

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

南魚沼市、魚沼市、十日町
地域消防による市民公開講座

問 南魚沼市消防本部 警防課
救急係
☎782-5331

魚沼地域メディカルコ ントロール協議会主催 「魚沼地域救急技術発 表会」

日 12月1日(日)
午前10時～正午
会 図書館 多目的室
申 不要。直接会場まで。

令和元年度 中学生海 外派遣事業報告会開催

問 学校教育課
☎773-6700

市では、「国際交流及び文
化・スポーツ基金」を活用
し、平成20年度から中学生の
海外派遣を行っています。毎
年、アメリカ・オレゴン州に
市内の中学3年生20人を派遣
し、12回目が終了しました。
市の代表としてアメリカに
派遣され8日間を過ごしてき
た中学生が、現地での体験や
ホームステイの感想を発表し
ます。ぜひ、ご参加ください。

サンタプロジェクトは、ク
リスマスを病院で過ごす子ど
もたちなどに、本を贈る市民
の活動です。贈り先は、魚沼
基幹病院小児科病棟に入院中
の子どもたちと、総合支援学
校です。あなたも本を贈って
サンタクロースになりませ
んか？

問 サンタプロジェクト・
うおぬま (島田)
☎0900-8253-1954
✉zayay611@yahoo.co.jp

サンタプロジェクト・ うおぬま2019

日 11月30日(土)
午後1時30分～3時
会 十日町地域消防本部3階
多目的ホール「十日町市四
日町」
定 50人
費 無料
申 不要。直接会場まで。

を行います。
24時間安心を守っている救
急隊が、想定されただけが人
病の容体から、必要な処置
を判断し実施します。一刻を
争う現場での活動に興味のあ
る人は、ぜひおこしください。

問 法務局 南魚沼支局
☎772-2164

人権擁護委員 感謝状の贈呈と委嘱

※協力書店がわからない場合
は、お問い合わせください
ます。

期 12月1日(日)～15日(日)
サンタになる方法
① サンタプロジェクトの表示
がある市内の協力書店で、
贈り先となる子どもの性別・
年齢などが書かれたカード
を選ぶ
② 絵本を購入する
③ クリスマスカードに匿名で
メッセージや絵をかく
購入していただいた本はき
れいに包装し、クリスマス
カードとともに子どもたちと
総合支援学校にお届けします。
絵本の購入者には、「サンタ
クロース認定証」をお渡しし
ます。

ご厚意に感謝します
柴田恵美子様から、市
立総合支援学校にエレク
トーンをご寄贈いただき
ました。
教育振興のため、大切
に使わせていただきます。



廣田芳克さん



小島敏行さん



島村弘さん

10月1日付で法務大臣から
人権擁護委員(任期3年)に、
小島敏行さん「天王町」が委
嘱され、廣田芳克さん「門前」
が再委嘱されました。ご活躍
を期待します。

南魚沼市のLINE公式アカウントを開設しました

問 総務課 防災庶務班

☎ 773-6660

防災情報をさまざまな手段で発信するために、市のLINE公式アカウントを開設しました。

アカウント名 南魚沼市

ID @m-uonuma

発信する内容

- ・災害や国民の保護に関する情報
- ・地震や気象に関する情報
- ・避難に関する情報
- ・防災啓発に関する情報
- ・その他、責任者が必要と認める情報

報

友達に追加する方法

①QRコードを読み込む



②表示された画面で追加を押す

③友達の追加が完了

運用について

原則として発信のみを行い、返信や対応は行いません。担当課へ直接お問い合わせください。

他 運用方針は、市ウェブサイト（「防災情報発信」で検索）でご確認ください

ださい。

「メイドイン南魚沼企業を知る2」を開催

問 商工観光課

☎ 773-6665

塩沢織物の伝統と技をつないできた企業や作業工程を紹介します。

織物の原料や生地に触れるコーナーや、塩沢商工高等学校の生徒が作製した鯉のぼりを展示します。受け継がれてきた織物について、改めて学んでみませんか。

期 11月22日(金)～12月18日(水)（休館日を除く）

会 図書館

「ふるさとキャリア教育」講演会

問・申 学校教育課 学習指導センター

☎ 773-6702

秋田県大館市では、子どもたちに実体験を通して、社会とのつながりや郷土愛を育む教育、おおだて型学力を展開しています。市においても参考になる取り組みです。ぜひ、ご参加ください。

