



市報 みなみ魚沼

2004
12.1
創刊号



11月1日『南魚沼市』誕生

そして12月1日…

「市報みなみ魚沼」創刊!

おもな内容 ————— CONTENTS

初代南魚沼市長誕生	2
“新市まちづくり計画”始動!!	3・4
新潟県中越地震 被害と地震への備え	6・7
掲示板&伝言板	8~10
各課からのお知らせ	11
まなびのとびら	12~16
健康ひろば	17~19

南魚沼市初代市長誕生!!

11月28日就任

南魚沼市初代市長

井口一郎

このたび、新生「南魚沼市」の市長としてその重責を担わせていただくことになりました。もとより微力ではありますが、皆様方からお寄せいただきました信頼と期待にこたえるため、新たな決意と情熱をもって「災害に強いまちづくり」を柱とし、保健・医療・福祉の充実した市政の発展のために全力で取り組んでまいります。今後とも一層のご理解とご協力をいただきます。すようお願い申し上げます。



井口市長プロフィール

- 現住所 法音寺107番地
- 生年月日 昭和23年3月14日
- 最終学歴 県立六日町高等学校
定時制課程五日町分校卒業 (満56歳)
- おもな経歴
 - ・昭和42年4月～44年9月 五城土地改良区職員
 - ・昭和44年9月～55年11月 六日町職員(農林課、建設課、開発課、水道課 各課勤務)
 - ・昭和56年5月～平成11年1月 六日町議会議員五期。この間、六日町議会議長、社会文教委員長、産業建設委員長などを歴任
 - ・平成15年4月～16年10月 六日町長
- 政治信条 決断と実行
- 趣味 野球、ゴルフ、山野草鑑賞、読書

退任のあいさつ

このたび、新生「南魚沼市」の初代市長に井口一郎さんが就任されましたので、新市の運営と発展を託し、市長職務執行者の職を退任いたしました。新潟県中越地震の対応の中で11月1日に新市が誕生してから今日までの極めて短い期間ではありましたが、市政の体制づくりとその円滑な運営を図るべく努めました。これまでにいただきました皆様からの温かいご理解とご支援に深く感謝申し上げます。



南魚沼市長職務執行者 秋山武雄

さて、南魚沼市は、急速に進む少子高齢化、長引く景気の低迷と、緊迫する自治体の財政状況、追い討ちをかけるような水害や震災などからの復興、さらに多様化する住民ニーズに対応し、広域的な視野に立ったまちづくりの推進など、課題山積の中で船出しました。今後は、南魚沼市のまちづくりの「スローガン」に掲げました「自然・人・産業の和で築く安心のまち」を目指し、保健・医療・福祉が充実した災害に強いまちを目指して、行政と市民の皆様がひとつになつて、一つひとつ課題を克服しながら進めていきたいと思います。井口市長には、対話と協調により合併の効果を最大限に引き出しながら、市民の皆様が安心して生活できる、魅力ある新市の建設にまい進していただくことを願っています。

今後は、一市民として住みよいまちづくりのため微力ながら協力できればと思っております。何とぞ変わらぬご指導とご厚誼を賜りますようお願い申し上げますとともに、南魚沼市の発展と市民の皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。退任のあいさつとさせていただきます。

“新市まちづくり計画”始動!!

“自然・人・産業の和で築く安心のまち” づくりを実践する、「新市まちづくり計画」に搭載されている事業の最新の取り組みについて2件リポートします。

① 自動交付機

各種証明書（住民票、印鑑証明、戸籍附票、戸籍）を発行する自動交付機を、本庁舎と大和庁舎に各1台設置する事業です。

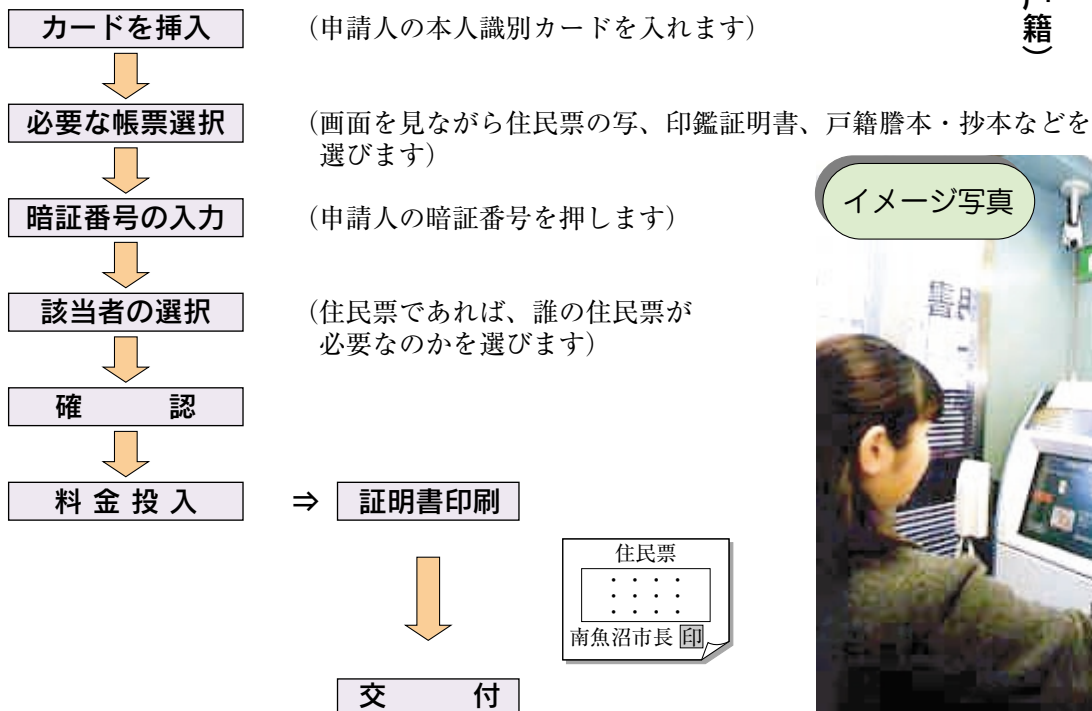
合併効果をできるだけ速やかに住民サービス向上につなげたいと、合併前から2町合意の上で研究・準備を進めてきた事業で、新潟県の支援を受けながら来年3月稼動をめざしています。

窓口の混雑緩和が図れるほか、申請書の記載が不要になったり、夜間・休日にも証明書の交付サービスの延長が可能になるなど、住民の利便性が一段と向上することが期待されます。

（今後、業者との契約締結や事業の進み具合を見計らって、より具体的な情報を提供できると思います。）

さらに、将来的にはこの交付機を使い税に関する証明、外国人登録に関する証明なども視野に入れた展開も検討したいと考えています。

【自動交付機のイメージ】 <「新市まちづくり計画」より抜粋>



セキュリティ対策
簡易ブース、監視カメラも設置

○ 所要時間：カード挿入から証明書の交付まで ⇒ 1分半～2分程度です。

◆ お問い合わせは、総合市民課 市民係 TEL 773-6661 まで

②

スマートIC^{インター}

旧大和町では、高速交通体系（自動車道）を活用した地域間交流による地域産業、観光の活性化および学園都市としての地域振興をめざし、大和パーキング付近にインターチェンジの設置を悲願として、安価で維持経費の少ない方式での設置の可能性を検討してきました。

国土交通省は平成16年度からSA・PAに接続するETC専用のスマートインターチェンジ社会実験を進め、今年度全国35箇所中に「大和PA」も登録されました。

これを受けて、旧大和町では新潟県が事務局として運営する「高速道路社会実験推進新潟県協議会」に「スマートIC実験大和地区協議会」を設置して加入、役割分担を担うこととなりました。

実験をスムーズに行い構想実現をめざすために、旧大和町では町民のETC車載機普及を図る補助制度（1台五千円定額で500台を予定）を9月に導入し、未交付分は南魚沼市に引き継がれています。

南魚沼市では、対象者を市民に拡大しての再募集を検討しています。

今回の中越地震

で実験の時期が遅れることが予想されますが、市内にもう1カ所インターチェンジがあれば緊急時の迅速な対応や復旧に役立ち、災害に強いまちづくりにつながりますし、市民の利便性向上とともに、連携と連鎖で進める四季の観光リゾートの交流拡大など南魚沼市の均衡ある発展に貢献できる事業です。市全体のコンセンサスを得ながら進めたいと考えています。

