

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

2019
[平成31年]

3月1日号

No.172

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…………… 11
- けんこうひろば…………… 16
- 掲示板…………… 19
- ニュースプラザ…………… 21



ぎじょう
「雪中の戯場」

第35回しおざわ雪譜まつり

「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

平成30年度の1年間の移住定住促進の取組みの一部を紹介します

- 移住先としての認知度の向上とイメージ定着に向け、首都圏のさまざまなイベントで市のPRを行いました。



移住コンシェルジュ in 渋谷

平成30年12月8日(土)

自然の多いところで暮らしたい人や、気軽にウィンタースポーツを楽しめる生活に興味がある人に、南魚沼での生活の魅力をPRしました。



相談ブースを設置し、個別相談も受け付けています

平成30年7月、12月「にいがたU・Iターンフェア」、平成30年10月、平成31年1月「新潟暮らしセミナー」、平成30年11月「にいがたハッピーライフ潟コン in 東京・六本木」で、移住定住の個別相談を行いました。

- (一社) 南魚沼市まちづくり推進機構 (MMDO) と連携した事業

平成30年11月8日(木)「決済の最新動向セミナー」

クレジットカード決済や電子マネーなどのキャッシュレス決済導入率を向上させ、訪日外国人などが市内に訪れやすく生活しやすくするという観点から、市内でキャッシュレス決済に対応できる準備を整える必要性があることを学びました。

このほか、「未来のしごとシリーズ」セミナーや田舎ライフ塾を開催しました。



- 大正大学の地域実習受入

平成30年10月に大正大学地域創生学部の学生13人が2週間滞在し、市内で地域実習を行いました。学生は、研究テーマに沿って市内の企業などを訪れ、見識を深めながら、南魚沼の課題解決のための施策を研究しました。

国際情報高校の「魚沼学」の中間発表や「若者まちづくり会議」に参加するなど、市民との交流も積極的に行いました。



南魚沼を深く知ってもらい、「南魚沼ファン」を増やすことができました。

- 補助金などの利用実績

U & I 促進住宅改修工事支援補助金

利用者 2人

U・Iターン者や市内在住の若者世帯と子育て世帯が自ら居住するために取得した戸建中古住宅の工事費について一部を補助

U・Iターン促進住宅支援事業補助金

利用者 12人

県外から転入し、県内企業などに就業した人に賃貸住宅家賃と契約初期費用の一部を補助

南魚沼市空き家バンク制度、南魚沼市空き家等活用のための家財道具等処分支援事業補助金は利用がありませんでした。

「ああ上野駅」

昭和は遠くなりにけり。

大宮駅は、政府の新都心化の位置づけ後、上越新幹線はもとより東北、北陸新幹線の要衝に位置する、東日本と北陸の玄関口として発展を続けています。その大宮を有するさいたま市の清水勇人市長が、地方創生と地域相互の活性化に向けて「東日本連携・創生フォーラム」の立ち上げを呼び掛け、当市もそれに呼応し、参加しています。勢いある地域を担う、全国区のやり手市長。人口130万人を超える政令指定都市で、当市とは旧与野市からの友好都市でもあります。呼び掛けは「地域資源を相互活用し、相乗的に地域を活性化していこう。文化、ヒト、モノ、情報の交流を促し、経済活動を連携して高め合おう。新たな可能性を導き出そう」というもの。北海道から東北、北信越地域の14道県25の市町が現在参加。多くの自治体や経済団体はまだ様子見の段階という印象ですが、当市は積極的に連携を進め、強固な関係をつく

るべきという思いです。3月28日(木)には、大宮駅東口に「東日本連携センター」がオープンし、参加している市町の物産や情報発信を開始します。今後のすばらしい展開が期待されます。

先日、南魚沼の進める「雪の利活用プロジェクト」について清水市長と話す機会が持てました。「さいたま市周辺は日本で最も気温の高い記録を作るエリア。オリパラの暑さ対策で連携しませんか?」と。市長は大いに興味を示してくれ、意気投合。数日後には職員を当市に派遣くださり、今夏のプレイベントから取り組むことに。一方で、大宮から南魚沼は新幹線で所要約1時間。国際的な感覚では、隣町です。清水市長はつぶやきました。「さいたま市は宿を賄いきれない。観戦者などが都内の宿泊施設に向かうより、南魚沼のほうが早いのでは」。狙うべき道が明らかになってきたと思います。連携相手は、東京ばかりではない。かつて首都の玄関口といえば、昭和歌謡にあった「ああ上野駅」。時代は移ろっています。

シリーズ
第71回

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

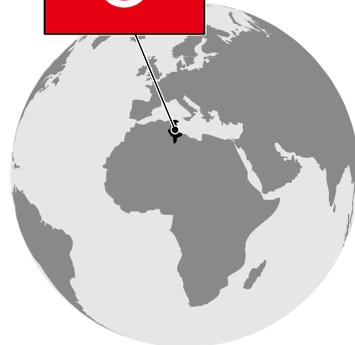
チュニジア共和国 ロトフィ ギダラ さん



私の国はこんなところ

チュニジアは、マグレブ（北アフリカ北西部のアラビア諸国。「日が没するところ」を意味する）の中では一番小さな国ですが、南北に長く、地中海のビーチ、内陸のサハラ砂漠、山や渓谷など、景観は変化に非常に富んでいます。3,000年以上の古い歴史があり、古代遺跡が数多く存在しているので、遺跡に興味のある旅行者が多くやってきます。

チュニジア料理は地中海料理ですが、より辛く、クスクス（粒上のパスタ）が有名です。チュニジア人は情に厚く、おしゃべりが大好きで、文化を披露するのが好きです。チュニジアを訪れたら、満面の笑顔で大歓迎されるでしょう！



チュニジア共和国

[公用語]	アラビア語
[首都]	チュニス
[面積]	163,610km ² (89位)
[人口]	10,670,000人 (80位)
[GDP(PPP)]	1,377億ドル (78位)
[通貨]	チュニジア・ディナール (TND)

※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

南魚沼市に住んで感じたこと

南魚沼での暮らしでは、地域の人たちがいつでも助けてくれて大変感動しました。また、野菜と果物がとても新鮮なことに驚きでした。一番の思い出は、浦佐の八色スイカまつりで家族と一緒にたくさんのスイカを食べたことです。母国ではパンが主食なのでお米はほとんど食べませんが、南魚沼産コシヒカリはとてもおいしく大好きです。

国民健康保険の手続きを忘れずに

【問合せ】 市民課 国保年金係 ☎773-6661

春は進学や就職、転職、退職などで国民健康保険（以下「国保」）の異動が多い時期です。次に該当する場合は、その日から14日以内に市役所で手続きをしてください。就職・退職をした場合に、勤務先の健康保険担当者が手続きしてくれることはなく、自分か同一世帯の人による手続きが必要です。

窓口 市民課、大和・塩沢市民センター

手続きが必要な事例		必要なもの
国保に加入	他市町村から転入した	・ 転出証明書
	勤務先の健康保険をやめた (被扶養者でなくなった)	・ 資格喪失連絡票 (勤務先でお受け取りください)
国保をやめる	他市町村に転出する	・ 国保の保険証
	勤務先の健康保険に入った (被扶養者になった)	・ 国保の保険証 ・ 勤務先の保険証 (または資格取得連絡票)
修学のため他市町村に転出する (転出届と同時の手続き)		・ 国保の保険証 ・ 印かん ・ 在学証明書 (有効期限のある学生証のコピー可)

