



市報 **みなみ魚沼**



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……………10
- けんこうひろば……………17
- 掲示板……………20
- ニュースプラザ……………26

第9回南魚沼市ナイトウォーク

～笑顔でゴールを目指して～

『地域の人々が、自然と調和しながら、安心して暮らせるまちづくり』に取り組んでいます

～上田ふるさと協議会～

地域づくり協議会の活動をシリーズで紹介します
第6回は「上田ふるさと協議会」です



上田ふるさと協議会は平成20年4月に上田区長会を母体として発足し、地域コミュニティ活性化事業に取り組んでいます。自然が豊かな地域の特性を生かし、この地域に暮らす人々が、少しでも安心して暮らせることと、地域の人々のつながりを大切にしながら、各種提案事業を行っています。

また、地域に暮らす皆さんの安全と安心につながるよう、安全柵の設置、側溝の修繕、カーブミラーの設置など、地域に根ざした基礎事業も行っています。

さまざまな事業の中でも、参加者からご好評をいただいている「登川清流ジョギング大会」「上田ふれあい祭り」についてご紹介します。



登川清流ジョギング大会

この大会は、協議会が発足した平成20年から始まり、毎年6月に開催しています。清流登川のせせらぎを聞きながら、川岸のサイクリングロードと河川公園内をコースとして走ります。小さいお子さんがいる家族むけのファミリーコースもあるアットホームな大会です。



上田ふれあい祭り

上田ふれあい祭りは、平成15年から始まり、毎年8月最後の日曜日に、登川の滝谷橋河川公園で開催しています。地元の皆さんをはじめ、県内外から多くの人に来ていただき、夏の終わりの1日を楽しんでいただいています。

上田地域はこんな所です！

- ◇日本百名山のひとつの巻機山をはじめ、金城山、上田富士と称される飯士山にいだかれた自然豊かな地域です。
- ◇上田地区を流れる登川には、整備された2つの河川公園と、両岸にサイクリングロードがあり、地域住民をはじめ、多くの皆さんの憩いの場となっています。
- ◇昨年、水生植物園「清水街道 上田の里水芭蕉園」を開園しました。地域で環境整備に取り組んでいます。
- ◇子どもたちの健やかな成長を願い、春に登川の滝谷河川公園付近に鯉のぼりを泳がせています。家庭で不要となった「鯉のぼり」がありましたら、寄付をお願いします。

上田ふるさと協議会

拠点施設(事務局)：上田地区センター

長崎824-1 (上田農村環境改善センター内)

開館時間：9時～17時

☎782-5301 FAX.782-5302



市長の

一言日記



改めて祖先を敬った お盆休暇

今年の梅雨明け宣言は8月3日とやや遅く、その後数日雨が続いた後は、雨らしい雨がほとんど降らず、連日暑い日が続いています。皆さまにおかれましては、熱中症などにくれぐれもご注意ください。

さて、そんな暑い日々の中、私もお盆休暇を3日間取らせていただき、お墓参りや集落の鎮守さまでのお祭りへの参加など、ゆっくりと過ごさせていただきました。日中ゆっくりと家で過ごすことは、ほぼ皆無といってよい日常の中で、たまにそういう状況下身を置きますと、普段感じるのではないさまざまな事柄に耳や目を奪われるものだと思います。今年には特に暑かったせいでしょうか、我が家の裏にある池に注ぐ水の音に関心を奪われました。少量の水ですが、「ポチャポチャ」というその音色が、暑中に涼感を醸し出し、いつしかこの水はどこが源なのかという連



想に繋がっていきます。例えば全く雨の降らない日々が相当な期間続いても、厳冬期においても、この水が途切れることはありません。本当にありがたいことです。

我が集落の南東部は山林地帯ですが、集水面積は小さな山です。しかし、柳平という地名の山があり、ブナ林となっていて水源涵養保安林指定となっています。

識者の言によれば、樹齢300年から400年位のブナが樹立しています。樹齢が300年を超えるブナは少ないと聞いております。このブナ林のおかげで、水が途切れることがないと私は思っています。古来よりブナの成木一本で一反歩の田を潤すといわれています。祖先の賢人たちが遠い将来の集落の民を想い、植林したブナだと古老から聞いたことを思い出し、その慧眼と子孫を想う心に感謝と尊敬の念を一層強くしたお盆休暇でした。

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



「エクアドル」
ロドリゲス, ネルソン ミゲルさん

シリーズ
第5回

【私の国はこんなところ】

エクアドルはとても小さい国ですが、とても美しく、生態系が多様なことが有名です。

エクアドル中央には最高峰6,310mのチンボラソ火山があり、ゾウガメやイグアナなど、そこでしか生息しない固有種がいることでとても有名な世界遺産のガラパゴス諸島など、4つの地域に分かれています。

エクアドルの食べ物はおいしいです。最も有名なのはエンセボジャーロ (Encebollado) と呼ばれている魚ベースのスープです。もしエクアドルを訪れたら、ぜひためしてください！

【南魚沼市に住んで感じた事】

私は、南魚沼に住んでいることが好きです。

私は、南魚沼で美しい自然に囲まれ、自転車に乗ることが好きです。

私は、南魚沼の食べ物も好きです。

おいしい米、山菜のてんぷら、そしてもちろん、極上の八海山！

私は、この素晴らしい町について、これからも何かを発見し続けたいと思っています。



エクアドル共和国

(公用語) スペイン語

(首都) キト

(面積) 283,560km²(71位)

(人口) 13,625,000人(65位)

(GDP(PPP)) 1,069億ドル(70位)

(通貨) 米ドル(USD)

*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

平成25年度

市政懇談会のまとめ

テーマ

みんなで考えよう『人口減少』

【問合せ】企画政策課 企画班

☎773-6672

市政懇談会は、4月23日から7月8日までの2か月半にわたり、16会場で開催し、622人の皆さんから参加いただきました。

今年度は人口減少という大きな問題について、市の状況を説明することとで、身近な問題として考えてもらい、市民の皆さんとともに考えていきたいという主旨で開催しました。各会場でいただいた意見や質問などを集約し、主なものを紹介します。この他にいただいた質問や意見も、今後の市政に反映させていただきます。

お忙しい中、参加いただいた皆さんに深く感謝申し上げます。



人口減少問題

Q 少子高齢化などで人口が減少している中で、人口減少に歯止めをかけるためにどのようなしていくのか教えてほしい。

A 市では、平成22年度から人口減少問題プロジェクトチームを立ち上げ検討しています。少子高齢化の中で、市財政の圧縮が必要な状況が想定されますが、社会保障、福祉、子育て支援の充実など行政ニーズは高まる方向にあります。事業全体の見直しや工夫といった検討が一層求められます。特に子育て世代への経済的支援やメディカルタウン構想の実現による雇用創出に重点を置きながら、公共施設のあり方の見直しや地域コミュニティの強化を図りたいと考えています。

国の人口問題研究所の30年後の人口推計によると、南魚沼市の人口減少率は県内では低い方です。この状況を楽観視せず、よい部分は大切に、職員一丸となって、改善すべき点は早期に取り組みしていきます。

Q 市のミーティングパーティーは、どのように実施しているのか。また、内容と成果はどうなっているのか。

A 南魚沼市と湯沢町で構成されて

いる南魚沼地域広域計画協議会で、独身の男女に出会いの場を提供する「広域交流ミーティングパーティー」を開催しています。FMゆきぐにや地元商工会青年部などの団体に実施を委託し、「一緒に料理を作る」「スキーやボウリングをする」などのさまざまな企画により、過去12回開催し、56組がカップルとなりました。

保健・医療・福祉

Q 道の駅に診療所ができるという聞いたが、内容を教えてほしい。

A 今年の5月に地域医療振興協会と覚書を締結し、今年10月に、今泉記念館の中に診療所を開設することになりました。名称は「今泉記念館ゆきあかり診療所」です。診療科目は内科が中心で、医師1人が常駐します。在宅医療にも対応していただけるのと、地域の一次医療機関として大いに期待しています。

教育・文化

Q 図書館について、注目し、期待している。新しい図書館の特徴を教えてください。

A 今までに比べ、面積は約9倍、蔵書数は開館時で約2倍となり、多目的ホールや子どもスペースもあります。越後杉を使った特徴的

な外観、館内も自然光を取り入れ、明るく落ち着いたデザインとなっています。本を「借りる」「読む」だけではなく、多くの世代が集まり、いごこちのよい、街中までも賑わう、親しみのある図書館を目指したいと考えています。その実現のために、図書館のワークショップを行っていますので、興味のある人はぜひ参加してください。

Q 城内、五十沢、大巻の3中学校の統合については、いろいろな問題が出たようだが、今回は大丈夫なのか。

A 今回の統合計画は、子どもたちを一番に考え、十分な時間をかけて議論してきました。それぞれの地域の皆さんからも「統合やむなし」という答えをいただきました。今後は生徒や学校間の交流を行うなど、統合までの間に徐々に馴染めるような環境づくりを進めていくとともに、施設整備も安全面、利便性に十分な配慮をしながら進めていきます。



環境共生

Q 太陽光発電システム設置の補助制度を導入したとのことだが、欠点はないのか。

A 雪国であるこの地域で効果があるのかと、実施に踏み切ることに慎重になっていましたが、冬場の発電量などを民間の機関で調査した結果、平均的に電力が作れることが実証されたことから、今年度から補助制度を創設しました。欠点として降雪がない地域より発電量が少ないこと、屋根に設置する場合、雪で壊れないように注意する必要があります。地元の専門業者に設置場所の状況を確認してもらってからの設置をお勧めします。

大震災後に省エネルギー、自然エネルギーへの関心が高まっているせいも、非常に好評で、当初の予定額は、すぐに満額になりました。次年度以降も継続する方向で考えています。

都市基盤

Q 豪雨災害の農地災害復旧工事は、今年が最終年となっているが、終わるかどうか心配している。状況を教えてほしい。

A 現在、農地、農業用施設はおおむね8割が復旧しました。復旧作

業が遅れている原因には、業者が不足していることや現場の把握が十分できていなかったことがあります。特に補助対象分は、今年度に完了しなければならぬため、業者とも連携協力し、早期完了を目指していきます。

産業振興

Q 魚沼基幹病院の周辺に医療、福祉関係の事業所を呼び込みたいというところだが、今後の見通しを教えてください。

A 魚沼基幹病院の整備に併せ、医療、健康、教育などの関連産業を集積するメディカルタウン構想策定の中で、特に土地利用のゾーニング（区分）が非常に重要で、都市計画の用途地域の見直しと調整しながら進めています。現在、具体的になってきているのは、県が看護師寮、研修医の宿泊所を建設するということです。また、民間に投資を促し、医師30人ほどの住居を作る構想やスーパー、コンビニが、出店を希望しているという話も聞かれています。

今後、医療関連技術機関や製薬会社などを対象に誘致を考えなければなりません。また、具体化はしていません。今後も魚沼基幹病院開院という機会を活かし、医療、健康産業を中心とした新たな

産業創出に取り組んでいきたいと考えています。

市民参画・行財政改革

Q 市からの情報提供について、ウェブサイトをみてほしいと言われても、高齢者には難しい。

A 市からの情報発信は、いろいろな世代の人に合せて行うことが効果的と考えています。若い世代向けにウェブサイトも活用し情報発信を行うとともに、月2回の市報を継続していきます。

