

自然・人・産業の和で築く安心のまち

南魚沼市

おもな内容

# みなみ 魚沼

市報

2012  
DECEMBER  
平成24年

Vol.97  
12/1



- 各課からのお知らせ……………2
- まなびのひろば……………8
- 各課からのお知らせ……………11
- まなびのひろば……………15
- けんこうひろば……………17
- 掲示板……………19
- ニュースプラザ……………22



## 文化の香り高く

～次代を担う子どもの文化芸術体験事業(歌舞伎公演)～  
(第一上田小学校)

# 冬道の安全確保に努めます!

～道路の除雪作業にご協力ください～



冬の生活を確保する上で道路の除雪作業は必要不可欠です。除雪車は原則として、10センチメートル（歩道は20センチ）以上の積雪があり、その後も降雪が連続される場合に出動し、朝は7時30分、夕方は17時30分までに終了するように努め、通勤・通学などに支障のないよう実施します。夜間は、異常降雪時のみ行います。ご協力をお願いします。

作業時間は

朝は7時30分まで  
夕方は17時30分まで

## 機械除雪の注意点



- ①作業中は、除雪車に近寄らないでください。お子さんにも注意をお願いします。
- ②除雪路線に、自動車・バイクなどを駐車しないでください。全路線駐車禁止です。
- ③作業の支障とならないよう、道路上に張り出ている木は、枝おろしをお願いします。
- ④道路沿線の田・空き地などでは、雪押し場や投雪場として、今年度も引き続きご協力をお願いします。
- ⑤作業による乗入れ口などの残雪処理は、個人でお願いします。
- ⑥除雪路線、消雪パイプ路線の雪庇落とし作業に皆さまの協力をお願いします。危険箇所は、建設課に連絡をお願いします。
- ⑦押雪や投雪で支障がでる場所は、竹の棒などに赤い目印を付けてください。（高さ4メートルぐらいあると作業員が見つけやすいです）
- ⑧屋根雪や宅地内などの雪は、道路に出さないでください。圧雪でデコボコになり交通の妨げになります。やむを得ず仮置きした場合は、すみやかに撤去してください。
- ⑨流雪溝と道路用側溝のグレーチング蓋を開けて投雪した後は、蓋をしっかりと閉めてください。転落や破損する恐れがあります。

## 消雪パイプの注意点

- ①ノズル散水量の調整（散水距離20センチメートル程度）を行ってください。
- ②定期的にパイプ末端のドレーン（泥はき口）を開け、管内のつまりを解消してください。
- ③第2融雪制度により、市道・県道・国道は、午後2時～3時と午後4時～5時の各1時間（若干の誤差あり）送電が停止され、消雪パイプは停止します。

## 【問合せ】

- 市道  
市役所 建設課 維持管理班  
☎773-6674
- 県道と国道291号・253号・353号  
地域振興局 維持管理課  
☎772-2249
- 国道17号(美佐島交差点が管理境界)  
小出側＝長岡国道事務所 小出維持出張所  
☎025-792-0839  
湯沢側＝長岡国道事務所 湯沢維持出張所  
☎784-1177

# 水道の冬じたくをお願いします

【問合せ】水道課 水道業務係 ☎774-3141

冬期間(12月～4月)は積雪のため検針を行いません。この期間は概算料金で毎月請求させていただきます。

**問1** 冬期概算料金とは？

**答1** 前年の水量から計算した料金です。前年の冬期間の使用量(前年のデータがない場合は直近の使用水量)をもとに、ひと月あたりの水量を認定します。認定水量をもとに計算したものが冬期概算料金となります。

**問2** 冬期概算料金はどのようにわかるの？

**答2** 1月上旬に「冬期認定通知書」を郵送します。内容をご確認ください。

**問3** 冬期概算料金の変更は可能ですか？

**答3** 可能です。認定(概算)水量と実際の使用水量に大

幅な差がある場合や、家族の人数の増減などで使用水量の変動が考えられる場合は、自分で認定水量を設定していただくことが可能です。ご希望の方は水道課にご連絡ください。

**問4** 冬期概算料金の精算は何月ですか？

**答4** 6月です。来年5月に検針を再開し、6月に精算させていただきます。

**問5** 実際の使用水量で料金を支払うことは可能ですか？

**答5** 可能です。実際の使用水量による料金での請求を希望される方は、自分で検針し水道課に報告する自主検針が必要です。希望される方は、お問い合わせください。

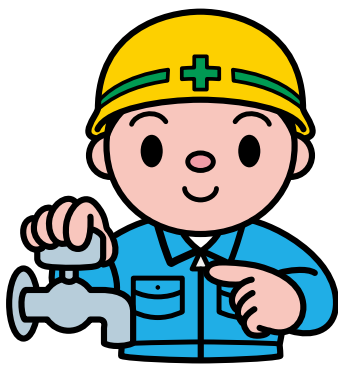
**問6** 凍結による管の破損や漏水などが春先まで分ならず、5月の検針で多額の請求になるケースが毎年、多発しています。水道管の冬支度について、確認をお願いします。

●水道管にも冬支度を  
倉庫や作業所、あるいは地区の集会所など日常的な利用が少ない施設や、屋外に設置した給湯器など目の届きにくくなるもの、長期間留守にする場合などは、特に注意と予防が必要です。

## 【凍結の防止方法】

- 蛇口や水道管に保温材を巻きつけて保温しましょう。
- 凍結しやすい箇所には、市販の電気式凍結防止ヒーターなども活用しましょう。
- 使用しない場所は、水抜栓などを利用し水道管の水を抜きましよう。

※漏水予防のためにも長期間使用しないときは、休止の届出をお勧めします。



## 冬の交通事故防止運動

【問合せ】環境交通課 環境交通班 ☎773-6666

### 『冬の道 保って安心 車間距離』

12月11日(火)～20日(木)の10日間「冬の交通事故防止運動」が実施されます。運動の重点は、次の3つです。

- 飲酒運転の根絶
- 車間距離の保持と正しい合図の励行
- 歩行中・道路横断中の交通事故防止



年末が近づくこの季節は、人や車の動きが慌ただしくなり、冬型の気候も強まるため、交通事故が増加します。安全運転を心掛け、交通事故防止にご協力ください。

# 公共交通実証調査のご協力をお願いします

～上田地区限定!デマンド\*型乗合タクシー～

※デマンドとは、日本語で“需要、要望”と訳されます

【問合せ】 都市計画課 都市計画係 ☎773-6662

## 自宅からバス停まで無料送迎します

南魚沼市公共交通協議会では、市内の公共交通の再編を検討しています。その一つとして、期間を限定した「デマンド型乗合タクシーの実証調査」を上田地区で実施しています。

ふだん自分で運転される方も、この機会に新しい公共交通のシステムを体験して、多くのご意見ご感想をお聞かせください。今回の調査結果をもとに、地域に合った公共交通のあり方を検討していく予定です。

期間 12月14日(金)まで ※予約は12月12日(水)

時間 6:30～20:00

### 《利用するには》

- ①ご利用の前々日までに、電話で予約してください。(予約時間は午前9時～午後4時)  
予約電話番号 ☎772-4121
- ②住所番地、名前、人数、電話番号、利用するバス停、バスの時間など受付の案内に従ってお答えください。
- ③ご利用の前日、タクシー会社から確認の電話がきます。
- ④当日、タクシーが迎えに行きますので、玄関前でお待ちください。くれぐれも、時間厳守をお願いします。



自宅



タクシーで送迎



行政区指定の  
路線バスのバス停

\*\*\*\*\*

## 市民バスは、無料で利用できます ～大和地域は病院バス兼用 六日町・塩沢地域で運行～

【問合せ】 都市計画課 都市計画係 ☎773-6662

降雪期は、道路状況により、時刻表通りに運行できない場合もあります。利用される場合は、安全な場所を確保して早めに待っていただくようお願いします。

※12月29日～1月3日まで運行を休みます。

## 住宅リフォーム事業補助金交付決定を受けた方へ

【問合せ】 都市計画課 施設係 ☎773-6662

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になります。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』と必要書類)を提出してください。

補助金の振り込みは、実績報告を受け付けた月の翌月の下旬となります。

工事の中止などで補助金の申請を取りやめる場合は、『辞退届』を提出してください。

●提出先／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



## 確定申告会場を 市民会館に変更します

〔問合せ〕 税務課 市民税係  
☎773-6668

今まで確定申告相談会場は市役所の各庁舎で実施していましたが、皆さまにご不便をおかけしていました。

ご不便な状況を改善するため、平成25年の申告から会場を市民会館に統合します。

会場を統合することで、次のことが改善されます。

- ① 混雑の緩和や待ち時間の短縮
- ② 相談内容の質の向上や充実
- ③ 広さに余裕のある会場の設営と充分な駐車場の確保

さらに、複雑な申告内容の相談者と還付申告などの簡易な内容の相談者を分けて受付し、待ち時間の短縮を図ります。

申告相談会場の変更で、市民会館への交通確保が難しい人には、次のことを予定しています。

- ① 大和・塩沢市民センターでの事前相談会の開催

- ② 休日相談日の拡充

- ③ 相談時間の延長日の設置

※詳細は、市報平成25年1月1日号でお知らせします。

税務課および大和・塩沢市民センターでは、おおむね申告期間の1か月前から収支内訳書や医療費の明細書などの書き方についてのご相談も受け付けます。

なお、申告書を自書して提出するだけの人は、これまでどおり各庁舎に受付箱を設置しますので、投かんしてください。



### 確定申告相談会

会場 市民会館1階

多目的ホール

期間 平成25年2月18日(月)～

3月15日(金)

受付時間

午前9時～11時30分

午後1時～4時

## 青色決算説明会の開催

〔問合せ〕 小千谷税務署  
☎0258-83-2090

青色申告の決算説明会を次の日程で開催します。

期 日	時 間	会 場	対象地区
12月 6日(木)	10:00～11:30	六日町商工会館	六日町地域
	14:00～15:30	塩沢商工会館	塩沢地域
12月 7日(金)	14:00～15:30	大和商工会館	大和地域
12月10日(月)	14:00～15:30	小出郷福祉センター	管内全域(農業)

## 南魚沼市立病院職員募集

〔問合せ・申込み〕  
ゆきぐに大和病院庶務課  
☎777-2111

市立ゆきぐに大和病院に勤務する職員を募集します。

### 職種

- 管理栄養士 若干名
- 歯科衛生士 若干名
- 要件 資格を有し、昭和52年4月2日以降に生まれ

た人

- 試験内容 書類選考、作文、面接
- 締切日 12月19日(水)
- 試験日 12月27日(木)
- 試験会場 ゆきぐに大和病院
- 手続き 受験申込書と履歴書(問合せ先に請求)に、健康診断書、写真2枚、資格免許証の写を添えてお申し込みください。

