



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 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

市民課 日曜窓口を開設

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

日 3月27日(日)・4月3日(日)
時 午前8時30分～午後5時15分
会 本庁舎 市民課

※大和・塩沢市民センターは開設しません

●受け付ける手続き

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

●注意

- ・旅券(パスポート)事務は取扱いできません。
- ・関係機関などとの連絡が必要な手続きは、正式な処理が翌日以降になる場合があります。

問 市民課

☎ 773-6661

マイナンバー通知カードの受取りは3月末までに

マイナンバーをお知らせする通知カードの受取りはお済みですか。

長期の不在などで、まだ受取りの済んでいない通知カードを、市民課で保管しています。早めに受け取りください。保管期限の3月31日(木)を過ぎた通知カードは、廃棄されます。

どうしても4月1日以降でなければ受け取れない人は、3月31日(木)までに連絡ください。

4月以降は、通知カードを受け取っていない場合でも、法令により受け取ったものとみなされます。マイナンバーを知りたいときは、マイナンバー入りの住民票を申請ください。

問 市民課 市民係

☎ 773-6661

災害情報配信サイトのURLが変わります

火災などで消防車両などが出動したときに、その災害情報をお知らせしている携帯電話向けウェブサイトのURLが4月1日(金)から変わります。ページへのリンクを貼っている場合やブックマークをしている場合は、再設定ください。

アクセス方法

市ウェブサイトへの南魚沼市消防本部のトップページか、次のQRコードからアクセスできます。



携帯電話用



スマートフォン用

災害発生から情報掲載までに、10分程度かかる場合があります。

災害情報は、消防本部テレホンガイド(☎782-1199)でも確認できます。

問 消防本部 消防庶務課 通信指令係

☎ 782-9119

春の新潟県火災予防運動と油漏れ事故の防止

4月1日(金)～7日(木)に、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。家庭での火の取扱いには、注意ください。

また、今年は少雪で、早めの雪消えが予想され、林野火災が起りやすくなります。注意ください。

この冬も油漏れ事故が発生しています。家の周りの灯油・LPガスの配管に損傷がないか、点検をお願いします。ポリタンクなどへの給油中は、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

固定資産の縦覧を開始します

期 4月1日(金)～5月31日(火)

(土・日曜日、祝祭日を除く)

時 午前8時30分～午後5時15分

●縦覧できる人

土地・家屋の固定資産税の納税者かその代理人

●縦覧できる内容

・土地 所在地番・地目・地積・価格

・家屋 所在・家屋番号・種類・構造・床面積・価格

●縦覧(閲覧)場所

・税務課 資産税班(本庁舎)
・大和・塩沢市民センター

注意事項

・所有者の氏名、住所などは記載されません。

・償却資産は縦覧の対象外

・縦覧には、運転免許証などの本人確認書類の提示が必要です。(代理人の場合は委任状も必要)

※所有する固定資産について、縦覧できる内容以外の項目や償却資産の内容を知りたい人は、固定資産課税

台帳(名寄帳)の閲覧を申請してください。縦覧期間中は

閲覧手数料が無料です。

問 税務課 資産税班

☎ 773-6668

ストップ! 市税滞納 納期限内に自主納付をお願いします

問 税務課 収税班
☎ 773-6669

みなさんから納付いただいている市税は、快適で住みよいまちづくりや、社会保障などの生活に欠かすことのできない行政サービスを行うための大切な財源の一つです。

市税の滞納は、市の財政を圧迫するだけでなく、納税を済ませた人との公平性を欠くことになります。また、滞納した市税を納付してもらうため、督促状・催告書の送付費や徴収にあたる職員の人件費など、余分な経費がかかることになります。

1. 市税は納期限内に納付ください

市税は、条例で納期限を定めています。納期限を過ぎて納付がない場合、納期限後 20 日以内に督促状を送付します。(督促手数料 100 円を加算)

2. 納期限を超過した納付には延滞金に加算されます

市税が納期限までに納付されない場合、納期限の翌日から延滞金に加算されます。延滞金は、年 9.1% (平成 26 年 1 月 1 日～12 月 31 日は 9.2%、平成 25 年 12 月 31 日以前は 14.6%) の利率で加算されます。延滞金は、本税の請求とは別に請求を行っています。

3. 差押えなどの滞納処分を行います

督促状・催告書などを送付しても、自主的な納付や納付の意思がない場合は、強制徴収の対象となります。地方税法では、「督促状を発した日から起算して 10 日を経過した日まで」に完納しなかった場合は、「滞納者の財産を差し押さえなければならない」と定めています。法に基づき、金融機関の預貯金、保険契約、勤務先からの給与などの調査を行い、差押えなどの滞納処分により強制的に徴収します。調査にあたっては、滞納者本人からの事前の了承は必要なく、個人情報保護法も適用されません。また、借金などの債権があって市税を納付できなかった場合でも、滞納処分の対象となります。

