

人間の三欲

市長 櫻井 雅浩

コツコツ貯筋体操センターがオープンしました。東本町一丁目、柏崎ショッピングモール「フォンジエ」2階です。無料です。

脳年齢の測定装置も準備しました。エアロバイク（自転車こぎ）も3台用意しました。私も口の動きから、老化工具合を確認するテストを受けてみました（脳年齢は怖くてノウでした。「パパパ…」「ガガ…」「ハイ、終わり！」「どうだった？」「ええっと、年相応です！」口は自信があっただけに少しがっかりでした。

見回すと女性が多いのです。9割くらいでしょうか。

私「今度、旦那さんも誘って来てくださうよ」

女性A「死んだの、旦那は。だから来られんの」

女性B「うちもそつ、だからこんが笑っちゃうの。シャベッチョしてられん」

私「…そつですか」

笑話のようですが実際なのでしよう。ご家庭での介護の様子が垣間見える話です。昔、「亭主元気で留守がいい」なごつ、やゆされ



▲コツコツ貯筋体操センターでは街並みを見ながらエアロバイクで運動できます

ることが多かった中高年の男性ですが、最近ではさらに、なのでしようか。テレビCMでは健康補助食品、サプリメント関連が目立ちます、というかそればかりです。健康への意識の高まりは著しいものがあります。食欲、性欲、睡眠欲が人間の三欲と呼ばれるものですが正に個人的なものです。その一つ食欲に関して古くは貝原益軒「養生訓」にある「腹八分目」が目指すところなのでしよう。公が果たす役割は個人の領域に関して限定的であるべきだ、というのが私の一貫した考えです。医療費、介護費用の抑制という公の大目標もあります、皆さん、個人、公それぞれの役割を一緒にお考えいただきたいのです。父ちゃん、シヨッペもあんま食わんで、酒控えて、運動しなせ！ スイーツ女子、注意！

8月の休日・時間外の窓口

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

9月の休日・時間外の窓口

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

+↔休日・夜間急患センター(内科・小児科)

ところ…柏崎総合医療センター内 ☎21・1299

受付時間…+ 9:00~11:30 ↔ 19:00~21:30

♥歯科休日急患診療所

ところ…健康管理センター内 ☎23・1463

受付時間…♥9:00~11:30

※健康保険証と診療費用を持参してください。
 ※応急医療を行います。専門治療はできません。
 ※急病でない方の受診はご遠慮ください。
 ※事前に電話をしてから受診してください。
 国保医療課 ☎43・9141 FAX24・7714

夜間の急病で困ったら電話してください

経験豊富な看護師が相談に応じます

受付時間…19:00~翌8:00受け付け

●14歳以下のお子さんの急病は#8000

(つながらないときは ☎025・288・2525)

●15歳以上の方の急病は#7119

(つながらないときは ☎025・284・7119)

