

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
F 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

令和2年度就学援助の申請受付

問・申学学校教育課
☎773-6700

市内に住所があり、経済的に困っている小・中学生の保護者に、学用品費や給食費などの一部を助成します。（所得制限あり）

案内・申請書の配布場所

学校教育課・各庁舎・在籍する学校（市内の学校では、4月以降に案内を配布します）

提出先 学校教育課が在籍する学校（郵送可）

申請受付期間

4月1日(水)～30日(木)

5月以降は、令和3年2月26日(金)まで受付。（申請した月によって、援助対象費・金額が異なります）

注意

- ・令和元年度に就学援助を受けていた場合でも、新たに申請が必要です。
- ・同居する世帯全員の市・県民税の申告を済ませてから申請してください。
- ・令和2年1月1日現在で、市内に住所登録がない保護

者や同居世帯員は、令和元年分の所得課税証明書（6月ごろに発行）を前住所地から取り寄せて、後日提出してください。

日曜窓口を開設します

問 市民課
☎773-6661

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

☎3月29日(日)、4月5日(日)

午前8時30分～午後5時15分

会本庁舎 市民課

※大和・塩沢市民センターは開設しません

受け付ける手続

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

注意

- ・旅券（パスポート）事務は取り扱いできません。

- ・戸籍届出（婚姻・死亡届など）は宿日直での取り扱いになります。
- ・関係機関などとの連絡が必要な手続きは、正式な処理が翌日以降になることがあります。
- ・来庁者が集中した場合は、待ち時間が長くなることがあります。

統合保育園の名称を募集

問・申子育て支援課 保育班

☎773-6822

F 773-6724

✉ hoiku@city.

minamiunuma.jp

令和3年4月に、上長崎保育園と下長崎保育園を統合して開園する保育園の名称を募集します。

募集期間

3月15日(日)～31日(火)

応募方法

市ウェブサイトから応募用紙をダウンロードし、必要事項を記入して応募先に提出してください。

応募先

応募用紙を子育て支援課に郵送、ファックス、メールで提出するか、上長崎保育園、下長崎保育園に

直接提出してください。

事業系一般廃棄物排出量調査

問 廃棄物対策課

☎782-0339

市では、一般家庭で推進しているごみの減量化とリサイクルを、事業系一般廃棄物でも同様に推進するため、事業所からの一般廃棄物排出量を調査します。
ご理解とご協力をお願いします。

調査期間

4月～令和3年3月

対 市内にある一般廃棄物の廃出事業者

調査方法

収集運搬業者が事業所から収集した廃棄物の量と事業所がごみ処理施設に直接搬入した廃棄物の量を計測。



国民健康保険の手続きを忘れずに

問市民課 国保年金係 ☎ 773-6661

春は進学や就職、転職、退職などで国民健康保険（以下「国保」）の異動が多い時期です。次の事例に該当する場合は、その日から14日以内に市役所で手続きをしてください。就職・退職をした場合は、勤務先の健康保険担当者が手続きしてくれることはなく、自分か同一世帯の人による手続きが必要です。

窓口 市民課、大和・塩沢市民センター

手続きが必要な事例		必要なもの
国保に加入	他市町村から転入した	・ 転出証明書
	勤務先の健康保険をやめた (被扶養者でなくなった)	・ 資格喪失連絡票 (勤務先でお受け取りください)
国保をやめる	他市町村に転出する	・ 国保の保険証
	勤務先の健康保険に入った (被扶養者になった)	・ 国保の保険証 ・ 勤務先の保険証 (または資格取得連絡票)
修学のため他市町村に転出する (転出届と同時の手続き)		・ 国保の保険証 ・ 印かん ・ 在学証明書 (有効期限のある学生証のコピー可)

※国保加入中で、名前や住所などの記載事項に変更がある場合も保険証をお持ちください。
すべての手続きに、本人確認ができるもの（免許証など）とマイナンバー（通知カード、マイナンバーカードなど）が必要です

退職後、国保の加入手続き前にご確認ください（健康保険を選択できる場合があります）

選択先	保険料、国保税など
退職前の健康保険を 任意継続する（最長2年）	保険料は、基本的に在職時の2倍（上限あり。被扶養者の保険料はかかりません） 手続きと保険料は、退職前の健康保険の保険者にお問い合わせください。
家族の健康保険の 被扶養者になる	保険料はかかりません。 被扶養者になる条件などは、健康保険の保険者ごとに異なります。詳しくは、 家族の勤務先の健康保険担当者にお問い合わせください。
市の国民健康保険に 加入する	前年の所得により国保税を計算。（加入する家族全員分で国保税を算出します） 国保税の計算などは、税務課 市民税係[☎773-6668]にお問い合わせください。

国保に関する手続きが遅れると

加入 …加入日は手続きをした日ではなく、今まで加入していた勤務先の健康保険の資格喪失日です。

- ・ 国保税がさかのぼって課税され、一回の納付額が大きくなる場合があります。
- ・ 国保の保険証が発行されるまで、医療機関の窓口負担は全額自己負担となります。（後日、領収書を持参し市役所で手続きをすることで、保険者負担分を給付）

脱退 …資格喪失日は手続きをした日ではなく、勤務先の健康保険への加入日です。

- ・ 国保税と勤務先の健康保険料を二重に支払うことがあります。（国保資格喪失の手続き後、納め過ぎた分を還付）
- ・ 資格喪失後に国保の保険証で医療機関を受診した場合は、国保が負担した医療費の返還が必要です。（勤務先の健康保険で手続きをすることによって、保険者負担分を給付）

手続きの遅れから国保への返還金が高額になる場合があります。返還金の発生を防ぐためにも、勤務先の健康保険に加入が決まったら国保の保険証を使わずに、保険の切替え手続き中であることを医療機関にお申し出ください。

南魚沼市の上下水道

問水道課 774-3141
下水道課 774-2740

上下水道部の新設

下水道事業に地方公営企業法の規定の全部を適用することに伴い、上下水道部を新設し配下に水道課と下水道課を置きました。機構改革に伴い、より効率的で効果的な事業運営をめざしていきます。

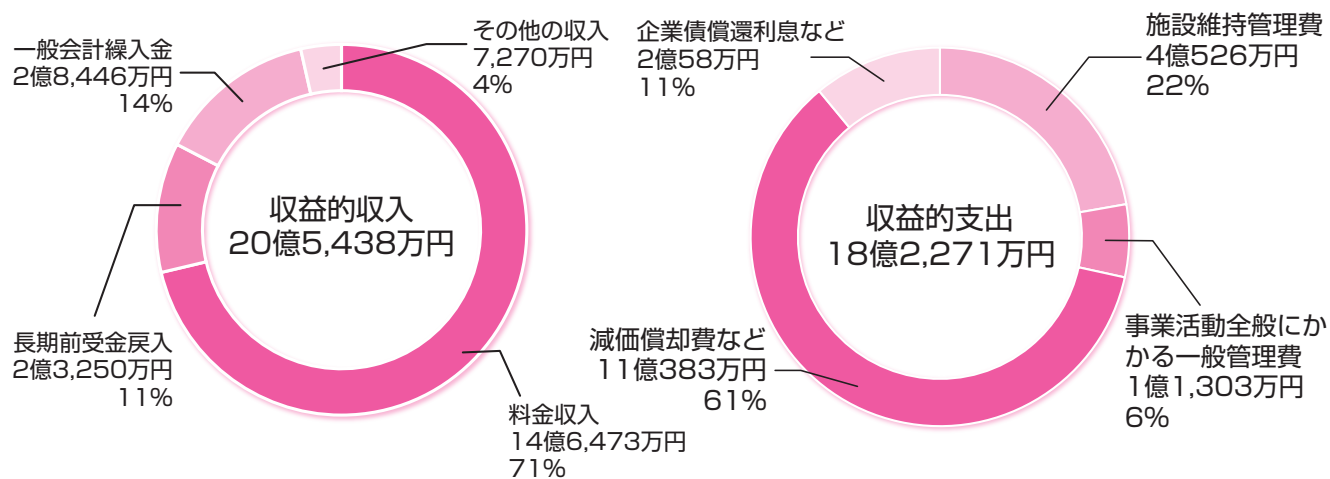
水道事業

平成30年度水道事業会計決算の概要

水道事業は、地方公営企業法に基づき独立採算で経営を行うため、収益的収支と資本的収支に分けて予算を管理しています。

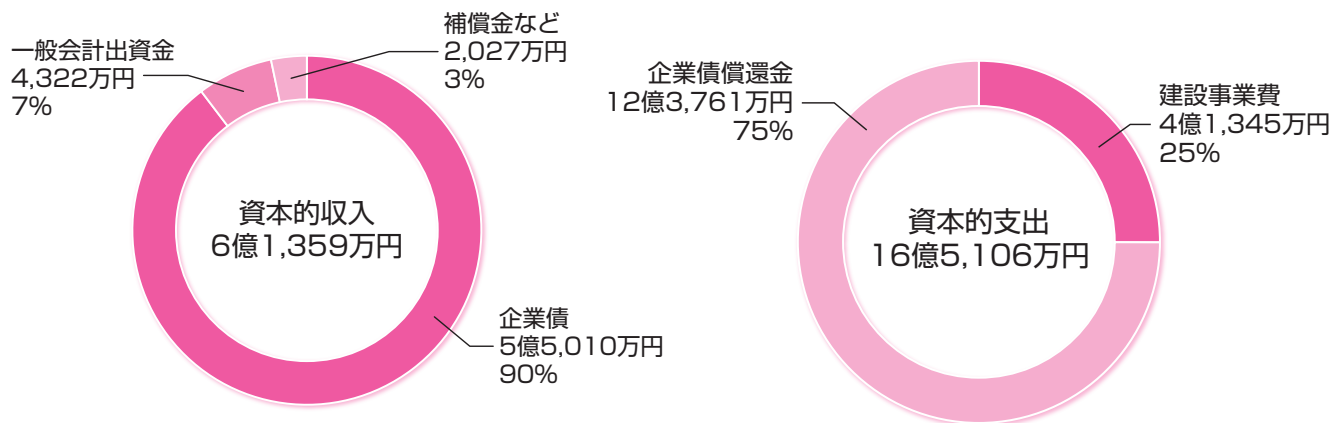
収益的収支 (金額は税抜き)

