



みなみ魚沼

南魚沼市民憲章
[平成19年4月1日制定]

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

2020 (令和2年) **4.15** No.186

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 費用 大 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

用排水路やため池での水難事故にご注意ください

問 農林課 農地林務係
☎77316663

春になると農作業でたくさん水を使うため、用排水路やため池は水量が増えて大変危険です。

誤って転落すると大きな事故になることがあります。また、大雨や台風などで増水する時は特に注意が必要です。事故を防ぐため、不用意に近づかないようにしましょう。

家庭用生ごみ処理機購入費助成

問 廃棄物対策課
☎78210339

家庭用生ごみ処理機は、ごみの減量に役立ちます。生ごみを乾燥させて減量化する「乾燥式」や、堆肥にリサイクルする「バイオ式」などがあります。

市内に住所があり、生ごみ処理機を購入して生ごみを減量化、堆肥化する人

対象機種 電気で生ごみを減量化、堆肥化する処理機

助成額 購入費の1/3以内、限度額2万円(1,000円未満は切捨て、1世帯1台)

受付先

廃棄物対策課、総合窓口、大和・塩沢市民センター

申請 受付先にある申請書(市ウェブサイトからダウンロード可)に、見積書の写し、カタログ(仕様書)を添付して、購入前に申請してください。

マイナンバーカード申請交付のための時間外窓口を開設

問 市民課 市民班
☎77316661

市役所の開庁時間内に来庁できない人を対象に、マイナンバーカードの申請受付と交付事務を行います。

申請から交付まで通常で1か月半程かかります。早めの申請をお願いします。

時間外窓口

4月22日(水) 午後7時まで

※住民票、戸籍などの事務は行いません

受付窓口 本庁舎総合窓口

持 通知カード、写真付き本人確認書類1点(運転免許証、パスポートなど)、その他の本人が確認できる書類1点(健康保険証、氏名と生年月日記載の診察券など)、住民基本台帳カード(お持ちの人のみ)、印鑑

※顔写真をお持ちでない人は、無料で撮影します

魚沼テクノスクール入校生募集

問 新潟県立魚沼テクノスクール
☎025179412410

事務応用科1期 5月入校
対 パソコンの知識・技能や簿記を学び、就職を希望する人

期 5月26日(火)～9月25日(金) (土・日曜日、祝日を除く)

時 午前9時20分～午後3時50分

会 スリーエスITトレーニングセンター(十日町市伊達甲)

定 20人

5月1日(金)

事務養成科1期 6月入校
対 パソコンの事務スキルとマン

ー・コミュニケーション力を学び、就職を希望する人

期 6月4日(木)～8月31日(月) (土・日曜日、祝日を除く)

時 午前9時～午後3時50分
会 魚沼サンテイクスクール(西泉田)

定 15人
5月15日(金)
共通事項
申 ハローワーク南魚沼
費 無料(テキスト代、検定料など自己負担あり)

塩沢集配室の移転

問 塩沢市民センター
☎78210250

塩沢庁舎にある日本郵便株式会社 塩沢集配室は5月6日(水・振休)に移転します。移転先 塩沢78715(国道17号沿い)

