

自然・人・産業の和で築く安心のまち 南魚沼市

## 天地人口ヶ再び



7月11日、三国川ダムの付近での撮影の様子です。地元エキストラ60人以上が参加しての大きかりなシーンでした。今回の撮影分は8月23日の放送予定です。ぜひ、ご覧ください。



おもな内容

- 地デジの準備はお早めに ——— 2~5
- 各課からのお知らせ
  - ふるさと納税/塩沢地区地域審議会 ——— 6
  - 地域包括支援センター ——— 7
  - 六日町バイパス開通式 ——— 8
- 掲示板&伝言板 ——— 8・9
- まなびのひろば ——— 10~16
- 健康ひろば ——— 17・18
- NEWSプラザ ——— 19

市民の動き

(平成21年6月末現在)

人口 61,534人 (先月比 -34)  
 男 30,149人 (先月比 -20)  
 女 31,385人 (先月比 -14)  
 世帯数 18,938 (先月比 +9)



# 特集

# 地デジの準備はお早目に

「地デジ」は、「地上デジタルテレビジョン放送」の略称です。

現在ご覧いただいている地上アナログ放送は、2011年（平成23年）7月24日に終了し、地上デジタル放送に完全移行します。あと、2年あまりで現在のアナログ対応テレビは、地デジ対応チューナーがないと見れなくなります。

どうしたら、今までどおりテレビを楽しめるか。地上デジタル放送の特集です。

## テレビ放送は進化します

私たちの生活を豊かにした娯楽であるテレビ放送は、今から50年以上前に始まりました。その後、テレビは2つの大きな進化を遂げました。

最初は、カラー化です。総天然色の美しさは、今では当たり前のことになっていきます。2つ目はハイビジョンの登場です。きめ細かい映像に目をみはり臨場感に圧倒されました。そして今、3つ目の大きな進化の時期を迎えています。それが、デジタル化です。



どうして、地上テレビ放送を、デジタル化するのですか？

## ●電波の有効利用

国内の電波は目いっぱい使われています。デジタル化の大きな目的のひとつに、電波の有効活用があります。電波は無限に使えるように思われるかも知れませんが、通信に使えるのは、ある一定の周波数のところだけです。アナログ放送のままでは、チャンネルが足りなくなります。デジタル化することにより、余裕ができて現在使われている62チャンネルのうち22チャンネルは、他の用途に使うことができます。

山間部の多い日本では、どここの家庭でもテレビが見られるように、中継局をたくさん作る必要があります。アナログ放送では周波数が近いと電波が干渉して見えなくなってしまうので、周波数を変えて設置します。その結果、多く

の周波数が必要でした。デジタル放送では、となり合った中継局で同じチャンネルを使っても混信の影響を受けにくいので、大幅にチャンネル数を減らすことができます。

## デジタル化で電波の有効活用

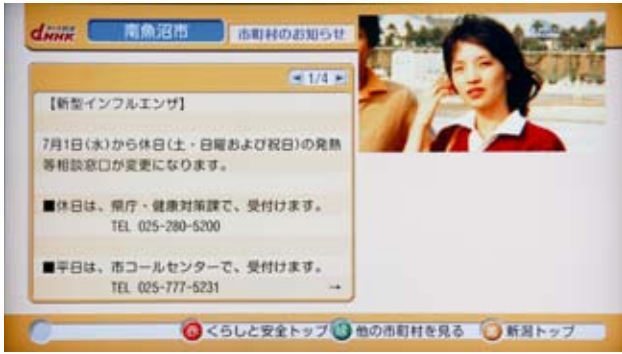
VHF1～12		UHF13～62	
地上アナログ放送		地上アナログ放送	
↓			
VHF 1～3	VHF4～12	UHF13～52	UHF 53～62
※	防災用自衛通信 (警察・消防など)	※	地上デジタル放送
			交通事故防止
			携帯電話

※新しいマルチメディア放送

## ●放送サービスの高度化

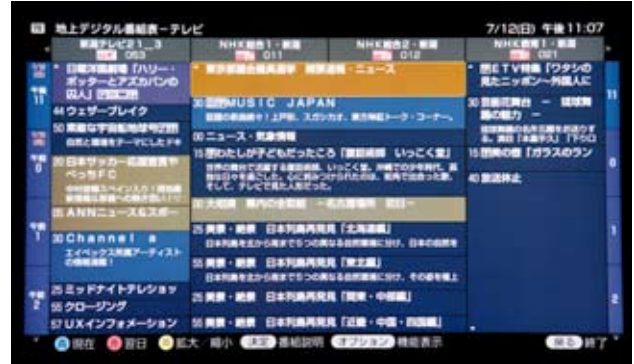
画像や音声信号を圧縮するデジタル信号技術により、高画質の画像、高音質な音声を楽しめます。今までの1チャンネルで3チャンネル分の放送が可能になるなど、多様なサービスを提供できます。

# 地デジになるとテレビがもっときれいで便利に変わります



## 便利！

テレビのリモコンを使って、ニュースや天気、交通情報報など、暮らしに役立つ情報をいつでも呼び出せます。



## 簡単！

番組表をテレビ画面に呼び出して、見たい番組を探したり、番組予約も簡単にできます。



## 楽しい！

クイズ番組やアンケートなどにテレビのリモコンを使って参加するなど、さまざまな楽しみ方ができます。



## 美しい！

横長のワイド画面、ハイビジョンの高画質。ゴーストもなく、今までのテレビ放送よりも美しい映像が楽しめます。



## 安心！

携帯・移動体向けのサービス（ワンセグ）によりカーナビ、パソコンなどで受信でき、緊急災害時にも避難経路、安否情報を知ることができます。



## やさしい！

字幕放送や音声による解説放送など、高齢者や障がいのある方に役立つサービスが充実します。

## どうしたら地デジは見えるの？

### 手軽に地デジを見たい方は

現在使用中のテレビでも地デジが見られます

#### 今お持ちのテレビのタイプ

- アナログテレビ
- BSデジタルハイビジョンテレビ
- BSアナログハイビジョンテレビ
- D3/D4端子付きテレビ



デジタルチューナーまたは  
デジタルチューナー内臓録画機器



デジタル  
チューナー

### 地デジの魅力のすべてを楽しみたい方は

地上デジタルテレビに買い替え



地上デジタル対応テレビには、  
このマークが付いています。

## アンテナはどうするの？

地上デジタル放送はUHF（極超短波帯）の電波を使って放送されます。これまでVHF（超短波帯）のアンテナを使っていた地域でもUHFのアンテナをつけることにより受信できます。VHFアンテナは不要です。

機種により、現在使用しているUHFアンテナを、そのまま使うこともできます。



VHFアンテナ



UHFアンテナ

## 「地デジ」であなたをだます詐欺にご注意！

テレビの地デジ対応やアンテナ交換などを口実にした詐欺が発生しています。身におぼえのない工事や料金請求にはご注意ください。たとえば、次のような手口の詐欺が発生しています。

総務省やテレビ局の名前が書かれた手紙が届き「地上デジタル放送切り替え助成金」が支給されるので、手数料の支払いをするよう書かれている。

**このような、助成金は存在せず、手数料支払いをを求めることはありません。ニセの助成金案内状です。**

「テレビ局職員」「地上デジタルテレビ受信対策員」を名取る人が自宅にやってきて、受信工事やテレビの調整料金支払いを求めます。

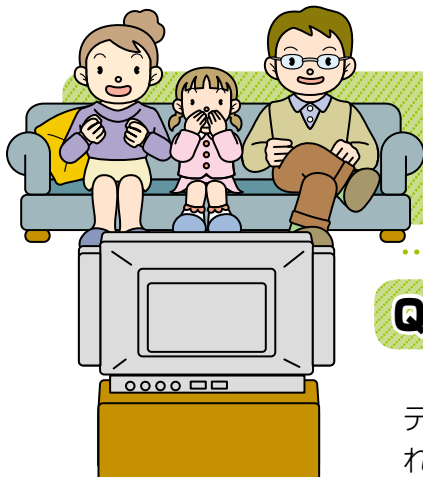
**テレビ局などが、このような支払いをを求めることはありません。お金を請求するのはニセ者です。**

地デジ対応で、総務省やテレビ局、その他関係機関がお金を請求することは一切ありません。このような請求を受けた時は、すぐには支払わず、総合通信局（総務省の地域機関）、警察署、または消費生活相談窓口へご相談ください。

