



早寝・早起き・朝ごはん で生活リズムを改善しよう！ ～第3回 佐渡市統一献立給食～

2月18日から22日に、第3回佐渡市統一献立給食が島内の小・中学校などで行われました。

今回の献立では、佐渡産の黒豚が初めて使われました。佐渡産黒豚の「ポークビーンズ」を子どもたちはおいしそうに食べていました。その他の献立は、米粉パン、マーガリン、牛乳、野菜とツナのマヨネーズあえ、わかめスープ、キウイフルーツで、今回使われた佐渡産の食材は、佐渡産米粉パン、牛乳、豚肉、大豆、わかめ、キウイフルーツでした。

(写真は新穂小学校の統一献立給食です。)

「トキふれあいプラザ」オープニングイベント開催

.....2

“サドガエル”の新種記載と現状について3

新たに佐渡市に転入する「若者夫婦世帯」の暮らしを
応援します！・「U・Iターン促進協力員」を募集します！

.....6

新規就農者向け補助金のご案内7

花と雪の城下町 高田へようこそ！10

トキ 野生復帰にむけて

100



「トキふれあいプラザ」オープニングイベントを開催します

新穂長畝にあるトキの森公園「トキふれあいプラザ」のオープンを記念して、両津文化会館でオープニングイベントを開催します。

日時 3月30日(土)

午後2時30分～5時30分

(受付午後1時～2時30分)

会場 両津文化会館

(佐渡市梅津2314-1)

入場料 無料

先着300名様に、オリジナル記念グッズをプレゼントします。

内容

午後2時30分～3時20分 式典

「トキふれあい施設」と「トキ着ぐるみ」の愛称受賞者の表彰式も行います。

午後3時30分～5時30分 イベント

○羽茂高等学校郷土芸能部による郷土芸能披露

○里田まいさんと佐渡Kidds生きもの調査隊のトークコーナー

○津村禮次郎先生による記念演能

午前10時～午後2時30分 軽トラ市

会場前駐車場で佐渡ふれあい軽トラ市を行います。

トキの森公園イベント

3月30日(土)と31日(日)の2日間限定で、トキの森公園「資料展示館」と

「トキふれあいプラザ」を無料開放します。行谷小学校の児童や地元トキガイドによる無料解説、サドッキー(トキ着ぐるみ)の園内巡回も行いますので、オープニングイベントと併せてこの機会にぜひ会場へお越しください。

■寄付ありがとうございました

1月25日(金)、佐渡市トキ環境整備基金への寄附金贈呈式が行われ、郵便局(株)信越支社様より39万円のご寄付をいただきました。これは、昨年自然界で誕生したトキのひなを記念して同社が作成した、オリジナルフレーム切手の販売金額の一部を、トキ野生復帰のために寄付していただいたものです。

ご芳志は、トキの生息環境整備のために活用させていただきます。ありがとうございます。ごさいました。



左:羽茂郵便局長、中央:和木郵便局長

◆市役所農林水産課生物多様性推進室トキ政策係(トキ交流会館内)

☎24-6040

繁殖期にはトキの巣に近づかないようにしましょう

放鳥トキは、羽の色が黒くなり(繁殖羽)、ペア形成が始まっています。



小枝を渡すオスとメス

今後、ペアごとに群れから離れて、気に入った木に巣を作り、卵を産みます。卵はオスとメスが交代で温め、約28日で孵化し、ヒナは約40日で巣立ちを迎えます。

この一連の繁殖行動の期間(おおむね3月から6月)は、トキが非常に神経質になる時期でもあります。2年連続での野生下でのヒナ誕生を島民一体で実現するために、次のことに配慮をお願いします。

○トキが出入りしている林や巣材を

運び込んでいる場所には、近づかないようにお願いします。

○巣の位置をむやみに広めたり、案内することは控えてください。

○産卵し抱卵を開始すると、トキの動きが見えにくくなります。昨年は、トキがいなくなっているのではないかと勘違いをした方が巣に近づくとケースがありました。ご自分で確かめようとせずに、まずは環境省までご連絡ください。