移転に関する問合せ先
六日町郵便局 郵便部
☎77213052

令和2年度 南魚沼市 職員人事配置

市長 林 茂男
副市長 岡村 聡
教育長 岡村 秀康
病院事業管理者 宮永 和夫

課長級以上職員（4月1日付）

総務部 部長 石田 正利

次長（大和市民センター長） 佐藤 克昭

次長（塩沢市民センター長） 荒川 稔

秘書広報課長 宮崎 一博

企画政策課長 高橋 悟

U&Iとときめき課長 立川 一成

情報管理室長（兼情報管理係長） 上村 雅弘

総務課長 南雲 利和

財政課長 岩井 英之

部長 平賀 慎一郎

市民課長 大津 素子

税務課長 中澤 満

環境交通課長 吉田 大輔

廃棄物対策課長 大内 義和

新ごみ処理施設整備室長 大嶋 匡

福祉保健部

部長（兼福祉事務所長）
（兼城内診療所事務長） 米山 豊

福祉課長 小林 龍雄

介護保険課長 梶山 伸也

子育て支援課長 長谷川 誠

保健課長 中島 仁

保健課参事 北村 浩美

部長 高野 藤夫

農林課長 金井 進

商工観光課長 腰越 勝利

部長 大塚 智明

建設課長 南雲 久仁之

都市計画課長 柴田 和博

部長 佐藤 弘

水道課長 内藤 潔

下水道課長 関 伸一

会計管理者 山崎 一也

会計課長（兼出納係長） 村山 律

議会事務局

議会事務局次長（兼議事係長） 西澤 良二

議会事務局長 関 井雅弘

委員会

監査委員事務局長 中澤 恵

農業委員会事務局長 古藤 健一

家畜指導診療所長 田中 祐治

教育部長 片桐 克巳

学校教育課長 関 浩二

社会教育課長 滝沢 一也

生涯スポーツ課長 西潟 一郎

子ども・若者育成支援センター長 阿部 正敏

出先機関 教育委員会

病院部局

ゆきぐに大和病院

事務部次長（兼健康開発課長） 牛木 勝利

経営課長 井口 益男

南魚沼市民病院

事務部長 南雲 貢

庶務課長 酒井 正文

庶務課参事（兼庶務課業務係長） 種村 恒尚

医事課長 小幡 克也

消防長 岡村 一郎

消防次長（兼消防庶務課長） 若井 高志

予防課長 小沢 尚史

湯沢消防署長 中嶋 直樹

大和分署署長 笛田 道夫

馬場 俊一郎

退職者（3月31日付）

総務部長 樋口 一

教育部長 平賀 重朗

会計管理者 星野 覚雄

総務部次長塩沢市民センター長 須藤 美恵子

保健課長 大平 藤男

廃棄物対策課長 川辺 利和

ゆきぐに大和病院健康開発課長 関 義博

図書センター長（兼図書館係長） 山崎 芳人

菊づくり教室参加者募集

問・申 浦佐地域づくり協議会

☎7771-4535

浦佐菊花会（峰村）

☎7771-2150

秋に大輪の花を咲かせる菊の花のつくり方を、わかりやすく指導します。初心者も大歓迎です。

期 5月～11月（月1回、2時間程度。初回は5月10日ごろ開催）

会 大和公民館

費 500円（資料、教材用の

菊苗、資材費を含む年額）

メ 4月30日（木）

内 大菊の鉢栽培（実習）

講 魚沼菊花会・浦佐菊花会

他 後日、詳しい日程などを申込者に直接連絡。



シリーズ市民の声 ④

問 秘書広報課

☎7731-6658

しゃくなげ湖の観光利用について

【意見・提案など】

魚野川、しゃくなげ湖（三國川ダム）などの水エリアをグリーンシーズンの観光資源として、積極的に活用することを提案します。

カヤック、SUPなどが無料で楽しめることをアピールしたうえで、宿泊施設や周辺の観光スポットを紹介するなどしたらどうでしょうか。

もちろん安全対策としてライフジャケットは必ず着用、川はさらにヘルメットの着用もお願いし、ジェットスキーや動力船は環境保護のため禁止などの、ルール作りも早いうちにつけておく必要があると考えます。南魚沼市の水エリアは日本でも有数のすばらしいエリアだと思っておりますので、検討をお願いします。

（令和元年11月）

【市からの返事】

貴重なご意見をいただき、ありがとうございます。

「観る」観光から「体験」する観光へと個人の趣向や観光の形態が変化するなか、当市でも四季を通じて多くの人から来ていただけるような取り組みを始めています。しかし、グリーンシーズンの誘客はまだまだ進んでおらず、今後の課題となっております。

