

# みなみ魚沼



## おもな内容

### 各課からのお知らせ

- 確定申告、市・県民税申告情報 ..... 2
- 公営住宅入居者募集 ..... 3
- 平成21年度成入式／太陽光発電補助金交付対象者 ..... 4
- 緊急経済対策保証料補給／市民スキーリフト割引券 ..... 5
- 歩くスキーフェスティバル専用バス ..... 6・7
- 児童手当／養育費相談／保険証変わっていませんか ..... 7
- 公式ウェブサイトバナー広告募集 ..... 8

- 掲示板&伝言板 ..... 9・10
- NEWSプラザ ..... 11・12
- 第25回しおざわ雪譜まつり ..... 13
- まなびのひろば ..... 14~17
- 健康ひろば ..... 18・19

2009 (平成21年)

# 2/1

February



<http://www.city.minamiuonuma.niigata.jp> 市報はウェブサイトで見ることができます

トップページ > そこが知りたい! > 市報みなみ魚沼

南魚沼市

検索

### 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 61,970人 (先月比 - 6)  
 (平成20年12月末日現在) 男 30,324人 (先月比 + 4)  
 女 31,646人 (先月比 - 10)  
 世帯数 18,954 (先月比 + 17)



**税理士の無料・税務相談**

■ 日程 2月9日(月)・10日(火)

■ 会場 各税理士事務所

給与所得者または年金受給者等を対象に、関東信越税理士会小千谷支部所属の税理士による無料税務相談が行われます。

市役所申告会場では例年待ち時間が長く、大変ご迷惑をおかけしています。ぜひこの機会をご利用ください。

最寄りの税理士事務所へ事前に電話連絡のうえ、お出かけください。事前連絡の受付時間は、午前9時30分から午後4時です。

なお、ご相談の内容によっては、有料となる場合があります。事前連絡の際、担当税理士にお確かめください。

※小千谷税務署管内の税理士一覧は、相談日程表を各庁舎税務担当窓口に備え付けてあります。

**確定申告、市・県民税申告会場等一覧表**

種類	期日・期間	会場	時間	注意事項
住宅借入金等特別控除申告相談会 (平成20年中に自宅を新築、増改築し、入居した方が対象)	2月5日(木)	南魚沼地域振興局	①10:00～11:00 ②13:00～15:00	申告に必要な書類等を持ってきてください。 市報1/15号4ページ参照 (通知を送付済です)
	2月6日(金)	南魚沼地域振興局	①10:00～11:00 ②13:00～15:00	
申告書書き方教室	2月9日(月)・10日(火)	本庁舎2階 (大会議室)	13:30～15:00 ※市報1/15号5ページ別表の時間を変更します。	申告に必要な「収支内訳書」や書類等を持ってきてください。 申告書を作成します。
申告一般受付期間	2月16日(月)～3月16日(月) (3月8日以外の土・日は休みます)	本庁舎2階 (大会議室) 大和庁舎3階 (中会議室) 塩沢庁舎1階 (大会議室)	(受付時間) 9:00～16:00	農業・不動産・事業所得のある方は「収支内訳書」が必要です。 医療費控除を申告する方は「医療費の明細書」が必要です。
※来場者の状況により、受付を制限させていただく場合があります。				
休日申告相談受付	3月8日(日)	本庁舎2階 (大会議室)	(受付時間) 9:00～11:00 13:00～15:00	平日来場できない方が対象です。
税務署申告相談	2月16日(月)～3月16日(月) (土・日は休みます)	小千谷市総合産業会館 サンプラザ (左記の期間のみ)	(受付時間) 9:00～16:00	小千谷税務署庁舎は左記の期間、申告に対応する職員は不在です。

**～農業所得収支計算説明会～**

農業所得のある方が、市役所の申告会場で確定申告や市・県民税申告を行う際は、あらかじめ「農業所得用収支内訳書」を作成しておくことが必要です。申告面談で市職員が作成することはできません。

そこで、各農協の「農業所得申告支援システム説明会」と併せて「農業所得用収支内訳書」の書き方等の説明会を開催します。必要経費の按分方法や減価償却費の計算など書き方の分からない方は、ぜひご出席ください。

【JA魚沼みなみ】 ■問合せ 営農部 ☎777-3180

開催日	時間	会場
2月1日(日)	10:00～12:00	南魚沼市役所本庁舎 大会議室
2月1日(日)	14:00～16:00	JA魚沼みなみ営農センター (浦佐天王町)
2月3日(火)	14:00～16:00	南魚沼市役所本庁舎 大会議室
2月5日(木)	19:00～21:00	JA魚沼みなみ営農センター (浦佐天王町)

【JAしおざわ】 ■問合せ 営農センター ☎782-1171

開催日	時間	会場
2月4日(水)	13:30～16:00	JAしおざわ本所 会議室
2月5日(木)	13:30～16:00	JAしおざわ本所 会議室
2月6日(金)	13:30～16:00	JAしおざわ本所 会議室

★ 確定申告書の作成は便利なウェブサイトで ★

🌐 <http://www.nta.go.jp>  
国税庁の公式ウェブサイト「所得税の確定申告書作成コーナー」で作成した申告書は、印刷して添付資料を付けると、そのまま提出することができます。 **国税庁で検索**

※JAしおざわ本所に出席される方は、農家組合等を通じ閲覧される申込用紙、または電話でJAしおざわに申し込みください。

●各課からのお知らせ

●掲示板&伝言板

●NEWSフラガ

●まなびのひろば

●健康ひろば

- 六日町地域**
- 県営 上町住宅松棟302号**  
 1戸 3階 (3DK)  
 鉄筋4階建
  - 県営 上町住宅梅棟334号**  
 1戸 3階 (3DK)  
 鉄筋4階建
  - 市営 一村尾団地2-4号**  
 1戸 (3DK)  
 木造高床式2階建

- 市営 赤石団地103号**  
 1戸 1階 (3DK)  
 鉄筋3階建
- 市営 津久野住宅**  
 2戸  
 2,900円/1台

- 市営 泉盛寺団地403号**  
 1戸 4階 (3DK)  
 鉄筋5階建
- 市営 舞子団地**  
 4戸  
 B-1103号1階 (2DK)  
 B-1201号2階 (2DK)  
 B-1302号3階 (2DK)  
 B-1402号4階 (2DK)  
 鉄筋4階建

# 公営住宅 入居者募集



上町住宅 梅棟

募 ↓ 募集戸数  
 構 ↓ 構造  
 家 ↓ 家賃  
 車 ↓ 駐車料

- 県営 学校町住宅132号**  
 1戸 3階 (3DK)  
 鉄筋3階建
- 市営 来清団地303号**  
 1戸 3階 (3DK)  
 鉄筋3階建

- 市有 天王町住宅2-13号**  
 1戸 (3DK)  
 簡易耐火造2階建

## 塩沢地域

**家賃算定**  
 収入に応じて決定

**敷金**  
 家賃の3か月分

**締め切り**  
 2月16日(月) 午後5時15分

**入居者資格**  
 ・同居する親族がいる  
 ・住宅事情に困っている  
 ・収入基準に適合している

**駐車場**  
 ・各団地の区画数により一世帯1台のみとなる場合があります

**入居可能時期**  
 3月下旬以降

**選考方法**  
 募集戸数を超えた場合は、住宅委員会の意見を聞いて選考します。

**申込説明会** (希望者のみ)  
 2月9日(月) 午後7時  
 本庁舎2階(大会議室)

**【注意】**  
 今回は、解雇等により住居(寮等)の退去を余儀なくされる方の入居を優先的にしています。このため募集内容が選考前に変更する場合があります。

**問合せ**  
 都市計画課 施設係  
 ☎ 773-6662

# 平成21年度 成人式のご案内

■ 期日 5月3日(日) 憲法記念日

■ 時間

【受付】 正午～午後0時50分

【式典】 午後1時～3時

■ 会場 市民会館(大ホール)

