

市報

Vol.43

みなみ魚沼



おもな内容

●各課からのお知らせ

- みんなでささえる介護保険 2・3
- 電気式生ごみ処理機購入補助／春の一斉清掃 4
- 児童手当等「現況届」／子育て支援学習会 5
- 「市・県民税」と「国民健康保険税」／緑化助成事業 6・7
- 夏まつりに花火を上げよう／天地人パレード参加者募集 8
- 大月ほたる祭り／「お松さま役」募集／バスツアー-天地人／天地人リレー 9

●掲示板&伝言板 10~11

南魚沼市農業委員会委員一般選挙立候補予定者説明会

●NEWSプラザ 12

●まなびのひろば 13~17

●健康ひろば 18~19

みんな二十歳になりました!

2008 (平成20年)

6/1

June



<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 62,033人 (先月比-28)
 (平成20年4月末日現在) 男 30,334人 (先月比-9)
 女 31,699人 (先月比-19)
 世帯数 18,868 (先月比 60)

6月中旬に介護保険料額のお知らせを郵送します 年間の保険料額や納め方をご確認ください

～一人ひとりの保険料が介護保険を支えています～

65歳以上 (第1号被保険者) の保険料

65歳以上の方の保険料は、介護サービス費用や高齢者人口、要介護（要支援）認定者の推計により算出された「基準額」をもとに決まります。南魚沼市の保険料の「基準額」は年額47,200円です。保険料の額は、前年の所得に応じて6段階に分かれます。世帯に市町村民税が課税されている方がいない場合や所得が低い方には、負担が重くならないように配慮されています。

所得段階	対象となる方	保険料率	保険料(年額)
第1段階	生活保護受給者や老齢福祉年金受給者で世帯全員が市町村民税非課税の方	基準額×0.5	23,600円
第2段階	世帯全員が市町村民税非課税であって合計所得金額+課税年金収入額が80万円以下の方	基準額×0.5	23,600円
第3段階	世帯全員が市町村民税非課税であって第2段階以外の方	基準額×0.75	35,400円
第4段階	世帯に市町村民税課税者がいるが、本人は市町村民税非課税の方	基準額	47,200円
第5段階	本人が市町村民税課税者で合計所得金額が200万円未満の方	基準額×1.25	59,000円
第6段階	本人が市町村民税課税者で合計所得金額が200万円以上の方	基準額×1.5	70,800円

☆平成20年度も昨年度同様、地方税法上の改正により介護保険料の所得段階が上がる方には、急激な負担増を避けるため激変緩和措置が設けられています。

保険料の納め方

保険料の納め方には、年金からの天引き（特別徴収）と、口座振替または納付書による納付（普通徴収）の2種類があります。

	対象となる方	納め方
年金から天引き（特別徴収）	●老齢（退職）年金、遺族年金、障害年金受給額が年額18万円（月額1万5千円）以上の方	偶数月に支払われる年金から、2か月分の保険料が天引きされます。 ※所得段階変更等により保険料が増額となる方については、特別徴収と併せて増額分を納付書で納めていただきます。
口座振替または納付書による納付（普通徴収）	●老齢（退職）年金、遺族年金、障害年金を受けていない方または年額18万円（月額1万5千円）未満の方 ●老齢福祉年金のみ受けている方 ●年度途中で65歳になられた方 ●他の市町村から転入された方（転入月からの月割計算） ●年度途中で老齢・退職年金、障害年金、遺族年金の受給が始まった方、または支給停止になった方	口座振替や市から送付する納付書により、6月から翌年3月までの10期で納めていただきます。 特別徴収（年金天引き）が開始されるまで、口座振替や市から送付される納付書で納めていただきます。 ※加入している医療保険（国民健康保険、職場の健康保険等）の介護保険料は、65歳になる前月分までを算定しています。65歳になられる方の介護保険料は、誕生月から計算されており、重複して徴収されることはありません。

★納付に便利な口座振替 普通徴収の方は、便利な口座振替をご利用ください。市内の金融機関や郵便局で申し込みいただけます。通帳、届出印、介護保険被保険者証または納付書が必要です。なお、振替日は毎月25日（振替日が土日祝日の場合は翌営業日、12月は22日）です。

みんなでささえる 介護保険

平成20年度の
介護保険料

40歳以上のみなさんは、市が運営する介護保険の加入者（被保険者）です。介護保険は、加入者自身が支えあいの精神に基づいて保険料を負担し、介護や支援を必要とする場合には、1割の自己負担でサービスの提供が受けられるしくみになっています。

●今年度は特別徴収の方の仮徴収額の平準化を行います

介護保険料算定の基礎である本年度の市民税の課税状況が確定されるまで、暫定的にその年の4月・6月・8月の各年金支給日に前年度2月の保険料と同額の保険料を天引きします。これを保険料の仮徴収といいます。なお、仮徴収の事前通知は法律により行わないこととなっています。

今年度は6月と8月の仮徴収の保険料額を増減し、10月以降の徴収額との差を少なくする措置(仮徴収額の平準化)を行います。今月中旬にお送りする決定通知書でご確認ください。

特別徴収(年金天引き)の開始月

新たに65歳になられた方や南魚沼市に転入された方は、年度の途中で特別徴収(年金天引き)が開始される予定です。特別徴収(年金天引き)の開始月は、次のように決まります。

65歳になられた方が年金支給裁定を受けた日	4月2日 ~	6月2日 ~	8月2日 ~	10月2日 ~	12月2日 ~	2月2日 ~
転入された方が年金保険者に住所変更届を行った日	6月1日	8月1日	10月1日	12月1日	2月1日	4月1日
特別徴収(年金天引き)開始月	12月	2月	4月	6月	8月	10月
	今年度			翌年度		

保険料の納期

普通徴収の対象となる方については、6月から納付が始まります。納付書が届いたら、忘れずに納めましょう。納期限は納期月の月末(12月は25日)です。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
特別徴収	1期		2期		3期		4期		5期		6期	
普通徴収			1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期	10期

保険給付の制限

保険料の滞納があると、滞納している期間によって保険給付に制限を受けることがありますので、納め忘れのないようご注意ください。

1年以上の滞納	いったん10割負担	利用した介護サービス費用をいったん全額支払い、後で市に請求して、9割分の保険給付の払い戻しを受けることになります。
1年6か月以上の滞納	支払いの一時差止	保険給付の払い戻しが全部あるいは一部差し止められます。住宅改修費や福祉用具購入費も差し止められます。なお保険料が納められない場合には、差し止めた保険給付額から滞納保険料額が差し引かれます。
2年以上の滞納	自己負担1割⇒3割に引き上げ	滞納している期間によって自己負担の割合が1割から3割に引き上げられます。また、高額介護サービス費が支給されなくなります。

40歳から64歳(第2号被保険者)の保険料

加入されている医療保険(健康保険・共済組合、国民健康保険等)料に、次の介護保険料分が合算されます。なお、介護保険料額は加入されている医療保険の算定ルールによって決まります。

	決め方	納め方
健康保険・共済組合などの職場の健康保険の方	(標準報酬月額+標準賞与額)×保険料率	医療保険分と介護保険料を合わせて、健康保険として給与から差し引かれます。 ※被扶養者分の介護保険料は、被保険者本人が加入する健康保険料に含まれますので、別途納める必要はありません。
国民健康保険の方	所得割(前年中所得金額-33万円)×税率+均等割(加入者人数×税額)	医療保険分と介護保険料分を合わせて算定される国民健康保険税を世帯主が一括して納めます。

