



## お知らせ版

## 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 費用 締 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

## マイナンバーカード 証明書発行機を利用ください 市民課 ☎773-6661

2月1日(月)からマイナンバーカードを利用した証明書類のコンビニ交付を行っています。これに合わせ、各庁舎にコンビニエンスストアと同じマルチコピー機（証明書発行機）を設置し、証明書類の自動発行を行っています。

これまで利用いただいていた自動交付機は6月末で廃止する予定です。廃止後は、証明書発行機を利用ください。

利用手順で迷った場合や機械に不具合が生じた場合は、遠慮なく窓口の職員をお呼びください。

### ●利用にはマイナンバーカードが必要です

証明書発行機の利用には、マイナンバーカードの交付を受け、「利用者証明用電子証明書暗証番号」を設定する必要があります。（通常はカードの交付時に設定しますが、交付後に追加設定することもできます）

### ●発行できる証明書・料金はコンビニ交付と同じです

発行できる証明書：住民票、印鑑登録証明書、所得証明書、所得・課税（非課税）証明書  
 料金：各250円

### ●証明書の発行方法

- ①画面の「行政サービス」を選択して、サービス利用の同意確認を行います。確認後、マイナンバーカードをカードリーダー部に置きます。
- ②暗証番号（4桁）の入力画面が表示されますので、暗証番号を入力します。
- ③暗証番号の入力後、カードをカードリーダー部から取り外すよう表示されます。カードを取り外すと、証明書の選択画面が表示されます。
- ④画面の表示に従い必要な証明書の種類や項目を選択します。
- ⑤最後に必要部数を入力し、表示された料金を投入すると証明書が印刷されます。



### ●証明写真が撮影できます（マイナンバーカードをお持ちでなくても利用できます）

証明書発行機は、証明写真を撮ることができます。パスポートやマイナンバーカードの申請に利用ください。4枚で1回800円です。（利用方法は、窓口の職員をお呼びください）

### ●稼働日時は平日（開庁日）の午前8時30分～午後5時15分です

証明書発行機は、職員の目が届く各庁舎の1階ロビーに設置しています。稼働日時は、開庁日時と同じです。閉庁時は、コンビニエンスストアを利用ください。

# 三月三日 越後浦佐毘沙門堂裸押し合大祭

約1,200年前から途切れることのないこの大祭では、浦佐普光寺境内を中心にして、日中から夜半までさまざまな行事・神事が行われます。

雪中で、ひときわ目立つ裸の男たちが体を水で清め押し合う勇姿や、大ローソクが堂内や境内を幻想的に照らす情景は、毘沙門天を祭るにふさわしい雄大な奇祭です。

## 水行参拝者大募集!

あなたも押し合いに飛び入り参加しませんか。最後まで参加すると、記念品として御盃を贈呈します。

- 期 日 3月3日(木)
- 集合場所 雪国おくにじまん会館(浦佐本町)
- 集合時間 第1回 18:00 (出発 18:20)  
第2回 19:00 (出発 19:20)  
第3回 20:00 (出発 20:20)
- 問合せ 浦佐多聞青年団事務局 ☎777-2877

- 浦佐多聞青年団が先導
- はんたこ、さらし、足袋は各自用意(着替えは集合場所で)
- 貴重品は各自管理
- 押し合いによる事故は自己責任となります

## 3月2日(水) 前夜祭

- 19:00 御前立本尊開帳護摩法要
- 19:40 大ローソク 献火式
- 19:50 浦佐多聞青年団水行 幹部・年男
- 20:30 福餅撒与 《境内》

### 前夜祭イベント (18:00~19:00)

- ポコポコ! 妖怪叩き
- 掘り出し物市
- ローソクに火を灯そう!
- けんちん汁
- Café de TAMON (カフェ デ タモン)

## 3月3日(木) 大祭 ~昼の行事~

- 8:30 第1回御前立本尊開帳護摩法要 《堂内》
- 9:45 稚児行列 《雪国おくにじまん会館出発》
- 10:00 小学生鼓笛隊演奏 《浦佐駅前》
- 10:15 稚児 御堂入り 《堂内》
- 10:20 講中福餅運搬 大八車 《浦佐駅前出発》
- 10:45 第2回御前立本尊開帳護摩法要 《堂内》
- 11:15 南魚沼市長挨拶  
第1回福餅撒与 《境内》
- 11:45 第2回福餅撒与 《境内》
- 12:30 第3回御前立本尊開帳護摩法要 《堂内》
- 13:00 第3回福餅撒与 《境内》
- 13:10 大名行列~御堂入り 《郵便局前出発》
- 14:15 第4回御前立本尊開帳護摩法要 《堂内》
- 15:00 第4回福餅撒与 《境内》  
第5回御前立本尊開帳護摩法要 《堂内》
- 15:30 第5回福餅撒与 《境内》

※第1~5回福餅撒与の各15分前に「福餅配与」を境内で実施。「福餅配与」は子ども、お年寄り、女性に福餅を配布します

## 3月3日(木) 大祭 ~夜の行事~

- 17:00 ねこしき
- 17:20 浦佐多聞青年団水行参拝・豊年踊り
- 17:40 ローソク 講中水行・参拝
- 18:10 中学生水行・押し合(18:25まで)
- 18:40 一般水行参拝開始
- 19:00 第1回福物撒与 《堂内》  
(予定) 穀種4・金盃2  
第1回御供物弓張撒与(4張) 《境内》
- 20:00 第2回福物撒与 《堂内》  
(予定) 御盃2・坂上田村磨呂盃  
(予定) 金盃1・JR東日本新潟支社長盃  
第2回御神酒弓張撒与(8張) 《境内》
- 21:00 第3回福物撒与 《堂内》  
(予定) 金盃2・銀盃1・三本盃  
第3回多聞天弓張撒与(4張) 《境内》
- 21:20 ささらすり 《堂内》
- 22:10 御灰像撒与 《堂内》
- 22:45 撒与品授与式 《大祭本部》

※福物の木札を取られた人で、都合で撒与品授与式に出席できない場合は、青年団事務所本部まで申し出ください

- 境内は混雑します。スリなどの盗難、忘れ物、けがなどに十分ご注意ください。
- 道路などの交通も混雑します。警察官・大祭役員・青年団などの指示に従ってください。
- 飲酒運転、迷惑駐車は絶対におやめください。

