



# みなみ魚沼

問	問合せ	持	持ち物
申	申込み	日	日時
会	会場	期	期間
時	時間	対	対象
資	資格	定	定員
¥	費用	☑	締切
内	内容	講	講師
他	その他		
本	本庁舎		
大	大和庁舎		
塩	塩沢庁舎		

お知らせ版

2011年(平成23年)

No.86

# 12/15

【南魚沼市民憲章】(平成19年4月1日制定)

- 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。

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

## 年末年始の住民票、印鑑証明書などの発行

**自動交付機は12月31日(土)**  
**翌年1月3日(火)は停止**  
 12月29日(木)・30日(金)の2日間は、午前8時30分から午後5時まで、各庁舎の自動交付機をご利用できます。

年末に住民票・印鑑証明書などが必要な方は事前に「印鑑登録証」または「印鑑登録証兼市民カード」に「暗証番号」の登録を済ませてください。「暗証番号」登録はご本人しかできません。登録には本人確認のため、「写真付身分証明書(運転免許証やパスポートなど)」が必要です。※自動交付機で、税証明の発行はできません。

### 年末年始の戸籍届出

(出生・死亡・婚姻など)  
 年末年始の出生・死亡・婚姻などの戸籍届出は、各庁舎の当直室へ申し出てください。ただし、大和・塩沢庁舎は、午前8時15分から午後5時15分までです。ご注意ください。

市民課 市民係  
 ☎77316661

## 年末年始のごみ処理施設受入日

特に年末は搬入車両が多くなり混雑します。あらかじめご了承ください。  
 ○ご自身で搬入される場合は、左記のとおり受け入れます。時間内の搬入をお願いします。

### 六日町地域・塩沢地域

可燃ごみ処理施設  
 不燃ごみ処理施設  
 (リサイクルセンター魚野)  
 (受入時間)  
 午前9時～正午、午後1時～5時  
 12月31日(土)までは通常通り受け入れ  
 1月1日(日)～3日(火)は施設休業日  
 1月4日(水)以降は通常通り受け入れ

### 大和地域

エコプラント魚沼  
 (受入時間)  
 午前8時～午後5時  
 12月31日(土)までは通常通り受け入れ  
 1月1日(日)～3日(火)は施設休業日  
 1月4日(水)以降は通常通り受け入れ

☎78210339

休業日

1月4日(水)以降は通常通り受け入れ  
 エコプラント魚沼  
 ☎025179219900

### 公民館・図書館などの年末年始休館日

○収集日は、平成23年度「ごみ収集カレンダー」のとおり変更はありません。

### 公民館・図書館などの年末年始休館日

●公民館  
 (中央・大和・塩沢とも)  
 12月29日(木)～1月3日(火)

●市民会館  
 12月29日(木)～1月3日(火)

●図書館  
 (市図書館・塩沢図書室・大和図書室とも)  
 12月29日(木)～1月3日(火)

### デイスポート

12月26日(月)～1月4日(水)  
 (月曜休館日・整備休館、年末年始休館)

市民バス：12月29日(木)～1月3日(火)は運行休止

## AEDの点検をしましょう!

いざというときAED(自動体外式除細動器)が正常に使用できるように、日ごろから点検をお願いします。

### 1. インジケータの確認

AEDには、正常に使用できるかどうかを示すインジケータがついています。日常的に確認しましょう。

### 2. 消耗品の交換

電極パッドには使用期限が、バッテリーには寿命があります。購入店にお問い合わせの上、適切に交換しましょう。



消防本部警防課救急係  
 ☎78215331

# 地盤沈下を防ごう

地下水節水・節電・CO<sub>2</sub>削減！ 問い合わせ：環境交通課 ☎ 773-6666

日ごとに気温も下がり、間もなく本格的な降雪期を迎えます。地下水は、その融雪能力の高さから冬季の生活に欠くことのできないものですが、その使い方を少し考え直してみませんか。

地下水は、長い年月をかけて河川の伏流水や山間部などから浸透した水が地下に蓄えられたものです。消雪用に利用される地下水量はその年の積雪量にもよりますが、増え続けています。しかし、地下水は無限ではありません。汲み上げる量が水循環の適正量を超えると**井戸の水位低下**や**地盤沈下**を引き起こす原因となります。特に大雪などで降雪が続く時は、連続した揚水により地盤沈下などへの影響が大きくなります。

井戸で使用するポンプは使用電力が大きいいため、節水することは節電やCO<sub>2</sub>削減にも大きく貢献することになり、電気料金削減にもなります。消雪用地下水の使用方法を見直し、出来ることから実践し、節水、節電を心がけましょう。

## 必要のない散水は止めましょう

消雪は生活に支障のない範囲にとどめ、雪がなくなるまで散水するのではなく、必要最低限の散水としましょう。スコップなどでかくはんすると効率的に消雪ができます。

積もらない雪、積もってもたいしたことがなく、天候の回復が見込まれる場合は散水をしないようにしましょう。

## 設備の点検・調整をしましょう

降雪感知器や消雪パイプノズルの点検・調整を行い、低温雨などの無駄な運転や不必要な散水を防止しましょう。ノズルからの散水は遠くに飛ばせばよく消えるというのではなく、20～30センチメートルが効果的といわれています。

## 屋根消雪は早期に散水中止をしましょう

屋根消雪は春近くの温暖期に入ったら多少の積雪があっても建物の保全に影響しない程度であれば散水中止し、自然消雪としましょう。

## 手動でこまめに電源管理をしましょう

降雪感知器の自動運転にすべてを頼らず、管理ができる時間は手動によるこまめな運転を心がけましょう。特に、揚水量が多くなる事業所の皆さまからは適切な管理を実行して頂き、節水にご協力をお願いします。

## 地下水利用調査協力員制度

地盤沈下区域およびその周辺区域の行政区から協力員を選任いただき、地下水の過剰揚水防止や節水対策にご尽力をいただいております。該当地区の皆さまは協力員の活動にご協力をお願いします。

## 流雪溝の積極的活用を

問 都市計画課 ☎ 773-6662

六日町市街地を中心とした地盤沈下・周辺区域では、雪に強い街づくりを目指し、流雪溝の整備を進めています。整備済の地区の皆さまは積極的に流雪溝の活用をお願いします。

## 市道の節水への取組み

問 建設課 ☎ 773-6674

市では、道路消雪用地下水節水のため地盤沈下・周辺区域を中心に、節水型の降雪感知器の設置を進めています。市道でも消雪基準を無雪状態から通行に支障がない程度に改めるもので、自動車を運転する際は今まで以上に安全運転を心がけましょう。







パブリックコメント（意見公募手続）を実施します

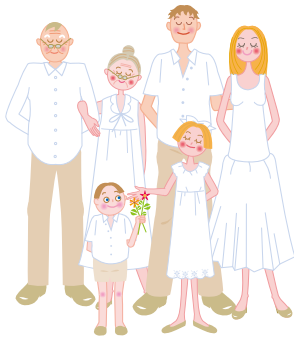
## テーマ 第2期南魚沼市地域福祉計画

問い合わせ 福祉課 高齢福祉係 ☎773-6667

すべての市民が生涯を安心して暮らせる地域社会を構築することを目指し、平成24年度から平成28年度までの地域福祉の施策の方向性を示す「第2期南魚沼市地域福祉計画」を策定します。

### ○意見を公募する目的は

平成23年度末までに「南魚沼市地域福祉計画策定委員会」でその最終案の検討がされます。その過程で、市民の皆さまから寄せられたご意見を反映させ、ニーズにあつた計画を作成することです。



