



自然・人・産業の和で築く安心のまち **南魚沼市**

<http://www.city.minamiuonuma.niigata.jp/> 市報ウェブサイト版 南魚沼市 市報

市民の動き

(平成22年6月末現在)

人口	61,196人	(先月比 -21)
男	29,981人	(先月比 -22)
女	31,215人	(先月比 +1)
世帯数	19,059	(先月比 -9)

どれにしようかな?



塩沢まつりのひとコマです。
金魚すくいに真剣な表情がいいですね。
何匹すくえたのでしょうか。

おもな内容

- シリーズ 認知症④ 2・3
- 各課からのお知らせ
電線の埋設工事始まる 4
- 市有地・土地開発公社有地の売却/ごみ特集② 5
- 観光事業補助金/八海山麓指定管理者/狼煙 6
- 畦抜事業/コイヘルペス/消防駐車場工事 7
- 掲示板&伝言板 8~11
- まなびのひろば 12~16
- 健康ひろば 17~18
- ニュースプラザ 19



認知症の人と家族に役立つサービス

利用できる制度やサービスなどを知り、上手に活用しましょう

家の中にはかなりいると本人も家族もストレスが増していきます。

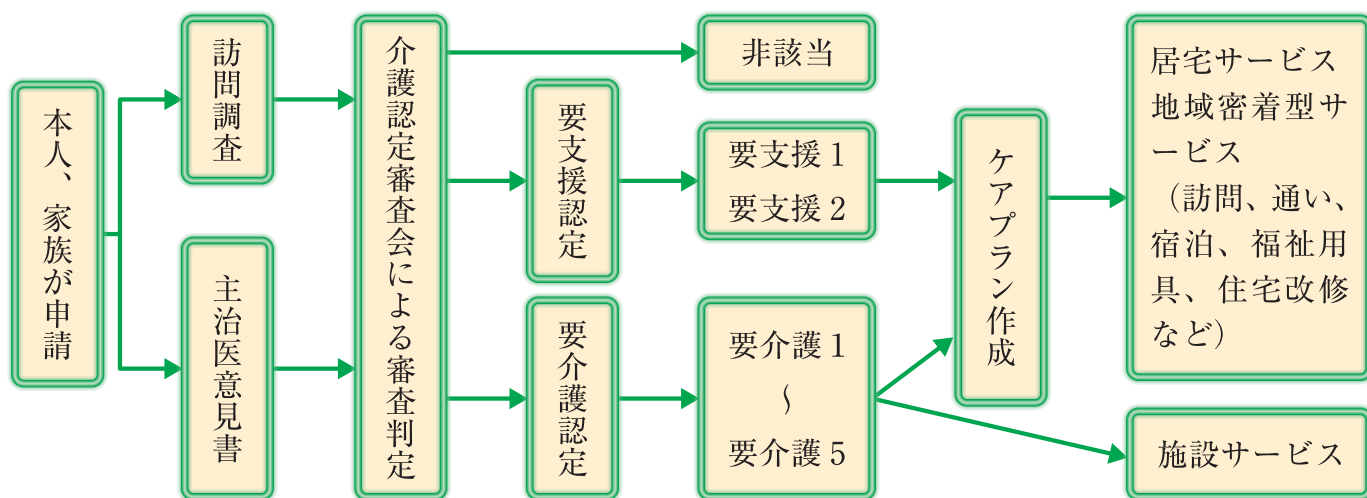
本人は、今ある力をもっと發揮でき、症状の進行を予防し、遅らせるようにして、楽しみをもって過ごしたいものです。穏やかな生活は症状を落ち着かせていきます。本人に合った生きがいや楽しみを見つけ、地域活動などに参加して、より自立したその人らしい生活が送れるようにしましょう。

認知症の人が使える公的なサービスや支援制度

介護保険	申請窓口
<ul style="list-style-type: none"> 40歳未満は対象外。40～64歳は病名による条件があります。 利用料金の1割負担により居宅サービス（訪問介護、デイサービスなど）、施設サービス（特別養護老人ホームや老人保健施設への入所）、地域密着型サービス（認知症グループホーム、認知症デイサービス、小規模多機能型居宅介護など）などの各種サービス提供を受けられる制度です。 医療保険や障がい者福祉サービスに同様のサービスがある場合優先して介護保険が適応されます。 	<p>福祉課介護保険係、市民課支援係、地域包括支援センター</p> <p>※認定調査を受けた後、居宅介護支援事業者と契約しケアプランを作成します。</p>

また、家族は「認知症の人の気持ちを理解して介護する」と頭ではわかっても、次々と起こる思いがけない行動に、心身ともに疲労し、怒りや拒絶、いつまで続くのかという不安に陥ってしまいます。そこで、家族だけで介護を抱えこまず、各種福祉サービスや介護・医療制度などの社会資源を上手に活用しましょう。

介護保険サービスの流れ



総合相談窓口

- ・大和地域包括支援センター（大和病院内） ☎777-2111
- ・六日町地域包括支援センター（本庁舎） ☎773-6675
- ・塩沢地域包括支援センター（塩沢庁舎） ☎782-0252

その他のサービス

	概要（利用には条件がありますので確認が必要です）	申請相談窓口
障がい者福祉・就労支援	<ul style="list-style-type: none"> ● 利用料金の1割負担（市民税非課税者は無料）により、障害者自立支援法に基づく障がい福祉サービスの利用が可能。 ● 介護給付－訪問系サービス、日中活動系サービス、居住系サービス ● 訓練等給付－就労継続支援、就労移行支援、自立訓練（生活訓練） 	福祉課 障がい福祉係
	<ul style="list-style-type: none"> ● 障害者自立支援法に基づく、地域生活支援事業の利用も可能。「相談支援センターみなみうおぬま」と相談しながら福祉サービス利用、生活全般についての相談支援を行います。 	福祉課 障がい福祉係、 相談支援センター みなみうおぬま
	<ul style="list-style-type: none"> ● 障害者雇用促進法による職業リハビリテーション ハローワークによる職業相談・職業紹介・職場適応指導を実施します。 	ハローワーク南魚沼
経済的支援	<ul style="list-style-type: none"> ● 年金（障害年金）－国民年金あるいは厚生年金の加入期間中に初診日があることが必要です。 	市民課 国保年金係、 六日町年金事務所
	<ul style="list-style-type: none"> ● 医療費－自立支援医療費制度に基づく、更生・精神通院医療費の9割を公費により補助します。 	福祉課 障がい福祉係
	<ul style="list-style-type: none"> ● 手当や給付 ● 特別障害者手当－精神または身体に著しく重度の障がいをもつ20歳以上の方で、日常生活に特別な介護を必要とする場合。 ● おむつ給付－おおむね65歳以上の高齢者で要介護1以上の在宅で、紙おむつを必要としている人。（給付限度額、所得制限あります） 	福祉課 障がい福祉係
	<ul style="list-style-type: none"> ● 税金関係－税制優遇措置 障害者手帳などの取得により、所得税・相続税・贈与税等の控除が可能な場合があります。（手帳の障がい等級によって控除内容が異なります）また、おむつ給付に該当しない人で、常時おむつの使用が必要な方に、主治医の意見書により税の控除があります。 	税務課 市民税係、 福祉課 障がい福祉係、 福祉課 高齢福祉係
その他	<ul style="list-style-type: none"> ● 成年後見制度－本人の保護を目的として本人の行動能力を制限したり、後見人が本人のための法律行為を行う制度です。 	地域包括支援センター、 南魚沼市社会福祉協議会、 司法書士、弁護士等
	<ul style="list-style-type: none"> ● 日常生活自立支援事業（地域福祉権利擁護事業） 福祉サービスの利用に際して、日常的な金銭管理、書類の預かりなどを行います。 	南魚沼市社会福祉協議会、 地域包括支援センター
	<ul style="list-style-type: none"> ● 悪質商法などに関する相談 	市消費生活相談窓口

地域で行っている支援活動

活動名	概要	窓口
介護予防事業	認知症予防講演会と教室・脳トレ教室、認知症サポーター（オレンジメイト）養成講座、筋力づくり教室、機能訓練事業、訪問事業などを行います。	地域包括支援センター
ふれあいサロン	閉じこもりがちな高齢者の社会的孤立感の解消や健康向上のための講話、趣味活動、会食等を実施します。	南魚沼市 社会福祉協議会
友愛訪問活動	老人クラブ団体の中の友愛訪問員による、地域の高齢者同士の声かけ、支え合い活動です。	南魚沼市 社会福祉協議会
民生委員活動	生活相談・助言や、該当すると思われる福祉サービス等について担当する部署と連携、情報提供をいたします。	福祉課 高齢福祉係
認知症の人と家族の会	認知症の人と家族が、ともに励まし、助け合い、「認知症になっても安心して暮らせる社会」を目指して、いろいろな活動や交流を行う全国組織です。	地域包括支援センター
介護家族交流会	同じ立場の人同士が集まり、日頃の思いや悩みを語り合う交流会です。	

