



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……………13
- けんこうひろば……………18
- 掲示板……………21
- ニュースプラザ……………27

超大型クレーン車と記念撮影!

～中之島小学校2年生の皆さん～

『地域の活性化と明るいまちづくり』 を目指しています

～大崎地区地域づくり協議会～

地域づくり協議会の活動をシリーズで紹介します
第7回は「大崎地区地域づくり協議会」です

大崎地区地域づくり協議会は、平成19年のモデル事業で発足し、今年で7年目となります。監事・顧問を含めた役員12人と各行政区から選出された評議員26人で構成されています。地域住民の要望などをできる限り実現させ、整備事業・安全環境事業・広報事業などの活動を積極的に進め、地域の活性化と明るい地域づくりを目指しています。

取組みの主な内容の紹介

- 市で対応できない小規模な修繕などを行う基礎事業に取り組んでいます。
- 大崎地区内に色とりどりの花1,700鉢を植えました。
- 小学生が描いた交通安全ポスターの立て看板とのぼり旗を設置しました。
- かんたんテントの貸し出しを行い、地域行事を支援しています。
- 小学生と「特別養護老人ホーム雪樺の里」との交流を支援しています。



【基礎事業】共同作業状況



【花いっぱい事業】大崎保育園での花植え作業



【交流事業】小学生と雪樺の里との交流会

大崎地域はこんな所です！

- ◇ 拠点施設の大崎農業会館は昭和55年に建設され、大崎菜の集荷場として利用されています。
- ◇ 大崎菜は八海山の湧き水で栽培されています。その名水「滝やの清水」をくむために地区外からも大勢の人が訪れています。
- ◇ 八海山の麓にある大崎ダム公園は、春になると桜の花とともに、手作り鯉のぼりがダム湖の上を優雅に泳いでいます。
- ◇ 秋の火渡り大祭には、県内外から大勢の人が訪れ、火渡りなどの行事を堪能しています。
- ◇ 昭和57年に大崎地区に国際大学が設置されてからは、各集落でも国際大学との交流が行われていて、今後ますます交流が深まっていくことが期待されます。



大崎地区地域づくり協議会

拠点施設(事務局)：大崎地区センター
大崎4178-2 (大崎農業会館内)
開館時間：8時30分～17時15分
☎779-2761 FAX.779-2793

市長の

一言日記



消防団活動…その崇高なる精神を思う

9月定例会もようやく終了し、これからは秋の収穫作業と、市議会議員選挙が10月13日に告示され、20日に投票と一挙に慌ただしい日々になってきます。

9月16日の台風18号による豪雨では、市内にも少なからず被害が発生しました。被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。市としては、被災か所の復旧に全力を尽くしてまいりますので、皆さまからもご協力をお願いいたします。

自然災害を含む全ての災害発生時、あるいは発生が懸念されるときに一番に頼りになるのが、消防団の皆さまの活動であります。今回の豪雨においても、その力量は如何なく発揮され、危険か所の見回り点検から水防、防災活動に多大な協力をいただきました。市民を代表し、改めて感謝申し上げます。

その南魚沼市消防団に9月2日、総理大臣官邸において平成25年防災功労者内閣総理大臣表彰が授与されました。表彰の理由は、平成23年度新潟・福島豪雨災害時において、1



人の死傷者も出さずに、市民の生命、財産を守るといふ消防団活動の根幹に鑑み、その活動が顕著であったことを評価していただいたものです。もちろん、総務省卒においては、県内で唯一表彰されたものであり、心よりお祝い申し上げますとともに、南魚沼市にとりましても大変な名誉で、消防団員の皆さまに最大級の賛辞とお礼を申し上げますのであります。市民の皆さまからも今回の慶事を機会に、今後より一層消防団活動へのご理解と女性を含めた消防団員の確保にもご協力賜りますようお願い申し上げます。

さて、来年は南魚沼市制施行10周年の記念すべき年であります。市では、この10周年をともに喜び、来たるべき20周年に向けて盛大に祝賀イベントを開催すべく、準備体制を整えているところであります。市民の皆さまからも、どしどしとアイデアをお寄せくださるようお願い申し上げます。一言日記といたします。

※南魚沼市消防団の表彰は、27ページのニュースブラザで紹介しています

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



「フランス」
ホーズマン、サミュエルさん

シリーズ
第6回

【私の国はこんなところ】

フランスは、建築や芸術はもちろん、食べ物もとても素晴らしい国です。各地にそれぞれ有名な料理とワインがあります。パリに行けばフランス各地のワインと食べ物を、手ごろな価格で楽しむことができます。

オペラ座の近くのラヴィニア (LAVINIA) は、驚きのレストランです。ここを訪れば、世界中の5,000種類以上のワインを卸値で買うことができます。そしておいしいボルドー・シュペリール (Bordeaux Superieur) のボトルとフランスのチーズの大皿を、友人とともにたった1,000円で楽しむこともできるのです。

【南魚沼市に住んで感じた事】

南魚沼市は、とても日本的で、暖かな歓迎があふれている驚きの場所です。

授業の後に、「八海山麓スキー場」でスノーボードをし、「北の宿」でお好み焼きを食べて、最後に「くるみ」で地元の人たちと話をしたり、歌を歌うことが私の一番の楽しみです。



フランス共和国

(公用語) フランス語
(首都) パリ
(面積) 632,759km²(43位)
(人口) 62,780,000人(20位)
(GDP(PPP)) 2兆2,525億ドル(8位)
(通貨) ユーロ(EUR)

*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24年度 決算報告

～南魚沼市の平成24年度決算が、市議会で認定されました～

【問合せ】 財政課 財政係 ☎773-6671

決算の概要

決算のポイント

平成24年度の一般会計決算は、翌年度への繰越財源を除いた実質収支額で8億6,541万円の黒字となりました。前年度からの実質収支額（純繰越金）7億2,110万円と、財政調整基金の減少額1億6,439万円を差し引いた実質単年度収支額では2,008万円の赤字となりましたが、前年度比では6,838万円改善しました。

歳入は、合併関連事業のために借りることのできる合併特例債の発行額が伸びたことなどから、市債全体で前年度比約12億円の増となったほか、市税や前年度繰越金の増などから、総額360億1,685万円となりました。

歳出は、特別支援学校建設事業などから教育費が約10億円の増となったほか、新潟・福島豪雨災害復旧事業や災害に伴う関連事業の増などもあり、災害復旧費と農林水産業費がそれぞれ1億円以上の増となりました。また、合併振興基金への積立による総務費の伸びなどもあり、総額350億1,609万円で、過去最高であった前年度をさらに上回る規模となりました。

平成24年度の主な事業

- (1) 魚沼地域の医療体制の確立に向けて、地域医療連携ネットワークの構築に取り組むとともに、新市立病院建設の実施設計に着手しました。
- (2) 蕨神小学校大規模改造工事、六日町中学校耐震補強工事、塩沢中学校グラウンド改修工事ほか、小・中学校の施設改修、整備を進めました。
- (3) 特別支援学校建設事業として、校舎棟の改修、体育館の建設工事を行い、市立総合支援学校を開校しました。
- (4) 図書館整備（2か年継続事業）、大原運動公園整備（3か年継続事業）の初年度事業を進め、建設工事に着手しました。
- (5) 豪雨災害による被災箇所（道路、河川、農地、農業用施設、林道ほか）の復旧工事を進めました。

一般会計と特別会計の決算規模

会計名	歳入	歳出	差引残額	
一般会計	360億1,685万円	350億1,609万円	10億76万円	
特別会計	国民健康保険	61億9,238万円	59億7,439万円	2億1,799万円
	介護保険	57億2,414万円	55億8,726万円	1億3,688万円
	後期高齢者医療	4億7,391万円	4億6,609万円	782万円
	城内診療所	4億4,617万円	4億2,459万円	2,158万円
	下水道	50億6,265万円	50億1,945万円	4,320万円
計	539億1,610万円	524億8,787万円	14億2,823万円	



企業会計の決算規模

水道事業会計	収入	支出	病院事業会計	収入	支出
収益的収支	23億114万円	19億3,911万円	収益的収支	37億6,141万円	37億6,138万円
資本的収支	5億2,232万円	18億1,967万円	資本的収支	2億7,994万円	3億3,362万円

※各表の数値は端数調整をしているため、実額によって計算する合計額や割合などと完全には一致しない場合があります。詳しい内容は、財政課まで問い合わせください

また、各会計の決算書は財政課（本庁舎）、南魚沼市図書館、大和公民館図書室、塩沢公民館図書室で閲覧できます。気軽にご覧ください

一般会計決算の状況

歳入

科目	平成24年度(A)	平成23年度(B)	増減(A-B)	A÷人口※
地方交付税	109億4,012万円	112億318万円	△2億6,306万円	180,631円
市税	76億3,391万円	75億3,219万円	1億172万円	126,043円
市債	61億2,950万円	48億9,400万円	12億3,550万円	101,204円
国庫支出金	29億4,302万円	30億987万円	△6,685万円	48,592円
県支出金	27億9,935万円	27億8,722万円	1,213万円	46,220円
諸収入	15億5,770万円	15億7,548万円	△1,778万円	25,719円
繰越金	9億8,663万円	8億349万円	1億8,314万円	16,290円
繰入金	6億2,175万円	8億2,204万円	△2億29万円	10,266円
分担金及び負担金	5億4,775万円	5億4,040万円	735万円	9,044円
使用料及び手数料	5億3,591万円	5億5,771万円	△2,180万円	8,848円
その他	13億2,121万円	13億278万円	1,843万円	21,814円
合計	360億1,685万円	350億2,836万円	9億8,849万円	594,671円

歳出

科目	平成24年度(A)	平成23年度(B)	増減(A-B)	A÷人口※
総務費	85億5,365万円	73億5,251万円	12億114万円	141,229円
民生費	68億5,627万円	71億2,241万円	△2億6,614万円	113,203円
土木費	39億1,455万円	39億7,805万円	△6,350万円	64,633円
公債費	38億5,944万円	39億7,493万円	△1億1,549万円	63,723円
教育費	36億1,283万円	26億47万円	10億1,236万円	59,651円
衛生費	31億307万円	34億2,756万円	△3億2,449万円	51,235円
災害復旧費	25億4,272万円	24億3,219万円	1億1,053万円	41,983円
農林水産業費	11億1,032万円	9億6,285万円	1億4,747万円	18,332円
商工費	5億414万円	9億476万円	△4億62万円	8,324円
消防費	4億9,509万円	8億6,432万円	△3億6,923万円	8,174円
その他	4億6,401万円	4億2,168万円	4,233万円	7,661円
合計	350億1,609万円	340億4,173万円	9億7,436万円	578,148円

