



自然・人・産業の和で築く安心のまち **南魚沼市**

みなみ魚沼

2020
(令和2年)

7月1日号

No.188



おもな内容

- 医療のまちづくり検討委員会 …2
- 市長の一言日記 ……3
- 各課からのお知らせ ……4
- まなびのひろば ……13
- けんこうひろば ……16
- 掲示板 ……18
- ニュースプラザ ……21

「ランニングバイクって楽しいな」
～四十日保育園～

第2回 医療のまちづくり検討委員会

【問合せ】保健課 ☎773-6811

3月1日(日)に開催した第1回に続き、4月24日(金)に第2回医療のまちづくり検討委員会を開催しました。医療のまちづくり検討委員会とは、医療を取り巻く市のあり方について、専門分野の学識経験などを有する委員を選任し、市にとってよりよい方向を見出せるような提言を求めるものです。

今回は、新型コロナウイルス感染症の予防対策として、テレビ会議（インターネットによるウェブ会議）システムを利用して開催しました。南魚沼市民病院とゆきぐに大和病院（以下、病院群）の職員5人がゲストスピーカーとして参加し、異なる職場や職種から見た医療現場の現状などを報告した後、委員のみなさんと意見交換や質疑応答などを行いました。（以下、一部抜粋）

病院職員からの発言など

医師不足などについて

- 医師不足から、医師は患者などの対応に追われる状況で余裕がなく、スタッフとのコミュニケーションが十分とれないと感じることもあります。
- 深刻な問題は医師不足ではないでしょうか。病院存続の危機感さえ個人的には感じています。
- 医師たちへの感謝と、今の状況がいつまで続けられるのかという不安に挟まれたような、複雑な気持ちで勤務しています。

病院のあり方について

- 病院群があることで、患者は幅広い医療を受けることができ、近くの病院を選んでかかりつけ医として通える安心感があると思います。その反面、それぞれの病院で人材や医療機器などをそろえるための費用負担が大きいと思います。
- 役割と人員を整理したうえで医療資源を市民病院に集約する必要があると思います。その場合、高齢者などが通いやすくなるような交通手段を確保する必要があると思います。
- 回復期や生活期リハビリの充実のため、リハビリテーション病棟などの設置が必要ではないかと思います。
- 人生の最期で県外の施設に行かなければならないという辛い体験をする人がいます。このようなことにならないよう「南魚沼市地域完結」となるような形で進めてほしいです。



委員との質疑

委員：基幹病院構想、市町村合併などの中で、「病院群を1つに集約する」という議論はなかったのでしょうか。

病院職員：医療再編に向けて、「病院のあり方検討委員会」がありました。その中で「あり方」についての話はしましたが、病院の大きさや数をどうするのか、ということはあまり話題にはなっていませんでした。

委員からの意見など

- オンライン診療、遠隔医療は南魚沼市のように、患者が遠方に拡散しており、医師や看護師が不足している地域にこそ必要だと感じます。在宅医療の維持に向けてこれらの導入を検討してもらいたいと思います。
- 病院を1つに集約するという方向も検討する必要があると思いますが、オンライン診療、遠隔診療などを用いて、地域の住民がこれまでの医療サービスを受けることができるのかというところが課題だと思います。
- 多くの論点が浮かび上がってきますが、絞って掘り下げて多様な角度から多くの人の意見や議論が必要です。

■詳しくは、市ウェブサイト
（「医療のまちづくり検討委員会」
で検索）をご覧ください。



コロナ禍で想うこと

7月4日から2億円分、プレミアム率100%（例…1万円で2万円使える）の「飲食・宿泊券」を、市民を対象に発売します。新型コロナウイルスの影響が著しい業種での利用に限定し、市民の力で市内経済の早期回復をめざすものです。長らく活動を自粛してきた市民にとっては、会合の再開や飲食店などを利用することに、まだ抵抗感があるかもしれません。しかし、そろそろ「街に出よう！」。プレミアム付き飲食・宿泊券がそのきっかけになってもらいたい。臨時議会で発行を決めた6月19日、「活動再開を宣言する会」と称し、経済団体・県地域振興局・市議会・記者会のみなさんと街に繰り出しました。私たち自らが飲食店の積極的な利用をアピールすることが狙いです。新型コロナウイルスの長い戦いや感染の波が繰り返される不安も。しかし、経済活動と感染拡大防止を両立させなければなりません。警戒しつつガイドラインや「新しい生活様式」を取り入れて、勇気を持って日常を緩やかに取り戻していきましょ

う。新型コロナウイルスは大いなる災いですが、一方で人びとの生活や意識、世の中の流れを変えるのではないかとされています。全国で旅館の開業や再生を手掛け、市内で旅館「里山十帖」を営む、雑誌「自遊人」編集長の岩佐十良氏が新聞社との対談やSNSで発信していることの中に、強く共感するところがあります。外出を自粛する中で、東京にいなくても仕事はできると気付き、首都圏から地方圏に移住を考える人たちは増えていく。そこに対するPRなどの取り組みは、地方創生の鍵にもなり得るだろう。「首都圏一極集中」への疑問符。また当市出身で日本を代表するIT企業フラー株式会社の若手社長、渋谷修太氏（しよや した）の首都圏から新潟への移住宣言も話題に。世界的規模で価値観の変化が起きる気配もある。利潤を最大化することだけを念頭にやってきた経済至上主義から、金銭では量れない、身近にある幸せ、家族や地域、安全・安心などの価値が高まるのではないか。まさに南魚沼の出番では？この変化に地域を重

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

シリーズ
第87回

コートジボワール共和国 ニェザレ ダノン ロランさん



私の国はこんなところ

コートジボワールは象牙でよく知られていますが、実際にはカカオ豆の方が有名で、世界でも有数の生産国です。西アフリカに住む民族のほとんどが見られ、料理も非常に多様化しています。

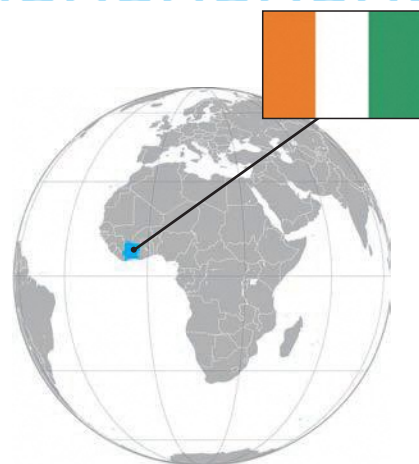
中でも、伝統料理の「アチケ」「フトゥ」「ビエコセウ」は本当にお勧めです。一度食べたら忘れられないでしょう！

お勧めの観光地は、豪華なビーチリゾート、4つの大河、壮大な滝のある西のモンタージュ、タイ国立公園の原生林、世界最大のヤムスクロの大聖堂などです。毎年、これらを訪れる多くの観光客を魅了しています。

南魚沼市に住んで感じたこと

私はテレビ番組から、日本の美食についての考え方（味わう前に感謝する心）を知りました。南魚沼では、本格的な日本料理を味わうことができます。私はいつも魚料理を注文して、食事の時間を楽しんでいます。調理方法に違いはありますが、子どもたちの家庭料理を思い出すことができるからです。

また、新幹線・橋・かんがい施設の整った田んぼなど、基盤技術の素晴らしさを感じることができます。これは私にとってとても印象的です！



コートジボワール共和国

| | |
|------------|------------------------------|
| [公用語] | フランス語 |
| [首都] | ヤムスクロ |
| [面積] | 322,436km ² (67位) |
| [人口] | 25,716,500人 (53位) |
| [GDP(PPP)] | 340億ドル(92位) |
| [通貨] | CFAフラン (XOF) |

※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

特別定額給付金(1人につき10万円)の申請はお済みですか?

