



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)

9月1日号

No.190



おもな内容

- 友好都市盟約を締結 ……2
- 市長の一言日記 ……3
- 特集「新こみつうしん南魚沼」4
- 医療のまちづくり検討委員会 ……8
- 各課からのお知らせ ……9
- まなびのひろば ……14
- けんこうひろば ……19
- 掲示板 ……22

**「越後上布の伝統を学ぶ」
～原料を自分たちの手で～**

南魚沼市・東京都江戸川区 友好都市盟約を締結

【問合せ】秘書広報課 ☎773-6658



8月5日(水)、東京都江戸川区との友好都市盟約を締結しました。締結式は、当初、南魚沼市役所で開催する予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の

影響を考慮し、オンラインミーティングシステムのZoom^{ズーム}を活用して、江戸川区と南魚沼市の約230kmをオンラインで結んで開催しました。

江戸川区長・南魚沼市長あいさつ

江戸川区民におなじみの「塩沢江戸川荘」。昭和63年12月の開設をご縁に両都市の交流は始まりました。区立小学校が実施するスキー教室では、毎年1,000人以上の児童が南魚沼市を訪れ、市民の皆さまから温かい心のこもったおもてなしを受けています。長きにわたり、家族のようにお付き合いをさせていただいてきた南魚沼市と、このたび友好都市の盟約を結ばせていただき、こんなにうれしいことはありません。

この盟約を機に、文化、スポーツ、教育、経済といった交流はもちろん、災害時においてもお互い協力しあい、両都市のますますの発展に力を尽くしてまいります。

江戸川区長 齊藤 猛

昭和63年に、塩沢地域に江戸川区の皆さまが「塩沢江戸川荘」を開設されて以来、今日まで、素晴らしいお付き合いをさせていただいています。その交流から発展し、このたびの締結を迎えるに至りましたことを本当にうれしく思っています。

来年の東京オリンピック・パラリンピックでは、江戸川区も会場の一つとなっています。当市では雪の利活用に取り組んでおり、南魚沼の雪を使った暑さ対策などで力添えができればと考えております。

私どもは雪国の小さな市ですが、長く続いてきた友好関係をさらに昇華し、江戸川区の皆さまとの助け合いと信頼の輪が広まることを心から期待しています。

南魚沼市長 林 茂男

江戸川区はどんなところ？



江戸川区は、東京23区の東端に位置し、23区では4番目に広い区です。都心部へのアクセスの良さや公園の多さから子育て世代が多く、人口約70万人の大都市でありながら、江戸川をはじめとした河川や東京湾などに囲まれ、豊かな水と自然に恵まれています。日本有数の観客数を誇る夏の一大イベント



特産品の小松菜

江戸川区花火大会では、毎年約1万4千発の花火が夜空を彩ります。主な特産品には、江戸川区の地名から名付けられた小松菜などがあります。



江戸川区花火大会

8月15日

戦後75年。終戦から22年後に生まれた私は、祖父母や親族、地域に多くの戦争体験者がいて、各人からその時代の話を聞く機会が多くあったことは幸いでした。戦史や従軍記に関心を持っていたからか、たしか中学1年生の夏休み前に先生から「地域のお墓を全部調べてみる」と宿題を出されたことを思い出します。墓標には戦没者の氏名や階級、年齢、戦死した地名が刻まれていて、灼熱の南方諸島や極寒の大陸…こんなに遠い地で、どんな気持ちで逝ったのかと思わずにはいられなかった。

長じて行政区の役員などを長く務めさせてもらいましたが、8月15日は毎年、村の鎮守様にある護国碑で慰霊祭を担当。平成も後期になるとご遺族の人数が著しく少なくなるのを目の当たりにしてきました。遺族会から「来年の70年を節目で最後に」と言われた前年の慰霊祭でのこと、兄が戦死したという村の長老が、つえを頼りに曲がった腰をすっと伸ば

して立ち上がり、「私に一曲歌わせてくれ」と願い出てみんなを驚かせました。「これは石打駅頭に大勢の住民が集められ、戦死者の遺骨を迎える際に歌った『英霊を迎える歌』だ。兄の骨箱を抱かされて泣くことも許されず聴いたんだ」と前置きし、吟じるかのように歌われたことをセミの声とともに思い出します。「覚えていてくれ」と私につぶやき別れたのが最後で、次の夏を待たずに逝かれた。私の村だけでも明治・大正の戦役も含めて50柱を超える名が碑に刻まれ、その中には3人の女性(従軍看護婦)も含まれています。

今、市内では多くの行事が行われなくなり、村々にある慰霊碑の多くがひっそりと立つのみに。このままでいいのか？と言う人も多くはない。政治や宗教とかではなく、記憶の継承、平和の尊さと不戦の誓いをどう伝えていくか。少なくとも私たちの世代が風化から守らなければ次はないのではないか、そう感じたお盆でした。

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

シリーズ 第89回

ソマリア連邦共和国 アブラヒ アリ ルフル さん



私の国はこんなところ

ソマリアは人口約1,500万人の国で、アフリカの最東端に位置し、地形的な特徴などから「アフリカの角」と呼ばれています。気候は熱帯性気候ですが、気温は25~28℃と熱帯の中でも比較的穏やかです。主要な産業は農業、畜産業、漁業です。バブエルマンデブ海峡へ続く南進路沿いのルートと、紅海とスエズ運河を通るルートは、世界貿易で重要な役割を担っています。魅力的な観光地の一つとしてビーチがあります。特に首都モガディシュの「ライドビーチ」は人気で、地元の人や何千人もの観光客が訪れます。ソマリアに行ったらぜひ、訪れてみてください。



ソマリア連邦共和国

[公用語] ソマリ語、アラビア語
 [首都] モガディシュ
 [面積] 637,657 km² (43位)
 [人口] 15,893,219人 (72位)
 [GDP(PPP)] 133億2,400万米ドル
 [通貨] ソマリア・シリング (SOS)

※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

南魚沼市に住んで感じたこと

南魚沼で生活する機会を得られてうれしく思います。私は日本の「人を敬う」文化が好きです。みなさんがとても親切です。この街の緑の木々や新鮮な空気などの自然環境、街を取り巻く山々のすばらしい景観は私のお気に入りです。おいしいお米と魚、特に刺身も好きです。私は南魚沼でおいしい料理と新鮮な空気を楽しんでいます！

新ごみつうしん 南魚沼 No.1

【問合せ】 新ごみ処理施設整備室 ☎782-0263

ごみ行政の現状や課題について、市民のみなさんから一層の理解と関心を深めていただくため、本年度の「市長と市民の車座会議 ざっくばらん（市政懇談会）」で、現在のごみ処理の状況や新ごみ処理施設の建設をテーマに市民のみなさんと意見交換をしたいと考えていました。

しかし、新型コロナウイルス感染症の影響を考慮し、市政懇談会を中止したため、代わりに市報でごみ行政に関する特集を4回にわたって掲載し、ごみ処理や新ごみ処理施設について市民のみなさんと共に考えていきたいと思えます。

南魚沼市長 林 茂男

ごみ処理施設の今

現在、南魚沼市のごみは、環境衛生センター〔可燃ごみ処理施設：島新田、不燃ごみ処理施設：上十日町〕と魚沼市のエコプラント魚沼〔魚沼市中島〕で処理しています。環境衛生センターでは六日町・塩沢地域と湯沢町のごみを処理し、大和地域のごみはエコプラント魚沼で処理しています。

環境衛生センター

・可燃ごみ処理施設

ごみを高温で溶かしスラグ(*)化できる溶融炉を採用しており、スラグの一部は埋め戻し材やコンクリート骨材としてリサイクルし、活用しています。また、ごみの焼却熱を利用して、施設内の電力を発電しているほか、可燃ごみ処理施設に付帯する温泉施設「金城の里」の温泉を温める熱源として使用しています。

・不燃ごみ処理施設

ビン、カン、金属類などの有効資源を分別や破碎により回収するとともに、ペットボトルや容器包装ごみなどのリサイクルを行っています。

エコプラント魚沼

可燃ごみ焼却施設は、砂を高温に熱してごみをむらなく素早く燃焼させる流動床炉を採用しています。また、施設内には焼却施設とともに、不燃ごみ・大型ごみ処理施設を併設しています。