■ 対象 昭和63年4月2日から平成元年4月1日までに生まれた方で、市内の中学校を卒業した方または市内に住所を有する方。

対象者には、3月初旬に案内状をお送りします。(案内状は平成21年1月1日現在で送らせていただきます)



■ 申込み・問合せ

総務課 人事庶務班

☎ 773-6660



昨年、ご協力いただいた皆さん

**成人式の運営を一緒にしてみませんか?**

新成人の方で、成人式の司会進行や受付、新成人の代表など、運営の一部と一緒にしてみたい方を募集しています。

20歳の記念に、思い出に残る成人式にしませんか。おひとりでもお友達と一緒にでもかまいません。お申し込みをお待ちしています。

■ 締切り 2月27日(金)



# 住宅用 太陽光発電 導入補助金 交付対象者募集中!

国では太陽光発電の普及拡大を図るため補助金を交付する制度を設けています。ぜひご活用ください。

■ 募集期間

平成21年3月31日まで  
(現在募集中)

■ 補助金額

太陽電池モジュールの公称最大出力1キロワット当り7万円

■ 申請窓口 財団法人

新潟県環境保全事業団

■ その他

対象システムの条件、申請方法など、その他詳細については「有限責任中間法人太陽光発電協会(JPEA)」のウェブサイトをご覧ください。

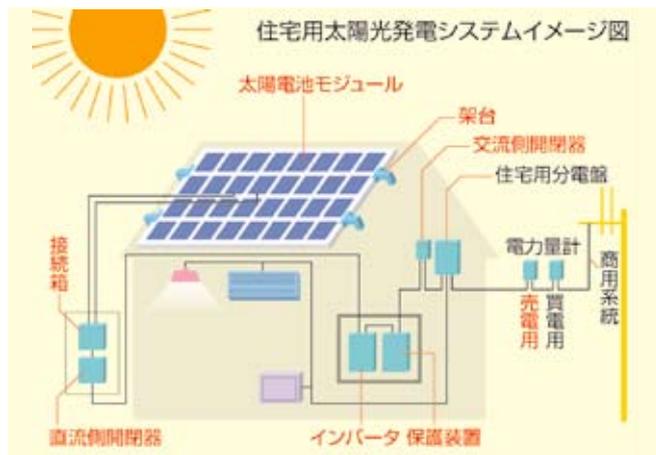
URL <http://www.j-pec.or.jp>

■ 問合せ

環境課 環境係

☎ 773-6666

補助制度の概要図 (出典：太陽光発電普及拡大センター URL <http://www.j-pec.or.jp/>)



## 南魚沼市

# 緊急経済対策信用保証料補給のお知らせ

### 対象者

南魚沼市内の中小企業の経営者で、国の原材料価格高騰対応等緊急保証の特定指定業種の事業を行い、新潟県信用保証協会の保証の承諾を受けて平成21年3月31日までに取扱金融機関で融資を受けた方。

ただし、平成17年度以前の市税（市町村合併前の町税を含む）に未納がない方に限ります。

### 用件

- (1) 最近3か月間の平均売上高等が前年同期比3%以上減少している方
- (2) 製品等原価のうち20%以上を占める原油等の仕入価格が20%以上上昇しているにもかかわらず、製品等価格に転嫁できていない方
- (3) 最近3か月間（算出困難な場合は直近決算期）の平均売上総利益率または平均営業利益率が前年同期比3%以上減少している方

### 取扱金融機関

北越銀行、第四銀行、大光銀行、長岡信用金庫、新潟県信用組合、塩沢信用組合、魚沼みなみ農業協同組合、しおざわ農業協同組合の南魚沼市内営業店です。ただし、新潟県の中小企業向け制度融資については、この制度資金を取り扱う、市外の金融機関を含みます。

### 問合せ先

制度の詳細と申請手続きについては、下記または取扱金融機関までお問い合わせください。

■ 問合せ 商工観光課 商工振興班 ☎ 773 - 6665 内線 143・144

## 市民スキーリフト割引券の発行は終了しました



12月17日から発行していましたスキー場の「市民スキーリフト割引券（1日券の割引券）」は、ご好評をいただきまして、予定発行枚数に達しましたので発行を終了しました。

なお、共通シーズン券は、引き続き販売中です。

■ 問合せ  
商工観光課 観光交流係 ☎ 773 - 6665



# にいがた南魚沼市歩くスキーフェスティバル 専用バス運行表

2月15日(日)の開催当日は、下記のとおり専用バス(無料)を運行します。会場周辺は混雑が予想されますので、できる限り専用バスをご利用いただくようお願いします。

【中止時の連絡方法】少雪等により開催不可能な場合は、参加者にハガキでご連絡するとともに、「FMゆきぐに」の放送を利用して周知します。■問合せ 歩くスキーフェスティバル事務局 ☎773-6700

## 送迎バス (A・Bの2つのルートがあります)

市役所本庁舎の乗車場所は正面玄関付近、六日町駅は東口駐車場(観光協会前)です。

① 市役所本庁舎⇒国道17号線経由⇒八海運送(株)

往 路		復 路	
停留所名	発車時刻	停留所名	発車時刻
市役所本庁舎	8:45	八海運送(株)	13:00
六日町駅	8:50	四十日新道	13:04
六日町駅角	8:52	宇津野入口	13:05
八幡	8:53	沢栗	13:06
六日町車庫前	8:55	庄之又	13:07
庄之又	8:56	六日町車庫前	13:08
沢栗	8:57	八幡	13:10
宇津野入口	8:58	六日町駅角	13:11
四十日新道	8:59	市役所本庁舎	13:13
八海運送(株)	9:03	六日町駅	13:15

② 市役所本庁舎⇒六日町高校前⇒西山経由⇒八海運送(株)

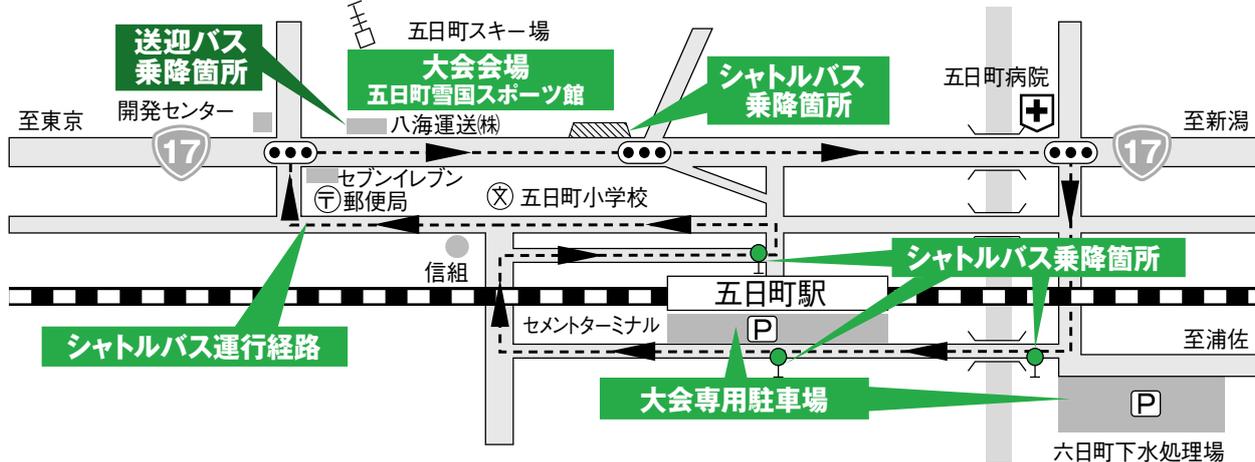
往 路		復 路	
停留所名	発車時刻	停留所名	発車時刻
市役所本庁舎	8:25	八海運送(株)	12:00
六日町駅	8:30	四十日公民館	12:03
六日町駅角	8:32	北田中	12:05
六日町高校前	8:33	野田	12:06
余川	8:34	川窪	12:07
余川三叉路	8:35	欠之上	12:08
余川十字路	8:36	君帰	12:09
君帰入口	8:37	君帰入口	12:10
君帰	8:38	余川十字路	12:11
欠之上	8:39	余川三叉路	12:12
川窪	8:40	余川	12:13
野田	8:41	六日町高校前	12:14
北田中	8:42	六日町駅角	12:15
四十日公民館	8:44	市役所本庁舎	12:17
八海運送(株)	8:47	六日町駅	12:20

