



南魚沼市民憲章 【平成19年4月1日 制定】

- わたしたち南魚沼市民は、人間を大切にします。
- わたしたち南魚沼市民は、自然を大切にします。
- わたしたち南魚沼市民は、ものづくりを大切にします。

- 問 問合せ 申 申込み 日 日時 会 会場 期 期間 時 時間 対 対象
- 資 資格 定 定員 ￥ 費用 縮 締切 内 内容 講 講師 持 持ち物
- 他 その他 本 本庁舎 大 大和庁舎 塩 塩沢庁舎

●<http://www.city.minamiuonuma.niigata.jp> ●市報は南魚沼市公式ウェブサイトでもご覧いただけます

コンビニで上下水道料金の納付が可能になります

8月15日(水)に発送した7月分上下水道料金の納入通知書から、コンビニエンスストアで上下水道料金の納付が可能になります。

■納付できるコンビニエンスストア(50音順)

エブリワン、MMK設置店(※1)、くらしハウス、コストア、コミュニティ・ストア、サークルK、サンクス、スーパー北海道、スリーエイト、スリーエフ、生活彩家、セイコーマート、セーブオン、セブンイレブン、タイエー、デイリーヤマザキ、ハセガワストア、ファミリーマート、ポプラ、ミニストップ、ヤマザキスペシャルパートナーショップ、ヤマザキデイリーストアー、ローソン

※1:ATM機能、公共料金収納機能等を複合した多機能情報端末装置です。

■納付できる金融機関等
北越銀行、第四銀行、大光銀行、長岡信用金庫、新潟

県労働金庫、新潟県信用組合、塩沢信用組合、魚沼みなみ農協、しおざわ農協、ゆうちょ銀行・郵便局(※2)

※2:ゆうちょ銀行・郵便局は新潟県、長野県に限ります。

■注意

「コンビニエンスストア支払期限を過ぎたもの」や「合計額が30万円以上のもの」はコンビニエンスストアで支払いができません。金融機関等や、市役所各庁舎の窓口でお支払いください。

水道課 水道業務係
☎774-3141

インターネット公売を行います

差押えをした高級家具を、現在インターネット公売に出品しています。ぜひ入札にご参加ください。

入札には参加申し込みが必要です。申込み方法、物品等の詳細については、市公式ウェブサイトに掲載してありますのでご覧いただき、お申し込みください。

■参加申込み期限

8月28日(火)午後11時まで

■入札期間

9月4日(火)午後1時から
9月6日(木)午後11時まで

税務課
☎773-6669

南魚沼市 職員募集

「南魚沼市職員採用試験・城内診療所薬剤師」を次のとおり行います。

■職種、採用予定人員

1. 薬剤師 1人

■受験資格

1. 薬剤師の資格を有する人で昭和47年4月2日以降に生まれた人

2. 地方公務員としての欠格事項に該当しない人

※詳しくはお問い合わせください。

■試験内容

1. 試験

書類審査、作文、面接

2. 試験日 10月14日(日)

3. 試験会場

南魚沼市役所 本庁舎

■受験手続

1. 受験申込書配置場所

総務課(本庁舎)、大和市民

センター、塩沢市民センター
郵送希望者は、郵便切手80円(速達希望は要加算)を貼付した返信用封筒と「受験申込書等請求」と記入した便せんを同封して請求してください。

市の公式ウェブサイトからもダウンロードできます。

2. 受験申込書提出先

受験申込書に所要事項を記入・押印し、申込日前6か月以内に撮影した写真(縦4cm、横3cm)3枚(うち1枚は申込書に貼付)を添えて、「履歴書」及び「資格免許証」の写しを市役所本庁舎総務課人事係に提出してください。

郵送の場合は、「特定記録郵便」等で送付してください。

3. 受付期間

8月15日(水)～9月28日(金)
(郵送は当日消印有効)

■採用

平成25年4月

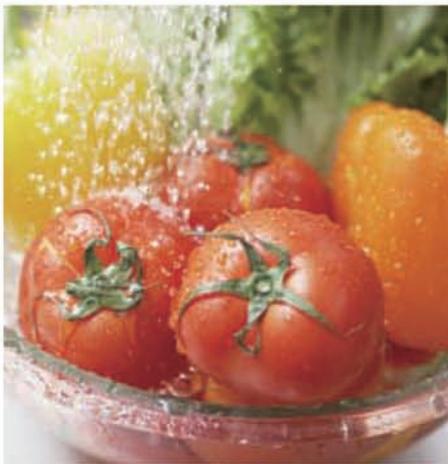
■提出(郵送)・問合せ

〒949-6696
南魚沼市六日町180-1
南魚沼市役所
総務課 人事係

☎025773-6660



安心、満足、公社の家。
 緑豊かな分譲団地
ウッドタウン
やいろ
八色
 新潟県南魚沼市



豊かな自然と、
 家族の笑顔があふれる暮らしをしたい。

Get the Beautiful Life

分譲宅地 | 5区画 |

分譲宅地と注文設計住宅の
 選択区画 | 16区画 |

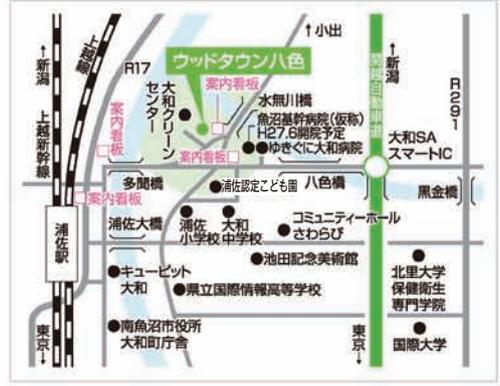
土地
 価格

7.0坪単価万円~9.6坪単価万円



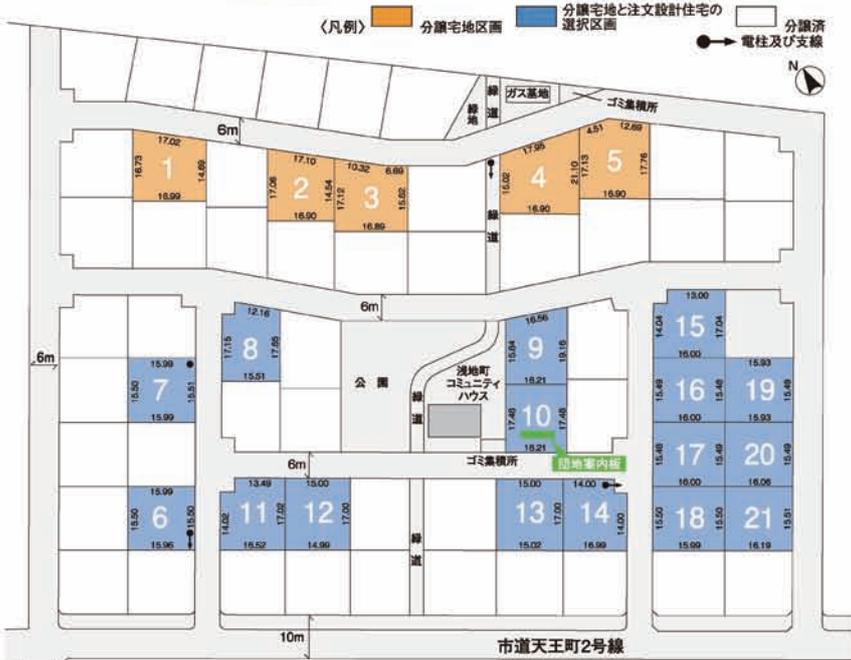
JR「浦佐駅」に程近く、 関越自動車道の利用にも便利。

- | 交通 | 教育施設 | 公共施設 |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ●JR上越新幹線「浦佐駅」
[JR上越線「浦佐駅」] (車で約2分) | <ul style="list-style-type: none"> ●浦佐認定こども園 (徒歩約12分) ●浦佐小学校 (徒歩約12分) ●大和中学校 (徒歩約13分) ●県立国際情報高等学校 (車で約3分) ●北里大学保健衛生専門学校 (車で約5分) ●国際大学 (車で約6分) | <ul style="list-style-type: none"> ●南魚沼市役所大和庁舎 (車で約3分) ●池田記念美術館 (車で約2分) |
| ショッピング施設 | 金融機関 | レジャー施設 |
| <ul style="list-style-type: none"> ●市街地商店街 (徒歩約15分) | <ul style="list-style-type: none"> ●天王町簡易郵便局 (徒歩約7分) | <ul style="list-style-type: none"> ●県営「八色の森公園」 (車で約2分) |
| 医療施設 | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ●ゆきぐに大和総合病院 (徒歩約11分) | | |