◆お問い合わせは、

企画情報課 企画政策係
TEL 773-6672まで

用語解説

スマートインター

[Smart IC]

高速道路のパーキングエリアやサービスエリアにETCゲートを設置して一般道と接続する、ETC搭載専用車のインターチェンジ。スマートインターチェンジ。

〔従来のインターチェンジに比べ低費用で建設・管理できるのが特徴で、これにより新たな整備が容易となるため、高速道路の利便性の向上や、周辺地域の活性化が期待されている。〕

ETC

[Electronic toll

collection]

電子料金徴収システム。無線通信を用いて有料道路などの料金精算を完全自動化するシステム。2001年（平成13年）3月から本格導入。ノンストップ自動料金收受システム。

◆大和PA スマートIC実験計画イメージ◆



新潟県中越地震で被災された 国民年金ご加入の皆さまへ 国民年金免除制度のお知らせ

国民年金では、国民年金の被保険者の方（任意加入の方は除きます）が天災等により保険料の納入が困難になった場合、申請により前年の所得に関係なく、保険料の納付が免除される制度があります。免除の申請をすると、今年9月分より来年の6月分までの保険料の納付が免除されます。

保険料の納付が困難な場合は、未納のままとせず、免除制度をご利用ください。
（学生の方は学生納付特例制度が適用されます）
申請は、南魚沼市役所総合市民課・分室の窓口へ！

免除された期間は老齢年金を受給する際、納付済み期間と比べて3分の1の額になります。ただし、障害年金や遺族年金の需給要件期間として算定されます。また、免除後納付することができるようになったときは、10年以内であれば納付が可能です。しかし、免除期間の属する年度から2年を経過すると加算額がつかますので、納付を希望される方は早めの納付をお勧めします。

詳しい内容については、

- ・新潟社会保険事務局 六日町事務所 国民年金課 TEL 770-2211
 - ・南魚沼市役所 総合市民課 TEL 773-6661
 - 総合市民課分室 TEL 777-3111
- までお尋ねください。

南魚沼市農業委員が決定しました！

農業委員は、農地についてのさまざまなご相談の窓口です。
皆さん よろしくお願ひします。

問い合わせ／農業委員会TEL.777-4166

住 所	氏 名
浦佐2229-1	会長 関 正 一
宇津野新田83	会長代理 廣 田 一 利
宮村下新田184-1	大 津 一 成
五日町1987	奥 村 壽 美 雄
浦佐6365	黒 井 安 雄
野田129	富 所 久 夫
欠之上117-2	広相特別委員会委員長 山 口 秀 二
上原342	丸 山 政 義
長森新田41-1	南 雲 勇
船ヶ沢新田249	関 清
穴地新田402	山 田 悟
市野江甲182-9	豊 野 匡 長
湯谷68-子	駒 形 源 太 郎
大桑原162	木 津 一 司

住 所	氏 名
茗荷沢新田110-4	駒 形 虎 蔵
市野江乙1011-1	陽 田 功
九日町1673-2	宮 崎 春 夫
大倉352	農地特別委員会副委員長 上 村 功 一
小栗山582	南 雲 敦
寺尾471	井 口 久 義
下原新田305-1	南 雲 一 雄
東泉田408-12	若 井 修 平
六日町1967-子	原 田 正 秋
深沢507	小 杉 務
山口1068-1	農地特別委員会副委員長 南 雲 勇
新堀新田480-1	上 村 久 二
一村尾263-甲	清 塚 武 敏
浦佐5923-1	農政特別委員会委員長 山 田 眞 佐 敏

住 所	氏 名
今町新田149-1	中 島 保
水尾127	小 杉 貞 明
大崎124	小 杉 與 喜 男
中川新田262	勝 又 眞 二
津久野250-1	桑 原 清 夫
小川906	富 山 紀 雄
美佐島933	戸 田 信 義
五箇4580-1	関 進
坂戸116	農地特別委員会委員長 北 村 一 夫
野中302	大 平 修 平
名木沢178-3	広相特別委員会副委員長 樋 口 榮 一
小栗山566-1	牛 木 芳 雄

会長以下40名（経験年数順）
任期：平成17年7月19日まで

10・23 平成16年新潟県中越地震

被害と地震への備え



●被害状況の概要

11/24現在

区分		旧大和町	旧六日町
人的被害	死者	1人	—
	重傷	2人	—
	軽傷	1人	14人
建物被害	住家	96棟	93棟
	非住家	18棟	45棟
	公共施設	17棟	26棟
その他	一般道路	73箇所	50箇所
	農道	2箇所	3箇所
	林道	25箇所	14箇所
	河川	2箇所	1箇所
	上・下水道	38箇所	12箇所
	土砂崩れ	10箇所	5箇所
	停電(10/23)	4,063世帯	8,746世帯
公共施設関係被害額		190,000千円	318,000千円

※被害状況は調査の進捗状況により変わります。

10月23日(土)午後5時56分、中越地方を襲った最大震度7の地震とその後続いた余震により、県内各地で大きな被害が発生しました。市内においても停電のなか不安な夜を過ごしました。

なかなか余震が収まりませんが、着実に復旧に向けた取り組みが進んでいます。

●市内で震度5弱以上を観測した地震

(各旧役場庁舎震度測定)

11/24現在

期日	時間	県内最大震度	旧大和町震度	旧六日町震度
10/23	17:56	7	5強	5強
10/23	18:03	5強	5弱	4
10/23	18:34	6強	6弱	6弱
10/27	10:40	6弱	5弱	5強



もう一度確認しておきましょう!

わが家の地震対策

さっそくチェック!

地震による被害の軽減を図るため、普段から各家庭において次のことを確認しておきましょう。

1. 住んでいる所の地盤や建物の状況
2. 家具の固定や火気使用設備周辺の整理整頓
3. 食料や水、医薬品の備蓄
4. 非常持ち出し品の準備と保管
5. 避難場所の確認や家族間の連絡方法

大地震発生時の注意

1. 身の安全を確保してください。
2. できる範囲でガス、電気などを確認した後、屋外に避難してください。
3. 余震の状況、被害の状況によっては、近くの避難所に避難してください。
(用意できる場合は、暖かい衣服、毛布、飲食物などを持参してください)

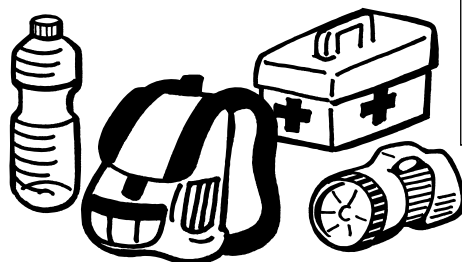
冬期間の注意

1. 雪のある時の地震に備えて二方向の避難路を確保する。
2. 屋根雪が溜まらないよう早めの雪下ろし。

《 避難所一覧 》

※災害の状況および施設の被害状況によっては開設しない場合があります。

旧大和町		旧六日町			
浦佐地区	大和中学校	六日町地区	南魚沼市保健センター	五十沢地区	五十沢地域開発センター
	浦佐小学校		南魚沼市民会館		五十沢小学校
	浦佐幼稚園		六日町小学校		西五十沢小学校
	浦佐保育園		北辰小学校		五十沢中学校
	五箇保育園		六日町中学校		勤労青少年ホーム
	南魚沼市公民館		デイスポート南魚沼		宮保育園
	働く婦人の家		サンライズ南魚沼		西五十沢保育園
	B & G 体育館		魚沼サンティックスクール		東保育園
藪神地区	藪神小学校	城内地区	ふるさと会館	大巻地区	城内地域開発センター
	後山小学校		六日町地域振興局		城内小学校
	辻又多目的センター		上町保育園		城内中学校
	藪神北保育園		八幡保育園		上原保育園
	藪神南保育園		余川保育園		あおば保育園
まほろば	野の百合保育園	大巻地域開発センター			
大崎地区	大崎小学校	大巻地区	めぐみ野保育園	大巻小学校	
	大崎保育園		大巻中学校		
	大崎農業会館		五日町小学校		
東地区	赤石小学校	大巻地区		大巻中学校	
	三用小学校		五日町保育園		
	赤石保育園		四十日保育園		
	東地域開発センター				
	八海山麓勤労者体育館				



掲示板

市からの お知らせ

問: 問い合わせ 申: 申し込み 日: 日時 場: 会場
 期: 期間 時: 時間 対: 対象 資: 資格 定: 定員
 ￥: 費用 α: 締め切り 内: 内容 講: 講師

