



# 市報 みなみ魚沼

2005  
3.1

第4号



## お先に失礼 するわね！

### 第16回にいがた南魚沼市 歩くスキーフェスティバル(2月11日)

大会結果の詳細は本誌4・5ページのほか  
南魚沼市ホームページの「お知らせ」欄を  
ご覧ください。

### おもな内容 ————— CONTENTS

自動交付機稼動!!	2
Newsプラザ+ (プラス)	3~5
掲示板&伝言板	6・7
各課からのお知らせ	8・9
年金制度改正のポイント	10・11
まなびのひろば	12~16
健康ひろば	17~19

かんたん操作でらくらく発行!

自動交付機コーナー

3/1

自動交付機稼働!!

総合市民課 TEL 773-6661 / 総合市民課分室 TEL 777-3111

自動交付機で発行される  
証明書の種類と手数料

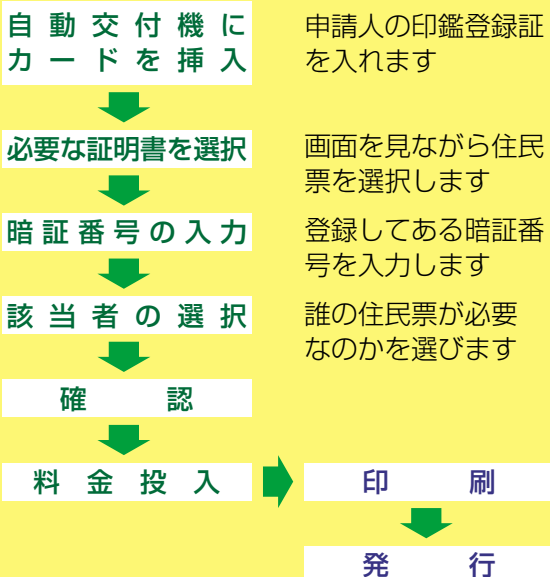
種類	手数料
住民票	250円
印鑑登録証明書	
戸籍附票	450円
戸籍 謄本 抄本	

タッチパネルで操作を行います。

※紙幣は千円札のみ使用可能です。  
できるだけおつりのいらぬようご用意下さい。

設置場所	稼働日	稼働時間
本庁舎-正面玄関内	12月31日から翌年	平日：午前7時30分～午後8時
大和庁舎-正面玄関内	1月3日を除く毎日	土・日曜日・祝日：午前8時30分～午後5時

自動交付機による 住民票の発行手順



※証明書の種類により、一部手順が異なります。画面の指示に従って操作を行ってください。

自動交付機を利用するためには、「印鑑登録証(兼市民カード)」が必要です。  
※総合市民課(分室)で発行いたします。(新規登録:250円)



自動交付機は、下記のいずれかのカードに暗証番号を登録(無料)することで利用可能となります。

- ・印鑑登録証兼市民カード
- ・旧大和町の印鑑登録証
- ・旧六日町の印鑑登録証



# 雪まつり ハイライト

2月12日・13日の両日「第55回南魚沼市雪まつり」が、六日町小学校グラウンド東側の魚野川河川敷の特設会場で開催されました。両日とも天候に恵まれ、2日間で延べ9万人が訪れ、冬の一大イベントを楽しみました。

今年の雪像は、郷土が生んだ直江兼継公に縁のある坂戸城！このステージをバックに地元芸能や友好都市の皆さんから雪まつりを盛り上げていただきました。

また、今年も13日から18日まで同会場で「かまくらまつり」が行われ、訪れた人を雪国情緒あふれる暖かな世界に誘いました。



▲盛り上がった雪のステージ



幻想的な通路を抜けると…夜のステージの幕があがる▼



▲雪の広場は子どもたちに大人気▶



▲ステージでは鎧武者も活躍！



▲かまくらの中ではお餅や甘酒のサービスも



◀勇壮な御美城太鼓が心を揺さぶる



▲まつりは盛大な花火で幕を閉じる

第16回

にいがた南魚沼市  
歩くスキーフェスティバル

白銀の雪 光る笑顔



2月11日に、五日町クロスカント  
リーコースにおいて、南魚沼市誕生  
記念の、そして第16回目となる歩く  
スキーフェスティバルが開催されま  
した。

大会当日は、あいにく雪が降る中  
での大会となりましたが、北は秋田  
から南は福岡まで、1、500人を  
超える参加選手が、スタートの合図  
で一斉に雪原に飛び出しました。

記録に挑戦する人、家族・友人と  
楽しみながら滑る人、それぞれにさ  
わやかな汗を流しながら楽しいひと  
時を過ごしました。ゴール付近では、  
満足感にあふれる笑顔や、お互いの  
健闘をたたえあう姿が、あちらこ  
ちで見られました。



30 km 高校生男子

- 1位 鈴木貴浩 八海高校
- 2位 若井裕作 八海高校
- 3位 高村幸一 八海高校

30 km 一般男子

- 1位 嶋田陽介 仙台大学
- 2位 印田 誠 東京都スキー連盟
- 3位 土村雅彦 静岡大学

30 km 30歳以上男子

- 1位 南雲邦夫 湯沢中学校
- 2位 渋谷 悟 東芝スキー
- 3位 細谷岳男 千葉県千葉市

30 km 高校生以上女子

- 1位 丸山菜々子 津南高校
- 2位 志賀理恵子 津南高校
- 3位 春日萌子 十日町高校

15 km 中学生男子

- 1位 金澤郁馬 長岡クロカン
- 2位 関 翔弥 大和中学校
- 3位 小黒祐介 牧X Cクラブ

15 km 高校生男子

- 1位 目黒淳哉 塩沢商工高校

15 km 29歳以下男子

- 1位 高橋哲也 津南高校
- 2位 澤野秀幸 早稲田大学
- 3位 古田島伸浩 千葉県習志野市

15 km 30歳以上男子

- 1位 佐藤敏彦 魚沼市
- 2位 藤田修士 少年工科大学
- 3位 藤井政美 栃木県今市市

15 km 中学生女子

- 1位 若井彩花 六日町中学校
- 2位 佐藤真奈美 牧X Cクラブ
- 3位 藤ノ木美代子 津南中学校

15 km 高校生女子

- 1位 高橋和希 小千谷西高等学校
- 2位 大野千穂 小千谷西高等学校
- 3位 阿部真衣 小千谷西高等学校

15 km 29歳以下女子

- 1位 若井愛恵 早稲田大学
- 2位 高橋朝美 十日町市
- 3位 水落麻美 十日町総合高校

15 km 30歳以上女子

- 1位 山内京子 十日町スキー協会
- 2位 渡辺俊樹 おぢやファイトC
- 3位 羽深広夢 牧X Cクラブ

10 km 小学生男子

- 1位 桜井 毅 広神ジュニア
- 2位 本田崇継 大巻中学校
- 3位 佐藤 優 東小千谷中学校

10 km 中学生男子

- 1位 村田愛美 小千谷小学校
- 2位 中嶋紋菜 M J X C
- 3位 真庭菜央 水上J C C

10 km 小学生女子

- 1位 村田愛美 小千谷小学校
- 2位 中嶋紋菜 M J X C
- 3位 真庭菜央 水上J C C

10 km 中学生女子

- 1位 佐藤彩香 守門中学校
- 2位 小池翔子 東小千谷中学校
- 3位 小林磨実 小千谷中X C

10 km 29歳以下男子

- 1位 山田進一 十日町地域消防署
- 2位 笠原大地 小出高校
- 3位 中澤佑史 八海高校

10 km 30歳～39歳男子

- 1位 宮澤 修 桑原車輛
- 2位 伊藤雅史 スノーウェアP
- 3位 細貝英雄 和泉S C

10 km 40歳～49歳男子

- 1位 村田洋一 小千谷中学校
- 2位 小林正昭 小千谷中X C
- 3位 西野直哉 小松市スキー協会

10 km 50歳～59歳男子

- 1位 大根田光彦 ハガレーシング
- 2位 加藤 豊 白峰村スキー協会
- 3位 瀬木紀彦 飛騨山岳会

10 km 60歳～69歳男子

- 1位 北川松男 雪螢
- 2位 町田紀夫 六日町スキークラブ
- 3位 岩野孝司 新発田クラブ

10 km 70歳以上男子

- 1位 近藤康信 鯖石走ろう会
- 2位 池端 昭 金沢スノーフレンドズ
- 3位 伊知地信人 長岡銀嶺スキーク

10 km 29歳以下女子

- 1位 阿部芽子 湯沢中学校
- 2位 宮下真由美 四郎丸S C
- 3位 秋山紗衣子 セイダイO G

10 km 30歳～39歳女子

- 1位 村田敏恵 小千谷小学校
- 2位 佐藤静子 長岡市
- 3位 阿部久美子 土樽小学校

10 km 40歳～49歳女子

- 1位 佐藤正子 魚沼市
- 2位 山田ひろみ 南魚沼市
- 3位 伊藤純江 世田谷区スキー協

10 km 50歳～59歳女子

- 1位 久保田初枝 歩くスキークラブ
- 2位 関 雅江 第一上田小学校
- 3位 市川文字 大崎雪ん子

10 km 60歳～69歳女子

- 1位 佐藤日出子 山ノ会若ぶな
- 2位 鈴木育子 Heartbeat
- 3位 上石喜代子 上越市

10 km 70歳以上女子 (出場者なし)