4. 滞納となった市税は放置せず、やむを得ない理由のある人は相談ください

病気、けが、失業、廃業などのやむを得ない理由で、市税を納期限内に納付できない場合は、収税班に相談ください。生活状況などの聞き取り後、納付期間の猶予などを設ける場合があります。ただし、虚偽の申出や相談後の計画に不履行があった場合は、滞納処分の対象となります。

5. 納税は納め忘れのない口座振替の利用を

市税の納付には、便利な口座振替をお勧めします。市報 3 月 1 日号 6 ページに掲載の依頼書(申込書)を市役所に提出いただくか、市内の金融機関で手続きください。

※金融機関での手続きには、金融機関にある用紙を利用ください

滞納処分の状況(差押えなど)

年度(平成)	23	24	25	26
件数	151	193	240	188
収納額(万円)	961	1,580	2,214	2,260

狂犬病予防集合注射

平成28年度の狂犬病予防集合注射を実施します。どの会場でも接種できます。都合のよい会場を利用ください。

●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～6月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。生後91日以上の犬が対象です。忘れずに接種させてください。

●登録済みの飼い主

市に登録のある犬の飼い主には、3月下旬にお知らせの

はがきを郵送します。問診欄に記入し、署名・押印をして、会場に持参ください。はがきを忘れるとお待ちいただく場合があります。

●新たに生後91日以上の犬を飼った人（はがきが届かない人）

●料金

●登録済みの犬

●新たに飼い始めた犬

登録手数料 3,000円

注射料金 3,200円
合計 6,200円

※おつりが必要ないように協力ください

●注意事項

●会場は混雑します。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、飼い主が責任を持ち、始末ください。

●犬の体調が悪いなど、気になることは、会場で獣医師に相談ください。

●集合注射で接種できない場合は、6月末までに個別に獣医師による接種を受けて

ください。（料金は獣医師ごとに異なります）

●駐車場が狭い会場や道路に面している会場もあります。交通事故などに注意ください。

●登録済みの犬が死亡した場合は、早急に届け出てください。

問 環境交通課
☎ 773-6666



ゼロプロジェクトセミナー 「猫殺処分ゼロをめざして」

猫殺処分ゼロをめざして、新潟県の猫殺処分の現状、各地域の活動を報告します。

日 3月27日(日)

午後1時30分～3時30分
(受付：午後0時30分)

会 新潟県動物愛護センター
〔長岡市関原町〕

¥ 無料

定 70人（先着順）

申・問

新潟県動物愛護協会事務局
☎ 025-284-8201

平成28年度 狂犬病集合注射 日程表

日程	会場	時間
4/11 (月)	二日町勤労青少年ホーム	9:00～9:35
	下原集落開発センター	9:50～10:05
	東部集落開発センター〔岡〕	10:25～10:40
	三国ふれあいセンター〔野中〕	11:10～11:20
	五十沢地域開発センター〔宮〕	11:40～12:00
	雲洞集落開発センター	13:25～13:40
	東泉田集落開発センター	13:55～14:10
4/12 (火)	南魚沼市民会館	14:25～15:05
	ディスポート南魚沼〔坂戸〕	9:00～9:30
	城内地域開発センター〔上原〕	9:55～10:35
	水尾クラブ	10:55～11:10
	大崎農業会館	11:25～11:50
	黒土集会所	13:10～13:30
	東地域開発センター〔茗荷沢〕	13:45～13:55
4/13 (水)	うるおいの里みよう〔前原町〕	14:10～14:35
	欠之上セミナーハウス駐車場	9:00～9:35
	四十日保育園	9:50～10:10
	五日町ふれあいセンター	10:30～11:00
	猫道バス回転場	11:15～11:35
	一村尾担い手センター	11:50～12:10
	働く婦人の家〔富町〕	13:25～13:45
4/14 (木)	B & G 体育館〔天王町〕	14:00～14:20
	小栗山公民館	9:00～9:25
	吉里集落開発センター	9:45～10:00
	天野沢集落センター	10:15～10:30
	大沢ふれあい館	10:45～11:05
	農業者トレーニングセンター〔下一日市〕	11:20～11:50
	上関小学校	13:05～13:30
4/15 (金)	姥島ふれあい館	13:45～14:00
	市役所塩沢庁舎(保健センター前)	14:25～14:55
	塩沢公民館	9:00～9:50
	中子集落開発センター	10:10～10:25
	中之島農村環境改善センター〔仙石〕	10:40～10:50
	大木六保育園	11:05～11:25
	上田農村環境改善センター〔広道〕	11:40～11:55
4/17 (日)	第二上田小学校〔上神字〕	13:15～13:25
	すばく塩沢〔金清坊〕	13:45～13:55
	環境衛生センター〔島新田〕	14:10～14:20
	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)	13:30～14:30