トキが営巣しているのではないか、カメラマンが巣に近づいている、営巣している近くの林の手入れをしたい、などございましたらご連絡ください。

◆市役所農林水産課 トキ政策係

☎24-6040

◆環境省佐渡自然保護官事務所

☎22-3372

トキとの共生ルール

- ① 優しく静かに見守りましょう。
- ② トキに餌づけをしないようにしましょう。
- ③ トキを観察するときは地域に迷惑をかけないようにしましょう。
- ④ 繁殖期間は、トキの巣に近づかないようにしましょう。

※ただし、農林業等に従事されている方は、田んぼ等で作業中にトキが近くにいても特別な配慮は必要ありません。

”サドガエル“の新種記載と現状について

新潟大学 朱鷺・自然再生学研究センター

■はじめに

平成24年12月、新潟大学 朱鷺・自然再生学研究センターの関谷國男せきや くにお協働研究員らの論文が、学術誌（ズータクサ）オンライン版に掲載され、佐渡島に生息するカエルが新種として認められました。

このカエルは”サドガエル”と命名され、これまでに佐渡島でしかみつかっていません。佐渡島の生きものは本州と共通するものがほとんどであり、数少ない固有種の発見は、島の生きものの成り立ちを考えるうえで大変貴重な存在です。当センターでは、トキ野生復帰をもとにした自然再生、地域社会づくりを目指しており、固有種サドガエルについても、保全を視野に入れた研究を進めています。

ここでは、サドガエル新種記載の経緯と現状についてお知らせします。

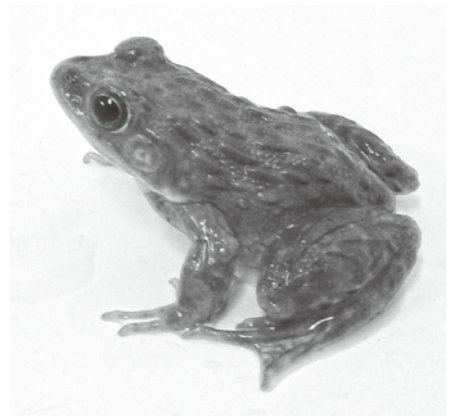
■新種記載までのあゆみ

平成9年、新潟大学の学生実習のために佐渡島の水田を訪れた関谷國男助手（当時）が、ツチガエルに似たお腹の黄色いカエルを発見。当初はツチガエルの地域変異と認識していましたが、翌年に聞いた独特の鳴き声から新種の可能性を考え、両生類の遺伝学が専門の広島大学らのグループと共同研究が始まりました。

その結果、ツチガエルと比較して、外見や鳴き声が異なること、雑種は子孫をうまく残せないこと、遺伝子配列の違いが大きいことから、新種であると判断されました。

■サドガエルの特徴

体長は4 cmから5 cm。背中にはこげ茶色で、皮膚はでこぼこしています。本州や佐渡島の山間部にみられるツチガエルに似ていますが、比べるとお腹と腕や足の内側が黄色く、背中のでこぼこはやや滑らかです。カエルとは思えないとても小さい音量で「ビューン、ビューン」と独特の声で鳴きます。



サドガエル

■分布・生息環境の状況

国中平野を中心に、その周辺の海岸地域の水田や山沿いのため池でみつかっています。国中平野では、限られた田んぼや水路でわずかにみられるため池や川では見つかっていません。

サドガエルは初夏に繁殖し、生まれたオタマジャクシはそのまま冬を越して、翌年の夏ごろにカエルになります。そのため、中干しや収穫期、冬場など、一度でも乾燥する水田は、オタマジャクシが生き延びるには難しい環境です。

佐渡市で進む環境保全型農法の取り組みは、サドガエルのように水辺環境に強く依存した生きものの生息環境の改善にもつながっていくかもしれません。

■サドガエルの生息情報をお寄せください。

新潟大学では、平成24年度に佐渡市動植物生息実態調査の委託を受け、希少種、固有種、佐渡島に特徴的な種について、保全等の観点から重点的に情報を集めています。サドガエルは、生息環境が限られるとみられ、情報が不足した種のひとつです。生息情報をお持ちの場合、新潟大学 朱鷺・自然再生学研究センター（☎0259-2213885 担当…小林）まで情報をお寄せください。その際、確認用のカエルの写真をご用意頂けると幸いです。

