



みなみ魚沼

自然・人・産業の和で築く安心のまち **南魚沼市**



おもな内容

各課からのお知らせ

- 国保の保険証更新/後期高齢者医療制度 **2**
- 国保の保険証(続き) **3**
- 後期高齢者医療制度(続き) **4**
- 地域コミュニティ活性化事業の紹介 **5~7**
- この夏は、地球に優しく **8**
- この夏は、エコに15%節電 **9**
- 市長の一言日記/『六日町史』発刊 **10**
- 第7回ナイトウォーク/みんなの体操会 **11**
- ナイトウォーク 順路 **12・13**
- 掲示板&伝言板 **14~16**
- まなびのひろば **17~20**
- 健康ひろば **21・22**
- ニュースプラザ **23**

**6月12日(日)、開催された
第2回南魚沼グルメマラソン**

市民の動き

(平成23年5月末現在)

人口 60,784人 (先月比 -60)
 男 29,797人 (先月比 -25)
 女 30,987人 (先月比 -35)
 世帯数 19,112戸 (先月比 0)

国保の保険証更新

8月1日から南魚沼市国民健康保険の保険証が変わります

〔問合せ〕 市民課 国保年金係 ☎773-6661

8月1日から使える保険証（空色）を、7月下旬に世帯ごと世帯主あてに郵送します。

現在の保険証（ピンク色）は、7月31日で有効期限が終了します。（8月1日以降に、細かく切って処分してください）

①受け取ったら、裏面の「注意事項」をお読みください。

②記載内容に誤りがあった方は、国保年金係に連絡してください。

③すでに社会保険などに加入している方は、新しい保険証と国保の保険証を持って市民課（大和・塩沢市民センター）で変更の手続きをしてください。

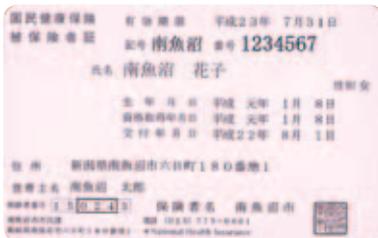
④70〜74歳の方は、保険証に「高齢受給者証一部負担割合」が表示されています。

⑤新しい保険証の有効期限は、原則平成24年7月31日ですが、年齢や資格により短くなる場合があります。次ページの一覧表を参考にしてください。

8月1日から使う保険証です



7月31日で終了する保険証です



後期高齢者医療制度

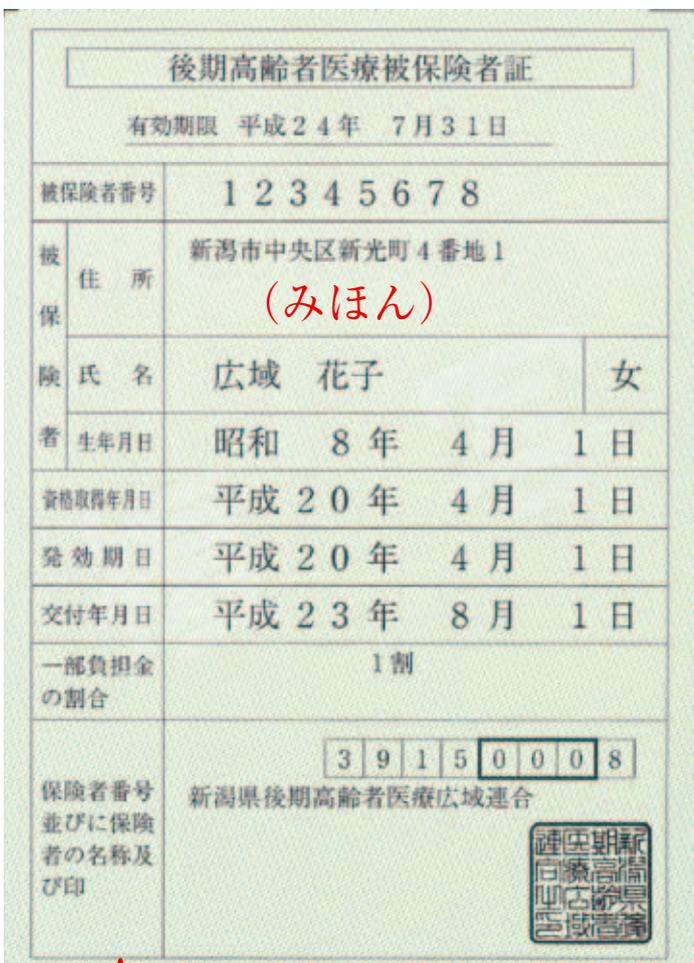
8月1日、保険証の更新

〔問合せ〕 市民課 国保年金係 ☎773-6661

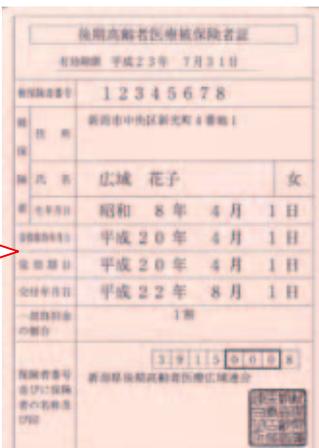
新しい保険証は若草色です

現在、お使いの保険証は、7月31日で有効期限が終了します。8月1日から使用できる保険証を7月15日に発送します。（申請は不要です）

7月28日までに、届かなかったり、記載事項に誤りがあったりした場合、は国保年金係に連絡をお願いします。



7月31日で終了する保険証です



8月1日から使う保険証です

〈4ページに続く〉

【有効期限が短く表示されている方】

	対象者	有効期限	理由
1	来年の7月31日までに75歳になる方	75歳の誕生日の前日	後期高齢者医療制度に移行するため
2	来年の7月31日までに70歳になる方	70歳になる誕生月の月末（1日生まれは誕生月の前月末）	保険証兼高齢受給者証に変更するため
3	来年の7月31日までに65歳になる退職医療の方（退職本人の扶養者も同様）	65歳になる誕生月の月末（1日生まれは誕生月の前月末）	退職医療から一般の保険証に変更するため
4	転出した国民健康保険の学生で来年の3月卒業予定の方	来年の3月31日	卒業すると資格がなくなります

- ・1～3の対象者 有効期限までに新しい保険証を郵送します
- ・4の対象者 3月に非該当の届出用紙を郵送しますので提出してください

注意事項 保険医療機関等において診療を受けようとするときは、必ずこの証をその窓口で渡してください。

備考 交通事故などでこの証を使用するときは、必ず市役所に届け出てください。

※ 以下の欄に記入することにより、臓器提供に関する意思表示をすることができます。記入する場合は、1から3までのいずれかの番号を○で囲んでください。

1. 私は、脳死後及び心臓が停止した死後のいずれでも、移植の為に臓器を提供します。
 2. 私は、心臓が停止した死後に限り、移植の為に臓器を提供します。
 3. 私は、臓器を提供しません。

《1又は2を選んだ方で、提供したくない臓器があれば、×をつけてください。》
 【心臓・肺・肝臓・腎臓・膵臓・小腸・眼球】

〔特記欄：〕

署名年月日： 年 月 日

本人署名（自筆）： _____ 家族署名（自筆）： _____

保険証の裏面

臓器提供の意思表示欄
 国保・後期高齢者の保険証裏面に

臓器移植に関する法律が改正され、保険証の裏面に臓器提供に関する意思表示欄ができました。

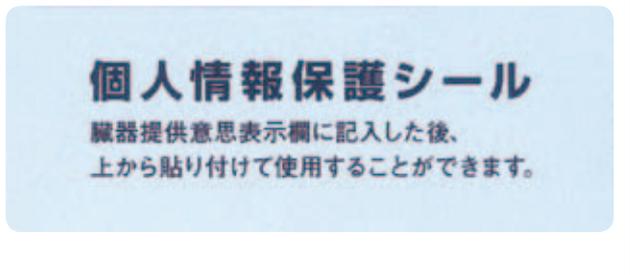
臓器移植は、重い病気や事故などで臓器の機能が低下し、移植でしか治らない患者さんと死後に臓器を提供してもよいという方を結ぶ医療です。

善意の提供があつてこそ成り立ちます。少しでも多くの方に臓器提供の意思表示にご理解・ご協力いただければ幸いです。

【記入の注意事項】

- ・対象は15歳以上です。
- ・記入は任意です。義務ではありません。
- ・記入内容は、臓器の移植に関する法律に規定する書面による意思表示として取り扱われます。
- ・記入の有無により、受けられる医療の内容に違いが生じることはありません。
- ・ボールペンなどの消えないペンを使用してください。

- ・記入内容は、個人情報保護シールを張り付けて他人から見えなくすることができます。



個人情報保護シール

国民健康保険
「限度額適用認定証」
 入院するときは申請を！

国民健康保険に加入している方が入院する場合など、医療費が高額になるときは、『限度額適用（標準負担額減額）認定証』（以下「認定証」）を提示すると、自己負担限度額までの支払いで済みます。（計算は1か月に一医療機関ごと）

入院が決まったら、市役所で認定証の交付を受けてください。70歳から74歳までは、住民税非課税世帯の方が対象です。

外来や複数の医療機関への支払いが自己負担限度額を超えたときは、後日「高額療養費」の申請をしてください。

●更新手続き

現在、お持ちの方で引き続き必要な方は、**8月中**に更新の手続きをお願いいたします。

●必要なもの

保険証、印鑑、更新の方は、現在お持ちの「認定証」

●申請窓口

- 本庁** 市民課 国保年金係
- 大和** 大和市民センター
- 塩沢** 塩沢市民センター

●臓器提供の問合せ
 (社)日本臓器移植ネットワーク
 0120-78-11069
 URL <http://www.jotn.or.jp>

後期高齢者医療制度 自己負担割合（1割か3割）

毎年、同一世帯の後期高齢者医療制度加入者の前年中の所得に応じて、医療費の自己負担割合を決めています。

新しい保険証に記載されている自己負担割合は、8月1日から1年間適用される割合です。

● 1割負担

同一世帯の制度加入者すべてが、住民税課税所得145万円未満の方。145万円以上の方がいる場合でも、次に該当する方は申請により1割負担に変わります。

① 同一世帯に加入者が1人の場合

加入者の収入合計が383万円未満（または、その方の収入と同じ世帯の70～74歳の方全員の収入の合計金額が520万円未満）

② 同一世帯に加入者が2人以上

加入者全員の収入の合計金額が520万円未満

● 3割負担（現役並み所得者）

同一世帯の制度加入者の中に、住民税課税所得が145万円以上の方がいる場合。一定の要件を満たす場合は、申請により1割負担に変わります。（前記、『1割負担と同様）

平成23年度の保険料 ～7月15日に、年間保険料額の通知書を1人ひとりに送ります～

● **計算方法** 『均等割額』 + 『所得割額』 が年間保険料（上限は50万円）

① **【均等割額】** 1人あたり年間35,300円

② **【所得割額】** 平成22年中の総所得金額などをもとに計算

所得割額 = [平成22年中の総所得金額等 - 基礎控除33万円] × 7.15%

● **軽減制度** 申請不要、平成22年中の所得状況に応じて保険料が軽減されます。

① **均等割額** 世帯の所得状況に応じて、9割、8.5割、5割、2割軽減が受けられます。

② **所得割額** 個人の所得状況に応じて、5割軽減が受けられます。

● **制度加入前日、会社の健康保険などの被用者保険の被扶養者であった方への軽減**

制度に加入された時から保険料が軽減されます。平成23年度の年間の保険料は3,500円です。

（市町村国保、国保組合などの被扶養者の方は対象外です）

保険料の納付方法 ～平成23年度の時期と方法～

● **特別徴収** 4月の年金から天引きで納めていただいている方

時 期	4月	6月	8月	10月	12月	2月
方 法	年金	年金	年金	年金	年金	年金

※10～2月の納付額は、確定した年間保険料から、4～8月の納付額を差し引いた残額を納めていただきます。

● **普通徴収** 7月から翌年3月まで、納付書か口座振替で納めていただく方

時 期	4～6月	7月～翌年3月
方 法	納付なし	納付書か口座振替

※年間保険料額を、23年7月～24年3月に分けて納めていただきます。月々の保険料額は、通知書に記載されていますので、ご確認ください。

※年度途中で、納付方法が納付書や口座振替から年金天引きに変わる方がいます。その場合、年間保険料から、納付書や口座振替の納付額を差し引いた残高を納めていただくので、合計額は変わりません。