地域包括支援センターは、介護保険法で定められた、地域住民の保健、福祉、医療の向上、虐待防止、介護予防などを総合的に行う支援、相談窓口です。認知症に関する相談も受付けています。

電線の埋設工事、始めました

六日町電線共同溝 (無電柱化) 事業

7月26日(月)～、国道17号(上り線)
市役所前～鎌倉沢川(新仲田橋)付近

【問合せ】 都市計画課
☎ 773-6662

事業の概要

国道17号(六日町地区)で、安全で快適な歩行空間の確保、災害時の緊急輸送道路の確保、円滑な消防活動、台風・地震などの災害時に強い街づくりを目的に、上空に張り巡らされた電線類を道路の地下にまとめて収納し、電柱などを無くす(無電柱化)電線共同溝整備工事を今年度から着手します。

整備効果の見込み

- 1 歩道から電柱を無くすことで、歩道が広く使え、歩行者はもとより車いす利用者やベビーカーを押す人も安心して通行できるようになります。
- 2 上空に張りめぐらされた電線を道路の下に収めることにより、開放感のある「すっきり」とした街並みとなります。台風や地震、大雪などの災害時に、電柱が倒れたり、電線類がたれ下がるといった被害がなくなり、速やかな消防活動や災害時の緊急輸送が行われます。
- 3 台風や地震、大雪の被害が減少し、電力の安定供給や電話など通信の信頼性が向上します。(停電や電話などの不通が減少します)

平成22年度の事業内容

全体の整備計画区間は、十二沢川付近(新橋)から鎌倉沢川付近(新仲田橋)まで間の両側(上下線)です。22年度は、国道17号上り線(東側の約1.2キロメートル)を施工します。

事業主体 国土交通省 北陸地方整備局 長岡国道事務所
交通対策課 ☎0258-36-4551(代表)

完成イメージ



施工前



施工後



市有地・土地開発公社有地を売却します

【申込み・問合せ】 財政課 用地管財班（本庁舎2階） ☎773-6671 FAX772-3055

- 一般公募期間 8月2日(月)～31日(火)
- 申し込み多数の場合は、利用目的などを審査し入札により決定します。(単価と金額は参考価格です)

No.	用地名	所在地	面積		単価		金額(円)
			(㎡)	(坪)	(円/㎡)	(円/坪)	
1	旧土地開発基金用地 (市営駐車場向かい)	浦佐794-2	1,342	406	22,600	74,710	30,329,200
2	田町9号線改良代替地	浦佐84-3	175	53	15,500	51,240	2,712,500
3	旧後山小学校跡地	市野江乙589-1外	1,668	505	3,800	12,560	6,338,400
4	旧大崎教員住宅	大崎1878-1	195	59	10,100	33,390	1,969,500
5	水無原公共用地	茗荷沢1033-4外	11,960	3,618	応相談		
6	下薬師堂公共用地	下薬師堂40-3外	3,696	1,118	応相談		
7	旧東五十沢小学校跡地の一部	畔地261-1外	1,386	419	2,900	9,590	4,019,400
8	上の原広場用地	小栗山1832-1外	7,124	2,155	3,000	9,920	21,372,000
9	旧上町町営住宅跡地	六日町936-1外	1,291	391	29,000	95,870	37,439,000
10	長森総合野外運動公園用地	長森233-2外	91,865	27,789	応相談		
11	野世ヶ原公共用地	余川2818-2外	43,747	13,233	応相談		
12	長寿会館跡地	塩沢609-36外	347	105	18,000	59,500	6,246,000
13	横枕用地(建物付)	六日町787-1	972	294	22,800	75,370	22,161,600

※販売面積は、分割が可能な箇所もあります。金額(円)は、面積(㎡)×単位(円/㎡)で計算しています。

すてればごみ、活かせば資源!
紙類(資源)を分別しよう!

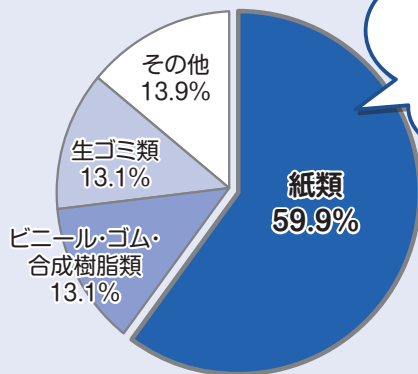
紙類分別大作戦!

【問合せ】 廃棄物対策課(環境衛生センター) ☎782-0339



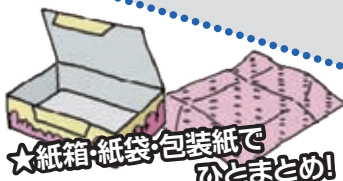
★次回は
「フタ」に
注目!

市の可燃ごみ処理施設のごみ質調査
(平成21年度 平均重量)

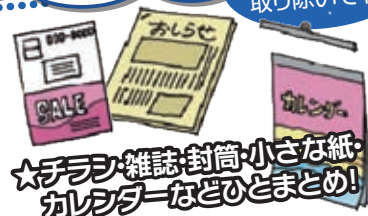


雑がみを含めた紙類は
燃えるごみの約6割!
ひもでしばって、集団
資源回収や各地域の
収集場所に出しましょう

金属部分は
取り除いてね!



ビニール部分は
取り除いてね!



小さいものは
中にはさんでね!

ビニール部分は
取り除いてね!



★新聞紙で
ひとまとめ!



水洗いして
開いて乾かしてね!

平成23年7月24日でアナログ放送終了...旧型テレビは適正に処分しましょう

☆新しく購入する方 → 販売店にご相談を。

☆自分で廃棄する方 → 施設に持ち込みましょう。(7/1号12ページ参照)
・処理料(約3,000円～4,000円程度必要です)

観光事業補助金申請 追加募集

～ 対象：観光振興を目的とする南魚沼市が認める団体 ～

【申込み・問合せ】 商工観光課 観光交流係 ☎773-6665 FAX 773-6710

多様化する観光ニーズに柔軟に対応し、観光振興を図るための事業などに必要な経費に対し、予算の範囲内で補助金を交付します。

- **交付条件**
 - ・観光誘客事業であること。
 - ・補助事業に係る経理は、他の経理と明確に区分して行わなければならないこと。
 - ・事業費が補助金の2倍以上であること。
 - ・補助金の上限額は100万円とします。

● **受付期間** 8月2日(月)～25日(水)

● **必要書類** 事業実施計画書

※申請用紙は商工観光課（本庁舎）・ウェブサイトに用意してあります。

● **選定方法** 南魚沼市観光協会委員などで選定し、交付団体を決定します。



今までの実施例 田植え選手権

八海山麓観光施設 指定管理者の募集

● **管理期間** 5年間（平成23年4月1日～平成28年3月31日）

● **応募期間** 8月2日～31日「募集要項」を商工観光課で直接お渡しします。

【問合せ】 商工観光課 観光交流係 ☎773-6665

● **応募資格** ①～③の3施設を一括管理できる、南魚沼市に事務所を有する法人または団体

【施設一覧】

施設名	所在地	内容
① 八海山麓スキー場	南魚沼市荒金56-1	<ul style="list-style-type: none"> ・ペアリフト2台 ・管理本部 ・パトロールセンター ・圧雪車 ・圧雪車格納庫 ・休憩室 ・スキーコース6コース ・マウンテンバイクコース ほか
② 八海山麓サイクリングターミナル	南魚沼市荒金70	<ul style="list-style-type: none"> ・RC2階建て（市所有） 客室13室、約70人収容 ・サイクリングロード
③ 八海山麓勤労者体育館	南魚沼市荒金56-5	<ul style="list-style-type: none"> ・鉄骨平屋建て

のろしにいがた狼煙プロジェクト参加者・団体募集中!

【問合せ】 商工観光課 観光交流係 ☎773-6665

「里山・里川・里地・里海」と「人と人、人と地域、地域と地域とのコミュニケーション」の再生を目的として、県内の山城跡などで狼煙を上げる「にいがた狼煙プロジェクト」が開催されます。狼煙上げに参加していただける個人・団体を募集します。狼煙上げの場所は城跡にこだわられません。安全第一で狼煙を上げることができる場所ならOKです。参加者主体のイベントです。狼煙場の整備、地権者への説明などは参加者からお願いします。

● **日時** 10月17日(日) 11:00

● **参加費** 1,000円

● **締切り** 8月31日(火)

● **申込み** 狼煙を上げる場所によって窓口が変わります。申込用紙は各窓口にありますので、参加費を添えて申し込んでください。

① 塩沢地域 → 塩沢商工会 (☎782-1206)

② 六日町・大和地域 → 商工観光課



小規模土地基盤整備（畦拔）事業

～ 2次受付を開始します ～

【提出先・問合せ】 農林課 農業振興係 ☎773-6663

- **内容** 認定農業者と中核的農業者等が、効率的な農作業の実施を図るために行う小規模水田の畦拔事業に対し、予算の範囲内で補助します。
- **対象** 交付決定日から平成22年12月28日までに、次の地区内の水田を整備する場合

藪神地区・大巻地区・六日町地区
塩沢地区・石打地区

※ただし、過去にはほ場整備事業を実施、または事業が今後、予定されている「ほ場」は、対象外になる場合があります。

- **補助額** 事業費の2分の1以内（限度額40万円）
- **締切り** 8月31日(火)
- **申込み** 事業申込希望書を提出してください。
用紙は農林課にあり、畦抜きをする水田の地番がわかれば、その場で提出できます。
- **その他**
 - ・申込み多数の場合は、認定農業者などの担い手の方を優先して選定します。
 - ・選定後、交付申請書を土地改良区経由で提出していただきます。

コイヘルペスに注意!

