

みなみ魚沼

<http://www.city.minamiuonuma.niigata.jp>

市報はウェブサイトでもご覧になれます。

人口の動き(平成19年8月31日現在)
人口 62,391人(先月比 -28)
男 30,522人(先月比 -36)
女 31,869人(先月比 + 8)
世帯数 18,799 (先月比 -12)

「秋晴れサイコー!!」

2007

10月

October



「第21回 浦佐温泉耐久山岳マラソン大会」

おもな内容

- 各課からのお知らせ2~5
都市計画(地震)/水道メーター/後期高齢者医療
男女共同(子育て)/子ども医療費/税務
- 掲示板&伝言板6~9
- NEWSプラザ10
- まなびのひろば11~15
- 健康ひろば17~19

南魚沼市木造住宅耐震診断支援事業 のご案内

～あなたの家の耐震診断をしてみませんか～

地震による建築物の被害を軽減し、災害に強いまちづくりを推進するため、「南魚沼市木造住宅耐震診断支援事業」を実施しています。本事業は、木造住宅の耐震診断に要する費用の一部を市が補助するものです。この機会に、専門家による診断を受けてみませんか。

① 補助の対象者

市内に補助対象木造住宅を所有する者（市税の滞納をしていないこと）

③ 耐震診断業務内容

「一般耐震診断」

- ・現地調査
- ・耐震診断
- ・診断報告書の作成
（補強アドバイスを含む）

⑤ 募集戸数

本年度120戸程度
（申し込み順）

⑥ 申込方法

申込書に必要事項を記載のうえ、都市計画課、大和市民センター、塩沢市民センターまで提出してください。

② 補助対象木造住宅

- 市内に所在する個人所有の住宅であること。
- 現に居住の用に供している住宅（併用住宅を含む）であること。
- 一戸建ての住宅であること。
- 昭和56年5月31日以前に着工された住宅であること。
- 壁、柱、床、屋根その他の住宅の主要な部分が木造であること。

④ 補助金額

延床面積	診断に要する費用	自己負担額	補助額
70㎡以下	70,000円	10,000円	60,000円
70㎡超～ 175㎡以下	80,000円	15,000円	65,000円
175㎡超～	100,000円	20,000円	80,000円

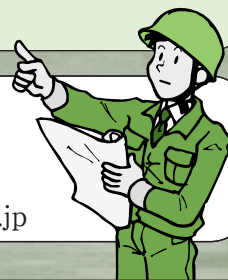
「診断に要する費用」は一般診断の場合です、精密診断および仕上げを撤去して調査した場合やその復元費用は別途、自己負担となります。

■問合せ

都市計画課 施設係

☎ 773-6662

✉ shisetsu@city.minamiuonuma.lg.jp



水道課からのお知らせ

「水道を使っていないのに水道使用量が多すぎる」、または「使っている割には使用量が少ない」と感じたことはありませんか？希望される方は、メーターの交換・検査をします。**立会人は不要です。**

アパート等で自分の部屋と水道メーターが一致しているか心配な方はいらっしゃいませんか。ご連絡いただければ確認に伺います。作業自体は数分で終了しますが、祝日を除く平日の9時～17時の間の作業で、**立会人が必要になります。**ご了承ください。

■問合せ 水道課 水道業務係 ☎ 774-3141



「後期高齢者医療制度」のお知らせ

「新潟県後期高齢者医療に関する条例(仮称)」に
意見募集(パブリックコ
メント)を実施します

健康保険法の一部改正によ

り、75歳以上と一定の障がいのある65歳以上の方を対象とした新たな医療制度「後期高齢者医療制度」が、平成20年4月からスタートします。

新潟県後期高齢者医療広域連合では、この制度を運営するに当たり、基本となる条例の骨子(案)を作成しました。この骨子(案)について、パブリックコメントを実施します、皆さまのご意見をお寄せください。


◆募集期間

10月10日(水)から10月29日(月)(必着)まで

◆資料について

10月10日(水)から、本庁舎市民課、大和市民センター、塩沢市民センターの各窓口と広域連合ウェブサイトを
(<http://www.niigata-kouiki.jp>)
で閲覧・入手できます。

◆意見の提出方法

- ① 郵便
- ② FAX
(025-285-3315)
- ③  メール
(jim02@niigata-kouiki.jp)

【提出先】

〒950-0965
新潟市中央区新光町4-1
新潟県自治会館本館内
新潟県後期高齢者医療
広域連合

◆その他

結果の公表は、11月中旬に本庁舎市民課、大和市民センター、塩沢市民センターでの各窓口と広域連合ウェブサイトでを行います。

◆問合せ

新潟県後期高齢者医療
広域連合
総務課 企画係
☎ 025-285-3221



各課からのお知らせ

「後期高齢者医療制度」によくある質問

問 保険証は変わりますか？

答 変わります。

後期高齢者医療制度に加入すると、新しい保険証に変わります。この制度は、新しい保険証を1人に1枚交付します。来年3月下旬、対象となる人に、お住まいの市町村が保険証を送付します。**(申請手続きは不要です)** 来年4月から医療機関で診察を受けるときは、この保険証のみを提示します。

【問合せ】

市民課 国保年金係 ☎773-6661

現行(老人保健制度)

保険証

老人医療
受給者証

平成20年4月～(後期高齢者医療制度)

**新しい保険証
(3月下旬送付)**

窓口では、保険証
1枚のみの提示

問 窓口での自己負担割合は変わりますか？

答 変わりません。

医療費の自己負担割合は、一般の人は1割負担、現役並み所得者は3割負担となります。保険証に自己負担割合が記載される予定です。入院や手術などで医療費が高額になった場合は、現行の老人保健制度と同様に、高額医療費制度や自己負担限度額などの設定があります。(詳しい内容につきましては、詳細が決まり次第お知らせします)

変更後の医療費の自己負担割合は二つに分かれます。

一般：**1割**

現役並み所得者：**3割**

それってあり？ 世界ビックリ子育て



「男女共同参画：子育てトーク」の開催

南魚沼市男女共同参画推進市民会議（子育て部会）では、国際大学生と連携し、子育てトークを開催します。皆さまの参加をお待ちしております。

- 日時 10月13日(土) 午前10時から
- 場所 市役所本庁舎2階 大会議室

**保育ルームを隣の小会議室に設置します。
小さなお子さま連れの方もぜひお越しください。**

- 内容 子育てトーク
「それってあり？世界ビックリ子育て」
- 参加者 モンゴル・インドネシア・ネパール・キリギスタン各国の国際大学生（予定）
- 問合せ 企画政策課 企画政策係 ☎ 773-6672



各課からのお知らせ

【別表】乳児・子ども医療費助成制度について (保険適用分のみが対象となります)

年齢	通院	入院
0歳児～2歳児	全額助成	全額助成
3歳児	1回につき530円を超える額を助成	入院1日につき1,200円を超える額を助成
4歳児～就学前の6歳児		
小学生 (所得制限あり)		