心豊かな子育て教室

引きこもりがちな冬期間も
みんなで元氣よくあそぼうよ

第1回 親子サロン

日 12月21日(火)

午前10時～11時30分

場 サンライズ南魚沼

内 楽しいクリスマス会

対 0歳～入園前の乳幼児親子、マタニティーのパパ、ママなど

◆ 動きやすい服装でおこしく

◆ 楽しいおじいちゃん・おばあちゃんも大歓迎です。

◆ 保険料として1人につき10

円のご負担をお願いします。

問 青少年育成センター

ikusei@ap.wakwak.com



伝言板

国・県等からの お知らせ

平成16年 大規模災害対策資金

平成16年に県内で発生した大規模災害により被害を受けた中小企業者の経営の安定を図るため、『平成16年大規模災害対策資金』の取り扱いを行っています。

融資条件等

融資対象者

《水害対応枠》 7・13梅雨前線豪雨により損害を受けて、経営の安定に支障を生じている中小企業者

《地震対応枠》 平成16年新

潟県中越地震により損害を受け、経営の安定に支障を生じている中小企業者

資金使途 運転資金・設備資金(土地の取得資金を除く)

融資限度額 7,000万円

セーフティネット資金(経営支援枠) 災害対応分含む

融資利率 年1・70%

融資期間 10年以内

(据置期間2年以内)

信用保証 新潟県信用保証協会の保証付き

取扱期間 12月30日まで

申込先

地方銀行、信用金庫、信用組合、商工組合中央金庫、新潟県信用農業協同組合連合会、一部農協 の県内本支店

必要書類

県税の未納がないことの証明書(地域振興局県税部または県税事務所で交付します)

問 新潟県産業労働部

商業振興課金融係

TEL 025-285-5511

内線 2770、2771

問い合わせにご利用ください				南魚沼市役所電話番号																											
本	庁	舎	FAX772-3055(代表)	大	和	庁	舎	外	施	設																					
総	務	課	773-6660	商	工	観	光	課	773-6665	総	合	市	民	課	分	室	777-3111	保	健	課	(農	村	検	診	セ	ン	タ	ー)	777-3850	
財	政	課	773-6671	環	境	課	773-6666	福	祉	課	(福	祉	事	務	所)	777-3112	社	会	教	育	課	(公	民	館)	777-4671			
企	画	情	報	課	773-6672	建	設	課	773-6674	保	育	課	777-3113	〃	(六	日	町	分	館)	773-6610									
税	務	課	773-6668	都	市	計	画	課	773-6675	農	林	課	777-3116	ス	ポ	ー	ツ	振	興	係	773-6630										
収	納	対	策	室	773-6669	企	業	課	分	室	773-6667	農	業	委	員	会	777-4166	図	書	館	773-6677										
総	合	市	民	課	773-6661	会	計	課	773-6670	商	工	観	光	課	分	室	777-3117	青	少	年	育	成	セ	ン	タ	ー	773-6611				
保	健	課	分	室	773-6662	議	会	事	務	局	773-6650	建	設	課	分	室	777-3114	六	日	町	在	宅	介	護	支	援	セ	ン	タ	ー	775-2109
農	林	課	分	室	773-6663	夜	間	休	日	な	ど	の	勤	務	時	間	外	の	場	合	777-3115	ゆ	き	ぐ	に	大	和	病	院	777-2111	
農	業	委	員	会	分	室	773-6664	当	直	電	話	773-6660	学	校	教	育	課	777-3118	城	内	病	院	775-2009								

北越急行株式会社 社員募集

募集職種 運転士
募集人員 若干名

採用日 平成17年4月1日

期 12月20日(金)まで

◆応募方法等詳細については
お問い合わせください。

問 北越急行(株) 総務課
TEL 770-2820

日本学生支援機構 奨学金 緊急採用制度

日本学生支援機構では、地震・台風などの災害や会社の倒産、失業などによって、家計が急変し、緊急に奨学金が必要になった学生・生徒を支援するため、奨学金の緊急採用(第一種奨学金)・応急採用(第二種奨学金)制度を設け、奨学金の申し込みを随時受け付けています。

今回の新潟県中越地震での被災等により、家計が急変し、緊急に奨学金が必要になった場合は、該当者全員の申し込みを受け付けていますので、在学している学校に相談して

ください。

なお、詳細についてはお問い合わせください。日本学生支援機構のホームページにも掲載しています。

<http://www.jasso.go.jp/>

問 奨学事業相談センター

TEL 0570-03-7240
(ナビダイヤル)

消防ポンプの競売

魚沼消防本部では、不用となった小型動力ポンプおよびBD-1型ポンプ自動車を競売します。ご希望の方は、電話でお申し込みください。

◆詳細については、希望者に
後日連絡します。

日 12月中旬予定

☑ 12月10日(金)

予定台数 小型ポンプ 11台
ポンプ自動車1台

問 魚沼消防本部警防係

TEL 782-5331

伐木材を ご利用ください

河川敷内の立木を伐採します。期間は12月上旬から中旬

特設人権相談所

相談は無料で秘密は堅く守られます。

- ① 家庭内(夫婦・親子・結婚・離婚・相続等)、親族間・近隣間のもめごとや悩みごとなど毎日の暮らしの中で起こるさまざまな問題
- ② 借地借家、土地・建物の登記、戸籍の問題
- ③ いじめ・体罰・女性差別・外国人差別などのあらゆる差別問題

日 12月17日(金)

午後1時～4時

場 南魚沼市民会館

【相談担当】

人権擁護委員、法務局担当者

「最寄りの人権擁護委員」

・関 紀子(宮)

TEL 774-2014

・多田文昭(東泉田)

TEL 773-5286

・南雲 勇(山口)

TEL 775-2335

・水落東洋子(五日町)

TEL 776-2983

問 法務局六日町支局

TEL 772-3742

三国川ダム2005 カレンダー無料頒布

三国川ダム写真コンテストの入賞作品を使用したカレンダーを無料頒布します。

希望される方は、はがきかメールでお申し込みください。年内にお手元に届くよう発送いたします。頒布個数は100個を予定しています。申込多数の場合は、抽選とさせていただきます。

問 はがき(メール)に、「①郵便番号②住所③氏名④カレンダー希望」と明記のうえ郵送(送信)してください。

・はがきのあて先

〒949-6741

「南魚沼市清水瀬686-59」

三国川ダム管理所 総務係

・Eメールアドレス

saguri@hrr.mlit.go.jp

◆三国川ダム管理所ホームページ(<http://www.hrr.mlit.go.jp/saguri/>)からも応募

することが出来ます。

☑ 12月24日(金)

◆当日消印有効、メールは24日24時まで有効

問 三国川ダム管理所総務係

TEL 774-3015

南魚沼観光セミナー 地域活性化に 大きく貢献する観光とは

地域の活性化を図りながら
いかにして体験型観光を進め
ていくかなど、その必要性や
進め方などについて、各地で
実践指導の実績を持つ講師に
よるセミナーです。

一部 12月14日(火)
午後1時～3時

・体験型観光の必要性

二部 午後3時15分～5時

・体験型観光の進め方

三部 12月15日(水)
午前9時～正午

・体験型観光の実践

場 ニューホテル越路荘
(南魚沼市小栗山346)

対 ホテル・旅館の事業者、
JA関係者、観光協会職員、
自治体観光担当者、体験型観
光事業者など農業体験や自然
体験などを通じて観光客に接
する人

定 50人

講 藤澤安良 氏
(東京都日野市在住)

申 12月7日までにFAXで
申し込みください。(氏名、

勤務先、電話番号を明記)
六日町温泉旅館組合
FAX 025-772-2343
(ホテル坂戸城)

問 六日町地域振興局
企画振興部 地域振興課
TEL 772-2793

第2回 うおめまフォーラム 今後どうなる？支援費制度

支援費制度の「こんな所が
便利だ！」「今後どうなるの
だろう」「どうしたらいいの
だろう」そんな事を皆さんと
考えてみませんか。

日 12月4日(土)
午前10時～午後4時30分

場 魚沼市地域振興センター
大塚 晃(厚生労働省障
害保健福祉部専門官)、福岡
寿(北信圏域障害者地域生活
支援センター所長)、山田恵子
(全国介護支援専門員連絡協
議会理事)、藤間英之(NPO
法人「秋川流域生活支援ネッ
トワーク」理事長)

