

市報

Vol.42

みなみ魚沼



5月いっぱい大崎ダム公園の空で泳いでいます

五月の空へ



おもな内容

●各課からのお知らせ 2~11

地域コミュニティ活性化事業 / 市税納付のお知らせ
民生委員・児童委員の日 / ふるさと基金事業のご案内
人間ドック助成追加募集 / 市民ふれあい講座
水道メーターの検針再開 / 高齢者・障がい者住宅資金借入募集
「はかり」の定期検査を受けましょう

●掲示板&伝言板 12~13

●まなびのひろば 14~17

●健康ひろば 18~19

2008 (平成20年)

5/1

May

<http://www.city.minamiuonuma.niigata.jp> ■市報は南魚沼市公式ウェブサイトでもご覧いただけます

南魚沼市民憲章 ・わたしたち南魚沼市民は、人間を大切にします。
・わたしたち南魚沼市民は、自然を大切にします。
・わたしたち南魚沼市民は、ものづくりを大切にします。
(平成19年4月1日 制定)

人口の動き 人口 62,061人 (先月比 - 264)
(平成20年3月末日現在) 男 30,343人 (先月比 - 110)
女 31,718人 (先月比 - 154)
世帯数 18,808 (前年比 - 51)

地域コミュニティ活性化事業のご紹介

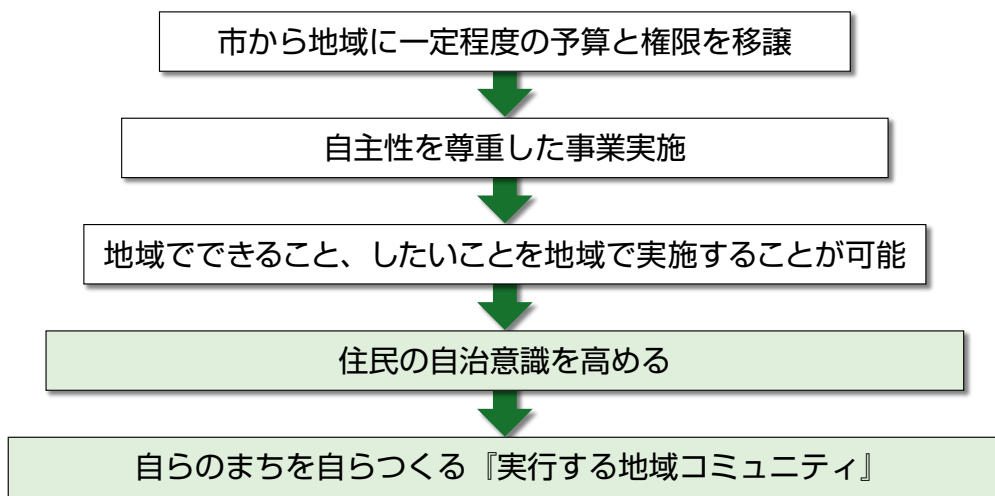
事業の趣旨

わたしたちの地域では、行政区単位や旧町村単位での独自の活動が培われてきました。行政に対する要望活動や、地域独自の祭礼、イベント、交通安全、地域防災、環境浄化等の取り組みを行うなど、「ミニ自治体」としての機能を果たしてきました。

市はこうしたことを踏まえ、今後は地域と行政が車の両輪となって、効率的できめ細やかな行政運営を推進する方向を第一次総合計画に掲げています。

「地域コミュニティ活性化事業」を実施して住民の自治意識の高揚を図り、将来的には「実行する地域コミュニティ」づくりを目指していきます。

■全体のイメージ



■事業実施の単位

旧3町を構成していた旧町村区域（地区）を1単位とします。

平成19年度は3地域毎に1地区で試験的に実施し、平成20年度は全12地区で実施していく予定です。

■予算の確保

地区で自主的に執行できる予算として、基礎予算・提案予算を配当します。

(1) 基礎予算（1地区130万円）

道路の穴の修繕や消雪パイプのノズル修繕など、軽微な修繕が対象です。道路改良工事など入札をするような大きい工事は含みません。「基礎予算」は、今まで市で行っていた修繕工事の一部を地区へ移譲するものです。

(2) 提案予算（1地区70万円）

地域としての特性を生かし、地域活性化のため独自に計画する事業です。地域活性化のイベントや環境美化事業などが対象となります。

*地域の实情により、提案予算の一部を基礎予算に振り向けることが可能です。

■問合せ 大和市民センター ☎777-3111 塩沢市民センター ☎782-0250
市民課市民生活係 ☎773-6661



平成19年度に3地区が取り組んだ提案事業についてご紹介します

事業名	実施時期	内 容	
〔塩沢地区〕			
1. しおざわ夏祭りぐるっと循環バス運行事業	7月14・15日	<ul style="list-style-type: none"> 塩沢祭りを多くの方から楽しんでもらうために塩沢地区内3ルートを通り循環運行しました。 乗客に協力金を頂き、それを祭り会場ごみ処理費用や仮設トイレ設置費に充当しました。 	
2. 自主防災・防犯ネットワーク事業	一部、市の総合防災訓練日	<ul style="list-style-type: none"> 自主防災組織の活動の充実を図るため、救急講習会等の勉強会を行いました。 自主防災組織間のネットワークの構築を行いました。(緊急防災連絡網の整備、塩沢小学校の携帯電話情報伝達システムへの情報の提供など) 共通ヘルメットや腕章、救急箱等を各区に配備しました。 	
3. 伝統音楽コラボレーション(共同制作)音楽祭開催事業	合同敬老会開催日	<ul style="list-style-type: none"> 祇園囃子、城山太鼓、樽山太鼓を一堂に会し発表しました。 トントン音頭、樺沢音頭の踊りを披露しました。 発表のための事前指導、練習、意見交換会を行いました。 	
〔大巻地区〕			
1. 大巻地区を菜の花で飾る	6月～9月	<ul style="list-style-type: none"> 現在、五日町・欠之下地区で押堀川の土手に菜の花を植えています。この花を大巻地区の河川にいっぱいにしていく計画です。 初年度は種取り、種を蒔く場所の整備と種蒔きを行いました。 	
2. アドベンチャーワールド	9月	<ul style="list-style-type: none"> 地区の子どもたちとのふれあいを深め、アドベンチャーゲームを通して楽しみを共有し、希薄になりかけているコミュニティについて考える機会を提供しました。 	
3. 子ども達にメリークリスマス!	12月	<ul style="list-style-type: none"> 地区商工会青年部有志がサンタクロースに変装し、地域保育園・学童保育等を巡回し、ささやかなプレゼントを渡しました。 	
4. 雪中ろうそくまつり	3月	<ul style="list-style-type: none"> 地域の春待ち行事として立ち上げ、魚沼丘陵駅周辺をキャンドルで飾って、幻想的な雪国の夜景を作り、地域住民の交流を図りました。 	
〔大崎地区〕			
1. 集落内の安全および環境対策	随時	<ul style="list-style-type: none"> 地域内の交通安全対策として一時停止等看板の取付け、ガードパイプの修理・取替えを行いました。 環境対策として「ゴミの投げ捨て禁止」看板を取付けました。 	
2. 大崎ダム公園等花いっぱい事業	7月～9月	<ul style="list-style-type: none"> 大崎ダム湖周辺の花いっぱい運動を展開し、地区内の各集落センターやダム公園にプランターを置き、花で飾りました。 	
3. 国際交流の輪を広めよう	2月	<ul style="list-style-type: none"> 国際大学の学生と大崎小学校児童の交流を支援しました。 各国のお国自慢、生活、教育、食生活について、留学生とのふれあいを通して学びました。 	

各地区で地域づくり協議会を設立し、事業の実施に向けて取り組んでいただいています。

市税納付のお知らせ

～ 5月から、平成20年度の納付が始まります～

平成20年度 納期限一覧表 (納税通知書が届いたら、納期限までにお納めください)

	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
市・県民税		1期		2期		3期		4期			
固定資産税 都市計画税	1期		2期				3期		4期		
軽自動車税	全期										
国民健康保険税		1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期	10期
納期限	6/2	6/30	7/31	9/1	9/30	10/31	12/1	1/5	2/2	3/2	3/31
口座振替日	5/28	6/30	7/28	8/28	9/29	10/28	11/28	12/25	1/28	3/2	3/30

