

自然・人・産業の和で築く安心のまち **南魚沼市**



みなみ魚沼

2023
[令和5年]

11
月 1 日号
No.218

「良い年を願って」 ～しめ縄作り教室～



おもな内容

- 新年のあいさつ 2
- わたしの夢 4
- 各課からのお知らせ 6
- できる限り住み慣れた地域で
自分らしい暮らしを続けるために
～高齢者の権利擁護シリーズ③～ ... 11
- ニュースプラザ 17

未来へつなぐ、結び場を

南魚沼市長 林 茂 男



謹んで新春のお慶びを申し上げます。

昨年を振り返りますと、「ふるさと納税寄附金」が45億円を超え、県内で初めて1位となりました。この金額は、全国1,788団体の中で22位であり、当市に対して多くの方々から温かい応援をいただいたものと、心から感謝申し上げます。これを機会に、心から感謝申し上げます。これを機会に、心から感謝申し上げます。これを機会に、心から感謝申し上げます。

令和4年4月にはJR六日町駅構内に事業創発拠点「MUSUBI」がオープンいたしました。「MUSUBI」は公募により決定した名称で、つなぐという意味の枕詞「結び葉」に由来し、親の葉と子の葉が重なり合っている様子から、先輩起業家と新たな起業家が意見を交えながら事業を切磋琢磨していくことを願ったものです。当市出身で株式会社アルプス技研創業者 最高顧問の松井利夫様から

いただいた寄附金を原資として設置されたもので、コワーキング、テレワーク、企業のサテライトオフィスや地域のイベントスペースとしても活用できる、人材育成や企業者支援の拠点となる施設です。今、その場所ですさまざまな催しや活動が始まっていることを喜んでいきます。

一方で、令和2年から続く新型コロナウイルス感染症による影響の長期化に加え、ロシアのウクライナ侵攻や急激な為替変動に起因する原油価格や物価の高騰は、私たちの生活はもとより、市内経済にも大きな打撃を与えています。市としては、原油価格・物価高騰対策として、プレミアム付商品券・旅行券の発行、子育て世代への給付金や農業事業者への緊急支援事業などを実施し、支援を行ってまいりました。また、コロナ禍により延期や中止を余儀なくされたイベントに対し、支援を行うことで再開を後押ししてきました。引き続き市民のみなさんの安全・安心を確保するべく経済対策にも取り組んでまいります。

また、人生100年時代を支える医療のまちづくりの一環として、移動販売事業を令和4年7月から上田地区19か所で、10月からは栃窪・岩之下地区を加えて実施しています。

これは買い物物の利便性の向上と、出かけるきっかけを作ることで交流機会を創出し、介護予防を図ることを目的としています。近くにお店がなかったり、公共交通機関が利用しづらい地域でも、安心して生活することができるよう取り組みを進めてまいります。

令和4年6月には、私たちの生活に欠かすことのできない「新ごみ処理施設」の建設予定地が決定いたしました。関係行政区のみなさんから苦渋の決断をいただき、現在の処理施設の西側の区画を建設予定地とすることができたものであります。今後は、専門家を交えた中で、より良い施設となるように協議・検討を進めてまいります。

「若者が帰ってこられる住み続けられる南魚沼」を実現するために、まだまださまざまな課題が山積しておりますが、これらに真摯に向き合いながら、本年も取り組みを進めてまいります。市民のみなさまより、一層のご支援とご理解を賜りますようお願い申し上げます。幸多き年となることを祈念いたしまして、年頭のあいさつといたします。



飛躍の年に

南魚沼市議会議長 塩谷 寿雄

新年おめでとうございます。市民のみなさまへ謹んで新年のお慶びを申し上げます。

昨年は、コロナ禍が続くなかで、社会が変化した一年であったと感じています。一昨年から続くコロナワクチン接種、抗原検査の拡充、新薬の承認など、さまざまな対策を、国を挙げて実施しています。今も第8波の到来で感染が収まらない中、感染症対策を行いながら、以前のような人々が行き交う社会活動に戻すために、着実に前に進んでいると感じています。

そのような中で、昨年は議会では友好都市である江戸川区の区議会議員のみなさまが表敬訪問のため来市してくださり、交流を深めることができました。また、当市主催で中越地区の市議会議員と3年ぶりに一堂に会して研修会を行い、情報交換を行うことができました。コロナ禍で、外出や直接会うことが難しい自粛期間が長く続いていましたが、実際に会って交流することの大切さを改めて感じたところであります。

今まで行動を自粛していたこともあり、これからは人の動きが活発になることが予想されます。今冬で第3弾となる「雪恋プレミアム旅行券事業」や8年目となる「本気井キヤ

ンペーン」が、人々の交流を後押しするきっかけとなり、すばらしい出会いや、新たな交流が生まれるまちになるよう、議会としても市の取り組みを応援してまいります。

市外のみなさまとの交流のひとつにふるさと納税があげられます。令和3年度の当市のふるさと納税寄附総額がいに新潟県で第1位となりました。約45億円もの寄附は、大勢のみなさまから南魚沼市を選んでいただき、応援いただいたことによる結果であり、感謝の念に堪えませぬ。市ではこのご寄附を有効に活用し、出生率向上緊急5か年事業「めぐちゃん祝い金」などを実施しています。

当市が市内外から「選ばれるまち」であるためには、市民生活が安心・安全で、住みやすく過ごしやすいまちであることが基本であります。

新ごみ処理施設整備事業は、ようやく一歩前進し、建設予定地を決定することができました。地元のみなさまはもとより、近隣行政区のみなさまのご英断に、心から感謝申し上げます。

病院事業は、市立病院群の改革を進めているところであり、健診施設などの移転や城内診療所の市民病院附属診療所化など、官民を挙げて協

議を進めているところです。議会としても地域にとって大切な病院を、将来に向かってどのように持続させていくべきか、議論を重ねてまいります。

起業・創業支援では、株式会社アルプス技研 創業者 最高顧問の松井利夫様からのご寄附を活用した事業創発拠点「M_uS_uB_iA」が昨年4月にオープンしました。起業支援や伴走支援を行うほか、女性を対象にした起業相談会を行うなど、起業したいという意志が形になるよう、起業者と支援者ともに鋭意努力しています。ぜひ、彼らの活躍を市民のみなさまからもご注目いただき、応援していただきたいと思います。

新年の幕開けに際しみなさまも、今年一年の新たな目標や抱負をお持ちのことと思います。その思いを成就するためには、その思いを持ち続け、一歩一歩前進していくことが大切です。日々の前進は小さくても、それを積み重ねることで、着実に成就に近づきます。

