



市報

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。

2021 3.15 No.197
(令和3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

令和3年度就学援助の申請受付

問・申 学校教育課
☎773-16700

市内に住所があり、経済的に困っている小・中学生の保護者に、学用品費や給食費などを一部助成します。(所得制限あり)

案内・申請書の配布場所

学校教育課・各庁舎・在籍する学校(市内の学校では、4月以降に案内を配布します)

提出先 学校教育課(在籍する学校(郵送可))

申請受付期間

4月1日(木)～30日(金)
5月以降は、令和4年2月28日(月)まで受付。(申請した月によって、援助対象費・金額が異なります)

注意

- ・令和2年度に就学援助を受けていた場合でも、新たに申請が必要です。
- ・同居する世帯全員の市・県民税の申告を済ませてから申請してください。
- ・令和3年1月1日現在で、市内に住所登録がない保護

者や同居世帯員は、令和2年分の所得課税証明書(6月ごろに発行)を前住所地から取り寄せて、後日提出してください。

東京2020オリンピック聖火リレーボランティア募集

問 新潟県 県民生活・環境部 スポーツ課
☎025-1280-5951

新潟県での聖火リレーは6月4日(金)、5日(土)に行われます。県実行委員会では運営を支えるボランティアを募集します。

資 平成15年4月1日以前に生まれた人

内 市内のリレー沿道やセレモニー会場の観覧者整理、交通整理など(6月4日(金)午後5時30分～約4時間)

定 330人(募集定員に達し次第受付終了)

応募方法 次のいずれかの方法でお申し込みください。

- ①ファックス: 025-1280-5276
- ②メール: ngt030190@pref.niigata.lg.jp

③ 郵送: 〒950-8570

新潟市中央区新光町4-1-1

新潟県庁 県民生活・環境部

スポーツ課内 東京2020

オリンピック聖火リレー等新潟

県実行委員会事務局宛て

④ 県ウェブサイト(「聖火リレーボランティア」で検索)・応募フォームに入力し、送信

他 4月9日(金)

活動時にボランティアであることが識別できる物資を支給予定

県実行委員会で、一括で傷害保険、損害賠償責任保険に加入予定

活動内容に関する事前説明会に必ずご出席ください。

※説明会の開催日などの詳細は、後日お知らせします

ONIGIRI2021 インターネット投票による握飯世界一決定戦を開催します

問 農林課 農業振興係
☎773-6663

国際大学の留学生が考案したおにぎりによる世界一決定

戦をインターネット上で開催します。

あなたの1票でおにぎり世界一が決定します。ぜひ、ご参加ください。

投票期間 3月22日(月) 午前10時～3月29日(月) 午前10時

投票方法

①市ウェブサイト(「オニギリ2021」で検索)か、次のQRコードからアクセス



②掲載された審査会の動画や各チームのレシピを確認

③ページ下部のオニギリ投票ページにアクセス

④投票したいおにぎりを選択して、必要事項を入力し送信ボタンを押す

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、各問合せ先へご確認ください。

特集

小学生と考えるこれからの南魚沼市

～ざっくばらん特別編～



小学校からの提案で実現

子どもたちの声を市長に届けたい、ともに考える未来

北辰小学校から、「6年生が国語や社会科、総合的な学習の時間で南魚沼市の市政について考えてまとめた意見を市長に届けたい」という提案をいただきました。その提案を受け、市長が北辰小学校に直接出向き、小学生の声を聞きながら、南魚沼市の未来を考える会を企画し、開催しました。

林市長が現在の市の取り組みなどを紹介した後、6年生36人が8グループに分かれて、地盤沈下や人口減少、新型コロナウイルス感染症などについて、問題点や改善案などを考え、まとめた意見をグループの代表が発表し、その意見について、林市長が市の現状や考えを述べました。

市では、毎年、みなさんと市長が直接意見交換を行う「市長と市民の車座会議ざっくばらん（市政懇談会）」を行っています。今年度は、新型コロナウイルスの影響で開催を中止しましたが、今回の特集を通して、市政や南魚沼市の未来について一緒に考えてみませんか？



地盤沈下の問題



提案など

市では、1年に約1.1cmの地盤沈下が起っています。そこで、1㎡につき1つ穴をあけ、樹脂を注入していくサンドゲル工法という方法を提案します。この方法は、比較的狭い範囲で短い工期で行えます。しかも、南魚沼市の環境にも優しい方法です。主に針葉樹から取れる樹脂やプラスチックで作る合成樹脂でも可能です。費用を抑えて改善できると思います。

市長から

地盤沈下は大変な問題です。六日町地域は、約30年前に条例という町の決まりを作って、平成29年まで井戸を掘らせませんでした。若い人たちは井戸が掘れる郊外に家を建てるようになり、まちの中から人が少しずつ減っていききました。この状況を改善するために、さまざまな方法を試し、平成29年10月から地下深くから取水する井戸の設置を許可することにしました。今のところ、心配したほどの地盤沈下は起きていません。提案してもらった方法などを勉強して、何とか沈下量を少なく抑えつつ、生活も守っていくように取り組んでいきます。



娯楽施設などを増やして人が集まるように



提案など

いつでも、だれでも行ける遊び場所がほしいと考えています。今ある施設にいろいろ追加して、どんどん増やしていけば、建物から作らなくてもいいと思います。また、使わなくなった施設をリフォームすれば、自分たちが通っていた学校なども壊されずに済みます。どちらも時間がかかること、お金がかかることが難点です。南魚沼市は自然がたくさんあるので、自然を使った娯楽施設をつくるのもいいと思います。

市長から

以前、高校生や中学生にアンケートを行ったときにも、今のような意見が一番多かったです。これも難しいテーマです。市がショッピングモールのような施設を作ることはできなくて、商売をする民間の会社が作ります。人口が減れば店がだんだん無くなっていくことにつながるので、市はそうさせない方法を考えて、取り組んでいます。道を整備したり、生活環境がよりよくなっていけば、市内にいろんなものを作ろうという会社が出てくると思います。まち自体が元気じゃないと、施設を作ろうという人たちが出てきません。何とか元気なまちを作っていきたいと思います。