水道水を作り、みなさんにお届けするための収入と支出です。平成30年度は、2億3,167万円の純利益となりました。



資本的収支 (金額は税込み)

水道施設を建設・改良するための収入と支出です。平成30年度は、10億3,747万円の不足が生じましたが、内部留保している資金などで補てんしました。



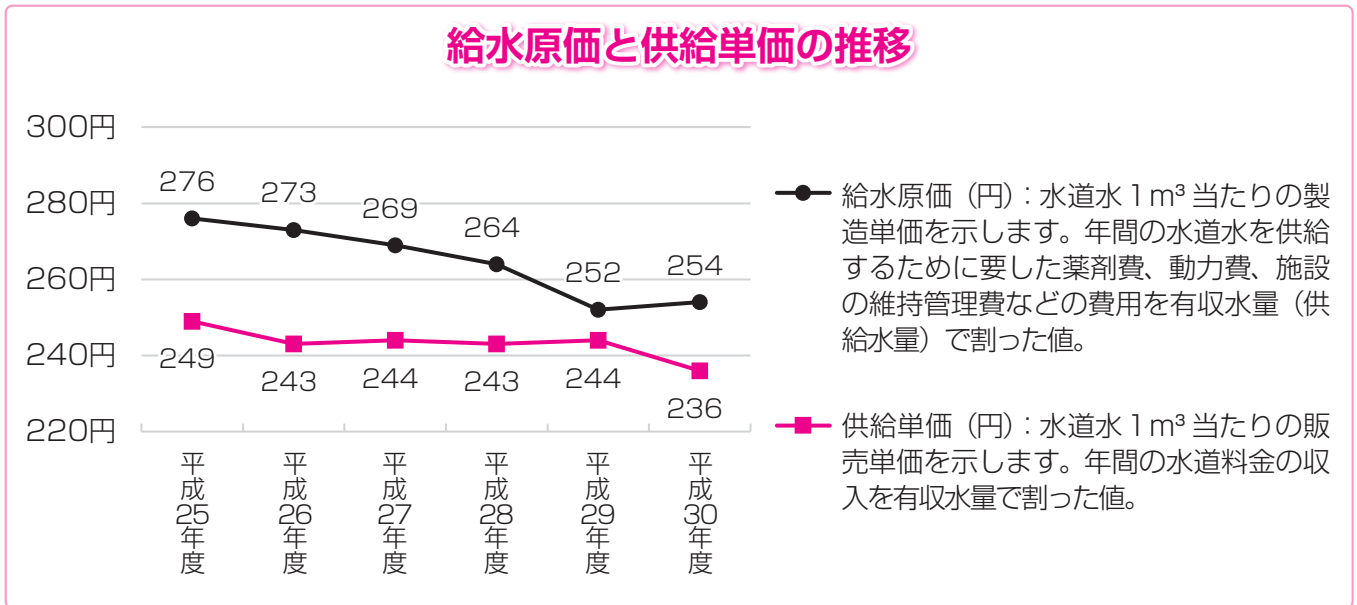
※金額・割合について、端数処理の都合で合計などが整合しない場合があります

水道事業の現状

市の水道事業は、平成17年10月に南魚沼市・塩沢町・魚沼地域広域水道企業団が統合し、現在に至っています。統合直後に214億円あった企業債(借入金)は、平成30年度末で97億円に減少しています。依然として水道料金の収入とほぼ同額の借入金を毎年返済しており、厳しい経営状況が続いています。水道料金の回収率も93%と低く、一般会計か

らの繰入金によって黒字を確保している状況です。今後も、節水機器の普及と人口減少による水道使用量・料金収入の減少や水道施設の老朽化による更新費用の増加が見込まれ、経営環境の厳しさは増すと予測されます。将来の施設更新に備え、内部留保の資金を蓄えるとともに、経営改善に向けて努力していきます。

給水原価と供給単価の推移

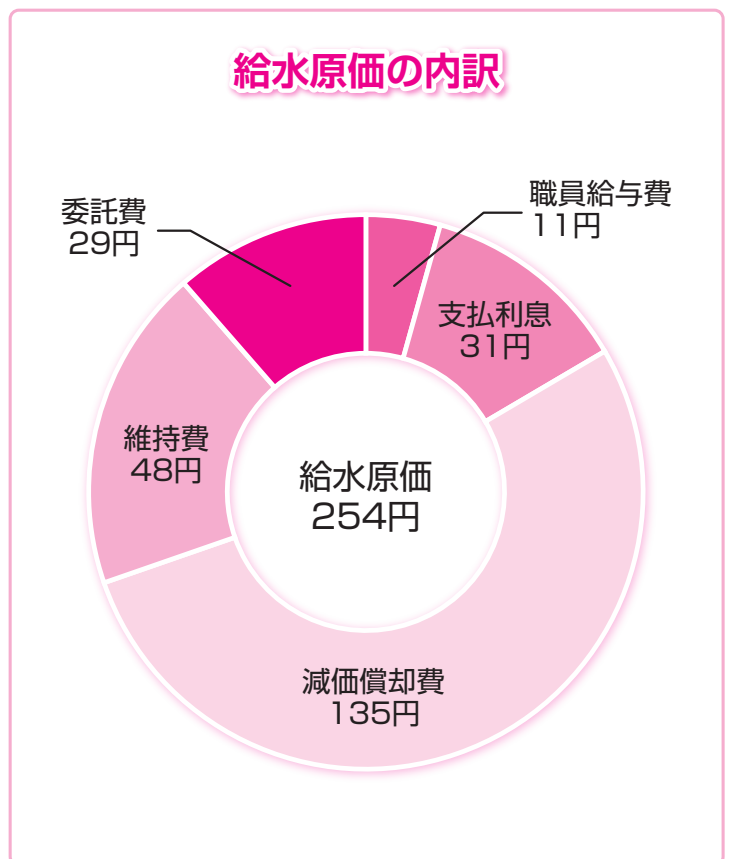


平成30年度から、一般用水道の基本料金を2,415円から2,200円に、旧簡易水道の基本料金を2,205円から2,200円に減免(値下げ)しています。このため、平成30年度は前年度に比べて供給単価8円下がっています。

水道事業は、独立採算で経営を持続する必要があります。このため本来は供給単価が給水原価を上回る必要があります。しかし、供給単価が給水原価を下回る現状が続き、一般会計からの繰入金(補助金)で補てんし、経営の安定が確保されています。

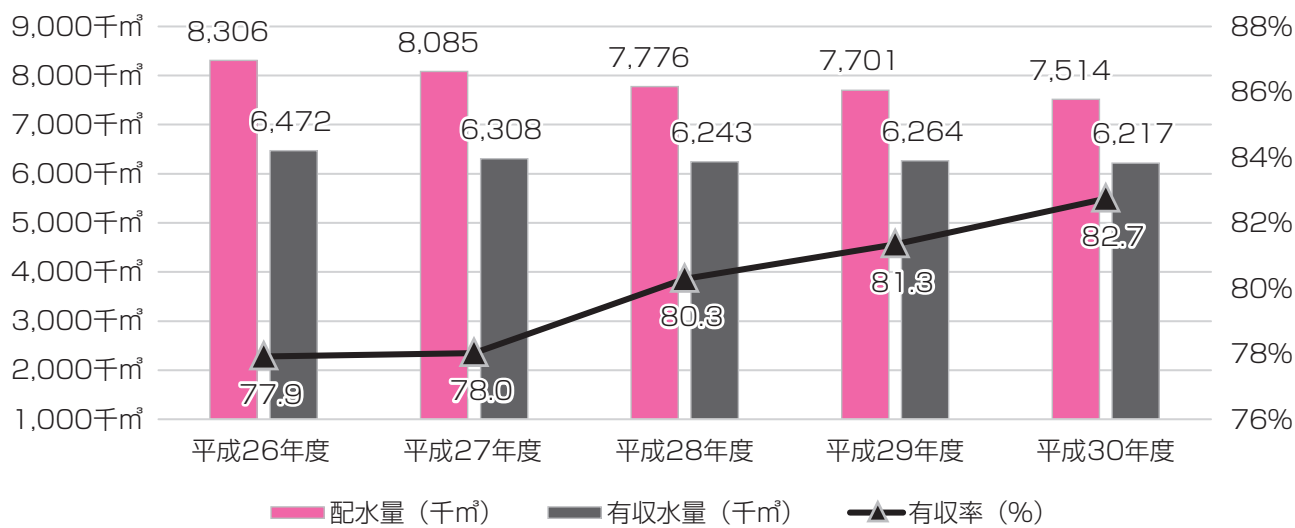
この状況を改善するためには、供給単価(水道料金)を値上げする方法があります。しかし、近隣市町に比べて高い水道料金をこれ以上値上げすることは、市民への負担を考えるとできません。

