



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]

3月1日号  
No.220

「じょうずにできた！」  
～雪のクラフト作り～



## おもな内容

- ストップ！猫の多頭飼育崩壊 ..... 2
- 市税 郵送で口座振替の手続き ..... 3
- 城内診療所は令和5年4月から南魚沼市民病院  
の附属診療所となります ..... 8
- 各課からのお知らせ ..... 11
- 市長の一言日記 ..... 24



# ストップ！ 猫の多頭飼育崩壊

～猫の世話をはじめたら、すぐに不妊去勢手術を受けさせましょう～

【問合せ】南魚沼保健所 生活衛生課 ☎772・8143  
南魚沼市役所 環境交通課 ☎773・6666

猫を飼っていたら、野良猫に餌をあげていたら、何十頭にも増えてしまい手に負えなくなったなど、経済的困窮などで飼育ができなくなる状態を「多頭飼育崩壊」といい、近年、身近な問題となっています。猫の繁殖力はとても強いため、きちんと去勢することで、予想外の繁殖を避けることができます。

## 野良猫に「餌をあげる」とどうなるの？

外で必死に生きている猫を見ると「かわいい」「かわいそう」などと、餌をあげる人も少なくありません。無責任に餌をあげているとどうなるでしょう？猫の数は増え、鳴き声や庭を荒らすなどの近所迷惑や、不衛生な環境で猫が病気になるなどのさまざまな弊害が生じてしまい、結果的には猫も人も不幸になってしまいます。



### 野良猫を世話するのなら、不妊去勢手術を受けさせましょう

県では、飼い主のいない猫の不妊去勢手術に対し、補助金を支給しています。

※手術後の申請は対象外となります。事前にご相談ください

**補助金額** メス10,000円、オス5,000円（例年4月～受付開始予定。予算額に達した時点で終了）

**相談先** 南魚沼保健所 生活衛生課 ☎772・8143

### 「地域猫活動」という方法があります

野良猫をすべて保護することは難しいため、魚沼アニマルサポートでは猫を捕獲して、不妊去勢手術後に元の場所に戻す活動（TNR）を行っています。TNR猫は、目印として耳の先がカットされています。そのような猫には、餌やりやトイレ、簡易ハウスの管理など、地域の力でできることがあります。一代限りの命の見守りに、どうぞご協力ください。

**相談先** 魚沼アニマルサポート ☎080・7797・2909



### 猫の困りごとは早期に、動物愛護センターや地域ボランティア団体に相談しましょう

#### 相談先

南魚沼保健所 生活衛生課 ☎772・8143  
南魚沼警察署 ☎770・0110  
環境交通課 ☎773・6666



センターウェブサイトにて、  
ねこの手術啓発チラシ  
ダウンロードできます！



愛護センター  
ウェブサイト

※猫が脱走したときは、早期に捕獲器を設置することが有効です。捕獲器は、魚沼アニマルサポートで貸出が可能です。詳しくは、魚沼アニマルサポート（☎080・7797・2909）までお問い合わせください

# 市税

## 郵送で口座振替の手続き

1期開始は3月17日(金)必着分まで

【問合せ】税務課 収税班 ☎773・6669

口座振替を申し込むと、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ます。平日に金融機関で手続きができない人などは、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、申し込み不要)

申し込みは、4ページの依頼書に記入・捺印し、6ページの封筒で郵送してください。

### 注意事項など

- ・電話番号は、月～金曜日の9:00～17:00に連絡が取れる番号をご記入ください
  - ・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)です
- ※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

- ・第四北越銀行
- ・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
- ・ゆうちょ銀行(郵便局)

### 口座振替申込みに関する確約事項

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へ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。

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17日(金) 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 ③④

取扱金融機関 様  
南魚沼市長

受付日付印

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

令和5年3月 日

フリガナ				通帳届出印	住所	〒 -
預貯金口座 名義人 (名称)					電話番号	( )
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	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 (右づめで記入)			
ゆうちょ 銀行	種目 コード	種別 コード	通帳記号		通帳番号 (右づめで記入)	
	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 年 月 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 (家屋敷含)				期別・全納	令和5年度1期から
	2. 固定資産税				期別・全納	令和5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	令和5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	令和5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
	固定資産税				期別・全納	令和5年度1期から

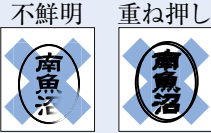
※金融機関等処理欄 【不備返送先】 〒949-6696 新潟県南魚沼市六日町180番地1 南魚沼市役所 税務課 収税班

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

# 記入例

訂正がある場合《訂正例》

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17日（金） 税務課必着まで

## 口座振替依頼書・自動払込利用申込書

ちよ 行 の 機 関	南魚沼 銀行	銀行	金庫 信用組合 農業協同組合
金融機関コード			

1. 申請者及び指定預貯金口座 令和5年3月 日

フリガナ	ミナミウオヌマ タロウ	通帳届出印	〒949-●●●●
住所	新潟県南魚沼市●●番地〇〇	電話番号	090(XXXX)XXXX
預貯金口座 名義人 (名称)	南魚沼 太郎	口座種別 (○をつける)	1. 普通 2. 当座 3. 納税準備
ゆうちょ 銀行 以外 の 金融機関	〇〇	支店	支店コード
金融機関コード		口座番号 (右づめで記入)	00 / 2345
種目 コード	種別 コード	通帳記号	通帳番号 (右づめで記入)
166	35	1 / 230	00 / 23456
払込先	口座番号	加入者名	南魚沼市会計管理者
00560-5-960282			

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

投函日を記入ください

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

日中に連絡が取れる電話番号を記入ください

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	ミナミウオヌマ タロウ	住所	〒949-●●●●	
納税義務者	南魚沼 太郎	生年月日	明・大・昭・平 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)	9 8 7 6 5 4 3	期別・全納	令和5年度1期から	
② 固定資産税		期別・全納	令和5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 ※通知書番号の中7桁を記入してください		全納	令和5年度1期から
④ 国民健康保険税	1 / 1 2 3 4 5 6	期別・全納	令和5年度1期から	

希望する振替方法に○印をつけてください

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

振替開始は、「令和5年度1期」からです

※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	ミナミウオヌマ タロウ ハナコ	住所	〒949-●●●●
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
固定資産税	6 6 5 4 3 3 2	期別・全納	令和5年度1期から

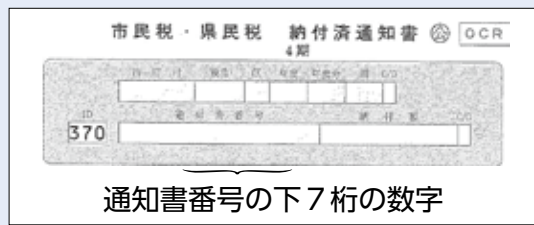
共有名義の固定資産税の口座振替希望の場合は、納税通知書に記載された納税義務者の氏名・住所を記入ください。

例  
「南魚沼 太郎・花子」  
「南魚沼 太郎外2名」

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80番地1 南魚沼市役所 税務課 収税班  
1. 口座番号相違 2. 口座名義相違 取扱店日付印 上記の届出について、承諾します。 金融機関承認印  
3. 印鑑相違 4. 口座なし 令和 年 月 日

