

自然・人・産業の和で築く安心のまち 南魚沼市

豊作を祈る  
「花もち飾り」

おもな内容

- ひとりひとりの命を大切に ——— 2~5
- 各課からのお知らせ
  - 所得税・市県民税の申告スタート ——— 6・7
  - 高額医療・高額介護合算制度 ——— 8・9
  - 観光交流拠点整備推進協議会/成人式 ——— 10
- しおぞわ雪譜まつり ——— 11
- 歩くスキーフェスティバル ——— 12・13
- 掲示板&伝言板 ——— 13~17
- まなびのひろば ——— 18~20
- 健康ひろば ——— 21・22
- NEWSプラザ ——— 23

1月16日(土)、石打丸山スキー場で小正月行事の「花もち飾り」「鳥追い」「さいの神」が行われました。たくさんのスキー客や地元の小学生たちも参加し、お餅や甘酒などがふるまわれました。

市民の動き (平成21年12月末現在)	人口 61,411人 (先月比 9)
	男 30,067人 (先月比 - 9)
	女 31,344人 (先月比 18)
	世帯数 18,968 (先月比 10)



# 特集

# ひとりひとりの命を大切に

知ってほしい！自殺の現状  
正しく知る！うつ病の現状



## 地域の絆で

## 自殺予防に 取り組みます

全国の自殺者数は、平成10年に3万人を超えてから昨年まで12年間連続して3万人を上回っています。その数は、交通事故死亡者の約6倍にもおよんでいます。

諸外国と比べても、人口10万人当たりの自殺による死亡率は、主要国では、ロシアについて2番目に高く、アメリカの2倍、イギリスの3倍以上という水準です。

「自殺なんて私には関係ない」と思われるかもしれませんが。しかし、自殺の主な原因を見てみると、うつ病などの健康問題、借金や貧困などのお金の問題、リストラなどの職場の問題、家庭、恋愛などの人間関係の問題など、身近な事柄がほとんどで、同じような悩みを抱えている方も多いと思います。

自殺や自殺未遂は、本人にとつて大変深刻な状況であるとともに、家族と周囲の人々に大きな悲しみと生活上の不安をもたらします。

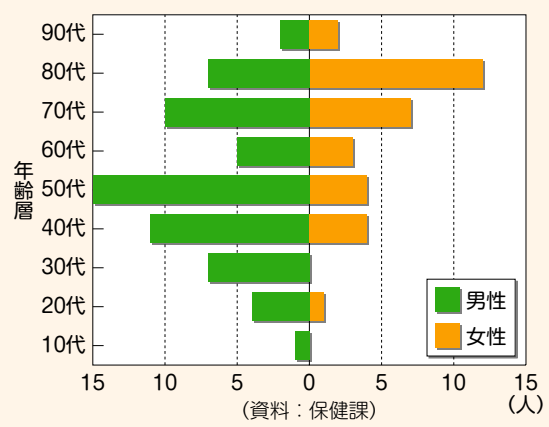
市では、関係機関、医療機関と連携して自殺予防対策に取り組めます。

## 平成20年 南魚沼市の自殺の現状

〈自殺者数〉		〈自殺死亡率〉	
全国	32,249人	全国	24.0%
新潟県	665人	新潟県	27.9%
南魚沼市	17人	南魚沼市	27.3%

自殺死亡率とは人口10万人あたりの自殺者数です。新潟県は全国ワースト11位、南魚沼市は県内31市町村の中でワースト19位です。

## 平成17年～20年 南魚沼市の自殺死亡者数



- 平均1年間約24人が自殺で死亡 (平成17年～平成20年) 2週間に1人が自殺で亡くなっています
- 近年40～50歳代、働き盛りの男性の自殺が増加しています
- 高齢者も多いです (男70歳代・女80歳代)

## 自殺に関する

### 3つの基本認識

**自殺は追い込まれた末の死です………**

自殺は個人の自由な意思や選択の結果と思われがちですが、実際にはさまざまな要因が複雑に関係して、心理的に追い込まれた末の死といえます。自殺者の多くは、自殺の直前にうつ病などの精神疾患を発症しています。

**自殺を防ぐんだっけな……**

制度・慣行の見直しや相談・支援体制の整備など社会的な取り組みと、うつ病などの心の病への適切な治療により、自殺を防ぐことが可能です。

**自殺を考えている人は、悩みを抱え込みながらもサインを發しています………**

自殺をする人は、精神科医などの専門家に相談している例は少ないといわれています。

家族や職場の同僚など身近な人は、自殺のサインに気づいていることも多く、この気づきを自殺防止につなげていくことが課題です。

〔出典…内閣府自殺対策推進室〕

「自殺総合対策大綱パンフレット」

## 自殺のサイン

- ① うつ病の症状に気をつけよう（気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できない、不眠が続く）
- ② 原因不明の身体の不調が長引く
- ③ 酒量が増す
- ④ 安全や健康が保てない
- ⑤ 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- ⑥ 職場や家庭でサポートが得られない
- ⑦ 本人にとって価値あるもの（職、地位、家族、財産）を失う
- ⑧ 重症の身体の病気になる
- ⑨ 自殺を口にする
- ⑩ 自殺未遂におよぶ

## 自殺予防は

### 一人ひとりが主役

#### 知る

・自殺予防やうつ病について正しく知る

#### 気づく

・自分自身の不調に気づき医師の診断と治療を受ける  
・周囲の人の不調に気づき耳を傾ける

#### つなぐ

・早めに専門家に相談する、相談するよう促す

## 見守る

・あたたかく寄り添いながらじつくりと見守る

## 自殺の要因である

### 「うつ病」はうつ

#### 「うつ病」は、どんな病気？

人は誰でも、生活の中のさまざまなできごとをきっかけに、気持ちが落ち込んだり憂うつな気分になったりすることがあります。しかし、原因が解決したり、あるいは、気分転換をしたり、時間が過ぎることによって、自然に回復します。

ところが、原因が解決しても気分が回復せず、強い憂うつ感が長く続いてふだん通りの生活を送るのが難しくなったり、思い当たる原因がないのにそのような状態になるのが、うつ病です。

うつ病には、気持ちの落ち込み、憂うつな気分など「抑うつ気分」と呼ばれる症状とともに、意欲が出ない、考えがまとまらないなど、うつ病に特徴的な心の症状（精神症状）がみられます。また、多くの方に、眠れない、疲れやすいといった体の症状（身体症状）がみられます。うつ病は、脳の中の神経の伝達

うまくいかなくなるなどの機能の不調によって起きる病気であり、「気の持ちよう」や「心の弱さ」などで起こるものではありません。

最近の国内調査によれば、うつ病を経験している人は約15人に1人、うつ病は誰でもかかる可能性のある病気です。

#### 病院は何科に行けばいい？

うつ病は、精神科、神経科、心療内科などで専門的治療ができます。

精神科と神経科はほぼ同じで、どちらも精神の病気が専門で、うつ病の診察を受けることができます。心療内科は、心が原因となつて起こる病気（心身症など）を、心身両面から治療します。うつ病は、心療内科でも治療できます。

実際は、うつ病の4人に1人しか、正しい治療を受けていません。本人が自覚していなかったり、受診を拒んだりしても家族や知人が早めに気づき医療機関へ付き添うなどして受診することが大切です。

#### 「うつ病」の治療方法は？

うつ病の治療で重要なことは休養です。とくに、抑うつ症状が強い時は、原因となつているストレスから完全に離れて、低下したところと体のエネルギーを回復しなくてはなりません。うつ病が病気であることを

理解し、医師に休むことを勧められた場合は、思い切った仕事・家事や学校を休み、「なにもしない」ことに専念しましょう。場合によっては、入院するのも有効な方法のひとつです。

症状を改善し、再発を予防するために薬を使った治療を行います。

抗うつ薬の服用が中心となります。脳の中のセロトニンやノルアドレナリンという物質の働きを高めて、「抑うつ気分を取り除いて気分を高める」、「意欲を出させる」、「不安や緊張、焦燥感（いらいらした感じ）を取り除く」、といった効果をあらわします。

抗うつ薬は効果が現れるまでに1週間から数週間かかりますので、効果がすぐに現れないからといって、自分で薬を止めてはいけません。また、再発を抑えるために、完全に症状がなくなつた後も、しばらくの間、飲み続けることが大切です。

## 家族や友人が

# 「うつ病」になったら

## 家族の方に気を付けてほしいこと

家の中で無気力に何もしないでいても、怠けているわけではない

ん。うつ病は病気であり、「本人がいちばんつらい」ということを理解してあげてください。そして、休養できるよう、協力してあげてください。

患者は、「がんばりたいのにがんばれない」状態で苦しんでいます。「しつかりして」「がんばって」という言葉は、かえって追い詰めてしまうこととなります。弱音を吐いたり悩みを打ち明けたら、話をじっくりと聞いてあげてください。家族が話を聞いてくれるだけで、安心するものです。

普段より、思考力が低下して、考えたり決めることが想像以上に負担になります。大切な決断は病気が治ってから行なうよう、いつてあげてください。

## 自殺願望は病気の症状のひとつ

患者が「死にたい」というのは、病気の症状のひとつです。とくに、治りかけの時期は自殺を実行してしまうことがあります。

家族の方は「この人は自殺は考えるような人ではない」と自殺をほのめかす言葉を認めたらならないことがあります。危険性は過小評価しないことが大事です。また、「何でそんなことをいうの」と責めるのは禁物です。自殺を考えた理由を尋ねるのも良くありません。むしろ、その

ような辛い思いをしながら耐えてきたことをいたわってあげる態度が必要です。そして、「病気だからそう思うんだよ」と言って、気持ちを治療に向けてあげてください。

患者をできるだけ一人にせず、また、気持ちの面で孤独を感じさせないように十分注意します。何か普段と違う様子に気づいたら、すぐに主治医に連絡してください。必要ならば、入院治療を行うことも、自殺を防ぐ上で有効な手段のひとつです。

焦らないで気長に患者同様、家族も、うつ病を正しく理解し、治療をサポートしてあげてください。うつ病の回復には一進一退があります。症状が再発しても、治ることを信じて、決して焦らないようにしましょう。

## 職場の方に気を付けてほしいこと

段階的に復帰できるよう配慮してください。患者は、「休んで迷惑をかけた」と自責の念を感じ、遅れを取り戻そうと焦っていることがあります。ゆつくり復帰していきけるよう、仕事の内容などに配慮してあげてください。自分のペースでできる仕事から始めて、段階的に仕事を増やすのがベストです。そして治療が継続できるように協力してください。

（出典：アステラス製薬株

「なるほど病気が이드Q&A」

### 家族や友人のうつ病度チェック！

下記の項目が長く（2週間程度）続いている場合には「うつ病」の可能性がありますので、相手の話をきいて、医療機関や相談機関への相談を勧めてください。

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 仕事や家事の能率が落ち、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、早退、欠勤（欠席）が増加する
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる

### あなたのうつ病度チェック！

当てはまる項目が2つ以上あり、そのためにつらい気持ちになったり、毎日の生活に支障が出たり、不眠、食欲不振が2週間程度続いている場合には「うつ病」の可能性がありますので、医療機関や相談機関に相談してください。

