



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 尺 締切 内 内容 講 講師 持 持ち物
他 その他 本庁 本庁舎 大和 大和庁舎 塩沢 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

市役所の組織機構改革と事務室一部移転のお知らせ

4月1日から、「福祉課」が「福祉課」（高齢福祉係、障がい福祉係、厚生福祉係）と「介護保険課」（介護保険係、介護認定係、包括支援係、大和・六日町・塩沢地域包括支援センター）に分かれます。

3月25日から、大和公民館の社会教育課文化振興係が、中央公民館（市民会館内）に移転します。

●新しい電話・FAX番号

○福祉課（高齢福祉係、障がい福祉係、厚生福祉係）
☎773-6667

○介護保険課（介護保険係、介護認定係、包括支援係、六日町地域包括支援センター）
☎773-6675

※大和・塩沢地域包括支援センターの電話・FAXは今までどおりです。

○社会教育課 文化振興係
☎773-3756
☎772-8161

問 企画政策課 企画班

☎773-6672

春の火災予防運動

4月1日(月)から7日(日)まで、春の新潟県火災予防運動が実施されます。

この時期は空気が乾燥し、火災が発生しやすくなりますので、ご家庭での火の取り扱いには十分ご注意ください。

また、この冬も多くの油漏れ事故が発生しています。雪の重みで家の周りの灯油・LPガスの配管に損傷がないか、再度点検をお願いします。ポリタンクなどへの給油中も、絶対にその場を離れないでください。

問 消防本部予防課
☎782-5330

湯沢消防署
☎784-3377

大和分署
☎779-4600

剪定枝の無料搬入

野焼き対策および資源化を目的に、一般家庭からの剪定枝の直接搬入について、期間を限定し無料で受入れを行います。

ます。

●搬入期間

5月1日(水)～31日(金)
●搬入場所
・六日町・塩沢地域

環境衛生センター可燃ごみ処理施設
・大和地域
大和庁舎
(コンテナを設置します)

問 廃棄物対策課
☎782-0339

南魚沼市児童生徒就学援助の申請受付

市教育委員会では、小中学校に通う児童生徒の保護者で、経済的に困っている人に対して、学用品費、給食費など学校に必要な経費の一部を助成しています。

詳しい「お知らせ」と「申請書」は、4月1日以降に見学児童が在籍する小・中学校で用意します。希望する場合は、申請書に必要事項を記入して学校または学校教育課へ提出してください。(申請書は各庁舎窓口でも用意します)

4月30日(火)郵送の場合、当日消印有効)

① 現在生活保護(教育扶助)を受けている人
② 当該年度に次のいずれかに該当する人
③ 児童扶養手当全部支給または世帯更正資金(生活福祉資金)の貸付を受けている
④ 市民税、個人事業税、固定資産税、国民健康保険税の減免を受けている
⑤ 国民年金保険料が全額免除となっている
⑥ 世帯の総所得金額(前年分)が基準額以下の世帯

添付書類

申請するとき、次の中から該当する書類のコピーを添付してください。

- ・「児童扶養手当証書」
- ・「世帯更正資金貸付決定通知書」
- ・「国民年金保険料免除・納付猶予申請承認通知書」

問 学校教育課
☎777-3118

平成23年度

「南魚沼市地球温暖化対策 実行計画」の取組結果

☎ 環境交通課 ☎773-6666

南魚沼市では、地球温暖化防止対策の一環として、市の事業活動で排出される温室効果ガスの発生を抑制するため、平成20年度から「南魚沼市環境行動計画」に基づいて、省エネルギー・資源対策などの環境配慮活動に取り組んでいます。(最終年度 平成24年度の5年間の計画)

平成23年度は容器包装プラスチックの分別化により、「廃棄物焼却」の二酸化炭素排出量を減少させることができました(前年比33.4%減)。しかし、東日本大震災の影響で、電力における火力発電の比率が高まり、二酸化炭素排出量が増加したため、総排出量は、平成18年度と比較して、5.0%の削減となりました。(平成22年度は平成18年度比8.7%の削減)

