



おもな内容

- できる限り住み慣れた地域で
自分らしい暮らしを続けるために ……2
- 第38回しおざわ雪譜まつり ……3
- 各課からのお知らせ ……4
- 市長の一言日記 ……16

「青空の下、冬を楽しむ」

できる限り 住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けるために ～介護予防シリーズ③～

【問合せ】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 ☎788・0106
塩沢地域包括支援センター ☎782・0252

介護予防シリーズでは「地域包括ケアシステムの体制」（市報11月1日号掲載）や、地域包括ケアシステムを構成する要素の「介護予防・生活支援」（市報12月1日号掲載）についてお知らせしてきました。最終回となる今回は、「4つの助（自助・互助・共助・公助）」からみた地域包括ケアシステムについてお知らせします。

「4つの助」

地域包括ケアシステムが効果的に機能するためには「自助」「互助」「共助」「公助」という4つの助をうまく組み合わせ、高齢者のさまざまな生活課題に取り組んでいくことが重要です。

4つの助の基本は「自助」で、一人ひとりの主

体的な取り組みが大切です。しかし、自分一人で生活していくには限界があります。そのため自助を支える仕組みとして地域の中で助け合う「互助」が必要です。さらに、地域の力だけでは解決できない課題に対しては「共助」や「公助」が必要です。

自助（自分で自分を助ける）

できる範囲で炊事や洗濯、散歩をしたり、習い事やカルチャースクールを利用するなど、自分で介護予防・健康増進に取り組むこと

互助（家族や知人、地域などで互いに助け合う）

家族の支援、町内会活動やご近所などによる自主的な助け合い

共助（共に支え合う仕組みを制度化したもの）

介護保険・医療保険サービス、年金などの制度に基づく相互扶助の仕組み

公助（行政による支援）

生活困窮者の支援を目的に、自治体や国などが主導する生活保障制度や社会福祉制度のことで、税財源を基に行う支援

地域の力を活用した「互助」の重要性

住み慣れた地域で過ごすためには、豊かな地域社会の存在が不可欠です。そのための活気ある地域づくりの実現に向け、地域住民同士による「互助」の重要性が高まってきています。

特に高齢化が進む中では、元気な高齢者が働く意欲や活躍の場を持ち、豊富な知識や経験を生か

して地域社会で活動するなど、高齢者自身が「支え手・担い手」として活躍することが期待されています。

地域の中でも、住民主体の通いの場がさまざまできています。自分に合う通いの場に参加し、介護予防を行いましょう。

高齢者自身が地域の支え手・担い手になる

- ・シルバー人材センターやボランティアなどの活動で、自身が担い手となって、買い物・掃除・話し相手・除雪などのできる事を仕事として行う
- ・筋力づくりサポーターやサロンなど、地域の集まりの場を主催者となって開催する
- ・地域での声かけやお茶のみに誘う、簡単なおみ捨てを手伝う など

住民主体の通いの場

- ・筋力づくり教室、カラオケ教室
- ・ふれあいサロン、認知症カフェ
- ・個人宅での卓球教室や太極拳、生け花、お茶会
- ・老人クラブ活動
- ・公民館などでのカルチャースクール など

地域包括ケアシステムは、高齢者に限定されるものではなく、障がい者や子どもを含む地域のすべての住民のための仕組みであり、そのすべての住民の関わりにより実現されるものです。誰もが住み慣れた地域で自分らしく暮らしていけるように、それぞれができることから取り組みましよう。

第38回しおざわ雪譜まつり

2月19日(土)

(毎年2月の第3土曜日)

～「北越雪譜」の著者「鈴木牧之」を顕彰し、
雪国文化を伝承する祭りです～

【問合せ】塩沢商工会 ☎782・1206

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、内容を縮小して開催します。歌舞伎公演「雪中の戯場」、飲食コーナー、露店の出店、ステージイベントなど本年度は中止となりました。お出かけの際は、マスクの着用、手指の消毒、人との間隔の確保などにご協力ください。

イベント日程

12:30 弾き語り北越雪譜〔塩沢信組本店〕

17:00 百八燈大護摩〔ふれあい広場〕

牧之記念館無料開放 9:00～18:00

(混雑時は入場制限を行います。ご協力をお願いします)

※新型コロナウイルスの感染状況、天候などにより中止・変更する場合があります。詳しくは、塩沢商工会ウェブサイトをご覧ください



- ・お焚き上げするお札・護摩木などは、当日午後2時以降に会場(塩沢中央公園)西側にお持ちください。なお、だるま・神棚などの大きなものは、お引き受けできません。
- ・当日9:00～20:00まで、ふれあい広場周辺は車両進入禁止となります。

同時開催

ひな雪見かざり 2月19日(土)～4月2日(土)〔三国街道塩沢宿(牧之通り周辺)の各店舗〕

雪譜まつり書道展 2月19日(土)～3月6日(日)〔塩沢公民館〕

俳句会 2月20日(日) 9:00～〔喰処はなや〕



主催 しおざわ雪譜まつり実行委員会(塩沢商工会、塩沢区、みなみ魚沼農業協同組合、南魚沼市観光協会、塩沢織物工業協同組合、南魚沼市)

お知らせ

- 問 問合せ
- 時 時間
- 定 定員
- 講 講師
- F ファックス
- 申 申込み
- 会 会場
- 費 費用
- 相 相談員
- 日 日時
- 対 対象
- 切 締切
- 持 持ち物
- メ メール
- 期 期間
- 資 資格
- 内 内容
- 他 その他

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、本誌に掲載している各種イベントなどは中止や延期・内容が変更となる場合があります。最新情報は、各問合せ先へ確認してください。

催し・講座・募集

社会保険労務士によるオンラインセミナーを配信中

新潟県産業労働部

しごと定住促進課

☎025・280・5260

県では、「働きやすい職場

づくり」に役立つ法律・制度のオンラインセミナーを、県公式YouTubeチャンネルで配信しています。

テーマなど詳しくは、県ウェブサイト「わくわくワーク」にいがたオンラインセミナー」で検索をご覧ください。※申し込み不要。期間中いつでも視聴できます

配信期間 3月31日(木)まで

対 経営者、人事・労働担当者など

費 無料

主催 新潟県、新潟県社会保険労務士会

若者支援コミュニケーション ショートレニング開催

問 申し込み・若者相談

支援センター

☎788・1951

「今よりもう少し楽な気持ちで人と話ができるようになる」を、めざしてみませんか？まずは、少人数で簡単なゲームなどを楽しむことから始めましょう。

日 2月17日(木)