【問合せ】 農林課 農業振興係 ☎773-6663

例年、水温の上昇とともにコイヘルペスウイルス病の発生が心配されます。まん延防止のため、次のことに注意してください。

- 1 飼育しているコイが、大量に死んでしまったら、市に連絡してください。（コイヘルペスウイルス病の疑いがある場合は、県の研究機関で検査し、原因を調査します）
- 2 飼育のためにコイを購入する場合は、販売先に安全性（異常がないこと）を十分確認してください。
- 3 河川や農業用水路でコイが大量に死んでいたら、市に連絡してください。

コイヘルペスウイルス病とは、人体やコイ以外の魚には何も影響を与えませんが、コイにのみ、急激な大量死をもたらす伝染病です。感染しているコイを購入・譲渡・捕獲などしたために、池のコイすべてが感染してしまった例があります。不必要な移動は避けましょう。

● **コイヘルペス参考** <http://www.pref.niigata.lg.jp/suisan/1215457295621.html>

現在、治療薬や予防薬は開発されていません。そのため、検査の結果コイヘルペスウイルス病に感染していた場合は、池のコイすべてを処分しなければなりません。仮に感染したコイを食べても人体に影響はありません。

消防本部 駐車場の使用制限

【問合せ】 消防本部 庶務課 ☎782-0860

～ 現在、消防本部（南側）に新しい消防本部を建設中です ～

6月24日(木)に、安全祈願祭をとり行ない、消防本部新庁舎の建設工事を開始しました。来年秋に供用開始する予定です。工事は、周辺整備も含め平成24年まで続くため、駐車場の使用を制限させていただきます。消防署にお越しの際は臨時の来客用駐車場をご利用ください。駐車位置の変更は、随時お知らせします。大変ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。



掲示板

市からのお知らせ

掲示板&伝言板

子ども医療費

助成対象拡大

子ども家庭支援班

☎ 7777-3113

9月1日から、通院の助成

対象が、「小学3年生まで」から「小学6年生まで」に拡大されます。これに伴い、小学4年生から6年生までのお子さんがいる世帯に、7月末「子ども医療費受給者証交付申請書」を送付しました。忘れずに提出をお願いします。

8月17日(火)

期限までに申請書を提出いただいた方は、8月末までに受給者証を発送します。

子ども手当

新規・額改定届

子ども家庭支援班

☎ 7777-3113

現況届対象者

6月15日に送付した方の中で、未提出の方がいます。未提出の場合、子ども手当の支給が止まります。

対象者は、今まで児童手当を受給していて、お子さんが中学1年生以下の方です。提出をお願いします。



新規・額改定対象者

7月1日、手続き未提出の方に再度書類を送りました。提出期限は9月30日です。期限後は、提出月の翌月からの支給に変わります。早めに提出してください。
※公務員の方で通知の届いた方は破棄してください。

在宅要介護高齢者

家族手当支給事業

福祉課 高齢福祉係

☎ 7777-3112

市では、要介護度4以上の

高齢者を在宅で介護している家族に、年1回手当を支給しています。

7月中旬、対象予想世帯に申請書を郵送しましたので、申請をお願いします。条件を満たしている方で、申請書が届かなかった方はお問い合わせください。

次の条件を両方、満たす方

- ① 要介護度4以上の認定を受けた65歳以上の方を、4月1日から9月30日までの間、連続3か月以上、在宅で介護している家族
- ② 被介護者が特別障害者手当、福祉手当の受給権がないこと

支給月

12月

支給予定額 30,000円

申請窓口

福祉課 高齢福祉係
市民課 六日町支援係
塩沢市民センター
塩沢支援係



ハーモニー子育てトーク

企画政策課 企画班

☎ 7773-6672

子育て真っ最中のお父さん、お母さん、みんなと一緒に話を聞きましょう。

『教育部長と井戸端会議』と題して、トークイベントを開催します。市の教育について、市教育部長から話を聞くほか、市民が何を感じ、どうしたいのかも聞いてくれます。例えば、小1ギャップ、中1ギャップは？ 小中学校の合併は？ など、今思っていることを一緒に聞いてみましょう。どなたでもご参加いただけます。

8月20日(金)

午後7時30分

市民会館2階 実習室

南雲 権治
(南魚沼市教育部長)

無料

託児あり(生後6か月以上)

託児希望者は、8月13日(金)までに予約をお願いします。(費用は1人につき300円、当日集金)

主催 男女共同参画推進市民会議(ハーモニー) 子育て教育部会

子ども医療費助成事業 通院の変更点

(従来) 0歳～小学3年生まで

9月1日から
0歳～小学6年生(卒業)まで

【平成22年9月1日から】

年齢	通院	入院
0～2歳児	全額助成	全額助成
3歳児	1回につき530円を超える額を助成	入院1日につき1,200円を超える額を助成
4～12歳児(小学校卒業まで)		

※入院は、今までと変わりません。医療費助成の対象は保険適用分です。

**予告 今年もやります
秋まつり**

商工観光課 商工振興班
☎773-6665

市内各地域で開催される「秋まつり」の、期日と会場
の予定をお知らせします。



- 日** 10月3日(日) 六日町駅前駐車場
 - 会** 第6回八色の森市民まつり
 - 日** 10月10日(日) 八色の森公園
 - 会** 第20回しおさわ産業まつり
 - 日** 11月3日(水)・(祝) 今泉博物館(野外広場)
- 詳細は今後、市報や市ウェブサイトでお知らせします。
開催期間中は、地域の皆さまに何かとご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。

甲種防火管理者講習会

消防本部 予防課
☎782-5330
湯沢消防署
☎784-3377
大和分署
☎779-4600

甲種防火管理者講習会を開催します。新規取得と再講習がありますので、希望される方は各消防署にお申し込みください。

① 新規資格取得

日 9月9日(木)・10日(金)
時 午前9時～午後4時30分
会 魚沼地域職業訓練センター
定 100人
料 受講料 2,000円
(テキスト代含む)

② 再講習

日 8月20日(金)
時 (定員に達し次第、締切り)
再講習
日 9月8日(水)
時 午後1時～4時
会 魚沼地域職業訓練センター
定 100人
料 受講料 2,000円
(テキスト代含む)

告知

8月20日(金)
(定員に達し次第、締切り)
● ①②の共通事項 申し込みの際、証明写真1枚(縦3、

危険物取扱者保安講習

消防本部 危険物係
☎782-5330
湯沢消防署
☎784-3377
大和分署
☎779-4600

横2・4(メートル)、印鑑、受講料をお持ちください。

日 9月7日(火)
時 午後1時～4時30分
会 魚沼地域職業訓練センター
定 100人

免状所有者で、現在危険物取り扱い作業に従事している方と、免状所有者で希望する方が対象です。申込用紙は各消防署にあります。

原爆死没者のご冥福と世界恒久平和祈念の黙とうにご協力をお願いします

総務課 防災庶務班
☎773-6660

今年、8月6日は広島市に、8月9日は長崎市に原子爆弾が投下されて65年目に当たります。

広島市と長崎市では、それぞれ原爆死没者の慰霊と平和祈念の式典が行われ、広島市

は8月6日(午前8時15分)、長崎市は8月9日(午前11時2分)から平和の鐘を合図に1分間の黙とうがささげられます。

この時刻に、市民一人ひとりが、それぞれの家庭、あるいは職場などで、原爆によって死没された人々のご冥福と世界恒久平和の実現を祈って、1分間の黙とうをささげましょう。

戦没者を追悼し、平和を祈念しましょう

8月15日は、「戦没者を追悼し、平和を祈念する日」です。この日、日本武道館では政府主催の全国戦没者追悼式が行われます。当日の式典では、正午の時報を合図に、戦没者のご冥福と平和を祈り、黙とうが捧げられます。市民の皆さんも、それぞれの家庭、あるいは職場などで、正午に、1分間の黙とうを行い、戦没者のご冥福と平和を祈りましょう。