会場別参加人数

期 日	会 場	参加人数	昨年比増減
4月23日(火)	栃窪集落センター	22人	△8人
5月9日(木)	中之島農村環境改善センター	36人	4人
5月20日(月)	塩沢公民館	42人	14人
5月22日(水)	上田農村環境改善センター	47人	6人
5月23日(木)	石打農業者トレーニングセンター	41人	9人
5月27日(月)	清水ふれあい会館	22人	8人
5月28日(火)	辻又地域多目的センター	17人	△3人
5月30日(木)	後山集落センター	21人	1人
6月7日(金)	大崎農業会館	29人	△20人
6月12日(水)	雪国おくにじまん会館	35人	△3人
6月24日(月)	藪神地域コミュニティセンター	33人	6人
6月25日(火)	東地域開発センター	45人	△10人
6月27日(木)	南魚沼市役所(本庁舎)	112人	60人
7月2日(火)	大巻地域開発センター	44人	15人
7月3日(水)	城内地域開発センター	37人	△8人
7月8日(月)	五十沢地域開発センター	39人	6人
	合 計	622人	77人

南魚沼市議会議員一般選挙 立候補予定者説明会

【問合せ】選挙管理委員会

☎773-6434

10月31日任期満了に伴う「南魚沼市議会議員一般選挙」の立候補予定者説明会を開催します。

●日時 9月20日(金)

午後1時30分～

●会場 本庁舎2階 大会議室

●対象 立候補予定者、またはその代理人(2人以内)

地域で みんなで 高齢者を見守りましょう ～誰もが安心して暮らせる 支え合う地域づくり～

【問合せ】福祉課 高齢福祉係

☎773-6667

高齢者やその家族は、「認知症」や「高齢者虐待」など、さまざまな問題を抱えているかもしれません。だからこそ今、地域でのコミュニティ意識の再生が必要です。

隣近所や町内など、地域内で普段からの付き合いや、人間関係が築かれることが大切です。そのことにより、問題が起こる前に気づき、必要

な支援に結びつきます。

私たちが今すぐできること

- ①近所で声を掛け合います。まずは「あいさつ」から
- ②地域の高齢者をさりげなく見守りましょう
- ③近所で、普段と違うことがないか、目配りをしましょう

9月は高齢者見守り強化月間

お盆などの行事が終わり、9月はまだまだ暑い日が続きますが、高齢者を見守る機会が減少します。

高齢者に関する認知症・虐待・孤立死などの問題を皆で考え、高齢者の見守りを実践しましょう。

まわりの人のこんなサイン、
お気づきではないですか

熱中症

暑い日が続き、水分補給や睡眠が十分でないと熱中症になる恐れがあります。はつきりとした自覚症状がない場合もありますので、気になる人には声をかけましょう

認知症

- ・何回も同じことを尋ねたり、言ったりする
- ・よく知っている人の名前を覚えていない
- ・日付や場所の見当がつかなくなり、道に迷うことがある

高齢者虐待

- ・天気が悪くても、高齢者が外に長

時間いる姿が見られる

- ・自宅から高齢者、家族の怒鳴り声、悲鳴、物を投げる音などが聞こえる
- ・近所付き合いがなく、高齢者に会わせてもらえない

孤立死

- ・郵便物や新聞が、郵便受けなどにいつばいになっている
- ・洗濯物が取り込まれない。暗くなっても、電灯がつかない。電灯などが付けっぱなしである

「いつもと様子が違う」「心配なことが起きているようだ」など、何か異変に気付いた時は、福祉課、または地域包括支援センター、地区の民生委員にお知らせください。

※連絡いただいた人の秘密は固く守られます

「地域見守り活動」に参加を

県では高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように、県民総ぐるみで「地域見守り活動」を推進するため、「地域見守り活動」に参加いただける企業、団体を募集しています。

【現在の協力企業・団体など】

社会福祉協議会・民生委員児童委員協議会・老人福祉施設協議会・介護老人保健施設協会・老人クラブ連合会・新潟県宅地建物取引業協会・NIC新潟日報販売店会・生活協同組

合コップにいがた(順不同・敬称略)

軽度・中等度難聴児補聴器 購入費の助成

【問合せ】福祉課 障がい福祉係

☎773-6667

身体障害者手帳の交付対象とならない軽度、または中等度難聴児の言語の習得とコミュニケーション能力の向上を図るために、補聴器購入費の一部を助成します。

●対象児童

市内に住所がある18歳未満の難聴児で、補聴器の装用によって言語の習得などに一定の効果が期待できると医師が判断し、両耳の聴力レベルが30デシベル以上70デシベル未満で、身体障害者手帳の交付対象でない児童

※医師が補聴器の装用を認めた場合は、30デシベル未満でも該当となる場合があります

●助成内容

市が定める基準額の3分の2の金額(次ページ表、1円未満切り捨て)
※購入金額が基準額に満たない場合は、実際にかかった金額の3分の2(1円未満切り捨て)

世帯の所得によって制限があります
申請前の相談をお願いします

基準額

補聴器の種類	1台当たりの基準価格	基準価格に含まれるもの
軽度・中等度難聴用ポケット型	43,200円	①補聴器本体（電池を含む） ②イヤーマールド ※イヤーマールドを必要としない場合は、基準価格から9,000円を除く
軽度・中等度難聴用耳かけ型	52,900円	
高度難聴用ポケット型	43,200円	
高度難聴用耳かけ型	52,900円	
重度難聴用ポケット型	64,800円	
重度難聴用耳かけ型	76,300円	
耳あな型（レディメイド）	96,000円	
耳あな型（オーダーメイド）	137,000円	補聴器本体（電池を含む）
骨導式ポケット型	70,100円	①補聴器本体（電池を含む） ②骨導レシーバー ③ヘッドバンド
骨導式眼鏡型	127,200円	①補聴器本体（電池を含む） ②平面レンズ ※平面レンズを必要としない場合は、基準価格から1枚につき3,600円を除く

※耐用年数はいずれの機器も原則として5年

申込み

申請書に次の書類を添付し、申請してください。

①身体障害者福祉法で定める指定医師の意見書

※意見書の用紙は、福祉課まで

②医師の意見書の処方に基づき、補聴器販売事業者が作成した補聴器の見積書

特認校制度の児童募集

～ 栃窪小学校・後山小学校 ～

対象 市内の小学生

【問合せ・申込み】

学校教育課

☎777-3118

この制度は、従来の通学区域は残したままで、特定の学校について学区に関係なく、市内全域から就学を認める制度です。26年度も栃窪小と後山小は、特認校として児童を募集します。

募集期間

11月19日（火）～12月27日（金）

※各種問い合わせは、募集期間前でも随時受け付けます

栃窪小学校

●定員 全学年（若干名）

●よいところ

◇ふるさと栃窪を基盤にした「総合的な学習の時間」（米作りから販売まで。芋麻刈取体験。越後上布機織り体験など）

◇栃っ子クラブ

◇国際理解教育の校内外での実施

◇少人数複式学級のよさを活かした個別指導

◇自立支援と個別指導の充実

◇ボランティア活動の実践

◇朝マラソンとスポーツタイムの実施

◇朝マラソンとスポーツタイムの実施

後山小学校

●定員 全学年（若干名）

●よいところ

◇一人ひとりの特性を引き出し、伸ばす教育

◇ぶな林を活用した自然体験活動

◇朝読書、読み聞かせ、全校読書運動

◇業間運動の実施と基礎トレーニングの実施

◇保護者と連携した生活習慣作り

「チャレンジ週間」

◇学校園栽培活動・地域との交流

◇教育施設の枠を超えて地域とつながる文化交流活動

応募条件

◇市内在住で、栃窪・後山小学校の教育を受けることを希望すること

◇1年以上、通年通学ができること

※通学は保護者による送迎が原則

◇応募方法

申請書を教育委員会に提出してください。

※申請書は、本庁舎市民課、大和・塩沢市民センター、学校教育課にあります。市のウェブサイトでからもダウンロードできます（特認校と検索し、児童募集ページの最後にあります）



浄化槽を使用している皆さんへ

～下水道接続促進事業補助金の案内～

【問合せ・申込み】下水道課 下水道業務係（畔地315） ☎774-2740

下水道への接続を促進し、都市の健全な発達と公衆衛生の向上を図るため、浄化槽から公共下水道への接続工事を実施する人に補助金を交付します。

補助の対象者と工事の内容は？（9項目全てに該当すること）

対象者

- 土地所有者、または建物所有者か居住者
- 受益者負担金・分担金の滞納がない
- 市税の滞納がない（世帯員全員）
- 土地・建物所有者の同意を得ている
- 浄化槽設置の補助金を受けていない

対象工事

- 公共下水道の処理区域内である
 - 浄化槽を廃止して行う工事である
 - 建物の新築工事ではない
 - 11月30日までに工事が完了する
- ※ 農集の処理区域は対象外です

補助金はいくらもらえるの？

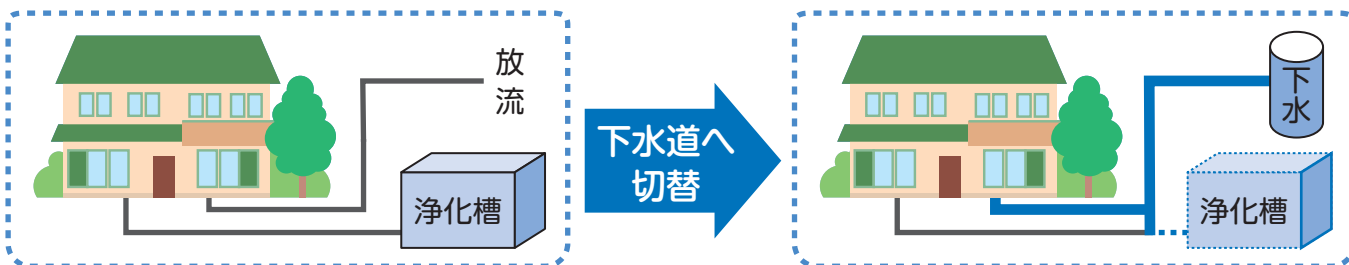
補助金額（千円未満切捨て）

対象工事費の50% ただし、補助上限20万円

例：対象工事費が60万円の場合 ⇨ $60万円 \times 50/100 = 30万円$ ⇒ **補助額は20万円まで**

対象工事費

浄化槽から下水道へ切替えをするための、排水管の設置工事費など（青線部分の工事費が補助対象）



※浄化槽部分の撤去費用は、撤去方法によっては補助対象にならない場合があります

申請の方法は？

受付期間

【平成25年度分】 11月20日（水）まで

【平成26年度分】 平成26年4月21日（月）～11月20日（木）

※一部の地域を除き、平成26年度で終了します

申請書類

南魚沼市公共下水道接続促進事業補助金交付申請書

※ 申請書は、下水道課（畔地浄水場）、本庁舎市民課、

大和・塩沢市民センターにあります（市のウェブサイトからもダウンロードできます）

※ 添付書類の作成などの申請事務は、指定工事店に代行してもらうことができます



9月1日は、防災の日です 〜家族で災害に備えて〜

【問合せ】総務課 防災庶務班

☎773-6660

9月1日を「防災の日」としたのは、大正12年のこの日に甚大な被害をもたらした関東大震災が発生したことや、台風シーズンを迎える時期であることが主な理由とされています。広く国民に地震や台風などに対する防災意識を高めてもらうために定められました。