※今回公表する計画案の概要は、委員会審議の途中のものですが、計画の中心をなす部分です。市民の皆さまからのご意見を参考として計画案の内容を充実させていきたいと考えています。

お寄せいただいたご意見は、市の考え方とあわせて公表します。ただし、個々のご意見に直接回答はしません。あらかじめご了承ください。

### ●閲覧と意見の募集期間

12月19日(月) ～平成24年1月10日(火)

### ●閲覧窓口

- ・本庁 福祉課 高齢福祉係
- ・大和 大和市民センター
- ・塩沢 塩沢市民センター
- ・市の公式ウェブサイト

南魚沼市 地域福祉計画

で検索

### ●意見の提出方法

住所、氏名を明記し、「地域福祉計画パブリックコメント」と書いて、次のいずれかの方法で提出してください。

#### ①窓口にて持参

閲覧窓口で受け付けます。記入用紙が必要な方は係員に申し出てください。

#### ②郵送

〒949-6696  
南魚沼市六日町180-1  
南魚沼市役所 福祉課

高齡福祉係 宛

#### ③FAX ☎5-773-6723

「福祉課宛」と明記してください。

#### ④Eメール

kourei  
@city.minamionuma.jp

#### ⑤公式ウェブサイト

入力フォームに入力し、送信してください。

※電話受付はしません。

パブリックコメント（意見公募手続）予告

## テーマ 南魚沼市スポーツ推進計画

問 社会教育課 生涯スポーツ係 ☎773-6630

## テーマ 南魚沼市歯科保健計画

問 保健課 母子担当 ☎773-6811

市では、市民の誰もが生涯にわたって、いつでも、どこでもスポーツを楽しみ、スポーツを通して豊かな生活を送っていただきたいと考え、このたび「南魚沼市スポーツ推進計画」を策定します。

計画策定にあたり、「推進計画（案）」を公表し、市民の皆さまからご意見をいただきたく、パブリックコメント（意見公募手続）を実施します。

お寄せいただいたご意見は、市の考え方とあわせて公表します。ただし、個々のご意見に直接回答はしません。あらかじめご了承ください。

### ●募集期間

平成24年1月5日(木) ～ 1月25日(水)

市では、平成19年策定の「南魚沼市いきいき市民健康づくり計画」の中で、歯や口の健康を重点項目のひとつとして市民の健康づくりを推進してきました。このたび、さらに具体的に目指す目標を掲げて推進するため「南魚沼市歯科保健計画」を策定します。

策定にあたり、次のとおり計画（案）を公表し市民の皆さまからご意見をいただきたく、パブリックコメント（意見公募手続）を実施します。

お寄せいただいたご意見は、市の考え方とあわせて公表します。ただし、個々のご意見に直接回答はしません。あらかじめご了承ください。

### ●募集期間

平成24年1月5日(木) ～ 1月25日(水)

両計画のパブリックコメント提出方法など詳細は、市報平成24年1月1日号でお知らせします。

出場者募集！

# 第53回レルヒカップ・長岡将軍杯争奪大回転競技大会

昭和33年の第1回大会から数え、今年で53回目となる伝統あるスキー大会に出場しませんか。親子での参加も大歓迎！子どもとレースで競ってみませんか？

- 日時 平成24年2月19日(日)
  - 会場 シャトー塩沢スキー場
  - 種目 大回転競技（2本の合計タイム）
  - 組別 **★男子の部** 小学4年生以下組、  
小学5・6年生組、  
青少年組（中学生以上～30歳未満）、  
成年A組（30歳～45歳未満）、  
成年B組（45歳以上）  
**★女子の部** 小学4年生以下組、  
小学5・6年生組、  
中学生以上（一般含む）組
  - コース がき山ゲレンデコース  
全長540m 標高差104m
  - 参加費 小・中学生 1,000円  
高校生以上 2,000円
  - 表彰等 各組6位まで賞状・賞品、  
3位までトロフィー授与。  
その他賞品多数あり
  - 締切り 平成24年1月20日(金)必着
  - 申込先 社会教育課 生涯スポーツ係（市民会館内）、  
塩沢公民館、大和公民館
- 【問合せ】 社会教育課 生涯スポーツ係 ☎773-6630



11月24日(木)、市と株式会社スマイルスキーリゾート(本社・東京)は「六日町スキーリゾート運営に関する基本協定書」に調印をしました。協定の内容は、市と会社が協力し観光振興を図り、地域活性化と地域振興に寄与することや、会社が雇用などに地元優先に努めることなどが明記されています。



調印式で握手をする市長と田中社長

者を中心に、まずは地元の人に訪れてもらう地元密着型には、スキーがブームから文化になるような手伝いをしたい」と語りました。

## 六日町スキーリゾート、 今冬営業決定

事業継承企業との協定書に調印



**飲酒運転根絶！  
ハンドルキーパー運動  
にご協力ください**

ハンドルキーパー運動とは、自動車で仲間と飲食店などへ行く場合に、お酒を飲まない人を決め、その人が仲間を自宅まで送り届ける運動です。

年末年始は、忘年会や新年会など、何かと飲酒の機会が多い時期です。飲酒運転を根絶するため、ハンドルキーパー運動に積極的なご参加とご協力をお願いします。



**問** 環境交通課

☎77316666

**冬季も節電にご協力を！**

東北電力では、被災した発電所などの復旧が段階的に進んでいます。例年に比べ

ると最大で34%の電力供給不足が懸念されています。

万一不足する場合は、電力会社間で融通し合うことになっていて、大きな不安はありません。

しかし、安定した電力需給を確保するため、健康や安全、事業活動に影響を与えない範囲で、家計にやさしく地球にもやさしい節電の取り組みに引き続きご協力をお願いします。



**○取組期間**

平成23年12月から  
平成24年3月まで（土・日・祝日、年末年始を除く）

**○取組時間**

午前9時から午後9時まで（特に電力需要のピークの平日午前9～11時、午後3時～6時を中心に）

**○節電の目安**

3.4%

**○節電の取組例**

- ・重ね着などをして、電気こたつ・カーベットの設定を「中」または「弱」にする。
- ・エアコンの設定は事業所では19℃、一般家庭では20℃にする。
- ・冷蔵庫の設定を「弱」にして、詰め込みすぎないようにする。
- ・不要な照明は、できるだけ消す。
- ・テレビやパソコンなどは省電力モードにして、消すときは本体の主電源を切る。

**問** 環境交通課

☎77316666

**死亡した野鳥に注意**

今冬も渡り鳥が越冬のため飛来しており、高病原性鳥インフルエンザ（H5N1亜型）の発生が心配されています。

このインフルエンザは、鳥類が発症する感染症で、通常の生活では人に感染しないと考えられています。過度に心配することなく、正しい情報に基づいた冷静な行動をお願いします。

○死亡した野鳥を見つけて

も素手では触らないでください。

○排泄物などに触れてしまったら、念のため手洗い・うがいをしてください。

○フンなどが付着しないよう野鳥に近づきすぎないようください。付着した場合は、殺菌効果のある石けんなどで洗い落してください。

○感染リスクの高い種として、次に掲げる野鳥が死亡していた場合は、検査の対象となります。保健所か市役所に連絡してください。

- オシドリ・コハクチョウ・マガモ・カイツブリなどの水鳥
- チョウゲンボウ、サシバナなどの猛禽類



※そのほか、同じ場所ですくさんの野鳥が死亡している場合も連絡をお願いします。

**○連絡・問合せ先**

・南魚沼地域振興局 環境センター

☎77218154

☎77316666

**市立特別支援学校検討委員会の会議録を公開**

平成23年10月19日に市教育委員会は市立特別支援学校検討委員会を設置しました。

検討委員会では、市立特別支援学校の平成25年4月開校に向けて施設内容などを検討しています。

過去3回の南魚沼市立特別支援学校検討委員会会議録を市のウェブサイトで公開しましたのでお知らせします。

**●これまでの検討委員会**

- ・1回目 10月19日(水)
- ・2回目 10月31日(月)
- ・3回目 11月8日(火)

