

2018
(平成30年)

5.15



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。

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	締締切	内内容
講講師	持持ち物	他その他
フファックス	メメール	

第15回ブナ林コンサート

問大倉口里宮丸山屋

☎779-2887

今年もフルート演奏者の吉原りえさんをお招きして、演奏会を開催します。さわやかな風が吹くブナ林で、フルートの音色をお楽しみください。

日 6月9日(土)

午後1時～2時30分

会 八海山おおくらの森ブナ

林ステージ(国道17号浦佐駅東口から6km。291号を越えたら「ブナ林公園」の黄色ののぼり旗を目印に)

※雨天時の会場は、大倉せせらぎ

費 1,000円(小学生以下は無料)



第11回登川清流ジョギング大会参加者募集

問上田ふるさと協議会

(上田地区センター)

☎782-5301

登川のせせらぎを聞きながら、家族や友人と一緒に走ってみませんか。



日 6月17日(日) 午前9時～

(受付 午前8時20分)、雨天決行)

会 上田農村環境改善センター、登川河川公園サイクリングロード

部門 小学生・ファミリー

一般「2km」、中学生・一般「4.5km」、一般「8.5km」

費 小中学生・ファミリー…1人500円、高校生以上…1人1,000円

※締切り後は、参加費を返金できません

日 6月6日(水)

会 上田地区センター、市民会館、大和・塩沢公民館、上田の郷、若松屋、大塚酒店、響、サトウスポーツ

ご厚意に感謝します

明治安田生命保険相互会社六日町支店様から、5,000円をご寄付いただきました。六日町支所のみなさんが空き缶収集によって得たお金をご寄付いただいたものです。

目黒建築様、有限会社青木建設様から、39,795円をご寄付いただきました。両社が開催した「春のふれあい感謝祭」で募金されたものです。

ご厚意に沿うよう、有効に使わせていただきます。

人権擁護委員

感謝状の贈呈と委嘱

問法務局 南魚沼支局

☎772-2164

人権擁護委員を務めた行方幸恵さん(「一村尾」)が、法務大臣から感謝状を贈呈されました。行方さんは、平成24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。



高野輝幸さん(「今町」)が、4月1日付で法務大臣から人権擁護委員に委嘱(任期3年)されました。ご活躍を期待します。



**市の観光画像データを
ご活用ください**

問 商工観光課 観光交流班
☎773-66665

市が所有する自然や景観、特産品などの観光についての画像データが広く活用できるようにになりました。申請を行えば、無償で使用できます。商品のパッケージや看板などに、ご活用ください。

利用できる画像データのジャンル・例

市ウェブサイト（「南魚沼市 画像データ」で検索）で確認できます。画像データは、随時追加する予定です。



画像例

データの提供方法

使用する画像の容量によってメールかDVDで提供します。詳しくは、お問い合わせください。

申 商工観光課に申請書を提出してください。（申請書は、

市ウェブサイトからダウンロード可）

山地災害防止キャンペーン

問 農林課

☎773-66663
南魚沼地域振興局 農林振興部
☎772-8270

近年、山地の崩壊・土石流・地すべりなどの山地災害から甚大な被害が多発しています。県では「爪痕を見て知る治山の大切さ」をスローガンに、5月20日(日)～6月30日(土)に「山地災害防止キャンペーン」を実施します。

「山に亀裂が走る」「山から石が落ちてくる」「山のわき水が止まる、増える」「川がにごる、水位がさがる」「井戸水がにごる」などは、山地災害前の危険信号です。危険を感じたら、指定された避難場所へ避難し、災害が起これたら、すぐに110番か119番に通報しましょう。

普段から家族や地域で、危険場所や避難場所について話し合い、確認しておきましょう。

**自動車税の納期限は
5月31日(木)です**

問 南魚沼地域振興局 県税部
収税課
☎772-26665

納期限内に納付してください。

納付方法

金融機関、コンビニエンスストア、地域振興局県税窓口で納付できます。インターネットで「Yahoo! 公金支払い」を利用してクレジットカード（visa、MasterCard、JCB、American Express、ダイナース）でも納付できます。

**全国戦没者追悼式
出席者募集**

問 福祉課 厚生福祉係
☎773-66667

毎年8月15日に開催される全国戦没者追悼式の出席者を募集します。戦没者の遺族で出席を希望する人は、お申し込みください。

日 8月14日(火)・15日(水)（1泊2日）

※交通費・宿泊費は、国の定める支給額により国が負担します

会 日本武道館（東京都千代田区九段下）

定 2人程度（南魚沼市枠）

※応募者多数の場合は、選考・抽選を行い決定します。抽選の結果、詳しい行程などは出席者のみに連絡します

戦没者の範囲

昭和12年7月7日以降の戦争による死没者で、原則として新潟県に本籍地があった人遺族の範囲

市内に居住する戦没者の血族、戦没者の配偶者の血族とこれら血族の配偶者

選考基準

- ・過去の追悼式に未参列の希望者を優先
- ・戦没者1人に対して、参列遺族は原則1人

・付添人を介しなくても盛夏において団体行動のできる健康な人

申 福祉課 厚生福祉係、大和・塩沢市民センターで申込書を記入・提出してください。

日 5月31日(木)

