



# 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 11.15 No.193  
(令和2年)

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

## 灯油の流出にご注意を

環境交通課

☎77316666

寒くなると暖房器具などの使用により、灯油を取り扱う機会が増え、灯油の流出事故が多発します。その多くはホームタンクからの小分け中にその場を離れてしまうことが原因です。

河川などに流出した油の回収・処理費用は流出させた人の負担となります。灯油の流出には十分ご注意ください。

定期的な点検する。万が一に備えた対策

防油堤（灯油があふれ出たときの受け皿）や自動停止する給油補助器具を設置する。

灯油が流出したら

・速やかに消防署に通報してください。

・布きれや新聞紙で灯油が水路に流れ出ないように処置してください。河川などへ流出させないために、水では洗い流さないでください。

消防本部

☎78219119

消防大和分署

☎77914600



人権擁護委員に感謝状が贈呈されました

問 法務局 南魚沼支局

☎77212164

人権擁護委員を務めた若山文雄さん（栄町）、若井健一さん（新堀新田）、岡村光枝さん（五日町3区）が、法務

大臣から感謝状を贈呈されました。若山さんは平成20年から12年間、若井さん、岡村さんは平成26年から6年間、地域に根ざした活動で人権尊重思想の普及高揚などに尽力されました。



左から岡村さん、若山さん、若井さん

優秀・優良運転者表彰の申請受付

問 申 公益財団法人 南魚沼交通安全協会

☎77316524

南魚沼交通安全協会では、令和2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。令和元年度の申請者数は51人でした。

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18日(金)

ご厚意に感謝します

与六市実行委員会様から、10月3日(土)に行われた、与六市チャリティイベントの売り上げと会場の募金箱に寄せられた募金19,086円をご寄附いただきました。

ご厚意に沿うよう、有効に使わせていただきます。

本紙に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。

# 南魚沼市の上下水道

水道課 ☎774-3141

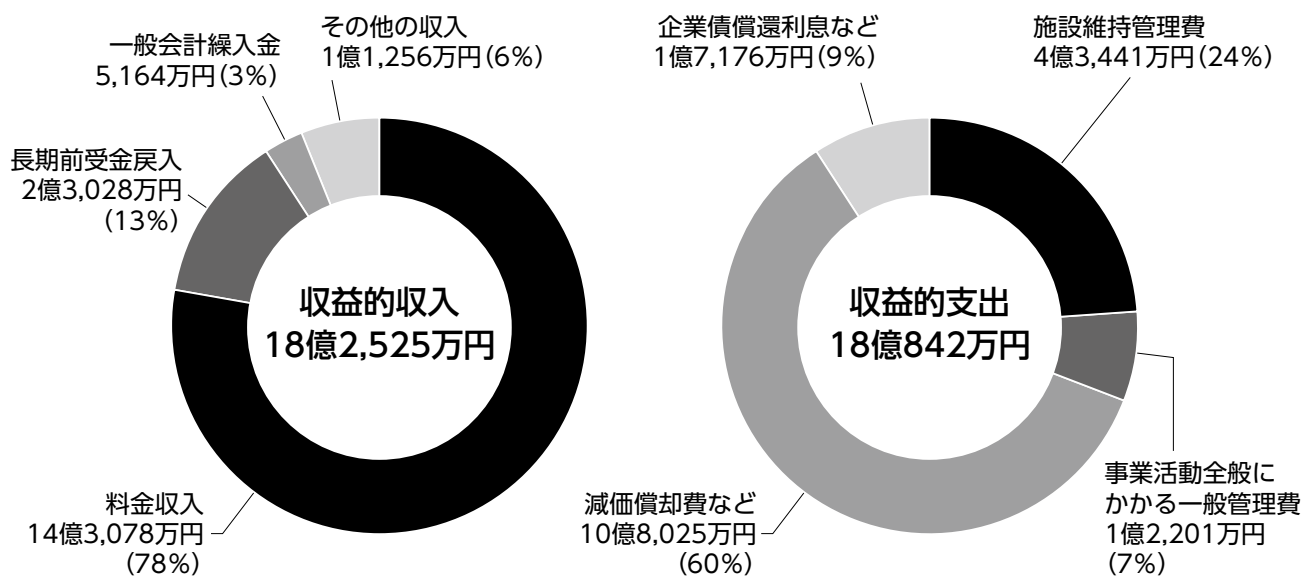
## 水道事業

### 令和元年度水道事業会計決算の概要

水道事業は、地方公営企業法に基づき独立採算で経営を行うため、収益的収支と資本的収支に分けて予算を管理しています。

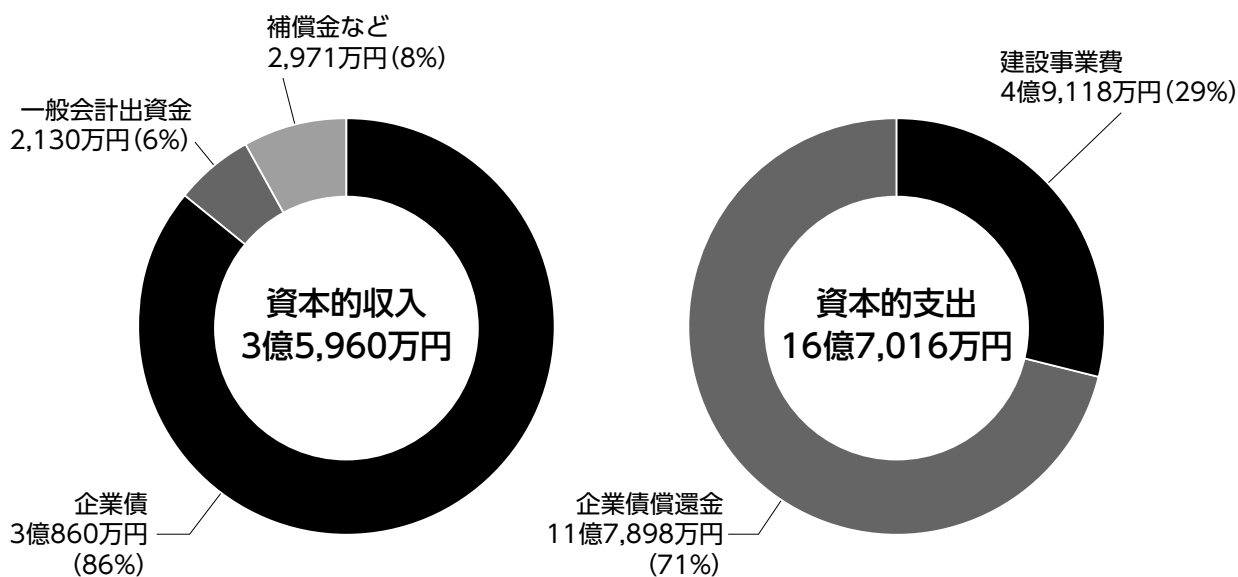
#### 収益的収支 (金額は税抜き)

水道水を作り、みなさんにお届けするための収入と支出です。令和元年度は、1,682万円の純利益となりました。



#### 資本的収支 (金額は税込み)

水道施設を建設・改良するための収入と支出です。令和元年度は13億1,056万円の不足が生じましたが、内部留保している資金などで補てんしました。



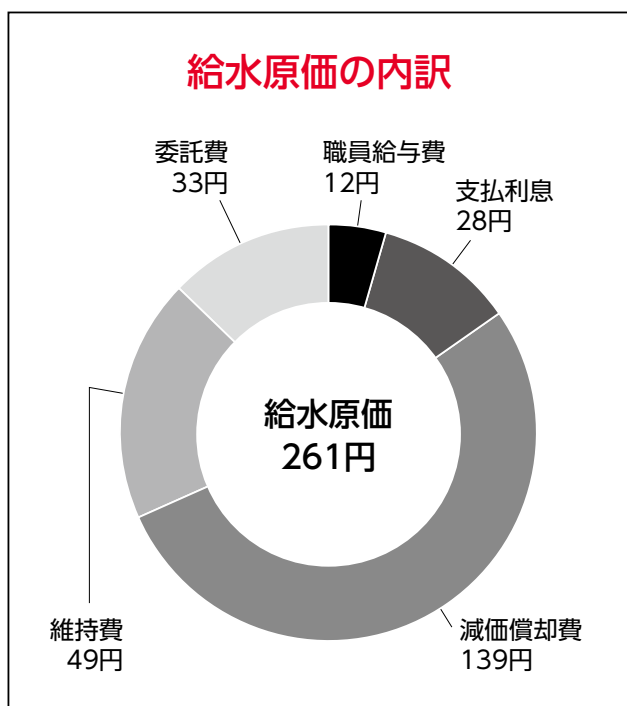
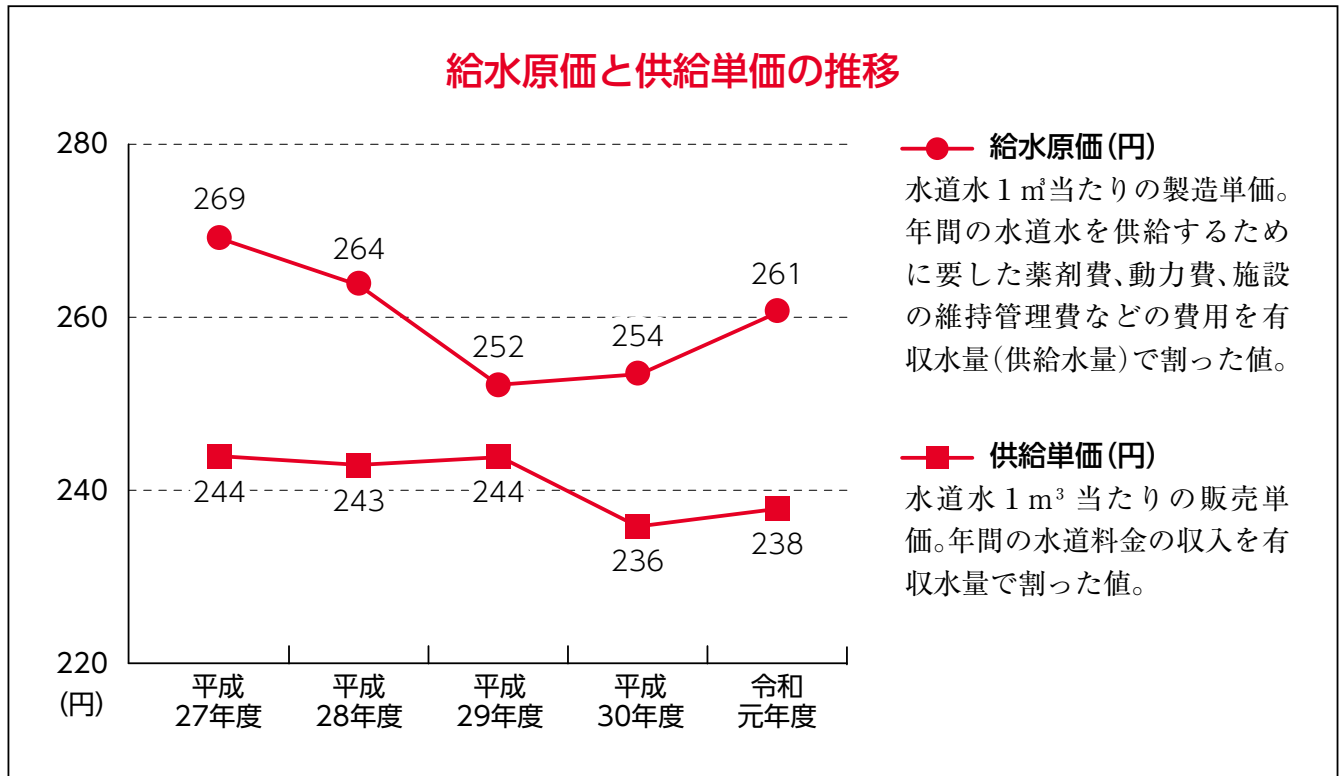
※金額について、端数処理の都合で合計などが整合しない場合があります