保険料の年金からの引き落としを、口座振替に変更することができます

金融機関と市役所の両方で手続きが必要です。詳しくは国保年金係にお問い合わせください。

● **手続きに必要なもの** 振替口座の預金通帳、通帳のお届け印、保険証

※ご家族の口座からの納付に変更した場合、社会保険料控除は、実際にご負担した方に適用されます。これにより、世帯全体の所得税や住民税の税額に影響が生じる場合がありますので、十分注意してください。

4年目を迎えた、地域コミュニティ活性化事業の紹介

主役は地域の皆さまです
自らのまちは自らつくる
地域を自分たちの力で元気にしよう！

【問合せ】 企画政策課 ☎773-6672

市民主体のまちづくりを推進するための一つの施策として、「地域づくり協議会」を組織し、市内12地区で地域コミュニティ活性化事業が実施されています。

この事業は、地域のことを一番理解している住民の皆さまの総力で、地区独自の特性を活かしつつ、地域を活性化し、住民の連帯を深め、安心・安全の社会、美しい環境づくりを目指すものです。

21年度からは六日町を除いた11地区に「地区センター」を置き、皆さまの身近な自治活動拠点として活用していただいています。

4年目を迎えた23年度は、当該事業をさらに充実させ、地域の皆さまの使いやすさの向上を図るとともに、協議会への交付額の増額（一部人口による傾斜配分の導入）と公民館分館事業の取組みへの予算措置をしています。

(1) 交付金額

ア 1地区あたり200万円

（基礎事業分+提案事業分）を基本に、地域別に推進分として人口割を加算しています。（ただし、六日町地区は提案事業のみの実施）

イ 小規模集落支援として、対象集落のある地域づくり協議会に1集落あたり20万円を加算しています。（5集落）

ウ 分館活動実施分として実施地区には30〜60万円を加算しています。

(2) 事業内容

昨年度までは基礎事業と提案事業の区分を設定していましたが、本年度は、事業費の使用制限を一層緩和し、地区の皆さまの創意工夫で特色ある地域づくりがさらに展開出来るように見直しをしました。具体的には、次のような事業内容です。

● 基礎事業に該当するもの

● 地元で管理する赤道・青線（法定外公共物）の修繕。
※これまで実施していた市道の小規模な修繕などは建設課対応としました。ただし、必要であれば地域コミでも市道付帯工事や小規模修繕も可能とします。

● 提案事業に該当するもの
● 地区の特性を活かし、住民のつながりを深め、地域が活性化するために、自由な発想で独自に計画し実施する事業です。

ア 地域づくり協議会の組織づくりに必要な費用

イ 地域活性化のイベントに必要な費用

ウ 安全・安心確保に必要な費用

エ 環境改善美化に必要な費用

オ 健康増進に必要な費用

カ 地区広報活動に必要な費用
キ その他地区の活性化につながるために必要な費用

(3) 地区センターの役割など

● 管理運営のため、地域づくり協議会で選任された事務長が常駐しています。
● 運営時間は、地区の実情を踏まえ「地域づくり協議会」で決めています。

● 業務内容（共通事項）
ア 施設の日常的な維持管理業務
イ 地域づくり協議会の事務局
ウ ↓ 地域コミュニティ活性化事業の実施

ウ 行政と協働のまちづくり

のための事務 ↓ 地区の行政区長会事務、公民館の分館活動
（主に月2回発行の市報）

エ 各協議会で認めた地域内の各種団体の事務局事務
オ ↓ 遺族会、青少年育成会、交通安全対策協議会、観光協会など

※地区センターの管理運営事務費として、市から各協議会に自主的に活動できる必要な経費を交付しています。

平成23年度 地区センター一覧

協議会名	名称	電話	設置場所
浦佐地域づくり協議会	浦佐地区センター	777-4535	雪国おくにじまん会館
藪神地区地域づくり協議会	藪神地区センター	777-4862	藪神地域コミュニティセンター「まほろば」
大崎地区地域づくり協議会	大崎地区センター	779-2761	大崎農業会館
東地区地域づくり協議会	東地区センター	779-3312	東地域開発センター
六日町地区地域づくり協議会	(検討中)		(検討中)
五十沢地区地域づくり協議会	五十沢地区センター	774-2002	五十沢地域開発センター
城内地区地域づくり協議会	城内地区センター	775-2002	城内地域開発センター
大巻地区環境づくり協議会	大巻地区センター	776-2032	大巻地域開発センター
塩沢地区まちづくり協議会	塩沢地区センター	782-0973	塩沢公民館
上田ふるさと協議会	上田地区センター	782-5301	上田農村環境改善センター
中之島地区まちづくり協議会	中之島地区センター	782-1997	中之島農村環境改善センター
石打地区まちづくり協議会	石打地区センター	783-3290	農業者トレーニングセンター

22年度に12地区が 取り組んだ提案事業 を紹介します

大和地域

●浦佐地区

① 活性化事業

7月、夏祭りに
芸能祭を復活させ
伝統文化の継承とコミュニ
ティの醸成を図りました。



8月、明朗運動
会の開催により、
世代・地域間の交
流を深めました。

② 花いっぱい運動

5月、新参道に
花壇、浦佐スキー場に大きな
花文字を植栽し、地域の環境
美化啓蒙と誘客を図りました。



③ 広報活動

9月・3月、地域住民に協
議会活動の周知を図るため、
地域コミュニティ便りを2回
発行しました。

●藪神地区

① 第1回藪神地区合同節分祭

2月、「まほろば」を会場に、
豆まき、菓子類撒
き、餅撒き、など
で子どもと大人約
200人が楽しみ
ました。



② 後山小学校特認事業(後山)

8月、後山小学校の特認校
支援として、チラシ作成、案
内看板作成、クリスマス集会
を実施しました。

③ 村づくり事業(辻又)

8月～2月、他地域との交
流会、運動会、敬老会、花壇
整備、夏祭り、賽の神、高齢
者世帯除雪などを行いました。

●大崎地区

① 地域と協議会の意見交換会 事業

6月、地域コミュニティ事
業の内容説明と、地域の考え
方について意見交換会を9会
場で実施しました。

② 緑化花いっぱい事業

6月、各地区の
集落センター、歩
道、ダム公園にプ
ランター(ペゴニ
ア花苗)を置き花
で飾りました。花
の手入れはもちろん、周辺の
美化にも努めました。



③ 除雪ボランティア事業

2月、地域の克雪力を向上
させるほか、雪を
通して都市と地元
との交流拡大を図
りました。2日間
にわたり75人の参
加がありました。



●東地区

① 八海山麓ホワイト カーニバル

3月、赤石小
5・6年生の太
鼓ショーを皮切
りに「こめつく
君」が登場。イ
ノシシの丸焼き、
シカ鍋などの提
供があり、八海山麓スキー場
とのタイアップで素晴らしい
イベントでした。



② 第7回ブナ林コンサート

6月、雨のため室内となり
ましたが、大勢の
観客がフルート、
ピアノ、特別ゲス
トのヴィブラホン
(木琴)の演奏を
楽しみました。



③ 魚沼漁協釣り大会

8月、水無川大倉橋付近で
開催。東地域の夏の行事の一
つとして定着しています。

④ 青少年育成会キャンプ

8月、サイクリングターミ
ナルにて、育成会主催で1泊
2日のキャンプを実施し40人
が参加しました。

⑤ 雷土城址保存会

9月、地区民の参加で空堀
の復元や遊歩道の階段工を実
施しました。

六日町地域

●六日町地区

① 敬老会事業

8月29日・9月12日、アト
ラクシヨン出演者を派遣し、
敬老会の充実を行いました。

② 防犯灯などの設置

8月、防犯灯器具の設置と
腕章を作成し、区民の安全を
確保しました。

③ 遊歩道整備

8月、君帰城跡
登山道の遊歩道を
整備し、散策者の
安全の確保と環境
整備を行いました。

④ 看板設置

7月・3月、交
通安全・火災予防、
不法投棄禁止看板
の設置や集会所の
掲示板を設置し、
安全確保と利用の
増進を図りました。



●五十沢地区

① 防犯灯設置

6月～8月、区
民の防犯や交通安
全確保のため、野
中、土沢、京岡新田、山谷、
岩崎、津久野下新田の6地区
内に防犯灯を設置しました。



② バス停整備

二日町橋詰めバス停の床張
替を行い。環境整備と美化の
向上を行いました。

③ 防災備品の整備

8月、釜戸用のガスバー
ナーを整備し、五十沢地区内
で必要となった場合は貸し出
しが出来るよう整備しました。

④ イベント事業

7月、子どもか
ら大人まで参加で
きるソフトバレー
ボール大会を実施
し、区民の交流を
行いました。



⑤ 掲示板の設置

京岡地区の集会場に、行事
等の周知や利用増進を図るた
め掲示板を設置しました。

●城内地区

① 花公園管理費助成

7月、例年に引続
き八海山はな公苑に、
花をいっぱい咲かせ
るための維持管理費
として助成を行いま
した。

② 遊園地改修工事

砂場の砂の入替え
などの作業を行い、
子どもたちへの遊べ
る環境づくりの向上
を図りました。



③ 郷土史調査会への助成

10月、郷土史編纂作業に対

塩沢地域

● **塩沢地区**

① **野立て看板製作設置事業**

4月、野立て看板を製作、要望のあった各行政区に配送し、主要場所に設置するとともに地域住民に意識の高揚と注意喚起・啓蒙をうながし、地域の行政を活性化させました。



② **のぼり旗製作助成事業**

7月、青少年健全育成会事業に助成。公園・通学路にのぼり旗を設置し、地域の安心と安全を図り住民などに注意喚起を行いました。

③ **合同敬老会支援事業**

9月、演芸・抽選会への景品提供の支援をし、地区合同の敬老会を実施し、参加者の交流を深めた。

④ **フラワールード**

(岩之下)

