

みなみ魚沼

市報



Minamiuonuma-City

<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11月末日現在)

人口 62,395人(先月比 - 6)

男 30,508人(先月比 -14)

女 31,887人(先月比 + 8)

世帯数 18,856 (先月比 +15)

「2008年がやってきたよー」



2008

1月

January

～南魚沼市民憲章～

- わたしたち南魚沼市民は、人間を大切にします。
- わたしたち南魚沼市民は、自然を大切にします。
- わたしたち南魚沼市民は、ものづくりを大切にします。

(平成19年4月1日 制定)



おもな内容

- 新年のごあいさつ……………2・3
- ぼくの夢わたしの夢……………4・5
- 各課からのお知らせ……………6～9
後期高齢者医療制度／平成19年度コミュニティ助成事業結果報告
医療費助成事業／子育て3手当て
- 掲示板&伝言板／NEWSプラザ……………10・11
- まなびのひろば……………12～17
- 健康ひろば……………17～19

この広報紙は資源保護のため、再生紙を使用しています。

春



～さらなる飛躍を願って～

光り輝く明るい まちづくりのために



南魚沼市長
井口 一郎

平成20年が輝かしい暁光の中で幕を開け、市民の皆さま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。昨年、7月に新潟県中越沖地震が発生しましたが、当市にはほとんど被害がなく、全般的には穏やかな1年であったかと思えます。南魚沼市誕生から早3年が過ぎ、私自身市長として4回目の新年を迎えました。この間、一日も早い市政の安定を図るべく全力で努めてまいりましたが、目標とするまちづくりに向けて着実に歩を進めることができませんでしたのも、ひとえに市民並びに市議会の皆さまの深いご理解とご協力によるものと心から感謝申し上げます。そして、新春にあたり、さらなる市政の充実発展に向け、決意を新たにしているところであります。

さて、昨年一番の出来事といえ、やはり我が南魚沼市が生んだ英雄・直江兼続公を主人公にした歴史小説「天地人」の'09年NHK大河ドラマ化決定です。市は、実行委員会を組織するなど、関係各位との連携を図りながら、この千載一遇の機会を市の活性化と発展に繋げるべく、鋭意検討を重ねているところであります。どうか、来年1月からの「天山人」と、市の取組みにも大いに期待ください。

また、本年は新市誕生3周年記念事業として「南魚沼市の歌」を制定したいと考えております。昨年4月に制定した「南魚沼市民憲章」とともに、南魚沼市の輝かしい発展を願う心と郷土愛を育み、市民の心の中に生き続けるものになればと願っております。

保健・医療・福祉と併せて教育の充実、さらには雇用の場の確保により、市民の皆さまが生涯をこのふるさとで安心して過ごすことができるまちづくりのためには、まだまだ越えなければならぬ課題が山積しております。自治体を取り巻く厳しい状況下では、私をはじめ職員が一丸となり、市民の皆さまの知恵と活力をお借りし、ともに考え、汗を流すことが何よりも大切であると考えます。目標とする「光り輝く明るいまち」、「みんなの夢」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。

南魚沼市のますますの発展と、本年が皆さまにとりまして最良の年となりますことを心からお祈り申し上げます。年頭のあいさつといたします。



～不況と災害からの脱却～

大河ドラマ「天地人」 議会も応援します



南魚沼市議会 議長
一 峠 佳



新年おめでとつございます。年頭にあたり市議会を代表して謹んでごあいさつを申し上げます。

市民の皆さまには、よき新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

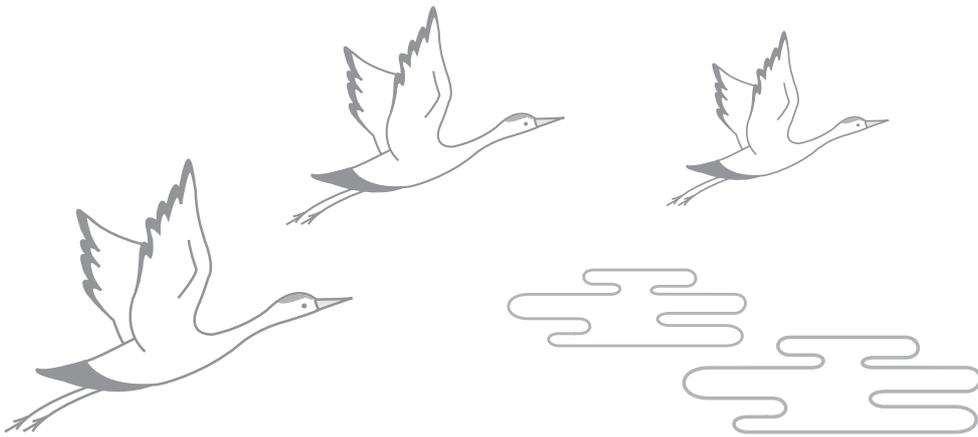
昨年11月、議会議員の任期4年のうち2年が過ぎ、議会構成が一新されました。後半の2年間それぞれの役割に、市民の負託と期待に沿うべく努力する決意であります。

バブル経済崩壊後の長引く不況と災害続きにより、現在もその影響から脱しきれない状態が続く中、観光産業を基幹とする我が市にとって、ますますってスキー場関係者が安心して営業できる降雪を望むものであります。

今年、南魚沼市財政健全化計画の3年目を迎えます。計画に沿った財政運営を行いながらも、市の提供するサービスが低下するなど、皆さまに不安を与えることのないよう議会としての役割は重要であり、活発な議論ができる環境にして明るい開かれた議会にしていきたいと思っております。

一方、面白い話題もあります。来年には、NHK大河ドラマ「天地人」が放送されます。近々、主人公の「直江兼続」公など、配役が発表されることと思っております。夏ごろには撮影が開始される予定で、我が市ではこれを機会に活性化を図り、南魚沼市を全国に発信すると共に発展につなげたいものです。市議会も南魚沼実行委員会とともに成功に向け支援をしていくことといたしました。皆さまからも、ご指

導ご支援をお願いいたします。最後に、南魚沼市のますますのご発展と皆さまのご多幸を心からお祈り申し上げます。ごあいさつといたします。



私の夢

私の将来の夢は、学校の先生になることです。その理由は、兄の影響がとても大きいと思います。

今、私の兄は、中学校の先生になるためにがんばって勉強しています。私は、学校で分からなかったことがあると、家に帰ってから、兄にその問題の解き方を聞きます。すると、兄はすぐにその問題を解いてくれます。やり方もすごく分かりやすく説明してくれるので、とてもすごいと思います。だから私も、「分からぬこと



村山真優さん
(城内小学校)

を分かりやすく教える」ということにとても興味をもちました。

また、兄は今、大学の寮やサークルに入り、とても楽しそうに毎日を過ごしています。私も大学に進み、自分の夢を追いかけてながら、楽しく充実した生活を送ってみたいと思います。

