

広報

さんじょう

kouhou sanjo

12.1

No.0153

[2011 | H23]

健康だから
楽しめる。

特集

医療費と健幸

- 06 お知らせ
- 15 ミニ情報
- 17 今月のシリーズ・あいどる登場
- 20 さんじょうものづくり列伝

イベント情報やデータ満載

ホームページ | www.city.sanjo.niigata.jp

7:35、12:05です。再放送もあります。

FM放送 | ピックアップさんじょう 76.8MHz



市の花
ヒメサユリ



市の木
五葉松



市の鳥
芝地鶏

医療費と健康

23万円

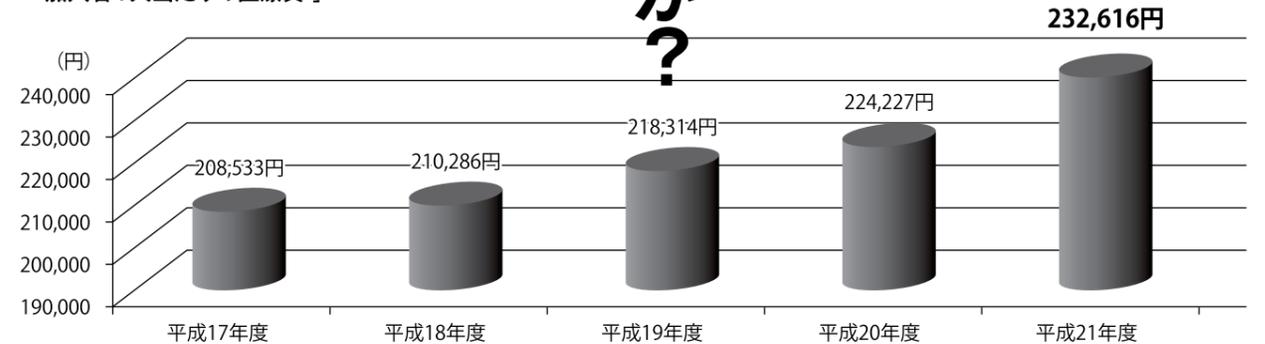
このお金があつたら あなたは何に使いますか？

平成21年度の三条市の国民健康保険加入者一人当たりの医療費は、23万円です。

あなたが支払う医療費を減らすことができたなら、その分を趣味や旅行、家族のためなどに使うこともできるでしょう。

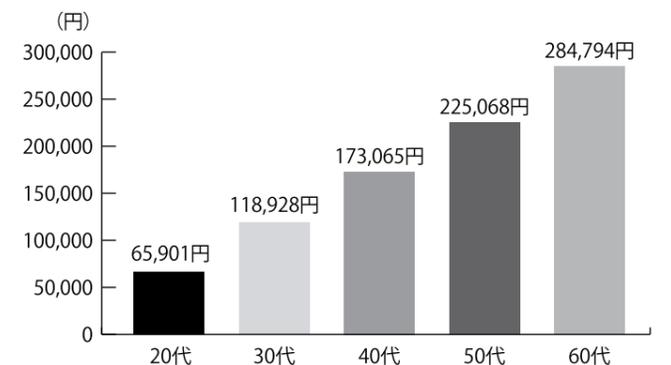
そして、「健康な身体」があれば、趣味や仕事、ボランティアなどの自分がやりたい事をもっと楽しむことができます。あなたの健康は、あなたの幸せをアツプし、あなたのまわりの人の幸せにもつながります。

【三条市の国民健康保険
加入者1人当たりの医療費】



1人当たりの医療費は年々増えています。

【新潟県の年齢別で見る1人当たりの医療費(平成21年度分)】



年齢とともに医療費も高くなっています。60代の医療費は、20代の4倍以上です。

資料：新潟県国民健康保険団体連合会

医療費とは？

医療機関で治療を受けた時の費用、全額です。皆さんは、医療機関で保険証を提示し、その3割分を負担します。

残りの7割は、市区町村や協会けんぽなどの医療保険者が負担します。※70歳以上および後期高齢者医療に加入している方の支払いは、原則1割の負担です。



私は、40歳頃から
血圧が高くなりました。
でも今は、医療費も生活も得ています。



成田秀雄さん 54歳 西大崎1丁目

健診は…

30代から毎年受けていました。40歳頃に血圧が高め(140/80mmHg)と言われましたが、自覚症状がなく、面倒だなあと悪い病院には行きませんでした。

受診するきっかけは…

平成12年12月末に県外で血圧が急に高くなり、入院しなければならぬ状態になりました。それがきっかけで、水野内科クリニックを受診するようになりました。

体調は…

今は、血圧は安定(120/70mmHg)しています。10年前に動脈硬化度測定をした時は血管年齢が62歳でしたが、2年前の測定では48歳と血管が若返っていました。これは、医師の指示の通り受診し、きちんと薬を飲んだことが良かったと

思っています。

また、病気の早期発見を目的に定期的に血液検査を受けています。その結果、境界型糖尿病と脂質異常症などがあることが分かり、悪化しないよう血圧以外の薬も飲み始めました。

薬は…

初めは、1日3回、5種類の薬を飲んでいました。今は、薬の量も減り1日2回になりました。

「薬は飲み始めると、一生飲み続けることになるので飲みたくない」という人がいますが、私は元気でいられるのであれば「薬は一生飲めば良い」と思っています。

また、薬の副作用を心配する人もいますが、血液検査や医師・薬剤師に相談し納得したうえで飲んでいくので心配していません。

日課は…

「一生自分の足で歩かないといけない」と思い、毎朝10分程度歩いています。また、体重や散歩、血圧などを毎日記録しています。

90までとは、目標体重です。朝の体重を入力すると自動に目標体重まであと何Kgであるか表示され、目安になります。

日付	ジョグ	朝体重	90まで	朝食
10月1日			-90.0	
			-90.0	
			-90.0	
			-90.0	
10月5日			-90.0	
10月6日			-90.0	
10月7日			-90.0	
10月8日			-90.0	

ジョグは、ウォーキングをしたかなど、かかった時間を記載します。

趣味は…

写真とロックバンドとオペラです。ロックバンドは、2カ月に1回東京でライブ活動を行っています。趣味を楽しむことができるのも健康だからだと思います。



受診を続ける理由は…

父親が40歳を過ぎた頃から高血圧になり、51歳の時に脳溢血で倒れ、56歳で亡くなりました。このことから、高血圧は「怖い」というイメージがあり、忘れずに治療できているのかもしれない。

医療費は…

2週間に1回の受診から、今は、2カ月に1回の受診になりました。受診で支払う金額も、以前は2カ月に約六千円でしたが、今は、2カ月に1回の受診で約千五百円とだいぶ安くなりました。また、薬も以前は多く飲んでいたので、もっと医療費がかかっていったと思います。