※平成24年度末（平成25年3月31日現在）の住民基本台帳人口60,566人で計算しています

主な基金の残高（平成25年5月末現在）

財政調整基金	22億4,268万円
合併振興基金	37億7,280万円
ふるさと基金	4億円
減債基金	1,734万円
国民健康保険支払準備基金	1億1,623万円
介護給付費準備基金	2億2,098万円
公共下水道建設基金	6,000万円
その他	4億861万円
合計	72億3,864万円

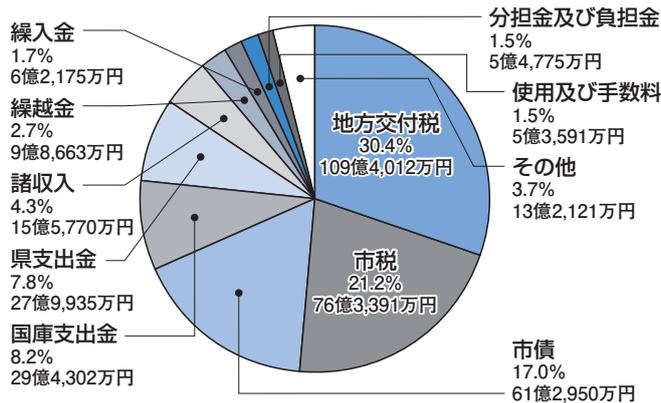
市の財産（平成24年度末現在）

土地	1,691万9,270㎡
建物	32万7,748㎡
有価証券	4億100万円

市債の残高（平成24年度末現在）

一般会計	409億4,036万円
下水道特別会計	322億6,920万円
水道事業会計	139億1,038万円
病院事業会計	5億7,355万円
合計	876億9,349万円

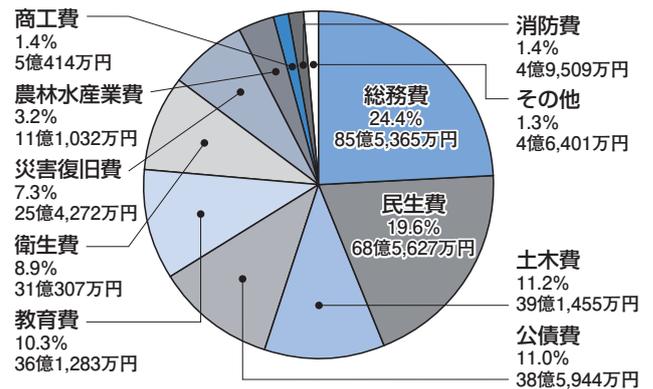
一般会計 歳入 合計 360億1,685万円



歳入項目の説明

- 地方交付税**：所得税など国が徴収した税金の一定割合が、市の財政規模に応じて交付されるもの
- 市税**：皆さんから市に納めていただいた税金
- 市債**：国や金融機関からの借入金
- 国庫支出金**：特定の事業に対して、国（あるは県）から使いみちを指定して交付されるもの
- 県支出金**：同上
- 諸収入**：各種預託金・貸付金元金収入、給食費実費徴収金、広域行政受託事業収入など
- 繰越金**：前年の剰余金
- 繰入金**：一般会計と各種基金や特別会計との間で行う資金運用によって繰り入れられるもの
- 分担金**：特定の事業によって利益を受ける人や団体から事業費の一部を負担してもらうもの
- 負担金**：同上
- 使用料**：各種施設の利用などにかかる使用料や手数料
- 手数料**：同上
- その他**：地方譲与税、地方消費税交付金、財産収入、自動車取得税交付金、地方特例交付金、寄付金など

一般会計 歳出 合計 350億1,609万円



歳出項目の説明

- 総務費**：市の全般的な管理事務などの経費
- 民生費**：社会福祉、老人福祉、児童福祉などの経費
- 土木費**：道路・河川の改良、維持管理や除雪などの経費
- 公債費**：市の借入金である市債の元金や利子などの返済金
- 教育費**：小・中学校の管理運営、生涯学習・生涯スポーツ事業などの経費
- 衛生費**：健康増進、疾病予防や環境美化、ごみ処理などの経費
- 災害復旧費**：災害によって被害をうけた農林、土木、公共施設の復旧にかかる経費
- 農林水産業費**：農業の振興や土地改良などの経費
- 商工費**：商工業の振興や観光事業の経費
- 消防費**：消防、防災対策などの経費
- その他**：議会運営、雇用対策などの経費



主な財政指標 (平成24年度地方財政状況調査による値…※)

項目	数値	説明
標準財政規模	192億7,394万円	地方公共団体で標準的に収入が見込まれる一般財源の規模
財政力指数	0.440	地方公共団体の財政力の強弱を示す指標(平成22~24年度の3か年平均) ※この数値が1以上の団体は、普通交付税の不交付団体となります
実質収支	8億8,700万円	歳入総額と歳出総額の差額から翌年度に繰り越すべき財源を引いた額
実質収支比率	4.6%	実質収支の標準財政規模に対する割合
経常収支比率	90.8%	毎年度義務的・経常的に支出される経費(人件費、扶助費、公債費など：経常的経費)が、使いみちが特定されずに経常的に収入される一般財源の額(市税や普通交付税など：経常一般財源)に占める割合 ※この比率が高いほど財政構造の硬直化が進んでいることを表します

※全国市町村の普通会計決算状況について、統一的な方法により行われる調査。普通会計として一般会計と城内診療所特別会計を合わせた額で調査しています

目的税の使途状況

入湯税 平成24年度収入額：3,722万円

事業区分 内容	事業費	入湯税 充当額
環境衛生設備の整備	3億6,769万円	2,118万円
ごみ処理施設整備事業借入金の元利償還金		
消防施設などの整備	1億7,683万円	1,019万円
消防庁舎、消火栓、耐震性貯水槽、消防団小型動力ポンプなどの整備		
観光施設の整備	1,658万円	96万円
観光交流拠点(道の駅南魚沼)の整備		
観光振興	8,493万円	489万円
観光協会運営費、雪まつり、グルメイベントなどへの補助や観光PR業務の実施		

都市計画税 平成24年度収入額：6,989万円

事業区分 内容	事業費	都市計画税 充当額
都市計画事業	350万円	17万円
街路新設改良事業		
都市計画事業償還費	1億2,209万円	3,050万円
都市計画事業(街路新設改良、公園整備事業など)借入金の元利償還金		
下水道特別会計繰出金	21億2,218万円	3,922万円
公共下水道整備事業借入金の元利償還金に充てるために、一般会計が負担する下水道特別会計への繰出金		

※地方税の中で、一定の政策目的を達成するために使途を限定し、課税するものを目的税といいます

入湯税…環境衛生施設、鉱泉源の保護管理施設、消防施設などの整備や観光振興に要する費用に充てるため、入湯客に対して課税されます。

都市計画税…都市計画事業、土地区画整理事業に要する費用に充てるため、都市計画区域の指定区域内に所在する土地・家屋に課税されます。

平成24年度決算に基づく健全化判断比率など

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」の規定により、平成24年度決算に基づく健全化判断比率と公営企業会計の資金不足比率を算定し、9月定例会に報告しました。いずれも早期健全化基準を下回っています。

●健全化判断比率

(単位：%)

健全化判断比率 ※いずれも標準財政規模 に対する比率	平成 24年度 決算	平成 23年度 決算	比較	早期 健全化 基準	財政 再生 基準	説明
実質赤字比率 (一般会計等の実質赤字 の比率)	-	-	-	12.53	20.00	黒字か赤字かを判断する指標で、家計でいえば年収に占める年間赤字の割合を示したものです
連結実質赤字比率 (全会計を対象とした実 質赤字の比率)	-	-	-	17.53	30.00	実質赤字比率を特別会計・企業会計を含めた全会計に適用したものです
実質公債費比率(3年平均) (一般会計等が負担する元利 償還金・準元利償還金の比率)	17.5	19.1	△1.6	25.0	35.0	年収に占める年間の借金返済額の割合を示したものです
将来負担比率 (一般会計等が将来負担す べき実質的な負債の比率)	159.9	158.1	1.8	350.0		将来にわたって負担する負債が、年収の何年分に相当するかを示した割合です

※実質赤字比率・連結実質赤字比率は黒字のため「-」で表示しています

●資金不足比率…公営企業の事業規模に対する資金の不足額の比率を示す指標です

水道事業会計、病院事業会計、下水道特別会計の全会計において、昨年度に引き続きいずれも資金不足は生じておらず、経営健全化基準(20.0%)を下回っています

南魚沼市議会議員一般選挙

10月20日(日)投票日

〔問合せ〕選挙管理委員会 ☎77316434

◆投票日と時間

投票日 10月20日(日)
時間 午前7時～午後6時

投票は、全ての投票所で投票終了時間を繰り上げます。

左記の投票所では、さらに投票終了時間を繰り上げます。

投票終了時間をさらに繰り上げる投票所

投票所	終了時間
第12投票区 辻又多目的センター	午後4時
第13投票区 後山小学校	午後5時
第41投票区 清水ふれあい会館	午後5時

◆今回変更となる投票所

第9投票区

(変更前) 大崎農業会館

(変更後) **大崎保育園**

※投票区 上1・上2・平沢・原小路・寺中・横・下1・下2

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で投票できます。

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

◆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、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、本人に代わり投票用紙などの請求手続をしてくれます。

●郵便などによる投票

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、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・小腸の障がいの程度が1級、または3級の人。免疫・肝臓の障がいの程度が1級から3級までの人

・戦傷病者手帳：両下肢、体幹の障がいの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・肝臓の障がいの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

市政にあなたの1票



【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の程度が1級の人

・戦傷病者手帳：上肢、または視覚の障がいの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」の交付を受けている人は、投票用紙を投票日の4日前(10月16日(水))必着までに請求してください

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

◆開票

期日 10月20日(日)

時間 午後7時～(予定)

会場 デイスポーツ南魚沼

参観人 会場の都合で70人として

※南魚沼市の選挙人名簿に登録されている人が、参観することができます。投票終了後の午後6時から6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

シリーズ

市役所での手続きなどについて、シリーズでお知らせします

赤ちゃんが生まれたときは？

【問合せ】

- ・市民課 ☎773-6661
- ・保健課 ☎773-6811
- ・子育て支援課 ☎773-6822

赤ちゃんの誕生は、本当に喜ばしいものです。赤ちゃんの健やかな成長のために、さまざまな制度があります。忘れずに手続きをしましょう。

Q 最初にどんな手続きをすればいいの？

A 出産した医療機関からもらった「出生届(右側は出生証明書)」と印鑑、母子手帳を持って、出生届の手続きをしてください。

出生届：市民課

出生した日を含めて14日以内に父親、または母親が届け出てください。(14日目か土日祝日の場合は、その休日の翌日まで)