でも、そのためには、まだまだやらなければならぬことがたくさんあると思います。その中の一つは、勉強です。毎日やろうと決めた自主勉強でも、たまに面倒になって少ししかやらないことがあります。

今年の春、私は、中学生になります。勉強も小学校の時よりも、もつとがんばらなければならぬと思います。そして、先生になるという夢に向かって、一歩二歩進んでいきたいと思っています。

市内の小学生の皆さんから

ぼくの夢

わたしの夢

をテーマにお寄せいただきました。

2008

将来の夢



笈木沙也佳さん
(橋窪小学校)

私には、将来の夢が二つあります。一つ目は声優です。私はよくアニメを見ているのかと、ずっと不思議に思っていました。現実の人間は一人にしかなれません。でもアニメなどは、魔法使いにも動物にもなれます。あ

まり現実的ではないけれど、そんな世界の人や生き物に一度だけでもなつてみたいと、小さい時から思っていました。だから、私はその夢を実現させたいです。

二つ目は飼育員です。私は、生き物を家で飼ったことは無いけど、動物が大好きです。学校でハムスターやリスを飼った時があつて、とてもかわいらしく思いました。もつといろいろな動物に触れたい世話をしたいので、飼育員の夢がふくらみました。

声優も飼育員もなるのは難しいと思うけど、一歩ずつ夢に向かって努力していきます。

夢



塩野谷淳之介さん
(赤石小学校)

僕の夢はプロのサッカー選手になることです。なぜサッカー選手になりたいかという点、昔サッカーをやっていた父の影響です。小さいころ父と毎日のようにサッカーボールをけつて遊んだり、父と一緒にテレビで海外やJリーグのサッカーの試合を見たりしているうちに自然とサッカーが好きになり、プロのサッカー選手になりたいと思うようになりました。

僕は小学校二年の春、旧大和町にあるサッカーチーム「FC大和ジュニオルス」に入団し、今年で四年目になります。実は、入団した年の二月、

スキーで左足のすねを骨折し、入団したばかりのときはまだ全力で走ることができませんでした。

そのため、練習では監督やコーチ、チームメイトにずいぶん迷惑をかけてしまいました。それだけに、初めて試合に出たときのきん張感や喜び、初ゴールを決めたときのうれしさは今でも忘れることができません。

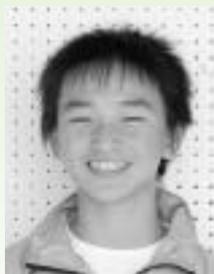
今年六年生になる僕は、FC大和ではチームを引っ張っていく立場になります。チームメイトとともに練習も試合も全力をつくし、最上級生の一年間、納得のいく成績を残したいと思っています。

たとえ、将来プロの選手になれなかったとしても、大好きなサッカーは大人になつても一生続けていきたいと考えています。

将来の夢

ぼくには、将来なりたいたいと思う興味のある職業が二つあります。一つ目は、火山学者です。これは、総合の学習でいろいろな職業について調べているときにおもしろそうだなあと思いました。この仕事は、大へ行って火山物理学や火山地質学など勉強をして、国や大学の研究機関で研究者として働くことになりそうです。とても大変な仕事だし、勉強も難しいと思うけれど、人や国の役に立つので、やってみたいと思います。

もう一つの夢は、プロ野球選手で



久保田 良紀 さん
(石打小学校)

チームを勝利に導きたいです。その後はプロになり、ジャイアンツに入りたいです。一生懸命練習してレギュラーになり、チームの優勝に貢献したいです。そしてメジャーリーグにも挑戦して、クリーンナップも任される世界一の三塁手になりたいです。これからは、家でも素振りなどの自主トレーニングをして、ホームランやヒットをたくさん打てるようになりたいです。

今年の抱負

わたしの今年の抱負は、一年に三回ある学校の全校期末テストで百点をとることです。普通のテストでは、百点をとったことがあるけれど、期末テストではまだ一度もありません。わけは、問題数が普通のテスト



笛 木 梨乃 さん
(栢窪小学校)

より倍以上で、範囲も広いからです。だから、今年は百点をとれるように、家庭学習のほかに学校の昼休みを使って勉強しようと思っています。私は、家のそうじや子守りなど、家の手伝いをたくさんしています。だから、期末テストに向けた勉強が集中してできない時もあります。だけど、手伝いと勉強を両立させながら、期末テストで百点がとれるようにがんばりたいです。

奨学生の募集開始



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。平成20年度の奨学生を募集しますので、希望される方はお申し込みください。

【対象者】

(次の条件全てに該当する方)
● 市内に住所を有する方の子弟等

● 学校教育法に定める高校・大学・短大・専修学校等に進学・在学する学生

● 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】

● 大学・短大・専修学校等、月額5万円(無利子)／年3回に分けて貸与)

● 高校、月額1万8千円(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】

- ① 申請書(市の書式)
- ② 推薦書(市の書式)／出身校長または在籍校長の記載が必要)
- ③ 成績証明書(出身校長または在籍校長の記載が必要)
- ④ 「合格通知の写し」または「在学証明書」
- ⑤ 住民票(世帯全員)
- ⑥ 所得証明書(学生等を除く世帯全員)
- ⑦ 連帯保証人2人(うち1人は保護者に内定している方の納税証明書 各1通)

【書類の請求先】

- 学校教育課(大和庁舎)
- 市民課(本庁舎)
- 塩沢市民センター

【提出期限】

3月31日(月)

【提出・問合せ先】

〒949-7392
浦佐1188-2
南魚沼市教育委員会
学校教育課
☎777-3118
(提出は郵送可)

【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。

「後期高齢者医療制度」についてお知らせします

（「後期高齢者医療制度」とは、来年4月から始まる75歳以上の方の「医療保険制度」のことです）

今回の内容は「保険料」についてです

1. 保険料率が決定しました！

11月に広域連合議会が開催され、後期高齢者医療制度の**保険料率**が決定いたしました。

この保険料率は、県内の後期高齢者の平成20・21年度の医療給付費（医療費から自己負担額を除いた額）の1割（下の「財源構成図」）を加入者でまかなえるように計算されています。1人当たりの保険料は、加入者の所得に応じて決められる「**所得割額**」と、加入者が均等に負担する「**均等割額**」との合計額です。（1人当たり上限の限度額は50万円）