6月、県道脇に芝桜などの植え付けを行い、地域の環境美化を図りました。



⑤ **棚田アート草刈り全国大会**

のイベント企画に

助成事業(栃窪)

10月、第3回棚田草刈りアート日本選手権大会イベントPR助成・環境美化整



備で看板製作する。住民に意識の高揚と注意喚起を行いました。

● **上田地区**

① **登川清流**

ジョギング大会

6月、登川河川公園のサイクリングロードを利用してジョギング大会を開催し、地域住民の意識改革と健康増進を図りました。



② **防犯灯設置および修繕**

6〜11月、地区の夜間の安全を強化するため、防犯灯の新設や修繕を実施しました。

③ **活性化事業(清水)**

8月、魚のつかみ取り、スイカ割り、バーベキューを行い、地区の活性化を図りました。

● **中之島地区**

① **親子ふれあい活動**

10月、中之島小学校を会場にして、ネーチャーゲームや鳥の巣箱づくりをとおして親子ふれあい活動を行いました。猟友会の方から、中之島小学校付近で駆除された親子熊のお話を聴いて、命の大切さも学びました。

② **環境美化事業**
6〜7月・10月、大原運動公



園や道路などを花で飾り、区民の憩いの場とし、散策などで健康増進を図りました。

③ **地区商工祭協賛**

9月、地区商工会とタイアップして祭を盛り上げ、地域民の交流と憩いの場を提供することにより、地区の活性化を図りました。

④ **ピンポン、囲碁**

・将棋交流活動

11月、1〜3月、ピンポンと囲碁・将棋の大会と日常の活動をとおして、地域住民の交流を図りました。



⑤ **卯年大祭ポスターちらしづくり**

11月〜3月、各区で開催される卯年祭りをカレンダー形式に作成して、地元観光協会や東京塩沢会と連携することにより、祭りの盛り上がりや誘客も含めて地域の活性化を図りました。

● **石打地区**

① **岡村貢翁顕彰碑建設**

9月、郷土の偉人であり「上越線生みの父」岡村貢翁の顕彰看板が経年劣化しており、この改修を実施した。本事業は南魚沼観

光協会塩沢地区協会から協力(70万円)を得て、永久的顕彰碑として大理石で建設しました。岡村家からも多額の寄付(20万円)が寄せられ、こ



する経費の助成を行いました。

④ **のぼり旗の設置**

11月、各地区に設置できるようにのぼり旗を作成し、さまざまなイベントのPRや参加促進を図りました。「あいさつで深めよう地域の絆」ののぼり旗を作成し、各地区に立てPRを図りました。

● **大巻地区**

① **地区を菜の花で飾る**

4月〜11月、農村景観を観光資源とし住民のボランティア意識と人的交流発展を目的とし、五日町・欠ノ下地



域を拠点に実施、春先は内外からの人達で賑わいました。

② **花いっぱい運動**

5月、地域の婦人が市道の路肩を花壇に利用し花を植え、区民に潤いと地域のコミュニケーションの場となっています。

③ **天地人ソーラー看板作製**

5月〜11月、五日町スキー

場斜面に、市の天地人観光のお手伝い事業としてソーラーライトによる天地人文字を作成しました。夜は国道17号から光って鮮やかに見えました。

④ **クリスマスイベント**

12月21日、子どもたちのいる各施設を回り、子どもたちに夢を叶えてやりながら健全な心を養うイベント、非常に評判が良く皆が積極的に協力することができました。



⑤ **敬老会事業の助成**

9月、大巻地区合同の敬老会開催にあたり、送迎バスの費用程度を助成し、地区の負担軽減を図りました。



⑥ **交通安全対策**

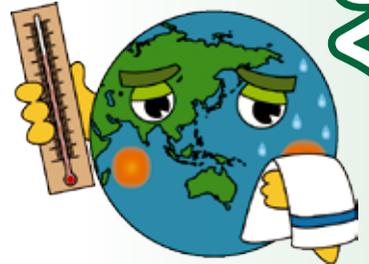
地区交通安全協議会に交通安全旗を支給し、子どもたちの通学時など、安全確保の一層の向上を目指しました。

の寄付金を原資に「岡村貢翁を称える歌」のCD(演奏…塩沢中学校吹奏楽部、独唱…駒形加奈子先生)500枚も併せて製作しました。

この夏は、地球にやさしく

市では、「南魚沼市地球温暖化対策実行計画」(区域施策編)を策定し、二酸化炭素などの温室効果ガス削減に取り組んでいます。地球規模の気候変動である温暖化の防止も、皆さん一人ひとりの普段の生活を、見直すことから始まります。

【問合せ】 環境交通課 ☎773-6666



地球温暖化とは

地球は太陽からの熱を受けて暖まり、同時に宇宙に熱を放出して、自らを冷やしています。この太陽からの熱をバランスよく受け止めているガス(温室効果ガス)のおかげで、平均気温は15度に保たれ、私たち人間や動物に住みやすい環境となっています。

ところが、人間の活動によって、温室効果ガスの濃度が増加し、温度が高くなっていきます。これを、地球温暖化と言います。

温暖化のしくみと原因

温室効果ガスには、大気中にもともとある二酸化炭素(CO₂)やメタン、人類が作り出したフロンなどがあります。これらの中で、二酸化炭素が温暖化に最も大きな影響を及ぼしていると考えられています。私

温暖化が進むとどうなるのか

私たちは、豊かで快適な生活を得るために、エネルギーとして、石油、石炭などの化石燃料を大量に燃やしています。その結果、大気中の二酸化炭素の濃度が増加し、自然のバランスを崩すまでになってしまいました。

科学者は、地球温暖化をこのまま放置すると、21世紀末には最高で気温が6・4度も上昇すると予測しています。現在でも、南極や氷河の水が融け始めていることが観測され、また海水の熱膨張により、海面の上昇がおきて海拔の低い土地では、水没の危険にさらされています。

温暖化は、地球規模で異常気象を多く引き起こすなど気象に変化を及ぼし、降雪量が減ったり、農業に影響を与えたりすると心配されています。

私たちのできることを考えよう

地球温暖化を解決するために、世界が協力して作った京都議定書が平成17年2月に議決されました。日本は、2008年から2012年の間に温室効果ガス排出量を1990年に比べて6パーセント削減しなければなりません。これを実現するため政府は、国民に「6つのアクション」などを行うことを呼びかけています。

アクション1 温度調節で減らそう



冷房は28℃に設定しましょう。無理な節約をしなくても、冷暖房の使用を1℃控えるだけで、大きな削減効果が期待できます。

アクション2 水道の使い方減らそう



蛇口はこまめに閉めましょう。水道水の送水には皆さんの電気が使われています。出しっぱなしは、水と電気の無駄使いになります。

アクション3 自動車の使い方減らそう



アイドリングは、やめましょう。車のアイドリング時には、10分間で約130ccのガソリンを消費します。停車中は、エンジンを切りましょう。

アクション4 商品の選び方で減らそう



エコ製品を選んで買いましょ。省エネ性能の家電製品を選べばそれだけで、地球温暖化防止にも貢献、さらに電気代もお得です。

アクション5 買う物とゴミで減らそう



過剰包装を断りましょ。ビニール袋やプラスチックのトレーなど、再生やゴミ焼却にも二酸化炭素を排出します。無駄な包装は断りましょ。

アクション6 電気の使い方減らそう



コンセントからプラグを抜きましょ。テレビやパソコンなど待機電力は、家庭での消費電力の6%といわれています。プラグはこまめに、抜きましょ。

7月7日 「セタライトダウン」

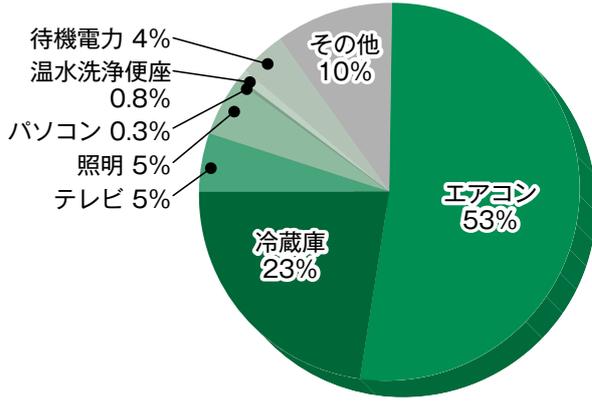
セタの夕食は、ライトを消して、テーブルにろうそくの明かりを灯して食べませんか。ろうそくの温かくて、淡い明るさは、普段味わえない落ち着いた雰囲気してくれます。節電しながらこころを癒してくれるろうそくを、ぜひ利用してみてください。
※くれぐれも、火災には気を付けてください。

この夏は、エアコンは15%節電

東日本大震災の影響で、東北電力管内の電力供給力は大幅に減少しています。本格的な夏を迎え使用電力が増えることから、国や県では平日の午前9時〜午後8時の間、15%の節電に取り組んでいます。

家庭で一番電気を消費するものは？ 電力をたくさん消費する家電製品を知ることが、効率の良い省エネにつながります。

夏の14時頃の家電別消費電力（全世帯平均）



出典：資源エネルギー庁推計
注：割合は四捨五入しているため、合計は100%になりません。



● エアコン

気温31℃で、設定温度を27℃から28℃にして、エアコン（2・2キロワット）を9時間使用時
年間約670円節約

月1〜2回のフィルター掃除
年間約700円節約

室外機のまわりに物を置かない
効率よく熱交換ができます

● 冷蔵庫
物を詰め込みすぎない、物を半分にした場合
年間約1,000円の節約

● 設定温度を適切に
庫外温度22℃で設定温度を「強」から「中」にした場合
年間約1,400円節約

● 照明器具
電球型蛍光灯ランプに取り替える
54ワットの白熱電球から12ワットの電球型蛍光灯ランプに交換する
年間約1,850円の節約

● 器具の掃除で明るさアップ
器具のかさやカバーが汚れると、明るさが低下します。こまめな掃除をしてください

● テレビ
見ないときは消す
1日1時間テレビ（液晶42インチ）を見る時間を減らした場合
年間約2,400円節約

● 消すときは主電源をOFFにしましょう。長期不在の時は、プラグを抜きます

● 電気ポット
長時間使用しないときはプラグを抜く
1・2リットルのお湯を毎日6時間保温した場合とプラグを抜いた場合
年間約2,400円節約

● 保温は低めの温度で、必要な時に再沸騰させましょう

● 温水洗浄便座
使わないときは、フタを閉める
フタを閉めた場合とあけた場合
年間約770円の節約

● 便座と洗浄水の温度は低めに
温度設定を1段下げた場合
年間約900円の節約

● 便座の暖房は、寒い季節だけ使いまししょう

● 洗濯機
まとめて、回数を少なく
少量の洗濯物を回数洗うより、洗

濯機の容量にあわせて回数を少なくすると、容量6キログラムの4割と8割入れた場合を比較した場合
年間約3,950円の節約

● 洗濯は、お風呂の残り湯を使い、すすぎはためすすぎで行います



5月13日に、東北電力管内のこの夏の電力の供給力と需要の見通しが発表されました。

その内容は、昨年の夏のピークである1,480万kWの需要に対して、供給力の見通しは、1、370万kWとなり、7・4%の不足となります。

国、県は、計画停電を回避し、東北地方を中心とする被災地に十分な電力供給を確保するために、家庭、企業を問わず一律15%の節電目標の達成を進めています。

私たちの、この夏の節電への取り組みが、被災地、被災者の皆さんへの確かな支援です。

市長の一言日記

日本は狭い？ 広い？

狭い日本：とよくいわれます。地球規模的には確かに小さく狭い島国ですが、日常的な生活の中ではとてもなく広く大きく感じることもあります。例えば先日（6月8日）に沖縄ではもう梅雨が明けたといわれているのに、新潟では未だ梅雨入りをしていないという現実の中で、改めて日本は広いんだな—と思わずにはいられません。皆さまはどう思いますか？

