



自然・人・産業の和で築く安心のまち **南魚沼市**

108灯、点火。

着火
30分前



おもな内容

「道の駅 南魚沼」誕生	2
各課からのお知らせ	
国民健康保険手続き	3
剪定枝の無料搬入は春と秋	4
一言日記／一宮神社農具市	5
掲示板&伝言板	6~8
税金、郵送で口座振替	9~12
まなびのひろば	13~16
健康ひろば	17・18
ニュースプラザ	19

2月11日(土)、南魚沼市雪まつりのイベントのひとつ、108灯のために坂戸山に登ってくださった、山ガールのふたりです。誰かに頼まれたのではなく、自分たちで参加を申し込んだそうです。地元のイベントを自分たちで盛り上げようとする、その気持ちがうれしいですね。



市民の動き

(平成24年1月末現在)

人口 60,591人 (先月比 -53)
男 29,729人 (先月比 -31)
女 30,862人 (先月比 -22)
世帯数 19,142戸 (先月比 5)

予告

「道の駅 南魚沼」が誕生します

(現在、登録申請中)

【問合せ】 商工観光課 (北分館2階、山口・若井) ☎773-6665

今泉記念館
雪国交流館
アートステーション

農産物・特産品直売所
～四季味わい館～

憩いの広場

イメージパース図

「観光交流拠点整備基本構想」と「観光交流拠点施設整備・管理運営基本計画」に基づき、平成2年開館の「南魚沼市立今泉博物館」の敷地・建物をリニューアルし、観光・交流の拠点施設として、市内初の「道の駅」が誕生します。(3月中旬に「道の駅」として登録の見込み)

「道の駅」登録申請の名称は「南魚沼」とし、道路利用者はもちろん、広く市民に愛され、親しまれるため、愛称は「雪あかり」としました。今後、現在の博物館建物の内部を改善・再生する工事や、展示などの準備作業を行い、7月1日(日)に供用開始の予定です。

「道の駅」の施設のひとつ、農産物・特産品直売所(愛称「四季味わい館」)は、指定管理者の「しおざわ農業協同組合」が6月中のプレ・オープンを目指して準備を進めていきます。

7月8日(日)(予定)を想定しての「オープニング・フェスティバル(仮称)」開催に向け、地域の関係の組織・団体とともに検討・協議に着手しました。

南魚沼の新たな観光・交流の拠点誕生を目指し、引き続き事業を進めていきます。

設置内容

● 農産物・特産品直売所
「四季味わい館」

直売所・軽食・情報提供・無料休憩など各コーナー、トイレ、公衆電話

● 今泉記念館

1階「雪国交流館」
総合案内所、観光情報発信・無料休憩など各コーナー

2階「アートステーション」
棟方志功作品などの美術品など資料展示

● 憩いの広場

ふわふわ遊具、滑り台、水遊び場、砂場、芝生、水飲み場、遊歩道、仮設ステイジスペースなど

道の駅 南魚沼



国民健康保険の手続きを 忘れずに

【問合せ】

市民課（国保年金係）

☎773-6661

3月は、進学、転勤、就職、退職など、市の国民健康保険（以下「国保」）の手続きが増える時期です。就職（退職）や転出（転入）などで保険が変わったときは、14日以内に市役所で手続きをしてください。各個人で届出が必要です。（会社の方が代理で手続きをしてくれることはありません）

●市役所（窓口）

- ① **本庁** 市民課
- ② **大和** 市民センター
- ③ **塩沢** 市民センター

【注意】

国保をやめて、新しい保険証が届く前に医療機関で受診する場合は、保険証が変わることを受付の方に伝えてください。

国保の保険証で受診すると、国保が負担した医療費を後日、返還していただく場合があります。

手続きが必要な例		必要なもの
国保にはいる	他市町村から転入した	転出証明書
	職場などの健康保険をやめた（被扶養者でなくなった）	資格喪失連絡票（職場の健康保険の喪失日を確認できる書類）
国保をやめる	他の市町村に転出する	国保の保険証
	職場の健康保険に入った（被扶養者になった）	国保の保険証、職場の保険証（または資格取得連絡票）
修学のため市外に転出するとき（転出届と同時）		国保の保険証、印かん、在学証明書（有効期限のある学生証のコピー可）
●退職者医療制度の対象になったとき 国保加入時、対象の方は同時に手続きをします（下段が制度の説明です）		国保の保険証（すでに国保に加入している方）、年金証書、印かん

退職者医療制度の説明

この制度は、退職後、厚生年金などを受けられる65歳未満の方（退職被保険者）とその家族（被扶養者）が医療を受ける国保の中の制度のことです。

年金の受給権が発生した日から、資格を得ます。年金証書を受け取った後、市民課か市民センターで手続きをしてください。

●対象者

次の条件に該当する国保加入者で65歳未満の方

① 退職被保険者

厚生年金・共済組合などの加入期間が20年以上、または40歳以降10年以上の方で年金の受給権を取得している方

② 被扶養者

（①～③すべてに該当する方）

① 退職被保険者の扶養家族で、配偶者や子などの三親等以内の親族

② 主に退職被保険者の収入によって生計を維持している方

③ 年間の収入が130万円未満の方（60歳以上の方や障がい者は180万円未満）

70～74歳（24年3月1日、現在）の国保加入者は
4月から保険証が変わります
3月下旬に送付

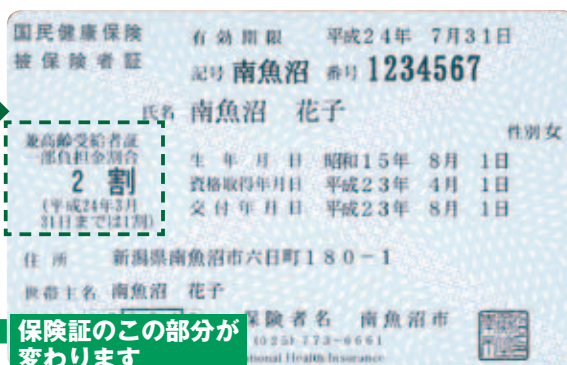
【対象外】一部負担金割合3割の方

【問合せ】市民課（国保年金係）

☎773-6661

4月から、自己負担割合が1割から2割に変更される予定でしたが、経過措置の延長で平成25年3月末まで1割に据え置きが決まりました。

※国保の保険証は毎年8月1日に更新されるため、有効期限は7月31日と表示されています



保険証のこの部分が
変わります

兼高齢受給者証
一部負担金割合
2割
(平成24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24年7月31日までは1割)

4月から

剪定枝の無料搬入は春と秋に限定

【問合せ】 廃棄物対策課 ☎782-0339



搬入場所と期間

●六日町・塩沢地域

●環境衛生センター

(可燃ごみ処理施設)

春 4月1日(日)～5月31日(木)

秋 10月15日(月)～11月30日(金)

●大和地域

●大和庁舎

(コンテナを設置します)

秋 春

4月16日(月)～5月31日(木)
10月15日(月)～11月30日(金)

野焼き対策、リサイクルの促進を目的に環境衛生センターに直接搬入された※剪定枝は、4月からは期間を限定します。

※剪定枝とは、庭木などの生育や形を整えるため枝などを切り取ったもの(竹の枝も含む)

対象



こんな感じに、まとめてください

- 一般家庭分のみ
- 長さ2メートル以下
- 1本の太さ15センチメートル以下
- 荒縄やビニール紐でしばって出してください(番線やトラロープはご遠慮ください)

対象外

● 木の幹や根、野菜や花の茎、腐敗した木、建築廃材など

その他

★期間外は有料です

10キログラム50円

(破碎が必要な場合は100円)
● 無料と有料の対象を混ぜて搬入す

る場合は有料

● 事業者は10キログラム75円

(破碎が必要な場合は150円)

