

# みなみ魚沼

人口の動き (平成18年11月30日現在)  
人口 62,776人(±0)  
男 30,772人(+8)  
女 32,004人(-8)  
世帯数 18,731

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。



Minamiuonuma-City

アノシシは五穀豊穡の象徴なんだって  
こくほうじょう



勇気と冒険! 魔よけの  
無病息災の象徴ともいうわね

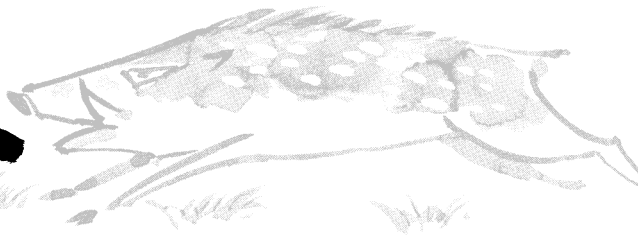
アノシシの赤い鼻は、体毛がシマウパリの模様に見えることから「うり坊」ともいうそうだよ

ホケたちは肌の色が赤く見えることから「赤ん坊」なんていわれているけどね

## おもな内容

- 新年のごあいさつ ..... 2・3
- ぼくの夢わたしの夢/今年は亥年 ..... 4・5
- 各課からのお知らせ ..... 6~9  
子育て3手当をご存じですか? / 防ごう! 地盤沈下 / 住民税に関するお知らせ / 奨学生募集 / 住基カードに関するお知らせ / 消防本部からのお知らせ / 都市計画変更案の縦覧
- 掲示板&伝言板 ..... 10・11
- まなびのひろば ..... 12~16
- 健康ひろば ..... 17~19

# 春



「地域完結型社会」の実現に向けて

## 市民の皆様とともに歩むまちづくり

南魚沼市長 井口 一郎

平成19年の年頭にあたり、市民の皆様にご挨拶申し上げます。

早いもので南魚沼市が誕生してから2年が経過し、私自身市長に就任してから3回目の新年を迎えました。この間、旧町の垣根を取り払い、一日も早い市政の安定のために全力で努めてまいりました。今日まで「自然・人・産業の和で築く安心のまちづくり」の目標に向けて着実に歩を進めることができましたことは、ひとえに市民並びに市議会の皆様のご理解とご協力、ご支援によるものから感謝申し上げます。

地方分権時代の今、自治体を取り巻く行財政状況は誠に厳しいものとなっております。昨年、市では財政健全化5か年計画に着手し、職員給料をはじめとする人件

費の削減とともに、事業の見直しにより、徹底した歳出削減に取り組んでまいりました。そして、厳しい財政状況下ではありますが、深刻な少子高齢化への対応と次世代の育成支援のため、子育て環境の整備をはじめとした種々の施策を講じてきたところであります。

このような中で、うれしく、また頼もしく感じましたのは、市民の皆様がそれぞれの地域においてさまざまな分野で活発に活動し、「南魚沼市民」としての生活を確かなものとしていくことです。価値観が多様化した現代社会では、行政がまちづくりの多くの部分を担うには限界があります。このよ

うな時代だからこそ、市民の皆様への知恵と活力をお借りし、共に考え、汗を流す仕組みを作り、このまちに生まれ住んで良かったと真

に実感できるまちづくりを進めていかねばならないと考えております。本年4月からは、機構改革による部制の導入と本庁方式への移行により、スリムで効率的な組織による迅速なサービスを提供し、併せて各庁舎に「市民センター」を置いて身近な行政を実現するとともに、職員の意識改革とさらなる資質向上に努めてまいります。

魚沼地域の念願である基幹病院の建設をはじめ、課題は山積しておりますが、「地域完結型社会」の実現に向けて全力を傾注してまいりますので、一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

平成19年が、皆様にとりまして実り多き年となりますよう心からご祈念申し上げます。年頭の挨拶といたします。

# 迎



## 魚沼地域の中核都市づくりを目指し

南魚沼市議会議員 松原 良道

明けましておめでとうございます。年頭にあたり、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

市民の皆様にはお健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

魚沼地域の念願である基幹病院問題であります。新潟県は年度内に基本構想を策定し、19年度から基本設計の発注ができるように地元と詰めていくとし、基幹病院設置後の県立六日町病院の診療機能などを検討するワーキングチームを設け、検討を進めることとしています。

基幹病院の早期設置と地域の医療ネットワークによって、市民の皆様が安心して必要な医療の提供を受けることができる体制の確立を予防医療の充実とともに、この基幹病院構想の中で、目指してい

かなければならないと考えております。

合併後も市の財政状況は非常に厳しいものがあります。そのために、市では平成18年度から5年間の財政健全化計画を策定し、計画に沿った財政運営を行っており、一日も早い財政難からの脱却を望むところであります。

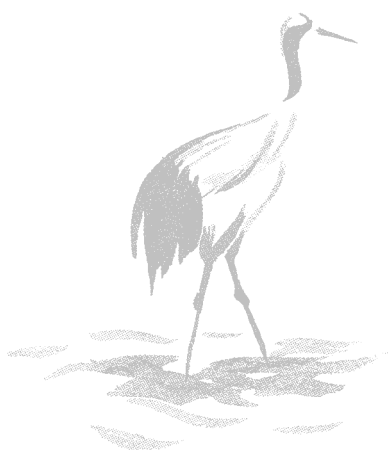
南魚沼市は将来、魚沼地域のリーダーとなるべき都市づくりを目指しています。そのために必要なものは、市民の意識改革だと思っています。

自分たちの地域は自分たちで考える。行政や地域がすべきことをきちんと理解しながら、まずは小さなコミュニティエリアから、そして徐々に大きなエリアへと思考を広げていくことが重要と考えています。

結びに、市の最終意思決定を預かる議会の役割はますます重要であり、議員一人ひとりの責任は重大です。

魚沼地域の中核都市づくりのために、今年も議員一同は頑張りますので、よろしく願います。

南魚沼市のますますの発展と皆様のご多幸を心からお祈り申し上げます。年頭のごあいさついたします。



平成  
19年

亥年

# ぼくの夢 わたしの夢

亥年の年男・年女の皆さんから、「夢」や「抱負」をテーマに  
思いをつづっていただきました!!



## ぼくの夢



中沢 正人さん  
(大巻小学校)

今のボクの夢は一つです。  
その夢は「お笑い芸人」になるこ  
とです。お笑い芸人になりたい理由  
は、二つあります。

一つ目は、人をたくさん笑わせて  
みんなを楽しませたいことです。

二つ目は、人をたくさん笑わせて  
世の中を明るくしたいことです。

この夢を実現するためには、次の

- ①言葉をはっきりと言えるようになること。
- ②もっと学校の勉強をがんばること。
- ③お笑い芸人になるためのテストがあるらしいので、それに向けてがんばること。

今のぼくは、夢を実現するにはまだまだ難しいじょうたいです。漢字の読み書きもだめだから、漢字の読み書きをてっぺんまでやらないと、ぜったい合格できないと思っています。だからがんばっていっぱい勉強して合格したいです。

お笑い芸人になるという夢を目ざしてがんばりたいです。

## 将来の夢



板鼻 愛美さん  
(塩沢小学校)

「チコ行くよ」

母は実家に帰ると、祖父母の飼っていたシーズー犬をよく動物病院へつれていってました。その日一日動物病院でシャンプーやカット、つめのていれをしてもらいます。私たちが夕方動物病院へ迎えに行くと、

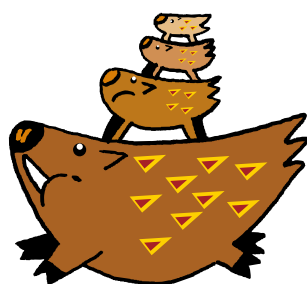
とてもきれいになっているのです。

私は動物が好きなので、将来自分の手で動物をきれいにしてあげたいと思いい、トリマーになりたいと思うようになりました。

私は今まで「将来これになりたいなあ」と思うことはあまりなかったけれど、チコが死んでから「ぜったいトリマーになつてほかの犬や猫をチコ以上にきれいにしたい」と強く思うようになりました。

