



みなみ魚沼

2018 12.15
(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。

問合せ	申込み	日時
会場	期間	時間
対象	資格	定員
費用	締切	内容
講師	持ち物	その他
ファックス	メール	

年末年始の火災予防

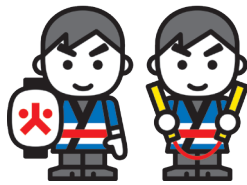
消防本部 予防課

大和分署
☎779-4600

12月29日(土)〜平成31年1月3日(休)に消防車両で火災予防巡回広報を行います。

冬はストーブなどの暖房器具や火気を使用する機会が増えることから、火災の発生が予想されます。

家族が集まる年末年始に火気の取り扱い、避難方法などについて話し合い、火災予防の意識を高めましょう。



「ハンドルキーパー運動」にご協力ください

環境交通課

☎773-6666

「ハンドルキーパー運動」は、自動車で友人などと飲食店に行き飲酒する場合に、飲酒せずに帰路の運転をする人(ハンドルキーパー)を決めて、飲酒運転を防止する運動

です。飲酒しない人が自動車のハンドルを握り、交通事故から命を守るという意味が込められています。

年末年始は、忘年会や新年会などで飲酒する機会が増える時期です。ハンドルキーパー運動にご協力ください。



南魚沼市内スキー場 共通リフト乗車証を販売します

商工観光課

☎773-6665

南魚沼市スキー場協議会のご協力で、市内すべてのスキー場で利用できる共通リフト乗車証(シーズン券)を販売します。今シーズンから小・中学生の両親のほか、同居所に住む祖父母も購入できます。詳しくは、小・中学校で配布される案内チラシをご確認ください。(商工観光課

にもあります)

対・費

市内の小・中学生

10,000円

市内に在住・在校する高校生

15,000円

シーズン券を購入した小・中学生の両親・同居所に住む祖父母(3人まで)

1人目 30,000円

2・3人目 15,000円

※代金は、事前に指定口座にお振り込みください

申込みに必要なもの

・ 申込書

・ 振込を確認できる書類

・ 顔写真1枚 [外寸・横35mm

×縦45mm、写真の顔の大きさ・頭頂部からあごまで34

±2mm、縁なし、無帽、無

背景、撮影後6か月以内]

・ 高校生は今年度の学生証、

小・中学生の両親・祖父母

は申込者の本人確認書類

本人確認書類

① 運転免許証、パスポート、

住基カード(写真付き)、

マイナンバーカード、障が

い者手帳、官公署の身分証

明書(写真付き)

② 保険証、介護保険被保険者

証、年金手帳、年金証書、

住基カード(写真なし)、学生証、社員証、診察券、預金通帳

※住所が記載されているものに限る。①は1点、②は2点必要(コピー不可)

使用可能スキー場

石打丸山スキー場、舞子スノーリゾート、石打花岡ス

キー場、Mt.グランビュース

キー場、上越国際スキー場、

シャトー塩沢スキー場、六日

町八海山スキー場、ムイカス

ノーリゾート、五日町スキー

場、八海山麓スキー場

※六日町八海山スキー場は、

全日、小学生が無料で利用

できます

☑平成31年2月28日(木)

※大和・塩沢市民センターで

も申込み可(発行まで時間

がかかります)

ご厚意に感謝します

雪国演芸友の会様から、100,000円をご寄付いただきました。

ご厚意に沿うよう、有効に使わせていただきます。

意見募集(パブリックコメント)
南魚沼市自殺対策計画(案)

問 保健課 保健業務班

☎773-6811

市では、だれも自殺に追い込まれることのない生き心地のよい社会の実現をめざしています。実現に向けて平成31〜37年度の南魚沼市自殺対策計画案を平成31年3月末までに策定します。

意見を公募する目的

この計画案を公表し、みなさんの意見を計画に反映させるため

※お寄せいただいた意見は、市の考え方とともに公表します。ただし、個々の意見に直接回答はしません

計画案の公表・意見募集期間

12月19日(水)〜平成31年1月24日(木)

計画案の閲覧・配布窓口

・保健課、大和・塩沢市民センター
・市ウェブサイト(「南魚沼市自殺対策計画 パブリックコメント」で検索)

