

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	締	締切	内	内容
講	講師	持	持ち物	他	その他
本	本庁舎				
大	大和庁舎				
塩	塩沢庁舎				

みなみ魚沼

南魚沼市民憲章【平成19年4月1日 制定】

●わたしたち南魚沼市民は、人間を大切にします。 ●わたしたち南魚沼市民は、自然を大切にします。 ●わたしたち南魚沼市民は、ものづくりを大切にします。

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

市民会館開館25周年記念 NHK「BS日本の うた」公開録画

市民会館開館25周年を記念して、NHK新潟放送局、南魚沼市、(公財)南魚沼市文化スポーツ振興公社の共同主催で、BSプレミアム「BS日本のうた」の公開録画を行います。

観覧希望者を募集しますので、左記のとおり申し込みください。観覧は無料です。

日 10月17日(木)
午後6時40分～午後8時40分
(予定)

【開場午後6時】
会 市民会館 大ホール
出演者 五木ひろし ほか



放送日 未定

申 郵便往復はがき(私製をのぞく)に次の事項を記入して郵送してください。

【記入事項】

〈往信用裏面〉①郵便番号、②住所、③氏名、④電話番号
〈返信用表面〉①郵便番号、②住所、③氏名

※「返信用裏面」には、抽選結果を印刷し返送しますので、何も記入しないでください

【宛先】 〒949-6680

南魚沼市六日町865番地
南魚沼市民会館「BS日本のうた」係

※ 9月17日(火)必着
※応募多数の場合は抽選し、入場整理券(1枚で2人まで入場可)を返送します

※インターネットオークションなどでの転売を目的とした申し込みは、固くお断りします

※応募の際にいただいた情報は、抽選結果のご連絡ほか、NHKの受信料のお願いに使用させていただくことがあります

問 NHK新潟放送局
☎ 025-230-1619
(テープ案内)

南魚沼市民会館

☎ 773-5500
社会教育課文化振興係

☎ 773-3756

全日本スキー連盟A級公認 第25回塩沢ジャンプ大会

2014年ソチオリンピックから正式種目として採用される、女子ジャンプ代表候補の多くが参加する大会です。レベルの高い選手が競い合う、この塩沢ジャンプ大会を観戦しませんか?

舟木和喜選手・高梨沙羅選手をはじめ、地元出身でオリンピック出場が期待される茂野美咲選手も参加予定です。大勢の皆さんの熱い応援をお願いします。

日 8月25日(日)

午前9時～正午ごろ
会 新潟県石打丸山ジャンプセンター(石打丸山スキー場内)

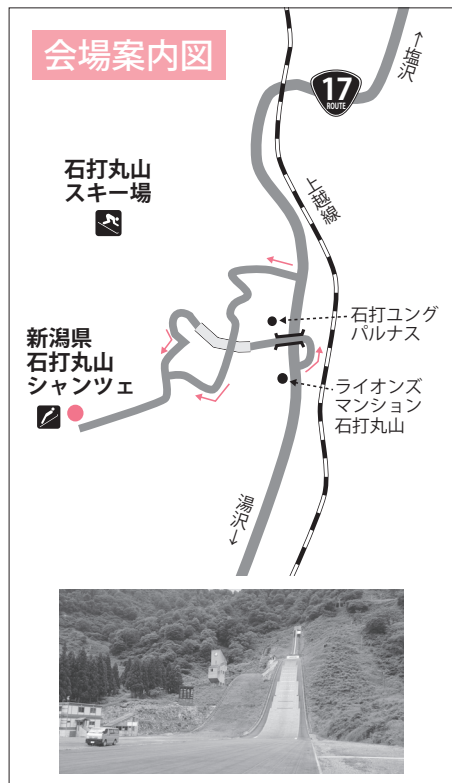
競技種目

スペシャルジャンプ
(ノーマルヒルHS86m(K=80m))

組別
少年組、成年組、女子組
問 塩沢ジャンプ大会事務局
☎ 773-6630



会場案内図



第9回

南魚沼市縦断駅伝大会 参加チーム募集

10月27日(日) 9:00スタート(雨天決行)

- コース 8区間(全長32.5km)
- チーム編成 競技者8人 補欠3人以内 役員2人(二重登録不可)
- 参加資格 ①中学生以上

②南魚沼市・湯沢町出身者
(ただし、女子は制限なし)
※出身者には、「在住・在勤・在学する人またはしたことがある人」を含みます。
申込内容が事実と異なった場合、失格とします。

- 部門 ①男子の部
- ②女子の部
- ③男女混成の部(女子走者が4人以上のチーム)

- 参加費 1チーム8,000円
- 申込期間 8月27日(火)～
9月19日(木)

- 申込窓口 社会教育課 生涯スポーツ係
(市民会館内)
大和公民館、塩沢公民館、
ディスポート南魚沼
- 問合せ 社会教育課
生涯スポーツ係
☎773-6630

	区間	距離
第1区	大原運動公園～元店建設前	5.6km
第2区	元店建設前～三郎丸公民館前	2.4km
第3区	三郎丸公民館前～ ディスポート付近河川敷	5.2km
第4区	ディスポート付近河川敷～ 二日町給食センター脇	3.2km
第5区	二日町給食センター脇～ 麓かごや商店付近(旧道)	4.6km
第6区	麓かごや商店付近(旧道)～ 大崎農業会館前	3.3km
第7区	大崎農業会館前～ JA東支店倉庫前	4.8km
第8区	JA東支店倉庫前～ 大和公民館	3.4km

ゴール後に白石康次郎さんの講演会を開催!

ゲストランナーとして、白石康次郎さん(海洋冒険家)を招待し、ゴール後には白石さんの講演会を開催します。

大会参加者だけでなく、どなたでも参加できますので、ぜひご来場ください。

日 10月27日(日) 12:15～13:00(予定)

会 コミュニティホールさわらび(大和公民館隣)

申 不要です。直接会場にお越しください。

スタート
大原運動公園

9.23

(月・秋分の日)

八色の森公園
スタート!!