午後2時～3時30分

会 子ども・若者相談支援セン

ター

対 市内在住の義務教育終了39歳の若者

2月10日(木)

申 電話でお申し込みください

北朝鮮による拉致問題を考える巡回パネル展の開催

問 市民課

☎773・6661

拉致問題や特定失踪者の問題について、理解と関心を深めてもらうため、新潟県と共催で巡回パネル展を開催します。

拉致問題の解決には、みなさん一人ひとりの解決を願う声が、なによりも強い力になります。

会 南魚沼市図書館

期 2月8日(火)～21日(月)

午前9時30分～午後8時

(土・日曜日、祝日は午後

7時まで)

※図書館の休館日は除く

費 無料

展 示 内容 横田めぐみさん、

曾我ひとみさんの母・ミヨ

シさんら拉致被害者や特定

失踪者の写真パネル

「信濃川水系河川整備計画(変更原案)」の意見募集

問 国土交通省 信濃川河川

事務所 調査課

☎025・832・3243

国土交通省 信濃川河川事務所では、信濃川水系の今後の整備について、具体的な実施内容として「信濃川水系河川整備計画(変更原案)」を作成しました。

この計画に対し、関係住民のみなさんから意見を募集します。

※意見募集の時期や方法など詳しくは、QRコードを読み込み、専用ページからご確認ください



しおざわ雪譜まつり書道展

問 塩沢公民館

☎782・0100

塩沢地域の小・中学校から寄せられた作品の中から、上位入賞作品(牧之賞・市長賞・商工会長賞)を展示します。力作をご覧ください。

期 2月19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4時50分まで)

会 塩沢公民館 玄関ロビー

費 無料

市民セミナー料理教室 参加者募集

問 塩沢公民館

☎782・0100

メニュー

・モザイク寿司

・生チョコケーキ

日 2月24日(木)

午前の部…午前10時00分～

正午

午後の部…午後1時30分～

午後3時30分

対 市内在住・在勤者

講 宮田 悠さん

会 塩沢公民館2階

調理実習室

費 900円(当日集金)

持 エプロン、三角巾、ふきん、

台ふき、持ち帰り容器、

筆記用具

定 各部10人(先着順)

申 込 期間

2月4日(金)～15日(火)

市議会3月定例会の開催

問 議会事務局

☎773・6650

2月28日(月)から南魚沼市議会の3月定例会を開催します。

会 本庁舎3階 議場
日程(予定)

2月28日(月)、3月1日(火)

市長所信表明・議案審議ほか

3月2日(水)～4日(金)

各常任委員会

3月7日(月)～9日(水)

一般質問

3月10日(木)、11日(金)、14日(月)、15日(火)

一般会計当初予算審議

3月17日(木)

委員長審査報告・議案審議
傍聴について

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、マスクの着用やアルコール消毒をお願いします。

他日程の詳細と一般質問の通告内容は、市ウェブサイトに掲載するほか、一般質問当日に、通告内容をまとめた冊子を受付(閉庁後は宿直窓口)で配布します。

※正式な日程は、2月18日(金)に決定します。詳しくは、お問い合わせください

魚沼テクノスクール 3月入校生募集

問・申 新潟県立魚沼テクノスクール
☎025・794・2410

事務養成科OAビジネスコース

対 コミュニケーション技法、パソコンの実務的な利用方法を学び、就職を希望する人

期 3月15日(火)～7月14日(木)

午前9時20分～午後3時50分

※土・日曜日、祝日を除く

会 スリーエスITトレーニングセンター(十日町市伊達甲960-1)

費 無料(テキスト代などの自己負担あり)

申 ハローワーク南魚沼

期 2月21日(月)

型 枠作製基本コース

対 型枠大工に興味がある人、現場作業員
期 3月10日(木)・11日(金)
午前9時～午後4時
会 魚沼テクノスクール

定 10人
費 4,700円
期 3月2日(水)

令和3年度成人式の開催

問 総務課(成人式担当)
☎773・6660
syonu@city.rinarianunuma.jp

新型コロナウイルス感染症対策のため、地域ごとに開式時間を2回に分けて開催します。

対 平成12年4月2日～平成13年4月1日に生まれ、市内の中学校を卒業した人、中学校在学時に市内に住んでいた人、令和4年1月1日現在で市内に住所のある人

※3月中旬に、対象者へ案内を送付します

日 5月3日(火・祝)

① 大和・塩沢地域 午前11時開式

② 六日町地域 午後3時開式

※それぞれ開式の40分前から受け付け開始します

会 市民会館大ホール

他 市ウェブサイト(「南魚沼市成人式」で検索)に、最新の情報を掲載します。

成人式と一緒に運営しませんか

式の司会進行や受け付けなど、運営の一部を手伝ってくれる新成人を募集しています。1人でもグループでもかまいません。電話かメールでお申し込みください。気軽にお問い合わせください。

献血にご協力ください 2月の献血日程

問 保健課(献血担当)
☎773・6811

日 2月21日(月)

① 午前10時～11時30分

② 午後1時30分～3時30分

みなみ魚沼農業協同組合(しおざわ基幹センター)

※すべて全血400ml献血。日程・会場は変更する場合があります。3月はお休みです

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

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)

募集数 1事業者(募集数を超えた場合は審査・抽選)