日 11月22日(金) 午後2時～4時

会 市民会館 多目的ホール

費 入場無料

申 電話でお申し込みください。

演題 学びの手ごたえと自立の気概

を未来につなぐ大館「ふるさとキャリア教育」

やまもとたづこ

講 山本多鶴子さん（秋田県大館市教育委員会・教育監）

育委員会・教育監）

新潟県建設工事入札参加資格審査申請受付

問・申 南魚沼地域振興局

地域整備部 庶務課 庶務係

☎ 772-3949

令和2・3年度に、新潟県が行う建設工事の入札と随意契約の見積に参加しようとする事業者は、入札参加資格審査申請書を提出してください。

期 12月27日(金)

※詳しくは、お問い合わせください

普通救命講習

問・申 南魚沼市消防署 大和分署

警防係

☎ 779-4600

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。初めての人もお気軽にお申し込みください。

い。

日 12月8日(日) 午前9時～正午

会 南魚沼市消防署 大和分署

定 50人

費 無料

※実技のできる服装でおこしください



上級救命講習

問・申 南魚沼市消防本部 警防課

救急係

☎ 782-5331

普通救命講習の内容に加え、止血法、傷病者管理法、外傷手当の要領や搬送法などの講義と実技を行います。受講者には修了証を交付します。初めての人もお気軽にお申し込みください。

日 12月7日(土)

午前8時30分～午後5時15分

（8時間講習、昼休憩あり）

会 消防本部「竹俣」

定 30人

費 無料

※昼食は各自でご用意ください。実技のできる服装でおこしください

労働保険に必ず加入しましょう

問 新潟労働局総務部 労働保険徴収課

☎ 025-288-3502

申 小出労働基準監督署

☎ 025-792-0241

申 ハローワーク南魚沼

☎ 772-3157

労働者（パート、アルバイトなどを含む）を1人でも雇っている事業主は労働保険に加入しなければなりません。

労働保険は、労災保険・雇用保険の各種給付金のほか、雇用の安定のために事業主に支給される助成金などの各種支援制度もあり、労働者はもとより事業主のためにも欠くことのできない制度です。

労働保険の加入は、小出労働基準監督署またはハローワーク南魚沼にお申し込みください。

灯油の流出にご注意を

問 環境交通課

☎ 773-6666

冬は、暖房器具などの使用により灯油を取り扱う機会が増え、灯油の流出事故が多発します。その多くはホームタンクからの小分け中に、その場を離れてしまうことが原因で

す。

流出した油の回収や処理などは原因者の負担となります。灯油の流出には、十分ご注意ください。

平成30年度冬期間(11月～3月)の油漏れ発生件数

ホームタンク関係	15件
重機・自動車事故	4件
原因不明	5件
合計	24件

事故を防ぐために

- ・ 給油中は、その場から離れない。目を離さない。
- ・ 給油後は、ホームタンクのバルブを確実に閉める。
- ・ 配管に破損や腐食がないか定期的な点検する。

万が一に備えた対策

防油堤（灯油があふれ出たときの受け皿）や自動停止する給油補助器具を設置する。

灯油が流出したら

- ・ 布きれや新聞紙で灯油が水路に流れ出ないよう応急処置してください。
- ・ 水で洗い流さないでください。
- ・ 処置が終わったら、速やかに消防署に通報してください。

消防本部

☎ 782-9119

消防大和分署

☎ 779-4600

市民セミナー料理教室 参加者募集

問・申 塩沢公民館

☎ 782-0100

メニュー 鶏もも肉のローストチキン風、もちもちグラタン、おまめサラダ、チョコのテリーヌ

日 12月10日(火)

