

津南病院担当医週間表 (9月～) TEL765-3161

	内科				外科	整形外科	小児科	耳鼻咽喉科	眼科	歯科	泌尿器科	産婦人科
	第一	第二	第三	第四								
月	阪本院長	藤川	林副院長		第1-3 岩瀬 第2 松平 第4 小川 第5 羽生	武藤	藤原	濱		西村	第1-3 古田 第2-4 磯谷	休診
火	佐野	村山	藤川	石川	森田	木島	伊藤		大野	西村	月曜日が祝休日より休診の場合、火曜日が診療日 佐々木	
水	阪本院長	石川	第1 西村 (糖尿病外来) 第2-3-4-5 佐野		坂本	宮崎	赤司	小林	工藤	西村		
木	佐野	藤川	林副院長			井上	平野			西村 第2-4(基本) 午後休診		
金	阪本院長	村山	林副院長	呼吸器外来 第1・3 江島	第1 長谷川 第2 藤 第3 大橋 第4 伊藤 第5 交替制	劉	宮田	森	片桐	西村		
土	第1週 佐野	第2週 阪本院長	第3週 藤川	第4週 林副院長	第5週 休診	第2 武藤 第4 新井 第1・3・5 休診	第1・2・3・4 飯倉 第5 勝沼			第2・4 西村		
日 休日	日当直担当医師											

- ① 診療の受付時間は「午前8時00分～午前11時30分」です。
- ② 工藤医師の眼科外来と武藤医師の月曜日整形外科は「午前11時」で受付終了となります。
- ③ 眼科の『コンタクト外来』は金曜日に行っています（受付は午前11時までです）。
- ④ 泌尿器科は、月曜日が祝休日で休診の場合、翌日の火曜日に診療を行います。

9月の納税

- ▶ 国民健康保険料 (第6期)
- ▶ 介護保険料普通徴収 (第6期)
- ▶ 後期高齢者医療保険料 (第6期)
- ▶ 上下水道使用料 (第3期)

※納税を口座振替に変更したいかたは、町内の金融機関で手続きをお願いします。

納期限 (口座振替日) 9月30日 (水)

秋の全国交通安全運動週間

「夕暮れは ゆとりの心と 早めのライト」

秋は夕暮れの早まりと行楽期が重なることから交通事故が多発します。交通ルールを守り、正しい交通マナーの実践で交通事故を防止しましょう。

■運動期間

9月21日(月)～30日(水)

休日救急当番医

9月13日	国保川西診療所	TEL768-2034
20日	国保川西診療所	TEL768-2034
21日	本町クリニック	TEL750-1160
	中条病院	TEL757-3018
22日	池田医院	TEL752-2581
23日	せき整形外科	TEL750-1155
	津南病院	TEL765-3161
7日	国保川西診療所	TEL768-2034
10月4日	国保川西診療所	TEL768-2034

「第28回津南町健康まつり」 出店者大募集

毎年恒例となっております「津南町健康まつり」が、保健センター周辺を会場に開催されます。

昨大好評をいただいた「食育フェア」を今年も開催しますので、町内の飲食店のみなさんから出店していただき、「健康まつり」を盛り上げたいと思います。

ご協力をいただける飲食店や団体等を募集しますので、是非出店をお願いします。

■日時

平成27年10月18日(日)

午前10時～午後2時まで

■会場

保健センター周辺

■出店内容

・自慢料理や郷土料理などをワンコインメニューとして販売する。

・会場には水道やガスがないので、基本的には調理済みのものを販売する。

・会場で加熱調理を行う場合は、各自で準備をする。

■お申し込み

出店していただける方は、9月18日(金)までに、福祉保健課健康班まで申し込みください。

出店していただける方には、事前の打ち合わせを行います。

■お問い合わせ

福祉保健課健康班

TEL 765-3114

すすくすく三三三三運動会に参加してみませんか？

子育て支援センター・Tap・公民館では、三三三運動会を開催します。

内容

- ① おおきなおおきなおいもレース
 - ② いただきますーす！
 - ③ だいすき♡すき♡すきレースなど
- 親子で楽しめる競技です。

■日にち 9月25日(金)

