

## 「防災訓練」

— 忘れるな!あの日あの時あの事を —

2007

8月

August

### 新潟県中越沖地震災害救助支援情報

被災された皆さまには心よりお見舞い申し上げます。

南魚沼市では、中越沖地震被災地に次のとおり職員を派遣し、災害救助活動を支援しています。(7月23日現在)

- ◆救急救助支援  
7.16～ のべ45人
- ◆給水支援  
7.17～ のべ41人
- ◆水道工事支援  
7.21～ のべ3人
- ◆避難所支援  
7.19～ のべ21人
- ◆支援物資仕分支援  
7.19～ のべ10人
- ◆家屋調査支援  
7.23～ のべ2人
- ◆医療支援  
7.23～ のべ8人



### おもな内容

- 男女共同参画を考えよう!.....2・3
- 各課からのお知らせ.....4～6  
国民健康保険の届出について/南魚沼市非核平和集会のお知らせ  
ハナー広告のご案内
- 掲示板&伝言板.....7～9
- NEWSプラザ.....10
- まなびのひろば.....12～17
- 健康ひろば.....18・19



災害救助犬十日町のみなさん

# 男女共同参画を考えよう！

平成19年4月1日から「改正男女雇用機会均等法」が、スタートしました。働く人も知っておきましょう！  
～職場に働く人が性別により差別されることなく、働く女性が母性を尊重されつつ、その能力を十分発揮することが出来る雇用環境の整備のために～



## 改正の主なポイント

### 1. 性別による差別禁止の範囲の拡大

<p>男女双方に対する差別の禁止</p>	<p>近年、「看護師資格を持っていても、男性であることを理由に採用されない」「派遣会社に応募しても、派遣先が女性を希望しているという理由で断られる」など、男性からの差別についての相談も増えています。改正法では男女双方に対する差別が禁止されました。</p>
<p>禁止される差別の追加、明確化</p>	<p>これまでは、女性に対する募集・採用、配置・昇進・教育訓練、福利厚生、定年・解雇について差別が禁止されていましたが、これらに加え、降格、職種変更、正社員からパートへなどの雇用形態の変更、退職勧奨、雇い止め（労働契約を更新しないこと）についても禁止されました。</p> <p>また、男女で異なる権限を与えることや、男女で業務の配分が異なる取り扱いをすることも禁じられました。</p>
<p>間接差別の禁止</p>	<p>近年、男女別定年制や女性結婚退職制など、明らかな差別は減っています。しかし、女性を採用・登用しなくて済むよう、女性が満たしにくい要件を定め、一方の性に厳しい条件を課す、形を変えた差別が問題となっています。</p> <p>このため、業務遂行に必要ななどの合理的な理由がない場合に、</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①募集・採用に当たり、労働者の身長、体重または体力を要件とすること</li> <li>②コース別雇用管理における総合職の募集・採用に当たり、転居を伴う転勤に応じることができることを要件とすること</li> <li>③昇進に当たり、転勤の経験があることを要件とすること</li> </ul> <p>の省令で定める三つの措置※を取ることを「間接差別」として禁止しました。</p> <p>なお、間接差別として禁止する三つの措置以外についても、裁判において間接差別として違法とされる場合があります。</p> <p><small>措置※は、場合により処置・処理・取り扱い・対策、などと読替えできます</small></p>



- ★荷物を運搬する業務に関する募集または採用の際、その業務を行うために必要とされる筋力より強い筋力があることを条件とする
- ★広域にわたり展開する支店などがなく、また支店などを広域にわたり展開する計画などもない場合に、転居を伴う転勤に応じることができることを募集または採用の要件とすること
- ★広域にわたり展開する支店がある企業が、「異なる地域の支店での勤務経験が特に必要である」ことや「転居を伴う転勤を含む人事ローテーションを行うことが特に必要である」ことが認められない場合に、転居を伴う転勤の経験を本社の課長昇進の要件とすること

### 2. 妊娠・出産などを理由とする解雇その他の不利益取り扱いの禁止

<p>省令で定める理由による解雇その他の不利益取り扱いの禁止</p>	<p>これまでの法律では、妊娠・出産・産前産後休業を取得したことを理由とする解雇が禁止されていました。これに加え、厚生労働省令で定める妊娠中の時差出勤など母性健康管理措置や、深夜業免除など労働基準法による母性保護措置を求めたこと、または受けたことなどにより、解雇、雇い止め、減給、賞与などの不利益な算定、退職、契約内容変更の強要、不利益な配置の変更、降格、その他不利益な取り扱いが禁止されました。</p>
<p>妊娠中や産後1年以内の解雇の無効</p>	<p>妊娠中や産後1年以内に解雇された場合、事業主が妊娠・出産・産前産後休業の取得などの理由による解雇でないことを証明しない限り、その解雇は無効となります。</p>





### 3. セクシュアルハラスメント対策

事業主は、女性に加えて男性に対するセクシュアルハラスメントも含めた対策として、次の措置を取ることが義務となります。これらの措置を取らず、是正指導にも応じない場合には、企業名公表の対象となります。なお、この規定は派遣先の事業主にも適用されます。

#### 事業主が取るべき措置



- ★セクシュアルハラスメントの内容、セクシュアルハラスメントがあってはならない旨の方針を明確化し、周知・啓発すること
- ★セクシュアルハラスメントを行った人については、厳正に対処する旨の方針・対処の内容を従業規則などに規定し、周知・啓発すること
- ★相談窓口をあらかじめ定めること
- ★窓口担当者は内容や状況に応じ適切に対応できるようにすること。また、広く相談に応じること
- ★相談の申し出があった場合、事実関係を迅速かつ正確に確認すること
- ★事実確認ができた場合は、セクシュアルハラスメントの行為者および被害者に対する措置をそれぞれ適正に行うこと
- ★再発防止に向けた措置を取ること
- ★相談者・行為者などのプライバシーを保護するために必要な措置を取り、周知すること
- ★相談したこと、事実関係の確認に協力したことなどを理由として不利益な取り扱いを行ってはならない旨を定め、周知・啓発すること

### 4. 母性健康管理措置

事業主は、妊産婦が保健指導または健康診査を受けるために必要な時間を確保し、妊産婦が保健指導または健康診査に基づく指導事項を守ることができるようにするための措置（時差通勤、休憩回数の増加、勤務時間の短縮、休業など）を取る義務があります。このような措置が取られず、是正指導にも応じない場合には、企業名公表の対象となります。紛争が生じた場合、個人は調停など紛争解決援助の申出を行うことができます。

「パートや派遣に産休はないと言われ、妊娠による退職を強要された」など、職場の悩みはこちらにご相談ください。



- 職場での男女均等取扱い、セクシュアルハラスメント、母性健康管理、育児・介護休業法、パートタイム労働法についての相談、困りごとは新潟労働局雇用均等室 ☎ 025-234-5928
- その他、性別による差別的取扱いや男女の健康などについての相談は新潟県男女平等推進相談室 ☎ 025-285-6605(月曜日、祝日はお休み)  
※改正男女雇用機会均等法に関するパンフレットなどは、厚生労働省ホームページから入手できます。 <http://www.mhlw.go.jp/index.html>

## 南魚沼市立病院職員募集

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 13人

■勤務地：「ゆきぐに大和病院」または「城内病院」

■要件：看護師の資格を有する方または、資格取得見込みの方で、昭和47年4月2日以降に生まれた方

■手続き：受験申込書と履歴書(用紙は、総務課人事係にあります。市ウェブサイトの「トップページ→市政情報→人事・職員採用情報→医療職員採用情報から」もダウンロードできます。)に、資格免許証(写)、健康診断書、および写真を添えて、申し込んでください。

■締切り：8月31日(金) 午後5時

### 試験について

○内容：一般教養、専門、作文の各筆記試験と面接

○試験日：9月20日(木) 午前9時から

○会場：ゆきぐに大和病院

○採用日：平成20年4月1日(予定)