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

（参考：厚生労働省：うつ対策推進方策マニュアル調査票）

## 専門医に聞きました

市立ゆきぐに大和病院長

宮永和夫氏（精神科医）



うつ病患者の90%以上に、不眠の症状がでるといわれています。仕事の緊張やストレスなどで、一時的に眠れないことはあっても、休日を含めて2週間不眠が続くのは、うつ病が疑われます。症状の改善がみられない場合は、医療機関の受診を勧めます。睡眠薬を服用する時に注意することは、アルコールを併用すると副作用が強くなることから絶対にしないことです。

睡眠はからだと心の健康を保つ上でとても重要なものです。一日酷使した脳を休めないで、オーバーヒートしてしまいます。そのため、脳を休ませるために眠くなります。8時間睡眠には、必ずしもこだわらず、睡眠時間より質が大切です。また、寝る時刻より起きる時刻を毎日同じにすることが、ポイントです。起床後は、しっかりと日光を浴びると、体内時計がスタートし、快眠につながります。

### うつ病予防法について

① ストレスをためないこと。スポー

ツや趣味で気分転換をはかり、十分な休息をとりましょう。

② 良好なコミュニケーションを築くこと。私たちは、親しい人たちとふれあうことで、悩みを解消し、気持ちを楽にすることが出来ます。夫婦や親子、友人、職場の同僚などの親しい関係がストレスを解消し、心の問題の解決につながります。

### うつ病を予防する食物には

① DHA（ドコサヘキサエン酸）を含む青魚（サンマ、サバ、イワシ）  
② ビタミンB群やビタミンCを含む緑黄野菜

③ コリンを多く含む、豆腐、大豆類、卵（コリンは、脳内の神経伝達物質アセチルコリンの構成成分）  
いずれにしても、普段の食事を偏らずに、きちんと食べることで、脳を活性化することができます。

うつ病は、誰でもかかる可能性があるある病気です。軽い気分の落ち込みや気力の低下は、日ごろ多くの人が経験することです。ただ、沈んだ気分が、2週間以上続き、日を追って落ち込みがひどくなる場合は、一度、専門医療機関を訪ねて相談してみたいほうがいいでしょう。

2月5日（金）・12日（金）・19日（金）の午後6時から10分間、「FMゆきぐに」で宮永先生の「うつの話」が放送されます。

## 魚沼圏域専門医療機関

※精神科外来がある曜日や受付時間など、詳細は医療機関に直接お問い合わせください

精神科がある 病院・クリニック	電話番号	所在地
市立ゆきぐに大和病院	777-2111	南魚沼市浦佐4115
五日町病院	776-3113	南魚沼市五日町2375
県立小出病院	025-792-2111	魚沼市日渡新田34
ほんだ病院	025-792-9550	魚沼市原虫野433-3
中島脳外科内科医院	025-793-3337	魚沼市小出島81-1
中条第二病院	025-757-3965	十日町市中条己2941
江口医院	025-768-4325	十日町市山野田376-4
山下メンタルクリニック	0258-83-1771	小千谷市平沢1-5-26

### 【参考資料】

- 平成21年版 自殺対策白書：内閣府
- 自殺対策100日プラン：自殺対策緊急戦略チーム
- 自殺実態白書 2008：自殺実態解析プロジェクトチーム
- うつ対策推進方策マニュアル—都道府県・市町村職員のために：厚生労働省地域におけるうつ対策検討会
- 自殺対策の基礎知識：国立精神・神経センター精神保健研究所 自殺予防総合対策センター
- うつ病・双極性障害で悩まないで：大野 裕 著／ナツメ社
- うつ 家族ができること：関谷 透、下山晴彦 著／池田書店

## 相談窓口

※一人で悩まずに相談してください

相談窓口	電話番号	開設時間
健康に関すること	南魚沼市役所 保健課	777-3850 月～金（祝日除く）8:30～17:15
	南魚沼地域振興局 健康福祉環境部（保健所）	772-8137 月～金（祝日除く）8:30～17:15
	新潟県精神保健福祉センター	025-280-0113 月～金（祝日除く）8:30～17:00
多重債務に関すること	南魚沼市消費生活相談窓口	772-2541 月～金（祝日除く）9:00～16:00 予約すれば時間外でも受け付けます
自殺予防の電話相談	新潟いのちの電話（長岡）	0258-39-4343 毎日24時間対応

**所得税の確定申告**  
**市・県民税の申告**

**スタート**  
**2月16日(火)**  
**3月15日(月)**

《市・県民税の申告受付》

平成22年1月1日現在、南魚沼市に住所がある方と居住していると認められる方で、次の①～④に該当する方は申告書を提出してください。  
※平成21年分の所得税の確定申告をされる方は、市・県民税の申告は不要です。

- ① 自営業・農業経営の方など
- ② 地代・小作料・家賃・配当などの所得があった方
- ③ 給与または公的年金の所得があった方で、源泉徴収票に記載されている所得控除（扶養者、社会保険料、生命保険料など）の内容を変更する方
- ④ 所得のない方（無職、学生、主婦など）で、だれの扶養親族にもなっていない方

※未申告の場合

国保税の軽減措置や各種福祉サービスの負担金などに大きな影響が出ます。所得証明書の発行ができません。

※福祉施設などに入所している方も申告をお願いします。

「無収入」や「別居の親族の扶養者」だったり、「障害者年金」や「遺族年金」などの非課税所得だけの収入の方も、申告がないと国保税の軽減措置や各種福祉サービスの負担金などに大きな影響が出ます。

◎市報2月1日号と同時に、申告書用紙を1枚配布します。

申告書が足りない場合は、市役所各庁舎に用意してあります。（届いた用紙のコピーも申告に使用できます）市の公式ウェブサイトからダウンロードできます。

《所得税の確定申告、相談と提出》

次の①～④に該当する方は、確定申告をしてください。

- ① 税務署から確定申告書が郵送された方
- ② 給与所得者で、年末調整をされなかった給与の収入額と給与以外の所得の合計が20万円を超えた方
- ③ 税額を計算した結果、所得税の納税義務が生じた方

④ 確定申告をすると所得税が還付されると思われる方

●よくある申告例

・確定申告で計算した税額より源泉徴収の税額が多い方（年末調整済みの給与所得者が医療費控除を行う場合など）

・給与所得者で年の途中で退職し源泉徴収税額があり、その後就職しなかったなどにより会社で年末調整できなかった方（追徴課税となる場合があります）

※医療費控除などにより所得税の還付を請求する方は、「確定申告書」の提出が必要です。

「市・県民税申告書」で、所得税の還付請求はできません。

※市役所で、すべての種類の申告相談に対応することはできません。特殊な相談・申告は、税務署にお出かけください。

《申告相談に必要なもの》

- ① 給与や年金などの源泉徴収票
- ② 事業所得の収支内訳書（営業・農業・不動産）
- ※「収支内訳書」は事前に作成してきてください。
- ③ 国民年金保険料は、日本年金機構（旧「社会保険庁」）から郵送された控除証明書が必要。ただし、国保税など市に納めた保険料（税）は、領収書がなくても申し出により控除できます。

④ 生命保険料や地震保険料などの控除証明書

⑤ 医療費控除を受ける方は、医療費の明細書（1年分を集計したもの）と領収書

※「医療費明細書」は事前に作成してきてください。

⑥ 障害者控除を受ける方は、障害者手帳や、市役所福祉課から郵送される「障害者控除認定書」など、障害の程度が確認できるもの

⑦ 寄附金控除を受ける方は、寄附先が発行した寄附金の領収書

⑧ 所得税の還付申告をする方は、振込先の口座番号（申告者名義）

⑨ ボールペン、印かん、電卓

※前記のほか、申告の内容により必要な書類が変わります。詳細は市民税係にお問合せください。

※書類などがそろっていない場合は、申告書が作成できないことがあります。ご注意ください。

農業所得収支計算ソフトをご利用ください

南魚沼市 農業所得 検索  
市のウェブサイトに掲載中の、農業機械などの減価償却費の計算が簡単にできます。  
トップページ > くらし > 税金 > 市県民税申告、確定申告情報 > 農業所得収支計算ソフト

## 《住宅借入金等特別控除の事前申告相談会》

金融機関から資金を借りて、「新築住宅」「中古住宅」の取得または一定の「増改築」をした方が、特別控除を受ける場合、できるだけ事前申告相談会で申告書を作成してください。

例年、一般の申告会場に来ていただいで書類不備で受付できない方が大勢いらっしゃいます。ご注意ください。

● **日程** 2月8日(月)・9日(火)  
受付 午前10時～11時  
午後1時～3時30分

● **会場** 南魚沼地域振興局  
1階講堂

● **必要な書類**

- ① 家屋（敷地）の登記簿謄本（登記事項証明書）
- ② 工事請負契約書などで取得価格がわかる書類の写し
- ③ 住民票の写し
- ④ 借入金の年末残高証明書
- ⑤ 増改築の場合  
「建築確認済証（検査済証）の写し」  
か「建築士が発行した増改築等工事証明書」

● **その他**

前ページ、「申告相談に必要なもの」を持参してください。

各課からのお知らせ

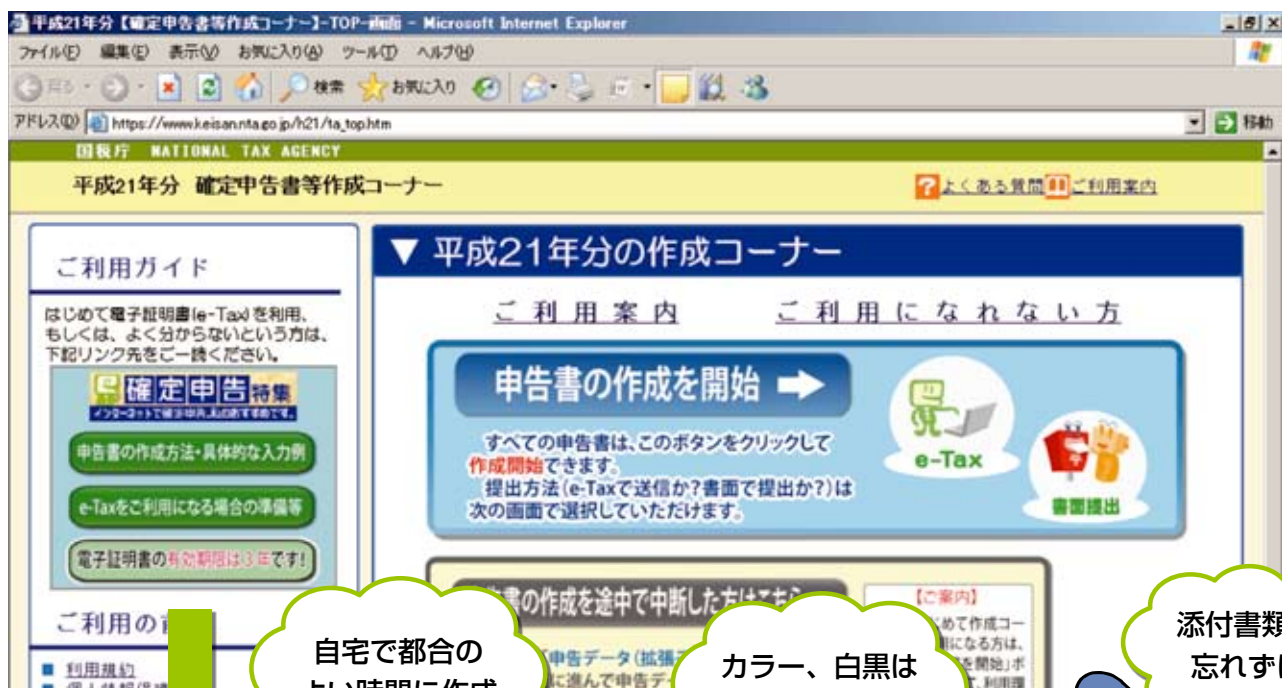
## 国税庁ウェブサイトで確定申告書などが作成できます

パソコンでインターネットを利用できる方は、国税庁ウェブサイトの「確定申告書等作成コーナー」をご利用ください。プリンタを使って印刷すると、そのまま申告書として税務署に提出することができます。