● 一般家庭から剪定と処分を依頼された事業者が依頼書や契約書などを受付で提示した場合は無料(任意の様式で可、ただし搬入時に提示がない場合は有料)

● 行政区の一斉清掃は別途対応

23年度に配付した六日町・塩沢地域の「ごみの分け方・出し方」と「容器包装プラスチック編・古紙編」、大和地域の「ごみの分け方出し方 ガイドブック」は、24年度も引き続きご利用ください。新たに配布しませんので、捨てないようにはしてください。

24年度家庭ごみ

収集カレンダー

市報3月15日号で配布します

「ごみの分け方・出し方」「容器包装プラスチック編・古紙編」「ごみの分け方出し方ガイドブック」をなくした場合は、本庁舎(環境交通課)・各市民センター・廃棄物対策課に準備を用意してあります。ご利用ください。

市長の一言日記

角界の快男児が来市



先日（2月9日）、池田記念美術館のリニューアル開館記念のイベントに、日本相撲協会理事（事業部長）九重親方（元横綱千代の富士）がメインゲストとして来市され、市役所への表敬訪問、トークショー、歓迎祝賀会まで、長時間お付き合いさせていただきました。

とにかく男前であり、そして意外にもジョークを多発する、楽しい人でした。現役時代は、ウルフグとも呼ばれ、その精悍な顔立ちはある程度想像していましたが、実物は本当にカッコ良かったです。（服装のセンスも抜群！）市役所の女性職員は、そ

の男前とカッコ良さに、握手を求めたり一緒に写真を撮らせていただいたり、大変な興奮状態でした。（ちなみに男性職員も）

そして、何よりも驚いたのは、ジョークや洒落を連発して、本当に楽しく明るい人柄であったということです。力士を始めとする角界関係者というのは、無口というのが先入観念として頭の中にインプットされていましたが、それは現役時代のことだけということなのでしょう。更にトークショーの中では、「人知れず努力する」、「試練を力に変える」、「プレッシャーに負けな」、「譲れない美学を持つ」等々、昭和最後の「大横綱」とまで称され、頂点を極めた人の信念も披露していただき、参加者に大きな感銘を与えてくれました。

また、時代を問わず人間として生きるための心構えに、大きな示唆も与えてもらったと感じています。いずれにしても久々に「快男児」に逢うことが出来て非常に痛快でした。この機会を与えていただいた（株）ベースボールマガジン社の池田社長に心から御礼を申し上げたいと思います。最後に、豪雪と闘っている皆さま、更には雪害を被られた皆さま方から御礼と御見舞いを申し上げます、2月の一言日記といたします。

（24・2・14）

一宮神社農具市 3月12日 開催

〔問合せ〕 商工観光課（商工振興班） ☎773-6665

塩沢地域の「大里」で、恒例の春を告げる「一宮神社農具市」が開催されます。

この市は、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の境内や参道に並べられ、集落内には90店程の露店も出店さ

れます。会場内は交通規制が行われます。ご協力をお願いします。

12日(月)の交通規制

午前8時～午後5時

11日(日)と12日(月)の交通規制

11日(日)午後1時～12日(月)午後5時

（大里集落内のみ）



掲 示 板

市からのお知らせ

問 問合せ
日 日時
期 期間
対 対象
定 定員
ア 締切り
他 その他
本 本庁舎（本館）
シ 塩沢庁舎
や 大和庁舎

講 講師
申 申込み
会 会場
時 時間
費 費用
内 内容

北 北分館
南 南分館

一日前プロジェクト （災害に備えて）

問 本2F 総務課（防災庶務班、宮田）
☎773-6660

早かったですよ、水がきてからはたった1時間で自宅が水没（三条市40代女性）

テレビで、あの辺の川がほんらんしそうですとか、三条市は大雨で大変ですみたいのを見ていたけど、うちのところに水が来るなんてことは、全然想像できませんでした。主人もお昼頃、うちに戻って

くるわけですよ、車に乗ってタイヤがかぶるくらいの水の中を、「職場の人が、何かあったらいけないいからと、お茶のペットボトルとカップラーメンをくれたぞ」とか言って帰って来て、車を車庫にきっちり入れました。で、「やあね、こんな雨」とか言いながら過ごしていて、家族全員がうちにいるわけですよ。家はちよつと道路よりも上にあるので、玄関にもし水がきたら嫌だからと言って、子どもの野球用品とか大事なやつを玄関の上にあげただけでした。それが午後2時ごろで、ワーツと水が来たのが午後3時から3時半ごろでした。家中に水が入って来たんです。早かったですよ、水が来てからは。1時間くらいで1階が全て水につかってしまいました。

軽自動車やバイク、小型特殊自動車の手続きはお済みですか？

問 本1F 税務課（市民税係）
☎773-6668

軽自動車税は、4月1日の登録者に課税します。登録者が亡くなった、友人に譲った

など、廃車したり所有者を変更したり車両を市外で使用するなどの場合は、変更（廃車）の手続きが必要です。車両に標識が付いていない場合は取得申告が必要です。公道を走行しない（私有地内のみで使用する）車両でも使用可能な状態である場合は、標識の取得が必要です。手続きは3月末までにしてください。（4月1日、登録者が前所有者の場合、24年度はその方に課税します）

窓コ

● 原付バイク・農耕車など
税務課（市民税係）
☎773-6668

四輪の軽自動車

軽自動車検査協会
☎0258-221-0555

軽二輪126、250cc

全国軽自動車協会連合会
☎0258-231-3115

二輪の小型自動車

長岡自動車検査登録事務所
☎050-5540-2041

心豊かな子育て教室

問 子ども・若者
育成支援センター
☎773-6611

23年度、最後の教室です。

歌や絵本づくりで楽しみましょう。皆さんの参加をお待ちしています。

対 0〜3歳の乳幼児とその保護者（おじいちゃん・おばあちゃんも大歓迎）

日 3月10日（土）

午前10時〜11時30分
（9時30分、受付開始）

会 市民会館（多目的ホール）
費 無料（ただし、保険料一人10円をお願いします）

申 不要です。動きやすい服装でお越しください。

弁護士の無料相談

内容は「消費生活」関係
申・問 消費生活センター
☎772-2541

対 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（電話予約をお願いします）

日 3月21日（水） 正午
3月22日（木）

会 ふれ愛支援センター
（相談室、銭淵公園となり）

内 時間は1件約30分。皆さまが時間を有効に使えるよ

う、申し込み時に概要をセンター相談員が伺います。

● 出前講座やっています

「詐欺から自分を守る」地域に出向いて行っています。悪徳商法や、架空請求被害に合わない知恵をつけましょう。詐欺師は新しい手口を次々と使ってきます。ぜひ、ご利用ください。

「広告入り封筒」の寄贈

問 本2F 財政課（契約係）
☎773-6671



（株）郵宣
協会東日本支社
（仙台市）
から、広告入り封筒をご寄贈いただきます。

きました。これは、地元の事業者の皆さまからの広告料で作成された封筒です。関係者の皆さまに感謝申し上げます。通信用に毎年小型4万枚、大型2万枚と、市民課（窓口用）に小型1万枚と大型3万枚を寄贈していただく予定です。経費削減のため有効に利用させていただきます。

臨床検査技師 募集

【申・問】本1F 総務課（人事係） ☎773-6660

【対】資格のある方で、昭和46年4月2日以降に生まれた方
●勤務先 ゆきぐに大和病院
3月14日(水) 必着

【定】若干名

●試験内容

書類選考、作文、面接

●採用予定日

24年5月1日以降

●試験日 3月22日(木)

●試験会場

ゆきぐに大和病院

【申】申込書と履歴書（問合せ先に請求）に、健康診断書、写真2枚、資格免許証の写

を添えて申し込みください。

子ども手当認定請求書の提出 3月30日(金)

