的な、しかも継続的な運動とすべく「南魚沼市非核平和委員会」が設立されています。

次世代を担う子どもたちに核兵器のない平和な世界を引き継ぐためにも、大勢の方の参加をおまちしております。

南魚沼市非核平和宣言に関する議決

南魚沼市議会 平成17年6月23日 決議

非核平和都市宣言

南魚沼市 平成17年7月1日 宣言

【非核平和パネル展】

- 期間 8月4日（木）～11日（木） ※執務時間中
- 場所 南魚沼市役所本庁舎 市民ホール

・主催／南魚沼市非核平和委員会

（構成：議会 商工会 観光協会 JA魚沼みなみ 婦人会 老人クラブ連合会ほか）

・事務局／南魚沼市役所総務課

南魚沼市 秋のイベント

ステージ参加者・出店者を募集します!!

各種団体、地域のグループの皆さんお気軽にお問い合わせください。
※時間・場所等の都合により、受け付けてできない場合もありますので、お早めにお申し込みください。

ハ色の森 市民まつり

ステージ参加者（オリジナル・パフォーマンス）を募集します。

■期 日 10月10日（月） 体育の日

午前10時～午後4時

■会 場 レク都市公園「ハ色の森」（浦佐地域）

■募集内容 オリジナル・パフォーマンス

①課題曲の部：小・中学生の部

一般の部（高校生以上）

課題曲

（サンヨ'01ロックバージョン）
（サンヨ'01サンババージョン）

②自由曲の部

9月5日（月）

■申込み・問合せ

商工観光課分室 ☎777-3117

むいかまち 産業まつり

■期 日

・10月29日（土） 午前10時～午後4時

・10月30日（日） 午前10時～午後3時30分

■会 場 六日町駅前通り・駅前中央駐車場

■申込み・問合せ

出店受付

JA魚沼みなみ

営農企画課

☎777-3760

FAX 777-3842

ステージ受付

市役所 商工観光課

☎773-6665

FAX 773-6710



中越大震災 見舞い商品券 ご利用は お忘れなく!



市民の皆さまへ

商品券のご利用は8月31日（水）までとなります。市内の取扱店でご利用できますので、有効にご活用ください。

※全国の皆さまからご支援いただきました、中越大震災の義援金を公平に分配するため、平成16年11月1日に、市内に住民登録のあった方にお配りした事業です。

商店主・事業主の皆さまへ

商品券の換金受付は9月15日（木）までとなります。商品券を取りまとめ、裏面の取扱店受付欄に自社印を押印し、申請書を添えて、換金受付窓口までおこしください。

受付窓口

・月・水・金曜日

商工観光課（本庁舎）

・火・木曜日

商工観光課分室（大和庁舎）

受付時間

午前8時30分～午後5時15分

■問合せ 商工観光課または分室

NEWS プラザ

「南魚沼市」となつて初めての「六日町まつり」。今年は、昨年から続く水害・震災・豪雪を乗り越えようという、復興元年といえます。

7月17日から19日までの祭り期間中は天候にも恵まれ、10万5千人もの人出でにぎわいました。まさに、地域住民の心を癒し、元気と希望がわいてくるような、熱気あるお祭りになりました。

これからお盆までの間、各地区・集落で盛大にお祭りが行われます。「このところ足が遠のきがちで…」という方も、地域のお祭りに参加して、コミュニティの結束を固めてみませんか。

まつり





六日町

友好親善都市 深谷市から300人が訪れ多彩な交流

南魚沼市「六日町まつり」期間に合わせ、友好親善都市を締結している深谷市のレクリエーション団体が訪れ、市民と多彩な交流を行いました。この交流会は、平成元年に深谷市が当時の六日町坂戸スキー場に山の家を開設したことをきっかけに始められました。両市民の親善友好のため、隔年で交互に団体訪問し合うもので、今年は深谷市からレクリエーション団体4団体（民踊103人、ゲートボール41人、グラウンドゴルフ83人、ウォーキング64人）からおこしいただきました。

ゲートボールは「小栗山サンスポーツランド」、グラウンドゴルフは「さくくり親水公園」でそれぞれ市内団体との親善交流大会を行い、ウォーキングの団体は五十沢キャンプ場「天竺の里」散策で心地よい汗を流していただきました。夜には、民踊団体を中心に約200人が「お六流し」に参加。見事な踊りで市長賞を受賞されるなど、夜遅くまで交流を深めていただきました。

来年は、こちらから深谷市を親善訪問することになります。各団体ともこの交流を楽しみにしており、市民レベルの交流がさらに発展することを期待しています。

みんなの図書館

南魚沼市図書館 0773-6677
 公民館図書室 0777-4671

テーマは
 「お・ば・け」だよ
 8月読書のつどいご案内

日時 8月20日(土)

午後2時〜3時30分

場所 南魚沼市図書館

テーマ 「おばけ」

内容 大型絵本「おばけのてんぷら」・パネルシアター「1ちようめのおばけ」・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 8月19日(金)までに図書館へ



「手作りの人形劇」かわいい動物たちの登場に...

