



みなみ魚沼

2018 11.15
(平成30年)

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	切	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		

大会日 平成31年2月4日(月) 7日(木)

協賛金 1口5,000円

協賛特典 大会プログラムに広告を掲載できます。

申 申込書を事務局にご提出ください。

12月20日(木)



全国中学校スキー大会が開催され、22年ぶりに石打丸山ジャンプエがジャンプ競技の会場となります。大会に協賛していただける団体・個人を募集しています。

大会運営、地元選手の育成のため、協賛にご協力ください。

全国中学校スキー大会 協賛募集

問・申 全国中学校スキー大会ジャンプ競技事務局 (市民会館内)

773-6630

10月1日付で法務大臣から人権擁護委員に、勝又由美子さん(金城)が委嘱(任期3年)され、阿部正廣さん(島新田)が再委嘱(任期3年)されました。ご活躍を期待します。



齋藤ユキエさん

人権擁護委員を務めた齋藤ユキエさん(津久野)が、法務大臣から感謝状を贈呈されました。齋藤さんは、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。

問 法務局 南魚沼支局

772-2164

詳しくは、市民会館にある募集要項をご覧ください。(市ウェブサイトでダウンロード可)

人権擁護委員 感謝状の贈呈と委嘱

児童・少年の健全育成を目的に、定期的・日常的に文化活動・スポーツ活動・子育て支援活動などに継続して取り組む団体に対して、日本生命財団から物品の購入資金が助成されます。

助成額 1団体30万円〜60万円

申請方法など詳しくは、市

日本生命財団2019年度「児童・少年の健全育成」団体の募集

問・申 社会教育課 生涯学習班

773-6100



阿部正廣さん



勝又由美子さん

相談は無料、相談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：平成31年3月31日(日)まで)

・桑原 孝夫

779-3937

・林 秀夫

782-9695

市では、障がい者とその保護者からの相談業務などを障がい者相談員に委託しています。悩みごとなどは、気軽にご相談ください。

障がいの者週間は、障がいの者週間で、障がいの者の福祉について広く関心と理解を深め、障がいの者が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。障がいの者への理解を深めましょう。

問 福祉課 障がい福祉係

773-6667

障がいの者週間

11月26日(月)

ウェブサイトで「児童少年健全育成 平成30年度」で検索をご覧ください。

コンビニ交付サービスを一時停止します

問 市民課 市民係

☎ 773-6661

電子機器のメンテナンスのため、コンビニで住民票・印鑑証明・所得証明などの証明書が発行できなくなります。ご注意ください。

☎ 11月23日(金・祝)

午前0時～正午(予定)

優秀・優良運転者表彰の申請受付

問 田(公財)南魚沼交通安全協会

☎ 773-6524

南魚沼交通安全協会では、平成31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。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14日(金)



地方税はeLTAXで申告・届出ができます

問 税務課 市民税係

☎ 773-6668

eLTAXは、インターネットを利用して地方税の手続きを行うシステムです。

利点

- ・ 自宅や事務所で手続きができます
- ・ 給与支払報告書を、複数の地方公共団体へ1回で送信できます
- ・ 利用費は無料

利用できる申告・届出

申告 法人市民税(中間・確定・修正申告など)、固定資産税(償却資産の全資産・増加資産・減少資産・修正申告など)、個人住民税(給与支払報告書など)

届出 法人の設立・設置・異動届
利用に必要な環境など

・ インターネットが利用可能なパソコン

・ メールアドレス

・ 公的個人認証サービスなどの電子証明書(税理士に依頼する場合は不要)

始めてみませんか? 電子申告(e-Tax)

問 小千谷税務署

☎ 0258-833-2090

e-Taxの利用手続きが平成31年1月から簡便化され、2つの方式でも手続きできるようになります。

マイナンバーカード方式

マイナンバーカードとICカードリーダーのみで申告できます。e-TaxのID(利用者識別番号)やパスワード(暗証番号)は不要です。

※マイナンバーカードの取得方法は市民課にご確認ください

ID・パスワード方式

マイナンバーカードが無くても、e-TaxのIDとパスワードのみで申告できます。事前に手続が必要です。

手続 税務署で本人確認後にID

とパスワードを発行

手続に必要な書類

・ 運転免許証などの本人確認書類
・ ID(すでにIDを取得している人のみ)