**ご協力ありがとうございました**

南魚沼市誕生記念として、第16回にいがた南魚沼市歩くスキーフェスティバルに、県内外から約1,500人もの方からご参加をいただき無事大会を成功させることができました。

開催にあたり、多くの法人・団体の皆さまからご協賛をいただき大変ありがとうございました。

また、大会運営にご支援、ご協力いただいた役員の方々および地元関係者の皆さまには、心から深く感謝申し上げます。

にいがた南魚沼市  
歩くスキーフェスティバル実行委員会

# 掲示板

## 市からの お知らせ

問：問い合わせ 申：申し込み 日：日時 場：会場  
 期：期間 時：時間 対：対象 資：資格 定：定員  
 ￥：費用 〇：締め切り 内：内容 講：講師

### 確定申告の 雑損控除

**重要!**

昨年の中越大地震等で住宅・家財に被害があり、確定申告による雑損控除を受けようとする方で、損失額が大きくて、その年の所得金額から控除しきれない場合は、翌年以降3年間に繰り越して各年の所得金額から控除できます。

この場合、損失の生じた年に損失の金額を記載した確定申告書を期限内に提出し、その後の年に引き続き確定申告を提出していることが必要です。雑損控除の必要書類は2月15日号の市報みなみ魚沼をご覧ください。

問 税務課 市民税係

### 心豊かな子育て教室

みななおいでよ  
 楽しいひと盛りだくさん！  
 心豊かな子育て教室

#### 「閉講式」

期 3月12日(土)  
 時 午前10時～11時30分  
 (9時40分受付開始)

# 伝言板

## 国・県等からの お知らせ

場 南魚沼市民会館

多目的ホール

内 「よこい」で春よこい!

対 ティータイム ほか

0歳児から入園前の幼児とその親・ママニティーの  
 パパやママなど。

動きやすい服装でおこしく  
 ださい。

◆ おじいちゃん・おばあちゃんも大歓迎です。

◆ 保険料として1人につき10円のご負担をお願いします。

問 青少年育成センター

ikussei@ap.wakwak.com

### 「スマトラ沖津波被災地と 魚沼をつなぐ会」

#### チャリティー・ コンサート

うおぬま国際交流協会(夢つくす)を母体に発足した「つなぐ会」では、スマトラ沖津波被災者のための募金活動を行っています。この活動の一端として、チャリティー・コンサートを開催します。募金は国際大学留学生が春休みに被災地へ持参し、現地で子どもたちの就学に必要な物資を購入し届けます。「つなぐ会」の活動は、夢つくすホームページで報告します。

(<http://www.umex.ne.jp/>)

日 3月6日(日)

午後2時～4時

場 さわらびホール「浦佐」

内 ①留学生による津波被災地の現状報告

②インド、インドネシア、ベトナム等の伝統舞踊

③ I U J バンド演奏

問 無料

夢つくす事務局

TEL 779-1439

TEL 779-1439

### 南魚沼市役所電話番号

問い合わせにご利用ください		南魚沼市役所電話番号	
本庁舎	FAX772-3055(代表)	大和庁舎	FAX777-5511(代表)
総務課	773-6660	総合市民課分室	777-3111
財政課	773-6671	福祉課(福祉事務所)	777-3112
企画情報課	773-6672	保育課	777-3113
税務課	773-6668	農林課	777-3116
収納対策室	773-6669	農業委員会	777-4166
総合市民課	773-6661	商工観光課分室	777-3117
保健課分室	773-6662	建設課分室	777-3114
農林課分室	773-6663	企業課	777-3115
農業委員会分室	773-6664	学校教育課	777-3118
		健康課(農村検診センター)	777-3850
		社会教育課(公民館)	777-4671
		〃(六日町分館)	773-6610
		〃スポーツ振興係	773-6630
		図書館	773-6677
		青少年育成センター	773-6611
		六日町在宅介護支援センター	775-2109
		ゆきぐに大和病院	777-2111
		城内病院	775-2009

**ハイ、県くらしのダイヤルです**  
くらしに役立つダイヤルは  
**025-285-7000**

『お聞きになりたい  
テーマを選んでください』

期 3月7日～4月4日

①くらしの情報 (毎月第1月曜日正午更新)
・ 自動車の契約 ・ 商品の欠陥と製造物責任法
②消費生活相談事例 (毎月第1月曜日正午更新)
・ 「学習教材」
③クーリング・オフの方法
④相談が多い事例のアドバイス
・ 携帯電話のサイト料金請求トラブル ・ ハガキ等による覚えのない請求の対処法

\*緊急な消費生活情報があるときは予定を変更します。

**\*今回は、最近相談が増えている「ふとんのリフォーム」についてお知らせします。**

①「10年前に買ってもらったふとんの点検にきた」と業者が家に来た。ふとんの打ち直しの契約をしたが、自分が購入した業者ではなかった。

②「ふとんを買われた会社から紹介されてきた」という業者が家に来た。ふとんのリフォームを勧められて契約したが、嘘だった。

③訪問してきた業者に「不要なふとんはないか」といわれたので見せたら、「いい綿だから打ち直した方がいい」としつこく勧められ、帰ってほしくて契約した。

＜消費生活センターから＞

ふとんの「点検」や「クリーニング」と称して家を訪問し、高額な打ち直しやリフォームを勧める手口です。有名メーカーの名前を出したり、健康上の不安をおおったりして契約を迫ります。契約の際に業者がふとんを持って帰るケースが多いようです。

〔被害にあわないために〕

・ 契約する前に、ふとんのメーカーや買った会社、信頼できる店などにリフォームの必要性、金額などを確認しましょう。

・ その場で契約を迫る業者には十分注意しましょう。

〔契約してしまっても〕

事例の場合、契約した日を1日目として8日以内であれば、無条件で解約することができます。

できます。早めに身近な人や相談窓口にご相談しましょう。

問 新潟県消費生活センター  
TEL 025-285-4196

・ 商工観光課 商工振興係

**第10回  
しみ渡り雪上山歩  
参加者募集**

早朝の凍みた雪原の上をそのまま歩ける「しみ渡り」雪国の春だけの不思議体験に参加しませんか。妻有の郷との郡境稜線を歩き、カモシカ等の歩く同じ道をたどり、雪国南魚沼地域を眼下に望みながらの自然観察とふれあい体験です。最後はスキー場のゲレンデをマットで思いつきり尻滑りしてのゴールです。

標高差415m 距離7km  
歩程4時間 行程5時間30分  
日 3月20日(日)午前6時  
五日町雪国スポーツ館出発  
大 人 2,000円  
小中高生 1,000円  
〔昼食会、尻滑マット、お土産雪割草、保険料 など〕  
定 先着100人  
3月13日(日)まで、  
または定員になりしだい

＜初心者講習説明会＞

希望者のみ。参加無料。

日 3月19日(土)  
午前11時～正午  
五日町スキー場

場 第1ハウス2F

申問

〒949-7104  
南魚沼市寺尾238

大巻地域開発センター

しみ渡り雪上山歩実行委員会  
TEL 776-2032

**国際大学オープンセミナー  
『21世紀の  
安全保障環境』**

米国ではブッシュ大統領が再選され、すぐに中東和平に積極的な姿勢を見せる一方で、全世界規模における米軍の再編を進める形で、新しい安全保障環境と世界秩序を構築しようとしています。

今回は、安全保障問題を実際に現場で扱ってこられた太田文雄海将より、21世紀の安全保障環境について講演いただきます。新世紀に入って世界の安全保障環境はどう変わるか、日本はどのような対応をすべきなのかを講演をおとし、皆さんと考えます。

日 3月10日(木)

午後6時30分～8時

場 国際大学

M L I C 3階ホール

料 無料

講 太田文雄氏

(海将、前防衛庁情報本部長)

期 3月7日(月)