アンデルセン生誕200年
 人形劇「みにくいあひるの子」
 を楽しみました！
 ～6月読書会レポート～
 ひとくち感想集

・ボランティアのみなさんで人形劇ができるなんてスゴイですね。とってもユニークで語りもすてきでした。子どもっておもしろいことには集中して聞いているんだなあ、と

気づきました。
 ・初めて参加しました。親子とも楽しい時間が過ごせました。手作りの紙芝居もすばらしくて感動です。ぜひまた参加したいと思っています。
 ・何日も前から娘が人形劇「みにくいあひるの子」を楽しみにしていました。お話を聞いて満足していました。



子どもたちの目はクギづけです!

巡回図書
 入れ替えました
 公民館図書室「浦佐」内の、南魚沼市図書館からの巡回図書コーナー、100冊入れ替えました。ご利用ください。

利用者の声 「わたしと読書」

水尾 山田 祐子さん

平成9年6月末日、私は1冊の本と出会いました。「優しさとしての教育」灰谷健次郎著。長女が2歳9カ月、次女が1歳のころです。それから読み進めていった本は、私の子育ての指針となっています。個に添う教育、それは「教える」のでもなければ「導く」のでもない。まして「しつける」という一方的なものでもない。その異なった個性に添うということ。こども、それはたんに未熟なヒナドリではない。むしろ最も完成された創造物であり、損なわれてはならない人類の原型である。等々。しかし林竹二さんは「一片の知識が学習の成果であるならば、それは何も学ばないでしまったことではないか。学んだことの証しはただ一つで、何かかわることである」と言われています。私もまだ何も学べていないなあと思います。ぜひ学びたい！そう願いつつ、私の読書は続いています。

郷土図書紹介

「ポケットガイド新潟県の山の花」

加藤 明文著

「'05〜'06子どもとでかける新潟あそび場ガイド」

新潟たんぼクラブ著

8月の休館日
 公民館図書室：毎週月曜日休館(例月どおり)
 南魚沼市図書館：1日(月)・8日(月)・14日(日)～16日(火)・18日(木・図書整理日)・22日(月)・29日(月)

「体験」は財産

育成センター
子育て教室担当さん

青少年育成センター

ここ十数年来、学校教育では「体験」が重視されるようになりました。間接的に見聞きしたことは忘れがちでも、自ら体験して得たものはしっかりと身につくという事は誰もが思い当たることではないでしょうか。

今まで遊びや何気ない人とのふれあいのような体験は、効率が重視される社会にあってはそれほど重要視されませんでした。しかし子どもたちをめぐるさまざまな問題を検証するなかで、改めて、遊びやふれあいを中心とした「直接体験」の大切さが認識されてきました。

大人にとっても「体験」から得ることは多いものですが、幼い子どもにとってその大切さはもっと切実です。赤ちゃんが何か不快を感じ

じて泣いた時、その度にそれを察してミルクを飲ませてくれたり、おむつを替えてくれる人がいることで、安心感（人への信頼感）を獲得していくのかもしれない。赤ちゃんがにっこりするといつもにっこり返して抱きしめてくれる人がいることで、愛情というものを理屈抜きで理解するようになるのかもしれない。これから長い人生を歩んでいく礎として、たくさんの豊かな体験をさせてあげたいものです。

保育園や幼稚園でもそういう配慮はあるでしょうが、入園前の幼い子どもこそ、年齢相応の体験の積み重ねが必要だと思います。それらの多くは家庭での体験から得られるものなのでしようが、便利すぎる生活や、核家族化、近所づきあいの希薄化などから、家庭の中だけにそれを求めるには限界がある時代です。

南魚沼市では、入園前の子どもとその保護者の方々を対象としてさまざまな体験の場を提供しています。大和地域では「ほのぼの広場」

や「すくすくフレンド」、六日町地域では「ひよこ学級」、「心豊かな子育て教室」などです。これらに参加するなかで、同じ年ごろの友だちとの楽しい出会いを体験し、初めて会った人から暖かい笑顔をいっぱいもらってみてください。それまで知らなかったスキンシップでお子さんとの絆を深めてみてください。それらの体験の積み重ねがきっとこれからの人生を豊かにしてくれるでしょう。