国税庁ウェブサイト「確定申告書等作成コーナー」では、スマートフォンでもID・パスワード方式を利用して、所得税の確定申告が平成31年1月から送信できるようになります。

詳しくは、国税庁ウェブサイトをご確認ください。

市報11月1日号に掲載した、小千谷税務署主催の白色・青色決算説明会や消費税の軽減税率制度説明会では、ID・パスワード発行の手続きができます。ご活用ください。

12月1日からほくほく線の運賃が改定されます

問 北越急行株式会社営業企画部

☎ 025-750-1251

12月1日(土)からほくほく線の普通旅客運賃と定期旅客運賃(通勤定期)が、10%程度値上げされます。

※通学定期は据え置き

改定運賃の例(普通運賃)

六日町～十日町

改定前…300円

改定後…330円

六日町～犀潟

改定前…970円

改定後…1,080円

また、同日から中学生用の通学定期券が新設されるほか、一日乗車券や精神障がい者割引制度など新たなサービスが導入されます。

平成30年度 中学生海外派遣事業報告会開催

問 学校教育課
☎773-6700

市では、「国際交流及び文化・スポーツ基金」を活用し、平成20年度から中学生の海外派遣を行ってまいりました。毎年、アメリカ・オレゴン州に市内の中学3年生20人を派遣し、今年で11回目を迎えました。

市の代表としてアメリカに派遣され8日間を過ごしてきた中学生が、視察、ホームステイでの体験や感想を発表します。

ぜひご参加ください

日 12月1日(土)

午前10時～正午

会 本庁舎2階 大会議室

申 不要。直接会場まで。

**タブレットってなに？
プログラミングってなに？**

問・申 総合支援学校共生社会づくり推進室・ICTクラブ
☎773-3770

総合支援学校と大日本印刷株式会社の共催で、タブレット端末（薄形）のコンピュータ機器）にふれる体験会を開催します。共生社会の実現を目的とし、年齢や国籍、障がいの

有無に関わらず、市内在住ならどなたでも参加できます。

簡単なプログラミング（コンピュータ）のプログラムを作る作業）などを体験できます。

気軽に参加ください。

日 11月24日(土)、12月22日(土)、平成31年1月26日(土)

時 午前10時～正午

会 図書館

対 市内に住所がある人

費 無料

他 運営メンバーとともに、タブレット端末の使い方を教える指導者を募集しています。

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

12月4日(火)開催

会 湯沢町公民館（湯沢町大字湯沢）

12月8日(土)開催

会 堀之内公民館（魚沼市堀之内）

12月9日(日)開催

会 市民会館2階 婦人会館 和室

共通事項

時 午後1時～4時

(受付：午後1時～3時)

申 不要。直接会場まで。

相談担当 人権擁護委員

最寄りの人権擁護委員

・ 岡村光枝（五日町）

・ 若山文雄（栄町）

・ 若井健一（新堀新田）

・ 勝又由美子（金城）

人権を大切に！する県民のつどい

問 新潟県 福祉保健部 福祉保健課 人権啓発室
☎025-280-5181

日 12月8日(土)

午前11時～午後2時45分

会 イオンモール新潟南1階

マリンコート（新潟市江南区下早通柳田）

内 人権擁護委員による紙芝居、新潟アルビレックスBC選手サイン会

押し花しおり作り体験教室など

費 無料 申 不要。直接会場まで。

他 12月7日(金)～9日(日)に会場横で

「じんけんパネル展」を開催

サンタプロジェクト・うおぬま2018

問 サンタプロジェクト・うおぬま（島田）
☎060-8253-1954
✉izaya611@yahoo.co.jp

サンタプロジェクトは、クリスマスを病院で過ごす子どもたちなどに本を贈る市民の活動です。贈り先は、魚沼基幹病院小児科病棟に入院中の子どもたちと、総合支援学校です。クリスマスは心を贈る季節です。あなたも本を贈ってサンタクロースになりませんか？