【問合せ】 特別定額給付金事務局 ☎788-1198

新型コロナウイルス感染症の緊急経済対策として行われている特別定額給付金の申請を受け付けています。申請がお済みでない世帯主の人は、お早めに申請してください。

給付対象者

基準日(令和2年4月27日)において、南魚沼市の住民基本台帳に記録されている人

給付額

給付対象者1人につき10万円

受給権者(申請者)

住民基本台帳に記録されている人の属する世帯の世帯主が世帯員分をまとめて申請し、給付金を受け取ります。

申請方法

- 5月に世帯主宛てに郵送した申請書に、振込先口座情報などを記入し、本人確認書類、振込先口座確認書類(預金通帳など)の写しを添えて、同封の返信用封筒で返送してください。詳細については、郵送された申請書類をご覧ください。

※申請書を紛失した人は、事務局で再発行します。お問い合わせください

- 世帯主がマイナンバーカードをお持ちの場合は、オンライン申請が可能です。詳しくは、総務省のウェブサイト(「特別定額給付金」で検索)をご覧ください。



申請期限 8月31日(月)

※申請期限を過ぎてからの申請は、受け付けることができませんのでご注意ください

給付金を装った詐欺にご注意ください

市が次のことをお願いすることは絶対にありません。ご注意ください。

- 現金自動預払機(ATM)の操作をお願いすること
- 受給にあたり、手数料の振込みを求めること

グリストラップ汚泥等処理費補助金 補助金単価の変更(引き上げ)

【問合せ】 廃棄物対策課 ☎782-0339

令和2年度におけるグリストラップ汚泥などの処理量の1リットル当たりの補助金単価を次のとおり引き上げます。

引き上げ前 5.5円/リットル

引き上げ後 10.9円/リットル

補助金制度の対象者や申請方法など詳しくは、市ウェブサイト(「グリストラップ汚泥等処理費補助金制度」で検索)をご覧ください。お問い合わせください。



南魚沼市事業継続給付金

申請締め切りは7月31日(金)です

【問合せ】 商工観光課 ☎773-6665

令和2年2月から4月の事業収入額を前年同月とそれぞれ比較して、最も高かった月の減少率が20%~50%未満の事業者を支援する給付金です。(2月から4月の事業収入で、国の持続化給付金を申請した人は対象外)

対象となる人は、7月31日(金)(当日消印有効)までに忘れずにお申し込みください。

すでに、市の経営支援給付金を申請している人は申請できません。ご注意ください。

詳しくは、市ウェブサイト(「南魚沼市事業継続給付金」で検索)をご覧ください。お問い合わせください。



困りごと 心配ごと 相談窓口

- 自分自身・家族の健康に関すること ☎773-6811 FAX773-6839 (保健課)
- 自分自身・家族の生活に関すること ☎773-6667 FAX773-6723 (福祉課)
- 市内事業者への支援に関すること ☎773-6665 FAX773-6710(商工観光課)

スポーツ 行事など



ウォーキング・
ジョギングは少人数で



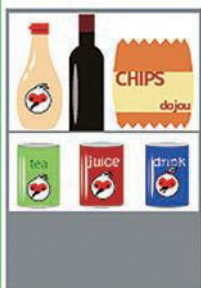
会食も距離は確保

会話は控えめに
食器の共用にも注意

買い物



レジに並ぶ時も
距離を保つ



買おうかな～



購入しない商品には
極力触れない

ひとり親世帯臨時特別給付金

【問合せ】 子育て支援課 ☎773-6822

ひとり親世帯（18歳到達年度末までの児童を一人で養育している人）を支援するため、給付金を支給します。

現在児童扶養手当を受給していない人も、次の②・③に該当する場合は対象になります。

給付対象者

- ①令和2年6月分の児童扶養手当受給者
- ②公的年金受給により児童扶養手当が支給されていない人で、平成30年の収入が児童扶養手当受給相当である人
- ③本人または扶養義務者（16歳以上の収入がある直系血族で世帯分離している人も含む）に制限額以上の所得があり、児童扶養手当が支給されていない人で、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が児童扶養手当受給相当になった人

給付額 1世帯5万円、第2子以降1人につき3万円

申請に必要なもの

①に該当する人

申請は不要です。該当する人には7月上旬に通知します。

②に該当する人

- ・申請書、本人確認書類（運転免許証など）
- ・収入申立書（本人用・扶養義務者用を対象者全員分）
- ・本人と扶養義務者の平成30年中の収入がわかるもの（給与明細・事業台帳・年金額通知書など）
- ・養育費を受け取っている人は平成30年中に受け取った年額
- ・児童扶養手当未申請の人は本人と児童の戸籍謄本
- ・本人名義の通帳

③に該当する人

- ・申請書、本人確認書類（運転免許証など）
- ・収入見込額申立書（本人用・扶養義務者用を対象者全員分）
- ・本人と扶養義務者の令和2年2月以降で任意のひと月の収入がわかるもの（給与明細・事業台帳・年金額通知書など）
- ・養育費を受け取っている人は上記の月に受け取った金額
- ・児童扶養手当未申請の人は本人と児童の戸籍謄本
- ・本人名義の通帳

相談・申請場所

市役所本庁舎 子育て支援課（大和・塩沢庁舎では受け付けません）
※申請書は各庁舎に用意しているほか、市ウェブサイトの「ひとり親世帯臨時特別給付金」のページからもダウンロードできます

郵送での申請

申請書と添付書類の写しを同封して、子育て支援課までお送りください。

送付先（切り取って宛名としてお使いいただけます）

（切り取り）✕

〒949-6696

南魚沼市六日町180番地1

南魚沼市役所 子育て支援課 こども家庭支援班 行

会計年度任用職員

(パートタイム職員) 登録制度

看護師・保育士・調理員を募集中

【問合せ】子育て支援課

☎773-6822

この制度は、保育園でパートタイム職員が必要な場合に素早く対応できるように、看護師、准看護師、保育士、保育助手、調理員、調理助手として働きたい人をあらかじめ登録する制度です。

対象 保育園で働きたい人(年齢・性別・経験不問)

※勤務先は、本人・家族の子どもが入園していない園

共通事項

賃金(時給)

- ①看護師 1,220円
- ②准看護師 1,020円
- ③保育士(有資格) 1,040円
- ④保育助手 960円
- ⑤調理員(有資格) 930円
- ⑥調理助手 910円

選考方法 書類審査と面談

勤務先 市内の17保育園

勤務期間

令和3年3月31日(火)まで(年度ごとの更新)

登録期間

登録日〜令和3年3月31日(火)

交通費 市条例と規則により支給

有給休暇 月1日

社会保険など

社会保険(健康保険・厚生年金保険)と、雇用保険への加入は、勤務条件により異なります。

通年雇用

勤務日

- ①〜④…月〜土曜日のうち、週5日
- ⑤⑥…月〜金曜日

勤務時間

- ①〜④…午前7時〜午後7時のうち、7時間30分(休憩1時間)
- ⑤⑥…午前8時30分〜午後5時のうち、最長7時間30分、最短2時間(4時間以上の勤務で休憩1時間)

日々雇用

勤務日

- ①〜③…ア 月〜金曜日
- イ 土曜日
- ④…ア 特別・延長保育(随時) 月〜金曜日
- イ 月〜金曜日
- ウ 土曜日

勤務時間

- ①〜⑥…午前7時〜午後7時のうち、最長7時間45分、最短1時間(4時間以上の勤務で休憩1時間)

災害に備えて

一日前プロジェクト

【問合せ】総務課 防災庶務班 ☎773-6660

避難場所ってどこだっけ？

東海豪雨(平成12年9月)(清須市 災害当時60代 女性)

あの日、夜のニュース番組のあいだ中、大雨で警戒が必要な地域の名前がテロップで流れていました。その中にうちの地域の名前もありましたが、庄内川上流域の地名が多かったので、勝手に「決壊をするなら庄内川だろう」と思い込んでいました。

気になって外を見には行きました。でも、雨がザーッと降って、そのあと側溝に引いていっちゃう。道路もザーッとあふれるくらいで玄関の元まで来ては引いていくっていう繰り返しだったので、万が一のためにカンパンとかを少し袋に入れてはしましたが、あとはそのニュースを見ていたんです。

12時半ぐらいに組長さんが玄関の戸をドンドン叩いて、「避難勧告が出てます。指定避難所へ逃げてください」と、1軒、1軒町内を回ってきたんです。それで主人と「どうしよう」と話し合いましたが、「指定避難所ってどこだろう」って、冷静に考えるとわからないんです。その頃はそんなもんでした。



