

自然・人・産業の和で築く安心のまち 南魚沼市



市報

みなみ魚沼

2018
[平成30年]

11月1日号

No.168

「おにぎり、じょうずにできた！」
～牧之保育園～



おもな内容

- 市長日記…………… 3
- 各課からのお知らせ…………… 4
- まなびのひろば…………… 10
- けんこうひろば…………… 15
- 掲示板…………… 18
- ニュースプラザ…………… 22

「住まう喜びを感じるまち 南魚沼市」を考える

多世代の市民全員が輝き 健康で快適に暮らせ 若者の期待に応えられるまち

【問合せ・申込み】 U&Iときめき課 ☎773-6659

南魚沼市で輝くひと（第12回） 木村和也^{かずや}さん

今回は、東京で勤めた後に、早川地区にUターンされた木村和也さんにお話を伺いました。

Q. お仕事は何をされていますか。

A. フリーペーパー「山歩^{さんぽ}みち」の制作にかかる記事執筆などの編集を行うほか、稲作が中心の農業をしています。また、南魚沼市トレーニングセンターで月1回程度ボルダリング講座をしています。（ボルダリング講座の問合せ☎783-3290）



Q. Uターンをして感じた魅力はありますか。

A. 高速道路や新幹線があり、交通の利便性が高いことです。加えて、東京と違い夏が涼しいという魅力もあります。これらの魅力を、住んでいる人が実感することが何より大事だと感じています。

Q. 大切にしていることはありますか。

A. 信頼です。毎年、都会から参加者を受け入れ、田植えと稲刈り体験を開催し、農業の大変さや感動を実感してもらうことで一人ひとりと深くつながることができます。そうやって築いた信頼関係があるからこそ、「あなたのところでお米を買いたい」という思いに結びつきますし、必ず次世代につながっていくと感じます。



© 谷 剛士

Q. 子どもたちにどんなことを受け継ぎたいですか。

A. 体験のなかで物事を観察、実施し、その結果が失敗でも成功でも、次の挑戦に必ずフィードバックすることです。

Q. 今後の夢は何ですか。

A. ボルダリングを通じてクライミングや登山の文化をこの地域に根付かせ、発展させたいです。ボルダリング講座は初心者対象です。一度体験すれば、必ず世界が変わります。こうした活動を通し、若い世代がどんどんいいものに発展させていってほしいです。

ふるさと納税返礼品の返礼率を見直します

現在の寄付額での申込受付は、10月31日(水)までとし、11月1日(木)からポータルサイト（ふるさとチョイス、さとふる）での寄付受付を一旦停止いたします。見直し後の新たな寄付額の設定に関するポータルサイトの更新には、相当期間を要する見込みです。再開日時は、改めてお知らせします。

若者まちづくり会議「キッズバージョン」を開催しました

9月22日(出)に、若者まちづくり会議「キッズバージョン」を開催しました。「将来、南魚沼をどんなまちにしたいか」をテーマに、市内の小学6年生6人が参加して、ワークショップを行いました。

10月21日(日)と11月4日(日)に開催予定の若者まちづくり会議（40歳以下）で子どもたちの意見を参考にして、子どもたちが考える将来の実現のために活動していきます。



福祉の将来

「若い社員さんが多いなあ」過日、新潟市で開かれたアミューズメント施設グループの50周年祝賀会で真っ先に思ったことです。誠に明るい。県内に21店舗を展開する業界の覇者。盛大な式典での主賓祝辞。不思議に思われた人も多かったと思います。実は、創業者であるグループ会長の強い思いがそこに。旧堀之内町でご夫婦二人三脚での開業の3年後、六日町店開業がグループ発展の基礎となりました。ご子息たちも幼少時代をここで過ごし「いつか南魚沼に恩返しをしたかった」と。昨春開園した八幡保育園の建設時、仮園舎に空き施設を貸していただき、賃借料と同額をご寄付いただいたこともその思いからでした。会長とは親しくなった気楽さも手伝い「会長、これからの時代は福祉こそアミューズメントではないでしょうか？」と生意気を言った私に「なぜ？」「議員時代、政務調査でいろんな場所に行き、特に印象に残るのが浦安市にある福祉施設でし

た。『人生の現役養成道場』と掲げ、お年寄りの居場所ともなっている健康増進のための施設。施設内の通貨があり、リハビリや運動、ボランティアをすると通貨が得られ、さまざまな講座やイベント参加、昼食に得た通貨が使える。調理や講師など元気で他者の面倒を見られる人は対価を得る。一番感激したのは麻雀ルームの盛況ぶり。若いスタッフもいきいきと働いている。これだ！と思った。今後避けられない高齢化や人口減の中でアミューズメント業界のノウハウには行政との協働の将来展望もあるのでは？」と。「市長、一緒にそこを見に行きたい」会長と哄笑となりましたが。健康寿命の増進とか言葉では何だかよくわからない。これからの福祉施設はどうあるべきか。私が夢想している将来像。会長とのエピソードも交えて、若い社員さんも大勢の会場で行った祝辞。「夢ですが」と前置きしつつ。その後の宴席で「同感です」と私に賛同してくれた彼らに爽やかな明るい思いを覚えたのです。

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

シリーズ
第67回

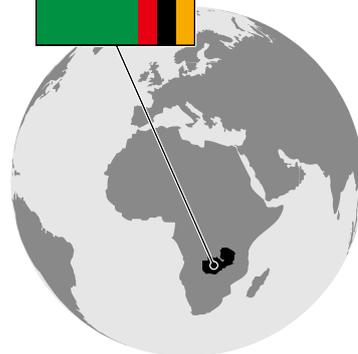
ザンビア共和国 クンダ ムスンガイラ さん



私の国はこんなところ

私の国は、文化遺産が豊かで平和な国です。世界七不思議の1つ、ビクトリアの滝がよく知られています。野生動物の宝庫でもあり、象、ライオン、水牛、サイ、アフリカヒョウの5大動物などが19ある国立公園にいます。湖や川、日本人が好きな温泉もあります。

主食はシマと呼ばれる白とうもろこしの粉をお湯と混ぜたもので、キャッサバ芋、魚、牛肉、豆などのスープと一緒に食べます。人々はとても温かく友好的です。みなさん、いつでもザンビアに来てください。



南魚沼市に住んで感じたこと

南魚沼は山や川、森や花の景観がとてもきれいです。四季の移ろいと共に変わる風景はどの季節も美しく、四季そのものと、一年を通してさまざまな文化やお祭りを体験できたことをうれしく思います。特に桜の花が咲く春が好きです。冬もまた楽しかったです。スキーをし、雪祭りに行き、雪だるまやランタン作りをしました。南魚沼は、雪を経験するのにはもってこいの場所です。おいしいお米の地で、田植えや稲刈りもまたいい思い出です。食べ物、蕎麦と天ぷらが大好きです。

ザンビア共和国

[公用語]	英語
[首都]	ルサカ
[面積]	752,614km ² (38位)
[人口]	17,218,000人
[GDP(PPP)]	688億ドル
[通貨]	ザンビア・クワチャ (ZMK)

※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

国民健康保険平成29年度決算などの状況

【問合せ】市民課 国保年金係 ☎773-6661

国民健康保険は、自営業、専業農家、退職した人などが加入している医療保険です。市民の約23%が加入しています。国民健康保険は「国民皆保険」を支える最後のセーフティネットです。加入者からの保険料収入のほか、国・県・市と他の医療保険からの拠出金などで成り立っています。

平成29年度の決算状況をお知らせします。国民健康保険制度へのご理解とご協力をお願いします。

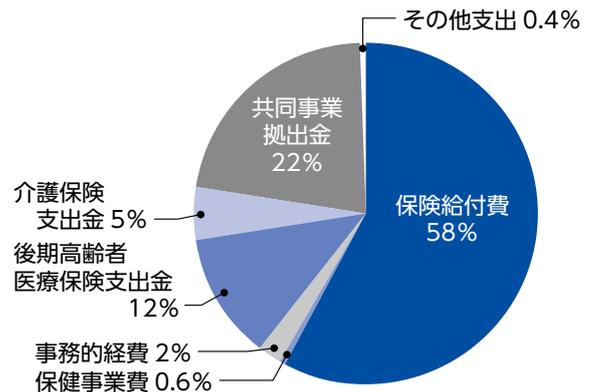
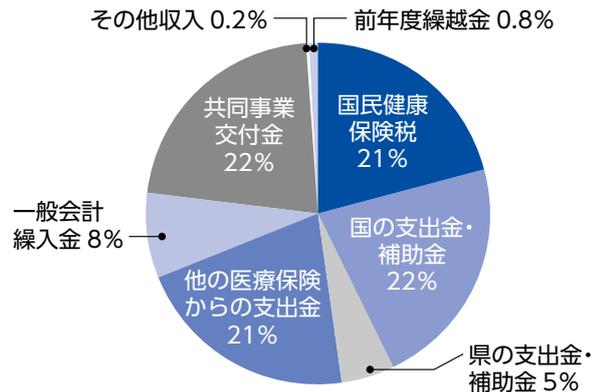
●歳入の部

国民健康保険税	13億2,828万円
国の支出金・補助金	14億4,613万円
県の支出金・補助金	3億0,670万円
他の医療保険からの支出金 前期高齢者交付金 12億8,390万円 療養給付費交付金 7,647万円	13億6,037万円
一般会計からの繰入金	5億0,273万円
他の国保保険者との共同事業交付金	14億0,059万円
その他の収入 (国県支出金の精算交付金など)	2,312万円
前年度繰越金	6,576万円
合計	64億3,368万円

●歳出の部

保険給付費（医療費の給付など）	36億3,058万円
保健事業費 (予防接種、健康増進事業など)	5,429万円
事務的経費（人件費・事務費など）	1億2,140万円
後期高齢者医療保険への支出金	7億3,246万円
介護保険への支出金	2億9,845万円
他の国保保険者との共同事業拠出金	14億1,312万円
その他の支出 (国県支出金の精算返還金など)	3,037万円
合計	62億8,067万円

歳入から歳出を差引き1億5,301万円は、平成30年度に繰越しました。



●国保に加入している世帯数と人数…7,823世帯 13,205人（平成30年3月末現在）

●平成30年度の国民健康保険料の税率（税額） ※税率（税額）は平成30年度に変更しました

	医療分	後期高齢者支援分	介護保険分
所得割	5.87%	2.55%	1.97%
均等割（1人当り）	21,500円	14,500円	14,700円
平等割（1世帯当り）	21,000円		
課税限度額	58万円	19万円	16万円