◆勤務時間、待遇等詳しくはお問い合わせください。

■申込・問合せ (総務課 人事係) ☎ 025-773-6660 FAX 025-772-3055



# 国民健康保険の届出について

保険証（正式名称：国民健康保険被保険者証）に変更があったときは、市の市民課・市民センターの窓口へ、変更した日から14日以内に、本人か同居の家族が届出をしてください。国保の変更は世帯ごとの手続になります。

## ●国保に加入するときはこんなとき

こんなとき	国保加入日	届出に必要なもの
南魚沼市に転入してきたとき	転入した日	転出証明書（前住所地の役所が発行）
職場の健康保険をやめたとき	退職日の翌日	健康保険資格喪失連絡票 （職場から交付してもらいます）
職場の健康保険の被扶養者でなくなったとき	被扶養者でなくなった日	健康保険資格喪失連絡票 （職場から交付してもらいます）
子どもが生まれたとき	生まれた日	母子手帳
外国籍の人が入るとき	外国人登録した日	外国人登録証明書

### Q. 加入の届出が遅れると？

A. 被保険者になった時点（届出日ではなく、加入日）までさかのぼって国保税を納めなければなりません。また、保険証がないため、その間の医療費が全額自己負担となるおそれがあります。

## ●国保をやめるときはこんなとき

こんなとき	国保喪失日	届出に必要なもの
他市町村に転出するとき	転出した日の翌日	南魚沼市の国保保険証
職場の健康保険に入ったとき	加入した日の翌日	国保保険証と職場の健康保険証、または資格取得連絡票（職場から交付してもらいます）
職場の健康保険の被扶養者になったとき	被扶養者となった日の翌日	国保保険証と職場の健康保険証、または資格取得連絡票（職場から交付してもらいます）
被保険者が死亡したとき	死亡した日の翌日	国保保険証、死亡を証明するもの
外国籍の人がやめるとき	出国した日の翌日	国保保険証、外国人登録証明書

### Q. やめる届出が遅れると？

A. 資格がなくなった後、国保を使って診療を受けた場合、国保で負担した分の医療費は返していただくことになります。また、国保税と他の健康保険料が2重払いになってしまうこともあります。

## ●その他

こんなときも届出が必要です	届出に必要なもの
退職者医療制度の対象となったとき	国保保険証、年金証書または裁定通知書、印かん
市内で住所が変わったとき	国保保険証
世帯主や氏名が変わったとき	国保保険証
世帯が分かれたり、一緒になったりしたとき	国保保険証
修学のため別に住所を定めるとき	国保保険証、在学証明書または学生証、印かん
保険証をなくしたとき（汚損したとき）	本人であることを証明するもの、印かん、（汚損した国保保険証）

《届出のとき、「老人医療受給者証」などの各種医療受給者証がある方は、一緒に持ってきてください》

## 国保税について、特に注意する点



### ○国保税は世帯主に課税します

国保税を納める人は世帯主です。世帯主が他の健康保険加入者であっても、世帯の中に国保加入者がいると世帯主に納税通知書が送付されます。転入、市内転居、世帯主変更などは、今後だれが世帯主になるのか注意して届出をしてください。

### ○市内に転入または、市外へ転出したとき

転入日や転入先、転出日や転出先をきちんと届出をしてください。特に転入の場合は、市内のすでにある世帯の中に入るのか、新たな世帯として登録するのかを、はっきり届け出てください。(国保税は世帯主に課税します)

転入日は「実際に引越をした日」を届け出てください。転入日は、国保税算定の起算日となる重要な日付です。

### ○市内で住所が変わったとき(市内転居)

転居日や転居先をきちんと届出をしてください。市内のすでにある世帯の中に入るのか、新たな世帯として登録するのかをはっきり届け出てください。(国保税は世帯主に課税します) 転居日は予定日ではなく、「実際に引越をした日」の届出をしてください。転居日は、国保税算定の起算日となる重要な日付です。

国保の届出や国保税に関しては、市ウェブサイトにも掲載してありますのでご利用ください。また、国保税の算定に関しては、【市報みなみ魚沼】6月1日号の8ページを、参照してください。

■問合せ 国保の届出について 市民課 国保年金係 ☎ 773-6661  
国保税について 税務課 市民税係 ☎ 773-6668

## 南魚沼市非核平和集会のお知らせ

### 「沖縄」戦と住民 ―教科書の表現をめぐって―

市は、平成17年7月1日に「非核平和宣言」を行っており、毎年8月9日には南魚沼市非核平和集会を、「南魚沼市非核平和委員会」主催で開催しています。

委員会は、市民の願いである「人類の恒久平和」に向け、平和運動を全市的な、継続的な運動とするために、議会、商工会、農協、<sup>うえち</sup>連合婦人会、<sup>げんこう</sup>老人クラブ連合会など趣旨に賛同した団体等で組織しています。

今回は、沖縄県読谷村出身の 上地 源光 氏より、沖縄戦の前、戦中、その後を、ご自身の身内の体験談等を織り交ぜ、「沖縄県人から見た沖縄戦」としてご講演いただきます。ぜひ、ご来場ください。

- 日 時 8月9日(木)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 演題 「沖縄」戦と住民～教科書の表現をめぐって～  
講師 上地(うえち)源光(げんこう)氏  
(新潟沖縄県人会 会長)



昨年のパネル・ぬり絵展の様子

◎その他 本庁舎1階ホールにおいて、8月3日～10日に「非核平和パネル・ぬり絵展」も開催します。こちらにも、ご来場ください。

8月10日～20日に、大和庁舎においても開催いたします。

◎問合せ 南魚沼市非核平和委員会事務局 (総務課 庶務係) ☎ 773-6660



# 南魚沼市公式 ウェブサイト に バナー広告 を載せませんか!

市は、自主財源の確保とともに地域経済の活性化および、市民生活の利便性向上に役立てるため、市公式ウェブサイトにバナー広告枠を設置します。

広告の掲載を希望される方は、内容をご確認のうえ申し込みください。なお、広告内容に関する一切の責任は広告主に帰属し、市が保証したり支持したり、するものではありません。

掲載するページ	南魚沼市公式ウェブサイトのトップページ <a href="http://www.city.minamiuonuma.niigata.jp/">http://www.city.minamiuonuma.niigata.jp/</a> ▼アクセス件数(トップページ) 月間約2.9万件 平成19年1月から6月までの平均値です。 件数を保証するものではありません。
募集枠数	10枠(要領の順位を超える申し込みは抽選で決定)
広告掲載料	月額1枠あたり1万円(税込み)※一括前納 (バナー作成は広告主の責任と負担で行ってください)
広告の掲載位置	▼トップページの最下部に掲載します。 ▼掲載枠の位置については指定できません。 (広告の掲載後、南魚沼市公式ウェブサイトのデザイン変更等に伴い、予告なしに広告の掲載位置や順序・枠数等、変更する場合があります)
広告の掲載期間	掲載期間：平成19年10月1日～ ・広告掲載期間は原則として6か月単位です。 ・今回申し込みできる期間は、6か月、12か月のいずれかです。 ・広告の切替日が休日などの場合は、日数が増減することがあります。 (掲載スペースに空きがある場合は随時募集)
広告バナーの規格	▼大きさ 縦32ピクセル 横120ピクセル ▼形式 GIF、JPEGまたはPNG ▼アニメーション、ロールオーバー等画像が変化するものは不可 ▼データ容量 4KB以下
掲載できない広告	広告またはそのリンク先ページの内容が次のようなもの、または次のような事業者の広告は掲載できません。 (南魚沼市広告審査委員会の審査のうえ決定します) 1. 市公式ウェブサイトの公共性、公益性、およびその品位を損なうおそれのあるもの 2. 法令若しくは条例に違反し、または抵触するおそれのあるもの 3. 風俗営業等の規制および業務の適正化等に関する法律(昭和23年法律第122号)に定める風俗営業または性風俗関連特殊営業等に係るもの 4. 政治活動・宗教活動、または個人若しくは団体等の意見広告に係るもの 5. 人権を侵害するおそれがあると認められるもの 6. 青少年の健全育成に支障があると認められるもの 7. 消費者保護の観点からふさわしくないもの 8. 公序良俗に反するおそれのあるもの 9. 前各号に掲げるもののほか、掲載する広告として適当でないと市長が認めるもの
募集受付期間	8月6日(月) から9月5日(水) (郵送の場合は必着) までに、下記の提出先に申し込みください。
申込方法および掲載までの流れ (申込書等は、広報広聴係、または市公式ウェブサイトからダウンロードできます)	1. 申込書に必要事項を記入し、広告デザインの案(電子データでも可)、を添付して提出してください。 ▼問合せ・提出先 〒949-6696 新潟県南魚沼市六日町180番地1 南魚沼市役所 総務部 企画政策課 広報広聴係 ☎ 773-6672 ☎ 772-3055 ✉ kouhou@city.minamiuonuma.lg.jp 2. 審査会で審査の後、「掲載決定通知」または、「不掲載決定通知」をお送りします。掲載決定通知には、掲載料の納付書を同封します。 3. 掲載決定を受けた方は、掲載料を指定期日までに指定金融機関で納付し、広告バナー(電子データ)を企画政策課広報広聴係へ提出してください。 4. 掲載開始期日にバナー広告が掲載されます。(広告主のウェブサイトのトップページにリンク)
要領等	申し込みの前に必ずご覧ください。(広報広聴係(本庁舎2階)窓口、市公式ウェブサイトに配置してあります) ■南魚沼市公式ウェブサイト広告掲載取扱要領