令和元年の夏に、しゃくなげ湖では南魚沼市で初めてのSUP（スタンドアップパドルボード）が楽しめるツアーが行われました。このような取り組みが本年度以降も続くことを願っています。

ご提案をいただいたように、南魚沼の大自然が広がる中で、魚野川やしゃくなげ湖などで、豊富な水資源を活用したアクティビティが始まり根付いていけば、当市への来客数のさらなる増加が期待できます。今後PRなどに努めていきます。（担当：商工観光課）

【意見・提案など】

病児保育は六日町にあります。病児保育が六日町にないので不便です。

病院に行き、医師連絡票を書いてもらった後、浦佐まで行くのは遠くて大変。預けられる身内がいらないため、仕事を休まなくてはならない時がある。

知り合いのお母さんが、熱の子どもを家に置いて仕事に行き、帰ったら亡くなっていたという話を聞いたことがあります。そのようなことが起きないように、熱でも預かってくれるシステム（できれば小学6年くらいまで）をお願いします。

市民病院の近くなど病院の近くを希望します。子育てしやすい環境をお願いします。（令和元年11月）

【市からの返事】

ご意見をいただいた病児保育施設（以下、施設）が六日町・塩沢地域にないことについては、令和元年に子育て世代を対象に行ったニーズ調査でも、同様の意

見がありました。

その中では、多くの人は子どもが病気にかかったら、親が世話をすべきとの認識でした。しかし、どうしても仕事を休めない場合には、病児も預かる施設が必要となりますが、六日町・塩沢地域には施設がないため、不便であるとの意見がありました。

近年、核家族化の進行と祖父母などが近くに住んでいない世帯が多くなっていることも、施設が必要になる要因の一つであると認識しています。

市としても、当該地域に施設を設置したいと考えていますが、開設する場所や医師不足、看護師不足など多くの課題があります。また、施設の運営では、予約者の当日無断キャンセルが頻繁にあり、本当に困っている人が利用できない、子どもの受入れ実績が増えないなどの多くの問題が発生しています。

これらの問題を解決しつつ、本当に必要な人が病児保育事業を利用しやすくなるよう取り組んでいきます。

（担当：子育て支援課）

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)

4月は毎日開館します

☎783-4500 ☎783-3388

入館料: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 6月9日(火)まで

美しき日本の風景

世界的に有名な浮世絵師 葛飾北斎の生誕260周年を記念して、日本の風景を描いた作品を展示します。北斎を始め、歌川広重、横山大観、片岡球子など、当館が所蔵する巨匠たちの作品が登場。富士山や懐かしい日本の風景、当時の人びとが描かれた作品をご覧ください。

南国の摩訶不思議な世界

パプアニューギニアを中心とする南太平洋地域は、独自の文化を発達させてきました。今では、パプアニューギニアからの持ち出しが禁止されている、貴重な民族美術のコレクションを多数展示。

池田記念美術館

開館 9:00~17:00 (入館終了16:30)

4月の休館【15日(水)、22日(水)、30日(木)】

☎780-4080 ☎777-3815 URL <http://www.ikedart.jp/>

入館料:一般500円・高校生以下無料

絵紙ワンダーランド-小千谷の雛まつり-

期 5月24日(日)まで

小千谷市には、ひな祭りに雛人形と絵紙と呼ばれる浮世絵を飾る風習があります。

この展覧会では、小千谷市のひな祭りを再現し、小千谷の絵紙文化の魅力を紹介します。

絵紙展体験イベント

日 4月25日(土)、5月3日(日・祝)、5日(火・祝)

消しゴム判子で浮世絵体験

時 10:00~12:00、13:00~15:00 費 100円

まんふうざ「おぢやしき騒ぎ」

※5月5日を除く

時 14:00~

投扇興遊び ※5月5日を除く

時 10:00~12:00、13:00~15:00

小千谷絵紙保存会の絵紙展ガイド

時 10:30~、11:30~、13:30~、14:30~

(所要時間20分) 費 入館料

鈴木牧之記念館

開館 9:00~16:30

4月の休館【毎週火曜日】

☎・☎782-9860 URL <http://www.6bun.jp/bokushi/>

観覧料:大人500円/小中高250円(市内小中学生は無料)