エコプラント魚沼では、平成20年から3か年をかけて大規模修繕工事を行い、施設の延命を図りました。

ごみ処理施設は、高温の燃焼炉と大小さまざまな機械の集合体であり、適切なメンテナンスにより日々の運転を行っています。

しかし、どちらの施設も建設から一定の年数が経過して老朽化が進んでいます。

(※)スラグとは、ごみを高温で溶かし、冷やすことで生成させるガラス状の物質

南魚沼市環境衛生センター
可燃ごみ処理施設



不燃ごみ処理施設



魚沼市エコプラント魚沼



地域によって利用するごみ処理施設が分かれているんじゃないじゃ。
両方の施設を安全に維持していくことは大変なんじゃ。今回は施設の状況などを見ていただこうかの。



施設の概要

名称	南魚沼市環境衛生センター		魚沼市エコプラント魚沼	
区分	可燃ごみ処理施設	不燃ごみ処理施設 (別棟)	ごみ焼却施設	不燃・大型ごみ処理施設 (合棟)
処理対象地域	南魚沼市(六日町地域・塩沢地域)、湯沢町		魚沼市、南魚沼市(大和地域)	
処理対象人口	50,531人		48,918人	
処理能力	110t/日(24時間)	30t/5時間	95t/日(16時間)	23t/5時間
処理方式	酸素式熱分解直接 溶融方式	粗大ごみ併用 処理方式	准連続回転型 流動床方式	粗大ごみ併用処理方式
処理開始	平成16年4月	平成9年4月	平成7年4月	
可燃ごみ袋料金 (45ℓ用)	50円/枚		32円/枚	

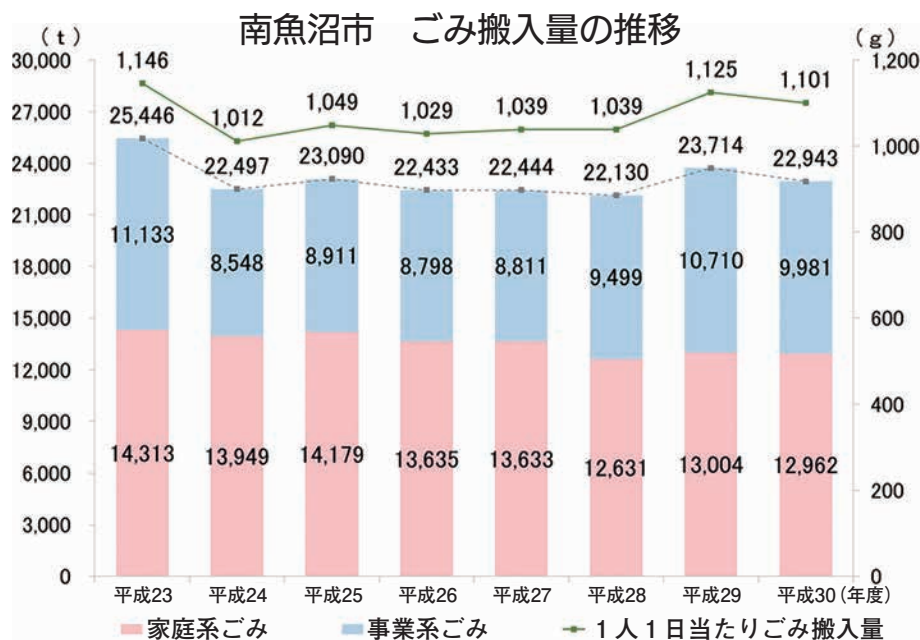
ごみ量の推移(施設への搬入量)

南魚沼市のごみは、年によって多少の違いはあるものの、ごみ量の約6割が家庭系のごみで約4割が事業系のごみです。その合計量を人口で割ると、1人当たり1日に約1.1kgのごみを出していることになります。

下のグラフは、近年のごみ搬入量の推移を表しています。ごみの総量に大きな変化はありませんが、家庭系のごみは人口の減少などにより少しずつ減少しています。しかし、事業系のごみが若干増えていることから、1人当たりが1日に出すごみ量はやや増加していることになります。



博士、事業系のごみってなあに？



事業系のごみとは、事務所や飲食店などから出るごみのごことで、事業活動が盛んな地域は事業系のごみも多い傾向にあるんじゃ。



これからのごみ量

今後の南魚沼市の家庭系のごみ量は、人口の減少とともに、年々少しずつ減少していくと予想されます。

一方、会社やお店などから排出される事業系のごみは、近年は大きな変化なく推移している

ことから、今後も横ばいで推移するものと予想されます。ただし、市内の産業の変化によっては増減の可能性もあります。

家庭系のごみと同様に、事業系のごみの排出に関しても、分別とリサイクルに努め、南魚沼市一丸となってごみの減量化に取り組む必要があります。

補修費の推移

環境衛生センター可燃ごみ処理施設の点検補修費

(10万円以下切り捨て)

	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度
年間点検補修費	3億4400万円	9600万円	5億3600万円	1億9600万円	4億7200万円

これは、環境衛生センター可燃ごみ処理施設の近年の点検補修費の表です。年度により金額の増減はありますが、毎年高額な点検補修費用が必要になっています。また、運営費全体では年に平均約7.1億円の経費がかかっています。(人件費・事務費などを除く)

施設では、各種測定・検査、適切な点検整備などにより定められた環境基準を順守し、安全を第一に運営しています。また、本年度から老

朽化した設備の更新を中心に計画的な整備を行う予定です。しかし、施設全体の老朽化により、点検補修費は年々高額になり、故障などのリスクも高まることが予想されます。

※この点検補修費には、定期修繕費、定期点検費、修繕費が含まれています

こんなに費用がかかっているんだ！



なぜ、新しいごみ処理施設が必要なの？

現在の環境衛生センターは、平成16年から稼働し、16年が経過しています。計画的な設備の更新を行っても、将来の補修費の増加や予期せぬ故障の発生が懸念されるため、新しい施設に建て替える時期にきています。

魚沼市のエコプラント魚沼も、平成7年に建設され、平成20～22年度に施設の大規模修繕

が行われましたが、それから約10年が経過しており、近い将来、どちらの施設も新しく施設を更新する必要があります。

そこで、国や県の方針でもある広域化により、近隣の地域と共同で整備することをめざし、新しいごみ処理施設の建設計画を検討していくことになりました。

新ごみ処理施設の広域化とは？

平成7年ころ、主にごみを焼却する際に発生するダイオキシン類が大きな問題になりました。

その対応策としては、ダイオキシン類の発生を抑えるよう、大規模な施設でごみを安定的に燃やすことが挙げられています。そこで、国は

全国の自治体に対して、ごみ処理施設を広域化して大規模な施設に集約する方針を示しました。

これを受けて、新潟県も市町村の共同処理を推進する処理体制の広域化を基本方針としました。



近隣の地域と協力して、大きな施設を作ることがすすめられているんだね！



教えて！ 広域化の長所と短所



長所

経済性

- ・施設を1つに集約することで、建設費用を低く抑えることができます。
- ・運営維持管理費も低く抑えることができます。
- ・全体コストの削減が見込まれます。

環境への負荷

- ・燃焼時に発生する大きな熱エネルギーを活用した廃熱発電や温水を利用することで、火力発電所の化石燃料などの消費が減り、二酸化炭素の削減が期待できます。
- ・処理規模が大きくなることで、安定した燃焼管理が可能となり、ダイオキシンなどの有害物質の低減が図られます。

短所

経済性

- ・運搬距離と時間の増加により、収集運搬経費が増加します。また、建設場所によっては、ごみ中継施設の設置と運営が必要になる場合があります。

環境への負荷

- ・広域からごみ収集車が集まることで、排気ガスの増加が懸念されます。また、交通量の増加に伴う安全面や騒音の問題が考えられます。

利便性

- ・市民や事業者が直接ごみを搬入する場合、地域によっては運搬にかかる距離や時間が増加し、利便性の低下が懸念されます。

環境衛生センターとエコプラント魚沼に搬入する車両台数のデータは、ごみ収集車が1日約79台、一般車両が1日約455台となっているんじゃない。広域化に伴い、施設周辺の交通量の増加などが懸念されるため、安全面などを考慮した搬入経路などを考えていく必要があるのう。



広域で整備することを決定

南魚沼市、魚沼市、湯沢町の2市1町は、平成25年に新しい施設の共同処理を検討していくことで合意し、共同処理の利点などを検討しました。

平成27年2月、2市1町は、広域で新たなごみ処理施設を整備していくことを正式決定しました。



一緒に作るう

プレイバック パート1



昭和46年に完成した島新田のごみ処理施設の航空写真です。島新田には、昭和58年に2代目の施設が、平成16年に3代目の現施設が建設されました。写真中央部の、白色の丸いタンクはし尿処理施設です。

