

市報

Vol.52

みなみ魚沼

「こめつぐ君」完成

「愛・天地人博南魚沼」の公式キャラクター



「かまかつ様」



「こめつぐ君」



「しゃもじー」



おもな内容

各課からのお知らせ

- 市職員の給与・職員数の状況 2・3
- 転出する学生の国保保険証／国保の保険証 4
- パスポートの申請は「市民課」です 5
- 固定資産税の評価替え／一宮神社農具市 6
- 「口座振替日」が変わります 7
- 狂犬病予防集合注射 8

● 掲示板&伝言板 9・10

● NEWSプラザ 11

● まなびのひろば 12～17

● 健康ひろば 18・19



2月12日(木)、六日町小学校6年生の皆さんが「愛・天地人博南魚沼」公式キャラクターの雪像を作ってくれました。



2009 (平成21年)

3/1

March

<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

南魚沼市

検索

トップページ > そこが知りたい! > 市報みなみ魚沼

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 61,921人 (先月比-49)
 (平成21年1月末日現在) 男 30,316人 (先月比- 8)
 女 31,605人 (先月比-41)
 世帯数 18,959 (先月比+ 5)

市職員の給与・職員数の状況などを公表します

～平成20年4月1日現在～

1 人件費（平成19年度普通会計決算）

住民基本台帳人口 (19年度末)	歳出額 A	実質収支	人件費 B	人件費率 B/A	(参考) 18年度の 人件費率
62,061人	26,991,042千円	424,547千円	6,095,274千円	22.5%	21.7%

注) 人件費には、給料、職員手当、退職手当および共済費ならびに特別職に支給される給料、報酬費等が含まれています。

2 職員給与費（平成19年度普通会計決算）

職員数 A	給与費				一人当たり 給与費 B/A
	給料	職員手当	期末・ 勤勉手当	計 B	
729人	2,922,914千円	404,410千円	1,072,623千円	4,399,947千円	6,036千円

注) ①職員数には、市長、副市長および教育長は含まれていません。
②職員手当には、退職手当（総合事務組合負担金）は含まれていません。

3 職員の平均年齢、平均給料月額

区分	一般行政職		技能職		消防職	
	平均年齢	平均給料月額	平均年齢	平均給料月額	平均年齢	平均給料月額
南魚沼市	45.8歳	342,075円	45.5歳	287,355円	41.5歳	323,266円
新潟県	43.0歳	340,564円	47.5歳	337,070円		
国	41.1歳	325,113円	48.9歳	284,679円		

注) 平均給料月額とは、職種ごとの職員の基本給の平均で、諸手当を含まない額です。

6 部門別職員数の状況（各年度4月1日現在）

区分	職員数		対前年			増員理由	減員理由	
	19年度	20年度	増員数	減員数	差引			
普通会計部門	議会	4	4	0	0	0		
	総務・企画	105	99	5	11	△6	広報・防災業務の充実、県派遣職員増	機構改革による減
	税務	33	30	0	3	△3		機構改革による減
	民生	241	231	2	12	△10	児童相談業務の充実	機構改革による減
	衛生	57	53	4	8	△4	特定健診業務増	機構改革による減
	労働	3	2	0	1	△1		機構改革による減
	農林水産	31	31	0	0	0		
	商工	12	16	4	0	4	天地人推進事務局設置等	
	土木	38	36	1	3	△2	国土調査業務の充実	事務の統廃合縮小減
	小計	524	502	16	38	△22		
教育部門	103	103	3	3	0	国体業務の充実等	校務員、調理員不補充	
消防部門	105	105	0	0	0			
計	732	710	19	41	△22			
公営企業等会計部門	病院	221	222	9	8	1	訪問看護業務増、医療技術者充実	欠員不補充、調理業務民間委託
	水道	18	18	0	0	0		
	下水道	15	16	1	0	1	滞納整理事務の充実	
	その他	46	41	3	8	△5	後期高齢者医療増	訪問看護業務減、老人保健減
	計	300	297	13	16	△3		
合計	1,032	1,007	32	57	△25			

注) ①職員数は、教育長を含んだ一般職に属する職員数です。
②その他には、国保健康保険、介護保険、老人保健（19年度のみ）、後期高齢者医療（20年度のみ）、訪問看護（19年度のみ）のそれぞれの会計に属する職員が含まれています。

4 職員の初任給

区分		南魚沼市	新潟県	国
一般行政職	大学卒	172,200円	173,436円	172,200円
	高校卒	140,100円	140,165円	140,100円
技能職	高校卒	137,200円	137,643円	
消防職	大学卒	200,200円		
	高校卒	158,100円		

注) 新潟県の初任給は、給与削減後の額です。

5 ラスパイレス指数

ラスパイレス指数とは国家公務員の給与水準を100とした場合の地方公務員の給与水準を示す指数です。平成19年度の南魚沼市職員（一般行政職）のラスパイレス指数は「92.6」でした。平成20年度のラスパイレス指数にかかる数値は、総務省から情報が提供されていません。提供があり次第、市の公式ウェブサイトにて公表します。

各課からのお知らせ

掲示板&伝言板

NEWSブッザ

まなびのひろば

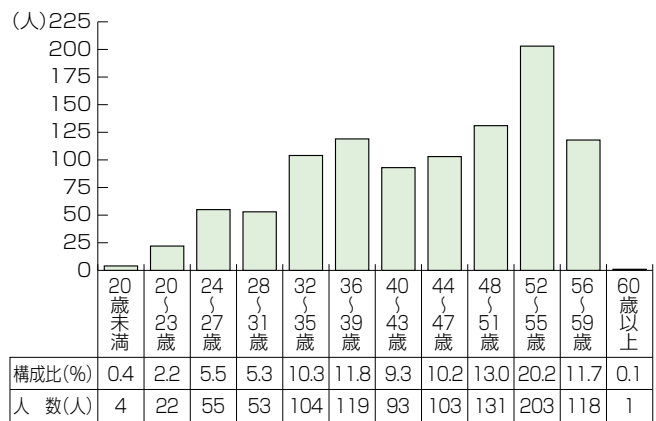
健康ひろば

7 一般行政職の級別職員数

区分	標準的な職務内容	職員数(人)	構成比(%)
6 級	部長、次長、課長	18	4.9
5 級	次長、課長	32	8.8
4 級	課長補佐、副参事	139	38.3
3 級	係長、主任	132	36.4
2 級	主事	30	8.3
1 級	主事	12	3.3
合計		363	100.0

注) 保育職、医療職、技能職、消防職等を除いた一般職員の内訳です。

8 年齢別職員数



注) 人数欄は、教育長を除いた一般職に属する職員数です。

9 特別職の報酬等

区 分		給料等月額	期末手当
給 料	市 長	848,000円 (720,800円)	6 月期 1.6月分 12月期 1.7月分 計 3.3月分
	副 市 長	648,000円 (583,200円)	
	教 育 長	589,000円 (530,100円)	
	水道事業管理者	560,000円 (504,000円)	
報 酬	議 長	400,000円	6 月期 1.6月分 (1.4月分) 12月期 1.7月分 (1.4月分) 計 3.3月分 (2.8月分)
	副 議 長	350,000円	
	議 員	300,000円	

注) ①市長・副市長・教育長・水道事業管理者の給料等月額は、平成18年4月から当分の間()内の額に減額しています。
②市議会議員の期末手当は、平成18年4月から当分の間()内の割合に減額しています。

10 職員手当

区 分	南魚沼市	国
期末手当 勤勉手当	〈支給割合〉 6 月 期 1.40月分 (1.19月分) 12 月 期 1.60月分 (1.29月分) 計 3.00月分 (2.48月分) 職制上の段階、職務の等級等による加算措置あり 〈減額措置〉 期末手当は、当分の間()内の割合に減額しています。	〈支給割合〉 同じ 〈減額措置〉 なし
退職手当	〈支給率〉 勤 続 20 年 23.50月分 勤 続 25 年 33.50月分 勤 続 35 年 47.50月分 最 高 限 度 59.28月分 加 算 措 置 定年前早期退職特例措置	勤 奨・定年 30.55月分 41.34月分 59.28月分 59.28月分 同じ
扶養手当 (月額)	・配偶者 13,000円 ・その他の扶養親族 各 6,500円 (ただし、配偶者のいない職員の扶養親族のうち1人目は11,000円) ・満16歳年度始めから満22歳年度末までの間にある子1人につき5,000円を加算	同じ
住居手当 (月額)	〈借家〉 月額12,000円を超える家賃を払っている職員に対し、負担している額に応じて最高27,000円までを支給 〈自宅〉 新築または購入後5年以内の世帯主である職員 2,500円	同じ
通勤手当 (月額)	2km以上で距離に応じて3,000円から24,500円	最高額は同じであるが距離の区分と額に差異がある

※南魚沼市職員の給与・定員管理等の詳しい情報は市の公式ウェブサイトに掲載しています。

南魚沼市で検索 (トップページ) 市政情報 (電話一覧) 人事・職員採用情報 南魚沼市の給与・定員管理等

■ 問合せ 総務課 人事庶務班 ☎ 773-6660

転出する学生の 国保保険証手続き

卒業生の方には要注意!