南魚沼にしかない遊び場を



提案など

南魚沼市は、自然が多いので、その自然を使ってアスレチックやジップライン、公園などの遊び場を作ったらおもしろいと思います。他の市や県では、大きな遊び場などがたくさんありますが、ぼくたちは南魚沼市に住んでいるから、南魚沼市にしか作れない遊び場を作ったら若者が集まると思います。

市長から

小栗山のスケートパークに行ったことはありますか？みなさんよりも先輩の若い人たちからのお願いで、初代市長の時に作ったもので、どこにでもあるものではありません。石打丸山スキー場にあるハーフパイプも市が作りました。県外から子どもたちが移住して来たり、市が用意した寮のようなところに住み込んで世界をめざしている人もいます。外の遊び場は、いつか作ってみたいと思っているので、構想があれば教えてほしいです。



鳥獣被害の改善策



提案など

クマとカラスをはじめとした鳥獣被害が毎年のように増え続けています。改善策を2つ考えました。1つ目は木の実を植えることです。しかし、お金と時間がかかります。2つ目はカラス対策です。カラスは黄色が嫌いということなので、ごみ捨て場を黄色にすることです。これからも鳥獣被害が減るよう改善策を考えていきます。

市長から

被害の一番の根源は、山に人の手が入らなくなったことです。昔は、



山で燃料のためのまきなどを取っていて、山が荒れているようなことはありませんでした。今は山に手が入らず、人と獣たちの境界線がない状態が生まれてしまいました。人が木を切り出したりして山が元気になれば、新しい植生が生まれて新しい木が育つ。そうすると、えさとなる木も再生してくるはずですが、カラスの話は、しかと受け止めて、作戦を練りたいと思います。

みんなが住みやすく若者が増えるように



提案など

私たちの理想は、全年代が住みやすい場所になって若者が多い環境になるということです。しかし、今は若者が減少し、高齢者が増加しています。県外の若者が興味を持つような魅力を発信すれば、市に来てくれると思います。例えば、インスタ映えする写真で、市の魅力であるスキー場やお米の写真を載せて情報発信すれば若者が来てくれて、そのうえ人口増加につながると思います。

市長から



これもすごく難しいテーマです。南魚沼市だけの問題ではなくて、全国的な問題になっています。一番の問題は、子どもが生まれる人数が大きく減ってしまっていることだと思います。ここで魅力を作って、呼び込むことも大事ですが、もともとの人口が伸びない限り、他市町村との奪い合いになってしまうので、もう少し考えなければいけません。残念ながら、人口減少を止めるのは今のところ難しいです。減少に対応する国づくりとして、効率よく仕事ができる体制や、移動や物流をきちんと整備し、人数が減ったなりの社会構造をつくるなども、増やすことを考えながらやっていかなければいけないと思います。

人口が増えて明るいまちになるように



提案など

市では人口が1年に約850人減っているのが現状です。そこで改善策を考えました。子ども3人目から医療費を無料にすると、子どもにかかる費用が少し軽くなり、親の負担が減ると思います。また、出生祝いを多くすれば、子どもを産んで育てやすいと思うからです。市の負担が大きく大変だと思いますが、参考にしてほしいと思います。

市長から

すばらしい視点だと思います。南魚沼市の医療費は、0歳から未就学児は無料で、小学生から中



学生までは一部負担があるけど、子どもたちは基本的に無料なので提案をクリアできたと思います。人口を増やすために、産み、育てやすい環境を作ってほしいということですよね。子どもが多くいる家庭には手厚い支援ができるように今考えています。これから議論していきます。金銭的な負担を少なくして、もう一人子どもがほしいと思えるようにしていきたいです。

感染症が減って、安心できるまちに



提案など

お店に行ってみると消毒液を使ってない人、マスクをしていない人を見かけます。そこで、お店など公共の場にポスターを貼って目に入るようにすれば、意識する人が増えると思います。チェック表などを作って配ることで、持ち忘れを減らせると思います。また、変なうわさに流されないことで、偏見や差別がなくなります。安心して暮らせるようにできることを考えていきたいです。



市長から

今のところ市内での感染は収まっています。(1月19日現在)当市は観光地で、観光客にも来てもらいたいけど、感染対策もしっかりしなければならない。難しいけど、両方をやらなければいけません。提言してもらったことは今まさにやっています。宿泊施設やお店などは、ポスターなどで感染予防の注意喚起をしているほか、安心して利用できる環境づくりをして広報しています。引き続きみなさんには感染予防を徹底してほしいと思います。感染対策のおかげで、普段流行するインフルエンザがあまり出ていません。コロナ禍で悪い事ばかりではなく、新しい気付きもあります。みんなで乗り越えていきましょう。

災害のない安心安全な未来



提案など

毎年たくさんの土砂災害や水害が起きています。そこで、土砂災害防止策や堤防を作することを提案します。お金と時間がかかりますが、安心できるとともに、県外の人に安心安全なまちとしてPRすることができ、人口増加にもつながると思ったからです。自分たちも何かあったときに備える準備をして、被害にあわないようにしたいと思います。市役所のみなさんも災害に備える安心安全なまちづくりをよろしくお願いします。

市長から

平成23年7月新潟・福島豪雨では、大雨で山が荒れて、根の浅いスギの木などが土石流として一気に流れ出ました。上流での被害は下流まで被害を及ぼします。山が荒れて、水を留める力が弱くなっているのです。今、山に手を入れて整備するなどの対策が進んでいます。上流に砂防堰堤というダムを作って、土砂の流出を防いでいますが、もっと作る必要があります。災害が起きた時は、市の職員も被災しているので、行政がすぐ駆けつけられません。地域の力、人との付き合いが災害の時に明暗を分けます。人との付き合いが薄まっている現代で、もう一度考えないと本当の災害に強いまちは作れないと思っています。一緒にがんばりましょう。