「子ども医療費助成事業」 が始まりました

10月1日から、「幼児医療費助成制度」が拡大して、「子ども医療費助成制度」となり、小学校在学中の児童まで入院医療費の助成が受けられるようになりました。

■拡大対象児童

小学校在学中の児童（保護者の所得が一定額以内の方）

■助成対象医療費（別表のとおり）

■助成の受け方

小学生が入院することになったから市役所窓口で受給者証の交付を受け、医療機関に受給者証を提示して助成を受けてください。

受給者証が支払いに間に合わなかった場合は、一旦3割負担分をお支払いいただき、市役所窓口で申請することにより、口座振込で助成いたします。

■問合せ

子育て支援課 児童支援係

☎ 777-3113



出産祝制度の縮小の代わりに

現在の「出産祝制度」は今年の12月末の出生児で終了します。

この「出産祝制度」に代わり、平成19年4月から乳幼児医療費の無料化拡大を、さらに平成19年10月からは「子ども医療費助成事業」として入院医療費の助成を小学生まで拡大しました。

■問合せ

子育て支援課 児童支援係

☎ 777-3113

入湯税について、お知らせします



問 入湯税ってなに？

答 ホテルや旅館を含む入浴施設（温泉・鉱泉）に、入浴した方に課税される税金です。この税金は、入浴料金の中に入められていることがあります。南魚沼市の税額は、1人1日120円です。

問 納入方法は？

答 特別徴収義務者として登録されている入浴施設の経営者が、入浴する皆さまからお預かりし市に納める方法がとられています。

問 使い道は決まっているの？

答 環境衛生施設や源泉の保護管理、消防施設の整備や消防活動、観光の振興費用などです。入湯税は、条例で使い道が義務付けられている目的税です。

問 年間の税収は？

答 約4千万円です。市内には57か所の入浴施設があり、昨年は約33万9千人の方にご利用いただきました。

問 全ての方が入湯税を払うの？

答 いいえ免除される方がいます。免除の条件は以下のとおりです。

- 年齢12歳未満の方
- 共同浴場または一般公衆浴場に入湯する方
- 病気療養のため、継続して10日以上入湯する場合で、11日目以後の入湯
- 学校行事等における入湯
- 市等が住民に使用させることを目的として設置した施設の入湯
- 市長が認める災害の被災者および復興支援活動に無償で参加する方
- 広く一般に利用できて、入浴料金が無料の足湯のみの施設の利用者



市税の納付は 便利な口座振替で！

口座振替は市内の金融機関で取り扱っています。

■ 取扱金融機関

北越銀行、第四銀行、大光銀行、長岡信用金庫、新潟県信用組合、塩沢信用組合、新潟県労働金庫、魚沼みなみ農業協同組合、しおざわ農業協同組合の市内各本店支店、およびゆうちょ銀行・郵便局

問 納付できる税目は？

答 ○市・県民税（普通徴収）
○固定資産税・都市計画税
○軽自動車税
○国民健康保険税

問 申込手続はどこでするの？

答 市内の取扱金融機関です。

「納税通知書」など住民コードのわかるもの、「預貯金通帳」、「通帳届出印」を持って行き、窓口へ備え付けの「南魚沼市税預金口座振替依頼書」に必要事項を記入し、印鑑を押し窓口に申し込みください。

問 振替する日はいつ？

答 各期の28日です。

（ただし、12月は25日、休日などの場合は翌営業日）

問合せ 税務課 第一収納係

☎ 773-6668

本人確認始めました！

他人へのなりすましを防ぐために10月1日から税務課では、本人確認を始めました。

所得証明書や評価証明など、税務課で発行する証明書について、交付申請時に窓口で、運転免許証やパスポート等の官公署が発行した**顔写真のある証明書等**により本人確認をさせていただきます。皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

納税窓口の時間延長

10月末は、市県民税第3期と

国保税の第5期の納期です。

今月末に納税窓口の時間延長しますのでご利用ください。

日 程 29日(月)～31日(水)

時 間 午後7時30分まで

場 所

市役所 本庁舎1階

税務課 収納係

（本庁舎、正面玄関入って右側）

問合せ 税務課 収納係

☎ 773-6668

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

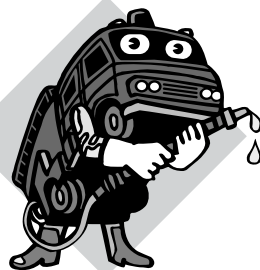
「不審者広域情報 伝達訓練」 実施のお知らせ

新潟県と新潟県警察本部、魚沼市・十日町市・南魚沼市の各教育委員会の主催による、**不審者侵入事件**を想定した広域情報伝達訓練を実施します。

日 10月16日(火)
 午後2時～3時30分

会 浦佐小学校
 教育委員会 学校教育課
 ☎777-3118

日 10月14日(日)
 午後1時～
 六日町小学校グラウンド
 (雨天、同小学校体育館)



問 南魚沼市消防本部
 消防団係
 ☎782-0860

「防火標語」を 募集します

昨年、市内では30件の火災がありました。そのうち建物火災が18件あり、前年より3件増加し、火災により4人が怪我をしました。

原因は、ガスコンロやストーブ、煙突など火の取り扱いの不注意が多く、もう少し注意していれば防ぐことができたいと思います。

南魚沼幼少年婦人防火委員会は、市民の皆さんが防火に強い関心を持っていただきたく防火標語を募集します。



優秀作品は年間防火スローガンとして火災予防運動に活用し、防火の輪を広げ火災予防の推進を図ります。多数のご応募をお待ちしています。優秀作品は、平成20年度の南魚沼防火標語となります。

10月10日(水)

資 ✓ 南魚沼市消防本部管内
 在住者
 申・問

〒949-6405
 竹俣82-2
 南魚沼幼少年婦人防火委員
 会事務局 (南魚沼市消防本部内)
 ☎782-5330

普通救命講習会のご案内

心臓の血管が詰まる心筋梗塞、脳の血管が詰まる脳梗塞など発症直後から心肺停止となる方が、季節の変わり目が増えるようです。家族が倒れ

たとき救急車が来るまでに行う応急手当や蘇生法について講習会を開催します。AED(心室細動という不整脈に効果のある器具)の取り扱いについても指導します。受講希望者は事前に申し込みをお願いします。講習会終了後、救命講習修了証を交付します。

期 10月20日(土)
 午後1時30分～4時30分

会 南魚沼市消防本部
 定 30人
 ￥ 無料

南魚沼地域内には現在57の施設にAEDが設置されており、市民の方も使用することができます。正しく使うために講習を受けてください。



申・問 南魚沼市消防本部 救急係
 ☎782-5331

「秋季消防演習」を行います

南魚沼市消防団では、一団体制後初の秋季連合消防演習を行います。ぜひ見学においでください。

当日は午前7時から、市内全域で打鐘およびサイレン吹鳴を行います。火災と間違えのないようにお願いします。



子育て支援学習会
参加者随時募集中!

第4回子育て支援学習会を次の日程で開催します。保護者の方、子育て支援に関心のある方なら誰でも参加できます。(当日は、保育ルームを用意してあります)

【第4回テーマ】

子育て支援ってどんなこと?