住民票を市外に異動した学生の方で、南魚沼市国民健康保険(以下「国保」)の被保険者証(以下「保険証」)をお持ちの方にお知らせします。

1 新規の手続き

入学のため市外に住民票を異動する場合は、届け出が必要です。

【必要なもの】

学生証(コピー可) または在学証明(4月入学予定の方は、入学後にあらためて提出してください)

2 次に該当する方は、「非該当届」を提出してください。

① 学校を卒業した

(辞めた場合も含まれます)

【必要なもの】

・ 国保の保険証

② 社会保険に加入した

【必要なもの】

・ 国保の保険証

・ 現在加入中の保険証(コピー可)

3 3月卒業予定者の保険証は、有効期限が「平成21年3月31日」です。4月以降も学生で保険証が必要な方は、「該当届」を提出してください。

こんなときは、14日以内に手続きをしてください。

「加入の届け出が遅れると」

- 資格を得た月までさかのぼって国保税を納めなければなりません。
- 保険証がない期間の、医療費は全額自己負担です。

「喪失の届け出が遅れると」

● 支払う必要がない、国保税が請求されます

● 喪失後に国保の保険証で医療費を受けると、国保が負担した医療費を返還しなければなりません。

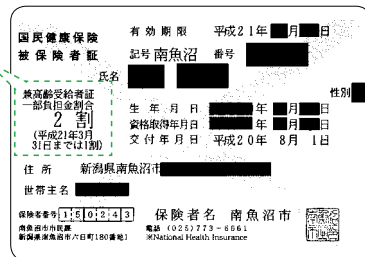
問合せ 市民課 国保年金係

☎ 773-6661

	こんなとき	必要なもの
国保に加入するとき	他の市町村から転入した	転出証明書
	職場の健康保険をやめた	職場の健康保険の離脱証明書など
	職場の健康保険の被扶養者でなくなった	被扶養でなくなった証明書
	子どもが生まれた	保険証、母子健康手帳
	生活保護を受けなくなった	保護廃止決定通知書
	外国籍の人が加入する	外国人登録証明書、パスポート
国保をやめるとき	他の市町村に転出する	保険証
	職場の健康保険に入った	国保と職場の保険証(または資格取得連絡票など)
	職場の健康保険の被扶養者になった	国保と職場の保険証(または資格取得連絡票など)
	国保の被保険者が死亡した	保険証、死亡を証明するもの
	生活保護を受けることになった	保険証、保護開始決定通知書
	外国籍の人がやめる	保険証、外国人登録証明書
その他	退職者医療制度の対象になった	保険証、年金証書または裁定通知書
	市内で住所が変わった	保険証
	世帯主や氏名が変わった	
	世帯が分かれたり、一緒になったりした	
	保険証をなくした	身分を証明するもの、印かん
汚損した	身分を証明するもの、汚損した保険証、印かん	

国保の70〜74歳の方は 保険証が変わります

～ 見本 ～



「3月→7月」に変更します

兼高齢受給者証
一部負担金割合
2割
(平成21年3月31日までは1割)

兼高齢受給者証
一部負担金割合
2割
(平成21年7月31日までは1割)

現在、国保に加入している70歳から74歳の方は、病院窓口負担割合が法律で2割(現役並み所得者を除く)ですが、特例で平成21年3月31日まで1割に据え置かれています。

この特例が平成22年3月31日まで延長されました。3月末に、保険証の表示部分を、変更した新しい保険証を送付します。

3割負担の方は、現在の保険証をこれまでどおりお使いください。8月からの保険証は、7月末に送付します。

問合せ 市民課 国保年金係

☎ 773-6661

パスポートの申請は「市民課」です

地域振興局、3月末終了
4月～本庁舎でスタート

4月から、権限委譲により新潟県で取扱っていたパスポート（旅券）事務を市民課で開始します。

種類

・5年用（紺色）／10年用（エンジ色）
（申請日現在、20歳未満の方は、5年旅券のみの申請です）

受付窓口と時間

窓口 本庁舎 市民課 市民係

☎ 773-6661
FAX 773-2110

時間（申請・受取）
月～金曜日

（午前8時30分～午後5時）
（土日・祝日と年末年始は受付できません）

対象者

・南魚沼市に住民登録のある方
・県外に住民登録があるが、南魚沼市に居住されている方
住民登録が県内で南魚沼市以外の方は、原則として住民登録のある市町村に申請してください。

申請の種類

1 新規申請

① はじめてパスポートを申請する場合

② 持っているパスポートの有効期間が切れた後に申請する場合

③ 申請後6か月以内に受領しないため失効した方が改めて申請する場合

④ パスポートの有効期間が1年未満で新しく切替する場合

⑤ パスポートの記載事項に変更があり新たに申請する場合

2 居所申請

県外に住民登録がある方で南魚沼市に居住されている方（学生や単身赴任など）がする申請

③ 有効期間のあるパスポートを紛失・焼失・損傷した場合の申請

④ 訂正申請
氏名や本籍地の都道府県名を変更した場合

⑤ 増補申請
査証欄を追加（1回限り）する場合

※詳細につきましては、「旅券（パスポート）申請のご案内 南魚沼市」を参照してください（3月中旬、各庁舎に配布予定です）。

パスポートの受取り

必ず本人が窓口でお受け取りください。申請の日から6か月を過ぎると失効します（次回の申請時に誓約書等の提出が必要です）。

パスポートの発行には、土日・祝日と年末年始（12月29日から1月3日まで）を除き、申請日を含めて10日間かかります。

発給手数料

パスポートを受取りに来られるとき「収入印紙」と「新潟県収入証紙」により、下記の手数料を納めていただきます。

※「収入印紙」は郵便局でお求めください。

※「収入証紙」は、銀行などの金融機関でお求めください（郵便局・JA・労働金庫は取り扱っていません）。

注意事項

① パスポート事務は本庁舎でのみ取り扱います（大和・塩沢庁舎は取り扱いません）。

② 南魚沼地域振興局1階「南魚沼県民サービスセンター」のパスポート事務は3月末で終了します。

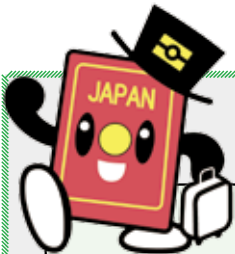
問合せ 市民課 市民係

☎ 773-6661

手数料の一覧表

～平成21年4月1日現在～

区分	手数料	内 訳	
		収入印紙	新潟県収入証紙
新規・切替 居所申請	10年	16,000円	14,000円 2,000円
	5年	12歳以上	11,000円 2,000円
		12歳未満	6,000円 2,000円
訂正申請	900円	700円 200円	
増補申請	2,500円	2,000円 500円	



平成21年度は 固定資産税の 評価替えの年 です。

「評価替え」とは？

固定資産税（土地・家屋）は、3年に1度、土地は地域や市街地の整備状況等による地価の変動を調査して見直し、家屋は物価変動分と損耗減価分により価格を見直し、課税します。この作業を「評価替え」といい、平成21年度がその年にあたります。

土地は価格が全般的に下落傾向ですが、住環境の整備状況や全市的な基準の統一により一部では価格が上昇している地域もあります。地目の見直しも行いました。家屋は3年間据え置かれたものを見直します。下記要領で縦覧します。固定資産の確認にご利用ください。

問合せ

税務課 資産税班

☎ 773-6668

「固定資産の縦覧」

縦覧場所	縦覧できる内容	縦覧できる方	縦覧期間
<ul style="list-style-type: none"> 本庁舎 税務課 資産税班 大和庁舎 大和市民センター 塩沢庁舎 塩沢市民センター 	<p>【注意】</p> <ol style="list-style-type: none"> 所有者の氏名、住所などは記載されません。 償却資産は、縦覧の対象外です。 自己所有の固定資産で、前記以外の項目や償却資産の内容を知りたい方は、「閲覧制度」で台帳を見ていただくことができます。 	<ol style="list-style-type: none"> 土地のみの所有者は、家屋の縦覧はできません。 家屋のみの所有者は、土地の縦覧はできません。 免税点に満たない固定資産の所有者は、縦覧できません（固定資産税の課税標準額の合計が、土地は30万円、家屋は20万円に満たない方）。 縦覧の際は、前年度の課税明細書、運転免許証、代理人の場合は委任状等、前記の縦覧できる方であることが証明できるものの提示が必要です。 	<p>4月1日から、固定資産税の最初の納期限の日まで 平成21年度 4月1日～6月1日 （土日・祝祭日は除きます） 午前8時30分～午後5時15分</p>