「北越雪譜いろはかるた」の紹介

「わかよたれそ」の「か」は
「蛾眉山下橋柱(※) 流れついた
異国のしるべ」

この柱は、日本海側の椎谷の海岸に流れついた外国の道しるべで、良寛や牧之も詩に詠んでいます。
※柏崎市の貞観園にあります



トミオカホワイト美術館

開館 9:00~17:00 (入館16:30まで)

4月の休館日【15日(水)、22日(水)】

☎775-3646 ☎775-3650 URL <http://6bun.jp/white/>

入館料:一般500円・小中高250円(市内小中学生は無料)

市民無料の日:18日(土)、28日(火)

開館30周年記念「白の探求-光・風・雲-」

期 7月7日(火)まで

今年で開館30周年を迎えました。開館当時から、富岡惣一郎が描いた作品は、変わらぬ白さで人びとを魅了しています。

本展では、白と黒で作品を表現してきた富岡が、色彩を用いて描いた「光・風・雲」のシリ



「花火・長岡B」

ーズを中心に、初期から晩年の作品を年代順に展示。

南魚沼市民会館

受付 8:30~17:15

4月の休館【毎週月曜日】

☎773-5500 ☎772-8161

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

バックステージツアー

普段は見るできない大ホールの舞台裏で、公演に使われる照明機器、音響機材、音調室、舞台装置などを見てみませんか?

日 5月17日(日) 13:00~

会 市民会館 大ホール

対 小学生以上

※小学生は保護者同伴

申 事前に市民会館窓口

でお申し込みください。

費 無料



特別障がい者手当・障がい児福祉手当・経過福祉手当の受給額を改定

問 福祉課障がい福祉係

☎ 773-6667

☎ 773-6723

4月分から各手当の受給額が改定されます。

特別障がい者手当

27,350円

(改定前27,200円)

障がい児福祉手当

14,880円

(改定前14,790円)

経過福祉手当

14,880円

(改定前14,790円)

風しん抗体検査券と予防接種クーポン券の送付

問 保健課

☎ 773-6811

風しんワクチン定期予防接種の機会がなかった男性に、

風しん抗体検査券と予防接種クーポン券を送付します。

過去の風しんの発症と予防接種の有無に関係なく、職場健診や住民健診などの際に、医療機関で抗体検査が受けられます。抗体価が低い人は定期接種として予防接種を受けることができます。

風しんウイルスは感染力が強く、発症すると後遺症を残すことがあります。検査券やクーポン券を活用し、感染を防ぎましょう。

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性で、令和元年度の抗体検査を受けていない



新型コロナウイルス感染症と人権侵害

問 法務局 南魚沼支局

☎ 772-2164

新型コロナウイルス感染症に関連して、インターネットやソーシャル・ネットワーキング・サービス(SNS)上で、感染者などに対する誹謗中傷や心ない書き込みがされる場合があります。

さまざまな情報の中には、不確かな情報や事実とは異なる情報があります。誤った情報で人権侵害をしないよう、正確な情報に基づいた冷静な行動を心掛けましょう。

人権相談窓口

みんなの人権110番

(全国共通人権相談ダイヤル)

☎ 0570-003110

子どもの人権110番

☎ 0120-007110

法務局 南魚沼支局

☎ 772-2164

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

臨時休館を行います

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するため、臨時休館します。ご不便をおかけしますが、ご理解をお願いします。

期 5月8日(金)まで(5月9日(土)からは、トレーニングルームを除いて再開します)
※今後の新型コロナウイルス感染症の発生状況により、再開日が変更となる場合があります