島新田並びに周辺地域には、約50年にわたり、地域のごみ行政に多大な貢献をいただいています。

◆今回は、新たなごみ処理施設に求められる規模や、エネルギー活用の事例などを紹介します。

第4回 医療のまちづくり検討委員会

【問合せ】保健課 ☎773-6811

7月4日(土)、「まちづくり」と「医師確保」をテーマに第4回医療のまちづくり検討委員会（以下、委員会）が開催されました。

「まちづくり」について、市は交通政策などの説明を行い、ゲストスピーカーの六日町地区地域づくり協議会、女子力観光プロモーションチーム、筋力づくりサポーターの会のみなさんからは取り組み状況をお話しいただきました。「医師確保」については、新潟県の考えが委員から説明されました。その後、それぞれのテーマについて意見交換などを行いました。（以下、一部抜粋・要約）

まちづくりについて

市の交通政策

市では路線バス、市民バスのダイヤなどの改善を図っていますが、乗り継ぎなどなく自宅から目的地まで移動できるサービスの提供は難しい現状です。介護保険課などが主体となり、ボランティアを活用した送迎ができないか検討をはじめています。

六日町地区地域づくり協議会の取り組み

健康づくりと福祉増進のため、保健師の協力を得ながら、地域での活動に取り組んでいます。医師への負担軽減のためにはこのような予防医療がすごく大切ではないかと思えます。今後は参加者の集まり方や交通手段なども考えていく必要があると思えます。その他に、観光客へのお茶出しから始まったボランティア活動がサロン活動へと形を変え、ごみ拾いや草取りなど、継続して活動が行われている地域があります。

南魚沼市女子力観光プロモーションチームの取り組み

市内には温泉が13か所もあり、その中には環境省による国民保養温泉地に指定されているところもあります。それぞれ泉質や効能も異なることにも着目しています。地域の宝物である温泉を利用した観光や住民サービス、医療との連携ができればよいのではないかと考えています。

南魚沼市筋力づくりサポーターの会の取り組み

市内110か所でレインボー体操を実施しています。体操を教えることで、地域で活躍することができ、自分自身の介護予防にもなります。

委員からの意見など

- 路線バス、市民バスに加えてオンデマンド交通（予約や要望があった時に運行する交通システム）のようなサービスについて、交通弱者や保健医療と結びついた目線から検討を行い、改革していくべきではないか。
- 新型コロナウイルスに関連して、地方へのU・Iターンなどが注目される中、温泉療養やすばらしい自然・食事などが、医療のまちづくりの核の一つになると良いのではないか。
- 地域づくり協議会や筋力づくりサポーターの会などの活動により、地域の人にさまざまなサービス

が行き届いていることは重要であり、今後もまちづくりの核として活動を継続してもらいたい。

医師確保について

新潟県の考え

このような委員会を通して、自治体と病院が主体的に検討を進めていることに敬意を表したい。これを受け、県でも検討を継続しながら市と一緒に、地域のために取り組んでいくことを考えている。

委員からの意見など

- 医師の確保が難しく、多くは非常勤医師で担っているという状況は変える必要がある。寄附講座^(※)によって頼りがいのある、リーダーシップを持った医師を確保することで、その医師をめざして若い医師が多く来るようになっていこう。
- 市が取り組む寄附講座を核に、新潟県から医師派遣の支援を得ながら、指導医が多くいることを活用した専攻医の研修システム構築などの体制づくりを行う必要がある。しかし、これには非常に時間がかかるため、さまざまな手段を考えてすぐにスタートさせる必要がある。
- 若い医師にとっては都会が魅力的と思われるが、地方の診療はやりがいがあり、地域の人たちにとっていかに役に立つことか、さまざまな方法で伝えていきたい。
- これからは、高齢者の看取りなど、在宅医療の切迫した課題などに、自分の専門でなくても興味を持って取り組む医師が必要になるだろう。

(※) 大学への寄付金により特命教授などを招いて開設される研究・教育のための講座。地域医療に情熱を持った医師が現地で診療に従事する講座により医師不足にも寄与することを目的としている。

詳しい委員会の内容や、過去の議事録などは、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。



災害時に備え、避難行動要支援者名簿を作成しています

【問合せ】福祉課 高齢福祉係
☎773-6667

災害時に自力で避難することが困難だと思われる人（避難行動要支援者）に迅速な避難支援を行うため、「避難行動要支援者名簿」を作成しています。

名簿の登録内容と用途

要支援者の名前・生年月日・性別・住所・電話番号・避難支援を必要とする理由などを掲載します。

行政区などで災害時や地域での見守り活動、防災訓練などの際に活用します。

名簿への登録手続き

対象者に「避難行動要支援者名簿登録情報提供同意書」を送付します。同意書に記入し、同封の返信用封筒で返送してください。

※同意しない場合も提出が必ずです

対象者

次のいずれかに該当する在宅の人（施設、病院などに長期の入所・入院をしている人

は対象外）

- ・要介護認定3～5の認定者
 - ・身体障害者手帳1・2級の交付を受けている者
 - ・療育手帳Aの交付者
 - ・侵襲的人工呼吸療法・非侵襲的人工呼吸療法難病患者
 - ・頻回吸引を要する難病患者
 - ・在宅酸素療法難病患者
 - ・在宅人工透析療法難病患者
 - ・日常生活動作が低下しているか、災害時に移動が困難な難病患者
 - ・その他市長が支援を必要と認めた者
- ※災害時には、名簿情報の提供への同意がなくても情報を行政区などに提供します

令和2年度 コミュニティ助成事業

【問合せ】企画政策課
☎773-6672

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、集会所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対して助成する事業です。市では、これまで行政区や

自主防災組織などで、区内の祭祀に必要な備品や、防災用品の整備などで助成を受け、地域のコミュニティ活動の充実・強化を図っています。

令和2年度は、地域行事の継続的な実施を目的に、船ヶ沢新田区が太鼓、湯谷区が子ども神輿を整備しました。



国勢調査を実施します

【問合せ】企画政策課
☎773-6672

10月1日を基準日として、全国一斉に国勢調査を実施します。

調査員が9月上旬から各世帯を訪問し、調査書類を配布しますので、回答をお願いします。

調査の回答は、紙での提出のほか、パソコンやスマートフォンを用いてインターネットからも回答できます。簡単で便利なインターネット回答をぜひご利用ください。

国勢調査は、日本の人口・世帯・就業状況からみた産業構造などを明らかにするため、5年ごとに行われる国の最も重要な統計調査です。調査結果は、介護・医療・雇用対策、児童福祉、地域の活性化など、さまざまな分野で役立てられる基礎資料となります。

回答内容は、統計作成以外の目的に使用することはありません。また、調査員をはじめとする国勢調査の従事者は、統計法により調査で知り得た事項への守秘義務が課せられています。

調査対象 日本国内に住むすべての人と世帯

調査項目 出生の年月・配偶の関係・就業状態・従業地や通学地など（16項目）

調査の日程

- ① 9月14日(月)～20日(日) 調査員が調査書類を配布
- ② 9月14日(月)～10月7日(水) 調査への回答と提出

※インターネット回答はこの期間内に行ってください

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、次の対策をして調査を行います。
・調査票は郵便受けに入れて配布します。
・回答は、できるだけ郵送やインターネットを活用し、調査員との接触を極力減らすようご協力ください。

※総務省統計局では、国勢調査に対する質問を受け付けるコールセンターを設置します。配布される調査書類に記載のある電話番号にお問い合わせください

2020 国勢調査

特認校制度の児童募集
 〓 栃窪小学校・後山小学校 〓

【問合せ・申込み】
 学校教育課

☎773-6700

特認校とは、学区に関係なく市内全域から就学できる学校です。令和3年度も栃窪・後山小学校は、特認校として児童を募集します。

文化祭の日に説明・懇談会を実施します。文化祭の様子もご覧いただけます。ぜひおこしくください。

令和3年度の児童募集

対象 市内の小中学生

定員 両校とも全学年で若干名(何年生からでも入学可)

募集期間

10月1日(木)～12月4日(金)

栃窪小学校の特色

- ・ふるさと栃窪を基盤にした「ふるさと学習」(米作り・芋麻栽培・越後上布機織り体験など)
- ・少人数学級によさを生かした個別指導
- ・寛容と自立の心を養う体験・交流活動の充実

- ・首都圏の大学との交流
- ・国際理解教育を校内外で実施



後山小学校の特色

- ・一人ひとりのよさやもち味を伸ばす教育
- ・異年齢集団での活動を通じた自主性育成
- ・全員主役の発表・表現活動
- ・地域に発信する文化芸術活動

- ・緑豊かな「ぶな林」、歴史ある地域の恵まれた環境を生かした学びの充実
- ・国際理解につながる外国語活動
- ・生活習慣形成「チャレンジ週間」
- ・業間運動、外遊び、山びこ農園栽培活動の充実



応募条件

市内在住で、栃窪・後山小学校での教育を希望

し、1年以上の通年通学ができる(通学は、保護者による送迎が原則)