口座振替 (口座からの自動引き落とし) が便利です

■手続き

市内の金融機関や郵便局で手続きができます。預(貯)金通帳、届出印、納税通知書をお持ちになり、口座振替依頼書に必要事項を記入して、金融機関や郵便局の窓口へ提出してください。

■開始日

口座振替依頼書の提出後、約1か月後の納期分から振替(引き落とし)が始まります。

■終了と変更

- 金融機関では、一定期間口座からの引き落としがなかった場合、口座振替を終了することがあります。詳しくは各金融機関にお問い合わせください。
- 固定資産税を口座振替する場合、不動産の共有者や持分の変更、または納税義務者が変更になった場合は、新しい口座振替依頼書の提出が必要です。

休日納税窓口を開設します

■日時 5月31日(土)・6月1日(日) 8:30～17:00

6月28日(土)・29日(日) 8:30～17:00

■場所 本庁舎1階 税務課 収税班 (窓口)



■問合せ 税務課 収税班 ☎ 773 - 6669

所得証明書のお知らせ

平成19年分所得証明書の発行は、原則として6月16日(月)以降です。ただし、市・県民税を毎月の給料から天引きされている方に限り、5月16日(金)以降発行できます。6月16日前に交付を希望される方は、お勤め先に市・県民税の納付方法をご確認ください。

■問合せ

税務課 市民税係

☎ 773 316668

確定申告と市・県民税申告の修正

確定申告書や市・県民税申告書を提出した後で、計算誤りなど申告内容に間違いがあることに気付いた場合は、申告をやり直すことができます。また、申告することを忘れていた場合は、直ちに申告をしてください。

■問合せ

確定申告については

小千谷税務署

☎ 025818312093

市・県民税申告については
税務課 市民税係

☎ 773 316668

「民生委員・児童委員の日」

活動強化週間
5月12日～18日

全国民生委員児童委員連合会では、民生委員制度90周年活動強化方策として「広げよう地域に根ざした思いやり」をキャッチフレーズに市町村や民生委員児童委員協議会と協力し運動を展開します。

1 地域社会から児童虐待をなくしましょう！

地域の皆さんへ児童委員（主任児童委員）からお願いします。子どもたちを児童虐待から守りましょう。多くの子どもたちが児童虐待によって傷つき、成長・発達が妨げられ、著しい場合は尊い命さえ奪われています。虐待はきわめて重大な人権侵害です。あなたの近くに虐待を受けていると思われる子どもはいませんか。「おかしい」「何か変だ」と気づかれたら、どんなささいなことでも私たちにお知らせください。プライバシーは必ず守ります。

市と児童委員は、児童相談所などと協力して、児童虐待の予防や対応を行っています。子どもたちのSOS（状況や様子の変化）に気づいてください。

児童虐待をなくすために、地域の方々のご協力をお願いします。

※全ての「民生委員」は「児童委員」を兼ねています。



2 高齢者の『孤立死』を防止しましょう！

～誰もが安心して暮せる地域づくりは「地域のちから」で～

たったひとりで、誰にも看取られずに亡くなり、そのまま気づかれずに何日間も放置される…。こんな事例が発生しています。

痛ましい「孤立死」の発生を未然に防ぐために必要なのが、多くの人の目による日常的な「見守り」です。



● 高齢者の見守りに力を貸してください ●

「見守りが必要な人」ってどんな人？	<ul style="list-style-type: none"> ●ひとり暮らしの高齢者 ●高齢のご夫婦のみで暮しておられる方 ●ひとり暮らしではないが、同居のご家族が病気がちであるなど
どんな事をすればいいの？	<p>みんなができる！</p> <ul style="list-style-type: none"> ●日々の『あいさつ』で声をかけ合いましょう ●あいさつで地域のつながりが深まれば、災害時など、いざという時にも安心です！
ご近所ならではの！	<p>普段と違うことがないか気配りを！</p>
「もしかして」のサインは	<ul style="list-style-type: none"> ●最近、姿を見かけない ●洗濯物が取り込まれない ●新聞や郵便物がたまっている ●暗くなっても電気がつかない、または、ずっとつけっぱなし



もし、「いつもと様子が違う」「心配なことが起きているようだ」ということに気付いたり、何か心配事を見つけたりした場合は福祉課や地区担当の民生委員にお知らせください。

■ 問合せ 福祉課 高齢福祉係（大和庁舎） ☎ 777-3112

南魚沼地域「ふるさと基金事業」のご案内

南魚沼地域広域計画協議会（南魚沼市と湯沢町で組織）が実施する「ふるさと基金事業」についてお知らせします。

豊かな自然と生活環境を守り、快適でうるおいのある広域圏を創りあげるため、地域住民やコミュニティ団体等の活動で「活気あふれ、うるおいのあるまちづくり」を目指す、次の取り組みを支援します。



■芸術・文化振興事業

予算枠	50万円
対象事業	地域で保存が必要な伝統芸能を引き継ぐための後継者育成事業や、伝統芸能を通じた世代間交流を推進する事業を支援します。
補助額	事業費から収入等を差し引いた額を補助対象事業費とし、予算の範囲内で補助します。ただし、上限額は補助対象事業費の3分の2以内です。

■ふるさとコミュニティ支援事業

予算枠	150万円
対象事業	個人または団体が行う、快適でうるおいのある地域を創りあげるためのコミュニティ活動を支援します。
補助額	事業費から収入等を差し引いた額を補助対象事業費とし、予算の範囲内で補助します。ただし、補助額の上限は10万円です。

■地域創生支援事業

予算枠	200万円
対象事業	地域の自然や伝統等の資源を活かし、活気にあふれ、うるおいのある地域を創生するために、旧町単位に予算枠を設けています。地域の活性化を図るイベントやまちづくり団体を支援します。
補助額	事業費から収入等を差し引いた額を補助対象事業費とし、予算の範囲内で補助します。ただし、補助対象費の3分の2以内とし補助額の上限は50万円です。

■その他協議会で取り組む事業のご案内

- 幼児児童健全育成事業 管内小学校での絵本の読み聞かせ事業に取り組みます。
- 魚沼ビジネス交流事業 管内企業の取引拡大を支援する交流会を支援します。
- 広域交流ミーティングパーティ事業 未婚男女に出会いの場を提供します。
- 日本語支援事業 管内の外国人在住者に日本語教室や料理教室を開催します。
- 国際観光推進事業 国際観光を推進する事業を支援します。



★助成対象 住所または勤務先が市内か湯沢町にある方

★申請期限 5月23日(金)

★申請先 南魚沼地域広域計画協議会（事務局：南魚沼市役所 企画政策課 ☎773-6672）

申請書は企画政策課（本庁舎）・各市民センターでお渡しします。

*申請書は、市の公式サイトからもダウンロードできます。

トップページ > くらし > 行政区/コミュニティ > 地域活性化を支援する補助事業 > 南魚沼ふるさと基金事業

国民健康保険 加入者の皆さまへ

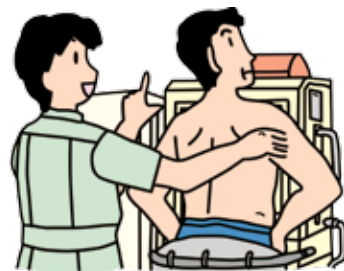
人間ドック助成追加募集

平成20年度、人間ドック助成の追加募集を行います。助成を希望される方は、裏面の「助成申請書」に必要事項を記入して、**5月30日(金)まで**にお申し込みください。日程等は、お申し込みいただいた検診機関との調整がつきしだい通知します。不明の点は国保年金係（☎773-6661）にお問い合わせください。

【注意：「人間ドック」と「市の健診」は重複して受けることはできません】

1. 助成を受けることができる人は、以下の要件を全部満たす人です

- ① 申請時および受診時に 南魚沼市国保の資格がある方
- ② 昭和14年4月2日～昭和48年4月1日生まれの方
- ③ 国民健康保険税の滞納のない世帯の方
- ④ 検診結果で保健指導が必要と判断された場合に、保健指導を受けることに同意できる方
- ⑤ 現在、生活習慣病により医療機関で定期的に治療を受けていない方