ゴール後、参加者全員に『おにぎり・きのこ汁』を用意します！

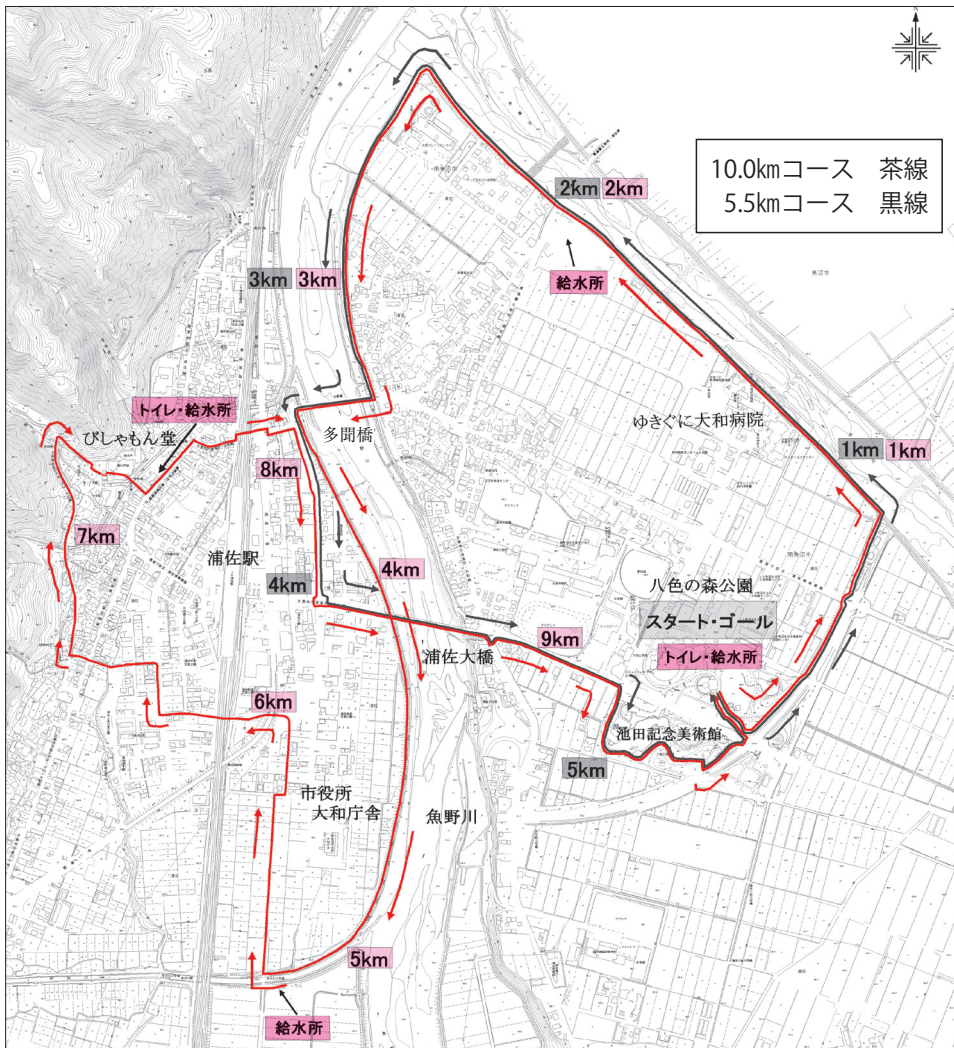
第6回 八色の森健康ウォーキング参加者募集!

～ウォーキング効果で心身ともにリフレッシュ!～

主催/八色の森健康ウォーキング実行委員会

緑豊かな八色の森周辺の自然を感じながら歩いてみませんか。多くの人の参加をお待ちしています。

- 日 時 9月23日(月・秋分の日) 午前9時10分開会式(雨天決行)
- 会場 八色の森公園周辺特設コース(車で来場する人は、八色の森公園駐車場をご利用ください)
- 部門・参加費 ノルディックウォーキング(5.5km)…500円 ※事前申込みが必要です。(先着40人まで)
健康ウォーキング(5.5km/10km)……500円 ※健康ウォーキングは当日参加も可能です。
小学生未満の子どもは無料です。ただし、保護者が同伴してください。
- 申込先
 - ・社会教育課生涯スポーツ係(市民会館内) ・大和公民館 ・塩沢公民館
 - ・デスポート南魚沼
 ※平日の午後5時15分以降、または土・日曜日、祝日は「デスポート南魚沼」のみ申込みが可能です。ただし、デスポート南魚沼は月曜日休館です。
- 申込締切 9月6日(金) 午後5時
- その他
 - ・参加者にはゴール後「おにぎり・きのこ汁」を用意します。
 - ・保健師、栄養士による消費カロリーのアドバイスをを行います。消費カロリー計算機能付き歩数計を持っている人は持参してください。無料でレンタルも行いますが、数に限りがあります。
 - ・申込書は今回の市報と一緒に配布した折込みチラシをご利用ください。
- 問合せ 大和市民センター 大和市民班 ☎777-3111



井戸水など、水道水以外を 飲用されている皆さまへ

井戸水など、上水道以外の水の飲用は、利用者や管理者の責任で、適正な管理・水質検査などを行ってください。

飲用井戸など（水源）の清潔の保持

1. 水源周辺に関係者以外の人や動物が入らないよう、ふたなどに鍵をかけ、その周辺に柵を設けるなどの措置をしましょう。

2. 水源の構造物（ポンプ、配管、水槽など）やその周辺を定期的に点検し、施設の清潔保持に努めましょう。

3. 水を飲用する前に色、濁り、臭いに異常がないか毎日確認しましょう。

飲用井戸などの水質検査

1. 水質検査の項目
① 使用開始前の水質検査
水道水質基準項目の全50項目

② 定期の水質検査

（1年以内ごとに1回）

・ 標準11項目（一般細菌、大腸菌、味、臭気、色度、濁度、その他）

・ その他追加する項目：地下水で検出されることの多い有機溶剤や鉛・ヒ素などの項目のうち、周辺の地下水質検査結果などから必要と判断される項目

2. 水質検査の依頼先
厚生労働大臣登録の水質検査機関（詳しくは水道課に問い合わせください）

※ 検査料金、採水方法などは直接検査機関に問い合わせください

3. 汚染が判明した場合
水質基準を超える汚染が判明した場合は、直ちに飲用を止め、すぐに水道課または保健所へ相談してください。

● 井戸水の水質は日々変動します。病原微生物による感染事故を防ぐため、滅菌器を設置するか、十分に沸騰させてから飲むようにしましょう。

● 安心して水を飲むために、上水道の給水区域内に住んでいる人は、水道水を利用しましょう。

問 水道課 水道工務班
☎ 774-3141

消費税及び地方消費税（個人事業者）の 中間申告と納付

個人事業者で、平成24年分の確定消費税額（地方消費税額は含みません）が48万円を超える人は、消費税及び地方消費税の中間申告と納付が要です。

この「平成24年分の確定消費税額」とは、平成24年分の確定申告で確定した消費税の年税額です。また、期限後申告や修正申告などが行われた場合には、これらによって確定した消費税の年税額です。