※勤務時間・待遇など、詳細はお問い合わせください。



# 夢の実現の基盤となる学力向上をめざして

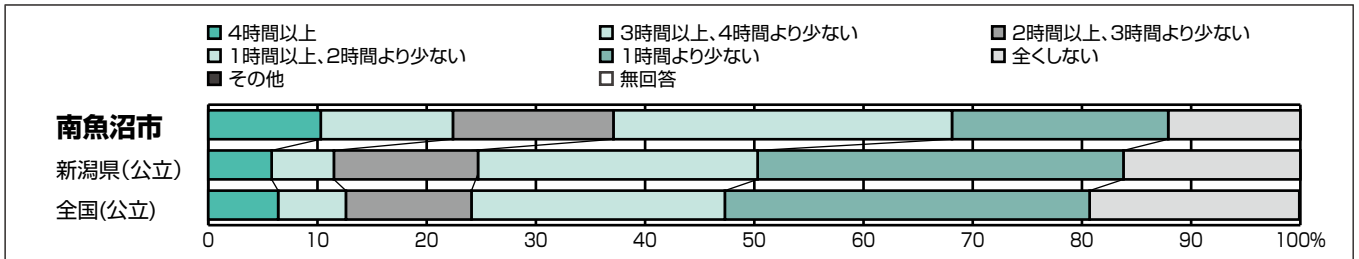
～平成24年度 全国学力調査の結果から（抽出校）～

学校教育課 ☎777-3118

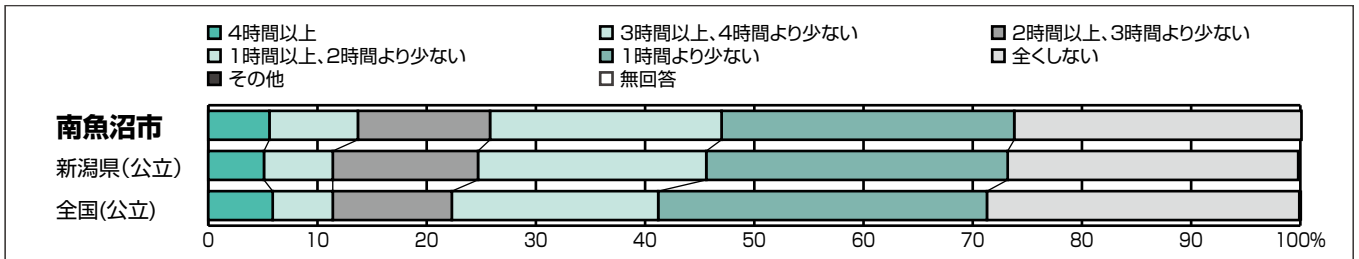
平成24年度全国学習状況調査の結果から、南魚沼市内の抽出校での家庭学習の実施状況を示すデータを、前回11月15日号に引き続き掲載します。

## 2 普段(月～金曜日)、1日あたりのどれくらいの時間、テレビゲーム(コンピュータゲーム、携帯式のゲームを含む)をしますか。

### (1) 小学校6年生



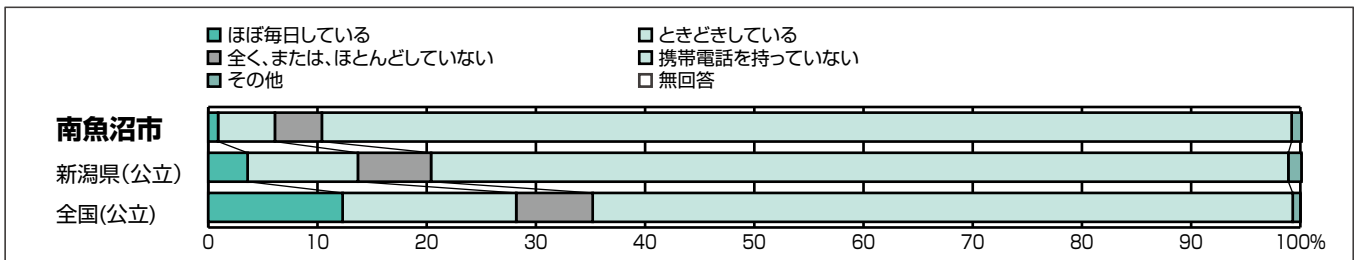
### (2) 中学校3年生



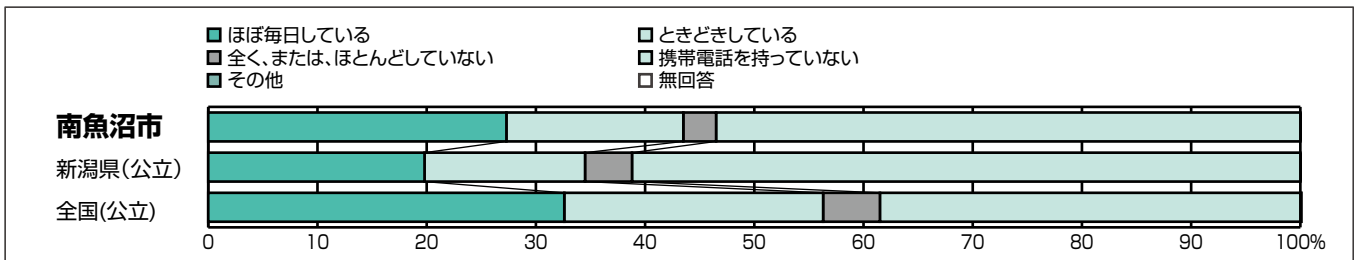
中学生については部活動があるためか、ゲームをする時間は、全国や県とほぼ同程度ですが、小学生については、テレビゲームで遊んでいる時間が非常に長くなっています。ゲームに夢中になりすぎるのは、考えものです。

## 3 携帯電話で通話やメールをしていますか。

### (1) 小学校6年生



### (2) 中学校3年生



小学校での携帯電話の所持率は10%程度で、国や県と比較して少なくなっていますが、中学校では50%弱で国と県の間位置しており、小学6年生から中学2年生までの間に、急激に増えている現状がわかります。どの学校でも、携帯電話（スマホも含む）の持ち込みは原則禁止となっています。ネットいじめなどが頻発している状況の中、小・中学校の段階で携帯電話を持たせることが子どものためになるのかどうか、じっくり考えたいものです。

## 郷土資料あれこれ

〔I〕

〔問合せ〕郷土史編さん係  
☎773-2197

郷土史編さん係では、現在「六日町史」「大和町史」の編さん作業を進めています。今月から貴重な郷土の資料の一部を紹介します。今回は、明治時代の村誌についての紹介です。

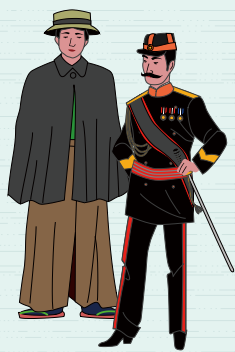
### 皇国地誌

明治8（1875）年、当時の政府は、『皇国地誌』の編さん事業を計画し、全国の府県に対して各村に地誌（村誌）を作成提出させました。その内容は、村の名称、隣接する村との距離、管轄沿革、地勢、戸数、人数、牛馬、舟車、社寺、学校など多方面にわたっていました。

新潟県でも明治9（1876）年に県令（現在の県知事）から指示が出され各村で作成されました。国に提出された村誌は、大正12（1923）年の関東大震災でその多くが消失したそうです。

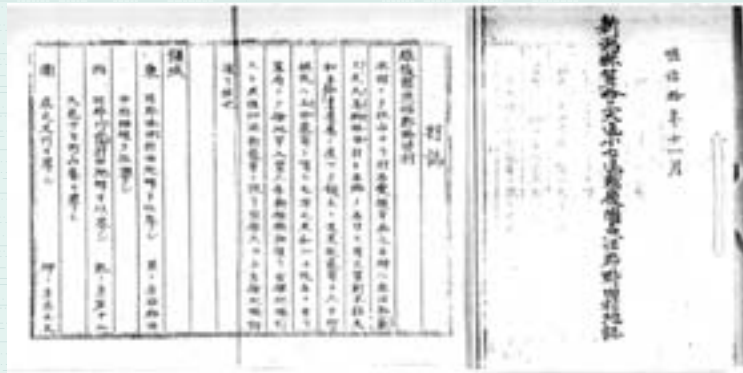
（表1）郷土史編さん係で確認できた『村誌』

タイトル
南魚沼郡中野村々誌
南魚沼郡五郎丸村々誌
新潟縣管轄越後國第拾三大區小貳區徳田新田地誌
南魚沼郡大木六新田村誌
新潟縣管轄越後國第拾三大區小貳區仙石村地誌
思川村誌
新潟県第拾三大區小五區越後國魚沼郡余川村地誌
小栗山村誌控写し
越後國魚沼郡第拾三大區小五區西泉田村地誌
越後國魚沼郡第十三區小五區川窪村地誌取調帳
越後國魚沼郡原村誌
皇国地誌編輯 村誌（新堀新田）
皇国地誌編輯 越後國魚沼郡泉新田村誌
新潟県第拾三大區小七區越後國魚沼郡野田村地誌
皇国地誌一略（穴地新田）
皇国地誌編輯 海土ヶ嶋新田
皇国地誌編村誌水尾新田



南魚沼市内には、現在も『皇国地誌』の控えがいくつか保管されていて、明治初頭の地域の実情を語る貴重な資料になっています。

※郷土史編さん係で確認できた『村誌』（表1）のものにも保管されているものがありませんら、ご連絡ください。



新潟県第拾三大區小七區越後國魚沼郡野田村地誌

## 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

### ボランティア精神の 素晴らしさ

トラックいっぱい物資を  
被災地に届ける友人  
東日本大震災

地震から数日たって友人から、缶詰類、お水、保存食等、何でも、少しでもいいから譲ってくれないかとの連絡がありました。

その夜、その友人が訪ねてきたので「大丈夫？」と聞いたら、「俺は大丈夫だけど、奥さんの実家が大変な状況らしい」と。聞くと、その町は津波で甚大な被害を受けた町。ここ数日で可能な限り物資を集めて、現地まで物資を届けに出向きたいので、仲間を手分けをして物資を集めに回っているとのこと。

私は同行できませんでしたが、数日後、その友人がリ

ターとなり、仲間数名と一緒に、水、缶詰類、ティッシュ、トイレットペーパーなどの食料・物資をトラックいっぱい積み込んで、3時間かけて現地まで届けに行つたそうです。

無事届けられたことの報告、食料を譲ってくれてありがとうとの感謝もいただきました。

当時はガソリンの手配はもちろん、余震もまだあり、道路状況もひどいとき。友人とその仲間たちは、かなりの覚悟を持って向かったそうです。

その友人たちは今でも継続的にボランティア活動をしています。

こういうボランティア精神は短期間で持てるものではなく、常日頃から強い意志がある人間だからできることなんだろうと強く感じました。

（仙台市30代 男性）





# 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

12月の休館日:3日・10日・17日  
 年末年始の休館:12月26日~1月4日  
 <施設整備・点検休館>

〒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

## 長期スイミングスクール(通年) 生徒募集

長期スイミングスクールとは、一年単位で指導を行う水泳教室です。南魚スポーツパラダイスの会員はディスポート南魚沼の個人定期券が30%引き! 参加料も割引があり、会員の方がお得です!!

