



# みなみ魚沼

お知らせ版

**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。

2016  
[平成28年]

9.15

No.143

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 切 締切 内 内容  
講 講師 持 持ち物 他 その他 F ファックス M メール



ベース・ウォールが二日町グラウンドに完成しました

イースタンリーグ戦を市内で開催しているご縁で、野球機構（NPB）様からボールの壁当て練習に使うベース・ウォール（幅6m×高さ2.3m）をご寄贈いただきました。

スポーツを通じた青少年の健全育成に活用させていただきます。

二日町グラウンドC面に完成したベース・ウォールは、予約なしで自由に利用できます。ぜひご利用ください。

※A面・B面は、予約・使用料が必要です

**ベース・ウォールが二日町グラウンドに完成しました**

問 デイスポート南魚沼  
☎773-6620

9月30日は「交通事故死ゼロを目指す日」

記録の残る昭和43年以降、全国では毎日、交通死亡事故



**秋の全国交通安全運動**

問 環境交通課  
☎773-6666

9月21日(水)～30日(金)に、「秋の全国交通安全運動」が実施されます。

**運動の重点**

- 子どもと高齢者の交通事故防止
- 夕暮れ時と夜間の交通事故防止(特に、歩行者と自転車)
- すべての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- 飲酒運転の根絶
- 歩行者の保護

**秋の全国交通安全運動**

問 環境交通課  
☎773-6666

スローガン「夕暮れは 早めのライトと 反射材」

9月30日は「交通事故死ゼロを目指す日」

記録の残る昭和43年以降、全国では毎日、交通死亡事故

◆ **パレード**

◆ **式典**

◆ **パレード**

◆ **式典**

◆ **パレード**

◆ **式典**

◆ **パレード**

◆ **式典**

◆ **パレード**

◆ **式典**

◆ **パレード**

◆ **式典**

電気設備の定期点検のため、院内を停電します。点検作業中は、原則として救急患者を受け入れできません。他の休日救急病院などを受診してください。意識がないなどの重症の場合は、119番で救急車を呼んでください。

ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

☎10月16日(日) 午前7時～正午

**魚沼基幹病院作業停電に伴う休日救急対応**

問 魚沼基幹病院 施設用度係  
☎025-777-3200(代)



**路線バス(六日町⇨山口⇨八海山スキー場線)の運行経路が変わります**

問 南越後観光バス(株)  
☎773-2573

10月1日(土)から(六日町⇨上原⇨山口⇨八海山スキー場線)の運行経路が、一部変更となります。

**変更前** 六日町駅⇨国道17号⇨美佐島地内⇨二日町⇨山口⇨八海山スキー場

**変更後** 六日町駅⇨六日町大橋⇨デイスポート前⇨大久寺前⇨二日町⇨山口⇨八海山スキー場

**民生委員・児童委員が替わりました**

問 福祉課 高齢福祉係  
☎773-6667

大和地域の六日町地区を担当する民生委員・児童委員が交替しました。後任者の任期は11月30日(水)までとなります。

民生委員・児童委員は、みなさんの立場に立って心配ごとや困りごとを解決するお手伝いをします。

**担当区域** 上一、上二、平沢  
**前任者** 秋山キユミ  
**後任者** 高橋秀子〔大崎71-2〕

☎779-2017

**世界の関心ごと「世界アルツハイマーデー」**

問 南魚沼市地域包括支援センター  
☎773-6675

国際アルツハイマー病協会と世界保健機関(WHO)は、9月21日を「世界アルツハイマーデー」とし、アルツハイマー型認知症の啓発やさまざまな取組みを行っています。市で行っている取組みを紹介しましょう。

**認知症の相談対応**

① 認知症の症状に応じた対応や相談先・サービスなどをまとめた「南魚沼市認知症あんしんガイド」を、各地域包括支援センターで配付しています。

② 若年性認知症の相談対応  
**認知症行方不明者捜索訓練**

昨年から行政区が主体の捜索訓練を行い、認知症患者が行方不明となった場合に早期に対応・発見できる体制づくりを行っています。

**オレンジメイト(認知症サポーター)養成講座**

認知症を正しく理解し、認知症患者や家族を温かく見守る応援者を養成しています。5人以上でお申し込みください。

**オレンジカフェ(認知症カフェ)**

認知症カフェは、認知症患者やそ

の家族、介護の専門家、地域住民が情報交換や交流する場です。認知症やその予防に関心のある人、家族や近所のことなどで心配ごとがある人など、どなたでも参加できます。

※お茶代として、一人100円が必要。ふれ愛カフェのみ無料



この旗が目印です

**だんだんどうも**〔塩沢交流広場休憩所 牧之茶屋/四分区〕

☎090-6625-8065  
(担当 岩田)

**開催日時** 毎月第3火曜日  
午前10時～午後3時

**苗場カフェ つごい**〔健康倶楽部 つごい/上町1丁目2区〕

☎773-3555(担当 小杉)  
**開催日時** 毎月第2日曜日  
午前10時～11時30分

**喫茶こころ**

〔特別養護老人ホームこころの杜/上町1丁目2区〕

☎770-1123(担当 沼崎)  
**開催日時** 毎月第3金曜日  
午後1時30分～3時

**びしゃもん茶房 もえぎ**〔旧浦佐 萌気園診療所外来待合室/本町(浦佐)〕

☎080-8474-2441

(担当 栗原)  
**開催日時** 毎月第4日曜日  
午前10時～午後1時

**ふれ愛カフェ**〔介護老人保健施設 越南苑/欠之下〕

☎776-3668(担当 松井)  
**開催日時** 不定期  
午前10時～11時30分



オレンジカフェの様子

**六日町地域体育施設の利用団体調整会議**

問 社会教育課 生涯スポーツ係  
☎773-6630

**日** 10月5日(水) 午後7時～  
**会** デイスポート南魚沼2階  
アリーナ

**調整期間**

12月1日(木)～平成29年3月31日(金)

平成28年度コミュニティ助成事業

企画政策課 企画班

☎773-6672

コミュニティ助成事業は、(一財)自治総合センターが宝くじの社会貢献広報事業として、集会施設やコミュニティ活動用品の整備、安全な地域づくりなどに助成を行う事業です。市では、これまで行政区などで、子ども神輿や区内の祭礼に必要な備品の整備、防犯灯の設置などで助成を受け、地域のコミュニティ活動の充実・強化を図ってきました。



平成28年度は、荒金区が子ども神輿や曳車などを整備しました。区民の連帯感が高まり、地域コミュニティの活性化を図ることができました。本事業は現在、各行政区から多くの申請があり、順番待ちの状況です。相談には随時応じていますので、行政区長を通じてご相談ください。