問 浦佐多聞青年団事務局 ☎777-2877



## 国民年金の前納制度と 早割制度

割引があつて便利な『前納制度』を利用ください

国民年金は、保険料を前もって納めることができます『前納制度』があります。口座振替での前納に限り、割引額がより大きい『2年前納』が利用できます。

口座振替による前納制度を利用する場合は、2月中に手続きを完了する必要があります。希望者は、早めに問い合わせください。

**月々の口座振替は早割制度がお得です**

当月保険料の口座振替日は通常翌月末日ですが、早割制度を利用し、当月末日に引き落とすことで、月額50円の割引となります。

現在、通常の口座振替をしている人も、割引を受けるためには早割制度の申込みが必要です。

**問** 日本年金機構

六日町年金事務所  
☎716-0800

## 後期高齢者医療制度保険料 の口座振替を利用ください

後期高齢者医療制度は、けがや病気になった人を、社会全体で支える制度です。制度維持のために、保険料は忘れずに納めましょう。

### 保険料の口座振替 納付書で納めている場合

口座振替にすると保険料の納め忘れや、金融機関に行く必要がなくなります。

通帳・印鑑を持参し、金融機関の窓口で申込みください  
**年金天引きで納めている場合**  
手続きをすることで年金天引きから口座振替に変更できます。詳しくは、問い合わせください。

※家族の口座から振替にした場合は、実際の負担者に社会保険料控除が適用され、世帯全体の所得税・住民税に影響する場合があります

**問** 市民課 国保年金係  
☎773-6661

## 確定申告相談会

**期** 2月16日(火)～3月15日(火)

※土・日曜日を除く。ただし、2月28日(日)・3月13日(日)は、休日相談会を実施

**会** 市民会館多目的ホール

① **相談会の混雑**  
曜日や天候によって相談者が集中して、待ち時間が長くなる場合があります。

期間の後半は混雑しますので、早めに来場ください。

### 混雑が予想される日

2月16日(火)、3月1日(火)、  
3月7日(月)、3月15日(火)

### 自宅でも申告書が作成できます

国税庁ウェブサイトを利用して、パソコンで申告書を作成すれば、申告相談会場に行く必要がありません。作成方法は、市報1月1日号の9ページをご覧ください。

作成した申告書の提出には、期間中に左記に設置する税務署あての受付箱を利用ください。

### 受付箱の設置場所・税務課、

大和・塩沢市民センター、  
市民会館申告相談会場

### ② 注意事項

申告期間中、市民税係では

窓口や電話での問合せに応じることができません。確定申告に関する問合せは、小千谷税務署にお願いします。

**問** 税務課 市民税係

☎773-6668  
小千谷税務署

☎0258-83-2090

## 市税滞納者の資産をインターネット公売します

市税滞納のため差押えをした、スキーグローブ、スポーツ用ヘルメット、卓上パソコンスタンドをインターネット公売に出品します。ぜひ入札に参加ください。

**申** 入札には事前申込みが必要

です。申込み方法、物品などは、市ウェブサイト(インターネット公売)で検索をご覧ください。

### 申込み期間

2月16日(火) 午後1時  
～ 2月26日(金) 午後11時

### 入札期間

3月4日(金) 午後1時  
～ 3月6日(日) 午後11時

**問** 税務課 収税班

☎773-6669

## 平成28年度新潟県交通災 害共済の加入申込開始

新潟県交通災害共済の加入申込み用紙(ハガキ)を配布しています。交通事故で入院の実治療日数が7日以上ある場合、見舞金の対象になります。会費は年間1人500円です。交通事故に備えて加入ください。



新潟県交通災害共済

**申** 取りまとめをしている行政  
区長・区役員を通じて申し込みください。市内の各金融機関(ゆうちょ銀行は除く)、市役所の各庁舎窓口でも申し込みできます。

**問** 環境交通課

☎773-6666

## 南魚沼市異常少雪緊急 経営支援資金を実施

今季の少雪により経営に支障をきたしている事業所に対し、支援制度を実施します。

**対**市内に住所または事業所があり、少雪により売り上げの減少が見込まれる事業者（旅館・ホテル、索道業、スキー用品賃貸業、スキー学校、小売店、建設業）

**限度額** 500万円

**貸付期間** 5年

**利率** 年1.45%

**信用保証料** 50%補給

**融資条件** 市税完納者

**問** 商工観光課

☎773-6665

## ハンセン病にかかったことはありますか？

**補償金の申請手続期限が迫っています！**

過去にハンセン病にかかったことがある人に、国から補償金（和解一時金）が支払われています。

**対**過去にハンセン病にかかったことがある人（すでに亡くなった人、療養所に入所

したことがない人も対象）

※すでに国から補償金（和解一時金）を受け取った人は対象外

対象外

対象者が亡くなっている場合は、遺族（法定相続人）に支払われます。

**手続期限** 3月31日（木）

期限が迫っています。訴訟の手続が必要ですので、余裕をもって相談ください。

**相談窓口・問**

厚生労働省 難病対策課

☎03-5253-1111

（内線2369）

公益財団法人沖縄ゆうな協会

☎098-832-9528

## 灯油の流出事故に注意ください

事故の大半は、ホームタンクの小出し口からポリ容器への給油中にその場を離れてしまふことが原因です。給油中はその場を離れず、給油後はタンクのバルブを確実に閉めるようにしてください。

給油口に自動停止機能付きの器具を取り付けると、事故防止に有効です。

※油漏れを発見したら、すぐ

に連絡ください

**連絡先**

環境交通課

☎773-6666

消防本部予防課

☎782-5330

大和分署

☎779-4600

## 2月は高齢者見守り強化月間です

天候が悪い2月は、高齢者を見守る機会が減少しがちです。身近にできる活動を実践して、地域のつながりを築きましょう。

**日ごろからできる見守り3活動**

**動** あいさつ…ご近所で声をかけ合う

**動** 気くばり…地域でさりげなく見守る

**動** 助け合い…普段と違うことがないか目を配る

**動** 高齢者の虐待相談は近くの「地域包括支援センター」へ

家族が介護に疲れて追いつめられたり、高齢者が虐待を受けても家族に遠慮して相談できないことや家族や高齢者もどうしたらいいか悩んでい

ることがあります。

あいさつや声をかけた時に「普段と違う」「元気がない」「困っているみたい」「心配だな」と感じたら、地域包括支援センターに連絡ください。周囲の気付きが高齢者を守る力になります。相談者や相談内容などの秘密は、厳守します。