これまでそういう場に足が向かなかった方も、ほんのちよつとの勇気を出して、参加してみませんか。すばらしい財産が得られるかもしれませんよ。

相談専用電話 TEL 773-3177 ◆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
ikusei@ap.wakwak.com
発育や健康などの相談は、保健課または保健課分室で受け付けます。

南魚沼市民会館

☎0120-150-142(月曜休館)
TEL 773-5500 FAX 772-8161
http://www.6bun.jp info@6bun.jp

9/19(月・祝) 川中美幸 CONCERT

- 会場 大ホール
- 昼の部 開場 13:30
開演 14:00
- 夜の部 開場 17:30
開演 18:00
- 全席指定 S席 ¥7,000
(消費税込) A席 ¥6,000
[当日各500円増]

大好評発売中!!
敬老の日のプレゼントにも最適です!



ディスポート南魚沼

TEL 773-6620 FAX 773-6955
E-mail disport@6bun.jp (8月中は無休)

新マシン登場!

傾斜付きランニングマシンと人気のステップマシンを各2台追加しました。皆さまの体力作りに、ぜひお役立てください。

ギャラリー六日町 夏休み特別企画 世界の昆虫標本展

- 魚沼で採集した珍しい昆虫の数々をご覧ください。
- ★期間 7月23日(土)～8月31日(水) 会期中無休
 - ★時間 午前9時～午後5時(入館は4時30分まで)
 - ★料金 無料
 - ☆問合せ 南魚沼市観光協会 ☎772-7171



南魚スポーツパラダイス

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

平成17年度「スイミングスクール」第2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様々な目的に沿うよう教室を設定し、皆様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るよ!

受付期間:8月1日(月)~17日(水) 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、17日(水)午後6時半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	9/10~12/10	土	19:00~20:00	年齢:満3歳以上の未就学児と保護者	13	新規 ¥2,000 継続 ¥7,000	¥8,000	10組
幼 児	A1	9/6~12/20	火	16:00~17:00	年齢:満5歳以上の未就学児	13	保護者が 会員の 場合	¥5,500	各20名
	A2	9/7~12/14	水	16:00~17:00		13			
	A3	9/8~12/15	木	16:00~17:00		13			
	A4	9/9~12/16	金	16:00~17:00	性別:不問	13	新規 ¥500 継続 ¥4,000		
	A5	9/10~12/10	土	10:00~11:00	泳力:不問	13			
	A6	9/10~12/10	土	16:00~17:00	13				
	A7	9/10~12/10	土	18:00~19:00	13				
初 心 者	B1	9/6~12/20	火	17:00~18:00	年齢:小学生	13	新規 無 料 継続 ¥4,000 JSC員 ¥3,500	¥5,500	各30名
	B2	9/7~12/14	水	17:00~18:00		13			
	B3	9/8~12/15	木	17:00~18:00	性別:不問	13			
	B4	9/9~12/16	金	17:00~18:00	泳力:クロール25m泳げない方から 上級コースを目指している方	13			
	B5	9/10~12/10	土	11:00~12:00		13			
	B6	9/10~12/10	土	17:00~18:00		13			
	B7	9/10~12/10	土	18:00~19:00		13			
	B8	9/4~12/11	日	10:00~11:00	13				
上 級	C1	9/6~12/20	火・木	18:00~19:00	年齢:小中学生 性別:不問	26	新規 ¥3,000 継続 ¥6,000	¥8,000	各40名
	C2	9/7~12/16	水・金	18:00~19:00	泳力:クロール25m・30秒以内	26	JSC員 ¥6,000		
	C3	9/10~12/10	土	11:00~12:00	背泳ぎ25m・40秒以内で泳げる方 タイムを満たしフォーム・受講姿勢等2名の 指導員により審査、合格した方	13	新規 無 料 継続 ¥4,000	¥5,500	
	C4	9/4~12/11	日	11:00~12:00	13	JSC員 ¥3,500			
レディース	L1	9/6~12/20	火	11:00~12:00	年齢:16歳以上 性別:女性 泳力:初心者	13	新規 無 料 継続 ¥4,000	¥5,500	30名
	L2	9/8~12/15	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教室につき ¥5,500 L3託児料 1人につき ¥4,000 別途必要		40名
	L3	9/7~12/14	水	10:00~11:00	年齢:おおむね16~35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。 1歳未満のお子さまはお預かりできません)	13		20名 お子さま 定員 10名	
一般成人	F	9/7~12/14	水	19:00~20:00	年齢:16歳以上 性別:不問 泳力:不問	13		新規 無 料 継続 ¥4,000	¥5,500
インストラクター 養成	I1	9/7~12/14	水	20:00~21:00	年齢:16歳以上	13	新規 無 料 継続 ¥4,000	¥5,500	各10名
	I2	9/9~12/16	金	13:30~15:00	性別:不問 泳力:4泳法泳げる方	13			
水中歩行	H	9/9~12/16	金	11:00~12:00	年齢:16歳以上	13	2教室目から 1教室につき ¥5,500	¥5,500	30名
アクア エクササイズ	E1	9/7~12/14	水	11:00~12:00	性別:不問	13			60名
	E2	9/9~12/16	金	19:00~20:00	泳力:不問	13			30名
シニア	S	9/7~12/14	水	14:00~15:00	年齢:おおむね60歳以上 性別:不問 泳力:初心者	13			30名