生活が特に困っている方の保険料減免

生活が困難な65歳以上の方(第1号被保険者)に対して、保険料の減免を行っています。次の要件をすべて満たす方は、申請日以降の納期限の保険料が減免されますので、ご相談ください。

●減免対象

(次のすべてに該当する方)

- ① 介護保険料の所得段階が第1段階から第3段階
- ② 世帯の年間収入が1人世帯で80万円、1人増えるごとに40万円を加算した額以下
- ③ 市町村民税が課税されている人に扶養されていない
- ④ 活用できる財産がない

●申請に必要なもの

- ① 保険料納付書または決定通知書
- ② 収入の明細がわかるもの(各種年金・手当・保険などの支払通知書、給与支払明細書、確定申告書の控えなど)
- ③ 健康保険証・通帳
- ④ 認印

平成20年度

児童手当等「現況届」の提出

児童手当・特例給付・小学校修了前特例給付の支給を受けている方は、毎年6月に『現況届』を提出しなければなりません。

『現況届』とは、6月1日現在の児童手当等の受給者と児童の実態を確認し、手当を引き続き受けられるかどうか確認するためのものです。

5月末、支給を受けている方に通知を郵送しました。必要書類を添えて提出してください。

■提出期間

6月2日(月)～30日(月)

■提出先

・大和庁舎

子育て支援課

こども家庭支援班

☎ 777-3113

・本庁舎

市民課 六日町支援係

☎ 773-6661

・塩沢庁舎

塩沢市民センター

塩沢支援係

☎ 782-0250



6月は児童手当の支給月です

2月～5月分の児童手当を6月12日(木)に指定の口座に振込みます。ご確認ください。

■支給額

・3歳未満の児童

一律 10,000円

・3歳～小学校6年生の児童

第1子 5,000円

第2子 5,000円

第3子以降 10,000円

いずれも児童1人当たりの月額です。

■問合せ

子育て支援課

こども家庭支援班

☎ 777-3113

募集します

子育て支援学習会

子育て中の方、子育て支援に関心のある方なら誰でも参加OKです。全6回の修了者には、修了証が授与されます。

参加費は無料です。ぜひご参加ください。

■定員 30人

■会場 中央公民館 2階 実習室

■時間 午前9時30分～11時30分

■締切り 6月16日(月)

■申込み

子育て支援課

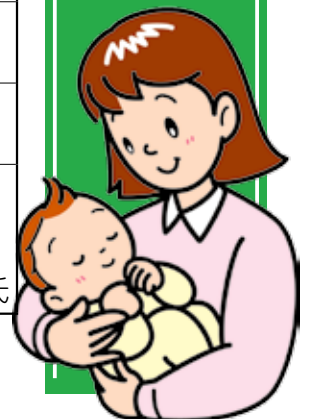
子育て支援センター

☎ 777-3113



学習内容

回数	開催日	内容
第1回	6月21日(土)	・内容 家庭教育 ～子育て支援活動と親の役割～ ・講師 NPOゆめきゃんぱす 児玉 久美子 氏
第2回	7月19日(土)	・内容 食生活・生活リズムの改善 ・講師 市保健師・栄養士
第3回	9月20日(土)	・内容 親子の関わり方① 三つの基本 (聞くこと・話すこと・対立を解くこと) ・講師 親業訓練インストラクター 渡辺 裕子 氏
第4回	10月18日(土)	・内容 親子の関わり方② ・講師 親業訓練インストラクター 渡辺 裕子 氏
第5回	11月22日(土)	・内容 親子の関わり方③ ・講師 親業訓練インストラクター 渡辺 裕子 氏
第6回	12月 6日(土)	・内容 虐待 ～虐待の現状と私たちにできること～ ・講師 NPO子どもの虐待防止ネット・にいがた 草間 真由美 氏



(注) 中止のお知らせ…6月18日(水) 塩沢保育園で予定していましたが「にこにこ広場」は会場の都合により中止させていただきます。ご了承ください。

各課からのお知らせ

掲示板&伝言板

NEWSプラザ

まなびのひろば

健康ひろば

6月は「市・県民税」の納付月です 「国民健康保険税」

～平成20年度「納税通知書」は、6月13日(金)発送（予定）～

- 「市・県民税」は昨年度から税率が一律10%になりました。
 - 「国民健康保険税」は昨年度から医療分算定の資産割（固定資産税に対する割合）が廃止され、今年度から後期高齢者支援金分が加わりました。
- 今回は身近な納税の仕組みをお知らせします。 ■問合せ 税務課 市民税係 ☎ 773 - 6668

●自営業など事業所得者の場合

<p>所得税 国へ納める税金</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・前年の事業の収支や各種控除（前年中に支払った健康保険の金額や扶養者の人数など）を2月16日～3月15日の間に税務署へ申告し、所得税を納めたり、還付を受けたりして精算します。これを「確定申告」といいます。 ・予定納税や分納の制度もありますが、多くの方は申告時に1回で納付します。また、給与、公的年金、配当、原稿料、印税、外交員報酬などは、所得税がその支払い時に差し引かれることになっていますから、確定申告により過不足を精算することができます。
<p>市・県民税 市と県へ納める税金で、住民税ともいいます</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・市から直接納税者に納税通知書を送付し、年4回に分けて口座振替や現金納付により納入していただきます。 ・税額は、年末調整や確定申告、市・県民税申告をしていただいた前年の所得に基づき算定されたものです。
<p>国民健康保険税</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・社会保険（会社等の属する健康保険）に加入していない方は、国民健康保険に加入することになります。 ・*¹国民健康保険の加入者がいる世帯には、納税通知書が市から世帯主あてに送付され、6月から翌年3月まで10回に分けて納入していただきます。 ・税額は、年末調整や確定申告、市・県民税申告をしていただいた前年の所得や世帯内の国保加入者の人数等に基づき算定されたものです。

●会社員など給与所得者の場合

<p>所得税</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・会社などが、従業員に給料やボーナスを支払う際に「所得税」を差し引いて税務署へ納付しています。この仕組みを「所得税の源泉徴収制度」といいます。 ・差し引かれる所得税額は、給料月額や年当初に会社に申告した扶養者の人数などにより計算され、年末には過不足額の精算が行われます。これを「年末調整」といいます。（「年末調整」と「確定申告」については、時期になりましたらお知らせします）
<p>市・県民税</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ほとんどの会社員の方は6月から翌年5月までの、ボーナスを除く12か月の給料から差し引かれ、会社等から市に納入していただいています。この仕組みを「住民税の特別徴収」といいます。 ・ここで差し引かれる税額は、年末調整や確定申告、市・県民税申告をしていただいた前年の所得に基づき算定されたものです。 ・特別徴収をしていない会社等にお勤めの方へは、市から直接納税者に納税通知書を送付し、年4回に分けて口座振替や現金納付により納入していただきます。
<p>国民健康保険税</p>	<p>前記の*¹「国民健康保険の加入者がいる世帯」と同じです。</p>

「市・県民税」と「国民健康保険税」は、年末調整や確定申告、市・県民税申告をしていただいた前年の所得に基づき算定されます。これらが正しく申告されていないと所得税だけでなく市税や介護保険料、各種福祉サービス、保育料等の負担額に大きな影響が出ます。

所得税や市・県民税の申告をしなかった方や、または申告した場合でも、国保税などの社会保険料控除や扶養控除等を記載しなかった方は、修正の申告をすることにより市・県民税の税額が減額になる場合があります。