【問】本1F 子育て支援課（こども家庭支援班） ☎773-6822

23年10月、特別措置法施行により23年9月分まで手当の支給を受けた全ての方から認定請求書の提出が必要です。

2月20日現在、請求書が未提出の方に再送しました。未提出の方は10月分からの

手当が支給できません。至急、提出してください。

募集 24・25・26年度 小規模修繕等受注希望者

【問】本2F 財政課（契約係） ☎773-6671

【対】市内に小規模な事業所がある方

●対象外 ①市の入札参加資格申請により登録されている方、②希望業種を履行するために必要な資格、許可を有しない方、③成年被後見人、被補佐人または破産者で復権を得ていない方

●発注内容 少額で内容が軽易な修繕や工事の発注を、市内の業者に拡大を図ることが目的です。現在、届出をしている方の有効期限は3月末です。新規と継続の希望者は届出が必要です。届出をすると受注できる確率が上がります。（ただし、契約は届出がない方に発注する場合もあります）

●発注内容

50万円以下の小規模で内容が軽易な修繕や工事など

●受付開始 3月5日(月)

財政課に用紙を準備しました。市の公式ウェブサイトからダウンロードもできます。

必要事項を記入して1部、提出してください。

南魚沼市 小規模 で 検索

☎ <http://www.city.minamiuonumanigata.jp/>

●添付書類

①市の納税証明書

②免許などが必要な場合はそのコピー

●届出先（郵送可）

財政課（本2階）

●有効期間 27年3月31日（途中届出の方も同様）

●対象業種 土木関係 大工、水路、防護柵、舗装、造園

など、建築関係 大工、建具、屋根、板金、内装、左官、塗装、ブロック、雨樋

など、設備関係 電気器具、電気、照明、放送機器、給排水、空調設備、厨房設備

その他 自動車、カメラ、看板、事務機器の修繕など

※届出内容は財政課（本2F）で公開します。

障がい者計画・障がい福祉計画 パブリックコメント 募集

【問】本1F 福祉課（障がい福祉係） ☎773-6667

障がい者計画は、障がい者のための施策に関する基本的な計画で、24年度から6年間

の計画を策定します。

障がい福祉計画は、障がい者計画と障害者自立支援法に基づき、障がい福祉サービスの内容と見込量を定めるもので、24年度から3年間の計画を策定します。

策定するにあたり、計画案を公表し皆さまからご意見を

いただいたたく、パブリックコメント（意見募集）を行います。

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。

期 3月1日(木)～15日(木)

●閲覧場所

【本】福祉課（1階）

【ヤ】大和市民センター

【塩】塩沢市民センター

※市の公式ウェブサイト

●提出方法

住所と氏名を記入し、障がい者計画か、障がい福祉計画と書いて提出してください。

①窓口にて持参

記入用紙が必要な方は、職員に申し出てください。

②郵送 〒949-6696

六日町180-1

福祉課（障がい福祉係）

③FAX 773-6723

「福祉課あて」と記入してください

④Eメール 市の公式ウェブサイトから入力フォームに入力し、送信してください。

※電話や口答などの記録に残らない方法での受付はできません

障がい者タクシー利用券 24年度、交付申請 受付中

【問】本1F 福祉課（障がい福祉係） ☎773-6667

【対】市内に住所があり、運転ができない障がい者で、身体障害者手帳（1～4級）、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかの交付を受けている方（児童を含む）

【申】手帳をお持ちください。直接、交付します。（複数のお持ちください）

●年間交付枚数 1人30枚（施設入所者は15枚）

【内】券の裏面に記載されているタクシー会社で、1乗車6枚まで利用できます。

●窓口

【本】福祉課（障がい福祉係）

【ヤ】大和市民センター

【塩】塩沢市民センター

【予告】第5期介護保険事業新規事業所の開設者の募集

【申・問】本1F 福祉課(介護保険係) ☎77316667

南魚沼市高齢者福祉計画・介護保険事業計画(第5期計画)に基づく介護保険サービス事業所の新規開設者を次のとおり募集する予定です。

●募集内容

- ア 小規模多機能型居宅介護サービス事業所(2か所)
- イ 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護(ミニ特養) 1か所(29床)
- ウ 特定施設入居者生活介護(サービス付き高齢者向け住宅) 1か所(20床)

【対】

① 25年度末までに施設を建設し、事業を開始することが可能であること

② 社会福祉法人または株式会社などの法人であること(設立準備中を含む) イは、社会福祉法人でなければ開設できません。

【期】

3月15日(木)～26日(月)

●選定基準・方法
次の基準を考慮して委員会にて選定します。

① 介護保険事業の実績、応募

の理由・意志、事業実施の実現可能性など

② 立地条件として、介護保険サービスの希薄地区に開設を希望する場合は優先的に判断されます。

●応募方法

申込み用紙に必要事項を記入し、添付書類を添えて提出してください。(用紙は募集期間前も交付しています)

介護予防

「基本チェックリスト」の提出をしてください

- 【問】 大和地域包括支援センター(ゆきぐに大和病院内) ☎77712111
- 【本】 六日町地域包括支援センター ☎77316675
- 【塩】 塩沢地域包括支援センター ☎78210252

【対】

3月1日現在、要介護・要支援認定を受けていない65歳以上の方

ご自分の生活や健康状態を記入して、将来介護が必要な状態になるおそれが高いかどうかチェックし、介護予防に役立てる調査です。対象の方に「基本チェックリスト」(桃色の用紙)を郵送します。記入して提出してください。

結果に応じて、市が実施し

ている介護予防事業(介護予防の教室や講座)に参加をお勧めします。

●調査内容

足腰の筋力に関する運動器項目、栄養関係項目、飲み込みなどの口腔機能項目、外出の頻度、物忘れや心の健康に関する25項目

●発送日 3月15日(木)

●提出方法 3月30日(金)

●提出方法

① 郵送 返信用封筒を利用してください

② 窓口を持参

- 【本】 福祉課
- 【大】 大和市民センター
- 【塩】 塩沢市民センター
- 介護予防事業
- 機能訓練(通所リハビリ)
- 筋力向上トレーニング教室
- 歯科衛生士による口腔機能向上のための訪問
- うつ予防の訪問相談
- 認知症予防教室
- 栄養改善のための配食サービス

南魚沼就職ガイダンス 2013 来春、卒業予定の皆さんへ

【問】 ハローワーク南魚沼(学卒担当) ☎77213157

【対】 25年3月、大学(短大)専門学校などを卒業予定の方

【日】 3月26日(月)

午後1時30分～4時(午後1時、受付開始)

【会】 ふれ愛支援センター

【内】 個別ブースの企業説明

企業説明会を開催します。学生の方は地元企業に就職するための絶好の機会です。大勢の参加をお待ちしています。事前申し込み不要です。直接、会場にお越しください。

国際大学日本語教育ワークショップ(全8回) 参加者募集

【申・問】 国際大学(教務事務室、和田) ☎77911498 ☎77911187

日本語学習の初級教科書として一般によく使われている「みんなの日本語I」を使って、留学生に日本語を教えるワークショップを開催します。この教材を使った教え方を皆

さんと一緒に考えます。ぜひご参加ください。

【日】 4月7・21日、5月12・19日、6月9・23日、7月7・21日(午後1時～4時)

【会】 国際大学

【料】 1回1,500円

【注】 (資料代含む)

【期】 3月23日(金)

●教材 「みんなの日本語初級I」(スリーエーネットワーク、定価2,625円)は各自でご用意ください。購入をご希望の方は申し込み時にお知らせください。

ほくほくクリーン ナップチーム 募集中

【問】 北越急行(営業開発室) ☎025175011251 ☎025175011252

北越急行株式会社では、ほくほく線六日町駅の清掃・美化にご協力いただけるボランティアを募集しています。

待遇は、六日町～犀潟間利用できる特別乗車賞を交付します。写真を添えてお申し込みください。

【期】 1年間 定 3人

【日】 3月30日(金)