午前の部：午前10時～正午、午後の部：午後1時30分～3時30分

会 塩沢公民館2階調理実習室

対 市内在住者・在勤者

定 各20人（先着順）

費 900円（当日集金）

受付期間 11月18日(月)～22日(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

講 宮田悠さん

新潟県看護協会うおめま支部講演会「肩こりと腰痛のセルフケア」

問 ゆきぐに大和病院 病棟（桑原）

☎ 777-2111

日 11月30日(土) 午後1時30分～3時

会 健友館2階 多目的ホール

対 肩こり、腰痛でお悩みの人

申 不要。直接会場まで。

費 無料

内 講義とセルフケアの実技

講 吉田順子（「ピラティス・ヨガスタジオBe」インストラクター）

持 飲み物、タオル

他 魚沼基幹病院の駐車場をご利用ください。

※動きやすい服装でおこしください

女性の権利ホットライン強化週間

問 法務局 南魚沼支局

☎ 772-2164

11月18日(月)～24日(日)は、全国一斉「女性の権利ホットライン」強化週間です。法務局職員や人権擁護委員が、女性の権利に関する電話相談に応じます。

相談内容

差別、DV、セクハラ、夫婦間の問題など広く女性の権利に関すること

電話番号（相談専用）

☎ 0570-070-810

相談時間

・ 11月18日(月)～22日(金)

・ 午前8時30分～午後7時

・ 11月23日(土・祝)、24日(日)

・ 午前10時～午後5時

沖繩戦戦没者の名前を刻銘 しています

問 新潟県 福祉保健部 福祉保健課
 援護恩給室

☎ 025-280-5180

沖繩県糸満市の平和記念公園内に、沖繩戦での戦没者すべての名前を刻んだ記念碑「平和の礎」があります。まだ刻銘されていない人は、追加刻銘ができます。

対 昭和19年3月22日～昭和21年9月7日に沖繩県区域と南西諸島周辺において、沖繩戦が原因で亡くなった人

※詳しくは、お問い合わせください

スマートフォンで確定申告 ができます

問 小千谷税務署

☎ 0258-83-2090

e-Taxの利用手続が平成31年1月から簡便化され、マイナンバーカード方式またはID・パスワード方式で、手続ができるようになりました。

マイナンバーカード方式

マイナンバーカードとICカードリーダーライタで申告できます。e-TaxのID(利用者識別番号)やパスワード(暗証番号)は不要

です。
※マイナンバーカードの取得方法は市民課にご確認ください

ID・パスワード方式

マイナンバーカードが無くても、e-TaxのIDとパスワードで申告できます。事前に手続が必要

要です。

手続 税務署で本人確認後にIDとパスワードを発行

手続に必要な書類

・ 運転免許証などの本人確認書類
・ ID(すでにIDを取得している人のみ)

スマートフォンで申告

2つの方式を利用してパソコンだけでなくスマートフォン(タブレット含む)からの申告が可能です。令和2年1月からスマートフォンで申告できる内容の範囲が広がります。

e-Tax以外でも、スマートフォンで作成した申告書を自宅のプリンタやコンビニで印刷し、郵送で提出することもできます。ぜひ、ご利用ください。

詳しくは、国税庁ウェブサイトをご確認ください。

スマートフォン申告の利用対象となる人

・ 給与所得、公的年金などの雑所得
一時所得を申告する人

・ 医療費控除、寄附金控除などの所得控除を申告する人



申告書の作成は
こちらから

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)を広げよう!気軽に参加ください。初めての人、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。

六日町地域 第4回「そだち学級」

日 12月7日(土)

午前10時～11時30分

(受付:午前9時30分)

会 ふれ愛支援センター2階

多目的ホール

内 みんなで踊って楽しくラ・ラ・ラ、リボン体操にチャレンジ

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

他 子育てに関する相談も受け付けています。

※動きやすい服装でおこしてください

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

12月8日(日)開催

会 市民会館2階 婦人会館和室

最寄りの人権擁護委員

・ 若山文雄(栄町)

・ 岡村光枝(五日町)

12月3日(火)開催

会 湯沢町公民館(湯沢町大字湯沢)

12月6日(金)開催

会 小出ボランティアセンター(魚沼市小出島)

共通事項

時 午後1時～4時

申 不要。直接会場まで。
(受付:午後1時～3時)