期 12月1日(土)～9日(日)

サンタになる方法

- ① サンタプロジェクトの表示がある市内の協力書店で、贈り先となる子どもの性別・年齢などが書かれたカードを選ぶ
- ② 絵本を購入する
- ③ クリスマスカードに匿名でメッセージや絵を書く

購入いただいた本はきれいに包装し、カードとともに子どもたちと総合支援学校にお届けします。購入者には、「サンタクロース認定証」をお渡しします。

※協力書店がわからない場合は、お問い合わせください

人権に関する上映会

「女になる」〜性同一障害から性別適合手術を受ける一人の大学生の姿を追ったドキュメンタリー〜

問・田新潟県 福祉保健部 福祉保健課 人権啓発室
☎025-280-5181

日 12月1日(出)

午後1時30分〜3時

会 NEX T21 6階 新潟市民プラザ
〔新潟市中央区西堀通〕

定 200人(先着順)

費 無料

他 全国中学生人権作文コンテスト新潟県大会表彰式を同会場で午前11時〜正午に開催

水中運動教室(3期)

参加者募集

問・田南魚沼市地域包括支援センター

☎773-6675

日 平成31年1月8日(火)〜3月19日(火)

の毎週火曜日(全10回)

時 午後2時〜3時

対 市内に住所のある65歳以上

内 水中歩行と水中運動(アクアエクスサイズ)

会 デイスポート南魚沼
費 1回300円

☑ 12月13日(木)

市民セミナー料理教室 参加者募集

問・田塩沢公民館
☎782-0100

メニユー 和風ミートローフ、えびの黄金焼き、洋風なます、濃厚チョコケーキ

日 12月12日(水)

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・在勤者

講 宮田悠さん

費 900円(当日集金)

持 エプロン、三角巾、ふきん、台ふき、持ち帰り用器、筆記用具

定 午前・午後の部各20人(先着順)

申込期間 11月19日(月)〜26日(月)

魚沼吹奏楽団 第32回定期演奏会

問 魚沼吹奏楽団(高橋)

☎050-3700-7176

魚沼吹奏楽団の演奏のほか、八海中学校・大和中学校の吹奏楽部、市内の中学生有志との合同演奏も行います。ぜひおこしください。

☑ 11月23日(金・祝)

午後2時〜

(開場:午後1時30分)

会 市民会館大ホール

費 前売券700円、当日券1,000円(全席自由、小学生以下無料)

指揮 高橋直裕

演奏曲目

西郷どん、コードブルー〜ドクターヘリ緊急救命〜、映画音楽特集ほか

尾木ママチャリティー講演会

問 一般財団法人新潟ろつきん福祉財団

☎025-288-5273

「凹まない生き方〜尾木ママ流生きるヒント〜」をテーマにしたチャリティー講演会を開催します。

日 12月11日(火)

午後6時30分〜8時

会 市民会館大ホール

費 入場整理券1枚につき500円

※入場時にチャリティー資金として募金してください。全額を福祉団体などに寄付します

甲 入場には入場整理券(先着順)が必要

です。事前に新潟県労働金庫六日町支店、市民会館でお申し込みください。

事務基本科2期

平成31年1月入校生募集

問 新潟県立魚沼テクノスクール

☎025-794-2410

対 パソコンの知識・技能を習得し、就職を希望する人

期 平成31年1月8日(火)〜4月5日(金)

の祝日を除く月〜金曜日

時 午前9時10分〜午後3時50分

会 小千谷市民学習センター〔小千谷市上ノ山4丁目〕

定 15人

費 無料(別途、テキスト代、受験料など自己負担あり)

甲 ハローワーク南魚沼

☑ 12月10日(月)