【申】 商工観光課(観光交流係) ☎77316665

伝言板

国・県などからのお知らせ

税金

郵送で口座振替の手続き

お出かけ不要、ガソリン代節約、うっかり忘れも防げます

～ 締切り：3月23日(金) 必着分まで ～

【問合せ】 税務課 収税班 ☎773-6669

口座振替は、一度お申し込みいただくと以後、納期限日に自動的に指定口座から引き落とし納税できる便利な制度です。平日、金融機関で手続きできない方は、この機会にぜひお申し込みください。

申込方法は、このページを切り取り、裏面の依頼書に必要事項を記入し通帳の届出印を押して、12ページを切り抜いて封筒を作って郵送してください。

● 記入の注意事項

- ① 平日（9：00～17：00）に連絡が取ることができる電話番号を書いてください
- ② 返信用の封筒は郵送料無料です
- ③ 手続き終了後、1か月以内に申し込まれた方に振替開始日をお知らせします
- ④ 裏面の申込書で振替方法の欄に、記入がない場合は「期別」を選択したものとします
- ⑤ 振替日は各納期限日（月末）です（月末が休日の場合は翌営業日か市の指定する日）

● 対象の金融機関

- ① 北越銀行
- ② 第四銀行
- ③ 大光銀行
- ④ 長岡信用金庫
- ⑤ 新潟県信用組合
- ⑥ 塩沢信用組合
- ⑦ 新潟県労働金庫
- ⑧ しおざわ農協
- ⑨ 魚沼みなみ農協
- ⑩ ゆうちよ銀行・郵便局



確約事項

- 1 裏面納税義務者が南魚沼市へ払うべき市税の納付額を記録した磁気媒体もしくは納付書（以下「納付書等」）の送付があったときは、貴金融機関において振替日に裏面の指定預貯金口座から納付書等記載の金額を振替納付してください。
- 2 前項の手続きについて当座勘定規定、または普通預貯金規定に基づいて当方が行うべき当座小切手および普通預貯金払戻請求書は提出しませんので、貴金融機関所定の方法で処理してください。
- 3 指定預貯金残高が振替日において納付金額に満たないときは当該納付書等を南魚沼市へ返却されても異議ありません。
- 4 領収書は、預貯金通帳の記帳により省略して差し支えありません。
- 5 当方の都合により、この取り扱いを解約する場合は、南魚沼市へ解約届を提出します。
- 6 残高不足により振替不能が続く場合や貴金融機関の定めた期間または南魚沼市で過去3年以上課税がない場合等、貴金融機関または南魚沼市が必要と認めたときは、この取り扱いを解約されても異議ありません。
- 7 裏面納税義務者に係る市税の過誤納による還付が生じた場合は、この口座に振り込んでください。ただし、納税準備預金口座には振り込みできませんので、納税義務者が別に指定する口座で還付金を受け取ります。
- 8 一括全納の口座振替が不能となった場合は、2期から期別振替とすることに異議ありません。
- 9 この取り扱いについて、いかなる紛議が生じても貴金融機関には迷惑をおかけいたしません。

この依頼書(申込書)は郵送専用です。直接、金融機関に口座振替を依頼される場合は、この用紙とは別の用紙が、各金融機関に準備してあります。そちらをご利用ください。



南魚沼市税 口座振替 依頼書・自動払込 利用申込 (収) (加)

取扱金融機関 御中 南魚沼市長 宛

下記の口座から、市税を口座振替の方法により納付を希望します。裏面事項を確約のうえ依頼します。

1. 申請者と指定預貯金口座

口座名義人 (カタカナ)				届出印	住所 〒949- 南魚沼市	
口座名義人 (名称)				電話番号 ()		
ゆうちょ 銀行 以外 の 金融機関	銀行・金庫 信用組合 農業協同組合	本店(所) 支店(所) 出張所	口座種別 (○をつける)	1. 普通 2. 当座 3. 納税準備		
	金融機関コード	支店コード	口座番号 (右つめて記入)			
ゆうちょ 銀行	種目 コード	種別 コード	通帳記号	通帳番号 (右からつめて記入)		ゆうちょ銀行を指定 の場合は「自動払込 み規定」が適用され ます
	166	35	1 0 の			
払込先		口座番号	00560-5-960282	加入者名	南魚沼市会計管理者	

2. 振替納付する税の種類と納税義務者 ※国民健康保険税は「世帯主」が納税義務者です

個人・ 法人分	フリガナ				住所	〒949- 南魚沼市	
	納税義務者				生年月日	明・大・昭・平 年 月 日	
	税目 (該当項目に○を記入)	通知書番号 (必記事項)			振替方法 (どちらかに○)	振替開始	
	1. 市県民税				期別・全納	24年度1期	
	2. 固定資産税 (都市計画税)				期別・全納	24年度1期	
	3. 軽自動車税	※納税義務者の全車両が対象			全納	24年度1期	
	4. 国民健康保険税	※通知書番号の中7桁を記入			期別・全納	24年度1期	

※共有分の納税義務者は、納税通知書の宛名のとおり記入してください

共有分	フリガナ				住所	〒949- 南魚沼市	
	納税義務者				生年月日		
	税目 (該当項目に○を記入)	通知書番号 (必記事項)			振替方法 (希望する方に○)	振替開始	
	1. 固定資産税 (都市計画税)				期別・全納	24年度1期	
	2. 市民税・県民税 (家屋敷は市外の方のみ)				1期	24年度1期	

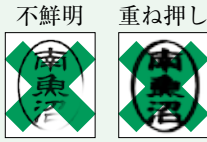
※金融機関等処理欄 【不備返送先】 〒949-6696 南魚沼市 六日町180番地1 南魚沼市 税務課 (収税班)

不備理由	①口座番号相違 ②口座名義相違			取扱店日付印	上記の届出を承諾します。 平成 年 月 日	金融機関承認印
	③印鑑相違 ④口座なし					
認印	⑤その他 ()			金融機関名		
	照合		受付			

記入例

投函日を記入してください

通帳届出印を、はっきりと押してください



不鮮明、重ね押しの場合は、再度余白に押印してください

3日 南魚沼市役所(必着)

平成 24年 3月 00日

は郵送専用です。直接、金融機関に口座振替を依頼される場合は、紙が各金融機関に準備してあります。そちらをご利用ください。

口座振替 依頼書・自動払込 利用申込

南魚沼市長 宛
を口座振替の方法により納付を希望します。裏面事項を確約のう

訂正がある場合 《訂正例》

ちよ 行 外 の 機 関	南魚沼	銀行・金庫 信用組合 農業協同組合
金融機関コード		

預金通帳の口座
名義人名のカタ
カナを正確に記
入してください

納税義務者の住
所・氏名を記入
してください
※国民健康保
険税は、世帯
単位での加入
のため、納税
義務者は世帯
主の方です

希望する税目に
○をつけてくだ
さい

共有名義の固定資産税
と市県民税(家屋敷分)
を口座振替に希望する
場合は、納税通知書に
記載されている納税義
務者の氏名・住所を記
入してください。
(例)
「南魚沼 太郎・花子」
「南魚沼 太郎外2人」

1. 申請者と指定預貯金口座

口座名義人(カタカナ)	ミナミウオノマ タロウ	届出印	〒949-0000 南魚沼市 000××番地×
口座名義人(名称)	南魚沼 太郎	電話番号	090(××××)××××
ゆうちょ銀行以外の金融機関	銀行・金庫 信用組合 農業協同組合	本店(所) 口座種別	1. 普通 2. 当座 3. 納税準備
金融機関コード	支店コード	口座番号(右つめで記入)	0 0 1 2 3 4 5
ゆうちょ銀行	種目コード 種別コード	通帳記号	通帳番号(右からつめて記入)
	166 35	1 2 3 0	0 0 0 1 2 3 4 5
払込先	口座番号	加入者名	南魚沼市会計管理者
00560-5-960282			