※国保加入中で、名前や住所などの記載事項に変更がある場合も保険証をお持ちください。

すべての手続きに、本人確認ができるもの（免許証など）とマイナンバー（通知カード、マイナンバーカードなど）が必要です

退職後、国保の加入手続き前にご確認ください（健康保険を選択できる場合があります）

選択先	保険料、国保税など
退職前の健康保険を 任意継続する (最長 2年)	保険料は、基本的に在職時の2倍 (上限あり。被扶養者の保険料はかかりません) 手続きと保険料は、退職前の健康保険の保険者にお問い合わせください。
家族の健康保険の 被扶養者になる	保険料はかかりません。 被扶養者になる条件などは、健康保険の保険者ごとに異なります。詳細は、家族が勤務する健康保険担当者にお問い合わせください。
市の国民健康保険に 加入する	前年の所得により国保税を計算。(加入する家族全員分で国保税を算出します) 国保税の計算などは、税務課 市民税係 [☎773-6668] にお問い合わせください。

国保に関する手続きが遅れると

加入 …加入日は手続きをした日ではなく、今まで加入していた勤務先の健康保険の資格喪失日です。

- ・ 国保税がさかのぼって課税され、一回の納付額が大きくなる場合があります。
- ・ 国保の保険証が発行されるまで、医療機関の窓口負担は全額自己負担となります。(後日、領収書を持参し市役所で手続きをすることで、保険者負担分を給付)

脱退 …資格喪失日は手続きをした日ではなく、勤務先の健康保険への加入日です。

- ・ 国保税と勤務先の健康保険料を二重に支払うことがあります。(国保資格喪失の手続き後、納め過ぎた分を還付)
- ・ 資格喪失後に国保の保険証で医療機関を受診した場合は、国保が負担した医療費の返還が必要です。(勤務先の健康保険で手続きをすることによって、保険者負担分を給付)

手続きの遅れから国保への返還金が高額になる場合があります。返還金を防ぐためにも、勤務先の保険に加入が決まったら国保の保険証を使わずに、保険の切替え手続き中であることを医療機関にお申し出ください。

口座振替は一度申し込むと、以後の納期限日に自動的に指定口座から引き落としで納税できて便利です。また、口座振替では軽自動車税の納税証明書の有効期限を、現金納付よりも延長しています。平日に金融機関で手続きができない人は、この機会に郵送でお申し込みください。(口座振替利用中の人は、申込み不要)

申込みは裏面の依頼書を記入・捺印し、8ページの封筒で郵送してください。

注意事項など

- ・月～金曜日の9:00～17:00に連絡が取れる電話番号をご記入ください
- ・手続き終了後1か月以内に、申込み者へ開始通知を郵送します
- ・依頼書の振替方法欄に記入がない場合は、「期別」を選択したものとします
- ・振替日は各納期限日(月末)[月末が土・日曜日・休日の場合は翌営業日か、市が指定する日]

対象の金融機関

北越銀行
第四銀行
大光銀行
長岡信用金庫
新潟県信用組合
塩沢信用組合
新潟県労働金庫
みなみ魚沼農業協同組合
(旧魚沼みなみ農業協同組合、
旧しおざわ農業協同組合)
ゆうちょ銀行(郵便局)

口座振替申込みに関する金融機関への確約事項

1. 裏面納税義務者が南魚沼市へ払うべき市税の納付額を記録した磁気媒体か、納付書の送付があったときは、貴金融機関で振替日に裏面の指定預貯金口座から納付書などに記載の金額を振替納付してください。
2. 前項の手続きは、当座勘定規定、または普通預貯金規定に基づき、当方が行うべき当座小切手と普通預貯金払戻請求書は提出しませんので、貴金融機関所定の方法で処理してください。
3. 振替日に、指定預貯金残高が納付金額に満たないときは、当該納付書などを南魚沼市に返却されても異議はありません。
4. 領収書は、預貯金通帳の記帳により省略して差し支えありません。
5. 当方の都合でこの取り扱いを解約する場合は、南魚沼市に解約届を提出します。
6. 残高不足で振替不能が続く場合や貴金融機関の定めた期間か、南魚沼市で過去5年以上課税がない場合など、貴金融機関、または南魚沼市が必要と認めたときは、この取り扱いを終了されても異議はありません。
7. 裏面納税義務者に係る市税の過誤納による還付が生じた場合は、この口座に振り込んでください。ただし、納税準備預金口座には振り込みができませんので、納税義務者が別に指定する口座で還付金を受け取ります。
8. 一括全納の口座振替が不能となった場合は、2期から期別振替とすることに異議ありません。
9. この取り扱いについて、いかなる紛議が生じても貴金融機関に迷惑をおかけしません。

メールで納期限をお知らせします

納税通知書の発送や各納期限の約1週間前に納期限をメールでお知らせしています。「納期限をうっかり忘れない」「口座振替の残高チェック」のためにご利用ください。

- 登録手順**
- ①パソコン・スマートフォン・携帯電話などから、右のメールアドレスに空メール(件名、本文なし)を送信
※迷惑メール対策などの設定で受信できない場合は、ドメイン「@minami-u.jp」を受信できるように設定し、送信してください
 - ②「登録通知」メールを受信したら、指定URLをクリックし、「希望する税目」「お知らせ」をチェック
 - ③情報入力後、「登録」ボタンを押してください

- 注意点**
- ・「納期限のお知らせ」は、年度当初に予定されている納期限のみの配信
 - ・「納税通知書発送のお知らせ」は、固定資産税と軽自動車税は5月、市・県民税と国民健康保険税は6月に配信
 - ・選択した税目の納期限が同じ月の場合は、同日に複数のメールを配信
 - ・登録いただいた税目は、課税の有無にかかわらずメールを配信
 - ・「すでに納付済み」「全期分を一括納付済み」「第1期分のみ課税」の人にも、登録されたすべての税目の納期限メールを配信

メールアドレス：
zeimu@minami-u.jp



この依頼書（申込書）は郵送専用です。金融機関（郵便局）窓口では受付できません。

1期開始は、3月20日(水) 税務課必着分まで

南魚沼市税口座振替依頼書・自動払込利用申込書 収 加

取扱金融機関 様
南魚沼市長



下記の名義の口座から、市税を口座振替の方法によって納付しますので、裏面事項を確約のうえ依頼します。

1. 申請者及び指定預貯金口座

平成 年 月 日

口座名義人 カタカナ				通帳届出印		〒	-	住 所	
口座名義人 (名称)									
ゆうちょ 銀行 以外 の 金融機関	銀行・金庫 信用組合 農業協同組合	本店(所) 支店(所) 出張所	口座種別 (○をつける)		1. 普通 2. 当座 3. 納税準備				
	金融機関コード	支店コード	口座番号 (右からつめて記入)						
ゆうちょ 銀行	種目 コード	種別 コード	通 帳 記 号			通帳番号 (右からつめて記入)			
	166	35	1		0	の			
	払込先	口座番号	00560-5-960282	加入者名	南魚沼市会計管理者				

※ゆうちょ銀行を指定する場合は、自動払込み規定が適用されます

2. 振替納付する市税の種類と納税義務者 (国民健康保険税は、世帯主が納税義務者となります)

個人・法人分	フリガナ				〒	-	住 所	
	納税義務者				生年月日	明・大・昭・平		
	税目 (該当項目に○を記入)	通知書番号 (必記事項)			振替方法 (どちらかに○)		振替(払込)開始期	
	1. 市県民税 (家屋敷含)				期別・全納		平成31年度1期から	
	2. 固定資産税				期別・全納		平成31年度1期から	
	3. 軽自動車税	※ 納税義務者の全車両が対象です			全納		平成31年度から	
	4. 国民健康保険税	※ 通知書番号の中7桁を記入してください			期別・全納		平成31年度1期から	