当日は受付が混み合います。できる限り前日の2月14日(土)に受付を済ませるようお願いします。  
2月14日(土)の受付時間は**13:00~18:30**です。  
受付会場：五日町雪国スポーツ館

## シャトルバス

自家用車でおいでになる場合は、五日町駅東側(図面では駅の下方)大会専用駐車場をご利用ください。当日は、随時シャトルバスを運行し会場まで送迎します。◎シャトルバスの運行時間は、8:00~15:00です。

### 《大会専用駐車場およびシャトルバス・送迎バス運行案内図》

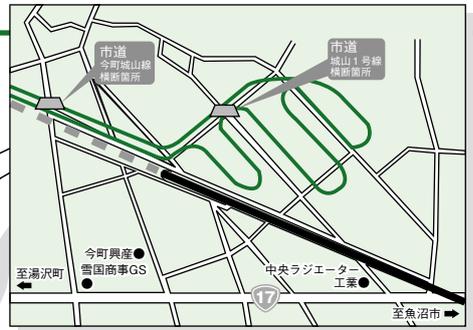


第20回

にいがた南魚沼市  
歩くスキーによる  
交通規制

フェスティバル参加者専用駐車場

会場付近には駐車場がありません。五日町駅東側の専用駐車場をご利用ください。  
当日は、会場・駐車場間を結ぶシャトルバスを随時運行します。ご利用ください。(詳細6ページ)



五日町スキー場



● 車両進入禁止

■ 車両通行止

2月13日(金)17:30~15日(日)16:00

■ 車両通行止

2月14日(土)10:00~15日(日)15:00

▨ 道路横断

2月14日(土)10:00~15日(日)15:00

コースが横断します。通行はできませんが、係員の指示に従ってください。

2月は  
児童手当の支給月

10月~1月分の児童手当を  
2月12日(木)にご指定の口座  
に振り込み  
しますので、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

いずれも月額です。(第○子は、平成2年4月2日以降に生まれたお子さんの順番となります。)公務員の方は、各職場にて振込日をご確認ください。

なお、「現況届(6月1日号掲載)」を提出されなかった方につきましては、手当の支給を停止してあります。至急提出していただきますようお願いいたします。

「養育費の相談」  
お受けします

養育費は子どもの権利です。養育費は子どもの生活を守り育てるため必要な日々の費用であり、子どもが自立するまで、親(別れた親も)が負担するものです。親の当然の責任です。

新潟県母子家庭等就業・自立支援センターでは、「養育費の取り決めや取得などの相談」をお受けさせていただきます。離婚された後でも相談できます。

また、毎月1回、弁護士による「法律相談」も行っています。

連絡先

新潟県母子家庭等  
就業・自立支援センター  
025-281-5546

養育費などの相談

月~金曜日  
午前8時30分~午後5時

弁護士による法律相談(要予約)

毎月第4木曜日  
午後6時~8時

相談は1回30分、無料で行います。センターに在所、またはお電話にてお受けいたします。

医療費助成の対象者の皆さん  
保険証は変わって  
いませんか?

乳児・子ども・ひとり親家庭等の各医療費助成の対象になっている方で、健康保険証が変更になった場合には、受給者証も変更になりますので、忘れずに届出をしてください。

勤務先が変わらなくても、保険者番号や記号・番号が変更になる場合もあります。また、平成20年10月1日から政府管掌健康保険が、社会保険事務所から全国健康保険協会の運営に変わったことにより、個々に新しい保険証が交付されている場合があります。この場合も変更届が必要です。

届出の際に必要なもの

- ① 該当者全員の健康保険証
- ② 現在お持ちの受給者証
- ③ 印鑑(認印で大丈夫です)

受付の窓口

- ・【大和庁舎】子育て支援課
- ・【本庁舎】市民課 六日町支援係
- ・【塩沢庁舎】

市民センター塩沢支援係

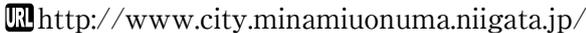
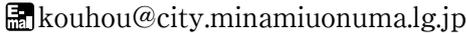
問合せ 子育て支援課 こども家庭支援班 ☎777-3113

# 公式ウェブサイト **バナー広告** 募集!

4月1日から掲載予定の有料バナー広告を募集します。広告の掲載を希望される方は、要領などを十分ご確認のうえ申し込みください。

**募集期間 2月27日(金) 午後5時まで**

※広告内容に関する一切の責任は広告主に帰属し、南魚沼市が保証したり支持したりするものではありません。

掲載するページ	南魚沼市公式ウェブサイトのトップページ  ▼アクセス件数(トップページ) 月間約4万件 (平成20年1月から12月までの平均値) 件数を保証するものではありません。	 <p>トップページのこの位置です</p>
募集枠数	9枠(募集を超える申し込みは抽選で決定)	
広告掲載料	月額 1枠あたり1万円(税込み) (バナー作成は広告主の負担で行ってください)	
広告の掲載位置	▼トップページの下部、有料バナー広告枠に掲載します。 (広告主のウェブサイトのトップページにリンク) ▼掲載枠の位置については指定できません。 (広告の掲載後、南魚沼市公式ウェブサイトのデザインの変更等に伴い、広告の掲載位置や順序等の変更や枠数に変更となる場合があります)	
広告の掲載期間	▼平成21年4月1日～平成21年9月30日または平成22年3月31日 ・今回申し込みできる期間は、6か月と12か月のいずれかです。 [注] あらかじめウェブサイト上で周知したシステムの保守等によるサービス停止期間は、掲載期間から除きます。また、月単位のため、掲載月により掲載期間が異なる場合があります。	
広告バナーの規格	▼大きさ 縦60ピクセル 横140ピクセル ▼形式 GIF、JPEGまたはPNG ▼アニメーション、ロールオーバー等画像が変化するのは不可 ▼データ容量 6KB以下	
掲載できない広告	広告またはそのリンク先ページの内容が、公式ウェブサイトの公共性、公益性、およびその品位を損なうおそれのある事業者などは掲載できません。(南魚沼市公式ウェブサイト広告掲載取扱要領などにもとづき市広告審査委員会の審査のうえ市長が決定します)	
募集受付期間	2月2日(月)から2月27日(金)(郵送の場合は必着)までに下記の提出先に申し込みください。	
申込方法および掲載までの流れ	1. 申込書に必要事項を記入し、広告デザインの案(電子データでも可)、納税証明書を添付して提出してください。 (申込書等は広報広聴係窓口、または公式ウェブサイトからダウンロードできます) ▼問合せ・申込み 〒949-6696 南魚沼市六日町180番地1 南魚沼市役所 企画政策課 広報広聴係 ☎773-6672 FAX772-3055  2. 市で審査の後、掲載決定通知または不掲載決定通知をお送りします。掲載決定通知には、掲載料の納付書を同封します。 3. 掲載決定を受けた方は、掲載料を指定期日までに指定の金融機関で納付し、広告バナー(電子データ)を広報広聴係に提出してください。 4. 掲載開始期日にバナー広告が掲載されます。	
要領等	申し込みの前に必ずご覧ください。(広報広聴係窓口、公式ウェブサイトに配置してあります) ■南魚沼市公式ウェブサイト広告掲載取扱要領 ■南魚沼市公式ウェブサイト広告掲載取扱要領に係る運用基準	