**問** 南魚沼市地域包括支援センター

☎773-6675

大和地域包括支援センター

☎777-3111

塩沢地域包括支援センター

☎782-0252

**市議会を傍聴してみませんか**

南魚沼市議会の3月定例会を傍聴してみませんか？

誰でも傍聴できます。気軽におこしください。

**会** 本庁舎3階 議場

**開催予定**

2月29日（月）…市長施政方針・議案審議ほか

3月7日（月）…議案審議

3月8日（火）～10日（木）…一般質問

3月11日（金）～14日（月）～17日（木）…一般会計当初予算審議

3月18日（金）…委員長審査報告、議案審議

告、議案審議

**一般質問通告内容** 3月8日（火）から受付けで冊子を配布します。

（閉庁後は、宿直室で配布）

※日程は2月22日（月）に正式決定。詳細は、決定後に議会事務局まで。各委員会の傍聴もできます（日程詳細と一般質問通告内容は、市ウエブサイトにも掲載）

**問** 議会事務局

☎773-6650

## と厚意で感謝します

次の人からご寄付をいただきました。

・井上和子様（神奈川県）

／20,000円

・貝瀬明裕様（東京都）

／20,000円

・大平豊様（神奈川県）

／20,000円

・山田晃義様（千葉県）

／10,000円

・釜堀隆司様（福岡県）

／10,000円

・岡村誠様（埼玉県）

／1,112,000円

ご厚意に沿うよう有効に使わせていただきます。

## 古着・古布・不用食器の拠点回収

不用になった古着や古布、不用食器の拠点回収を行っています。

### 古着・古布

**回収品目** シャツ、下着、靴下、スーツ、セーター、着物など衣類全般。タオル、毛布、カーテンなど。

※一般家庭のものに限る

**出し方** 透明か半透明の袋に入れて袋口を結び、回収場所に直接持ち込む

¥無料

### 分別のポイント

- ①洗濯してあるものが対象（黄ばみ、シミは可）
  - ②スーツなどは、クリーニングの必要はありません
  - ③ボタンが取れたもの、穴が開いたものも可
- ※汚れや臭いのあるもの、濡れているものは対象外

### 不用食器

**回収品目** 陶磁器製・ガラス製・金属製・木製などの食器全般。

**出し方** 紙に包まず、割れないように箱や袋に入れ、回収場所に直接持ち込む

### ¥無料 分別のポイント

- ①きれいなものが対象
  - ②セットでなく単品でも可
- ※割れた食器、欠けた食器、自作の食器やペットのえさ皿などは対象外

### 回収場所と時間

	塩沢・六日町地域	大和地域
<b>回収場所</b>	環境衛生センター ・古着古布は可燃ごみ処理施設 ・不用食器は不燃ごみ処理施設	大和庁舎正面玄関内
<b>受入時間</b>	月曜日～土曜日 9:00～12:00 13:00～17:00	月曜日～金曜日 9:00～17:00 ※不用食器は水曜日のみ
	日曜日・祝日 9:00～12:00	—

※回収場所へ時間内に直接搬入してください（無料）

### 問 廃棄物対策課

☎782-0339

## 市公式インタビューボード広告募集中

市が記者会見などに使用するインタビューボードに、掲載する広告を募集します。インタビューボードの規格

縦2m×横4m

**広告の企画・数量**

・区画 縦50cm×横50cm、

4色フルカラー

・数量 16区画（1広告主）

**広告の掲載位置**

市公式インタビューボードを32区画に分割し、16区画を有料広告、その他を市の区画として、交互に配置



### 広告の掲載期間

4月～9月（6か月間）

**広告掲載料** 16万円（6か月）

**募集数** 1事業者（募集数を

超えた場合は審査・抽選）  
3月1日（火）

※詳細は、市ウェブサイトで

（インタビューボードで検索）をご覧ください。秘書広報室に問い合せください

**申・問** 秘書広報室

☎773-6658

## 平成28年度南魚沼市体育施設の利用団体登録

市内体育施設・小中学校体育施設は、団体登録することで優先予約ができます。登録は年度ごとに更新が必要です。登録後、利用したい施設の地域の利用調整会議に出席し、各団体と施設予約の調整を行ってください。

**対** 市内に在住・在勤・在学する5人以上で構成され、市内体育施設を継続的に利用する団体

**¥** 年間5,000円（ジュニアスポーツクラブなどの小・中学生を指導する団体は免除）

**申** 申請書と団体登録料を社会教育課 生涯スポーツ係、大和・塩沢公民館、デイス

ポート南魚沼に提出ください。（申請書は市ウェブサイトからダウンロード可）

**施設利用料** 登録団体は不要  
※デイスポート南魚沼の各施設、各テニスコート、各グラウンドのナイター照明は別途料金が必要

**体育施設利用調整会議の日程**

（調整期間）4月1日～7月15日

※この会議に参加したい団体は、3月2日（水）までに登録を済ませてください。当日、登録証を配布します

### ●六日町地域体育施設

日 3月9日（水）午後7時～

会 デイスポート南魚沼2階アリーナ

### ●大和地域体育施設

日 3月15日（火）午後7時～

会 大和公民館2階大会議室

### ●塩沢地域体育施設

日 3月16日（水）午後7時～

会 塩沢公民館1階講堂

**問** 社会教育課 生涯スポーツ係

☎773-6630



## 市ウェブサイトが新しくなります

3月1日(火)から、市ウェブサイトが新しくなります。情報を探しやすい、わかりやすいウェブサイトをとするために、デザインやページ構成の見直しを行いました。便利な機能の追加やスマートフォン対応も行います。ぜひ活用ください。