そのために、今年は中学生なので、もっと勉強して夢をかなえたいです。

# 今年は亥年



**今** 年は十二支のアンカーをつとめるイノシシの年。とはいえ、干支にイノシシは日本だけ。中国や韓国をはじめ、東アジアの諸地域では来年はブタ年です。害獣として敬遠される反面、どことなくユーモラスな風ぼうから憎みきれないイノシシ。タブーの動物と嫌われることもあれば、財産の象徴として崇められることもあるブタ。いろいろな意味づけを与えられてきたイノシシとブタは、実は人間に身近な存在なのです。

**亥** (い・がい) の文字はイノシシやブタの骨格を描いた表象文字に由来するものです(藤堂明保『漢和大事典』)。「亥」という字は「とじる・とぎす」という意味で、万物の生命力が勢いを失い、すでに種子の内部に生命が内蔵された様を表しています。また「亥」は木気三合、水気においての生(はじまり)であるため、五穀豊穡の象徴とされ、「百姓のつくり神」と歌にもうたわれる、とても大事な田の神・作物の神なのです。

**猪** にまつわることわざ・成語は意外に少なく、「猪突猛進」「猪武者」など、もっぱら向こう見ずの勇猛ぶりが強調されています。「猪」の名誉のために付け加えると、猪は獣の中では最強で、その牙とともに、身を守る強い盾(皮膚)を持つとの南方熊楠「十二支考」の記述があります。このように人間から評価される猪はさらに、「強くそして目的を一刻でも早く達成するために努力する、体力と身体は強く矢をも通さない魔除けの身体を持つ、無病息災の象徴」であるとも言われています。

## 年男の抱負



片桐 正剛さん  
(吉里)

新年明けましておめでとございます。今年度の年末に年賀状を作りながら、年男であることに気付きました。個人的にですが「年男」当たり年」というイメージが非常に強く、災いに

遭いやすいので大きい事を行なうのはできるだけ差し控えた方が良いでしょうと聞いたこともあります。そこで「年男の抱負、将来の夢」と言う事ですが、今年は何をするにも慎重に！」を心がけたいと思っています。どちらかと言うと『思い立ったら直ぐ実行』のタイプなので普段でも失敗が多い方です。今年一年は大きな失敗や災いが起きないように控えめに過ごしたいと思います。ちなみに「将来の夢」ですが、36歳になるこの年の中で夢を描きたいと思っています。

## ぼくの夢



佐藤 輝さん  
(後山小学校)

ぼくは、将来プロ野球選手になりたいです。なぜかという、保育所の時からあこがれだったということ、今まで育ててくれた両親に恩返しをしたいと思ったからです。保育所の時、兄と初めてキャッチボールをしました。兄はぼくのことを思って手かげんをしてくれたので、取ることができました。それが

きっかけで、ぼくは野球がとても好きになりました。今ぼくは、学校の体育館で休み時間に野球をよくしています。後山小学校は子供が少ないですが、ルールを工夫して、低学年から高学年まで仲良く遊んでいます。みんなと一緒にやっている、とても楽しいです。四月からは中学生になります。中学では野球部に入ろうと思います。他の小学校では、もう野球の練習をしていて、うまい人もたくさんいると思います。その人たちのうまいところを見習い、たくさん練習して、試合に出られるようになりたいです。

# 子育て3手当を ご存じですか？

## 窓口は 子育て支援課

- 児童支援係(大和庁舎) ☎777-3113
- 六日町子育て支援係 ☎773-6666
- 塩沢子育て支援係 ☎782-0254

## 児童扶養手当

児童扶養手当は、父と生計を同じくしていない児童や父が重度障害者である児童が育成される家庭の、生活の安定と自立促進のために支給されます。

■ 手当を受けることのできる人  
次の児童を監護している母ま

- ① 母が養育者。
- ② 母が離婚した後、父と生計を同じくしていない児童
- ③ 父が死亡していて、公的年金を受けられない児童
- ④ 父が障害年金1級程度の障害を有し公的年金の加算対象になっていない児童
- ⑤ 父の生死が明らかでない児童
- ⑥ 父から引き続き1年以上遺棄されている児童
- ⑦ 父が法令により引き続き1年

- ⑧ たは養育者。
  - ⑨ 母が離婚した後、父と生計を同じくしていない児童
  - ⑩ 父が死亡していて、公的年金を受けられない児童
  - ⑪ 父が障害年金1級程度の障害を有し公的年金の加算対象になっていない児童
  - ⑫ 父の生死が明らかでない児童
  - ⑬ 父から引き続き1年以上遺棄されている児童
  - ⑭ 父が法令により引き続き1年
- 以上刑務所などに拘禁されている児童
- ⑦ 母が婚姻によらないで出生した児童
- ⑧ 棄児などで出生の事情が明らかでない児童
- ◆ ただし、母が事実上の婚姻関係にあるとき、母(養育者)が公的年金などの受給権を有するときなどは手当を受けられません。(ほかにもいくつかの要件があります)

## 児童手当

児童手当は、児童を養育している方に手当を支給することにより、家庭における生活の安定と、次代の社会を担う児童の健全な育成および資質の向上を目的としています。

### ■ 手当を受けることのできる人

小学6年生以下の児童を養育している方。

◆ ただし、養育者の前年の所得が一定額以上の場合には所得制限により支給されません。

◆ 所得制限により児童手当を受けれられないサラリーマン(厚

生年金等に加入している方)等の特例として、所得が一定額未満の場合に限って、児童手当と同額の給付が支給される特例給付制度もあります。

### ■ 手当の支給額

- ・ 第1子 5,000円/月
- ・ 第2子 5,000円/月
- ・ 第3子以降 10,000円/月

### ■ 支払月

毎年、2月、6月、10月にそれぞれ前月分までがまとめて支給されます。

◆ 児童手当の支給を受けるには、養育者からの申請が必要となります。

◆ 所得制限により手当を受けれない方は、5月中に改めて申請が必要です。

## 特別児童 扶養手当

特別児童扶養手当は、精神または身体(内科的疾患を含む)に一定の障害を有する児童の福祉を増進することを目的として支給されます。

### ■ 手当を受けることのできる人

精神または身体に重度または中度の障害を有する20歳未満の児童を監護する父もしくは母、または養育者。

◆ ただし、次のいずれかに該当するときは手当を受けられません。

- ① 父母(養育者) または対象児

- ② 児童の住所が日本国内にないとき
- ③ 対象児童が児童福祉施設などの施設に入所しているとき
- ④ 対象児童が障害を支給事由とする公的年金給付を受けることができるとき(障害児福祉手当は公的年金給付にあたりません)

### ■ 所得制限による支給制限

児童扶養手当・特別児童扶養手当は、手当の認定を受けた受給資格者本人、その配偶者または同居の扶養義務者(父母、祖父母、子、兄弟姉妹など)の前年の所得が一定額以上の場合には、1年間支給が停止されます。

このページでいう児童とは……18歳になって最初の3月31日までの児童(一定の障害のある児童は20歳未満)

# 防げよう！地盤沈下

降雪状況に応じた消雪パイプ利用で、地下水の節水を心がけましょう！！

降雪の程度には「積もる雪」とそうでないものがあります。降雪感知器だけに頼る消雪パイプ稼働だと、こうした細やかな判断ができず地下水と電気の浪費につながります。長年の経験による判断を生かし、手動運転による節水を心がけましょう。



## 「FMゆきぐに」で地盤沈下情報を放送

重大な地下水位の低下が予想される時に、「FMゆきぐに」(76.2MHz)で地盤沈下情報を放送します。降雪が続くようなときは要チェック。放送がありましたら、特に節水にご協力をお願いします。

## 事業所の消雪パイプ運転 管理の徹底をお願いします

事業所では、一般家庭より揚水設備の規模が大きいため、節水にご協力いただくとその効果も大きいものと思われまます。

事業所によっては休日および夜間等で、消雪パイプによる無駄な散水が見られるようです。次のような節水対策をはじめ、それぞれの事業所で考えられる節水対策をお願いします。

- ① 降雪感知器の設置と保守点検を行う。
- ② 降雪感知器は万能ではないので、天気予報によって手動運転に切り替える。
- ③ 支障にならない降雪であれば散水しない。
- ④ 雪をかくはんして早く消すようにする。
- ⑤ 地下水の再利用や、自然流水または流雪溝の利用などへ切り替える。
- ⑥ 機械除雪に切り替える。