認知症サポーターフォローアップ教室の開催

問・申 南魚沼市地域包括支援センター
773-6675

認知症サポーター養成講座を受講した人で、さらに知識を深めたい人を対象に教室を開催します。

認知症ケアの一つである「ユマニチュード」を、DVDを見ながら学びます。今回は入門編です。

認知症のサポーター養成講座が未受講の人でも、認知症の人を介護していれば参加が可能です。

日 12月5日(木) 午後1時30分～4時
会 本庁舎 大会議室
※12月3日(火)

※申込み方法など、詳しくはお問い合わせください

簡単、楽しくケア帽子作り けあ帽子cafe in 池田記念美術館

問・申 けあ帽子くらぶモカ(六沢)
090-22223-3266

抗がん剤や放射線治療などで、髪の毛を失った人がかぶる帽子を作るボランティア活動です。フェイスタオルや手ぬぐいを、切らずに簡単に作れます。

作製したケア帽子は、病院や必要としている人に贈ります。

材料、道具、飲み物を用意しています。気軽にお申し込みください。

日 12月15日(日) 午前10時～午後3時
(制作時間は90分程度)

会 池田記念美術館 エントランスホール

申 電話でお申し込みください。(申し込みの際に、来場時間をお伝えください)

定 20人
費 500円(入館料含む)

他 会場には、埼玉県在住のイラストレーターわたべさちえさんが描いた作品の展示や、ぬり絵のコーナーもあります。

※詳しくは、お問い合わせください

マイナンバーカード申請 付のための時間外窓口、日曜窓口を開設します

問 市民課 市民班
773-6661

市役所の開庁時間内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事務を行います。

令和3年3月からマイナンバーカードを健康保険証として利用できます。また、国は消費税増税に伴い、令和2年度にマイナンバーカードを

活用した消費活性化策(ポイント還元政策)を実施予定です。

実施時期が近づくと、マイナンバーカードの交付申請の窓口が混み合い、申請から交付まで通常(約1か月半)よりも時間を要することが予想されます。早めの申請をお願いします。

時間外窓口

11月20日(水)、12月4日(水)

午後7時まで

日曜窓口 11月24日(日)

午前8時30分～正午

※住民票、戸籍などの事務は行いません

受付窓口 本庁舎 総合窓口

申 申請手続きは予約不要ですが、カードの交付は事前に電話、インターネットでの予約が必要になります。

持

- ・通知カード(紛失した場合は不要)
- ・マイナンバーカード交付申請書(通知カード下の縦長の紙)
- ・写真付きの本人確認書類1点(運転免許証、パスポート、在留カード、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(保険証、年金手帳など)
- ・6か月以内に撮影した顔写真(横3.5cm×縦4.5cm)
- ・住民基本台帳カード(お持ちの人

のみ)

・印鑑

※顔写真をお持ちでない人は、無料で撮影します。マイナンバーカード交付申請書がない人は、窓口で発行します

他 代理人が申請する場合は、申請者の顔写真と申請者が記入したマイナンバーカード交付申請書が必要です。

※15歳未満は、親権者などの法定代理人が申請してください

魚沼吹奏楽団 第33回定期演奏会

問 魚沼吹奏楽団(高橋)
050-3700-7176

魚沼吹奏楽団の演奏のほか、六日町中学校の吹奏楽部との合同演奏も行います。ぜひ、おこしくください。

日 11月23日(土・祝) 午後2時～
(開場:午後1時30分)

会 市民会館大ホール
費 前売券700円、当日券1,000円(全席自由、小学生以下無料)

指揮 高橋直裕

演奏曲目 宇宙戦艦ヤマト、銀河鉄道999、ライオンキングほか



優秀・優良運転者表彰の申請受付

問・申公益財団法人南魚沼交通安全

全協会

☎773-6524

南魚沼交通安全協会では、令和元年度の優秀・優良運転者表彰の申請を付けています。申請区分は、10・20・30・40・50年表彰です。

長年、無事故・無違反を続けているみなさんからの申請をお待ちしています。

12月13日(金)

臨床心理士による「ハッパの相談会」〜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この機会に相談してみませんか？

日①12月4日(水) 午前10時〜11時

②12月19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。

①11月29日(金)

②12月16日(月)

※相談員による電話相談・来所相談に、随時応じます

放送大学 令和2年4月生募集

問・申放送大学 新潟学習センター

☎025-228-2651

放送大学では令和2年度(4月入学)の学生を募集しています。

放送大学はBSテレビやパソコン・スマートフォンインターネットを利用して授業を行う通信制の大学です。心理・教育・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など幅広い分野を学べます。資料を無料で送付します。