申告についてご心配の方は、お早めにご確認やご相談をしてください。

「市・県民税」の算定方法	<ul style="list-style-type: none"> ・所得割 平成19年中の所得に対し課税されます。 {所得(収入-必要経費)-各種控除} × 税率(一律10%) ・均等割 4,000円
「国民健康保険税」の算定方法 「医療分」と「後期高齢者支援金分」と「介護納付金分」を合計した額になります。	<ul style="list-style-type: none"> ・医療分 = 所得割 + 均等割(加入者1人当り) + 平等割(1世帯当り) ・後期高齢者支援金分 = 所得割 + 均等割 ・介護納付金分 = 所得割 + 均等割(40～64歳の加入者にかかります) <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>所得割 平成19年中の所得に対し課税されます。 所得 { (収入 - 必要経費) - 基礎控除 } × 税率 税率は、6月15日発行の「市報みなみ魚沼」でお知らせします。</p> </div>

大切に保管してください！ 軽自動車【車検用納税証明書】

5月28日(水)、軽自動車税を口座振替された方に【車検用納税証明書】を郵送します。車検時に必要ですので、車検証と一緒にするなど大切に保管してください。発送日は6月10日(火)の予定です。

■問合せ 税務課 収税班 ☎ 773-6669



(社)にいがた緑の百年物語緑化推進委員会 緑化助成事業 平成20年度の緑化助成事業をご案内します

事業名	golfer緑化促進事業	ボランティア保険助成事業
目的	緑の森の環境づくり	緑化活動の支援
対象者	市、ボランティア団体、町内会、学校など	ボランティア団体、町内会
対象地	公共施設、学校等	規定なし
対象経費	用地造成費、苗木等資材費、作業用具購入費、車両借上げ費	ボランティア活動保険料
助成率	植栽区域面積(0.1ha以上) 植栽本数(50本以上)	上記経費で営利目的を除く
助成限度額	50万円	1団体2回まで
申請時期(窓口)	6月27日(金)まで(農林課)	随時(緑化推進委員会本部)

詳細は、(社)にいがた緑の百年物語緑化推進委員会(本部)のウェブサイト<http://www.midori100.com>をご覧ください。農林課 ☎ 773-6663 にお問い合わせください。

真夏の夜空を彩る大輪の花火を咲かせましょう

夏まつりに花火を上げよう!

同級会やサークル、クラブのイベントとして、結婚祝い、入学祝い、子どもの誕生祝い、厄払い、還暦のお祝いなどの記念に花火を打ち上げてみませんか。

個人、団体は問いません。花火の価格等の詳細は下記にお問い合わせください。

塩沢夏まつり大花火大会

7月16日(水)午後7時45分から

★申込締切 6月20日(金)

★申込み・問合せ

塩沢商工会

☎ 782 - 1206

FAX 782 - 4044

★花火の価格

5号…10,700円

7号…22,500円

尺玉…48,000円

スターメイン…150,000円～

浦佐夏祭大煙火大会

7月20日(日)

午後7時45分から

★申込締切 6月30日(月)

★申込み・問合せ

大和商工会

☎ 777 - 3500

FAX 777 - 4165

南魚沼市兼続公まつり大煙火大会

7月27日(日)

午後7時30分から

★申込締切 6月23日(月)

★申込み・問合せ

六日町商工会

☎ 772 - 2590

FAX 772 - 8061

※今年から
「六日町まつり」
の名称を変更し
ました。



■ 問合せ
南魚沼市観光協会
☎ 772 - 7171
商工観光課 観光交流係
☎ 773 - 6665

■ 申込用紙 南魚沼市観光協会、商工観光課、大和市民センター、塩沢市民センターにあります。
■ その他 申込者は7月10日(木)午後7時からの選考会に参加していただきます。詳細は申込者に連絡いたします。

■ 申込方法 申込用紙に必要事項を記入のうえ7月4日(金)までに申し込みください。
■ 申込方法 申込用紙に必要事項を記入のうえ7月4日(金)までに申し込みください。

南魚沼市兼続公まつり 天地人パレードの ボランティア参加者募集!

7月27日(日)に開催される天地人パレードに上杉景勝公、直江兼続公、その他の役で参加してみませんか。

大月ほたる祭り

●日時 6月28日(土)・29日(日)
午後6時～

●会場 ふるさと会館

●内容 ホタルは午後8時から午後9時ごろが見ごろです。焼きそばや日本そばなどの模擬店があります。

※現地には車の乗り入れができません。誘導員の指示に従ってください。

●問合せ

・商工観光課 観光交流係

☎773-6665

・ふるさと会館

☎773-5657



花菖蒲とお松の池行灯まつり お松さま役を募集中

7月5日(土)、上の原地域で開催される「花菖蒲とお松の池行灯まつり」の稚児行列の主役として、「お松」に扮して花嫁の姿で、行列の先導をしていただく方を募集しています。

●募集

20歳以上の女性 1人
(既婚・未婚問わず)

●審査

応募者多数の場合は、実行委員会で審査のうえ決定します。

●締切り 6月20日(金)

「お松」は、「お松さまの池」に伝わる織物の神様として地元松尾神社にまつられ、地域が栄えたという昔話に由来しています。

まつりは、5日午前10時から午後7時まで、幻想的なイベントが行われます。このほか、敷神地区「太々神楽の舞」、余川八木節保存会「八木節」、六日町寄せ太鼓、フラダンス、模擬店やフリーマーケットがあります。

●申込み・問合せ

花菖蒲とお松の池行灯まつり

実行委員会 事務局(桐生)

☎773-6279

おらが村発掘探検隊いざ出陣だ! バスツアー参加者募集

大河ドラマ「天地人」ゆかりの地である南魚沼市の市民が地域の魅力を再認識し、観光客や帰省客に直江兼続公生誕の地としての魅力を語れるようになることを目的とし、バスツアーを開催します。

●日時 6月22日(日) 午前9時出発
(午前8時30分集合)

終了予定は午後4時

●集合場所 本庁舎(南側駐車場)

●コース 市役所(本庁舎)→坂戸城跡→雲洞庵(昼食)→関興寺→龍澤寺(予定)

●内容 出陣式、史跡の説明、バス

●対象 中学生以上

●定員 70人(定員

になり次第締め切ります)

●料金

1,500円

(保険料・昼食代)

●問合せ

(社)雪国青年会議所

☎772-7937

FAX773-5759

URL <http://www.yukiguni.info/>

(天地人ウェブサイト)

URL <http://www.tenjijin.jp/>



天地人リレー講演会 開催案内

●日時 7月5日(土)
午後1時30分～3時

●会場 市民会館

●内容 上杉景勝・直江兼続と上田衆

●講師 田中 洋史 氏

(長岡市立中央図書館
文書資料室嘱託員)

●定員 200人

オープニングの際に、六踊会によるお六甚句が上演されます。

また、直江兼続と上杉謙信の甲冑を着用する子ども向けイベントも実施されます。



●申込み・問合せ

新潟県立歴史博物館 交流普及課

☎0258-4716135

FAX0258-4716136

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：費用 大：大和庁舎
 締：締切 内：内容 講：講師 塩：塩沢庁舎

期 6月9日(月)
 19日(木)
 環境衛生
 センター
 78210339



「金城の里」お休みします
 (浴室壁張り工事のため)