## 退職所得に対する住民税の特別徴収税額が変わります。

「平成19年1月1日以降」の退職手当等にかかる住民税の特別徴収税額の税率が一率〔市町村民税6%、道府県民税4%〕に変わります。

特別徴収税額は、下の計算式で求めていただくこととなります。平成18年12月31日までに納めていた税額と異なりますので、ご注意ください。

### 平成19年1月1日から

分離課税に係る所得割額の税額は、退職所得の金額に改正税率〔市町村民税は6%、道府県民税は4%〕を適用して計算しますが、当分の間は、そうして求められた税額から10%に相当する金額を控除するものとします。

#### ■計算式

(退職手当等の収入金額-退職所得控除金額)×1/2=退職所得金額(千円未満切り捨て)  
退職所得金額×税率【市民税:6%、県民税:4%】

=計算結果【市民税(A)、県民税(B)】

●市民税額(百円未満切り捨て)=(A)-控除額【(A)×10%】

●県民税額(百円未満切り捨て)=(B)-控除額【(B)×10%】

事業主の皆さまへ

## 給与支払報告書の 提出はお早めに。

給与支払報告書の提出期限は「1月31日(水)」ですが、確定申告開始前に報告内容に基づいて事前準備を行う必要がありますので、可能な限りお早めの提出をお願いします。

すでに「総括表」用紙を送付してあります。同封したお願い文書に記載してある「提出の方」や、「作成上の注意点」にもご留意いただきますようお願いいたします。

■提出期限 1月31日(水)

※できるだけ早めにご提出ください。

■提出・問合せ先 税務課 市民税係

# 南魚沼市奨学生募集

南魚沼市教育委員会は、学業が優良でありながら経済的理由により就学が困難な方に対して、奨学金を貸与します。次により19年度の奨学生を募集しますので、ご希望の方はお申し込みください。

## ■対象者

南魚沼市に住所を有する方の子弟等で、学校教育法に定める大学・短大・専修学校等に進学または在学する学生で、日本学生支援機構や県など他制度による奨学金の貸与を受けない者

## ■貸与額

月額5万円  
(無利子。年3回に分けて貸与)

## ■返還

貸与期間の2倍の期間(半年賦)

## ■提出書類

- ・申請書(市書式)
- ・推薦書(市書式。出身校長または在籍校長記載)
- ・成績証明書(出身校長または在籍校長記載)
- ・合格通知の写しまたは在学証明書

- ・住民票(世帯全員)
- ・所得証明書(学生等を除く世帯全員)

## ■申請期限

3月30日(金)までに左記あてに持参または郵送してください。

## ■採否

所定の審査を経て、5月上旬を目途に個別通知します。

## ■申請書類請求・提出先

〒949-7392

南魚沼市浦佐1188-2

南魚沼市役所 大和庁舎内

南魚沼市教育委員会学校教育課

\*申請書類は、本庁舎と塩沢庁舎の市民課窓口でもご請求いただけます。



## 市民課からのお知らせ ..... ☎773-6661

身分証明書としても使える

# 住基カードをご存じですか?

運転免許書やパスポートがない方でも使える便利な身分証明書があるのを知っていますか?

最近さまざまな場面で、本人確認のために身分証明書の提示を求められることが多く、運転免許証やパスポートなどをお持ちでない方はお困りだと思えます。

そんな方におすすめなのが「住民基本台帳カード(住基カード)」です。

この住基カードは市町村が発行するカードで、写真付きのものであれば公的な身分証明書としてお使いいただけます。郵便貯金・銀行口座の新規開設の時、携帯電話・クレジットカード等の契約の時、戸籍届出の時、その他さまざまな場面で活用できます。

これからますます活用の幅が広がる住基カードをぜひご利用ください。



◀南魚沼市住民基本台帳カード

住基カードはIC(集積回路)カードです。希望する方に対して有料(1枚500円)で交付しています。

住基カードには写真付きカードと写真なしカードの2種類あります。カードの有効期限は、カード発行日から10年です。(市外へ転出した場合は、有効期間内であってもその時点で使えなくなります)

## 本庁舎なら…交付申請→即日交付!!

- 本庁舎で交付申請し、写真付きの身分証明書によって本人確認ができた場合は即日交付いたします。
- 大和庁舎や塩沢庁舎で交付申請した場合や、写真付き身分証明書によって本人確認ができなかった場合は、申請後ご本人さまに照会書を送ります。照会書が届きしだい、手続きに必要な書類を持って窓口におこしてください。

(詳しくはお問い合わせください)



**悪質な消火器、  
住宅用火災警報器の  
訪問販売にご注意!**

最近、また市内に悪質な消火器や住宅用火災警報器の訪問販売業者が出回っています。

詐欺まがいの高額請求被害に遭わないよう、不審に感じたら消防本部へお問い合わせください。  
※消防職員が各家庭を訪問することはありません。

**「リモコン付き  
電気ストーブ」の  
誤作動にご注意!**

リモコン付き電気ストーブ（扇風機タイプや縦型スタンドタイプなど）が、テレビのリモコンでチャンネルを替えたら点灯したとか、何もしていないのに勝手に点灯したというような情報が入っています。使用者の皆さまは、火災等の事故を未然に防ぐため次の点に十分ご注意ください。

①電気ストーブを購入する場合は、付属のリモコンでヒーターを点灯（ON）する機能が付いているかどうか確認する。

- ②電気ストーブを使用しないときは、電源プラグをコンセントから抜く。
- ③カーテンなどの可燃物の近くに電気ストーブを置かない。

**大和分署に  
高規格救急車を配備**

最新鋭の機材を装備した高規格救急車が、昨年11月に大和分署に配置されました。  
昨年末から本格稼働しており、処置の高度化に対応した病院前救護体制が整いました。



車体に描かれている六本の柱のロゴは「スター・オブ・ライフ」と呼ばれる、世界的に使われている救急医療のシンボルマークです。

●南魚沼市消防本部 大和分署  
警防係 ☎779-4600

**都市計画変更案の縦覧**

合併に伴い、都市計画区域の統合と一部区域の拡大を行い、併せて関連する都市計画の変更を行うため、案を縦覧に供します。

【都市計画区域の統合と一部拡大】  
区域の統合に合わせ、城内地区、五十沢地区、西山地区（六日町地域内）において都市計画区域を一部拡大します。

**【都市計画区域の整備、  
開発および保全の方針】**

この統合・拡大の影響により、県の都市計画区域マスタープランも一部変更されます。

**【用途地域】**

内容に変更ありません。

**【準防火地域】**

内容に変更ありません。

**【道路】**

番号と名称を整理します。個別の路線に変更ありません。

**■縦覧期間**

1月9日（火）～23日（火）

**■縦覧時間**

午前8時30分～午後5時15分

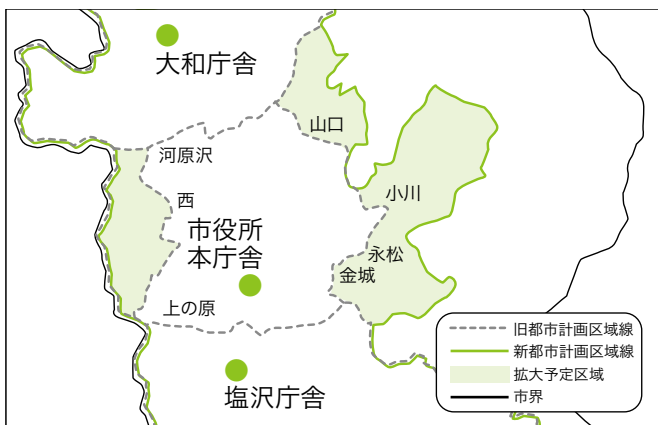
**■縦覧場所**

- ・市／都市計画課（塩沢庁舎）
- ・県／南魚沼地域振興局

地域整備部計画調整課

※総務課（本庁舎）や大和地域課でもご覧になれますので、窓口にお申し出ください。

※都市計画課では、土・日曜日でも縦覧できます。



各課からのお知らせ

掲示板 & 伝言板

NEWS プラザ

まなびのひろば

健康ひろば



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	縮切
本：本庁舎	大：大和庁舎	塩：塩沢庁舎	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  
☎025-2851-7000

お聞きになりたい  
テーマを選んでください

期 1月4日(木)~  
平成19年2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) ・ネットでの著作権とプライバシー ・消費者関連法による無効・取消
②消費生活相談事例 (毎月第1月曜日正午更新) ・SF商法まがいを防ぐ
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 ・八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。

SF商法(催眠商法)  
にご注意ください!