国税庁 確定申告 で検索【国税庁 <http://www.nta.go.jp/>】

### 【確定申告書等作成コーナーの利用イメージ】

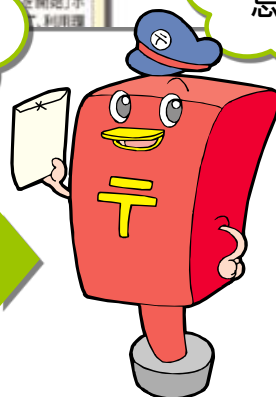
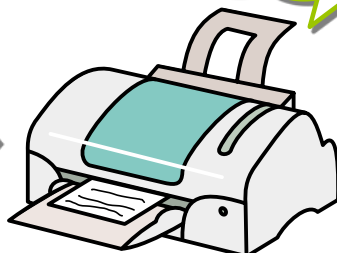
画面の指示に沿って、必要事項を入力



自宅で都合のよい時間に作成

カラー、白黒は問いません

添付書類も忘れずに



【問合せ】 税務課 市民税係 ☎ 773-6668

# 高額医療・高額介護合算制度

～2月以降、対象者の方に「支給申請案内書」を送付します～

## 高額医療・高額介護合算制度とは？

医療費と介護サービス利用料の自己負担が高額になった方の負担を軽減することを目的とした制度です。1年間ごとに計算し、決められた自己負担限度額を超えた分が**高額介護合算療養費**として支給されます。支給額は、医療費と介護保険で支払った自己負担額の割合で、それぞれの保険者から支払われます。

**注意** この制度を受けるには申請が必要です

- 2月以降、対象者に「支給申請案内書」を送付します。
- 案内が届きましたら、市民課（国保年金係）・各市民センター窓口で申請手続きを行ってください。

## 高額医療・高額介護合算療養費の算定期間

算定期間は、毎年「**8月1日～翌年7月31日**」です。  
※ただし、今回の算定期間は16か月間（平成20年4月1日～平成21年7月31日）です。

## 支給対象者

同一世帯内でそれぞれの保険ごとの合算で…

- 『医療費』と『介護サービス利用料』の両方の自己負担が算定期間内にあった場合
- 『医療費』と『介護サービス利用料』の自己負担額の合計が、下表の**自己負担限度額**を超えた場合（食事代や居住費などは含みません）

## 自己負担限度額一覧

※所得区分は、基準日（「平成21年7月31日」か「資格喪失の前日」）現在の所得に応じて適用されます。  
※平成20年8月以降に自己負担が集中している場合などは、《 》内の限度額を適用します。

所得区分 (※国保年金係にお問い合わせください)		長寿医療制度 (後期高齢者医療制度) + 介護保険	国民健康保険 + 介護保険 (世帯内の70～74歳)	国民健康保険 + 介護保険 (70歳未満を含む)
現役並み所得者 (上位所得者)		89万円 《67万円》	89万円 《67万円》	168万円 《126万円》
一般		75万円 《56万円》	75万円 《56万円》	89万円 《67万円》
住民税 非課税世帯	区分Ⅱ	41万円 《31万円》	41万円 《31万円》	45万円 《34万円》
	区分Ⅰ	25万円 《19万円》	25万円 《19万円》	

## 支給額

上の「一覧表」自己負担限度額を超えた分が、国保・長寿医療保険と介護保険からそれぞれ支給されます。  
(※ただし、支給額の合計が500円以下の場合には支給されません)

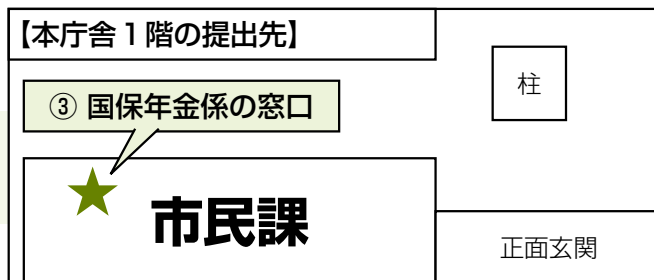


## 申請書の提出方法

支給申請案内書に同封の記入例を参考に、申請書に必要事項を記入して市民課（国保年金係）か各市民センター窓口で申請手続きをお願いします。申請してから約3か月後、指定された金融機関の口座に振り込みます。

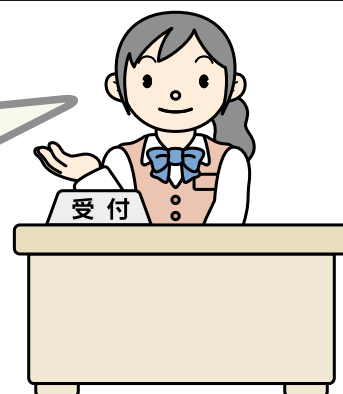
- 1** 2月以降、対象者の方に**支給申請案内書**が届きます  
（国保の方は市から、長寿医療の方は広域連合から）

- 2** 申請書を市民課（国保年金係）か、各市民センター窓口提出してください



### 【申請に必要なもの】

- ① 申請書
- ② 印かん
- ③ 振込先の預金通帳
- ④ 保険証



## こんなときはどうなるの？

**Q1.** 同じ世帯に長寿医療制度の加入者と、国民健康保険の加入者がいるのですが、自己負担限度額を合算してもいいのですか？

**A1.** 合算はできません。

医療保険ごとに1つの世帯とみなします。別々に計算していただく必要があります。

**Q2.** 昨年10月、長岡市から南魚沼市に転入しました。長岡市でかかった医療費も自動的に計算してもらえるのですか？

**A2.** 自動計算はできません。

転入した場合などは、それぞれの市役所に申請をしていただく必要があります。

平成20年4月から平成21年7月までの間に、**高額療養費**と**高額介護サービス費**の両方が支給された場合は、**高額介護合算療養費**が支給される可能性があります。

手続きは、市民課（国保年金係）にお問い合わせください。

### ～ご注意ください～

平成20年4月以降、他市町村から南魚沼市に転入された方は、以前の受診などの履歴が把握できないため、支給申請案内書の送付ができない場合があります。平成20年4月～平成21年7月に**医療費**と**介護サービス利用料**が高額だった場合は、市民課（国保年金係）にお問い合わせください。

【問合せ】 市民課 国保年金係 ☎773-6661

## 「観光交流拠点整備推進協議会」発足 〜今泉博物館の有効活用と利用活性化に向けて〜



今泉博物館につきましては、入館者数の減少や広大な敷地・建物の利活用に對し、旧塩沢町の頃から検討が行われてきました。

合併後も引き続き、市の内部での研究や検討を重ねてきましたが、「観光交流拠点」として施設の再生を目指すことを基本に、平成21年のはじめから商工観光課を担当として、本格的な取り組みを開始しました。

その後、基礎的な調査・研究や、関係の組織・団体の方々などと事前の協議を行った結果、特に地域や博物館との関係が深く、事業推進の基幹となる方々とともに、平成21年12月22日に「観光交流拠点整備推進協議会」を設立いたしましたので、市民の皆さまにご報告します。

今後、協議会では敷地・建物の有効活用と利用活性化に向け、博物館全体を市の「観光交流拠点」として整備し、新たな管理運営体制を構築するうえで必要となる、基本的な部分の検討と詰めを行います。

また、基本構想の原案について検討するとともに、個別に検討・研究を必要とする課題は、協議会内に部会を設けることにより、専門性を有する他の組織・団体の方々から順次加わっていただきます。

協議会で取りまとめた基本構想の原案は、市報や市の公式ウェブサイトにによりパブリックコメントを求め、幅広く市民の皆さまのご意見を募集する予定です。

### ● 協議会の構成団体

しおざわ農業協同組合、塩沢商工会、今泉博物館（財団法人 南魚沼市文化スポーツ振興公社）、石打ちづくり協議会、南魚沼市観光協会、南魚沼地域振興局（オブザーバー）、社会教育課、商工観光課

### 【問合せ】

商工観光課 商工振興班  
☎773-6665

## 平成22年度 成人式



● 期日 5月3日(月) 憲法記念日  
● 時間 正午〜午後0時50分

● 受付 午後1時〜3時  
● 式典 午後1時〜3時

● 会場 市民会館（大ホール）

### ● 対象

平成元年4月2日〜平成22年4月1日までに生まれた方で、南魚沼市内の中学校を卒業した方、または平成22年1月1日現在、市内に住所を有する方。（対象者に3月初旬、案内をお送りします）

### 成人式の運営を一緒にしてみませんか？

新成人の方で、成人式の司会進行や受付、新成人の代表あいさつなど、運営の一部を一緒にしてみたい方を募集します。

20歳の記念に、思い出に残る成人式にしませんか。おひとりでもお友達と一緒にでもかまいません。お申し込みをお待ちしています。

● 締切り 3月5日(金)



昨年、協力していただいた役員の皆さん

### 【問合せ】

総務課 人事庶務班  
☎773-6660



# せっぽ 第26回 しおざわ雪譜まつり

2月20日(土) (毎年2月の第3土曜日)

ほくえつせっぽ  
～「北越雪譜」の著者「鈴木牧之」を顕彰し

雪国文化を継承するまつりです～



地歌舞伎



子ども餅まき



百八燈大護摩



ひな 雪見かざり

**水行会場** 12:00～ 南魚沼市清水「火生の滝」  
(国道291号線を行き止まりまで行き、左に徒歩3分)

**地歌舞伎公演** 14:00 (開演) 塩沢勤労者体育センター  
演目『菅原伝授手習鑑 寺子屋の段』

**書道展** 塩沢公民館 (2月20日(土)から3月5日(金)まで開催)

## ふれあい広場 (主会場) 周辺

- 14:00 こと 箏の演奏 (塩沢信組本店) ～ 17:00まで5回演奏  
テーマ『雪景色』  
織物展示会 (鈴木牧之記念館：入場無料)
- 15:00 子ども餅まき
- 17:00 百八燈大護摩
- 17:30 ロウソク点火
- 19:00 雪のステージイベント
- 20:35 子ども餅まき
- 20:45 餅まき
- 21:00 終了予定 (行事内容に一部変更の場合もあります)