2. 検診機関（下記の4つの機関からお選びください）

★城内病院（婦人科検診なし）

★ゆきぐに大和病院（健友館）

※ゆきぐに大和病院の胃の検査は、レントゲン（バリウム）検査が標準です。胃手術の過去歴のある方や胃疾患の既往症のある方、医師に内視鏡検査を勧められている方などのみ内視鏡（胃カメラ）検査をご希望ください。

★労働衛生医学協会小出検診センター 【内視鏡（胃カメラ）なし】

★湯沢町保健医療センター



3. 人間ドック実施期間 平成20年8月～平成21年2月

4. 申請書の提出先

市民課 国保年金係（本庁舎）／大和市民センター（大和庁舎）／塩沢市民センター（塩沢庁舎）
六日町地域（城内・大巻・五十沢地区）の各開発センター

5. 料金一覧（消費税込み） ※（ ）内は「胃の内視鏡検査（胃カメラ）」を追加した場合の金額です

受診医療機関名	ドック費用額	国保の助成額	差引個人負担額
城内病院（婦人科検診なし） ☎775-2009	31,500円 (35,700円)	25,000円	6,500円 (10,700円)
ゆきぐに大和病院（健友館） ☎777-4477	37,800円 (41,800円)		12,800円 (16,800円)
小出検診センター ☎025-792-3365	37,800円 (内視鏡なし)		12,800円
湯沢町保健医療センター ☎780-6543	37,800円 (40,800円)		12,800円 (15,800円)

- 問合せ ・申込み → 市民課 国保年金係 ☎773-6661（内108・109）
・検査内容 → 各検診機関

【来年度のお知らせ】 新しい健診・保健指導が始まるため、来年度から募集内容は変更する予定です。

国民健康保険
加入者専用

南魚沼市国民健康保険 人間ドック助成申請書

※希望箇所の□に✓点でチェックを入れてください

		保険証記号番号		南魚沼
助成希望者氏名		生年月日		年齢
		昭和 年 月 日		性別
				男・女
受診希望機関		送迎希望		受診希望月
				平成 年 月 上旬・中旬・下旬
<input type="checkbox"/> 小出検診センター		<input type="checkbox"/> 希望あり <input type="checkbox"/> 希望なし		<input type="checkbox"/> 本庁舎 <input type="checkbox"/> 塩沢庁舎
<input type="checkbox"/> ゆきぐに大和病院		<input type="checkbox"/> 希望あり <input type="checkbox"/> 希望なし		<input type="checkbox"/> 本庁舎 <input type="checkbox"/> 塩沢庁舎 <input type="checkbox"/> 大巻開発センター
<input type="checkbox"/> 城内病院		※人間ドック用の送迎は行っていません		
<input type="checkbox"/> 湯沢町保健医療センター		※人間ドック用の送迎は行っていません		
・胃の検査は <input type="checkbox"/> レントゲン (バリウム)		を希望します		
<input type="checkbox"/> 内視鏡 (胃カメラ)				
<input type="checkbox"/> 大和方式の内視鏡 (大和病院のみ：翌日朝まで車両等の運転ができません)				

		保険証記号番号		南魚沼
助成希望者氏名		生年月日		年齢
		昭和 年 月 日		性別
				男・女
受診希望機関		送迎希望		受診希望月
				平成 年 月 上旬・中旬・下旬
<input type="checkbox"/> 小出検診センター		<input type="checkbox"/> 希望あり <input type="checkbox"/> 希望なし		<input type="checkbox"/> 本庁舎 <input type="checkbox"/> 塩沢庁舎
<input type="checkbox"/> ゆきぐに大和病院		<input type="checkbox"/> 希望あり <input type="checkbox"/> 希望なし		<input type="checkbox"/> 本庁舎 <input type="checkbox"/> 塩沢庁舎 <input type="checkbox"/> 大巻開発センター
<input type="checkbox"/> 城内病院		※人間ドック用の送迎は行っていません		
<input type="checkbox"/> 湯沢町保健医療センター		※人間ドック用の送迎は行っていません		
・胃の検査は <input type="checkbox"/> レントゲン (バリウム)		を希望します		
<input type="checkbox"/> 内視鏡 (胃カメラ)				
<input type="checkbox"/> 大和方式の内視鏡 (大和病院のみ：翌日朝まで車両等の運転ができません)				

		保険証記号番号		南魚沼
助成希望者氏名		生年月日		年齢
		昭和 年 月 日		性別
				男・女
受診希望機関		送迎希望		受診希望月
				平成 年 月 上旬・中旬・下旬
<input type="checkbox"/> 小出検診センター		<input type="checkbox"/> 希望あり <input type="checkbox"/> 希望なし		<input type="checkbox"/> 本庁舎 <input type="checkbox"/> 塩沢庁舎
<input type="checkbox"/> ゆきぐに大和病院		<input type="checkbox"/> 希望あり <input type="checkbox"/> 希望なし		<input type="checkbox"/> 本庁舎 <input type="checkbox"/> 塩沢庁舎 <input type="checkbox"/> 大巻開発センター
<input type="checkbox"/> 城内病院		※人間ドック用の送迎は行っていません		
<input type="checkbox"/> 湯沢町保健医療センター		※人間ドック用の送迎は行っていません		
・胃の検査は <input type="checkbox"/> レントゲン (バリウム)		を希望します		
<input type="checkbox"/> 内視鏡 (胃カメラ)				
<input type="checkbox"/> 大和方式の内視鏡 (大和病院のみ：翌日朝まで車両等の運転ができません)				

南魚沼市長 あて

人間ドックの助成を上記のとおり申請します。また、検査結果を市が行う保健活動のため保健師が閲覧することおよび必要な場合は保健指導を受けることに同意します。

平成 年 月 日 〒949 - 南魚沼市 番地
世帯主名 (印)
電話番号 —

各課からのお知らせ

掲示板 & 伝言板

まなびのひろば

健康ひろば

いつでも
どこでも

市民ふれあい講座

サークル活動・地域づくり・
企業内研修・学校での総合学習

などに、みなさまのご利用をお待ちしています



市政に関するご理解を深めて

いただくとともに、市民参加による開かれた市政の実現を目指して、市の職員が集会等に直接出向いて、講座メニュー一覧に掲げた施策や事業などをわかりやすく説明する制度です。お気軽にご利用ください。

※市民ふれあい講座は要望や苦情、交渉等を行う場ではありません。ご理解願います。

実施要項

対象となる集会

おおむね10人以上の市民（市内に在住・在勤・在学されている方）が参加して、市内で開催される集会等に、市職員が伺います。

会場の手配

集会等の開催・運営は申込者で行っていただきます。

実施する日時

原則としてご希望に合わせます。時間は、午前9時から午後9時までとし、1講座の所要時間は90分以内です。

講座メニュー

下記の講座メニュー一覧表からお選びください。これ以外についてはご相談ください。ご希望に沿えるか担当課で検討させていただきます。

費用

市職員の派遣費用、資料代はありません。集会等の開催・運営経費や有料の資料を指定された場合の経費は、申込者の負担とさせていただきます。

申込みの方法

集会等開催日の14日前までに、申込書に必要事項を記載して申し込みください。

講座メニュー一覧表

番号	講座メニュー	担当課
1	知っておきたい年金の話 公的年金制度のあらまし	市民課
2	新しい高齢者医療制度の話 高齢者医療制度はどうか	市民課
3	介護保険のしくみとその利用 介護保険のしくみ・利用方法・介護保険サービス事業所	福祉課
4	介護予防でいきいき生活 介護予防のポイント	福祉課
5	認知症に強い脳を作ろう！ 認知症を正しく理解しよう	福祉課
6	筋力づくり教室 生涯自分の足で歩こう	保健課
7	血圧について 健康に活かす血圧の知識と正しい測り方	保健課
8	認知症予防教室 毎日のちょっとした工夫で脳を元気にしましょう	保健課
9	乳がん自己検診法 自己検診の仕方と市のがん検診の説明	保健課
10	固定資産税 新築すると税金はどのくらい？	税務課
11	市民税のしくみ 確定申告はむずかしくない	税務課
12	農業所得 農業所得収支内訳書の書き方	税務課
13	消費生活相談1 多重債務に陥らないために	商工観光課
14	消費生活相談2 悪徳商法の被害に遭わないために	商工観光課
15	市の予算と財政状況 今年度の一般会計・特別会計の予算内容と財政状況	財政課