平成30年度調理師試験

問 田公益社団法人調理技術技能センター 調理師試験担当
☎03-3667-1815

平成30年度の調理師試験願書を配布しています。

出願には、各種証明書が必要です。必要書類を早め用意して、提出してください。

試験日 10月13日(土)

試験地

十日町商工会議所会館

配布・出願期間

6月25日(月)まで

願書配布先 南魚沼地域振興局 健康福祉環境部

☎772-8137

※願書の提出先は、調理技術技能センターです。ご注意ください



交通災害共済会員証はお持ちですか？

環境交通課
☎773-6666

平成30年度新潟県交通災害共済に加入した人は、領収印がある「交通災害共済会員証」をお持ちかご確認ください。事故の際の見舞金請求に必要です。

お持ちでない場合は、お問い合わせください。
共済期間
平成31年3月31日(日)まで

体育施設の利用団体調整会議

生涯スポーツ課
☎773-6630

調整期間 7月14日(土)～11月30日(金)

- 大和地域の体育施設
☎6月5日(火) 午後7時～
- 会大和公民館 大会議室
- 六日町地域の体育施設
☎5月23日(水) 午後7時～
- 会デイスポート南魚沼アリーナ

塩沢地域の体育施設
☎6月6日(水) 午後7時～

塩沢公民館 講堂

社会教育委員が変りました

社会教育課 生涯学習班
☎773-6610

社会教育委員は、市民の意向を社会教育行政に反映するために設置されています。委員は公民館運営審議会委員も兼ねています。

- ・高橋 克美〔九日町〕
- ・上村 寿美子〔五日町〕
- ・上村 美幸〔湯谷〕
- ・田村 香〔六日町〕
- ・深澤 和基〔五日町〕
- ・豊野 賢〔市野江甲〕
- ・高橋 登〔浦佐小学校〕
- ・坂西 徳彦〔八海中学校〕
- ・桑原 圭美〔塩沢〕
- ・目黒 哲也〔東泉田〕

任期 4月1日(日)～平成32年3月31日(火)

障がい者相談員にご相談ください

福祉課 障がい福祉係
☎773-6667

市では、南魚沼市障がい者相談員設置要綱に基づき、障

がい者相談員を委託しています。悩みごとなどは、気軽に相談員にご相談ください。

相談は無料、相談内容や秘密は厳守します。

☎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 平成31年3月31日まで)

- ・桑原 孝夫
☎779-3937
- ・林 秀夫
☎782-9695

第9回南魚沼グルメマラソン応援コンテスト 出場者募集

☎・田南魚沼グルメマラソン実行委員会事務局(大和観光協会)
☎777-3054

沿道でランナーを応援する、応援団のコンテストを開催します。入賞者には賞品があります。

☎6月10日(日)
午前9時～正午

☎大会コース沿道
☎5月23日(水)

沿道での声援をお願いします

多くのランナーが走ります。温かい声援で応援しましょう。ご協力をお願いします。

平成30年度 青少年育成南魚沼市民会議総会

☎773-6610

青少年の健全な育成を目的とした、青少年育成南魚沼市民会議の総会を開催します。市民はどなたでも参加できます。

☎5月25日(金)
午後7時30分～

☎南魚沼地域振興局 講堂
※出入口は、国道17号側
☎前年度事業・決算報告、本年度事業・予算案

市民セミナー料理教室

☎782-0100

☎6月15日(金) 午前の部・午前10時30分～正午、午後の部・午後1時30分～3時
☎5月17日(木)～23日(水)

受付

☎塩沢公民館 調理実習室
☎市内在住者・在勤者
☎講宮田 悠さん
☎費 800円(当日集金)

☎持 エプロン、三角巾、ふきん、台ふき、持ち帰り用容器、筆記用具
☎定 各部とも20人(先着順)

チェーンソー取扱い講習会

☎025-245-0733
☎・田林業・木材製造業労働災害防止協会新潟県支部
チェンソーの取扱い方を学ぶ講習会を開催します。ぜひ、お申し込みください。

☎6月1日(金)・2日(土)
午前9時～午後5時30分
(受付 午前8時40分～)

☎費 15,000円(テキスト代、受講料、傷害保険料)
集合 巻機山キャンプ場管理棟



F Mゆきぐに杯第30回南魚沼市4人制ソフトバレーボール大会参加者募集

問 南魚沼市ソフトバレーボール連盟(小幡)
☎090-5510-9193

日 6月17日(日)

