

## 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

## エコプラント魚沼 燃やせないごみ・大型 ごみの受け入れを休止 します

問 魚沼市生活環境課 廃棄物  
対策係（エコプラント魚沼  
内）  
☎025-792-3055

10月1日(火)～10日(木)に施設

点検のため、エコプラント魚沼では燃やせないごみと大型ごみの受け入れを休止します。大和地域の人は、燃やせないごみと大型ごみを持ち込まないようにご協力をお願いします。

期間中は大和地域の燃やせないごみの収集を行いません。詳しくは、家庭ごみ収集カレンダーをご覧ください。

## 都市計画道路の変更の 素案 住民説明会・公 聴会の開催

問 都市計画課 都市計画係  
☎773-6662

市では、都市計画道路の見直し案について住民説明・パブリックコメント(意見募集)などを実施してきました。関

係機関との協議を経て策定した変更の素案について、説明会と公聴会を開催します。

住民説明会  
9月25日(水)

午後7時～8時30分  
会 本庁舎2階 大会議室

公聴会

10月21日(月)  
午後7時～8時30分  
会 本庁舎2階 大会議室

開催の有無

公述の申し出がない場合、公聴会は開催しません。その場合は、市ウェブサイトでお知らせします。

公聴会の傍聴

公聴会は公開で行い、傍聴者の定員は50人です。会場に、記者席を別に設けます。

公述人資格

市内在住者と利害関係人

公述申出方法

素案に意見のある人は、意見の要旨、その理由、住所、氏名、電話番号を記載した書面を公述申出先へご提出ください。

※宛名は新潟県知事と南魚沼市長の連名

公述申出・素案の縦覧期間

9月20日(金)～10月1日(火)

## 公述申出先・素案の縦覧場所

都市計画課、大和・塩沢市民センター、南魚沼地域振興局 地域整備部 計画調整課

公述人の決定

公述人を決定したときは、当該公述人にその旨を通知します。

## 都市計画道路の変更の概要 幅員変更

蝦島浦佐線、浦佐茗荷沢線、竹俣泉田線

廃止路線

市野江浦佐駅前線(一部)、浦佐黒土新田線(一部)、余川小栗山線(一部)、古城線(全線)

## 秋の全国交通安全運動

問 環境交通課  
☎773-6666

スローガン「夕暮れはライ  
ト早目で 防ぎ事故」

9月21日(土)～30日(月)までの10日間「秋の全国交通安全運動」が実施されます。

運動の重点

・子どもと高齢者の安全な通行の確保  
・横断歩道での歩行者優先(新潟県重点)

・高齢運転者の交通事故防止  
・夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止

・すべての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底  
・飲酒運転の根絶

9月30日(月)は「交通事故死ゼロを目指す日」

記録の残る昭和43年以降、全国では毎日、交通事故死亡事故が発生しています。

一人ひとりが交通ルールを守り、いつも以上に交通事故防止に努めましょう。

## ハロウィンジャンボ5億円

(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

## ハロウィンジャンボミニ3千万円

(1等2千万円・前後賞各5百万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚 300円

9月24日(火) 2種類同時発売!

発売期間 9/24(火)～10/18(金)

公益財団法人新潟県市町村振興協会



# 令和2年度 教育認定入園児募集

問子育て支援課 ☎773-6822

教育認定（1号認定）の入園児を募集します。入園を希望する場合は、各園にお申し込みいただき、詳しくはお問い合わせください。

市内保育園・認定こども園の保育認定（2・3号認定）の入園募集と浦佐認定こども園の教育認定の入園募集は、11月1日（金）～15日（金）の予定です。詳しくは、市報10月15日号でお知らせします。

※教育認定（1号認定）は保育料無償化の対象です

教育認定（1号認定）と保育認定（2・3号認定）とは  
教育認定は、認定こども園や幼稚園などの教育施設の利用を希望する子どもが受ける認定で、3歳になった日から小学校就学前の子どもが対象です。