もう一つの改善策として、給水原価の引下げがあります。給水原価はここ数年、経営努力により下降傾向にあります。さらなる経営の効率化、経費の削減につながる方法の検討などを進めていきます。



有収率の推移

配水量・有収水量・有収率の推移



浄水場で作った水が効率的に使用者に届けられ収入につながっているかを示す指標の一つに有収率があります。有収率は、浄水場で作った水量（配水量）と水道使用者に届けられ収入になった水量（有収水量）の比率で、高いほど効率的であるといえます。

せっかく水道水を作っても使用者のみなさんに届ける前に、配水管などから漏水してしまえば無駄になってしまいます。

水道課では老朽化した配水管の布設替え工事などを行うことで、配水管からの漏水などを防止し有収率の向上に努めています。

平成30年度の建設事業

主な建設工事：

蟹沢配水池建設工事
(事業費7,988万円)

老朽化した蟹沢配水池を更新しました。蟹沢地区のみなさんへの配水を担っています。



かにさわ 蟹沢配水池



布設替え工事

料金・使用量の問合せは上下水道料金センターまで

☎上下水道料金センター（塩沢庁舎内） ☎788-0220

水道・下水道の料金・使用量などは、上下水道料金センターにお問い合わせください。
※電話のかけ間違いにご注意ください

営業日 月～金曜日：午前8時30分～午後6時
日曜日：午前9時～正午

下水道事業

下水道に接続してください

私たちが排出する生活排水は、そのまま側溝などに流してしまうと、下流で悪臭や害虫、伝染病などが発生する原因となり、川が汚れてしまいます。生活環境を清潔に保つためには、みなさんから下水道に接続していただくことが重要です。下水道が整備されたら、くみ取りトイレは3年以内に、水洗トイレの場合はすみやかに下水道に接続しなければなりません。(下水道法第10条、第11条の3)

市では、下水道接続工事に対して、100万円を限度とした無利子の融資制度を設けています。詳細については、7ページで紹介しています。



市設置型浄化槽の申込みについて

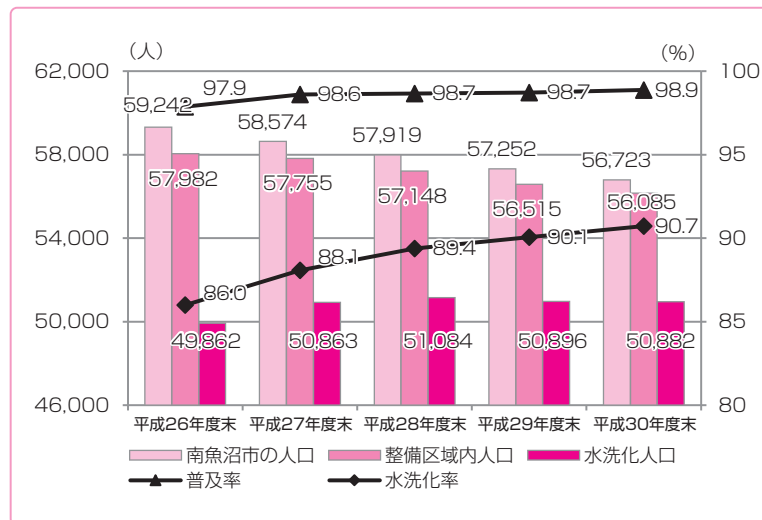
合併浄化槽による生活排水の処理が指定されている区域では、工事費の一部を受益者分担金として住民が負担し、市で合併浄化槽を設置しています。設置希望者は、お早めにお申し込みください。

対象地域など詳しくは、下水道課にお問い合わせください。

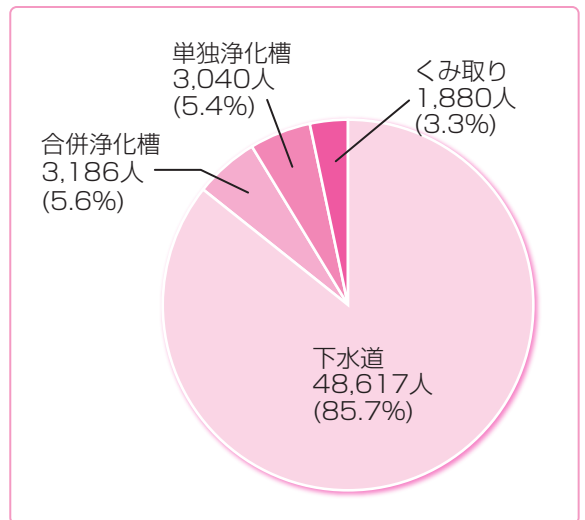
市の汚水処理普及率と水洗化の状況

平成30年度末の市の下水道と合併浄化槽を合わせた普及率は98.9%で、水洗化率は90.7%です。このうち、下水道整備区域のみの普及率は99.6%で、水洗化率は89.1%です。

市の水洗化の推移



市の汚水処理状況 (平成30年度末)



普及率・・・市の人口に対し、下水道整備区域と浄化槽整備区域でそれぞれ下水道、合併浄化槽が整備された人口の割合

水洗化率・・・下水道、合併浄化槽が整備された人口に対し、実際に下水道、合併浄化槽を利用している人口の割合

合併浄化槽 (生活排水すべてを処理する浄化槽)、単独浄化槽 (トイレの排水のみを処理する浄化槽)、くみ取りには浄化槽整備区域の人口と、下水道整備区域の未接続の人口が含まれます。

下水道を正しく使いましょう

家の中では…

天ぷら油を流さない

天ぷら油は排水管の中で固まり、詰まりの原因となります。紙や布に吸わせるか、凝固剤を使って燃えるごみとして出してください。



各庁舎では毎月第4木曜日、環境衛生センターでは日曜日の午後以外であれば天ぷら油の拠点回収を行っています。ぜひご利用ください。



管が詰まって污水があふれそうなマンホール

家の外では…

排水管やマスの破損に気を付けましょう

壊れたままにしておくと、雨水や異物の流入、詰まりや事故などの原因になります。冬期間は、大量の雪解け水や消雪パイプの水が排水管に流入する可能性があります。マスなどの破損を見つけたら、お近くの指定工事店か下水道課にご相談ください。



ポンプに詰まったタオルを取り除く作業

店舗などでは…

グリーストラップは定期的に清掃しましょう

飲食店や宿泊施設などには、油分を分離させるグリーストラップが設置されています。グリーストラップの清掃が不十分だと、油分が下水道管を詰まらせてしまいます。付近の住宅に污水が逆流してしまうこともあり、その場合は原因者に本管清掃代などをご負担いただくことがあります。



ひび割れて交換が必要な公共マス

排水設備等改造資金融資

自己資金だけでは下水道への接続や排水設備の改造工事費をまかなうことが困難な場合に、金融機関から資金融資を受けることができます。

貸付限度額 100万円

貸付利率 実質無利子（市が全額補給）

償還期間 48月以内

※貸付条件、金融機関の審査があります。詳しくは、下水道課まで

ディスポーザーの利用ができます

ディスポーザーは、生ごみを粉砕して流水で下水道に流せるようにする機械です。台所の流し台の下に設置します。下水道、市管理の浄化槽に接続している家庭で利用できます。ディスポーザーの設置は、指定工事店でなければ行うことはできません。設置する場合は、必ず指定工事店を通じて市に届け出てください。

※設置できる建物には条件があります。詳しくは、下水道課まで

「結婚」に関するアンケート調査結果を公表します

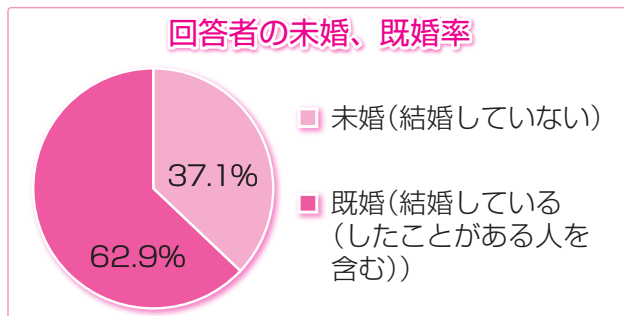
問 企画政策課 企画班
☎ 773-6672

令和元年10月に実施した「結婚」に関するアンケートの調査結果をまとめましたので、主なものを抜粋してお知らせします。

この調査は、市内の若者の結婚や子育てに対する意識などを調査し、総合的な人口減少対策の基礎資料とするために実施しました。

調査の詳しい結果は、市ウェブサイトで公開しています。

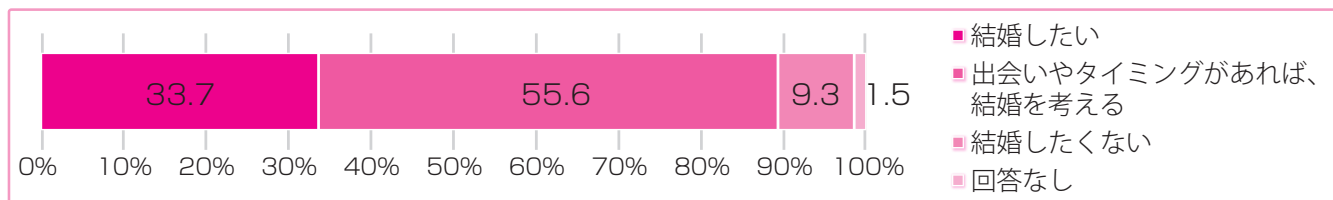
対象者	18歳以上45歳未満（令和元年10月1日現在）の市民2,000人（無作為抽出）
調査方法	郵送またはインターネット回答
調査期間	令和元年10月11日(金)～31日(木)
回収率	27.2%（回収数553）



