

みなみ魚沼

人口の動き (平成18年9月30日現在)
人口 62,760人(+27)
男 30,758人(+11)
女 32,002人(+16)
世帯数 18,704

南魚沼市公式ウェブサイト ● <http://www.city.minamiuonuma.niigata.jp>

この広報紙は資源保護のため、再生紙を使用しています。

第2回 南魚沼市縦断駅伝競走大会(10月22日)

優勝「南魚沼市消防署A」チーム

秋の火災予防運動 11月9日~15日(7日間) を強烈アピール!



おもな内容

- 魚沼地域に安全・安心な医療を② 2・3
- ご長寿100歳／秋の火災予防運動 4
- 各課からのお知らせ 5~10
 - 保育園入園児童募集／介護保険からのお知らせ
 - 介護者交流会のお知らせ／国民健康保険のお知らせ
 - 農業振興地域整備計画の統合・見直し
 - ペットのしつけと飼い主のマナー
 - 正しく申告・賢く節税「HOMURA」出店者募集!
- 掲示板&伝言板 11~15
- Newsプラザ 16~18
- まなびのひろば 19~23
- 健康ひろば 24・25



魚沼地域に 安全・安心な医療を

シリーズ 第2回

地域医療に関する新潟県の考え方

ポイント①

県と市町村の適切な役割分担のもと、初期から高度まで、地域に必要な安全・安心の医療を確保します。

県 高度・広域・専門・災害時等の「拠点医療」を確保

市 初期医療等の「身近な医療」を確保



- ◆ 地域内で高度・専門・救命救急医療が受けられます。
- ◆ 地域に必要な診療科や運営内容を地元で決定することができます。
- ◆ 保健・福祉サービスを含め一体的に提供されることにより、予防からリハビリまで、地域で総合的な健康づくり等の取り組みが可能になります。

地域医療の基盤整備については、「新潟県健康福祉ビジョン（平成18年3月）」の中で、大きな柱として位置づけています。

ビジョンの
基本理念

～生き生きと元気に、心豊かに安心して～

輝いて暮らせる健康長寿の新潟県づくり



自助

支援

自立と参加

健康づくり

医療機関の整備は
最優先課題の
一つです。

県・市町村

【自己表現】
(個性と能力の発揮)

共助

連携・協働

公助

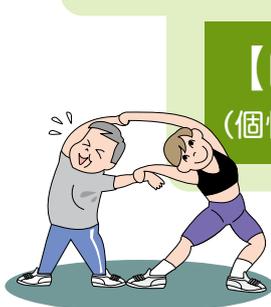
地域の新たな結び合い

保健・医療・福祉の基盤整備

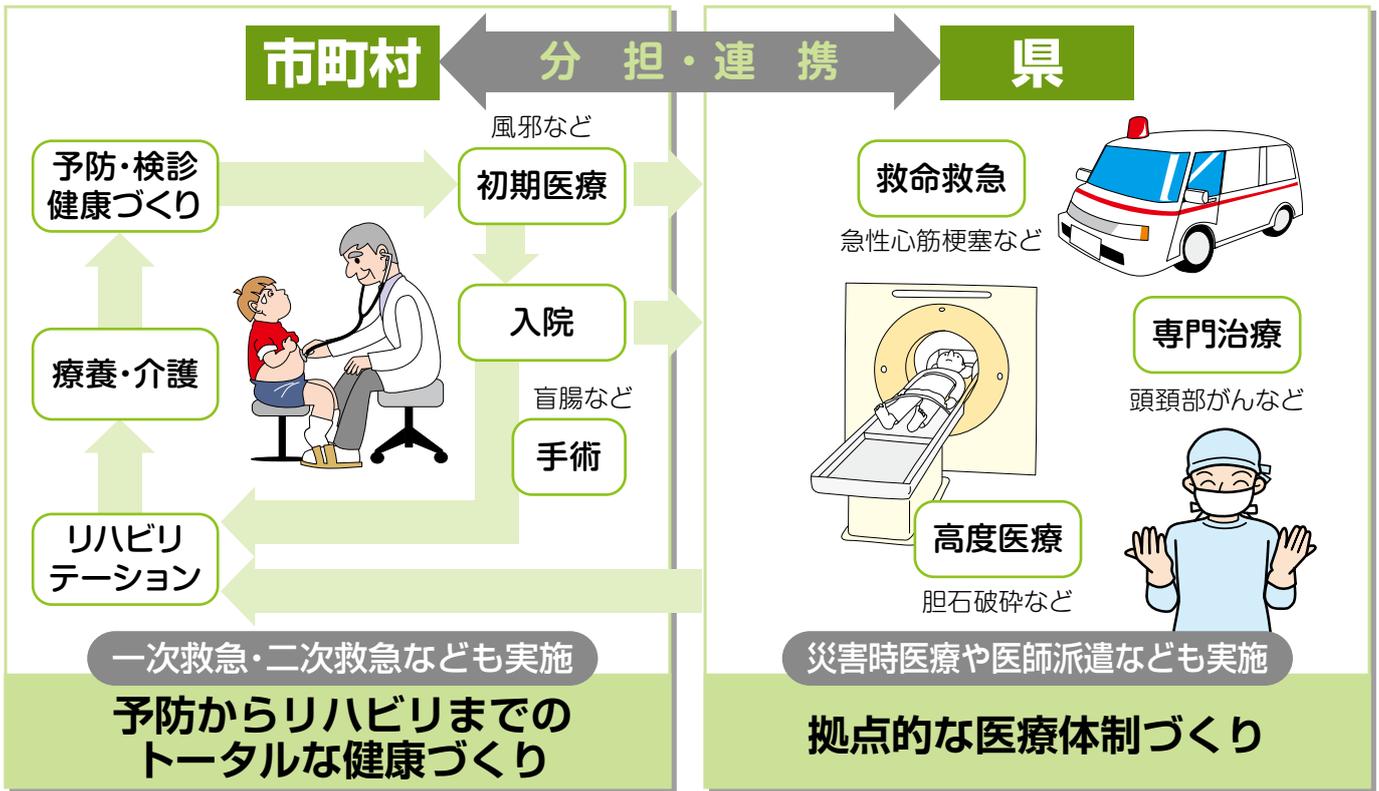
共生・共助の
地域社会

安全・安心な
地域社会

自分らしい、満足度の高い人生



■ 県と市町村が連携して安全・安心な医療を確保します。



ポイント②

公立病院だけでなく、民間病院や開業医との連携により、ネットワークで地域医療を支える体制を構築します。

- ◆ 公立病院だけですべての地域医療を確保することは不可能です。
- ◆ 地域連携クリティカルパスなどによる医療機関同士のネットワークづくりを検討します。

地域連携クリティカルパス

急性期病院から回復期病院を経て、自宅に戻るまでの治療計画のこと。患者や関係する医療機関で共有することにより、効率的で質の高い医療の提供と患者の安心につながります。

ポイント③

病院の設立主体にかかわらず、地域医療の確保を支援します。

県は、県立病院のある地域、ない地域に関わらず支援しています。

- ◆ へき地医療支援
 - ・ へき地医療拠点病院(施設、設備、運営費)への補助
 - ・ 過疎地域等特定診療所(施設、設備)への補助
- ◆ 災害医療支援
 - ・ 災害拠点病院(施設、設備)への補助 など



ポイント④

県立病院で医療を提供する場合(基幹病院、十日町病院)でも、整備にあたっては、民間の経営ノウハウ等を活用した効果的な運営方法等を検討します。

- ◆ 運営方法の検討
 - ・ 指定管理者制度等の活用により、民間医療法人や財団などの、公的な団体による運営を検討します。
- ◆ 調達手法の検討
 - ・ PFI(民間の資金、経営ノウハウ等を活用した社会資本整備)手法等を検討します。 など

次回は、医師確保と魚沼地域医療の未来についての考え方をお伝えします。



今年度、市内で100歳以上
 になれる方は32人。このうち、
 ちょうど100歳を迎えられる
 方10人を紹介します。

100年前は どんな年

1906年4月～1907年3月

【出来事】

- ・日本初の専用線電話サービス開始
- ・南満州鉄道株式会社設立
- ・小学校令改正により義務教育が6年制になる(第一上田・第二上田小学校は今年で創立百周年)
- ・夏目漱石「坊ちゃん」「草枕」発表
- ・この年に生まれた著名人
- ・坂口安吾(作家)
- ・本田宗一郎(本田技研創業者)
- ・山岡荘八(作家)
- ・湯川英樹(物理学者)
- ・三木武夫(内閣総理大臣)



桑原 ヨシさん
 (芋赤)



山口 トクさん
 (水尾)



志太 タケさん
 (芹田)



佐藤 和さん
 (長森)



野澤 レイさん
 (五日町1)



發地 常松さん
 (君帰)



野上 シモさん
 (余川本町)



戸田 キヨさん
 (八幡)



中條センノさん
 (上町1-3)



我田 實さん
 (君沢)

秋の火災予防運動

実施期間
 11月9日(木)～15日(水)―7日間

統一標語
 「消さないで
 あなたの心の 注意の火」

住宅防火命を守る7つのポイント

― 3つの習慣・4つの対策 ―

3つの習慣

- ◎寝タバコは、絶対やめる。
- ◎ストーブは、燃えやすい物から離れた位置で使用する。
- ◎ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

4つの対策

- ◎逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- ◎寝具や衣類からの火災を防ぐために、防災物品を使用する。
- ◎火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
- ◎お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所との協力体制をつくる。

問合せ

- ・消防本部予防課 ☎ 782-5330
- ・消防署大和分署 ☎ 779-4600
- ・湯沢消防署 ☎ 784-3377



平成19年度

保育園入園児童募集

■ 申込書配付場所: 各保育園 / 市役所各庁舎(子育て支援担当係)

■ 受付期間: 11月1日(水)~11月15日(水)

■ 受付場所: 希望する保育園 / 市役所各庁舎(子育て支援担当係)