出願期限

第1回 令和2年2月29日(土)

第2回 令和2年3月17日(火)

大学説明会 12月22日(日)、令和2年

1月12日(日)、2月8日(土)

※詳しくは、お問い合わせください

シリーズ 市民の声 ③7

問秘書広報課

☎773-6658

軽自動車税の支払い方法について

【意見・提案など】

いつもありがとうございます。

軽自動車税の支払方法なのですが、隣の湯沢町と長岡市で導入されているクレジットカードでの支払い(Yahoo! 公金支払い)を南魚沼市でも導入してほしいです。

県内でもこの2つの地域しか導入していないので、導入は難しいのかと思いますが、軽自動車税が上がってきているのでクレジットカードでの支払いで少しでもポイントが溜まるとありがたいです。

ぜひご検討ください。

(令和元年5月)

【市からの返事】

クレジットカードでの税金の納付については、導入に向けての検討を行いました。現段階では導入するということ結論に至っていません。クレジットカードによる納付は、システムの導入費用と経常経費が大きく、費用対効果から導入を見送った経緯があります。

また、クレジットカード納付を導

入している他市町の状況を確認すると、クレジットカード決済に必要な手数料は納税者負担としています。カードによつてはポイントが付与される場合があるかもしれませんが、そのために追加のご負担をいただくことが納税者の利益となるのか、疑問があります。

南魚沼市では、平成21年5月からコンビニエンスストアでの納付(コンビニ納付)を実施しています。これにより金融機関や市役所窓口におこしいただかなくても、期限内であれば24時間納付することができます。また口座振替による納付は、一度申し込みをいただければ、確実に納付することができます。これらの方法では、納税者に追加のご負担をいただくことはありません。ぜひご検討ください。

現状ではご要望にはお応えできませんが、市民のニーズを伺いながら今後もさまざまな方法について検討し、納税環境の充実に努めていきます。ご理解をお願いします。

(担当：税務課)





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

令和元年度 第3期 (1月～3月) 教室参加者募集

受講料

【スポパラ会員】**新規**…すべての教室が無料 **再受講**…各 2,050 円

※ **新規** 令和元年度に初めて当該教室を受講する人 **再受講** 令和元年度に当該教室の受講経験がある人

【一般】各 4,110 円

※ 「ボディメイキング教室 (昼)、(夜)」と「初めての美ボディメイキング教室」をともに受講する場合は、2教室目は会員 2,050 円、一般 4,110 円

教室回数 全 10 回

教室名	開催曜日・開始時間	教室初日	教室内容	受付開始	
リズム体操教室	火 13:00	1/7	軽快なリズムで体を動かし、心と体をリフレッシュ。	11/19(火) 9:00	
ボディメイキング教室(夜)			19:00		ボールを使って体を整えます。関節や筋肉に痛みを感じる人におすすめです。
初めての美ボディメイキング教室	木 9:45	1/9	小さなボールを使い、ゆっくり時間をかけて、ゆがんだ骨格を整えます。	11/21(木) 9:00	
らくらく青竹教室			13:00		青竹踏みを使った昔ながらの健康法を取り入れた簡単な運動。
リラックスヨガ			14:30		やさしいヨガのポーズで身体の緊張をほぐし、心を穏やかにしましょう。
ボディメイキング教室(昼)	金 10:00	1/10	ボールを使って体を整えます。関節や筋肉に痛みを感じる人におすすめです！	11/22(金) 9:00	
フラダンス教室			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す。
パワーヨガ教室			19:00		筋トレ要素の強い、ヨガのポーズで体を鍛えます。男性にも最適です。

スポーツ教室 体育寺子屋【冬期】初心者アルペンスキー教室

初めてスキーを履く子どもたち、やっとスキーに乗れる子どもたち集まれ！初心者を対象としたアルペンスキー教室を行います。

☑ 令和2年1月11日～2月8日の毎週土曜日(全5回) 9:30～11:30

☑ 市内スキー場(詳しくは、参加申込書をご覧ください) ☑ アルペンスキー初心者の小学生

☑ 各40人(先着) ☑ スポパラ会員:1,540円、一般:4,110円

☑ 別途リフト代が必要(市内スキー場共通リフト乗車証利用可)