社会福祉法人などによる利用者負担軽減制度

【問合せ・申込み】

介護保険課 介護保険係

☎773-6675

低所得で生活が困難な人に対し、社会福祉法人などによる介護保険サービスの利用者負担を軽減する制度です。

軽減を希望する人は、介護保険課にご相談ください。

対象者 市民税非課税世帯で、世帯の年間収入、預貯金、扶養などの要件を満たし、生計が困難と認められる人

軽減割合

- ・ 介護保険サービスの利用者負担額、食費、居住費・滞在費の25%（老齢福祉年金受給者は50%）
- ・ 生活保護の受給者は居住費・滞在費100%

対象サービス

- ・ 訪問介護（ホームヘルプ）
 - ・ 通所介護（デイサービス）
 - ・ 短期入所（ショートステイ）
 - ・ 特別養護老人ホーム入所
- ※総合事業（従前相当の訪問介護・通所介護）・介護予防サービスも含む

対象の社会福祉法人など

- ・ 南魚沼市社会福祉協議会（訪問介

護事業所）

- ・ 南魚沼福祉会（みなみ園、まいこ園、ゆのさと園、つむぎホームヘルプセンターなど）
- ・ 石打福祉会（百花園）
- ・ 若葉会（デイサービスゆきつばき、デイサービスつばき園）
- ・ 魚沼地域特別養護老人ホーム組合（八色園）
- ・ 苗場福祉会（こころの杜、健康倶楽部つどいなど）
- ・ 泉の会（老人デイサービスセンター遊楽園）
- ・ 曙会（坂戸楽生園）
- ・ 八海福祉会（雪椿の里）
- ・ 桐鈴会（グループホーム桐の花デイサービス、鈴懸おはようヘルプ）

障がい者のための医療費助成制度

【問合せ・申込み】

福祉課 障がい福祉係

☎773-6667

FAX773-6723

自立支援医療費（更生医療）

身体障がい者の自立と、社会経済活動への参加促進を図るため、障がいの除去または軽減に必要な医療費の一部を公費で負担します。

対象者

身体障害者手帳の交付を受けてい

る18歳以上の人
申請に必要なもの

医師の意見書（指定様式）、身体障害者手帳、保険証、印鑑、申請書など

自立支援医療費（育成医療）

身体障がい児などの日常生活能力の回復向上を図るため、手術などの治療によって確実に効果が期待できるものに対して、障がいの除去または軽減に必要な医療費の一部を公費で負担します。

対象者

身体に障がいがあるか、または現存する疾患を放置すると将来障がいを残すと認められる18歳未満の児童

申請に必要なもの

医師の意見書（指定様式）、保険証、印鑑、申請書など

自立支援医療費（精神通院医療）

精神障がいのため、医療機関に通院している人に、医療費の一部を公費で負担します。

対象者

通院による治療が継続的に必要であると認められた人

申請に必要なもの

医師の診断書（指定様式）、保険証、印鑑、申請書など

重度心身障害者医療費助成制度（県障）

医療機関で支払う自己負担分の一部を助成します。

対象者

身体障害者手帳1級～3級、療育手帳A、精神障害者保健福祉手帳1級の交付を受けている人（所得制限があります。）

申請に必要なもの

手帳、印鑑、保険証など

精神障がい者への入院医療費助成

精神疾患により入院して医療費を支払った人に、医療費の一部を助成します。

対象者

精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている人、精神疾患を支給事由とする障害年金を受給している人

※次のいずれかに該当する人は、対象外

- ・ 生活保護世帯の人
 - ・ 一定の所得額を超える世帯の人
 - ・ 県障の受給者のうち、標準負担額減額認定証の交付を受けている人
- 申請に必要なもの**
保険証、印鑑、精神障害者保健福祉手帳、年金証書

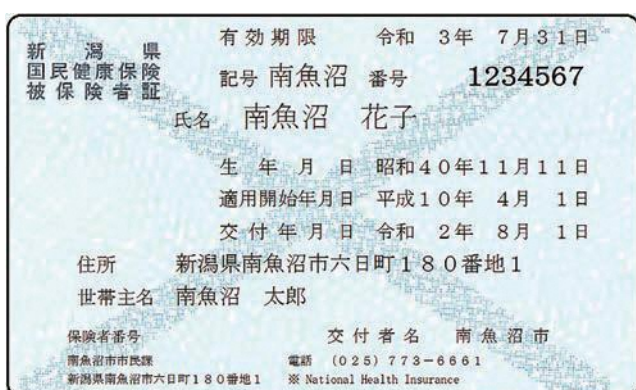
8月1日から使用する国民健康保険・後期高齢者医療制度の保険証を送付します

【問合せ】 市民課 国保年金係 ☎773-6661

保険証の記載内容を確認し、大切に保管してください。7月31日(金)までに届かない場合や、記載内容に誤りがある場合は、国保年金係にご連絡ください。

国民健康保険に加入のみなさん

新しい保険証は**空色**です



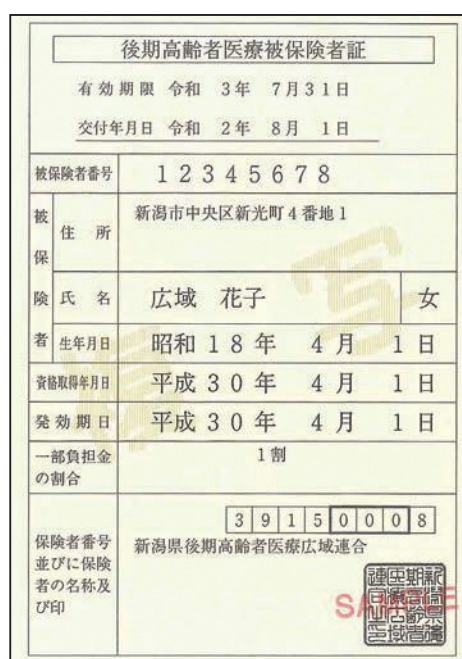
- 7月下旬に世帯分をまとめて、世帯主宛てに郵便で送付します。
- すでに社会保険などに加入している人は、国民健康保険をやめる手続きをしてください。職場を退職し、社会保険などに加入していない人は、国民健康保険に加入する手続きをしてください。

窓口 市民課 国保年金係、大和・塩沢市民センター

- 70～74歳の方は、保険証に「高齢者受給者証一部負担割合」が表示されています。

後期高齢者医療制度に加入のみなさん

新しい保険証は**ベージュ**色です



- 7月下旬に1人ひとりに郵便で送付します。
- 「減額認定証」がすでに交付されている人には、8月から使用する新しい認定証を7月下旬に送付します。

保険証の送付方法

保険証の送付は普通郵便で行っていますが、希望する人には簡易書留郵便で送付します。希望者は、下記の窓口にお申し込みください。

申請書は窓口を用意してあります。(市ウェブサイトからダウンロード可)

窓口 市民課 国保年金係、大和・塩沢市民センター 締切り 7月10日(金)

対象 国民健康保険・後期高齢者医療制度

注意事項

- 電話での受け付けはできません。窓口か郵送でお申し込みください。
- 簡易書留郵便は、受け取りの際に受領印が必要です。不在などが続き、郵便局での保管期間が過ぎると市役所に返送されます。

後期高齢者医療制度

【問合せ】 市民課 国保年金係 ☎773-6661

保険証の自己負担割合

毎年、同一世帯の後期高齢者医療制度加入者の前年度所得に応じて、医療費の自己負担割合を判定します。7月下旬に送付する新しい保険証に記載されている自己負担割合（1割か3割）は、8月1日(土)から1年間適用されます。

1割負担となる人

同一世帯の後期高齢者医療制度の加入者の中に、市・県民税課税所得が145万円以上の人がない場合

3割負担（現役並み所得者）となる人

同一世帯の後期高齢者医療制度の加入者の中に、市・県民税課税所得が145万円以上の人がある場合

※市・県民税課税所得が145万円以上の人がある場合でも、世帯の収入・所得状況が基準額未満であれば、申請により1割負担となります。該当すると思われる人に、市民課から通知書を送付します