■ウェブサイト  で検索

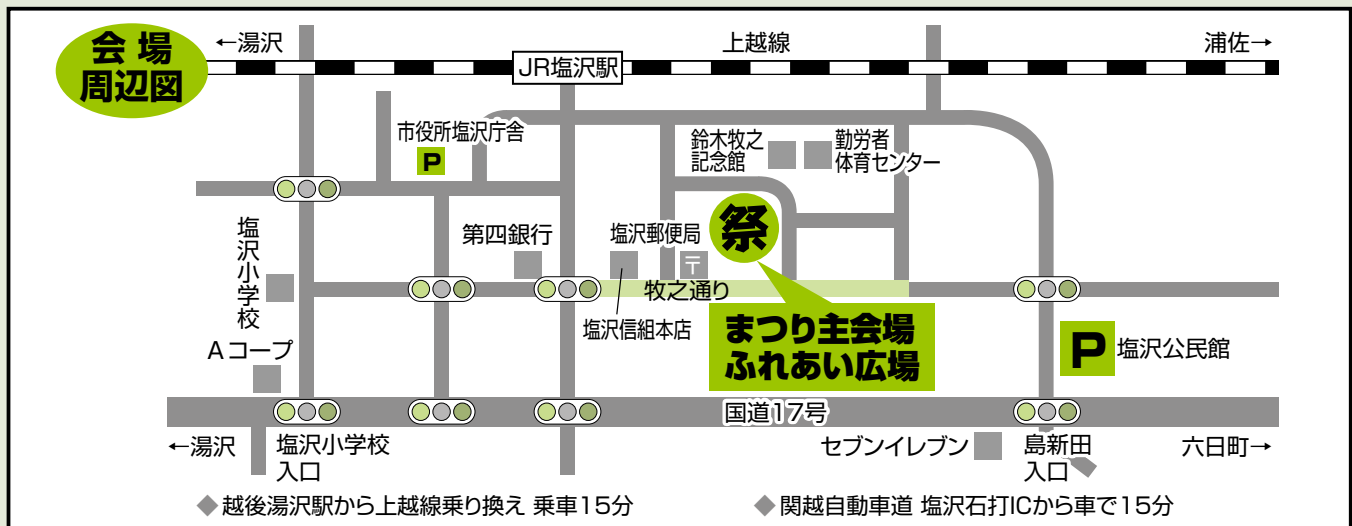
<http://www.city.minamiuonuma.niigata.jp/>

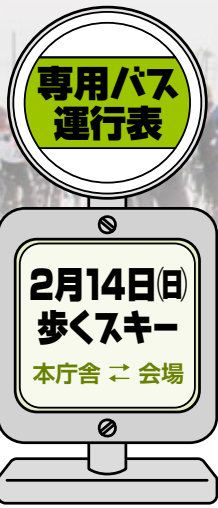
■駐車場 塩沢公民館・塩沢庁舎をご利用ください。

## ひな 雪見かざり

2月20日(土)から4月3日(土)まで (一部は3月22日(月)・祝)まで  
三国街道塩沢宿(「牧之通り」と周辺の地域)の約60軒で公開しています。

【問合せ】 塩沢商工会 ☎782-1206





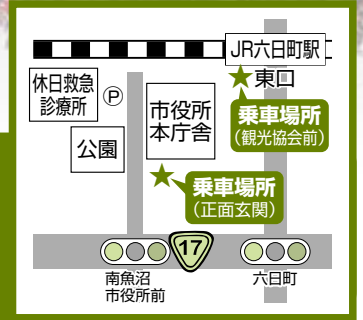
# にいがた南魚沼市歩くスキーフェスティバル

2月14日(日)、開催当日は専用バス(無料)を運行します。会場周辺は混雑が予想されますので、できる限り専用バスをご利用いただくようお願いいたします。

【問合せ】 歩くスキーフェスティバル事務局 ☎773-6700

送迎バスはA・Bの2つのルートがあります  
【乗車場所】

- ① 市役所本庁舎の乗車場所は正面玄関付近
- ② 六日町駅は東口駐車場(観光協会前)



## A 市役所本庁舎⇒国道17号線経由⇒八海運送(株)

往 路		復 路	
停留所名	発車時刻	停留所名	発車時刻
市役所本庁舎	8:45	八海運送(株)	13:00
六日町駅	8:50	四十日新道	13:04
六日町駅角	8:52	宇津野入口	13:05
八幡	8:53	沢栗	13:06
六日町車庫前	8:55	庄之又	13:07
庄之又	8:56	六日町車庫前	13:08
沢栗	8:57	八幡	13:10
宇津野入口	8:58	六日町駅角	13:11
四十日新道	8:59	市役所本庁舎	13:13
八海運送(株)	9:03	六日町駅	13:15

## B 市役所本庁舎⇒六日町高校前⇒西山経由⇒八海運送(株)

往 路		復 路	
停留所名	発車時刻	停留所名	発車時刻
市役所本庁舎	8:25	八海運送(株)	12:00
六日町駅	8:30	四十日公民館	12:03
六日町駅角	8:32	北田中	12:05
六日町高校前	8:33	野田	12:06
余川	8:34	川窪	12:07
余川三叉路	8:35	欠之上	12:08
余川十字路	8:36	君帰	12:09
君帰入口	8:37	君帰入口	12:10
君帰	8:38	余川十字路	12:11
欠之上	8:39	余川三叉路	12:12
川窪	8:40	余川	12:13
野田	8:41	六日町高校前	12:14
北田中	8:42	六日町駅角	12:15
四十日公民館	8:44	市役所本庁舎	12:17
八海運送(株)	8:47	六日町駅	12:20

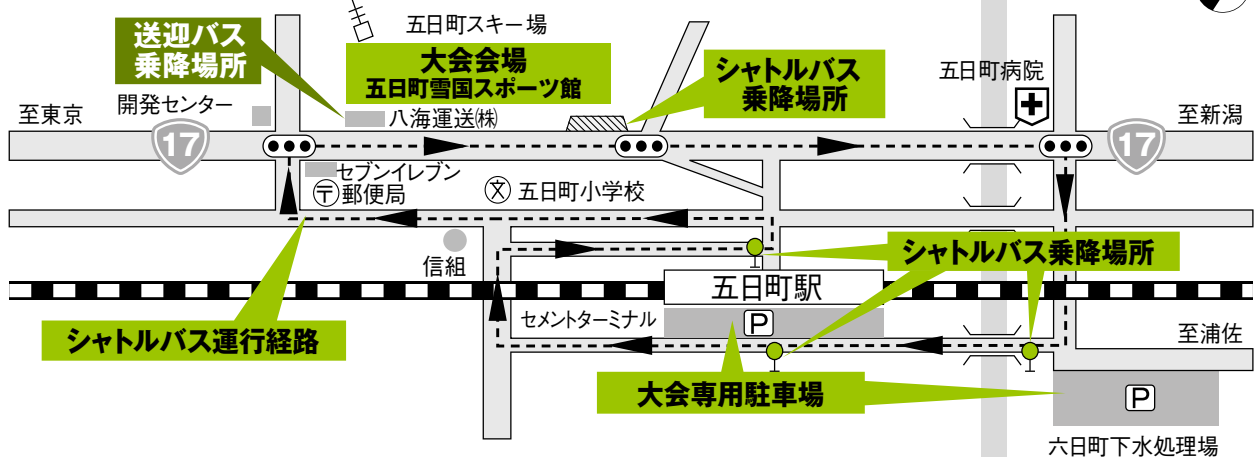
フェスティバル当日は受付が混み合います。できる限り前日に受付をお願いします。13日(土)の受付時間は **13:00 ~ 18:30** です。  
【受付会場】 **五日町雪国スポーツ館**

## シャトルバス

【運行時間】  
8:00 ~ 15:00

自家用車でおいでになる場合は、五日町駅東側(地図では駅の下方)大会専用駐車場をご利用ください。当日は、随時シャトルバスを運行し会場まで送迎します。

### 《大会専用駐車場とシャトルバス・送迎バス運行案内図》

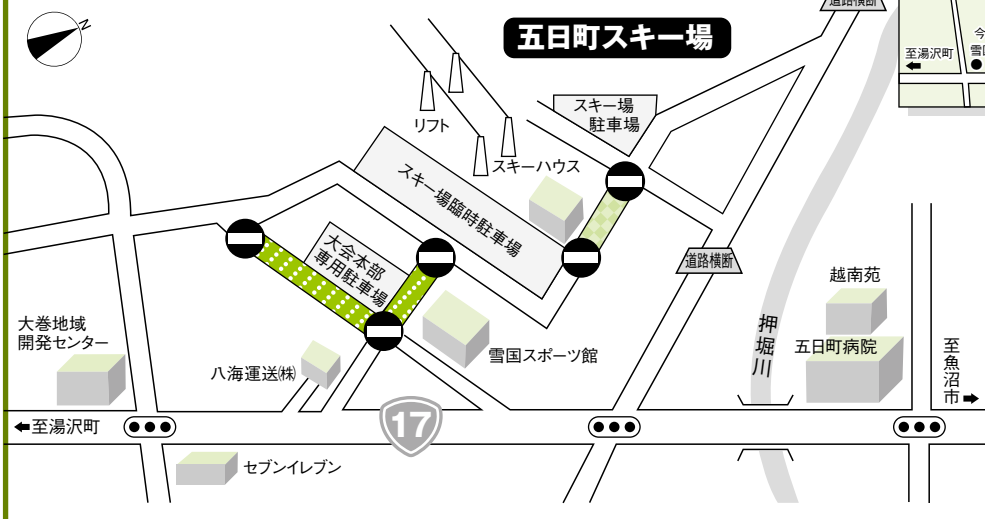
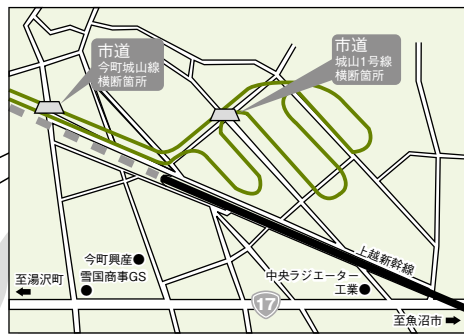


第21回

# にいがた南魚沼市 歩くスキーによる 交通規制

## フェスティバル参加者専用駐車場

会場付近には駐車場がありません。五日町駅東側の専用駐車場をご利用ください。当日は、会場・駐車場間を結ぶシャトルバスを随時運行します。ご利用ください。(詳細12ページ)



- 車両進入禁止
  - 車両通行止  
2月12日(金)17:30~14日(日)16:00
  - 車両通行止  
2月13日(土)10:00~14日(日)15:00
  - 道路横断  
2月13日(土)10:00~14日(日)15:00
- コースが横断します。通行はできますが、係員の指示に従ってください。