急がば学べ!「ハロートレーニング」を活用してみませんか

問 ハローワーク南魚沼

☎772-3157

ハロートレーニング(公的職業訓練)は、希望する就職に向けて資格や知識を得るために、国や県が実施している職業訓練です。教材費などの自己負担はありませんが、受講料は無料です。詳しくは、お問い合わせください。



ハロートレーニング
急がば学べ

南魚スポーツパラダイス 教室参加者募集

☑ディスポー トに設置の申込書に記入し、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）
保険料は、年会費・受講料に含まれます（申込み教室のみ有効）

第3期 はじめてのしなやかボディ教室・more しなやかボディ教室

ストレッチ、ヨガ、筋力トレーニング、足つば・セルフリンパマッサージなどを行います。

☑平成31年1月5日(土)～3月16日(土)の2月9日(土)を除く毎週土曜日(全10回)

☑はじめてのしなやかボディ教室 10:05～11:00
more しなやかボディ教室 9:00～9:55

☑16歳以上 ☑定25人(先着)

☑会ふれ愛支援センター2階 多目的室

☑会費：新規無料、再受講3,080円

一般：5,140円

受付け 11月24日(土) 9:00～

第3期 リズム体操教室

軽快なリズムで体を動かし、心と体をリフレッシュ！友人を誘って体を動かしませんか。

☑平成31年1月8日(火)～3月19日(火)の2月12日(火)を除く毎週火曜日(全10回)

☑時13:00～14:00 ☑対16歳以上

☑定50人(先着)

☑会費：新規無料、再受講2,050円

一般：4,110円

受付け 11月27日(火) 9:00～

第3期 ボディメイキング教室(夜)

ボールを使った運動で、どなたでも気軽に始められる教室です。

☑平成31年1月8日(火)～3月19日(火)の2月12日(火)を除く毎週火曜日(全10回)

☑時19:00～19:50 ☑対16歳以上

☑定25人(先着)

☑会費：新規無料、再受講2,050円

一般：4,110円

受付け 11月27日(火) 9:00～

第3期 らくらく青竹教室

青竹踏みを使った昔ながらの健康法を取り入れた運動です。体力に自信のない人でも安心です。

☑平成31年1月10日(木)～3月14日(木)の毎週木曜日(全10回) ☑時13:00～14:00

☑対16歳以上 ☑定40人(先着)

☑会費：新規無料、再受講2,050円

一般：4,110円

受付け 11月29日(木) 9:00～

第3期 ボディメイキング教室(昼)

関節や筋肉に痛みを感じている人、体型が気になる人におすすめのボール運動です。

☑平成31年1月11日(金)～3月15日(金)の毎週金曜日(全10回) ☑時10:00～10:50

☑対16歳以上 ☑定25人(先着)

☑会費：新規無料、再受講2,050円

一般：4,110円

受付け 11月30日(金) 9:00～

第3期 フラダンス教室

ハワイの伝統舞踊曲フラに合わせて、ゆらゆら踊ります。

☑平成31年1月11日(金)～3月15日(金)の毎週金曜日(全10回) ☑時11:00～12:00

☑対16歳以上 ☑定50人(先着)

☑会費：新規無料、再受講2,050円

一般：4,110円

受付け 11月30日(金) 9:00～

冬期 体育寺子屋

初心者アルペンスキー教室を行います。この機会に滑れるようになろう。

☑平成31年1月12日(土)、19日(土)、26日(土)、2月2日(土)、16日(土)(全5回)

☑時9:30～11:30 ☑定40人(先着)

☑対アルペンスキー初心者の小学生

☑会市内スキー場(詳しくは、申込書をご覧ください)

☑会費：1,540円 一般：4,110円

※別途リフト代が必要

受付け 12月4日(火) 9:00～

出張相談会 ～秘密厳守～

問・田子ども・若者育成支援センター
 ター
 ☎773-6611

日中に相談に来られない人を対象に、出張相談会を開催します。

不登校やニート・ひきこもりなどの悩みや子どもとの関わり方がわからないなど、一人や家族だけで悩まず気軽にご相談ください。

対市内在住の義務教育期～39歳の子ども・若者と家族

会 中央公民館

日 12月13日(木)