■団地概要
 ■所在地/南魚沼市浦佐地内■総面積/24,165.78㎡(7,310.14)坪■総区画数/66区画■今回募集区画/分譲宅地5区画、分譲宅地と注文設計住宅の選択区画16区画■地目/宅地■用途地域/第一種低層住居専用地域■建築基準率/50%■容積率/100%■団地施設/上下水道、消雪パイプ、電気、プロパン集中管理方式、集会所(団地内)、道路6m全面舗装、公園(708㎡)、緑道(3m)、消火栓、ゴミ集積所、ポケットパーク

分譲宅地区画 5区画 分譲宅地と注文設計住宅の選択区画 16区画



区画番号	面積		譲渡価額(円)
	㎡	坪	
1	271.26	82.05	5,740,000
2	267.22	80.83	5,650,000
3	271.51	82.13	5,740,000
4	304.98	92.25	6,580,000
5	306.39	92.68	6,480,000
6	247.78	74.95	6,870,000
7	247.93	74.99	6,910,000
8	287.45	86.95	7,900,000
9	283.78	85.84	7,650,000
10	283.36	85.71	8,080,000
11	271.85	82.23	7,470,000
12	255.02	77.14	6,740,000
13	255.20	77.19	6,750,000
14	279.86	84.65	8,100,000
15	263.63	79.74	7,240,000
16	247.69	74.92	6,550,000
17	247.76	74.94	6,550,000
18	247.89	74.98	6,550,000
19	245.85	74.36	6,880,000
20	247.81	74.96	6,940,000
21	250.02	75.63	7,000,000

※注文設計住宅でご購入の場合は、上記土地代金に建物価額が加算されます。※住宅を建設する際には、別に定める譲渡協定に基づいて、設計していただきます。(注)一部区画には、電柱及び支線が重複しているため土地費を譲渡価額から控除しております。この区画を購入された方は、電柱設置者と土地使用契約をしていただきます。

無理のない資金プランで、ゆとりの生活を。

POINT 1 | 支援制度
住宅建設支援
 快適な住環境の整備を促進するため、下記項目から3項目以上を選択した工事を取り入れる**注文設計住宅**に対して、それらの工事経費の一部として**200万円を上限**に住宅支援を行います。

▶新潟県産材の使用 ▶環境への配慮 ▶高齢者・障害者対応
 ▶耐久性の向上 ▶外構工事 ▶充実住宅

各項目毎の基準内容・支援額の詳細については、別冊パンフレットで確認ください。

宅地購入支援
 敷地内消雪設備整備費の一部として、**50万円支援**を行います。

POINT 2 | 安心住宅
 公的機関として公平かつ適正な工事監理を行い、**住宅金融支援機構基準を満たす安全**、快適な住宅をつくります。住宅瑕疵担保履行法に基づく保険へ加入し、アフターメンテナンスも安心です。

POINT 3 | 好立地
 新潟県住宅供給公社ならではの好立地。利便性のよい都市近郊のゆとりある区画に**希望の住宅建設が可能**です！子育て世代・ゆとりある老後を送る世代に最適な物件も多数ございます。

南魚沼市助成金制度

(Uターン・Iターン者向け助成金)

南魚沼市ではUターン・Iターン者が「ウッドタウン八色」を購入する場合、助成金を交付します。

助成金額/購入する宅地面積 3,000円
 平方メートルあたり

の購入条件

1. 新潟県外に住居登録を有して、3年以上が経過している方
2. 申込者の宅地購入時の年齢が50歳以下の方
3. 宅地の購入契約日から5年以内に住宅を建築できる方、および購入契約日から6年以内に住民登録できる方

■お申込み・お問い合わせ/午前8:30~午後5:15

新潟県住宅供給公社
 〒950-0965 新潟市中央区新光町15番地2 (新潟県公社総合ビル)
住宅課 分譲グループ ☎025-285-6111
 ホームページ <http://www.niigata-kousha.or.jp/> | Eメール hanbai@niigata-kousha.or.jp

新潟県住宅供給公社とは

地方住宅供給公社に基づき、新潟県が設立した営利を目的としない特別法人です。公社の事業は、皆様に快適な住宅を供給するため住環境のすぐれた団地を造成し、個人向けの住宅を供給することを目的としているほか、公社賃貸住宅及び県営住宅の維持管理等幅広い業務を行っております。

南魚沼市 財政課 用地管財班
 〒949-6696 南魚沼市六日町180番地1
☎025-773-6671
 ホームページ <http://www.city.minamionuma.niigata.jp/>

木造住宅『耐震化支援』事業のご案内

最近、各地で大きな地震が起こっており、住宅の耐震性に対する関心が高まっています。

昭和56年6月以前に建てられた木造住宅は、現在の耐震基準を満たしておらず耐震性が低いものが多いといわれていて、阪神・淡路大震災などの過去の地震でも建物・人命ともに大きな被害が集中しました。

市では、地震による建築物の被害を軽減し、災害に強いまちづくりを推進するため、木造住宅の耐震診断や耐震改修工事にかかる費用の一部を補助する制度を実施しています。

補助制度を利用して、いつまた起こるかわからない地震に備え、耐震対策を進めましょう。

耐震診断支援事業

■対象住宅 ①～⑤の条件すべてに該当する住宅

- ①市内に所在する個人所有の住宅
- ②現に居住の用に供している住宅
※併用住宅も対象になります。
- ③一戸建て
- ④昭和56年5月31日以前に着工
- ⑤壁、柱、床、屋根その他の主要部分が木造

■診断内容 ・現地調査 ・耐震診断

・診断報告書の作成
(補強アドバイスを含む)

※市に登録している耐震診断士が診断を行います。

■補助金額 (一般診断法による耐震診断)

延べ床面積	診断に要する費用	自己負担額	市補助額
70㎡以下	70,000円	10,000円	60,000円
70㎡超～ 175㎡以下	80,000円	15,000円	65,000円
175㎡超～	100,000円	20,000円	80,000円

※精密診断および仕上げを撤去して調査した場合、その診断費用や復元費用は別途負担となります。

■募集戸数 30戸 (申込み順)

■申込受付期間 平成24年11月30日まで

耐震改修支援事業

■補助の対象

市で実施する耐震診断を受けた結果、評点が1.0未満で倒壊する可能性があるとして診断された住宅に対し、評点が1.0以上となる改修工事をするもの。

■補助の対象となる費用

- ・耐震改修工事に要する費用
- ・耐震改修工事を行うために必要な壁などの撤去、復旧等に要する費用
- ・設計、工事監理に要する費用
※リフォーム等を合わせて行う場合、リフォーム等の費用は対象となりません。

■補助金額

耐震改修に要する費用の一部 (上限65万円)

■募集戸数 5戸 (申込み順)

■申込受付期間 平成24年10月31日まで

申込書に必要事項を記入し、都市計画課、大和市民センター、塩沢市民センターまで提出してください。

申込書は市公式ウェブサイトでもダウンロードできます。

●問合せ 都市計画課 施設係
☎773-6662

住宅リフォーム事業補助金の交付決定を受けた方へ

住宅リフォーム事業の補助金は、交付決定を受けただけでは振り込まれません。工事完了後の実績報告が必要となります。工事が完了し工事費の支払いが終わりましたら、速やかに実績報告書類(『変更交付申請書兼実績報告書兼請求書』+必要書類)の提出をお願いします。

補助金の振込は、実績報告を受け付けた月の翌月末となります。

なお、工事の中止などで補助金の申請を取りやめる場合には、『辞退届』を提出していただく必要があります。

提出先

市役所本庁舎3階 都市計画課、大和市民センター、塩沢市民センター
☎ 都市計画課 ☎773-6662

9.22

(土・秋分の日)
八色の森公園
スタート!!

