



市報

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]

11.15

No.145

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 縮 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

不審電話にご注意ください

問 市民課 国保年金係
☎ 773-6661

「医療費の還付金がありません」などと言って、ATM（自動現金支払機）を操作させようとしたり、預金残高や定期預金の有無を聞き出そうとする不審電話が市内で相次いでいます。「市役所職員」や「銀行員」を名乗った詐欺もあります。

市役所では、医療費や保険料の還付金が発生した場合に、通知と還付金の振込先口座の照会を文書で行っています。まれに電話で確認する場合がありますが、ATMの操作をお願いすることはありません。

「おかしいな」と思ったたら、すぐに電話を切って、市役所か警察署にご連絡ください。

「食べ残しゼロ運動」を実践しましょう

問 廃棄物対策課

☎ 782-0339

日本の食品ロス（食べられるのに捨てられてしまう

食品）の全体量は年間約632万トンで、世界全体の食糧援助量の約2倍もあります。

食品ロスを減らす取り組みとして、南魚沼市・魚沼市・湯沢町は共同で「食べ残しゼロ運動」を実施します。

運動の内容

飲食店や宿泊施設などから協力いただき、外食時や宴会時などの食べ残しと生ごみの削減を進めます。

一人ひとりができること

- ① 外食時などに次のことを実践し、食べ残しを少しでも減らしましょう。
- ② 食べられる量を注文する
- ③ 提供された料理は残さず食べる

障がい者週間

問 福祉課 障がい福祉係

☎ 773-6667

毎年12月3日～9日は、障がい者週間です。障がいの有無に関わらず、誰もが互いの人格と個性を尊重し合い、支え合う「共生社会」の実現をめざします。

今年の4月には障がい者差

別解消法が施行され、障がいを理由とする差別の解消が推進されています。

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書の送付

問 日本年金機構 年金ネット等専用ダイヤル
☎ 0570-0581555
六日町年金事務所
☎ 716-0800

国民年金保険料は、納付額が所得税・住民税などの社会保険料控除の対象となります。社会保険料控除には、1年間の納付額を証明する書類が必要です。

年間納付額を証明する「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」(ハガキ)を11月初旬に送付しました。給与所得などの年末調整や確定申告、市・県民税申告の際に添付してください。
※年度の途中から国民年金に加入した場合などで、10月1日以降に今年初めて保険料を納付した人は、平成29年2月初旬に送付します

平成28年度 臨時福祉給付金と年金生活者等支援臨時福祉給付金 申請期限にご注意ください

問 臨時福祉給付金事務局 (本庁舎南分館1階)
☎ 775-7555

平成28年度 臨時福祉給付金と年金生活者等支援臨時福祉給付金(障がい・遺族基礎年金受給者向け)の申請期限は、12月12日(月)(当日消印有効)です。期限を過ぎると給付を受けられません。期限内に申請してください。

支給対象と思われる人で未申請の人には、確認文書を送付しています。

※対象者となるかどうかや支給額については、市報9月1日号6ページをご覧ください

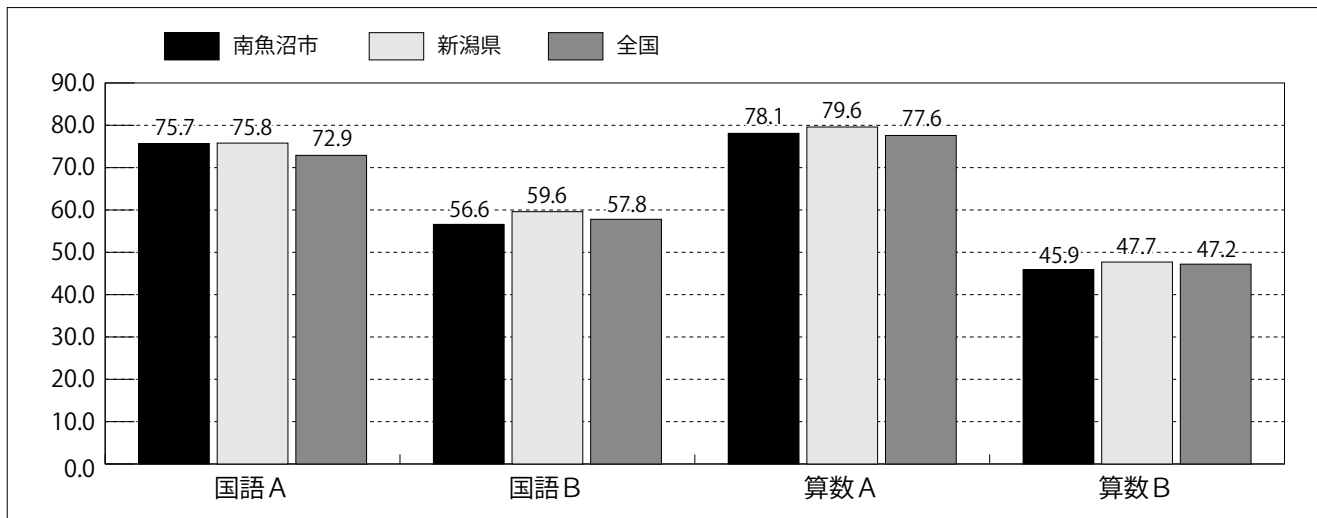
申請 必要書類を添えて、申請書に同封の返信用封筒で郵送するか、事務局または大和・塩沢市民センターにご持参ください

※「対象だと思いが、申請書が届かない」「申請書を紛失した」などの問合せは、事務局まで

4月19日(火)に実施された全国学力・学習状況調査の結果をお知らせします。今年度は、全国の小学校6年生と中学校3年生を対象に国語・算数(数学)の2教科が実施されました。9月に発表された結果を全国平均・県平均と比較しました。