各課からのお知らせ

掲示板&伝言板

NEWSリリース

まなびのひろば

健康ひろば

けいじばん

# 掲示板

◎市からのお知らせ

## 普通救命講習会

家族が倒れて呼吸や心臓が停止している場合、救急車の到着を待っている間は救命の確率はどんどん低下していきま

す。市民の皆さまが緊急の場面で心肺蘇生法ができるよう講習会を開催します。AED(心室細動という不整脈に効果のある器具)の取り扱いについても指導します。受講希望者は事前にお申し込みください。

**日** 2月28日(土)  
午後1時30分～4時30分  
**会** 消防大和分署〔茗荷沢〕  
**定** 30人  
**料** 無料。受講者に修了証を交付します。



でんごんばん

# 伝言板

◎国県等からのお知らせ

## 特設人権相談所

相談無料、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** 2月4日(水)  
午後1時～4時

**会** 働く婦人の家〔浦佐〕  
**相談担当** 人権擁護委員 森 和夫〔浦佐〕

**最寄りの人権擁護委員**

小林よし〔一村尾〕  
☎777-3307

並木義雄〔海士ヶ島新田〕  
☎779-2659

塩野谷スイ〔山崎新田〕  
☎779-3528

法務局 南魚沼支局  
☎772-3742

## 農業用免税軽油の免税証交付

農業用トラクター、コンバインおよび田植機等に使用する軽油を、免税証と引き換えに引き取ると軽油引取税が免除されます。希望される方は、次により申請してください。



**受付日時**  
3月3日(火)～5日(木)  
午前9時～午後4時

**受付場所** 南魚沼地域振興局(1階) 県税課

**申請時に持参するもの**

- ① 昨年に引き続き申請される方
- ・ 免税軽油使用者証(機械を買い替えた場合は、機械の所有証明が必要です)
- ・ 耕作面積証明書(農業委員会が証明するもの)
- ・ 印鑑(共同で申請する場合は、全員のものがが必要です)
- ② 今年初めて申請される方
- ・ 機械の所有証明(販売店からの販売証明等)
- ・ 耕作面積証明書(農業委員会が証明するもの)
- ・ 印鑑(共同で申請する場合は、全員のものがが必要です)

**申請手数料**  
免税軽油使用者証の交付申請(新規交付申請、更新交付申請、亡失等による再交付申請)を行う場合は、手数料の納付が必要です。

・ 手数料の額 450円

・ 手数料納付の方法 新潟県収入証紙により納付してください。

**免税証を交付できない方**  
国税または地方税の滞納処分を受け、その滞納処分の日から2年を経過しない方などは免税証を交付できません。

## 地域映像アーカイブプロジェクト

にいがた地域映像文化遺産 展覧・上映イベント

**甞る! 六日町映像文化遺産**

**日** 2月7日(土)  
午後1時30分～4時50分

**会** 新潟県民会館(小ホール)  
**料** 無料(一般公開)

(席に限りがありますので、FAXによる事前の申し込みをお願いします)

**問** 新潟大学  
国際学術サポートオフィス  
☎025-262-7631  
FAX 025-262-7519

### 女性の健康相談会

南魚沼地域振興局健康福祉環境部では、妊娠や避妊、不妊に関すること、婦人科疾患や更年期障害などでお悩みの方を対象に、専門医師による個別相談会を開催します。費用は無料で、秘密は固く守られます。

日 2月24日(火)

午後2時30分～4時

会 南魚沼地域振興局 健康福祉環境部(南魚沼保健所)

〔六日町620-2〕

### 相談担当医師

たかき医院 高木成子 先生

(産婦人科医師)

申 南魚沼地域振興局 健康福祉環境部(南魚沼保健所) 地域保健課

☎772-8137

☎ 2月12日(木)

※相談は予約制です。ご希望の方は必ず事前にお申し込みください。

### 『相続登記はお済みですか月間』無料

新潟県司法書士会では、毎年2月の1か月間を『相続登記はお済みですか月間』と定

め相続登記についての県内一斉無料相談を実施しています。この機会にお近くの司法書士事務所にお気軽にご相談ください。また、1年を通じて無料相談に応じていますので、ご利用ください。

問 司法書士無料相談(要予約)

毎週水曜日

午後1時30分～4時

☎025-2228-1589

会 司法書士総合相談センター

平日 午前10時～正午

午後1時～4時

☎025-2228-1600

不明な点は、新潟県司法書士会へお尋ねください。

問 新潟県司法書士会

☎025-2228-1589

### 新潟県長岡労働相談所を ご利用ください

(秘密厳守・無料)

新潟県長岡労働相談所では、労働者・事業主を問わず、労働に関するさまざまな相談に常時応じています。専門性の高い相談は、弁護士や産業カウンセラーが応じます(要予約)。電話でも来所でもお気軽にご利用ください。

相談時間 月曜日～金曜日

(休日を除く)

午前8時30分～

午後5時15分

☎0258-37-6110

(労働相談専用電話)

問 新潟県長岡労働相談所

(長岡地域振興局労政課)

☎0258-38-2546

### 「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  
☎025-285-7000

期 2月2日～3月2日

お聞きになりたい

テーマを選んでください

テーマ

①くらしの情報

(毎月第1月曜日、正午更新)

・クレジットカードの取扱いと管理

・深刻化する多重債務問題

②消費生活相談事例

(毎月第1月曜日、正午更新)

・賃貸住宅の修繕費の負担

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、内容を変更することがあります。

市の相談窓口でも、多重債務も含め皆さまの相談をお受けしていますので、身近な相談窓口としてお気軽にご利用ください。

南魚沼市消費生活相談窓口

サンライズ南魚沼2階

☎772-2541

会 市民会館

(中央公民館2階)

内 おもいつきり遊ぼう!

パート2

対 0～3歳の乳幼児とその保護者(おじいちゃん・おばあちゃんも大歓迎)

### 南魚沼森林組合 職員募集

職種・人数 事務職員1人

応募資格 年齢18歳～30歳

申込書類 履歴書

採用 面接により選考

4月1日採用予定

受付期間

2月2日(月)～27日(金)

※詳しくは、ハローワーク南魚沼に求人申込済みです。

申・問 南魚沼森林組合

☎783-3349

### 「心豊かな子育て教室」

寒い冬だからこそ出かけてみよう。みんなで遊ぼう、楽しもう!

第4回「親子サロン」

2月12日(木)

午前10時～11時30分

(受付、午前9時30分開始)

会 市民会館

(中央公民館2階)

内 おもいつきり遊ぼう!