今後検討委員会を開くたびに公開していきますのでご覧ください。

**南魚沼市 特別支援**

で検索

**問** 学校教育課

☎77713118

**平成23年7月新潟・福島豪雨災害の「り災証明書」の請求はお早めに**

豪雨災害の発生から約4か月半が経過し、「り災証明書」の申請も少なくなってきました。市報（9月1日号・11月1日号）でお知らせした被災者生活再建支援制度による支援金の申請には「り災証明書」が必要です。

住宅が床上浸水以上の被害を受けた方は、被害状況の現地確認が確実に行えるように、早めに「り災証明書」を申請してください。

なお、この制度は、アパートや借家に入居していて、被害を受けた方も対象となります。申請されていない方は申請してください。

**申告してください  
平成24年度「償却資産」**

工場や商店、アパート、農業などの経営者は、固定資産税償却資産の申告をお願いします。

1月1日に所有している事業用の家屋以外の構築物、機械、車両、器具、備品などの償却資産について申告が義務付けられています。継続申告の方には申告書を郵送していますが、新規開業や未申告の方はご連絡ください。

**○申告期限**  
平成24年1月31日(火)

**○提出先**  
 ・本庁 税務課資産税班  
 ・大和 大和市民センター  
 ・塩沢 塩沢市民センター

税務課 資産税班  
☎773-6668

**DVにひとり  
苦しまないで**

DV（ドメスティック・バイオレンス）とは、配偶者や恋人など親しい関係の人（あつた人）から受ける暴力のことです。

DVは、殴る・蹴るなどの身体的暴力だけでなく、言葉による暴力、生活費を渡さないなどの経済的暴力、電話やメールを監視する、別れたら自殺するなど脅かす精

神的暴力、性行為を強要する、避妊に協力しないなど性的暴力も含まれます。

DVは子どもに深刻な影響を及ぼします。DVのある家庭は子どもにとつて安全な場所とはいええず、常に緊張感にさらされていることになります。

DVは暴力をふるう側に責任があり、被害者の我慢や努力でなくなるものではありません。

誰もが安心して安全に暮らす権利があります。ひとりですまないで相談してください。

**問** 子育て支援課  
 こども家庭支援班  
 ☎773-6822

次の機関でも相談を受けています。

- 新潟県女性福祉相談所（配偶者暴力相談支援センター）  
☎025-381-1111
- DV・児童虐待相談フリーダイヤル  
☎0120-26-2928
- 新潟県男女平等推進相談室  
☎025-285-6605
- 女性被害110番  
☎025-281-7890

**市の消費生活センター**

センターでは、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。

相談をご希望の方は電話での予約をお願いします。  
 受付時間：午前9時～午後4時（土・日・祝日年末年始は休み）

**問** 南魚沼市消費生活センター（ふれ愛支援センター内）  
☎772-2541

また、センターでは、相談員が市内のいろいろな団体の集まりに出向いて、悪徳商法の巧妙な手口や、振り込め詐欺被害を防ぐ方法、架空請求への対応等講演する、「出前講座」も随時受け付けております。

どうぞ、消費者力向上にご利用ください。

**申・問** 商工観光課 商工振興班  
☎773-6665

**平成24年7月、新たな在留管理制度がスタート**

日本に在留する外国人の皆さんへ、入管法が変わります

新たな制度は、外国人の在留管理に必要な情報を継続的に把握するために導入される制度です。そのことで、適法に在留する外国人の利便性もさらに向上します。

**新たな制度のポイント**

- ①「在留カード」が交付されます
- ②在留期間が最長5年になります
- ③みなし再入国許可制度が導入されます
- ④外国人登録制度が廃止されます

**制度への問い合わせ**  
 外国人在留総合インフォメーション  
 ☎0570-013904

※市内在住の外国人の方へは、後日リーフレットを配布します。

**問** 市民課 市民係  
☎773-6661

## 新潟県司法書士会 「借金問題」無料相談会開催

借金でお悩みではありませんか？借金問題は必ず解決できます。

新潟県司法書士会は南魚沼市と連携し、借金の返済に困っている市民のサポートをしています。

法律の専門家が債務整理して適正利率で利息を再計算すると、過払い金が返還される場合や月々の返済額が少なくなることがあります。

専門家が金融業者と返済交渉を行っている間は、返済請求が一時中断されるので、その間に生活を立て直せる場合があります。

借金問題は必ず解決できます。一人で悩まず、まずはご相談ください。

相談は無料。相談内容は家族や会社に伝わる事は一切ありません。

**日** 平成24年1月11日(水)  
午前11時～午後3時30分

**会** ふれ愛支援センター（銭淵公園となり）内 相談室  
※予約は平成24年1月10日の午後3時まで先着順で受け付けます。

## 申・問

県司法書士会南魚沼市担当  
司法書士 小林克行  
☎ 782-6101

## 県外に進学等をされた お子さまを持つ皆さまへ

## 新潟Uターン情報誌の 無料送付のご案内

県では、Uターンに役立つ情報誌「新潟Uターン情報」と「新潟生活」を定期的に発行し、登録をいただいた保護者の自宅にお届けしています。

県内企業の採用動向、就職ガイダンスなどのお知らせ、Uターンの豊かな暮らしや魅力的な仕事を紹介しています。

費用は無料です。県外に進学、就職しているお子さんを持つ保護者の方であればどこでも申し込みになります。

## 申・問

新潟県産業労働観光部  
部労働雇用課  
☎ 025-280-5270

※ポータルサイト「ニイゲツト」からも、閲覧・申し込みができます。

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

## YOUターン就職フェア 2DAYS

東京都内で、県内官公庁と企業の合同就職説明会を開催します。

## ●官公庁編

**日** 平成24年1月14日(土)  
午前11時～午後5時

**会** 東京都立産業貿易センター浜松町館  
(港区海岸1-7-8)

**参加機関** 県・新潟市・県警察・県教育委員会

**他** 申込不要・参加無料・入退場自由

## ●企業編

**日** 平成24年1月15日(日)  
午後1時～4時

**会** 新宿エルタワー30階  
(新宿区西新宿1-6-1)

**対** 平成25年3月大学等卒業予定者

**参加企業** 40社予定

**他** 申込不要・参加無料・入退場自由

※参加企業や詳細は、県ウェブサイトに「YOUターン就職フェア」で検索に掲載

**問** 新潟県産業労働観光部  
労働雇用課  
☎ 025-280-5270

## 犯罪被害に遭われた方へ

話してみませんか。  
あなたのせつない気持ちを

ある日突然、犯罪に巻き込まれる。交通事故で大切な人を失うなど、私たちは誰でも犯罪被害に遭う可能性があります。

被害に遭うことは、本人にとっても家族にとっても、大変辛く悲しいことです。

県内には、被害者支援に関するさまざまな相談窓口があります。一人で悩まず相談してください。

## ●県内の相談窓口

・新潟県

犯罪被害者等支援総合窓口  
☎ 025-280-5249

・新潟県警 けいさつ相談室  
☎ 025-283-9110

・新潟県警 女性被害110番  
☎ 025-281-7890

・南魚沼警察署  
けいさつ相談室  
☎ 770-0110

募集中です。

放送大学は、テレビやラジオの放送を通して学ぶ遠隔教育の大学です。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など、幅広い分野を学ぶことができます。