商工観光課からのお知らせ ☎ 773-6665

一宮神社農具市

3月12日(木)、塩沢地域の大利地内で恒例の春を告げる節季市「一宮神社農具市」が開催されます。

この「一宮神社農具市」は刃物や竹細工、木工製品などの農具や郷土の漬物などが神社境内や参道に出店され、また集落内には90店程の露店も出店されます。

当日は、午前8時から午後5時まで左記のとおり交通規制が行われますので、皆さまのご協力をお願いします。
 大里の村中は、11日(水)午後1時から12日(木)午後5時まで車両通行止めです。ご注意ください。

問合せ

商工観光課 商工振興班

☎ 773-6665

交通規制案内図



「口座振替日」が 変わります

4月から市の税金や料金等の口座振替日を、一部を除き変更します。皆さまのご理解をお願いいたします。この変更に伴う金融機関等での手続きは必要ありません。

【変更点】

口座振替日は納期限の日に変わります。納期限の日とは、税金や料金等をこの日までに納めてくださいという締切りの日です(原則月末)。納期限の日が土日、祝日等の場合は金融機関等の翌営業日です。

【変更理由】

①わかりやすく公平にする

現在の口座振替日は、税金、料金ごとに違い、納期限の日と口座振替日も違うため、以前からわかりづらいところのご意見があり混乱を生じることがありました。

②地域間の違いを解消する

県内を調査した結果、ほとんどの市町村が口座振替日は納期限の日でした。

【再振替日は15日】

口座振替日に振替できなかった場合の再振替日は翌月15日です(土日、祝日等の場合は金融機関等の翌営業日)。

※「再振替日があるのは26・27の2種類のみ」→26 上下水道料金 翌月10日⇒翌月15日
(税金など1～25は再振替できません) →27 下水道受益者負担金・分担金 翌月15日(変更なし)

口座振替日の一覧

市の税金、料金等		担当課	納付月	口座振替日
1	市民税	税務課	年4回 6月・8月・10月・12月	28日⇒納期限の日
2	固定資産税	税務課	年4回 5月・7月・11月・1月	28日⇒納期限の日
3	軽自動車税	税務課	年1回 5月	28日⇒納期限の日
4	国民健康保険税	税務課	年10回 6月から3月	28日⇒納期限の日
5	保育園保育料	子育て支援課	毎月	納期限の日(変更なし)
6	学童保育料	子育て支援課	毎月	納期限の日(変更なし)
7	幼稚園保育料	学校教育課	毎月	25日⇒納期限の日
8	幼稚園給食費	学校教育課	毎月	25日⇒納期限の日
9	教員住宅使用料	学校教育課	毎月	25日⇒納期限の日
10	奨学金償還金	学校教育課	年2回 9月・3月	25日⇒納期限の日
11	市営住宅使用料・駐車場使用料	都市計画課	毎月	25日⇒納期限の日
12	市有住宅使用料	都市計画課	毎月	25日⇒納期限の日
13	県営住宅使用料・駐車場使用料	都市計画課	毎月	25日⇒納期限の日
14	介護保険料	福祉課	年10回 6月から3月	25日⇒納期限の日 12月は25日(納期限の日)
15	生きがいデイサービス	福祉課	毎月	25日⇒納期限の日
16	配食サービス利用料	福祉課	毎月	25日⇒納期限の日
17	住宅除雪援助負担金	福祉課	年2回 3月・4月	25日⇒納期限の日
18	高齢者緊急通報負担金	福祉課	毎月	25日⇒納期限の日
19	高齢者住宅整備資金償還金	福祉課	毎月	25日⇒納期限の日
20	障がい者住宅整備資金償還金	福祉課	毎月	25日⇒納期限の日
21	人にやさしい住居作り貸付金償還金	福祉課	毎月	25日⇒納期限の日
22	老人保護措置費負担金	福祉課	毎月	納期限の日(変更なし)
23	心身障がい者扶養共済掛金	福祉課	毎月	25日⇒納期限の日
24	長寿(後期高齢者)医療保険料	市民課	毎月	25日⇒納期限の日 12月は25日(納期限の日)
25	家畜診療手数料等	家畜診療所	毎月	25日(変更なし)
26	上下水道料金	水道課	毎月	23日⇒25日
27	下水道受益者負担金・分担金	下水道課	年4回 6月・9月・12月・3月	25日⇒納期限の日 12月は25日(納期限の日)

狂犬病 予防集合注射

平成21年度の狂犬病予防集合注射を下表の日程で実施します。注射はどの会場でも受けることができます。ご都合の良い会場をご利用ください。



狂犬病予防注射の義務

狂犬病予防注射は1年に1回（原則として4月から6月末までに）接種させることが、飼い主に法令で義務付けられています。忘れずに受けさせてください。

登録済みの飼い主の方

市に登録のある犬は、4

月上旬にお知らせの「はがき」を郵送いたします。注射を受ける際には、届いた「はがき」に必要事項を記入して、忘れずにお持ちください。

新たに生後91日以上
上の犬を飼われた

押印する

狂犬病予防注射券交付申請書

南魚沼市長
下記のとおり申請します。 年 月 日

所有者の住所 南魚沼市六日町180-1

犬の所在地

所有者の氏名 南魚 太郎 印

(フリガナ) カネガキ タロウ TEL. 773-6666

犬の種類 雑種

犬の生年月日 H21.9.14 犬の毛色 赤茶

犬の性別 雄 犬の名前 ジロウ

犬の特徴

登録番号 000000

署名と問診を記入する

※欄は、記入しないでください。

問診のお願い 記入者署名

狂犬病の予防注射を受ける前に、あなたの愛犬の健康状態を下記の項目についてチェックしてください。

体調の悪い犬は、事前に獣医師に申し出てください。

① 現在、体調の悪いところがありますか はい・いいえ

② 現在、妊娠していますか はい・いいえ

③ 現在、何か治療を受けていますか はい・いいえ

④ 今までに狂犬病の予防注射で体調が悪くなったことがありますか はい・いいえ

⑤ 1か月以内に他の予防注射を受けましたか はい・いいえ

⑥ 他に何か気になる症状がありますか はい・いいえ

※上記項目で異常のある場合、注射できないことがあります。

獣医師記入欄

方（「はがき」が届かない方）
集合注射会場でも、登録手続と狂犬病予防注射が受けられます。料金・印鑑をお持ちの上、犬を連れてご来場ください。

料金

登録済みの犬

「はがき」が送付された犬
注射料金 3,100円

☆新たに飼い始めた犬

（未登録の犬）
登録手数料 3,000円
注射料金 3,100円
合計 6,100円

※おつりの要らないようにご用意ください

注意事項

。「はがき」
が送付され
た方は、押印し、署名・問診を記入した上、忘れず
持参してください。



（「はがき」を忘れると時間
がかかります。）

。会場が混雑しますので、必
ず「犬を制御できる方」が
連れてきてください。

。犬のフンは、飼い主が責任
を持って始末してください。

。犬の体調が悪いなど気にな
ることがありましたら、会
場で獣医師に相談してくだ
さい。

。生後90日以下の犬は、狂犬
病の予防注射を受けられま
せん。

。集合注射で接種できない方
は、個別に獣医師より接種
を受けてください（6月末
までに）。ただし、その場
合は料金が異なります。

。昨年とは日程を変更してい
ますので、お間違えのない
ようにご注意ください。

。会場によっては駐車スペー
スが狭い所や、道路に面し
ている所もあります。交通
事故等に十分注意してご来
場ください。

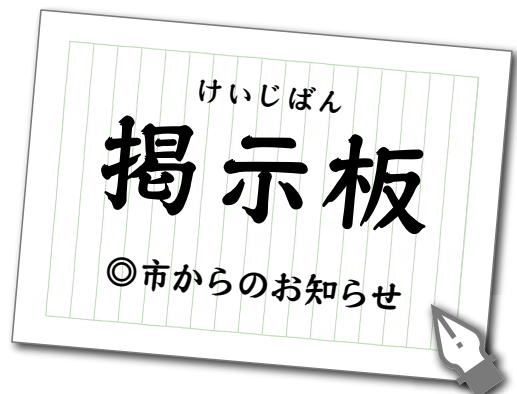
。登録済みの犬が死亡してい
る場合には、早急に環境課
環境係へ届け出てください。

