



市報

# みなみ魚沼



## 第4回グルメマラソン

～ゴールに向かって～

### おもな内容

- 各課からのお知らせ……………2
- 市長の一言日記……………3
- まなびのひろば……………12
- けんこうひろば……………20
- 掲示板……………24
- ニュースプラザ……………29

# 『地域の活性化と親しみのあるまちづくり』に取り組んでいます

地域づくり協議会の活動をシリーズで紹介します  
第4回は「菟神地区地域づくり協議会」です

## ～菟神地区地域づくり協議会～

菟神地区地域づくり協議会は、11の行政区から37人の委員が選考され、公民館菟神分館と一体となって地域づくりに取り組んでいます。

地区センター「まほろば」には、環境美化と地域のシンボルとして、芝桜を植え、美観と親しみを持ちながら、この地域づくりが根強く広がり、浸透していくことをイメージしています。

菟神地区は商店が衰退しているため、地域の活性化対策として、商工会と連携し、節分祭を開催しています。節分祭では、菟神地域限定の商品券が当たる大抽選会を行うことにより、地域の消費力を高める事業として取り組んでいます。



芝桜植栽



合同節分祭

### 菟神地域はこんな所です！

- ★菟神地域には、コミュニティ施設がなかったことから、地域の願望としてみんなで「取組み・考えよう」と活動した結果、県からモデル地区に指定され、その成果が今の「まほろば」となりました。
- ★「まほろば」の名称は、地域内で公募したもので、万葉集の古語を引用し、「美しく優れたよい場所」を意味しています。
- ★越後三山の眼下には、のどかな田園風景が広がり、南魚沼産コシヒカリの優良生産地として、日々努力しています。
- ★西山は、山菜の宝庫として知られ、地域住民の結びつきが強い、豊かな住みよい地区です。

### 菟神地区地域づくり協議会

拠点施設(事務局)：菟神地区センター  
一村尾2921 (通称：まほろば)  
開館時間：8時30分～17時  
☎777-4862 FAX.777-2292



# 市長の

## 一言日記



### 梅雨雑考

梅雨のシーズンとなったのに、県内はようやく6月18日に梅雨入りしたとみられ、それ以前に宣言がなされた地域も記録的な少雨で推移しています。加えて全国的に高温状態であり、連日35度を超える猛暑日を観測する地域が続出しています。今年には空梅雨かもしれません。

毎年梅雨に入るとジメジメとした日々をうとうとしく思っていました。が、今年は雨を恋しく思います。人間というものは「我まま」なものだと思ってしまう。

梅雨と言えば私が子どもの頃は毎日雨が降り続き、ジットリと蒸し暑かったことを覚えていますが。近年はその傾向が変わり、雷雨のように局地的に降ることが多いと感じます。その他にも異常気象といわれる事例が、世界各地で発生しています。これは「地球温暖化」に起因していると思われ、人類の繁栄を享受しつつ、自然界の摂理を破壊しない方策を世界中で模索中ですが、私は人類の英知が必ずこの問題を



を解決すると信じて止まない一人です。そうは言ってもただ傍観しているだけでは駄目で、個々が少しでも気を配り、協力することが大切です。節電やゴミの減量化であれ、その気になればできることはたくさんあります。お互いに協力しましょう。ちなみにあまり自慢ができることはありませんが、わが家はエアコンを設置しておりません。ささやかな協力のつもりでもあります。それは別として、自然環境保護の意味も込め、今年度から太陽光発電に対して、補助金を交付する制度をスタートさせました。幸い市民の皆さまから好評をいただき、当初予算枠をオーバーする申し込みがあり、急ぎよ補正予算措置を行ったところです。多数の皆さまからご利用いただければ幸いです。

この件をとおして改めて、市民の皆さまの環境問題に対する意識の高さを痛感し、あわせてそんな心構えを持った市民で構成されている南魚沼市は、将来に大きな希望が輝くものと確信をいたしております。

## 国際大学留学生 お国自慢コーナー ～boast of my country～



「ジャマイカ」  
アレン, ニコール ナターシャさん

シリーズ  
第3回

### 【私の国はこんなところ】

ジャマイカはカリブ海にある小さなパラダイスのような常夏の島国で、世界中からたくさんの人々が観光に訪れます。とても美しいビーチ、川、山、そしてスパイスのきいたおいしい食べ物とレゲエがあり、どんなサウンドにも合わせて踊る陽気な人々がいます。毎年12月の第1土曜日には、世界一楽しいマラソン大会といわれている、レゲエを聞きながら美しい景勝地を走る『レゲエ・マラソン大会』が行われています。



### 【南魚沼市に住んで感じた事】

南魚沼の冬の白い雪は、常夏のジャマイカとは正反対ですが、私は大好きです。どんなに寒い時でもいつも心温かい人たちがいます。浦佐駅のお蕎麦屋さん、いつもレゲエが流れている下原のチョムチョムが私のお気に入りのお店です。

八海山麓スキー場では、スキーやスノーボードを楽しく教わりました。私は故郷を離れ、この美しい南魚沼市の小さな浦佐という町で、もう一つの故郷を見つけました。

### ジャマイカ

(公用語) 英語  
(首都) キングストン  
(面積) 10,991km<sup>2</sup>(160位)  
(人口) 2,719,000人(136位)  
(GDP(PPP)) 209億ドル(130位)  
(通貨) ジャマイカドル(JMD)  
\*GDPは国内総生産のことで購買力平価説(PPP)により算出した数値です

# 南魚沼市 職員募集

【問合せ・申込み】

総務課 人事係

☎773-6660

「平成26年4月採用南魚沼市職員採用初級・専門職・その他試験」を次のとおり行います。

## ■職種、採用予定人員

- ①初級試験
  - ・一般事務A 2人程度
  - ・一般事務B 1人程度【障がい者枠】
  - ・消防士 3人程度
- ②専門職試験
  - ・管理栄養士 1人程度
- ③その他試験
  - ・民間企業等経験枠 若干名

## ■年齢要件

- ①一般事務Aは、平成4年4月2日から平成8年4月1日までに生まれた人
- ②一般事務Bと消防士は、昭和56年4月2日から平成8年4月1日までに生まれた人
- ③管理栄養士は、昭和56年4月2日以降に生まれた人
- ④民間企業等経験者枠は、昭和48年4月2日から昭和56年4月1日までに生まれた人

## ■受験要件

### ①一般事務B【障がい者枠】

次の要件を全て満たす人

- ・身体障害者手帳の交付を受けている
- ・自力による通勤ができ、かつ介護なしで職務を遂行できる
- ・通常の活字印刷による出題および口述による面接試験に対応できる

### ②消防士

- ・身体強健で、消防本部管内（南魚沼市および湯沢町）に居住が可能である
- ・赤色、青色および黄色の色彩が識別できる

### ③管理栄養士

- ・管理栄養士の資格を有する、または取得見込みである（本年度の管理栄養士試験の合格を含む）

### ④民間企業等経験枠

- ・民間企業などでの5年以上の勤務経験がある

### ①②③④（全てに共通）

- ・地方公務員としての欠格事項に該当しない人 など
- ※詳しくは問い合わせください

### ■1次試験

#### ①一般事務A・B・消防士

- 試験科目 教養試験、作文、適性検査
- ※教養試験の内容は、高等学校卒業程度で実施
- 試験日 9月22日（日）

#### 会場

- ・一般事務A・消防士 北越高等学校

（新潟市中央区米山5-12-1）

- ・一般事務B 市役所本庁舎

### ②管理栄養士

- 試験科目 教養・専門試験他
- ※教養・専門試験の内容は、短大卒業程度で実施
- 試験日 9月22日（日）

#### 会場 北越高等学校

### ③民間企業等経験枠

- 試験科目 社会人基礎試験（公務に必要となる基礎的な知識を検証する試験です）
- 試験日 9月22日（日）

#### 会場 北越高等学校

### ■2次試験

- 試験内容 面接試験
- ※消防士は体力試験も行います
- 試験日 11月上旬（予定）

#### ※1次試験合格者に別途通知します

#### 最終合格通知 11月中旬（予定）

### ■合格から採用まで

- この試験による採用は、最終合格者の中から決定するもので、平成26年4月1日を採用日とします。

### ■受験手続

#### ■受験申込書配置場所

- 総務課（本庁舎）、大和市民センター、塩沢市民センター、各消防署（消防士申込書のみ）

- 郵送希望者は、郵便切手80円（速達希望は要加算）を貼付した返信用封筒を同封し、封筒の表に「〇〇受験

申込用紙希望」と記入してください。

市のウェブサイトからもダウンロードできます。

### ■受験申込書提出先

- 受験申込書に所要事項を記入・押印し、申込日前6か月以内に撮影した写真（縦4cm、横3cm）3枚（うち1枚は申込書に貼付）を添えて、左記に提出してください。

郵送の場合は、「特定記録郵便」などで送付してください。

### ■受付期間

- 7月3日（水）～8月7日（水）
- （郵送の場合は、締切日消印有効）

### ■提出（郵送）・問合せ

- 〒949-1669
- 南魚沼市六日町180-1
- 南魚沼市役所 総務部総務課 人事係
- ☎025-773-6660



あなたが、南魚沼市を変える!

## 女性消防士募集！

～女子力を生かして～

【問合せ】 消防本部 消防庶務課

☎782-0860

南魚沼市消防本部では、女性の消防士を募集しています。試験については、4ページのとおりで。

近年、全国で大勢の女性消防士が活躍しています。女性ならではの気遣いや配慮で、それぞれ地域で大きな信頼を得ています。

南魚沼市でも今年度、1人の女性消防士が誕生しました。

一昨年に完成した消防署の施設も女性に対応したものとなっています。あなたも消防士として、女性だからできることに力を発揮してみませんか。



## 南魚沼市初の女性消防士

『長坂仁美さん』

私が消防士を目指したきっかけは、消防用設備や建築物に興味があったからです。理系で学んだ知識を生かし、安心で安全な建物を作り上げたいと考えて、今の道を選びました。

夢が叶い、現在は消防本部予防課予防係に配属され、建物や消防用設備の検査を行っています。実際に仕事をしながら、非常に魅力的な職種だと感じています。検査を行うには、消防用設備や建築、電気に関する知識など、多くの知識を必要とします。そのため、勉強すべきことがたくさんありますが、毎日のように新しい発見があり、とても充実しています。

消防士というと男性のイメージが強いと思いますが、救急で傷病者が女性の場合や、建物の検査を行う上で



女性専用の仮眠・休憩室があり、トイレとシャワー室が完備されています

女性しか入れないような場所など、女性が活躍できるフィールドが数多くあります。そんなフィールドで活躍できるような消防士を目指し、日々努力していきたいと考えています。

全国的には女性の消防士も増えてきています。

災害などの現場以外では力を使う仕事もそう多くはなく、体力にあまり自信のない人でも努力すれば大丈夫です。

『消防士になりたい』と考えている人は、ぜひ採用試験にチャレンジして欲しいと思います。



## 女性消防団員募集！

地域防災にあなたのチカラを！

【問合せ】

消防本部 消防庶務課消防団係

☎782-0860

南魚沼市消防団では、地域の安心・安全を担う女性消防団員を募集しています。消防団は、「自分たちのまちは自分たちで守る」という精神に基づき、火災や自然災害などに備え、活動している消防機関の一つです。

これまでの「消防団」は、男性中心の組織でしたが、時代に合った新しい消防団として、その活動に女性の能力を活用することが不可欠になっていきます。高齢者世帯への防火訪問や応急手当の普及指導など、女性の優しさや細やかな配慮を活かし、より広範囲な消防団活動ができるものと期待されています。