所得の少ない世帯については、均等割・平等割を軽減する制度があります。世帯の総所得と世帯員数によって、2～7割を軽減します。

軽減を受けるには、市・県民税申告、確定申告などの手続きを期間内に行いましょう。

後発医薬品をおすすめします

後発医薬品（ジェネリック医薬品）を使うことは医療費の節約になり、自己負担だけでなく市全体の医療費を減らすことにつながります。

- ・先発医薬品より安価で経済的です
 - ・希望する場合は、医師、薬剤師にご相談ください
- 年3回、対象者に薬代の差額通知を発送しています。参考にしてください。

「ジェネリック医薬品希望シール」を保険証またはおくすり手帳に貼ると、意思を伝えやすくなります。

医療費の適正化にご協力ください

- ・定期的に健康診断を受け、健康管理や病気の早期発見・治療に努めましょう
- ・同じ病気の重複受診を控えましょう
- ・おくすり手帳は1冊にして、薬の管理をしましょう
- ・かかりつけ医、かかりつけ薬局をもちましょう

年4回、医療費通知を発送しています。参考にしてください。

年末調整の社会保険料控除

【問合せ・申込み】

税務課 収税班

☎773-6669

国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料は、社会保険料控除として申告することができません。

年末調整の社会保険料控除のために、平成30年中の納付金額を知りたい人は、ご連絡ください。「年末調整用 社会保険料控除資料」を郵送します。

受付期間

11月1日(木)～12月27日(木)

発送開始

11月7日(水)～

事業所から社会保険料控除資料の請求ができます

事業所を取りまとめて請求いただくと、従業員の「年末調整用社会保険料控除資料」を事業所あてに郵送します。

市ウェブサイトで「社会保険料控除資料の送付依頼書」を印刷し、提出してください。

注意事項

・電話での回答はできません。郵送期間に余裕をもつてご連絡ください。

・国民健康保険税は、世帯主

名で資料を作成します。(世帯員名での資料作成は不可)
・「年末調整用社会保険料控除資料」を送付した人、事業所から請求のあった人には、1月下旬に郵送予定の「社会保険料控除資料」は送付しません。

年末調整用「障がい者控除対象者認定書」の交付

【問合せ・申込み】

介護保険課 介護保険係

☎773-6675

所得税・住民税には、障がい者を扶養している人の経済的な負担を軽減するために、障がい者控除制度があります。介護保険法の要介護認定を受けている人で、障がい者に準ずる状態であると認められた人も対象となります。

年末調整のために、年内に認定書が必要な人は申請してください。

年末調整用の認定書の交付を受けない対象者には、平成31年1月下旬に「障がい者控除対象者認定書」を送付します。

認定書の交付対象者

平成30年12月31日現在、65歳以上の要介護認定者で「障がい者」「特別障がい者」に該当する人(平成30年中に亡くなった人も対象)

※要介護認定者でも、基準に該当しない場合は障がい者控除の対象なりません

申請窓口 □ 介護保険課、大

和・塩沢市民センター

認定書を交付できない場合

認定書の申請日時点で「要介護認定の結果が出ていない」「12月31日までに更新認定の結果が出る見込み」の人は、結果が出るまで認定書を交付できない場合があります。

宅地などの利用状況

変更に伴う手続き

【問合せ・申告・届

税務課 資産税班

☎773-6668

住宅用地には、固定資産税と都市計画税を軽減する措置があります。

次に該当する場合は、申告書を提出してください。
・雑種地、山林、原野など、住宅用地以外の土地に住宅

を新築した

・家屋の全部、または一部の用途を変更した(「店舗や事務所を住宅にした」「店舗などの一部を住宅にした」など)

・土地の利用状況を変更した(住宅用地の一部を貸し駐車場にしたときなど)

住宅用地とは

住宅として使用する家屋の敷地です。工場・倉庫・店舗・事務所などの敷地は該当しません。

住宅用地の軽減率

200平米以下

(小規模住宅用地)

・固定資産税…1/6に軽減

・都市計画税…1/3に軽減

200平米を超える部分

(一般住宅用地)

・固定資産税…1/3に軽減

・都市計画税…2/3に軽減

※いずれも課税標準額を軽減する措置です。住宅用地に

建つ家屋の総床面積の10倍

までを限度とします

建物を取り壊したら届け出を

固定資産税は、1月1日現在

の所有者に課税されます。

建物を取り壊した場合は、

忘れずに届け出してください

い。届け出がないと、課税が

継続される場合があります。

申告書・届提出先

税務課、大和・塩沢市民センター

地域福祉計画推進委員を公募します

【問合せ・申込み】

福祉課 高齢福祉係

☎773-6667

FAX: 773-6723

委員には、社会福祉サービスの提供や市民が参加できる地域活動の維持を目的とした「南魚沼市地域福祉計画」について意見をいただきます。

応募資格 市内に住所を有する満20歳以上で、まちづくりや地域福祉活動などに関

心のある人

募集人員 2人(応募多数の場合抽選で選考)

任期

委嘱の日から3年以内

締切り 11月22日(木)(必着)

応募方法 申込書を福祉課にご提出ください。

※希望者には申込書を郵送します(市ウェブサイトでダウンロード可)

白色・青色決算説明会

【問合せ】小千谷税務署
☎0258-8312090

白色決算説明会

【営業・不動産】

日時 12月4日(火)

午前10時20分～正午

会場 小千谷市役所4階

大会議室〔小千谷市内〕

【農業所得】

日時 12月4日(火)

午後1時20分～3時

会場 小千谷市役所4階

大会議室〔小千谷市内〕

※白色の説明会は、小千谷市

会場のみです

青色決算説明会

【営業・不動産】

日時 12月7日(金)、10日(月)

午前10時20分～正午

会場 南魚沼地域振興局

1階 講堂

日時 12月13日(木)

午前10時20分～正午

会場 小出郷福祉センター

2階 第1研修室〔魚沼市

井口新田〕

【農業所得】

日時 12月7日(金)、10日(月)

午後1時20分～3時

会場 南魚沼地域振興局

1階 講堂

日時 12月13日(木)

午後1時20分～3時

会場 小出郷福祉センター

2階 第1研修室〔魚沼市

井口新田〕

※青色の説明会は、都合のよ

い回におこしください。各

回とも、決算説明の後に消

費税の軽減税率制度の概要

を説明します

青色申告を含む確定申告書

青色申告を含む確定申告書

は、平成30年分からの市の申告

会場では作成しません。(作

成済みの申告書の申告受け

のみ実施)

自身で確定申告書を作成

し、税務署に提出できるように、

ご準備ください。

【問合せ】 税務課 市民税係

☎773-6668

ある制度です。ぜひ、おこし

ください。

日時 11月16日(金)

午後3時～4時

会場 湯沢カルチャーセンター

小ホール〔湯沢町神立〕

日時 11月19日(月)

午後3時～4時

会場 小千谷市民会館

大ホール〔小千谷市土川〕

日時 11月20日(火)

午後3時～4時

会場 市民会館 大ホール

〔上町2丁目〕

日時 11月21日(水)

午後3時～4時

会場 魚沼市小出郷文化会館

小ホール〔魚沼市干溝〕

共通事項

対象 個人事業者と法人

受付 各回開始10分前～

料金 無料

定員 各回100人

申込み 不要

持ち物 筆記用具

※各回とも年末調整説明会

(午後3時)終了後に開

催します。軽減税率説明会

のみ参加することもできま

す

従業員の個人住民税は「特別徴収」で納めましょう

【問合せ】税務課 市民税係
☎773-6668

所得税の源泉徴収義務のあ

る事業主は、特別な場合を除

き、従業員の個人住民税も特

別徴収する義務があります。

特別徴収とは

事業主(給与支払者)が所

得税の源泉徴収と同様に、毎

月従業員に支払う給与から個

人住民税を天引きし、市に納

める制度

【対象従業員】 パート、アルバ

イト、非常勤職員など含む

すべての従業員

特別徴収の税額計算と納付

所得税の源泉徴収とは異なる

り、事業主が税額を計算する

必要はありません。毎年5月

に、市から事業主(給与支払

者)に月々の徴収額を通知し

ます。その税額を毎月10日ま

で市に納めてください。

税額に変更があった場合

は、変更額をお知らせします。

在宅要介護高齢者家族 手当支給事業

【問合せ・申込み】
福祉課 高齢福祉係
☎773-6667

市では、要介護度4以上の

高齢者を在宅で介護している

家族に、年1回手当を支給し

ています。

対象と思われる世帯に、10

月に申請書を郵送しました。

期限内に申請してください。

対象となる人で、申請書が

届かない場合は、お問い合わせ

してください。

【対象条件をすべて満たす人】

・要介護度4以上の認定を受

けた65歳以上の人を、1月

1日～12月31日の間に、連

続して3か月以上、在宅で

介護している家族

・被介護者に特別障がい者手

当、福祉手当の受給権がな

い

支給額 30,000円

締切り 12月28日(金)

申請窓口 福祉課、大和・塩

沢市民センター

灯油の流出にご注意を

【問合せ】環境交通課

☎773-6666

冬は、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。

平成29年度冬期間（11月～3月）の油漏れ発生件数

ホームタンク関係	20件
自動車事故	2件
建設機械での事故	4件
配管破損	2件
原因不明	4件
合計	32件

事故を防ぐために

- ・給油中は、その場から離れない。目を離さない。
- ・給油後は、ホームタンクのバルブを確実に閉める。
- ・配管に破損や腐食がないか定期的な点検する。

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

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、消防署に通報してください。

- ・消防本部

☎782-9119

- ・消防大和分署

☎779-4600

八箇トンネル冬期閉鎖

【問合せ】建設課 維持管理班

☎773-6674

八箇トンネル（旧国道253号）の冬期閉鎖に伴い、マイカスノーリゾート入口～十日町市八箇間（県道田沢小栗山線と市道八箇トンネル線）が全面通行止めになります。ご注意ください。