• 信越総合通信局 ☎026-234-9992

• 南魚沼警察署 ☎770-0110

• 市消費生活相談窓口 ☎772-2541



# 早わかり地デジQ&A

## Q1. 地上デジタル放送の放送エリアの状況は？

すでに、弥彦山送信所をはじめ小出・大和・湯沢・六日町の各中継局は、地上デジタル放送を、開局しています。これらの中継局等から、電波を受信可能であれば視聴できます。塩沢中継局（栃窪）の改修工事は、2010年（平成22年）の予定です。同局から受信しているエリアは、今しばらくお待ちください。

## Q2. 地上デジタル放送は有料ですか？

民間放送局による放送は、基本的に無料です。NHKは受信契約が必要です。（すでに契約済の方はあらたな契約は不要です）

民間放送局には、衛星放送WOWOWなどの一部有料放送事業者もあります。

## Q3. 地上デジタル放送は、BSデジタル放送と異なるのですか？

異なります。地上デジタル放送は地上の放送局からUHFで放送されています。BSデジタル放送は、放送衛星により放送されます。

BSのアナログ放送も地上アナログ放送と同時期の2011年（平成23年）7月に終了の予定です。

## Q4. 地上デジタル放送に今までの屋内配線は使えますか？

基本的に、UHF対応であれば使用できます。住宅の建築年数が古い場合、確認の必要があります。ケーブルが細い場合は、減衰量が多く、地上デジタル放送には向きません。電気店にご相談ください。

## Q5. アナログテレビを何台も持っていますが、デジタルチューナーはそれぞれに必要ですか？

それぞれに必要です。それぞれのアナログテレビにデジタルチューナーまたは、デジタルチューナー内蔵録画機器を接続してください。

## Q6. デジタル放送受信に、専用のカード（B-CASカード）はなぜ必要ですか？

B-CASカードは、正規の地デジチューナーや地デジ対応のテレビ、録画機器を購入する際に同時梱包されているICカードです。



著作権保護の観点から、地上デジタル放送には、番組の不正コピーを防止するため暗号がかけられており、B-CASカードを挿入していないと受信も録画もできません。

## Q7. デジタル放送を、デジタル録画したものをダビングできますか？

デジタル方式で録画すると、画質、音質がほとんど劣化しません。デジタル放送開始時は、不正なコピーから著作権を保護するため、1回だけ録画可能である、コピーワンス規定を採用してきました。しかし、2008年7月から見直しを加え「ダビング10」方式に移行しました。これは、デジタル放送のダビング10対応番組をハードディスクに録画した場合、元のハードディスクからDVDなどへのダビングが「コピー9回+ムーブ（移動）1回」可能です。コピーしたDVDから別のDVDへのコピーはできません。また、録画元のハードディスクへ戻すこともできません。

【地上デジタル放送全般の問合せ】

総務省 地デジコールセンター ☎0570-07-0101  
(平日 9:00~21:00、土日・祝日 9:00~18:00)



**平成20年度 寄附者一覧 (50音順)**

埼玉県	久川良雄様	25,000円
群馬県	関 夕三郎様	100,000円
神奈川県	南雲正二様	100,000円
東京都	松田政博様	6,550,000円
東京都	松田直美様	2,250,000円
東京都	松田モデル従業員83名様	6,800,000円

上記以外に、山口県 加藤敏夫様、愛知県 鈴木憲一様、茨城県 羽賀正雄様、東京都 若井政義様、ほか12名様から 計621,197円

ふるさと納税制度は個人住民税の一部をふるさと市町村等に寄附する制度です。寄附していただいた金額から5,000円を引いた部分の金額がお住まいの市町村の住民税および所得税から控除されます。平成20年度は左記のとおり、寄附がありました。今年度も引き続き、「ふるさと南魚沼市」の発展のため、ご家族、ご友人に周知をよろしくお願いたします。

**ふるさと納税**  
平成20年度の状況と協力をお願い

【問合せ】  
財政課 財政係  
☎773-6671



**寄附の用途**

コース名	金額 (円)	件数
1 安心して暮らせる福祉のまちづくりコース	145,000	3
2 地域社会を支える人づくりコース	192,239	3
3 豊かな自然づくりコース	42,239	1
4 安全・快適でうまい生活ができるまちづくりコース	42,239	1
5 力強い産業のまちづくりコース	67,639	3
6 あかるい自治のまちづくりコース	0	0
7 市長にお任せコース	15,956,841	93
合計	16,446,197	104

各コースを選択された方の寄附は、各政策の財源に充当させていただき、「市長にお任せコース」の寄附は、教育環境の充実のため、教育奨学基金に積立てさせていただきました。

**地域の声を行政に** ~塩沢地区地域審議会委員を公募します~

塩沢地区地域審議会は、「市町村の合併の特例に関する法律」に基づき、合併後の地域住民の声を施策に反映させ、きめ細やかな行政サービスを実現することを目的に、旧塩沢町の区域を単位として設置されました。第2期委員の任期が平成21年9月30日に満了することから、第3期委員を公募します。

- **募集人数** 4人 (応募者多数の場合は抽選により選定します)
- **任期** 2年間 (平成21年10月1日~平成23年9月30日)
- **公募条件** ①塩沢地域 (合併前の旧塩沢町) に住所を有する方  
②塩沢地域に所在地のある事業所に勤務する方
- **応募期限** 平成21年8月31日(月)
- **応募方法** 申込書は企画政策課 (本庁舎2階)・塩沢市民センターにあります。必要事項を記入のうえ提出してください。市の公式ウェブサイトからダウンロードもできます。

トップページ > 市政情報 > 地域審議会



南魚沼市 地域審議会 で検索 <http://www.city.minamiuonuma.niigata.jp/>

**【地域審議会の任務】**

地域審議会の委員は、選任委員と公募委員合わせて15人以内で構成され、合併後の均衡した行政運営をチェックするため、市長の諮問に応じ、次のことについて意見を述べることができます。

- (1) 新市建設計画の変更や執行状況に関すること
- (2) 地域振興基金の活用に関すること
- (3) 新市の基本構想の作成および変更に関すること
- (4) その他市長が必要と認めること

**【応募先・問合せ】**

企画政策課 企画班  
☎773-6672 FAX772-3055

# 地域包括支援センター

～いつまでも地域で生き生きとした生活を～

地域包括支援センターとは、地域で暮らす高齢の皆さんを、介護・福祉などさまざまな面から支えるために地域ごとに設けられた相談窓口です。いつまでも健やかに住み慣れた地域で生活していけるよう、保健師・主任ケアマネジャー・社会福祉士等が、関係機関と協力しながら皆さんの生活を支援します。

お気軽に地域包括支援センターにご相談ください。

## 相談例

### ◎介護予防のための相談、予防事業参加の相談

- ・支援や介護状態にならないよう「介護予防」に取り組みたい。
- ・地域のお茶の間サロンや筋力づくり教室などに参加したい。

### ◎福祉・介護サービス利用や困っていることなどの相談

- ・介護のことで困っている、介護サービスを利用したい。
- ・介護の方法を知りたい。
- ・近所に気になるお年寄りがいる。
- ・最近、物忘れがひどくなった。
- ・介護・医療・保健について知りたい。



筋力づくり教室の様子



### ◎高齢者の権利や財産などを守るための制度の活用や相談

- ・お金や財産の管理・契約に自信がなくなり困ったとき。
- ・虐待を受けている疑いがあるので、どうしたらよいか。
- ・消費者被害にあったようだ、どうしたらよいか。

### ◎要介護認定で要支援1・2に認定された方のサービス利用相談

- ・介護予防サービス計画を作成してほしいなど。（一部を居宅介護支援事業所に委託します）

## 今年度の介護予防事業は「高齢者の運動機能の向上」

介護予防事業とは、いつまでも元気でいきいきと暮らしていけるよう、介護が必要になることを防ぎ、心身の健康な状態を維持していくことを目的とした事業です。

“自分は元気だからまだ介護予防は必要ない”と思っはいませんか？ 元気なうちから積極的に体や頭を使い、「予防」をすることが大切です。介護予防に取り組み、みんなで健康長寿を目指しましょう！