施設名	項目 電話 住所	定員 (人)	保育時間		乳児 (0歳児) 保育	未満児 (1・2歳児) 保育	土曜保育		送迎 バス 運行	受け入 れ年齢	建物 構造
			特別 7:30~ 18:00	延長 7:30~ 19:00			特別 7:30~ 13:00	延長 7:30~ 19:00			
大和地域	三用保育園	779-3051 前原町847	60	○	○	○	○	○	○	6か月	木造 平屋
	赤石保育園	779-3008 茗荷沢710-1	90	○			○		○	1歳	木造 平屋
	浦佐保育園	777-2330 浦佐603-5	120	○	○	○	○	○	○	6か月	鉄筋 2階
	大崎保育園	779-2762 大崎3329-3	120	○			○		○	1歳	鉄筋 2階
	菽神北保育園	777-2417 一村尾1803-20	60	○			○		○	1歳	鉄筋 2階
	菽神南保育園	777-2331 九日町1632-1	80	○	○	○	○		○	6か月	木造 平屋
六日町地域	上原保育園	775-2114 上原241-1	120	○			○		○	1歳	木造 平屋
	あおば保育園	775-2274 泉甲241-1	90	○	○	○	○	○	○	6か月	木造 平屋
	五日町保育園	776-2155 五日町2262-1	85	○	○	○	○		○	6か月	木造 平屋
	四十日保育園	776-3551 四十日443	120	○			○		○	1歳	鉄筋 2階
	宮 保育園	774-2066 宮677-2	80	○	○	○	○		○	6か月	木造 平屋
	西五十沢保育園	772-3044 津久野964-1	75	○			○		○	1歳	鉄筋 2階
	余川保育園	773-5459 余川1897-4	120	○			○		○	1歳	木造 平屋
	八幡保育園	772-2715 六日町19-5	110	○	○	○	○	○	○	1歳	木造 平屋
	上町保育園 (公設民営)	773-6187 六日町928-3	110	○	○	○	○			6か月	木造 平屋
	めぐみ野保育園 (公設民営)	773-5257 西泉田201-6	90	○	○	○	○	○	○	3か月	木造 平屋
野の百合保育園 (私立)	772-2627 六日町1225-1	90	○	○	○	○	○		3か月	鉄筋 2階	
塩沢地域	下長崎保育園	782-0092 長崎30-2	60	○			○		○	1歳	木造 平屋
	上長崎保育園	782-1184 長崎2887-3	60	○			○		○	1歳	鉄筋 2階
	塩沢保育園	782-1520 塩沢610-13	110	○	○	○	○	○	○	6か月	木造 平屋
	中保育園	782-1746 中700	120	○	○	○	○		○	6か月	鉄筋 2階
	大木六保育園	782-1523 大木六596-3	60	○			○		○	1歳	鉄筋 平屋
	舞子保育園	782-0436 仙石1-16	90	○	○	○	○	○	1月~3月	6か月	木造 平屋
	石打保育園	783-3624 下一日市737-1	60	○			○		○	1歳	鉄筋 2階
	上関保育園	783-2956 関1132-5	60	○			○	○	1月~3月	1歳	木造 平屋
	わかば保育園 (私立)	778-2036 塩沢1329-12	45	○ 7:00~18:00	○ 7:00~19:00	○	○	○	○ 7:30~17:30	3か月	木造 平屋



★産休、育休明け、途中就職等で途中入園の予定のある方も期間内に申し込んでください。(年度途中の急な入園は、職員配置、定員の関係で受け入れが非常に難しくなります) ★定員の関係で、希望する園に入れるとは限りません。★継続児童は、園から配られる「継続入園確認書」を提出してください。★土曜日保育(半日)は、利用数により拠点保育となる場合があります。★土曜日保育(一日)は拠点保育とし、弁当持参となります。

お知らせ 市立上町保育園は、学校法人「六日町幼稚園」が指定管理者として運営します。

各課からのお知らせ

掲示板&伝言板

NEWSフラガ

まなびのひろば

健康ひろば

介護保険からのお知らせ nursing-care insurance

市の地域密着型(介護予防)サービス事業者を指定しました

地域密着型(介護予防)サービスは、住み慣れた地域で柔軟なサービス提供ができるように創設された、介護保険のサービス体系です。原則として、『市内に住所を有する方』が利用できます。

■事業所の名称

小規模多機能介護センター 大空の家

■サービスの種類

- ・小規模多機能型居宅介護
- ・介護予防小規模多機能型居宅介護

■所在地 南魚沼市日來田86番地5

■電話番号 ☎778-2475

■事業者 株式会社 倉友土地

■指定年月日 平成18年9月22日

★小規模な住居型の施設で、通所介護を中心としながら、訪問介護や施設宿泊などを組み合わせ、食事、入浴等のサービスを受けることができます。

■問合せ

- ・福祉課 介護保険係
☎777-3112
- ・大和地域包括支援センター
☎777-2111
- ・六日町地域包括支援センター
☎773-6675
- ・塩沢地域包括支援センター
☎782-0252



福祉用具貸与サービスが変りました

高齢者の自立を支援し、将来にわたり安定的な介護保険制度とする趣旨から、福祉用具貸与サービスが変りました。平成18年4月から、軽度(要支援1、要支援2、経過的要介護、要介護1)の方への貸与品目について、次のように変更されました。

◆軽度の方に貸与できるもの

- ・手すり ・スロープ ・歩行器
- ・歩行補助つえ

◆軽度の方に原則として貸与できなくなったもの

- ・車いす(車いす付属品)
- ・特殊寝台(特殊寝台付属品)
- ・床ずれ防止用具 ・体位変換器
- ・認知症老人徘徊感知器
- ・移動用リフト(つり具部分除く)

ご注意ください!

平成18年4月以前から継続して貸与されていた軽度の方も、9月で経過措置が終了し、10月から原則として保険給付での貸与ができなくなりました。

ただし、身体状況や生活状況により、保険給付で貸与できる場合があります。また、本人やご家族の希望により、自費で貸与・購入し、利用することは可能です。

★詳しくは担当の地域包括支援センター職員または介護支援専門員(ケアマネジャー)にご相談ください。

『介護サービス情報の公表』制度開始

介護保険制度の基本理念のひとつ「利用者による選択(自己決定)」を実現するため、利用者が介護サービス事業所等を適切に選択するための情報提供が始まりました。

新潟県では、平成18年9月からホームページを利用して公表を開始しています。魚沼圏域についても10月末以降、順次公表していく予定です。ぜひご利用ください。

■公表対象サービス(今年度)

訪問介護／訪問入浴介護／訪問看護／通所介護／特定施設入所者生活介護(有料・軽費老人ホーム)／福祉用具貸与／居宅介護支援／介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)／介護老人保健施設

■公表ホームページのアドレス

- ①新潟県社会福祉協議会
<http://www.fukushinimgata.or.jp>
- ②新潟県介護サービス
情報公表システム
<http://www.n-kohyou.jp/kaigosip>

■制度のお問い合わせ先

- ・新潟県情報公表センター
☎025-281-5613
- ・新潟県福祉保健部
☎025-280-5923

福祉・介護事業者指導室
☎025-280-5923

介護者交流会の お知らせ

交流会を通して同じように介護している方々と話しをしたり、介護のヒントを見つかけたり、日ごろの介護の疲れが癒されるようなひとときを過ごしませんか。

各地域で2回開催されますが、内容は同じです。都合のよい日程・会場にご参加ください。

なお、当日は各地域とも昼食をご用意いたします。

大和地域

Yamato-area

日時

- ・第1回 11月21日(火)
- ・第2回 11月29日(水)

どちらも午前10時～午後3時

会場 農村検診センター集会所

(ゆきぐに大和病院内)

内容 座談会／高齢者のお口の
手入れについての学習会

参加費 500円(昼食代)

申込締切 11月14日(火)

申込み 大和地域包括支援センター
(ゆきぐに大和病院内)

☎777-2111

六日町地域

Muikamachi-area

日時

- ・第1回 11月14日(火)
- ・第2回 11月27日(月)

どちらも午前10時～午後3時

会場 サンライズ南魚沼

内容 歯科衛生士による講義と
歯ブラシを使った演習／座談会

参加費 500円(昼食代)

申込締切 11月7日(火)

申込み 六日町地域包括支援センター
(市役所 本庁舎内)

☎773-6675

塩沢地域

Shiozawa-area

日時

- ・第1回 11月30日(木)
- ・第2回 12月12日(火)

どちらも午前10時～午後3時

会場 塩沢保健センター

和室・調理室

内容 お口の手入れについての
学習会／簡単！しかもおしい!!
高齢者向けおやつ作り

参加費 500円(昼食代)

申込締切 11月24日(金)

申込み 塩沢地域包括支援センター
(市役所 塩沢庁舎内)

☎782-0252

☎773-6661 市民課からのお知らせ

届出が必要なのはどんなとき？

	こんなとき
加入するとき	南魚沼市に転入してきたとき
	職場などの健康保険をやめたとき
	職場の健康保険の扶養がはずれたとき
	子どもが生まれたとき
	生活保護を受けなくなったとき
やめるとき	外国籍の人が加入するとき
	他市町村へ転出するとき
	職場などの健康保険に加入したとき
	職場の健康保険の扶養となったとき
	死亡したとき
そのほかのとき	生活保護を受けることになったとき
	外国籍の人がやめるとき
	退職者医療制度の対象になったとき
	市内で住所が変わったとき
	世帯主や氏名が変わったとき
	世帯が分かれたり、一緒になったりしたとき
修学のため他の市町村に行くとき	
保険証をなくしたとき	
汚損したとき	

◆それぞれのケースで、手続きの際にお持ちいただく書類等が異なります。詳しくはお問い合わせいただくか、市の公式サイトでご確認ください。



国民健康保険のお知らせ

加入の届出が遅れると？

被保険者になった時点(届出日ではない)までさかのぼって保険税を払うこととなります。

保険証がないため、その間の医療費はやむをえない場合を除き、全額自己負担になります。

やめる届出が遅れると？

国保をやめる届出をせずに国保の保険証で医療を受けると、国保が負担した医療費をあとで返却しなければなりません。

国保と職場などの健康保険の保険料(料)が二重払いになってしまふこともあります。

市農業振興地域整備 計画の統合・見直しを 行います

農業振興地域 整備計画とは

農業の健全な発展を図るとともに、国土資源の合理的な利用に寄与することを目的としています。計画により、土地の農業上の利用と他の利用とを調整し、優良農地を保全するとともに公共投資等の施策を計画的に推進します。

農用地区域とは

優良農地および農業用として保全されるべき土地（20ヘクタール以上の集団農地、土地改良事業の区域内にある土地、その他）で、非農業的な用途への転用はできません。

計画の統合・ 見直しとは

これまで合併前の旧町単位で策定されていた計画を、合併に伴い統合し見直すものです。計画は10年以上先を見据えて策定し、お

おむね5年ごとに見直すこととされています。見直し後は、市が緊急に整備する必要があると判断したものの以外の編入・除外は、次回の見直しまでできません。

土地利用計画を 調査します

計画の見直しにあたり、現在の土地利用状況、今後の利用計画を調査します。次回の見直し（およそ5～6年後）までに農地を他の目的（住宅、作業所、その他）で開発する計画がある方は、期限までに農林課（または各分室）に申し出てください。