9:00 ~ 17:00に
連絡がとれる番号を記
入してください

2. 振替納付する税の種類と納税義務者

※国民健康保険税は「世帯主」が納税義務者です

フリガナ	ミナミウオノマ タロウ	住所	〒949-0000 南魚沼市 000××番地×
納税義務者	南魚沼 太郎	生年月日	明・大・晦・平 〇〇年 〇月 〇日
税目(該当項目に○を記入)	通知書番号(必記事項)	振替方法(どちらかに○)	振替開始
① 市県民税	1 2 3 4 5 6 7	期別・全納	24年度1期
② 固定資産税(都市計画税)		期別・全納	24年度1期
③ 軽自動車税	※納税義務者の全車両が対象 ※通知書番号の中7桁を記入	全納	24年度1期
④ 国民健康保険税	2 2 2 3 4 5 6	期別・全納	24年度1期

※共有分の納税義務者は、納税通知書の宛名のとおり記入してください

フリガナ	ミナミウオノマ タロウ・ハナコ	住所	〒949-0000 南魚沼市 000××番地×
納税義務者	南魚沼 太郎・花子		
税目(該当項目に○を記入)	通知書番号(必記事項)	振替方法(希望する方に○)	振替開始
① 固定資産税(都市計画税)		期別・全納	24年度1期
2. 市県民税・県民税(家屋敷は市外の方のみ)	0 4 5 6 7 8 9	1期	24年度1期

希望する方法に
○印をつけてく
ださい

今回の振替は
「24年1期」
から開始です

金融機関等処理欄 【不備返送先】 〒949-6696 南魚沼市 六日町180番地1 南魚沼市 税務課(収税班)

①口座番号相違 ②口座名義相違 ③印鑑相違 ④口座なし ⑤その他()

取扱店日付印 上記の届出を承諾します。 金融機関承認印

平成 年 月 日

～納税通知書の通知書番号のうち下記の部分を記入してください～

- 市県民税

市県民税・県民税 納付済通知書 2期	通知書番号の下7桁の数字
--------------------	--------------
- 固定資産税

固定資産税・都市計画税 納付済通知書 2期	通知書番号の下7桁の数字
-----------------------	--------------
- 国民健康保険税

国民健康保険税 納付済通知書 1期(6月)	通知書番号の中7桁の数字
-----------------------	--------------

「0」5つ 記入不要 中7桁の数字 「0」4つ 記入不要

みんなの図書館

申込み・問合せ
南魚沼市図書館
☎773-6677

3月の開館日

南魚沼市 月～日 9:00～17:00
(日 19:00まで) 休館日と1日(木)～4日(日)蔵書点検と15日(木)

大和 ☎777-4671 月～日 9:00～19:00(土日祝日 17:00まで)
休館日と5日(月)～9日(金)蔵書点検

塩沢 ☎782-0100 月～日 9:00～20:00(土日祝日 17:00まで)

3月読書のつどい

大人気の「たまごにいちやん」のお話です。お楽しみに！

●日時 3月17日(土)

午後2時～3時30分

●会場 南魚沼市図書館

●テーマ 『動物』

●内容 大型絵本「たまごにいちやん」(ふうせんの会)、新しい本の紹介・読み聞かせ

●対象 幼児・小学生・保護者ほかどなたでもどうぞ

●定員 50人
●締切り 3月16日(金)

絵本のへや

●会場 南魚沼市図書館
●対象 0歳から入園前の幼児と保護者

ひなまつり

読書会ボランティア「ふうせんの会」による琴の演奏をお楽しみに！

●日時 3月7日(水)

午前10時30分～11時30分

お別れ会

今年度のお別れ会です。1年をしめくくるとても楽しい会です。

●日時 3月21日(水)

午前10時30分～11時30分

2月1日 節分の会



絵本の好きなオニさんが登場しました。皆さんたくさん本を読んでくださいね！

3月のおはなしかい



てあそび&てぶくろにんぎょう、おはなし、パネルシアター・わらべうたあそびなど楽しい内容が盛りだくさんおはなしかいのは後は、ぜひ図書館にお立ち寄りください。

●日時 3月10日(土)

午前10時

●対象 幼児・小学生とその保護者

●会場 中央公民館(和室)

●対象 幼児・小学生とその保護者

●日時 3月10日(土)

午前10時35分

1月の読書のつどい

～一口感想集～



1月読書のつどいは、「ふうせんの会」さんによる大型絵話「熊に助けられた話(北越雪譜から)」を聞きました。大型絵話は25年前に制作され、読書のつどいには当時小学2年生で制作に携わった方が来てくれ、大型絵話と懐かしの再会でした。参加者の皆さんからは驚きの声が上がっていました。



大きな紙芝居は子どもが集中して聞いていました。北越雪譜のお話も大人になってからまた聞く機会があつて良かったです。ボランティアの方々工夫をこらした内容が素敵でした。◆小学生が作った大型絵話は味があつてとても良かった◆とても楽しかったです。子どももお友達と一緒に参加だったので、また皆で参加したいです◆初めて来ましたが、上の子(6歳)は集中して聞いていて楽しそうでした。

た。3歳の子は、手遊びをニコニコしながら一緒に出来て良かったです

3月のテーマ本展示

「若い人にオススメの本」

卒業・旅立ちの季節です。(社)読書推進運動協議会が推薦する本を展示中です。通勤・通学・待ち合わせ時間に、読書を取り入れてみてはいかがでしょうか。

巡回図書、隔月100冊

2月16日、塩沢図書館を入れ替えました。【次回は大和図書館、3月15日(木)】

乳幼児親子おはなしの会

「えほんであそび」

ハンカチに

おえかきしよう！

●日時 3月16日(金)

午前10時～11時30分

●会場 大和公民館

●内容 手袋人形、まんまるちゃん、絵本、パネルシアター、手遊び、歌など

●対象 0～3歳児とその保護者

●参加費 無料(予約不要)

●問合せ 大和公民館

☎777-4671



南魚スポーツパラダイス

(通称：スポパラ)

4月に記録を計って
11月の記録会に
挑戦しよう

第1期 日程一覧

【申込み・問合せ】 南魚スポーツパラダイス (月休館、祝日は翌日)

☎773-3210 平日9:00~21:30、休日9:00~17:00

コース	記号	4月の開始日時 (以降の曜日と時間は同じ)	対象	受講料(円)	定員
親子	O火6	10日(火) 18:00~18:50	4月末で3歳以上の未就学児と 保護者(最少催行5組)	会員 1,500 (一般5,500)	10
	O土7	7日(土) 19:00~19:50			10
幼児	A水6	11日(水) 18:00~18:50	4月末で5歳以上の未就学児 (最少催行8人)	保護者が会員 800 (一般5,500)	各20
	A木4	12日(木) 16:00~16:50			
	A金6	13日(金) 18:00~18:50			
	A土10	7日(土) 10:00~10:50			
	A土4	7日(土) 16:00~16:50			
	A土6	7日(土) 18:00~18:50			
初級	B火	10日(火) 17:05~17:55	クロールで25メートル未満~ 中上級を目指す小学生 (最少催行10人)	会員 無料 JSC員 3,500 (一般5,500)	各40
	B水	11日(水) 17:05~17:55			
	B木	12日(木) 17:05~17:55			
	B金5	13日(金) 17:05~17:55			
	B金7	13日(金) 19:05~19:55			
	B土11	7日(土) 11:05~11:55			
	B土5	7日(土) 17:05~17:55			
	B土6	7日(土) 18:05~18:55			
中級	C水	11日(水) 18:00~19:00	初級で条件を満たし、2人の指 導員が認めた小中学生 (最少催行10人)	会員 無料 (一般5,500) JSC員 3,500	30
	C木	12日(木) 18:00~19:00			30
	C金	13日(金) 18:00~19:00			30
	C土	7日(土) 11:00~12:00			40
上級	D木	12日(木) 19:00~20:00	進級者か指導員が認めた小中 学生(最少催行5人)	2教室目以降5,500	15
	D土	7日(土) 10:00~11:00			15
レディース	L火	10日(火) 11:00~12:00	初心者、16歳以上 (最少催行10人)	会員 無料 (一般5,500)	30
	L木	12日(木) 11:00~12:00			30
一般成人	F水	11日(水) 19:00~20:00	初心者、16歳以上	会員 無料 (一般5,500)	30
	F金	13日(金) 13:30~15:00			15
シニア	S水	11日(水) 14:00~15:00	60歳以上	2教室目以降5,500 e木は3,000	30
水中歩行	H金	13日(金) 11:00~12:00	16歳以上(最少催行10人) ※e木は全10回		30
アクア エクサ サイズ	E火	10日(火) 20:05~20:55			30
	E水	11日(水) 11:10~12:00		40	
	e木	12日(木) 14:20~14:50		20	