★申請書は市の公式サイトからダウンロードできます。
トップページ〉申請書ダウンロード〉市民ふれあい講座申込書

申込み・問合せ

※都合によりご希望に沿えず変更をお願いする場合があります。事前にご相談願います。

〒送・FAX・Eメールでも申し込み可能です。

後日、決定についての通知書を送付します。

企画政策課 広報広聴係

☎ 773-6672
FAX 772-1305

✉ kouhou@city.minamiuonuma.lg.jp

lg.jp

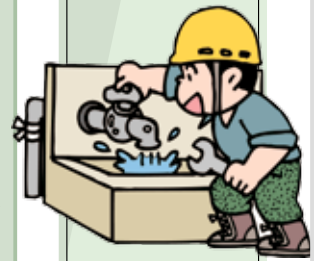
各課からのお知らせ

掲示板&伝言板

まなびのひろば

健康ひろば

水道メーターの 検針を再開します



5月20日ごろから、冬期間中断していた水道メーターの検針を再開します。冬期概算料金を精算すると、漏水等により予想外の使用水量になる世帯が毎年出てきます。

今回、お知らせする使用量は冬期間の6か月分ですが、使用水量が異常に多い場合は、左の「漏水を知る方法」を参考にメーターをご確認ください。ご協力をお願いします。

●水道メーターボックスの上には検針の妨げになるようなものは置かないようにお願いします。

●犬はボックスから離れた場所につなぐようお願いいたします。



上下水道料金 漏水の減免

水道（管）をきちんと管理しているが、壁や土の中などの目に見えない個所で漏水した場合、料金を減免する制度があります。しかし、家中の蛇口や外水栓等の破損による漏水（※1）は対象になりません。

●南魚沼市指定給水装置工事事業者以外が修繕した場合も対象外です。ご注意ください。

（※1）長期間家を空ける時は、水道課に「閉栓」の届出をするなど、十分注意してください。

■問合せ 水道課 水道業務係

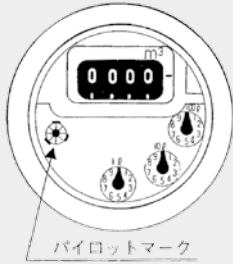
☎ 774-3141

【漏水を知る方法】

家中の蛇口を全部閉めて、水道を使用していない状態にする。



水道メーターを見てパイロットマークが少しでも回っていれば漏水。



漏水の場合は、至急南魚沼市指定給水装置工事業者に相談ください。

平成20年度 南魚沼市水道事業 水質検査計画

水質検査計画は、水道の水質管理を行うための中心となるものです。今年度の南魚沼市水道事業水質検査計画を、市公式ウェブサイトで公開しています。市役所の各市民センター窓口でも閲覧できます。

この水質検査計画に基づき実施した水質検査結果は、随時市公式ウェブサイトで公開する予定です。

▼水質検査計画に対するご意見、水質検査結果に関する疑問などは、お問い合わせください。

■問合せ 水道課 水道工務係

☎ 774-3141



下水道課からのお知らせ… ☎ 774-2740

平成20年度 下水道融資制度の ご案内（利率は2.5%）

下水道や合併浄化槽への排水設備の接続を行う方に、工事資金の融資を行っています。（農業集落排水地区は対象になりません）

●貸付限度額 100万円

●貸付利率 年利2.5%
（金利情勢により前年度から0.5%アップしました）

●返済期間 48か月以内

●保証人 取扱金融機関の定めるところによる

●償還方法 元均等月賦償還

★供用開始から、3年以内にこの融資制度を利用された方（下水道地区の方のみ）に利子補給金を交付します。

■問合せ

下水道課 下水道業務係
☎ 774-2740

高齢者および障がい者住宅 整備資金借入れ希望者募集

今年度分の借入れ希望者を募集します。

どちらの資金も、専用居室の整備や住宅の改造を必要とし、自力で整備することが困難な方に貸付けられます。(新築、建替えは対象外です)

高齢者住宅 整備資金

市内に住所を有する65歳以上の高齢者と同居し、高齢者専用の部屋などを増改築または改造する方

障がい者住宅 整備資金

市内に住所を有する、身体障害者手帳1級から4級の障がい者(児)または、療育手帳Aに該当する知的障がい者(児)と同居し、障がい者専用の部屋などを増改築または改造する方



貸付条件 (両資金共通)

150万円まで
(無利子貸付)

返済期間 5年

返済方法 原則として均等月賦償還による口座振替払い

連帯保証人

市内に住所を有する方2人が必要

所得要件 世帯員の前年の所得合計が400万円未満の世帯

締切り 6月30日(月)

※申し込みが、予定貸付総額に達ししだい締め切ります。

申込み・問合せ 福祉課 高齢福祉係

(大和庁舎)

☎ 777-3112

「はかり」の 定期検査を 受けましょう



売買などの取引や業務上の証明行為などに使用される「はかり」は、計量法により2年に1回の定期検査が義務付けられています。定期検査を受けていない「はかり」または不合格の「はかり」を使用すると、計量法により罰せられることがあります。

検査対象の「はかり」をお持ちの方には事前調査書をお送りしますので、必要事項を記入して、商工観光課に返送してください。

なお、新しく事業を始めた方など、事前調査書が届かない場合は問い合わせください。

問合せ

商工観光課 商工振興班
☎ 773-6665

定期検査の対象となる「はかり」の例

- ▼ 商店・露店・行商等で商品の売買に使用するもの
- ▼ 病院・薬局等で薬の調剤

- 用を使用するもの
- ▼ 病院・医院・診療所・学校・幼稚園・保育園等で健康診断、身体検査用に使用するもの(体重計)
- ▼ 運送業者等が貨物運賃の算出などに使用するもの(宅配便取次店含む)
- ▼ 農業・漁業等に従事する人が農産物・水産物などの売買または出荷のために使用するもの(農協等で再計量するものを除く)
- ▼ 工場・事業所等で原材料の購入・製品の販売・出荷や納品検取用に使用するもの
- ▼ 公共機関への報告または公共機関が行う統計の公表等に使用するもの

その他

- ▼ 事前調査の結果により対象者となった方には、(社)新潟県計量協会から検査日の約1週間前に検査通知書(検査日・時間・会場が明記されています)の届がが届きます。
- ▼ 検査手数料は、検査当日に現金で支払うこととなります。その場で領収書が発行されます。

特定計量器定期検査の日程

対象地域	会場	期日	受付時間
塩沢地域	塩沢勤労者体育センター (塩沢1112-39)	6月17日(火)	10:00~11:30 13:00~15:30
		6月18日(水)	9:00~11:30 13:00~15:30
大和地域	コミュニティホールさわらび (浦佐5175-1)	6月19日(木)	9:00~11:30 13:00~15:30
		6月20日(金)	9:00~11:30 (午前のみの実施)
六日町地域	勤労青少年ホーム (二日町428-1)	6月23日(月)	10:00~11:30 13:00~15:30
		6月24日(火)	9:00~11:30 13:00~15:30
		6月25日(水)	9:00~11:30 13:00~15:30
		6月26日(木)	9:00~11:30 13:00~15:30
		6月27日(金)	9:00~11:30 (午前のみの実施)

けいじばん

掲示板

◎市からのお知らせ

- 問**：問合せ **申**：申込み **日**：日時 **会**：会場
- 期**：期間 **時**：時間 **対**：対象 **本**：本庁舎
- 資**：資格 **定**：定員 **¥**：費用 **大**：大和庁舎
- ✓**：締切 **内**：内容 **講**：講師 **塩**：塩沢庁舎

狂犬病予防注射は済ませましたか？

狂犬病予防注射は一年に一回、4月から6月末までに受けさせることが、法律により犬の飼い主に義務付けられています。

市では毎年各地区を回って集合注射を行っています。4月で集合注射は全日程が終了しました。まだ狂犬病予防注射を済ませていない飼い主の方は、6月末までに獣医師の接種を受けさせてください。また、新しく犬を飼い始めた場合は、犬の登録も必要です。

犬の体調が悪いなど、予防注射を受けさせられない事情がある場合は、獣医師の発行する証明書を市役所に提出することで、注射を猶予される制度もあります。詳しくは、お近くの獣医師にお問い合わせください。