## 水道事業の現状

市の水道事業は、平成17年10月に南魚沼市・塩沢町・魚沼地域広域水道企業団が統合し、現在に至っています。統合直後に214億円あった企業債(借入金)は、令和元年度末で88億円に減少しています。依然として水道料金の収入とほぼ同額の借入金を毎年返済しており、厳しい経営状況が続いています。水道料金の回収率も91%と低く、一般会計からの繰入金

などによってかろうじて黒字を確保している状況です。今後も、節水機器の普及と人口減少による水道使用量・料金収入の減少や水道施設の老朽化による更新費用の増加が見込まれ、経営環境の厳しさは増すと予測されます。将来の施設更新に備え、内部留保の資金を蓄えるとともに、経営改善に向けて努力していきます。

## 給水原価と供給単価の推移



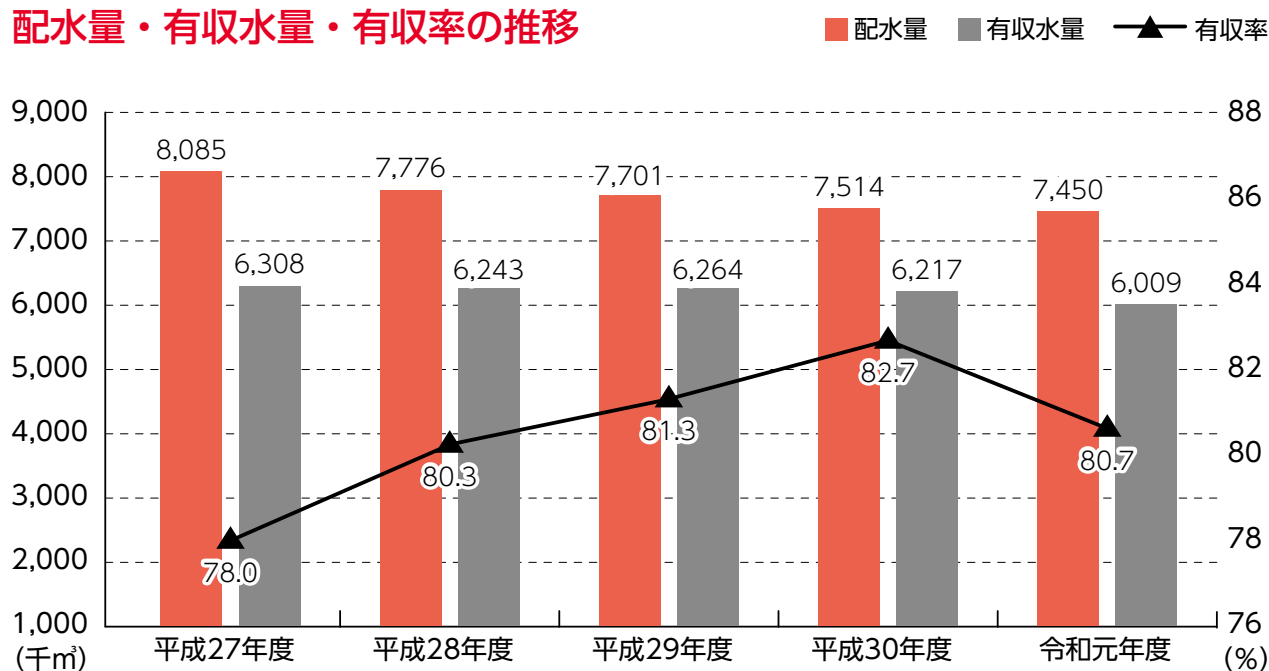
令和元年10月1日から、消費税率が8%から10%に引き上げられたことに伴い、水道料金の改定を行いました。また、平成30年度から一般用水道と旧簡易水道の基本料金の減免(値下げ)も引き続き継続しています。

水道事業は、独立採算で経営を持続する必要があります。このため本来は供給単価が給水原価を上回る必要があります。しかし、供給単価が給水原価を下回る現状が続き、一般会計からの繰入金(補助金)で補てんし、経営の安定が確保されています。

この状況を改善するためには、供給単価(水道料金)を値上げする方法があります。しかし、近隣市町に比べて高い水道料金をこれ以上値上げすることは、市民への負担を考えると難しい状況です。

もう一つの改善策として、給水原価の引下げがあります。給水原価は平成30年度から増加傾向にあります。今後より一層の経営の効率化、経費の削減に努めていきます。

## 配水量・有収水量・有収率の推移



### 有収率

浄水場で作った水が効率的に使用者に届けられ収入につながっているかを示す指標の一つに有収率があります。有収率は、浄水場で作った水量（配水量）と水道使用者に届けられ収入になった水量（有収水量）の比率で、高いほど効率的であるといえます。

水道水を作っても使用者のみなさんに届ける前に、配水管などから漏水してしまえば無駄になってしまいます。水道課では老朽化した配水管の布設替え工事などを行うことで、配水管からの漏水などを防止し有収率の向上に努めています。

### 水道水の水源

市の水道は、主に三国川ダムからの放流水を水源とする、畔地浄水場から配水しています。平成23年7月新潟・福島豪雨では、激しい雨により河川の水が非常に濁ったことで浄水処理が追いつかず市内各地で大規模な断水が発生しました。その反省から、自然災害などの危機管理体制の強化と非常用水源を整備することの重要性を強く認識しています。

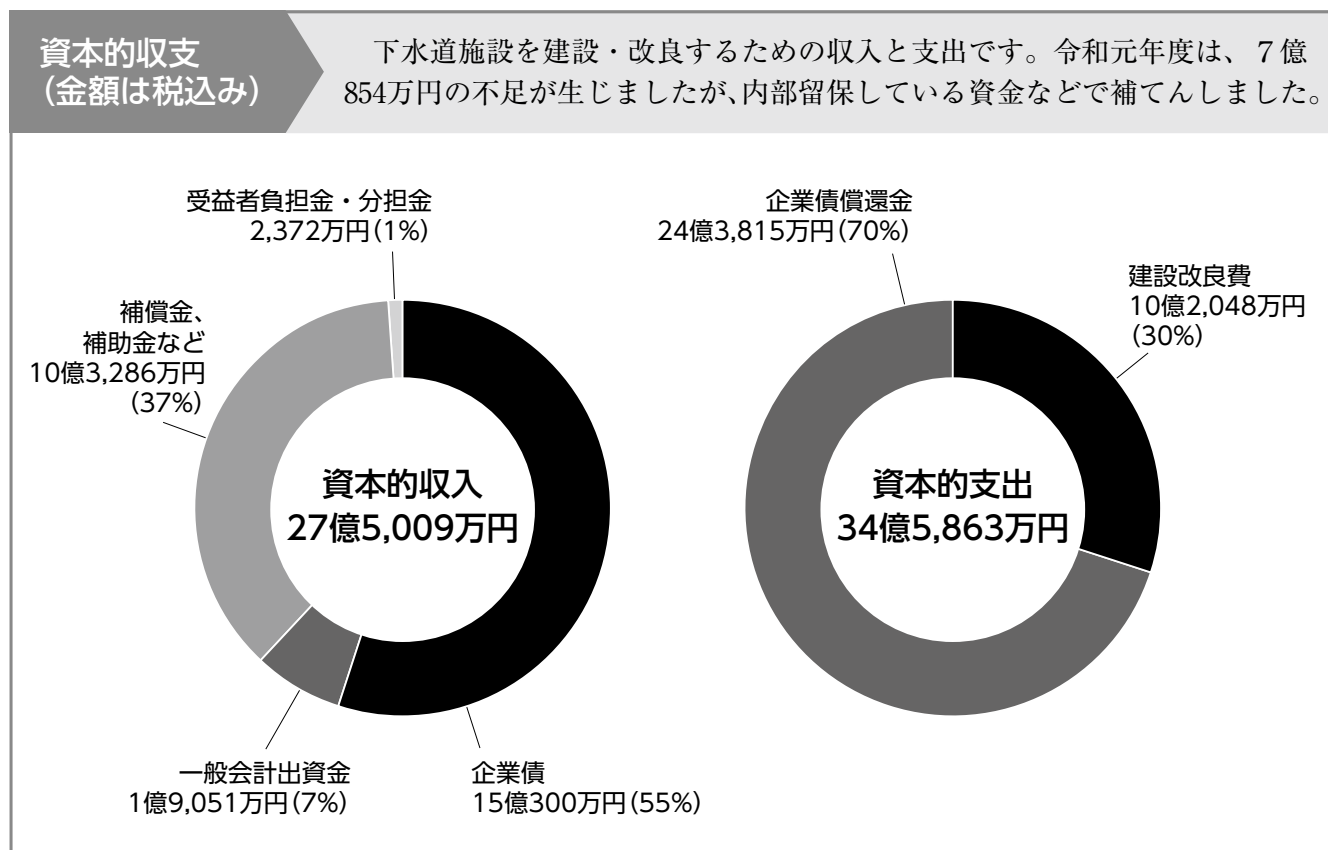
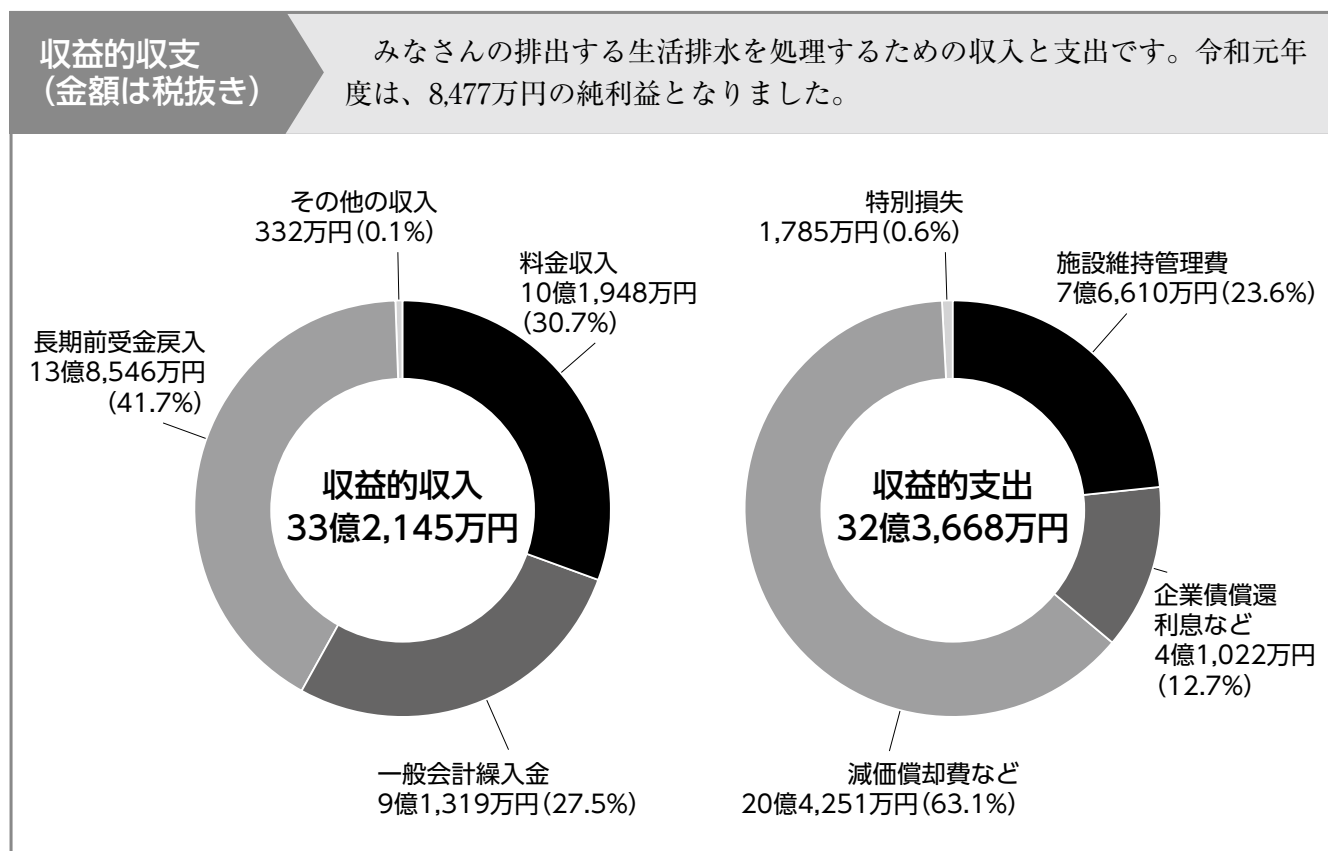
必要とされる非常用水源は、畔地浄水場の供用以前に旧3町の水道事業で利用していた湧水や新たに整備する深井戸を水源にして、浄水場との水量を融通し合い大規模な断水を回避できるよう水源の再構築事業を進めています。令和元年度は、長崎地内の上田調整池の敷地内に深度100mの非常用水源井戸を整備しました。