現在、市内の女性団員は5人です。全国では約19,000人、県内でも500人以上の女性団員が活躍しています。

ぜひ、あなたのチカラを南魚沼市消防団にお貸しください。

### ●応募資格

市内に在住、または勤務する健康な18歳以上の女性（随時募集）

## 南魚沼市地域防災計画を修正

【問合せ】総務課 防災庶務班

☎773-6660

5月22日に防災会議を開催し、新たな地域防災計画を決定しました。

### ●計画修正のポイント

#### ①原子力災害対策編の新設

福島第一原子力発電所の事故により、国は避難などの対策を重点的に行う範囲を、原発からの半径30kmに拡大しました。南魚沼市は、30kmを超えますが、原子力災害対策を推進するため、新たに原子力災害対策編を作成しました。

・県計画の防災対策を実施すべき範囲の区分などを踏まえ、市内全域を屋内退避計画区域とします。緊急時モニタリング結果などにより、必要な場合は、屋内退避を行います。さらに防護が必要な場合は、避難を実施します。

・広域避難が必要な場合は、県や防災関係機関などとの連携により、広域避難体制を整備します。また、南魚沼市が避難者などの受入市となる場合にも備え、避難所などの受け入れ体制を整備します。

#### ②震災対策編、風水害等対策編の修正

国と県の計画修正内容や、近年の災害経験などを踏まえ、「住民への

情報伝達体制の整備」「防災関係機関の協力関係の強化」「自主防災組織の位置づけの明確化」などを明記しました。

### ●パブリックコメントの結果

4月8日から26日まで、防災計画修正(案)の意見公募を行った結果、1人から3件の意見がありました。

#### 意見①

自主防災組織は、区役員による組織化となっている場合があり、毎年組織体系が変化するため、組織力・防災力が弱く、また災害弱者などの把握もされていないと思う。市の総合防災訓練に、自主防災組織が参加していないと思うが、参加するようにしたらどうか。

#### 市の考え

自主防災組織は、行政区などを中心に組織をしています。防災の知識や経験がある人が役員となり、複数年間担当してもらうなど、各組織で工夫していただきたいと考えます。市では、必要な活動支援を行っています。

災害時要援護者は、行政区や民生委員・児童委員、自主防災組織などの協力により、状況把握を行っています。

総合防災訓練は主会場が毎年変わりますが、当日は主会場以外の地域でも住民の避難訓練、消火訓練などを実施しており、訓練に参加してい

ただいていると考えます。

#### 意見②

避難場所が周知不足で、小学校から保育園に変わり、今は集落センターになっている気がする。また、災害の種類により避難場所を変える必要があると思う。

#### 市の考え

避難場所(屋外)、または指定避難所(屋内)は、市長が学校などの公共施設を対象に指定しています。一時的に避難する集会所などは、一時避難所となります。

避難場所などは、市のウェブサイトやハザードマップなどの周知、また一時避難所も含めた「避難所看板」の設置を進めています。避難場所などは、災害の種類により区分しています。

#### 意見③

市の職員が消防団員を兼ねている場合、行政区としては、どちらを優先させればいいのか。

#### 市の考え

市は職員に対して、消防団に入団することを積極的に推奨しています。

大規模な災害発生時は、職員はその対応にあたるため、市の公務優先となります。一部地域における局所的な災害や、一般的な火災は、消防団活動を優先します。

※修正後の南魚沼市地域防災計画およびパブリックコメントは、市のウェブサイトで公表しています

## 南魚沼市総合防災訓練

【問合せ】総務課 防災庶務班

☎773-6660

### ●日時

7月7日(日)  
午前7時～11時

### ●会場

石打小学校およびその周辺  
※石打小学校周辺では、交通規制が行われます。

午前7時、市内全域でサイレンが鳴ります。

詳細は市報6月15日号をご覧ください



# 1日前 プロジェクト —災害に備えて—

【問合せ】総務課 防災処務班 ☎773-6660

## 水は山からやってきた

平成16年7月新潟・福島豪雨（三条市 40代 男性）

7月13日に川が決壊したのですが、あの年はカラ梅雨で、あんまり雨が降らなかったんですよ。ずっと雨が降らず、土が乾いているところに、バケツをひっくり返したように雨が降ったのです。急に雨が降ったために、土が水を吸わなくて、みんな表面に流れちゃって、それが排水溝に流れたために、ひどくなったのではないかとされています。

今思えば、その少し前の7月10日に、三条市のこの地域でかなりの雨が降りました。13日は、主に川の上流、山のほうで雨がたくさん降りましたが、この地域で雨がひどかったのは、ほんの2時間ぐらいだったのです。

想像がつかない場所で水がたまっていたのだと思うけど、私たちの目には見えない。こっちのほうはそれほどじゃなかったから、危機感が薄かったのだと思います。



## 国民年金保険料の免除と猶予 〜手続きはお早めに〜

【問合せ】市民課 国保年金係

☎773-6661

平成25年度の国民年金の保険料は、月額15,040円ですが、保険料の納付が困難な人は、申請により免

除、または納付猶予を受けることができます。

免除制度は、「全額免除」「4分の3免除」「半額免除」「4分の1免除」があります。また、30歳未満の人に限り、保険料全額が猶予される「若年者納付猶予」があります。免除・猶予を希望する人は、申請手続きが必要です。

※いずれの場合も前年所得や扶養人数により審査が行われます

- 免除・猶予対象期間 平成25年度（25年7月～26年6月）
- 受付期間 7月～随時
- 申請先 市民課 国保年金係、大和・塩沢市民センター、六日町年金事務所

## 国民健康保険

### 「限度額適用認定証」

【問合せ】市民課 国保年金係

☎773-6661

医療費が高額になるときは、『限度額適用認定証』（以下「認定証」）などを提示すると、自己負担限度額までの支払いで済みます。市役所で認定証の交付を受けてください。交付にあたり国保税の納付状況を確認します。70歳から74歳までは、住民税非課税世帯の人が対象です。

※「認定証」を提示しない場合や複数の医療機関を受診し、自己負担限度額を超えたときは、後日「高額療養費」の支給申請をしてください。申請が必要な人には、申請案内が送付されます

### 更新手続きは8月中に！

現在、お持ちの人で引き続き必要な人は、8月中に更新の手続きをし

てください。

- 必要なもの 保険証、印鑑
- 申請先 市民課 国保年金係、大和・塩沢市民センター

### 医療費に関心をもちましょう

医療費を削減し、保険制度を安定させるためにも、医療の受け方の見直しと上手な受診を心がけていただき、医療費の節約に協力願います。

### 上手な医者へのかかり方

- ・同じ病気で重複して受診するのは控えましょう
- ・夜間や休日の受診は、急病の場合のみにしましょう
- ・かかりつけ医を持ちましょう
- ・ジェネリック医薬品を活用しましょう

※年に1回は必ず健康診断を受けて、病気の予防や早期発見に努めましょう。

病気の発見が遅れると病気が進行し、治療期間も長くなります。病気の早期発見・早期治療のために年1回の健診は必ず受けましょう

## ジェネリック 医薬品



# 8月1日からの国民健康保険・後期高齢者医療制度の保険証を送付します

【問合せ】 市民課 国保年金係 ☎773-6661

保険証の記載内容を確認し、大切に保管してください。7月31日(水)までに届かなかったり、記載内容に誤りがある場合は、国保年金係に連絡してください。

## 後期高齢者医療制度に加入のみなさま

新しい保険証は**空色**です

後期高齢者医療被保険者証

有効期限 平成26年 7月31日

被保険者番号	1 2 3 4 5 6 7 8						
住所	新潟市中央区新光町4番地1 (みほん)						
氏名	広域 花子					女	
生年月日	昭和 8年 4月 1日						
資格取得年月日	平成 25年 4月 1日						
発効期日	平成 25年 4月 1日						
交付年月日	平成 25年 8月 1日						
一部負担金の割合	1割						
保険者番号並びに保険者の名称及び印	3 9 1 5 0 0 0 8 新潟県後期高齢者医療広域連合						

- 7月下旬に1人ひとりにお送りします。
- 「減額認定証」がすでに交付されている人には、8月から使用する新しい認定証を7月下旬に送付します。

## 国民健康保険に加入のみなさま

新しい保険証は**ピンク色**です

国民健康保険 有効期限 平成26年 7月31日

被保険者証 記号 南魚沼 番号 1234567

氏名 南魚沼 花子 性別 女

(みほん) 生年月日 昭和50年 2月 7日

資格取得年月日 平成 元年 1月 8日

交付年月日 平成25年 8月 1日

住所 新潟県南魚沼市六日町180番地1

世帯主名 南魚沼 太郎

保険者番号 1 5 0 2 4 3 保険者名 南魚沼市

南魚沼市市民課 電話 (025) 773-6661

新潟県南魚沼市六日町180番地1 National Health Insurance

- 7月下旬に世帯分をまとめて世帯主あてにお送りします。
- すでに社会保険などに加入している人は、国民健康保険を脱退する手続きをしてください。会社を退職し、社会保険などを脱退した人は、国民健康保険に加入する手続きをしてください。
- 窓 市民課、大和・塩沢市民センター
- 70から74歳の方は、保険証に「高齢者受給者証一部負担割合」が表示されています。
- 保険証の有効期限は、平成26年7月31日ですが、下記の表の対象者は有効期限が短くなっています。

## 【有効期限が短く表示されている人】

対象者	有効期限	理由
1 来年7月31日までに75歳になる人	75歳の誕生日の前日	後期高齢者医療制度へ移行します
2 来年7月31日までに70歳になる人	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なります
3 来年7月31日までに65歳になる退職医療の人 (上記退職本人の扶養者も同一の有効期限です)	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わります
4 転出した国民健康保険の学生で、来年の3月に卒業予定の人	来年3月31日	卒業すると資格がなくなります

- 1から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。



# 後期高齢者医療保険

## 保険証の自己負担割合について

毎年、同一世帯の後期高齢者医療制度加入者の前年度所得に応じて、医療費の自己負担割合を判定しています。今月お送りする新しい保険証に記載されている自己負担割合（1割、または3割）は、8月1日から1年間適用となる医療費の自己負担割合です。

### ○ 1割負担となる人

同一世帯の後期高齢者医療制度の加入者の中に、145万円以上の住民税課税所得の人がいない場合

### ○ 3割負担（現役並み所得者）となる人

同一世帯の後期高齢者医療制度の加入者の中に、145万円以上の住民税課税所得の人がいる場合

※145万円以上の住民税課税所得の人がいる場合でも、収入合計額が基準額未満であれば、申請により1割負担となります。該当すると思われる人には、市民課から通知書を送付しています



## 平成25年度の保険料について

7月中旬に、年間保険料額の通知書をお送りいたします

### ●保険料の納付方法 ～平成25年度の時期と方法～

保険料の納付方法は、「特別徴収（年金天引き）」「普通徴収（納付書か口座振替）」「最初は普通徴収で10月から特別徴収に切り替わる場合」の3通りです。納付方法はそれぞれ異なりますので、7月中旬に届く通知書をよくご確認ください。

### ○特別徴収 年金から天引きで納めていただいている人

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月から納付書、または口座振替で納めていただく人

時期	4～6月	7～翌年3月
方法	納付なし	納付書、または口座振替

年間保険料額を、7月から平成26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人がいます。その場合、年間保険料から、納付書や口座振替の納付済額を差し引いた残額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天引きを口座振替に変更することができます

変更するには市役所と金融機関の両方で手続きが必要です。詳しくは国保年金係に問い合わせください。

●手続きに必要なもの 振替口座の情報（口座番号など）、通帳の届出印、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負担した人に適用されます。これにより、世帯全体の所得税や住民税の税額に影響がある場合があります。十分注意してください