市では指定獣医師として下記に記載の獣医師に事務の委託をしています。指定獣医師は、市役所で行う、犬の登録手続きや鑑札・狂犬病予防注射済票の交付を代行しています。(指定獣医師でなくても、

狂犬病予防注射を受けることができます)

南魚沼市指定獣医師

- 南魚沼市美佐島1908-1 小宮山 毅 ☎770-0370
- 南魚沼市余川1517-5 畑澤 春雄 ☎772-4466
- 魚沼市今泉1270-6 星野 恭治 ☎025-799-2000
- 長岡市東栄2-1-3 竹内 克志 ☎0258-32-3600
- 十日町市高田町6丁目 星川 佳一 ☎025-757-1103
- 長岡市信濃2-13-21 山田 英一 ☎0258-33-2522
- 環境課 環境係 ☎773-6666



八海山ロープウェイ 市民優待利用券のご案内

11月24日(月)まで
(グリーンシーズン)
《平日》午前8時30分～午後4時30分
《土・日・休日》
(上り最終午後4時)
午前8時～午後5時
(上り最終午後4時30分)
《往復料金》
・大人
一般料金 1,800円
優待料金 1,200円
・子ども(小学生以下)
一般料金 900円
優待料金 600円
※利用券を持参すると1枚5人まで優待料金で利用できます。
※他の割引券と重複できません。

利用券配置場所

本庁舎、塩沢庁舎、大和庁舎、市民会館、大和公民館、塩沢公民館、ディスプレイポート南魚沼、五十沢・城内・大巻開発センター
商工観光課 観光交流係 ☎773-6665
八海山ロープウェイ ☎775-3311

第22回 「会津と越後を語る会」 南魚沼市大会開催

6月1日(日)
午後0時40分～4時30分
(受付 正午から)
市民会館 大ホール

ふるさと絶讃

上田史談会幹事長 大嶋 要 三氏

名著『北越雪譜』の成立

新潟県民俗学会理事 高橋 實氏

小栗上野介をめぐる越後と会津

会津歴史研究会会長 井上 昌威氏

1,000円(資料代)
5月10日(土)

参加費を添えて、実行委員会事務局(大和公民館内)にお申し込みください。(塩沢公民館・市民会館でも受付可)

☎777-4671

「坂戸山野鳥探鳥会」の日時、5月10日(土)午前6時から午前8時(受付 午前5時40分)。申込みは5月7日までに南魚沼地域振興局環境センター ☎772-8154

でんごんばん
伝言板
◎国県等からのお知らせ

**公園ができる？
草刈をする仲間を募集**

坂戸橋と六日町大橋周辺をみんなの力で、みんなにやさしい公園にしましょう。
草刈り機（鎌）ある人もない人も仕事はあります。
5月11日(日) 午前7時～8時頃まで
集合場所 中央公園河川敷
ふれあい魚野川プロジェクト
会長（樋口）
☎77217716



「ハイ、県くらしのダイヤルです」
くらしに役立つダイヤルは
☎0295-2885-7000

**お聞きになりたい
テーマを選んでください**

■期間 5月7日～6月2日
■テーマ

- ①くらしの情報**
- ・契約の成立
 - ・通信機器のリサイクルを進めよう

②消費生活相談事例

- ・エステティックサロンの利用契約の注意点

③クーリング・オフの方法

④相談が多い事例のアドバイス

- ・携帯電話のサイト料金請求トラブル
- ・ハガキ等による覚えのない請求の対処法

※緊急な消費生活情報がある場合は、予定を変更することがあります。

市の相談窓口でも、多重債務も含め消費者の皆さんの相談をお受けしておりますので、身近な相談窓口としてお気軽にご利用ください。
南魚沼市消費者相談窓口
(サンライズ南魚沼2階)
☎77212541

**特設人権相談所を
開設します**

相談は無料、秘密は固く守られます。

- ①** 家庭内（夫婦・親子・結婚・離婚・相続等）・親族間、近隣間のもめごと、悩みごとなど毎日の暮らしの中で起こるさまざまな問題
- ②** いじめ、体罰、女性差別、外国人差別などのあらゆる差別問題

日 5月15日(木)

午後1時～4時

会 塩沢老人福祉センター
相談担当 人権擁護委員
最寄りの人権擁護委員
笛木健作(柘植)
☎78213878
貝瀬幸子(吉山新田)
☎78219503
貝瀬一夫(長崎)
☎78212288
羽吹道於(君沢)
☎78312510

問 法務局 南魚沼支局
☎77213742

**北里大学保健衛生専門学院
公開講座のお知らせ**

日 5月10日(土)

午後1時45分～午後3時30分

会 北里大学保健衛生専門学院
北里ホール視聴覚講義室
宮本延春 先生

講 宮本延春 先生
(私立豊川高等学校教師)

いじめ・不登校・両親との死別を体験。中学の成績はオール1という状態から、教師という夢に向かって奮闘。現在「オール1先生」として母校の教壇に立たれている先生です。「キミのためにできること」「未来のきみが待つ場所へ」先生はいじめられっ子だったなどの著書や講演活動を通じて人々に希望を与えていらっしやいます。多くの子どもたちや若者、そして教育を真剣に考えていらっしやる皆さまの力になることと思います。

無料 (事前申し込み必要)
申・問 北里大学保健衛生専門学院
☎77914511
☎77914515
kaniot@kitasato-u.ac.jp

**シングルズパーティー
参加者募集**

男性は28歳以上の旧3魚沼地域在住者または勤務者

・女性は23歳以上の国内在住者
男女とも49歳までの、未婚もしくは離婚の成立している方が対象です。

当日、男性はネクタイ着用をお願いします。
日 6月15日(日)
受付 男性 午後1時～(1時30分から事前講習会)
女性 午後1時30分～
パーティー 午後2時～
午後6時ごろまで

会 N A S P A

ニューオータニ(湯沢町)
男性 4,000円
女性 2,000円
(ケーキバイキング)

定 75人(男性は女性の2倍まで、定員を超えた場合抽選)
選 5月30日(金)
所定用紙に必要事項を明記して、左記にお申し込みください。

申・問 雪国魚沼ロータリークラブ
事務局(塩沢商工会内)
☎78211653

※FMゆきぐにで詳しい内容を平日、午前7時40分過ぎから放送中!

みんなの図書館

南魚沼市図書館 ☎773-6677
 大和図書室 ☎777-4671
 塩沢図書室 ☎782-0100

図書館はみなさんの本棚です。ひとりひとり自分の本棚として活用していただきたいと願っています。土曜日、日曜日、祝日のすべて開館してみなさまのご利用をお待ちしています。役に立つ図書館であるように日々努めます。お気軽にお立ち寄りください。

図書館の利用状況

平成19年度はたくさんの方々に利用していただきありがとうございました。

平成19年度図書館の利用状況（開館日数300日）

	年間利用者数	一日平均数
来館者数	48,871人	163人
本の借受者数	27,846人	93人
貸出冊数	92,458冊	308冊
読書のつどい参加者数 (毎月1回)	760人	63人
絵本のへや参加者数 (毎週1回)	886人	20人

こんには、新しい本

『こどもの読書週間』開催中
 4月23日(水)～5月12日(月)まで「こどもの読書週間」です。それにあわせて図書館入口で『絵本カバー展』を開催しています。テーマ別に絵本、紙芝居、童話などのカバーを約100枚展示しています。必見です！

5月読書のつどいご案内

楽しい「劇」と新聞紙あそび！
 ●日時 5月24日(土)
 午後2時～3時30分

- 会場 南魚沼市図書館
- テーマ 『家族』
- 内容 劇『おきなだいこん』・新聞紙あそび・読み聞かせ
- 持ち物 新聞紙3～4枚・はさみ・のり

- 対象 幼児・小学生・保護者ほかどなたでもどうぞ
- 定員 50人
- 申込み 5月23日(金)までに図書館にお願いします。

3月読書のつどいレポート

楽しかったよ「読書のつどい」
 ～一口感想集～
 ・久しぶりの参加でした。パネルシアター「おでんやさん」楽しかったです。読み聞かせはいつも読み手ですが、大人でもたまに読んでもらうといいですね。
 ・子どもは声を出したり、手遊びしたりして楽しそうでした。パネルシアター・絵