### 運動機能向上を目指して

介護予防のための「機能訓練事業（通所リハビリ）」と「パワーリハビリ」の参加者を増やすこと、地域の「筋力づくり教室」のサポーターや開催会場を増やしていくことを計画中です。介護予防の効果上げるためには、本人の意欲的な取り組みが重要です。生活の中に適度な運動を取り込んで、継続していきましょう。介護予防に関する相談は、各地域包括支援センターにお願いします。



### 【相談・問合せ】

- ・大和地域包括支援センター（市立大和病院内） ☎777-2111
- ・六日町地域包括支援センター（本庁舎内） ☎773-6675
- ・塩沢地域包括支援センター（塩沢庁舎内） ☎782-0252
- ・福祉課包括支援係（大和庁舎） ☎777-3112

# 掲示板

市からのお知らせ

## 掲示板&伝言板

### 市立病院等 看護師募集

南魚沼市立病院、診療所に勤務する職員を募集します。

**職種** 看護師14人

**勤務地** ゆきぐに大和病院

・城内診療所

**条件** 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44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（問合せ先に請求）に、資格免許証の写（有資格者のみ）1枚、健康診断書1枚、写真3枚（縦4×横3センチ）を添えて申し込んでください。

**8月27日(木)**  
**試験日** 9月17日(木)  
**試験会場** ゆきぐに大和病院

**試験内容** 専門、作文の各筆記試験と面接  
**採用予定日** 有資格者 11月1日以降  
 （資格取得見込者は、平成22年4月1日以降）  
**※勤務時間・待遇等、詳細は** お問い合わせください。  
**申・問** 総務課 人事庶務班

773-6665

### 大河ドラマ「天地人」番組紹介パネル展

**期** 8月8日(土)～20日(木)

(月曜休館)

**会** 今泉博物館 1階ロビー

**料** 無料

(博物館見学は有料)

**問** 商工観光課 観光交流係

773-6665

### 在宅要介護高齢者 家族手当支給事業

市では、在宅で要介護度4以上の高齢者を自宅で介護している家族に、年1回(12月)手当を支給しています。

7月上旬、対象予想世帯に申請書を郵送しましたので、申請をお願いいたします。条件を満たしている方で、申請書が届かなかった方はお問い合わせください。

**【条件】** (条件をすべて満たす方)

- ①要介護度4以上の認定を受けた65歳以上の方を、4月1日から9月30日までの間、連続3か月以上、在宅で介護している家族。
- ②被介護者が特別障害者手当、福祉手当の受給権がないこと。

**支給予定額** 30,000円  
**9月30日(水)**  
**問** 福祉課 高齢福祉係  
 777-3112

### 防火管理者講習会

防火管理者資格付与講習会(甲種防火管理新規講習)を開催します。希望者は各消防署にお申し込みください。

**日** 9月10日(木)・11日(金)

**会** 魚沼地域職業訓練センター

**定** 100人(先着順)

**会** 2,000円(テキスト代含)

**期** 8月20日(木)

**申** ※申し込みの際、写真1枚(縦3×横2・4センチ)、印鑑、受講料をお持ちください。

**問** 消防本部 782-5330

湯沢消防署 784-3377

大和分署 779-4600

### 今年の市内「秋まつり」

日程と会場が決まりました。

**第4回** 六日町ふれあいまつり

**日** 10月4日(日)

**会** 六日町駅前駐車場

**第5回** 八色の森市民まつり

**日** 10月11日(日)

**会** 都市公園「八色の森」

**第19回** しおざわ産業まつり

**日** 11月3日(火)・(祝)

**会** 今泉博物館野外広場

**問** 詳細は今後、市報やウェブサイトでお知らせします。

商工観光課 商工振興班

773-6665

## 一般国道17号『六日町バイパス』小栗山区間開通!!

8月24日(月) 16:00供用開始(予定)

県道平石西ノ裏線から市道駅裏小栗山線の間、約0.7kmが開通します。これにより、平成19年から供用している区間と合わせ、全体の4分の1にあたる約1.3kmの区間が通行可能となります。

開通に先立ち、午前10時30分から開通式を挙行し、11時すぎに交通安全を祈願して、地元子どもたちや鎧武者が参加して渡り初めを行います。

**【問合せ】** 都市計画課 都市計画係 773-6662





## コイヘルペスに注意

コイヘルペスは、水温の上昇とともに発生が心配されます。まん延防止のため、次のことに留意してください。

- ① 飼育中のコイが異常な行動をしたり、大量に死んだりしたら、農林課に連絡してください。(県の研究機関でその原因を調査します)
- ② 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大量に死んでいたら、農林課に連絡してください。

※仮に感染したコイを食べても人体に影響はありません。

農林課 農業振興係  
☎773-6663

受付開始

## 児童扶養手当の現況届 特別児童扶養手当の 所得状況届

## ひとり親家庭等 医療費の受給者証更新

児童扶養手当と特別児童扶養手当を受けている方は、毎年現況届・所得状況届の提出が必要です。ひとり親家庭等医療費助成事業(県親)受給

者証を受けている方は更新時期です。

7月下旬、該当者に通知書を郵送しましたので手続きをお願いいたします。手続きがないと手当て・医療費の助成が停止します。

8月31日(月)  
会・持ち物 通知書に記載  
子育て支援課

子ども家庭支援班  
☎777-3113

## 民生委員・児童委員の変更

任期 平成21年8月1日～平成22年11月30日

## 塩沢地域

(前任者 佐藤カツコさん)  
後任者 青木健太郎さん  
住所 雲洞716-1  
☎782-3854

担当区域 雲洞  
福祉課 高齢福祉係  
☎777-3112

## 弁護士無料法律相談

弁護士による無料法律相談を行います。相談時間は1件約30分、予約が必要です。

8月27日(木)  
午後1時30分～4時

ふれ愛支援センター  
相談室(銭淵公園となり)

市民課 市民係  
☎773-6661

## 愛・天地人検定

NHK大河ドラマ「天地人」の放映に合わせて、愛・天地人の検定を、南魚沼、新潟、長岡、上越の4市で同時開催します。

11月7日(土) 午前10時30分～(試験時間60分)

9月18日(金)  
2,000円

## 参考テキスト(2種類)

問題の80%以上を参考テキストから出題(詳細内容・申し込みは、市役所各庁舎、市内各公民館・商工会、南魚沼市観光協会に備え付けの検定の申込書兼リーフレットをご覧ください)

商工観光課 商工振興班  
☎773-6665

## 深谷市交流ウォーク

友好都市である深谷市の皆さんと、「天地人」ゆかりの地を歩いてみませんか。

8月22日(土)「西山三十三番観音巡りウォーク(7キ)」

午前9時 浦佐毘沙門堂  
集合(終了予定、午後0時30分)

8月23日(日)「樺沢城跡ウォーク(4キ)」午前10時 龍澤寺集合(昼食持参・終了予定、午後1時30分)

※1コースだけの申し込み可能  
主催 深谷市レクリエーション協会  
8月14日(金)

商工観光課 観光交流係  
☎773-6665

## 消費生活相談窓口

多重債務も含め、皆さんの相談をお受けしています。身近な相談窓口としてお気軽にご利用ください。(電話で、予約をお願いします)

南魚沼市消費生活相談窓口(銭淵公園となり)「南魚沼ふれ愛支援センター」内  
☎772-2541

## 伝言板

## 新潟県求職者総合支援センター

休職中の生活の安定および再就職の促進のため、生活・就労相談を一体的に行っています。相談は来所、電話、FAX等でお受けしています。

新潟地域振興局4階

(新潟市中央区川岸町3丁目) ※来所の際は公共交通機関をご利用ください。

開所時間 月～金曜日(午前9時～午後5時、受付終了午後4時30分、祝日・年末年始を除く)

求職者総合支援センター  
☎025-234-3451  
025-230-6850  
025-230-6770

## 参加チーム募集中

100日間「無事故・無違反」を達成して商品を当てよう!  
9月23日～12月31日  
8月31日(月)

安全運転・チャレンジ100 免許のある家族・友人・職場の仲間などドライバー5人1チームで募集中です。

市役所 各庁舎  
1チーム 1,000円  
実行委員会事務局(県庁内)  
☎025-285-5511 (内線2486)