意見の提出方法

住所・氏名を記載し、「自殺対策計画パブリックコメント」と記入して次の方法でご提出ください。

①窓口にて参加・閲覧・配布窓口で受け付けます。(記入用紙が必要な人はお申し出ください)

※土・日曜日、祝日、年末年始は各

庁舎の当直にご提出ください

② 郵送・・・〒949-6696

南魚沼市六日町180番地1

南魚沼市役所 保健課 保健業務班

宛て

③ FAX・・・773-6839

(「保健課宛て」と記載ください)

④ メール：hokengyonu@city.

ninamionuma.lg.jp

④市ウェブサイト・・・入力フォームに

入力し、送信

※電話や口頭では受け付けません

意見などと市の考え方の公表時期

平成31年2月15日(金)

U・イターン促進住宅支援事業補助金

問・田U&Iときめき課

☎773-6659

申請者多数により7月以降受付を終了していた、U・イターン促進住宅支援事業補助金の受付を再開します。

この補助金は県外からの定住を促進するため、県内にU・イターンし就職する人が市内の賃貸住宅に入居する場合に、家賃と契約に係る費用の一部を助成するものです。

要件の一部を「市に住所を有してから60日以内」から「市に住所を有してから180日以内」に変更しま

した。7月以降に申請できなかった人も、対象となる可能性があります。次のすべてに該当すること

・市に住所を有してから180日以内の人

・Uターン者かIターン者

・県内の企業などに就業した人(フルタイム勤務で期間の定めのない労働契約により雇用された労働者に限り、高度または特別な技能を有するために移住し就業した人は除く)か、個人事業主

・生活保護を受けている世帯、暴力団などの反社会勢力関係者でない

・生計をとる世帯全員に市税などの未納・滞納がない

・過去にこの制度による補助金の交付を受けていない

・他の公的制度による家賃助成を受けていない

・市の移住定住に関する施策に協力できる

補助の種類と金額

賃貸住宅家賃補助

賃貸住宅家賃(管理費、共益費、駐車場料金などは除く)から住宅手当を除いた月額家賃の1/2を補助(月額上限3万円)

契約時初期費用補助

契約時初期費用(礼金、不動産取引手数料、家賃支払保証料)の2/3を補助(上限12万円)

補助期間 2年(24か月)

平成31年3月29日(金)

※予算の範囲内で先着順に受け付け、審査・交付決定します。締切り前でも受け付けを終了する場合があります

詳しくは、市ウェブサイトをご覧ください。

新潟県雪情報システム

問 新潟県 総務管理部 地域政策課 雪対策室

☎025-280-5096

県では、降雪量予測情報などを県ウェブサイト(「新潟県の雪情報」で検索)で提供しています。10cmを超える降雪予測情報をメールやLINEでお知らせするサービスもあります。ぜひご利用ください。

期 平成31年3月31日(日)まで

主な情報

県内37地点の降雪量予測情報、気象庁発表の特別警報・警報・注意報

メール等通知サービス登録方法

県ウェブサイトから登録

過去5年間の地盤沈下の記録

観測年 (平成)	最大 沈下量	累計 降雪量 (本庁舎)	最大沈下量 観測地点
25年	1.9cm	1,377cm	六日町中学校 付近
26年	1.2cm	990cm	六日町中学校 付近
27年	2.2cm	1,520cm	六日町中学校 付近
28年	0.7cm	460cm	八海高校付近
29年	1.1cm	899cm	六日町中学校 付近

降雪量に比例して沈下量が大きくなる傾向があります。
 ※沈下量は観測年の9月が基準です。平成30年の結果は、平成31年3月に県が発表する予定です

地盤沈下を抑制するため地下水の節水にご協力ください

環境交通課

☎773-6666

市内の地盤沈下の原因は、消雪パイプの使用による地下水位の低下です。地盤は沈下すると元に戻りません。消雪での地下水利用が増えています。地盤沈下対策として地下水の汲み上げを必要最小限にすることが重要です。