南魚スポーツパラダイス

第1期事業の中止

南魚スポーツパラダイスの第1期教室事業は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、すべて中止します。ご理解をお願いします。

共通事項 窓口や電話などでの問合せは、通常通り行います。

受付時間 火～土曜日 9:00～21:30、日曜日・祝日 9:00～17:00

臨床心理士による
「LINC」の相談会
（秘密厳守）

問・申 子ども・若者育成支援センター
☎77316616
「相談専用」

あなたが抱えている悩みを話してみませんか？

対 市内在住のニート・ひきこもり・高校不登校などに悩む義務教育終了〜39歳の若者とその家族

日 ①5月14日(木) 午前10時〜11時
②5月26日(火) 午後2時〜3時

会 子ども・若者育成支援センター1階相談室

申 電話でお申し込みください。

日 ①5月12日(火)

日 ②5月22日(金)

他 相談員による電話相談・来所相談に、随時応じます。

5・6月訓練コース受講生募集

問・申 魚沼サンテックススクール
☎77214554 ☎77811158

パソコン体験コース

コース名	実施日	曜日	時間
エクセル体験講座	5/16	土	13:00～15:50

技能講習・特別教育

コース名	実施期間	曜日	講習日数・時間
伐木等業務（大径木補講）特別教育	4/28	火	講習時間2.5時間
小型移動式クレーン運転技能講習	5/11～5/14（うち3日間）	月～木	講習日数3日間
フォークリフト運転技能講習	5/18～5/22	月～金	31時間コース：4日間 11時間コース：2日間
ロープ高所作業に係る特別教育	6/5	金	講習時間7時間
足場の組立て等特別教育	6/15	月	講習時間6時間

訓練コース

コース名	実施期間	曜日	時間	備考
パワーポイント基礎	5/1～5/22(全6回)	火・金	18:30～21:30	南魚沼市中小企業研修受講料補助金に該当
介護職員初任者研修課程（通学形式）	5/12～6/19(全23回) 6/26 修了式	月・火 木・金	9:00～16:20	南魚沼市中小企業研修受講料補助金・南魚沼市介護人材確保緊急支援事業補助金に該当
英会話コミュニケーション初級編	5/14～6/18(全6回)	木	18:30～21:30	南魚沼市中小企業研修受講料補助金に該当
コミュニケーション講座	5/15～6/5(全4回)	金	18:30～21:30	
エクセル基礎	5/25～6/22(全9回)	月・木	18:30～21:30	
Jw-Cad 基礎	6/2～7/3(全10回)	火・金	18:30～21:30	
エクセル中高年	6/2～6/30(全9回)	火・金	18:30～21:30	
2級建設業経理士	6/2～9/8(全27回)	火・金	18:30～21:30	
中堅社員養成	6/12～7/17(全6回)	金	18:30～21:30	

※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止や内容が変更となる場合があります。

申込者が少ない時は、開講できない場合があります。詳しくは、お問い合わせください

和道流空手塩和会 一般募集

和道流空手塩和会（腰越）
☎0801493812606

美容や健康、護身術の習得、心のリフレッシュに、体を動かしてみませんか。

練習日 毎週火・木曜日

時 午後7時30分～9時40分

会 塩沢公民館

対 高校生以上

他 年会費など、詳しくはお問い合わせください。

八海山ロープウェイ 南魚沼市民優待利用券

問 商工観光課 観光交流班

☎77316665

八海山ロープウェイ

☎77513311

グリーンシーズンの営業期間

4月25日(土)～11月8日(日)

平日乗車受付時間

(月～金曜日)

午前8時30分～午後4時00分
(下り最終午後4時30分発)

休日乗車受付時間

(土・日曜日、祝日)

午前8時～午後5時(下り)

最終午後5時発

※4月25日(土)～5月1日(金)

5月7日(木)～6月30日(火)

11月3日(火・祝)～8日

(日)は平日運行

優待券使用時の往復料金

(「」内は一般料金)

4月25日(土)～9月30日(水)