南魚沼市非核平和集会

非核平和委員会事務局
(総務課 防災庶務班)
☎773-6660

市では「非核平和宣言」を

行っており、毎年8月に南魚沼市非核平和集会を開催しています。



今回の講演は、昨年に引き続き、地元出身の片桐貞夫氏から、終戦後4年間、抑留された酷寒の地シベリアでのご自身の体験を通して、平和の大切さをお話ししていただきます。ぜひ、ご来場ください。

日 8月9日(月)
時 午後7時30分

会 本庁舎2階(大会議室)

内 講演「酷寒のシベリアに生きて(その2)」

講 片桐 貞夫 氏

他 8月2日(日)10日、本庁舎1階ホールで「非核平和パネル・ぬり絵展」を開催します。

こちらも、ご来場ください。(8月11日～20日は、大和庁舎と塩沢公民館で開催)

伝言板

国・県などからのお知らせ

人権なんでも相談所 相談は無料、秘密厳守

法務局 南魚沼支局

☎772-3742

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

☎ 8月7日(土)

午後1時～4時

☎ 市民会館

●相談担当

最寄りの人権擁護委員

●南雲 勇(山口)

☎775-2335

●水落東洋子(五日町)

☎776-2806

●若山 文雄(六日町)

☎773-6540

●栗田 スミ(宮)

☎774-2005

掲示板&伝言板

市の消費生活相談窓口

☎ 南魚沼市

消費生活相談窓口

☎772-2541

窓口では、多重債務も含め、消費者の皆さんの相談をお受けしています。身近な相談窓口としてお気軽にご利用ください。

弁護士による

『消費生活』 無料法律相談

マルチ商法や資格商法、多重債務などお金にまつわる消費者トラブルでお悩みの方に弁護士による無料法律相談を毎月行っています。

相談時間は1件約30分。ご希望の方は、電話での予約をお願いします。(皆さんが弁護士との時間を有効に使えるように、予約時に相談の概要を相談員が伺います)

●予約 ☎772-2541

(受付、午前9時～午後4時)

☎ 8月26日(木)

午後1時30分～4時

☎ 南魚沼ふれ愛支援センター

☎ ター(サンライズ南魚沼)相談室(銭淵公園脇)

※美佐島トンネル側の玄関からお入りください。

「安全運転・チャレンジ100」

参加チーム募集中

☎ 実行委員会事務局

(県庁、内線2486)

☎025-285-5511

100日間「無事故・無違反」を達成して商品を当てよう!

免許を有する家族・友人・職場の仲間などドライバー5人1組で無事故・無違反にチャレンジしましょう。達成チームには、抽選で海外旅行・温泉宿泊券などが当たります。

8月31日(火)

100日間

(9月23日～12月31日)

市役所各庁舎に申込用紙があります。郵便局から直接振り込んでください。

参加費1チーム 1,000円

「いきいきクラブ・チャレンジ100」

参加チーム募集中

☎ 財新潟県交通安全協会

☎025-285-3755

県内に居住する65歳以上の方5人1組で無事故・無違反にチャレンジしましょう。無事故・無違反を達成したチ

ムは、抽選で旅行券・すし券などが当たります。

8月31日(火)

100日間

(9月23日～12月31日)

市役所各庁舎・(財)南魚沼交通安全協会(交通センター)に申込用紙があります。参加費を添えて郵便局から直接振り込むか、交通安全協会ですし込みをしてください。

参加費1チーム500円

食中毒に注意しましょう

南魚沼保健所

生活衛生課

☎772-8143

夏場に気をつけたい食中毒(腸炎ビブリオ・腸管出血性大腸菌など)の予防ポイントとその理由をお知らせします。

① 肉・魚などの生ものは最後に購入し、購入後は早く冷蔵庫に保管する(販売店に氷がある場合は利用する)(温度上昇による食中毒菌の増殖を抑制するため)

② 調理前、食べる前に手洗いを(手からの汚染を防止するため)

③ 洗浄・消毒済みのきれいなまな板と包丁を使う(食品間の汚染を防止するため)

④ 加熱できる食品は中心部までしっかり加熱する(生焼けを防止し、内部に菌を残さないため)

⑤ 調理品は出来るだけ早めに食べ(2時間が目安)(食中毒を起こす菌量まで増殖させないため)

ウェブサイトに「いがた食の安全インフォメーション」もぜひご覧ください。

URL <http://www.fureaikan.net/syokunfo/>

募集 介護ヘルパー養成科

☎ 県立魚沼テクノスクール

☎794-2410

求職中の方で、介護分野に就職を希望する人

20人

魚沼地域職業訓練センター

ター(西泉田)

9月15日(水)～12月8日(水)

午前9時～午後4時

受講料無料(ただし、テキスト代など自己負担あり)

☎ ハローワーク南魚沼

☎772-3157

8月18日(水)

募集

八箇峠トンネル見学会

申・開 7月9日 9時～16時23分
南魚沼市六日町960
地域振興局 計画調整課
☎ 772-33975

8月28日(土)
午前9時～正午(予定)

見学工事現場

上越魚沼地域振興快速道路
八箇峠トンネルと隣接区間
(南魚沼側)

定 40人

対 小学生以上(中学生以下は保護者同伴が必要です)

料 無料

申 往復はがきに「八箇峠トンネル見学会申し込み」と明記し、「氏名、性別、生年月日、住所、昼間の連絡電話番号」を記入して、郵送でお申し込みください。1枚の往復はがきで4人まで申し込みできます。

8月16日(月) 必着

参加者の決定の連絡

申込者が定員を超えた場合抽選により参加者を決定します。決定した方には、行程表と留意事項などを、抽選に漏れた方には、その旨をハガキでご連絡します。

受講者募集

**シニアワーク
プログラム地域事業**

開 南魚沼シルバー人材センター
☎ 772-4973

高齢者の雇用就業を応援します。

講座内容

・家事援助サービススタッフ

9月13日～17日

料 無料

対 60歳代前半を中心とした高齢者(その他条件あり)

申 「平成22年度受講者募集」パンフレットに付いている専用申し込みハガキにご記入のうえ、8月30日までにシルバー人材センターにお申し込みください。パンフレットは、シルバー人材センター、ハローワーク南魚沼にあります。

会員募集

あなたのゆたかな知識と経験を地域のために活かしてみませんか。おむね60歳以上で、健康で働く意欲のある方を歓迎します。

仕事受け承ります

臨時、短期、仕事量の多少、就業時間の長短にかかわらず

気楽にご用命ください。

募集

**第2回SDガンダム
三国伝ブレイブ
バトルツアー**

開 戦国EXPO
運営委員会事務局
☎ 773-6702
<http://sengoku-expo.jp/>



戦国EXPOの主催で親子プラモデル教室を開催します。

ゴールデンウィークに開催し、大好評だった三国伝ブレイブバトルツアーが再びやって来ます！作ったプラモデルは持ち帰りできます。BBマスター(1人)も出演予定です。カッコいいガンダムを親子で協力して作り上げよう！詳細は決定次第、戦国EXPOウェブサイトなどでお知らせします。

募集

**南魚沼市
ライブライブライブ
フェスティバル**

申・開 実行委員会
(株イーシー内担当 井上)
☎ 773-2111
☎ 773-2035
FAX 773-2035

出店者・出店者募集



音楽・舞踊などで活躍されている方、地域・年齢ジャンルを問わず多数の応募をお待ちしています。

9月5日(日) 午前11時～午後7時
八色の森公園(ステージ)
参加費 3,000円
●出店者と出場グループ
(小・中学生、高校生などの学生グループは1,500円)
●出店者 1,500円
(参加費はフェスティバル運営費の一部に充当させていただきます)

皆川賢太郎 講演会

開 雪国魚沼
ロータリークラブ
☎ 782-1653

今回、皆川選手のご協力により講演会が実現しました。地域が生んだオリンピック経験者の体験談を聞いてみませんか。

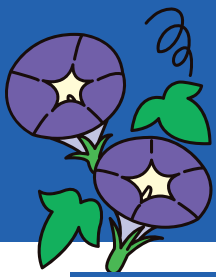


8月22日(日) 午後2時
市民会館(大ホール)
無料

主な成績

【2006年】 トリノオリンピック男子回転 第4位/ワールドカップ 男子回転 第5戦4位入賞/男子回転 第7戦6位入賞/男子回転 第10戦7位入賞/男子回転 総合10位(第1シードに復帰)
【2007年】 ワールドカップ男子回転 第1戦13位
【2009年】 コンチネンタルカップ(志賀高原) 優勝/全日本選手権(野沢温泉) 優勝
【2010年】 バンクーバーオリンピック男子回転 出場

掲示板&伝言板



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

夏休みは図書館に行こう！涼しいところでゆっくり本を読むもよし、子ども連れで読み聞かせもいいですね。特に今は夏休み、課題図書や自由研究などに役立つ本もたくさん入っています。調べ物は、ぜひ図書館で！