今年一年、みなさまとともに前進できる時間を大切にしながら、議会も明るい未来に向けて進んでまいります。



わたしの夢

うさぎ
卯年生まれの小学生のみなさんから、将来の夢をテーマに、思いをつづっていただきました。

ぼくは、ピアノを習っています。今から5年前に習い始めました。ピアノの先生をやっている祖母からさそわれました。少し弾いてみたら、高い音が気持ちよくてとても楽しかったです。それから毎週火曜日に、ピアノを習うことにしました。

昨年の11月に、年に1回の発表会がありました。ぼく



音を楽しむ
後山小学校 5年
高橋 卯月うづきさん

にとつて4回目の発表会でした。むずかしい曲に挑戦したので、発表会が近づくと土日の2日間、時間を増やして習いました。正確に弾くことや音の強弱を表現することに気を付けて練習しました。弾けなかった曲が弾けるようになると、とても達成感がわいてきます。また、いろいろな演奏を聴きながら、自分が弾くときに音の強弱やリズムをどのように演奏すればよいか考えることも面白いです。

将来の夢は、ピアノや音楽に関係する仕事をする事です。そのために、ピアノの練習だけでなく、いろいろな音楽を深く考えながら聴いたり、音楽に関係する知識をたくさん身に付けたりしたいです。そして、自分の夢に向かつて一歩ずつ進んでいきたいです。



将来のぼく
赤石小学校 6年
井口 琉晴りゅうせいさん

ぼくは、有言実行ができる人になりたいと思っています。有言実行とは、自分で言ったことを実行することです。有言実行ができる人になりたいと思っただけは、自学を計画的にやろうと思っただけなのに、その時やりたいうちに負けてしまいできなかったからでした。

あとから、自学を進めるために苦労してしょんぼりし

ている時に母が、「有言実行ができる人になれるといいね」と言ってくれました。「たしかにその通りだ」と、有言実行ができる人になりたいと思いました。

そこで、有言実行するためにはどうすればいいかを考え、行動力が一番大切だと気付きました。言うだけは簡単ですが、その言ったことを行動に移さなければ有言実行とはいえないからです。行動力が僕に今一番必要な事だと思っただけで、言ったことはすぐ行動に移すようにしています。

最近では、やろうと決めたことに合わせて、自学を進めることができるようになってきました。自学の他にも、「言ったことは何があっても成し遂げる」有言実行できる人になれるようにこれからもがんばっていきます。

今年は **卯** 年

うさぎ

今年の干支は癸卯です。十二支の中で卯（うさぎ）は4番目に数えられます。卯は穏やかで温厚な性格であることから「家内安全」や、またその跳躍する姿から「飛躍」「向上」を象徴するものとして親しまれてきました。他にも「植物の生長」という意味もあり、新しいことに挑戦するのに最適な年といわれています。

市内の中之島地区と上田地区では、五穀豊穰と平穏を願う12年に1度の伝統行事「卯年大祭」がとり行われる年です。

みなさんにとって、素晴らしい1年となることを願っています。



将来の夢

上田小学校 5年
貝瀬 華さん

私には将来農業をしたいという夢があります。理由は父や祖父が農業をやっていて、かっこいいと思ったからです。農業をするには大切なことが三つあると思います。一つ目は勉強です。私には、機械の使い方や苗の作り方など、分からないことがあります。コンバインを運転できるように免許を取ることも必要ですし、どうしたら

いい苗が作れるのか、勉強することが必要です。二つ目は体力です。父や祖父は重い米袋を軽々と持って運んでいます。私は運動が苦手ですが、晴れの日はずっと遠くまで歩いたり少しでも走ったりして、父や祖父のような体力をつけたいと考えています。三つ目は仲間との協力です。農業はチームワークが大切です。例えば朝のミーティングでは、一日の作業の流れを相談したり意見を出し合ったりすることで、みんなが気持ちよく働けるように、事故も起きないようにしたいと考えています。私は、安全でおいしいお米を作って、いろいろな人に喜んでもらいたいと思っています。そのために、日本一おいしいコシヒカリを作りたいです。



ぼくの夢

北辰小学校 6年
若井 陽向さん

ぼくの将来の夢は、人の役にたつ仕事をする事です。その中でも、薬剤師になりたいと思いました。なぜなら、病気の人やけがをしている人が、薬をのんで、病氣やけがを治してほしいからです。薬剤師という仕事は、医師が出した処方を確認して、正確に薬を調合

するということ大変な仕事です。大変ですが、病気の人やけがをしている人たちが治ってくれたらうれしいし、すぐやりがいのある仕事だなと思います。また、かん者さんに薬の飲み方やあつかい方、副作用などを説明する役割もあります。人とのコミュニケーションをとる大切さもあります。薬剤師という夢をかなえるために、相手の気持ちを考えたコミュニケーションのとり方や、いろいろな勉強をして、夢にむかってがんばっていきたいと思います。

令和5年度成人式

問総務課(成人式担当)

☎7733・6690

✉syomu@city.miamionuma.jp

g.jp

対平成14年4月2日～平成15年4月1日に生まれ、市内の中学校を卒業した人、中学校在学時に市内に住んでいた人、令和5年1月1日現在で市内に住所のある人(3月中旬に、対象者へ案内を送付します)

※式典は、大和・六日町・塩沢地域合同で行います

日5月3日(水・祝)

午後2時開式予定(受付…午後1時～1時50分)

会市民会館 大ホール

他新型コロナウイルス感染症の状況により、開催方法などを変更する場合があります。最新の情報は市ウェブサイトでご確認ください。

サイト(「南魚沼市成人式」で検索)をご確認ください。

成人式を一緒に運営しませんか

式の司会進行や受け付けなど、運営の一部を手伝っていただける新成人を募集しています。1人でもグループでもかまいません。電話かメールで

気軽にお問い合わせください。

南魚沼市消防出初式

問消防本部 消防庶務課

☎7822・9119

南魚沼市消防出初式を開催します。当日はサイレン吹鳴を行います。

日1月15日(日)

サイレン吹鳴 正午

市民セミナー料理教室

問申塩沢公民館

☎7822・0100

メニュー

「おから」でみそづくり

※約4か月以降に食べれます

日1月29日(日)

・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 調理実習室

対市内在住者または在勤者

費1,400円(当日集金)

定各部15人(先着順)

講川島 亜紀子さん

持エプロン、ふきん、筆記用具

※持ち帰り容器は用意します。衛生管理は各自の責任

でお願いします

申込期間 1月4日(水)～18日(水)