「防災の日」を機会にし、「自分の命を自分で守る」という原点に立ち返り、自然災害から受ける被害を少なくする取り組みを始めましょう！

自助・共助・公助

災害の被害を軽減するためには、「自助・共助・公助」が不可欠です。

自助

一人ひとりが自ら取り組み

共助

地域や身近にいる人どうし
が一緒に取り組む

公助

国、県、市などが取り組み

この3つの連携が円滑なほど、災害の被害を軽減できます。

まずあなたが無事でいることが大切です

災害が発生したとき、私たち一人ひとりが無事でなければ、地域や身近にいる人どうしで助け合う「共助」

は成り立ちません。

まずは、自然災害が発生したときに、住宅に被害が及ぶのか、家の中にいて身の安全を確保できるのかを考えましょう。

ライフラインの停止や避難に備えて

大災害が発生すると、水、電気、通信などのライフラインが停止する可能性があります。復旧までの間、自宅で生活できるように、水や食料、生活用品を備蓄しておきましょう。自宅が被災したり、自宅周辺が危険と判断された場合は、安全な場所と避難しなければなりません。急いで自宅を出なければならぬこともありますので、非常持出し品をリュックに詰めるなどの準備をしておきましょう。

災害は、家族が離れているときにも起こります

災害が発生したら、自分の状況を家族や知人に知らせるとともに、家族の安否を確認することが重要です。家族が離れているときに災害が発生する場合に備えて、安否確認の方法、集合場所などを決めておきましょう。その際に被災地域に電話が集中すると、回線がつながりにくくなり、消防や警察などへの緊急連絡に支障を及ぼすことにも配慮しましょう。

1日前 プロジェクト

—災害に備えて—

【問合せ】総務課 防災庶務班 ☎773-6660

屋根に避難し、九死に一生 甘かった想定 東日本大震災（気仙沼市 40代 男性）

地震のときは、会社にいました。自宅が川沿いにあったので家族のことが心配で、4キロの道を自転車で走り自宅に戻りました。既に家族は避難した後で、家には誰もいませんでした。そうこうしているうちに津波、火事と大変なことになり、ベランダから屋根へと避難しました。屋根の上から見える光景は、人が乗ったまま流される車や、家が激流にのみ込まれて流されるという信じ難いものでした。かといって助けることもできずに、ただただ見過ごすことしかできませんでした。今でも胸がつぶれそうになりますし、半年間は夢でうなされました。

ここももう危険だと思い、ちょうどその場にいた4人と助け合いながら、ふだんなら歩いて15分ぐらいのところを、1時間かけて中学校に避難しました。3日目に家族の安否は確認できました。震災の2日前に、たまたま津波が来たら2階に逃げようと話し合いをしたばかりでしたが、今回の地震はそんな避難では駄目なことがわかりました。

「想定外」を考えて、日ごろから家族と話し合い、避難場所をきちんと決めておくことです。そして、迷わずにその避難場所を目指すことです。まずは自分自身の身を守ることです。



みんなの図書館

9月の開館日時

南魚沼市	☎777-4671	火～日9:00～17:00(金のみ19:00まで) 休館月(祝日の場合翌日)と19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	火～金9:00～20:00(月土日祝日は17:00まで)
申込み・問合せ:南魚沼市図書館 ☎773-6677		

9月の読書のついで

- 日時 9月21日(土) 午後2時～3時30分 南魚沼市図書館
- 会場 「おはなしのせかい」
- テーマ ブラックパネルシアター「七つ星の話」
- 内容 ほか、新しい本の紹介・読み聞かせ
- 演じ手 春日 みどりさん
- 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 図書館へ電話をください

9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。おはなしの後は、ぜひ図書館にお立ち寄りください。
- 日時 9月7日(土)
 - 対象 幼児から小学生、保護者
 - 会場 中央公民館 和室
 - 申し込み 中央公民館 和室

7月読書のついでの様子

「夏」がテーマの読書のついででした。幼児組は楽しい工作、小学生組は空気砲作りを楽しみました。

参加者の感想

- ◆色々な物が作れて楽しかったです。
- ◆1か月前から子どもが工作を楽しみにしていました。とても上手にできて嬉しそうでした。
- ◆普段できない楽しい実験ができてよかったです。子どもたちのよい経験になったと思います。
- ◆身近なもので楽しい物が作れてとても面白かったです。

9月テーマ図書展示

まだまだ残暑厳しい9月です。図書館では、「健康について」の本を紹介しています。体に不調をきたす前に、もう一度生活習慣を見直しましょう。読書の秋、新着図書もぜひチェックしてください。



郷土図書紹介

『魚沼へ2013夏号VOL.39』(発行・寄贈 八海醸造株式会社)

●特集 魚沼に魅せられて
魚沼の身近な魅力に気がつき、この地に定着してみようと考えた若者がこのところ目立ってきた。ある者は都会生活に見切りをつけ、ほかの人はさらに暮らしを楽しもうと欲する。そんな人たちの動きに焦点をあててみる。
(目次より)



巡回図書、ご利用ください

8月15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9月19日(木)に入れ替えの予定です。

乳幼児親子おはなしの会
「えほんであそぼ」
ぴょんととぶ
おもちゃを作ろう!

【問合せ】中央公民館
☎773-66610

日時 9月13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)

『さわらび』演劇祭

【問合せ】中央公民館
☎773-66610

日時 9月7日(土)

午前10時～

9月8日(日)

午後12時30分～

会場 コミュニティホール

『さわらび』

入場料 無料



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 ディスポート☎773-6620 スポパラ☎773-3210

ディスポート南魚沼
9月の休館日 9(月)・
17(火)・24(火)・30(月)

☆ 各教室の参加者を募集します ☆

*** ボディメイキング(火曜夜)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勧めの教室！
ボールを使ったエクササイズで身体を矯正しましょう！

<ul style="list-style-type: none"> ● 初 日 10月1日(火)【毎週火曜日 全10回】 ● 時 間 19:00~19:50 ● 会 場 ディスポート南魚沼2F アリーナ ● 対 象 16歳以上 ● 定 員 25人(初心者10人、最少催行15人) <p>※申込み開始 9月10日(火) 9:00~</p>	参加料	会員	新規	無 料
		会員	継続	2,000円
		一般		4,000円

*** リズム体操教室 ***

軽快なリズムに乗って楽しく体を動かし、運動不足の解消・シェイプアップを！

<ul style="list-style-type: none"> ● 初 日 10月1日(火)【毎週火曜日 全10回】 ● 時 間 13:00~14:00 ● 会 場 ディスポート南魚沼2F アリーナ ● 対 象 16歳以上 ● 定 員 50人(最少催行30人) <p>※申込み開始 9月10日(火) 9:00~</p>	参加料	会員	新規	無 料
		会員	継続	2,000円
		一般		4,000円

*** ワン`Sブートキャンプ【火昼】・【火夜】教室 ***

本場アメリカ仕込みの軍隊式トレーニング！ 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！

<ul style="list-style-type: none"> ● 初 日 10月1日(火)【毎週火曜日 全10回】 ● 時 間 【昼 教室】11:00~12:00 【夜 教室】20:30~21:30 ● 会 場 ディスポート南魚沼2F アリーナ ● 対 象 中学生以上 ● 定 員 20人(最少催行12人) <p>※申込み開始 9月10日(火) 9:00~</p>	参加料	会員	新規	無 料
		会員	継続	2,000円
		一般		4,000円

- ・受付は先着順とし、各教室とも、定員に達し次第締め切ります
 - ・申込み開始時間の30分前から予備受付を行います。申込み開始時間に定員を超えている場合は、申込み開始時間とともに締め切り、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は、中止とする場合があります。申し込まれた人には、後日返金します
- ※教室の詳細い内容など、不明な点はスポパラ事務局まで問い合わせください

*** ディスポート南魚沼 トレーニングルーム マシン使用法講習会 ***

ディスポート南魚沼の筋力アップマシンは、油圧抵抗式マシンを導入しています。どなたでも簡単に利用いただけます。この機会にマシンの使い方を覚えてみませんか？

<ul style="list-style-type: none"> ● 日 時 9月23日(月・祝) 12:00~13:30 ● 定 員 7人(事前申込みが必要です) ● 会 場 ディスポート南魚沼1F トレーニングルーム ● 対 象 中学生以上 ● 申込み ディスポート南魚沼(電話での申込み可) <p>※施設利用料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</p>	参加料	会員	無 料
		一般	200円

池田記念美術館

9:00~17:00(入館終了16:30)

9月の休館:毎週水曜日・3日(火)・5日(木)

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 ● ●

「田村岳川書作展」

■期間 9月6日(金)~9月30日(月)

塩沢地域在住の書家、田村岳川氏の個展。良寛を中心に、山頭火、放哉、八一、井月を書いた書作品を展示。岳川流良寛ワールドの集大成となります。



スポーツカード展示室 続・日本プロ野球 未来への期待

■期間 10月29日(火)まで

「白揺会 能 公演」

■期間 9月16日(月・祝) 13:30 ~

■料金 無料

能(謡と仕舞)の公演。ぜひご来場ください。

八色の森コンサート 「小出信也 フルートとピアノのタベ」

■期間 9月21日(土) 17:00 ~

■料金 一般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



南魚沼市民会館

受付8:30~17:15

9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>

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。

■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、市民会館、会館プレイガイドで好評発売中!

リコーダー・ミニコンサート

市民会館リコーダー教室の皆さんによる秋のミニコンサートです。素敵な音色をお楽しみください。

■日時 9月23日(月・祝) 開演15:00(開場14:30)

■会場 市民会館 多目的ホール

■料金 入場無料 お気軽にお越しください

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~みんなであうたう音楽会~

テレビでもおなじみの青島広志と南北魚沼のコーラスグループが一緒につくる音楽会!

■日時 11月4日(月) 開演13:30(開場13:00)

■会場 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

■料金 一般2,000円、高校生以下1,000円、
 未就学児無料(全席自由、当日500円増)
 ※市民会館、会館プレイガイドで発売中!

LAWSONpresents MISIA 星空のライブⅦ -15th Celebration-

開館25周年記念のコンサートは、デビュー15周年を迎えたMISIAの「星空のライブ」を開催。

■日時 11月27日(水) 開演19:00(開場18:00)

■会場 市民会館 大ホール

■料金 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発売

会員発売は9月8日(日)から



トミオカホワイト美術館

9:00～17:00(入館終了16:30)

9月の休館日:毎週水曜日

【9月の「市民無料の日」は、8日(日)、28日(土)】

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



アラスカ氷河・マルドロー

今回の企画展「バードアイ<海外編>」では、中国・桂林のソフトな霧と、アメリカ・アラスカのハードな氷の世界が、富岡惣一郎独自の画法によって堪能いただけます。

「ぼくの、わたしの八海山」絵画展

城内小・中学校の児童・生徒が描いた八海山を展示しています。見て、感じたままに描いた八海山は、どれも特徴があって、ほのほのとした気持ちにさせてくれます。ぜひご覧ください。

■期 間 9月7日(土)～9月29日(日)

■時 間 9:00～16:30

■会 場 トミオカホワイト美術館 研修室

■入場料 無料

鈴木牧之記念館

開館9:00～16:30

9月の休館日:毎週火曜日(17日と24日は開館します)

TEL FAX 782-9860

¥ 大人500円、小中高250円(市内小中学生は無料)

夏の宵～北越雪譜語り～

◆牧之一言メモ⑭◆

「北越雪譜の挿絵は何点あって、誰が描いたの?」

挿絵は55点載っています。山東京山の息子、京水と牧之が二人で描いています。京水は、雪国を知らないなので、現実とかけ離れた挿絵もあります。

今泉記念館

9:00～17:00(入館終了16:30)

9月は毎日開館します

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かたつで描かれた倭絵やまとえ(肉筆画)など、描く事の喜びを画面いっぱいに出ている作品、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

今年は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いちのたつおきら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 「風景」