ゴール後、参加者全員に『おにぎり・きのこ汁』を用意します！

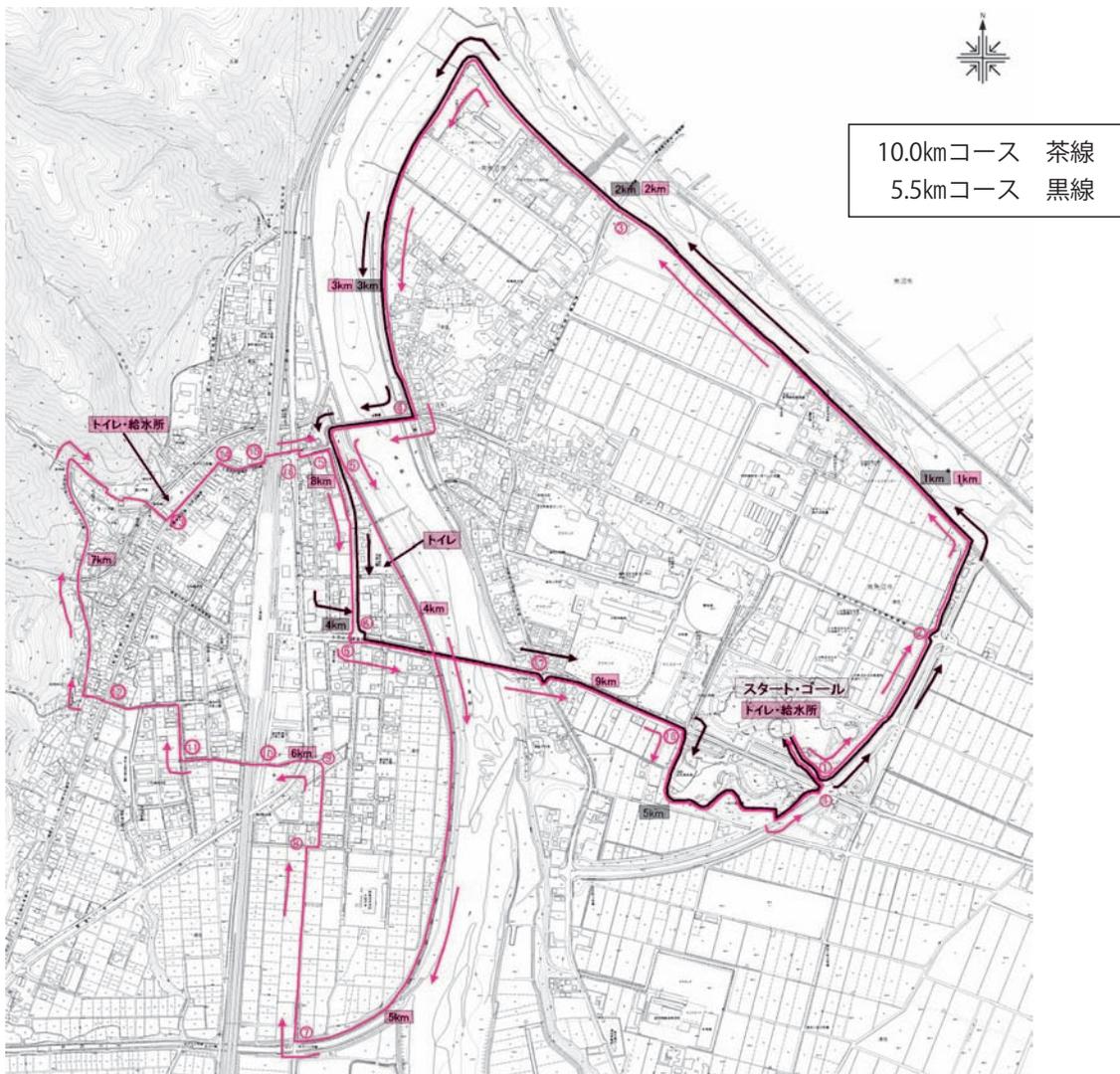
第5回 八色の森健康ウォーキング参加者募集!

～ウォーキング効果で心身ともにリフレッシュ!～

主催/八色の森健康ウォーキング実行委員会

緑豊かな八色の森の自然を感じながら歩いてみませんか。ご家族ご友人とお誘いあわせのうえ、ご参加ください。

- 日 時 9月22日(土・秋分の日) 9時10分開会式(雨天決行)
- 会場 八色の森公園周辺特設コース(車で来場する方は、八色の森公園の駐車場をご利用ください)
- 部門・参加費
ノルディックウォーキング(5.5km)・・・500円 ※事前申込みが必要です。(先着40名まで)
健康ウォーキング(5.5km/10km)・・・500円 ※健康ウォーキングは当日参加も可能です。
小学生未満のお子様は無料です。ただし、保護者が同伴してください。
- 申込先
・社会教育課生涯スポーツ係(市民会館内)
・ディスプレイ南魚沼 大和公民館 塩沢公民館
- 申込締切 9月7日(金) 17:00
- その他
・参加者にゴール後「おにぎり・きのこ汁」の用意をします。
・消費カロリー計算機能付き歩数計をお持ちの方はご持参ください。無料でレンタルも行いますが数に限りがあります。保健師・栄養士による消費カロリー診断を行います。
・申込書は市報(8/15号)と一緒に配布した折込みチラシをご利用ください。
- 問合せ 大和市民センター 大和市民班 ☎777-3111



第5回南魚沼市

「ライブライブライブ」
フェスティバル2012
出場者・出店者募集中

出場者15組を募集しています。(地域・年齢・ジャンル・個人・団体は問いません)あわせて飲食・物販・フリーマーケットなどの出店者30組も募集しています。

日 9月9日(日)午前11時開演、午後7時終演予定

会 八色の森公園野外ステージ

¥ 出場者1組3000円(学生は1組1500円)

メ 出店者1500円

申・問 実行委員会
(株)イーシー内 担当・井上
☎773-2111
☎773-2035

第8回八色の森市民 まつり参加者募集

10月14日(日)開催!

魚沼ダンス・フェスティバル

「ステージ参加者」：オリジナル・パフォーマンズ(ダンスなど)の発表者を、15チーム程度募集します。(参加費無料)

メ 9月14日(金)

申込方法

代表者の住所、氏名、電話番号を商工観光課に電話またはFAXでお知らせください。申込書を郵送します。

※希望者多数の場合、調整させていただきます。

メ 9月14日(金)

フリーマーケット出店者 参加資格

市内に住所を有する20歳以上の個人または、市内に事業所を有する法人・団体などで、次の点に同意される方。

① 出店位置は実行委員会決定。(スペースは、中央駐車場の西側歩道上を予定)

② 区画は間口2.7mの予定で、1人(組)1店舗。

③ 出店料は無料。販売に必要な機材は各自で用意する。

④ 食料品、生き物の販売は不可。

申込方法

住所、氏名、電話番号、販売予定品を商工観光課に電話またはFAXでお知らせください。詳細は後日連絡します。

メ 9月14日(金)

申・問

商工観光課商工振興班
☎773-6665
☎773-6710

第16回六日町ふれあい まつり参加者募集

10月28日(日)開催!