おでん たべたい！



おいしいおでん できたかな？

本・紙芝居と盛りだくさんで楽しかったです。「おでんやさん」の術がすごい！！
 ・とっても面白いお話でした。読み方も上手くて眠気も吹き飛びました。
 ・いつもながら楽しく過ごしました。ユーモアたっぷりの読み聞かせと、うですもうで盛り上がりました。
 ・「おでんやさん」楽しかった！クラス別の読み聞かせも良い勉強になりました。

利用者の声

「えほんのへや」に参加してみませんか
 余川 角本 久恵 さん
 我が家の三人の子ども達が「えほんのへや」に出会ったのは三人とも一歳前でした。行く度に新しい絵本や、私が幼い頃に読んでもらったような懐かしい絵本に出会い、子どもはもちろん母である私にも楽しみな時間でした。
 ある時、子ども達がいつも同じ本を読みたがるという話しをした時に「それでもいいのよ」と言ってくれた事がとても印象に残っています。
 子どもが動くことが楽しい時期には、読んでくださる皆

巡回図書入れ替えました

4月17日(木)、塩沢図書室の図書を100冊入れ替えました。大和図書室は5月15日(木)入れ替えの予定です。

乳幼児親子おはなしの会

「えほんであそび」
 大型絵本『はらべこあおむし』を読むよ！みんなあそびにきてね。
 ●日時 5月16日(金)
 午前10時～11時30分

- 会場 大和公民館(浦佐)
- 内容 絵本、パネルシアター、手遊び、歌、本の紹介など
- 対象 入園前のお子さん
- 参加費 無料(予約不要)
- 問合せ 大和図書室 ☎777-4671

歴史の山話 8

小説「天地人」を巡る

問合せ 天地人推進事務局
☎773-16702

信長との対決と

本能寺の変

「お館の乱」に勝利し、お船と婚姻を結んだ兼統にとって、人生絶頂期の幸福は長く続くことはありませんでした。虎視眈眈と天下を狙う織田信長が、武田勝頼を攻め滅ぼし、甲斐・信濃を領地に治め、内乱で疲弊する越後への侵略を進めます。

天正十年（一五八二）北陸口から柴田勝家・佐々成政軍が、関東口から滝川一益軍が怒涛のごとく攻め入ってきました。北陸口の最後の砦魚津城は大軍に取り囲まれ、三国峠も防戦一方の状態です。上杉家滅亡の危機に瀕します。同年六月三日遂に魚津城が落城し、多くの武将たちが犠牲となりました。ところが、いよいよ織田の軍勢は本丸春日山城へと侵攻を進めようとした矢先、なぜか踵をかえすように自国へ戻って

行きました。

これは、日本史で最も有名な下剋上であり、時代の流れを変えるほどの影響を与えた「本能寺の変」の勃発によるものです。「本能寺の変」は、織田信長の重臣明智光秀が主君の手薄な状態を見計らい、急襲をかけた成功に導いた一種のクーデター事件です。

下剋上の動機については多数の説がありますが、滅亡寸前まで追い込まれた上杉家は、幸運にも九死に一生を得ます。

直江兼統を巡る人々

織田信長

天文三年（一五三四）尾張の戦国武将織田信秀の嫡男として生まれます。天文二十年（一五五一）家督争いに勝利し織田家を継ぎます。永禄三年（一五六〇）桶狭間にて今川義元を破り、徳川家康と同盟を結ぶことで急激な勢力拡大を果たします。永禄十一年（一五六八）足利義昭を報じて上洛し、将軍位につけますが、その後二人の関係が悪化し、天正元年（一五七三）追放しました。

浅井・朝倉氏、比叡山延暦寺、武田勝頼など周辺勢力を次々と駆逐し、一五七五年以降「天下布武」を

推し進めるため楽市楽座や検地など新たな政策を展開し、事実上の信長政権を構築します。天正十年（一五八二）越後上杉を攻め、天下統一を目前としますが、同年重臣明智光秀の謀反にあい京都本能寺にて自害しました。（享年四十九歳）

明智光秀

享禄元年（一五二八）美濃国の戦国武将明智光綱の子として生まれます。一時斎藤道三に仕えますが、後に織田信長の配下となり、羽柴秀吉らと共に京都近辺の政務にあたったとされています。多くの戦功を挙げたことより重用され、元龜三年（一五七二）近江国滋賀郡を与えられ坂本城の城主となります。

天正十年（一五八二）羽柴秀吉の毛利征伐支援を命ぜられ出陣する途上「敵は本能寺にあり」と発言し、信長を急襲・包囲し、自害させることとなります。その後羽柴秀吉軍と山崎（京都府・大阪府）にて戦い、これに敗れ殺害されます。（享年五十四歳）

史跡の紹介

魚津城跡

室町時代に築かれ、戦国期には上杉の重臣河田長親を配し、越中上杉方の拠点となりました。天正十年（一五八二）織田軍の武将柴田勝家率いる大軍に包囲され窮地に立たされます。再三の援軍要請にも織田軍の波状攻撃に越後本国も動きが取れず孤立無援の状態になります。籠城すること数か月、同年六月三日に落城し、多くの武将が自害しました。この前日に本能寺の変が勃発しており、情報の伝達が一日遅ければ、このような悲劇は起こらなかったことでしょう。

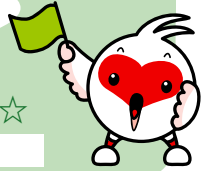


魚津城跡（富山県魚津市）

※歴史には諸説ありますが、今回は「天地人」の原作に基づいて紹介しております。



感動をこのまちで トキめき通信 No.4



～協賛支援のお願い～ ☆協賛していただける企業・団体・個人を募集中です☆

国体は、毎年都道府県が持ち回り方式で開催する日本最大のスポーツイベントです

各課からのお知らせ

掲示板&伝言板

まなびのひろば

健康ひろば

トキめき新潟国体南魚沼市実行委員会では、国体の趣旨に賛同し、物品等のご提供をいただける企業、団体および個人の方を募集しています。ご提供いただいた物品は、平成20年の競技別リハーサル大会および平成21年のトキめき新潟国体の大会運営や市民運動に活用させていただきますとともに、ご希望により協賛者の表示をさせていただきます。

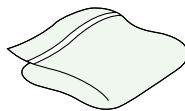
- **募集期間** 平成21年10月まで
(トキめき新潟国体終了時)
- **募集受付** まずは☎773-6140にご連絡ください。
詳しくご説明させていただきます。
- **実施主体** トキめき新潟国体南魚沼市実行委員会



協賛物品(飲み物等)でまかなわれる会場内の休憩所

● **協賛をおねがいしたい一例**

1. 大会運営の物品提供
休憩所用飲み物、スタッフ用帽子、ジャンパー、
救護所用医薬品 等
2. 大会運営の物品貸与
自動車、パソコン、FAX、携帯電話、
トランシーバー等の無償貸与
3. 啓発用物品提供
歓迎のぼり旗、うちわ、タオル、
ポケットティッシュ 等



感動をこのまちで
2009
トキめき新潟国体
トキはなて 君の力を 大空へ 第64回国民体育大会

トキめき新潟国体南魚沼市実行委員会
(事務局 南魚沼市教育委員会国体推進室)

私たちはトキめき新潟国体を応援します。
(株)○○○○○○

協賛者名の表示例(ポケットティッシュの場合)

● **協賛の表示・掲載**

1. 提供物品には協賛企業名等を表示することができます。
2. 競技別プログラム、ガイドブックに協賛者・協賛企業名を掲載することができます。

水曜日の朝は「FMゆきぐに」76.2MHz

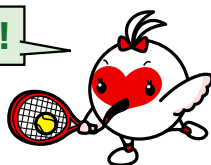
毎週水曜日、午前8時15分から4分間、湯沢町と本市実行委員会の共同で、南魚沼の国体情報を放送しています。国体事務局の職員や、トキめき新潟国体に関わる人たちがFMゆきぐにのスタジオから地域の皆さまに向けてのお知らせや、意気込みなど様々な情報を発信中です。ぜひお聞きください。



ちょこっと
放送中!