棟方志功、葛飾北斎、加山又造、ピカソ、ユトリロなどの作品から、「風景」をテーマに展示しています。

■期 間 11月24日(日)まで

平成25年度 市民体育祭

主催：南魚沼市体育協会 事務局：社会教育課 生涯スポーツ係（市民会館内）☎773-6630

※申込みは、各種目の問合せ先に連絡してください

ゲートボール

- ◆日時 10月14日（月・祝） 9：00～
- ◆会場 小栗山サンスポーツランド
- ◆競技方法 日本GB連合競技規則による4角リーグ戦
- ◆参加費 無料
- ◆締切り 9月25日（水）
- ◆問合せ 小宮山 一郎 ☎772-2743

剣道

- ◆日時 10月13日（日） 8：30～
- ◆会場 ディスポート南魚沼
- ◆種目 ●小学生低学年の部 ●小学生高学年の部
●中学生の部 ●高校・一般の部
- ◆競技方法 個人戦・団体戦
- ◆参加費 1人700円
- ◆締切り 9月30日（月）
- ◆問合せ 大津 誠 ☎776-3758

サイクリング

- ◆日時 10月6日（日） 9：00～
- ◆コース 六日町大橋河川敷駐車場～しゃくなげ湖畔開発公社～清水峠
- ◆種目 ●六日町大橋～三国川ダム～大月～清水峠までのサイクリング
●六日町大橋～ダム管理事務所までのヒルクライムタイムトライアル（予定）
- ◆参加費 1,500円（小学生以下は1,000円）
※保険料、昼食代を含む
- ◆締切り 9月30日（月）
- ◆問合せ 佐藤、小野塚 ☎772-2320

バスケットボール

- ◆日時 10月13日（日） 8：00～
- ◆会場 大和中学校体育館
- ◆種目 ●一般男子 ●一般女子
- ◆競技方法 トーナメント戦 ※ユニフォームの着用、帯同審判1人が条件
- ◆参加費 1チーム3,000円（協会登録チームは無料）
- ◆締切り 9月26日（木）
- ◆問合せ 諸橋 英樹 ☎090-8894-6098
（18：00～21：00の間）

柔道

- ◆日時 10月13日（日） 8：00～
- ◆会場 大和中学校武道場
- ◆競技方法 ●小学生 学年別リーグ戦（個人）、
団体戦
●中学生 リーグ戦
●高校・一般 トーナメント戦
- ◆参加費 無料
- ◆問合せ 高橋 四郎 ☎090-1663-1300

スポレック

- ◆日時 11月10日（日） 9：00～
- ◆会場 二日町体育館
- ◆種目 ダブルス戦（男子・女子・混合）
- ◆競技方法 ブロック別予選リーグ戦
順位決定トーナメント戦
- ◆参加費 1人300円
- ◆締切り 10月28日（月）
- ◆問合せ 秋山 俊彦 ☎090-6799-1897

ソフトテニス

- ◆日時 9月28日（土） 8：45～
- ◆会場 大原運動公園テニスコート
- ◆種目 ●中学生男子・女子
●中学3年生 ●高校 ●一般
- ◆競技方法 リーグ戦、またはトーナメント戦
- ◆参加費 1人500円
- ◆締切り 9月20日（金）
- ◆問合せ 丸山 久 ☎080-5071-0910

硬式テニス

- ◆日時 10月19日（土） 8：30～
- ◆会場 大原運動公園テニスコート
- ◆種目 男子・女子ダブルス（A・Bクラス）
- ◆競技方法 予選：リーグ戦
決勝：リーグ戦1位による決勝トーナメント戦
- ◆参加費 一般 1ペア2,000円
学生 1ペア1,500円
- ◆締切り 10月12日（土）
- ◆問合せ 木村 和男 ☎・FAX 772-4339

バドミントン

- ◆日 時 10月6日(日) 9:00～
- ◆会 場 二日町体育館
- ◆種 目
 - 男子シングルス(A・B)
 - 女子シングルスA(一般)
 - 女子シングルスB(中学生)
 - 男女別ダブルス(A・B)
 - 中学生ダブルス
 - 小学生男女別シングルス
- ◆競技方法 トーナメント戦(3位決定戦も行います)
※変更する場合があります
- ◆参加費 一般シングルス500円(小・中学生300円)
一般ダブルス1組1,000円(中学生1組600円)
- ◆締切り 9月26日(木)
- ◆問合せ 樋宮 孝雄 ☎773-6767

バレーボール

- ◆日 時 10月6日(日) 9:00～
- ◆会 場 六日町中学校第一体育館
- ◆種 目 男女混合9人制
- ◆競技方法 予選:リーグ戦、決勝:トーナメント戦
- ◆参加費 1チーム3,000円
- ◆締切り 9月18日(水)
- ◆問合せ 大津 英雄 ☎090-5544-1936

太極拳

- ◆日 時 10月20日(日) 13:00～
- ◆会 場 塩沢勤労者体育館
- ◆内 容 太極拳の各級講習(入門・初級・24式)、
一般の健康体操体験教室
- ◆参加費 500円
- ◆問合せ 大津 正昭 ☎776-3777

魚沼サントックススクール9月開講案内

【問合せ・申込み】魚沼サントックススクール ☎772-4554 FAX778-1158

コース名	期 間	曜 日	日数	時間帯
簿記3級	9/20～11/15	月・水・金	22	18:30～21:30

コース内容: 日本商工会議所主催の簿記検定3級受験対策コース。小企業経営、一般記帳係向けの検定。基礎的な商業簿記の原理を理解し、日常の記帳と決算に関する処理を学べます。11月17日(日)の試験日に合わせたコース設定となっています。

※受講料、詳細は問い合わせください

第12回

ぶどう収穫祭とワイン祭り

入場無料

【問合せ】アグリコア越後ワイナリー ☎777-5877

八海山麓にひろがる、5万坪の敷地を持つ緑いっぱいの「八色の森公園」。
ワイン片手に楽しい音楽を聴きながら、ぶどうの収穫を楽しみましょう。

- 日 時 9月15日(日)～16日(月・祝日) 10:00～16:00 (雨天中止・小雨決行)
- 会 場 アグリコア越後ワイナリー／八色の森公園〔浦佐〕

来場いただいた人に、巨峰を上回るおいしさといわれる高級食用ぶどう「藤稔(ふじみのり)」を1房もぎ獲りできるサービスがあります。(先着順で、数に限りがあります)
屋外コンサートやお楽しみ抽選会などのイベントもあります。年に一度の収穫を祝う「ぶどうとワインのお祭り」です。友人や家族とお誘い合わせてお越しください。



越後ワインセット前売券発売中!

アグリコア越後ワイナリーほか、市内酒販店で販売中です。

予約前売券 2,500円(当日券 2,700円)

- 内容 特選ワイン(赤)1本+スパークリングワイン1本
- 特典 「藤稔」もぎ獲り1房+お楽しみ抽選券

郷土資料

あれこれ 10

【問合せ】社会教育課

郷土史編さん係

☎773-2197

絵葉書にみる魚沼米

昭和10年ころに越後魚沼米改良協会から発行された『絵葉書』、添付の『越後魚沼米について』と題された冊子に、当時の新潟新聞魚沼新報の記事の内容を交えて明治から昭和初期の魚沼米を紹介しています。

昭和初期まで新潟産米は、品質が劣るため鳥さえずいばむことなく、またいで通るようだと「鳥またぎ米」と呼ばれていました。後の優良品種の開発、大河津分水の完成により水害が減り、治水事業の取り組みから新潟平野の水田が改善されたことなどから、新潟米の評価は改善されていきました。

上越線開通以前の魚沼では、収穫された米は長岡に集められ、長岡の商人によって県外の市場へ送り出されていました。このため、関東方面の市場では「魚沼米」という呼称はなく、「一般的な新潟米」と同様に取り扱いわれていたようです。

一方で魚沼は、良質米の産地として知られていました。例えば明治26年、シカゴ万国博覧会に吉里精米組合(旧塩沢町吉里村)は精米を出品し、品質が高く評価され、メダルと賞状が贈られました。

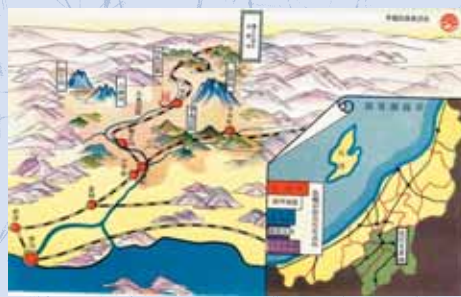
明治40年から実施された米の移出検査が一つの契機となり、地域の地主会などを中心に米質鑑定講習会、俵米品評会が開催されるなど、良質米生産への取り組みが盛んになっていきました。さらに、米質保全、虫・鼠による食害防止に適した保米袋の使用が奨励されたことも品質の向上につながりました。この「袋入米」は、俵に入れた米よりも高値で取引されました。

上越線が開通すると、産地から直接、市場に送り出すことが可能となり、徐々に「魚沼米」の高い評価が浸透していきました。東京市場では「魚沼米を切らしてはおけない」とまでいわれたようです。

昭和に入ると農林1号をはじめとした良食味品種が開発され、魚沼でも市場の嗜好に合わせた品種を奨励して栽培し、さらに良品質米の産地としての評価を高めていきました。

越後魚沼米改良協会は冊子では、「魚沼米の特質は各品種を通して色沢鮮明実質堅緻(げんぢく)食味佳良(かきよ)を誇とす」と紹介しています。

しかし、第二次世界大戦前後には品質よりも増産が求められ、再び評価を下げていく結果となりました。



まいぶんりレー講演会 「弥生・古墳時代の新潟県」

【問合せ・申込み】

社会教育課 文化振興係

☎773-3756

越後国域確定1300周年記念事業の一環として、新潟県が県内各地で開催しているまいぶんりレー講演会が南魚沼市で開催されます。

演題 「飯綱山古墳群が提起する問題〜畿内政権の東国支配の変化〜」

講師 新潟大学人文学部教授 橋本 博文氏

報告 「南魚沼市内の弥生・古墳時代遺跡」

報告者 南魚沼市教育委員会 安立 聡

日時 10月13日(日)

午後1時〜4時30分

会場 市民会館 多目的ホール

定員 150人(先着順、定員に達し次第締め切り)

申込み 名前、住所、電話番号を電話、またはFAX、電子メールで申し込みください。

(FAX) 772-8161、電子メール: bunka@city.ninamunuma.lg.jp

申込期間 9月2日(月)〜10月11日(金)

応急手当普及員 講習会の開催

【問合せ・申込み】

南魚沼市消防本部

警防課 救急係

☎782-5331

応急手当普及員は、事業所や防災組織などで、従業員などに対し、普通救命講習会(心肺蘇生法やAEDの使用方法など)の指導を行います。

認定を受けた応急手当普及員が普通救命講習会を開催すると、普通救命講習の修了証を応急手当普及員名で発行することができます。

応急手当の知識向上のチャンスです。ぜひ講習会に参加ください。

日時 9月18日(水)〜20日(金)の全3日間 午前8時

30分〜午後5時15分

会場 消防本部庁舎(竹俣)

対象 中学生以上

費用 無料

締切り 9月13日(金)

※「応急手当普及員講習テキスト」(定価4,800円、東京法令出版)が必要(当日会場で購入できます。申込み時に申し出ください。書店でも購入は可能)昼食は各自で用意ください

シリーズ
南魚沼市民の血管が危ない!
第4回

【問合せ】保健課
☎773-6811

人工透析の人が増えています

動脈硬化がすすみ、全身にある細い血管が傷むと、つまったり（狭心症や心筋梗塞、脳梗塞）、破れやすくなる（脳出血）だけでなく、血液から尿を作る腎臓にも大きな負担がかかります。近年、腎臓が正常に働くことができない慢性腎不全による人工透析を受ける人が増えています。

聞いてください 人工透析を受けている人の声!