パート2

対 0～3歳の乳幼児とその保護者(おじいちゃん・おばあちゃんも大歓迎)

- ①参加費は無料ですが、保険料として一人につき10円の負担をお願いします。
- ②動きやすい服装でおこしください。
- ③申し込みは不要です。直接会場へおこしください。

☆教室をお手伝いして下さるボランティアさんも募集中です。

問 青少年育成センター

☎773-6611



## 12月24日 関榮一氏に 市長から表彰状贈呈



昨年10月1日に開催された新南魚沼市誕生3周年式典で関榮一氏から披露されたご寄附500万円にたいして、市の表彰条例にもとづき井口市長から表彰状と記念品が贈られました。さらに市議会を代表して峠議長からも謝辞が述べられました。

関氏は、これまでも市への高額のご寄附や後山小学校へのグランドピアノ寄附などたびたび善行を重ねられています。また、今回の席上、昭和の初めごろまで坂戸山にあった樹齢数百年の「さるすべり」の巨木を加工した置物などを直江兼続公伝世館に展示いただけるとのお話もありました。

### ご厚意に感謝いたします

- 井口建設工業株式会社様から、浦佐小学校にAED（自動体外式除細動器）のご寄附をいただきました。
- 新潟県生命保険協会様から、愛・天地人博南魚沼会場にAED（自動体外式除細動器）のご寄附をいただきました。

## 広域交流ミーティングパーティを 開催しました 12月14日



50人余りの参加者が1対1の自己PRやコミュニケーションをしたあと、ボージョレ・ヌーヴォーや食事をしながら、ゲームやグループボラリスによるあったかコンサートを楽しみました。

会場は和やかなクリスマスの雰囲気に包まれ、めでたく5組のカップルが誕生しました。参加者の皆さん、大変ありがとうございました。

# みなみうおぬま ニュースプラザ

MINAMIUONUMA News Plaza

## 1月6日 消防出初式



市長から表彰を受ける下原新田区、原小路区、湯谷区の各区長

「消防団協力事業所表示証」の交付式

南魚沼市消防出初式が市民会館で行われ消防団としての地域防災に向けた決意を新たにしました。

席上、40年以上連続無火災表彰の行政区として六日町地域の下原新田区と大和地域の原小路区、湯谷区の各区長に井口市長から表彰状が授与されました。これは日ごろから区民のみなさんや消防団員による防火に対する熱心な取組みが実を結んだものです。

また、消防団協力事業所に表示証の交付式が行われました。消防団員を多く雇用したり、消防団活動に積極的に協力いただくなど、顕著な功績が認められた20事業所に対して「消防団協力事業所表示証」を交付したものです。交付事業所は、次のとおりです。（順不同）

- 魚沼みなみ農業協同組合
- しおざわ農業協同組合
- 高速紙工業(株)
- ニコ精密機器(株)
- (株)セイタン
- 日本電産コパル精密部品(株)六日町工場
- 八海醸造(株)
- (株)エイテックス
- 三吉工業(株)新潟事業所
- (株)山口組
- ダイトゴム(株)新潟工場
- (株)雪国まいたけ
- 日東工業(株)六日町工場
- (株)加ト吉新潟魚沼工場
- (株)ミツバ新潟工場
- セキ技研(株)
- (株)種村建設
- ニューロン精密工業(株)六日町工場
- (株)関越イワサキ
- 特別養護老人ホームまいこ園



1月4日(日)、大河ドラマ「天地人」放送記念カウントダウンパーティがサンライズ南魚沼〔坂戸〕で開催、約100人の参加者があり、それぞれ撮影の手伝いに行った話などで盛り上がっていました。



1月9日(金)、「愛・天地人博南魚沼」の内覧会が行われ、六日町駅東口前の特設会場が一足先に旅行代理店やバスガイドさんなど観光関係者に公開されました。

# 1月11日(日) 「愛・天地人博南魚沼」 オープン

1月11日(日)、いよいよ「愛・天地人博南魚沼」が開幕しました(12月27日まで年中無休)。今年「天地人」の年、大勢の方の来場をお待ちしています。



「御実城太鼓」が式典を盛り上げます

「上田五十騎」も応援に駆けつけました

「伝世館」も11日にオープン

# 第25回 せつぷ しょざわ雪譜まつり

2月21日(土) (毎年2月の第3土曜日)

ほくえつせつぷ すずきほくし けんしょう  
 ~「北越雪譜」の著者「鈴木牧之」を顕彰し

雪国文化を継承するまつりです~

鈴木牧之像

**水行会場** 10:00~ 南魚沼市清水「火生の滝」  
 (国道291号線を行き止まりまで行き、左に徒歩3分)

**地歌舞伎公演** 14:00(開演) 塩沢勤労者体育センター  
 演目 子ども歌舞伎「伽羅先代萩」

**書道展** 塩沢公民館 (2月21日出から3月6日金まで開催)

**ふれあい広場 (主会場) 周辺**

- 14:00 箏の演奏 (塩沢信組本店)  
 塩沢信組本店のロビーは温泉旅館のロビーのよう、ここで  
 の箏の演奏は少し贅沢です。  
 塩沢織物展示 (鈴木牧之記念館)
- 15:00 子ども餅まき
- 17:00 かまくらサービス  
 山伏による問答大護摩 (予定)  
 百八灯大護摩
- 19:00 雪中歌舞伎 (15分程度)
- 19:30 新潟ファイアーパフォーマンスなどステージイベント
- 20:30 餅まき
- 20:45 終了予定 (行事内容に一部変更の可能性あります)



地歌舞伎



塩沢信用組合本店ロビーでの演奏



餅まき



ひな 雪見かざり

■ウェブサイト 「塩沢商工会」のウェブサイトからお入りください。  
<http://shiozawasho.jp/>

■駐車場 塩沢公民館・塩沢庁舎をご利用ください。

**ひな 雪見かざり** 2月21日(土)から3月22日(日)まで  
 (一部は3月12日(木)まで)  
 三国街道塩沢宿(牧之通りおよび周辺地域)の約50か所で公開しています。

**25回記念事業 街再発見イベント** 2月21日(土) 街中開催

■問合せ 塩沢商工会 ☎782-1206

会場



◆越後湯沢駅から上越線乗り換え 乗車15分

◆関越自動車道 塩沢石打ICから車で15分

# みんなの図書館

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い、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」となるよう日々努めます。

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

## 図書館休館のお知らせ

- ◆塩沢図書館  
2月16日(月)～20日(金)
- ◆南魚沼市図書館  
2月21日(土)～28日(土)
- ◆大和図書館  
3月2日(月)～6日(金)

右記の期間、※蔵書点検のため図書館は休館させていただきます。なお、3館の休館日はずらしてあります。ご注意のうえご利用ください。

### ※蔵書点検ってなに？

蔵書点検は、年1回南魚沼市図書館が所蔵している約94,000点、すべての資料の所在を1点1点確認する、図書館にとってたいへん重要な仕事のひとつです。探索架の乱れを直し、行方不明の資料を探し、蔵書構成の見直し等も行いますが、作業員一人ひとりが時間がかかり長期休業しなければなりません。利用者みなさまにはたいへんご迷惑をおかけしますが、ご理解をお願いいたします。

## 2月「読書つどい」

- 日時 2月7日(土) 午後2時～3時30分
- 会場 南魚沼市図書館
- テーマ 『冬』
- 内容 DVD「鬼の子とゆきうさぎ」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 2月6日(金)まで

## クリスマス読書のつどいレポート

一口感想集  
・お兄さんお姉さんの劇、とてもわかりやすく楽しんでいました。本物のサンタさんが来た！とびっくりしていました。ブーツも

## 六日町高校演劇部の「クリスマス劇」は最高におもしろかったよ！



楽しいサンタさんとパチリ！

一所懸命作りました。劇はすごく楽しくにぎやかでおもしろかったです。声も大きくてとっても聞きやすかったです。ブーツも思ったより可愛く上手にできました。そのブーツを持って笑顔でサンタさんと写真を撮れてよかったです。今日はすごく楽しかったです！  
・高校生の劇は予想以上にすばらしかったです。ブーツ作りも子どもと一緒に楽しみました。初めての参加でしたが機会があればぜひまた参加したいです。  
・六高演劇部の皆さんが頼もしかったです。がんばってくださいね。  
・市報を読んですぐ申し込みました。初めてでしたが、孫と楽しく参加できました。