- **申込み・問合せ** 国体推進室(市民会館内 トキめき新潟国体南魚沼市実行委員会事務局)
☎773-6140 FAX772-8161

リハーサル大会まで、あと**2か月!**



リハーサル大会まで、あと**3か月!**

池田記念美術館

開館時間 9:00～17:00 (入館終了16:30)

5月の休館日【毎週水曜日】

☎780-4080 FAX777-3815

URL <http://www1.ocn.ne.jp/~ikedart/>

✉ikedart@lily.ocn.ne.jp

【開催中の展覧会】～モンゴル交流文化祭～

モンゴル絵画展や南魚沼アジア交流会のパネル展等

■期間 4月26日(土)～6月22日(日)

■入館料 一般500円、高校生以下無料

～アジナイホール～馬頭琴ミニコンサート

■日程 5月11日(日)

■時間 14:00開場

■会場 池田記念美術館

(エントランスホール)

モンゴル人音楽グループアジナイホールのコンサートです。モンゴルの伝統音楽と現代音楽の融合、新しくて懐かしい異国情緒あふれる演奏です。

■料金 大人 前売り1,700円(当日2,000円)

高校生以下 前売り 700円(当日1,000円)



市民セミナー [5月7日(水)受付開始] 「ハンギングバスケット教室」

おしゃれな花壇として人気が高まっているハンギングバスケットを作ってみませんか? 吊るしたりかけたりして空間を利用でき、長期間楽しむことができます。

★日時 5月24日(土) 午前・午後2回開催!

午前の部 10:00～12:00

午後の部 13:30～15:30

★会場 塩沢公民館

★講師 須山 美佐子さん

(ハンギングバスケットマスター)

★参加費 各3,000円(当日集金)

★定員 各15人(定員になりしだい締切)

★申込み 南魚沼市中央公民館 ☎773-6610



第4回南魚沼市長杯 ジュニアジャンプ大会

★日時 6月8日(日) 8:30～

★会場 五日町スキー場内「五日町シャンツェ」

★参加費 1,000円(申込みの時に添えてください)

★種別 小学生男子の部 中学生男子の部
小・中学生女子の部

★締切り 5月22日(木)

★申込み 社会教育課 スポーツ振興係(市民会館内)

☎773-6630



「しゃくなげ学級」で 新教室を開設

茶道(裏千家)教室

～日本の伝統にふれてみませんか～

★期間 5月～11月

★日時 毎月第2・4水曜日

13:00～15:00

★会場 市民会館2階 和室

★対象 60歳以上の方

★受講料 1,000円/月(お菓子、お茶等)

★講師 樋宮 静江さん

★開講日 5月28日(水)

(13:00～市民会館2階の和室で行います)



まめだ会

～リズムに合わせて軽い運動で若返りませんか～

★期間 5月～11月

★日時 毎月第2・4月曜日

13:00～15:00

★内容 皆さんの希望を取り入れながら楽しい軽運動をします

★対象 60歳以上の方

★会場 市民会館 実習室・リハーサル室

★受講料 1,500円/年(スポーツ安全保険代)

★講師 山崎 文さん(体育指導委員)

★開講日 5月26日(月)

(13:00～市民会館2階の実習室で行います)

★用意するもの 体を動かせる服装、運動靴、タオル、飲み物

★★★ 共通の連絡事項 ★★★

①教室に参加するには、しゃくなげ学級会費1,500円が別途、必要です。

②しゃくなげ学級会費1,500円は、教室の申込み時に添えてください。

③各教室の受講料は、開講日に集めます。

★申込み・問合せ 社会教育課 生涯学習係

(市民会館内) ☎773-6610



「今泉博物館緑の会」 ボランティア募集

春から秋にかけて緑地の整備(草取り・花の苗植え)など、月に1回2時間程度、お手伝いしていただける方を募集しています(現在会員数25人)。随時受付けていますので、皆さまのご協力をお待ちしております。

★申込み・問合せ

南魚沼市文化スポーツ振興公社 文化振興係

☎783-4500 FAX783-4883



「第4回さわやかジョギング大会」参加者募集中!

「八色の森公園」周辺へコースをリニューアルして開催します。ご家族ご友人をお誘いあわせの上、ご参加ください。

日時 6月1日(日)
午前9時30分スタート

会場 「八色の森公園」

参加資格 小学生以上の健康な方

部門 25キロ・5キロ・7.5キロ

参加費 小・中学生 500円
高校生以上 1,000円

締切り 5月15日(木)

申込み ・スポーツ振興係(市民会館)

・大和公民館
・塩沢公民館
問合せ 社会教育課

スポーツ振興係
☎ 773-6630

「ビーチボール教室」参加者募集中!

ビーチボールは、バドミ

ントンコートで行う、ビーチボール(やわらかいもの)を使ったバレーボールです。ボールが当たっても痛くなく、幅広い年代層でできるスポーツです。バレーボールをやったことがない方もOK!

期間 5月〜来年3月

月2回開催(全22回)
5月20日(火)スタート

会場 塩沢中学校 第2体育館

時間 隔週の火曜日
午後8時〜9時30分

参加資格 中学生以上

参加料 3,000円
(傷害保険・ボール代等)

定員 20人

締切り 5月16日(金)

申込み・問合せ 社会教育課
スポーツ振興係
☎ 773-6630



「公民館長杯一般野球大会」参加者募集中!

参加費 (1チーム)
野球連盟登録チーム 3,000円
野球連盟未登録チーム 10,000円

申込み ディスポート南魚沼

抽選 5月13日(火)
午後7時30分〜 市民会館
(参加費をお持ちください)

締切り 5月9日(金)

問合せ 南魚沼市野球連盟(小倉)
☎ 090-1653-4616

目ざましごはんのすすめ

① 朝食で脳のエネルギー補給

朝食を抜いて学校や仕事に行くとき『イライラする』『集中力がなくなる』『勉強や仕事がかたくなる』といったことがありませんか。これは脳のエネルギー不足が原因です。脳は、寝ている間もエネルギーを消費するので、朝はエネルギー不足の状態です。そこで朝ごはんはエネルギーを補わないと脳が働かず気持ちも安定せず、勉強にも仕事にも集中できないのです。

朝食を抜くということは体はもちろん、脳や精神状態にも悪い影響を与えてしまうということなんです。

② 朝9時までには朝ごはんを食べよう

朝食を食べた食事が、脳のエネルギー源である「ブドウ糖」に変わるまでには30分〜1時間ぐらいかかります。さらに消化されるまでには3時間くらいかかるので、お昼を12時に食べるとすると、遅くとも朝は9時までに食べておくリズムよく1日3回の食事が摂れるわけです。

③ 朝おにぎりのすすめ

朝は時間がない、食欲がわかないなど、ちゃんと食事をとることが難しいこともありますよね。では、朝食はどうしたらよいのでしょうか? 脳のエネルギー源になるのは主食とご飯やパンなどです。特にごはんを中心とした食事はバランスもとりのやすいのでおすすめです。「ごはん」は粒食なので、ゆっくり消化・吸収されるため昼食までエネルギーの持続性が高いのです。時間がない、食欲がないという人には「おにぎり」はいい

心の健康相談会

眠れない、気分が沈んでいる、閉じこもりがちだ、行動がおかしいなどの悩みをお持ちの方、その家族の方など、精神科医がご相談に応じます。プライバシーは守られます。(予約をお願いします)

日時 5月16日(金)
午後1時30分〜4時

会場 南魚沼地域振興局
申込み・問合せ

南魚沼地域振興局
地域保健課
☎ 772-8137



平成20年度

住民健診の

お願い

4月から住民健診が始まりました。申込みをいただいた方には、健診日の3〜4週間前頃までに実施通知書をお届けします。

年間の日程および健診の詳しい内容は、市報4月1日号の特集「住民健診カレンダー」をご覧ください。また、毎月15日号に翌月の日程を掲載します。

実施通知書の日程で都合がつかない場合は、変更もできます。変更される場合は市報で日程を確認し、早めに保健課まで連絡をお願いします。

基本健診が新しい健診に変わりました

〜年齢別に分かれます〜

- ① 若年健診 (19歳〜39歳)
- ② 特定健診 (40歳〜74歳)
- ③ 高齢健診 (75歳以上)

制度変更により従来の「基本健診」に代わる新しい健診は、年齢別に3種類に分かれました。

※年齢は、21年3月31日時点の年齢です。

1 若年健診 (19歳〜39歳)

20年度から合同健診とは別の単独健診で行います。若年健診の日程で都合がつかない場合は、合同健診日に変更もできます。

また、大巻地区、五十沢地区は健診会場が城内病院に変更になりました。

2 特定健診 (40歳〜74歳)