※共有分の納税義務者は、納税通知書の宛名のとおりにご記入ください

共有分	フリガナ				〒	-	住 所	
	納税義務者							
	税目 (該当項目に○を記入)	通知書番号 (必記事項)			振替方法 (どちらかに○)		振替(払込)開始期	
	1. 固定資産税				期別・全納		平成31年度1期から	

※金融機関等処理欄 【不備返送先】 〒949-6696 新潟県南魚沼市六日町180番地1 南魚沼市役所 税務課 収税班

不備理由	1. 口座番号相違		2. 口座名義相違		取扱店日付	上記の届出について、承諾します。 平成 年 月 日	金融機関承認印
	3. 印鑑相違		4. 口座なし				
認印	5. その他 ()				金融機関名		
	照合	受付					

記入例

訂正がある場合《訂正例》

ゆうちょ銀行以外の金融機関	南魚沼	銀行	金庫	信用組合	農業協同組合	支店コード
金融機関コード						

通帳届出印を、はっきりと押してください



不鮮明、重ね押しの場合は、再度余白に押印してください

（書）は郵送専用です。金融機関（郵便局）窓口では受付できません
3月20日(水) 税務課必着分まで

口座振替依頼書・自動払込利用申込書 (収) (加)

受付日付印

投函日を記入ください

様

から、市税を口座振替の方法によって納付しますので、裏面事項を確約のうえ依頼します。

預金通帳の口座名義人名のカタカナを正確に記入ください

1. 申請者及び指定預貯金口座 平成 31 年 3 月 00 日

口座名義人カタカナ	南魚沼 太郎	通帳届出印	〒 949-0000
口座名義人(名称)	南魚沼 太郎	住所	新潟県南魚沼市0000XX番地X
ゆうちょ銀行以外の金融機関	銀行 金庫 信用組合 農業協同組合	本店(所) 支店(所) 出張所	電話番号 090(XXXX)XXXX
金融機関コード		口座種別 (○をつける)	1. 普通 2. 当座 3. 納税準備
		口座番号 (右からつめて記入)	0 0 / 2 3 4 5

納税義務者の住所・氏名を記入ください
※国民健康保険税は、世帯単位での加入のため、納税義務者は世帯主です

種目コード	種別コード	通帳記号	通帳番号 (右からつめて記入)
166	35	1 / 2 3 0	0 0 0 / 2 3 4 5
払込先	口座番号	加入者名	
	00560-5-960282	南魚沼市会計管理者	

ゆうちょ銀行を指定する場合は、自動払込み規定が適用されます

日中に連絡が取れる電話番号を記入ください

希望する税目に○をつけてください
市・県民税（給与からの特別徴収）、法人市民税の口座振替はできません

2. 振替納付する市税の種類と納税義務者 (国民健康保険税は、世帯主が納税義務者となります)

フリガナ	南魚沼 太郎	住所	〒 949-0000 新潟県南魚沼市0000XX番地X
納税義務者	南魚沼 太郎	生年月日	明・大・昭 〇〇年〇〇月 〇〇日
税目 (該当項目に○を記入)	通知書番号 (必記事項)	振替方法 (どちらかに○)	振替(払込)開始期
① 市県民税 (家屋敷合)	1 2 3 4 5 6 7	期別・全納	平成31年度1期から
② 固定資産税		期別・全納	平成31年度1期から
③ 軽自動車税	※ 納税義務者の全車両が対象です	全納	平成31年度1期から
④ 国民健康保険税	※ 通知書番号の中7桁を記入してください	期別・全納	平成31年度1期から

希望する振替方法に○をつけてください

振替開始は、「平成31年度1期」からです

共有名義の固定資産税の口座振替希望の場合は、納税通知書に記載された納税義務者の氏名・住所を記入ください。

共有分の納税義務者は、納税通知書の宛名のとおりにご記入ください

フリガナ	南魚沼 太郎・花子	住所	〒 949-0000 新潟県南魚沼市0000XX番地X
納税義務者	南魚沼 太郎・花子		
税目 (該当項目に○を記入)	通知書番号 (必記事項)	振替方法 (どちらかに○)	振替(払込)開始期
① 固定資産税	0 4 5 6 7 8 9	期別・全納	平成31年度1期から

例
「南魚沼 太郎・花子」
「南魚沼 太郎外2名」

◆ 納税通知書の通知書番号のうち、下記の部分を記入ください ◆

■ 市県民税

市民税・県民税 納付済通知書 (4期) OCR

通知書番号の下7桁の数字

■ 固定資産税

固定資産税・都市計画税 納付済通知書 (1期) 2226

通知書番号の下7桁の数字

■ 国民健康保険税

国民健康保険税 納付済通知書 (1期 (6月)) OCR

通知書番号の中7桁の数字

0 0 0 0 0	2 2 2 3 4 5 6	0 0 0 0
「0」5つ 記入不要	中7桁の数字 記入	「0」4つ 記入不要

人工透析者などの通院費を助成

【問合せ・申込み】
福祉課 障がい福祉係
☎773-6667
FAX: 773-6723

人工透析などを受けている人に、通院交通費の一部を助成します。

対象者（次のすべてに該当）
・腎臓機能障がいにより、身体障がい者手帳の交付を受けている
・人工透析などで、毎週定期的に自家用自動車などで通院をしている

・市内に住所がある
・障がい者タクシー利用券の交付を受けていない

助成額 自宅や勤務先などから医療機関までの片道距離により、次の額を支給

- ・ 2 km ～ 5 km 未満
月額 1,500円
- ・ 5 km ～ 10 km 未満
月額 2,000円
- ・ 10 km 以上
月額 2,500円

申請に必要なもの

障がい者手帳、診断書か1か月分の人工透析などの通院

が確認できる医療費の領収書、振込先がわかる通帳など

受付窓口 福祉課 障がい福祉係、大和・塩沢市民センター

平成31年度障がい者タクシー利用券の交付開始

【問合せ・申込み】
福祉課 障がい福祉係
☎773-6667
FAX: 773-6723

障がい者タクシー利用券が必要な人は、申請してください。

対象者（児童を含む）

市内に住所があり、自動車の運転ができない障がい者で、次の手帳を持つ人

- ・ 身体障がい者手帳（1～4級）
- ・ 療育手帳
- ・ 精神障がい者保健福祉手帳

申請に必要なもの

前記の手帳（重複して持つ人は、すべての手帳）
※交付には、手帳に証明印を押す必要があります

受付 3月1日（金）
交付枚数 1人30枚（年間）

※施設入所者は15枚

利用方法

タクシー利用券裏面に記載のタクシー会社を利用し、1回の乗車につき、料金総額の範囲内で6枚（1枚500円）まで利用可。手帳を提示してご乗車ください。

受付窓口 福祉課 障がい福祉係、大和・塩沢市民センター

大里一宮神社春季大祭開催による交通規制について

【問合せ】商工観光課 商工振興班 ☎773-6665

3月12日（火）午前8時～午後5時に、交通規制を行います。大里地区内（道路斜線部分）は、歩行者専用となります。交通規制の詳細は、会場の係員にお問い合わせください。