1 正答率の比較 (A問題：知識や基本的事項の理解度を調べる問題、B問題：活用力・応用力を調べる問題)

小学校6年生の平均結果



国語

昨年度はA問題、B問題ともに、新潟県と全国の平均正答率を下回りましたが、A問題については全国平均正答率を上回りました。B問題については、昨年度に比べてその差を縮めました。

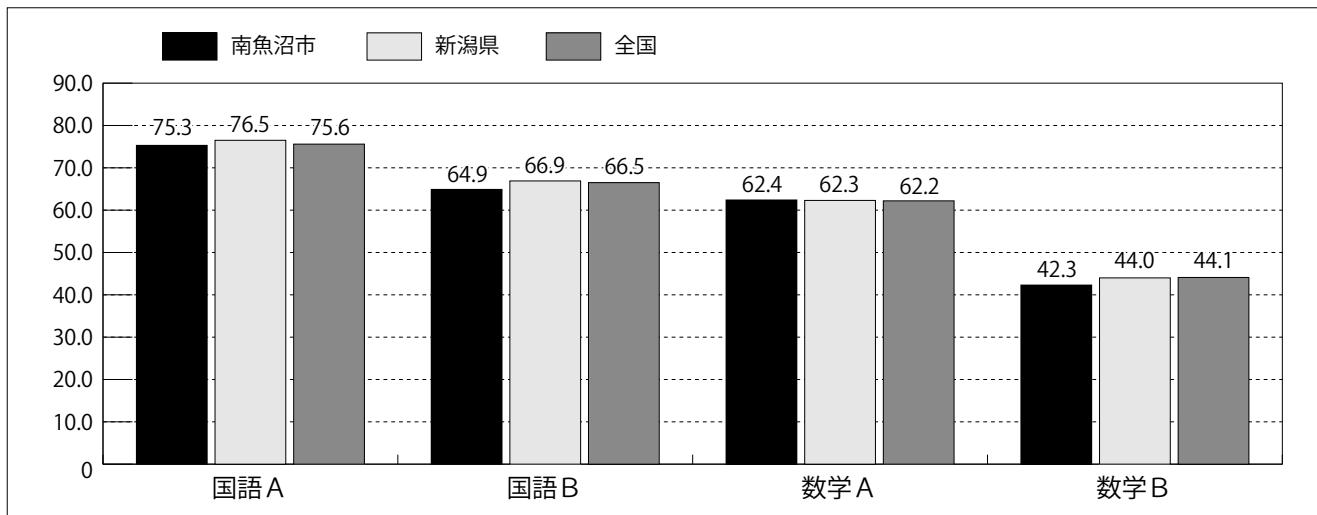
【課題】「よりよい表現の仕方を工夫する力」「事柄を整理して書く力」を育てるための指導に工夫が必要

算数

A問題は、4年連続で全国平均正答率を上回りました。B問題は、昨年度よりもさらに改善傾向がみられ、その差を縮めました。

【課題】「小数の計算力」「日常生活の事象や活動を、図・表や式と関連付けて理解する力」「図と式を関連付けて式の意味を説明する力」を育てるための指導に工夫が必要

中学校3年生の平均結果



国語

昨年度と同様に、A問題・B問題ともに、新潟県と全国の平均正答率を下回りましたが、昨年度に比べてその差を縮めました。

【課題】「敬語、漢字などの言語に関する知識を確実に身に付ける」ための指導や「文章を読み、必要な情報を取り出して自分の判断・考えを記述する力」を育成するための指導に工夫が必要

数学

A問題で、初めて全国の平均正答率を上回りました。B問題では、新潟県と全国の平均正答率を下回りましたが、昨年度に比べてその差を縮めました。中学校数学の学力は、改善傾向にあります。

【課題】「数量関係を文字式で表現する力」「筋道を立てて、根拠を基に説明する力」を育成するための指導に工夫が必要

2 国語・算数（数学）に関する意識

		小学校6年生			中学校3年生		
		南魚沼市	新潟県	全国	南魚沼市	新潟県	全国
国語の勉強は	好きか	67.0%	63.0%	58.3%	51.0%	59.2%	59.8%
	大切だと思うか	94.2%	93.5%	91.3%	90.0%	90.7%	89.1%
	内容はよく分かるか	84.6%	86.4%	80.7%	67.6%	77.1%	74.1%
	役立つと思うか	91.6%	91.9%	89.2%	86.9%	87.2%	84.6%
算数（数学）の勉強は	好きか	66.3%	65.8%	66.0%	45.1%	55.5%	56.0%
	大切だと思うか	93.8%	92.9%	91.9%	78.6%	82.3%	80.5%
	内容はよく分かるか	81.4%	82.6%	80.2%	63.7%	72.3%	69.4%
	役立つと思うか	93.6%	91.1%	89.9%	71.0%	74.4%	71.5%

昨年度と同様に全体的な傾向として、小学校では「好き」「大切」「分かる」「役立つ」と認識している児童が全国と比べて多く、中学校では、「大切」「役立つ」という認識はあるが、「好き」「分かる」に課題を残しています。

特に「教科の勉強が好き」「教科の勉強は大切だ」と教科学習を肯定的にとらえている児童・生徒の正答率が高い傾向にあります。授業の充実や家庭学習の習慣化をめざす中で、引き続き児童・生徒に学ぶことの価値を自覚してもらい、学習内容を定着させる指導の工夫が大切となります。

南魚沼市学習指導センターの指導により、児童・生徒が、自ら「～したい」と主体的に学習に取り組む学習課題の工夫や、仲間や対象と対話的に学ぶ学習形態の工夫を通して、深い学びに向かう指導に力を入れています。基本的な事柄をしっかりと身につけるとともに、主体的・協働的に学ぶ子どもの姿を大切にしながら、南魚沼市全体で「学力向上」をめざして取り組んでいきます。