時 ①午後6時30分、②午後7時30分
 (相談時間は45分)

☎ 12月7日(金)

申 電話でお申し込みください。

他 子若センター(通称)では、相談員による電話相談・来所相談に随時応じます。

臨床心理士による「LIFE」の相談会 ～秘密厳守～

問・田子ども・若者育成支援センター
 ター
 ☎773-6616 [相談専用]

一人で悩んでいることを、市の臨床心理士に相談してみませんか？

対市内在住のニート・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

日 ①12月6日(木) 午前10時～11時、

②12月21日(金) 午後2時～3時

会 子ども・若者育成支援センター1階 階相談室

☎ ①12月3日(月)、②12月18日(火)

申 電話でお申し込ください。

平成30年度教育支援講演会
 「これからの社会を生き抜く子どもたちの育成」

問・田子ども・若者育成支援センター
 ター(教育支援担当)
 ☎773-3187

新たな時代を主体的に生き抜く子どもたちを育てていくことが求められています。講演を通して「大人として子どもたちとどうつながり合い向き合っていくか」を一緒に考えてみませんか？

気軽に参加ください。

日 12月25日(火) 午後3時～5時

(受付：午後2時30分)

会 ふれ愛支援センター2階

多目的ホール

講 河村茂雄さん(早稲田大学教育・総合科学学術院教授)

費 無料

☎ 12月19日(水)(当日参加もできます)

12月 にこにこ広場カレンダー

にこにこ広場は入園前のお友だちが対象です。各保育園のにこに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
4	火	大崎 ☎779-2762	9:45～10:45	りす組とクリスマスダンスを楽しもう	保険料一人10円が必要。問合せは、各保育園まで。
		上長崎 ☎782-1184		クリスマス飾りを作ろう	
		石打 ☎783-3624		踊りを踊ろう	
5	水	あおば ☎775-2274	10:00～11:00	ホールで遊びましょう。終りの会	
		三用 ☎779-3051		踊って遊ぼう！！	
6	木	赤石 ☎779-3008	9:45～10:45	歌って踊ろう	
		宮 ☎774-2066		クリスマスの飾りを作ろう！	
		舞子 ☎782-0436		みんなで踊ろう	
11	火	上関 ☎783-2956	9:45～10:45	クリスマス製作をたのしもう	
		上原 ☎775-2114		クリスマス飾りを作ろう	
		四十日 ☎776-3551		保育園で遊びましょう	
14	金	牧之 ☎782-1746	10:00～10:45	クリスマス飾りを作ろう	
		西五十沢 ☎772-3044		クリスマスを楽しもう	
		八幡 ☎772-2715	9:45～10:45		

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	10：00～11：30
	絵本で遊ぼう	火曜日	※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
	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 土曜日のみ
	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	10：00～11：30
	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）	月・火曜日	10：00～11：30
	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 ☎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 水曜日	10：00～18：00 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
	親子でおやつを作ろう！（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	12月14日(金)	
	クリスマス会	12月16日(日)	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

鈴木牧之記念館

開館9:00～16:30

11月の休館日【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）

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12月3日(月)まで ※会期中、市民は観覧無料
裸押合の図は、牧之が原図を描き江戸の絵師が仕上げたもので、江戸の人々の興味を引きました。また牧之は全国から俳句を募集し、寄せられた4,102句の中から優秀な作品を毘沙門堂に奉納したことを紹介しています。[展示内容の部分要約]

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

六日町絵画講座 風展

期11月23日(金・祝)～12月24日(月・振休)
永井昭司さんが講師を務める、六日町絵画講座の講座生による作品展。
作品解説会 日11月23日(金・祝)・12月1日(土)
時13:30～14:30