国道253号八箇峠道路の野田IC～八箇ICをご利用ください。

閉鎖開始日時

11月19日(月) 午前9時～

閉鎖期間 平成31年4月下旬の予定（積雪の状況により、解除時期が前後する場合があります）

※魚沼スカイライン（県道田沢小栗山線）は、11月16日(金)から冬期閉鎖となります

一日前プロジェクト 災害に備えて

【問合せ】 総務課 防災庶務班 ☎773-6660

地区の防災体制は二重化対応

平成16年7月新潟・福島豪雨【平成16年7月】（三条市 災害当時70代 男性）

災害時に人をどう確保するかというのは、どこもみなさん苦労しておられると思うんです。うちの地区がすみずみまで情報を伝えるのに苦労しないのは、地区の班長さんにも、防災の準委員のようなことをやってもらうからです。

とにかく「情報を伝えるのは、きびきびとやってもらいたい」という話は新しい班長さんに申し上げていますし、また退任する人にもその事を必ず後任の人に引きつぐようにお願いしています。

だから、実際にはうちの町は約10班あるんで、10人の班長が防災委員として活動することになります。電話を使うより、班長さんの家に直接行って伝えれば、すぐに伝達してもらえるので、ほんとうにうまくいっていると自負しています。

狭い地域で、いつ役がまわってくるのか大体の人はわかっていますので、「今度は私の番ですか」みたいなもので、「私は嫌です」なんていう人はおられませんね。



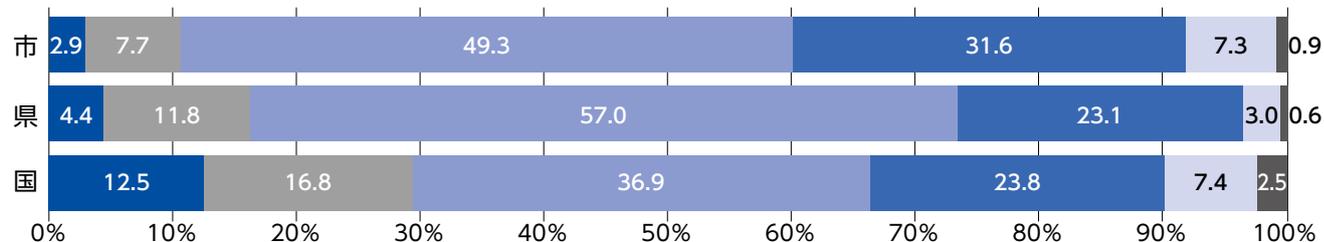
平成30年度 全国学力・学習状況調査の結果 (その2)

【問合せ】 学校教育課 ☎773-6700

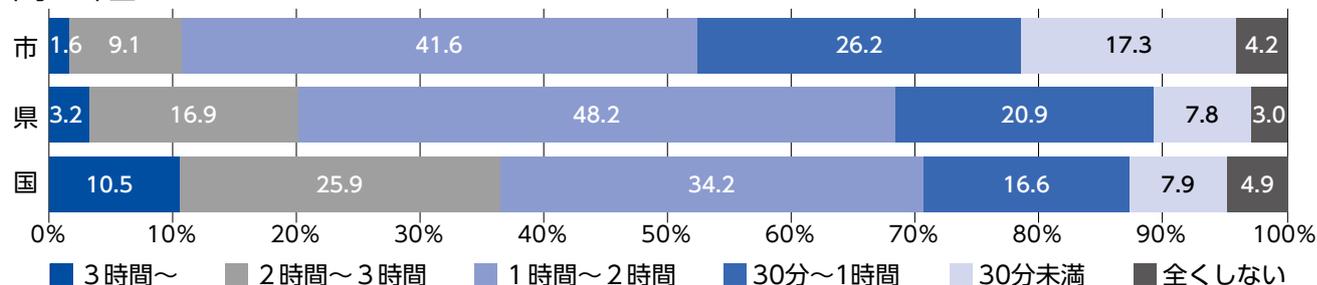
市報10月15日号に続き、4月17日(火)に実施された全国学力・学習状況調査の結果をお知らせします。今回は、学習状況などに関する調査結果です。

1 学校の授業時間以外で、月～金曜日に1日当たりどのくらい勉強しますか（塾や家庭教師を含む）。

小学6年生



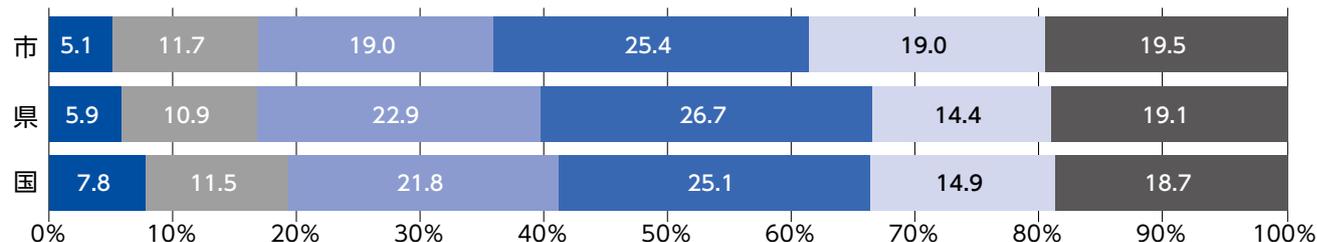
中学3年生



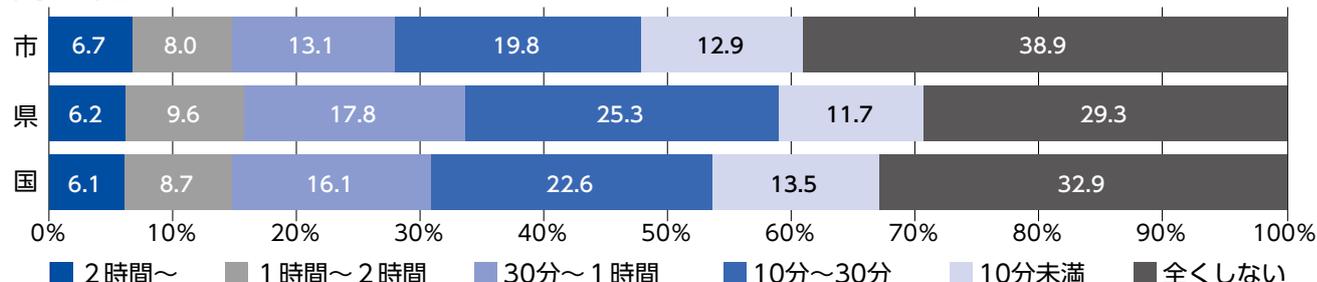
「1時間以上学習した時間」を前年度と比較すると、小学6年生は平成28年度に続き「66.0%」から「59.9%」に減少しました。中学3年生も「53.8%」から「52.3%」に減少しました。南魚沼市後期教育基本計画では、月～金曜日に1時間以上家庭学習をする子どもの割合を増やすことを重点にしていますが、逆の傾向が続いています。学習時間の引き上げは大きな課題です。

2 学校の授業以外で、月～金曜日に1日当たりどのくらい読書をしますか。

小学6年生



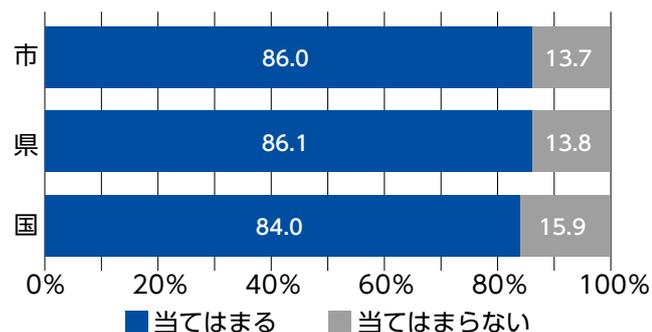
中学3年生



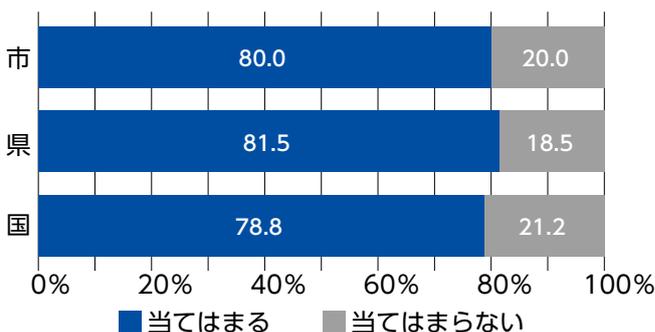
読書の効果は数多く、読み書きの力、想像力、集中力、語彙力などを高め、人間の脳の発達に好影響をもたらします。読書時間については、中学生で全くしない割合が高めですが、小学校、中学校ともに全国、県の水準とほぼ同レベルです。この好ましい状況を維持し、子どもたちの知力の基礎を養っていければと思います。活字離れが進んでいる現代こそ、読書の効果を再認識し、文章を味わいながらじっくりと読む習慣をつけてもらいたいと思います。また、読書好きを増やす環境づくりにも力を入れていく必要があります。

3 自分には、よいところがあると思いますか。

小学6年生



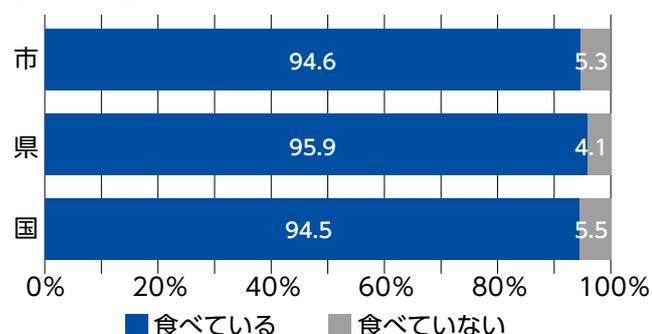
中学3年生



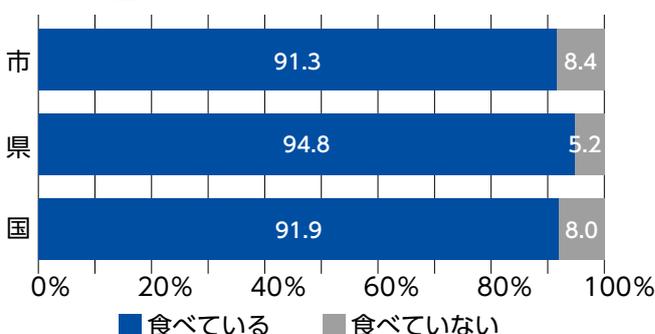
自分のよさを認識することを「自己肯定感」といいます。自己肯定感が高い子どもほど自分の可能性を追い求め、どんどん伸びていきます。逆に自己肯定感が低いと自分に自信がもてず、投げやりになり学力が伸び悩む傾向があります。子どもはほめられることで自分に自信をもち、自己肯定感を高めていきます。家庭や地域で子どもたちのよさを見つけ、どんどんほめてもらいたいと思います。また、子どもたちが安らげる家庭の雰囲気づくりも大切です。