市全体で節水への取組みを

平成29年の条例改正後から井戸設置件数が増加傾向にあり、地下水の汲み上げ量の増加が予想されます。一人ひとりが節水意識を持ち、散水

を必要最小限にしましょう。地下水を必要以上に使わない

降雪検知器や消雪パイプノズルの点検・調整を行い、無駄な運転や不要な散水の削減に努めましょう。

早期に散水を中止しましょう

2月中旬以降の温暖期に入ったら、建物の保全に影響しない程度であれば散水をやめましょう。

適切な運転管理による節水を

降雪検知器の自動運転に頼らず、積雪の状況を見て、こまめに電源を切りましょう。

地下水だけに頼らない

消雪パイプと人力による除雪を併用することで、融雪効果は上がりま

平成31年度住民健診の申込み受付を開始

保健課

☎773-6811

住民健診調査票を、12月17日(月)に全世帯へ発送します。

平成31年度に実施する住民健診の申込みと、健診状況調査を兼ねています。住民健診を希望しない場合も、ご提出ください。

がん検診を含む住民健診は、すべて申込み制です。申込み漏れがないように、ご注意ください。

住民健診調査票の記入

世帯全員分の項目を、ご記入ください。

提出期限 平成31年1月15日(火)

提出方法

直接提出するか、同封の返信用封筒で郵送してください。(郵送の場合は82円切手を貼付)メール、市ウェブサイトでも申し込めます。

提出先

保健課、大和・塩沢市民センター

基礎健診

16歳以上が対象。ただし、40〜74歳は市の国民健康保険(以下、国保)加入者のみが対象

各種がん検診

・肺がん、結核検診(胸部レントゲン)

・胃がん検診(バリウム)

・大腸がん検診(検便)

・子宮頸がん検診(子宮頸部細胞診、内診)

・乳がん検診(マンモグラフィ)

その他の検診

・骨粗しょう症検診(41・46・51・56歳の女性が対象。手首のエックス線撮影)

健診当日オプショナル

・前立腺がん検査、肝炎ウイルス検査、心電図検査、眼底検査

※心電図検査と眼底検査は基礎健診を受ける40〜74歳の市の国保加入者のみ対象

人間ドックは別途申込みが必要です

住民健診は、市の国保や後期高齢者医療保険で助成・補助を行う人間ドックではありません。人間ドックで受けない検診項目は、住民健診で受けられます。

市の国保以外の特定健診対象者

40〜74歳で、市の国保以外の医療保険(協会けんぽ、健保組合など)に加入している人は、医療保険者から送付される特定健康診査受診券を確認して、健診を受けてください。

**年末年始のごみの収集と
処理施設への直接搬入**

問エコプラント魚沼（大和地域）
☎025-792-9900
廃棄物対策課（六日町・塩沢地域）
☎782-0339

家庭ごみの収集

家庭ごみの収集日は、平成30年度「家庭ごみ収集カレンダー」のとおりです。

ごみの直接搬入

ごみの直接搬入は、平成31年1月1日（火・祝）～3日（休）を除いて毎日できます。年末年始の受入れは、次のとおりです。

大和地域

エコプラント魚沼

・ 12月31日（月） 午後5時

・ 平成31年1月4日（金） 午前8時～

塩沢地域・六日町地域

可燃ごみ処理施設・不燃ごみ処理施設

・ 12月31日（月） 午後5時

・ 平成31年1月4日（金） 午前9時～

償却資産の申告をお忘れなく

問 税務課 資産税班

☎773-6668

償却資産とは、土地や家屋以外の事業用の構築物、機械、備品などの有形資産のことです。駐車場のアスファルト舗装や消雪設備、フォークリフトやショベルローダなどの大型特殊自動車も含まれます。

平成31年1月1日時点で固定資産の課税対象となる償却資産を所有する事業者は、所有状況を記した申告書を期限までに提出してください。軽自動車税・自動車税を課税されている資産は申告不要です。

継続申告の事業者には、申告書を郵送しています。申告書が届いていない場合は、お問い合わせください。
☑平成31年1月31日（木）
提出先 税務課 資産税班、大和・塩沢市民センター