1 未婚者に尋ねた事項

1 未婚者の結婚意向 「結婚」について、あなたの気持ちをお聞かせください。

「結婚したい」と回答した人が約3割、「出会いやタイミングがあれば結婚を考える」と回答した人が約6割、「結婚したくない」と回答した人が約1割となりました。



2 結婚について考えたときに気になること あなたが結婚について考えたとき、次の中でどのようなことが気になりますか。（複数回答可）

結婚について考えたときに、「自分の生活リズムや生活スタイルを保てるか」「余暇や遊びの時間を自由に取れるか」「お金を自由に使えるか」が気になるという回答が上位を占めました。

	自分の生活リズムや生活スタイルを保てるか	余暇や遊びの時間を自由に取れるか	お金を自由に使えるか	自由な人生設計ができるか	住む場所が制約されないか	仕事（または学業）の時間を自由に取れるか	ファッションや食物などの好み制限されないか	職業を自由に選べるか
総数	54.6%	50.7%	48.8%	28.8%	28.3%	27.3%	22.4%	20.0%

2 既婚者に尋ねた事項

1 出会いのきっかけ 結婚相手とは、どこで知り合いましたか。

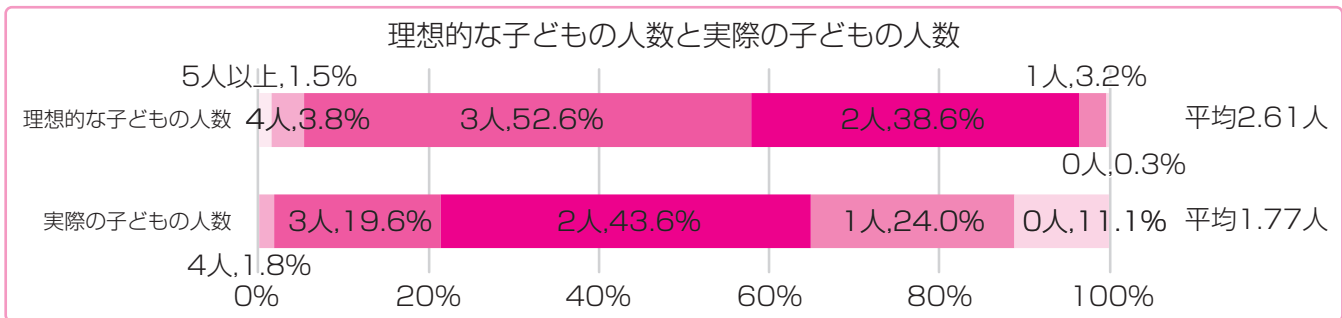
出会いのきっかけとして「友人・知人・兄弟姉妹を通じて」と回答した人が約4割で最も多く、次いで「職場や仕事」と回答した人が約3割、「学校」と回答した人が約2割でした。この上位3つの回答が全体の約8割を占めました。

	友人・知人・兄弟姉妹を通じて	職場や仕事	学校	サークル・クラブ・習い事	アルバイト	婚活パーティー・街コン	街なかや旅行先	インターネットを通じて	お見合い	幼なじみや近所の人	その他
総数	41.7%	26.8%	15.5%	3.5%	2.6%	2.3%	1.7%	1.5%	1.2%	0.6%	2.6%

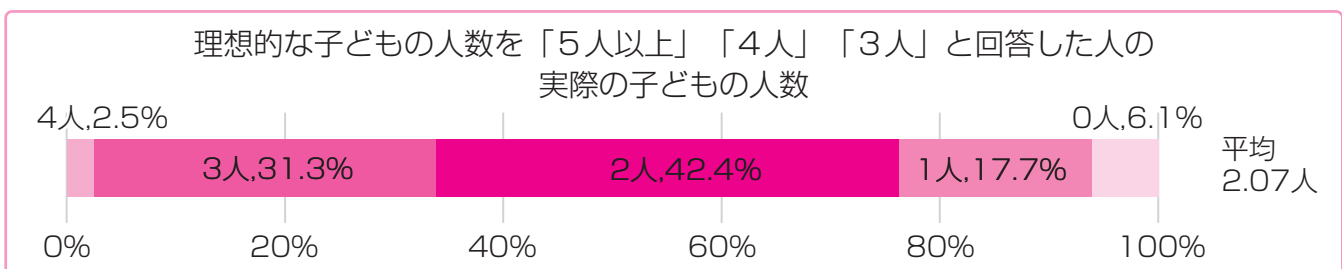
2 理想的な子どもの人数と実際の子ども的人数 理想的な子どもの数は何人ですか。また、あなたには、何人の子どもがいますか。(持ちたいと思いますか)

※平均値は、5人以上を5として算出

理想的な子どもの人数の平均は2.61人で、実際の子ども的人数の平均は2人を下回り1.77人となりました。



理想的な子どもの人数を「5人以上」「4人」「3人」と回答した人の実際の子ども的人数の平均は2.07人でした。実際の子ども的人数が2人以下の人が約6割となりました。

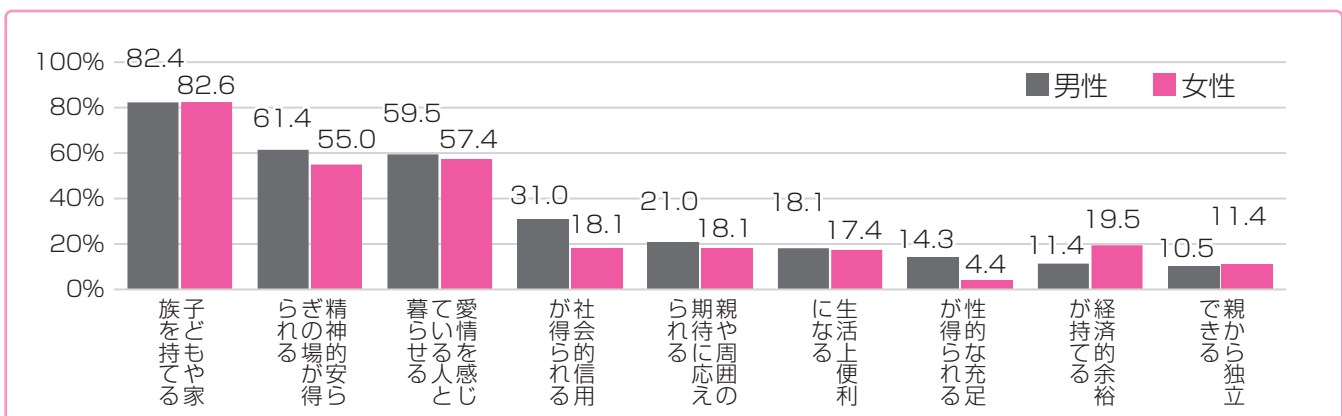


3 全員に尋ねた事項

1 結婚の利点と結婚に利点があるとした理由 結婚することに利点があると思いますか。利点があるとした人について、具体的な理由を教えてください。(理由は複数回答可)

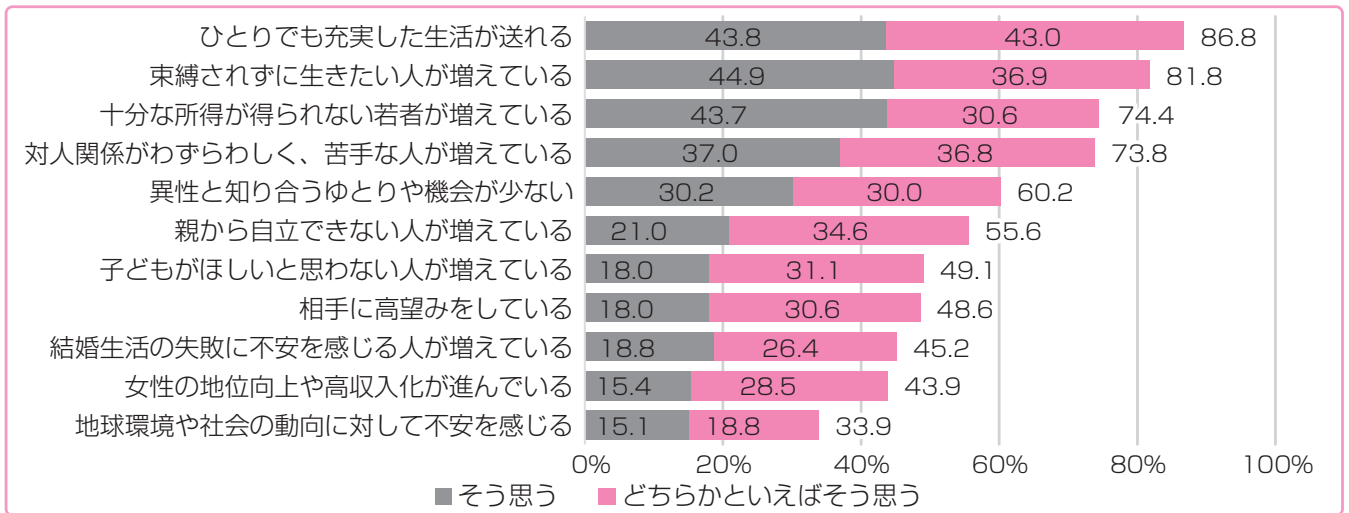
結婚することに「利点がある」と感じている人は約9割でした。

具体的な利点として、「子どもや家族を持てる」を挙げる人が男性・女性ともに約8割で最も高く、次いで「精神的安らぎの場が得られる」「愛情を感じている人と暮らせる」を挙げる人が約6割となりました。