働きながら学んで大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で幅広い世代、職業の方が学んでいます。

・15歳以上の方なら1科目から学習する選科履修生・科目履修生として入学できます。

・18歳以上の大学入学資格をお持ちの方なら、無試験で全科履修生として入学でき、4年以上在学して、124単位を修得し卒業すると、学士(教養)の学位を取得できます。

・一つの分野を体系的に学びたい方には「放送大学エキスパート」を実施しています。

## ●出願締切

平成24年2月28日(火)

**問** 放送大学新潟学習センター  
☎ 025-228-2651  
ウェブサイトで受付中

放送大学  
で検索

## 放送大学 4月生募集

放送大学では平成24年度第1期(4月入学)の学生を



## うおぬまわくわくキッズ

### 【むかし遊び】

おとうさんおかあさん、おじいちゃんおばあちゃんが夢中になった昔懐かしのおもちゃであそびます。



- 日** 平成24年1月15日(日)
- 時** 9:00~12:00 (8:45受付開始)
- 場** 魚沼市 堀之内体育館グリーンフロア
- 対** 年長~中学生と保護者  
(年中以下のお子さんは保護者同伴で参加できます)
- ¥** 500円
- 持** 飲み物、動きやすい服装
- 定** 30人
- ×** 平成24年1月12日(木)
- 申・問** NPO法人野外教育学修センター  
魚沼伝習館  
☎025-793-7320

### 【スノーパラダイス】

雪遊びを楽しもう！スノーチューブ体験もあるよ！  
雪の上でカフェもオープン予定♪



- 日** 平成24年1月22日(日)
- 場** 八海山麓ターミナル
- 時** 9:00~12:00 (8:30受付開始)
- 対** 年長~中学生と保護者  
(年中以下のお子さんは保護者同伴で参加できます)
- ¥** 500円
- 持** スキーウェア上下、またはウインドブレーカー上下などを着用(雪で遊ぶ格好)、帽子、手袋、着替え、タオル、飲み物
- 定** 30人
- ×** 平成24年1月19日(木)
- 申・問** NPO法人野外教育学修センター  
魚沼伝習館  
☎025-793-7320

## 男たちの介護 男性介護者のつどいのご案内

最近、女性だけではなく男性介護者も増えています。同じ介護している仲間と出会い、男性同士で介護体験をわかちあいませんか。今回は、食事に関することをテーマに、男性でも簡単に作れる料理を作り、日々の食事作りのちょっとした工夫や食事に関する困りごとについて意見交換をします。お気軽にご参加ください。

- 日** 平成24年1月26日(木)
- 時** 10:30~14:30 (昼食をかねて)
- 会** 塩沢公民館 2階調理室
- 内** 調理実習、意見交換会
- 講** 南魚沼市社会福祉協議会訪問介護事業所  
介護福祉士 遠藤富夫 氏  
市役所保健課 栄養士
- ¥** 200円(食事材料代)
- 他** 自宅からの送迎バスを用意します。送迎を希望される方はお早目に申込みをお願いします。
- ×** 平成24年1月17日(火)  
※必ず事前に申し込みをお願いします。
- 申・問**

大和地域包括支援センター ☎777-2111  
六日町地域包括支援センター ☎773-6675  
塩沢地域包括支援センター ☎782-0252  
南魚沼市社会福祉協議会本所 ☎773-6911

## 市民セミナー「冬の暖かい料理」

今回のセミナーでは寒い冬でも美味しい料理を実習します。日曜日にも実施しますので、お気軽にご参加ください。

- 日** ①平成24年1月19日(木)・②1月20日(金)・③1月22日(日)
- 時** 10:00~12:00 \*各10分前に集合
- 会** 塩沢公民館 調理実習室
- 講** 木村多美子さん
- 内** ロールキャベツ、餅入り野菜ポタージュ、ジャガイモピザ風、中華肉まん
- 対** 市内在住または在勤の方
- ¥** 600円(当日集金)
- 持** エプロン、三角巾、ふきん、台ふきん、持ち帰り容器
- 定** ①~③いずれも20人
- 申** 中央公民館 ☎773-6610



## ☆☆☆ 『陸の教室』 第3期（1月～3月）教室参加者募集☆☆☆

### \*\*\* ボディメイキング教室 \*\*\*

首・肩・腰など、関節や筋肉に痛みを感じる方、体型が気になる方にお薦めの教室です。  
ボールを使ったエクササイズで身体を矯正しましょう！

### \*\*\* 火曜夜教室 \*\*\*

<b>●日 程</b> ：初日1月17日、毎週火曜日（全9回） <b>●時 間</b> ：19:00～19:50 <b>●会 場</b> ：ディスポート南魚沼3階 ミーティングルーム3 <b>●対 象</b> ：16歳以上 <b>●定 員</b> ：15人（初心者7人） <b>○申込開始</b> ：12月20日（火）10:00から	参加料	会員（新規）	無 料
		会員（継続）	2,000円
		非会員	4,000円

### \*\*\* 金曜朝教室 \*\*\*

<b>●日 程</b> ：初日1月13日、毎週金曜日（全10回） <b>●時 間</b> ：10:00～10:50 <b>●会 場</b> ：ディスポート南魚沼3階 ミーティングルーム3 <b>●対 象</b> ：16歳以上 <b>●定 員</b> ：15人（初心者7人） <b>○申込開始</b> ：12月20日（火）10:00から	参加料	会員（新規）	無 料
		会員（継続）	2,000円
		非会員	4,000円

### \*\*\* リズム体操教室 \*\*\*

軽快なリズムに乗って楽しく体を動かし、運動不足の解消・シェイプアップを！

<b>●日 程</b> ：初日1月17日、毎週火曜日（全10回） <b>●時 間</b> ：13:00～14:00 <b>●会 場</b> ：ディスポート南魚沼2階 アリーナ <b>●対 象</b> ：16歳以上 <b>●定 員</b> ：50人 <b>○申込開始</b> ：12月20日（火）10:00から	参加料	会員（新規）	無 料
		会員（継続）	2,000円
		非会員	4,000円

### \*\*\* レインボー筋力アップ教室 \*\*\*

脳の血液を集中させ神経細胞を結ぶ脳刺激体操や、6秒間最大の力で体を押し引き引いたりして  
筋肉をひとつずつ鍛え骨も強くする“アイソメトリック運動”で老化や生活習慣病を予防しましょう！  
激しい運動が苦手な方、運動不足の方、ストレス解消に！無理なく楽しく続けてカラダ改革！

<b>●日 程</b> ：初日1月17日、毎週火曜日（全9回） <b>●時 間</b> ：20:00～21:30 <b>●会 場</b> ：ディスポート南魚沼2階 アリーナ <b>●対 象</b> ：16歳以上 <b>●定 員</b> ：30人 <b>○申込開始</b> ：12月20日（火）10:00から	参加料	会員（新規）	無 料
		会員（継続）	2,000円
		非会員	4,000円

### \*\*\* 癒しの教室『フラダンス教室』 \*\*\*

頭を使って、笑顔で踊れば心も身体も健康に！  
観るのも楽しいですが、踊ったほうが何倍も楽しいですよ。

<b>●日 程</b> ：初日1月11日、毎週水曜日（全9回） <b>●時 間</b> ：11:00～12:00 <b>●会 場</b> ：ディスポート南魚沼2階 アリーナ <b>●対 象</b> ：16歳以上 <b>●定 員</b> ：40人 <b>○申込開始</b> ：12月21日（水）10:45から	参加料	会員（新規）	無 料
		会員（継続）	2,000円
		非会員	4,000円