南魚沼市地球温暖化対策実行計画【自らの行動計画】の平成23年度実施状況

【低公害車への切替え】

(単位：台)

	H23年度目標	H23年度実績	H23年度累計	H23削減目標 H18比	H23増減率 H18比	達成率 H23実績/目標
排出ガス50%低減車	6	0	19	(A)	(B)	(B/A)
排出ガス75%低減車	7	0	18	△16.1%	△10.8%	67.1%
計	13	0	37			

【低燃費車への切替え】

(単位：台)

	H23年度目標	H23年度実績	H23年度累計	H23削減目標 H18比	H23増減率 H18比	達成率 H23実績/目標
燃費23%改善車	6	1	15	(A)	(B)	(B/A)
燃費28%改善車	7	2	18	△6.6%	△4.0%	60.4%
計	13	3	33			

【用紙使用量】

(単位：枚)

	H18年度 (基準年度)	H23年度実績	H24年度目標	H24削減目標 H18比	H23増減率 H18比	達成率 H24/H23
コピー機使用量	7,295,000	8,049,000	6,565,000	△10.0%	10.3%	81.6%
コピー機用紙等購入量	9,649,000	6,488,000	8,684,000	△10.0%	△32.8%	133.8%

【水道水使用量】

(単位：m³)

	H18年度 (基準年度)	H23年度実績	H24年度目標	H24削減目標 H18比	H23増減率 H18比	達成率 H24/H23
水道水使用量	244,385	222,226	229,722	△6.0%	△9.1%	103.4%

【温室効果ガス排出量】

(単位：kg-CO²)

	H18年度 (基準年度)	H23年度実績	H24年度目標	H24削減目標 H18比	H23増減率 H18比	達成率 H24/H23	
燃料使用	ガソリン	326,990	383,771	297,560	△9.0%	17.4%	77.5%
	灯油	2,347,466	2,293,897	2,206,618	△6.0%	△2.3%	96.2%
	軽油	392,086	439,395	356,799	△9.0%	12.1%	81.2%
	A重油	3,083,236	1,080,056	2,898,242	△6.0%	△65.0%	268.3%
	液化天然ガス	3,592,219	3,161,968	3,376,685	△6.0%	△12.0%	106.8%
電気使用量	10,529,048	10,670,424	9,897,305	△6.0%	1.3%	92.8%	
自動車走行	18,554	19,703	17,441	△6.0%	6.2%	88.5%	
カーエアコン	4,895	3,263	4,895	0.0%	△33.3%	150.0%	
廃棄物焼却	4,544,005	5,488,991	4,271,365	△6.0%	20.8%	77.8%	
下水処理量	64,846	77,591	64,846	0.0%	19.7%	83.6%	
し尿処理量	49,885	33,787	45,895	△8.0%	△32.3%	135.8%	
浄化槽処理人口	239,049	275,173	275,550	15.0%	15.1%	99.9%	
計	25,192,279	23,928,019	23,713,201	△5.9%	△5.0%	99.1%	

狂犬病予防集合注射

平成25年度の狂犬病予防集合注射を左表の日程で実施します。どこの会場でも接種できますので、ご都合の良い会場をご利用ください。

●狂犬病予防注射の義務

狂犬病予防注射は1年に1回（原則4月から6月末までに）接種させることが、飼い主に法令で義務付けられています。忘れずに受けさせてください。

●登録済みの犬の飼い主

市に登録のある犬の飼い主には、4月上旬にお知らせの

「はがき」を郵送します。注射を受ける際には、「はがき」

に問診を記入し、署名、押印の上、忘れずに持参してください。「はがき」を忘れると時間がかかります。

●新たに生後91日以上の子犬を飼われた人（「はがき」が届かない人）

集合注射会場でも、登録手続と狂犬病予防注射が受けられます。料金・印かんを持参し、犬を連れてきてください。

●料金
登録済みの犬
注射料金 3,100円

・新たに飼い始めた犬
登録手数料 3,000円
注射料金 3,100円
合計 6,100円

●注意事項

- ・会場が混雑しますので、必ず「犬を制御できる人」が連れてきてください。
- ・犬のフンは、飼い主が責任を持って始末してください。
- ・犬の体調が悪いなど気になることがありましたら、会場ですぐに獣医師に相談してください。