平成29年度 幼保連携型認定こども園

教育認定入園児募集

子育て支援課 ☎773-6822

今回の募集は、教育認定(1号認定)の児童が対象です。

教育認定とは、保育を必要とする事由がなく、幼稚園などの教育・保育施設の利用を希望する児童が受ける認定です。保護者の就労や疾病など、保育を必要とする事由がある児童は、保育認定(2号・3号認定)となります。

むいかまちこども園と金城幼稚園・保育園を含む市内保育園・認定こども園の保育認定の入園募集は、11月1日(火)~14日(月)を予定しています。詳細は市報10月15日号でお知らせします。

		むいかまちこども園 (教育認定)	金城幼稚園・保育園 (教育認定)
募集定員 ※在園児分除く	満3歳	5人	4人
	3歳	25人	12人
	4歳	若干名	若干名
	5歳	若干名	若干名
願書	配布	10月4日(火)~ 配布・受付時間は8:30~17:00 (4日(火)のみ10:00~)	9月30日(金)~
	受付	10月4日(火)~14日(金) ※定員を超えた場合は抽選	10月5日(火)~ ※定員を超えた場合は抽選
	配布場所	むいかまちこども園、市役所各庁舎	金城幼稚園・保育園、 塩沢金城わかば児童館、市役所各庁舎
入園説明会	10月6日(木) 10:30~11:00 園内見学 11:00~11:30 説明会 ※随時説明を行います。お問い合わせください	10月12日(水) 10:15~11:45 (給食試食 11:50~12:20) ※10月12日(水)以降は、随時説明を行います。 お問い合わせください	
入園面接日	11月4日(金)以降随時	10月12日(水)以降随時	
申込み・問合せ	むいかまちこども園 ☎772-4577 メール hanasatoyuki@gmail.com	金城幼稚園・保育園 ☎782-0608 メール info@kinjou.ac.jp	



## 第8回水無溪谷リバーウォーク参加者募集

問・申 八海山麓サイクリングタ  
ーミナル

☎779-3230

雄大な秋の越後三山を眺めながら、清流水無川のせせらぎとともに、大自然の中を家族や友人と歩いてみませんか？

日 10月23日(日) 午前8時50分～

¥1,000円

(小学生以下は500円)

※ゴール後は、芋煮会とおいしい南魚沼産コシヒカリのおにぎりを用意

コース(距離別に2コース)

おおくらの森コース 10km

水無溪谷コース 15km

定 200人(先着順)

※ 10月10日(月・祝)

## 塩沢宿新米の陣の開催

問しおざわ秋みのり協議会  
☎782-0708

今年も新米の季節の到来を告げる塩沢宿新米の陣が開催されます。つむぎ通り軽トラ市と南魚沼グルメライドが同日開催です。ぬか釜で炊いた南魚沼産の新米コシヒカリ、南高梅発祥の地和歌山県みなべ町の梅干



しがふるまわれる予定です。

コシヒカリをよく知る塩沢地域料飲店の新米特別メニューや、JAしおざわの特製きのこ汁も販売されます。

実りの秋を、ぜひお楽しみください。

※販売品購入には、会場で販売される食券が必要です

日 10月2日(日)

午前11時～午後2時

※ごはん・販売品が無くなり次第終了  
会 牧之通り

## 魅せます人と愛犬の妙技!

全日本フリスビードック公式シリーズ選手権in南魚沼

問 JFA日本フリスビードック協会

☎025-280-1256

人と愛犬の息の合った妙技を、ぜひご覧ください。どなたでも自由に見学できます。

日 9月24日(土)・25日(日)

午前9時～午後4時30分

会 わらびの多目的運動公園(舞台)

## 集まれ!飼い主さん 動物愛護のしびい

問 新潟県動物愛護協会南魚沼支部事務局(南魚沼保健所内)

☎772-8143

動物愛護協会南魚沼支部では、動物愛護週間に合わせ「動物愛護のつどい」を開催します。猫の殺処分ゼロをめざす「ゼロプロジェクト」についての講演などを行います。

日 9月19日(月・祝)

午前10時～正午

会 南魚沼地域振興局1階講堂

※動物との同伴入場は不可

内 長寿動物飼育功労者等表彰、講演、動物なんでも相談コーナーなど

申 不要。直接会場におこしください。

## 無料体力測定会 参加者募集

問・申 社会教育課

生涯スポーツ係

☎773-6630

スポーツの秋の前に、体力年齢がどのくらいか確認してみませんか。簡単に測定できます。

日 10月2日(日)

午前9時30分～11時30分

会 デイスポート南魚沼2階アリーナ

対 20歳以上で健康な人

¥無料

測定種目など

共通…身長、体重、血圧

20歳～64歳…握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン、立ち幅跳び

65歳～79歳…握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障がい物歩行、6分間歩行

持 内履き

※動きやすい服装で直接会場におこしください

定 50人(先着順)

申 不要

## 南魚沼地域児童生徒標本展

問 魚沼・小千谷地域理科教育センター

☎ 025-792-3143

南魚沼市と湯沢町の小・中学生が、夏休みに製作した昆虫や植物などの標本を展示します。

日 9月24日(土)・25日(日)

午前9時30分～午後4時

※25日(日)は、午後3時まで

会 南魚沼市図書館 多目的室

¥ 無料

申 不要。直接会場におこしください。

## 移動点字図書館開催

問 新潟県点字図書館

☎ 025-381-8111

新潟県点字図書館は、点訳図書、CDで聴く録音図書・録音雑誌の製作や貸出のほか、視覚障がいのある人に生活・文化に係わるさまざまな情報を提供しています。点字が読めない人も、CDで情報を得ることができます。

視覚障がい者の利用拡大のために、魚沼市で移動点字図書館を開催します。

日 10月23日(日) 午前10時～午後3時

会 魚沼市地域振興センター

〔魚沼市吉田〕

☎ 025-792-5551

内 点字図書館案内、利用方法説明、

デジタル録音図書プレイヤーの操作説明、拡大読書器・情報機器などの展示・説明、日常生活用具展示・予約受付、点字体験教室、公共図書館・ボランティア団体紹介、交流会

¥ 無料

他 希望者には、昼食の弁当注文を1個700円で受け付けます。注文締切りは10月14日(金)、申込みは新潟県点字図書館まで



## 日本赤十字社

健康生活支援講習会

問・申 福祉課 高齢福祉係

☎ 773-6667

高齢期を健やかに迎えるための講習会を開催します。

日 10月22日(土)・23日(日) (2日間)