私たちに続くふるさとづくりをやってくれる人がいるといいなと思います。私たちが今担当している世代なので、次の世代のために、仕事ができる場所や、魅力のある何かを作ったり整備したりするようがんばっていきます。



林市長



倉橋陽之進さん

市長の話聞いて、南魚沼市の全体のことを考えているので、すごいと思いました。ほくも他人事だとは思わず、改善策を考えたりして協力していきたいと思いました。

私も南魚沼市を良くするようお願いします。



富士野美幸さん

市長が今やっていることやこれからしたいことを聞いて、私たちが大人になったらきにそういうことをできたらいいなと思いました。これからは南魚沼市を良くするようお願いします。

たと思いました。



阿部夏美さん

あらためて市のことを考えて、新しい魅力が見つかったし、市長の話聞いて、南魚沼市はいいまちだなと思ったので、この会があつて良かったと思います。

なと思ったので、南魚沼市もそういうことができるといいなと思いました。



小野塚凜平さん

昨年の都道府県魅力度ランキングで、7年連続最下位だった茨城県が順位を上げていて、アピールの仕方がうまくなって魅力が上がったのか、南魚沼市もそういうことができると思います。

未来を考える会を終えて一言

世界自閉症啓発デー

問 新潟県障害福祉課

☎025-2280-5228

☎025-2283-2062

世界自閉症啓発デーとは

4月2日は国際連合が定める「世界自閉症啓発デー」で、世界の人に自閉症を理解してもらい取り組みが行われています。

また、4月2日～8日を発達障害がい啓発週間として、シンポジウムの開催や記念碑などを青色にライトアップする活動を行っています。

自閉症をはじめとする発達障害について知ることや理解することは、発達障害がいのある人だけでなく、誰もが幸せに暮らすことができる社会の実現につながるものと考えられています。みなさんのご理解とご支援をお願いします。

春の火災予防運動

問 消防本部 予防課

☎782-5330

大和分署

☎779-4600

4月1日(木)～7日(水)に、春

の新潟県火災予防運動を実施します。期間中は消防車両による巡回広報を行います。

春は空気が乾燥して、火災が発生しやすくなります。特に、野焼きによる火災が多発します。

雪の重みにより灯油、LPガスの配管などが破損している場合があります。家の周りの配管の点検をしましょう。

雪が消えても、暖房器具を使用する際は、火の取り扱いに十分注意しましょう。

母子健康手帳の申請・交付は「こども家庭サポートセンター」で行います

問・申 保健課 保健業務班

☎773-6811

子育て支援課 こども家庭支援班

☎773-6822

本庁舎総合窓口、大和・塩沢市民センターで行っていた母子健康手帳の申請の受付と交付は、4月1日(木)から本庁舎南分館に新しく設置する「こども家庭サポートセンター」で行います。

こども家庭サポートセン

ターでは、保健師などの専門職員が、妊娠期から子どもに関わるさまざまな相談に応じます。

主な取扱業務

- ・母子健康手帳交付業務
- ・子ども家庭相談業務(子どもに関わる相談、児童虐待、DV相談など)

こども家庭サポートセンター ☎775-7902 (4月1日～)

「チャレンジ教室」参加者募集

問・申 南魚沼市地域包括支援センター

☎773-6675

男性のための65歳からの健康づくり

めぐりめぐり

めざせ安全運転！
身体機能や反射神経を鍛えます。教室に参加して、健康づくりや介護予防に取り組まいませんか。

☎ 4月20日(令和4年3月15日)の毎月第3火曜日(全12回)

午前10時～11時

対 市内に住所がある65歳以上の男性

定 15人(先着順)
会 ふれ愛支援センター 多目的ホール

費 500円(全日程分)

申 電話でお申し込みください

☎ 4月2日(金)

内 安全運転についての講話、身体機能や反射神経を鍛える運動、栄養・お口の健康について

女性のための65歳からの健康づくり

めぐりめぐり

「いつまでも若くいたい・きれいな姿勢でいたい・元気でいたい」と思っている女性のみなさん、教室に参加して、健康づくりや介護予防に取り組まいませんか。

☎ 4月21日(9月15日の毎月第3水曜日(全6回))

午前10時～11時

会 ふれ愛支援センター 多目的ホール

対 市内に住所のある65歳以上の女性

定 15人(先着順)

費 500円(全日程分)

申 電話でお申し込みください

☎ 4月2日(金)

内 リズム体操やヨガなどの運動、栄養・お口の健康について

65歳からの健康づくり「水中運動教室(1期)」参加者募集

問・申 南魚沼市地域包括支援センター

☎773-6675

腰や膝に不安がある人、体力の低下を感じる人にお勧めの教室です。水中での運動は、腰や膝に負担をかけずに体を鍛え、心肺機能を高めることができます。

参加者からは「体が動かしやすくなった」「これからも参加を続けたい」などの感想をいただいています。

期 4月20日～6月29日(5月4日を除く)の毎週火曜日(全10回)

時 午後2時～3時

会 デイスポート南魚沼

対 市内に住所のある65歳以上の人の人

定 20人(申込み多数の場合は抽選)

費 300円/回

☎ 3月31日(水)

内 水中歩行とアクアエクササイズ(水中運動)

未来の健康のために ～うおぬま地方の健康調査～ 魚沼コホート研究(※)

新潟大学大学院 医歯学総合研究科 健康増進医学講座 南魚沼分室
〒949-7302 南魚沼市浦佐4132
新潟大学地域医療教育センター・
魚沼基幹病院内
☎775-7876 F777-2766
URL <http://www.facebook/NUHPM>



※コホート研究とは、生活習慣や体質などの違いにより、住民の健康状態がどのように変化したかを長期にわたり調べる研究のことをいいます

タンパク質の摂取量

活動的な生活をするための筋力を維持するには、運動や適切なタンパク質の摂取が欠かせません。

平均的な体格で活動量が普通程度（座って過ごすことが多いが、家事、デスクワーク、軽いスポーツなどを行っている）の人の、1日のタンパク質摂取量の目標値をグラフで示しました。