地域の自然を把握し、自然再生と豊かな島づくりを目指すためにも、ご協力をお願いいたします。

佐渡の水田でみられる茶色いカエルの見分け方



国民健康保険の届出をお忘れなく

春は進学や就職、退職などで転入転出をする人が多い時期です。国民健康保険に加入したりやめたりするときは届出が必要ですので、異動があったときは14日以内に届出をしてください。

こんなとき		届出に必要なもの
国保に加入するとき	他の市町村から転入してきたとき	他の市町村の転出証明書
	職場の健康保険をやめたとき	職場の健康保険をやめたことを証明するもの、印鑑
	職場の健康保険の被扶養者でなくなったとき	被扶養者でなくなったことを証明するもの、印鑑
	子供が生まれたとき	母子健康手帳、印鑑
	生活保護を受けなくなったとき	保護廃止決定通知書、印鑑
国保をやめるとき	他の市町村に転出するとき	国保の保険証
	職場の健康保険に加入したとき	国保と職場の健康保険の両方の保険証、印鑑 (職場の保険証が未交付の場合は加入したことを証明するもの)
	職場の健康保険の被扶養者になったとき	
	国保の被保険者が死亡したとき	国保の保険証、印鑑、喪主の方の口座番号がわかるもの
	生活保護を受けるようになったとき	国保の保険証、保護開始決定通知書、印鑑
その他	市内で住所が変わったとき	国保の保険証
	世帯主や氏名が変わったとき	
	世帯分離・合併したとき	
	修学のため、佐渡市から転出するとき	在学証明書または学生証、印鑑

国保に加入する前に

退職により職場の健康保険をやめる場合、退職後も在職中と同様に職場の健康保険に加入できる「任意継続制度」があります。

国保の保険税額は前年の所得を基に算定されますが、退職後すぐに国保に加入すると、前年の在職時の所得額で算定されるため、国保税が高額になる場合があります。任意継続にした場合の掛金と国保に加入した場合の国保税を比較し、どちらに加入するかを選択することになります。

任意継続制度の加入要件や掛金などについては、職場の健康保険担当者にご確認ください。

国保の保険税額については、加入される方全員の前年の確定した所得額がわかるもの(給与や年金の源泉徴収票、確定申告書の写しなど)をお持ちいただければ、市役所で試算できます。ただし、試算結果は、実際の決定税額ではありませんので、あくまでも参考としてご利用ください。

国保の届出が遅れると

加入の届出が遅れると・・・前の健康保険の資格がなくなった月までさかのぼって国保税がかかるため、1回に納める保険税が高額になります。

また、健康保険に加入していない期間の医療費はいったん全額自己負担になる場合があります。

やめる届出が遅れると・・・国民健康保険に加入したままになっているため、保険税(料)が二重にかかってしまいます。また、資格がなくなったのに国保の保険証を使って受診した場合、国保が負担した医療費をあとで返していただくことになります。

退職者医療制度について

長年勤めていた会社などを退職して、国民健康保険に加入し、厚生年金や各種共済年金を受けられる65歳未満の人とその被扶養者は、「退職者医療制度」で医療を受けます。対象となるのは、次の条件すべてに当てはまる退職者本人とその被扶養者です。

<本人>●国保に加入している65歳未満の方

●厚生年金や各種共済組合などの年金を受けられる方で、その加入期間が20年以上、もしくは40歳以降に10年以上ある方

<被扶養者>●退職者本人の直系尊属、配偶者(内縁も含む)および三親等以内の同居親族で、主として退職者本人の収入によって生計を維持している方

●国保に加入している65歳未満の方

●年間の収入が130万円(60歳以上の方や障害者は180万円)未満の方



退職者医療制度は、本人の自己負担と保険税のほか、職場の健康保険などからの拠出金が財源となっています。退職者医療制度の対象となっているのに届出をしないと、本来は職場の健康保険などからの拠出金で負担する医療費分まで国保の負担になってしまいます。国保の適正運用のためにも、対象となったら必ず担当窓口まで届出をお願いします。