※教室は都合により、日程・回数・料金等が変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。なお、詳細につきまし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



長期スイミングスクールとは、一年単位に指導を行う水泳教室です。南魚スポーツパラダイスの教室ですので、会員はディスポート南魚沼の個人定期券が30%引き!参加料も引きだし、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:8月1日(月)~9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に記入してフロントへ提出してください。

選考方法:8月9日(火) 午後7時から 各コースとも泳力テストを行いますので、10分前までにおこしください。泳力テストと申し出てください。入場料は無料といたします。

参加費:中期9月~12月(4カ月分)・後期1月~3月(3カ月分)をそれぞれ8月・12月に納入をお願いします。

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	4/5~3/14	火	19:00~20:00	年齢:満5歳以上 性別:不問 泳力:けのび5m以上	42	月額 ¥1,000 JSC員	月額 ¥2,000	10名
ビーバー	BV	4/9~3/4	土	10:00~11:00	年齢・性別:不問 泳力:15m以上泳げること(泳法不問)	42	月額 ¥1,500		10名
イルカ	IK	イルカコースの募集はございませんので、ご了承ください。							

*未就学児の場合、保護者がスポーツパラダイス会員であれば、会員料金とします。(ディスポート定期券も会員割引で購入可)

*教室は都合により、日程・回数・料金等が変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

*詳細につきましては各コース参加申込書をご覧ください。

※8月15日(月)から、第2期リズム体操教室・らくらく青竹教室・バドミントン教室の参加者募集を予定しています。詳しくは、市報みなみ魚沼8月15日号に掲載予定です。

市民教養セミナー

問合せ 社会教育課 第2生涯学習係(市民会館内)

裁判員制度を考える

~ビデオドラマ上映会~

2009年5月までにスタートする裁判員制度。ことし2月に内閣府が行った世論調査では、7割以上の方が制度を知っていると回答しましたが、「刑事裁判に参加したくない」、「判断が難しそう」、「人を裁くことはしたくない」など参加意識はまだまだ低いようです。

9月の教養セミナーでは、俳優 中村雅俊さん監督・主演によるビデオドラマ「裁判員制度~もしもあなたが選ばれたら」の上映を行います。登場人物と一緒にストーリーを体験しながら、制度の仕組みを学ぶのはもちろん、なぜ専門家でない国民が裁判へ参加するのか、その意義を考えてみませんか?

日時:9月10日(土) 午後1時30分 開場
午後2時 開演(午後4時終了予定)

会場:南魚沼市民会館 多目的ホール

参加費:無料

その他:上映後、制度に関する講義や質疑応答などを予定しています。

申し込みは不要ですが、整理券を用意しておりますのでご自由にお取りください。



整理券配置場所

公民館と各分館(開発センター)、市民会館、市役所、ディスポート、観光協会、サンライズ南魚沼、青少年ホーム

男女共同参画推進準備会からのお知らせ
地域セミナー in 南魚沼市 ①



参加無料
保育ルーム有

シンポジウム『^{ひと}女と男^{ひと} みんなでつくろう! ずーっと住みたい南魚沼市』

日ごろ感じていることをおしゃべりしたり、聞いたりしてみませんか。
身近なテーマで、^{ひと}女と男^{ひと}の役割について考えてみましょう。

第1部 シンポジウム

- コーディネーター 波多野正彦 さん (新潟県女性財団事務局長)
- シンポジスト 育児 石黒 勝 さん (3人子育て中)
- 介護 池田 實好 さん (母を介護中)
- 職場 戸田 章子 さん (民間女性管理職)
- 地域 遠藤 ユキ さん (前 連合婦人会長)

「男女共同参画推進準備会」って?

市の男女共同参画推進のための検討組織として4月に立ち上がった団体。会長：鈴木智子、副会長：池田實好、鈴木利子、他メンバー現在24名。月1回会議を開催し、市民向け研修企画や先進地視察など、推進について検討しています。

メンバー随時募集中!