時 午前9時30分～午後5時30分

会 ふれ愛支援センター1・2階 多目的ホール

対 満15歳以上

内 生活習慣病予防、高齢者に起こりやすい事故の予防・手当、認知症高齢者への対応、役立つ介護技術など

¥ 900円(教科書代など)

持 82円切手を貼った返信用封筒(認定証送付用)、筆記用具、昼食、飲み物

※スカート以外の動きやすい服装でおこしください

日 10月11日(火)

定 20人(先着順)

申 電話でお申し込みください。

## 全国一斉!法務局休日相談所・「未来につなぐ相続登記」講演会

問・申 新潟地方方法務局長岡支局

総務課

☎ 0258-3316901

全国一斉!法務局休日相談所

時 午前10時～午後3時

内 登記・境界問題・相続・人権・供託・戸籍・国籍などについての相談に応じます

※相談内容は厳守します

「未来につなぐ相続登記」講演会

時 午前10時～11時(第1部)

午後1時～2時(第2部)

内 第1部「公正証書遺言」

(講師:公証人)

第2部「遺産分割と相続登記」

(講師:司法書士)

定 30人(先着順)

共通事項

日 10月2日(日)

会 新潟地方方法務局長岡支局

〔長岡市千歳1丁目〕

¥ 無料

申 電話でお申し込みください。

日 9月30日(金) 午後4時

他 新潟市・上越市でも同時開催します。新潟会場は新潟地方方法務局総務課(☎025-222-1569)

に、上越会場は新潟地方方法務局上越支局総務課(☎025-1525-4163)にお問い合わせください。

## 司法書士による無料法律相談

問 新潟県司法書士会

☎ 025-244-5121

新潟県司法書士会では、10月1日の「法の日」にちなみ、無料で法律相談に応じます。

期 10月1日(土)～10月7日(金)

会 県内の各司法書士事務所

※時間は、各事務所の開設時間内

内 登記・訴訟・相続・成年後見・多重債務・悪徳商法など市民生活一般に関する法律相談

¥ 無料



## 「みんなの相談会」

～秘密厳守～

**問・申** 子ども・若者育成  
支援センター

☎ 773-6616

義務教育終了から39歳までの困難を抱えた若者への支援として、臨床心理士による相談会を行います。

**対** 市内在住の発達障がい・不登校・ニート・ひきこもりなどに悩む若者とその家族  
**日** 10月4日(火) 午前10時～11時  
**会** 子ども・若者育成支援センター1階相談室

**ペ** 9月30日(金)

**申** 電話でお申し込みください。  
**他** 相談員による電話相談・来所相談にも随時応じます。

## 心の健康相談会

**問・申** 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…これらの悩みをお持ちの人や、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** 10月11日(火) 午後2時～4時  
**会** ハローワーク南魚沼

**¥** 無料

**申** 事前予約が必要

※精神科の主治医がいる場合は、相談してお申し込みください

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**



## 「きのこ簡単!」アイデアレシピコンテスト」開催中

**問・申** 魚沼きのこ・山菜振興協議会 (南魚沼地域振興局林業振興課内)  
☎ 772-8266

✉ info@ounumakinoko.jp

魚沼きのこ・山菜振興協議会では、きのこ料理のレシピを募集します。最優秀賞には、旅行券5万円分を進呈、その

他の受賞者にも景品を用意しています。

### 応募条件

・きのこを1種類以上使用する(種類は不問)

・オリジナルであり、他に応募や公表がされていない

・誰でも作れる「簡単」なレシピ

### 応募方法

専用の応募用紙を郵送してください(メールでの応募も可)

※応募用紙は、南魚沼地域振興局 林業振興課か魚沼きのこウェブサイトに(魚沼きのこで検索)まで

**ペ** 10月31日(月)(当日消印有効)

## きのこ鑑別講習

**問** 南魚沼食品衛生協会  
☎ 773-2127

南魚沼食品衛生協会では、南魚沼保健所との共催で「きのこ鑑別講習」を開催します。持参したきのこの鑑定もできます。気軽におこしください。

毒きのこによる食中毒を予防するには、「食用と正確に判断できないきのこは、採らない・食べない・人にあげない」の原則を守ることが重要

です。

**日** 10月5日(水) 午前11時～正午(受付 午前10時30分)

**会** しゃくなげ観光センター(舞台)

**内** きのこ鑑別講習会・きのこの展示

**¥** 無料

**申** 不要。直接会場におこしください。

**他** きのこ汁のふるまいがあります。参加者は、名物ダムカレーを500円で召し上がれます。

## 普通救命講習会

**問・申** 消防本部 警防課 救急係  
☎ 782-5331

いざという時のために、応急手当を学びませんか?心肺蘇生法、AED(自動体外式除細動器)の取扱いなど、実技を中心にした講習会です。気軽にご参加ください。

**日** 10月22日(土) 午前9時～正午  
**会** 南魚沼市消防本部(竹俣)

**定** 30人程度 **¥** 無料

※受講者には修了証を交付します。実技のできる服装でおこしください

## 与六市の開催

**問** 与六市実行委員会事務局  
☎ 772-2055

地域のにぎわいづくりをめざす「与六市」を開催します。地元野菜、加工品、フリーマーケットなどのお店が出店し、ミニライブを開催します。買い物した人には、炭火焼きサンマの無料サービスがあります。気軽におこしください。

**日** 10月2日(日)

午前10時～午後3時

**会** 本庁舎北分館脇駐車場

**¥** 無料



**観光ビジネススキルの向上**  
**「中国語を用いた観光おもてなし講座Ⅱ」受講生募集**  
 問・申 新潟県立魚沼テク  
 ノスクール  
 ☎025-794-2410

**対** 観光ビジネスの従事者や就職をめざす人、観光や中国・台湾文化に関心や興味のある人など  
**日** 11月11日(金)、11月25日(金)、12月2日(金)、12月9日(金)  
**時** 午後0時30分～3時30分  
**会** 南魚沼市図書館 多目的室  
**講** 詹 秀娟さん(新潟産業大学 教授)

**定** 20人  
**¥** 2,400円  
**ア** 11月4日(金)

**魚沼テクノスクール**  
**平成29年度普通課程**  
**入校生の推薦選考日程**  
 問・申 新潟県立魚沼テク  
 ノスクール  
 ☎025-794-2410

**選考日** 10月7日(金)  
**時** 午前9時～  
**会** 魚沼テクノスクール  
 (受付 8時30分～)

**対** 電気施設科か木造建築科への入校を希望し、次の要件を満たすこと  
 ・高等学校または中等教育学校を平成28年度中に卒業または卒業見込みで、おおむね30歳以下の者  
 ・高等学校長または中等教育学校長が推薦する者  
**申** 出願書類を魚沼テクノスクールに提出  
**出願期限** 9月30日(金)