さて、その梅雨入りもすぐそこまで来ているわけですが、あのジメジメしたうっとうしい毎日も、今年は東日本大震災で被災された地域や人々のことを思うにつけ、日常的な営みができる我々は本当に幸せなんだと痛感させられます。被災された方々や被災地への息の長い、そして力強い支援を継続していかなければならないと決意も新たにしているところですので、市民の皆さまから引き続きご支援とご協力を賜わりますようお願い申し上げます。

なお、ここで皆さま方にお礼とご



報告を申し上げます。

4月29日～5月22日まで開催いたしました「昭和のこどもたち」人形展につきましては、おかげさまで延べ8,400人余、一日平均350人余の入館者を数え、大成功裡のうち閉展いたしました。

しかも、ほとんどの皆さまから絶賛の声を寄せいただき、多数の皆さまがその時代への郷愁と感激に涙しておられました。

皆さま方それぞれが、人形展のなかから人間本来の生命力、人と人との絆や大自然と共生する事の大切さ、そして大自然への畏敬の念を改めて確認したからこそだと思っています。後日、機会を捉えて、作者の石井美千子先生のご講演を拝聴する催しが出来ればとも思ひ、先生にお願いしてみます。

いずれにしても、皆さま方からの多大な御支援と御協力があったればこそその大成功でありました。心よりお礼申し上げ6月の一言日記といたします。

(23・6・14)

待望の『六日町史』いよいよ発刊

【申込み・問合せ】 郷土史編さん室 ☎773-2197

市民に親しまれる郷土史の発刊を目指して編さんを進めてきました。

初刊として『六日町史』資料編第二巻が7月20日から配本開始されます。本巻は近世、近・現代の資料編として編集しました。

近世は慶長三年（1598）から慶応三年（1867）、近・現代は明治元年（1868）から平成13年（2001）までの地域の貴重な資料を収録しています。家庭に一冊いかがでしょうか。

● 価格（消費税込）

3,000円

● 体裁

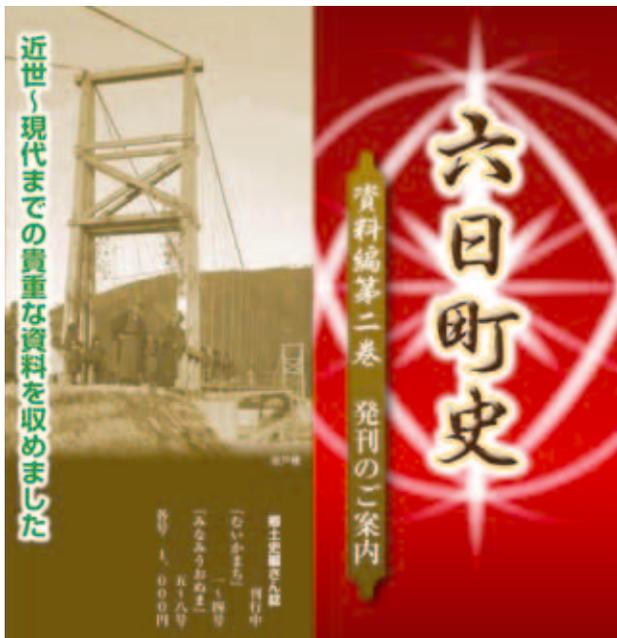
A5版・箱入り

※郵送は別途、送料が必要です。

● 申込み・購入方法

申込みハガキを、各公民館・地区センターに準備しました。ハガキ（電話）でお申し込みください。

購入は、郷土史編さん室・中央公民館・大和公民館・塩沢公民館でできます。



今後の発刊予定

- 資料編第1巻 平成23年度 (先史・古代・中世)
- 資料編第3巻 平成24年度 (民俗)
- 通史編第2巻 平成25年度 (近世)
- 通史編第1巻 平成26年度 (自然・先史・古代・中世)
- 通史編第3巻 平成26年度 (近代・現代)

参加募集
第7回 南魚沼市
ナイトウォーク

つながろう!! 南魚沼市
エコウォーク2011 in 塩沢宿牧之通り

【問合せ】 社会教育課 生涯スポーツ係 ☎773-6630

今年は、昨年とコースを変更して六日町から塩沢方面へ向かいます。都市計画整備が完了した牧之通りのライトアップを、実際に歩いて見てみませんか？ 当日は、ゴール地点で、豚汁サービスや抽選会（ハズレなし）を行います！ 地球温暖化防止・エコ運動の一環として、ゴミを少しでも減らすためにマイ汁椀（エコ椀）・マイ箸の持参にご協力ください。

- 日時 8月6日(土) 出発18:10 (受付17:00～18:00)
- コース
 - ▼ファミリーコース（10キロメートル） ゴール後、市民会館行きの無料シャトルバスがでます
 - ▽チャレンジコース（15キロメートル） 市民会館から塩沢小学校までファミリーコースと共通
 - コースレイアウトは次ページに掲載
- 参加費 高校生以上1,000円、小学生～中学生500円、小学生未満：無料
- 締切り **7月22日(金)**
- 申込み 生涯スポーツ係（市民会館内）、大和・塩沢公民館、ディスポート南魚沼、五十沢・城内・大巻の各開発センターで受付中です。申込書は上記窓口と、イオン六日町店、六日町駅（構内通路）に置いてあります。参加費を添えてお申し込みください。
- その他 先導員が付きます。走る方のご遠慮ください。

地域の皆さまへ 当日は、通行妨げなどでご迷惑をお掛けしますが、事業へのご理解と安全運転にご協力をお願いします。六日町小学校から泉田橋までの区間は一時通行止めで開催します。ご注意ください。

平成23年度 夏期巡回 ラジオ体操・みんなの体操会



～坂戸城築城500年記念の南魚沼市からラジオで生放送～

朝から元気に、みんな集まれ！ 楽しく体操！ いち、に、さん！ NHKラジオ体操の時間です

【問合せ】 社会教育課 生涯スポーツ係 ☎773-6630

- 日程 **8月9日(火) 開催6:00**
- 会場 晴天：**六日町小学校**（グラウンド） 雨天：六日町小学校（体育館）

- ※早朝ですが混雑が予想されます。会場周辺の方はできるだけ徒歩での来場をお願いします。
- ※駐車場は、市民会館、市役所本庁舎、ディスポート南魚沼をご利用ください。
- ※六日町小学校内に一般車は入ることができません。
- ※会場周辺の道路、民間駐車場、宅地への無断駐車は絶対におやめください。
- ※自転車の仮設駐輪場は、会場グラウンド西側の校内駐車場部分です。（バイク不可）
- ※雨天時は室内履きをご用意ください。ただし、体育館スペースの関係上、入場いただけない場合が予想されます。あらかじめご了承ください。
- ※当日、会場周辺の皆さまには早朝からご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。



第7回 南魚沼市 ナイトウォーク 2011.8.6(土)

南魚沼市ナイトウォーク 順路

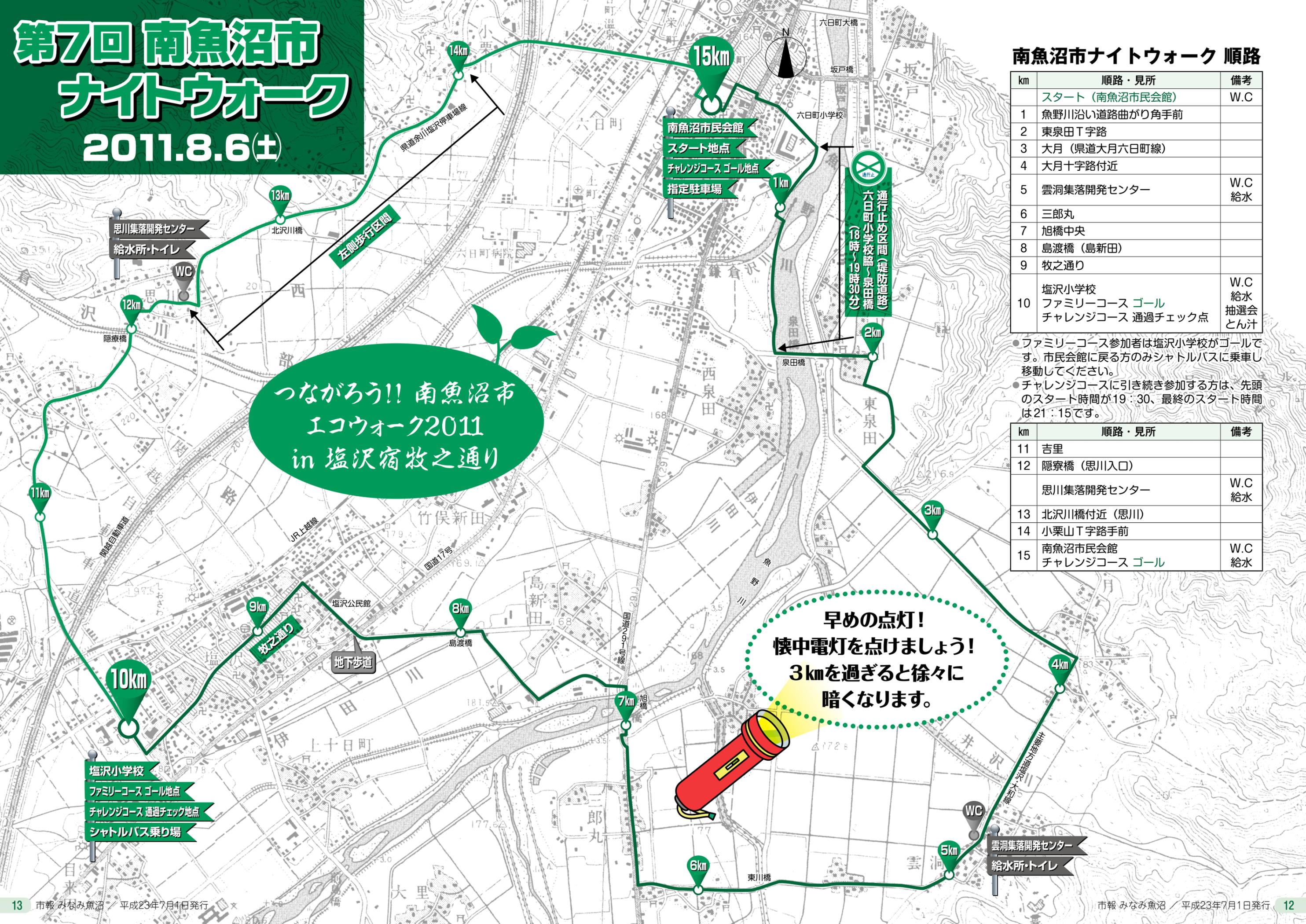
km	順路・見所	備考
	スタート (南魚沼市民会館)	W.C
1	魚野川沿い道路曲がり角手前	
2	東泉田T字路	
3	大月 (県道大月六日町線)	
4	大月十字路口付近	
5	雲洞集落開発センター	W.C 給水
6	三郎丸	
7	旭橋中央	
8	島渡橋 (島新田)	
9	牧之通り	
10	塩沢小学校 ファミリーコース ゴール チャレンジコース 通過チェック点	W.C 給水 抽選会 とん汁