受診のための時間もかなりかかります。2カ月に1回の受診になったことで、仕事や自分の趣味に使える時間が増えました。

受診や薬を飲むことを ためらっている方へ…

気になることがあるなら早めの受診が大切です。病気を治すプロの医師を信頼し、コミュニケーションをとって二人三脚で治療すれば楽しい生活を続けられます。

写真提供：成田秀雄さん

病気を早くから予防することで、医療費も生活も違います

休まず受診、
きちんと内服。



水野内科クリニック
副院長 水野 春芳さん

成田さんは、とても前向きに病氣と向き合っています。

毎日の血圧や体重、散歩の記録を付け、日頃の健康状態を覚えてくれるので、治療の参考になっています。

40歳前半という若いうちから、自分の体の異常に気付く、休まず受診し、きちんと内服したことが健康状態の改善につながっていると思います。

また、写真やロックバンド、オヘアなどたくさんのおもしろい趣味を持って、治療を頑張れる秘訣かもしれません。

定期的に受診し、きちんと内服し、生活習慣にも気を付けて、生き生きと生活しているから、医療費も年々減少しているのだと思います。

自覚症状がなくても、
病氣として認識し受診

多くの人が、毎月きちんと受診されます。しかし、中には、運動や食事などのアドバイスがなかなか守られず、処方された薬も正しく服用せずに定期的な受診を中断し、病状を悪化させてしまう人もいます。

健診で異常を指摘されたら、早めに受診し、体の気になることや不安なことを気軽に医師へ相談してほしいです。

生活習慣病である肥満、高血圧症、糖尿病、脂質異常症の4つがそろって、脳梗塞や心筋梗塞などを発症する危険が明らかに高まります。特に高血圧症は、悪化していく過程でもほとんど自覚症状がないので、

そのまま放置しがちになりますが、最終的には心筋梗塞や脳梗塞などの命に関わる合併症を引き起こします。

「元氣だから健診は受けない。症状もないから受診しない。」という人がいますが、自覚症状がなくても、病氣として認識し、受診してほしいです。

それから、何よりも日頃から生活習慣に注意し、病気にならないように心掛けることが重要です。



健康的な生活習慣 ~あなたは実行していますか?~

【食事】

- 1日3食規則正しく、バランスのとれた食事を取っている。
- 味付けは薄味。ラーメンなど類のスープは極力残している。
- 揚げ物、マヨネーズ、バターを控えている。
- 糖分を多く含む菓子類や缶コーヒー、清涼飲料水を控えている。

【運動】

- なるべく体を動かしたり、続けて行っている運動がある。
- なるべく階段を使用し、近場であれば徒歩や自転車で行く。
- 歩く時は、のんびりではなく、早足で歩くことを心掛けている。

【休養】

- 毎日ほぼ決まった時間に就寝している。
- 疲れやストレスを解消するようにしている。

【医療】

- 毎年、健(検)診を受けている。
- 自覚症状がなくても、健診などで要受診と言われた場合は受診している。
- 医師の指示を守り、定期的に受診している。自己判断で薬を中断しない。

明るく楽しく元氣よく

医療費ダウン 健康アップで 幸せアップ!

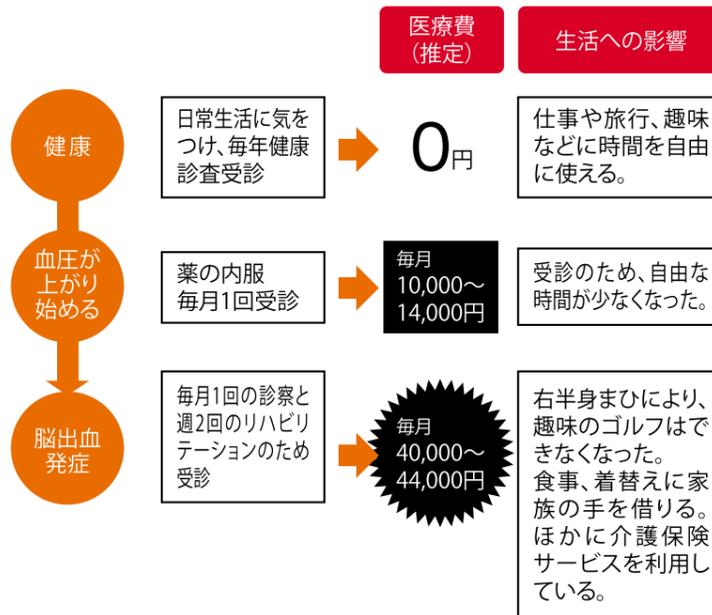


高血圧

血圧は、上が140mmHg、または下が90mmHgを越えると高血圧とされます。

Aさん 60歳・男性の場合

- 経過: 40歳から血圧が高かったが、医療機関を受診するのが面倒でそのままにしていた。生活は仕事の帰りが遅く、食事時間も不規則。58歳のときに脳出血を発生。右半身まひと失語症になる。
- 現在: リハビリテーションに週2回通う。以前は車を運転していたが、今は運転はできない。
- 趣味: 病氣発症前は、ゴルフが趣味で、週末出かけるのが楽しかった。



もっと早くに受診していれば...

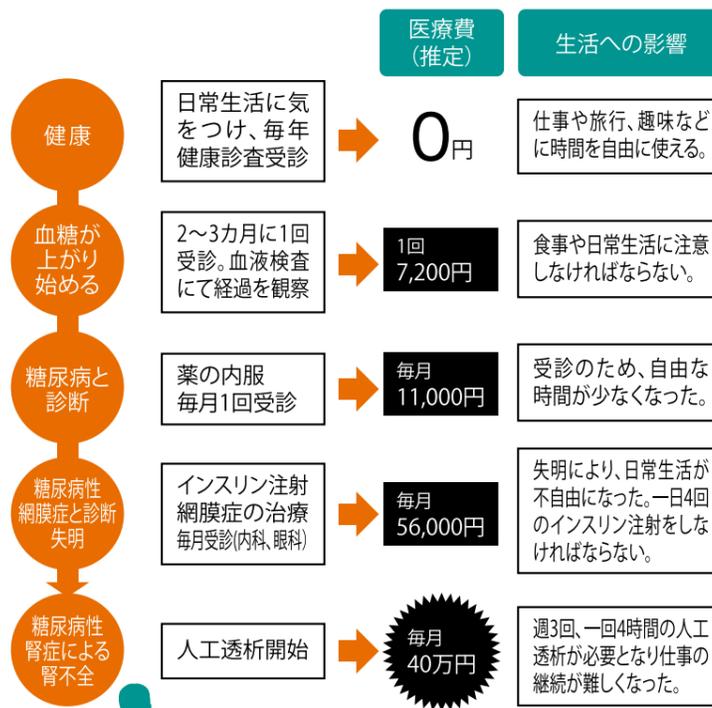


糖尿病

血糖検査は、医療機関や市で実施している特定健診で受けることができます。

Bさん 53歳・男性の場合

- 経過: 39歳の時、健康診査で血糖値が高く要医療と判定される。仕事が忙しく受診をせず、多量飲酒の生活を続ける。49歳の時、眼のかすみ、だるさ、強い喉の渇きがあり受診し、糖尿病と糖尿病性網膜症と診断されるが、以前と変わらない生活を続けていた。その後、左眼は失明、糖尿病性腎症となり人工透析が始まる。
- 現在: 左眼失明。人工透析に週3回病院へ通う。



もっと日頃の生活に気を付けていれば...