くらし・相談



臨床心理士による「くらしの相談会」～秘密厳守～

問申子ども・若者相談支援センター

☎7888・1951

あなたが抱えている悩みを話してみませんか。

対市内在住のニート・ひきこもり・高等学校不登校などに悩む義務教育終了～39歳の若者または家族

日2月8日(水)

午後1時30分～2時30分
会子ども・若者相談支援センター

申込期間 1月10日(火)～31日(火)

申電話でご予約ください。相談時間を有効に使えるように、事前に支援員が概要を伺います。

他支援員による電話相談・来所相談は、随時受付中。(来所相談は要予約)

家庭内、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や、いじめ・差別などの相談に応じます。

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

☎7722・2164

家庭内、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や、いじめ・差別などの相談に応じます。

日2月5日(日) 午後1時～4時(受付…午後3時まで)

会働く婦人の家1階 託児室

相人権擁護委員

・高野 輝幸(今町)
・小島 敏行(天王町)

申不要。直接会場まで。

自筆証書遺言書を 法務局が保管します

問法務局 南魚沼支局

☎7722・2164

自筆した遺言書を法務局で保管することで、発見されない、改ざんのおそれなどが解消されます。

家庭裁判所での検認や、公正証書遺言のような証人は不要です。自身の財産を家族などに確実に託すために、自分で書いた遺言書を法務局に保

管しませんか。

※詳しくは、お問い合わせください

弁護士による無料法律相談

問申消費生活センター

☎7722・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、離婚などの法律問題に、弁護士が無料で相談に応じます。

日1月19日(木)

午後1時30分～4時

会塩沢市民センター

定5人(1人約30分)

期1月18日(水) 正午

申電話でご予約ください(受付…午前9時～午後4時)

他弁護士との相談時間を有効に使えるよう、申し込み時に相談員が概要を伺います。相談内容によっては、お受けできない場合があります



市・県民税申告と確定申告の準備はお早めに

国税務課 市民税係

☎773・6668

申告期間

2月16日(木)～3月15日(水)

所得税の確定申告書は自分で作成しましょう

確定申告は、1月1日～12月31日の1年間に生じたすべての所得金額と、それに対する所得税を計算して、自発的に申告する制度です。

確定申告書の3つの作成方法

手書き用の確定申告書

1月下旬から、税務課、大和・塩沢市民センターに用意します。

e-Tax(国税電子申告)

2つの方式でパソコン・スマートフォンから電子申告ができます。添付書類の省略や還付手続きが早いなどの利点があります。

①マイナンバーカード方式

マイナンバーカードとICカードリーダライタ(対応機種)のスマートフォン(可)を用いて申告

②ID・パスワード方式

事前に税務署で発行したe-TaxのID・パスワードを入力して申告(マイナンバーカードは不要)

国税庁ウェブサイト

インターネットに接続があるパソコンとプリンターがあれば、「確定申告書等作成コーナー」を検索し、手順に従って確定申告書を作成・印刷できます。(1月上旬から)

国税庁ウェブサイトでの作成の利点

- ・e-Taxと違い、ICカードリーダライタやマイナンバーカード、ID・パスワードが不要
- ・手順に従い入力すると、所得金額や税額が自動計算されるため、入力漏れやミスを防げる
- ・収支内訳書や決算書の作成も可能
- ・申告相談会場に行く必要がない

確定申告書の提出方法

作成した確定申告書と所得控除資料、収支内訳書、マイナンバーを証明する書類と身元確認書類(運転免許証など)の写しなど各種必要書類を封筒に入れ、ご提出ください。

提出場所

小千谷税務署(郵送可)、税務課、大和・塩沢市民センター、市民会館 多目的ホール(市の申告相談会場)

※還付申告のみ、小千谷税務署で1月から受け付けます

市・県民税申告書

市報2月1日号と同時に全戸配布するほか、税務課と大和・塩沢市民センターに用意します。

収支内訳書などの書き方相談

農業・営業・不動産所得の収支内訳書、医療費控除の明細書の書き方、

減価償却費の計算などの相談に応じます。

受付

税務課、大和・塩沢市民センター

☎1月18日(水)～2月15日(水)

※土・日曜日、祝日は除く

市・県民税申告と確定申告の申告相談会

市・県民税申告書や、確定申告書の作成が難しい人を対象に、申告会場を設けます。必要書類を完成させて持参するとスムーズです。

注意事項

- ・マスクの着用と体温測定、アルコール消毒にご協力ください。体調不良の時は来場をお控えください。
- ・入場人数の制限や早めに受け付けを終了する場合があります。(金曜日と休日相談日は、受け付けし

たすべての人の相談に応じます)

・新型コロナウイルスの影響により、開催状況が急に変更となる場合があります。

・自宅での作成や電子申告が可能な人は、なるべく来場をお控えください。

・市市民会館1階多目的ホール

☎2月16日(木)～3月15日(水)

※土・日曜日、祝日は除く

受付時間

午前9時～11時、午後1時～4時

休日相談日時

2月19日(日)、3月5日(日) 午前9時～11時

市市民会館1階多目的ホール

確定申告は、申告者自身による作成・届出が基本です。国税庁は、操作が簡単で計算間違いの無い、e-Taxの利用を勧めています。市の申告会場では、国税庁e-Taxコーナーを設けます。

申告に必要な書類を事前に用意して持参すると、申告会場の端末から自分でe-Tax(国税電子申告)の①マイナンバーカード方式②ID・パスワード方式での申告や、国税庁ウェブサイトを活用した確定申告書の作成ができます。

※入力を補助する職員を配置します。ぜひご利用ください

間違いの多い事例

・年末調整時に扶養を申告し、源泉徴収票にその記載があっても確定申告書に未記入の場合は、扶養が取り消されます。確定申告書にも扶養をご記入ください。(年末調整後、市・県民税申告を行う場合も同様)

・被扶養者は、1人の扶養にしきれません。家族間で重複がないように申告してください。

市報 みなみ魚沼 令和5年1月1日発行 8

市が相談に応じられない確定申告

- ・住宅借入金等特別控除（住宅ローン控除）の1年目の申告
- ・株式の譲渡所得など（損失繰越を含む）の申告
- ・土地建物などの譲渡所得の申告（公共事業で市や県に売却した場合のみ受付可）

- ・先物取引に係る雑所得などの申告
 - ・仮想通貨に係る雑所得などの申告
 - ・青色申告決算書の書き方の相談
 - ・青色申告（確定申告）
 - ・令和3年分以前の過去の申告
- ※複雑な計算などが必要なため、市では相談に応じることができません。税務署か、税理士（有料）にご相談ください（作成済みの確定申告書の提出は可）