掲示板&伝言板

# 掲示板

市からのお知らせ

問	問合せ	申	申込み
日	日時	会	会場
期	期間	時	時間
対	対象	¥	費用
定	定員	内	内容
他	その他	講	講師
大	大和庁舎	本	本庁舎
		塩	塩沢庁舎

## 油断大敵！ 離れるな！ わずか2分の給油中

冬季間、ホームタンクからの給油中に、ついうっかりその場を離れてしまうことによる灯油漏れ事故が多発しています。



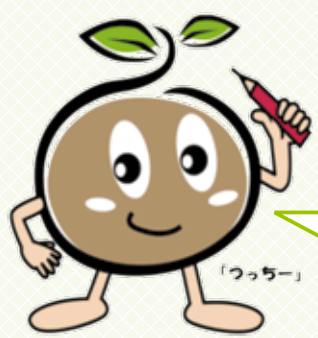
ホームタンクに防油堤を付けましょう

給油中は目を離さないよう十分注意しましょう。給油のあとは、タンクのバルブをキッチリ閉めたか確認しましょう。雪による配管などの破損に注意し、定期点検を忘れずに行いましょう。給油口に自動停止機能付きの器具を取りつければ安心です。油漏れ事故は、河川や地下水の汚染の原因になり、多くの方に迷惑がかかることがあります。漏らした人には、回収費用や損害賠償が請求されることがあります。もし誤って油を漏らしてしまつたら、①まず元栓を閉め、②流出した油が広がらないよう応急処置をして、③すぐに通報してください。水路や川などに油が流れているのを発見した場合も、すぐに通報してください。

### ● 通報先

- 消防本部  
☎ 782-9119
- 大和分署  
☎ 779-4600
- 環境交通課  
☎ 773-6666

問 企画政策課 企画班  
☎ 773-6672



※皆さまから提出していただいた調査票は、統計以外の目的で使用されることはありません。正確な記入をお願いします。

## 農業センサスとは？

国が農業の生産構造・就業構造や、農山村の実態を把握し、農林行政の基礎資料を作成することを目的に、5年ごとに行う調査です。

2010年世界  
農業センサス

## 2月は 児童手当の支給月

10月から1月分の児童手当を2月12日(金)にご指定の口座に振り込みますので、ご確認ください。

- 支給額(児童一人あたり)
- 3歳未満の児童

一律 10,000円

第1子 5,000円

第2子 5,000円

第3子以降 10,000円

いずれも月額です。(第○子は、平成3年4月2日以降に生まれたお子さんの順番です)公務員の方は、各職場で振込日をご確認ください。

現在、「現況届(市報6月1日号に掲載)」を提出されなかった方は、支給を停止しています。至急提出していただきますよう、お願いします。

子育て支援課

こども家庭支援班

☎777-3113

## 人権擁護委員の委嘱

1月1日付で、貝瀬一夫さん(長崎)が、法務大臣から人権擁護委員に再任されました。

た。(任期3年)

2期目となります。これまでのご活動に深く感謝申し上げます、今後のますますのご活躍に期待します。

市民課 市民係

☎773-6661

## 市民スキーリフト割引券 2月5日から追加発行

対 南魚沼市に住民登録をしている方

●発行枚数 約2,000枚

1人につき2枚まで、1月15日までに交付を受けた方も、再度発行します。

※共通リフト乗車証を購入した方には、今回発行できません。なくなりしだい終了します。



※受付場所は本庁舎(商工観光課)のみです。

商工観光課 観光交流係

☎773-6665

## 2月は 高齢者見守り月間

天候が悪い2月は高齢者を

見守る機会が減少します。高齢者に関わる認知症・虐待・孤立死などの問題を、地域のみんなで考え高齢者の見守りを実践しましょう。



①ご近所で声を掛け合いましょう。まずは、「あいさつ」から

②地域で高齢者の方をさりげなく見守りましょう

③ご近所で、普段と違うことがないか、目配りをしましょう

●地域でのコミュニティー意識の再生、隣近所や町内などの地域で、普段からのお付き合ひ・人間関係が築かれることが大切です。

●さりげないけど温かく  
●いつも誰かの優しい目  
●つかず離れず気に掛けて

●こんなサイン、あなたは見過ごしていませんか…?

●郵便物や新聞が一杯になっている。  
●暗くなっても電気がつかない。または、つけっぱなしである。  
●高齢者の外出が急に少なくなった。  
●日付や場所の見当がつかなくなり、道に迷うことがある。  
●何回も同じことを尋ねたり言ったりする。  
●自宅から高齢者、家族の怒鳴り声、悲鳴、物を投げる音が聞こえる。

「いつもと様子が違う」「心配なことが起きているようだ」と気づいた時は、福祉課・地域包括支援センター、地区担当の民生委員・児童委員に、気軽に相談ください。

### 【相談窓口】

六日町地域包括支援センター

☎773-6675

大和地域包括支援センター

☎777-2111

(大和病院代表)

塩沢地域包括支援センター

☎782-0252

福祉課 高齢福祉係

☎777-3112

普通救命講習会  
(大和分署)  
人が倒れていた  
あなたならどうしますか?



いざというとき役立つ心肺蘇生法、AED(自動体外式除細動器)の取り扱いなど実技を中心にした講習会です。初めての方でもできる内容となっております。以前に受講された方も大歓迎ですのでお気軽にお申し込みください。

日 2月21日(日)

午後1時30分～4時30分

(受付開始、午後1時)

会 消防大和分署(大会議室)

定 30人

他 受講された方には修了証を交付します。

申・問

消防大和分署 警防係

☎779-4600

## なだれ注意

市内の積雪は、1月16日に2メートルを超えました。山間部、急傾斜地ではなだれの発生が予想されます。危険地域に立ち入らないように注意してください。

建設課 維持管理係

☎ 773-6674

## ご近所の底力講座

～自分らしく安心して暮らし続けるために～

地域振興局と市で、「年をとっても自分らしく安心して暮らし続けるための講座」を開催します。お誘い合わせでお越しください。

日 2月26日(金)

午後2時～午後4時30分

会 浦佐コミュニティ

ホール「さわらび」

内 講談 題目「慈愛の心」

宝井 琴梅氏

講演 演題「聞いて得するよいサービスの選び方」年をとっても自分らしく暮らすために」

講 特別養護老人ホーム

桜井の里 園長

佐々木 勝則氏

☎ 2月19日(金)

他 入場無料です。駐車場が狭いので、乗り合わせておいでください。

申・問 福祉課 包括支援係

☎ 777-3112

## 伝言板

国・県などからのお知らせ

## 長岡労働相談所を

ご利用ください

(秘密厳守・無料)



相談所では、労働者・事業主を問わず、労働に関するさまざまな相談に応じています。専門性の高い相談は、弁護士や産業カウンセラーが応じます。(要予約)電話でも来所でもお気軽にご利用ください。

●相談時間 (祝・休日を除く)

月～金曜 (午前8時30分～

午後5時15分)

☎ 0258-376110

(労働相談専用電話)

問 新潟県長岡労働相談所

(長岡地域振興局 労政課)

☎ 0258-3812546

## 「新潟県労働セミナー」開催

県の労働相談では、近年「職場の人間関係」に起因する相談が増えています。なぜこうした問題が生じるのか。いじめ・嫌がらせから身を守るにはどうすればよいのか。専門家がわかりやすく解説します。

日 2月10日(水)

午後3時～4時30分

会 新潟県自治会館別館9階

「コンベンションホールゆ

きつばき」(新潟市中央区

新光町4-1)

※駐車場は有料で限りがあります。できるだけ公共交通機関をご利用ください。

●演題

「遭わない、遭わせない、

パワハラ」～気持ちよく働

き、働いてもらうために～

水谷 英夫氏

定

100人

(定員になり次第、

申込みを締め切ります)

¥

無料

申・問 新潟県 労政雇用課

☎ 025-280-5259

FAX 025-280-5493

## 省エネに関する普及啓発・アンケート調査

新潟県では、家庭における地球温暖化防止行動を促進するため、地球温暖化や省エネに関する啓発活動とアンケート調査を実施中です。一戸建て(持ち家)のご家庭を対象に、市内400軒のお宅に調査員が訪問する予定です。調査員がお伺いしますら、ご協力をよろしくお願いたします。調査対象の皆さまの個人情報を守られます。

調査員は、調査会社から身分証明書が交付されています。不審に思われましたら身分証明書を提示するようお申し付けください。新潟県から委託された調査会社の連絡先を掲載しますので、何かありましたら調査会社までお問い合わせください。

●調査期間 12月中旬～3月上旬

財団法人 上越環境科学センター 環境部 (担当 増田)

〒942-10063

上越市下門前1666番地

☎ 025-544-5021

## 外国人のための在留資格・行政手続きの無料相談会

新潟県国際交流協会は、新潟県行政書士会と連携し、外国人などを対象に在留資格・行政手続きの無料相談会を実施します。

日 2月13日(土)

午後1時～4時

会 新潟県行政書士会館3階

(新潟市中央区笹口3丁目

4-8)

●相談方法 面談と電話

☎ 025-255-5225

対 外国人、外国人を迎えたい個人や企業の方など

内 在留資格と行政手続き

申 当日、直接会場にお越し

いただくか、電話でご相談

をお受けします。

●通訳対応言語

英語、中国語、タガログ語、

ハンガール語、タイ語、イン

ドネシア語、スペイン語、

ポルトガル語

※要予約

☎ 025-255-5225

財団法人

新潟県国際交流協会

☎ 025-290-5650

## 掲示板&伝言板

### 弁護士による「消費生活」 無料法律相談

市では、マルチ商法や資格商法などお金にまつわる消費者トラブルや消費生活上のさまざまなトラブルでお悩みの方に、弁護士による無料法律相談を毎月行っています。相談時間は1件約30分。ご希望の方は予約をお願いします。

**日** 2月25日(木)  
午後1時30分～4時  
**会** ふれ愛支援センター  
相談室(銭淵公園となり)



※皆さんが弁護士による相談時間を有効に使えるよう、申込み時に相談の概要を相談員が伺います。

**申・問** 南魚沼市消費生活相談窓口  
☎77212541

### 「心豊かな子育て教室」

寒い冬こそ元気に出かけよう。みんなで遊ぶと楽しいよ!

