

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
ア 締切 内 内容 講 講師 持 持ち物 他 その他
F ファックス M メール

国民年金保険料の追納

問・申 日本年金機構 六日町
年金事務所
☎716-0800

国民年金保険料の免除や猶予を受けた期間があると、保険料を全額納めた場合と比べて、老齢基礎年金の受給額が少なくなります。しかし、免除や猶予期間中の保険料を後から納付（追納）することで、将来受け取れる年金額を増やすことができます。

注意点

- ・10年以内の免除などを受けた期間が対象です。原則古い期間の保険料から追納します。
- ・猶予や免除を受けてから、2年度が経過した保険料の追納には加算額がかかります。
- ・一部免除を受けた期間で、免除されていない一部の保険料を納付していない場合は、未納期間となるため追納できません。
- ・すでに老齢基礎年金を受給している人は追納できません。

持 本人確認書類

※保険料の納付方法など詳しくは、お問い合わせください

国民年金の高齢任意加入ができます

問・申 日本年金機構 六日町
年金事務所
☎716-0800
市民課 国保年金係
☎773-66661

60歳になった時点で、国民年金の納付月数が480

月（40年）に到達していない人または老齢基礎年金受給要件（120月以上の納付）を満たしていない人は、60歳になった月から65歳になる月の前月まで、国民年金に任意加入して保険料を納めることにより、それぞれ老齢基礎年金を満額に近づける、または受給権を確保することができます。

対 厚生年金・共済組合に加入しておらず、国民年金の繰り上げ受給をしていない人

持 本人確認書類、振替口座の通帳と届出印

他 受給要件に満たない人は、

特例により70歳になるまで（受給要件を満たすまで）の間、任意加入ができます。※申込み日より前にさかのぼって加入はできません。詳しくは、お問い合わせください

横断歩道は歩行者優先です

問 環境交通課
☎773-6666

道路交通法で車両は、横断歩道を横断しようとする歩行者がいる時は、横断歩道などの手前で一時停止し、その通行を妨げはならないと定められています。

違反すると、普通車は9,000円の罰金、違反点は2点となります。

日本自動車連盟（JAF）の調査によると、平成30年の横断歩道における自動車の一時停止率は全国平均で8.6%、県内は13.8%で全国9位ですが、依然として低い割合です。

横断歩道に歩行者がいる場合は、歩行者の保護に努めましょう。

交通安全功労者が表彰されました

問 環境交通課
☎773-6666

佐藤和男さん「広道」が警察庁長官表彰警察協力章を、中條辰男さん「大和町1丁目」が交通安全知事表彰を、福山賢治さん「吉山」が新潟県交通安全対策連絡協議会長表彰をそれぞれ受賞しました。

佐藤さんは50年以上、中條さんは30年以上、福山さんは24年以上にわたり、交通安全協会員として地域の交通事故防止に貢献している功績が認められました。



左から福山さん、中條さん

佐藤さん

9月23日
(月・祝)
八色の森公園

ゴール後は、参加者に「おにぎり」と「きのこ汁」を用意しています 第12回 八色の森健康ウォーキング参加者募集

問大和市民センター ☎777-3111

緑豊かな自然を感じながら、八色の森公園周辺を歩いてみませんか。保健師、栄養士と一緒に歩数や消費エネルギーを確認しましょう。参加をお待ちしています。

📅 9月23日(月・祝) (雨天決行・荒天中止)

受付8:30~9:00 出発9:30~9:50(コース毎に順次) 終了予定12:00

集合 八色の森公園(車で来場する人は、八色の森公園中央駐車場をご利用ください)

コース ・八色の森公園周辺コース5.5km、10km(コースの一部には、未整備の道や階段などが含まれます。5.5kmには、ノルディックウォーキング部門もあります)

・八色の森公園内周遊コース(約1時間30分で、説明を聞きながら園内を歩くコース)

費 1人500円 ※小学生未満は無料。申込み後のキャンセルは、参加料を返金できません

申込先 大和市民センター、生涯スポーツ課、大和・塩沢公民館、浦佐地域づくり協議会(雪国おくにじまん会館内)、ディスポート南魚沼

申込書 申込先の他に下記にあります

- ・大和地域 蕨神地域コミュニティセンター「まほろば」、大崎農業会館、東地域開発センター
- ・六日町地域 本庁舎玄関ホール、五十沢・城内・大巻地域開発センター、図書館
- ・塩沢地域 塩沢市民センター、上田農村環境改善センター、中之島農村環境改善センター、南魚沼市トレーニングセンター

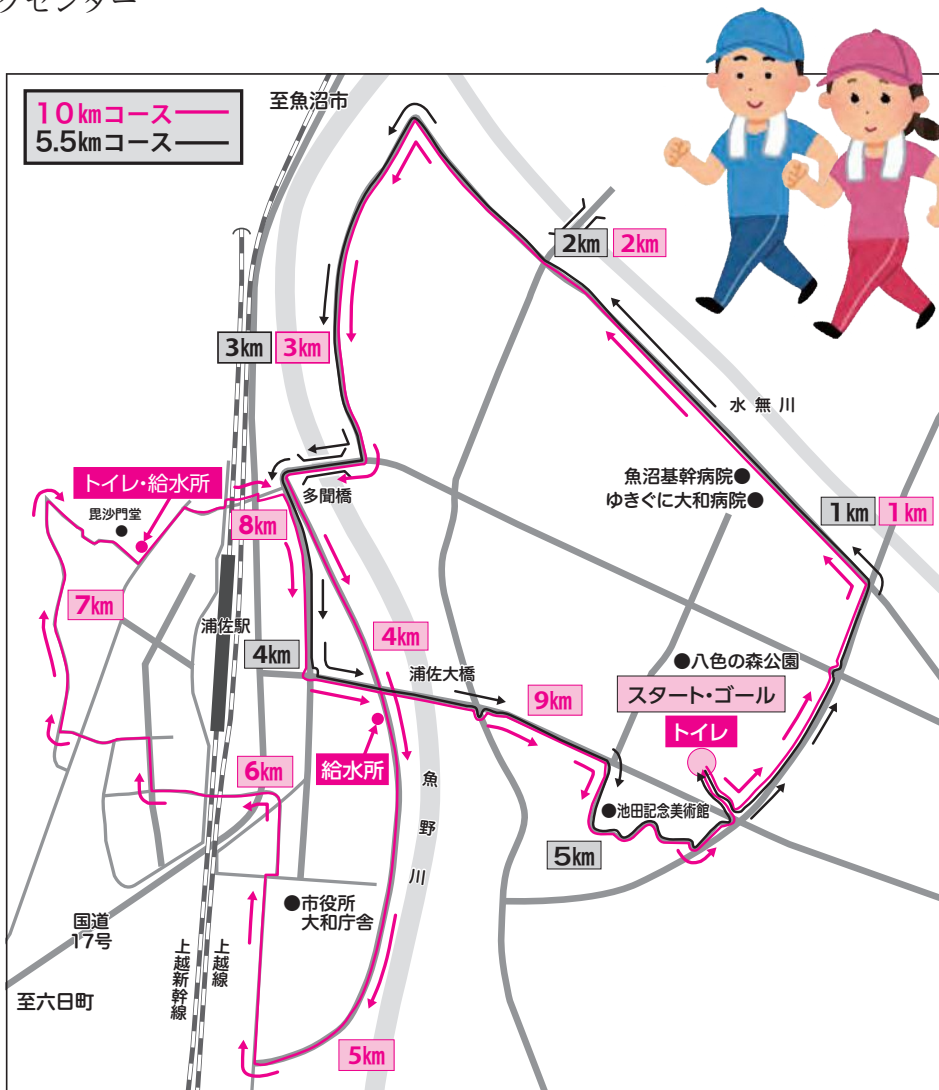
📅 9月10日(火)