交通規制案内図

3月12日（火）午前8時～午後5時

- ← 一方通行
- 歩行者専用（車両進入禁止）



3月は「シートベルト・チャイルドシート着用 強調月間」

【問合せ】環境交通課
☎773-6666

「全員のベルトのカチャリがゴーサイン」

平成30年の調査で、新潟県は6歳未満のチャイルドシート使用率が63.3%と低く、

全国29位です。

チャイルドシートを使用しているも、全体の6割で「腰ベルトの締め付け不足」や「固定金具の誤使用」など、取り付け不備が確認されています。

チャイルドシートを正しく使用し、子どもを交通事故から守りましょう。

南魚沼市図書館
雑誌スポンサー募集

【問合せ・申込み】

南魚沼市図書館

☎773-6677

企業や個人事業主などを対象に雑誌スポンサーを募集します。

新刊雑誌は、多くの人が手に取り読まれます。事業の広告・宣伝に活用しませんか。

雑誌スポンサー制度

1年間の雑誌購入代金を負担いただき、最新号の表紙に企業・商店・団体名を、裏表紙全面(両面)に広告を掲載する制度です。

募集期間

随時(年度途中の申込みも可)

募集誌

図書館指定の30誌

※その他の雑誌も、教育委員会の審査により掲載できる場合があります

対象 企業・商店・団体(個人名は対象外)

期間

4月1日(月)～平成32年3月31日(火)の1年間

費用

スポンサー誌の年間購入代金(複数誌可)

※詳しくは、市ウェブサイトをご覧ください
になるか、お問い合わせください

掲載イメージ

表紙	裏表紙
○○○様	全面広告 (両面可) ※この裏面にも 広告を掲載可



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

東京都庁の33階で震災に遭遇

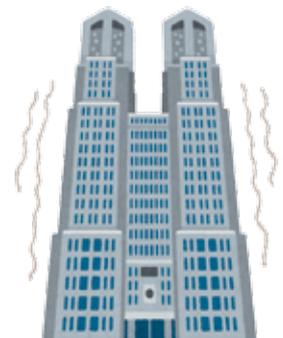
東日本大震災 [平成23年3月] (茅ヶ崎市 災害当時50代 男性)

震災の日は、午後3時から東京都庁33階の会議室で会議の予定がありました。会議室に入り、まだ席に着か着かないかのその時、地震がやってきました。

長く、大きく揺れ、壁や天井がキシキシと不気味に軋む音が続きました。天井からパラパラと粉状のものが落ちてきて肩にふりかかります。いつまでも、ゆらゆらと振動が収まらず、船酔いのような気分がしてきました。都庁の職員が会議室のドアを急いで開きます。会議室を仕切る移動式のパーティションが収納場所から今にも飛び出しそうになるのを、必死で押さえています。外を見ると周辺の高層ビルも同じようにユサユサ揺れているのがわかりました。そして湾岸方向では、黒煙が。

館内放送で「耐震構造の建物なので倒壊の心配はありません。エレベーターは使用しないでください」と放送があり、会議は予定通り開催されました。会議後は、非常階段で1階を目指します。途中で、下の階から汗を拭きながら上ってくる人と、何人かすれ違いました。

結局33階から下りてくるのに、20分くらいかかったと思います。1階に着いたころには、膝は完全にガクガク。ふくらはぎは筋肉痛でした。



みんなの図書館

【申込み・問合せ】
南魚沼市図書館
☎773-6677

3月の開館日時

南魚沼市 月～金9:30～20:00(土日祝19:00まで)
休館：7日(木)、22日(金)(図書整理日)

大和 ☎777-4671 月～日祝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17:00まで)

テーマ展示

こころをサポート

3月は、「新潟県自殺予防対策強化月間」です。心が軽くなる本、気持ちがスッキリする本などの図書を紹介します。また、保健課と連携しリーフレットを配布します。

新生活応援本!

入園・入学や新社会人の準備など、春から始まる新生活を応援する本を紹介します。

くらしの中の「数学」

身近にある数学。目からウ

ロコが落ちるような「くらしの中の数学」を紹介します。

「〇活」をはじめませんか?

春まで、もう少し。「生き生き」できる活動をはじめませんか?趣味・スポーツや学びなどの本を紹介します。

春休みDVD上映会

「どんねないきもの事典」(約50分)

人気の児童図書「どんねないきもの事典」を原作にした短編アニメを上映します。

日時 3月23日(土) 午前10時30分～11時20分

会場 図書館多目的室

対象 幼児～一般

プラチナDVD上映会

「新潟偉人伝7」

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、堀口大学、金子孝信、小林古径、内藤久寛、阿部展也、渡辺義雄、鈴木牧之、竹谷富士雄を上映します。

日時 3月14日(木)

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 3月10日(日)

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

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。

期日 毎週水曜日 午前10時30分～11時30分

※3月6日「ひなまつり」
3月27日「おわかれかい」

会場 図書館多目的室

内容 パネルシアター「いないいないばあ」など

対象 乳幼児・保護者ほか

出演 ふうせんの会

読書のつどい

おおかみなんか、こわくない!

日時 3月16日(土)

会場 図書館多目的室

テーマ 「世界のおはなし」

内容 エプロンシアター「あかずきんちゃん」、本の紹介

介ほか

対象

幼児・小学生・保護者ほか

出演 ふうせんの会



乳幼児親子おはなしの会「えほんであそぼ」

おさんぽバッグを作ろう!

春はすぐそこ。牛乳パックを使ってお散歩にも持っていきけるかわいいバッグを作ろう。

日時 3月22日(金)

会場 大和公民館

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・保護者ほか

参加費 無料(予約不要)

おはなし会&工作

小学生限定で、絵本や紙芝居の読み聞かせ、簡単で楽しい工作を行います。

日時 3月24日(日)

会場 図書館多目的室

内容 絵本の読み聞かせ、工作「ふわふわパラシュート」

対象 小学生、保護者

費用 無料(申込み不要)

子どもも大人も楽しめる絵本の世界

くふくちゃんの絵本らいぶ

日時 3月17日(日)

会場 図書館多目的室

出演 福島はるおさん(絵本講師・絵本セラピスト)

主催 結の会(赤い羽根共同募金事業)

巡回図書、ご利用ください

2月21日(木)に、大和図書室の巡回図書を200冊入れ替えました。次回、塩沢図書室は3月22日(金)に入れ替え予定です。



鈴木牧之記念館

開館 9:00~16:30

3月の休館：26日(火)

☎・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)

第14回三国街道塩沢宿ひな雪見かざり

市が所蔵する享保雛、古今雛、芥子雛などの貴重なひな人形を展示。

期間 3月25日(月)まで

※会期中、市民は観覧無料

【同時開催】

いまふくすずむ
 今福進人形展

～昭和の子どもたち～

主催 射干の会

雪ん子



トミオカホワイト美術館

開館10:00~17:00 (入館終了16:30)

3月の休館：毎週水曜日、18日(月)、19日(火)

☎ 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)

市民無料の日：8日(金)、28日(木)

富岡惣一郎「雪国」

期間 3月17日(日)まで

富岡惣一郎が、自己を確立する要素は「雪国人」だと自覚してから「雪国」は生涯のテーマとなりました。このテーマに沿った作品を中心に展示。初期の「雪国」にも会えるまれな機会です。

ラウンジ展 3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 植田綾美 絵画展「Spring Breeze」

カフェ「茶Hakkai」

土・日曜日、祝日 10:00~15:30に営業

棟方志功アートステーション

開館 9:00~17:00 (入館終了16:30)

3月21日(木・祝)まで毎日開館します

[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

棟方志功が描く美女展

期間 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。棟方志功の描く女性像をぜひご覧ください。

棟方志功アートステーションは、3月21日(木・祝)をもって、閉館します。これまでのみなさんのご支援、ご愛顧に心より感謝申し上げます。

南魚沼市民会館

受付 8:30~17:15

3月の休館：毎週月曜日

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

第14回南魚沼吹奏楽フェスティバル

南魚沼市、湯沢町の吹奏楽部と魚沼吹奏楽団、筑波大学吹奏楽団が一堂に会する合同演奏会。総勢180人による大迫力の演奏を、ぜひお聴きください!