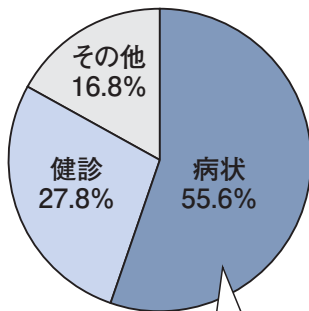
人工透析療養者の訪問調査から

人工透析は、外来・入院にかかわらず、1人当たり月平均で40万円程度の費用がかかります。透析療養者の過去の生活習慣などを知り、今後の予防活動をすすめるため、21人（平成24年度 市の国保加入者に協力いただき、訪問調査を行いました）。

●どんな生活習慣でしたか?

- ・濃い味が好き（外食や加工品が多い、塩分が多い）
- ・こってりしたものが好き
- ・甘いものが好き
- ・毎日飲酒・多量飲酒

- 健診は受診していましたか?
市や職場の健診を受けた66・7%
受けていない23・8%
- 医療機関を受診したきっかけは?



微熱、だるい、ひどいむくみ、めまい、吐き気、頭痛、疲れやすい、歩いただけで動悸、息ができないなど

●人工透析になった時の思い

- ・しっかりと治療すればよかった
- ・せつなかった
- ・大変だ
- ・本当に医師の言ったとおりにになった

●現在の思いや状況

- ・透析に行くと疲れて何もできない
- ・受診や移動手段が限られ、経済的な負担が大きい
- ・症状がわかるようになってからでは遅い
- ・仕事を辞めた（無職90・5%）
- ・透析や脳卒中になりにくくなかった
- ・糖尿病は本当に大変だということをもっとアピールすべき

「何ともないから症状が出るまで受診しなかった」「早く受診すればよかった」などの声があり、定期受診と早期受診の必要性を痛感しました。

健診で血圧高値者の訪問調査から

全身にある血管の動脈硬化をすすめる要因の一つとして、高血圧があります。血圧が高い人はどんな生活をしているのか、平成21～23年度の3年間の住民健診でⅡ度高血圧（収縮期血圧160mmHg以上かつ／または拡張期血圧100mmHg以上）の人のうち、29人に協力いただき、訪問調査を行いました。

★特徴★

- ・高血圧の人は、人工透析を受けている人の生活習慣と似ている
- ・高血圧の薬を内服していても、半数の人は家庭で血圧を測っていない

●どんな生活習慣でしたか?

- ・濃い味が好き
- ・飲酒や喫煙習慣がある
- ・運動不足
- 医療機関に受診していましたか?
健診後に受診した：72・4%
- ・症状が出てから受診した：24・1%
- 家庭で血圧を測っていますか?
測っている：48・3%
- ・測っていない：51・7%
- 受診した時、医療機関の説明は、どんな内容でしたか?

- ・病状の説明、治療の勧め：48・3%
- ・大丈夫、「様子をみよう」：51・7%
- ・血圧が高くても、内服治療をしている人は約半数で、家庭で血圧を測っていない人が多いことがわかりました。

★医師に確認しました★

Q: 「様子をみましょう」という言葉には、どのような意味があるのですか?

A: 「血圧の高い家系ではないか」「血圧以外に血管を痛める病気はないか」「タバコ・ストレスなどの影響がないか」などを考えて、まずは「自ら生活習慣に気をつけてもらいたい」という思いから「様子をみよう」と伝えていきます。

まずは健診で身体をチェックし、必要があれば医療機関を受診しましょう。「受診したら、薬をもらわなかったし、様子をみればいいからこのままで大丈夫!」ということはありません。

「自分の健康は自分で守る」ことが大切です。症状が重くなる前に、生活習慣を改善するとともに、定期受診を続け、どのように様子をみていくのか、かかりつけ医に相談することを勧めします。

がん検診を受けましょう！
 【今の特集…胃がん検診】

【問合せ・申込み】保健課
 ☎773-6811

●胃がん

現在、日本では2人に1人ががんにかかり、中でも胃がんにかかる人が一番多く、40歳以降、歳を重ねるごとに増加しています。その胃がんで亡くなる人は年間5万人もいます。

そして、検診で見つかる胃がんの約70%が早期がんです。早期胃がんの5年生存率は90%以上といわれています。

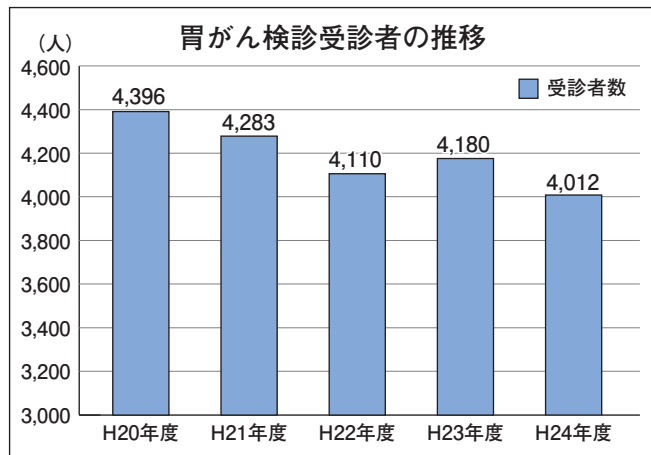
胃がんは、早期発見、早期治療で、「治るがん」になります。

●胃がん検診

市で行っている胃がん検診は、「胃X線検査」です。バリウムと発泡剤を飲み、X線撮影により胃の中の凹凸や形の変化を見る検査です。バリウムは以前に比べ、味や量が工夫され、飲みやすくなっています。

市では平成23年度から40歳の人に無料クーポン券を届けています。24年度からは41歳の人も無料で受診できるようになりました。しかし、受診者数は23年度に一時的に増加しましたが、その後は減少しています。胃がん検診を定期的に受診すること

とで、早期発見が可能になります。自覚症状がなくても、毎年検診を受けましょう。

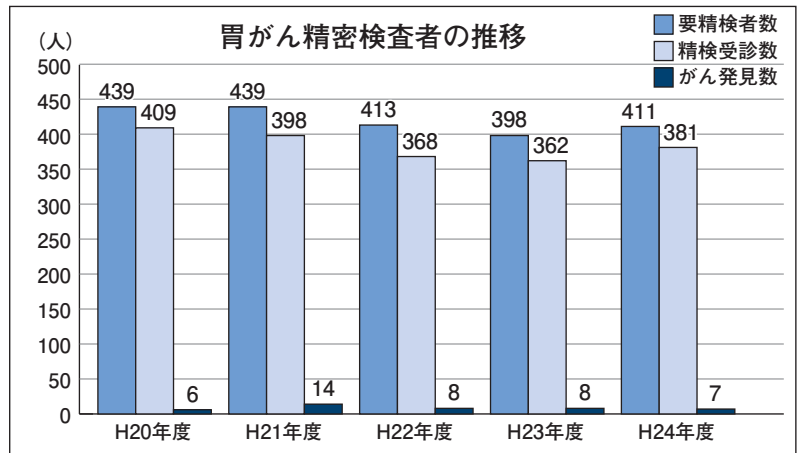


●胃がん検診後の精密検査

胃がん検診は、胃がんの早期発見が最大の目的ですが、他にポリープなども発見されます。しかし「胃X線検査」では、これらの可能性はわかりません。

「要精密検査」という結果になった場合は、医療機関でより詳しい検査を受ける必要があります。精密検査では内視鏡検査(胃カメラ)などを行います。

市の検診では、毎年400人前後の人が、精密検査が必要と診断され



ますが、全員が精密検査を受けているわけではありません。理由としては「毎年引つかかるけれど、異常なしの結果なので、今回も大丈夫」「以前、胃潰瘍にかかったから今回もそのせい」「忙しくて受診できない」など、いろいろとあるようです。

しかし、胃がんは自覚がなく進行する病気です。自分だけで何ともないからと判断し、精密検査を受けずに放置し、がんが進行してしまうこともあります。自覚症状がないうちに早期発見・早期治療を行うことで、が

んの治る確率が高くなります。

何も異常がないことを確かめるためにも、精密検査が必要となった場合には、必ず医療機関で詳しい検査を受けましょう。

◆がん検診の申し込みを！

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。市の胃がん検診は40歳以上の人が対象です。対象となつている人は、年に1回は必ず検診を受けましょう。市では11月まで検診をしています。申込みをお待ちしています。

手足口病に注意！

【問合せ】保健課

☎773-6811

手足口病が流行しています。口の粘膜や手のひら、足などに水泡性の発疹ができる感染症で、乳幼児を中心に、夏季に多く流行するもので、数日間ですぐに治癒します。口から出るウイルスや便中のウイルスによる感染、水泡内容物からの感染が考えられます。

●感染予防のために

- ・ 食事前や遊んだ後、帰宅後の手洗いの徹底
- ・ オムツ交換は、排泄物が周囲につかないようにし、交換後は手洗いを徹底
- ・ タオルの共用はしない

9月は新潟県自殺対策
推進月間です

【問合せ】保健課
☎773-6811

◆新潟県は自殺で亡くなる人が多い
新潟県の平成23年の自殺率（人口10万あたり）は27・7と全国平均の22・9を上回っています。さらに南魚沼市は、40・9と高く、主要な健康課題の一つとなっています。

◆自殺の背景にあるうつ病
自殺の背景には、いくつかの要因があり、中でもうつ病の影響が大きいと考えられています。うつ病のきっかけは、経済的なことや健康問題など、日常にある悩みがあげられますが、抑うつ感が強まることで、自殺を考えるほど追い込まれることがあります。

◆アルコールも影響を与える
不安や落ち込みを晴らそうと飲酒すると、酔いがさめた時に落ち込みが増すことがあります。さらに不眠を解消しようと寝酒をすると、眠りを浅くし、身体も脳も休まらず、疲れが取れないという悪循環に陥ります。アルコールは直接脳に作用し、思考の幅を狭め、自ら命を絶とうと思いつくことにつながると考えられています。

◆あなたもできる5つの行動 ～一人ひとりがゲートキーパー(いのちの門番)になるために～

★気づき

「眠れていないようだ」「食欲がなさそう、痩せた」「ため息が目立つ」「口数が減った」など、あなたの周りの人の様子がいつもと違ったら要注意です。悩みを抱えているかもしれません。心身の病気、借金、近い人との死別、過重労働、引越など、生活の「変化」は、大きなストレスとなります。一見、他人には幸せそうに見える昇進、結婚、出産なども、本人にとっては大きな悩みになる場合があります。

★つなぎ

早めに精神科のある医療機関や相談窓口を紹介しましょう。まずはかかりつけ医に相談するのもよいでしょう。
●紹介にあたっては、丁寧に情報を伝えましょう
●相談窓口に確実につなぐために、本人の理解を得た上で、できる範囲で相談先に連絡し、場所や日時を具体的に設定して本人に伝えるようにしましょう

★見守り

専門機関を紹介した後も、悩みは繰り返すものです。必要があればまた相談にのることを伝えましょう。

★声かけ

大切な人が悩んでいることに気づいたら勇気を出して声をかけてみませんか？
●眠れてる？
●どうしたの？なんだか辛そうだけど…
●何か悩んでる？よかったら話して
●なんか元気ないけど大丈夫？
●何か力になれることはない？

★傾聴(よく聞く)