講座・催し

しらすぎ荘開館4周年記念イベント

しらすぎ荘 ☎(45)0888

とき

- 12月3日(土)〜4日(日)
和菓子工場直送販売
イベント湯(よもぎ)
12月4日(日)
午後1時30分〜:ビンゴゲーム大会
12月11日(日)
午後1時30分〜2時:歌謡ショー
(出演:葉月 みなみさん)
12月22日(木)
冬至イベント湯(ゆず)

◆共通事項

- 参加費(入館料):
65歳以上:百五十円
12歳〜64歳:二百五十円
11歳以下:百円
その他:12歳以上の入浴希望者は、別途入湯税百五十円が必要。



しみん朝市

農林課地産地消推進室 ☎内線460

越冬用の野菜や果物の準備はお済みですか。お歳暮用の「ルレクチエ」などもあります。

とき:12月4日(日)・11日(日)午前7時〜(売り切れ次第終了)

ところ:三條機械スタジアム一塁側スタンド脇噴水広場付近

その他:駐車場は三條機械スタジアムまたは、トリムの森の駐車場をご利用ください。

*買い物袋を持参ください。
*12月18日(日)からは規模を小さくして三條機械スタジアムの建物内で行います。



作って学ぼう親子耐震講座

建築課審査指導係 ☎内線227

木製コースター作りやお土産などもあります。
とき:12月10日(土)午前10時〜正午(受け付け:午前9時30分)

特に記載のないものは、電話で申し込みください。
・市役所 TEL (34) 5511 にかけて、交換手にその内線番号を教えてください。

三条まんま塾 旬の食材PRリレー 12月は「ルレクチエ」

健康づくり課 食育推進室 ☎内線477

三条産のルレクチエが、直売所や小売店などに並んでいます。皆さん、もう味わいましたか。今年の実の大きさ、糖度、とろける食感と近年にないレベルの高さになりました。学校や保育所の給食にも登場します。



収穫直前のルレクチエ

生産者からのメッセージ

ルレクチエの収穫は10月下旬の晴れが続いた日に一斉に行います。和梨と違い収穫後すぐには食べられません。約40日間「追熟」という時間をかけて果実の色が緑色から黄色に変わり、芳醇な果物となります。

収穫したルレクチエを風が通らない部屋に置き、温度と湿度をあまり変化させないように管理します。「お取り越し荒れ」と言うように11月の三条は寒くしぐれる日が多いのですが、ルレクチエの追熟には良い条件と言えます。

大切に育てられたルレクチエを大切な方への贈り物にはいかがでしょうか。

大島園協 洋ナシ部会 渡辺 康弘



給食でルレクチエを配る様子



佐竹 紀さん

パソコン教室 (インターネット・メール)

中央公民館 ☎(32)4811

とき

- 昼の部:12月15日(木)・19日(月) (全2回) 午後1時30分〜4時30分
夜の部:12月15日(木)・19日(月)・22日(木) (全3回) 午後7時〜9時

三条市高齢者教室公開講座 「元気が出る講演会」

中央公民館 ☎(32)4811

高齢社会を迎え、生き生きと元気で楽しく、充実した人生を送ってもらうための講演会です。申し込みは不要です。
とき:12月12日(月)午後1時30分〜3時

演題

いのち楽しむ「氣」の健康法

講師:佐竹 紀さん(福島県南相馬市、氣功研究養生塾塾長)

対象:概ね60歳以上の方

参加費:無料

さんじょう遺跡物語展示会 五十嵐川流域の土偶 ~吉野屋遺跡土偶の世界~

生涯学習課 文化財係 ☎(46)5205

縄文時代の土偶が世界から注目される中で、県内の土偶多出遺跡の一つである吉野屋遺跡をはじめ、個性豊かな五十嵐川流域の土偶を写真入りパネルで紹介し、縄文時代の精神世界に迫ります。

とき:12月9日(金)〜1月15日(日) 午前9時〜午後5時

*休館日を除く

ところ:歴史民俗産業資料館

入場料:無料

イベント:12月11日(日) 午前10時〜午後2時
・土偶作り(無料)
・拓本カード作り(無料)

展示説明会:12月11日(日) 午後2時〜3時

*申込不要

ほっと映画会

図書館 ☎(32)0657

時代とともに薄れていく伝統工芸を、今なお町の片隅の工房で守り続け、鋳起の技術と日本文化を後世へ伝えようと努力している京都の井上清吉氏の製作の過程を記録した「鋳起」などを上映します。申し込みは不要です。
とき:12月10日(土)午後2時〜3時45分

上映作品

- 「鋳起」(31分)
「わすれるもんか!」(アニメ・40分)
「春ふたたび」(30分)

サンファーム三条体験講座

サンファーム三条 ☎(38)2556

◆ミニ門松作り

とき:12月23日(金・祝) 午後1時30分〜3時

定員:20人

参加費:千五百円程度(材料代)

持ち物:空き缶1個(直径13cm×高さ18cm程度のミルク缶など)、花切用はさみ

申込開始日:12月6日(火)

◇手作りハム、こんにやく加工

とき:12月23日(金・祝) 25日(日) 午前9時〜午後5時

*各回とも事前準備があります。申し込み時に確認をお願いします。

定員:各16人

参加費:二千五百円程度(材料代)
持ち物:エプロン、持ち帰り用の袋

申込開始日:12月4日(日)

保内公園緑の教室

保内公園緑の相談所 ☎(38)5240

◆フラワー・アレンジで迎えるクリスマス
スマス

生花を使ったツリー・スタイルのアレンジです。
白とシルバーの
スタイリッシュな
クリスマス・スマス・
ツリーを作ってみませんか。



●とき：12月18日(日)午前10時～正午

●定員：20人

●参加費：三千元

●講師：高山 美和子さん

(フワワーアレンジメント振興協会認定インストラクター)

●申込期間：12月3日(土)～7日(水)

◇締め切り：12月3日(土)午後10時

締め切りと精巧な造花で作る、リース仕様の華やかな締め飾り新年を迎えませんか。

●とき：12月23日(金・祝)午前10時～正午

●定員：20人

●参加費：三千元

●講師：高山 美和子さん

(フワワーアレンジメント振興協会認定インストラクター)

- 申込期間：12月3日(土)～7日(水)
- ◇ミニ門松作り挑戦
- とき：12月25日(日)午前10時～正午 午後1時～3時
- 定員：午前・午後の部各15人
- 参加費：千円
- 申込期間：12月10日(土)～20日(火)
- 持ち物：軍手、ハサミ

諸橋轍次記念館

新春書き初め大会

諸橋轍次記念館 ☎(47)2208

書をこよなく愛好された諸橋轍次博士を偲び、書き初め大会に出品してみませんか。

●部門：規定の部・自由の部(それぞれ小学生の部、中学生の部、高校の部、一般の部)