・届出に必要なもの 年金証書（加入期間と受給権取得年月が確認できるもの）、印鑑

◇県単医療（県障・県親・県子・単子・県老）受給者は、加入している健康保険が変わったときは届出が必要です。担当窓口まで届出をしてください。

・届出に必要なもの 県単受給者証、新しい保険証、印鑑

※各種届出の際に、窓口に来られた方の本人確認をさせていただきますので、身分確認ができるもの（運転免許証等）をお持ちください。また、窓口に来られる方がその世帯の世帯主以外の場合は、委任状の添付が必要です。委任状には世帯主と窓口に来られる方の印鑑が必要です。

お問い合わせ 市役所 市民生活課 国保係 ☎63-5112 または各支所・行政サービスセンター

国民健康保険からのお知らせ

70歳～74歳の方へ

平成25年4月から医療機関での窓口負担1割が継続される予定です

70歳から74歳までの方が医療機関等にかかった場合の窓口負担は、所得によって1割または3割負担となっています。保険証兼高齢受給者証の一部負担金の割合が「2割（平成25年3月31日までは1割）」と記載されている方は、平成25年4月から2割負担に引き上げとなる予定でしたが、当面の間、1割負担のまま据え置きとなる見通しです。決定しましたら、再度お知らせします。

国民健康保険の加入者で、1割負担のまま据え置きとなる対象者には、新しい「保険証兼高齢受給者証」を3月下旬に郵送しますので、差替えてご使用ください。

お問い合わせ 市役所 市民生活課 国保係 ☎63-5112

年金のご相談はこちらへ 平成25年度の予約制年金相談所の開設日をお知らせします

会場・時間	月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
両津地区公民館 ☎27-4181 午後0時40分～3時			15日		17日		18日		20日				19日
佐渡中央会館 ☎57-2711 午後1時30分～5時		17日		19日		21日		16日		18日		19日	
新穂地区公民館 ☎22-2075 午前9時～11時40分		18日		20日		22日		17日		19日		20日	
小木町商工会 ☎86-2216 午前8時50分～10時50分				20日						19日			

年金相談を受けるときは、事前に電話予約が必要です。

※台風等により佐渡汽船が欠航する場合や、災害などによりやむを得ず開催日や受付時間に変更になる場合もありますので、ご了承ください。

予約の連絡先 日本年金機構 新潟西年金事務所 お客様相談室 ☎025-225-3008

※基礎年金番号をご用意のうえお電話ください。

新たに佐渡市に転入する『若者夫婦世帯』の暮らしを応援します！

～若者定住家賃等補助金交付制度～



お問い合わせ・申請先 市役所地域振興課 離島交流係 ☎63-4152

新たに佐渡市に転入した若者夫婦世帯が、市内の民間賃貸住宅（公的賃貸住宅、社宅、事業所の寮、親族所有の住宅を除く。）を借上げた場合の家賃、または、佐渡市空き家情報システムに登録された物件を購入した場合の購入費について、予算の範囲内で補助します。

補助内容	① 家賃補助 家賃の半額に相当する額とし、月額2万円を上限に1年間補助します。 ② 購入費補助 購入費の半額に相当する額とし、24万円を上限に補助します。
補助対象者	① 平成24年7月1日以降に佐渡市に転入して住民登録をした夫婦世帯で、同日以降に市内の民間賃貸住宅を借上げていることまたは佐渡市空き家情報システムに登録された物件を購入していること。 ② 補助金申請日において、夫婦の満年齢の合計が70歳以下であること。 ③ 住民登録日から3年を超える期間、佐渡市内に居住する意思があること。 ④ 市税等を滞納していないこと。（前居住地を含む。） ⑤ 生活保護法による保護を受けていないこと。 ⑥ 公務員または進学や転勤に伴う転入者ではないこと。
申請方法	補助金申請書に住民票、賃貸借契約書の写し等の必要書類を添えて佐渡市に提出してください。詳しくは、市役所地域振興課離島交流係までお問い合わせください。
その他	住民登録日から3年以内に佐渡市外へ転出または居住の実態がないと佐渡市が判断した場合等には、補助金を返還していただきます。