母子手帳に赤ちゃんの出生を証明します。

※印鑑、母子手帳が必要



Q どんな助成や補助があるの？

A 出産育児一時金、妊産婦医療費、子どもの医療費、出産祝、児童手当、新生児・産婦訪問などが受けられます。各課で手続きをしてください。

出産育児一時金：

市民課
各健康保険者

母親が加入している健康保険から、赤ちゃん1人当たり42万円が支給されます。ただし、医療機関に支払う分娩費用と差引しますのは、分娩費用が42万円以上の場合、分娩者が超過分を医療機関へ支払うこととなります。42万円未満の場合は、申請をすることで、差額が支払われます。各健康保険で手続きをしてください。

海外出産や分娩費用を全額自己負担した場合は、各健康保険に相談してください。

妊産婦医療費：子育て支援課

出産月の翌月末まで、保険適用分は全額助成されます。

※母親の保険証・口座番号・医療費の領収書・印鑑が必要

子どもの医療費：子育て支援課

入院・通院ともに、0歳から5歳の誕生日まで、保険適用分は無料となります。

5歳の誕生日の翌月1日から中

学校卒業までは、一部自己負担があります。

※子どもが入る予定の保険証・印鑑が必要

出産祝：子育て支援課

赤ちゃんの紙おむつ用に「エチケット袋(可燃ごみの指定袋)」と保育園一時預かり利用無料券を差し上げます。

※印鑑が必要

児童手当：子育て支援課

対象は0歳から中学校卒業までの児童です。原則として、申請日の翌月からの支給となります。2・6・10月に、前月までの4か月分を支給します。お子さんの年齢や出生順に応じて受給額は変わります。

※申請者の保険証・口座番号・印鑑が必要

新生児・産婦訪問：保健課

退院後、1か月健診を受ける前に開業助産師が家庭を訪問し、赤ちゃんの体重測定や相談などを行います。

ここで紹介した助成などの他にも生まれた赤ちゃんや父母の状況などによって、受けられる制度もあります。気楽に相談や問い合わせください。

全ての該当事業主に個人住民税の「特別徴収」を実施していただきます
平成26年度

【問合せ】 総務課 市民税係
☎773-6668

市では、全ての該当事業主に個人住民税の特別徴収を実施していただくための準備を進めています。所得税の源泉徴収義務のある事業主は、原則として個人住民税も特別徴収義務者として特別徴収をしていただきます。県内全市町村での取り組みです。

特別徴収とは

事業主（給与支払者）が所得税の源泉徴収と同様に、毎月従業員に支払う給与から本人の個人住民税を天引きし、市に納めていただく制度です。

税額の計算は不必要

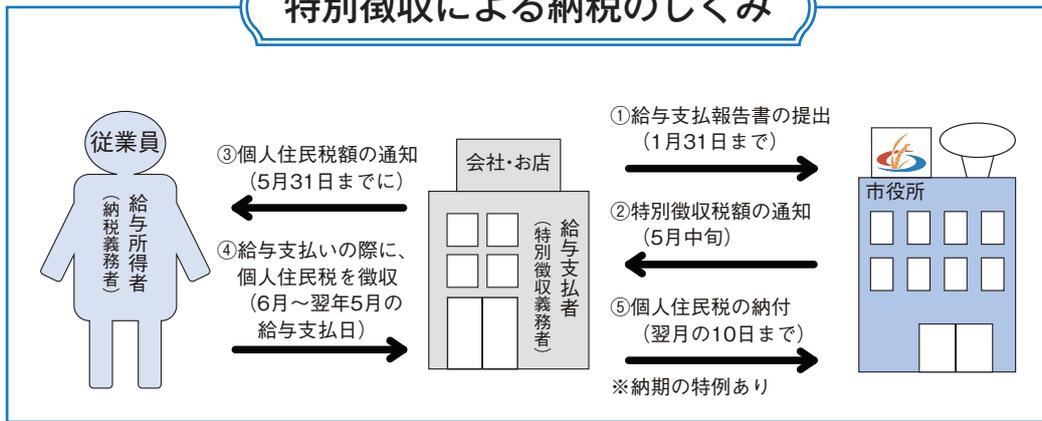
所得税の源泉徴収とは異なり、事業主が税額を計算する必要はありません。

市が、毎年5月に事業主（給与支払者）に「特別徴収税額決定通知書」を送付し、月々に徴収する額をお知らせします。その税額を毎月の給与から徴収し、翌月10日までに市へ納めていただきます。

納税義務者本人の負担が軽減

・普通徴収の納税回数は年4回ですが、特別徴収は年12回なので、1回あたりの納税負担額が軽くなります。

特別徴収による納税のしくみ



・納期ごとに金融機関などに出向き、納税する手間が省けます。
・納期限を気にする必要や、延滞金発生のお心配もなくなります。

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

ボランティアとの世間話が元気の素 新潟県中越大震災 (小千谷市 50代 男性)

避難している間、体育館の中では調理できないので、外にテントを建てて、そこで全部煮炊きをして、食事をつくりました。

最初、村のお母さんたちが中心にやっていたところに、ボランティアさんがどんどん来てくれたわけです。お母さんたちが、これをしてくれ、あれをしてくれ、食事ができたら配ってくれ、終わったのは洗ってくれとか言って、そういうやりとりの中でボランティアの人たちとだんだん打ち解けていきました。

1日限りでなくて、何十日もいてくれた人もいっぱいいました。食事の作業が終わると、火を切らさないように外の焚き火にどんどんマキをくべて、みんな一緒に暖をとりながら世間話をしました。知らない人だから気楽に話せるってこともありますよね。

特にお年寄りたちは、知らない人たちいろいろな話をすることによって、恐怖心が徐々に消え、元気が出てくるようでした。とにかく、人がいっぱいいると賑やかなんですね。そんなこと、都会では当たり前かも知れないけれど、山間地はふだんあまりひと気がないわけなんです。



ブロードバンド利活用セミナー

～ブログ・YouTube・Facebook 教室～

参加者
募集!

【問合せ】新潟県庁 情報政策課 ☎025-280-5106 (10月25日まで)
☎080-8030-0755 (26日・27日)

10月27日(日)、魚沼サンティックスクールで、新潟県主催のブロードバンド利活用セミナーを開催します。初心者大歓迎！インターネットを使って世界に情報発信したり、今話題のソーシャル・ネットワーキング・サービス(SNS)で友達と交流してみませんか!?

講座名	内容		定員
ブログ・YouTube (ユーチューブ) 教室	時間 10:00～12:00	講師 長岡技術科学大学 山崎克之教授	10人
	<ul style="list-style-type: none"> ・実際にブログを作って投稿します ・商売で利用する人も増えています ・YouTubeなどの効果的な活用方法を伝授! 		
Facebook教室 (フェイスブック)	時間 13:00～15:00	講師 新潟県立生涯学習推進センター 松井正和社会教育主事	10人
	<ul style="list-style-type: none"> ・自分のアカウントを作って情報を共有できます ・個人情報を守る方法もわかって安心! ・楽しく友達とつながるための基本を伝授! 		

※新規のブログ作成、Facebookのアカウント作成にはメールアドレスが必要です。会場で確認可能なメールアドレスを用意ください。また、ウェブメールの閲覧にはログインパスワードが必要です。携帯電話のメールアドレスでも構いません

日時 10月27日(日) 午前の部 10:00～12:00 【ブログ・YouTube教室】
午後の部 13:00～15:00 【Facebook教室】

会場 魚沼サンティックスクール

参加費 無料

定員 10人(各講座とも先着順) ※午前・午後の教室の両方に申し込むこともできます。

申込み 南魚沼市役所 情報管理室に電話かメールで名前、連絡先(電話番号、またはメールアドレス)、希望の教室をお知らせください。

☎773-6678 電子メール: bb1027@city.minamiuonuma.lg.jp

※申込みにおける個人情報は、参加者名簿作成以外の目的には使用しません

締切り 10月25日(金)



宅地の利用状況を変更したら 手続きを

【問合せ】 税務課 資産税班

☎773-6668

住宅用地には軽減措置があり、宅地の固定資産税が最大6分の1、都市計画税は最大3分の1に軽減されます。土地を所有し、次に該当する場合は、申告書を提出してください。

①住宅用地以外の土地に住宅を新築した場合
②家屋の全部、または一部の用途を変更した場合(住宅兼店舗の店舗部分を住宅にした・店舗や事務所を住宅や物置にしたなど)

③土地の利用状況を変更した場合(住宅用地の一部を貸駐車場にしたなど)
※住宅用地とは、住宅として使用している家屋の敷地です。工場・倉庫・店舗・事務所などの敷地は該当しません

建物を取り壊したら届け出を

固定資産税は1月1日現在の所有状況で課税します。

建物を取り壊した場合は、忘れずに届け出ください。届出がないと、その建物の課税が継続してしまうことがあります。

用紙の請求先と提出先

本庁舎 税務課 資産税班
大和・塩沢市民センター



第9回

八色の森市民まつり

■日時 10月13日(日)
10:00~15:30
■会場 奥レク都市公園「八色の森」

魚沼ダンス・フェスティバル



子どもから大人まで!
いろんなジャンルを楽しめます!

テント村

- たこ焼
- 焼きそば
- そば・うどん
- 焼き肉
- 海鮮焼き
- 志んこ餅
- かき氷
- あんぼ
- 農産物
- 綿あめ
- チヂミ
- 仙人鍋
- おこわ
- たい焼き
- 各種飲み物
- バザー
- フリーマーケット

ごみ減量運動中!
マイバックを!!



おたのしみ大抽選会

(14:00開始予定)

12:00からステージ隣り
商工会テントで抽選券を
配布します



熱気球体験搭乗



秋の大空へ!
さわらび前で
開催!!