8月の開館時間

南魚沼市図書館：9:00～17:00（※金曜のみ9:00～19:00） 大和図書館：平日9:00～19:00 / 土日祝日9:00～17:00
塩沢図書室：火水木金9:00～20:00 / 月・土日祝日：9:00～17:00

琴と三味線による「紙芝居」の世界

6月の「読書のついで」

一口感想集

▼三味線もお琴もお話にぴったりで大人も子どもも楽しめました。特に「かちかち山」はお話と三味線の雰囲気があっという間に引きこまれました。▼イソップ・あかずきんの部屋は手遊びやハンカチ遊びをたくさんしてもらい、子どももリラクセスして楽しむことができました。▼初めての参加でした。子どもは絵本が大好きなので、これからも読



まなびのひろば

書のつどいに参加していきたいです。▼今日は楽しかったです。なかなか読んであげられないので、いっしょに絵本を楽しめてよかったです。▼初めて参加しましたが、いろいろな絵本にふれることができてよかったです。子どもは紙芝居が好きなのでとても楽しめたようです。▼紙芝居を2人で読むのもいいものと感じました。ライトの効果もすばらしいです。▼子どもの様子を見ながらの気配りはさすがです。▼三味線での「かちかち山」、お琴での「どれみふあけろけろ」はともにおもしろかったです。▼昨年、琴と三味線の「紙芝居」を見たときとても新鮮で素敵だったのですが、今回は楽しみにしてきました。横川さんの声とお琴の音色がとっても好きです。またぜひ聴かせてください。▼三味線と琴の紙芝居、とても良かったです。年齢別のお部屋に入ってからテンポよくすすめていただき楽しめました。あつという間でした。ありがとうございます。▼琴と三味線とてもいい音色でした。子どもたちも静かに聞いていましたね。ほんの読み聞かせもとても楽しんでいたようです。▼ボランティアの方のそれぞれの持ち味のすてきさ楽しさに見とれました。

8月の「読書のついで」

テーマは「いのち」

みんなで考えてみましょう

- 日時 8月21日(土) 午後2時～3時30分
- 会場 南魚沼市図書館
- 内容 大型絵本「やさしいライオン」きつねのでんわボックス」など
- 対象 幼児・小学生・保護者 ほかどなたでもどうぞ
- 定員 50人
- 締切り 8月20日(金)
- 申込み 南魚沼市図書館

おはなし隊がやってきました！

7月4日(日)、全国訪問おはなし隊のキャラバンカーが、たのしいおはなしをたくさんのお友だちが絵本のたくさん入ったキャラバンカーを見学したり、隊長さんから大型紙芝居などおはなしをしていただいたり大いに楽しみました！



楽しかった七夕よみかかせ会

7月7日(水)、「絵本のへや」でたなばた会を開催。お琴の演奏やパネルシアターなどを楽しみました。たなばた飾りもつくったよ！

「絵本のへや」は毎週水曜日(午前10時30分～11時)開催中。



巡回図書(隔月100冊)

7月15日(木)、大和図書館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8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。

8月の休館日

南魚沼市図書館：2日(月)・9日(月)・14日(土)～16日(月)・19日(木)「図書整理日」・23日(月)・30日(月) 大和図書室：毎週月曜日(祝日の場合は翌日) 塩沢図書室：なし

南魚沼市立今泉博物館

開館9:30～17:00
(入館は16:30まで)

8月の休館日【毎週月曜日】

☎783-4500 FAX783-4883

URL <http://www.imahaku.jp> E-mail imahaku@6bun.jp
観覧料：大人500円／小中高250円（市内小中学生無料）

第12回 今泉博物館 絵画コンクール 作品募集

小中学生を対象に、博物館に展示されている神像や仮面、博物館の外観などを描いた作品を募集します。応募は1人1点。受賞者に、賞状と賞品を授与します。

- 締切り 9月5日(日)（※詳しくは、学校から配布される募集要項をご覧ください）

ふくちゃんの絵本らいぶ with shin 無料主催：結の会

- 日時 8月8日(日) 13:30～ ●会場 研修室
絵本メッセンジャーのふくちゃんと歌う絵本のギターリストしんちゃんがきてくれます。おたのしみに！

トミオカホワイト美術館

開館 9:00～17:00

8月は無休です

☎775-3646 URL <http://www.mynet.ne.jp/white>
入館料：一般600円／小中高300円

開館20周年 特別展

The World of Tomioka White 第2部 鳥になって

- 期間 9月27日(月)まで

高橋アキピアノリサイトル with 田中泯(ダンサー)

- 日時 8月21日(土) 15:00～
- 料金 前売り券4,000円（当日券4,500円）

八海山を描く ～第11回写生コンテスト作品募集～

魚沼の自然を描いてご応募ください。応募用紙は美術館に連絡してください。（油彩・水彩・日本画・版画）

- 募集期間 8月22日(日)～9月5日(日)
- 最優秀賞 3万円ほか

池田記念美術館

開館9:00～17:00
(入館16:30まで)

8月の休館【毎週水曜日】

☎780-4080 FAX777-3815 URL <http://www.ikedart.jp>
入館料：大人500円／高校生以下無料

第11回 八海山夢展

8月31日(火)まで

次回 チームワーク勝利の象徴 第1回WBCトロフィー到来

- 期間 8月7日(土)～31日(火) ～トロフィーは19日まで～
サッカーW杯もベスト16に進出。選手たちは「世界にチームワークの大切さを知らしめた」と胸を張った。さかのぼること4年、現役メジャーリーガーが参加した野球の世界大会、第1回WBCが行われた。松坂が投げ、イチローが打ち、そして福留が緊迫の中、ホームランを放った。そのチームの中心に王監督がいた。関連記念品とともに、そのトロフィーがやってくる！

南魚沼市民会館

受付 8:30～17:15

8月の休館日【15日(日)、毎週月曜日（祝日の場合翌日）】

☎773-5500 FAX772-8161 TEL0120-150-142
URL <http://www.6bun.jp> E-mail info@6bun.jp

一青窈 Tour2010 おかわりありませんか

「もらい泣き」、「ハナミズキ」が大ヒットした一青窈が市民会館に登場！新潟県内での公演は南魚沼市のみ。

- 日時 9月12日(日) 開演17:30（開場17:00）
- 会場 市民会館（大ホール）
- 料金 全席指定 前売り5,900円（当日6,400円）

※会館・会館プレイガイドにて好評発売中！！

※3歳以上はチケットが必要。3歳未満のお子さまは保護者1人につき、1人までは膝上での鑑賞は無料。席が必要な方は有料。

ふるさと爆笑寄席 三遊亭圓楽独演会

圓楽襲名後、初来館!! 来て! 見て! 笑って!!

- 日時 10月21日(木) 開演18:30（開場18:00）
- 会場 市民会館（大ホール）
- 料金 全席自由 3,500円（当日4,000円）

※8月8日(日)から、会館・会館プレイガイドにて発売開始
【会員発売は8月1日(日)～】

鈴木牧之記念館

開館 9:00～16:30

8月の休館日【毎週火曜日】

☎・FAX782-9860

観覧料：大人500円／小中高250円（市内小中学生無料）

片桐昌成版画紀行展

片桐氏は旧塩沢町出身。題材の多くは、旅の情景、歴史、人生模様などの印象を版画地図で描いています。今回、旅の響きを大切に制作した作品を軸に55点を展示中。

【9月5日(日)まで】 市民招待：市民の皆さまをご招待します。受付でご住所をお伝えください。

夏休みナットク体験(共催 越後上布技術保存協会)

～重要無形文化財「越後上布」にふれてみよう!～

ユネスコ無形文化遺産になった技術を学びませんか。

- 日時 8月5日(木)～7日(土) 9:30～16:00
- 申込み 不要（直接おいでください）

苧引(おび)き 実演・体験 越後上布の糸となる麻の繊維を取り出す作業を実演します。希望者は無料で体験できます。（入館料は別途必要です）

草木染め体験 ハンカチやサラシに模様をつけ、草木の染料でオリジナル作品に染め上げます。小学生でも簡単にできます。夏休み作品に、ぜひご参加ください。

- 体験料 一般300円 市内小中学生200円

棟方志功アートステーション

開館9:00～17:00（入館16:30まで）

☎772-7171 URL <http://www.m-uonuma.jp/m-artstation/>

第2期

女性と少女 東郷青児、斎藤三郎、中山忠彦、ピカソ、ジャンセンなど～ ●期間 10月3日(日)まで

平成22年度「スイミングスクール」第2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、皆さまの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ります。JSC員は、ジュニアスポーツクラブ員のことで、●**受付期間** 8月1日(日)～17日(火) 21:30まで (5日・6日は除く)