・生後90日以下の犬は、狂犬病予防注射を受けられません。

問

環境交通課 環境交通班
☎773-6666

パブリックコメント （意見公募手続き） の予告

テーマ「市地域防災計画」

平成23年に発生した東日本大震災や新潟・福島豪雨災害などを経て、国の防災基本計画および県の地域防災計画が修正され、市では今後の防災対策の充実強化を図るため、「南魚沼市地域防災計画」の修正案をまとめました。

この修正案についてパブリックコメントを実施します。市民の皆さまのご意見をお寄せください。

●閲覧と意見募集期間（予定）

4月8日（月）～26日（金）

●意見の提出方法など

修正案の閲覧場所と意見の提出方法などは、市報4月1日号と市の公式ウェブサイトでお知らせします。

問 総務課 防災庶務班

☎773-6660

パブリックコメントとは

市が政策立案にあたり、広く住民に素案を公表し、それに対して出された意見・情報を考慮して最終決定を行う制度です。

平成25年度 狂犬病集合注射日程表

日程	会場	時間
4/15 (月)	二日町勤労青少年ホーム	9:00～9:25
	下原集落開発センター	9:40～9:55
	東部集落開発センター [岡]	10:15～10:30
	野中バス回転場	10:55～11:05
	五十沢地域開発センター [宮]	11:20～11:50
	雲洞集落開発センター	13:30～13:45
	東泉田集落開発センター	14:00～14:25
4/16 (火)	南魚沼市民会館	14:40～15:20
	ディスポート南魚沼	9:00～9:25
	城内地域開発センター [上原]	9:50～10:30
	水尾クラブ	10:45～11:00
	大崎農業会館	11:15～11:40
	黒土集会所	13:00～13:20
	東地域開発センター [茗荷沢]	13:40～14:00
4/17 (水)	うるおいの里みよう [前原町]	14:20～14:50
	欠之上セミナーハウス	9:00～9:25
	四十日保育園駐車場	9:40～10:10
	五日町ふれあいセンター	10:30～11:00
	猫道バス回転場	11:15～11:40
	一村尾担い手センター	13:00～13:30
	毘沙門堂前駐車場 [本町]	13:50～14:10
4/18 (木)	岩山集落開発センター	14:25～14:35
	B&G体育館 [天王町]	14:50～15:15
	小栗山公民館	9:00～9:20
	吉里第一駐車場	9:40～10:00
	市役所塩沢庁舎(保健センター前)	10:15～10:40
	天野沢集落センター	10:55～11:15
	山崎建設工業(株) [大沢]	11:30～11:45
4/19 (金)	農業者トレーニングセンター[下-日市]	12:00～12:25
	J A しおざわ石打支所	13:45～14:15
	小春荘前、ハックルベリー駐車場[姥島]	14:30～14:45
	塩沢公民館	9:00～9:40
	中子集落開発センター	10:00～10:15
	中之島農村環境改善センター[仙石]	10:25～10:45
	大木六保育園	11:00～11:20
4/21 (日)	上田農村環境改善センター[広道]	11:40～12:00
	沢口入り口バス停 [上神字]	12:15～12:30
	すばーく塩沢 [金清坊]	14:00～14:15
	町田建設(株) [島新田]	14:30～14:55
	市役所大和庁舎(車庫前)	9:00～10:00
市役所本庁舎(車庫棟前)	10:40～12:00	
市役所塩沢庁舎(保健センター前)	13:30～14:50	