■時間 午前9時30分受付
競技開始10時から

■会場 津南町総合センター 体育館

■対象者 未就園児の親子

■定員 親子で30組

その他

ささやかなプレゼントも用意してあります。お楽しみに！

はじめてのさつま芋ほり遠足&親子遊びになじよもんに参加してみませんか？

子育て支援センター・Tap・公民館では、はじめてのさつま芋ほりを開催します。

内容

5月になじよもんの畑に植えたさつま芋を掘ります。

■日にち 10月2日(金)

■時間 午前10時から11時30分

■会場 なじよもん正面玄関前に集合
なじよもん畑

参加申込み方法

《精神保健相談のお知らせ》

最近、急に気分が落ち込む、不安で落ち着かない、夜眠れない、人に会うのがおっくうだ、家に閉じこもり気味など、毎日の生活の中での混乱や不安があるかた、及びご家族の相談に応じます。

事前に予約が必要ですので、電話でお申し込みください。なお、時間を指定させていただきますので御了承ください。また、定員がありますのでお早めに申し込みください。

■相談日時 9月30日(水)
午後2時から4時

■場所 津南町役場 3階
第2委員会室

■相談医師 中条第二病院
須賀 医師

■申込み切 9月25日
※定員に達しだいメ切とさせていただきます

■問い合わせ先
津南町役場福祉保健課健康班
Tel 765 - 3114
内線 (132・136)

秋風薫る 苗場山に登ろう

子育て支援センター・津南町公民館にチラシ&申込用紙がありますので、記入して公民館又は子育て支援センターに提出をお願いします。

持ち物

長袖・長ズボン・長靴・帽子・レジャーシート・飲み物など

必要な方は、軍手・ビニール手袋

■対象者 未就園児の親子

お問い合わせ

子育て支援センター

Tel 765 - 2738

津南町公民館

Tel 765 - 3134

その他

さつま芋のお持ち帰りもできます。

雨天の場合は、なじよもん内で親子ふれあい遊び&お楽しみタイムなどをします。さつま芋掘りは10月5日(月)に延期します。

Tapでは毎年恒例の苗場登山を今年も行います。今回は、小赤沢ルートから山頂を目指し、初めて大赤沢ルートから下山してきます。そして、希望者には山頂で地酒である「苗場山」を一飲みして、登頂を祝う予定です。

登るときは少し大変なこともあるかもしれませんが、登頂したときの気分は何度味わってもいいものです。秋の苗場山を皆さんで堪能しましょう。

■日時 9月27日(日)6時30分 役場集合

■対象 18歳以上の男女

■行程 町役場・小赤沢・苗場山頂・大赤沢・町役場(17時頃予定)

町役場(17時頃予定)

町役場・小赤沢・苗場山頂・大赤沢・町役場(17時頃予定)

町役場(17時頃予定)

町役場(17時頃予定)

町役場(17時頃予定)

町役場(17時頃予定)

町役場(17時頃予定)

参加費

Tap会員 1,000円

非会員 2,000円

持ち物

昼食、着替え、カッパ、必要な物等

お申し込み

9月18日(金)までにTap事務局

その他

天候や当日までの状況によってルートが変更になる場合があります。

第30回新潟日報杯争奪 津南町駅伝大会

今年も秋空のもと第30回津南町駅伝大会が開催されます。今年から距離や区間も出場しやすい、4区間の周回コースで競い合います。速さを気にせず、地域や職場、仲間を誘って走ってみませんか？

■日程 平成27年10月11日(日)

■開会式 9時00分

■スタート 9時45分(小学生の部)
10時45分(一般の部)

■コース 津南小学校を発着とする周回コース(1周2.2(2.6km))