3月3日(木) ※詳しくは、市ウェブサイトをご覧ください

公式インタビューボード 広告募集

問・申 秘書広報課 秘書広報班
☎773・6658

市が記者会見などに使用する



◆の部分に広告を掲載します

公営住宅の入居者募集

【問合せ・申込み】福祉課 公営住宅係 ☎773・6667

地域	団地・住宅名 〔所在行政区名〕	募集 戸数	階数	間取り	建物の構造	単身 入居	家賃月額	駐車場料月額1台分 〔駐車可能台数〕	その他
大和	市営桜沢団地 〔田町〕	2	1階	3DK	鉄筋コンクリート造 3階建	不可	17,100～ 33,700円	2,400円 〔2台〕	
	市営天王町団地 〔天王町〕	1	3階	3DK	鉄筋コンクリート造 3階建	不可	18,200～ 35,800円	2,300円 〔1台〕	
	市営大崎団地 〔原小路〕	3	1階 2階 3階	3DK	鉄筋コンクリート造 3階建	不可	14,100～ 27,700円	1,700円 〔2台〕	
六日町	市営宮住宅 〔宮〕	1	-	3DK	木造高床式 2階建	不可	17,200～ 22,900円	無料(高床1階) 〔1台〕	車庫高さ 1.6m
	市営津久野住宅 〔津久野〕	1	3階	3DK	鉄筋コンクリート造 3階建	不可	15,600～ 30,700円	1,900円 〔1台〕	
	市営余川住宅1号棟 〔飯綱町〕	1	3階	3DK	鉄筋コンクリート造 4階建	不可	16,500～ 32,500円	2,500円 〔1台〕	
	県営余川住宅3号棟 〔飯綱町〕	2	4階	3DK	鉄筋コンクリート造 4階建	不可	16,600～ 32,700円	2,500円 〔1台〕	
	県営学校町住宅 〔学校町2丁目〕	1	1階	2DK	鉄筋コンクリート造 3階建	不可	19,200～ 37,700円	2,900円 〔1台〕	
	市営西泉田住宅2号棟 〔西泉田〕	1	2階	3DK	鉄筋コンクリート造 3階建	不可	16,400～ 32,300円	2,400円 〔1台〕	
	県営上町住宅松棟 〔上町1丁目4区〕	3	1階 3階 4階	3DK	鉄筋コンクリート造 4階建	不可	16,900～ 33,200円	2,800円 〔1台〕	
	県営上町住宅竹棟 〔上町1丁目4区〕	4	1階 3階 4階	3DK	鉄筋コンクリート造 4階建	不可	17,400～ 34,200円	2,800円 〔1台〕	
	県営上町住宅梅棟 〔上町1丁目4区〕	1	4階	3DK	鉄筋コンクリート造 4階建	不可	19,300～ 38,000円	2,800円 〔1台〕	
塩沢	市営樋渡団地 〔六分区〕	3	1階 3階	3DK	鉄筋コンクリート造 3階建	不可	17,400～ 34,200円	無料(入居者管理) 〔1台〕	
	市営泉盛寺団地 〔泉盛寺〕	2	1階 3階	3DK	鉄筋コンクリート造 5階建	可	12,700～ 24,900円	無料(入居者管理) 〔1台〕	
	市営上野団地 〔上野〕	1	1階	2L DK	鉄筋コンクリート造 3階建	不可	18,900～ 37,200円	2,000円 〔1台〕	

共通事項

募集期間 2月1日(火)～15日(火)

入居資格

- ・住宅事情に困っている
- ・収入基準に適合している
- ・同居する親族がいる（単身での申込みは60歳以上と障がい者に該当する人で、上記単身入居「可」の住宅へ申込みが可能）
- ・暴力団員ではないこと

家賃算定 収入に応じて決定します。

※入居などの相談や問い合わせは、福祉課 公営住宅係で随時受け付けています。入居の申し込みは募集期間内のみ受け付けます

申込方法 入居資格を確認のうえ、本庁舎福祉課、大和・塩沢市民センターで申込書を配布します。申込書に必要書類を添付し、募集期間内に福祉課 公営住宅係にご提出ください。

選考方法 住宅委員会の審議により選考します。

入居可能時期 3月中旬以降の見込み。

※入居にあたっては家賃3か月分の敷金、保証人1人が必要です



相続登記はお済みですか

問 新潟県司法書士会

☎025・244・5121

相続登記の無料相談会

司法書士会では毎年2月を「相続登記はお済みですか月間」と定め、相続登記について無料相談を実施しています。気軽にご相談ください。

期 2月1日(火)～28日(月)

会 県内の司法書士事務所
通年実施の無料相談

司法書士無料相談

(面談・電話相談 要予約)

☎025・244・5121
水曜日の午後1時30分～4時

司法書士総合相談センター

(電話相談)

☎025・240・7867
月～金曜日の午前10時～正午、午後1時～4時

多重債務ホットライン

(電話相談)

☎025・240・7974
月～金曜日の午前10時～正午、午後1時～4時

※祝日を除く

弁護士による無料法律相談

問・申 消費生活センター

☎772・2541

マルチ商法や資格商法による消費者トラブル、多重債務、不動産、相続、離婚などの法律問題に、弁護士が無料で相談に応じます。

日 2月17日(木)

午後1時30分～4時

会 塩沢市民センター

定 5人(1人約30分)

2月16日(水) 正午

申 電話でご予約ください(受付：午前9時～午後4時)

※弁護士との相談時間を有効に使えるよう、申し込み時に相談員が概要を伺います。相談内容によっては、お受けできない場合があります

人権なんでも相談所
相談無料・秘密厳守

問 法務局 南魚沼支局

☎772・2164

・家庭内、親族間、近隣間のもめごと・悩みごとなど、毎日の暮らしの中で起こるさまざまな問題

・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6日(日) 午後1時～4時(受付：午後3時まで)

会 堀之内公民館(魚沼市堀之内130)

相 人権擁護委員

申 不要。直接会場まで。

休日労働相談会

問 新潟県長岡労働相談所

☎0258・376110
「労働相談専用電話」

労働に関するさまざまな悩みに、社会保険労務士と労働相談所職員が相談に応じます。相談は無料で、秘密は守られます。

日 2月19日(土)

午後1時～4時30分

相 談方法 面談、電話、オンラインコミュニケーション ツールZoom

※面談、オンライン相談は要予約

会 長岡地域振興局(長岡市沖田2丁目173番地2)

※祝日を除く月～金曜日、午前9時～午後5時にも相談に応じています

国民年金保険料は前納制度がお得です

問 日本年金機構 六日町

年金事務所

☎025・716・0008

割引額が大きな前納制度

4月分からの保険料を、2年・1年・半年分とまとめて前払いする前納制度があります。特に口座振替による前納は、納付書やクレジットカードでの前納よりも割引額が大きく異なります。

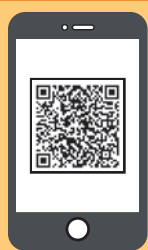
※口座振替、クレジットカードによる前納は、2月中に手続きを行う必要があります。早めにお問い合わせください

あり 月々の口座振替は早割制度も

口座振替日を、翌月末日から当月末日にすると、早割として月額50円の割引となります。

※通常の口座振替納付から早割に変更する場合は、再度手続きが必要です

10言語対応「市報みなみ魚沼」デジタルブックで配信中!



Delivering Multi Languages!