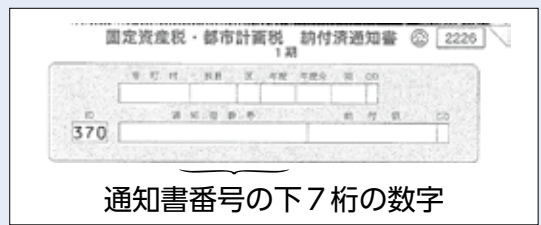
### ◆納税通知書の通知書番号のうち、下記の部分を記入ください◆

#### ■市県民税



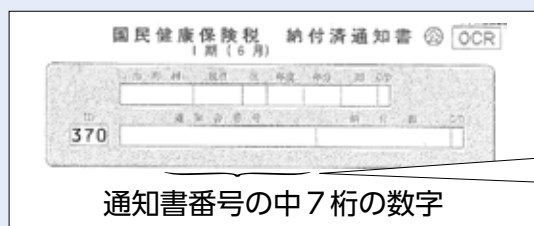
通知書番号の下7桁の数字

#### ■固定資産税



通知書番号の下7桁の数字

#### ■国民健康保険税



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つは 中7桁の数字を 「0」4つは  
記入不要 記入 記入不要



# 下水道に接続しましょう

【問合せ】 下水道課 ☎774・2740

私たちが排出する生活排水は、そのまま側溝などに流してしまうと、下流で悪臭や害虫、伝染病などが発生する原因となり、川が汚れてしまいます。

生活環境を良くするためには、みなさんから下水道に接続していただくことが重要です。下水道が整備されたら、くみ取りトイレは3年以内に、水洗トイレの場合は速やかに下水道に接続しなければならないと下水道法で定められています。(下水道法第10条、第11条の3)

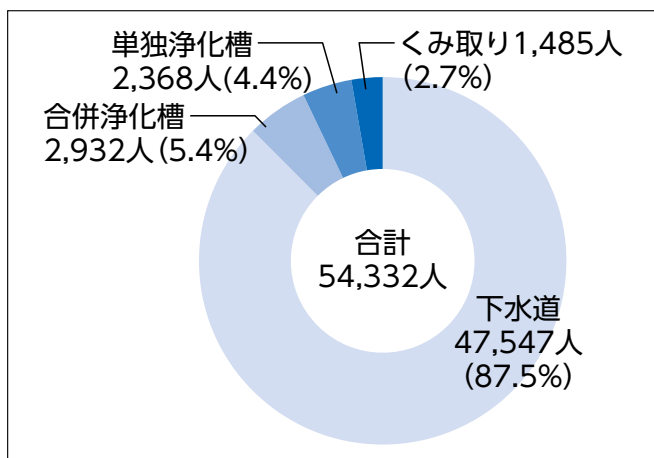


## 市設置型浄化槽の申し込みはお早めに

市内には、合併浄化槽による生活排水の処理が指定されている区域があります。この区域にお住まいで合併浄化槽の設置を希望する場合は、工事費の一部を受益者分担金として負担していただき、市が合併浄化槽を設置します。設置を希望する場合は、早めにお申し込みください。

## 南魚沼市の汚水処理状況

令和3年度末の南魚沼市の下水道と合併浄化槽を合わせた普及率は99.0%で、水洗化率は92.5%（対前年度比0.7%増）です。



**普及率** 市の人口に対し、下水道整備区域と浄化槽整備区域でそれぞれ下水道、合併浄化槽が整備された人口の割合

**水洗化率** 下水道、合併浄化槽が整備された人口に対し、実際に下水道、合併浄化槽を利用している人口の割合

**合併浄化槽** 生活排水すべてを処理する浄化槽  
**単独浄化槽** トイレの排水のみを処理する浄化槽  
※単独浄化槽は、台所や風呂などからの排水は処理しないため、河川などの水環境に与える影響が大きく、新設は原則禁止されています

## 排水設備等改造資金融資

自己資金で下水道への接続や排水設備の改造工事費をまかなうことが困難な場合に、金融機関から実質無利子で資金融資を受けることができます。

**貸付限度額** 100万円

**貸付利率** 実質無利子（市が全額補給）

**償還期間** 48月以内

※貸付条件、金融機関の審査があります

## ディスポーザーを利用できます

ディスポーザーは、生ごみを粉碎し流水で下水道へ流すことができる機械で、流し台の下に設置します。下水道または市が管理する浄化槽に接続している家庭で利用できます。ディスポーザーの設置は、指定工事店でなければ行うことはできません。設置する場合は、必ず指定工事店を通じて市に届け出てください。

※設置できる建物には条件があります

# 城内診療所は、令和5年4月から 南魚沼市民病院の附属診療所となります

【問合せ】南魚沼市民病院 医療対策課 ☎788・1222

城内診療所では、患者数の減少に伴い経営状況の悪化（赤字）が続いています。これを補うために、一般会計から多額の繰入れ（税金などによる赤字の補てん）が必要となっています。また、元来から新潟県では医師不足がいわれている中、特に南魚沼市を含む魚沼圏域では医師、看護師など医療施設で働く医療従事者不足が深刻な状況となっています。

このような状況の中、市では今後も地域が必要とする医療提供体制を維持するために、さまざまな検討を重ねてきました。城内診療所については、人員の集約などにより効率化を図るため、令和5年4月から南魚沼市民病院の附属診療所とします。これにより、南魚沼市民病院やゆきぐに大和病院との連携を強化し、入院や在宅支援などの医療サービスの向上をめざして取り組んでいきます。

## 診療日

診療日	午前の診療時間	午後の診療時間
毎週水曜日	9:00～12:00	13:00～16:00
毎週金曜日	9:00～12:00	—

※現在の予約患者の診療が優先となります。初診の場合は、事前にご相談ください

### 担当する医師

広田 喜一医師

城内診療所長（予定）

南魚沼市民病院ペインクリニック内科部長



### 診療科目など

- ・内科
- ・ペインクリニック内科
- ・通所リハビリテーション

#### ペインクリニックとは

ペインは「痛み」のことをいい、さまざまな理由で痛みが長く続くと、病気の部位の器質的異常や機能低下だけでなく、私たちの「生活の質」を低下させることにつながります。

ペインクリニックでは、さまざまな治療法を用いて痛みを軽減・消失させて、「生活の質」の向上をめざしていきます。

## 南魚沼市民病院附属城内診療所では

- ・市立病院との連携を強化し、スムーズな入院や退院後の在宅支援などの充実を図ります。
- ・介護保険事業の対象者には待ち時間を利用して、通所リハビリテーションを実施します。
- ・送迎体制は現在の規模で継続します。（原則、城内・五十沢・大巻・大崎地区。要予約）

### 個別相談を行います

城内診療所を受診していた人を対象に、受診方法に関する個別相談を行います。

**日時** 3月28日(火)～30日(木) ※時間・相談場所は個別に応じます

**申込み** 希望する人は3月24日(金)午後5時までに、電話で医療対策課（☎788・1222）にご相談ください。

# 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

春は就職や転職・退職、進学や卒業などにより、健康保険の資格が変わる場合が多くなります。国民健康保険（以下、国保という）の資格が変更になる場合は、変更のあった日から14日以内に、本人（同一世帯の人でも可）による手続きが必要です。忘れずに、市役所で手続きをしましょう。

窓口 市民課、大和・塩沢市民センター

手続きが必要なとき		手続きに必要なもの	
国保に加入する	他市町村から転入した	転出証明書	<b>共通</b> ・本人確認ができるもの（免許証など） ・マイナンバー（通知カード、マイナンバーカードなど）
	勤務先の健康保険をやめた（被扶養者でなくなった）	社会保険資格喪失連絡票（勤務先で発行）	
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（または社会保険資格取得連絡票）	
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、在学証明書（原本）または有効期限のある学生証の写し	