☑ 受付 12月7日(土) 9:00～

- ・各教室とも定員に達し次第締め切ります
- ・教室の詳しい内容などは、ディスポー南魚沼にある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お問い合わせください
- ・日程は、都合により変更になる場合があります
- ・保険料は、年会費と受講料に含まれます(申込み教室でのみ有効)

ファミリー・サポート・センターをご利用ください

問・申子育て支援センター

☎772-17754

ファミリー・サポート・センター事業とは、子育ての手助けをして欲しい人（依頼会員）に子育ての手助けをしたい人（提供会員）を紹介して、子育てのサポートをするものです。ぜひ、ご利用ください。

利用対象となる子どもの年齢

おおむね生後6か月～12歳

利用対象となる活動

・ 保育施設、学校や学童保育施設（以下「保育施設など」という。）までの送迎

・ 保育施設などの開始前、終了後や保育施設などが休みの時の預かり
・ 保護者が仕事、病気、冠婚葬祭や買い物など突発的、臨時的な用事の時の預かり

利用方法

事前に会員登録と予約が必要です。
※依頼会員・提供会員ともに、随時受け付けています

費

・ 月～金曜日の午前7時～午後7時
時…600円/時間
・ 月～金曜日の午後7時～10時と土・日曜日、祝日の午前7時～午後10時…800円/時間

※兄弟姉妹での利用は、2人目から半額です。交通費・食事・おやつ代は別途必要

子育てサポートを行う場所

提供会員が子どもを預かる場所は、原則提供会員の自宅です

他 子育ての駅「ほのぼの」では、ファミリー・サポート・センターと連携して、1時間以内の「ちよっぴり託児」を行っています。買い物などの際にご利用ください。

※利用には、事前に依頼会員の登録と3日前までの予約が必要です

交通安全大会の開催

問 公益財団法人 南魚沼交通

安全協会
☎773-6524

第1部 交通安全大会式典

第2部 地元の子どもたちによる郷土芸能、新潟県警音楽隊とカラー

ガード隊による音楽演奏ほか

日 11月17日(日) 午後1時～3時30分

会 湯沢町公民館「湯沢町大字湯沢」

主催 公益財団法人 南魚沼交通安全協会



12月 にここ広場カレンダー

にここ広場は入園前のお友だちが対象です。各保育園のにこ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	
3	火	石打 ☎ 783-3624	9:45～10:45	踊りを踊ろう	保険料一人10円が必要。問合せは、各保育園まで。	
4	水	上長崎 ☎ 782-1184		クリスマスの飾りを作ろう		
5	木	舞子 ☎ 782-0436		みんなで踊ろう		
		上関 ☎ 783-2956		クリスマス製作をたのしもう		
10	火	大崎 ☎ 779-2762		りす組とダンスを楽しもう		
		上原 ☎ 775-2114		クリスマス飾りを作ろう		
		四十日 ☎ 776-3551				
12	木	赤石 ☎ 779-3008		10:00～11:00		歌って踊って遊ぼう！！
		三用 ☎ 779-3051				クリスマスを楽しもう
		八幡 ☎ 772-2715				
		宮 ☎ 774-2066	りす組さんと遊ぼう			
18	水	あおば ☎ 775-2274	9:45～10:45	ひろ～いホールで遊びましょう！（おわりの会）		
		牧之 ☎ 782-1746		クリスマスの飾りを作ろう		

園名・電話番号	内容	日程（祝日は除く）	時間	
浦佐認定 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	10:00~11:00	
	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）	12月16日(月)	10:30~11:30	
	クリスマス会	12月22日(日)	10:00~11:30	
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

池田記念美術館

開館9：00～17：00（入館16：30まで）
11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

第3回 八色の森の美術展＋ 八色の森の子ども絵画展2019

現代美術作家と市内の小学校、市立総合支援学校、MSGアートクラブの作品を共同展示。

期11月30日(土)まで

関連イベント 出品作家による車座シンポジウム
「絵から始まる。子どもは芸術家？」

日11月30日(土) 13：00～15：00 費無料

昔ばなしを語るつどい Part IV

魚沼地域に伝わる昔語りを通して、やさしい心や生きる力を伝えることの大切さを見直す機会にしてみませんか。

日12月7日(土) 14：00～15：00

費500円(入館料。高校生以下無料)