受付 午前8時30分～

会 塩沢中学校 第1・第2体育館(受付 第1体育館)

費 1チーム3,000円(当日集金)

部門 一般の部(男女混成、女子2人以上)、ガチの部(男子4人可)、ダンダンの部(初心者)

申 生涯スポーツ課、大和・塩沢公民館

日 5月31日(木)

しゃくなげ湖畔新緑ウォーク

問・申 しゃくなげ湖畔開発公社
☎774-2200

五十沢溪谷へ続く片道約4.5kmのコースを歩いて、新緑のしゃくなげ湖畔を楽しみませんか。
昼食は、ダムをイメージし

た「ダムカレー」です。

日 5月27日(日)

午前9時～正午

(受付 午前8時30分～)

集合 しゃくなげ観光センター

費 1,000円(昼食、保険料を含む。小学生以下は無料)

※雨天時は、ダム探検ウォークを実施

主催

しゃくなげ湖畔を楽しむ会

シニア向け体操教室「あそびくす教室」

問・申 南魚沼市スポーツ推進委員(野上)
☎090-7562-5122

歌ったり踊ったりしながら、無理なく体を動かします。

日 5月18日(金)、6月15日(金)

時 午前10時～11時30分

会 塩沢公民館講堂

対 50歳以上

定 各回20人(先着順)

費 1回500円

持 内履き、タオル、飲み物

ウォーキング教室

問・申 保健課
☎773-6811

市内のウォーキングロードを活用したウォーキング教室を開催します。ウォーキングのほか、室内でできる運動の紹介もします。ぜひご参加ください。

日 6月18日(月)

午前9時30分～11時30分

コース

ゆきぐに牧之通りまち歩き

コース(約3km)

※雨天時は、室内運動を実施
集合 塩沢保健センター(塩沢庁舎裏)

持 飲み物、タオル、帽子、内履き、歩数計(持っている人)

※動きやすい服装でおこしください

日 6月15日(金)

※持病のある人は、主治医に相談してからお申し込みください

南魚スポーツパラダイス

公益財団法人南魚沼市文化スポーツ振興公社 スポーツ振興係

〒949-6611 南魚沼市坂戸372
ディスポート南魚沼内
スポパラ ☎773-3210
ディスポート ☎773-6620

南魚スポーツパラダイス 参加者募集

教室名	開催曜日・開始時間	教室初日	教室内容	受講料	定員	申込み開始
6月期 ベビーマッサージ教室	木 10:30	6/21	赤ちゃんと肌でふれあいます(全3回)	受講料3,080円、 材料費500円	11組	5/17(木) 9:00
第2期 初めてのアロマ教室	水 19:00	6/27	簡単に手に入る材料で、アロマを楽しみます(全3回)	会員:新規は無料、第1期 受講者は1,540円 一般:3,080円	12人	5/23(水) 9:00

※教室の受付は、先着順です。保険料は、年会費と受講料に含まれます。(当該教室時のみ有効) 不明な点などは、スポパラ事務局まで

手話を学んでみませんか

福祉課障がい福祉係

☎773-6667

ろう者講師による手話奉仕員養成講座を開催します。手話を学んでコミュニケーションの世界を広げませんか。

☎6月7日～12月6日の毎週木曜日（計26回、11月22日は休講）

時 午後7時～8時30分
会 小出ボランティアセンター
〔魚沼市小出島〕

☎手話奉仕員養成講座 基礎編（手話で日常会話ができることをめざします）

☎手話で簡単な会話ができる人

☎参加費5,000円

☎テキスト料3,240円

☎名前・住所・電話番号、「手話講座申込み」と明記し、ファックス、はがき、メールでお申し込みください。

〒946-8511

魚沼市大沢213-1

魚沼市福祉課 厚生室宛て

☎025-792-9767

☎025-793-1016

☎Kousei@city.nonuma.lg.jp

☎5月24日(木)

人権なんでも相談所

相談無料、秘密厳守

☎772-2164

☎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

☎6月1日(金) 午後1時～4時(受付 午後1時～3時)

☎市民会館2階

☎婦人会館 和室

☎不要。直接会場まで。

☎最寄りの人権擁護委員

☎岡村光枝〔五日町〕

☎776-2875

☎若山文雄〔六日町〕

☎773-6540

☎若井健一〔新堀新田〕

☎775-3293

☎齋藤ユキエ〔津久野〕

☎772-3686

☎同時開催

☎小出ボランティアセンター

〔魚沼市小出島〕、湯沢町公民館

〔湯沢町大字湯沢〕

心の健康相談会

☎772-8137

☎772-8137

「眠れない」「不安」「閉じこもりがちだ」「更年期のせいか気持ち沈む」「お年寄りのもの忘れ」「認知症」など…

これらの悩みをお持ちの人やその家族などの相談に、専門医（精神科）が応じます。プライバシーは守られます。

☎6月4日(月)