■参加資格 小学生以上で希望する者

■表彰 各部門1~6位に賞状及び賞品を授与する。

■参加費 小学生の部1,000円
一般の部 2,000円

■お申し込み 9月25日(金)まで

■お問い合わせ 町総合センター Tel 765 - 5776

町総合センター Tel 765 - 5776

町総合センター Tel 765 - 5776

町総合センター Tel 765 - 5776

町総合センター Tel 765 - 5776

町総合センター Tel 765 - 5776

町総合センター Tel 765 - 5776

町総合センター Tel 765 - 5776

町総合センター Tel 765 - 5776

町総合センター Tel 765 - 5776

町総合センター Tel 765 - 5776

町総合センター Tel 765 - 5776

**なでしこジュニアキッズアカデミー
くろアチアピッチの天然芝で
裸足になって一緒に遊ぼう！**

園児からを対象にボール遊びを通して
交流や普及を目的としたイベントです。

■開催日

第2回 10月4日(日)

■会場

当間クローアアピッチ

※両日とも雨天時 十日町市総合体育館

■時間

午前9時30分～11時30分

■参加費

無料

■対象者

園児・小学生・社会人(幼児園児の付添)

■内容

ボール遊び・実技指導・ゲームなど

■講師 若杉透氏

(日本サッカー協会インストラクター)

■その他 ボール(ゴム製でも可)・飲料水の持ち込みは水のみ。ボール遊び

ができる服装でお越しください。

■主催

十日町市サッカー協会

■申込締切

第2回 9月25日(金)

■お申し込み・お問い合わせ

十日町市サッカー協会 女子委員会

Tel 750-5535



※申込QRコード

**介護予防事業
「お口と栄養の教室」**

福祉保健課では、口腔機能の低下が認められる、または栄養改善が必要な65歳以上のかたを対象に、介護予防のための「お口と栄養の教室」を開催します。

■日時および時間

平成27年11月～平成28年1月

隔週木曜日 午後2時～4時(全6回)

■会場 津南町保健センター

■内容 口腔の清潔指導、飲み込み機能訓練、栄養指導など

■対象者 左記の地域に在住で、要介護認定をうけていない65歳以上(平成27年4月1日現在)のかた

割野・押付・小島・巻下・外丸・辰ノ口・鹿渡・鹿渡新田・美雪町・大割野・高齢者生活福祉住宅、大船団地、船山、船山新田、中深見、石坂、秋成、反里口、太田新田、見玉、穴藤、見倉清水川原、逆巻、結束、前倉、大赤沢

※面接により、口腔機能の低下や栄養改善の必要性がないと判断された場合は対象外となります。

※水中運動・健骨体操に参加していないかたを優先します。

■定員 約8名

■参加費 無料(会場までの無料送迎あり)

■お申し込み

9月15日(火)までに、地域包括支援センターまでご連絡ください。

■お問い合わせ 福祉保健課 保険班

(地域包括支援センター)

Tel 765-54455

9月は「新潟県自殺対策推進月間」

「たった一人のあなたです たった一つの命です」

世界保健機構(WHO)は9月10日を「世界自殺予防デー」として定め、世界中に関心を持つように呼びかけています。

わが国の自殺者数は、平成10年に3万人を超え、その後も高い水準で推移しています。

**十日町地域の自殺者の割合は
新潟県ワーストクラス**

新潟県における平成26年の自殺者は542人で、人口10万人当たりの自殺による死亡率は23.5(全国19.5)で、全国ワースト4位でした。また、十日町地域は県内でも自殺者の割合が大変多く、自殺対策は県及び十日町地域の重点課題となっています。

このため、新潟県では「自殺予防週間」を1か月に拡大し、9月を「新潟県自殺対策推進月間」として、県民一人ひとりが自殺対策の主役であることを認識していただく取り組みを実施します。

津南町では、「新潟県自殺対策推進月間」の9月30日(水)に、精神科医師による「精神保健相談」を予定しています。

また、保健師による「こころの相談」はいつでも受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

**自殺の原因・動機として最も多い原因疾患は「うつ病」
～こんな時は要注意！早めの受診をしましょう～**

- 以下の項目のうち2つ以上が、2週間以上殆ど毎日続く。
 - 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てくる。
- ①毎日の生活に充実感がない。
 - ②これまで楽しんでやれたことが、楽しめなくなった。
 - ③以前は楽にできたことが、今ではおっくうに感じられる。
 - ④自分が役に立つ人間だと思えない。
 - ⑤わけもなく疲れた様に感じる。

