



みなみ魚沼

2023 3.15
(令和5年)

市報

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
		フ	ファックス	メ	メール

春の火災予防運動

消防本部 予防課

☎782・5330

4月1日(土)～7日(金)に、春の火災予防運動を実施します。期間中、消防車両による巡回広報を行います。

春は空気が乾燥して、火災が発生しやすくなります。また、風が強いこともあり、被害が拡大しやすくなります。少しの油断や不注意で火災は発生します。火の取り扱いには十分注意しましょう。

特別養護老人ホーム 八色園

会計年度任用職員募集

魚沼地域特別養護老人ホーム組合八色園

(担当:松田、高野)
☎777・3811

職種 介護職

定 3人程度(年齢不問)

勤務時間 7時間30分/日

シフト制(夜勤:3~4回)

程度/月、休日:9日/月)

報酬 時給1,023円/1,

398円(賞与年1回、

昇給あり、経験者・介護福

社士資格所有者は優遇) 電話か八色園公式LINE アカウントからご連絡ください。

ご連絡ください。



他 短時間勤務の募集もしています。詳しくは、お問い合わせください。

新型コロナウイルス感染症の自宅療養者への生活支援事業を終了します

問 保健課

☎773・6811

新型コロナウイルス感染症の自宅療養期間の短縮や外出自粛が緩和されたことなどにより、自宅療養期間中の生活支援事業は終了します。最終受付は3月28日(火)です。ご理解をお願いいたします。災害などに備えて食料品などの備蓄をしましょう

食料品の備蓄は「ローリングストック」がおすすです。普段の食料品を少し多めに買い置き、古いものから使い、使った分を買い足すことで常に一定量の食料品が家庭に備蓄されます。

食料品の他に、感染防止用品や日用品、常備薬なども備蓄をしましょう。

65歳からの健康づくり教室 参加者募集

問・申 デイスポート南魚沼
☎773・3210

水中運動教室(1期) 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。

期 4月18日～6月27日の毎週
火曜日(全10回、5月2日は除く)

時 午後2時～3時

会 デイスポート南魚沼

対 市内在住の65歳以上

定 30人

※応募多数の場合は抽選

費 300円/回

3月31日(金)

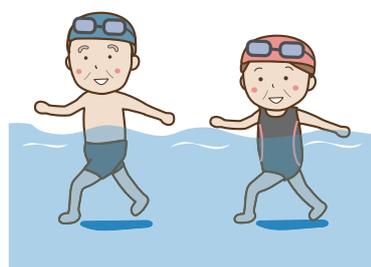
内 水中歩行とアクアエクササ

他 イズ(水中運動)

直接デイスポート窓口で申請書を記入して、ご提出ください。

申込締め切り後、案内文を郵送します。

2期以降の募集は、南魚スポーツパラダイス(デイスポート南魚沼)ウェブサイトにて案内します。



新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、本紙に掲載している各種イベントなどは、中止や延期、内容が変更となることがあります。最新情報は、各問合せ先にご確認ください。

未来の健康のために

～うおぬま地方の健康調査～

魚沼コホート研究（※）調査報告

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
☎775・7876



※コホート研究とは、生活習慣や体質などの違いにより、住民の健康状態がどのように変化したかを長期にわたり調べる研究のことをいいます

「うおぬま地方の健康調査」では、10年後の生活習慣に関するアンケート調査を行っています。新型コロナウイルス感染症や加熱式タバコなどの質問が加わり、社会情勢の変化を踏まえた内容になっています。

市の健康診断会場で体組成・握力測定を実施しました（令和4年：南魚沼市、令和3年：魚沼市）

サルコペニア（筋肉量の減少、筋力の低下）・フレイル（加齢などに伴う心身の活力低下）になると、要介護状態やさまざまな病気になりやすくなります。健康増進医学講座では、そのような状態にならないためにはどうすればよいかを明らかにするための研究も行っています。今後、南魚沼市と魚沼市などでの測定結果と併せて健康との関連を調べていく予定です。



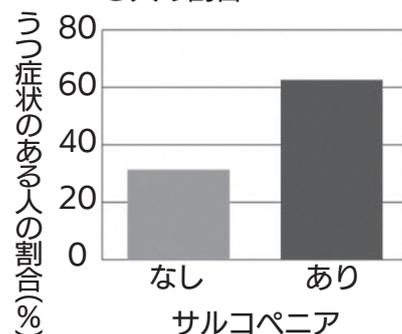
南魚沼市での測定の様子

サルコペニアとうつ症状の関連

これまでサルコペニアは要介護との関連のほか、うつとの関連があると考えられていました。そこで、平成27年に湯沢町で実施した「湯の街ゆぎわの健康調査」初回アンケートの結果から、サルコペニアとうつの関連について検討を行いました。（対象者2,466人）