令和2年度の保険料と納付方法

7月中旬に、保険料決定通知書を送付しますので、ご確認ください。

保険料の納付方法は、「特別徴収（年金天引き）」「普通徴収（納付書か口座振替）」「最初は普通徴収で10月から特別徴収に切り替わる場合」の3通りです。

特別徴収…年金から天引きで納める方法

年金支給月（4・6・8・10・12・令和3年2月）に年金から天引きとなります。

10月～令和3年2月の納付額は、確定した年間保険料額から、4月～8月の納付額を差し引いた残額を納めていただきます。

普通徴収…7月から納付書か口座振替で納める方法

年間保険料額を、年9回（7月～令和3年3月の毎月）に分けて納めていただきます。

月々の保険料額は、保険料決定通知書に記載されています。

※年度途中で、納付方法が納付書や口座振替から年金天引きに変わる人がいます。その場合、年間保険料額から、納付書や口座振替による納付済額を差し引いた残額を納めていただきます。年間保険料額は変わりません

保険料の決まり方

| | | | | |
|-----------------|---|---------------------------------------|---|---------------------|
| 均等割額 40,400円 | + | 所得割額 (前年中の総所得金額－基礎控除額33万円) × 7.84% | = | 年間保険料額 (限度額64万円) |
|-----------------|---|---------------------------------------|---|---------------------|

保険料の軽減制度（申請手続きは不要です）

(100円未満切捨て)

●令和元(平成31)年中の所得の状況に応じた軽減

保険料の均等割額が世帯の所得状況に応じて、7.75割、7割、5割、2割軽減されます。(注)

(注) 軽減制度の一部が見直され、令和2年度は8.5割軽減が7.75割軽減に、8割軽減が7割軽減に変更となりました

●制度加入の前日に会社の健康保険などの被用者保険の被扶養者であった人への軽減

「均等割額」は制度加入月から2年間のみ5割軽減されます。「所得割額」はかかりません。(市町村国保、国保組合などは対象外です)

納付方法の変更

保険料を年金天引きから口座振替に変更できます。

納付方法を変更する場合は、市民課と金融機関の両方で手続きが必要です。詳しくは、市民課国保年金係にお問い合わせください。

手続きに必要なもの 振替口座の情報（口座番号など）、通帳の届出印、保険証

※家族の口座からの振替にすると、社会保険料控除は実際に負担をした口座の名義人に適用されます。このため、世帯全体の所得税や市・県民税額に影響する場合があります。ご注意ください

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた人への保険料の減免

新型コロナウイルス感染症により世帯の主たる生計維持者が影響を受けた場合は、申請により被保険者の保険料の減免を受けられる場合があります。

対象 世帯の主たる生計維持者が、死亡や重篤な傷病を負った場合または事業収入などが前年と比較して著しく減少した場合に該当するとき

※詳しくは、7月中旬に送付予定の保険料決定通知書に同封のチラシをご確認ください

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イベント

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、下記のイベントを中止します。

最新の情報などは市ウェブサイト（「イベント中止」で検索）をご覧ください。各主催者にお問い合わせください。

| 開催日 | イベント名 | 会場 | 問合せ |
|---------------------|----------------------------------------|----------------------|--------------------------|
| 7月26日(日) | しゃくなげ湖まつり | しゃくなげ湖 (三国川ダム) 周辺 | しゃくなげ湖畔開発公社 ☎774-2200 |
| 7月下旬 | 夏の環境浄化の日 | 大和地域 | 廃棄物対策課 ☎782-0339 |
| 7月下旬～ 8月上旬 | 八色スイカまつり(スイカ食べ放題の中止) ※直売・発送受付のみ行います | J Aみなみ魚沼 あぐりぱーく | 大和観光協会 ☎777-3054 |
| 8月上旬 | 第16回市民登山 | 木曾駒ヶ岳〔長野県〕 | 生涯スポーツ課 ☎773-6630 |
| 8月1日(土) | 第16回南魚沼市ナイトウォーク | 六日町コース | |
| 8月22日(土)、 23日(日) | 第32回塩沢ジャンプ大会 | 石打丸山ジャンツェ | |
| 8月29日(土) | 魚野川鮎まるかじりまつり | 六日町坂戸橋河川敷 | 六日町観光協会 ☎770-1173 |
| 9月中旬 | 第53回南魚沼美術展覧会 (南魚展) | ディスプレイ南魚沼 | 社会教育課 文化振興班 ☎773-3756 |

自衛隊職業説明会と令和2年度自衛官採用試験

【問合せ・申込み】自衛隊新潟地方協力本部 長岡出張所

☎0258-33-0256 メール：nagaoka001@rct.gsdf.mod.go.jp

自衛隊職業説明会

自衛隊での仕事内容を詳しく説明します。(家族の同伴可)

申込み条件

高等学校卒業(見込みを含む)の33歳未満

申込み期間 7月1日(水)～15日(水)

日時 7月18日(土)・19日(日)

各日：第1回10時～12時、第2回13時～15時

会場 南魚沼市役所本庁舎 2階 大会議室

申込み方法 電話またはメールで、住所・氏名・年齢・連絡先・参加希望日時をお知らせください。

※申込者が多数の場合は先着順

令和2年度自衛官採用試験

受験資格：①、受付期間：②、1次試験日：③の順に掲載(1次試験以降の日程はお問い合わせください)

防衛大学校

① **推薦** 高等学校卒業(見込みを含む)の21歳未満で高等学校長の推薦が必要、**総合選抜**・**一般** 高等学校卒業(見込みを含む)で21歳未満

② **推薦**・**総合選抜** 9月5日(土)～11日(金)、

一般 7月1日(水)～10月22日(木)

③ **推薦** 9月26日(土)・27日(日)、**総合選抜** 9月26日(土)、**一般** 11月7日(土)・8日(日)

防衛医科大学(医学科)

① 高等学校卒業(見込みを含む)か高等専門学校3年次修了者(見込みを含む)で21歳未満

② 7月1日(水)～10月7日(水)、③ 10月24日(土)・25日(日)

防衛医科大学(看護科)

① 高等学校卒業(見込みを含む)か高等専門学校3年次修了者(見込みを含む)で21歳未満

② 7月1日(水)～10月1日(木)、③ 10月17日(土)

航空学生

① **海上自衛隊** 高等学校卒業(見込みを含む)か高等専門学校3年次修了者で23歳未満

航空自衛隊 高等学校卒業(見込みを含む)か高等専門学校3年次修了者で21歳未満

② 7月1日(水)～9月10日(木)、③ 9月22日(火・祝)

一般曹候補生

① 18歳～33歳未満、② 7月1日(水)～9月10日(木)

③ 9月18日(金)～20日(日)(いずれか1日)

自衛官候補生

① 18歳～33歳未満、② 年間を通じて受付

③ 受付時にお知らせ

情報が命を守る

緊急告知FM(防災)ラジオの一般販売を開始します

【問合せ】総務課 防災庶務班 ☎773-6660

【販売場所】FMゆきぐに本社窓口 ☎778-1500

災害などの緊急情報をいち早く市民に伝える手段の一つである、緊急告知FM(防災)ラジオの一般販売を開始します。また、購入費補助制度を合わせて開始しますので、対象世帯はこの制度を活用して、万一の災害に備えましょう。

緊急告知FM(防災)ラジオとは？

災害などの緊急信号を受信すると自動で電源が入り、市が発信する緊急情報をFMゆきぐにから即時に放送します。また、平時はFMゆきぐに専用ラジオとして、通常の放送を聞くことができます。

緊急情報の内容

- 避難情報…避難勧告など
- 地震情報…市内での震度4以上の地震時
- 気象特別警報…大雨・暴風・暴風雪・大雪
- 国民保護情報…弾道ミサイル・大規模テロなど



購入費補助制度

ラジオを購入する前に「負担軽減世帯証明書」の交付を受け、購入時の負担を軽減することができます。

対象世帯

次のいずれかの人がいる世帯

- ・65歳以上の人
- ・要介護度1以上の認定を受けている人
- ・身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、療育手帳、特定医療費(指定難病)受給者証、小児慢性特定疾病医療受給者証のいずれかの交付を受けている人