講 1,000円

問 障害児者生活支援
センターかけはし
TEL 025-793-2856

担当 滝沢・星

司法書士による 法律無料相談

中越地震により発生した生
活上のトラブルに関する無料
法律相談を行います。

期 12月4日(土)～5日(日)

時 午前10時～午後4時

場 南魚沼市民会館(公民館
六日町分館) 講座室2

問 新潟県司法書士会事務局
TEL 025-228-1589

無料電話法律相談も 行っています

期 12月5日(日)まで
時 午前10時～午後4時
電話番号は、
TEL 025-225-6757

被災者納税相談会

被災による国税の軽減・免
除・納税猶予などに関する相
談をお受けします。

日 12月14日(火)
午前10時～午後3時30分

場 六日町地域振興局
第三会議室

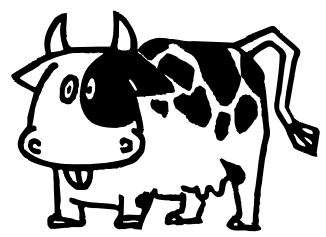
問 小千谷税務署
TEL 0258-83-2090

知っていますか？牛肉トレーサビリティ制度

12月1日から、国内産牛肉に対し個体識別番号の表示が始まりました。

現在、国内の牛は出生すると1頭ごとに、生涯唯一の個体識別番号
(10桁)が付与されています。
この番号が、スーパーや食肉小売店等でその牛から得られた牛肉等
(内臓、舌、ひき肉、小間切れ、製造・加工品、調理品は除く)に表
示されることになります。
消費者の皆さまは牛肉などに表示されている個体識別番号により、
インターネットを通じて牛の生産履歴(牛がいつ・どこで生まれ、育
てられ、食肉加工されたか)が確認できます。

●商品ラベルの表示例



確認はこちらから

パソコンアドレス <http://www.nlbc.go.jp> 携帯電話アドレス <http://www.id.nlbc.go.jp/mobile/>

お問い合わせ 陸農政局新潟農政事務所 地域第五課(魚沼市)
TEL 025-792-8211

平成
17・18・19
年度用品納入
入札参加申請のお知らせ

市で購入する用品（物品）の納入を希望される方は、市指定の「用品入札（見積り）申請書」に必要書類を添付のうえ、次により提出してください。今回申請されたものは、平成19年度まで有効となります。

◆年間を通して必要と

思われる用品（1年単位）

年間単価契約を結び購入します。来年の2月に見積りを徴収し、業者を決定し、単価契約を締結します。納品は毎月定めた日に各課（分室）、小中学校、保育園および幼稚園等の施設に直接配送していただくこととなります。

〈主な用品および物品〉

- ① 一般事務用品（文房具、計算機、ゴム印等）
- ② 日用品（雑貨、金物類）
- ③ 電気器具類（FD、CD、ビデオテープ、カセットテープ、電球、電池など）
- ④ 農薬類
- ⑤ 作業服、雨具、防寒着、長靴
- ⑥ 消火器および消火薬剤
- ⑦ フィルム、現像、焼付など
- ⑧ 医薬品

⑨ 燃料

⑩ 検診用医薬材料など

◆年間単価契約以外の用品

参加申請をされている方から随時見積りをいただき、納入業者を決定します。なお、年間単価契約を希望しない方でも「参加申請書」は忘れずに提出ください。

◆申請用紙

南魚沼市役所会計課および大和庁舎総合市民課分室出納係にあります。なお、市のホームページにも掲示してあります。

◆提出期限

- ① 年間単価契約を希望の方
平成17年1月12日（水）
- ② 「①」以外の方
平成17年2月25日（金）

※ただし、「②」については随時受け付けます。

◆提出先および問合せ

〒949-6696
南魚沼市六日町180番地1
南魚沼市役所 会計課物品係

中越地震に係る
中小企業相談窓口の開設について

10月23日に発生した「新潟県中越地震」において被災した中小企業の相談に対応するため、関係機関の協力を得て相談窓口を開設しました。

「中小企業

震災復興相談窓口」

◆設置期間

11月3日（水）から当分の間

◆受付期間

午前9時～午後5時
（土・日曜日、休日を含む）

◆相談内容

- ① 資金調達など金融に関する相談
- ② 下請取引など受発注に関する相談
- ③ 機械や設備のメンテナンスに関する相談
- ④ その他、復興に向けた支援策に関する相談

◆開設場所とスタッフ

- ① 長岡地区
・ 開設場所
長岡商工会議所2階

（長岡市坂之上町2-1-1）
☎ 0120-971-290

・スタッフ

長岡商工会議所、県産業政策課、長岡市、県信用保証協会、（財）いがた産業創造機構、国民生活金融公庫、中小企業金融公庫、商工組合中央金庫、日本政策投資銀行

② 十日町地区

・ 開設場所

十日町地域地場産業振興センター
「クロス10十日町」4階
☎ 0120-971-995
（十日町市字都宮71-26）

・スタッフ

十日町商工会議所、県商業振興課、十日町市、十日町ローカル支援センター、県信用保証協会、国民生活金融公庫

◆問い合わせ

新潟県産業政策課
TEL 025-280-5234

・ 市役所 商工観光課

※詳しい内容は、直接、開設場所にご相談ください。

みんなの図書館

六高演劇部が やってくるよ

—12月読書のついでに案内—

毎年大好評の六高演劇部によるクリスマス・オリジナル劇、今回はどんなお話かな。お友だちときてね。

日時 12月18日(土)

午後2時～3時30分

場所 市民会館多目的ホール

テーマ 『クリスマス』

内容 六日町高等学校演劇部のみなさんによる劇、本の紹介、クリスマスカードづくり

持ち物 ハサミ、のり、クレヨン、カラーペンなど

対象 幼児・小学生・保護者

定員 150人

申込み 12月17日(金)までに図書館へ

三味線・箏そして草花遊び、楽しかったよ!

～10月読書会レポート～

—一口感想集—

・横川さんはすばらしかったです。特に三味線と紙芝居は見入ってしまいました。もともとたくさんの人から見に来てもらってもよかったですと思います。

・久し振りだったのに覚えていてくださりありがたかったです。それともう一つうれしかったのが、気が合ったお友だちができたようで二人ではしゃいでいたことです。本だけの出会いではな



美しい音色の三味線と紙芝居の組み合わせに「うっとり」



草花で作った冠をかぶって気分は“王様”です

つたのです!
・箏の「さくらさくら」と「ひよっこりひよたんじま」がすごいと思いました。
・草花遊び楽しかったです。こんなにキレイな草花があるとはびっくりです。

トミオカホワイト美術館

Tomioka White Art Museum

TEL.775-3646

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

☆12月12日より新展示 富岡惣一郎 白の世界 『色へのこだわり COLOR』

☆12月23日 クリスマスコンサート2004

出演 合唱団ユートライ
開場 午後1時30分 開演 午後2時
入場料 一般 1,000円 学生 500円

♪♪ペア5組をご招待します♪♪

往復はがきに、住所・氏名・電話番号をご記入のうえ、ご応募ください。(12月15日必着)

〒949-7124 六日町大字上薬師堂142

トミオカホワイト美術館

「クリスマスコンサート招待係宛」

☆第5回 白の世界

写真コンテスト作品募集!

モノクロ・モノトーンの作品(四つ切サイズ)を募集します。テーマ・ジャンルは自由です。

受付期間 12月2日～平成17年1月16日(必着)

賞 美術館大賞 1点 10万円 ほか

■休館日 毎週水曜日

■開館時間 午前10時～午後5時

12月の企画展 池田記念美術館所蔵品展

ブルガリアの巨匠 ヴァシル・ストイロフ

12月2日(木)～12月23日(木)

ストイロフはブルガリアの伝統技法を取り入れ、独自の水彩画法で、民族衣装を着た農民や伝統的なブルガリアの田園風景を多く描いた。国際的に通用するブルガリア美術を創造することを願って…

■休館日 毎週水曜日

■冬期休館日 12月24日(金)～1月7日(金)

ディスポート南魚沼

問合せ スポーツ振興係(ディスポート内・月曜休館)

TEL773-6620 FAX773-6955

E-mail disport@6bun.jp

長期スイミングスクール第3期参加者募集!