他 中学生で保護者が同伴しない場合は、保護者の承諾が必要。小学生以下は、保護者の同伴が必要。

ノルディックウォーキングとは?

スキーのストックのような2本のポールをつけて歩く運動です。

新潟県の歩こうNIIGATA
ニイガタ
大作戦ウォーキングスタンプラリーの対象事業です。
詳しくは、県ウェブサイト(「歩こうNIIGATA」で検索)をご覧ください。



令和元年度 高次脳機能障がい者「家族教室」

問・申 新潟県高次脳機能障害相談支援センター（新潟県精神保健福祉センター内）
（担当：渡邊、荻野）

☎025-280-0114

高次脳機能障がい者の家族を対象とした「家族教室」を開催します。各地域で数年に1回開催している教室で、令和最初の教室は魚沼圏域で開催します。

みなさんで障がいについて学び、日ごろ思っていることを語り合いませんか？

対 高次脳機能障がい者の家族で、原則として3回すべて

に参加可能な人

定 10人程度

日 第1回 9月27日(金)

第2回 10月28日(月)

第3回 11月18日(月)

時 午後1時30分～3時30分

会 南魚沼地域振興局1階 講堂
内 高次脳機能障がいに関する

講話とグループワーク

申 電話でお申し込みください。

メ 9月13日(金)

※初めて参加する人には、事

前に面接による相談を行います

健康推進員研修会公開講座「ストレスとうまくつきあうセルフケア」

問 保健課

☎773-6811

ストレスは、精神的な疲労につながり、さまざまな病気の発症原因になることがあります。心の病気の基礎知識や対応方法について、医師による講演会を開催します。

① 塩沢会場

日 9月11日(水)

会 塩沢保健センター2階

時 午後2時～3時30分

② 六日町会場

日 9月18日(水)

会 本庁舎2階 大会議室

時 午後7時～8時30分

③ 大和会場

日 9月25日(水)

会 大和庁舎3階 大会議室

時 午後7時～8時30分

講 ①小林聡史医師（今泉記念館ゆきあかり診療所）

②黒岩巖志医師（萌気園

浦佐診療所）

共通事項

費 無料

申 不要。直接会場まで。

「さわらび」演劇祭を開催

問 大和公民館

☎777-4671

9月7日(土)

時 午後2時30分～

（開場：午後2時）

出演 演劇集団36連射

9月8日(日)

時 午前10時～

（開場：午前9時40分）

出演 十日町高等学校演劇部・

六日町高等学校演劇部・演

劇塾さわらび

会 コミュニティホール「さわ

らび」

費 無料

「仕事の教え方講座」受講生募集

問・申 新潟県立魚沼テクノス

クール

☎025-794-2410

期 10月3日(木)、4日(金)、10日

(木)、11日(金)の4日間

時 午後2時～5時

会 十日町地域振興局「十日町市妻有町」

対 ものづくり事業の管理監督者、次世代リーダー、指導力向上を図りたい人

定 10人

費 3,900円

メ 9月20日(金)

講 藤田昇さん（柏崎技術開発振興協会人材育成アド

バイザー）

災害時に備え、避難行動要支援者名簿を作成しています

問 福祉課 高齢福祉係

☎773-6667

災害時に自力で避難するのが困難だと思われる人（避難行動要支援者）に迅速な避難

支援を行うため、「避難行動

要支援者名簿」を作成してい

ます。

名簿の登録内容と用途

要支援者の名前・生年月日・

性別・住所・電話番号・避難

支援を必要とする理由などを

掲載します。

行政区などで災害時や地域での見守り活動、防災訓練などの際に活用します。

名簿への登録手続き

対象者に「避難行動要支援者名簿登録情報提供同意書」を送付します。同意する場合は同意書を記入し、同封の返信用封筒で返送してください。

※同意しない場合も提出が必要です

対象者

次のいずれかに該当する在宅の人（施設、病院などに長期の入所・入院をしている人は対象外）

- ・要介護認定3～5の認定者
- ・身体障害者手帳1・2級の交付者
- ・療育手帳Aの交付者
- ・侵襲的人工呼吸療法・非侵襲的人工呼吸療法難病患者
- ・頻回吸引を要する難病患者
- ・在宅酸素療法難病患者
- ・在宅人工透析療法難病患者
- ・日常生活を行う能力が低下しているか、災害時に移動が困難な難病患者
- ・その他、市長が支援の必要を認めた者

※災害時には、名簿情報の提供への同意がなくても情報を行政区などに提供します

本人通知制度に登録しませんか

市民課

☎773-6661

制度の概要

本人通知制度は、住民票などを第三者に交付した場合に、事前に市に登録した人に、①交付した年月日、②証明書の種別、③交付した通数、④請求者の種別の4点を通知する制度です。