## 「絵本のへや」祝700回！



六日町高等学校演劇部の熱演

皆さん一生懸命にやっています、また高校生にも心温かくなりました。

「絵本のへや」お休みZZZ  
2月11日(水)と25日(水)は、会場の都合でお休みします。

12月24日(水)乳幼児読み聞かせの会「絵本のへや」が700回を迎え、記念の「読み聞かせ会」と「クリスマス会」を行いました。  
楽しいサンタさんがプレゼント抱えて登場！みんな大喜びでした。

## 郷土図書紹介



本田仁郎著  
六日町川窪  
(現南魚沼市川窪)生まれ

「わが予科練の敢闘日記」の著者による、昭和19年4月8日から昭和20年9月23日までの、約1年5か月の海軍飛行予科練習生時の貴重な記録です。川窪の本田俊夫様と思川の樋口学様から寄贈していただきました。

## 巡回図書(隔月100冊入替え)

1月15日(木)、大和図書館の巡回図書入れ替えました。次回、塩沢図書館は2月19日(木)入れ替えの予定です。

## 乳幼児親子おはなごの会「てはてあやめ」

みんなでおひなさまをつくらう！  
日時 2月20日(金) 午前10時～11時30分

- 会場 大和公民館
- 内容 絵本、パネルシアター、手遊び、歌、本の紹介
- 対象 入園前のお子さんご家族の方(参加費無料)
- 問合せ 大和図書館 ☎777-4671

# 感動をこのまちで トキめき通信 No.13



～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

■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

## 国体ボランティア トキめき応援隊を募集します（その1）



休憩所ドリンクサービス

この秋、いよいよ45年ぶりの本国体が新潟県内各地を会場に開催されます。南魚沼市では競技会の運営を支えてくださる大会運営ボランティアと会場を彩る花を育ててくださる『歓迎の花』ボランティアの募集を行います。今月号では、まず大会運営ボランティアのご説明をします。大勢の市民の皆さまからボランティアとして国体に参加して下さいますようお願いいたします。

※『歓迎の花』ボランティアの募集については、市報3月1日号でお知らせします。



受付案内所

### 競技会を支える「大会運営ボランティア」

大会運営ボランティアは競技会場の運営を支え、全国から訪れる大会関係者を温かく迎えるボランティアです。次の活動を予定しています。

#### ●会場係

自転車ロード・レースの発着点（サンライズ南魚沼、ディスポート南魚沼）、テニス競技会場（大原運動公園）で次の業務を行います。

- ・受付案内 ・会場内の清掃
- ・休憩所でのドリンクサービス
- ・来場者へのもてなし（豚汁・新米おにぎり）
- ・会場周辺や駐車場での交通整理

#### ●記録報道係

南魚沼市の国体開催を記録するデジタル写真やビデオ映像を撮影するボランティアです。撮影機材をお持ちの方をお願いします。撮影された写真や映像は、国体開催後に作成される開催報告書（記録集）・記録DVDや写真展に使わせていただきます。



記録映像の撮影

### 申込みは個人または団体（グループ）で

- 応募資格 南魚沼市内に在住・在学・在勤されている平成6年4月1日以前に生まれた方（高校生の場合は保護者の同意書が必要です）
- 申込締切 平成21年4月30日(木)  
募集要項・申込書は中央公民館、塩沢公民館、大和公民館にあります。（市の公式ウェブサイトからダウンロードできます）
- 事前説明会 活動内容に応じて受けていただく場合があります。
- 報償・交通費 事前説明会、ボランティア活動とも無償とし、交通費についても自己負担となります。ただし、服飾（帽子・ジャンパー等）や昼食は、必要に応じて支給します。



会場内の清掃

#### ■大会期間

競技名	競技日程
自転車（ロード・レース）	9月27日(日)
テニス（成年女子・少年男子）	10月2日(金)～5日(月)



南魚沼市の真心を伝えましょう

■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



## 南魚沼市民会館

受付時間 8:30～17:15

2月の休館日【毎週月曜日/月曜祝日の場合は翌日】

(財)南魚沼市文化スポーツ振興公社・文化振興係  
☎773-5500 FAX772-8161 0120-150-142  
URL <http://www.6bun.jp> info@6bun.jp

### 平成20年度 優秀映画鑑賞推進事業

～時代劇の醍醐味～

#### ■日時

3月7日(土) 12:30～14:42 大江戸五人男  
14:47～16:09 銭形平次捕物控  
16:19～18:07 旗本退屈男  
3月8日(日) 9:30～12:00 赤穂浪士  
12:30～13:52 銭形平次捕物控  
14:02～15:50 旗本退屈男

■会場 市民会館多目的ホール

■料金 2日間通し券 全席自由 1,000円  
前売券はありません。当日券のみ市民会館窓口販売

### 第7回 リコーダーコンサート



■日時 3月8日(日)  
開場13:30 開演14:00

■会場 市民会館(大ホール)

■料金 入場無料

お気軽にお越しください!

【駐車場の除雪と使用制限】

冬期間、降雪状況により駐車場の除雪作業を行います。作業の妨げになりますので、無断駐車・夜間駐車はしないでください。

【ホール休館のご案内】

舞台機構設備改修工事のため、3月6日(金)までの間、「大ホール」と「多目的ホール」を休館します。ご了承ください。

## 池田記念美術館

開館時間 9:00～17:00(入館終了16:30)

2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

### 直江兼続生誕地南魚沼寺宝展 好評開催中

■会期 平成21年12月23日(水)・祝まで

大河ドラマ「天地人」の放映に合わせて、南魚沼市にある古刹法音寺と普光寺の宝物約50点を展示。法音寺「上杉謙信書状」仏画「三千仏」、普光寺「上杉景勝書状」や秘仏「大日如来坐像」など。

■入館料 大人 500円  
高校生以下 無料



法音寺所蔵  
【毘沙門天像】

## 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)

【2月は無休です】 ☎772-7171

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

(2月7日第1土曜日 無料入館日)

### 第4期 リクエスト展示 開催中

お客さまからいただいたアンケートリクエストをもとに選り抜き展示。

■会期 3月22日(日)まで

## トミオカホワイト美術館

2月の開館時間 10:00～17:00(入館終了16:30)

2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

### ～白の世界 川を描く～

■会期 3月9日(月)まで

富岡惣一郎代表作信濃川のほか、阿賀野川、魚野川などさまざまな川を描いた作品を展示します。

### 特別展示「内なる川」 石で表現される川

荻野弘一(阿賀野市 彫刻家)

### 第9回 白の世界写真コンテスト入賞作品展示

■会期 2月5日(木)～3月9日(月)

美術館大賞

南魚沼市長賞



## 鈴木牧之記念館

開館時間 9:00～16:30(入館終了16:00)

休館日【毎週月・火曜日】

(財)南魚沼市文化スポーツ振興公社・文化振興係  
☎・FAX782-9860

観覧料: 大人500円/小中高250円(市内の中学生以下、無料)

### 2月21日(土)は入館無料

2月21日(土)は「しおざわ雪譜まつり」のため、観覧料を無料として、開館時間を20:00まで延長します。この機会にぜひお出かけください。

■催し 2月21日(土)のしおざわ雪譜まつりに合わせて館内で下記の催しを行います。お楽しみに!