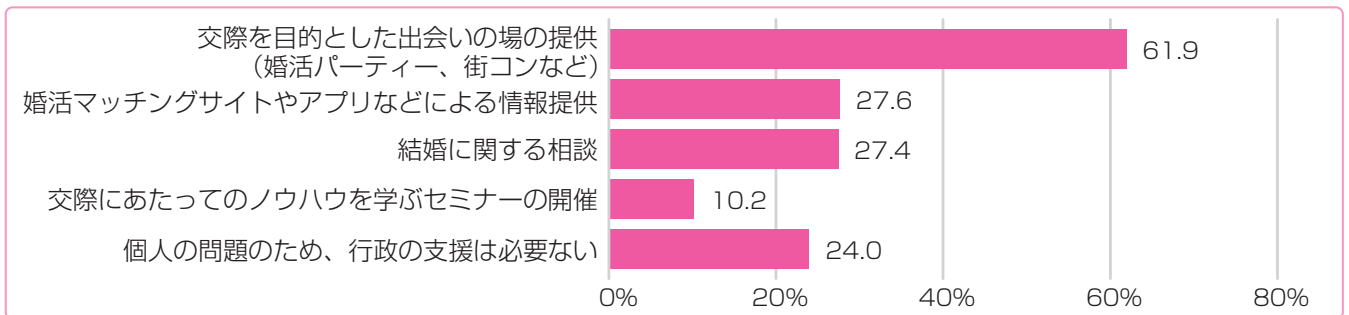
2 未婚化・晩婚化の原因 未婚化・晩婚化の原因について、次のようなことが考えられていますが、あなたはどのように思われますか。(「そう思う」「どちらかといえばそう思う」「あまりそう思わない」「そう思わない」から選択)

「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」の割合をグラフ化しました。「ひとりでも充実した生活が送れる」と思う人が約9割で最も多く、次いで「束縛されずに生きていきたい人が増えている」と思う人が約8割、「十分な所得が得られない若者が増えている」「対人関係がわずらわしく、苦手な人が増えている」と思う人がそれぞれ約7割となりました。



3 行政の婚活支援 行政が婚活支援を行う場合、どのようなことが必要だと思いますか。(複数回答可)

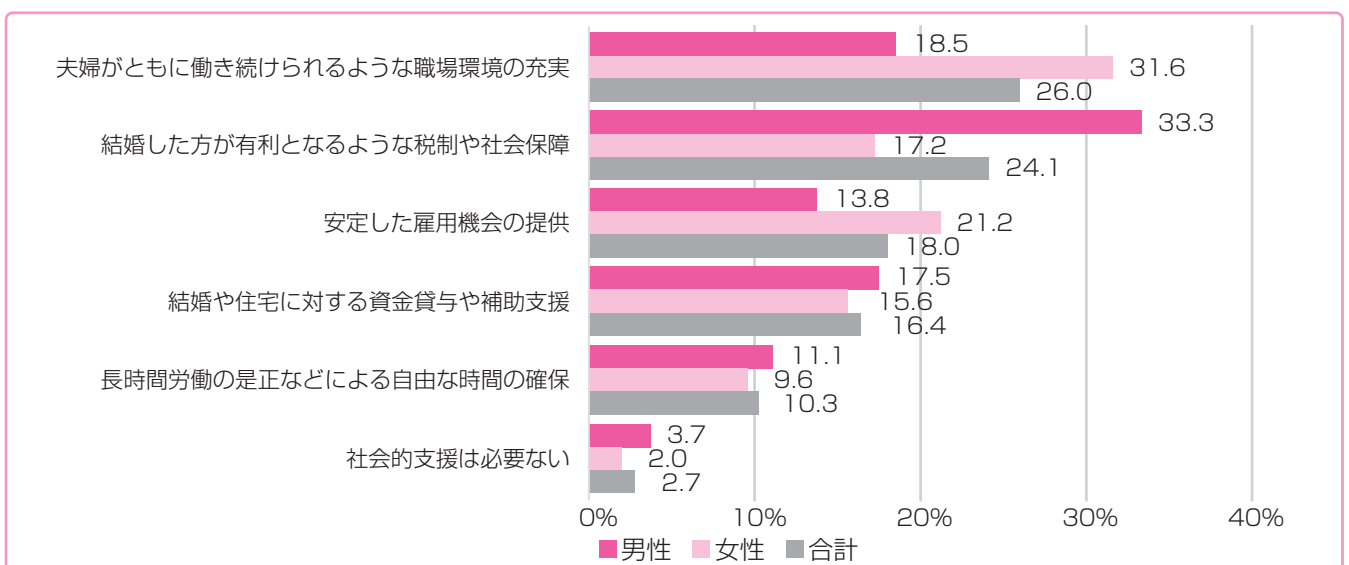
「交際を目的とした出会いの場の提供（婚活パーティー、街コンなど）」と回答した人が約6割で最も高く、一方で「個人の問題のため、行政の支援は必要ない」と回答した人が約2割となりました。



4 社会的な婚活支援 結婚する場合、どのような社会的支援があればよいと思いますか。

全体では「夫婦がともに働き続けられるような職場環境の充実」を挙げる人が約3割で最も高く、次いで「結婚した方が有利となるような税制や社会保障」「安定した雇用機会の提供」を挙げる人がそれぞれ約2割となりました。

男性は「結婚した方が有利となるような税制や社会保障」を挙げる人が女性に比べて高く、女性は「夫婦がともに働き続けられるような職場環境の充実」「安定した雇用機会の提供」を挙げる人が男性に比べて高くなりました。



※各グラフと表は、小数点以下第2位を四捨五入し小数点第1位までを表示しているため、合計値が100%にならない場合があります

東京2020オリンピック聖火リレーボランティア募集

問 新潟県 県民生活・環境部
スポーツ課
☎025-280-5951

新潟県では聖火リレーが6月5日(金)、6日(土)に行われます。県実行委員会では、運営を支えるボランティアを募集します。

資 平成14年4月1日以前に生まれた人

内 市内のリレー沿道やセレモニー会場の観覧者整理、交通整理など(4時間程度)

定 330人(定員に達し次第受付終了)

応募方法 次のいずれかの方
法でお申し込みください。

- ①ファックス・
025-280-5276
- ②メール: ngt0301900@pref.niigata.lg.jp
- ③郵送: 〒950-8570

新潟市中央区新光町4-1
新潟県庁県民生活・環境部
スポーツ課内 東京2020
オリンピック聖火リレー等
新潟県実行委員会事務局
宛て

④県ウェブサイト・応募フォームに
入力し、送信
4月10日(金)

他
・活動時にボランティアと識
別できるウェアを支給予定
・県実行委員会で、一括で傷
害保険、損害賠償責任保険
に加入予定
・活動内容に関する事前説明
会に必ずご出席ください
※説明会の開催日程など詳し
くは、後日メールでお知ら
せします

65歳からの健康づくり 「水中運動教室(1期)」 の参加者募集

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体を
鍛え、心肺機能を高めること
ができます。
参加者からは「体が動かし
やすくなった」「これからも
参加を続けたい」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。
対市内に住所のある65歳以上
の人

期 4月21日～6月30日(5月
5日を除く)の毎週火曜日
(全10回)

時 午後2時～3時

内 水中歩行とアクアエクサ
イズ(水中運動)

会 デイスポーツ南魚沼
費 1回300円

定 30人(申込み多数の場合は
抽選)

他 3月31日(火)
新型コロナウイルス感染症
の発生状況により、中止や
延期の可能性あります。

事務基本科1期4月 入校生募集

問 新潟県立魚沼テクノスワー
ル
☎025-794-2410

対 パソコン操作やソフトの基
本を習得し、ビジネスマ
ナーを学び、就職を希望す
る人

期 4月22日(水)～7月21日(火)
(祝日を除く月～金曜日)

時 午前9時30分～午後4時10
分
会 株式会社エム・エスオフィ
スイオン小千谷店内 特別
研修室(小千谷市大字平沢
新田)

定 15人

費 無料(テキスト代、検定
受験料など自己負担あり)

申 ハローワーク南魚沼
4月2日(木)

春の火災予防運動

問 南魚沼市消防本部 予防課
☎782-5330
南魚沼市消防署 大和分署
☎779-4600

4月1日(水)～7日(火)に、春
の新潟県火災予防運動が実施
されます。

春は空気が乾燥し、火災が
発生しやすくなります。特に、
野焼きによる火災が多発しま
す。また、今年はまれにみる
少雪で、林野火災が起こりや
すくなる可能性があります。
ご注意ください。