昔ばなしを語るつどい Part III

日12月8日(土) 14:00～15:00
費500円（高校生以下無料）
語り部 「魚沼昔ばなしの会」のみなさん
魚沼地域に伝わる昔語りを通して、やさしい心や生きる力を人から人に直接語って伝えることの大切さを見直す機会にしてみませんか。

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 F 772-8161
URL <http://www.6bun.jp/kaikan/>

NHK「新・BS日本のうた」が放送されます

11月8日(土)に市民会館で公開収録された、NHK「新・BS日本のうた」がBSプレミアムで放送されます。ぜひ、ご覧ください。

放送予定日

- ・11月25日(日) 19:30～20:59
- ・12月1日(土) 12:00～13:29
- ・12月7日(金) 16:30～17:59

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月の休館日【19日(月)～22日(木)】

☎770-1173 F 770-1183
URL http://m-uonuma.jp/look/bunka/munakata_art_station
¥大人500円／小中高250円

棟方志功が描く美女展

期11月23日(金・祝)～平成31年3月21日(木・祝)
美女が描かれた、さまざまな棟方志功の作品を多数展示します。

今泉記念館アートステーション

開館9:00～17:00
(入館16:30まで)

11月は15日(木)以降毎日開館

☎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 期平成31年2月24日(日)まで

「藤田嗣治とフランスに魅了された画家たち」

フランスで活躍した日本人画家藤田嗣治の没後50年となります。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します。

「セピック・アート（造形美術）の世界」

パプアニューギニアを中心とする南太平洋の民族美術を展示。パプアニューギニアから持出しが禁止されている作品もあり、大変貴重なコレクションです。

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【毎週水曜日、20日(火)、22日(木)】

☎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：15日(木)～19日(月)

富岡惣一郎「雪国」

期11月23日(金・祝)～平成31年3月17日(日)

初期の抽象的表現による白の世界と、花火シリーズ以降に発表した淡い色彩を加えた雪国シリーズを中心に、墨絵を含めた作品を年代順に展示。



墨絵「雪・林A」

同時開催 トミオカ南魚県展2018

期11月23日(金・祝)～12月24日(月・振休)
第73回新潟県美術展覧会での入賞・無鑑査作品の中から、南魚沼市・湯沢町在住者の作品を展示。



*実施日の2日前・前日・当日のいずれかに発熱・発疹・目の充血・下痢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8月生	12月21日(金)	13:00～13:10	12月20日(木)	13:00～13:10
10か月児健診	30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 フッ化物塗布	29年11月生	1月に実施 ※今年度の北部1歳児歯科健診は、奇数月のみの開催		12月18日(火)	13:00～13:10
1歳半児健診・歯科健診 フッ化物塗布	29年5月生	12月14日(金)	13:00～13:10	12月7日(金)	13:00～13:10
2歳児歯科健診 フッ化物塗布	28年11月生	12月6日(木)	9:00～9:10	12月12日(水)	13:00～13:10
2歳半児歯科健診 フッ化物塗布	28年5月生	12月4日(火)	9:00～9:10	12月5日(水)	13:00～13:10
3歳児健診・歯科健診 フッ化物塗布	27年11月生	12月13日(木)	13:00～13:10	12月26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)	30年6月・30年7月生	12月10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)	30年5月生	12月25日(火)	9:30～9:45		事前に保健課にお申し込みください

●持ち物は、乳幼児健診カレンダーをご覧ください。



にこにこ子育て 冬に増える感染症にご注意ください

インフルエンザ

感染力が強く、38℃以上の急激な発熱、頭痛、喉の痛み、せき、鼻水、筋肉や関節の痛みといった症状が出ます。風邪と比べて症状が重く、高熱が続きます。湯冷ましなどで少量ずつこまめに水分を補給して、脱水症状を防ぎましょう。

RSウイルス

乳幼児に代表的な呼吸器感染症です。発熱、鼻水、せきなどの症状で始まり、呼吸時にゼーゼーといった音が出ます。1歳までに約半数、2～3歳までにほぼすべての子どもが経験するといわれています。年齢が低いほど気管支炎や肺炎など重症化しやすく、注意が必要です。