申問

国際大学研究所

TEL 779-1112

FAX 779-4442

Eメール ori@iuj.ac.jp

**国土地理院からの  
お願い**

各種測量の基準となる三角点が新潟県中越地震により変動したことから、三角点を再測量することになりました。

この測量作業にあたり、三角点および周辺土地への立ち入り、観測作業に支障となる樹木の伐除等を行う場合がありますので、皆さまのご理解、ご協力をお願いいたします。

■作業名 新潟県中越地震に伴う三角点改測作業

期 3月30日まで

(延長する場合があります)

問 建設課 国土調査係

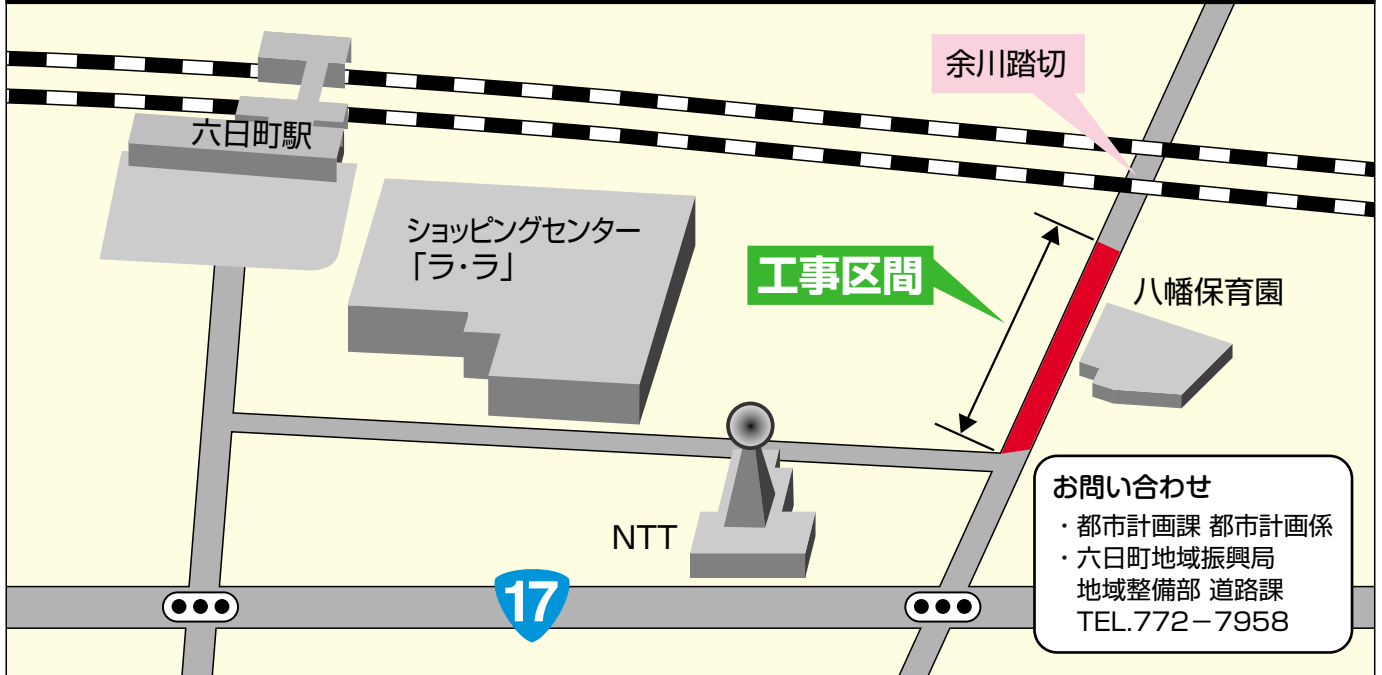
# 県道六日町十日町線(街路) 工事による片側交互通行

3月上旬～  
7月下旬



街路改良工事の着手に伴い、片側交互通行となります。渋滞が予想されますので、迂回が可能な車両は、別ルートをご利用くださいますようお願いいたします。

■施工地 南魚沼市六日町[田中町]地内(地図参照) ■交通規制 片側交互通行(午前8時～午後5時)



## 新潟県交通災害共済に 加入しましょう

新潟県交通災害共済は、交通事故被災者のため県下全市町村が共同で始めた県民相互救済制度です。  
年間1人500円の会費で、重度後遺障害および死亡被災した際に、最高120万円の見舞金が支払われます。

### 加入手続き

- ①各地区の区長さん等から平成17年度の加入者募集パンフレットと、加入申込書兼会員証の用紙が配布されます。(すでにお手元に届いている地区もあります)
- ②用紙には、加入申込書と会員証の氏名欄に、1月31日現在の居住者が記載されています。  
世帯員欄の全員が加入される場合は、そのまま合計金額を記入して申し込みとなります。  
加入されない方は、線を書き入れて抹消してください。  
新たに加入される方は、名前を書き加えてください。  
※会費の合計金額は、必ず記入してください。
- ③申込書は切り離さず、会費を添えて取りまとめの区長さん等にお渡しください。  
また、市内の金融機関窓口(郵便局以外)でも直接受け付けます。

### ■お問合せ

環境課 生活交通係

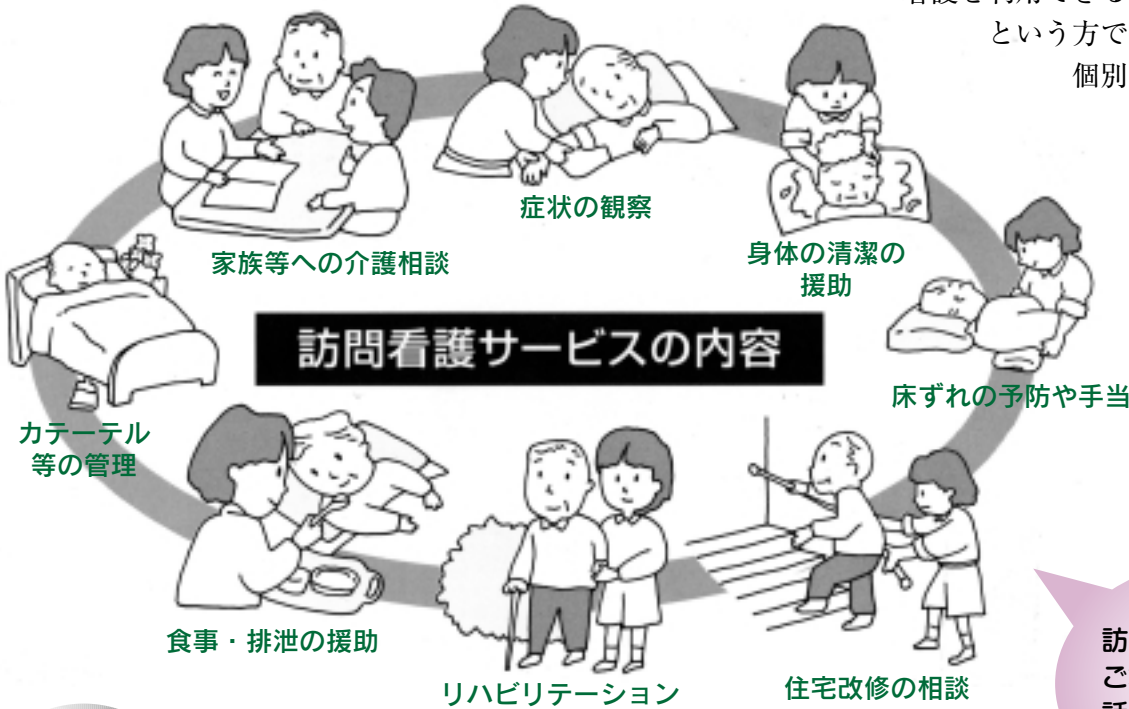


# ごぞんじですか? 「訪問看護」

南魚沼市訪問看護ステーションは、市営の訪問看護事業所です。自宅で療養されている方へ、保健師・看護師・理学療法士・作業療法士が訪問し、安全で安定した療養生活が送れるようお手伝いをいたします。このサービスの名称を「訪問看護」と言います。

かかりつけの医師がどこの医師であってもご心配はいたしません。主治医と連絡をとり、指示をいただいて訪問看護を行います。かかりつけの医師が特にいない、訪問看護を利用できるかどうかわからないという方でもご相談ください。