This Public relations magazine can be read in 10 languages

- ◆ブラウザでもアプリでも、スマホやタブレットで読める
- ◆読みやすいUDフォントで読めて、サイズも調整できる
- ◆動画や写真も楽しめる
- ◆10言語で読める・聞ける(音声読み上げ対応※)

無料 FREE APP



※ベトナム語、一部ブラウザ版は音声読み上げに対応していません。音声読み上げには、無料アプリ(カタボケ)のインストールが必要です。

マイナンバーカードの申請、交付などの時間外・日曜窓口

問 市民課 市民班

☎ 773・6661

市役所の開庁時間に来庁できない人を対象に、マイナンバーカードの申請受付と交付、更新手続きを行います。交付は、3日前までに予約が必要ですが、状況によりお待ちいただく場合があります。※住民票、戸籍などの事務は行いません

時間外窓口

3月9日(水)、16日(水)
午後5時15分～7時30分

日曜窓口

3月13日(日)

午前8時30分～正午

受付窓口 市民課

申 受付専用電話でお申し込みください。

☎ 788・1780

持

- ・通知カード(ある人)
- ・顔写真付きの本人確認書類
- ・1点(運転免許証、旅券、身体障害者手帳など)
- ・その他の本人が確認できる書類1点(健康保険証、年金手帳、氏名と生年月日記)

載の診察券など。顔写真付きの本人確認書類を持っていない場合は2点)

- ・住民基本台帳カード(ある人)
- ・個人番号カード交付通知書(交付時のみ)

※顔写真は窓口で無料撮影します。混み具合によりお待ちいただく場合があります

コンビニ交付サービスの一時停止

問 市民課 市民班

☎ 773・6661

機器のメンテナンスのため、コンビニエンスストアで住民票・印鑑証明・所得証明などの証明書が一時的に発行できなくなります。ご注意ください。

日 2月10日(木)

午前0時～正午(予定)

専門医による心の健康相談会

問・申 保健課

☎ 773・6811

「眠れない」「不安」「仕事が続かない」「家族が閉じこもり・ひきこもりがちだ」「物

忘れが気になる」などの悩みをお持ちの人やその家族などの相談に、心の専門医が応じます。ひとりで抱えず、お聴かせください。相談は無料、プライバシーは守られます。

日 2月21日(月)

午後2時～4時

会 南魚沼市民会館

日 2月17日(木) 午後5時

申 電話でお申し込みください。※精神科の主治医がいる場合は、相談してからお申し込みください

防災メールが新しくなります

問 総務課 防災庶務班

☎ 773・6660

3月1日(火)から、市の防災メールが新しくなります。送信元のメールアドレスが変更となりますので、受信許可の設定変更を行って下さい。

新しいメール送信元アドレス

✉ minamiuonuma-city

@raiden2kaiwork.jp

※受信許可の設定変更は携帯会社ごとに異なります。不明な場合などは、各携帯会社へお問い合わせください

防災コーナー

【問合せ】総務課 防災庶務班 ☎ 773・6660

災害に備えて

なだれに注意しましょう

降雪が続く時期や融雪期は、なだれが起きやすい時期です。スキーやスノーボード、登山などの際には十分注意しましょう。

なだれの発生しやすい場所

- ・急斜面な場所
- ・植生がまばらな場所 など

なだれが発生しやすい条件

- ・気温が低く、既にかかなりの積雪があるところに、短期間に多量の降雪があったとき
- ・雪庇や吹きだまりができていてる斜面
- ・春先など、気温が上昇するとき
- ・雨が降ったあと
- ・過去になだれが発生したところ など

なだれ発生の前兆現象

- ・山の尾根から雪庇が張り出している
- ・なだれ防止柵から雪が張り出している
- ・元の斜面の地形が分からないほど平らに雪が積もっている
- ・斜面を落ちてくるボールのような雪のかたまりがある
- ・クラック(ひび割れ)がある
- ・雪上にしわ状の模様ができていてる など

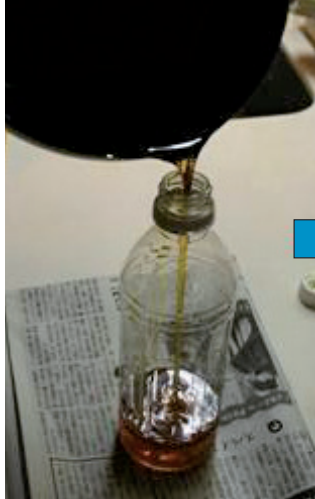
※なだれが発生しそうな場所には近づかないよう、心がけましょう



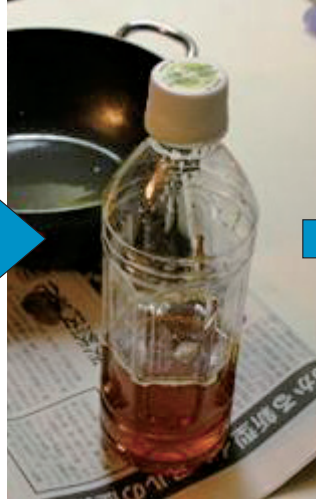
廃天ぷら油の無料回収実施中！
 回収された廃天ぷら油（廃食用油）は、
 燃料・飼料・塗料の原料となります。

ごみにしない！ 3R 推進コーナー

【問合せ】 廃棄物対策課 ☎ 782-0339



固形物を取り除き、冷ましたらプラ容器に入れる



キャップを
しっかり閉める



回収場所にある
ボックスに入れる

回収するもの

植物性の天ぷら油（菜種油、大豆油、ゴマ油、コーン油、サラダ油など）

回収しないもの

ラードなどの動物性食用油、機械油などの鉱物油、不純物が混じった食用油、事業所からの廃油

ポイント

- ・油を入れるプラ容器はペットボトルか、食用油購入時のプラ容器に入れてください。
- ・賞味期限切れの油も回収します。

回収場所と受入時間

回収場所	不燃ごみ処理施設	市役所各庁舎・環境衛生センター
受入時間	月～土曜日（祝日を除く） 9:00～12:00、13:00～17:00	毎月第4木曜日 8:30～17:00 ※祝日の場合はその前日
	日曜日・祝日 9:00～12:00	



- あなたを抱えている悩みを話してみませんか？
- 対市内在住のニート・ひきこもり・高等学校不登校などに悩む義務教育終了後39歳の若者または家族
- 日 ① 2月24日(木) 午後2時～3時
- ② 3月9日(水) 午前10時～11時
- 会 子ども・若者相談支援センター
- ① 2月22日(火)
- ② 3月7日(月)
- 申 電話でお申し込みください。
- 他 相談員による電話・来所相談に、随時応じます。

臨床心理士による「こころの相談会」
 ～秘密厳守～
 問・申 子ども・若者相談
 支援センター
 ☎ 788-1951

- 市では、福祉灯油購入費助成事業として令和3年度の冬に限り、灯油購入費用の一部の助成を行っています。
- 対象世帯は、期限までに申請してください。
- 詳しくは市報1月15日号3ページをご覧ください。
- 申請が必要な対象世帯 次の①、②の要件をすべて満たす世帯
- ① 世帯全員の令和3年度の住民税が非課税である
- ② 令和3年12月1日現在で市内に住所を有し、生活の本拠としている
- ※世帯全員が施設入所や長期入院している場合は対象外。生活保護世帯は、対象となる人に直接支給するため、申請不要です
- 2月18日(金)