●出品料：

・小・中学生、高校生：一点につき三百円

・一般：一点につき五百円

●募集期間：1月4日(水)～20日(金) (消印有効)

●表彰式：2月5日(日)

*各部門とも諸橋轍次賞、三条市長賞、特選、準特選を表彰します。

●作品展：2月5日(日)～26日(日)

くらし・子育て



乳がん検診

健康づくり課健康係 ☎内線442

日曜日に予約なしで受診できます。

●とき：12月11日(日)午前10時～午後3時30分

●ところ：三条商工会議所

●定員：百人

●対象者：40歳以上の女性で平成22年度、23年度に乳がん検診を受けていない方

●検診内容：問診、視診、触診、乳房X線撮影(マンモグラフィ)

●料金：

・40～49歳：二千元

・50～69歳：千五百円

・70歳以上：無料

●問い合わせ：新潟県健康対策課

☎025-280-5199

●問い合わせ：新潟県健康対策課

☎025-280-5199



ワークサポート三条

出張相談開催

ワークサポート三条 ☎(32)5262

就職活動に関する相談やアドバイスを行います。どなたでも気軽にお越しください。

●とき・ところ：

○12月12日(月)：午前9時30分～正午 三条東公民館

○12月13日(火)：

・午前9時30分～正午 三井ビル

・午後1時～4時30分 総合福祉センター

●こんな相談をお受けします：

・やってみたい仕事について詳しく知りたい。(資格取得など)

・どんな仕事に向いているのか分からない。

・履歴書や職務履歴書の書き方が分からない。

・数年ぶりの就職活動で、どうしていいか分からず不安。

・就職先の斡旋は行っておりません。

・ご了承ください。

*予約優先



スポーツ



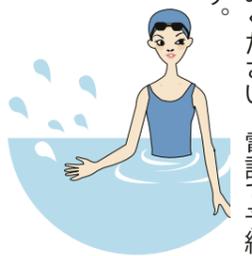
冬季水泳教室

三条市民プール ☎(34)2217

●申込期間：12月6日(火)～13日(火) (申込多数の場合抽選)

教室名	対象者	とき	定員	受講料
キッズスイミング	市内にお住まいの幼児(年中・年長児)	水曜コース、金曜コース(各8回) 午後5時～5時45分	各30人	1,500円
イルカスイミング	あまり泳げない小学生(泳力別に分けて指導)	週1回コース 水曜日(全10回) 午後4時～5時	40人	1,700円
		週2回コース 火・木曜日(全18回) 午後4時～5時	60人	2,500円
ドルフィンスイミング	泳力アップを目指す小・中学生	1月～3月 水・金曜日(全22回) 午後6時～7時30分	40人	2,900円
レスリング	泳ぎを覚えたい方(基礎)	火・木曜日(全18回) 午後1時30分～2時30分	20人	5,300円
レスリングII	きれいに泳ぎたい女性	金曜日(全10回) 午後1時30分～2時30分	20人	3,700円
ヘルスイミング	運動不足の中高齢者	水曜日(全10回) 午後1時30分～2時30分	30人	3,700円

*受講料には、スポーツ傷害保険料を含みます。



●申込方法：市民プール窓口で申し込みください。電話で予約もできます。

節電のその先へ 冬は省エネ!

環境課 環境政策室 ☎内線480



冬も電力使用量が多くなる季節です。日頃のエネルギーの使い方を見つめ直し、できる範囲で節電や省エネに取り組みましょう。

●地球にも家計にもやさしい生活へ転換!

	家庭での主な取組例	節電効果
エアコン	重ね着などをして、室温20度を心がける。	7%
	厚手のカーテンにする。	1%
照明	不要な照明をできるだけ消灯する。	6%
冷蔵庫	庫内温度の設定を「弱」にする。	2%
テレビ	画面の輝度を下げ、必要時以外は消す。	3%
炊飯器	早朝にタイマー機能などで1日分をまとめて炊く。	2%
待機電力	長時間使わない電気機器はコンセントを抜く。	2%
温水便座	便座保温、温水の設定温度を下げ、不使用時はふたを閉める。	1%

●夏の節電成果報告会「三条火鉢サミット」を開催しました

炭を使った日本伝統の暖房器具「火鉢」を囲みながら、市長が夏の節電成果を報告し、ゲストとトークを行いました。

当日は、みんなで火鉢を囲んで「もつ鍋」を食べ、暖かいひとときを過ごしました。

家族が一つの部屋に集まって、一家だんらんで過ごすことも節電につながります。

この冬は、温かい鍋料理を囲みながら、家族で省エネについて話し合ってみませんか。



この夏は、みんなで本当に頑張りました!

市長とのふれあいトーク

政策推進課 広報広聴係 管内線308

これからのまちづくりなどについて、市民の皆さんから市長が直接意見を聴き取る「ふれあいトーク」を開催します。申し込みは不要です。



●とき：12月14日(水)午後7時～8時30分
●ところ：三条東公民館
●テーマ：スマートウエルネス三条
健康で幸せになるまちづくり

発酵肥料「とちみのり」販売中

汚泥再生処理センター 管内線368700

●とき：平日および第1・第3土曜日 午前9時～午後4時30分
●価格：15kg入り百円

●肥料成分：窒素4.7%、リン4.4%、カリ0.3%



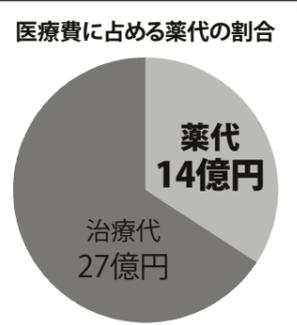
健幸ドットコム

知っていますか？ジェネリック医薬品 健康づくり課 国保係 管内線447

ジェネリック医薬品は、これまで使われてきた薬の特許が切れた後に、同等の品質で製造販売される低価格の薬です。

- どのくらい安いのか？ 薬の価格は3割以上、中には5割以上安くなる場合もあります。
効き目は確か？ 効き目はもちろん、安全性も同等ですので、安心して使うことができます。
種類はあるのか？ さまざまな病気や症状に対応しています。
もっと詳しく知りたい場合は？ 医師、薬剤師にお気軽にご相談ください。厚生労働省HPで紹介しています。

Q:薬代は、どれくらいかかっているの？
医療機関で外来で治療を受けた際、薬代が3分の1以上を占めています。



資料：三条市国民健康保険(歯科を除く)

特に記載のないものは、電話で申し込みください。
・市役所 TEL (34) 5511 にかけて、交換手にその内線番号を教えてください。

消太くんからのお願い



消防本部 ☎(34) 1111

住宅用火災警報器の設置はお済みですか

火災の早期発見、避難の手助けとなる住宅用火災警報器については、法律で設置が義務付けられています。大切な家族とご自身のため、早めに設置しましょう。

- 設置場所…寝室、階段(寝室が2階以上にある場合)
*火を使う台所にも設置をお勧めします。
●警報器の種類…煙感知式
●警報器の有効期限…約10年
*消防職員や市役所職員は、住宅用火災警報器を販売しません。悪質訪問販売にご注意ください。