- 受付期間: 12月1日(土)~9日(日) 17:00まで
- 申込方法: ディスポート南魚沼に用意してある申し込み用紙に記入してフロントへ提出してください。
- 選考方法: 12月11日(火)19:00~

各コースとも泳力テストを行いますので、10分前までにお越しください。  
 受付で「泳力テスト」と申し出てください。入場料は無料になります。



コース	開催曜日・時間		教室初日	参加対象者	回数	参加料		定員
						会員	一般	
アヒル	火	19:00~20:00	1月8日	年齢:1月末日までに5歳以上 泳力:けのび5m以上	後期 10回 (年間42回)	後期 3,000円 (年額12,000円)	後期 6,000円 (年額24,000円)	若干名
ビーバー	土	10:00~11:00	1月12日	年齢:1月末日までに5歳以上 泳力:15m以上泳げること (泳法不問)		JSC員 後期 4,500円 (年額18,000円)		
イルカ	木	20:00~21:00	1月10日	年齢:不問 泳力:3泳法で25m以上 泳げること				

※未就学児の場合、保護者がスポーツパラダイス会員であれば、会員料金になります。ただし、本年度初めて参加される未就学児は、上記のほかに別途800円が必要です。なお、定期券購入の際も、会員割引が適用となります。

※上記、受講料のほかにプール入場料が別途必要です。お得な定期券もありますので、お問い合わせください。

※教室は都合により、日程・回数・料金等が変更になる場合があります。なお、詳細につきましては各コース参加申込書をご覧ください。

## 『陸の教室』第3期(1月~3月)教室参加者募集

教室名	開催曜日・時間	教室初日	教室内容	申し込み開始日時
リズム体操	火 13:00	1月8日	軽快なリズムに乗って、楽しく身体を動かそう。	12月11日(火) 9:00
ボディメイク(火夜)	火 19:00	1月8日	ボールを使って、楽しく、らくらくエクササイズ	
ボディメイク(金昼)	金 10:00	1月11日		
レインボー筋力アップ	第3期 教室は行いません。			
フラダンス	水 11:00	1月9日	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しょう。	12月12日(水) 11:00
ちびっこエクササイズ	木 10:00	1月10日	親子で楽しく、身体を動かそう。	12月13日(木) 9:00
リフレッシュエクササイズ(託児つき)	木 11:00	1月10日	保育士さんの託児付で安心。ママはリフレッシュ&エクササイズ。	
らくらく青竹	木 13:00	1月10日	足裏健康!“青竹踏み”を使って、簡単エクササイズ。	
キックボクササイズ	木 20:00	1月10日	キックボクシングの動きを取り入れたエクササイズ。	

※教室要項・申込用紙は、申し込み開始時間になりましたら、ディスポート南魚沼に設置します。必要事項をご記入の上、受講料を添えてお申し込みください。教室受付は、全て先着順となり、定員に達しだい、締め切ります。

※申し込み開始30分前から予備受付を行います。申し込み開始時間に定員を超えた場合は、その場で抽選を行います。

※教室内容・受講料・日程等、詳しくはお問い合わせください。

## 【トレーニングルーム マシン使用法講習会参加者募集中】

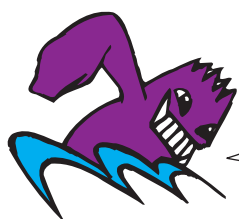
ランニングマシン・エアロバイク・油圧式筋力アップマシンの使い方の講習会です。

- ★日時 12月23日(日・祝) 12:00~13:30
- ★会場 ディスポート南魚沼1階 トレーニングルーム
- ★定員 10人(事前の申し込みが必要です)
- ★対象 中学生以上
- ★入場料 施設利用料 300円(定期券利用可)
- ★受講料 スポパラ会員:無料(一般200円)
- ※運動着・室内シューズ・タオルをご用意ください。





『スイミングスクール』第3期(1月～3月)参加者募集



水泳・水中運動では無理なく身体が動かされます。泳力・体力向上、シェイプアップなどさまざまな目的に沿うよう教室を設定し、皆様のご参加をお待ちしています。南魚スポーツパラダイス会員(※ジュニアスポーツクラブ員もスポパラ会員です)は、ディスポート南魚沼の個人定期券が30%引きになります!

- **受付期間**：12月1日(土)～15日(土) 21:30まで
- **申込方法**：ディスポート南魚沼に申込用紙とハガキを用意しました。必要事項を記入してフロントへ提出してください。
- **選考方法**：定員を超えた場合は、**18日(火) 17:00から** ディスポート南魚沼2階ロビーで抽選を行い、結果はハガキでご案内します。

\* 最少催行に達しない場合は、中止となる場合があります。スポパラ会員優先ですが、会員で定員を超えた場合も抽選となります。

コース	記号	開催曜日・時間	教室初日	対象者	参加料		定員		
					会員	一般			
水泳教室	親子	O	土 19:00～19:50	1月12日	1月末日までに3歳以上になっている 未就学児(おむつがとれていること)と保護者 ※最少催行 5組	新規 1,500円 継続 3,000円	5,500円	10組	
	幼児	A水	水	18:00～18:50	1月9日	1月末日までに5歳以上の未就学児 ※最少催行 8人	保護者が会員の場合 新規 800円 継続 3,000円	5,500円	各20人
		A木	木	16:00～16:50	1月10日				
		A金	金	18:00～18:50	1月11日				
		A土10	土	10:00～10:50	1月12日				
		A土4	土	16:00～16:50	1月12日				
	初級	B水	水	17:05～17:55	1月9日	水慣れから、中級コースを目指す小学生 ※最少催行 10人	新規 無料 継続 3,000円 JSC員 3,500円	5,500円	各40人 B金7のみ 30人
		B木	木	17:05～17:55	1月10日				
		B金5	金	17:05～17:55	1月11日				
		B金7	金	19:05～19:55	1月11日				
		B土11	土	11:05～11:55	1月12日				
		B土5	土	17:05～17:55	1月12日				
	中級	C水	水	18:00～19:00	1月9日	中級コース経験者または、初級コースで条件を満たし、2人の指導員が認めた小中学生 ※最少催行 10人	新規 無料 継続 3,000円 JSC員 3,500円	5,500円	各30人 土曜のみ 40人
		C木	木	18:00～19:00	1月10日				
		C金	金	18:00～19:00	1月11日				
		C土	土	11:00～12:00	1月12日				
	上級	D木	木	19:00～20:00	1月10日	上級コース経験者または、中級コースからの進級者 ※最少催行 5人	3,500円 2教室目から 5,500円	5,500円	各15人
		D土	土	10:00～11:00	1月12日				
	レディース(女性のみ)	L火	火	11:00～12:00	1月8日	16歳以上の初心者(女性限定)	新規 無料 継続 3,000円	5,500円	30人
		L木	木	11:00～12:00	1月10日				30人
一般成人	F水	水	19:00～20:00	1月9日	16歳以上	3,000円 (ミニアクア)	5,500円	30人	
	F金	金	13:30～15:00	1月11日	16歳以上で、4泳法泳げる方			15人	
シニア	S水	水	14:00～15:00	1月9日	概ね60歳以上の方	2,000円		30人	
水中運動教室	水中歩行	H	金 11:00～12:00	1月11日	16歳以上 ※e木は、30分の教室です。 ※最少催行人数 12人	2教室目から 1教室につき 5,500円 (e木) 3,000円	e木 3,000円	30人	
	アクア エクササイズ	E火	火 20:05～20:55	1月8日				30人	
		E水	水 11:10～12:00	1月9日				60人	
		e木	木 14:20～14:50	1月10日				20人	

新規 今年度初めて参加される方 継続 第1期・第2期に参加されていた方 JSC員 ジュニアスポーツクラブ員

※3月まで、全10回行います。

※上記、受講料のほかにプール入場料が別途必要です。お得な定期券もありますので、お問い合わせください。

※都合により、日程・回数・料金等が変更になる場合があります。なお、詳細につきましては各コース参加申込書をご覧ください。

※受講料は、年末は12月19日(水)～26日(水)17時まで、新年は1月4日(金)～6日(日)17時までにお支払いください。年末年始のため、営業時間に変更がありますので、ご注意ください。

※締め切り後、空きのある教室については、12月19日(水)9時より追加募集を行います。2教室目の受講も可能です。

## 第24回にいがた南魚沼市歩くスキーフェスティバル 参加者募集

～参加者は炊き立て南魚沼産コシヒカリ食べ放題!～

- 日時 2月23日(土) 10:00スタート
- 会場 五日町特設クロスカントリースキーコース  
\*タイムレースではなく、過去に国体・インターハイで使われたコースを一部取り入れた、チャレンジヒルクライムコース(1周6km)を、八海山の眺望を望みながら各自のペースで滑り(登り)ます。  
比較的緩やかなファミリー・ビギナーコース(1周2km)もあります。

種目・コース	距離	参加者区分・条件など
チャレンジ ヒルクライム クロスカントリー	12 km (6km×2周)	・年齢・性別の区分なし。 ・安全に傾斜を登り下りできることが条件ですが、競技ではないので、スピードは必要ありません。
	6 km	
ファミリー・ ビギナー クロスカントリー	2 km	・年齢・性別の区分なし。 (五日町スキー場ふもとの比較的緩やかなコース)

- \*制限時間は2時間です。
- \*12km・6kmコースともに、ゴール地点でのタイム表示のみ行います。
- 参加費 一般2,000円、中学・高校生1,000円  
小学生・幼児500円
- 参加賞(参加者全員に)  
・炊き立て南魚沼産コシヒカリを会場内で食べ放題  
・会場内の南魚沼プチグルメ模擬店の利用券  
・完歩証
- 受付期間 12月12日(水)から平成25年1月25日(金)