SF商法とは

「くじに当たった」「新商品を紹介する」といった人を集め、閉めきった会場で日用品

などを無料で配り、得した気分させ、異様な雰囲気の中で最後に高額な商品を契約させるものです。

最近の相談事例

「市内で、開店したばかりの店舗の近くにテントを張り『1月にこちらに店を出すので説明を聞いて欲しい』と人呼び込み高額な布団類を買わされた」という相談が寄せられました。この相談者は早めの相談でクーリング・オフできました。他にも、個人の車庫などを借りてSF商法らしきことをしているという情報もあります。「無料・プレゼント」という言葉につられて、悪質商法に遭わないようにしましょう。

ここがポイント!

- ◆無料の商品をもらっているうち、雰囲気に乗せられ、布団などを法外な価格で買わされてしまいます。
- ◆契約するまで帰してもらえないこともあります。
- ◆ただ高いものはない! 被害に遭わないためには、安易についていけないようにしましょう!

◆もし契約してしまったら、8日以内ならクーリング・オフできます。早めに相談しましょう。

・南魚沼市消費生活相談窓口  
六日町駅通り(HOMURA内)  
☎772-2541  
(出前講座も承ります)

問 六日町商工観光係  
☎773-6665

医療費助成制度のお知らせ

「ひとり親家庭等医療費助成事業をご存じですか」

この医療費の助成事業は、ひとり親家庭の父または母等とその児童にかかる医療費について助成を行い、ひとり親家庭の保健の向上に寄与し、福祉の増進を図ることを目的としています。

対

- ・ひとり親家庭の父または母と児童
- ・父母のない児童を養育している方(養育者)とその児童
- ◆ここでいう児童とは、18歳になった年度の3月31日まで

での児童(一定の障害がある児童は、20歳未満)所得制限があります。◆ひとり親家庭には、父または母が重度の障害の状態にある場合が含まれます。※詳しくはお問い合わせください。

問 子育て支援課六日町分室  
☎773-6666

「県障医療費助成事業をご存じですか」

この医療費の助成事業は、重度の障害を持つ方の医療費の一部を助成する制度です。

対

- ①療育手帳(A)の交付を受けている方
- ②身体障害者手帳(1級、2級、3級)の交付を受けている方
- ③①②と同程度以上の障害を有し、知事の認定を受け、市長が認定した方
- ◆所得制限があります。※詳しくはお問い合わせください。

問 福祉課 障害福祉係  
☎777-3112

## 心豊かな子育て教室

♪冬も元気にいっぱい遊ぼうね。寒さに負けずサロンに集合！

### 第2回「親子サロン」

日 1月11日(木)

午前10時～11時30分

(午前9時30分受付開始)

場 市民会館

多目的ホール ほか

内 思いっきり遊ぼう！パート①(年齢別にクラス分けをします)

対 0歳から入園前の乳幼児親子、マタニティーのパパ、ママもどうぞ。

◆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。

◆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

☎773-6611

✉ikusei@ap.wakwak.com

## 打鐘・サイレン吹鳴

1月7日 正午/市内一斉

1月7日は消防出初式です。市内一斉にサイレン・半鐘が鳴りますが、式典によるものですので、災害とお間違えのないよう、あらかじめご承知おきください。



### 特設人権相談所

相談は無料、秘密は固く守られます。

①家庭内(夫婦・親子・結婚・離婚・相続等) 親族間、近隣間のもめごと・悩みことなど毎日の暮らしの中で起こるさまざまな問題

②いじめ、体罰、女性差別、

外国人差別などのあらゆる差別問題

日 1月16日(火)

午後1時～4時

場 働く婦人の家

☎777-2259

相談担当 人権擁護委員

【最寄りの人権擁護委員】

・森 和夫(浦佐)

☎777-3307

・小林よし(一村尾)

☎777-3460

・並木義雄(海士ヶ島新田)

☎779-2659

・塩野谷スイ(山崎新田)

☎779-3528

問 法務局南魚沼支局

☎772-3742

(中高年)  
アクティブシニア  
ナイタースキー教室  
参加者募集!

「若いころ好きだったけどしばらくご無沙汰で」「時間に余裕がある」「初心者だけど今さら…」という方に朗報!

「スキー道場」で全国的に有名な「浦佐スキースクール」の協力でスキー教室を開校します。一回ごとの精算なので、都合の良い日を選んで

参加することが可能です。

気分転換に、仲間作りに、自身の健康のために、どうぞ参加してみませんか?

期 1月16日～3月13日

毎週火曜日 全9回

時 午後7時～8時30分

(ナイター講習)

集合(受付)場所

浦佐スキー場管理本部

定 各回40人程度

資 原則として40歳以上で、興味のある方

¥ 1回2,000円

(講習代・リフト代)

その他

・カービングスキーでの講習です。レンタルもあります。(別途料金)

・参加費は、毎回受付時に現金でお支払いください。

申請 大和観光協会

☎777-3054

FAX 777-3721

URL http://www.9ocn.ne.jp/yamakan

✉yamakan@sepia.ocn.ne.jp

募集!

除雪ボランティア

南魚沼市社会福祉協議会

は、高齢者等要援護世帯であって除雪が困難な世帯への

除雪活動を実施するため、除雪ボランティアを募集しています。登録制で、降雪状況により活動を実施します。

除雪活動に必要なもの・準備するもの

・防寒用ウェアと帽子

・手袋(防水効果のあるゴム手袋やスキー手袋など)

・スコップ・スノーダンプ

・長靴・タオル・着替え

・飲み物、食料(昼食が必要な場合あり)

内

・屋根除雪

・住宅周りの除雪

・雪び落とし

・出入口・避難口確保の除雪

問 南魚沼市社会福祉協議会

☎773-6911

社会福祉協議会から

お詫びと訂正

12月1日発行の「南魚沼市社協だよりNo.9」の内容に一部誤りがありましたので、左記のとおり訂正し、お詫びいたします。

訂正箇所

2ページ【評議員紹介】

誤 理事33名

正 評議員33名



# 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

あけましておめでとございませう！図書館はみんなの本棚です。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まのご利用お待ちしております。金曜日は午後7時まで開館しています！！

ほくえつせつぷ  
**北越雪譜のお話だよ**  
 1月読書のつどい

日時 1月20日(土)

午後2時～3時30分

場所 市民会館多目的ホール

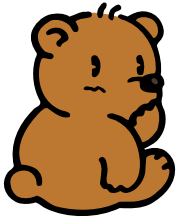
テーマ 『冬』

内容 大型絵話「くまにたすけられた話」～北越雪譜より～新しい本の紹介・読み聞かせ

対象 幼児・小学生・保護者  
 ほかにどなたでもどうぞ！

定員 100人

申込み 1月19日(金)までに  
 図書館へ



大勢で楽しんだ人形劇  
 11月読書会レポート  
 ひとくち感想集

- 本物の人形劇は見る機会がないので、子どもにとつてよい経験となりました。
- 子どもより親のほうが楽しかったです。また人形劇見たいです。
- やっぱり生の声はいいですね。
- 人形の動き、声のハリ、思わず見入りました。



- 大人も楽しめる内容でした。子ども(4歳)には少しむずかしいストーリーだったかも。でも初めての人形劇にくぎづけでした。
- 小さい子には少し難しかったような気がしますが、雰囲気は十分楽しめたようです。大人が楽しめましたね。また見たいです。
- 動きもリアルで人形ワールドに引き込まれました。
- 子どもにもわかりやすい言葉でもよかったです。他の演目も見たいです。
- 楽しかったです。ラストシーンが楽しい終わり方で安心しました。またお願いします。たぬきがかわいかった！

絵本のへや  
 6000回!!