《小千谷市・山下メンタルクリニック 山下正廣院長 監修》



■お問い合わせ 福祉保健課 健康班
Tel 765-3114

第2回苗場山麓ジオパーク津南ネイチャーランスタッフ募集について

今秋も、津南町の雄大な地形を活かし、ニュー・グリーンピア津南をスタート・ゴールとしたランニングイベント、「ネイチャーラン」が10月4日(日)に開催されます。小学生から60歳以上の方まで全国のマラソン愛好者が集まります。

主催者では当日の地元スタッフを募集しています。主な内容は、レース中のコース誘導係やランナーへの給水係です。

参加するランナーは地元の方々との触れ合いを楽しみにしています。ご協力いただいた方にはささいではありますが、謝礼をさせていただきます。興味のある方、お引き受けいただける方は津南町総合センターまでご連絡ください。

■お問い合わせ

町総合センター TEL 765-5776

平成27年第1回 津南・北野大塾のご案内

今年度第1回目の「津南・北野大塾」を開講します。

北野塾長、及川副塾長による講演のほか、「小林史佳・高橋竹育三味線演奏会」を上郷クローブ座で開催します。

小林さんは新潟を拠点に、三味線演奏者として国内外で演奏・講演活動を行い、伝統芸能の枠を超えた新しい日本の音楽を目指して活動しています。また、高橋

竹育さんは同じく三味線演奏家で小林さんの母でもあります。

町内外問わず、どなたでも入場できますので、ぜひお出てください。

■期 日

9月17日(木)

午後4時30分開場

午後5時開演 北野塾長の講演

午後5時45分 三味線演奏会

午後7時15分から懇親会

■会 場

上郷クローブ座(旧上郷中学校)

講演会終了後、同会場において講師の方々と懇親会を行います。(会費3,000円)懇親会に参加を希望される方は9月10日(木)までに北野塾実行委員会(竜ヶ窪温泉) TEL 765-5888にお申し込みください。

9月11日は「警察相談の日」

「警察の 相談ダイヤル #9110」

新潟県警では、事件事故のほか困りごとや悩みごとなど、どこに相談して良いかわからない相談に応じています。相談は無料・秘密厳守ですので、お気軽に相談ください。

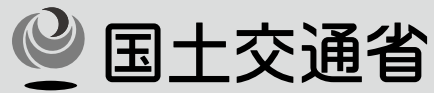
- ・けいさつ相談室 [# 9 1 1 0] または [0 2 5 - 2 8 3 - 9 1 1 0]
- ・女性被害110番 [0 2 5 - 2 8 1 - 7 8 9 0]
- ・十日町警察署相談室 [0 2 5 - 7 5 2 - 0 1 1 0]

えっ本当！ 車に乗るのに点検整備やってないの？

安全確保と環境保全にはクルマの点検・整備が必要です。

～ 2015 自動車点検整備推進運動実施中～

国土交通省では、9月・10月を「自動車点検整備推進運動強化月間」として、全国運動を展開します。



北陸信越運輸局 新潟運輸支局

安全と環境保全は、クルマの点検・整備が必要です

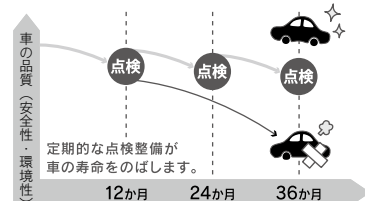
日常点検や定期点検はクルマのトラブルを防ぐだけでなく、地球温暖化の原因であるCO₂の削減にもつながります。また燃費などが改善することでおサイフにもやさしいんです！

日常点検 日頃、自動車を使用している中で、走行距離や運行状態などから判断し、適切な時期に点検を行うことが必要です。チェックしてみましょう。

定期点検 定期点検は、安全確保・環境保護の観点から、自家用乗用車については、1年ごとに実施しなければなりません。

車検(自動車の検査)は、安全・環境面で国が定める基準に適合しているかどうかを一定の期間ごとに確認するものであり、次の検査までの安全性等を保証するものではありません。したがって、使用者は日常点検整備や定期点検整備を確実に実施するとともに、使用に応じた適切な保守管理を行う必要があります。