「うおぬま地方の健康調査」に参加している人のタンパク質摂取量（男性：■、女性：●）は、目標値と比べて、男性の40～64歳、65～74歳で低く、男性の75歳以上と女性のすべての年齢区分で同等程度でした。なお、タンパク質摂取量の目標値は、体格が大きい人や活動量が多い（移動や立ち仕事が多いかしっかりと運動をしている）人は、目標値の上限値を、体格が小さい人や活動量が少ない（1日のほとんどを座って過ごしている）人は、目標値の下限を目標にしてみてください。

※腎臓が悪い人などは、摂取量に注意が必要な場合があります。主治医と相談してから実施してください

目標値を詳しく知りたい人は、厚生労働省ウェブサイト（「日本人の食事摂取基準2020年版」で検索）をご覧ください。

1日のタンパク質摂取量の目標値（目標値は生活習慣病の発症予防を目的とした指標です）

	60g	80g	100g	120g	140g
18～29歳				86～133g	
30～49歳		65～100g		88～135g	
50～64歳		67～103g		91～130g	
65～74歳		68～98g		90～120g	
75歳以上		69～93g		79～105g	
		62～83g			

注1：40～64歳の数値

参考 厚生労働省パンフレット「食べて元気にフレイル予防」、厚生労働省ウェブサイト「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

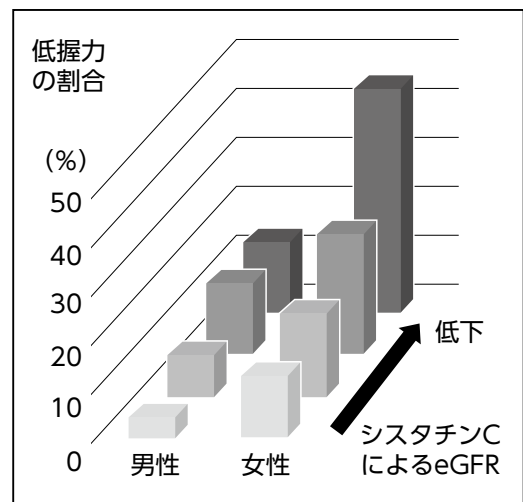
引用 ベースライン調査データ集（うおぬま地方の健康調査参加者のタンパク質摂取量 性別ごとの平均値）

研究報告～腎機能と握力の関連性～

腎臓病はサルコペニア（筋肉量低下）になりやすい病気として知られています。湯沢町で実施したコホート研究「湯の街ゆざわの健康調査」に参加した594人の、腎機能（eGFR）を血液中に含まれるシスタチンCの濃度から計算して、握力との関係を調べました。その結果、低握力（男性：26kg以下、女性：18kg以下）と腎機能低下は関連があるとわかりました。

腎機能の把握や維持のため、日ごろから健診を受けるなど予防をしましょう。今後コホート研究では、サルコペニア予防のための方法を検討していきたいと考えています。

参照 アメリカ老年学会誌（Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2020;glaa240. doi: 10.1093/gerona/glaa240.）



新型コロナウイルス感染症の ワクチン接種が始まります

☎新型コロナウイルスワクチン接種準備室 ☎775-7114

新型コロナウイルスワクチン（以下、「ワクチン」という）は、新型コロナウイルス感染症の発症を防ぎ、死亡者や重症者を減少させ、感染症のまん延防止を図るため、16歳以上の全国民を対象に接種されます。多くの市民を対象に短期間でワクチンを接種する必要があることから、2月1日に「新型コロナウイルスワクチン接種準備室」を開設し、準備を進めています。

迅速なワクチン接種の実施のため、市民のみなさんからのご理解とご協力をお願いします。

対象者 ワクチン接種時に16歳以上のすべての市民

接種順位と接種時期・状況

確保できるワクチンの量に限りがあるため、国の示す下記の接種順位のとおり接種します

接種順位	接種開始時期	現在の状況
① 医療従事者など	令和3年2月17日以降	接種実施中
② 高齢者（令和4年3月31日までに65歳以上に達する、昭和32年4月1日以前に生まれた人）	令和3年4月12日以降（調整中）	接種券発送準備中
③ 高齢者以外で基礎疾患のある人 高齢者施設などに従事している人	令和3年6月以降（予定）	
④ ①～③以外の人	令和3年7月以降（予定）	

接種費用 無料 **接種の回数** 2回

接種間隔 ワクチンの種類によって異なります。

注意

- ・接種するワクチンは選択できません。接種時に供給されているワクチンを接種します
- ・ファイザー株式会社製のワクチンは、1回目の接種から3週間の間隔を空けて2回目を接種
- ・1回目と2回目は、同じ製薬会社のワクチンを接種

南魚沼市でのワクチン接種の受け方

接種場所

①南魚沼市集団接種会場

大和・六日町・塩沢の3地域で会場を調整しています。会場や開設日時、予約方法などの準備が整い次第、個別通知や市報、市ウェブサイトでお知らせします。

②南魚沼市内の医療機関

ワクチン供給の見込みが不安定なことから、現在調整中です。準備が整い次第、個別通知や市報、市ウェブサイトでお知らせします。

接種会場への持ち物

- ・接種券
- ・記入済みの予診票（予診票は接種券に同封します）
- ・本人確認書類（運転免許証、被保険者証、マイナンバーカードなど）

ワクチン接種時の注意

- ・原則、住民票のある自治体で接種します
- ・必ず接種予約をしてください。予約方法は、準備が整い次第、市報や市ウェブサイトなどでお知らせします
- ・基礎疾患のある人やワクチン接種に健康上の不安がある人などは、接種の可否や接種場所（集団接種か医療機関）などについて、かかりつけ医にご相談ください



ワクチン接種後も感染予防対策を続けましょう

ワクチンを接種した人は、新型コロナウイルス感染症の発症を予防できると期待されていますが、他の人への感染をどの程度予防できるかはまだ分かっていません。そのため、感染対策（3つの密の回避、マスクの着用、石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒のこまめな実施など）を引き続き行ってください。