保育認定は、保護者の就労や疾病などにより、保育を必要とする事由がある子どもが対象です。

| 園名・問申   | 募集定員<br>(在園児分除く) |        |        |        | 願書   |                             | 入園説明会<br>※下記日程以外は<br>随時開催。各園<br>にお問い合わせ<br>ください                          | 入園<br>面接日        |
|---|------------------|--------|--------|--------|--|-----------------------------|--|------------------|
|   | 満<br>3<br>歳      | 3<br>歳 | 4<br>歳 | 5<br>歳 | 配布・受付  | 配布場所                        |  |                  |
| むいかまちこども園<br>☎772-4577<br>✉hanasatoyuki@gmail.com     | 5人               | 5人     | 若干名    | 若干名    | 配布 10/2(水)～<br>受付 10/2(水)～11(金)<br>時 8:30～17:30<br>※10/2(水)は<br>9:30～17:30<br>定員を超えた場合は、抽選 | むいかまちこども園、市役所各庁舎            | 10/3(木)<br>10:30～11:00<br>説明会、<br>11:00～11:30<br>園内見学                    | 11/1(金)<br>(※1)  |
| 金城幼稚園・保育園<br>☎782-0608<br>✉info@kinjou.ac.jp          | 8人               | 10人    | 若干名    | 若干名    | 配布 10/1日(火)～<br>受付 10/1日(火)～<br>時 8:30～18:00<br>※定員を超えた場合は、抽選                              | 金城幼稚園・保育園、塩沢金城わかば児童館、市役所各庁舎 | 10/16(水)<br>10:00～11:45<br>説明会、<br>11:50～12:20<br>給食試食(希望者のみ)<br>申 予約が必要 | 10/16(水)<br>以降随時 |
| めぐみ野こども園<br>☎773-5257<br>✉megumino@image.ocn.ne.jp    |                  | 3人     | 若干名    | 若干名    | 配布 10/1(火)～<br>受付 10/1(火)～<br>(先着順)  | めぐみ野こども園、市役所各庁舎             | 10/4(金)<br>10:00～11:00<br>園内見学と説明会                                       | 11/1(金)<br>以降随時  |
| 南魚沼どろんこ保育園<br>☎788-0592<br>✉minami-uonuma@doronko.biz |                  | 5人     | 5人     | 5人     | 配布 10/1(火)<br>受付 10/1(火)<br>(先着順)  | 南魚沼どろんこ保育園、市役所各庁舎           | 10/1(火)<br>10:00～10:30<br>説明会、<br>10:30～11:00<br>園内見学                    | 11/1(金)<br>以降随時  |
| 野の百合こども園<br>☎772-2627                                 |                  | 5人     | 若干名    | 若干名    | 配布 10/1(火)～<br>受付 10/1(火)～<br>(先着順)  | 野の百合こども園、市役所各庁舎             | 9/30(月)<br>10:00～11:00<br>園内見学と説明会、<br>11:00～11:30<br>茶話会<br>申 予約が必要     | 11/4(月)<br>以降随時  |
| わかば保育園<br>☎778-2038<br>✉wakaba@kinjou.ac.jp           |                  | 3人     | 1人     | 1人     | 配布 10/1(火)～<br>受付 10/4(金)～<br>(先着順)  | わかば保育園、市役所各庁舎               | 10/23(水)<br>13:30～14:30<br>説明会と園内見学                                      | 11/5(火)<br>以降随時  |

(※1) 入園面接日に都合がつかない場合は、ご相談ください

## 10月1日(火)から年金生活者支援給付金制度が始まります

問 給付金専用ダイヤル

☎0570-0514092

(ナビダイヤル)

問 日本年金機構六日町年金事務所

☎716-0802

問 市民課 国保年金係

☎773-6661

年金生活者支援給付金制度は、年齢・障害・遺族基礎年金を受給している人で、公的年金の収入や所得額が一定額以下の人の生活を支援するために、年金に上乘せして支給する制度です。

給付額は年金種別などにより異なり、受給には、請求書の提出が必要です。

対象者には、日本年金機構から請求手続きの案内を送付します。同封の年金生活者支援給付金請求書(はがき)を記入し、切手を貼って投函してください。

## 市民ガイドブック共同発行事業者が決定

問・申 秘書広報課

☎773-6658

市民サービス向上のために、新たな「市民ガイドブック」を市と共同

で発行する事業者が決定しました。共同発行事業者は、市民ガイドブックの企画編集、広告販売、印刷製本などを行います。

### 共同発行事業者

長岡市台町1-8-26

株式会社サイネックス長岡支店

☎0258-34-9777

※共同発行事業者が10月中旬から市内の事業所などに、広告の募集を行います

## 令和元年度紙おむつ購入費助成事業申請

問・申 南魚沼市社会福祉協議会

☎773-6911

F 773-2223

南魚沼市社会福祉協議会では、在宅で紙おむつを利用している身体障がい者や要介護者などに、紙おむつ購入費の助成をしています。

### 助成限度額

1人当たり30,000円/年

対 市内在住の人(次の①～③のすべてに該当)

① 在宅で常時紙おむつを必要とする

満3歳以上、満65歳未満の人

② 療育手帳もしくは身体障害者手帳

(1～3級)所持者、または要介護者かそれに準ずる人

③ 南魚沼市地域生活支援事業の日常

生活用具給付等事業(排泄管理支援用具)を利用していない人※助成を受けるには、申請が必要です。詳しくは、お問い合わせください

## 「介護職員の腰痛を防止する介護技術コース」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30日(水)、31日(木)(2日間)

時 午前9時30分～午後4時30分

会 堀之内社会福祉センター「魚沼市堀之内」

対 介護技術の向上を図りたい介護職従事者

定 24人

費 3,900円

メ 10月18日(金)

## 2019年全国家計構造調査を実施

問 企画政策課

☎773-6672

総務省では、世帯の所得分布や消費の水準を明らかにすることを目的に、全国家計構造調査を実施します。調査の目的をご理解いただき、正確な記入をお願いします。

※無作為に抽出された48世帯調査方法 9月中旬に統計調査員が訪問し、調査票を手渡します。

### 調査結果の利用について

記入いただいた調査内容の秘密は、統計法に基づき保護されます。統計作成以外の目的に使用することはありません。

## 「いがた狼煙プロジェクト」南魚沼2019

問 南魚沼狼煙の会事務局

(商工観光課内)

☎773-6665

地域の連携やまちおこしを目的に、市内の山城などで狼煙を上げる「いがた狼煙プロジェクトIN南魚沼2019」が行われます。参加団体が一丸となって行うイベントです。高々と上がる狼煙をぜひご覧ください。

日 10月6日(日)

午前10時 一斉狼煙上げ

場所 市内16か所、湯沢町1か所、

(合計17か所)

※大量の煙が発生しますが、火事ではありません。ご注意ください



## 第11回水無溪谷リバーウォーク参加者募集

問・申 八海山麓サイクリングターミナル  
☎779-13230

雄大な越後三山の眺望と清流水無川のせせらぎをパートナーに、自然の中を家族や友人と歩いてみませんか？

ゴール後は芋煮汁とおいしい南魚沼産コシヒカリのおにぎりを用意します。

日 10月20日(日)