いきいきクラブ・チャレンジ100 県内在住、65歳以上の方5人1チームで募集中です。

市役所各庁舎(南魚沼交通安全協会(交通センター))  
1チーム500円  
☎025-285-3755

## 掲示板&伝言板



# みんなの図書館

図書館は皆さんの本棚です。ひとりひとり自分の本棚として活用していただきたいと願い、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。「役に立つ図書館」となるよう日々努めます。

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

## うわあ〜きれい！ ブラックシアター 6月読書のついでレポート



【二〇感想集】  
★前回『ブラックシアター』があると予告があり、子どもがずっと忘れずに楽しみにしていたので、きれいで楽しいブラックシアター（初めて見ました！）を見るのができよかったです。また次回を楽しみにしています。

★とてもきれいなブラックシアターでももしろかったです。子どもも喜んでみていました。手遊び、楽しかったです。家でもやってみようと思います。  
★初めて参加しました。ブラックシアターはとってもきれいで見入ってしまいました。年齢別のお話も楽しかったです。  
★初めて参加しました。皆さんの読み聞かせがとても上手で、娘も熱心に聞き入っていました。来月もぜひ参加したいと思います。  
★楽しかったです！絵本も少し読んでほしかったです！  
★ブラックシアターがとても新鮮でおもしろかったです。もう少し手遊びを多くやってもらうとありがたいです。  
★初めて参加しました。「ねないこだれだ」がお話の雰囲気と光る効果がびったりで楽しかったです。またきます！

## まちのこころ

★とても優しい声で絵本を読んでもらってジーンと聞いていました  
★ブラックシアターは普段余り見る機会がないので子どもも怖がりながらもよく見ていました。  
★楽しかったです。お姉さんの読み聞かせが初々しくて可愛かったです。  
★久しぶりに参加しました。いつもの『ふうせんのうた』でホッと和やかに。ブラックシアターはパネルシアターとは一味違ってまた楽しかったです。年齢別に分かれてからは『ねむいよ〜』という配慮で早めに終わりになったのもよかったです。  
★年齢別の部屋では人数が多くて楽しかったです。キャベツの絵本と手遊びがおもしろかったです。



★「ほんたいおぼけ」がおもしろかったです。  
★初めて参加したのですが、子どもが喜んでいました。

## 8月の「読書のついで」

★日時 8月22日(土)  
午後2時〜3時30分  
★会場 南魚沼市図書館  
★テーマ 『いのち』  
★内容 DVD「もったいない」・本の紹介・読み聞かせ

★対象 幼児・小学生・保護者ほかどなたでもどうぞ  
★定員 50人  
★締切り 8月21日(金)  
★申込み 南魚沼市図書館

## 「巡回図書」隔月100冊

7月16日(木)大和図書室の巡回図書入れ替えました。  
今回は、8月20日(木)塩沢図書室の入れ替えの予定です。

## 絵本の部屋

7月8日(火)  
「七夕祭り」をしたよ。お琴の演奏にあわせて歌も歌ったよ。



「絵本の部屋」は、毎週水曜（午前10時30分〜11時30分）南魚沼市図書館で開催中、誰でも自由に参加できます。気軽に遊びに来てください。

## 利用者の声

### 「図書館は楽です」

浦佐 行方 誠さん

仕事から待つ時間の長い私の楽しみは、専ら本を読むこと。初めは文庫本や古本などを購入。図書館があることは知っていたが、面倒な思いもあって利用することはありませんでした。

しかし次第に本が増え、収納にも困り思い返して図書館へ。本屋通いの好きな私にとって初めて入ったときは「これは凄い！来てよかった」と感動ものでした。

誰を読もうか。どれを借りようか。知っている作家から、知らなかった作家など。ジャンルを問わず、面白そうなのは片っ端から。今はすっかり図書館ファンになってしまいました。

ただ「あれ、この本読んだっけ？」なんてですね。読んだかどうか忘れてしまい、同じ本をまた借りたりということがままありますが、そんなことも楽しみの一つと感じながらせっせと通う日々です。

図書館に行ったことのない皆さん、一度行ってみませんか。楽しいですよ。

## 8月の休館日

南魚沼市図書館：3日(月)・10日(月)・14日(金)〜16日(日)・17日(月)は臨時に開館します・20日(木)「図書整理日」・24日(月)・31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：なし

## 第5回 市民登山 至仏山（群馬県・片品村）

参加者募集!

- 📅 **日程** 8月30日(日) (日帰り)
- 📍 **行先** 至仏山 (しぶつさん、標高2,228m)
- 👤 **参加資格** 南魚沼市に在住・在勤・在学の小学5年生以上で、健康で自力で登山できる方 (ただし、小学生は保護者同伴)
- 👥 **定員** 60人 (定員に達しだい締切り)
- 💰 **参加費** 6,000円 (交通費・入浴料込み)
- 📅 **締切り** 8月18日(火)
- 📍 **コース** 参加者のレベルに合わせ2コースを計画しています。申込みの際に希望のコースを申告してください。
  - ・楽々コース 20人 (鳩待峠～山頂～鳩待峠)
  - ・健脚コース 40人 (鳩待峠～山ノ鼻～山頂～鳩待峠)
- 📄 **申込方法** (次の手順をお願いします)
  - ①スポーツ振興係に電話で予約してください。
  - ②右記窓口に備え付けの用紙に、必要事項を記入して参加費を添えて申し込んでください。



- ・社会教育課 スポーツ振興係 (市民会館内)
- ・大和公民館 ・塩沢公民館

### 📌 注意事項

- (1)天候等により日程を変更することがあります。
- (2)食事等は各自で用意してください。
- (3)締切り以降、参加費は返金できません。

【問合せ】 社会教育課 スポーツ振興係

☎ 773-6630

## のろし にいがた狼煙プロジェクト

参加者募集中!



「里山・里川・里地・里海」と「人と人、人と地域、地域と地域とのコミュニケーション」の再生を目的として、県内の山城跡などで狼煙リレーをする「にいがた狼煙プロジェクト」が今年も実施されます。リレーに参加していただける個人・団体を募集します。

- 📅 **実施日** 10月17日(土)
- 📄 **要綱** 狼煙を上げる場所は城跡にこだわりません。安全第一で狼煙を上げることができる場所ならOKです。参加者主体のイベントです。狼煙を上げる場所の整備、地権者への説明などは参加者自身でお願いします。
- 💰 **参加費** 3,000円
- 📄 **申込み** 狼煙を上げる場所によって申し込み先が分かります。
  - ①塩沢地域→塩沢商工会
  - ②六日町・大和地域→商工観光課
 参加費を添えて申し込んでください。
- 📅 **締切り** 8月31日(月)
- 【問合せ】 商工観光課 観光交流係 ☎ 773-6665



昨年の坂戸山（山頂）の様子

## 第25回「南魚沼市民ゴルフ大会」

参加者募集中!

- **日時** 8月26日(火) 7:00スタート (予定)
- **会場** 十日町カントリークラブ
- **参加資格** 南魚沼市に在住・在勤の方
- **定員** 360人 (先着順)
- **参加費** 1人 5,000円
- **プレー代金** 6,000円 (乗用フィー付)
- **締切り** 8月11日(火)

【申込み・問合せ】 事務局 (株関電気内)  
☎ 772-2054 FAX 773-2035



## 「連盟杯壮年野球大会」

参加チーム募集中!