南魚沼市立病院 看護師募集



職種 看護師22人
 勤務地 ゆきぐに大和病院
 または城内病院

要件 看護師の資格を有する方または資格取得見込みの方で、昭和48年4月2日以降に生まれた方

手続き 受験申込書と履歴書(問合先に請求)に、資格免許証(写)、健康診断書、および写真を添えて、申し込みください。

試験内容 一般教養、専門、作文の各筆記試験と面接

試験日 7月22日(火) 午前9時から

申込期間 6月2日(月)～7月1日(火) 午後5時

試験場 ゆきぐに大和病院

採用予定日

資格取得見込みの方
 平成21年4月1日以降

有資格の方
 平成20年9月1日以降

勤務時間、待遇など詳細は
 お問い合わせください。

申・問 総務課 人事庶務班
 77316660

南魚沼市 農業委員会委員 一般選挙



7月19日の任期満了に伴う、南魚沼市農業委員会委員一般選挙は、次のとおりです。

【告示】 6月29日(日)
 【投票】 7月6日(日)

つきましては、立候補予定者に対する説明会を開催します。立候補予定者または代理人は必ず出席してください。

立候補予定者説明会
 6月11日(水) 午後1時30分～

会 本庁舎2階 大会議室
 対 立候補予定者または代理人(1候補者2人まで)

問 選挙管理委員会
 77316660

普通救命講習会のご案内

突然の事故や病気、さらには災害等で身近な人が命の危機に遭遇することが時としてあるかもしれません。救命に必要な応急手当とAEDの正しい使い方について講習会を開催します。ご希望の方は事

前に申し込みをしてください。受講者には、修了証を交付します。

6月21日(土)
 午後1時30分～4時30分
 消防本部〔竹俣〕

会 30人(定員になり次第締切り)

定 無料

申・問 消防本部 救急係
 〔平日〕 78215331
 〔夜間・土曜・休日〕 78219119



でんごんばん 伝言板

◎国県等からのお知らせ

第一回南魚沼学生 エイズ予防イラスト コンクール作品募集

応募資格 南魚沼市、湯沢町に居住または通学している高校生・専門学校生・大学生

テーマの例

(1)レッドリボン

(2)エイズ予防の取り組み

募集期間 9月9日(火)まで
 応募方法 下記住所まで郵送・持参してください。または、学校を通じて応募してください。

申・問 〒94916623
 六日町62012

南魚沼地域振興局 医薬予防課
 77218142

教科書展示会

① 6月20日(金)～7月4日(金) (午前8時30分～午後5時) 土・日を除く(通年閲覧可、事前連絡要)

② 小出教科書センター

(小出小学校内)

③ 平成21年度から使用する検定後の教科書を展示します。

④ 小出教科書センター

☎0255-792-0041

「ハイ、県くらしのダイヤルです」
☎0255-2895-7000

⑤ 6月2日～7月7日

⑥ テーマ ①くらしの情報②消費生活相談事例③クリーニング・オフの方法④相談が多い事例のアドバイス

⑦ (市内の相談窓口)

⑧ 南魚沼市消費者相談窓口

(サンライズ南魚沼2階)

☎772-2541

特設人権相談所、開設します

～相談無料・秘密厳守～

⑨ 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

起こる問題

⑩ 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

⑪ 6月18日(水)

午後1時～4時

⑫ 働く婦人の家(浦佐)

⑬ 相談担当 人権擁護委員

⑭ 最寄りの人権擁護委員

森 和夫(浦佐)

☎777-3307

小林よし(一村尾)

☎777-3460

並木義雄(海士ヶ島新田)

☎779-2659

塩野谷スイ(山崎新田)

☎779-3528

⑮ 法務局 南魚沼支局

☎772-3742

無料・匿名!
HIV検査とエイズ相談

⑯ 全国どこの保健所でも受けられます。(献血は検査不可)くカレシの元カノの元カレを、知っていますか? 「まじめなおつきあいなら大丈夫」と思っていますか。HIVには誰でも感染する可能性があります。わからないことは保健所にご相談ください。

⑰ 南魚沼保健所(エイズ相談)

☎770-0121

第5回新潟県障害者技能競技大会、開催

障がい者の皆さんが職業技能を競う大会です。

⑱ 9月21日(日)

午前10時～午後4時

⑲ 県立新潟テクノスクール

(新潟市中央区鏡西1-11-2)

⑳ 募集期間 7月4日(金)まで(定員になりしだい締切り)

㉑ (社)新潟県雇用開発協会

〒950-0087 新潟

市中央区東大通1-1-1

三越・ブラザー共同ビル7階

☎025-241-3123

見かけたらお知らせください

不正! 大麻・けし

㉒ 大麻やけしは、有害成分が含まれていて大変危険な植物です。そのため法律で栽培や所持が禁止されています。過去に魚沼地域でも誤って栽培されていたこともありまして。注意しましょう。

㉓ 南魚沼保健所

☎772-8142

平成20年度銃砲刀剣類登録審査会、開催

㉔ ① 6月20日(金)・10月17日(金)・2月20日(金)／長岡

地域振興局会議室(長岡市四郎丸173-2)、② 8月15日(金)・11月21日(金)・1月16日(金)／県庁行政庁舎会議室(新潟市中央区新光町4-1)／時間はいずれも

午前10時～午後2時30分

⑲ 審査会の前に所轄警察署に届け出が必要です。

⑳ 県文化行政課 文化係

☎025-280-5619

㉑ 7月27日(日)

㉒ 新潟県商工会館7階講堂

新潟市中央区新光町7-2

㉓ 6月20日(金)

㉔ (社)新潟県動物愛護協会

南魚沼支部事務局(南魚沼地域振興局 生活衛生課内) ☎772-8143

愛護動物取扱管理士養成講習・資格認定試験

7月27日(日)

新潟県商工会館7階講堂

新潟市中央区新光町7-2

6月20日(金)

(社)新潟県動物愛護協会

南魚沼支部事務局(南魚沼地域振興局 生活衛生課内) ☎772-8143

「海上保安官」採用試験

6月13日(金)まで

⑲ 海技免許等を有する者

⑳ 採用人員 航海、機関、通信・技術、飛行、整備職員

㉑ 試験日

第1次 6月29日(日)

第2次 6月30日(月)

(教養試験)

(人物試験・身体検査等)

・実技 7月23日(水)～25日(金)のうち1日(飛行のみ)

⑲ 第九管区海上保安本部

人事課

☎0120-444-576

エフエム雪国開局10周年記念文化講演会のご案内

6月20日(金)

開場 午後6時

開演 午後6時30分

市民会館 大ホール

1,500円(全席自由)

エフエム雪国

☎778-1500

巻機山麓自然観察会

6月14日(土)・15日(日)

南魚沼市清水

2,000円(1日参加可)

対 小学5年生以上

申・問 新潟県森林インストラクター会(高橋)

☎090-5313-1591

一緒に坂戸城跡の手入れをしませんか!
草刈り機、鎌、鋸などお持ちください。

6月8日(日)

午前6時30分～8時

坂戸城跡(石垣前)

上田史談会(遠山)

☎772-4797

祝！成人

5月3日(土)、南魚沼市民会館で成人式が行われました。今年(昭和62年)4月2日から昭和63年4月1日に生まれた830人が対象で、このうち625人の方が成人式に出席しました。



司会者：
柳さん、高橋さん



新成人の抱負：廣田さん



新成人の役員のみなさま、ありがとうございました

■新成人の生まれた年の主な出来事

昭和62年	4月 1日	国鉄分割・民営化、JRスタート
	11月 6日	竹下新内閣発足
昭和63年	2月18日～	冬季オリンピック(カルガリー)
	3月13日	青函トンネル開業、東京ドーム完成