健康・福祉
 灯油購入費用の一部を助成しています
 問 福祉課 厚生福祉係
 ☎ 773-6667

2月の城内診療所 診療担当医師(予定表)



受付・診療時間 午前：月曜～土曜 〈受付〉 8:00～11:00 〈診療〉 9:00～
 午後：月曜、水～金曜 〈受付〉 12:30～15:00 〈診療〉 13:30～
 ② 火曜 〈受付〉 12:30～15:30 〈診療〉 14:00～

◎来院時はマスクの着用をお願いします。

【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	休診日
		1日		2日		3日		4日		5日		6日
		田 中		高 橋		高 橋		高 橋※		休 診		休 診
7日		8日		9日		10日		11日		12日		13日
高 橋※		田 中		松 田		高 橋		休 診		福本	休 診	休 診
14日		15日		16日		17日		18日		19日		20日
高 橋※		田 中		高 橋		高 橋		高 橋※		休 診		休 診
21日		22日		23日		24日		25日		26日		27日
高 橋※		田 中		休 診		高 橋		高 橋※		高橋	休 診	休 診
28日		※月・金曜日の午後は、新型コロナウイルスワクチン追加接種（予約指定）を実施するため、診療は長時間お待ちいただく場合があります。 ◎今後の新型コロナウイルスワクチン追加接種の促進のため、休診とする場合があります。 受診に際しては、市ウェブサイト上の診療所ページをご確認ください										
休 診												

障害者虐待防止法をご存知ですか

問 福祉課障がい福祉係

☎ 773・6667
 ☎ 773・6723

平成24年10月に施行された「障害者虐待の防止、障害者の養護者に対する支援等に関する法律（障害者虐待防止法）」は、障がい者だけでなく、養護者も支援する法律です。

障がい者虐待とは、障がい者の家族・親族や施設の職員、雇用主などが行う次の行為です。

身体的虐待

暴力や体罰によって体を傷つけ、痛みを与える行為。体を縛りつけたり、過剰な投薬によって体の動きを抑制する行為。

身体的虐待のサイン…体に小さな傷が頻繁にみられる、急におびえる、不安がる、こわがる、自分で頭をたたくなど

性的虐待

わいせつな行為をしたり、させたりすること。

性的虐待のサイン…人目を避けたがる、一人で部屋にいたがる、急におびえる、不安がるなど

心理的虐待

脅し、侮辱などの言葉や態度、無視、嫌がらせなどによって精神的に苦痛を与えること。

心理的虐待のサイン…かきむしりやかみつきなどの攻撃的な態度・不規則な睡眠などがみられる、無力感やなげやりな様子になる、顔の表情がなくなるなど

放棄・放任

食事や排泄、入浴、洗濯など身の世話や介助をしない、必要な福祉サービスや医療や教育を受けさせないなど。

放棄・放任のサイン…身体から異臭、汚れがひどい髪、爪が伸びて汚い、ずっと同じ服を着ているなど

経済的虐待

本人の同意なしに（あるいはだますなどして）財産や年金、賃金を使うなどする。本人が希望する金銭の使用を理由なく制限すること。

経済的虐待のサイン…年金や賃金はどう管理されているのか本人が知らない、サービスの利用料や生活費の支払いができないなど

障がい者が住み慣れた地域で尊厳を保ちながら生活していくためには、地域のみなさんの協力が不可欠です。障がい者虐待の未然防止、早期発見、迅速な対応にご協力ください。
 ※休日・夜間の緊急相談などは、当直員（☎773・6660）が受理し、速やかに福祉課に連絡・報告します

2月は高齢者見守り強化月間
く広げよう 支え合い

問 福祉課 高齢福祉係

☎773・6667

冬期間は降雪などの影響で、高齢者を見守る機会が減少しがちです。身近なところで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

あいさつ

近所で声を掛け合いましょう

気くばり

地域でさりげなく見守りましょう

助け合い

普段と違うことがないか目配りしましょう

ましよう

困っていると感じたら

日ごろから見守り3活動を行うことで、高齢者や家族の変化に早く気付くことがあります。

高齢者の様子が「いつもと違うな」と感じることはありませんか? 「いつもと違う」は、高齢者や家族の「困っている」というサインかもしれません。身近な人の気付きが、解決を一緒に考えるきっかけになります。気軽に近くの地域包括支援センターや民生委員にご相談ください。相談内容、相談者に関する秘密は守られます。

地域包括支援センターは、高齢者

の健康・介護予防・認知症・介護保険・権利擁護などを相談できる窓口です。

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

☎788・0106

塩沢地域包括支援センター

☎782・0252

子育て・教育

2月は児童手当・特例給付の支給月

問 子育て支援課 子育て応援係

☎773・6822

児童手当・特例給付を指定の口座に振り込みます。ご確認ください。

振込日 2月10日(木)

対象月 令和3年10月～令和4年1

月分

手当の支給月額(児童1人当たり)

3歳未満の児童

一律 15,000円

3歳～小学6年生の児童

第1・2子 10,000円

第3子以降 15,000円

中学生 一律 10,000円

特例給付 一律 5,000円

(所得制限限度額を超過した受給者)

※現況届が未提出の人は支給を停止します。手当を受給するためには、現況届の提出が必要です

心豊かな子育て教室

問 社会教育課 生涯学習班

☎773・6610

子育てのわ(輪・和・話)をひろげよう!初めての人の、里帰りの人、上の子を迎えた人、おじいちゃん・おばあちゃんも大歓迎です。

第4回「冬の親子サロン」

日 2月17日(木) 午前10時～11時

(受付:午前9時30分)

内 おやこであそぼう②

会 市民会館2階 研修室・会議室

対 0～4歳の乳幼児と保護者など

費 1人10円(保険料)

申 不要。直接会場まで。

持 水分補給用の飲み物

ふたごを育てる親の会
「ツインズくらぶ」

問・申 子育て支援センター

☎772・7754

双子の子どもを育てている保護者を対象に、情報交換や仲間づくりをしています。体験談などを聞いて、参考にしてみませんか?子どもも参加できます。

日 2月22日(火) 午前10時～11時
会 子育て支援センター 子育ての駅「ほのほの」

対 就学前の双子の保護者

2月18日(金)

低所得の子育て世帯に対する
生活支援特別給付金
(ひとり親世帯以外の子育て世帯)