※国保加入中に、名前や住所などの記載事項に変更がある場合も手続きが必要です。保険証をお持ちください

退職後、国保の加入手続きをする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）

加入する保険の選択先	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。詳しくは、家族の勤務先の健康保険担当者にお問い合わせください。
市の国保に加入する	前年の所得により国保税を計算。（国保に加入する家族全員分で、国保税を算出） 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。

## 国保の加入手続きが遅れると

### 加入日は勤務先の健康保険の資格喪失日です

- ・加入日にさかのぼって国保税が課税されます。（1回の納付額が高額に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。（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します）

## 国保の脱退手続きが遅れると

### 資格喪失日は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。（納め過ぎた分は、手続き後に還付します）
  - ・資格喪失後に誤って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を返していただくこととなります。（勤務先の健康保険で手続きをすると、保険者負担分を給付）
- ※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申し出の上、受診してください



## 3月は『自殺対策強化月間』です

【問合せ】保健課 ☎773・6811 📠773・6839

3月は、進学や就職などさまざまな生活の変化、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。また、長引く新型コロナウイルス感染症の流行により、健康に関する不安や人とのつながりの希薄化、経済的な不安など生活にさまざまな影響が生じています。理由もなくイライラしたり、こころが少し疲れたと感じたときは「こころと体のセルフケア」を取り入れてみましょう。

セルフケアはとても有効な手段であり、不調を感じた時に早めに行うと、より効果的といわれています。

### こころと体のセルフケア

#### 体を動かす

軽いランニングやダンスなどの有酸素運動が効果的ですが、近所を散歩するだけでも効果があります。1日20分を目安に、たくさんやるより継続することが大事です。

#### 今の気持ちを書いてみる

手書き、携帯電話、パソコンなどを使って自分の気持ちを文章、イラストなどで書いてみましょう。悩みと距離をとって客観的に見ることができたり、あせりが和らいだり、それまで思いつかなかった選択肢に気づくことがあります。

#### 腹式呼吸をくりかえす

椅子に座っても、立ったままでも、おなかに手を当てて、3秒かけて口から息をしっかりと吐き、3秒かけて鼻から息を吸いこみましょう。5～10分繰り返すと効果的です。

#### 「なりたい」自分に目を向ける

問題を抱えていると、自分の弱さや欠点ばかりが気になります。「なりたい」自分をイメージして小さな目標を立て、目標がクリアできたら自分を褒めましょう。1つずつクリアしていくことで、自信を取り戻していきましょう。

#### 音楽を聞いたり、歌をうたう

音楽は、自然にこころと体を癒してくれます。気分にあった曲を選んで、歌ったり、聞いたりすることが効果的です。

#### 失敗したら笑ってみる

失敗しても自分を責めたり恥じたりせず、それを潔く認めて笑い飛ばしてみましょう。「笑い」は周りの人とリラックスした関係を築くうえでとても役立ちます。

参考：※厚生労働省「こころもメンテしよう」

### 社会全体で取り組む自殺対策

自殺は深刻な社会問題であると考えられ、社会全体での対策が推進されています。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、子育てや介護など、多岐にわたります。これらは、誰にでも起こりうる身近なことです。個人の努力だけでは解決できない問題も多くあります。市では、自殺対策計画を策定し、さまざまな取り組みを進めています。

一人で抱え込まずに、心配事や悩みごとは小さいうちに、身近な相談窓口にご相談してみましょう。

#### ラジオ放送「心の時間」

3月は、FMゆきぐにで「心の時間（自殺対策強化月間についてなど）」を放送します

放送日時 毎週金曜日  
17:50ごろ～

電話相談		
相談窓口	電話番号	開設時間
南魚沼市役所 保健課（健康相談）	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	773・6675	
南魚沼地域振興局健康福祉環境部	772・8137	
中越地域いのちとこころの支援センター	0258・88・0070	毎日24時間対応
新潟いのちの電話（長岡）	0258・39・4343	
SNS相談窓口		
 LINE@yorisoi-chat	月・水・金・土曜日 11:00～16:30（16時まで受付）	
	月・火・木・金・日曜日 17:00～22:30（22時まで受付）	

# Information お知らせ

問問合せ	申申込み	日日時	期期間
時時間	会会場	対対象	資資格
定定員	費費用	アア締切	内内容
講講師	相相談員	持持ち物	他その他
☑ファックス	☑メール		

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、本誌に掲載している各種イベントなどは中止や延期・内容が変更となる場合があります。最新情報は、各問合せ先へ確認してください。

## 催し・講座・募集

### 若者支援コミュニケーション・トレーニング開催

問・申子ども・若者相談  
支援センター

☎788・1951

「今よりもう少し楽な気持ち

ちで人と話ができるようになる」を、めざしてみませんか。まずは少人数で簡単なゲームなどを楽しむことから始めましょう。

日 3月16日(木) (毎月第3木曜日)

午後2時～3時30分

会 子ども・若者相談支援センター

対 市内在住の義務教育終了～

39歳の若者

※ 3月10日(金)

※ 電話でお申し込みください

### わが子の自立を願う 家族の集い

問・申子ども・若者相談  
支援センター

☎788・1951

高等学校不登校、ニート、ひきこもりなど、就学や就労に悩む若者を家族としてどう理解し、どう支えるかを一緒に考えてみませんか。

日 3月25日(土)

午後1時～4時

会 子ども・若者相談支援センター

対 市内在住の義務教育終了～39歳の若者の家族

申 前日までに電話でお申し込みください。

### 日曜窓口を開設します

問 市民課

☎773・6661

3月下旬から4月上旬は、転入・転出や健康保険の切替えなどの手続きで、市民課の窓口が混雑します。混雑を緩和するため、次の日曜日に市民課窓口を開きます。

日 3月26日、4月2日

午前8時30分～午後5時15分

会 本庁舎 市民課

※ 大和・塩沢市民センターは開設しません

### 受け付けする手続き

- ・ 転入、転出、転居、国民健康保険の資格喪失・資格取得などの届出
- ・ 住民票、戸籍謄抄本などの証明書の交付申請
- ・ マイナンバーカードの申請と交付など

### 注意

- ・ 旅券(パスポート)事務は取り扱いません。
- ・ 戸籍届出(婚姻・死亡届など)は宿日直で取り扱います。

ます。

関係機関などとの連絡が必要な手続きは、正式な処理が翌日以降になることがあります。

来庁者が集中した場合、待ち時間が長くなる場合があります。

### こころの健康講演会 うつ病の理解と対応

問・申保健課

☎773・6811

さまざまな悩みを抱える中でこころの不調をきたし、自殺に追い込まれる人たちがいます。うつは自殺との関連が大きいといわれ、身近な人の理解や見守りが大切です。うつやこころの健康について精神科医師による講演や、自殺予防のゲートキーパー研修を行います。

日 第1回 3月15日(水)

市役所大和庁舎 大会議室

第2回 3月17日(金)

市役所本庁舎 大会議室

時 各回午後7時～8時30分  
講 米村公江医師(南魚沼市民病院 精神科部長)

費 無料

申 各回とも開催日の2日前までに、電話でお申し込みください。

### MUSUBI-BAで 市政懇談会を開催します

問 秘書広報課

☎773・6658

市民と市長が直接意見交換を行う市政懇談会で、南魚沼市の今と未来を「ざっくばらんに」語りませんか。みなさんが普段思っている声をお聞かせください。

日 3月26日(日)