第三者からの申請を拒否したり、交付の可否を本人に確認するための制度ではありません。

※申請した第三者の名前や住所などの個人情報とは通知しません。
詳細を知りたい場合は、南魚沼市個人情報保護条例に基づき、交付請求書の開示請求を行うことができます
(この場合も第三者の個人情報などとは開示できない場合があります)

通知対象の第三者の範囲

- ・本人からの委任状を提示して申請した代理人
- ・自己の権利行使、義務の履行のために住民票などが必

要な人

- ・業務の遂行のために住民票などが必要な弁護士、司法書士、行政書士、土地家屋調査士、税理士、弁理士、社会保険労務士、海事代理士

※国、地方公共団体、裁判所、警察署などに交付した場合は、通知しません

通知対象の証明書の種類

- ・住民票の写し、住民票記載事項証明書、戸籍の附票(除票・除附票を含む)
- ・戸籍の謄本・抄本、戸籍記載事項証明書(除籍を含む)

制度利用には登録が必要です

登録日の翌日以降に第三者に交付した分から通知します。
対 市内に住民登録のある(あった)人、市内に本籍がある(あった)人

申 本人確認ができる証明書類(運転免許証など)を持参して、登録申込書を市民課、大和・塩沢市民センターにご提出ください。
申込書は各提出先にあります。また、市ウェブサイト「本人通知制度」で検索からダウンロードできます。

写真付き本人確認書類は1点

運転免許証、パスポート、個人番号カード、在留カードなど

写真なし本人確認書類は2点

健康保険証、介護保険証、年金証書、年金手帳、社員証、学生証など

※郵便や信書便で申込みができます。申込書と運転免許証など本人確認書類の写しを同封して、市民課に郵送してください

他

代理人登録をする場合は本人からの委任状、本人と代理人のそれぞれの本人確認書類が必要です。(15歳未満は法定代理人が申請してください。資格を証する戸籍謄本や住民票が必要な場合もあります)

臨床心理士による「こころの相談会」 「秘密厳守」

問・申 子ども・若者育成支援センター
☎773-6616
「相談専用」

一歩踏み出してあなたが抱える悩みを市の臨床心理士に

相談してみませんか?

日 ①9月6日(金)

午後2時～3時

日 ②9月18日(水)

午前10時～11時

会 子ども・若者育成支援センター1階相談室

対 市内在住のニート・ひきこもり・高校不登校などに悩む義務教育終了～39歳の若者と家族

火 ①9月3日(火)

②9月13日(金)

申 電話でお申し込みください。

他 相談員による電話相談・来所相談に、随時応じます。

結婚の学校体験スクー ル第1部参加者募集 「あなたの恋愛と婚活 が上手いく方法」

問・申 株式会社アクセス・ネットワーク
☎025-248-4553

新潟県「あなたの婚活」応援プロジェクトの認定イベントを開催します。

日 9月15日(日)

午前10時～午後1時

会 図書館多目的室
対 男性27歳～54歳

定 10人

費 3,000円

内 恋愛・婚活の悩みとその原因、コミュニケーションのとり方・話し方、将来の目標に向けたゴールの設定方法を解説します。

主催 一般社団法人日本婚活教育協会

身体障がい者の運転免許取得費を助成します

問・申 福祉課障がい福祉係
☎773-6667
☎773-6723

内 第1種普通自動車運転免許を取得する費用の3分の2を助成します。(限度額は10万円)

対 次のすべてに該当する人
・市内に住所がある

・身体障害者手帳(1～4級)を所持している
・免許取得により就労など、社会参加が見込まれる
申 身体障害者手帳、印鑑を持参し、自動車学校に入校する前に福祉課にお申し込みください。

※補助金が支払われるのは免許取得後です

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（夫婦・親子・相続など）、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 9月1日(日)
 午後1時～4時
 （受付：午後1時～3時）
 会 魚沼市役所 守門庁舎 守門会館（魚沼市須原）
 申 不要。直接会場まで。
 相 談 員

最寄りの人権擁護委員

全国一斉「子どもの人権110番」強化週間

問 新潟地方法務局 南魚沼支局
 ☎ 772-2164

新潟地方法務局と新潟県人権擁護委員連合会では、8月29日(木)～9月4日(水)を「子どもの人権110番」強化週間として、法務局職員や人権擁護委員が子どもの人権に関する電話相談に応じます。土日曜日にも相談に応じます。ご利用ください。

護委員が子どもの人権に関する電話相談に応じます。土日曜日にも相談に応じます。ご利用ください。

期 ① 8月29日(木)、30日(金)、9月2日(月)～4日(水)

時 ① 午前8時30分～午後7時
 ② 午前10時～午後5時

内 いじめ・体罰・虐待など、広く子どもの人権に関する相談

相談電話番号

☎ 0120-007-110
 （全国共通・フリーダイヤル）
 ※IP電話からは接続できません

高齢者のインフルエンザ予防接種費用の一部を助成します

問 保健課

☎ 773-6811

高齢者のインフルエンザの予防接種費用を助成します。8月下旬に対象者へ、案内ハガキを送付します。
 ※令和元年度から対象者へ予防接種を送付しません

予防接種実施医療機関一覧

	医療機関	予約	電話番号
大和地域	萌気園浦佐診療所	不要	777-5222
	ゆきぐに大和病院	不要	777-2111
六日町地域	五日町病院	要	776-3113
	河内医院	不要	772-2335
	齋藤記念病院	不要	773-5111
	城内診療所	不要	775-2009
	藤島眼科医院	不要	772-2059
	南魚沼市民病院 ※予約は10月1日から受付	要	788-1222 ※14:00～16:00に電話してください
	六日町こどもクリニック	不要	775-7171 ※13:30～15:30に電話してください
	萌気園二日町診療所	不要	778-0088
	やすかわ整形外科	要	781-5320
塩沢地域	米倉医院	不要	778-1121
	荒川診療所	要	782-0524
	あんベククリニック	不要	782-5355
	今泉記念館 ゆきあかり診療所	不要	788-0760
	風間内科医院	不要	782-6688
	中之島診療所	不要	782-0130

接種期間

10月1日(火)～令和2年1月31日(金)