なお、現在農用地区域に入っていない農地でも開発計画のないものは、住宅密集地等を除き、原則として農用地区域に編入することとなります。

今回の調査結果は計画策定の参考とするもので、希望どおりに土地利用指定することを約束するものではありません。

- 申し出期限 12月25日（月）
- 申し出先

【大和地域】農林課農業振興係

【六日町地域】農林課六日町分室

【塩沢地域】農林課塩沢分室



苦情が増えています！ 守れていますか？ 飼い主のマナー

ペットの飼い方に関する苦情が多数寄せられています。飼い主のみなさん、もう一度マナーやしつけについて考えてみてください。

① イヌの鳴き声・ほえ声

苦情や相談の中でも特に多いのが鳴き声に関することです。夜中にほえて鳴きやまないと、近所の方はうるさくて安眠できません。

② ふんの後始末

イヌが散歩中にふんをしても持ち帰らないという苦情や、ネコの排便場所をしつけないので、隣家の庭でふん尿をして困るという苦情や相談も多く寄せられます。

継続的な迷惑行為は「飼育上の注意義務違反」に問われ、損害賠償請求の対象ともなりかねません。動物を飼っている方には、近隣住民に迷惑をかけないようにペットを飼育する責任があります。

すべての人が動物好きとは限りません。飼い主にとっては大きな迷惑となることがあります。みんなが気持ち良く暮らせるよう、ペットのしつけをしつかりし、マナーを守って飼育しましょう。

● きちんと「しつけ」をすることは、ペットの飼い主の基本的なマナーです。

● むやみに鳴いたり、吠えたりしないようしつけましょう

● 生後90日を経過したイヌは、市役所へ登録することが義務付けられています。

● イヌは狂犬病の予防注射を毎年接種しなければなりません。

● 外出させるときには、必ずリード（引きづな）をつけましょう。

（イヌを放すことは禁止されています）
● 散歩中のふんは、必ず家に持ち帰りましょう。

● ネコは室内飼育に努めましょう。屋外に出すと、ネコエイズなどの伝染病感染や、交通事故に遭うなどの危険もあります。

確定申告書を
自分で書こう!

確定申告書の書き方教室

シリーズ
①

確定申告は難しいと思いませんか。申告書に記入欄はたくさんありますが、ほとんどの方が、記入すべき項目はいくつもあります。ご自分で書ければ、2月・3月の申告時期に、確定申告会場で長い時間お待ちいただく必要がなくなります。

ご自分の所得などに関係する回にご参加ください。税に関するご質問・ご相談も承ります。

皆さまのお越しをお待ちしています!



■持ってきていただくもの[第1回教室]

- ①給与所得あるいは公的年金等の源泉徴収票 (★)
- ②確定申告書の控え (★)
- ③医療費・除雪費等の領収書
- ④譲渡にかかる売買契約書、補償金内訳書
- ⑤筆記用具、電卓など
- ⑥その他参加者の皆さまが必要と思われるもの

★=前年のものをご用意いただくと、説明が理解しやすくなります。(なくてもOK)

回	月 日	主 な 内 容
1	11月11日(土)	①医療費控除 ②雑損控除(雪害など) ③中途退職者の給与所得(還付申告など) ④譲渡所得(土地・建物…主に収用に該当するもの)
2	11月25日(土)	①公的年金等の所得 ②個人年金、シルバー人材センター配分金 ③生命保険満期金などの一時所得
3	12月9日(土)	①農業所得(収支内訳書の書き方) ②小作料等の不動産所得
4	来年2月上旬	確定申告書の書き方(全般)

■時間 午前9時～(3時間程度)

■会場 本庁舎 大会議室

時間・会場は
全回共通

【第2回教室の持ち物は、11月15日号でお知らせします】

農業所得に係る収支計算説明会



農業所得の計算は、ご自分で収入金額から必要経費を差し引いて計算をする、収支計算によることが原則です。

収支計算を行うことによって、ご自分の経営内容の把握をすることができ、仮に赤字が出た場合には、その赤字を給与などの他の所得から差し引きをして計算することができます。

また、収支計算をするためには、農業所得に関する伝票(出荷伝票・購買伝票)や領収書、預金通帳などを保存し計算することが必要です。(これらの書類の紛失や集計もれを防ぐためにも、帳簿など記帳することをお勧めします)

つきましては右記の日程で収支計算説明会を開催しますので、ぜひご参加いただきますようお知らせします。

■日時・会場

- ①11月15日(水) 午後2時～4時 南魚沼市民会館
- ②11月17日(金) 午後2時～4時
JA魚沼みなみ 営農センター
- ③11月22日(水) 午前10時～正午(午前の部)
午後2時～4時(午後の部)
JAしおざわ 本所

◆説明内容はすべて同じですので、どの会場に参加していただいてもかまいません。

■講 師・関東信越税理士会小千谷支部所属税理士
・小千谷税務署職員

■対象者 農業所得のある方



■問い合わせ ●小千谷税務署 個人課税第一部門 ☎0258-83-2093
●JA魚沼みなみ 営農部 ☎777-3180
●JAしおざわ 営農センター ☎782-1171

主催

JA魚沼みなみ
JAしおざわ

各課からのお知らせ

掲示板 & 伝言板

NEWS フラガ

まなみのひろば

健康ひろば

3坪から自分のお店を始めませんか？ 起業と経営をサポートします！

チャレンジショップ

「HOMURA」 出店者募集中！

独立開業する意欲のある方、1年間ミニショップを
経営してみませんか？ ご応募お待ちしております！

- 場所 六日町駅前通り（六日町駅から徒歩1分）
- 期間 原則1年間（延長も可能）
- 業種 小売業、サービス業

※ただし、飲食店等火気・水道を利用する業種、
騒音・強い臭気の生じる業種は出店できません。

- 費用 賃借料1区画（3坪）月額15,000円
- ※共益費（水道光熱費）別／礼金・敷金等なし／
代表電話・インターネット無線LAN環境あり

申込み 六日町商工会 ☎772-2590
市役所・六日町商工観光係 ☎773-6665

HOMURA代表電話
☎772-2500



HOMURA 出店者の紹介 introduction

■三椿 みつばき

（店主：伊藤三佳）
雑貨・小物販売・体験

- ★布ぞうり体験
- ★あなただけのプレスレット（パワーストーン）
- ★オリジナルの携帯ストラップ
- ★池谷産地直送の野菜販売
- ★手作り体験もできます（天然石・ビーズ）

■コミュニティ・リーダーズ・ネットワーク（CLN）

（代表／語学コーチ：大出恭子）
CLNではコーチングを外国語の習得に
応用しています。

- ★コーチング研修・セミナー
- ★語学コーチング（英語・日本語・仏語・韓国語など）
- ★語学コーチの養成
- ★起業家の支援・ネットワーク

■コミュニティ・スペース

（南魚沼市）
インターネット無線LAN環境
のあるフリースポット。

- ★パソコンを持参すれば無料ネットカフェに
- ★待ち合わせや勉強会にも

■スポーツ・コンプレックス

（店主：小林 荘）
スポーツ・リハビリ＆マッサージ

■消費生活相談窓口

（南魚沼市）
市民の皆さんを狙う悪質商法等に対する
相談にのります。（出前講座も行います）
【月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分】
★電話相談は、TEL772-2541まで！

■南魚沼防災支援センター

（店主／防災士：上村政司）
防災の情報発信や防災グッズの展示販売
★TEL781-5412/FAX781-5413

■ほっとけないカフェ

（主宰：大出恭子）
非営利の英語カフェ。コミュニティ・リーダーズ・ネットワーク（CLN）が運営し、ボランティアで活動しています。CLNは「ほっとけない世界のまずしさキャンペーン」に賛同しています。

HOMURA 卒業生の紹介 graduation

■中国雑貨「悠々」

（店主：山田芳子） ☎090-4842-9859
高級中国茶の販売、ウェディングドレス
のデザイン・縫製。（雲洞）

■スリランカフード&スパイス「アドレー」

（店主：中島ニランテ） ☎770-2041
六日町駅西口前にスリランカレストランを
オープンしました。



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	講：講師	内：内容	メ：締切
本：本庁舎	大：大和庁舎	塩：塩沢庁舎	費：費用

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
11月6日(月)～
12月4日(月)

テーマ
①くらしの情報 (毎月第1月曜日正午更新) ・携帯電話の便利な使い方 ・契約の解消と原状回復
②消費生活相談事例 (毎月第1月曜日正午更新) ・訪問販売のトラブル
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。

深刻化する 悪徳商法!!

①詐欺・恐喝タイプの商法
悪質商法がどんどんその悪質の度を強めています。明らかに犯罪行為が行われるようになっていきます。しかもそうした手口が全国に広く蔓延しています。中には、消費者が

常識的な行動をとると、ますますワナにはまるような手口さえあります。いったん被害にあうと、その際に消費者から知り得た個人情報悪用し、次々狙ってくるものもあります。

②架空請求

最も典型的なものが架空請求です。消費者には支払うべき債務などないにもかかわらず、業者から消費者に対して請求してくるものです。以前は、多くがハガキなどによるものでした。

しかし最近では、携帯電話のメールでの請求などが多くなっています。例えば「電子消費者契約料金催告書」など一見法律用語のような言い回しをつかっているものの、内容はあいまいでよく分からないというものがほとんどです。その目的は「消費者を不安に陥れ、電話連絡をさせる」という点にあります。

消費者が具体的な内容を聞くつもりで電話すると、住所、職場、家族構成など個人情報聞き出し、これらの情報を利用して脅迫的な取り立てをする場合があります。

③ワンクリック詐欺

携帯電話やパソコンでメールをしたり、情報提供サービスを利用して消費者を狙うものです。

友人を装ってショートメッセージメールを送り、消費者が返信したり、添付されてきたURLをクリックすると突然アダルト系サイトの登録画面となり「登録ありがとうございませした」と表示され、料金を請求されるというものがあります。ほかにもバナー広告や無料という表示を見てアクセスすると同様の結果になることもあります。これらは「有料サービスの申込み」と知らないでクリックしただけなので、消費者には契約の申込みの意志はなく、契約は不成立または無効で、支払義務はありません。

* 架空請求は相手に連絡する前に、振り込め詐欺は振り込む前に、また解約手続きなど手遅れになる前に、早めの相談をお願いします。

・新潟県消費生活センター
☎025-285-4196
(まずは電話でご相談を！)
・南魚沼市消費生活相談窓口
六日町駅通り(HOMURA内)

問 六日町商工観光係
☎772-2541
☎773-6665

人工降雪実験 実施説明会

文部科学省科学技術振興調整費「渇水対策のための人口降雨・降雪に関する総合的研究」(http://www.next.go.jp/b_menu/houdou/18/05/06051814/001.htm)の一環として、塩沢地域内において気象庁気象研究所などによる人工降雪に関する実験が行われます。ついては、次のとおり実験に関する説明会を開催しますのでご案内いたします。

日 11月14日(火)
午後7時～8時

場 公民館塩沢地区館

【実験概要】

■ 実験期間 平成19年2月～3月

■ 観測地点 泉盛寺、中野、清水地区内(気象レーダーによる雪雲の観測など)