4 朝食を毎日食べていますか。

小学6年生



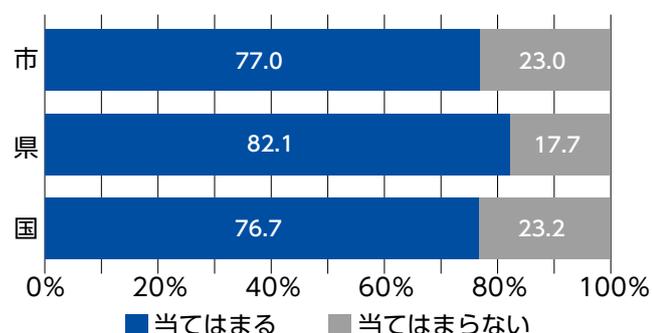
中学3年生



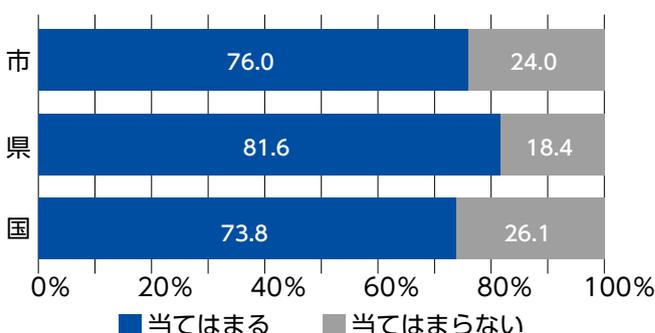
早寝、早起き、朝ごはんは、子どもの学力を高めるためにとても大切な生活習慣です。生活リズムが定まらないと、学校や家庭で集中して学習に専念できなくなります。生活リズムが整わない原因が明確であるなら、生活習慣を改める必要があります。朝食を食べている割合は、全国と同じ水準ですが県平均より若干低い状況です。午前中の脳を働かす大切なエネルギーとなる朝ごはんは、抜くことがないようにしましょう。

5 授業で課題解決に向けて、自分で考え、自分から取り組んでいる。

小学6年生



中学3年生



現代の急速な社会変化の中で生き抜くためには、自ら課題を見つけ自分で考え解決しようとする主体的な学びや、他と協力して解決していく協調性などが重視されます。これらの学びの第一歩が、「自分の考えをもつ」ことです。

学校では、自分の考えを持つ、書く、発表する、話し合う、自分の考えを見直すことなどを授業に取り入れていきます。家庭ですぐに回答を求める子どもに、時にはすぐに答えずに考えさせたり調べさせたりして、自分の力で解決するよう働きかけてみましょう。また、自分の考えをわかりやすく相手に伝えるにはどうすべきかを考えさせることも、子どもを伸ばすには大切なことです。



カナダ・ビクトリア「春休み語学研修&ホームステイ体験」募集

中学3年生の参加者を3人募集 [研修期間：平成31年3月23日(土)～31日(日)]

【問合せ・申込み】学校教育課 学校指導係 ☎773-6700

(公財)社会教育協会ひの社会教育センター〔東京都日野市〕は、五日町で45年以上スキー教室や自然学園を行っています。そのご縁で、同センターが春にカナダのビクトリア市で実施している「春休み語学研修&ホームステイ体験」プログラムに、市内の中学3年生3人を招待(個人負担10万円)していただいています。(燃油サーチャージなど別途経費が必要。詳しくは、各中学校や学校教育課で配布する募集要項をご覧ください)

昨年度参加した3人の感想を一部紹介します。高校入学前の春休みを、あなたもカナダで過ごしてみませんか。詳しくは、ウェブサイト「ひの社会教育センター」で検索してください。

申込み：各中学校、学校教育課 **締切り：**11月27日(火) ※応募多数の場合は、12月15日(土)に選考会



高校生バディと散策



ホストファミリーと



英語レッスンのみんなで記念撮影

語学研修を振り返って

小野塚 咲楽さくら

私は、初めて日本を出ました。空港での手続きや、飛行機の中のことすらほとんどわからなかったもので、楽しみな気持ちよりも不安の方が大きかったです。特にホームステイは、英語でコミュニケーションをとり、生活をする中でうまく話せるかというより、しっかりと聞き取ることができるとの心配でした。

カナダに着きバスに乗り、窓から見える景色はとても新鮮なものでした。海も大地も遠くまで広がっていて、山に囲まれた南魚沼市とは全く異なる光景でした。

今回の研修は、わからないことだらけで常に何かを考えなくてはいけなかったように感じましたが、楽しくもありあつたという間に終わってしまったように思います。英語に囲まれた生活はわからない分、難しいこともありました。ただコミュニケーションというものは、言葉だけで成り立っているわけではないと実感することができました。これからのいろんな所へ行って、多くのことを学んでいけたらと思います。

自身の変化

田村 結奈ゆづな

長い飛行機、船での旅を終え、到着したビクトリア。ここでは満開の桜や、色とりどりの花が咲き誇る大自然と思いやり溢れた人々が私たちを迎え入れてくれました。初めての海外で不安なこともたくさんありましたが、そんな不安な気持ちよりも「これから始まる一週間を楽しもう！」という気持ちが大きくなっていました。

到着日の夕方にホストファミリーと対面、家に向かう途中にスーパーマーケットで買い物をしたり、カナダの節水について話をするなど、カナダの文化を自分の体で感じることができました。

翌日からは午前中にレッスン、午後からは現地の高校生バディと一緒にダウンタウンを散策し、博物館などにも行きました。

今回の語学研修で、自分の世界に対する価値観や興味が大きく変わり、英語の大切さを身をもって体感することができました。自分を成長させてくれた、関わったすべての人たちそしてビクトリアに感謝します。

カナダで学んだこと

長 蒼里あおり

まず、私はこのカナダの海外派遣に応募するかしないか、応募締め切りの前日まで悩んでいました。悩んでいた理由は、知らない人とホームステイをする不安や、英語力が低いにもかかわらず、カナダの人の言っている言葉を理解し、自分の考えをしっかりと伝えることができるかとも心配でした。

私がこの不安と心配がある中、カナダに行きたかった理由の一つが市のアメリカの海外派遣に落ちてしまったことです。そして、もう一つは日本以外の国に行つてカナダの文化や歴史をもっと知りたいと思ったからです。インターネットや人から聞いた話ではなく、自分自らがカナダに行き、日本にいないだけではわからないことも、体験したいと思ったからです。

着いてからも、慣れないことばかりでもとても緊張していましたが、外国人に話しかけられても、YesかNoとしか答えられませんでした。でもそんな時には同じホームステイ先の子やホストファミリーが助けてくれ、どんどん理解し話す機会も増えていきました。

みんなの図書館

【申込み・問合せ】
南魚沼市図書館
☎773-6677

11月の開館日時

南魚沼市	月～金9:30～20:00(土日祝日19:00まで) 休館：1日(木)、15日(木)(図書整理日)
大和	☎777-4671 月～日 9:00～19:00 休館：月曜日(祝日の場合は翌日)
塩沢	☎782-0100 9:00～20:00(月土日祝日17:00まで)11月は毎日開館します

テーマ展示

糖尿病予防

11月14日(水)は世界糖尿病デーです。糖尿病を予防する本、改善するためのレシピ本などを紹介します。

読む、夜

一日一日、長くなっていく夜。「夜」にまつわる本を特集します。

彩りを楽しむ

本で楽しむいろいろな色。写真、イラストや図案などでさまざまな彩りを楽しんでみま

お仕事小説

世の中には、いろいろな職業があります。仕事を題材にした小説を紹介します。

アートな絵本

11月30日(金)の絵本の日に合わせ、大人にもおすすめできる、魅力あふれる芸術的な絵本の絵本を紹介します。



おいしい本

読書の秋、食欲の秋。読んでいると、食欲がわいてくるような本を紹介します。

DVD金曜どうでしょう

【未解決事件】ロックード事件

戦後最大の疑獄(ぎぎく)ロックード事件。田中角栄元首相逮捕の影で埋もれた巨大な闇に迫る。知られざる事件の舞台裏を描いた実録ドラマを上映します。

出演：松重豊、国広富之ほか

日時 11月16日(金)

プラチナデイDVD上映会

【新潟偉人伝3】

新潟県が生んだ偉人の生涯を紹介した作品を上映します。今回は、坂口謹一郎、大倉喜八郎、諸橋轍次、土田麦僊、遠藤実、川上善兵衛、池田恒雄を上映します。

日時 11月8日(木)
午前10時～11時35分

会場 図書館多目的室

対象 一般・高齢者

おはなしのじかん

日時 11月11日(日)
午前11時～11時30分

会場 図書館 児童コーナー

内容 手遊び、手袋人形、パネルシアター、絵本、紙芝居など

対象 乳幼児・保護者ほか

出演 図書館職員

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。

日時 毎週水曜日

読書のついで

いろいろな おげいと

日時 11月17日(土)
午後2時～3時30分

会場 図書館多目的室

テーマ 「しごと」

内容 大型絵本「ぐるんぱのようちえん」、本の紹介ほか

乳幼児親子おはなしの会

「えほんであそぼ」

新聞紙を使って家庭でも作れる、伸びるツリやはしごを作りましょう。

日時 11月16日(金)
午前10時～11時30分

会場 大和公民館

桑原孝夫「どうくらく画展」

版画、はがき絵、水彩、油絵、影絵、行灯、郷土歴史まんが「寛政の訴状伝」などの作品を展示します。

期間 11月2日(金)～16日(金)

場所 図書館 展示コーナー (駅前ロータリー側)



巡回図書、ご利用ください

大和・塩沢図書館に司書のおすすめ本200冊を配本しています。

大和図書館は10月18日(木)に入れ替えました。次回、塩沢図書館は11月15日(木)に入れ替え予定です。

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

参加費 無料(予約不要)



鈴木牧之記念館

開館 9:00～16:30

11月の休館：毎週火曜日

☎・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)

ミニ企画展 重要無形民俗文化財指定記念 『北越雪譜』に描かれた浦佐毘沙門堂の裸押合

期間 12月3日(月)まで

浦佐毘沙門堂裸押合いが国指定となった記念に、鈴木牧之を通して江戸時代の毘沙門堂と裸押合いについて、資料などを展示。
※会期中、南魚沼市民は観覧無料

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：毎週水曜日、20日(火)、22日(木)

☎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)

富岡惣一郎「空と風の詩」

期間 11月19日(月)まで

伊藤健二油彩画展「南魚沼の四季」

期間 11月19日(月)まで

※会期中、南魚沼市民は観覧無料

ギャラリートーク 日時 11月11日(日) 14:00～

チョークアート体験 参加者募集中!