小千谷法人会大和地区会事業

子ども広場

- 消防車・救急車展示
- 土木フェア
- ミニバイク試乗
- おもしろ科学実験



シャトルバスの案内

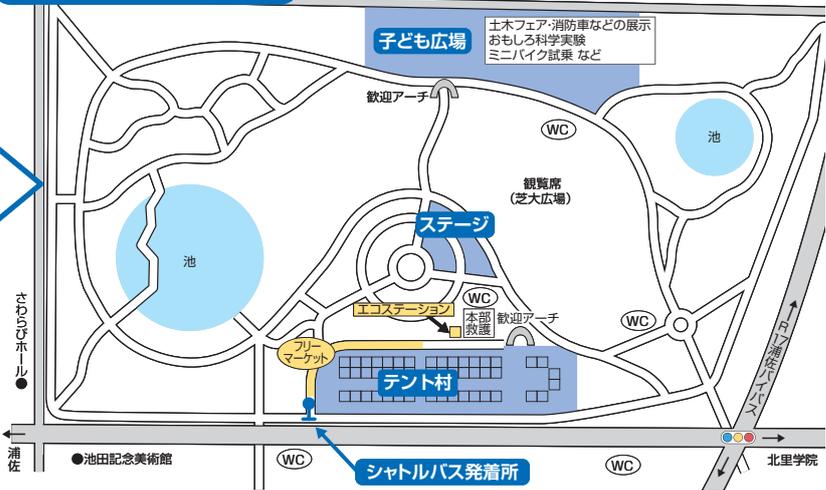
会場周辺の駐車場は大変混み合います。車で来場する人は、大和庁舎駐車場、または笹花石産様 工場跡地臨時駐車場を利用ください。会場までシャトルバスで送迎します。JRなどの公共交通機関を利用する人は、浦佐駅東口からご乗車ください。
会場周辺の道路や歩道・私有地には駐車しないでください。



案内図

●池田記念美術館 **当日入館無料**
「音を楽しむ集い」 11:00~夕方
和太鼓・ギター・フルートの演奏会

まつり会場案内図



■主催：八色の森市民まつり実行委員会 ■問合せ：商工観光課 ☎773-6665 ※内容を一部変更する場合があります



南魚スポーツバラダイス

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
10月の休館日
7(月)・21(月)・28(月)

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、定期休館日に閉館します。10月は15日(火)です。ご利用ください

南魚スポーツバラダイス10周年記念

*** 第17回 南魚沼市水泳記録会 参加者募集 ***

- 日 時 10月27日(日) 8:10(受付開始)～13:30(終了予定)
- 会 場 ディスポート南魚沼 プール
- 締切り 10月14日(月・祝) 17:00まで

健康づくりスイマーから競技スイマーまで、日頃の練習の成果を、記録で見てくださいませんか？
自分の記録に挑戦！目指せ自己新記録！ ※競争ではありませんので、どなたでも参加できます

参加料	1種目	2種目	3種目
小中学生	300円	600円	800円
高校生・一般	500円	800円	1,000円

申込み受付中!

詳細は申込書をご覧ください

※10月27日(日)は、水泳記録会のため、ディスポート南魚沼の一般利用は出来ません。ご了承ください

*** 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 10月14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 ※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、タオルを用意ください	参加料	会員	無 料
		一般	200円

八海山ロープウェイ市民優待利用券・ナイトロープウェイ市民優待料金

【問合せ】商工観光課 観光交流班 ☎773-6665 八海山ロープウェイ ☎775-3311

営業期間 11月10日(日)まで(グリーンシーズン)

営業時間 平日 8:20～16:20(上り最終は16:00)

土日・休日 8:00～17:00(上り最終は16:20)

ナイトロープウェイ 10月13日(日)、大煙火大会(城内花火)に合わせて「ナイトロープウェイ」を運行します。19:00～21:00(上り最終は20:40)

※当日、市民優待券をお持ちいただくと、特別優待料金で利用できます

料 金

往復料金	大 人	子ども(小学生以下)
一般料金	1,800円	900円
優待料金	1,200円	600円
ナイトロープウェイ 特別優待料金	1,000円	500円

※市民優待券をお持ちいただくと上記料金で利用出来ます
(市民優待券1枚につき5人まで、他の割引と併用不可)

設置場所 本庁舎 市民課・商工観光課、大和・塩沢市民センター
市民会館、塩沢公民館、大和公民館
ディスポート南魚沼、城内開発センター



池田記念美術館

9:00～17:00(入館終了16:30)

10月の休館：毎週水曜日・1日(火)、3日(木)、31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 ● ●

「田中博之日本画展」

■期 間 10月4日(金)～29日(火)

田中博之氏は日本画家で、小出郷文化会館開館以来、日本画講座の講師を務めてきました。今回は東京藝術大学博士課程在学中に取り組んだ国宝・富貴寺板画の模写や、修了制作作品、最新作「銀嶺八海山」などを展示します。



田中博之
「一隅」

こども日本画教室 ～自分を描こう～

■期 日 10月14日(月・祝) 10:00～15:00

■料 金 1,000円

※会場、申込みは魚沼市小出郷文化会館
 ☎025-792-8811

チェレステ楽団ライブ ～月ノ祈り～

■期 日 10月19日(土) 19:00～

■料 金 1,700円



チェレステ楽団

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

「BBM2013ベースボールカード1st ver」など、今年の最新カードを一堂に展示します。

大人のムードで「音を楽しむ集い」 八色の森市民まつり無料コンサート

■期 日 10月13日(日) 11:00～16:00

■出 演 五日町こども太鼓くらぶ、魚沼吹奏楽団ほか
 みんなで歌えるフォークソングやフュージョンバンド、三味線に二胡、フルートやピアノなど、気軽に音楽を楽しみませんか。(当日は全館入館無料!)

※内容を変更する場合があります

南魚沼市民会館

受付8:30～17:15

10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>

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・休日)

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!

LAWSON presents 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。

MISIAの圧倒的な歌声と名曲をお楽しみください。

■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

※チケットは完売しました

平成25年度 優秀映画鑑賞推進事業 「時代を彩った名優たち」

池部良、三船敏郎、勝新太郎、田宮二郎、そして長谷川一夫。個性豊かな男優たちの魅力あふれる作品を上映します。

■日 時 12月14日(土) 10:30～

12月15日(日) 10:30～

■会 場 市民会館 多目的ホール

■上 映 「暁の脱走」「隠し砦の三悪人」

■タイトル 「悪名」「雪乃丞変化」

■料 金 1,000円(2日間通し券、小学生以下無料)
 ※前売り券はありません。当日券のみ市民会館で販売します

トミオカホワイト美術館

9:00~17:00(入館終了16:30)

10月は毎日開館します

【10月の「市民無料の日」は、8日(火)、18日(金)、28日(月)】

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・空よりA

中国桂林市には南画の舞台となる奇峰が列をなし、林立しています。天候に左右されることなく徹底的に桂林を取材し描き出した、富岡独特の幽玄な世界をご覧ください。

鈴木牧之記念館

開館9:00~16:30

10月の休館:1日(火)

TEL FAX 782-9860

¥ 大人500円、小中高250円(市内小中学生は無料)

「牧之画廊」展の作品を募集!

この地特有のせいがい造りで建てられた鈴木牧之記念館や雪国特有の雁木、往時の宿場町を再現した牧之通りの風景を描いてみませんか!

- 題材 鈴木牧之記念館(外観)、または牧之通り
- サイズ 四つ切、八つ切、A3、B4のいずれか
- 画材 水彩絵の具、クレヨン、(色)鉛筆、サインペンなど(油彩、CG、貼り絵などは不可)
- 申込み 1人1点まで。作品の裏に名前、住所、電話番号を記入してください。(児童・生徒は、学校名と学年も記入のこと)
- 受付 10月2日(水)~11月11日(月)
記念館に提出してください(郵送可。作品を折ったり、丸めたりしないこと)

※展覧会終了後、児童・生徒の作品は学校経由で返却します。一般の作品は、丸めての郵送となります

「牧之画廊」展

上記の展覧会です

■期間 11月20日(水)~12月16日(月)
※南魚沼市民は無料です。ぜひご覧ください

今泉記念館

9:00~17:00(入館終了16:30)

10月の休館:28日(月)~31日(木)
(展示入替え作業に伴う臨時休館)

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」

「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 11月1日(金)~

◆「美人画 一美しき黒髪一」

○展示作家 喜多川歌麿、歌川豊国、歌川国芳
竹久夢二、立石春美、月岡榮貴ほか

◆「一ノスタルジーと詩情 一 福井良之助・西村龍介・成田禎介 版画展」

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

あなたの愛の献血が
多くの人を救います

【問合せ】保健課 ☎773-6811

ゆうあい号献血日程表(10月~平成26年2月)

期日	会場	時間
10月6日(日)	六日町ふれあいまつり	10:00~12:00 13:00~15:00
10月22日(火)	南魚沼地域振興局	9:30~11:30
	八海醸造(株)	14:00~16:00
11月8日(金)	市役所本庁舎	9:30~12:00
12月8日(日)	イオン六日町店	10:00~11:45 13:00~15:30
	(株)セイタン	11:30~12:30
12月10日(火)	(株)関越イワサキ	14:30~16:00
	南魚沼消防本部	9:30~11:30
2月27日(木)	JAしおざわ本所	13:15~15:30

※全て全血献血です。日程と会場が変更となる場合があります。
1月と3月は休みとなります
献血は皆さんの善意で成り立っています。多くの命を救うために協力をお願いします

みんなの図書館

10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17日(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

10月の読書のつどい 「ハロウィンバックを 作るうー!」

- 日時 10月5日(土)
午後2時～3時30分
- 会場 南魚沼市図書館
- テーマ 「たべもの」
- 内容 エプロンシアター
「おおきなかぶ」
工作…ハロウィンバ
ック作り
- ※持ち物 黒マジック
●演じ手 ふうせんの会
- 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
※当日も受け付けします

10月のおはなしかい

- 日時 10月14日(月・祝)
幼児向き:午前10時～
小学生向き:午前10時35分～
 - 会場 中央公民館 和室
 - 対象 幼児から小学生、保
護者
- 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。
おはなしかいの後は、ぜひ
図書館にお立ち寄りください。

絵本のへや

- 期日 毎週水曜日 午前10
時30分～11時30分
 - 会場 中央公民館 和室
 - 対象 0歳から入園前の幼児
- 楽しい絵本のへやに、遊び
にきませんか?
※10月16日はお休み

8月読書のつどいの様子

「のりもの」がテーマの読
書のつどいでした。劇「バス
のつて」では、高校生ボラ
ンティアがふんするうさぎや
パンダ、リスの登場に会場は
大賑わいでした。
読書のつどいでは、毎回、

八海高等学校の生徒もボラン
ティアで参加してくれました。
今回は高校生の感想を紹介
します

ブックスタートの様子

◆当日になって着用する着る
るみを見てびっくりしまし
たが、着てみると、とても
楽しかったです。
◆着ぐるみでは、声と動きを
大きくするようにしまし
た。減多にできない経験と
なりました。
◆暑くて動きづらい着ぐるみ
でしたが、子どもたちが楽
しそうに見てくれたのでう
れしかったです。



10月テーマ図書展示

収穫したものがとても美味
しい季節です。図書館では
「食」の本を集めてテーマ展

示しています。いろいろなジ
ヤナルの「食」の本を紹介し
ます。

ブックスタートの様子

全ての赤ちゃんが、楽しく
あたたかい時間を持てること
を願い、一人ひとりの赤ちゃ
んに、絵本を手渡しする活動
をしています。それがブック
スタートです。



巡回図書、ご利用ください

9月19日(木) 大和図書室
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。次回塩沢図書室
は10月17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」 「まんまるちゃん」を 作るうー!