1. 前年実績による中間申告

平成24年分の確定消費税額に応じて、中間納付税額を記載した「消費税及び地方消費税の中間申告書」と「納付書」を所轄の税務署から送付します。必要事項を記入し、税務署に中間申告書を提出するとともに、納付書で消費税及び地方消費税を納付してください。

2. 仮決算に基づく中間申告

事業状況が平成24年と著しく異なる場合などは、各中間申告対象期間を一課税期間と

みなして仮決算を行い、これに基づいて計算した消費税額及び地方消費税額で中間申告・納付ができます。

※ 詳しくは国税庁ウェブサイト（<http://www.nta.go.jp>）をご覧ください

問 小千谷税務署
☎ 0258-83-2090

太陽光発電システム設置 補助金募集終了

市報6月15日号で追加募集した太陽光発電システム設置費補助金は、7月5日の締め切りまでに募集枠が全て埋まりました。

今年度の募集は終了しました。多数の申請ありがとうございました。

問 環境交通課
☎ 773-6666

屋外広告物適正化旬間

美しい街並みを守りましょう

9月1日～10日は「屋外広告物適正化旬間」です。

県では新潟県屋外広告物条例を定めて、良好な景観の形成、自然のおもむきの維持お

よび公衆の危害防止を目的とした規制を行っています。美しい景観のために、新潟県屋外広告物条例のルールを守りましょう。

問 新潟県都市政策課
☎ 025-280-5426

住基ネットサービス などの一時停止

住基ネットシステムの定期点検のため、サービス運用が停止します。

住民基本台帳カード（住基カード）の交付、広域交付住民票申請、公的個人認証サービスの利用などができなくなります。ご注意ください。

問 9月4日（水） 10時～終日
対象

本庁舎・大和庁舎・塩沢庁舎
問 市民課市民係
☎ 773-6661

金城の里 臨時休館

ボイラー交換工事のため、臨時休館します。

問 9月2日（月）～6日（金）

問 廃棄物対策課
☎ 782-0339

市民ガイドブック 共同発行事業者が決定

市民サービス向上のために、新たな「市民ガイドブック」を市と共同で発行する事業者が決定しました。共同発行事業者は、市民ガイドブックの企画編集、広告販売、印刷製本を行います。

共同発行事業者

長岡市台町1-8-26
(株)サイネックス長岡支店

☎0258-34-9777

※共同発行事業者が9月下旬から市内の事業所などに伺い、広告募集を行います

問 秘書広報室

☎773-6658

第9回八色の森市民 まつり 参加者募集

10月13日(日)開催

魚沼ダンス・フェスティバル

ステージ参加者

公園野外ステージでオリジナル・パフォーマンス(ダンスなど)の発表者を15チーム程度募集します。(参加費無料)



昨年のステージ

申込方法

代表者の住所、氏名、電話番号を商工観光課に電話またはFAXでお知らせください。申込書を郵送します。

※希望者多数の場合、調整させていただきます
す

☎9月13日(金)

フリーマーケット出店者 参加資格

市内に住所がある20歳以上の個人または、市内に事業所がある法人・団体などで、次の点に同意される人。

- ① 出店位置は実行委員会決定(スペースは、中央駐車場の西側歩道上を予定しています)
- ② 区画は間口3mの予定で、

1人(組) 1店舗

- ③ 出店料は無料。テントなどは設置しません。雨天の対応、販売に必要な机・イスなどの機材は各自で用意
- ④ 食料品、生き物の販売は不可

申込方法

住所、氏名、電話番号、販売予定品を商工観光課に電話またはFAXでお知らせください。出店位置や駐車場など、詳細は後日連絡します。

※希望者多数の場合、申込期間内でも募集を締め切る場合があります

☎9月6日(金)

申・問 商工観光課商工振興班

☎773-6665
FAX 773-6710

六日町フリーマーケット 六の市

☎9月8日(日)

午前9時～午後3時

会 六日町駅前通り商店街

衣類、日用品、玩具、木工品をはじめ、飲食店コーナーも充実!

よさこいや幼稚園の子どもたちのダンス、バルーンアート、その他にも楽しい催しを予定しています。

ト、その他にも楽しい催しを予定しています。

毎回大好評の「大抽選会」も賞品をいっぱい用意してお待ちしています。

問 六日町商工会

☎772-2590

愛の消防フェスティバル開催

応急手当の体験ほか、楽しいイベントを計画していますので、ぜひお越しください。

☎9月8日(日)

午前11時～午後3時

会 イオン六日町店駐車場内

チャレンジ応急手当



内

- ・消防車、救急車大集合。はしご車も来るよ!
- ・みんなでチャレンジ、応急

手当

- ・わくわくドキドキ、レスキュー体験
- ・わかるかな? 消防×クイズ
- ・火災発生! 消火器でただちに消火せよ!
- ・つけましたか? 住宅用火災警報器 ほか

問 消防本部 警防課救急係

☎782-5331

第10回若ブナ演奏会

八海山おこらの森ブナ林公園に、今年も日大音楽学部 勝俣ゼミ合宿の皆さんを招待し、10回目の演奏会を開催します。勝俣先生のフルートと学生たちのフレッシュな演奏、歌声をお楽しみください。

☎9月1日(日)

午前11時～正午ごろ

会 八海山おこらの森

ブナ林ステージ(浦佐駅から東進6km、291号を越えたら「ブナ林公園」のノボリを目印に)

雨天時 大倉せせらぎ

¥ 入場無料(ブナ林運営基金への募金歓迎)

問 大倉口里宮丸山屋

☎779-2887

城内中学校ジュニア学芸員による鑑賞ガイド

トミオカホワイト美術館
市民無料招待日イベント

城内中学校の生徒が、富岡惣一郎画伯の作品や美術館などについて発表します。作品鑑賞がより一層楽しめるものになりますので、ぜひご来館ください。



昨年の鑑賞ガイドの様子

日 8月18日(日)、9月28日(土)
午後3時30分から約25分
※市民無料招待日ですので、南魚沼市民は無料で入館できます

会 トミオカホワイト美術館

内 ジュニア学芸員の発表

① 美術館について

② 富岡惣一郎画伯について

③ 作品について

④ 絵の具について

定 60人(申込不要)

問 城内中学校

☎ 775-2011

トミオカホワイト美術館

☎ 775-3646

新潟県立文書館 古文書解読出張講座

県立文書館では歴史資料の重要性や郷土の歴史について、深く理解していただくために、毎年県内各地で出張講座を開催しています。

今年も魚沼地域に関係する近世・近代文書の解読(初心者向け)と、その時代背景や関連事項の解説を3回連続で開催します。

日 9月13日(金)・20日(金)・27日(金)

いずれも午後1時30分～3時30分(受付午後1時～)

会 塩沢公民館講堂

講 県立文書館

尾崎法子 主任文書研究員

¥ 資料代として100円

(13日受付時に徴収)

申込期間

8月23日(金)～9月12日(木)

(平日午前9時～午後5時)

定 60人(先着順)

申・問 新潟県立文書館

☎ 025-284-6011

地域資源活用ワークショップ参加者募集

未来の南魚沼を創るプロジェクト

南魚沼の魅力を見直し、5年後、10年後にどんな地域にしたいかを、みんなで考えてみませんか?