日 10月13日(土)

午後1時30分～3時30分

中央公民館2階 実習室

NPO法人マミーネット

代表 中条 美奈子 様

30人

無料

申・問 子育て支援センター

☎ 777-3113

■今後の学習会の日程

第5回 11月17日(土)



今月は児童手当の
支給月です

6月～9月分の児童手当を10月12日(金)に指定の口座に振り込みます。ご確認ください。

■支給額

3歳未満の児童

・一律 10,000円

3歳以上

小学校6年生以下

・第1子 5,000円

・第2子 5,000円

・第3子以降 10,000円

問 子育て支援課

児童支援係

☎ 777-3113

「仲町児童公園」の
一部使用停止

現在、仲町児童公園内に川舟の展示・収納庫と、足湯を建設しています。

この事業は、魅力ある商店街づくりのために、日本宝くじ協会の助成を受けて市が実施しています。完成後は展示室、足湯とも無料で一般開放する予定です。

工事が終了するまでの間

(11月30日竣工予定)、公園の北側半分(約700㎡)が使用できなくなっております。ご迷惑をお掛けしますが、皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。



収納庫に展示される川舟“こうりんぼう”

問

商工観光課 商工振興係

☎ 773-6665



サンティック10月開講のご案内

コース名	期 間	曜 日	日 数	時 間 帯
インターネット中高年	10/15～11/12	月・木	9	18:30～21:30
アーク溶接	10/16～18	火・水・木	3	9:00～17:00
電気工事第1種実技	10/29～11/30	月・火・金	14	18:30～21:30
簿記2級	10/29～2/22	月・水・金	42	18:30～21:30
中堅社員教育	定員なり次第開講	月・金	6	18:30～21:30
パワーポイント基礎	定員なり次第開講	火・金	9	18:30～21:30
表計算基礎	定員なり次第開講	月・木	22	18:30～21:30
表計算応用	定員なり次第開講	月・木	17	18:30～21:30

※受講料等詳細については下記へお問い合わせください。

■問合せ サンティック〔西泉田48-1〕 ☎ 772-4554



10月は里親月間です

里親制度をご存知ですか

近年、児童虐待などで家庭に恵まれない児童が増えていきます。こうした児童の多くは、児童福祉施設で暮らしていますが、児童の健全な成長には、あたたかい家庭での生活が欠かせません。このため、児童福祉法で里親制度が設けられ、児童の幸せのために大切な役割を果たしています。里親になるために特別な資格は必要ありませんが、子どもが大好きで、健康的で明るい家庭であることが望まれます。里親制度について詳しくお知りになりたい方は、児童相談所にお尋ねください。

問 南魚沼児童相談所

六日町620-2

770-2400

デイスポートの空調設備についてお知らせします

デイスポートの空調設備の老朽化にともなう冷房能力低下で、ご利用の皆さまにご迷惑をおかけしました。平成20年度の大規模改修の中で対応するよう計画しています。ご理解をお願いいたします。

問 デイスポート南魚沼

773-6620

「10/1」法の日を迎えて

裁判員制度実施に向けての具体的な取組

平成21年5月までに、国民が刑事裁判手続に参加する裁判員制度が実施されます。

裁判所、法務省、検察庁、弁護士会は、10月1日からの1週間を「法の日」週間とし、

毎年各地で講演会など各種の事業を実施しています。今年も、各地で模擬裁判や模擬評議体験など、裁判員制度に関する催しを行う予定です。

・裁判員制度の詳細

http://www.saibanin.court

s.go.jp/

・各裁判所での催しの案内

http://www.courts.go.jp/

問 新潟地方裁判所

総務課 庶務係

025-222-4175

雇用保険法が変わりました

10月1日から、受給資格要件や給付水準が改正されました。

■受給資格要件

【対象】

一般被保険者の被保険者期間

【旧】6か月(各月14日以上)

【新】12か月(各月11日以上)

※倒産・解雇等により離職された方は、被保険者期間6か月(各月11日以上)

■特例一時金給付水準

【旧】50日分相当額(当分の間)

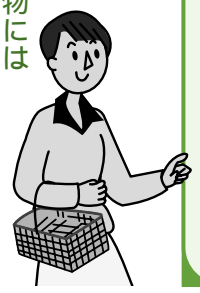
【新】40日分相当額

このほか、育児休業給付の給付率や教育訓練給付の受給要件等も改正されました。

問 ハローワーク南魚沼

772-3157

マイバックキャンペーン月間



「買い物には「袋」や「かご」を持参し、レジ袋を削減しましょう」

10月は「マイバックキャンペーン月間」、毎月5日は「ノー・レジ袋デー」です。

レジ袋を断り、過剰包装にならないように気をつけることで、ごみの減量、資源の節約になります。

問 環境にやさしい買い物 運動実行委員会事務局

(新潟県県民生活・環境部 県民生活課 消費者行政係) 025-280-5135

「医療講演会・交流会」のお知らせ

お知らせ

難病の患者さんが安心して暮らせるように、総合的な相談支援を行う窓口として、新潟県難病相談支援センターが、2月に開所しました。患者の皆様やご家族はもちろんのこ

と、地域の住民の皆さまや、医療福祉関係者の皆さまにも、

難病や難病相談支援センターについてご理解いただきたく、医療講演会・交流会を開催いたします。皆さまのご参加をお待ちしています。



日 10月21日(日)

午後1時30分～4時

会 南魚沼地域振興局1階 講堂

内 講演 「パーキンソン病 など神経難病の治療とリハビリテーション」

講演終了後、個別相談会と交流会を行います。講演会・交流会は、事前の参加申し込みは、不要です。

ただし、個別相談をご希望の方は、必ず事前に難病相談支援センターに電話でお申し込みください。当日の申し込みは、お受けできません。

講

・西新潟中央病院

小池亮子/神経内科部長

・西新潟中央病院

近藤隆春/理学療法士長

申・問

難病相談支援センター

025-267-2170

土木フェアを開催します

「八色の森市民まつり」の会場で、土木フェアを開催します。建設機械の乗車体験、建設中の土木現場紹介のパネル展示、風船プレゼントやゲームなど親子で楽しめるイベントを予定しています。ご家族で遊びに来てください。



日 10月14日(日)

午前10時～午後3時

会 「八色の森公園」
南魚沼地域振興局

地域整備部 計画調整課

☎ 772-3975

(社)南魚沼シルバー人材センターからのお知らせ

10月19日を「シルバーの日」と定め、日頃地域の皆さまか

と定め、日頃地域の皆さまか

らご支援いただいていることへの感謝と一層のご理解を願います。六日町駅および五日町駅、魚沼丘陵駅周辺、ゆきぐに大和病院周辺、塩沢地区市街地街路および周辺、湯沢町国道沿い歩道周辺で除草、清掃等の奉仕活動を一齐に実施します。当日は、作業場所での入会についての相談や、仕事の申込み受付もいたします。

六日町事務局

☎ 772-4973

上越新幹線の 夜間訓練について

皆さまから安心して上越新幹線をご利用いただけますよう、上越新幹線において災害・異常時等が発生した場合における早期復旧と安全作業の確立を図ることを目的とした夜間走行訓練を実施いたします。つきましては、沿線住民の皆さまにご迷惑をお掛けしますが、ご理解をお願い申し上げます。

さまにご迷惑をお掛けしますが、ご理解をお願い申し上げます。

■走行日等

10月23日(火)夜

～24日(水)早朝

・10月23日上り列車1本

(新潟～浦佐間)

・10月24日下り列車2本

(越後湯沢～新潟間)

東日本旅客鉄道(株)

新潟支社 総務部

安全対策室

☎ 025-248-5181

担当 田中・中野

※お問い合わせは月曜から金曜の午前9時～午後6時までにお願いたします。土日・祝日は担当者が不在となります。

きのこ講習会を開催します

食品営業者および一般消費者に、正しい『きのこの知識』を普及し、きのこによる食中毒を未然に防止することを目的に講習会を開催します。



日 10月11日(木)