通年コース(4月～翌年3月)の第3期募集です。

クラス	募集人数	日 時
AH(アヒル)	若干名	毎週火曜日/午後7時～8時
BV(ビーバー)	若干名	毎週土曜日/午前10時～11時

参加料/毎月1,500円(傷害保険料、入場料別途)

ただし、AHコースのみ毎月1,400円

受付期間/12月10日(金)まで

※翌11日(土)10時から泳力テストを行います。

利用者の声

「図書館を
利用している理由」

城内小学校3年 町田朋美

私が図書館を利用しているのは、しずかで勉強もできるし本も読みやすいからです。私は毎週土曜日に図書館に行っています。

図書館には学校においてない本があるので、本を探していてもいいです。紙しばいもあるのでもべんりです。学習室もあるから、友達といっしょに勉強をするのもいいですね。

図書館は私のお気に入りの場所です。友だちに自まじたいくらいです。むずかしい本もおもしろい本もあつてとてもべんりです。私は読書が大好きです。

購入している新聞・雑誌の紹介

〈新聞〉

- ☆新潟日報（朝刊・夕刊）
- ☆朝日新聞（朝刊）
- ☆日本経済新聞（朝刊）
- ☆魚沼新報
- ☆週刊読書人

まなびのつば

※新聞は保存しています。調べ物などにぜひご利用ください。

〈雑誌〉

- ☆NHKきょうの料理
- ☆NHKきょうの健康
- ☆NHK趣味の園芸
- ☆NHKおしゃれ工房
- ☆母の友
- ☆暮しの手帖
- ☆オレンジページ
- ☆クロワッサン

郷土図書館紹介

- ◎「新潟地名新考」上・下 小林 存著
「県内地名新考」（昭和25年刊）を改題、復刻したもの。

- ◎「決定版魚沼ふるさと大百科」 郷土出版社編

自然・歴史・民俗・文化から交通・産業まで〈知らなかつた〉〈知りたかつた〉魚沼の魅力再発見。

12月の休館日

- 6日(月)・13日(月)・16日(木)
- (木)〈図書整理日〉・20日(月)
- ・27日(月)・29日(水)・31日(金)〈年末休館〉

…心を育てる

「ありがとう」

六日町 山口 浩二さん

青少年育成センター

先日、スーパーで、若いお母さんと四〜五歳くらいの女の子とのほほえましい光景が目にとまりました。

お母さんのカートには、たくさんのお買い物がかけていました。洗濯せつけんの四角い箱を取り上げたお母さんは「はい、これお願いね。」女の子の子ども用の小さなカートに載せながら「助かるね、ありがとう」と言いました。

女の子は、ニコニコしながら何かを話しかけていました。その横顔が、とても輝いて見えたのです。

お母さんの「ありがとう」に「お母さんの役にたっている」「認められた」といううれしい気持ちが「輝いた顔」になったのではないかと思います。

お母さんは、自分のカートに載せられないことはないのに、女の子のカートに載せて「助かるね、ありがとう」と。それも自然に…。私は、よりさわやかさを感じるとともに、お母さんはなんとすばらしい家庭教育をしているのだ、と

思いました。

想像してのことですが…急いで買っ物を、というとき「お手伝いしたい」と言う女の子に、お母さんは「今、忙しいから、おばあちゃん留守番してね」と、出かけたとしたら…。残された女の子は「お母さんの役にたつたかった」と、きつと寂しい思いをすると思うのです。

日常、お手伝いに限らず「今忙しいから」と、このようなことが繰り返されれば、子どもはすんで行動を起こさなくなるでしょう。「多忙」この二文字で子育ての放棄はできません。

子どもの心を読み取った「言葉かけ」の大切さを、あらためて考えさせられました。

「心は育てる」であります。

子どもの心を耕すことができるのは自ら心を耕す親、子どもを信じ、子どもの良さを探す親であつてこそ可能だと思います。

スーパーから戻り、考えました。お母さんの「ありがとう」の言葉かけは、子どもに「目に見えないもの」にありがとうと言える、「しかつてくれてありがとう」も言える、こんな心が培われていくものと思えました。

スーパーでのお母さんに家庭教育の「生きた心の教科書」を、家庭のぬくもりをも感じました。とくに昨今の子どもをめぐるさ

相談専用電話 TEL773-3177 ◆休日および12/29～1/3はお休みします◆

◆**昼間相談**◆
月曜から金曜
午前9時～午後5時
電話・面接等

◆**夜間相談**◆
月・水・金曜日
午後7時30分～9時30分
電話相談

◆**メール相談**◆
ikusei@ap.wakwak.com
発育や健康などの相談は、保健課または保健課分室で受け付けます

まざまな事件を思うと、今こそ温かい家庭、心を耕す言葉かけの大切さを強く感じています。

アメリカの自動車王ヘンリー・フォードは、友人の「もっと大きな家を建てたらどうか」の問いに、「大きな家を建ててもつもりはありません。温かい家庭をつくるのです」と答えたそうです。

今、忘れていているものを教えているように思います。

心に響く言葉であります。

「ありがとう」、この言葉かけに子育ての金メダルを感じました。

～白銀の世界をLet's Walk～

第16回 にいがた南魚沼市 歩くスキーフェスティバル

★2月11日(金・祝) 午前10時スタート ★五日町クロスカントリースキーコース

◆種目・組別◆			
種目	距離	組別	
チャレンジ	30km	男子	高校生 一般 30歳以上
		女子	高校生以上
	15km	男子・女子	中学生 高校生 29歳以下 30歳以上
ファミリー ビギナー	5km 2km	男子・女子	小学生 中学生 29歳以下 30～39歳 40～49歳 50～59歳 60～69歳 70歳以上
		年齢・性別不問	

◎参加費

- 一般 2,000円 ○中・高校生 1,000円
- 小学生 700円 ○幼児 500円

◎申込み

申込書に必要事項を記入の上、1月14日(金)までに参加費を添えて下記受付窓口まで、お申し込みください。(郵便局からも申し込み可)

◎受付窓口

- ・スポーツ振興係 (南魚沼市民会館内・大会事務局)
- ・ディスプレイ南魚沼
- ・五十沢・城内・大巻地域開発センター
- ・南魚沼市公民館

◎レンタルスキー

スキー・ストック・靴一式 1,500円

◎初心者講習会(無料)

2月10日(木)午後2時～3時30分(事前申込み必要)

◎問合せ 歩くスキーフェスティバル事務局

TEL773-6670/FAX772-8161

歩くスキーフェスティバル 写真コンテスト 作品募集

◎テーマ・内容

第16回歩くスキーフェスティバルを題材にした写真

◎作品サイズ・条件

4つ切りまたはワイド4つ切りサイズのカラープリントで、未発表のもの。1人3点まで。

◎応募方法

郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話・作品タイトルを用紙に記入し、作品の裏面に貼り付けて応募してください。

◎締切り 平成17年2月27日(月)必着

◎各賞

- 最優秀賞1点(賞金5万円と副賞)
- 優秀賞2点(賞金3万円と副賞)
- 奨励賞3点(賞金1万円と副賞)

◎発表 平成17年3月10日(木)

※入賞者に直接通知します

◎作品展 3月21日(月)～28日(月)

市民ギャラリー(南魚沼市民会館2階)

※入場無料



平成15年度 優秀賞 米田良美さんの作品「ダッシュ!!」

◎その他

入賞作品は原板(ネガ・ポジ・CD-R)を提出していただきます。

応募作品の著作権は実行委員会に帰属します。応募作品の返却はいたしません。

◎応募先・問合せ

〒949-6623 南魚沼市六日町865

歩くスキーフェスティバル事務局

TEL773-6670/FAX772-8161



平成15年度 最優秀賞 青木彦忠さんの作品「挑む」



平成15年度 奨励賞 竹内由美子さんの作品「南魚沼市に向けてダッシュ!!」

歩くスキーフェスティバルに向けて 歩くスキー教室 受講生募集

- ☆期 間 1月13日～2月3日の期間
毎週火曜日・木曜日、全7回
- ☆時 間 午後7時～9時
- ☆会 場 欠之上クロスカントリーコース
- ☆対 象 歩くスキーフェスティバルに参加予定の方
- ☆参加費 3,000円(レンタルスキーセットご利用の場合は+2,000円)
- ☆締切り 12月24日(金)
- ☆申込み・問合せ スポーツ振興係

B&G体験クルーズ

小笠原・父島 5泊6日船旅

B & G財団では、海洋体験学習として体験クルーズを計画しています。「海・船・自然」について理解させるとともに、団体活動によって社会性を身につけ、豊かな人間形成を図ることを目的に実施するものです。

- ☆期 間 平成17年3月26日(土)～31日(木)
- ☆対 象 小学4年生～中学3年生の男女
- ☆発着港 東京港晴海ふ頭
- ☆寄港地 東京都小笠原村(父島)二見港
- ☆参加費 80,000円
- ☆参加人数 南魚沼市から3人(全国で500人)
- ☆内 容 アオウミガメの放流海洋性スポーツ
(カヌー・ヨット)、ホエールウォッチングなど
使用する客船(予定)：ふじ丸23,235総トン
- ☆締切り 12月22日(水)
- ☆申込み・問合せ スポーツ振興係

うたおう!おどろう!