若者夫婦世帯の定住を支援する『U・Iターン促進協力員』を募集します！

お問い合わせ・応募先 市役所地域振興課 離島交流係 ☎63-4152

佐渡市は、過疎化・少子高齢化が進み地域活力の低下が問題となっています。特に若者人口が少なく、集落活動や伝統芸能の継承等に大きな影響を与えていることから、若者夫婦世帯の定住を支援する『U・Iターン促進協力員』を募集します。地域の活性化のためにご協力いただける方は、ぜひご応募ください。

協力員の条件	① U・Iターンの経験があり、佐渡市内に在住する18歳以上の方 ② ホームページ等のIT技術を活用して、佐渡市の行政情報や暮らしの情報、自らの移住経験等を広くPRできる方 ③ 佐渡市に定住する意思のあるまたは定住した若者夫婦世帯の生活相談等のサポートができる方
応募方法	U・Iターン促進協力員登録申請書を記入し、免許証等の身分を証するものの写しおよび履歴書を添えて佐渡市に提出してください。詳しくは、市役所地域振興課離島交流係までお問い合わせください。
活動報告・謝礼	自らの活動で若者夫婦世帯が定住に結びついた場合は、予算の範囲内で1組につき10万円の謝礼を協力員にお支払いします。ただし、若者夫婦世帯が3年以内に佐渡市外へ転出または居住の実態がないと佐渡市が判断した場合、虚偽の申請等があった場合には謝礼を返還していただきます。



【若者夫婦世帯とは？】

平成24年7月1日以降、佐渡市に転入（住民登録）した夫婦で、夫婦の年齢合計が住民登録時に70歳以下であることとします。

ただし、公務員または進学や転勤に伴う転入者、協力員の親族の方、市税等に滞納が見られる方、3年以内に転出予定の方などは謝礼の対象にはなりません。



新規就農者向け補助金のご案内

市役所農林水産課 畜産係 ☎63-3761

佐渡市では畜産業への新規就農者を募集しています。畜産に興味がある！牛を飼ってみたい！など、初めての方でも安心して飼えるよう市、県、JA、関係機関がサポートします。

牛の導入には市の補助金制度もあります。詳細は、市役所農林水産課畜産係にお問い合わせください。

優良和牛増産補助金（繁殖牛増頭事業）

事業内容 繁殖牛を新規に導入する方に対して補助します。

事業主体 畜産農家、畜産組織など

補助内容 繁殖牛（対象牛：黒毛和種）

事業費の50%以内を補助します。補助金額40万円を上限とします。

高品質乳増産補助金（乳牛増頭事業）

事業内容 乳用牛を新規に導入する方に対して補助します。

事業主体 畜産農家、畜産組織など

補助内容 乳用牛

事業費の50%以内を補助します。補助金額40万円を上限とします。

規模拡大畜舎整備事業

事業内容 肉用牛および酪農経営に新規に取り組む者に対して、畜舎整備およびその付帯施設整備にかかる経費を補助します。

事業主体 新規就農者、畜産組織など

補助内容 畜舎整備（畜舎および管理用施設対象）

畜舎整備費の20%以内を補助します。補助金額60万円を上限とします。

地域の問題を紹介します

2月6日(水)、一年の豊作を願う二つの神事が行われました

田遊び神事

（小比叡・小比叡神社）

「田遊び神事」は、神社の拝殿を田んぼに見立て、「田人」がカラスやモグラ役の妨害を受けながら、一年の田仕事の様子をこっけいに、また、自然の厳しさを巧みに表現しながら演じます。動物役が暴れるほど豊作になると言われ、田人の顔が墨で真っ黒にされたり、衣装に雪が詰められたりすると、観客から大いに笑いが起こっていました。



御田植神事

（下川茂・五所神社）

「御田植神事」は、古くから五所神社に伝わる伝統行事で、一年の豊作を祈願し、拝殿で苗とり式、田打ち式、大足式、田植式と春の農作業の様子を模擬的に演じるもので、神社の厳粛な雰囲気のか執り行われました。