11月22日、平成6年に開設した「絵本のへや」が6000回を迎えました！



ご利用ください  
 『巡回図書』

12月21日、塩沢図書室の巡回図書を入れ替えました。南魚沼市図書館の蔵書から、隔月100冊ずつ入れ替えしていきますので、お近くの図書館とつぎつぎご利用ください。次回、大和図書室は1月18日(木)入替予定。

## 寄贈図書紹介

『シナリオ』(月刊誌)  
 2006年9月号

シナリオ作家協会編 月刊誌「シナリオ」に連載中の「水島あやめ」日本映画の第一期黄金時代に生きた12年の軌跡」の執筆者・因幡純雄さんから寄贈していただきました。



『2006年版世界大百科事典』全35巻

平凡社

昭大会の皆さんから寄贈していただきました。たいへんありがとうございます。最新の百科事典です。調べ学習などにご利用ください。



# 心のリフレッシュ

浦佐 横山 トミエさん

青少年育成センター

「ばあちゃん、おちば、いろいろとあかときいろと、こっちもきいろ」と、もみじのような手で落ち葉を拾う孫を追いながら、過ぎし日の子育てが思い出されます。

まだ長時間保育も実施されておらず、個人のお家にお願ひしての勤め、なんと言っても時間に追われての子育て、「早く早く…」の連発。近所にも聞こえていただろうと思ひ出すたびに苦笑。勤めの帰り、買い物先で、留守中の子どもの遊びの様子や、叱しかつていただいたことを耳にしたり、近所のおばあちゃんからは、お腹がすいただろうとおにぎりやお餅を食べさせていただいたりしながら、暗くなるまで野山を駆け巡り、のびのびと

遊べたよき時代でした。しかし、忙しいという「みの」に隠れ、子どもからのサインをどれだけキャッチしていただろうか？自信はありません。気持ちにゆとりを持って孫を見ることができると今は、当時は叱しかつていただろうと思う場面でも、じつと見守ることに、遊びの展開が見れて楽しい日々を過ごしています。

いつの時代でも、親として「健やかに育ってほしい」との願ひは変わらないと思ひます。しかし、わが子をあやめるニュースに心が痛みます。子どもが困った時サインを発信しているように、親もサインを出しているのかもしれないね。それが、虐待という形であったりもするのでしょうか。今は、いろいろな子育て支援の場があります。一人で悩まず、一歩外に出て気持ちをリフレッシュすることも大切と思ひます。昼間子どもだけで過ごす時間が多いお母さんのいらいらも、風の便りに聞こえてきますが、分かるような気もします。子どもと共に集う場がいくつあありますので行ってみたいらどう

しょうか。きっと気持ちが楽になると思ひますよ。そして、子どもとの遊び方や関わり方も「なあんだ、こういうことか」と気づくことと思ひます。低年齢の子どもの悲しい事件、虐待、いじめ、自殺と心の痛む活字が紙面から消え、子どもたちがのびのびと育ち、人々がのどかに暮らせる、そんな社会となることを願っています。



## 相談電話

TEL773-3177(相談専用)  
TEL777-2413/TEL782-0909

(休日はお休みします)

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。

- ◆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 [kisop@ap.wakwak.com](mailto:kisop@ap.wakwak.com)

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。

## 利用者

# の声!

## 「今年も本を読むぞ」

六日町小学校4年 星野 志織さん

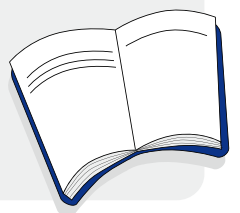
わたしは本が大好きです。とくに今わたしは動物の本をたくさん読んでいます。一番心にのこった本の題名は「家族になったスズメのチュン」(竹田津 実著・偕成社・1997)という本です。わたしは図書館の本をたくさんの人に知ってもらえたり、読んでもらえたらいいなと思ひます。わたしの一番のおすすめはノンフィクションのシリーズです。みなさん、ぜひ読んでみてください。これからは本をたくさん読んでいきたいと思ひます。

## 「読み聞かせ、ありがとう」

赤石小学校6年 種村 優希さん

私たちの学校の図書室で読み聞かせをしていただきありがとうございました。わたしは2つ印象に残ったお話がありました。1つめは『とべあほうどり』です。わたしにとってあほうどりは関係のない鳥だと思ひていました。でもお話を聞いてアホでも関係のない鳥でもないような気がしました。

2つめは『二人で一人』です。毒は私たちにとって危険なものです。その毒をなぜ人はまくのかよく分かりません。その毒のせいではいろいろなしょうがいを持った子が生まれることが分かりました。だから二度とこんな事がないと良いと思ひます。今回の読み聞かせ会でたくさんの方を考えた、学ぼう事ができました。また新年もぜひきてください。「読み聞かせ」には読書会ボランティアが出かけています。お問い合わせは、図書館まで。



## 1月の休館日

南魚沼市図書館：1日(月)～3日(水)年始休館・9日(火)・15日(月)・18日(木)(図書整理日)・22日(月)・29日(月)  
大和図書室：毎週月曜日、1月1日(月)～1月3日(水) / 塩沢図書室：1月1日(月)～1月3日(水)

～白銀の世界をLet's Walk～  
第18回 にいがた南魚沼市



## 歩くスキーフェスティバル 参加者募集!

申込締切  
1月12日(金)

締め切り間近! お申し込みはお早めに!!

- 日時 2月11日(日・祝) 午前10時スタート!
  - 会場 五日町クロスカントリースキーコース
  - 参加費 一般 2,000円 / 中・高校生 1,000円  
小学生 700円 / 幼児 500円
  - ★レンタルスキーもあるよ!(一式1,000円)
  - ★前日には初心者講習会も開催!(参加無料)
- 仮装コンテスト・小学生リレー競技・こまっかち大会の参加者も募集しています。ご興味をお持ちの方は、どうぞお問い合わせください。
- 問合せ 歩くスキーフェスティバル事務局  
(市民会館内) ☎773-6700

## 第48回 レルヒカップ・長岡将軍杯争奪 大回転競技大会出場者募集!

昭和33年の第1回大会から数え、今年で48回目となる伝統あるスキー大会に出場しませんか。

- ★日時 2月25日(日)
- ★会場 シャトー塩沢スキー場
- ★種目 大回転競技
- ★組別

- 男子の部 小学生組  
中学生組  
少・青年組(中卒以上30歳未満)  
成年A組(30歳以上40歳未満)  
成年B組(40歳以上)

- 女子の部 小学生組  
中・高校生組  
一般組(大学生含む)

- ★コース レルヒコース(がき山～一本杉)  
全長1,400m(標高差240m)
- ★参加費 小・中学生 1,000円  
高校生以上 2,000円
- ★賞 各組6位まで賞状・賞品、  
3位までトロフィー授与
- ★締め切り 1月26日(金)
- ★申込み 南魚沼市民会館(スポーツ振興係)  
南魚沼市公民館[浦佐]  
塩沢地区館
- ★問合せ スポーツ振興係 ☎773-6630



## 市民セミナー ハンドメイドを楽しむ

—履き心地抜群な布ぞうりを作る—

着物やゆかたなどの古布を利用した布ぞうりを作ります。作り方を覚えたら、家庭にある物で作れます。家族へのプレゼントにいかがでしょう。

- ★日時 1月20日(土)・27日(土)  
午前9時30分～正午
- ★会場 六日町地区館会議室(市民会館2階)
- ★定員 各15人(定員になりしだい締め切り)
- ★参加費 1回1,000円(当日徴収)
- ★持ち物 はさみ、かぎ編み棒
- ★講師 三椿(チャレンジショップHOMURA内)
- ★申込み 1月18日までに六日町地区館にお電話ください。(1日だけの参加も可)
- ★問合せ 公民館六日町地区館 ☎773-6610



## ヤングプラザ南魚沼市 バレンタイン チョコレートケーキ講座

- ★日時 1月29日(月) 午後6時～
- ★会場 保健センター 栄養実習室
- ★内容 チョコレートシフォンケーキ
- ★講師 山田 由香子 さん
- ★定員 16人(定員になりしだい締め切り)
- ★受講料 2,000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、1月25日(木)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



## 八海紅童子組【子どもよさこいソーラン】 講座参加者募集!!

- ★日時 1月10日から毎週水曜日 午後7時～
- ★会場 大巻地域開発センター
- ★対象 市内の小学生(来年度新1年生～)
- ★定員 10人
- ★受講料 3か月/1,000円
- ★講師 山崎 文 さん
- ★申込み 六日町地区館か大巻地域開発センター
- ★問合せ 公民館六日町地区館 ☎773-6610

## 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  
TEL 0120-150-142 FAX 772-8161 (月曜休館)  
URL <http://www.6bun.jp> E-mail [info@6bun.jp](mailto:info@6bun.jp)

### 綾戸智絵 CONCERT 2007

～SOUL of SINGER CHIE AYADO～

- 日時 / 3月9日(金)  
開場 17:45 開演 18:30
- 会場 / 大ホール  
全席指定 ¥7,000(消費税込み)



会館、会館プレイガイド  
にて大好評発売中!!