問 総務課 庶務係

☎773-6660
☎782-0250
・塩沢地域課 塩沢地域係

第一回 筋力づくりの集い

「生涯現役」「一生一人用が足せる」ことを目的に、現在市内27会場で「筋力づくり教室」を開いています。

今回は、教室の参加者、指導者、関係者が一堂に会して、体操と体験交流を行います。

筋力づくりに関心のある皆さん。どうぞご参加ください。

日 11月29日(水)

午後1時30分～4時

場 サンライズ南魚沼

内 ①みんなで楽しく

レインボー健康体操

②体操を続けていると…

体験者のミニトーク

③サポーターから皆さんへ

持参品

タオル／上履き／飲みもの

問 保健課

☎7777-3850

普通救命講習会

心臓マッサージの

やり方が変わりました。

季節の変わり目は寒暖の差も大きく、心臓や脳の疾患で倒れる方が増えます。呼吸や

心臓が停止し命の危機に直面している人には、救急車が到着するまでに応急手当が必要です。市民会館などにAEDが設置され、心臓の動きを正常に戻す除細動という処置が一般の方にもできるようになりました。

心肺蘇生法のやり方も30回の圧迫に変更されています。新しい心肺蘇生法とAEDの使い方を体験してみませんか。希望者は事前にお申し込みください。

日 11月25日(土)

午後1時30分～4時30分

場 消防大和分署「茗荷沢」

料 無料

申問 消防大和分署

☎7779-4600

心豊かな子育て教室

1歳になったたら各地区の「そだち学級」へ。みんなで遊ぼう、楽しもう！

五十沢地区

第3回「そだち学級」

日 11月11日(土)

午前10時～11時30分

(9時45分受付開始)

場 五十沢開発センター

いっしょにお絵かき

対 1歳児から入園前の幼児とその親など

持ち物 手ふきタオル

動きやすい服装でおこしく

ください。

◆おじいちゃん・おばあちゃんも大歓迎です。

◆参加は無料ですが、保険料として1人につき10円のご負担をお願いします。

問 青少年育成センター

☎7773-6611

場 南魚沼医療福祉センター

30周年記念講演会

NHK総合テレビ「宮廷女官チャングムの誓い」日本語版の薬草や医療の監修をされた寺澤捷年先生が、チャングムの世界をとおして「若さを保つ漢方の知恵」を紹介し

ます。入場無料ですので、どなたも気軽にご参加ください。

日 11月4日(土)

午後2時～4時

場 コミュニティホール

さわらび

演題 「若さを保つ漢方の知恵」

寺澤捷年先生

(千葉大学大学院・医学研究院・和漢診療学教授)

ゆきぐに大和病院庶務課

☎7777-2111

講 寺澤捷年先生

(千葉大学大学院・医学研究院・和漢診療学教授)

ゆきぐに大和病院庶務課

☎7777-2111

健康づくりのための運動習慣

普及ロゴマーク原案募集

新潟県の基本目標の一つである「平均寿命・健康寿命の延伸」を実現するためには、糖尿病、高血圧症、高脂血症などの生活習慣病を予防することが重要であり、運動習慣の徹底をはじめとして、生活習慣を改善することが特に必要です。

県では、広く県民に健康づくりにおける運動習慣の必要性についての認識を深めていただくため、運動習慣の普及・定着を啓発する際に使用するロゴマークの原案を募集しています。

テーマとキーワード

①テーマ 健康づくりのため

の運動習慣の普及・定着

②キーワード 健やか、爽快感、笑顔、人との交流

応募方法 募集要領を各地域の保健課窓口にて用意して

ありますのでご利用ください。(詳しくは募集要領をご覧ください)

◆入賞作品の活用 最優秀作品はロゴマーク原案として採用され、運動習慣の普及・定着に向けた啓発活動に幅広く活用されます。

12月13日(水) 消印有効

市・保健課

☎7777-3850

中越大震災被災者住宅支援

新潟県中越大震災により、住宅等が被害を受け自宅の再建を断念し、親族等(同一生計に属さない者)の住宅に同居する高齢者または障害者に対する補助事業の対象者要件が拡大されました。

『被災状況が「一部損壊」で市町村長が認める者』も交付対象となります。

◆詳しい条件などについては、お問い合わせてください。

福祉課 厚生福祉係

☎7777-3112

新潟県豪雪災害 義援金の配分結果報告

県配分委員会からの豪雪災害義援金の配分が終了しましたので、報告します。

義援金配分額

1、096、326円

市配分結果

・豪雪災害死亡者遺族(1件)

1、000、000円

・豪雪災害支援活動

(ボランティアセンター)

96、326円

福祉課 障害福祉係

☎777-3112

特別養護老人ホーム 八色園臨時職員募集

職種 介助員 2人

資格条件 平成18年11月1



日現在45歳以下の女性で、ヘルパー2級以上の資格を有し、パソコン(文書作成)のできる方

採用予定 12月18日(

(契約更新有)

賃金等 規程による

選考方法

書類審査・面接試験

11月10日(金)午後5時

市販の履歴書に必要

事項を記入し、八色園事務

室へ提出してください。面

接日をお知らせします。

特別養護老人ホーム八色園

☎777-3811

看護師(准看護師)も随時募集していますので、ご照会ください。

北越急行株式会社 社員募集!

募集職種 総務部係員

募集人員 1人

要件 昭和51年4月2日以

降に生まれた、日本商工会

議所簿記検定1級程度の能

力を有する方

11月30日(木)

応募方法等、詳細はお問い

合わせください。

北越急行株式会社

☎770-2820

身体障害者療護施設 マイトラ職員募集

職種 介護職員

勤務地 南魚沼市欠之上

538番地1

募集人員 若干名

待遇 給与規定による

11月30日(木)

採用試験 申込者に個別に

連絡します。

マイトラ総務課(右

記勤務地)へ履歴書(市販可)

を提出してください。

☎770-0500

女性の人権ホット ライン強化週間

新潟県地方事務局と新潟県人

権擁護委員連合会では、11月

13日から19日までを「女性の

人権ホットライン」強化週間

として、女性の人権に関する

電話相談を受け付けます。

相談内容

差別、DV、セクハラ、夫

婦人の問題など

相談時間

11月13日(月)～17日(金)

午前8時30分～午後7時30分

11月18日(土)・19日(日)

午前10時～午後5時

電話番号(全国共通)

☎0570-070-810

女性の相談員が対応します。

PHS・IP電話からは接

続できません。

11月は児童虐待 防止月間です

あなたの「もしや?」が
子どもを救つ

全国的に児童虐待の件数は

増加しており、悲惨な事件が

あとを絶ちません。虐待をし

てしまう親の多くは、最初か

ら虐待をするつもりはありま

せん。ほんのささいなことが

少しずつエスカレートして虐

待につながるってしまうケース

が多くあります。

あなたの周りに「気にかか

る親子」はいませんか?いた

ら連絡をください。

◆連絡した人が特定されない

よう秘密は守られます。

子どもを虐待から 守るための《5か条》

①「おかしい」と感じたら迷

わず連絡(通告)

(通告は義務≠権利)

②「しつけのつもり…」は言い訳

(子どもの立場で判断)

③ひとりで抱え込まない

(あなたにできることから

即実行)

④親の立場より子どもの立場

(子どもの命が最優先)

⑤虐待はあなたの周りでも起

こりうる

(特別なことではない)

(連絡先)

市役所 子育て支援課六日

町分室 家庭児童相談係

☎773-6666

南魚沼児童相談所

☎770-2400

長岡児童相談所

(夜間・休日)

☎0258-35-8500

冬期解雇 事務処理説明会

今年の春に季節雇用労働者

(短期特例被保険者)として

雇用した方を、今年の冬に解

雇等する事業所を対象とし

た、事務処理方法に関する説

明会を開催します。

11月9日(木)

午後1時30分から

サンライズ南魚沼「坂戸」

ハローワーク南魚沼

☎772-3157

石綿業務に従事した 離職者に対する 特別健康診断事業

過去に石綿を扱う作業に従事して、何らかの理由により石綿健康診断を受診できない退職者に対して、無料で健康診断を実施します。ご希望の方は事前に申請書を提出してください。

期 11月17日(金)まで

対 石綿を製造し、または取り扱う作業に従事して退職した方で、以下のすべての項目を満たしている方
①従事していた作業が特定できること
②初回ばく露から10年以上経過していること
③以前石綿作業に従事していた事業場が廃業や倒産、退職者に対する健康診断を拒否したなどの理由で石綿健康診断を受診できない状況にあること
④石綿に係る健康管理手帳を所有していないこと

料 無料

申問 (申請書請求先)

・新潟県労働衛生医学協会
☎025-370-1960
・新潟県健康管理協会

☎025-283-3939
・健康医学予防協会
☎025-279-1100

石綿(アスベスト)による 健康被害の救済に関する 法律に基づく特別給付

◆詳しい内容については、お問い合わせください。

特別遺族給付

中皮腫や肺がんなどの石綿ばく露の原因とする疾病で亡くなられた方の中には、労災保険給付を受けられなかった方がいらつしやいます。このため、ご遺族で、労災保険法の遺族補償給付を受ける権利が時効により消滅した方に対して、特別給付金が支給されることになりました。

労災保険給付

平成13年3月27日以降に、業務による石綿ばく露の原因とする疾病により亡くなられた労働者のご遺族には、労災保険法に基づく遺族補償給付を受ける権利があります(労働者の死亡から5年で消滅)。同様の事由で療養中の労働者は、療養補償給付・休業補償

給付の支給対象となります。

問 新潟労働局
☎025-234-5925

労災給付の対象とならない方への救済給付については…
独立行政法人環境再生保全機構
☎0120-389-931

青少年健全育成 県民大会

日 11月10日(金)

午後1時~4時

場 南魚沼市民会館

講 講演「わたしの出会ってきただことも達」
高森美紀子氏
(元新潟少年サポートセンター長)

講 実践事例発表「心豊かな子育て教室を通じて」
青少年育成南魚沼市民会議

料 無料
問 青少年育成センター
☎773-6611

平成18年度 精神保健福祉講演会

日 11月9日(木)

午後2時~3時30分

場 小出ボランティアセンター
(魚沼市小出島1240-2)

演題 「精神科領域における

る遺伝の話」

講 県立小出病院精神神経科
医長 金子尚史

料 無料

申問 申し込みは不要で、どなたでも参加いただけます。

県立小出病院 精神神経科
臨床チーム室(廣田・石川)
☎025-792-2111

シングルスパーティー 参加者募集!!

対 未婚もしくは離婚の成立している方で…

・男性は28歳以上50歳までの南魚沼地域在住者または就職者
・女性は25歳以上50歳までの国内在住者

日 11月26日(日)

午後3時~ 受付

午後3時30分~8時

パーティー

場 ホテル坂戸城

料 男性…5,000円

女性…3,000円

定 男性…30人程度

女性…20人程度

日 11月10日(金)

◆FMゆきぐにでは、平日午前7時40分ころからパーティーの詳しい内容について

て放送しています。

申問 所定の用紙に必要事項を明記して、エフエム雪国までお申し込みください。
☎778-1500

第3回 南魚沼市場まつり

旬で新鮮な「さかな」「やさしい」「くだもの」を盛りだくさんにそろえてご来場をお待ちしています!