理想の南魚沼にするための第一歩として、今、具体的に何ができるかを考えるワークショップを開催します。地域、業種、年齢は問いません!

日 1回目 9月11日(水)

2回目 10月9日(水)

2回とも午後1時～5時

会 ふれ愛支援センター

対 南魚沼の未来と地域活性化を担ってくれる人(30人程度)
※ただし、2回とも参加できる人

¥ 無料

申・問 南魚沼市観光協会

☎ 783-3377

魚野川流域の水環境と未来を考える意見交換会

魚野川流域で水環境に関わるさまざまな人々が集まり、それぞれの活動について発表し、良好な水環境の保全と、それを活かした地域活性化の実現に向けて意見交換します。

日 8月29日(木)

午後1時～5時

会 南魚沼地域振興局講堂

基調講演

● 川を取り戻した街(ソウルとウルサン) | 環境先進国に躍り出た韓国に学ぶ

講 NPO法人新潟水辺の会

代表 大熊 孝

● 湧水と生活の関わり

講 (一財)新潟県環境衛生研究所
特別参与 高橋達男

魚野川流域の現状報告

魚野川流域で活動する行政、民間団体が活動を発表(7団体を予定)

¥ 無料(事前申込み必要)

他 終了後、講師を囲んでの交流会を予定しています

申・問 南魚沼地域振興局健康福祉環境部環境センター

☎ 772-8154

「新潟Uターン情報」新潟生活を無料送付します

県外の学校へ進学した学生とその保護者などに、就職イベント情報など、県内へのUターンに関する情報を定期的にお届けしています。

希望者は新潟県県民生活課へお申し込みください。

※ポータルサイト「ニイゲット」(「ニイゲット」で検索)

からも申込みできます

問 新潟県県民生活課

☎ 025-280-5112

心理相談室の開催

困難を有する子ども・若者支援として、臨床心理士による心理相談を行います。

日 ① 9月2日(月)午前10時～11時

② 9月11日(水)午後2時～3時

会 二日町 子ども・若者育成支援センター相談室

対 発達障がい・不登校・ニト・ひきこもりで悩んでいる当事者と家族

※事前の電話予約が必要

申・問 子ども・若者育成支援センター

☎ 773-6611

人権なんでも相談所 ～相談無料、秘密厳守～

①家庭内（夫婦・親子・結婚・離婚・相続など）、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 9月3日(火) 午後1時～4時

会 働く婦人の家〔浦佐〕
【相談担当】
人権擁護委員

〔最寄りの人権擁護委員〕

・塩野谷スイ〔山崎新田〕

☎ 779-3528

・行方 幸恵〔一村尾〕

☎ 777-4831

・中島 澄江〔大崎〕

☎ 779-2641

相談日に限らず、いつでも電話相談を受付けます。お気軽にどうぞ。

問 法務局南魚沼支局

☎ 772-3742

借金問題相談会開催 (無料)

新潟県司法書士会は南魚沼

市と連携し、借金問題解決のサポートをしています。借金返済、多重債務で悩んでいる人は、まずはご相談ください。

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

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

相談は無料。相談内容は家族や勤務先に伝わることは一切ありません。

日 9月13日(金)

午前11時～午後3時30分

会 ふれ愛支援センター内
相談室

※予約は先着順で受付

申・問 県司法書士会南魚沼市担当 小林

☎ 782-6101

自殺予防キャンペーン 「リレー型フォーラム」

「こころと薬の話・津軽三味線とトーク」

日 8月24日(土) 午後2時～

会 小出郷文化会館

〔魚沼市干溝〕

申・問 新潟いのちの電話

☎ 025-280-5677

第24回南魚沼地区 社会福祉大会

県、南魚沼市、湯沢町、市および町の社会福祉協議会が共同して、南魚沼地区社会福祉大会を開催します。

地域での福祉活動功労者の表彰と、講演として越後瞽女の唄の演奏と語りを行います。瞽女唄を聴きながら、福祉について考えてみませんか。

日 8月22日(木)

午後1時30分～4時

会 コミュニティホールさわらび

¥無料

問 南魚沼地域振興局

健康福祉環境部地域福祉課

☎ 772-8138

日本オストミー協会 社会 適応訓練講習会(ウロ部会)

オストミー協会の会員や家族だけでなく、会員外のオストメイト、ストマー関連の職業の人や関心のある人が参加

できます。

事前に申し込んでから参加してください。

日 9月8日(日)

正午～午後3時

会 源川医科器械(株)内

「雪椿友の会」事務局

〔新潟市中央区東中通〕

講 がんセンター新潟病院

皮膚・排泄ケア認定看護師

長谷川 千夏 先生

申・問 源川医科器械(株)内

日本オストミー協会

新潟県支部(雪椿友の会)

☎ 025-229-7775

平成25年度 コミュニティ事業

樺野沢区では、宝くじの助

成を受けて、市道南田中樺野沢線に防犯灯を10基設置しました。このことで、夜道でも明るさを保つことができ、防犯面・安全面から生活環境の向上を図ることができました。樺野沢区では今後も住民の安全と、更なる地域コミュニティ活動の活性化を図っていくことにしています。

ご厚意に感謝します

南雲康一様(神奈川県在住)からご寄付をいただきました。

ご厚意に沿うよう有効に使わせていただきます。



※財自治総合センターは、宝くじの社会貢献広報事業として、地域社会の健全な発展と住民の福祉向上を目的にさまざまなコミュニティ活動を助成しています。当市でもこれまで神輿など祭礼に必要な備品の整備や防犯灯の設置などに対して、助成を受けています。