みなみうおぬま ニュースプラザ

MINAMIUONUMA News Plaza

消防団「まとい」受賞



3月7日、南魚沼市消防団が日本消防協会最高栄誉賞「まとい」を受賞しました。南魚沼市消防団塩沢方面隊の、昭和34年の日本消防協会表彰旗、平成元年の消防庁長官表彰旗の受賞、平成5年ポンプ操法新潟県大会優勝、平成6年全国大会に小型ポンプの部出場など長年にわたる功績が高く評価されたものです。現在、塩沢庁舎のロビーに展示してあります。



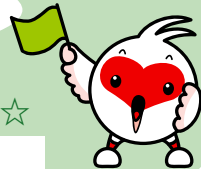
■昭和62年のデータ

物 価：封書60円、はがき40円
流行語：「朝シャン」、「パブル」、「ボディコン」
ベストセラー：サラダ記念日(俵万智)
映 画：マルサの女、ラストエンペラー
ヒット曲：命くれな(瀬川瑛子)



～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



テニス競技会場の紹介

トキめき新潟国体のテニス競技（成年女子・少年男子）は大原運動公園テニスコートで開催されます。大原運動公園は飯士山の麓、塩沢・石打インターチェンジから車で3分の位置にあります。施設は管理棟を中心に野球場が1面、多目的グラウンドが1面、テニスコートが20面あります。

テニスコートは、砂入り人工芝コート（人工芝に砂を敷き詰めたコート）で足腰に負担が少なく、ボールの弾みも適度でプレーしやすいのが特徴です。また水はけがよく、少しの雨でも試合が進行できるため、国内の大きな大会はほとんどがこのタイプのコートで行われています。

20面のテニスコートは県内では最大規模で、さまざまな大会や合宿でにぎわっています。今年の全日本都市対抗テニス大会（リハーサル大会）、来年のトキめき新潟国体と全国大会の舞台となることで市外の方からも広く知っていただき新潟県におけるテニスのメッカとしての発展を目指します。

■問合せ 大原運動公園管理棟 ☎783-3533



自転車ロード・レース「坂戸山：周回コース」を右回りに変更

市報3月1日号（18・19ページ）の「トキめき通信 No.2」で掲載したコースの回り方を変更しました。コースは大まかに分けて西側の「坂戸山：周回コース」と、東側の「しゃくなげ湖：周回コース」の二つに分かれます。以前は「坂戸山：周回コース」が左回り、「しゃくなげ湖：周回コース」が右回りでしたので「畔地浄水場」付近にコース上の交差点がありました。今回、「選手の安全確保」と「通行規制の時間短縮」を目的として「坂戸山：周回コース」を右回りに変更します。

～交差点がなくなる利点～

2種類のレース（成年男子と少年男子など）を同時進行できるので、通行規制の時間を短縮できる



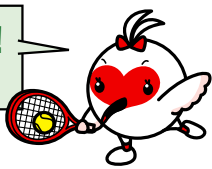
のぼり旗を立てました！

コース沿線には「この道は自転車ロード・レースのコースです」と表示したオレンジ色ののぼり旗を設置しました。地図を参考にご確認ください。

■問合せ 国体推進室 ☎773-6140 ☎772-8161《市民会館内》

コース上の各所に設置しました。
(タテ180cm×ヨコ60cm)

リハーサル大会まで、あと**1か月!**
7月18日(金)～20日(日)開催



リハーサル大会まで、あと**2か月!**
8月24日(日)開催

バタ
バタ

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、祝日は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。

図書館の仕事やってみたよ

「こどもの読書週間」にあわせて「一日子ども図書館員」を募集したところ市内小学校の生徒さん3人がやってきてくれました。

◇今日は資格を持っていないのに、図書の人になれる体験をしました。すごく楽しかったし、図書の仕事が少しわかりました。中学生になってもやりたいです。

塩沢小学校6年 秋山彩風
 ◇図書館の仕事は本の貸出とか整理だけじゃなく、いろいろと調べ物もやっているのですごくいいと思います。貸出・返却・新聞綴りなどすつと立ちっぱなしで疲れたけど楽しかった。
 塩沢小学校5年 中嶋美樹
 ◇私は本が好きです。物語や

詩が大好きです。今日は知らない事を知る事ができてよかったです。本番で「まちがえたらどうしよう」と思っていたけど、できました！ またやってみたいです。

赤石小学校5年 横山葉奈



6月読書のつどいご案内

大型紙芝居をみにきてね

日時 6月21日(土)

午後2時～3時30分

会場 南魚沼市図書館

テーマ

『おはなしのせかい』

内容

大型紙芝居「おおきくおおきくおおきなあれ」「みんなでほん！」本の紹介・読み聞かせ

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

6月20日(金)までに図書館にお願いします。

4月読書のつどいレポート

みな楽しそうでした
 ～一口感想集～

- ・テンポよく本を読んでもらってとても聞きやすかった。
- ・大型絵本が興味深そうでした。グーチョキパーのドラえもんがすごく楽しかったです！
- ・大好きなぐりぐらのお話でとっても良かったです。夢中で見ていました。
- ・いろいろな本を聞かせてもらって楽しかったです。アンキロサウルスが山へ木の実を取りに行ったのがすごかったです。



- ・小学2年生くらいになると想像力が働く本がたくさん出てくるんだなあと思いました。いっぱい読んでほしいですね。
- ・今回初めて参加しました。大型絵本「ぐりとぐらのえんそく」良かったです。子どもたちも真剣に聞いていました。
- ・紙芝居や絵本「すみれちゃん1年生」が全部楽しかったよ。
- ・「ぐりとぐら」の大型絵本と読み聞かせの「ライオンとねずみ」がおもしろかったです！ライオンがねずみに助けられるところが楽しかった。
- ・久しぶりの大型絵本とっても楽しかったです。クラス別の本もたくさん読んでもらったし、特に「さらばゆきひめ」は聞きながら笑ってばかりの楽しい本でした。

直江兼続コーナーさらに充実

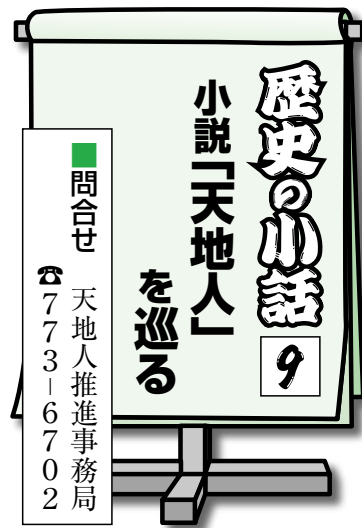
2009年NHK大河ドラマに決定した火坂雅志著「天人」。南魚沼市坂戸城下で生まれ、戦国時代に愛と義に生きた「直江兼続」の波乱万丈の人生を描いた物語です。図書館の直江兼続コーナーが新刊も入り、さらに充実しました。ぜひご利用ください。



巡回図書入れ替えました

5月15日(木)大和図書室の巡回図書入れ替えました。これは市図書館の蔵書から、隔月100冊ずつ入れ替えているものです。話題の本もあります。ぜひのぞいてみてください。

次回、塩沢図書室は6月19日(木)入れ替えの予定です。お近くの図書館としてご利用ください。



豊臣秀吉の傘下へ

天正十年（一五八二）、「本能寺の変」の勃発により滅亡の危機を逃れた上杉家は、安堵する間もなく新発田重家など越後国内の反乱に悩まされることとなります。対外的にも領土をめくり徳川家康や佐々成政らと対立するなど、単独武力では対抗できない状況にあり、有力武将と同盟を結ぶことが必要となります。