日 11月19日(日)

午前9時~正午

場 魚沼食品流通センター

六日町市場内「庄之又」

【青果棟】

野菜・果物の即売/農家による採れたて野菜の即売/みかん・りんご産地別品種別味くらべ/世界のめずらしい野菜展/バナナのたたき売り/大植木市

●チャリティーゲーム大会

りんご皮むき大会/輪投げゲーム/タネとばし大会/サッカーゲーム

【水産棟】

まぐろ解体ショー&即売/魚さばき方教室/ジャンケンゲーム/寿司屋さんによるお寿司大奉仕/さんま・はまぐりの大奉仕ゲーム/鮮魚・新巻鮭、たらこ、すじこ ほか大奉仕

問 六日町中央水産棟

☎772-3132

北里大学保健衛生専門学院 パイプオルガン演奏会

国内外で活躍中のオルガニスト和田純子さんによる電子式パイプオルガンの演奏をお聴きください。

日 11月11日(土)

午後2時～3時30分

場 北里ホール(校内)

演奏者 和田純子

¥ 無料

◆申し込みはメールまたはFAXで(先着順)

申問 北里大学保健衛生専門学院(木村)

☎ 779-4511

FAX 779-4515

✉ kimuraof@kitsato-u.ac.jp

第8回 マイトローラ文化祭

今年も楽しい催し物をたくさん用意しています。近所・ご友人・ご家族お誘い合わせのうえ、ご来園ください。お待ちしております。

日 11月11日(土)

午前10時～午後2時30分

場 身体障害者療護施設

マイトローラ「穴之上」

内 作品展示、模擬店、アト

ラクシヨン、体験コーナー、バザー ほか
マイトローラ
☎ 770-0500

国際大学オープンセミナー 『北朝鮮の現状』

北朝鮮は7月に日本海に7発の弾道ミサイルを発射し、国際社会を騒がせました。

これに対し日本政府は迅速に国連安保理事會に決議案を提出し、北朝鮮を糾弾するという異例の対応を示しました。

第20回のオープンセミナー

は、北朝鮮問題の専門家・重村智計氏(早稲田大学国際教養学部教授)が、拉致問題でこう着する日朝交渉、核開発やミサイル試射で瀬戸際外交を続ける北朝鮮、アプローチの方法で微妙に食い違う六者会談、これからの北朝鮮をめぐる情勢はどう変わっていくのかを皆さんと考えます。多数の参加をお待ちしています。

日 11月10日(金)

午後6時30分～8時

場 国際大学MLIC

3階ホール

講 重村智計氏

〈講師略歴〉

1945年、鹿児島県生まれ。早稲田大学法学部卒業後、シエル石油入社。71年、毎日新聞社入社。94年に同新聞社論説委員。その間、ソウル特派員、ワシントン特派員を歴任、2004年から早稲田大学国際教養学部教授。

日 11月9日(木)

¥ 無料

申問 国際大学研究所

☎ 779-1112

FAX 779-1187

✉ ori@iuj.ac.jp

健康講座「肝臓のお話」 ～肝臓ウイルスと 肝臓がんについて～

日ごろ気をつけているつもりでも、ついつい無理をしてみよう方に聞いてほしい内容です。ご家族、ご近所お誘い合わせてご参加ください。

日 11月9日(木)

午後3時～4時

場 六日町病院 講堂(2階)

講 医学博士 山際訓先生

(新潟大学医歯学総合病院)

¥ 無料

問 六日町病院 庶務課

☎ 772-7111

パートナーをお探しの方へ 縁結び応援団

出雲クラブにご相談を

市報8月15日号で設立をお知らせした「出雲クラブ(縁結び応援団)」には、反響が大きく、多数の問い合わせなどが寄せられています。結婚を希望されている男性・女性からのご相談に、少しでもお役に立ちたいと願って活動しておりますので、市民の皆さまからの、より多くの身近な情報をお待ちしています。

「出雲クラブ」は、全市議会議員の賛同を得て立ち上げた縁結び応援団です。プライバシーについても十分な配慮をいたしますので、安心して気軽にご相談いただきたいと思えます。

世話人

・駒形正博「茗荷沢新田」

☎ 779-3530

・和田英夫「雷土」

☎ 779-3703

・阿部久夫「長崎」

☎ 782-2166

・笛木信治「栃窪」

☎ 782-3879

・樋口和人「坂戸」

☎ 772-7716

・遠山 力「余川」

☎ 772-4797

◆世話人でなくても、市議会議員全員がご相談に応じます。お近くの議員に気軽にお声かけください。

六日町病院 「文化祭」

日 11月8日(水)

午前9時～午後5時

・11月9日(木)

午前9時～午後0時30分

場 六日町病院 講堂(2階)

内 作品展示・バザー・喫茶

問 六日町病院(担当:上原)

☎ 772-7111



秋はお祭りの季節!?

10月9日には浦佐の八色の森公園で「八色の森市民まつり」が、10月15日には六日町駅前で「六日町ふれあいまつり」がそれぞれ開催されました。いずれも晴天に恵まれ、会場は大盛況。それぞれ地域のさまざまな産業や文化の交流が行われ、参加した市民の皆さんは、各種イベントを通してその空気に触れることができたのではないのでしょうか。これらの祭りが、さらなる南魚沼市発展の活力となることが期待されます。

11月3日には^{しも}下^{ひと}一日^{といち}市の今泉博物館野外広場で「しおざわ産業まつり」が開催されます。みなさんどうぞお誘い合わせのうえお出かけください。

News Plaza ニュースプラザ

みなみうおぬま

八色の森市民まつり



八色の森公園完成記念植樹



六日町ふれあいまつり



スポーツの秋!

9月中旬から10月にかけて、「南魚沼市縦断駅伝大会」をはじめ、市内各地でさまざまなスポーツの祭典が行われました。参加いただいた皆さま、お疲れさまでした。一年の集大成となる秋の大会や運動会。満足のいく結果の残せた方も、残せなかった方も、来年の大会では、より成長した姿を見せてください!

スポーツの秋です。この過ごしやすい季節、運動不足になりがちな冬を控え、皆さまのようにお過ごしでしょうか。この秋、出場を逃した体力自慢のあなた!そして運動不足のあなたも!!ぜひトレーニングを重ね、来年の大会に参加してみませんか!?

市と体育協会(加盟単位協会)では各種大会を準備して、皆さまの参加をお待ちしています!



南魚沼市縦断駅伝大会



■部門別優勝チーム紹介(今年は77チーム616人が参加!)

男子の部	南魚沼市消防署A	1時間54分53秒	笛木 卓、隅谷 直人、阿部 康人、上村 洋史 片桐 力雄、貝瀬 啓太、種村 哲郎、木村 直広
女子の部	そよ風レディースA	2時間17分32秒	清水 浩子、佐藤 サチ、高野美佐子、山崎 笑子 山下委季子、千喜良直子、荒井 佳子、小見由樹子

市民体育祭

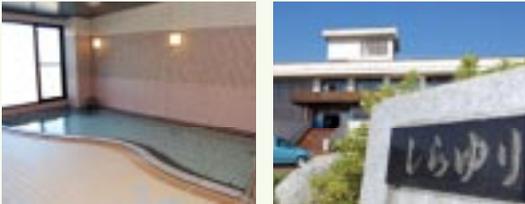


少年野球大会



保育園運動会

南魚沼市福祉センター 「しらゆり」がオープンしました!



10月10日、南魚沼市福祉センター（☎772-3601）がオープンしました。この施設は、南魚沼市総合福祉センター「サンライズ南魚沼」の一部使用中止を受け、この春から代替施設として整備してきたものです。詳細は10月1日号でお伝えしたとおりですが、会議室や和室（個室）、浴室が有料で利用でき、浴室利用者は大広間を休憩所として利用できます。開館時間は午前9時から午後8時まで、休館日は毎週月曜日と年末年始（12月28日から翌年の1月4日まで）となっています。

六日町地域の福祉バスが停留するため、市役所本庁舎や六日町病院などからのアクセスも良好です（福祉バスについてのお問い合わせは企画情報課☎773-6672まで）。皆さまのご利用をお待ちしています。

万一の災害に備え — 秋季消防演習 —

9月3日に塩沢、10月15日に大和・六日町の各消防団で、秋季連合消防演習が行われました。各消防団とも日ごろの訓練の成果を発揮し、規律訓練やポンプ操法、放水訓練などに取り組んでいました。いざ火災発生ともなれば頼もしい存在である消防団ですが、活躍の機会がないことがなにより。これから空気が乾燥する季節となります。ちょっとした火の不始末が恐ろしい災害に繋がる季節です。家庭でも職場でも、火の取り扱いには十分にご注意ください。



地域とともに100年 — 第一上田・第二上田小100周年

10月21日・22日、第一上田小学校と第二上田小学校でそれぞれ、創立100周年を記念する行事が開催されました。明治39年、明治の大合併で上田村が発足し、第一・第二上田尋常小学校が創立されて100年。常に地域とともにある小学校のお祝いということで、小学校関係者だけでなく地域の皆さんも大勢参加し、式典をはじめとする記念行事は盛大なものとなりました。



ご厚意に感謝いたします!

◎株式会社津山商店様
から、交通安全のために300,000円をご寄付いただきました。



ご芳志に沿うよう、大切に使用させていただきます。



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

11月の
休館日

南魚沼市図書館 ● 毎週月曜日・16日(木)(図書整理日)
 大和図書館 ● 毎週月曜日 / 塩沢図書室 ● なし

図書館は皆さんの本棚です。一人でも多くの方に利用していただきたく、土曜日、日曜日、祝日はすべて開館して皆さんのご利用をお待ちしています。
 金曜日は午後7時まで開館しています!!

東京から人形劇団が
やってくる!!
11月読書のつどい

日時 11月18日(土)
午後2時~3時30分

場所 市民会館多目的ホール

テーマ 『動物』

内容 人形劇「ぶんぶく
ちやがま」ほか・新しい本の紹介

対象 幼児・小学生・保護者
ほか、どなたでもどうぞ!

定員 150人
申込み 11月17日(金)までに
図書館へ

とっても楽しい人形劇団「オフィスやまいも」がやってきます。たくさんの方の参加お待ちしています!

