

9月は新潟県自殺対策推進月間です

「たった一人のあなたです たった一つの命です」

市では、地域全体で尊い命を守るため、全28地域自治区を基本とした30地区で「気づき・傾聴・つなぐ・見守る」体制づくり活動を実施しています。

気づき

「家族や仲間の変化に気づいて、声を掛ける」

- ・ひどく落ち込んでいる、食欲がない、眠れていない、身なりが整っていない、アルコール量が増えた、など変化（サイン）に気づく。
- ・自分にできる声掛けを行う。

「いつもと様子が違う」と感じたら…

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話を聞く。
- ・話題をそらしたり、訴えや気持ちを否定したりしない。
- ・相手を大切に思う自分の気持ちを伝える。

つなぐ

「早めに身近な相談機関や専門家に相談する」

- ・こころの病気や社会・経済的な問題がある場合は、公的な相談機関、医療機関などにつなぐ。
- ・相談を受けたときは、一人で抱え込まず、プライバシーに配慮した上で、家族、友人、上司などの協力者と連携する。

見守る

「温かく寄り添いじっくり見守る」

- ・焦らずに優しく寄り添いながら見守る。
- ・相談を受け、不安や悩みを感じたときは、一人で抱え込まず公的機関の専門家などと連絡を取るようにする。

一人で抱え込まず、まずは相談してください。
個人のプライバシーおよび情報は固く守られます。

●無料相談案内

	相談窓口	電話番号	開設日	開設時間
市	●すこやかなくらし包括支援センター (福祉交流プラザ内) 住所：寺町2丁目20番1	025-526-5623	月～金曜日 (祝祭日除く)	8:30～17:15
	●各総合事務所市民生活・福祉グループ	各総合事務所へ		
	●上越地域のちとこころの支援センター (上越保健所内)	025-524-7700		
県	●上越地域振興局健康福祉環境部 (上越保健所)	025-524-6132	年中無休	24時間
	●新潟県こころの相談ダイヤル (ナビダイヤル なやみなし にいがた)	0570-783-025		
	●新潟県精神保健福祉センター	025-280-0113		
民間	●新潟いのちの電話	025-522-4343 (上越)	年中無休	24時間
	●よりそいホットライン	0120-279-338 (フリーダイヤル)		
	●自殺予防いのちの電話	0120-783-556 (フリーダイヤル)		
			毎月10日	8:00～翌日8:00

▶ 問合せ…健康づくり推進課(☎025-520-5843)

鳥獣の出没しにくい環境づくりに向けて「集落環境診断」を進めています

イノシシを中心とした農地・農作物被害が今なお深刻な状況にある中、鳥獣の出没しにくい環境づくりを推進するため、特に農作物被害の著しい集落を対象に、外部専門家による「集落環境診断」を導入し、現地の被害状況の把握や被害原因の分析から、対策の立案・実行、対策の効果検証までの一連の工程を集落ぐるみで進めています。

令和3年度は、金谷区滝寺、吉川区河沢、浦川原区東俣、清里区青柳の4集落で取り組んでいます。

●集落環境診断の流れ

- ①予備診断…住民・行政・専門家が一緒に現地を回り、状況把握やコース設定を行います。
- ②集落勉強会…集落の皆さんが正しい鳥獣被害対策を共有するための勉強会を開催します。

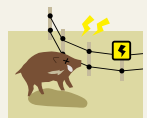


浦川原区東俣：6月5日予備診断

- ③集落環境診断…現地調査、地図作成、ワークショップを行い、問題点や対策案を整理します。
- ④合意形成ワークショップ…最終ワークショップを行い、具体的に実施する対策を決めます。
- ⑤対策実行…集落で決定、合意した対策を実行します。
- ⑥効果検証…実行した対策を評価し、今後の対策立案につなげます。

●鳥獣被害は地域ぐるみで対策を

電気柵の設置や有害鳥獣の捕獲など、被害の防止をより高める取り組みとともに、これらの土台となる「出没しにくい環境づくり」を一層強化することが重要です。このような取り組みは一農家で行うより、複数または集落単位で行うことで効果が発揮されるため、市では、集落ぐるみで自発的に取り組みが展開されるよう推進していきます。