後期高齢者医療制度の保険料

《平成20・21年度の保険料率》

所得割率	7.15%
均等割額	35,300円

今回は、この部分の
説明です

《財源構成図》



《保険料の計算方法》

1人当たりの
保険料額

=

所得割額

（前年中の総所得金額
- 基礎控除33万円）× 7.15%

+

均等割額

（35,300円）

2. 保険料の軽減制度 下に該当する方は、保険料が軽減されます。（申請不要）

◎所得の低い方の軽減制度

均等割額の軽減：世帯の所得状況に応じて「均等割額」が軽減されます。

軽減割合は、同一世帯内の加入者と世帯主（加入者でない方も含む）の合計所得金額から判定します。（市・県民税の申告が必要な方が申告されていない場合は適用されません）

均等割額の軽減割合	同一世帯内の加入者と世帯主の合計所得金額
7割軽減	33万円以下の世帯
5割軽減	33万円 + （世帯主を除く加入者数 × 24万5千円）以下の世帯
2割軽減	33万円 + （加入者数 × 35万円）以下の世帯

【軽減判定時の年金所得計算方法】 年金収入 - 公的年金等控除 - 特別控除（15万円） = 年金所得

◎制度加入の前日まで社会保険の被扶養者であった方の軽減制度

①所得割額と均等割額の軽減：制度加入時から2年間「所得割額」と「均等割額」が軽減されます。

②平成20年4月～平成21年3月の軽減内容は、高齢者医療に係る「凍結策」として**特例**で定められました。

適用期間	所得割額		均等割額	
	軽減内容	軽減後の金額	軽減内容	軽減後の金額
加入時から2年間	かかりません	0円	5割軽減	17,600円
特例	平成20年4月～9月	かかりません	かかりません	0円
	平成20年10月～平成21年3月	かかりません	9割軽減	1,700円

3. 保険料の目安

県内の後期高齢者1人当たりの保険料の平均は、**年間およそ63,000円**です。下の表は、収入が年金のみの1人当たりの保険料です。世帯の所得状況に応じて「均等割額」の軽減が受けられる場合があります。

【保険料額一覧表】

公的年金収入額 (年間)		所得割額 (ア)	均等割額 (イ)	保険料【年額】 (ア) + (イ)
153万円以下	7割軽減該当	0円	10,500円	10,500円
	5割軽減該当	0円	17,600円	17,600円
	2割軽減該当	0円	28,200円	28,200円
	軽減該当なし	0円	35,300円	35,300円
200万円		33,600円	35,300円	68,900円
250万円		69,300円	35,300円	104,600円
300万円		105,100円	35,300円	140,400円
350万円		137,200円	35,300円	172,500円
400万円		164,000円	35,300円	199,300円

【計算例】

■年金収入額が79万円（老齢基礎年金が満額）で単身者の場合は**年額10,500円**

■年金収入額が208万円で単身者の場合、**年額74,600円**

①所得割額：{208万円 - 120万円(公的年金控除) - 33万円(基礎控除)} × 7.15% (保険料率) = 39,325円

②均等割額：35,300円（一律）

③合計：39,325円（所得割額）+ 35,300円（均等割額） = **74,600円**（100円未満切捨て）

【問合せ】市民課 国保年金係 ☎ 773-6661

平成19年度

コミュニティ助成事業 結果報告

平成19年度、自治宝くじの**コミュニティ助成事業**の結果をお知らせします。

◎桐沢区が子供神輿と宮太鼓を整備しました

桐沢区では、祭による区民の親睦を深め活性化を図るため、助成を受けて子供神輿、曳き車、宮太鼓を整備しました。地域の伝統行事を次の世代に引継ぐために整備した備品を大事に活用しながら、今後の区のイベントを盛り上げていきます。



（桐沢区子供神輿）

◎山崎新田区が集落センター備品を整備しました

山崎新田区では、助成を受けて区民の集う憩いの拠点として集落センターに備品（テレビ、カラオケ器具）を整備するとともに、区民の運動会や祭で活用するための宮太鼓・テントを購入しました。集落センターの娯楽機能が大幅に強化されるとともに、地域住民のイベントが一層盛りあがるものとなりました。これらの備品類を大事に活用し、区民の一体化を強化していきたいと考えています。



（山崎新田区区民まつり）

※**コミュニティ助成事業**とは、(財)自治総合センターが自治宝くじの普及広報事業費として受け入れる受託事業収入を財源とし、宝くじの普及広報を行うとともに、コミュニティの健全な発展を図ることを目的に様々なコミュニティ活動に助成を行うものです。

【問合せ】企画政策課 企画政策係 ☎ 773-6672

医療費助成事業 (子育て支援)

小学生以下の保護者の方に医療費の助成制度をお知らせします

①～④の共通事項

・各種助成の対象となる医療費は、「**保険適用分**」のみです

①妊産婦医療費助成事業

この助成事業は、妊産婦の医療費の助成を行い、疾病の早期発見と早期治療を促進し、母子保健の向上と福祉の増進を図ることが目的です。

対象期間

申請日の翌月初日
～ 出産日の翌月末日

対象者

母子手帳の交付を受けている妊産婦

申請

医療機関で発行された領収書を添付して申請してください。



②乳児医療費助成事業

この助成事業は、乳児にかかる医療費の助成を行い、疾病の早期発見と早期治療を促進し、母子保健の向上と福祉の増進を図ることが目的です。

対象者

0歳児

③子ども医療費助成事業

この助成事業は、子どもにかかる医療費の助成を行い、安心して子どもを生み育てることができると環境づくりの一環として、保護者の経済的負担の軽減を図ることが目的です。

対象者

1歳児～小学6年生
小学生の助成は入院費のみです。

小学生は保護者の所得制限があります。

内容 (下の別表参照)

【別表】乳児・子ども医療費助成事業の内容
(保険適用分のみが対象です)

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	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	超える額を助成	
小学生(所得制限あり)		



④ひとり親家庭等

医療費助成事業

この助成事業は、ひとり親家庭等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と福祉の増進を図ることが目的です。

対象者

ひとり親家庭の父または母とその児童
・父母のいない児童を養育している方(養育者)とその児童

児童とは、18歳になつて最初の3月31日まで(一定の障がいのある児童は20歳未満)の子どものことです。

内容

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がいの状態にある場合が含まれます。詳細は、「子育て支援課」にお問い合わせください。

【問合せ】

子育て支援課 児童支援係
☎777-3113

不妊治療費助成事業

特定不妊治療(体外受精)と「顕微授精」の費用を助成します。

対象者

①～④全てに該当する方

- ①新潟県知事が指定した医療機関で治療を行った方
- ②法律上の婚姻をしている夫婦
- ③特定不妊治療以外では、妊娠の見込みがないか、または極めて少ないと医師に診断された方
- ④夫婦のいずれか一方が市内に住所のある方

内容

- ・1年度2回まで
- ・1回の限度額は8万円
- ・通算5年度が上限

新潟県と市の助成は併せて受けることができます。

(県の助成を控除した額を費用額として算定します)

◆指定医療機関名・必要書類等、詳細は保健課にお問い合わせください。

◆医師の判断によりやむを得ず治療を中断した場合も対象です。

【問合せ】

保健課 母子保健係
☎777-3850

子育て3手当をご存知ですか？

【問合せ】 子育て支援課 児童支援係(大和庁舎) ☎ 777-3113

問 このページの「児童」とは何歳までの子どものことですか。

答 18歳になって最初の3月31日を迎えるまでの子どものことです。
(一定の障がいのある子どもは20歳未満)