灯油流出にご注意

家庭で灯油を利用する場合、ホームタンクなどからの流出事故にご注意ください。流出すると、火災の危険や河川の環境悪化につながるほか、関係機関が実施した対策措置の費用請求が発生することがあります。また、油の流出を発見した場合は速やかにお知らせください。



- 《流出事故を防ぐポイント5カ条》
①給油中はその場を離れない。
②ホームタンクのバルブを完全に閉めたかを確認する。
③屋外のホームタンク周囲はこまめに除雪する。
④除雪の際は油の配管を破損しないようにする。
⑤屋外の配管が降雪、融雪などにより破損しないようにする。

消火栓や防火水槽、避難口の確保にご協力ください

消火栓や防火水槽の上に雪を置いたり、付近に車両を駐車しないでください。火災が発生すると、消防車が周囲の消火栓や防火水槽を使用して消火します。消火栓や防火水槽が雪や駐車車両の下になっていると、消火活動の支障となり、被害が大きくなる場合がありますので、ご協力ください。

また、除雪などで家の出入り口にできる雪の壁により、出火建物から逃げ遅れたり、緊急時に避難できなかったりすることがあります。常に避難口を二つ以上確保できるよう除雪の際はご注意ください。

国民年金保険料の納付を忘れていませんか

市民窓口課 年金係 管内線291

老後の生活を支える国民年金。納付が遅れ、未納期間が多くなると、将来もらえる老齢基礎年金が少なくなります。

また、障害基礎年金や遺族基礎年金などを受けられなくなることもあります。納め忘れがあった場合は早めに納めましょう。年内に納付すれば、今年分の年末調整や確定申告の社会保険料控除として申告することができます。

なお、保険料を納めることが困難な方、学生の方には免除や納付猶予の制度がありますのでご相談ください。

- 問い合わせ：
・市民窓口課 年金係
・栄、下田サービスセンター 総合窓口グループ
・日本年金機構 三条年金事務所 ☎(32) 2239



特に記載のないものは、電話で申し込みください。

・市役所 TEL (34) 5511 にかけて、交換手にその内線番号を教えてください。

募集

講座・催し

スポーツ

暮らし・子育て

募集

講座・催し

スポーツ

暮らし・子育て

どなたでも傍聴できます 12月定例会市議会の開催
12月6日(火)～20日(火)まで

議会事務局 議事調査係 内線348

- ・本会議は、傍聴人受付簿に必要な事項を記入するだけでどなたでも傍聴できます。
- ・本会議は原則として午前10時から始まります。
- ・本会議の様子はインターネットで中継しています。
- ・6月、9月定例会の様子はインターネットでご覧になれます。

●12月定例会の日程●

とき	会議名	ところ	主な会議内容
6日(火)	本会議	議場	・提出議案について説明
7日(水)			・提出議案に対する大綱質疑、委員会付託 ・市政に対する一般質問
8日(木)			・市政に対する一般質問
9日(金)			
12日(月)	市民福祉常任委員会 経済建設常任委員会 総務文教常任委員会	第3委員会室	・各常任委員会に付託された議案などについて審査
13日(火)			
14日(水)			
15日(木)	本会議	議場	・各常任委員会の委員長報告、委員長報告に対する質疑、討論、採決
20日(火)			

し尿くみ取りの申し込みはお早めに

環境課生活環境係

内線241

年内にくみ取りを希望する方は、期限までに申し込みください。

- 申込期限：12月20日(火)
- *21日(水)以降の申し込みは、年明けにくみ取りとなります。
- 申込先：し尿処理組合五葉会 ☎(45)5505
- *12月29日(木)～1月3日(火)の電話受け付けはお休みです。

除雪作業と雪下ろしにご協力ください

除雪作業をスムーズに行い、安全な道路確保、冬期間の快適な生活のため、皆様のご理解とご協力をお願いします。



除雪を行う道路

- ・市道：除雪計画路線を市が行います。
- ・県道：国道289・290・403号…県が行います。
- ・国道8号：国土交通省が行います。
- *除雪路線は、ホームページに掲載しています。

除雪作業の基準

- ・三条・栄地区：降雪10センチ以上
- ・下田地区：降雪が概ね15センチに達すると予想される時
- *作業は夜間・早朝路線と日中路線に分けて行いますが、道路の積雪状況によって遅れることがあります。

皆さんへのお願い

- ・除雪は雪を道路の両脇に寄せて行いますので、自宅の出入り口に寄せられた雪は個人で処理をしてください。
- ・作業の支障になるので、道路に張り出している木の枝は所有者が切り取ってください。
- ・除雪路線に車などを駐車しないでください。除雪作業を中止する場合があります。また、損傷に対する補償はできません。
- ・道路への雪捨てはしないでください。交通の妨げや事故の原因になります。

年末・年始のごみ収集

環境課生活環境係 内線241

■家庭ごみ

◇ごみ収集

12月30日(金)まで	通常収集
12月31日(土)	全町内燃えるごみの収集 必ず午前8時までに出してください。 それ以降に出されたごみは収集しません。
1月1日(日)～3日(火)	休 み
1月4日(水)・5日(木)	通常収集。ただし、必ず午前8時までに出してください。
1月6日(金)～	通常収集

●問い合わせ…環境センター ☎(45)4832

◇清掃センターへの持ち込み

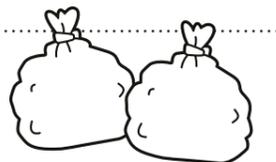
必ず指定袋に入れてお持ちください。また、資源物(ペットボトル、ガラスビン、空缶、古紙類)は受け入れません。年末の持ち込みは大変混み合います。なるべくごみステーションに出すようにご協力ください。

12月29日(木)・30日(金)	通常通り (午前8時30分～午後5時)
12月31日(土)	午前8時30分～午後1時
1月1日(日)～3日(火)	休 み
1月4日(水)～	通常通り

●問い合わせ…清掃センター ☎(45)4797

■事業所ごみ

年末の事業所ごみの搬入は、12月28日(水)までに持ち込んでください。持ち込む際は、ピットへごみを投入する人員の同乗をお願いします。



土木課 維持管理係 内線269

消雪パイプ休止時間

午後2時～3時と午後4時～5時

交通規制

- ・一部の踏切で冬期間通行止めを実施します。現地の案内看板をご覧ください。
- ・除雪に伴う、交通の規制が一時に行われることもありますのでご協力をお願いします。