- ・塩沢織物展示会 14:00～20:00
- ・工芸小物プレゼント抽選会 17:00～19:00

■問合せ 塩沢織物工業協同組合 ☎782-1127



## 市民セミナー 料理教室「春を迎える料理」

うす焼き卵にお寿司を入れ4つに折り、ハマグリのように見せた「おひな寿司」など4品！

★日時 2月26日(木) 2回開催  
※5分前にお集まりください。

- ① 10:00～12:00
- ② 19:00～21:00

- ★会場 塩沢公民館
- ★講師 木村 多美子 さん
- ★献立 おひな寿司、海老チリソース、サラダ、どんぶりプリン
- ★対象 市内在住在勤の方
- ★参加費 700円(当日集金)
- ★持ち物 エプロン、三角巾、ふきん、台ふきん、持ち帰り用容器
- ★定員 各24人(先着順)
- ★申込み 中央公民館 ☎773-6610



**[2月2日 受付開始]**



## 市民セミナー 「男性のための料理教室」

男性の皆さん、厨房に入りませんか？

趣味として、夫婦円満のために、家族サービス、自立した老後に備えて…など目的はなんでもOKです！

★日時 3月7日(土) 10:00～13:00(試食含む)  
※5分前にお集まりください。

- ★会場 塩沢公民館
- ★講師 木村 多美子 さん
- ★内容 -初めてでも簡単にできる料理-  
ご飯(米の研ぎ方)、トン汁、鰯の塩焼き(手開きの仕方)、ほうれん草の磯和え、デザート

- ★対象 市内在住・在勤の男性
- ★参加費 500円(当日集金)
- ★持ち物 エプロン、三角巾、手拭タオル
- ★定員 12人(先着順)
- ★申込み 中央公民館 ☎773-6610



## DISPORT 南魚沼からお知らせ ☎773-6620

### ■トレーニングマシン使用法講習会■

- ★日時 2月8日(日) 12:00～
- ★定員 10人(事前の申し込みが必要です)
- ★入場料 300円(定期券利用可)
- ★受講料 スポパラ会員無料/非会員200円  
※運動着、室内シューズ、タオルをご用意ください



## 『越後上布』体験講座

国の重要無形文化財『越後上布』の体験講座を開催します。

雪国の伝統文化、冬の風物詩「越後上布の雪さらし」を体験しませんか。



- ★期 日 3月7日(土)
- ★時 間 9:30～16:30  
午前/製作工程体験実習  
午後/雪さらし体験、「愛・天地人博」見学(現地解散)
- ★会 場 塩沢織物会館・上十日町雪さらし場
- ★参加費 大人3,000円 中学生以下2,500円  
(昼食付き、「愛・天地人博」入場料含む)
- ★募集人数 40人(定員になりしだい締切り)
- ★申込締切 2月20日(金)
- ★申込・問合せ 塩沢公民館 ☎782-0100



## 南魚スポーツパラダイス

〒949-6611 南魚沼市坂戸372  
DISPORT 南魚沼内 ☎773-3210  
✉spopara@6bun.jp

### ★下記の教室では、まだ参加者を追加募集しています！

リズム体操教室・しなやかボディ教室・ルーシーダットン教室・託児付ママさん教室・親子教室「英語で体操」キックボクササイズ教室・水泳教室(アクアエクササイズ・水中歩行)・ワンバウンドバレーボールクラブ・ヨガ教室

### ★アイデア募集中！

より楽しいクラブ作りを目指して、スポーツパラダイスでは会員、市民の皆さまから、教室やイベントのアイデアを募集いたします。うきうきするような企画をお待ちしております！指導が可能な方もご連絡ください。

### ★平成21年度の入会受付は3月1日(日)から！

先着600名様に協賛企業からドリンクをプレゼントします。





# 健康推進員を ご存じですか

**【毎】** 朝、気忙しく始まり、夜寝る時にはもう1日が終わるとい  
う、忙しい日々を過ごしていきま  
せんか。

そんなあなた、自分の健康を振り返ることがあります。 「自分の体は自分が一番知っている」という言葉をよく耳にします。果たしてそうでしょうか。

現代社会は、自分の健康に気を付けて時間を見つけ活動している人と、忙しくてできないという人と両極端になっていきます。忙しさに紛れて健康について考える時間もなかなか取れないという人もここで一息。自分の体の中に聞き耳を立て自分にあつた健康づくりをしましょう。

しかし、一人で行動することはなかなか継続が難しいことがあります。それを、家族や地域で一緒に取り組んでみてはどうでしょうか。

市では、19年度から全行政区に健康推進員という役員をお願いし、市と協働しながら、活動していただいています。



## 【Q】 何のための役員？

**【A】** いきいき市民健康づくり計画に基づき、「自分の健康は自分でつくる」ことを積極的に取り組んでいただくための地区環境を整えていくリーダーです。

## 【Q】 何人くらいいるの？

**【A】** 20年度は総数305人です。地区によって選出人数は大きく異なりますが、1人から5人くらいです。区長や地区役員と一緒に相談しながら活動をしていきます。

## 【Q】 どんな活動をしているの？

**【A】** まずは、健康推進員が、  
①自らの健康増進につながる知識を身につけます。

②その得た知識を土台に、地域の健康上の問題や課題を地区の人と一緒に学習会や話し合いをしていくなかで、健康づくりを一人ひとりが意識し、実践できるようにしていきます。

そのために、研修会に参加し、健康についての年代ごとの問題や心の問題、生活環境などの色々な分野を勉強しています。その学びの中で得たものを色々な形で地区活動として実践しています。今年度は、講演



会は70か所以上、意識調査や歩行マップづくり、身近なお茶のみ会での知識伝達等、活動は多岐にわたっています。

## 健康づくりは楽しい

年をとってもいきいき生活している人、その裏には、その人の健康づくりの秘訣が隠れています。人と交流しながら健康について学ぶことは、自分を変えていく力となります。より健康な自分は生活に自信が持て楽しく過ごせると思っています。

## 【Q】 地区活動には誰が出るの？

**【A】** 参加できる人は誰でも歓迎です。生活の中で気がついたこと、問題を地区の健康づくり活動に活かすことができます。

さあ、あなたも近所の人とお誘い合わせて参加してみませんか。  
**問合せ** 保健課 健康推進係

☎ 777-3850

## 『自分流楽しく続ける健康づくり』

2月1日～7日は  
生活習慣病予防週間です

### 【あ】あなたは大丈夫？ メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームとは単に太っているだけではなく、内臓脂肪型肥満に加え、高血糖・高血圧・高脂血症のうち2つ以上を合併した状態をいいます。ひとつひとつの症状が軽度でも、こうした危険因子が重なることで、心筋梗塞や狭心症などの心疾患や、脳梗塞や脳出血などの脳血管疾患など、大きな病気を引き起こす危険が高くなります。



### 【×】タボじゃなくても危険！ 高血圧・高血糖・高脂血症

運動習慣の継続や食生活を改善することにより、肥満を解消し、病気を予防する必要があります。  
血圧が高い状態が続くと、全身に血液を送るために強い圧が必要となります。そのため心臓の負担が大きくなり、脳や腎臓では細かい血管を傷つけ、動脈硬化を進めます。また、日本人の多くは、遺伝的に血糖を下げるインスリンというホルモンが出にくく、食べ過ぎると処理が間に合わずに血糖が上がりがやすいのです。さらに、血管の中に糖分や油があふれ、やせていても糖尿病や高脂血症になる確率が高くなっています。