接種回数 1人1回

対象者

市内に住所があり接種を希望する人（接種日に次の①か②に該当）
 ① 65歳以上の人
 ※生活保護世帯は無料
 ② 60歳以上65歳未満の人で心

臓、腎臓、呼吸器機能、ヒト免疫不全ウイルスで免疫機能に1級相当の障がいがある

自己負担額

1,650円

申請方法

予防接種実施医療機関にある「インフルエンザ予防接種予診票」を記入後、接種を受けてください。
 他 事前に予診票を保健課、総

合窓口、大和・塩沢市民センター、予防接種実施医療機関で受け取ることができます。

予防接種実施医療機関

一覧表に記載のある医療機関で受けられます。
 持 案内ハガキ、保険証など本人確認ができるもの
 ※県外で接種する場合は、お問い合わせください

**魚沼サントリーックス
クール9月・10月期
訓練コース受講生募
集**

問・申魚沼サントリーックス
クール
☎772-4554
☎778-1158

コース	日にち	曜日	時間
2級土木施工管理 技士(実地)	9/30~10/24 (全7回)	月・木	18:30~21:20
Jw-Cad基礎	10/1~11/5 (全10回)	火・金	18:30~21:20
2級電気工事施工 管理技士受験対策 (実地)	10/3~11/7 (全6回)	木	18:30~21:20

すべてのコースが市の「中小企業研修受講料補助金」に該当

申込者が少ない場合は、開講できないことがあります。詳しくは、お問い合わせください。

**市議会を傍聴しませ
んか**

問 議会事務局
☎773-6650

南魚沼市議会の9月定例会を開催します。住所、氏名を記入するだけで誰でも傍聴できます。途中で入退場もできます。気軽におこしください。

会 本庁舎3階 議場
日程(予定)
9月2日(月)、3日(火)

市長所信表明、議案審議ほか
9月4日(水)~6日(金)

各種委員会
9月9日(月)~11日(水)

一般質問
9月12日(木)、13日(金)、9月17日(火)~18日(水)

一般会計決算審議
9月20日(金)

委員長審査報告・議案審議
※日程は8月23日(金)に正式決定します。詳しくは、議会事務局まで(日程の詳細と一般質問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で配布します)

**心豊かな子育て教室
「おんがくだいすき合
同学級」**

問 社会教育課生涯学習班
☎773-6610

魚沼吹奏楽団が、童謡などの演奏を披露します。

ティータイムやバルーンアートのおみやげなどもあります。

日 8月31日(土)

午前10時~11時30分
(受付:午前9時30分)

会 市民会館多目的ホール

対 0~3歳の乳幼児とその保護者、家族など

費 10円(保険料)

申 不要。直接会場まで。

**65歳からの健康づくり
「水中運動教室(2期)」
参加者募集**

問・申 南魚沼市地域包括支援センター
☎773-6675

腰や膝に不安がある人、体力の低下を感じる人にお勧めの教室です。水中での運動は、腰や膝に負担をかけずに筋肉を鍛え、心肺機能を強化でき

ます。参加者からは「これからも体を動かす機会を作りたい」「体が動かしやすくなった」などの感想をいただいています。

教室に参加して、健康増進を図りませんか。

期 10月1日~12月17日の(10月22日、11月5日を除く)

毎週火曜日(全10回)
時 午後2時~3時

会 ディスポート南魚沼

対 市内に住所がある65歳以上の
内 水中歩行とアクアエクササイズ(水中運動)

費 300円/回
日 9月13日(金)

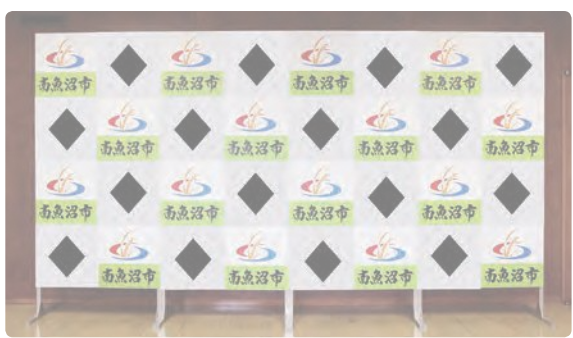
**公式インタビューボ
ード広告募集**

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インタビューボードに掲載する広告を募集します。
縦2m×横4m

広告の規格・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



◆の部分に広告を掲載します。

広告の掲載期間 10月~令和2年3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)

※詳しくは、市ウェブサイトをご覧ください
9月4日(水)

南魚沼市観光事業補助金の追加募集

問・申 商工観光課 観光交流班
☎773-6665

多様化する観光需要に対応し、観光振興を図るための事業などに要する経費に対し、予算の範囲内で補助金を交付します。

交付対象 市が認める観光振興を目的とする団体

交付の条件

- ・観光誘客事業である
- ・補助事業に係る経理は、他の経理と明確に区分している
- ・事業費が補助金の2倍以上である

補助金の上限額 100万円

特別な事情がある事業を除き、10年以上（旧町期間を含む）補助金を受けている事業は、申請をご遠慮ください

受付期間

8月15日(木)～30日(金)

必要な書類 事業実施計画書
※申請書は商工観光課まで

(市ウェブサイトからダウンロード可)

選定方法 南魚沼市観光事業補助金選定委員による選定

ベッド上でリラックスクッションの当て方講座

問・申 特別養護老人ホーム八色園(志田・番場)
☎777-3811

クッションやシートなどを使って、ベッド上で楽な姿勢をとるための講義を行います。

講義後は八色園の喫茶店で、コーヒーを飲みながら日ごろの介護の悩みなどを語り合います。

日 9月20日(金) 午後1時30分～3時(受付:午後1時～)

会 特別養護老人ホーム八色園 1階会議室

費 無料

定 20人(先着順)

メ 9月17日(火)
福祉用具専門業者(外部講師)、八色園職員

エアロビクス(後期)・歩くシェイプアップ講座参加者募集

問・申 塩沢公民館
☎782-0100

エアロビクス(後期)
歩くシェイプアップ
爽やかな汗を流し、心も体

もリフレッシュします。

会 塩沢公民館 講堂

期 9月4日～11月27日(10月30日を除く)の水曜日(全12回)