午後1時30分～3時

会 MUSUBI-BA (南魚沼市事業創発拠点)「JR六日町駅東口1階」

内 市長からの市政に関する説明、意見交換

申 不要。直接会場におこしください。

定 30人

※ 新型コロナウイルスの感染状況により入場を制限することがあります

## パソコン体験コース

コース名	コース内容	実施日	時間
ワード体験	書類作成に便利なソフト「ワード」の簡単な使用方法などを紹介します。	4/8(土)	13:00~15:50

## 訓練コース（南魚沼市中小企業研修受講料補助金の対象コース）

コース名	コース内容	実施期間	曜日	時間
新入社員教育	社会人基礎知識やビジネスマナーを学ぶ、定着率向上のための研修です。	4/4~6	火・水・木	9:00~16:50
		10/4・5	水・木	9:00~15:50
第2種電気工事士(学科)	電気の知識を学び、国家資格の取得をめざす試験対策コースです。	4/6~5/26 (全28回)	月・火・木・金	18:30~21:30
配管2級技能士	2級技能士に必要な知識を学びます。修了者は技能検定学科試験免除資格を取得可。	4/14~9/12 (全41回)	火・金	
ワード基礎	文書作成ソフト「ワード」の基礎操作方法を学びます。	4/17~5/10 (全6回)	月・水	
1級電気工事施工管理技士(一次)	6月試験向け資格対策コース 前回開催時修了生合格率71.4%	4/13~6/7 (全21回)	火・水・木	19:30~21:30
測量実践	測量の知識・技能をT S・レベルを使用した実技とC A Dによる測量計算/平面図作成をとおして学びます。	4/20~8/28 (全30回)	月・木・土	月・木曜 18:30~21:30 土曜 9:00~15:50

## 技能講習・特別教育・安全衛生教育

コース名	実施期間	曜日	問合せ・申込先
フルハーネス墜落制止用器具特別教育	4/10	月	キャタピラー教習所株式会社 新潟教習センター ☎025・232・7611
玉掛け技能講習	4/19~21	水・木・金	
足場の組立て等特別教育	4/17	月	株式会社東新重工 亀田講習センター <b>技能講習</b> ☎025・381・7726 ☒025・381・7714 <b>特別教育</b> ☎025・383・0620 ☒025・381・7714
刈払機取扱作業者に対する安全衛生教育	4/24	月	
小型車両系建設機械(整地等)運転特別教育	4/25~26	火・水	
高所作業車運転技能講習	4/27~28	木・金	

※事前申し込みが必要。申込者が少数の時は、開講できない場合があります。受講料や申し込み方法など詳しくは、QRからご確認いただくか、お問い合わせください





### 雪割草栽培講座 作品展示会

問 塩沢公民館

☎782・0100

愛らしい春の花を、ご覧くだ  
さい。

日 3月18日(土)・19日(日)

午前10時～午後3時

会 塩沢公民館 玄関ロビー

費 無料



### くらし・相談



### 弁護士による無料法律相談

問・申 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、離婚などの法  
律問題に、弁護士が無料で相  
談に応じます。

日 3月16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)

日 3月15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)

※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

### 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、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

日 4月16日(日)

午後1時～4時(受付・午  
後3時まで)

会 塩沢庁舎2階

201・202会議室

相 人権擁護委員

・阿部正廣(島新田)

・野口里加子(上田掛之下)

申 不要。直接会場まで。

### 固定資産の縦覧を開始

問 税務課 資産税班

☎773・6668

自分の土地や家屋の評価額  
が適正か判断するために、市  
内の他の土地や家屋の評価額  
を記載した縦覧帳簿を見るこ  
とができます。

固定資産の確認にご利用く  
ださい。

期 4月3日(月)～5月31日(水)

※土・日曜日、祝日を除く

### 縦覧できる人

土地・家屋の固定資産税の  
納税者かその代理人

縦覧できる内容

・土地 所在地番、地目、地  
積、価格

・家屋 所在、家屋番号、種  
類、構造、床面積、価格

※自分の所有する固定資産  
で、縦覧できる内容以外の  
項目や償却資産の内容は、  
固定資産課税台帳(名寄  
帳)の閲覧申請をしてくだ  
さい。縦覧期間中は閲覧手  
数料が無料です

縦覧・閲覧場所

税務課 資産税班、大和・  
塩沢市民センター

注意

・所有者の氏名、住所などの  
記載はありません。  
・償却資産は縦覧の対象外。  
・縦覧には、運転免許証(代  
理人の場合は委任状が必  
要)などの本人確認書類の  
提示が必要です。

### 大里一宮神社春季大祭開催に伴う交通規制

問 商工観光課 商工振興班 ☎773・6665

3月12日(日) 8:00～17:00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、当日会場にいる係員にお問い合わせください

### 交通規制案内図

3月12日(日)  
8:00～17:00

- 一方通行
- 歩行者専用 (車両進入禁止)



**本人通知制度をご存知ですか**

区市民課 市民班

☎773・6661

本人通知制度は、住民票か戸籍謄抄本などを本人の代理人や第三者に交付した場合に、本人に通知する制度です。この制度は、証明書の不正請求や不正取得による個人の権利侵害の防止を図ることを目的としています。事前登録をした人が対象です。※証明書請求者の氏名・住所など個人情報 は通知されません

**事前登録の対象者**

南魚沼市に住民登録または戸籍がある人(あった人)

**通知の対象となる証明**

- ・住民票の写し(除票を含む)、住民票の記載事項証明書(除かれたものを含む)
- ・戸籍謄抄本、戸籍の附票の写し、戸籍記載事項証明書(除かれたものを含む)

**事前登録の申請に必要なもの**

本人確認書類(顔写真がある公的身分証明書は1点、顔写真がない場合は2点)

受付窓口 □ 市民課、大和・塩

沢市民センター

**犬のフンは持ち帰りましょう**

環境交通課

☎773・6666

飼い犬の散歩中に、フンを放置する人がいます。フンは時間がたつても消えることなく、道端に残ります。また雪の上に残されたフンは雪が消えてもその場に残ります。ペットのフンは、他人の所有地や公共の場に放置せず、飼い主が責任をもって持ち帰りましょう。

**県民医療安全相談窓口**

新潟県福祉保健部 地域医療政策課 医療指導係

☎025・280・5184

患者やその家族からの、医療の安全についてわからないことや、心配事などの相談に応じます。

※医療機関や医療従事者への指導、医療事故や責任の所在の判断はできません

**相談窓口**

新潟県庁12階 福祉保健部 地域医療政策課内

☎025・280・5781  
☎025・284・0277

**相談受付**

紙、来所(要予約)

☎ng1040320@pref.niigata.lg.jp

☎祝日、年末を除く月～金曜日 午前10時～正午、午後1時～3時

※メール、手紙での相談は詳細がわからないこともあるため、可能な限り電話での相談をおすすめします

**南魚沼市消費者協会で活動してみませんか**

南魚沼市消費者協会(事務局 商工観光課)

☎773・6665

当協会では、多様化する消費者問題について、各機関と連携し、お互いに学び合い、より賢い消費者をめざしてさまざまな活動を行っています。

主な活動は、食の安全・安心や環境などに関する講演会への参加、廃油を使ったせっけんづくり、環境にやさしいリサイクル作品づくり、SDGsに向けた勉強会などです。活動に興味のある人は、お問い合わせください。

**バイク・軽自動車の登録・廃車(名義変更)手続きはお済みですか**

区税務課 市民税係 ☎773・6668

**軽自動車税(種別割)は4月1日時点の登録をもとに課税されます**

廃車、譲渡、盗難などで車両を所有していない場合は廃車(変更)の申請が必要です。

軽自動車税は、普通車の自動車税のような月割課税制度がないため、4月2日以降に手続きをした場合は、その年度分の軽自動車税を納めていただくことになります。手続きは3月中に行ってください。