申込み

申請書を学校教育課に提出
 ※申請書は、市民課、塩沢・大和市民センター、学校教育課まで。市ウエブサイトからダウンロード可(「特認校」で検索。児童募集ページの最後にあります)

学校説明会など

栃窪小学校

日程 10月24日(土)

- ・文化祭 午前9時～
- ・説明・懇談会 午前11時30分～正午

問合せ・申込み 栃窪小学校

☎782-0744

後山小学校

日程 10月18日(日)

- ・文化祭 午前8時45分～
- ・説明・懇談会 午前11時50分～午後0時20分

問合せ・申込み 後山小学校

☎025-759-2171

※問合せや見学は、随時受け付けています。事前に、電話でお申し込みください

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

生きている間はもう来ないと思った ～前回の経験、生かせず～

平成19年新潟県中越沖地震 (平成19年7月) (柏崎市 災害当時50代 男性)

私個人としては、数年前の新潟県中越地震の経験はほとんど生きなかったということですね。あのときは、他の人は結構被害があったというんですが、うちの場合はちょっと不安定に棚の上に置いていた荷物が1個落ちたぐらいだったものですから。

うちのおやじなんか、「この辺は地盤がいいから」と言うので、私も安心していたんです。それに、中越地震のような大きな地震は、もう自分が生きている間は来ないだろうなんて、変な自信がありましたね。

それが何年もしないうちにこんな大きな地震が来るなんて夢にも思いませんでした。



南魚沼市勤労青少年ホーム(二日町)は、9月30日で閉館します

【問合せ】子ども・若者育成支援センター ☎773-6611

南魚沼市勤労青少年ホームの閉館にあたり

南魚沼市勤労青少年ホーム(以下、青少年ホーム)は、働く若者が余暇に講座や趣味のグループ活動などを通じて、仲間づくりや学習を行う場として昭和53年4月に開館しました。開館当時は、各種講座やサークル活動のほか、バーベキューや社交ダンスなどの催しも開催され、多くの若者が集い、活気にあふれ愛された施設であったと聞いています。この青少年ホームで多くの仲間と出会い、思い出深い人も大勢いると思います。刻々と近づく閉館に、館長として忍びない思いも募りますが、建物の老朽化と耐震強度不足、子ども・若者育成支援センターの移転に伴い、42年半の歴史に幕を閉じさせていただきます。長い間、ご利用いただき、ありがとうございました。



南魚沼市勤労青少年ホーム館長 阿部 正敏

南魚沼市勤労青少年ホーム館長 阿部 正敏

利用団体からひとこと

昭和59年から魚沼吹奏楽団で利用させていただき、私も参加してから20年以上お世話になりました。設立当時は市民会館などの施設もなく、青少年ホームがなければ団の活動は難しかったことを考えると、感謝の気持ちでいっぱいです。今では県内各地から人が集まってくる団に成長しました。練習会場の軽体育館は響きが良く、ウオスイの温かいサウンドはここで培われました。閉館すると練習会場は変わってしまいますが、青少年ホームで活動してきた証としてこのサウンド感を守り続けていきたいと思っています。長い間、ありがとうございました。

魚沼吹奏楽団(指揮者:高橋 直裕)



子ども・若者育成支援センターの移転と名称変更のお知らせ

子ども・若者育成支援センターは、閉館する青少年ホームから、10月1日(木)に旧塩沢保育園に移転し、名称は「子ども・若者相談支援センター」に変わります。事務所は10月5日(月)から開設します。

新しい連絡先

☎788-1950 FAX: 788-1954

※10月1日(木)~2日(金)は引っ越し作業期間です。この期間の連絡先は☎782-0100(塩沢公民館)となります。ご注意ください

センターでは、市内のすべての子どもと若者の健やかな成長をめざし、不登校やひきこもり、ニートなどに悩む義務教育期の子どもから39歳までの若者を対象とした相談や支援を行っています。本人や家族などだけで悩まず、気軽にご相談ください。

子ども・若者相談支援センター案内図



市有財産の売却

【問合せ・申込み】 財政課 用地管財班 ☎773-6671

市で不要となった建物（土地を含む）、土地を公募により売却します。

物件1 旧上町エコ住宅（省エネルギー実験住宅）

財産の種類と価格	財産の表示	記事
建物 2,900,000円	南魚沼市六日町937番地14 専用住宅、木造亜鉛メッキ鋼板葺2階建、延床面積113.86㎡（約34坪）	太陽光発電システム3.0KW 平成22年11月建築
土地 5,200,000円	南魚沼市六日町937番14 地目：宅地 登記面積201.30㎡（約60坪）	都市計画区域内（区域区分非指定） 第1種中高層住居専用地域 建ぺい率60%、容積率200% 前面道路は市道（道路幅員7.4m）
	南魚沼市六日町936番20 地目：宅地 登記面積39.75㎡（約12坪）	
合計 8,100,000円	<ul style="list-style-type: none">・土地と建物などは、現況渡しとなります。（太陽光発電システムあり、実験用設備は一部未撤去です）・建物は電気、上下水道を接続済みです。消雪用井戸は設置されていません。・南側屋根の落雪対策が必要です。また、温水循環融雪方式の熱源設備は撤去されています。これらの対策費用相当額を建物の金額から控除しています。	

物件2 旧長森保育所用地

財産の種類と価格	財産の表示	記事
土地 19,490,000円	南魚沼市長森940番1 地目：宅地 登記面積2,467.31㎡（約746坪）	都市計画区域内（区域区分非指定） 無指定地域 建ぺい率70%、容積率200% 前面道路は主要地方道塩沢・大和線 （道路幅員10.4m）
合計 19,490,000円	<ul style="list-style-type: none">・土地は、現況渡しとなります。・上下水道は接続済みです。消雪用井戸は設置されていません。	

売払の方法 申込みや建物の内覧受付は、財政課で行います。購入希望者には、売却説明資料と売払い申請書を配布します。内容を確認して申請書をご提出ください。希望者が複数の場合、別途入札を実施します。

申込期間 9月2日(水)～30日(水)

ヘルプマーク・ヘルプカードを配布しています

【問合せ】

福祉課 障がい福祉係

TEL 773-6667

FAX 773-6723

外見では障がいなどがあると分からない人が、周囲の人の援助を求めやすくするためのヘルプマークとヘルプカードを配布しています。



ヘルプマーク

※赤字に白のプラスとハートのマーク

ヘルプマークとは

ヘルプマークは、義足や人工関節を使用している人、心臓や呼吸器など体内の臓器に障がいのある人や難病の人、妊娠初期の人など、外見では分からなくても、支援や配慮が必要であることを周囲の人に知らせることができるように作成されたマークです。

ヘルプマークを身につけた人を見かけたら

【電車やバスの中で、席を譲りください】

外見では健康に見えても、疲れやすかったり、つり革につかまり続けるなどの同じ姿勢を保つことが困難な人がいます。また、外見からは分からないため、優先席に座っていると不審な目で見られ、ストレスを受けることがあります。

【災害時は、安全に避難するための支援をお願いします】

視覚障がい者や聴覚障がい者などの状況把握が難しい人、肢体不自由などの自力で迅速な避難が困難な人がいます。

ヘルプカードとは

ヘルプカードは、援助や配慮を必要としている障がいのある人などが携帯し、いざというときに必要な支援や配慮を周囲の人にお問い合わせするためのカードです。

災害時や緊急時など、周囲の人に手助けを求めたい時にどのように提示することで、あらかじめヘルプカードに記載してある「お願いしたいこと」に

ついて手助けを求めることができます。

ヘルプカードを提示されたときは

ヘルプカードには、手助けしてほしい内容が書いてあります。記載内容に沿った支援をお願いします。

ヘルプカードの活用場面

- ・災害のとき・災害発生時や災害に伴う避難生活が必要なもの
- ・緊急のとき・道に迷ってしまったとき、パニックや発作・病気のとき
- ・日常的にちょっとした手助けがほしいとき