バナー広告見本

※Windowsの標準解像度(96dpi)でのイメージサイズ

各課からのお知らせ

# 掲示板

—市からのお知らせ—

問：問合せ 期：期間 定：定員 講：講師  
 申：申し込み 時：時間 ￥：費用 本：本庁舎  
 日：日時 対：対象 ✓：締切 大：大和庁舎  
 会：会場 資：資格 内：内容 塩：塩沢庁舎

## 納税窓口の開設時間を延長します

8月・9月の月末に納税窓口の時間を延長します。平日、金融機関の利用が難しい方は、この機会を、ぜひご利用ください。8月は、市県民税第2期と国保税第3期の納期です。8月の開設時間の延長は次のとおりです。

日 29日(水)～31日(金)  
 午後7時30分まで

■場所 本庁舎1階 税務課  
 収納係窓口

問 税務課 収納係

☎773-6669

## 第8回特別弔慰金請求手続きはお済みでしょうか？

戦没者等の死亡当時のご遺族で、平成17年4月1日に公務扶助料や遺族年金等を受け取る方がいない場合に、ご遺族お一人に特別弔慰金が支給されます。

問 県 福祉保健課

援護恩給室

☎025-280-5180

福祉課 厚生福祉係

☎777-3112

## 南魚沼市の夏まつりが開催されました

今年も市の一大イベントである各地域夏まつりが、関係各位のご支援とご協力により盛大に開催されました。お盆までの間にも、各地区などで盛大なお祭りやイベントが開催されます。皆さんこそご参加し、地域社会の結束を固めてみましょう。

市内夏のイベントについては、市報7月1日号別冊「2007夏まつり特集号」を、ご覧ください。

問 商工観光課 観光交流係

☎782-0255



## 普通救命講習会のご案内

一家に一人は市民救命士に!!

皆さんのご家庭には心肺蘇生法ができる方がいますか。あなたの家族が目の前で倒れ、意識もなく息をしていなかったら、いち早く通報し応急手当をしなければ助かりません。

心肺蘇生法は、脳細胞のダメージを抑え蘇生の可能性を高めることができます。事故や病気に備え、家族が助け合えるよう救命講習会を受講しませんか。一般市民が使用できるAED(自動体外式除細動機)の、取り扱いについても指導します。希望者は事前にも申し込んでください。



日 8月25日(土)

午後1時30分～4時30分

大和分署〔茗荷沢〕

30人

無料

救命講習修了証を交付します

申 大和分署 救急係

☎779-4600

## 講習会のご案内です

防火管理者資格付与講習会(甲種防火管理新規講習)を、次の日程で行います。

期 9月6日(木)、7日(金)  
 (2日間)

会 魚沼地域  
 職業訓練センター  
 (西泉田)

定 100人

定 受講料 4,500円  
 (テキスト代金含む)

申 8月31日(金)

申 申し込みの際に、証明写真2枚(縦3cm、横2.4cm)、印鑑、受講料をお持ちください。

問 市消防本部 予防課

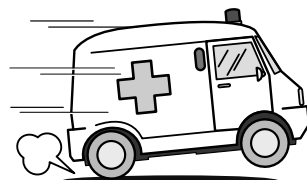
☎782-5330

市湯沢消防署

☎784-3377

市消防署 大和分署

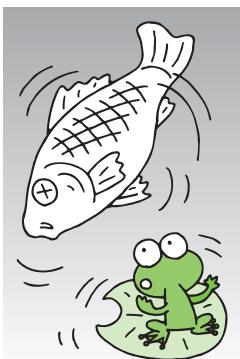
☎779-4600



### コイヘルペスウイルス病 が発生しました

新潟県下で「コイヘルペスウイルス病」の発生が確認されました。今後、水温の上昇とともに他の地域でも発生が懸念されます。まん延防止のため、次のことに留意してください。

① 飼育しているコイが、急激な異常を示したり、死んでしまったら、市に連絡してください。（県の研究機関がその原因を調査します）



② 飼育のためにコイを購入する場合は、販売先にそのコイの安全性（異常がないこと）を十分確認してください。

③ 河川や農業用水路でコイが死んでいたら、市に連絡してください。

農林課 農業振興係  
☎ 773-6663

#### 問

「コイヘルペスウイルス病（KHV）」は人間に感染しますか？

#### 答

感染しません。この病気は、人体やコイ以外の魚には影響を与えません。コイに対してのみ、急激な大量死をもたらす伝染病です。現在のところ、治療薬や予防薬は開発されていません。仮に感染したコイを食べても、人体に影響はありません。

### 市有財産を 売却します

市では、市有財産（旧城内小学校校長住宅）を売却します。購入ご希望の方は、財政課管財係までお申し込みください。

希望者多数の場合は、入札となります。  
内容は次のとおりです。  
■ 所在 藤原424番地30先

#### ■ 土地

約338㎡（約102坪）  
地目（宅地）

#### ■ 建物

木造2階建（築28年）  
延床面積72㎡

#### ■ 売却予定金額

3,542,000円

8月31日（金）まで

財政課 管財係

☎ 773-6671

### 八色の森市民まつり ステージ参加者 大募集！

■ 期日 10月14日（日）

■ 会場 レクリエーション  
都市公園「八色の森」

#### ■ 募集内容

ステージ上でのオリジナル  
パフォーマンス

#### ■ 課題曲の部

サンヨ 01

ロックバージョン

サンヨ 01

サンバージョン

#### ■ 自由曲の部

9月10日（月）

商工観光課

☎ 782-0255

### 交通安全功労者表彰 おめでとついでいます

7月12日、新潟テルサにおきまして「県交通安全フェア」の開催と併せて、表彰状の授与が行われました。

関榮一さんは、新潟県知事から、平賀正鷹さんは、新潟県交通安全対策連絡協議会長から、表彰を受けられました。長年にわたる交通安全活動ありがとうございます。

市民課 市民生活係

☎ 773-6661

### 糖尿病予防講演会のご案内 参加費無料

○ 関 榮一 氏  
交通安全活動44年間  
○ 平賀 正鷹 氏  
交通安全活動33年間

#### 日

8月20日（月）午後7時

#### 会

本庁舎2階 大会議室

#### 講

河内医院 河内 文女 先生

#### 日

8月21日（火）午後7時

#### 会

ゆきぐに大病院 黒木 昌寿 先生

#### 講

保健課 成人保健係  
☎ 777-3850

### 人権擁護委員さんが 表彰されました

この度、市の人権擁護委員が次のとおり表彰を受けられましたので、報告します。公私にわたる多忙のなか、市民の人権を守るとともに人権意識の高揚を図るため、昼夜を問わない努力に対する受章になります。今後も健康に留意され、益々のご活躍を期待しております。