- **日程** 8月15日(土) 【予備日16日(日)】
- **会場** 大原運動公園 (野球場)
- **参加資格** 平成21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
- **締切り** 8月12日(火)

【申込み・問合せ】 野球連盟 (関)

☎ 090-1125-3644





# 南魚スポーツパラダイス

〒949-6611 南魚沼市坂戸372 ディスポート南魚沼内 ☎773-3210 FAX773-6955

✉spopara@6bun.jp 🌐http://www.6bun.jp/Disport 月曜休館 ※祝日の場合は翌日

## 平成21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さまざま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です！JSC員は、ジュニアスポーツクラブ員のことで。

- **受付期間** 8月1日(土) 9:00～16日(日) 18:30
- **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に提出してください。
- **選考方法** 定員を超えた場合は、**17日(月)17:00から**ディスポート南魚沼2階ロビーで抽選を行い、結果はハガキにてお知らせします。



\*定員を大幅に割ったコースは、中止となる場合があります。会員優先ですが、会員で定員を超えた場合は抽選とします\*

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		
親子	O土	9/5～12/12	土	19:00～19:50	年齢：9/30までに3歳以上 になっている未就学児と保護者 ※50分の教室です	13	新規 1,000円 継続 4,000円	5,500円	10組	
幼児	A火4	8/25～12/15	火	16:00～16:50	年齢：9/30までに5歳以上 になっている未就学児 泳力：問いません	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6	9/9～12/9	水	18:00～18:50		13				
	A木4	9/10～12/10	木	16:00～16:50		13				
	A金6	9/11～12/11	金	18:00～18:50		13				
	A土10	9/5～12/12	土	10:00～10:50		13				
	A土4	9/5～12/12	土	16:00～16:50		13				
初級	B火	8/25～12/15	火	17:00～17:50	年齢：小学生 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	9/9～12/9	水	17:00～17:50		13				
	B木	9/10～12/10	木	17:00～17:50		13				
	B金	9/11～12/11	金	17:00～17:50		13				
	B土11	9/5～12/12	土	11:00～11:50		13				
	B土5	9/5～12/12	土	17:00～17:50		13				
	B土6	9/5～12/12	土	18:00～18:50		13				
	B日	9/6～12/13	日	10:00～10:50		13				
中級	C火	8/25～12/15	火	18:00～19:00	年齢：小中学生 泳力：クロール25m・30秒以内 背泳ぎ25m・35秒以内 タイムを満たしフォーム・受 講姿勢等2人の指導員により 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土の み 40人	
	C水	9/9～12/9	水	18:00～19:00		13				
	C木	9/10～12/10	木	18:00～19:00		13				
	C金	9/11～12/11	金	18:00～19:00		13				
	C土	9/5～12/12	土	11:00～12:00		13				
	C日	9/6～12/13	日	11:00～12:00		13				
上級	D木	9/10～12/10	木	19:00～20:00	年齢：小中学生 ※ただし、Cコースからの進級者、 または指導者が認めた方	13	2教室目から 5,500円		各 15人	
	D土	9/5～12/12	土	10:00～11:00		13				
レディース (女性のみ)	L火	9/1～12/15	火	11:00～12:00	年齢：16歳以上 泳力：初心者	13	新規 無料 継続 4,000円	5,500円 託児料 1人3,000円 別途必要	30人	
	L水 託児付	9/9～12/9	水	10:00～11:00	年齢：おおむね16～40歳 泳力：問いません 託児は1階プレイルームです。 (参加者1人につき、1歳以上のお子 様2人までお預かりできます)	13	2教室目から 1教室につき 5,500円 託児料		30人	
										L木
一般成人	F水7	9/9～12/9	水	19:00～20:00	年齢：16歳以上	13	新規 無料 継続 4,000円	5,500円 e木 3,000円	30人	
	F水8	9/9～12/9	水	20:00～21:00	年齢：16歳以上	13			2教室目から 1教室につき 5,500円	30人
	F金	9/11～12/11	金	13:30～15:00	泳力：4泳法泳げる方	13				
水中歩行	H金	9/11～12/11	金	11:00～12:00	年齢：16歳以上	13	2教室目から 1教室につき 5,500円	3,000円	30人	
アクア エクサ サイズ	E水	9/9～12/9	水	11:10～12:00 ※[e木]は、30分の教室です。 ※[E水]・[E金]は50分の教室 です。	13	2教室目 e木の場合 3,000円	30人			
									E木	9/10～12/10
	E金	9/11～12/11	金	19:10～20:00	13		30人			
シニア	S水	9/9～12/9	水	14:00～15:00	年齢：概ね60歳以上	13	3,000円		30人	

\*都合により、日程・回数・料金等を変更する場合があります。詳細は、参加申込書をご覧ください。

おとなのコーナー

## 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(土)～9日(日) 18:30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(火) 19:00～** 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。入場料は無料です。
- **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	4/7～3/16	火	19:00～20:00	年齢：申込時、満5歳以上 泳力：けのび5m以上	42	年額 12,000円	年額 24,000円 (JSC員)	若干名
ビーバー	BV	4/11～3/20	土	10:00～11:00	年齢：問いません 泳力：15m以上泳げること (泳法は問いません)	42	JSC員 年額 18,000円		若干名
イルカ	IK	4/9～3/18	木	20:00～21:00	年齢：問いません 泳力：3泳法で25m以上泳げること	42			若干名

※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、会員料金です。ディスポート定期券購入の際も、会員割引があります。  
※都合により、日程・回数・料金等を変更する場合があります。詳細は、各コース参加申込書をご覧ください。

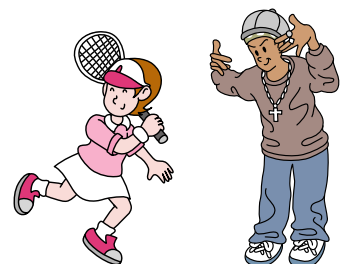
※第2期リズム体操教室・らくらく青竹教室・フラダンス教室・しなやかボディ教室・キックボクササイズ教室・託児付ママさん教室・ちびっ子エクササイズ・ハタヨガ教室・マタニティヨガ教室の募集は、次号をご覧ください。

## ヤングプラザ 後期募集

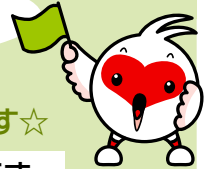
勤労青少年ホーム（通称：ヤングプラザ）で、若者を対象に講座を開設しています。気軽に参加してみませんか。

講座	日時	会場	講師	受講料	定員	教材費等
英会話	9/2～11/25 [12回] 毎週水曜日 19:30～	ヤングプラザ	中島玲子	4,000円	15	
生け花(池坊)	9/2～11/25 [12回] 毎週水曜日 19:30～	ヤングプラザ	井口小夜子	4,000円	15	別途花代
陶芸	9/4～11/27 [12回] 毎週金曜日 19:30～	サンライズ南魚沼	山本 司	4,000円	20	別途粘土代
バドミントン	9/4～11/27 [12回] 毎週金曜日 20:00～	二日町体育館	高野佑樹	4,000円	25	別途シャトル代
テニス(初級)	5/7～11/5 [24回] 毎週木曜日 20:00～	サンスポーツランド・余川アリコテニスコート	福井敬子	1期制 (継続中) 10,000円	25	コート使用料込み 別途ボール代
テニス(中級)	5/7～11/5 [24回] 毎週木曜日 20:00～		舘野哲也		25	
エアロ&ピラティス	9/3～11/26 [12回] 毎週木曜日 20:00～	サンライズ南魚沼	舘野明子	4,000円	30	
ストリートダンス	9/2～11/25 [12回] 毎週水曜日 19:00～	ヤングプラザ	和智泰子	4,000円	15	

- **対象** 16歳～概ね40歳までの方（高校生は不可）
- **申込み** 受講料を添えてヤングプラザまでお申し込みください。  
申し込み時、「ヤングプラ友の会」の会費1,000円が必要です。  
(今年度、登録済みの方は不要)
- **締切り** 8月20日(木)
- **問合せ** 社会教育課 生涯学習係 ☎773-6610 FAX772-8161  
勤労青少年ホーム ☎773-6611 FAX773-6611



# 感動をこのまちで トキめき通信 No.19



～協賛支援のお願い～ ☆協賛していただける企業・団体・個人を募集中です☆

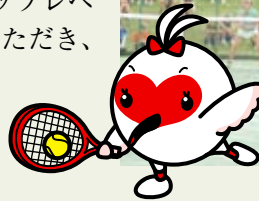
国体は、毎年都道府県が持ち回り方式で開催する日本最大のスポーツイベントです

【問合せ】 国体推進室（市民会館内 トキめき新潟国体南魚沼市実行委員会事務局） ☎ 773-6140 FAX 772-8161

## テニス競技を見に行こう！

国体まで、あと50日余りです。9月27日(日)の自転車競技(ロード・レース)に続いて、テニス競技が大原運動公園テニスコートで開催されます。普段見ることのできない全国トップレベルのゲームを観戦できます。ぜひ会場に足を運んでいただき、選手たちに温かい声援を送ってください。