問合せ 環境課 環境係
☎ 773-6666

平成21年度 狂犬病予防集合注射の日程表

日程	会場	時間
4/20 (月)	二日町勤労青少年ホーム	9:00~9:25
	下原集落開発センター	9:40~9:55
	東部集落開発センター	10:15~10:30
	野中バス回転場	10:55~11:05
	五十沢地域開発センター	11:20~11:50
	雲洞集落開発センター	13:15~13:30
	東泉田集落開発センター	13:40~14:10
4/21 (火)	南魚沼市民会館	14:25~15:05
	ディスポート南魚沼	9:00~9:30
	城内地域開発センター	9:50~10:30
	水尾クラブ	10:45~11:00
	大崎農業会館	11:10~11:40
	黒土集会所	13:00~13:25
	東地域開発センター	13:40~14:00
4/22 (水)	うるおいの里みよう	14:15~14:50
	欠之上セミナーハウス	9:00~9:25
	四十日宗龍寺観音堂境内	9:40~10:15
	五日町ふれあいセンター	10:30~11:00
	猫道バス回転場	11:15~11:40
	一村尾担い手センター	11:55~12:30
	毘沙門堂前駐車場	13:45~14:05
4/23 (木)	岩山集落開発センター	14:20~14:30
	B&G体育館	14:45~15:10
	山崎建設工業(株)	11:30~11:45
4/24 (金)	農業者トレーニングセンター	12:00~12:25
	JAしおざわ石打支所	13:40~14:10
	小春荘前、ハックルベリー駐車場	14:25~14:45
	塩沢公民館	9:00~9:40
	中子集落開発センター	10:00~10:15
	中之島農村環境改善センター	10:25~10:50
	大木六保育園	11:05~11:25
4/26 (日)	上田農村環境改善センター	11:40~12:00
	沢口入り口バス停	12:15~12:30
	スパーク塩沢	13:50~14:05
	町田建設(株)	14:20~14:45
	市役所大和庁舎(車庫前)	9:00~10:00
4/26 (日)	市役所塩沢庁舎(保健センター前)	10:40~12:10
	市役所本庁舎(車庫棟前)	13:30~15:10

※積雪の状況によっては会場が変更になる場合があります。



- 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

確定申告はお早めに！
今年は3月16日(月)まで

申告書の作成は便利な国税庁のウェブサイトで

 (URL) www.nta.go.jp
 「所得税の確定申告書等作成コーナー」で作成すると、とても簡単にできます。

申告相談会場の来場がムダ足にならないために来場前にチェックしてみよう！

来場前チェック

- 必要書類を持ったか？
- 源泉徴収票 ② 領収書
- ③ 証明書等の原本
- 印鑑と口座番号を書いたメモを持ったか？

口座振替の登録(変更)をする方は、「金融機関の届出印」と「申告する本人名義の口座番号」が必要です。

明細書を記入したか？

「収支内訳書」や「医療費の明細書」等は記入した。

扶養家族は相談済みか？

扶養控除の対象(所得など、条件を満たす家族)は、誰が誰を扶養にするのか決めた。

休日申告

日 3月8日(日)
 (受付) 午前9時～11時
 午後1時～3時
会 本庁舎 2階 大会議室
対 平日来場できない方

還付金詐欺に注意！

確定申告時期を悪用し、税務署職員などを装った振り込め詐欺が急増しています。市や税務署が、還付金受け取りなどでATM操作や現金振込みを求めることはありません。

施設入所者・保護者の皆さま 住民税の申告をお願いします

年に一度の障害福祉サービス利用者負担金の見直しや、重度心身障害者医療費助成事業(県障)の更新の際に、住民税の所得・課税証明書が必要な場合があります。施設等の所在する市町村へ住民税の申告をしてください。

対象者

- ① 市外の障がい者の入所施設またはグループホームへ住所を移している方
- ② 右記以外の市外の施設へ住所を移している重度心身障

害者医療費助成事業(県障)の受給者

③ 市内の障がい者の入所施設またはグループホームに住所があり、保護者の住所が他市町村にある方
 3月16日(月)
 福祉課 障がい福祉係
 ☎ 777-3112

スクーターやトラクターなどの変更はお済ですか？

軽自動車税は4月1日現在の登録者に課税します。廃車や・所有者(使用者)変更をした方は、**3月31日(火)**までに手続きをしてください。

福祉課 市民税係
 ☎ 773-6668

21年度の口座振替、受付中

平成21年度の口座振替(新規・変更)の申し込み期限は金融機関の受付日で判断します。

口座振替の申込期限

- 固定資産税・軽自動車税の1期**(振替日6月1日)
 金融機関受付日 **3月31日**
- 市県民税・国民健康保険税の1期**(振替日6月30日)
 金融機関受付日 **4月30日**
- 第2期以降**
 金融機関受付日の翌月以降

の納期から始まります。
 福祉課 収税班
 ☎ 773-6669

後発医薬品(ジェネリック医薬品)をご存じですか？

後発医薬品(ジェネリック医薬品)とは、先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に販売される、先発医薬品と同じ有効成分、同じ効能・効果をもつ医薬品のことです。

先発医薬品より安価・経済的
 患者さんの自己負担の軽減、医療保険財政の改善につながります。

効き目や安全性は同じ

国が、後発医薬品が先発医薬品と同じ品質・有効性・安全性があるかどうかを欧米と同様の基準で審査を行っています。

欧米で幅広く使用

アメリカ、イギリス、ドイツなどでは、使用されている医療用医薬品の約半分が後発医薬品です。

後発医薬品(ジェネリック医薬品)を希望される場合は、医師・薬剤師にご相談ください。

福祉課 国保年金係
 ☎ 773-6661

平成21年度 障がい者タクシー利用券 3月2日(月)～受付開始

利用できる方(児童を含む)
市内に住所があり、自動車の運転ができない障がい者で、左記の手帳の交付を受けている方

- ①身体障害者手帳(1～4級)
- ②療育手帳
- ③精神障害者保健福祉手帳

- 申請の注意
- ①必ず「手帳」を持参してください(直接、窓口でタクシー券を交付します)。
- ②重複して手帳をお持ちの方は、両方お持ちください。
- ③年間交付枚数
1人につき30枚

■助成の範囲

南魚・北魚の小型・中型・福祉タクシー利用について、500円券で1乗車につき料金の総額の範囲内で5枚まで利用可能です。

■受付窓口

- 障がい福祉係
 - 六日町支援係
 - 塩沢支援係
- 福祉課 障がい福祉係
☎777-3112

「障がい者相談支援センター」 「ふれ愛支援センター」に移転

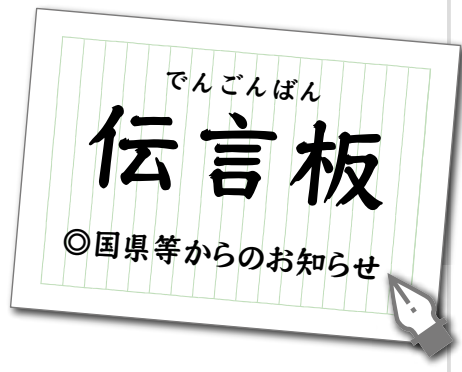
4月1日、「障がい者相談支援センター」が八幡から坂戸に移転します

銭測公園となりの旧総合福祉センター改修工事が終了後、「勤労者福祉センター」を統合して、4月1日から高齢者の社会参加、障がい者の相談・活動支援、子育て支援および市民の交流活動の拠点として「南魚沼市ふれ愛支援センター」を開所します。

開所後は「障がい者相談支援センター」などが入所し、次の業務を行います。各事業所の電話番号は変わりません。

■業務一覧

- ・障がい者相談支援センター
みなみうおぬま
☎770-1331
 - ・障がい者地域活動支援センター
 - ・消費生活相談窓口
☎772-2541
 - ・ほのほの広場(六日町地区)
 - ・NPO法人友の家
☎772-7565
 - ・勤労者福祉センターの業務
☎772-8866
- 福祉課 障がい福祉係
☎777-3112



「特別慰労品」の贈呈 3月31日、受付終了

平和記念事業特別基金では、旧軍人等で恩給等を受けていない恩給資格者、戦後、シベリアなどで強制抑留された方、終戦に伴い本邦以外の地域から引揚げられてこられた方に「特別慰労品」を贈呈しています。未請求の方は、早急に申請してください(ご遺族の方は対象外です)。

■請求書などのある窓口

- 福祉課 厚生福祉係
 - 市民課 六日町支援係
 - 市民センター塩沢支援係
 - 独立行政法人
平和記念事業特別基金
☎0120-234-9333 (無料)
- (月)金/午前9時15分～午後5時15分/土日祝日休)