除雪作業では家の出入り口などをふさぐことがあります。自分で雪を取り除くようご協力ください。



平成23年度 上半期の 予算執行状況

(平成23年9月30日現在) 財務課 財政係 内線342

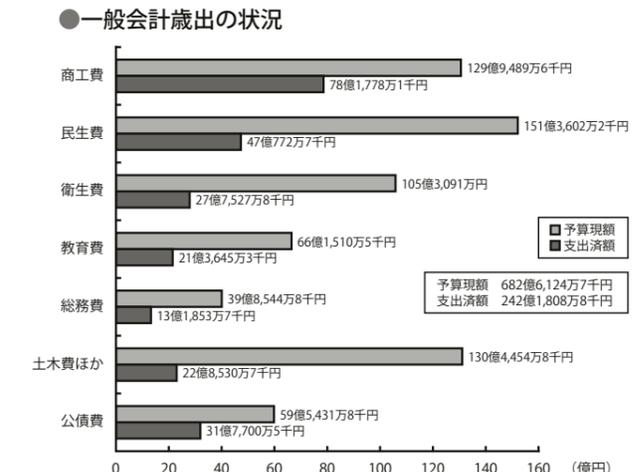
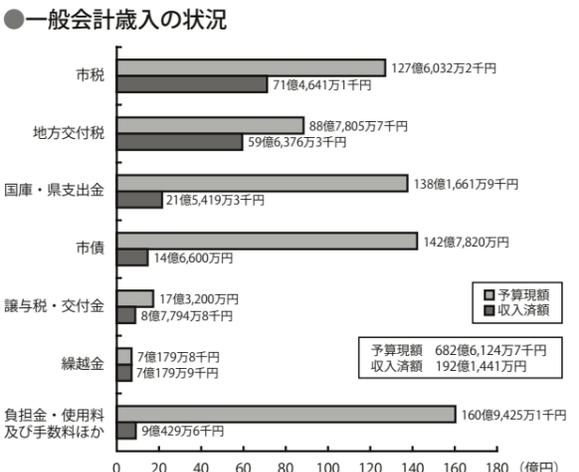
当初550億5千万円でスタートした一般会計予算は、9月末までに8回の補正106億8,833万6千円と平成22年度の繰越事業費25億2,291万1千円を含め、

平成23年度一般会計予算は 682億6,124万7千円になりました。

■会計別予算の執行状況

会計名	予算現額	収入・支出の状況 * ()内は執行率	
		収入済額	支出済額
一般会計	682億6,124万7千円	192億1,441万円 (28.1%)	242億1,808万8千円 (35.5%)
特別会計			
国民健康保険事業	102億9,396万2千円	35億2,909万5千円 (34.3%)	40億8,774万2千円 (39.7%)
後期高齢者医療	8億2,564万5千円	2億6,056万2千円 (31.6%)	3億132万3千円 (36.5%)
介護保険事業	81億103万4千円	30億961万8千円 (37.2%)	32億1,102万7千円 (39.6%)
農業集落排水事業	11億8,269万9千円	1億2,475万8千円 (10.5%)	3億9,488万4千円 (33.4%)
勤労者福祉共済事業	1,370万円	1,475万6千円 (107.7%)	522万9千円 (38.2%)
公共下水道事業	31億8,419万6千円	2億6,282万7千円 (8.3%)	13億4,596万7千円 (42.3%)
合計	918億6,248万3千円	264億1,602万6千円 (28.8%)	335億6,426万円 (36.5%)

*差引不足額は、金融機関からの借入れや各種基金および各会計間の運用によって支払っています。



■市債の状況

主に建設事業を行うために、国や金融機関などから借入れする資金を市債とします。これは、公債費として長期間にわたって返済していきます。

会計名等	23年度末現在高見込額	市民1人当たり負担額
一般会計	644億7,404万9千円	
農業集落排水事業特別会計	71億7,299万5千円	
公共下水道事業特別会計	197億7,876万5千円	
三 条 市 計	914億2,580万9千円	88万610円
一部事務組合 (三条市負担分)	162億7,499万6千円	15万6,760円
合 計	1,077億80万5千円	103万7,370円

暮らしに役立つ 情報まんざい!

三二情報

三 条 市 吹 奏 楽 団 フ ァ ミ リ ー コ ン サ ー ト 2 0 1 1

- とき：12月11日(日)
- 1回目：午前11時30分
- 2回目：午後3時
- ところ：中央公民館
- 問い合わせ：三条市吹奏楽団 窓口 ☎(63)6318

ものづくり体験教室

「燕三条Wing」では、改装オープン1周年記念イベント「ものづくり体験教室」を開催します。小学校4年生以上であれば、どなたでも参加できます。

- ところ：燕三条Wing(JR 燕三条駅)
- ◇12月17日(土)
- アルミ缶クラフト教室
- 午前11時、午後2時、午後3時30分 (各回45分程度)

参加費：三百円

- 定員：各回6人
- 新聞バック教室
- 午前10時、午後1時30分、午後2時30分 (各回50分程度)
- 参加費：千円
- 定員：各回10人
- 金箔工作体験教室
- 午前11時、午後2時30分 (各回90分程度)
- 参加費：八百円
- 定員：各回12人
- 問い合わせ：燕三条Wing ☎(34)7310 (午前10時、午後6時)

第7回 三条市中学生 フットサル大会

多くの方の観戦・応援をお待ちしています。

- とき：12月17日(土)・18日(日)
- 午前8時30分
- ところ：総合体育館
- 問い合わせ：三条市役所健康づくり課スポーツ振興室 ☎内線716

多重債務無料相談

クレジットやローンなどの返済でお困りの方に、電話相談や弁護士による面談相談(電話予約制)を行っています。

- 多重債務ほっとライン：☎025-248-3311
- 受付時間：平日(年末年始、祝日を除く) 午前10時～午後0時40分、午後2時～4時40分
- 問い合わせ：財団法人日本クレジットカウンセリング協会新潟センター ☎025-248-3311

林業退職金共済制度 (林退共) からのお知らせ

林業に従事し、林退共制度に加入していた方で、退職金をまだ受け取っていない方を探しています。

また、共済手帳の紛失や退職金の請求手続き、ご自身の林退共への加入の有無などについては最寄の支部または本部へ問い合わせください。

- 問い合わせ：独立行政法人 勤労者退職金共済機構 林業退職金共済事業本部 ☎03-5400-4334

仕事を頼みたい → 様々な職歴の会員が登録済み まずはお電話を 会員になりたい → 入会説明会にご参加下さい

今日の 12月1日(木) 19:00 シルバー事務所
入会説明会 12月15日(木) 9:30 厚生福祉館 第2集会所
※12月1日は予約制です。ご希望の方は事前にお申し込み下さい。

社団法人 三 条 市 シ ル バ ー 人 材 セ ン タ ー
三 条 市 旭 町 2-6-11 市 役 所 第 二 庁 舎 内
お 問 い 合 わ せ は ☎34-2526

「やっぱり手書きだよね☺」年賀状のあて名書き受付中
年末の大掃除、火災警報器の取付もご用命下さい

「相続」無料相談会のお知らせ

遺言・遺産分割・相続放棄・相続登記・名義変更

いずれも事前にご予約下さい。開催日程とご都合の合わない場合には、ご連絡をいただければ可能な限りご要望に即した対応をさせていただきます。

毎週 水曜日 午前9時～正午
毎月 第一土曜日 午前9時～正午

会場：セントラル税理士法人 2F研修室
〒772 ケーズデンキ燕三条店 正面左前

共催：NPO相続支援協会 セントラル税理士法人
ご予約 TEL 0256-66-3000

毎週水曜日は19時までローン相談ができます!