日時 3月17日(日) 13:00~ (開場12:30)

会場 市民会館 大ホール 入場 無料

出演 大和中学校、八海中学校、六日町中学校、塩沢中学校、湯沢中学校、六日町高校、魚沼吹奏楽団、筑波大学吹奏楽団



池田記念美術館

開館 9:00~17:00 (入館終了16:30)

3月の休館：毎週水曜日

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

山本弘 ~旅情・山河~

期間 3月1日(金)~4月2日(火)

長岡市在住の山本弘さんの個展。魚沼の山河や、旅先のイタリアの風景など、旅情あふれる風景画が中心です。

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)

3月は毎日開館します

☎ 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 3月1日(金)~6月12日(水)

春の情景と美人画展

初代歌川豊国生誕250周年を記念し、喜多川歌麿、歌川国芳らの美人画を展示します。

吉田博らが描く、春をテーマにした風景画も展示します。春の情景と伝統的な日本の美を感じてみませんか。

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、槍など貴重で独特な作品約60点を展示。

「ひな雪見かざり」開催中 期間 4月3日(水)まで

郷土資料 あれこれ 76

【問合せ】
社会教育課 郷土史編さん係
☎773-2197

古新聞の整理中に「『浅淵』に新道路開削」という見出しに目が留まりました。

これは昭和35年（1960年）5月1日付「魚沼新報」の記事でした。記事の内容は、魚野川の銭淵を形作っている坂戸山尾根の山裾部分を開削して、坂戸と美佐島をつなぐ農業用道路を作るというものでした（写真1）。



写真1 道路開削の様子

この道路が完成すれば坂戸と美佐島二日町と通行でき六日町と

五十沢・城内方面の川東の地域をつなぐ道路となり、農業・生活面ばかりでなく観光道路としても期待されるもありました。

この区間が、当期待されたような道路として開通したのは、平成10年（1998年）9月に美佐島トンネルが完成し、現在の国道291号線が開通してからのことになりました。

美佐島トンネルの入口の壁面には、郷土資料あれこれ⑦でも紹介しました「大月トンネル」のように地域の自然や文化をモチーフにしたレリーフを見ることができま

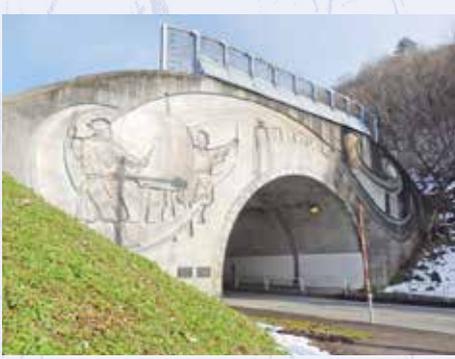


写真2 美佐島トンネル
坂戸側入口レリーフ

御実城太鼓とは、戦国時代に越後最強ともいわれたという坂戸城上田衆の打ち鳴らした陣太鼓を今

に伝えたものです。「御実城」とは、上杉家の呼びならわしで「本城」のことをいい、上杉謙信を御実城様と尊称していたといわれています。

現在の御実城太鼓は、昭和47年に六日町観光協会や商工会などの有志により、その再現と伝承、後継者育成、地元にならわしい郷土芸能をと、御実城太鼓保存会が創立されたことにはじまります。いまでも勇壮な演奏が、さまざまイベントで披露され、地域伝統として受け継がれています。

美佐島側の入口には、菖蒲と魚野川の清流を泳ぐ鮎のレリーフを見ることが出来ます（写真3）。



写真3 美佐島トンネル
美佐島側入口レリーフ

《参考資料》

「魚沼新報」、美佐島トンネル銘板、「御実城太鼓保存会創立20周年記念大会」パンフレット

心豊かな子育て教室

【問合せ】
社会教育課 生涯学習班
☎773-6610

平成30年度最後の教室、閉講式をお楽しみください。

初めての人、里帰りの人、上の子を連れた人、おじいちゃん・おばあちゃんも大歓迎です。

「心豊かな子育て教室」閉講式
日時 3月16日(土)
午前10時～11時30分
(受付：午前9時30分)

会場 市民会館多目的ホール

内容

「春をよぼう。リズムにのってダンス、ダンス！」

むいかまちこども園の年長児がダンス披露、スタッフによる出し物などを行います。
(ティータイムもあります)

対象 0～3歳の乳幼児とその保護者など

料金 1人10円（保険料）

申込み 不要。直接会場まで

※動きやすい服装でおこしください





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

3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

平成31年度 第1期（4月～7月）水泳教室 参加者募集

締切り 3月12日(火) 21:30

申込み ディスポート南魚沼に用意してある申込み用紙とハガキに記入し、フロントに提出（電話での申込みはできません）

選考方法 申込者数が定員を超えた場合、3月14日(木)17:00からディスポート南魚沼2階 ロビーで抽選（結果はハガキで通知します）



コース	開催曜日・時間	対象者：対・内容：内	受講料		
			会員	一般	
水泳教室	親子	土曜日 19:00～19:50	対 おむつがとれている3歳以上の未就学児と保護者 内 親子で水慣れ	保護者が会員の場合 親子 1,540円 幼児 820円	
	幼児	水～土曜日 全5コース ※時間は曜日で異なります	対 5歳以上の未就学児 内 水慣れから初歩のクロール		
	初級	火～土曜日 全8コース ※時間は曜日で異なります	対 小学生 内 水慣れ・顔つけから、中級コースをめざす小学生		
	レディース	火曜日 11:00～12:00 木曜日 11:00～12:00	対 16歳以上の女性 内 クロールが泳げるように	無料	1教室につき 5,650円
	成人	水曜日 19:00～20:00	対 中学生以上 内 クロールが泳げるように	JSC会員 3,600円	ミニアクアのみ 3,080円
		金曜日 13:00～14:30	対 16歳以上 内 4泳法	2教室目から 4,110円	
	シニア	水曜日 14:00～15:00	対 おおむね60歳以上 内 クロールが泳げるように		
水中運動教室	エンジョイアクア	火曜日 20:10～21:00		ミニアクアが2教室目の場合 2,050円	
	ミニアクアエクササイズ	木曜日 14:20～14:50	対 16歳以上 内 水の抵抗を利用した筋力・体力の増進		
	アクアエクササイズ	水曜日 11:10～12:00			
	水中歩行	金曜日 11:00～12:00			

※年齢は、4月30日時点のものです

JSC会員 ジュニアスポーツクラブ会員

- ・上記受講料のほかに、プール入場料が別途必要（お得な定期券あり）
- ・教室は、都合で日程・回数・料金などを変更する場合あり。教室の内容などは、スポパラ事務局まで
- ・未就学児は、保護者がスポーツパラダイス会員の場合、会員料金を適用（ディスポート定期券購入時も、会員割引を適用）
- ・締切り後、空きのある教室は、3月15日(金)9:00～31日(日)17:00に、先着で追加募集を実施（2教室目の受講も可能）

長期スイミングスクール（通年）参加者募集



締切り 3月10日(日) 17:00
申込み デイスポート南魚沼に用意してある申込み用紙に記入し、フロントに提出
 (電話での申込みはできません)
選考方法 3月12日(火)19:00から泳力テストを行います (入場無料)