**第46回国際大学オープンセミナー・国際理解講座**  
**「東アジア国際関係の歴史と現状―中華世界は復活するか?」**  
 問・申 国際大学研究所  
 ☎779-1112  
 ☎779-1187  
 ✉ori@iui.ac.jp

国際大学研究所では、(公財)新潟県国際交流協会の国際理解セミナー事業の一環として、オープンセミナーを開催します。  
 中国の歴史を踏まえながら、中華人民共和国の国際関係における行動の現状と展望や、日本との関係をみなさんと一緒に考えます。

**日** 9月24日(土)  
 午後2時～3時30分  
**会** 国際大学 松下図書館情報センター3階ホール  
**講** 家近亮子さん  
 (敬愛大学教授)



**第37回南魚沼美術協会会員展**  
 問 事務局(南雲)  
 ☎025-787-4437

**日** 10月8日(土)～10日(月・祝)  
 午前9時～午後5時  
 ※10日(月・祝)のみ、午後4時まで  
**会** 大和B&G海洋センター 体育館  
**¥** 無料  
**公開合評会** 10月8日(土)  
 彫刻…午後1時～1時30分  
 絵画…午後1時30分～2時30分

写真…午後2時30分～3時30分  
 書道…午後3時30分～4時30分  
**心豊かな子育て教室**  
 問 社会教育課 生涯学習班  
 ☎773-6610

子育てのわ(輪・和・話)をひろげよう!気軽に参加ください。初めてや里帰り、上の子連れの人、おじいちゃん・おばあちゃんも大歓迎です。お住いの地域以外の会場にも参加できます。  
**対** 0～3歳の乳幼児とその保護者など  
**¥** 一人10円(保険料)  
**申** 不要  
 ※動きやすい服装で直接会場におこしください

**大和地域第2回「そだち学級」**  
**日** 10月1日(土)  
 午前10時～11時30分  
 (受付…午前9時30分～)  
**会** 大和B&G海洋センター 体育館  
**内** 「みんな集まれ!楽しく体を動かそう!」

**城内地区第2回「そだち学級」**  
**日** 10月9日(日)

午前10時～11時30分  
 (受付…午前9時30分～)  
**会** 城内地域開発センター  
**内** 「みんなで楽しくお絵かきしよう!」  
 ※城内地区育成会の「育成祭」と同時開催です

**教室ボランティア募集中**  
 教室を手伝ってくれるボランティアを募集中です。子育て支援に興味のある人は、お問い合わせください。



**「ご厚意に感謝します」**  
 館野均様(埼玉県)から、150,000円をご寄付いただきました。  
 奥本主計様(神奈川県)から、10,000円をご寄付いただきました。  
 ご厚意に沿うよう、有効に使わせていただきます。

内 容		時 間	会 場 (定員)
全体会	記念講演など (講師：大阪人権 博物館館長 朝治 武さん)	午前10時 ～正午	小出郷文化会館 大ホール
第1 分科会	部落問題入門	午後1時 ～4時	小出郷文化会館 小ホール (150人)
第2 分科会	同和教育の推進		小出郷文化会館 大ホール (400人)
第3 分科会	同和行政の推進		魚沼市地域振興センター (100人)
第4 分科会	反差別共同闘争・ 狭山再審の闘い		堀之内公民館中ホール (100人)
	障がい者差別解消 と子どもの人権の 確立に向けて	堀之内公民館大ホール (150人)	

新潟県内で取り組まれている部落解放運動、人権・同和行政と同和教育の実践を持ち

「部落解放第33回新潟県  
研究会」参加者募集  
問・申 魚沼市役所 市民  
課 市民相談センター  
☎025179218844

寄り、ともに学びあい、部落  
解放への道筋を明らかにする  
ことを目的とした研究会が  
開催されます。  
ぜひご参加ください。  
10月1日(土)  
午前10時～午後4時  
¥1,500円



## 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  
ディスポー南魚沼内  
スポパラ ☎773-3210  
ディスポー ☎773-6620

### ディスポー南魚沼

バスケットボールのゴールが、昨年の7月に新しく  
なりました。バスケットコート1面を1時間1,020  
円で利用できます。ぜひご利用ください。アリーナの  
空き状況は、電話でお問い合わせください。

バスケットゴール  
は、スポーツ振興  
くじ助成金で整備  
されました。



### 南魚スポーツパラダイス 10月期 ベビーマッサージ教室 参加者募集

赤ちゃんとママの肌のふれあいを体感！ ※講師が赤ちゃんに直接触れることはありません

●日 時：10月12日・19日・26日の水曜日 (全3回) 10:30～12:00	受講料	3,080円
●定 員：11組 (最少催行組数 4組)	材料費	500円
●会 場：ディスポー南魚沼3階 ミーティングルーム		
●対 象：生後2か月～ハイハイ前の乳児と母親		
●申込み開始日時：9月21日(水) 9:00		

※受付は、先着順です。定員に達し次第、締め切ります

8:30から予備受付を行います。申込み開始時刻(9:00)に定員を超える場合は、申込み開始時刻と同時に締め切り、その場  
で抽選を行います

教室の詳しい内容などは、教室参加者募集要項をご覧ください。ご不明な点は、スポパラ事務局まで。

日程は変更になる場合があります

保険料は、受講料に含まれています(当該教室時のみ有効)



# 大切な人の悩みに 気づいてください

閩保健課 ☎773-6811

## ◆新潟県と南魚沼市は自殺者が多い

新潟県の平成26年の自殺率（人口10万  
当り）は、23・5人と全国平均の19・5  
人を上回っています。南魚沼市の自殺率  
は、32・0人とさらに高く、大きな課題  
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、健康問題、特にうつ  
病の存在が大きいと考えられています。  
うつ病には、さまざまな要因があるとい  
われていますが、脳の神経伝達物質の働  
きが悪くなるのと同時に、ストレスや体  
の病気、環境の変化など複数の要因が重  
なって発症すると考えられています。悪  
化すると、自殺を考えるようになること  
があります。

## ◆アルコールの影響

不安や憂うつな気持ちを和らげようと  
飲酒しても、酔いが覚めると、より気持  
ちが落ち込むことがあります。不眠解消  
のための寝酒は眠りを浅くし、体も脳も  
休まらず、結果的に不眠を悪化させるこ  
ともあります。