**車両に標識がついていない場合には取得申請が必要です**

原動機付自転車や小型特殊自動車は、公道を走行しない車両でも所有している場合は標識の取得が必要です。

必要な書類などは、車種や手続き内容によって異なりますので、事前にお問い合わせください。

車両の種類	手続きを行うところ
原動機付自転車(125cc以下) 小型特殊自動車	税務課(市民税係) ☎773・6668
軽自動車(三輪、四輪)	軽自動車検査協会 新潟主管事務所 長岡支所 ☎050・3816・1851
自動二輪車(125cc超)	新潟運輸支局 長岡自動車検査登録事務所 ☎050・5540・2041

# 災害に備えて防災コーナー

問総務課 防災庶務班  
☎773・6660

## 弾道ミサイルが発射されたときは

弾道ミサイルは、発射からわずか10分もしないうちに到達する可能性があります。国は、ミサイルが日本に落下する可能性がある場合、緊急情報を瞬時に伝える「Jアラート」で自治体に情報を配信します。市は、Jアラートからの情報をもとに、防災メール（登録制メール）、FMゆきぐにの緊急割込み放送、SNSなどで情報を発信します。

情報を受け取ったときは、落ち着いて、次のように行動してください。

### ミサイルが落下する可能性があるとき

- ・屋外にいる場合：近くの建物の中か地下に避難する。
- ・建物がない場合：物陰に身を隠すか、地面に伏せて頭部を守る。
- ・屋内にいる場合：窓から離れるか、窓のない部屋に移動する。

### 近くにミサイルが落下したとき

- ・屋外にいる場合：口と鼻をハンカチなどで覆い、現場からただちに離れ、密閉性の高い屋内か風上へ避難する。
- ・屋内にいる場合：換気扇を止め、窓を閉め、目張りをして室内を密閉する。

### 国民保護ポータルサイト（内閣官房）

武力攻撃やテロなどから身を守るために、避難にあたっての留意点などがまとめられています。事前に確認しておきましょう



市とリネットジャパンリサイクル株式会社（国の認定事業者）は協定を締結し、住民サービスの向上とリサイクルの促進に、連携して取り組んでいます。

## ごみにしない！3R推進コーナー

問廃棄物対策課 ☎782・0339

### 不要なパソコンの宅配便回収にご協力ください

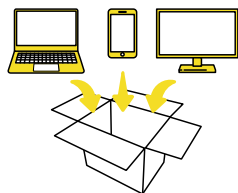
申し込みは、簡単3ステップ

#### 1 申込み



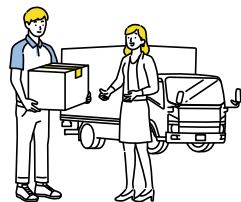
インターネット（パソコンやスマートフォン）からお申し込みください

#### 2 回収物を詰める



データを消去して、ダンボールに詰めるだけ（データ消去ソフトは無料でダウンロード可）

#### 3 すぐ回収



佐川急便が、ご希望の日時に回収へお伺いします。最短翌日！

簡単・便利な  
宅配回収を  
ご利用ください



#### ポイント

- ・重量20kg以内
- ・箱は3辺の合計が140cm以内

- ・改修したパソコンは、国が認定した工場ですべて安全にリサイクルされます。
- ・壊れて動かない・古い・自作などのパソコンも回収します。

#### 申込先

リネットジャパンリサイクル株式会社



※QRか<https://www.renet.jp/>からお申し込みください

☎0570・085・800（受付：10:00～17:00）



## 健康・福祉



### 人工透析者などの通院費を助成

閩福祉課 障がい福祉係

☎7733・6667  
F7733・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】(次のすべてに該当)

- ・腎臓機能障がいなどにより、身体障害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

#### 助成内容

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(月額)を支給

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

#### 申請に必要なもの

身体障害者手帳、診断書か1か月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

4月28日(金)

受付窓口 福祉課 障がい福祉係、

大和・塩沢市民センター

### 令和5年度障がい者タクシー利用券の交付開始

閩福祉課 障がい福祉係

☎7733・6667  
F7733・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】(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
- ・身体障害者手帳(1～4級)
- ・療育手帳
- ・精神障害者保健福祉手帳

#### 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(水)

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

## 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～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
4月から市民病院附属城内診療所となり、診療体制が変わります。30日午後と31日は休診になります。				1日		2日		3日		4日		5日
				松田		高橋		高橋	※	休診		休診
6日		7日		8日		9日		10日		11日		12日
高橋	※	田中		松田		田中		高橋	※	福本	休診	休診
13日		14日		15日		16日		17日		18日		19日
高橋	※	田中		松田		高橋		高橋	※	休診		休診
20日		21日		22日		23日		24日		25日		26日
高橋	※	休診		松田		田中		高橋	※	高橋	休診	休診
27日		28日		29日		30日		31日		4月からの城内診療所予定表は「病院だより」でのお知らせに替わります。		
休診		田中		松田		高橋	休診	休診				

# HPVワクチン(子宮頸がん予防ワクチン) 接種

問保健課 ☎773・6811

子宮頸がんは「ヒトパピローマウイルス (HPV)」の感染が原因で発症します。20歳代～30歳代の若い世代でHPVに感染する人が増えています。HPVワクチンを接種し、子宮頸がん検診を継続的に受診することで、子宮頸がんによる死亡リスクを低下させることができます。

※この予防接種は強制ではなく、あくまで本人や保護者の意思に基づき接種を受けていただくものです

## 接種費用の助成

HPVワクチン接種の積極的勧奨を控えていた時期に定期接種を見送り、定期接種の対象年齢を過ぎてから、自費でHPVワクチン接種を受けた人に、接種を受けた回数分の費用を助成します。

対 (次のすべてに該当)

- ・令和4年4月1日時点で、市内に住民登録がある人
- ・平成9年4月2日～平成17年4月1日生まれの女性
- ・17歳になる年度初日～令和3年度末日の期間に、HPVワクチン(2価または4価)の費用を自己負担で接種した人

### 必要書類

- ・ヒトパピローマウイルス感染症に係る任意接種償還払い申請書
- ・接種費用の支払いを証明する書類の原本(領収書など)

- ・接種記録が確認できる書類(母子健康手帳など)
- ・接種を受けた人の氏名・住所・生年月日が確認できる書類の写し(申請者と被接種者が異なる場合は、双方のもの)
- ・振込先口座の通帳の写し

### 助成内容

接種費用の実費(上限:定期接種の市の基準単価)  
※紛失などで領収書などを提出できない場合は定期接種の市の基準単価

申請窓口 保健課、子育て支援課、大和・塩沢市民センター

※申請書類は市ウェブサイトからダウンロード可

申請期限 令和7年3月31日まで

## 予診票兼接種券の発送

令和4年4月からHPVワクチンの積極的勧奨が再開されました。対象者には、予診票兼接種券を令和5年1月までに順次発送しました。接種は無料で受けることができます。

接種を希望する対象者で、予診票兼接種券がない人には新たに発行します。母子健康手帳を持って保健課、子育て支援課、大和・塩沢市民センターのいずれかにおこしく下さい。

### 定期接種対象者

小学6年生～高校1年生相当の女性

### キャッチアップ接種対象者

(積極的勧奨の差控えにより、接種機会を逃した人)  
平成9年4月2日～平成18年4月1日生まれの女性

## 問保健課

☎773・6811

食育コーナー 災害時にも役立つ「食推さんのレシピ紹介」

## バックフッキング

湯せんでできる耐熱のポリ袋を使用した調理法です。調味料の使用量が少なく、減塩や油を減らせる、栄養素の流出を防ぐなどの利点があります。1つの鍋で複数同時に調理すると時短になり、洗い物が少なく、災害時にも役立ちます。この調理法でつくるメニューを紹介します。