午前10時～午後1時

会 湯沢町三国

二居共同浴場宿場の湯

講 上村克彦氏

(「魚沼きのこの会」会員)

¥ 無料

申込予約は不要です。当日は無料きのこの汁のサービスがあります。

南魚沼食品衛生協会

☎ 773-2127

受信環境クリーン月間

「テレビ・ラジオの受信障害に関するお知らせです」

10月は「受信環境クリーン月間」です。この月間は、テレビ・ラジオの受信障害の防止対策を推進するとともに、受信障害の防止に関する知識の普及徹底を目的に図るものです。

放送電波の受信障害は、特に、「不法無線局」から発射される強力な電波(不法電波)により、テレビ・ラジオなどが妨害を受けるケースが多く、電波利用環境の悪化が懸念されています。テレビがきれいに映らない、ラジオに雑音が入るといった

電波に関するご相談は、信越総合通信局にお問い合わせください。



不法無線局が原因の受信障害について

監視調査課

☎ 026-234-9976

右記以外が原因の受信障害について

受信障害対策官

☎ 026-234-9991

その他の行政相談

調査官

☎ 026-234-9961

〒380-8795

長野市旭町1108番地

総務省 信越総合通信局

<http://www.shinetsu-bt.go.jp/>

gojpd/

「障がい者雇用促進会」を開催します

日 10月23日(火)

午後1時30分～

市民会館

ハローワーク南魚沼

☎ 772-3157



8月25日(土)、鮎まるかじり祭の会場(坂戸橋と六日町大橋間の魚野川左岸)にて、復元した川舟こうりんぼうの進水式が行われました。大勢の参加者が見守るなか、堂々とした姿を水面に浮かべ、市民からの歓声を受けていました。



9月9日(日)、六日町フリーマーケットが開かれました。足湯のコーナーがあり、よさこいソーラン節も披露され、皆さん秋晴れの一日を楽しんでいました。



8月31日(金)、八色の森公園〔浦佐〕が全体オープンしました。公園内の施設が全て使えるようになり、多くの親子連れでにぎわっています。

予告

NHK新潟放送局が、11月22日(木)「BS日本のうた」公開録画を行います。詳細は市報10月15日号をご覧ください。

みなみうおぬま
News Plaza
 ニュースプラザ

ご厚意に感謝します

災害見舞金として、各団体様からご寄付をいただきました。

- ・金沢市長 10万円
- ・福井市長 10万円
- ・福井市議会 5万円
- ・北信越市議会議長会 10万円
- ・新潟県市議会議長会 5万円
- ・宗教法人 金光教 10万円

ご芳志に沿うよう、大切にに使わせていただきます。



塩沢ジャンプ台、改修完了!

8月26日(日)、新潟県塩沢ジャンプ台〔石打〕にてジャンプ台の改修を記念して、「リニューアル記念 第19回塩沢ジャンプ大会」が開催されました。県内外から集まった選手が、新しくなったジャンプ台から次々と飛び出していました。

ガンバレ八海高校!



女子組9位：笹木選手

少年組25位：穂苅選手



図書館

南魚沼市図書館 ☎773-6677
大和図書館 ☎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。

夏休み中たくさんのご利用ありがとうございました。
8月は、来館者数4,360人(日平均168人)、貸出冊数8,306冊(同319冊)でした。

君と読みたい本がある

文化の日を中心に2週間、10月27日(土)～11月9日(金)は読書週間です。本を読むにはぴったりの季節です。ぜひ図書館をのぞいてみてください。



10月読書のつどい案内

琴・三味線の調べで「紙芝居」

日時 10月13日(土)

午後2時～3時30分

場所 南魚沼市図書館

テーマ 『昔話』

内容

琴の弾き語りや紙芝居「つるのおんがえし」ほか、新しい本の紹介・読み聞かせ・草花遊び

講師 横川恵子さん

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 10月12日(金)までに図書館へ

秋たけなわの10月、琴と三味線の演奏を聴きながら、お話の世界を楽しみませんか。楽しい草花遊びもありますよ。

8月読書のつどいレポート

今年も「いのち」

「いのち」について考えました

一口感想集

「いのち」について考えるのは難しいと思いますが、大切なことなので、今日のDVD

見て感じてくれたら...と思います。良いテーマでした。

DVD鑑賞では家のペットと重なったのか途中で「かわいそう...」と言っていたので、意味はわかったのだと思います。思いやる心がわかったよううれしく思いました。



久しぶりに「映画」鑑賞しました。



「パネルシアター」も楽しんだよ。

孫の子守できてみました。手遊びも楽しそうでした。

「いのち」について考える事はめつたにないので良かったです。

暑い日の午後、涼しくて楽しいひとときでした。

久しぶりの読書会楽しかったです。絵本を通して、いろいろな人たちと楽しい時間を共有できる、この会は素晴らしい！とつくづく思いました。

今月の1冊

スタッフ推薦!



『蝶・サナギの謎』 平賀 壯太 著

サナギの色はどのようにして決まるのか? 大学教授が定年退官後に、少年時代の研究テーマに再挑戦して明らかにしたサナギの謎。子どもから大人まで楽しめる科学の本。文・絵・写真・研究すべて著者自身によるものです。著者は南魚沼市(旧六日町)出身、著書に六日町地区理科教育センター編「南魚沼のフェアブル昆虫少年物語」(分担執筆)ほか。関係資料に「故郷へ

の扉」「オオゴマシジミ迎えて舞う」などがあります。

巡回図書入れ替えました

9月20日(木)大和図書館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100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、塩沢図書館は10月18日(木)入れ替えの予定。お近くの図書館としてご利用ください。

「えほんであそぼ」

乳幼児親子おはなしの会 大型絵本『ぐりとぐら』を読むよ!

日時 10月17日(水)

午前10時～11時30分

会場 大和公民館

内容 絵本、パネルシアター、手遊び、歌、本の紹介など

対象 入園前のお子さん

とご家族の方

参加費 無料

申込み 直接会場へお越しください

問合せ 大和図書館

☎777-4671

10月の休館日

南魚沼市図書館：1日(月)・9日(火)・10日(水)【臨時休館】、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(祝日の場合は翌日) / 塩沢図書室：休館日なし

いつくてもありがとう

ペンネーム いっちゃん

青少年育成センター

being と doingという

言葉があります。beingというのは、「存在そのもの」のこととで、doingは、「行動や成果」のことです。赤ちゃんの時、大抵の場合、「そこにいるだけ」で愛されます。何にも人の役に立つたり仕事をしたりできないけれど、存在自体(=being)が大事にされますね。ところが、だんだん大きくなってくると、親は子どもにいろいろな期待をかけて、成績がよいこと、いい学校に入ること、スポーツができること、お手伝いをするなど、条件をつけて子どもを愛するようになってきます。これはdoingの世界です。

私の子ども時代も、親は『いい子』の私を愛してくれました。だから、親に愛されるために、「一生懸命に『いい子』をがんばりました。勉強も、お手伝いも、ごあいさつも、妹弟の世話も…でも、beingぬきでdoingの世界をがんばるのとはとてもつらいのです。時々心がとっても疲れるのが、子ども心にも感じられたものです。

ところで、私には大好きなおばあちゃんがいきました。おばあちゃんだけは、いい子の時も悪い子の時も私を愛してくれました。ピアノの練習をしないで母親に叱られても、「今は練習したくないんだね、そうか、そうか」妹と喧嘩して叱られた時も、「どうしたの、よし、よし」