【問合せ】中央公民館
☎773-66610

- 日時 10月11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)



郷土資料

あれこれ II

【問合せ】社会教育課

郷土史編さん係

☎773-2197

記念スタンプ

旅先で記念にスタンプを押した経験は、多くの人が持っていると思います。

古い絵葉書の中には、その絵葉書にちなんだスタンプ（ゴム印）が押されているものを見かけます。町史編さんのためにお借りした資料の中で、さまざまなスタンプを納めた印章（スタンプ）帖に出会うことがあります。これらのスタンプは、博覧会や博物館の見学記念、観光記念に押されたものです。

明治10年ころ、日本では、初めてゴム製のスタンプが作られるようになりました。初めは、企業や商店の住所印に多く利用され、明治後半になると博覧会の記念絵葉書などに、記念スタンプが押されたものが見え始めます。その始まりは定かではありませんが、現在まで多くの記念スタンプが作られています。

昭和6年、逓信省（当時の郵便事業担当省庁）により、郵便局で使用する消印の一つに「風景印」が制定されました。多くの観光地の郵便局では、観光客サービスとして風景印が設置されました。そのデザイン・形状の多様さから人気が高く、現在でも多くの郵便局に設置されています。

観光地でも同様に記念スタンプが、駅では通称「駅スタンプ」が作られました。

昭和10年、スタンプの情報交換、効率的な収集を目的に、愛好家によって「日本スタンプ協会」が組織されました。このころに銀座のデパートで開催された「スタンプ展覧会」には、数万人が押し寄せたとの逸話も残され、スタンプ収集は大きな流行となりました。

この流行で、スタンプは観光地だけでなく、大企業から町の商店までもが作るようになりまし。社名や看板商品を図柄に取り入れ、広告のつとしての役目も持つていました。

その後、戦争により物資が不足し、ゴムの使用も制限されたことから、次第に流行は

終わりを迎えていきました。戦後には、再び「風景印」「駅スタンプ」も作られ、最近では「道の駅」スタンプも人気を集めています。

戦前の南魚沼の「ゴム印

塩沢駅



昭和11年に押されたもので、塩沢の名物（スキー、越後上布、ハッカ）がデザインされています

八海登山城内口



昭和10年に押されたもので、八海山と八海神社（鳥居、杉並木、社）がデザインされています

越後浦佐毘沙門堂



昭和初期に押されたもので、境内の櫓から覗く毘沙門堂がデザインされています

うおぬま地方の健康調査アンケートに協力を

【問合せ・申込み】

医療対策室

☎773-6706

昨年から事業を開始した「うおぬま地方の健康調査」（魚沼コホート研究）は、普段の生活パターンと健康状態との関係を調べることで、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病や、脳血管疾患などの原因、健康につながる生活習慣などについて探るものです。昨年度の六日町地域に続き、今年度は、大和塩沢地域の40歳以上の人が対象となります。

これまで健診会場では、市の実施する健診を受診した人に試料（血液・尿）や健診情報の提供をお願いしてきました。10月以降は、健診受診者以外の人を含めてアンケート調査を開始します。

より多くの皆さんに協力いただくことで、精度の高い研究が進み、最終的には皆さんの健康づくりに活かされます。

アンケートに回答いただいた人には、新潟大学健康増進医学講座から、粗品とともに、食生活の分析結果、今後10年間の循環器疾患やがんのリス

ク分析結果と改善点のアドバイスが無料で送付されます。健診会場で試料（血液・尿）提供に協力をいただいた人には、新潟大学健康増進医学講座が、健診とは別項目の尿分析を行い、結果を届けます。地域の健康づくりを推進する絶好の機会となります。本事業を理解いただき、積極的に参加ください。

赤十字救急法養成講習会

【問合せ】

南魚沼市社会福祉協議会

（行方）

☎773-6911

赤十字救急法養成講習会を開催します。

日程 11月4日（月・休日）・9日（土）・10日（日）（全3日間）

時間 午前9時～午後5時
会場 塩沢公民館

料金 3,000円（テキスト代など）

締切り 10月25日（金）

定員 15人（先着順）

※電話で申し込みください



シリーズ
南魚沼市民の血管が危ない！
第5回(最終回)

【問合せ】保健課

☎773-6811

今回がシリーズ最終回です。これまでに紹介した市の現状と問題点をさらします。

生活習慣

- ① 太りやすい食生活をしている
1位 / 30市町村中
- ② 定期的な運動習慣がある
22位 / 29市町村中
- ③ 日常的な身体活動がある
25位 / 29市町村中
- ④ 喫煙習慣がある
1位 / 30市町村中
- ⑤ 毎日飲酒習慣がある
1位 / 30市町村中

住民健診の結果

- ・ 男性は20代から肥満に伴い、血圧・脂質異常が増える
- ・ 男女とも年齢が上がるとともに、血圧・血糖の異常が増える

医療のかかり方

高血圧や高血糖による外来通院の費用は少なく、脳や心臓・腎臓など、重症化した血管の病気になる入院費用が増加傾向である。

健診結果などから、南魚沼市民には、動脈硬化を進めるような生活を

続ける人や、健診結果で医療機関の受診が必要となっても、重い症状が出てから受診している人が多いことがわかりました。診療や経過観察を受けないために、血管が集中している心臓、脳や腎臓が、数年を経て障がいを受けている場合が多くあります。また、人工透析を受けている人からは、「定期的に健診を受けること」「症状が出ないうちに医療機関を受診すること」が、大切であるとの声が聞かれました。

私たちの全身にはすみずみにまで血管があります。自分の身体を自分で守るために、全身にある血管を健康に保つ必要があります。

自宅にそろっていますか？

手軽に測れる「3つの健康測定器」

◆体重計

摂取カロリーと消費カロリーの差が、体重の増減につながります。

適正体重 \parallel 身長(m) \times 身長(m) \times 22 (標準体重 \pm 10% が適正範囲内、計算における身長は小数点2桁 \cdot 165 cm \downarrow 1 \cdot 65)

◆体温計

体温が低すぎても高すぎても人間の身体はうまく働きません。体調が悪い時はもちろんのこと、平熱も

測ってみましょう。

◆血圧計

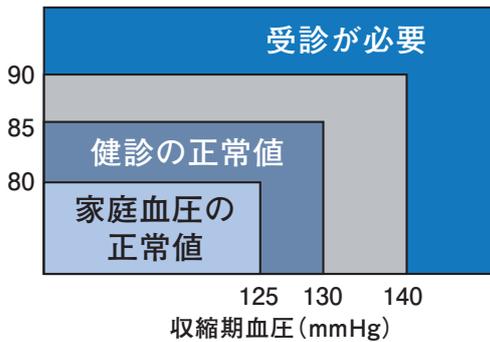
水圧が高い時のホースのように、高い血圧は血管を硬くし、破れやすくなります。高血圧となっても症状を自覚しにくいいため、普段から血圧を測ることが大切です。

●血圧の正しい測り方

血圧は食事や運動、入浴、喫煙、飲酒、不眠やストレスなどの影響を受け、変動します。血圧は常に変動しているため、何度測っても同じ値にはなりません。夜、寝ている間に下がり、起床前に身体を活動させようと急激に上がる人もいます。逆に、夜間の安静時に高い人もいます。あなたはどんなタイプでしょうか。

知っていますか？血圧の基準値

拡張期血圧 (mmHg)



●測り方のポイント

朝と夜の2回測定がおすすめです。

【朝】

- ・ 起きてからなるべく早く
- ・ 排尿を済ませてから
- ・ 食事の前

【夜】

- ・ 薬を飲んでいる人は内服前
- ・ 食事、運動、入浴後は30分以上あけてから
- ・ 安静にしてから
- ・ 薬を飲んでいない人は内服後

自分で血圧を測り、時間と値を記録することが、全身に張りめぐらされた血管を守る第一歩です。

次の一歩は、健診結果を毎年保管することです。健診結果が過去からどのように変化したのか、自分自身で観察することも自分の血管を守る力強い生活習慣となります。

自動車の車検のように、人の身体にも定期的なチェックが必要です。年に1回は健診を受け、経年的に変化がないか自分の身体状態を確認しましょう。また、健診結果から医療機関の受診が必要な場合は必ず受診してください。

今年度の住民健診は11月までです。がん検診も同日に受診できるものもあります。申込みや日程変更を受け付けていますので、早めに連絡ください。

がん検診を受けましょう!
【今の特集・肺がん検診】

【問合せ・申込み】保健課
☎773-6811

●肺がん

肺がんは、肺の気管、気管支、肺胞の一部が、がん化するものです。肺がんの一般的な症状としては、治りにくい咳、血痰、胸痛、息切れなどがあります。

肺がんは、40歳代後半から増加しはじめます。男性のがん死亡原因では1位、女性では2位(平成23年)となっていて、発病率・死亡率ともに、女性より男性が高くなっています。

●肺がんとたばこ

肺がんの最大の原因はなんといつでも「喫煙」です。喫煙者が肺がんになる危険性は、非喫煙者と比べ、男性で4・8倍、女性は3・9倍といわれています。

しかし、たばこを吸わないから心配がないということはありません。周囲に流れるたばこの煙を吸う受動喫煙も影響するといわれています。夫がヘビースモーカーの場合、妻の肺がんの危険性は2〜3倍上昇するといわれています。

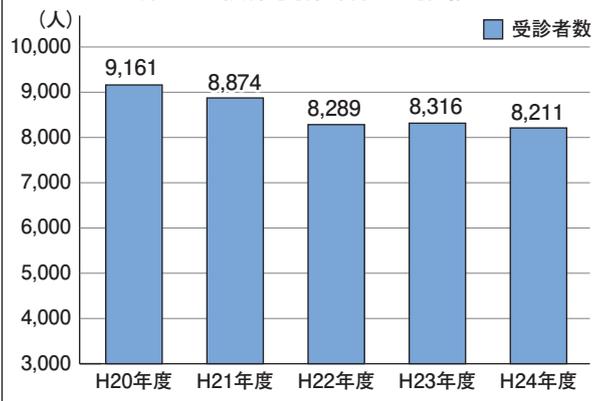
●肺がん検診

市の肺がん検診は、胸部レントゲ

ン検査です。また、問診で次のいずれかにあてはまる人には、検診会場で喀痰検査をお勧めしています。喀痰検査は、早朝に採取した3日分の痰を検査します。

・50歳以上で、喫煙指数(1日の喫煙本数×年数)が600以上の人
・最近6か月以内に血痰のあった人
・重クロム酸、石綿などを取り扱う業務や鉱業の従事職歴があり、職業性肺がん発生の恐れのある人
65歳以上の人には感染症法に基づき、年1回の胸部レントゲン検査が義務づけられています。一方で40〜64歳の人は、義務がないため、検診に対する意識が高くありません。肺がんや結核の早期発見のため、年に1回は検診を受けましょう。