黒板にカラフルなオイルパステルで色をぬり、指でクルクルとなじませて描きます。モチーフはトナカイです。

日時 11月18日(日) 午前の部 9:30～11:30
午後の部 13:30～15:30

参加費 1,000円(材料費込み) 定員 各10人

対象 小・中学生 ※要申込み

ラウンジ展 11月【観覧無料】

城内さんぽ～私の宝物～ 錦絵、日本画などを展示

市民ギャラリー「ふる里・城内を想う」主催：山崎重一

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)

11月の休館：19日(月)～22日(木)

[JR六日町駅1階] ☎770-1173 ¥ 一般500円/小中高250円
URL http://m-uonuma.jp/look/bunka/munakata_art_statiaon

雨・雲・雪・川・海～流転する水のかたち～

期間 11月18日(日)まで

棟方志功をはじめ、葛飾北斎、歌川広重、加山又造、吉田博など国内有名作家の作品を展示。伝統的な浮世絵版画や現代的な新版画など幅広い内容です。

南魚沼市民会館

受付 8:30～17:15

11月の休館：毎週月曜日

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

開館30周年記念事業 南魚沼市混声合唱団 コンサート ～30年の感謝を込めて～

名曲の数々を混声合唱団の美しい歌声でお届けします。家族そろってお楽しみください。

日時 11月25日(日) 14:00～(開場13:30～)

会場 市民会館 大ホール

料金 全席自由

1,000円

高校生以下無料

(要整理券)

チケット販売中



池田記念美術館

開館 9:00～17:00 (入館16:30まで)

11月の休館：毎週水曜日、19日(月)～22日(木)

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

【第2回八色の森の美術展+八色の森の子ども絵画展 2018】

期間 11月18日(日)まで

昨年大好評だった展覧会を今年も開催します。作家35人と市内の児童生徒作品を共同展示。

六日町絵画講座 風展

期日 11月23日(金・祝)～12月24日(月・祝)

永井昭司さんが講師をつとめる、六日町絵画講座の講座生による作品展。

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：5日(月)～8日(木)

☎783-4500 FAX 783-3388 ¥ 一般500円/小中高250円
URL <http://www.michinoeki-minamiuonuma.jp/imaizumi-kinenkan/>

常設展 ～彫る 摺る 画く～「棟方志功の世界」

企画展 期間 11月9日(金)～平成31年2月24日(日)

「藤田嗣治とフランスに魅了された画家たち」

フランスで最も有名な日本人画家といわれる藤田嗣治の没後50年にちなみ、藤田嗣治を中心に、同時期に活躍した画家たちの作品を展示。

「セピック・アート(造形美術)の世界」

儀礼用カヌー、精霊像、精霊堂の模型、祖霊の仮面、割れ目太鼓、食器、腕輪、ペンダント、ストーリーボード、漁労具、槍など貴重でユニークな作品63点を展示。

郷土資料 あれこれ 72

【問合せ】
社会教育課 郷土史編さん係

☎773-2197

地域の発展を目的に都市計画や土地区画整理事業が行われ、さまざまな環境整備が行われています。

南魚沼市の石碑③ 「駅西街発祥之碑」

〔六日町駅裏児童公園〕



かつて六日町駅裏地域は、水田が広がっていました。昭和47年、六日町大字北沖、河原崎、八幡沖などを中心にした約16ヘクタールを、健康的で住みやすい住宅地とすることを目的に土地区画整理事業がはじまりました。一戸平均70坪の宅地区画整理、幹線道路となる都市計画道路、下水路、公園など設置が計画される大規模なものでした。昭和50年から始まった事業は、昭和53年11月に完

了し、記念として「駅西街発祥之碑」が建立されました。(石碑③)

南魚沼市の石碑④

「浦佐駅西土地区画整理事業記念碑」

〔浦佐駅西口〕



上越新幹線の開業は、昭和57年のことでした。新幹線開通による地域の発展に期待する声は大きなものでした。上越新幹線の開業に伴い新しくなった浦佐駅は、前年の11月に竣工され運用が始まりました。

新浦佐駅の有効活用、大和町の新しい市街地づくりのため宅地の利用増進、道路・水路・公園などの改善整備が昭和53年から行われました。平成2年に事業は完了し、駅前駐車場の緑地に記念碑が建立されました。(石碑④)

《参考資料》

各石碑の碑文
『広報むいかまち』『広報やまと』

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

当事者家族同士の話し合いを中心に開催している「家族の集い」。アドバイザーに、ひきこもり支援や家族支援の研究をしている斎藤まさ子さんをお招きします。斎藤さんを囲み、語り合います。不登校、ニート、ひきこもりに悩み、就学や就労にとまどう若者を家族として支えるため、一緒に考えてみませんか？

日時 11月24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歳の悩みを抱えた若者の家族

アドバイザー 斎藤まさ子さん
(新潟青陵大学教授)

費用

100円(お茶代を実費負担)
申込み 前日までに、電話でお申し込みください。

若者支援コミュニケーション・トレーニング開催

【問合せ・申込み】
子ども若者育成支援センター
☎773-6611

「気持ちをうまく伝えられない」「対人関係がうまく取れない」などの、悩みや苦手感はありませんか？

少人数グループで、ゲーム感覚のコミュニケーションを体験します。いろいろな考え方や感じ方に触れながら、人と交流する楽しさを感じてみましょう。

日時 11月15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1階音楽室
対象 市内在住の義務教育終了～39歳の人

締切り 11月13日(火)

申込み 電話で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

ディスポート南魚沼

11月の休館日：毎週月曜日

〒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回 かんたんツボ押し教室

ツボ押しはさまざまな効果が得られます。自分でできる簡単なツボ押しを覚えよう！

日時 12月12日(水) 14:00～15:30**対象** どなたでも**定員** 10人 (先着)**受講料** 会員：新規受講は無料、再受講は500円
一般：500円**受付開始** 11月7日(水) 9:00～**申込み** ディスポート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。定員に達し次第締め切ります(電話での受付はできません)

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。

日時 11月11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**申込み** ディスポート南魚沼(電話申込み可)

ボッチャ体験会 参加者募集

【問合せ・申込み】総合型地域スポーツクラブ スポーツ&
ライフ南魚沼設立準備委員会
(南魚沼市トレーニングセンター内)
☎783-3290・FAX 783-3291

「ボッチャ」は、ヨーロッパで生まれたみんなでも楽しむスポーツで、東京2020パラリンピック公式種目です。

「ジャックボール」と呼ばれる白いボール(目標球)を投げ、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに「ジャックボール」に近づけることができたかを競う競技です。

普段運動をしていない、体力がない人でも楽しめるスポーツです。

日程

11月15日(木) 18:30～20:00

11月16日(金) 10:00～11:30

費用 100円(保険料)**会場** 南魚沼市トレーニングセンター
多目的エリア**対象** どなたでも**定員** 20人**締切り** 11月14日(水)

親子映画鑑賞「怪盗グルーのミニオン大脱走」

【問合せ】 青少年育成市民会議事務局
社会教育課 生涯学習班
☎773-6610**期日** 11月17日(土)**時間**

・1回目 10:30～(開場 10:00)

・2回目 14:30～(開場 14:00)

会場 市民会館 多目的ホール**入場料** 200円

(社会教育課、大和・塩沢公民館で入場券を販売)

第14回南魚沼市囲碁・将棋大会 参加者募集

【問合せ】 囲碁・将棋大会実行委員会事務局
(社会教育課 生涯学習班)
☎773-6610**日時** 11月25日(日)

受付 9:00～9:30(時間厳守)

会場 ふれ愛支援センター**参加費** 高校生以上：1,000円 中学生以下：500円

※昼食代を含む、当日集金

申込み 各公民館に申込書をご提出ください。

※電話での申込みはできません

締切り 11月16日(金)



11月10日～16日は
アルコール関連問題
啓発週間

【問合せ】保健課
☎773-6811

アルコールは習慣的に飲んでいると、依存性の危険性や体と心の健康に影響があります。依存症になると、社会生活にも支障をきたすことがあり、家族など身近な人にも影響を与えることがあります。

この機会に、適切な飲酒について見直しましょう。

市民の飲酒の現状
毎日飲酒している人

市
男性54.8%、女性15.0%
県
男性51.8%、女性11.1%
(平成28年特定健診問診票集計)

市は、国の平均より飲酒頻度が多く、50～70代の男性の半数以上は毎日飲酒習慣があり、中には3合以上飲む大量飲酒者もいます。

アルコールの体への影響

・肝臓病

飲み過ぎによって、はじめは脂肪肝となり飲み続けて

いると肝炎になります。さらに飲み続けると肝硬変に進行します。ここまですると治療が困難です。肝臓は症状が出にくい臓器で、発見が遅くならないように血液検査が必要です。

・がん疾患

アルコールとアルコール分解時に生成されるアセトアルデヒドは、発がん性物質だと考えられています。

・認知症

飲酒量が増えるほど脳は委縮し、認知症になる危険があります。記憶障害などで生活が困難になると、家族にも影響を与えます。

アルコールの心への影響

・うつ病

ストレスや不安な気持ちを和らげる作用がありますが、酔いがさめた後は、飲酒前より気分の落ち込みが悪化します。抗うつ薬の効果を弱める作用があり、服薬中の人の飲酒は危険です。

・不眠

寝る前の飲酒は寝つきをよくする一方で、眠りを浅くします。熟睡感が得られにくく、結果的に不眠を引き起こします。悪循環になるので、眠れなくて辛い時に寝酒をすることは避けましょう。