第3回両津地区カラオケ大会が開催されました

2月10日(日)、両津文化会館で「カラオケ大会」が開催されました。

両津地区に居住、勤務、出身の18組19名が出演し、自慢の声を響かせました。

天候が悪い中、およそ700人が会場に詰めかけ、家族や友人、地域の方等の応援により会場は熱気にあふれていました。出場者も、それぞれ得意の歌を熱唱し、観客を魅了しました。

出場者と観客が一体となり会場を盛り上げ、住民相互の親睦を深める大会となりました。

各賞の受賞者 ～おめでとうございます！～

カラオケ大賞 本間 容身さん

サドテレビ賞 仲川 剛さん

新潟第一興商賞 坂口 真奈美さん

熱演賞 矢田 芳正さん・紀子さん



「佐渡市消費者協会の地域活動を紹介」

佐渡市消費者協会広報 小林 睦子

佐渡市消費者協会では、毎年、春は島外、秋は島内を2～3か所見学する視察研修を実施しています。県内や市内でも「こんな所があったの?」「こんな美味しいものを作っているの?」等々、知らなかった数々の場所や意外な商品を発見できる研修は、参加者に大変好評をいただいています。同時に、他地区会員と一緒に行動する事で、会員の交流や意見交換の場にもなっています。

一方で、各地区消費者協会でも視察研修を継続しており、地区会員から参加者を募り目的地を訪ねる、特色のある研修になっています。

3回目は、佐和田地区消費者協会が実施した島内研修について紹介します。

地区の仲間と島内研修

佐和田地区代表 渡邊 典子

私たち佐和田地区では、消費者としての見識を広げ、会員同士の交流を深めるために、10年以上前から視察研修を行っている。一人ではなかなか行けない施設や自然・史跡を、その土地のことに詳しい方に依頼して案内していただき、説明などお願いしてきました。

平成23年度

時期は秋、行き先は羽茂地区。はじめに「はもちの里」…増築したユニット型の居住棟で施設長さんから丁寧な説明を受け、施設をぐるっと案内された。次は「自然農法の畑」へ…土の力を信じ、土作りに精を出して野菜を作っているという。その漬物、ふかし芋、おにぎりなどをご馳走になり移動。途中会員のひとりが「トキ、トキだ」と叫んだので、みんな一斉に注目、トキが木の枝に止まっていた。昼食は「大崎活性化センター」で大崎そばをいただいた。午後は羽茂研究家の中原さんを講師に、センター周辺の「史跡探訪」…文弥人形を広めた大崎屋松之助の石碑、ばたもち坂…など数か所を見学して、帰途に着いた。

平成24年度

昨年に引き続き羽茂地区へ。目的地は、昨年度に時間がなくて訪問できなかった大崎地区の絞張集落しめばりにすぐ決定した。

絞張地区に向かう途中で「西三川デイサービスセンター」を見学…ここは真野第二保育園の園児と在宅介護を受けている高齢者が共に一日を過ごす幼老施設で、私達がおじゃました時、ちょうど園児が一行に並んで高齢者の方に朝の挨拶に来ており、「おはよう」の声と握手を交わすほほえましい場面が見られた。核家族が多い今、こういう施設が増えた方がいいと感じた。続いて車は「しめばり山荘」へ。山荘はもみじの中にあった。ご主人の柳平さんがキノコ汁を作り始めていた。煮えあがるまでの合間に、スケッチブックを黒板代わりに、絞張集落の歴史などを話してくださった。大鍋のお汁、山芋のころろ、前日から作ってくださった餅の串やきがおいしかった。少し休んでから、集落の散策…柳平さんの丁寧な案内で蝦名姓の家や、集落の出入口に掲げられている注連縄や絞張馬を見ることができた。晩秋の雨の一日だったが、幸運にも散策中は雨が止み、濡れないで家に帰ることができた。

これからも島内研修を継続し、佐渡のさまざまな名所旧跡を訪ねる予定です。まるで修学旅行のように楽しく、和気あいあいと交流を深めています。消費者協会のさまざまな活動の中で、この島内研修は、佐渡を知る最大の近道です。皆さんも誘い合って見識を広める会員になりませんか。



心配ごと相談日 (3/15～3/31)