#### 第4回「親子サロン」

**日** 2月9日(火)  
午前10時～11時30分  
(受付開始、午前9時30分)  
**会** サンライズ南魚沼  
おもいっきり遊ぼう!  
**内** パート2

**対** 0歳～3歳の乳幼児とその親など  
※おじいちゃん・おばあちゃんも大歓迎です。

※参加費は無料ですが、保険料として一人につき10円の負担をお願いします。

※動きやすい服装でお越しください。

※事前の申し込みは不要です。直接会場にお越しください。教室をお手伝いして下さるボランティアさんも募集中です。

**問** 青少年育成センター  
☎77316611

### 女性の健康相談会

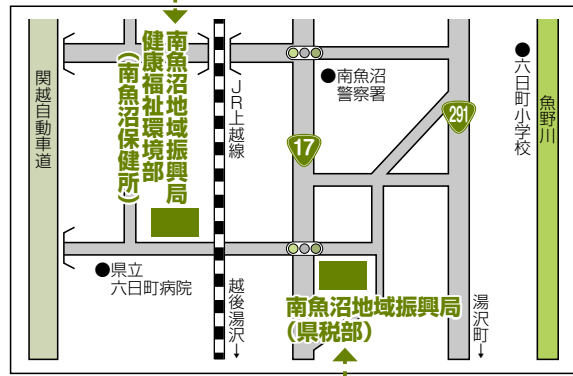
南魚沼保健所で女性の健康相談会を開催します。女性の産婦人科医師が個別で対応し

ます。

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。

**日** 3月2日(火)

午後2時30分～4時  
**会** 地域振興局  
健康福祉環境部  
(南魚沼保健所)



**相談担当** 医  
たかき 医院(産婦人科医師)  
高木 成子先生

**日** 2月22日(月)

※相談は予約制です。ご希望の方は必ず申し込んでください。

**他** 費用は無料で、秘密は固く守られます。

**申・問** 地域振興局  
地域保健課  
☎77218137

### 農業用免税軽油の 免税証交付

3月2・3・4日の3日間



農業用トラクター、コンバインと田植機などに使用する軽油を、免税証と引き換えに購入すると軽油引取税が免除されます。この免税証の交付を受け付けます。希望される方は申請してください。

**注** 平成21年4月1日から、軽油引取税が目的税から普通税に変更したことにより、この免税制度は平成24年3月末で終了します。

**日** 3月2日(火)～4日(木)

**受付場所** 地域振興局1階(県税部)

●申請時に持参するもの

① 去年、申請した方

② 免税軽油使用者証(機械を買い替えた場合は、機械の所有証明が必要です)

③ 耕作面積証明書(農業委員会が証明するもの)

④ 印鑑(共同で申請する場合は、全員のものがが必要です)

⑤ ②初めて申請される方

① 機械の所有証明(販売店からの販売証明など)

② 耕作面積証明書(農業委員会が証明するもの)

③ 印鑑(共同で申請する場合は、全員のものがが必要です)

④ 申請手数料 450円

⑤ 免税軽油使用者証の交付申請(新規交付申請、更新交付申請、亡失などによる再交付申請)を行う場合は、手数料の納付が必要です。

● 手数料納付の方法

新潟県収入証紙により納付してください。

● 免税証を交付できない方

国税・地方税の滞納処分を受け、その滞納処分の日から2年を経過しない方などは免税証を交付できません。

**問** 地域振興局 課税課  
☎77212663  
FAX 77212739



## 就職支援「基金訓練」

雇用保険を受給できない方（終了した方を含む）の就職支援として、受講料が無料の職業訓練と、訓練期間中の生活費の給付・貸付制度を実施します。（利用には、一定の条件があります）

● **給付金額** 月10万円  
（12万円の場合あり）

● **貸付金額** 月5万円  
（8万円の場合あり）

詳細は、ハローワークにお問い合わせください。

問 ハローワーク南魚沼

☎ 77213157

## 国際交流フォーラム 参加者募集 南魚沼アジア交流会 設立20周年記念事業

● **フォーラム**

「生活環境問題」

ー心身共に豊かな生涯を

送るためにー

日 2月20日(土)

午後1時30分

（開場、午後1時）

会 浦佐コミュニティ

ホール「さわらび」

内・記念講話 南魚沼市長

井口 一郎

● パネルディスカッション  
パネラー

モンゴル国元大統領夫人

ほか、コーディネーター

木村毅

¥ 1,000円

申・問 2月10日(水)

南魚沼アジア交流会

☎ 777-2130 (羽賀)

☎ 772-2012 (遠藤)

## 特別養護老人ホーム 坂戸楽生園

さかどらくせいえん  
入所者募集中

社会福祉法人 曙会が建設

を進めています、地域密着型

介護老人福祉施設「特別養護

老人ホーム坂戸楽生園」の入

所申し込みの受付が開始され

ました。詳細は、事務局にお

問い合わせください。

日 月々金曜（祝日を除く）

午前9時～午後5時

2月26日(金)

社会福祉法人 曙会

事務局（ケアハウス坂戸

レジデンス内）

☎ 770-2800

## 新潟県中越大地震復興基金 新潟県中越沖地震復興基金 事後申請 ↓ 事前審査

3月から、申請が事後一括

方式から、事前審査方式に変わります。

① 中越大地震復興基金事業

① 地域コミュニティ再建（ソ

フト）

② 復興ボランティア活動支援

② 中越沖地震復興基金事業

① 復興ボランティア活動支援

② 高齢者・障害者向け住宅整

備支援

③ 住宅債務（二重ローン）償

還特別支援

問

● 中越大地震復興基金事務局

☎ 025-280-5767

● 中越沖地震復興基金事務局

☎ 025-280-5127

## 2月、新潟県司法書士会 相続登記の 無料相談月間

新潟県司法書士会で、毎年

2月の1か月間を『相続登記

はお済みですか月間』と定め

相続登記の県内一斉無料相談

を実施してします。この機会

にお近くの司法書士事務所に

お気軽にご相談ください。相

続登記について無料で相談に

応じます。

● **年間常設の無料相談**

1年間を通じての無料相談

もあります。ご利用ください。

● **司法書士無料相談（要予約）**

毎週水曜日

午後1時30分～4時

☎ 025-228-1589

各種相談に担当司法書士が

直接面談でお答えします。

● **司法書士総合相談センター**

平日 午前10時～12時

午後1時～4時

☎ 025-228-1600

● **多重債務ホットライン**

平日 午前10時～12時

午後1時～4時

☎ 025-225-9333

● **新潟県司法書士会**

〒951-8063

新潟市中央区古町通13番町

5160番地

新潟県司法書士会館内

☎ 025-228-1589

FAX 025-223-2270

※司法書士会に司法書士は常

駐していません。

## 「国有林モニター」 募集

国有林の管理・経営に皆さ

まの声を寄せてください。

期 依頼予定期間（1年）

4月～平成23年3月

2月19日(金)（当日必着）

● **応募資格**

新潟県を含む関東森林管理

局管内居住の成人の方。（詳細はウェブサイトをご覧ください）

● **応募方法**

便せんに必要事項を記入し

て、郵便・FAX・Eメール

などで申し込んでください。

● **必要事項**

氏名（ふりがな）、性別、

生年月日、年齢、〒、住所、

電話番号、職業（具体的に記

入）、国有林モニターを知っ

たきっかけ（具体的に記入）、

応募する理由（100字程度）

申・問

〒371-8508

前橋市岩神町4-16-25

関東森林管理局 企画調整室

☎ 027-210-1150

FAX 027-210-1154

URL <http://www.rinyamaff.go.jp/kanto/apply/publicsale/kikaku/monitor.html>





# みんなの図書館



図書館はみなさんの本棚です。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」を motto に日々努めます。

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

## 年に1度の蔵書点検

蔵書点検のため図書館を休館させていただきます。

### ★塩沢図書室

2月16日(火)～19日(金)

### ★南魚沼市図書館

2月21日(日)～28日(日)

### ★大和図書室

3月1日(月)～5日(金)

3館の休館日はずらしてあります、ご注意のうえご利用ください。

## ※蔵書点検ってなあに？

蔵書点検は、年1回南魚沼市図書館が所蔵している約96,000点、全ての資料の所在を1点1点確認する、図書館にとってたいへん重要な仕事のひとつです。あわせて配架の乱れを直し、行方不明の資料を探索し、蔵書構成の見直しなどを行います。

職員一丸となって作業に当たりますが、たいへん労力と

時間がかかり長期間休館しなければなりません。

利用者のみなさまにはたいへんご迷惑をお掛けしますが、ご理解をいただきますようお願いいたします。

## 2月の「読書のつどい」 —北越雪譜の世界へどうぞ—

### ★日時

2月20日(土)  
午後2時～3時30分

### ★会場

南魚沼市図書館

### ★テーマ

『冬』

### ★内容

大型絵画「北越雪譜より・ふぶき」・新しい本の紹介・読み聞かせ

### ★対象

幼児・小学生・保護者

### ★定員

50人

### ★締切り

2月19日(金)

### ★申込み

南魚沼市図書館

## まなびのひろば

### 楽しかったよ、六高演劇部のクリスマス劇！



▼本格的な劇を見ることができてよかったです。子どもも楽しんでいました。高校生の皆さん、練習ありがとうございました。

▼とても楽しい劇でした。上手すぎて子どもが怖がっていましたが、(笑)。

▼劇はとても迫力があり、子どもと一緒に楽しめました。サンタブーツも上手にできました。

▼劇をはじめは怖がりましたが、終わった後は「おもしろかったよ」と喜んで高校生と握手までしていました。客席へ飛んできた紙飛行機がうれしかったみたいです。ブーツ作りは簡単で楽しめてよかったです。

▼六日町高校演劇部の皆さんのクリスマス劇が楽しかったです。今回はお友達を誘ってきたのでよかったです。子どもも喜んでいました。

▼クリスマスにちなんだ六高演劇部の方々の劇がなかなか楽しかったです。ブーツの工作は去年も子どもと作りましたが、作っているのを見ると成長しているのがよくわかります。

### 「絵本のへや」に サンタさんが来たよ



12月16日(水)、「絵本のへや」でクリスマス会を開き楽しみました。

※2月24日(水)の「絵本のへや」はお休みです。

### 巡回図書「毎月100冊」

1月21日(木)、大和図書室を入れ替えました。【次回は、2月18日(木) 塩沢図書室】

### 郷土図書紹介

#### 「八海山 魚沼雪の中の酒蔵」

佐々木ユミ子+

恒文社編集部／編著



米、水、雪  
：魚沼のすべての自然が、  
淡麗な酒を造

り出す。まさに、ここは神様が授けてくれた土地だった。魚沼の清酒「八海山」の蔵元、八海醸造の酒造りの様子を描く。八海醸造株式会社から寄贈していただきました。

### 乳幼児親子おはなしの会 「えほんであそぼ」

おひなさまをつくろう！

### ★日時

2月26日(金)  
午前10時～11時30分

### ★会場

大和公民館

### ★内容

まんまるちゃん、絵本、パネルシアター、手遊び、歌など

### ★対象

乳幼児とその保護者

### ★参加費

無料(予約不要)

### ★問合せ

大和図書室  
☎ 777-4671

## 2月の休館日

南魚沼市図書館：1日(月)・8日(月)・15日(月)・18日(木)「図書整理日」・21日～28日「蔵書点検」  
大和図書室：毎週月曜日(祝日の場合は翌日) 塩沢図書室：16日(火)～19日(金)「蔵書点検」

## トミオカホワイト美術館

開館 10:00~17:00

2月の休館日【毎週水曜日】

☎775-3646 <http://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「Sea and River」

富岡の代表作信濃川シリーズのほか、日本海、オホーツクの流氷など45点を展示します。

### 第10回 白の世界写真コンテスト

入賞作品展示、モノクロ、モノトーン写真の力作をご覧ください。

■期間 2月11日(木)～  
3月8日(月)

本年度 大賞作品  
「月光 (モノクロ)」  
関根正明 (三条市)