主会場 六日町駅前中央駐車場

ステージ参加者募集

時 午前10時~午後2時30分

出演時間 1団体20分以内

¥ 無料

申込方法

代表者の住所、氏名、電話番号を商工観光課に電話またはFAXでお知らせください。申込書を郵送します。

※希望者多数の場合、調整させていただきます。

メ 9月14日(金)

申・問 商工観光課商工振興班
☎773-6665
☎773-6710

模擬店の出店者募集 参加資格

市内に住所を有する20歳以上の個人または市内に事業所を有する法人・団体等。

区画

間口2.7m×奥行3.6m

¥ 1区画1000円

(テント等備品が必要な

申・問

場合、別途追加料金)
住所、氏名、電話番号、販売予定品目を六日町観光協会(☎770-1173)まで電話でお知らせください。

※希望者多数の場合、申込期間内でも募集を締め切る場合があります。

メ 8月31日(金)

にいがた狼煙プロジェクト 参加者団体募集

県内の山城跡等で狼煙リレーをする「にいがた狼煙プロジェクト」に参加していただける方、団体を募集します。

日 10月21日(日)

内 狼煙上げの場所は城跡にこだわられません。安全に狼煙を上げることができるところならOKです。狼煙場の整備、地権者への説明等は参加者でお願いします。

申込方法

商工観光課に申込用紙があります。必要事項を記入して申し込んでください。

メ 9月14日(金)

問 商工観光課
☎773-6665

屋外広告物適正化旬間

美しい街並みを守りましょう

9月1日から9月10日は「屋外広告物適正化旬間」です。美しい景観のために、新潟県屋外広告物条例のルールを守りましょう。

問 新潟県 都市政策課
☎025-280-5426

全国一斉「高齢者・障がい者の人権あしん相談」強化週間

ひとりで悩んでいませんか?相談無料で予約不要、秘密は厳守されます。

内 高齢者や障がい者をめぐるさまざまな人権に関する電話相談

日 9月10日(月)~14日(金)
午前8時30分~午後7時
9月15日(土)・16日(日)
午前10時~午後5時

相談担当 法務局職員または人権擁護委員

問 法務局南魚沼支局
☎0570-003-110
☎772-3742

人権なんでも相談所

相談無料、秘密厳守

① 家庭内（夫婦・親子・結婚・離婚・相続等）、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

② 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 9月4日(火)

午後1時～4時

会 働く婦人の家〔浦佐〕

相談担当 人権擁護委員

並木義雄〔海士ヶ島新田〕

☎ 779-2659

塩野谷スイ〔山崎新田〕

☎ 779-3528

坂西勝実〔浦佐〕

☎ 777-4341

行方幸恵〔一村尾〕

☎ 777-4831

※相談日に限らず、いつでも電話相談を受け付けます。お気軽にどうぞ。

問 法務局 南魚沼支局

☎ 772-3742

司法書士による多重債務相談会開催（無料）

県司法書士会は市と連携

し、借金の返済に困っている市民のサポートをしています。

法律の専門家が債務整理して適正利率で利息を再計算すると、過払い金が返還される場合や月々の返済額が少なくなる場合があります。

一人で悩まず、まずはご相談ください。相談は無料。相談内容は家族や勤務先に伝わることは一切ありません。

日 9月12日(水)

午前11時～午後3時30分

会 ふれ愛支援センター

相談室

※予約は9月11日の午後3時まで先着順で受付。

申・問 県司法書士会南魚沼市担当 司法書士 小林克行

☎ 782-6101

心の健康相談会

眠れない、不安、閉じこもりがちだ、更年期のせいなのか気が沈む、お年寄りのもの忘れ、認知症など…そのような悩みをお持ちの方、またはそのご家族の方などに、専門医（精神科）がご相談に応じます。プライバシーは守られます。（無料ですが、予約が必要です）

日 9月6日(木)

午後2時～4時

会 地域振興局健康福祉環境部

問・予約 南魚沼地域振興局健康福祉環境部地域保健課

☎ 772-8137

サントイック受講生募集

公共職業訓練 O.A経理科

（求職者の方対象）

期 9月11日～平成25年3月8日（6か月）平日の午前9時～午後3時50分

メ 8月29日

対 現在就業していない、求職中の人。（ハローワークの受講指示または受講推薦が必要）

内 ワード、エクセル、簿記各検定3級～2級（任意受験）。ビジネスマナー、パソコン会計、インターネット活用などの知識・技能の習得

受 受講料無料。ただし、教材費1万5千円程度、検定受験料自己負担。

受 詳細はハローワークへお問合せください。

●簿記2級コース

期 8月24日～11月16日

資 月・水・金曜日の35日

受 午後6時30分～9時30分

●会計ソフト初級コース

期 9月4日～10月2日

資 火・金曜日の9日

受 午後6時30分～9時30分

問 ※受講料、詳細についてはお問合せください。

問 サントイック（職）南魚沼職業能力開発運営協会

☎ 772-4554

平成24年度自衛官採用試験

資：資格、受：受付期間、試：試験日

■防衛大学校

資 高卒（見込含）21歳未満

受 推薦・総合選抜9月3日～5日／一般前期9月3日～10月1日／一般後期平成25年1月23日～2月1日

資 推薦9月29・30日／総合選抜1次9月29日／一般前期1次11月10日・11日／一般後期1次平成25年3月2日

■防衛医科大学

資 高卒（見込含）21歳未満

受 9月3日～10月1日

試 1次10月20日

資 高卒（見込含）24歳未満

受 9月3日～10月1日

試 1次10月20日

資 高卒（見込含）21歳未満

受 9月7日まで

試 1次9月22日

資 18歳以上27歳未満

受 9月7日まで

試 1次9月17日

資 18歳以上27歳未満

受 9月7日まで

試 1次10月27日～28日

資 高卒（見込含）24歳未満

受 9月3日～10月1日

試 1次10月20日

資 高卒（見込含）21歳未満

受 9月7日まで

試 1次9月22日

資 18歳以上27歳未満

受 9月7日まで

試 1次9月17日

古い地下貯蔵タンクの油漏れ防止対策をお願いします

近年、燃料など液体の危険物を取り扱う施設で、古い地下貯蔵タンクや地下配管が腐食・劣化したことによる油漏れ事故が増加しています。

地下で起こる油漏れは、発見までに時間がかかることが多く、火災の危険はもろろんのこと、土壌汚染や環境汚染が心配されます。

そのため、地中に直接埋設された古い鋼製一重殻地下貯蔵タンクについては、平成25年1月31日までに埋設年数、タンクの厚みや外壁を保護している材質などに応じ、法に定められた油流出防止対策をしなければならぬことになっていきます。

埋設から一定期間経過している地下貯蔵タンクが該当しますので、所有されている方は、必要な油流出防止対策をお願いします。

詳しくは市ウェブサイトをご覧になるか、左記までお問い合わせください。

問 消防本部予防課

☎782-5330

八海山おおくらの森 第9回若ブナ演奏会

今年も、八海山おおくらの森ブナ林公園に、日本大学音楽学部勝俣ゼミ合宿の皆さまをお招きし、9回目の演奏会を開催します。

勝俣先生のフルートと学生たちのフレッシュな演奏、歌声をお楽しみください。

日 9月2日(日)

午前11時～(1時間程度)

会 八海山おおくらの森

ブナ林ステージ

出 (雨天 大倉せせらぎ)

勝俣敬二(フルート)と

学生たち

¥ 入場無料(ブナ林運営基金への募金歓迎)

大倉口里宮丸山屋

問 ☎779-2887

心豊かな子育て教室

子育てのわ(輪・和・話)をひろげよう!気楽に参加してみてね。初めての方、里帰りの方、上の子連れの方、みんな大歓迎です!

日 9月2日(日)

塩沢地域「そだち学級」

午前10時～11時30分
(受付は午前9時30分)
塩沢公民館

内 リズムあそびでリラククス

日 9月8日(土)

午前10時～11時30分
(受付は午前9時30分)

内 ふれ愛支援センター

親子であそぼう!