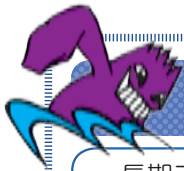
- 申込方法** ディスポート南魚沼に用意してある申込み用紙とハガキに、必要事項を記入してフロントに提出してください。
- 選考方法** 定員を超えた場合は、**8月19日(木) 17:00から** ディスポート南魚沼2階ロビーで抽選を行い、結果はハガキでご案内いたします。



最少催行人数に達しない場合は、中止する場合があります。スポパラ会員優先ですが、会員で定員を超えた場合は抽選で決定します

コース	記号	期間	曜日	時間	対象者	回数	参加料		定員
							会員	非会員	
親子	O火	8/31～12/14	火	18:00～18:50	年齢：9/30までに3歳以上になっている未就学児と保護者 ※50分の教室です。 ※最少催行組数 5組	13	新規 1,000円	5,500円	各10組
	O土	9/11～12/11	土	19:00～19:50			継続 4,000円		
幼児	A水6	9/ 8～12/ 8	水	18:00～18:50	年齢：9/30までに5歳以上になっている未就学児 ※最少催行人数 8人	13	保護者が会員の場合 新規 600円 継続 4,000円	5,500円	各20人
	A木4	9/ 9～12/ 9	木	16:00～16:50					
	A金6	9/10～12/ 3	金	18:00～18:50					
	A土10	9/11～12/11	土	10:00～10:50					
	A土4	9/11～12/11	土	16:00～16:50					
	A土6	9/11～12/11	土	18:00～18:50					
初級	B火	8/31～12/14	火	17:00～17:50	年齢：小学生 泳力：水慣れから、中上級コースを目指す方 ※最少催行人数 10人	13	新規 無料 継続 4,000円 JSC員 3,500円	5,500円	各30人
	B水	9/ 8～12/ 8	水	17:00～17:50					
	B木	9/ 9～12/ 9	木	17:00～17:50					
	B金	9/10～12/ 3	金	17:00～17:50					
	B土11	9/11～12/11	土	11:00～11:50					
	B土5	9/11～12/11	土	17:00～17:50					
	B土6	9/11～12/11	土	18:00～18:50					
	B日	9/12～12/12	日	10:00～10:50					
中級	C火	8/31～12/14	火	18:00～19:00	年齢：小中学生 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・受講姿勢など2人の指導員により審査、合格した方 ※最少催行人数 10人	13	新規 無料 継続 4,000円 JSC員 3,500円	5,500円	各30人 C土のみ 40人
	C水	9/ 8～12/ 8	水	18:00～19:00					
	C木	9/ 9～12/ 9	木	18:00～19:00					
	C金	9/10～12/ 3	金	18:00～19:00					
	C土	9/11～12/11	土	11:00～12:00					
	C土	9/11～12/11	土	11:00～12:00					
	C日	9/12～12/12	日	11:00～12:00					
上級	D木	9/ 9～12/ 9	木	19:00～20:00	年齢：小中学生 Cコースからの進級者、または指導員が認めた方	13	2教室目から 5,500円	5,500円	各15人
	D土	9/11～12/11	土	10:00～11:00					
レディース (女性のみ)	L火	8/31～12/14	火	11:00～12:00	年齢：16歳以上 泳力：初心者	13	新規 無料 継続 4,000円 2教室目から 1教室につき 5,500円	5,500円	30人
	L木	9/ 9～12/ 9	木	11:00～12:00					
一般成人	F水7	9/ 8～12/ 8	水	19:00～20:00	年齢：16歳以上 泳力：4泳法泳げる方 年齢：概ね60歳以上	13	新規 無料 継続 4,000円	5,500円	30人
	F金	9/10～12/ 3	金	13:30～15:00					
シニア	S水	9/ 8～12/ 8	水	14:00～15:00		13			30人
水中歩行	H金	9/10～12/ 3	金	11:00～12:00		13	4,000円	5,500円	30人
アクア エクサ サイズ	E火	8/31～12/14	火	20:00～20:50	年齢：16歳以上 ※[e木は、30分教室です] ※E火・E水は50分教室です ※最少催行人数 10人 託児は1階プレイルームです (1歳以上のお子さまのみ)	13	2教室目から 1教室につき 5,500円 2教室目が e木の場合 3,000円 [託児料]	5,500円	e木 3,000円 [託児料] 1人3,000円 別途必要
	e木	9/16～12/ 9	木	14:20～14:50					
	E水	9/ 8～12/ 8	水	11:10～12:00					
パワー ウォーキング	PW	9/ 8～12/ 8	水	20:00～21:00		13	3,000円		15人
託児付 リフレッシュ	R水 託児付	9/ 8～12/ 8	水	10:00～11:00		13	1人3,000円 別途必要		20人 お子様 定員 10人

※教室は都合により、日程・回数・料金など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) 中期 生徒募集

長期スイミングスクールとは、一年単位に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! 参加料も割引きがあり、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** 8月1日(日)~8日(日) 18:30まで (5日・6日は除く)
- **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に提出してください。
- **選考方法** **8月10日(火) 19:00から** 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。入場料は無料です。
- **参加費** 中期9月~12月(4か月分)、後期1月~3月(3か月分)をそれぞれ8月、12月に納入をお願いします。

コース	記号	期間	曜日	時間	対象者	回数	参加料		定員
							会員	非会員	
アヒル	AH	4/6~3/29 中期8/31~	火	19:00~20:00	年齢:9月末日までに5歳以上 泳力:けのび5m以上	42	年額 12,000円 [JSC員] 年額 18,000円	年額 24,000円	若干名
ビーバー	BV	4/10~3/19 中期9/9~	土	10:00~11:00	年齢:9月末日までに5歳以上 泳力:15m以上泳げること (泳法不問)	42			若干名
イルカ	IK	4/8~3/17 中期9/11~	木	20:00~21:00	泳力:3泳法で25m以上泳げること	42			若干名

※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、会員割引を適用できます。
 ※教室は都合により、日程・回数・料金などが変更になる場合があります。詳細は各コース参加申込書をご覧ください。

*** マタニティヨガ教室(8・9月教室) ***

妊娠16週以降で安定期に入り、医師の許可がおりた方を対象にマタニティヨガの教室を開催!

運動不足やストレスを解消、内面に意識を向け、不安を取り除き自信を持って出産を迎えられるようお手伝いいたします。ママ友づくりに、ぜひご参加ください。

区分	会員	非会員
参加料	無料	2,000円

● **期間** 8月20日・27日 9月3日・10日・17日 金曜(全5回)
 ● **時間** 10:15~11:15 ● **場所** ディスポート1F(プレイルーム)
 ● **対象** 妊娠16週以降で安定期に入り、医師の許可がおりたプレママ
 ● **定員** 10人 ※最少催行人数 3人

※第2期リズム体操教室・らくらく青竹教室・フラダンス教室・しなやかボディ教室・キックボクササイズ教室・託児付ママさん教室・ちびっ子エクササイズ・ハタヨガ教室・レインボー筋力アップ教室・ボディメイキング教室の参加者募集の詳細は、次号をご覧ください。

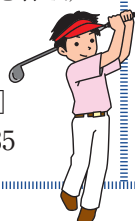
ディスポート南魚沼【8月の営業時間】

	8/13~16(お盆期間)	8月の日曜	8月の月曜~土曜	※8月は5日・6日のみ「大相撲 雪国・南魚沼場所」開催のため、全施設お休みです。
アリーナ・ランニングトラック	9:00~18:30	9:00~18:30	9:00~21:30	
トレーニングルーム			9:00~21:00	
プール	10:00~18:00	10:00~18:00	10:00~21:00	

参加者
募集中

第26回 南魚沼市民ゴルフ大会

- **日時** 8月27日(金) 7:00スタート(予定)
 - **会場** 十日町カントリークラブ
 - **参加費** 1人5,000円
 - **プレー代金** 6,000円(乗用フィー・モーニングコーヒーマービス付、昼食・消費税は別途要)
 - **参加資格** 市内在住・在勤の方など
 - **締切り** 8月10日(火) ● **定員** 360人(先着順)
 - **表彰式と懇親会** 大会終了後、18:30~(会場:ホテル魚とし)
- 【申込み・問合せ】** 大会事務局 [株関電気内]
 ☎ 772-2054 FAX 773-2035



参加チーム
募集中

「連盟杯壮年野球大会」

- **日程** 8月8日(日)【予備 8月15日(日)】
 - **会場** 大原運動公園(野球場・多目的グラウンド)
 - **参加資格** 平成22年4月1日現在、40歳以上の方
 ※試合中は、出場選手の合計年齢が40歳以上とすること
 - **参加費** 1チーム 3,000円
 - **締切り** 8月6日(金)
- 【申込み・問合せ】**
 南魚沼市野球連盟(志賀)
 ☎ 090-5438-2602