感染性胃腸炎

冬はノロウイルス、ロタウイルスが代表的です。激しいおう吐、下痢の症状が突然現れ、発熱することもあります。ロタウイルスに感染した場合は、便が白っぽくなります。激しい下痢が続くため、少量

ずつこまめに水分補給をして脱水症状を防ぎましょう。吐物の処理は、0.1%程度に希釈した次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）に浸したぞうきんで拭き取り、ビニール袋に入れて捨てましょう。

予防と重症化を防ぐポイント

- ①帰宅時などに、手洗い・うがいをしましょう。
- ②バランスのよい食事や十分な睡眠を心がけましょう。
- ③乾燥すると喉の粘膜の防衛機能が低下するため、こまめに水分補給をし、湿度を50～60%に保つと効果的です。
- ④流行時期は人混みへの外出は控え、外出時はマスクをすると効果的です。
- ⑤発症したと感じたら、早急に医療機関を受診しましょう。
- ⑥予防接種を受けましょう。主治医と相談し、ロタウイルスは生後6週以後に接種しましょう。
- ⑦流行情報に耳を傾けましょう。

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。

時 19:00～翌朝8:00（毎日）

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	会場	受付時間
2日(日)	イオン六日町店 ※献眼登録を同時開催	10:00～11:45
		13:00～15:30
4日(火)	市役所本庁舎	9:30～11:30
	齋藤記念病院	14:00～16:00

※すべて全血400mL献血です

日程・会場は、変更する場合があります
平成31年1月はお休みです

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

乳幼児・小学生向けのおすすめ本のリストを作成し、保育園・こども園、小学校などに配布しました。図書館でも配布していますので、読み聞かせや読書にご活用ください。

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	・牧水の恋	俵 万智
	・奥の細道迷い道	吉行和子・富士真奈美・おんなふたり
	・シルバー川柳 百歳バンザイ編	
	・すぐ死ぬんだから	内館 牧子
	・ある日失わずにすむもの	乙川優三郎
	・思い出が消えないうちに	川口 俊和
	・つかのまのこと	柴崎 友香
	・花咲小路三丁目北角のすばるちゃん	小路 幸也
	・凍てつく太陽	葉真中 顕
	・影ぞ恋しき	葉室 麟
	・愛なき世界	三浦しをん
	・ブロードキャスト	湊 かなえ
	・地球星人	村田沙耶香
	・想い人	諸田 玲子
	・国宝 上・下	吉田 修一
	・たそがれてゆく子さん	伊藤比呂美
	・星のなまえ	高橋 順子
	・すべての男は消耗品である。最終巻	村上 龍
	・吉本ばななが友だちの悩みについてこたえる	
	・変わったタイプ	トム・ハンクス
その他	・ギネス世界記録 2019	
	・死ぬこと以外かすり傷	箕輪 厚介
	・ホモ・デウス 上・下 テクノロジーとサピエンスの未来	ユヴァル・ノア・ハラリ
	・江戸無血開城の深層 NHK英雄たちの選択	磯田 道史
	・女子のための「手に職」図鑑	華井由利奈
	・スマホに負けない子育てのススメ	諸富 祥彦
	・ホーキング、最後に語る 多宇宙をめぐる博士のメッセージ	スティーヴン・W.ホーキング
	・人生100年、自分の足で歩く	かじやますみこ
	・NHKガッテン! がんばらないで健康長寿に! 最高のラク効く体操	NHK科学・環境番組部/編
	・子育て経営学	宮本恵理子
	・萱 地域資源を活かす生活工芸双書	柳沢 直
	・硯の中の地球を歩く	青柳 貴史
	・異なり記念日	齋藤 陽道
	・師匠歌丸 背中を追い続けた三十二年	桂 歌助
	・誰でもはじめられるボルダリング	尾川とも子