個別相談の結果により、  
適当な医療機関や他のサービスなども紹介し、仲介を行います。



サービス内容は訪問看護師などが、ご本人やご家族と話し合いながらすすめていきます。

## 利用料は?

適応する保険により料金が異なりますが、ここでは一般的な例を紹介します。

### 【介護保険適応の場合】

30分未満：1回425円

30分から1時間未満：1回830円

24時間連絡体制加算：1カ月につき540円 などです。

ほかにも、さまざまなオプションサービスがあります。

## 申し込み方法・お問い合わせ

かかりつけの医師、介護支援専門員、在宅介護支援センター、または南魚沼市訪問看護ステーションに直接ご相談ください。

## 企業課分室／企業課からのお知らせ

# 平成17年度 浄化槽設置整備事業 希望者調査について

南魚沼市では、六日町地域の公共下水道事業第6期地区を対象に、浄化槽を設置する方に対し補助を行う、浄化槽設置整備事業を実施しています。

平成17年度は25基を予定しています。希望される方は、お申し込みください。

### ☆補助額

5人槽	375,000円以内
6～7人槽	438,000円以内
8～10人槽	555,000円以内

### ☆対象地区

余川の一部、君帰、欠之上、川窪の一部、四十日の一部、宇津野、青木、大杉の一部、寺尾の一部、奥の一部、五日町の一部

◆対象地区の詳細につきましては、お問い合わせください。

### ☆対象者

平成17年度に確実に施工される方

☆受付開始 3月7日(月)から

※予定基数になりしだい締め切り

■問合せ 企業課分室、企業課

# 年金制度改正のポイント

将来にわたって「持続可能」で「安心」なものとするために、年金制度が見直しされました。

年金を支える力と給付のバランスをとりながら、老後の生活の基本的な部分を支えることができる給付水準を確保し、多様化する現代社会に対応していく仕組みになります。

## 平成17年4月から 国民年金保険料の 引き上げ

国民年金保険料を平成17年度から毎年度280円ずつ引き上げ、平成29年度以降は、16、900円（平成16年度価格）で固定されます。

● 現行保険料（平成16年度）  
13、300円が

● 平成17年度は  
13、580円  
になります。

国民年金保険料月額（平成16年度価格）

年 度	保険料月額	年 度	保険料月額
現 行	13,300円	平成23年度	15,260円
平成17年度	13,580円	24年度	15,540円
18年度	13,860円	25年度	15,820円
19年度	14,140円	26年度	16,100円
20年度	14,420円	27年度	16,380円
21年度	14,700円	28年度	16,660円
22年度	14,980円	29年度以降	16,900円

\*「平成16年度価格」とは、平成16年度時点の賃金水準を基準として価格表示したものです。よって実際の保険料月額は、平成16年度以降の賃金の変動に応じて改定した額になります。



新潟県国民年金マスコット  
「ゆめありくん」

## 若者の保険料納付 猶予制度 平成17年4月から 平成27年6月まで

本人の所得が少なくても世帯主の所得が多いと保険料免除にはなりませんでした。

今回の改正により、20歳代の若者については、本人と配偶者の所得で判断する仕組みができました。

### 対象は…

20歳から29歳の国民年金第一号被保険者期間（全額免除、半額免除、学生の期間を除く）

### 猶予を受けた 期間の扱いは…

- ・ 老齢基礎年金の需給資格期間に算入されるが、年金額には反映されない。
- ・ 未納期間とは違い、障害基礎年金、遺族基礎年金の受給資格期間に算入される。
- ・ 10年以内に追納すれば、老齢基礎年金額に反映される。

### お問い合わせ

- ・ 南魚沼市役所 総合市民課 国保年金係  
TEL 773-6661
- ・ 六日町社会保険事務所  
TEL 770-2211

## 国民年金保険料の納付は口座振替が お得です!

### ① 保険料の前納を 口座振替にすると 割引額が増えます

- 平成17年分の保険料を一括して前納すると、
- ・現金払いでは
- 2、890円の割引
- 3、420円の割引
- ・口座振替では
- 3、420円の割引
- (530円割引増)

…となります。(6カ月前納も口座振替が有利です)  
現金払いでの前納は、4月に郵送されてくる納付書で5月2日までに金融機関等の窓口での支払いが可能です。  
口座振替での前納は、3月31日までに社会保険事務所での登録が完了している必要がありますので、ご希望の方は、お早めにお申し込みください。(3月末日近くのお申し込みは登録が間に合わない場合があります。特に、金融機関を経由してお申し込みいただく場合は、お早めにお申し込みください)

### ② 月々の口座振替に 早割制度ができました

通常の口座振替(当月保険料の翌月末引き落とし)は定額保険料ですが、口座振替を早割(当月保険料当月引き落とし)にすると40円が割引となります。

早割制度を申し込むと、翌月末の初回の口座振替にて2カ月分の保険料(従前の保険料と40円割引された保険料)が引き落としとなり、その後の毎月の保険料が40円引きとなります。

口座振替の申し込み用紙(振替方法の変更も同じ申込用紙となります)については、社会保険事務所などに請求していただくほか、社会保険庁ホームページから印刷(プリントアウト)することもできます。

なお、保険料の半額免除を受けている方の口座振替は、通常の口座振替でのお申し込みとなります。

〈社会保険庁ホームページ〉  
<http://www.sia.go.jp/>

## 特別障害給付金 制度が始まります

この制度は、国民年金制度の発展過程において生じた特別な事情にかんがみ、障害基礎年金を受給していない障害者に対して福祉的措置を講じる観点から給付金の支給を行う制度です。

対象者は、

- ・平成3年3月以前の国民年金制度任意加入対象であった学生
- ・昭和61年3月以前の国民年金制度任意加入対象であった厚生年金保険等に加入していた方の配偶者であつて、任意加入していなかった期間中に生じた傷病が、現在、障害基礎年金の一、二級相当の障害の状態にある方

…です。

給付金を請求する方は、平成17年4月1日から住所地の市区町村役場で受付を開始しますので、平成17年4月中旬に提出してください。

なお、収入や年金受給の状況が制限されることがありますので、お近くの社会保険事務所までお問い合わせください。

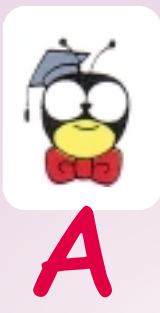
## ゆめあり相談室

### 年金受給者の死亡の 手続きは?



Q

先日、厚生年金を受けていた父が亡くなりました。どのような年金の手続きが必要ですか。



A

年金を受けている人が亡くなったときは、社会保険事務所へ「年

金受給権者死亡届」を提出していただく必要があります。

なお、年金は死亡した月分まで受けることができます。死亡した人に支払われるはずの年金に未払い分があるときは、遺族に未支給年金として支払われます。

未支給年金を受け取ることのできる遺族の順位は、年金を受けていた人の死亡当時に生計を同じくしていた配偶者、子、父母、孫、祖父母、兄弟姉妹の順です。「未支給年金請求書」も併せて社会保険事務所に提出してください。

年金を受ける権利は、年金を受けている人が死亡するとなくなり、この届出が遅れると、死亡した翌以降の分も年金が支払われ、後からお返しいただくことも

ありますので、速やかに届出を行ってください。

### 用意していただくもの

- 死亡届のみの場合
- ・年金証書(死亡者)
- ・印鑑(認印でよい)
- ・死亡日が明らかになる書類(戸籍抄本、死亡診断書など)
- 未支給年金の請求をするとき
- ・年金証書(死亡者)
- ・印鑑(認印でよい)
- ・戸籍謄本(死亡者と請求者の身分関係が明らかになるもの)
- ・住民票(世帯全員分、死亡者は除票)
- ・金融機関の預金通帳
- ・死亡者と請求者が別居の場合が生計同一証明書

# みんなの図書館

南魚沼市図書館 TEL 773-6677 (南魚沼市民会館2F)  
南魚沼市公民館図書室 TEL 777-4671 (南魚沼市公民館2F)

## 水曜日は「絵本のへや」へ行こう!

子どもに本を読む。すてきです。いい本があるといい風景がうまれます。たつぷりと本を読んでもらって、たつぷりと愛されたことを知ります。ときにはご夫婦で、ときには恋人同士でも、いい本を読み合う。いかがですか？



あたたかくて楽しいことばのひととき

## 3月読書のひろばのご案内

☆日時 3月19日(土)

午後2時～3時30分

☆場所 南魚沼市図書館

☆テーマ 『世界のお話』

☆内容 大型絵本「はらへこ

あおむし」すてきな三人ぐ

み」ほか、新しい本の紹介

読み聞かせ

☆対象 幼児・小学生・保護者

「絵本のへや」は毎週水曜

日、午前10時30分～11時30分、

入園前の乳幼児と保護者に対

象に、ボランティアの人たち

によって行われています。場

所は南魚沼市図書館です。

図書館では0歳児から利用

者として「図書利用カード」

を発行しています。お勧めの

絵本もそろえてお待ちしてい

ます。ぜひご利用ください。

☆定員 100人

☆申込み 3月18日(金)まで

に図書館へ

◆大型絵本を読むのは「ふう

せんの会」の皆さんです。

大型絵本の迫力はちよっと

違うよ!