時 午後1時30分～

歩くシェイプアップ
ゆっくりなテンポの音楽に合わせて、楽しく歩きながら脂肪を燃焼します。

会 塩沢公民館 多目的室
期 9月3日～11月26日(10月22日を除く)の火曜日(全12回)

定 15人(先着順)

共通事項
費各4,000円(12回分)

講 館野明子さん
他参加申込者には、案内ハガキをお送りします。

中央公民館教養講座 秋期初めてのきもの講座

問・申 中央公民館
☎773-6610

初心者向けの着付けや振袖の着装を学んでみませんか。他の人への着付けも勉強できます。

練習日 9月12日～11月21日の毎週木曜日(10月10日を

除く全10回)

時 午前10時～

会 市民会館2階和室

対 20歳以上の女性

定 10人(先着順)

費 5,000円(初回時に集金)
他申込者には、後日持ち物などを記載した文書をお送りします。別料金で着物の貸し出しもあります。(要申込み、料金500円)

講 桑原達子さん
メ 9月2日(月)

消費税の軽減税率制度 説明会

問 小千谷税務署 法人課税部門
☎0258-8312092(直通)

10月1日から実施される、消費税軽減税率制度はすべての事業者に関係のある制度です。ぜひ、説明会にご参加ください。

期 8月27日(火)～29日(木)

時 午後1時～2時30分

会 小千谷税務署 大会議室(小千谷市東栄)

共通事項
受付時間 各回開始10分前～

対 個人事業主と法人

定 各回20人

費 無料

持 筆記用具
申 不要(先着順)

上田ふれあい祭り

問 上田ふるさと協議会
☎782-5301

上田地区では令和2年に小学校の統合、令和3年に保育園の統廃合が行われます。そのため、本年度から上田地区が一丸となったお祭りを開催します。

親子釣り体験(雨天決行)
日 8月25日(日) 午前7時～10時

会 長大橋上流(のぼりが目印)

上田ふれあい祭り(雨天決行)
日 8月25日(日) 午前10時～午後3時

会 上田農村環境改善センター、グラウンド(雨天時は改善センター内)

内 和太鼓・よさこいソーラン・丸太切り大会・ポンプ水飛ばし競争・木工体験コーナー・無料フリースター・小学

めなど飲食コーナー・小学校統合記念大抽選会ほか

KOBA式体幹バランス トレーニング講習会

問・申 市スポーツ協会事務局（市民
会館内）

☎ 773-6630

プロトレーナーの木場克己さん
が、トップアスリートのリハビリに
携わる中で考案したメディカル発想
のトレーニングです。柔軟性・安定
性・バランス・運動性を鍛える体幹
トレーニングを体験してみませんか。

日 9月6日(金) 午後7時～9時

会 市民会館多目的ホール

対 どなたでも

定 50人（先着順）

費 無料

メ 8月30日(金)

内 KOBA式体幹バランストレー
ニング入門編

講 小林英樹さん（小林接骨院）

持 筆記用具、敷物（ヨガマット、バ
スタオルなど）

他 運動のできる服装でおこしくださ
い。

主 南魚沼市スポーツ協会 競技力
向上委員会

主催 南魚沼市スポーツ協会 競技力
向上委員会



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

南魚スポーツパラダイス 参加者募集

申ディスポーにある申込書に記入し、料金を添えてフロントにお申し込みください。

第1期 リラックスヨガ教室（新教室）

やさしいヨガのポーズを、意識して呼吸することで体の緊張をゆるめ、心を穏やかにします。体のゆがみが気になる人やストレスの多い人におすすめのエクササイズです。

期 9月26日～11月28日の毎週木曜日（全10回）

時 14:30～15:30 対 16歳以上 定 25人（先着）

費 会員：無料、一般：4,110円

受付け 8月22日(木) 9:00～

第2期 らくらく青竹教室

昔ながらの健康法の青竹踏みを取り入れた簡単な運動。体力に自信のない人もぜひ。

期 9月26日～11月28日の毎週木曜日（全10回）

時 13:00～14:00 対 16歳以上 定 40人（先着）

費 会員新規：無料、会員再受講：2,050円、

一般：4,110円

受付け 8月22日(木) 9:00～

第1期 パワーヨガ教室（新教室）アメリカ発祥

筋トレの要素が強いヨガのポーズを行うことで、体を鍛えながらメンタルも整えます。体の硬い人や男性、スポーツをしている人にも適したエクササイズです。

期 9月27日～11月29日の毎週金曜日（全10回）

時 19:00～20:00 対 16歳以上 定 30人（先着）

費 会員：無料、一般：4,110円

受付け 8月23日(金) 9:00～

第1期 初めての美ボディメイク教室（新教室）

小さなボールを使って体を整えます。ゆっくり時間をかけて骨格を整えます。

期 9月26日～12月5日（10月24日を除く）の
毎週木曜日（全10回）

時 9:45～10:45 定 25人（先着）

費 会員：無料、一般：4,110円

対 16歳以上（ボディメイク教室未経験者に限る）

受付け 8月22日(木) 9:00～

第2期 ボディメイク教室

ボールを使ったエクササイズ。関節や筋肉に痛みを感じる人、体型が気になる人におすすめです。

期 9月27日～11月29日の毎週金曜日（全10回）

時 10:00～10:50 対 16歳以上 定 25人（先着）

費 会員新規：無料、会員再受講：2,050円、

一般：4,110円

受付け 8月23日(金) 9:00～

第2期 フラダンス教室

フラの音楽に合わせてゆらゆらダンス。心を落ち着かせて気分もリフレッシュ！

期 9月27日～11月29日の毎週金曜日（全10回）

時 11:00～12:00 対 16歳以上 定 50人（先着）

費 会員新規：無料、会員再受講：2,050円、

一般：4,110円

受付け 8月23日(金) 9:00～

※定員に達し次第締め切ります。（電話での受付はできません）保険料は、年会費・受講料に含まれます

ディスポー南魚沼

夏休みも残りあとわずか。ディスポー南魚沼は8月31日(土)まで休まず営業いたします。

池田記念美術館

開館9:00~17:00 (入館16:30まで)
8月の休館【21日(水)、28日(水)】

☎780-4080 F777-3815 URL<http://www.ikedart.jp/>
費大人500円・高校生以下無料

第2回八海山ジュニア展

県ジュニア美術展覧会と中越教育美術展に入賞した市内の児童、生徒の作品を展示。子どもたちの自由な発想が詰まった、夢のある作品をご覧ください。

期9月2日(月)まで

他同時開催「第20回記念八海山夢展」

原田哲男彫刻展「有機の世界」

新潟市秋葉区(旧新津市)出身で、パリを拠点に世界的に活躍する彫刻家・原田哲男さんの個展。自然をイメージの源泉に、日本とフランスの文化を融合させ、人びとの暮らしに寄り添う彫刻を制作しています。