- ファミリーコース参加者は塩沢小学校がゴールです。市民会館に戻る方のみシャトルバスに乗り移動してください。
- チャレンジコースに引き続き参加する方は、先頭のスタート時間が19:30、最終のスタート時間は21:15です。

km	順路・見所	備考
11	吉里	
12	隠察橋 (思川入口)	
	思川集落開発センター	W.C 給水
13	北沢川橋付近 (思川)	
14	小栗山T字路手前	
15	南魚沼市民会館 チャレンジコース ゴール	W.C 給水

つながろう!! 南魚沼市
エコウォーク2011
in 塩沢宿 牧之通り

早めの点灯!
懐中電灯を点けましょう!
3kmを過ぎると徐々に
暗くなります。



塩沢小学校
ファミリーコース ゴール地点
チャレンジコース 通過チェック地点
シャトルバス乗り場

雲洞集落開発センター
給水所・トイレ

掲 示 板

市からのお知らせ

問 問合せ

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

講 講 師

内 内容

本 本 庁

大 大 和 庁 舎

塩 塩 沢 庁 舎

農業委員会委員

一般選挙

問 選挙管理委員会

☎ 773-6434

7月19日の任期満了に伴う、南魚沼市農業委員会委員一般選挙の日程です。

● 告示 7月3日(日)

● 投票 7月10日(日)

- 投票することができる方は農業委員会委員選挙人名簿に登録されている方です。
- 登録されている方には、入場券が送付されます。
- 投票所、投票時間は、入場券に記載されています。

- 立候補予定者が定数を超え、投票が行われる場合は、入場券を7月4日に発送します。

議会のラジオ放送の日程

6月の定例議会一般質問

議会事務局
☎ 773-6650

「FMゆきぐに」で、6月市議会定例会の一般質問を放送します。放送日程や質問内容などの詳細は、市の公式ウェブサイトに掲載中です。

● 放送予定議員(50音順、敬称略、7月6日開始予定)

- 井上 智明、岩野 松
- 牛木 芳雄、岡村 雅夫
- 小澤 実、笠原喜一郎
- 桑原 圭美、腰越 晃
- 佐藤 剛、塩谷 寿雄
- 鈴木 一、関 昭夫
- 関 常幸、寺口 友彦
- 中沢 一博、中沢 俊一
- 林 茂男、樋口 和人
- 牧野 晶、山田 勝

中高校生ボランティアの募集

子育て支援課 保育班

☎ 777-13113

夏休みに保育園でふれあい体験をしてみませんか？

日 8月1日(月)~26日(金)

会 市内の市営保育園

※保育園によって受入期間や受入人数が異なります

内 子どもたちと一緒に自由遊び、プール、水遊びなど

申 希望する市営保育園

※申込用紙は市内中学校、近隣の高校、各市営保育園、大和 子育て支援課、本庁

市民課、塩沢 塩沢市民センターに用意しています。

7月22日(金)

ウッドタウン八色団地分譲中

問 財政課 用地管財班

☎ 773-6671

現在、新潟県住宅供給公社では平成23年度の購入希望者を募集中です。(先着順)

募集数

● 分譲宅地 6区画

(267・22平方メートル)

● 注文設計住宅・分譲宅地の選択区画 19区画

(245・85平方メートル)

● 価格 565万円～

(坪7万円)

支援制度

● 住宅建設支援(上限200万円)、宅地購入支援(融資設備50万円)、Uターン、

Iターン者向け助成金(購入する宅地面積1平方メートルあたり3,000円を助成)

● 支援制度を受ける場合、条件があります。

夏の交通事故防止運動

問 環境交通課

☎ 773-6666

暑い夏 ゆとりとマナーで防ぐ事故

実施期間

7月22日~31日(10日間)

夏場は開放感からくる飲酒運転や無謀運転、夏休みを利用した旅行など長距離運転による疲労を原因とする事故が起こりやすくなります。

飲酒・無謀運転の根絶

飲酒運転は「重大な犯罪である」と認識し、飲酒運転の危険性・悪質性・責任の重大性を常に考えましょう。スピードの出し過ぎや無理な追い越しは重大事故につながる。ことから、無理のない計画を立て、ゆとりのある運転を心掛けましょう。

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、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。



居眠り・疲労運転の追放

眠気を感じたら、パーキングなどで休憩をとり、居眠り運転を未然に防ぎましょう。

シートベルトとチャイルドシート

シートベルトとチャイルドシートは「命綱」という認識を持ち、「面倒だから」「すぐ近くだから」という気持ちで捨て、確実に着用しましょう。



シートベルトを着用していないと、交通事故の際の衝撃により、ハンドルやフロントガラスに激しくぶつかったり、車外に放出されたりします。車に乗ったら同乗者も含めて必ずシートベルトを締め、子どもにはチャイルドシートを使用しましょう。

**パスポート申請は
早めにお願ひします**

市民課 市民係
☎773-6661

パスポートの受取りには土日・祝日を除き10日間かかります。7・8月はパスポート申請窓口が大変混み合います。早めの申請をお勧めします。

**7月の
交通安全キャンペーン**

環境交通課
☎773-6666

●交差点の交通事故
交差点事故の多くは、一時停止や安全確認などの基本的な交通ルールが守られていなかったことが要因です。確実な一時停止と左右の安全確認を行いましょう。

●悪質・危険違反の追放
ドライブや観光旅行などで長時間運転するときは、早め早めの休憩を心がけ、疲労運転や居眠り運転を未然に防ぎましょう。

●わき見運転などの防止
時速50キロで走行する車は1秒間に約14メートル進みます。2秒間のわき見で約28メートル、危険に気づいて急

ブレーキを掛けても時速50キロでは停止するまでに約32メートルかかります。

2秒間のわき見で50メートル先の歩行者をはねてしまう計算です。わき見運転の危険性を認識し、安全運転に努めましょう。

**大和地域「交通安全
市民大会」のサイレン
が鳴ります**

環境交通課
☎773-6666

7月10日(日) 午前10時
今年も交通安全宣言を記念して開催します。大会中、交通事故で亡くなられた方々のご冥福をお祈りし、黙とう合図のサイレンを大和地域のみ吹鳴します。地域の皆さまも黙とうをお願いします。

心豊かな子育て教室

子ども・若者
育成支援センター
☎773-6611
ikusei@ap.wakwak.com

子育てのわ(輪・和・話)をひろげよう! 気楽に参加してみてください。

大善地区「そだち学級」

7月9日(土)

午前10時~11時30分
(午前9時30分、受付開始)

会 四十日保育園
内 絵本の読み聞かせとリズム遊び、ティータム
※動きやすい服装でおこしください。

六日町地区「そだち学級」
7月9日(土)

午前10時~11時30分
(午前9時30分、受付開始)
会 ふれあい支援センター
内 手形でポン!
※汚れてもいい服装でおこしください。

●持ち物 手ふきタオル・ティータム用カップ

伝言板

国・県などからのお知らせ

**長岡技術科学大学
オープンキャンパス**

申請・問 長岡技術科学大学
入学試験第2係
〒940-12188 長岡市上富岡町1603-1
☎0258-47-9258
FAX 0258-47-9070

7月31日(日)

午前10時~午後3時30分
会 長岡技術科学大学
※無料送迎バスを運行します。
(長岡駅前⇄大学)

対 高校生・高専生・短大学生・中学生、保護者など

内 公開研究室(49研究室見学)、学生による海外インターンシップ体験談の発表など

申 〒、住所、氏名、電話番号、学校・学科・学年、無料送迎バス利用の有無を明記し、メールかハガキ・ファックス・携帯サイトでお申し込みください。
7月14日(木)

**新潟県暴力団
排除条例の施行**

新潟県警察本部
組織犯罪対策第二課
☎025-285-0110

みんなで力を合わせて、新潟県から暴力団を排除しましょう!!

●施行日 8月1日(月)

●主な内容
①県の公共工事などから暴力団を排除します。
②事業者の方が、暴力団の活動を助けるために、お金を渡すことなどを禁止します。

③暴力団事務所に利用されることを知って、不動産取引を行うことを禁止します。

④学校などから200メートルの区域内で、新たに暴力団事務所を開設することなどを禁止します。

⑤暴力団排除特別強化区域を指定し、同区域内における営業に関して禁止行為を設けます。

⑥条例の違反者は、勧告・公表されたり、罰則が科せられたりする場合があります。詳しくは、県警ウェブサイトをご覧ください。
<http://www.police.pref.niigata.jp/>

**第14回介護支援専門員、
実務研修試験と「受験
の手引き」の配布**

新潟県社会福祉協議会
試験実施本部
☎025-281-5526

●試験日 10月23日(日)
午前10時(全国一律)

●配布場所 南魚沼市社会福祉協議会(小栗山303-1、福祉センターしらゆり内)
☎773-6911

●配布期間 7月22日(金)まで

東日本大震災で被害を受けた方へ 税金関係の軽減などの お知らせ

☎ 0258-83-2090
小千谷税務署

東日本大震災で、被害を受けた方は、所得税の軽減・免除が受けられ、税務署で手続を行うことで所得税が還付となる場合があります。

そのほか、源泉所得税の徴収猶予や還付、廃車となった自動車の自動車重量税の還付などの特例があります。

詳しくは、最寄りの税務署にお問い合わせいただくか、国税庁ウェブサイトをご覧ください。
(www.nta.go.jp)