●無理なく話せる環境をつくりましょう
●心配していることを伝えましょう
●悩みを真剣な態度で受け止めましょう
●相手の思いを否定せずに誠実に対応しましょう
●話を聞いたら「話してくれてありがとう」「大変でしたね」「よくやってきましたね」という、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう
【悪い聞き方】話をそらす、一方的に説得する、言い分を否定する、安易に励ます

◆一人で悩まずに、下記の相談窓口にご連絡ください

相談窓口	電話番号	開設時間
南魚沼市役所 保健課（保健師） 市役所本庁舎 南分館	773-6811	月～金（祝日除く）8:30～17:15
南魚沼地域振興局 健康福祉環境部 （南魚沼保健所）	772-8137	月～金（祝日除く）8:30～17:15
中越いのちこころの支援センター	0258-88-0070	月～金（祝日除く）8:30～17:15
新潟県精神保健福祉センター	025-280-0113	月～金（祝日除く）8:30～17:00
南魚沼市消費生活相談センター （多重債務などに関する事）※要予約	772-2541	月～金（祝日除く）9:00～16:00 ※予約すれば時間外もOK
新潟いのちの電話（長岡）	0258-39-4343	毎日24時間対応

掲 示 板

市などからの

お知らせ

「法の日」週間 「合同相談所」開設

【問合せ・申込み】
市民課 市民係
☎773-6661

10月1日は「法の日」と定められ、10月1日～7日を「法の日」週間として、全国各地で法の尊重や人権擁護の行事が開催されます。

市では「法の日」週間に合わせ、「合同相談所」を開設し、法律、不動産登記、戸籍の問題、近隣間のもめごとなどの相談を受けます。

日時 10月2日（水）

午後1時30分～4時

会場 ふれ愛支援センター

2階 大会議室

相談内容

1. 土地・建物の売買、相続、抵当権の設定、土地・建物などの登記の問題
2. 土地の境界の問題
3. 会社の設立、役員変更など、法人登記の問題
4. 結婚、離婚、養子縁組や

国籍取得など、戸籍・国籍の問題

5. 地代、家賃など、供託の問題

6. 家庭内、親族間、近隣間のもめごと、不当な差別など、人権の問題

7. 金銭の貸借、保証、多重債務などの問題

8. 年金の問題

相談担当者

弁護士、司法書士、行政書士、社会保険労務士、土地家屋調査士、人権擁護委員、行政相談委員、法務局職員

※相談は無料で、秘密は固く守られます。相談をしたい人は、直接会場にお越しください

弁護士への相談は、予約が必要ですが（相談時間は、一人30分程度、予約は市民課市民係まで）

障害者110番 無料法律相談開催

【問合せ】
福祉課 障がい福祉係
☎773-6667

こんなことで困っている人、弁護士に相談してみませんか？

・離婚、財産、遺産、成年後

見制度や人権問題、借金返済など、法律的な相談

日時 10月16日（水）

午後1時～3時

会場 ふれ愛支援センター

1階 相談室

対象 障がいのある人、その家族、関係者

申込み 新潟県障害者社会参加推進センター 障害者1

10番（新潟市江南区亀田向陽1-9-1）

☎025-381-0110

FAX025-383-3654

締切り 10月4日（金）（電話かFAXで予約が必要）

※相談は無料で、秘密は固く守られます

現在、在宅要介護高齢者家族手当の申請を各庁舎で受け付けています。

対象予想世帯には7月に申請書を郵送してあります。期限までに申請してください。

条件を満たしていて、申請書が届かなかった人は、問い合わせください。

現在、在宅要介護高齢者家族手当の申請を各庁舎で受け付けています。

対象予想世帯には7月に申請書を郵送してあります。期限までに申請してください。

条件を満たしていて、申請書が届かなかった人は、問い合わせください。

現在、在宅要介護高齢者家族手当の申請を各庁舎で受け付けています。

対象予想世帯には7月に申請書を郵送してあります。期限までに申請してください。

条件を満たしていて、申請書が届かなかった人は、問い合わせください。

現在、在宅要介護高齢者家族手当の申請を各庁舎で受け付けています。

対象予想世帯には7月に申請書を郵送してあります。期限までに申請してください。

条件を満たしていて、申請書が届かなかった人は、問い合わせください。

現在、在宅要介護高齢者家族手当の申請を各庁舎で受け付けています。

対象予想世帯には7月に申請書を郵送してあります。期限までに申請してください。

条件を満たしていて、申請書が届かなかった人は、問い合わせください。

現在、在宅要介護高齢者家族手当の申請を各庁舎で受け付けています。

対象予想世帯には7月に申請書を郵送してあります。期限までに申請してください。

条件を満たしていて、申請書が届かなかった人は、問い合わせください。

現在、在宅要介護高齢者家族手当の申請を各庁舎で受け付けています。

対象予想世帯には7月に申請書を郵送してあります。期限までに申請してください。

条件を満たしていて、申請書が届かなかった人は、問い合わせください。

対象（両方の条件を満たす人）
① 要介護度4以上の認定を受けた65歳以上の人を、平成25年4月1日から9月30日までの間、連続3か月以上、在宅で介護している家族

② 被介護者が特別障害者手当、福祉手当の受給権がない

支給月 12月

支給予定額 30,000円

締切り 9月30日（月）

受付窓口 本庁舎1階 福祉課、大和・塩沢市民センター

【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人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 9月26日（木）

午後1時30分～4時

会場 ふれ愛支援センター

1階 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

現在、在宅要介護高齢者家族手当の申請を各庁舎で受け付けています。

対象予想世帯には7月に申請書を郵送してあります。期限までに申請してください。

条件を満たしていて、申請書が届かなかった人は、問い合わせください。

現在、在宅要介護高齢者家族手当の申請を各庁舎で受け付けています。

対象予想世帯には7月に申請書を郵送してあります。期限までに申請してください。

条件を満たしていて、申請書が届かなかった人は、問い合わせください。

現在、在宅要介護高齢者家族手当の申請を各庁舎で受け付けています。

対象予想世帯には7月に申請書を郵送してあります。期限までに申請してください。

条件を満たしていて、申請書が届かなかった人は、問い合わせください。

現在、在宅要介護高齢者家族手当の申請を各庁舎で受け付けています。

対象予想世帯には7月に申請書を郵送してあります。期限までに申請してください。

条件を満たしていて、申請書が届かなかった人は、問い合わせください。

現在、在宅要介護高齢者家族手当の申請を各庁舎で受け付けています。

対象予想世帯には7月に申請書を郵送してあります。期限までに申請してください。

条件を満たしていて、申請書が届かなかった人は、問い合わせください。

現在、在宅要介護高齢者家族手当の申請を各庁舎で受け付けています。

対象予想世帯には7月に申請書を郵送してあります。期限までに申請してください。

全県子どもの人権相談日

【問合せ・申込み】
法務局 南魚沼支局
☎772-33742

新潟県人権擁護委員連合会
子どもの人権委員会では「全
県子どもの人権相談日」を实
施します。児童虐待やいじめ
といった問題をはじめ、子ど
もの人権に関する電話相談を
受け付けます。相談は無料で
予約の必要もなく、秘密は厳
守されます。

日時 9月14日(土)・15日(日)
午前10時～午後5時

☎0120-0007-1110
(全国共通フリーダイヤル)

第5回水無溪谷リバー ウォーク参加者募集

【問合せ・申込み】
八海山麓サイクリングターミナル
☎779-3230

越後三山の雄大な景色を眺
めつつ、清流水無川のせせら
ぎをパートナーに、大自然の
中を秋の一日、家族や友達と
歩いてみませんか！

日時 10月20日(日)

午前8時50分スタート

料金 1,000円

(小学生以下は500円)
※ゴール後に、芋煮会とお
いしい魚沼産コシヒカリのお
にぎりが待っています

コース (距離別に3コース)

おおくらの森コース9 km
水無溪谷コース15 km

高石林道コース22 km

定員 200人(先着順)

締切り 10月6日(日)

食品事業者適正化技術講座

【問合せ・申込み】

北陸農政局長岡地域センター
☎0258-27-2011

食品表示が消費者から信頼
され、食品の選択に支障がな
いように、食品製造者などを
対象とした適正な食品表示の
知識向上などのための講座を
開催します。

日時 10月17日(木)

午後1時～5時

会場 長岡地方合同庁舎

3階 共用会議室

(長岡市千歳1-3-88)

対象 食品の製造業者、小売・

卸・流通業者、農業者など

参加費 無料

定員 80人

「しおざわ秋の収穫祭」 出演者・出店者募集

【問合せ・申込み】
商工観光課(しおざわ秋の収
穫祭実行委員会事務局)
☎773-6665
FAX773-6710

11月3日(日・祝)に道の
駅で開催される「しおざわ秋
の収穫祭」のステージイベン
トの出演者と、フリーマーケ
ットの出店者を募集します。

ステージイベント

ダンス・楽器演奏・歌唱・
パフォーマンスなど、ジャ
ンルは問いません

参加費 無料

フリーマーケット

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や団
体など

区画 間口3m×奥行3m
(テントなどは各自で用意
ください)

出店料 1区画500円

※生き物・食料品は不可

申込み 申込書に住所・名前・
電話番号などを記入し、商
工観光課に提出してください。
(持参・郵送・FAX、
いずれも可)

※申込書は、商工観光課・今

泉記念館にあります(市の
ウェブサイトからもダウン
ロード可能。連絡をいただ
ければ郵送、またはFAX
もします)

締切り 9月30日(月)

市立病院職員募集

【問合せ・申込み】
ゆきぐに大和病院 庶務課
☎777-2111

南魚沼市立ゆきぐに大和病
院の職員を募集します。

職種

・作業療法士 1人
・臨床心理士 1人

要件 資格を有する人、また
は資格取得見込みの人で、
昭和53年4月2日以降に生
まれた人

試験内容

試験内容
有資格者：書類審査(作文
を含む)と面接

資格取得見込者：専門、作
文の各筆記試験と面接

申込み 受験申込書と履歴書
(問合せ先に請求)に、写真
2枚(縦4cm×横3cm)、資格免
許証の写(有資格者のみ)を
添えて申し込みください。

締切り 10月1日(火)

試験日 10月11日(金)

試験会場 ゆきぐに大和病院

※勤務時間・待遇などは問い
合わせください

ヒヤリハットマップが完成!

【問合せ】
環境交通課
☎773-6666

新潟県、南魚沼交通安全協
会、あいおいニッセイ同和損
害保険(株)から後援をいただ
き、「南魚沼市ヒヤリハット
マップ」が、完成しました。

ヒヤリハットマップとは?

交通事故は起きていないも
のの「ヒヤリとした」「ハッ
とした」という体験を市民の
皆さんから情報提供いただ
き、地図にしたものです。

どのように役立つの?

一般公開し、交通事故防止
に活用します。また、学校や
警察などに情報提供し、交通
安全活動に役立てます。

見る方法は?