※現地の状況によっては会場が変更になる場合があります。

シートベルト・チャイルドシート着用強調月間

3月は「シートベルト・チャイルドシート着用強調月間」です。

新潟県内の一般道路での運転者のシートベルト着用率は96・8%（全国平均97・7%）で全国39位。また、6歳未満のチャイルドシート着用率は46・5%（全国平均58・8%）で全国41位と共に低い数字です。

交通事故発生時に被害を軽減するため、シートベルト・チャイルドシートを必ず着用しましょう。

問 環境交通課

☎ 773-6666

軽自動車・バイク・農耕車両などの廃車・名義変更はお済みですか？

軽自動車税は4月1日現在の登録をもとに課税されます。廃車にした場合や、所有者を変更した場合は手続きが必要で

す。手続きは3月29日(金)までにしてください。手続きをしない

いと、前所有者や廃車した車両に課税されます。

● 手続窓口

○ 原付バイク・農耕車など
市役所税務課 市民税係
☎ 773-6668

大和市民センター
塩沢市民センター

○ 四輪の軽自動車
軽自動車検査協会

☎ 0258-22-0555
○ 軽二輪 126(250cc
全国軽自動車協会連合会

☎ 0258-23-3115
○ 二輪の小型自動車

長岡自動車検査登録事務所
☎ 050-5540-2041

身体障害者手帳などをお持ちの皆さまへ

～自動車税減免のご案内～

身体障害者手帳、戦傷病者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方が利用される自動車で一定の要件を満たすものについては、申請により自動車税が減免されます。

問 南魚沼地域振興局

県税収税課

☎ 772-2664



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
スポパラ ☎773-3210
ディスポート ☎773-6620

スポパラ 平成25年度 会員大募集中！

総合型地域スポーツクラブ南魚スポーツパラダイス（スポパラ）は、年会費6,000円で、さまざまな教室に無料または割引料金で受講できます。スポパラ会員になって、教室にどんどん参加して健康増進に励みませんか？

平成25年度 第1期 教室参加者募集！

- 受講料 ・ スポパラ会員…無料
(ただし、同じ名称の教室を2教室受講の場合、2教室目は一般料金となります)
・ 一般…各4,000円
- 教室回数 全10回

教室名	開催曜日・開始時間	教室初日	教室内容	申込み開始日時
リズム体操	火 13:00	4月9日	軽快なリズムに乗って、楽しく身体を動かそう。	3月19日(火) 9:00
ボディーメイキング (火夜)	火 19:00	4月9日	ボールを使って、楽しく、らくらくエクササイズ	
ボディーメイキング (金昼)	金 10:00	4月12日		
ワン'S ブートキャンプ (火昼)	火 11:00	4月9日	本場アメリカ仕込みの軍隊式トレーニング。運動初心者の方もぜひどうぞ！	3月20日(水) 9:00
ワン'S ブートキャンプ (火夜)	火 20:30	4月9日		
レインボー筋力アップ	水 13:00	4月10日	激しい運動が苦手の人、運動不足の方におススメ！	3月20日(水) 9:00
しなやかボディ (初心者)	土 10:00	4月13日	ヨガ・ピラティスを取り入れ、柔軟でしなやかなボディを目指します。	3月23日(土) 8:45
しなやかボディ (経験者)	土 9:00			
フラダンス (水昼)	水 11:00	4月10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。	3月27日(水) 10:45
キックボクササイズ	第1期 教室は行いません。			

※受付は、先着順となります。各教室とも、定員に達し次第、締め切ります。
※申込開始時間の30分前から予備受付を行います。申込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。
※教室の詳細内容など、不明な点はスポパラ事務局までお問い合わせください。

南魚沼市民会館 受付8:30~17:15

3月の休館日【毎週月曜日(祝日の場合は翌日)】

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

第8回 南魚沼吹奏楽フェスティバル ～響け！復興のハーモニー～

南魚沼の吹奏楽部および吹奏楽団が一堂に会しての合同演奏会！総勢200人による迫力のステージ！ぜひお聴きください！！

日 3月17日(日) 開演13:30(開場13:00)