平成18年度 優秀映画鑑賞推進事業

### 今井正、市川崑の世界

～日本映画を代表する二大巨匠の傑作～

- 1月27日(土) 12:30～15:22 青い山脈  
15:32～17:21 また逢う日まで  
17:31～19:15 野火
- 1月28日(日) 10:00～11:44 ぼんち  
12:30～15:22 青い山脈  
15:32～17:21 また逢う日まで
- 全席自由 2日間通し券 ¥1,000(消費税込み)  
※当日券のみ、会館窓口にて販売いたします!

### 会館駐車場について(お願い!)

除雪作業の妨げになりますので、夜間駐車や  
無断駐車はしないでください。

## ディスポート南魚沼

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](mailto:disport@6bun.jp)

### トレーニングルームマシン 使用法講習会

今年はちょっと運動に励んでみたい、  
と思っている方、まずはマシンの使い方  
から始めてみてはいかがでしょうか。ト  
レーニング指導士が丁寧に教えます。



- ★ 日時 1月7日(日) 正午～午後1時30分
  - ★ 定員 10人
  - ★ 入場料 300円(定期券利用可)
  - ★ 受講料 スポバラ会員 無料  
非会員 200円
- ※運動着・室内シューズ・タオルをご用意ください。

## 池田記念美術館

OPEN 9:00～17:00 | 水曜休館(ほか臨時休館あり)  
☎780-4080 <http://www1.ocn.ne.jp/~ikedaart/>

- 入館料 一般:500円/高校生以下:無料

【年始休館】1月7日(日)まで 【展示がえ休館】1月18日(木)

### ★魚沼からの発信 陶の風 駒形孝志郎作陶展

- 会期 1月16日(火)まで  
南魚沼市在住の陶芸家駒形孝志郎氏の作品展。

### ★池田記念美術館所蔵品展 會津八一書の世界

- 会期 1月19日(金)～2月26日(月)  
新潟市出身の歌人・書家・東洋美術史家である會津八一。池田記念美術館の所蔵品の中から、和歌や書簡など、會津八一の書の魅力を伝える作品を展示します。

## トミオカホワイト美術館

OPEN 10:00～16:30(冬期) | 水曜休館  
☎775-3646 <http://www.mynet.ne.jp.white/>

### ★トミオカホワイト美術館特製

#### 2007年カレンダー(1部1,890円)発売中!

ご自宅用、贈り物にぜひいかがですか?

富岡惣一郎 作品 12点使用:1月 信濃川源流/  
6月 ニューヨーク・マンハッタン/8月 昼花火・片貝 ほか

### ★喫茶コーナーに美術書を置きました。冬景色 を見ながらゆっくり読書を楽しみませんか?

### ★作ってみよう!木や粘土、ガラス板で すてきな作品をつくりませんか?

- 費用 1,000円(入館料込み)事前にご予約ください。

## 南魚スポーツパラダイス

☎773-3210/ E-mail [spopara@6bun.jp](mailto:spopara@6bun.jp)

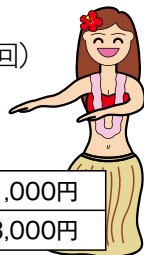
### 癒しの教室『フラダンス』

フラダンスは観るのも楽しいですが、踊ったほう  
が何倍も楽しいです。踊りが初めてで自信がないと  
いう方もご心配なく。

- 期間: 1月～3月 毎週火曜(全8回)
- 時間: 19:30～20:30
- 場所: ディスポート  
2Fアリーナ
- 対象: 中学生以上
- 定員: 20人

#### ●参加料

会員	1,000円
非会員	3,000円



### 申込期間: 1月5日(金)～17日(水)

ディスポートにて、参加料を添えてお申し込みください。  
定員に達した場合は、締切日前に締め切らせていただく場合があります。

# 男女共同参画を考えよう!

基礎知識編⑤

—社会教育課大和生涯学習係— ☎777-4671

## 男女共同参画推進市民会議

- 略称「市民会議」。平成18年6月設立。
- 男女共同参画社会実現をめざす活動をする任意加入の市民推進組織。市と連携して、あらゆる立場の人が参画するための体制づくりをし、市民への意識啓発のための学習機会の提供、情報提供等を行い、市の男女共同参画基本計画策定にも参画する。
- 会員は、地域づくり・健康福祉・子育て教育・職場労働の4部会のいずれかに所属する。
- 会員数は、個人70、団体9、計79(12月12日現在)。会費は平成19年度から徴収予定。
- 会長：森山幸子 副会長：池田実好、田中せつ子

**\*会員募集中!**

## 男女共同参画庁内推進会議

- 略称「庁内会議」。平成18年4月設置。
- 男女共同参画に関する施策の総合的かつ効果的な推進を図るための市役所内の推進組織。平成18年度は市の男女共同参画基本計画策定に取り組んでいる。
- 会長を助役、副会長を教育長とし、関係課長をメンバーとする15人構成。庁内会議の下に担当者会議(関係係長18人と女性職員10人で構成)があり、メンバーは、地域づくり・健康福祉・子育て教育・職場労働の4部会のいずれかに所属する。

市の男女共同参画推進は、この2つの組織が連携、協働しながらすすめています。事務局はいずれも社会教育課です。

## 南魚沼市男女共同参画基本計画(仮称)を策定中です!

市では、男女共同参画推進市民会議と連携しながら、南魚沼市男女共同参画基本計画(仮称)を策定中です。基本計画素案では、性別にかかわらず男女が共に社会のあらゆる分野に参画し、誰もが個性と能力を発揮し、生涯住みたいと思える南魚沼市をめざして以下の目標を掲げています。

【計画の目標】 <sup>ひと</sup>女と<sup>ひと</sup>男 みんなでつくろう! ずーっと住みたい南魚沼市

基本目標	重点目標
I 男女平等と人権に配慮した活力あるまちづくり	1 家庭および地域社会における男女平等意識改革の推進
	2 女性が参画できる地域社会の推進
	3 女性に対する性的嫌がらせ、夫からの暴力等の根絶
II 健康福祉・介護等の面で男女が共にかかわる環境づくり	1 出産にかかわる保健・検診等の社会環境の整備
	2 介護等にかかわる男女の共同意識の啓発
	3 高齢者・障がい者等の自立支援に向けた意識の啓発
	4 生涯を通じた健康づくりへの支援
III 男女が共にかかわる子育て、教育の環境づくり	1 男女が共にかかわり希望と安心の持てる子育て支援制度の充実
	2 学校等における男女平等教育の推進
	3 男女共同参画社会を目指す生涯学習の推進
IV 男女が共に多様な働き方ができる環境づくり	1 男女の性別にこだわらない労働環境の整備
	2 男女が共に働き続けることができる職場環境の整備
	3 男女が共に経営に参加できる自営業等の労働環境の整備

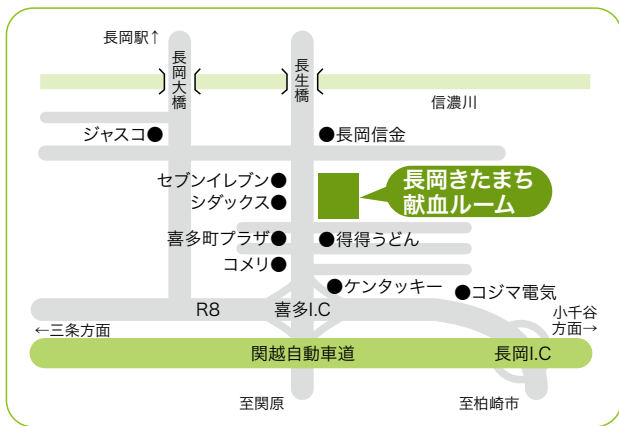
この目標についてのご意見などがありましたら、1月10日までに大和生涯学習係へお寄せください。男女共同参画推進全般に関するご意見等は、随時受け付けています。

**市民会議会員募集中! アンケート実施中!** 公式サイト <http://www.city.minamiuonuma.niigata.jp> へGO!

今後とも市の男女共同参画推進は、男女共同参画推進市民会議と連携してすすめていきます。関心のある方は、ぜひ会議の一員として参画してください。あなたの入会をお待ちしています!