食欲の秋「たべもの」
のテーマで満喫
9月読書会レポート
ひとくち感想集

ご利用ください!
巡回図書

10月19日、塩沢図書室の巡回図書を入れ替えました。市・図書館の蔵書から、隔月100冊ずつ入れ替えていますので、お近くの図書館としてどうぞご利用ください。

★次回大和図書室は11月16日(木)入替予定

- 今日初めて参加しました。「食べ物」というテーマでしたが、わが家でも好き嫌いが激しく、今一番の悩みです。楽しい食べ物の本を読んで、何とか食べてくれればと思います。
- 初めて来てみました。小さいころから本が大好きだったので、子どももそつなつてくれたらなあと思っています。
- 子どもたちもしっかり聞いていましたね。無理をしないことがいいことですね。家で読み聞かせをしようと思いましたが、なかなか時間がとれないので、こういう会があると楽しみです。
- 最後のじゃんけん良かったです。
- 今日もたくさん本を借りていきます。
- 「まんぶくです」が楽しかったです。



楽しかったパネルシアター



一般書

平成18年度上半期 4月1日~9月30日

ベストリーダー(全館)

児童書

順位	貸出回数	資料名	著者	出版社
1	31	ダ・ヴィンチ・コード 上	ダン・ブラウン	角川書店
2	30	ダ・ヴィンチ・コード 下	ダン・ブラウン	角川書店
3	29	時は静かに戦慄く	木宮条太郎	新潮社
4	27	フライパンで新和食	奥園 壽子	小学館
5	26	風の盆歌	内田 康夫	幻冬舎
5	26	三河恋唄	西村京太郎	双葉社
5	26	容疑者Xの献身	東野 圭吾	文藝春秋
8	25	お腹召ませ	浅田 次郎	中央公論新社
8	25	南魚沼地域の郷土料理	南魚沼地域振興局	南魚沼地域振興局
10	24	県庁の星	桂 望実	小学館
10	24	ウーマンズ・アイランド	林 真理子	マガジンハウス

順位	貸出回数	資料名	著者	出版社
1	35	ハリーポッターと謎のプリンス 上	J.K.ローリング	静山社
2	33	かいけつゾロリ 大げつとうゾロリじょう	原 ゆたか	ポプラ社
2	33	もったいないばあさん	真珠まりこ	講談社
4	32	ハリーポッターと謎のプリンス 下	J.K.ローリング	静山社
5	30	かいけつゾロリ きょうふのカーレース	原 ゆたか	ポプラ社
6	29	かいけつゾロリつかまる	原 ゆたか	ポプラ社
7	28	かいけつゾロリ なぞぞ大さくせん	原 ゆたか	ポプラ社
8	26	かいけつゾロリの大きいぞく	原 ゆたか	ポプラ社
8	26	もったいないばあさんがくるよ!	真珠まりこ	講談社
10	25	かいけつゾロリ きょうふの宝さがし	原 ゆたか	ポプラ社

皆さんはもうお読みになりましたか?

各課からのお知らせ
 掲載板 & 伝言板
 NEWS フラガ
 まなびのひろば
 健康ひろば

心のバリアフリー

塩沢中学校教諭 米光まゆ美さん

青少年育成センター

中学校にとつて2学期は行事が盛りだくさんのとても忙しい時期です。そのスタートとして、9月に大運動会が行われました。3年生のリーダーたちは、今こそ出番といわんばかりに張り切り、大きな声で二百人余りの団員を引つ張っていました。運動が得意な生徒、苦手な生徒、どちらかというところを過ごすほうが大勢でいるより気が楽な生徒……。いろんな生徒が集まった軍団を一つにまとめるために、リーダーたちは毎日話し合い、考えました。声かけ一つにも気を配り、人を動かすことの難しさを痛感したようです。

大運動会はもちろん全校生徒が参加する大きな行事。その中には特別な支援を必要とする生徒が数人います。いわゆる障害のある生徒です。彼らも各学年の種目や団体種目など、さまざまな競技に参加しました。でも同じルールや方法で参加するのは困難です。リーダーの生徒は、どのようにしたら彼らも一緒に競技に参加できるかを考え、工夫をこらしました。棒を飛び越える競技では、両側で手をつないで「せーの!」とかけ声をかける、移動の時にはさつと誰かが車イスを押す、応援合戦では動きをていねいに教える、趣向をこらした各学年種目は、種目を考える段階で、みんなが参加できる内容やルールにする……。実に自然に、当たり前のこととしてリーダーや周りの生徒は彼らを支えていました。全校生徒が輝けるステージを、優しく、温かさという視点に立って作り、その上で彼らは全力で戦っていました。

相談電話 TEL773-3177(相談専用)
(休日はお休みします) TEL777-2413/TEL782-0909

◆ 昼間相談 (面接・電話) 月曜から金曜 午前9時～午後5時
◆ 夜間相談 (電話のみ) 月・水・金曜日 午後7時30分～9時30分
◆ メール相談 ikusei@ap.wakwak.com

青少年に関する相談は、何でも気軽に相談ください。秘密は固く守られます。

早めの相談をお勧めします。なお、発育や健康などの相談は、各庁舎の保健係で受け付けます。電話番号は、「健康ひろば」のページでご確認ください。

彼らをどのように支援したらよいのか、理解するには何が必要なかと、ややもすると難しく考え、頭でっかちになってしまいう私でした。でも運動会の時に見た生徒のように、心に壁を作らずに自然に受け入れることこそが大事であり障害のある人にとっても住みやすい場所になるのだと思います。これが実現してこそ、本当の意味でのバリアフリーだと思います。

南魚スポーツパラダイス

TEL773-3210 / spopara@6bun.jp

体力測定会

体力の衰えを感じていませんか?少し体を動かすと息が切れたり、すぐ筋肉痛になったり…
この機会に体力・健康チェックをしてみましょう!
文部科学省『新体力テスト』で体力年齢を調べます。

- 日 時 / 11月12日(日) 午後1時～4時
- 会 場 / ディスポート南魚沼
- 対 象 / 小学生以上
- 参加費 / 無料!

当日参加OK!…ですが、できるだけ事前に申し込んでね!お申し込みは南魚スポーツパラダイスまで。

訂正:10月15日号では「日体協運動適正テスト」とお知らせしましたが、文部科学省「新体力テスト」を行います。

内容等変更する場合があります。詳細は申込書をご覧ください。

平成19年度 市内 私立 幼稚園入園児募集!

10月15日号の掲載内容に一部誤りがありました(六日町幼稚園の募集定員等)ので、訂正して再掲いたします。

	六日町幼稚園 余川1519番地 ☎772-4577	金城幼稚園 塩沢1393番地 ☎782-0608
募集定員	・満3歳児 20人 ・3歳児 60人 ・4歳児 15人 ・5歳児 15人	・満3歳児 20人 ・3歳児 26人 ・4歳児 若干名 ・5歳児 若干名
期間	10月13日(金)から 【随時受付中】	10月5日(木)から 【随時受付中】
面接	11月2日(木) 【以後随時実施】	11月18日(土)

※就園奨励費補助金の制度があります。詳しくは、各幼稚園までお問い合わせください。



ヤングプラザ南魚沼市

かんたん おいしい
간단 맛있다 世界の料理講座 第3弾

本場の韓国料理!!

- ★日時 11月17日(金) 午後6時30分～
- ★会場 保健センター 栄養実習室
- ★講師 中島 広美さん
- ★内容 キムチチゲ(キムチ鍋)
キムパブ(韓国海苔巻き)
- ★定員 16人
- ★受講料 1,500円
- ★対象 40歳までの方(中・高生は不可)
- ★申込み 受講料を添えて11月14日(火)までに
勤労青少年ホームへ[二日町]
- ★問合せ 公民館六日町地区館 ☎773-6610



第16回 さわらび音楽祭

～多彩な音楽との出会い～

市内の音楽愛好家が奏でる手作りコンサートです。初出演者も多数加わり装いも新たにお届けします。どうぞ気軽におこしくください。

- ★日時 11月19日(日) 午後1時～4時
- ★会場 コミュニティホールさわらび[浦佐]
- ★ジャンル 箏、オカリナ、ウクレレ、ギター、合唱、フルート、クラリネット、トランペット鼓隊、二胡&ピアノ、オールドエレキ
- ★入場料 無料
- ★問合せ 南魚沼市公民館 ☎777-4671



第12回 塩沢地域 **アタックをきめろ!** ソフトバレーボール大会

- ★日時 11月19日(日) 午前8時30分～
- ★会場 塩沢小学校体育館
塩沢勤労者体育センター
- ★競技内容 4人制 ソフトバレーボール
- ★内容 ①一般の部 ※女子または男女混合
(男子2名以内、交代は可)
②ファミリーの部 ※小学生を含む
- ★参加費 1チーム 2,000円
- ★申込締切 11月13日(月)
- ★申込み 社会教育課スポーツ振興係、公民館
塩沢地区館までお申し込みください。
- ★問合せ スポーツ振興係 ☎773-6630

参加者募集!

第27回 南魚沼市塩沢美術展覧会



11月3日(文化の日)～5日(日)

高齢者趣味の作品展

11月7日(火)～9日(木)

公民館塩沢地区館で開催します。『芸術の秋』を感じさせる作品が多数出展されますので、皆さんどうぞご来場ください!

- ★問合せ 公民館塩沢地区館 ☎782-0100



家族で参加できる日本語交流教室 第2期教室 参加者募集

外国から来られた方とその家族の皆さまを対象にして、日常生活に必要な日本語を、交流を図りながら楽しく学ぶ教室を開催します。

知人・友人を誘って、仲間の輪を広げませんか。皆さまの参加をお待ちしています。

- ★日時 11月中旬～来年3月まで(月2回位)
(主に日曜日の午前9時30分～11時30分)
- ★会場 公民館六日町地区館(南魚沼市民会館内)
- ★参加費 無料
- ★講師 南魚沼地域日本語交流支援実行委員会
の日本語交流員と支援スタッフ
- ★申込み 随時受付中
- ◆参加ご希望の方は、最寄の公民館にご連絡ください。
申し込みをされた方に詳しい案内をお送りします。
- ・公民館本館[浦佐] ☎777-4671
- ・公民館六日町地区館 ☎773-6610
- ・公民館塩沢地区館 ☎782-0100

多文化共生の地域づくりに関する 市民アンケート提出のお願い

市報10月1日号と同時に配布した、市民アンケート調査には、もうご回答いただきましたか? 「まだ」という方は、ぜひご協力をお願いいたします。

返信用の封筒で郵送いただくか、公民館本館・地区館・六日町各地域の開発センターに備え付けの投函箱に、お早めにご提出ください。

アンケートは、調査・分析のうえ、定住外国籍市民への支援等に係る施策に役立てていただく予定です。

“夢つくす” うおぬま国際交流協会内
トヨタ財団 地域社会プロジェクト 代表大平悦子
調査担当: 武田 ☎090-3648-4862

・ディスプレイ南魚沼

南魚沼市文化スポーツ振興公社 スポーツ振興係

TEL 773-6620 FAX 773-6955 (月曜休館)

URL <http://www.6bun.jp> E-mail disport@6bun.jp

小栗山サンスポーツランド閉場のご案内

11月23日(木・祝)で今年の営業を終了いたします。来年も多くの方のご利用をお待ちしています。

臨時休館のお知らせ

11月12日(日)は水泳記録会と体力測定会開催のため、全館休館となります。ご了承ください。

imaizumi 今泉博物館

OPEN 9:30~17:00 | 月・火曜休館
☎783-4500 <http://www.imahaku.jp>

市内
小中学生は
観覧料
無料!!