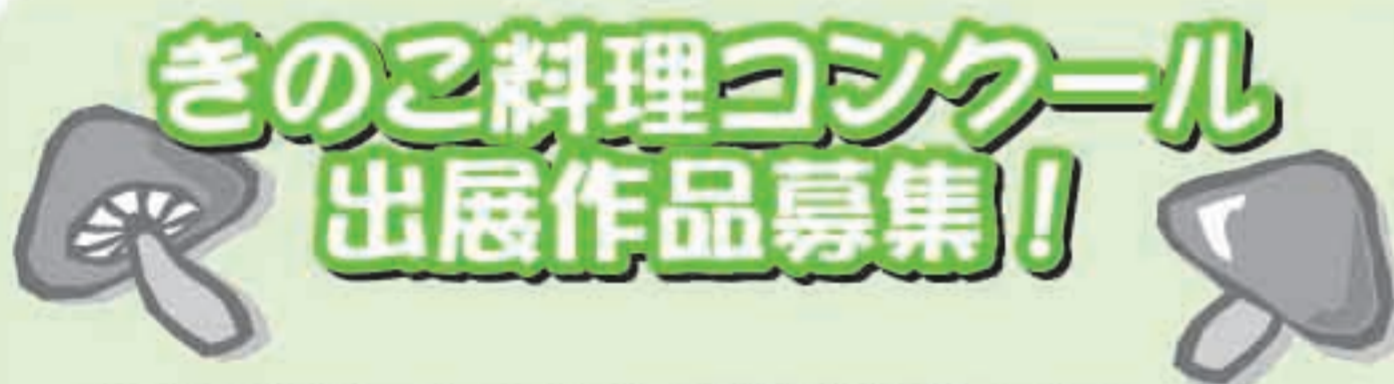
第2部 グループトーク～おしゃべりひろば～

「育児」「介護」「職場」「地域」のテーマ別のグループに分かれて、日ごろ感じていることをおしゃべりしましょう!

☆日 時 9月3日(土) 午後2時～4時30分 (午後1時30分受付開始)

☆会 場 南魚沼市民会館 多目的ホール

☆申込み・問合せ 公民館 [浦佐] お電話ください。申込期限は8月25日(木)。
お申し込みの際は希望のテーマ、保育ルーム希望の有無をお知らせください。



きのこを使ったアイデア料理を募集します。
どしどしご応募ください。

- 応募資格 県内産きのこを使った新しい料理方法を実践している県内在住の個人・グループなど
- 募集作品 県内産きのこを使った料理であり、内容やネーミングのアイデアが斬新で、おいしく、料理がしやすく、栄養バランスがよいもの。分量・経費は、4人分で2,000円以内。
- 応募方法 提案書に完成品の写真を添付のうえ、提出してください。
- 審査方法 ①書類審査：専門家による書類選考
※書類審査の結果は9月下旬ごろ連絡
②実演審査：書類選考に残った応募者による実演競技
- 応募・問合せ先 〒950-8570 (住所不要)
県農林水産部 食品・流通課 消費拡大係
☎025-285-5511 (内線2952)

第5回 男女共同参画推進準備会

☆日 時 8月25日(木) 午後7時～9時

☆会 場 公民館六日町分館 [市民会館]

☆検討内容 地域セミナー、今後の取組(予定)

※準備会への参加については、公民館 [浦佐] へお問い合わせください。

南魚沼市民ゴルフ大会

☆日 時 8月29日(月) 午前7時30分スタート

☆場 所 十日町カントリークラブ

☆参加料 5,000円(プレー代金は各自支払い)

☆プレー代金 6,000円(昼食代、消費税は別途)

☆申込締切 8月11日(木)

☆申込み問合せ 大会事務局 [(株)関電気内]

TEL772-2054/FAX773-2035

プレー終了後に懇親会もあります。ご参加ください!

○応募期限 9月2日(金) 必着

○その他 コンクールの要領・提案書は、市役所農林課/農林課分室にあります。

食品・料理に含まれる塩分量



ラーメン
6～9g
(汁まで全部飲んで)



きゅうりもみ
2g



味噌汁1杯
1g



カツどん
3～6g



たくあん
2g
(半月1cm2切)



うなぎ
3～5g

夏といえば、生ビールがおいしい季節、何かと飲む機会も多いことと思います。また、夏野菜がたくさん取れて、茄子・きゅうり漬などは、毎食食べているのではないのでしょうか。

でも、ちよつと待ってください。食べ過ぎ、飲みすぎると気づかないうちに体に変化が…。

健康な人の1日の塩分摂取量は、10g以下といわれています。ご存じのとおり、塩分の取りすぎは、

血圧を上昇させ、動脈硬化を起し、脳卒中や心筋梗塞などの病気を引き起こす危険因子になります。

お酒は、一般男性(60kg)の人が一合のアルコールを体内処理するのに3時間かかります。適量であれば心身ともにリラックスし、血液もサラサラになる効果がありますが、飲みすぎると脂肪肝、肝炎などを引き起こすほか、血圧は上昇し、血中の中性脂肪を増加させ肥満を助長することになります。

塩分・アルコールを

減塩

控えましょう

NO!