市役所本庁舎の時刻チャイム放送を廃止します

市役所本庁舎屋上から午前6時・正午・午後5時・午後9時に1日4回放送していた時刻チャイムを、4月1日(金)から廃止します。チャイムが鳴らなくても故障ではありません。ご注意ください。

問 財政課用地管財班
☎ 773-6671

「南魚沼市後期教育基本計画(案)」 パブリックコメントの結果

問学校教育課 ☎777-3118

1月5日(火)～1月25日(月)に、「南魚沼市後期教育基本計画(案)」について意見募集を行った結果、5件の意見がありました。同内容の意見を集約し、概要とそれに対する市教育委員会の考え方を公表します。市ウェブサイトでは、修正計画案とあわせてご覧になれます。(南魚沼市後期教育基本計画で検索)

意見など概要	市教育委員会の考え方
<p>平成27年10月1日に南魚沼市は「スポーツ健康都市宣言」をしています。後期教育基本計画(案)の中ではそのことにほとんど触れていません。スポーツの振興と健康の維持・増進が含まれると、スキーなど南魚沼らしい教育にもつながると考えます。</p>	<p>36ページと41ページ(いずれも「生涯学習・社会教育推進編」)の2か所に南魚沼市スポーツ健康都市宣言に関する加筆をしました。</p>
<p>「さまざまな研修を通して教職員の資質向上を図る。特に経験の浅い教職員の教育技術を中心にした研修を充実させる」とよいと考えます。市内の小中学校の教職員に占める「勤務校2校目までの職員」の割合が高いため、若手を育てる研修システムが必要と考えます。</p>	<p>新潟県教育委員会と南魚沼市学習指導センターは、若手教員を対象にした多くの研修を実施しています。本計画では新たな研修システムには触れていませんが、該当校からの要請訪問や出前講座を活用しながら管理職とともに若手教員の資質向上に努めていきます。</p>
<p>市立図書館に関する記述が、「学校教育・幼児教育推進編」にしかありません。図書館は市の文化・教育の大きな柱・要であることから、「生涯学習・社会教育推進編」でも「市立図書館の今後のあり方や施策の方向」について、示していただきたいと考えます。</p>	<p>「生涯学習・社会教育推進編」43ページに図書館などの有効活用に関する加筆をしました。図書館での個々のイベントやお知らせなどは、これまでと同様に市報などを通じて情報提供をしていきます。</p>
<p>①方向性や取組みがよりはっきりと示されていますが、盛り込みすぎでは、ねらいの達成が困難になります。重要度を示す、あるいは取り組む段階を示すなどしてはどうかと考えます。 ②新たな取組みを行う際には、特に学校教育や幼児教育においては、計画の早い段階から現場の声を聞くなどの実態把握を丁寧に行い、無理のない取組みとしてほしいと考えます。</p>	<p>①南魚沼市らしさにこだわったのが今回の教育基本計画です。今後5年間で実施していくものをすべて記載していますが、重要度や段階的なものは、毎年度初めに「○年度の重点」としてパンフレットを作成し、重点を明確にしていきます。 ②事前に打ち合わせなどを行った上で、無理のないものにしていきます。</p>
<p>①幼保小の連携によるスタートカリキュラムを作成してはどうでしょうか。また、幼稚園・保育園の職員と小学校教員の合同研修会を小学校区で実施してはどうでしょうか。 ②学ぶ意欲を更に高め、自己の進路を考える生徒の育成を目指すために、中学校・高等学校を6年間の学びとしてとらえ、中高連携の取組みを実施してはどうでしょうか。 ③児童の自転車ヘルメット着用率を向上させ、事故時の危険を防止することや、除雪車対応の交通安全教室の実施などを市全体で一貫した安全教育・防災教育として盛り込んではどうでしょうか。 ④市全体での人権教育・同和教育年間指導計画の作成や「いじめ根絶市民集会」のようなものができるか。</p>	<p>①「スタートカリキュラム」は、さまざまな使われ方をしている用語ですので、教育基本計画では特に触れません。円滑な接続に関しては、園長会、校長会などを通じて今後も促進していきます。 ②中学校・高等学校の具体的な連携については、各中学校の取組みに任せたいと考えます。 ③安全教育については、校長会などで依頼していきます。除雪車対応の安全教室については、今後検討します。 ④いじめ根絶市民集会については、今後検討します。人権教育・同和教育については、現状どおり、平成26年度に策定した「南魚沼市人権教育・啓発推進計画」に基づいた年間の活動計画を、市内全校で各校の実情に応じて作成し、実施していきます。</p>

平成28年度 就学援助の受付

経済的に困っている小・中学生の保護者に、学校で必要な学用品費や給食費などを一部助成します。(所得制限あり)