非常用水源の井戸さく井工事



令和元年度下水道事業会計決算の概要

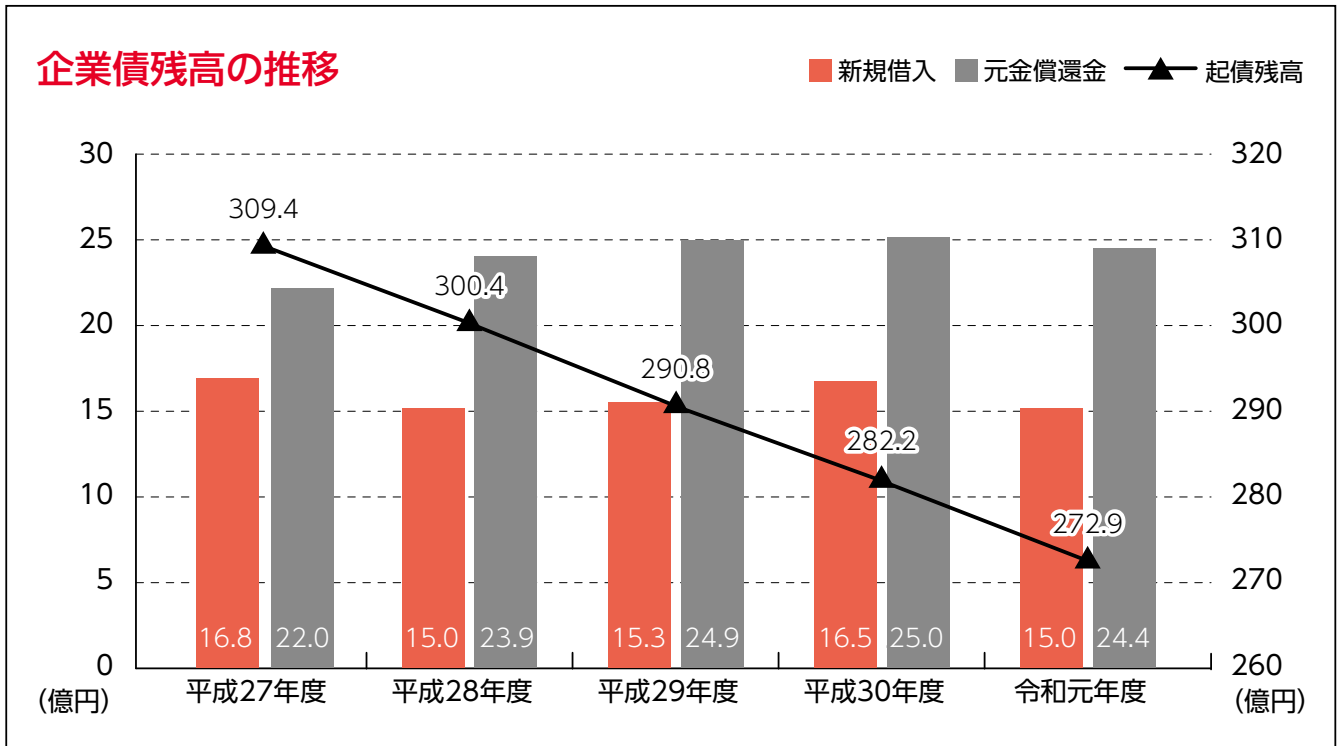
下水道事業は、令和元年度から地方公営企業法の規定の全部を適用し、独立採算で経営を行うため、収益的収支と資本的収支に分けて予算を管理しています。



※金額・割合について、端数処理の都合で合計などが整合しない場合があります

## 下水道事業の企業債償還金の償還状況

令和元年度は、約15億円を借り入れ、約24億円を償還しました。過去5年間で、いずれの年度も償還額が新規借入額を上回っており、元金償還金は減少傾向にあります。



## 水洗化と有収率推移

令和元年度末の市の下水道と合併浄化槽を合わせた普及率は99.1%で、水洗化率は91.4%です。このうち、下水道整備区域のみの普及率は99.8%で、水洗化率は90.0%です。

有収率は令和元年度末時点で89.0%でした。

### 普及率

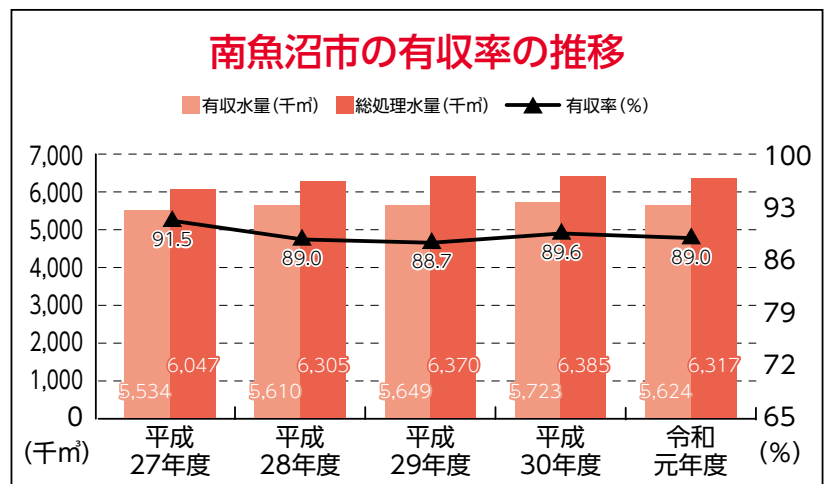
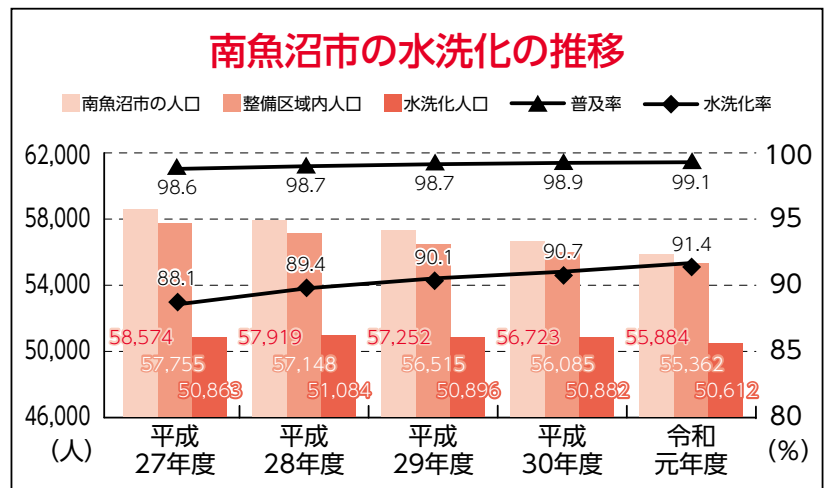
市の人口に対し下水道・浄化槽が整備された人口の割合

### 水洗化率

整備された人口に対して、実際に下水道・浄化槽を利用している人口の割合

### 有収率

各処理場で処理された総処理水量のうち、みなさんの家庭や事業所などから実際に排出された汚水の割合



## 市議会12月定例会の開催

問 議会事務局

☎ 77316650

南魚沼市議会の12月定例会を開催します。

会 本庁舎3階 議場

日程（予定）

12月7日(月)

市長所信表明・議案審議

ほか

12月9日(水)～11日(金)

各常任委員会

12月14日(月)～16日(水)

一般質問

12月18日(金)

委員長審査報告・議案審議

傍聴について

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、マスクの着用やアルコール消毒をお願いすることがあります。ご了承ください。

他 日程の詳細と一般質問の通告内容は、市ウェブサイトに掲載するほか、一般質問当日に、通告内容をまとめた冊子を受付（閉庁後は宿直窓口）で配布します。

※正式な日程は、11月27日(金)に決定します。詳しくは、お問い合わせください

## 陸上自衛隊高等工科学校生徒採用試験

問 自衛隊新潟地方協力本部

長岡出張所

☎ 025813310256

✉ nagaoka001@rct.

gsdf.mod.go.jp

### 学校概要

陸上自衛隊高等工科学校は、神奈川県横須賀市にある全寮制の男子校です。

3学年の修了時に、神奈川県立横浜修悠館高等学校（通信制）の卒業資格、防衛大学・航空学生（パイロット過程）の受験資格が得られます。19歳～20歳で3等陸曹に昇任することが出来ます。

教育内容 高等学校教育、防衛学、専門技術、クラブ活動など

待遇 週休2日制、年末年始・夏期休暇、高等学校卒業資格取得（授業料不要）

手当 生徒手当、期末手当（年2回・6月、12月）

推薦採用試験

採用予定数 約70人

応募資格 中学校卒業（見込み）の17歳未満の男子（学

校長の推薦などが必要）

受付期間

11月30日(月)まで

試験日 令和3年1月10日(日)か11日(月・祝)の指定する一日

試験科目

口述試験、筆記試験（作文含む）、身体検査

試験会場

陸上自衛隊高等工科学校

〔神奈川県横須賀市御幸浜2-1〕

合格発表

令和3年1月21日(木)

一般採用試験

採用予定数

約280人

応募資格 中学校卒業（見込み）の17歳未満の男子

受付期間

令和3年1月6日(水)まで

試験日

一次試験 令和3年1月23日(土)

二次試験

令和3年2月4日(木)～2月7日(日)の指定する一日

試験科目

一次試験 国語、社会、数学、理科、英語、作文（500字程度）

二次試験 口述試験、身体検査

試験会場

受け付け時にお知らせします。

合格発表

一次試験 令和3年1月29日(金)

最終合格 令和3年2月18日(木)

人権なんでも相談所

相談無料・秘密厳守

法務局 南魚沼支局

☎ 77212164

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

## 障がい者週間

問 福祉課障がい福祉係

☎ 77316667

☎ 77316723

毎年12月3日～9日は、障がい者週間です。

障がい者の福祉について関心と理解を深め、障がい者が社会、経済、文化などのあらゆる分野の活動に、積極的に参加する意欲を高めることを目的としています。障がい者への理解を深めましょう。

障がい者とその保護者からの相談などに障がい者相談員が応じます。気軽にご相談ください。

相談は無料、相談の内容や秘密は厳守します。

对身体障がい、知的障がいのある人とその家族

相談員（委託期間：令和3年3月31日(水)まで）

清塚 登

☎ 77713579

林 秀夫

☎ 78219695

7

市報 みなみ魚沼 令和2年11月15日発行

## 沖縄戦戦没者の名前を刻銘しています

**問** 新潟県 福祉保健部 福祉保健課 援護恩給室  
 ☎025-280-5180

沖縄県糸満市の平和祈念公園内に、沖縄戦での戦没者すべての名前を刻んだ記念碑「平和の礎」があります。  
 まだ刻銘されていない人は、追加刻銘ができます。  
**対** 昭和19年3月22日～昭和21年9月7日に沖縄県区域と南西諸島周辺で、沖縄戦が原因で亡くなった人  
 ※詳しくは、お問い合わせください