体にやさしいお酒の飲み方

- ①自分のペースでゆっくりと
 - ②節度ある適度な飲酒

日本酒	1合
ビール中びん	1本
ウイスキー	ダブル1杯
焼酎	0・5合
ワイン	グラス2杯
 - ③食べながら飲もう
 - ④週に2日は休肝日を
 - ⑤遅くとも夜12時までには切り上げる
 - ⑥薬と一緒に飲まない
精神安定剤や糖尿病の薬などと一緒に飲むと危険。
- ◎1日で、右記のうちいずれか一つ(女性はその半量)

「夏は食が進まず、体力が落ちてしまう」あるいは「汗をかいているのだから、塩分を補給しなければ…」と、濃い目の味付けにしたり、ついたくさんとりすぎたりしていませんか。「浅漬だから…」といってたくさん食べれば、塩分摂取量は多くなってしまいます。香辛料や酢、減塩しょうゆなどを使用して、薄味に心がけると共に、茄子漬・きゅうり漬はほどほどに。一切れでも少なくする努力をしましょう。

また、お酒も食欲増進にはなりません、体に優しい飲み方を心がけましょう。



愛の献血

夏場は血液が大変不足します。皆さまの献血へのご協力をお願いします。

8月5日(金)

- ・新潟丸高株 午前9時～10時
- ・南魚沼地域振興局健康福祉環境部 (南魚沼保健所) 午前11時～正午
- ・五日町病院 午後1時30分～3時30分

8月11日(木)

- ・JA魚沼みなみ本店 午前9時～10時30分
- ・NTT東日本・新潟 南魚沼サービスセンター (NTT六日町ビル) 午前11時30分～午後0時30分
- ・新潟県立六日町病院 午後2時～3時30分

夏にご用心、熱中症予防

8月になり、いよいよ夏も本番。毎日暑い中でも子どもたちは元気です。夏休みには、外遊びや運動も思いっきり楽しみたいものですが、気になるのが熱中症。真夏の炎天下だけでなく、室内にいるときや、雨が降ってじめじめとしたときにも起こることがあります。

熱中症とは…

暑い環境の中で起こるさまざまな障害のことです。熱を体外に放散できずに体温が異常上昇し、それに伴う発汗等で脱水症状を合わせた状態をいいます。

人間は暑いときは、身体から汗を出すことで、体内の熱を外に放出して体温が上昇しすぎるのを防いでいます。

しかし、体内の水分や塩分が足りなくなると、身体は脱水状態に陥り、体温調節ができなくなったり、運動能力が著しく低下したりなどの障害が起こります。ときには、命にかかわることもあります。

いつ熱中症になりやすい？

熱中症は気温だけでなく、湿度や輻射熱（直射日光など）も関係します。同じ気温でも湿度が高いほど汗が出にくいいため、熱中症を起こす可能性が高くなります。

急に暑くなった場合や、いつも冷房のある屋内にいる方が急に長時間外出した場合などには、熱中症が起こりやすくなります。激しい運動をするとそれだけ熱の発生も多くなるので、注意が必要です。

子どもと熱中症

乳幼児は、暑い環境下で比較的短時間に熱中症になりやすいのです。

特に生まれたばかりの赤ちゃんは、体温調節機能が未熟なために、暑い時期には体温が簡単に上昇します。直射日光にさらされたり、車の中などの閉めきった場所で寝ていると、汗や呼吸から水分が急激に出ていき、

熱中症に陥るということも少なくありません。

また、小学生以上の子どもたちは言葉を話せるので状況を判断しやすいですが、言葉が未発達の乳幼児たちは、周りの大人が子どもの様子と子どもをとりまく環境に十分注意し、状況を判断しながら気をつけなければなりません。

熱中症の予防と対策

- ・睡眠や食事をきちんととる
（普段から体調を整えておく）
- ・水分をこまめに十分にとる
- ・風通しのいい服装をする
- ・吸湿性・通気性の高い素材の服を着る
- ・直射日光があたる場合は、必ず帽子をかぶる
- ・無理な運動や外出はしない
- ・車内に子どもを置いていかない
（短時間で済む用事でも、お子さんと一緒に）