案内・申請書の配布場所

在籍する学校・各庁舎

※市内の学校は4月以降に配布。市外の学校へ通学している場合は、問い合わせください

提出先 学校教育課か在籍する学校(郵送可)

4月・4月28日(木)

5月以降…毎月末を締切り日として、平成29年2月28日(火)まで受付(申請月で、助成対象品・金額が異なります)

注意

・平成27年度に就学援助を受けている場合でも、新たな申請が必要です。
・同居世帯全員の市・県民税の申告を済ませてから申請ください。

※「申告の必要がない」「申告の済んでいない」人は、問い合わせください

・平成28年1月1日現在で、

市内に住所登録がない保護者・同居世帯員は、平成27年分の所得課税証明書(6月ごろ発行)を前住所地から取り寄せて、後日提出ください

問 学校教育課

☎777-33118

城内診療所 患者送迎と診療予定の変更

患者送迎の変更

3月26日(土)でバスの巡回は終了します。4月1日(金)から送迎は予約制となります。送迎希望者は、診療日前日までに電話で申し込みください。
診療予定 市報3月1日号からの変更

3月31日(木)は、午前・午後とも高崎医師による診療となります。また、4月1日(金)を休診予定としておりました
が、診療できる体制が整ったため、診療を行います。

問 城内診療所

☎775-2009

家庭ごみの出さずマナー

市では、家庭ごみは指定ご

み袋で収集しています。家庭ごみを収集場所に出すときは、ルールを守り、正しく出してください。

家庭ごみの出し方

・指定ごみ袋を使用する。指定ごみ袋には処理料金が含まれています。
・重さは10kg以下にする。
・「家庭ごみの分け方・出し方ガイドブック」に従って、種類毎に分別する。

・「家庭ごみ収集カレンダー」で収集日と収集内容を確認する。
・朝8時までに出す。
・収集場所を確認する。(ごみの種類や地域で出す場所が異なります)

違反シール

ごみの分け方・出し方が守られていないと、違反シールを貼り、収集しません。

指定ごみ袋

塩沢・六日町地域と大和地域では、指定ごみ袋が異なります。地域以外のごみ袋を使用した場合は、収集しません。注意ください。

ガイドブック・カレンダー

「ごみの分け方・出し方ガイドブック」や「家庭ごみ収

集カレンダー」がない人は、環境衛生センター(廃棄物対策課)、環境交通課、大和・塩沢市民センターで配布しています。

問 廃棄物対策課

☎782-0339

商工業者などを対象に無料法律相談会を開催

新潟県商工会連合会では、商工業者などを対象に、弁護士による無料法律相談会を開催します。秘密は厳守します。相談は1件30分程度。事前に電話予約が必要です。

☎4月8日(金) 午前10時～正午

☎・申・問 六日町商工会

☎772-2590

臨床心理士による「JUNO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。

☎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

☎4月8日(金)

☎午前10時～午前11時

☎子ども・若者育成支援センター1階 相談室

☎4月5日(火)

☎※事前の電話予約が必要

申・問

子ども・若者育成支援センター

☎773-6616

65歳から健康増進のための「水中運動教室(1期)」参加者募集

膝が痛くなり始めた人や体力が落ち始めた実感のある人は、水中で運動を行うと膝や腰に負担をかけずに、筋肉を鍛え、心肺機能を強化できます。水中運動で健康増進を図りましょう。初心者も安心して参加できます。

☎4月26日～7月5日の火曜日(全10回) 午後2時～3時

☎市内に住所のある65歳以上

☎内 水中歩行とアクアエクササイズ(水中運動)

☎会 デイスポート南魚沼

☎¥1回300円

☎4月12日(火)

☎南魚沼市地域包括支援センター

☎773-6675

**体と脳を鍛え、いきいき！
65歳からの「まめでいき
いき倶楽部」参加者募集**

4月から運動・脳トレ・口腔機能向上・栄養改善などのメニューを組み合わせた介護予防教室を開催します。介護予防は、体の機能が衰える前に、取り組むことが重要です。

まめでいきいき倶楽部では、認知症の予防法を学び、運動により脳や筋肉を活動させ、健康長寿をめざします。

日/会
六日町地域・第2・4金曜日
／本庁舎

大和地域・第2・4月曜日／ゆきぐに大和病院 健友館
塩沢地域・第2・4水曜日／塩沢老人福祉センター

時 午前10時～11時30分

対 市内に住所のある65歳以上

¥ 初回のみ500円

※送迎はありません

申・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

**第8回新潟日報歴史フォーラム
「戦国を生きた知将〜徳川
家康と上杉景勝、直江兼続」**

徳川家康と上杉景勝・直江兼続との関係を軸にした講演会を行います。

日 5月22日(日) 午後1時30分
～午後4時30分

会 市民会館 大ホール

内/講

講演①「江戸時代に築かれた日本の基礎」／徳川恒孝さん(徳川宗家18代当主)