## 魚沼テクノスクール 入校生・受講生募集

**問・申** 新潟県立魚沼テクノスクール  
 ☎025-794-2410

**JWICADによる建築製図1 (平面図の作成)**  
**対** JWICADの使い方を学びたい人  
**期** 令和3年1月9日(土)、16日(土)  
**時** 午前9時～午後4時

**会** 魚沼テクノスクール〔魚沼市堀之内〕  
**定** 10人  
**費** 4,700円

**JWICADによる電気設備設計1 (基本操作)**  
**対** JWICADを使用した電気設備の設計を学びたい人  
**期** 令和3年1月9日(土)、16日(土)  
**時** 午前9時～午後4時

**会** 魚沼テクノスクール〔魚沼市堀之内〕  
**定** 10人  
**費** 4,700円

**対** 技能検定の受験予定者  
**期** 12月5日(土)、12日(土)  
**時** 午前9時～午後4時

**会** 魚沼テクノスクール〔魚沼市堀之内〕  
**定** 5人  
**費** 4,700円

**メ** 11月27日(金)  
**事務養成科4期 令和3年1月入校生募集**  
**対** パソコンの事務スキルとマナー・コミュニケーション力を学び、就職を希望する

**期** 令和3年1月7日(木)～4月6日(火)

**時** 午前9時10分～午後3時50分(祝日を除く月～金曜日)

**会** 小千谷市民学習センター〔小千谷市上ノ山〕

**定** 15人  
**費** 無料(テキスト代、検定受験料など自己負担あり)  
**申** ハローワーク南魚沼  
**メ** 12月14日(月)

## 市民セミナー料理教室 参加者募集

**問・申** 塩沢公民館  
 ☎782-10100

**メ** ニューミートパイ、根菜のカラフルサラダ、ごぼうのポタージユ、ジンジャーブレッド  
**日** 12月8日(火)  
 午前の部：午前10時～正午  
 午後の部：午後1時30分～3時30分

**会** 塩沢公民館2階 調理実習室  
**対** 市内在住者・在勤者  
**定** 各部20人(先着順)  
**費** 900円(当日集金)  
**受付** 11月17日(火)～27日(金)

**講** 宮田悠さん  
**持** エプロン、三角巾、ふきん、台ふき、持ち帰り容器、筆記用具

## 臨床心理士による「カウンセラーの相談会」秘密厳守

**問・申** 子ども・若者相談支援センター  
 ☎788-1951 (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・高等学校不登校などに悩む義務教育終了～39歳の若者と家族

**日** ①12月1日(火) 午前10時～11時  
 ②12月21日(月) 午後2時～3時  
**会** 子ども・若者相談支援センター

**メ** ①11月27日(金)  
 ②12月17日(木)  
**申** 電話でお申し込みください。  
**他** 電話や来所による相談に、相談員が随時応じます。

## 門井直子さんが院展で入選

**問** 社会教育課文化振興班  
 ☎773-3756

門井直子さん(「石打」が「再興第105回院展」で入選しました。院展は、明治時代から続く日本画の代表的な全国公募展です。  
 作品は日本美術院ウェブサイト(「展覧会情報」→「再興第105回院展」→「入選作品」→「門井直子」)で見ることができます。

門井さんは「このご時世、美術に触れることの大切さを再確認している。より多くの人に触れてほしい」と語りました。



本人作品と日本画の道具

※作品は今回入選の作品ではありません



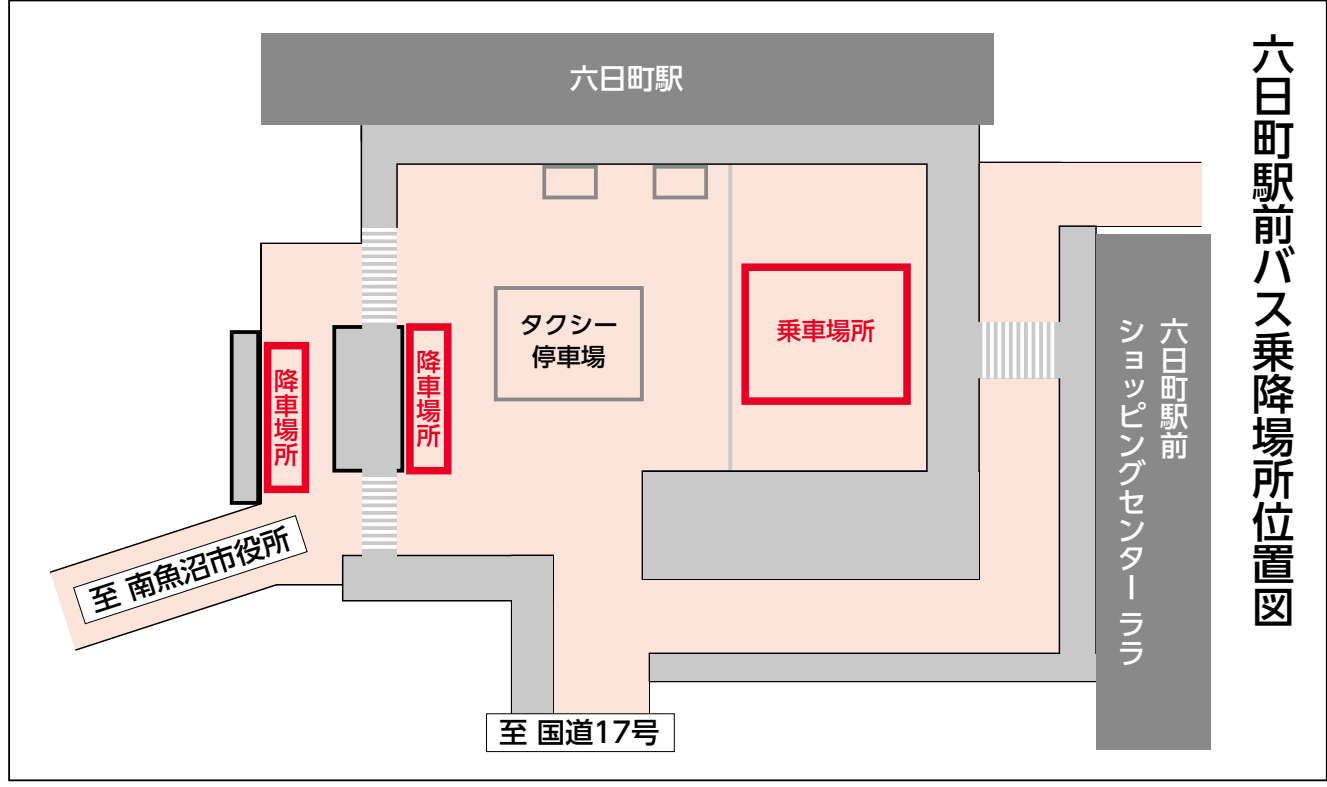
**市民バスに「六日町駅前」バス停を増設します**

問 都市計画課 都市計画係  
☎77316662

12月1日(火)から、「五十沢・大月コース」「城内コース」「大巻・泉コース」「上田・泉コース」「石打・竹俣コース」「中之島・吉里コース」に「六日町駅前」バス停を増設します。六日町駅前周辺の通院や買い物、魚沼基幹病院などに行く際にご利用ください。

※魚沼基幹病院へは、路線バス「六日町⇨羽根川線」から市民バス「浦佐・五箇コース」に乗り継ぎが必要  
他 六日町駅前バス停は路線バスと同様に、乗車場所と降車場所が異なりますのでご注意ください。

バス停の増設に伴い「浦佐・五箇コース」「栃窪・岩之下コース」の時刻表が変更になります。  
※道路状況などにより、時刻表どおりに到着できない場合があります。運行に関しては、市民バスの運行事業者にお問い合わせください



**六日町駅前バス乗降場所位置図**

**大和地域 市民バス時刻表** ※着色のあるマスが12月1日から変更となります

運行日 月～金曜日、12月29日、30日 (土・日曜日、祝日、12月31日～1月3日は運休)

浦佐・五箇コース 株式会社浦佐タクシー ☎777-3456

| 停留所名     | 1便    | 2便    | 3便    | 4便    | 5便    | 6便    | 7便    | 8便    | 9便    | 10便   | 11便   |
|----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 魚沼基幹病院   | 07:49 | 08:29 | 08:59 | 09:44 | 10:14 | 11:29 | 12:29 | 13:29 | 14:29 | 14:59 | 15:59 |
| ゆきぐに大和病院 | 07:50 | 08:30 | 09:00 | 09:45 | 10:15 | 11:30 | 12:30 | 13:30 | 14:30 | 15:00 | 16:00 |
| 鈴懸前      | 07:52 | 08:32 | 09:02 | 09:47 | 10:17 | 11:32 | 12:32 | 13:32 | 14:32 | 15:02 | 16:02 |
| 新潟県信用組合  | -     | -     | 09:04 | -     | 10:19 | -     | 12:34 | -     | -     | 15:04 | -     |
| 大和庁舎     | -     | -     | 09:06 | -     | 10:21 | -     | 12:36 | -     | -     | 15:06 | -     |
| 浦佐交番前    | 07:54 | 08:34 | 09:08 | 09:49 | 10:23 | 11:34 | 12:38 | 13:34 | 14:34 | 15:08 | 16:04 |
| 浦佐屋      | 07:57 | 08:37 | 09:11 | 09:52 | 10:26 | 11:37 | 12:41 | 13:37 | 14:37 | 15:11 | 16:07 |
| 禎島屋      | 07:58 | 08:38 | 09:12 | 09:53 | 10:27 | 11:38 | 12:42 | 13:38 | 14:38 | 15:12 | 16:08 |
| 桐油屋      | 07:59 | 08:39 | 09:13 | 09:54 | 10:28 | 11:39 | 12:43 | 13:39 | 14:39 | 15:13 | 16:09 |
| 田町駅角     | 08:00 | 08:40 | 09:14 | 09:55 | 10:29 | 11:40 | 12:44 | 13:40 | 14:40 | 15:14 | 16:10 |
| 浦佐駅西口    | 08:01 | 08:41 | 09:15 | 09:56 | 10:30 | 11:41 | 12:45 | 13:41 | 14:41 | 15:15 | 16:11 |
| 北越銀行前    | 08:03 | 08:43 | 09:17 | 09:58 | 10:32 | 11:43 | 12:47 | 13:43 | 14:43 | 15:17 | 16:13 |
| 町屋       | -     | -     | 09:24 | -     | 10:39 | -     | 12:54 | -     | -     | 15:24 | -     |
| 岩山       | -     | -     | 09:25 | -     | 10:40 | -     | 12:55 | -     | -     | 15:25 | -     |
| 境川       | -     | -     | 09:27 | -     | 10:42 | -     | 12:57 | -     | -     | 15:27 | -     |
| 清鱗前      | 08:05 | 08:45 | 09:32 | 10:00 | 10:47 | 11:45 | 13:02 | 13:45 | 14:45 | 15:32 | 16:15 |
| 天王町交差点   | 08:06 | 08:46 | 09:33 | 10:01 | 10:48 | 11:46 | 13:03 | 13:46 | 14:46 | 15:33 | 16:16 |
| 魚沼基幹病院   | 08:09 | 08:49 | 09:36 | 10:04 | 10:51 | 11:49 | 13:06 | 13:49 | 14:49 | 15:36 | 16:19 |
| ゆきぐに大和病院 | 08:10 | 08:50 | 09:37 | 10:05 | 10:52 | 11:50 | 13:07 | 13:50 | 14:50 | 15:37 | 16:20 |