大人1,500円「2,000円」、小学生以下750円「1,000円」

10月1日(木)～11月8日(日)

大人1,700円「2,000円」、小学生以下850円「1,100円」

※利用時に、市民であること

を証明できる運転免許証、保健証などの提示が必要。

他の割引との併用不可。1枚に1人のみ有効

配布場所 本庁舎(正面玄関

ホール・職員玄関)、大和・

塩沼市民センター、市民会

館、大和・塩沢公民館、デ

イスポート南魚沼、城内地

域開発センター、図書館



5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。
- 健診日に都合がつかない場合は、日程・会場を変更することができます。新規の申込みや健診項目の変更・追加は、早めにご連絡ください。
- 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、詳しくは「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
- ・ 婦人検診…乳がん検診、子宮頸がん検診

大和地域 ※健友館は、合同健診と婦人検診を同日に実施します

日にち	受付時間	健診内容	対象行政区	会場
26日(火)	7:30～9:00 13:00～14:00	合同健診 婦人検診	岩山、町屋、西浦、本町、浦佐門前、浦佐上町、川原町	健友館
27日(水)	※胃・乳がん検診は午前のみ、 子宮頸がん検診は7:30～8:00のみ		境川、新町、浅地町、鰻島、浦佐八色	
28日(木)			雷土新田、雷土、湯谷、芋赤、黒土	

六日町地域

日にち	受付時間	健診内容	対象行政区	会場
12日(火)	7:30～10:30 13:00～14:00	合同健診	君婦、欠之上、川窪、庄之又、上町1丁目4区	市民会館 多目的ホール
13日(水)			美佐島、学校町4丁目、北辰、下大月	
14日(木)			野田、北田中、四十日、西、四十日新道、宇津野、青木	
15日(金)			伊勢町、旭町、上町2丁目、東泉田	

塩沢地域

日にち	受付時間	健診内容	対象行政区	会場
19日(火)	7:30～10:30 13:00～14:00	合同健診	竹俣、竹俣新田、片田、思川、岩之下、栃窪、北山、目来田	塩沢保健センター
20日(水)			大和、上野、石打	

あそびのひろば

詳しくは各施設に
お問い合わせください

※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止となる場合があります。開催については、各園に直接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	自由来館	木・日曜日以外	10:00～16:00	
	身体測定・カレンダー作り	毎月2回	10:00～11:15	
	誕生日会、発育講座、英語で遊ぼう、わらべうたで遊ぼう、絵本を楽しもう、体を動かして遊ぼう、作って遊ぼう、ベビーマッサージ、給食試食会、歯のお話、クッキング、親子運動教室、コンサートなど	日程、内容、申込みについては、毎月発行している子育て支援だより「ひだまり」をご覧ください。		
上町保育園 ☎773-6187	英語で遊ぼう(要予約)	毎月第2木曜日		
めぐみ野 こども園 ☎773-5257	お友達とダンス踊れるかな(要予約)	毎月第4木曜日	10:00～11:00	
	保育園のお友達と遊ぼう	毎週木曜日		10:00～11:00
野の百合 こども園 ☎772-2627	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	15:30～16:00	
	お誕生会・身体測定	毎月最終木曜日	10:00～15:00	
	支援センター開放	月～土曜日	土曜日のみ 10:00～11:30	
	身体測定	月曜日		
	親子で手づくり(0歳から参加できます)	火曜日	10:00～11:30	
	こども園で遊ぼう・ふれあい遊び	水・木曜日	10:00～11:30	
誕生会・リフレッシュデー ハーブ&カフェ・子育てのお話	毎月開催	10:00～11:30		
わかば保育園 ☎778-2038	ちくちくあみあみ(縫い物と編み物)	金曜日	13:00～15:00	
	マタニティサロン			
	わくわくコーナー(園開放)	月・火曜日	10:00～15:00	
	親子保育体験日	月2回	10:00～12:00	
金城幼稚園・ 保育園 ☎782-5163	きらめき工作	月1回水曜日	10:00～12:00	
	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	
	あそびの広場、リフレッシュ講座、あかちゃんランド、プレママランド、アロマ講座、ハッピー子育て講座、モグモグ広場、手作り広場、すこやかキッチン、親子保育園体験、プレキンダースクール	日程、内容、申込みについては、毎月発行している「塩沢金城わかば児童館だより」をご覧ください。		
	ママ'sカフェ (ママ同士でティータイムしましょう)	5月15日(金)		
作って学ぼう!ピザ	5月17日(日)	10:00～12:00		
南魚沼 どろんこ保育園 ☎788-0592 ※詳しくは、お問い合わせください	自然食堂(要申込み)	水曜日	10:00～12:00	
	芸術学校・寺親屋・自然学校(内容は週により変わります)	金曜日	10:00～12:00	
	青空保育(道の駅南魚沼「雪あかり」)	毎月1回木曜日	10:30～12:00	
	身体測定・誕生会	毎月1回		