「ハイ、県くらしの ダイヤルです」 ☎025-285-7000

期 3月2日～4月6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)
- ・巧妙化するカード犯罪
- ・消費者と契約
- ②消費生活相談事例
(毎月第1月曜日、正午更新)
- ・敷金の返還トラブル
- 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。

○移転のお知らせ

南魚沼市消費生活相談窓口は、4月1日からサンライズ南魚沼に新設の「南魚沼市ふれ愛支援センター」1階に移

転します(電話番号は変わりません)。

南魚沼市消費生活相談窓口
サンライズ南魚沼2階(銭測公園脇)
☎772-2541

「南魚沼森林組合」職員募集

期 3月2日～31日
職種および募集人員
森林技術員 若干名
申込書類 履歴書
採用 面接により選考
採用日 4月20日
※詳細はハローワーク南魚沼の求人案内をご覧ください。

申・問 南魚沼森林組合
☎783-33349

南魚沼就職ガイダンス2010

対 大学・短大・専門学校等の平成22年3月卒業予定者
日 4月24日(金)
午後1時30分～4時
(受付 午後1時～)

会 サンライズ南魚沼(坂戸)
内 企業との個別面談、職員の就職相談(詳細はウェブでハローワーク南魚沼と検索、新着情報から)

URL <http://www.worknavi.niigata-roundoukyoku.go.jp/minamiunuma/>

問 ハローワーク南魚沼
☎772-31157

全国大会優勝報告！



阿部史弥さん（前列一番右）、千喜良太地さん（前列左から3番目）、岡村卓さん（後列一番右）

阿部史弥さん（塩沢中）、岡村卓さん（大和中）、千喜良太地さん（同）の所属する「長岡ジュニアユースフットボールクラブ（JYFC）」が1月10～12日に開催された「第14回全日本ユース（U-15）フットサル大会」で全国の強豪を破り初優勝しました。

3人はより高いレベルを求めて長岡JYFCへ入団し、3年間練習に励みました。中学生最後の大会で「日本一」という結果に、「みんなが結束し目標が達成できた」と喜んでます。

「卒業後は別々の高校へ進学予定だが、サッカーは続け高校選手権出場を目指す」とのことです。

狼煙プロジェクト写真コンテスト優秀賞

昨年10月25日(土)に県内124か所、市内では15か所で上げられた狼煙リレー「にいがた狼煙プロジェクト」の狼煙写真コンテストで、次の3名が「優秀賞」を受賞されました。なお、今年の狼煙リレーは10月17日(土)に行われます。

「一般の部」

舞子
お食事処薬師
今井勇吉さん▶



「参加団体の部」



▲石打丸山グリーンツーリズム 佐藤庚治さん

浦佐城薬師様の会 関文治さん▶



みなみうおめま ニュースプラザ

MINAMIUONUMA News Plaza

愛・天地人博南魚沼 『入場者1万人突破!!』

記念すべき入場者1万人目は、東京都文京区から5人でいらっしゃった田島弘行さん。2月1日正午過ぎに入場された田島さん御一行に、井口市長からお祝いと特産品などの記念品が送られました。



田島さんは博覧会を見て、「南魚沼には溪流釣りなどで何度か訪れているが、これを機会に知らないところを見て回りたい」「錦絵がいっぱい展示されていましたが、どこにあったんでしょうね、めずらしかったです」と話していました。

大河ドラマの高視聴率もあって、県外からの入場者数も順調です。これからの行楽シーズンに向け、「愛・天地人博南魚沼」と南魚沼の魅力を情報発信して、心を込めたおもてなしをしていきましょう。

大河ドラマの高視聴率もあって、県外からの入場者数も順調です。これからの行楽シーズンに向け、「愛・天地人博南魚沼」と南魚沼の魅力を情報発信して、心を込めたおもてなしをしていきましょう。

与六と喜平次が雪まつりにやってきた！



大河ドラマ「天地人」での見事な演技で大きな感動を与えてくれた、樋口与六役の加藤清

史郎さんと長尾喜平次役の溝口琢矢さんが、「第59回南魚沼市雪まつり」のステージに登場。会場は5千人を超える超満員の熱気で温かくお迎えできました。昨年、冬の地元撮影時に出演した、地元小学生からお二人に「みの」をプレゼント、気軽に着ていただきドラマでの名セリフの披露もあって大きな拍手と歓声に包まれました。これからのお二人のご活躍を応援しましょう。



六日町小学校での交流会

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
大和図書室 ☎777-4671
塩沢図書室 ☎782-0100

3月の「読書のつどい」

日時 3月21日(土)
午後2時～3時30分

会場 南魚沼市図書館

テーマ 『えほんのせかい』

内容 三味線と琴で唄語り「ごろうさんとうさぎ」「日本昔ばなし」ほか・本の紹介・読み聞かせ

講師 横川恵子さん

対象 幼児・小学生・保護者

定員 50人

申込み 3月20日(金)まで図書館で受付中です。

※三味線と琴の生演奏です。楽しんで来てくださいますね。大人の方もぜひどうぞ。

「蔵書点検」あとひとつ

市図書館と塩沢図書館の蔵書点検が無事終了しました。ご協



力ありがとうございました。大和図書室は3月2日(月)～6日(金)の予定です。よろしくお願いたします。

「親子で楽しめた紙芝居」新潟ひょうしぎの会



ごかったです～！

一口感想集

- ・おかあさんはね、いつつも子どもに読んであげてばかり、たまには読んでもらおうのついでですね。楽しかったです。ひょうしぎの会の人たちの声の迫力、すごかったです！
- ・楽しい紙芝居を4つもよんで

紙芝居、また見たい！



紙芝居いっぱい紹介してもらいました

- ・初めて参加してみたのですが、とても楽しかったです。プロの方の紙芝居は「さすが！」圧巻でした。また来てみたいです。
- ・紙芝居を子どもたちがとてもいい表情で見ている。楽しい時間でした。

本の好きなオニがやってきた！

2月4日(水)乳幼児読み聞かせの会「絵本のへや」に本の好きなオニが登場！ みんなで豆まきをして楽しみました。



鬼は一外、福は一内

郷土図書紹介

「天地人 前編」NHK 大河ドラマ「ストーリー」 日本放送協会編 大河ドラマ「天地人」の完全

ガイドの前編。直江兼統役の妻 夫木聡や、上杉景勝役の北村一輝などの配役紹介&インタビューをはじめ、座談会、あらすじ、舞台地紹介、「天地人」年表などを収録。



「新装版 天地人」上・中・下 火坂雅志著 2006年9月出版の「天地人」上・下に加え、訂正をし、上・中・下巻に分けた新装版。

巡回図書(隔月100冊)

2月19日(木)塩沢図書館の巡回図書入れ替えました。次回、大和図書室は3月19日(木)入れ替えの予定です。

乳幼児親子はなつの会 「はなつのはなつ」

ハンカチに絵をかくてあそぼう！

日時 3月13日(金) 午前10時～11時30分

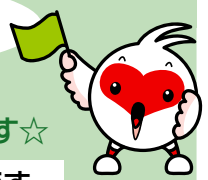
会場 大和公民館

内容 絵本、パネルシアター、手遊び、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)

問合せ 大和図書室 ☎777-4671

感動をこのまちで トキめき通信 No.14



～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2）



昨年のリハーサル大会での『歓迎の花』



美しい花々が来会者を温かく迎えました

先月号で競技会の運営を支える「大会運営ボランティア」の募集案内をしました。今月は、全国からいらっしゃる選手、監督、応援の皆さんを花いっぱいのお場で迎えるための『歓迎の花』ボランティア募集のお知らせをします。

花いっぱいでおもてなし！『歓迎の花』ボランティア

『歓迎の花』ボランティアは、実行委員会からお渡しした花苗をプランターで育てていただき、その花々で競技会場を飾って南魚沼市民の真心を来会者に伝えようというものです。すでに、昨年のリハーサル大会から多くのボランティアの方が参加されていますが、国体開催の今年は、さらに多くの方から参加していただきたいと思います。

花の種類（予定）	植付予定日
ダリア（トップミックス系） ※トキめき新潟国体推奨花	5月中旬
ペゴニア、マリーゴールド、 ニチニチソウ等	8月下旬～9月上旬

●活動の概要

- ① プランターの設置予定数は500基です。
- ② 花の種類と植付予定日は右表のとおりです。
※申込の際に希望をご記入ください。
- ③ プランターは1家族5基、1団体10基以内です。