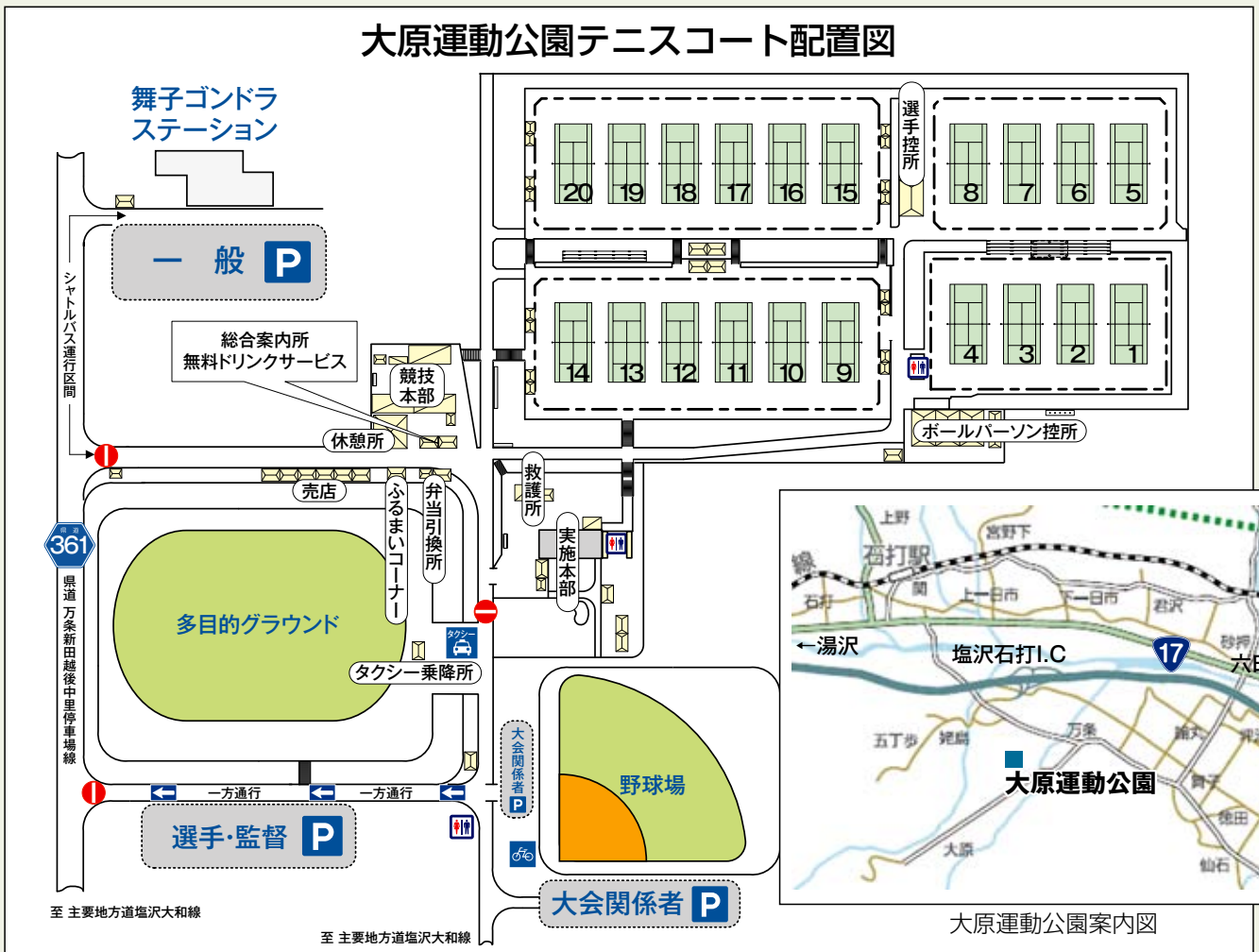
- 種別 成年女子・少年男子
- 開催期間 10月2日(金)～5日(月)
- 競技会場 大原運動公園テニスコート
- 競技日程



種別等	10月2日(金)	10月3日(土)	10月4日(日)	10月5日(月)
成年女子	1回戦	2回戦 準々決勝	準決勝 5～8位決定戦	決勝 3～4位決定戦
少年男子	1回戦 2回戦	3回戦 準々決勝	準決勝 5～8位決定戦	決勝 3～4位決定戦
表彰式			5～8位表彰式	1～4位表彰式

(注) 競技開始時間は毎日9:00からです。

### 大原運動公園テニスコート配置図

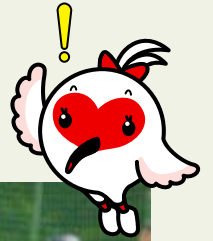


まなびのひろば



## 知っておきたいルール

国体では、都道府県対抗の団体戦(シングルス2試合、ダブルス1試合)をトーナメント方式で戦います。先にシングルス2試合を行い、2勝すれば勝利となり、1対1となった場合にはダブルス1試合を行います。試合は「8ゲームプロセット」方式で行われ、2ゲーム以上の差をつけて先に8ゲームを取った方が勝利します。



## 観戦上の注意

- プレー中は静かに観戦してください。プレー中に大きな声を出したり、大きな音を立てたりしないようにお願いします。
- 写真撮影時のフラッシュの使用は禁止します。
- 会場内ではマナーを守って携帯電話をご使用ください。試合観戦中はマナーモードにするか、電源をお切りください。
- 喫煙は所定の喫煙所をお願いします。
- ペットボトルや紙くずなどのゴミは分別し、決められた場所に捨てるか、持ち帰るようお願いします。



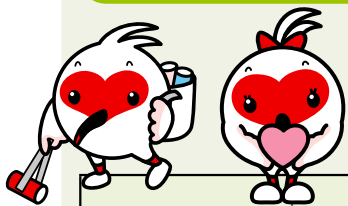
## 観戦の方は、“舞子 Gondolas Station” に駐車をお願いします

競技会場(大原運動公園)の駐車場は、選手・監督、大会関係者の駐車場として使用するため、非常に混み合います。車でお越しの場合は、一般駐車場(舞子 Gondolas Station 駐車場)に駐車をお願いします。一般駐車場と会場の間にシャトルバスを運行します。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。



## 開催1か月前(県内一斉) トキめきクリーンアップ大作戦 8月29日(土)

国体開催を1か月後にひかえた8月29日(土)、県内一斉の清掃活動が行われます。南魚沼市も下表の内容でこの活動に参加する計画です。全国からいらっしゃる選手、役員、応援の皆さんを美しい競技場で迎えるために、ご協力をお願いします。当日は、早朝からのボランティア活動ですが、市民の皆さまの参加をお待ちしています。



	自転車競技	テニス競技
清掃時間	6:00~7:00	6:00~7:30
集合場所	サンライズ南魚沼駐車場	大原運動公園管理棟前
清掃場所	サンライズ南魚沼周辺、 ディスポート南魚沼周辺	テニスコート周辺
清掃内容	ゴミ拾い	芝生スタンドの雑草抜き
持参する物	軍手、トング(あれば)	草取り鎌または草取りフォーク(あれば)
申込み等	事前の申し込みは不要です。直接それぞれの会場の集合場所にお越しください。	

## FMゆきぐに 76.2MHz 『南魚沼市の国体情報』

毎週水曜日 午前8時15分から放送中!



## 南魚沼市民会館 受付 8:30～17:15

8月の休館日【毎週月曜日(祝日の場合翌日)・16日】

財南魚沼市文化スポーツ振興公社・文化振興係  
☎773-5500 FAX772-8161 ☎0120-150-142  
URLhttp://www.6bun.jp Einfo@6bun.jp

### 第12回 南北魚沼コーラスフェスティバル

■11月1日(日) 13:30～(大ホール) 入場無料

### 40周年コンサートツアー★満天の星★ 南こうせつ Kosetsu Minami Concert Tour

■11月17日(火) 18:30～(大ホール)

■料金 全席指定6,300円(消費税込/当日同料金)

9月13日(日) 会館・会館プレイガイドにて発売開始!

(賛助会員は9月5日(出)から!)