# 六日町地域 市民バス時刻表 ※着色のあるマスが12月1日から変更となります

運行日 月～金曜日、12月29日、30日（土・日曜日、祝日、12月31日～1月3日は運休）

**五十沢・大月コース**  
南越後観光バス株式会社  
☎773-2573

**城内コース**  
南越後観光バス株式会社  
☎773-2573

**大巻・泉コース**  
銀嶺タクシー株式会社  
☎772-2440

| 停留所名         | 1便    | 3便    |
|--------------|-------|-------|
| 土沢入口         | 08:44 | 13:20 |
| 小川集落センター     | 08:46 | 13:22 |
| 小川入口         | 08:47 | 13:23 |
| 畔地           | 08:48 | 13:24 |
| 畔地新田         | 08:49 | 13:25 |
| 蛭窪           | 08:50 | 13:26 |
| 永松集落センター     | 08:52 | 13:28 |
| 永松・松島屋商店     | 08:53 | 13:29 |
| 京岡新田ふれあいセンター | 08:55 | 13:31 |
| 京岡集会所        | 08:57 | 13:33 |
| 宮・さかいや       | 08:59 | 13:35 |
| 深沢ふれあいセンター   | 09:03 | 13:39 |
| 宮・小沢歯科医院     | 09:04 | 13:40 |
| 下新田入口        | 09:05 | 13:41 |
| 吉田消防小屋       | 09:06 | 13:42 |
| 中川T字路        | 09:08 | 13:44 |
| 金城集会所        | 09:12 | 13:48 |
| 中川新田         | 09:14 | 13:50 |
| 山谷ふれあいセンター   | 09:16 | 13:52 |
| 下大月集落センター    | 09:21 | 13:57 |
| 上大月十字路       | 09:23 | 13:59 |
| 市有東泉田住宅      | 09:28 | 14:04 |
| 東泉田集落センター    | 09:29 | 14:05 |
| めぐみ野保育園前     | 09:30 | 14:06 |
| 上町三叉路        | 09:32 | 14:08 |
| 小学校入口        | 09:33 | 14:09 |
| 温泉入口         | 09:34 | 14:10 |
| 六日町駅前        | 09:35 | 14:11 |
| 六日町駅前        | 09:37 | 14:13 |
| 南魚沼市役所       | 09:38 | 14:14 |
| 南魚沼市民会館      | 09:40 | 14:16 |
| 南魚沼市民病院      | 09:44 | 14:20 |
| コメリ・原信       | 09:45 | 14:21 |
| 福祉センターしらゆり   | 09:49 | 14:25 |
| 停留所名         | 2便    | 4便    |
| 福祉センターしらゆり   | 12:00 | 14:40 |
| コメリ・原信       | 12:02 | 14:42 |
| 南魚沼市民病院      | 12:05 | 14:45 |
| 南魚沼市民会館      | 12:08 | 14:48 |
| 南魚沼市役所       | 12:10 | 14:50 |
| 六日町駅前        | 12:11 | 14:51 |
| 六日町駅前        | 12:13 | 14:53 |
| 温泉入口         | 12:14 | 14:54 |
| 小学校入口        | 12:15 | 14:55 |
| 上町三叉路        | 12:16 | 14:56 |
| めぐみ野保育園前     | 12:18 | 14:58 |
| 東泉田集落センター    | 12:19 | 14:59 |
| 市有東泉田住宅      | 12:20 | 15:00 |
| 上大月十字路       | 12:25 | 15:05 |
| 下大月集落センター    | 12:27 | 15:07 |
| 山谷ふれあいセンター   | 12:32 | 15:12 |
| 中川新田         | 12:34 | 15:14 |
| 金城集会所        | 12:36 | 15:16 |
| 中川T字路        | 12:40 | 15:20 |
| 吉田消防小屋       | 12:42 | 15:22 |
| 下新田入口        | 12:43 | 15:23 |
| 宮・小沢歯科医院     | 12:44 | 15:24 |
| 深沢ふれあいセンター   | 12:45 | 15:25 |
| 宮・さかいや       | 12:49 | 15:29 |
| 京岡集会所        | 12:51 | 15:31 |
| 京岡新田ふれあいセンター | 12:53 | 15:33 |
| 永松・松島屋商店     | 12:55 | 15:35 |
| 永松集落センター     | 12:56 | 15:36 |
| 蛭窪           | 12:58 | 15:38 |
| 畔地新田         | 12:59 | 15:39 |
| 畔地           | 13:00 | 15:40 |
| 小川入口         | 13:01 | 15:41 |
| 小川集落センター     | 13:02 | 15:42 |
| 土沢入口         | 13:05 | 15:45 |

| 停留所名        | 1便    | 3便    |
|-------------|-------|-------|
| 南魚沼市役所      | 09:45 | 13:20 |
| 六日町駅前       | 09:46 | 13:21 |
| 坂戸橋東詰       | 09:50 | 13:25 |
| 銭淵公園入口      | -     | 13:25 |
| ふれあい支援センター  | 09:52 | -     |
| 二日町         | 09:55 | 13:30 |
| 八木          | 09:56 | 13:31 |
| 新掘新田        | 09:58 | 13:33 |
| 新掘集落センター入口  | 10:00 | 13:35 |
| 田崎十字路       | 10:01 | 13:36 |
| 稲穂ヶ丘団地入口    | 10:02 | 13:37 |
| 法音寺         | 10:03 | 13:38 |
| 藤原公民館       | 10:04 | 13:39 |
| 妙音寺集落開発センター | 10:05 | 13:40 |
| 岡集落センター     | 10:07 | 13:42 |
| 上薬師堂        | 10:08 | 13:43 |
| 上出浦橋        | 10:09 | 13:44 |
| 下出浦集落開発センター | 10:11 | 13:46 |
| 下薬師堂集会所     | 10:12 | 13:47 |
| 野際・若宮様      | 10:13 | 13:48 |
| 池田原集落センター   | 10:15 | 13:50 |
| 魚沼荘         | 10:21 | 13:56 |
| 城内郵便局       | 10:22 | 13:57 |
| 城内診療所       | 10:25 | 14:00 |
| 新掘新田        | 10:26 | 14:01 |
| 八木          | 10:28 | 14:03 |
| 二日町         | 10:29 | 14:04 |
| 銭淵公園入口      | 10:32 | 14:07 |
| 坂戸橋東詰       | 10:34 | 14:09 |
| 温泉入口        | 10:35 | 14:10 |
| 六日町駅前       | 10:36 | 14:11 |
| 六日町駅前       | 10:38 | 14:13 |
| 南魚沼市役所      | 10:39 | 14:14 |
| 南魚沼市民会館     | 10:41 | 14:16 |
| 南魚沼市民病院     | 10:45 | 14:20 |
| コメリ・原信      | 10:46 | 14:21 |
| 福祉センターしらゆり  | 10:50 | 14:25 |
| 停留所名        | 2便    | 5便    |
| 福祉センターしらゆり  | 12:00 | 15:15 |
| コメリ・原信      | 12:02 | 15:17 |
| 南魚沼市民病院     | 12:04 | 15:19 |
| 南魚沼市民会館     | 12:09 | 15:24 |
| 南魚沼市役所      | 12:11 | 15:26 |
| 六日町駅前       | 12:12 | 15:27 |
| 六日町駅前       | 12:14 | 15:29 |
| 温泉入口        | 12:15 | 15:30 |
| 坂戸橋東詰       | 12:16 | 15:31 |
| 銭淵公園入口      | 12:16 | 15:31 |
| ふれあい支援センター  | -     | -     |
| 二日町         | 12:21 | 15:36 |
| 八木          | 12:22 | 15:37 |
| 新掘新田        | 12:24 | 15:39 |
| 新掘集落センター入口  | 12:26 | 15:41 |
| 田崎十字路       | 12:27 | 15:42 |
| 稲穂ヶ丘団地入口    | 12:28 | 15:43 |
| 法音寺         | 12:29 | 15:44 |
| 藤原公民館       | 12:30 | 15:45 |
| 妙音寺集落開発センター | 12:31 | 15:46 |
| 岡集落センター     | 12:33 | 15:48 |
| 上薬師堂        | 12:34 | 15:49 |
| 上出浦橋        | 12:35 | 15:50 |
| 下出浦集落開発センター | 12:37 | 15:52 |
| 下薬師堂集会所     | 12:38 | 15:53 |
| 野際・若宮様      | 12:39 | 15:54 |
| 池田原集落センター   | 12:41 | 15:56 |
| 魚沼荘         | 12:47 | 16:02 |
| 城内郵便局       | 12:48 | 16:03 |
| 城内診療所       | 12:51 | 16:06 |
| 新掘新田        | 12:52 | 16:07 |
| 八木          | 12:54 | 16:09 |
| 二日町         | 12:55 | 16:10 |
| 銭淵公園入口      | 12:58 | 16:13 |
| 坂戸橋東詰       | 13:00 | 16:15 |
| 六日町駅前       | 13:04 | 16:19 |
| 南魚沼市役所      | 13:05 | 16:20 |

| 停留所名          | 1便    | 3便    |
|---------------|-------|-------|
| 泉新田・保育園バス停    | 08:45 | 13:30 |
| 泉下口           | 08:46 | 13:31 |
| 下原新田公民館       | 08:48 | 13:33 |
| 長森新田・八海農園     | 08:51 | 13:36 |
| 長森集落センター      | 08:54 | 13:39 |
| 麓ふれあいセンター     | 08:56 | 13:41 |
| 八海通り          | 08:58 | 13:43 |
| 五日町駅前         | 09:00 | 13:45 |
| 五日町・いろは亭      | 09:01 | 13:46 |
| 欠之下集落開発センター   | 09:02 | 13:47 |
| 五日町小学校前       | 09:05 | 13:50 |
| 押出下           | 09:06 | 13:51 |
| 押出上           | 09:07 | 13:52 |
| 奥・今成クリーニング    | 09:08 | 13:53 |
| 青木新田集落開発センター  | 09:09 | 13:54 |
| 宇津野・ヒロオートサービス | 09:10 | 13:55 |
| 庄之又           | 09:15 | 14:00 |
| 上ノ原公園入口       | 09:25 | 14:10 |
| 余川三叉路         | 09:31 | 14:16 |
| 小栗山2区集会所      | 09:33 | 14:18 |
| 福祉センターしらゆり    | 09:34 | 14:19 |
| 小栗山公民館        | 09:35 | 14:20 |
| 小栗山4区集会所入口    | 09:36 | 14:21 |
| 小栗山5区集会所入口    | 09:37 | 14:22 |
| 福祉センターしらゆり    | 09:40 | 14:25 |
| コメリ・原信        | 09:42 | 14:27 |
| 南魚沼市民病院       | 09:44 | 14:29 |
| 南魚沼市民会館       | 09:48 | 14:33 |
| 六日町駅前         | 09:50 | 14:35 |
| 南魚沼市役所        | 09:51 | 14:36 |
| 六日町駅前         | 09:53 | 14:38 |
| 銀嶺タクシー前       | 09:54 | 14:39 |
| 停留所名          | 2便    | 4便    |
| 銀嶺タクシー前       | 12:10 | 15:30 |
| 六日町駅前         | 12:11 | 15:31 |
| 南魚沼市役所        | 12:13 | 15:33 |
| 六日町駅前         | 12:14 | 15:34 |
| 南魚沼市民会館       | 12:16 | 15:36 |
| 南魚沼市民病院       | 12:20 | 15:40 |
| コメリ・原信        | 12:22 | 15:42 |
| 福祉センターしらゆり    | 12:24 | 15:44 |
| 小栗山5区集会所入口    | 12:27 | 15:47 |
| 小栗山4区集会所入口    | 12:28 | 15:48 |
| 小栗山公民館        | 12:29 | 15:49 |
| 福祉センターしらゆり    | -     | -     |
| 小栗山2区集会所      | 12:30 | 15:50 |
| 余川三叉路         | 12:32 | 15:52 |
| 上ノ原公園入口       | 12:38 | 15:58 |
| 庄之又           | 12:48 | 16:08 |
| 宇津野・ヒロオートサービス | 12:53 | 16:13 |
| 青木新田集落開発センター  | 12:54 | 16:14 |
| 奥・今成クリーニング    | 12:55 | 16:15 |
| 押出上           | 12:56 | 16:16 |
| 押出下           | 12:57 | 16:17 |
| 五日町小学校前       | 12:58 | 16:18 |
| 欠之下集落開発センター   | 13:01 | 16:21 |
| 五日町・いろは亭      | 13:02 | 16:22 |
| 五日町駅前         | 13:03 | 16:23 |
| 八海通り          | 13:05 | 16:25 |
| 麓ふれあいセンター     | 13:07 | 16:27 |
| 長森集落センター      | 13:09 | 16:29 |
| 長森新田・八海農園     | 13:12 | 16:32 |
| 下原新田公民館       | 13:15 | 16:35 |
| 泉下口           | 13:17 | 16:37 |
| 泉新田・保育園バス停    | 13:18 | 16:38 |