そこで上杉景勝は、当時中央で最大の勢力を誇る豊臣秀吉と手を結ぶことを選択しました。秀吉にとってのも、織田信長の死後、明智光秀・柴田勝家を滅ぼし覇権を握もうとしていた時期であり、越後の有力武将上杉家を傘下に置くことは有益であると判断したようです。

当初から、秀吉側との交渉にあたったのが直江兼統であり、以後、豊臣政権の中枢部と密接な関係を

保ちます。この事前交渉が実り、天正十三年（一五八五）秀吉自ら、わずかな武将を従え、落水城（糸魚川市）に景勝を訪ね、石田三成・兼統を含めた四者会談を行い、同盟を結ぶことに成功しました。これ以降、兼統は主君景勝から庶政一任されて、終生大胆な政治を断行することになります。

翌年、景勝は兼統を従え上洛し、これを喜んだ秀吉は両者を非常に丁重に扱うとともに、破格の褒美を与えています。二年後の上洛に際しては、兼統に豊臣姓を与えらるとともに、天下の政治を任せられる者として彼の名を挙げ、全幅の信頼を寄せるようになります。

慶長二年（一五九七）豊臣五大老の一人、小早川隆景が亡くなると景勝がその後を継ぎ、徳川家康、前田利家、宇喜多秀家、毛利輝元ら大名と並ぶ地位にまで登りつめます。

直江兼統を巡る人々

豊臣秀吉（羽柴秀吉）

天文六年（一五三七）尾張国（愛知県）の農民の子として生まれ、織田信長に仕えます。

合戦に際して多くの戦果をあげ、次第に頭角を現します。毛利軍との

戦闘のために備中（岡山県）高松城を攻めている最中に本能寺の変が勃発すると、中国大返しにより京へと戻り、山崎にて明智光秀との「天下分け目の合戦」（天王山の合戦）に勝利し、後継の地位を得ます。

その後大阪城を築き関白・太政大臣を任せられ全国の大名を傘下に従え、天下統一を成し遂げ、太閤検地や刀狩りの制度を実施します。

慶長三年（一五九八）慶長の役の最中に没します。享年六十一歳。

柴田勝家

大永二年（一五二二）尾張国で生まれ、長年織田家の家臣として仕えます。

朝倉・浅井家攻め、長篠の戦いなど、多くの合戦で戦果を挙げ武闘派の有力武将となります。天正十年（一五八二）越中魚津城を攻囲中に本能寺の変が勃発し信長が亡くなります。滝川一益と組み織田信孝を擁立し、三法師（織田秀信）を擁立する豊臣秀吉と対立します。

翌年この後継争いがこじれ、賤ヶ岳の戦いが起こりますが、これに敗れ越前北ノ庄にて自害します。享年六十二歳。

史跡の紹介

落水城（勝山城）

越後・越中の国境に築かれた春日山城の支城で三二八メートルの山上にある堅固な山城です。本丸跡は幅二十五メートル・長さ三十メートルあり国境警備の要所として重要な役割を担っていました。天正十三年（一五八五）豊臣秀吉・石田三成と上杉景勝・直江兼統とが四者会談を行い、同盟を結んだ重要な場所です。



落水城跡（糸魚川市青海）

※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。

市民会館

受付時間 8:30～17:15

6月の休館日【毎週月曜日】

南魚沼市文化スポーツ振興公社・文化振興係
☎773-5500 FAX772-8161 FREE0120-150-142
URL <http://www.6bun.jp> E-mail info@6bun.jp

開館20周年記念イベントのご案内

第20回六日町芸能大会

- 日時 6月8日(日) 10:00～
- 会場 大ホール
- 料金 全席自由 1,000円
- 特別ゲスト 鎌田英一 相原ひろ子 福本恵美
※市民会館にて好評発売中!

水森かおりコンサート

- 日時 6月15日(日) 18:30～
- 会場 大ホール
- 料金 S席 6,000円 A席 5,000円
B席 4,000円 (全席指定、当日500円増)
- ※市民会館、会館プレイガイドにて好評発売中!

文化講演会

医学博士 石原結實「薬のいらない健康法」
新大教授 安保 徹「病気の成り立ちと治し方」

- 日時 6月20日(金) 18:30～
- 会場 大ホール
- 料金 全席自由 1,500円
- ※市民会館にて好評発売中!

HIROMI GO CONCERT TOUR 2008 "THE PLACE TO BE"

- 日時 8月6日(水) 18:30～
- 会場 大ホール
- 料金 全席指定 7,000円 (3歳未満入場不可)
- ※6月7日(土)より市民会館、会館プレイガイドにて
発売開始! (会員発売は6月1日(日)から)

池田記念美術館

開館時間 9:00～17:00 (入館終了16:30)

6月の休館日【毎週水曜日・23日～26日】

☎780-4080 FAX777-3815

URL <http://www1.ocn.ne.jp/~ikedaart/>
E-mail ikedaart@lily.ocn.ne.jp

ドキュメンタリー映画「プージェー」上映会

20世紀末、変わりゆくモンゴル、少女は草原を駆け抜けた…。

モンゴル人少女
プージェーと探検家
関野吉晴の交流を描いた感動のドキュメンタリー。

山田和也監督作品。



©関野吉晴

- 日時 6月21日(土) 開場13:00 (上映時間110分)
- 会場 池田記念美術館 多目的ホール
- 参加費 無料 ※美術館入館料 (大人500円) が必要

南魚沼市立 今泉博物館

開館時間 9:30～17:00 (入館終了16:30)

6月の休館日【毎週月・火曜日】

南魚沼市文化スポーツ振興公社・文化振興係
☎783-4500 FAX783-4883

URL <http://www.imahaku.jp> E-mail imahaku@bh.wakwak.com

観覧料: 大人500円・小中高250円(市内の中学生以下 無料)

ミニ企画展「大好き! 家族の似顔絵展」 ～塩沢地域幼稚園・保育園 年長さん編～

年長組のみなさんが描いた家族の似顔絵を展示します。

- 期間 6月7日(土)～6月22日(日)
- 会場 今泉博物館 研修室 ※入場無料

募集中 体験教室のご案内 押花教室 ～レンジでチン! 簡単押花で作品作り～

電子レンジで押花を作り、ハガキやしおりなどに装飾しましょう。

- 日時 6月28日(土) [午前の部] 9:30～11:30
[午後の部] 14:00～16:00
- 会場 今泉博物館 研修室
- 参加料 1人500円 (教材費含)
- 定員 各15人先着順 (定員になり次第締め切り)
- 持ち物 ハサミ・筆記用具・つみたての花や葉
- 対象 小学生以上
(小学校2年生以下は保護者の参加が必要です)

トミオカホワイト美術館

開館時間 9:00～17:00 (入館終了16:30)

6月の休館日【毎週水曜日】 ☎775-3646

URL <http://www.mynet.ne.jp/white/>
入館料: 一般600円・小中高300円

富岡惣一郎 白の世界 富岡の森へようこそ 【特別展示】佐藤和行 いのちの樹 On bashira

- 期間 7月7日(日)まで
- 富岡惣一郎はいろいろな樹を描いています。ニュー
ヨーク、熊野、北海道、そして武蔵野。どの樹も生き
生きと枝をのばしています。また、造形作家佐藤和行
さん(長岡・県立歴史博物館オブジェなど制作)の古
代の樹をイメージしたオブジェや市内小学生の造形学
習の作品も一緒に展示。是非ご覧ください。