児童手当

児童手当は、児童の養育者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支給されます。

■支給できる人

小学校6年生以下の養育者

■所得制限

養育者の前年の所得が一定額以上の場合、手当は支給されません。

■支給額

・3歳未満の児童

【一律】 10,000円/月

・3歳～小学6年生の児童

【第1・2子】 5,000円/月

【第3子以降】 10,000円/月

■支給月

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。

■申請

・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ていない方は、毎年5月に改めて申請が必要となります。

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、父が重度障がい者である児童が育成される家庭の生活の安定と、自立促進を目的として支給されます。

■支給できる人

次の児童を監護している母または養育者

①母が離婚した後、父と生計を同じくしていない児童

②父が死亡している、公的年金を受けられない児童

③父が障害年金1級程度の障がい者で公的年金の加算対象になっ

ていない児童

④父の生死が明らかでない児童

⑤父から引き続き1年以上遺棄されている児童

⑥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母が婚姻しないで出生した児童

■条件

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。（ほかにいくつか要件があります）

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）に一定の障がい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。

■支給できる人

精神または身体に、重度または中度の障がいを有する20歳未満の児童を監護する父母（養育者）。

■条件

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）または対象児童の住所が日本国内にないとき

②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

③対象児童が障がい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

児童扶養手当・特別児童扶養手当

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1年間支給が停止されます。

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

給与支払報告書

早期提出にご協力を

お願いします

事業主・税理士の皆さまへお知らせします。給与支払報告書の提出期限は、1月31日(木)ですが、確定申告開始前の準備作業のため、期限前の1月21日までの提出をお願いします。

すでに送付しました「総括表」用紙に同封しました「お願い文書」注意点に留意していただき、不明な点は市民税係にお問い合わせください。

【提出期限】 1月31日(木)

できるだけ21日までの提出をお願いします

問 税務課 市民税係

☎ 773-6668

納税窓口の時間延長

納税窓口の時間を延長します。1月末は固定資産税第4期と国保税の第8期の納期です。1～3月の月末も納税窓口の時間を延長しますのでご利用ください。

1月の日時は次のとおりです。

日 29日(火)～31日(木)
(午後7時30分まで)

会 本庁舎 税務課

(大和・塩沢庁舎は延長を行いません)

問 税務課 収納係

☎ 773-6669

放置自転車

放置自転車を処分します

本庁舎構内に長期間放置してある自転車を処分いたします。心当たりの方は、保管期間内に引き取りをお願いします。



■保管期間

1月4日(金)～14日(月)

■保管場所 本庁舎

問 財政課 管財係

☎ 773-6671

「天地人」直江兼続ウェブサイト開設

2009年NHK大河ドラマ「天地人」の主人公に決定した郷土の英雄直江兼続公のウェブサイトがオープンしました。「史跡ガイド情報」や「天地人スペシャル検定」など盛り沢山の内容です。今後内容を充実させていきますので、ご期待ください!



http://www.tenjūjin.jp

問 商工観光課 観光交流係

☎ 773-6665

不審電話



市報9月1日号でもお知らせしましたが、再び市内で厚生労働省などの職員を装った不審な電話の情報が寄せられています。電話の内容は様々ですが、

- ・「医療費の還付をするので口座番号を教えてください」
- ・「高額療養費の申請手続きが行われていません。金融機関のATMに行つて電話をしてください。すぐに振り込みます」

といったものが多いようです。

厚生労働省や市の職員はこのような電話はしていません。電話があつても口座番号を教えたり、振込みしたりすることのないようご注意ください。

問 市民課 国保年金係

☎ 773-6661



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・2857000

お聞きになりたい

テーマを選んでください

■期間 1月4日(金)

～2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)

・クレジット払いとは

・危ない健康食品

②消費生活相談事例

(毎月第1月曜日正午更新)

・未公開株というもうけ話

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
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
ある場合は、予定を変
更することがあります。

灯油ドロボーに注意!

(安全・安心推進協議会ニュース)

11月以降、屋外のホームタンクや倉庫から、灯油が抜き取られたり、ポリタンクごと盗まれたりする被害が相次いでいます。

～被害に遭わないために～

タンクのバルブに、鎖を巻いて鍵をかけ、バルブ全体に鍵つきカバーを取りつけましょう。ポリタンクは、屋内や、人目につかない場所に保管しましょう。

不審な人や車を見かけたら、直ちに110番

問 総務課 庶務係 ☎773-6660

東北電力からお願いします

①メーターを埋めないで

雪下ろしの時、電気のメーターが埋まらないようにお願いします。メーターが雪で埋まると、検針ができなくなったり、雪の重さで壊れたりして危険な状態になることがあります。

②電線やメーター等に雪を飛ばさないで

ロータリー除雪車などで除雪作業される時、雪が電線・メーター等に当たると、断線したり壊れたりして危険な状態になることがあります。

③電線に触れないで

電線が切れてぶら下がっていても、触れずに東北電力にお知らせください。

問 東北電力(株) コールセンター ☎0120-175-366

NEWS PLAZA

高橋康夫さん交通安全への功績で市から表彰



12月11日、市では条例に基づき、高橋康夫さん〔中子新田〕を議場で表彰しました。長年にわたり、交通安全協会の役員として、地域の交通事故防止と交通安全思想の普及高揚のために尽力した功績によるものです。



12月4日、大河ドラマ「天地人」南魚沼実行委員会が開催され、*「天地人」博・*伝世館(資料館)などの事業計画に活発な意見が交わされました。新年度から本格的な取り組みが予定されています。(*仮称です)



ご厚意に感謝します

- 大和郵便局管内切手売捌組合様から、20,632円
- 藤井忠行様から、300,000円
- 南魚美術協会様から、73,832円
- 桑原稔様から、50,000円 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。

多年の統計調査への功績が讃えられました



この度、各種統計調査員として多年活躍してこられた功績を讃えられ、服部修造さん〔野際〕に対し新潟県統計協会総裁(新潟県知事)から表彰状が、松田マサエさん〔野際〕と遠山綾子さん〔余川本町〕に対しては経済産業省から感謝状がそれぞれ贈られました。

みんなの図書館

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うございます。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。
本年も役に立つ図書館であるよう職員一同努めます。よろしく願いいたします。

利用者の声

「読書のついで」ボランティアに参加して

八海高等学校3年 小幡 恵理奈 さん

私が「読書のついで」ボランティアを始めたのは高校1年生の時です。初めは大人の中に私一人で不安な気持ちでいっぱいでしたが、スタッフの方々が温かく迎え入れてくださいました。集いは私が幼い頃に参加したままで本当に懐かしく感じました。児童と一緒に本を読み、工作やゲームをしたりと、もともと小さい子と触れ合うことの好きな私は毎回とても楽しみながら参加しています。