私はおばあちゃんと一緒にいる時が一番自分らしくいられました。だって、いい子になろうとがんばらなくてもいいのですから。悲しいときも、辛いときも、おばあちゃんのそばにいますと小さな私は安心できたのです。いつでも「大事な大事ないつちゃん」と言っていて抱きしめてくれたおばあちゃん。おばあちゃんだけは世界中が私の敵になっても私の味方であってくださるにちがいないと思っていました。何ができてできなかったでも、おばあちゃんを私を大事にしてくる人だったので。おばあちゃんがいいたから、悲しいことも越えて行けたし、失敗を恐れずに何かにチャレンジすること

もできました。私のbeingをしっかりと抱きしめ愛してくれたのは、おばあちゃんだったので。さて、さて、私もいつしか親になりました。時々、親の期待がムクムクと顔を出すこともあるけれど、そのたびに「これ、これ、この子がいてくれるだけで最高に幸せじゃないの」と、おばあちゃんが天国から応援してくれます。子どもが成績表を持ってくるたびに、見事な低空飛行の成績表だけれど、「成績なんて二の次、いてくれるだけで、本当に嬉しいよ。ありがとう」そう思えることは、なんて平安で幸福なことでしょう。そして、それを身をもって教えてくれた天国のおばあちゃんに心から感謝しています。

心豊かな子育て教室

1歳になったら各地区の「そだち学級」へどうぞ。

みんなで遊ぼう、楽しもう！

【大巻地区】

第2回「そだち学級」

● 期日 10月13日(土)

● 時間 午前10時～11時30分

● 受付 午前9時45分開始

● 会場 大巻中学校 武道場

● 内容 からだで遊ぼう！

● 持ち物 飲み物・タオル

● 注意事項 裸足で動きます。靴下・ストッキングはご遠慮ください。

【六日町地区】

第3回「そだち学級」

● 期日 10月14日(日)

● 時間 午前10時～11時30分

● 受付 午前9時30分開始

● 会場 北辰小学校体育館

● 内容 ミニ運動会(マンガキャラクター登場)

● 持ち物 カップ、タオル、水筒、必要な人は内履

【城内地区】

第2回「そだち学級」

● 期日 10月14日(日)

● 時間 午前10時～11時30分

● 受付 午前9時45分開始

● 会場 城内開発センター

● 内容 楽しい読み聞かせ(城内育成祭の一環として実施します。おいしいサイラスもありません)

【大和地域】

第3回「そだち学級」

● 期日 10月20日(土)

● 時間 午前10時～11時30分

● 受付 午前9時45分開始

● 会場 大和公民館

● 内容 スキンシップ遊び、歌、大型絵本など

【五十沢地区】

第3回「そだち学級」

● 期日 10月20日(土)

● 時間 午前10時～11時30分

● 受付 午前9時45分開始

● 会場 五十沢開発センター

● 内容 なかよくお絵かき

全教室共通事項

※対象は、1歳児から入園前の幼児とその家族、おじいちゃん・おばあちゃんも大歓迎です。
※動きやすい服装でおこしください。
※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。

問合せ

青少年育成センター

773-6611

ikusei@ap.wakwak.com

相談電話 ☎773-3177(相談専用) ☎777-2413 / ☎782-0909
(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 ikusei@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。
777-3850

池田記念美術館

開館時間 9:00～17:00(入館は16:30まで)(水曜日休館)
 (注)10月11日(木)・16日(火) 臨時休館日
 ☎025-780-4080 ☎025-777-3815
<http://www1.ocn.ne.jp/~ikedaart/>
 ✉ ikedaart@lily.ocn.ne.jp

八色の森公園 完成記念「市庁舎の絵画展」

■期間 9月29日(土)～10月9日(火)
 ■主催 池田記念美術館
 ■後援 南魚沼市

市が所蔵する美術品のなかから議長室など普段はなかなか見ることのできない場所に展示されている作品を展示します。市内出身の日本画家小林大幾と阿部六陽(旧六日町出身)や青木英夫(旧大和町出身)など。

※最終日は15:00終了(入館14:30まで)

■入館料 一般500円、高校生以下無料

魚沼からの発信「彫刻家 野上公平 展」 ～燦燦と、街、雲の行方～

■期間 10月12日(金)～11月5日(月)
 御影石を使った抽象彫刻が中心。磨く、打つ、砕く…作者の手が生み出す表情豊かな石の芸術をお楽しみください。

ギャラリートーク

10月21日(日) 午後2時～

※申込み不要、参加費無料(別途入館料は必要)

■入館料 一般500円、高校生以下無料

トミオカホワイト美術館

OPEN 9:00～17:00 (水曜休館) ☎775-3646
<http://www.mynet.ne.jp/white/>

トミオカホワイトの挑戦
 アラスカ・桂林・そして色彩へ (後期)

■期間 11月26日(月)まで開催中!

企画展示

惣一郎の手記Ⅲ

北アルプス取材の手記、ネッサンを展示します

雪文化3館提携15周年記念 写真展
 「雪とともに…」

雪の詩—消えゆくものへのオマージュ

■期間 10月5日(金)～11月5日(月)

雪の造形美を写した写真とともに文学で語られた「雪」を展示

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
<http://www.6bun.jp> ✉ info@6bun.jp

第10回 南北魚沼コーラスフェスティバル

■日時 10月21日(日) 開場13:00(開演13:30)
 ■会場 大ホール
 ■その他 全席自由 入場無料
 (未就学児童をお連れの方は、親子室をご利用ください)

3rd うおめまLirica オペラティック X マスコンサート

■日時 12月2日(日) 開場13:30(開演14:00)
 ■会場 大ホール
 ■その他 全席自由/一般1,000円
 学生(高校生以下)500円
 親子券1,200円

市民会館、会館プレイガイドにて好評発売中!

市立今泉博物館

開館時間 9:30～17:00(入館は16:30まで)
 (月曜・火曜休館:月曜が祝日の場合は火・水休館)
 観覧料 大人500円 小中高250円(市内小中学生は無料)
 財団法人南魚沼市文化スポーツ振興公社 文化振興係
 ☎783-4500 ☎783-4883
<http://www.imahaku.jp> ✉ imahaku@bh.wakwak.com

第9回 今泉博物館絵画コンクール作品展

■夏休み期間に、子どもたちが、仮面やパプアの精霊像を描きました。迫力ある力作が勢ぞろいです。
 ■期間 10月4日(木)～11月4日(日)〈入場無料〉

三二企画展「大好き! 家族の似顔絵展 小学1年生編」
 市内の小学1年生が描いた家族の似顔絵にメッセージを添えて展示いたします。ご家族でぜひお越しください。

■期間 10月6日(土)～14日(日)〈入場無料〉

■参加校 城内・五日町・大巻・三用・浦佐・後山小学校

鈴木牧之記念館

開館時間 9:00～16:30
 (10月は月曜のみ休館。月曜が祝日の場合は火曜休館)
 (観覧料 大人500円、小中高250円、市内小中学生は無料)
 財団法人南魚沼市文化スポーツ振興公社 文化振興係
 ☎☎782-9860

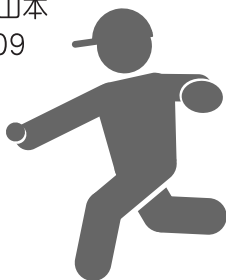
雪文化3館提携15周年記念 写真展 雪とともに…
 「ゴ～ギな雪、ほんにゴ～ギんが～て!」豪雪を写す

■期間 10月6日(土)～11月4日(日)

■市民招待 本企画は市民の皆様をご招待いたします。受付で、ご住所をお伝えください。

「協会杯ソフトボール大会」参加者募集!