問 企画政策課 企画班

☎ 773-6672

精神障害者医療費助成

精神障がい者の精神科入院医療費の一部を助成することで、疾病の早期治療と発生の予防を促進する制度です。

対市内に住所を有し、次のいずれかに該当する人
 ・精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている精神障がい者

・精神疾患に起因する障害年金を受給している人
 ただし、所得制限があります。

助成額

医療保険適用の一部負担額から高額療養費と付加給付額を控除した額の2分の1を助成します。

申請に必要なもの

- ・精神障害者保健福祉手帳（交付を受けている人）
 - ・精神疾患に起因する障害年金証書（受給している人）
 - ・保険証 ・印鑑
 - ・助成の振込先通帳
- ※申請月から助成の対象になります

問 障がい福祉係
 ☎ 773-6667

平成25年度 魚野の家地域交流事業

この交流事業は、障がいの有無にかかわらず、誰もが住みなれた地域で生活し続けることのできる共生社会の実現を目的として開催します。

今年度は魚野の家〔八幡〕と浦佐福祉の家〔浦佐〕で開催します。

地域の人と利用者が触れ合い、楽しい時間を過ごしていただけるようお楽しみ企画を用意しました。皆さんの来場を心からお待ちしています。

●八幡会場

第21回ふれあい福祉まつり

日 9月8日(日)

午前10時～午後1時

会 魚野の家〔八幡115-4〕

内 模擬店（焼きそば・フランクフルト・かき氷・ジュースなど）・移動販売車でのカレー販売・お楽しみ抽選会・利用者の体験発表・無料綿あめ・無料バルーンアート・バザーコーナー・利用者手作り作品販売 他

●浦佐会場

第1回浦佐福祉の家地域交流事業（NPO法人ドリームハウス共催）

日 9月14日(土)

午前10時～午後1時

会 浦佐福祉の家

〔浦佐603-5〕

内 オープンハウス（自由見学）

・活動紹介・射的・移動販売車でのカレーふるまい（数量限定）・無料綿あめ・無料バルーンアート 他

バザー品提供のお願い

八幡でのふれあい福祉まつりのバザーコーナーは、「掘り出し物がたくさん」と大盛況の催し物です。バザー品の提供にご協力をお願いします。

○バザー対象品

食品・台所用及び洗濯洗剤・タオル・シーツカバー・タオルケット・タオル・毛布（新）
 ※衣類は収集しません

○収集期間

8月30日(金)まで、受付時間は(月)～(金)午前8時30分～午後5時30分

問 魚野の家

☎ 770-0857



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

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

※夏休みも残りあとわずか。ディスポート南魚沼は、9月1日(日)まで夏休み営業。
 ※9月2日(月)営業します！ ぜひお越しください。

第2期（9月～12月）教室参加者募集

レインボー筋力アップ教室

激しい運動が苦手な人、運動不足の人、ストレス解消に！楽しく続けてカラダ改革！

- 開始日：9月18日（毎週水曜日 全10回）
- 時 間：13:00～14:00
- 対 象：16歳以上
- 定 員：30人
- 申込開始：8月28日(水) 9:00～

受講料	会 員	新規	無 料
		継続	2,000円
	一 般		4,000円

癒しの教室『フラダンス教室』

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

●開始日：【水曜日】9月18日(毎週水曜日全10回) 【木曜日【初心者】】9月19日(毎週木曜日全10回)	受講料	会員	新規	無料
●時間：【水曜日】11:00~12:00 【木曜日【初心者】】19:00~20:00		一般	継続	2,000円
●対象：16歳以上 ●定員：【水曜日】50人 【木曜日【初心者】】40人		—	一般	4,000円
○申込開始：【水曜日】8月28日(水)11:00~ 【木曜日【初心者】】8月29日(木)9:00~		—	—	—

親子体操教室『ちびっ子エクササイズ』

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

●開始日：9月19日(毎週木曜日 全10回)	●時間：10:00~11:00	受講料	会員	新規	親子1組1,500円
●対象：9月30日に2歳以上の未就学児と保護者	●定員：親子20組		一般	継続	親子1組2,000円
○申込開始：8月29日(木) 9:00~			—	一般	親子1組5,000円
			追加	—	子ども1人につき1,500円

リフレッシュエクササイズ(託児付き)

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

●開始日：9月19日(毎週木曜日 全10回)	●時間：11:00~12:00	受講料	会員	新規	無料
●対象：16歳以上女性(託児は1歳以上、プレイルームで行います)			一般	継続	2,000円
●定員：30人(うち託児10人)	○申込開始：8月29日(木) 9:00~		—	一般	4,000円
			託児料(1人)	—	3,000円

癒しの教室『らくらく青竹』

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

●開始日：9月19日(毎週木曜日 全10回)	●時間：13:00~14:00	受講料	会員	新規	無料
●対象：16歳以上	●定員：40人		一般	継続	2,000円
○申込開始：8月29日(木) 9:00~			—	一般	4,000円
			—	—	—

キックボクササイズ教室

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

●開始日：9月19日(毎週木曜日 全10回)	●時間：20:00~21:00	受講料	会員	新規	無料
●対象：16歳以上	●定員：50人		一般	継続	2,000円
○申込開始：8月29日(木) 9:00~			—	一般	4,000円
			—	—	—

癒しの教室『しなやかボディ教室』

ヨガとピラティスの要素を取り入れた運動です。ゆっくりとした一連の動作を繰り返し行うので、
運動が初めての人でも安心。腰痛予防、姿勢改善、柔軟でしなやかボディを目指す人にオススメ！

●開始日：9月21日(毎週土曜日 各全10回)		受講料	会員	新規	無料
●時間：【経験者】9:00~10:00 【初心者】10:00~11:00			一般	継続	2,000円
●対象：16歳以上女性	●定員：【経験者】25人・【初心者】25人		—	一般	4,000円
○申込開始：8月31日(土) 9:00~			—	—	—

ボディメイキング教室

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

●開始日：【火曜日】10月1日(全10回) 【金曜日】9月20日(全10回)		受講料	会員	新規	無料
●時間：【火曜日】19:00~19:50 【金曜日】10:00~10:50			一般	継続	2,000円
●対象：16歳以上	●定員：各コース25人(初心者10人)		—	一般	4,000円
○申込開始：【火曜日】9月10日(火) 9:00~ 【金曜日】8月30日(金) 9:00~			—	—	—