期9月7日(土)~10月7日(月)

押し花教室

色が変わらない不思議な押し花を作ってみませんか。全6回で、途中からの参加も可能です。

第4回 9月14日(土) 応用レッスンⅡ花絵額

時13:00~16:00 費2,500円

※詳しくは、ウェブサイトをご覧ください

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)
8月は毎日開館します。9月の休館【3日(火)】

☎783-4500 F783-3388 費一般500円・小中高250円
市内小中学生8月無料

常設展 ~彫る 摺る 画く~「棟方志功の世界」

企画展 期11月10日(日)まで

世界の風景画展

アイズピリの生誕100周年を記念し、世界の風景を描いた作品を展示。ヨーロッパの街並やアジアの仏塔、砂漠の風景など、日本では見ることのできない風景をご覧ください、お気に入りの国を見つけてみませんか。

南国の摩訶不思議な世界

パプアニューギニアを中心とする南太平洋地域の島々は、独自の文化を発展させてきました。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多数展示。

8月限定特別展「今泉記念館ガラス工芸展」

夏休み期間に合わせて、今泉記念館が所蔵するガラス工芸作品を展示。ガレやドーム、ラリックの作品が登場。この企画展に合わせたイベントも開催します。

期8月31日(土)まで

※詳しくは、お問い合わせください

南魚沼市民会館 受付8:30~17:15

8月の休館【19日(月)、26日(月)】

☎773-5500 F772-8161

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

ほそつほもとよし ラウンド 細坪基佳45周年ホールコンサートRound45

1970年代から今日まで歌い続けてきたフォークシンガー細坪基佳が45年の思いをこめて歌います。

日9月8日(日) 14:00~
(開場13:30)

会市民会館 多目的ホール

費全席指定5,000円

※未就学児は入場不可。チケットのご購入はお早めに



トミオカホワイト美術館

開館9:00~17:00 (入館16:30まで)
8月は毎日開館します。

☎775-3646 F775-3650 URL<http://6bun.jp/white/>
入館料/一般500円・小中高250円(市内小中学生は無料)
市民無料の日:18日(日)、28日(水)

富岡惣一郎没後25周年「雪国巡礼」

期11月19日(火)まで

雪の白色を表現したいという情熱により開発された劣化しにくい白色の絵の具で、生涯にわたって作品を生み出し続けた富岡惣一郎の雪国巡礼の軌跡をご覧ください。

「谷川新雪」



特別展「日本の美-舞台美術の世界-」

期9月24日(火)まで

歌舞伎の背景画に描かれた芸術をご覧ください。

協力 歌舞伎座舞台株式会社



鈴木牧之記念館 開館9:00~16:30

8月の休館【27日(火)】

☎・F782-9860 URL<http://www.6bun.jp/bokushi/>
費大人500円・小中高250円(市内小中学生は無料)

ミニ企画展 北越雪譜のふしぎ

狐火・大猫・光る玉など、北越雪譜の中から不思議な話を紹介しています。

期9月9日(月)まで

※会期中、市民は観覧無料



こうふめいぎよくをえるず
「剛夫得名玉図」(部分)

普通救命講習Ⅰ

問・申 南魚沼市消防本部

警防課 救急係

☎782-53331

いざというときのために応急手当を学びませんか？心肺蘇生法、AED（自動体外式除細動器）の取扱いなど、実技を中心にした講習です。受講者には修了証を交付します。初めての人も気軽にお申し込みください。

日 9月21日(土)

午前9時～正午

会 南魚沼市消防本部「竹俣」

定 30人

費 無料

※実技のできる服装でおこしください

シニアカーは安全に利用しましょう

問 環境交通課

☎773-6666

シニアカーは道路交通法で「歩行者」として扱われます。右側通行で、歩道のある場合は歩道を通りましょう。歩道がない道路では、車などに注意し、右端を慎重に運転して

ください。

一時停止や左右の安全確認なども大切です。交通ルールやマナーを守って正しく利用しましょう。

令和元年度 市民体育祭 参加者募集

バスケットボール

問・申 中嶋彰

☎090-1427-3478

日 10月13日(日) 午前8時～

会 大和中学校 体育館

種目 一般男子・一般女子

競技方法 トーナメント制

費 1チーム4,000円

メ 9月10日(火)

バドミントン

問 ジュニアの部 山口正

☎090-7827-6008

問 一般の部 井熊啓一

☎090-4597-7419

申 高橋佳織

☎783-2775

日 10月13日(日)

午前8時45分～

会 八海中学校 体育館

種目

- 男子ダブルス (A・B・C)
- 女子ダブルス (A・B・C)
- 男子シングルス (A・B・C)
- 女子シングルス (A・B・C)

小学生男女別シングルス (5・6年)

小学生シングルス (4年生以下)

競技方法

リーグ戦、トーナメント戦

費 シングルス…一般800円、

小・中学生500円

ダブルス…一般(1組)

2,000円、

中学生1,000円

メ 9月15日(日)

※その他の競技は、市報9月1日号でお知らせします

お詫びと訂正

問 子育て支援課 保育班

☎773-6822

市報7月15日号10ページの「8月にここに広場カレンダー」で、23日(金)、上長崎保育園の開催時間に誤りがありました。お詫びして訂正します。

訂正前 9時45分～10時45分

訂正後 15時～

9月 にここに広場カレンダー

ここに広場は入園前のお友だちが対象です。各保育園のここに広場ににかけてみませんか。



日	曜日	園名・電話番号	時間	内容	注意
3	火	石打 ☎783-3624	9:45~10:45	一緒に遊ぼう	保険料一人10円が必要。 問合せは、各保育園まで。
5	木	赤石 ☎779-3008		保育園で遊ぼう (りす1組)	
		五日町 ☎776-2155		1、2歳児と遊ぼう	
11	水	あおば ☎775-2274		ひろーいホールで遊みましょう!	
28	土	上長崎 ☎782-1184	9:30~11:00	運動会 (雨天:第二上田小学校)	
		舞子 ☎782-0436		運動会 (雨天:中之島小学校)	
		下長崎 ☎782-0092		運動会 (雨天:第一上田小学校)	
		牧之 ☎782-1746		運動会 (雨天:塩沢中学校体育館)	
		石打 ☎783-3624		運動会 (雨天:石打小学校)	
		上関 ☎783-2956	運動会 (雨天:上関小学校)		