午前8時55分～

費 中学生以上 1,000円  
小学生以下 500円

### コース

おおくらの森コース 10km  
水無溪谷コース 15km

定 200人(先着順)

※ 10月10日(木)

※ 申込み方法など詳しくは、お問い合わせください

## きこの鑑別講習会を開催

問 南魚沼食品衛生協会  
☎773-2127

南魚沼食品衛生協会と南魚沼保健所が共催で「きこの鑑別講習会」を開催します。

毒きのこによる食中毒を予防するには、「食用と正確に判断できないきこのこは、採らない・食べない・人にあげない」の原則を守ることが重要です。

日 10月3日(木)

受付、きのこの展示…午前10時～、講習会…午前11時～

会 石打ユングパルナス2階 大広間

内 きのこの鑑別講習会、きのこの展示

申 不要

費 無料

他 きのこ採取は行いません。鑑定して欲しいきのこがあれば、ご持参ください。参加者には、きのこの汁のサービスや参加特典があります。

## 国民文化祭にいがた2019 全国障害者芸術・文化祭にいがた大会「坂戸城跡石垣修復記念講演会」

問・申 社会教育課 文化振興係  
☎773-3756

直江兼続公没後400年・史跡坂戸城跡の国指定40周年・居館跡石垣復元整備の完成を記念し、石垣研究の第一人者である北垣聰一郎さんをお招きして記念講演会を行います。

日 10月5日(土) 午後1時30分～3時30分(開場…午後1時～)

会 市民会館 多目的ホール

定 150人(先着順)

費 入場無料

申 電話でお申し込みください。

※ 10月3日(木)

講 北垣聰一郎さん(石川県 金沢城 調査研究所・名誉所長)

## 新潟県ナースセンター南魚沼相談窓口をご利用ください

問・申 新潟県ナースセンター  
南魚沼相談窓口(図書館内)  
☎070-2117516012

公益社団法人新潟県看護協会が運営し、求人求職の相談と紹介を行います。

看護職をめざしたい・興味がある、再就職が不安、希望の職場を探したい、今の職場に悩みがある、看護職を採用したいなど、何でもご相談ください。

期 毎週水曜日(祝日を除く)

時 午前10時～午後3時

会 図書館

### 高校生のための進路相談

看護職の知識を深めませんか。

期 ①9月17日(火)、②18日(水)、

③10月16日(水)

時 ①午後4時～6時、

②③午前10時～午後6時

会 図書館

申 電話でお申し込みください。(受

付時間…祝日を除く月～金曜日の午前9時30分～午後4時)  
費 無料

## JR浦佐駅に観光案内所を開設

問 商工観光課 商工振興班  
☎773-6665

JR浦佐駅2階に、魚沼市と共同で「うおぬま・浦佐駅観光案内所」を開設します。

外国人に対応した観光情報を提供するほか、公衆無線LAN(無料)を設置し、観光客だけでなく、市民や電車待ちの学生などが気軽に利用できるよう、夜8時まで開放します。ぜひ、ご利用ください。

営業日 無休

※ 臨時に変更することがあります

時間

観光案内…午前9時～午後5時

無人開放…午後8時まで

### オープニングセレモニー

日 9月22日(日) 午前9時30分～



## 司法書士による 無料法律相談

問・申 新潟県司法書士会

☎025-2224-5121

新潟県司法書士会では、10月1日の「法の日」にちなみ、無料で法律相談に応じます。

期 10月1日(火)～7日(月)

会 県内の各司法書士事務所

※時間は各事務所の営業時間内。

土、日曜日に相談を希望する場合は、相談予定の事務所に事前にお問い合わせください

## 相談内容

市民生活一般に関する法律相談（登記・訴訟・相続・成年後見・多重債務・悪徳商法など）

## 木造住宅耐震診断支援事業 受付は11月29日(金)まで

問・申 都市計画課 施設係

☎773-6662

木造住宅の耐震診断にかかる費用の一部を補助します。この機会に自宅の耐震性を調べてみませんか？

対 次のすべてに該当する住宅

- ・市内に所在する個人所有の一戸建て住宅か併用住宅
- ・昭和56年5月31日以前に着工
- ・壁、柱、床、屋根、その他主要な部分が木造

補助額 60,000～80,000

円（自己負担額10,000～20,000円）

※ 11月29日(金)

※詳しくは市報4月1日号をご覧ください  
なるか、お問い合わせください

## 南魚沼市プレミアム付商品券 購入引換券の送付と商品券の販売

問 南魚沼市プレミアム付商品券事業

事務局（市役所本庁舎南分館2階）

☎775-7785

## 購入引換券

9月下旬以降、対象者に、随時プレミアム付商品券の購入に必要な購入引換券を送付します。

## 送付対象者

- ・子育て世帯の世帯主
- ・申請のあった住民税非課税の人のうち、審査の結果対象となる人

## 注意事項

購入引換券は特定記録郵便で郵送します

※住民税が非課税の人は、対象となるか審査をするため、交付申請書の提出が必要です。（申請期限：11月29日(金)）

購入引換券の再発行はできません

## 商品券

額面 5,000円分（500円券

の10枚つづり）を4,000円で販売

限度額 25,000円分/人  
（販売価格20,000円）

※子育て世帯の世帯主は、対象となる子どもの人数分の商品券を購入できます

## 販売期間

9月24日(火)～令和2年2月21日(金)