内 大型紙芝居もあるよ

共通事項

対 0～3歳の乳幼児とその保護者など(おじいちゃん・おばあちゃんもぜひどうぞ)

¥ 無料(保険料として一人10円の負担をお願いします)

申 不要です。直接会場におこしください。お住まいと違う地区へも参加できます。

問 ※動きやすい服装でおこしください。

子 ども・若者

育成支援センター

☎773-6611

くれよんクラブのご案内

「くれよんクラブ」は、障がいや困り感のあるお子さんを持つ保護者の月1回の集まりです。情報交換やミニ勉強会をしています。(申込不要)

日 9月7日(金)・10月5日(金)・11月2日(金)

午前10時～11時

会 ふれ愛支援センター

2階大会議室

保健課 母子保健担当

☎773-6811

食推さんの「食育の日、料理講習会」参加者募集

毎月19日は食育の日、食生活改善推進員協議会(食推)では、「バランスのとれた食生活の普及」を活動目標に、地域で料理講習会を実施しています。今回は「おいしい!簡単!夏野菜減塩メニュー」をテーマに行います。ぜひご参加ください。

日 8月28日(火)

午前10時～12時30分

会 魚沼地域職業訓練センター

メニュー

タンドリーチキン、オクラと海苔の梅わさびあえ、丸ごとトマトのトロトロスープ

¥ 200円

持 エプロン、三角巾

メ 8月24日(金)

定 20人

主催 南魚沼市食生活改善推進員協議会

申 保健課

☎773-6811

市民セミナー料理教室「今さら聞けない郷土料理」参加者募集

知っていても当たり前?という料理をこの機会に学んでみましょう。

日 ①9月20日(木)

午前10時～正午

②9月21日(金)

午前10時～正午

③9月21日(金)

午後7時～9時

会 ※開始時間の10分前に集合

塩沢公民館 調理実習室

木村多美子さん

対 市内在住または在勤の方

笹団子とちまき

内 600円(当日集金)

持 エプロン、三角巾、ふきん、台ふきん、持ち帰り用器

定 ①～③いずれも20人

※定員になり次第締切り

申・問 中央公民館

☎773-6610

市民セミナー
「アロマセラピー講座」
参加者募集

「香のブレンド講座」癒しのアロマペンダントづくり

あなたのオリジナルな香り
を、ペンダントにつめてお持ち
帰りください。

- 日**
- ① 10月3日(水)
午後2時～4時
 - ② 10月5日(金)
午後7時15分～9時15分

「ハンドトリートメント
講座」香りの体験」

数種類の香りから、あなた
好みのハンドクリームをつく
ってお持ち帰りください。

- 日**
- ③ 10月10日(水)
午後2時～4時
 - ④ 10月12日(金)
午後7時15分～9時15分

※①と②、③と④の講座内容
はそれぞれ同じです

※開始時間の10分前に集合
中央公民館 2階会議室
上村美幸さん

- 対** 市内在住または在勤の女性
- 対** ①② 1000円、
③④ 5000円(当日集金)

持 ①②筆記用具、③④洗面
器・フェイスタオル
各16人

※定員になり次第締め切り
申・問 中央公民館
☎773-6610

高齢者生きがい学習会
「絵手紙教室」参加者募集

和やかな雰囲気の中で、絵
手紙をしてみませんか？

- 日** 9月10日・21日・10月5
日・19日(全4回)
午後1時30分～3時30分

会 大和公民館
関 千枝子さん

対 どなたでも参加できます
2100円(ハガキ10枚分)

定 20人
日 8月28日(火)
※定員になり次第締め切り

英会話教室参加者募集

この機会に英会話を覚えま
せんか？

9月12日(水)～11月14日(水)
(毎週水曜日・全10回)
午後7時30分～9時

会 大和公民館
対 3000円(10回分)

日 9月5日(水)
申・問 中央公民館
☎773-6610

デイスポート南魚沼
トレーニングルーム
マシン使用法講習会

運動を始めるきっかけをつ
くってみませんか？ランニン
グマシン・エアロバイク・油
圧式筋力アップマシンの使い
方の講習会です。

- 日** 9月4日(火)
正午～午後1時30分

会 デイスポート南魚沼
1階 トレーニングルーム

対 中学生以上
スポパラ会員 無料

対 一般200円
※別途施設利用料300円が
必要です(定期券可)

持 運動着、室内用シューズ、
タオル

定 10人(事前申込必要)
申・問 南魚沼スポーツパラダイス
☎773-3210

全日本スキー連盟A級公認
第24回塩沢ジャンプ大会

大空に跳ぶジャンパーの勇
姿を観戦してみませんか！
日 8月26日(日)

午前9時～正午ごろ
会 新潟県石打丸山シャンツェ
(石打丸山スキー場内)
競技種目 スペシャルジャン
プ(フーマルヒルHS86m(K
=80m))

問 塩沢ジャンプ大会事務局
☎773-6630

「わらび」演劇祭開催

魚沼地域演劇愛好者の発表
会です。ぜひ足を運んでみて
ください。

- 日** 9月1日(土)・2日(日)
午前10時～午後3時

会 さわらび
対 無料

問 中央公民館
☎773-6610

「親子のすすめ」講演会

親が変われば子どもも変わ
る、親としての心構えを一緒
に考えてみませんか？

- 日** 9月5日(水)
午後7時～8時30分
(受付は午後6時30分)

会 第一上田小学校ランチル
ーム

内 脳科学が後押しする「親
学のすすめ」

高橋史朗先生(明星大教授)
講 無料
問 第一上田小PTA事務局
☎782-0506

食品事業者適正化
技術講座

9月20日(木)
午後1時～5時
長岡地方合同庁舎
食品の製造業者、小売・
卸・流通業者

対 無料
問 北陸農政局長岡地域セン
ター
☎0258-27-2011

「厚意に感謝します」

・故種村ミツ様(南魚沼市出
身)のご遺族様から、故人
のご遺志により老人福祉の
向上のために100万円の
ご寄付を頂きました。

・南雲康一様(神奈川県在
住)からご寄付を頂きました。

・藤井睦子様(坂戸)から子
ども・若者育成支援センタ
ーに日本の民話26冊のご寄
付を頂きました。

**ご厚意に沿って大切に
使わせていただきます。**

平成24年度 市民体育祭

主催：南魚沼市体育協会

事務局：社会教育課 生涯スポーツ係 ☎773-6630

※申し込みは、各種目の問合せ先にご連絡ください。

インディアカ

日 9月16日(日)午前10時

会 第二上田小学校体育館

種目 女子の部／男女混合の部

競技方法 3セットマッチ・

リーグ戦(※日本インディア

カ協会則に準ずる)

¥ 無料

メ 8月31日(金)

問 武田 進

☎090-7814-2068

ゲートボール

日 10月9日(火)午前9時

会 小栗山サンスポーツラン

ド ゲートボールコート

競技方法 2011公式ゲー

トボール競技による

¥ 500円

メ 9月15日(土)

問 桑原 安一

☎774-2282

剣道

日 10月8日(月)午前8時30分

サッカー

日 10月14日(日)午前8時

会 大原運動公園多目的グラ

ウンド

競技方法 トーナメント(一

般社会人)

¥ 5,000円

メ 9月30日(日)

問 南魚沼市サッカー協会

青木

☎090-5325-0309

バレーボール

日 10月7日(日)午前9時

会 六日町中学校第一体育館

種目 男女混合9人制

競技方法 リーグ戦またはト

ーナメント戦

※参加チーム数により決定

¥ 1チーム 3000円

メ 9月20日(木)

問 大津英雄

☎090-5544-1936

バドミントン

日 10月7日(日)午前9時

会 二日町体育館

種目 男女別ダブルス(A・

B)／男子シングルス(A・

B)／女子シングルスA(一

般)／女子シングルスB(中

小学生の部／中学生の部
(男女別)／高校・一般の部

¥ 1人500円

メ 9月1日(土)

問 丸山 久

☎080-5071-0910

硬式テニス

日 10月14日(日)午前8時30分

会 大原運動公園テニスコート

種目 男子・女子ダブルス

(A・Bクラス)

競技方法 予選：リーグ戦

決勝：リーグ戦1位による

トーナメント

¥ 一般1ペア2000円

学生1ペア1500円

メ 10月6日(土)

問 木村和男

☎・FAX 772-4339

太極拳

日 10月28日(日)

会 受付 午後0時30分

内 デイスポート南魚沼

太極拳(入門・剣・24式)

体験教室、各級の講習、

健康体操

¥ 500円

メ 9月30日(日)

問 大津正昭

☎776-3777

卓球

日 10月7日(日)午前9時

会 デイスポート南魚沼

種目 一般男子ダブルス／一

般女子ダブルス／一般男子シ

ングルス／一般女子シング

ルス

競技方法 リーグ戦またはト

ーナメント

※参加者数による

¥ ダブルス 1組400円

シングルス1人300円

メ 9月25日(火)

問 小林 恒

☎772-2151

ソフトテニス

日 9月8日(土)午前8時45分

会 大原運動公園テニスコート

種目 ダブルス個人戦

メ 9月27日(木)

問 樋宮孝雄

☎773-6767

一般ダブルス1組1000円

(中学生600円)

メ 9月27日(木)

問 樋宮孝雄

☎773-6767

一般シングルス500円

(小・中学生300円)

メ 9月27日(木)

問 樋宮孝雄

☎773-6767



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

〒949-6611 南魚沼市坂戸372
ディスポート南魚沼内
☎773-3210

夏休みも残りあとわずか。ディスポート南魚沼は、9月2日まで休まず営業します!!