☎午後2時～4時

☎ハローワーク南魚沼

☎無料

☎事前にご予約ください。

※精神科の主治医がいる場合は、相談してからお申し込みください

臨床心理士による「こころの相談会」

秘密厳守

☎773-6616

☎773-6616

☎773-6616

一人ですみず市に臨床心理士に相談してませんか？

☎市内在住のニート・ひきこもり・不登校などに悩む義務教育終了～39歳の若者と家族

☎6月5日(火)

☎午後2時～3時

☎6月21日(木)

☎午前10時～11時

☎子ども・若者育成支援センター1階相談室

☎5月31日(木)

☎6月18日(月)

☎電話でお申し込みください。他相談員による電話相談・来所相談に、随時応じます

良寛クラブ南魚沼 記念講演会

☎772-2012

☎5月20日(日)

午後2時30分
☎本庁舎 大会議室

☎講 白倉南雀さん（柏崎市良寛真心会副会長）

☎演題 「お化粧いろいろ真心尼 華やいで良寛」

☎無料

☎不要。直接会場まで。

健康食品管理士会東北支部市民公開講座

☎779-4511

☎779-4511

☎健康食品管理士会では食品や病気に関する市民公開講座を開催します。

☎6月3日(日)

☎午後1時45分～4時15分

☎北里大学保健衛生専門学院 北里ホール

☎「パーキンソン病への食事成分とサプリメントの効果」

☎櫻井映子さん（いわき明星大学教授）

☎「遺伝性パーキンソン病の発症機構解明と治療戦略」

☎小幡文弥さん（北里大学保健衛生専門学院学院長）

☎無料

☎不要。直接会場まで。

南魚沼地域自殺対策キャッチフレーズ
育てます 命を守る 地域の絆



統合小学校「おおまき小学校」の校章デザインが決定

☎ 777-3118
 問 学校教育課

五日町小学校と大巻小学校を統合し、平成31年に開校する「おおまき小学校」の校章デザインを、公募により決定しました。30点の応募の中から、富所利弘さん〔野田〕のデザインを採用しました。



デザインの概要

閉校した大巻中学校章の9つの「大」の字を組み合わせた「ひまわり」の形を残し、大巻と五日町の融合を「大」の字と「五角形」で表す「小」の字で表現しています。

福祉のしごと就職フェア

☎ 025-281-5523
 問 新潟県社会福祉協議会
 (福祉人材センター)

福祉の仕事に就きたい人や関心のある人を対象に、県内に就業先のある法人・事業所の担当者と直接話せる就職説明会を開催します。

参加法人など詳しくは、新潟県社会福祉協議会ウェブサイトをご覧ください。

☎ 6月3日(日) / ハイブ長岡2階〔長岡市千秋〕、6月9日(土) / 新潟ユニゾンプラザ4階〔新潟市中央区上所〕
 時 午後2時～4時30分
 (受付 正午～午後4時)

費 無料
 申 不要。直接会場まで。
 ※服装は自由です

他 ハローワークの求職活動証明書発行の対象となります

同日開催 就活セミナー
 内 「面接で一緒に働きたいと思われるポイント」

時 午後0時30分～1時30分
 (受付 正午～午後0時30分)

申 新潟県社会福祉協議会にお申し込みください。

魚沼テクノスクール 7月入校生募集

☎ 025-794-2410
 問 新潟県立魚沼テクノスクール
 クール

総合建設科

建設の基礎知識・技能を習得し、就職を希望する人

☎ 7月3日(火)～9月27日(木)
 (土・日曜日、祝日を除く)

時 午前9時～午後3時50分
 会 魚沼サンティックスクール
 定 10人

費 無料(テキスト代は必要)
 申 ハローワーク南魚沼

☎ 6月12日(火)
 I T活用基礎科

対 PC操作とIT技能を習得し、就職を希望する人

☎ 7月4日(水)～10月31日(水)
 時 午前9時～午後3時40分
 会 キャリア・ステップ魚沼教室(魚沼市佐梨)

定 15人

費 無料(テキスト代は必要)
 申 ハローワーク南魚沼

☎ 6月13日(水)

魚沼サンティックスクール 6月予定訓練コース受講生募集

コース名	実施期間	曜日	時間
Jw-Cad基礎 補	6/12～7/13(全10回)	火・金	18:30～21:20
中堅社員養成 補	6/12～6/29(全6回)	火・金	
第2種電気実技 補	6/19～7/17(全9回)	火・木	
ISO9001:2015新規内部監査員養成研修 補	6/21・22(2日間)	木・金	9:00～17:00
パワーポイント基礎 補	6/25～7/12(全6回)	月・木	18:30～21:20
パワーポイント体験	6/9	土	13:00～15:50
法面ロープ高所作業特別教育	6/7	木	8:30～17:20
アーク溶接作業従事者特別教育	6/26～6/28	火・水・木	講習時間21時間