トップページのURLは変わりませんが、その他のページのURLは変更となります。ページへのリンクを貼っている場合は、再設定ください。

問 秘書広報室

☎773-6658

## 牧之通り いざり機織り美演

ユネスコ無形文化遺産に登録された越後上布のいざり機織りの実演を牧之通りで行っています。ぜひ見学ください。

日 4月3日(日)までの土・日曜日・祝日

時 午前10時～午後3時

会 中島屋〔四分區(塩沢)〕

無料  
問 中島屋  
☎782-1116

## いざり機織り美演

塩沢地域の小中学生から1,000点以上の作品が寄せられました。上位入賞作品(牧之賞・市長賞・商工会長賞)140点を展示します。ぜひご覧ください。

期 2月20日(土)～3月6日(日)

時 午前8時30分～午後9時30分  
(月曜日のみ午後5時まで)

会 塩沢公民館 玄関ロビー

¥ 無料

問 塩沢公民館

☎782-0100

## 第10回八色の森公園 ごと雪まつり

日 3月6日(日)

午前9時30分～午後3時

会 八色の森公園

野外ステージ周辺

内 バナナポート(有料)、雪のすべり台、ステージイベント、飲食・物販の出店、もちまき、抽選会など

雪遊びのできる服装でおこ

※雪遊びエリアは積雪状況により、変更の場合あり

問 奥只見レクリエーション都市公園指定管理者 むつみグループ  
☎780-4560

## 城内地区雪祭り「城内弥三郎ばさ生誕地まつり」

古くから伝わる「弥三郎ばさ」物語をモチーフにした、誰でも参加できる雪祭りです。今年スタンプがムジナ(アナグマ)顔のメイクで出迎えます。

日 2月20日(土) 午後5時～

会 城内地域開発センター〔上原〕

内 山に向かって叫ぶ「ホエル」コンテスト・顔ペイント大会(入賞者には景品あり)、希望の灯と絵馬の奉納、弥三郎ばさ昔語り、甘酒・ムジナ汁(油揚げ汁)・お神酒のふるまい、ムジナそば・うどん・たこ焼きなどの出店

問 城内地域開発センター

☎775-2002

## 国際大学 オープンセミナー「武器をアートに」展

内戦後のモザンビークに残された武器を鉄や生活用品に交換し、アートに再生させる活動を支援してきたNPO法人代表理事による講演会です。国際的な平和構築の営み、持続可能な開発のための教育への取組みについて講演します。オープンセミナー「持続可能な開発のための教育(ESD)と地域づくり」

日 2月26日(金)

午後6時～7時30分

講 竹内よし子(特定非営利活動法人えひめグローバルネットワーク代表理事)

「武器をアートに」展

期 2月26日(金)～28日(日)

時 午前10時～午後5時  
(28日は午後3時まで)

共 通 事 項

会 国際大学 MLIICホール

問 国際大学

☎779-1112

慶應義塾大学混声合唱団楽友会

第24回 Family Concert

日 2月19日(金) 午後7時～

慶應義塾大学混声合唱団楽友会

第24回 Family Concert

日 2月19日(金) 午後7時～

慶應義塾大学混声合唱団楽友会

第24回 Family Concert

日 2月19日(金) 午後7時～

塩沢公民館 無料  
曲目 ジブリメドレー(さんぽ、君をのせて、やさしさ

に包まれたなら)、ディズニーマドレー(A Whole New Worldなど)、ポップス曲(世界に一つだけの花、

RPGなど)、合唱曲(きみ歌えよ、信じる、believe、怪獣のバラードなど)

問 慶應義塾大学混声合唱団楽友会  
Gakuyukai.data@gmail.com

## 普通救命講習会

いざというときのために応急手当を学びませんか。初めての人も、気軽に参加ください。

内 心肺蘇生法、AED(自動体外式除細動器)の取扱い

などの実技が中心の講習

日 3月6日(日) 午前9時～正午

会 南魚沼市消防本部〔竹俣〕

定 30人程度 ¥無料

他 受講者には修了証を交付します。実技のできる服装でおこしください。

申・問 消防本部 警防課 救急係

☎782-5331

## 南魚沼市少年少女合唱団 平成28年度団員募集

期平成28年4月～平成29年3月（1年間）

対市内の小学3年生～中学3年生（平成28年4月現在）

内発声・発音・呼吸法など、美しい合唱をするための基礎を楽しく学習します。南魚沼コーラスフェスティバル（10月23日）などに出演予定。

指導 高野祥子さん、鈴木規子さん ほか



¥年間7,000円（開講式で集金）

3月24日（木）練習

日原則、土曜日（月3回程度）  
時午前9時30分～11時30分

会中央公民館 実習室  
見学会

日3月5日（土）・12日（土）  
午前9時50分～11時

開講式

日4月9日（土）午前10時～  
申・問中央公民館

☎773-6610

## 中央公民館教養講座 初めてのきもの教室 （きものデビュー昼間の部）

きものを装い、おでかけをめざす講座です。

10月2日（日）の十日町市民茶会でのきものデビューをめざします。

日3月26日～9月24日の毎土曜日（全20回）

時午後1時30分～3時30分  
会中央公民館2階和室

定20人（先着順）

対小学生以上の女性（高校生以下は保護者の同意と送迎が必要）

※子どもの同伴も可

¥12,000円/20回分（抹茶代を含む。初回に集金）

※十日町市民茶会への参加は自由ですが、参加費2,500円が別途必要

持足袋、肌じゅばん、裾よけ、長じゅばん、きもの（やわらかもの）、なごや帯、袋帯、帯板、帯枕、ひも3～4本、だて締め2本、コーリンベルト、補正用品かタオル数枚、洗濯ばさみ、帯揚げ、帯締め

※きもの貸し出しあり（料金500円）

講 笛田栄子さん  
桑原達子さん

3月10日（木）

申・問中央公民館

☎773-6610

## 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・相続など）、親族間、近隣間のもめごと、悩みごとなど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3月4日（金）午後1時～4時

会堀之内社会福祉センター  
〔魚沼市堀之内〕

相談担当 人権擁護委員

最寄りの人権擁護委員

・八木兵司（魚沼市下島）  
☎025-794-2777  
・高橋美保（魚沼市堀之内）  
☎025-794-2885  
相談日に限らず、いつでも電話相談に応じます。気軽に相談ください。  
問 法務局 南魚沼支局  
☎772-3742