メタボリックシンドロームではなくても、高血圧・高血糖・高脂血症は動脈硬化を進め、心疾患や脳血管疾患の原因になります。

メタボリックシンドロームではなくても、高血圧・高血糖・高脂血症は動脈硬化を進め、心疾患や脳血管疾患の原因になります。

メタボリックシンドロームではなくても、高血圧・高血糖・高脂血症は動脈硬化を進め、心疾患や脳血管疾患の原因になります。



### 【年】年に1回は 健診を受けましょう！

基礎健診・がん検診を定期的に行うことは自分の健康状態を知るための良い機会です。また、病気の早期発見にもつながります。年に1回は必ず健診を受け、生活を振り返りましょう。

### 【健】康づくりは 家族・地域みんなで

自分だけが健康でも、家族や知人が病気になる大変です。家族や地域みんなで健康づくりを心がけましょう。

保健課では健康教室や健康相談などを行っています。お気軽に保健師・栄養士にご相談ください。

## 平成21年度 「特別検診」のお知らせ

### 1 40歳未満の肺がん検診

アスベスト対策の一環として、対象年齢を拡大します。

■対象者 19歳以上40歳未満（昭和45年4月2日～平成3年4月1日生）の方でアスベスト肺の不安のある方

■内容 問診・胸部X線間接撮影（必要により喀痰検査）

■料金 500円

■締切り 2月27日（金）  
（喀痰検査は700円加算）

■申込み 保健課へお申し込みください。



### 2 肝炎ウイルス検査と 前立腺がん検診

希望する方は、住民健診会場で受付時にお申し出ください。

なお、基礎健診を受けない場合は、受けられません。

### ●肝炎ウイルス検査

■対象者 40歳以上の未受診者

■料金 500円

### ●前立腺がん検診

■対象者 50歳以上の男性

■料金 2,000円

### ■検査方法

いずれも採血による検査

※各検診の対象年齢は、平成22年3月31日現在の年齢です。

※「特別検診」は市の住民健診日程（市報4月1日号に掲載予定）に合わせて実施します。

■問合せ 保健課 成人保健係

☎ 777-3850

### 【記事の訂正】

1月に送付した「平成21年度南魚沼市健診申込書」裏面「3・健診項目および個人負担金」と市報1月1日号19ページの「平成21年度健診等の対象者と料金」に、誤りがありましたので訂正します。

### ■子宮がん検診 「個人負担金」欄

（×誤）40～74歳

（○正）20～74歳

## 2月のカレンダー

7日(土)	読書のつどい(14:00～15:30 南魚沼市図書館)
8日(日)	第5回市民クロスカントリー大会 (欠之上クロスカントリーコース)
12日(木)	第4回「親子サロン」 (10:00～11:30 市民会館(中央公民館2階))
14日(土)	南魚沼市雪まつりく～15日(日)まで (六日町小学校南側雪まつり特設会場)
15日(日)	第20回にいがた南魚沼市歩くスキーフェスティバル(五日町クロスカントリーコース(特設))
17日(火)	大河ドラマ「天地人」番組紹介パネル展く～25日(水)まで(9:00～19:00 市民会館1階ロビー)
20日(金)	えほんであそぼ(10:00～11:30 大和公民館)
21日(土)	しおざわ雪譜まつり書道展く～3月6日(金)まで (塩沢公民館)
22日(日)	第50回レルヒカップ争奪大回転競技大会 (シャトー塩沢スキー場) 第51回雪譜まつり俳句大会(五分区「はなや」)
25日(水)	時間外納税窓口く～27日(金)まで (17:30～19:30 本庁舎1階税務課窓口) 第2回農業委員会総会(9:30～ 大和庁舎旧議場)

## ほのぼのの広場

「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」開催日午後の「ほのぼのの広場」は、各地区★印の会場で開催します。

★大和会場：大和庁舎 3F

月 火 水 木 金 毎週 月・火・木曜日

- 2月10日(火) 9:30～11:30 「広い所で遊ぼう」  
会場：うるおいの里みよう
- 2月3日(火) 10:30～11:00 支援講座  
内容：「今どき子どもの体とあそび」  
講師：山崎 文さん(体育指導員)

★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

- 2月18日(水) 9:30～11:30 「広い所で遊ぼう」  
会場：サンライズ南魚沼
- 2月9日(月) 10:30～11:00 支援講座  
内容：「今どき子どもの体とあそび」  
講師：山崎 文さん(体育指導員)

★塩沢会場：塩沢庁舎 北棟 2F

月 火 水 木 金 毎週 火・水・金曜日

- 2月6日(金) 10:30～11:00 支援講座  
内容：「今どき子どもの体とあそび」  
講師：山崎 文さん(体育指導員)  
(13日(金)の予定でしたが、都合により6日(金)に変更します)

※どの会場にも参加できます。※申し込みは不要です。  
※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

行政 困りごと 相談日	2月 6日(金) 13:00～16:00	塩沢老人福祉センター
	2月 9日(月) 13:30～16:00	働く婦人の家(浦佐)
	2月25日(水) 14:00～16:00	本庁舎



## 2月の救急医療当番

1 (日)	内科	9:00～16:00	休日救急診療所	773-6688
		18:00～翌朝6:00	県立六日町病院	772-7111
	外科	9:00～16:00	休日救急診療所	773-6688
		18:00～翌朝6:00	県立六日町病院	772-7111
7 (土)	内科	12:00～18:00	中澤 医 院	773-3211
		18:00～翌朝6:00	県立六日町病院	772-7111
	外科	12:00～翌朝6:00	県立六日町病院	772-7111
8 (日)	内科	9:00～16:00	休日救急診療所	773-6688
		18:00～翌朝6:00	県立六日町病院	772-7111
	外科	9:00～16:00	休日救急診療所	773-6688
		18:00～翌朝6:00	県立六日町病院	772-7111
11 (水) 祝日	内科	9:00～16:00	休日救急診療所	773-6688
		18:00～翌朝6:00	ゆきぐに大和病院	777-2111
	外科	9:00～16:00	休日救急診療所	773-6688
		18:00～翌朝6:00	ゆきぐに大和病院	777-2111
14 (土)	内科	12:00～18:00	坂内 医 院	776-2015
		18:00～翌朝6:00	ゆきぐに大和病院	777-2111
	外科	12:00～翌朝6:00	ゆきぐに大和病院	777-2111
15 (日)	内科	9:00～16:00	休日救急診療所	773-6688
		18:00～翌朝6:00	ゆきぐに大和病院	777-2111
	外科	9:00～16:00	休日救急診療所	773-6688
		18:00～翌朝6:00	ゆきぐに大和病院	777-2111
21 (土)	内科	12:00～18:00	高橋 医 院	784-2410
		18:00～翌朝6:00	県立六日町病院	772-7111
	外科	12:00～翌朝6:00	県立六日町病院	772-7111
22 (日)	内科	9:00～16:00	休日救急診療所	773-6688
		18:00～翌朝6:00	県立六日町病院	772-7111
	外科	9:00～16:00	休日救急診療所	773-6688
		18:00～翌朝6:00	県立六日町病院	772-7111
28 (土)	内科	12:00～18:00	中之島診療所	782-0130
		18:00～翌朝6:00	ゆきぐに大和病院	777-2111
	外科	12:00～翌朝6:00	ゆきぐに大和病院	777-2111

◎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

「天地人」放送記念カウン  
トダウンパ  
ティーに行っ  
てきました。篤  
姫のやって  
いた時間帯に  
市内ロケ地が  
画面に写ると  
ドキドキしま  
した。会場内  
のあちこちか  
ら「おおっ」と  
声が聞こえ  
ます。本当に  
大河ドラマに  
なった瞬間で  
した。  
11日「天地人博」がスタート、2月は雪まつりもあり  
ます。ドラマの放送と合わせて、盛り上がりましょう。