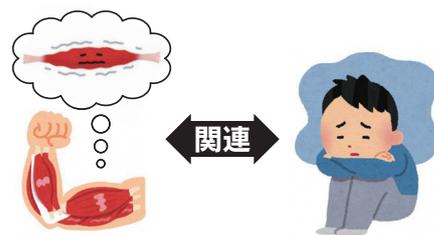
その結果、サルコペニアの人はそうではない人に比べて、うつ症状のある人が多いことがわかりました。（図1）しかしながら、本研究は初回アンケート調査のみの結果のため、「サルコペニア」と「うつ症状」のどちらが原因か特定できていません。また、他の原因が影響している可能性も否定できないため、今後も検討を続けていく予定です。
参照：(Zakharova A, et al. Tohoku J Exp Med. 2022;257(2):117-125. doi:10.1620/tjem.2022.J024.)

図1 サルコペニアの人とそうでない人のうつ症状のある人の割合



令和4年度 その他の研究報告

「うおぬま地方の健康調査」初回調査より、「尿と食事のナトリウム/カリウム比とアルブミン尿の関連」
(Kabasawa K, et al. Kidney Blood Press Res. 2022;47(9):576-585. doi:10.1159/000526277.)



※以上の内容は、魚沼市と湯沢町の広報紙（3月号）、健康増進医学講座の発行物などにも掲載しています

10言語対応「市報みなみ魚沼」デジタルブックで配信中！



Delivering Multi Languages!



This Public relations magazine can be read in 10 languages

- ◆ブラウザでもアプリでも、スマホやタブレットで読める
- ◆読みやすいUDフォントで読めて、サイズも調整できる
- ◆動画や写真も楽しめる
- ◆10言語で読める・聞ける（音声読み上げ対応※）

無料 FREE APP



※ベトナム語、一部ブラウザ版は音声読み上げに対応しておりません。音声読み上げには、無料アプリ（カタボケバ）のインストールが必要です。

慶弔関係（出生・死亡）の広報紙掲載について

【意見・提案など】

毎月15日発行の市報に、お誕生とお悔やみの人の掲載をしてほしいです。新聞をとっていないので、あとから知ることがあります。旧塩沢町の時は、公民館報に掲載がありましたので、とても良かったです。15日発行の市報は薄いので、掲載いただければ市民も喜ぶと思います。ご検討よろしくお願いします。

（令和4年11月）

【市からの返事】

慶弔関係（出生・死亡）の広報紙掲載については、合併前の旧六日町と旧大和町は個人情報保護の観点から掲載していなかったため、合併時の「市報みなみ魚沼」の創刊にあってもこの編集方針を踏襲することとしました。

旧塩沢町では公民館報で掲載していたようですが、掲載により営業行為（電話や訪問など）に使われる場

合があること、家族を亡くしたばかりの遺族に掲載の可否を伺うこと自体に配慮が足りないという意見があることのほか、地域の広がりで見ても増えたため、月2回発行の市報では紙面の都合で掲載できる情報量に限りがあることから、掲載を行わないこととしました。

また、市報の発行につきましても、配布する行政区長の負担軽減を図るため、15日号の縮小に取り組んでいくところです。

法律の規定に基づき適正な管理をさせていただく個人情報保護の観点からも、市民のみなさんの大切な個人情報である慶弔（出生・死亡）については、市報で掲載しないこととしています。

市民と協働のまちづくりに資するよう市政情報を積極的かつ優先的に提供してまいりますので、ご理解いただきまますようお願いいたします。

（担当：秘書広報課）

交通ルール無視のドライバーについて

【意見・提案など】

一時停止をしないドライバーを最近多く見かけます。

冬はさらに見通しが悪くなること

もあることで、注意喚起を市報でお願いしたいです。一時停止の看板も雪に覆われ気付きにくかったりするもので、事故の多い信号のない交差点では一時停止標識の他に何か事故を抑止できる案を考えていただきたいです。警察案件かと思いますが、警察に丸投げせずに市でも警察とのさらなる連携を求めます。