## 心の健康相談会

「眠れない」「不安」「閉じこもりがちだ」「更年期のせいか気持ちが沈む」「お年寄りのもの忘れ」「認知症」など：

これらの悩みをお持ちの人や、その家族などに、専門医（精神科）が相談に応じます。プライバシーは守られます。

日3月14日（月）午後2時～4時  
会南魚沼健康福祉環境部  
¥無料  
申事前予約が必要  
※精神科の主治医がいる場合は、相談をして申し込みください  
問 南魚沼地域振興局 健康福祉環境部 地域保健課  
☎772-8137

## 臨床心理士による「LJUN」の相談会「秘密厳守」

義務教育終了から39歳までの困難を抱えた若者への支援として、相談会を行います。

対 市内在住の発達障がい、不登校、ニート、ひきこもりなどに悩む若者とその家族

日3月3日（木）午後2時～3時

会子ども・若者育成支援センター1階相談室

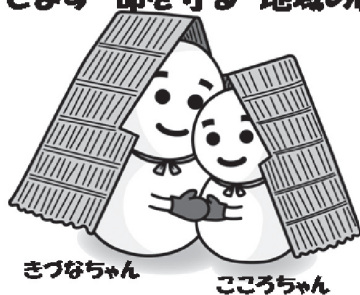
3月1日（火）

※事前の電話予約が必要  
相談員による電話相談・来所相談に随時応じます

申・問子ども・若者育成支援センター

☎773-6616

南魚沼地域自殺対策キャッチフレーズ  
育てます 命を守る 地域の絆





## 心豊かな子育て教室

冬こそ元気に出かけよう！  
気軽に参加してね。初めての  
人、里帰りの人、上の子を連  
れた人、みんな大歓迎です。  
おじいちゃん・おばあちゃん  
も、ぜひおこしくください。  
塩沢地域とくべつ版「そだち  
学級」

日 3月5日(土)

午前10時～11時30分

(受付・午前9時30分～)

会 塩沢公民館 講堂

内 「寒い冬を吹きとばせ！み  
んなで楽しくミニミニうん  
どうかい♪」

第6回「親子サロン」

日 3月8日(火)

午前10時～11時30分

(受付・午前9時30分～)

会 市民会館 ホワイエ

内 「思いっきりあそぼう！パ  
ート3」寒さに負けず、元  
気に体をうごかさう(ティ  
ータイムもあり)

共通事項

対 0～3歳の乳幼児とその保  
護者など

¥ 無料(保険料一人10円負担)

申 不要(直接会場まで)

※動きやすい服装でおこしく

ださい

教室を手伝ってくれるボラン  
ティアを募集中

問 子ども・若者育成支援センター  
☎773-6611

若者のための「職場見学」  
～ほくほく線十日町駅・  
六日町車両基地～

働くことに悩んでいる若者

を対象に、さまざまな職場を  
見学して、就労意欲を高める  
ための職場見学を開催します。  
今回は、ほくほく線を見学

します。日夜、地域交通を守  
る努力とその思いに触れま  
す。駅業務、車両整備など、  
キラッと光るプロの仕事を間  
近で感じてみませんか。

日 3月10日(木) 午後1時15分

～4時45分

集合・午後1時15分 南魚沼

市図書館 ボランティア室

見学先 北越急行株式会社

十日町駅・六日町車両基地

(ほくほく線で移動)

対 市内在住の義務教育終了か

ら39歳で、働くことに悩ん

でいる人

¥ 600円(電車代)

定 10人(先着順)

2月29日(月)

※電話で申し込みください。

申込者には、詳しい内容を  
送付します

申・問 子ども・若者育成支援  
センター

☎773-6611

若者支援「コミュニケーション  
セッション・セミナー」開催

「気持ちをやまく伝えられ  
ない」「対人関係がうまくい  
かない」などの悩みや苦手感  
はありますか？

少人数グループで、ゲーム  
感覚のワークショップを楽し  
みます。さまざまな考え方や  
感じ方に触れながら、人と交  
流する楽しさを感じてみま

せんか。

日 3月10日(木)

午後2時～3時30分

会 子ども・若者育成支援セン  
ター2階 音楽室

対 市内在住の義務教育終了か

ら39歳の人

講 川島崇照さん(川島崇照メ  
ンタルトレーニング・オフ  
イス)

申 不要(直接会場まで)

問 子ども・若者育成支援センター

☎773-6611

わが子の自立を願う  
家族の集い

就学や就労にとまどう若者  
を家族としてどう理解し、ど  
う支援したらよいか、一緒に  
考えてみませんか。

参加者同士で語り合った  
り、相談員が講演会や研修会  
などの情報を紹介します。

日 3月15日(火)

午後1時30分～3時30分

会 ふれ愛支援センター2階  
小会議室

対 市内在住の義務教育終了か

ら39歳までの困難を抱えた  
若者の家族

※担当相談員が、気軽に語り  
合えるように進行します。

集い後、個別相談にも応じ  
ます

《参加者の感想》

◎同じような心配を抱える人  
がいるとわかり、少し気持  
ちが軽くなりました。

◎他の人の話を聞き、改めて  
わが子を見つめ直したり、  
自分の関わり方を考えるこ  
とができました。

申 不要(直接会場まで)

問 子ども・若者育成支援センター  
☎773-6611

特別養護老人ホーム  
八色園 介護者教室

介護者が悩みを一人で抱え  
込まず、負担の軽減につがる  
ためのポイント、拘束・虐待  
予防について学びます。講習  
後は、コーヒーを飲みながら、  
介護の悩みを語り合います。

日 3月11日(金)

午後1時30分～3時

会 特別養護老人ホーム八色園  
1階 会議室

内 「高齢者が安心して暮らす  
ために」～適切な介護と支  
援について～

¥ 無料

講 八色園相談員

定 30人(先着順)

日 3月7日(月)