お仕事帰りに お気軽にご相談ください!

入ろうきん三条支店 東三条2丁目15番20号 TEL.34-3621

12/4、12/11、12/18、12/25日曜ローン相談会開催! 9:00~15:00

今月のシリーズ

子育て応援宣言市民運動 Vol.08 宣言事業所・団体紹介



美容室Fairy

応援宣言内容

- 子どもたちの登下校時の安全を守ります。
- サンキッズの子どもたちに20%の技術料金割引します。
- サンキッズのご家族の方は技術料金10%割引します。



子どもたちが【夢と希望】を持って明るく・元気に日々、成長していけるように、出来る限り子どもたちをサポートして行きたいと思えます。

美容室Fairy
〒955-0084 三条市石上3-17-37
☎・ファクス (33) 5303

三条市青少年育成市民会議

応援宣言内容

三条市の子どもたちのために、青少年健全育成に関する事業を実施します。



家庭の教育力が問われている昨今、市民みんなで気運を高め、地域全体で子どもたちを育てていきましょう。

三条市青少年育成市民会議
〒955-0071 三条市本町三丁目1番4号
三条市青少年育成センター内（事務局）
☎ (32) 0908 ファクス (33) 9020

この応援宣言は、市内の事業所・団体のほか、個人も宣言できます。宣言方法は、郵送やファクスのほか、市ホームページやQRコードからも宣言できます。皆様からのたくさんの宣言をお待ちしています！

HP: <http://www.city.sanjo.niigata.jp/>

■宣言数（10月26日現在）個人：364件／団体：29件／事業所：38件／合計：431件



元気なさんじょうキッズ大集合!

★ わが家のアイドル ★ ★ 紹介します! ★



★ パパ・ママの一言 ☆
あなたの笑顔が癒しのもと。
女の子らしくかわいくね!

東光寺

なしもとひかる
梨本姫光 ちゃん
平成22年3月生まれ



★ パパ・ママの一言 ☆
あなたたちの笑顔が宝物。
いつまでも兄弟仲良くね!

新保

しんぼゆずき
真保柚希 ちゃん
平成22年4月生まれ



★ パパ・ママの一言 ☆
ミニー大好きちゃーちゃん。
ディズニーいっぱい行こうね。

東光寺

ながさわちゃみ
長沢茶実ちゃん
平成22年4月生まれ

暮らしに役立つ 情報まんざい! 三情報

陸上自衛隊 高等工科学校生募集

将来陸上自衛隊において、高機能化・システム化された装備品を駆使・運用する自衛官となる者を養成します。

- 応募資格：中卒（見込含）17歳未満の男子
- 応募期限：推薦：平成23年12月16日（金）
一般：平成24年1月6日（金）
- 試験日：推薦：平成24年1月7日（土）
1月9日（月・祝）の間の指定する1日
一般：平成24年1月14日（土）
- 入校：平成24年4月上旬
- 待遇：三年生修了時に「自衛官（陸士長）に任用

● 問い合わせ：自衛隊新潟地方協力本部 加茂地域事務所
☎ 52222

健康教室

● とき：12月20日（火）午後2時～3時30分（受け付け：午後1時30分）

● ところ：済生会三条病院
● 内容：毎日の食事に関するアドバイスと家で簡単にできる体操
● 参加費：無料
● 動きやすい服装でお越しください。

● 問い合わせ：済生会三条病院 地域医療連携室 ☎ (33) 1551



高齢者と障がい者の 困りごと無料法律相談会

● とき：12月10日（土）午前10時～午後4時

● ところ：新潟県弁護士会館 専用ダイヤル
● 電話相談（予約不要）：☎ 0570045533
● 面接相談予約：☎ 0252225533

● 問い合わせ：新潟県弁護士会 ☎ 0252225533

新潟県中越福祉事務組合 （まごころ学園・寮） 職員募集

● 募集人員：指導員（1人）

● 受験資格：昭和57年4月2日以降に生まれた方で社会福祉士、精神保健福祉士、児童指導員、保育士、介護福祉士、教員免許などの資格を有する方または平成24年3月31日までに資格取得見込みの方

● 勤務地：まごころ学園・寮
● 試験日：1月14日（土）

● 二次試験は1月下旬の予定
● 申込期限：12月28日（水）

● 資料請求：受験申込書は新潟県中越福祉事務組合総務係（まごころ学園内）にあります。
* 返信用の切手百四十円分とあて先を明記した角2封筒を同封の上、総務係あてに送付ください。

● 申し込み・問い合わせ：〒954-0036 見附市 田井町4476番地 新潟県中越福祉事務組合総務係
☎ 0258621811



宴会のご予約承り中 プラス2000円で飲み放題

忘年会・新年会

- ¥5,000 (お飲物別) コース 個人盛り
- ¥4,000 (お飲物別) コース 大皿+個人盛り
- ¥3,000 (お飲物別) コース 大皿盛り

八木ヶ鼻温泉 **いい湯らてい**
※ご予約は5名様より ※ご送迎は8名様より

無料シャトルバス運行 月曜日(本成寺出発)・火曜日(福祉センター出発)・金曜日(保内公園出発)

三条市南五百川16番地1 TEL 0256-41-3011

《お借入、ご返済・お借換・おまとめ》のご相談、多重債務等のお悩みなどは

「ローンなんでもご相談窓口」へ

全店舗にて実施中
平日：午前9時～午後3時

● ローンプラザ営業店舗は午後7時まで
※ 燕三条ローンプラザは日曜も相談実施中
日曜日営業時間：午前9時～午後5時まで
(祝日・振替休日は休業日)

さんしん 三条信用金庫

第62話

鎌倉時代の大規模な鉄生産跡

大林遺跡 その3

大林遺跡(棚橋)では、製鉄炉に適した粘土が存在したことを第58話で紹介しました。
製鉄には、炉の他に炉内に空気を送り、木炭を燃やして高温にするための設備として、ふいごが必要

千百年前の平安時代に作られた事典『和名類聚抄』には、鍛冶具として、鞴には「布岐加波」、踏鞴には「多々良」の読みをあてた2種類の「ふいご」が載っています。これは、動物の皮製の手押しのでふいごと足で踏むふいごであったと推定されます。鎌倉時代や室町時代になると鍛冶屋などでみられる手で押し引きする差しふいごも使われるようになったようです。

大林遺跡のふいごは、その痕跡が確認できませんでしたが、他の遺跡の事例から踏みふいごが使用されたと推定されます。

ふいごから炉に送風する装置として、羽口が必要です。羽口は円筒形の送風管で、粘土を焼いて作られました。



発掘された羽口 (写真中央)

これを炉に斜めに差し込み、炉の底部に風がいきわたるように炉内に風を送り、火力を上げます。羽口の先端は、高温で溶けたり、溶けだした炉壁や鉄のかすが付着し、送風口をふさぎます。送風ができないと炉内の温度が上がらず、操業ができなくなるため、羽口は大切な装置の一つといえるでしょう。ここでも炉と同じように高温に耐えられる粘土の存在が重要であったと考えられます。また、大林遺跡の羽口は、近隣の遺跡では見られない特殊な作り方をしている、特に注目されています。