アルコールは直接脳に作用し、思考力  
を低下させ、自ら命を絶とうと思ひ込む  
こともあ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～

### ①気づき

「眠れてなさそう」「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。悩みを抱えているかもしれません。  
心身の病気、借金、死別、過重労働、引越しなど、生活の変化は大きなストレスとなります。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となる場合があります。

### ②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？なんだかつらそうだけど…」「何か悩んでる？よかったら話して。」「元気ないけど大丈夫？」「何か力になれることはない？」など。

### ③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」など、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

### ④つなぎ

早めに精神科の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いいでしょう。  
●紹介する際は、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、本人の了解を得たうえで、できる範囲で相談先に連絡し、日時・場所を具体的に設定して本人に伝えるようにしましょう。

### ⑤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。

## ◆一人で悩まずに、ご相談ください

相談窓口	電話番号	開設時間
保健課（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
中越いのちと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 ※要予約	772-2541	月～金（祝日除く）9:00～16:00 ※予約すれば時間外も対応
新潟いのちの電話（長岡）	0258-39-4343	毎日24時間対応

## トミオカホワイト美術館

開館9:00~17:00  
(入館16:30まで)

9月の休館【25日(日)、29日(木)、30日(金)】

☎775-3646 FAX 775-3650

¥一般500円/小中高250円(市内小中学生は無料)

9月の市民無料の日:18日(日)、28日(水)

### 富岡惣一郎 Bird eye ~空から描く~

期12月5日(月)まで 上空から取材した作品を中心に展示。

### ジュニア学芸員鑑賞ガイド

日9月18日(日)、10月8日(土) 13:30~14:15

城内中学校の生徒が、美術館や作品についてわかりやすく解説します。9月18日(日)は、総合支援学校「MSGカフェ」がコーヒーを無料で提供します。

### ライアーコンサート2016

竖琴の一種であるライアーの音色に心癒されてみませんか。※当日はコンサートのみの開館となります

日9月25日(日) 14:00~(開場13:30)

奏者 ヤン・ブラウンシュタイン  
(プラハ音楽院ライアーコース学科長)

¥前売り券 2,000円

当日券 2,500円

※未就学児入場不可

トミオカホワイト美術館、南魚沼市民会館ほかで販売中



## 南魚沼市民会館

受付8:30~17:15

9月の休館【20日(火)・26日(月)】

☎773-5500 FAX 772-8161 ☎0120-150-142

URL <http://www.6bun.jp/kaikan/>

### リコーダー・ミニコンサート

市民会館リコーダー教室のみなさんによる、秋のミニコンサートです。やさしく心に響くリコーダーの音色を、ぜひお楽しみください。

日9月24日(土) 14:00~(開場13:30)

会市民会館 多目的ホール

¥無料

指揮・指導 小池純夫

出演 南魚沼市民会館

リコーダー教室参加者



## 池田記念美術館

開館9:00~17:00  
(入館16:30まで)

9月の休館【水曜日】

☎780-4080

FAX 777-3815

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

¥大人500円/高校生以下無料

### キルト浪漫 菊池登美子作品展

期10月11日(火)まで

海外でも高い評価を受ける、小千谷市在住のキルト作家・菊池登美子さんの作品展。キルトで表現する日本の心を、ぜひご覧ください。未発表作品や新作も展示。

■ワークショップ「ピンクッション(針刺し)の制作」

日9月18日(日)・22日(木・祝)、10月2日(日)・8日(土)

時9:30~16:30(制作時間:約3時間)

定各日20人(先着順) ¥500円(別途入館料が必要)

持裁縫道具

申当日、会場で受付

■ギャラリートーク

会期中の土・日曜日に、ギャラリートークを開催。

## 鈴木牧之記念館

開館9:00~16:30

9月は毎日開館します

☎・FAX 782-9860

¥大人500円/小中高250円(市内小中学生は無料)

11月28日(月)まで市民無料(10月8日(土)~16日(日)を除く)

### 企画展 「版画と写真展」開催中

期11月28日(月)まで

(10月8日(土)~16日(日)は、写真展のみお休み)

旧塩沢町出身の版画家・片桐昌成さんと、フォトデザイナー・桑原健さんの二人展。ぜひご覧ください。

同時開催 和のキルト展

期10月8日(土)~16日(日)

会特設2会場 鈴木牧之記念館と(株)中島屋[四分区]

¥2会場共通券 500円(前売り券400円、販売中)

## 棟方志功アートステーション

開館9:00~17:00  
(入館16:30まで)

9月は毎日開館します

☎770-1173

FAX 770-1183

¥大人500円/小中高250円

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

### 第2期 心躍る絵画展

期11月21日(月)まで 棟方志功、シャガールほか

## 今泉記念館アートステーション

開館9:00~17:00  
(入館16:30まで)

9月は毎日開館します

☎783-4500

FAX 783-3388

¥一般500円/小中高250円

常設展 ~彫る 摺る 画く~「棟方志功の世界」

企画展 期11月6日(日)まで

「ピカソ展 知られざる最高傑作」

ピカソの初めての本格的な版画や挿絵など9点を展示中。

ピカソガイドツアー 9月17日(土)、9月18日(日)

詳しくは、お問い合わせください。

「点と線の描写力」 「点と線」にスポットを当て、織田廣喜、西村龍介、福井良之助ら3人の画家による石版画や銅版画20点を展示中。

## 「うおぬま地方の健康調査」の進捗状況

現在、通常の活動のほかに、平成24年～26年に行われたベースライン調査の総括集を作成しています。ベースライン調査とは、経年的追跡調査研究の基準となる健康指標や食生活習慣などを設定するための調査です。結果については、機会をみてお知らせしたいと考えています。

今年3月に送付した健康調査票の回収率は7月末日現在で50.8%です。まだ健康調査票を送付していない人は、記入しご返送ください。

## ひとくち健康情報

健康調査票の回答で要望の多かった「糖尿病」について情報提供をします。日ごろの健康づくりにお役立てください。

### 「歩くことと糖尿病予防」

糖尿病の大半を占める2型糖尿病は、生活習慣病のひとつと考えられています。予防には、生活習慣の改善が重要です。今回は、歩くことと糖尿病予防との関係について紹介します。

糖尿病と診断されたことのない人たちについて、1日の歩行時間と糖尿病の関係を調査した研究報告があります(※)。1日の歩行時間が30分未満の人の中には、実は糖尿病だったという人が4.7%含まれ、2時間以上の人の中にも3.8%含まれていました。この結果を詳しく分析すると、1日に2時間以上歩く人に比べて30分未満の人には、糖尿病が23%多いことがわかりました。さらに、この調査時に糖尿病でなかった人たちを5年間追跡調査して、その後の糖尿病の発症と歩行時間についても調べましたが、明らかな関係はみられませんでした。5年間の追跡調査の参加者が少なかったことと、もともと健康意識の高い人が多かったからではないかと考えられます。