問・申 子育て支援課 子育て応援係

☎773・6822

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた子育て世帯に、生活支援のための特別給付を行っています。

給付を受けるには申請が必要です。

支給額 対象児童1人につき

50,000円

対 平成15年4月2日以降に生まれた

児童を養育する父母などで、令和

3年1月1日以降の収入状況が非

課税相当となった人

※対象児童のいる世帯主に、令和3

年8月末ごろに申請書類などを送

付しています

次に該当する人は対象外です

・「低所得の子育て世帯に対する生

活支援特別給付金(ひとり親世帯

分)」を受給した人

・前住所地で本給付金を受給した人

2月28日(月)まで



令和4年度南魚沼市体育施設の利用団体登録

問 生涯スポーツ課

☎773・6630

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

費年間5,000円

申 申請書と団体登録料を生涯
スポーツ課、大和・塩沢公
民館、デイスポート南魚沼
にご提出ください。(申請
書は市ウェブサイトからダ
ウンロード可)

体育施設利用調整会議の日程調整期間

4月1日(金)～7月8日(金)

※調整会議への参加は、2月
25日(金)までに、利用団体登
録が必要です

六日町地域体育施設

日 3月8日(火) 午後7時～

会 デイスポート南魚沼2階
アリーナ

塩沢地域体育施設

日 3月9日(水) 午後7時～

会 塩沢公民館3階多目的室

大和地域体育施設

日 3月10日(木) 午後7時～

会 大和公民館2階大会議室

南魚沼市スポーツ推進委員の募集

問 生涯スポーツ課

☎773・6630

令和4・5年度南魚沼市ス
ポーツ推進委員を募集します。
スポーツが好きで、イベ
ントの運営に関わりたい人は、
ぜひお申し込みください。

任期 令和4年4月1日～令
和6年3月31日

内 市内スポーツイベントやス
ポーツ教室の運営、研修会
の参加

報酬 活動実績に応じる

募集人数 10人

申 担当課へご連絡ください。

2月28日(月)

シニアスキー教室開催

問・申 大和観光協会

☎777・3054

八海山麓スキー場スキース
クルの協力でスキー教室を
開催します。気分転換や健康
づくりのために、参加しませ
んか。

日 2月2日(水)、16日(水)、22日
(火)

※都合のよい日のみの参加可。
積雪状況で日程を変更する
場合あり

時 午後1時30分～3時(受
付・午後1時～1時25分)

受付場所 八海山麓スキー場
管理本部 スキースクール

受付窓口

参加資格 40歳以上

定 30人

費 1回3,000円(講習代、
リフト代)

※別料金で用具のレンタル可



南魚沼オンラインスポーツクラブに参加しませんか

問 生涯スポーツ課

☎773・6630

南魚沼オンラインスポーツ
クラブでは、ヨガ・筋力ト
レーニング・体幹トレーニン
グの講座を動画で配信してい
ます。冬の運動不足を、室内
で解消してみませんか。

講

・ヨガ

渡邊 亜紀菜さん

・筋力トレーニング

金山 武志さん

・体幹トレーニング

小林 英樹さん

費 無料

視聴方法

QRコードを読み込み、L
INEのお友
達に追加をし
てください。

L I N E からの配信が始
まります。



ONLINE
SPORTS
CLUB
MINAMI
UONUMA

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 ディスポート☎773・6620 スポパラ☎773・3210

ディスポー南魚沼

2月の休館日：毎週月曜日

トレーニングマシン使用法講習会

油圧抵抗式マシンの使い方説明会です。だれでも簡単に利用できます。

日 2月20日(日) 12:00～13:30

対 中学生以上 定 6人(先着順)

持 運動着、室内用シューズ、タオル、飲み物

費 会員：無料、一般：200円

※施設利用料300円が別途必要です(定期券可)

申 ディスポート南魚沼(電話申込み可)

図書館



問・申 南魚沼市図書館
☎773・6677

2月の開館日時

南魚沼市 (月)～(金) 9:30～20:00
(土)(日)(祝)19:00まで 休館:3日(木)、17日(木)
大和 ☎777・4671
(火)～(日)(祝)9:00～19:00 休館:毎週月曜日
塩沢 ☎782・0100
9:00～20:00((月)(土)(日)(祝) 17:00まで)

DVD上映会

「プロフェッショナル仕事の流儀」宇宙飛行士若田光一の「仕事」

日 2月10日(木) 午前10時30分

～11時20分(47分)

会図書館多目的室

対一般・高齢者

定30人(先着順)

「人間になりたがった猫(劇四季)」

日 2月12日(土) 午前10時～正午(112分)

会図書館多目的室

対子ども・一般

定30人(先着順)

おはなしのじかん

日 2月6日(日)

午前11時～11時30分

会図書館 児童コーナー

対乳幼児・保護者ほか

絵本のへや

日 毎週水曜日

午前11時～11時30分

会図書館 児童コーナー

内 パネルシアター「いないいないばあ」など乳幼児向け

の絵本の読みきかせ。
対乳幼児・保護者

テーマ展示

「全国生活習慣予防月間」
「バレンタイン特集」「インドアを楽しもう」「ねこの日」などを展示します。

幼児親子おはなしの会「えほんであそぼ」

もうすぐひな祭り。毛糸でぐるぐる、かわいいおひなさまを作りましょう。

日 2月25日(金)

午前10時～11時30分

会 大和公民館

内 手袋人形、絵本、パネルシアター、工作など

対 乳幼児・保護者

費 無料

申 電話かカウンターでお申し込みください(当日参加可)

図書館川柳

図書館川柳の応募作品を図書館内に掲示します。市ウェブサイトに掲載します。
期 2月27日(日)～3月22日(火)