市のウェブサイトリンク
があります。



平成25年住宅・土地統計調査を実施

【問合せ】
企画政策課
☎773-6672

10月1日を基準日として、全国で住宅・土地統計調査が実施されます。

この調査は住宅・土地に関する最も基本的な調査で、国や都道府県・市区町村が、住生活基本計画やまちづくり施策などを立案するための大切な資料となります。

対象となった世帯には、9月下旬ごろに、県知事が任命した調査員が訪問しますので、調査票への記入をお願いします。

※調査内容は、統計を作成するためだけに使用し、その他の目的には一切使用しません

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
☎772-18137

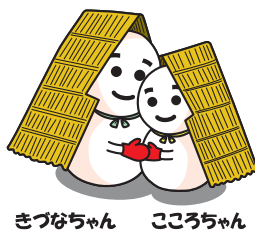
「眠れない」「不安」「閉じこもりがちだ」「更年期のせいか気持ち沈む」「お年寄りのもの忘れ」「認知症」など…
そのような悩みをお持ちの

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 9月17日（火）
午後2時～4時

会場 ハローワーク南魚沼
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



きつなちゃん こころちゃん

秋の農作業安全運動実施中

【問合せ】
農林課 農業振興係
☎773-6663

毎年この時期は、コンバインやトラクターなどによる農作業中や、田畑の行き帰りでの事故が多くなります。

ゆとりを持った作業と運転を心がけましょう。

高齢者の事故も増えていきます。農作業に出かけるときは、家族や周囲の人に行き先を伝え、一人での作業は、事故に十分注意してください。

高齢者を対象とした技能講習会

【問合せ・申込み】
公益社団法人新潟県シルバー人材センター連合会
☎025-281-5553

厚生労働省の委託を受け、高齢者の就業対策として各種職種の講習会を実施しています。

※雇用・就業を目指す講習のため、趣味、教養を目的としての受講はできません

費用 無料（会場までの交通費、昼食代は自己負担）

※講習の種類・会場・日時など、詳しい内容は連合会のウェブサイトをご覧ください（市のウェブサイトにもリンクがあります）

第35回八海山水石展

【問合せ】
浦佐水石会（小島）
☎777-3782

日時 9月14日（土）
午前9時～午後5時

9月15日（日）
午前9時～午後4時

会場 雪国おくにじまん会館 3階

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。初めての人、里帰りの人、上の子を迎えた人、みんな大歓迎です！

六日町地区第2回「そだち学級」

日時 9月14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 秋のお楽しみ会、みんなで楽しく、おやこ活動！

塩沢地域第2回「そだち学級」

日時 9月14日（土）
午前10時～11時30分

（受付開始 午前9時30分）

会場 塩沢公民館

内容 ミニ運動会 たのしくカラダをうごかそう！

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 不要です。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。水分補給できるように水筒などを用意ください

【問合せ・申込み】
子ども若者育成支援センター
☎773-6611

期日 10月5日（土）
第1回目 午前10時～
（開場 午前9時30分）
第2回目 午後1時30分～
（開場 午後1時）

会場 市民会館多目的ホール

料金 200円（大人・子ども同額）

※チケットは、市民会館、子ども・若者育成支援センターでお求めください



公営住宅 入居者募集

【問合せ・申込み】
都市計画課 施設係
☎773-6662

大和地域

市営桜沢団地

募集戸数 1戸(301号、3階・3DK)
住所 浦佐96-1
構造 鉄筋3階建
家賃 17,100円
駐車料 2,400円/1台

六日町地域

募集戸数 1戸(402号、4階・3DK)
住所 六日町1242-1
構造 鉄筋4階建
家賃 16,900円

市営来清団地

募集戸数 1戸(204号、2階・3DK)
住所 塩沢1395-2
構造 鉄筋3階建
家賃 13,800円
駐車料 2,000円/1台

市営樋渡団地

募集戸数 1戸(204号、2階・3DK)
住所 塩沢600-1
構造 鉄筋3階建
家賃 17,400円
駐車場 1台(駐車料なし)
市営北原団地

募集戸数 1戸(47号、3DK)

入居可能時期

10月上旬以降
申込み 都市計画課、大和・塩沢市民センターで入居資格を確認し、申込書をお渡しします。申込書に必要書類を添付し、都市計画課に提出してください。

選考方法

住宅委員会の意見を聴いて選考します。

【問合せ】

県立生涯学習センター
☎025-284-6110
社会教育課
☎773-6610

入居可能時期

10月上旬以降
申込み 都市計画課、大和・塩沢市民センターで入居資格を確認し、申込書をお渡しします。申込書に必要書類を添付し、都市計画課に提出してください。

選考方法

住宅委員会の意見を聴いて選考します。

【問合せ】

県立生涯学習センター
☎025-284-6110
社会教育課
☎773-6610

【問合せ】

県立生涯学習センター
☎025-284-6110
社会教育課
☎773-6610

【問合せ】

県立生涯学習センター
☎025-284-6110
社会教育課
☎773-6610

【問合せ】

県立生涯学習センター
☎025-284-6110
社会教育課
☎773-6610

【問合せ】

県立生涯学習センター
☎025-284-6110
社会教育課
☎773-6610

【問合せ】

県立生涯学習センター
☎025-284-6110
社会教育課
☎773-6610

【問合せ】

県立生涯学習センター
☎025-284-6110
社会教育課
☎773-6610

【問合せ】

県立生涯学習センター
☎025-284-6110
社会教育課
☎773-6610

【問合せ】

県立生涯学習センター
☎025-284-6110
社会教育課
☎773-6610

【問合せ】

県立生涯学習センター
☎025-284-6110
社会教育課
☎773-6610

【問合せ】

県立生涯学習センター
☎025-284-6110
社会教育課
☎773-6610

【問合せ】

県立生涯学習センター
☎025-284-6110
社会教育課
☎773-6610

【問合せ】

県立生涯学習センター
☎025-284-6110
社会教育課
☎773-6610

【問合せ】

県立生涯学習センター
☎025-284-6110
社会教育課
☎773-6610

【問合せ】

県立生涯学習センター
☎025-284-6110
社会教育課
☎773-6610

【問合せ】

県立生涯学習センター
☎025-284-6110
社会教育課
☎773-6610

【問合せ】

県立生涯学習センター
☎025-284-6110
社会教育課
☎773-6610

【問合せ】

県立生涯学習センター
☎025-284-6110
社会教育課
☎773-6610

【問合せ】

県立生涯学習センター
☎025-284-6110
社会教育課
☎773-6610

【問合せ】

県立生涯学習センター
☎025-284-6110
社会教育課
☎773-6610

【問合せ】

県立生涯学習センター
☎025-284-6110
社会教育課
☎773-6610

【問合せ】

県立生涯学習センター
☎025-284-6110
社会教育課
☎773-6610

【問合せ】

県立生涯学習センター
☎025-284-6110
社会教育課
☎773-6610

【問合せ】

県立生涯学習センター
☎025-284-6110
社会教育課
☎773-6610

【問合せ】

県立生涯学習センター
☎025-284-6110
社会教育課
☎773-6610

【問合せ】

県立生涯学習センター
☎025-284-6110
社会教育課
☎773-6610

【問合せ】

県立生涯学習センター
☎025-284-6110
社会教育課
☎773-6610

【問合せ】

県立生涯学習センター
☎025-284-6110
社会教育課
☎773-6610

【問合せ】

県立生涯学習センター
☎025-284-6110
社会教育課
☎773-6610

【問合せ】

県立生涯学習センター
☎025-284-6110
社会教育課
☎773-6610

【問合せ】

県立生涯学習センター
☎025-284-6110
社会教育課
☎773-6610

【問合せ】

県立生涯学習センター
☎025-284-6110
社会教育課
☎773-6610

【問合せ】

県立生涯学習センター
☎025-284-6110
社会教育課
☎773-6610

【問合せ】

県立生涯学習センター
☎025-284-6110
社会教育課
☎773-6610



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、8月から11月まで4回にわたり、南魚沼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っています。

2回目となる今回は、先進地の視察です。皆さんの参加をお待ちしています。

第2回ワークショップ
(先進地視察)

日時 9月29日(日)

午前7時 本庁舎出発

視察先 長野県上高井郡小布施町(まちとしよテラス、

まちじゅう図書館)
※まちとしよテラス前館長

花井裕一郎さんの講演とまちなか探索

参加費 昼食代自己負担

定員 20人(先着順)

締切り 9月20日(金)

失敗しない「太巻き」作り
参加者募集
一本お持ち帰り

【問合せ・申込み】
大和公民館
☎777-4671

対象 市内在住・在勤の人

日時 9月13日(金)

①午後1時50分～4時

②午後6時50分～9時

締切り 9月9日(月) 正午

会場 塩沢公民館 調理実習室

講師 木村 多美子さん

料金 800円(当日集金)

定員 各19人

高齢者生きがい学習会
「絵手紙教室」

【問合せ・申込み】
大和公民館
☎777-4671

初めての人も、長く続けて

こられた人も、和やかな雰囲気

の中で、「絵手紙」をして

みませんか?

期間 9月18日・25日・10月

2日・9日

(水曜日・全4回)

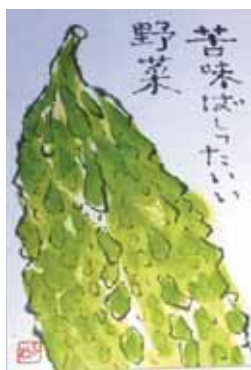
時間 午後1時30分～3時30

分

会場 大和公民館

対象 どなたでも

講師 関 千枝子さん
費用 210円(ハガキ10枚分)
定員 20人
締切り 9月12日(木)(定員になり次第締切り、申し込みされた人に詳細を送ります)



高齢者学級合同芸術鑑賞会

【問合せ】
社会教育課 生涯学習班
☎773-6610

市内3地域の高齢者学級で合同芸術鑑賞会を開催します。

学級生以外の人も入場できます。友達や近所の人をお誘い合わせの上、気軽に参加ください。

日時 9月20日(金)

午後1時30分～3時30分

会場 市民会館 大ホール

料金 無料

出演 葉月みなみ(歌謡ショー)、田中亀五郎(マジックショー)、塩沢趣味の教室民踊教室の皆さん

にいがた狼煙プロジェクト
2013参加者・団体募集!

【問合せ・申込み】
商工観光課 観光交流班
☎773-6665
FAX773-6710
E-mail: kankou@city.minamionuma.jp

災害復興や地域のまちおこしを目的とし、県内の山城跡などで狼煙リレーを行う「にいがた狼煙プロジェクト」が今年度も実施されます。狼煙リレーに参加いただける人や団体を募集します。

日時 10月20日(日)

午前11時ころ

※強風などの荒天時は、各団体の判断で中止してください

場所 参加団体が自由に決めることができます。参加者主体のイベントなので、狼煙を上げる場所は、土地所有者や周辺住民などの許可や了解をとってから応募してください。

応募資格 大人2人以上を含む、プロジェクトに賛同する全ての団体やグループ

申込み 団体名、狼煙上げ予定場所、代表者名、連絡先(電話番号・メールアドレス)をメールかFAXで送

絡ください。後日お送りする資料に同封された参加申込書に必要事項を記入し、返送してください。

締切り 9月20日(金)

「魚野川河川美化運動」
参加者募集

【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～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。

注意事項 傷害保険などの加入はしないので、個人責任で参加できる人

9月の活動 9月28日(土)

午前6時～、六日町大橋の下集合(坂戸側)



観光事業補助金募集

【問合せ・申込み】

商工観光課 観光交流班
☎77316665

多様化する観光ニーズに柔軟に対応し、観光振興を図るための事業費などに対し、予算の範囲内で補助金を交付します。

交付対象 観光振興を目的とする団体で、市が認める団体

交付の条件

- ・観光誘客事業であること
- ・補助事業に係る経理は、他の経理と明確に区分して行わなければならない
- ・補助金は対象事業費の2分の1、上限額は100万円
- ・特別な事情がある事業を除き、10年以上（旧町期間を含む）補助金を交付されている事業は、申請を遠慮してください