- 申込み(申込書またはインターネット)  
申込書に必要事項を記入して、参加費を添えて受付窓口に応じ込んでください。(郵送可)  
【16歳未満の参加には、申込書の保護者同意欄に保護者のサインが必要です。】
- 受付窓口  
・生涯スポーツ係(市民会館内)  
・ディスプレイ南魚沼、大和・塩沢公民館  
・大巻地域開発センター  
\*ウェブサイトからの申し込みは、  
<http://www.yukiguni.ne.jp/arukuski/> へ  
\*ランネット、JTBスポーツステーションからの申し込みもできます。詳しくは  
<http://runnet.jp/> (12月21日(金)から) または  
<https://jtbsports.jp/> へ
- レンタルスキー 一式500円(クロスカントリーのスキー板、ストック、ブーツのセット)  
ただし、南魚沼市内在住の幼児・小学生、中学生のレンタルは無料です。(要予約)
- 初心者講習会(無料)  
フェスティバル当日の8:30~9:30(要予約)  
【問合せ】歩くスキーフェスティバル事務局  
☎773-6700 Fax 772-8161

## 南魚沼市内スキー場 共通リフト乗車証を販売します

- 【申込み・問合せ】商工観光課 ☎773-6665
- 【受付のみ】塩沢市民センター ☎782-0250  
大和市民センター ☎777-3111

南魚沼市スキー場協議会のご協力で、市内スキー場を利用できる共通シーズン券を販売します。代金は事前に指定口座に振り込んでください。

### 【対象と金額】

- 市内の小・中学生 10,000円
- 市内に在住・在校する高校生 15,000円  
※今年度の学生証をお持ちください
- 小・中学生のシーズン券を購入された保護者  
1人目30,000円、2人目15,000円  
※写真付の証明書(保護者本人)をお持ちください。

- 申し込みに必要なもの 振込証明書、申込書、顔写真1枚(外寸:横3.5×縦4.5cm、写真の顔のサイズ:頭頂部からあごまで34±2mm、縁なし・無帽・無背景・撮影後6か月以内)  
※詳しくは申込書・案内チラシをご覧ください。

### 【使用可能スキー場】

石打丸山スキー場、舞子スノーリゾート、石打花岡スキー場、Mtグランビュースキー場、上越国際スキー場、シャトー塩沢スキー場、六日町八海山スキー場、六日町スキーリゾート、五日町スキー場、八海山麓スキー場  
※小学生は六日町八海山スキー場を除く9スキー場で利用できます。

【申込期限】平成25年2月28日

## 国保に入るとき やめるときは 市役所窓口で手続きが必要です

〔問合せ〕 市民課 国保年金係  
☎773-6661

国民健康保険の手続きは、  
各自で14日以内に行ってください。

### ●窓口

- ・市民課（本庁舎）
- ・大和市民センター
- ・塩沢市民センター

### ●国保の加入

（職場の健康保険をやめたとき）

### ●必要なもの

- ・資格喪失連絡票  
（職場で受け取ってください）

\* 加入時に退職者医療制度の対象になる人は、同時に手続きをしてください。（下記参照）

### ●国保をやめる

（社会保険・共済組合等に加入したとき）

### ●必要なもの

- ・国保の保険証
- ・職場の保険証（または資格取得連絡票）

\* 扶養に入っている人の保険証も必要になります。

### 退職者医療制度

事業所などを退職して、厚生年金などを受けられる65歳未満の人（退職被保険者）とその家族（被扶養者）は、「退職者医療制度」で医療を受けることとなります。

#### 《退職者医療制度の対象者》

左記の条件に該当する国保に加入している65歳未満の人

- 退職被保険者  
厚生年金、共済年金などの加入期間が20年以上、または40歳以降で10年以上あり、年金の受給権を取得している人
- 被扶養者（すべてに該当するのと）  
・退職被保険者の扶養家族で、配偶者や子などの3親等以内の親族  
・主に退職被保険者の収入によって生活している同一世帯の人  
・年間の収入が130万未満の人（60歳以上や障がい者は180万円未満）

### ●加入の手続き

年金の受給権が発生した日から、退職者医療制度の適用の資格を得ます。すでに国保に加入されている対象者は、窓口で手続きをお願いします。

### ●必要なもの

- ・年金証書、または厚生・共済年金の加入期間が確認できる書類
- ・対象となる人の保険証
- ・印鑑

◎退職者医療制度の手続きが済んでいない人には、案内をお送りしています。届きましたら手続きをお願いします。

### ●国保の手続きが遅れると

#### ●加入の手続きが遅れると

・国保の加入日は、手続きに来た日ではなく、今まで加入していた保険の資格を喪失した日になります。

・保険税もさかのぼって課税され、まとめて納付が必要な場合があります。

・保険証がないため、医療機関の窓口では、その間の医療費は全額自己負担となります。

#### ●やめる手続きが遅れると

・国保税と事業所の保険料を二重に支払うことがあります。（資格喪失の手続き後、再計算し還付されます）

・手元にある国保の保険証を使って医療機関を受診すると、国保で負担した医療費を返還していただくこととなります。

### ◎保険料の算定は従来どおりです。

保険証が「国民健康保険退職被保険者証」に変わりますが、その他は変わりません。



### ●返還金について

返還金は、南魚沼市国保の資格を失った後に、市の保険証を使って医療機関を受診した場合に発生します。

資格喪失後の医療費については給付できませんので、市が負担した医療費の7割（または8割・9割）部分について返還していただくこととなります。

このようなことを防ぐためにも、職場の保険に加入することが決まったら、新しい保険証が届かなくても国保の保険証は使わずに、保険の手続き中であることを医療機関の窓口で申し出てください。

国保の保険証を使ってしまった場合は、保険証が変わったことを医療機関に連絡することで医療費の返還が必要なくなる場合もあります。

## 南魚沼市 国民健康保険 人間ドック助成申請書

受付印

【希望する項目の□にチェック☑を記入してください】

- ・胃の検査方法は、検査を受診しない方は「受診しない」に☑してください。
- ・年齢は、平成25年4月1日現在を記入してください。

↓太枠の中を記入してください

南魚沼市長 あて

南魚沼市国民健康保険の人間ドック助成を下記のとおり申請します。市が行う保健活動のため、保健師が検査結果を閲覧すること、必要な場合は特定保健指導を受けることに同意します。

平成 年 月 日

世帯主	住所	〒949- 南魚沼市		(アパート・マンション名)	
	氏名		⑤	電話番号	- -

①	保険証の記号番号	南魚沼	個人コード		
	氏名	生年月日	年齢	性別	検診希望月
		昭和 年 月 日	歳	男・女	平成 年 月 (上旬・中旬・下旬)
検診機関		送迎の希望	送迎乗車場所		
<input type="checkbox"/> 小出検診センター		<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> 本庁舎 <input type="checkbox"/> 塩沢庁舎 <input type="checkbox"/> 大巻開発センター		
<input type="checkbox"/> ゆきぐに大和病院(健友館)		<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> 本庁舎 <input type="checkbox"/> 塩沢庁舎 <input type="checkbox"/> 大巻開発センター		
<input type="checkbox"/> 城内診療所					
<input type="checkbox"/> 湯沢町保健医療センター		子宮がん検診	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし		
胃の検査方法		<input type="checkbox"/> 受診しない <input type="checkbox"/> レントゲン(バリウム) <input type="checkbox"/> 胃カメラ(鼻・口)			

②	保険証の記号番号	南魚沼	個人コード		
	氏名	生年月日	年齢	性別	検診希望月
		昭和 年 月 日	歳	男・女	平成 年 月 (上旬・中旬・下旬)
検診機関		送迎の希望	送迎乗車場所		
<input type="checkbox"/> 小出検診センター		<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> 本庁舎 <input type="checkbox"/> 塩沢庁舎 <input type="checkbox"/> 大巻開発センター		
<input type="checkbox"/> ゆきぐに大和病院(健友館)		<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> 本庁舎 <input type="checkbox"/> 塩沢庁舎 <input type="checkbox"/> 大巻開発センター		
<input type="checkbox"/> 城内診療所					
<input type="checkbox"/> 湯沢町保健医療センター		子宮がん検診	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし		
胃の検査方法		<input type="checkbox"/> 受診しない <input type="checkbox"/> レントゲン(バリウム) <input type="checkbox"/> 胃カメラ(鼻・口)			

③	保険証の記号番号	南魚沼	個人コード		
	氏名	生年月日	年齢	性別	検診希望月
		昭和 年 月 日	歳	男・女	平成 年 月 (上旬・中旬・下旬)
検診機関		送迎の希望	送迎乗車場所		
<input type="checkbox"/> 小出検診センター		<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> 本庁舎 <input type="checkbox"/> 塩沢庁舎 <input type="checkbox"/> 大巻開発センター		
<input type="checkbox"/> ゆきぐに大和病院(健友館)		<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> 本庁舎 <input type="checkbox"/> 塩沢庁舎 <input type="checkbox"/> 大巻開発センター		
<input type="checkbox"/> 城内診療所					
<input type="checkbox"/> 湯沢町保健医療センター		子宮がん検診	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし		
胃の検査方法		<input type="checkbox"/> 受診しない <input type="checkbox"/> レントゲン(バリウム) <input type="checkbox"/> 胃カメラ(鼻・口)			

# 平成25年度 国保の人間ドック助成受付開始

～ 対象は南魚沼市の国民健康保険（国保）の加入者です ～

【問合せ】市民課 国保年金係 ☎773-6661

平成25年度の受付を開始します。希望する方は、右のページの申請書に必要事項を記入し、印鑑を押して申し込んでください（申請書はコピー可）。

※助成を受けることができるのは、提出期限までに右ページの申請書で申し込んだ方のみです。

※住民健診を希望する方は、保健課が12月中旬に発送する「25年度 南魚沼市 健診申込兼調査票」に記入して保健課に申し込んでください。

【注意】① **ドックと「市の住民健診」は両方受けることができません。**

ただし、乳がん・子宮がん検診は、ドックで受けずに「市の住民健診」で検診対象になっている場合は、受けることができます。

② 日程などは、検診機関で調整後に通知します。申し込み状況により、希望月にならない場合がありますが、ご了承ください。

1. **対象者** 助成の対象者は、①～③の条件を全て満たした方

- ① 昭和53年4月1日以前に生まれた方で、申請日から受診日まで継続して国保の資格がある方（後期高齢者医療制度の方は対象外です。年度途中で保険証の変わる方は注意してください。）
- ② 国民健康保険税の滞納のない方
- ③ 検診結果で必要と判断された場合、特定保健指導を受けることに同意できる方