〜受診券と保険証が必要です〜

改正により特定健診は、各医療保険者の実施責任となりました。市の健診は、市の国民健康保険加入者が対象となります。

○被用者保険の被扶養者等の方も、各保険者からの委託により市の健診会場で受けることができます。

※国保組合 (医師・薬剤師・建築士の加入者本人も市の健診会場で受けられることになりました)。

いずれの場合も、各保険者がお届けする受診券と保険証がないと受けられません。

〜市の実施通知による受診〜

受診日までに受診券が届かない場

合は、後日受診券が届いてから、保健課に日程変更の連絡をして、お受けください。

(注意) 被用者保険の被扶養者等とは、事業所・会所に勤める人が加入する「社会保険庁が運営する政府管掌保険」や「企業単独の健康保険組合」、「共済組合」、「国保組合」などの健康保険に加入する方の扶養家族と、国保組合および任意継続加入中の本人のことです。

受診券

① 市の国民健康保険加入者は、実施通知に同封します。

※受診券の判定日は、4月1日です。4月2日以降に市の国民健康保険に加入された方は、保健課にご相談ください。

② 政府管掌保険 (保険証に〇〇社会保険事務所と記入されている保険証) の受診券の発行は7月以降の見通しです。

◎受診券が届かない場合でも、胸部レントゲンとがん検診は受けることができます。実施通知書の日程でお受けください。特定健診は後日、受診券が届いてからとなりますがご了承願います。

3 高齢健診 (75歳以上)

〜保険証が必要です〜

高齢健診は、「後期高齢者医療被保険者証」がないと受けられませんのでご注意ください。また、75歳の誕生日前で保険証が届かない場合は、現在加入している保険証をお持ちください。

胸部レントゲン・

各種がん検診

従来通りで変更はありません。対象年齢であれば、加入している健康保険の区別なくどなたも受診することができます。ただし、国保ドックや職場等のドック・医療機関での健診を受ける場合は、重複受診はできません。

○法改正により、健診の制度が複雑となり大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解をいただきたくお願いいたします。



■問合せ 保健課 成人保健係

☎ 777-3850

5月のカレンダー

3日(土) 祝	平成20年度成人式 (13:00~ 市民会館) 棟方志功アートステーション (無料入館日) 志功・詩歌の世界 (7/6まで展示中)
16日(金)	えほんであそぼ (10:00~11:30 大和公民館)
17日(土)	北東アジアフォーラム(13:30~16:00 さわらび)
23日(金)	高齢者学級合同開講式 (13:30市民会館 大ホール)
24日(土)	ハンギングバスケット教室 (10:00~/13:30~ 塩沢公民館) 読書のつどい(14:00~15:30 南魚沼市図書館)
26日(月)	第5回農業委員会総会 (9:00~ 大和庁舎3階旧議場) しゃくなげ学級「まめだ会」開講日 (13:00~ 市民会館 実習室)
28日(水)	しゃくなげ学級「茶道教室」開講日 (13:00~ 市民会館 和室)

~拉致問題を考えるパネル展~

- 期間 5月15日(木)~23日(金)
9:00~16:30 (最終日は12:00終了)
- 会場 コミュニティホール「さわらび」
(大和公民館となり)
- 問合せ 企画政策課 企画班 ☎773-6672

ほのぼのの広場

「親子でのお遊び」「子育ての仲間同士の情報交換」「育児相談」などにご利用ください。

時間 9:30~15:00

★大和会場：大和庁舎 3F

月 火 水 木 金 毎週 月・火・木曜日

- 5月13日(火) 9:30~11:30
「広い所で遊ぼう」藪神コミュニティセンターまほろば
- 5月19日(月) 10:30~11:15
「ほのぼのの広場」支援講座 内容：子どもの歯について

★六日町会場：南魚沼市保健センター

(水曜日午前の会場は「サンライズ南魚沼」です)

月 火 水 木 金 毎週 月~金曜日

- 5月14日(水) 9:30~11:30
「広い所で遊ぼう」サンライズ南魚沼
- 5月15日(木)・16日(金)
午前：サンライズ 午後：休み(健診のため)
- 5月22日(水) 10:30~11:15
「ほのぼのの広場」支援講座 内容：子どもの歯について

★塩沢会場：塩沢庁舎 北棟 2F

月 火 水 木 金 毎週 火・水・金曜日

- 5月21日(水) 9:30~11:30
「広い所で遊ぼう」塩沢勤労者体育センター
- 5月23日(金) 10:30~11:15
「ほのぼのの広場」支援講座 内容：子どもの歯について

※どの会場にも参加できます。※申込みは不要です。
※保険料として1人10円が必要です。
■問合せ 子育て支援センター ☎777-3113

5月行政 回りごと 相談日	5月 2日(金) 13:00~16:00	塩沢老人福祉センター
	5月12日(月) 13:30~16:00	働く婦人の家(浦佐)
	5月21日(水) 14:00~16:00	本庁舎



5月の救急医療当番

3 (土) 祝日	内科	昼	休日救急診療所	773-6688
		夜	県立六日町病院	772-7111
	外科	昼	休日救急診療所	773-6688
		夜	県立六日町病院	772-7111
4 (日) 祝日	内科	昼	休日救急診療所	773-6688
		夜	県立六日町病院	772-7111
	外科	昼	休日救急診療所	773-6688
		夜	県立六日町病院	772-7111
5 (月) 祝日	内科	昼	休日救急診療所	773-6688
		夜	ゆきぐに大和病院	777-2111
	外科	昼	休日救急診療所	773-6688
		夜	ゆきぐに大和病院	777-2111
6 (火) 振替	内科	昼	休日救急診療所	773-6688
		夜	県立六日町病院	772-7111
	外科	昼	休日救急診療所	773-6688
		夜	県立六日町病院	772-7111
10 (土)	内科	昼	河内 医 院	772-2355
		夜	ゆきぐに大和病院	777-2111
	外科	昼・夜	ゆきぐに大和病院	777-2111
	内科	昼	休日救急診療所	773-6688
11 (日)		夜	ゆきぐに大和病院	777-2111
	外科	昼	休日救急診療所	773-6688
		夜	ゆきぐに大和病院	777-2111
	内科	昼	萌気園二日町診療所	778-0088
17 (土)		夜	県立六日町病院	772-7111
	外科	昼・夜	県立六日町病院	772-7111
18 (日)	内科	昼	休日救急診療所	773-6688
		夜	県立六日町病院	772-7111
	外科	昼	休日救急診療所	773-6688
		夜	県立六日町病院	772-7111
24 (土)	内科	昼	風間 内 科 医 院	782-6688
		夜	ゆきぐに大和病院	777-2111
	外科	昼・夜	ゆきぐに大和病院	777-2111
	内科	昼	休日救急診療所	773-6688
25 (日)		夜	ゆきぐに大和病院	777-2111
	外科	昼	休日救急診療所	773-6688
		夜	ゆきぐに大和病院	777-2111
	内科	昼	米 倉 医 院	778-1121
31 (土)		夜	ゆきぐに大和病院	777-2111
	外科	昼・夜	ゆきぐに大和病院	777-2111

◎診療時間

昼…土曜12:00~18:00 / 日曜・祝日9:00~16:00
夜…土曜・日曜・祝日18:00~翌朝6:00

◎休日救急診療所の所在地

市役所本庁舎となり 南魚沼市保健センター内
☎773-6688 (日曜・祝日のみ)

◎脳神経外科の休日救急医療

土曜の正午~翌朝6:00と日曜・祝日の朝6:00~翌朝6:00
まで、齋藤記念病院 ☎773-5111で診療しています。

★市消防本部のテレホンガイド ☎782-1991でも、その週の当番を確認することができます。

後編 集記

の桜が終わった頃でしようか。
今月の表紙は、大崎の鯉のぼりの制作現場におじゃまして撮影したものです。鯉のぼりは、完成後「大崎ダム公園」の上空を五月いっぱい泳いでいるとのこと、公園内の桜は平地より遅めに満開を向かえるそうです。五月晴れの日に、お弁当を持って花見と鯉のぼり見物というのはいかがでしょうか。

5月になりました。この号が皆さまのお手元に届くのは平地