受付期間 9月2日（月）～10月4日（金）

必要書類 事業実施計画書

※申請書は、商工観光課（本庁舎北分館2階）まで
市のウェブサイトでからもダウンロードできます

選定方法 南魚沼市観光事業補助金選定委員による選定

を行い、交付団体を決定します。

秋季企画展「石仏の力」

【問合せ】

県立歴史博物館
長岡市関原町二丁目字権現堂
224712
☎025814716130

地域社会で継承されてきた石神や石仏を取りあげ、そこから見える地域の歴史や信仰の広がりをご紹介します。いろいろな願いを叶えてくれる地藏や村の守り神・道祖神など、約150点を展示します。この秋、県立歴史博物館はパワースポットになります

期間 9月21日（土）～11月24日（日）

※毎週月曜日は休館（祝日の場合は翌日）

展示品 双体道祖神像（柏崎市立博物館所蔵）など

観覧料 一般700円（560円）、高校・大学生500円（400円）、中学生以下無料

※（ ）は20人以上の団体料金。常設展もご覧いただけます

アルビレックス新潟 対 サガン鳥栖 (J1リーグ 第28節)

募集人数500人

試合観戦の招待

■日 時 10月5日（土） 15:30 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①10月5日鳥栖、②住所、③名前・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・名前を記入の上、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 9月20日（金）必着

■受け渡し 招待の可否を返信用ハガキでお知らせします。〔9月27日（金）頃を予定〕

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



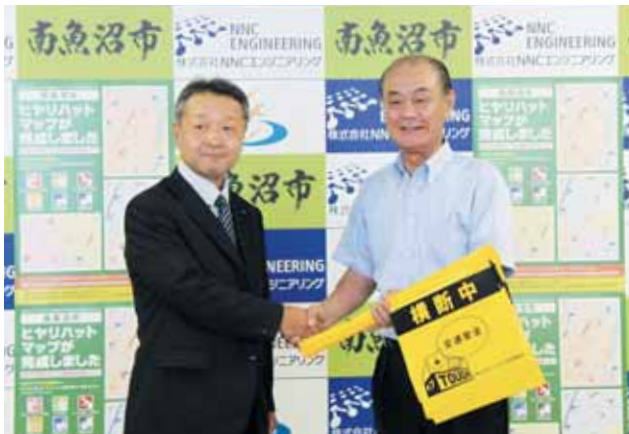
<< 往信面 >> 往信 950-0954 アルビレックス新潟後援会 試合観戦ご招待係 御中 10/5 鳥栖	<< 返信裏面 >> 返信はがきの裏面 白紙 この面は、抽選結果が記載されます。必ず白紙のまま差し出してください。	<< 返信面 >> 返信 949-△△△△ 南魚沼市〇〇町〇〇〇〇 後援 花子 様 例	<< 往信表面 >> ① 10/5 鳥栖 ② 〒949-△△△△ 南魚沼市〇〇町〇〇〇〇 ③ 後援 花子 20歳 ④ 025-〇〇〇-△△△△ ⑤ 希望枚数(4枚まで) ⑥ 後援会資料請求(任意) ご希望の方は空白部分に「希望する」とご記入ください。
--	---	--	---

あいおいニッセイ同和損保株式会社が

横断歩道用黄旗を寄贈

7月26日(金)、あいおいニッセイ同和損保(株)長岡支店長 川村 昭伸様が市を訪れ、児童が横断歩道を渡るときに使用する黄旗500本を寄贈していただきました。同社が「交通事故防止・事故低減」を目指し、社会貢献活動として行っている取り組みの一つのことです。市では各小学校に配付し、交通安全活動に有効活用したいと考えています。

同社は、「ヒヤリハットマップ」の作成にも後援いただきました。



大型えばなし「北越雪譜語り」開催

8月9日(金)と10日(土)の夜、鈴木牧之記念館で、北越雪譜の中の話を大型えばなしで演じる「北越雪譜語り」が行われました。

演じてくださったのは、南魚沼市図書館読書ボランティア「ふうせんの会」の皆さん。内容は「ふぶき」や「雪の日の漁」など、今では考えられない雪の被害を語った物語でした。

えばなしの絵は、約30年前の塩沢小学校2～4年生が描いたものです。

話の内容がとてもよく伝わる絵と方言での語り、物語の世界に引き込んでくれました。



9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～ 土曜〔受付〕8:30～11:30
〔受付〕11:00～16:00〔診療〕14:00～ 〔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日休診
2日		3日		4日		5日		6日		7日		8日
高橋(聡)	高橋(聡)	福本	福本	高橋(聡)	高橋(聡)	高橋(聡)	高橋(正)	高橋(聡)	寺田	薄田	休診	休診
9日		10日		11日		12日		13日		14日		15日
高橋(聡)	高橋(聡)	高橋(聡)	寺田	高橋(聡)	高橋(聡)	高橋(聡)	高橋(聡)	高橋(聡)	高橋(聡)	福本	休診	休診
16日		17日		18日		19日		20日		21日		22日
休診	休診	高橋(聡)	福本	休診	休診	高橋(聡)	高橋(正)	休診	寺田	堀内	救急当番	休診
(敬老の日)		福本		(住民健診)		高橋(正)				(13:30～16:00)		
23日		24日		25日		26日		27日		28日		29日
休診	休診	高橋(聡)	寺田	高橋(聡)	中山	風間	高橋(聡)	高橋(聡)	寺田	福本	休診	休診
(秋分の日)												
30日												
高橋(聡)	高橋(聡)	お知らせ 9月から、昨年まで当診療所で地域医療に貢献された高橋正和先生のご協力が得られました。第1、第3木曜日に内科診療を行っていただきます。										
廣田												

南魚沼市老人クラブ連合会

第9回グラウンドゴルフ大会開催

7月26日(金)、南魚沼市老人クラブ連合会が主催する第9回グラウンドゴルフ大会が、さくり親水公園で開催されました。参加者が235人と多いため、午前は六日町地域、午後は大和・塩沢地域に分かれて競技を行いました。

開会式で片桐会長から「グラウンドゴルフは若い人から高齢者まで幅広い年齢層で楽しめるスポーツです。この大会は南魚沼市老人クラブ連合会で、今年度最初の大きなイベントで、会員の親睦と交流、健康増進を目的としています」と挨拶がありました。



株式会社プリンスホテルと

環境貢献連携覚書を締結

8月2日(金)、市と(株)プリンスホテルは「南魚沼市の環境貢献を目的とした連携に関する覚書」を締結しました。

プリンスホテルが商品化した「南魚沼の美味しい湧き水」は、昨年5月に「南魚沼市とプリンスホテルの官民連携の取組に関する協定」を締結していましたが、今回の覚書はこの協定を一步進め、環境貢献の取組みの一つとして、従来的一般寄付から、使用目的を自然環境整備に限定した指定寄付とするものです。「南魚沼の美味しい湧き水」の売上1点につき1円がプリンスホテルから市に寄付され、その寄付金を市の環境貢献に関する事業に活用します。



第9回南魚沼市ナイトウォークを開催

8月3日(土)、第9回南魚沼市ナイトウォークを開催しました。10kmのファミリーコースに600人、15kmのチャレンジコースに170人、小さな子どもを連れた家族や友達同士など、大勢の人から参加いただきました。曇り空の下、少し蒸し暑かったものの、雨に降られることもなく、皆さん元気に歩いていました。

少し疲れがみえた人もいましたが、ゴールした後に、抽選会で盛り上がり、特性きのご豚汁を食べて笑顔に戻っていました。



市民会館開館25周年記念

南魚沼市歌舞伎公演

7月21日(日)、市民会館開館25周年を記念して、南魚沼市歌舞伎公演が開催されました。地芝居歌舞伎を市の誇る伝統文化として、多くの市民に親しんでいただき、参加していただける環境をつくろうと、五十沢歌舞伎保存会と塩沢歌舞伎保存会を中心に企画したものです。

第一幕は塩沢歌舞伎保存会が「義経千本桜 すし屋の場」を、第二幕は合同で「白浪五人男 稲瀬川勢揃いの場」を、第三幕は五十沢歌舞伎保存会が「一谷嫩軍記三段目 熊谷陣屋」を披露しました。

地元の人が演じる熱のこもった舞台に、800人の観客から大きな拍手がわきました。



日にち	行事名・時間・会場など
2日	市・県民税2期、国民健康保険税3期納期限
13日(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
14日(土)	六日町地区第2回「そだち学級」 10:00～11:30 ふれ愛支援センター 塩沢地域第2回「そだち学級」 10:00～11:30 塩沢公民館
15日(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
21日(土)	読書のつどい 14:00～15:30 南魚沼市図書館
23日(月祝)	第6回八色の森健康ウォーキング 9:10～ 八色の森公園
25日(水)	第9回農業委員会総会 9:00～ 大和庁舎3階旧議場
30日(日)	国民健康保険税4期 納期限

ほのぼの
広場

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

【問合せ】子育て支援センター ☎773-6822

■時間 9:30～15:30

「ほのぼの広場」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

●9月12日（木） 11:00～
支援講座「親子体操」講師：保育士

★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

●9月9日（月） 11:00～
支援講座「親子体操」講師：保育士

★塩沢会場：塩沢庁舎（北棟2F）

毎週 火・水・金曜日

●9月10日（火） 11:00～
支援講座「親子体操」講師：保育士

※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

9月9日(月) 13:30～16:00 働く婦人の家(浦佐)
9月13日(金) 13:00～16:00 塩沢老人福祉センター
9月25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 60,299人(先月比 -55)
●男 29,517人(先月比 -40) ●女 30,782人(先月比 -15)
●世帯数 19,561戸(先月比 -26)



救急医療当番

ウェブサイト版 南魚沼市 救急医療 検索

9月1日～16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		
1日(日)	内科 外科	9:00～12:00	休日救急診療所	773-6688		
		13:30～16:00				
		18:00～翌朝6:00			ゆきぐに大和病院	777-2111
7日(土)	内科 外科	13:30～16:00	風間内科医院	782-6688		
		18:00～翌朝6:00			六日町病院	772-7111
		12:00～翌朝6:00			六日町病院	772-7111
8日(日)	内科 外科	9:00～12:00	休日救急診療所	773-6688		
		13:30～16:00				
		18:00～翌朝6:00			六日町病院	772-7111
14日(土)	内科 外科	13:30～16:00	湯沢町保健医療センター	780-6543		
		18:00～翌朝6:00			ゆきぐに大和病院	777-2111
		12:00～翌朝6:00			ゆきぐに大和病院	777-2111
15日(日)	内科 外科	9:00～12:00	休日救急診療所	773-6688		
		13:30～16:00				
		18:00～翌朝6:00			ゆきぐに大和病院	777-2111
16日(月祝)	内科 外科	9:00～12:00	休日救急診療所	773-6688		
		13:30～16:00				
		18:00～翌朝6:00			ゆきぐに大和病院	777-2111

※必ず受診前に電話で症状を伝え、対応が可能か確認してください

◎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9回南魚沼市ナイトウォーク。スタートから1.5km 付近の魚野側沿いの道路。夕暮れの中、元気よく笑顔でゴールを目指します。

編集後記

遅い梅雨明けの後も雨が続き、すぐに8月7日の立秋を迎えましたが、30度を超える厳しい暑さの日が続きました。異常気象や温暖化という言葉が定着し、今夏も気温が高い日が続いたことなどから、農作物への影響が心配されましたが、今のところ大きな被害予想はありません。自然が相手で、その作業からも作物を育てることは大変ですが、収穫時の喜びは、何度経験しても大きいものです。天候の影響で、不作の年もあるかもしれませんが、今秋は新米に野菜、果物と、豊かな恵みを大いに味わいましょう!