・自殺のリスクを高める

依存症の人はそうでない人と比べて自殺の危険性が約6倍高いとされています。アルコールは、絶望感、孤独感、憂うつ感を引き起こし、自分に対して攻撃性を高める場合があります。

アルコール依存症が疑われたら早めに相談

家庭や仕事、自分の健康などより、飲酒を優先させる状態はアルコール依存症が疑われます。早めの対応が必要です。本人の力だけでは回復が難しく、専門家の支援が必要なものも多いためです。下記の相談窓口をご利用ください。家族からの相談も受け付けています。家族だけで抱え込まず、まずはご相談ください。

適度な飲酒を心がけましょう
適量を知る

1日の目安量は、ビール500ml、日本酒1合弱、焼酎100ml、ワイン200ml、ウイスキー60mlです。

◆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
南魚沼市役所保健課 (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
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
南魚沼市消費生活センター (多重債務などに関すること) ※要予約	772-2541	月～金曜日(祝日除く) 9:00～16:00 予約で時間外も可
新潟いのちの電話(長岡)	0258-39-4343	毎日24時間対応
こころの相談ダイヤル	0570-783-025	毎日24時間対応

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ながらゆっくり飲むように

しましょう。
・休肝日をつくる
週に2日が目安です。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。



インフルエンザの予防 「手洗い・うがい・ マスクと予防接種」

【問合せ】

保健課 保健業務班

☎773-6811

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさなどの症状が比較的急激に現れるのが特徴です。ほかにも風邪と同じような喉の痛み、鼻汁、咳などの症状があります。重症化や他人への感染を予防するために、気になる症状があったら早めに受診しましょう。

国内では例年12月ごろから流行し、短期間に感染が広がります。早めの予防接種をお勧めします。また、インフルエンザは予防方法をきちんと知ることが大切です。

予防方法

- ・事前の予防接種（発症と重症化を防ぐ）
- ・流行時は外出を控える
- ・人混みではマスクを着ける
- ・帰宅時の手洗い、うがいの

徹底

- ・室内の適度な湿度を保持
 - ・バランスのよい食事
 - ・十分な睡眠と休養
- インフルエンザは、感染している人の咳やくしゃみなどで吐き出される微粒子（飛沫）を介して感染する「飛沫感染」が中心です。他人に感染させないために次のことを心がけましょう。

- ・咳やくしゃみは、ティッシュペーパーなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて、1メートル以上離れてする
- ・鼻汁・痰などを含んだティッシュペーパーは、ふた付きのごみ箱にすぐに捨てる
- ・手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗う
- ・咳やくしゃみが出ている間は、マスクを着ける



インフルエンザ予防接種のQ&A

Q&A

Q 予防接種はいつごろ受ける
とよいの？

A インフルエンザは例年1月末～3月上旬に流行のピークとなります。予防接種の有効性を高めるためには、10月～12月中旬に接種を終えることが望ましいといわれています。

Q 妊娠中でも接種できるの？

A 流産や先天異常の発生頻度が多くなったという報告はありません。授乳期間中でも母乳を介して子どもに影響を与えることはなく、接種できます。

Q 接種は何回するの？

A 13歳未満は2回、13歳以上は1回の接種です。（基礎疾患がある人は、主治医にご相談ください）

Q 赤ちゃんは接種できるの？

A 生後6か月から接種できます。

Q 接種費用の補助の条件は？

A 65歳以上と、障がいのある一部の60歳以上65歳未満の人です。（詳しくは、市報10月1日号20ページをご覧ください）

歯周病は生活習慣病のひとつ ～11月8日（土）は歯の日～

【問合せ】

保健課 保健業務班

☎773-6811

市民課 国保年金係

☎773-6661

歯科健診はお済みですか

5月下旬に、特定の年齢の人を対象に成人歯科健診・後期高齢者歯科健診の受診券を発送しました。使用期限は平成31年2月28日（木）です。口の健康を保つことは、豊かな人生の土台となります。ぜひ歯科健診を受けましょう。

成人歯科健診（保健課）

4月2日～平成31年4月1日に21歳・31歳・41歳・51歳・61歳・71歳になる人

後期高齢者歯科健診（市民課）

4月2日～平成31年4月1日に76歳・80歳になる市の後期高齢者医療加入者

要介護者への訪問歯科診療

【問合せ・申込み】

南魚沼歯科医師会

在宅歯科医療連携室

☎080-90833-4934

介護が必要で歯科医院への通院が困難な高齢者などを対象に、訪問歯科診療の申込みを受け付けています。本人、家族からの相談にも歯科衛生士が対応します。

「入れ歯が合わない。壊れたけど通院が難しい」「自宅や入所先に来てくれる歯科医院を紹介してほしい」「介護が必要な家族の歯みがきの仕方が分からない」など、歯科に関することは何でも、ご相談ください。相談は無料です。

日時 月～金曜日

午前9時～午後1時





介護予防講演会を開催

【問合せ・申込み】

南魚沼市地域包括支援センター

☎77316675

いつまでも自分らしく、住み慣れた地域で暮らし続けられるように、介護予防に関心を持ち実践していくための介護予防講演会を開催します。

足腰を鍛えることは、転倒防止や骨粗しょう症予防、認知症予防、うつ予防などにも役立ちます。

運動で、介護予防に効果のあった事例の発表も行います。

日時 11月30日(金)

午前10時～正午

会場 ふれ愛支援センター

多目的ホール

内容 介護予防の知識と実技

「高齢者の動きの特徴」「日常生活の活性化」「通いの場の利用」「体操の実技」

講師 小林量作さん(新潟医療福祉大学 教授)

参加費 無料

持ち物 内履き

※運動できる服装でおこしください

締切り 11月22日(木)

申込み 電話でお申し込みください。

南魚沼市地域包括ケア連絡協議会
平成30年度市民フォーラム

【問合せ】

地域包括ケア連絡協議会事務局

(介護保険課 包括支援班内)

☎77316675

地域の医療・介護に関する課題について住民と医療・介護関係者が共に学び、共有する機会を持つことを目的として開催します。

入院から在宅療養への移行、住み慣れた家での介護、そして看取りまでを通して、関わったケアマネジャー、医師、看護師、介護用品担当などの人たちから支援内容、関わり、その時の気持ちなどを話していただきます。

日時 11月11日(日)

午後2時～3時30分

会場 ふれ愛支援センター

多目的ホール

テーマ

家族に介護が必要になったら：住みたいところで自分らしく生きる、自分らしく逝く

参加費 無料

申込み 不要

11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～

◆ 堀内医師の診療日は第3土曜日となります

【問合せ】城内診療所 ☎775-2009

月		火		水		木		金		土		日
午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	休診日
◎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)						1日		2日		3日		4日
						高橋		高橋		休診(祝日)		休診
5日		6日		7日		8日		9日		10日		11日
高橋		田中		高崎		高橋		高橋		福本	休診	休診
12日		13日		14日		15日		16日		17日		18日
高橋		田中		高崎		高橋		高橋		◆堀内	休診	休診
19日		20日		21日		22日		23日		24日		25日
高橋		田中		高崎		高橋		休診(祝日)		福本	休診	休診
26日		27日		28日		29日		30日				
高橋		田中		高崎		高橋		高橋				



掲示板

市などからのお知らせ

ビジネス講演会

南魚沼市技術開発懇談会
「生産性の向上について考
える」参加者募集

【問合せ・申込み】

南魚沼市地域産業支援連
絡協議会事務局（商工観
光課商工振興班）
☎77316665

「生産性向上」に焦点をあ
て、長岡技術科学大学、新潟
大学、にいがた産業創造機構
が生産性向上の手法、産学連
携事例や支援策などについて
紹介します。

また、地域企業である株式
会社オーヒラが生産性向上の
ための取り組み事例について
講演します。

日時 11月15日(木)

午後2時～4時45分

(受付 午後1時30分)

※事例発表後、個別相談可

会場 図書館多目的室

参加費 無料

定員 50人

「女性農業者との交流会」 参加者募集

【問合せ・申込先】

農業委員会事務局
☎77316664

農業に携わる女性を対象に
交流会を開催します。

和風いん越路の小林淳子さ
んと(株)自遊人の岩佐十良さん
から郷土料理をテーマにお話
を伺います。

日時 12月6日(木)

午前10時～午後3時

会場

和風いん越路(姥島新田)

内容

郷土料理の魅力と地産地消

対象 市内在住で、農業に関
わる女性

費用 2,000円

(昼食代など含む、当日集金)

定員 30人(達し次第締切り)

※詳しくは、参加者確定後に
通知します

締切り 11月20日(火)

※送迎バスがあります。乗車
希望者は申込み時に、大和

庁舎・市民会館・塩沢公民
館のいずれかの乗車場所を

お知らせください

秋の全国火災予防運動を 実施

【問合せ】消防本部 予防課

☎78215330
大和分署
☎77914600

平成30年度全国統一防火標語

「忘れてない？」

サイフにスマホに火の確認」

11月9日(金)～15日(木)、秋の

全国火災予防運動が実施され

ます。期間中、消防車両によ

る巡回広報を行います。

冬期は暖房器具を使うよう

になり、火災が発生しやすく

なります。火の取扱いは十

分ご注意ください。

塩沢牧之通りで 防火パレードを実施

【問合せ】消防本部 予防課

☎78215330

南魚沼幼年婦人防火委員

会では、秋の全国火災予防運

動にあわせ一日消防署長を任

命し、牧之保育園の園児と一

緒に塩沢牧之通りで街頭防火

パレードを実施します。

一日消防署長は、塩沢信用

組合職員の高野有紀さんと員

瀬奈央子さんです。園児たち
が元気に防火PRを行います。
ぜひご覧ください。

日時 11月9日(金)

午前10時～11時

場所 塩沢牧之通り

南魚沼市消防団 防火パレードを実施

【問合せ】消防本部 消防庶務

課 消防団係
☎78210860

南魚沼市消防団では、秋の

全国火災予防運動にあわせ、

防火パレードを実施します。

消防団車両が各地区を巡回し

ますので、通行の際には十分

ご注意ください。

日時 11月11日(日)