## 城内コース

| 停留所名       | 4便    |
|------------|-------|
| ふれあい支援センター | 14:55 |
| 坂戸橋東詰      | 14:57 |
| 六日町駅前      | 15:01 |
| 南魚沼市役所     | 15:02 |

**塩沢地域 市民バス時刻表** ※着色のあるマスが12月1日から変更となります

運行日 月～金曜日、12月29日、30日（土・日曜日、祝日、12月31日～1月3日は運休）

※柘窪・岩之下コースは事前に予約があった日のみ運行します

**上田・泉田コース**  
銀嶺タクシー株式会社  
☎772-2440

| 停留所名       | 1便    | 3便    |
|------------|-------|-------|
| 小松沢十字路     | 08:45 | 13:20 |
| 滝谷村中       | 08:47 | 13:22 |
| 貝瀬材木自宅前    | 08:48 | 13:23 |
| まきはたの里     | 08:49 | 13:24 |
| 一之沢        | 08:53 | 13:28 |
| 新明建設       | 08:55 | 13:30 |
| 沢口バス停      | 08:57 | 13:32 |
| 上神字（上姥沢入口） | 08:58 | 13:33 |
| 姥台公民館      | 09:00 | 13:35 |
| 台上入口       | 09:01 | 13:36 |
| 高棚登口       | 09:02 | 13:37 |
| 横新田        | 09:04 | 13:39 |
| 芝野入口（かどや前） | 09:05 | 13:40 |
| 広道（佐藤鉄筋前）  | 09:07 | 13:42 |
| 阿部電気商会     | 09:08 | 13:43 |
| 掛之下公民館     | 09:09 | 13:44 |
| 槻岡寺入口      | 09:10 | 13:45 |
| 枝吉集会所      | 09:12 | 13:47 |
| 横道         | 09:15 | 13:50 |
| 雲洞公民館      | 09:16 | 13:51 |
| 長表公民館      | 09:20 | 13:55 |
| 金城の里       | 09:23 | 13:58 |
| 西泉田公民館     | 09:28 | 14:03 |
| 藤島眼科医院     | 09:32 | 14:07 |
| 銀嶺タクシー前    | 09:33 | 14:08 |
| 六日町駅前      | 09:34 | 14:09 |
| 南魚沼市役所     | 09:36 | 14:11 |
| 南魚沼市民病院    | 09:37 | 14:12 |
| コメリ・原信     | 09:43 | 14:18 |
| 福祉センターしらゆり | 09:45 | 14:20 |
| 福祉センターしらゆり | 09:47 | 14:22 |
| 停留所名       | 2便    | 4便    |
| 福祉センターしらゆり | 12:07 | 15:25 |
| コメリ・原信     | 12:09 | 15:27 |
| 南魚沼市民病院    | 12:11 | 15:29 |
| 南魚沼市役所     | 12:17 | 15:35 |
| 六日町駅前      | 12:18 | 15:36 |
| 六日町駅前      | 12:20 | 15:38 |
| 銀嶺タクシー前    | 12:21 | 15:39 |
| 藤島眼科医院     | 12:22 | 15:40 |
| 西泉田公民館     | 12:26 | 15:44 |
| 金城の里       | 12:31 | 15:49 |
| 長表公民館      | 12:34 | 15:52 |
| 雲洞公民館      | 12:38 | 15:56 |
| 横道         | 12:39 | 15:57 |
| 枝吉集会所      | 12:42 | 16:00 |
| 槻岡寺入口      | 12:44 | 16:02 |
| 掛之下公民館     | 12:45 | 16:03 |
| 阿部電気商会     | 12:46 | 16:04 |
| 広道（佐藤鉄筋前）  | 12:47 | 16:05 |
| 芝野入口（かどや前） | 12:49 | 16:07 |
| 横新田        | 12:50 | 16:08 |
| 高棚登口       | 12:52 | 16:10 |
| 台上入口       | 12:53 | 16:11 |
| 姥台公民館      | 12:54 | 16:12 |
| 上神字（上姥沢入口） | 12:56 | 16:14 |
| 沢口バス停      | 12:57 | 16:15 |
| 新明建設       | 12:59 | 16:17 |
| 一之沢        | 13:01 | 16:19 |
| まきはたの里     | 13:05 | 16:23 |
| 貝瀬材木自宅前    | 13:06 | 16:24 |
| 滝谷村中       | 13:07 | 16:25 |
| 小松沢十字路     | 13:09 | 16:27 |

**石打・竹俣コース**  
株式会社魚沼中央トランスポート  
☎783-6111

| 停留所名        | 1便    | 3便    |
|-------------|-------|-------|
| 五十嵐         | 08:34 | 13:30 |
| はりまや石打店     | 08:37 | 13:33 |
| 石打・丸仁       | 08:40 | 13:36 |
| 上野          | 08:42 | 13:38 |
| 大丸屋隣        | 08:45 | 13:41 |
| 今田屋米店       | 08:46 | 13:42 |
| 上一日市        | 08:48 | 13:44 |
| 宮野下公民館      | 08:50 | 13:46 |
| 大御堂公民館      | 08:53 | 13:49 |
| 下一日市・法授寺入口  | 08:55 | 13:51 |
| 道の駅ゆきあかり診療所 | 08:58 | 13:54 |
| 君沢公民館入口     | 09:01 | 13:57 |
| 大窪          | 09:03 | 13:59 |
| 下東ノ木十字路     | 09:04 | 14:00 |
| 砂押公民館       | 09:05 | 14:01 |
| 大沢駅前        | 09:08 | 14:04 |
| 南田中         | 09:12 | 14:08 |
| 上越国際スキー場前   | 09:14 | 14:10 |
| 清長寺集会所      | 09:16 | 14:12 |
| 早稲田屋酒店      | 09:17 | 14:13 |
| 泉盛寺         | 09:19 | 14:15 |
| 塩沢庁舎        | 09:23 | 14:19 |
| 塩沢郵便局       | 09:24 | 14:20 |
| 六分区         | 09:24 | 14:20 |
| 竹俣新田        | 09:26 | 14:22 |
| 竹俣          | 09:27 | 14:23 |
| 南魚沼市民病院     | 09:33 | 14:29 |
| コメリ・原信      | 09:34 | 14:30 |
| 福祉センターしらゆり  | 09:36 | 14:32 |
| 六日町駅前       | 09:39 | 14:35 |
| 南魚沼市役所      | 09:40 | 14:36 |
| 停留所名        | 2便    | 4便    |
| 南魚沼市役所      | 12:15 | 15:15 |
| 六日町駅前       | 12:16 | 15:16 |
| 福祉センターしらゆり  | 12:19 | 15:19 |
| コメリ・原信      | 12:21 | 15:21 |
| 南魚沼市民病院     | 12:22 | 15:22 |
| 竹俣          | 12:28 | 15:28 |
| 竹俣新田        | 12:29 | 15:29 |
| 六分区         | 12:29 | 15:29 |
| 塩沢郵便局       | 12:31 | 15:31 |
| 塩沢庁舎        | 12:32 | 15:32 |
| 泉盛寺         | 12:36 | 15:36 |
| 早稲田屋酒店      | 12:38 | 15:38 |
| 清長寺集会所      | 12:39 | 15:39 |
| 上越国際スキー場前   | 12:41 | 15:41 |
| 南田中         | 12:43 | 15:43 |
| 大沢駅前        | 12:47 | 15:47 |
| 砂押公民館       | 12:50 | 15:50 |
| 下東ノ木十字路     | 12:51 | 15:51 |
| 大窪          | 12:52 | 15:52 |
| 君沢公民館入口     | 12:54 | 15:54 |
| 道の駅ゆきあかり診療所 | 12:57 | 15:57 |
| 下一日市・法授寺入口  | 13:00 | 16:00 |
| 大御堂公民館      | 13:02 | 16:02 |
| 宮野下公民館      | 13:05 | 16:05 |
| 上一日市        | 13:07 | 16:07 |
| 今田屋米店       | 13:09 | 16:09 |
| 大丸屋隣        | 13:10 | 16:10 |
| 上野          | 13:13 | 16:13 |
| 石打・丸仁       | 13:15 | 16:15 |
| はりまや石打店     | 13:18 | 16:18 |
| 五十嵐         | 13:21 | 16:21 |

**中之島・吉里コース**  
株式会社魚沼中央トランスポート  
☎783-6111

| 停留所名       | 1便    | 3便    |
|------------|-------|-------|
| 柄沢・来泉寺     | 08:43 | 13:30 |
| 原集落開発センター  | 08:46 | 13:33 |
| 前田原        | 08:48 | 13:35 |
| 中之島診療所     | 08:50 | 13:37 |
| 丸池新田       | 08:52 | 13:39 |
| 諭丸公民館      | 08:53 | 13:40 |
| 坪池集落開発センター | 08:57 | 13:44 |
| 五郎丸消防小屋    | 08:59 | 13:46 |
| 中子公民館      | 09:02 | 13:49 |
| 古川・牧之庵     | 09:04 | 13:51 |
| 小杉         | 09:07 | 13:54 |
| 八竜神社       | 09:09 | 13:56 |
| 小木六公民館     | 09:12 | 13:59 |
| 大里公民館      | 09:14 | 14:01 |
| 上十日町       | 09:16 | 14:03 |
| 塩沢商工入口     | 09:18 | 14:05 |
| 塩沢庁舎       | 09:20 | 14:07 |
| 塩沢郵便局      | 09:22 | 14:09 |
| 六分区        | 09:22 | 14:09 |
| 吉里集落開発センター | 09:25 | 14:12 |
| 市営吉里団地入口   | 09:27 | 14:14 |
| 愚川・天昌寺入口   | 09:29 | 14:16 |
| 南魚沼市民病院    | 09:32 | 14:19 |
| コメリ・原信     | 09:33 | 14:20 |
| 福祉センターしらゆり | 09:35 | 14:22 |
| 六日町駅前      | 09:38 | 14:25 |
| 南魚沼市役所     | 09:39 | 14:26 |
| 停留所名       | 2便    | 4便    |
| 南魚沼市役所     | 12:30 | 15:30 |
| 六日町駅前      | 12:31 | 15:31 |
| 福祉センターしらゆり | 12:34 | 15:34 |
| コメリ・原信     | 12:36 | 15:36 |
| 南魚沼市民病院    | 12:37 | 15:37 |
| 愚川・天昌寺入口   | 12:40 | 15:40 |
| 市営吉里団地入口   | 12:42 | 15:42 |
| 吉里集落開発センター | 12:44 | 15:44 |
| 六分区        | 12:44 | 15:44 |
| 塩沢郵便局      | 12:47 | 15:47 |
| 塩沢庁舎       | 12:49 | 15:49 |
| 塩沢商工入口     | 12:51 | 15:51 |
| 上十日町       | 12:53 | 15:53 |
| 大里公民館      | 12:55 | 15:55 |
| 小木六公民館     | 12:57 | 15:57 |
| 八竜神社       | 13:00 | 16:00 |
| 小杉         | 13:02 | 16:02 |
| 古川・牧之庵     | 13:05 | 16:05 |
| 中子公民館      | 13:07 | 16:07 |
| 五郎丸消防小屋    | 13:10 | 16:10 |
| 坪池集落開発センター | 13:12 | 16:12 |
| 諭丸公民館      | 13:16 | 16:16 |
| 丸池新田       | 13:17 | 16:17 |
| 中之島診療所     | 13:19 | 16:19 |
| 前田原        | 13:21 | 16:21 |
| 原集落開発センター  | 13:23 | 16:23 |
| 柄沢・来泉寺     | 13:26 | 16:26 |