棟方志功アートステーション

開館時間 9:00～17:00 (入館終了16:30)

6月の休館日【なし】

☎772-7171

URL <http://www.yukiguni.ne.jp/mkanko/M-artstation.html>

第1期 志功・詩歌の世界

- 期間 7月6日(日)まで (6月7日(土) 無料入館日)



乳幼児親子おはなしの会 「えほんであそぼ」

広告紙で傘をつくろう！ みんなあそびにきてね。

- ★日時 6月13日(金) 10:00～11:30
- ★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 入園前のお子さんご家族の方
- ★参加費 無料
- ★申込み 直接会場へおいでください
- ★問合せ 大和図書室 ☎777-4671



おはなし隊がやってくる！

夢あふれるキャラバンカーにたくさんの絵本をのせて、全国におはなしを届けている講談社の「本とあそぼう 全国訪問おはなし隊」が大和公民館にやってきます。紙芝居や絵本の読み聞かせの「おはなし会」とキャラバンカーにのっている絵本の閲覧の二本立てです。みんなできてね！

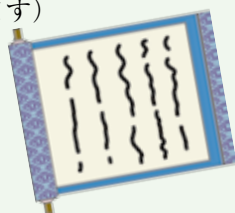
- ★日時 6月22日(日) 14:30～15:35
(14:20までにおいでください)
- ★会場 大和公民館〔浦佐〕
- ★対象 2歳から8歳くらいのお子さんと保護者
- ★参加費 無料
- ★定員 子ども100人程度
- ★申込み 申込書を大和・中央・塩沢の各公民館か南魚沼市図書館へ。または大和公民館へ電話で申し込んでください。(用紙は各図書館・室にあります)
- ★締切り 6月15日(日) (定員になり次第締め切り)
- ★問合せ 大和公民館 ☎777-4671



高齢者生きがい学習会 「古文書解読講座」のご案内

初心者むけの講座です。昔の人のくらしに興味のある方・古文書を読みたい方、ぜひご参加ください。

- ★日程 6月18日から3月18日までの第1・第3水曜日(都合により変更になる場合があります)全19回
- ★時間 13:30～15:30
- ★会場 大和公民館〔浦佐〕
- ★対象 年齢制限はありません(どなたでも参加できます)
- ★講師 松永靖夫さん
遠藤利和さん
坂西謙司さん
- ★参加費 無料
- ★締切り 6月13日(金)
- ★申込み・問合せ 大和公民館 ☎777-4671



市民セミナー 「布ぞうり教室」開催

手作りの布ぞうりで快適な夏を過ごしませんか？ 足の指ではなく「のめし」という道具を使って編む方法です。同一内容で2回開催します。

- ★1回目 日時 6月24日(火) 19:00～21:00
会場 大和公民館2階 大会議室
- ★2回目 日時 6月25日(水) 13:30～15:30
会場 塩沢公民館2階 研修室
- ★講師 伊藤三佳さん
- ★定員 各15人(先着順)
※6月4日から受付開始
- ★参加費 1回1,500円
(当日徴収)
- ★持ち物 布ばさみ、布ぞうり(H19年度作品)
かぎ編み棒(太めがよい、あれば5号か6号)
- ★申込み 中央公民館 ☎773-6610



参加者募集

市長杯 ソフトボール大会

- ★期日 6月8日(日) (予備日:6月22日(日))
- ★会場 二日町グラウンド(予備日:余川グラウンド)
- ★参加費 ソフトボール協会 会員 4,000円
非会員 7,000円
- ★締切り 6月4日(水)
- ★申込先 デイスポーツ南魚沼
- ★抽選会 6月4日(水)19:30から、市民会館2階講義室2で行います。代表者の出席をお願いします。
- ★問合せ ソフトボール協会 山本 ☎781-6145



参加者募集

第15回南魚沼市 ソフトバレーボール大会

- ★日時 6月29日(日) 8:30受付開始
- ★会場 塩沢中学校 第1・2体育館
- ★競技内容 4人制ソフトバレーボール
(バドミントンコート使用)
- ★部門・クラス 女子の部。混合の部(39歳以下クラス、40歳以上クラス。男子2人以内、交替可)
※いずれの部門も、選手は中学生以上の方に限ります。
- ★参加費 1チーム2,000円 ★締切り 6月13日(金)
- ★申込み 塩沢公民館、大和公民館、スポーツ振興係
- ★問合せ 社会教育課 スポーツ振興係 ☎773-6630



塩沢地域体育施設の 利用団体調整会議

- ★日時 6月18日(水) 19:30～
- ★会場 塩沢公民館 講堂
- ★対象 塩沢地域の体育施設
- ★期間 7月1日～10月31日
- ★問合せ 社会教育課 スポーツ振興係 ☎773-6630

筋力づくりサポーターになる方を募集します

あなたも地域で活躍しませんか。男性の方、大歓迎！

市の「いきいき市民健康づくり計画」では、高齢者が生涯現役を目標に元気で長生きするために「いつでも・どこでも・誰でもやれる筋力づくり」を推進しています。現在、地域の56会場で定期的に「筋力づくり教室」を開催しており、今後も更に地域に広げていく計画です。このために、教室で運動の指導をする「筋力づくりサポーター」を養成します。

こうなる前に、足腰の筋力を鍛え、転びそうなときにも、ふんばれる力をつけることが重要です。



高齢者が介護を受けるようになる原因の第1位は「筋肉や骨の疾患」です。介護を受けるほどでなくても、筋力の低下とともに膝痛・腰痛のために、次のような悪循環に陥りやすくなります。

生涯現役かどうかは「足腰の問題」です！

普通の生活に必要な筋力をつけよう！

高齢になって衰えた筋力も、適切な運動により回復することができるといわれ、さまざまな筋力づくりの方法があります。それらの中から、市で取り組んでいるのが「レインボー健康体操」です。

この体操は、いすに座ったままで筋力を鍛えることができ、しかも関節に負担が少なく、足腰の故障をかかえている高齢者にとっても無理なくできる運動です。

実際に運動を続けている高齢者からは、階段が楽に上れる・足腰が楽になった・トイレにしゃがめる・尿失禁がなくなった…などの声が寄せられています。

みんなでレインボー健康体操！

「いつでも・どこでも・誰でもやれる筋力づくり」

レインボー健康体操の理論を知り技術を身につけることは、自分の老いへの対策としても意義あることです。

これまで養成された筋力づくりサポーターの方が「南魚沼市筋力づくりサポーターの会」を結成し、地域の集会所等で筋力づくり教室を開催

しています。あなたも、みんなで体操をするためのお手伝いをする指導サポーターになりませんか。



サポーター養成講座のご案内

募集要件

講座終了後、サポーターとして地域の「筋力づくり教室」の運営をお手伝いしていただける方

講座内容

・筋力づくりに必要な理論と実技
・高齢者への指導方法

参加費 無料（ただしテキスト代は実費徴収します）

日程（全13回、金曜日）

- ・ 7月11・25日
- ・ 8月1・8・22・29日
- ・ 9月5・12・26日
- ・ 10月3・10・24日、

・11月7日

■時間

- 1回目 午後1時30分～4時
- 2回日以降 午前9時～11時30分

■会場

- 1～4回目「サンライズ南魚沼」
- 5回日以降「二日町体育館」

■申込期限 6月27日(金)