月日が経つと？(自家用乗用車)



〔クルマの点検・整備に関するお問い合わせは下記まで〕

新潟運輸支局 (TEL 025-285-3125) ・ <http://www.tenken-seibi.com>

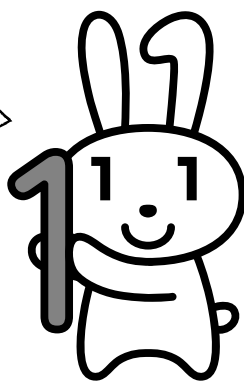
今年10月以降、住民票の住所地に あなたの「マイナンバー」をお知らせします。

※住民票の住所地にご自身のマイナンバーが記載された「通知カード」が送付されます。全国一斉に発送しますので、発送作業にはおおむね2ヶ月程度かかるかともいっっしゃいます。

登録は
お早めに!

やむを得ない理由により住民票の住所地で受け取ることが出来ないかた(※)は、「居所情報登録申請書」を

9月25日までに住民票のある住所地の市区町村に持参または郵送してください



マイナンバーキャラクター
マイナちゃん

平成27年10月
マイナンバー制度が始まります

※申請が必要な方

Point

東日本大震災による被災者で
住所地以外の居所に避難されている方



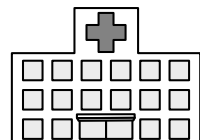
Point

DV、ストーカー行為等、児童虐待等の被害者で
住所地以外の居所に移動されている方



Point

一人暮らしで、長期間、医療機関・施設に
入院・入所されている方



申請書は、津南町役場か総務省ホームページなどで入手またはダウンロードできます。

マイナンバーについてのお問い合わせは、

コールセンター[全国共通ナビダイヤル] **0570-20-0178**

または津南町役場税務町民課までお問い合わせください。

わが家の生活カレンダー

▼ 9月		26	■ 焔祭～縄文の風～ ☞ なじよもん縄文ムラ ☞ 午後1:30～10:00
10 (木)	■ 秋季企画展「魚沼地方の中世」(～11/8) ☞ なじよもん ■ 移動図書室 ☞ こぼと保～米原～大赤沢 ☞ 午前9:30～午後3:30 ■ 幼児健康診査(1歳6か月児・3歳児) ☞ 保健センター ☞ 受付・午後0:40～0:50 ☞ H26.1.2～26.3.10日生、H24.5.2～24.7.10日生 ■ ことばのキャッチボール ☞ 文化センター ☞ 午後2:00～3:30	27 (日)	■ 農業廃棄物持込可能日 ☞ 沖ノ原ストックヤード ☞ 午前8:00～正午・午後1:00～5:00
11 (金)	■ 長生学園書付クラブ ☞ 文化センター ☞ 午前9:00～11:00 ■ 行政相談 ☞ 午前9:00～正午 ☞ 役場3F和室 ■ 移動図書室 ☞ わかば保～芦ヶ崎小～下船渡本村～恵福園ほくぶ ☞ 午前9:15～午後3:00 ■ 鼓童交流公演 ☞ 文化センター ☞ 午後7:00～	28 (月)	■ 公民館休館日
12 (土)	■ 越後妻有クラフトフェア ☞ ニュー・グリーンピア津南 ☞ 午前10:00～午後5:00	29 (火)	
13 (日)	■ 越後妻有クラフトフェア ☞ ニュー・グリーンピア津南 ☞ 午前10:00～午後4:00 ■ 苗場山麓ジオパーク ガイド研修 ☞ 文化センター ☞ 午後1:30～3:30 ■ 大地の芸術祭閉幕	30 (水)	■ 乳がん・子宮がん検診 ☞ 保健センター ☞ 午前8:30～11:00 午後1:00～3:00 ■ 長生学園全体会(予定) ☞ 文化センター ☞ 午前9:00～正午 ■ 移動図書室 ☞ 北部保～旧上郷中～リバーサイドみさとの ☞ 午前9:30～午後2:10