申請手続き

- ①申請書に記載の上、必要書類を添付して総務課防災庶務班に提出(郵送可。持参の場合は、大和・塩沢市民センターでも受け付け可)
- ②市が「負担軽減世帯証明書」交付の可否を決定し、申請者に通知

※購入費補助制度を利用した購入は1世帯につき1台まで。申請書は、10ページのものを使用するか、市ウェブサイト(「防災ラジオ」で検索)からダウンロードしてください

販売・購入

販売開始時期 7月1日(水)～

販売場所 FMゆきぐに本社窓口
〔六日町106-1〕

販売時間

- ・月～金曜日 8:15～19:00
- ・土・日曜日、祝日 8:15～17:30

販売価格(税込み)

- ・市内に、住所を有する世帯または事業所を有する法人・団体など 7,690円
- ・購入費補助制度の対象世帯 2,000円
- ・その他 8,690円

購入方法

- ①FMゆきぐに本社で申込書に必要事項を記入
 - ②住所確認書類(運転免許証・健康保険証など)を提示
 - ③購入費を支払う
- ※購入費補助制度を利用する場合は市が交付する「負担軽減世帯証明書」の提示が必要です

南魚沼市緊急告知FMラジオ負担軽減世帯証明書交付申請書

年 月 日

（あて先）

南魚沼市長

申請者 氏 名 印
 （世帯主名）
 住 所 南魚沼市
 電話番号

負担軽減世帯証明書の交付を受けたいので、次のとおり申請します。

なお、申請内容の審査に当たり、私又は私の世帯の住民登録、世帯状況等について市が調査することに同意します。

| | | |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 軽減対象世帯員 | 氏 名 | |
| | 生年月日 | 年 月 日 |
| 該 当 要 件 | 該当する□に✓を入れてください。 <input type="checkbox"/> (1) 65歳以上である。 <input type="checkbox"/> (2) 身体障害者手帳の交付を受けている。 <input type="checkbox"/> (3) 精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている。 <input type="checkbox"/> (4) 療育手帳の交付を受けている。 <input type="checkbox"/> (5) 要介護度1以上の要介護認定を受けている。 <input type="checkbox"/> (6) 特定医療費（指定難病）受給者証の交付を受けている。 <input type="checkbox"/> (7) 小児慢性特定疾病医療受給者証の交付を受けている。 | |

※添付書類

- 該当要件が(1)の場合 不要
- 該当要件が(2)の場合 身体障害者手帳の写し
- 該当要件が(3)の場合 精神障害者保健福祉手帳の写し
- 該当要件が(4)の場合 療育手帳の写し
- 該当要件が(5)の場合 介護保険被保険者証の写し
- 該当要件が(6)の場合 特定医療費（指定難病）受給者証の写し
- 該当要件が(7)の場合 小児慢性特定疾病医療受給者証の写し

●提出先 南魚沼市役所 本庁舎 総務課防災庶務班（電話773-6660）
 大和市民センター 大和市民班
 塩沢市民センター 塩沢市民班
 （郵送の場合）〒949-6696
 南魚沼市六日町180番地1
 南魚沼市役所 総務課防災庶務班 宛



みんなの図書館



【申込み・問合せ】南魚沼市図書館 ☎773-6677

7月の開館日時

南魚沼市 月～金 9:30～20:00(土 日 祝 19:00まで)
休館：2日(休)、16日(休) (図書整理日)

大和 ☎777-4671 月～日 9:00～19:00
休館：6日(月)、13日(月)

塩沢 ☎782-0100 9:00～20:00
(月 日 祝 17:00まで)

特集 スポーツ小説

今年の7月24日(金・祝)は「スポーツの日」です。スポーツを題材にした小説を集めました。マラソン、サッカー、野球など物語のなかでいろいろなスポーツを楽しんでみませんか。

プラチナデイ DVD上映会

「女優、母、そして樹木希林」(71分)

新型コロナウイルスの影響でイベントなどが中止や延期、変更になる場合があります

テーマ展示

夏を元気に乗り切ろう！

暑い夏を快適に過ごすための夏の衣・食・住、夏バテや熱中症予防の本を紹介し、辛くてスパイシーなレシピ本なども用意しました。

夏休み自由研究本特集

夏休みの自由研究や工作に役立つ本を紹介します。また、読書感想文コンクールの課題図書も用意しています。ぜひご利用ください。

会場 図書館 多目的室
対象 どなたでも

絵本のへや

乳幼児向けの楽しい絵本の読み聞かせを行います。

期日 毎週水曜日

午前10時30分～11時30分

会場 図書館 多目的室

内容 パネルシアター「いないいないばあ」など

対象 乳幼児・保護者ほか

おはなしのじかん

期日 7月5日(日)

午前11時～11時30分

会場 図書館 児童コーナー

対象 乳幼児・保護者ほか

読書のつどい

おぼけがてんぷらになっちゃおう？

せなけいこさんの「おぼけのてんぷら」の大型絵本の読み聞かせを行います。

期日 7月11日(土)

午前10時30分～11時

対象 幼児・小学生 午後2時～2時30分

会場 図書館 多目的室

テーマ「夏」

内容 大型絵本「おぼけのてんぷら」、本の紹介など

対象 幼児・小学生・保護者ほか

乳幼児親子おはなしの会 「えほんであそぼ」

フォトフレームをつくろう！

思い出を飾るフォトフレームをみんなでつくりましょう。

期日 7月31日(金)

「読書通帳」の取り扱いが始まりました！

子どもたちの読書活動推進のため、読書通帳の利用を始めました。読書通帳は、図書館で借りた本の履歴を銀行の預金通帳のように、記録することができま

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、工作など

対象 乳幼児と保護者ほか

費用 無料(予約不要)

巡回図書ご利用ください

6月18日(休)に大和図書館の巡回図書を200冊入れ替えました。塩沢図書館は7月16日(休)に入れ替え予定です。

図書館におこしください。

図書館で本を借りて、本の履歴をたくさん貯めませんか。※読書通帳に印字するプリンターは南魚沼市図書館にあります。大和図書館と塩沢図書館では通帳の発行や印字はできませんのでご注意ください。



読書通帳(高校生以下の人には南魚沼市オリジナルデザイン)



新型コロナウイルスの影響により、開館時間などが変更になる場合があります。詳しくは各施設にお問い合わせください。

トミオカホワイト美術館

開館9:00～17:00 (入館終了16:30)

7月の休館:1日(水)、8日(水)～10日(金)、15日(水)、22日(水)

☎775-3646 FAX 775-3650 URL <http://www.6bun.jp/white/>
 ¥一般500円/小中高250円 (市内の小中学生は無料)

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～」

期間 7月7日(火)まで

開館30周年記念「白と黒の詩」

期間 7月11日(土)～11月24日(火)

本年度で開館して30年がたちました。

雪国で生まれ育った富岡惣一郎は、幼少のころから雪景色を美しいものと捉え、心に残る雪国への思いを白と黒で表現しました。

富岡が描いた「白の世界」を、初期から晩年まで年代順に展示します。

ラウンジ展 7月 [観覧無料]

市民ギャラリー 佐藤幸子「第4回佐藤幸子展」写真展示

南魚沼の風景 井口亘さん(城内出身)が描いた南魚沼の風景を展示

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)

7月は毎日開館します

☎783-4500 FAX 783-3388
 URL <http://www.michinoeki-minamiuonuma.jp/imaizumi-kinenkan/>
 ¥一般500円/小中高250円 (市内の小中学生は無料)

常設展 ～彫る 摺る 画く～「棟方志功の世界」

企画展 期間 11月15日(日)まで

美しき日本の風景

好評につき、当企画展を延長しています。

葛飾北斎を始め、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します。日本の象徴である富士山や京都の金閣寺、当時の人びとの様子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(セピックアート)

パプアニューギニアを中心とする南太平洋地域の島々は、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します。

鈴木牧之記念館

開館9:00～16:30

7月の休館:7日(火)、14日(火)、21日(火)

☎・FAX 782-9860 URL <http://www.6bun.jp/bokushi/>
 ¥大人500円/小中高250円 (市内の小中学生は無料)