【臨時休館日】8月16日(日)は、臨時休館日とさせていただきます。ご了承ください。

【無断駐車は禁止です!】会館の駐車場を集合場所にして車を停める方がいます。イベントの来場者が車を停められず困っています。無断駐車はやめてください。

## 鈴木牧之記念館 開館 9:00～16:30

8月の休館日【毎週月曜日・火曜日】

財南魚沼市文化スポーツ振興公社・文化振興係 ☎・FAX782-9860  
観覧料：大人500円/小中高250円(市内小中学生無料)

### 夏休みナットク体験 共催：越後上布技術保存協会

～重要無形文化財「越後上布」にふれてみよう!～

■日時 8月6日(木)～8日(土) 9:30～16:00

■申込み 不要(直接おいでください)

■学引(おび)き 実演・体験 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。無料で体験できます。(入館料は別途必要)

■草木染め体験 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。小学生でも簡単に体験できます。夏休みの作品作りにぜひご参加ください。

■体験料 一般300円 市内小中学生200円

## トミオカホワイト美術館 開館 9:00～17:00 【8月は無休です】

☎775-3646 URLhttp://www.mynet.ne.jp/white  
入館料：一般600円/小中高300円

### 富岡惣一郎 白の世界「Sky and Wind」

中国桂林の霧、長岡や小千谷の花火など空をイメージさせる作品約40点を展示します。

■会期 前期9月29日(火)まで

特別展 熊井恭子 個展

「風の道 そして…」

■会期 9月6日(日)まで

第10回 八海山を描く写真  
コンテスト 作品募集期間  
8月23日(日)～9月6日(日)



熊井恭子 風の道

## 市立今泉博物館 開館 9:30～17:00 (入館 16:30まで)

8月の休館日【毎週月曜日】

財南魚沼市文化スポーツ振興公社・文化振興係 ☎783-4500  
FAX783-4883 URLhttp://www.imahaku.jp Eimahaku@6bun.jp  
観覧料：大人500円/小中高250円(市内小中学生無料)

### 瀬川康男 日本のむかしばなし原画展

なんと むかし、あったそ  
うな…子どもの頃、誰もが一  
度は聞いた事のあるおはなし。  
力持ちが鬼退治…、悪い  
タヌキをやっつける…。



大胆な構図と独自の筆さばきで描かれた登場人物。  
登場人物の動と静の表現をぜひお楽しみください。

■会期 8月30日(日)まで(月曜休館)

■展示作品 かちかちやま・さるかに・ももたろう・  
したきりすずめ ほか

■協力 小さな絵本美術館

市民招待企画：本企画展は市民の皆さまをご招待しま  
す。受付に住所をお伝えください。

### 募集 第11回記念 今泉博物館 絵画コンクール

博物館に展示されている神像や仮面、博物館の外  
観などを描いた作品を募集します。対象は小中学生。  
応募は1人1点とします。受賞者には、賞状と賞品  
を授与します。 ■締切り 9月6日(日)

※詳しくは学校で配布される募集要綱をご覧ください。

## 池田記念美術館 開館 9:00～17:00 (入館 16:30まで)

8月の休館日【毎週水曜日】

☎780-4080 FAX777-3815 URLhttp://www1.ocn.ne.jp/~ikedart/  
入館料：大人500円/高校生以下 無料

ノルディックウォーキング・ポール無料レンタル中

### 魚沼からの発信 第10回 八海山夢展

■会期 8月1日(出)～9月1日(火)

絵画・書道・写真・水石・俳句の5部門約100人  
の作品を展示。プロ・アマチュア問わず、地元にな  
らざる美術活動の発表の場という目的で創設され  
今年で10回目を迎えます。記念事業として記念誌  
を発行します。

### 直江兼続生誕地南魚沼寺宝展 開催中

■会期 12月23日(火)まで

## 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)

☎772-7171 URLhttp://www.m-uonuma.jp/m-artstation/

■第2期 日本の彩 ～浮世絵の表現今昔。伊東  
深水、勝川春山、加山又造など～

■会期 10月4日(日)まで



# 口臭、気に なりませんか？

口臭は特別のものではなく、誰にでも少なからずあるものです。口臭が強ければ、他人に不快感を与えたり、対人関係に影響を与えたりすることもあります。歯科治療において、口臭の原因と対策が注目されています。



## 口臭の原因

口の中の食べかすや歯垢（プラーク）、老廃物などのタンパク質を口腔内細菌（嫌気性菌）が分解すると、臭気物質である硫化水素やメチルメルカプタンなどを発生します。

- 硫化水素：卵が腐ったようなにおい
- メチルメルカプタン：血生ぐさい、魚くさい、野菜が腐ったにおい

## 口臭の分類

### 生理的な口臭（一時的なもの）

誰にでもあるにおいで、起床時、緊張時などに強くなります。

### 病的な口臭（慢性的なもの）

大半はお口の中が原因です。

- 歯の汚れ
- 歯ぐきの病気（歯周病、歯槽膿漏）  
歯の周りにはポケットのような溝があります。この中には増殖した細菌が存在し、出血や膿から悪臭物質を作ります。
- むし歯  
むし歯の原因は細菌です。その細菌が歯質のタンパク質を含む成分を分解して臭い物質を出したり、むし歯の穴にはさまった食物残渣などを分解したりして口臭の原因となります。



### 不良な冠

かぶせてある冠が古くなって穴があいたり、すき間ができるとそ

の中の歯が腐ったりむし歯が進行したりします。また、食べものはさまって腐敗臭を生じさせます。

### 舌苔（ぜつたい）

舌苔とは、舌の表面に白色、褐色、黒色の苔状に見えるものをいいます。自覚症状はなく、厚くなると、違和感や味覚症状を訴え、口臭の原因になります。

中・高齢者に発生しやすく、健康な人でも二日酔い、高熱、夜更かし、激しいスポーツなど一種の脱水状態になった時に舌苔が生じる場合があります。

### だ液分泌の低下

だ液の分泌が減少すると、歯に付着する歯垢（プラーク）や口の中全体の細菌が増加し、不潔になって口臭が強くなります。

### 粘膜の炎症など

粘膜の炎症などにより出血し、悪臭の原因になります。

### その他

• 鼻疾患、肺・内臓疾患、呼吸器疾患など。口を閉じて鼻から息を出してください、第三者がかいで、不快または悪臭がなければ口臭はお口の中に原因があります。鼻からの臭いがお口からと同じような臭いであれば全身疾患との関連があります。

- 他人が不快と感じないのに口臭があると信じ込む精神的なもの。
- ニンニク等のおいしい強いものを食べたとき。

## 口臭をなくす方法

### きちんとした歯磨き

いくら時間をかけて磨いても、歯の汚れを完全に取り除くような正しい磨き方をしないと、口臭の原因は除けません。個々で異なるので歯科医院で教えてもらいましょう。



### 歯の治療

それぞれの原因に応じた歯の治療をしてもらいましょう。

### 予防方法

うがいや口臭予防ガムなども効果があります。

### 【問合せ】

保健課 母子保健係  
☎777-3850

食推てんの

食育の日、料理講習会  
毎月19日は食育の日

今回は旬の夏野菜をたっぷり使った料理の講習会を行います。

ぜひ、ご参加ください。

- **テーマ** 夏野菜を使った料理
- **日時** 8月19日(水)  
午前10時～午後1時

- **会場** 南魚沼市保健センター  
(市役所本庁舎となり)

- **主催** 南魚沼市食生活改善  
推進員協議会

- **持ち物** エプロン、三角巾、  
参加費(300円)

- **締切り** 8月14日(金)

- **定員** 20人
- **申込み** 保健課 母子保健係

☎777-3850

夏の食生活のポイント

「あっちえー、あっちえー」という季節になりました。ジュースやアイス、ビールと冷たいものを口にする機会も増えてきます。しかし、冷たいものばかり食べたり飲んだりしていると食欲がなくなり、夏バテを引き起こします。そこで、暑さに負けずに、夏を元気で過ごす食生活のポイントを紹介します。

食欲をそとる工夫

● 酸味を使ってさっぱり料理

・レモン汁の利用(天ぷらの天汁、冷たいスープ、お浸しなど)

・酢の利用(焼き魚に酢じょうゆ、ごま酢あえなど)

● 冷たくして

冷たいスープや清汁など、冷やした料理1品を加えるのも良いでしょう。

● 香りでアクセントをつける

香辛料や香味野菜には胃液の分泌を促し、食欲を増進させる働きがあります。(カレー粉、わさび、しょうが、みょうが、しそなど)

魚・肉・大豆製品の  
どれかは毎食食べる

夏バテしないためには、良質なたんぱく質をしっかりと補うことが重要です。魚と肉は半々くらいの割合にします。

夏野菜を毎日たっぷり



太陽をいっぱいあびて育ったトマト、ピーマン、いんげん、オクラなどの夏野菜はビタミン類が豊富です。

暑くなると、汗と一緒にビタミン類も流れ出てしまいます。特に色

健康ひるば

の濃い野菜(緑黄色野菜)をたくさん食べましょう。旬の野菜は毎日でも食べられますし、量もたくさん食べられます。

清涼飲料水や  
アイスなどは控え目に!