社会保険料控除資料の発送

国税務課 収税班

☎773・6669

令和4年中の国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料の納付額をお知らせする「社会保険料控除資料」を1月27日(金)に発送します。市・県民税申告や所得税の確定申告にご利用ください。（到着までに4〜5日かかる場合があります）

遺族年金や障害年金から特別徴収されている人で、資料が必要な場合

はお問い合わせください。

※令和4年中に、年末調整用に資料を請求した人（事業所での一括請求を含む）、社会保険料を年金からの特別徴収（天引き）のみで納付の人には郵送しません

要介護認定者 税申告用「障がい者控除対象者認定書」の発送

介護保険課 介護保険係

☎773・6675

確定申告と住民税申告に必要な「障がい者控除対象者認定書」を1月27日(金)に発送します。（到着までに4〜5日かかる場合があります）

☑令和4年12月31日（令和4年中に亡くなった人は、死亡日）現在、南魚沼市に住所を有する65歳以上の要介護認定者で、税申告の「障がい者」か「特別障がい者」に該当する人。

次の人は対象外です

- ・要介護認定者であるが、認定基準に該当していない
- ・障がい者手帳か療育手帳を持ち、それによる所得控除額の方が多いまたは同額
- ・令和4年12月30日以前に要介護認定の有効期間が終了し、更新申請をしていない
- ・窓口などですでに交付済み

※控除額などは、税務課（☎773・6668）にご確認ください

税申告前に国保高額療養費を申請してください

国民課 国保年金係

☎773・6661

令和4年12月分の医療費が、国民健康保険の高額療養費に該当する見込みの人は、高額療養費の申請を済ませてから税申告をしてください。

高額療養費に該当する場合、申請案内を診療月から早くて2か月後に送付します。令和4年12月分の申請案内は、2月下旬に発送予定です。

国民健康保険の高額療養費に該当するかどうかは、お問い合わせください。

※先に税申告を済ませると、税の修正申告が必要な場合や、高額療養費の受け付けができない場合があります

軽自動車の車検時に納税証明書の提示が原則不要になります

国税務課 収税班

☎773・6669

令和5年1月から、軽自動車税納付確認システム（軽JNK S）が開始し、軽自動車検査協会などが車両

ごとの軽自動車税（種別割）の納付状況をオンラインで確認できるようになりました。これにより車検時に必要としていた納税証明書の提示は、原則不要になります。

ただし、次の場合は紙の納税証明書の提示が必要となる場合がありますので、ご注意ください。

- ・二輪車や小型特殊自動車などの車検を受ける場合
 - ・納付した直後（2週間程度）で軽JNK Sに納付状況が登録されていない場合
 - ・中古車の購入直後の場合
 - ・他の市区町村へ引越した直後の場合
 - ・対象車両に過去の未納がある場合
- ※口座振替で軽自動車税を納付する人に、例年6月上旬に郵送していた納税証明書（はがき型）は、軽JNK Sの開始に伴い、令和5年から送付は行いません（二輪車、小型特殊自動車などを除く）

農業用免税軽油の免税証交付

閩南魚沼地域振興局 農稅部 課稅課 (問稅担当)
 ☎772・2663

トラクター、コンバインなどの農業用機械に使用する軽油は、免税証と引き換えに購入すると軽油引取稅（1リットルあたり32.1円）が免除されます。免税証の交付を希望する人は、申請してください。

※国税・地方稅の滞納処分を受けた日から2年を経過しない場合は交付できません

受付日時

- ① 昨年に引き続き申請する人は、事前に案内した日時
- ② 初めて申請する人は、1月27日(金)までにお問い合わせください。

申請に必要なもの

南魚沼地域振興局1階 第1會議室

耕作面積證明書（農業委員會が証明するもの）

※機械を変更した場合と初めて申請する場合は、機械の所有証明（販売店の販売証明など）も必要です

費 免税軽油使用者証の交付申請

請（新規・更新）には、手数料450円（新潟県取入証紙）か「窓口キャッシュレス決済」で納付）が必要です。

河川敷の雪捨て場

閩建設課 維持管理班
 ☎773・6674

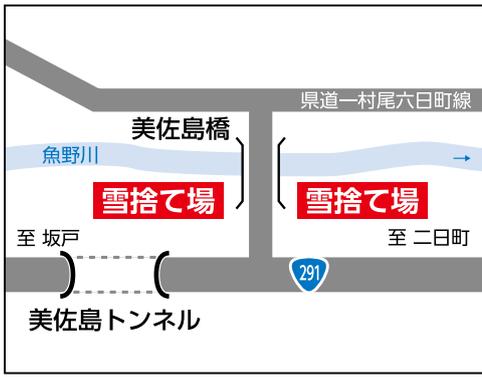
積雪の状況により、市が管理する雪捨て場を開設します。

※雪以外は、搬入しないでください。雪以外のものは除去してください

搬入時間

午前8時～午後5時

場所 美佐島橋上・下流 魚野川右岸



1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～土曜日 〈受付〉8:00～11:00 〈診療〉9:00～
 午後：火～木曜日 〈受付〉12:30～15:00 〈診療〉13:30～

※月・金曜日の午後の診療は新型コロナワクチン接種のため休診となります

◎来院時はマスクの着用をお願いします。

閩城内診療所 ☎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
◎自宅まで送迎（午前のみ）します（原則、城内・五十沢・大巻・大崎地区） 電話か窓口でお申し込みください。												1日
												休診
2日		3日		4日		5日		6日		7日		8日
休診		休診		松田		高橋		高橋 ※		休診		休診
9日		10日		11日		12日		13日		14日		15日
休診		田中		松田		田中		高橋 ※		福本 休診		休診
16日		17日		18日		19日		20日		21日		22日
高橋 ※		田中		松田		高橋		高橋 ※		休診		休診
23日		24日		25日		26日		27日		28日		29日
休診		田中		松田		田中		高橋 ※		高橋 休診		休診
30日		31日										
高橋 ※		田中										

できる限り 住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けるために ～高齢者の権利擁護シリーズ③～