北越雪譜いろはかるたから

「つねならむ」の「つ」

「鶴の恩返し

おかげでこの地は

米どころ

北越雪譜の結びの話は、農夫に助けられた鶴が、稲穂で恩返しをする話です。牧之は、千年の平安を祈って鶴の話を載せました。



池田記念美術館

開館9:00～17:00 (入館16:30まで)

7月の休館:毎週水曜日、13日(月)～17日(金)

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

期間 7月12日(日)まで ※会期を延長しました

小千谷市の伝統的なひな祭りとは絵紙を再現し、小千谷市の絵紙文化の魅力を紹介しています。小千谷市が所蔵する浮世絵のコレクションも展示しています。

池田記念美術館 収蔵品展

期間 7月18日(土)～8月下旬

野球やオリンピックの資料や美術品など、代表的な当館の収蔵品を展示します。

南魚沼市民会館

受付8:30～17:15

7月の休館:毎週月曜日

☎773-5500 FAX 772-8161
 URL <http://www.6bun.jp/kaikan/>

「中澤卓也コンサート2020～艶歌をあなたへ～」開催延期のお知らせ

9月6日(日)に開催を予定していた「中澤卓也コンサート2020～艶歌をあなたへ～」は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため検討を重ねた結果、ご来場のみなさん、出演者、関係者の安全面を優先と考え公演を延期することになりました。

ご来場を予定していたみなさんに心よりお詫び申し上げます。

今後の予定については、あらためて南魚沼市民会館ウェブサイトなどでお知らせします。



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

ディスポート南魚沼

7月の休館日

6日(月)、13日(月)、20日(月)

〒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

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため施設の利用は、当面、一部制限を設けて開放しています。利用の際は、ディスポート南魚沼のウェブサイトに掲載している「ディスポート南魚沼利用再開後の新型コロナウイルス感染症対策について」「南魚沼市社会体育施設ご利用のお客様へ」を確認の上、ご利用ください。施設や各種事業は、今後の感染状況により、休止や変更となる場合があります。

夏季短期 プール監視員募集中 ※詳しくは、お問い合わせください

①初心者 夏休み短期水泳教室[5日間集中レッスン]

夏休みを利用して「水慣れとクロールの基本」の、短期集中レッスンをを行います。この機会に水泳の基礎を身に付けましょう。2コース以上の参加もできます。

期間

◇7月27日(月)～31日(金)

Aコース 17:05～17:55、Bコース 18:05～18:55

◇8月3日(月)～7日(金)

Cコース 17:05～17:55、Dコース 18:05～18:55

※各コースとも全5回

対象 クロールで25メートル泳げない小学生

定員 各コース35人(先着)

受講料 1コースにつき

会員：2,000円、一般：2,500円

※別途、プール利用料300円が必要(定期券可)

受付開始 7月5日(日) 9:00～

②第3期 ベビーマッサージ教室

赤ちゃんとの肌のふれあいを体感し、親子の絆を深めよう。生後すぐのタッチケアは発育を促進します。講師が、赤ちゃんに直接触れることはありません。

期間 7月30日、8月6日、20日、27日、9月3日

(木曜日、全5回) 10:30～12:00

対象 生後2か月～ハイハイ前の乳児と母親

定員 5組(先着)

受講料 会員：1,000円、一般：4,500円

※別途、材料費500円が必要

受付開始 7月2日(木) 9:00～

③スラックライン講習会

スラックラインの基礎を学べます。「やってみたいけど、やり方がわからない」そんな人は、まず講習会で体験してみよう。大人も子どもも大歓迎です。

日時 7月15日(水) 17:30～18:30

※雨天の場合は中止

対象 どなたでも

※未就学児の場合は、保護者の付き添いが必要

定員 10人(先着)

受講料 会員：無料、一般：200円

※別途、施設利用料100円が必要

(定期券可)

持ち物 運動着、運動靴、タオル、飲み物

受付 ディスポート南魚沼

(電話申込み可)

①②共通事項

保険料 年会費・受講料に含む
(当該教室時のみ有効)

申込み ディスポート南魚沼

※ディスポートに設置の申込書に、料金を添えてお申し込みください。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、定員を減らして開催します。定員に達し次第締め切ります(電話での受付はできません)

「愛の血液助け合い運動」実施中

7月1日(水)～31日(金)

【問合せ】保健課(献血担当) ☎773-6811

病気や事故の治療に使われる輸血用血液は、すべて善意による献血で賄われています。

近年、少子化や20代・30代の献血離れにより若い人の献血者数が減少しています。

長期保存のできない血液を安定供給できるよう、献血にご協力ください。

県内の献血ルーム

受付 毎日(12月31日、1月1日を除く)

時間 午前9時30分～午後5時

・献血ルームばんだいゆとりろ〔新潟市中央区万代〕

☎025-240-5500

☎0120-869-950

・献血ルーム千秋〔長岡市千秋〕

☎0258-29-2350

☎0120-056-339





上手な医療のかかり方

【問合せ・申込み】

市民課 国保年金係

☎773-6661

かかりつけ医・かかりつけ薬局を持ちましよう

かかりつけ医は、病歴や体質の把握ができるため、より効果の高い治療を受けることができます。健康管理全般のアドバイスもしてくれるので、日ごろから信頼関係を築くことが大切です。薬局もかかりつけを決めておくと、薬の飲み方など、適切な指導を受けることができます。重複受診はやめましよう

同じ病気で複数の医療機関を受診すると、検査・処置・投薬などをやり直すため、余分に医療費や時間がかかります。

また、投薬の重複で副作用が現れることがあります。気になることは、かかりつけ医に相談しましよう。

年に一度は健康診断を受け、病気の早期発見・早期治療を心掛けましよう

健康診断を受けることで病気を早期に発見し、早期治療や医療費の削減につながります。住民健診や人間ドックを毎年受けましよう。

ジェネリック医薬品を利用しましよう

ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、新薬(先発医薬品)と同一の有効成分を含み、効き目や安全性が同等であると国から認められた安価な薬です。処方希望を医師・薬局に伝えやすいよう「ジェネリック医薬品希望シール」を保険証更新時に同封しますのでご利用ください。

市ではジェネリック医薬品推進のため、一定の条件を満たした人に、ジェネリック医薬品差額通知を年3回(7月・11月・3月)通知しています。



国民健康保険「限度額適用認定」更新手続きは8月3日(月)から受付

【問合せ・申込み】

市民課 国保年金係

☎773-6661

現在「限度額適用認定証」をお持ちで、引き続き必要な人は、8月中に更新手続きをしてください。

申請に必要なもの

保険証、印鑑、マイナンバーがわかるもの、申請に来る人の本人確認書類

申請先 市民課 国保年金係、大和・

塩沢市民センター

7月の城内診療所 診療担当医師 (予定表)



受付・診療時間

午前：月曜～土曜 [受付] 8:30～11:30 [診療] 9:00～
午後：月曜～金曜 [受付] 11:30～16:00 [診療] 14:00～

●第4土曜日の25日は休診となります。

◎来院時はマスクの着用をお願いします。

【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 | 休診日 |
| | | | | 1日 | | 2日 | | 3日 | | 4日 | | 5日 |
| | | | | 高橋 | | 高橋 | | 高橋 | | 休診 | | 休診 |
| 6日 | | 7日 | | 8日 | | 9日 | | 10日 | | 11日 | | 12日 |
| 高橋 | | 田中 | | 松田 | | 高橋 | | 高橋 | | 福本 休診 | | 休診 |
| 13日 | | 14日 | | 15日 | | 16日 | | 17日 | | 18日 | | 19日 |
| 高橋 | | 田中 | | 高橋 | | 高橋 | | 高橋 | | 休診 | | 休診 |
| 20日 | | 21日 | | 22日 | | 23日 | | 24日 | | 25日 | | 26日 |
| 高橋 | | 田中 | | 松田 | | 休診 | | 休診 | | ●休診 | | 休診 |
| 27日 | | 28日 | | 29日 | | 30日 | | 31日 | | | | |
| 高橋 | | 田中 | | 高橋 | | 高橋 | | 高橋 | | | | |



がんとともに生きる時代

生涯でおよそ2人に1人ががんになる時代だからこそ、がんをもっと身近なものとして考える必要があります。また、がんの治療法や治療中の生活は人によってさまざまです。それぞれの立場で考え、みんなが過ごしやすい環境を作ることががん対策の一つです。