この研究結果から、歩く時間が少ないとすぐに糖尿病になる可能性が上がるとはいえませんが、1日の歩行時間と糖尿病には何らかの関連がある可能性は考えられます。

仕事などで忙しくて運動できない人も多いと思います。しかし、生活習慣病予防には、激しいスポーツでなくても「立ち仕事を増やす」「階段を使う回数を増やす」などでの運動でも効果があると考えられます。日常動作に少し動きを加えただけの運動を無理のない範囲で続けることが、健康につながる大事なポイントになります。体調などを確認しながら、できるところから健康づくりにつなげましょう。

※ Kabeya Y et al.; Time Spent Walking and Risk of Diabetes in Japanese Adults: The Japan Public Health Center-Based Prospective Diabetes Study. Journal of Epidemiology. 2016; 26(4): 224-232.

新潟大学健康増進医学講座 助教(医師) 蒲澤佳子

〒949-7302 南魚沼市浦佐4132  
新潟大学地域医療教育センター・魚沼基幹病院内  
新潟大学大学院医歯学総合研究科健康増進医学講座南魚沼分室  
☎025-775-7876 FAX 025-777-2766  
<http://www.facebook.com/NUHPM>





# 10月 にこにこ広場 カレンダー

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

日	曜日	園名 [電話番号]	時間	内容	注意
1	土	上原 [775-2114]	9:00~	運動会 (雨天 城内小体育館)	保険料一人10円が必要。問合せは各保育園まで。
		あおば [775-2274]	9:30~10:30	運動会 (雨天 二日町体育館)	
		五日町 [776-2155]	9:30~11:00	運動会 (雪国スポーツ館)	
		四十日 [776-3551]	9:45~10:45	運動会 (雨天 大巻小学校)	
		宮 [774-2066]	10:00~11:00	運動会 (雨天 五十沢中学校)	
		西五十沢 [772-3044]	9:30~11:30	運動会 (雨天 五十沢小学校)	
		八幡 [772-2715]	10:00~	運動会 (北辰小学校体育館)	
		下長崎 [782-0092]	9:30~11:00	運動会 (雨天 第一上田小学校)	
		上長崎 [782-1184]	9:45~10:45	運動会 (雨天 第二上田小学校)	
		塩沢 [782-1520]	9:30~	運動会 (塩沢公民館/雨天 塩沢小学校)	
		中 [782-1746]		運動会 (雨天 塩沢中学校)	
		舞子 [782-0436]	9:45~10:45	運動会 (雨天 中之島小学校)	
		石打 [783-3624]	9:30~	運動会 (雨天 農業者トレーニングセンター)	
		上関 [783-2956]	9:30~11:00	運動会 (雨天 上関小学校)	
5	水	中 [782-1746]	10:00~11:00	人形劇招待	
6	木	上原 [775-2114]	10:00~11:00		
8	土	三用 [779-3051]	9:30~10:30	運動会 (雨天 三用小学校)	
		大崎 [779-2762]	9:45~10:45	運動会 (雨天 大崎小学校)	
		藪神 [777-2331]	9:45~10:15	運動会 (雨天 藪神小学校)	
12	水	赤石 [779-3008]	9:45~10:45	戸外遊び (雨天 室内遊び)	
18	火	大木六 [782-1523]		1・2歳児と遊ぼう	
20	木	宮 [774-2066]	10:00~11:00	お外で遊ぼう (雨天 室内遊び)	
		舞子 [782-0436]	9:45~10:45		

## がん征圧新潟県大会

問 保健課

☎ 773-6811

日 10月7日(金) 午後1時~4時 (開場:正午)

時 (開場:正午)

会 コミュニティホール「さわらび」  
体験談 「がん罹患者として、日常生活の中で働くこと」  
(株)フォルテシモ代表 高垣 諭さん

講演 「消化器がん(胃・大腸がん)の予防と治療の最前線」(魚沼基幹病院消化器内科特任教授 小林正明さん)

ほかに、表彰式、ミニコンサート(ソプラノ歌手 鈴木規子さん、ピアノ奏者 上村明子さん)、生活習慣病予防パネル展示、血管年齢測定などをを行います。

**駐車場** 八色の森公園、大和公民館隣のB&Gプール跡地  
※車での来場は、できるだけ乗り合わせておこしください

無料  
申 不要。直接会場におこしください。

## 「ウォーキング教室」参加者募集

問・申 保健課

☎ 773-6811

市内のウォーキングロードを活用した教室を開催します。健康のために運動をした人、一人で運動を始めるのが心細い人、すでに運動習慣のある人も気軽に参加ください。室内でできる運動の紹介もします。

※持病がある人は、事前に医師にご相談ください

日 10月3日(月)

午前9時~11時

コース ゆきぐに牧之通りま

ち歩きコース(約2.5km)

※雨天時は、塩沢勤労者体育センターでの運動となります(内履きが必要)

### 集合場所

塩沢勤労者体育センター

持 動きやすい服装と靴、帽子、飲み物、タオル、歩数計(お持ちの人)

日 9月30日(金)