### サバじゃが

#### 材料(2人分)

サバみそ煮缶1缶(140g)、ジャガイモ1個(約100g)、ニンジン1/2本、キャベツ2枚

#### 作り方

- ① ジャガイモ、ニンジンは皮をむき、小さめに切る。キャベツは手でちぎる。すべてポリ袋に入れる。
- ② サバみそ煮缶を汁ごと①に入れて、中の空気を抜いて固く結び、厚みをならす。
- ③ 沸騰した鍋に②を入れ、20分ほど加熱する。

※食推さんのおすすめレシピは、市ウェブサイトで公開しています



# 子育て・教育



## 心豊かな子育て教室

### 閩社会教育課 生涯学習班

☎773・6610

今年度最後の教室（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。

**日** 3月18日(土)

午前10時～11時（受付：午前9時30分～）

**内** 「よく見てよく聞いて！みんなで楽しもう！」スタッフによる出し物、大型絵本の読み聞かせなど盛りだくさんです。

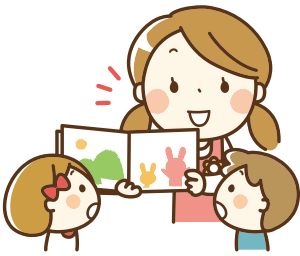
**会** 市民会館 多目的ホール

**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。



## 令和5年度 就学援助の申請受付

### 閩・申学校教育課

☎773・6700

市内に住所があり、経済的に困っている小・中学生の保護者に、学用品費や給食費などを一部助成します。（所得制限あり）

### 案内・申請書の配布場所

在籍する学校・各庁舎

※市内の学校では、4月以降に案内を配布します

**提出先** 学校教育課 在籍する学校

（郵送可）

### 申請受付期間

4月3日(月)～28日(金)

※5月以降は、令和6年2月29日(木)まで受付（申請した月によって、援助対象費・金額が異なります）

### 注意

・令和4年度に就学援助を受けていた場合でも、新たに申請が必要  
・です。

・同居する世帯全員の市・県民税の申告を済ませてから、申請してください。（税法上の扶養者の場合は、申告不要）

・令和5年1月1日現在で市内に住居登録がない保護者・同居世帯員は、令和4年分の所得課税証明書（6月ごろに発行）を前住所地から取り寄せて、後日提出してください。

## 子ども医療費受給者証を送付します

### 閩子育て支援課 子育て応援係

☎773・6822

4月から小学生になる子どもを対象に、4月1日から使用できる子ども医療費受給者証を、3月下旬に郵送します。

新しい受給者証の色は水色です。

### 医療機関では一部負担金をお支払いください

就学前は医療費の自己負担は無料ですが、小学生からは次の一部負担金を医療機関に支払ってください。

・外来（1回につき） 530円  
・入院（1日につき） 1,200円

### 有効期間は18歳の年度末まで

小学生以上の子どもの受給者証の有効期間は、18歳到達年度の末日までです。長い期間使用しますので、大切にお取り扱いください。

※保険証や住所が変わったときや、受給者証を紛失したときは、子育て支援課へ届け出てください

## 10言語対応「市報みなみ魚沼」デジタルブックで配信中！



Delivering Multi Languages!



This Public relations magazine can be read in 10 languages

- ◆ブラウザでもアプリでも、スマホやタブレットで読める
- ◆読みやすいUDフォントで読めて、サイズも調整できる
- ◆動画や写真も楽しめる
- ◆10言語で読める・聞ける（音声読み上げ対応※）

無料 FREE APP



※ベトナム語、一部ブラウザ版は音声読み上げに対応していません。音声読み上げには、無料アプリ（カタポケイ）のインストールが必要です。



# 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

## 令和5年度 第1期（4月～7月）水泳教室 参加者募集

**申込期間** 3月12日(日) 16:00まで

**申** ディスポート南魚沼に用意してある申込み用紙を記入し、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15日(水) 17:00からディスポート南魚沼2階 ロビーで抽選（落選のみ、当日電話で連絡します）



〈各コース 全12回。ミニアクアのみ10回〉

コース (全10回)	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 12:00～12:50	(保護者が会員) 親子 1,000円	1教室につき 5,400円 ミニアクアのみ 2,500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 幼児 1,000円		
	初級	火～土曜日 全9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		新規 無料
	中級・上級（小中学生の経験者が対象）も募集します				
	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		JSC会員 4,200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		2教室目から 4,800円
		金曜日 13:00～14:30	対 16歳以上 内 4泳法のフォーム改善		
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	2教室目がミニアクア 2,000円		
水中運動教室	アクアエクササイズ	水曜日 11:10～12:00	対 16歳以上 内 水の抵抗を利用した筋力、体力の増進	2,000円	
	ミニアクアエクササイズ	木曜日 14:20～14:50			
	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）
- ・締め切り後、空きのある教室は、3月16日(木)9:00～31日(金)21:00に、先着順で追加募集を実施（2教室目の受講も可能）

## 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。だれでも簡単に利用できます。

**日** 3月19日(日) 12:00～13:30

**対** 中学生以上 **定** 6人（先着順）

**持** 運動着、室内用シューズ、タオル、飲み物

**費** 会員：無料、一般：200円

※施設利用料300円が別途必要です（定期券可）

**申** ディスポート南魚沼（電話申込み可）

## 令和5年度 第1期（4月～7月）陸の教室 参加者募集

受講料 **スポパラ会員** 無料、**一般** 各4,500円（スポーツチャンバラは、6,750円）

※ベビーマッサージ教室は、スポパラ会員・一般ともに受講料のほか別途材料費500円

各教室回数 全10回

教室名	開催曜日・時間	開始日	対象者：対・内容：内
リズム体操	火 13:00～14:00	4/4	対16歳以上 内軽快なリズムで楽しく体を動かします
ステップフィットネス	19:00～20:00		対16歳以上 内踏み台を使った人気のフィットネス
スポーツチャンバラ (全15回)	19:00～20:00		対小学生以上 内空気の入ったソフト剣で戦うスポーツ
ディスコステップ	水 13:00～14:00	4/5	対だれでも 内懐かしのディスコサウンドでレッツダンシング
ベビーマッサージ (全5回)	木 10:30～12:00	4/6	対生後2か月～ハイハイ前の乳児とお母さん 内赤ちゃんとママの肌のふれあいを体感
らくらく青竹	13:00～14:00		対16歳以上 内青竹ふみで全身の機能を高めます
リラックスヨガ	14:30～15:30		対16歳以上 内心穏やかにゆったり時間をかけ、ヨガのポーズでスッキリ
楽しいキッズダンス	17:30～18:30		対4歳（年中）児～小学1年生 内年中児から始められるヒップホップダンス
ボディメイキング	金 10:00～10:50	4/7	対16歳以上 内ボールで体のゆがみやバランスを整えます
フラダンス	11:00～12:00		対16歳以上 内ハワイの伝統舞踊。アロハの精神で、ゆったり楽しく踊ります
ゆるピクス	13:00～14:00		対16歳以上 内ゆるくて簡単な楽しいエクササイズ
パワーヨガ	19:00～20:00		対16歳以上 内筋トレ要素の強いヨガポーズでエクササイズ
おとなの体育授業	土 19:00～20:00	4/8	対16歳以上 内さまざまなスポーツや運動を週替わりで行います。童心に帰って体育授業！