会 市民会館 大ホール ¥ 入場無料

「鼓童 ワン・アース・ツアー2013 ～伝説」

日 5月26日(日) 開演18:30(開場18:00)

会 市民会館 大ホール

¥ 全席指定 5,000円(当日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！

◆賛助会員の募集 平成25年度賛助会員の募集を開始しました。大勢の方からの入会をお待ちしています。



トミオカホワイト美術館 開館10:00~17:00 (入館16:30まで)

3月の休館日【毎週水曜日・12日~15日】

☎775-3646 FAX775-3650

入館料：一般500円/小中高250円(市内の小中学生無料)

3月の市民招待は18日(月)、28日(木)

Bird Eye -バードアイ- 〈日本編〉

期 3月16日(土)から開催

富岡惣一郎は雪国の取材にセスナやヘリコプターを使い、上空から白い大地を見つめました。「Bird Eye -バードアイ- 〈日本編〉」では、鳥の目線で捉えた日本各地の絶景がご覧いただけます。

鈴木牧之記念館 開館9:00~16:30

3月の休館日【26日(火)】

☎・FAX782-9860

観覧料：大人500円/小中高250円(市内小中学生は無料)

今福進人形展 今月25日まで開催中！

南魚沼市内に工房を構える今福進氏が、昭和時代の駒まわし、綱引き、縄とびなどの遊びや懐かしい風景を再現しています。愛くるしいお人形が、皆さまのご来館をお待ちしています。※市民の皆さまは入場無料。受付で住所をお知らせください。

期 3月25日(月)まで 主催 射干の会

同時開催 第8回三国街道塩沢宿ひな雪見かざり
享保雛や古今雛など貴重な雛人形を展示しています。

今泉記念館 開館9:00~17:00 (入館16:30まで)

3月の休館日【毎週水曜日】

☎783-4500 FAX783-4888

入館料：一般500円/小中高250円

第三期 展覧会開催中

常設展 「棟方志功の世界」

代表作「女人の柵」を始め、今回は志功が生涯の師として敬い続けた陶芸家・河井寛次郎を賛美し制作した戦後初の板画「鐘溪頌板画卷」シリーズや油彩「越後亀田/長谷川邸庭」、「雲取瀧清景之図」などを新たに加え、40余点を展示します。



企画展 「伝統の美 日本画展」

近代日本画壇において大きな足跡を残した巨匠と現在、人気実力作家として活躍されている俊英作家による作品展です。

〈展示作家〉土田麦僊、奥村土牛、岩橋英遠、奥田元宋、片岡球子 ほか

「吉田博と伊東深水・川瀬巴水 大正の新版画展」

絵師・彫師・摺師・三者の分業で制作された江戸時代の浮世絵の復興を目指して大正期に制作された「新版画」の作品展です。伝統木版の技術を結集し、新しい感覚で制作された吉田博の作品を中心に伊東深水、川瀬巴水の作品もあわせて紹介します。

池田記念美術館 開館9:00~17:00 (入館16:30まで)

3月の休館日【毎週水曜日・21日(木)・28日(木)】

☎780-4080 FAX777-3815 URL <http://www.ikedart.jp>

入館料：大人500円/高校生以下無料

特別展 越後湯沢全国童画展 優秀作品展

期 3月26日(火)まで

過去1回から16回までの入賞作(川上四郎記念大賞・最優秀賞・優秀賞)48点を展示します。春に相応しく、わくわくすると同時に心いやされる童画が一堂に会する展覧会です。

※3月20日は水曜日ですが、祝日で開館します

イベント 春をよぶハーモニー Colluce(コルーチェ)ミニコンサート

期 3月24日(日) 開演14:00(約1時間30分)

¥ 大人500円(入館料として)、高校生以下無料

出演者 Colluce・小野瀬はるか(ヴァイオリン)
栗田裕子(歌) 特別ゲスト・清田千絵(ピアノ)