午前8時～11時

内容 大和、六日町、塩沢地区
の道路を巡回し広報を実施

軽度・中等度難聴児 補聴器購入費の助成

【問合せ】

福祉課 障がい福祉係

☎77316667

身体障がい者手帳の交付対
象とならない軽度、中等度難

聴児の言語の習得とコミュニ
ケーション能力の向上を図る
ため、補聴器購入費の一部を
助成します。

対象 次の要件をすべて満た
す18才未満の難聴児

・市内に住所がある

・両耳の聴力レベルが30デシ

ベル以上70デシベル未満

で、身体障がい者手帳の交

付対象でないもの

・補聴器の装用により、言語

の取得などに一定の効果が

期待できると医師が判断し

たもの

助成内容

補聴器の種類ごとに市が定

めた基準額と補聴器の見積額

の、いずれか少ない額の3分

の2を助成

申込み 所定の医師意見書に

補聴器の見積書を添えて申

請してください。詳しくは、

お問合せください。

※すでに購入した補聴器の助

成は行いません。購入前に

申請してください

申請窓口

福祉課 障がい福祉係、大

和・塩沢市民センター



普通救命講習会・上級救命講習会 参加者募集

【問合せ・申込み】

消防本部 警防課 救急係
☎78215331

いざというときのために応急手当を学びませんか？
初めての人も、気軽にお申し込みください。

普通救命講習会

内容 心肺蘇生法、AED(自動体外式除細動器)の取扱
いなどの実技が中心の講習

湯沢会場

日時 12月9日(日)
午前9時～正午

会場 湯沢消防署〔湯沢町大字神立〕

申込み 湯沢消防署 警防係
☎78413377

大和会場

日時 12月15日(土)
午前9時～正午

会場 南魚沼市消防署大和分署〔茗荷沢〕

申込み 大和分署 警防係
☎77914600

上級救命講習会

内容 普通救命講習の内容に加え、止血法、傷病者管理法、外傷手当の要領や搬送

法などの講義と実技

日時 12月8日(土)
午前8時30分～午後5時15分

会場 南魚沼市消防本部〔竹俣〕

申込み 警防課 救急係
☎78215331

【共通事項】

定員 各回30人程度

費用 無料

その他 受講者には修了証を交付します。昼食は各自で

ご用意ください。

※実技のできる服装でおこし

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
☎77212541

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、離婚などの問題でお悩みの方に、弁護士による無料法律相談を毎月行っています。

相談時間は1件約30分。

日時 11月22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

締切り 11月21日(水) 正午

申込み 電話でご予約ください。

※弁護士との相談時間を有効

に使えるよう、申込み時に

相談員が概要を伺います

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。

陸上自衛隊高等工科学校
生徒採用試験

【問合せ】自衛隊新潟地方

協力本部長岡出張所

☎025813310256

メール: nagaoka001@

rct.gsdf.mod.go.jp

3学年修了時、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(パイロット課程)の受

験資格が得られます。19～20

歳で3等陸曹に昇任するた

め、最短で幹部自衛官になる
ことができます。

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 給与・賞与支給、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)

推薦採用試験

採用予定数 約60人

応募資格 中学校卒業(見込み)の17歳未満の男子(学

校長の推薦が必要)

受付期間 11月1日(木)～30日(金)

試験日 平成31年1月5日(土)～7日(月)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

合格発表 平成31年1月17日(木)

一般採用試験 採用予定数 約260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 11月1日(木)～平成31年1月7日(月)

試験日 一次試験 平成31年1月19日(土)

二次試験 平成31年2月1日(金)～4日(月)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

二次試験 口述試験、身体検査

合格発表

一次試験 平成31年1月25日(金)

最終合格 平成31年2月15日(金)

南魚沼産さつまいもの
おやつ・おかず発表会

【問合せ】

魚沼みなみ農業協同組合
普及指導課(担当:齋藤)
☎77713786

北里大学保健衛生専門学院
管理栄養学科(担当:本田)
☎77914511

北里学院管理栄養学科の学生が考案したさつまいも料理の試食・販売を行います。

魚沼みなみ農業協同組合と

北里大学保健衛生専門学院が

開催した「南魚沼地域さつまいも おやつ・おかずレシピコンテスト」で、発表された作品です。ぜひ、ご賞味ください。

日時 11月17日(土)・18日(日)
午前9時～午後6時

※数量限定。商品が無くなり次第終了

会場 あぐりぱーく八色(天王町)(JA直売所イベント「秋野菜祭」内)



最低賃金を確認しましょう

【問合せ】新潟労働局労働基準部 賃金室
☎025-288-3504

10月1日(月)から新潟県最低賃金が時間額803円に改定されました。県内で働く臨時、パート、アルバイトなどを含むすべての労働者に適用されます。この機会に、使用者も労働者も最低賃金を確認しましょう。

労働保険に加入しましょう

【問合せ】新潟労働局総務部 労働保険徴収課
☎025-288-3502

【申込み】
小出労働基準監督署
☎025-792-0241
ハローワーク南魚沼
☎772-3157

労働者(パート、アルバイトなどを含む)を1人でも雇っている事業主は、労働保険(労災保険・雇用保険)に加入しなければなりません。労働保険は、労災保険・雇用保険の各種給付金のほか、雇用の安定のために事業主に

支給される助成金などの各種支援制度もあり、労働者はもとより事業主のためにも欠くことのできない制度です。

労働保険の加入は、小出労働基準監督署かハローワーク南魚沼にお申し込みください。

**700MHz利用推進協会
テレビ受信対策工事**

【問合せ】
700MHzテレビ受信障害対策コールセンターフリーダイヤル
☎0120-700-012

11月22日(木)から市内で、各携帯電話事業者が新しい電波(700MHz帯)を使用する予定です。これに伴い、一部のテレビ映像に影響が出るおそれがあります。影響すると思われる地域に、11月初旬からチラシが配布されます。

テレビ映像に影響が生じた場合は、無償で回復作業を行います。連絡先にお問い合わせください。

【問合せ】700MHzテレビ受信障害対策コールセンターフリーダイヤル
☎0120-700-012

※IP電話などでフリーダイヤル番号につながる場合は、☎050-3786-0700(有料)にお掛けください

受付時間
午前9時～午後10時
(年中無休)

**女性のための人権相談所
相談無料、秘密厳守**

【問合せ】法務局南魚沼支局
☎772-2164

対象

- ・離婚問題
- ・家庭や職場のトラブル
- ・夫・パートナーなどからの暴力、セクシャルハラスメントなど、女性に関する人権問題

日時 11月14日(水)

午前10時～午後3時

会場

- ・塩沢庁舎2階
- 201・202会議室
- ・小出ボランティアセンター「魚沼市小出島」

相談担当 女性人権擁護委員

ラジオ放送

「中学生と市長の車座会議
私と南魚沼の未来トーク」

【問合せ】秘書広報課
☎773-6658

10月13日(土)に市内の中学生と市長が、ゲストを交えて南魚沼市の未来について語り合った内容を「FMゆきぐに」で放送します。

中学生の考えを聞きながら、一緒に南魚沼市の未来について考えてみませんか?

日時 11月11日(日)

午後1時～1時58分

ゲスト 千喜良たまきさん(eat plan代表)

ひとりで悩まず相談を

【問合せ・相談】子育て支援課
こども家庭支援班
☎773-6822

11月12日(月)～25日(日)は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。

配偶者や恋人などからの暴力(DV・ドメスティックバレイオレンス)に悩んでいたら、まずはご相談ください。

○新潟県女性福祉相談所

(配偶者暴力相談支援センター)

☎025-381-1111

開設日時 月～金曜日

午前8時30分～午後5時15分

○DV・児童虐待相談フリーダイヤル

☎0120-26-2928

開設日時 年中無休

午前9時～午後10時

○新潟県男女平等推進相談室

☎025-285-6605

開設日時

月～金曜日

午前11時～午後6時

・土曜日

午前10時～午後5時

○女性被害110番

☎025-281-7890

開設日時 月～金曜日

午前8時30分～午後5時15分



魚沼テクノスクール
 平成31年度施設内訓練科
 4月入校生・12月受講生募集

【問合せ・申込み】新潟県立
 魚沼テクノスクール
 ☎025-1794-2410

平成31年度施設内訓練科
 4月入校生募集(一般選考②)
募集科および人数

○電気施設科(訓練期間1年)
 10人
 ○木造建築科(訓練期間2年)
 15人
 ○エクステリア左官科(訓練
 期間1年) 10人

選考日程
 ・出願期間
 11月14日(水)～28日(水)
 ・選考日時 12月3日(月)
 受付 午前8時30分～
 ・合格発表 12月7日(金)

選考会場 魚沼テクノスクー
 ル(魚沼市堀之内)
その他 選考方法など詳しく
 は、魚沼テクノスクールウ
 エブサイトをご覧になる
 か、直接お問い合わせくだ
 さい

【建築CAD製図1(平面図
 の作成)】受講生募集
対象 就業している人

内容 J・W・C・A・Dの基本操
 作から木造住宅の平面図の
 作成方法について学びます。
日時 12月8日(土)・9日(日)
 各日午前9時～午後4時

会場 魚沼テクノスクール
 (魚沼市堀之内)

定員 8人
受講料 2,400円
持ち物 J・W・C・A・Dで学ぶ
 建築製図の基本(発行…株
 エクスナレッジ)

締切り 11月30日(金)
申込み 魚沼テクノスクール

劇団ゆきぐに 第19回公演
 「ベル」～ポーモン夫人「美
 女と野獣」より～

【問合せ】事務局 中町
 ☎090-2760-7513

こどもから大人まで楽しめ
 る、心温まる公演です。
日時 11月18日(日)
 午後2時～

会場 (開場 午後1時30分)
 コミュニティホール「さわ
 らび」

前売り券
 ・一般 1,000円
 (当日券 1,200円)

・高校生 500円
 (当日券 700円)
 ・中学生以下 無料
 ※入場整理券が必要

**市公式ウェブサイト
 バナー広告主募集**

【問合せ・申込み】
 秘書広報課 秘書広報班
 ☎773-6658

市公式ウェブサイトにおけ
 る、有料バナー広告主を募集
 しています。

費用 1枠10,000円(月
 額、税込み)