補:市の「中小企業研修受講料補助金」に該当

日程変更 10月13日(土)実施の新潟県調理師試験に伴い、平成30年度は5月～6月に計画していた訓練を8月30日(木)～10月11日(木)に変更します。詳しくは、お問い合わせください。

☎ 魚沼サンティックスクール ☎ 772-4554

鈴木牧之記念館

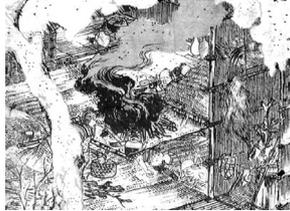
開館9:00～16:30

5月の休館【毎週火曜日】

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

◇『北越雪譜』挿絵紹介その35◇

牧之は、秋山郷を旅して『秋山記行』を著しました。『北越雪譜』には、秋山郷の生活を紹介した挿絵もあります。この図は、「秋山の人は夜具を持たず、冬は一晩中囲炉裏に火を焚き、そのそばで眠る。寒さが厳しい時だけ藁で作ったカマスという袋のようなものに入る。」という様子を描いたものです。



「カマスに入りて寝る図」部分

池田記念美術館

開館9:00～17:00(入館16:30まで)

5月の休館【毎週水曜日】

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

第2回 一水会 新潟・群馬合同展

期6月5日(火)まで

美術団体一水会の新潟支部と群馬支部の会員作品を展示。写実的な風景や人物画を鑑賞できます。



寺井カ三郎『フライト』

南魚沼市民会館

受付8:30～17:15

5月の休館【毎週月曜日】

☎ 773-5500 F 772-8161 ☎ 0120-150-142
URL <http://www.6bun.jp/kaikan/>

Hiroimi Go Concert Tour 2018 - Urban Velocity UV

郷ひろみが10年ぶりに市民会館に登場します。数々のヒット曲と圧巻のダンス・パフォーマンスで観客を魅了する迫力のステージをご覧ください。

日9月13日(木) 18:30～(開場18:00)

会市民会館 大ホール

費全席指定7,500円(3歳以上)

※3歳未満は入場不可

賛助会員が対象の先行販売は5月26日(土)から市民会館で。一般販売は6月9日(土)から市民会館・会館プレイガイドで実施。



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)

5月は毎日開館します

☎ 783-4500 F 783-3388
¥一般500円/小中高250円

常設展 ～彫る 摺る かく～「棟方志功の世界」

企画展 期6月13日(水)まで

クール&グラマラス!ウォールとフランス絵画展

制作から半世紀が経過してもなお多くの人を魅了するウォールの名画『マリリン』と、フランス画家による女性をテーマとした作品15点を展示。

セピック・アート(造形美術)の世界

岡本敏子さん(岡本太郎のパートナー)が絶賛するパプアニューギニアの作品を60点展示。世界に誇る貴重な南太平洋の造形美術を、ぜひご覧ください。

棟方志功アートステーション

開館9:00～17:00
(入館16:30まで)

5月は毎日開館します

☎ 770-1173 F 770-1183
URL <http://www.m-uonuma.jp/m-artstation/>
¥大人500円/小中高250円

華やかな装飾美展

期6月10日(日)まで

棟方志功、林武、織田廣喜、斎藤三郎、中山忠彦による「装飾」をテーマとした作品45点を展示。装飾に注目すると、個性や人間性が見えてきます。

トミオカホワイト美術館

開館9:00～17:00
(入館16:30まで)

5月の休館【毎週水曜日】

☎ 775-3646 F 775-3650 URL <http://6bun.jp/white/>
¥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(金)、28日(月)

富岡惣一郎 「越後の風景」

期7月17日(火)まで

同時開催「池晶子 BORO チクチク展」

期5月22日(火)まで

ギャラリートーク

日5月20日(日) 13:30～(要観覧料) ※申込み不要

「ちくちくレッスン」チクチク針山をつくろう

日5月20日(日) 14:00～ ※要申込み

費3,500円(材料費・観覧料を含む) 定10人

チョコレートアート体験 参加者募集中

オイルパステルという画材を使って絵を描く、喫茶付きの体験教室です。ぜひ、ご参加ください。

日6月16日(土) 対中学生以上

午前の部 時9:30～12:00 定10人

題材: あさがお 費1,700円

午後の部 時13:30～16:00 定10人

題材: 金魚 費2,200円

※参加費は、材料費とお茶代を含みます

世界禁煙デー・禁煙週間

問保健課

☎773-6811

5月31日は、世界保健機関(WHO)が定める「世界禁煙デー」、5月31日～6月6日は「禁煙週間」です。

市内の喫煙者数は、県内30市町村中5位です。(平成27年度特定健康診査結果)喫煙者は減ってきていますが、県内平均より高い状況が続いています。

特に、男女とも子育て世代にあたる30・40歳代の喫煙率が高い状況にあり、妊娠届時のアンケート(平成29年12月末)では、約38%の妊婦に喫煙歴(過去の喫煙を含む)がありました。また、同居の家族に喫煙者がいると答えた人が、約53%いました。