初めて全体会で大型絵本の読み手をさせていただいたとき、スピードやタイミングなどが難しく苦戦しま

したが、皆さんに支えられ精一杯の力を出すことができました。本当に良い経験になりました。

また、紙芝居・パネルシアター・理科実験・劇など、季節ごとでテーマに沿って様々な先生方が来てくださり、普段見られない素晴らしい芸能に触れ、その中で多くのことを学んでいます。高校生活も残り僅かですが、このボランティアは私にとってかけがえのない大切な時間になっています。これからも笑顔を決やさず児童とともに楽しんで参加していきたいと思っています。

1月読書のついでのご案内

北越雪譜のお話だよ

日時 1月19日(土)
午後2時～3時30分

- 場所 南魚沼市図書館
- テーマ 『冬』
- 内容 大型絵巻話「ふぶき」
～北越雪譜より～

- 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 1月18日(金)までに図書館へ

11月読書のついでレポート

鳴り物入り「紙芝居」を満喫!

長岡市から「新潟ひょうしぎの会」の皆さんをお迎えし、迫力満点の紙芝居を楽しみました。

- 一口感想集
- 本格的な紙芝居、引き込まれました。親子共々楽しく過ごせました。
- 紙芝居はとても楽しいですね。家でも子どもに読んであげたいと思います。
- 4本続けてだったの少し長かったように感じましたが、「茂吉のねこ」では演じてくれた3人の声が違う表情を見せ、音も入ったことでもとても良かった。「新潟ひょうしぎの会」



「たくさん読んでもらいました」

「紙芝居の はじまりはじまり～」



「もう夢中です」

■『世界文学全集 全24巻』
池澤夏樹編 河出書房新社
人が一人では生きていけないように、文学は二冊では成立しない。一冊の本の背後にはたくさんの本がある。
……(中略)……
世界はこんなに広いし、人間の思いはこんなに遠くまで飛翔する。それを体験してほしい。
(池澤夏樹)

世界文学全集 宣言から
11月に出版開始の最新世界文学全集です。

巡回図書入れ替えました

12月20日(木)塩沢図書室の巡回図書を入れ替えました。次回、大和図書室は1月17日(木)入れ替えの予定です。

乳幼児親子おはなしの会
「えほんであそぼう」
たべものかるたであそぼう!
日時 1月16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 入園前のお子さんご家族の方

参加費 無料

問合せ 大和図書室
☎777-4671

寄贈図書紹介

連合新潟魚沼地域協議会
南魚沼支部様より、図書の寄贈をいただきました。誠にありがとうございました。

■『日本の歴史 全16巻』
小学館編 小学館

11月9日に第1巻刊行の最新歴史全集です。

1月の休館日

南魚沼市図書館：1日(火)～3日(木)・7日(月)・15日(火)・17日(木)【図書整理日】21日(月)・28日(月)／大和図書室：毎週月曜日(祝日の場合は翌日)・1日(火)～3日(木)／塩沢図書室：1日(火)～3日(木)



教育支援教室

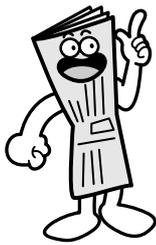
わかばルーム

青少年育成センター



「古新聞です」

捨てられる運命でしたが、こんなステキに作り変えてもらいました。



花びらを作るとき、ギューッと締められて痛くて何度も泣きそうになりました。「このままちぎれてゴミ箱へ突進してやる〜！」とぐれそうになりましたが、作者の手に捕まえられていたので、それでもできませんでした。どうして私がこんな目にあ

わなくてはいけないのか、と聞いた時、作者は、「高級な紙は、お店にたくさん売っているけれど、この細かいシワは、新聞紙でなければ作れないんだよ」と教えてくれました。

痛い思いをした3枚の花びらを、作者は接着剤で貼り合わせました。「あの痛みも、この痛みも、なくんだ、こうやって組み合わせさせてこんなお花ができるためだったのかあ」と、締められてできたシワをいとおしく思いました。

作者は、縮める作業で指から血を流したこともあったそうです。それでもシワを作ることをやめずに作業を続けたと聞きました。そうか、痛かったのは私だけではなかったのか。作者も一緒に痛みをあげわってくれたんだなあ。

最後に作者は私にマニキュアを塗ったのですが、その瞬間、私の元々の色が、想像もつかないほど鮮やかになったのです。まるで魔法のように、あつという間に私が輝いた瞬間でした。

でき上がって、贈られた人が喜んでくれたとき、「あー、古新聞で良かったなあ、作者の手に渡って良かったなあ」と思いました。贈られた人が私を胸につけて出かけたとき、会う人が皆口々に「あら、きれいなコサージュね」と言ってくれたのが聞こえて、ますます幸せな気持ちになりました。

♪こんなことを考えながら教室の子ども達と楽しく作りました。(教えていただいたサポートグループ・スマイリーの方に感謝しつつ...) 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。

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**
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

心豊かな子育て教室

寒い冬だからこそ 出かけてみよう!

みんなで遊ぼう、楽しもう!

第2回「親子サロン」

- **期日** 1月18日(金)
- **時間** 午前10時〜11時30分
- **受付** 午前9時30分開始
- **会場** 市民会館
- **内容** 思いっきり遊ぼう! パート1
- **対象** 0歳から入園前の乳幼児とその親など

※動きやすい服装でお越しください。
※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。
※おじいちゃん・おばあちゃんも大歓迎です。

■ **問合せ**
青少年育成センター
☎ 773-6611
ikusei@ap.wakwak.com

第29期 受講生募集

青少年指導者のための通信教育を、青少年の育成・指導・教育・支援等、幅広く青少年に関わる活動や仕事をされている方を対象に実施します。

所定の学習を修了した方は「青少年育成アドバイザー」に認定されます。

- **定員** 500人
- **締切り** 2月末日
- **受講料** 25,000円 (2年分)
- **主催** 青少年育成国民会議
- **資料請求・問合せ** 青少年育成センター
☎ 773-6611

ビーチボール教室 参加者募集

ビーチボールは、バドミントンコートで行う、ビーチボールを使ったバレーボールのようなスポーツです

- **日時** 1月24日(木)〜3月13日(木)の毎週木曜日 (午後7時30分〜9時30分)
- **会場** デイスポート南魚沼
- **定員** 20人
- **対象** 中学生以上
- **参加料** スポパラ会員(無料) / 非会員(2,000円)
- **締切り** 1月20日(日)
- **申込み・問合せ** 南魚沼スポーツパラダイス
☎ 025-773-3210