みんなでできる明るい選挙

問 選挙管理委員会

☎773-6660（通常時）
☎773-6434（選挙時）

寄付禁止のルール「三ない運動」を存じますか？

（政治家は）贈らない！
（政治家に）求めない！

（政治家から）受け取らない！

政治家が選挙区内の人にお金や物を贈ることはもちろん、有権者が政治家に寄付や贈り物を求めることも、公職選挙法により禁止されています。一人ひとりが寄付禁止のルールを守って、明るい選挙を実現しましょう。



**平成31年度に向けた新潟県
特別栽培農産物認証制度の
説明会**

問 南魚沼地域振興局 農林振興部企画振興課
☎772-3918

県では、安全・安心な農産物に対する消費者ニーズに応えるため、慣行栽培から化学合成農薬と化学肥料を5割以上削減して栽培した県産農産物を、新潟県特別栽培農産物として認証しています。

平成31年度からこの制度に新たに取組もうと考えている人や興味のある人を対象に、説明会を開催します。気軽にご参加ください。

☑12月25日（火）
午後1時30分～3時

会 南魚沼地域振興局1階 第1会議室

☑ 新潟県特別栽培農産物認証制度の概要や申請方法など

☑ 南魚沼市、湯沢町に所在する農地で農産物を栽培している人
☑ 電話でお申し込みください。
12月21日（金）

除雪ボランティア「スコープ」メンバー募集

問 新潟県 総務管理部 地域政策課 雪対策室
☎025-280-5096

県内の豪雪地において、高齢者世帯などの除雪作業を行うボランティア「スコープ」のメンバーを募集しています。活動を通じた地域の人との交流や雪かきの技術講習も行って、だれでも楽しみながら活動できます。大学のサークルや職場など団体での登録も大歓迎です。

☑ 県ウェブサイト（「新潟県除雪ボランティア」で検索）の登録フォームから登録するか、地域政策課で配布する申込用紙をご提出ください。

健康遊歩道について

【意見・提案など】

職員のみなさま、日々の市政業務ご苦労さまです。提案です。坂戸山周辺地域の魚野川河川敷利用（主に泉田橋〜二日町橋）で歩道専用路などの計画はどうでしょうか。

国・県も関わると思いますが、まず、①トレネキング始め、ジョギング・ウォーキングで健康と体力づくり、生活習慣病打破、②春は桜並木通りと花いっぱい・夏は鮎釣り・バーベキュー・河川の見学、秋は坂戸山周囲紅葉観賞、冬は雪景、四季を通しての散策路、③その中に坂戸山を中心にディスプレイ、銭淵公園、二日町グラウンドを含む総合多目的公園化など。国道・県道でのトレネキングをしている人を拝見しますが、車・構造物の接触、交差点では危険がいっぱい、夜間はさらに危険です。その点、河川敷は安全、安心ではないでしょうか。南魚沼市は他市町村より健康に対する真剣みがないように思われます。ご存じと思われませんが、長岡花火会場付近のフェニックス大橋〜長生橋〜大手大橋〜長岡大橋〜蔵王橋間は、休日となればジョギング、ウォーキング、散策を楽しむ人でいっぱい。見事で気分最高です。散策にいかがでしょうか。

以上むずかしいでしょうか、いつかはそういう方向性になることを期待しています。

（平成30年1月）

【市からの返事】

市民の健康意識は年々高まっており、意欲的に体を動かし定期的な運動を心がけている人が増えていると考えています。このことを裏付けるように、市の健康診断時の運動習慣に関する問診結果では「1回30分以上の運動を週2回以上継続している人」の割合が増加しています。しかし、県検診保健指導支援協議会の報告によると、定期的な運動習慣のある人の割合は県内で20位となっていることから、引き続き健康増進の取り組みを進めていく必要があります。

市では、平成28年3月に策定した「いきいき市民健康づくり計画」

に、ご提案にあるような自然環境を利用した健康づくりの取り組みを記載しています。生活習慣病予防の観点ではウォーキングの重要性が高く評価されていることから、県と県ウォーキング協会により市内6か所のウォーキングコースが新潟県健康ウォーキングロードとして選定・登録されています。運動習慣としてのウォーキングの推奨に加えて、地域のイベントなどでも活用するなど、観光交流や環境保護の観点を含めた取り組みを進めています。