生活のさまざまな心配ごとや困りごとを気軽に相談できる窓口を開催しています。お住まいの地区以外での相談もできます。相談は無料、予約は不要です。直接、開催日にお越しください。秘密は守られます。

地区	相談日	時間	会場
両津	3月23日(土)	13:00～16:00	両津福祉センターしゃくなげ
相川	3月16日(土) 3月22日(金)	9:00～12:00	あいかわ開発総合センター
畑野	3月25日(月)	9:00～12:00	畑野農村環境改善センター
赤泊	3月20日(水)	13:30～16:30	赤泊福祉保健センター やすらぎ

事業に関するお問い合わせ 社会福祉協議会本所 ☎81-1155
※こちらの電話ではご相談は受付けておりません。相談を希望される方は、直接会場にお越しください。4月上旬の日程については、社会福祉協議会本所にお問い合わせください。

「食品表示ウォッチャー」募集

日常の買い物の機会等を利用して、食品表示の状況を確認し、県に情報提供していただく、平成25年度の「食品表示ウォッチャー」を募集します。

対象 県内在住の20歳以上の方で、研修会(4月下旬の平日を予定)への出席が可能な方
※食品表示ウォッチャー経験者も応募できます。

募集人数 100人

募集期限 3月29日(金)

応募方法など詳しくは、新潟県庁食品・流通課(☎025-280-5743)まで

気づいてほしい、「ひとり」の声を！

近年、日本では毎年約3万人の方が自殺で命を失っています。新潟県の自殺死亡率は高く、特に中年世代、働き盛りの男性が多くなっています。

たったひとりのあなた、大切な命を救うために、国が作成した「あなたにもできる自殺予防のための行動」では、自分の周りにサインを発している人がいたとき、どう行動すればよいかを記してあります。

また、必要に応じて下記相談窓口もあります。ひとりで悩むより、まずは相談してみましよう。



あなたにもできる 自殺予防のための行動

気づき 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

- 発言や行動の変化、体調の変化など、家族や仲間の変化に敏感になり、心の悩みやさまざまな問題を抱えている人が発する周りへのサインになるべく早く気づきましょう。
- 変化に気づいたら、「眠れていますか？」など、自分にできる声かけをしていきましょう。

傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

- 悩みを話してくれたら、時間をかけて、できる限り傾聴しましょう。
- 話題をそらしたり、訴えや気持ちを否定したり、表面的な励ましをしたりすることは逆効果です。本人の気持ちを尊重し、共感したうえで、相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。

つなぎ 早めに専門家に相談するよう促す

- 心の病気や社会・経済的な問題等を抱えているようであれば、公的相談機関、医療機関等の専門家への相談につなげましょう。
- 相談を受けた側も、ひとりでは抱え込まず、プライバシーに配慮した上で、本人の置かれている状況や気持ちを理解してくれる家族、友人、上司といったキーパーソンの協力を求め、連携をとりましよう。

見守り 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

- 身体や心の健康状態について自然な雰囲気ですべてをかけて、あせらずに優しく寄り添いながら見守りましょう。
- 必要に応じ、キーパーソンと連携をとり、専門家に情報を提供しましょう。

相談窓口

- 月曜～金曜（祝日は除く）
午前8時30分～午後5時15分
佐渡保健所
- ☎ 74-3407
市役所市民生活課健康推進室
- ☎ 63-3115
市役所社会福祉課障がい福祉係
- ☎ 63-5113

平成25年度 国税専門官募集

受験資格

- 昭和58年4月2日～平成4年4月1日生まれの方
- 平成4年4月2日以降生まれの方で次に掲げるもの
 - 大学を卒業した方および平成26年3月までに大学を卒業する見込みの方