【問合せ】南魚沼市地域包括支援センター ☎773・6675
大和地域包括支援センター ☎788・0106
塩沢地域包括支援センター ☎782・0252

知って防ごう高齢者虐待

高齢者虐待は、だれにでも起こる可能性がある高齢者への重大な権利侵害です。高齢者本人も、高齢者のお世話をしている人も、困りごとを抱えて発生しています。

南魚沼市の高齢者虐待対応状況と特徴

令和3年度の通報・相談件数は21件で、通報・相談のうち虐待と判断した件数は15件でした。

特徴 65歳以上のすべての年代で発生しています。また、虐待を受ける高齢者の多くは認知症があり、年齢が高くなるほど認知症の症状がある人の割合が高くなっています。

要因 介護のストレス、仕事や家事と介護の両立への疲れ、認知症への理解不足、もともとの人間関係の影響、虐待をした人の病気や個人的な課題などが考えられます。

高齢者虐待は、高齢者の家族や親族、施設の職員などが行う次の行為です

身体的虐待 暴力や体罰によって体に傷やあざ、痛みを与える行為。体を縛りつけたり、過剰な投棄によって体の動きを抑制する行為。

性的虐待 わいせつな行為をする・させること。

心理的虐待 脅し、侮辱などの言葉や態度、無視、嫌がらせなどによって精神的に苦痛を与えること。

放棄・放任 食事や排泄、入浴、洗濯など身の世話をしない、必要な福祉サービスや医療を受けさせないこと。

経済的虐待 本人の同意なしに（またはだますなどして）財産や年金を勝手に使用し、本人が希望する金銭の使用を理由なく制限すること。

「本人の尊厳を傷つける行為」は高齢者虐待のおそれがあります

高齢者虐待が起こる要因

- ・本人や家族の困りごとや暮らしにくさが積み重なり、それを抱え込んでしまうと、ますます負担が大きくなって高齢者虐待につながる考えられます。
- ・高齢者の困った行動の要因は、認知症が原因ということが多くあります。

早期発見・正しい知識が大切です

苦しい思いをしている人は、虐待を受けている・虐待をしていることの自覚がない場合があります。自分からSOSを出しにくいことも多いです。

暮らしのなかの困りごとや暮らしにくさを感じたら、小さなことでも相談することが大切です。支援者が一緒に考えていきます。自分のまわりで「高齢者やその家族の様子がいつもと違う」と感じたら、ささいなことでもお知らせください。また、認知症の正しい知識や対応方法を学ぶことで、虐待を防ぐことができます。それぞれの暮らしを守るため、みんなで認知症や虐待防止について知っていきましょう。

高齢者虐待に関する通報・届出・相談の対応窓口

月～金曜日（8:30～17:15） 各地域包括支援センターまで

緊急時のみ休日・夜間（17:15～翌日8:30） 市役所直営（☎773・6660）まで

※相談者に関する情報は秘匿されます。安心してご相談ください



子育て・教育



令和5年度奨学生募集

☎申テ94916680

南魚沼市六日町865

学校教育課

☎773・6700

対 就学の意欲があり、経済的な理由により進学・在学が困難な生徒や学生

条件

- ・市内に住所がある人の子どもや弟妹などが、学校教育法に定める高校・大学・短大・専修学校などに進学する
- ・在学している
- ・申請者の保護者の所得が、市の定める基準以下
- ・市税の滞納（遅延金含む）がない

審査・試験

所得などの審査を通過した人に作文試験を行い、合格者に貸与します。

作文試験

テーマは試験当日に発表

日 3月22日(水) 午前10時～

(受付：午前9時30分～)

会 中央公民館 実習室（市民会館2階）

貸与額（無利子）

- ・大学、短大、専修学校など 月額50,000円
- ・高校 月額18,000円
- ※年3回（5・9・1月末）に分けて貸付

返還期間

貸与終了月から半年据置後、借りた期間の2.5倍の期間（毎月末日か年2回の返還）

例：大学4年間で240万円を借りた場合
半年据置後、初回年度12万円、翌年度以降24万円、最終年度12万円を返還（返還期間10年）

提出書類

- ・申請書、返還誓約書、返還計画書、奨学金振込先届出書（学校教育課に配置）
- ・合格通知書の写し・新入学生のみ（締切りまでに用意できない場合は4月7日(金)までに提出）
- ・在学証明書・在学生のみ
- ・障がい者手帳などの写し・同一生計世帯に障がいのある家族がいる場合
- ・住民票・同一生計世帯全員分
- ・所得証明書・奨学生の保護者分

・納税証明書、印鑑登録証明書・連帯保証人2人（うち1人は保護者）分を各1通

・援助証明書（任意様式）
・父母が低収入か無収入で、祖父母から援助を受けている場合

提出期間

1月16日(月)～3月10日(金)

※郵送の場合は、3月10日(金)必着

結果通知 5月上旬

心豊かな子育て教室

☎773・6610

☎773・6610

子育てのわ（輪・和・話）をひろげよう！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。

第2回「冬の親子サロン」

日 1月12日(木)

午前10時～11時（受付：午前9時30分～）

内おやこであそぼう①

会 市民会館2階 研修室・会議室

対 0～4歳の乳幼児とその保護者など

費 1人10円（保険料）

申 不要。直接会場まで。
持 水分補給のため、飲み物をご持参ください。
※動きやすい服装でおこしください

スポーツ



佐久長聖高等学校硬式野球部
藤原弘介監督講演会

☎申生涯スポーツ課

☎773・6630

監督就任後、夏の甲子園に5回導いた藤原監督による講演会を開催します。子どもたちの「学ぶ」を引き出す「スポーツの力」について講演いただきます。

日 1月22日(日) 午後1時30分～3時（開場：午後1時）

会 市民会館多目的ホール

講 藤原弘介氏（佐久長聖高等学校硬式野球部監督）

演 題 スポーツと学校教育の両立に挑む！

費 無料

定 200人

申 電話か、QRからお申し込みください。



第17回南魚沼ジュニアスキー大会

☎773・6630

日 3月5日(日)

午前7時20分～正午

会 八海山麓スキー場

種 目 大回転競技（2本）

出 場資格 市内在住の小学生

組 別（各男女別、全8組）

・小学1～4年生の部

・小学5年生の部

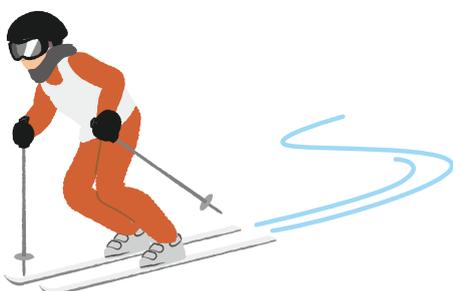
・小学6年生の部

・中学生の部

費 1人 1,500円

申 2月3日(金)