## 販売窓口

簡易郵便局を除く市内の郵便局（石打、砂押、中之島、越後上田、塩沢、六日町、五十沢、城内、五日町、藪神、大崎、大和、東）

※市役所の窓口では販売しません

## 購入方法

販売窓口で、購入引換券と身分証明書を持参して購入。

## 使用可能期間

10月1日(火)～令和2年3月1日(日)

## 使用できる店舗

市内の南魚沼市プレミアム付商品券取扱店（市ウェブサイトと購入引換券送付時に同封する取扱店一覧表に掲載）

## 使用できないもの

- ・不動産、金融商品
- ・たばこ
- ・商品券やプリペイドカードなど換金性の高いもの
- ・風営法第2条第5項に規定する性風俗関連特殊営業に係るもの

- ・国税・地方税などの公租課税
- ・電気・水道・ガスなどの使用料金
- ・仕入れなどの事業資金の支払い

## 商品券に関する注意事項

- ・購入後は返金できません
- ・転売、換金、譲渡はできません
- ・商品券の利用に対して、おつりはできません

- ・未使用分の払い戻しはできません
- ・購入後に市・県民税の修正などで、対象者でなくなった場合、商品券の返還などをしていただく必要があります

※対象者など詳しくは、市報7月15日号をご覧ください

## 体育施設の利用団体 調整会議

問 生涯スポーツ課

☎773-6630

調整期間 12月1日(日)～令和2年3月31日(火)

## 大和地域の体育施設

☐ 10月8日(火) 午後7時～

## 会 大和公民館 大会議室

## 六日町地域の体育施設

☐ 10月2日(水) 午後7時～

## 会 デイスポーツ南魚沼アリーナ

## 塩沢地域の体育施設

☐ 10月9日(水) 午後7時～

## 会 塩沢公民館 講堂

## 普通救命講習Ⅰ

問・申 南魚沼市消防本部

警防課 救急係

☎782-5331

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 10月19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

## 「金城の里」利用料金を変更します

問 金城の里

☎782-1739

10月1日(火)から「金城の里」の利用料金を変更します。

変更前

入浴320円/回（中学生以上）

研修室2, 100円/2時間、

6, 300円/日

変更後

入浴350円/回（中学生以上）

研修室2, 200円/2時間、

6, 600円/日

※小学生（160円/回）と、小学生未満（無料）の入浴料は変更しません

## 第40回記念南魚美術協会 会員展

問 事務局（角谷）

☎025-784-3857

南魚美術協会会員による、4部門の総合美術展覧会です。ぜひ、ご覧ください。

日 10月5日(土)～7日(月)

午前9時～午後5時

※7日(月)は午後4時まで

会 大和B&G海洋センター 体育館

〔天王町（浦佐）〕

費 入場無料

公開合評会 10月6日(日)

彫刻 午後1時～1時30分

絵画 午後1時30分～2時30分

写真 午後2時30分～3時30分

書道 午後3時30分～4時30分

## 中央公民館教養講座 秋期 初めてのきもの教室（夜間の部）

問・申 中央公民館

☎773-6610

初心者向けの着付け、振袖の着装、他の人への着付けを学べます。

期 10月10日～11月28日の毎週木曜日（全8回）

時 午後7時30分～9時30分

会 市民会館2階和室

対 20歳以上の女性

定 10人（先着順）

費 4,000円（初回に集金）

メ 9月25日(水)

講 山田ミヨ子さん

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）

## 臨床心理士による「LIVING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 ①10月9日(水) 午前10時～11時

②10月17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

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

申 電話でお申し込みください。

メ ①10月4日(金)

②10月15日(火)

他 相談員による電話相談・来所相談に、随時応じます

## 広域交流ミーティング パーティー「恋メグリin南魚沼」塩沢宿牧之通りと人気ワッフルを楽しみましょう」参加者募集

問・申 株式会社アクセス・ネットワーク

☎025-248-4553

塩沢宿牧之通りを会場に、すてきな出会いを提供します。

日 11月2日(土) 午後3時～7時15分

会 魚沼さんちのおすそわけ～オーギヤカフェ（集合：魚沼さんちのおすそわけ）「4分区（塩沢）」

対 独身で25歳～45歳くらいまでの男女

内 ・塩沢宿もてなし手形を持って、

まち歩き体験

・お米の楽校で、こだわり銘柄のお米食べ比べ体験

・人気のオーギヤカフェのワッフルを楽しむ

※アルコールは提供しません

費 男性4,000円

女性1,000円

定 男女各12人

※定員に達した場合は抽選

メ 10月19日(土) 午後9時

※申込み方法など詳しくは、ウェブ

サイトをご覧ください



# けんこうかわらばん

## 未来の健康のために

～うおぬま地方の健康調査～

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

### 魚沼地域における運動習慣の特徴

運動不足は、喫煙や高血圧と同様に、日本人の死亡と関連があると報告されています。(参考①) 平成24年～26年に実施した「うおぬま地方の健康調査」の生活習慣に関するアンケートの運動に関する集計結果の一部を紹介します。(有効回答者数35,240人：男性16,761人、女性18,479人)

魚沼地域の40歳以上で運動習慣のある人(1回30分以上・週1、2回以上運動を行う)の割合は、男性45.4%、女性46.4%でした。男性で運動習慣がある人の割合(図1)は年齢と共に増加していました。女性で運動習慣がある人の割合(図2)は60代が高く、40代が低くなっていました。