# 7月21日(日)は 参議院議員通常選挙の投票日です

〔問合せ〕選挙管理委員会 ☎773-6434

## ◆投票日と時間

**投票日** 7月21日(日)  
**時間** 午前7時5分～午後8時

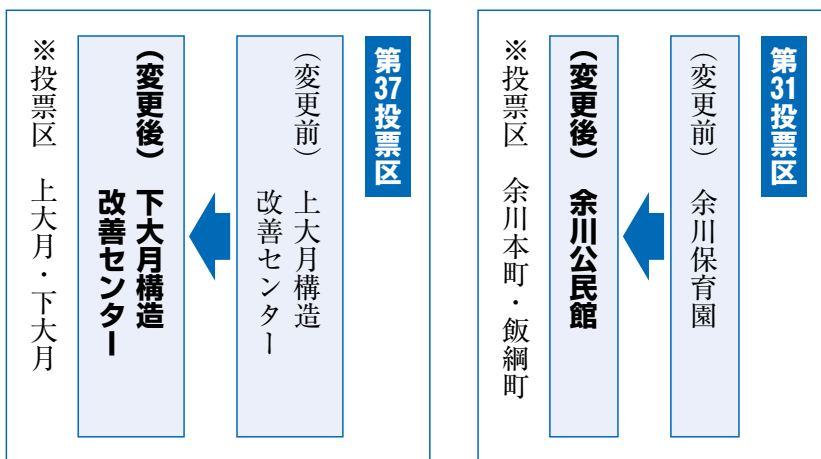
開票を円滑に行うため、左記の投票所では、投票終了時間を繰り上げます。

投票終了時間を 繰り上げる投票所	
投票所	終了時間
第12投票区 辻又多目的センター	午後6時
第13投票区 後山小学校	午後7時
第41投票区 清水ふれあい会館	午後7時

## ◆投票所を変更します

投票所は、それぞれの入場券に印刷されています。

今回の選挙では、次の投票所を変更します。



## ◆南魚沼市で投票できる人

平成5年7月22日以前に生まれた人で、平成25年4月3日以前(住民登録の届出を行った日)から南魚沼

市に住所がある人です。  
転出入の時期によって投票できない場合があります。次のページ「投票者の一覧」でご確認ください。

## ◆入場券を持参してください

入場券がなくても投票はできますが、名簿照合や入場券の再発行に時間がかかりますので、忘れずにお持ちください。入場券は7月4日(木)以降に発送する予定です。入場券が届かない場合などは、選挙管理委員会に問い合わせください。

## ◆投票は2種類です

- ・参議院新潟県選出議員選挙  
(薄い黄色の投票用紙)  
候補者の氏名を書いてください。
- ・参議院比例代表選出議員選挙  
(白色の投票用紙)  
候補者の氏名、または政党の名称を書いてください。

## ◆期日前投票

投票日に仕事や旅行などで投票所へ行けない人のための制度です。投票用紙を直接投票箱に入れます。

- ・期間 7月5日(金)～7月20日(土)
- ・時間 午前8時30分～午後8時
- ・会場 南魚沼市役所の次の場所

投票できます。

本庁舎2階 201会議室

大和庁舎1階 選挙管理委員会

事務室

塩沢庁舎1階 大会議室

※入場券を持参してください

## ◆不在者投票

### ●市外の滞在先で行う投票

仕事などで市外に滞在中の人は、次の方法で滞在先の市区町村の選挙管理委員会ですべての投票を行うことができます。

- ①南魚沼市選挙管理委員会に投票用紙を請求してください。
  - ②滞在先の住所に郵便で投票用紙などが届きます。
  - ③投票用紙などを滞在先の選挙管理委員会に持参します。
  - ④滞在先の選挙管理委員会の管理のもとで投票してください。
  - ⑤投票用紙などは、滞在先の選挙管理委員会から南魚沼市選挙管理委員会へ郵送されます。
  - ⑥郵送された投票用紙などは、投票日当日に、投票所へ送致され、投票箱に入れます。
- ※不在者投票は、投票日当日、投票所が閉じるまでに届かないと無効となります。郵送期間を考慮し、早めに請求してください

### 指定病院（施設）での投票

指定病院（施設）に入院（入所）している人は、その病院などで不在者投票ができます。病院長（施設管理者）などに申し出ると、本人に代わって投票用紙などの請求手続きをしてくれますので、病院（施設）にお尋ねください。

### 郵便などによる投票

身体の不自由な人で、次に該当する人は、「郵便等投票証明書」の交付を受けて、郵便などにより不在者投票ができます。

- ・身体障害者手帳：両下肢・体幹・移動機能の障がい程度が1級、または2級の人

- ・心臓・じん臓・呼吸器・直腸・ぼうこう・小腸の障がい程度が1級、または3級の人
- ・免疫・肝臓の障がい程度が1級から3級までの人

- ・戦傷病者手帳：両下肢、体幹の障がい程度が特別項症から第2項症までの人

- ・心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸の障がい程度が特別項症から第3項症までの人
- ・「介護保険被保険者証」の要介護状態区分が「要介護度5」の人

### 【代理記載制度】

障がいの程度により、代理記載に

よる投票ができます。（事前に代理記載者の届け出が必要です）

- ・身体障害者手帳：上肢、または視覚の障がい程度が1級である人
- ・戦傷病者手帳：上肢、または視覚の障がい程度が特別項症から第2項症までの人

※「郵便等投票証明書」の交付を受けていない人は、選挙管理委員会に手帳などを添えて、早めに交付申請をしてください。

「郵便等投票証明書」の交付を受けている人は、投票用紙を投票日の4日前（7月17日（水）必着）までに請求してください

### ◆開票

- ・期日 7月21日（日）
- ・時間 午後9時から（予定）
- ・会場 デイスポーツ南魚沼
- ・参観人 会場の都合により70人とします。

南魚沼市の選挙人名簿に登録されている人が、参観人となることができます。投票終了後の午後8時から8時30分まで受付を行い、希望者多数の場合は「くじ」により決めます。

### ◆在外投票

海外に居住し「在外選挙人証」の

交付を受けている人は投票することができます。選挙管理委員会まで問い合わせください。

大切なあなたの1票  
忘れずに投票しましょう！



明るい選挙キャラクター  
選挙のめいすいくん

### 投票者の一覧

該当者	内容	投票場所
20歳以上の 人	平成5年7月22日以前に生まれた人で、平成25年4月3日以前（住民登録の届出を行った日）から南魚沼市に住所を有する人	南魚沼市の投票所
南魚沼市から 転出した人	平成25年3月3日以前に転出した人	転出先の投票所
	平成25年3月4日以後に転出した人（ただし、転出先で登録されていない人）	南魚沼市の投票所（転出先の住所証明は不要）
南魚沼市へ 転入した人	平成25年4月3日以前（住民登録の届出を行った日）から南魚沼市に住んでいる人	南魚沼市の投票所
	平成25年4月4日以後に転入した人	旧住所地選管へ問い合わせください
南魚沼市内 で転居した 人	平成25年6月28日以前に転居届をした人	転居先の投票所
	平成25年6月29日以後に転居届をした人	転居前の投票所



# 南魚スポーツパラダイス

公益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

ディスポート南魚沼  
7月の休館日  
1日・8日・16日

定期休館日  
に閉館

〒949-6611 南魚沼市坂戸372 ディスポート南魚沼内 ディスポート☎773-6620 スポパラ☎773-3210

※6月から11月まで毎月1回、定期休館日に営業します。7月は22日(月)です。ご利用ください。

## 初心者 夏休み短期水泳教室 **参加者募集中**

夏休みを利用して、「水慣れとクロールの基本」の短期集中レッスンを行います。この機会に水泳の基礎を身に付けましょう！

2コース以上の申し込みも可能です!!

●期 間 ☆7月24日(水)～29日(月)  
(28日(日)除く)

Aコース・・・17:05～17:55

Bコース・・・18:05～18:55



☆7月30日(火)～8月3日(土)

Cコース・・・17:05～17:55

Dコース・・・18:05～18:55

・各コース 全5回

- 対 象 クロールで25m泳げない小学生
- 定 員 各コース50人(先着)
- 参 加 料 1コースにつき  
スポパラ会員1,500円(一般3,000円)
- 保 険 料 スポパラ会員は年会費に、一般は参加料に含まれています。

※プールの入場料は別途必要です(プリペイドカード・定期券などもありますので、相談ください)

- ◆申 込 み ディスポート南魚沼
- ◆申 込 期 間 7月5日(金)～15日(月)

※各コースとも定員になりしだい締め切ります

## トレーニングマシン使用法講習会 **参加者募集中**

- 日 時 7月24日(水) 12:00～13:30
  - 場 所 ディスポート南魚沼
  - 定 員 7人(中学生以上対象、事前申込み必要)
  - 入 場 料 300円(定期券利用可)
  - 受 講 料 スポパラ会員：無料(一般200円)
- ※運動着・室内シューズ・タオルを用意してください
- 申 込 み ディスポート南魚沼

## 夏季短期陸上競技教室 ～スポパラ×市陸上競技協会ジョイント～

技術の向上を目的に、9月の各地区小学校親善大会へ向けて競技練習を行います。

- 期 日 7月27日(土)・8月3日(土)・  
8月17日(土)・9月14日(土)  
全4回
- 時 間 9:00～11:30
- 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
- 対 象 小学4～6年生および中学生
- 定 員 50人(先着)
- 指 導 種 目 100m・女子800m・男子1500m・走高跳・走幅跳・ハードル走・ソフトボール投げ・リレー
- 指 導 内 容 各種目の技術の向上を目指します
- 指 導 者 小中高校の指導者、陸上競技協会の競技者
- 参 加 料 スポパラ会員1,200円(一般2,500円)
- 保 険 料 スポパラ会員は年会費に、一般は参加料に含まれています。
- ◆申 込 み ディスポート南魚沼
- ◆申 込 期 間 7月5日(金)～23日(火)

## 兼続公まつり期間の営業時間変更のご案内 【7月17日(水)～19日(金)】

施設名	営業時間
プール	10:00～16:00
トレーニングルーム	9:00～17:00
アリーナ ランニングトラック	

## 小栗山サンスポーツランドテニスコート

【申込み・問合せ】管理棟 ☎772-7567

7月1日から9月30日まで、下記営業時間内は管理人が管理棟に常駐します。利用申込みは管理棟をお願いします。皆様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月は月曜休館)

【営業時間】★昼 9:00～17:00 ★ナイター 17:00～22:00

◆利用料金【テニスコート占用利用(1面)】 ※南魚沼市(郡)内の人

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時間料金の半額です



# みんなの図書館

## 7月の開館日時

南魚沼市 火～日9:00～17:00(金のみ19:00まで)  
休館月(祝日の場合翌日)と18日(休館日)【図書整理日】  
大 和 ☎777-4671 火～金9:00～19:00(土日祝日は  
17:00まで)休館月(祝日の場合翌日)  
塩 沢 ☎782-0100 月～金9:00～20:00(土日祝日は  
17:00まで)休館1日【館内清掃のため】  
申込み・問合せ:南魚沼市図書館 ☎773-6677

### 絵本のへや

●日時 毎週水曜日  
午前10時30分～  
11時30分

### 祝900回記念「絵本のへや」

●期日 7月10日(水)  
●対象 0歳から入園前の幼  
児と保護者  
歌やパネルシアター、絵本  
の読み聞かせと、記念のプレ  
ゼントもあります。

### 7月の読書のじょうじ

●日時 7月20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

- 一部 新しい本の紹介
- 二部 「幼児組」楽しい工作と読み聞かせ  
「小学生組」空気砲を作ってみよう
- 講師 魚沼・小千谷地域理科教育センターの先生
- 持ち物 「小学生組」空のペットボトル(500ml) 1個
- 対象 幼児・小学生・保護者他 どなたでも
- 定員 50人 ※参加無料
- 申込み 図書館へ電話をしてください

### 7月のおはなしかい

手遊び、おはなし、パネルシアターなど、楽しい内容で皆さんをお待ちしています。おはなしかいはの後は、ぜひ図書館にお立ち寄りください。

●日時 7月13日(土)