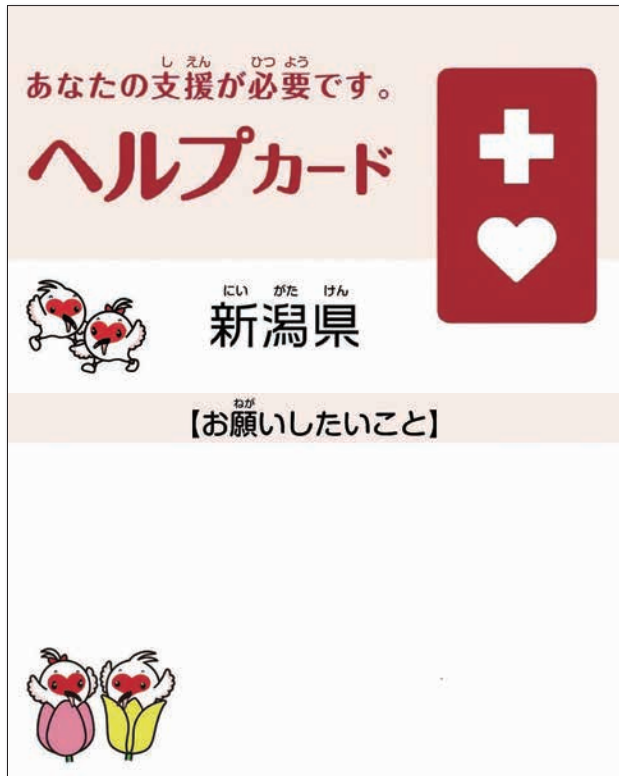
受取方法

- ・配布窓口にお申し出ください。ヘルプマーク・ヘルプカードを交付します。
- ・交付の際は、アンケートの回答にご協力ください。
- ・申込者1人につき、1枚を配布します。
- ・申込者は、本人か家族（支援者などの代理人でも可）に限りま。

配布窓口

福祉課 障がい福祉係、大和・塩沢市民センター
費用 無料

ヘルプカードの表面



ヘルプカードの裏面

(ふりがな)		
氏名		(男・女)
住所		
連絡先		
生年月日	血液型	
年 月 日	型 (Rh + -)	
※必要な情報のみ記載してください。 ※個人情報の取り扱いにご注意ください。		
【医療などの情報】		
障害名 病名		
かかりつけ 医療機関	医療機関名：	
	電話番号：	
	担当医：	
緊急連絡先	名前	関係（ ）
	電話番号：	



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

9月の休館日

7日(月)、14日(月)、28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

第4期 ベビーマッサージ教室

親子で肌のふれあいを通して絆を深めよう。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 9月24日、10月1日・8日・15日・22日の木曜日(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 11組(先着)

受講料 会員:1,000円、会員再受講:3,000円、一般:4,500円 ※材料費500円が別途必要

受付開始 9月3日(木) 9:00～

第3期 ボディケア教室「ボクレッチ」

ボクシングとストレッチでボディケア。

期間 9月24日～10月29日の木曜日(全6回) 18:30～19:30

対象 16歳以上

定員 25人(先着)

受講料 会員:無料、一般:3,000円

受付開始 9月3日(木) 9:00～

第2期 キッズダンス教室

4歳(年中)児から始められるヒップホップダンスでリズム感を身に付けよう。

期間 10月1日～12月3日 木曜日(全10回) 17:30～18:30

対象 4歳児～小学1年生

定員 15人(先着)

受講料 会員:無料、保護者が会員:1,000円、一般:4,500円

受付開始 9月3日(木) 9:00～

スラックライン講習会

ベルトの上でバランスをとるスポーツ「スラックライン」の講習会を開催します。まずはベルトの上で、片足で立つ練習から始めてみよう。

日時 9月16日(水) 17:30～18:30

対象 5歳(年長)児以上

定員 10人(先着)

受講料 会員:無料、一般:200円

※施設利用料100円が別途必要(定期券可)

持ち物 運動着、室外用シューズ、タオル、飲み物

※雨天の場合は中止

第4期 スポーツチャンバラ教室

空気の入った剣で戦います。親子参加も大歓迎。

期間 10月6日～27日、11月10日の火曜日(全5回) 19:00～20:00

対象 小学生以上

定員 15人(先着)

受講料 会員:無料、会員再受講:1,500円、一般:2,500円

受付開始 9月8日(火) 9:00～

子ども卓球教室

もっと卓球の練習がしたい、技術指導を受けたいという子どもを対象に開催します。

日時 9月11日・25日、10月9日・23日、11月13日・27日の金曜日(全6回) 19:30～21:00

対象 小・中学生

定員 20人(先着)

受講料 会員:無料、一般:100円(参加の都度支払い)

受付期間 ～9月8日(火) 21:00まで

※最小催行人員に達しない場合は、中止します

共通事項

保険料 年会費や受講料に含まれます。(子ども卓球教室を除く)

申込み ディスポートに設置の申込書に記入し、料金を添えてお申し込みください。

※各教室とも定員に達し次第締め切り(電話での申込みはできません)

トレーニングマシン使用法講習会

油圧抵抗式マシンの使い方説明会です。マシンは、どなたでも簡単に利用できます。

マシンウォーキングと油圧マシンを使った全身運動をしてみませんか?

日時 9月20日(日) 12:00～13:30

対象 中学生以上 **定員** 6人(先着)

受講料 会員:無料、一般:200円

※施設利用料300円が別途必要(定期券可)

持ち物 運動着、室内用シューズ、タオル、飲み物

共通事項

申込み ディスポート南魚沼(電話申込み可)



令和2年度 南魚沼市スポーツ協会市民体育祭

[事務局] 生涯スポーツ課 (市民会館内) ☎773-6630

※申込みなどは、各競技の問合せ先にご連絡ください

新型コロナウイルス感染症の影響により、中止となる場合があります。詳しくは、お問い合わせください。

硬式テニス

日時 10月25日(日) 8:00～
会場 大原運動公園 テニスコート
種目 男子・女子ダブルス (A・B)
競技方法 予選リーグ戦、
 リーグ戦1位による決勝トーナメント戦
参加費 一般 1ペア2,000円
 学生 1ペア1,500円
 ※参加資格は市内在住、在勤、在学、在クラブで
 あること
締切り 10月18日(日)
問合せ 木村和男 ☎090-5433-8650
 ☎・FAX: 772-4339
 木村美恵子 ☎090-2884-0690

硬式テニスのクラスは A:上級 B:初～中級

サイクリング

日時 10月11日(日) 9:00～
コース 六日町大橋下 河川敷駐車場スタート
 ①三国川ダム～清水峠コース
 ②三国川ダム～六日町大橋コース
参加費 1,500円 (小学生以下は1,000円)
 ※保険料、昼食代を含む
締切り 10月7日(水)
問合せ サイクリング協会事務局 佐藤
 ☎772-2320

剣道

日時 10月11日(日) 8:30～
会場 六日町小学校 体育館
種目 ・小学生の部(男女別)・中学生の部(男女別)
 ・高校生の部(男女別)・一般の部(男女別)
競技方法 個人戦・団体戦
参加費 700円
締切り 9月20日(日)必着
問合せ 剣道連盟事務局 原沢 裕
 ☎090-2658-1105

スポレック

日時 10月11日(日) 9:00～
会場 雪国スポーツ館
種目 一般男子・一般女子ダブルス、初心者の部
競技方法 3セットマッチ
参加費 500円
締切り 9月27日(日)
問合せ 桑原 尚 ☎090-3145-5922

ゲートボール

日時 10月13日(火) 9:00～
会場 小栗山サンスポーツランド ゲートボール場
競技方法 リーグ戦
参加費 2,000円
締切り 9月25日(金)
問合せ 内田春男 ☎782-3325

ソフトテニス

日時 10月3日(土) 8:40～
会場 大原運動公園 テニスコート
種目 ・中学生の部 (男女別)
 ・中学3年生・高校生・一般の部
競技方法 予選リーグ戦、決勝トーナメント戦
参加費 500円
締切り 9月26日(土)
問合せ 丸山 久 ☎080-5071-0910

太極拳

日時 10月25日(日) 13:00～
会場 塩沢勤労体育センター
内容 太極拳の各級講習 (入門・24式)
参加費 無料
問合せ 山田久子 ☎090-8940-3937



みんなの図書館

【申込み・問合せ】南魚沼市図書館 ☎773-6677

9月の開館日時

南魚沼市	月～金 9:30～20:00 (土 回 閉 19:00まで) 休館：3日(木)、17日(木) (図書整理日)
大和	☎777-4671 閉～回 閉 9:00～19:00 休館：7日(月)、14日(月)、23日(木)、28日(月)
塩沢	☎782-0100 9:00～20:00 (回 閉 閉 閉 17:00まで)

テーマ展示

健康寿命を延ばそう

9月は健康増進普及月間、食生活改善普及月間、がん征圧月間です。保健課との合同企画で、本の展示やパンフレットの配布を行います。夏の疲れを回復するために役立つ本も紹介します。

防災の日を知って、備えよう

9月1日は「防災の日」です。日頃から心がけておきたい災害への備えなどに役立つ本を集めました。また、保健課との合同企画で災害食や備

蓄食に関する本を紹介し、子ども向けの本も展示します。防災に関する知識を深め、いざというときに備えましょう。

認知症を知って理解を

9月は「世界アルツハイマー月間」です。認知症を理解するための本や介護、闘病者の手記などを紹介します。

敬老の日の読書のすすめ ～心ゆたかに生涯読書～

(公社) 読書推進運動協議会が選定した、中・高年の人たちに楽しんでもらえる本、生き方の知恵やヒントになる本を紹介します。選定図書のリフレットも用意しています。ぜひ、ご活用ください。

動物とともに

9月20日(日)～26日(土)は、動物愛護週間です。動物との付き合い方の本やエッセイ、写真集などを集めました。子ども向けの本も展示します。動物と共に生きる暮らしについて考えてみませんか。

プラチナデー DVD上映会

「奇跡の湿原 尾瀬」(49分)

日本人が愛してやまない天空の楽園・尾瀬ヶ原のDVDを上映します(NHKスペシャル)

日時 9月10日(木)

午前11時～11時50分

会場 図書館 多目的室

対象 一般・高齢者

定員 30人(先着順)



DVD上映会

「恐竜超世界 第2集」(50分)

これまで誰も見たことなかったホントの恐竜の姿に迫る。第2集の舞台は海!