ワクチン接種に便乗した詐欺に注意！

「市役所職員」などを名乗り、ワクチン接種に便乗して、金銭や個人情報をだまし取ろうとする不審電話が全国で相次いでいます。

国や県、市がワクチン接種のために金銭や個人情報を電話やメールで求めることは絶対にありません。ご注意ください。

不審電話などがあった場合は、南魚沼警察署（☎770-0110）にご相談ください。

ワクチンに関するよくある質問（2月25日時点）

(1) ワクチンの接種でどのくらいの発症や重症化を防ぐことができますか？

ファイザー株式会社のワクチンを接種した人と接種していない人を比較すると、接種した人の新型コロナウイルス感染症の発症率は95%減少し、重症化した人は89%減少したと報告されています。

(2) 副反応にはどのようなものがありますか？

注射部位の痛み・腫れ、下痢、筋肉や関節の痛み、頭痛、疲労、寒気、発熱などが報告されていますが、いずれも接種から数日以内に治まるものがほとんどです。また、重い副反応にはアナフィラキシー（注1）などがありますが、これは接種を受けた人の約20~40万人に1人の割合で生じたと報告されています。アナフィラキシーなどのアレルギー反応には治療薬があり、接種会場で発生した場合には、対処できるよう体制を整えています。アメリカでは、アナフィラキシーが起こっても適切な対処によって全員が回復しています。

注1：アナフィラキシーとは、食物、ハチの毒、医薬品などにより、アレルギー反応が全身の複数の臓器で同時に、もしくは急激に出現すること。医薬品による場合、投与直後から30分以内に起こることが多い。

(3) 副反応が起きた場合の補償はありますか？

予防接種によって健康被害が発生し、治療が必要になったり障がいが残ったりした場合、救済制度が受けられます。救済制度については、医療機関や保健課（☎773-6811）にご相談ください。

【問合せ】

予約に関すること	南魚沼市新型コロナワクチンコールセンター	☎788-0765（3月22日～）
ワクチンに関すること	保健課	☎773-6811

南魚沼市のワクチンの接種に関する最新の情報は、市ウェブサイト（「新型コロナワクチン接種」で検索）をご覧ください。 >>>



いづも園あそびの広場の 開催日程は各施設まで

問 子育て支援課

☎773-6822

市報15日号に掲載していた
ことも園で行っている「あそ
びの広場」の開催日程は、3
月15日以降、各認定ことも園
にお問い合わせください。

日曜窓口を開設します

問 市民課

☎773-6661

3月下旬から4月上旬は、
転入・転出や健康保険の切替
えなどの手続きで、市民課の
窓口が混雑します。混雑を緩
和するために、日曜日に市民
課窓口を開きます。

日 3月28日(日)、4月4日(日)

午前8時30分～午後5時15

分

会 本庁舎 市民課

※大和・塩沢市民センターは
開設しません

受け付ける手続

・ 転入、転出、転居、国民健
康保険の資格喪失・資格取
得などの届出

・ 住民票、戸籍謄抄本などの
証明書の交付申請
・ マイナンバーカードの申請
と交付など

注意

・ 旅券（パスポート）事務は
取り扱いません。
・ 戸籍届出（婚姻・死亡届な
ど）は宿日直での取り扱い
になります。
・ 関係機関などとの連絡が必
要な手続きは、正式な処理
が翌日以降になることがあ
ります。
・ 来庁者が集中した場合は、
待ち時間が長くなることが
あります。

固定資産税の評価替えと 固定資産の縦覧開始

問 税務課 資産税班

☎773-6668

固定資産税の評価替え

令和3年度は、3年ごとに
行われる固定資産税（土地・
家屋）の評価替えの年です。

土地は地域や市街地の整備
状況などによる地価の変動を
調査し、家屋は建築物価変動
と経年減価により価格を見直

し課税します。この作業を「評
価替え」といいます。

固定資産の縦覧を開始します

固定資産の確認にご利用く
ださい。

期 4月1日(木)～5月31日(月)

(土・日曜日、祝日を除く)

縦覧できる人

土地・家屋の固定資産税の
納税者かその代理人

縦覧できる内容

土地 所在地番・地目・地積・
価格

家屋 所在・家屋番号・種類・
構造・床面積・価格

縦覧・閲覧場所
税務課 資産税班、大和・
塩沢市民センター

注意

・ 所有者の氏名、住所などの
記載はありません。

・ 償却資産は縦覧の対象外で
す。

・ 縦覧には、運転免許証（代
理人の場合は委任状も必
要）などの本人確認書類の
提示が必要です。

※縦覧できる内容以外の項目
や償却資産の内容を知りた
い人は、固定資産課税台帳
（名寄帳）の閲覧を申請し

てください。縦覧期間中は
閲覧手数料が無料です

砂防指定地の「山林」に 土地の減価補正を適用

問 税務課 資産税班

☎773-6668

砂防法第2条の規定に基づ
き指定された砂防指定地の山
林は、当該土地における行為
の禁止や制限が発生すること
から、その影響を考慮し、令
和3年度から固定資産評価額
を減価補正します。

対 現況課税地目「山林」
減価率 2分の1の減価

人権なんでも相談所 相談無料・秘密厳守

問 法務局 南魚沼支局

☎772-2164

・ 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 4月11日(日) 午後1時～4
時（受付：午後3時まで）

会 塩沢庁舎2階

201・202会議室

申 不要。直接会場まで。

相談員 人権擁護委員

・ 阿部正廣（島新田）

・ 三井厚子（舞子）

魚沼テクノスクール 4月入校生募集

問 新潟県立魚沼テクノスクール

☎025-794-2410

事務基本科1期

対 パソコン操作やソフトウェ
アの基本、ビジネススマナ
ーを学び、就職を希望する人

期 4月23日(金)～7月21日(水)