魚沼地域定住自立圏構想

ダイジェスト版

企画政策課 ☎773-6672

南魚沼市、魚沼市、湯沢町の2市1町では、魚沼地域定住自立圏構想を進めてきました。この構想の将来像などを示した定住自立圏共生ビジョンを策定しましたので紹介します。

定住自立圏構想とは

人口減少と少子高齢化が進む地方圏で、安心して暮らせる地域形成をめざす構想です。南魚沼市では、魚沼市、湯沢町とともに1つの圏域として、圏域から3大都市圏への人口流出を食い止め、3大都市圏から圏域への人口流入を図ることを目的としています。

これまでの取組みと定住自立圏共生ビジョン

- ◆平成27年9月29日…南魚沼市が、2市1町の中心的な役割を担う「中心市宣言」を実施
- ◆平成28年3月25日…2市1町で、相互に役割分担しながら連携していくための「定住自立圏形成協定」を締結
- ◆平成28年10月21日…圏域の将来像や協定を基にした具体的な取組みを示した「定住自立圏共生ビジョン」を策定。今後、以下の3つの分野で連携して取組みを進めます。

①生活機能の強化【医療、教育、産業振興、生活環境、防災、消防】

- 例 ●文化スポーツ施設や公民館講座などの利用条件を統一し、利用拡大を図る
- ごみ・し尿処理施設を共同で建設・運営し、費用削減を図る

②結びつきの強化【地域公共交通、広報、交流・移住促進】

- 例 ●路線バスの運行を維持し、利便性の向上を図る
- 婚活支援事業などを共同で実施し、圏域内の交流人口の増加を図る

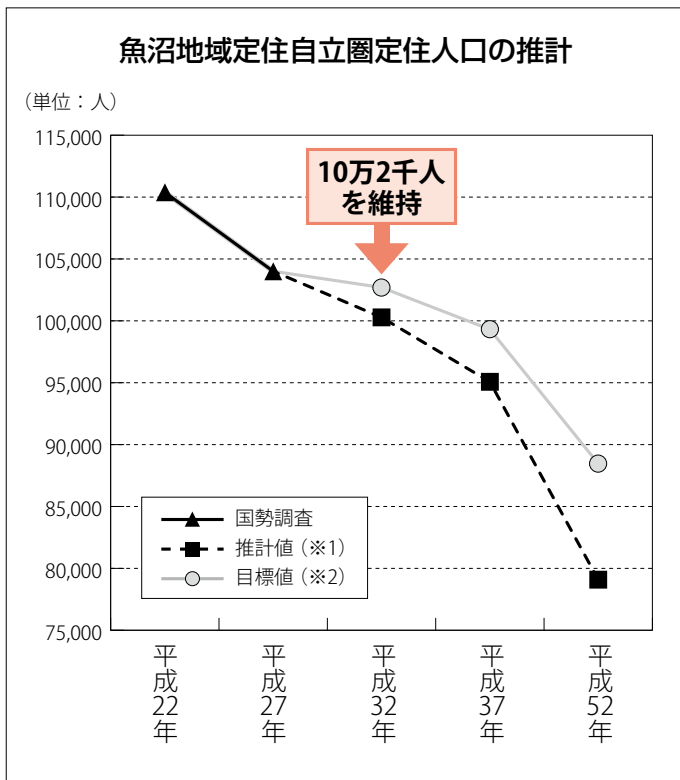
③圏域マネジメント能力の強化【人材育成】

- 例 ●市・町職員を対象とした合同研修を実施し、人材育成と広域連携を進める

※詳しい内容は、市ウェブサイトに掲載しています

今後の目標

これらの取組みを進め、平成32年度に圏域内の推計人口約10万人よりも約2千人多い定住人口の確保をめざします。



(単位：人)

年	平成22年	平成27年	平成32年	平成37年	平成52年
国勢調査	110,381	104,005 (速報値)			
推計値 (※1)			100,279	95,073	79,087
目標値 (※2)			102,695	99,309	88,462

※1 国立社会保障・人口問題研究所による推計値

※2 2市1町の人口ビジョンによる目標値

お酒と上手に付き合おう

問 保健課

☎ 773-6811

お酒の多飲や長期間の飲酒習慣、未成年・妊婦などの不適切な飲酒は、さまざまな健康障がいや問題を引き起こします。平成26年6月にはアルコール健康障がい対策基本法が施行され、健康や社会生活を脅かすアルコール問題への対策が進められています。

毎日の飲酒量の調査結果

男性2合以上、女性1合以上を飲酒する人

県・男性17・0%、女性10・2%

南魚沼市・男性14・7%、女性11・2%

3合以上を飲酒する人

南魚沼市・3・0%

休肝日をもつ人

南魚沼市・17・8%

不適切な飲酒とは

未成年者の飲酒

飲酒のきっかけを大人がつくる場合がみられます。未成年者は成人よりもアルコールの悪影響を受けやすく、少量の飲酒も容認してはいけません。

妊娠・授乳中の飲酒

アンケート結果から妊娠中の飲酒

がみられます。妊娠中の飲酒は流産や早産などを引き起こしたり、胎児の発達に悪影響を与えます。

飲酒すると、吸収されたアルコールは血液に溶けだします。母乳は血液からつくられるため、アルコールが血液中に残ったまま母乳を与えることになり危険です。

一日に2合（女性は1合）を超える飲酒

一日2合を超える飲酒は生活習慣病のリスクを、3合以上の飲酒は依存症のリスクを高めます。

心への影響

不眠

就寝前の飲酒は、寝つきをよくする一方で眠りを浅くします。熟睡感が得られにくく、結果的に不眠を引き起こします。

思考の幅を狭める

アルコールは思考の幅を狭め、自暴自棄な結論を出しやすくなります。悩みがある時に、飲みながらもこのことを考えるのは危険です。

うつ病の悪化

飲酒は、うつ病の誘因となったり、症状を悪化させる場合があります。アルコールには、不安や憂鬱な気持ちを和らげる作用があり、酔っている間は気持ちが和らぎますが、酔いが覚めた後は気分の落ち込みが悪化