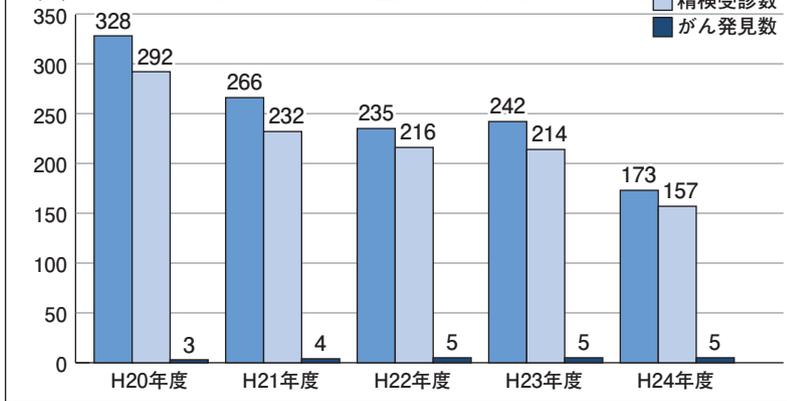
肺がん検診受診者数の推移



●肺がん検診後の精密検査

肺がん検診で「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。精密検査では胸部レントゲン直接撮影やCT検査、細胞診などの検査を行います。

肺がん精密検査者数の推移



平成24年度の市の検診では、157人が精密検査を受け、5人に肺がんの発見がありました。

症状がないうちに早期発見・早期治療することで、がんが治る確率も高くなります。精密検査が必要と

なった場合は「自覚症状がないから」と受診を先送りせずに、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。市の胸部レントゲン検査は40歳以上の人を対象です。また、検診当日に、会場で追加申し込みもできます。

内閣府の世論調査によると、がん検診を受けない一番の理由は「受ける時間がない」です。検診は平日あれば受けることができます。何の症状もなく、体調がよいと思っただけでも自分の健康管理のために、半日の時間をつくり、検診を受けましょう。市では11月まで検診を実施しています。申込みをお待ちしています。



食育の風〜秋〜

【問合せ】保健課

☎773-6811

楽しく学んで 仲良くつくり
おいしく食べよう 伝えたい
南魚沼の恵み



『きのこ鑑別講習会』の開催

きのこによる食中毒を予防するため、『きのこ鑑別講習会』を開催します。愛好家の人、興味のある人、おいしいきのこを安全に楽しむために、ぜひ参加ください。

日時 10月9日（水）

（受付 午前10時〜）

- ・きのこ採取 午前10時30分〜
- ・鑑別講習会 午後12時40分〜

会場 五十沢キャンプ場

参加費 無料

※きのこ汁とおにぎりのサービスがあります
きのこ採取のできる服装で参加ください

問合せ 南魚沼食品衛生協会

☎773-2127

南魚沼食品衛生協会は、消費者に安全・安心な食品の提供と、地域の食品衛生の向上を目指しています。

きのこ食中毒を防ぎましょう

毒きのこによる食中毒の発生防止のために、次のことを守りましょう。
・食用と正確に判断できないきのこは、絶対に「採らない」「食べない」「人にあげない」
・さまざまな言い伝えは、根拠のない迷信。「柄が縦にさける」「虫が食べている」きのこを食べて食中毒になった事例もあります。

※南魚沼保健所では、きのこの鑑定や、チラシの無料配布を行っています（☎772-8143）

きのこは発生する時期や場所によって、形状や色が異なります。図鑑などの写真だけで安易に判断せず、確実に鑑定できる人に判断してもらいましょう。

※毒きのこを食べて食中毒の症状があった場合は、早急に医療機関を受診してください

食の安心・安全・五つ星店

この制度は、食品業者が食品衛生対策の適切な情報を消費者に提供し、食事や食品を購入する時に、安心して利用できるお店選びの目安として「五つ星のプレート」を店頭に掲示するものです。

参加店を随時募集中です。

五つ星の内容 従事者の健康管理・食品衛生講習会の受講・食品衛生管理の記録・衛生害虫などの駆除・食品賠償責任保険の加入

参加店を随時募集中です。



高齢者インフルエンザ予防接種

費用の一部を市が助成

【問合せ】保健課 母子保健班

☎773-6811

対象者には9月末に「インフルエンザ予防接種予診票（接種券付き）」を送付しました。
予防接種を希望し、市の助成を受けるには「インフルエンザ予防接種予診票（接種券付き）」が必要です。

接種時に、予診票に必要事項を記入し、医療機関に持参してください。

※この予防接種は、個人の予防を主な目的とし、義務ではありません

接種期間 10月1日（火）〜

平成26年1月31日（金）

※接種後の抵抗力がこれまでの期間を考慮し、インフルエンザの流行期（通常1月〜2月ごろ）に効果があるよう、接種期間を設けています。期間後に「インフルエンザ予防接種予診票（接種券付き）」を使うことはできません

対象者 ・接種する日に65歳以上の人（昭和24年2月1日以前に生まれた人）

・接種する日に60歳以上65歳未満の人で、心臓、じん臓、または呼吸器の機能に日常生活が極度に制限される程度の障がいのある人、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に、日常生活がほとんど不可能な程度の障がいのある人（いずれも身体障害者手帳1級の人、または、同等の人）

肺炎球菌ワクチンの接種

6月1日現在で75歳以上の人に、6月末に市民課から「肺炎球菌ワクチン接種券」を送付しています。インフルエンザワクチンと併用すること、さらに肺炎の予防につながります。

掲 示 板

市などからの

お知らせ

10月は児童手当・特例給付の支給月です

【問合せ】
子育て支援課
子ども家庭支援班
☎773-6822

児童手当・特例給付を10月11日(金)に指定の口座に振り込みますので、確認ください。今回の支払いは6〜9月分です。

手当の支給額 (一人当たりの月額)

3歳未満の児童

一律 15,000円

3歳〜小学6年生の児童

第1子 10,000円

第2子 10,000円

第3子以降 15,000円

中学生

一律 10,000円

※所得制限限度額を超過した受給者には特例給付として、対象児童一人につき一律5,000円(月額)を支給します

住宅除雪援助事業

【問合せ】
福祉課 高齢福祉係
☎773-6667

市では、住宅の屋根除雪を自力で行うことが困難な高齢者や要介護世帯に対し、除雪費を援助しています。

雪下ろし可能な屋根が対象で、自然落下式屋根や融雪式屋根は対象となりません。

対象になる世帯

- ・65歳以上の高齢者のみの世帯
- ・世帯主が身体障害者手帳(1〜4級)の交付を受けている世帯
- ・配偶者のいない女性と中学生以下の子どもみの世帯

対象とならない世帯

- ・生活保護を受けている世帯
- ・市民税の所得割課税世帯
- ・親族などからこの事業と同等の援助が受けることができる世帯

所得税などで、市内に居住する人の扶養親族となっている人がいる世帯

- ・3か月以上不在となる世帯

利用限度 累計作業時間が24時間以内

利用者負担 1時間当たり400円

申込み

昨年度利用した世帯：民生委員が訪問調査を行い、申請します

新たに希望する人：福祉課に問い合わせください

シルバー人材センター 10月16日は「感謝の日」

【問合せ・申込み】
(公社)南魚沼シルバー人材センター
☎772-4973

10月16日を「シルバーの日」と定め、地域の皆さんから支援助いいただいていることへの感謝と一層の理解を願い、除草・清掃などの奉仕活動を一齐に実施します。

会場

六日町・五日町・魚沼丘陵駅周辺、ゆきぐに大和病院・大和庁舎周辺、塩沢市街地街路周辺、越後湯沢駅東口・西口周辺

会員募集

あなたの豊かな知識と経験を地域のために活かしてみませんか。おおむね60歳以上で、健康で働く意欲のある人を募集しています。

仕事承ります

臨時、短期、仕事量の多少、就業時間の長短にかかわらず、気楽に連絡ください。

10月は「里親月間」です

【問合せ】
南魚沼児童相談所
☎770-2400

私たちの身近には、さまざまな事情で家族と一緒に暮らすことができない子どもがいます。この子どもを家族の一員として温かく迎え入れ、深い愛情と理解をもって育ててくれる人を「里親」といいます。

10月を「里親月間」として、一人でも多くの人が、里親制度を理解し、里親となつていただくために、普及啓発に取り組んでいます。

里親の種類

養育里親、養子縁組里親、親族里親、専門里親などがあります。

里親に支給される費用

国の定める基準で、里親手当、生活費、教育費、子どもの医療費などが支給されます。里親の種類、子どもの状況で異なります。

里親になるには

里親制度への質問や相談は、児童相談所に問い合わせください。

若者支援「コミュニケーション・セミナー」 自分の旅〜開催

【問合せ】
子ども若者育成支援センター
☎773-6611

「自分の気持ちが伝えられない」「人と交わるのが怖い」などの悩みをお持ちの人や、コミュニケーションが苦手と感じている人の社会参加の準備として、コミュニケーション・スキルを育むためのセミナーを開催します。

グループワークを楽しみながら、さまざまな考え方や感じ方に触れてみませんか？これまでと違う自分に出会えるかもしれません。

期間 10月〜3月(月2回開催、全12回)

10月の予定 17日(木)、31日(木)

時間 午後2時〜3時30分

会場 子ども・若者育成支援センター

対象年齢 16〜39歳

講師 川島 崇昭さん(川島崇昭心理カウンセリング相談室代表)

申込み 不要です。直接会場にお越しください。

上手に医者にかかりましょう
〜後期高齢者医療制度〜

【問合せ】
市民課 国保年金係
☎773-16661

医療機関にかかるとき、自分の思い込みやちよつとした誤解で、治療を長引かせることがあります。上手に受診すれば、体調はきちんと回復し、必要以上の医療費がかかることもありません。

医療機関の受診や、薬局での薬の調剤では、次のことに気を付けましょう。

●「かかりつけ医」を持ちましょう

「かかりつけ医」とは、自分の病歴や健康状態などを把握し、健康管理全般のアドバイザーをしてくれる医師のことです。そのため、ちよつとした異変でも早期に発見し、入院や精密検査などが必要な場合は、適切な病院や専門医を紹介してくれます。また、大きな病院よりも待ち時間が短いなど、比較的容易に受診できます。

日ごろから、自分や家族の健康管理に努め、少しでも体調に異変を感じたら、早期に「かかりつけ医」を受診する

ことを心がけましょう。

※大きな病院での初診の場合、「かかりつけ医」などの紹介状がなく受診すると、特別料金が発生することがあります。

●わからないことは、医師や薬剤師に確認しましょう

受診の疑問や不安があるときは、相談や質問をし、不安を解消した上で治療を受けましょう。また、同様に医師や薬剤師からの質問にも隠さず答えることも重要です。

●医療機関の「かけもち」はやめましょう

同じ病気で複数の医療機関にかかると、医療費が増えるだけでなく、重複する検査や薬で、体に悪い影響を与えることがあります。

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 10月24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

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 10月17日(木)