※教室の会場はすべて「ディスプレイ南魚沼2階アリーナ」です ※受付は先着順です。各教室とも、定員に達し次第締め切ります
※申込開始時間の30分前から予備受付を行います。申込開始時間に定員を超えている場合は、申込開始時間と同時に締め切り、その場で抽選を行います

※各教室とも、最少催行人数に達しない場合、中止となる場合があります。申込済みの人には後日返金します

※教室の詳細な内容など、不明な点はスポパラ事務局に問い合わせください

☆リズム体操、ワンズブートキャンプは、市報9月1日号でご案内します

南魚沼市民会館 受付8:30~17:15

8月の休館日【毎週月曜日(祝日の場合は翌日)】

☎773-5500 FAX772-8161 ☎0120-150-142
URL <http://www.6bun.jp>

マイタウン・コンサート~アンサンブルの響き~

日 9月22日(日) 開演14:00(開場13:30)
会 市民会館 多目的ホール ¥500円(当日同料金)
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)
※市民会館、会館プレイガイドでチケット発売中

第16回南北魚沼コーラスフェスティバル 青島広志のおしゃべりコンサート ~みんなでうたう音楽会~

日 11月4日(月) 開演13:30(開場13:00)
会 市民会館 大ホール
出演 青島広志・小野勉(テノール)
地元コーラス団体
¥全席自由 一般2,000円 高校生以下1,000円
※共に当日500円増(未就学児無料)
※市民会館、会館プレイガイドでチケット発売中

LAWSON presents MISIA 星空のライヴⅦ -15th Celebration-開催決定!

開館25周年記念コンサートはデビュー15周年を
迎えたMISIAの「星空のライヴ」を開催。

日 11月27日(水)
開演19:00(開場18:00)
会 市民会館 大ホール
¥全席指定 7,500円
※9月15日(日)から市民会館、
会館プレイガイドでチケット発売
(会員発売は9月8日(日)から)



鈴木牧之記念館 開館9:00~16:30

8月の休館日【火曜日】

☎・FAX782-9860
観覧料:大人500円/小中高250円(市内小中学生は無料)

◆牧之一言メモ⑬◆

『北越雪譜』は何冊出版され、何話あるのか?
『北越雪譜』は全部で7冊あります。1837年に初編3巻(上中下)、1841年に二編4巻(春夏秋冬)と区分され出版されました。(時代によって区分表記が違う場合もあります)全7巻に125話載っています。

トミオカホワイト美術館 開館9:00~17:00

(入館16:30まで)

8月の休館日【なし】

☎775-3646 FAX775-3650
入館料:一般500円/小中高250円(市内の小中学生無料)
8月の市民無料の日:18日(日)、28日(水)

Bird Eye-バードアイー<海外編>&濃の墨絵展

期 11月25日(月)まで
生涯、理想の「白」を求め描き続けた富岡惣一郎。アラスカ取材を決心し、セスナ機で高度を変えながら、ジグザグに飛行し、雄大な景観をキャンバスへ写し出していきます。富岡が目にしたアラスカをあなたも観てみませんか。

今泉記念館 開館9:00~17:00

(入館16:30まで)

8月は全日開館

☎783-4500 FAX783-4883
入館料:一般500円/小中高250円

常設展 「棟方志功の世界」「厳しい世界」を黒と白で表現した仏像板画など40余点を展示しています。世界の美術ファンの心をとらえた「世界のムナカタ」作品を心ゆくまでお楽しみください。

企画展 渡仏100年 みなみ魚沼の「藤田嗣治」展
藤田嗣治が初めて渡仏してから100年目を記念して、ステーションギャラリー収蔵作品の中から藤田嗣治の作品展を開催しています。

企画展 情感の描写 -日本画家の版画-
近代日本画壇に於いて大きな足跡を残された日本画家・高山辰雄、平山郁夫、大山忠作、市野龍起の4人の物故作家による版画作品展です。

池田記念美術館 開館9:00~17:00

(入館16:30まで)

8月の休館日【毎週水曜日】

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

第14回 八海山夢展

期 9月2日(月)まで
地元美術家を中心に、絵画・書道・写真・水石・俳句の5部門約100点を展示しています。

祝・国民栄誉賞 長嶋氏・松井氏特設コーナー設置

期 8月31日(土)まで
夏休み最後に、長嶋さんと松井さんの特設コーナーをぜひご覧ください。

【コンサート】八色の森コンサート 小出信也フルートとピアノの夕べ

期 9月21日(土) 開演17:00
¥大人前売り券:2,500円(当日3,000円)
※小中高校生は前売・当日ともに500円
演奏 小出信也(フルート)、幅田詠里子(ピアノ)

9月

にこにこ広場カレンダー



にこにこ広場は入園前のお友達が対象です。
各保育園のにこにこ広場にでかけてみませんか。

月	日	曜日	保育園名	電話番号	時間	内容	注意事項
9	3	火	あおば	775-2274	9:30~10:30	楽しく遊ぼう	<ul style="list-style-type: none"> 参加は無料ですが、保険料(一人10円)の負担をお願いします。 問い合わせは各保育園にお願いします。
			上長崎	782-1184		一緒に遊ぼう	
	4	水	大崎	779-2762	9:45~10:45	砂場で遊ぼう	
	5	木	大木六	782-1523		一緒に遊ぼう	
			石打	783-3624		室内遊び	
	10	火	舞子	782-0436	10:00~11:00	外遊び	
			上関	783-2956		1歳児と遊ぼう	
	13	金	宮	774-2066		仲良く遊ぼう	
	28	土	四十日	776-3551	9:30~	運動会 八幡(北辰小体育館)	
西五十沢			772-3044				
八幡			772-2715	10:00~			