します。抗うつ剤を内服している場合は、その効果を弱め、予期しない副作用を引き起こすことがあります。

自殺のリスクを高める

飲酒は、自殺を引き起こす場合があります。アルコール依存症の人は、そうでない人と比べて自殺の危険性が約6倍高まるとされています。

体への影響

アルコール性肝疾患のリスクを高める

アルコール性肝疾患は、最初にアルコール性脂肪肝として発症し、飲酒の継続によりアルコール性肝炎、アルコール性肝線維症に移行し、アルコール性肝硬変や肝細胞がんへ進行します。

がんのリスクを高める

アルコールそのものやアルコール分解時に生成されるアセトアルデヒドは、発がん性物質だと考えられています。

脳委縮のリスクを高める

加齢により脳は委縮しますが、毎日2合以上の長年の飲酒習慣は10年早く脳を委縮させるといわれています。

お酒と上手に付き合うために

- ① 適量飲酒（一日1合以内）と週1〜2日の休肝日を心がける
- ② 飲酒や一気飲みを無理に勧めない
- ③ 飲んだら運転しない・飲ませたら運転させない

- ④ 未成年者はアルコールに手を出さない・出させない
- ⑤ 妊娠・授乳中は飲酒しない

人権擁護委員の委嘱

問 法務局 南魚沼支局

☎ 772-2164

島村弘さん（富町（浦佐）、廣田芳克さん（門前）が、10月1日付で法務大臣から人権擁護委員に再委嘱（任期3年）されました。引き続き、ご活躍を期待します。



廣田芳克さん



島村 弘さん

優秀・優良運転者表彰の申請受付

問・申（公財）南魚沼交通安全協会

☎ 7773-6524

南魚沼交通安全協会では、平成29年度の優秀・優良運転者表彰の申請を受け付けています。申請区分は、10・20・30・40・50年表彰です。

長年、無事故・無違反を続けているみなさんからの申請をお待ちしています。

📅 12月9日（金）

「にいがた消防団員サポート制度」とサポートショップの募集

問・申 消防本部 消防庶務課

消防団係

☎ 782-0860

新潟県では、消防団を地域全体で応援するための制度を12月1日から開始します。消防団員がサポートショップ（協力店舗）を利用した際に、割引・ポイント加算などのサービスを受けることができる制度です。

サポートショップに登録いただける店舗などを募集しています。サポートショップは、県や市のウェブサイトになどでPRします。

詳しくは、県ウェブサイトに「にいがた消防団員サポート制度」をご覧ください。

普通救命講習会

問・申 大和分署 庶務係

☎ 779-4600

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、実技を中心とした講習会です。気軽にご参加ください。

📅 12月4日（日） 午前9時～正午

📍 消防署大和分署（茗荷沢）

📍 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。

「六日町活性化会議」に参加しませんか

問・申 六日町商工会（羽鳥）

☎ 772-2590

六日町商工会では、地域活性化の取組みを検討する「六日町活性化会議」を定期的に開いています。

会議では、今後の六日町市街地のあり方についてワークショップ形式で考えます。

参加をお待ちしています。

📅 11月25日（金） 午後1時30分～

📍 六日町商工会2階 研修室

📍 無料

八海高校説明会・地域の声を聞く会

問・申 新潟県立八海高等学校

（教頭 白藤）

☎ 772-3281

地域のみなさんに八海高校の現状を知っていただき、課題や期待などを語っていただく会を開催します。

📅 11月29日（火）

📍 午後3時30分～5時

📍 八海高校会議室

📍 11月21日（月）

📍 電話でお申し込みください

サンタプロジェクト・うおぬま2016

問 サンタプロジェクト・うおぬま事務局（島田）

☎ 090-8253-1954

✉ izaya611@yahoo.co.jp

サンタプロジェクトは、クリスマスを病院で過ごす子どもたちなどに本を贈る市民活動です。今年の贈り先は、魚沼基幹病院小児科病棟に入院中の子どもたちと総合支援学校です。

クリスマスは心を贈る季節です。

あなたもサンタクロースになりませんか？

📅 12月1日（木）～18日（日） 正午

場所 サンタプロジェクトの表示がある市内協力書店

※協力書店がわからない場合は、お問い合わせください

サンタになる方法

①書店で、プレゼントを受け取る子どもの性別・年齢などが書かれたカードを選ぶ

②ふさわしい絵本を購入

③匿名でクリスマスカードを書く（メッセージか絵）

※購入いただいた本はきれいに包装し、カードとともに入院中の子どもたちと総合支援学校にお届けします。あなたには「サンタクロース認定証」をお渡しします



クリスマスカード

ナナシのマルシェ 「ほくほく列車の市」

問 事務局 (田村)

☎090-4943-6128

人気のパン屋さんを乗せた「パン列車」が走ります。十日町駅では、手作り品やおいしいものを集めた市を開催します。

ぜひ、おこしく下さい。

日 12月4日(日)

午前9時～午後2時30分

主要停車駅の着・発時刻

十日町駅

午前8時57分着、9時52分発

(55分停車)

六日町駅

午前10時7分着、11時26分発

(79分停車)

まつだい駅

午前11時50分着、午後12時50分発

(60分停車)