## ボランティア募集します!

図書館で開催の「読書のつどい」「絵本のへや」で、絵本の読み聞かせや紙芝居など、ボランティアの方たちの活躍が大好評です。

さらさら輝く子どもたちの瞳にあなたもふれてみませんか。子どもが好きな方、ボランティア経験してみたい学生さんなど、どなたでも構いません。あなたの参加をお待ちしています。お気軽に図書館までご連絡ください。

## おもしろかった大型絵話「なまはげだぞう」

～1月読書会レポート～  
— 一口感想集 —

・雪が降り続いて遊びにもいけず困っていたので、とても楽しめました。毎月の子どもの楽しみになっています。



大型絵本「なまはげだぞう」にみんなハラハラドキドキ、さいごはホッとしました。

## 3月の休館日

【南魚沼市図書館】

7日(月)・14日(月)・17日(木)(図書整理日)・22日(火)・28日(月)

【公民館図書室】

7日(月)・14日(月)・21日(月)・28日(月)

## 蔵書点検終わりました

蔵書点検中は休館してご不便をおかけしました。無事終了し、3月1日(火)から開館しています!みなさまのご利用をお待ちしています。

・大型絵話とてもよかったです。子どももくぎづけでした。  
・子どもたちがおとなしく話を聞いている姿を見て、成長したなあと感じました。  
・「きたきつねのゆめ」と「ぶぎのとり」は絵がきれいな本だった。  
・初めてきましたが、おもしろかったです。子どもも「くしゃみのおうた」ほか、みんなおもしろかったと喜んでいました。

歌の好きな子みんな集まれ!

## ♪南魚沼市少年少女合唱団♪ 参加者募集

- ☆期 間 4月から1年間
- ☆練習日 土曜日(月3回)  
午前9時30分～11時30分
- ☆会 場 南魚沼市民会館(旧六日町文化会館)
- ☆対 象 小学3年生～中学3年生の男女
- ☆内 容 合唱表現の基礎的なこと(発声・発音・呼吸法など)を楽しく学習します。
- ☆指導者 高野祥子さん
- ☆会 費 7,000円(年会費)
- ☆申込み 3月31日(木)までに南魚沼市公民館六日町分館へお申し込みください。
- ☆開講式 4月9日(土)午前10時～  
南魚沼市公民館六日町分館にて
- ☆その他 各種コーラスフェスティバルに出演する予定です。
- 問合せ 公民館六日町分館 TEL 773-6610



◆六日町少年少女合唱団は、南魚沼市誕生により、4月から名称を変更いたします。

## 『社会教育指導員』募集!

- ☆募集人員 1名(平成17年4月1日から勤務)
- ☆待 遇 市の規定による
- ☆勤 務 地 南魚沼市公民館(南魚沼市浦佐5175-1)
- ☆勤務時間 月曜日から金曜日  
午前8時30分から午後5時15分
- ☆勤務内容 幼児・青少年・高齢者教室の企画運営および図書室運営。休日や時間外に勤務することがあります。
- ☆応募資格 昭和40年4月2日以降に生まれた方。幼児から高齢者までの人と楽しく接することができる方。保育士、社会教育主事の資格のある方は優先します。
- ☆応募手続き 市販の履歴書に規定の写真(申し込み前6カ月以内に撮影したもの)を貼り、保育士、社会教育主事の資格のある方は、その写しを添えて3月11日(金)までに南魚沼市公民館へて提出してください。(郵送可)
- ☆選考方法 書類選考としますが、必要に応じ面接による選考も行います。
- ☆任 期 1年 ※必要に応じ延長あり
- 申込み・問合せ  
〒949-7302 南魚沼市浦佐5175-1  
南魚沼市公民館 TEL 777-4671

## 南魚沼市民会館

☎ 0120-150-142(月曜休館)  
TEL773-5500 FAX772-8161  
http://www.6bun.jp info@6bun.jp

PLAY ~遊ぶこと・演じること~

### 演劇セミナーVI

2月5、6日の2日間、「演劇セミナーVI PLAY ~遊ぶこと・演じること~」を開催しました。地元南魚沼市(坂戸)出身で劇団KAKUTAを中心に活躍している佐藤滋さんと同じ劇団の若狭勝也さんを講師に迎え、役者の演技する上での基礎を、「遊ぶこと」を通してゲーム感覚で楽しく学びました。

ときには魚沼ことばを交えながらの講習に、参加者からは笑い声が絶えませんでした。



## 3/6(日) 『第3回リコーダーコンサート』

あたたかく、やさしく、心に響く音色をお楽しみください!!

- ☆開場 午後1時30分 ☆開演 午後2時
- ☆会場 大ホール **入場無料!**
- ☆出演 南魚沼市民会館リコーダー教室の皆さん  
小池純夫 先生
- ★友情出演 北辰小学校リコーダークラブ 他

## 4/28(日) 『桂歌丸 独演会』

“笑点”でおなじみの大御所、南魚沼に初登場!  
春らんまん、思う存分、笑ってください!!

- ☆開場 午後6時 ☆開演 午後6時30分
- ☆会場 大ホール
- ☆全席自由¥3,000(消費税込/当日¥500増)
- 4月3日(日)より会館、会館プレイガイドにて一斉発売! <会員予約は3月27日(日)から>



## 平成17年度 「スイミングスクール」 第1期 生徒募集

名称も変わり、より多くの皆さまに一員になっていただき、愛されるクラブになるよう努力してまいります。水泳・水中運動なら無理なく身体が動かせます。泳力・体力向上、シェイプアップなどさまざまな目的に沿うよう教室を設定し、皆様のご参加をお待ちしています。南魚スポーツパラダイス会員は、ディスポート南魚沼の個人定期券が30%引き！水泳以外の教室も会員割引料金があるよ！

**受付期間：3月1日(火)～15日(火) 午後4時まで**

**申込方法：**ディスポート南魚沼に用意してある申込用紙とハガキに、必要事項を記入してフロントへ提出してください。

**選考方法：**定員を超えた場合は、15日(火)午後6時30分からディスポート南魚沼2階ロビーで抽選を行います、結果はハガキにてご案内いたします。



\*定員を大幅に割った場合、中止となるコースもあります。会員優先ですが、会員で定員を超えた場合も抽選となります\*

教室	コース	期間	曜日	時間	参加対象者	回数	参加料		定員
							会員	非会員	
親子	O1	4/9～7/9	土	19:00～20:00	年齢：満3歳以上の未就学児 (おむつがとれていること)と保護者	13	保護者が 会員の場合 ¥2,000	¥8,000	10組
幼児	A1	4/5～7/5	火	16:00～17:00	年齢：教室開始時満5歳以上の 未就学児  性別：不問  泳力：不問	13	保護者が 会員の場合 ¥500	¥5,500	各20名
	A2	4/6～7/6	水	16:00～17:00		13			
	A3	4/7～7/7	木	16:00～17:00		13			
	A4	4/8～7/8	金	16:00～17:00		13			
	A5	4/9～7/9	土	10:00～11:00		13			
	A6	4/9～7/9	土	16:00～17:00		13			
	A7	4/9～7/9	土	18:00～19:00		13			
初心者	B1	4/5～7/5	火	17:00～18:00	年齢：小学生  性別：不問  泳力：不問	13	無料  JSC員 ¥3,500	¥5,500	各30名
	B2	4/6～7/6	水	17:00～18:00		13			
	B3	4/7～7/7	木	17:00～18:00		13			
	B4	4/8～7/8	金	17:00～18:00		13			
	B5	4/9～7/9	土	11:00～12:00		13			
	B6	4/9～7/9	土	17:00～18:00		13			
	B7	4/9～7/9	土	18:00～19:00		13			
	B8	4/10～7/3	日	10:00～11:00		13			
上級	C1	4/5～7/7	火・木	18:00～19:00	年齢：小中学生 性別：不問 泳力：クロール25m・30秒以内 背泳ぎ25m・40秒以内 で泳げて、フォームも 2人の指導員が確認 し、認められた方	26	¥3,000	¥8,000	各40名
	C2	4/6～7/8	水・金	18:00～19:00		26	JSC員 ¥6,000		
	C3	4/9～7/9	土	11:00～12:00		13	無料		
	C4	4/10～7/3	日	11:00～12:00		13	JSC員 ¥3,500		
レディース	L1	4/5～7/5	火	11:00～12:00	年齢：16歳以上 性別：女性 泳力：初心者	13	無料	¥5,500	30
	L2	4/7～7/7	木	11:00～12:00	年齢：16歳以上 性別：女性 泳力：クロール10m以上泳げる方	13	2教室日から 1教室につき ¥5,500	¥5,500	40
	L3	4/6～7/6	水	10:00～11:00	年齢：おおむね16～35歳 性別：女性 泳力：不問 お子さまはプレイルームにて お預かりします。 (参加者1名につき、お子さま2名まで お預かりできます。1歳未満のお子 さまはお預かりできません)	13	L3託児料 1人につき ¥4,000 別途必要	L3託児料 1人につき ¥4,000 別途必要	20 お子さま 定員 10
一般成人	F	4/6～7/6	水	19:00～20:00	年齢：16歳以上 性別：不問 泳力：不問	13	無料	¥5,500	20
おとな 養成	I1	4/6～7/6	水	20:00～21:00	年齢：16歳以上 性別：不問 泳力：4泳法泳げる方	13	無料	¥5,500	各10名
	I2	4/8～7/8	金	13:30～15:00		13			
水中歩行	H	4/8～7/8	金	11:00～12:00	年齢：16歳以上 性別：不問 泳力：不問	13	2教室日から 1教室につき ¥5,500	¥5,500	30
アタリ イタリ	E1	4/6～7/6	水	11:00～12:00	年齢：16歳以上 性別：不問 泳力：不問	13	¥5,500	¥5,500	60
	E2	4/8～7/8	金	19:00～20:00		13			30
シニア	S	4/6～7/6	水	14:00～15:00	年齢：おおむね60歳以上 性別：不問 泳力：初心者	13	無料	¥5,500	30