ヤングプラザ南魚沼講座 後期受講生募集

～対象 勤労者で16歳～概ね40歳までの方
(高校生は不可)～

勤労青少年ホーム（通称：ヤングプラザ）で講座を開設しています。気軽に参加してみませんか。

講座名	日時	講師名	受講料	定員	会場
英会話	9/ 1～11/24 [12回] 毎週水曜日 19:30～	中島 玲子	4,000円	15	ヤングプラザ
生け花（池坊）	9/15～12/27 [12回] 毎週水曜日 19:30～	井口小夜子	4,000円 別途花代	15	ヤングプラザ
陶芸	9/ 3～11/26 [12回] 毎週金曜日 19:30～	山本 司	4,000円 別途粘土代	20	サンライズ南魚沼
バドミントン	9/ 3～11/26 [12回] 毎週金曜日 20:00～	高野 佑樹	4,000円 別途シャトル代	25	雪国スポーツ館
テニス（初級）	5/ 6～10/28 [24回] 毎週木曜日 20:00～	福井 敬子	1期制(随時受付中) コート使用料込み、 別途ボール代	25	サンスポーツランド・ 余川アリオテニス コート
テニス（中級）	5/ 6～10/28 [24回] 毎週木曜日 20:00～	舘野 哲也		25	
エアロ&ピラティス	9/ 2～11/25 [12回] 毎週木曜日 20:00～	舘野 明子	4,000円	30	サンライズ南魚沼
ストリートダンス	9/ 1～11/24 [12回] 毎週水曜日 19:00～	和智 泰子	4,000円	15	ヤングプラザ

※上記受講料のほか、教材費などは自己負担です。各講座、定員に達ししだい締め切ります。

- **申込み** 受講料を添えてヤングプラザまでお申し込みください。申し込み時に「ヤングプラ友の会費」として、別途1,000円が必要です。（今年度すでに登録されている方は不要です）
- **締切り** 8月20日(金) **【問合せ】** 社会教育課 生涯学習班（市民会館内） ☎773-6610 FAX772-8161
ヤングプラザ（勤労青少年ホーム内） ☎773-6611 FAX773-6611

サマーコンサート ～講堂に響くパイプオルガンの調べ～

- **日時** 8月8日(日) 13:00～14:30
- **会場** 北里大学 保健衛生専門学院（北里ホール）
- **内容** 日本のオルガニスト第一人者・和田純子さんによる演奏会。曲目はバッハ作曲『トッカータとフーガ ニ短調』やフランク作曲『コラール 第3番』ほか。講堂に響き渡るパイプオルガンの音色をお楽しみください。当日はオープンキャンパスも開催しています。
- **入場料** 無料（申し込み不要）
- **【問合せ】** 北里大学 保健衛生専門学院 ☎779-4511



参加者
募集中

オカリナ教室

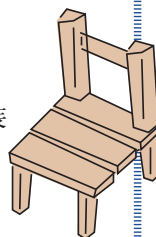
- **日程** 9/7、9/14、9/28、10/5、10/19、10/26、11/2、11/9、11/16、11/30の計10回
- **時間** 19:00～20:00
- **会場** 大和公民館（研修室）
- **受講料** 3,000円
(楽器代金、10,000円前後)
- **締切り** 8月13日(金) 17:15
- **【申込み・問合せ】** 大和公民館 ☎777-4671



参加者
募集中

小学生を対象とした出前耐震講座 耐震実験と木工教室 自分だけのミニ椅子を作っちゃオー!!

- **日時** 8月21日(土) 13:30～15:00（予定）
- **会場** 塩沢町公民館（講堂）
- **定員** 25組（保護者同伴、先着順）
- **参加費** 無料 ● **締切り** 8月19日(木)
- ※準備の都合上、申し込みが必要です。動きやすい服装でお越しください。（内履きの用意をお願いします）
- **【申込み・問合せ】** 新潟県 建築士会 南魚沼支部
(魚沼地域職業訓練センター内)
☎772-4700（月～金 9:00～12:00、祝日除く）
FAX772-4700（住所・氏名・学年・電話番号を記入してください）



夏バテ・脱水症状に気を付けましょう！

いよいよ夏本番です！日照時間が長くなり活動しやすい時期ですが、暑い日ざしに長時間あたって体調を崩したことはありませんか。

夏になると、じっとしていても汗が出て疲れる、寝苦しさからの睡眠不足、食欲不振など「夏バテ」になりやすい条件が重なるため、涼風の立つころになると体調を崩す方も少なくないようです。「夏バテ」は、早めの予防対策が必要です。

さらに、暑い時期は体力の消耗が激しく、胃腸の働きも衰えることがあります。そのため、食事は冷たい物やあっさりした物で済ませがちになります。冷たい物を飲みすぎると水分の摂り過ぎは、胃液が薄められ、消化が悪くなり、体調を崩しやすくなるので、注意しましょう。



夏バテの症状

- ・体がだるい
- ・食欲がない
- ・冷たいものばかり食べたくなる
- ・体重の減少
- ・頭痛
- ・発熱
- ・めまい

夏バテで太る？

今まで夏バテといえば、猛暑による体力消耗↓食欲不振↓夏やせと呼ばれる症状でした。

単純だったのが、現代の夏バテは、クーラーの効いた部屋と外気との温度差がストレスとなり自律神経失調症を招きやすいほか、ジュースやアイスクリームなどの冷たいものを食べ過ぎる、スタミナ補給と称してカロリーの高い食品を食べることが原因となり夏太りをする場合があります。

こうした夏バテは夏まっさかりではなく、ちょうど朝夕涼しくなる夏の終わりから初秋にかけて症状が現れやすいのだそうです。では夏バテに負けず、猛暑・残暑を乗り切るにはどうしたらよいのでしょうか。

★夏バテ防止のポイント★

- ① 主食・主菜・副菜をそろえてバランスの良い食事を心がける

食事作りでは、ご飯やパンなどの主食とともに良質のたんぱく質を含む肉や魚・卵・豆製品などの主菜、野菜をたっぷり使った副菜を毎食取り入れるようにすると良いでしょう。食欲がないからといって麺類ばかりの食事にならないようにしましょう。ビタミンC（野菜や果物など）・ビタミンB1・B2（レバーや豚肉など）も食事に取り入れましょう。



- ② 3食の食事を少量でもしっかりと食べる
- ③ お茶や水などで水分補給をする
- ④ 睡眠をしっかりとる
- ⑤ 適度な運動で血行をよくする

脱水症状に注意！

「脱水症状」は、体の中の水分が不足して起きるものです。特に、高齢者や子どもは気をつけましょう。

高齢者

体内の水分がもともと少なく、どの渴きを感じにくい。

子ども

体内の水分が多く、汗をかきやすいため水分が体からなくなってしまふ。

脱水の主な症状

- ・元気がない
- ・めまい
- ・吐き気
- ・発熱
- ・意識障害

← 放置すると…



- ・熱中症*
 - ・心筋梗塞
 - ・脳梗塞
- などの危険があります！

☎ 保健課 保健班

☎ 777-3850

☆脱水症状予防のポイント☆

- ① のどが渴いたと感じない、食欲がないときでも定期的に水分をとる。
- ② 運動するときにはこまめに水分をとるよう心がける。
- ③ 入浴した後は水分を十分に取る。
- ④ 外出するときには帽子をかぶる。
- ⑤ 日中の暑い時間帯は外出を避ける。(昼間の10～14時がピーク)

夏バテ・脱水症状にならないためには、規則正しい生活リズム、食事、こまめな水分補給が大切です。これから暑くなってきましたので、しっかりと夏バテ・脱水対策をして、元気に夏を乗り切りましょう。



*熱中症とは？

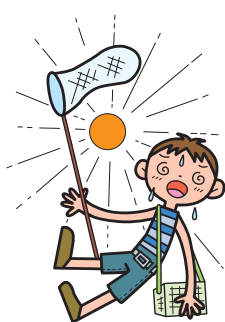
熱中症は高温で風がなく、夏の炎天下などの日差しが強いときに起きやすいものです。熱中症は、屋外だけでなく、暑い屋内でも起こります。例えば、夏場の車の中は数分で50度以上になってしまうので危険です。特に、高齢者や子どもは熱中症になりやすく、死に至ることもあるので

気をつけましょう。

熱中症になってしまったら…

まずは、体温を下げるのが大切です。涼しい場所に移動し、水分を補給しましょう。保冷剤や冷たいタオルで首、わきの下、足のつけ根を冷やしましょう。

これらの部位には、太い血管が通っているのです、そこを流れる血液を冷やすことで効率的に全身の体温を下げる事ができます。意識がない場合は、直ちに救急車を呼びましょう。また、嘔吐がある場合は、横向きに寝かせましょう。



食生活改善推進員による減塩運動

保健課 保健班 ☎777-3850

みそ汁の塩分、測ってみませんか？

今年度、南魚沼市では、地域で活動をしている食生活改善推進員が、健康推進員の協力のもと、新潟県減塩ネットワーク運動や南魚沼市健康まちづくり食育推進計画を受けて、

健康ひろば

減塩運動に取り組んでいます。

この背景には、住民健診で血圧の異常値の割合が44・7%（平成21年度結果）と高いにもかかわらず、健康増進アンケートで、「塩分を控えている人」は5割に満たないという結果があります。