14 (月)	■ 長生学園カラオケクラブ ☞ 文化センター ☞ 午後1:30～3:30	▼ 10月	
15 (火)		1 (木)	■ 移動図書室 ☞ ひまわり保～上郷小～宮野原～百ノ木～寺石～大井平 ☞ 午前9:30～午後3:15
16 (水)	■ 出張労働相談会 ☞ 役場3F第1委員会室 ☞ 正午～3:00 ■ ことばのキャッチボール ☞ 文化センター ☞ 午後2:00～3:30	2 (金)	■ 家庭教育講座 晴れの場合＝いもほり遠足、雨の場合＝親子でふれあい遊び他 ☞ なじよもん ☞ 午前10:00～11:30 ■ 長生学園おどりクラブ ☞ 文化センター ☞ 午前10:00～正午
17 (木)	■ 年金相談(要申込) ☞ 役場3F第3委員会室 ☞ 午前10:00～午後4:00 ■ ことばのキャッチボール ☞ 文化センター ☞ 午後2:00～3:30	3 (土)	
18 (金)	■ 移動図書室 ☞ 中津保～秋成～穴藤～見玉～恵福園なかつ ☞ 午前9:30～午後3:20	4 (日)	■ 第2回苗場山麓ジオパーク津南ネイチャーラン ☞ ニュー・グリーンピア津南 ☞ 午前6:00～ ■ 津南シンポジウムXI「魚沼地方の中世」 ☞ 総合センター ☞ 午後1:30～5:00
19 (土)	■ 苗場山麓ジオパーク ガイド養成講座 ☞ のよさの里・切明 他 ☞ 午前9:00～午後3:30	5 (月)	■ 長生学園カラオケクラブ ☞ 文化センター ☞ 午後1:30～3:30
20 (日)		6 (火)	■ 長生学園フラダンスクラブ ☞ 文化センター ☞ 午後1:30～3:00
21 (月)	■ 秋の全国交通安全運動(～30日) ■ 津南町敬老式 ☞ 総合センター ☞ 午前10:30～午後1:00	7 (水)	■ 人権相談 ☞ 役場3F第2委員会室 ☞ 午後1:30～4:00 ■ ことばのキャッチボール ☞ 文化センター ☞ 午後2:00～3:30
22 (火)		8 (木)	■ 移動図書室 ☞ こぼと保～米原～大赤沢 ☞ 午前9:30～午後3:30 ■ 乳がん・子宮がん検診 ☞ 保健センター ☞ 午前8:30～11:00 午後1:00～3:00 ■ 行政相談 ☞ 役場3F和室 ☞ 午前9:00～正午
23 (水)		9 (金)	■ 長生学園 書付クラブ ☞ 文化センター ☞ 午前9:00～11:00 ■ 乳児健康診査(4か月児・10か月児) ☞ 保健センター ☞ 受付・午後0:40～0:50 ☞ H27.5.13～27.7.9日生、H26.11.13～27.1.9日生
24 (木)	■ 移動図書室 ☞ 上郷保～外丸ふれあいセンター～辰ノ口～鹿渡 ☞ 午前9:30～午後2:30 ■ ことばのキャッチボール ☞ 文化センター ☞ 午後2:00～3:30	10 (土)	■ 普通救命講習I ☞ 十日町地域消防本部 ☞ 午前9:00～正午 ☞ 心肺蘇生法・AEDの取扱い・異物除去・止血法
25 (金)	■ すくすくミニ運動会 ☞ 総合センター ☞ 午前9:30～11:00	津南町交通事故発生状況(平成27年1月1日～8月31日現在) ※物損事故は含まない。	

◎利用のために… ■このマークは行事等の名称です。 ☞会場、 ☞は時間、 ☞は内容、 ☞は対象者をあらわします。

●日程時間等に変更がある場合もありますので、広報無線をよくお聞きください。

■高齢者健康相談は毎週火曜と金曜、午前10:00～11:30まで、そだき苑で行っています。
■心配ごと相談は毎週木曜 午後1:00～4:00まで、社会福祉協議会で行っています。

事故が多くなっています。安全運転を心がけてください。