**柘窪・岩之下コース** 予約先：マルカタクシー合資会社 ☎782-1155

| 停留所     | 1便    | 3便    |
|---------|-------|-------|
| 柘窪センター  | 08:48 | 13:45 |
| 柘窪中     | 08:49 | 13:46 |
| 柘窪下     | 08:50 | 13:47 |
| 岩之下センター | 08:53 | 13:50 |
| 塩沢庁舎    | 09:08 | 14:05 |

| 停留所     | 2便    | 4便    |
|---------|-------|-------|
| 塩沢庁舎    | 12:40 | 15:40 |
| 岩之下センター | 12:55 | 15:55 |
| 柘窪下     | 12:58 | 15:58 |
| 柘窪中     | 12:59 | 15:59 |
| 柘窪センター  | 13:00 | 16:00 |

※予約受付は、乗車の1週間～当日の1時間前です。六日町方面に行く場合は、石打・竹俣コースに乗り換えてください

## 令和2年度 第3期（1月～3月） 教室参加者募集

### 受講料

【スポパラ会員】**新規**：すべての教室が無料、**再受講**：各3,000円（スポーツチャンバラのみ1,500円）

※**新規**：令和2年度に初めて当該教室を受講する人、**再受講**：令和2年度に当該教室の受講経験がある人

【一般】各4,500円（スポーツチャンバラのみ2,500円）

※「ボディメイキング教室」と「美ボディメイキング教室」をともに受講する場合は、2教室目は会員3,000円、一般4,500円

教室回数 全10回

| 教室名       | 開催曜日・開始時間 | 教室初日 | 内容                                     | 受付開始             |
|-----------|-----------|------|--|------------------|
| リズム体操     | 火 13:00   | 1/5  | 軽快なリズムによって体を動かし、心と体をリフレッシュ！            | 12/1(火)<br>9:00  |
| スポーツチャンバラ |           |      | 19:00                                  |                  |
| 美ボディメイキング | 9:45      | 1/7  | 小さなボールを使い、ゆっくり時間をかけて、ゆがんだ骨格を整えます。      | 11/19(木)<br>9:00 |
| らくらく青竹    | 13:00     |      | 青竹踏みを使った昔ながらの健康法で簡単エクササイズ。             |                  |
| リラックスヨガ   | 14:30     |      | やさしいヨガのポーズを取り入れながら、体の緊張をほぐし、心を穏やかに。    |                  |
| ボディメイキング  | 10:00     | 1/8  | ボールを使って体を整えます。関節や筋肉に痛みを感じる人におすすめです！    | 11/20(金)<br>9:00 |
| フラダンス     | 11:00     |      | ハワイの伝統舞踊。アロハの精神で、ゆったり楽しく踊ります。          |                  |
| パワーヨガ     | 19:00     |      | 筋トレ要素の強い、ヨガのポーズを行う事で、体を鍛えます。男性にもお勧めです。 |                  |

## 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

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

**日** 令和3年1月9日～2月6日までの土曜日（全5回） 9:30～11:30

**会** 五日町スキー場 **対** アルペンスキー初心者の小学生 **定** 40人（先着順）

**費** スポパラ会員：3,000円、一般：4,500円

**他** 別途リフト代が必要

**受け** 12月5日(土) 9:00～

## 「春夏秋冬」親子体験イベント “冬の陣”

お正月にちなんだ「餅つき体験」を開催します。餅つきをした後は、おいしいつきたてのお餅をいただきます。普段はなかなかできない経験を通じて、親子の思い出を作りませんか？

**日** 令和3年1月31日(日) 9:00～11:00 **会** 上田の郷〔長崎〕 **対** 誰でも **定** 親子14組（先着順）

**費** スポパラ会員：500円、一般：700円（年中・年長児：300円、0～3歳児：無料）

**受け** 11月21日(土) 9:00～

### 共通事項

**申** ディSPORTに設置の申込書を記入し、料金を添えてフロントにお申し込みください。（電話申込み不可）

※定員に達し次第締め切ります。保険料は年会費・受講料に含まれます（当該教室のみ有効）

## 自宅での飲酒量が増えて いませんか？

保健課  
☎773-6811

新型コロナウイルスの感染防止対策のため、3密を防ぐ新しい生活様式が実践され、飲食店での会食以外に、リモートでの会食も行われるようになりました。リモートでの会食は自宅で気軽に開催できる反面、飲酒の習慣化や飲酒時間の増加が懸念されています。また、感染症への恐怖感や経済的な不安などから、ストレスの解消などを目的としたアルコール摂取量の増加も懸念されています。

飲酒が与える体と心への影響を再認識し、適度な飲酒を心掛けましょう。

### 市民の飲酒の現状

市の飲酒習慣のある人は県の平均より多く、令和元年度に基礎健診を受けた人のうち、毎日の飲酒習慣がある男性は50～70歳代、女性では40～50歳代に多い傾向があります。また、生活習慣病のリスクを高める飲酒量（男性2合以上、女性1合以上）を毎日飲んでいた人は、男性では50～60歳代、女性では40～50歳代に多くなっています。

### アルコールによる心への影響 うつ病・不眠

アルコールには不安や憂うつな気持ちと和らげる作用がありますが、一時的なものです。酔いがさめると、飲酒前より気分の落ち込みがさらに悪化し、うつ病の誘因となる可能性があります。

睡眠薬の代わりにアルコールを使用すると、熟睡感が得られにくく、かえって眠りを浅くします。

### 依存症

アルコールは依存性のある嗜好品です。繰り返し多量に摂取すると、依存症になる可能性があります。アルコール依存症になると、病気の合併や失業、飲酒運転、家庭内でのトラブルなどの要因になることがあります。

### 社会生活への影響

#### 事故・飲酒運転

飲酒や酩酊により、交通事故、転倒・転落、溺水、凍死などのさまざまな事故を引き起こす可能性が高くなります。

#### 飲酒に関連する暴力

アルコールハラスメント、家庭内での暴言・暴力、高齢者や児童への虐待などの飲酒に関連したトラブルは、社会的にも重要な問題となっています。

### 適度な飲酒のコツ 適量を知る

1日の目安量は、ビール500ml、日本酒1合弱、焼酎（25度）100ml、ワイン200ml、ウイスキー60ml以下です。高齢者、女性はこれらの半分が目安です。

#### 飲み方を工夫

何かを食べながら飲んだり、家族や友人と会話をしたりしながら、ゆつくりと飲むようにしましょう。

#### 休肝日をつくる

週に2日程度は休肝日を作りましょう。定期健診は年に1回は受け、自分の体をチェックしましょう。

#### アルコールのことで困ったら

アルコールに関連して、心身の健康や家庭生活、仕事などで困っていることがある場合は、早めに専門家に相談しましょう。下記の相談窓口をご利用ください。家族からの相談にも応じます。自分や家族だけで抱え込まず、ご相談ください。



一人で悩まずに、相談窓口をご利用ください

| 相談窓口                     | 電話番号         | 開設時間                   |
|--------------------------|--------------|------------------------|
| 保健課（本庁舎南分館）              | 773-6811     | 月～金曜日（祝日除く） 8：30～17：15 |
| 南魚沼地域振興局 健康福祉環境部（南魚沼保健所） | 772-8137     | 月～金曜日（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～金曜日（祝日除く） 8：30～17：00 |
| 中越いのちとこころの支援センター         | 0258-88-0070 | 月～金曜日（祝日除く） 8：30～17：15 |
| 新潟いのちの電話（長岡）             | 0258-39-4343 | 毎日24時間対応               |
| こころの相談ダイヤル               | 0570-783-025 | 毎日24時間対応               |

## 南魚沼市民会館

受付 8:30~17:15

11月の休館【16日(月)、24日(火)、30日(月)】

☎773-5500 F772-8161

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

### うおぬまLirica交流コンサート2020

うおぬまLiricaが南魚沼市少年少女合唱団、柏崎市、三条市の合唱団と特別公演を行います。すばらしい歌声をお届けします。

日 12月6日(日) 13:30~ (開場 13:00)

会 市民会館 大ホール

入場料 無料 (要整理券。市民会館で配布)

出演 南魚沼市民合唱団うおぬまLirica、南魚沼市少年少女合唱団、柏崎市民合唱団、三条紫苑コーラス

問 南魚沼市民合唱団う

おぬまLirica(志太)

☎090-7231-7521

※感染症対策をして開催します



## トミオカホワイト美術館

開館 9:00~17:00 (入館 16:30まで)

11月の休館【18日(水)、25日(水)~27日(金)】

☎775-3646 F775-3650 URL <http://www.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:28日(土)

### 開館30周年記念「白と黒の詩」

期 11月24日(火)まで

### 開館30周年記念「新収蔵品と北海道の風景」

期 11月28日(土)~令和3年3月16日(火)

富岡惣一郎の初公開となる寄贈作品や北海道の風景を中心に、初期の抽象画から色彩を用いて描いた晩年の作品まで、年代順に展示します。

### 開館30周年記念特別展 渡辺洋一写真展「雪森」

期 12月19日(土)~令和3年1月31日(日)

北海道倶知安町ニセコ高原在住の渡辺洋一さんは、スキー写真で日本を代表する写真家の一人です。雪の森を主体にした作品を展示します。

### ラウンジ展11月「南魚沼の風景」

城内出身の井口亘さんが描いた南魚沼の風景を展示します。

費 入場無料

## 池田記念美術館

開館 9:00~17:00 (入館 16:30まで)

11月の休館【18日(水)、25日(水)、30日(月)】

☎780-4080 F777-3815 URL <http://www.ikedart.jp/>

入館料:大人500円・高校生以下無料

### 動物画家 やぶうち 数内正幸「絵本の世界」

期 12月5日(土)~12月22日(火)

動物画家として、「ガンバの冒険シリーズ」や絵本などで魅力的な動物のイラストを制作してきた数内正幸さんの原画展です。



池田記念美術館収蔵品展を 数内正幸「冒険者たち」  
同時開催 表紙(斎藤惇夫原作)

## 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月の休館【16日(月)~20日(金)】

☎783-4500 F783-3388

URL <http://www.michinoeki-minamiuonuma.jp/imaizumi-kinenkan/>

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 11月21日(土)~令和3年2月28日(日)