多くの人々に安らぎと希望を与える心地よい時間をお届けします。お子さま向けのプログラムもあります。

**子ども医療費助成の
受給者証を送付します**

3月下旬に、4月1日から使える受給者証を1歳児から小学校卒業前まで（3人以上子どもがいる世帯は、中学校卒業前まで）の該当者に送付します。受給期間は平成26年3月31日までです。

現在お手元にある受給者証は、今月末で使えなくなりま
す。ご注意ください。

保険証と受給者証に記載されている保険者番号が違っていると医療機関などで受給者証が使えない場合があります。保険証に変更があった場合は届出をしてください。

0歳児は1歳の誕生日を迎える月末まで使用できる受給者証を出生届け時にお渡ししていますので今回は送付しません。1歳を迎えた翌月までに、随時送付します。

問 子育て支援課

子ども家庭支援班

☎ 773-6822

**ヤップの子どもたちと
一緒に遊ぼう！**

石貨の国として知られるミクロネシア連邦ヤップ島（グアムの南西700キロ）の中高生10人が、3月24日から南魚沼に来訪します。26日には
新井地区で雪遊びやワラを使った民具づくりに挑戦します。

熱帯に暮らす彼らは、生まれて初めての雪にドキドキしています。熱帯の島の彼らと雪遊びしませんか。

日 3月26日(火)

午前10時30分～午後4時頃（途中までの場合は声をかけてください）

内 集 合 新井集落センター前
午前は自由に雪遊び。午後は稲の文化のお話と、ヤップの子どもを中心にワラ細工に挑戦。

どなたでも参加可能
雪遊びの格好、飲み物
お昼代600円

対 持 料 雪遊びの格好、飲み物
お昼代600円

メ 3月19日(火)
（小学2年生以下は無料）

問・申 エコプラス
☎ 782-5103

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	自由来館	月～土曜日	10:00～16:00	
		外で遊ぼう	毎週月曜日	10:00～11:30 子育て支援だより 「ひだまり」を ご覧ください	
		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		
上 町	773-6187	英語で遊ぼう	毎月第2木曜日	10:00～11:30 予約が必要です	
		めぐちゃん	毎月第4木曜日		
めぐみ野	773-5257	にこにこデー	毎週火・木曜日	10:00～11:00	
		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	9:45～15:00	
		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		
		運動遊び	毎週金曜日		9:45～11:30
		マタニティサロン			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	10:00～12:00	
		親子保育体験日	月2回		
金 城	788-1661	にこにこクラブ	毎週水曜日	13:30～14:30	
		自由来館 （ランチルームあります）	毎日	10:00～18:00 水曜日 13:00～	
		お話広場・みのりクラブ	月2回ずつ月曜日	10:30～11:30	
		親子料理教室・親子保育園体験	月2回ずつ火曜日	10:00～12:00	
		アロマ講座・手作り広場	月2回ずつ木曜日	10:30～11:30	
		ピラティス教室・すくすくクラブ	月2回ずつ金曜日		
		よもぎでもちつき	4月20日(土)予定	10:00～11:30	
※詳しいことは、毎月発行の児童館だよりをご覧ください。					

4月

乳幼児健診等の日程



問

保健課

☎ 773-6811

*発熱などの風邪症状がある人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12月生	4月23日(火)	9:00~9:10
もぐもぐ教室 (離乳食教室)	24年9月生	4月24日(水)	9:00~9:15
1歳児歯科健診 フッ化物塗布	対象児を1か月遅くしたため、4月は実施しません。		
1歳半児健診・歯科 健診・フッ化物塗布	23年9月生	4月9日(火)	13:00~13:10
2歳児歯科健診 フッ化物塗布	23年3月生	4月19日(金)	9:00~9:10
2歳半児歯科健診 フッ化物塗布	22年9月生	4月17日(水)	13:00~13:10
3歳児健診・歯科 健診・フッ化物塗布	22年3月生	4月16日(火)	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12月生	4月30日(火)	13:00~13:10
もぐもぐ教室 (離乳食教室)	24年9月生	4月24日(水)	9:00~9:15
1歳児歯科健診 フッ化物塗布	対象児を1か月遅くしたため、4月は実施しません。		
1歳半児健診・歯科 健診・フッ化物塗布	23年9月生	4月26日(金)	13:00~13:10
2歳児歯科健診 フッ化物塗布	23年3月生	4月11日(木)	13:00~13:10
2歳半児歯科健診 フッ化物塗布	22年9月生	4月10日(水)	13:00~13:10
3歳児健診・歯科 健診・フッ化物塗布	22年3月生	4月25日(木)	13:00~13:10