講演②「兼続の漢詩を読む」

／石川忠久さん(漢字文化振興協会会長)

座談「戦国を生きた知将〜徳川家康と上杉景勝、直江兼続」

／徳川恒孝さん、上杉邦憲さん(上杉家17代当主)、花ヶ前盛明さん(戦国史家)、コーディネーター・白石宗靖さん(漢字文化振興協会事務局長)

¥ 無料 **定** 800人

申 参加者全員の郵便番号、住所、名前、年齢、電話番号を明記して、はがきかファクスで申し込みください。

申込み先 〒950-8535

新潟日報社読者ふれあいセン

ター「歴史フォーラム」係

☎025-385-7446

5月6日(金)(必着)

※応募多数の場合は抽選。開催1週間前をめどに聴講券を送付

☎025-385-7444

**平成27年度
コミュニティ助成事業**

コミュニティ助成事業は、(一財)自治総合センターが宝くじの社会貢献広報事業として、集会施設やコミュニティ活動用品の整備、安全な地域づくりなどに助成するものです。

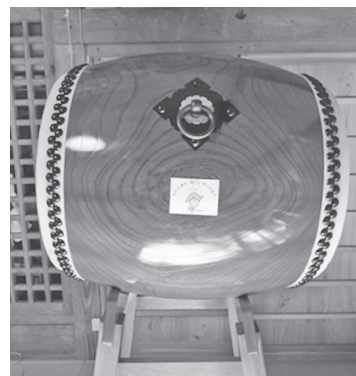
今年度は3団体が採択されました。

後山

地域のコミュニティ活動や夏祭りなどを継続的に実施していくために、マイクやスピーカー、宮太鼓などを整備しました。

区民の連帯感が高まり、これまで以上に祭礼やイベントが魅力あるものとなり、地域コミュニティの活性化を図ることができました。

浦佐地域づくり協議会
毘沙門通りを中心とした通りの防犯灯が落下の恐れがあったため、灯体を含めてLEDランプに交換しました。
夜間における安全・安心を確保し、生活環境の向上を図りました。



浦佐地域づくり協議会



小栗山

区内にあるコミュニティ組織間の交流を深めるため、拠点となるコミュニティセンター(集会所)を整備しました。

世代を超えた区民の交流が深まり、地域の絆が強まりました。この施設は、非常時に区民の安全を確保する一時避難所としても活用されます。



企画政策課

☎773-6672

ご厚意に感謝します

株式会社ミツバ様から浦佐小学校に机5台、椅子10脚、長椅子1脚、カーテン8枚をご寄付いただきました。

井口建設工業株式会社様から浦佐小学校に移動式ホワイトボード1台、電波式掛け時計1個をご寄付いただきました。

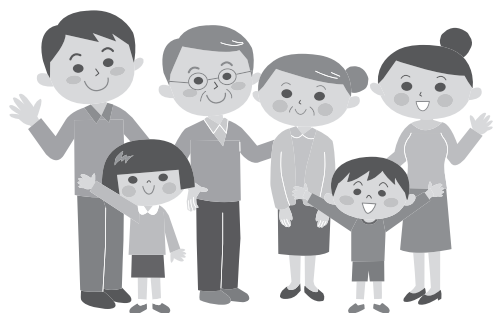
ご厚意に沿うよう有効に使わせていただきます。

「うおぬま地方の健康調査」 進捗状況

「うおぬま地方の健康調査」は、新しい段階へと進みます。これからは、アンケート調査や健康診断の際に血液や尿の提供に協力いただいたみなさんの健康状態の変化を確認しながら、「生活習慣」と「病気」との関連を明らかにしていきます。その結果をもとに、病気の原因究明や予防につなげていきたいと考えています。

今後、みなさんの健康づくりや生活習慣の改善に役立つ情報も積極的に情報を提供する予定です。

これからの健康増進医学講座の活動に期待ください。



「健康調査票」を返送ください

コホート研究に同意いただいたみなさんに、一年に一度、年度末に健康調査票を送付しています。健康調査票は、一年間の健康状態について、わかる範囲で記入し、返送ください。

〒949-7302 南魚沼市浦佐4132

新潟大学地域医療教育センター

・魚沼基幹病院内

新潟大学大学院医歯学総合研究科

健康増進医学講座南魚沼分室

電話 025-775-7876

ファックス 025-777-2766

<http://www.facebook.com/NUHPM>



ひとくち健康情報

〈緑茶と健康〉

緑茶は、日本人が最も多く摂取する飲料の一つです。緑茶の習慣的摂取と死亡との関連について、興味深い論文※1がありますので簡単に紹介します。

平成2年と平成5年に長岡市を含む全国の11保健所管内に住む、循環器疾患などにかかっていたいなかった40~69歳の男女約9万人を、平成23年まで追跡調査しました。その結果、緑茶を飲む量が多いほど、死亡リスクが低下する傾向がみられました。男性では脳血管疾患と呼吸器疾患、女性では心疾患と外因死（事故などの病気以外の原因による死亡）について、緑茶を飲む量が多いほど、死亡リスクが低下する傾向が見られます。