午後2時〜4時
会場 南魚沼地域振興局健康福祉環境部

費用 無料

申込み 事前の予約が必要です。

屋根除雪事故防止
〜早めに冬の準備を〜

【問合せ】

小出労働基準監督署
☎025-792-0241

毎年、屋根除雪時の事故が多発しています。原因は、墜落防止策がとられていないことが大きな要因で、死亡事故も発生しています。

本格的な冬を迎える前に、命綱(安全帯) 取付け設備を設置してください。屋根除雪を業者に委託する場合も、墜落防止措置の徹底を依頼してください。

も自由に参加できます。

日時 10月5日(土)

午後1時30分

会場 北辰小学校 体育館

式典 優良運動者表彰、大会

決議提唱ほか

アトラクション 午後2時20分

分〜漫談(中野小路たかまる)、踊り(野の百合保育園・めぐみ野保育園の園児)、演奏(北辰小学校辰の子りコーダークラブ)

高齢者交通事故防止運動

【問合せ】

環境交通課
☎773-6666

高齢者に起きる交通事故は、「夕暮れ時から夜間」「自宅近く」「道路横断中」に多く発生しています。特に横断後半に左から近づいてくる車両には、注意が必要です。

スローガン 『ひろげよう

長寿社会へ 無事故の輪』

期間 10月1日(火)〜31日

(木)

運動の重点

●道路横断時の安全確認の徹底

●夜光反射材の活用

●早めの車両のライト点灯と上向き・下向きのこまめな切替え

交通安全意識の向上を目的に六日町地区交通事故防止市民大会を開催します。35回目となる記念大会で、どなたで

第35回六日町地区
交通事故防止市民大会

【問合せ】

環境交通課
☎773-6666

「市民協働による」

「くらしの便利帳」

市民ガイドブック発行へ

【問合せ】

秘書広報室
☎773-6658

市民サービス向上のために、「市民ガイドブック2014」を株式会社サイネットワークとの協働で平成26年3月に発行し、市内の全世帯に配布予定です。

発行に関する作成費用は、株式会社サイネットワークが集める広告収入で賄います。事業者の皆さんには、10月から同社の担当者が、市章（市のマーク）の入った名刺を携えて、広告掲載の案内に伺わせていただきます。本事業に、理解と協力をお願いします。

市民ガイドブックとは

くらしの便利帳として、市民向けに窓口業務や各種手続き案内などの行政情報をまとめた冊子です。

共同発行事業者

㈱サイネットワークス長岡支店

〔長岡市台町1-8-26〕

☎0258-34-9777

若者まちづくり会議
参加者募集

【問合せ・申込み】

企画政策課
☎773-6672

若い人たちの意見・提案を市政に反映させる機会を増やすために、9月からスタートした「若者まちづくり会議」。「人口減少・将来の担い手づくり」をメインテーマに、2回目のワークショップを開催します。30年後の南魚沼市が「どんなまちになるといいかな」をさらに考えていきます。ほかの人がどんなことを考えているのか興味があるだけの人の参加も大歓迎。気軽に参加ください。

日時 11月9日（土）

午後1時～4時

会場 ふれ愛支援センター

2階 多目的ホール

参加資格 45歳以下の人（市内在住、または在勤）

参加費 無料

定員 40人

締切り 11月5日（火）



9月定例会「般質問」
議会のラジオ放送日程

【問合せ】議会事務局
☎773-6650

「FMゆきぐに」で、9月市議会定例会の一般質問を放送します。放送日程や質問内容などの詳細は、市の公式ウェブサイトに掲載中です。

●放送予定議員

（質問順、敬称略、10月7日（月）から放送予定）
岡村雅夫、若井達男
牧野 晶、中沢俊一
関 昭夫、佐藤 剛
小澤 実、山田 勝
腰越 晃、岩野 松
塩谷寿雄、樋口和人
笹木 晶、中沢一博
林 茂男、寺口友彦
鈴木 一、黒滝松男
桑原圭美、井上智明
関 常幸、松原良道

しゃくなげ紅葉ウォーク

【問合せ・申込み】

しゃくなげ湖畔を楽しむ会
（しゃくなげ湖畔開発公社）
☎774-2200

期日 10月27日（日）

受付 午前8時30分

※当日の参加も可能

集合場所 三国川ダム管理所前
参加費 1,000円（中学生以下500円、ダムカレ
ー・保険を含む）

※雨天の場合はダム探検ウォークに変更します

認知症所在不明者の捜索訓練
六日町地域

【問合せ】

介護保険課
六日町地域包括支援センター
☎773-6675

市では、認知症への理解を深め、認知症になっても安心して地域で暮らせるように、見守り支援体制の充実を目指しています。

認知症の人が徘徊し、行方がわからなくなった場合を想定した捜索訓練を実施します。

期日 10月22日（火）

午前9時～正午

場所 特別養護老人ホーム「こころの杜」を中心とした上町周辺

※当日、上町1丁目周辺は、人や車の出入りが増えることが予測されます。ご理解とご協力をお願いします。希望する人は連絡をください

ご近所安心見守り隊講座

【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

高齢者やその家族が住み慣れた地域で安心して暮らせる地域づくりを目指して、高齢者虐待防止をテーマに「ご近所安心見守り隊講座」を開催します。誰もが暮らしやすい地域になるよう、多くの人に知っていただきたい内容です。

日時 10月30日（水）

午後1時30分～3時30分

会場 ゆきぐに大和病院

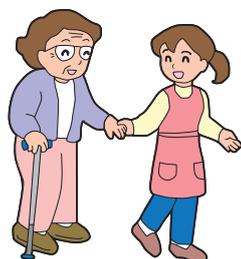
健友館2階 多目的ホール

講演 高齢者虐待を防止するために地域住民ができるポイント

イント（日本社会事業大学 専門職大学院 准教授 矢部 正治氏）

※「地域で誰もが安心して暮らすこと」をめざして、市職員による市の高齢者虐待対応状況説明も行います

締切り 10月21日（月）



心豊かな子育て教室

【問合せ】
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、上の子を連れた人、みんな大歓迎です！

合同学級

日時 10月12日（土）
午前10時～11時30分

（受付 午前9時30分～）

会場

二日町体育館

内容 秋だ！祭りだ！わっしよいわっしよい！どんなお店がならぶかな？！

大巻地区第2回「そだち学級」

日時 10月12日（土）

午前10時～11時20分

（受付 午前9時45分～）

会場

大巻地域開発センター

内容 ハロウィンデミニミニ二うんどう会（ティータイムもあります）

城内地区第2回「そだち学級」

日時 10月13日（日）

午前10時～11時30分

（受付 午前9時30分～）

会場

城内地域開発センター

内容 みんなでお絵かき！
※城内地区有成会の「育成祭」と同時開催！

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

「ひきこもり相談ダイヤル」に相談を！

【問合せ】

新潟県ひきこもり地域支援センター
☎025-280-5201

新潟県では、就学・就職の問題など、さまざまなことでひきこもり、悩んでいる人や家族が、地域に必要な支援を受けられるように「新潟県ひきこもり地域支援センター」を開設しました。お悩みの人は「ひきこもり相談ダイヤル」に電話で相談ください。

窓口 ひきこもり相談ダイヤル
☎025-284-1001

【相談専用番号】
受付時間：月曜～金曜（祝日・年末年始は除く）の午前8時30分～午後5時

※新潟県精神保健福祉センター職員が対応し、相談は無料です

心理相談室の開催

【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・ひきこもりでお悩みの当事者と家族

日時 10月21日（月）

午前10時～11時

会場 子ども・若者育成支援センター 相談室

※事前の電話予約が必要です

【問合せ・申込み】
保健課
☎773-6811

うつ・認知症予防講演会開催

「この頃物忘れがひどくなった」「人から同じ話を繰り返していると言われる」「自分は大丈夫なんだろうか」など、不安やあせりを感じることはありませんか。

講演を聴けば、脳を若く保つ方法がわかります。大勢の

人の参加をお持ちしています。

日時 10月28日（月）

午前10時～11時30分

（受付 9時30分～）

演題 『脳の老化ストップ！脳を若く保つ方法とは』

会場 ゆきぐに大和病院

健康館 多目的ホール

講師 市立ゆきぐに大和病院

院長 宮永 和夫

参加費 無料

締切り 10月18日（金）

岸本祐有乃&子どもたちによる吹奏楽コンサート

【問合せ】
ケアハウス 鈴懸
☎780-4118

日時 11月10日（日）

午後1時30分～

（開場 午後1時）

会場 南魚沼市民会館

大ホール

料金 500円（高校生以下は無料）

※チケットは、六日町市民会館、コミュニティホールさ

わらび、塩沢公民館で販売

出演者 六日町高等学校、城内・大和・大巻中学校、三

用小学校の生徒と児童

曲目 名探偵コナン、ロマネスク、宝島など

主催 南魚沼市中高合同吹奏楽コンサート実行委員会

※岸本祐有乃さんは、ウイーン国立音楽大学指揮科を卒業した新進気鋭の指揮者です

後援 南魚沼市教育委員会



第7回極真カラテ体験教室

【問合せ】
極真会館六日町道場（青木）
☎080-4051-4108

誰でもできる空手流トレーニングで、気持ちよく汗を流してみませんか？

老若男女を問わず、皆で楽しく、運動不足解消のきっかけに！

日時 10月11日（金）

午後7時30分～8時30分

会場 ふれ愛支援センター

多目的ホール

申込み 不要（参加費無料）

※運動のできる服装でお越しください

市民セミナー料理教室 参加者募集中

【問合せ・申込み】
大和公民館
☎777-14671

今回は、みずみずしい秋野菜を使った献立です。男性の参加もお待ちしております。
メニュー きのこの散らし、し、のっぺい、大根のハリハリ漬

対象 市内在住・在勤の人
日時 10月22日(火)

①午前10時～正午
②午後7時～9時

締切り 10月11日(金)

会場 塩沢公民館(調理実習室)

講師 木村 多美子さん

料金 700円(当日集金)

持物 エプロン、三角巾、ふ

きん、台ふき、持ち帰り用の容器

定員 各20人

女性に向けた健康講演会開催

【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

デリケートな女性のからだの仕組みや自分でできるセルフケアを学んでメンテナン

できるように講演会を開催します。更年期世代から若い人まで、年代は問いません。皆さんの参加をお待ちしています。講師は、女性の産婦人科医師です。

日時 10月29日(火)

午後2時30分～4時30分

会場 南魚沼地域振興局 講堂

テーマ 女性のここところから

だ メンテナンス ～これ

からの生活を気持ちよく過

ごすために今できること

講師 高木 成子先生

(たかき医院 産婦人科医師)

締切り 10月17日(木)

費用 無料

※女性限定です

高齢者趣味の作品展開催 ～作品募集～

【問合せ】
塩沢公民館
☎782-10100

対象 市内在住の60歳以上の人

募集作品 生花・陶芸・書道・

手芸・絵画・盆栽・竹わら

細工ほか

※絵画と書の部門のみ1人2

点以内

出品料 無料

締切り 10月18日(金)