市内には、八色の森公園をはじめ、銭淵公園、かまくら桜ヶ丘公園などウォーキングに適した公園が多くあります。大原運動公園、登川河川公園などジョギングやランニングができる施設も整備されています。

平成27年のスポーツ庁発足に合わせ、市はスポーツ健康都市を宣言し、市民のスポーツへの多様性に対応した屋内外のスポーツ施設の充実を図ってきました。

これらのことから、市民のだれもが気軽に運動を楽しめる環境は一定程度整ったと考えています。そのため、ご提案の歩道専用路な

どの設置は現時点では考えていませんが、泉田橋〜二日町橋間については健康ウォーキングロードとしての活用を検討しています。具体的には、魚野川に親しめる環境整備の一環から「ふれあい魚野川プロジェクト整備事業」として、河川敷内の道路のアスファルト化を実施できるように、県、市、地元団体と話し合いながら進めています。今後も市民のスポーツへの関心や動向を把握しながら、さらに利用しやすい環境づくりを進めるとともに、現有施設の利用促進を図っていきたくと考えています。また、広域的な自治体連携により、各自自治体が保有する施設の共同利用を図れるような体制づくりも検討しながら、暮らしやすいまちづくりを進めていきます。

（担当：企画政策課）



南魚スポーツハラダイズ

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

ディスポート南魚沼

新春初泳ぎ！ 2日間プール無料開放イベント

プールを無料で開放します。水温・室温を30℃程度に設定したプールで、冬の寒さを感じずに楽しむことができます。定期券の利用者には、プール利用無料券1枚を贈呈します。

この機会にぜひおこしてください。

☑平成31年1月4日(金)、5日(土) 10:00～21:00

※プール以外の施設は、通常営業



年末年始の営業時間・休館日

期間	内容
12月26日(水)～28日(金)	営業時間9:00～17:00。プールは利用できません。
12月29日(土)～平成31年1月3日(木)	施設整備点検のため休館。

南魚沼市体育施設

欠之上クロスカントリー施設

12月15日(土)にコースをオープンします。クロスカントリースキー競技だけでなく、スキートレッキング、スキーウォーキングなどにも利用でき、初心者でも簡単に歩けます。冬の健康増進に、お役立てください。ナイターの景色は格別です。(スノーシューは利用できません)



欠之上クロスカントリーコースは、地元のご協力とご厚意から、地代無料で冬期間に雪上を借りています。地代以外のコース整備・機械保守・施設管理費(人件費、除雪費、燃料費、光熱水費)の一部を利用料金として徴収しています。

- ・1～5kmの林間コース、ナイター完備
- ・クロカンハウス〔欠之上505-2〕 ☎773-6108

営業時間

日にち	コース	クロカンハウス
月・水・金曜日	13:00～17:00	11:30～17:30
火・木曜日 (ナイター営業日)	13:00～21:00	11:30～21:30
土・日曜日、祝日	9:00～16:00	7:30～16:30

※降雪・積雪の状況により変更する場合あり

利用料金(1人あたり)

利用区分		一般	スポパラ会員
シーズン券		6,170円	3,600円
1回券	高校生以下	410円	300円
	大人	510円	

営業期間

12月15日(土)～平成31年3月31日(日)

休館

12月31日(月)、平成31年1月1日(火・祝)

トミオカホワイト美術館

開館10:00～17:00
(入館16:30まで)

12月の休館【毎週水曜日】
年末年始の休館【12月25日(火)～1月4日(金)】

☎775-3646 F775-3650 URLhttp://6bun.jp/white/
¥一般500円/小中高250円 (市内小中学生は無料)

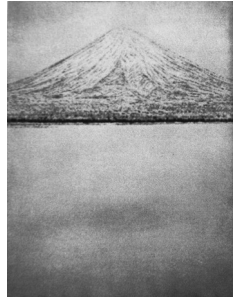
市民無料の日：18日(火)

富岡惣一郎「雪国」

期平成31年3月17日(日)まで
自らを「雪国人」と称し独自の技法で描いた作品の中から「雪国シリーズ」を中心に展示。

トミオカ南魚県展2018

期12月24日(月・振休)まで
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。



羊蹄山雪景

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)