雪の重みなどにより灯油や
LPガスの配管が破損してい
る場合があります。家の周り
の配管を点検しましょう。

雪が消えても、暖房器具を
使う機会があります。火の取
り扱いには、十分ご注意ください。

令和2年度慰霊巡拝事 業

問 新潟県 福祉保健部 福祉保
健課 援護恩給室
☎025-280-5180

旧主要戦域における厚生労
働省主催の慰霊巡拝事業が実
施されます。参加を希望する
ご遺族は、お問い合わせくだ
さい。

実施地域

カザフスタン共和国、イル
クーツク州・ブリヤード共
和国、ハバロフスク地方・
ユダヤ自治州、インドネシ
ア、中国東北地方(旧満州
地区全域)、東部ニューギ
ニア、沿海地方、ビスマー
ク諸島、ミャンマー、トラッ
ク諸島、フィリピン、硫黄
島

実施予定時期

8月下旬～令和3年2月中
旬

都市計画道路の変更案の縦覧

問 都市計画課 都市計画係
☎773-6662

市では、都市計画道路の変更の素案について住民説明・公聴会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案の縦覧を行います。

変更案の縦覧

縦覧期間

3月17日(火)～31日(火)

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

意見書の提出

南魚沼市民と利害関係人は、縦覧期間中に意見書を提出できます。住所、氏名、電話番号を記載した意見書(様式自由)を縦覧場所に提出してください。

いただいた意見は、その要旨を審議の判断資料の一つとして都市計画審議会に提出します。

都市計画道路の変更の概要

幅員変更

鰻島浦佐線、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)

ニットDEけあ帽子 Cafe in 永昌庵

問・申けあ帽子くらぶモカ(穴沢)
☎090-2223-3266

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。

ニット帽やモチーフを製作します。作製した帽子は病院などに贈ります

作製前に座禅体験と講話を行います。足を組めない人は椅子に座る座禅もあります。帽子作りのみの参加もできます。申し込み時にお伝えください。

日 3月28日(土) 午後1時～4時
会 永昌庵(東泉田)

申 電話でお申し込みください。

定 10人

費 3000円(座禅体験含む)

3月25日(水)

持ちかぎ針

※材料、飲み物、茶菓子は主催者で用意します。座禅体験はゆったりとしたズボンでご参加ください

固定資産の縦覧を開始します

問 税務課 資産税班
☎773-6668

固定資産の確認にご利用ください。

期 4月1日(水)～6月1日(月)

(土・日曜日、祝日を除く)
縦覧できる人

土地・家屋の固定資産税の納税者か、その代理人

縦覧できる内容

土地 所在地番・地目・地積・価格

家屋 所在・家屋番号・種類・構造・床面積・価格

縦覧・閲覧場所

税務課 資産税班、大和・塩沢市民センター

注意

・所有者の名前、住所などの記載はありません。
・償却資産は縦覧の対象外です。

・縦覧には、運転免許証(代理人の場合は委任状も必要)などの本人確認書類の提示が必要です。
※所有する固定資産の縦覧できる内容以外の項目や償却資産の内容を知りたい人は、固定資産課税台帳(名寄帳)の閲覧を申請してください。縦覧期間中は閲覧手数料が無料です

乳がん検診(マンモグラフィ2方向)4,400円、骨粗しょう症検診3,000円、両方実施の場合6,600円

健友館乳がん検診・骨粗しょう症検診

問・申 ゆきぐに大和病院 健友館
☎777-4477

令和2年度から健友館では乳がん検診・骨粗しょう症検診を実施します。住民健診や職場健診での実施対象年齢に該当しない人でも、乳がん検診・骨粗しょう症検診を受けたい人は、ぜひお申し込みください。

期 4月16日(木)～令和3年3月24日(水)(祝日を除く水・木曜日に実施)

時 午後2時～3時

定 5～10人/日

会 ゆきぐに大和病院 健友館

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

あなたが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・高校不登校などに悩む義務教育終了～39歳の若者かその家族

日 ①4月6日(月)

午後2時～3時

②4月24日(金)

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

申 電話でお申し込みください。

日 ①4月2日(木)

②4月22日(水)

他 相談員による電話相談・来所相談に、随時応じます。

家庭ごみの出し方と注意

問 廃棄物対策課

☎ 782-0339

ごみはルールを守って正しく収集場所に出しましょう。

家庭ごみの出し方

- ・ 指定ごみ袋を使用する（指定ごみ袋には処理料金が含まれています）
- ・ 重さを10kg以下にする
- ・ 「家庭ごみの分け方・出し方ガイドブック」に従って、種類ごとに分別する
- ・ 「家庭ごみ収集カレンダー」で、収集日と収集内容を確認する
- ・ 午前8時までに出す
- ・ 収集場所を確認する（ごみの種類や地域によって収集場所が異なります）

違反シール

分け方・出し方が守られていないごみには、違反シールを貼り、収集しません。

指定ごみ袋

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

ガイドブック

「ごみの分け方・出し方ガイドブック」「家庭ごみ収集カレンダー」は、環境衛生センター（廃棄物対策課）・本庁舎 総合窓口、大和・塩沢市民センターで配布しています。

ごみ分別辞典サイト

ごみの分別・出し方を検索できる分別辞典サイトを提供しています。各地域の分別辞典サイトでごみの品目を入力してご確認ください。



大和地域



六日町・塩沢地域

発火の危険性がある家庭ごみの出し方

発火の危険性がある家庭ごみについては、事故防止のため、出し方にご注意ください。

可燃ごみ

・ 花火
使用済みのものに限り、水に濡らして出してください。

い。

使い捨てライター

ガスを出し切って出してください。

不燃ごみ

・ カセットボンベ・スプレー缶
ガスを使い切り、穴を開けてから出してください。

乾電池類

おもちゃなどの電池は取り外して出してください。

※ デジカメや小型コードレス

電話機などに使われている

小型充電式電池などは取り外してください

詳しいごみの分別については、「ごみの分け方・出し方ガイドブック」でご確認ください。

令和2年度からの古着

古布・古紙類の回収場所

4月1日(水)から六日町・塩

沢地域のごみ処理施設での古着古布・古紙類の回収場所が不燃ごみ処理施設「上十日町」に変わります。

古着古布の回収場所と日時

大和地域

回収場所 大和庁舎車庫棟

時 月～金曜日：午前8時30分～午後5時

六日町・塩沢地域

回収場所 不燃ごみ処理施設

時 月～土曜日：午前9時～正午、午後1時～5時

日曜日・祝日：午前9時～正午

古紙類の回収場所

大和地域

回収場所 エコプラント魚沼

時 月～土曜日：午前8時～午後5時

日曜日：午前8時～正午

六日町・塩沢地域

回収場所 不燃ごみ処理施設

時 月～土曜日：午前9時～正午、午後1時～5時

日曜日・祝日：午前9時～正午

他 古紙類回収日に各地域のごみステーションでも回収します。(回収日は家庭ごみ収集カレンダーでご確認ください)



野焼きはやめましょう

野焼き（野外の焼却）による煙や臭いで、日常生活や健康に支障をきたす人がいます。野焼きは、法律で禁止されています。例外として認められている焼却もありますが、違反した場合は処罰の対象となります。

誰もが気持ちよく暮らせる住環境を保つために、草木、剪定枝などを含めて野焼きはやめましょう。

草木、剪定枝などの出し方

六日町・塩沢地域

剪定枝・可燃ごみ処理施設に搬入してください。(直径

50cm以内、長さ2m以内) 草木など…もえるごみに出してください。(直径10cm以内、長さ60cm以内)

大和地域

剪定枝・エコプラント魚沼

(☎025-792-1990)に搬入するか、大型

ごみで出してください。(直径10cm以内、長さ150cm以内)

草木など…燃やせるごみに出してください。(直径5cm以内、長さ50cm以内)

**「特定B型肝炎ウイルス
又感染者給付金等の支
給に関する特別措置
法」弁護士相談会**

問・申 全国B型肝炎訴訟
新潟事務所

☎0255-223-1130

集団予防接種でB型肝炎になつた人とその家族を対象に、弁護士による相談会を開催します。個人情報厳守します。

日 4月18日(土)

午後1時30分～4時
(受付：午後3時まで)

会 魚沼市中央公民館(堀之内
公民館)研修室・会議室(魚
沼市堀之内)