もし、熱中症を 起こってしまったら…

急激に体温が上昇すると、汗はあまりかきません。

「赤い顔をしている」「ぐったりしている」などの症状があるときは、
・風通しのいい日陰の涼しい場所に寝かせる

・衣服をゆるめ、足を高くする
・冷水でぬらしたタオルをあてて、うちわなどであおぐ
・くび・わきの下・足のつけ根などを冷やす

・意識があるときは、冷たい水、乳幼児用のイオン飲料、薄い食塩水などを少しずつ与える
・意識障害、けいれん、はきけなどがあつたら、水も受けつけないときは、救急車を呼ぶ

しかし何と言っても、もしもの前の予防が一番大切です。
夏は、海、山、プール、キャンプ、など楽しい行事がたくさんあります。熱中症を甘く見ず、防止策をしっかりして、親子で快適に夏のおでかけをエンジョイしましょう。

糖尿病予防

高血糖は、メタボリックシンドロームの危険因子

日本にはどれくらい
の糖尿病患者がいるの？

糖尿病患者の推計

年 度	H14	H9
糖尿病が強く疑われる人	約740万人	約690万人
糖尿病の可能性を否定できない人	約880万人	約680万人
合 計	約1,620万人	約1,370万人

この結果、
〔糖尿病性網膜症／糖尿病性腎症／
糖尿病性神経症／動脈硬化性疾患〕などの、
合併症の増加もみられています。

日本で糖尿病が
急増した原因は？

糖尿病は、遺伝因子と環境因子が相互作用して発症します。日本で短期間に糖尿病が増加した原因は、高脂肪食の摂取や運動不足といった、生活習慣の変化にあります。

糖尿病になるリスク (BMI 22の者に対して)

BMI 25 … 4倍
BMI 30 … 10倍

糖尿病患者の8割は、過去にBMI 25以上の肥満を有する。

BMI = 体重 (kg) ÷
身長 (m) ÷ 身長 (m)

内臓脂肪型肥満では、 血糖値を下げる インスリンの働きが悪くなる

正常の脂肪細胞からは、血糖値を下げるための善玉物質が出ていますが、内臓脂肪型肥満の元となる肥大化した脂肪細胞からは、悪玉物質が出て、血糖値を下げるように働かなくなります。血糖値を下げるインスリンの働きを良くするには、生活習慣の改善が必要です。

糖尿病予防教室を 行います！

17年度市の健診を受けた方で、教室の対象の方には個別に通知が届きます。生活習慣改善のきっかけづくり、いかがですか？

食生活改善推進員を 紹介します

養成講座の「栄養教室」を修了し、食生活を通して健康づくりのボランティア活動をしているのが「食生活改善推進員」です。

地区での料理講習、他団体や市の事業への協力を行っています。

「私たちの健康は 私たちの手で」

定期的に研修会を行っていますが、まずは自分で実践し、次に家族にお友達やお隣さんに、と広めていきます。みんなで実践し、支え合い、健康づくりを楽しくやりのあるものにしていこう、と考えています。