語り部 「魚沼昔ばなしの会」のみなさん

トミオカホワイト美術館

開館9：00～17：00（入館16：30まで）
11月の休館日【毎週水曜日、21日(木)、22日(金)】

☎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(月)、28日(木)

富岡惣一郎没後25周年「私は鳥になった」

ヘリやセスナを使い、空から取材をする「バーズアイ」によって描かれた作品を中心に、初期から晩年までの作品を展示。

期11月23日(土・祝)～

令和2年3月16日(月)



あばしり 北の海・流氷・網走A

同時開催 トミオカ南魚沼展 2019

第74回新潟県美術展覧会(県展)で入賞した市内・湯沢町在住者の作品を展示。

期11月23日(土・祝)～12月24日(火)

チョークアート体験 参加者募集中

オイルパステルを使って、ゆきだるまのメッセージボード(A4サイズ)を作ります。ぜひ、ご参加ください。

日12月1日(日)

14：00～16：00

対中学生以上 定10人 費2,500円(材料費含む)



南魚沼市民会館 受付8：30～17：15

11月の休館【毎週水曜日】

☎773-5500 F772-8161

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

第45回 新潟県リコーダーコンテスト

45回目の開催となる新潟県リコーダーコンテスト。県内の小・中学校、高等学校、一般の人たちが演奏します。リコーダーの音色に親しみ、演奏の多様性を感じられます。ぜひ、ご来場ください。

日11月30日(土) 9：40～（開場9：00）

会市民会館 大ホール

費全席自由 300円(プログラム代)

問新潟県リコーダー教育研究会(十日町市立上野小学校：根津 ☎025-768-2079)



鈴木牧之記念館 開館9：00～16：30

11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 「雪の恩返し・越後上布・米・鈴木牧之と北越雪譜」

『北越雪譜』には、助けられた鶴が稲穂をくわえて恩返しをする話があります。この話をもとにした、越後上布・米・鈴木牧之の特別展。終了間近です。ぜひ、おこしください。

期12月2日(月)まで

※会期中、市民は観覧無料

今泉記念館アートステーション

開館9：00～17：00（入館16：30まで）

11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15日(金)～令和2年2月24日(月・振休)

今泉記念館 雪月花展

美しい自然の風景を、雪・月・花のテーマに分けて展示します。加山又造、伊東深水らが描く、自然の美しさを、ぜひご覧ください。

南国の摩訶不思議な世界

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。



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8月生	12月20日(金)	13:00~13:10	12月26日(木)	13:20~13:30
10か月児健診	平成31年2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11月生	1月に実施 ※北部は、奇数月のみ開催		12月17日(火)	13:00~13:10
1歳半児健診・歯科健診 フッ化物塗布	平成30年5月生	12月13日(金)	13:00~13:10	12月6日(金)	13:00~13:10
2歳児歯科健診 フッ化物塗布	平成29年11月生	1月に実施 ※北部は、奇数月のみ開催		12月11日(水)	13:00~13:10
2歳半児歯科健診 フッ化物塗布	平成29年5月生	12月19日(木)	9:00~9:10	12月4日(水)	13:00~13:10
3歳児健診・歯科健診 フッ化物塗布	平成28年11月生	12月12日(木)	13:00~13:10	12月5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 (育児学級)	令和元年6月・7月生	12月16日(月)	9:45~10:00	子育て支援センター 子育ての駅「ほのぼの」	不要 ※偶数月に開催
もぐもぐ教室 (離乳食教室)	令和元年5月生	12月24日(火)	9:30~9:45		事前に 保健課に申込み

にこにこ子育て 冬に増える感染症にご注意ください

インフルエンザ

感染力が強く、38℃以上の急激な発熱、頭痛、喉の痛み、せき、鼻水、筋肉や関節の痛みといった症状が出ます。風邪と比べて症状が重く、高熱が続きます。湯冷ましなどで少量ずつこまめに水分を補給して、脱水症状を防ぎましょう。生後6か月以上の乳幼児は、予防接種を受けることで重症化を予防できます。