●幼児向け: 午前10時から  
小学生向け: 午前10時35分  
から

●会場 中央公民館 和室  
●対象 幼児から小学生、保護者

### 5月読書のじょうじの様子

「かぞく」がテーマの読書のじょうじでした。エプロンシアターで「あかずきん」が演

じられ、狼からおばあさんとあかずきんが助けられた時は、みんながホッとしました。

### 参加者の感想

◆今日で3回目の参加で、はじめの歌も覚えていたみたいで、楽しく歌っていました。新聞紙での工作も楽しく作っていて、楽しい時間でした。◆初めて参加させて頂きました。2歳5か月の娘は、眠気もどこかに吹きとび、絵本、エプロンシアター、新聞紙遊び、どれも楽しんでいました。親も楽しめ、また参加したいと思います。

### 郷土図書紹介

○『はじめての北越雪譜』(公財)南魚沼市文化スポーツ振興公社/発行(鈴木牧之記念館/編集)

江戸時代の雪国の様子を著した『北越雪譜』の入門編として、編集されています。125話ある中から選出した話の内容は、ポイント原文と現代文で紹介され、とても読みやすくなっています。

### 巡回図書、ご利用ください

6月20日(木)塩沢図書室の巡回図書を入れ替えました。これは市図書館の蔵書から、隔月100冊ずつ入れ替えているものです。ぜひご利用ください。次回大和図書室は7月18日(木)に入れ替える予定です。

### 南魚沼市図書館 開館時間の変更

7月5日の金曜日は、午後5時で閉館します。延長開館はしません。



### 7月テーマ図書展示

少しずつ節約して、夏休み

## 乳幼児親子おはなしの会 「えほんであそぼ」ハンカチで何ができるかな!

(問合せ)中央公民館  
☎773-6610

- 日時 7月12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)



## 池田記念美術館

9:00～17:00(入館終了16:30)

7月の休館:毎週水曜日・30日(火)

TEL 780-4080 FAX 777-3815 URL <http://www.ikedart.jp>  
 一般500円/高校生以下(無料)

● ● 展覧会 ● ●

### 「新潟の美術家たち展Ⅲ」

■期間 7月29日(月)まで ※20日は午後3時に閉館

長谷部昇氏や、赤穂恵美子氏など、新潟県を中心に全国各地で活躍している美術家たちが出展します。絵画や彫刻、版画や写真、ファイバーアートなど、これまでにない斬新で多彩な作品です。ぜひご覧ください。



佐山道知  
「バナナは躍る」

### 長嶋茂雄・松井秀喜特設コーナー設置!

■期間 8月31日(土)まで

国民栄誉賞の受賞を記念して、特設コーナーを設置。長嶋さんと松井さんにまつわる、ユニフォームやバットなど記念品が見られます。両氏のベースボールカードや松井選手のホームランカードも展示中。

### 「モンゴルの馬頭琴と琴」コンサート

モンゴル国立馬頭琴交響楽団メンバーによるコンサートを開催します。モンゴルの伝統楽器、馬頭琴とヤタガによる女性アンサンブルが、草原の国のメロディーを選びます。

■期日 7月20日(土) 17:00～

■出演 アルタンゲレル・デルゲルマー(馬頭琴)  
 チョイジャブ・ミヤグマルスレン(琴)

■料金 2,000円(入館料込み)

※チケットは池田記念美術館、南魚沼市民会館、小出郷文化会館で好評発売中!



## 南魚沼市民会館

受付8:30～17:15

7月の休館:毎週月曜日(祝日の場合は翌日)

TEL 773-5500 FAX 772-8161 ☎0120-150-142  
 URL <http://www.6bun.jp>

### 開館25周年記念 南魚沼市歌舞伎公演

南魚沼市が誇る伝統文化“地芝居歌舞伎”の魅力を存分にお楽しみください。

「白浪五人男 稲瀬川勢揃いの場」

「義経千本桜 すし屋の場」

「一ノ谷嫩軍記三段目 熊谷陣屋」

■日時 7月21日(日) 開演13:00(開場12:00)

■会場 市民会館 大ホール

■料金 全席自由 2,000円(中学生以下無料)

※会館、会館プレイガイドで好評発売中!



### 週末よしもと 南魚沼お笑いまつり

新たにロザンとCOWCOWの追加出演が決定!

[都合により、ロバートは出演できなくなりました]

■日時 8月4日(日) 開演10:30(開場10:00)

■会場 市民会館 大ホール

■出演 中川家、オリエンタルラジオ、ロザン、COWCOW、ハイキングウォーキング、フルーツポンチ、もう中学生、バックスクリーン  
 ※出演者は変更になる場合があります

■料金 全席指定 3,500円(当日500円増)

[5歳以上有料、4歳以下のひざ上は無料(席が必要な場合は有料)]

※会館、会館プレイガイドで好評発売中!

### 【マイタウン・コンサート ～アンサンブルの響き～】

県内外で活躍する音楽集団「新潟ARS NOVA」の管楽器メンバーを中心としたアンサンブルです。

各楽器の魅力、音楽の楽しさがいっぱい詰まったコンサートをどうぞお楽しみください。

■日時 9月22日(日) 開演14:00(開場13:30)

■会場 市民会館 多目的ホール

■出演 市橋靖子(フルート)、金子いつか(オーボエ)、広瀬寿美(クラリネット)、小武内茜(ファゴット)、宮野大輔(ホルン)、品田真彦(ピアノ)

■料金 500円(当日同料金)

※7月28日(日)から市民会館、会館プレイガイドで発売

## トミオカホワイト美術館

9:00~17:00(入館終了16:30)

7月の休館:毎週水曜日

【7月の「市民無料の日」は8日(月)、18日(木)、28日(日)】

TEL 775-3646 FAX 775-3650

☎ 一般500円/小中高250円(市内の小中学生は無料)

「Bird Eye-バードアイ<海外編>&濃の墨絵展」

■期間 11月25日(月)まで



桂林山水 高田 こうた

6月29日(土)から企画展「Bird Eye-バードアイ<海外編>&濃の墨絵展」がスタートしました。

富岡の飽くなき探究心は、日本にとどまらず海外へ飛び出していきます。白の世界に執心して描き出された、荘厳かつ幽玄な自然美をぜひご体感ください。

## 鈴木牧之記念館

開館9:00~16:30

7月の休館:毎週火曜日

TEL FAX 782-9860

☎ 大人500円、小中高250円(市内小中学生は無料)

今夏休みナットク体験

南魚沼市の宝である「越後上布」にふれてみよう。国の重要無形文化財で、ユネスコ無形文化遺産に登録された、世界が認める技術を学びませんか。

■期間 8月1日(木)~3日(土)

9:30~16:00(学引き体験は15:30まで)

■申込み 不要(直接おいでください)

■内容

・学引き実演・体験…越後上布の材料となるカラムシ(苧麻)から糸となる麻の繊維を取り出す作業を実演します。希望者は無料で体験できます。(入館料は必要)

※指導は越後上布技術保存協会

・草木染体験…ハンカチやサラシにオリジナルの模様をつけ、草木の染料で染め上げます。小学生でも簡単に体験できるので、夏休みの作品作りとしても好評です。(体験料:一般300円、市内小中学生200円)

## 今泉記念館

9:00~17:00(入館終了16:30)

7月は全日開館します

TEL 783-4500 FAX 783-4883

URL <http://www.michinoeki-minamiuonuma.jp/imaizumikinenkan>

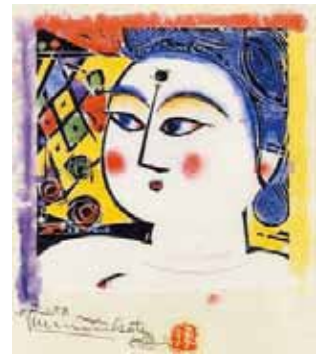
☎ 一般500円/小中高250円

今泉記念館・アートステーション

常設展

◆「棟方志功の世界」

黒と白で表現した仏像板画、「ねぶた」を彷彿させる鮮やかな色彩を裏面から施した女人像板画、自由闊達でのびやかな線で描かれた倭絵(肉筆画)など、描く事の喜びを画面いっぱいに溢れ出ている作品、40余点を展示しています。



棟方志功 薔薇妃の柵

企画展

◆「渡仏100年 みなみ魚沼の藤田嗣治」展



藤田嗣治 猫シリーズ 座る猫

今年藤田が初めて渡仏して100年目の年です。

当館では収蔵作品の中から藤田の作品、「乳白色の肌」を持つ油彩・少女像をはじめ、繊細で美しい輪郭線で表現した母子像や裸婦などの版画作品をあわせて10余点を展示しています。

◆「情感の描写— 日本画家の版画」

現代日本画壇において、大きな足跡を残された高山辰雄、平山郁夫、大山忠作と高山辰雄に師事し、将来を大いに嘱望されながら体調を崩し、志半ばで世界した市野龍起ら4人の日本画家による版画の作品展です。

## 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)

TEL 770-1173

URL <http://www.m-uonuma.jp/m-artstation/index.html>

第2期

■期間 7月6日(土)~11月24日(日)

# 郷土資料

## あれこれ 8

【問合せ】社会教育課

郷土史編さん係

☎773-2197

は定かではありませんが、県立六日町中学校では、大正14年から利用していたそうです。

### 絵葉書にみる 懐かしの風景②

#### 【六日町地域】

①「背面より見たる新潟県立六日町中学校」

余川方面から撮影された県立六日町中学校(現県立六日町高等学校校舎付近の全景)

です。大正9年か、10年ころと思われま。中央付近に八幡、上越線が、左上に魚野川の銭

淵が見えます。



②「六日町風景 八ヶ峠スキー場(六日町実業協会発行)」

八ヶ峠スキー場の開発時期



③「五日町市街 壽賀薬店発行」

絵葉書の様式から見ると大正後期〜昭和初期ころのもので。五日町駅は大正12年に開業していますので、そのころの風景でしょうか。



## 「みなみうおぬま」第十号を発売しました

【問合せ】

社会教育課

郷土史編さん係

☎773-2197

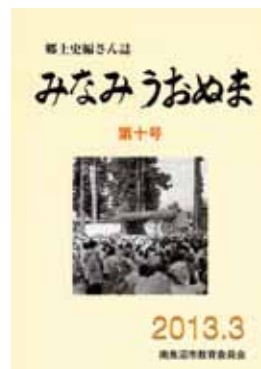
市では、収集した郷土史資料を活用して、身近な歴史や文化・民俗・民話などの話題を掲載した郷土史編さん誌「みなみうおぬま」を刊行しています。

このたび、第十号を発売しました。

### 主な内容

- ・特集 南魚沼市域に見る郷土史研究のあゆみ(五十沢・城内・大巻地区)
  - ・ふるさと通信 写真から見る物づくり(口絵)、魚沼丘陵のガス・石油と鉱泉、女性が懸命に織り継いだ麻織物、明治初年の通貨について、瀧澤素朗日記
  - ・研究 大平東作の維新期および民権期の活動、普通選挙後の浦佐村村会
- 販売について
- ・価格 1,000円
  - ・窓口 郷土史編さん室、中央公民館、大和公民館、塩沢公民館

※第一号から九号も販売しています



## 活用方法を考えよう! 図書館ワークショップ参加者募集

【問合せ・申込み】

商工観光課 商工振興班

☎773-6665

平成26年度、六日町駅前ショッピングセンターララ内に新しい図書館が誕生します。現在、オープンに向けて建設を進めています。

南魚沼市ならではの特色を持った、親しみのある図書館を目指して、活用する方法や図書館から街中へ人が繋がっていくアイデアなど、テーマを設けてワークショップを行います。

期間は8月から11月まで、平日の夜間に2回、土日の昼間に2回(土日のうち、1回は視察)の4回を予定しています。1度だけでも複数

回の参加でも構いません。皆さんの参加をお待ちしています。

※2回目以降は後日、市報、または市のウェブサイトでも募集予定です

### 第1回ワークショップ

日時 8月7日(水)

午後7時〜

会場 ふれ愛支援センター 大会議室

参加費 無料

定員 20人(先着順)

締切り 7月31日(水)





参加者  
募集

# 第9回南魚沼市ナイトウォーク

コース図は  
P18～19です

「雁木の街並み Let's walk! 2013 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

今年も好評の六日町から塩沢方面へ向かうコースで開催します。都市景観大賞を受賞した牧之通りを実際に歩いてみませんか!?夏の夜の雁木通りもいいですよ。地域の子ども会や学年行事、家族での参加も大歓迎!ゴール地点で、豚汁サービスやハズレなしの抽選会も行います!