\*\*\* 癒しの教室『らくらく青竹』\*\*\*

全身のツボが集中する足の裏全体をやさしく刺激することで、全身の機能を高める効果を狙います。腰やひざへの負担が気になる方、運動経験の少ない方、体力に自信のない方も安心して取り組みます。

●日 程：初日1月12日、毎週木曜日（全10回） ●時 間：13:00～14:00 ●会 場：ディスポート南魚沼2階 アリーナ ●対 象：16歳以上 ●定 員：40人 ○申込開始：12月20日(火)10:00から	参加料	会員(新規)	無 料
		会員(継続)	2,000円
		非会員	4,000円

\*\*\* 親子体操教室『ちびっ子エクササイズ』\*\*\*

親子で楽しく身体を動かしながら、バランス感覚や敏捷性などの運動神経を養おう！  
また、同じ年代の子どもさんのいる、お母さん方の交流の場としても楽しめますよ。

●日 程：初日1月12日、毎週木曜日（全10回） ●時 間：10:00～11:00 ●会 場：ディスポート南魚沼2階 アリーナ ●対 象：3月31日までに2歳以上の未就学児と保護者 ●定 員：親子20組 ○申込開始：12月20日(火)10:00から	参加料	会員(新規)	親子1組	1,000円
		会員(継続)	親子1組	2,000円
		非会員	親子1組	5,000円
		子ども2人目から		1,000円

\*\*\* リフレッシュエクササイズ(託児付き)\*\*\*

出産・育児としばらくスポーツをする機会が無かった方に最適な教室！  
未就学児がいる方も、託児付きで安心！

●日 程：初日1月12日、毎週木曜日（全10回） ●時 間：11:00～12:00 ●会 場：ディスポート南魚沼2階 アリーナ(託児はプレイルーム) ●対 象：16歳以上の女性(託児は1歳以上) ●定 員：30人(託児10人) ○申込開始：12月20日(火)10:00から	参加料	会員(新規)	無 料
		会員(継続)	2,000円
		非会員	4,000円
		託児料	1人につき 3,000円

\*\*\* キックボクササイズ教室\*\*\*

キックボクシングの動きを取り入れたエクササイズです。  
ストレス発散、シェイプアップを求める女性、メタボ対策、強度の高い運動を求める男性に最適！

●日 程：初日1月12日、毎週木曜日（全10回） ●時 間：20:00～21:00 ●会 場：ディスポート南魚沼2階 アリーナ ●対 象：16歳以上 ●定 員：50人 ○申込開始：12月20日(火)10:00から	参加料	会員(新規)	無 料
		会員(継続)	2,000円
		非会員	4,000円

\*\*\* ハタ・ヨガ教室\*\*\*

ヨガの源流ともいえるハタ・ヨガは、伝統的でありながら現在最も広く受け入れられているスタイルです。  
年齢・運動経験・柔軟性に関係なく、どなたでもご参加できます！

●日 程：初日1月13日、毎週金曜日（全10回） ●時 間：9:00～10:15 ●会 場：坂戸公民館2階 ●対 象：16歳以上 ●定 員：25人 ○申込開始：12月20日(火)10:00から	参加料	会員(新規)	無 料
		会員(継続)	3,000円
		非会員	5,000円

## ☆☆☆『スキー教室』参加者募集☆☆☆

### \*\*\* 子どもチャレンジ 初心者アルペンスキー教室 \*\*\*

せっかく雪国にいるんだから、スキーはできるようにしよう！  
初心者を対象としたアルペンスキー教室を行います。

<ul style="list-style-type: none"> <li>●日 程：初日1月14日、毎週土曜日（全5回）</li> <li>●時 間：9:30～11:30</li> <li>●会 場：市内スキー場（詳細は、参加申込書をご覧ください）</li> <li>●対 象：アルペンスキー初心者の小学生</li> <li>●定 員：50人</li> <li>●その他：リフト代が別途必要です。市民シーズン券利用可能です。</li> <li>○申込み開始：12月20日(火)9:00から</li> </ul>	参加料	本人	会 員	1,500円
			非会員	4,000円
		付添い	会 員	無 料
			非会員	1,600円

### \*\*\* 初心者歩くスキー教室 \*\*\*

歩くスキーで全身運動！道具がなくても大丈夫！！  
自然を楽しみながらネイチャーウォークを満喫したい方から、歩くスキーフェスティバルや  
市民クロカン大会への出場を考えている方まで。皆さまのご参加をお待ちしています。

<ul style="list-style-type: none"> <li>●日 程：初日1月12日(木)、毎週火曜日・木曜日（全10回）</li> <li>●時 間：19:30～21:00</li> <li>●会 場：欠之上クロスカントリースキーコース</li> <li>●対 象：小学生以上（ただし、1・2年生は保護者同伴）</li> <li>●レンタル：一式（スキー・ストック・ブーツ）全日程分の料金です。</li> <li>○申込み開始：12月20日(火)9:00から</li> </ul>	参加料	会 員	無 料
		非会員	4,000円
		レンタル（一式）	1,000円

ナイター完備

## 欠之上 クロスカントリーコース 1～5kmの林間クロスカントリースキーコース

南魚沼市欠之上505-2 TEL/FAX 773-6108

いよいよスキーシーズン到来！

欠之上クロカンコースは12月17日(土)オープン予定！（積雪状況によっては変更します。ご了承ください）。競技だけではなく、スキートレッキング・スキーウォーキングとして、初心者の方でも簡単に歩けるコースです。冬の健康増進に、ぜひお役立てください。ナイターでの景色は格別です！

●営業時間 12月17日(土)～3月31日(土) ただし、12月31日(土)・1月1日(日)は休館です。

曜日	コース利用時間	ハウス利用時間
月曜日・水曜日・金曜日	13:00～17:00（※）	コース利用時間90分前に開館し、 30分後に閉館します。
火曜日・木曜日（ナイター営業日）	13:00～21:00	
土曜日・日曜日・祝日	9:00～16:00	

※コース利用時間は日没状況で順次延長し、最長18:00までとします。

ナイター営業は、1月10日(火)からです。

●利用料金 欠之上クロスカントリーコースは、地元の皆さまのご協力で、地代無料で冬期間雪上を借用しています。このため、コース整備・機械保守・施設管理費（管理人・除雪費・燃料費・光熱水費）の一部を利用料金として徴収しています。

個人利用券	利用者区分	一般	南魚スポーツパラダイス会員
シーズン券	1人	6,000円	3,500円
1回券 高校生以下	1人	400円	300円
1回券 大人	1人	500円	

※シーズン券は、ディスポート南魚沼で販売します。オープン前にお求めください。

問い合わせ ディスポート南魚沼 ☎773-6620



## 南魚沼市民会館 受付8:30~17:15

12月の休館日【毎週月曜日（祝日の場合翌日）、12月29日(木)~1月3日(火)】

☎773-5500 FAX772-8161 ☎0120-150-142  
URLhttp://www.6bun.jp

### 改修工事による休館

照明設備改修工事のため大ホールおよび多目的ホールは下記の期間、休館します。ご了承ください。

#### ■休館期間

- ・大ホール  
12月27日(火)~平成24年3月2日(金)
- ・多目的ホール  
平成24年1月4日(水)~3月2日(金)

#### ◆平成23年度芸術文化事業◆

### さだまさしコンサートツアー2012 ~Sada City~

■日時 平成24年3月12日(月) 開演18:30  
(開場18:00)

■会場 市民会館大ホール

■料金 全席指定7,350円

※会館および、会館プレイガイドでチケット好評発売中!!