※教室は都合により、日程・回数・料金等が変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。  
なお、詳細につきましては各コース参加申込書をご覧ください。

## 長期スイミングスクール（通年） 生徒募集



平成17年度より、長期スイミングスクールも南魚スポーツパラダイスの教室となります。  
 会員は、ディスポート南魚沼の個人定期券が30%引き！参加料も割引だし、会員の方が絶対お得!!  
 ※長期スイミングは通年教室のため、定員に空きがなければ参加者の募集は行いません。あらかじめご了承ください。

**受付期間：3月1日(火)～10日(木) 午後4時まで**

**申込方法：**ディスポート南魚沼に用意してある申込み用紙に記入してフロントへ提出してください。

**選考方法：**3月12日(土) 午前10時から、各コースとも泳力テストを行います。

**参加費：**前期(5カ月分)・中期(4カ月分)・後期(3カ月分)とし、それぞれ3月・8月・12月に納入をお願いします。

コース	記号	期間	曜日	時間	参加対象者	回数	参加料		募集人数
							会員	非会員	
アヒル	AH	4/5～3/14	火	19:00～20:00	年齢：申込時、満5歳以上 性別：不問 泳力：けのび5m以上	42	月額 ¥1,000	月額 2,000	若干名
ビーバー	BV	4/9～3/4	土	10:00～11:00	年齢：不問 性別：不問 泳力：15m以上泳げること (泳法不問)	42	JSC員 月額 ¥1,500		若干名

※教室は都合により、日程・回数・料金等が変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。  
 なお、詳細につきましては各コース参加申込書をご覧ください。

### \*\*\* 6人制ワンバウンドバレーボール教室 \*\*\*

ボールを一度バウンドさせて行うバレーボールで気軽にできます。まずは、一度見学に来てみてください！

●期 間：4月～10月(前期) 11月～3月(後期) 毎週火・金曜	参加料	会員	無料
●時 間：火曜13:30～15:30 金曜19:30～21:30 (12・1・2月 金曜13:30～15:30)		非会員	3,000円(前期のみ)
●場 所：ディスポート南魚沼・二日町体育館			3,000円(後期のみ)
●対 象：女性45歳以上・男性60歳以上			

### \*\*\* シニアスポーツクラブ \*\*\*

スポーツを通じ交流を深め、笑顔のある明るい教室作りを目指しています！ワイワイ楽しく、健康が一番！

●期 間：5月～10月(前期) 11月～3月(後期) 毎週木曜 前期：グラウンドゴルフ 後期：ワンバウンドバレー	参加料	会員	無料
●時 間：13:30～15:30		非会員	3,000円(前期のみ)
●場 所：さくり親水公園(グラウンドゴルフ) ディスポート南魚沼(ワンバウンドバレー)			3,000円(後期のみ)
●対 象：おおむね50歳以上の方			

### \*\*\* 卓球ディスポート教室 \*\*\*

経験・年齢・性別・曜日さえ問いません！健康づくり、仲間作り、一緒に楽しく汗を流しましょう！

●期 間：4月～3月	参加料	会員	無料
●時 間：水・土曜10:00～12:00 火・木曜19:30～21:30		非会員	3,000円(前期のみ)
●場 所：ディスポート南魚沼2F アリーナ			3,000円(後期のみ)
●対 象：小学生以上			

### \*\*\* チャレンジ坂戸山登山 \*\*\*

登るほどに味わいを見せてくれる坂戸山に魅せられて、毎年参加者が増加中！まずは、40回を目標にチャレンジ！

●期 間：5月1日～10月31日(184日間)	参加料	会員	無料
●出発式：5月1日(土) 午前6時 鷹坂神社[坂戸]集合		非会員	4,000円
●方 法：山頂に設置してある登山記録簿に記入する。 年間達成目標回数 40回			

申込方法：スポーツパラダイスの会員更新・入会申込みを希望する方は、申込用紙の教室参加希望欄に○印をつけてください。個別の教室だけに参加を希望する方は、ディスポート南魚沼に設置してある教室申込書にご記入のうえ、参加料を添えてお申込ください。

\*日程は都合により変更となる場合があります。  
 詳しくは、各教室参加者募集要項をご覧ください\*



なんぎょ  
南魚スポーツパラダイス

〒949-6611  
 南魚沼市坂戸372 ディスポート南魚沼内  
 TEL773-3210 FAX773-6955  
 Email: spopara@6bun.jp



六日町女子高等学校から、八海高等学校に改組されてから、ちょうど十年になりました。

八海高校では、普通科、体育科、福祉科と、三つの学科があります。科に関わらず、興味関心のある分野について「ボランティア」という立場で活動できる場を、地域の皆さまからいただいたております。私自身、高校生時代にはさまざまな活動を体験し、たくさんのお会いがありました。学校とは違う場で、年代も異なる人たちとふれ合い、学んだことも戸惑ったこともたくさんありました。しかし、遊びが優先で、継続した活動が苦手でもありました。

今、立場が変わってみると、もったいない過ごし方をしてきたなあ、と思います。それは、生徒からボランティア活動の感想や体験を聞くときです。十代という心の柔らかい

時期だからこそ感じられるものを、体いっぱい、心いっぱいに感じていろいろな話を聞かせてくれます。普段の学校生活だけではなかなか見ることのできない表情や、そこからにじみ出る柔らかい雰囲気、生き生きとした様子にこちらもうれしくなります。

それを一時的な感情でなく、小さくても疑問を持つたり振り返ったりすることができれば、ひとつの体験が何倍にも大きくなる、と機会があるごとに話しています。

一方、私はというと、社会に出て年を重ねるごとに「こうでなければいけない」「こうであるべき」という気持ちが強くなり、心からうれしかったのしいと感じることや、素直な驚きが減ってきているように感じています。

「忙しい」を言い訳に、一歩立ち止まることができず、つい流してしまふことがどのくらいあるでしょうか。どのくらいのチャンスを逃しているのでしょうか。生徒に伝えたいことは、同時に自分自身に言い聞かせなければいけないことなのです。

最近、こんな言葉にハッとしました。  
「ゆっくりと歩く人には見

える花、せき立てて走る人には目に入らない」(拙筆 万次郎)

どんなに忙しくても、時間がなくても、心のどこかにゆとりを持って、なるべくたくさんのお花や気持ちや優しいさやふれ合いに気づき、大切にしていきたいと思えます。

そして違う視線だけれど近い位置で、生徒といろいろな話をし、これから先、一人の人として分かち合えるものが増えていったらと思います。

**相談専用電話** TEL773-3177 ◆休日はお休みします◆

◆何でも気軽に相談ください。秘密は固く守られます。

◆昼間相談  
月曜から金曜  
午前9時～午後5時  
電話・面接等

◆夜間相談  
月・水・金曜日  
午後7時30分～9時30分  
電話相談  
・面接相談(随時予約を受け付けます)

◆メール相談  
ikusei@ap.wakwak.com  
発育や健康などの相談は、保健課または保健課分室で受け付けます。

**トミオカホワイト美術館**

TEL775-3646 <http://www.mynet.ne.jp/white/>  
OPEN 10:00~17:00(水曜休館)