12月・年末年始は毎日開館します

☎770-1173 F770-1183

URLhttp://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

期平成31年3月21日(木・祝)まで
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。

池田記念美術館

開館9:00～17:00
(入館16:30まで)

12月の休館【毎週水曜日、25日(火)】
年末年始の休館【12月29日(土)～1月4日(金)】

☎780-4080 F777-3815 URLhttp://www.ikedart.jp
¥大人500円/高校生以下無料

六日町絵画講座 風展

期12月24日(月・振休)まで
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。

第63回 南魚沼郡市児童生徒美術展

期12月27日(木)～平成31年1月15日(火)
南魚沼市と湯沢町の子どもたちの作品約500点を展示します。期間中は入館無料です。
作品鑑賞会 期12月27日(木) 10:00～10:45
講上関小学校 校長 青木善治

雪見展&一箱古本市

期平成31年1月13日(日)・14日(月・祝)
真冬のクラフトマーケット。一箱古本市(平成31年1月6日(日)～15日(火))も開催。

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)

12月・年末年始は毎日開館します

☎783-4500 F783-3388
¥一般500円/小中高250円

常設展 ～彫る 摺る か 画く～「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多数展示。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。

南魚沼市民会館

受付8:30～17:15

12月の休館【17日(月)、25日(火)】
年末年始の休館【12月29日(土)～1月3日(木)】

☎773-5500 F772-8161
URLhttp://www.6bun.jp/kaikan/

市民会館演劇セミナー「遊びの教室」参加者募集

期平成31年1月26日(土)13:00～17:00

27日(日)10:00～16:00(2日間)

会市民会館 多目的ホール

講若狭勝也(劇団「KAKUTA」俳優)

対高校生以上(中学生はご相談ください)

定30人 費無料

期平成31年1月18日(金)

申市民会館窓口にお申し込みください。



鈴木牧之記念館

開館9:00～16:30

12月の休館【毎週火曜日】
年末年始の休館【12月26日(火)～1月4日(金)】

☎・F782-9860 URLhttp://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』の挿絵紹介 その42◇

挿絵には、吹雪の中でスガリを履いた2人の男が必死に前へ進もうとしている様子が描かれています。スガリは、雪を踏んで道を作る時などに足につけます。先端についている縄で持ち上げながら歩いて進みます。

観覧無料 市内の小中学生はいつでも観覧無料です。



すがり はき ゆきにくず
縄を穿て雪行図

1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
22	火	石打 ☎783-3624	9:45～10:45	鬼のお面を作ろう

注意 保険料一人10円が必要。問合せは、各保育園まで。

心豊かな子育て教室

☎773-6610
問 社会教育課 生涯学習班

冬こそ元気に出かけましょう。気軽にご参加ください。初めての人、里帰りの人、上の子を連れて来た人、おじいちゃん・おばあちゃんも大歓迎です。

第2回「親子サロン」

☎平成31年1月11日(金)
午前10時～11時30分
(受付 午前9時30分)

☎市民会館多目的ホール
☎「思いつきりあそぼう！

パート1」元気に体を動かします。ティータイムもあります。

☎0～3歳の乳幼児とその保護者など

☎費 1人10円(保険料)

☎不要。直接会場まで。
※動きやすい服装でおこしください

くれよんクラブ

☎773-6811
問 保健課 保健業務班

「くれよんクラブ」は、子どもの育てにくさを感じてい

る保護者や、障がいのある子どもの保護者の集まりです。

月1回の開催で、情報交換やミニ勉強会を行っています。

会場には保育士がおり、子どもと一緒に参加できます。

☎・☎ 12月17日(月)

☎臨床心理士から話を聞こう

平成31年1月28日(月)

フリートーク

平成31年2月25日(月)

来年度にむけて話そう

平成31年3月25日(月)

フリートーク

午前10時～11時

☎子育て支援センター 子育ての駅「ほのぼの」

☎不要。直接会場まで。

臨床心理士「よね」

「よね」の相談会
☎秘密厳守

☎・☎子ども・若者育成支援センター

☎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？

☎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

☎①平成31年1月10日(木) 午前10時～11時

☎②平成31年1月25日(金) 午後2時～3時

☎子ども・若者育成支援センター1階相談室

☎①平成31年1月7日(月)