コース	期 間	開催曜日・時間	対象者	回 数	受講料	
					会 員	一 般
ビーバー	〈通年〉 前期 (4月～8月)	土曜日 10:00～10:50	対象 小学生以上 泳力 面かぶりクロールで 7m以上泳げること	〈全45回〉 前期 19回	前期 5,140円	前期 10,280円
イルカ		木曜日 20:00～21:00	対象 小学生以上 泳力 2泳法で25m以上 泳げること		JSC会員 前期 7,710円	

- ・ 上記受講料のほかに、プール入場料が必要 (お得な定期券あり)
- ・ 教室は、都合で日程・回数・料金などを変更する場合あり。教室の内容などは、スポパラ事務局まで

陸の教室 通年教室参加者募集

受講料 **スポパラ会員** 初めて受講する教室は無料
一般 各4,110円【卓球教室のみ1回につき200円(高校生以下は100円)】

教室名	開催曜日・時間	期間	教室内容
卓球教室	水・土曜日 10:00～12:00	4月～平成32年3月	経験・年齢・性別は問いません。健康づくり・仲間作りに楽しく汗を流しましょう！
長期太極拳教室 (上海蟹)	水曜日 19:30～21:00		正しい姿勢、深い呼吸でゆっくり、なめらかな動きで全身運動をします。長期間にわたって運動したい人に最適です。
チャレンジ坂戸山	期間内いつでも	5月1日(水・祝)～ 10月31日(木)	登るほどに味わいが深まる坂戸山に魅せられて、毎年参加者が増加中です。40回登頂をめざしてチャレンジ！
チャレンジ日本縦断		5月1日(水・祝)～ 平成32年2月29日(土)	「健康増進」「ダイエット」目的はあってもなかなか継続は難しいもの。達成目標を設けて運動します。

※詳しくは、各教室参加者募集要項をご覧ください。不明点はスポパラ事務局まで都合で日程を変更する場合あり
 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]

欠之上クロスカントリー施設

春休み営業 3月21日(木・祝)～31日(日) コース開設時間 9:00～16:00
営業終了日 3月31日(日) (ナイター営業は3月19日(火))

※営業日程は、積雪状況により変更する場合があります

シーズン終盤の春休み営業をお楽しみください



毎年3月1日～8日は、「女性の健康週間」

【問合せ】保健課

☎773-6811

3月1日～8日は、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを支援するために創設された「女性の健康週間」です。女性の健康づくりを国民運動として展開しています。

市では、平成31年度の乳がん、子宮頸がん検診、骨粗しょう症検診の申し込みを受け付けています。家族のため自分のために受診しましょう。

3月は「自殺対策強化月間」

【問合せ】保健課

☎773-6811

3月は進学や就職などのさまざまな生活の変化、決算期や年度末に伴う精神的なストレスなどにより、心や体に変化が生じやすい時期です。

自ら命を絶った人の多くは、直前に抑うつ状態やうつ病などの精神疾患を発症していたことが明らかになっています。市内の過去5年間の傾

向では4・5月に亡くなる人が最も多くなっています。自身や家族、職場の同僚、友人などを含め、「心の健康状態」をチェックしてみましょう。

うつ病を疑うサイン

自分が気づくサイン

- 気分が落ち込む
- 興味がわかず、楽しくない(だるい)
- やる気が出ない(おっくう)
- 集中力が落ちる
- 人に会いたくない
- 夕方より朝方に気分、体調が悪い。心配ごとが頭から離れず、考えが堂々巡りする
- 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- 自分を責め、自分は価値がないと感じる
- 他に、眠れない、疲労感、食欲不振、頭痛、性欲減退、下痢・便秘、口の渇き、めまいなどの症状がある

周囲が気づくサイン

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 仕事や家事の能率が落ち、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる

- 遅刻・早退・欠勤(欠席)が増える
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 飲酒量が増える

自殺対策は、社会全体で取り組む

自殺は、これまで個人の問題であり介入が難しいものだと考えられがちでした。現在では、自殺は深刻な社会問題であり、環境を整えることで防げると考えられています。

自殺に追い込まれる要因は、心身の病気、経済的な負担、失業、過重な労働環境、いじめ、家庭内暴力、子育てや介護の困難さなど多岐にわたります。これらの問題は、誰にでも起こりうる身近な事柄です。個人の努力だけでは解決できない問題も含まれています。そのため、要因を抱えても自殺に追い込まれないためのセーフティネットを社会全体で整える必要があります。

市では、3月末に自殺対策計画を策定し、市の現状や各機関が取り組む対策を明記し、誰も自殺に追い込まれることのない南魚沼市の実現を

一人で悩まず、気軽にご相談ください

相談窓口	電話番号	開設時間
南魚沼市保健課〔本庁舎南分館〕	773-6811	月～金曜日(祝日除く) 8:30～17:15
南魚沼市地域包括支援センター(介護保険課)	773-6675	
南魚沼市子ども・若者育成支援センター	773-6616	
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
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
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
南魚沼市消費生活相談センター ※面談は要予約	772-2541	月～金曜日(祝日除く) 9:00～16:00 予約すれば時間外も可
南魚沼市社会福祉協議会 (くらしのサポートセンターみなみ)	773-6919	月～金曜日(祝日除く) 8:30～17:00

めざして、取り組みます。心配や悩み、困りごとなど一人で抱え込まず、勇気を出してご相談ください。家族の相談でも構いません。次の窓口で相談に応じています。



南魚沼市自殺対策計画(案) パブリックコメント(意見募集)の結果

【問合せ】保健課

☎773-6811

平成30年12月19日(水)～1月24日(木)、「南魚沼市自殺対策計画(案)」に対する意見募集を行った結果、2件の意見がありました。意見の概要と意見に対する市の考え方を公表します。

なお、この内容は、市ウェブサイトでもご覧になれます。

意見の概要

若者からの相談窓口について、SNSやメールによる相談体制も整備して欲しい。

市の考え方

対面や電話相談が苦手な人にとっては、SNS(フェイスブック、ツイッターなど)やメールでの相談窓口は有効と考えています。国は、インターネットトラブルの予防のための規制も含めて現在対応を検討中です。現時点では、SNSなどによる相談の有効性と危険性の検証が十分でなく、有効な手法が未確定な段階です。市単独での実施は困難であると考えて、本計画(案)には掲載していません。今後、ガイドラインが示されるなど、国の方針が整備され

た後には、相談窓口の周知や相談機関との連携を十分図っていく予定です。

意見の概要

うつ状態にある時は、精神科へ行き、診察や休養が取れる環境整備が必要。また、家で休養する場合には、家族の理解が得られるような支援も必要。

市の考え方

うつ状態にある場合は、専門科である精神科への受診は有効と考えています。これまでも、支援者の研修や市民向けの講演会の際に専門医受診について啓発してきました。今後は、啓発の対象者を広げたり、内容を充実し啓発を続けます。また、家族の理解を得ることもとても大切と考えています。十分な休養が取れるような個別支援の充実を図ります。

「特定B型肝炎ウイルス感染者 給付金等の支給に関する特別措置法」弁護士による出張相談会

【問合せ・申込み】

全国B型肝炎訴訟新潟事務所

☎025-1223-1113

集団予防接種でB型肝炎になった人とその家族を対象とした、弁護士による相談会を開催します。個人情報厳守します。

日時 4月6日(土) 午後1時30分～4時(受付 午後3時まで)