生涯スポーツ課、大和・塩沢公民館



第44回ノルウェー大使杯争奪スキー大会

問生涯スポーツ課 ☎773・6630

小学生から大人まで参加できるクロスカントリー大会です。

日 2月19日(日) 7:30~13:00

会 欠之上クロスカントリーコース

費 小・中学生 1,500円、高校生 2,000円、成年 2,500円

表彰 各組男女6位まで賞状・3位まで賞品(その他、賞品抽選会あり)

メ 1月27日(金)

申 生涯スポーツ課、大和・塩沢公民館

組別(年齢は令和5年2月19日現在)

組別 男子の部		組別 女子の部		走法
小学3年生以下	2 km	小学3年生以下	2 km	
小学4年生		小学4年生		
小学5年生	3 km	小学5年生	3 km	
小学6年生		小学6年生		
中学生・高校生	5 km	中学生・高校生	3 km	フリー
成年A(19歳~)		成年(19歳~)		
成年B(40歳~)	3 km			

第64回レルヒカップ・長岡将軍杯争奪大回転競技大会

問生涯スポーツ課 ☎773・6630

昭和33年に始まり、今年で64回目となる伝統あるスキー大会です。親子や女性の参加も大歓迎です。

日 2月26日(日) 7:20~16:00(予定)

会 シャトー塩沢スキー場

コース がき山ゲレンデコース(全長540m、標高差104m)

種目 大回転競技(2本の合計タイム)

組別

男子の部 小学4年生以下組、小学5・6年生組、男子A組(中学生以上~45歳未満)、男子B(45歳以上)

女子の部 小学4年生以下組、小学5・6年生組、中学生以上組(一般含む)

費 小・中学生 1,500円、高校生以上 3,000円

表彰 各組6位まで賞状・賞品(3位までトロフィー授与、その他賞品多数あり)

メ 2月3日(金)

申 生涯スポーツ課、大和・塩沢公民館



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

1月の休館日

1日(日・祝)~3日(火)、
16日(月)、23日(月)、30日(月)

〒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

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講習会です。

日 1月22日(日) 12:00~13:30

対 中学生以上 定 6人(先着順)

費 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 運動着、運動靴、タオル、飲み物

申 ディスポート南魚沼(電話申し込み可)

ディスコステップ

急きょ開催!ディスコサウンドでエクササイズ!

日 2月15日・22日、3月1日・8日・15日の水曜日
全5回 13:00~14:00

対 だれでも

費 会員:(新規)無料、(継続)1,500円

一般:2,500円

受付開始 1月10日(火) 9:00



問・申南魚沼市図書館
☎773・6677

【1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：1日(日・祝)～3日(火)、5日(木)、19日(木)

大和 777・4671 火～日祝 9:00～19:00

休館：1日(日・祝)～3日(火)、毎週月曜日、(9日は祝日のため10日が休み)

塩沢 782・0100 9:00～20:00 (月土日祝 17:00まで)

休館：1日(日・祝)～3日(火)

テーマ展示

「若い人に贈る読書のすすめ」「今年の抱負」「川柳」「新芥川賞・直木賞作家」「うさぎの本」など。

読書のつどい

日 1月21日(土) 10:30～11:00、11:15～11:45

会 図書館 多目的室 対 幼児・小学生・保護者ほか

テーマ 「うさぎ」 内 大型絵本「いつもいっしょに」など 定 30人 (先着順)

本の福袋

テーマごとに選んだ3冊の本が入った福袋です。どんな本に出会えるかは借りてからのお楽しみ!

日 1月4日(水)～ ※なくなり次第終了

雑誌や本の付録プレゼント

本や雑誌の付録をプレゼントします。本を借りた人、一人1点まで。

日 1月4日(水)から、なくなり次第終了

図書館川柳募集中

本や図書館にまつわる川柳を募集しています。応募用紙は図書館、各公民館にあります。市ウェブサイトからもダウンロードできます。

日 2月1日(水)まで

リサイクル雑誌の配布

リサイクル図書コーナーで、不要となった雑誌を無償で配布します。

新着図書の一部を紹介

《よみもの》

- ・絶筆
- ・小説家の日
- ・老害の人
- ・葵のしずく
- ・鎌倉残影
- ・家康と信康
- ・闇の聖域
- ・憐憫
- ・機械仕掛けの太陽
- ・老人ホテル
- ・葉と嘘の季節
- ・人生百年時代の歩き方
- ・無人島のふたり
- ・麻阿と豪
- ・小さなことばたちの辞書

- 石原慎太郎
- 井上 荒野
- 内館 牧子
- 奥山景布子
- 朝井まかて
- 岳 真也
- 佐々木 譲
- 島本 理生
- 知念実希人
- 原田 ひ香
- 米澤 穂信
- 五木 寛之
- 山本 文緒
- 諸田 玲子
- ピップ・ウィリアムズ

《その他》

- ・家康はなぜ乱世の覇者となれたのか 安部龍太郎
- ・天路の旅人 沢木耕太郎
- ・温泉百名山 飯出 敏夫
- ・リデザイン・ワーク 新しい働き方
リンダ・グラットン
- ・聞く技術聞いてもらう技術 東畑 開人
- ・子どもが伸びる親のことば 榎本 博明
- ・世界を支えるすごい数学 イアン・スチュアート
- ・日本の絶滅危惧生物図鑑 岩槻 邦男
- ・運動脳 アンデシュ・ハンセン
- ・はじめようランジ筋トレ 谷本 道哉
- ・ツインバードのものづくり 野水 重明
- ・ええかげん論 土井 善晴
- ・山奥ビジネス 藻谷ゆかり
- ・鉄道の歴史を変えた街45 鼠入 昌史

※新着図書は館内か、Web OPACで確認できます

巡回図書をご利用ください

- ・大和図書室 12月15日(木)に200冊入れ替えました。
- ・塩沢図書室 1月19日(木)に入れ替え予定です。

DVD上映会

魔法をすてたマジョリン (劇団四季ミュージカル)

日 1月14日(土) 10:00～11:51 (111分)

会 図書館 多目的室 対 子ども・一般 定 30人(先着順)

プラチナ企画 DVD上映会

女優、母、そして樹木希林

日 1月12日(木) 10:00～11:11 (71分)

会 図書館 多目的室 対 一般・高齢者 定 30人(先着順)