## トミオカホワイト美術館 開館10:00~17:00

休館日【毎週水曜日（祝日の場合は翌日）、12月29日(木)~1月3日(火)】

☎775-3646 URLhttp://www.mynet.ne.jp/white  
入館料:一般600円/小中高300円(20名以上団体割引)

### 富岡惣一郎 雪国巡礼 開催中

■会期 3月20日(火・祝)まで



北の海・流氷 B150号 1985

ニューヨークへ留学した富岡は、自らの美の原点は日本の雪景色にあると確信し、帰国後、日本各所をめぐる「雪国巡礼」を開始します。日本を縦断し、風景をモノクロームの世界へと閉じ込めた富岡の雪国巡礼を、ぜひご覧ください。

## 池田記念美術館 開館9:00~17:00

(入館16:30まで)

12月の休館日 毎週水曜日・8日(木)・23日(金・祝日)、12月26日(月)~2月1日(木)

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

### 魚沼ベストショット展 一風景一

■会期 12月25日(日)まで

※最終日は午後3時閉館。

魚沼地域は山と田園地帯の変化に富んだ美しい風景の宝庫です。その自然は世界に誇るべきものでもあります。そんな魚沼を撮り続けている写真家の皆さまが、それぞれ自慢のベストショットを出展し、市内外にアピールする自然讃歌の展覧会です。魚沼人なら胸を張れるひとときがきっと過ごせるでしょう。

#### 【イベント】

### 江崎浩司クリスマスコンサート

■日時 12月23日(金) 開演14:00 (開場13:30)

■チケット 3,000円 (130人限定)

■出演 江崎浩司/リコーダー 中村恵美/ピアノ

素敵なクリスマスプレゼント抽選会もあります。  
※当日、美術館は休館です。



#### 【スポーツカード展示室】

### 日本サッカーの新たな飛躍!

■会期 12月25日(日)まで

2011 Jリーグカード他2010-2011日本代表カードも展示。「なでしこジャパン」の特設コーナーも引き続き設置しています。

### 臨時休館のご案内

■年末年始休館:12月26日(月)~1月5日(木)

■1月臨時休館:1月6日(金)~2月1日(水)

展示変更による館内作業のため、臨時休館となります。2012年は2月2日(木)から開館します。

## 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) ※12月は無休です

☎772-7171 URLhttp://www.m-uonuma.jp/m-artstation/

第3期 地水火風~宇宙万物を成り立たせる要素に触れる~葛飾北斎、横山大観、奥村土牛、ユトリロ、ブラジリエなど

【期間:平成24年1月9日(月・祝)まで】



# 1月 にこにこ広場カレンダー

「にこにこ広場」は入園前のお友達が対象です。  
各保育園の「にこにこ広場」に出かけてみませんか。  
楽しい時間を過ごしましょう。



月	日	曜日	保育園名	電話番号	時間	内容	注意事項
1	10	火	上長崎	782-1184	9:45~10:45	自由遊び お楽しみ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・参加は無料ですが、保険料（1人10円）の負担をお願いします。</li> <li>・問い合わせは各保育園にお願いします。</li> </ul>
	11	水	塩 沢	782-1520	9:30~10:30	お正月の遊び	
	13	金	赤 石	779-3008	9:45~10:45	3歳児と遊ぼう	
	18	水	三 用	779-3051		保育園で遊ぼう	
			下長崎	782-0092	9:30~10:30	みんなで遊ぼう	
	19	木	八 幡	772-2715	10:00~11:00	2歳児と遊ぼう	
			大木六	782-1523	9:45~10:45	1、2歳児と遊ぼう	
	20	金	舞 子	782-0436	10:00~11:00	お店屋さんごっこ	
26	木	西五十沢	772-3044	10:00~10:50			
		上 関	783-2956	9:30~10:30			

※大崎保育園は今年度改修工事のため「にこにこ広場」をお休みします。

## 保育園あそびの広場

公設民営・私立保育園

詳しくは各施設にお問い合わせください。

保育園名	電話番号	内 容 (日程)		時間
浦佐認定 こども園	777-5560	外で遊ぼう	毎週月曜日	10:00~11:30 子育て支援だより 「ひだまり」を ご覧ください
		絵本で遊ぼう	毎週火曜日	
		作って遊ぼう	毎週水曜日	
		歌って遊ぼう	毎週金曜日	
		園庭・保育室で遊ぼう	毎週土曜日	
上 町	773-6187	英語で遊ぼう	毎月第2木曜日	10:00~11:30 予約が必要です
		めぐちゃん	毎月第4木曜日	
めぐみ野	773-5257	にこにこデー	毎週火・木曜日	10:00~11:00
		おたのしみ会	毎月第2木曜日	
		お誕生会・身体測定	毎月最終木曜日	15:30~16:00
野の百合	772-2627	支援センター開放	毎週月~土曜日	9:45~15:00
		身体測定	毎週月曜日	
		ひよこ学級	毎週火曜日	
		ひよこちゃんデー	毎週水・木曜日	
		お誕生会・給食試食会	毎月開催	13:30~15:00
		マタニティサロン	毎週金曜日	
わかば	778-2036	わくわくコーナー（園開放）	毎週水曜日	10:00~12:00
		親子保育体験日	月2回	
金 城	788-1661	にこにこクラブ	月4回水曜日	13:30~14:30
		自由来館	毎日	10:00~18:00 水曜日 13:00~
金城わかば 児童館	782-5163	お話広場・ヨガ教室	月2回ずつ月曜日	10:30~11:30
		親子料理教室・親子保育体験教室	月2回ずつ火曜日	10:00~12:00
		アロマ講座・手作り広場	月2回ずつ木曜日	10:30~11:30
		すくすくクラブ・みのりクラブ	月2回ずつ金曜日	
		もちつき大会	1月14日(土)	9:30~11:30

○六日町幼稚園（☎772-4577）でもいろいろな計画をしています。



症状などによっては対応できるスタッフが不在の場合があります。  
受診される前に、まず医療機関に電話で問い合わせをしてください。

## 年末年始救急医療当番(12月29日(木)～1月3日(火))

救急患者対応病院 (主に重症者対応)					
月	日	科目	受付時間	医療機関名	電話番号
12月	29日(木)	内科・外科	9:00～翌朝9:00	ゆきぐに大和病院	777-2111
	30日(金)	内科・外科	9:00～翌朝9:00	六日町病院	772-7111
	31日(土)	内科・外科	9:00～翌朝9:00	ゆきぐに大和病院	777-2111
1月	1日(日)	内科・外科	9:00～翌朝9:00	六日町病院	772-7111
	2日(月)	内科・外科	9:00～翌朝9:00	ゆきぐに大和病院	777-2111
	3日(火)	内科・外科	9:00～翌朝9:00	六日町病院	772-7111