■ 関東人権擁護委員連合会長  
表彰 羽吹 道於 様

■ 全国人権擁護委員連合会長  
表彰 貝瀬 幸子 様

法務局 南魚沼支局  
☎ 772-3742





## エコドライブコンテスト (事業所対象)

環境省および、独立行政法人環境再生保全機構では、毎年12月に大気汚染防止推進月間の一環として、「エコドライブコンテスト」を実施しています。

### ■目的

アイドリングストップの実施や、急発進・急停止をしないなど環境にやさしい運転(エコドライブ)についての取り組みや活動が、全国に普及すること。

### ■内

各事業所でおこなっているエコドライブに関する取り組み内容について審査し、優秀な事業所を表彰するものです。

### ■対

自社の車両を有する事業所

### ■問

平成19年8月末  
エコドライブ  
コンテスト運営事務局  
(株式会社アスア)

〒104-0041

東京都中央区

新富2-5-10新富ビル7F

03-5540-6536

<http://www.ecodrive.jp>

com/contest

## 「野の百合保育園・めぐみ野保育園」絵画展

地域振興局では、「地域に開かれた、親しみのある庁舎づくり」の一環として、県民ホールギャラリーで絵画展を開催します。

入場は無料です。どうぞお越しください。

### ■期

7月30日(月)～

### ■時

8月31日(金) 平日のみ  
午前8時30分～午後5時  
(最終日は午後1時終了)

### ■会

南魚沼地域振興局1階  
県民ホールギャラリー

### ■内

「ひまわり」と「探検」  
地域振興局では「地域に開かれた、親しみのある庁舎づくり」の一環として、正面玄関緑地帯で、近隣保育園のみなさんとひまわりを育てています。5月28日に、種まきと地域振興局の建物を探検してもらいました。

その時の様子を園児の皆さんが上手に描いています。

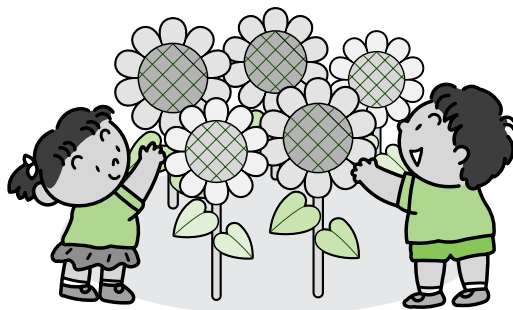
野の百合保育園(年長さん25人)、めぐみ野保育園(年長さん21人)の作品です。

同じ会場で、六日町まつり「お六流し」に出た山車も展

示しています。

南魚沼地域振興局  
企画振興部 総務課

0772-23372



## 特商法違反の「業務提供誘引販売取引」についてのお知らせ

5月に、特商法違反(業務提供誘引販売取引・書面不備)で事業者が逮捕され、その事業者と取引した消費者の相談を寄せられました。

### 「業務提供誘引販売取引」

とは「仕事を提供するので収入が得られる」と誘引し、仕事に必要だとして、商品等を買わせる取引です。

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  
0255-2855-7000

☆お聞きになりたいテーマを選んでください☆

期 8月6日(月)

～9月3日(月)

■ テーマ ■
①くらしの情報(毎月第1月曜日、正午更新) ・判断不十分者の契約 ・金融被害にあわないために
②消費生活相談事例(毎月第1月曜日、正午更新) ・高齢者を狙った悪質リフォーム業者
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

※緊急な消費生活情報がある場合に予定を変更することがあります。

## 「行方不明の人を捜す無料相談所」開設のお知らせ

新潟県警察本部では、「行方不明の人を捜す巡回相談所・常設相談所」を次のとおり開設いたします。

ご家族や友人が、家をでたまま消息がわからず心配されておられる方は、ぜひ相談にお越しください。

### 常設相談所

日 8月1日(水)～31日(金)

(土・日曜日を除く)

午前9時～午後5時

### 会・問・申

新潟県中央区  
新光町4番地1

(県庁隣り)

新潟県警察本部2階

鑑識課

025-285-0110

(内線) 4641・4642

巡回相談所

### 日・会・問・申

● 8月7日(火) 上越警察署

025-521-0110

● 8月8日(水) 長岡警察署

0258-38-0110

(両会場、午前9時30分

～午後5時)

## お気軽にご相談ください。

南魚沼市消費生活相談窓口

0772-2541

6月6日(水)、「国道塩沢フラワーウッドクラブ」のみなさん約70人が、塩沢6分区地内の国道17号約300mにベゴニア、サルビアの花植えを行いました。



7月1日(日)、大崎小学校では、体育館建設が着手したことから、現体育館解体を前に学習発表会「体育館ありがとうコンサート」を開催しました。



みなみうおぬま  
**News Plaza**  
ニュースプラザ

**防災対策に関する講演会**



6月29日(金)、国土交通省国土交通審議官の山本繁太郎氏を迎え、「地域防災を考える」をテーマに講演会が開催されました。300人を超える行政区長・行政関係者・一般市民を前に、氏の内閣府政策統官(防災担当)などの経験から、国の総合的な防災対策から地域防災まで多方面にわたって講演とアドバイスをいただきました。



**「天地人」火坂雅志氏講演会、『大河ドラマ「天地人」南魚沼実行委員会』設立**

6月25日(月)、市民会館大ホールにおいて、「日本人の品格 直江兼続の義と愛」と題して「天地人」の著者火坂雅志氏の講演会が開かれ、会場は満席となり立ち見もでるなど大きな熱気に包まれました。

約1時間半にわたり、郷土に生まれ戦国時代を生きた直江兼続の波乱の生涯に貫きとおした「義と愛」の生き方を、現代のわたしたちの品格に問うように市民に熱く語りかけてくださいました。

当日、『大河ドラマ「天地人」南魚沼実行委員会』の設立総会が開かれました。

「直江兼続」公生誕の地として、兼続公の精神を生かした人づくり、まちづくりを進めるとともに、NHK大河ドラマを支援するため、実行委員会を設立しました。会長に選出された井口市長は、「南魚沼市は、このチャンスを生かして、官民上げて史跡整備やガイドボランティア育成などの人づくりを行い、おもてなしの心のこもった観光誘客企画・サービスの充実を図り、地域の活性化を目指したい」と語りました。また、講談師「宝井琴梅」師匠(市内一村尾「梅桜亭」を主宰)から顧問に就任いただきました。

**「南魚沼市が大河ドラマ関連番組で紹介されます」**

◆放送予定日時：8月19日(日)大河ドラマ終了後の約2分間です。(NHK総合の場合、午後8時43分～午後8時45分)ぜひ、ご覧ください。(問合せ：商工観光課 観光交流係 ☎ 782-0255)

# 「新潟県中越沖地震」 義援金の受け入れを開始します

## ■趣旨

「新潟県」と「日本赤十字社新潟県支部」、および「新潟県共同募金会」では、今回の地震に被災された方々にお見舞いとして寄せられる義援金を受け付けています。

## ■義援金の使い方

義援金は、新潟県、日本赤十字社新潟県支部、新潟県共同募金会等で構成される義援金配分委員会により、公平に配分が決定されます。地震に対する義援金は、被災された方々に届けられ、行政の行う復興事業等のために用いられることは、原則としてありません。

## ■受付期間

平成19年7月17日(火)から平成20年1月16日(水)まで

## ■義援金取扱口座や現金の受付等、詳しくは以下をご覧ください

■問合せ(義援金の受入):新潟県出納局 管理課決算・資金係 ☎025-280-5484 ☎025-284-2772

## ■義援金取扱口座

(1) 銀行振込の振込口座

金融機関名	口座番号	(振込口座名:新潟県災害対策本部)
■第四銀行県庁支店	(普) 1278298	
■北越銀行県庁支店	(普) 254926	
■大光銀行新潟支店	(普) 3013642	
■新潟県信連本店	(普) 0011243	
■新潟県労働金庫新潟南支店(普)	4876932	
■新潟信用金庫出来島支店(普)	1021753	