- 日程 10月21日(日)
【予備日 10月28日(日)】
- 会場 二日町グラウンドほか
- 種目 男女混成の部
- 条件 女性が2人以上、または57歳以上(男女問わない)が、2人以上出場すること
- 参加費 1チーム 協会加入済4,000円
(協会未加入7,000円)
※抽選会で徴収します
- 申込み ディスポート南魚沼
- 締切 10月14日(日)
- 抽選会 10月17日(水) 午後7時30分～
(市民会館 和室)
- 問合せ ソフトボール協会 山本
☎090-4678-1309
- その他 ソフトボール協会は
会員を募集中です。
詳細は問合せ先まで
ご連絡ください。

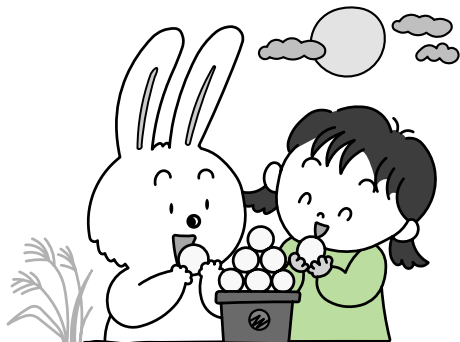


市民セミナー料理教室

和菓子・洋菓子 参加者募集します

季節感たっぷりのお菓子をよくばって3種類、秋の夜長に楽しくつくりましょう!

- 日時 10月22日(月) 午後7時～9時
- 会場 塩沢公民館
- 講師 木村 多美子 さん
- 献立 うさぎ饅頭/りんごケーキ/
スイートポテト
- 参加費 800円(当日集金)
- 持ち物 エプロン、三角巾、持ち帰り用容器
- 定員 24人(定員になり次第締切)
- 申込み 中央公民館 ☎773-6610
10月3日(水) 受付開始



「第28回 南魚沼市塩沢美術展」募集中!

- 期間 11月2日(金)～4日(日) 3日間
午前9時～午後5時(最終日午後4時)
 - 会場 塩沢公民館講堂《入場無料》
 - 搬入 11月1日(木) 午後4時～7時
 - 作品 1部門1人2点以内
(部門: 絵画/版画/彫刻/工芸/書道/写真)
 - 出品料 一般は1点500円/高校生以下1点300円(2点目はプラス100円)
- 作品の規格や注意事項等の出品規定は市民会館・大和公民館・塩沢公民館で見ることができます
- 問合せ 塩沢美術展事務局(塩沢公民館内)
☎782-0100

「高齢者趣味の作品展」募集中!

- 期間 11月7日(水)～9日(金)
午前9時～午後4時30分
(最終日午後1時まで)
- 会場 塩沢公民館講堂《入場無料》
- 搬入 11月6日(火) 午後1時～2時
- 作品 絵画と書の部門のみ1人2点以内
(部門: 生花/陶芸/書/手芸/絵画/盆栽/
菊花/竹わら細工)
- 出品料 無料
- 締切 10月23日(火) 午後5時まで
- 参加資格 60歳以上の市内在住者

作品の規格や注意事項等の出品規定は市民会館・大和公民館・塩沢公民館で見ることができます

- 問合せ 塩沢公民館「趣味の作品展」係
☎782-0100

「第3回 南魚沼市囲碁・将棋大会」を開催します

最寄りの愛好者をお誘い合わせの上、ご参加ください。
多数のご参加お待ちしております。



- 日時 11月11日(日) 受付開始 午前8時30分
試合開始 午前9時00分
- 会場 サンライズ南魚沼〔坂戸 銭淵公園内〕
- 参加費 大人1,000円/子ども500円
当日徴収(昼食代含む)
- 申込み 「氏名/住所/参加部門/段・級位」を
最寄の公民館にお知らせください
- 締切 10月31日(水)
- 問合せ 社会教育課 文化振興係(大和公民館内)
☎777-4671 ☎777-5116

国体コースにチャレンジしてみませんか!

～第5回 NIIGATA南魚沼市サイクル・ロード・レース
(兼)第9回 新潟県自転車ロード・レース選手権大会～ **参加者募集中!**

《今大会は2009トキめき新潟国体自転車競技のロード・レース・コースの一部を使用しています》

- ★日 時 10月28日(日)
- ★種 目 個人ロード・レース
- ★会 場 三国川ダムしゃくなげ湖周回特設ロード・レース・コース (1周 12km 公道コース)
- ★種 別

区分	カテゴリー	定員	参加料(市内在勤・在住・在学)	距離(周回)	スタート時間
レース①	A チャレンジの部(一般)	80人	4,000円(2,000円)	14km (1周+2km)	9:00
	B 男子中学生の部	80人	2,000円(1,000円)		
	C 女子の部	80人	2,000円(1,000円)		
レース②	D 小学生高学年の部 (4・5・6年生)	80人	2,000円(1,000円)	7.5km (5/8周)	10:00
	E 小学生低学年の部 (1・2・3年生)	80人	2,000円(1,000円)	3km (特設コース)	10:40
レース③	F 男子シニア	80人	4,000円(2,000円)	74km(6周+2km)	11:00
	G ジュニア(高校生)	80人	2,000円(1,000円)		

- 注① レース3は日本自転車競技連盟登録者のみ、未登録者は仮登録が必要(参加料+1,000円)
- 注② 各カテゴリー6位まで表彰
- 注③ 詳細は開催要項をご覧ください(国体推進室または南魚沼市ウェブサイトで閲覧できます)

- ★申込み 開催要項にある「参加申込書」に必要事項を記入の上、参加料を添えて国体推進室(市民会館1階)に申し込んでください。
- ★締切り 10月15日(月)
- ★その他 立哨員(交差点等コース上の要所において、選手の安全確保を行う係)のボランティアを募集中です!詳しくは事務局までお問い合わせください。

当日8:00～14:00までコース内は全面通行止めとなります。近隣や観光関係の皆さまにご不便をおかけいたしますが、ご協力をお願いいたします。

- ★問合せ サイクル・ロード・レース事務局
(教育委員会 国体推進室 ☎773-6140 受付時間:祝祭日を除く平日8:30～17:15)

NIIGATA 南魚沼市サイクル・ロード・レース コース図



歴史の小話

1

小説「天地人」を巡る

南魚沼市生誕の武将「直江兼統公」を主人公にした火坂雅志氏の著書「天地人」が、平成21年度NHK大河ドラマ原作に決定しました。

これを記念しまして、郷土史を研究する地域の先生方より監修をいただき、今月号より月1回「直江兼統公」を中心とした「天地人」に関連する歴史のミニ知識をわかりやすく掲載することにいたしました。市民の皆さまが、平成21年1月から始まるドラマ放映をより楽しんでご覧頂けますよう、少しだけ歴史の勉強におつき合いください。

歴史の記述については諸説ありますが、今回は原作「天地人」の内容に沿う形での歴史紹介となります。ご了承ください。

直江兼統の誕生と時代背景

直江兼統（幼名樋口与六）は、

永禄三年（一五六〇年）、坂戸城主長尾政景の家臣樋口兼豊と、直江景綱の妹（信濃の武将泉弥七郎の娘説もあります）の長男として、坂戸城下に生まれました。生涯の主君となる上杉景勝はこのとき五才でした。