幼児親子おはなしの会「えほんであそぼ」

今年の干支はうさぎ。ひょっこりウサギをつくろう。

日 1月27日(金) 10:00～11:30

会 大和公民館 対 乳幼児・保護者 費 無料

内 手袋人形、絵本、パネルシアター、工作など

おはなしのじかん

日 1月8日(日) 11:00～11:30

会 図書館 児童コーナー 対 乳幼児・保護者ほか

絵本のへや

日 毎週水曜日 11:00～11:30

会 図書館 児童コーナー 対 乳幼児・保護者

内 パネルシアター「いないいないばあ」など乳幼児向けの絵本の読みきかせ。

文化施設



鈴木牧之記念館

開館 9:00~16:30

1月の休館：1月1日(日・祝)~3日(火)、
毎週火曜日



☎・F 782・9860 ¥ 大人500円/小中高250円(市内の小中学生は無料)

北越雪譜いろはかるたから

「ゑひもせず」の「ゑ(え)」

越後といったら

酒吞童子か鈴木牧之

越後の人物として、有名人や力士、孝行者を紹介しています。



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)

1月の休館：1月1日(日・祝)



☎ 783・4500 F 783・3388 ¥ 一般500円/小中高250円

常設展 ~彫る 摺る 画く~「棟方志功の世界」

企画展 期 2月26日(日)まで

「ベルナール・ビュッフェ展」

当館で所蔵するビュッフェ作品を13年ぶりに全公開します。本展では、21歳~48歳の作品を展示。

学芸員によるガイド

日 1月14日(土)・28日(土) 各日10:00、14:00

南国の摩訶不思議な世界 (セピックアート)

今では、パプアニューギニアからの持ち出しが禁止されている貴重な民族美術のコレクションを展示。

トミオカホワイト美術館

開館10:00~17:00 (入館終了16:30)

1月の休館：1月1日(日・祝)~3日(火)、
毎週水曜日



☎ 775・3646 F 775・3650
¥ 一般500円/小中高250円(市内の小中学生は無料)

富岡惣一郎「白の叙情詩」

期 1月5日(木)~3月21日(火・祝)

1950年代の初期作品から日本の雪国巡礼など、画家の変遷を作品でたどりながら、富岡の言葉でつづられた取材記などを紹介します。



画集発刊のお知らせ

「層雲峡・流星の滝」

画集『生誕100年記念 富岡惣一郎 白の軌跡』

富岡惣一郎生誕100年を記念し、作品100点を収録。詳しくは、お問い合わせください。

南魚沼市民会館

受付 8:30~17:15

1月の休館：1月1日(日・祝)~3日(火)、
10日(火)、16日(月)、23日(月)、30日(月)

☎ 773・5500 F 772・8161



演劇セミナー「脚本家 館そらみによる演劇体験！」参加者募集

人気脚本家 館そらみさんを講師に迎え「南魚沼市民会館演劇セミナー」を開催します。未経験者も大歓迎！

日 1月28日(土) 13:00~17:00、29日(日) 10:00~17:00 ※2日間通し開催

会 市民会館 多目的ホール 他

対 高校生以上 (中学生は要相談)

定 20人

費 無料

期 1月20日(金)
17:00まで

申 市民会館窓口
でお申し込み
ください。



池田記念美術館

開館 9:30~17:00 (入館終了16:30)

1月の休館：1月1日(日・祝)~5日(木)、
11日(水)、18日(水)~20日(金)、25日(水)

☎ 780・4080 F 777・3815
¥ 一般500円/高校生以下無料



※1月~3月は開館時間を9:30に変更します

第67回 南魚沼郡市児童生徒美術展

期 1月6日(金)~17日(火)

南魚沼市と湯沢町の児童生徒の作品を展示します。期間中は入館料無料です。

一箱雪見展&古本市

期 1月6日(金)~17日(火)

真冬のクラフトマーケット雪見展と古本市を今年も開催します。無人販売の約40店舗が出展。開催期間が長いので、好きな時にご来館ください。

魚沼ベストショット展 PartXII

期 1月21日(土)~3月5日(日)

魚沼地域の変化に富んだ美しい自然や風習。県内外から募集した自慢のベストショットを展示します。

第6回錯覚展2023 杉原教授の不思議な世界

期 1月21日(土)~4月16日(日)

掲示板

信濃川・大河津分水「写真コンテスト」の入賞作品展示

閩建設課 維持管理班

☎773・6674

国土交通省北陸地方整備局 信濃川河川事務所では、毎年、信濃川と人との関わり・暮らしをテーマとする写真を募集し、コンテストを行っています。今年度の入賞作品を展示します。

期 1月11日(水)～17日(火) 正午
会 市民会館2階 市民ギャラリー

防犯機能付き電話機を
抽選でプレゼント

閩南魚沼警察署 生活安全課

☎770・0110

新潟県警備業協会から寄贈された防犯機能付き電話機(パナソニック製・コードレス機1台付き)4台を、南魚沼管内(南魚沼市・湯沢町)の在住者に抽選でプレゼントします。

応募方法 はがきに、住所・

氏名・年齢・加入固定電話番号・日中に連絡可能な連絡先(電話番号)を記載して、ご応募ください。
※1世帯1通まで応募可。固定電話機を使用しない人の当選は無効

応募先 〒949-6680

南魚沼市六日町479-8 南魚沼警察署 生活安全課 「電話機プレゼント係」宛
当選発表 2月上旬に、当選者に直接連絡します。
☑ 1月25日(水) (消印有効)

雪崩にご注意を

閩建設課 維持管理班

☎773・6674

(夜間・休日)
☎773・6660
南魚沼地域振興局 地域整備部 治水課
☎772・7959

降雪が続く時期や融雪期は、雪崩が起こりやすくなります。雪山やスキー場などでは、危険な場所に近づかないようにしましょう。

雪崩の兆候や危険な場所を見つけたら、すぐ避難して、建設課や南魚沼地域振興局に

ご連絡ください。

「ハンドルキーパー運動」にご協力ください

閩環境交通課

☎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ってお酒を飲む場合に、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。

道路交通法では、飲酒運転のドライバーに酒類を提供した人も処罰の対象となります。自動車で来店した客が飲酒する場合には、ハンドルキーパーを確認し、その人には酒類を提供しないでください。
お酒を飲む人、提供するお店が協力し、飲酒運転を根絶しましょう。



ハンドルキーパー

地域づくり協議会の取り組みを紹介します ～シリーズ⑦～

閩U&Iときめき課 ふるさと創り班 ☎773・6659

上田ふるさと協議会

上田地区は市の南東に位置し、日本百名山の巻機山をはじめとする山々に囲まれ、地域内を登川が流れる自然豊かな地域です。そのような地域全体を活用した行事を通じて、コミュニティの確立と活気ある地域づくりを行ったり、SNSを活用した情報発信などにより、地域内外の人に上田地区を知っていただくことをめざしています。活動の一部を紹介します。