同一金融機関での  
振込手数料は無料です

(このほかの金融機関も取り扱っています。詳しくはこちらのウェブサイトをご覧ください)

<http://bosai.pref.niigata.jp/bosaiportal/0716jishin/gienkin/index.html>

(2) 郵便振替の振替口座(7月18日から取扱可能となります)

口座番号	口座名
00580-3-7	新潟県災害対策本部

(注) 窓口での振替手数料は無料です。(ATMおよびインターネットバンキングでの振込は有料となります)

■現金の受付は、次のセンター内の日本赤十字社新潟県支部南魚沼市地区で行っています。

- ・福祉センターしらゆり(小栗山303-1) ☎773-6911
- ・大和老人福祉センター(大崎594-9) ☎779-2278
- ・塩沢老人福祉センター(塩沢1112-38) ☎782-2007

■問合せ:総務課 庶務係 ☎773-6660





# 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

図書館はみなさんの本棚です。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みなさまのご利用をお待ちしています。

## 夏休みは図書館へ行くっ！

〓 8月読書のつどい〓

日時 8月18日(土)

午後2時～3時30分

場所 南魚沼市図書館

テーマ 『いのち』

内容 DVD鑑賞

「ごめんね、ミーちゃん」

そのほか新しい本の紹介・読み聞かせ

対象 幼児・小学生・保護者他どなたでもどうぞ

定員 100人

申込み 8月17日(金)までに図書館へ

※昨年に続き「いのち」について考えます。



## 方言たっぷりの人形劇

〓 6月読書のつどいレポート〓

「八海山のねこ」を満喫

〓 一口感想集〓

・初めての参加でした。工夫がいろいろとされており、親も子も楽しめました。

・人形劇、方言があつて味が出てとてもよかったです。

・久しぶりの参加でしたが、人形劇にも読み聞かせにも男の方がいて、また新鮮でした。

・方言を使ったアドリブ交じりの人形劇がおもしろかったです。また来ます。

・人形劇が意外な終わり方でびっくり！おもしろかったです！

・少なかったせいもありませんが、子どもたちが静かに聞ける環境が整っていてよいと思いました。人形劇も面白かったです。

・人形劇は、「手作り」という感じがして良かった。パネルシアター、読み聞かせと盛りだくさんの内容で楽しませてくれました。



きょうはどれをかりていこうかなあ～



人形劇 「八海山のねこ」

・今年は「猛暑」とのこと、スタッフの皆さんがんばってください。夏休みの楽しみにまた来ますね。

「あまがえるりょこうしゃ」がおもしろかった。「貝の子プチキユウ」は少し悲しかった。「ぶたさんちのプール」が楽しかった。



年齢別に分かれて読み聞かせ

## 巡回図書入れ替えました

7月19日(木)大和図書室

の巡回図書入れ替えました。

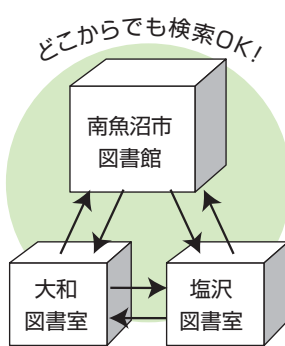
これは市図書館の蔵書から、隔月10冊ずつ入れ替えているものです。話題の本もありません。ぜひのぞいてみてください。

次回、塩沢図書室は8月16日(木)入れ替えの予定です。お近くの図書館としてご利用ください。

## 蔵書検索に便利です

〓 図書館に利用者端末があるのをご存知ですか？

南魚沼市図書館だけでなく、大和図書室・塩沢図書室にもあります。市の蔵書をどの図書館(室)からでも検索できると好評です。



インターネットを利用することのできるパソコンも、全ての図書館(室)に設置してあります。ご利用ください。



便利です！利用者端末

## 8月の休館日

南魚沼市図書館：6日(月)、13日(月)、14日(火)～16日(木)【お盆休み・図書整理日】、20日(月)、27日(月)／大和図書室：毎週月曜日(祝日の場合は翌日)／塩沢図書室：休館日なし



# 「楽しむ子育て」

余川 南雲純子 さん

青少年育成センター



この春から、スポーツパラダイスで「親子水泳教室」を担当させていただきました。5歳未満のお子さんと、その親御さんの二人一組で、水慣れの遊びを中心にを行っています。

土曜の夜7時にもかかわらず、子どもたちはとても楽しそうで、教室が終ってもなかなか帰ろうとしません。お母さんに説得(?)されて、ようやく更衣室に入ったときには、唇が紫色。それでも、「〇〇ちゃん、プール好き?」と、たずねると、「うん! すべりだいで、じゃぼんするのー!」

## 何故なのでしょう

すると、お母さんも「いつも、すごく楽しいんだよねー」と、ニコニコ顔でこたえてくれます。

そうして、たった3か月で3・4歳の幼児が、水を怖がらなくなり、潜ったり、浮かんだり、泳いだりできるようにになります。

ひとつは、一時間、お母さん(お父さん)を独り占めして、遊んでもらえることと、とても「嬉しう」ということ。

もうひとつは、ちょっと怖いけど、すぐに、お母さん(お父さん)が受け止めてくれるという「安心感」があること。

さらに、できた時の「達成感」を一緒に喜びあえること。

こうした小さな体験の繰り返しですが、いわゆる「子育て」なんだなあ、と遅まきながら気付いたのでした。

水泳の上達は、学齢に係なく個人差が大きいものだと感じています。子どもは、一人ひとりみんな違います。これは、水泳に限らないと思うのです。その子が興味を持った時が、伸び

る時です。

そのとき、親がそばにいて「楽しさ、嬉しさ、達成感」を一緒に感じることでできたなら、子どもにとって大きなプラスの体験になります。

そして、失敗しても「いいんだよ」と受け止めることで、子どもはまた、チャレンジが出来るのです。子どもが「子ども」でいてくれる時期は、あつという間です。

だからこそ、急がず、比べず、結果ばかりにとらわれないで、子供と一緒に過せる時間を「楽しむ子育て」にしたいものですね。

相談電話 ☎773-3177(相談専用) ☎777-2413 / ☎782-0909  
(休日はお休みします)

◆ 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 kusei@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、大和庁舎の保健課で受け付けます。

☎777-13850

## 鈴木牧之記念館

南魚沼市文化スポーツ振興公社 文化振興係  
開館時間 9:00～16:30(月曜・火曜休館) ⑧/13・14は開館  
☎・📠782-9860 URL <http://www.imahaku.jp>  
観覧料 (大人500円、市内小中学生は無料)

### 夏休みナットク体験

～重要無形文化財「越後上布」にふれてみよう!～  
(共催: 越後上布技術保存協会)

- 日時 8月8日(水)～10日(金) 3日間限定 (9:30～16:00)
- 申込 不要(直接おいでください)
- 学引(おび)き実演・体験 (観覧料が必要です)  
越後上布の糸となる麻の繊維を取り出す作業を実演します。希望者は無料で体験できます。
- 草木染め体験 (屋外ですので、観覧料は不要)  
ハンカチやサラシに模様をつけ、草木の染料でオリジナルの作品に染め上げます。
- 体験料 300円(市内小・中学生200円)

## 池田記念美術館

開館時間 9:30～17:00(入館は16:30まで)(水曜日休館)  
☎780-4080 📠777-3815  
URL <http://www1.ocn.ne.jp/~ikedart/>  
📧 ikedaart@lily.ocn.ne.jp

### 第8回 八海山夢展

- 期間 8月4日(土)～9月25日(火)  
※最終日は15:00開館終了 (入館14:30まで)
- 主催 「八海山夢展」実行委員会  
池田記念美術館・南魚沼市公民館  
魚沼地方在住の美術家を中心に、郷土の山・八海山や魚沼の風景風習など“ふるさと”をテーマに、絵画・書道・写真・水石・俳句の作品を展示します。出展者は、106名の予定です。
- 入館料 一般500円、高校生以下無料
- ◆ 交通案内 JR浦佐駅東口より徒歩15分  
「八色の森公園」内