『すくすくフレンド』

みんなですてきな「クリスマス」を過ごそうね!

- ☆期 間 12月14日(火)
午前10時から
- ☆会 場 南魚沼市公民館
- ☆対 象 保育園・幼稚園入園前のお子さん
とご家族の方
- ☆内 容 手あそび、ダンス、絵本、工作など
「親子のスキンシップ」を大切に、
集団に慣れるようなあそびをします。
- ☆参加費 無料
- ☆申込み 当日、直接会場へおこしください
- ☆問合せ 南魚沼市公民館(第1生涯学習係)

冬季・受講生 大募集

いい汗流そう! ヤングプラザ南魚沼 エアロビクス講座Ⅲ

- ☆期 間 1月6日～3月24日の期間で
毎週木曜日 ※2/10はお休み
- ☆時 間 午後8時から
- ☆会 場 サンライズ南魚沼
- ☆講 師 笛木明恵 先生
- ☆対 象 35歳までの方
- ☆定 員 40名
- ☆受講料 3,000円
- ☆準 備 運動靴・動きやすい服装
- ☆申込み 受講料を添えて12月24日(金)までに
ヤングプラザ南魚沼(TEL.773-6611)へ!

「スイミングスクール」第3期生徒募集

まなびのくに



六日町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・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、皆さんのご参加をお待ちしています。

受付期間：12月1日(水)～14日(火)午後4時まで

申込方法：ディスポート南魚沼に用意してある申込み用紙とハガキに、必要事項を記入して
フロントへ提出してください。

選考方法：定員を超えた場合は、14日(火)午後6時からディスポート南魚沼2階ロビーで
抽選を行い、結果はハガキにてご案内いたします。

◆定員を大幅に割った場合、中止となるコースもあります。会員優先ですが、会員で定員を超えた場合も抽選となります◆

教室	コース	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	O1	1/ 8～3/19	土	19:00～20:00	年齢：満3歳以上の 未就学児と保護者	11	新規 ¥2,000 継続 ¥5,000	¥7,000	10組	
幼児	A1	1/18～3/15	火	16:00～17:00	年齢：申込時満5歳 以上の未就学児 性別：不同 泳力：不同	9*	保護者が 会員の 場合 新規 ¥500 継続 ¥2,000	¥4,000	各20	
	A2	1/ 5～3/16	水	16:00～17:00		11				
	A3	1/ 6～3/17	木	16:00～17:00		11				
	A4	1/ 7～1/18	金	16:00～17:00		10				
	A5	1/ 8～3/19	土	10:00～11:00		11				
	A6	1/ 8～3/19	土	16:00～17:00		11				
	A7	1/ 8～3/19	土	18:00～19:00		11				
初心者	B1	1/18～3/15	火	17:00～18:00	年齢：小学生 性別：不同 泳力：クロール 25m泳げない程度	9*	新規 無料 継続 ¥2,000 JSC員 ¥2,000	¥4,000	各30	
	B2	1/ 5～3/16	水	17:00～18:00		11				
	B3	1/ 6～3/17	木	17:00～18:00		11				
	B4	1/ 7～1/18	金	17:00～18:00		10				
	B5	1/ 8～3/19	土	11:00～12:00		11				
	B6	1/ 8～3/19	土	17:00～18:00		11				
	B7	1/ 8～3/19	土	18:00～19:00		11				
	B8	1/ 9～3/20	日	10:00～11:00		11				
上級	C1	1/ 6～3/17	火・木	18:00～19:00	年齢：小中学生 性別：不同 泳力：クロール 25m 30秒以内 背泳ぎ 25m 40秒以内 で泳げる方	20	新規 ¥2,000 継続 ¥5,000 JSC員 ¥4,000	¥7,000	各40	
	C2	1/ 7～3/18	水・金	18:00～19:00		20				
	C3	1/ 8～3/19	土	11:00～12:00		11				新規 無料 継続 ¥2,000 JSC員 ¥2,000
レディース	L1	1/18～3/15	火	11:00～12:00	年齢：16歳以上 性別：女性 泳力：初心者 年齢：16歳以上 性別：女性 泳力：クロール 10m以上泳げる方	9*	新規 無料 継続 ¥2,000	¥4,000	30	
	L2	1/ 6～3/17	木	11:00～12:00		11			2教室目から 1教室につき ¥4,000	40
	L3	1/ 5～3/16	水	10:00～11:00		11			L3託児料 1人につき ¥3,000 別途必要	20
一般成人	F	1/ 5～3/16	水	19:00～20:00	年齢：16歳以上 性別：不同 泳力：不同	11	新規 無料 継続 ¥2,000	¥4,000	20	
インストラクター 養成	I1	1/ 5～3/16	水	20:00～21:00	年齢：16歳以上 性別：不同	11			新規 無料 継続 ¥2,000	各10
	I2	1/ 7～3/18	金	13:30～15:00	泳力：4泳法泳げる方	10				
水中歩行	H	1/ 7～3/18	金	11:00～12:00	年齢：16歳以上 性別：不同 泳力：不同	10			2教室目から 1教室につき ¥4,000	30
アクア エクササイズ	E1	1/ 5～3/16	水	11:00～12:00	11	60				
	E2	1/ 7～3/18	金	19:00～20:00	10		30			
シニア	S	1/ 5～3/16	水	14:00～15:00	年齢：おおむね 60歳以上 性別：不同 泳力：初心者	11		30		