第2期（9月～12月）教室参加者募集

レインボー筋力アップ教室

激しい運動が苦手な方、運動不足の方、ストレス解消に！楽しく続けてカラダ改革！

- 開始日：9月11日（毎週火曜日 全10回） ●時 間：20:00～21:30
- 場 所：ディスポート南魚沼2階 アリーナ ●対 象：成人 ●定 員：30人
- 申込開始：8月28日(火) 9:00～

参加料	会員	新規	無 料
	一般	継続	2,000円
	一般		4,000円

癒しの教室『フラダンス教室』

頭を使って、笑顔で踊れば心も身体も健康に！観るのも楽しいですが、踊ったほうが何倍も楽しいです。

- 開始日：9月19日（毎週水曜日 全10回） ●時 間：11:00～12:00
- 場 所：ディスポート南魚沼2階 アリーナ ●対 象：成人 ●定 員：40人
- 申込開始：8月29日(水) 11:00～

参加料	会員	新規	無 料
	一般	継続	2,000円
	一般		4,000円

親子体操教室 『ちびっ子エクササイズ』

親子で楽しく身体を動かしながら、バランス感覚や敏捷性などの運動神経を養おう！
また、同じ年代の子どもさんのいる、お母さん方の交流の場としても楽しめますよ。

- 開始日：9月13日（毎週木曜日 全10回） ●時 間：10:00～11:00
- 場 所：ディスポート南魚沼2階 アリーナ
- 対 象：9月30日で2歳以上の未就学児と保護者 ●定 員：親子20組
- 申込開始：8月30日(木) 9:00～

参加料	会員	新規	親子1組1,500円
	一般	継続	親子1組2,000円
	一般		親子1組5,000円
追加			子ども1人につき1,500円

フレッシュエクササイズ（託児付き）

出産・育児としばらくスポーツをする機会が無かった方に最適な教室！未就学児がいる方も、託児付きで安心！

- 開始日：9月13日（毎週木曜日 全10回） ●時 間：11:00～12:00
- 場 所：ディスポート南魚沼2階 アリーナ（託児はプレイルーム）
- 対 象：女性（託児は1歳以上のみ） ●定 員：30人（うち託児10人）
- 申込開始：8月30日(木) 9:00～

参加料	会員	新規	無 料
	一般	継続	2,000円
	一般		4,000円
託児料			1人につき3,000円

癒しの教室『らくらく青竹』

全身のツボが集中する足の裏全体をやさしく刺激することで、全身の機能を高める効果を狙います。
腰やひざへの負担が気になる方、運動経験の少ない方、体力に自信のない方も安心して取り組みます。

- 開始日：9月20日（毎週木曜日 全10回） ●時 間：13:00～14:00
- 場 所：ディスポート南魚沼2階 アリーナ ●対 象：成人 ●定 員：40人
- 申込開始：9月6日(木) 9:00～

参加料	会員	新規	無 料
	一般	継続	2,000円
	一般		4,000円

癒しの教室『しなやかボディ教室』

ヨガとピラティスの要素を取り入れた運動です。ゆっくりとした一連の動作を繰り返し行うので、
運動が初めての方でも安心。腰痛予防、姿勢改善、柔軟でしなやかボディを目指す方にオススメ！

- 開始日：9月15日（毎週土曜日 各全10回）
- 時 間：経験者 9:00～10:00 初心者 10:00～11:00
- 場 所：ディスポート南魚沼2階 アリーナ ●対 象：成人女性
- 定 員：経験者クラス25人・初心者クラス25人 ○申込開始：9月1日(土) 9:00～

参加料	会員	新規	無 料
	一般	継続	2,000円
	一般		4,000円

南魚沼市民会館 受付8:30~17:15

8月の休館日【毎週月曜日・15日(水)】

☎773-5500 FAX772-8161 ☎0120-150-142
URL <http://www.6bun.jp>

◆平成24年度芸術文化事業のご案内◆

劇団わらび座 ミュージカル「アトム」

手塚治虫の名作を劇団わらび座がミュージカルで上演！泣いて、笑って、元気になれる。わらび座の公演を、ぜひご覧ください。



- 日 9月9日(日) 開演18:30 (開場18:00)
- 会 市民会館 大ホール
- ¥ 全席指定 一般 4,000円 (当日4,500円)
小学生以下 2,000円 (当日2,500円)

※会館、会館プレイガイドでチケット好評発売中

伊勢正三「風」ひとり旅コンサート~時は流れて~

全編「風」時代の楽曲によるアコースティックライブです。予定演奏曲目：「22才の別れ」、「海岸通」、「ささやかなこの人生」など。



- 日 11月16日(金)
開演18:30 (開場18:00)
- 会 市民会館 大ホール
- ¥ 全席指定 5,500円
(未就学児の入場はご遠慮ください)

※会館、会館プレイガイドで好評発売中！

7th うおぬまLiricaコンサート 「まるごと・ぜ〜んぶモーツァルト」

モーツァルトの人生を歌と弦楽アンサンブルで再現！

- 日 12月9日(日) 開演14:00 (開場13:30)
- 会 市民会館 大ホール
- ¥ 全席自由 一般1,500円・ペア券2,000円 (当日同料金)、中学生以下無料 (要整理券)

※9月30日(日)から会館、会館プレイガイドで発売！
(会員発売は9月23日(日)から)

市民会館でイベントを開催される主催者のみなさまへ

市民会館大ホールの利用について、利用者サービスを目的として新たな料金プラン「大ホール1階席のみの利用(中ホール利用)」と「大ホールホワイエのみの利用」を設けました。詳しくは市民会館までお問合せください。

トミオカホワイト美術館 開館10:00~17:00 (入館16:30まで)

8月は無休

☎775-3646

入館料：一般500円/小中高250円(市内の小中学生無料)
8月の市民招待は18日(土)・28日(火)

トミオカホワイトの雪流Ⅱ 開催中!!

富岡作品を描くうえで欠かすことのできない白絵具、「トミオカホワイト」が完成し、雪国巡礼の旅へ。大自然の感動をそのままキャンバスへと写し出していきます。そして、花火との出会いが一大転機となり白い光への挑戦が始まります。



夜花火

池田記念美術館 開館9:00~17:00 (入館16:30まで)

8月の休館日【毎週水曜日・30日(木)・31日(金)】

☎780-4080 FAX777-3815 URL <http://www.ikedart.jp>
入館料：大人500円/高校生以下無料

第13回 八海山夢展

期 8月28日(火)まで

地元美術家の協力により開催している展覧会で、絵画・書道・写真・水石・俳句の5部門、約110人が出展します。魚沼の風景・風物の美しさ、豊かさをさまざまなジャンルで表現しています。ぜひご覧ください。



●関連イベント「夢展“美のツボ”」

作家の制作風景や、鑑賞のコツなど公開します。

- 絵画部門**：8月16日(木)9：30~12：00…高橋正則さんの写真と永井昭司さんによる作品解説会
- 書道部門**：8月26日(日)14：00~15：00…志田静園さん、富所白象さん、佐藤海雲さんによる揮毫
- 水石部門**：8月26日(日)15：00~16：00…浦佐水石会の小島達夫さん他による、水石の鑑賞ポイント解説 ※内容は変更になる場合もあります

◆次回展覧会◆

国際大学創立30周年記念写真展 「この指とまれⅦ」「IUJギャラリー」

期 9月1日(土)~11日(火)