☎②平成31年1月22日(火)

☎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。

☎心の健康相談会

☎・☎南魚沼地域振興局 健康福祉環境部 地域保健課

☎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、精神科の専門医が応じます。プライベートは守られます。

☎平成31年1月8日(火) 午後2時～4時

☎南魚沼地域振興局 健康福祉環境部

☎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

「建築CAD製図3

（RC造の平面図作成）」
受講生募集

☎・☎新潟県立魚沼テクノスクール

☎025-794-2410

☎就業者

☎JW-CADを使って、RC造住宅の平面図の作成方法を学びます。

☎平成31年2月2日(土)・3日(日)

☎午前9時～午後4時

☎魚沼テクノスクール「魚沼市堀之内」

☎定 8人

☎費 2,400円

☎持 高校生から始めるJW-CAD建築製図入門「RC造編」(発行:(株)エクスマレッジ)

☎平成31年1月25日(金)

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	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	
	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
	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	土曜日のみ
	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	平成31年1月15日(火)	
	作って学ぼう！もちつき	平成31年1月20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



*実施日の2日前・前日・当日のいずれかに発熱・発疹・下痢・おう吐・目の充血・めやに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	平成30年9月生	1月25日(金)	13:00～13:10	1月24日(木)	13:00～13:10
10か月児健診	平成30年3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	平成29年12月生 北部は11月生も含む	1月22日(火)	13:00～13:10	1月23日(水)	13:00～13:10
1歳半児健診・歯科 健診・フッ化物塗布	平成29年6月生	1月11日(金)	13:00～13:10	1月18日(金)	13:00～13:10
2歳児歯科健診 フッ化物塗布	平成28年12月生	1月17日(木)	9:00～9:10	1月16日(水)	13:00～13:10
2歳半児歯科健診 フッ化物塗布	平成28年6月生	1月8日(火)	9:00～9:10	1月9日(水)	13:00～13:10
3歳児健診・歯科健診 ・フッ化物塗布	平成27年12月生	1月10日(木)	13:00～13:10	1月30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)	平成30年 6月生	1月29日(火)	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。

子どものおやつは食事の一部です

子どもの胃は小さく消化吸収能力も未熟なため、3回の食事だけでは必要な栄養をとりきれない場合があります。さらに、遊び食べやむら食いで思うように食べてくれないことがあります。そこで、成長に必要な栄養素やエネルギーを補うのが「おやつ」です。

おやつの量や回数が多い場合、食事量のむら、遊び食べ、肥満、むし歯などの原因となることがあります。子どものおやつは食事の一部と考え、家族みんなで気をつけましょう。

子どもの「おやつ」のポイント

- ・1日1～2回
- ・食事とおやつの間は2時間程度あける
- ・牛乳・乳製品・果物など食事に取り入れにくい食材を選ぶ
- ・食事量が少ない場合は、おにぎりやパンもおすすめです
- ・チョコやグミなどの甘い菓子、油の多いスナック菓子、甘い飲み物は控える



マタニティサロン

妊娠中期の夫婦を対象としたサロンです。これからの子育てに向けて、妊娠中の悩みを話したり、夫が妊婦体験を行います。出産前後の各種制度や健康管理などの情報もお知らせします。

☎平成31年1月19日(土) 9:30～11:30

☎子育て支援センター 子育ての駅「ほのぼの」

☎対出産予定月が平成31年5月・6月の夫婦（保育が必要な場合は、申込み時にお申し出ください）

☎持母子健康手帳、妊娠届時に配布した茶封筒一式、必要な人は座布団・膝掛けなど

問 保健課 ☎773-6811

年末年始の救急外来診療の受診方法

受診を希望する場合は、まず電話で症状などを伝えてください。症状によっては、他の医療機関を案内する場合や翌日以降の受診を勧める場合があります。

ただし、意識が無いなどの重症の場合は、119番で救急車を呼んでください。

医療機関名	電話番号	休診日(通常診療は行いません)
南魚沼市民病院	788-1222	12月29日(土)～平成31年1月3日(木)
魚沼基幹病院	777-3200	12月29日(土)～平成31年1月3日(木)
齋藤記念病院 (脳神経外科救急)	773-5111	12月30日(日)～平成31年1月3日(木)
ゆきぐに大和病院	777-2111	12月29日(土)～平成31年1月3日(木)