- もぐもぐ教室は、予約が必要です。保健課までご連絡ください。
- お持ちいただくものは乳幼児健診カレンダーをご覧ください。

にこにこ子育て

~家族みんなで、
にこにこになろう!~

睡眠について

「寝る子は育つ」、「早寝早起き丈夫なよい子」といわれるように、よい睡眠をとることは子どもの成長に関係します。また、子どもだけでなく、大人にも睡眠は大切です。

●睡眠の役割

- ①疲労回復…体と脳を休ませて、翌日の集中力や意欲を高めます。
- ②免疫力アップ…睡眠中に免疫力が高まり、病気に対して抵抗力が付きやすくなります。
- ③情緒の安定…ストレスの原因となる有害物質を除去するので、イライラしにくくなります。
- ④体の成長を促す…生後3~4か月から、成長ホルモンが、夜寝ている間にまとめて分泌されるようになります。骨を伸ばしたり筋肉を増やしたりします。
- ⑤記憶の整理…嫌な記憶を消して心が穏やかになり、日

中覚えた事を整理したりして、知恵付きが良くなります。

●睡眠を促すホルモン「メラトニン」

メラトニンが分泌されると眠気が起きます。しかし、夜にテレビやゲームの画面を見ていたり、電気の光を浴びたりしているとメラトニンが放出されにくくなります。そうすると、眠れなくなり体内時計がくるってしまいます。

●「早起き」から始めて「早寝」にしよう

メラトニンは起きてから14時間ほど過ぎて、夜暗くなると分泌されます。メラトニンの分泌時間から逆算し、朝7時ころには、部屋のカーテンを開けて、部屋の中に光を入れましょう。子どもはまぶたを通して朝の光を浴び、体内時計がリセットされます。大切なのは朝の光を浴びることです。

夜は9時前には寝かせましょう。眠りやすいように部屋を暗くして静かな環境づくりを心掛けましょう。

問 保健課 ☎ 773-6811

育児学級のご案内

問 保健課 ☎ 773-6811

新米ママさん・パパさん大歓迎です。小児科医師によるとても身近な子育て情報をお伝えします。

- 日時 4月18日(木) 13:15~14:30 (受付13:00~13:15)
- 会場 ふれ愛支援センター (銭淵公園側玄関からお入りください)
- 対象 平成25年1・2月生まれのお子さんのご両親 (対象以外の乳児のご両親も参加できます)
- 持ち物 母子手帳・バスタオル ※予約は不要です。 ※希望者は体重測定も可能です。

救急医療当番 (3月16日～31日)

日付	診療科	受付時間	診療施設	電話番号
3/16 (土)	内科	13:30～16:00	湯沢医療センター	780-6543
		18:00～翌朝6:00	六日町病院	772-7111
	外科	12:00～翌朝6:00	六日町病院	772-7111
17 (日)	内科	9:00～12:00	休日救急診療所	773-6688
		13:30～16:00		
	外科	18:00～翌朝6:00	六日町病院	772-7111
20 (水・祝)	内科	9:00～12:00	休日救急診療所	773-6688
		13:30～16:00		
	外科	18:00～翌朝6:00	六日町病院	772-7111
23 (土)	内科	13:30～16:00	中之島診療所	782-0130
		18:00～翌朝6:00	ゆきぐに大和病院	777-2111
	外科	12:00～翌朝6:00	ゆきぐに大和病院	777-2111
24 (日)	内科	9:00～12:00	休日救急診療所	773-6688
		13:30～16:00		
	外科	18:00～翌朝6:00	ゆきぐに大和病院	777-2111
30 (土)	内科	13:30～16:00	坂内医院	776-2015
		18:00～翌朝6:00	ゆきぐに大和病院	777-2111
	外科	12:00～翌朝6:00	ゆきぐに大和病院	777-2111
31 (日)	内科	9:00～12:00	休日救急診療所	773-6688
		13:30～16:00		
	外科	18:00～翌朝6:00	ゆきぐに大和病院	777-2111