#### ◆ 冬期特典 ◆

コーヒーご注文の方に、プチスイーツをサービス。八海山を眺めながらゆっくりどうぞ。

## 南魚沼市民会館

受付 8:30~17:15

2月の休館日【毎週月曜日(祝日の場合翌日)】

(財)南魚沼市文化スポーツ振興公社・文化振興係  
☎773-5500 ☎772-8161 ☎0120-150-142  
<http://www.6bun.jp> [info@6bun.jp](mailto:info@6bun.jp)

### 第8回 リコーダーコンサート

■日時 3月7日(日) 14:00(開場13:30)

■会場 市民会館(大ホール)

■料金 入場無料(整理券が必要です)気軽にお越しください。



#### ◆ お願い ◆

冬期間、降雪状況により駐車場の除雪作業を行います。作業の妨げになりますので、無断駐車・夜間駐車はしないでください。

◆ 大ホール休館 ◆ 舞台改修工事 3月5日(金)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) 展示替期間以外無休

☎772-7171 <http://www.m-uonuma.jp/m-artstation/>

■第4期 開催中～3月22日(月)

リクエスト展示～毎年恒例アンケートリクエスト結果から人気作品を展示します。

## 池田記念美術館

開館9:00~17:00  
(入館16:30まで)

2月の休館日【毎週水曜日】

☎780-4080 ☎777-3815 <http://www.ikedart.jp>  
入館料：大人500円／高校生以下無料

### 【展覧会】池田記念美術館所蔵品展

■期間 3月2日(火)まで開催中

池田記念美術館の所蔵品の中から、ブルガリアの巨匠ヴァシル・ストイロフやラゲーザお玉の作品を展示します。



ヴァシル・ストイロフ「冬の樹木」

## 鈴木牧之記念館

2月の休館日【8日(月)・9日(火)・15日(月)・16日(火)】

☎・☎782-9860

<http://www.imahaku.jp> [imahaku@6bun.jp](mailto:imahaku@6bun.jp)

### 鈴木牧之記念館開館20周年記念特別展

#### 秋山の郷を楽しむ時間

#### —秋山記行の旅めぐり—

■期間 2月3日(火)～3月22日(月)・祝

■会場 鈴木牧之記念館(1階展示室)

■内容 開館20周年を記念し、鈴木牧之の見た桃源郷の世界! 秋山郷を紹介する特別展です。牧之が著した「秋山記行」は、秋山に行く動機から、良い案内人桶屋団蔵との道中や村々の様子などが記されており、本展で、分かりやすく紹介します。



1冊700円にて好評発売中

◆ 観覧料 ◆ 市民の方を招待します。受付で住所をお知らせください。市外の方は通常料金です。

2月3日  
受付開始

# 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 📧spopara@6bun.jp

## ◆ 下記教室で参加者を追加募集しています ◆

リズム体操教室・しなやかボディ教室・ハタヨガ教室・託児付ママさん教室・ちびっ子エクササイズ・キックボクササイズ教室・水泳教室（アクアエクササイズ・水中歩行）・ワンバウンドバレーボールクラブ

## ◆ アイデア募集中！ ◆

より楽しいクラブ作りを目指して、スポーツパラダイスでは会員や市民の皆さまより、教室やイベントのアイデアを募集してします。うきうきするような企画をお待ちしています！ 指導が可能な方もご連絡ください。

## ◆ 平成22年度スポーツパラダイス入会申込受付は3月2日(火)から！ ◆

詳しくは、ディスポート南魚沼に問い合わせください。

## トレーニングルーム マシン使用法講習会

- この機会にマシンの使い方を覚えてみませんか？
- 日時 2月7日(日) 12:00～13:30
- 定員 10人（事前の申し込みが必要です）
- 施設利用料 300円（定期券利用可）
- 受講料 スポパラ会員無料／非会員200円
- ※運動着・室内シューズ・タオルをご用意ください。

## 第4回 南魚沼ジュニアスキー大会

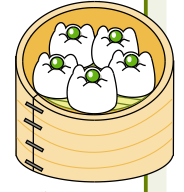
出場者募集

- 日程 3月13日(出)
- 会場 五日町スキー場
- 種目 大回転競技（2本）
- 出場資格 市内小・中学校在籍者
- 参加費 1人1,000円
- 締切り 2月18日(休)
- 組別 ① 小学3・4年生の部  
② 小学5年生の部  
③ 小学6年生の部  
④ 中学生の部  
※各男女別（全8組）
- ※各組3位までトロフィー、6位まで賞状・賞品を授与。ただし、各組参加人数により変更する場合があります。
- 申込み
  - ・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
- 問合せ 社会教育課 スポーツ振興係  
☎773-6630



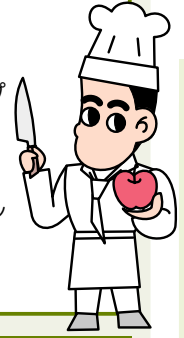
## 市民セミナー「春を迎える料理」

- 春のおもてなしにピッタリな梅の花ずしなど3品！
- 日時 2月25日(木) **【2回開催】**
  - ・午前の部 10:00～12:00
  - ・夜の部 19:00～21:00
- 会場 塩沢公民館
- 講師 木村 多美子 さん
- 献立 梅の花ずし、シューマイ、イチゴ大福
- 対象 市内在住・在勤の方
- 参加費 600円（当日）
- 持ち物 エプロン、三角巾、ふきん、台ふきん、料理持ち帰り用容器
- 定員 各24人（先着順）
- 申込み 中央公民館 ☎773-6610



## 市民セミナー「初めての韓国料理」

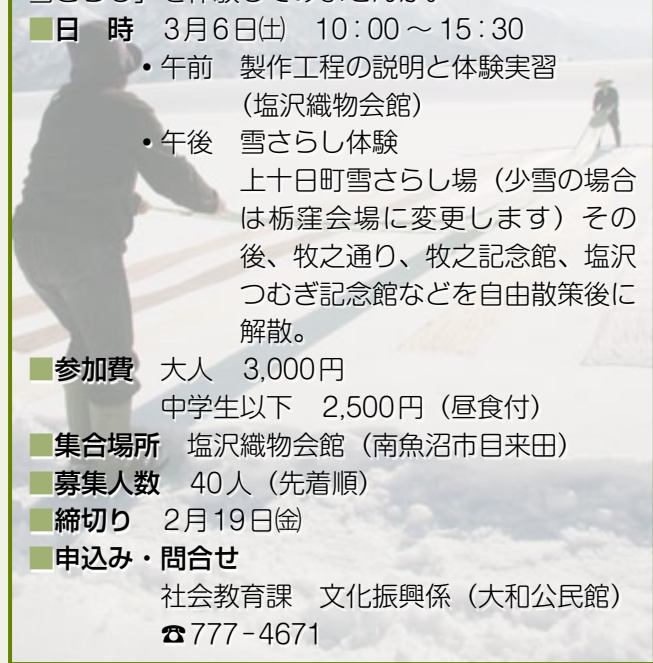
- 料理が初めての方、歓迎します！
- 日時 3月6日(出) 10:00～13:00(試食含む)
- 会場 塩沢公民館
- 講師 木村 多美子 さん
- 献立 鍋焼きビビンバ、ワカメスープ
- 対象 市内在住・在勤の男性
- 参加費 600円（当日）
- 持ち物 エプロン、三角巾、手拭タオル
- 定員 16人（先着順）
- 申込み 中央公民館 ☎773-6610



みなみGOLF

## 『越後上布』体験講座

- 昨年9月にユネスコ無形文化遺産として登録された、貴重な伝統工芸である国の重要無形文化財『越後上布』の体験講座を開催します。雪国の文化であり、早春の風物詩として有名となった「越後上布の雪さらし」を体験してみませんか。
- 日時 3月6日(出) 10:00～15:30
  - ・午前 製作工程の説明と体験実習（塩沢織物会館）
  - ・午後 雪さらし体験  
上十日町雪さらし場（少雪の場合は栃窪会場に変更します）その後、牧之通り、牧之記念館、塩沢つむぎ記念館などを自由散策後に解散。
- 参加費 大人 3,000円  
中学生以下 2,500円（昼食付）
- 集合場所 塩沢織物会館（南魚沼市目来田）
- 募集人数 40人（先着順）
- 締切り 2月19日(金)
- 申込み・問合せ 社会教育課 文化振興係（大和公民館）  
☎777-4671



## 女性のための健康ひらき

乳がん・子宮がん

命を落とさないために

### 女性のがん死亡第1位

女性の30歳から40歳代のがん死亡者の半分が子宮・乳がんです。子宮を摘出してしまうことで子どもを産めず苦しんでいる人、乳房を失くしたことで温泉に行くことをためらう人、再発の心配など、精神的な苦痛は図り知れません。

### がんを取り巻く現状

欧米では全女性のがん検診受診率が60〜70%と高く、死亡率は減少しています。日本では乳がん検診は15%弱、子宮がん検診は19%弱の受診率しかありません。女性特有のがんで、死亡率は増加傾向にあります。先進国といいながら、健康に対する意識の低さでは、発展途上国といってもいいと思います。

### 当市の現状

乳がん検診の対象は、40歳以上の偶数年齢の人で、受診率は約22%です。子宮頸がん検診の対象は、20歳以上の偶数年齢の人で、受診率は約18%です。

乳がん・子宮頸がん検診共に、がんの発見は初診者が多く、年齢も30

市の乳がん・子宮頸がん検診の受診数・がん発見数など

	年度	受診数(人)	受診率(%)	要精検率(%)	精検受数(人)	精検受率(%)	がん発見数(人)	がん発見率(%)
子宮頸がん	18	1,662	18.5	1.26	20	95.2	3	0.18
	19	1,983	20.3	0.86	15	88.2	1	0.05
	20	1,718	17.9	0.99	17	100.0	3	0.17
乳がん	18	1,511	21.1	24.1	351	96.4	5	0.33
	19	1,748	24.1	15.4	253	94.1	8	0.46
	20	1,577	22.1	18.8	277	93.6	4	0.25

### 受診率向上のための対策

市の検診では、土曜日検診を追加して受診しやすい体制をつくりました。国の特別事業としてのクーポン券検診を実施しました。特定年齢者に対しては、受診勧奨申し込みを取りました。個人へ直接通知が届くことにより、検診への意識づけになっています。検診への意識が向上していると思われ、受診率が向上しています。