時 午前9時30分～午後4時10
分（祝日を除く月～金曜日）

会 株式会社エム・エスオワイ

スイオン小千谷店内 特別

研修室（小千谷市大字平沢

新田字荒田339）

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 4月5日(月)

**第8期高齢者福祉計画・
介護保険事業計画(案)
パブリックコメント結果**

問 介護保険課 介護保険係
☎77316675

令和2年12月14日(月)～1月8日(金)に、第8期高齢者福祉計画・介護保険事業計画(案)について、意見公募を行った結果、寄せられた意見はありませんでした。

原案のとおり策定を進めます。

**第6期南魚沼市障がい福祉計画・第2期障がい児福祉計画(案)
パブリックコメント結果**

問 福祉課 障がい福祉係
☎77316667
☎77316723

1月4日(月)～29日(金)に、第6期南魚沼市障がい福祉計画・第2期障がい児福祉計画(案)について、意見公募を行った結果、寄せられた意見はありませんでした。

原案のとおり策定を進めます。

市民バスの後山・辻又コースの時刻表が変わります

問 都市計画課 都市計画係
☎773-6662

4月1日(木)から、後山・辻又コースの時刻表が変更となります。

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

※1・3・5便は事前に予約があった場合のみ運行します

予約受付 1便は前日までに、3便、5便は乗車の1週間～当日1時間前に予約してください

予約先 株式会社浦佐タクシー ☎777-3456

※着色のあるマスが変更か所です

停留所名	1便	4便	6便	停留所名	2便	3便	5便
魚沼基幹病院	—	12:59	16:04	辻又	08:30	12:20	—
ゆきぐに大和病院	—	13:00	16:05	後山下	08:40	12:30	—
萌気園前	—	13:03	16:08	後山中	08:41	12:31	15:35
浦佐駅西口	07:36	13:05	16:10	後山上	08:42	12:32	—
一村尾担い手センター	07:41	13:10	16:15	一村尾担い手センター	08:50	12:40	15:44
後山上	—	13:18	16:23	浦佐駅西口	08:55	12:45	15:49
後山中	07:50	13:19	16:24	萌気園前	08:58	12:48	—
後山下	—	13:20	16:25	魚沼基幹病院	09:00	12:50	—
辻又	—	13:30	16:35	ゆきぐに大和病院	09:01	12:51	—

降雪期：12月15日～翌年3月31日(降雪状況により変更となる場合あり)

停留所名	1便	4便	6便	停留所名	2便	3便	5便
魚沼基幹病院	—	13:05	16:10	辻又	08:30	12:00	—
ゆきぐに大和病院	—	13:06	16:11	後山下	08:45	12:15	—
萌気園前	—	13:10	16:15	後山中	08:47	12:17	15:35
浦佐駅西口	07:29	13:12	16:17	後山上	08:49	12:19	—
一村尾担い手センター	07:35	13:18	16:23	一村尾担い手センター	08:58	12:28	15:46
後山上	—	13:31	16:36	浦佐駅西口	09:04	12:34	15:52
後山中	07:50	13:33	16:38	萌気園前	09:08	12:38	—
後山下	—	13:35	16:40	魚沼基幹病院	09:10	12:40	—
辻又	—	13:50	16:55	ゆきぐに大和病院	09:11	12:41	—

受講料や申込手続きなど、詳しくはお問い合わせください。
※申込者が少数の時は、開講できない場合があります

パソコン体験コース

訓練コースの受講を検討している人は、ぜひお試しください。

コース	コース内容	日にち	曜日	時間
ワード体験	書類の作成などに役立つ文書作成ソフト「Microsoft Word」の簡単な使用方法などを紹介します。	4/10	土	13:00～15:50
エクセル体験	表作成や数値の計算、グラフの作成などができる表計算ソフト「Microsoft Excel」の簡単な使用方法などを紹介します。	5/15	土	13:00～15:50

訓練コース（全コース南魚沼市中小企業研修受講料補助金の対象）

コース	コース内容	期間	曜日	時間
第2種電気工事士（学科）	5月試験向け資格対策コース。前年度修了生の合格率100%	4/2～5/25（全28回）	月・火・木・金	18:30～21:30
新入社員教育	社会人基礎知識やビジネスマナーの習得	4/5～4/7（3日間）	月・火・水	9:00～16:50
1級電気工事施工管理技士（学科）	6月試験向け資格対策コース	4/13～6/3（全14回）	火・木	18:30～21:30
配管2級技能士	技能検定対策コース（コース修了者は学科試験免除）	4/16～9/14（全41回）	火・金	18:30～21:30
日商簿記3級	6月試験向け資格対策コース。前年度修了生の合格率83.3%	4/16～6/9（全22回）	月・水・金	18:30～21:30
ワード基礎	文書作成ソフトの基礎操作方法を学びます。	4/19～5/12（全6回）	月・水	18:30～21:30
ワード中高年	文書作成ソフトの簡単な基礎操作方法をゆっくり学びます。	4/20～5/21（全9回）	火・金	18:30～21:30
中堅社員教育	中堅社員向け研修。コーチングスキルを中心とした研修。	4/21～4/23（3日間）	水・木・金	9:00～15:50
測量実践	測量の知識を座学と実技演習で学びます。測量したデータをパソコンに入力する手法も学びます。	4/22～8/28（全23回）	月・木・土	18:30～21:30（月・木曜日） 9:00～15:50（土曜日）
パワーポイント基礎	プレゼンテーションソフトの基礎操作方法を学びます。	4/30～5/21（全6回）	火・金	18:30～21:30
建築大工（2年制）	建築大工をめざす人向け。2年課程を修了すると、2級木造建築士の資格を実務経験年数0年で受験申込可能。	5/12～令和4年3/17	水・木	9:00～17:00

技能講習・特別教育・安全衛生教育

コース	期間	曜日	問・申
フルハーネス墜落制止用器具特別教育	4/19	月	キヤタピラー教習所株式会社 新潟教習センター ☎025-232-7611
玉掛け技能講習	4/21～4/23（3日間）	水・木・金	
刈払機取扱作業員に対する安全衛生教育	5/7	金	
小型移動式クレーン運転技能講習	5/10～5/12（3日間）	月・火・水	建設業労働災害防止協会中越駐在室 ☎0258-89-4711（～3月31日） ☎0258-86-8102（4月1日～）