## ●最寄りの献血ルーム



新たに「はたち」を迎えるみなさん、成人おめでとーございませう。皆さんは「献血」をご存じですか？「献血」をしたことがありますか？皆さんの家族や友人など身近な人で、輸血をした方や血液製剤を使用した方がおられますか？それらの医療に使われる血液は人工的に作ることはできません。すべて健康な皆さんの善意の「献血」で賄われているのです。

# 「はたちの献血」キャンペーン実施中

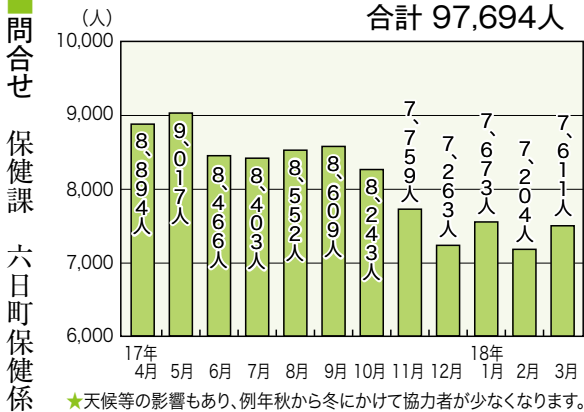


皆さんの若さと善意で、ぜひ「献血」にご理解とご協力をお願いします。

県内では、献血バスが各市町村を巡回しているほか、献血ルームで毎日受け付けていますので、ぜひお立ち寄りください。

毎年、秋から冬にかけて、協力者の減少により血液が不足します。輸血を必要とする患者さんに血液を安定してお届けするため、皆さまのご協力をお願いします。

月別の献血者数(新潟県) 合計 97,694人



問合せ 保健課 六日町保健係

## 郷土料理の紹介

「南魚沼地域の郷土料理」から

お正月の一品にどうぞ

### 煮なます



#### 【作り方】

- ①大根はすりおろし軽く水気を切っておく。人参は薄くいちょう切りにする。
- ②打ち豆は洗って、弱火で煮る。
- ③油揚げは油抜きし細かく切る。
- ④ごぼうはさがきにし、水に浸してあく抜きする。かまぼこは小さ目のいちょう切りにする。
- ⑤こんにゃくは細く切り、下ゆでする。
- ⑥さくらげはゆでてから洗い、小さくちぎる。
- ⑦鍋に油を熱して大根おろしを除いた材料を炒め、Aで調味し、最後に大根おろしと酢を加えて火を止める。

#### 【材料】(4人分)

- 大根……………400g
- 打ち豆……………40g
- 油揚げ……………1枚
- 人参……………50g
- ごぼう……………40g
- かまぼこ……………30g
- こんにゃく……………60g
- さくらげ(干)……………5g
- 油……………大さじ1
- 酢……………大さじ3
- A { 酒 ——— 小さじ1  
塩 ——— 小さじ1  
砂糖 ——— 大さじ2  
しょうゆ 小さじ1

#### 【栄養成分】(1人分)

- エネルギー……………152キロカロリー
- たん白質……………6.2g
- 塩分……………1.6g

### ひとくちメモ

- 大根はビタミンCに富み、消化を助けるでん粉分解酵素(ジアスターゼ)を含んでいるので、胃腸の働きを整える作用もあります。お正月のごちそうを食べた後、胃腸にやさしい一品です。
- 野菜をたくさん使い、ビタミンCや食物繊維が豊富です。

# 誰もが健やかでいきいきと生活できるまちづくり 健康意識調査結果

南魚沼市健康増進計画策定の基礎資料として、健康意識の実態調査を9月・10月に実施しました。先月号で計画の概要とアンケート結果の一部を紹介しましたが、今回はアンケートの自由記述意見と各年代別に実施したグループインタビューの内容を紹介します。



## 計画に より多くの声を

この計画は、市民一人ひとりの健康づくりを促すとともに、個人を取り巻く家庭、保育園や学校、地域、職場、各種団体、行政などが一緒に健康づくりの環境支援に取り組み「個人の力と地域社会の支援」を基本施策と考えます。

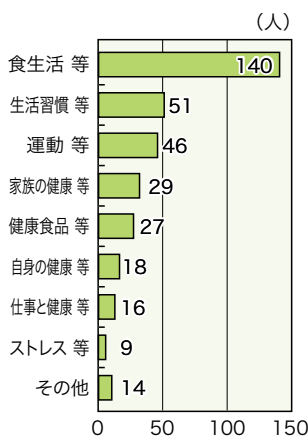
その実現に向かい、より多くの市民の声を反映した計画策定としていくために、個人・地域・行政等は何をすればいいのかという点について、アンケート調査では自由に意見を書いていただき、グループインタビューでは各年代別に聞き取りをしました。今回はその一部を紹介します。

## 自由記述意見

### 質問1

あなたと家族の健康づくりについて、日ごろ感じていることをお聞かせください。

朝食の大切さや運動の継続、家族の健康、生活習慣改善の工夫など351件のご意見をいただきました。

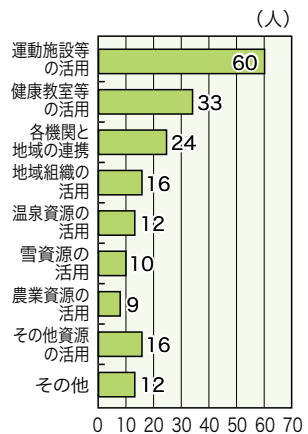


●何でも手軽に買える時代だが食事はバランスよく作る(食べる)  
●食事は気を付けても、時間や施

### 質問2

地域の特性・資源を生かした健康づくりや、一人ひとりが健康づくりに取り組める地域の仕組みについてのアイデアをお聞かせください。

運動施設の充実要望や地域の自然・人的資源を活用した健康づくりのアイデア、足湯を使ったストレッチ解消や冬場の運動方法、地産地消による食育など192件のご意見をいただきました。



●運動できる場所の提供。学校体育館開放やグラウンド照明設置  
●魚野川沿いにサイクリングロー

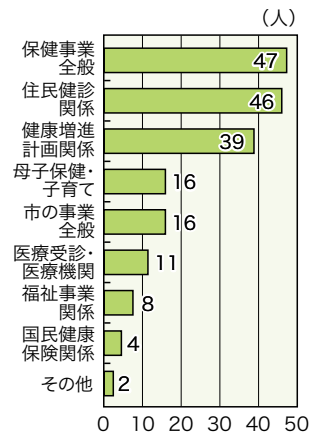
設の関係で運動不足になりがち三世代同居、健康状態が違うため、食事のメニュー構成に悩む健康づくりについて気軽に相談する場所がほしい  
●働き盛り年代の健康管理が心配  
●若い人に野菜をいっぱい取って欲しい。外食や冷凍食品が多くなると心配

### 質問3

ドやハイキングコースの設定を市内の史跡巡りマップで郷土の紹介や運動距離、消費カロリーなどが解るようなウォーキングコースを設定して手軽な運動の勧めを  
●低カロリークッキングや二世代三世代同居の献立や実践講習会を  
●温泉資源利用による健康効果等のデータや方法等の情報紹介  
●スキー場や歩くスキーなど雪資源活用と冬場の運動方法について  
●地域で取れた食材を通じた調理と健康の情報発信を

市の保健衛生事業全般についてのご意見ご要望をお聞かせください。  
●医療受診機会や体制の更なる充実要望や住民健診実施方法の改善・健診内容へのご提言。乳幼児健診や市の事業全般に対するさまざまなご意見をいただきました。また、健康づくりに関する具体的な意見など189件をいただきました。ご意見については、健康づくり計画に生かしていきます。