公設民営・私立保育園

保育園あそびの広場

●詳しくは各施設にお問い合わせください

保育園名	電話番号	内容(日程)		時間
浦佐認定こども園	777-5560	自由来館	月~土曜日	10:00~16:00
		外で遊ぼう	毎週月曜日	
		絵本で遊ぼう	毎週火曜日	
		作って遊ぼう	毎週水曜日	
		歌って遊ぼう	毎週金曜日	
		園庭・保育室で遊ぼう	毎週土曜日	
		身体測定	毎月第3火曜日	
		誕生日会	毎月第4金曜日	
上町	773-6187	英語で遊ぼう	毎月第2木曜日	10:00~11:30 予約が必要です
		めぐみちゃん	毎月第4木曜日	
めぐみ野	773-5257	にこにこデー	毎週火・木曜日	10:00~11:00
		おたのしみ会	毎月第2木曜日	
		お誕生会・身体測定	毎月最終木曜日	
野の百合	772-2627	支援センター開放	毎週月~土曜日	9:45~15:00
		身体測定	毎週月曜日	
		ひよこ学級	毎週火曜日	
		ひよこちゃんデー	毎週水・木曜日	
		お誕生会・給食試食会	毎月開催	
		運動遊び	毎週金曜日	
わかば	778-2036	マタニティサロン		9:45~11:30
				13:30~15:00
わかば	778-2036	わくわくコーナー(園開放)	毎週水曜日	10:00~12:00
		親子保育体験日	月2回	
金城	788-1661	にこにこクラブ	毎週水曜日	13:30~14:30
		自由来館 (ランチルームあります)	毎日	10:00~18:00 水曜日 13:00~
		お話広場・すくすくクラブ	月2回ずつ月曜日	10:30~11:30
		親子料理教室・親子保育園体験	月2回ずつ火曜日	10:00~12:00
		アロマ講座・手作り広場	月2回ずつ木曜日	10:30~11:30
		ピラティス教室・みのりクラブ	月2回ずつ金曜日	
		畑で作物・作物で料理	9月14日(土)	10:00~12:00
		秋のバス遠足	9月7日(土)	8:40~15:30

※詳しいことは、毎月発行の児童館だよりをご覧ください。

※むいかまちこども園(☎772-4577)でもいろいろな計画をしています。

9月の住民健診日程

問 保健課 ☎ 773-6811

南魚沼市住民健診カレンダー

検索

◎基礎健診を受診する40歳以上の人は**保険証**を必ずお持ちください。

◎該当の健診日に都合がつかない場合は、日程・会場を変更することができます。新規の申し込みや変更はお早めに保健課までご連絡ください。

■健診内容・受付時間などの詳しい内容は「住民健診カレンダー」に掲載しています。

大和地域

実施健（検）診名の内容

○全ての健診…基礎健診／胸部レントゲン／胃がん検診／大腸がん検診／乳がん検診／子宮頸がん検診

注意：胃がん検診は午前に実施します。乳がん検診・子宮頸がん検診は女性が対象で、午前に実施しますが、水・木曜日のみ午後も実施します。

期 日	時間区分	健 診 名	行 政 区	会 場
9月10日(火)	午前・午後	全ての健診	谷地・茗荷沢新田・柳古新田	健 友 館
9月11日(水)	午前・午後		雷土新田・雷土・芋赤・荒金・桐沢	
9月12日(木)	午前・午後		天王町・浦佐門前	
9月13日(金)	午前・午後		天王町・浦佐八色	
9月14日(土)	午前のみ		門前・山崎・今町新田・辻又・城山新田	

六日町地域

実施健（検）診名の内容

○基礎健診など……基礎健診／胸部レントゲン／胃がん検診／大腸がん検診

注意：胃がん検診は午前のみ実施します。

○乳・子宮がん検診…乳がん検診／子宮頸がん検診

注意：女性が対象です。

期 日	時間区分	健 診 名	行 政 区	会 場
9月5日(木)	午前・午後	基礎健診など	栄町・上大月・下大月	市 民 会 館 多目的ホール
9月6日(金)	午前・午後	基礎健診など	上町1丁目2区・上町1丁目4区	
9月18日(水)	午前・午後	基礎健診など	広堀・中手原・山口・岡・妙音寺・上出浦・下出浦・上薬師堂・下薬師堂・藤原	城 内 診 療 所
9月30日(月)	午前・午後	乳・子宮がん検診	学校町1丁目・仲町・伊勢町・旭町・上町1丁目1区・上町1丁目2区・上町1丁目3区・上町1丁目4区・若葉町・沖町	市 民 会 館 多目的ホール

塩 沢 地 域

実施健（検）診名の内容

○基礎健診など……基礎健診／胸部レントゲン／胃がん検診／大腸がん検診

注意：胃がん検診は午前のみ実施します。

○乳・子宮がん検診…乳がん検診／子宮頸がん検診

注意：女性が対象です。

期 日	時間区分	健 診 名	行 政 区	会 場
9月9日(月)	午前・午後	乳・子宮がん検診	姥沢・島新田・大里・小木六・八竜・古川・小杉・大木六・大木六原・柄沢・仙石・徳田・中子	塩 沢 保 健 セ ン タ ー
9月20日(金)	午前・午後	基礎健診など	三分区・四分区	
9月21日(土)	午前・午後	基礎健診など	五分区・六分区	

問 保健課
☎ 773-6811

・ 9月の献血日程
 9月10日(火)
 ・(株)カネカ建設
 9時30分～10時30分
 ・塩沢信用組合本部
 11時30分～12時30分
 ・萌気園二日町診療所
 14時30分～16時

☎ 772-8137

地域保健課

申・問南魚沼地域振興局健康福祉環境部（南魚沼保健所）

※相談は予約制です。必ず電話で申し込んでください

相談担当医 たかき医院
高木成子先生（産婦人科医師）
8月27日(火)

南魚沼地域振興局健康福祉環境部（南魚沼保健所）

9月3日(火)
午後2時30分～4時

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、不妊に関すること、婦人科の病気などで悩んでいる人はご利用ください。

女性の健康相談会



9月

乳幼児健診等の日程



問 保健課 ☎ 773-6811

*発熱などの風邪症状がある方の健診や教室参加は、自粛してください。

市北部 (大和地域、大巻・城内・五十沢地区)

★会場 健友館2階 (大和病院となり)

事業	対象	期日	受付時間
4か月児健診	25年5月生	9月30日(月)	9:00~9:10
10か月児健診	受診票を使って医療機関で受けましょう! BCG接種期限まであと2か月です!		
1歳児歯科健診 フッ化物塗布	24年8月生	9月18日(水)	13:00~13:10
1歳半児健診・歯科 健診・フッ化物塗布	24年2月生	9月2日(月)	13:00~13:10
2歳児歯科健診 フッ化物塗布	23年8月生	9月20日(金)	9:00~9:10
2歳半児歯科健診 フッ化物塗布	23年2月生	9月3日(火)	13:00~13:10
3歳児健診・歯科 健診・フッ化物塗布	22年8月生	9月17日(火)	9:00~9:10

市南部 (六日町地区、塩沢地域)

★会場 塩沢保健センター (塩沢庁舎となり)