費 無料

※事前予約を優先しますが、
当日会場での申込みも可

**防災メールが新しくな
りました**

問 総務課 防災庶務班

☎773-6660

防災情報などを配信する登録メールを新システムに移行しました。すでに登録済みの人は継続配信されます。新規に登録する人は次の方法で

登録してください。

登録の方法

①携帯電話やスマートフォンから次のメールアドレスに空メール(件名、本文なし)を送信

☐ nangyo1@net21-u.jp

※次のQRコードを読み込むとメールアドレスを取得できます



②送信するとすぐに「登録通知メール」が送られてくるので、添付のURLから登録ページに接続

③登録ページで、お住まいの地域にチェックを入れて、登録ボタンを押す

受信について
毎月1日の正午に試験配信を行っています。試験配信メールが届かない人は、迷惑メール設定などをご確認ください。

迷惑メール設定を行っている人は「minami-u.jp」のドメインが受信できるように設定してください。

なお、メールを受信するための通信料は個人の負担となります。

ります。

発信する情報

- ・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

世界自閉症啓発デー

問 新潟県福祉保健部
障害福祉課

☎025-280-5228
☐025-283-2062

世界自閉症啓発デーとは

4月2日は国際連合が定める「世界自閉症啓発デー」で、世界中の人に自閉症を理解してもらおう取組が行われています。

また、4月2日から8日を、発達障がい啓発週間として、シンポジウムの開催や、塔や記念碑などを青色にライトアップする活動を行っています。

自閉症をはじめとする発達障がいについて知ることや理解することは、発達障がいのある人だけでなく、誰もが幸

せに暮らすことができる社会の実現につながるものと考えています。みなさんのご理解とご支援をお願いします。

**塩沢庁舎の午前6時の
チャイム放送を廃止
します**

問 塩沢市民センター

☎782-0250

塩沢庁舎で午前6時に放送しているチャイムは、4月1日(水)から廃止します。なお、正午と午後5時のチャイムはこれまでと同様に放送を継続します。

**南魚沼市観光ガイドの
会(天地人ガイドの会)
新規メンバー募集**

問・申 南魚沼市観光協会
(井口)

☎783-3377

県内外からの観光客に雪国の歴史と文化を紹介する天地人ガイドを募集します。担当する地域は三国街道塩沢宿「牧之通り」です。ぜひ、お申し込みください。

申 電話でお申し込みください。

4月10日(金)

他 ガイドの方法などは研修を行います。研修の日程などは、応募者に後日連絡します。

※詳しくは、お問い合わせください

**市民ガイドブックの配
布予定**

問 秘書広報課

☎773-6658

株式会社サイネックスと協働で制作した「南魚沼市民ガイドブック2020」を市報4月1日号と同時に全戸配布予定です。市の各種手続き案内などをまとめているので、くらしの便利帳としてご利用ください。

発行に関する作成費用は、市内事業所などからの広告収入で賄っています。ご協力いただいた関係者のみなさんに感謝申し上げます。





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

南魚スポーツパラダイス

スポパラ令和2年度会員募集中

総合型地域スポーツクラブ南魚スポーツパラダイス(スポパラ)は、年会費6,290円で、さまざまな教室が「無料」か「割引価格」で受講できます。

各種教室に参加して、健康増進に励んでみませんか？

令和2年度 第1期(4月～7月) 教室参加者募集

受講料

【スポパラ会員】無料

【一般】4,500円

※スポーツチャンバラ教室：一般2,500円、ボディケア教室「ボクレッチ」：一般3,000円、キッズダンス教室：保護者が会員の未就学児1,000円、ベビーマッサージ教室：会員・一般ともに別途材料費500円が必要

☑ディスポートに設置の申込書を記入し、料金を添えてフロントにお申し込みください。(電話申込み不可)

※定員に達し次第、締め切ります。保険料は年会費・受講料に含まれます(当該教室のみ有効)

教室名	開催曜日・開催時間	教室初日	対象	教室内容	受付開始
リズム体操教室	火 13:00～14:00	4/7	16歳以上	軽快なリズムに乗って、楽しく身体を動かします。	3/17(火)
スポーツチャンバラ教室(全5回)	19:00～20:00		小学生以上	空気の入った剣で戦います。親子で楽しめます。	
NEW 70'Sディスコダンス教室	水 13:00～14:00	4/15	45歳以上	仲間と一緒に踊りましょう!	3/18(水)
4・5月期 ベビーマッサージ教室(全5回)	10:30～12:00	4/16	生後2ヶ月～ハイハイ前の乳児と母親	赤ちゃんとお母さんの肌のふれあいを体感します。 ※講師が赤ちゃんに直接触れることはありません	3/19(木)
美ボディメイキング教室	9:45～10:45		16歳以上	初心者向けの教室です。ゆったり時間をかけて、体を整えます。	
らくらく青竹教室	13:00～14:00		16歳以上	青竹踏みを使って、全身の機能を高めます。運動経験のない人も安心です。	
リラックスヨガ	14:30～15:30		16歳以上	ゆっくり時間をかけて体の緊張をほぐし、心を穏やかにしましょう。	
キッズダンス教室	17:30～18:30		4歳児(年中)～小学1年生	年中児から始められるヒップホップダンス!	
NEW ボディケア教室「ボクレッチ」(全6回)	木 18:30～19:30	4/23		リズムに合わせて楽しくボクシング! ストレッチで体もほぐせます。	
ボディメイキング教室	10:00～10:50	4/17	16歳以上	楽しくらくらくボディメイク。ボールを使って、身体のゆがみやバランスを整えます。	3/20(金・祝)
フラダンス教室	金 11:00～12:00		16歳以上	ハワイの伝統舞踊。アロハの精神で、ゆったり楽しく踊りましょう。	
パワーヨガ教室	19:00～20:00		16歳以上	筋トレ要素の強いヨガのポーズで、エクササイズ。	

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

魚沼地域における食塩摂取の特徴

食塩のとり過ぎは、高血圧・脳卒中や心筋梗塞など生活習慣病の原因になることが知られており、日々の食事で食塩の摂取量に注意することが大切です。

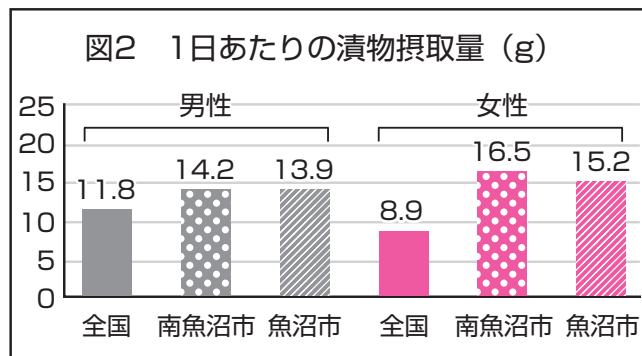
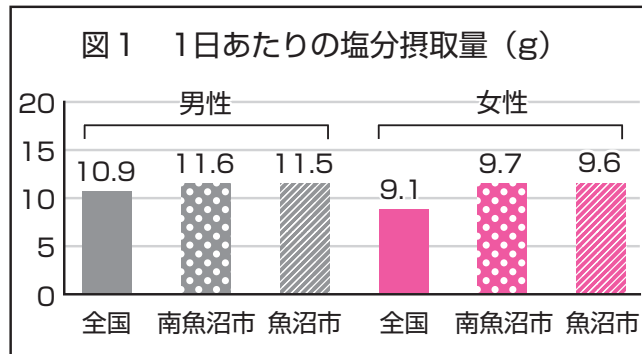
今回行った「うおぬま地方の健康調査」（回答者39,714人：男性18,845人、女性20,869人）の食塩摂取量の結果を報告します。

南魚沼市では40歳以上の1日当たりの平均食塩摂取量(図1)は、男性11.6g、女性9.7gでした。全国平均(注1)と比較して、男女ともやや高いことがわかりました。

また、食塩を多く含む食品の一つである漬物の1日当たりの摂取量(図2)は、男性14.2g、女性16.5gでした。これは全国平均(注1)と比較すると、男性で約1.2倍、女性で約1.9倍高いことがわかりました。

つまり、魚沼地域では、漬物の摂取量を控えることが食塩のとり過ぎを防ぐ可能性があると考えられます。今後の追跡調査では、食塩摂取量と病気の発症との関連などを明らかにしたいと考えています。

(注1)：平成29年 国民健康・栄養調査 引用



食生活パターンと胃がんとの関連について～多目的コホート研究より～

食塩のとり過ぎが身体に悪影響を及ぼすことは知られていますが、私たちは食事をすることで、食塩以外にも複数の栄養素をとっています。これらの栄養素は体内で相互作用により、栄養素の単独の作用が強められたり打ち消されたり、新しい作用が生じたりしていると考えられます。

国立がん研究センターで行われた食品の組み合わせによるパターンから分類した追跡調査では、塩蔵魚卵、干物、塩辛、みそ汁、漬物などの高塩分な食品を多く食べる「伝統的な食事パターン」によって、胃がん発症のリスクが高くなると報告されていました。一方で、野菜や果物、乳製品、大豆製品などを多く食べる「健康的な食事パターン」では、女性の胃がん発症のリスクが低下していました。

つまり、胃がんの発生には食塩の単独作用だけでなく、「食生活パターン(食べ方)」も関係していると考えられます。日々の食事では「健康的な食生活パターン」を心掛け、野菜や果物などを多く取り入れるように工夫しましょう。

参考：食生活パターンと胃がんとの関連について「多目的コホート研究(JPHC研究)」からの成果

※詳しくは、予防研究グループ・国立がん研究センターウェブサイト(「食生活パターンと胃がん」で検索)をご覧ください

健康調査票をご返送ください

コホート研究に同意していただいたみなさんに、1年に1度、年度末に健康調査票を送付しています。健康調査票には、1年間の健康状態についてわかる範囲で記入し、ご返送ください。

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>



今泉記念館アートステーション

開館9:00~17:00 (入館16:30まで)
3月は毎日開館します

☎783-4500 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 6月9日(火)まで

美しき日本の風景

世界的に有名な浮世絵師 葛飾北斎の生誕260周年を記念して、日本の風景を描いた作品を展示します。北斎を始め、歌川広重、横山大観、片岡球子など、当館が所蔵する巨匠たちの作品が登場。富士山や懐かしい日本の風景、当時の人びとが描かれた作品をご覧ください。