肺がん・結核検診

【問合せ】保健課

☎773-6811

肺がんとは

肺がんは、気管支や肺胞の細胞ががん化する病気です。日本では1年間に約12万5千人がんと診断され、男性に多い傾向があります。患者数は60歳ごろから急激に増加しはじめ、高齢になるほど多くなります。

肺がんの症状

早期の肺がんは、症状がほとんど現れません。がんが進行すると、咳やたん、息切れなどの症状が現れてきます。ただし、咳やたんなどの症状は、肺がん以外の病気でも現れる症状です。複数の症状が現れたり、長く続く場合は早めに医療機関を受診することが大切です。

肺がんは進行していても症状がほ

住民検診における肺がん検診結果

| 年度 | 平成29 | 平成30 | 令和1 |
|-------------|-------|-------|-------|
| 受診者数 (人) | 7,216 | 7,241 | 7,178 |
| 要精密検査者数 (人) | 168 | 144 | 117 |
| 精密検査受診率 (%) | 89.3 | 89.9 | 97.4 |

とんど現れない場合もあり、検診などで発見されることもあります。

肺がんを予防

肺がんを予防するために、たばこを吸っている人は禁煙し、吸わない人はたばこの煙を避けて生活しましょう。禁煙を始めてから10年後には、禁煙をしなかった場合と比べて肺がんのリスクを約半分に減らせることが分かっています。

がんを防ぐための新12か条

(がん研究振興財団より)

- 1条 たばこは吸わない
- 2条 他人のたばこの煙を避ける
- 3条 お酒はほどほどに
- 4条 バランスのとれた食生活を
- 5条 塩辛い食品は控えめに
- 6条 野菜や果物は不足にならないように
- 7条 適度に運動
- 8条 適切な体重維持
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10条 定期的ながん検診を
- 11条 身体の異常に気が付いたら、すぐに受診を
- 12条 正しいがん情報でがんを知ることから

※すべてのがんのリスクを下げるための基本となる項目です。日本人を対象とした疫学調査や研究方法から明らかにされたものです

がんについて正しい知識を身に付けましょう

医療の進歩に伴い、がん治療と仕事を両立させる人が増えています。働きながらがん向き合う社員を職場でサポートするためにも、みんなががんについて正しく知ることが大切です。

周囲がチームとなり病気そのものだけでなく、生活や収入、治療費などさまざまな不安と向き合い、働き方などを一緒に考えることも必要です。国立がん研究センターがん対策情報センターのウェブサイトで、さまざまな情報を調べることができます。がんとともに生きるには、医学的な治療だけでなく、一人で抱え込まない、周囲に相談する、記録しておくなど本人と周囲の心構えが大切です。

悩んだときは…

まずは、治療する病院に相談してみましょう。県内には、がん相談支援センターが設置されています。治療や療養生活全般などについて相談することができ、不安なことや気になることは一人で抱え込まず、相談しましょう。県内の各相談先については、新潟県ウェブサイトを「がん相談支援センター」で検索)をご覧ください。





掲示板

市などからのお知らせ

掲載している各種イベントなどは、新型コロナウイルスの影響で中止や延期、内容が変更となる場合があります。

最新の情報は、各主催者にお問い合わせください。

遠隔手話通訳サービスが利用できます

【問合せ】福祉課 障がい福祉係
☎773-6667
FAX: 773-6723

新潟県では、手話通訳を必要とする人が新型コロナウイルスに感染した疑いがある場合に、安心して病院の受診などができるよう、遠隔手話通訳サービスを開始しました。

遠隔手話通訳とは、ろう者と手話通訳者が、離れた場所ですスマートフォンやタブレットを使って手話通訳を受けることをいいます。

このサービスは、新型コロナウイルス感染症の疑いがあり、保健所の検査を受ける場合や、帰国者・接触者相談センターを通じた受診をする場合に限り利用できます。

※このサービスの利用にはLINEのアプリが必要です。利用方法など詳しくは、市ウェブサイト（「遠隔手話通訳サービス」で検索）をご覧ください

議会のラジオ放送日程 ～6月定例会（一般質問）～

【問合せ】議会事務局
☎773-6650

「FMゆきぐに」で、6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、市ウェブサイトに掲載中です。

放送予定議員
(質問順位、敬称略、7月13日)から放送予定)

- 佐藤 剛、中沢一博
- 勝又貞夫、中沢道夫
- 目黒哲也、田中せつ子
- 吉田光利、梅沢道男
- 寺口友彦、岡村雅夫
- 永井拓三、桑原圭美
- 清塚武敏

弁護士による無料法律相談

【問合せ・申込み】
消費生活センター
☎772-2541

マルチ商法や資格商法による消費

者トラブル、多重債務、不動産、相続、離婚などの法律問題に、弁護士が無料で相談に応じます。身近な相談窓口として、気軽にご利用ください。

日時 7月16日(木)

午後1時30分～4時

会場 本庁舎南分館1階

消費生活センター

定員 5人

※相談時間は1人約30分

締切り 7月15日(水) 正午

申込み 電話でご予約ください。

※弁護士との相談時間を有効に使えるよう、申込み時に相談員が概要を伺います。相談内容によっては、お受けできない場合があります

国民年金保険料の免除と猶予の受付を行います

【問合せ・申込み】
市民課 国保年金係

☎773-6661

国民年金は、20～60歳のすべての人が加入する基礎年金です。

令和2年度の保険料は、月額16,540円です。保険料の納付が困難な人は、免除・猶予を受けることができます。

「全額免除」「4分の3免除」「半額免除」「4分の1免除」、5歳未満

に限り全額が納付猶予される「納付猶予」があります。免除・猶予を希望する人は、申請してください。

※申請後に申請者本人・配偶者・世帯主それぞれの前年所得、扶養人数、失業などの理由により審査を行います

免除・猶予対象期間

7月～令和3年6月

申請受付 7月1日(水)から

申請先 市民課、大和・塩沢市民センター、六日町年金事務所

普通救命講習Ⅰを開催

【問合せ・申込み】
消防本部 警防課 救急係

☎782-5331

いざというとき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）の取り扱いなど、実技を中心にした講習です。受講者には修了証を交付します。初めての人も気軽に申し込みください。

日時 8月1日(土) 午前9時～正午

会場 南魚沼市消防本部〔竹俣〕

定員 20人

費用 無料

締切り 7月25日(土)

※必ずマスクを着用し、実技のできる服装でおこしください



若者支援「楽しくコミュニケーション」開催

【問合せ・申込み】

子ども・若者育成支援センター
☎773-6611

「気持ちをうまく伝えたい」「人間関係を円滑にしたい」などの思いはありませんか？少人数グループで楽しくゲーム感覚のコミュニケーションを体験します。人と交流する楽しさを感じてみませんか。

日時 7月16日(木)

午後2時～3時30分

会場 子ども・若者育成支援センター12階音楽室

対象 市内在住の義務教育終了～39歳の若者

締切り 7月14日(火)

申込み 電話でお申し込みください。

わが子の自立を願う家族の集い

【問合せ・申込み】

子ども・若者育成支援センター
☎773-6611

高等学校不登校、ニート、ひきこもりなど、就学や就労に悩む若者を家族としてどう理解し、どう支えるかを一緒に考えてみませんか？

今回は、ひきこもり支援や家庭支援を研究している齋藤まさ子さんが

アドバイザーとして参加します。
日時 7月25日(土) 午後1時～4時
会場 子ども・若者育成支援センター

対象 市内在住の義務教育終了～39歳の若者の家族

アドバイザー 齋藤まさ子さん(長岡崇徳大学教授)

岡崇徳大学教授)

申込み 前日までに、電話でお申し込みください。

費用 100円(お茶代を実費負担)

戦没者遺児による慰霊友好親善事業 参加者募集

【問合せ】

一般財団法人日本遺族会 事務局
☎03-3261-5521

日本遺族会では「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」の参加者を募集しています。

この事業は、戦没者遺児が戦没者の亡くなった旧戦域を訪れ、現地の住民と戦争犠牲者の遺族という共通の立場で交流し、広く戦争犠牲者の慰霊追悼を行うことを目的としています。詳しくは、日本遺族会事務局にお問い合わせください。