同じグループからの脳血管疾患の発症に着目した論文※2でも、緑茶を飲む量が多いほど、脳血

管疾患（脳梗塞、脳出血）の発症が低下することがわかっています。

なぜ緑茶を飲むと死亡リスクの低下につながるのでしょうか。緑茶にはカテキンやカフェインなど、健康によいとされる成分が含まれます。カテキンは、血圧や体脂肪、脂質を調整し、血糖値を改善する効果があるとされています。またカフェインは、血管内皮を修復して血管を健康に保ち、気管支拡張作用により呼吸機能を維持する効果も期待されています。これらの効果が、循環器疾患や呼吸器疾患による死亡に関する危険因子に影響を与え、死亡リスクを低下させていると考えられます。※3

※1 Annals of Epidemiology 2015年25巻512-518ページ

※2 Stroke 2013年 44巻 1369-1374ページ

※3 <http://epi.ncc.go.jp/jphc/outcome/3526.html>



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

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6,170円で、さまざまな教室が無料か割引価格で受講できます。会員になって、健康増進のために教室にどんどん参加しませんか？

スポパラ
平成28年度会員
大募集中!!

平成28年度 第1期（4月～7月）陸の教室参加者募集 第一弾！

受講料 【スポパラ会員】すべての教室が無料。ただし、「キッズダンス教室」の未就学児は保護者が会員の場合820円。「ボディメイキング」「しなやかボディ」の2教室目の受講は、2,050円。

【一般】各4,110円 ※ベビーマッサージ教室のみ会員・一般とも3,580円

教室回数 全10回 ※ベビーマッサージ教室のみ全3回

教室名	開催曜日・開始時間		対象	教室内容	受付開始
リズム体操教室	火	13:00	16歳以上	軽快なリズムに合わせて、楽しく身体を動かします。	3月23日(水) 9:00
ワン'Sブート キャンプ	火	20:30	中学生以上	本場アメリカ仕込みの燃焼系トレーニング。初心者もぜひ！	
ボディ メイキング 教室	火夜	火 19:00	16歳以上	楽しく、らくらくボディメイク。ボールを使って、身体の歪みやバランスを整えます。	3月25日(金) 9:00
	金昼	金 10:00			
4月期 ベビーマッサージ 教室	水	10:30	生後2か月～ハイハイ前の乳児とその母親	赤ちゃんとママの肌のふれあいを体感！ ※講師が赤ちゃんに直接触れることはありません	3月23日(水) 9:00
女性限定 リフレッシュ教室 ～託児あり～	木	10:30	16歳以上の女性 託児対象：1歳以上で集団での託児が可能な未就学児	いろいろな運動で汗をかいて楽しくリフレッシュ！出産・育児でしばらく運動から離れていた人にも最適です。	3月24日(木) 9:00
らくらく青竹教室	木	13:00	16歳以上	青竹ふみを用い、全身の機能を高める効果を狙います。運動経験の少ない人も、安心です。	
楽しい キッズダンス教室	木	17:30	平成24年4月1日以前に生まれた幼児と小学1年生	ヒップホップダンスで、楽しく一緒に踊りましょう。	
やさしいステップ ボクシング教室	木	18:30	16歳以上	ストレス発散、シェイプアップ、メタボ対策、強度の高い運動を求める人に最適です。	
フラダンス教室	金	11:00		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25日(金) 9:00
しなやか ボディ教室	初心者	土 10:00		ヨガ・ピラティスを取り入れ、柔軟でしなやかなボディをめざします。	3月19日(土) 9:00
	経験者	土 9:00			

※受付は先着順で、各教室とも定員に達し次第締め切り
申込み開始時間の30分前から予備受付を行い、申込み開始時刻に定員を超える場合は、申込み開始時刻に締め切り、その場で抽選
教室の詳細な内容などは各教室参加者募集要項をご覧ください。不明な点は、スポパラ事務局まで
日程は都合で変更する場合があります
保険料は、会員は年会費に、一般参加者は参加料に含まれます（参加教室時のみ有効）

今泉記念館アートステーション

開館9:00~17:00
(入館16:30まで)