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は、独自の文化を発達させてきました。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。

ひな雪見かざり

期 4月3日(金)まで

今泉記念館1階で「ひな雪見かざり」を開催。

池田記念美術館

開館9:00~17:00 (入館16:30まで)
3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

井口優絵画展~山と大草原に魅せられて~

期 4月6日(月)まで

市内出身の井口優さんの個展。八海山や尾瀬、モンゴルの大自然を描いた作品を展示。

絵紙ワンダーランド~小千谷の雛まつり~

期 4月11日(土)~5月24日(日)

小千谷市には、雛まつりに雛人形と絵紙と呼ばれる浮世絵を飾る風習があります。

この展覧会では、小千谷市の雛祭りを再現し、個人の浮世絵のコレクションを展示して、小千谷市の絵紙文化や絵紙の楽しみ方を紹介します。

ギャラリートーク

日 4月11日(土) 14:00~15:00

費 500円(入館料)

中央大学教授の鈴木俊幸さんが展示品を解説。



南魚沼市民会館

受付8:30~17:15
3月の休館【毎週月曜日】

☎773-5500 F772-8161
URL <http://www.6bun.jp/kaikan/>

南こうせつコンサートツアー2020 ~いつも歌があった~

昨年デビュー50周年を迎え、ますます精力的に活動する南こうせつが10年ぶりに南魚沼に登場。名曲の数々を、ぜひお聴きください。

日 6月21日(日) 開演17:00~ (開場16:30)

会 市民会館 大ホール 費 全席指定 6,800円

※未就学児入場不可。4月5日(日)から市民会館・会館プレイガイドで発売

賛助会員は3月29日(日)から市民会館で先行発売。(令和2年度賛助会員に入会した人か更新手続きの済んだ人が対象)



鈴木牧之記念館

開館9:00~16:30
3月の休館【31日(火)】

☎・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)

「北越雪譜いろはかるた」

「ちりぬるを」の「を」は

「亭刈り亭引き亭績み

縮は亭麻で糸作り」

越後縮の原材料は麻の一種で亭麻といえます。茎から繊維を取り出し、糸にするには熟練の技術が必要で、とても手間のかかる作業です。



今福進人形展~昭和のこどもたち~

期 3月30日(月)まで

他 三国街道塩沢宿ひな雪見かざりも同時開催中。

※会期中、市民は観覧無料

トミオカホワイト美術館

開館10:00~17:00 (入館16:30まで)
3月の休館日【毎週水曜日、17日(火)、19日(木)】

☎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)

開館30周年記念「白の探求~光・風・雲~」

期 3月20日(金・祝)~7月7日(火)

雪の白を探求し続けた富岡惣一郎は、花火や水、風、雲といった雪以外のモチーフにも挑戦しています。

晩年に富岡惣一郎が描いた「光・風・雲」を中心に初期からの作品を年代順に展示。



花火・長岡E

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐため、3月のあそびの広場はすべて中止します。
4月以降の開催は各園に直接お問い合わせください

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	10:00~11:30	
	ちくちくあみあみ（縫い物と編み物）	金曜日		
	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）	4月16日(木)	10:30~11:30	
	作って学ぼう！ちまき作り	4月29日(水・祝)	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



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12月生	4月24日(金)	13:00~13:10	4月23日(木)	13:20~13:30
10か月児健診	令和元年6月生	生後10か月になったら、受診票を使って医療機関で受けましょう。BCG接種期限まであと2か月です。			
1歳児歯科健診 フッ化物塗布	平成31年3月生	5月に実施 ※北部は、奇数月のみ開催		4月22日(水)	13:00~13:10
1歳半児健診・歯科 健診・フッ化物塗布	平成30年9月生	4月10日(金)	13:00~13:10	4月17日(金)	13:00~13:10
2歳児歯科健診 フッ化物塗布	平成30年3月生	5月に実施 ※北部は、奇数月のみ開催		4月14日(火)	13:00~13:10
2歳半児歯科健診 フッ化物塗布	平成29年9月生	4月9日(木)	9:00~9:10	4月8日(水)	13:00~13:10
3歳児健診・歯科健 診・フッ化物塗布	平成29年3月生	4月16日(木)	13:00~13:10	4月15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
育児力アップ講座 (育児学級)	令和元年 10月・11月生	4月13日(月)	9:45~	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9月生	4月21日(火)	9:30~9:45		事前に 保健課に申込み

「愛の鞭^{いち}ゼロ作戦」できていますか？

子育てをしていると、楽しいことばかりではなく、イライラすることもあります。しつこく称して、たたいたり怒鳴ったりすることは、子どもの成長の助けにならないばかりか、悪影響を及ぼす可能性があります。

以下の5つのポイントに心掛けながら、まっすぐに子どもと向き合ってみませんか。

- ①体罰や暴言を使わない(大人からたたかれたり怒鳴られたりすることで、心や脳に大きな影響を与えることがあります)
- ②子どもが親に恐怖を持つと、身近な大人にも助けを求められなくなる
- ③爆発寸前のイライラした気持ちを静める(深呼吸や数を数えるなど自分なりの気持ちを静める方法を見つけておく)
- ④親自身が助けを求める
- ⑤子どもの気持ちと行動を分けて考え、育ちを応援する(子どもの嫌がる態度だけにとらわれず、「どうしたらいいのかな?」と子どもの考えを引き出してあげましょう)

～相談してみませんか～

育児の不安や困ったとき、誰かと話すことで安心したり、気分転換になったりします。悩んだときはいつでも気軽に相談ください。相談内容に関する秘密は守られます。

- ・市役所保健課 ☎773-6811
- ・市役所子育て支援課 ☎773-6822
- ・児童相談所全国共通ダイヤル ☎189(いちはやく)

参考：健やか親子21「愛の鞭ゼロ作戦」

くれよんクラブ

問保健課 ☎ 773-6811

「くれよんクラブ」は、子どもの育てにくさを感じている保護者や、障がいのある子どもの保護者の集まりです。情報交換や勉強会を開催しています。会場には保育士がいるので、子どもと一緒にでも参加できます。

☎①4月20日(月)、②5月19日(火) 内①先輩ママと話をしよう、②臨床心理士から話を聞こう
共通事項 時10時~11時 申不要。直接会場まで。 ☎子育て支援センター子育ての駅「ほのぼの」

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ないので、できるだけ通常の診療時間内に受診してください。

夜間に困ったときは

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

時19:00～翌朝8:00（毎日）

- ・新潟県救急医療電話相談 対15歳以上
☎ 025-284-7119（#7119でも可）
- ・新潟県小児救急医療電話相談 対15歳未満
☎ 025-288-2525（#8000でも可）

献血にご協力ください ～4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
3日(金)	一般社団法人南魚沼建設業協会〔六日町〕	9:30～12:00
	南魚沼地域振興局	14:00～15:30

※すべて全血400ml 献血。
日程・会場は、変更する場合があります



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社）☎ 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

蔵書点検のため臨時休館します

ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。

塩沢図書室 4月1日(水)～3日(金)
南魚沼市図書館 4月6日(月)～10日(金)
大和図書室 4月13日(月)～16日(木)

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

・イマジン?	有川 ひろ
・龍彦親王航海記 澁澤龍彦伝	磯崎 純一
・芥川賞直木賞秘話	高橋 一清
・俳句は入門できる	長嶋 有
・御社のチャラ男	絲山 秋子
・雲を紡ぐ	伊吹 有喜
・梅と水仙	植松三十里
・紙鑑定士の事件ファイル	歌田 年
・平蔵の母	逢坂 剛
・清明 隠蔽捜査 8	今野 敏
・山岳捜査	笹本 稜平
・君がいなくて小説は書けない	白石 一文
・てしごと おんな職人日乗	あさのあつこ
・インタビューズ	堂場 瞬一
・最高の任務	乗代 雄介
・奈落	古市 憲寿
・背高泡立草【芥川賞受賞作品】	古川 真人
・これでもいいのだ	ジェーン・スー
・やがて忘れる過程の途中 アイオワ日記	滝口 悠生
・西への出口	モーシン・ハミッド
・SDGsがよくわかる本	松原恭司郎
・人間のトリセツ 人工知能への手紙	黒川伊保子
・明智家の末裔たち 本能寺からはじまった闘いの記憶	明智憲三郎
・21 Lessons ユヴァル・ノア・ハラリ	
・いちばんやさしいキャッシュレス決済の教本	
・1日1ページ、読むだけで身につくからだの教養 365	
・ボクはやっと認知症のことがわかった	長谷川和夫
・絶対に休めない医師がやっている最強の体調管理	
・100歳まで元気でポケない食事術	堀江ひろ子
・脱プラスチックへの挑戦 持続可能な地球と世界ビジネスの潮流	堅達 京子
・5Gビジネス見るだけノート	三瓶政一/監修
・子育てを元気にする絵本 ママ・パパ・保育者へ。	
・図解伝染病・生活環と防除のポイント 野菜の病気と害虫	野菜の病気と害虫 米山 伸吾
・十重大事故から読み解く山岳遭難の傷痕	羽根田 治
・頭のいい一級の語彙力集成	山口謠司/監修