●活動の流れ

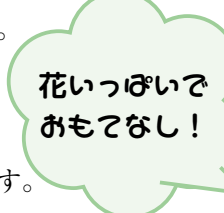
- ・実行委員会から花苗、用土、プランターをお渡しします。
- ・自宅等に持ち帰って植え付け、水やり等の管理をして育てていただきます。
- ・大会前の指定された日にプランターを会場まで運び込んでいただきます。（このとき激励や歓迎のメッセージを書いたステッカーをプランターに貼っていただきます）
- ・皆さまの育てた花々が会場を彩り、来会者を迎えます。



花を受け取りに来られたボランティアの皆さま

申込みは個人または団体（グループ）で

- 応募資格 南魚沼市民または市内事業者・団体に限ります。
- 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）
- 費用負担 プランター、花苗、用土は実行委員会が用意しますが、育成管理にかかる費用や会場までの搬入・搬出にかかる費用は、申込者で負担をお願いします。
- 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



FMゆきぐに『南魚沼市の国体情報』
毎週水曜日 午前8時15分から放送中！



南魚スポーツパラダイス

〒949-6611 南魚沼市坂戸372 ディスポート南魚沼内
☎ 773-3210 FAX 773-6955 ㊟ spopara@6bun.jp URL http://www.6bun.jp/disport

平成21年度「スイミングスクール」第1期 生徒募集



水泳・水中運動なら無理なく身体が動かせます。泳力・体力向上、シェイプアップなどさまざまな目的に沿うよう教室を設定し、皆様のご参加をお待ちしています。南魚スポーツパラダイス会員は、ディスポート南魚沼の個人定期券が30%引き！水泳以外の教室も会員割引料金があるよ！JSC員は、ジュニアスポーツクラブ員のことだよ！

■受付期間 **3月1日(日)～17日(火) 21:30まで**

■申込方法 ディスポート南魚沼に用意してある申込み用紙とハガキに、必要事項を記入してフロントへ提出してください。

■選考方法 定員を超えた場合は**18日(水)17:00から**ディスポート2階ロビーで抽選を行い、結果はハガキにてご案内します。

*定員を大幅に割ったコースは、中止となる場合があります/会員優先ですが、会員で定員を超えた場合は抽選とさせていただきます

コース	記号	期間	曜日	時間	参加対象者	回数	参加料		定員		
							会員	非会員			
親子	O土	4/18～7/11	土	19:00～20:00	年齢：4/30までに3歳以上 になっている未就学児と 保護者	13	1,000円	5,500円	10組		
幼児	A火	4/14～7/14	火	16:00～16:50	年齢：第1期募集対象者 4/30までに5歳以上になっ ている未就学児	13	保護者が 会員の場合 500円	5,500円	各 20人		
	A水6	4/15～7/22	水	18:00～18:50		13					
	A木	4/16～7/ 9	木	16:00～16:50		13					
	A金6	4/17～7/10	金	18:00～18:50		13					
	A土10	4/18～7/11	土	10:00～10:50		13					
	A土4	4/18～7/11	土	16:00～16:50		13					
	A土6	4/18～7/11	土	18:00～18:50		13					
初心者	B火	4/14～7/14	火	17:00～17:50	年齢：小学生 泳力：クロール25m泳げない 方から、中上級コースを目 指している方	13	無料	5,500円	各 30人		
	B水	4/15～7/22	水	17:00～17:50		13					
	B木	4/16～7/ 9	木	17:00～17:50		13					
	B金	4/17～7/10	金	17:00～17:50		13					
	B土11	4/18～7/11	土	11:00～11:50		13					
	B土5	4/18～7/11	土	17:00～17:50		13					
	B土6	4/18～7/11	土	18:00～18:50		13					
	B日	4/12～7/12	日	10:00～10:50		13					
中級	C火	4/14～7/14	火	18:00～19:00	年齢：小学生 泳力：クロール25m・30秒以内 背泳ぎ25m・35秒以内 タイムを満たしフォーム・受 講姿勢等2人の指導員により 審査、合格した方	13	無料	5,500円	各 30人		
	C水	4/15～7/22	水	18:00～19:00		13					
	C木	4/16～7/ 9	木	18:00～19:00		13					
	C金	4/17～7/10	金	18:00～19:00		13					
	C土	4/18～7/11	土	11:00～12:00		13					
	C土	4/18～7/11	土	11:00～12:00		13					
	C日	4/12～7/12	日	11:00～12:00		13					
上級	D木	4/16～7/ 9	木	19:00～20:00	年齢：小中学生 ※ただし中級からの進級者、 または指導者が認めた方	13	2教室目から 5,500円	5,500円	各 15人		
	D土	4/18～7/11	土	10:00～11:00		13					
レディース (女性のみ)	L火	4/14～7/14	火	11:00～12:00	年齢：16歳以上 泳力：初心者	13	無料	5,500円	30人		
	L水 託児付	4/15～7/22	水	10:00～11:00	年齢：16歳以上 託児は1階プレイルームです (参加者1人につき、お子様 2人までお預かりできます /1歳以上のみ)	13	2教室目から 1教室につき 5,500円			託児料 1人 3,000円 別途必要	20人
						L木	4/16～7/ 9				
一般成人	F水7	4/15～7/22	水	19:00～20:00	年齢：16歳以上	13	無料	5,500円	30人		
	F水8	4/15～7/22	水	20:00～21:00	年齢：16歳以上	13	2教室目から 1教室につき 5,500円			各 15人	
	F金	4/17～7/10	金	13:30～15:00	泳力：4泳法泳げる方	13					
水中歩行	H金	4/17～7/10	金	11:00～12:00		13	2教室目から 1教室につき 5,500円	5,500円	30人		
アクアエク ササイズ	E水	4/15～7/22	水	11:10～12:10	年齢：16歳以上 ※[e木]は、30分の教室です。	13	2教室目 3,000円	[e木] 3,000円	60人		
	e木	4/16～7/ 9	木	14:20～14:50		13					
	E金	4/17～7/10	金	19:00～20:00		13					
シニア	S水	4/15～7/22	水	14:00～15:00	年齢：概ね60歳以上	13	3,000円	5,500円	30人		

※都合により、日程・回数・料金等が変更する場合があります。詳細は各コース参加申込書をご覧ください。

長期スイミングスクール（通年） 生徒募集



長期スイミングスクールとは、一年単位で指導を行う水泳教室です。南魚スポーツパラダイスの教室ですので、会員はディスポート南魚沼の個人定期券が30%引き！参加料も割引があり、会員の方が絶対お得！！

※長期スイミングは通年教室のため、定員に空きが無ければ参加者の募集は行いません。あらかじめご了承ください。

■受付期間 **3月1日(日)～8日(日) 17:00まで**

■申込方法 ディスポート南魚沼に用意してある申込み用紙に記入してフロントへ提出してください。

■選考方法 3月10日(火) 19:00～ 各コースとも泳力テストを行いますので、10分前までにお越しください。「泳力テスト」と申し出てください。(テスト時入場料無料)

■参加費 年額を前期(5か月分)・中期(4か月分)・後期(3か月分)と分け、それぞれ3月・8月・12月に納入をお願いします。12か月分一括でのお支払いも可能です。

コース	記号	期間	曜日	時間	参加対象者	回数	参加料		定員
							会員	非会員	
アヒル	AH	4/7～3/16	火	19:00～20:00	年齢：申込時、満5歳以上 泳力：けのび5m以上	42	年額 12,000円 JSC員	年額 24,000円	若干名
ビーバー	BV	4/11～3/20	土	10:00～11:00	泳力：15m以上泳げること (泳法不問)	42	年額 18,000円		若干名
イルカ	IK	イルカコースの募集はございませんので、ご了承ください。							

※未就学児の場合、保護者がスポーツパラダイス会員であれば、会員料金です。ディスポート定期券購入の際も、会員割引が適用されます。

※都合により、日程・回数・料金等が変更する場合があります。詳細は各コース参加申込書をご覧ください。

平成21年度 教室参加者募集！

*** 6人制アンバウンドバレーボール教室 ***

ボールを一度バウンドさせて行うバレーボールで気軽にできます。まずは、一度見学に来てみてください！

●期間：4月～3月(毎週火・金曜)	●場所：ディスポート南魚沼・二日町体育館	参加料	会員	無料
●時間：13:30～15:30	●対象：女性45歳以上・男性60歳以上		非会員	4,000円

*** グラウンドゴルフ教室 ***

グラウンドゴルフを通じ交流を深め、笑顔のある明るい教室作りを目指しています！ワイワイ楽しく、健康が一番！

●期間：5月～10月(毎週木曜)	●場所：さくり親水公園	参加料	会員	無料	※別途 クラブ費
●時間：13:30～15:30	●対象：おおむね50歳以上の方		非会員	3,000円	