虫川大杉駅

午後1時2分着、1時56分発

(54分停車)

※乗車には乗車券、ホーム入場には入場券が必要

列車に関する問合せ

北越急行

☎025-752-0770

はじめての 海外ビジネスセミナー

問・申 南魚沼市地域産業支援連

絡協議会事務局 (商工観

光課商工振興班)

☎773-6665

海外企業とのビジネスで必要な基礎知識やコミュニケーション術についてのセミナーを開催します。既に取りを行っている企業からまだ取引予定のない人まで、参考になる内容です。

日 12月5日(月) 午後2時～4時

会 南魚沼市図書館 多目的室

一部

「JETROの海外輸出サポート」

講 小野澤麻衣さん

(JETRO新潟所長)

二部

「はじめての海外ビジネス・コミュニケーション術」

ユニケーション術

講 関根達記さん

(MAXXON SOLUTION

S(株)社長)

¥ 無料

定 60人

※定員に達し次第締め切り

日 11月25日(金)

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)を広げよう!気軽に参加ください。初めてや里帰り、上の子を連れた人も大歓迎です。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や祖父母など

¥ 一人10円(保険料)

申 不要。直接会場まで

※動きやすい服装でおこしく下さい

大和地域第3回「そだち学級」

日 12月10日(土)

午前10時～11時30分

(受付:午前9時30分)

会 大和公民館

内 「たのしいクリスマス」サンタとあそぼう!」プレゼントもありま

す。

五十沢地区第4回「そだち学級」

日 12月10日(土)

午前10時～11時30分

(受付:午前9時30分)

会 五十沢地域開発センター

内 「ドキドキわくわくクリスマス」

サンタさんと一緒に遊びましょう。プレゼントもあります。

人権なんでも相談所

～相談無料、秘密厳守～

問 法務局 南魚沼支局

☎772-2164

① 家庭内(夫婦・親子・相続など)、親族間、近隣間のもめごと、悩みごとなど、毎日の暮らしの中で起こるさまざまな問題

② いじめ、体罰、女性差別、外国人差別などのあらゆる差別問題

● 12月6日(火)

時 午後1時～4時

会 湯沢町公民館(湯沢町大字湯沢)

● 12月10日(土)

時 午後1時～4時

会 湯之谷老人福祉センター

(魚沼市井口新田)

● 12月11日(日)

時 午後1時～4時

会 南魚沼市民会館会議室

最寄りの人権擁護委員

・ 若井健一(新堀新田)

☎775-3293

・ 若山文雄(六日町)

☎773-6540

・ 岡村光枝(五日町)

☎776-2875

・ 齋藤ユキエ(津久野)

☎772-3686

「いのち・愛・人権」南魚沼展

～きりひらひら～！

人権と共生の世紀

問 「いのち・愛・人権」南魚沼
展実行委員会事務局（社会教
育課生涯学習班）

☎773-6610

部落差別などのあらゆる差別の解
消に向けて、連帯の輪を広げ、より
人間的な豊かさを学習する場として
パネル展と講演会を開催します。

パネル展

期 11月29日(火)～12月6日(火)

時 午前9時～午後5時

(11月29日(火)は午後1時～5時、
12月6日(火)は午前9時～午後1時)

会 大和公民館 各会議室、コミュニ
ティホール「さわらび」ロビー

記念講演会

日 11月29日(火)

午後3時～4時50分

会 コミュニティホール「さわらび」
大ホール

内 「被差別部落は差別と闘ってきた
ところ」

講 斎藤洋一さん

(小諸市郷土博物館館長)

¥ 無料

申 不要。直接会場まで

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」「更年期のせいかな気持ちが
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
家族などの相談に、専門医（精神科）
が応じます。プライバシーは守られ
ます。

日 12月13日(火) 午後2時～4時

会 湯沢町総合福祉センター

〔湯沢町大字湯沢〕

¥ 無料

申 電話でお申し込みください

※精神科の主治医がいる場合は、相
談してからお申し込みください

「ひんねの相談会」

～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 12月7日(水) 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

期 12月5日(月)

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、随時応じます。

(職)南魚沼職業能力開発 運営協会 職員募集

問 (職)南魚沼職業能力開発運営
協会 (魚沼サントイックスク
ール)

☎772-4554

職種／採用予定人数

事務職員(正職員)／1人

業務内容 一般事務、教務事務、施
設管理ほか

応募資格

次の要件をすべて満たす人
・昭和51年4月2日以降の生まれ
・大学卒業後、企業などでの社会人
実務経験が5年以上ある
・普通自動車免許を有する

※詳しくは、お問い合わせてください

1次試験 筆記試験(教養試験、小
論文)

日 平成29年1月14日(土)

2次試験 面接試験

日 平成29年1月28日(土)

※1次試験合格者のみ実施

受験手続

6か月以内に撮影した写真(縦4
cm×横3cm)を貼付した受験申込
書(魚沼サントイックスクールに配
置)、履歴書・職務経歴書、卒業証
明書を提出してください。

※受験申込書の郵送希望者は、郵便

切手82円(速達希望は要加算)を

貼付した返信用封筒を同封し、ご

請求ください

期 12月16日(金) 午後5時

※直接持参・郵送とも必着

提出先

〒949-6615

南魚沼市西泉田48番地1

職業訓練法人 南魚沼職業能力開

発運営協会 総務係

採用予定日

平成29年4月1日以降

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



みづのちゃん

こころちゃん

ご厚意に感謝します

細川佳代子様〔熊本県〕から、MSGフエスタ開催のために50,000円をご寄付いただきました。
岡村誠様〔埼玉県〕から、1,960,000円をご寄付いただきました。
池田千里様〔千葉県〕から、10,000円をご寄付いただきました。
西村巖様〔東京都〕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。