園名・電話番号	内容	日程（祝日は除く）	時間	
浦佐認定 こども園 ☎777-5560	自由来館	木・日曜日以外	10:00~16:00	
	身体測定・カレンダー作り	毎月2回	10:00~11:15	
	誕生日会、発育講座、英語で遊ぼう、わらべうたで遊ぼう、絵本を楽しもう、体を動かして遊ぼう、作って遊ぼう、ベビーマッサージ、給食試食会、歯のお話、クッキング、親子運動教室、コンサートなど	日程、内容、申込みについては、毎月発行している子育て支援だより「ひだまり」をご覧ください。		
上 町 ☎773-6187	英語で遊ぼう（要予約）	毎月第2木曜日	10:00~11:30	
	めぐちゃん（要予約）	毎月第4木曜日		
めぐみ野 ☎773-5257	にこにこデー	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	月~土曜日	10:00~15:00	
	身体測定	月曜日		
	親子で手づくり	火曜日		
	こども園で遊ぼう	水・木曜日	土曜日のみ 10:00~11:30	
	誕生会・リフレッシュデー ハーブ&カフェ・子育てのお話	毎月開催		
	ちくちくあみあみ（縫い物と編み物）	金曜日	10:00~11:30	
	マタニティサロン		13:00~15:00	
わかば ☎778-2038	わくわくコーナー（園開放）	月・火曜日	10:00~15:00	
	親子保育体験日	月2回	10:00~12:00	
	きらめき工作	月1回水曜日	10:00~12:00	
金 城 ☎782-5163	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)	水曜日以外	10:00~18:00	
		水曜日	13:00~18:00	
	あそびの広場、リフレッシュ講座、あかちゃんランド、プレママ・プレパパ、アロマ講座、ハッピー子育て講座、モグモグ広場、手作り広場、すこやかキッチン、親子保育園体験、プレキンダースクール	日程、内容、申込みについては、毎月発行している「塩沢金城わかば児童館だより」をご覧ください。		
	ママ'sカフェ (ママ同士でティータイムしましょう)	9月17日(火)	10:30~11:30	
	作って学ぼう！おやき	9日8日(日)	10:00~12:00	
南魚沼 どろんこ ☎788-0592 ※詳しくは、お問い合わせください	自然食堂（要申込み）	水曜日	10:00~12:00	
	芸術学校・寺親屋・自然学校（内容は週により変わります）	金曜日	10:00~12:00	
	青空保育（道の駅南魚沼「雪あかり」）	毎月1回木曜日	10:30~12:00	
	身体測定・誕生会	毎月1回		

※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

9月の住民健診日程

問保健課 ☎ 773-6811

- ・基礎健診を受診する40歳以上の人は、保険証を忘れずにお持ちください。
- ・健診日に都合がつかない場合は、日程・会場を変更することができます。新規の申込みや健診項目の変更・追加は、早めに保健課にご連絡ください。
- ・会場・健診内容によって受付時間が異なります。ご注意ください。
- ・健診内容・受付時間など詳しくは、「住民健診カレンダー」をご覧ください。

健診内容 (各地域共通)

- ・合同健診 … 基礎健診、肺がん・結核検診（胸部レントゲン）、胃がん検診、大腸がん検診、他オプションあり
- ・婦人検診 … 乳がん検診、子宮頸がん検診

大和地域 ※健友館は合同健診と婦人検診を同日に実施します

日にち	受付時間	健診内容	対象行政区	会場
9月24日(火)	7:30~9:00	合同健診 婦人検診	谷地、茗荷沢、茗荷沢新田、堂島新田	健友館
9月25日(水)	13:00~14:00 ※胃・乳がん検診は午前 のみ、子宮頸がん検診 は7:30~8:00		北、名木沢、九日町、城山新田	
9月26日(木)			門前、高田、山崎、山崎新田、桐沢、上二	

六日町地域

日にち	受付時間	健診内容	対象行政区	会場
9月2日(月)	7:30~10:30 13:00~14:00 ※胃がん検診は午前のみ	合同健診	小川、舞台、畔地、深沢、津久野、津久野下新田	市民会館 多目的ホール
9月3日(火)			広堀、中手原、山口、岡、妙音寺、上出浦、下出浦、法音寺、稲穂ヶ丘、新堀、清水瀬、野中、土沢	
9月4日(水)			飯綱町、学校町3丁目、上町1丁目3区、若葉町	
9月5日(木)			余川本町、八幡	
9月10日(火)	9:00~11:00 13:00~15:00	婦人検診	野田、北田中、四十日、西、四十日新道、宇津野、青木、寺尾、押出、君帰、川窪、庄之又、旭町	
9月11日(水)			畔地新田、宮、岩崎、二日町、上町1丁目1区、上町1丁目2区、上大月	
9月20日(金)			田中町、上町2丁目、東泉田、西泉田、沖町	

塩沢地域

日にち	受付時間	健診内容	対象行政区	会場
9月13日(金)	9:00~11:00 13:00~15:00	婦人検診	片田、思川、岩之下、栃窪、一分区、上十日町、目来田、中子、五郎丸、坪池	塩沢保健センター
9月18日(水)			上田掛之下、広道、八竜、中野、古川、小杉、大木六、吉山、大木六原、柄沢、仙石、徳田	
9月28日(土)			二分区、三分区	



実施日の2日前・前日・当日のいずれかに発熱・発疹・下痢・おう吐・目の充血・めやになどの症状がある人は、健診や教室の参加を自粛してください。持ち物は、乳幼児健診カレンダーをご覧ください。