地球温暖化防止・エコ運動の一環として、イベントで発生するゴミを少しでも削減するために、マイ汁椀・マイ箸の持参にご協力ください。

- 日 時 8月3日(土) 雨天決行 受付時間17:00~18:00 出発時間18:10 (南魚沼市民会館)
- コース ▼ファミリーコース (10km) ※ゴール後に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 (15km) ※市民会館から塩沢小までファミリーコースと共通です
- 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19日(金)
- 申込み 生涯スポーツ係(市民会館内)、大和公民館、塩沢公民館、デイスポート南魚沼、五十沢・城内・大巻の各開発センター 【参加費を添えて申込みください】
- 申込用紙設置箇所 上記受付場所のほかに  
【六日町地域】本庁舎ロビー、イオン六日町店  
【塩沢地域】塩沢庁舎ロビー、塩沢商工会、上田農村環境改善センター、中之島農村環境改善センター、石打農業者トレーニングセンター  
【大和地域】大和庁舎ロビー、まほろば、大崎農業会館、東地域開発センター
- その他 先導員が付きます。走る人およびペットの同伴はご遠慮ください。

地域の  
皆さまへ

当日は、通行止めを行う区間があります。一般通行に迷惑をお掛けしますが、イベントへの理解と安全運転に協力をお願いします。

## のびのび越後上布体験講座 ~塩沢の織物にふれる一日~

【問合せ】社会教育課 文化振興係  
☎773-3756

- 日 時 8月2日(金) 9:00~16:30
- 場 所 鈴木牧之記念館
- 内 容 苧麻ちよまの刈取り、苧おび引き、藍染あいぞめ、高機たかはた織りの体験(予定)
- 対 象 市内小学校3年生から6年生
- 定 員 15人程度
- 締切り 7月22日(月)
- 参加費 1,500円
- 申込み 社会教育課 文化振興係



## かけがいのない命、みんなで守ろう! ~上級救命講習会~

【問合せ】消防署大和分署 警防係  
☎779-4600

心肺蘇生法やAEDの使い方に加え、止血法、傷病者管理法、外傷手当の要領や搬送法などの講習会です。初めての人もお気軽に参加ください。

- 日 時 7月20日(土) 9:00~18:00  
(8時間講習、昼休憩1時間)
- 会 場 消防署大和分署
- 定 員 24人程度
- 参加費 無料
- 申込み 消防署大和分署 警防係

※受講者には修了証を交付します。実技のできる服装でお越しください。昼食は各自で用意ください



# 第9回 南魚沼市ナイトウォーク

2013 8/3(土)

18:10 市民会館スタート

## ナイトウォーク順路

コース別	順路	距離
ファミリー		10km
チャレンジ		15km

km	順路・見所	備考	最終参加者通過予想時間
	スタート(南魚沼市民会館)	W.C	18時20分
1	魚野川沿い道路曲がり角手前		18時45分
2	東泉田T字路		19時00分
3	大月(県道大月六日町線)		19時20分
4	大月十字路付近		19時30分
5	雲洞集落開発センター	W.C 給水	20時00分
6	三郎丸		20時20分
7	旭橋		20時30分
8	島渡橋(島新田)		20時45分
9	牧之通り		21時00分
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地点	W.C 給水 抽選会 とん汁	21時15分

●ファミリーコース参加者は、塩沢小学校がゴールです。市民会館に戻る人だけ、シャトルバスに乗りし、移動してください。  
●引き続きチャレンジコースに参加する人は、塩沢小学校を先頭が19:30にスタートし、最終が21:15のスタートです。それ以降のスタートはできません。

km	順路・見所	備考	最終参加者通過予想時間
11	吉里		21時30分
12	隠寮橋(思川入口)		21時45分
	思川集落開発センター	W.C 給水	22時00分
13	北沢川橋付近(思川)		22時15分
14	小栗山T字路手前		22時30分
15	南魚沼市民会館 チャレンジコース・ゴール	W.C 給水 抽選会	22時45分



雁木の街並み Let's walk! 2013 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。

雲洞集落開発センター 給水所・トイレ

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

★救之通り★  
地下歩道くぐる

南魚沼市民会館スタート  
チャレンジコースゴール地点  
指定駐車場

思川集落開発センター  
給水所・トイレ

シリーズ  
南魚沼市民の血管が危ない!  
第2回

【問合せ】保健課

☎773-6811

南魚沼市民は動脈硬化をすすめる生活をしている!

住民健診結果をみると、男性は若い頃から肥満に伴う血圧・脂質の異常があり、男女とも年齢が上がるとともに、血圧・血糖の異常があります。

しかし、医療機関の受診状況を見ると、高血圧や高血糖による外来通院の費用が少なく、脳や心臓・腎臓など、重症化した血管の病気による入院費用が高い傾向にあることがわかりました。

このことから、症状が軽いうちに受診せず、悪化してから受診をしていると予測しています。

また、市の国民健康保険特定健康診査(40〜74歳)の問診票から、次のことがわかりました。

- ① 太りやすい食生活をしている  
1位/県内30市町村中
- ② 定期的な運動習慣がある  
22位/県内29市町村中
- ③ 日常的な身体活動がある  
25位/県内29市町村中
- ④ 喫煙習慣がある  
1位/県内30市町村中

⑤ 毎日飲酒習慣がある

1位/県内30市町村中  
これらの生活は、身体にどんな影響を与えるのでしょうか?

太りやすい食生活をしている

● 就寝前の2時間以内に夕食を食べることが週に3回以上ありますか? ↓ 「はい」18・3%  
SPR 123・6 (1位/県内30市町村中)

※ SPR:新潟県平均を100とし、調整した比率

肥満者の食事調査などの研究で、夕食の「量が多い」「時間が遅い」ほど、内臓脂肪が蓄積しやすいことがわかっていきます。また、「食べる速度が速い」ほど、肥満割合が高いといわれています。

人間には体内時計が正常に働くように調節するタンパク質があり、内臓脂肪を付きやすくする働きもあります。午後10時から午前2時の間に活発になるため、午後10時以降の飲食は太りやすくなります。

こんなときはどうする?

Q. 仕事などで夕食が遅くなる

A. 夕方におにぎりを1つ食べるなどし、帰宅後の夕食量を減らす

Q. 食べる速度が速い

A. 箸置きを使い、一口ごとに箸を置く。細い箸を使う(一口の量が少なくなる)

Q. 食べる量が多い

A. 野菜を前半によく噛んで食べ、満腹感を得られるようにする

Q. 夕食後にお菓子が食べたくなる

A. 夕食後、すぐに歯を磨く。目に付くところにお菓子などを置かない

運動不足である

● 1回30分以上、軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか? ↓ 「はい」30・6%  
SPR 91・1 (22位/県内29市町村中)

● 日常生活の中で歩行程度の身体活動を1日1時間以上実施していますか? ↓ 「はい」50・0%  
SPR 93・6 (25位/県内29市町村中)

運動と肥満の研究によると、太った人は痩せた人よりも、1日平均で2時間30分以上座っている時間が長いようです。また、週に2時間30分、運動量を増加させると、1か月でおよそ1〜2%の内臓脂肪減少が期待できます。減量は、こまめに動くことが大切です。

こんなときはどうする?

Q. 運動時間をなかなか取れない

A. 1日、または1週間のスケジュールを書き出し、取れる時間に合わせて筋トレや踏み台昇降をする。

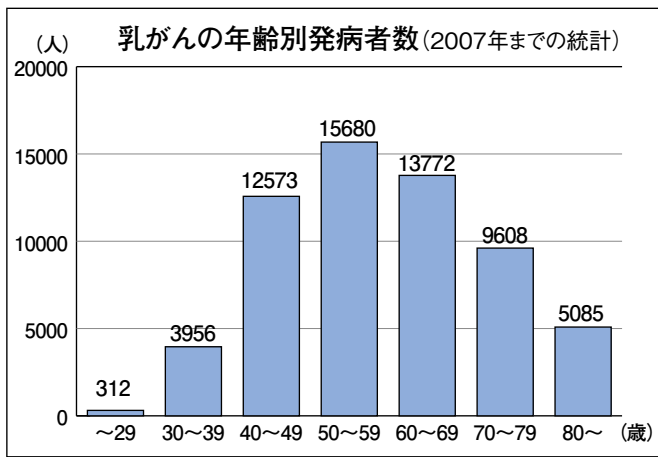
近所のウォーキングコースを作る  
Q. 運動するのが嫌い・苦手  
A. 日常的に「身体を動かす」ことを意識する。例えばスパーなどでは、入口から遠くに駐車する。つま先立ちで食器洗い。床掃除を雑巾がけにする。信号の待ち時間に腹筋に力を入れるなど

生活を変えると、健診結果が変わってきます。年に1回は健診を受け、自分の身体をチェックしましょう。

また、結果により医療機関の受診が必要な場合は、必ず受診してください。

※市が行う住民健診が始まりました。土曜日の実施もあります。同じ日に受診できるがん検診もあります。また、申込みや日程変更を受け付けています。早めにご連絡ください。  
次回は、喫煙とアルコールについてお伝えします

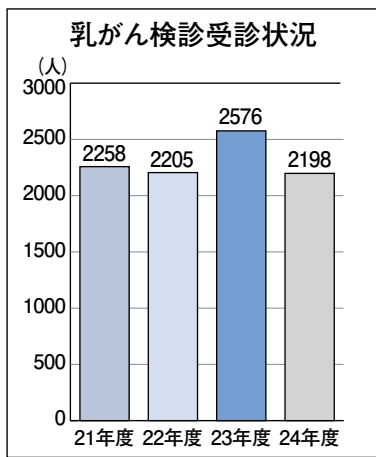
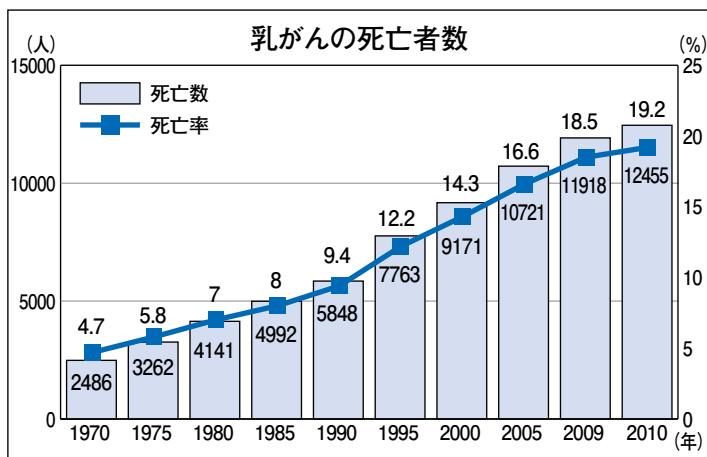




**女性に最も多く発病するがん**  
乳がんは女性がかかるがんの第1位で、15人に1人が発病し、年々増えています。発病者は40歳代から急増し、50歳代がピークとなります。死亡率も40歳代前半から増えます。乳がんは若い働き盛りや、子育ての時期から発病することが多いがんです。自己検診と、定期的な検診で大切な乳房を守りましょう。早期発見には検診が最も有効です。