※電話で申し込みください。

定員に空きがある場合は、  
当日でも参加できます。詳  
しくは、問い合わせくださ  
い

問 特別養護老人ホーム八色園

☎777-3811

担当…小杉・番場

## 建築CAD製図講習

Jwica dでの鉄筋コンクリート造住宅の平面図や断面図などの作成方法を学びます。

日 3月5日(土)・6日(日)

時 午前9時～午後4時

会 魚沼テクノスクール〔魚沼市堀之内〕

内 建築CAD製図3 (RC造の平面図作成)

定 10人 対在職者

¥ 2,400円

持 高校生から始めるJwica d 建築製図入門「RC造編」(発行・㈱エクスタレツジ)

申 申込用紙は魚沼テクノスクールウェブサイトでダウンロードするか、問合せ先に請求ください。

問 新潟県立魚沼テクノスクール  
☎ 025-794-2410  
FAX 025-794-2411  
担当 村田・加藤

## (職)南魚沼職業能力開発運営協会 職員募集

職種・採用予定人数

事務職員(正職員) 1人

業務内容 一般事務、教務事務、施設管理補助ほか  
採用予定日 平成28年4月1日以降

応募資格 昭和55年4月2日以降に生まれ、大学を卒業(平成28年3月31日までに卒業見込みを含む)し、普通自動車運転免許を有する人

試験内容/試験日  
1次試験:筆記試験(教養試験、小論文) / 3月15日(火)  
2次試験:面接試験 / 3月23日(水)(1次試験合格者のみ)

申 受験申込書(6か月以内に撮影した縦4cm×横3cmの写真を貼付)、履歴書・職務経歴書、卒業証明書または卒業見込証明書を提出ください。

※受験申込書は魚沼サンテイツクスクールで配布。郵送希望者は郵便切手82円(速達希望は要加算)を貼付した返信用封筒を同封して請求ください。

提出先 〒949-6615

南魚沼市西泉田48番地1  
職業訓練法人南魚沼職業能力開発運営協会 総務係

3月10日(木) 午後5時(持)

参・郵送とも必着)

職業訓練法人南魚沼職業能力開発運営協会(魚沼サンテイツクスクール)  
☎ 025-772-4554

## 福祉サービスの苦情・相談窓口

在宅や福祉施設で提供される福祉サービスについて、説明されたサービスと違ったり、職員の対応に不満や苦痛を感じた場合は、相談ください。

申 中立・公正な立場で助言や調査を行い、適切に解決できるように支援します。

問 新潟県福祉サービス運営適正化委員会  
☎ 025-281-5609

## シリーズ市民の声 14

問 秘書広報室

☎ 773-6658

## 公共機関からの広報紙について

市民からの意見・提案など  
各機関から発行される広報

紙が多すぎはしないか。市報にまとめられるものは、まとめた方がよいと思う。

老人会などへの連絡通知は、市役所総務課、市役所社会教育課、社会福祉協議会の3か所から出される。こうした複数部署の管理を一元化し、発行物を減らせないものか。そうすれば、老人会も対応しやすくなる。

## 市からの返事

各機関からの広報誌は、それぞれの機関が目的を持ち、その機関の予算で発行しています。まとめられるものをまとめた方がよいとの意見ですが、発行や編集に係る費用、発行目的、紙面内容が異なることなどから現実的に難しいのが現状です。

市では、各課などからのお知らせ文書を減らし、市報のみ南魚沼に集約して掲載することを基本としています。しかし、急を要する記事や担当課で特集をした内容など、市報と同時に配布される文書が多いのが現実です。市としては、市報以外の文書を少しでも減らせるように努めていき

たいと考えています。

複数部署の管理を一元化し、配布文書を減らせないかという意見について、例にありませぬ老人会への連絡は、市老連に関しては市老連の事務局がある社会福祉協議会が、塩沢地域高齢者運動会に関しては塩沢公民館(社会教育課)が、一部の老人会への補助金に関しては福祉課が行っています。老人会としては窓口がひとつの方がわかりやすいと思いますが、市老連がある社会福祉協議会と市、市の社会教育課と福祉課でも、それぞれの主管する事業を遂行するために連絡しているものです。仮に代表の連絡窓口を作り、代表以外はそこを経由して連絡することもできますが、問い合わせいただいた時に即答できないなど、利便性の低下につながります。事業や補助金ごとに別々の機関(担当課)からの連絡となり、煩雑かと思いますが、理解をお願いします。(担当:秘書広報室)

## トミオカホワイト美術館

開館10:00～17:00  
(入館16:30まで)

2月の休館【水曜日】

☎775-3646 FAX 775-3650

¥一般500円／小中高250円(市内小中学生は無料)

2月の市民無料の日：18日(木)、28日(日)

### 富岡惣一郎「白と黒の探求」

期 3月7日(月)まで

富岡は、各地の白と黒の世界を雪上車、小型飛行機などを駆使して探求し、特注のペインティングナイフによって描き出しました。白と黒の世界を堪能ください。



北アルプス・槍ヶ岳A

## 南魚沼市民会館

受付8:30～17:15

2月の休館【月曜日】

☎773-5500 FAX 772-8161 ☎0120-150-142

URL <http://www.6bun.jp>

### 【第14回リコーダーコンサート】

14回目を迎える春のリコーダーコンサート。古い時代の音楽やおなじみのメロディーなどを、数種類のリコーダーで演奏します。

日 3月6日(日)

開演14:00

(開場13:30)

会 市民会館

大ホール

¥無料



## 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)

2・3月の休館【2月29日(月)～3月3日(木) (1階雪国交流館は通常営業)】

☎783-4500 FAX 783-3388 ¥一般500円／小中高250円

常設展 -彫る 摺る かく-「棟方志功の世界」

企画展 期 2月28日(日)まで

「革新の黒～加山又造と篠田桃紅展～」

「二科展で活躍した画家たち」

南魚沼名水珈琲と入館料のセット販売 割安なセット販売を期間限定で実施中。お見逃しなく！

ひな雪見かざり 4月3日(日)まで、ひな段と館内の階段を使って約400体のひな人形を展示中。

市民無料観覧デー 6月9日(木)まで、市民は毎週木曜日が入館無料です。ぜひ来館ください。

### 次回企画展

期 3月4日(金)～6月15日(水) (予定)