※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



実施日の2日前～当日に発熱・発疹・下痢・おう吐・目の充血などの症状がある子どもや同伴者は、健診や教室の参加を自粛してください。持ち物は、乳幼児健診カレンダーをご覧ください。
 ※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止することがあります。詳しくは、お問い合わせください

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	令和2年1月生	5月29日(金)	13:00～13:10	5月28日(木)	13:20～13:30
10か月児健診	令和元年7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	平成31年4月生 北部は3月生も含む	5月20日(水)	13:00～13:10	6月に実施 ※南部は、偶数月のみの開催	
1歳半児健診・歯科 健診・フッ化物塗布	平成30年10月生	5月8日(金)	13:00～13:10	5月22日(金)	13:00～13:10
2歳児歯科健診 フッ化物塗布	平成30年4月生 北部は3月生も含む	5月19日(火)	13:00～13:10	5月13日(水)	13:00～13:10
2歳半児歯科健診 フッ化物塗布	平成29年10月生	5月14日(木)	9:00～9:10	5月12日(火)	13:00～13:10
3歳児健診・歯科健診 フッ化物塗布	平成29年4月生	5月21日(木)	13:00～13:10	5月27日(水)	13:00～13:10

講座・教室名	対象	日にち	受付時間	会場	申込み
もぐもぐ教室 (離乳食教室)	令和元年10月生	5月26日(火)	9:30～9:45	子育て支援センター 子育ての駅「ほのぼの」	事前に 保健課に申込み

乳幼児期の“生活リズム”に気をつけましょう

生活リズムは、子どもの健やかな発育、発達や健康に大きく関係します。子どもが小さいうちは、親が規則正しい生活リズムを整える必要があります。

生活リズムを整えるためのポイント

朝は決まった時間に起こす

起きたらカーテンを開け、日光を浴びさせましょう。朝に日光を浴びると体内時計がリセットされます。

日中は十分に体を動かして遊ぶ

昼は十分に体を動かし、夜はゆったり過ごすことで眠りにつきやすくなります。昼寝は15時までに済ませると、夜の睡眠に影響が少なくなるといわれています。

夕食は寝る2時間前までに済ませる

夕食の時間が遅くなると、寝る時間も遅くなります。夜に買い物などで外に出かけると、興奮して寝つきが悪くなるので、できるだけ避けましょう。

同じ時間帯に入浴させる

就寝する時間帯に合わせて、入浴の時間帯を決めましょう。熱過ぎるお湯に入ったり、長風呂したりすると寝つけなくなることがあるので、適度な温度と時間で入浴しましょう。

寝る前のメディアの視聴は控えましょう

液晶画面の光は、眠りを誘う「メラトニン」というホルモンの分泌を抑制させるといわれます。少なくとも寝る1～2時間前は見せないようにし、21時には寝るようにしましょう。