この年、愛知県知多半島にある丘陵「桶狭間」で、今川義元と織田信長が東海地方の覇権をかけた争いを行いました。二万五千といわれる大軍を引き連れ尾張（現在の愛知県）に侵攻した駿河（現在の静岡県）の大名今川義元に対し、織田軍は三千の兵で迎え撃つという絶対絶命のピンチに陥りました。この戦いで織田軍は、一致団結して本陣に向けて一気に攻め入るといって逆転劇を演じ、今川軍を壊走させました。これが歴史上最も華々しい逆転劇と言われる「桶狭間の戦い」です。この戦い以降、織田氏が畿内（現在の近畿地方内部）制覇に向けて急成長していったことから、戦国時代の中で一つの契機となった大変重要な戦いと言われています。

直江兼統を巡る人々

（父）樋口惣右衛門兼豊

樋口氏は、木曾義仲の四天王と呼ばれた重臣樋口兼光を祖にした名門で、後に越後に移り、代々長尾家に仕えました。

江戸時代の儒学者新井白石の著「藩翰譜」では、「坂戸城において柴薪つかさざりし者」と記されていることより、城の需給管理の総括者で、城主長尾政景の信頼も厚く家老の職責も兼ねていました。

その後、高い財政総括力と「御館の乱」の戦功を評価され、天正十二年（一五八四）直峰城（上越市）主に命じられました。天正十六年（一五八八）伊予守を受領し、慶長七年（一六〇二）米沢市で死去しました。法名は「台翁道高庵主」。

史跡の紹介

国指定史跡 坂戸城跡（その一）

坂戸城の成立は明らかではありません。鎌倉時代や南北朝時代を記した「吾妻鏡」や「太平記」な

どに「鳥坂城」、「上田城」などの記述が散見されますが坂戸城と確認できるものではありません。応永年代（一三九四～）上杉氏の家臣長尾氏がここ上田庄に入部した後、坂戸城を築いたものです。

上田長尾氏は、越後守護代の春日山長尾氏と並んで越後の国に重きをなし、越後と関東を結ぶ交通路の要となる坂戸山を本拠とすべく永正九年（一五二二）、長尾房長によって本格的な山城として築かれたものです。この頃は、越後各地に山城が築かれ「越後築城期」と言われています。



問合せ

企画政策課 企画政策係

☎ 773-6672

今年度、最後の住民健診を行います！

(まだ受けていない方はお早めに)



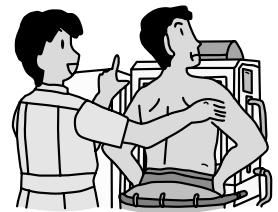
- 日程：11月24日(土) 午前のみ
11月26日(月) 午前・午後
※午前はすべての健診が受けられます。
※午後は胸部レントゲン・基本健診・大腸がん検診のみとなります。
- 会場：市立ゆきぐに大和病院 健友館

今年度の
ラストチャンス

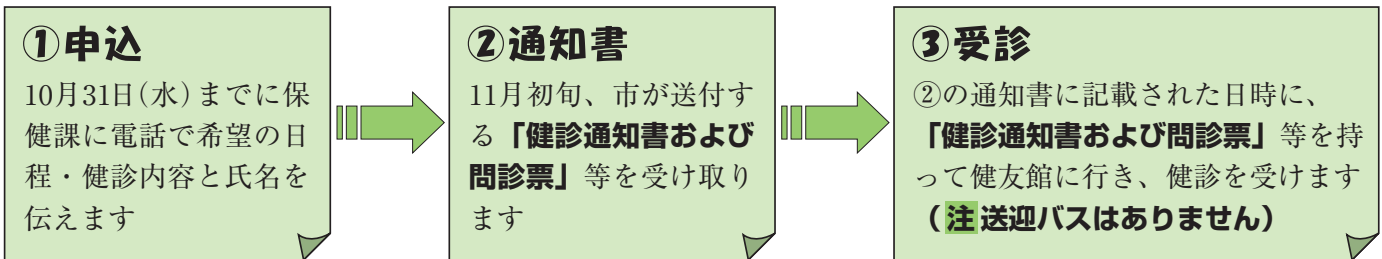
市では、自分の健康状態を確認し、健康づくりをすすめるために年1回の健診を勧めています。

今年度の住民健診は11月で当初予定分が終了となりますが、日程の都合がつかなかったり、申し込みを忘れていたなど、今年度の健診をまだ受けていない方に今年度最後の機会として、上記日程による臨時的住民健診を行います。まだ今年度の健診を受けていない方は、ぜひこの機会をご利用ください。

(定員を超えた場合は申込み順になります)



《申込から受診までの流れ》



《健診内容》

(年齢の基準は平成20年3月31日現在です)

健(検)診名	対象年齢	検診料金
①胸部レントゲン	40歳以上	40～64歳500円 (65歳以上は無料)
②基本健診	19歳以上	1,000円 (70歳以上は無料)
③胃がん検診	40歳以上	1,000円 (70歳以上は無料)
④大腸がん検診	40歳以上	500円 (70歳以上は無料)
⑤子宮がん検診	20歳以上偶数年齢女性	1,000円 (70歳以上は無料)
⑥乳がんマンモグラフィ併用検診	40歳以上偶数年齢女性	1,000円 (70歳以上は無料)
⑦前立腺がん検診	基本健診受診者で50歳以上男性	2,000円

★10月・11月に実施する当初日程の住民健診でも、追加申し込みができます。

ご希望の方は実施日の10日前までに、保健課に電話でお申し込みください。

実施日	健(検)診項目	会場	時間区分	備考
10月9日(火)	子宮がん検診／乳がん検診	南魚沼市保健センター	午前・午後	
10月25日(木)	胸部レントゲン／基本健診／ 胃がん検診／大腸がん検診	南魚沼市保健センター	午前	
10月26日(金)		南魚沼市保健センター	午前	
11月12日(月)	／前立腺がん検診	塩沢保健センター	午前・午後	胃がん検診は
11月13日(火)		塩沢保健センター	午前・午後	午前のみ

心の健康相談会

眠れない、気分が沈んでいる、閉じこもりがちだ、行動がおかしい。その他、思春期の問題（不登校、拒食・過食等）やお年寄りのもの忘れ、認知症 などなど：そんな悩みをお持ちの方、その家族の方など、精神科医がご相談に応じます。プライバシーは守られます。（予約が必要です）



■日時 10月19日(金)

午後1時30分～4時

■会場 南魚沼地域振興局

健康福祉環境部相談室

■申込み・問合せ

南魚沼地域振興局

健康福祉環境部地域保健課

☎ 7772-8137

ウォーキングを始めよう

“歳をとっても自分の足でしっかり歩こう”

歳をとっても背筋を伸ばし自分の足でしっかり歩きたいと思いませんか？歩行は便利な移動手段として生涯欠かせません。当り前のようにしている歩行には様々な筋肉が関係しています。

もともと日本人の体型は、大腰筋（※）が細く骨盤の前傾が小さいため、お尻が落ち猫背になりやすいといわれています。カッコいい姿勢を保ち、スムーズな歩行を維持するには、大腰筋など歩行に重要な筋肉を刺激することが大切です。それは次の点を意識しながら歩くことで実行できます。