# 南魚スポーツパラダイス

〒949-6611 新潟県南魚沼市坂戸372 ディスポート南魚沼内  
TEL 025-773-3210 FAX025-773-6955 <http://www.6bun.jp/> E-mail [spopara@6bun.jp](mailto:spopara@6bun.jp)

8月は無休で営業中!(ただし、日曜日と13~16日は、プールの終了は午後6時、その他の施設は午後6時半で終了します)

## 平成19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! JSC員は、ジュニアスポーツクラブ員のことだよ!

●受付期間: 8月1日(水)~17日(金) 16:00まで

●申込方法: ディスポート南魚沼に用意してある申込み用紙とハガキに、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(金) 18:30から、事務局がディスポート南魚沼2階ロビーで抽選を行い、結果はハガキでご案内いたします。



**\*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	O土	9/15~12/15	土	19:00~20:00	年齢: 9/30までに満3歳以上の未就学児と保護者	13	新規 1,000円 継続 4,000円	5,500円	10組
幼児	A火	9/4~12/18	火	16:00~16:50	年齢: 第2期募集対象者 9/30までに5歳の未就学児 性別: 不問 泳力: 不問	13	保護者が 会員の場合 新規 500円 継続 4,000円	5,500円	各 20人
	A水	9/12~12/12	水	16:00~16:50		13			
	A木	9/13~12/13	木	16:00~16:50		13			
	A金4	9/14~12/14	金	16:00~16:50		13			
	A金6	9/14~12/14	金	18:00~18:50		13			
	A土10	9/15~12/15	土	10:00~10:50		13			
	A土4	9/15~12/15	土	16:00~16:50		13			
A土6	9/15~12/15	土	18:00~18:50	13					
初心者	B火	9/4~12/18	火	17:00~17:50	年齢: 小学生 性別: 不問 泳力: クロール25m泳げない方から、中上級コースを目指している方	13	新規 無料 継続 4,000円 JSC員 3,500円	5,500円	各 30人
	B水	9/12~12/12	水	17:00~17:50		13			
	B木	9/13~12/13	木	17:00~17:50		13			
	B金	9/14~12/14	金	17:00~17:50		13			
	B土11	9/15~12/15	土	11:00~11:50		13			
	B土5	9/15~12/15	土	17:00~17:50		13			
	B土6	9/15~12/15	土	18:00~18:50		13			
中級	C火	9/4~12/18	火	18:00~19:00	年齢: 小中学生 性別: 不問 泳力: クロール25m・30秒以内 背泳ぎ25m・40秒以内 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円 JSC員 3,500円	5,500円	各 30人
	C水	9/12~12/12	水	18:00~19:00		13			
	C木	9/13~12/13	木	18:00~19:00		13			
	C金	9/14~12/14	金	18:00~19:00		13			
	C土	9/15~12/15	土	11:00~12:00		13			
	C日	9/9~12/16	日	11:00~12:00		13			
上級	D木	9/13~12/13	木	19:00~20:00	年齢: 小中学生 泳力: クロール50m・43秒以内 個人対レー100m・1分50秒以内	13	2教室目から 5,500円	各 15人	
	D土	9/15~12/15	土	10:00~11:00		13			
レディース	L火	9/4~12/18	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円 2教室目から 1教室につき 5,500円 託児料 1人3,000円 別途必要	5,500円 託児料 別途必要	30人
	L水 託児付	9/12~12/12	水	10:00~11:00	年齢: 概ね16~40歳 性別: 女性 泳力: 不問 託児場所(1階プレイルーム) (参加者1名につき、お子様2名まで お預かりできます。1歳以上のみ)	13			20人 お子様 定員 10人
	L木	9/13~12/13	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			40人
一般成人	F水7	9/12~12/12	水	19:00~20:00	年齢: 16歳以上 性別・泳力: 不問	13	新規 無料 継続 4,000円	5,500円	30人
	F水8	9/12~12/12	水	20:00~21:00	年齢: 16歳以上 性別: 不問	13			各 15人
	F金	9/14~12/14	金	13:30~15:00	泳力: 4泳法泳げる方				
水中歩行	H金	9/14~12/14	金	11:00~12:00	年齢: 16歳以上	13	4,000円 2教室目から 1教室につき 5,500円	5,500円	30人
アクア エクササイズ	E水	9/12~12/12	水	11:10~12:10	性別: 不問	13			60人
E金	9/14~12/14	金	19:00~20:00	泳力: 不問	13	30人			
シニア	S水	9/12~12/12	水	14:00~15:00	年齢: 概ね60歳以上 性別・泳力: 不問	13			30人

\*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。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！参加料も割引があり、会員の方が絶対お得！！

\*長期スイミングは通年教室のため、定員に空きが無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(水)～8日(水) 16:00まで

●申込方法：ディスポート南魚沼に用意してある申込み用紙に記入してフロントへ提出してください。

●選考方法：8月11日(土)10:00～ 各コースとも泳力テストを行いますので、10分前までにお越しください。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か月分)、後期1月～3月(3か月分)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		定員
							会員	非会員	
アヒル	AH	4/4～3/20	火	19:00～20:00	年齢：申込時、満5歳以上 性別：不問 泳力：けのび5m以上	42	月額 1,000円		若干名
ビーバー	BV	4/8～3/17	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	JSC員 月額 1,500円	月額 2,000円	若干名
イルカ	IK	イルカコースの生徒募集はありません。このコースは「ビーバー」コースからの進級者だけになります							

\*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。なお、ディスポート定期券購入の際も、会員割引が適用となります。

\*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。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。

※8月15日(水)より、第2期リズム体操教室・らくらく青竹教室・フラダンス教室・ルーシーダッ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日号をご覧ください。

## 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(月曜休館)  
☎773-5500 ☎772-8161 ☎0120-150-142  
URL <http://www.6bun.jp> ✉info@6bun.jp

### 南魚沼歌舞伎ウィーク<南魚沼地芝居展>

■日程 9月20日(木)～24日(月・祝)

■会場 市民会館 多目的ホール

■子ども歌舞伎体験教室(20日、21日、22日)

- ・参加料 1,000円
- ・事前の申込が必要です

■歌舞伎公演

(22日)『歌舞伎舞踊・釣女』

(23日)『安達ヶ原三段目・切り場』

- ・全席自由
- ・入場料(一般/500円・高校生以下/無料)
- ・市民会館で好評発売中!

■大人歌舞伎体験教室

(24日)化粧衣裳体験講座

- ・参加料 2,000円
- ・事前の申込が必要です

### イベント『南魚沼歌舞伎振興会設立記念講演』

第1部/歌舞伎の里～南魚沼市～

第2部/歌舞伎の解説・実演

- ・日時 9月7日(金) 開場18:30、開演19:00
- ・会場 市民会館 多目的ホール
- ・入場無料

## ヤングフラザ

### 「エアロ&ピラティス」講座 受講生大募集!

～身体の芯に働きかけるエクササイズ  
「ピラティス」でより健康的に～

■期間 9月6日(木)～11月22日(木)  
毎週木曜日 全12回

■時間 20:00～21:30

■会場 サンライズ南魚沼

■講師 館野 明子さん

■対象 16～40歳(中・高生は不可)

■定員 40人

■持ち物 ヨガマット、飲料水、タオル

■受講料 4,000円

今年度「友の会」未登録者は会費  
1,000円が別途必要です

■申込先 勤労青少年ホーム  
〒949-6772  
南魚沼市二日町428番地1  
☎☎773-6611  
(受講料を一緒にお願ひします)

■連絡先 社会教育課 生涯学習係  
☎773-6610

## 第23回 市民ゴルフ大会 参加者募集!

- 日 時 8月28日(火)  
午前7時スタート(予定)
- 場 所 十日町カントリークラブ
- 参加費 1人 5,000円  
プレー代金 6,000円  
(乗用フィー付、昼食・消費税は別途、  
モーニングコーヒーサービス付)
- 参加資格 市民または、市内に勤務されている方  
など
- 申込締切 8月11日(土)
- 定 員 360名  
**定員になり次第締め切り**
- 申込・問合せ  
[事務局]  
(株) 関電気  
☎ 772-2054  
FAX 773-2035