(次話へ続く)

ピーターと世界の鍵



～第2話～

クリスマス タイム

地域経営課 地域振興係
☎内線726



いよいよ12月になりました。欧米では、12月は一言で言うと、やっぱり「クリスマス」です。クリスマスは元々キリスト教の祝日でしたが、現在は誰でも楽しめる日です。しかし、年齢によって、クリスマスの意味するところは異なります。小学生はサンタからプレゼントをもらう日。中学生は親からプレゼントをもらう日。大学生は期末試験が終わって休む日。親は大混乱の買い物をする日といったところでしょうか。

早めにプレゼントを買わないと、すぐ売り切れになります。その上、毎年クリスマス時期に大人気なおもちゃやゲームなどの販売が開始され、親はそれを

得るまでに全力で頑張っ、何でもやります。例えば、店が開く前に外で何時間も列に並んで待ちます。日本でもそういうことはあると思いますが、ただ一つだけ違うところは、12月のカナダの朝の平均温度はマイナス30度です。どんなに寒くても、子どもの幸せのためなら我慢できることはクリスマス時期によく見る愛情です。

ココロが温くなるちょっといい話
男女共同参画トピックス

第34話

市民窓口課 市民係 ☎内線293

10月に、三条東公民館において「女性のためのステップアップ講座」を開催しました。この講座は、女性が自らの意思で社会に参画していくために多様な能力を養成し、学習機会を提供するために開催しています。参画とは、活動に「参加」するだけでなく、意思決定過程に加わっていくことを表しています。

今年度は、さまざまな分野で活躍する3人の女性に講師をお願いし「心をつめる」「私をつめる」「身体をつめる」の3つをテーマに、座学やアロマなどの実技を通して学んでいただきました。

講座の中に、シャンパンタワーのお話がありました。一段目のグラスが自分だと考えるとその二段目は家族、三段目は、友人・知人、その下は地域など遠い知り合い。そこにシャンパンを注いでみると、まずは、一番上の自分が満たさ

れなければ、二段目、三段目の人たちには何も注げないというお話がありました。まずは自分が笑顔にならなければ、家族も笑顔にならない。

参加者の皆さんは、笑顔の作り方やその笑顔を引き出すためのセルフ・コーチング、アロマによるリラククス、自分の体を見つめてマッサージする癒しなど、心を見直す時間の大切さを学んでいました。

男性とか女性だからではなく、お互いを思いやり、笑顔でコミュニケーションしていけるようになれば、もっと一人ひとりが輝きながら、あらゆる分野に参画していけるのではないのでしょうか。



小中一貫教育あれこれ

第31回

小中一貫教育推進室 ☎(45)1116

「中学校区で学力向上に取り組んでいます」



Q 中学校区では、学力向上のためにどのような取り組みをしていますか。
具体的な取り組みとしては、第一中学校区：「教えて考えさせる授業」への授業改善、第二中学校区・本成寺中学校区：小中合同での授業研究や授業改善、第三中学校区：学区学習生活状況調査を実施・分析などがあります。

今回は、第四中学校区(井栗小、旭小、保内小、第四中)の取り組みを紹介します。第四中学校区小中一貫教育推進協議会では、学校、家庭、地域が連携して家庭学習の定着に力を注いでいます。昨年度は「家庭学習の手引き」のリーフレットを作成し、学区内全小中学生に配布し、11月下旬に「家庭学習取組強調旬間」を設け、各家庭において共通意識をもって取り組みました。今年度は、レイアウトを一新し、主に中学生の内容をより詳しい記述に改めて配布しました。今年度も11月に「家庭学習取組強調旬間」を設け取り組みました。第四中学校区では「家庭学習を支える5つの約束」として、①学習時間「学年×10分」以上、②宿題は確実に、③始める時刻を決めて、④集中できる環境で、⑤学習用具をしっかりと準備して、を示しています。

さんじょうものづくり列伝 第五章



本町六丁目
さいとう
齋藤 れん さん
京都きもの学院 組ひも五段
教授

手仕事だからこそその緩み

この仕事を始めて約40年くらいになります。きっかけは、着物好きであったことから着付けを教えるようになり、その後自宅でもできる仕事として始めました。

組ひもは和服の帯締めに使われることが多く、現在は機械織りもありますが、手仕事との違いは使い心地です。機械はまさに機械通りに織るため、緩みがありません。帯締めは体に合わせて締めるものなので、多少の緩みがあるからこそ、どのような体型にも合わせることができ、きっちり帯を締めることができます。



全て三条の技術で

私の作った組ひもと房飾りが伊勢神宮の扉の取っ手に使われています。これは三条の和釘が伊勢神宮に使われていることをきっかけに、取っ手も依頼があり、木製品の部分だけでなく、作るなら「全て三条の技術で」ということになり、私に依頼がありました。それから20年がたち、次の式年遷宮に向け、昨年新しいものを納めさせていただきました。

組ひもがつなぐ縁

弥彦神社に行ったときに、ちょうど結婚式をしていましたが、新郎の周りで何か騒ぎになっていました。理由は子どもが新郎の羽織のひもを引っ張ったらひもが解けてしまい、結べる人が誰もいなかったようです。せっかくのお祝い事がひも一つで締まらなくなっては残念なので、そつと声を掛け、結び直しをさせていただきました。



五段の証明書

その時はとても感謝されましたし、人のお祝い事に私の技術が役に立ち嬉しくもなりました。

これらの出来事は、組ひもをやっていたことで関わる事ができた縁だと思っていますし、特に伊勢神宮の件では、依頼された図面や作業工程の記録をしっかり残すことができ、この組ひも技術を次の世代に伝えることにつながりました。

これからも組ひもがつなぐ縁を大事にしながら、この技術を伝えていきたいと思っています。



伊勢神宮に納めた房飾り

八幡宮で使われている鈴払い



市のすがた
11月1日現在
(対前月)



人口
103,773人
(減48人)



男
50,529人
(減20人)



女
53,244人
(減28人)



世帯
34,584世帯
(増12世帯)

出生：65人 死亡：113人
転入：142人 転出：142人

赤ちゃん記念写真
お宮参り 百日祝い などの記念に
六切1枚 **6,300円**より
(19×24.5センチ)
増えます！マタニティフォト♥
大切なお子さまの成長記録。お腹の中から始めませんか？
六切写真1枚プレゼント
フォスタジヨ 高3条地福屋薬師岡センター隣
USUTA 水曜定休 営業時間AM9:00~PM7:00
www.usuta.jp クスタ 検索
☎0120-508-503

753
12月は七五三
ラストキャンペーン！
ゆづいん
営業時間 9:30~18:30 毎週水曜定休
三条市石上2丁目15-4-2 ☎0256(33)9901

紙は大切な資源です。リサイクルしましょう!! 広報紙も新聞紙と一緒に出してください。