厚生労働省は、20～64歳の「運動習慣のある人の割合の目標値」(表1)を、男性36%、女性33%としています。

働き盛りの世代は、まとまった運動時間が取れないことが多いと思いますが、こまめに体を動かすように心掛けましょう。

表1 運動習慣のある人の割合の目標値

(1回30分以上の運動を週2回以上1年以上行う)

|        | 男性  | 女性  |
|--------|-----|-----|
| 20～64歳 | 36% | 33% |
| 65歳以上  | 58% | 48% |

出典：厚生労働省「健康日本21(第二次)」

### ひとくち健康情報～動かないことによる健康への影響～

アメリカ内科学会の医学学術雑誌(参考②)によると、長時間座りがちな人は、そうでない人に比べて、運動習慣の有無に関係なく「全死亡の危険度が1.24倍」、「がんや心血管疾患によって死亡する危険度が1.17倍」、「2型糖尿病にかかる危険度が1.91倍」高いことがわかりました。(表2)「あまり動かないこと」そのものが健康に悪い影響を与える可能性が考えられるため、注意が必要です。長時間座ったまま仕事などをすることが多い人は、時間を決めてストレッチや休憩などをするようにしましょう。また、長い間運動していなかった人が、急に運動をすると心臓や足腰に負担をかける場合があります。体調や体力に合わせて、無理のない範囲で運動しましょう。

表2 長時間座りがちな人の健康への危険度

|                  | 座っている時間       |       |
|------------------|---------------|-------|
|                  | 短い            | 長い    |
| 全死亡リスク           | 1.00倍<br>(基準) | 1.24倍 |
| がんや心血管疾患による死亡リスク |               | 1.17倍 |
| 2型糖尿病の罹患リスク      |               | 1.91倍 |

参考①：ザ・ランセット日本特集号(2011年9月) 日本：国民皆保険達成から50年「なぜ日本人は健康なのか」

参考②：アナルズ・オブ・インターナル・メディシン 162: 123-132, 2015.

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  
〒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  
☎775-7876 📠777-2766 <http://www.facebook/NUHPM>



| コース                   | 日にち              | 曜日    | 時間          |
|-----------------------|------------------|-------|-------------|
| フルハーネス型安全帯使用作業特別教育    | 10/8             | 火     | 講習時間6時間     |
| スキーインストラクター向け英会話レッスン※ | 10/23~12/18(全9回) | 水     | 18:30~20:20 |
| 第1種電気実技※              | 11/18~12/6(全9回)  | 月・木・金 | 18:30~21:20 |

※市の「中小企業研修受講料補助金」に該当

問・申 魚沼サンティックス  
 クール  
 ☎772-4554  
 ☎778-1158  
 魚沼サンティックス  
 10月・11月  
 受講生募集

子育てのわ(輪・和・話)を  
 広げよう!気軽に参加ください。  
 初めの人、里帰りの人、  
 上の子連れの人、おじいちゃん・  
 おばあちゃんも大歓迎です。  
 お住いの地域以外の会場にも  
 参加できます。

大和地域 第2回  
 日 9月28日(土)  
 午前10時~11時30分  
 (受付:午前9時30分~)  
 会 大和B&G海洋センター  
 体育館(天王町(浦佐))  
 内 ミニうんどうかい「大人も  
 子どももヨイドン」  
 対 0~3歳の乳幼児とその保  
 護者など  
 費 1人10円(保険料)  
 申 不要。直接会場まで。  
 ※動きやすい服装でおこし  
 ださい

社会教育課 生涯学習班  
 ☎773-6610

心豊かな子育て教室  
 『そだち学級』  
 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、お問い合わせせ  
 ださい。



# 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

## ディスポート南魚沼 施設利用のご案内

暑さが和らぎ体を動かすのに、ちょうどよい季節となってきました。ディスポートで気持ちのよい汗を流してみませんか? 各種お得な定期券をご用意しています。フロントでお買い求めください。

| 施設                               | 料金           | 営業時間                                    |
|----------------------------------|--------------|---|
| プール                              | 高校生以下 300円/回 | 火~土曜日 13:00~21:00<br>日曜日・祝日 10:00~16:00 |
|                                  | 一般 510円/回    |   |
|                                  | 60歳以上 300円/回 |   |
| トレーニングルーム<br>(中学生以上利用可)          | 300円/回       | 火~土曜日 9:00~21:00<br>日曜日・祝日 9:00~17:00   |
| ランニングトラック                        | 100円/回       | 火~土曜日 9:00~21:30<br>日曜日・祝日 9:00~17:00   |
| アリーナ<br>※予約状況を確認し、<br>ご利用ください    | 1/4面 510円/時間 | 火~土曜日 9:00~21:30<br>日曜日・祝日 9:00~17:00   |
|                                  | 半面 1,020円/時間 |   |
|                                  | 全面 2,040円/時間 |   |
| スラックラインパーク<屋外><br>(5歳(年長)児以上利用可) | 300円/回       | 火~土曜日 9:00~日没<br>日曜日・祝日 9:00~17:00      |

※中学生以上は、利用料金300円/回でトレーニングルームとスラックラインパーク両方の施設を利用できます

## スラックライン無料講習会を開催

ベルトの上でバランスをとるスポーツ「スラックライン」の講習会を開催します。子どもも大人も大歓迎です。まずは、ベルトの上に、片足で立つ練習から始めてみましょう。

日 9月25日(水)、10月2日(水) 時 17:30~18:30 対 5歳(年長)児以上 定 各10人(先着)