▶ 問合せ…農村振興課中山間地域農業対策室(☎025-526-5111、内線2132)



ドイツ人がこだわるパン

皆さん、こんにちは！ Guten Tag! ^{グーテン ターグ} 国際交流員のディーツ・ヤニックです。今回は、ドイツ人がどうしてもこだわってしまうパンについて紹介します。

ドイツの食文化と言えば、やはりパンですね。ドイツでは3,200種類以上のパンがあり、地域や店によって店頭に並ぶ種類が異なりますが、一般の人はおおむね「白いパン」「グレーのパン」「黒いパン」と色で分けて買物しています（色の違いは使われている粉によります）。また、パン切り包丁でスライスしないとイケない大型パンや横半分に切ったり丸ごと食べる小型パン、ヒマワリなどの種が入っているパンなど、ドイツ人はそれぞれこだわりがあります。

数千種類のパンの中には、もちろん甘いものもたくさんあります。生地に牛乳を入れてまろやかな味にしたもの



©Jens-Olaf Walter - CC BY-NC 2.0

のも人気ですが、ドイツ人の好きなパンのイメージは、やはり少し硬めで酸味があるものです。

パンの種類にはこだわりがありながら、食べ方はどんなパンでもほとんど一緒です。ジャムを塗ったり、チーズやハムをのせたりして食べるのが一般的ですが、1日2回パンを食べる人でも朝ご



生ハムと目玉焼きをのせたライ麦パン ©Peter Sieling - CC BY-NC-ND 2.0

はんはジャムを塗った甘いもの、夜食はチーズなどをのせたりしょっぱいものというふうに分けることが多いです。また、ドイツではさまざまな野菜などをペースト状にした「スプレッド」をパンに塗ることもあります。

ちなみに、私にとって理想的なパンは、外はサクサク、中は少しもちもちで、しっとりした全粒粉を使ったヒマワリの種入りのパン（黒っぽいです！）です。このパンはドイツのパン屋さんの定番で、どこでも手に入りますよ！

またお会いしましょう！ Auf Wiedersehen!

令和4年4月入園 幼稚園・認定こども園・保育園入園申し込みを受け付けます

●申込期間 9月1日(水)～10月30日(金)

●申し込み

第一希望の園で申込書類を受け取り、園へ直接申し込んでください。

保育園一覧については、申込書類または市ホームページで確認してください。

※保育園と認定こども園（下表の2、3号認定の場合）は、各園の定員を超えた場合は、市が選考を行い、他の入園先をあっせんします。また、在園児の進級に伴い定員に達するクラスは、入園申し込みを受け付けできないことがあります。

●利用のための認定（教育・保育給付認定）

保育園などの利用にあたって「利用のための認定」（教育・保育給付認定）を受ける必要があります。

教育・保育給付認定には、子どもの年齢と、幼稚園などでの教育を希望するか、保育園などでの保育を必要とするかによって1号・2号・3号の区分があり、その区分に応じて利用できる施設があります。

詳しくは、各園にある申込書類または市ホームページで確認してください。

●施設の種類と教育・保育給付認定区分

認定区分	3歳以上		3歳未満
	教育を希望 1号認定	保育を必要 2号認定	保育を必要 3号認定
幼稚園	○	△	△
認定こども園	○	○	○
保育園	△	○	○

※教育・保育給付認定の必要がない幼稚園もあります。



詳しくは



保育を必要とする事由

保護者のいずれもが、次の「保育を必要とする事由」のいずれかに該当することが必要です。

- ①月48時間以上の就労（育児休業中で令和4年5月1日までに職場復帰する人を含む）
- ②妊娠中（原則として産前8週（多胎妊娠は産前14週））であるか、産後8週以内
- ③保護者の疾病・障害
- ④同居または長期入院などを行っている親族を常時介護・看護
- ⑤災害復旧の期間中
- ⑥求職活動（起業準備を含む）
- ⑦就学（職業訓練校などにおける職業訓練を含む）
- ⑧虐待やDVから子どもを保護する必要があること

▶ 問合せ…幼稚園＝各園または教育総務課(☎025-545-9261)、認定こども園＝各園または保育課(☎025-520-5720)、保育園＝各園または保育課、各総合事務所