取組内容

① みそ汁の塩分測定会
測定目標700件

6月から各地域の集会所などを会場に実施しています。併せて血圧の自己測定のPRと、減塩料理の試食などをプログラムに盛りこんでいます。

食生活推進員が、健康推進員や区長などの協力を得ながら開催し、「自分の家のみそ汁の濃度がわかって参考になった」「減塩の工夫が分かった」「血圧管理の大切さが分かった」などの感想が寄せられています。

皆さまの地域で声がかかったら、ぜひ会場に足を運んで、この機会にご家庭のみそ汁の塩分濃度を測ってみてください。

② 減塩講演会の開催を計画

減塩と高血圧の予防について、一般市民の皆さまを対象に講演会を計画しています。詳細は決まり次第お知らせしますので、ぜひ参加して

ください。

③ 測定結果の活用

① みそ汁の測定値を集計し、地域の現状を把握します。
② 現状を踏まえて、南魚沼市におけるみそ汁の塩分濃度目標値を設定します。

③ 汁物の味付けの目安として、減塩活動で活用します。
この活動を通して、市民の皆さまが健康管理をする上で、減塩と血圧管理の大切さに対する理解を深め、日常生活の中で減塩を実践していかれることを期待しています。

みなさまのご協力をお願いします

【+献血】 【問合せ】保健課 ☎777-3850

8月6日(金) (全血)

9:30～12:00 市役所本庁舎
13:45～15:30 五日町病院

8月19日(木) (全血)

9:30～10:30 魚沼みなみ農業協同組合本店
11:45～12:45 ニューロン精工工場(株) 六日町工場
14:15～15:30 萌気園二日町診療所

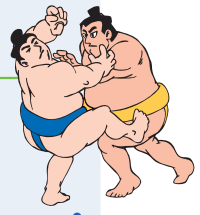


●ご厚意に感謝します

- 新しい魚沼を創る会 様から100,000円をご寄付いただきました。
- 八海醸造株式会社 様から1,500,000円をご寄付いただきました。

大相撲 雪国・南魚沼場所 開催

●日時 8月6日(金) 8:00～15:00
●会場 デイスポーツ南魚沼
【問合せ】 商工観光課 ☎773-6665



夏祭り 開催

7月14日から16日に「塩沢まつり」が、17日から19日に「浦佐夏祭り」と「南魚沼市兼続公まつり」が盛大に開催されました。梅雨明けが重なり、雨が降った時間もありましたが、おおむね天気には恵まれたようです。

塩沢まつりは、電線が地中化された牧之通りを中心に、子ども・青年樽御輿や御神輿渡御、踊り屋台などが祭りを盛り上げました。

南魚沼市兼続公まつりは、約1,500人が参加したお六流しや、兼続公生誕450年を記念した兼続公パレード、大煙火大会などに7万人を超えるお客さんが訪れました。

これからも暑い日が続きますが、8月中は各地区や集落でさまざまなお祭りやイベントが行われます。ご家族やご友人と一緒に、夏を満喫してみたいはいかがでしょうか。



8月のカレンダー

日にち	予定行事名など	時間・会場など
6日(金)	大相撲雪国・南魚沼場所	8:00～ デイスポート南魚沼
16日(月)	大毘沙門送り火大祭	銭淵公園ほか
21日(土)	読書のつどい	14:00～15:30 南魚沼市図書館
25日(水)	第8回農業委員会総会	9:00～ 大和庁舎旧議場
29日(日)	第22回塩沢ジャンプ大会	9:00～ 石打丸山シャンツェ
31日(火)	市県民税(2期)、国民健康保険税(3期)の納期限日(口座振替日)	

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。

【問合せ】 子育て支援センター ☎777-3113

●時間 9:30～15:30

「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

毎週 月・火・木曜日

- 8月10日(火)・24日(火) 9:30～11:30
「広い所で遊ぼう」会場：うるおいの里みよう
- 8月30日(月) 10:30～
支援講座 内容：「幼児食」 講師：栄養士

★六日町会場：ふれ愛支援センター 2F

毎週 月～金曜日

- 8月23日(月) 10:30～
支援講座 内容：「幼児食」 講師：栄養士

★塩沢会場：塩沢庁舎 北棟2F

毎週 火・水・金曜日

- 8月13日(金)・27日(金) 9:30～11:30
「広い所で遊ぼう」会場：塩沢勤労者体育センター
- 8月24日(火) 10:30～
支援講座 内容：「幼児食」 講師：栄養士

※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。

行政 困りごと 相談日	8月 9日(月) 13:30～16:00 働く婦人の家(浦佐)
	8月25日(水) 14:00～16:00 本庁舎
	9月 3日(金) 13:00～16:00 塩沢老人福祉センター

【問合せ】 総務課 防災庶務班 ☎773-6660

7月は、サッカーワールドカップに始まり、防災訓練、参議院選挙、各地区のお祭りなどあわただしく過ぎた1か月でした▼ワールドカップ日本代表は、ベスト16に入り、岡田監督は、評価を大いに高めました。予想された以上の結果で国民は、歓喜に沸きました▼今大会で、一番話題を提供したのは、ドイツの水族館のタコのパウエル君でしょう。ドイツ代表の全試合と、決勝のスペイン優勝を的中させ世界中の注目を浴びました。スペインの選手は、「パウエルを胴上げしたい。」と言いました。(注・タコの胴は、頭部)と思える丸く大きな部位)▼参議院選挙開票と同時に当選確実。テレビ局は、出口調査などで、100%確実なときに、当確を打つと言われています。以前は、誤って当確の候補が落選したことも。ある候補者は、怒って両目の入ったダルマを投げつけたそうです▼今年の夏は、長期予報では、早くから冷夏と言われていました。雨の中での、防災訓練閉会式の時、夏は遠いと思われました。ところが7月17日、北陸地方は平年より2日早く梅雨明けの宣言がありました。祭りの後半は、夏の日射しを浴びました。8月の晴天は、稲の生育にとっても大切です。

ご意見・ご要望をお寄せください。南魚沼市 意見 ☎ 検索 kyouhou@city.minamiuonuma.lg.jp

救急医療当番 8月7日 →22日

【ウェブサイト版】 南魚沼市 救急医療 検索

【問合せ】 医療対策室 ☎773-6706

日	科	時間	医療機関	電話番号
8/7 (土)	内科	12:00～18:00	米倉医院	778-1121
	外科	18:00～翌朝6:00	六日町病院	772-7111
8 (日)	内科	12:00～翌朝6:00	六日町病院	772-7111
	外科	18:00～翌朝6:00	六日町病院	772-7111
14 (土)	内科	9:00～16:00	休日救急診療所	773-6688
	外科	18:00～翌朝6:00	六日町病院	772-7111
15 (日)	内科	9:00～16:00	休日救急診療所	773-6688
	外科	18:00～翌朝6:00	六日町病院	772-7111

【休診のお知らせ】 8月16日(月)～18日(水)、中之島診療所は休診します。

日	科	時間	医療機関	電話番号
21 (土)	内科	12:00～18:00	中山医院	783-5500
	外科	18:00～翌朝6:00	六日町病院	772-7111
22 (日)	内科	12:00～翌朝6:00	六日町病院	772-7111
	外科	18:00～翌朝6:00	六日町病院	772-7111

◎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。(変更する場合があります、確認してからご利用ください)
 ※携帯サイトの救急医療当番はこちらから▶

7月は、サッカーワールドカップに始まり、防災訓練、参議院選挙、各地区のお祭りなどあわただしく過ぎた1か月でした▼ワールドカップ日本代表は、ベスト16に入り、岡田監督は、評価を大いに高めました。予想された以上の結果で国民は、歓喜に沸きました▼今大会で、一番話題を提供したのは、ドイツの水族館のタコのパウエル君でしょう。ドイツ代表の全試合と、決勝のスペイン優勝を的中させ世界中の注目を浴びました。スペインの選手は、「パウエルを胴上げしたい。」と言いました。(注・タコの胴は、頭部)と思える丸く大きな部位)▼参議院選挙開票と同時に当選確実。テレビ局は、出口調査などで、100%確実なときに、当確を打つと言われています。以前は、誤って当確の候補が落選したことも。ある候補者は、怒って両目の入ったダルマを投げつけたそうです▼今年の夏は、長期予報では、早くから冷夏と言われていました。雨の中での、防災訓練閉会式の時、夏は遠いと思われました。ところが7月17日、北陸地方は平年より2日早く梅雨明けの宣言がありました。祭りの後半は、夏の日射しを浴びました。8月の晴天は、稲の生育にとっても大切です。

編集後記