長期 日程一覧

コース	記号	4月の開始日時 (以降の曜日と時間は同じ)	対象	受講料(円)
アヒル	AH	3日(火) 19:00~20:00	4月末で5歳以上 けのびが5メートル以上できる子ども	会員 年12,000 (4月~8月 5,000)
ビーバー	BV	7日(土) 10:00~11:00	4月末で5歳以上 15メートル以上泳げる子ども	JSC員 年18,000 (4月~8月 7,500)
イルカ	IK	5日(木) 20:00~21:00	2泳法で25メートル以上泳げる方	一般 年24,000 (4月~8月 10,000)

*未就学児の場合、保護者がスポパラ会員の方は、会員料金です。定期券購入も、割引があります。

*都合により、日程・回数などが変更になる場合があります。詳細は参加申込書をご覧ください。



24年度スイミング 第1期 (4月～7月) 生徒募集

締切り 3月14日(水) 21:30

水中なら無理なく身体が動かせます。体力向上やシェイプアップなど、目的に合わせた教室を開催します。皆さまの参加をお待ちしています。会員は、ディスポートの個人定期券が30パーセント引き！水泳以外の教室も割引があります。

※JSC員とはジュニアスポーツクラブ員の略、会員とはスポパラ会員の略

- 申込方法 ディスポートに申込み用紙とハガキを用意しました。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 抽選 3月16日(金) 18:00～(結果はハガキで送付します)

長期スイミングスクール 生徒募集

締切り 3月11日(日) 17:00

このスクールは1年単位です。参加者は繰り上がりの方が優先です。空きがないと募集できないことがあります。あらかじめご了承ください。会員は受講料の割引があり、個人定期券も30%引き！

- 申込方法 ディスポートの申込み用紙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 泳力テスト 3月13日(火) 19:00に開始します。10分前までにお越しください。

24年度 スポーツ教室 参加者募集中

- 申込方法 スポパラ会員の入会(更新)を希望する方は、申込用紙の参加希望欄に○印をつけてください。教室のみ参加を希望する方は、ディスポートの申込書に必要事項を記入し、参加料を添えてお申し込みください。都合により日時・会場は変更する場合があります。詳細は募集要項をご覧ください。

① 6人制ワ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、どなたでも気軽にできます。一度見学に来てみませんか！

日時 4月～3月(毎週火・金曜) 13:30～15:30 会場 ディスポート(アリーナ)

対象 女性45歳・男性60歳以上 受講料: 会員無料(一般4,000円)

② グラウンドゴルフクラブ

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！

日時 5月～10月(毎週木曜) 13:30～15:30 会場 さくり親水公園

対象 50歳前後以上の方 受講料: 会員無料(一般3,000円) 別途クラブ費あり

③ 卓球教室 経験・年齢・不問!健康づくり仲間づくり、楽しく汗を流しましょう!

日時 4月～3月(水・土) 10:00～12:00(火・木) 19:30～21:30

会場 ディスポート(アリーナ) 7月～9月は日時・会場が変更する場合があります

対象 小学生以上 受講料: 会員無料(一般:大人1回200円、高校生以下1回100円)

④ 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!

日時 5月～10月 記録方法 山頂に設置してある登山記録簿に記入する。

年間達成目標 40回(達成者に記念盾を贈呈) 受講料: 会員無料(一般4,000円)

⑤ 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。そこで日本縦断を目安に目標を作りました。マイペースで挑戦してください。(達成者に記念品・記録証を進呈)

期間 5月～2月 記録方法 トレーニング後、ディスポートの記録簿に記入

年間目標 ウォーキング200・水中歩行20・ランニング421.95・歩くスキー200・スイミング60(キロメートル)

受講料: 会員無料(一般4,000円)

【欠之上クロスカントリーコース】 春休みの営業時間 3月23日～31日 9:00～16:00

営業終了日 ナイター営業は3月22日(水)、コース全体は3月31日(土)です。ご利用ありがとうございました。

池田記念美術館 9:00～17:00
(入館終了16:30)

3月の休館：水曜、1日(木)・2日(金)・29日(木)

☎780-4080 FAX777-3815 URLhttp://www.ikedart.jp
🎫一般500円/高校生以下(無料)

◆ スポーツ文化展示室 ◆

王貞治と日本刀

●期間 3月17日(土)まで

王貞治氏が実際にトレーニングで使用した日本刀を展示。荒川コーチの指導のもと、あの一本足打法は生まれました。この日本刀を使い心身を鍛練したことで、**鍛錬に使う刀**ホームラン世界一の記録を達成します。普段は東京の野球体育博物館に展示しているものをお借りして、リニューアルを記念し展示しています。

**2012年相撲カード現代相撲錦絵展**

●期間 4月1日(日)まで

大絶賛発売中の「BBM2012大相撲カード」のほか、現代相撲錦絵の大家・木下大門氏の錦絵の原画を展示し相撲の歴史を振り返ります。九重親方(元横綱千代の富士)の優勝額のレプリカや、最後に優勝した時の横綱などを展示しています。



横綱と優勝額

南魚沼市民会館 受付 8:30～17:15

3月の休館：毎週月曜(祝日は翌日)

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

◆ 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～

22年ぶりの市内開催。“生さだ”は、テレビとは比べられません。トークも最高。ぜひお越しください。

●日時 3月12日(月)

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

※チケットは会館、会館プレイガイドで好評発売中

**注意 駐車場が雪で半分、埋まりました**

駐車台数が限られます。乗り合わせでのご来場をお願いします。

鈴木牧之記念館 開館9:00～16:30
会期中は無休

☎・FAX782-9860

🎫大人500円/小中高250円(市内小中学生は無料)

昭和の子どもたち遊びいろいろ 今福進創作人形展

畔地に工房を構える今福進さん。昭和時代の風情ある紙芝居、おしくらまんじゅう、二十四の瞳など、懐かしい風景の人形展です。 ●期間 3月26日(月)まで
※市民は無料です。受付で住所を伝えてください。

同時開催 第7回三国街道塩沢宿 ひな雪見かざり

享保雛や古今雛など貴重な雛人形を展示しています。
【花軸たいけん】雪月花のごとく美しいしなやかな紬や彩り豊かな押花で遊んでみませんか。

●内容 つむぎ細工で遊ぼう(ストラップ作り)、押花で遊ぼう(キーホルダー・絵ハガキ作りなど)

●日時 3月11日(日)、16日(金)

9:30～11:30 / 13:00～15:00

●会場 鈴木牧之記念館

●料金 1回500円～(市外の方は観覧料が必要です)

棟方志功アートステーション 開館9:00～17:00
(入館終了16:30)