日時 9月12日(土)

午前10時30分～11時20分

午後1時30分～2時20分

※午前、午後とも同じものを上映します

会場 図書館 多目的室

対象 子ども・一般

定員 各回30人(先着順)

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11時～11時30分

会場 図書館 児童コーナー

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

出演 ふうせんの会

おはなしのじかん

日時 9月6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

読書のじょうじ

かわいいうづぶつ

どうぶつのお話や楽しい手遊びなど盛りだくさんです。

日時 9月19日(土)

幼児向け

午前10時30分～11時

小学生向け(年長さんも)

午後2時～2時30分

会場 図書館 多目的室

テーマ どうぶつ

内容 紙芝居「こねこのしろ

ちゃん」、本の紹介ほか
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」

お月見の小物入れをつくらう

お月さまやうさぎの形の小物入れをつくりましょう。

日時 9月25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、工作など

対象 乳幼児・保護者ほか

費用 無料

申込み 電話かサービスカウンターでお申し込みください(参加人数によっては当日参加も可)

巡回図書をご利用ください

8月20日(木)に大和図書室の巡回図書を200冊入れ替えました。

次回、塩沢図書室は9月17日(木)に入れ替え予定です。



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)

9月の休館：毎週水曜日

☎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：8日(火)、18日(金)、28日(月)

開館30周年記念「白と黒の詩」

期間 11月24日(火)まで

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ています。

開館して30年経った今でもトミオカホワイトは変わらぬ白で人びとを魅了しています。



「早春・梢-セントラルパーク」

ラウンジ展 9月【観覧無料】

市民ギャラリー ちくちく会「第2回みんなの作品展」

南魚沼市民会館

受付8:30～17:15

9月の休館：7日(月)、14日(月)、23日(水)、28日(月)

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

令和2年度優秀映画鑑賞推進事業 「時代を魅了した異端のヒーローたち」

見るものを引きつけて止まない異端のヒーローたち。シリーズ化やリメイクにより、時代を超越するアイコンとなった主人公を描く作品をお楽しみください。

日時・内容

・9月26日(土)

- 10:00～11:57 次郎長三国志
- 12:40～14:26 不知火検校
- 14:45～16:31 網走番外地

・9月27日(日)

- 10:00～11:46 網走番外地
- 12:30～14:34 人生劇場 飛車角と吉良常
- 14:50～16:47 次郎長三国志

会場 市民会館 多目的ホール

入場料 全席自由 1,000円(2日間通し券)

小学生以下無料

※当日券のみです。(市民会館で販売)当日はマスクの着用をお願いします

水谷千重子 ありがとうコンサート2020 in 南魚沼 開催を延期します

11月23日(月・祝)に開催を予定していた「水谷千重子 ありがとうコンサート2020 in 南魚沼」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、関係者などの安全を最優先に考え、公演は延期することになりました。詳細が決まり次第、改めて南魚沼市民会館ホームページなどでお知らせします。

鈴木牧之記念館

開館9:00～16:30

9月の休館：1日(火)、8日(火)、15日(火)、23日(水)、29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「な」
「苗場山 頂上にあり

田んぼの不思議」

実際に苗場山に登った牧之は、頂上には人が作ったような苗の田が自然にできていて不思議であるといっています。



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
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

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。

夏季限定特別イベント

特別展 「マイセンから見る工芸の世界」

期間 9月22日(火・祝)まで

昨年大好評だった工芸展を今年も開催します。

池田記念美術館

開館9:00～17:00 (入館16:30まで)

9月の休館：毎週水曜日、1日(火)～4日(金)

☎780-4080 FAX 777-3815 URL <http://www.ikedart.jp>
¥一般500円/高校生以下無料

第21回八海山夢展

期間 9月5日(土)～10月4日(日)

地元の美術愛好家を中心に、絵画・書道・写真・水石・工芸の5部門、約100人の作品を展示。今年は今初予定していた会館を変更して開催します。



郷土資料

あれこれ 93

【問合せ】

社会教育課 文化振興班
☎773-3756

米俵や石を担ぐことで行った力比べを「盤持ち」といいます。この力比べに使われた石は、「盤持ち石」「力石」と呼ばれています。

力石は、神社などの人の集まるところに置かれ、若者が石の周りに集まっては、力比べに興じていたといえます。

力比べといってもただ単に石を持ち上げるだけではなく、石を肩に担いで運んだ距離を競う「石運び」、石を一気に頭上まで差し上げる「石ざし」などのさまざまな競技があったといえます。

使われた石は、礎石(盤石)に使われるような平たい形状の自然石や球形の自然石で、丸みのあるものが使われることが多かったようです。

仙石の八幡宮の境内には、今も「八幡力石」が残されています。(写真1) かつて青

年会では、力石を肩より上に持ち上げると「横綱」、胸くけし、競い合ったそうです。

余川には、「そろばん玉」と呼ばれる米にして5斗(約75kg)、「俵石」と呼ばれる米にして1石(約150kg)と推定される力石があったそうです。

昭和10年代ごろまでは、神社の境内などに置かれた力石をよく見かけたといいますが、今では力石について語り継がれることもなくなり、現存する力石も少なくなっています。神社の境内や古道の傍らにある大きな石は、かつて若者が盤持ちに使った力石かもしれません。



写真1 八幡力石

《参考資料》高島慎助著「新潟の力石」、余川誌

糖尿病の治療を中断していませんか

【問合せ】保健課

☎773-6811

コロナ禍で外出を避けるあまり、継続する必要がある治療を中断していませんか？

糖尿病の治療は、しっかりと受診を継続し、血糖値を良好にコントロールすることが重要です。

自己判断で薬を中断したり、運動不足や生活が不規則になると、自覚症状はなくても血糖値が悪化する場合があります。

血糖値が高い状態が続くと糖尿病による合併症を引き起こし、重症化すると命に関わる深刻な病気(心臓病、脳卒中、慢性腎臓病など)になります。かねません。かかりつけ医と相談し、必要な受診と薬の内服を継続しましょう。

オンライン診療が可能な場合があります。受診方法はかかりつけ医と相談しましょう。

日常生活では

血糖値の良好なコントロールには薬の有無に関わらず、食事療法と運動療法の継続が

必要です。

食事療法

- ・ 1日3食規則正しく
- ・ バランスよく腹八分目
- ・ 深夜や寝る前には食べない
- ・ 甘い菓子や飲み物は控える

運動療法

- ・ 「新しい生活様式」を踏まえ、無理せず自分にできる運動を考えてみましょう。
- ・ 少人数で距離をとつてのウォーキングや、自宅で動画やビデオを活用して体操やトレーニングを実践するなど、感染防止対策を心がけ、安全に運動しましょう。

今から健康管理を

糖尿病を悪化させないためにも、生活習慣を見直し、健康管理をすることが重要です。近年の研究で高齢者の認知症や足腰の衰え(ロコモティブシンドロームやフレイル)、寝たきりなどには、中・壮年期の健康状態が大きく影響することが分かっています。

「少し生活が落ち着いてから」などと健康管理を先延ばしにすると、将来の健康に大きな影響を与えることがあります。健康管理や生活改善は「今から」行いましょう。

食育の風

「南魚沼のおすすめ野菜」

【問合せ】保健課

☎773-6811

市内では気候風土に合った野菜がたくさん作られています。特に旬の野菜は味が濃く、栄養豊富です。今が旬の金糸瓜を使ったレシピを紹介いたします。バランスの良い献立に役立ててください。

金糸瓜のごま和え
材料(4~6人分)

金糸瓜 300g、きゅうり 1本、人参 25g、白すりごま 大さじ4、砂糖 大さじ1、塩 小さじ1/2弱、酢 小さじ1
作り方

- ①金糸瓜はざく切りにし、箸が通るまで茹でて水にさらし、ほぐす。きゅうりは小口切りにし、塩もみ(分量以外の塩)をしておく。
- ②人参は千切りにしてさつとゆでる。
- ③野菜をよく絞って、調味料で混ぜる。