「藤田嗣治とグラマンク生誕記念展～パリ派と野獣派～」

「花のある風景～片岡球子を中心に～」

## 鈴木牧之記念館

開館9:00～16:30

2月は毎日開館します

☎・FAX 782-9860

¥大人500円／小中高250円(市内小中学生は無料)

### ◇「花紬たいけん」開催◇

しなやかな紬や彩り豊かな押花を使った楽しい体験です。(体験は1作品約30分。紬と押花の両方の体験もできます)

つむぎ細工コース…塩沢紬を使い、しおりとハガキにデザイン

押花コース…押花を使い、キーホルダーや絵はがき・マグネットにデザイン

期 ① 2月20日(土) 14:00～19:00

② 3月19日(土)、20日(日・祝) 10:00～15:00

会 鈴木牧之記念館 (①は1階、②は2階)

¥500円～(市民以外は観覧料が別途必要)

### ◇今福進人形展開催中◇

期 3月28日(月)まで

主催 射干の会

市内に工房を構える今福進さんが昭和時代の遊びや、懐かしい風景を再現しています。愛くるしい人形が来館をお待ちしています。

同時開催 第11回三国街道塩沢宿ひな雪見かざり

塩沢宿の52軒で享保雛や古今雛などの貴重なひな人形を展示しています。

※会期中、市民は観覧無料

## 池田記念美術館

開館9:00～17:00  
(入館16:30まで)

2月の休館【水曜日、20日(土)午後、29日(月)】

☎780-4080 FAX 777-3815 URL <http://www.ikedart.jp>

¥大人500円／高校生以下無料

### 魚沼ベストショット展PartV

期 2月28日(日)まで

魚沼に魅せられた写真家40人が自慢のベストショットを出展します。

### 霜鳥健二彫刻展 -鉄-

期 3月3日(木)～4月4日(月)

南魚沼市出身の彫刻家の個展。鉄を素材にした作品を展示します。

■ギャラリートーク

日 3月19日(土)

14:00～15:00



霜鳥健二「square-15」2015年

### 特別展示 武器をアートに Arms into Art

期 3月3日(木)～3月29日(火)

内戦が続いたモザンビーク共和国に残された武器がアーティストの手によって作品に生まれ変わりました。平和への願いを発信する展覧会です。



# 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

〒949-6611 南魚沼市坂戸372  
ディスポー南魚沼内  
スポパラ ☎773-3210  
ディスポー ☎773-6620

## ディスポー南魚沼 トレーニングルーム『マシン使用法講習会』

油圧抵抗式マシンで、どなたでも簡単に利用いただけます。マシンの使い方説明会です。

日 3月13日(日) 12:00~13:30

定 6人

会 ディスポー南魚沼1階 トレーニングルーム

対 中学生以上

¥ 会員：無料 非会員：200円（施設利用料300円が別途必要。定期券可）

申 ディスポー南魚沼（電話申込み可）

※運動着、室内用シューズ、タオル、水分補給用飲料を用意ください

## 公設民営・私立保育園

# 保育園 あそびの広場

※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	
		身体測定	毎月第3火曜日	
誕生日会	毎月第4金曜日			
上町	773-6187	英語で遊ぼう	毎月第2木曜日	10:00~11:30
		めぐみちゃん	毎月第4木曜日	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	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 <small>注 今年度は仮園舎（美佐島）で実施します</small>	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(たのしく手作り)	毎週火曜日	
		ひよこちゃんデー(園児との遊び)	毎週水・木曜日	
		お誕生会・給食試食会	毎月開催	
		サークル活動	毎週金曜日	
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~
金城わかば児童館	782-5163	手作りを楽しもう！	月2回ずつ月曜日	10:30~11:30
		園生活を体験しよう！	月2回ずつ火曜日	10:00~12:00
		料理を楽しもう！	月2回ずつ木曜日	
		子育て情報を提供します！	月2回ずつ金曜日	
		学童フェスティバル	3月22日(火)	14:30~16:30(予定)
		※詳しくは、毎月発行の児童館だよりをご覧ください		

※むいかまちこども園（☎772-4577）は、直接、園にお問い合わせください

# 3月 乳幼児健診などの日程

問 保健課 ☎773-6811



\*実施日の2日前・前日・当日のいずれかに発熱などの症状がある人は、健診や教室の参加を自粛ください

		北 部 (大和地域、大巻・城内・五十沢地区) 健友館(大和病院となり)		南 部 (六日町地区、塩沢地域) 塩沢保健センター	
事 業	対 象	日にち	受付時間	日にち	受付時間
4 か 月 児 健 診	27年11月生	3月24日(木)	13:00~13:10	3月17日(木)	13:00~13:10
10 か 月 児 健 診	27年5月生	生後10か月になったら、受診票を使って医療機関で受けましょう! BCG接種期限まであと2か月です!			
1 歳 児 歯 科 健 診 フッ化物塗布	27年2月生	3月23日(水)	13:00~13:10	3月16日(水)	13:00~13:10
1 歳 半 児 健 診・歯科 健診・フッ化物塗布	26年8月生	3月7日(月)	13:00~13:10	3月25日(金)	13:00~13:10
2 歳 児 歯 科 健 診 フッ化物塗布	26年2月生	3月10日(木)	9:00~9:10	3月2日(水)	13:00~13:10
2 歳 半 児 歯 科 健 診 フッ化物塗布	25年8月生	3月8日(火)	9:00~9:10	3月11日(金)	13:00~13:10
3 歳 児 健 診・歯科健診・ フッ化物塗布	25年2月生	3月10日(木)	13:00~13:10	3月4日(金)	13:00~13:10
もぐもぐ教室 (離乳食教室)	会場 ふれ愛支援センター	対象 27年8月生	日にち 3月18日(金)	受付時間 9:30~9:45	

- もぐもぐ教室は、予約が必要です。実施日の3日前までに保健課に連絡ください。
- 持ち物は、乳幼児健診カレンダーをご覧ください。

## にこにこ子育て 災害時の備え



いつ起こるかかわからない災害を想定して、事前に災害時にどう行動するかを考え、具体的な対応や連絡方法を家族と話しておくことが大切です。

①**家の中の備え** 屋内の安全確保は、災害時だけではなく、日ごろの事故防止にもつながります。地震を想定した訓練を家庭でしたり、身を守る行動を子どもと一緒に確認しておきましょう。