禁煙の意志がある人は、「世界禁煙デー」「禁煙週間」をきっかけに禁煙してみませんか。また、この機会に企業でも職場の禁煙対策について考えてみませんか。

禁煙治療の効果
禁煙は自力でも可能ですが、医療機関での禁煙治療や禁煙

補助薬を利用することで、成功率が3～4倍上がるといわれています。

禁煙治療にかかる費用

使用する薬にもよりますが、健康保険を使って医療費の3割を負担したとすると負担額は12週間で13,000～20,000円程度です。

仮に1箱430円のたばこを1日1箱吸った場合、たばこ代は12週間で36,120円となり、禁煙治療の負担額はその半分程度で済みます。

禁煙治療が受けられる医療機関の相談は保健課へ

市内には、健康保険を使って禁煙治療が受けられる医療機関があります。保健課では、禁煙治療が受けられる医療機関の紹介を行っています。禁煙の意思がある人は、気軽に相談ください。



6月 にここ広場カレンダー

にここ広場は入園前のお友だちが対象です。各保育園のにここ広場にでかけてみませんか。

日	曜日	園名・電話番号	時間	内容	注意
1	金	西五十沢 ☎772-3044	10:00～10:45	りす組と遊ぼう	保険料一人10円が必要。問合せは、各保育園まで。
5	火	三用 ☎779-3051	9:45～10:45	おもちゃで遊ぼう	
		大崎 ☎779-2762		一緒に遊ぼう	
		上長崎 ☎782-1184		一緒に遊ぼう(開級式)	
		石打 ☎783-3624		りす組と遊ぼう	
6	水	五日町 ☎776-2155	10:00～11:00	保育園で遊ぼう	
7	木	赤石 ☎779-3008	9:45～10:45	りす組と遊ぼう	
		宮 ☎774-2066		保育園で遊ぼう	
		八幡 ☎772-2715		りす組と遊ぼう	
12	火	舞子 ☎782-0436	9:45～10:45	保育園で遊ぼう	
		下長崎 ☎782-0092		りす組と遊ぼう	
		上原 ☎775-2114		保育園で遊ぼう	
13	水	四十日 ☎776-3551	9:45～10:45	はじめの会 ホールで遊みましょう	
		上関 ☎783-2956		保育園で遊ぼう	
26	火	あおば ☎775-2274	9:45～10:45	保育園で遊ぼう	
		牧之 ☎782-1746		保育園で遊ぼう	

保育園

あそびの広場

●公設民営・私立保育園

詳しくは各施設にお問い合わせください

園名・電話番号	内容	日程(祝日は除く)	時間	
浦佐認定 こども園 ☎777-5560	自由来館	木・日曜日以外	10:00～16:00	
	体を動かして遊ぼう	月曜日	※詳しくは、医療法人萌気会のウェブサイトか、子育て支援だより「ひだまり」をご覧ください	
	絵本で遊ぼう	火曜日		
	作って遊ぼう	水曜日		
	わらべうたで遊ぼう・英語で遊ぼう	金曜日		
	支援ルーム・ホール・園庭で遊ぼう	土曜日		
	身体測定	毎月2回		
	誕生日会・ピラティス	毎月開催		
上町 ☎773-6187	英語で遊ぼう(要予約)	毎月第2木曜日		10:00～11:30
	めぐちゃん(要予約)	毎月第4木曜日		
めぐみ野 ☎773-5257	にこにこデー	火・木曜日	10:00～11:00	
	おたのしみ会	毎月第2木曜日		
	お誕生会・身体測定	毎月最終木曜日	15:30～16:00	
野の百合 ☎772-2627	支援センター開放	月～土曜日	10:00～15:00 (土曜日～11:30)	
	身体測定	月曜日		
	親子で手づくり	火曜日		
	こども園で遊ぼう	水・木曜日		
	誕生会・リフレッシュデー ハーブ&カフェ・子育てのお話	毎月開催		
	ちくちくあみあみ(縫い物と編み物)	金曜日		10:00～11:30
	マタニティサロン			13:00～15:00
わかば ☎778-2038	わくわくコーナー(園開放)	火曜日	10:00～11:30	
	親子保育体験日	月2回	10:00～12:00	
	ふれあい広場・きらめき工作	月1回木曜日	10:00～12:00	
金城 ☎782-0608	にこにこクラブ	毎週水曜日	13:30～14:30	
	自由来館(ランチルームあります)	水曜日以外	10:00～18:00	
		水曜日	13:00～18:00	
金城わかば 児童館 ☎782-5163 ※詳しくは、毎月発行の児童館だよりをご覧ください	親子で遊ぼう!(あそびの広場)	毎週月曜日	10:00～12:00	
	親子で作ろう!(モグモグ広場)	毎週火曜日	10:30～11:30	
	親子料理教室・親子保育園体験	月1～2回ずつ木曜日	10:00～12:00	
	アロマ教室		10:30～11:30	
	リフレッシュ教室	月1～2回ずつ金曜日	10:15～11:15	
	みのり広場・手作り広場		10:30～11:30	
	ママ'sカフェ			
	遊んで学ぼう!カプラブロック	6月15日(金)	10:00～11:30	
南魚沼 どろんこ ☎788-0592 ※詳しくは、お問い合わせください	自然食堂(要申込み)	毎週水曜日	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)	毎週金曜日	10:00～12:00	
	青空保育(道の駅南魚沼「雪あかり」)	毎月1回木曜日	10:30～12:00	
	身体測定・誕生会	毎月1回		