費 無料 持 運動着、運動靴、タオル、飲み物 申 ディスポート南魚沼に電話でお申し込みください。

※雨天中止



## 池田記念美術館

開館9：00～17：00（入館16：30まで）  
9月の休館【毎週水曜日】

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

### 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。

期10月7日(月)まで

### ふれる かんじる 楽しい美術展 in 池田記念美術館

期9月15日(日)～10月7日(月)

国民文化祭・にいがた2019、全国障害者芸術・文化祭にいがた大会の主催事業として開催。障がいのある人もない人も、展示作品に直接触れることのできる美術展です。

### 第3回 八色の森の美術展＋八色の森の子ども絵画展2019

期10月13日(日)～11月30日(土)

現代美術作家と市内の児童生徒作品を共同展示。その他イベントも多数開催します。

## トミオカホワイト美術館

開館9：00～17：00（入館16：30まで）  
9月の休館【毎週水曜日、26日(休)】

☎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：28日(土)

### 富岡惣一郎没後25周年「雪国巡礼」

期11月19日(火)まで

雪国を巡礼して出会った、さまざまな雪の表情をご覧ください。

### 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。



### 0 光年芸術展 南魚沼座「MSGアートホール」

期9月27日(金)～11月19日(火)

市立総合支援学校のアートクラブに所属しているアーティストたちの作品展。  
※会期中、市民は観覧無料

### ジュニア学芸員鑑賞ガイド

期9月28日(土) 13：30～

八海中学校の生徒が富岡惣一郎について解説。ラウンジでは市立総合支援学校「MSGカフェ」の無料コーヒーの提供もあります。

## 南魚沼市民会館 受付8：30～17：15

9月の休館【17日(火)、24日(火)、30日(月)】

☎773-5500 F772-8161

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

### リコーダーミニコンサート

市民会館リコーダー教室とビギナーズクラブによる恒例のミニコンサート。秋の雰囲気ぴったりのリコーダーの優しい音色をお届けします。ぜひ、おこしください。

期9月28日(土)14：00～（開場13：30）

会市民会館 多目的ホール  
指揮・指導 根津江美子、  
阿部南美子

出演 市民会館リコーダー教室、  
ビギナーズクラブ参加者

費無料（全席自由）



## 鈴木牧之記念館 開館9：00～16：30

9月は毎日開館します。

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

### 鈴木牧之記念館開館30周年記念 特別展 「小千谷縮・越後上布」ユネスコ無形文化遺産登録10周年記念 「雪の恩返し・越後上布・米・鈴木牧之と北越雪譜」

越後上布の製作技術は、国の重要無形文化財であり、ユネスコ無形文化遺産にも選ばれています。

南魚沼で織物が始まったのは弥生時代からといわれています。地域の被服の歴史をご覧ください。

期12月2日(月)まで

※会期中、市民は観覧無料



おび  
苧引きの様子

## 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）  
9月は毎日開館します。

☎783-4500 F783-3388

入館料：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周年を記念して、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。

**創業支援セミナー  
受講者募集**

問・申商工観光課

☎773-6665  
六日町商工会  
☎772-2590  
塩沢商工会  
☎782-1206  
大和商工会  
☎777-3500

経営、財務、人材育成、販路開拓などの創業に関する基礎知識と、事業計画書の作成について学ぶセミナーです。

市の創業支援補助金の申請には、5日間すべての受講が必要です。

| 項目         | 日にち       | 会場     |
|------------|-----------|--------|
| 経営         | 10月9日(水)  | 大和商工会  |
| 経営販路<br>開拓 | 10月16日(水) |        |
| 経営         | 10月23日(水) | 六日町商工会 |
| 財務人材<br>育成 | 10月30日(水) |        |
| 個別相談<br>会  | 11月6日(水)  |        |

時 午後6時30分～9時

対 創業したい人・創業に興味がある

人、創業や事業継承して間もない

費 無料

**ピアトーク／ハレの縁側  
で語り合いませんか？**

問・申相談支援センターみなみうお

ぬま  
☎770-1331  
☎770-0980

ピアとは英語で「仲間」を意味します。南魚沼地域では「ピアサポート」という精神障がいなどで同じような経験や苦しみ、悩みを共有する人たちが仲間として語り合い、支え合う輪が広がっています。