**「今月は乳がん検診特集です」**  
【問合せ・申込み】保健課  
☎773-6811

**乳がんの自己検診**  
乳がんの自己検診によって、異変に気づくことができる唯一のがんです。乳房の異変に気づくには、日頃から乳房の状態を把握しておくことが大切です。乳房がホルモンの影響を受けやすい時期に月に1回以上、入浴時などに行いましょう。  
① 形や皮膚の色に変わりがないかを見てチェックします。  
② 手の指をそろえていつもと違いがないか触ってみます。触る範囲は乳房だけでなく、わきの下のリンパ節なども含めて広範囲に行いましょう。



**乳がん検診受診者の推移**  
市の乳がん検診受診者は、ほぼ横ばいですが、国の受診率目標は50%です。市では34.5%の人しかかかっていません。



③最後に、乳首から分泌液がないかつまんで確認します。自己検診で異変に気づいたら、すぐに医療機関を受診しましょう。24年度から乳がん検診は、マンモグラフィ撮影だけになりました。ますます大切となった自己検診を忘れないように、市では、検診を受けた人にピンクリボンステッカーを配布し、目に付くところに貼って、実践するように勧めています。



市の検診でも毎年がんが発見されています。  
**がん検診を申し込みましょう！**  
乳がん検診は40歳以上の女性を対象です。対象年齢になったら、2年に1回は必ず検診を受けましょう。検診は受けただけでは意味がありません。精密検査が必要と判定された場合は、必ず検査を受けましょう。早めに発見されれば命は助かります。がん検診は対象年齢に達すると、加入している国保などの医療保険に関係なく、受診することができます。職場などで検診を受ける機会のない人、申込みを忘れていた人は、この機会に市の乳がん検診を受けましょう。  
定期的な検診以外にも気になることがあったら、すぐに医療機関を受診しましょう。  
※市報4月1日号と一緒に配布した平成25年度住民健診カレンダーで日程を確認し、保健課に申し込みください

## 熱中症を防ぎましょう！

【問合せ】保健課

☎773-6811

暑さが本番を迎えるこれからの季節、熱中症に注意が必要です。

毎年、救急搬送される人があとを絶たず、中には命を落とす人もいます。

炎天下はもちろん、直射日光の当たらない室内でも、熱中症は多く発生しています。真夏以外でも高温多湿で、風通しの悪いところや地面からの照り返しを受けるところは要注意です。体が熱を逃がすことができず、汗の蒸発も不十分となり、熱中症の危険が増大します。

特に高齢者や小児は注意が必要です。自分でできる予防対策をしつかり身につけましょう。

### 予防対策

#### 日陰を味方に

- ・外を歩くときは日陰を選び、直射日光を避けましょう。
- ・室内では、すだれやカーテンで直射日光を防ぎ、風通しをよくする工夫をしましょう。
- ・エアコンや扇風機も体に風が直接当たらないように、向きや温度調整をするなど工夫をし、上手に利用しましょう。

### 水分を上手に補給

暑い時期は水分が失われやすいので、渴きを感じる前にこまめに水分補給をしましょう。普段の水分補給は水やお茶で十分です。

### 服装に工夫を

・汗がすぐ乾くような吸湿性と通気性に富んだ服装で、体を締めつけない、ゆったりとした服装を心がけましょう。

・外出の際は、帽子や日傘を利用し、首や頭を冷やす保冷グッズも利用すると効果的です。

### 普段からの体調管理を

寝不足やきちんと食事をとらないと熱中症になりやすくなります。1日3食、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとり、生活リズムを整えましょう。

また、暑くなる前から、体温調節機能が働くように、適度な運動で汗をかく習慣をつけましょう。

### 応急処置

熱中症の症状は、めまい・立ちくらみ・こむらかえりなどの初期症状から、意識がなくなる・筋肉がけいれんするなどの重度症状までさまざまです。早めに症状にあった対応をとりましょう。

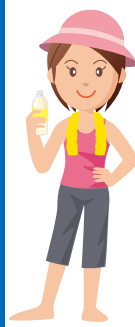
①日の当たらない涼しい場所に避難させましょう。

②体を冷やしましょう。仰向けに寝かせ、足を少し高くし、衣服

を緩めて足のつけ根・わきの下・首筋を濡れタオルなどで冷やしましょう。

③意識がはっきりしていない、吐き気がないようなら、少しずつ水分を与えて様子を見ましょう。

④症状が回復しない、意識がない、自力で水分をとれない場合は、直ちに医療機関での受診が必要です。※症状が回復したからといって安心はできません。本人はもちろん、周囲の人も数日は体調の変化に用心しましょう



## ヒブワクチン、小児肺炎球菌ワクチンの「予診票兼接種券」の発送

【問合せ】保健課

☎773-6811

平成25年4月から定期接種になったヒブワクチン、小児肺炎球菌ワクチンの「予診票兼接種券」を、接種が完了していない人に6月に発送しました。

同封の説明文をよく読み、接種をすすめましょう。

今年の4月以降に生まれたお子さんには、他の予防接種の「予診票兼接種券」も同封しています。

## 子宮頸がん予防ワクチン接種の積極的勧奨の差し控え

【問合せ】保健課

☎773-6811

市では、6月14日付の厚生労働省の通知に基づき、子宮頸がん予防ワクチン接種を積極的に勧めないこととしました。

ワクチンの接種を希望する場合は、有効性とリスクを理解した上で、接種を受けてください。

## 「愛の血液助け合い運動」実施中！7月1日～31日

【問合せ】保健課

☎773-6811

平成23年4月1日に採血基準が改正され、これまで18歳以上としていた400mlの献血が男性に限り、「17歳」から協力いただけるようになっていきます。

近年、10代、20代といった若い人の献血者数が大幅に減少しています。ぜひ、皆さんの協力をお願いします。

### 7月の献血日程

日時 7月23日（火）

午前9時30分～11時30分

会場 しおざわ農業協同組合（本所）

種別 全血

# 食育の風〜夏〜

【問合せ】保健課

☎773-6811

## 小中学校の食育の取り組み

〜楽しく学んで  
おいしく食べよう〜

### 生きる力を育てる食育

市内小中学校では、「自分の健康は自分で築くことができる児童生徒」を目指して、全校体制で食育を推進しています。

### ●食に関する指導

健康な体をつくるためには、良い生活習慣を身につけることが大切です。

「早寝早起き朝ごはん」「生活習慣病を予防しよう」「よくかんで食べよう」など、生活を振り返りながら、食生活について学びます。

学習したことを実際の生活に活かすために、保護者の協力を得ながら実践する活動も取り入れています。

### ●生活科、総合的な学習

地域調べや農業体験、収穫、調理をとおして、地域の食文化を体験します。また、米作りや野菜作りに協力いただいているボランティアの人たちと交流することで、食べ物を大切にすることを育てています。

### ●キッズ健康教室

キッズ健康教室は、健康な体づくりの実践力を育てることを目的に、年1回開催しています。

正しい食生活について楽しく学び、児童が仲良く調理し、友達とおいしく食べ、さらに元気に運動することでエネルギーとして活用します。栄養・運動・休養の健康三原則を体験できる活動となっています。

### ●毎日の給食

学校給食は、バランスのよい食事を提供するだけでなく、地元食材の活用や郷土料理の紹介をとおして児童生徒と地域をつなぐ役割も持っています。

市の学校給食は、地域などの協力で、コシヒカリをはじめ、さまざまな地元食材が使われています。地域で育てられた食材は、新鮮でおいしいものです。

地域の旬の食材や郷土料理をお便りなどで伝えながら、食でつながる給食づくりを心がけています。

市内小中学校では、児童生徒のよりよい成長のために、家庭・地域・学校が連携した食育を推進していきます。



## 7月の城内診療所 診療担当医師(予定表)

### 受付・診療時間

月曜～金曜〔受付〕8:30～11:00〔診療〕9:00～  
〔受付〕11:00～16:00〔診療〕14:00～

土曜〔受付〕8:30～11:30  
〔診療〕9:00～

【問合せ】城内診療所 ☎775-2009

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	高橋 廣田	2日	高橋 福本	3日	高橋 高橋	4日	高橋 高橋	5日	高橋 寺田	6日	薄田	救急当番 (13:30～16:00)	休診
8日	高橋 廣田	9日	高橋 寺田	10日	高橋 中山	11日	高橋 高橋	12日	高橋 高橋	13日	福本	休診	休診
15日	休診 (海の日)	16日	高橋 福本	17日	休診 (住民健診)	18日	高橋 高橋	19日	休診 寺田	20日	堀内	休診	休診
22日	高橋 廣田	23日	高橋 寺田	24日	高橋 中山	25日	風間 高橋	26日	高橋 寺田	27日	福本	休診	休診
29日	高橋 廣田	30日	高橋 寺田	31日	高橋 高橋								

# 掲 示 板

市などからの

お知らせ

## 公的個人認証サービスの一時停止

【問合せ】

市民課 市民係

☎773-6661

公的個人認証サービスシステムの定期点検のため、サービス運用が停止します。停止期間中は、電子証明書の発行ができないなど、公的個人認証サービスの利用ができなくなります。ご注意ください。

**期間** 7月29日(月)、30日(火)の終日(本庁舎・大和庁舎・塩沢庁舎ともに)

## パスポート申請はお早めに

【問合せ】

市民課 市民係

☎773-6661

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

## 住基カードを作りませんか？外国人住民にも運用開始

【問合せ・申込み】

市民課 市民係

☎773-6661

住基カード(住民基本台帳カード)は市が交付する安全性に優れたICカードです。「写真付き住基カード」は、運転免許証などと同様に公的な身分証明書として利用できます。外国人住民も7月8日(月)から交付を受けられます。

**申請先** 本庁舎 市民課、大和・塩沢市民センター

顔写真付身分証明書『運転免許証(4桁の暗証番号入力が必要)』『パスポート』『在留カード』など、印かん、手数料500円が必要

※即日交付は、顔写真付身分証明書が必要。本庁舎のみで交付。詳細は、市民係まで



## 児童扶養手当現況届・ひとり親家庭等医療費受給者証更新申請・特別児童扶養手当所得状況届

【問合せ・届出】

子育て支援課

☎773-6822

8月は現況届・受給者証更新申請・所得状況届の提出期間です。(所得状況届は9月10日(火)まで) 受付は昨年まで、大和・塩沢庁舎でも行っていました。今年から本庁舎のみです。時間延長受付や土日受付を行いますので、ご理解・ご協力ください。該当者には、7月中旬に書類を送りますので、期間内に届け出ください。

**会場** 本庁舎2階 小会議室

※特別児童扶養手当所得状況届は、9月からは本庁舎1階の子育て支援課で受け付けします

### 期間

**通常受付** 8月1日(木)～30日(金)の平日

午前8時30分～午後5時

**時間延長受付** 8月14日(水)～16日(金)

午前8時30分～午後7時

**土日受付** 8月17日(土)、

18日(日)、25日(日)  
午前9時～午後3時

## 大和地域交通安全市民大会

【問合せ】

環境交通課

☎773-6666

この大会は、旧大和町が昭和39年7月10日に「交通安全町」を宣言したことを記念し、毎年7月10日に開催しています。優良運転者表彰や交通安全講話などを行います。交通指導員などが参加するほか、一般の人も参加可能です。(事前申込み不要)交通安全の大切さを再確認するため、ご参加ください。