## 年末年始診療協力機関(12月29日(木)～1月3日(火))

協力施設 (軽傷者対応)							
月	日	科目	受付時間	医療機関名	電話番号		
12月	29日(木)	内科・外科	9:00～12:00	あんベクリニック	782-5355		
				中山医院	783-5500		
		内科	9:00～12:00 13:30～16:00	青葉すこやかクリニック	782-1000		
				坂内医院	776-2015		
				萌気園二日町診療所	778-0088		
				城内診療所	775-2009		
				9:00～12:00	中澤医院	773-3211	
					米倉医院	778-1121	
		河内医院	772-2355				
		15:00～17:30	風間内科医院	782-6688			
		外科	9:00～12:00 13:30～16:00	角谷整形外科医院	785-5130		
				やすかわ整形外科医院	781-5320		
		12月	30日(金)	内科・外科	9:00～12:00 13:30～16:00	あんベクリニック	782-5355
						中山医院	783-5500
内科	9:00～12:00 13:30～16:00			青葉すこやかクリニック	782-1000		
				坂内医院	776-2015		
				風間内科医院	782-6688		
				萌気園二日町診療所	778-0088		
外科	9:00～12:00 13:30～16:00			角谷整形外科医院	785-5130		
				米倉医院	778-1121		
12月	31日(土)			内科	9:00～12:00 13:30～16:00	萌気園二日町診療所	778-0088
					9:00～12:00	萌気園二日町診療所	778-0088
1月	1日(日)	内科	9:00～12:00 13:30～16:00	萌気園二日町診療所	778-0088		
			9:00～12:00 13:30～16:00	萌気園二日町診療所	778-0088		
	2日(月)	内科	9:00～12:00 13:30～16:00	萌気園二日町診療所	778-0088		
			9:00～12:00 13:30～16:00	角谷整形外科医院	785-5130		
	3日(火)	内科	9:00～12:00 13:30～16:00	萌気園二日町診療所	778-0088		
			9:00～12:00 13:30～16:00	中之島診療所	782-0130		
9:00～12:00 13:30～16:00	角谷整形外科医院	785-5130					

※脳神経外科救急医療は、齋藤記念病院 (☎ 773-5111) で診療します。

## 平成24年度「住民健診」 受付がはじまります

住民健診申込兼調査票（以下、「調査票」と表示）を12月16日（金）に全世帯に発送します。

来年度、市が実施する住民健診の申込みと、市民の健診状況調査を兼ねています。市の健診を希望しない場合も提出にご協力をお願いします。

### ◎調査票の記入

同封の案内文書をよく確認して、世帯全員の項目を漏れなく記入してください。

### ◎提出期限

平成24年1月18日（水）

### ◎提出方法

同封の返信用封筒（切手を貼ってください）に入れ郵送、または左記の提出先に直接提出してください。

### ◎提出先

- ・保健課（本庁舎南分館2階）
- ・大和市民センター大和支援係（大和庁舎）
- ・塩沢市民センター塩沢支援係（塩沢庁舎）
- ・各行政区の健康推進員

### ◎国保ドックではありません

住民健診は「南魚沼市国民健康保険（以下、「市の国保」

と表示）」が募集する「人間ドック」とは異なります。市の国保人間ドックと住民健診の両方を受けることはできません。

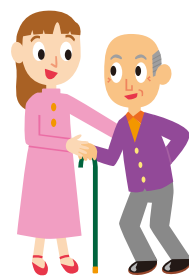
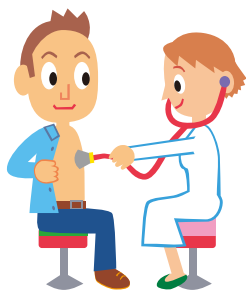
### ◎申込みをとる項目

基礎健診（若年健診・16～39歳と高齢健診・後期高齢制度加入者）と各種がん検診の申し込みを受付けます。

\* 肝炎ウイルス検査（対象：40歳以上の未受診者、料金・500円）と前立腺がん検診（対象：50歳以上の男性、料金・2,000円）の事前申込みはとりません。ご希望の方は、健診会場でお申し出ください。

### ◎特定健診の申込みは不要です。

「特定健診」は40～74歳の方の基礎健診です。申込みは不要です。ご加入の医療保険者が特定健康診査受診券をお届けします。確認して健診を受けてください。



### ◎無料で受診できる健診項目

調査票の表示年齢が左記の表の方は、該当の健（検）診が無料で受けられます。この機会にぜひお申込みください。

無料になる健（検）診	対象の年齢
基礎健診	40歳※市の国保加入者のみ
胸部レントゲン	40歳
胃がん検診	40歳、41歳
大腸がん検診	40・41・46・51・56・61歳
子宮頸がん検診	21・26・31・36・41歳
乳がん検診	41・46・51・56・61歳

### ●問い合わせ

保健課

☎773-6811

市民課国保年金係

☎773-6661

## 救急医療情報キットの配布事業を始めます

「救急医療情報キット」とは、救急車を呼ぶなどの緊急時に必要な情報をキットに入れ冷蔵庫に保管しておくことで、救急隊員や医療機関の迅速な救急活動に役立てるものです。

65歳以上の高齢者で下記対象者の方には、民生委員児童委員が平成24年3月末をめどに訪問して配布致しますのでよろしくお願いします。

また、障がいのある方で、下記の対象者の方は福祉課高齢福祉係にお問い合わせください。

### <対象者>

- ・65歳以上の一人暮らしの方
- ・65歳以上の高齢者のみの世帯の方
- ・身体障害者手帳、療育手帳または精神障害者保健福祉手帳のいずれかを所有する方で次のいずれかに該当する方  
ア 一人暮らしの方  
イ 他の世帯員がすべて65歳以上の高齢者である方
- ・その他市長が特に必要と認める方

問い合わせ 福祉課 高齢福祉係 ☎773-6667





**市北部** (大和地域、大巻・城内・五十沢地区)  
★会場 **健友館 2階** (大和病院となり)

**市南部** (六日町地区、塩沢地域)  
★会場 **塩沢保健センター** (塩沢庁舎となり)

\*発熱などの風邪症状がある方の健診や教室参加は、自粛してください。

事業	対象	期日	受付時間
4か月児健診	23年 9月生	1月19日(木)	9:00~9:10
ポリオ1回目	23年 4月生	1月18日(水)	9:00~9:10
ポリオ2回目	22年 9月生		
10か月児健診	23年 3月生	1月23日(月)	9:00~9:10
1歳児歯科健診 フッ化物塗布	23年 1月生	1月31日(火)	13:00~13:10
1歳半児健診・歯科 健診・フッ化物塗布	22年 6月生	1月17日(火)	9:00~9:10
2歳児歯科健診 フッ化物塗布	21年12月生	1月11日(水)	13:00~13:10
2歳半児歯科健診 フッ化物塗布	21年 6月生	1月10日(火)	13:00~13:10
3歳児健診・歯科 健診・フッ化物塗布	20年12月生	1月20日(金)	9:00~9:10

事業	対象	期日	受付時間
4か月児健診	23年 9月生	1月26日(木)	13:00~13:10
ポリオ1回目	23年 4月生	1月13日(金)	13:30~13:40
ポリオ2回目	22年 9月生		
10か月児健診	23年 3月生	1月27日(金)	13:00~13:10
1歳児歯科健診 フッ化物塗布	23年 1月生	1月25日(水)	13:00~13:10
1歳半児健診・歯科 健診・フッ化物塗布	22年 6月生	1月12日(木)	13:00~13:10
2歳児歯科健診 フッ化物塗布	21年12月生	1月24日(火)	13:00~13:10
2歳半児歯科健診 フッ化物塗布	21年 6月生	1月6日(金)	13:00~13:10
3歳児健診・歯科 健診・フッ化物塗布	20年12月生	1月5日(木)	13:00~13:10

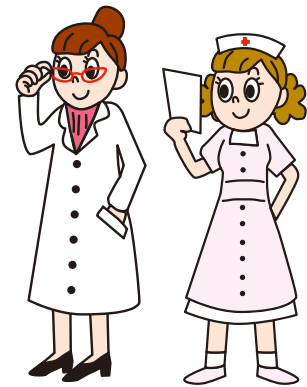
○お持ちいただくものは母子保健カレンダーをご覧ください。

## 中学1年生の女子の保護者の方へ 子宮頸がん予防ワクチンの接種はお済みですか？

中学1年生の女子で、子宮頸がん予防ワクチンの接種をまだ受けていない方は、**平成24年3月31日(土)までに2回の接種をしてください。**1回目と2回目は1か月の接種間隔が必要です。早めの接種をお勧めします。(平成24年3月31日までに2回目の接種が終了している場合は、平成24年9月30日までに3回目を接種すれば、全額公費負担になります。)