この研修会は、精神障がい者同士が気軽に話し合える（ピアトーク）環境や時間を共有することを目的としています。

精神障がいのある人やその家族、支援者など、気軽にご参加ください。  
日 10月11日(金) 午後1時30分～4時  
会 ふれ愛支援センター2階多目的ホール

費 無料

内 講話、当事者からのメッセージ

講 テーマ  
ピア（仲間同士）の関係を大切に  
相川章子さん（聖学院大学・教授）

主 主催 社会福祉法人南魚沼福祉会  
相談支援センターみなみうおぬま、  
魚野の家

**10月 にこにこ広場カレンダー**

にこにこ広場は入園前のお友だちが対象です。各保育園のにこにこ広場にでかけてみませんか。

| 日  | 曜日 | 園名・電話番号        | 時間         | 内容              | 注意                       |
|----|----|----------------|------------|-----------------|--------------------------|
| 5  | 土  | 西五十沢 ☎772-3044 | 9:00～11:30 | 運動会（雨天：五十沢小学校）  | 保険料一人10円が必要。問合せは、各保育園まで。 |
|    |    | 三用 ☎779-3051   | 9:30～      | 運動会（雨天：三用小学校）   |                          |
|    |    | 大崎 ☎779-2762   | 9:30～10:30 | 運動会（雨天：大崎小学校）   |                          |
|    |    | 上原 ☎775-2114   |            | 運動会（雨天：城内小学校）   |                          |
|    |    | あおば ☎775-2274  |            | 運動会（雨天：二日町体育館）  |                          |
|    |    | 宮 ☎774-2066    |            | 運動会（雨天：旧五十沢中学校） |                          |
|    |    | 五日町 ☎776-2155  | 9:30～11:30 | 運動会（会場：雪国スポーツ館） |                          |
|    |    | 藪神 ☎777-2331   | 9:40～      | 運動会（雨天：藪神小学校）   |                          |
|    |    | 赤石 ☎779-3008   | 9:45～10:45 | 運動会（雨天：赤石小学校）   |                          |
|    |    | 四十日 ☎776-3551  |            | 運動会（雨天：おおまき小学校） |                          |
|    |    | 八幡 ☎772-2715   | 10:00～     | 運動会（会場：北辰小学校）   |                          |
| 8  | 火  | 牧之 ☎782-1746   | 10:00～     | 人形劇             |                          |
| 15 | 火  | 上長崎 ☎782-1184  | 9:45～10:45 | お散歩に出かけよう       |                          |
| 17 | 木  | 下長崎 ☎782-0092  |            | りす組さんとお散歩しよう！   |                          |
|    |    | 舞子 ☎782-0436   |            | お外であそぼう         |                          |
| 23 | 水  | 石打 ☎783-3624   |            | ハロウィン飾りを作ろう     |                          |

| 園名・電話番号  | 内容   | 日程（祝日は除く）                                      | 時間  |  |
|--|--|--|---|--|
| 浦佐認定<br>こども園<br>☎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<br>☎773-6187                                     | 英語で遊ぼう（要予約）  | 毎月第2木曜日  | 10:00~11:00   |  |
|  | めぐちゃん（要予約）   | 毎月第4木曜日  |   |  |
| めぐみ野<br>☎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<br>☎772-2627                                    | 支援センター開放   | 月~土曜日  | 10:00~15:00<br><br>土曜日のみ<br>10:00~11:30   |  |
|  | 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  |   |  |
|  | 誕生会・リフレッシュデー<br>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<br>☎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<br>☎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<br>(ママ同士でティータイムしましょう)  | 10月15日(火)                                      | 10:30~11:30   |  |
|  | 作って学ぼう!ぬか釜   | 10月27日(日)                                      | 10:00~12:00   |  |
| 南魚沼<br>どろんこ<br>☎788-0592<br>※詳しくは、お<br>問い合わせく<br>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



# 10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  |
|-----------|--------------------------------------|--------------|------------------------------|-----|
| 10月23日(水) | 7:30~9:00<br>13:00~14:00             | 合同健診<br>婦人検診 | 荒金、水尾                        | 健友館 |
| 10月24日(木) | ※胃・乳がん検診は午前<br>のみ、子宮頸がん検診<br>は8:00まで |              | 八色原、国際町、平沢、原小路、寺中、<br>海士ケ島新田 |     |

### 六日町地域

| 日にち       | 受付時間                                     | 健診内容 | 対象行政区   | 会場             |
|-----------|--|------|---|----------------|
| 10月15日(火) | 7:30~10:30<br>13:00~14:00<br>※胃がん検診は午前のみ | 合同健診 | 五日町3区、欠之下、学校町1丁目、<br>学校町2丁目                   | 市民会館<br>多目的ホール |
| 10月16日(水) |  |      | 上原、田崎   |                |
| 10月17日(木) |  |      | 坂戸  |                |
| 10月31日(木) | 9:00~11:00<br>13:00~15:00                | 婦人検診 | 広堀、中手原、山口、岡、妙音寺、<br>美佐島、学校町3丁目、北辰、小栗山、<br>若葉町 |                |

### 塩沢地域

| 日にち       | 受付時間                                     | 健診内容 | 対象行政区                            | 会場           |
|-----------|--|------|----------------------------------|--------------|
| 10月3日(木)  | 7:30~10:30<br>13:00~14:00<br>※胃がん検診は午前のみ | 合同健診 | 島新田、吉里、五分区                       | 塩沢保健<br>センター |
| 10月4日(金)  |  |      | 四分区、六分区、樺野沢                      |              |
| 10月5日(土)  |  |      | 中、泉盛寺                            |              |
| 10月29日(火) | 9:00~11:00<br>13:00~15:00                | 婦人検診 | 南田中、砂押、大沢、下一日市、<br>上一日市、大和、上野、石打 |              |



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6月生         | 10月25日(金)  | 13:00~13:10 | 10月31日(木)                | 13:20~13:30    |
| 10か月児健診                | 平成30年12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<br>フッ化物塗布      | 平成30年9月生        | 11月に実施<br>※北部は、奇数月のみ開催                           |             | 10月30日(水)                | 13:00~13:10    |
| 1歳半児健診・歯科<br>健診・フッ化物塗布 | 平成30年3月生        | 10月18日(金)  | 13:00~13:10 | 10月11日(金)                | 13:00~13:10    |
| 2歳児歯科健診<br>フッ化物塗布      | 平成29年9月生        | 11月に実施<br>※北部は、奇数月のみ開催                           |             | 10月16日(水)                | 13:00~13:10    |
| 2歳半児歯科健診<br>フッ化物塗布     | 平成29年3月生        | 10月3日(木)   | 9:00~9:10   | 10月9日(水)                 | 13:00~13:10    |
| 3歳児健診・歯科健診<br>・フッ化物塗布  | 平成28年9月生        | 10月24日(木)  | 13:00~13:10 | 10月10日(木)                | 13:00~13:10    |
| 講座・教室名                 | 対象              | 日にち  | 受付時間        | 会場                       | 申込み            |
| 育児力アップ講座<br>(育児学級)     | 平成31年4月・令和元年5月生 | 10月7日(月)   | 9:45~10:00  | 子育て支援センター<br>子育ての駅「ほのぼの」 | 不要<br>※偶数月に開催  |
| もぐもぐ教室<br>(離乳食教室)      | 平成31年3月生        | 10月28日(月)  | 9:30~9:45   |                          | 事前に<br>保健課に申込み |