欠之上クロスカントリーコース

【12/31・1/1はお休みします
新年は1/2～営業開始】

冬真っ只中、クロスカントリースキーで全身運動はいかがですか？冬に行う健康づくり・体力づくりに最適なスポーツです。また、雪山の風景を楽しみながらスノーハイキングなんていうのもグッド！

- ◆利用料金（市内・郡内在住の方）
 - ・お一人様1回500円（高校生以下400円）
 - ・レンタルスキーは別途1,000円が必要
- ◆コース利用時間
 - ・月・水・金曜日 13:00～17:00
（日没の状況により、最大18:00まで延長）
 - ・火・木曜日 13:00～21:00（ナイター営業日）
 - ・土・日・祝日 9:00～16:00
- ◆クロカンハウス利用時間
 - ・開始：コース利用開始の90分前から
 - ・終了：コース利用終了の30分後まで

【問合せ】

- ・欠之上クロカンハウス ☎773-6108
- ・クロカンハウス不在時の連絡先
ディスポート南魚沼（1/5営業開始）
☎773-6620

歩くスキー教室 参加者募集！

歩くスキーで全身運動！道具がなくても大丈夫!!初心者からベテランまで、自然を楽しみたい方の参加をお待ちしています。

- ◆日時：1月17・22・24・29・31日
2月5・7・14日
（火・木曜日/19:30～21:00）
（注：都合により変更の場合あり）
- ◆会場：欠之上クロスカントリースキーコース
- ◆対象：小学生から
（ただし、小学校1・2年生は保護者同伴のこと）
- ◆参加料：スポパラ会員（無料）/非会員（4,000円）
- ◆レンタル代：一式（スキー・ストック・ブーツ）
1,000円、教室期間中（1/17～2/14）
は自由にお使いいただけます。
（管理は借主の方でお願いします）
- ◆締切り：1月14日（月）
（非会員は参加料を添えてお申し込みください）
- 【申込み・問合せ】
南魚スポーツパラダイス事務局
☎773-3210（ディスポート南魚沼）

第29回 /ルウェー大使杯争奪スキー大会 参加者募集！

- 日程 3月9日（日）
- 会場 シャトー塩沢スキー場
（クロスカントリーコース）
- 種目 距離競技（走法はクラシカル）
- 参加費 小・中学生 1,000円
高校生以上 2,000円
- 組別 ①小学4年生以下の組
②小学5・6年生の組
③中学生の組
④高校生の組
⑤一般の組（各男女別 合計10組）
- 表彰等 各組3位までトロフィー、6位まで賞状・賞品を授与します。
- 締切り 2月13日（水）
- 申込み スポーツ振興係（市民会館）/
塩沢公民館/大和公民館
- 問合せ スポーツ振興係 ☎773-6630

第49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49回目となる伝統あるスキー大会に出場しませんか。

- 日程 2月24日（日）
- 会場 シャトー塩沢スキー場
- 種目 大回転競技（2本の合計タイム）
- 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 がき山グレンデコース
全長540m/標高差104m
- 参加費 小・中学生 1,000円
高校生以上 2,000円
- 表彰等 各組6位まで賞状・賞品、
3位までトロフィー授与。
その他賞品多数あり
- 締切り 1月25日（金）必着
- 申込み スポーツ振興係（市民会館）/
塩沢公民館/大和公民館
- 問合せ スポーツ振興係
☎773-6630

トミオカホワイト美術館

開館時間 10:00~17:00(12月~3月) ☎775-3646
休館日【毎週水曜日・12月31日(月)~1月2日(水)】
URL <http://www.mynet.ne.jp/white/>

白の世界 冬—新潟の風景

■期 間 12月1日(土)~3月10日(月)
富岡惣一郎は私たちの身近な風景(信濃川、魚野川など)もたくさん描いています。
新潟の風景を画家の眼を通して新たに見つめてみませんか? 素敵な風景に出会えます。

第8回 白の世界写真コンテスト 作品募集中

■締切り 1月8日(火)
モノクロ(白黒) モノトーン(カラー) 作品を募集します。4つ切サイズでご応募ください。
(大賞10万円、市長賞 魚沼産コシヒカリほか)
■入賞作品展示期間 2月7日(木)~3月10日(月)

トミオカホワイト特製 平成20年カレンダー発売中

1月—富士山/4月—熊野大杉谷/8月—花火
富岡惣一郎の油彩画作品12点を使用した豪華カレンダー(1部—税込み1,890円)

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)
休館日【毎週月曜日・12月29日(土)~1月4日(金)】
☎773-5500 FAX 772-8161 ☎0120-150-142
URL <http://www.6bun.jp> info@6bun.jp

平成19年度 優秀映画鑑賞推進事業 ~小津安二郎の世界~

■日 程 1月19日(土)、20日(日)
■会 場 多目的ホール
■料 金 全席自由/2日間通し券1,000円/前売券はありません。当日、市民会館にて販売します!

■上映案内
19日 12:30~14:35「麦秋」
14:40~15:10「映画評論家 田中千世子講演会」
15:15~17:31「東京物語」
17:36~19:34「彼岸花」
20日 10:00~11:53「秋刀魚の味」
12:30~14:35「麦秋」
14:40~16:56「東京物語」

■会館駐車場のお願い
冬期間は、除雪作業の妨げになりますので、無断駐車および夜間駐車はしないでください。



市立今泉博物館 (1月末まで休館)

池田記念美術館

開館時間 9:00~17:00(入館は16:30まで)
休館日【毎週水曜日・12月25日(火)~1月5日(土)・1月31日(木)】
☎780-4080 FAX 777-3815
URL <http://www1.ocn.ne.jp/~ikedart/>
ikedart@lily.ocn.ne.jp

魚沼からの発信 「ソラとちと…」 絵空・音ダマ・陶 三人によるコラボレーション

■期 間 1月29日(火)まで
絵: きんとき青龍
音楽(創作楽器製作・演奏): 和田英夫
陶芸: 駒形孝志郎
会期中は講演会と創作楽器のワークショップを開催いたします。

■入館料 一般500円、高校生以下無料

【講演会】

毎週土曜日・日曜日 午後2時から
講 師: きんとき青龍 さん
テーマ: 「空よりの交信 ウガンボーとは?」

【ワークショップ】

1月13日(日) 14:00~16:00 (終了予定)
講 師: 和田英夫 さん
参加費: 大人1,000円、子供500円

和田氏が集めた世界の民族楽器のお話や、簡単な楽器作りが体験できます。自分で作った楽器を鳴らしてみましょ。

棟方志功アートステーション

開館時間9:00~17:00(入館16:30まで)
休館日【1月7日(月)~11日(金)】 ☎772-7171
URL <http://www.yukiguni.ne.jp/mkanko/M-artstation.html>

■第3期【風景】1月6日(日)まで「棟方志功+ヴラマンク/カシニョール」~欧州の空気に触れる~
■第4期【リクエスト展示】1月12日(土)~

子どもチャレンジ教室(初心者アルペンスキー)

雪国にいるんだからスキーはできるようにしよう!