※詳しくは市ウェブサイトか
 秘書広報課まで

八色の森公園ドッグフェス

【問合せ】八色の森公園ドッ
 グフェス実行委員会事務局
 (内田)
 ☎090-4127-9866

日時 11月4日(日)
 午前9時30分～午後3時

会場 八色の森公園 野外ス
 テージ・芝生広場周辺

内容
 ワンちゃん運動会(当日参
 加可、別途費用が必要)、

ステージイベント、犬グッ
 ズ販売、飲食出店
費用 無料
問合せ 環境交通課
 ☎773-6666

八色の森から⑦

【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。

野菊

菊は秋の代表的な花です。
 野菊という種類の花があるわ
 けではなく、小さな花をつけ
 た野生の菊を総称して野菊と
 いいます。

八色の森とその周辺では、
 ノコンギク、ユウガギク、ヨ

メナの仲間、ゴマナなどいろ
 いろな種類のキクが見られま
 す。よく似ていますが花の色
 や実の形などが違うので区別
 できます。

野菊というと、伊藤左千夫
 の小説「野菊の墓」を思い出
 す人が多いと思います。作品
 の中でヒロイン民子は「：田
 舎風ではあつたが、決して粗
 野ではなかつた。可憐で優し
 くてそうして品格もあつた。
 …どう見ても野菊の風だつ
 た」と書かれています。

いささか無粋ではありますが
 が、野菊は種類によつて分布
 や生育環境が異なります。あ
 る研究者は民子の野菊をカン
 トウヨメナかノコンギクでは
 ないかと推定しています。
 まもなく野菊が霜枯れて、
 八色の森は冬を迎えます。



10月8日(日) 第14回八色の森市民まつりが開催されました

八色の森公園を会場に第14回八色の森市民まつりが開催されました。あいにくの雨模様の中、約10,000人が訪れ、南魚沼の秋の1日を楽しみました。会場は飲食店やフリーマーケットのテントが並び、消防車や小型の重機の試乗・体験コーナーなども設置され子どもに人気でした。

国際大学の学生が考えたおにぎりの販売を行う「国際握飯祭」も同時開催され、購入者は南魚沼市産コシヒカリを使った国際色豊かなおにぎりを味わっていました。



9月30日(日) 南魚沼市交流大使に古澤恵さんを委嘱しました

市のさまざまな魅力を伝え、観光客を含む交流人口の拡大を目的とした南魚沼市交流大使に古澤恵さんを委嘱しました。

古澤さんは市内出身で、レースクイーンやモデルを経て、現在はバイク雑誌を中心にライダーモデルとして活動されています。

第5回南魚沼グルメライドでは、古澤さんが所有しているバイクに乗って参加者たちを先導しました。

今後も、市内外で開催されるイベントなどで積極的に市の魅力を発信していただきたいと思えます。



9月30日(日) 第5回南魚沼グルメライドが開催されました

八色の森公園をメイン会場に、市内を自転車で走り、地域のグルメを楽しむイベント第5回南魚沼グルメライドが開催されました。

台風の影響もありましたが、約1,000人の参加者が八色の森公園や三国川ダム、牧之通りなどを巡りました。市内に設けられた食べ物と飲み物を補給するエイドステーションでは、新米の南魚沼産コシヒカリやきりざい井などがふるまわれ、参加者たちは南魚沼の秋の味覚や景色を楽しみました。



9月7日(日) 南魚沼市交流大使に荒川公平さんを委嘱しました

市のさまざまな魅力を伝え、観光客を含む交流人口の拡大を目的とした南魚沼市交流大使に荒川公平さんを委嘱しました。

荒川さんは市内出身で、日本ゼオン株式会社特別経営技監とゼオンナノテクノロジー株式会社代表取締役を兼務されています。カーボンナノチューブ研究開発の国家プロジェクトに参画など、数々の功績が称えられ、経済産業大臣賞や文部科学大臣賞などを受賞しています。

今後も、各地で行われる講演活動や市内の学校で行う講演会などで、市の魅力を発信していただけることを期待します。



9月27日(木) 人権啓発キャラバン隊の「人権ハート回収式」が行われました 【問合せ】市民課 ☎773-6661

人権擁護委員、新潟県人権啓発室職員がキャラバン隊となり、人権意識の啓発を行う「人権ハート回収式」が石打小学校で行われました。

「県民の優しい心、正しい心、思いやる心がバラバラになり、それを戻す」という筋書きで「人権ハート回収大作戦」が実施されました。ハートのかげらに児童が人権を大切にするためのメッセージを書き、キャラバン隊がそれを集め、最後にハートを完成させました。

人権まもるくんとあゆみちゃんも登場し、児童と交流しました。



10月1日(月)

南魚沼市表彰式 ～市の表彰条例に基づき8人を表彰～

【問合せ】秘書広報課 ☎773-6658

南魚沼市役所を会場に、市の表彰条例に基づいて8人を表彰しました。

受賞されたみなさんからは、長年にわたり学校医、学校薬剤師、交通安全活動、青少年育成活動、産業振興活動へのご尽力や、多額のご寄付をいただきました。



写真前列左から、藤島さん、坂内さん、田中さん、鈴木さん（代理出席）、小林さん、腰越さん、桑原さん、武田さん

●教育文化功勞…学校医や学校薬剤師などに20年以上在職

- ・坂内 綾子さん〔五日町1区〕
- ・田中 實さん〔関〕

●交通安全功勞…交通指導員に20年以上在職

- ・鈴木 竹子さん（夫の誠一さん故人の活動）〔竹俣新田〕

●青少年育成功勞…青少年育成活動に20年以上積極的に従事

- ・小林 明さん〔大原〕
- ・腰越 晃さん〔坪池〕
- ・桑原 弥生さん〔清水瀬〕

●産業振興功勞…産業振興に20年以上積極的に従事

- ・武田 進さん〔5分区〕

●篤行者…200万円以上を寄付

- ・藤島 和子さん〔上町2丁目〕

10月14日(日)

南魚沼市交流大使に福田^{りっか}六花さんを委嘱しました

市のさまざまな魅力を伝え、観光客を含む交流人口の拡大を目的とした南魚沼市交流大使に福田六花さんを委嘱しました。

福田さんは東京都出身で、医師として介護老人保健施設の施設長などを務める傍ら、アスリートとして全国で行われるマラソン大会などに数多く参加しています。市内では、「南魚沼グルメマラソン」や「南魚沼コシヒカリRUN in 石打」、「浦佐温泉耐久山岳マラソン大会」に参加し、レースのプロデュースなど多彩な活動をされています。

今後も、市内外で開催されるイベントなどで積極的に市のさまざまな魅力を発信していただけることを期待します。



10月10日(水)

「コシヒカリの日」の食育イベントを開催しました

牧之保育園を会場に、市が定める「南魚沼市コシヒカリの日」にちなんだ食育イベントを開催し、約130人の園児が参加しました。

園児たちは、栄養士から米作りの過程やバランスのよい食事の大切さを学び、こめつぐ君のふわふわドームで遊んだ後、炊きたての南魚沼市産コシヒカリを味わいました。自分で作った新米おにぎりをほお張った園児からは笑顔がこぼれ、何度もおにぎりをおかわりしていました。

イベントでは、食育のほかに木の温もりや大切さを学ぶ「木育」も行いました。



11月のカレンダー

日にち	行事名・時間・会場など
4日(日)	第14回市民登山 5:00~17:30 筑波山 「みんなのおすすめ本」交流会 10:30~12:00 図書館多目的室
8日(木)	プラチナデイ DVD上映会『新潟偉人伝 3』 10:00~11:35 図書館多目的室
11日(日)	おはなしのじかん 11:00~11:30 図書館児童コーナー
16日(金)	乳幼児親子おはなしの会 「えほんであそぼ」新聞紙で遊ぼう! 10:00~11:30 大和公民館 DVD金曜どうでショー 『未解決事件 ロッキード事件』 18:00~19:55 図書館多目的室
17日(土)	親子映画鑑賞会 『怪盗グルーのミニオン大脱走』 ①10:30~ ②14:30~ 市民会館多目的ホール 読書のつどい『いろんなおしごと』 14:00~15:30 図書館多目的室
18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
24日(土)	わが子の自立を願う「家族の集い」 13:30~16:00 子ども・若者育成支援センター
26日(月)	第11回農業委員会総会 14:00~ 大和庁舎3階日議場

ほのほの広場

「親子での遊び」「子育ての仲間同士の情報交換」「育児相談」などにご利用ください。

- ◎対象 乳児～小学校入学前の幼児とその保護者
※ふれ愛広場のみ小学3年生までの児童とその保護者
- ◎時間 9:30~15:30
9:30~18:00(六日町会場 ふれ愛広場のみ)

大和会場 大和庁舎(3階) 毎週 月・水・木曜日 11月12日(月) 11:00~ 支援講座「まきまきシアター」講師:保育士
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 11月15日(木) 11:00~ 支援講座「まきまきシアター」講師:保育士
塩沢会場 塩沢庁舎(北棟2階) 毎週 火・水・金曜日 11月9日(金) 11:00~ 支援講座「まきまきシアター」講師:保育士

※どの会場にも参加できます。予約は不要です

◎お知らせ

六日町会場 ふれ愛広場では、第2・第4土曜日の13:30~14:30にのびのびタイム(親子体操教室)を開催します(申込み不要)。開催中は、ふれ愛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



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。

・時間 19:00~翌朝8:00(毎日)

【問合せ】保健課 ☎773-6811

行政 困りごと 相談

◎国の行政制度に対する相談を受け付けています。

11月19日(月) 13:30~15:30 大和市民センター

11月21日(水) 13:00~15:00 市役所本庁舎南分館

11月21日(水) 13:30~16:00 塩沢老人福祉センター

【問合せ】総務課 防災庶務班 ☎773-6660

市民の動き (平成30年 9月末日現在)

- 人口 57,116人 (先月比 81)
- 男 27,965人 (先月比 45)
- 女 29,151人 (先月比 36)
- 世帯数 20,020戸 (先月比 106)

今月の 表紙

10月10日(水)、牧之保育園で「南魚沼市コシヒカリの日」にちなみ、食育イベントを行いました。園児たちは、自分で作った新米のおにぎりを無心で頬張り、おいしいと笑顔で答えてくれました。

編集後記

すっかり夕暮れが早くなり、過ごしやすい季節となりました。冬の訪れがもうすぐそこまで迫っていますが、この貴重な秋の時間は「スポーツを楽しむ」「秋の味覚を楽しむ」「映画や音楽を楽しむ」「読書を楽しむ」など、普段なかなかできないことをゆっくり楽しむ絶好の季節です。

私は、毎年「食欲の秋」に走りがちですが、みなさんも秋の夜長を有効に活用して、新しいことに挑戦してみてくださいはいかがでしょうか。(秘書広報課 宮崎)