AEDの日常点検をしまじろう

問 新潟県 福祉保健部 医務薬事課 薬事指導係
☎025-280-5188

- 緊急時にAED（自動体外式除細動器）を正常に使うためには、日々の点検が重要です。
- ・点検担当者を決め、確実に日常点検などを行いましょ。
 - ・日常点検の際は、AEDの状態を確認するためのランプや画面（インジケーター）の表示を確認し、記録しまじろう。
 - ・電極パッドやバッテリーは、使用

期限があります。これらの消耗品の交換時期を表示ラベルで確認し、適切な時期に交換しまじろう。

- ・AEDの添付文書、取扱説明書に記載されている耐用年数を確認しまじろう。
- ・設置場所の情報を共有するために、（一財）日本救急医療財団へAEDの設置場所の登録と更新を行いまじろう。登録・更新方法については、（一財）日本救急医療財団ウェブサイトをご覧ください。AED販売業者にお問い合わせください。

市公式ウェブサイト

有料バナー広告の広告主募集

問・申 秘書広報課 秘書広報班
☎773-6658

市ウェブサイトの有料バナー広告の広告主を募集しています。

広告バナーの規格

大きさ／ファイル形式

縦60ピクセル、横140ピクセル
／GIF、JPEG、PNG
※アニメーション、ロールオーバーなど画像が変化するものは不可

費用 1枠10,000円（月額、税込み）

※詳しくは、市ウェブサイトをご覧ください
になるか秘書広報課まで

市ウェブサイトで情報発信をしてみませんか

問 秘書広報課 秘書広報班
☎773-6658

市ウェブサイトでは、市民や市外からの来訪者などに向けて、個人・団体・法人などが情報発信を行う場として、みんなの投稿ページ「あ・の・そ」を開設しています。

「無料イベントの告知をしたい」「ボランティアや会員の募集をしたい」「サークル活動のお知らせをしたい」「南魚沼市のよさや絶景などを紹介したい」など、情報発信を行いたい場合に、誰でも利用できます。気軽にご利用ください。

ステージ出演者の追加

問 子ども・若者育成支援センター
☎773-6611

市報11月1日号22ページの「子ども・若者育成支援センター祭を開催！」のステージ出演者に、「魚沼吹奏楽団」が追加となります。

くれよんクラブ

12～3月の日程

問 保健課 母子保健班
☎773-6811

「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
12月1日(休)	10:00～	ペアレントトレーニングについて（臨床心理士）	本庁舎南分館2階 会議室
1月12日(休)		お薬について・フリートーク	
2月2日(休)		フリートーク	
3月9日(休)		フリートーク	



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

南魚スポーツパラダイス 平成28年度 第3期(1月~3月) 陸の教室参加者募集!

- 受講料** スポパラ会員 **新規**…今年度初めて受講する教室は、すべて無料。「楽しいキッズダンス教室」のみ受講者が未就学児で保護者が会員の場合は820円。
再受講…第1期・第2期に受講し、第3期も再受講する教室は2,050円。「しなやかボディ教室」のみ3,080円。

一 般 各4,110円。「しなやかボディ教室」のみ5,140円。

※「ボディメイキング教室」を火・金曜教室ともに受講する場合は、2教室目は会員2,050円、一般4,110円

- 教室回数** 全10回 (各教室とも)

教室名	開催曜日・開始時間	教室初日	教室内容	申込開始
ボディメイキング教室	火曜夜	火 19:00	楽しく、らくらくボディメイク。ボールを使って体の歪みやバランスを整えます	12/6(火) 9:00
	金曜昼	金 10:00		12/2(金) 9:00
フラダンス教室	金 11:00	1/13	ハワイの伝統舞踊を、アロハの精神でゆったり楽しく踊りましょう	12/2(金) 10:30
しなやかボディ教室	初心者 経験者	土 10:00	ヨガ・ピラティスを取り入れ、柔軟でしなやかなボディをめざします	12/3(土) 9:00
		土 9:00		
リズム体操教室	火 13:00	1/10	軽快なリズムに合わせて、楽しく体を動かします	12/6(火) 9:00
ワン'sブートキャンプ	火 20:30		本場アメリカ仕込みの燃焼系トレーニング	
女性限定 リフレッシュ教室 (託児あり)	木 10:30	1/12	いろんな運動で汗をかいて楽しくリフレッシュ！ 出産・育児でしばらく運動から離れていた人にも最適です [託児は、会員・一般とも1人あたり3,080円]	12/8(木) 9:00
らくらく青竹教室	木 13:00		青竹踏みを使って全身の機能を高める効果を狙います。運動経験の少ない人も安心です	
楽しいキッズダンス教室	木 17:30		4歳から始められるヒップホップダンスで、楽しく一緒に踊りましょう	

スポーツ教室 体育寺子屋【冬期】初心者アルペンスキー教室

初めてスキーをする子どもたち、やっとスキーに乗れる子どもたち集まれ！初心者を対象としたアルペンスキー教室を行います。

開催日 ：平成29年1月14日(土)～ 毎週土曜日 全5回 時間 ：9:30～11:30 会場 ：市内スキー場 (詳しくは、参加申込書をご覧ください) 対象 ：アルペンスキー初心者の小学生 定員 ：40人 その他 ：別途リフト代が必要 (市内スキー場共通リフト乗車証の利用可) 申込開始 ：12月3日(土) 9:00	受講料	スポパラ会員	1,540円
		一般	4,110円

- ・受付は先着順で、各教室とも定員に達し次第締め切ります
- ・申込み開始時刻の30分前から予備受付を行い、申込み開始時刻に定員を超えた場合は、その時点で締め切り、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。不明な点は、スポパラ事務局まで
- ・日程は、都合で変更する場合があります
- ・保険料は、年会費と受講料に含まれます (申込み教室時のみ有効)