体内で糖質がエネルギーに変わるときには、ビタミンB1が必要です。夏バテの原因の一つは、清涼飲料水やアイス、果物などで糖質をたくさん摂るのに、食事がおろそかになり、ビタミンB1が足りなくなるためと考えられています。甘いものを多く食べたら、ビタミンB1も充分に摂りましょう。

※ビタミンB1が多く含まれる食べもの：玄米ごはん、豚肉、うなぎのかば焼き、豆腐、枝豆など

聞いてみようよー!  
くすりのお話

新潟県薬剤師会で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講師を派遣しています。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  
● テキストを用意することもできま

女性の健康相談会

す。(謝礼、テキスト代等は新潟県薬剤師会が負担します。)

● **申込み・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

妊娠や避妊、不妊に関すること、婦人科の病気、更年期の症状などでお悩みの方はご利用ください。  
費用は無料で、秘密は固く守られます。

- **日時** 9月1日(火)  
午後2時30分～4時

- **会場** 南魚沼地域振興局 健康福祉環境部(南魚沼保健所)

- **相談担当**

たかき医院 高木成子 先生  
(産婦人科医師)

- **締切り** 8月24日(月)
- **申込み** 南魚沼地域振興局 健康福祉環境部(南魚沼保健所)

地域保健課 ☎772-8137

※相談は予約制です。ご希望の方は必ず事前に申し込んでください。

「中之島診療所」休診のお知らせ

8月13日(木)～16日(日)  
中之島診療所は休診します。



# 南魚沼市非核平和集会 開催

## 講演：「酷寒のシベリアに生きて」

市は「非核平和宣言」を行っており、毎年8月に南魚沼市非核平和集会を開催しています。南魚沼市非核平和委員会は、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、婦人会、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。今回の講演は、地元出身の片桐貞夫氏から、終戦後4年間、抑留された酷寒の地シベリアでのご自身の体験を通して、平和の大切さをお話ししていただきます。ぜひ、ご来場ください。

- 日時 8月6日(木) 19:30～
- 会場 本庁舎2階 大会議室
- 内容 演題 「酷寒のシベリアに生きて」  
講師 片桐 貞夫 氏（南魚沼市在住）
- その他 8月3日～10日に、本庁舎1階ホールで「非核平和パネル・ぬり絵展」を開催します。こちらも、ご来場ください。  
(8月11日～20日は、大和庁舎および塩沢公民館で開催)
- 問合せ 南魚沼市非核平和委員会事務局（総務課 人事庶務班） ☎ 773 - 6660



昨年の様子



## 防災訓練

7月5日、大巻中学校を主会場に、総合防災訓練が行われました。この訓練は防災活動体制の充実強化と市民の防災意識の高揚を図る目的で、防災関係機関と地域住民あわせ38団体、約800人の方が参加しました。

地震・火災・水害を想定し、高所救出訓練・消火訓練・放水訓練などを行いました。



## みなみうおぬま News Plaza

ニュースプラザ



## 「のど自慢」

6月28日、市民会館でNHKのど自慢が開催。競争率10倍以上の予選を通過した20組が自慢ののどを披露しました。皆さん楽しそうです。

## 愛・天地人博南魚沼「20万人達成」

7月11日、幸運な入場者20万人目は、東京都練馬区からお越しになった箭内宣義さん。ご家族での入場です。新潟は、以前から仕事の関係でたびたび来ており、当市へも、何回か訪問しており、五十沢温泉をお気に入りとのことでした。井口市長から、魚沼米コシヒカリ30kgとペア無料宿泊券を贈られました。



# 8月のカレンダー

日にち	予定行事名など	時間・会場など
5日(水)	全血献血	9:30~12:00 市役所本庁舎 13:45~15:30 五日町病院
8日(土)	天地人パネル展 (8月20日まで)	9:30~ 今泉博物館
	第5回南魚沼市 ナイトウォーク	18:00~ 市民会館スタート
16日(日)	大毘沙門送り火大祭	銭淵公園ほか
18日(火)	全血献血	9:30~10:30 JA魚沼みなみ本店、11:45~12:45 ニューロング精密工業(株)六日町工場、14:15~15:30 萌気園二日町診療所
22日(土)	読書のつどい 鮎丸かじり大会	14:00~15:30 南魚沼市図書館 魚野川六日町河川敷
23日(日)	第21回 塩沢ジャンプ大会	9:00~ 新潟県石打丸山シャンツェ
28日(金)	しゃくなげ学級 公開同学習会	13:30~ 市民会館(多目的ホール)
30日(日)	第5回市民登山	至仏山

## ほのほの広場

「親子での遊び」「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 9:30~15:00

「広い所で遊ぼう」開催日午後の「ほのほの広場」は、各地区★印の会場で開催します。

★大和会場：大和庁舎 3F

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

- 8月11日(火) 9:30~11:30 「広い所で遊ぼう」  
会場：うるおいの里みよう
- 8月27日(木) 10:30~11:00 支援講座  
内容：乳幼児の栄養 講師：栄養士

★六日町会場：ふれ愛支援センター 2F

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

- 8月12日(水) 10:30~11:00 支援講座  
内容：乳幼児の栄養 講師：栄養士

★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12日(水) 9:30~11:30 「広い所で遊ぼう」  
会場：塩沢勤労者体育センター
- 8月18日(火) 10:30~11:00 支援講座  
内容：乳幼児の栄養 講師：栄養士

※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

行政 困りごと 相談日	8月10日(月) 13:30~16:00 働く婦人の家(浦佐)
	8月26日(水) 14:00~16:00 本庁舎
	9月 4日(金) 13:00~16:00 塩沢老人福祉センター

暑い。梅雨が明けたと思っただけなのに、雨を超えたい日が続いたり、雨が続いたり、とくるくる変わる天気です。そんな中、天地人博は来館者数が20万人を達成。当初の目標はこれでクリアです。この後、どこまで伸びるか楽しみです。8月、市内各地でイベントが開催されます。何か記念に参加してみたいか、が、夏は今年限りです。



編集後記

# 救急医療当番

(ウェブサイト版 南魚沼市 救急医療 検索)

■新型インフルエンザ コールセンター  
 ・平日 (南魚沼市 保健課) ☎777-5231  
 ・土日・祝日 (県庁 健康対策課) ☎025-280-5200

日	科	時間	施設	電話
8/8 (土)	内科	12:00~18:00	米倉 医院	778-1121
	外科	18:00~翌朝6:00	ゆきぐに大和病院	777-2111
9 (日)	内科	9:00~16:00	休日救急診療所	773-6688
	外科	18:00~翌朝6:00	ゆきぐに大和病院	777-2111
15 (土)	内科	12:00~18:00	城内 診療所	775-2009
	外科	18:00~翌朝6:00	県立六日町病院	772-7111
16 (日)	内科	9:00~16:00	休日救急診療所	773-6688
	外科	18:00~翌朝6:00	県立六日町病院	772-7111
22 (土)	内科	12:00~18:00	青葉すこやかクリニック	782-1000
	外科	18:00~翌朝6:00	ゆきぐに大和病院	777-2111
23 (日)	内科	9:00~16:00	休日救急診療所	773-6688
	外科	18:00~翌朝6:00	ゆきぐに大和病院	777-2111
29 (土)	内科	12:00~18:00	中山 医院	783-5500
	外科	18:00~翌朝6:00	県立六日町病院	772-7111
30 (日)	内科	9:00~16:00	休日救急診療所	773-6688
	外科	18:00~翌朝6:00	県立六日町病院	772-7111
9/5 (土)	内科	12:00~18:00	湯沢 病院	780-6543
	外科	18:00~翌朝6:00	県立六日町病院	772-7111
6 (日)	内科	9:00~16:00	休日救急診療所	773-6688
	外科	18:00~翌朝6:00	県立六日町病院	772-7111

◎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6:00と  
日曜・祝日の朝6:00~  
翌朝6:00まで、  
齋藤記念病院 ☎773-5111で診療しています。

★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。