●市役所窓口延長

受付時間…●19:00まで ■8:30~12:00

窓口延長している課…市民課・国保医療課・税務課・納税課・子育て支援課

※高柳町事務所・西山町事務所は、窓口延長を行いません。

※行っていない業務もあります。事前にお問い合わせください。

国保市民課 ☎21・2200 FAX21・2528

8・9月 各種相談



◆弁護士による法律相談

とき…8/14(水)・28(水)の13:30～16:00
9/11(水)・25(水)の13:30～16:00

ところ…市役所1階相談室（市民課隣）

対象…市内在住で、この制度を初めて利用する方
※要予約（1人30分）。

図総務課 ☎21・2330 FAX32・3303

◆消費生活相談

とき…月～金曜の9:00～16:00、土曜の9:00～12:00
※祝日を除く。

ところ…市役所会議棟1階消費生活センター

内容…架空請求・訪問販売・電話勧誘販売・ネット通販のトラブル、多重債務、交通事故など

図消費生活センター ☎23・5355

◆ナースセンター相談窓口

とき…火・木曜の10:00～15:00

※8/13(火)・15(木)を除く。

ところ…市役所1階国保医療課

内容…保健師・助産師・看護師・准看護師の就業や、仕事の悩みなど

図ナースセンター相談窓口

☎41・5535 ☎070・2171・6013

◆福祉相談

内容・とき

●障がい者（児）・低所得者など

月～金曜の8:30～17:15

※祝日を除く。

●DV・女性福祉など

月～金曜の9:00～17:00

※祝日を除く。

ところ…市役所1階福祉課

図福祉課 ☎21・2234 FAX21・1315

◆栄養相談・運動相談

とき…8/23(金)の9:00～10:00、10:30～11:30
9/27(金)の9:00～10:00、10:30～11:30

ところ…元気館

内容…管理栄養士・理学療法士による個別相談（1時間）

申し込み…電話で健康推進課へ。

図健康推進課 ☎20・4213 FAX22・1077

◆心の健康相談

とき…9/3(火)の13:30～15:30 ※8月はありません。

ところ…柏崎地域振興局健康福祉部

内容…精神科医師による個別相談 ※要予約。

図柏崎地域振興局健康福祉部 ☎22・4161 FAX22・4190

◆アルコール相談会

とき…9/10(火)の13:00～16:00 ※8月はありません。

ところ…柏崎地域振興局福祉保健部

内容…飲酒の問題を抱えている当事者と家族の相談

図柏崎地域振興局福祉保健部 ☎22・4161 FAX22・4190

◆ゆったりこころの相談会

とき…8/28(水)の10:00～11:00、11:00～12:00

8/29(木)の14:00～15:00、15:00～16:00

9/18(水)の10:00～11:00、11:00～12:00

9/19(木)の14:00～15:00、15:00～16:00

※その他の日でも相談できます。

ところ…元気館

内容…精神保健相談員・保健師による個別相談（1時間）

申し込み…前日までに、電話で健康推進課へ。

図健康推進課 ☎20・4214 FAX22・1077

◆まちかどオアシス「こころ」

とき…月～土曜・祝日の10:00～16:00

ところ…フォンジエ地下1階

内容…精神保健相談員・保健師による個別相談

申し込み…電話で健康推進課へ。※予約なしでも利用可。

図健康推進課 ☎20・4214 FAX22・1077

献血にご協力ください

とき・ところ

①8/28(水)の10:00～11:30＝柏崎建設会館（錦町）

②8/28(水)の13:30～16:00＝柏崎市役所（中央町）

③9/5(木)の9:30～11:50、12:50～15:30

＝(株)リケン柏崎事業所刃工場（刃）

④9/19(木)の13:30～15:30

＝柏崎機械金属団地（協）（田塚）

図健康推進課 ☎20・4211 FAX22・1077



市税の納期限

9/2(月)

市県民税 第2期、国民健康保険税 第3期



納期限を守って納め忘れないようにしましょう！

口座振替の方は、あらかじめ口座の残高をご確認ください。

最終処分場放射性物質濃度の測定結果(6/13(木)測定)

上部井戸・下部井戸・放流水でヨウ素131、セシウム134、セシウム137は検出されませんでした。

データで見るかしわざきのうごき

※2019年6月末現在。()内の数値は、前年同月と比較。

■人口	83,402人	(-1254)
男性	41,104人	(-582)
女性	42,298人	(-672)
■世帯数	34,918世帯	(-23)
出生(6月)	33人	
死亡(6月)	108人	
■建築申請(4～6月)	119件	(+1)
■火災件数(1～6月)	11件	(-1)
■救急出動件数(1～6月)	1,801件	(+76)
■交通事故(1～6月)		
発生件数	39件	(-6)
死者	1人	(±0)
傷者	49人	(-2)

柏崎的 激レアさんに 会ってきました。

柏崎在住の方、柏崎出身者、柏崎に勤務している方の中から、柏崎では珍しい活動などをされている激レアさんを探し、紹介する連載コーナーです。日本で7人しかいない国際大会水球審判の激レアさんに会ってきました！

激レアさん profile

熊本市出身。中学1年生から大学4年生まで水球選手として活躍。社会人になってからは、横浜市でジュニア選手の指導を行い、その後審判に転身。柏崎市に移住後、水球クラブチームのブルボンウォーターポロクラブ柏崎に所属。審判とジュニア選手の指導を行う。今年3月には、国際大会の審判に選ばれる。



Q 水球の審判をはじめたきっかけは？

A ジュニアチームの指導をしている時に、チームコーチから審判にならないかと声を掛けられたのがきっかけです。最初は「審判なんてできない」と後ろ向きでしたが、試しにやってみたら「あの判定ができるなら大丈夫！」と太鼓判を押され、審判としての活動をスタートしました。世界大会などで活躍する審判の方と会ったり、周りの応援もあり徐々に頑張ろうと熱が入ってきました。選手のかたは、審判は敵みたいに思っていたので、今審判として活動しているのが不思議です。

Q 東京2020五輪大会でも審判するの？

A まだ決まっていません。国際審判の資格を持っている人の中から選ばれただけが国際大会に派遣される審判として登録されます。日本からは7人が登録され、その7人に今年選ばれました。さらにその中から1人だけが東京2020五輪大会に審判として行くことができます。9月にポルトガルで行われる世界ジュニア選手権（女子）で、審判としていい活躍ができれば東京2020五輪大会の審判になれるかもしれません。頑張ります！

Q 審判になって思うことは？

A ルールブックに書いてあること以外の「審判の裁量」の部分がすごく難しいです。判定に対して文句を言われ、つらい思いもたくさんしました。例えば、女子水球だと水着のつかみ合いがあるのですが、この場合はダメ、この場合は良いなど、ケースバイケースなことが多いんです。日本だと女子水球の試合が少ないので、女性審判でも男子水球の審判をすることがあります。男子水球は、女子水球に比べ、スピードも早く判定が難しいです。今までの選手経験だけでなく、多くの試合を見て審判経験を積んでいきたいと思っています。



▲水球指導をする津崎さん

激レアさん No.004

津崎 明日美 (30)



▲7月に行われたセルビア代表と日本代表のスパリングマッチ

Q 今後の目標は？

A 東京2020五輪大会で審判をすること。それから指導にも力を入れたいですね。柏崎に来て、ジュニア選手の指導を頼まれたとき、最初は「審判として頑張ると決めているので、指導はお手伝い」と思っていたんです。でも選手たちの頑張っている姿を見ていたら指導にも熱が入っていきました。水球は「水中の格闘技」と言われるほど激しいスポーツで、いろいろなことが起こります。自分が選手だったとき、試合で納得いかない判定があり悔しい思いをしたことがありました。しかし審判になった今では、審判がどういう基準で判定しているのかという、選手のかたに知りたかったことがわかります。ジュニア選手には、審判だからこそ伝えられることを指導していきたいです。いろいろな正しい情報を伝えられるのは審判の特権です。自分が正しい知識を身につけて指導していきたいと思っています。