3月は毎日開館します

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

常設展 -彫る 摺る 画く-「棟方志功の世界」

企画展 期6月15日(水)まで

「藤田嗣治とヴラマンク生誕記念展〜パリ派と野獣派〜」

華麗なパリ派と、迫力ある野獣派の作品をぜひご覧ください。

「花のある風景〜片岡球子を中心に〜」

野の花、山の花など、版画の中の色とりどりの花をお楽しみください。

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。

鈴木牧之記念館

開館9:00~16:30

3月の休館【29日(火)】

☎・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◇

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

日 3月19日(土)、20日(日・祝) 10:00~15:00

会 鈴木牧之記念館 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◇

期 3月28日(月)まで 主催 射干の会

昭和時代の子どもの他、新作も展示。

※「第11回三国街道塩沢宿ひな雪見かざり」「しおざわ昔語り“機巻き天女”展示」を同時開催(期間中、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)

3月の休館【水曜日】

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

¥大人500円/高校生以下無料

霜鳥健二彫刻展 ~鉄~

期 4月4日(月)まで

新潟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

特別展示 武器をアートに Arms into Art

期 3月29日(火)まで

内戦後のモザンビークで回収された武器をアートに変えた作品15点を展示。国際大学との共催企画です。

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【水曜日、26日(土)】

☎775-3646 FAX 775-3650

¥一般500円/小中高250円(市内小中学生は無料)

3月の市民無料の日: 18日(金)、28日(月)

富岡惣一郎「幽玄の美」

期 7月11日(月)まで

霧の桂林山水を中心に、初期から後期までの作品を展示します。

開館25周年記念 宿谷佳奈路オカリナコンサート ~Spring has come to Tomioka~

ジブリや日本の歌、ヒーリング曲など、子どもから大人までお楽しみいただけます。ラウンジではミニ与六市(10:00~15:00)を同時開催。

コンサート

日 3月26日(土) 10:30~(開場10:00)

¥前売500円(当日600円)

※小学生以下無料(要整理券)

チケット取扱い トミオカホワイト美術館、市民会館、でんきと住まいのかむ、RARAインフォメーション、コミュニティホールさわらび

ワークショップ(オカリナレッスン付き)

オカリナにオリジナルペイントをしてみませんか。

日 3月26日(土) 12:00~14:00

¥2,500円(材料費・昼食込み)

定 20人(事前の申込みが必要)

南魚沼市民会館

受付8:30~17:15

3月の休館【22日(火)、28日(月)】

☎773-5500 FAX 772-8161 ☎ 0120-150-142

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

バックステージツアー

公演で使われる照明機器、音響機材、舞台装置、音調室など、日ごろは見られない大ホールの舞台裏を見学してみませんか?

日 4月17日(日)

13:00~17:00

会 市民会館 大ホール

対 小学生以上 ¥無料

申 市民会館窓口で申込み



マイタウン・コンサート ~迫力のブラスサウンド~

新潟を中心に各地で活躍する「新潟ブラス☆ブラス☆ブラス」メンバーによるコンサート。

日 5月21日(土) 14:00~(開場13:30)

会 市民会館 多目的ホール

¥全席自由500円 ※中学生以下無料(要整理券)。

3月19日(土)から市民会館、会館プレイガイドでチケット発売。

南魚沼市図書館 雑誌スポンサー募集中! 問社会教育課 図書館係 ☎773-6677

所蔵雑誌とサービスの充実のため、平成28年度の雑誌スポンサーを募集します。新刊雑誌は多くの方が手に取るため、事業の広告宣伝に効果的です。

募集誌 図書館指定の雑誌 **対**企業・商店・団体（個人は対象外）
期平成28年4月～平成29年3月 **¥**スポンサー誌の年間購入代金

※詳しくは、市ウェブサイト（[雑誌スポンサー](#)）で検索）をご覧ください、図書館に問い合わせください

雑誌スポンサー制度とは？

雑誌スポンサーは、雑誌そのものを寄贈いただくのではなく、雑誌の年間購入代金を負担いただくことで、その最新号の表紙に企業名など、裏表紙に全面広告を掲載することができます。

表紙	裏表紙
〇〇〇様	全面広告 (両面可)



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
		体を動かして遊ぼう	毎週月曜日	10:00～12:00 ※英語学習やお話し会なども企画中です。詳しくは、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	
		わらべうたで遊ぼう	毎週金曜日	
		支援ルーム・ホール・園庭で遊ぼう	毎週土曜日	
		身体測定	毎月2回	
		誕生日会	毎月開催	
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	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	15:30～16:00
		お誕生会・身体測定	毎月最終木曜日	
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(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	9:45～11:30 13:30～15:00
		サークル活動	毎週金曜日	
		マタニティサロン		
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	(ピラティス)10:15～11:15 (みのり)10:30～11:30
		よもぎでもちつき	4月24日(日)	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