巡回図書をご利用ください

1月20日(木)に塩沢図書館の巡回図書を200冊入れ替えました。次回、大和図書室は2月17日(木)に入れ替え予定。

新着図書の一部を紹介

※新着図書は館内か、Web OPACでご確認ください

《よみもの》

・同志少女よ、敵を撃て 逢坂 冬馬

・新しい星 彩瀬 まる

・ミチクサ先生 上・下 伊集院 静

・薔薇色の門 誘惑 遠藤 周作

・吾妻おもかげ 梶 よう子

・ロミオとジュリエットと三人の魔女 門井 慶喜

・神曲 川村 元気

・中野のお父さんの快刀乱麻 北村 薫

・熔岩 黒川 博行

・ルーティーンズ 長嶋 有

・黄金旅程 馳 星周

・滅私 羽田 圭介

・李王家の縁談 林 真理子

・フェイクフィクション 誉田 哲也

・残照の頂 湊 かなえ

・北斗の邦へ翔べ 谷津 矢車

・遠慮深いうたた寝 小川 洋子

・ザ・パワー・オブ・ザ・ドッグ トマス・サヴェージ

《その他》

・米澤屋書店 米澤 穂信

・ギネス世界記録 2022 クレイグ・グレンデイ

・堂々と老いる 田原総一郎

・鎌倉殿の13人

・戦国武将を癒やした温泉 上永 哲矢

・職場のトリセツ 黒川伊保子

・認知症の人は何を考えているのか? 渡辺 哲弘

・子どもの自己肯定感が高まるほめ方・叱り方の新常識 100 最強脳

・アンデシュ・ハンセン 60代からの鎌田式ズボラ筋 トレ 鎌田 實

・食べる経済学 下川 哲

・美しい文学を読んで英文法を学ぶ 杉山 靖明

・スノーボードを生んだ男 ジェイク・バートンの一生 福原 顕志

読書のついで

日 2月19日(土)

午前10時30分～11時、午前11時15分～11時45分

会図書館 多目的室

テーマ 「おかし」

内 大型絵本「ぐりとぐら」など

定30人(先着順)

対 幼児・小学生・保護者ほか

文化施設



鈴木牧之記念館

開館 9:00 ~ 16:30

2月の休館: 1日(火)、8日(火)、15日(火)

☎・F 782-9860 URL <http://www.6bun.jp/bokushi/>
¥ 大人 500 円 / 小中高 250 円 (市内の小中学生は無料)

今福進人形展～昭和の子どもたち～

期 2月16日(水)～3月28日(月)

※会期中、市民は観覧無料

主催 射干の会

同時開催 第16回三国街道
塩沢宿ひな雪見かざり



花紬体験

塩沢紬でつむぎ細工 日 2月26日(土)

花を彩る! 押花体験 日 2月27日(日)

※要予約。詳しくはお問い合わせください

池田記念美術館

開館 9:00 ~ 17:00 (入館終了 16:30)

2月の休館: 2日(水)、9日(水)、16日(水)、24日(木)

☎ 780-4080 F 777-3815 URL <http://www.ikedart.jp>
¥ 一般 500 円 / 高校生以下無料

秋元貴美子写真展～都市と自然のエレメンツ～

期 3月6日(日)まで

日本大学芸術学部写真学科教授の秋元貴美子氏の個展。日本や世界を旅して撮ったさまざまな聖地世界をご堪能ください。

魚沼ベストショット展 Part XI

期 3月6日(日)まで

独自の視点で「魚沼」の写真を撮り続けている県内外の写真家の渾身のベストショットを展示。

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月の休館: 17日(木)

☎ 783-4500 F 783-3388
URL <http://www.michinoeki-minamiuonuma.jp/imaizumi-kinenkan/>
¥ 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 2月28日(月)まで

加山又造展

現代に活躍した日本画家の加山は、父が西陣織の図案家で、物心つくころには絵筆を握り、若くして画才を発揮。本展は加山又造生誕 105 周年を記念し、当館が所蔵する加山の作品を展示。

南国の摩訶不思議な世界 (セピックアート)

今では、パプアニューギニアからの持ち出しが禁止されている貴重な民族美術のコレクションを展示。

展示入れ替えのため臨時休館を行います

期 3月1日(火)～4日(金)

南魚沼市民会館

受付 8:30 ~ 17:15

2月の休館: 毎週月曜日

☎ 773-5500 F 772-8161
URL <http://www.6bun.jp/kaikan/>

八神純子 Live キミの街へ ～ for all living things ～

圧倒的な声量と高く澄み渡る声で「みずいろの雨」「パープルタウン」「ポラー・スター」などのヒット曲を歌い上げます。お見逃しなく!

日 5月15日(日) 16:00～
(開場 15:30)

会 市民会館 大ホール

入場料 全席指定 6,000円
※未就学児入場不可

3月6日(日)から市民会館・会館プレイガイドで発売。賛助会員は2月27日(日)から市民会館で先行販売。(令和4年度賛助会員と更新手続きの済んだ人が対象)



トミオカホワイト美術館

開館 10:00 ~ 17:00 (入館終了 16:30)

2月の休館: 2日(水)、9日(水)、16日(水)、24日(木)

☎ 775-3646 F 775-3650 URL <http://www.6bun.jp/white/>
¥ 一般 500 円 / 小中高 250 円 (市内の小中学生は無料)

市民無料の日: 8日(火)、18日(金)、28日(月)

富岡惣一郎「望郷」

日 3月15日(火)まで

富岡惣一郎は、雪国に生まれ冬を愛した自分だからこそ描ける世界があるという使命感のような思いの中、題材として選んだものは、純白の雪景色でした。

本展では、故郷新潟の風景や初期から晩年までの作品を展示。



「妙高山 A」

ギャラリー展示「つるし飾り教室作品展」

期 2月17日(木) 13:00～3月15日(火) 14:00 まで
城内教室のみなさんの作品を展示。

「ジュニア学芸員鑑賞ガイド」を配信中

トミオカホワイト美術館の公式 YouTube チャンネルで、八海中学校の生徒が富岡惣一郎や好きな作品を紹介しています。



≪ 掲示板 ≫

ワクチン接種を受けた人への「温泉利用券」の使用期限が近づきました

問 企画政策課 企画班

☎ 773・6672

新型コロナウイルスのワクチン接種を受けた人に配布している「南魚沼市民向け温泉利用券」の使用期限は2月20日(日)までです。

新型コロナウイルスの影響で、市内の温泉施設の利用者は減少しました。市内経済の活性化にご協力ください。ワクチン接種後、体調が安定してから、使用期限までにご利用ください。

交通事故に関する相談は「新潟県交通事故相談所」へ

問・相 新潟県交通事故相談所(新潟県庁内)

☎ 025・280・5750

県では交通事故の被害者や加害者となり困っている人に、適切な助言を行うため、「交通事故相談所」を開設していま

す。

専任相談員が電話や面接による相談に応じます。相談内容に関する秘密は守られます。

相談例

・ 損害賠償請求の種類

・ 示談の仕方

・ 相手に誠意がない など

日 祝日を除く月々金曜日の午前9時～正午、午後1時～4時

八色の森から ④⑥

問 八色の森公園管理事務所

☎ 780・4560

公園や周辺で見られる生物などを紹介します。

総集編② 八色の森く秋く

秋、八色の森公園の周辺は黄金色の稲穂が揺れ、秋の深まりとともに収穫が進められていきます。園内の木々や、八海山などの周囲の山も徐々に紅葉が進み、豊かな彩りで散歩を楽しむことができます。