## 陸の教室 通年教室参加者募集

受講料 **スポパラ会員** 無料、**一般** 各4,500円（卓球教室は、スポパラ会員・JSC会員は別途2,000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 ※1～3月の土曜日は 14:00～16:00	4月～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
4人制ワンバウンド バレーボールクラブ	水・木曜日 13:30～15:30	11月～3月	ソフトバレーボールを使うので痛くなく、運動が苦手な人でも簡単な軽運動です
6人制ワンバウンド バレーボールクラブ	火・金曜日 13:30～15:30	4月～3月	通常のバレーボールとほぼ一緒です。ワンバウンドさせるので簡単にできます
チャレンジ 坂戸山	期間内いつでも	5月1日(月)～ 10月31日(火)	期間内に40回登頂をめざしてチャレンジ
チャレンジ 世界一周		5月1日(月)～ 令和6年2月 29日(木)	健康増進、ダイエットなどの目的に、目標を設定し、歩き、走り、泳ぎます

※詳しくは、各教室参加者募集要項をご覧ください。都合で日程を変更する場合があります。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）

# 図書館



## 【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：2日(木)、16日(木)

大和 777・4671 火～日祝 9:00～19:00 休館：月曜日  
塩沢 782・0100 9:00～20:00 (月土日祝 17:00まで)

問・申南魚沼市図書館  
773・6677

## テーマ展示

「世界腎臓デー」「心に寄り添う本」「新生活応援本」  
「もうすぐ入園・入学」「春がきた」など

## 読書のつどい

日 3月11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「おおきくなったね」  
内 大型絵本「たまごにいちゃん」など  
定 30人 (先着順)

## プラチナ企画 DVD上映会

歴史秘話ヒストリア 徳川家康  
日 3月9日(木) 10:30～11:12 (42分)  
会 図書館 多目的室 対 一般・高齢者 定 30人 (先着順)

## DVD上映会

劇場版ダーウィンが来た！アフリカ新伝説  
日 3月25日(土) 10:00～11:30 (89分)  
会 図書館 多目的室 対 子ども・一般 定 30人(先着順)

## 児童図書を寄贈いただきました

新潟県労働金庫六日町支店様から、農業や戦争、美術などをテーマにした子ども向けのシリーズ本を14冊寄贈いただきました。  
寄贈は8年間で合計124冊になりました。

## 新着図書の一部を紹介

### 《よみもの》

- ・一睡の夢 伊東 潤
- ・ワンダーランド急行 荻原 浩
- ・江戸一新 門井 慶喜
- ・見果てぬ王道 川越 宗一
- ・名探偵のままできて 小西マサテル
- ・うさぎ玉ほろほろ 西條 奈加
- ・樹林の罫 佐々木 譲
- ・ちとせ 高野 知宙
- ・踏切の幽霊 高野 和明
- ・風の値段 堂場 瞬一
- ・妖の絆 誉田 哲也
- ・ある愛の寓話 村山 由佳
- ・罪の境界 薬丸 岳
- ・父のしおり 石原慎太郎
- ・孤独を越える生き方 五木 寛之
- ・おつかれ、今日の私。 ジェーン・スー
- ・青いパステル画の男 アントワーヌ・ローラン

## 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

## おはなしのじかん

日 3月5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

## 幼児親子おはなしの会「えほんであそぼ」

空とぶブタをつくろう！風船でつくったブタをとばしてあそびましょう。  
日 3月24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

## 巡回図書をご利用ください

- ・大和図書室 2月16日(木)に200冊入れ替えました。
- ・塩沢図書室 3月16日(木)に入れ替え予定です。

## 雑誌のスポンサーを募集します

令和5年度、図書館に受け入れをする雑誌のスポンサーになっていただく事業者を募集します。  
※詳しくは、お問い合わせください

※新着図書は館内か、Web OPACで確認できます

- ・大活字本シリーズ 19冊

### 《その他》

- ・政治はどこへ ～新潟県政75年
- ・絵と図でよくわかる人工知能 ニュートン編集部
- ・三流シェフ 三國 清三
- ・寒い国のラーゲリで父は死んだ 山本 顕一
- ・地政学で読みとく「これからの世界」村山秀太郎
- ・SDGs辞典 渡邊 優
- ・Think COMMUNITY クリスティーン・ポラス
- ・リーダーは話し方が9割 永松 茂久
- ・0～6歳脳を育む親子の「会話」レシピ 高山 静子
- ・もの忘れしなくなる！脳の使い方事典 加藤 俊徳
- ・管理栄養士あおいさんの子ども完食！ママらく献立 あおい
- ・人もペットも気をつけたい園芸有毒植物図鑑 土橋 豊



## 文化施設



### 鈴木牧之記念館

開館 9:00~16:30

3月の休館：28日(火)



☎・F 782・9860

¥ 大人500円/小中高250円(市内の小中学生は無料)

### 冬の楽しい雪花工作

折り紙を使って花玉を作ります。

日 3月11日(土)、12日(日) 費300円 定各6人

対小学生以上(低学年は保護者同伴)

※要予約。詳しくは、お問い合わせください

### 北越雪譜を読んでみよう

『北越雪譜』の原文を読みます。

日 3月19日(日) 16:00~17:30 定8人

※要申込み。テキスト代の自己負担あり

協力 結の会

### 今福進人形展～昭和の子どもたち～ 開催中

### 第17回三国街道塩沢宿ひな雪見かざり 開催中

期 3月27日(月)

まで

※会期中、市民

は観覧無料



### 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、23日(休)、24日(金)



☎ 775・3646 F 775・3650

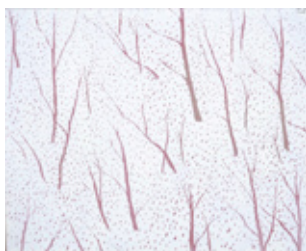
¥ 一般500円/小中高250円(市内の小中学生は無料)

市民無料の日：18日(土)、28日(火)

### 富岡惣一郎「白の叙情詩」

期 3月21日(火・祝)まで

雪国生まれの富岡は、雪の美しさを独自の方法で表現しました。当地に広がる「トミオカホワイトの世界」とともにご覧ください。



「春・花吹雪・さくらA」

### ギャラリー展

### 「高齢者塩沢絵画教室作品展」

期 3月2日(木) 13:00~31日(金) 15:00 費無料

### 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 F 772・8161



### 第4回南魚沼芸能フェスティバル 出演団体募集

踊り、民謡、三味線、大正琴、よさこい、カラオケ、ダンスなど、ジャンルは問いません。この機会に、日ごろの練習の成果を発表しませんか。

※出演料が必要です。詳しくはお問い合わせください

日 6月4日(日) 会市民会館 大ホール

募集対象 市内文化芸能団体、サークル 期 3月24日(金)



### 池田記念美術館

開館 9:30~17:00 (入館終了16:30)

3月の休館：毎週水曜日、6日(月)~10日(金)

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



### 白象会創立70周年記念 白象展

期 3月11日(土)~4月16日(日)

魚沼市の絵画団体 白象会の会員展。会員18人の代表作や最新作、初代会長の渡辺泰亮氏の絵画など、個性の光る展覧会。

解説会 日 3月11日(土)、18日(土) 14:00~15:00

### 第6回錯覚展2023 杉原教授の不思議な世界

期 4月16日(日)まで

東京大学名誉教授、明治大学研究特別教授で、錯視研究の第一人者 杉原厚吉先生は、錯覚という現象の仕組みを、数学を使って解明しています。錯覚の不思議を学べる展覧会です。