今年で創立30周年を迎える国際大学。第1部は修了生であり自然愛好家である神谷孝信氏の写真展「この指とまれⅦ」と、第2部は大学の30年を振り返る「IUJギャラリー」です。南魚沼市民は無料で招待しますので、お気軽にお越しください。

月	日	曜日	保育園名	電話番号	時間	内容	注意事項
9	4	火	あおば	775-2274	9:30~10:30	1、2歳児と遊ぼう	<ul style="list-style-type: none"> 参加は無料ですが、保険料(1人10円)の負担をお願いします。 問い合わせは各保育園にお願いします。
			上長崎	782-1184	9:45~10:45	自由遊び	
	6	木	大木六	782-1523	9:45~10:45	一緒に遊ぼう	
			石打	783-3624		砂遊び	
	11	火	舞子	782-0436	10:00~11:00	お外で遊ぼう	
	12	水	大崎	779-2762	9:45~10:45	自由遊び	
	29	土	上原	775-2114	9:45~10:45	運動会	
			あおば	775-2274	9:00~10:30		
			五日町	776-2155	9:30~11:00		
			四十日宮	776-3551 774-2066	10:00~11:00		
			余川	773-5459	10:00ころ		
			下長崎	782-0092	9:30~10:30		
			上長崎	782-1184	9:45~10:45		
			塩沢	782-1520	9:00~		
			中	782-1746	9:30~		
			舞子	782-0436	9:00~11:00		
石打	783-3624	9:45~10:45					
上関	783-2956	9:30~					

※赤石保育園と西五十沢保育園は今年度改修工事のため「にこにこ広場」をお休みします

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。

保育園名	電話番号	内容(日程)	時間
浦佐認定こども園	777-5560	外で遊ぼう	毎週月曜日
		絵本で遊ぼう	毎週火曜日
		作って遊ぼう	毎週水曜日
		歌って遊ぼう	毎週金曜日
		園庭・保育室で遊ぼう	毎週土曜日
10:00~11:30	子育て支援だより「ひだまり」をご覧ください		
上町	773-6187	英語で遊ぼう	毎月第2木曜日
		めぐちゃん	毎月第4木曜日
10:00~11:30	予約が必要です		
めぐみ野	773-5257	にこにこデー	毎週火・木曜日
		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	毎週月~土曜日
		身体測定	毎週月曜日
		ひよこ学級	毎週火曜日
		ひよこちゃんデー	毎週水・木曜日
		お誕生会・給食試食会	毎月開催
		マタニティサロン	毎週金曜日
13:30~15:00			
わかば	778-2036	わくわくコーナー(園開放)	毎週水曜日
		親子保育体験日	月2回
10:00~12:00			
金城	788-1661	にこにこクラブ	月2回水曜日
		自由来館	毎日
13:30~14:30			
金城わかば児童館	782-5163	運動会	9月30日(日)
		お話広場・みのりクラブ	月2回ずつ月曜日
		親子料理教室・親子保育園体験	月2回ずつ火曜日
		アロマ講座・手作り広場	月2回ずつ木曜日
		ピラティス教室・すくすくクラブ	月2回ずつ金曜日
		畑で作物・作物で料理	月1回土曜日
10:30~11:30			
10:00~12:00			
※詳しいことは、毎月発行の児童館だよりをご覧ください。			

※六日町幼稚園(☎772-4577)でもいろいろな計画をしています。

9月の住民健診日程

問 保健課 ☎ 773-6811

南魚沼市住民健診カレンダー

検索

◎基礎健診を受診する40歳以上の方は保険証を必ずお持ちください。

◎該当の健診日に都合がつかない場合は、日程・会場を変更することができます。新規の申し込みや変更はお早めに保健課までご連絡ください。

■健診内容・受付時間などの詳しい内容は「住民健診カレンダー」に掲載しています。

大和地域 実施健（検）診名の内容

○全ての健診…基礎健診／胸部レントゲン／胃がん検診／大腸がん検診／乳がん検診／子宮頸がん
注意：胃がん検診は午前を実施します。子宮頸がん検診・乳がん検診は午前を実施しますが、水・木曜日のみ午後も実施します。

期 日	時間区分	健 診 名	会 場	行 政 区
9月11日(火)	午前・午後	全ての健診	健友館	後山・市野江・猫道
9月12日(水)	午前・午後			天王町・浦佐門前
9月13日(木)	午前・午後			天王町・町屋
9月14日(金)	午前・午後			岩山・浦佐八色・穴地・芹田
9月15日(土)	午前			黒土・境川・浦佐上町・八色原

六日町地域 実施健（検）診名の内容

○基礎健診など…基礎健診／胸部レントゲン／胃がん検診／大腸がん検診
注意：胃がん検診は午前を実施します。
○子宮・乳がん検診…子宮頸がん検診／乳がん検診

期 日	時間区分	健 診 名	会 場	行 政 区
9月1日(土)	午前・午後	子宮・乳がん検診	市民会館多目的ホール	美佐島・学校町1丁目・学校町2丁目・学校町3丁目・学校町4丁目
9月6日(木)	午前・午後	子宮・乳がん検診	市民会館多目的ホール	余川本町・飯綱町・北辰・仲町
9月7日(金)	午前・午後	子宮・乳がん検診	市民会館多目的ホール	小栗山・伊勢町・旭町
9月8日(土)	午前・午後	子宮・乳がん検診	市民会館多目的ホール	田中町・八幡・大和町1丁目
9月19日(水)	午前・午後	基礎健診など	城内診療所	広堀・中手原・山口・岡・妙音字・上出浦・下出浦・上薬師堂・下薬師堂・藤原
9月26日(水)	午前・午後	基礎健診など	市民会館多目的ホール	大和町1丁目・大和町2丁目・緑町
9月27日(木)	午前・午後	基礎健診など	市民会館多目的ホール	東泉田・沖町
9月28日(金)	午前・午後	基礎健診など	市民会館多目的ホール	西泉田・若葉町

塩沢地域 実施健（検）診名の内容

○基礎健診など…基礎健診／胸部レントゲン／胃がん検診／大腸がん検診
注意：胃がん検診は午前を実施します。
○子宮・乳がん検診…子宮頸がん検診／乳がん検診

期 日	時間区分	健 診 名	会 場	行 政 区
9月3日(月)	午前・午後	基礎健診など	塩沢保健センター	上十日町・中
9月4日(火)	午前・午後	基礎健診など	塩沢保健センター	大里・小木六・八竜・中野・古川・小杉・大木六原
9月5日(水)	午前・午後	基礎健診など	塩沢保健センター	吉山・柄沢・仙石・中子・五郎丸
9月24日(月)	午前・午後	子宮・乳がん検診	塩沢保健センター	一分区・二分区・三分区
9月25日(火)	午前・午後	子宮・乳がん検診	塩沢保健センター	四分区・五分区・六分区・目来田

☎ 問 厚生労働省相談窓口
0120-509-002

か、厚生労働省相談窓口までお問い合わせください。

詳しくは、厚生労働省のウェブサイトをご覧いただくか、厚生労働省相談窓口までお問い合わせください。

給付金の支給を受けるとは、平成25年1月15日までに国を相手とした訴訟の提起等を行う必要があります。

詳しくは、厚生労働省のウェブサイトをご覧いただくか、厚生労働省相談窓口までお問い合わせください。

C型肝炎特別措置法の給付金の請求期限に関するお知らせ



*発熱などの風邪症状がある方の健診や教室参加は、自粛してください。

市北部 (大和地域、大巻・城内・五十沢地区)

★会場 健友館2階 (大和病院となり)

事業	対象	期日	受付時間
4か月児健診	24年5月生	9月24日(月)	9:00~9:10
10か月児健診	23年11月生	9月3日(月)	13:00~13:10
1歳児歯科健診 フッ化物塗布	23年9月生	9月26日(水)	13:00~13:10
1歳半児健診・歯科 健診・フッ化物塗布	23年2月生	9月25日(火)	9:00~9:10
2歳児歯科健診 フッ化物塗布	22年8月生	9月5日(水)	13:00~13:10
2歳半児歯科健診 フッ化物塗布	22年2月生	9月4日(火)	13:00~13:10
3歳児健診・歯科 健診・フッ化物塗布	21年8月生	9月21日(金)	9:00~9:10