**日時** 7月10日(水)  
午前10時～

**会場** 大和庁舎3階 大会議室

## 銃猟免許

### 新規取得支援制度

【問合せ・申込み】

環境交通課

☎773-6666

### 対象

①新たに第1種銃猟免許の取得、猟銃の所持許可証の交付、狩猟者登録証の交付を受けた人のうち、市の有害

鳥獣捕獲に協力することを承諾した人

②新たにライフル銃の所持許可証の交付、狩猟者登録証を受けた人のうち、市の有害鳥獣捕獲に協力することを承諾した人

**支援額** 1人あたり53,000円を上限に、第1種銃猟免許の取得、猟銃の所持許可証の交付、ライフル銃の所持許可証の交付および狩猟者登録の経費の一部を支援(申請件数が多いと減額される場合があります)

## 心理相談の開催

【問合せ・申込み】

子ども若者育成支援センター

☎773-6611

困難を有する子ども・若者への支援として、臨床心理士による心理相談を行います。

**対象** 発達障がい・不登校・ニート・ひきこもりで悩みの当事者と家族

**日時** 7月29日(月)

午前10時～11時

午後2時～3時

**会場** 子ども・若者育成支援センター(二日町)相談室

※事前の電話予約が必要です

### 心豊かな子育て教室

【問合せ・申込み】

子ども若者育成支援センター

☎773-6611

子育ての「わ」(輪・和・話)をひろげよう！気楽に参加してね。

【問合せ・申込み】

六日町地区第1回「そだち学級」

日時 7月6日(土)

午前10時～11時30分

(受付開始午前9時30分)

会場 ふれ愛支援センター

内容 手形でポン！

日時 7月7日(日)

午前10時～11時20分

(受付開始午前9時45分)

会場 大巻地域開発センター

内容 みんなおいでよ！たな

ばたまつり(ティータイム

もあります)

共通事項

対象 0～3歳の乳幼児とその保護者など

※おじいちゃん・おばあちゃんもぜひお越しください

料金 無料(保険料として一人10円を負担願います)

申込み 不要。直接会場にお越しください。(住まいと

違う地区にも参加可能)

※動きやすい服装でお越しください

さい。水分補給ができるように水筒などをお持ちください

### わが子の自立を願う

【問合せ・申込み】

子ども若者育成支援センター

☎773-6611

就学や就労にとまどう若者を、家族としてどう支援したらよいか、一緒に考えてみませんか。

日時 7月16日(火)

午後1時30分～3時30分

会場 ふれ愛支援センター

2階 小会議室

※集いは、若者担当相談員が参加します

【問合せ】

建設課 建設係

☎773-6674

### 「魚野川河川美化運動」

【問合せ】

建設課 建設係

☎773-6674

ふれあい魚野川プロジェクト推進協議会は、5月から10月の毎月第4土曜日の午前6時から1時間程度、六日町大橋付近の河川敷で草刈り、花壇の草取り、ごみ拾いなどの作業をしています。皆さんの参加をお待ちしています。

【問合せ】

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8日(月)から放送予定)

阿部俊夫、井上智明、今井久美、岩野 松

牛木芳雄、岡村雅夫、小澤 実、黒滝松男

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

### 注意事項

傷害保険などの加入は入らないので、個人責任で参加できる人

7月の活動 7月27日(土)

午前6時～、六日町大橋の下集合(坂戸側)



### 議会のラジオ放送の日程

6月の定例会「一般質問」

【問合せ】

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8日(月)から放送予定)

阿部俊夫、井上智明、今井久美、岩野 松

牛木芳雄、岡村雅夫、小澤 実、黒滝松男

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

### 弁護士による

『消費生活』無料法律相談

【問合せ・申込み】

消費生活センター

(ふれ愛支援センター内)

☎772-2541

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。希望する人は、前日正午までに電話での予約をお願いします。

※弁護士との相談時間を有効に使えるよう、申込み時に相談の概要を相談員が伺います

日時 7月25日(木)

午後1時30分～4時

会場 ふれ愛支援センター

相談室

※消費生活センターでは、多重債務も含め、消費者の皆さんの相談をお受けします。身近な相談窓口としてお気軽にご利用ください

### 心の健康相談会

【問合せ・申込み】

南魚沼地域振興局

健康福祉環境部 地域保健課

☎772-8137

「眠れない」「不安」「閉じこもりがちだ」「更年期のせいか気持ち沈む」「お年寄りのもの忘れ」「認知症」など…

そのような悩みをお持ちの人、またはそのご家族などに、

専門医(精神科)が相談に応じます。プライバシーは守られます。

日時 7月18日(木)

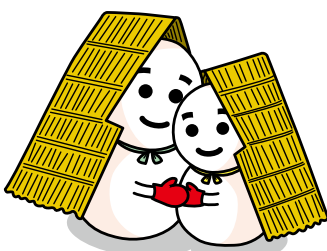
午後2時～4時

会場 湯沢町保健センター

費用 無料

申込み 事前の予約が必要です。

南魚沼地域自殺対策キャッチフレーズ  
育てます 命を守る 地域の絆



きづなちゃん こころちゃん



### 高齢者の寝具洗濯・乾燥・消毒サービス

【問合せ・申込み】  
福祉課 高齢福祉係  
☎773-6667

**対象** 65歳以上の「一人暮らしの人」「高齢者のみの世帯」

※平成25年度市民税所得割の課税世帯と6か月以上病院に入院、または老人施設に入所している人は対象外

**期日** 8月末ころの実施を予定（年1回の実施です）

**費用** 実費の2割が自己負担

**締切り** 7月18日（木）  
※寝具は、業者が回収・配達をします

### 「オープンキャンパス」開催

【問合せ】  
県立魚沼テクノスクール  
☎025-794-2410

木造建築科、電気施設科、エクステリア左官科での授業、資格、就職などを案内します。

進路の検討にお役立てください。

**期日** 7月13日（土）、8月21日（水）、9月14日（土）

**時間** 午後1時30分～

**会場** 県立魚沼テクノスクール

**対象** 今年度に中学、高校を卒業

業見込みの人とその保護者、社会人（おむね30歳まで）

**費用** 無料

### ふれあい体験保育園 ボランティア募集

【問合せ】  
子育て支援課 保育班  
☎773-6822

夏休みに保育園でふれあい体験をしてみませんか？（自由遊び、プール、水遊びなど）

**期日** 8月1日（木）～23日（金）（お盆期間の14日～16日は除く）

**対象** 中・高・大学生など

**場所** 市営保育園19施設

※保育園によって受入れの期間と人数が異なります

**申込み** 希望する市営保育園へ申込みください。

申込用紙は、中学校、市営保育園、子育て支援課、大和・塩沢市民センター、近隣の高校に用意してあります。

**締切り** 7月22日（月）

### 第6回南魚沼市

「ライブライブライブ」  
「フェスティバル2013」  
～出場者出店者募集～

【問合せ・申込み】  
「ライブライブライブ」  
フェスティバル実行委員会  
（株）イーシー内 井上  
☎773-2111

出場者を募集します！  
芸能や幅広いジャンルで活動されている皆さん、ダンス・歌・演奏・お笑い・パフォーマンズをしませんか！地域、年齢などは問いません。

あわせて飲食店、フリーマーケット、販売などの出店者も募集します。

**日時** 9月8日（日）  
午前11時開演、午後7時終演予定

**会場** 八色の森公園  
野外ステージ

**締切り** 8月22日（木）  
※出場者は実行委員会へ抽選します

**費用** 参加運営協力金として  
・出場者1組3,000円  
（小中高の学生は1組1,500円）  
・出店者 1,500円

### 「与六市」の開催

【問合せ・申込み】  
与六市実行委員会事務局  
（魚沼よみうり内）  
☎772-2055

「地域のにぎわいづくりに寄与する市」を目指し、毎月1回「与六市」を開催します。

地元野菜から加工品まで、色とりどりの物が並びます。気軽にお越しください。

**期日** 7月から11月までの毎月第2日曜日

**時間** 午前9時～午後2時  
（売切れ次第終了）

**場所** 市役所北分館脇駐車場  
※出店者の募集も随時行っています

**未使用商品券の払戻し**  
～大和町商品券協同組合～

【問合せ・申込み】  
大和町商品券協同組合  
（大和商工会内）  
☎777-3500

大和町商品券協同組合発行の有効期限のない未使用商品券は、資金決済に関する法律に基づき、払戻しを行います。

有効期限のない商品券をお持ちの人は、早めに払戻し

手続きをしてください。  
※有効期限の記載された大和町商品券は期限まで利用できません

**対象** 有効期限のない大和町商品券（千円券）

**払戻期間** 8月30日（金）まで

※払戻期間を過ぎると払戻しができませんので注意してください

### ナナシのマルシェの開催

【問合せ・申込み】  
事務局（田村）  
☎090-4943-6128

ナナシのマルシェは、月1回前を付けて開催しています。今回は、「緑陰の市」。

あなたも元気な地元店主たちとの楽しい時間を過ごしませんか？

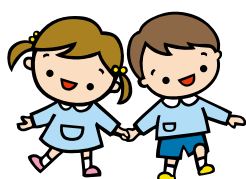
**期日** 7月21日（日）  
午前9時30分～午後4時

**会場** 塩沢中央公園（ふれあい公園）屋外ステージ広場

**内容** 地元野菜の加工品、お菓子やデザート、手作り小物、洋服、ナチュラル雑貨

などのお店が出店予定

※11月まで、第3日曜日に開催します



『魚沼基幹病院』職員採用試験

【問合せ・申込み】  
 (二財)新潟県地域医療推進機構  
 開院準備局事務部業務課  
 ☎025-280-5986

平成27年6月に開院予定の新潟大学地域医療教育センター・魚沼基幹病院の看護職員(平成26年4月採用、助産師・看護師)の採用試験を実施します。

【期日①】 7月27日(土)

会場 朱鷺メッセ

【期日②】 7月28日(日)

会場 まちなかキャンパス長岡

【期日③】 8月4日(日)

会場 東京国際フォーラム

【締切り】 7月18日(木)

※詳細は問い合わせください

看護職員再就職支援講習会

【問合せ・申込み】  
 新潟県ナースセンター  
 ☎025-233-6011

保健師、助産師、看護師、准看護師の資格を有し、離職中の人を対象に、再就業に向けた知識や技術を身につけるための再就職支援講習会を開催します。

【期日】 7月3日(水)、4日

(木)、10日(水)、11日(木)

会場 ゆきぐに大和病院

受講料 無料(病院実習参加の場合は、保険などの実費負担があります)

【締切り】 開催日の2日前

※詳細や他の会場については問い合わせください

県民介護知識・技術習得講座

【問合せ】  
 新潟県福祉保健部  
 高齢福祉保健課  
 ☎025-280-5192

新潟県社会福祉協議会 介護実習・普及センターでは、高齢者が住みなれた地域で安心して暮らすことができるように、介護の基礎的な知識と技術を習得するための県民介護知識・技術習得講座を開催します。

介護技術習得コース

【日時】 8月28日(水)～30日(金) 【全3日間】

午前10時～午後4時  
 会場 長岡市高齢者センター  
 けさじろ(長岡市今朝白)

介護体験・入門コース

【期日】 ①8月4日(日)、②8月18日(日)、③8月25日

(日)

時間 午前10時～午後4時

※①～③で講座内容が異なります

会場 新潟ユニゾンプラザ  
 (新潟市中央区)

受講料 無料

申込み 新潟県社会福祉協議会 介護実習・普及センター

☎025-281-5525

特別養護老人 八色園

『初級』職員採用試験

【問合せ・申込み】  
 魚沼地域特別養護老人ホーム組合  
 八色園事務室  
 ☎777-13811

魚沼地域特別養護老人ホーム組合(特養 八色園)の職員を募集します。

職種

- ① 社会福祉士 1人
- ② 機能訓練指導員 1人
- ③ 介護職員 5人程度

受験資格 ①社会福祉士の資格を有する人、または取得見込みの人

②理学療法士、または作業療法士の資格を有する人、または取得見込みの人

③介護福祉士の資格を有する人、または取得見込みの人

取得見込みの人。高校卒業、または見込み以上の学歴を有し、福祉と介護に高い関心を持つ人(介護支援専門員資格保有者は優先します)

※いずれも地方公務員としての欠格事項に該当しない人

年齢要件 昭和48年4月2日以降に生まれた人

1次試験 8月24日(土)