*** 卓球ディスポート教室 ***

経験・年齢・性別・曜日さえ問いません！健康づくり、仲間作り、一緒に楽しく汗を流しましょう！

●期間：4月～3月(7月15日～9月15日は日程が変更になる場合があります)	●場所：ディスポート南魚沼2F アリーナ	参加料	会員	無料
●時間：水・土曜 10:00～12:00 火・木曜 19:30～21:30	●対象：小学生以上		非会員	直接指導員と ご相談ください

*** チャレンジ坂戸山登山 ***

登るほどに味わいを見せてくれる坂戸山に魅せられて、毎年参加者が増加中！まずは、40回を目標にチャレンジ！

●期間：5月1日～10月31日(6か月)	●方法：山頂に設置してある登山記録簿に記入する。	参加料	会員	無料
●出発式：5月1日(金) 6:00 ディスポート駐車場集合	●年間達成目標回数：40回		非会員	4,000円

*** チャレンジ日本縦断(ウォーキング・ランニング・スイミング・水中歩行・歩くスキー) ***

「健康のため」「ダイエットのため」目的はあっても1人でトレーニングを続けるのは難しいもの。そこで達成目標を設けてみました。年間目標を達成した方には記念品・記録証を差し上げます。マイペースで挑戦してください。

●期間：5月1日～2月末日 (10か月間) ●方法：トレーニング後、ディスポートフロントで記録簿に記入。	年間達成目標距離				参加料	会員	無料
	ウォーキング	200.00km	水中歩行	20.00km			
	ランニング	421.95km	歩くスキー	200.00km			
	スイミング	60.00km					
					非会員	4,000円	

■申込方法 スポーツパラダイスの会員更新・入会申込みを希望する方は、更新・入会申込用紙の教室参加希望欄に○印をつけてください。個別の教室だけに参加を希望する方は、ディスポート南魚沼に設置してあります教室申込書にご記入のうえ、参加料を添えてお申し込みください。

日程は都合により変更する場合があります。詳細は各教室参加者募集要項をご覧ください

南魚沼市民会館

受付時間 8:30～17:15

3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!

【無断および夜間駐車はお止めください!】

会館駐車場について、除雪作業の妨げになりますので、無断駐車および夜間駐車はしないでください。

【整備休館のご案内】 舞台機構設備改修工事のため、3月6日(金)まで、「大ホール」と「多目的ホール」は休館します。ご了承ください。

鈴木牧之記念館

開館時間 9:00～16:30(入館終了16:00)

3月の休館日【9日(月)・23日(月)・24日(火)・30日(月)・31日(火)】

(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)

甦る北越雪譜—蒼雪の叙事詩・柴田長俊展

北越雪譜に影響を受け、画業40年の節目を飾るプロジェクトとして、12景の心情風景を描き上げました。



「雪のまほろば」
十二景の式

テーマは雪の青。この一見不可解な言葉の組み合わせを、作品を通してぜひ感じてください。

同時開催のひな雪見かざりも合わせてご覧いただけます。この機会をお見逃しなく!

■会期 3月10日(火)～22日(日)
会期中 無休

★市民無料招待★ 当企画展は市民の皆さまを無料で招待いたします。受付でご住所をお知らせください。

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)

【3月は無休です】 ☎772-7171

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

(3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

3月の開館時間 9:00～17:00(入館終了16:30)

3月の休館日【毎週水曜日・10日～13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

第9回 白の世界写真コンテスト入賞作品展示

■会期 3月9日(月)まで



美術館大賞
「寂光」 栗原昭作(新潟市)



南魚沼市長賞
「母の手」 木村文雄(新潟市)

3月14日(土)から展示が新しくなります。

富岡惣一郎 白の世界「Earth and Mountain」

富岡惣一郎の作品の中から富士山、八海山、越後平野など山や大地をえがいた作品を展示します。

池田記念美術館

開館時間 9:00～17:00(入館終了16:30)

3月の休館日【毎週水曜日・26日(木)】

☎780-4080 FAX777-3815

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

ikedaart@lily.ocn.ne.jp

魚沼からの発信 第5回 風展

■会期 3月23日(月)まで

六日町絵画講座の講座生とOBによる絵画展。出展者は約30人。

■入館料 大人500円、高校生以下無料

■合評会 3月7日(土) 14:00から

絵画講座講師・永井昭司

※会員以外でも参加可能です。※予約は不要です。当日、14:00までに美術館にご来館ください。



市民セミナー 「セルフ・カウンセリング体験講座」

～出会いの春、コミュニケーション力を磨いて
人間関係をスムーズに！～

話題の“自分でできるカウンセリング”の実習をと
おして、コミュニケーション力向上をめざす参加型の
セミナーです。この機会に自分自身で悩みを解決する
方法を学んでみませんか？

※セルフ・カウンセリングは、経験したことに対するさまざまな
思いを自分で記述し、自分でカウンセリングする方法です。

- ★日時 3月14日(土)、28日(土) 10:00～12:00
(2回連続講座)
- ★会場 中央公民館 研修室(市民会館2階)
- ★講師 岡村雅子さん(セルフ・カウンセリング学会)
- ★対象 市内在住・在勤の方
- ★定員 20人(先着順)
- ★費用 無料
- ★申込み 中央公民館 ☎773-6610
- ※託児有(要事前申込)6か月～未就学1人100円



市民セミナー 「琴と越後替女唄ひき語り」

邦楽と伝承芸能を身近に感じていただくための演奏
会です。この機会に琴と三味線の生演奏、越後替女唄
の世界に触れてみませんか？

お誘い合わせのうえお申し込みください。



- ★日時 3月15日(日) 14:00～15:10
- ★会場 大和公民館 大会議室〔浦佐〕
- ★演奏 横川恵子さん(山田流箏曲師範、替女唄伝承者)
- ★演目 琴「つるのおんがえし」「春の海」他
替女唄「葛の葉子別れ」他
- ★費用 無料(事前の申し込みが必要です)
- ★申込み 中央公民館 ☎773-6610

ディスポート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 3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



第26回国際大学オープンセミナー 『オバマ政権と日米関係』

注目を集めたアメリカ大統領選挙を経て、1月20日
にオバマ政権が誕生しました。政権発足直後に早速イ
ラク撤退や経済回復のための諸措置を指示し、大きな
変化を期待させています。

第26回国際大学オープンセミナーは、オバマ政
権下の日米関係について、日本語の堪能な米国大使館
のマイケル・メザーブ政務担当公使をお招きし、お話
をうかがいます。みなさまの多数の参加をお待ちして
おります。

- ★日時 3月4日(水) 18:30～20:00
- ★会場 国際大学MLIC 3階ホール
- ★参加費 無料
- ★問合せ 国際大学研究所
☎779-1112 ✉ori@iu.ac.jp



心豊かな子育て教室

今年度も「子育て
教室」におおぜい
のご参加ありが
うございました。
今年度最後の「
子育て教室」
です。みんな来
てね！



「子育て教室」閉講式

- ★期日 3月14日(土) 去年の閉講式の様子です
- ★時間 10:00～11:30(9:30受付開始)
- ★会場 市民会館(多目的ホール)
- ★内容 もうすぐ春だ！ダンス、ダンス、ダンス！
- ★対象 0歳から入園前の乳幼児とその親など
※動きやすい服装でおこしください。
※参加は無料ですが、保険料として1人につき10円
のご負担をお願いします。
※おじいちゃん・おばあちゃんも大歓迎です。



親子サロン「兼続になって鬼退治」

- ★問合せ 青少年育成センター
☎773-6611 ✉ikusei@ap.wakwak.com

市では「自殺予防対策」に取り組んでいます

「うつ病を理解しましょう」

近年、自殺で命を失う人が増えていますが、自殺をする多くの人がその直前には「うつ病」であると言われていています。「うつ病」は誰でもかかる可能性があり、早期治療により改善可能な病気です。大切なのは「うつ病」を正しく理解し、早期発見・早期受診をすることです。



「うつ病」を知っていますか？

「うつ病」を正しく理解するための質問です。(正しいのはa・bのどちらでしょう。)