- 期 間: 1月19日(土)、26日(土)、2月2日(土)、16日(土)、23日(土)
 - 時 間: 9:30~11:30
 - 場 所: 市内スキー場
 - 対 象: 小学生(アルペンスキー初心者)
 - 定 員: 50人
 - その他: リフト券は必ず「共通シーズン券」を各自購入してください。
 - 参加料: スポパラ会員(無料)/非会員(3,000円)
 - 問合せ: 南魚スポーツパラダイス ☎773-3210
- *都合により、日程等が変更になる場合があります。
(詳細は、参加申込書をご覧ください)



歴史の小話

4

小説「天地人」を巡る

○直江兼統の少年時代と学問

少年よろくと六む（直江兼統の幼名よゆうめい）が喜平次きへいじ（上杉景勝の幼名）の小姓こしやう（主の秘書的な役割をはたす）として仕えるようになったのは六歳の時で、景勝の母仙洞院に、その生来の利発さを見出されたことにより、この二人が学んだのが南魚沼市雲洞にある曹洞宗の名刹めいさつ「雲洞庵うんとうあん」です。ここで住持じゅうじをとめていたのが景勝の父政景の弟（兄説もあり）通天存達つうてんぞんたつでした。ここで四書五経ししよごけいをはじめ様々な学問や高潔な精神を学び人格を形成していくこととなります。

繁長しげながの謀反むはんなどに悩まされることになり、永禄十二年（二五六九）武田を牽制けんせいするため、宿敵しゆくてきである相模さがみ（神奈川県）の北条氏康きたうぢけいと同盟どうめい（越相同盟）を結ぶこととなります。翌年には、その同盟の証として氏康の七男北条三郎氏秀を養子として迎えました。謙信は「関東一の美男子」であり聡明な三郎氏秀を大変寵愛ちゆうあいし、自らの幼名景虎を継がせるとともに、景勝の姉を嫁がせました。謙信亡きあと、この三郎景虎と景勝との間で相継あきつぎ争い「御館の乱おんたてのらん」が起こります。

○直江兼統を巡る人々

通天存達つうてんぞんたつ（景勝・兼統の師）
曹洞宗の名刹「雲洞庵」の第十三世の住持。日本最初の大学「足利学校」あしかががっこう（創始者 関東管領 上杉憲実かみのりさね）を首席で卒業し、正親町天皇に謁見し、禅師を受領した当代随一の高僧で景勝の叔父にあたります。景勝・兼統は多感な少年時代をこの雲洞庵で学び、通天存達禅師の薫陶を受けました。兼統の兜の前立「愛」という文字は「国

の成り立つは民の成り立つをもつてす」という禅師の教えを具現化したものと言われています。

仙洞せんどう（桃）院いん（景勝の母）

大永四年（一五二四）または享禄元年（一五二八）長尾為景の娘として春日山城に生まれます（名を綾ともいう）。上杉謙信の姉であり、天文六年（一五三七）頃、従姉弟の坂戸城主長尾政景の正室となり、政景との間に一男二女を儲け、景勝が家督を相続します。早くから兼統（与六）の能力を見出し、景勝の小姓に推薦したのも仙洞（桃）院だと言われています。

夫政景の死後、坂戸城で若い景勝の政治を支え、春日山城に移った後も実弟謙信と景勝の間を取り持ったこと、慶長十四年（一六〇九）米沢にて死去されました。

○史跡の紹介

県指定文化財 雲洞庵

越後曹洞宗四大寺の一つ。養老



雲洞庵（南魚沼市雲洞）

元年（七一七）藤原氏ゆかりの尼寺として創建され、室町時代に関東管領上杉憲実により再興され上杉家の菩提寺となりました。以来、上杉家の竹と雀を裏寺紋としており、併設の宝物殿には、上杉家ゆかりの文献や武田信玄の書状など大変貴重な宝物が多数展示されています。

※歴史には諸説ありますが、今回は「天地人」の原作に基づいて紹介しております。

■問合せ

企画政策課 企画政策係

☎773-6672

男女共同参画事業 新春講演会

～ 超人気講師 もたにこうすけ 藻谷浩介さん（日本政策投資銀行参事役）講演会 ～

【日 時】 1月19日(土) 13:30～
【場 所】 市役所本庁舎 2階 大会議室（六日町180番地1）
【テーマ】 “元気な南魚沼&女性パワー”
～まわりの宝に気づいていますか～

【定 員】 約100人（入場無料）

【講師の紹介】

日本全国で年間300回を超える講演会をこなす超人気講師で、著書も多数あり。地域再生、産業振興、男女共同参画など幅広いテーマで常識を覆す熱い語り口はまさに「目からウロコ」です。ぜひ多くの方からご参加くださいますようお願いいたします。

（最近の著書：『ニッポンの地域力』日本経済新聞出版社 平成19年9月発行）

【主 催】 南魚沼市男女共同参画会議、大和商工会、六日町商工会、塩沢商工会

【問合せ】 企画政策課 企画政策係 ☎ 773-6672



○咳・くしゃみの際に、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人

咳エチケット

インフルエンザウイルスは患者のくしゃみや咳、痰などで吐き出される微粒子（飛沫）を介して感染する「飛沫感染」が中心です。他人に感染させないために次のことを心がけましょう。

- ① 帰宅時の手洗い・うがい
- ② ワクチン接種
- ③ 適度な湿度の保持
- ④ 十分な休養と栄養摂取
- ⑤ 人混みや繁華街への外出を控える
- ⑥ 外出時のマスク着用

インフルエンザは流行性があり、一旦流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。日本では例年11月～4月に流行します。

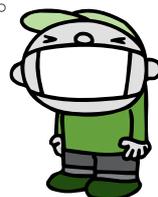
インフルエンザは、風邪とは違うウイルスが原因で起こります。風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られますが、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身への症状が突然現れます。

インフルエンザ

○ 顔をそむけ1m以上離れる。
○ 鼻汁・痰などを含んだティッシュは、ふた付きのごみ箱に捨てられる環境を整える。

○ 咳をしている人にマスクの着用を促す。

○ マスクの装着は説明書をよく読んで、正しく着用する。



「インフルエンザ予防接種券」終了間近！（対象65歳以上）

10月に郵送した「インフルエンザ予防接種券」の使用期限は**平成20年1月31日**です。希望者は、早めにお受けください。

（見本）郵送した券の右側です



予防接種券は、この用紙です。なくされた場合は、母子保健係に連絡してください。

■ 問合せ 保健課 母子保健係

☎ 777-3850

生活習慣病予防

まずは「特定健診+特定保健指導」から始めましょう

生活習慣病予防は国の緊急重要健康課題！

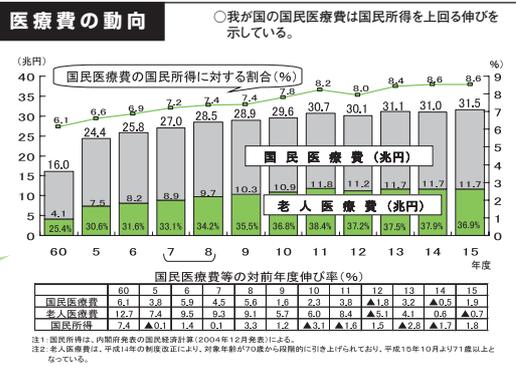
そのために

医療費の伸びを抑えることが急務
(医療費は20年前の約2倍でその3割が生活習慣病)