※1次試験合格者に対し、後日面接試験を実施します

試験会場 特別養護老人ホーム八色園 会議室

合格から採用まで 合格者には9月末までに通知し、翌年4月1日以降の採用となります。

受験手続 受験申込書に必要な事項を記入・押印し、写真を貼り、他に写真1枚を添えて、7月31日(水)までに八色園事務室に提出してください。

※受験申込書は八色園事務室に請求してください。郵送希望の場合は、宛名を明記し、120円切手を貼った返信封筒(A4判)を同封ください

2013オープンキャンパス

「長岡技術科学大学」

【問合せ】  
 長岡技術科学大学  
 入学試験第2係  
 ☎0258-4719258

高校生などの進路選択の参考となるようにオープンキャンパスを実施します。

【日時】 8月4日(日)

午前10時～午後3時30分  
 会場 長岡技術科学大学

※当日は、長岡駅前から無料送迎バスを運行します(要申込み)

対象 高校生・高専生・短大学生・中学生および先生、保護者など

内容 公開研究室(約60室見学)、先輩による就職説明、各課程学生による学生生活の説明、テクノミュージアムなどの見学、入試相談、学生生活相談など

【申込み】 8月3日(土)までに本学のウェブサイトから申込みください。

http://www.nagaokaut.ac.jp/~nyuushi/opencampus.html  
 (携帯電話専用受付サイト  
 http://daigaku.jp/nagaokaut/)

夏季企画展「弥生時代のいにがた〜時代がかわるとき〜」

【問合せ】  
県立歴史博物館  
長岡市関原町一丁目字権現堂  
224712  
☎0255814716130

全県規模で初めての弥生時代展。南魚沼市内の遺跡からの出土品も展示します。

期 間 7月27日(土)～9月8日(日)

※毎週月曜日は休館。ただし、8月12日(月)は開館

観覧料 一般700円、大学・高校生500円、中学生以下は無料

※常設展もご覧いただけます

夏休み特別体験  
「まが玉づくり」

日 時 8月17日(土)・18日(日)  
午後1時30分～3時30分

費用 無料  
定員 各日先着100人

くれよんクラブの日程変更

【問合せ】  
保健課  
☎77316811

8月のくれよんクラブの期日が変更となります。

変更前 8月7日(水)

変更後 8月1日(木)(午前)

10時～11時、ふれ愛支援センター2階 大会議室)  
※会場、時間、内容は変更ありません

有料パナー広告の広告主募集

【問合せ・申込み】  
秘書広報室 秘書広報班  
☎77316658

市のウェブサイトに於ける、有料パナー広告枠の広告主を募集しています。

広告掲載ページ 掲載位置は、ページの下部、有料広告パナー枠です。

※掲載位置の指定はできません  
広告パナーの規格 大きさ「縦60ピクセル、横140ピクセル」

費用 1枠10,000円  
(月額、税込み)

※詳しくは市のウェブサイトに、または秘書広報室まで



関口恭一郎様から100,000円のご寄付を頂きました。  
ご厚意に沿うよう大切に  
使わせていただきます。

## アルビレックス新潟 対 清水エスパルス (J1リーグ 第19節)

募集人数500人

### 試合観戦の招待

■日 時 8月3日(土) 19:00 試合開始

■会 場 東北電力ビッグスワンスタジアム

※チケットはSスタンド自由席です。状況により、ほかの座席をご案内する場合があります

■応募条件 南魚沼市在住者

■応募方法 往復ハガキの往信裏面に①8月3日清水、②住所、③氏名・年齢、④電話番号、⑤チケットの希望枚数(4枚まで)、⑥後援会資料請求(する・しない)を記載し、返信用表面に返信先(ご自分)の住所・氏名をご記入の上、あて先に送付してください。

※往復ハガキは各自で用意してください。応募は、1世帯につき1通限り有効です。応募多数の場合は抽選となります

■締 切 り 7月19日(金) 必着

■受け渡し ご招待の可否を返信用ハガキでお知らせします。〔7月26日(金)ころの予定〕  
電話での可否の問合せは、お答えできません。観戦いただく人は、返信ハガキをお持ちになり、東北電力ビッグスワンスタジアムのEゲート前広場に設置の「アルビレックス新潟後援会テント」で、チケットと引換え後に入場、観戦となります。

■あ て 先 〒950-0954 新潟市中央区美咲町2-1-10

アルビレックス新潟後援会「試合観戦ご招待」係

■問 合 せ アルビレックス新潟後援会 ☎025-282-0011

### ▼(往復はがき記入例)▼ ※はがきは見開きの状態です。

※クラブの最新情報は『アルビレックス新潟携帯サイト』をご覧ください



<< 往信面 >> 往信 950-0954 アルビレックス新潟後援会 試合観戦ご招待係 御中 8/3 清水	<< 返信裏面 >> 返信はがきの裏面 白紙 この面は、抽選結果が記載されます。必ず白紙のまま差し出して下さい。	<< 返信面 >> 返信 949-△△△△ 南魚沼市〇〇町〇〇-〇〇 後援 花子様 例	<< 往信裏面 >> ①8/3 清水 ②〒949-△△△△ 南魚沼市〇〇町〇〇-〇〇 ③後援 花子 20歳 ④025-〇〇〇-△△△△ ⑤希望枚数(4枚まで) ⑥後援会資料請求(任意)ご希望の方は空白部分に「希望する」とご記入ください。
--	---	--	--

井上隆夫さん〔一村尾〕

**総務大臣から感謝状の贈呈**

井上さんは平成19年4月から25年3月まで、6年間を行政相談委員として務められました。行政相談委員は、行政に対するさまざまな苦情や要望などの相談を受け、助言や関係行政機関に対する通知などを行います。井上さんは、温厚で誠実な人柄と豊富な知識と経験で、地域住民のよき相談相手として活躍しました。

このような永年の功績が認められ、総務大臣から感謝状が贈呈されました。



南魚沼きりざいDE愛隊が愛Bリーグ本部に加盟

**B-1グランプリ豊川大会への出場決定**

愛Bリーグ〔(一社)ご当地グルメでまちおこし団体連絡協議会〕で、「南魚沼きりざいDE愛隊」の活動実績が認められ、本部加盟団体となりました。

本部加盟により、11月9日(土)と10日(日)に愛知県豊川市で行われる「第8回ご当地グルメでまちおこしの祭典! B-1グランプリin豊川」に、新潟県の団体として初めての参加が決定しました。

南魚沼きりざいDE愛隊は、郷土料理を基にしたご当地グルメ「南魚沼きりざい丼」を通じて、南魚沼市を全国に発信するため結成された、官民共同によるまちづくり団体です。今後も南魚沼市の「食・文化・歴史・人」を大いにPRし、この地に多くの観光客が訪れていただけるような活動を期待します。

**第4回グルメマラソン開催**

6月9日(日)、浦佐の「八色の森公園」をメイン会場に、第4回南魚沼グルメマラソンが開催され、全国から約4500人が参加しました。9時30分にハーフマラソン、15分後に8分の1マラソンが、皆で「いただきます!」という掛け声とともにスタートし、元気に走りだしました。走った後は、約50店に増えた「グルメ村」で、南魚沼のいろいろなおいしいものをおなか一杯食べて、エネルギーを補充。

大会終了後、2人でハーフマラソンに参加し、この日を記念として入籍するカップルを会場中でお祝いしました。これからも参加者それぞれの思い出が残る大会となればと思います。

**道の駅南魚沼に花壇が完成**

5月29日(水)、J Aしおざわ婦人部の皆さんから協力をいただき、道の駅南魚沼 四季味わい館前に色鮮やかな花壇ができました。

今後も来客者を花で迎えられるように、道の駅内の緑化、景観美化に取り組んでいきたいとのことです。

**おわびと訂正**

市報6月1日号のニュースプラザで「川邊信一郎さん〔余川〕春の園遊会に出席」の記事で、昨年の春に黄綬褒章を受章としていましたが、一昨年の春となります。おわびして、訂正します。

7 JULY  
月

2013 . Calendar

カレンダー

日にち	行事名・時間・会場など
1月	市・県民税1期、国民健康保険税1期 納期限
2火	市政懇談会 19:30～ 大巻地域開発センター
3水	市政懇談会 19:30～ 城内地域開発センター
6土	六日町地区第1回「そだち学級」 10:00～11:30 ふれ愛支援センター
7日	大巻地区第1回「そだち学級」 10:00～11:20 大巻地域開発センター
8日	市政懇談会 19:30～ 五十沢地域開発センター
12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
20土	読書のつどい 14:00～15:30 南魚沼市図書館
21日	猫の譲渡会(魚沼アニマルサポート) 10:00～12:00 イオン六日町店
25木	第7回農業委員会総会 14:00～ 大和庁舎3階旧議場
31水	固定資産税・都市計画税2期、国民健康保険税2期 納期限

ほのぼの  
ひろば

「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

「ほのぼのひろば」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4日（木） 10:30～

支援講座「暑い時期の健康な過ごし方」講師：保健師

★六日町会場：ふれ愛支援センター（2F）

毎週 月～土曜日

※土曜日は入園している未満児クラスの方も利用できます

●7月10日（水） 10:30～

支援講座「暑い時期の健康な過ごし方」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12日（金） 10:30～

支援講座「暑い時期の健康な過ごし方」講師：保健師

※どの会場にも参加できます。※予約は不要です。

※保険料として1人10円をお願いします。

行政 困りごと 相談日	日時	会場
	7月8日(月) 13:30～16:00	働く婦人の家(浦佐)
	7月12日(金) 13:00～16:00	塩沢老人福祉センター
	7月24日(水) 14:00～16:00	本庁舎

【問合せ】総務課 防災庶務班 ☎773-6660

市民の動き	人口
(平成25年5月末現在)	●人口 60,516人 (先月比 -63)
	●男 29,653人 (先月比 -31) ●女 30,863人 (先月比 -32)
	●世帯数 19,685戸 (先月比 12)

市報に掲載する人名は、差し支えない限り、常用漢字表の適用字体を用いています。この広報紙は資源保護のため、再生紙を使用しています。

救急医療当番

ウェブサイト版 南魚沼市 救急医療 検索

7月6日～21日 ●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
6日 (土)	内科	13:30～16:00	城内診療所	775-2009
	外科	18:00～翌朝6:00	六日町病院	772-7111
7日 (日)	内科	9:00～12:00	休日救急診療所	773-6688
	外科	13:30～16:00 18:00～翌朝6:00	六日町病院	772-7111
13日 (土)	内科	13:30～16:00	中之島診療所	782-0130
	外科	18:00～翌朝6:00	ゆきぐに大和病院	777-2111
14日 (日)	内科	9:00～12:00	休日救急診療所	773-6688
	外科	13:30～16:00 18:00～翌朝6:00	ゆきぐに大和病院	777-2111
15日 (月・祝)	内科	9:00～12:00	休日救急診療所	773-6688
	外科	13:30～16:00 18:00～翌朝6:00	六日町病院	772-7111
20日 (土)	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
21日 (日)	内科	9:00～12:00	休日救急診療所	773-6688
	外科	13:30～16:00 18:00～翌朝6:00	六日町病院	772-7111

◎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)  
☎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でも、

その週の当番を確認することができます。

(変更する場合があります。確認してからご利用ください。)

◎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。

周辺  
地図



今月の表紙

第4回グルメマラソン。新緑がまぶしい国際大学構内(17km付近)、ゴールを目指して走りぬけます。

編集後記

蒸し暑い日が続き、遅い梅雨入りとなりました。日本の年間降水量は、世界平均の約2倍あるそうですが、近年は気候の変化が大きく、集中豪雨など、予想できないことも起こります。気象庁では、8月下旬までに警報の発表基準をはるかに超える現象に対して「特別警報」の運用を始めるとのこと。

梅雨どきは、雨がが続くと、気分が沈みがちになりますが、南魚沼の豊かな水はこの雨や雪のおかげです。清らかな河川は、市の宝物で、おいしいコシヒカリや緑あふれる大自然を育ててくれます。ずっと大切にしていかなければならないものだと思います。