スポパラ 令和3年度会員募集

総合型地域スポーツクラブ南魚スポーツパラダイス（スポパラ）は、年会費6,290円で、さまざまな教室が「無料」か「割引価格」で受講できます。
 各種教室に参加して、健康増進に励んでみませんか？

令和3年度 第1期（4月～7月）教室参加者募集

受講料 【スポパラ会員】無料（一部対象外あり）

【一般】4,500円（スポーツチャンバラ、ボクレッチは、2,700円）

※「ベビーマッサージ教室」：会員・一般ともに別途材料費500円が必要。

「体育寺子屋」：会員2,400円、一般3,600円

教室回数 全10回

教室名	開催曜日・開始時間	教室初日	対象	教室内容	受付開始	
リズム体操	13:00～14:00	4/6	16歳以上	軽快なリズムに乗って、楽しく体を動かします。	3/16 (火)	
スポーツチャンバラ (全6回)	19:00～20:00		小学生以上	空気の入った柔らかい剣で戦うスポーツ。親子で楽しめます。		
ディスコステップ	13:00～14:00	4/14	どなたでも	懐かしのディスコサウンドで、仲間と一緒にレッツダンス！	3/17 (水)	
スラックライン クラブ	17:30～18:30		小学生	基本から競技者まで。バランス・体幹・集中力の向上をめざします。		
ベビーマッサージ (全5回)	10:30～12:00	4/15	生後2か月～ハイハイ 前の乳児とお母さん	赤ちゃんとお母さんの肌のふれあいを体感します。	3/18 (木)	
初心者向け ボディメイク	9:45～10:45		16歳以上	初心者向け、ゆったり時間をかけて、ボディメイク。		
らくらく青竹	13:00～14:00			青竹ふみを使って、全身の機能を高める効果を狙います。		
リラックスヨガ	14:30～15:30			心穏やかにゆったり時間をかけてヨガのポーズですっきりと。		
楽しいキッズダンス	17:30～18:30			4歳（年中）児～ 小学1年生		年中児から始められるヒップホップダンス！
ボクレッチ(全6回)	18:30～19:30			ボクシングとストレッチで、運動からボディケアまで。		
ボディメイク	10:00～10:50			ボールを使って、身体のゆがみやバランスを整えます。		
フラダンス	11:00～12:00	4/16	16歳以上	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。	3/19 (金)	
エアロビクス	13:00～14:00			音楽に合わせて、体を動かします。すっきり脂肪燃焼を！		
パワーヨガ教室	19:00～20:00			筋トレ要素の強いヨガポーズで、エクササイズ。		
金山トレーニング メソッド	20:00～21:00			中学生以上		本気度MAX ^{マックス} トレーニングで、脂肪燃焼、体力向上を！
体育寺子屋 (夏期) (全8回)	9:30～11:30	4/18	小学生	体を動かすことの楽しさや、自分の「できる」を見つけよう！	3/18 (木)	

トミオカホワイト美術館

開館10：00～17：00（入館16：30まで）

3月の休館【17日(水)、24日(水)～26日(金)、31日(水)】

☎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：18日(木)、28日(日)

開館30周年記念「新収蔵品と北海道の風景」

期 3月23日(火)まで

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20点展示します。

同時開催：開館30周年記念特別展 渡辺洋一写真展「雪森」

期 3月23日(火)まで

北海道の写真家 渡辺洋一さんが雪の森で出会った風景を記録した写真14点を展示します。雪と自然への敬愛をテーマに富岡惣一郎と渡辺洋一の作品が共演します。

富岡惣一郎「霧」

期 3月27日(土)～7月6日(火)

南魚沼市民会館

受付8：30～17：15

3月の休館【15日(月)、22日(月)、29日(月)】

☎773-5500 F772-8161
URL<http://www.6bun.jp/kaikan/>

南こうせつコンサートツアー2021 ～いつも歌があった～

日本のフォークソング界の先駆者として絶大な支持を受けている南こうせつが南魚沼に登場します。名曲の数々を、ぜひお聴きください。

日 6月20日(日) 17：00～（開場 16：00）

会 市民会館 大ホール

チケット

全席指定6,800円

※未就学児入場不可

4月11日(日)から市民会館・会館プレイガイドで発売。賛助会員は4月4日(日)から市民会館で先行発売。（令和3年度賛助会員と更新手続きの済んだ人が対象）



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）

3月は毎日開館します。

☎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 6月15日(火)まで

ピカソとシャガール 混沌を切り開いた先駆者たち

大きな戦争が二度も起きた20世紀の激動の時代に、芸術活動に全力を注いで生き抜き、後に巨匠と呼ばれた2人の芸術家と、彼らに影響を受け、パリで作品を描き続けた芸術家たちの作品を展示。

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。

鈴木牧之記念館

開館9：00～16：30

3月の休館【16日(火)、23日(火)、30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）

ミニ企画「片桐昌成はがき版画の世界」出版記念 追悼 片桐昌成「木版画の世界展」

ふるさとの風景、奈良の歴史、ごぜなどを題材とした作品を展示しています。片桐昌成が愛した世界をご覧ください。

期 3月29日(月)まで

※会期中、市民は観覧無料



池田記念美術館

開館9：00～17：00（入館16：30まで）

3月の休館【17日(水)、24日(水)、31日(水)】

☎780-4080 F777-3815 URL<http://www.ikedart.jp/>
入館料：大人500円・高校生以下無料

ふれても ふれない 美術展

期 4月19日(月)まで

使い捨て手袋を介して作品にふれ、作品から伝わってくるメッセージを感じてもらう異色の美術展です。県内在住の有力作家18人が参加し、コロナ禍の状況下、美術の新たな可能性を探ります。