★富岡惣一郎画集『トミオカホワイトの世界』  
1部 2,000円(税込み)  
美術館にて好評発売中!(通信販売も受付中)  
富岡惣一郎の初期から晩年までの作品49点を掲載した豪華な画集です。

**ディスポート南魚沼**

TEL773-6620 FAX773-6955  
E-mail disport@6bun.jp(月曜休館)

★★★★水中歩行のススメ★★★★

プールは「およぐ」だけの施設ではありません。「あるく」専用のコースもあり、誰でも無理なく、自分のペースで歩くことで、健康増進が図れます。まだ歩いたことがない人は、ぜひ一度歩いてみてください。

**平成17年度 南魚沼市 体育施設の利用団体登録**

☆受付期間 3月1日(火)～3月24日(木)  
☆受付場所 ・南魚沼市民会館内 スポーツ振興係  
・ディスポート南魚沼  
☆対象者 市内に在住・在勤・在学する方で構成する5人以上の団体  
☆特典 市内体育施設・学校体育施設の優先予約ができ、学校体育施設は使用料が免除されます。  
☆調整会議 第1回: 3月24日(木)午後6時30分～南魚沼市民会館 多目的ホール  
■問合せ 社会教育課 スポーツ振興係



# 健(検)診等の 対象年齢の 変更について

## 結核健診

今までは、19歳以上の人は年1回胸部レントゲン検査を受けるように定められていました。

しかし、近年健診によって発見される結核患者はほとんどいなくなり、何らかの症状があつて医療機関を受診した人からの発見がほとんどとなりました。そのため、結核予防法改正により、平成17年4月1日から市町村で行う結核健診の対象年齢が変更となりました。

これを受け、市では17年度から、胸部レントゲンの対象年齢を次のように変更させていただきますので、ご理解をお願いします。(年齢は、平成18年3月末時点のものです)

### ●65歳以上の人

従来どおり胸部レントゲンによる結核健診と肺がん検診となります。また、必要な方には喀痰検査を行います。(70歳未満の方の喀痰検査は有料です)

### ●40歳から64歳までの人

肺がん検診として、胸部レントゲン・必要な人には喀痰検査を行います。他のがん検診と同様で、希望制となります。※17年度に限り、胸部レントゲンは無料です。希望しない方は、検診会場でお申し出ください。

### ●19歳から39歳までの人

対象外となり、実施しません。

### 結核・肺がん検診(胸部レントゲン)

対象年齢	実施内容	自己負担
19～39歳	実施しない	
40～64歳	肺がん検診として希望者のみ実施	17年度は無料 18年度以降は有料
65歳以上	結核・肺がん検診として全員実施	無料

近年の発病状況により結核予防法は改正となりましたが、結核は感染する病気です。昔より少なくなったとはいえ、ひとたび発病すれば、自分だけでなく周囲にも感染を広げる可能性があります。結核の症状と考えられる2週間以上続く咳・

微熱・血痰など、体に異常を感じたら早めに医療機関での受診をお願いします。

## 乳がん検診

これまで乳がん検診は、30歳以上の女性が対象でしたが、40歳代から乳がんになる率が増えることから、対象は40歳以上に引き上げられました。また検診方法も、視触診のみの検診はなくなり、2年に1回の視触診併用の乳房X線撮影(マンモグラフィ)検診を受けるよう指針が改正されました。

ただし、経過措置として16年度に乳がん検診を受けていない方であれば、17年度内に奇数年齢であっても受診対象になります。

## 子宮がん検診

これまで子宮頸部がん検診は、30歳以上の女性全員が対象でしたが、若年層において子宮がんの発症率が増加傾向であることや、妊娠や出産への関わりを勘案して20歳以上に引き下げられました。頸部がんの進展はゆるやかであり、検診間隔を延長しても検診の有効性が十分に保たれることから頻度は2年に1回と改正

## 健康ひろば

保健課  
☎777-3850  
保健課分室  
☎773-6662

されました。市では平成17年度の検診は、移行期間として20歳以上の女性全員を対象として実施しますが、18年度からは、20歳以上の偶数年齢時に実施となります。

検診	対象	頻度	自己負担	内容
乳がん	40歳以上 偶数年齢	2年に1回	1000円	視触診・ マンモグラフィ 併用検診
	※経過措置として16年度に乳がん検診を受けていない方であれば、奇数年齢でも対象になります。早急にお申し込みください。			
子宮がん	20歳以上	H17年度は女性全員 H18年度以降は 2年に1回(偶数年齢時)	1000円	内診・細胞診

春から保育園・幼稚園に入園するお子さんのいらっしゃるご家庭では、期待と不安でいっぱいのことと思います。そこで今回は、保育園や幼稚園での乳幼児の様子を踏まえながら家庭でも実践できることをいくつかあげてみました。育児の参考としていただければ幸いです。

**早寝・早起きの習慣を**

最近、夜型（遅寝・遅起き）のお子さんが増えているようです。「朝、遅くまで寝ていてくれると仕事がかどるので起こさない」といった理由が聞かれます。

**保育園・幼稚園入園に向けて**

午前中ボーっとしていて自分のやりたい遊びや活動を見つけていることが難しく、調子が出ずに過ごしてしまうことがあります。「楽しかった」という満足感が味わえないことは、とても残念です。また、乳児においては午前中までずれ込んで眠っている状態は、お日様の下での覚醒ができず、気分の発散もできにくいことから夜の睡眠が細切れになったりもします。そのため、一日中ぐずったり、ひとりで遊びの時間もなく、母親から離れたがらなかつたりすることもあ

るようです。「乳幼児に限らず、夜は時間を決めて寝かしつけ、ぐっすり眠り、しっかりと目覚める」このメリハリが幼児期の脳の成長にも影響すると言われています。早寝・早起きの習慣をつけましょう。

**絵本で親子のスキンシップを**

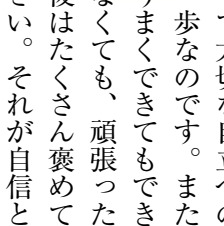
ビデオやテレビなどを長時間見過ぎていませんか。子どもが喜ぶからといって、長時間のビデオやテレビは思考力が衰え、豊かな想像力は育



ちにくいと言われます。見る時間を短くし、その代わりに親子で絵本を楽しくみてはいかがでしょうか。南魚沼市になり、ブックスタートも始まっています。乳幼児それぞれに合った絵本を、大好きなお母さんや、お父さんから繰り返し読んでもらえるとこの時間は至福のひとつであるに違いありません。「どんな絵本が良いかわからない」という方は、お近くの保育園・幼稚園に問い合わせしてみてください。喜んで紹介いたします。

**見守り、受け止め、抱きしめて**

子どもが望んでもいないのに、親が先回りしてやってあげることが愛情だと勘違いしていませんか。一歳半すぎのお子さんは何でも「自分で」「一人で」「一人で」と親の手を振り払ってでも、靴や靴下を履くこと、洋服の着替えや日常生活のあらゆることを自分でやろうと挑戦したりします。そんなときは、忙しいでしょうが待つてあげてください。



子どもにとって大切な自立への一歩なのです。また、うまくできてもできなくても、頑張った後はたくさん褒めてあげてください。それが自信と次の意欲につながります。あるいは、今まで一人でできていたことでも、親の愛を確かめたくて甘えてくる時があります。「一人でできるでしょう!」と突き放すばかりでなく、「一緒にやってみようか」と受け止めてあげることも大切です。

**園と家庭の連携プレーで**

入園までにこれだけは...と張り切りすぎてはいませんか。例えば、ト

イレトレニング、着替え、食事のマナーなど、子どもと離れることで気がかりな点がそれぞれあると思います。あせらず、何事もしからずに励ましてあげましょう。できないことへのお母さんのイライラがお子さんに伝わってしまい、入園を不安なものにさせてしまうこともあります。案外、集団生活へ入ることにより、お友達同士でまねをしたり、教えてもらいながら学び、親が思っているよりもスムーズにできたりもしますので、入園してからも遅くありません。園と家庭で手を取り合って進めていきましょう。