※むいかまちこども園(☎772-4577)は、直接園にお問い合わせください

6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

- ・健診日に都合がつかない場合は、日程・会場を変更することができます。新規の申込みや健診項目の変更・追加は、早めに保健課にご連絡ください。
- ・会場・健診内容によって受付時間が異なります。ご注意ください。
- ・健診内容・受付時間などの詳細は「住民健診カレンダー」に掲載しています。
- ・基礎健診を受診する40歳以上の人は、保険証を忘れずにお持ちください。

健診内容 (各地域共通)

- ・合同健診…基礎健診／肺がん・結核検診（胸部レントゲン）／胃がん検診／大腸がん検診／他オプションあり 注意：胃がん検診は午前のみ実施
- ・婦人検診…乳がん検診／子宮頸がん検診 注意：健友館は受付時間にご注意ください。

大和地域 ※健友館は合同健診と婦人検診を同日に実施				
日にち	受付時間	健診内容	対象行政区	会場
6月26日(火)	7:30～9:00	合同健診 婦人検診	浦佐上町、天王町	健友館
6月27日(水)	13:00～14:00		西浦、浦佐門前、浅地町、天王町	
6月28日(木)	※胃・乳がん検診は午前のみ、子宮頸がん検診は午前		辻又、後山、猫道、今町	
6月29日(金)	7:30～8:00		浦佐八色、穴地、下一、下二、今町新田	

六日町地域				
日にち	受付時間	健診内容	対象行政区	会場
6月4日(月)	7:30～10:30 13:00～14:00	合同健診	日の出町、原、蛭窪、永松、京岡、京岡新田、中川、中川新田、金城、山谷	市民会館 多目的 ホール
6月5日(火)			野田、北田中、四十日、西、四十日新道、宇津野、青木	
6月6日(水)			泉、泉新田、長森、長森新田、麓	
6月20日(水)	9:00～11:00 13:00～15:00	婦人検診	広堀、中手原、山口、岡、妙音寺、上出浦、下出浦、上薬師堂、下薬師堂、野際、藤原、池田原、法音寺、上原、稲穂ヶ丘、新堀	
6月21日(木)			大和町1丁目、上町1丁目3区、上町1丁目4区、上町2丁目、坂戸	

塩沢地域				
日にち	受付時間	健診内容	対象行政区	会場
6月14日(木)	7:30～10:30 13:00～14:00	合同健診	竹俣、竹俣新田、片田、思川、岩之下、栃窪、北山	塩沢保健 センター
6月15日(金)			砂押、大和、上野、石打	
6月16日(土)			大里、小木六、論丸、舞子、万条、大原、姥島、五丁歩	
6月26日(火)	9:00～11:00 13:00～15:00	婦人検診	雲洞、長表、三郎丸、早川、枝吉、金清坊、中之島、上田掛之下、広道、原芝野、横新田、上神字、小松沢、滝谷、沢口、一之沢	

6月

乳幼児健診などの日程

問 保健課
☎ 773-6811

*実施日の2日前・前日・当日のいずれかに発熱・発疹などの症状がある人は、健診や教室の参加を自粛してください

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	30年2月生	6月29日(金)	13:00～13:10	6月28日(木)	13:00～13:10
10か月児健診	29年8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	29年5月生	7月(奇数月)に実施		6月19日(火)	13:00～13:10
1歳半児健診・歯科 健診・フッ化物塗布	28年11月生	6月8日(金)	13:00～13:10	6月22日(金)	13:00～13:10
2歳児歯科健診 フッ化物塗布	28年5月生	6月7日(木)	9:00～9:10	6月20日(水)	13:00～13:10
2歳半児歯科健診 フッ化物塗布	27年11月生	6月12日(火)	9:00～9:10	6月13日(水)	13:00～13:10
3歳児健診・歯科健 診・フッ化物塗布	27年5月生	6月21日(木)	13:00～13:10	6月27日(水)	13:00～13:10