- ① 転倒防止器具を取り付ける
- ② 寝る場所の近くにはなるべく家具を置かない
- ③ 棚にストッパーをかける
- ④ ガラスに飛散防止フィルムを貼る
- ⑤ 通路に物を置かない

②**非常用物品** 2~3日分を目安に用意し、避難用リュックに入れて、いつでも持ち出せるようにしましょう。ストレスで母乳の出が悪くなることもあるので、母乳育児の人も哺乳瓶、ミルク、水などを用意しておくで安心です。

準備しておきたいもの

- 離乳食
- おしりふき
- 常備薬
- 水
- お気に入りのおもちゃなど

- バスタオル
- ミルク
- 哺乳瓶
- おむつ
- ティッシュ
- 下着
- ビニール袋
- おんぶ・抱っこひも
- 母子手帳と診察券

③**その他** 避難場所や避難経路を確認しましょう。交通手段がなくなったり、病院が閉鎖することがあります。受診中の病院以外に、近所の病院の場所や連絡先、2~3通りの行き方を確認しておくで安心です。受けている治療や処方薬を、他の人にもわかるようにしておきましょう。

## ~マタニティサロンの案内~

申・問 保健課 ☎773-6811

妊娠中期の夫婦を対象に、妊娠中の悩みを話したり、夫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。出産前後のサービスや健康管理などの情報もお知らせします。

日 3月12日(土) 10:00~12:00 会 ふれ愛支援センター (2階 大会議室)

対 出産予定月が平成28年7月・8月の夫婦 (子ども連れの方は、申込みの際にお知らせください)

持 母子手帳、妊娠届時配布の茶封筒一式、必要な人は座布団・膝かけなど

## 救急医療

### 【救急医療のかかり方】



#### ①電話をかける

次の病院に電話で症状を伝えてください。  
重症（意識がないなど）の場合は119番で救急車を呼んでください。

- ◆南魚沼市民病院…………… ☎788-1222
- ◆魚沼基幹病院…………… ☎777-3200
- ◆齋藤記念病院（脳神経外科救急）☎773-5111

#### ②指示通りに受診する

- ・電話での指示に従って受診ください。
- ・スタッフの状況などで、症状に応じて他の医療機関を案内する場合があります。
- ・緊急度や重症度の高い順に対応するため、診察の順番が前後し、待ち時間が長くなる場合があります。
- ・休日・夜間は検査や人人体制が十分ではないので、できるだけ通常の診療時間内に受診ください。

#### ◆新潟県『小児救急医療電話相談』

☎025-288-2525

夜間に子どもの具合が悪くなったとき（発熱、嘔吐、下痢など）に利用ください。（毎日19:00～23:00）

問医療対策室 ☎775-7731

### マイナンバーカード窓口申請の日曜日受付

本庁舎 市民課で、日曜日にマイナンバーカードの窓口申請を受け付けます。

日 3月27日までの毎日曜日

時 8:30～17:15

※窓口申請は、本人申請に限ります。15歳未満が窓口申請する場合は、親権者などの法定代理人の同伴が必要です（事前に問い合わせください）

持 通知カード、申請書、写真（通知カードに同封の説明書の規格）、本人確認書類（運転免許証などの顔写真付きの公的証明書類）、住民基本台帳カード（お持ちの人のみ）

問 市民課 ☎773-6661

不登校やひきこもりなどの不安やお悩みは

### 「子ども・若者育成支援センター」へ

月～金曜日（祝日・年末年始除く）

- 義務教育期の教育相談 ☎773-3177 9:00～16:30
- 二一ト・ひきこもり相談 ☎773-6616 9:00～16:30

## みんなの図書館



- 南魚沼市図書館（えきまえ図書館本の社） ☎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

もう少しで卒業式。新生活に向けて準備を始めるあなたに、(公社)読書推進運動協議会が選定する「若い人に贈る読書のすすめ2016」の選定本を紹介しています。

生活習慣病予防のための本も展示中です。2月25日(休)は、健康相談・血圧測定などを行います。

### ●新着図書

よみもの		
・天下人の茶	伊東 潤	
・薄情	絲山 秋子	
・逆島断雄と進駐官養成高校の決闘	石田 衣良	
・魔女の封印	大沢 在昌	
・たんぽぽ団地	重松 清	
・光のない海	白石 一文	
・ブルーアウト Blue Out	鈴木 光司	
・モナドの領域	筒井 康隆	
・蛮政の秋	堂場 瞬一	
・はだれ雪	葉室 麟	
・ロマンシエ Romancier	原田 マハ	
・江ノ島西浦写真館	三上 延	
・優しい言葉	群 ようこ	
・真実の10メートル手前	米澤 穂信	
・昭和からの遺言	倉本 聰	
・おなががすいたハラペコだ。	椎名 誠	
・一〇三歳、ひとりで生きる作法	篠田 桃紅	
・マナーの正体	逢坂 剛	
・うつくしい列島 地理学の名所紀行	池澤 夏樹	
・優しい鬼	レアード・ハント	

### そのほか

- ・美術年鑑 2016 美術年鑑編集部／編集
- ・農家と農業 お米と野菜の秘密 板垣啓四郎／監修
- ・子どもに歯ごたえのある本を 石井桃子談話集
- ・真田丸 NHKシリーズ
- ・世界一清潔な空港の清掃人 新津 春子
- ・商都大阪をつくった男五代友厚 宮本 又郎
- ・在宅介護実践・支援ガイド 三好春樹／監修
- ・ママの心が楽になる子育て心理戦 新井 慎一
- ・47都道府県・温泉百科 山村 順次
- ・カラダをもっと強くする食事&トレーニング大全 野沢 秀雄
- ・「ほら、あれだよ、あれ」がなくなる本 物忘れしない脳の作り方 茂木健一郎
- ・お菓子のある暮らし 行正 り香
- ・農林漁業の産地ブランド戦略 地理的表示を活用した地域再生 香坂玲／編著
- ・五郎丸日記 小松 成美
- ・SK Iの科学 竹腰誠／監修