自遊池の水面にはヒシが広がり、白い花が咲きます。池の上をアキアカネ、ノシメトンボ、コノシメトンボ、マユタテアカネ、ネキトンボなど

の赤トンボがたくさん飛びまします。また、大型のギンヤンマや小さなイトトンボの仲間が水の中に腹部を沈めて産卵します。魚を狙ってカワセミもやっています。

光の池では、夏に比べてマガモやカルガモの数が増えます。秋口にやってくるオシドリは、次第に羽の模様が派手な色合いになっていきます。

園内に咲く花には、ベニシジミ、モンシロチョウなどのチョウが集まり、それをオオカマキリやハラビロカマキリが狙います。

ブドウが実り、美術館では小学生の絵画展が開催されるなど、八色の森の秋は豊かな季節となります。



News Plaza みなみうおぬまニュースプラザ

第37回危険業務従事者叙勲「瑞宝単光章」を受章 庭野 泰さん(坂戸)

庭野さんは、昭和44年10月に新潟県警察官となり、35年6か月という長年の警察功勞により受章されました。十日町市警察署をはじめ県内7か所で勤務され、平成17年の退職まで警察職務に精勵されました。在職中は生活安全課などの直接住民とかかわる職務が多く、中でも家出入の捜索の際には豊富な経験と責任感を持って広く丁寧な手配を行うことで解決に貢献されるなど、公共の安全と治安の維持にご尽力されました。

庭野さんは、「大変光榮です。今まで多くのおみなさんに支えてもらったおかげで受章できたと思います。感謝しています」と語りました。



第37回危険業務従事者叙勲「瑞宝単光章」を受章 久川 勇さん(泉新田)

久川さんは、昭和45年1月に六日町・塩沢町消防事務組合魚沼消防署に消防士として採用され、昭和58年からは、関越自動車道などでの救急搬送を専門とした救急隊の初代救急隊長を務められました。その後、通信指令室に配属となり、平成17年には携帯電話からの119番通報を消防署で直接受信する通信指令設備の導入を行うなど、救命救急資機材の改善に従事されました。

久川さんは、「多発傾向にある緊急事案の対応に苦慮しながらも、通信指令システムの整備に専念してきました。叙勲の受章にはとても恐縮しています」と語りました。



まけてたまるか！

明るい話題を。この稿では時折、若者たちの活躍を紹介してきましたが、そんな話題がある時が本当にうれしい。

昨年末、大和中学校3年生小泉さくらさんの文部科学大臣賞の受賞には驚きました。全国から8万を超える作品が集まる「第26回公募日本習字展」で、高校生以下の毛筆の部で頂点に。北辰小学校6年生大平真輝さん（令和2年度の本気井ポスターのモデル）は、両国国技館で開催された「第34回全日本小学生相撲優勝大会」で見事、準優勝。

「将来は横綱になりたい」と。全国高等学校サッカー選手権大会などで活躍している帝京長岡高校3年生松村晟怜さんは、この春から「湘南ベルマーレ」に入団内定。昨年の吉田晴稀さんに続き、市内2人目のJリーガーが、この雪国から。2大会連続での冬季五輪バイアスロン日本代表の田中友里恵さんなど、スキー界の活躍はもちろん、枚挙にいとまなし。みんなすごいなあ！

市内でのフィールドワークを通して地元を知り、世界まで関心を深めるための教育プロジェクト「YOU

KEYプロジェクト」が実施され、中・高校生27人が参加。この参加者で結成したチームの提案が「第1回全国高校生環境アイデアコンペティション」で驚きの優勝。魚沼地域の自殺率の高さを憂い、その解消策を研究した提案が高く評価された。昨年続き、塩沢中学校野球部の有志による除雪ボランティアが、栃窪地区の高齢者住宅で活動。「感謝と恩返し」のためと口にする彼らに、雪国の子どもたちの逞しさと爽やかな風を感じる。

全盲で、中学1年生から親元を離れ、筑波大学付属視覚特別支援学校で学ぶ高校1年生になった石田乃彩さんは、「第71回ヘレン・ケラー記念音楽コンクール」の器楽部門ピアノ4部（高校生の部）で見事、優勝。先日、市役所へ報告に。再会がうれしかった！「残る2年間のうちに、最高位であるヘレン・ケラー賞を取りたい」と、小学生のころから変わらない、誠心の底から明るい元気な笑顔で。

コロナ禍は先が見えない。が、やがて止む。一寸先は闇ではない。光だ！

国際大学留学生 お国自慢コーナー ~boast of my country~

シリーズ 第106回

ネパール連邦民主共和国 マケシ ダンゴルさん



私の国はこんなところ

ネパールは、南アジアに位置する内陸国です。世界最高峰のエベレスト山（標高 8,848.86m）をはじめ、世界の標高 8,000m 峰 14 座中 8 座を有し、総面積の大部分がヒマラヤ高山地帯です。国内でも標高差が大きいため、気候は熱帯から寒帯にまでおよび、動植物は多様性に富んでいます。仏教の創始者ゴータマ・シッダールタは、紀元前 623 年に南部の聖地ルンビニで生まれました。ネパール山岳民族から構成されるグルカ兵は世界最強ともいわれ、歴史上、植民地支配を受けたことはありません。



南魚沼市に住んで感じたこと

南魚沼は、アウトドア活動にふさわしい街です。冬には人生で初めてスキーを体験し、夏には田畑や川沿いをサイクリングしながら山を眺めたり、陽気な地域の人たちに出会ったりしました。一番好きな場所は、水無川です。澄んだ川で泳いだり、散歩して景色を楽しむこともできるとてもいい避暑地です。

編集後記

近年、通勤時に車がスタックすることがあります。ある運転手さんは、以前は雪が積もった道でも雪を舞い上げて走ることができたが、最近は雪が水っぽく車体の下に入りこんで車が浮き上がるため、スタックしやすいとっていました。国連の会議 COP26 では、世界の平均気温が1度上昇していると報告されています。冬の雨など、地球温暖化の影響がひたひたと迫っているのかもしれない。(N.K)

今月の表紙

今シーズンも市内の各スキー場には、しっかり雪が積もりました。青空が広がり絶好のウインタースポーツ日和となったこの日、スキー場を訪れた六日町小学校の児童は、笑顔でスキー授業を楽しんでいました。

市民の動き 令和3年12月末日現在 () は対前月比

○人口 54,605人 (-33人) / 男 26,726人 (-16) 女 27,879人 (-17) ○世帯数 20,113戸 (9)