(2) 人事院が(1)に掲げる方と同等の資格があると認める方
試験の程度 大学卒業程度

申込み方法等

【原則】インターネット申込み

○ 次のアドレスへアクセスし、説明に従って入力

<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

○ 受付期間 4月1日（月）午前9時～4月11日（木）

〔受信有効〕

〔インターネット申込みができない場合〕郵送または持参

○ 提出先 希望する第1次試験地に対応する国税局または国税事務所

○ 受付期間 4月1日（月）～4月2日（火）〔4月2日までの通信日付印有効〕

試験日

○ 第1次試験日 6月9日（日）

○ 第2次試験日 7月16日（火）～7月23日（火）のいずれか第1次試験合格通知書で指定する日時

試験地

○ 第1次試験地 高崎市、さいたま市、新潟市、松本市

ほか

○ 第2次試験地 さいたま市ほか

合格者発表日

○ 第1次試験合格者 7月2日（火）午前9時

○ 最終合格者 8月21日（水）午前9時

問い合わせ先

○ インターネット申込みに関する問い合わせ

人事院人材局試験課

☎ 03-3581-5311（内線2332）

午前9時30分から午後5時（土、日、祝日は除く。）

○ 右記以外の問い合わせ

関東信越国税局人事第二課試験係

☎ 048-600-3111（内線2097）

午前8時30分から午後5時（土、日、祝日は除く。）



花と雪の城下町 高田へようこそ！

2014年 **高田開府400年**

上越市にある高田は、慶長19年（1614年）の高田城築城とともに造られた城下町です。2014年に開府400年を迎えるこの地には、今も城下町の風情を残す町家と、雁木のまちなみが残ります。

城下町高田の春のオススメイイベント

第88回 高田城百万人観桜会

日本三大夜桜

約4千本もの桜が咲き誇り、約3千個のぼんぼりに照らされた桜が、ライトアップされた高田城三重櫓とともに、お堀の水面に映える美しさは、日本三大夜桜の一つにも数えられています。

とき 4月5日（金）～21日（日）
ところ 高田公園（上越市本城町）
お問い合わせ

（社）上越観光コンベンション協会
☎025-543-2777



高田城三重櫓と夜桜

■高田公園

高田公園は、徳川家康の六男・松平忠輝公の居城として築かれた高田城の城跡公園です。

春は日本三大夜桜、夏は東洋一のハス、秋は紅葉、冬は美しい雪景色と、シンボルである高田城三重櫓とともに四季折々の景観を楽しむことができます。

■雁木のまちなみ

雁木とは、おもに冬季の通路を確保するために家屋の一部やひさしなどを延長したもので、上越市内に現存する雁木の総延長は16kmと日本一の長さ。

■浄興寺

間口が狭く奥行きの長い「町家造り」が残る城下町高田で、雁木通りを歩きながらまちなか散策を楽しむことができます。

■浄興寺

浄土真宗の開祖・親鸞聖人ゆかりの名刹で、国指定文化財の「本堂」や、親鸞聖人の頂骨（頭の骨）を納めた「本廟」があります。浄興寺のある寺町には、現在も65もの寺社が集まり、通りを挟んで二列に整然と配置される寺町の景観は大変珍しい寺社群として、全国的にも他に例を見ないものといわれています。

※4月13日（土）・14日（日）午後5時から9時までライトアップされます。



浄興寺



雁木のまちなみ

高田公園観桜会散策ツアー

今年も上越市高田公園観桜会散策ツアーに参加し、早春の一日をのんびり楽しみませんか！

期日 4月20日（土）

コース 小木港 6:10 発～（カーフェリー臨時便）～直江津港 8:50 着
— 春日山城址・春日山神社・林泉寺 — 高田公園 —
直江津港 16:10 発～（カーフェリー）～小木港 18:50 着

料金 大人 5000 円、小学生 3000 円

※弁当、飲み物、2等乗船券、貸切バス代、入館料

申込締切 4月12日（金）

送迎バス 両津・相川方面に送迎バス（片道 500 円）を運行します。

お問い合わせ 小木・直江津航路利用促進協議会

小木町商工会 ☎86-2216 佐渡観光協会南佐渡支部 ☎86-3200

集客プロモーションパートナー都市

上越市からのお知らせ

佐渡市と上越市は両市の更なる交流人口の拡大と集客を目指して「集客プロモーションパートナー都市協定」を締結し、集客に向けたPR活動をお互いに支援する取り組みを行っています。

お問い合わせ 上越市観光振興課

☎025-526-5111

上越観光ネット

検索