申 電話でお申し込みください

園名 [電話番号]	内容	日程 (祝日は除く)	時間
浦佐認定 こども園 [777-5560]	体を動かして遊ぼう	月曜日	10:00~11:30 ※他にも親子で楽しめる企画を 用意しています。詳しくは、 子育て支援だより「ひだま り」をご覧ください
	絵本で遊ぼう	火曜日	
	作って遊ぼう	水曜日	
	わらべうたで遊ぼう・英語で遊ぼう	金曜日	
	支援ルーム・ホール・園庭で遊ぼう	土曜日	
	身体測定	毎月2回	
	誕生日会・ピラティス	毎月開催	
自由来館	月~水・金・土曜日	10:00~16:00	
上 町 [773-6187]	英語で遊ぼう	毎月第2木曜日	10:00~11:30
	めぐちゃん	毎月第4木曜日	予約要
めぐみ野 [773-5257]	にこにこデー	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	15:30~16:00
野の百合 [772-2627]	支援センター開放	月~土曜日	9:45~15:00
	身体測定	月曜日	
	ひよこ学級 (たのしく手作り)	火曜日	
	ひよこちゃんデー (園児との遊び)	水・木曜日	
	お誕生会・ハーブ&カフェ	毎月開催	
	サークル活動	金曜日	
マタニティサロン		13:30~15:00	
たんぼぼ [773-2556] ※来園前日までに 連絡が必要	身体測定	毎月1回	お問い合わせください
	親子で運動遊び	毎月1回	お問い合わせください
	自由来館	月・火・木曜日	9:00~12:00、15:00~17:00
		水・金曜日	9:00~12:00、14:00~16:00
		土・日曜日 (月1回)	お問い合わせください
わかば [778-2038]	わくわくコーナー (園開放)	火曜日	10:00~11:30
	親子保育体験日	毎月2回	10:00~12:00
金 城 [788-1661]	にこにこクラブ	水曜日	13:30~14:30
	自由来館 (ランチルームあります)	水曜日以外	10:00~18:00
		水曜日	13:00~18:00
金城わかば 児童館 [782-5163]	手作りを楽しもう!	月2回ずつ月曜日	10:30~11:30
	園生活を体験しよう!	月2回ずつ火曜日	10:00~12:00
	料理を楽しもう!	月2回ずつ木曜日	
	リフレッシュ教室	月2回ずつ金曜日	10:15~11:15
	みのりクラブ		10:30~11:30
	運動会 (乳幼児レース)	10月2日(日)	9:00~11:30 (予定)
	作って学ぼう!ぬかがま炊飯	10月16日(日)	10:00~12:00
※詳しくは、毎月発行の児童館たよりをご覧ください			

※むいかまちこども園 (☎772-4577) は、園に直接お問い合わせください

定 20人  
料 300円  
日 9月28日(水)

※みそ汁の塩分測定ができません。おちよこ1杯程度のみそ汁をお持ちください

持 エプロン、三角巾、ふきん・台ふきん

主催 南魚沼市食生活改善推進員協議会

内 骨粗しょう症を予防するカルシウムたっぷり料理

会 総合支援学校調理室

日 10月3日(月)

午前10時~午後0時30分

加 ください。

今回のテーマは「生涯骨太

クッキング」です。ぜひご参

加ください。

ガンに、料理講習会を実施し

ています。

〜毎月19日は食育の日〜

食生活改善推進員協議会

(食推)では、「私たちの健

康は私たちの手で」をスロー

ガンに、料理講習会を実施し

ています。

〜毎月19日は食育の日〜

食生活改善推進員協議会

(食推)では、「私たちの健

康は私たちの手で」をスロー

☎773-6811

問・申 保健課

日、料理講習会

食推さんの「食育の

「くれよんクラブ」は、子育てに困り感のある保護者や障がいのある子どもをもつ保護者の集まりです。月1回の開催で、情報交換やミニ勉強会を行っています。申込みは不要です。

日にち	時間	内容	会場
10月28日(金)	10:00~	フリートーク	本庁舎南分館2階 会議室
11月10日(木)		ペアレントメンターと話をしよう	

## 10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、保険証を忘れずにお持ちください。
- ◎該当の健診日に都合がつかない場合は、日程・会場を変更できます。新規の申込みや健診項目の変更・追加は、早めに保健課にご連絡ください。
- ◎会場・健診内容によって受付時間が異なります。ご注意ください。
- ◎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」をご覧ください。

### 健診内容 (各地域共通)

- 合同健診…基礎健診／肺がん・結核検診（胸部レントゲン）／胃がん検診／大腸がん検診／他オプションあり ※胃がん検診は午前のみ実施
- 婦人検診…乳がん検診／子宮頸がん検診

※婦人検診を未受診の人は、この機会に検診を受けましょう。いずれの会場でも受診可。申込みは保健課まで

### 大和地域

日にち	受付時間	健診内容	対象行政区	会場
10月11日(火)	午前 8:00~9:30 午後 1:00~2:00	合同健診	原小路、寺中、海士ヶ島新田、市野江	健友館
10月12日(水)			平沢、水尾	
10月13日(木)			天王町、名木沢	
10月14日(金)			浅地町、天王町	
10月8日(土)	午前 9:00~11:00 午後 1:00~3:00	婦人検診	田町、富町、川原町、浅地町、八色原、国際町、穴地新田、上二、猫道、城山新田	コミュニティホール 「さわらび」

### 六日町地域

日にち	受付時間	健診内容	対象行政区	会場
10月3日(月)	午前 9:00~11:00 午後 1:00~3:00	婦人検診	清水瀬、野中、土沢、小川、舞台、畔地、畔地新田、日の出町、原、蛭窪、君帰、欠之上、上町1丁目1区	市民会館 多目的ホール
10月4日(火)			上原、下原、下原新田、四十日新道、宇津野、奥、寺尾	
10月19日(水)			新堀新田、泉、泉新田、長森新田、麓、永松、京岡、京岡新田、中川、中川新田、金城、山谷、宮村下新田、深沢、下大月	

### 塩沢地域

日にち	受付時間	健診内容	対象行政区	会場
10月26日(水)	午前 7:30~10:30 午後 1:00~2:00	合同健診	君沢、関	塩沢保健 センター
10月27日(木)			島新田、吉里、五分区	
10月28日(金)			三分区、樺野沢	
10月18日(火)	午前 9:00~11:00 午後 1:00~3:00	婦人検診	天野沢、八竜、中野、古川、小杉、大木六、吉山	



# 10月 乳幼児健診などの日程

問保健課  
☎773-6811



\*実施日の2日前・前日・当日のいずれかに発熱などの症状がある人は、健診や教室の参加を自粛してください

		北部(大和地域、大巻・城内・五十沢地区) 健友館(大和病院となり)		南部(六日町地区、塩沢地域) 塩沢保健センター	
事業	対象	日にち	受付時間	日にち	受付時間
4か月児健診	28年6月生	10月21日(金)	13:00~13:10	10月21日(金)	9:00~9:10
10か月児健診	27年11月生	生後10か月になったら、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	27年9月生	10月18日(火)	13:00~13:10	10月25日(火)	13:00~13:10
1歳半児健診・歯科 健診・フッ化物塗布	27年3月生	10月20日(木)	13:00~13:10	10月14日(金)	13:00~13:10
2歳児歯科健診 フッ化物塗布	26年9月生	10月6日(木)	9:00~9:10	10月12日(水)	13:00~13:10
2歳半児歯科健診 フッ化物塗布	26年3月生	10月4日(火)	9:00~9:10	10月5日(水)	13:00~13:10
3歳児健診・歯科健診・ フッ化物塗布	25年9月生	10月13日(木)	13:00~13:10	10月19日(水)	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	28年3月生	日にち	10月25日(火)	受付時間	9:30~9:45
-------------------	----	-----------	----	--------	-----	-----------	------	-----------