4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

事業	対象	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	
		日にち	受付時間	日にち	受付時間
4か月児健診	27年12月生	4月22日(金)	13:00~13:10	4月28日(木)	13:00~13:10
10か月児健診	27年6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3月生	4月27日(水)	13:00~13:10	4月19日(火)	13:00~13:10
1歳半児健診・歯科 健診・フッ化物塗布	26年9月生	4月21日(木)	13:00~13:10	4月15日(金)	13:00~13:10
2歳児歯科健診 フッ化物塗布	26年3月生	4月14日(木)	9:00~9:10	4月12日(火)	13:00~13:10
2歳半児歯科健診 フッ化物塗布	25年9月生	4月5日(火)	9:00~9:10	4月6日(水)	13:00~13:10
3歳児健診・歯科健診・ フッ化物塗布	25年3月生	4月14日(木)	13:00~13:10	4月20日(水)	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9月生	日にち	4月26日(火)	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 ことばを育む育児力アップ講座

赤ちゃんは、ママやパパとのほほ笑み合いやささまざまな体験を通して1歳6か月前後から言葉を話すようになります。育児についての講話を聞いたり、ふれあい遊びを体験しませんか？

日 3月24日(木) 10:00~11:00

対 5~6か月児

会 ふれ愛支援センター ほのぼの広場

内 ①ほのぼの広場体験 ②ことばのお話 ③ふれあい遊びの紹介

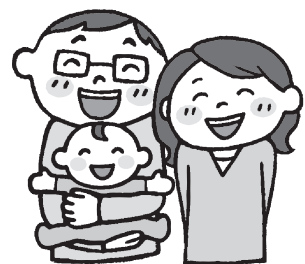
申 不要(直接会場まで)

※都合の悪い場合は、次回開催(5月)の講座にも参加できます。その場合は、下記の問合せ先に確認ください

5月以降の開講日程は、4か月児健診で案内します。確認ください

問 保健課 ☎773-6811

ほのぼの広場 ☎772-7754



育児学級の案内

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 5月13日(金) 9:15~10:30 (受付9:00~9:15) 会 ふれ愛支援センター2階 多目的ホール

対 平成28年1月・2月生まれの子どもの両親(対象以外の乳児の両親も参加可)

持 母子手帳・バスタオル ※予約不要。希望者は体重測定もできます

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・夜間は検査や人員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（#8000でも可）

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

献血に協力ください！～4月の日程～

日にち	受付時間	会場
11日(月)	10:00～11:30	一般社団法人南魚沼建設業協会
	13:30～16:00	市役所（本庁舎）

※2会場とも全血 400ml 献血。日程・会場は変更の場合あり

問保健課（献血担当）☎773-6811

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杜） ☎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

図書館では下記のとおり蔵書点検を行います。

蔵書点検のため臨時休館 4月の予定

- 大和図書室 4月4日(月)～8日(金)
- 塩沢図書室 4月11日(月)～15日(金)
- 南魚沼図書館 4月18日(月)～22日(金)

また、平成28年4月から休館日が変更となります。

4月からの南魚沼市図書館の休館日

【変更前】第3木曜日（図書整理日）



【変更後】第1木曜日・第3木曜日（図書整理日）

貸出しや返却などでご不便をおかけしますが、協力をお願いします。

●新着図書

- よみもの**
- ・獅子吼 浅田 次郎
 - ・風韻抄 宮尾登美子の仕事 宮尾環/監修
 - ・レプリカたちの夜 一條 次郎
 - ・坂の途中の家 角田 光代
 - ・わたしの宝石 朱川 湊人
 - ・ムーンナイト・ダイバー 天童 荒太
 - ・戦旗 大坂の陣最後の二日間 松永 弘高
 - ・五代友厚 織田作之助
 - ・孫と私の小さな歴史 佐藤 愛子
 - ・ありきたりの痛み 東山 彰良
 - ・できすぎた話 管見妄語 藤原 正彦
 - ・自分のままで暮らす 吉沢 久子
 - ・ペコロスの母の贈り物 岡野 雄一
 - ・12人の蒐集家/ティーショップ ズラン・ジヴコヴィッチ
 - ・死んでいない者【芥川賞2016受賞作】 滝口 悠生
 - ・異類婚姻譚【芥川賞2016受賞作】 本谷有希子
 - ・信州上田軍記 堀内泰/訳
 - ・後悔しないこれからの働き方 佐々木常夫
 - ・五色の虹 三浦 英之
 - ・全国専門・各種学校案内 2016-17
 - ・親子ではじめるハッピートークトレーニング 池崎 晴美
 - ・せまりくる「天災」とどう向きあうか 鎌田浩毅/監修・著
 - ・社会の中で居場所をつくる 東田 直樹
 - ・認知症をよせつけない60歳からの脳革命 加藤 俊徳
 - ・100歳夫婦力！ 本岡 典子
 - ・砂糖の歴史 アンドルー・F. スミス
 - ・だいじょうぶ！子どもは育つ 山縣 威日
 - ・基礎からわかる！野菜の作型と品種生態 山川 邦夫
 - ・ぼくの道具 石川 直樹
 - ・呼出秀男の相撲ばなし 山木 秀男