2. **実施検診機関** ①～④の中からお選びください。

- ① 城内診療所（乳がん・子宮がん検診なし／胃カメラ 鼻・口）
- ② ゆきぐに大和病院（胃カメラ 鼻・口） ※ 胃カメラは、胃の手術歴のある方や病歴のある方、医師に胃カメラを勧められている方が希望してください。
- ③ 労働衛生医学協会 小出検診センター（胃カメラなし）
- ④ 湯沢町保健医療センター（胃カメラ 口のみ）

PSA（前立腺がん検診）、肝炎ウイルス検診、乳腺エコー、子宮がん検診はオプション検査になります。

3. **助成期間** 平成25年4月～平成26年3月

4. **提出先**（Faxでの申し込みはできません）

市民課 国保年金係（本庁舎）／大和市民センター／  
塩沢市民センター

※提出時に「**受付証**」をお渡します。

5. 【参考】24年度の金額 （ ）内は胃カメラ検査を追加した金額

検診機関名	※ドック費用額 (24年度)	国保の助成額 (25年度)	差引個人負担額
城内診療所 ☎775-2009	31,500円 (35,700円)	<b>16,000円</b>	15,500円 (19,700円)
ゆきぐに大和病院（健友館） ☎777-4477	37,800円 (41,800円)		21,800円 (25,800円)
小出検診センター ☎025-792-3365	37,800円 (胃カメラなし)		21,800円
湯沢町保健医療センター ☎785-5005	33,600円 (36,750円)		17,600円 (20,750円)

※この助成額は  
平成25年度の  
金額です



※25年度のドック費用額は3月末までに決まります。

※基本検査・オプション検査の内容・ドック開始日は各検診機関にお尋ねください。

# 健康維持と増進で将来の医療費を抑制しよう

【問合せ】市民課 国保年金係 ☎773-6661

## ～ 平成23年度国保と後期高齢の医療費は 約117億円 ～

南魚沼市の国保加入者と後期高齢者医療加入者（75歳以上の人）の、平成23年度医療費合計額は117億647万円となり、前年度より2億7,522万円（2.4%）増加しています。人数では国保加入者が3.2%の減少、後期高齢者医療加入者が0.8%の増加となっていますが、医療費はそれぞれ3.2%、1.9%増加しています。医療費の増加は加入されているみなさんの保険税や保険料につながります。加入者一人ひとりが医療費の抑制に努めましょう。

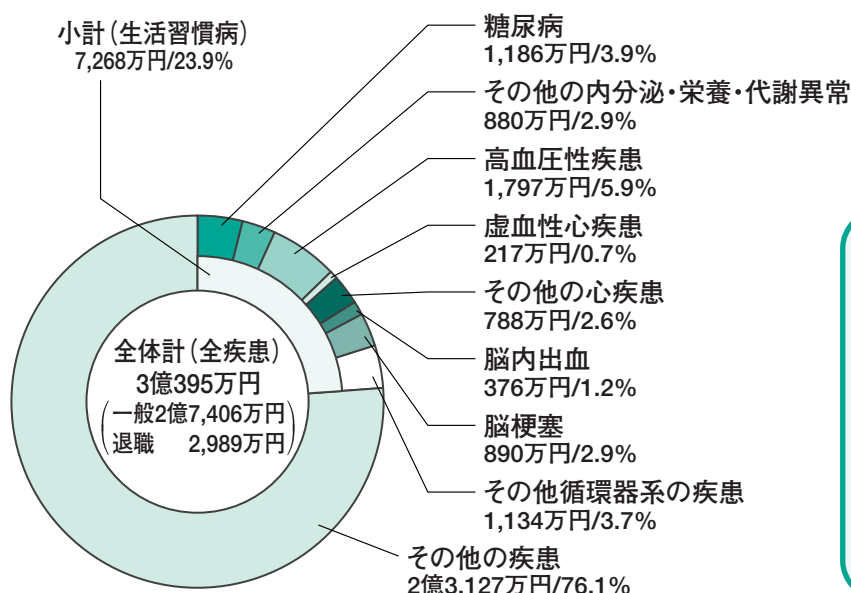
また、疾病別にみると、依然として生活習慣病が全体の1/4を占めています。栄養・運動・休養をバランスよくとり、定期的に健診を受けて生活習慣病を予防しましょう。（12月中旬に来年度の「平成25年度南魚沼市健診申込書兼調査票」が各戸に配布される予定です）

## 平成23年度の医療費一覧（国民健康保険は「国保」と表示）

※総額は千円以下四捨五入、1人当たりは1円以下四捨五入で表示

	制度名	①費用額 ①=②+③+④	①の割合	市の負担額		④個人の負担額	被保険者数
				②療養給付費など	③高額療養費など		
総額	国保 一般	42億1,592万円	36.0%	30億6,646万円	5億4,604万円	6億342万円	16,347人
	国保 退職	5億228万円	4.3%	3億5,033万円	5,463万円	9,732万円	1,514人
	国保の合計	47億1,820万円	40.3%	34億1,679万円	6億67万円	7億74万円	17,861人
	後期高齢者医療	69億8,827万円	59.7%	61億4,097万円	2億9,953万円	5億4,777万円	9,669人
	全体	117億647万円	100.0%	95億5,776万円	9億20万円	12億4,851万円	27,530人
1人当たり	国保 一般	257,902円		187,585円	33,403円	36,913円	
	国保 退職	331,757円		231,394円	36,083円	64,280円	
	国保全体	264,162円		191,299円	33,630円	39,233円	
	後期高齢者医療	722,750円		635,119円	30,978円	56,652円	
	全体	425,226円		347,176円	32,699円	45,351円	

## 生活習慣病に係る医療費（国民健康保険H24.6診療分）



上手な受診を心がけることで医療費の削減につながります。つぎのことに心がけて適正受診に努めましょう。

### 上手なお医者さんのかかり方

- ひとつの病気で、お医者さんをあちこち変えないようにしましょう！
- かかりつけ医を持ちましょう！
- 緊急時以外は、時間外や休日の受診を避けましょう！
- ジェネリック医薬品への切り替えを考えてみましょう！

## 池田記念美術館

9:00~17:00(入館終了16:30)

12月の休館：毎週水曜日・25日(火)~1月9日(水)

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

● ● 展覧会 ● ●

藪内正幸 絵本の世界~動物画に生きた60年~

■会期 12月24日(月・祝)まで  
 萌気会20周年記念事業。動物画家・藪内正幸氏の絵本原画展。動物たちの生き生きとした姿を描いた原画を展示します。また、昔の医療道具や萌気会の歩みを紹介するコーナーもあります。



藪内正幸「どうぶつのおかあさん」

### 講演会

■日時 12月2日(日)  
 10:00~11:30

■講師 斎藤惇夫(児童文学作家)  
 藪内竜太(藪内正幸美術館館長)

### 巨人軍展

■会期 平成25年1月20日(日)まで  
 日本シリーズを制覇した読売ジャイアンツ!  
 その歴史をジャイアンツカードで振り返ります。中央の特設ブースでは記念のメモラビリアを展示し、パネル展を開催します。

● ● イベント ● ●

池田音楽クラブ1周年記念 熊田千穂と過ごすクリスマスパーティ

■日時 12月22日(土) 開場 16:30  
 パーティ開始 17:00 演奏 18:00~

■料金 3,500円  
 ※当日、美術館は午後休館となります。  
 ※ゲストはジャズボーカリストの熊田千穂と銀座キラ星カルテットの4人です。

## トミオカホワイト美術館

10:00~17:00(入館終了16:30)

12月の休館：毎週水曜日・29日(土)~1月3日(木)

TEL 775-3646

【12月の市民招待は8日(土)・18日(火)・28日(金)】  
 ¥ 一般500円/小中高250円(市内の小中学生は無料)

トミオカホワイトの雪流Ⅲ 開催中

今年3月から始まった雪流シリーズが、いよいよ最終章を迎えました。これまでの純白の世界から、鮮やかな色彩の世界へと移り変わります。富岡惣一郎が一途に見つめ、描き続けてきた大自然の美をお楽しみください。



雪・阿賀野川A

## 南魚沼市民会館

受付8:30~17:15

12月の休館：毎週月曜日(祝日は翌日)  
 29日(土)~1月3日(木)

TEL 773-5500 FAX 772-8161 ☎ 0120-150-142  
 URL <http://www.6bun.jp>

● ● 平成24年度芸術文化事業の案内 ● ●

【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!!

■日時 12月9日(日)  
 開演14:00  
 (開場13:30)

■会場 市民会館  
 大ホール

■料金 全席自由  
 一般 1,500円 ペア券 2,000円  
 中学生以下無料(要整理券)



※会館、会館プレイガイドにて好評発売中!!

### 【冬期割引のお知らせ】

12月1日から3月31日までの期間、会場利用料および付属設備利用料が通常の8割相当額となります。教室の発表会、舞台を使った踊りの練習など、この機会に市民会館を利用してみませんか?

詳しくは市民会館までお問い合わせください。

※ただし、営利目的等の催しは除きます。

## 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)

TEL 772-7171 URL <http://www.m-uonuma.jp/m-artstation/>

第3期 鏡花水月~幻想的な世界へ~

■期間：平成25年1月6日(日)まで

■料金：一般 500円/小中高 250円

## 鈴木牧之記念館

開館9:00~16:30

12月の休館：毎週火曜日・29日(土)~1月11日(金)

TEL FAX 782-9860

¥ 大人500円、小中高250円(市内小中学生は無料)

### ◆牧之一言メモ②

「鈴木牧之はいつ生まれ、いつ生涯をとじた?」

江戸時代の明和7年(1770)5月27日、塩沢に生まれ、天保13年(1842)5月15日、73歳で人生の幕を下ろしました。ちなみに、『北越雪譜』は牧之が68歳の時に完成しました。(年齢はいずれも数え年です)

# みんなの図書館

南魚沼市 火～日9:00～17:00(金のみ19:00まで)  
休館月と20日(木)〈図書整理日〉

大 和 ☎777-4671 火～金9:00～19:00  
(土日祝日17:00まで) 休館月(祝日は翌日)

塩 沢 ☎782-0100 月～金9:00～20:00  
(土日祝日17:00まで)

年末年始の休館(3か所):12月29日(土)～1月3日(木)  
申込み・問合せ:南魚沼市図書館☎773-6677

## 12月の開館日時

## クリスマス読書のつどい

六日町高校演劇部の「クリスマス劇」を見に来てね!