※地域の直売所やスーパーなどに並ぶ旬の野菜を使ってみませんか。レシピは市ウェブサイトで確認できます



9月は新潟県自殺対策推進月間
その悩み、誰かに相談してみ
ませんか？

【問合せ】保健課

☎773-6811

新潟県は自殺者が多い

新潟県の自殺率は、全国と比較して6番目に高くなっています。市の自殺率は県よりもさらに高い状態が続いており、自殺で亡くなる人は年間平均で約18人となっています。中でも、高齢者、働き盛りの男性に多い傾向です。この状況を改善するため、平成31年3月、誰も自殺に追い込まれることのない、生きる支援をめざし「南魚沼市自殺対策計画」を策定し、対策を進めています。
誰もがなりうる心の不調

大きなストレスや長く続くストレスは心の不調につながり、ささいなことでも不安になりやすいです。不調ゆえに解決への視野が狭くなり、判断力も低下します。その状態で、環境の変化、経済面など複数の要因が重なると、自殺を考えるほど追い込まれることがあります。
相談をする・大切な人を守る行動を
心の悩みや不安を相談してください。大切な人を守るため一人ひとりがゲートキーパー（いのちの門番）になることが重要です。

あなたもできる大切な人を守る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

気づき

「眠れていないようだ」「元気がない」など、周りの人の様子がいつもと違ったら、要注意。悩みを抱えているサインかもしれません。心身の病気、借金、近親者との死別、過重労働、引っ越しなどの生活の変化や昇進、結婚、出産なども本人にとっては大きな悩みになる場合があります。

つなぎ

早めに精神科や相談窓口を紹介しましょう。かかりつけ医に相談もいいでしょう。
・紹介にあたっては、丁寧に情報を伝えましょう。
・相談窓口で確実につなぐために、本人の理解を得た上で、できる範囲で相談先に連絡し、場所や日時を具体的に設定して本人に伝えましょう。

見守り 悩みは繰り返すものです。専門機関を紹介した後も、必要があればまた相談にのることを伝えましょう。

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？ なんだか辛そうだけど…

傾聴（よく聞く）

・心配していることを伝える。
・「話してくれてありがとう」「大変でしたね」などという、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝える。
【悪い聞き方】 一方的な説得、否定、安易に励ます

こころが折れそうになったらSOSを出しましょう 相談窓口をご利用ください

相談窓口	電話番号	開設時間
南魚沼市役所保健課	773-6811	月～金（祝日除く）8：30～17：15
南魚沼市包括支援センター（六日町）	773-6675	月～金（祝日除く）8：30～17：15
大和地域包括支援センター	788-0106	
塩沢地域包括支援センター	782-0252	
南魚沼市子ども・若者育成支援センター（～39歳まで）	773-6611	月～金（祝日除く）8：30～17：15
南魚沼市社会福祉協議会（くらしのサポートセンターみなみ）	773-6919	月～金（祝日除く）8：30～17：00
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
中越地域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（多重債務などに関すること）※要予約	772-2541	月～金（祝日除く）9：00～16：00 予約すれば時間外も可
新潟いのちの電話（長岡）	0258-39-4343	毎日24時間対応
働く人の電話相談室	0120-583-358	9月10日(木)～12日(土) 10:00～22:00



不妊治療費と 不育症医療費の助成

【問合せ】保健課

☎773-6811

不妊治療費の助成

市では特定不妊治療（体外受精と顕微授精）と人工授精の治療を受けた人を対象に、不妊治療費を助成しています。

対象者（すべてに該当）

- ・不妊治療でなければ、妊娠の見込みがないか、極めて少ないと医師に診断された
- ・治療期間と申請日に夫婦のいずれかの住所が市内にある
- ・妻の年齢が、1回目の治療開始日に満43歳未満

対象となる治療

夫婦間で行われる保険診療適用外の治療

※凍結された受精卵などの保存料、文書料などは対象外

助成内容

①特定不妊治療

1回の治療で上限13万円。通算6回まで。（今まで受けた助成回数を含む。年間回数制限なし）

県の助成と市の助成を併せて受けることができます。市の助成対象額は、治療費総額から県の助成額を控除した額で算定します。

※県の助成は所得額などの制限があります。詳しくは、南魚沼地域振興局 健康福祉環境部 地域保健課

☎772-8137まで

②人工授精

1年度1回で、申請1回につき上限3万円。通算2回まで。

※県の助成はありません

必要書類

- ①不妊治療費助成事業申請書
- ②不妊治療費助成事業受診等証明書 ※県に助成の申請をする人は、県に申請した証明書の写しで申請できます（新たな市申請用の証明書の作成は不要）
- ③医療機関発行の領収書・診療明細書原本

申請期限

令和2年度中に終了した治療は令和3年3月31日(水)まで

不育症医療費の助成

不育症治療を受けた人を対象に、医療費を助成します。

不育症とは

妊娠しても、流産、死産を繰り返す状態をいいます。

対象者（すべてに該当）

- ・県内の医療機関で不育症と診断され、治療が必要と認められた
- ・治療期間と申請日に、夫婦のいずれかの住所が市内にある
- ・妻の年齢が、1回目の治療開始日に満43歳未満

対象となる医療費

医療機関で受けた保険診療適用外の検査費と治療費

※入院時の差額ベッド代、食事代、文書料は対象外

助成内容

1回の治療で上限10万円。助成回数に制限はありません。

必要書類

- ・不育症医療費助成事業申請書
- ・不育症医療費受診等証明書
- ・医療機関発行の領収書・診療明細書原本

申請期限

治療が終了した日の属する月末から6か月以内

共通事項

申請方法 治療終了後、必要書類を保健課に提出してください。不妊治療の助成申請は、大和・塩沢市民センターでも受け付けます。

※申請書は、保健課、大和・塩沢市民センターまで（市ウェブサイトからダウンロード可）

新潟県不妊専門相談センター

新潟県不妊専門相談センターでは、不妊や不育症などに悩む人の個別相談に応じています。気軽にご利用ください。

会場・相談担当者

新潟大学医歯学総合病院 産科婦人科（新潟市中 中央区旭町通）・産科婦人科医師

面接相談・電話相談日

日時 毎週火曜日
午後3時～5時（要予約）

問合せ・予約 新潟大学医学部 産科婦人科学教室

☎025-225-2184

（月～金曜日 午前10時～午後4時）

相談料 無料

メール相談

✉sodan@med.niigata-u.ac.jp

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

「気持ちをもうまく伝えたい」「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 9月17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

9月15日(火)

申込み 電話でお申し込みください。



9月は世界アルツハイマー月間
〜認知症について一緒に考えよう〜

【問合せ】南魚沼市地域包括支援センター
☎773-6675

9月21日(月・祝)は国際アルツハイマー病協会(ADI)と世界保健機関(WHO)が共同制定した「世界アルツハイマーデー」です。

市では、「いきいき生きがい・あたたかい支えあい・認知症になっても地域で笑顔」をスローガンに、誰もが安心して暮らしやすい地域づくりをめざしています。

認知症サポーター養成講座

認知症の症状や対応方法について学び、温かく見守ることのできる「認知症サポーター」を養成します。職場や地域の集まりなど、どこでも講座を開催します。

オレンジカフェ(認知症カフェ) 開店中

オレンジカフェは、認知症の人やその家族、介護の専門家、地域住民が交流する場です。認知症や予防に関心のある人は誰でも参加できます。一緒にお茶を飲みながら語り合います。

※詳しくは、お問い合わせください

認知症初期集中支援チームがサポートします

チーム員が、認知症またはその疑いのある人や家族を訪問し、必要に応じた支援を行います。具体的には、認知症に関する情報の提供や、医療機関の受診や介護保険サービスなどの利用に繋げるための支援を行います。まずは、ご相談ください。

対象者

40歳以上で、認知症が疑われる人または認知症で次の①〜④のいずれかに該当する人

- ① 認知症の診断を受けていない人
- ② 継続的な医療を受けていない人
- ③ 介護保険サービスに結びついていない人、またはサービスが中断している人
- ④ 医療・介護サービスを受けているが、認知症の症状が顕著で対応に苦慮している人