池田記念美術館

開館9:00~17:00
(入館16:30まで)

11月の休館【16日(水)、24日(木)、30日(水)】

☎780-4080 FAX 777-3815 URL <http://www.ikedart.jp>
¥大人500円/高校生以下無料

はっけよい大相撲「木村浩之展 日本画と力士像」

期12月25日(日)まで

相撲を題材にした日本画と力士像で創作活動を続ける、画家木村浩之さんの個展。

■ライブペインティング
+みんなで相撲さんを描こう

日12月10日(土)

13:00~15:00

※事前申込みが必要

■ギャラリートーク

日12月24日(土) 14:00~15:00



木村浩之「発気#2」

鈴木牧之記念館

開館9:00~16:30

11月の休館【29日(火)】

☎・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

企画展「版画と写真展」開催中

期11月28日(月)まで

版画体験教室「年賀はがきを作ってみよう！」

日11月19日(土)・20日(日)・23日(水・祝)(全3日間)

時13:30~16:00 定10人

対小学5年生以上 ※小学生は要保護者同伴

¥2,000円(版木・教材費)

持彫刻刀・ばれん・水彩絵具・絵筆

申電話、ファックス、メール(bokushi-kinenkan@6bun.jp)で住所・名前・年齢・電話番号をお知らせください。

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)

11月の休館【22日(火)~25日(金)】

☎770-1173 FAX 770-1183 ¥大人500円/小中高250円
URL <http://www.m-uonuma.jp/m-artstation/>

第3期 まなざし展 ~語りかける絵画~

期11月26日(土)~平成29年3月20日(月・祝)

棟方や外国、日本の作品から「まなざし」をテーマにした作品を展示します。優しいまなざし、憂いを帯びたまなざし、力強いまなざしなど、さまざままなざしをご覧ください。

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)

11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 かく~「棟方志功の世界」

企画展 期平成29年2月26日(日)まで

「ガールズ・コレクション展」

日本人画家が描く女性美にスポットを当てた作品を展示中。可憐な美女たちをご覧ください。

「複製版画に魅れる名画展」

きっと見たことがある、あの名画の複製版画を展示中。普段は見ることのできない名画を、複製版画で身近に鑑賞しませんか?

トミオカホワイト美術館

開館9:00~17:00
(入館16:30まで)

11月の休館【16日(水)、17日(木)、24日(木)、30日(水)】

☎775-3646 FAX 775-3650

¥一般500円/小中高250円(市内小中学生は無料)

11月の市民無料の日: 15日(火)、18日(金)、28日(月)

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中。

クリスマスコンサート

十日町市出身の蘭燃さんがお届けするクリスマスソング。優しく包み込む歌声を贈ります。

日12月3日(土) 14:00~(開場13:30)

内ゴスペル曲、空になろう(復興応援ソング)ほか

¥一般1,000円(当日1,200円)

高校生以下500円(当日600円)

トミオカホワイト美術館、市民会館ほかで発売中

南魚沼市民会館

受付8:30~17:15

11月の休館【月曜日】

☎773-5500 FAX 772-8161 ☎0120-150-142

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

9th.うおぬまLirica コンサート

バックトゥザコーラス
BACK TO THE CHORUS “あの頃君は若かった”

日11月23日(水・祝) 14:00~(開場13:30)

会市民会館 多目的ホール

出演【指揮】古川圭子

【伴奏】ピアノ: 上村明子、トランペット: 藤井裕子

【ソプラノ】鈴木規子

【合唱】南魚沼市民合唱団うおぬまLirica、南魚沼市少年少女合唱団

¥全席自由 一般1,000円

高校生以下無料(要整理券) チケット発売中

12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
6	火	赤石 [779-3008]	9:45~10:45	歌って踊ろう	問合 せは、 保 険 料 一 人 10 円 が 必 要 。 各 保 育 園 ま で 。
		四十日 [776-3551]		製作・クリスマスの飾りを作ろう	
		石打 [783-3624]		お遊戯と遊び	
7	水	西五十沢 [772-3044]	10:00~10:45	クリスマスリースを作ろう	
8	木	三用 [779-3051]	9:45~10:45	保育園で遊ぼう	
		大崎 [779-2762]		クリスマス飾りをつくろう	
		上長崎 [782-1184]		一緒に遊ぼう	
		舞子 [782-0436]		みんなで踊ろう	
		上関 [783-2956]	10:00~11:00	クリスマス製作	
14	水	塩沢 [782-1520]	9:30~10:30	クリスマスリースを作りましょう	
15	木	上原 [775-2114]	9:45~10:45	クリスマス飾りを作ろう	
		宮 [774-2066]	10:00~11:00	クリスマスツリーを作ろう	
		八幡 [772-2715]	10:00~11:00	クリスマスを楽しもう	

保育園 あそびの広場

公設民営・私立保育園

※詳しくは各施設にお問い合わせください

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 ※ほか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			
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				
	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 [782-0608]	にこにこクラブ	毎週水曜日	13:30~14:30		
	自由来館 (ランチルームあります)	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		
	クリスマス会・こども映画祭	12月18日(日)	10:00~12:00		
※詳しくは、毎月発行の児童館だよりをご覧ください					

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

12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

事業	対象	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	
		日にち	受付時間	日にち	受付時間
4 か月児健診	28年8月生	12月16日(金)	13:00~13:10	12月16日(金)	9:00~9:10
10 か月児健診	28年2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11月生	12月27日(火)	13:00~13:10	12月20日(火)	13:00~13:10
1歳半児健診・歯科 健診・フッ化物塗布	27年5月生	12月22日(木)	13:00~13:10	12月9日(金)	13:00~13:10
2歳児歯科健診 フッ化物塗布	26年11月生	12月15日(木)	9:00~9:10	12月14日(水)	13:00~13:10
2歳半児歯科健診 フッ化物塗布	26年5月生	12月13日(火)	9:00~9:10	12月6日(火)	13:00~13:10
3歳児健診・歯科健診・ フッ化物塗布	25年11月生	12月8日(木)	13:00~13:10	12月21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5月生	日にち	12月28日(水)	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ご連絡ください。
- 持ち物は、乳幼児健診カレンダーをご覧ください。

にこにこ子育て ~家族みんなで、にこにこになるう!~

冬に増える感染症に注意!