●日からの業務に生かしていきます。



●基幹病院や救急医療体制の更なる整備を

●レントゲンは男女を分ける等、健診時にもっと心配りを

●子どもの健診はお昼の時間が多  
いが、時間帯について考えて欲しい

●市の保健衛生事業で何をしてい  
るか分からないもっと知らせて  
市の保健事業や子育て情報を、  
市報やホームページで繰り返し

●積極的に提供してほしい

●少子化対策行政のトップリー  
ダーとなるよう、出産育児支  
援の更なる拡充を

## グループインタビュー

各年代を4つに分けた、13グループの皆さんから「健康でいきいきと生きるために必要と思うこと」についてたくさんの方の考えを伺いました。この結果は、計画の各年代における目標と取り組みのなかに盛り込みます。

## 乳幼児少年期(0歳~18歳)

●保育園保護者、小学生、中学生、  
高校生の4グループ。

●一時保育や子育てサポートセン  
ターのような部分の充実を

●親が疲れてイライラすると子ど  
もにも影響するので親が心身と  
もに健康でいられるように

●子どもたちの畑作りや野菜栽培  
による食育を家庭にも浸透を

●大人は、体のためにたばこや酒  
を控えて欲しい

●歯磨きと運動、食事の規則正し  
い生活を大人になっても続ける

●欠食が一番よくない。朝食べ  
ると授業にも集中できる

●行政は一人暮らしの方の生きが  
いづくりを進めることが必要と  
思う

●土に触れる機会と地域のふれあ  
いにレンタル畑を広めて欲しい

## 青年期(19歳~39歳)

●趣味のグループ、子育てママさ  
ん、消防団の3グループ。

●楽しく生きるためには、地域の  
つながりが大切

●身体より心の問題の対策が必要  
健康への関心は強いが、子育て

●もあり、自分の健康を見つめる  
時間的余裕がない

●しつかり仕事して、ゆっくりと  
趣味を活かす。笑顔のある人生

●自然や四季を感じながら、地場  
産の食材を食べること

## 成年期(40歳~64歳)

●市委嘱の保健委員、市内の職場  
の仲間、J A婦人部の3グループ。

●相談センターとしての1つの起  
点が必要

●身体の健康は野菜で、心の健康  
は趣味で

●働き盛りは医者に行く時間がと  
りづらい。健診結果などでの受  
診の働きかけが欲しい

●ストレスをためない、身体を動  
かす、規則正しい生活

## 高齢期(65歳以上)

●シルバー人材センター講習会、  
筋力づくり教室、サロン参加者の  
3グループ。

●隣近所の付き合いや社会とのつ  
ながり意識を大切に

●閉じこもらずに新しい目標を  
持つて何か取り組む

●休みながら身体に合った事をや  
る。何か自分の役割を持つ

●陽気のよいときは気の向くまま  
に、天気の良い日は家の中で、  
自然体が大切では

## 大丈夫ですか? 「メタボリックシンドローム」

——— 運動・食事・禁煙がキーワード ———



メタボリックシンドロームは、ウエストまわりが太くなる「りんご型肥満」の人が軽度でも2つ以上の高脂血症・高血圧・糖尿病といった生活習慣病を持っている状態を言います。この状態は血管の動脈硬化を急激に悪化させますが、あなたは大丈夫ですか。

- ①腹囲は【男性85cm以下 女性90cm以下】ですか?
- ②次の数値は基準内ですか?
  - 中性脂肪値: 150mg/dl以下またはHDLコレステロール値が40mg/dl以上
  - 血圧: 最大130mgHg以下、最小85mgHg以下
  - 空腹時血糖値: 110mg/dl以下
- ③この数値に心配のある方!まず内臓脂肪を減らすことが大切です。基本は栄養の摂りすぎと運動不足の解消など生活習慣全般の見直しから。

# 1月のカレンダー

4(木)	市役所仕事始め
7(日)	消防団出初式(12:00 サイレン吹鳴) 城内地区年賀交歓会(12:00~ 城内開発センター)
11(木)	第2回 親子サロン(10:00~ 市民会館)
12(金)	子育ていきいきサロン(9:30~11:00 社協塩沢支所)
14(日)	子ども育成かるた大会(10:00~ 六日町地区館)
20(土)	市民セミナー「布ぞうり作り」1回目 (9:30~ 六日町地区館)
21(日)	子育て講演会(13:30~ 公民館[浦佐]) 城内地区囲碁将棋・かるた大会 (13:30~ 城内開発センター)
24(水)	行政相談(14:00~16:00 本庁舎)
25(木)	第1回 農業委員会総会(9:00~ 塩沢庁舎議場)
27(土)	市民セミナー「布ぞうり作り」2回目 (9:30~ 六日町地区館)

## ほのぼのの広場カレンダー

4日(木)	大崎農業会館 9:30~11:30 保健センター 9:30~11:30
5日(金)	保健センター 9:30~11:30/13:00~15:00
10日(水)	働く婦人の家[浦佐] 9:30~11:30 保健センター 9:30~11:30/13:00~15:00
11日(木)	保健センター 9:30~11:30
12日(金)	保健センター 9:30~11:30/13:00~15:00
15日(月)	保健センター 9:30~11:30/13:00~15:00
16日(火)	保健センター 9:30~11:30
17日(水)	保健センター 9:30~11:30/13:00~15:00
18日(木)	まほろば[一村尾] 9:30~11:30 保健センター 9:30~11:30
19日(金)	保健センター 9:30~11:30/13:00~15:00
22日(月)	保健センター 9:30~11:30/13:00~15:00
23日(火)	保健センター 9:30~11:30
24日(水)	うるおいの里みよう 9:30~11:30 保健センター 9:30~11:30/13:00~15:00
25日(木)	保健センター 9:30~11:30
26日(金)	保健センター 9:30~11:30/13:00~15:00
29日(月)	保健センター 9:30~11:30/13:00~15:00
30日(火)	保健センター 9:30~11:30
31日(水)	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。

## 1月 救急医療当番



1(祝日)	内科 昼・夜 ゆきぐに大和病院 ☎777-2111 外科 昼・夜 ゆきぐに大和病院
2(火日)	内科 昼・夜 県立六日町病院 外科 昼・夜 県立六日町病院 ☎772-7111
3(水日)	内科 昼・夜 ゆきぐに大和病院 外科 昼・夜 ゆきぐに大和病院
6(土日)	内科 昼 米倉医院 ☎778-1121 夜 ゆきぐに大和病院 外科 昼・夜 ゆきぐに大和病院
7(日)	内科 昼 休日救急診療所 ☎773-6688 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
8(祝日)	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
13(土日)	内科 昼 高橋医院 ☎784-2410 夜 ゆきぐに大和病院 外科 昼・夜 ゆきぐに大和病院
14(日)	内科 昼 休日救急診療所 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(土日)	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)	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
27(土日)	内科 昼 青葉すこやかクリニック ☎782-1000 夜 ゆきぐに大和病院 外科 昼・夜 ゆきぐに大和病院
28(日)	内科 昼 休日救急診療所 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  
★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)

飽食の時代といわれ、好きな時に好きな物が食べられるようになりました。そんな時代でも、大晦日と元旦には定番のごちそうがあるのではありませんか。わが家でも、大晦日の年取り鮭はいつもより大きめの切り身で、特別の味がします。身もおいしいですが、なにより皮がおいしく、せつかく残しておいたのに、いつの間にか誰かが…なんてことも。みんなおいしいところを知っているのですね。

そして、新年を迎えた朝はやっぱり餅でしよう。わたしは雑煮が好きで、小豆餅はほとんど食べません(元日は朝からお酒も飲むし)。子どものころは、年寄りに「年の数だけ食べたら達者に一年過ごせる」とせかさね頑張ったものですが、せいぜい10個くらいしか食べられずギブアップした記憶があります。雑煮も家風でいろいろですが、昔から食べている、わが家の雑煮が一番と思うのはわたしだけではないはず。昔から食べてきた、質素だけれど心豊かになれるもので新年を迎えられることに感謝し、福の神を迎えたいと思います。これがわが家の正月スタイル。