地方税も、住民税、固定資産税、自動車税などの特例があります。詳しくは、お住まいの都道府県または市町村にお問い合わせください。

● あなたの「ふるさと寄附金」が被災地支援に

被災地の自治体への寄附金、自治体を通じての被災者への義援金は「ふるさと寄附金」として住民税・所得税の控除が受けられます。日本赤十字社や中央共同募金会などへの

義援金も「ふるさと寄附金」として控除が受けられます。詳しくは、総務省ウェブサイトhttp://www.soumu.go.jpの東日本大震災関連情報をご覧ください。

市の消費生活相談窓口

申・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

この窓口では、多重債務も含め、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

日 7月21日(木)
午後1時30分～4時
ふれ愛支援センター
(銭淵公園のとなり)

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。皆さんが弁護士による相談時間を有効に使えるよう、申込み時に相談

の概要を窓口の相談員が伺います。申し込みに余裕がある場合は、消費生活以外の相談も受け付けます。

震災でパスポートを なくした方は紛失届の 提出を

申・問 南魚沼県民
サービスセンター
(地域振興局内)
☎ 772-2816

東日本大震災によりパスポートを紛失・焼失された方は、不正使用などされる可能性があるため、紛失届の提出をお願いします。

パスポートの紛失届を提出された方で再発行を希望する場合、残存有効期限を限度とする震災特例旅券を手数料なしで発行する特例措置をおこなっています。

申請は、罹災証明書が必要です。県内に避難されている方は、新潟県の窓口で申請することができます。

人権なんでも相談所 相談無料、秘密厳守

問 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

日 7月7日(木)
午後1時～4時

会 塩沢老人福祉センター
● 最寄りの人権擁護委員
※貝瀬一夫(長崎)

※笛木健作(栃窪)
☎ 782-3878

・貝瀬幸子(吉山新田)
☎ 782-9503

・木村恵美子(君沢)
☎ 783-3807

※当日の担当人権擁護委員

魚沼きのこを使った オリジナルレシピ募集

申・問 魚沼きのこ・山菜
振興協議会(地域振興局内)
〒949-6623
六日町960
☎ 772-8266

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

● テーマ 『魚沼きのこで暑さを吹き飛ばせ!』

● 応募条件

・必ず「きのこ」を使うこと

(色々なきのこをたっぷり使おうと高評価!)

・オリジナルであり、他への応募や公表がされていないこと

・誰でも作れる「簡単」なレシピであること

● 応募方法 専用の応募用紙に必要事項を記入して郵送してください。(メール可)

7月20日(水)当日消印有効
● 応募用紙

振興協議会ウェブサイト、市役所農林課、地域振興局林業振興課に用意しました。優秀作品に選ばれた方には、魚沼きのこセットなどをプレゼントします。

小出特別支援学校、 学校見学会・地域の声 を聞く会、開催

問 小出特別支援学校
☎ 025-792-5412

日 7月9日(土)

午前9時～11時55分
(午前9時、受付開始)

時間内は随時見学可。11時30分から魚沼学園も見学できます。(事前申込み不要)

会 小出特別支援学校
魚沼市十日町1738-2

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

図書館は皆さんの本棚です。一人ひとりが自分の本棚として気軽に活用していただきたいと願い土日・祝日を開館してお待ちしています。

7月の開館時間

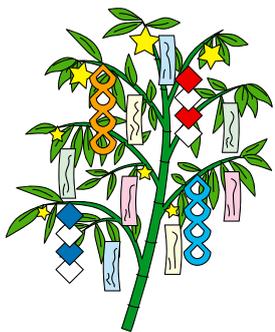
【南魚沼市図書館】火～日(9:00～17:00、金曜のみ9:00～19:00) 【大和図書室】平日9:00～19:00 / 土日祝日9:00～17:00 【塩沢図書室】火水木金9:00～20:00 / 月・土日祝日9:00～17:00

「絵本のへや」七夕会

●日時 7月6日(水)

午前10時30分

絵本のへやで七夕会をやります。みんなできてね。



7月の読書のついで

♪楽しい工作しますよ♪

●日時 7月23日(土)

午後2時～3時30分

●会場 南魚沼市図書館

●テーマ 『夏』

●内容

●小学生組 楽しい実験「スライム作り」とお話

●幼児組 工作「ふわふわパ

ラシュート」(幼児組持ち物、油性ペン・はさみ)

●新しい本の紹介など

●対象 幼児・小学生・保護者ほかどなたでもどうぞ

●講師 魚沼・小千谷地域理科教育センター

●定員 50人

●締切り 7月22日(金)

●申込み 南魚沼市図書館

●三津輪宏之先生

5月読書のついで

一口感想集

ボランティアの皆さんの劇、大うけでした！



紹介した新しい本

劇すごく楽しかったです。親子共々大笑いをしました。

新聞紙工作も、家でもできる内容で、早速帰ったら5、6回作りそうです。「おとうさんをおどろかせよう！」ってワクワクしているみたいです。

◆初めての参加でしたが、とても楽しませていただきました。子ども大変喜んでいたので、また参加したいと思

ます。◆久しぶりに参加しました。手作りの劇、とっても楽しかったです。読み聞かせ、新聞紙あそびも楽しかったです。ふうせんの歌も大好きです。スタッフの皆さんありがとうございます。◆素敵な劇と新聞紙あそび、たのしみ

ました!! ◆劇、とても見ごたえがありました。笑いありで面白かったです。◆新聞紙あそびも家ではなかなかないので、良い機会でした。◆新

聞紙でツリー、グローブ、冠はしごが作れてよかったです。◆新聞紙で作ったミットと玉で野球をして楽しかったです。◆自分で作ったもので遊べて良かったのではないかな。

◆利用ください、巡回図書

6月16日(木)、塩沢図書室の巡回図書入れ替えました。これは市図書館の蔵書から、毎月100冊ずつ入れ替えているものです。話題の本もあります。お近くの図書館としてご利用ください。次回、大和図書室は7月21日(木)入れ替えの予定です。

郷土出身著者の出版物紹介

「松花堂昭乗と瀧本龍の展開」

山口 恭子 / 著

寛永文化の一翼を担った松



花堂昭乗と瀧本龍と呼ばれるその書について

の研究書。著者は南魚沼市〔田中町〕出身(現在、法政大学文学部・通信教育部兼任講師、埼玉学園大学人間学部非常勤講師など)著者から寄贈いただきました。

以上、松花堂昭乗と瀧本龍に関する検討と報告を重ねてきた。実にささやかな研究ではあるが、本書の存在が、昭乗研究の今後にわずかにでも繋がるものとなれば幸いと思う。後略「著者あとがきより」

乳幼児親子おはなしの会

「えほんであそぼ」

「三つうちわをつくるよ!」

●日時 7月15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歳児と保護者

●参加費 無料(予約不要)

【問合せ】中央公民館

☎773-66610

南魚沼市民会館 受付

8:30 ~ 17:15

7月の休館日：毎週月曜（祝日の場合は翌日）

☎773-5500 FAX772-8161 ☎0120-150-142
http://www.6bun.jp info@6bun.jp**【6th うおぬま Lirica コンサート】**～G・フォーレ『レクイエム』～ **好評発売中**

三条市・紫苑コーラスとの競演にもご注目ください！

- 日時 7月10日(日) 14:00 (開場13:30)
- 会場 市民会館 (大ホール)
- 料金 全席自由 一般1,500円、ペア券2,000円
中学生以下無料 (要整理券)

**GRANRODEO LIVE TOUR 2011
- SUPERNOVA -**

今や向かうところ敵なしのロックユニットが、ヒットナンバーで会場を盛り上げる!! ギターのe-ZUKAは十日町市出身。最高の夜を見逃すな。

- 日時 7月30日(土) 17:00 (16:00開場)
- 会場 市民会館 (大ホール)
- 料金 全席指定 6,930円 (3歳以上有料)

※会館、会館プレイガイドで好評発売中！

**東日本大震災復興チャリティコンサート
梅沢富美男 南魚沼特別公演**

福島県出身の梅沢富美男が震災復興の願いを込め、舞い歌います。

- 日時 8月21日(日)
 - ・昼の部 13:30 (13:00開場)
 - ・夜の部 18:00 (17:30開場)
- 会場 市民会館 (大ホール)
- 料金 全席指定
 - ・S席 6,500円 (当日7,000円)
 - ・A席 6,000円 (当日6,500円)

※会館、会館プレイガイドで好評発売中！

**鼓童 トーク&ライブ**

鼓童が全国各地の学校などで開催している交流学校公演をベースに、トーク・演奏・体験などを盛り込んだコンサートです。鼓童の新しい魅力が発見できます。

- 日時 9月11日(日) 14:00 (13:30開場)
- 会場 大ホール
- 料金 全席自由 1,500円 (4歳未満入場不可)

※7月3日から会館、会館プレイガイドで発売開始！

棟方志功アートステーション 開館9:00 ~ 17:00

(入館は16:30まで)

7月4日～8日まで展示替えのため休館

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

第2期 花顔柳腰の人～少女から女性へと変わりゆく女性像を観る～加山又蔵、斎藤三郎、ピカソ、イカールなど

- 期間 7月9日(土)～10月2日(日)

池田記念美術館 開館9:00 ~ 17:00

(入館は16:30まで)

7月の休館日：毎週水曜、5日(火)・7日(木)

☎780-4080 FAX777-3815 http://www.ikedart.jp
入館料：大人500円／高校生以下無料**見せます！2011年プロ野球の全て！**

- 期間 7月8日(金)～10月18日(火)

未曾有の東日本大震災後に始まった日本プロ野球は東北、関東の被災地の皆さん、そして応援と励ましを送り続けている全国の人々へ、元気とやる気を送り続けています。混迷した世相の中、ルーキーとベテランが一体となった真剣勝負は、野球ファンはもちろん多くの人々に感動を与えています。ぜひ2011年のプロ野球をベースボールカードで体験してみてください。今年のルーキーカードは一見の価値あり。見せます！2011年プロ野球のすべて！

**トミオカホワイト美術館** 開館9:00 ~ 17:00

7月の休館日：毎週水曜、7月12～15日

☎775-3646 http://www.mynet.ne.jp/white
入館料：一般600円／小中高300円**2011年 第一回展 越後の風景 そして 春**

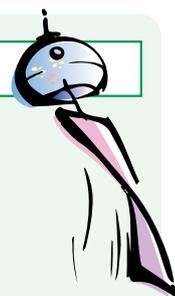
開催中です！ ●期間 7月11日(月)まで

次回開催予告 富岡惣一郎 白の軌跡

- 期間 7月16日(土)～10月10日(月)祝日
- 1950年代から90年代の富岡惣一郎の作品を一挙に展示します。富岡惣一郎が放つ白の世界を存分にご堪能ください。

**第28回 納涼俳句太会**

- 日時 8月1日(月) 14:00～
- 会場 中公民館 (中971-1 共楽舎)
- 会費 3,000円 (当日持参)
- 投句 「夏季雑詠」3句
- 条件 当日出席できる方に限ります
ハガキ (同型の用紙可) で投句してください
- 締切り 7月25日(月)必着