## 5歳児(年中児)の発達相談

5歳になる子ども(保育園・幼稚園・認定こども園の年中児)を対象に、発達相談を行っています。

3歳児健診後~就学の間に、「軽度の知的障がい」や「コミュニケーションが苦手」などがわかることがあります。また、最近の育児環境や生活状況の変化から「友だちとうまく遊べない」「集中力が続かず、人の話をよく聞けない」「順番やルールを理解しにくい」「ささいなことで友だちを叩く」などの行動をとる子どもが増えているようです。

この発達相談から就学までの1年以上の間に、

子どもとの関わり方を含めた生活環境を改善するなど、子どものためにさまざまなことができます。

障がいの有無に関わらず、必要な支援を早期に始めることで、行動が改善する可能性があります。就学前の大切な相談事業です。ぜひ、ご利用ください。

### 一人で悩まずにご相談ください

子育てに関する悩み、ストレスの相談も兼ねています。一人で悩まずに、気軽にご相談ください。



**期間** 9月下旬~10月下旬

**方法** ①保護者に問診票を配布し、普段の様子を記入していただきます。  
②園に問診票を配布し、園内の生活の様子を記入していただきます。  
③上記①②の内容により、必要に応じて保健師などが保護者と園の話を聞き、情報提供・相談を行います。

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)

献血にご協力ください  
~10月の献血日程~

問保健課(献血担当) ☎773-6811

| 日にち    | 受付時間        | 会場         |
|--------|-------------|------------|
| 17日(木) | 10:00~11:30 | 新潟三吉工業株式会社 |

※すべて全血 400ml 献血。  
日程・会場は、変更する場合があります



市報に掲載する人名は差し支えない限り、常用漢字表の適用字体を用いています。この広報紙は資源保護のため、再生紙を使用しています。

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

9月は「オゾン層保護対策推進月間」です。地球上の生物を守るバリアであるオゾン層。オゾン層って何?どんな働きをしているの?そんな疑問を解決できる図書があります。日ごろ感じている身近な疑問を調べることができます。

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

|                           |  |         |
|---------------------------|--|---------|
| よ<br>み<br>も<br>の          | ・クジラアタマの王様                                 | 伊坂幸太郎   |
|                           | ・ひぐらし先生、俳句おしえてください。                        | 堀本 裕樹   |
|                           | ・わが人生に悔いなし                                 | なかにし礼   |
|                           | ・夏物語                                       | 川上未映子   |
|                           | ・いるいないみらい                                  | 窪 美澄    |
|                           | ・緋の河                                       | 桜木 紫乃   |
|                           | ・旧友再会                                      | 重松 清    |
|                           | ・我が少女A                                     | 高村 薫    |
|                           | ・黄金夜界                                      | 橋本 治    |
|                           | ・てんげんつう(しゃげきシリーズ18)                        | 畠中 恵    |
|                           | ・希望の糸                                      | 東野 圭吾   |
|                           | ・愛が嫌い                                      | 町屋 良平   |
|                           | ・いかれころ                                     | 三国美千子   |
|                           | ・いけない do not                               | 道尾 秀介   |
| ・さよならの儀式                  | 宮部みゆき                                      |         |
| ・カザアナ                     | 森 絵都                                       |         |
| ・生のみ生のままで 上・下             | 綿矢 りさ                                      |         |
| ・いきたくないのに出かけていく           | 角田 光代                                      |         |
| ・なんにもなかった 戦中・戦後の暮しの記録 戦後編 |  |         |
| ・世界を救う100歳老人              | ヨナス・ヨナソン                                   |         |
| そ<br>の<br>他               | ・まなの本棚                                     | 芦田 愛菜   |
|                           | ・本は読んだらすぐアウトプットする!                         | 齋藤 孝    |
|                           | ・心。人生を意のままにする力                             | 稲盛 和夫   |
|                           | ・トク盛り「名字」丼 日本全国歩いた!調べた!                    |         |
|                           | ・明智光秀・秀満                                   | 小和田哲男   |
|                           | ・誰でも登れる47サミツ 都道府県最高峰登頂が10                  |         |
|                           | ・3歳からできるお片づけ習慣                             | 伊東 裕美   |
|                           | ・日本の星空ツーリズム                                | 縣 秀彦/編著 |
|                           | ・40℃超えの日本列島でヒトは生きていけるのか 体温の科学から学ぶ猛暑のサバイバル術 | 永島 計    |
|                           | ・人生を変える最強の食事習慣「時間栄養学」で「健康」「成功」を手に入れる       | 大池 秀明   |
|                           | ・50代からの老後のお金のつくり方                          | 深田 晶恵   |
|                           | ・図解知識ゼロからの現代農業入門 八木宏典/監修                   |         |
|                           | ・おいしく長く楽しめる!収穫野菜の保存ク&レシピ                   |         |
|                           | ・ラグビー語辞典                                   | 斉藤 健仁   |
| ・ことばのトリセツ                 | 黒川伊保子                                      |         |