マタニティサロン

問・申保健課 ☎773-6811

妊娠中期の夫婦を対象に、妊娠中の悩みを話したり、夫が妊婦体験を行ったりします。出産前後の各種制度や健康管理などの情報もお知らせします。

日 5月16日(土) 9:30～11:30 **会** 子育て支援センター 子育ての駅「ほのぼの」

対 出産予定月が令和2年9月・10月の夫婦 (保育が必要な場合は、申込み時にお申し出ください)

持 母子健康手帳、妊娠届時に配布した茶封筒一式、必要な人は座布団・膝掛けなど

救急医療

問保健課 ☎773-6811

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

※電話のかけまちがいにご注意ください

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。
- ・スタッフの状況や症状などに応じて、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ありません。できるだけ通常の診療時間内に受診してください。

夜間に困ったときは

夜間に具合が悪くなったとき（発熱、頭痛、おう吐、下痢、けがなど）にご利用ください。

問19：00～翌朝8：00（毎日）

- ・新潟県救急医療電話相談 **対**15歳以上
☎025-284-7119（#7119でも可）
- ・新潟県小児救急医療電話相談 **対**15歳以上
☎025-288-2525（#8000でも可）

令和2年度成人式の延期

問 総務課 防災庶務班 ☎773-6660

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するため、5月3日（日・祝）に開催を予定していた成人式を延期します。

変更後の開催日程など

☎9月20日(日) 13:00～（受付 12:00～12:50）

会 市民会館 大ホール

他対象の新成人には、延期のお知らせを3月末に送付しました。開催日が近づいたら、改めて対象の新成人に案内を送付します。

※今後の新型コロナウイルス感染症の状況により、成人式の開催について再度検討を行うことがあります



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階） ☎782-0100

4月23日(木)～5月12日(火)は、「こどもの読書週間」です。期間中はDVD上映会やマジックショーなどを開催します。

新着図書の一部を紹介します

※下記以外の新着図書は館内かWebOPACでご確認ください

・海の十字架	安部龍太郎
・綴る女 評伝・宮尾登美子	林 真理子
・誰でも詠める短歌「超」入門	宇佐美昭徳
・空貝 村上水軍の神姫	赤神 諒
・金子と裕而 歌に生き愛に生き	五十嵐佳子
・親方と神様	伊集院 静
・俺はエージェント	大沢 在昌
・ドミノin上海	恩田 陸
・うちの父が運転をやめません	垣谷 美雨
・たおやかに輪をえがいて	窪 美澄
・犬のかたちをしているもの	高瀬 隼子
・終の盟約	楡 周平
・猫君	畠中 恵
・坂下あたると、しじょうの宇宙	町屋良平
・太平洋食堂	柳 広司
・黄犬交遊抄	ドナルド・キーン
・「好き」の因数分解	最果タヒ
・誰にも相談できません みんなのなやみ ぼくのこたえ	高橋源一郎
・4 Unique Girls 特別なあなたへの招待状	山田 詠美
・茶匠と探偵	アリエット・ド・ボダール

よみもの

その他

・野村克也 追悼	
・わたしのベスト3 作家が選ぶ名著名作	
・Think Smart	ロルフ・ドベリ
・70代からの「女の輝き」「男の品格」	坂東真理子
・コミュニケーションのモノサシ	三尾眞由美
・あなたのスマホがとにかく危ない 元捜査一課が教えるSNS、デジタル犯罪から身を守る方法	佐々木成三
・自己肯定感で子どもが伸びる	古 莊 純一
・もっと美しき小さな雑草の花図鑑	多田多恵子
・デジタルで読む脳×紙の本で読む脳	メアリーアン・ウルフ
・知っておきたいカラダの不思議	恩田 和世
・気鋭のリーダー10人に学ぶ新しい子育て	
・イネづくりの基礎	農文協／編
・野菜作り達人のスゴ技100	加藤 正明
・オリンピック競技おもしろ大全	雑学 総研
・文章を彩る表現技法の辞典	中村 明