- 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お申し込みください。
- 持ち物は、乳幼児健診カレンダーをご覧ください。

## 5歳児の発達相談について

5歳になる子ども(保育園・幼稚園年中児)を対象に、発達相談を実施しています。

3歳児健診後から就学の間、軽度の知的障がいやコミュニケーションが不得意だとわかることがあります。また、最近の育児環境や子どもの生活の変化による、テレビなどの視聴、ゲームの長時間化や生活リズムの乱れなどから、「友だちと上手く遊べない」「集中力が続かず、話を十分に聞けない」「順番やルールを理解しにくい」「ささいなことで友だちをたたたく」などの行動がみられる子どもが増えているようです。障がいの有無に関わらず、早めに環境を改善し、必要な支援を早期に始めることで、行動の改善がみられます。小学校入学の準備につながる、大切な相談事業です。



- 実施時期 9月下旬~10月下旬
- 方法
  - ①保護者に問診票を配布して、普段の様子を記入していただきます
  - ②保育園・幼稚園に問診票を配布し、園内の生活の様子を記入していただきます
  - ③上記①②の内容によって、必要に応じて、保健師などが保護者と園の話聞き、情報提供・相談を行います

\*子育てに関する悩み、ストレスの相談も兼ねています。一人で悩まずに、気軽にご相談ください

### ~育児学級の案内~

問保健課 ☎773-6811

新米ママさん・パパさん大歓迎です。小児科医師による、とても身近な子育て情報をお伝えします。

📅 10月7日(金) 9:15~10:45 (受付9:00~9:15) 📍 ふれ愛支援センター (2階 大会議室)

📄 平成28年7月・8月生まれの乳児とその養育者(養育者のみの参加可、対象月以外の乳児とその養育者の参加可)

📎 母子手帳、バスタオル ※予約は不要。希望者は体重測定もできます

## 救急医療

### 【救急医療のかかり方】



#### ①電話をかける

次の病院に電話で症状を伝えてください。  
重症（意識がないなど）の場合は、119番で救急車を呼んでください。

- ◆南魚沼市民病院…………… ☎788-1222
- ◆魚沼基幹病院…………… ☎777-3200
- ◆齋藤記念病院（脳神経外科救急）☎773-5111

#### ②指示通りに受診する

- ・電話での指示に従って受診してください。
- ・スタッフの状況などにより、症状に応じて他の医療機関を案内する場合があります。
- ・緊急度や重症度の高い順に対応するため、診察の順番が前後し、待ち時間が長くなる場合があります。
- ・休日・夜間は検査や人員体制が十分ではないので、できるだけ通常の診療時間内に受診してください。

#### ◆新潟県『小児救急医療電話相談』

☎025-288-2525（#8000でも可）

夜間に子どもの具合が悪くなったとき（発熱、嘔吐、下痢など）にご利用ください。

- ・時間 19:00～翌朝8:00（毎日）

☎保健課 ☎773-6811

## みんなの図書館

- 南魚沼市図書館（えきまえ図書館本の杜）☎773-6677
- 大和図書室（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

9月12日の宇宙の日に合わせて、美しい星空や天体観測の本を展示しています。魚沼スカイラインは、星空や夜景を楽しむことができる市内の名所の一つです。図書館で事前に調べて、魚沼スカイラインからの星空を楽しんでみてはいかがでしょうか？

### 新着図書

- |      |                     |       |
|------|---------------------|-------|
| よみもの | ・陸王                 | 池井戸 潤 |
|      | ・強父論                | 阿川佐和子 |
|      | ・夏目漱石博物館 絵で読む漱石の明治  | 石崎 等  |
|      | ・落陽                 | 朝井まかて |
|      | ・アンマーとぼくら           | 有川 浩  |
|      | ・ケレスの龍              | 椎名 誠  |
|      | ・ジニのバズル             | 崔 実   |
|      | ・東京會館とわたし 上・下       | 辻村 深月 |
|      | ・おおあたり              | 畠中 恵  |
|      | ・津軽双花               | 葉室 麟  |
|      | ・中島ハルコはまだ懲りてない！     | 林 真理子 |
|      | ・スタフ                | 道尾 秀介 |
|      | ・コンビニ人間             | 村田沙耶香 |
|      | ・ラヴィアンローズ           | 村山 由佳 |
|      | ・美しい距離              | 山崎ナオコ |
|      | ・ずんずん！              | 山本 一力 |
|      | ・大人の流儀6 不運と思うな。     | 伊集院 静 |
|      | ・リオデジャネイロに降る雪       | 福嶋 伸洋 |
|      | ・トットちゃんとソウくんの戦争     | 黒柳 徹子 |
|      | ・トランボ ハリウッドに最も嫌われた男 |       |

ブルース・クック

- |      |                |          |
|------|----------------|----------|
| そのほか | ・イチロー流準備の極意    | 児玉 光雄    |
|      | ・人工知能は敵か味方か    | ジョン・マルコフ |
|      | ・堤清二 罪と業       | 児玉 博     |
|      | ・ぼくの花森安治       | 二井 康雄    |
|      | ・東北・上信越・日本アルプス | 沢登り銘溪62選 |

豊野則夫／編著

- ・子どもの心の育てかた 佐々木正美
- ・いざというときに身を守る気象災害への知恵 伊藤 佳子
- ・専門医が教える高血圧でも長生きする本 島田 和幸
- ・七訂食品成分表 2016 香川芳子／監修
- ・なにをどれだけ食べたらいいの？ 香川芳子／監修
- ・わが家は低塩・無添加のお漬物 大島 貞雄
- ・おいしいきのこ毒きのこハンディ図鑑 大作 晃一
- ・久石譲音楽する日乗 久石 譲
- ・明日に向かって 病気に負けず、自分の道を究めた星奈津美のバタフライの軌跡 田坂 友暁
- ・ときめくヤマノボリ図鑑 池田葉津美／文

### 献血にご協力ください！ ～10月の日程～

日にち	会場	受付時間
9日(日)	八色の森公園 (八色の森市民まつり会場内)	10:00～12:00
		13:15～15:00
18日(火)	株式会社セイタン	12:15～13:00
	八海醸造株式会社	15:00～16:00

※すべて全血献血です。日程・会場が変更となる場合があります

☎保健課（献血担当）☎773-6811

### 不登校やひきこもりなどの不安やお悩みは「子ども・若者育成支援センター」へ

月～金曜日（祝日・年末年始除く）

- 義務教育期の教育相談 ☎773-3177 9:00～16:30
- ニート・ひきこもり相談 ☎773-6616 9:00～16:30