3月の休館：21日(水)～31日(土)

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

第4期 リクエスト展示 毎年恒例のリクエスト結果から人気作品を展示 ●期間 3月20日(火)祝日まで

トミオカホワイト美術館 10:00～17:00
(入館終了16:30)

3月の休館：水曜(祝日は翌日)、21日(水)～25日(日)展示替え

☎775-3646

🎫一般600円/小中高300円(市内の小中学生は無料)

富岡惣一郎**雪国巡礼 開催中**

3月20日(火)祝日まで

ミュージアムコンサート 開催

チェンバロ奏者 八百板 正己 京都 清水谷

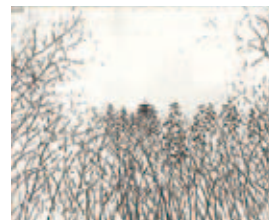
『春を呼ぶコンサート♪～春風はチェンバロに乗って～』県内では貴重なチェンバロの生演奏♪繊細で優雅な響きをトミオカホワイトと共に楽しみください。

●日時 3月25日(日) 15:00(開場14:30)

●会場 南魚沼市トミオカホワイト美術館

●料金 前売券 一般1000円、小学生～高校生500円
(当日券 一般1200円、小学生～高校生600円)

※美術館、市民会館、大和・塩沢公民館にて販売中!

**第7回 南魚沼 吹奏楽フェスティバル 入場無料**

●日時 3月18日(日) 13:30(開場13:00)

●会場 市民会館(大ホール)

●参加団体 湯沢中学校、六日町中学校、五十沢中学校、大巻中学校、大和中学校、六日町高校、魚沼吹奏楽団、筑波大学



3月は自殺予防強化月間

ぜひお電話でも相談しよう。

【相談・問合せ】保健課

☎773-6811

●メール相談も受付中です

kokoro@city.

minamiuonuma.lg.jp

●自殺の現状

市では、20年度から「こころの健康づくり」の一環として「自殺予防対策事業」に取り組んでいます。市民の平均寿命が平成17年に男性79・2歳(県内1位)、女性も87・0歳(県内2位)と延びている反面、自殺による死亡が多く、自殺率(人口10万人当たり自殺者数)は全国平均を上回っています。

自殺者数は平成17～22年の年間平均で約22人と、2週間に1人が自殺により亡くなっており、男性では働き盛り、女性では高齢者に多くなっています。

自殺が社会的な損失であることはもちろんのこと、何よりも家族、友人・知人への影響が大きいことは言うまでもありません。

これから卒業や進学、就職と新しい生活への期待と不安が入り混じった季節を迎えます。自分自身や家族、

周囲の人の心の不調に気づいたら、一人で悩まずにまず相談してください。

●自殺予防はみんなが主役

私たちができる予防のための行動(4つのポイント)

●気つき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

●傾聴

本人の気持ちを尊重し耳を傾ける

●つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す

●見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

●かぎとなるのは、うつ病の早期発見・早期治療

●見・早期治療

自分か気づく変化

○気分が落ち込む○興味が変わらず、楽しくない(だるい)○やる気が出ない(おっくう)○集中力が落ちる

○人に会いたくなくなる○夕方より朝方の方が気分・体調が悪い○心配事が頭から離れず、考えが堂々めぐりする○失敗や悲しみ、失望から立ち直れない○自分を責め、自分は価値がないと感じる

これらの他にも、眠れない、疲労倦怠感、食欲不振、頭痛、性欲減退、下痢・便秘、口の渇き、めまいなどのからだの症状も現れます。

●周囲が気づく変化

○以前と比べて表情が暗く、元気がない○仕事や家事の能率が落ち、ミスが増える○周囲との交流を避けるようになる○遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する○趣味やスポーツ、外出をしなくなる

●こんな時は要注意

- ①うつ病の症状(気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できない、不眠が続く)が現れる
- ②原因不明の身体の不調が長引く
- ③酒量が増す
- ④安全や健康が保てない
- ⑤仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- ⑥職場や家庭でサポートが得られない
- ⑦本人にとって価値あるもの(職、地位、家族、財産)を失う
- ⑧重症の身体の病気になる
- ⑨自殺を口にする
- ⑩自殺未遂

市民セミナー

春を迎える料理

【申込み・問合せ】中央公民館

☎773-6610

春を迎えるにあたり最適な料理を実習します。定員 各20人

- 日時 3月22日(木)午前9時50分～正午、3月23日(金)午前9時50分～正午、午後6時50分～午後9時

●会場 塩沢公民館(調理実習室)

●講師 木村多美子さん

●内容 散らしずし
米粉のロールケーキ

●対象 市内在住または在勤の方

●参加費 500円(当日集金)

●持ち物 米一合、エプロン、三角巾、ふきん、台ふきん、持ち帰り

用器

優しさを溢れた社会を

～夜回り先生からのメッセージ～

【問合せ】社会福祉協議会

☎773-6911

「夜回り先生」として有名な水谷さんの講演会です。子どもたちが安心・安全に暮らすために何ができるのか? **入場無料**

●講師 水谷修氏(夜回り先生)

●日時 3月20日(火)祝日

午後1時30分(午後1時、開場)

●会場 市民会館(大ホール)

3月の献血バスはお休みです

【問合せ】保健課

☎773-6811

24年度は、4月12日(木)から始まります。ご協力をお願いします。



●「麻しん・風しん」

接種期限（3月31日）がせまっています。6歳（年長児）、13歳（中学1年）、18歳（高校3年相当）のお子さんの予防接種はお済みですか？未接種の方は早めに接種しましょう。接種券をなくした方は、保健課か市民センターの窓口に母子手帳を持って、再発行を受けてください。

麻しん（はしか）は、19年に高校生・大学生を中心として全国的に発生しました。現在も患者が発生しています。対象のお子さんは予防接種を1回しか受けていないので、免疫が下がり自然に感染する機会が減っているため、かかりやすくなっています。免疫を上げるためには2回の接種が必要です。

●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、1回しか接種を受けていない方は、3月31日までに2回目の接種を受けてください。2回目の接種が終了している場合、3回目の接種を9月30日までにすれば、無料（全額公費助成）です。3月31日までに2回目の接種が終わらない場合は、

未接種分が自己負担です。

●二種混合（ジフテリア・破傷風）予防接種はお済みですか？

11歳の誕生日後に接種券をお届けしています。13歳の誕生日前々日までに接種を受けてください。中学1年になると麻しん風しんや、女子は子宮頸がんの予防接種などたくさんさんの予防接種があります。できるだけ、小学生のうち接種を済ませておきましょう。

●ヒブ・小児用肺炎球菌の予防接種の費用を全額助成しています

ヒブ・小児用肺炎球菌ワクチンは、5歳ごろまでの乳幼児がかかりやすい細菌性髄膜炎など、命にかかわる重い病気を予防する任意接種のワクチンです。

市では任意予防接種の子宮頸がん予防ワクチンのほか、この2種類のワクチン接種も、全額費用助成しています。ヒブ・小児用肺炎球菌の予防接種の予約票は市からお渡ししていませんが、医療機関に備え付けの予約票で、無料で接種できます。