注意

- ・年末年始は診療を行う医療機関が少ないため、救急外来は相当な混雑が予想されます。
- ・緊急度や重症度の高い順に対応するため、軽い症状で受診した場合は待ち時間が長くなることがあります。
- ・電話のかけまちがいにご注意ください。
- ・ゆきぐに大和病院は、かかりつけ患者のみ対応します。

診療所の年末年始診療予定 12月29日(土)～平成31年1月3日(木)

南魚沼市と湯沢町の診療所における年末年始の診療予定です。

医療機関名 (内科系)	12月29日(土)		12月30日(日)		12月31日(月)		1月1日(火・祝)		1月2日(水)		1月3日(木)	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
風間内科医院 ☎782-6688	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
【受付】8:00～12:00 1月4日(金)休診												
河内医院 ☎772-2355	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
【受付】8:30～11:30												
米倉医院 ☎778-1121	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
【受付】8:30～12:30 1月4日(金)休診												
萌気園二日町診療所 ☎778-0088	○	×	○	×	○	×	○	×	○	×	○	×
【受付】8:30～12:00												
萌気園浦佐診療所 ☎777-5222	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
【受付】8:00～12:00												
荒川診療所 ☎782-0524	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
【受付】8:00～12:00												

医療機関名 (外科系)	12月29日(土)		12月30日(日)		12月31日(月)		1月1日(火・祝)		1月2日(水)		1月3日(木)	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
角谷整形外科医院 ☎785-5130	○	○	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×
【受付】9:00～11:30、14:00～17:00 ※急患のみ対応。受診前に対応が可能か電話で必ずご確認ください												
あんベクリニック ☎781-5320	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
【受付】8:30～12:00 1月4日(金)休診												
やすかわ整形外科医院 ☎781-5320	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
【受付】8:30～12:00 1月4日(金)休診												

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。

若者支援担当（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

平成30年に図書館で貸出しの多かった本を、順位とともに紹介しています。

年末年始の開館（休館）日程			
日にち	南魚沼市	大和	塩沢
12/28(金)	9:30～17:00	9:00～19:00	
12/29(土)			
12/30(日)	9:00～17:00		
12/31(月)	休館	休館	
1/1(火・祝)			
1/2(水)			
1/3(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	・ことことこーこ	阿川佐和子
	・家康2 不惑篇	安部龍太郎
	・下町ロケット ヤタガラス	池井戸 潤
	・エムエス 継続捜査ゼミ2	今野 敏
	・銀河食堂の夜	さだまさし
	・龍華記	澤田 瞳子
	・どんまい	重松 清
	・深淵の色は 佐川幸義伝	津本 陽
	・白いジオラマ	堂場 瞬一
	・その先の道に消える	中村 文則
	・沈黙のパレード	東野 圭吾
	・ある男 A MAN	平野啓一郎
	・猫のエルは	町田康/文
	・銀河を渡る 全エッセイ	沢木耕太郎
	・本の夢 本のちから	椎名 誠
	・「違うこと」をしないこと	吉本ばなな
	・任務の終わり 上・下	スティーヴン・キング
その他	・新潟県の山	陶山 聡
	・昼は散歩、夜は読書。	三浦 展
	・チキンラーメンの女房 実録安藤仁子	
	・無限の宇宙 ホーキング博士とわたしの旅	
	・自衛隊防災BOOK	マガジンハウス/編集
	・知って得する! おうちの数学	松川 文弥
	・血管を守る250のQ&A事典 生活習慣病を予防・改善!	
	・認知症対策の新常識	鈴木 宏幸
	・お母さん精神科医の育児クリニック	泉 薫子
	・つくって楽しむわら芸2 しめ飾りと生活用具	
	・ママが楽になる絵本レシピ31	
	子育ての悩みには“絵本”が効く!!	景山 聖子
	・土・牛・微生物 文明の衰退を食い止める土の話	
	・好日日記 季節のように生きる	森下 典子