問1 ストレスが続くとどうなるでしょうか？

- ① 誰でもうつ病になり得る。
- ② 弱い人だけがうつ病になる。

問2 わが国では、一生のうちうつ病になる頻度はどのくらいでしょうか？

- ① 約25人に1人と考えられている。
- ② 約150人に1人と考えられている。

問3 うつ病の時にはどんな症状が出るのでしょうか？

- ① 抑うつ気分、意欲の低下などの精神症状のみが出る。
- ② これらのほかに、不眠や頭重感、倦怠感などの症状を伴うことが多い。

問4 うつ病やうつ状態になったらどうしたらよいでしょうか？

- ① 病気に打ち克つために、より一層頑張らないといけない。
- ② ゆっくり休み、専門医(精神科医)と相談した方がよい。

問5 うつ病を治療せずに放っておくとどうなるでしょうか？

- ① 重症化することもある。
- ② ほとんどは自然に治る。

問6 うつ病の治療はどうすればよいでしょうか？

- ① 早期に気づいて治療すると良くなる。
- ② 治療に反応しにくい。

問7 うつ病の人の多くはどうか対処しているでしょうか？

- ① 病状で悩んでも病気でないと気づかず、医療機関を受診していない。
- ② 医療機関で適切な治療を受けている。

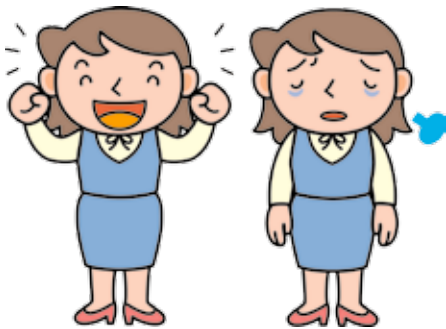
〔答え〕

- (1) ①
- (2) ①
- (3) ②
- (4) ②
- (5) ①
- (6) ①
- (7) ①

今までの質問に対応して「うつ病」は？

「うつ病」は？

うつ病の症状といえば、憂うつさ、気分が落ち込む、やる気が出ないなど、心の症状がまず思い浮かびます。しかし、不眠や食欲不振、頭痛が続く、肩こりがひどいといった体の症状がみられることも多いのです。中には心の症状はあまり見られず、体の症状ばかりがみられるタイプの人もいます。自殺者の内、かなりの数は、この「うつ病」が関係していると考えられています。



誰でもかかってくる病気

うつ病になるのは「気の持ちよう」「心が弱い」からというの大きな誤解です。「心のかぜ」とも言われ、25人に1人は一生のうち一度はかかると言われています。

どうして起るのか？

「うつ病」のはっきりした原因は、まだ分かっていませんが、人間の感情や思考は脳の中の神経の働きにより行われていて、その神経と神経を結ぶ脳の神経伝達物質、いわゆるホルモンのバランスが崩れた状態のときに起こると言われています。ストレスがきっかけになることが多いですが、きっかけがないこともありま

うつ病の治療

原則は休養と投薬です。薬は効果がでるまで少し時間がかかりますが、焦ってはいけません。また、「うつ病」は再発しやすいので、症状が良くなってもすぐに薬をやめないことが大切です。

周りの対応が重要

ゆっくり休ませてあげる、日常生活の負担を減らす、励まさない、温かく見守るなどの支援が重要です。腫れ物にさわるような対応をせず、自然に接することも大切です。

心の不調や心配なことがある時は、早めに相談をしましょう。

相談・問合せ 保健課 保健師

☎ 777-3850

特定健診・特定保健指導の対象年齢が引上げられます

4月に国の「特定健診・特定保健指導」の基準が改正されることにより、21年度から対象者の年齢の上限が引き上げられます。

改正前 40歳から74歳の方

改正後 40歳から75歳の方のうち75

歳到達の誕生日前日まで

(※年齢基準日は、毎年度末の3月31日です)

この改正により、21年度は、昭和9年4月1日から昭和10年3月31日生まれの方が、特定健診受診日が75歳の誕生日前であれば「特定健診」、誕生日以降であれば「高齢健診」となります。

特定健診年齢に該当する方には、加入する医療保険者が「特定健診受診券(特定健康診査受診券)」を発行することとなっています。住民健診で「特定健診」を受ける際は、保険証と一緒に持参ください。

なお、市の国民健康保険に加入する方で、特定健診の40歳から74歳の方には該当者全員に、75歳の方には基礎健診をお申し込みの方に「特定健診受診券」を送付します。4月後半に市民課国保年金係から送付予定

です。

※特定健診の検査項目

(市の国民健康保険の場合)

★基本の検査：問診・身体計測・医師の診察・尿検査・血圧測定・血液検査(脂質、肝機能、腎機能、血糖、貧血)

★詳細の検査(医師の判断で必要な方のみ)：心電図、眼底検査

問合せ

・国保の特定健診

市民課 国保年金係

☎ 773-6661

・その他住民健診等

保健課 成人保健係

☎ 777-3850



食推さんの

「食育の日、料理教室」

毎月19日は食推の日

食品の安全、安心が注目される今、手作り料理が安心して食べられますね。いつもは買って間に合わせるようなものでも手作りしてみませ

んか。

テーマ おうちで手作りの

本格中華

日時 3月19日(木)

午前10時～午後1時

会場 塩沢公民館

主催 市食生活改善推進員

協議会

持ち物 エプロン、三角巾

参加費 400円

締切り 3月13日(金)

定員 20人

申込み・問合せ

保健課 母子保健係

☎ 777-3850

男性のための料理教室

自分の食事を自分でつくれるようになることは、自らの健康に気を配り、元気に暮らしていくことにつながります。そこで『手間をかけず、簡単においしくできる』男性のための料理教室を開催します。初めての方も食生活改善推進員がお手伝いします。ぜひ、参加してください。

日時 3月23日(月)

午前10時～午後1時

(受付9時45分から)

会場 農村検診センター

対象 市内在住の男性

主催 市食生活改善推進員

協議会

参加費 400円

締切り 3月16日(月)

定員 16人

申込み・問合せ

保健課 母子保健係

☎ 777-3850

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。その他、思春期の問題(不登校、拒食・過食等)やお年寄りのもの忘れ、認知症などなど…。

このような悩みをお持ちの方、またはそのご家族の方などに、専門医(精神科)がご相談に応じます。プライバシーは守られます。(無料ですが、予約が必要です)

日時 3月13日(金)

午後1時～4時

会場 南魚沼地域振興局

健康福祉環境部

申込み・問合せ

南魚沼地域振興局

健康福祉環境部 地域保健課

☎ 772-8137

3月のカレンダー

4日(水)	南魚沼市議会定例会(9:30～本庁舎議場) く～19日まで、一般質問は10～12日の予定)
7日(土)	越後上布体験講座「雪さらし」 (塩沢織物会館・上十日町)
8日(日)	休日申告(確定申告の相談と受付) (9:00～11:00、13:00～15:00 本庁舎大会議室)
12日(木)	一宮神社農具市(塩沢地域大里地内)
13日(金)	えほんであそぼ(10:00～11:30 大和公民館)
14日(土)	「子育て教室」閉講式(10:00～11:30 市民会館)
15日(日)	第30回ノルウェー大使杯争奪スキー大会 (シャトー塩沢スキー場特設コース)
20日(金)	第3回南魚沼ジュニアスキー大会 (六日町ミナミスキー場)
21日(土)	読書のつどい(14:00～15:30 南魚沼市図書館)
22日(日)	第24回オーストリア大使杯スラローム大会 (石打丸山スキー場ザイラーコース)
25日(水)	第3回農業委員会総会(午後、大和庁舎田議場)
27日(金)	全血献血(9:30～12:00 南魚沼市役所本庁舎、 13:45～15:30 齋藤記念病院)
29日(日)	全血献血(10:00～11:45、13:00～15:30 ジャスコ六日町店)

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

- 3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
- 3月19日(水) 10:45～11:15 支援講座
内容：おたのしみ会

★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

- 3月11日(火) 9:30～11:30 「広い所で遊ぼう」
会場：サンライズ南魚沼
- 3月16日(月) 10:45～11:15 支援講座
内容：おたのしみ会

★塩沢会場：塩沢庁舎 北棟 2F

月 火 水 木 金 毎週 火・水・金曜日

- 3月18日(水) 10:45～11:15 支援講座
内容：おたのしみ会

※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	3月 6日(金) 13:00～16:00	塩沢老人福祉センター
	3月 9日(月) 13:30～16:00	働く婦人の家(浦佐)
	3月25日(水) 14:00～16:00	本庁舎



3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	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
7 (土)	内科	12:00～18:00	城内病院	775-2009
		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
		9:00～16:00	休日救急診療所	773-6688
8 (日)	内科	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
	内科	12:00～18:00	米倉医院	778-1121
14 (土)		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
20 (金) 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
21 (土)	内科	12:00～18:00	風間内科医院	782-6688
		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
	内科	9:00～16:00	休日救急診療所	773-6688
22 (日)		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
	内科	12:00～18:00	河内医院	772-2355
28 (土)		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
29 (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

◎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
今回の表紙は、雪まつりの作業風景を撮りに出かけた際、作業中の六日町小学校6年生に出会ったときのもので、例年になく少雪の中、頑張る身長より大きい雪像を作り、雪まつりを応援してくれていました。その甲斐もあり、今年の来場者は2日間で15万人を超えました。参加者の皆さま、お疲れさまでした。