市南部 (六日町地区、塩沢地域)

★会場 塩沢保健センター (塩沢庁舎となり)

事業	対象	期日	受付時間
4か月児健診	24年5月生	9月20日(木)	13:00~13:10
10か月児健診	23年11月生	9月14日(金)	13:00~13:10
1歳児歯科健診 フッ化物塗布	23年9月生	9月27日(木)	13:00~13:10
1歳半児健診・歯科 健診・フッ化物塗布	23年2月生	9月13日(木)	13:00~13:10
2歳児歯科健診 フッ化物塗布	22年8月生	9月12日(水)	13:00~13:10
2歳半児歯科健診 フッ化物塗布	22年2月生	9月11日(火)	13:00~13:10
3歳児健診・歯科 健診・フッ化物塗布	21年8月生	9月6日(木)	13:00~13:10

●お持ちいただくものは母子保健カレンダーをご覧ください。

※9月から、ポリオ予防接種は集団接種ではなくなり、医療機関での個別接種になります。ポリオ予防接種の予診票兼接種券を、8月末までに郵送します。

にこにこ子育て

~家族みんなで、
にこにこになるう!~

幼児のおやつ

●子どもにとって「おやつ」ってなあに？

体の小さい子どもは、3回の食事だけでは必要な量を取りきれないために、1~2回のおやつで足りないエネルギーや栄養素を補う必要があります。

おやつ=楽しみのための甘いものではなく、おやつ=不足しがちな栄養を補う補助的な食事です。

●どんなことに注意すればいいの？

食事を補うためのおやつなので、良質のたんぱく質、カルシウム、ビタミンなどが取れるメニューが最適です。

次の食事がおいしく食べられるように、エネ

ルギーに変わりやすい消化の良い、おにぎり、ふかし芋、ホットケーキなどの糖質に、カルシウム、ミネラルが豊富な果物やチーズ、小魚などを組み合わせましょう。

●清涼飲料水の飲みすぎに注意!

冷たい飲み物がおいしい季節です。汗をかいた分、水分を補給する必要もありますが、甘いジュースや炭酸飲料などには、100mlあたり10g程度とたくさんの糖分が含まれています。スポーツ飲料も他の清涼飲料水と比べると少ないとはいえ、100mlあたり6g程度の糖分が含まれています。飲みすぎは食欲低下の原因となります。暑いときの水分補給は、糖分の含まれていない麦茶やカルシウムを多く含む牛乳で補うようにしましょう。

マタニティサロンのご案内

妊娠中期のご夫婦を対象に、妊娠中の悩みを話したり、旦那さんが妊婦体験をしたり、これからの子育てに向けて気軽に楽しく体験・お話をするサロンです。妊娠前後のサービスや健康管理などの情報も得られます。

●開催日時：9月8日(土) 13:30~15:30

●会場：ふれ愛支援センター 2階 大会議室

●対象：出産予定日が25年1月・2月のご夫婦 (お子さまをお連れの方は、ご相談ください)

●申込み：保健課 ☎773-6811

●持ち物：母子手帳、南魚沼市子育てブック、必要な方は座布団・膝掛けなど

救急医療当番 (8月18日～9月2日)

日付	診療科	受付時間	診療施設	電話番号
市立中之島診療所は8月14、15、16日が休診となります。				
8/18 (土)	内科	13:30～16:00	湯沢病院	780-6543
		18:00～翌朝6:00	六日町病院	772-7111
19 (日)	内科	9:00～12:00	休日救急診療所	773-6688
	外科	13:30～16:00		
25 (土)	内科	13:30～16:00	城内診療所	775-2009
	外科	18:00～翌朝6:00	ゆきぐに大和病院	777-2111
26 (日)	内科	9:00～12:00	休日救急診療所	773-6688
	外科	13:30～16:00		
9/1 (土)	内科	13:30～16:00	河内医院	772-2355
	外科	18:00～翌朝6:00	六日町病院	772-7111
2 (日)	内科	9:00～12:00	休日救急診療所	773-6688
	外科	13:30～16:00		
		18:00～翌朝6:00	六日町病院	772-7111

◎休日救急診療所の所在地

市役所本庁舎南分館 (旧南魚沼市保健センター内)
☎773-6688 (日曜・祝日のみ)

◎脳神経外科の休日救急医療

土曜の12:00～翌朝6:00と日曜・祝日の6:00～翌朝6:00は、齋藤記念病院 (☎773-5111) で診療しています。

★消防本部のテレホンガイド

☎782-1991で、週の当番を確認できます。
(変更する場合があります。確認してからご利用ください。)

◎医療機関の適切な利用にご協力をお願いします

通常の外来診療時間は検査技師・薬剤師などのスタッフも揃っているの、夜間より適切な治療が行えます。できるだけ通常の診療時間内に受診しましょう。また、「かかりつけ医」を持ちましょう。かかりつけ医を持つと継続して日常的な医療アドバイスを受けることができます。手術などで総合病院の受診が必要になっても紹介状によりスムーズに受診できます。

心配ごと相談

毎週月曜日 13:30～16:00 働く婦人の家
毎週水曜日 13:30～16:00 本庁舎
毎週金曜日 13:30～16:00 塩沢老人福祉センター
※市役所休業日はお休みさせていただきます。
【問合せ】南魚沼市社会福祉協議会 ☎773-6911

本とあそぼう全国訪問おはなし隊

7月8日(日)、キャラバンカーにたくさんの絵本を乗せて、講談社の「おはなし隊」が市民会館にやって来ました。絵本を読んだり、おはなしを聞いたり、あつという間に楽しい時間が過ぎました。



みんなの図書館

南魚沼市図書館 (市民会館内2階) ☎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・3階) ☎782-0100

2012年の新潟県読書感想文コンクール課題図書と青少年読書感想文全国コンクールの課題図書、自由研究に役立つ本も入っています。調べ物のお手伝いも図書館で行っています。ぜひ、ご利用ください。

●新着図書

- ・私のいない高校 (第25回三島由紀夫賞) 青木 淳悟
- ・よみもの 伊東 潤
- ・叛鬼 石田 衣良
- ・ラブソファに、ひとり 大沢 在昌
- ・語りつづける、届くまで さだまさし
- ・かすていら 辻村 深月
- ・鍵のない夢を見る (第147回直木賞) 日本文藝家協会/編
- ・文学 2012 原田 マハ
- ・楽園のカンヴァス (第25回山本周五郎賞) 葉室 麟
- ・霖雨 藤沢 周
- ・武曲 誉田 哲也
- ・あなたが愛した記憶 山本 兼一
- ・信長死すべし 阿川佐和子
- ・娘の味-残るは食欲3- 外山滋比古
- ・傷のあるリング 西村 賢太
- ・一日-随筆集- 上原 隆
- ・こころが折れそうになったとき 金子みすゞ
- ・金子みすゞ心の詩集 金子みすゞ
- ・トガニー-幼き瞳の告発- 孔 枝泳
- ・そのほか 井波 律子
- ・論語入門-岩波新書 新赤版- 大城 道則
- ・古代エジプト文明-世界史の源流- 南雲 明彦
- ・それをお金で買いますか-市場主義の限界- マイケル・サンデル
- ・星の文化史事典 出雲 晶子
- ・宇宙の渚-上空400kmの世界- NHK取材班/編
- ・脳からストレスをスッキリ消す事典 有田 秀穂
- ・東京スカイツリー 世界一を創ったプロフェッショナル NHK出版/編
- ・悩めるママに贈る心のヒント NHK出版/編
- ・おいで、一緒に行こう -福島原発20キロ圏内のペットレスキュー- 森 絵都
- ・遺稿 立川 談志
- ・柔の恩人-「女子柔道の母」ラスティ・カノコギが夢見た世界- (第18回小学館ノンフィクション大賞) 小倉 孝保
- ・感動する漢字-贈りたい一文字座右の一文字- 山口 謡司