対象年齢は、生後2か月から5歳未満（月齢によって接種回数が異なります）です。かかりつけの医療機関または、保健課にご相談ください。

●ヒブワクチンの効果 「インフルエンザ菌b型」による感染症（細菌性髄膜炎・敗血症）などを予防します。

●小児用肺炎球菌ワクチンの効果 肺炎球菌による感染症（細菌性髄膜炎・菌血症・肺炎・中耳炎）などを予防します。

城内診療所 担当医師（3月の予定表）

【問合せ】 城内診療所 ☎775-2009

外来 月曜～金曜 8:30～11:00、13:30～16:00 / 土曜 8:30～11:30

月		火		水		木		金		土		日
午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
						1日		2日		3日		4日
						高橋(聡) 高橋(正)	高橋(聡)	高橋(聡)	高橋(聡)	薄田	休診	休診
5日		6日		7日		8日		9日		10日		11日
高橋(聡) 廣田	高橋(聡)	高橋(聡) 福本	福本	高橋(聡) 高橋(正)	高橋(正)	高橋(正)	高橋(正)	高橋(聡)	高橋(聡)	高橋(守)	休診	休診
12日		13日		14日		15日		16日		17日		18日
高橋(聡) 廣田	高橋(聡)	高橋(聡) 福本	福本	高橋(聡)	中山	高橋(聡) 高橋(正)	高橋(正)	休診	高橋(聡)	堀内	休診	休診
19日		20日		21日		22日		23日		24日		25日
高橋(聡) 廣田	高橋(聡)	休診		高橋(聡) 高橋(正)	高橋(正)	風間 高橋(正)	高橋(正)	高橋(聡)	高橋(聡)	福本	休診	休診
26日		27日		28日		29日		30日		31日		
高橋(聡) 廣田	高橋(聡)	高橋(聡)	高橋(聡)	高橋(聡)	高橋(聡)	高橋(聡) 高橋(正)	高橋(正)	高橋(聡)	高橋(聡)	高橋(聡)	休診	





長年の統計調査への功績が 讃えられました



左が飯酒盃治明さん、右が遠田勇さん

この度、長年にわたる各種統計調査員としての功績が讃えられ、飯酒盃治明さん〔上野〕に総務大臣から、遠田勇さん〔塩沢〕に、新潟県統計協会総裁（新潟県知事）から、表彰状が贈られました。長年の調査へのご協力、誠にありがとうございます。

108灯、今年は見えましたか



2月11日、雪まつりの百八灯は下から見えたでしょうか。去年は残念ながら雪と霧の悪天候で上から、下の会場が見えなかったほどでした。今年は天候にも恵まれて、登りはじめは、ちらついていた雪も止み、霧もなく上からは会場の明かりがよく見えました。

冬、松明の炎をつけるだけに雪山に登る。それだけなのになんで、参加した人たちはなんでこんなに楽しそうなんだろう。雪に炎の明かりがあるだけで、どうしてこんなにきれいなんだろう。つたない写真で伝えきれないのが残念です。皆さんも来年は参加してみませんか。一度やったらはまるかも。

六日町小学校から沖縄に 「雪だるま」を宅配



雪を楽しんで！

2月6日、六日町小学校の校庭で、「雪だるま宅配」の雪詰め・梱包・発送作業が行われました。六日町小学校の5年生79人とライオンズクラブの会員15人が参加し、30個の雪だるまを作り、沖縄県本部町の本部小学校へ発送しました。

快晴の中、ライオンズクラブの方々の手伝ってくれ、作業は順調に進みました。作業を終えた児童たちは「雪を見て遊びに来てほしい」、「雪合戦を楽しんでほしい」などと話をしてくれました。「雪だるま宅配」は、六日町ライオンズクラブの主催で毎年行われていて、今年で16回目です。会長の南雲さんに話をうかがうと「六日町ライオンズクラブは、沖縄県本部町のライオンズクラブと交流があり、青少年事業の一環として始めました。本部町のライオンズクラブは解散してしまいましたが、ずっと続けていた縁で本部小学校に送り、近くの保育園などでも楽しんでもらっています」とのこと。記念撮影後、児童全員で「雪を待っていてね」と気持ちを込めて、郵便局の車に大切に運びました。

しおざわ雪譜まつり、2/18開催

夕方には雪もやみ、会場内のローソクに火がともされると、雪で作られた道場で百八灯大護摩がはじまり、幻想的な雰囲気になりました。

夜は大変冷え込みましたが、出店では温かい食べ物・飲み物が人気で長蛇の列ができていました。餅つき（無料サービス）や福餅まき、ステージイベントなども行われ、大勢のお客さんが楽しんでいました。



3月のカレンダー

日にち	行事名・時間・会場など
10(土)	第6回南魚沼ジュニアスキー大会 八海山麓スキー場
	心豊かな子育て教室 10:00~11:30 市民会館(多目的ホール)
11(日)	第33回ノルウェー大使杯争奪スキー大会 欠之上クロスカントリーコース
12(月)	大里一宮神社農具市 8:00~ 大里集落内
16(金)	筑波大学のびのびコンサート 13:40~ 六日町小学校
	乳幼児親子おはなしの会「えほんであそぼ」 10:00~11:30 大和公民館
17(土)	読書のつどい 14:00~15:30 南魚沼市図書館
18(日)	猫の譲渡会(魚沼アニマルサポート) 13:00~15:00 エフエム雪国
25(日)	チェンバロコンサート 15:00 (開場14:30) トミオカホワイト美術館
26(月)	第3回農業委員会総会 大和庁舎3階(旧議場)

ほのぼのの広場

「親子での遊び」「子育ての仲間同士の情報交換」「育児相談」などにご利用ください。

【問合せ】 子育て支援センター ☎773-6822

●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

- 3月13日(火)・27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15日(木) 11:00~
支援講座「おたのしみ会」 保育士

★六日町会場：ふれ愛支援センター (2F)
毎週 月~土曜日

- 3月14日(水) 11:00~
支援講座「おたのしみ会」 保育士

★塩沢会場：塩沢庁舎 (北棟2F)
毎週 火・水・金曜日

- 3月16日(金) 11:00~
支援講座「おたのしみ会」 保育士

※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。

心配ごと相談	毎週月曜	13:30~16:00	働く婦人の家(浦佐)
	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です		
【問合せ】 南魚沼市社会福祉協議会 ☎773-6911			

行政困りごと相談日	3月12日(月)	13:30~16:00	働く婦人の家(浦佐)
	3月28日(水)	14:00~16:00	本庁舎
	4月6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		

救急医療当番

3月3日→20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

日にち	診療科	受付時間	医療機関	電話番号
3(土)	内科	13:30~16:00	青葉すてやかクリニック	782-1000
	外科	18:00~翌朝6:00	六日町病院	772-7111
4(日)	内科	12:00~翌朝6:00	六日町病院	772-7111
	外科	9:00~12:00	休日救急診療所	773-6688
10(土)	内科	13:30~16:00	六日町病院	772-7111
	外科	18:00~翌朝6:00	六日町病院	772-7111
11(日)	内科	13:30~16:00	米倉医院	778-1121
	外科	18:00~翌朝6:00	ゆきぐに大和病院	777-2111
17(土)	内科	12:00~翌朝6:00	ゆきぐに大和病院	777-2111
	外科	9:00~12:00	休日救急診療所	773-6688
18(日)	内科	13:30~16:00	ゆきぐに大和病院	777-2111
	外科	18:00~翌朝6:00	ゆきぐに大和病院	777-2111
20(火) 祝日	内科	13:30~16:00	風間内科医院	782-6688
	外科	18:00~翌朝6:00	六日町病院	772-7111

○休日救急診療所の所在地 周辺地図

市役所本庁舎(南分館)
☎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 ☎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、週の当番を確認できます。(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
昼間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。できるだけ昼間に受診しましょう。

●「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。

編集後記

秘書広報室から

「スノーボードをやっている人にとって今年は最高です」先日こんな言葉を耳にしました。雪の片付けに苦労されている方が聞いたら怒るでしょうが、雪を喜んでくれる人たちがいるのか。災害対策本部まで設置している中では複雑な気分です。天気予報は雪だるまマークばかりなのに、ときどき見せてくれる青空は、さすががしなくてきれいで、ずっと続いて欲しいものです。暦の上では春ですが、暦だけではなく、毎年思うことですが、そろそろ地面や緑の草木が恋しいです。スキー場以外は早く消えてくれなかな。そんなことを考えてしまいました。(24・2・20)