今年度の活動は、

- ・子どもたちへの食育
- ・女性の骨粗しょう症予防
- ・高齢者の健康づくり

を中心に行っています。

皆さんからの声を
待っています！

市には158人の会員がいます。「地区で子どものおやつ作りや健康づくりの料理講習会をしてほしい」「健康づくり活動を手伝ってほしい」など、声をかけてください。

連絡先

- ・地区の食生活改善推進員
- ・保健課
- ・保健課分室

夏・秋の主な活動

- ・六日町地域
子宮がん検診時
カルシウム料理PR活動
- ・大和地域
ほのぼの広場での料理講習



8月の カレンダー



4日(木)	ほのぼの広場(9:30~ 大崎農業会館) 中央女性学級(NHK、新潟日报社) 非核平和パネル展~11日(本庁舎市民ホール)
5日(金)	全血献血 (9:00~10:00 新潟丸高(株) 11:00~12:00 南魚沼保健所 13:30~15:30 五日町病院)
6日(土)	ナイトウォーク(18:10 二日町グラウンド出発)
7日(日)	手作りイカダ魚野川川下り(塩沢町・旭橋~城巻橋) ペットボトルロケット製作と打上げ大会(9:30~ 大和中学校) 大巻地区ふるさと祭り(15:00~21:00 雪国スポーツ館周辺[五日町]) 毘沙門天夏祭り(浦佐普光寺)
9日(火)	第1回 南魚沼市非核平和集会(19:30~ 本庁舎大会議室)
10日(水)	ほのぼの広場(9:30~ 働く婦人の家)
11日(木)	全血献血 (9:00~10:30 JA魚沼みなみ本店 11:30~12:30 NTT六日町ビル 14:00~15:30 新潟県立六日町病院)
14日(日)	おおさき じんじや おきなしき さんば 大前神社翁式三番奉納上演(新潟県無形文化財) (19:30~ 大前神社境内[大崎])
16日(火)	五十沢地区ふるさと祭り(五十沢開発センター周辺) 大毘沙門焼大祭(楸形山山頂、サンライズ南魚沼駐車場[坂戸])
17日(水)	城内地区豊年ふるさと祭り(城内小学校)
18日(木)	ほのぼの広場(9:30~ まほろば[一村尾])
21日(日)	東地区運動会(三用小学校) にいがた連携公開講座 「男女共同参画社会の実現のために必要なこと」(13:30~ 公民館六日町分館)
24日(水)	ほのぼの広場(9:30~ うるおいの里みよう)
25日(木)	第8回南魚沼市農業委員会総会(9:00~ 大和庁舎議場) 男女共同参画推進準備会(19:00~ 市民会館)
27日(土)	八海山ロープウェーまつり(ロープウェー山麓芝生広場) 第7回魚野川鮎まるかじり祭(坂戸橋河川敷)
28日(日)	城内大運動会(8:30~ 城内小学校) 五十沢地区運動会(9:30~ 五十沢中学校) 大巻地区運動会(8:30~ 大巻中学校) 浦佐地区運動会(浦佐小学校) 大崎地区運動会(大崎小学校) 藪神地区運動会(藪神小学校)
31日(水)	にいがた連携公開講座「古文書入門~江戸時代の村に生きる人々~」(13:30~六日町分館)

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
- ※市役所休業日はお休みさせていただきます。

「この広報紙は資源保護のため、再生紙を利用しています。」

「7月22日、厚生労働省により「日本人の平均余命 平成16年簡易生命表」(日本人の平均寿命などがわかります)が公表されました。これによると、日本人女性の約半数は米寿まで生きられると期待されるそうです。昨年まで「広報むいかまち」では9月1日号で米寿を迎える方の写真とコメントを掲載していました。市内でも米寿を迎える方が増えており、合併後の今年には約180人となります。取材日程や紙面の都合から、継続は難しく、やむなく企画を取りやめることになりました。そんなある日、広報担当である私を一人の女性が訪ねてきました。「うちの(米寿を迎える)年寄り、体調崩していて取材受けられないから」と写真を差し出す女性…。事情を説明してお帰りの話を聞きましたが、何ともいえない申し訳なさというか、寂しさのようなものが残りました。広報の内容を行政情報に特化するのか、地域コミュニティの合理的な部分も強調するか、合理性を重視するなら前者でしょうか、何か割り切れないものがあります。行政には費用対効果の高い事業が求められます。これは当然のことですが、費用面のみを求めて合理化を追求し、無味乾燥な社会にしてしまわないような、そんなバランス感覚が大切なのかもしれません。

8月の救急医療当番

6日(土)	内科	昼	市立城内病院 ☎775-2009
		夜	県立六日町病院 ☎772-7111
	外科	昼・夜	県立六日町病院
	7日(日)	内科	昼
		夜	ゆきぐに大和病院 ☎777-2111
	外科	昼	休日救急診療所
		夜	ゆきぐに大和病院
13日(土)	内科	昼	町立湯沢病院 ☎780-6543
		夜	ゆきぐに大和病院
	外科	昼・夜	ゆきぐに大和病院
	14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
20日(土)	内科	昼	中山医院 ☎783-5500
		夜	県立六日町病院
	外科	昼・夜	県立六日町病院
	21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
27日(土)	内科	昼	荒川診療所 ☎782-0524
		夜	ゆきぐに大和病院
	外科	昼・夜	ゆきぐに大和病院
	28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。
齊藤記念病院(☎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

7月22日、厚生労働省により「日本人の平均余命 平成16年簡易生命表」(日本人の平均寿命などがわかります)が公表されました。これによると、日本人女性の約半数は米寿まで生きられると期待されるそうです。昨年まで「広報むいかまち」では9月1日号で米寿を迎える方の写真とコメントを掲載していました。市内でも米寿を迎える方が増えており、合併後の今年には約180人となります。取材日程や紙面の都合から、継続は難しく、やむなく企画を取りやめることになりました。そんなある日、広報担当である私を一人の女性が訪ねてきました。「うちの(米寿を迎える)年寄り、体調崩していて取材受けられないから」と写真を差し出す女性…。事情を説明してお帰りの話を聞きましたが、何ともいえない申し訳なさというか、寂しさのようなものが残りました。広報の内容を行政情報に特化するのか、地域コミュニティの合理的な部分も強調するか、合理性を重視するなら前者でしょうか、何か割り切れないものがあります。行政には費用対効果の高い事業が求められます。これは当然のことですが、費用面のみを求めて合理化を追求し、無味乾燥な社会にしてしまわないような、そんなバランス感覚が大切なのかもしれません。