（令和4年12月）

【市からの返事】

市では、国や県が年4回実施する交通安全運動、交通事故防止運動に合わせ、市報に交通安全に関する記事を掲載しており、令和4年12月1日号では、雪道の安全走行などの交通事故防止を呼びかけたところです。歩行者や自動車など対象によって交通ルールはさまざまなのがあることから、一時停止を取り上げた注意喚起に限らず、交通安全の一般的な内容で事故防止を呼びかけています。

また、横断歩道での歩行者優先、一時停止を推進するため、新潟県が始めた「渡るよサイン※」の周知に警察と連携して取り組んでいます。

横断歩行者優先、一時停止の徹底を啓発することにより、信号機のない交差点での事故防止につながるもの

と考えています。

今後も警察などの関係機関と連携して、交通ルールの遵守など安全運転を呼びかけ、交通事故防止に取り組んでいきます。

※渡るよサイン：信号機のない場所で、歩行者が横断する意思を伝える動作のこと

（担当：環境交通課）

お詫びと訂正

固南魚沼市地域包括支援センター

☎773・6675

大和地域包括支援センター

☎788・0106

塩沢地域包括支援センター

☎782・0252

市報2月1日号2ページの「日常生活自立支援事業」の相談先に誤りがありました。お詫びして訂正します。

訂正前 南魚沼市社会福祉協議会
くらしのサポートセンター
のみ

訂正後 南魚沼市社会福祉協議会
生活支援係

※電話番号に訂正はありません

4月の行事



※住民健診は住民健診カレンダー、乳幼児健診は乳幼児健診カレンダーで日程をご確認ください

16	日	猫の譲渡会 (魚沼アニマルサポート) 時 13:00 ~ 15:00 会 イオン六日町店 1階 西口階段脇
19	水	国の行政運営に関する相談 時 13:00 ~ 15:00 会 本庁舎 南分館
25	火	第4回農業委員会総会 時 9:00 ~ 会 大和庁舎 3階 旧議場



図書館イベント情報

13	木	プラチナデイDVD上映会「にっぽん百名山 中部・日本アルプスの山1」 時 10:00 ~ 12:54 会 南魚沼市図書館 多目的室
15	土	読書のつどい「ともだち」 時 10:30 ~ 11:00、11:15 ~ 11:45 会 南魚沼市図書館 多目的室
22	土	DVD上映会「レオレオニ 5つの名作集」 時 10:30 ~ 11:00 会 南魚沼市図書館 多目的室
28	金	乳幼児親子おはなしの会「えほんであそぼ」 時 10:00 ~ 11:30 会 大和公民館

蔵書点検 (臨時休館)

- 4月10日(月)~13日(木) 大和図書室
- 4月17日(月)~21日(金) 南魚沼市図書館
- 4月24日(月)~27日(木) 塩沢図書室



マイナンバーカード 延長・日曜窓口

問 市民課 市民班 ☎773・6661

延長窓口 (次の水曜日)

☎ 4月19日、26日 17:15 ~ 19:30

日曜窓口

☎ 4月2日 8:30 ~ 17:15

4月23日 8:30 ~ 16:00

※4月2日のみ転入・転出や健康保険の切替えなどの手続きも可

共通事項 交付は、原則3日前までに予約が必要。当日申し込みは、お問い合わせください。(マイナンバー受付専用 ☎788・1780)

会 本庁舎1階 市民課

持 ・通知カード (ある人)

- ・顔写真付きの本人確認書類1点 (運転免許証、旅券、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 (健康保険証、年金手帳、氏名と生年月日記載の診察券など。顔写真付きの本人確認書類がない場合は2点)
- ・住民基本台帳カード (ある人)
- ・個人番号カード交付通知書(交付時のみ)

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 次の病院に症状を伝えてください。重症の場合は、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
- ②電話の指示に従って受診する
 - ・症状により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、待ち時間が長くなる場合があります。
 - ・休日や夜間は検査や人員体制が十分ではないため、できるだけ通常の診療時間内に受診してください。
 - ・魚沼基幹病院では、選定療養費が必要となる場合があります。

夜間に困ったときは

電話相談 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)

LINE「AI救急相談アプリ」

LINEアプリで友だち追加し、チャット形式で救急医療の相談や緊急度の判定ができます。



新型コロナウイルスに関する相談

新潟県新型コロナウイルス受診・相談センター

時 毎日24時間対応 (土・日曜日、祝日を含む)
☎025・256・8275、025・385・7541
025・385・7634