## 第22回 市塩沢地域 市民ゴルフ大会 参加者募集!

- 日 時 9月7日(金)  
午前7時30分スタート(予定)
- 場 所 ゴールド越後湯沢カントリークラブ
- 参加費 個人戦 1人3,000円  
団体戦 1チーム2,000円  
プレー代金 メンバー 6,300円  
ビジター 7,600円  
(乗用カート・昼食・ワンドリンク付・諸税込み)
- 参加資格 市民または、市内に勤務されている方  
など
- 申込締切 8月20日(月)
- 申込・問合せ  
[事務局]  
商工観光課 商工振興係  
☎ 782-0255  
FAX 782-4702



## 市長杯サッカー大会 参加者募集!

サッカー好きの皆さま! おまたせいたしました

- 日 時 8月26日(日)  
午前7時30分集合 ※雨天決行

予備日9月2日(日)  
※参加多数の場合、2週に渡り開催します

- 場 所 塩沢中学校グラウンド
- 参加資格 高校生以上
- 参加費 1チーム3,000円  
(抽選会時に参加費徴収)
- 申込締切 8月10日(金)

**組合せ抽選会**  
8月20日(月) 午後7時~  
市民会館1階ロビーにて行います

- 申込・問合せ  
・ディスポート南魚沼  
☎ 773-6620  
・市サッカー協会事務局  
(塩谷)  
☎ 090-3343-0190



## 市野球連盟「連盟杯壮年野球大会」 参加者募集!

- 日 程 9月2日(日)  
【予備日、9月9日(日)】
- 会 場 大原運動公園  
野球場・多目的グラウンド
- 参加資格 平成19年4月1日現在、40歳以上の方  
**試合中は、出場選手の合計年齢が  
40歳以上とすること**
- 参加費 1チーム 3,000円
- 申込締切 8月27日(月)
- 抽選会 8月27日(月) 午後7時30分~  
塩沢公民館 視聴覚室
- 申込先 ディスポート南魚沼  
☎ 773-6620
- 問合せ 市野球連盟(関)  
☎ 090-1125-3644
- その他 抽選会に、参加費を一緒にお持ちくだ  
さい。





## トミオカホワイト美術館

OPEN 9:00~17:00

(8月は、8・9日以外、無休) ☎75-3646

URL <http://www.mynet.ne.jp/white/>

### 特別企画展示

- 期 間 8月10日~9月4日
- 内 容 モノトーン・彩の世界—トミオカの白木下の黒そして…、富岡惣一郎の油彩によるモノトーンの世界と木下晋のペンシルワークによるモノトーンの世界を同時に展示します。

### イベント (特別入館料)

#### トーク(作家木下晋)と 邦楽(横川恵子)を楽しむ

- 日 時 8月11日(土) 13時30分~
- 料 金 一般1,000円 (80歳以上無料)  
小・中・高校生300円 (通常入館料)

- 8月18日(土) 10時30分~  
「子ども造形講座 ~布で遊ぼう~」

## しゃくなげ湖で和紙を 漉いてみませんか

### 《しゃくなげ湖に和紙体験工房がオープン》

1,000年は保存ができると言われている和紙を、自分の手で作ってみませんか。

半紙作成体験は1グループ10枚で5,000円です。

ほかに八ガキ作成体験(900円)やコースター作成体験(1,200円)もあります。

この夏休みに、家族や泊まりにくるお客さんと一緒に体験してみませんか。3日前までに、予約が必要となります。ご注意ください。

- 期 間 5月~10月
- 場 所 しゃくなげ湖第2オートキャンプ場内
- 定 休 日 毎週火曜日
- 問 合 せ しゃくなげ湖畔開発公社 ☎774-2200



### ほくほく線開業10周年記念イベント

## 片岡鶴太郎作品展「ほくほく発見記 ~山里稻雪~」 ほくほく線駅名看板の原書・原画展

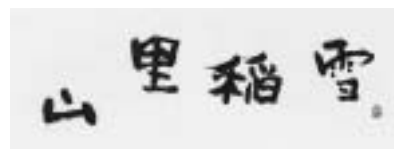
- 期 間 8月17日(金)~26日(日) 《20日(月) 休館》
- 時 間 10:00~17:00 (26日のみ15:00まで)
- 会 場 上越文化会館 中ホール(上越市役所向い) くびき駅より無料送迎バス有
- 入 場 料 一般500円(ほくほくフリーパス利用者300円・小学生以下無料)  
※鶴太郎オリジナルグッズ、ほくほく線記念グッズ販売コーナー有
- 併 催 「わたしのほくほく発見記」(上越文化会館内 市民サロン 入場無料)  
※ほくほく沿線地域のみなさまからの一般公募作品による絵手紙展
- 主 催 北越急行(株)・ほくほく線沿線地域振興連絡協議会
- 問 合 せ 北越急行(株) 総務課  
☎025-770-2820

### ほくほく線開業10周年記念 絵手紙作品募集

ほくほく沿線をイメージした絵手紙を募集します。

大きさは「はがきサイズ」のみ、裏面に住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上、下記に郵送してください

- 締め切り 平成19年8月10日(金) 当日消印有効
- 申込宛先 〒949-6633  
南魚沼市六日町2902-1 北越急行(株) 絵手紙係
- 問合せ 北越急行(株) 総務課 ☎025-770-2820
- その他 詳細は、北越急行(株) ウェブサイトからご覧になれます。  
URL <http://www.hokuhoku.co.jp>





あなたのこころ元氣ですか？  
**ストレスと上手に付き合おう**

現代では、子どもから大人まで体調の悪さや、イライラ感があると、「ストレスがたまった」等と「ストレス」という言葉を、よく口にします。このような状態は、そろそろ休養が必要だという、身体やこころのサインです。

慢性的なストレスは、自分でも気づかないうちに脳神経に影響し、脳内ホルモンのバランスに変調をきたします。つまり、こころの元気がなくなるのは、その人の精神力の問題ではなく、脳内ホルモンのバランスの問題なのです。

項目	めったにない	ときに	しばしば	いつも
冷静な判断をする	1	2	3	4
明朗である	1	2	3	4
表現するほうである	1	2	3	4
楽しい	1	2	3	4
人の顔色が気になる	4	3	2	1
前向き	1	2	3	4
うらやましがる	4	3	2	1
動くことが好き	1	2	3	4
人をとがめる	4	3	2	1
人の長所をみる	1	2	3	4
融通がきく	1	2	3	4
手紙の返事をすぐ書く	1	2	3	4
のんき	1	2	3	4
事実を確かめる	1	2	3	4
配慮する	1	2	3	4
感謝できる	1	2	3	4
友人が多い	1	2	3	4
家庭内不和	4	3	2	1
仕事がつい	4	3	2	1
趣味がある	1	2	3	4

そこで、ストレスを上手くコントロールするために、自分なりの術をさがしてみませんか。

ストレスに弱い人は特に、意識して自分に合った対処法を身につけましょう。

**③ 積極的休養に取り組む**

- 「運動でリフレッシュ」
- 好きなスポーツに取り組む
  - 仕事の合間にストレッチ
  - ウォーキングにチャレンジ

「趣味を充実させる」

- 休日に旅行、ガーデニング、読書、スポーツ等好きなことを楽しむ

自分ができそうな項目にチェックして実行しよう

左の表の各項目ごとに、当てはまるものに○をつけて合計し、合計点から判断してください。

(桂 戴作 氏による)

- 20～40点…ストレスに弱い
- 40～50点…ふつう
- 50～80点…ストレスに強い

**② 生活習慣を見直す**

「睡眠リズムをつくる」

- 遅くても12時前には就寝
- 早起きを心がける
- 朝は明るい光を浴びる
- 週末の寝だめはダメ！

「食事をしっかりとる」

- 欠食をしない
- バランスのとれた食事内容
- 蛋白質、ビタミン、ミネラルをたっぷり補給し抵抗力を高める
- 糖分の多い食品、コーヒー、カフェインの多いもの、アルコール等は取りすぎに注意