*A1・B1・L1の3コースは、会員（継続・JSC員）・非会員参加料を500円引きとします。

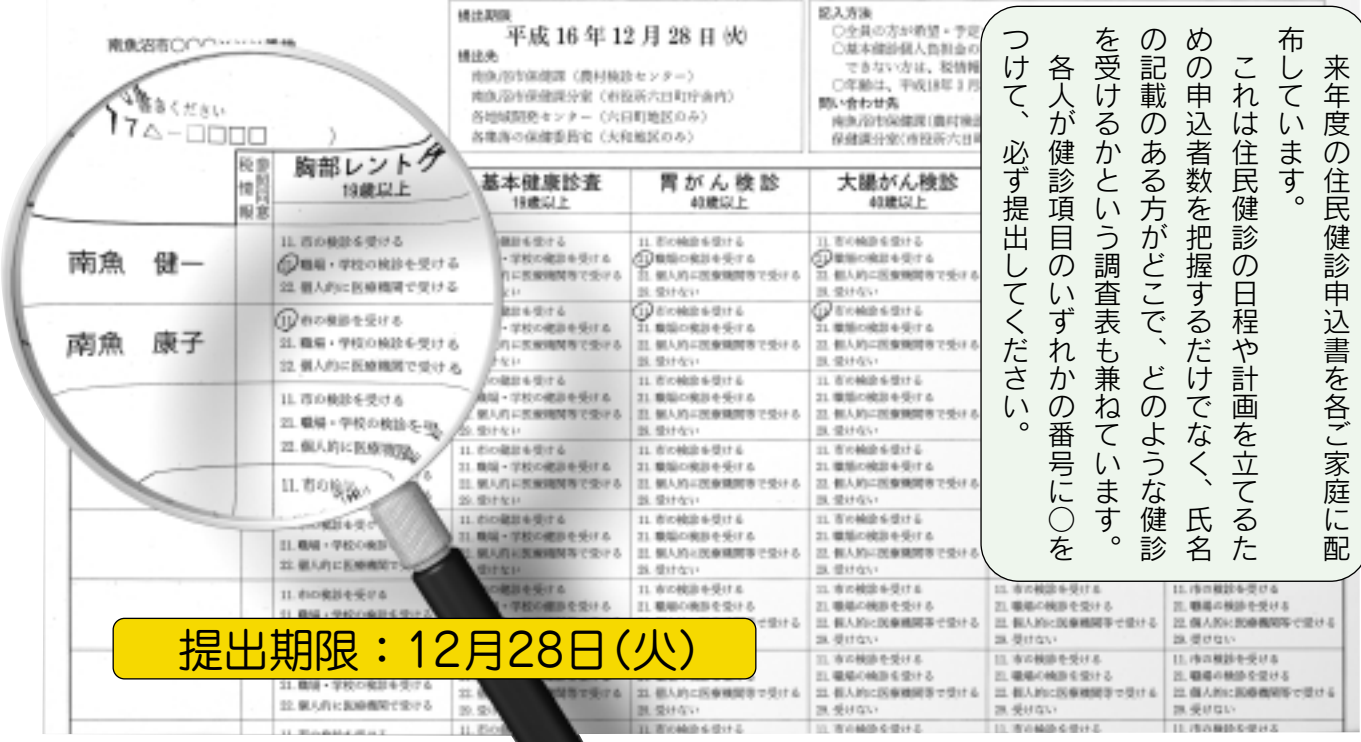
平成17年度 住民健診申込書を提出してください

平成17年度 南魚沼市健診申込書

来年度の住民健診申込書を各ご家庭に配布しています。

これは住民健診の日程や計画を立てるための申込者数を把握するだけでなく、氏名の記載のある方がどこで、どのような健診を受けるかという調査表も兼ねています。

各人が健診項目のいずれかの番号に○をつけて、必ず提出してください。



健康ひろば

ご注意ください！

「国保人間ドック申込書」も同時に配布してあります。「国保人間ドック申込書」等により人間ドックを受ける方は、健診項目の番号22「個人的に医療機関等で受ける」に○をつけてください。

住所、氏名は10月末日現在のものです。変更や異動等がありましたら、手書き訂正をお願いします。

☆旧大和町地域では

各集落の保健委員または農村検診センターに提出いただくか、返信用封筒に切手を貼り、郵送してください。

☆旧六日町地域では

各地域開発センターの回収箱または保健課分室（市役所本庁舎）に提出いただくか、返信用封筒に切手を貼り、郵送してください。

申込書の提出方法

住民健診の内容

- ◇基本健診
 - 問診：食生活・治療の有無などを聞きます
 - 検査：検尿・血液検査（糖・脂質・肝機能・腎機能・貧血など）・血圧・身長体重測定・心電図・眼底検査
 - ◇がん検診
 - 胃がん：バリウム検査
 - 大腸がん：検便（便潜血検査）
 - 子宮がん：子宮頸部検診
 - 乳がん：マンモグラフィ併用
 - 肺がん：胸部レントゲン・必要のある人に喀痰検査
 - ◇胸部レントゲン
 - 乳がん検診は40以上偶数年齢の女性が対象でマンモグラフィ併用検診のみです。
 - 子宮がん検診対象年齢が20歳以上に引き下げられました。
- 医師の結果説明：当日わかる内容についての説明



気温が下がり、どの家庭でも室内の暖房をする季節になると、寒さや乾燥によりそれらの環境を好むかぜのウイルスが力を発揮してきます。

もともとかぜに対する免疫が強いかぜをひきにくいタイプの人もいますが、たいていはそれなりの予防策をとっているにもかかわらず、この季節にはうつかりかぜをひいてしまいやすいものですね。

多少「かぜひいたかな？」と思っても、発熱でダウンするまでは、よく言われるところの「安静」はなかなか守れるものではなく、無理して家事をしたり、学校や職場に出て行ったりする人も多いことでしょう。普段通りに生活をしつつかぜも悪化させず乗り切りたい人がほとんどのようです。

「家に帰ったらとにかく早めに寝る」「自宅にあるかぜ薬を飲む」「ビタミンC入りの飲み物で身体を温める」など、自分なりのかぜ予防対策をとるしかありません。

そこで、今回はあまり薬に頼らずにかぜを悪化させないようにしたいと考えている方に、予防や悪化の防止策と言われている「うがい」と「マスク」について、こんな方法もあるということをご紹介します。

「うがい」をした後は「嚥下（飲み込み）」も

かぜは「上気道炎」といい、『図1』のように鼻やのどでウイルスが増殖して炎症を起こし、のどの痛みや鼻水、鼻づまりなどがおこります。これが気管にまで進行すると咳や痰といった症状になるので、そうならないうちにおさえたいもの。しかし「うがい」はあまりのどの奥（咽頭部）には届きません。

むしろうがいをした後の「嚥下（飲

古くて新しい「かぜ予防の話」

を防ぎます。

番茶、紅茶、緑茶等で口の中を「ぶくぶく」し、「ごっくん」と飲み込んでもいいでしょう。

かぜは夜にかかる？

人間の体は、夜中は休むようになっていて、日中とちがって物を食べたり飲んだりもしないので唾液も分泌されにくくなっています。つまり、のどの奥の部分の自浄作用が少なく乾燥しやすい状態になっているのです。特にアレルギー等のために口で

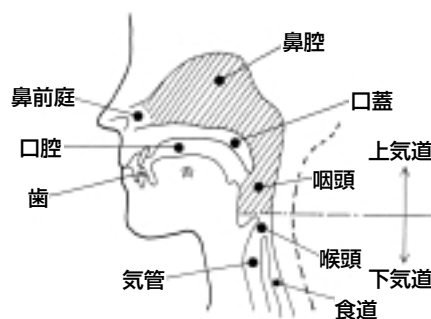


図1 風邪を最初にひくところ（斜線部）

み込み）」が大切なようです。嚥下は自浄作用や免疫作用が高いので、上気道の乾燥や汚染によるトラブル

呼吸している人は、なおさらこの時間帯にウイルスが繁殖しやすい要素があります。ですから、夜中に目が覚めた時に少しづつでも飲み込めるように、枕元にお茶等の飲み物を用意しておくこともお勧めです。

「加湿器」ならぬ「ぬれマスク」？

さて、かぜのウイルスが鼻やのどで増殖することがわかって、うがいだけでなく嚥下が大事であるとわかって、夜熟睡してしまう人には打

つ手がないのでしょうか。無意識な状態でもできるのが「ぬれマスク」。これは、眠っている間は上気道が乾きやすいので吸気によって自動的に水分が吸い込まれるシステム。マスクはフィルターとしての効果だけでなく、上気道の保温・保湿、ウイルスをほかにまき散らさない等の効果が言われていますが、日中若い人はなかなかつけたがらないようです。そこで、夜間眠るときに『図2』のように「ぬれマスク」をしてみてはいかがでしょうか。普通のガーゼマスクをぬるま湯で軽くしぼり、上部三分の一を外側へ折り返すのがポイント。これによって息苦しさが解消されると同時に厚みが増し、水蒸気吸入率がアップするそうです。さらに、口呼吸が防止され、鼻呼吸が促進されます。この方法は、ガーゼマスクがあれば今晚からでもできますが、慣れるまでに2週間くらいかかるそうです。ぜひ試してみませんか。



図2 ぬれマスク法（普通のガーゼマスクによる）

参考文献 「こんなに効くぞぬれマスク」 白田篤信著

遊びにきてね!