会場 魚沼市中央公民館(堀之内公民館)(魚沼市堀之内)

費用 無料

※事前予約を優先しますが、当日会場での申込みも可

風しん予防接種費用助成

申請期限は3月31日(日)

【問合せ】保健課

☎773-6811

平成30年4月1日以降に風しんか、麻しん風しんの予防接種をした人に、費用の一部を助成します。接種済や接種予定の人は、期限内に申請してください。

対象者

市内に住所があり、次のいずれかに該当する人

- ① 妊娠を希望する女性
- ② 妊婦の夫か同居の家族
- ③ 妊娠を希望する女性の夫か、同居の家族で、抗体検査の結果、抗体価が低い場合

※抗体検査には、県の助成制度があります

助成対象期間

平成30年4月1日(日)～
平成31年3月31日(日)

助成額(助成限度額)

- ・風しん単独ワクチン 4,000円
- ・麻しん風しん混合ワクチン 6,000円

※接種費用の1/3相当は、個人負担

助成方法(償還払い)

医療機関で接種費用を全額支払ったあと、領収書と接種済証を添付して申請をしてください。

※対象者①は妊婦健診の風しん抗体価が確認できる母子手帳を、対象者②は風しん抗体価が証明できる書類をお持ちの場合は、持参してください。対象者③は抗体価が証明できる書類が必要

申請窓口

保健課、総合窓口、大和・塩沢市民センター

※申請書は申請窓口まで(市ウェブサイトからダウンロード可)





介護支援ボランティア制度

【問合せ】

介護保険課 包括支援班

☎77316675

介護支援ボランティア制度は、65歳以上の人が介護施設などで行ったボランティア活動に対してポイントが取得でき、ポイントに応じた交付金を受け取れる制度です。

高齢者にボランティア活動に関心を持つていただき、ボランティア活動を高齢者自身の介護予防につなげてもらうことを目的としています。

対象者（活動をする人）

市内に住む65歳以上の人
 ※要介護認定（要支援1以上）を受けた人は対象外

活動の受入施設と内容

施設 特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、デイサービスセンターなどの介護保険対象施設
 受入施設に次の2施設を追加しました。

- ・介護老人保健施設 越南苑
 （五日町2405）
- ・特別養護老人ホーム こころの杜
 （六日町114811）

活動内容

レクリエーションなどの指導や参加支援、施設や事業所の催事に関する手伝い、話し相手、お茶出しや食堂での配膳などの補

助、施設の職員とともに行う軽微で補助的な作業（清掃や園芸の補助、洗濯物の整理など）

※受入施設により活動内容は異なります。詳しくは、市報平成30年9月1日号7ページをご覧くださいか、お問い合わせください

制度利用の注意点

- ・すでに活動している人で平成31年度も活動を継続する人は、4月に再度登録とボランティア保険に加入が必要です。
- ・平成30年度活動をした人は、取得したポイントの交付金請求書をご提出ください。
- ・年度末に9ポイント以下だった場合は、翌年度にポイントを繰り越すことができます（10ポイント以上の場合は、繰り越せません）

※介護保険料の滞納がある場合は交付できません

【制度利用の問合せ・申込み】

南魚沼市社会福祉協議会
 ☎77316911



3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～

第3土曜日と第5土曜日は休診となります。

【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		
高橋		田中		高崎		高橋		高橋		堀内	休診	休診
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日						
高橋	田中	高崎	高橋	高橋	福本	休診	休診					
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日						
高橋	田中	高崎	高橋	高橋	休診	休診						
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日						
高橋	田中	高崎	休診 (祝日)	高橋	福本	休診	休診					
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日						
高橋	田中	高崎	高橋	高橋	休診	休診						



掲示板

市などからのお知らせ

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

☎772-2541

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。

日時 3月28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

定員 5人

相談時間は1人約30分

締切り 3月27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。

雪割草栽培講座作品展示会

【問合せ】塩沢公民館

☎782-0100

期日 3月16日(土)・17日(日)

時間 午前10時～午後3時

会場 塩沢公民館 玄関ロビー

入場料 無料

平成31年度

銃砲刀剣類登録審査会

【問合せ】

新潟県教育庁文化行政課

☎025-280-5619

長岡会場

期日 6月20日(木)、10月17日(木)、平成32年2月20日(木)

会場 長岡地域振興局 会議室棟2

階 大会議室〔長岡市沖田〕

新潟会場

期日 4月18日(木)、8月22日(木)、11月21日(木)、平成32年1月16日(木)

会場 新潟県庁 行政庁舎か職員会館〔新潟市中央区新光町〕

共通事項

時間 午前10時～午後2時30分(休憩 正午～午後1時)

持ち物

・登録する銃砲刀剣類

・銃砲刀剣類発見届(所轄警察署が発行。審査会の前に所轄警察署に

届け出が必要)

・審査手数料(1件につき6,300円を新潟県収入証紙で納入)

※銃砲刀剣の移動は危険のないように梱包し、盗難などにご注意ください

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

高等学校不登校、ニート、ひきこもりに悩み、就学や就労にとまどう

若者を家族として理解し、支えるために、一緒に考えてみませんか?

相談員が気軽に語り合えるように進め、研修会などの情報も紹介し

ます。

日時 3月30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

歳の困難を抱えた若者の家族

申込み 前日までに、電話でお申し込みください。

〈参加者の感想〉

親の自分が明るくなれば、子ども

にもそのパワーが伝わるかもしれない

と思います。

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

「気持ちやうまく伝えられない」「対人関係を円滑に取れない」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トレーニングを行います。

1月は「こんな1年になったらいいな」をテーマに参加者一人ひとりが発表をし、話し合いました。話し合うことで話題が深まり、自分と向き合うことにもつながりました。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せんか。

日時 3月28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2階音楽室

対象 市内在住の義務教育終了～39歳の人

締切り 3月26日(火)

申込み 電話でお申し込みください。



性暴力被害の相談を休日も受け付けています

【問合せ】

にいがた被害者支援センター

☎025-281-2131

性暴力被害を誰にも相談できずに悩んでいませんか。

「性暴力被害者支援センターにいがた」では、専門の女性相談員が被害者の話を聞き、希望に添った支援を行います。休日にも相談に応じています。まずは電話でご相談ください。相談内容や秘密は厳守します。

相談電話

☎025-281-1020

相談日・時間

・月～木曜日

午前10時～午後4時

・金～日曜日、祝日(年末年始を除く)
午前10時～翌日午前10時

八色の森公園ウォーキングガイドを活用するアイデアを考えよう!

【問合せ・申込み】奥只見レクリエーション都市公園指定管理者
むつみグループ

☎780-4560

公園のウォーキングロードを利用した人が「喜ぶ」「元気になる」た

めのアイデアを、ワークショップ形式で楽しみながら話し合います。

日時 3月24日(日)

午後1時30分～4時

場所 八色の森公園 管理棟

ボランティアルーム

対象 どなたでも

定員 20人

料金 無料

締切り 3月15日(金)

申込み

電話でお申し込みください。

トレセン卓球開放デー

【問合せ】南魚沼市トレーニングセンター(スポーツ&ライフ南魚沼 設立準備委員会)

☎783-3290

仲間と一緒にトレセンで卓球をしませんか?