RSウイルス感染症

乳幼児に代表的な呼吸器感染症です。発熱、鼻水、せきなどの症状で始まり、呼吸時にゼーゼーといった音が出ます。1歳までに約半数、2~3歳までにほぼすべての子どもが経験するといわれています。年齢が低いほど重症化しやすく、気管支炎や肺炎などを発症することがあります。

感染性胃腸炎

冬の胃腸炎の代表的な原因はノロウイルスとロタウイルスです。激しいおう吐、下痢の症状が突然現れ、発熱することもあります。ロ

タウイルスに感染した場合は、便が白っぽくなります。激しい下痢が続くため、少量ずつこまめに水分補給をして脱水症状を防ぎましょう。吐物の処理は、0.1%程度に希釈した次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)に浸したぞうきんで拭き取り、ビニール袋に入れて捨てましょう。

予防と重症化を防ぐポイント

- ①流行情報に耳を傾けましょう。
- ②帰宅時、食事の前、トイレの後などに、手洗い・うがいをしましょう。
- ③流行時期は人混みへの外出は控え、外出時はマスクをすると効果的です。
- ④バランスのよい食事や十分な睡眠を心がけましょう。
- ⑤乾燥すると喉の粘膜の防衛機能が低下するため、こまめに水分を補給し、部屋の湿度を50~60%に保つと効果的です。
- ⑥予防接種を受けましょう。主治医と相談し、ロタウイルスは生後6週以後に接種しましょう。
- ⑦発症したと感じたら、早急に医療機関を受診しましょう。

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
~12月の献血日程~

問保健課(献血担当) ☎773-6811

日にち	会場	受付時間
1日(日)	イオン六日町店 ※献眼登録を同時実施	10:00~11:45 13:00~15:30
3日(火)	市役所本庁舎	10:00~11:45 13:00~15:30

※すべて全血400ml献血。
日程・会場は、変更する場合があります
令和2年1月はお休みです



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

11月23日(土・祝)は「勤労感謝の日」です。図書館では仕事に関する小説の特集を行っています。先日発表された、ノンフィクション本大賞を受賞した作品を展示しています。過ごしやすいこの時期に、読書を楽しんでみませんか。

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

・百舌落とし	逢坂 剛
・明智光秀 小説集	菊池 寛
・絶望スクール 池袋のストリート15	石田 衣良
・緋色のマドンナ 陶芸家・神山清子物語	
・ケミストリー	ウェイク・ワン
・頂上捜査	安東 能明
・俳句を愛するならば	稲畑 汀子
・楽園の真下	荻原 浩
・アンジュと頭獅子	吉田 修一
・旅の作法、人生の極意	山本 一力
・育てて、紡ぐ。暮らしの根っこ	小川 糸
・トリガー 上・下	真山 仁
・ノワールをまとう女	神護かずみ
・命あれば	瀬戸内寂聴
・某	川上 弘美
・1の悲劇	米澤 穂信
・落日	湊 かなえ
・定価のない本	門井 慶喜
・鉄の楽園	楡 周平
・名残の花	澤田 瞳子

・山と数の神秘	山本 一吉
・医者が教える食事術2 20万人を診てわかった 医学的に正しい食べ方70	牧田 善二
・スマホに振り回される子スマホを使いこなす子 ネット社会の子育て	五十嵐悠紀
・国境を越えたスクラム ラグビー日本代表になった外国人選手たち	山川 徹
・きぼうしゅうらく 移住女子の里山ぐらし	
・英単語の語源図鑑 続 辞書より面白くて役に立つ	
・越後の名匠石川雲蝶 足跡と作品を訪ねて	
・緊急防災ハンドブック 地震・水害・火災から守る	
・明智光秀と織田信長 歴史捜査	明智憲三郎
・親って大変! 私たちの子育て手帖	
・農で輝く! ホームレスや引きこもりが人生を取り戻す奇跡の農園	小島希世子
・希林さんといっしょに。	是枝 裕和
・上越・信越国境山脈。	星野 秀樹
・米のおやつともち 日本調理科学会/企画・編集	