事業	対象	期日	受付時間
4か月児健診	25年5月生	9月24日(火)	13:00~13:10
10か月児健診	受診票を使って医療機関で受けましょう! BCG接種期限まであと2か月です!		
1歳児歯科健診 フッ化物塗布	24年8月生	9月25日(水)	13:00~13:10
1歳半児健診・歯科 健診・フッ化物塗布	24年2月生	9月27日(金)	13:00~13:10
2歳児歯科健診 フッ化物塗布	23年8月生	9月12日(木)	13:00~13:10
2歳半児歯科健診 フッ化物塗布	23年2月生	9月11日(水)	13:00~13:10
3歳児健診・歯科 健診・フッ化物塗布	22年8月生	9月19日(木)	13:00~13:10

もぐもぐ教室 (離乳食教室)	会場	ふれ愛支援 センター	対象	25年2月生	期日	9月25日(水)	受付時間	9:00~9:15
-------------------	----	---------------	----	--------	----	----------	------	-----------

- もぐもぐ教室は、予約が必要です。実施日の3日前までに保健課にご連絡ください。
- お持ちいただくものは、乳幼児健診カレンダーをご覧ください。

にこにこ子育て

～家族みんなで、
にこにこになろう!～



【子どものおやつ】

●おやつって何を食べてもいいの?

子どものおやつは、大人の「お菓子の時間」「お茶の時間」とは違います。体が小さく、一度に食べる量が少ない子どもは、1日3回の食事では必要なエネルギーや栄養を満たすことができません。そのため、3食で補えない分を食事と食事の間におやつとして食べます。

●おやつを与える時の注意

- ・おやつは果物や乳製品、穀類を中心にしましょう。

- ・量や時間を決めて規則正しく、だらだら食べないようにしましょう。
- ・ジュースや炭酸飲料など、甘味の強い飲み物は控え、水分補給は水やお茶にしましょう。

●おすすめおやつ

果物、牛乳、ヨーグルトやチーズなど乳製品、おにぎり、お芋料理、ホットケーキ、トウモロコシ、おせんべいなどを組み合わせ、楽しいおやつの時間を作りましょう。

問 保健課 ☎ 773-6811

マタニティサロンのご案内

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

- 日 時: 9月7日(土) 10:00~12:00
- 会 場: ふれ愛支援センター 2階
- 対 象: 出産予定日が26年1月・2月の夫婦 (子ども連れの方は、申し込みの際にお伝えください)
- 持ち物: 母子手帳、南魚沼市子育てブック、必要な方は座布団・膝掛けなど
- 申込み・問合せ: 保健課 ☎ 773-6811

救急医療当番 (8月17日～9月1日)

日付	診療科	受付時間	診療施設	電話番号
※市立中之島診療所は8月14日～16日は休診です。				
8/17 (土)	内科	13:30～16:00	湯沢町保健医療センター	780-6543
	外科	18:00～翌朝6:00	六日町病院	772-7111
18 (日)	内科	9:00～12:00	休日救急診療所	773-6688
	外科	13:30～16:00		
24 (土)	内科	18:00～翌朝6:00	六日町病院	772-7111
	外科	13:30～16:00	河内医院	772-2355
25 (日)	内科	18:00～翌朝6:00	ゆきぐに大和病院	777-2111
	外科	12:00～翌朝6:00	ゆきぐに大和病院	777-2111
31 (土)	内科	9:00～12:00	休日救急診療所	773-6688
	外科	13:30～16:00	ゆきぐに大和病院	777-2111
9/1 (日)	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	ゆきぐに大和病院	777-2111
9/1 (日)	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
9/1 (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

◎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。

★消防本部のテレホンガイド
☎782-1991でも、週の当番を確認することができます。

◎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。

心配ごと相談

第1・第3月曜日 13:30～16:00 働く婦人の家
毎週水曜日 13:30～16:00 本庁舎
第2・第4金曜日 13:30～16:00 塩沢老人福祉センター
※市役所休業日はお休みさせていただきます。
☎ 南魚沼市社会福祉協議会 ☎773-6911

図書館整備の進捗状況

六日町駅前ショッピングセンターララ内に平成26年3月の完成、6月のオープンをめざして図書館の整備を進めています。

現在、仮設の間仕切りなどによって通路が狭くなり、ご迷惑をお掛けしていますが、ご理解をお願いします。期間は11月ごろまでの予定です。

☎ 社会教育課 生涯学習班 ☎773-6610



みんなの図書館

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

暑い夏、元気にお過ごしでしょうか？
今月のテーマ展示は、「エコ・節約」、来月は「健康について」です。ぜひお役立てください。

●新着図書

- よみもの**
- ・巨鯨の海 伊東 潤
 - ・あなたにだけわかること 井上 荒野
 - ・クローズアップ 今野 敏
 - ・桜庭一樹短編集 桜庭 一樹
 - ・フロム・ミー・トゥ・ユー 小路 幸也
 - ・正義をふりかざす君へ 真保 裕一
 - ・聖痕 筒井 康隆
 - ・夢を売る男 百田 尚樹
 - ・壺中の回廊 松井今朝子
 - ・来春まで 諸田 玲子
 - ・ランチのアッコちゃん 柚木 麻子
 - ・愛に乱暴 吉田 修一
 - ・悼む力 阿刀田 高
 - ・愛する伴侶を失って 加賀 乙彦
 - ・世界中で迷子になって 角田 光代
 - ・泡沫日記 酒井 順子
 - ・旅の窓 沢木耕太郎
 - ・95歳。今日をたのしく。もっと前向きに 吉沢 久子
 - ・若き日に薔薇を摘め 瀬戸内寂聴
 - ・鯨 そのほか 阿川 弘之

- そのほか**
- ・ひとりで暮らす求めない生き方 香山 リカ
 - ・NHKさかのぼり日本史 外交篇6 村井 章介
 - ・NHKさかのぼり日本史 外交篇7 橋本 雄
 - ・NHKさかのぼり日本史 外交篇8 石井 正敏
 - ・認知症ケアやさしい住まい・暮らしの工夫 大島 千帆
 - ・昨日までの世界 上・下 ジャレド・ダイヤモンド
 - ・雑草の呼び名事典 散歩編 亀田龍吉/写真
 - ・フェアブル昆虫記 第8巻下 ジャン・アンリ・フェアブル
 - ・42才からの肝臓病 主婦の友社
 - ・100歳までボケない常備薬で10分レシピ 白澤 卓二
 - ・レンズが撮らえた幕末日本の城 來本 雅之
 - ・3歳までの子育てに大切なたった5つのこと
 - ・植物と暮らす毎日 主婦の友社
 - ・向き合う仕事 大越 健介
 - ・負けを生かす技術 為末 大