日時 2月18日～3月25日の毎週月

曜日(全6回)

午前9時～正午(時間内の出入りは自由)

会場 南魚沼市トレーニングセンター 多目的エリア

料金 1人100円(保険代)

その他 卓球台5台、無料ボール、

無料ラケットレンタルあり(数に限りがあります)

申込み 不要。直接会場まで

建設リサイクル

【問合せ】建設課 建設係

☎773-6674

建設産業では、発注者と受注者が一体となって建設資材のリサイクルに積極的に取り組んでいます。しかし、依然として建設廃棄物の不法投棄が見受けられます。

公共工事に限らず一般家屋の解体などでも、業者に適正な分別解体や建設リサイクルを促すなど、ご理解とご協力をお願いします。

八色の森から⑩

【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。

オシドリ

例年、冬の終わりが近づくころ、公園の池にオシドリが現れます。オシドリはミズナラなどの広葉樹林で繁殖するカモです。北日本で繁殖し、冬に南下する漂鳥です。奥只見地域では夏に見かけることがあります。



ら、付近の山地で繁殖しているようです。餌はドングリなどの木の実を中心とした雑食性です。

オシドリの雄は特徴的な模様をしているため、すぐにわかると言えます。特に「銀杏羽」といわれる体の両側に立てられた黄色い羽はオシドリのシンボルです。この羽がどこに付いているかは長らく謎でした。今は翼の一部(第一・三列風切)であることがわかっています。

俗に仲のいい夫婦を「オシドリ夫婦」などと言いますが、実際のオシドリの雄は子育てをまったく手伝わず、つがい相手も毎年かわるといわれます。

意外と小さなカモです。池に現れた時は、公園のフェイスブックなどでお知らせします。ぜひ見に来てください。

2月9日(土)、10日(日) 第69回南魚沼市雪まつりが開催されました

第69回南魚沼市雪まつりが開催され、雪の降るなか六日町大橋下の特設会場には2日間で約16,000人が訪れました。

今年は、例年行われているステージショーや雪像コンテストなどに加え、国際情報高等学校の生徒が企画したイベントが開催されました。生徒たちは、地域の菓子店と協力して作ったスイーツを販売するスイーツフェスティバルや手湯や足湯の設置、手すりなどの人工物の上をスキーやスノーボードで滑べるジブセッションなどを企画しました。当日は、多くの来場者が生徒たちの考えたイベントなどを楽しみました。



2月5日(火)、6日(水) 第56回全国中学校スキー大会 ジャンプ競技が開催されました

石打丸山シャンツェを会場に、第56回全国中学校スキー大会のジャンプ競技が行われました。5日(火)に男子スペシャルジャンプと初開催となる女子スペシャルジャンプが、6日(水)にノルディックコンバインドジャンプ(男女混合)が行われ、のべ123人の選手が大空を舞いました。

会場は、選手名の入ったのぼり旗や市内4中学校と湯沢中学校で作られた応援旗で飾られ、選手が美しく大きなジャンプをするたびに歓声に包まれました。競技後には、選手たちの涙する姿、抱き合う姿、お互いの健闘をたたえる姿がみられました。



1月27日(日) 文化財防火訓練を実施しました

1月26日の文化財防火デーにちなんで、八海神社〔九日町〕で文化財防火訓練を行いました。訓練では、八海神社の境内から出火した想定のもと、対策本部の設置、初期消火、消防署への通報、非常持出し品の搬出などを行い、最後に一斉放水による消火訓練を行いました。

林市長は「あつてはならないことですが、有事の際には消防署はもとより消防団や地域のみなさんと連携しながら地域を守っていくという覚悟が大切だと改めて感じました。訓練を通じて、市民全体の防火・防災意識の向上に努めたいと考えています。」と講評しました。



1月20日(日) 南魚沼市消防出初式を開催しました

市民会館で、平成31年南魚沼市消防出初式を行いました。式典には、消防団員、消防署職員、来賓など約600人が参加しました。

林市長は「全国で大きな災害を体験した首長たちは、市民に日ごろから自らの命を守る『自助』を意識してもらうことが重要だとおっしゃっていました。災害直後は、すべての人が被災します。一人ひとりの防災意識を高め、消防団や消防本部が連携して活動できる体制を構築していくことが重要であると考えます。市民を守るという強い決意のもと、一緒に地域を守っていきましょう」とあいさつしました。



1月13日(日)・14日(月・祝) 「雪見展」が開催されました

池田記念美術館を会場に、個性豊かな作品が揃う真冬のクラフトマーケット「雪見展」が開催されました。手作りの雑貨やアクセサリ、体験ができるワークショップ、飲食販売など2日間で約60店舗が出店しました。

訪れた人は、気になる販売店の前で足を止め、お気に入りの雑貨や食べ物を見つけたり、お店の人と会話を弾ませながら商品を選んでいました。子どもたちは、ワークショップで個性豊かな缶バッチなどの作品を作ったり、美術館にある「風の又三郎」像のデッサンに真剣な表情で挑戦していました。



3月のカレンダー

日にち	行事名・時間・会場など
2日(土)	第13回南魚沼ジュニア・スキー大会 9:00~13:00 五日町スキー場
3日(日)	越後浦佐毘沙門堂裸押合大祭 昼の行事8:30~/夜の行事17:00~ 浦佐 普光寺
6日(水)	絵本のへや「ひなまつり」 10:30~11:30 図書館多目的室
10日(日)	おはなしのじかん 11:00~11:30 図書館児童コーナー
14日(木)	プラチナデイDVD上映会「新潟偉人伝7」 10:00~11:50 図書館多目的室
16日(土)	読書のつどい「おおかみなんか、こわくない!」 14:00~15:30 図書館多目的室
17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
22日(金)	子どもも大人も楽しめる絵本の世界 ~ふくちゃんの絵本らいぶ~ 10:30~11:30 図書館多目的室
22日(金)	乳幼児親子おはなしの会「えほんであそぼ」 ~おさんぽバッグを作ろう!~ 10:00~11:30 大和公民館
23日(土)	春休みDVD上映会「さんねんないきもの事典」 10:30~11:20 図書館多目的室
24日(日)	おはなし会&工作 13:30~14:30 図書館多目的室
25日(月)	第3回農業委員会総会 14:00~ 大和庁舎3階旧議場
27日(水)	絵本のへや「おわかれかい」 10:30~11:30 図書館多目的室
30日(土)	わが子の自立を願う家族の集い 13:30~ 子ども・若者育成支援センター

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 3月7日(木) 11:00~ 支援講座「お楽しみ会」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 3月11日(月) 11:00~ 支援講座「お楽しみ会」講師:保育士
塩沢会場 塩沢庁舎(北棟2階) 毎週 火・水・金曜日 3月6日(水) 11:00~ 支援講座「お楽しみ会」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。

3月18日(月) 13:30~15:30 大和市民センター

3月20日(水) 13:00~15:00 市役所本庁舎南分館

3月20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31年
1月末日現在)

●人口	57,053人	(先月比 23)
●男	27,905人	(先月比 0)
●女	29,148人	(先月比 23)
●世帯数	20,078戸	(先月比 14)

今月の 表紙

2月16日(土)、しおざわ雪譜まつりで塩沢勤労者体育センターに雪中の戯場が設置され、歌舞伎が上演されました。塩沢歌舞伎保存会や塩沢中学校の生徒、石打小学校の児童たちが初めての役を一生懸命演じました。

編集後記

3月は浦佐で育った私にとって「裸押合大祭」が大きな行事です。小さいころはお客さまが家に大勢集まり、にぎやかに水行へ出かけて行きました。大人が心から楽しむ姿に、ここに生まれて良かったと思う気持ちも育ててもらったお祭りです。

来年から開催が3月の第1土曜日になるとのこと。時代の変化を感じますが、これからもたくさんの人に愛されにぎわうお祭りであるように願っています。

(秘書広報課 小澤)