午後5時

作品展開催

搬入 10月27日(日)

午前9時～11時

日時 10月27日(日)

午後1時～4時30分

・28日(月)

午前9時～午後4時30分

・29日(火)

午前9時～正午

会場 塩沢公民館 講堂・ロ

ビー

入場 無料

第34回 塩沢美術展開催 ～作品募集～

【問合せ】
塩沢公民館
☎782-10100

募集作品 絵画・版画・彫刻・

工芸・書道・写真ほか

※1部門1人2点以内

出品料 一般1部門1点50

0円、高校生以下1部門1

点300円(2点目はプラ

ス100円)

作品展開催

受付・搬入 10月31日(木)

午後4時～6時30分

日時 11月1日(金)～4日

(月) 午前9時～午後5時

(最終日は午後4時で終了)

会場 塩沢公民館 講堂

入場 無料

調停相談会開催 ～秘密厳守～

【問合せ】
長岡地区調停協会
☎0258-13512141

民事と家事の紛争の解決方法の一つとして、調停制度利用に関する調停相談会を開催します。

日時 10月17日(木)

午前10時～午後3時

会場 柏崎市産業文化会館

2階(柏崎市駅前2-2-1

45)

相談内容 交通事故、金銭、

土地・建物、公害、家庭の

問題

相談担当者 新潟地方裁判所

所属調停委員、新潟県家庭

裁判所所属調停委員

主催 公益財団法人日本調停

協会連合会、新潟県調停協

会連合会

秋季連合消防演習

【問合せ】
消防本部 消防団係
☎782-10860

南魚沼市消防団では、秋季連合消防演習を実施します。消防団の活動をぜひ見学にお

越しください。

期日 10月13日(日)

午後1時～4時20分

会場 六日町小学校グラウン

ド(雨天時は六日町中学校

体育館)

※当日は、午前7時にサイレンや半鐘が鳴ります。火災と間違えないようお願いいたします

女性消防団員募集! ～女性部が誕生～

【問合せ】
消防本部 消防団係
☎782-10860

南魚沼市消防団では、来年の4月1日に女性部が誕生します。女性ならではの感性や優しさを生かして、消防団活動にチャレンジしてみませんか?あなたからの問い合わせや応募をお待ちしています!

所属 南魚沼市消防団本部付

の女性部

活動内容 高齢者世帯の防火

訪問、防火広報や応急手当

の普及活動など

※条例に基づき、報酬・報償

を支給します
活動服、アポロキャップな

「さわらび」音楽祭開催!

【問合せ】
大和公民館
☎777-4671

今年で23回目を迎える『さわらび』音楽祭。魚沼地域の音楽愛好者の発表会です。
コーラス、アカペラ、オカリナ、吹奏楽など、身近な人や小・中・高校生の心のこもった歌や演奏を聴くことができます。

日時 10月20日(日)

午後1時～

(開場 午後0時30分)

会場 コミュニティホール

『さわらび』

入場料 無料

土木フェアを開催

【問合せ】

南魚沼地域振興局
地域整備部 計画調整課
☎772-13975

「八色の森市民まつり」の会場で、土木フェアを開催します。

「平成23年7月新潟・福島豪雨」の被害と復旧状況や土木に関するパネルの展示、土石流3D映像装置、建設機械の乗車体験、風船・花の種子プレゼント、ゲームなど、親

子で楽しめるイベントを予定しています。

日時 10月13日(日)

午前10時～午後3時30分

会場 八色の森公園

「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、個人責任で

参加できる人

10月の活動 10月26日(土)

午前6時～、六日町大橋の下集合(坂戸側)

版画集「雪の子」

再刊記念美術展

【問合せ】

事務局 佐藤
☎090-3476-1624

小林正茂氏の個展、中山正氏ほか賛助作品出品、思い出

の版画集「版画集 雪の子」(昭和28年～32年に石打中学校在籍者で制作)再刊の展示会を開催します。

日時 10月12日(土)～14日

(月・祝日) 午前9時～午後4時(14日は正午まで)

会場 塩沢公民館ホール

入場 無料

魚沼サンティックススクール

11月開講案内

【問合せ】

魚沼サンティックススクール
☎772-4554
FAX 778-1158

コース名	期間	曜日	日数	時間帯
第1種電気工事士実技	11/18～12/6	月・水・金	9	18:30～21:20
簿記2級	11/18～2/17	月・水・金	35	18:30～21:20

※受講料、詳細は問い合わせください



10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		2日		3日		4日		5日		6日
		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
		7日		8日		9日		10日		11日		12日
高橋(聡)	高橋(聡)	高橋(聡)	寺田	高橋(聡)	中山	高橋(聡)	高橋(聡)	高橋(聡)	高橋(聡)	福本	休診	休診
		14日		15日		16日		17日		18日		19日
休診	休診	高橋(聡)	福本	高橋(聡)	高橋(聡)	高橋(聡)	高橋(正)	高橋(聡)	寺田	堀内	休診	休診
		21日		22日		23日		24日		25日		26日
高橋(聡)	高橋(聡)	高橋(聡)	寺田	高橋(聡)	中山	風間	高橋(聡)	高橋(聡)	高橋(聡)	福本	休診	休診
		28日		29日		30日		31日				
高橋(聡)	高橋(聡)	高橋(聡)	寺田	高橋(聡)	高橋(聡)	高橋(聡)	高橋(聡)					

100歳 おめでとうございます

～9月16日(月)に表敬訪問した人の紹介～

【問合せ】福祉課 高齢福祉係 ☎773-6667



八木 リツさん〔穴地〕



高橋 タカイさん〔新堀〕



角谷 悦さん〔上町1丁目2区〕



山口 センさん〔上町1丁目2区〕



久保田 ムツさん〔上町1丁目4区〕



目黒 賛平さん〔仲町〕



西方 ウメさん〔坂戸〕



南魚沼市消防団が

防災功労者内閣総理大臣表彰を受賞



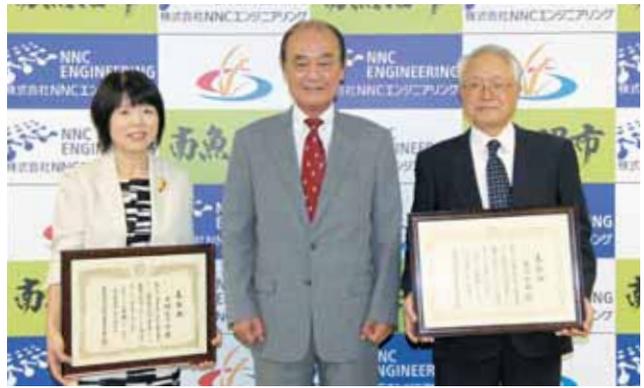
南魚沼市消防団は、平成23年7月新潟・福島豪雨災害での活動によって、平成25年防災功労者内閣総理大臣表彰を受賞しました。9月2日(月)、総理大臣官邸で表彰式典が行われ、貝瀬悦夫団長が出席してきました。

全国市町村教育委員会連合会などから表彰

遠山正雄さん〔余川本町〕前教育長 木村かすみさん〔浅地町〕前教育委員長

遠山正雄さんと木村かすみさんは、長年にわたり教育行政にご尽力いただき、その功績によって、全国市町村教育委員会連合会と新潟県市町村教育委員会連合会から、表彰されました。

遠山正雄さんは、平成16年12月から8年間、教育長を務められました。木村かすみさんは、平成16年12月から8年間、教育委員として、そのうち平成21年12月から2年間、教育委員長を務められました。



第27回浦佐温泉耐久山岳マラソンが開催されました ～健康歩こう大会も同時に開催～

9月1日(日)、浦佐温泉街をスタート・ゴールとする第27回浦佐温泉耐久山岳マラソン・健康歩こう大会が開催され、マラソンは約1,000人、歩こう大会は約600人が参加しました。朝までの雨で、コースの一部は濡れていたものの、気温が余り高く曇り空の下、選手はアップダウンの激しいコースを駆け抜けていきました。

1周21.0975kmのコースは、375mの高低差があり、1度登って下り、再び登って最後に下るコースは、マラソンとしてはもちろん、歩くだけでもハードなコースです。この過酷なコースをマラソンで2周する鉄人も大勢いました。

競技後にふるまわれる八色すいかは、今年も大好評でした。



10 OCTOBER 2013. Calendar
月 カレンダー

日にち	行事名・時間・会場など
5 [±]	読書のつどい 14:00~15:30 南魚沼市図書館 青少年育成南魚沼市民会議 親子映画鑑賞会「おおかみこどもの雨と雪」 第1回目上映10:00~ 第2回目上映13:30~ 市民会館多目的ホール
11 ^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
12 [±]	心豊かな子育て教室「合同学級」 10:00~11:30 二日町体育館 大巻地区第2回「そだち学級」 10:00~11:20 大巻地域開発センター
13 ^日	城内地区第2回「そだち学級」 10:00~11:30 城内地域開発センター
25 ^金	第10回農業委員会総会 9:00~ 大和庁舎3階旧議場
31 ^木	市・県民税3期、国民健康保険税5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

●10月21日（月） 10:30~

支援講座「入園に向けて」講師：子育て支援センター長

★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

●10月17日（木） 10:30~

支援講座「入園に向けて」講師：子育て支援センター長

★塩沢会場：塩沢庁舎（北棟2F）

毎週 火・水・金曜日

●10月16日（水） 10:30~

支援講座「入園に向けて」講師：子育て支援センター長

※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

10月11日（金） 13:00~16:00 塩沢老人福祉センター

10月21日（月） 13:30~16:00 働く婦人の家（浦佐）

10月23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

（平成25年8月末日現在）

- 人口 60,256人（先月比 -43）
- 男 29,491人（先月比 -26）●女 30,765人（先月比 -17）
- 世帯数 19,553戸（先月比 -8）

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

10月5日~20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
5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
6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
12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
13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
14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	ゆきぐに大和病院	777-2111
19日 (土)	内科	13:30~16:00	米倉医院	778-1121
	外科	18:00~翌朝6:00	六日町病院	772-7111
20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

※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

大原運動公園野球場建設現場。見学の最後に元気よくポーズを
決め、日本に9台しかないクレーン車と記念撮影。

編集後記

晴れた日は、とても過ごしやすく、気持ちのよい季節となりました。
この時期は、スポーツや文化など、さまざまなイベントが開催
されます。私事ですが、4月に市報担当となってから、いろんなイ
ベントなどに取材に行かせてもらいました。大会の役員などで従事
している時とは違い、細部まで見ることができ、今まで気づかなか
ったことや新たな発見があり、とても新鮮な気持ちを持ってました。
肌寒くなる前のこのよい季節に、皆さんもいろいろなイベントにぜ
ひお出かけください。