●日時 12月15日(土)

午後2時～3時30分

●会場 市民会館

多目的ホール

●テーマ 「クリスマス」

●内容 六日町高校演劇部の「クリスマス劇」・クリスマスブーツ作り・新しい本の紹介と読み聞かせ



新しい本の紹介と読み聞かせ

- 持ち物 はさみ・のり
- 対象 幼児・小学生・保護者 他どなたでも
- 定員 50人 ※参加無料
- 申込み 図書館へお電話ください。



## 「絵本のへや」クリスマス会

●日時 12月19日(水)

午前10時30分～

11時30分

●対象 幼児(0歳から入園前)と保護者

サンタさんも来ますよ。皆さんの参加をお待ちしています。

## 12月のおはなしかい

手遊び、おはなし、パネルシアターなど楽しい内容で皆さんをお待ちしています。おはなしの後は、ぜひ図書館にお立ち寄りください。

●日時 12月22日(土)

幼児向き:午前10時から

- 小学生向き:午前10時35分から
- 会場 中央公民館 和室
- 対象 幼児から小学生、保護者

## 10月読書のつどい感想集

10月読書のつどいは、「たべもの」がテーマでした。エプロンシアターや大型紙芝居を見たり、ハロウィンバッグを作ったり、盛りだくさんの内容でした。

◆今日は、ハロウィンのお入れ物を作りました。すごく楽しかったです。難しい所も少しありました。キャンディーも作るのに少し大変でした。けれど自分で頑張って作れて良かったです。家に折り紙があるので作ってみようと思いましたが、お話も楽しいお話ばかりで、また読書のつどいに来たいです。



◆仕事が好きな娘2人が参加させていただきました。短時間でかわいいハロウィンの入れ物ができて子どもも嬉しそうでした。ありがとうございます。また、新たに作ってみようと思います。ありがとうございます。

◆紙芝居、絵本の読み聞かせなど家でもやっています。他の方に読んでもらおうと、また一味違って楽しんでいるようでした。工作も家では難しいので、このような場があったて嬉しいですね。

◆子どもが「ふうせん」の歌が大好きです。お風呂で良く歌っています。工作も楽しく出来ました。

◆季節に合った話でも楽しかったです。工作も工夫されていて、小さな子どもでも作れました。

◆和気あいあいと会の皆さんと話をしながらの作業は、とても楽しかったです。距離が近くなった気がしました。

## 12月テーマ図書展示



### 郷土図書の紹介

○「魚沼文化 第64号」

魚沼文化の会／編

目次より

1、元禄・享保期越後代官の系譜

2、金山塚出土古銭―整理と資料報告

3、六日町史のご案内

4、書評『新・秋山記行』

今年も残すところあとわずかとなりました。図書館では、「年末年始に役立つ本」を紹介しています。掃除・片付けに関する本やおせち料理の本などさまざまなジャンルをご用意しました。ぜひ、ご覧ください。

## 巡回図書、ご利用ください

11月15日(木) 大和図書館

の巡回図書を入れ替えました。これは市図書館の蔵書から、隔月100冊ずつ入れ替えているものです。ぜひご利用ください。次回塩沢図書館は、12月20日(木)に入れ替えの予定です。



アルコールと上手に付き合いましょー!

【問合せ】保健課

☎773-6811

これからの季節、何かとお酒を飲む機会が増えます。

お酒は量を守れば良薬です。おいしく健康的に飲みましょー。

市民の飲酒の現状

◆毎日飲酒習慣あり

男性53・9% 女性11・5%

そのうち

◇1合以上飲む

男性69・8% 女性40・7%

◇3合以上飲む

男性3・4% 女性1・4%

(H21年住民健診問診票)

◆週3日以上飲酒習慣あり

男性36・4% 女性6・9%

(H21年国民健康・栄養調査)

・南魚沼市は、国の平均より飲酒頻度が高い。

・適量は1合程度だが、それ以上飲んでいる人が約半数を占める。

過度の飲酒の怖さ

その1 肝臓以外にも悪影響を与える

まず、肝臓が思い浮かびますが、食道、胃、心臓、膵臓、小腸や大腸、生殖器などほぼすべての臓器に悪影響を及ぼします。

その2 睡眠障害につながる

アルコールは入眠を促しますが、アルコール血中濃度が低下する時期には、逆に覚醒させる作用があり、睡眠の質が低下します。

その3 うつ病とも関係が深い

イライラを発散させるために飲酒した場合、その後、アルコールが抜けたときにうつになりやすくなります。さらに、不安な気持ちを解消するために飲酒して…という悪循環を招きます。アルコール依存症によるうつ病の多くは、この悪循環が始まります。

その4 アルコール依存症

1日5合以上の酒を週5日以上飲み続けると、10年(女性は5年)以内でアルコール依存症になると言われていて、禁断症状は麻薬に劣らないほど強烈です。

その5 認知症になりやすくなる

飲酒量が増えるほど、脳が委縮するというデータがあります。過去に5年以上アルコールを大量飲酒していた人は、その経験がない人と比べ4・6倍認知症の危険性があります。施設入所の高齢者で認知症の29%は多量飲酒が原因という調査報告もあります。

「アルコール 上手に付き合う あいうえお」

あ 相手のことを考えて

お酒に強い人と弱い人がいます。これはアルコール分解能力の差によるもので、生まれつきの体質で決まります。お酒が弱い人に無理強いするのはやめましょー。

い 1合程度が適量です

適量は、1日の純アルコール20g程度とされ、日本酒に換算すると1合程度です。

$$\text{純アルコール量(g)} \parallel \text{飲酒量(ml)} \\ \times \text{アルコール度数(\%)} \times \text{アルコール比重} 0.8$$

う 運転、飲んだらいけません

体重60kgの人が日本酒1合を飲んだ場合、アルコールは3〜4時間、2合飲めば6〜7時間体内から消失するまでにかかります。(個人差あり) 1合飲めば、「酒気帯び運転」のアルコール基準値を超えてしまいます。飲酒なしと比べ死亡事故になる確率は8・7倍です。飲酒運転は絶対はやめましょー。

え 栄養バランスを考えて

空腹時でお酒を飲むと胃腸の粘膜を刺激し、荒れてしまいます。また、アルコールが吸収されやすく急激に血中のアルコール濃度が上がります。お酒を飲むときは、一緒に栄養バランスのとれたものを摂り、「ゆつくり食べながら飲む」を心がけましょー。

お お休み週2でとりましょー

連日の飲酒は肝臓が休めず、障害がでてしまいます。週に2日は休肝日を作り、肝臓を休ませましょー。休肝日を作ることにはアルコール依存症を防ぐことにつながります。



乳幼児の予防接種

【問合せ】保健課

☎773-6811

◆ポリオ予防接種について

ポリオ予防接種の「追加接種」が、24年10月23日に定期接種になりました。接種対象のお子さんに、10月末に接種券を発送しました。

◆4種混合予防接種について

市報11月1日号で、『ポリオワクチンと三種混合ワクチンの接種券を配布されている人で、医師との相談の結果、4種混合ワクチンを受けることになった場合、4種混合ワクチンの接種券と交換できる。』ことを掲載しました。

しかし、現段階で4種混合ワクチンの入荷が全国的に非常に不安定な状況であり、4種混合の対象になっているお子さんでもポリオワクチンと三種混合ワクチンの接種をしなればならない可能性があります。ワクチンの入荷状況によって、どちらのワクチンを接種するかわからないため、接種券の回収はしないことにします。

現在お持ちの接種券以外の種類が必要な場合は、母子手帳と4種混合、またはポリオと三種混合の接種券を

～12月の献血日程～

期日	時間	会場	種別
12月9日(日)	10:00～11:45	イオン六日町店	全血
	13:00～15:30		
12月10日(月)	9:30～10:30	日東工業(株)六日町工場	
	11:30～12:30	(株)セイタン	
	14:00～16:00	(株)関越イワサキ	

献血にご協力ください

【問合せ】保健課(献血担当)

☎773-6811

全部持参して、保健課または大和・塩沢庁舎の窓口においてください。(事前に医師にご確認ください)



12月の城内診療所 診療担当医師(予定表)

受付・診療時間

月曜～金曜 [受付] 8:30～11:00 [診療] 9:00～ 土曜 [受付] 8:30～11:30 [受付] 11:00～16:00 [診療] 14:00～ [診療] 9:00～

【お知らせ】インフルエンザの予防接種は12月28日までです。 【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	
											1日	2日
										薄田	救急当番 (13:00～16:00)	休診
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日						
高橋 廣田	高橋	高橋 福本	福本	高橋	高橋	高橋	高橋	高橋	高橋	福本	休診	休診
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日						
高橋 廣田	高橋	高橋	寺田	高橋	高橋	高橋	高橋	高橋	高橋	堀内	休診	休診
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日						
高橋 廣田	高橋	福本	福本	高橋	中山	高橋	高橋	高橋	寺田	福本		休診
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日						
休診 (振替休日)	高橋	寺田	高橋	中山	風間	高橋	高橋	寺田	福本	救急当番 (13:00～16:00)	休診	休診
31日	1月1日	2日	3日	4日	5日	6日						
休診	休診	休診	休診	診療日	診療日	休診	休診	診療日	診療日	休診	休診	休診

# 掲 示 板

市などからの  
お知らせ

## 臨時とパート職員の 登録制度

～保育士・調理員募集中～

【問合せ】  
子育て支援課  
☎77316822

この制度は、保育園で臨時職員が必要な場合、早く対応できるように、働きたい人を保育士、調理員、保育助手、調理助手として登録する制度です。（勤務先は原則として、本人・家族のお子さんが入園以外の園です）年齢・性別・経験は問いません。受付は随時行います。

### 【共通事項】 賃 金（時給）

- ①保育士
  - ・有資格者 1,020円
  - ・無資格者 960円
- ②調理員
  - ・有資格者 930円
  - ・無資格者 910円

**選考方法** 書類審査と面接  
**勤務先** 市内の20保育園  
**勤務期間** 平成25年3月31日まで  
年度ごとの更新です

**登録期間** 登録日～1年間  
**交通費** 市条例と規則により計算

**有給休暇** 月1日  
**保険証と年金と控除** 社会保険（健康保険・厚生年金保険）、労働保険（雇用保険）に加入するかどうかは、勤務条件で分かれま

す。税の配偶者控除内での勤務は、個々にご相談ください。

### 【臨時職員】 勤務時間

- ①保育士
  - 月～金曜  
午前8時30分～午後5時  
（1日7時間30分、休憩は正職員と同じ、早番と遅番があります）
- ②調理員
  - 月～金曜  
午前8時30分～午後4時30分（1日7時間、休憩は正職員と同じ）