講座・教室名	対象	日にち	受付時間	会場	申込み
育児力アップ講座 (育児学級)	29年12月・ 30年1月生	6月11日(月)	9:45～	子育て支援センター 子育ての駅「ほのぼの」	不要
もぐもぐ教室 (離乳食教室)	29年11月生	6月26日(火)	9:30～9:45		実施日の3日前まで

●持ち物は、乳幼児健診カレンダーをご覧ください。

子どもの死亡原因1位は「不慮の事故」

子どもは運動機能の発達に伴い、できることが増えてきます。その一方で、さまざまな事故につながる恐れがあります。県内の子どもの死因の1位は「不慮の事故」となっています。(出典:新潟県福祉保健年報) 年齢と起こりやすい事故の関係を知って、事故を未然に防ぎましょう。

窒息・誤飲事故

…顔が柔らかい寝具に埋もれる、カーテンの紐などによる窒息、おもちゃなどの誤飲で窒息。

注意点 子どもを寝かせる時の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。乳幼児の最大口径となる約4センチ(トイレットペーパーの芯ほど)以下の大きさのものに注意しましょう。たばこ、酒、薬などは、子どもの目に触れない・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事故、海や川、ため池や排水溝などでの事故。

注意点 子どもから目を離さないように気を付けましょう。浴槽の水をできるだけ少なくするなど配慮し、危険な場所がないように確認しましょう。

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になると小さな段差も転落につながります。ベビーベッド使用時は、ベッドの柵を上げて使用しましょう。遊具などの使用時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。

事故への対応

応急手当の方法や心肺蘇生法を確認しておきましょう。(母子健康手帳88ページ以降「事故予防」の項目にも掲載)

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

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。

新潟県『救急医療電話相談』

☎025-284-7119 (#7119でも可)

夜間に具合が悪くなったとき（発熱、頭痛、嘔吐、下痢など）にご利用ください。

新潟県『小児救急医療電話相談』

☎025-288-2525 (#8000でも可)

夜間に子ども（15歳未満）の具合が悪くなったとき（発熱、けがなど）にご利用ください。

🕒19:00～翌朝8:00（毎日）

子ども・若者育成支援センター ～通称「子若センター」～

家族だけで悩まずにご相談ください。相談員が電話・来所相談に応じます。

📅祝日・年末年始を除く月～金曜日

午前9時～午後4時30分

教育支援担当（義務教育期）

☎773-3177

不登校などの児童・生徒とその保護者などを対象に、相談・支援を行っています。

若者担当（義務教育終了～39歳の若者）

☎773-6616

ニート・ひきこもりなどの若者とその家族を対象に、相談・支援を行っています。

みんなの図書館

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

新年度がスタートして約1か月。図書館を利用する中学生・高校生や社会人が増えてきました。新しい友人・知人との会話に花が咲きますが、図書館ではおしゃべりを控えて、心地よい利用マナーでみんなの快適な図書館にしましょう。

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	・長く高い壁	浅田 次郎
	・夏井いつきの「花」の歳時記	夏井いつき
・イザベルに薔薇を	伊集院 静	
・修羅の都	伊東 潤	
・口笛の上手な白雪姫	小川 洋子	
・私はあなたの記憶のなかに	角田 光代	
・路上のX	桐野 夏生	
・死の島	小池真理子	
・青くて痛くて脆い	住野 よる	
・樽とタタン	中島 京子	
・おまじない	西 加奈子	
・玄鳥さりて	葉室 麟	
・それまでの明日	原 寮	
・オンナの奥義	阿川佐和子	
・につぼんの履歴書	門井 慶喜	
・酒の渚	さだまさし	
・立ち直る力	辻 仁成	
・美女は天下の回りもの	林 真理子	
・ほとほと快適生活百科	群 ようこ	
・オリジン 上・下	ダン・ブラウン	
その他	・一〇一歳の習慣	高橋 幸枝
	・AI vs. 教科書が読めない子どもたち	新井 紀子
・BOOK BAR お好みの本、あります。	杏	
・一度は観たい日本の花風景		
・蘇るザバ缶 震災と希望と人情商店街	須田 泰成	
・読むパンダ	黒柳徹子/選	
・人生100年の習慣	NHKスペシャル取材班	
・世界の断崖おどろきの絶景建築	パイインターナショナル/編著	
・農家が教える梅づくし	農文協/編	
・絵本とおもちゃでゆっくり子育て 0歳から幼児までの	柿田 友広	
・超図解野菜の仕立て方の裏ワザ	『やさい畑』菜園クラブ/編	
・はじめての小さな庭の花図鑑	辻幸治/解説	
・鉄道写真が語る昭和	「旅と鉄道」編集部/編	
・夢を生きる	羽生 結弦	
・永世七冠羽生善治	羽生 善治	