冬場は家に閉じこもりがちです。お友達づくりや気分転換を兼ねて「子育て支援センタールーム」や「びーんず」に親子で遊びにいらしてみてください。お待ちしております。

※「子育て支援センタールーム」は  
三用保育園（大和地域）と  
余川保育園（六日町地域）の  
中にあります。

「びーんず」は  
六日町幼稚園で行っています。

内容など詳細は、  
左記にお問合せください。

- ・三用保育園 TEL777-3051
- ・余川保育園 TEL773-5459
- ・六日町幼稚園TEL772-4577

## 転入された方は 住民健診申込みを お忘れなく

昨年12月以降転入されて、平成17年度住民健診を希望される方は、健診の申し込みをしてください。

### ■対象者

次に該当し、職場や学校等の健診を受けないで市の住民健診を希望される人

- ・基本健康診査 19歳以上
- ・胃がん検診 40歳以上
- ・大腸がん検診 40歳以上
- ・肺がん検診 40歳以上
- ・結核健診 65歳以上
- ・子宮がん検診 20歳以上女性
- ・乳がん検診 40歳以上女性で  
偶数年齢

※年齢は、平成18年3月末現在

■申込み  
・大和地域の方：保健課  
・六日町地域の方：保健課分室  
※お申し込みは窓口またはお電話で



## 乳がん講演会 (自己触診法講習)

平成17年度から、市の住民健診で行う乳がん検診は視触診併用の乳房X線撮影(マンモグラフィ)検診のみとなり、40歳以上の女性で2年に1回の検診となります。

検診と検診の間は毎月1回程度、自己触診をしましょう。  
正しい自己触診を行うために、ぜひご参加ください。

■講師 斎藤記念病院  
鬼頭隆尚先生

期 日	時 間	会 場
3月18日(金)	午後7時30分～9時	城内地域 開発センター
3月25日(金)		大巻地域 開発センター
4月1日(金)		五十沢地域 開発センター
4月6日(水)	午後2時～3時30分	市役所本庁舎 2階大会議室

## 講演会のご案内 災害とこの動き ～子どもたちのために 大人ができること～

中越大震災によって、私たちは、日常の暮らしだけでなく心にも大きな影響を受けました。それは、一見元氣そうに見える子どもたちの心にも少なからず影を落としています。

現在、市で行っている三歳児健診時のアンケートでも、震災後は「ちょっととした物音にもびっくりして親から離れなかった」「いったんとれてきたオムツがまた必要になった」「ひとりで暗がりに行くことを怖がるようになった」など、さまざまな変化が報告されています。そして、どのような対応をすればいいののだろうかという悩みも寄せられます。

皆さんも、子どもたちの心の様子や、よりよいかかわり方について一緒に考えてみませんか。  
■日時 3月10日(木)  
午前10時～11時30分

■会場 南魚沼市公民館(浦佐)  
■対象 幼児の保護者等どなたでも  
■内容 『災害後のこころのケア』  
講演会

新潟県精神保健福祉センター  
所長 福島 昇氏

### ・実践報告

『中越大震災で見られた  
子供のこころと接し方』  
六日町地域振興局健康福祉環境部  
相談課課長代理 塚田和子氏  
主催／六日町地域振興局  
健康福祉環境部

※会場準備の都合上、できれば参加希望者は事前にご連絡ください。  
※保育室の利用をご希望する方は、事前にお申し込みください。

■申込み・問合せ  
保健課  
保健課分室

## 城内地区 子どもおやつ教室

子どもに手作りおやつを、と思ってもなかなかできないもの。そんなお母さんを食生活改善推進員がお手伝いします。一緒に楽しくおやつ作りをしましょう。お子さんは別室で遊ぶこともできます。

■日時 3月11日(金)  
午前9時30分～11時45分  
■会場 城内地域開発センター  
■対象 城内地区にお住まいの方  
■内容 子ども向けのおやつ作り  
■参加費 無料  
■申込み・問合せ 保健課分室

# 3月のカレンダー

1日(火)	すくすくフレンド (10:00～ 公民館[浦佐])
2日(水)	南魚沼市議会定例会招集予定日 ～23日まで (3～9日は休会) 予定 越後浦佐毘沙門堂 裸押合大祭(前夜祭)
3日(木)	越後浦佐毘沙門堂 裸押合大祭 (普光寺[浦佐]) ほのぼの広場 (9:30～ 大崎農業会館)
6日(日)	バドミントン交流大会 (13:00～ 浦佐小学校体育館)
8日(火)	中央女性学級 (10:00～ 保健センター)
9日(水)	ほのぼの広場 (9:30～ 公民館[浦佐])
10日(木)	災害後の子どものこころのケア講演会 (10:00～ 公民館 [浦佐])
12日(土)	市長杯アルペンスキー大会 (9:30～ 八海山麓スキー場) 心豊かな子育て教室「閉講式」 (10:00～11:30 市民会館)
17日(木)	ほのぼの広場 (9:30～ 公民館[浦佐])
18日(金)	乳がん講演会 (19:30～ 城内開発センター)
19日(土)	読書のつどい (14:00～15:30 図書館[市民会館])
20日(日)	第10回しみ渡り雪上山歩 (受付5:00～ 雪国スポーツ館[五日町])
23日(水)	ほのぼの広場 (9:30～ 公民館[浦佐]) 行政相談 (14:00～16:00 本庁舎)
25日(金)	第3回農業委員会総会 (9:00～ 大和庁舎議場) 乳がん講演会 (19:30～ 大巻開発センター)
28日(月)	保育園卒園式 (各保育園)
29日(火)	しゃくなげ学級閉級式 (13:00～ 六日町分館[市民会館])

### 総合市民課時間外窓口

- ・毎週木曜 17:15～19:00 本庁舎
- ・毎週日曜 9:00～12:00 大和庁舎

### 心配ごと相談

- ・毎週月曜 13:00～16:00 大和庁舎
- ・毎週水曜 14:00～16:30 本庁舎

※日曜窓口以外、休日はお休みさせていただきます。

この広報紙は資源保護のため、再生紙を利用しています。

入試、卒業、新しい旅立ちの準備、そんな季節がやってきました。町内や集落をはじめ、さまざまな団体や組織の役員改選・引継ぎも始まり、人の動きも慌しくなってきました。

昨年の震災により被害を受けた田んぼや施設の修復を行おうと、本格的な春を待つ方も多いかと思いますが、うずたかく降り積もった雪が、いつ解けてくれるのかと気がかりです。

こうしたなか、市内U保育園の花壇では、水仙の花が顔を出しました。雪の重みで茎をS字に曲げながらも可憐な花を咲かせ、子どもたちの歓声を浴びていました。三寒四温もはつきりし、日照時間も日一日と長くなり、お日様のありがたさと春の訪れが近いことを感じさせてくれます。長い冬にもいつか春が訪れます。二月に行われた雪まつりの会場を埋めた人出と盛況は大変なものでした。皆さんの、明るい行事に対する期待や参加したいという気持ちの現われでしょうか。この気持ちに三月三日の裸押合大祭や百八灯などの地域行事につながり、コミュニティの連帯を強めて復興への活力を生むことを期待したいものです。

# 3月の救急医療当番

5日(土)	内科	昼	中澤医院 TEL773-3211
		夜	県立六日町病院 TEL772-7111
	外科	昼・夜	県立六日町病院
	6日(日)	内科	昼
		夜	ゆきぐに大和病院 TEL777-2111
	外科	昼	休日救急診療所
		夜	ゆきぐに大和病院
12日(土)	内科	昼	市立城内病院 TEL775-2009
		夜	ゆきぐに大和病院
	外科	昼・夜	ゆきぐに大和病院
	13日(日)	内科	昼
		夜	県立六日町病院
	外科	昼	休日救急診療所
		夜	県立六日町病院
19日(土)	内科	昼	坂内医院 TEL776-2015
		夜	県立六日町病院
	外科	昼・夜	県立六日町病院
	20日(日)	内科	昼
		夜	ゆきぐに大和病院
	外科	昼	休日救急診療所
		夜	ゆきぐに大和病院
21日(祝)	内科	昼	休日救急診療所
		夜	県立六日町病院
	外科	昼	休日救急診療所
		夜	県立六日町病院
26日(土)	内科	昼	米倉医院 TEL778-1121
		夜	ゆきぐに大和病院
	外科	昼・夜	ゆきぐに大和病院
	27日(日)	内科	昼
		夜	県立六日町病院
	外科	昼	休日救急診療所
		夜	県立六日町病院

### ◎診療時間

昼…土曜12:00～18:00/日曜・祝日9:00～16:00  
夜…土曜・日曜・祝日18:00～翌朝6:00

### ◎脳神経外科の休日救急医療は、土曜の正午～翌朝

6時と日曜・祝日の午前6時～翌朝6時まで。  
齊藤記念病院 (TEL773-5111) で診療しています。

### 《休日救急診療所 所在地》

市役所本庁舎となり 南魚沼市保健センター内

★お問い合わせは 日曜・祝日…休日救急診療所 (TEL773-6688)  
その他…魚沼消防署 (TEL782-1991 消防が119)

## 編集後記