★第4回 南山焼会員作品展

石打の南山焼、南龍窯保存会会員の陶芸作品展。

- 会期 11月12日(日)まで
- 会場 1階研修室【施設貸出展:入場無料!】

★風展

永井昭司さんが講師を務める絵画教室の作品発表会。

- 会期 11月2日(木)~16日(木)
- 会場 2階企画展示室【施設貸出展:入場無料!】

ギャラリートーク

- 日時 11月5日(日) 午後2時から
- 解説者 絵画講座講師 永井昭司氏

★南魚沼郡小中学校美術展・樹展

南魚沼郡の小中学生の絵画・デザイン・版画・立体などのさまざまな作品を展示。また、「樹展」では教職員の作品を紹介します。

- 会期 11月18日(土)~29日(水)
- 会場 2階企画展示室・1階研修室
【施設貸出展:入場無料!】

Ikeda 池田記念美術館

OPEN 9:00~17:00 | 水曜休館、9月1日・28日
☎780-4080 <http://www1.ocn.ne.jp/~ikedart/>

★魚沼からの発信 星 昭 野の花写真展

- 会期 11月3日(金)~11月28日(火)
 - 入館料 一般:500円/高校生以下:無料
- 松扇菖蒲に山百合、雄山火口…これらの花をご存じですか?魚沼の四季を彩る野の花の写真展です。可憐な花たちが語りかける、美しい大地のぬくもりを感じながらお楽しみください。



平成18年度 全国幼稚園ウィークin浦佐

1日目 親子であそぼう~!

幼稚園たのしいよ!みんなきてね!

★日時 11月24日(金) 午前9時30分~11時

★会場 市立浦佐幼稚園

★内容

- ・園児との交流:歌&踊り、一緒にあそぼうね
- ・絵本大好き:一緒にみましよう

※保護者同伴で幼児どなたでもおこしく下さい。
おじいちゃん、おばあちゃんの同伴も大歓迎。

2日目 長谷川 摂子さん 講演会 「絵本がめざめるとき」

“大切な子どもたち”を地域みんなの手で育てましよう。子どもたちが愛され健やかに育つため、関心のある方はどなたでもおこしく下さい。

★日時 11月25日(土) 午前9時30分~12時

★会場 コミュニティーホールさわらび 入場無料

★申込み 公民館本館[浦佐] ☎777-4671

◆保育ルームあり:6か月~未就学児(定員30人)
申し込みは11月17日まで!

《講師プロフィール》長谷川 摂子(はせがわ せつこ)さん

島根県生まれ。東京外国大学フランス語科卒業。東京大学大学院哲学科中退。公立保育園で保育をしたあと、埼玉県所沢市で「赤門こども文庫」を開設。「おはなしくらぶ」を主宰。絵本の評論でも活躍している。「人形の旅立ち」で坪田譲治文学賞、赤い鳥文学賞受賞。著書に「子どもたちと絵本」、絵本に「みず」「じめん」「めつきらもつきらどおんどん」「きよだいなきよだいな」「きつねにようぼう」。

Tomio 三好カホワイト美術館

OPEN 10:00~17:00 | 水曜休館
☎775-3646 <http://www.mynet.ne.jp.white/>

★富岡惣一郎 白の世界 樹—Tree 第二部『The Spirit of a Tree』

- 会期 11月26日(日)まで
- 雪国・新潟出身の二人が描く“樹”。版画と油彩による詩情溢れる作品約50点を、ぜひご覧ください!

★クリスマスコンサート

- 日時 12月23日(土) 午後2時~
- 出演 合唱団 ユートライ
【ゲスト】トランペット 西 康之
- 前売券 一般 2,000円/小中高生 1,000円

★美術館ボランティアを募集します!

職員と一緒に、美術館を考えたり、コンサートの裏方に参加したりしてみませんか?
興味のある方はお問い合わせください!

男女共同参画を考えよう!

基礎知識編④

— 社会教育課大和生涯学習係 — ☎777-4671

ワーク・ライフ・バランス (work-life balance)

直訳すると「仕事と生活の調和」。国が少子化対策、男女共同参画施策で掲げていることから最近新聞・雑誌などでよく使われている言葉。英国貿易産業省の定義では「働き方を調整することによって、すべての人が仕事と仕事以外の生活について充実感をもち、与えられた責任を果たせるようなリズムを見つけること」。

国の男女共同参画会議の下に設置されている「少子化と男女共同参画に関する専門調査会」は平成18年5月に「仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)を可能とする働き方の見直し」について提案し、男女共同参画社会実現に重要で結果として少子化対策となるとしている。その実現には、企業が新しい人事労務管理方策として両立支援に取り組むことや、男性を含めた個人の意識改革が必要。

にいがた女と男 フェスティバル2006

- 日時 12月2日(土) 午後1時~3時
- 会場 新潟ユニゾンプラザ 多目的ホール
- ・講演…「変化する時代のワーク/ライフ・バランス~自分をリ・デザインする~」
- ・講師…パク・ジョアン・スックチャさん
(ワーク/ライフ・コンサルタントで
日本へのワーク/ライフ・バランスの紹介者)
- 問合せ 財新潟県女性財団 ☎025-285-6610

男女共同参画推進市民会議からのお知らせ

フリートーク広場 市民会議・子育て教育部会 聞かせてあなたの意見、言わせて私のおもい

~応援します!あなたの子育て~

昨年のフリートーク広場での皆さんの声が、その後の子育て支援活動にとって大変参考になりました。今年も目からうろこの意見、あっと驚くアイデア、おもしろい納得情報を期待しています。それからママ、パパのつぶやきも聞いてみたいと思います。たくさんの参加をお待ちしています。

- 日時 11月19日(日) 午前10時~11時30分
- 会場 サンライズ南魚沼 2階
- 内容
- ①朗読 お母さん、お父さん、祖父母のつぶやき
- ②グループ別にフリートークをします
- ・どうして子どもがすくなくなっちゃったの?
- ・子どもが小さい頃の子育てはやっぱりママの仕事?
- ・子育ては男女の共同作業よ
- 申込み 事務局(公民館)☎777-4671
- 保育 保育希望者は11月10日(金)までに事務局へお申し出ください。(6か月~小学6年生)

男女共同参画推進市民会議の愛称を募集中!

短くて呼びやすい愛称を募集します。11月13日〆切り

市民会議の会員を随時募集しています!

男女共同参画推進に賛同いただける方ならどなたでも。
※入会は個人単位、団体・グループ単位のいずれでもかまいません。

保育ボランティア募集!

イベント時に保育ルームを手伝ってくれる方を募集!

男女共同参画アンケート⑧実施中!

市の公式サイトで実施中!さあ、今すぐアクセス!!
<http://www.city.minamiuonuma.niigata.jp>

男女共同参画セミナー

地域の中での男女共同参画とは?

- 日時 11月26日(日) 午後1時30分~4時
- 会場 サンライズ南魚沼 多目的ホール
- 内容
- ・講演…男性講座などで活躍する高井正さんの講演です。男性の皆さんもぜひご参加を。
- ・グループトーク(おしゃべりひろば)
…グループに分かれて講演の感想や日ごろ感じていることを語り合しましょう。
- 講師 高井正さん(立教大学兼任講師)
- 定員 80人(参加無料!)
- 保育 保育希望者は、申し込み時にお申し出ください。(6か月~未就学児)
- 申込み 事務局(公民館)☎777-4671
11月13日(月)までにお申し込みください。

【講師プロフィール】高井正(たかいただし)さん — 1955年生まれ。足立区社会教育主事。社会教育課を経て足立区総合女性センターに9年間在職、現在、学校地域連携課勤務。全国女性会館協議会「男性の『仕事』と『家庭・地域生活』の両立支援のための調査研究」委員会委員(2002年度)等を経験。1996年から立教大学兼任講師。

かぜの予防



人は年に5、6回は風邪をひくと言われていますが、寒さが本格的になるこれからは、風邪をひく人が多くなる季節です。「万病のもと」ともいわれる風邪をひかないように、また悪化させないようにすることは、冬を健康に過ごすために大切なことです。

かぜの原因と対策のポイント

風邪の原因の9割はウイルス感染で、1割が細菌感染です。鼻や口から侵入したウイルスや細菌が体外に排出されず、その力が、私たちの体に備わっている抵抗力を上まわると発病してしまいます。つまり、風邪を予防し悪化させないためには、ウイルスや細菌の性質を知って体内で増殖させないこと。そして何より、体の抵抗力を高めることがポイントとなります。

ウイルスや細菌の性質を活用した予防方法

風邪の原因となるウイルスや細菌は、寒さと乾燥に強く、高温と多湿に弱いという性質を持っています。細菌やウイルスは人から人へと移り、のどの付近にとどまって増殖します。そこで：

①湿度は60%以上をキープ！

本来、魚沼の冬は寒くて湿気が多いのですが、最近は暖房設備が良くなり、うっかりすると乾燥してしまいがちです。加湿器を使うとか、換気をこまめにするなどして、湿度を60%以上に保つよう工夫しましょう。

②感染経路を断つ

風邪が流行っているときは、外出時にはマスクを着用し、人ごみを避けましょう。ただし、7割近くのウイルスはマスクの繊維を楽に通り抜けるので、帰宅したら手洗い・うがいをし、ウイルスや細菌を洗い流しましょう。手洗いは石鹸を、うがいには塩やうがい薬を使うと、より効果的です。

体の抵抗力を高めるには

①十分な睡眠をとること

睡眠には、疲労を回復するだけ

でなく、免疫力を高めるリンパ球を増やす働きもあります。忙しいときほど、睡眠環境を整えて良質な睡眠を確保したいものです。

②十分な栄養と水分をとること

バランスのとれた食事を心がけましょう。外食やコンビニ食が続くと、野菜や果物の摂取が減り、食物繊維やビタミンが不足しがちです。風邪の予防や治療には、これらが必要です。風邪といえば「お粥」というイメージの方もいると思いますが、極端に食欲がないのでなければ、むしろ卵や魚などのタンパク質もきちんととったほうが良いのです。また、冬場は水分の補給を軽視しがちです。湿気嫌いのウイルスや細菌を、水でやつけましょう。

③適度な運動や入浴、衣服の工夫で体温アップ

軽い有酸素運動は血行を良くし、体を温める効果があります。また、入浴や足のマッサージ、靴下の利用で冷えを防ぐことも良いでしょう。風邪のウイルスが付着・増殖するのを冷やさないため、マフラーを巻くのも良い方法です。