インフルエンザ…感染力が強く、38℃以上の急激な発熱、頭痛、喉の痛み、せき、鼻水、筋肉や関節の痛みといった症状が出ます。風邪と比べて症状が重くなる場合が多く、高熱が続くので、湯冷ましなどで少量ずつこまめに水分補給をし、脱水症状を防ぎましょう。

RSウイルス…乳幼児に代表的な呼吸器感染症です。発熱や鼻水、せきなどの症状で始まり、呼吸時にゼーゼーといった音が出ます。1歳までにほぼ半数、2~3歳までにほぼすべての子どもが経験し、小さい子どもほど気管支炎や肺炎など重症化しやすいので、注意が必要です。

感染性胃腸炎…冬はノロウイルス、ロタウイルスが代表的です。激しいおう吐、下痢の症状が突然現れ、発熱することもあります。ロタウイルスに感染した場合は、便が白っぽくなります。激しい下痢が続くので、少量ずつこまめに水分補給をし、脱水症状を防ぎましょう。吐物の処理は、0.1%程度に希釈し

た次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)に浸したぞうきんで、拭き取り、ビニール袋に入れて捨てましょう。

●予防と重症化を防ぐポイント

- ①帰宅時などに、手洗い・うがいをしましょう。
- ②バランスのよい食事や十分な睡眠を心がけましょう。
- ③乾燥すると喉の粘膜の防衛機能が低下するため、こまめに水分補給をし、湿度を50~60%に保つと効果的です。
- ④流行時期は人混みへの外出は控え、外出時はマスクをすると効果的です。
- ⑤発症したと感じたら、早急に医療機関を受診しましょう。
- ⑥医師と相談し、インフルエンザワクチンを接種しましょう。
- ⑦お住まいの地域の流行情報にも耳を傾けましょう。



~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。

📅 12月2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9月・10月生まれ の乳児とその養育者(養育者のみの参加や対象月以外の乳児とその養育者の参加も可)

📄 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

献血にご協力ください ～12月の日程～

日にち	会場	受付時間
2日(金)	魚沼みなみ農業協同組合（本店）	10:00～12:00
	齋藤記念病院	14:00～16:00
11日(日)	イオン六日町店	10:00～11:45 13:00～15:30

※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。1月はお休みです

☎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

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

海外の作品を紹介するBOOKMARK（ブックマーク）の第5弾を展示中です。今回のテーマは歴史。海外作品に親しみのない人も、ぜひ手にとり、日本の作品とは違った世界観を楽しんでください。

新着図書

- | | | |
|------|------------------------------|-------------|
| よみもの | ・恐竜がいた | 谷川俊太郎／詩 |
| | ・励み場 | 青山 文平 |
| | ・最悪の將軍 | 朝井まかて |
| | ・何様 | 朝井リョウ |
| | ・おんなの城 | 安部龍太郎 |
| | ・ストロベリーライフ | 荻原 浩 |
| | ・遠い唇 | 北村 薫 |
| | ・氷の轍 | 桜木 紫乃 |
| | ・オライオン飛行 | 高樹のぶ子 |
| | ・ヒポクラテスの憂鬱 | 中山 七里 |
| | ・まことの華姫 | 畠中 恵 |
| | ・孤篷のひと | 葉室 麟 |
| | ・私のスポットライト | 林 真理子 |
| | ・料理通異聞 | 松井今朝子 |
| | ・みかづき | 森 絵都 |
| | ・芝浜～落語小説集 | 山本 一力 |
| | ・手のひらの京（みやこ） | 綿矢 りさ |
| | ・ごはんの時間 井上ひさしがいた風景 | 井上 都 |
| | ・人はいくつになっても生きようがある。 | 吉沢 久子 |
| | ・ヌメロ・ゼロ | ウンベルト・エーコ |
| そのほか | ・ギネス世界記録 2017 | |
| | ・モーツァルトのいる休日 | 石田 衣良 |
| | ・仕掛学 人を動かすアイデアのつくり方 | 松村 真宏 |
| | ・ファミリー創業者坂野惇子 | 中野 明 |
| | ・Q&A日本経済のニュースがわかる！ 2017年版 | 日本経済新聞社／編 |
| | ・子どもとスマホ おとなの知らない子どもの現実 | 石川 結貴 |
| | ・大災害の時代 未来の国難に備えて | 五百旗頭真 |
| | ・日本の365日季節の道しるべ | 日本気象協会 |
| | ・よくわかる高齢者のからだど病気 | 山口潔／監修 |
| | ・栄養素の通になる 食品成分最新ガイド | 上西 一弘 |
| | ・くらしの豆知識 2017年版 特集長寿時代のリスク管理 | 国民生活センター／編集 |
| | ・農家が教えるハウス・温室無敵のメンテ術 | 農文協／編 |
| | ・森のたからもの探検帳 拾う！飾る！楽しむ！ | 飯田 猛 |
| | ・親子で学ぶ音楽図鑑 キャロル・ヴォーダマンほか | |
| | ・井村雅代コーチの結果を出す力 | 井村 雅代 |