【送付先・問合せ】〒949-6436 南魚沼市中575
塩沢俳句同好会 (宮田) ☎782-3532



南魚スポーツパラダイス

～教室参加者募集中～

【申込み・問合せ】 財団法人 南魚沼市文化スポーツ振興公社 スポーツ振興係（ディスポート内）
 ☎773-6620 FAX773-6955 URLhttp://www.6bun.jp/Disport
 ディスポートは月曜休館（祝日の場合は翌日、7月20日～8月31日は無休）

夏休み初心者 短期水泳教室 ～ディスポート～

●対象 クロールで25メートル泳げない小学生

夏休みを利用して、集中レッスンを行います。水泳の基礎を身に付けましょう！ この機会に短期集中レッスンはいかがですか？ 2コース以上のお申し込みも可能です。

- 期間
 - 7月25日(月)～29日(金)
 - Aコース** 17:00～17:55
 - Bコース** 18:00～18:55
 - 8月1日(月)～5日(金)
 - Cコース** 17:00～17:55
 - Dコース** 18:00～18:55



※各コース、全5回。申し込みはコースごとをお願いします。（2コースの申し込みも可能）

- 定員 各コース50人
- 受付 7月5日(火)～15日(金)
各コース定員に達し次第、締め切ります。
- 参加料 1コースにつき、
スポパラ会員2,000円（非会員3,000円）
※別途、プールの料金が必要です。（プリペイドカード・定期券などがあります）
※保険料は、スポパラ会員は年会費に、非会員は参加料に含まれています。

【申込み】 ディスポート南魚沼 ☎773-6620

夏季短期陸上教室

～スポパラ×市陸上競技協会ジョイント～

●対象 市内小学生4～6年

南魚沼市陸上競技協会の指導員による陸上競技教室を開催します！ 技術の向上を目的に、8月の魚沼地区大会・9月の各地区小学校親善大会へ向けた練習です。



- 日時 7月30日(土)、8月6日(土)・20日(土)、
9月10日(土) 全4回（9:30～11:30）
- 会場 八海高校グラウンド（雨天決行）
【荒天：市内小中学校体育館】
- 締切り 7月24日(日)
- 内容 100m・女子800m・男子1,500m・
ハードル走・走高跳・走幅跳・
ソフトボール投げ・リレー
- 指導者 市内の小中高校の指導者・
陸上競技協会会員
- 参加料 スポパラ会員1,600円（非会員2,600円）
※保険料はスポパラ会員は年会費に、非会員は教室参加料に含まれています。



【申込み・問合せ】

ディスポート南魚沼 ☎773-6620

トレーニングルーム マシン使用法講習会

●対象 中学生以上

ランニングマシン・エアロバイク・油圧式筋力アップマシンの使用法の講習会です。

- 日時 7月17日(日) 12:00～13:30
- 定員 10人
（事前申し込みが必要です）
- 会場 ディスポート南魚沼（1F）
トレーニングルーム
- 参加料 スポパラ会員無料
（非会員200円）

※トレーニングルーム利用料300円が別途必要です。（定期券可）
※運動着、室内用シューズ、タオルをご用意ください。

【申込み】 ディスポート南魚沼
☎773-6620

小栗山サンスポーツランド

【申込み・問合せ】 管理棟 ☎772-7567

7月1日～9月30日まで営業時間内は管理人が管理棟に常駐します。申し込みは管理棟をお願いします。皆さまのご利用をお待ちしています。（ナイターは7・8月は無休、9月は水曜休業）

- 営業時間 昼9:00～17:00、
ナイター（テニスのみ）17:00～22:00
- 南魚沼市（郡）内の利用料金
- テニスコート（1面）

1時間	4時間	照明料 1時間	年券（1面につき） 時間制限はありません			備考
			昼券	夜券	昼夜券	
400円	1,400円	700円	18,000円	36,000円	51,000円	30分以内の利用は、1時間料金の半額

●ゲートボール場（1面）占用利用

1時間	4時間	備考
600円	2,100円	30分以内の利用は、1時間料金の半額です

うめまわくわくキッズ

カヌー体験 参加者募集中

カヌーにチャレンジしませんか？ 初めての方も楽しんで覚えられるプログラムです。

- 日時 7月10日(日) 9:30~15:00(終了予定)
- 会場 しゃくなげ湖上(三国川ダム) 予定
- 対象 市内在住の小中学生とその家族
- 参加費 1,000円(活動費と保険料を含みます)
- 締切り 7月8日(金) 13:00
- その他 小雨決行
(強風の場合、中止することがあります)

川遊び 参加者募集中

道具を使って、川に住む生きものたちを探したり、川を使ったり、さまざまな遊びをします。

- 日時 7月17日(日) 9:30~12:00(終了予定)
- 会場 魚沼市佐梨川上流(集合場所は申し込みをされた方にお伝えします)
- 対象 市内在住の小中学生とその家族
- 参加費 500円(活動費と保険料を含みます)
- 締切り 7月13日(水)
- その他 雨天中止

【申込み・問合せ】

NPO法人 野外教育学修センター 魚沼伝習館
☎777-5042

市長杯一般野球大会 参加者募集中

- 日程 予選7月24日(日)、決勝7月31日(日)
予備8月7日(日)
- 会場 二日町グラウンドほか
- 申込み ディスポート南魚沼
- 締切り 7月10日(日)
- 抽選会 7月14日(木) 19:30
市民会館(和室)
参加費をお持ちください
- 参加費 1チーム野球連盟登録チーム3,000円
(未登録チーム10,000円)



※その他 ユニフォームはチームで統一してください

【問合せ】 野球連盟(小倉) 090-1653-4616

大和地区市民ゴルフ大会 参加者募集中

- 日時 8月4日(木) 7:25 スタート
- 会場 越後ゴルフ倶楽部
- 参加費 1人4,000円(プレー代別)
- 参加資格 市民または市内に勤務されている方など
- 締切り 7月20日(水)

【申込み・問合せ】 大会事務局(大和観光協会)
☎777-3054 ☎777-3721



塩沢公民館 ゆかた着付け講座 参加者募集中

ゆかた姿で夏祭りや花火大会に出掛けてみませんか。一人で着られるように稽古します。

- 対象 市内在住の女性(学生の方は要相談)
 - 日時 7月13日(水) 19:00~21:00
 - 会場 塩沢公民館(和室)
 - 受講料 500円(当日集金)
 - 講師 陸川直美さん、高橋信子さん
 - 持ち物 ゆかた、半幅帯、伊達締め、腰ひも1~2本、肌着(キャミソールとスパッツでも大丈夫です)、衿先ベルト(持っている方)、補正用小物(タオルでも大丈夫です)
 - 定員 10人 ●締切り 7月11日(月)
- 【申込み・問合せ】 塩沢公民館 ☎782-0100

ヤングプラザ南魚沼 ゆかた着付け教室 参加者募集中

ひとりでゆかたを着られるようになってお出かけしませんか? アレンジも学べます。

- 対象 女性(16歳~40歳くらい、高校生は不可)
 - 日時 ① 7月11日(月) 19:30~
② 7月12日(火) 19:30~
 - 会場 中央公民館(市民会館2F 和室)
 - 内容 ① 基本的な帯結び「文庫結び」をマスター
② 変わり結び・アレンジ結びに挑戦
 - 注意 ②は①との連続受講者または、同等程度できる方とさせていただきます。(①のみの申し込みも受け付けます)
 - 受講料 各500円
 - 講師 桑原達子さん
 - 持ち物 ゆかた、半幅帯、腰ひも2本、伊達締め、すそよけ、コーリンベルト
 - 定員 12人
- 【申込み・問合せ】 子ども・若者育成支援センター(勤労青少年ホーム内) ☎・FAX 773-6611



第3回南魚沼市 ライブライブライブ フェスティバル ~出場者・出店者募集~

音楽・舞踊など幅広いジャンルで活動されている皆さま、地域・年齢ジャンルを問いません。応募をお待ちしています。同時に飲食店、フリーマーケット、販売店などの方も募集します。

- 日時 9月17日(土) 11:00(19:00終演予定)
 - 締切り 8月25日(木)
 - 参加運営協力金 出場者と出場グループ3,000円(学生グループの場合は1,500円)
出店者1,500円
- 【申込み・問合せ】 フェスティバル実行委員会
(株)イーシー井上
☎773-2111 ☎773-2035
✉ec-inoue@sekidenki.jp

減塩キャッチコピー

(標準)大募集! 7/31まで

【問合せ】 保健課
(減塩キャッチコピー係)
☎777-3850

南魚沼市は脳卒中の発症が多く、脳血管疾患による死亡率は県平均を上回っています。住民健診結果での血圧異常者の割合は、20年度から3年連続で上昇しています。

これらの現状から市では、22年度から食生活改善推進員さんが健康推進員さんの協力のもと、減塩運動を推進しています。

昨年の活動

① みそ汁の塩分の測定 756件

★南魚沼市のみそ汁の塩分濃度推奨値を0・7パーセントとしました。

↓0・7パーセントのみそ汁は、お椀1杯で塩分1グラムです。

② 塩分アンケート回答 685人
★約5割の人が漬物を1日2回以上食べています。

鉢盛りから小皿に盛る工夫をしましょう。みそ汁がある食事では、漬物は控えましょう。

★約1割の人がみそ汁を飲まない反面、約3割の人がみそ汁を1日2杯以上飲んでいきます。

具だくさんにすることで、野菜不足の解消と、減塩が可能です。野菜

に含まれるカリウムで塩分の排泄が促進されます。みそ汁は大切な日本食です。天然のだしでおいしく、賢く摂取しましょう。

この結果を受けて減塩運動を推進するにあたり、市民の皆さまが塩分に関心を持ってくれるような減塩キャッチコピーを募集します。

●内容 健康づくりのために、減塩が大切であることを表現しているもの(30字以内)

●入賞 ①最優秀1点、②優秀2点
●副賞

①最優秀 10,000円相当の品
②優秀 5,000円相当の品

●発表 入賞作品を市報で発表します。(作者のお名前を入れて掲載します)

●入賞作品の活用 市報など、広報活動に活用します。

●応募資格 市内在住の方(年齢は問いません)

●応募要項 ①応募は一人1点に限ります。②用紙は問いません。減塩キャッチコピー申し込みと記入してください。

③キャッチコピー、氏名、年齢、住所、電話番号を記入して、提出してください。

●提出先と方法
〒949-1739
浦佐1188番地2

保健課 減塩キャッチコピー係

FAX 777-3895
直接、保健課(大和庁舎)にお届けいただくか、郵送かFAXでお願いします。

食推さんの「食育の日、料理講習会」

毎月19日は食育の日

【問合せ】 保健課
☎777-3850

食生活改善推進員協議会(食推)では、「バランスのとれた食生活の普及」を活動目標に、地域でバランス食の講習会を計画しています。今回は季節の食材を使って手軽にできる減塩料理の講習会を行います。ぜひ、ご参加ください。

●日時 7月15日(金)
午前10時～正午

●会場 魚沼サンテイクスクール

●内容 テーマ「減塩料理」

●持ち物 エプロン、三角巾

●参加費 200円

●定員 20人

●締切り 7月11日(月)

薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

【問合せ】 南魚沼保健所

医薬予防課
☎772-8142

7月19日まで、薬物乱用防止運動

を実施中です。麻薬や覚せい剤などの薬物の乱用は、使った人の心も体もボロボロに破壊してしまいます。これを機会に薬物乱用の恐ろしさについて、あらためて考えてみてください。

うつ・認知症予防 講演会、開催

【申込み・問合せ】 保健課
☎777-3850

「このごろ物忘れが激しくなってきました」「たった今したことを忘れてしまう」こんな自分は大丈夫なんだろうか…と不安や焦りを感じることはありませんか。

講演を聞けば、脳を若く保つ方法が分かります。大勢の方のご参加をお待ちしております。

●日時 7月14日(木)
午前10時～11時30分
(9時30分、受付開始)

●演題 『脳の老化ストップ!!』
「脳を若く保つ方法とは」

●講師 市立ゆきぐに大和病院
院長 宮永和夫先生

●会場 五十沢開発センター

●参加費 無料

●締切り 7月13日(水)



7月の日講演会

【問合せ】 日本精神科看護技術
協会新潟県支部事務局（五日
町病院、清塚）

☎776-3113
FAX 776-3123

看護師、大学院の准教授、講師の顔をもつ講師を迎えて「ところがちよっと元気になる生き方」というテーマの無料講演会です。

内容

- 講演 「てんかんピアカウンセリング」 講演看護師 加納塩梅
- 講演 「ところがちよっと元気になる生き方」 神奈川県立保健福祉大学大学院 准教授 加納佳代子
- 落語 「堪忍袋」

● 日時 7月16日(土)

午後1時30分～4時30分

(午後1時、受付開始)

- 会場 魚沼地域職業訓練センター
- 申込み 事務局あてにFAXかハガキでお願いします。

女性の健康相談会

【申込み・問合せ】

地域振興局 地域保健課

772-8137

女性を対象とした健康相談会を開

催します。女性の産婦人科医師が個別に相談に応じます。思春期から更年期の心とからだの相談、妊娠や避妊、不妊に関する事、婦人科の病気などでお悩みの方はご利用ください。

● 日時 7月19日(火)

午後2時30分～4時

- 会場 地域振興局(南魚沼保健所)
- 相談担当医 たかき医院

高木成子先生(産婦人科医師)

● 締切り 7月15日(金)

※相談は予約制です。ご希望の方は必ず申し込んでください。

● その他 相談は無料で秘密は固く守られます。

日本脳炎予防接種(その2)

【問合せ】 保健課

☎777-3850

6月1日号の市報で日本脳炎予防接種再開をお知らせしましたが、その後、国からの通知で変更となった点がありますので、お知らせします。

● 平成7年6月1日～平成19年4月1日生まれの方は、20歳未満の間、接種できるようになりました。今年度は、特に小学3・4年生で1期接種が済んでいない方が積極的

勧奨の対象です。母子健康手帳を確認し、積極的に接種を受けてください。

● 小学3年生は、9歳の誕生日前でも接種できるようになりました。※配布済みの予診票をお使いください。有効期限が過ぎていても使えますが、旧塩沢町から配布済みの接種券のない予診票の場合は、市役所で再交付を受けてください。

麻しん風しん(4期) 予防接種

【問合せ】 保健課

☎777-3850

平成23年5月20日から平成24年3月31日までの間、麻しん風しん定期予防接種の対象者に高校2年生相当の年齢の方が追加になりました。通常は高校3年生相当での接種ですが、修学旅行などで海外に行かれる方で、高校2年生相当での接種を希望する方は、ご相談ください。

子宮頸がん 予防ワクチン接種

【問合せ】 保健課

☎777-3850

市では子宮頸がん発症の予防を目的として、子宮頸がん予防ワクチン接種費用を全額負担しています。対象者には関係書類を郵送いたしますのでご確認いただき、接種を受けてください。ワクチンの供給が遅れて

いますので、医療機関にお問い合わせのうえ予約をお願いします。

● 対象者 中学1年生の女子

● 接種費用 全額市が負担します。

※麻しん風しん3期の接種が済んでいない方はそちらを優先してください。

※昨年度の接種対象者で、3回目の接種をまだ受けていない方は、9月30日までが接種対象期間です。忘れずに受けてください。

愛の血液助け合い運動、実施中(7/31まで)

【問合せ】 保健課(献血担当) ☎777-3850

4月1日に採血基準が改正され、18歳以上だった400ミリリットル献血が、男性は17歳から献血できるようになりました。近年、10代、20代の若者の献血者数が大幅に減少しています。皆様のご協力をお願いします。

7月の献血日程

- 日時 7月21日(木) 10:00～12:00
- 会場 日本電産コパル精密部品(株)六日町工場
- 種別 全血



牧之通り、23年度都市景観大賞 【都市空間部門】 大賞(国土交通大臣賞)を受賞



新潟県知事への受賞報告（6月21日）

【都市景観大賞の概要】

都市空間部門は、良好な景観形成の動きを国民運動として全国展開していくための普及啓発活動等の推進の一環として、従来の「美しいまちなみ賞」を見直し、今年度より創設された表彰制度です。公共的空間とその周りの宅地・建物などが一体となって形成された良質で優れた都市景観を対象に、「大賞」（国土交通大臣賞）などの賞を授与し広く紹介することで、より良い都市景観の形成を目指すものです。牧之通り地区は、雪国の伝統である雁木を建築モチーフにして、美しいリズムと心地よい統一感のある優れた町並み景観を官民協働で実現したと高く評価されました。6月15日、国土交通省にて表彰式が行われ、牧之通り組合、牧之通り射干の会の各代表と市長が、新潟県知事と北陸地方整備局長に面会し、受賞報告をしました。

【問合せ】 都市計画課 ☎ 773-6662

厚意に感謝します

- 小柳建設株式会社魚沼営業所様より震災対応経費として100,000円のご寄付を頂きました。
- 東京塩沢会様より震災対応経費として104,000円のご寄付を頂きました。
- 東京やまと会様より震災対応経費として100,000円のご寄付を頂きました。
- 南魚沼身体障がい者協会様より震災対応経費として250,000円のご寄付を頂きました。
- 南魚J R 高圧線下補償農民組合様より震災対応経費として100,000円のご寄付を頂きました。
- 今泉清嗣様（埼玉県在住）より観光振興のため1,000,000円のご寄付を頂きました。
- 長岡信用金庫様よりスポーツロッカー4台（300,000円相当）のご寄付を頂きました。

第2回グルメマラソン開催



6月12日(日)、浦佐の「八色の森公園」で第2回グルメマラソンが開催。今回もユニークなコスチュームで仮装したランナーたちが大勢いました。タイガーマスクにチャイナドレス、マヨネーズにオニギリマンなどなど、マラソンなど10年以上したことがなくなったこちらから見ると、ただ走るだけでも大変なのに、なんだか皆、汗だらけでも楽しそう。



赤石小学校で「走食系チルドレン育成プロジェクト」開催



6月16日(木)、日清食品グループ陸上競技部の座間紅祢選手が走食系チルドレン育成プロジェクトのため、赤石小学校を訪問し5年生11人・6年生16人と交流しました。

食育教室では、栄養バランスの良い食事が体づくりに重要だということを、ホームルームでは、座間選手のこれまでの競技生活から「チームワーク・友達を大切にすること」を話してくれました。グラウンドでのランニング教室では、100m走やリレーで児童と一緒に走り、腕振りの指導やバランス感覚を身に付けることを教えてくれました。児童たちは「一緒に走れて楽しかった、教えてもらって速く走れそうな気がする」と笑顔で話してくれました。

7・8月のカレンダー

日にち	行事名など	時間・会場など
5(火)	市政懇談会	19:30～ 塩沢公民館
7(木)	人権なんでも相談	13:00～16:00 塩沢老人福祉センター
9(土)	大巻地区「そだち学級」	10:00～11:30 四十日保育園
	六日町地区「そだち学級」	10:00～11:30 ふれあい支援センター
15(金)	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(日)	猫の譲渡会 【問合せ】魚沼アニマル サポート(笛木) ☎090-1533-4805	10:00～12:00 イオン六日町店
19(火)	2009年 NHK大河ドラマ 「天地人」放映記念 喜平次・与六像除幕式	11:30～12:10 銭淵公園内
20(水)	第7回農業委員会総会	9:00～ 大和庁舎3階旧議場
23(土)	読書のつどい	14:00～15:30 南魚沼市図書館
8/1(月)	固定資産税・都市計画税2期、 国民健康保険税2期の納期限日	

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

- 7月12日(火)・7月26日(火) 9:30～11:30
「広い所で遊ぼう」会場：うるおいの里みよう
- 7月25日(月) 10:30～
支援講座 内容：「幼児の健康」 講師：保健師

★六日町会場：ふれあい支援センター (2F)
毎週 月～土曜日

- 7月11日(月) 10:30～
支援講座 内容：「幼児の健康」 講師：保健師

★塩沢会場：塩沢庁舎 (北棟2F)
毎週 火・水・金曜日

- 7月20日(水) 10:30～
支援講座 内容：「幼児の健康」 講師：保健師

※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	7月11日(月)	13:30～16:00	働く婦人の家(浦佐)
	7月27日(水)	14:00～16:00	本庁舎
	8月5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

7月2日→18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
2(土)	内科	13:30～16:00	河内医院	772-2355
	外科	18:00～翌朝6:00	六日町病院	772-7111
3(日)	内科	12:00～翌朝6:00	六日町病院	772-7111
		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
		9:00～16:00	休日救急診療所	773-6688
9(土)	内科	13:30～16:00	風間内科医院	782-6688
	外科	18:00～翌朝6:00	ゆきぐに大和病院	777-2111
10(日)	内科	12:00～翌朝6:00	ゆきぐに大和病院	777-2111
		9:00～16:00	休日救急診療所	773-6688
	外科	18:00～翌朝6:00	ゆきぐに大和病院	777-2111
		9:00～16:00	休日救急診療所	773-6688
16(土)	内科	13:30～16:00	坂内医院	776-2015
	外科	18:00～翌朝6:00	六日町病院	772-7111
17(日)	内科	12:00～翌朝6:00	六日町病院	772-7111
		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
		9:00～16:00	休日救急診療所	773-6688
18(月) 祝日	内科	18:00～翌朝6:00	ゆきぐに大和病院	777-2111
		9:00～16:00	休日救急診療所	773-6688
	外科	18:00～翌朝6:00	ゆきぐに大和病院	777-2111
		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)
※携帯サイトの救急医療当番はこちらから⇒

編集後記

秘書広報室から

今回の表紙は、6月12日開催のグルメラソンに参加された女性ランナーです。自分が楽しむ中で、できる応援をする。いいですね。応援タオル？ でしょうか。手作り感がまたいいと思いませんか。この他にも、去年も見かけたタイガーマスクやマヨネーズ・オニギリマン・チャイナドレスを着た男性？など、皆さんどこで買ったの？ 手作りか。