ほのぼのの 広場

雪の便りが届く季節となりました。寒い日が続くと家の中にいる時間が増えて、元気な子どもたちはパワーをもてあましてきていることでしょう。たまには気分を変えて思い切り遊べる場所へ出かけてみませんか。

「ほのぼの広場」は毎月定期的に開いている遊びの広場です。

親子でのびのびと遊んだり、子育ての悩みなどの情報交換の場としても活用されています。お子さんをお持ちの方はどなたでも気軽にご利用ください。



対象 入園前の乳幼児と保育者
時間 午前9時30分～11時30分
内容 自由遊び、体を使った親子遊び、育児相談
スタッフ 保健師(看護師)
公民館職員

健康ひろば

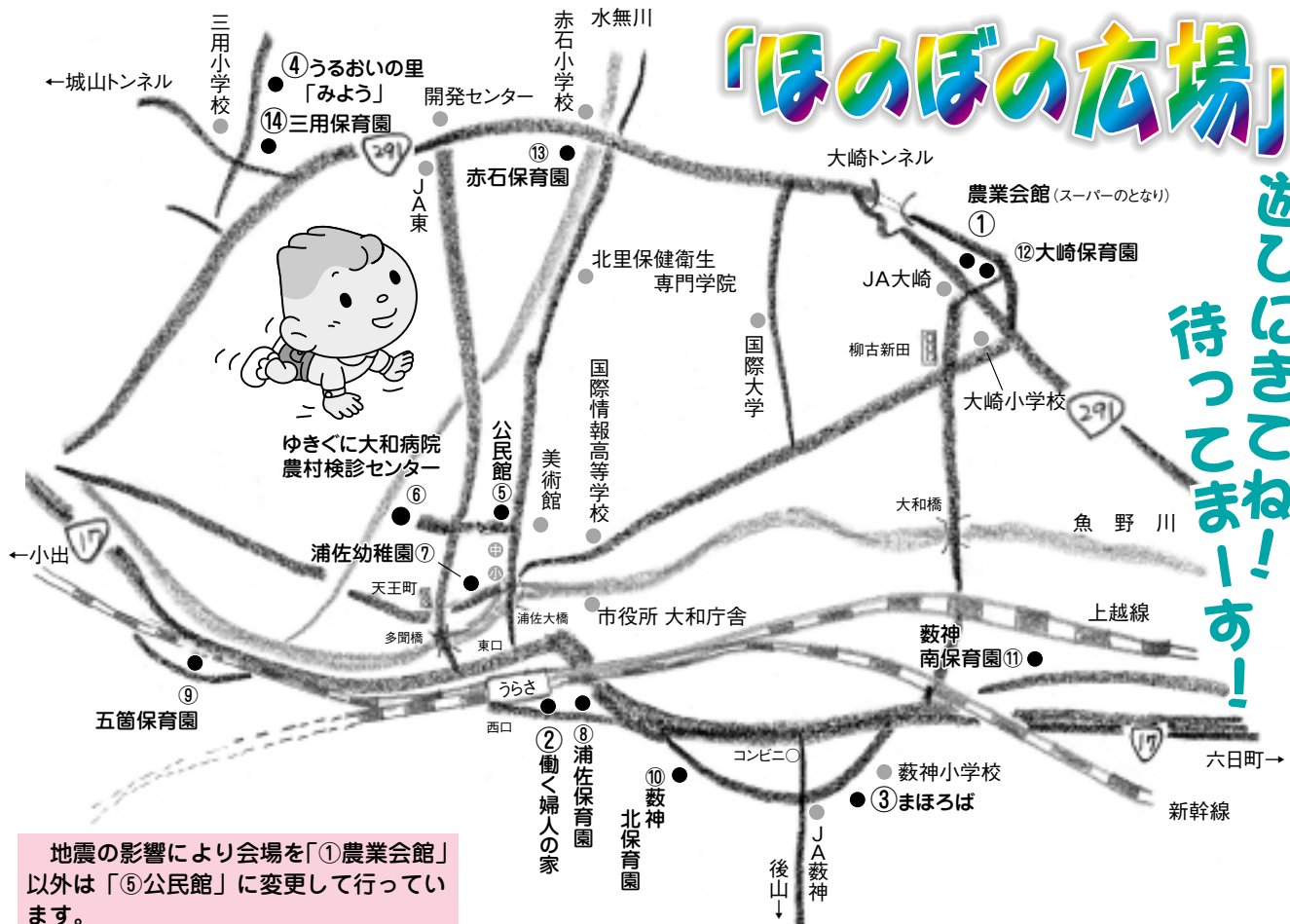
愛の献血

○全血献血

- 12月8日(水)
 - 午前9時30分～10時30分
 - (株)関越イワサキ
- 正午～午後1時
 - 萌気園二日町診療所
- 午後2時～午後3時30分
 - 日東工業(株)六日町工場
- 12月29日(水)
 - 午前10時～12時
 - 午後1時～午後3時30分
 - ジャスコ六日町店

「ほのぼの広場」

遊びにきてね! あー!
待ってまー!



地震の影響により会場を「①農業会館」以外は「⑤公民館」に変更して行っています。

12月のカレンダー

2日(木)	ほのほの広場 (9:30～ 大崎農業会館)
5日(日)	ツインライフセミナー (湯沢町公民館) 城内地区教養講座修了式 (13:30～ 城内分館)
6日(月)	税務相談 (10:00～15:00 本庁舎)
8日(水)	ほのほの広場 (9:30～ 公民館) 全血献血 (9:30～10:30 (株)関越イワサキ 12:00～13:00 萌気園二日町診療所 14:00～15:30 日東工業(株)六日町工場)
10日(金)	女性を対象とした特設人権相談所 (13:00～16:00 南魚沼市民会館)
12日(日)	大巻地区「食の講座」そば打ち (大巻分館)
14日(火)	すくすくフレンド (10:00～ 公民館) 被災者納税相談会 (10:00～15:30 六日町地域振興局)
16日(木)	ほのほの広場 (9:30～ 公民館)
17日(金)	特設人権相談所 (13:00～16:00 南魚沼市民会館)
18日(土)	読書のつどい (14:00～15:30 南魚沼市図書館)
21日(火)	第1回親子サロン (10:00～ サンライズ南魚沼)
22日(水)	ほのほの広場 (9:30～ 公民館)
29日(水)	全血献血 (10:00～12:00 / 13:00～15:30 ジャスコ六日町店)

総合市民課時間外窓口

- ・毎週木曜 17:15～19:00 本庁舎
- ・毎週日曜 9:00～12:00 大和庁舎

心配ごと相談

- ・毎週月曜 13:00～16:00 働く婦人の家
- ・毎週水曜 14:00～16:30 市本庁舎

※日曜窓口以外、休日はお休みさせていただきます。

12月の救急医療当番

4日(土)	内科	昼 桑原内科医院 TEL782-0056 夜 ゆきぐに大和病院 TEL777-2111
	外科	昼・夜 ゆきぐに大和病院
5日(日)	内科	昼 休日救急診療所 TEL773-6688 夜 県立六日町病院 TEL772-7111
	外科	昼 休日救急診療所 夜 県立六日町病院
11日(土)	内科	昼 中澤医院 TEL773-3211 夜 県立六日町病院
	外科	昼・夜 県立六日町病院
12日(日)	内科	昼 休日救急診療所 夜 ゆきぐに大和病院
	外科	昼 休日救急診療所 夜 ゆきぐに大和病院
18日(土)	内科	昼 市立城内病院 TEL775-2009 夜 県立六日町病院
	外科	昼・夜 県立六日町病院
19日(日)	内科	昼 休日救急診療所 夜 ゆきぐに大和病院
	外科	昼 休日救急診療所 夜 ゆきぐに大和病院
23日(祝)	内科	昼 休日救急診療所 夜 県立六日町病院
	外科	昼 休日救急診療所 夜 県立六日町病院
25日(土)	内科	昼 坂内医院 TEL776-2015 夜 ゆきぐに大和病院
	外科	昼・夜 ゆきぐに大和病院
26日(日)	内科	昼 休日救急診療所 夜 県立六日町病院
	外科	昼 休日救急診療所 夜 県立六日町病院

◎脳神経外科の休日救急医療は、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。齊藤記念病院 (TEL773-5111) で診療しています。

《休日救急診療所 所在地》
南魚沼市役所本庁舎となり 南魚沼市保健センター内
★お問い合わせは 日曜・祝日…休日救急診療所 (TEL773-6688)
その他…魚沼消防署 (TEL782-1991 元松が丘)

編集後記

新潟県中越地震により多大なる被害を受けられた皆さまに、衷心よりお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復興と、皆さまのご健康を心よりお祈りいたします。

中越地方を襲った未曾有の大災害。その直後ということもあり混乱も予想されましたが、無事合併を迎え1カ月が過ぎました。ひとえに市民の皆さまのご協力の賜物と感謝いたしております。

「市報みなみ魚沼」創刊です！ご協力いただいた皆さまに感謝しつつ、創刊に携われた幸運をかみしめ、市の広報活動に専心する所存です。(旧町で) 広報紙の担当となつて1年半、初心を思い出し、これからは南魚沼市の新米広報担当として「皆さまに必要とされる情報を、よりわかりやすくお伝えできるように」頑張ります。どうぞよろしくお願いたします。

広報広聴係では、市政に対するご意見・ご提言をお受けし、市政に反映したいと考えています。電話・FAX・Eメールなどで、皆さんの声をお寄せください。お待ちしております。