移動販売車巡回による「買い物支援」

市と株式会社郵便局物販サービスが連携し、上田ふるさと協議会の協力を得て実施しています。

日々の買い物の利便性向上と、地域住民の交流機会創出を目的としています。



上田ふれあい祭り

子どもの夏休みの時期に合わせて、今年度から7月最終日曜日に開催しました。

地域住民が主役となり、園児・小学生から大人まで、さまざまなプログラムで笑い世代間の交流と活気を生み出しています。



活動などの問合せ

上田ふるさと協議会 [長崎824-1]
☎782・5301 ☒782・5302
☒ueda-center@jewel.ocn.ne.jp
フェイスブックもご覧ください

※地域づくり協議会は、市内に活動拠点となる12の地区センターを置き、住民主体のまちづくりを推進するため、安心・安全な社会や美しい環境づくりをめざした地域コミュニティ活性化事業に取り組んでいます

110番通報の適正な利用

閩南魚沼警察署

☎770・0110

110番通報は、早急に警察官（パトカー）の派遣が必要な人が利用する緊急通報ダイヤルです。事件や事故に遭った・その可能性がある場合は、迷わず110番通報してください。

緊急性がない場合

困りごと相談などは警察相談ダイヤル（☎#9110）か警察署に、落とし物をした・拾ったなどの問合せは警察署にご連絡ください。

間違って110番にかけてしまった場合

何も告げずに直ぐに電話を切断するのではなく、間違ったことを相手（警察官）に伝え、指示に従ってください。

駐在所の固定電話の廃止

令和3年3月18日(木)から、南魚沼警察署管内にある8つの駐在所を含め、県内の全駐在所の固定電話は廃止となりました。各駐在所に用件がある場合は、南魚沼警察署にご連絡ください。

News Plaza

みなみうおぬまニュースプラザ

死亡叙勲「旭日単光章」を受章 長嘉松さん（野中）

令和4年7月に亡くなられた長嘉松さんが、長年の自治功労により受章され、林市長からご遺族に伝達しました。

長さんは、昭和44年5月から平成5年4月まで6期24年の長きにわたり六日町議会議員として尽力されました。持ち前の優れた才知と適切な判断力、高邁な政治信念をもって六日町の伸展と住民生活の向上に多大なる貢献をされた功績により、このたび受章となりました。



死亡叙勲「旭日単光章」を受章 田村亮さん（島新田）

令和4年6月に亡くなられた田村亮さんが、長年の自治功労により受章され、林市長からご遺族に伝達しました。

田村さんは、平成5年4月から平成17年4月まで3期12年の長きにわたり塩沢町議会議員として尽力されました。旧塩沢町の伸展と住民生活の向上のために、冷静な判断と公平平等の精神で数多くの課題に前向きに取り組み、多岐にわたる多大な功績により、このたび受章となりました。



11月21日(月) アルビレックス新潟が表敬訪問に来ました

アルビレックス新潟の中野幸夫代表取締役社長と西村遥己選手（ゴールキーパー）が市長を表敬訪問しました。

アルビレックス新潟は今季、明治安田生命J2リーグで19年ぶりの優勝と6年ぶりのJ1昇格を果たしました。

南魚沼市は令和元年にアルビレックス新潟のホームタウンとなって活動を応援しており、今年度は市町村デーに出展しました。来年度以降もアルビレックス新潟の活躍を期待しています。



11月14日(月) 市民会館で第37回雪シンポジウムを開催しました

雪シンポジウムは、雪を利用した活力ある地域づくりと明るい雪文化の創生について考えるシンポジウムで、日本雪工学会 上信越支部と新潟県内の自治体が共催で開催しています。今回は「雪国からの貢献 ～雪が降る。知恵が積もる。～」をテーマに、パネルディスカッションや基調講演が行われました。

開会式では、実行委員長の林市長があいさつし、「短い時間ですが、雪国の発展のための第一歩のための有意義な時間となることを祈念したい」と話しました。

パネルディスカッションでは「雪国からの貢献」をテーマに、長岡技術科学大学 上村靖司教授が進行を行い、5人のパネリストが雪国で行っている事業などの説明や意見交換などを行いました。

基調講演では、小泉進次郎衆議院議員が「雪国から始まる、環境と経済が一つになる時代」のテーマに沿って講演を行い、参加者を引き込みました。

シンポジウムには405人が参加し、終始和やかなムードで会場での催しを楽しんでいました。



国際大学留学生

お国自慢コーナー ～ boast of my country ～

ガンビア共和国 アントニー メンディさん

私の国はこんなところ

ガンビアは西アフリカに位置する小さな国です。国土は大西洋に面する以外、三方をセネガルに囲まれ、国の真ん中をガンビア川が流れる珍しい地理をしています。主に観光産業がGDPを占め、国は郷土料理などで観光の推進をしています。国民が好んで食べる郷土料理「ベネチン」は、トマト風味の炊き込みご飯で、新鮮な魚やトマト、キャベツ、ニンジン、ローレルなどを炊き込みます。ベネチンはアフリカ全土ではジョロフライスと呼ばれ、なじみのある料理となっていますが、セネガル・ガンビアがその発祥地域となっています。

南魚沼市に住んで感じたこと

日本に来て一番印象深い経験は、八海山トレッキングです。ロープウェイに乗るのも、トレッキングをするのも初めてのことでした。登る前、友達には登頂するまで1時間もかからないと断言しましたが、仲間全員が登頂するまで3時間もかかるほど簡単な山ではありませんでした。紅葉の中のトレッキングはとてもいい経験となりました。南魚沼は、礼儀正しい人がたくさんいて、美しい自然にあふれる農業の街です。



シリーズ
第117回

編集後記

元環境大臣の小泉進次郎衆議院議員の講演を、先日開催された「雪のシンポジウム」でお聞きすることができました。小泉議員が発声するたびに、聞き漏らすまいと集中し引き込まれる観衆。役者が違うとはこのことでしょうか。(N. K)

今月の表紙

12月16日(金)、塩沢公民館でしめ縄作り教室が開催されました。初めて参加する人が多く最初は戸惑う様子も見られましたが、講師の丁寧な指導や参加者同士が声を掛け合い、楽しみながら作りあげていました。完成したしめ縄飾りを手に、手作りの喜びを感じられていました。

市民の動き 令和4年11月末日現在 ()は対前月比

●人口 54,011人(-54) / 男26,438人(-19) 女27,573人(-35) ●世帯数 20,261戸(-13)