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	令和元年5月生	9月27日(金)	13:00~13:10	9月26日(木)	13:20~13:30
10か月児健診	平成30年11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	平成30年8月生 北部は 7月生も含む	9月18日(水)	13:00~13:10	9月19日(木)	13:00~13:10
1歳半児健診・歯科 健診・フッ化物塗布	平成30年2月生	9月13日(金)	13:00~13:10	9月20日(金)	13:00~13:10
2歳児歯科健診 フッ化物塗布	平成29年8月生 北部は 7月生も含む	9月11日(水)	13:00~13:10	9月10日(火)	13:00~13:10
2歳半児歯科健診 フッ化物塗布	平成29年2月生	9月5日(木)	9:00~9:10	9月3日(火)	13:00~13:10
3歳児健診・歯科健診 ・フッ化物塗布	平成28年8月生	9月12日(木)	13:00~13:10	9月25日(水)	13:00~13:10

講座・教室名	対象	日にち	受付時間	会場	申込み
もぐもぐ教室 (離乳食教室)	平成31年 2月生	9月24日(火)	9:30~9:45	子育て支援センター 子育ての駅「ほのぼの」	事前に 保健課に申込み

子どものおやつは「食事の一部」

子どもの胃は小さく消化吸収能力も未熟なため、3回の食事だけでは必要な栄養をとりきれない場合があります。さらに、遊び食べやむら食いで思うように食べてくれないことがあります。そこで、成長に必要な栄養素やエネルギーを補うのが「おやつ」です。

子どもの「おやつ」のポイント

- ・1日1~2回
- ・牛乳・乳製品、果物など食事に取り入れにくい食材を選ぶ
- ・季節の野菜もおすすめ
- ・食事量が少ない時は、おにぎりやパンもおすすめです
- ・チョコやグミなどの甘い菓子、油の多いスナック菓子、甘い飲み物は控える



市の乳幼児健診で行った聞き取りでは、子どもがよく食べるおやつは年齢が上がるにつれて、あめ・ガム・グミ・チョコなどの甘みの強いお菓子と回答しています。これらのお菓子は、むし歯や肥満だけでなく、偏食や思うように食べてくれないなど悩みの一因となります。子どものおやつは「食事の一部」です。子どもの周囲にいる人が気をつけましょう。

マタニティサロン

問・申保健課 ☎ 773-6811

妊娠中期の夫婦を対象に、妊娠中の悩みを話したり、夫が妊婦体験を行います。出産前後の各種制度や健康管理などの情報もお知らせします。

☎ 9月7日(土) 9:30~11:30

📍 子育て支援センター 子育ての駅「ほのぼの」

📌 出産予定月が令和2年1月・2月の夫婦(保育が必要な場合は、申込み時にお申し出ください)

📌 母子健康手帳、妊娠届時に配布した茶封筒一式、必要な人は座布団・膝掛けなど

救 | 急 | 医 | 療 |

問保健課 ☎773-6811

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

※電話のかけまちがいにご注意ください

②指示通りに受診する

- ・電話での指示に従って受診してください。
- ・スタッフの状況や症状などに応じて、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ありません。できるだけ通常の診療時間内に受診してください。

新潟県「救急医療電話相談」

☎ 025-284-7119 (# 7119でも可)

夜間に具合が悪くなったとき(発熱、頭痛、おう吐、下痢など)にご利用ください。

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(15歳未満)の具合が悪くなったとき(発熱、けがなど)にご利用ください。

時 19:00 ~ 翌朝 8:00 (毎日)

子ども・若者育成支援センター
～通称「子若センター」～

家族だけで悩まずにご相談ください。相談員が電話・来所相談に応じます。

☐ 祝日・年末年始を除く月～金曜日
午前9時～午後4時30分

教育支援担当(義務教育期)

☎ 773-3177

不登校などの児童・生徒とその保護者などを対象に、相談・支援を行っています。

若者担当(義務教育終了～39歳の若者)

☎ 773-6616

ニート・ひきこもりなどの若者とその家族を対象に、相談・支援を行っています。

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階) ☎ 782-0100

夏は、強い日差しや暑さで疲れがたまりやすい季節です。疲れの予防や改善のために、よい睡眠をとるための本や、夏に食べるとよい野菜の本を展示しています。日々の生活にご活用ください。

新着図書の一部を紹介します

※下記以外の新着図書は館内か WebOPAC でご確認ください

・ノーサイド・ゲーム	池井戸 潤
・寂聴先生、ありがとう。	瀬尾まなほ
・むらさきのスカートの子	今村 夏子
・あとは切手を、一枚貼るだけ	小川 洋子
・炎天夢 東京湾臨海署安積班	今野 敏
・K2 復活のソロ	笹本 稜平
・月人壮士(おとこ)	澤田 瞳子
・待ち遠しい	柴崎 友香
・ひよこ太陽	田中 慎弥
・動乱の刑事	堂場 瞬一
・暁天の星	葉室 麟
・美しき愚かものたちのタブロー	原田 マハ
・ハッピーアワーは終わらない	東川 篤哉
・旅は道づれきりきり舞い	諸田 玲子
・つみびと	山田 詠美
・女はいつも四十雀	林 真理子
・じじばばのつぼ	群 ようこ
・旅の窓からでっかい空をながめる	椎名 誠
・戦争が立っていた 戦中・戦後の暮らしの記録	拾遺集戦中編
・三つ編み	レティシア・コロンバニ
・良い加減に生きる	きたやま おさむ
・ゆるり良寛さん 玉島円通寺のゆかり	器楽堂 ゆう子
・キレル!脳科学から見た「メカニズム」「対処法」「活用術」	中野 信子
・ニッポン10大トレイル	シエルパ齊藤
・知識ゼロからのRPA入門	大角 暢之
・鎌田式「スクワット」と「かかと落とし」	鎌田 實
・体を整えるすごい時間割 だるさ解消・ぐっすり睡眠	
・プラスチック・フリー生活 今すぐできる小さな革命	
・家事のワンオペ脱出術	佐光 紀子
・夏めし100 さっぱり&スパイシー	高橋 雅子
・清潔な暮らしは1枚のタオルからはじまる	
・超★簡単リズムあそび 親子で!おうちで!さくっとできる!	井上 明美
・就農への道 多様な選択と定着への支援	堀口 健治/編著
・山人生い加減 登山家・高橋和之の歩んだ道	
・本にまつわる世界のことば	温 又柔