### 【パート職員】 勤務時間

園ごとにより変わります

### ① 保育助手

- ア 特別・延長保育  
月～金（朝夕1～2時間）
- イ 月～金（4～6時間）
- ウ 土曜日（4～6時間）

### ② 調理助手

月～金（2～6時間）

## 心豊かな子育て教室 第1回「親子サロン」

【問合せ】  
子ども・若者育成支援センター  
☎77316611

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

### 六日町地区

#### 第4回「そだち学級」

日時 12月15日（土）  
午前10時～11時30分

※受付は午前9時30分～

**会場** ふれ愛支援センター

**内容** クリスマス&お正月飾りを親子で作ろう

### 五十沢地区

#### 第4回「そだち学級」

日時 12月15日（土）  
午前10時～11時30分

※受付は午前9時30分～

### 会場

五十沢地域開発センター

### 内容

わいわいクリスマス！

### 会場

城内地区

### 日時

12月16日（日）  
午前10時～11時30分

※受付は午前9時30分～

### 会場

城内地域開発センター

### 内容

楽しいクリスマス会

### 日時

12月20日（木）  
午前10時～11時30分

※受付は午前9時30分～

### 会場

市民会館多目的ホール

### 内容

みんなおいでよクリスマス!!・ぴっかりスノーマンを作ろう・ティータイム



### 【共通事項】 対象

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）

### 参加費

無料（保険料として1人につき10円の負担をお願いします）

### 申込み

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。

※動きやすい服装でおこしください。

### 市役所などを名乗る 不審電話にご注意ください

【問合せ】  
市民課 国保年金係  
☎77316661

最近、市役所や社会保険事務所などを名乗って電話をかけ、医療費の還付金があると断る金融機関やコンビニなどのATMへ誘導して操作をさせ、お金をだまし取る詐欺が新潟県内で多発しています。

市役所や社会保険事務所がATMへ誘導して操作をお願いすることはありません。市役所を名乗る電話であっても、内容に不審な点がありましたら相手の名前など（〇〇課〇〇係と名前）を確認し、市役所に直接電話をかけて確認しましょう。その際は、相手の言った電話番号ではなく、市役所の担当課の電話番号へお問い合わせください。

「市内企業の皆さまへ」  
「南魚沼市WEB企業  
ガイド」掲載企業募集

【申込み・問合せ】  
商工観光課 商工振興班  
☎77316665  
FAX77316710

市では、新規学卒者・UJ  
Iターン希望者などの就職活  
動支援のため、市内企業の情  
報を提供するサービス「南魚  
沼市WEB企業ガイド」を運  
営しています。会社案内・P  
Rを通して南魚沼の企業の魅  
力を発信しませんか。(採用予  
定の有無は問いません)  
**申込み方法**

所定の用紙にご記入のうえ、  
商工観光課に郵送または提出  
してください。記入票は商工  
観光課でお渡しできます。(南  
魚沼市WEB企業ガイドのサ  
イトからダウンロードもでき  
ます)

**掲載料** 無料

【U】南魚沼市WEB企業ガイド  
<http://www.city.minamiuonuma.niigata.jp/kiogyo/index.html>



永住帰国した中国残留邦人・  
樺太残留邦人の皆さまへ

【問合せ】  
厚生労働省  
中国残留邦人等支援室  
☎03152531111  
内線3468

一定の要件に当てはまる60  
歳以上の中国残留邦人などに、  
満額の老齢基礎年金を支給す  
る制度があります。この制度  
が始まった平成20年1月1日  
時点で、一定の要件に当ては  
まっていた人は、12月31日  
申請の締切日となります。ま  
だ、申請が済んでいない人は、  
問合せ先までご連絡ください。  
(中国語対応可能です)

**消費生活センター**

【申込み・問合せ】  
消費生活センター  
「ふれ愛支援センター」内  
☎77212541

消費生活センターでは、多  
重債務も含め、消費者の皆さ  
んの相談をお受けしておりま  
す。身近な相談窓口としてお  
気軽にご利用ください。

●**弁護士による南魚沼市**

『消費生活』**無料法律相談**  
マルチ商法や資格商法、多  
重債務などお金にまつわる消

費者トラブルでお悩みの方に  
弁護士による無料法律相談を  
毎月行っています。

相談時間は1件約30分。ご  
希望の方は前日正午までに電  
話での予約をお願いします。  
※皆さんが弁護士による相談

時間を有効に使えるよう、  
申込み時に相談の概要を窓  
口の相談員が伺います

**日時** 12月20日(木)

午後1時30分～4時

**会場** ふれ愛支援センター  
相談室



**パスポート申請はお早めに**

【問合せ】  
市民課 市民係  
☎77316661

年内にパスポートが必要な  
方は12月14日(金)までに申  
請してください。

年内の受取りは12月28日(金)  
午後5時までです。パスポー  
トの受取りには土・日・祝日  
を除き10日間かかりますので、  
早めの申請をお勧めします。

必ずチェック最低賃金!  
新潟県最低賃金は689円

【相談・問合せ】  
新潟労働局労働基準部賃金室  
☎025128813504

新潟県最低賃金は、従来の  
時間額683円から引き上げ  
られ、10月5日から689円  
になりました。

賃金が時間額以外(日額・月  
額・その他)で定められている  
場合は、日額・月額などを時  
間額に換算して比較します。

最低賃金は、県内で事業を  
営む全ての使用者およびその  
事業場で働く全ての労働者(臨  
時・パート・アルバイトなど  
を含む)に適用されます。

この機会に、最低賃金額を  
確認しましょう。

**心の健康相談会**

【問合せ・予約】  
南魚沼地域振興局  
健康福祉環境部 地域保健課  
☎77218137

眠れない、不安、閉じこも  
りがちだ、更年期のせいとか気  
持ちが沈む、お年寄りのもの  
忘れ、認知症などの悩みをお  
持ちの方、またはご家族の方  
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  
が、予約が必要です)

**日時** 12月6日(木)  
午後2時～4時  
**会場** 湯沢町保健センター

**介護者交流の場**

「ひなげし」

【申込み・問合せ】  
塩沢地域包括支援センター  
☎78210252  
六日町地域包括支援センター  
☎77316675  
大和地域包括支援センター  
☎77713111  
市社会福祉協議会本所  
☎77316911  
または担当ケアマネジャー

介護者交流の場「ひなげし」  
は、介護をしている者同士で、  
日々の思いや悩みなどを語り  
合う場です。介護者のみなさ  
ま、お気軽にご参加ください。

**日時** 平成25年1月8日(火)

午前10時～正午

**会場** 塩沢老人福祉センター

**内容** 講話

「認知症の豆知識」

《講師》ゆきぐに大和病院院長

宮永和夫医師

**参加費** 無料

**締切り** 12月28日(金)

あなたもサンタクローズに  
なりませんか？

サンタプロジェクト中越

【問合せ】

サンタプロジェクト中越事務局

☎090-8253-11954

E-mail: izaya611@yahoo.co.jp

クリスマスは

心を贈る季節です！

病院で過ごす子どもたちに、  
本のプレゼントを送りませ  
んか。県立病院などの小児科病  
棟の子どもたちに、あなたの  
心をお届けします。

期間 12月1日(土)～20日(木)

場所 サンタプロジェクトの

表示がある書店各店

あなたにしてほしいこと

①プレゼントを受け取る子ど  
もの性別・年齢が書かれた  
カードを選ぶ。

②ふさわしい絵本を購入する。

③クリスマスカードにひとこ  
とメッセージを書く。(名

前は匿名でお願いします)  
※お買い上げいただいた本は、  
きれいにラッピングし、責

任をもって、カードとプレ  
ゼントを病院の子どもたち  
にお届けします。あなたに  
は、グッド・ウィル・サン  
タクローズ認定証と、記念  
のしおりをお渡しします。

呼びかけ サンタプロジェクト

中越(代表 菅家洋美)

協力 若者を応援する地域ネ

ットワークの会「ぶー

ばにーば」/協力書店

ノロウイルスによる

食中毒に注意しましょう！

【申込み・問合せ】

南魚沼地域振興局

健康福祉環境部 生活衛生課

☎772-18143

新潟県では、10月から翌年  
2月末までの間を「ノロウイ  
ルスによる食中毒予防強化期  
間」として注意を呼びかけて  
います。

「ノロウイルスによる食中  
毒」を防止するため、「しっか  
り泡立て、十分に洗い流す手  
洗い」と「食品の中心部まで  
の十分な加熱(85℃、1分間)」  
を行います。

ノロウイルスが大量に含ま  
れる患者のおう吐物は、処理  
方法を誤ると周囲の人に感染  
を拡大させることがあります。  
保健所では、おう吐物の処  
理方法を実演で紹介する食品

安全基礎講座を開催します。  
講座では、空のペットボトル  
を使用して「簡単に作る消毒  
液」も紹介します。お気軽に

ご参加ください。(事前申し込  
みが必要です)

【食品安全基礎講座】

日時 12月5日(水)

午後6時～7時

12月13日(木)

午後2時～3時

(2日とも同じ内容です)

場所 南魚沼地域振興局講堂

(六日町960)



うおぬまわくわくキッズ  
スノーパラダイス

く雪をつかって楽しく遊ぼう！

【申込み・問合せ】

NPO法人野外教育学修

センター 魚沼伝習館

☎025-1793-17320

雪のふしぎなはたらきにも  
せまっちゃいます。

日時 12月23日(日・祝)

場所 八海山麓サイクリング

ターミナル(予定)

対象 中学生以下とその保護

者(年中以下のお子さ  
んは保護者の同伴が必  
要です)

参加費 500円

※活動費と保険料含みます。

講師 加藤まり子さん

定員 30人

持ち物 雪遊びの出来る服装、

帽子、手袋、長靴、着

替え、タオル、飲み物

締切り 12月19日(水)

※降雪状況によっては、内容が

変更になる場合があります。

※場所は決定次第、参加者に

ご案内します。

イベント当日連絡先

☎080-8023-4015

備えよう、従業員の万一に！

労働保険に加入していますか

【問合せ】小出労働基準監督署

☎025-1792-0241

ハローワーク南魚沼

☎772-13157

労働者(アルバイトを含む)

を1人でも雇っている事業主

は労働保険(労災保険・雇用

保険)に加入しなければなり

ません。労働保険は、労災保

険・雇用保険の各種給付金の

ほか、雇用安定のために事業

主に支給される助成金などの

各種支援制度も設けられてお

り、労働者はもとより事業主

のためにも欠くことのできな

い制度です。

労働保険の加入手続きを行

っていない事業主は、管轄の

労働基準監督署または公共職

業安定所(ハローワーク)で

加入手続きをおとりください。

乳幼児親子おはなしの会

「えほんであそぼ」

サンタさんにあえるかな？

【問合せ】

中央公民館

☎773-6610

日時 12月14日(金)