期限までに2回の接種が終わらない場合は、未接種分を公費負担で受けることができず、自己負担となります。自己負担の場合は、1回につき約15,000円かかります。

※子宮頸がん予防ワクチンは、免疫をつけるために3回の接種が必要です。



## 小学校5・6年生の保護者の方へ 二種混合の予防接種はお済みですか？

11歳の誕生日後に接種券などをお届けしています。13歳の誕生日前々日までに接種をしてください。中学1年生になると麻疹風しんやインフルエンザ、女子は子宮頸がんの予防接種などたくさんの予防接種があります。できれば、小学生のうち接種を済ませておきましょう。

## マタニティサロンのご案内

妊娠中期のご夫婦を対象に、妊娠中の悩みを話したり、旦那さんが妊婦体験をしたり、これからの子育てに向けて気軽に楽しく体験・お話をするサロンです。妊娠前後のサービスや健康管理などの情報も得られます。

①開催日時：1月14日(土) 13:30~15:30 ②会場：ふれ愛支援センター 2階

③対象：出産予定日が24年5月・6月のご夫婦(お子様をお連れの方は、ご相談ください)

④申込み：保健課 ☎773-6811 ⑤持ち物：母子手帳、南魚沼市子育てブック、必要な方は座布団・膝掛けなど



救急医療当番 12月17日→25日				
南魚沼市 救急医療		検索		
問 医療対策室 ☎773-6706				
年末年始 (12月29日～1月3日までの救急診療は15ページに掲載)				
日にち	診療科	受付時間	医療機関	電話番号
12/17 (土)	内科	13:30～16:00	坂内医院	776-2015
		18:00～翌朝6:00	六日町病院	772-7111
18 (日)	外科	12:00～翌朝6:00	六日町病院	772-7111
	内科	9:00～16:00	休日救急診療所	773-6688
23 (金) 祝日	外科	18:00～翌朝6:00	六日町病院	772-7111
	内科	9:00～16:00	休日救急診療所	773-6688
24 (土)	外科	18:00～翌朝6:00	ゆきぐに大和病院	777-2111
	内科	13:30～16:00	米倉病院	778-1121
25 (日)	外科	18:00～翌朝6:00	ゆきぐに大和病院	777-2111
	内科	9:00～16:00	休日救急診療所	773-6688

◎休日救急診療所の所在地  
市役所本庁舎南分館 (旧南魚沼市保健センター内)  
TEL.773-6688 (日曜・祝日のみ)

◎脳神経外科の休日救急医療  
土曜の12:00～翌朝6:00と日曜・祝日の6:00～翌朝6:00は、齋藤記念病院 TEL.773-5111で診療しています。

★消防本部のテレホンガイド  
TEL.782-1991で、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。)

◎医療機関の適切な利用にご協力をお願いします  
通常の外来診療時間は検査技師・薬剤師などのスタッフも揃っているため、夜間より適切な治療が行えます。できるだけ通常の診療時間内に受診しましょう。また、「かかりつけ医」を持ちましょう。かかりつけ医を持つと継続して日常的な医療アドバイスを受けることができます。手術などで総合病院の受診が必要になっても紹介状によりスムーズに受診できます。

※携帯サイトの救急医療当番はこちらから→  
南魚沼市携帯サイト

心配ごと相談

毎週月曜	13:30～16:00	働く婦人の家
毎週水曜	13:30～16:00	本庁舎
毎週金曜	13:30～16:00	塩沢老人福祉センター

※市役所休業日はお休みさせていただきます。  
問 南魚沼市社会福祉協議会 ☎773-6911

《絵本のへやクリスマス会》

- 日時 12月21日(水) 10:30～11:30
- 会場 中央公民館 和室
- 内容 絵本・手遊び・パネルシアターなど
- 対象 幼児(0歳児から入園前)と保護者

サンタさんも来るよ!

郷土図書紹介 問 南魚沼市図書館 ☎773-6677

『魚沼文化 第62号』 魚沼文化の会／編  
資料紹介「戊辰の敏の村のくらし」・魚野川流域の白山宮と城内妙音寺の白山信仰についてなど魚沼の歴史や文化を紹介。

『魚沼 第30号』 上田史談会／編  
上田史談会・上田五十騎の創立30周年を記念して、随感随筆・軌跡などを掲載。  
上田史談会様より寄贈いただきました。

図書館は公民館図書室との連携を密にし、広く市民の皆さまに親しまれる図書館づくりを目指しています。気軽にお立ち寄りください。  
ご意見・ご要望をお寄せください。 ☎kouhou@city.minamiuonuma.lg.jp

新着図書

南魚沼市図書館 (市民会館内2F) ☎773-6677  
大和図書室 (大和公民館内2F) ☎777-4671  
塩沢図書室 (塩沢公民館内1・3F) ☎782-0100

図書館はひとりひとりの本棚です!

- よみもの
- ・カンタ 石田 衣良
  - ・キャベツ炒めに捧ぐ 井上 荒野
  - ・古手屋喜十為事覚え 宇江佐 真理
  - ・金米糖の降るところ 江國 香織
  - ・神様2011 川上 弘美
  - ・よろずのことに気をつけよ 川瀬 七緒
  - ・転迷一隠蔽捜査4- 今野 敏
  - ・警官の条件 佐々木 譲
  - ・神様の女房—もう一人の創業者・松下むめの物語— 高橋 誠之助
  - ・伊賀忍び控え帖 津本 陽
  - ・消失グラデーション 長沢 樹
  - ・こいわすれ 畠中 恵
  - ・愛娘にさよならを一刑事雪平夏見一 秦 建日子
  - ・はやく名探偵になりたい 東川 篤哉
  - ・プリズム 百田 尚樹
  - ・人間の尊厳と八〇〇メートル 深水 黎一郎
  - ・境遇 湊 かなえ
  - ・舟を編む 三浦 しをん
  - ・おまえさん 上・下 宮部 みゆき
  - ・幽霊の涙—お鳥見女房— 諸田 玲子
  - ・平成猿蟹合戦図 吉田 修一
  - ・九十歳。生きる喜び学ぶ楽しみ 清川 妙
  - ・人間はすごいな—'11年版ベスト・エッセイ集— 日本エッセイスト・クラブ編

- 向田邦子の陽射し 太田 光  
笑う子規 正岡 子規

- そのほか
- ・井上ひさしの読書眼鏡 井上 ひさし
  - ・死を語り生を思う 五木 寛之
  - ・尾木ママの「凹まない」生き方論 尾木 直樹
  - ・Q&A日本経済の基本100 2012年度版 日本経済新聞社編
  - ・おばあさんの魂 酒井 順子
  - ・介護のこぼれ—介護ライブラリー— 三好 春樹
  - ・春を恨んだりはいらない—震災をめぐって考えたこと— 池澤 夏樹
  - ・6枚の壁新聞  
—石巻日日新聞・東日本大震災後7日間の記録— 石巻日日新聞社編

- ・ハローグッバイ—親と子どものポケットブッカー— 松浦 弥太郎
- ・赤とんぼはなぜ竿の先にとまるのか? 稲垣 栄洋
- ・農家が教えることん健康術 農山漁村文化協会編
- ・病気になる15の食習慣 日野原 重明
- ・トコトンやさしい省エネの本 山川 文子
- ・母譲りのきもの 世界文化社
- ・凧と咲く—なでしこジャパン30年目の歓喜と挑戦— 日々野 真理

寄贈図書ありがとうございました

○野際 松田 由美子様 ○大月 青木 賢 一様