- ① 背すじを伸ばす
- ② 歩幅を大きくとる
- ③ おしりをしめる

日常生活の中に意識した歩行を取り入れてみましょう。1日30分程度の意識したウォーキングを週5回継続すれば、メタボリックシンドロームの大元である内臓脂肪を減少させることができます。

※大腰筋のお話

大腰筋は、足と腰をつなぐ体の奥にある筋肉です。歩行に重要な役割を果たします。

夜のウォーキング

反射ベルトをつけるなど目立つ服装を心がけましょう。歩行者が思うほど、車から歩行者は見えません。



■問合せ 保健課 成人保健係

☎ 777-3850

ホップステップ教室に参加しませんか

メタボリックが気になるけど、ひとりではなかなか痩せられないあなたへ、お知らせします。

市では、食事や運動の習慣を見直し、健康的にやせる教室を開催しています。今までに参加された方に減量効果が出ているこの教室、ご自分の健康づくりのひとつとして是非、始めませんか？

連絡いただければ詳細をお送りします。「夜の部」と「昼の部」に分かれます)

■対象

65歳未満の体重が多くメタボリックが気になっている方。

■申込み 〆切 10月10日(水)

■問合せ 保健課 成人保健係

☎ 777-3850

糖尿病予防講演会

〔テーマ〕

「糖尿病を発病しないために」

↳ 糖代謝異常の基礎知識・

糖尿病予防について

専門の医師による糖尿病予防講演会を行います。お腹周りが気になる方、家族に糖尿病の人がいる方など、ぜひこの機会に糖尿病予防の知識を得て、健康づくりの生活について考えてみましょう。申し込みは不要です。お気軽にお越しください。

■日時 10月29日(月)

午後7時30分～9時

■会場 塩沢保健センター

■講師 中山医院

中山 康夫 先生

■参加費 無料

■問合せ 保健課 成人保健係

☎ 777-3850

「日本赤十字救急法講習会」 開催します！

■期間

11月23日(金)～25日(日)
午前9時～午後5時

■会場

塩沢老人福祉センター

■講習内容

- ① 救急法基礎講習(救命手当)
 - ② 救急法講習(応急手当)
- 全時間出席・学科、実技80%超
得点者に日赤救急員資格を付与
します。

■費用

テキスト等3,000円



■申込み・問合せ

メ 切 11月2日(金)

氏名・住所・電話番号とともに
費用を添えて左記に申込みくださ
い。

〒949-6436

南魚沼市中693

日赤安全奉仕団

塩沢分団長 宮田 正路

☎ 782-3538

高齢者

インフルエンザ予防接種

～接種期間は

来年1月31日まで～

このたび、対象となる方に「インフルエンザ予防接種予診票および接種券」を郵送しました。

この予防接種は、主に個人の予防目的のためのものであり、義務ではありません。対象の方が本人の意思で接種を希望する場合には、その費用の一部を市が負担するものです。

接種を希望し、市の費用負担を受けるには、市が発行した「予防接種予診票および接種券」が必要となります。接種の際に、予診票に必要な事項を記入して、医療機関にお持ちください。



【接種期間】

平成19年10月1日～

平成20年1月31日

接種後、抵抗力がつくまでに2週間程度かかることから、インフルエンザの流行期(通常1月～2月ごろ)に効果があるよう、接種期間を1月31日までとします。この期間を過ぎてからの接種には、市が発行した「予防接種予診票および接種券」は使えなくなります。ご注意ください。

【対象者】

- 接種する日に65歳以上の方(昭和18年2月1日以前に生まれた方)
- 接種する日に60歳以上65歳未満の方で、心臓、じん臓または呼吸器の機能に自己の身の辺の日常生活行動が極度に制限される程度の障害を有する方および、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方。

■問合せ

保健課 母子保健係

☎ 777-3850

「ゆうあい号」 ふれあいまつりに登場！

～六日町駅通り～

10月14日、午前10時から12時まで、午後1時から3時30分まで移動献血車「ゆうあい号」による全血献血が行われます。六日町ふれあいまつりであなたの献血を、お待ちしております。



【献血ニュース】

大切な血液を

ありがとうございました

このたび六日町の腰越純一さんが献血70回達成により日本赤十字社から銀色有功章を授与されました。

献血への深い理解、地道な努力と強い意志によるご協力に感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

■問合せ

保健課 健康推進係

☎ 777-3850

10月のカレンダー

7日(日)	魚沼スカイラインウォーク
13日(土)	読書のつどい (14:00~15:30 南魚沼市図書館) 大巻地区第2回『そだち学級』 (10:00~11:30 大巻中学校武道場)
14日(日)	全血献血 (10:00~12:00、13:00~15:30 六日町ふれあいまつり会場内) 第14回南魚沼市ソフトバレーボール大会 (8:30~ 塩沢中学校体育館) 六日町地区第3回『そだち学級』 (10:00~11:30 北辰小学校体育館) 城内地区第2回『そだち学級』 (10:00~11:30 城内開発センター)
17日(水)	えほんであそぼ (10:00~11:30 大和公民館)
20日(土)	大和地域第3回『そだち学級』 (10:00~11:30 大和公民館) 五十沢地区第3回『そだち学級』 (10:00~11:30 五十沢開発センター)

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
●「ほのほの広場」支援講座 10月25日(木) 10時~11時
「保育園あれこれ」…入園に向けて

★六日町会場：南魚沼市保健センター
月 火 水 木 金 毎週月~金曜日
●「ほのほの広場」支援講座 10月23日(火) 10時~11時
「保育園あれこれ」…入園に向けて
●【お休み】10月9日(火)・25日(木)・26日(金)
検診のため

★塩沢会場：塩沢庁舎 北棟2F
月 火 水 木 金 毎週火・水・金曜日
●「ほのほの広場」支援講座 10月30日(火) 10時~11時
「保育園あれこれ」…入園に向けて

※内容を充実して午後も開催しています。
※どの会場にも参加できます。
※申し込みは不要です。
※保険料として1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〔浦佐〕
	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

10月行政 困りごと 相談	5日(金) 13:00~16:00 塩沢老人福祉センター
	26日(金) 13:00~16:00 塩沢老人福祉センター
	15日(月) 13:30~16:00 働く婦人の家〔浦佐〕
	5日(金) 14:00~16:00 市役所本庁舎
	24日(水) 14:00~16:00 市役所本庁舎

9月1日号に、塩沢老人福祉センターの特設行政相談所を10月5日、19日開催と掲載しましたが、上記のとおり変更となります。

ご意見・ご要望をお寄せください。 kouhou@city.minamiuonuma.lg.jp

10月の救急医療当番

6日(土)	内科	昼	高橋医院	☎784-2410
		夜	県立六日町病院	☎772-7111
	外科	昼・夜	県立六日町病院	☎772-7111
	7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
8日(月・祝)	内科	昼	休日救急診療所	☎773-6688
		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
13日(土)	内科	昼	中山医院	☎783-5500
		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
	14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
20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
	21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
27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
	28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

◎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。

夜、窓を開けていると虫の鳴き声がよく聞こえるようになり、秋の朝晩は涼しくなり、これから秋も本番です。行楽やスポーツの季節、市内でも秋のイベントやスポーツ大会がたくさん企画され、皆さまの参加をお待ちしています。おいしい物を食べ、よく体を動かして、今年の秋を楽しみましょう。

編集後記