午前10時～11時30分

会場 大和公民館

内容 ハンドベル、手袋人形、

まんまるちゃん、絵本、

パネルシアター、手遊

びなど

対象 0～3歳児と保護者

参加費 無料(予約不要)

ご厚意に感謝します

●雪国演芸友の会様から、チャ  
リティ芸能祭り収益金100、  
000円のご寄付をいただき  
ました。

●八海山尊神社社務所様から  
100、000円のご寄付を  
いただきました。  
ご厚意に沿うよう大切に使  
わせていただきます。

## 南魚沼コシヒカリトレイル駅伝 in 石打開催



11月3日、上野鉾泉の山里コースから石打丸山スキー場のゲレンデを走る「第1回南魚沼コシヒカリトレイル駅伝in石打」が、上関小学校をスタート・ゴールにして開催され、県内外から約770人が参加し、紅葉が美しい山道を駆け抜けました。

1周5キロ(第1走者は6キロ)を4人でリレーする「駅伝の部」のほか、8キロのコースを走る「個人の部」と「ウォーキングの部」が開催されました。雨にもかかわらず、参加した選手たちには笑顔があふれ、楽しさが伝わってきました。

走り終わったあとは、新米コシヒカリ食べ放題と無料のキノコ汁ほか、地元食材を使ったグルメ店で南魚沼の食を楽しんでいました。

## 第61回 全国青年大会優勝

六日町クラブ



市内のバスケットボールチーム六日町クラブが、11月9日～11日に東京で開催された、第61回全国青年大会でみごと優勝しました。

六日町クラブキャプテン若井さんの話では、『このチームは本当にバスケットボールが好きな人の集まりです。みんな仕事や家庭をかかえながら練習や大会に参加しています。忙しくなると練習に参加できないこともあります。しかしお互いの環境をチームで理解しあいながら努力してきたことが、このような結果につながったのだと思っています。六日町クラブOBをはじめ、日頃から活動を支えてくださった多くの方々に感謝しています。』とのことでした。

## 防火パレードで『火の用心』



11月9日、牧之通りで秋の火災予防運動にあわせた防火パレードが実施され、一日消防署長となった女子力観光プロモーションチームの小林昌子さん、高野友香さんそして塩沢保育園の園児32人が、火の用心を呼びかけました。

あいにくの雨にもかかわらず、園児たちはダンスの披露や金融機関窓口での呼びかけなどで、元気に「火の用心、お願いします」をPRしました。

これから本格的に暖房が使われ、火災が増加します。火の用心！

## 歌舞伎の世界で遊ぼう

～時代を担う子どもの文化芸術体験事業～



11月6日、第一上田小学校で、歌舞伎の巡回公演事業が行われました。

これは、一流の文化芸術体験による巡回公演を行い、優れた舞台芸術を鑑賞する機会を提供することで子どもたちの発想力やコミュニケーション能力の育成を図り、将来の芸術家の育成や国民の芸術鑑賞能力の向上につなげることを目的としています。

児童たちは、一流の芸術家などから教えてもらい、太鼓や三味線などの体験や自作の大道具などを使った立ち回りを実演し、歌舞伎を楽しんでいました。

## 平成24年度 地域文化功労表彰(文部科学大臣表彰)を受賞 大崎郷土芸能振興会(会長 田中一利さん)



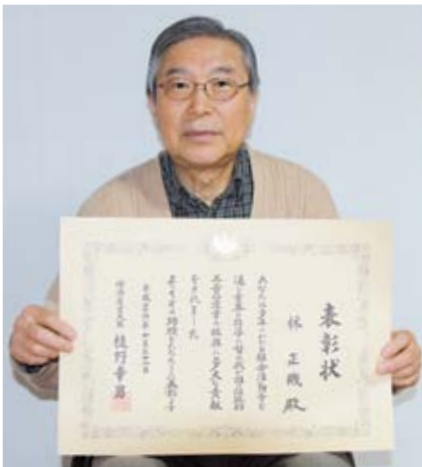
翁式三番は毎年8月14日、大前神社で奉納上演されています

大崎郷土芸能振興会が平成24年度の地域文化功労表彰を受賞されました。

同会は大前神社の式三番(新潟県無形民俗文化財)の保存・伝承の活動をしている団体です。この式三番は、平安時代の三番猿楽の古い形を随所に残し、古くから演じられてきた郷土芸能です。太平洋戦争や戦後の時代の変化の中で20年以上の中断がありました。昭和47年に同会が結成され、復活公演をはたしました。結成以後は毎年の大前神社における奉納上演をはじめ、後継者育成など幅広い活動を続けられています。

## 伝統的工芸品産業功労者等表彰 (経済産業大臣表彰)を受賞

林 正機さん(田中町) 林織物(株)代表取締役



10月31日、石川県小松市で開催された伝統的工芸品月間国民会議全国大会で、功績のあった方に対し表彰が行われました。

林さんは、長年にわたり産地役員として塩沢織物産地の運

営および伝統工芸品産業の振興に尽力しました。

また、平成17年度「全国伝統的工芸品公募展」では、最高賞である内閣総理大臣賞を受賞するなど、抜群の技術で塩沢織物の需要喚起に寄与されています。

## JA全農杯チビリンピック小学生 8人制サッカーIN北信越大会初出場 FC大和ジュニオルス



市内小学生のサッカーチームFC大和ジュニオルスが、10月27日～28日に開催された、新潟県少年サッカー5年生大会(U-11)でみごと優勝し、地区予選からの出場県内約130チームの代表として、第18回北信越少年サッカー新人大会(11月17日～18日)に出場。大会では北信越各県の代表チームが全国大会への出場を目指し全力でプレーしました。

11月8日に、選手たちが優勝報告と北信越大会出場の激励会で市長を表敬訪問しました。普段のピッチとは違うため大変緊張した選手たちでしたが、大会での感想、北信越大会の目標・将来の夢を堂々と発表し、井口市長から激励の言葉と市民のスポーツ奨励棚村基金推奨金が贈られました。

## 新潟県教育委員会表彰を受賞

佐藤廣隆さん(寺尾)



11月8日、新潟県庁で教育等に功績のあった方に対し表彰が行われました。

佐藤さんは、長年にわたり(財)新潟県体育協会および市体育協会の中核的立場にあり、市民体育の健全な発達と体育文化の向上に大きく貢献しました。

また、魚沼地域体育協会協議会創立以来、幹事、副幹事長、幹事長を歴任し、魚沼地域のスポーツの振興と発展に努めています。



# 12 Calendar 月のカレンダー

日にち	行事名・時間・会場など
14金	乳幼児親子おはなしの会「えほんであそぼ」 10:00~11:30 大和公民館
15土	クリスマス読書のつどい 14:00~15:30 市民会館多目的ホール
	六日町地区第4回「そだち学級」 10:00~11:30 ふれ愛支援センター
16日	五十沢地区第4回「そだち学級」 10:00~11:30 五十沢地域開発センター
	猫の譲渡会(魚沼アニマルサポート) 13:00~15:00 エフエム雪国
20木	城内地区第2回「そだち学級」 10:00~11:30 城内地域開発センター
	第1回「親子サロン」 10:00~11:30 市民会館多目的ホール
25火	第12回農業委員会総会 9:30~ 大和庁舎3階旧議場

**ほのぼのの広場** 「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。

【問合せ】子育て支援センター ☎773-6822

■時間 9:30~15:30  
「ほのぼのの広場」は、各地区★印の会場で開催します。

★大和会場：大和庁舎（3F）  
毎週 月・火・木曜日

- 12月13日（木） 10:30~  
支援講座 「クリスマス飾りを作ろう」 保育士

★六日町会場：ふれ愛支援センター（2F）  
毎週 月~土曜日

- 12月12日（水） 10:30~  
支援講座 「クリスマス飾りを作ろう」 保育士

★塩沢会場：塩沢庁舎（北棟2F）  
毎週 火・水・金曜日

- 12月14日（金） 10:30~  
支援講座 「クリスマス飾りを作ろう」 保育士

※どの会場にも参加できます。※予約は不要です。  
※保険料として1人10円をお願いします。

**行政 困りごと相談日**

12月10日(月)	13:30~16:00	働く婦人の家(浦佐)
12月26日(水)	14:00~16:00	本庁舎
1月4日(金)	13:00~16:00	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24年10月末日現在)

- 人口 60,892人(先月比 -3)
- 男 29,860人(先月比 4) ●女 31,032人(先月比 -7)
- 世帯数 19,695戸(先月比 6)

今月の表紙  
第一上田小学校の歌舞伎公演で夏休みに練習した立ち回りの発表。ポーズを決めて動きを止めます。これを見得というそうです。舞台の波布は5年生が描いたものです。

## 救急医療当番

ウェブサイト版 南魚沼市 救急医療 検索

12月1日~16日 ●問合せ/医療対策室 ☎773-6706

日にち	診療科	受付時間	医療機関	電話番号
1日(土)	内科	13:30~16:00	城内診療所	775-2009
	外科	18:00~翌朝6:00	六日町病院	772-7111
2日(日)	内科	9:00~12:00	休日救急診療所	773-6688
	外科	13:30~16:00	六日町病院	772-7111
8日(土)	内科	13:30~16:00	中山医院	783-5500
	外科	18:00~翌朝6:00	ゆきぐに大和病院	777-2111
9日(日)	内科	9:00~12:00	休日救急診療所	773-6688
	外科	13:30~16:00	ゆきぐに大和病院	777-2111
15日(土)	内科	13:30~16:00	坂内医院	776-2015
	外科	18:00~翌朝6:00	六日町病院	772-7111
16日(日)	内科	9:00~12:00	休日救急診療所	773-6688
	外科	13:30~16:00	六日町病院	772-7111

◎休日救急診療所の所在地 周辺地図

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。

★市消防本部のテレホンガイド  
☎782-1991でも、その週の当番を確認することができます。  
(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

通常の外來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ため、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。

児童だけでなく、大人も親しみやすかった第一上田小学校の歌舞伎巡回公演。太鼓や三味線を使った効果音は、聞いただけで風景が思い浮かびます。雪のような音のないものまで表現してしまう歌舞伎の世界に感動しました。

優れた芸術に触れることは、情操教育に役立つといわれています。以前、美術館に家族で出かけ、作品を鑑賞していると、後ろで大きなしゃぐ声。作品には目もくれず、かけっこをしていた息子たちには、豊かな心が育っていたのでしょうか。

**編集後記**  
秘書 広報室から

市報に掲載する人名は、差し支えない限り、常用漢字表の適用字体を用いています。この広報紙は資源保護のため、再生紙を使用しています。