そのために

近年増え続け重大な合併症をひき起こす

糖尿病・高血圧症・脂質異常症などの生活習慣病の発症予防・重症化予防に力を入れた取り組み
(レベル4に進むのを食い止める)



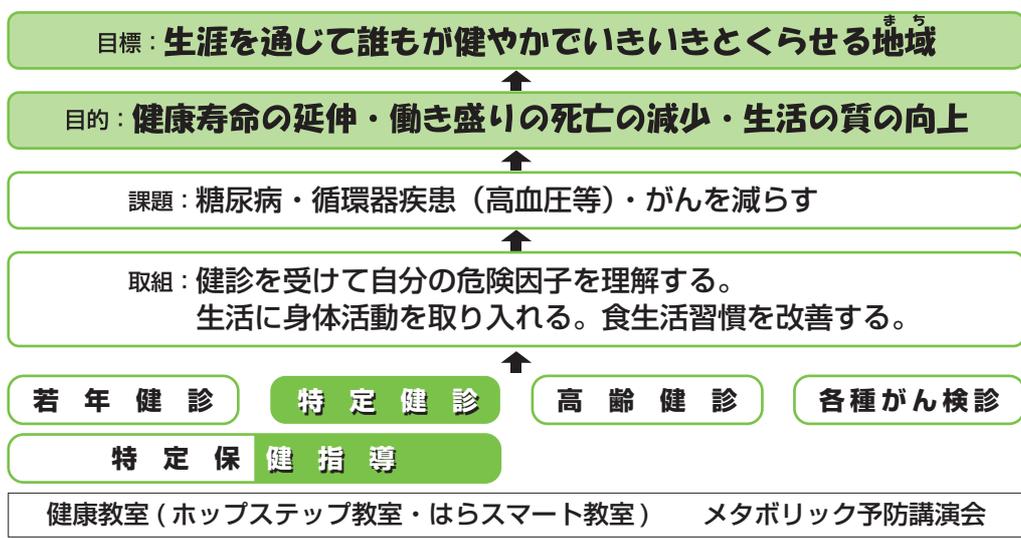
- レベル0 健康な生活習慣
- レベル1 不適切な生活習慣
- レベル2 肥満・高血圧・高血糖・高脂血
- レベル3 肥満症・メタボリックシンドローム・糖尿病・高血圧症・脂質異常症
- レベル4 虚血性心疾患・脳卒中・糖尿病の合併症
- レベル5 半身の麻痺・日常生活における支障・認知症

生活習慣病川の流れ

そのために

「特定健診+特定保健指導」
40~74歳の人にセットで実施
(市報12月1日号参照)

特定健診・特定保健指導」南魚沼市の大きな目標(いきいき市民健康づくり計画より)



★健診は生活習慣病予防の入り口です。まずは健診を受けましょう。

1月のカレンダー

4日(金)	市役所仕事始め
6日(日)	消防出初式(正午サイレン吹鳴) (13:00~ 市民会館)
16日(水)	えほんであそび (10:00~11:30 大和公民館)
18日(金)	第2回親子サロン (10:00~11:30 市民会館)
19日(土)	読書のつどい (14:00~15:30 南魚沼市図書館)
25日(金)	第1回農業委員会総会 (大和庁舎旧議場)
27日(日)	市民セミナー(コーチング) (10:00~ 中央公民館)

ほのぼのの広場

□年末年始のお休み【29日(土)~1月3日(木)】
1月4日(金)~平常通り

「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
●「ほのぼのの広場」支援講座
1月21日(月) 10時30分~11時
あそび(バイキンマンたおし)

★六日町会場：南魚沼市保健センター
(水曜日、午前の会場は「サンライズ南魚沼」です)
月 火 水 木 金 毎週月~金曜日
●「ほのぼのの広場」支援講座
1月23日(水) 10時30分~11時
あそび(バイキンマンたおし)

★塩沢会場：塩沢庁舎 北棟2F
月 火 水 木 金 毎週火・水・金曜日
●「ほのぼのの広場」支援講座
1月22日(火) 10時30分~11時
あそび(バイキンマンたおし)

※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。

■問合せ 子育て支援センター ☎777-3113

1月行政 困りごと相談

4日(金)	13:00~16:00	塩沢老人福祉センター
21日(月)	13:30~16:00	働く婦人の家〔浦佐〕
23日(水)	14:00~16:00	市役所本庁舎

■問合せ 総務課 庶務係 ☎773-6660

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

■問合せ 社会福祉協議会 ☎773-6911

1月の救急医療当番

年始1日(火・祝)	内科	昼・夜	県立六日町病院	☎772-7111
	外科	昼・夜	県立六日町病院	☎772-7111
年始2日(水)	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	☎777-2111
年始3日(木)	内科	昼・夜	湯沢病院	☎780-6543
	外科	昼・夜	県立六日町病院	☎772-7111
5日(土)	内科	昼	坂内医院	☎776-2015
	外科	夜	ゆきぐに大和病院	☎777-2111
6日(日)	内科	昼	休日救急診療所	☎773-6688
	外科	夜	県立六日町病院	☎772-7111
12日(土)	内科	昼	休日救急診療所	☎773-6688
	外科	夜	県立六日町病院	☎772-7111
13日(日)	内科	昼	休日救急診療所	☎773-6688
	外科	夜	ゆきぐに大和病院	☎777-2111
14日(月・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
19日(土)	内科	昼	休日救急診療所	☎773-6688
	外科	夜	ゆきぐに大和病院	☎777-2111
20日(日)	内科	昼	休日救急診療所	☎773-6688
	外科	夜	県立六日町病院	☎772-7111
26日(土)	内科	昼	休日救急診療所	☎773-6688
	外科	夜	ゆきぐに大和病院	☎777-2111
27日(日)	内科	昼	休日救急診療所	☎773-6688
	外科	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。

編集後記

12月は早い。1月1日号の編集が終わりました。編集作業が終わると、まるでその月が終わったような感じがします。これを書いていくのが12月17日ですから、まだ迎えてもない正月が終わったような不思議な感じでした。

平成20年です。今年はどうなるのでしょうか。大河ドラマの主役は誰か？もう少しで発表です。ワクワクします。