申込み 一般財団法人新潟県連合遺族会事務局

☎025-223-5401

ご厚意に感謝します

新型コロナウイルス対策として、多くのみなさんから下記の物品など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。

※順不同、敬称略、市報などへの掲載に了承した人のみ掲載

| 寄付者 | 品目 | 数量 |
|---------------------------------------|----------|--------------------|
| 雪国魚沼ロータリー・クラブ | サージカルマスク | 3,000枚 |
| 久川春江 | 手作りマスク | 17枚 |
| 小学生の家族 | 手作りマスク | 10枚 |
| 「そばの華」と賛同者 | 手作りマスク | 大人用198枚 子ども用84枚 |
| 鈴木理恵 | 手作りマスク | 5枚 |
| 有限会社 大樹販売 | 手作りマスク | 15枚 |
| 公益社団法人南魚沼シルバー人材センター女性部 「ものづくりサークル」 | 手作りマスク | 100枚 |
| 株式会社 日昇商事 | 不織布マスク | 5,000枚 |
| 市内の事業者 | 布マスク | 600枚 |
| 吉原義浩 | 消毒液 | 10L |



令和2年度コミュニティ助成事業で小型動力消防ポンプを整備

【問合せ】

消防本部 警防課 警防係

☎782-5331

コミュニティ助成事業は、一般財団法人自治総合センターが宝くじの社会貢献広報事業として、コミュニティ活動に必要な備品や集会施設の整備、安全な地域づくりと共生のまちづくりなどに助成を行っています。令和2年度は、南魚沼市消防団の装備拡充を図るために、小型動力消防ポンプ1台を整備しました。火災などの災害時に、有効な消火活動を実施するために活用していきます。



新型コロナウイルス対策などに使用したマスクなどの捨て方

【問合せ】 廃棄物対策課

☎782-0339

家庭内で発熱などの風邪の症状がある人が使用したマスクやティッシュなどにはウイルスが付着している可能性があります。ウイルスとの接触の機会を減らすためにも、使用済みマスクなどの捨て方について次のとおりご協力をお願いします。

- ・ 使用したらビニール袋などに入れて、密閉してから指定ごみ袋に入れます。
- ・ 指定ごみ袋をしっかりと縛って密閉してからごみステーションに出しましょう。
- ・ 路上などへのポイ捨てはやめましょう。

マスクやティッシュなどを使用したら

ビニール袋などに入れてしっかり縛ってから指定ごみ袋へ



自筆証書遺言書の保管制度

【問合せ】 法務局 南魚沼支局

☎772-2164

7月10日(金)から、自筆証書遺言書の保管制度が始まります。法務局で自筆の遺言書を保管するほか、遺言者の死亡後、相続人などが、遺言書の有無やその内容を確認できるようになります。詳しくは、法務局にお問い合わせください。

八色の森から ⑳

【問合せ】

八色の森公園管理事務所

☎780-4560

公園や周辺で見られる生物などを紹介します

ネジバナ

一般的にラン科の植物は高級な花、もしくは珍しくて貴重な植物というイメージですが、野草のような珍しいランがネジバナです。ネジバナは八色の森の芝生などでよく見ることが出来ます。

ネジバナは名前の通り、花がねじれて(螺旋状に)付いていることが特徴です。このねじれ方には左巻き

と右巻きの両方が見られるほか、ねじれずにまっすぐ付くものもあります。多年生植物なので同じ株に翌年も花が咲くのですが、株の寿命はそれほど長くなく、栽培で維持するのは意外と難しいようです。ラン科の植物は栽培が難しい理由として、ランは細菌(菌根菌)と共生関係にあり、そのバランスが崩れると枯れてしまうためといわれます。また例外もありますが、花粉を運んでくれる昆虫がいないと種を作れません。

芝生などにたくさん生えているネジバナは、土壌の細菌と花粉を運ぶ小さな虫たちに支えられています。



ネジバナ (左：左巻き 右：右巻き)

市内各所で田植えが行われました

5月初旬から市内各所で田植えが行われました。大型の機械を使用した田植えが行われたり、手植えによる田植えが行われたりしました。保育園や小学校では、園児や児童が泥だらけになりながら、元気に田植えを行っていました。

5月21日(木) 金城幼稚園・保育園



5月初旬 市内の様子



5月25日(月) 栢窪小学校



6月1日(月) おおまき小学校

撮影：市民カメラマン 竹内雅之



7月のカレンダー

※新型コロナウイルスの影響により変更になる場合があります

| 日にち | 行事名・時間・会場など |
|--------|---------------------------------------------------------------|
| 5日(日) | おはなしのじかん 11:00~11:30 南魚沼市図書館 児童コーナー |
| 9日(木) | プラチナDVD上映会「女優、母、そして樹木希林」 10:30~11:45 南魚沼市図書館 多目的室 |
| 11日(土) | 読書のつどい「夏」 14:00~15:30 南魚沼市図書館 多目的室 |
| 18日(土) | DVD上映会 「恐竜超世界第1集 見えてきた!ホントの恐竜」 10:30~11:20 南魚沼市図書館 多目的室 |
| 19日(日) | 猫の譲渡会(魚沼アニマルサポート) 13:00~15:00 イオン六日町店2階 |
| 20日(月) | 第7回農業委員会総会 9:00~ 大和庁舎3階 旧議場 |
| 31日(金) | 幼児親子おはなしの会「えほんであそぼ」 ~フォトフレームをつくろう~ 10:00~11:30 大和公民館 |

ほのぼのの広場

6月1日からほのぼのの広場を再開しています。
新しい生活様式(マスク着用や手洗い・消毒など)をもとに再開していますので、ご協力をお願いします。

対象 南魚沼市在住の、未就学児とその保護者
※ふれ愛広場のみ小学3年生までの児童とその保護者

時間 1部9:30~12:00、2部13:00~15:30
※予約は不要です

大和会場 大和庁舎(3階)

毎週 月・水・木曜日

1・2部ともに8組

六日町会場 イオン六日町店専門店館(1階)

毎週 月・火・木~日曜日

1・2部ともに20組

塩沢会場 塩沢庁舎(北棟2階)

毎週 火・水・金曜日

1・2部ともに8組

来場のみなさんへお願い

- ・身分証明書の提示(住所がわかるもの)
 - ・家庭での検温(来館前に計る)
 - ・マスク着用(大人のみ)
 - ・入室時の手洗い、消毒
 - ・水分補給・授乳以外の飲食はできません
- ※体温が37.5℃以上ある人は入場できません。
咳や熱などの症状がある場合は検温や退場をお願いしたり、制限人数を超える場合は入場できない場合があります。ご了承ください

【問合せ】子育て支援センター ☎772-7754

救急医療

【問合せ】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。

夜間に困った時は

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。

時間 19:00~翌朝8:00(毎日)

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

行政 困りごと 相談

行政相談は、行政相談委員が、国の行政に関する相談を聞き、制度や運営の改善に生かすための仕組みです。

※定例相談は毎月1回、第3水曜日に開催します
新型コロナウイルス対策のため、7月は開催を中止します

【問合せ】総務課 防災庶務班 ☎773-6660

市民の動き

(令和2年
5月末日現在)

- 人口 55,759人(先月比 -48)
- 男 27,322人(先月比 -10)
- 女 28,437人(先月比 -38)
- 世帯数 20,076戸(先月比 18)

今月の 表紙

市では、自転車の普及促進を目的に市内の保育園・認定こども園にランニングバイクを無償で貸し出しています。この日は、四十日保育園の園児たちがランニングバイクを上手に乗りこなして楽しんでいました。

編集後記

新型コロナウイルス感染症の影響下で、市内の多くの飲食店では、新たにテイクアウトの取り組みが行われました。少しでも協力できればという思いから、日々、お弁当をテイクアウトしましたが、そこであらためて南魚沼市の食のレベルの高さに圧倒されました。今後、徐々に自粛が解除される中で、また市外の多くの人にも南魚沼の食を楽しんでいただきたいと、心から願っています。

(秘書広報課 M・K)