### 自分の命を守る方法

女性特有のがんは中高年ではなく、青年期におきるといふ意識を持ち、自分を守る身近な方法を習得しましょう。

### 乳がんから身を守る方法

乳がんは唯一、自分で発見できるがんです。

#### ★行動1「自己検診をする」

自分の健康な乳房は自分の手を使って、診断する方法を身につけましょう。毎月の自己検診で変わりのない乳房を確認しましょう。

#### ★行動2「がん検診を受けよう」

市の検診は2年に1回です。視触診と乳房エックス線検査（マンモグラフィ）です。自分でしている自己検診法の確認にもなります。

#### ★行動3「受診をしよう」

異常があったら、怖がらずに受診をしましょう。早期発見は、最小限の手術で済み、乳房を残すことができるようになってきています。

### 子宮頸がんから身を守る方法

子宮頸がんは唯一、予防ができるがんと言われています。

#### ★行動1「がん検診を受けよう」

市の検診は2年に1回です。細胞診と視診を行います。細胞のがん化の有無を調べます。

#### ★行動2「受診をしよう」

不正出血などの異常があったらすぐに受診をしましょう。

妊娠をきっかけに、病院で検査し、発見されるケースも増えています。初期に発見されれば、妊娠も出産も可能です。

#### ★行動3「正しい知識と予防」

子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルス（HPV）の感染によって発症するがんです。

がん予防として、①ウイルスの感染予防のための予防接種、②子宮頸部の細胞に変化がないか調べるがん検診をすることがあります。

予防接種ワクチンは平成21年10月、厚生労働省が新たに承認しました。10代の女兒は今後、予防接種を受けることが考えられますが万全ではありません。予防接種をしても、定期的な検診などが必要です。

検診をきちんと受け、機会があれば医療機関やドックでウイルス感染の有無の確認したり、定期検査などを通じて相談したりするとよいでしょう。

自分のがんから守る方法は色々ありますので、それらを組み合わせることで健康な生活設計を自らつくるのが重要です。女性として母から子どもに正しい知識を伝えることは、とても素敵なプレゼントです。

【問合せ】 保健課 成人保健係

☎777-3850

**食育の日、料理講習会**

毎月19日は食育の日

食生活改善推進員協議会（食推）では、バランスのとれた食生活の普及を活動目標に、地域でバランス食の講習会を計画しています。

ぜひご参加ください。

- **日時** 2月27日(土)  
午前10時～午後1時
- **会場** 市保健センター
- **持ち物** エプロン、三角巾、参加費（200円）
- **締切り** 2月16日(火)
- **定員** 20人
- **申込み** 保健課 母子保健係

☎777-3850

**楽しく運動  
はじめませんか？**

身体を動かしたいなあ。よし！運動始めてみよう！と奮起しても、なかなか続けられなかった…そんな人にお勧めするのが運動自主サークルです。身近な会場で、近所の人や仲間と一緒に、楽しく運動を続けることができます。

無料体験を実施しているサークルもありますので、ぜひ一度足を運んでみてください。

詳しい内容は、保健課にお問い合わせください。

**市内運動自主サークル一覧**

**【自主サークルの問合せ】 保健課 成人保健係 ☎777-3850**

	サークル名	会場	日時	会費など	こんな方におすすめ！
大和地域	きらっと	うるおいの里 みよう	第2・4水曜日 19:30～21:00 (1・2月休み)	月1,000円 1回目無料	40～60歳代中心。 筋力づくりと音楽に合わせて楽しく 軽いエアロビック体操をします。運 動が苦手でもOK！
	シェイプアップ 教室	働く婦人の家	毎週木曜日 19:30～21:00	月3,000円	竹踏み、足つぼ、健骨、空気ボ ール、リラクゼーション等いろいろあ ります。初めはお試し参加でもOK です！
	ソフトエアロビ	働く婦人の家	毎週火曜日 10:00～11:00	会費は お問い合わせを	リズムに合わせて身体を動かし、気 持ちよく汗をかきましょう。体力維 持・向上、ストレス発散、小さいお 子さま連れの方もOK。友だちづく りもできますよ。
	爽やかリズム 教室	大崎農業会館	第2・4金曜日 19:30～	月1,000円 無料体験有	どなたでも大歓迎！ 楽しくやっています！
六日町地域	健康 ジャンプの会	南魚沼市保健 センター	第1・3金曜日 19:00～20:30	1回500円	19年春から始まりました。健康教 室(ホップステップ教室)卒業生で す。皆で運動を続けましょう！
	サンライズの 健康サークル	サンライズ 南魚沼	第2・4木曜日 13:30～14:45	半年3,000円	50～60歳代中心。 リズムに合わせて30分位の軽い運 動、筋力づくり、ストレッチ。身体 を動かす気持ちよさを感じながら自 分の体力に合わせて動けます。
塩沢地域	健骨クラブ	中之島農村環境 改善センター	4～12月の 毎週月曜日 19:30～21:00 1～3月の 毎週月曜日 13:30～15:00	1回500円 無料体験有	主にレインボー健康体操を取り入れ て音楽に合わせ楽しく行います。 膝、腰痛予防にぜひどうぞ。ワイ ワイにぎやかに笑いが絶えない仲間 です。
	大根サラダ	中之島農村環境 改善センター	毎週火曜日 20:00～21:00	1回500円 無料体験有	ゆっくりめでシンプルな動きの中 高年向きのエアロビクス。 日頃の運動不足解消に、少し苦手な 方も動けるようになります。気軽 にどうぞ。

健康ひろば

# みなみうおぬま News Plaza

ニュースプラザ

たなべ かつし  
田邊 克爾 さん〔大崎〕

「旭日中綬章」受章



J A 魚沼みなみ会長理事、J A 新潟中央会・県連会長、J A 農業新聞連合会長など数々の要職を歴任された田邊克爾さん〔大崎〕が昨年11月11日に秋の叙勲「旭日中綬章」を受章されました。受章は、永年にわたり農業、農村、農協の振興に努め農家の経済的、社会的地位向上に大きく貢献したことが認められたものです。「この度の受章は、J A、役職員、地域の皆様のご支援の賜物と深く感謝しています。これからも、健康に留意しながら、農業の発展や社会に貢献していきたい」と喜びを語っていました。

ご厚意に感謝します



12月21日、アルプス電気株式会社 様から、社会貢献事業の一環として、旧五十沢工場の敷地と建物を市にご寄付いただきました。有効に活用させていただきます。

## 平成21年度「田園自然再生 活動コンクール」受賞



農林水産省が主催する「田園自然再生活動コンクール」において、栃窪の「TAPPO（たっぽ）南魚沼やまとくらしの学校」の取り組みが、パートナーシップ賞を受賞しました。

これは、地域住民とNPO法人が協働して、中山間地に残る暮らしを支える知恵や技を持続可能な社会づくりに活かす教育・実践活動を行い、都市住民との休日農業講座等に取り組んでいることが評価されたものです。1月15日、名古屋市で表彰式が行われ、赤松農林水産大臣から表彰されました。



## 深谷市立「山の家」を 譲り受けました



11月19日、深谷市役所にて契約を交わし、昨年3月で閉館した坂戸地内にある施設の敷地と建物を1,074,371円で譲り受けました。市として施設の有効利用を進め、今後も同市との交流を継続発展させていきます。



# 2月のカレンダー

日にち	予定行事名など	時間・会場など
9日(火)	第4回「親子サロン」	10:00～11:30 サンライズ南魚沼
14日(日)	第21回歩くスキーフェスティバル	10:00～五日町クロス カントリースキーコース (P12・13参照)
16日(火)	確定申告受付開始 (3月15日まで)	各庁舎 (P6・7参照)
20日(土)	しおざわ雪譜まつり	(P11参照)
21日(日)	普通救命講習会	13:30～16:30 消防大和分署 (P14参照)
25日(木)	第2回農業委員会総会	大和庁舎旧議場
28日(日)	第51回レルヒカップ・ 長岡將軍杯争奪大回転 競技大会	9:30～ シャトー塩沢スキー場

発行日 2010年2月1日 第63号

発行 南魚沼市 7949-6696 新潟県南魚沼市六日町180-1 電話025-773-6660(代表)

編集 総務部 企画政策課 広報広聴係

## ほのぼのの広場

「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「ほのぼのの広場」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

- 2月 9日(火) 9:30～11:30 「広い所で遊ぼう」  
会場：うるおいの里みよう
- 2月 25日(木) 10:45～11:15 支援講座  
内容：「みんなで作ろう」

### ★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

- 2月 24日(水) 10:45～11:15 支援講座  
内容：「みんなで作ろう」

### ★塩沢会場：塩沢庁舎 北棟 2F

月 火 水 木 金 毎週 火・水・金曜日

- 11月～4月の「広い所で遊ぼう」は会場の都合でお休み
- 2月 26日(金) 10:45～11:15 支援講座  
内容：「みんなで作ろう」

※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】 子育て支援課 ☎777-3113

# 救急医療当番

(ウェブサイト版 南魚沼市 救急医療 検索)

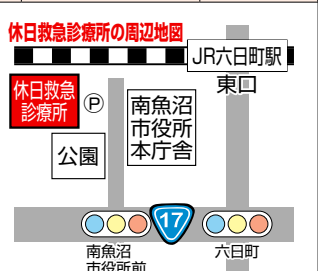
【問合せ】 保健課 医療保健対策班 ☎777-3850

日	科	時間	施設	電話
2/6 (土)	内科	12:00～18:00	中澤 医院	773-3211
	外科	18:00～翌朝6:00	六日町 病院	772-7111
7 (日)	内科	12:00～翌朝6:00	六日町 病院	772-7111
	外科	9:00～16:00	休日救急診療所	773-6688
11 (木) 祝日	内科	18:00～翌朝6:00	六日町 病院	772-7111
	外科	9:00～16:00	休日救急診療所	773-6688
13 (土)	内科	18:00～翌朝6:00	六日町 病院	772-7111
	外科	9:00～16:00	休日救急診療所	773-6688
14 (日)	内科	18:00～翌朝6:00	六日町 病院	772-7111
	外科	9:00～16:00	休日救急診療所	773-6688

◎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は、齋藤記念病院 ☎773-5111で診療しています。

南魚沼市携帯サイト



★消防本部テレホンガイド  
☎782-1991で、各週の当番を確認できます。(変更する場合があります。確認してからご利用ください)



※携帯サイトの救急医療当番はこちらから→

行政 2月 8日(月) 13:30～16:00 働く婦人の家(浦佐)  
困りごと 2月 24日(水) 14:00～16:00 本庁舎  
相談日 3月 5日(金) 13:00～16:00 塩沢老人福祉センター  
【問合せ】 総務課 人事庶務班 ☎773-6660

### 編集後記

自殺予防対策の特集を組みました。リーマンショックに端を発する経済不況の影響で、失業率は、5%を超えて上昇しています。自殺死亡率と失業率は相関関係にあるといわれています。国は、雇用創出の政策と並行して、自殺予防対策を講じる必要があります。▼自殺の大きな要因を占めるうつ病。ひと頃「うつは心の風邪」と言われていました。しかし、「かぜ」であれば、市販のくすりや、卵酒でも飲んで寝ていれば、一日二日で治りますが、「うつは「かぜ」よりずっとつらいし、長引くことも珍しくない病気です。だから、病状をしっかりと理解し、きちんと治療を受けることが大切です。▼市立ゆきぐに大和病院宮永院長に「うつ病の予防法」を聞いたところ、コミュニケーションの重要性を述べられました。以前、職場のメンタルヘルズ講座を受けた時、「個人的な気持ちや秘密を打ち明けられることができる人」の有無の記入がありました。その意味するところがやっと分かりました。▼「リンカン」は、アメリカンコーヒー三杯飲む。画数29画を誇る、超難解な文字「鬱」もこの呪文を唱えれば、たちどころに見事分解されてしまいます。これで少しは気分が晴れましたか。