相談先

- 南魚沼市地域包括支援センター
☎773-6675
- 塩沢地域包括支援センター
☎782-0252
- 大和地域包括支援センター
☎788-0106

9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～

◆24日(休)は田中先生の診療です。

【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		6日
		田中		高橋		高橋		高橋		休診		休診
7日		8日		9日		10日		11日		12日		13日
高橋		田中		松田		高橋		高橋		福本	休診	休診
14日		15日		16日		17日		18日		19日		20日
高橋		田中		高橋		高橋		高橋		休診		休診
21日		22日		23日		24日		25日		26日		27日
休診		休診		松田		◆田中		高橋		福本	休診	休診
28日		29日		30日		◎来院時はマスクの着用をお願いします。 ◎城内診療所では、自宅まで無料で送迎します。 送迎希望は、電話か窓口でお申し込みください。 (送迎は午前中のみ)						
高橋		田中		高橋								





掲示板

市などからのお知らせ

屋外広告物適正化旬間

【問合せ】

新潟県 都市政策課

☎025-280-5426

9月1日(火)～10日(木)は、屋外広告物適正化旬間です。

県では屋外広告物条例を定めて、「良好な景観の形成」「自然のおもむきの維持」「広告物の倒壊・落下などによる危険防止」を目的に、規制を行っています。

美しい景観維持のために、屋外広告物条例を守りましょう。

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、弁護士が無料法律

相談を毎月行っています。

日時 9月17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

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

締切り 9月16日(水) 正午

消費生活センターでは、多

重債務も含め、消費者トラブ

ルの相談に応じます。

身近な相談窓口として、気

軽にご利用ください。

人権なんでも相談所 相談無料、秘密厳守

【問合せ】

法務局 南魚沼支局

☎772-2164

・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

・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

日時 9月14日(月)

午後1時～4時(受付:午

後3時まで)

会場 東地域開発センター

1階 和室1

相談員 人権擁護委員

・廣田芳克(門前)

・杉岡明全(上野)

申込み 不要。直接会場まで。

中央公民館教養講座 さとう式リンパケア セルフケア

【問合せ・申込み】

中央公民館

☎773-6610

リンパケアはコリやむくみの解消や姿勢改善、代謝アップに効果があります。ケア方法を学び、疲れにくく若々しい健康的な体を手に入れましょう。

日時 10月5日～12月21日の

第1・3月曜日(全6回)

午前10時～11時30分

会場

市民会館2階 講座室2

対象 20歳以上

定員 5人(先着順)

費用 月額2,000円(使用

する道具の実費負担あり)

講師 岩井恵理子さん

申込み

電話でご予約ください。

締切り 9月16日(水) 正午

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 9月19日(土)

午後1時30分～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)

申込み 前日までに、電話で

お申し込みください。

費用 1000円(お茶代を実

費負担)

くらしの無料行政相談会 相談無料・秘密厳守

【問合せ・申込み】

市民課 市民班

☎773-6661

くらしの無料行政相談会を開催します。

日時 10月1日(木) 午後1時

30分～4時

会場 ふれ愛支援センター

2階 多目的ホールほか

相談内容

・会社の設立、役員変更など
法人登記の問題

・農地関係、土地建物の貸借

・社会保険、労務、年金関係

・家庭内、親族間、近隣間の

もめごと、不当な差別など

人権の問題

・金銭の貸借、保証、多重債

務などの問題

相談員 弁護士、行政書士、

社会保険労務士、人権擁護

委員

申込み 不要。直接会場まで。

※弁護士への相談は5人(先

着順)まで、事前に市民

課へ予約が必要(相談時間

は1人30分程度)



公営住宅の公募

【問合せ】

福祉課 公営住宅係

☎773-6667

次回の入居者募集は、市報10月1日号に掲載します。(入居に関する相談は随時受け付けています)

働くための準備講座

【問合せ・申込み】

子ども・若者育成支援センター
☎773-6611

「今まで働いたことがない」「仕事が長続きしない」「仕事の選び方が分からない」などの悩みはありませんか。気軽にご参加ください。

日時 10月9日(金)、16日(金)、23日(金) いずれも午後1時30分～3時30分

※3回参加が原則

会場 子ども・若者相談支援センター〔塩沢〕

対象 市内在住で、「働く」ことに悩む39歳までの人

内容 少人数のグループワーク

第1回 「長所と短所を知り、

自分らしさに気付こう」

第2回 「自分の強みを発見しよう」

第3回 「自分のことを、簡潔にわかりやすく伝えるスキルを身につけよう」

講師 近藤円さん(長岡地域)

若者サポートステーション(総括コーディネーター)

定員 10人

申込み 電話でお申し込みください。

締切り 9月30日(水)

※定員に達し次第締め切り

魚沼テクノスクール10月入校生募集

【問合せ】新潟県立魚沼テクノスクール

☎025-794-2410

事務養成科3期

対象 パソコンの事務スキルとマナー・コミュニケーション

シヨンを学び、就職を希望する人

期日 10月9日(金)～令和3年1月6日(水)

(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

時間 午前9時～午後3時50分

会場

魚沼サンテイクスクール

定員 15人

費用 無料(テキスト代、検定受験料などの自己負担あり)

申込み ハローワーク南魚沼

締切り 9月16日(水)

令和2年・3年度の成人式を延期します

【問合せ】

総務課(成人式担当)

☎773-6660

新型コロナウイルス感染症の影響により9月20日(日)に開催を延期していた令和2年度の成人式は、本年度の開催を見合わせ、来年度に延期します。また、令和3年5月3日(月・祝)に開催を予定していた令和3年度の成人式も延期します。

式典は、それぞれ令和3年8月以降に開催する予定です。開催日などが決まり次第、対象者に案内を送付します。※開催日は、新型コロナウイルス感染症の状況を注視して決定します

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

オオバコ

八色の森の芝生広場で芝を押しつけて広がる厄介な雑草がいくつかありますが、その一つがオオバコです。多くの人を知っている有名な雑草だと思います。

オオバコは漢方薬としても利用されています。小学校の夏休みの宿題で薬草としてオオバコを集めた記憶のある人もいるのではないのでしょうか。オオバコは地面から葉が出て、葉の間から花茎が立ち花が咲きます。花は茎の下側から先端に向かって咲いていきます。このような咲き方を無限花序かじょといいます。また、風で花粉が運ばれる風媒花です。オオバコは踏みつけに強く、種に粘着性があるため人の靴などにくっついて広がります。そのため、芝生広場では利用

の多いところから広がっています。しかし、踏みつけなどがないと他の植物に負けてしまう弱い一面も持っています。主に人の靴が分布を広げていることから、高山の登山道などにも広がっており自然植生をかく乱するとして問題となっています。



9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
6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
10日(木)	プラチナディDVD上映会「奇跡の湿原 尾瀬」 11:00~11:50 南魚沼市図書館 多目的室
12日(土)	DVD上映会「恐竜超世界 第2集」 10:30~11:20、13:30~14:20 南魚沼市図書館 多目的室
19日(土)	読書のつどい「どうぶつ」 10:30~11:00、14:00~14:30 南魚沼市図書館 多目的室
20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
25日(金)	第9回農業委員会総会 9:00~ 大和庁舎3階 旧議場
	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

ほのぼのの広場

新しい生活様式をもとに開いていますので、ご理解とご協力をいただき、ぜひご利用ください。

対象 南魚沼市に住所がある未就学児と保護者
※ふれ愛広場のみ小学3年生までの児童と保護者
時間 1部9:30~12:00、2部13:00~15:30

大和会場 大和庁舎(3階)

毎週 月・水・木曜日 1・2部ともに10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10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(来館前に測る)
 - ・マスク着用(大人のみ)
 - ・入室時の手洗いか手指の消毒
 - ・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
- お知らせ**
六日町会場のふれ愛広場で、のびのびタイム(親子体操教室)を開催します。第2・第4土曜日の13:30~14:30です。
※開催中はふれあい広場の利用はできません

【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
9月16日(水) 13:00~15:00 市役所本庁舎南分館

【問合せ】総務課 防災庶務班 ☎773-6660

市民の動き

(令和2年
7月末日現在)

- 人口 55,524人(先月比 -107)
- 男 27,197人(先月比 -58)
- 女 28,327人(先月比 -49)
- 世帯数 19,948戸(先月比 -67)

今月の 表紙

7月28日(火)、栢窪小学校児童による苧麻の刈り取りと苧引きが行われました。苧麻は越後上布の原料となる植物で、児童は地域の織物店の人から指導を受けながら、自分たちで刈り取った苧麻から原料となる繊維(青苧)を取り出す苧引き作業を一生懸命に行っていました。

編集後記

日中はまだまだ暑さが残りますが、朝・晩の心地よい風に、季節の移ろいを感じています。長かった梅雨や外出自粛、多くのイベント中止など、今年の夏は短くさみしい印象が残ります。

散歩道で田んぼの稲穂が垂れてきていることに気が付きました。実りの秋も間近です。災害などなく、豊年満作となりますように。早く新米食べたいな。

(秘書広報課 Y・T)