■募集人員 30人

(大和・六日町・塩沢地域各10人)

第一回サポーター養成講座
および一般向け講演会

一般の方にも公開して講演会を行います。講座受講者以外の方も参加できます。大勢の参加をお待ちしております。

■日時 7月11日(金)

午後1時30分～

■会場 サンライズ南魚沼

●演題 「高齢者に対する筋力づくりの必要性」実践に向けての理論と実際」

●講師 明治学院大学名誉教授 高橋 賢一氏

●第2回以降の講師

十日町エリア・ドゥ 関口 陽子氏

■申込み・問合せ

保健課 成人保健係

☎ 777-3850



健康教室のご案内

今からでも間に合う！
からだの若返り大作戦

★いま話題のメタボリックのことが
気になる方

★わかっているけれど運動やダイ
エットを実行できない方

基礎編で、食事と運動の基礎知識
を学んでいただき、実践編ではそれ
を日常生活の中に取り入れて自分の
ものにするまでをお手伝いします。

■対象 原則70歳未満

(70歳以上の方は、地域の「筋力
づくり教室」をお勧めします)

前半 基礎編 『ぼろスマート教室』

■内容 全3回

- ・1回目 血管の老化を防ぐ毎日の食卓・私の食事診断
- ・2回目 これでも満足・5000カロリー弁当の試食
- ・3回目 いつまでも若々しくいるための運動の基礎

●参加費 2回目の弁当代500円

後半 実践編 『ボツツメツメ教室』

■対象 原則「基礎編」を受講した方(資料で自己学習した方も可)

●内容 全6回(毎回、同じ内容)

体重・体脂肪測定(初回と最終回)／血圧測定／グループでの話

し合い(自分の目標の設定と見直し、食事運動へのアドバイス)／筋力・有酸素運動／ストレッチ

●参加費 1,000円(全6回)

■日程・時間・会場

前半3回は「基礎編」
後半6回は「実践編」

●大和地域

「星」教室 7月2・9・16・25

日／8月1・8・22・29日／9月12日(午後7時～9時)

「三日月」教室 10月7・14・21・29日／11月7・11・21日／12月5・19日(午後7時～9時)

●会場 前半基礎編 農村検診センター
後半実践編 働く婦人の家

●六日町地域

「明星」教室 9月18・25日／10月2・10・17・24・31日／11月14・28日(午後7時～9時)

「花」教室 12月4・10・18日(午前9時30分～11時30分)／1月7・14・21・28日／2月10・25日(午後1時30分～3時30分)

●会場 前半基礎編 南魚沼市
後半実践編 保健センター

●塩沢地域

「太陽」教室 7月15・22・31日

／8月7・21・28日／9月4・11・25日(午前9時30分～11時30分)

「満月」教室 10月20・27日／11月6・13・20・27日／12月4・11・25日(午後7時～9時)

●会場 塩沢保健センター

■申込期限 各初回の1週間前

■定員 各教室20人(先着順)

※申し込みは電話でお願いします。

■番外編

「出張はらスマート教室」

保健課の栄養士が出張します。時間は1時間30分程度、5人以上の参加でお願いします。日時は相談に応じます。

●内容 500カロリー弁当の試食と血管の老化を防ぐ食事について学ぶ

●参加費 弁当代500円

■申込み・問合せ

保健課 成人保健係

☎ 777-3850



6月のカレンダー

8日(日)	第4回ジュニアジャンプ大会(五日町シャンツェ)
10日(火)	6月議会定例会招集予定日(20日まで)(9:30~本庁舎議場、一般質問:16日・17日・19日予定)
11日(水)	農業委員会委員一般選挙立候補予定者説明会(13:30~本庁舎2階大・小会議室)
13日(金)	えほんであそぼ(10:00~11:30 大和公民館)
21日(土)	読書のつどい(14:00~15:30 南魚沼市図書館) 全血献血(10:00~11:45、13:00~15:30 イオン(株)ジャスコ六日町店) 五十沢地区 第1回「そだち学級」(10:00~11:30 五十沢開発センター)
22日(日)	南魚沼婦人バレーボール大会(8:30~大巻中学校体育館)
24日(火)	市民セミナー「布ぞうり教室」(19:00~21:00 大和公民館)
25日(水)	市民セミナー「布ぞうり教室」(13:30~15:30 塩沢公民館) 第6回農業委員会総会(9:00~大和庁舎旧議場)
29日(日)	南魚沼少年野球大会(大原運動公園) 第15回ソフトバレーボール大会(8:30~塩沢中学校体育館) 南魚沼市農業委員会委員一般選挙告示日(8:30~17:00 立候補受付)

ほのぼの広場

「親子での遊び」「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

「広い所で遊ぼう」
開催日の午後の会場はいつもの会場になります。

★大和会場：大和庁舎 3F

月 火 水 木 金 毎週 月・火・木曜日

- 6月3日(火) 9:30~11:30 「広い所で遊ぼう」 数神コミュニティセンターまほろば 10:30~11:15 支援講座 内容：親子体操

★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

- 6月11日(水) 9:30~11:30 「広い所で遊ぼう」 サンライズ南魚沼 10:30~11:15 支援講座 内容：親子体操
- 保健センター健診のため 6月26日(木)・27日(金) 午前：サンライズ南魚沼 午後：休み

★塩沢会場：塩沢庁舎 北棟2F

月 火 水 木 金 毎週 火・水・金曜日

- 6月25日(水) 9:30~11:30 「広い所で遊ぼう」 塩沢勤労者体育センター 10:30~11:15 支援講座 内容：親子体操

※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

6月行政 回りごと 相談日	6月 6日(金) 13:00~16:00 塩沢老人福祉センター
	6月 9日(月) 13:30~16:00 働く婦人の家(浦佐)
	6月25日(水) 14:00~16:00 本庁舎



6月の救急医療当番

1 (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
7 (土)	内科	昼	湯沢病院	780-6543
		夜	県立六日町病院	772-7111
	外科	昼・夜	県立六日町病院	772-7111
		内科	昼	休日救急診療所
8 (日)	内科	夜	県立六日町病院	772-7111
		外科	昼	休日救急診療所
	外科	夜	県立六日町病院	772-7111
		内科	昼	坂内医院
14 (土)	内科	夜	ゆきぐに大和病院	777-2111
		外科	昼・夜	ゆきぐに大和病院
15 (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
21 (土)	内科	昼	中山医院	783-5500
		夜	県立六日町病院	772-7111
	外科	昼・夜	県立六日町病院	772-7111
		内科	昼	休日救急診療所
22 (日)	内科	夜	県立六日町病院	772-7111
		外科	昼	休日救急診療所
	外科	夜	県立六日町病院	772-7111
		内科	昼	中之島診療所
28 (土)	内科	夜	ゆきぐに大和病院	777-2111
		外科	昼・夜	ゆきぐに大和病院
29 (日)	内科	昼	休 救 急 診 療 所	773-6688
		夜	ゆきぐに大和病院	777-2111
	外科	昼	休 救 急 診 療 所	773-6688
		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 編集 後記

撮影の途中、小学校で運動会の練習風景を見かけました。五月晴れのグラウンドを、1年生が新しい体操着で元気よく走りまわっていました。つい先日、入学式があったと思ったらもう6月です。運動会が終わるとそろそろ梅雨がやってきます。この号が皆さまのお手元に届く頃には、梅雨の予報も出ている頃でしょうか。多すぎず少なすぎず程よい雨を願いたいものです。