### 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月の休館：1日(水)~10日(金)

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



### 特別展 田中コレクションに見る「棟方志功の世界」 ～棟方志功生誕120周年記念 全収蔵作品144点一挙大公開～

棟方志功生誕120周年を記念して、当館所蔵の棟方志功作品を特別大公開。当館で展示したことのない作品もすべて公開します。これだけの規模で、壁一面に並んだ棟方作品をご覧いただけるのは今だけです。

ぜひ、ご覧ください。

期 3月11日(土)~11月5日(日)

### 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。

横断歩行者を守る  
交通事故防止運動

図環境交通課

☎773・6666

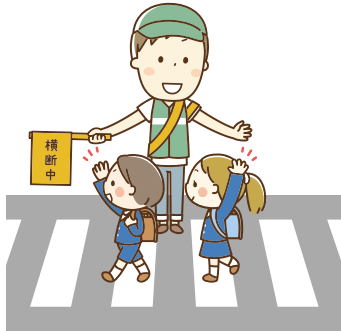
3月1日(水)～10日(金)までの10日間「横断歩行者を守る交通事故防止運動」を実施します。

スローガン

「よく見て わたろう とまろう 横断歩道」

運動の重点

・横断歩行者等の安全確保  
・道路横断時の安全確認の徹底  
暖かい日が増えて人や車の動きが活発になる3月は、歩行者が交通事故に遭う割合が高くなる傾向があります。一人ひとりが交通ルールを守り、交通事故から横断歩行者を守りましょう。



地域づくり協議会の取り組みを紹介します ～シリーズ⑨～

浦佐地域づくり協議会

☎U&Iときめき課 ふるさと創り班 ☎773・6659

浦佐地域づくり協議会は、「毘沙門様千年のまちづくり」を合言葉に、地域の「歴史と文化に似合う」まちづくりの推進、また景観を大切にしながら活性化を図り「暮らし続けられる地域社会・地域づくり」をめざしています。活動の一部を紹介します。

フットパス事業による地域活性化

フットパスは、あるがままの自然や地形の中で「歩くことを楽しむ」ウォーキングレジャーです。浦佐の旧市街地や農山村地域を中心としたコースを設定し、多くの訪問者から楽しんでいただくことで、地域の活性化を進めています。



浦佐小学校2年生

小さな祭り

浦佐駅の西側、毘沙門通りの「賑わい事業」として、春から秋にかけて、ほぼ毎月開催しています。

毎回、祭りのテーマを決めて（春は山菜、秋は新米など）、食べて、踊って、歌ってと、地域の手作りによるイベントとして定着しています。



活動などの問合せ

浦佐地域づくり協議会〔浦佐2467-2〕  
☎777・4535 ☎777・2448  
✉gi-to-ai@bloom.ocn.ne.jp  
ホームページも開設しています  
〔浦佐地域づくり協議会〕で検索

※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

みなみうおぬまニュースプラザ

News Plaza

1月26日(木) 塩沢ミニバスクラブのみなさんが市長を表敬訪問しました

塩沢ミニバスクラブは、昨年12月に行われた第44回新潟県U12バスケットボール選手権大会で見事優勝を果たし、全国大会への出場を決めました。

主将の星野蓮斗選手（塩沢小6年生）は、「新潟県大会は楽しくプレイできてよかった。全国大会でもみんなで協力して、楽しくプレイしたい」と抱負を語りました。

3月28日(火)～31日(金)に行われる第54回全国ミニバスケットボール大会では、各地の代表チームが集い、それぞれが3試合ずつ戦うリーグ戦方式で行われます。

塩沢ミニバスクラブの活躍を期待しています。





両国国技館の光景

今年1月末に元横綱白鵬さんの引退断髪式・親方襲名の大イベントに招かれました。私の役目は、断髪式前の宮城野部屋力士によるトーナメント戦優勝者へのプレゼンター。表彰式で、「新潟県南魚沼市長から、南魚沼の美味しい地酒が授与されます」のアナウンスで土俵上に。収容1万2千人、満員御礼の国技館。緊張で足が震えましたが、市代表の思いで踏み張りました。ご縁となった『白鵬米』を作る市内若手農業者の佐藤さんからは「南魚沼産コシヒカリ一俵」を米俵で。重そうに持ちあげた私たちから、優勝力士が軽々と受け取ると、会場から温かい笑い声と大きな拍手が。まさに和気満堂でした。

方が切り落とすと、ご家族から花束が。ご長男以外の奥様と3人の娘さんはやはり土俵の下からで、厳格な伝統を見る思いでした。

庄巻は三女真結羽ちゃん(昨秋、収穫祭で白鵬さんと当市にも)の父へのあいさつでした。しきたりで、娘といえどもお父さんのまげに触れられなかった。「でも、お父さまはたくさん私の頭をなでなでしてくれました。なので今度は私がお父さまの頭をいっぱいなでなでしてあげます」と。お手紙を一切見ずに滔々と語り、最後にこの小さな女の子は満員のお客さまに向かつて「大勢の皆さま、お父さまの断髪式におこしいただいてありがとうございます」と締めくくった。あまりに立派な姿に、感動で静まり返った会場から、やがてこの日一番の万雷の拍手が。長い日本出身横綱の不在、震災やコロナ禍などさまざまな世情不安、その中で揺れる角界を守り通した大横綱の有終の美。そこに同席し、南魚沼の名前を記せたことは望外の喜びでした。

シリーズ 第119回

国際大学留学生

お国自慢コーナー ~ boast of my country ~

ガーナ共和国

マックスウェル オダシテイ ラムプティさん

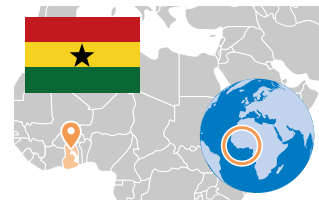


私の国はこんなところ

ガーナはアフリカ大陸の西部に位置し、大西洋に面しています。金、ボーキサイト、マンガン、石油などの天然資源に恵まれています。何よりも料理がおいしいことで知られています！人気のある料理は「ケレウェレ」です。熟したプランテン（形などバナナによく似ているが生では食べられない）を刻み、すり潰したトウガラシとショウガでマリネして揚げたものです。ピーナッツやご飯と一緒に食べます。甘酸っぱくてとてもおいしいです。毎日、夕方になるとこのような食べ物が路上で売られます。ガーナ人も外国人も誰もが路上で売られるおいしい品々にくぎ付けになります。

南魚沼市に住んで感じたこと

南魚沼で好きなものは、国際大学周辺でも栽培されている特産物の八色スイカです。夏のよく晴れた暑い日に、八色スイカをたくさん食べてリフレッシュしたことがいい思い出です。八色スイカはとても甘くてジューシーです。夏の季節だけでなく、一年中、八色スイカを食べることができたらいいなと思います。



編集後記

2月は「逃げる」と言われているとおり、あっという間に過ぎてしまいました。目まぐるしい日々ではありましたが、この1か月は新しく始めた日課を毎日続けたことから、気持ちをリフレッシュしながら過ごすことができました。3月は「去る」ように過ぎていくといわれているため、慌てることのないように、さまざまなことを計画的に取り組み、気持ちよく新しい年度を迎えたいです。(Y.K)

今月の表紙

2月4日(土)、MUSUBI-BA (南魚沼市事業創発拠点)で雪のクラフトイベントが開催されました。国際交流員のゾーイ・ライズさんを講師に、簡単な英語を学びながら、雪だるまなどのクラフト作りを楽しみました。

市民の動き 令和5年1月末日現在 ( )は対前月比

●人口 53,938人(-24)／男26,407人(±0) 女27,531人(-24) ●世帯数 20,264戸(+4)