### 今泉記念館 油絵展

今泉記念館が所蔵する、油絵作品を多数展示します。豪快なタッチで描かれた美しい花や、繊細な表現で描かれた女性たちなど、油絵のさまざまな表現をお楽しみください。

### 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します。

## 鈴木牧之記念館

開館 9:00~16:30

11月の休館【17日(火)、24日(火)】

☎・F782-9860 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

「うみのおくやま」の「の」

「農夫 にわとり借りる

雪崩のあと」

雪崩に遭遇すると大抵助かりません。被害者を探す手段としてニワトリを使う方法を紹介しています。

人が埋まっている場所で鳥は鳴くそうです。



# 12月のあそびのひろば

詳しくは、各施設にお問い合わせください

※新しい生活様式（マスク着用、検温や体調確認など）にご協力ください

| 園名・電話番号                     | 内容  | 日程(祝日は除く)                                      | 時間  |
|-----------------------------|---|--|---|
| 浦佐認定<br>こども園<br>☎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  | 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、親子運動教室など                       | 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。  |    |
| 野の百合<br>こども園<br>☎772-2627   | 支援センター開放  | 月～金曜日  | 10:00～15:00   |
|                             | 身体測定  | 月曜日  |   |
|                             | 親子で手づくり・誕生会・リフレッシュデー・ハーブで手作り・子育てのお話(看護師・栄養士・歯科衛生士)・ちくちくあみあみ(編み物と縫物)・マタニティサロン                | 日程、内容、申込みについては、毎月発行のフリーペーパーをご覧ください。            |   |
| わかば保育園<br>☎778-2038         | 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   |
|                             | きらめき工作  | 月1回水曜日   | 10:00～12:00   |
| 金城幼稚園・<br>保育園<br>☎782-5163  | 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・プレパパ、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)   | 12月15日(火)                                      | 10:30～11:30   |
| 南魚沼<br>どろんこ保育園<br>☎788-0592 | 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」)  | 月1回木曜日   | 10:30～12:00   |
|                             | 身体測定・誕生会  | 月1回  |   |
| めぐみ野こども園<br>☎773-5257       | にこにこデー  | 月2回火曜日   | 10:00～11:00   |

※上町保育園(☎773-6187)は令和2年度のあそびの広場を中止します。  
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。  
各施設では、子育てに関する相談も受け付けています

# 12月 にこにこ広場

にこにこ広場は入園前のお友だちが対象です。 ※来園時は検温と保護者のマスク着用にご協力ください

| 日  | 曜日 | 園名・電話番号        | 時間           | 内容              |
|----|----|----------------|--------------|-----------------|
| 8  | 火  | 三用 ☎779-3051   | 9:45 ~ 10:45 | クリスマス飾りを作ろう     |
| 9  | 水  | 大崎 ☎779-2762   |              | お部屋で遊ぼう         |
| 10 | 木  | 赤石 ☎779-3008   |              | クリスマス製作をしよう     |
|    |    | 四十日 ☎776-3551  |              | クリスマス飾り製作       |
|    |    | 上原 ☎775-2114   |              | クリスマス飾りを作ろう     |
|    |    | 上長崎 ☎782-1184  |              | みんなで踊ろう         |
|    |    | 舞子 ☎782-0436   |              | 歌って踊ろう          |
|    |    | 石打 ☎783-3624   |              |                 |
|    |    | 上関 ☎783-2956   |              |                 |
| 11 | 金  | 西五十沢 ☎772-3044 |              | 10:00 ~ 10:45   |
| 15 | 火  | 牧之 ☎782-1746   | 9:45 ~ 10:45 | 親子で運動遊び         |
| 16 | 水  | 下長崎 ☎782-0092  |              | ひろーいホールであそびましょう |
| 17 | 木  | あおば ☎775-2274  |              | クリスマスを楽しもう      |
|    |    | 八幡 ☎772-2715   |              |                 |

## 12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

- 高齢者の新型コロナウイルス感染症の感染防止や重症化防止のため、基礎健診と胃がん検診は74歳以下（昭和21年4月1日以降生まれ）の人を対象に実施します。75歳以上で今年度の基礎健診に申込みをした人には、医療機関などで実施する個別健診の案内を郵送しました。
  - 肝炎ウイルス検査、風しん抗体検査は、基礎健診の会場で実施しています。
  - 人数調整を行い、健診日程を決定したため、健診日の変更ができない場合があります。
- ※住民健診・個別健診について、詳しくはお問い合わせください

|       | 日にち    | 受付時間   | 健診内容               | 対象行政区                            | 会場    |
|-------|--------|--|--------------------|----------------------------------|-------|
| 大和地域  | 26日(土) | 7:30 ~ 10:30                                 | 65歳~74歳の胃がん検診      | 荒金、国際町、上一、上二、平沢、原小路、寺中、海士ヶ島新田、水尾 | 健友館   |
|       | 10日(木) | 8:00 ~ 8:20                                  | 子宮頸がん検診のみ          | 高田、山崎新田、大倉、九日町                   |       |
|       | 12日(土) |  |                    | 茗荷沢、上二、平沢、原小路、寺中、海士ヶ島新田、水尾       |       |
|       | 10日(木) |  |                    | 桐沢、茗荷沢新田、荒金、上二                   |       |
|       | 12日(土) |  |                    | 上一、平沢、原小路、寺中、海士ヶ島新田、水尾           |       |
| 六日町地域 | 5日(土)  | 8:00 ~ 11:00<br>13:00 ~ 14:30<br>※胃がん検診は午前のみ | 基礎健診<br>胃がん・大腸がん検診 | 田崎、欠之下、飯綱町、学校町2丁目、八幡             | 塩沢公民館 |
| 塩沢地域  | 12日(土) | 8:00 ~ 11:00<br>13:00 ~ 14:30<br>※胃がん検診は午前のみ | 基礎健診<br>胃がん・大腸がん検診 | 四分区、五分区、中、泉盛寺                    | 塩沢公民館 |





次に該当する子どもや同伴者は、健診の参加を自粛してください。

- ・実施日の2日前～当日のいずれかに発疹・下痢・おう吐・目の充血などの症状がある場合
  - ・37.5度以上の発熱や咳など、軽い風邪の症状が続く場合
  - ・息苦しさ、強いだるさ、高熱などの症状がある場合
- 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、健診の受診をご遠慮いただく場合や日程が変更となる場合があります。詳しくは、市ウェブサイトをご覧ください

| 事業                     | 対象                         | 北部(大和地域、大巻・城内・五十沢地区)<br>健友館(大和病院となり)             |             | 南部(六日町地区、塩沢地域)<br>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8月生                    | 12月25日(金)  | 13:00～13:10 | 12月24日(木)                  | 13:20～13:30 |
| 10か月児健診                | 令和2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<br>フッ化物塗布      | 令和元年11月生<br>南部は<br>10月生も含む | 1月に実施<br>※奇数月のみ開催                                |             | 12月23日(水)                  | 13:00～13:10 |
| 1歳半児健診・歯科<br>健診・フッ化物塗布 | 令和元年5月生                    | 12月11日(金)  | 13:00～13:10 | 12月18日(金)                  | 13:00～13:10 |
| 2歳児歯科健診<br>フッ化物塗布      | 平成30年11月生                  | 1月に実施<br>※奇数月のみ開催                                |             | 12月9日(水)                   | 13:00～13:10 |
| 2歳半児歯科健診<br>フッ化物塗布     | 平成30年5月生                   | 12月3日(木)   | 9:00～9:10   | 12月2日(水)                   | 13:00～13:10 |
| 3歳児健診・歯科健診<br>フッ化物塗布   | 平成29年11月生                  | 12月10日(木)  | 13:00～13:10 | 12月16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            |
|-------------------------------|---------|-----------|-----------|--------------------------|----------------|
| 育児力アップ講座<br>もぐもぐ教室<br>(離乳食教室) | 令和2年5月生 | 12月16日(水) | 9:30～9:45 | 子育て支援センター<br>子育ての駅「ほのぼの」 | 事前に<br>保健課に申込み |

### 乳児のスキンケア～湿疹の悪化を予防しましょう～

乳児の肌は、大人と比べると皮膚が薄くとても敏感です。少しの刺激でも湿疹などを起こしやすい特徴があります。湿疹の発生や悪化を防ぐため、正しいスキンケアを行いましょう。皮膚科や小児科を受診している場合は、主治医に相談し皮膚の状態を見ながら、治療を進めましょう。

#### スキンケアの方法と注意点

皮膚の汚れ(アレルギー物質、汗、細菌など)を落として清潔な状態を保つための方法です。

- ①石けんはよく泡立て、いい泡(手の平を下に向けても落ちないくらいの泡)を作る
- ②手でやさしく洗う ③しわは伸ばして洗う ④顔も石けんをつけて洗う
- ⑤拭くときはこすらず、押さえて水分をふき取る
- ⑥入浴後は15分以内に、全身に保湿剤を塗るなどして乾燥を防ぐ

**ポイント** ・耳もていねいに、首や下あごは皮膚を伸ばして洗います。

・泡は残さず流しましょう。



### くれよんクラブ

問・申保健課 ☎773-6811

「くれよんクラブ」は、子どもの育てにくさを感じている保護者や、障がいのある子どもの保護者の集まりです。情報交換や勉強会を開催しています。会場には保育士がいるので、子どもと一緒に参加できます。

日 令和3年1月19日(火) 10:00～11:00

会 子育て支援センター  
子育ての駅「ほのぼの」

申 不要。直接会場まで。 内 フリートーク

## 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。

時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歳未満  
☎025-288-2525（#8000でも可）

## 献血にご協力ください

～12月の献血日程～

問保健課（献血担当） ☎773-6811

| 日にち   | 受付時間                       | 会場                        |
|-------|----------------------------|---------------------------|
| 3日(木) | 10：00～11：45<br>13：00～15：30 | 市役所本庁舎                    |
| 6日(日) | 10：00～11：45<br>13：00～15：30 | イオン六日町店<br>※献眼登録を<br>同時実施 |

※すべて全血400ml献血。  
日程や会場は、変更する場合があります。  
令和3年1月はお休みです



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

図書館の本はみなさんの財産です。大切に取り扱いましょう。汚れたり破れたりした時は、お申し出ください。修復ができない場合や本の状態によっては、弁償となることがあります。

### 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

|                 |            |
|-----------------|------------|
| ・てにをは俳句・短歌辞典    | 阿部 正子      |
| ・えにし屋春秋         | あさのあつこ     |
| ・ワカタケル          | 池澤 夏樹      |
| ・半沢直樹 アルルカンと道化師 | 池井戸 潤      |
| ・獣たちのコロシウム      | 石田 衣良      |
| ・推し、燃ゆ          | 宇佐見りん      |
| ・鏡影劇場           | 逢坂 剛       |
| ・銀閣の人           | 門井 慶喜      |
| ・fishy          | 金原ひとみ      |
| ・三度目の恋          | 川上 弘美      |
| ・我々は、みな孤独である    | 貴志 祐介      |
| ・帝都争乱           | 今野 敏       |
| ・海の怪            | 鈴木 光司      |
| ・今も未来も変わらない     | 長嶋 有       |
| ・灯台からの響き        | 宮本 輝       |
| ・風よあらしよ         | 村山 由佳      |
| ・ちよぼ            | 諸田 玲子      |
| ・作家の贅沢すぎる時間     | 伊集院 静      |
| ・新しい生活          | 曾野 綾子      |
| ・アウグストゥス        | ジョン・ウィリアムズ |

|                                  |               |
|----------------------------------|---------------|
| ・上杉謙信                            | 山田 邦明         |
| ・SNS暴力                           | 毎日新聞取材班       |
| ・死の教科書                           | 五木 寛之         |
| ・本のリストの本                         | 南陀楼綾繁         |
| ・Joy at Work                     | 近藤麻理恵         |
| ・山とあめ玉と絵具箱                       | 川原真由美         |
| ・おうち備蓄と防災のアイデア帖                  | 島本美由紀         |
| ・LIFESPAN                        | デビッド・A. シングレア |
| ・ウイルスの世紀                         | 山内 一也         |
| ・子どもの将来は食事で決まる！健康すくすく<br>レシピBOOK | 石川 三知         |
| ・未来をつくる道具わたしたちのSDGs              | 川 廷 昌 弘       |
| ・東大卒、農家の右腕になる。                   | 佐川 友彦         |
| ・今さら聞けないタネと品種の話しほんのき             | 農 文 協         |
| ・人生は七転び八起き                       | 内海 桂子         |
| ・オンラインでズバリ伝える力                   | 佐藤 綾子         |