引用・参考文献

夏目 誠 著 「知っていれば予防できる、こころの医学」 社会保険出版他

## 消費者のための 薬のセミナー

新潟県薬剤師会は、一般消費者を対象とした「医薬品の適正使用」「生薬の知識啓発」などのセミナーに無料で講師を派遣します。

イベント、健康教室、生活教室、栄養教室、母親学級、高齢者教室などにご利用ください。

■講師 薬事衛生指導員、または特別講師

■問合せ

社団法人

新潟県薬剤師会魚沼支部

大崎調剤薬局

☎780-1017

☎780-1028

## 暑い夏を健康的に 過ごすために

(1) 食中毒にご用心

夏は食中毒が多発する季節です。食中毒予防の三原則は①細菌をつけない(清潔、洗浄)②細菌を増やさない(迅速、冷却)③細菌をやっつける(加熱、殺菌)です。冷蔵庫に入れているからといって油断は禁物です。

(2) 冷房病にご用心

屋外の暑いところと冷房の効いた涼しい室内を、行ったりきたりすると体温調節がうまく対応できずに自律神経のバランスが崩れ、いろいろな体調不良を招きます。室内の冷房は設定温度を低くしすぎないようにしましょう。

(3) 夜更かしはほどほどに

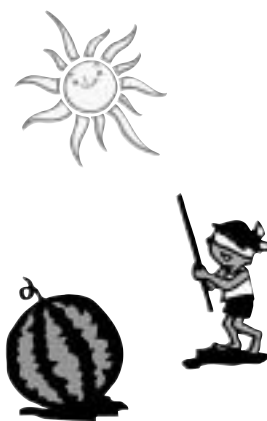
お祭り、お盆、花火など、夏は寝る時間が遅くなりがちです。寝不足から体調を崩すこともありまします。夏こそ早寝早起きを実践しましょう。



(4) 日焼けはほどほどに

以前は「小麦色の肌は健康的」などといわれたこともありました。日焼けは皮膚に炎症を起こすだけでなく、細胞の老化を早め、皮膚がんになりやすい、というデメリットもあります。夏はレジャーなどで紫外線を浴びる機会が多くな

ります。ひどい日焼けにならないように帽子をかぶる、長袖を着る、サンスクリーン用品を使用する、など紫外線対策をしましょう。



(5) 夏バテ予防の食生活

たくさん汗をかくとエネルギーが作り出されるときに必要なビタミンB群が排出されてしまうので、ビタミンB群の豊富な豚肉や季節の野菜がおすすです。

(6) 上手な水分補給を

体内の水分が汗となって排出されるため、水分補給は欠かせません。糖分の多い清涼飲料水やスポーツドリンクは、食欲を失わせる原因にもなります。水分補給は水やお茶類を中心に行きましょう。

## 献血車「ゆうあい号」が やって来る

「新潟県中越沖地震」の発生により、多くの方が負傷されました。被災場所へ、献血車の巡回が困難

となり、血液の不足が予想されます。

皆さまの善意による献血をお願いいたします。



■日時 8月7日(火)

午前10時～午後0時30分

(会場 南魚沼地域振興局)

午後2時～4時

(会場 五日町病院)

■日時

8月17日(金)

午前9時30分～10時30分

(会場 市役所 大和庁舎)

正午～午後1時30分

(会場 JA魚沼みなみ本店)

午後2時30分～午後4時

(会場 萌気園二日町診療所)

■問合せ

保健課 健康推進係

☎777-3850

このたび、一村尾の山崎勉さんが献血100回達成により日本赤十字社から金色有功章を授与されました。この回数は、なかなか到達できるものではありません。献血への深いご理解と地道な努力、強い意志のたまものです。本当にありがとうございます。

## 8月のカレンダー

4日(土)	第3回南魚沼市ナイトウォーク (市民会館18:10出発)
7日(火)	全血献血 (10:00~12:30南魚沼地域振興局、 14:00~16:00五日町病院)
9日(木)	第3回南魚沼市非核平和集会 (19:30~本庁舎大会議室)
17日(金)	全血献血 (9:30~10:30市役所大和庁舎、 12:00~13:30JA魚沼みなみ本店、 14:30~16:00萌気園二日町診療所)
18日(土)	読書のつどい (14:00~15:30南魚沼市図書館)
25日(土)	普通救命講習 (13:30~16:30大和分署)

## ほのほの広場

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

■時間：午前9時30分～午後3時

★大和会場：大和庁舎 3F

月	火	水	木	金	毎週月・木曜日
---	---	---	---	---	---------

- 8月23日(木) 「幼児期の栄養・体づくり」のお話
- 【お休み】8月16日(木)お盆休み

★六日町会場：市保健センター

月	火	水	木	金	毎週月～金曜日
---	---	---	---	---	---------

- 8月21日(火) 「幼児期の栄養・体づくり」のお話
- 【お休み】8月3日(金)検診のため
- 【お休み】8月14日(火)～16日(木)お盆休み

★塩沢会場：塩沢庁舎 北棟2F

月	火	水	木	金	毎週火・水・金曜日
---	---	---	---	---	-----------

- 8月22日(水) 「幼児期の栄養・体づくり」のお話
- 【お休み】8月14(火)・15日(水)お盆休み

※内容を充実して午後も開催しています。  
※どちらの会場にも参加できます。  
※保険料として一人10円が必要です。

### 心配ごと相談

毎週月曜	13:30～16:00	働く婦人の家
毎週水曜	13:30～16:00	市役所本庁舎
毎週金曜	13:30～16:00	塩沢老人福祉センター

※市役所休業日はお休みさせていただきます。

### 編集後記

地震です。「またか」、はじめに口からでたのは、この一言でした。立ち直りかけているのに、また地震がおこるとは、地震は助かってからも仕事と、生活の両方に大きなダメージを残します。風評被害も心配です。市は柏崎市から要請を受け、職員の派遣を始めました。消防など16日からすでに現地で活動している職員もいます。いつまで続くのか、予想が難しいですが、できることをひとつずつ応援していきましょう。

## 8月の救急医療当番

4日(土)	内科	昼	城内病院	☎775-2009
		夜	ゆきぐに大和病院	☎777-2111
	外科	昼・夜	ゆきぐに大和病院	☎777-2111
	5日(日)	内科	昼	休日救急診療所
		夜	県立六日町病院	☎772-7111
	外科	昼	休日救急診療所	☎773-6688
		夜	県立六日町病院	☎772-7111
11日(土)	内科	昼	中之島診療所	☎782-0130
		夜	県立六日町病院	☎772-7111
	外科	昼・夜	県立六日町病院	☎772-7111
	12日(日)	内科	昼	休日救急診療所
		夜	ゆきぐに大和病院	☎777-2111
	外科	昼	休日救急診療所	☎773-6688
		夜	ゆきぐに大和病院	☎777-2111
18日(土)	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	☎777-2111
	外科	昼・夜	ゆきぐに大和病院	☎777-2111
	19日(日)	内科	昼	休日救急診療所
		夜	県立六日町病院	☎772-7111
	外科	昼	休日救急診療所	☎773-6688
		夜	県立六日町病院	☎772-7111
25日(土)	内科	昼	米倉医院	☎778-1121
		夜	県立六日町病院	☎772-7111
	外科	昼・夜	県立六日町病院	☎772-7111
	26日(日)	内科	昼	休日救急診療所
		夜	ゆきぐに大和病院	☎777-2111
	外科	昼	休日救急診療所	☎773-6688
		夜	ゆきぐに大和病院	☎777-2111

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

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

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

★南魚沼市消防本部のテレホンガイド ☎782-1991でも、その週の当番を確認することができます。

### 8月行政困りごと相談

3日(金)	13:00～16:00	塩沢老人福祉センター
13日(月)	13:30～16:00	市役所本庁舎
22日(水)	14:00～16:00	働く婦人の家

## 市立「中之島診療所」 休診日のお知らせ

### お盆期間中、休診いたします

■休診日  
8月14日(火)～8月16日(木)