◎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

平成25年度の「心配ごと相談」の開催日の変更

平成25年4月1日以降の「心配ごと相談」の開催日を、利用状況から下記のとおり変更します。ご理解とご協力をお願いします。

- 六日町地域…変更ありません
 - ☎ 毎週水曜日 13:30～16:00
 - ☎ 市役所本庁舎
- 大和地域…隔週に変更します
 - ☎ 第1・第3月曜日 13:30～16:00
 - ☎ 働く婦人の家
- 塩沢地域…隔週に変更します
 - ☎ 第2・第4金曜日 13:30～16:00
 - ☎ 塩沢老人福祉センター

☎ 福祉課 高齢福祉係 ☎773-6667

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

3月は卒業・旅立ちの季節です。(社)読書推進運動協議会が推薦する「若い人におすすめの本」を展示しています。ぜひ、図書館にご来館ください。

●新着図書

- よみもの**
- ・コレクション戦争と文学12-戦争の深淵- 浅田次郎ほか/編
 - ・コレクション戦争と文学18-帝国日本と台湾-南方- 石田 衣良
 - ・北斗-ある殺人者の回心- 小川 洋子
 - ・ことり 今野 敏
 - ・欠落 篠田 節子
 - ・ブラックボックス 津本 陽
 - ・信長影絵 葉室 麟
 - ・螢草 東川 篤哉
 - ・謎解きはディナーのあとで3 村上 龍
 - ・55歳からのハローライフ 諸田 玲子
 - ・心がわり-狸穴あいあい坂- 山本 一力
 - ・ジョン・マン 望郷編 綿矢 りさ
 - ・しょうがの味は熱い 浅田 次郎
 - ・かわいい自分には旅をさせよ 永 六輔
 - ・永六輔のお話し供養 斎藤 茂太
 - ・モタさんの“言葉” 三浦 朱門
 - ・老年力-老境こそ第二の人生- なかにし礼
 - ・生きる力-心でがんを克つ- モーリス・ルブラン
 - ・ルパン、最後の恋

- そのほか**
- ・日本人は何を考えてきたのか 大正編 NHK取材班
 - ・スタンフォードの自分を変える教室 ケリー・マクゴニガル
 - ・図説ツタンカーメン発掘秘史 レナード・コットレル
 - ・家紋のすべてがわかる本 P H P 研究所/編
 - ・八重の桜-NHK大河ドラマ歴史ハンドブック- NHK出版/編
 - ・傾聴ボランティア体験記 ホールファミリーケア協会/編
 - ・波の科学 谷村 康行
 - ・とてつもない宇宙 ブライアン・ゲンスラー
 - ・カラスの教科書 松原 始
 - ・非常識の医学が病を治す 安保 徹ほか
 - ・一生ボケない、寝たきりにならない方法 大淵 修一
 - ・お母さんのための「食の安全」教室 松永 和紀
 - ・「和の道具」できちんと暮らす 加藤 裕子

お知らせ 絵本のへや

●会 場：南魚沼市図書館
●日 時：毎週水曜 10:30～
●対 象：0歳から入園前の幼児と保護者
○お休み…3月20日(水) ○お別れ会…3月27日(水)

お詫び 市報3月1日号17ページの「郷土図書紹介」コーナーで、『魚沼へ』の表紙写真を、誤ってVol.34の写真を掲載してしまいました。お詫びいたします。