錯覚展2021－杉原教授の不思議な世界－

期 4月19日(月)まで

明治大学研究特別教授で錯視研究の第一人者、杉原厚吉先生が制作した錯視立体を展示します。



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日前から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
- ・息苦しさ、強いだるさ、高熱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

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、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) 健友館(大和病院となり)		南部(六日町地区、塩沢地域) 塩沢保健センター	
		日にち	受付時間	日にち	受付時間
4か月児健診	令和2年12月生	4月30日(金)	13:00～13:10	健友館で北部と合同で実施します。	
10か月児健診	令和2年6月生	生後10か月になったら、受診票を使って医療機関で受けましょう。BCG接種期限まであと2か月です。			
1歳児歯科健診 フッ化物塗布	令和2年2月生 南部は3月生も 含む	5月に実施 ※北部は、奇数月のみ開催		4月14日(水)	13:00～13:10
1歳半児健診・歯科 健診・フッ化物塗布	令和元年9月生	4月9日(金)	13:00～13:10	4月16日(金)	13:00～13:10
2歳児歯科健診 フッ化物塗布	平成31年3月生	5月に実施 ※北部は、奇数月のみ開催		4月13日(火)	13:00～13:10
2歳半児歯科健診 フッ化物塗布	平成30年9月生	5月に実施 ※北部は、奇数月のみ開催		4月7日(水)	13:00～13:10
3歳児健診・歯科健診 ・フッ化物塗布	平成30年3月生	4月8日(木)	13:00～13:10	4月21日(水)	13:00～13:10

講座・教室名	対象	日にち	受付時間	会場	申込み
もぐもぐ教室 (離乳食教室)	令和2年9月生	4月28日(水)	9:30～9:45	子育て支援センター 子育ての駅「ほのぼの」	事前に 保健課に申込み

気をつけましょう「不慮の事故」

「不慮の事故」は、県内の子どもの死因の上位です。事故の原因を知り、生活の環境を整えたり、周りの大人が十分に注意して、事故を未然に防ぎましょう。

窒息・誤飲事故

柔らかい寝具に顔が埋もれる。カーテンの紐などによる窒息。おもちゃなどの誤飲

- 注意点**
- ・子どもが寝る敷布団やマットレスなどは、硬めのものを使用しましょう。
 - ・500円玉より小さいものは飲み込めるため、注意しましょう。
 - ・たばこ、酒、薬などは子どもの手の届かない場所に置き、誤飲に注意しましょう。

水まわりの事故

浴槽に転落して溺れる。海や川、ため池や排水溝などでの事故

- 注意点**
- ・入浴時以外は浴槽の水を溜めない。
 - ・子どもから目を離さない。

転倒・転落

ベッド、ソファなどからの転落。階段での転倒。抱っこ紐使用時や遊具からの転落

- 注意点**
- ・寝返りやハイハイをする時期は小さな段差も転倒につながります。
 - ・ベビーベッド使用時は、ベッド柵を上げましょう。
 - ・遊具を使用する際は遊び方を子どもと一緒に確認し、子どもから目を離さないようにしましょう。

参考 厚生労働省ウェブサイト、事故防止ハンドブック(消費者庁)、
母子健康手帳、新潟県福祉保健年報

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

- ・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。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

②電話での指示通りに受診する

- ・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。
- ・緊急度や重症度によっては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。
- ・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）

新型コロナウイルスに関する相談

時毎日24時間対応（土・日曜日・祝日を含む）

- ・新潟県新型コロナウイルス受診・相談センター ☎025-256-8275

献血にご協力ください

～4月の献血日程～

問保健課（献血担当） ☎773-6811

日にち	会場	受付時間
2日(金)	一般社団法人南魚沼建設業協会	9：30～12：00
	南魚沼地域振興局	14：00～15：30
5日(月)	南魚沼市役所（本庁舎）	10：00～11：45
		13：00～15：30

※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



- 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

蔵書点検のため図書館を臨時休館します。ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。

- ・塩沢図書室 4月5日(月)～8日(木)
- ・南魚沼市図書館 4月12日(月)～16日(金)
- ・大和図書室 4月19日(月)～22日(木)

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

よみもの	・NHKラジオ深夜便文豪通信	中川 越
	・あるある!お悩み相談室「名句の学び方」	岸本 葉子
	・イグジット	相場 英雄
	・ばあさんは15歳	阿川佐和子
	・バイター	五十嵐貴久
	・コロナと潜水服	奥田 英朗
	・コンジュジ	木崎みつ子
	・応仁悪童伝	木下 昌輝
	・天を測る	今野 敏
	・天下一のへりくつ者	佐々木 功
	・元彼の遺言状	新川 帆立
	・旅する練習	乗代 雄介
	・鬼哭の銃弾	深町 秋生
	・当確師 十二歳の革命	真山 仁
	・ヴェルサイユ宮の聖殺人	宮園ありあ
・公孫龍 巻1	宮城谷昌光	
・おたがいさま	群 ようこ	
・マスクは踊る	東海林さだお	
・相談の森	燃 え 殻	
・赤いモレスキンの女	アントワヌ・ローラン	
その他	・新潟県県民性の民俗史	伊藤 充
	・日本史「今日は何の日」事典	吉川弘文館編集部
	・渋沢栄一の足跡をたどる旅	「渋沢栄一の足跡をたどる旅」制作委員会
	・全国むかし町めぐり	
	・何とかならない時代の幸福論	ブレイディみかこ
	・図解SDGs入門	村上 芽
	・子どもが喜ぶことだけすればいい	佐々木正美
	・楽しい雪の結晶観察図鑑	武田康男/文・写真
	・たたかう免疫	NHKスペシャル取材班
	・家庭でできる転倒予防トレーニング	隆島 研吾
	・父と娘の認知症日記	長谷川和夫
	・ドキュメント「はやぶさ2」の大冒険	NHK小惑星リュウグウ着陸取材班
	・野菜の恩返し	平野 レミ
	・桜庭一樹のシネマ桜吹雪	桜庭 一樹
	・英語独習法	今井むつみ