④ストレスをためない

ストレスがたまると自律神経の働きが弱まり、風邪をひきやすくなるとも言われています。上手に

休養したり軽い運動をしたりして、ストレスを解消することが大切です。

⑤喫煙と風邪

喫煙はビタミンを破壊し、のどの粘膜の働きを弱めてしまいます。喫煙者で風邪をひきやすいという人は、禁煙することが最大の風邪予防になるかもしれません。

かぜをひいてしまったら

気をつけていたのに風邪をひいてしまった…というときは、栄養のある消化の良い食事をとり、暖かくしてゆっくり体を休めましょう。

熱が上がり始める時は、寒気がしたり体がガタガタ震えたりするので、特に暖かくしましょう。逆に熱が下がる時は汗をかくので、こまめに着替えをし、十分に水分補給をしましょう。

熱や咳・鼻水といった一般的な症状でなく、お腹にくる風邪もあります。嘔吐や下痢が続くと体の水分バランスが崩れてしまうこともあるので、子どもや高齢者の場合は注意が必要です。

どんな風邪でも、症状がひどいときや長引いているときは、医師の診察を受けましょう。



うつ病は「心のかぜ」と言われ、一生のうちで5人に1人はかかり、現時点でも25人に1人は、うつであると言われていきます。心身の疲れがたまり、いろいろな条件が重なれば、誰でも『ひく』可能性がある病気です。

初期症状は軽く、見た目は周囲の人も、本人さえも気づかないことがあります。次のような気分の症状がでてきます。

- 何をしても楽しめない
- うまく頭が働かない
- 物事がうまくいかず、焦りが出てイライラが増える
- 価値がない人間に思える
- 悲しい気持ちになる

これらのような症状は、特に朝に強く出るようです

- 不眠(寝つきが良くても、途中で起きて眠れない)が続く
- 身体症状(疲労感・体重減少・便秘・口の渇き・食欲不振など)

かかりやすい年齢は、30～50代と、家庭でも社会でも責任のある年代です。

一般的にうつ病というと、例えば「急にやせて表情が優れず、元気がなく家にばかりいるようだ」とか「勤めを長く休んで入院しているようだ」など、かなり重い病状をイメージしてしまいがちです。

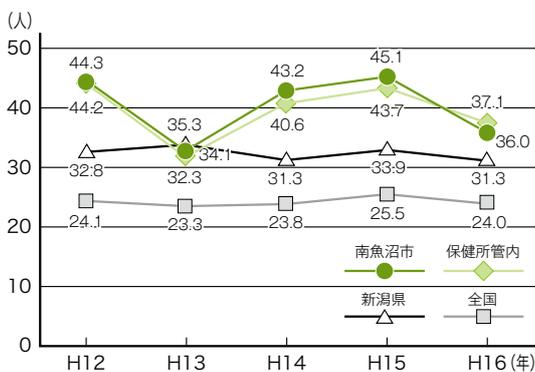
このような状態を風邪に例えるなら、悪化させて肺炎を患ったようなものです。初期症状で適切な治療を受けずに重症化すると、治るまでの期間も長くなってしまいます。これは、日本人の持つ真面目さや勤勉さといった性格が、「頑張りすぎて」早めの受診を妨げてしまった結果ともいえます。

さらに心配なことは、「自殺」の原因が「こころの病気」にあることが多いこと。そして、その8割が『うつ病』だということです。

南魚沼市は自殺が多い?

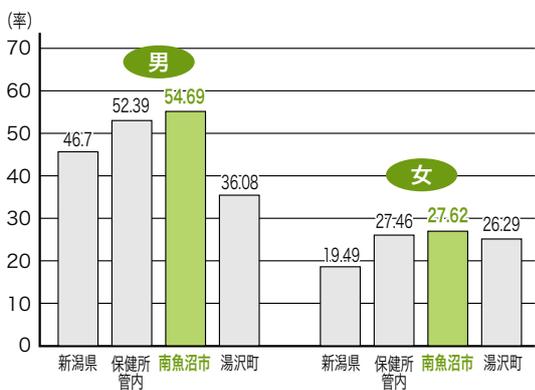
うつ病が多いとか自殺が増加しているのは、よその話だと思っていまいませんか?実は、新潟県の自殺率は全国道府県の中でも高く、なんと10年以上連続でワースト10入り(2016年は7位、2015年は8位)。そして、その県平均よりも南魚沼市の自殺率が高いのです。

全年齢自殺率(人口10万対)



年齢では、働き盛りと高齢者に多いこと、また、ほとんどの年代で男性に自殺者が多いことが、大きな特徴です。

過去5年間(H12~H16)自殺率(人口10万対)



うつ病で治療しているのは女性が多いのですが、自殺が男性に多

いのは、弱音をはずせず受診が遅れる傾向があるからではないかと考えられています。ある調査では、うつ症状が強い男性ほど受診せず、一人で解決しようとする傾向が強いとの結果もあります。

うつ病は、治療で治ります

うつ病は時が解決してくれるのでしょうか?それでは解決につながりません。

なぜかといえば、うつ病の原因は脳内にもあり、気の持ちようだけではないからです。つまり脳内ホルモンの不調からくるものなのです。その原因は究明されていませんが、心身の疲労の蓄積や強いストレスなどが引き金になるようです。しかし、きっかけが見当たらない場合もあります。

したがって、脳内の不調を治療することによって、うつ病を治すことができるのです。

気づきあうあたたかい地域づくりを

誰でもなりうる病気、本人は気づかず頑張り続けるのです。周囲の人が、「頑張りすぎないで」、そして、きちんと「専門医に受診を」と気づかうことが大切です。

11月のカレンダー

3(祝)	第16回 しおざわ産業まつり(市立今泉博物館野外広場) 大和芸能祭(さわらび) 第27回 南魚沼市塩沢美術展 ~5日(公民館塩沢地区館) 献血(9:30~12:30/13:30~15:30 しおざわ産業まつり会場)
4(土)	棟方志功アートステーション【入館無料日】 大巻地区文化祭(9:30~大巻中学校)
5(日)	にいがた連携公開講座「地球温暖化と新潟県」 (13:30~六日町地区館)
7(火)	高齢者趣味の作品展 ~9日(公民館塩沢地区館)
10(金)	子育ていきいきサロン(9:30~11:00 社協塩沢支所)
11(土)	“よく分かる”確定申告説明会(9:00~本庁舎大会議室) 第2回 南魚沼市囲碁将棋大会(サンライズ南魚沼) 第3回 五十沢地区「そだち学級」 (10:00~11:30 五十沢開発センター)
12(日)	第20回 新潟県ふるさとづくり南魚沼市大会(さわらび)
14(火)	献血 (9:00~10:00 NTT東日本-新潟) (11:00~12:30 日本電産コバル) (14:00~15:30 八海醸造)
16(木)	M's ジャズコンサート in さわらび(19:00~さわらび)
19(日)	第16回 さわらび音楽祭(13:00~16:00 さわらび)
20(月)	金城大学講座閉講式(13:30~15:30 塩沢地区館)
22(水)	行政相談(14:00~16:00 本庁舎)
24(金)	子育て出前サロン(10:00~11:30 大沢公民館)
25(土)	長谷川摂子さん講演会「絵本がめざめるとき」(9:30~さわらび) “よく分かる”確定申告説明会(9:00~本庁舎大会議室)
26(日)	男女共同参画セミナー「地域の中での男女共同参画とは?」 (13:30~サンライズ南魚沼)
27(月)	第11回 農業委員会総会(9:00~塩沢庁舎議場)

ほのぼのの広場カレンダー

1日(水)	保健センター	9:30~11:30/13:00~15:00
2日(木)	大崎農業会館	9:30~11:30
6日(月)	保健センター	9:00~11:00
7日(火)	保健センター	9:30~11:30/13:00~15:00
8日(水)	働く婦人の家[浦佐]	9:30~11:30
9日(木)	保健センター	9:30~11:30/13:00~15:00
10日(金)	保健センター	9:00~11:00
13日(月)	保健センター	9:30~11:30/13:00~15:00
14日(火)	保健センター	9:30~11:30/13:00~15:00
15日(水)	保健センター	9:00~11:00
16日(木)	まほろば[一村尾]	9:30~11:30
17日(金)	保健センター	9:00~11:00
20日(月)	保健センター	9:30~11:30/13:00~15:00
21日(火)	保健センター	9:30~11:30/13:00~15:00
22日(水)	うるおいの里みよう	9:30~11:30
24日(金)	保健センター	9:00~11:00
27日(月)	保健センター	9:30~11:30/13:00~15:00
28日(火)	保健センター	9:30~11:30/13:00~15:00
29日(水)	保健センター	9:00~11:00
30日(木)	保健センター	9:30~11:30/13:00~15:00

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。

11月 救急医療当番



3(祝)	内科	昼	休日救急診療所 ☎773-6688
	外科	夜	県立六日町病院 ☎772-7111
4(出)	内科	昼	休日救急診療所
	外科	夜	県立六日町病院
5(日)	内科	昼	風間内科医院 ☎782-6688
	外科	夜	ゆきぐに大和病院 ☎777-2111
11(出)	内科	昼	休日救急診療所
	外科	夜	県立六日町病院
12(日)	内科	昼	休日救急診療所
	外科	夜	ゆきぐに大和病院
18(出)	内科	昼	城内科病院 ☎775-2009
	外科	夜	ゆきぐに大和病院
19(日)	内科	昼	休日救急診療所
	外科	夜	県立六日町病院
23(祝)	内科	昼	休日救急診療所
	外科	夜	ゆきぐに大和病院
25(出)	内科	昼	中澤医院 ☎773-3211
	外科	夜	県立六日町病院
26(日)	内科	昼	休日救急診療所
	外科	夜	ゆきぐに大和病院

◎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
★問合せ 日曜・祝日…休日救急診療所(☎773-6688)
その他…南魚沼市消防本部(☎782-1991 テレホンガイド)

編集後記

編集後記の天敵「ほのぼののカレンダー」(字数制限がキツイので)。しかし、どうも私の文章より皆さんの役に立つような方が多い。10月22日放送のNHKスペシャル「赤ちゃんの成長の不思議な道」で、赤ちゃんが獲得する能力の取捨選択について取り上げられました。番組によると、同一内容でビデオ学習と対面学習を行ったところ、対面学習の場合のみ学習効果が認められたそうです。人とかかわりによって、赤ちゃんが自分に必要な能力を選び取っているのだそうです。ハイハイやつかまり立ちなど運動能力にも影響すること。ほのぼのの広場には、子どもたちが大勢集まっています。まだ参加したことがないというお父さんお母さん、おじいちゃんおばあちゃん！ぜひ一度、遊びに行ってみてはいかがでしょうか。