



自然・人・産業の和で築く安心のまち 南魚沼市

2024
[令和6年]

3月1日号
No.232

みなみ魚沼

雪遊びで笑顔いっぱい!
～めぐみ野こども園～



おもな内容

- 心と体の健康を保つために…………… 2
- 市税 郵送で口座振替の手続き…………… 5
- 国民健康保険の手続きを忘れずに…………… 9
- 各課からのお知らせ…………… 11
- ニュースプラザ…………… 21
- 市長日記…………… 22

心と体の健康を保つために 3月は「自殺対策強化月間」

【問合せ】保健課 ☎773・6811 F 773・6839

3月は、進学や就職などさまざまな生活の変化、年度末に伴う精神的なストレスなどにより、心や体に変化が生じやすい時期です。

ストレスのサインを知ろう！

早めに自分のストレスに気づけるようになると、適切に休むことができるようになります。適切に休むことが、心と体の健康には大切です。

心のサイン

- 不安や緊張が高まって、イライラしたり、怒りっぽくなる
- ちょっとしたことでも驚いたり、急に泣き出したりする
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる

体のサイン

- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎてしまう

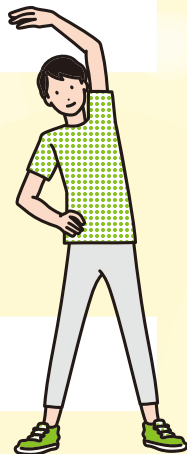
適切な睡眠をとろう！（厚生労働省 知っているようで知らない睡眠のことより）

適切な睡眠の目安として、朝目覚めたときにしっかりと休まった感覚（休養感）があることが重要です。休養感の低下は、体や心の不良な健康状態とかかわることが明らかにされています。

睡眠による休養感を高める工夫

① 日中の運動・身体活動を 増やす

適度な疲労を感じることで寝つきが促され、中途覚醒が減り、睡眠の質が高まります。



② 就寝前にリラックスし、 嗜好品に注意する

- 寝る直前の食事は控える
- 夕方以降はカフェインを控える
- スマートフォンの使用を控える
- 喫煙をしない



③ 寝室の環境を整える

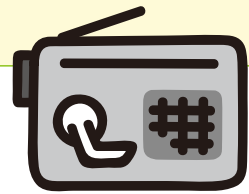
光：朝日を浴び、夜は暗い環境を心がけることで体内時計が整います。朝はカーテンを開け、室内に光を取り入れましょう。夜は照明を弱くして光の量を減らしましょう。

温度：寝る前にお風呂に入り、一度体温を上げることで、その後に体温が下がりやすくなり、眠りにつきやすくなります。

音：できるだけ静かな環境で眠りましょう。リラックスのために心地よい静かな音楽をかけることもおすすめです。

照明の調光機能を利用して、朝に寝室を少しずつ明るくすると眠りが浅くなり、目覚めがよくなります。アプリやスマートウォッチの機能の中には、眠りが浅いタイミングでアラームをかけて目覚めをサポートするものがあります。





ラジオ放送 「心の時間」

3月は、FMゆきぐにで「心の時間（自殺対策強化月間についてなど）」を放送します。

放送日時 毎週金曜日 17:50ごろ～

市での取り組み

南魚沼市の過去10年間の平均自殺者数は、1年間で約16人です。近年、働き盛り世代だけでなく若い世代の男性の自殺が多くなっています。全国的には、女性・子どもの自殺者が増加傾向です。

市では自殺対策計画を策定し、さまざまな取り組みを進めています。

地域で心のサポートを考える会

六日町地区と藪神地区を会場に、地域づくり協議会と共催で「地域で心のサポートを考える会」を実施し、地域の役員にご参加いただきました。

「心の健康と地域のかかりつけ医ができること」について医師から講演いただき、意見交換を行いました。



藪神会場

萌気園 浦佐診療所
がんじ
黒岩 巖志医師

さまざまな問題や悩みを抱えていても周囲のサポートがあると回復しやすくなります。高齢者は加齢により心の健康が保ちにくくなり、体の症状が出ることも多く、うつ傾向になりやすいのでサポートが必要です。かかりつけ医につなげてもらえると、辛い気持ちを受け止め、寄り添い、つながりが途切れないうちに支援を継続することができます。

心の風邪（うつ病）は初期だと簡単に治る場合もあります。かかりつけ医は身近で受診しやすい存在なので、症状が重くなる前に相談・受診してもらいたいです。地域で自殺予防に取り組むことで、1人でも2人でも減ることをめざせるといいですね。



六日町会場

米倉医院
米倉 研史医師

悩みを相談できる場所があります 相談窓口をご利用ください

1人で抱え込まずに、また心配事や悩みごとは小さいうちに、身近な相談窓口にご相談してみましよう。

相談窓口		電話番号など	開設曜日・時間
電話相談	南魚沼市役所 保健課	773・6811	月～金曜日 8:30～17:15 ※祝日は除く
	南魚沼市包括支援センター	773・6675	
	こども家庭サポートセンター	775・7902	
	南魚沼地域振興局 健康福祉環境部 (南魚沼保健所)	772・8137	
	中越いのちとこころの支援センター	0258・88・0070	
	新潟いのちの電話 (長岡)	0258・39・4343	毎日 24時間対応
SNS相談	生きづらびっと (NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンク)	LINE @yorisoi-chat 	月～金曜日 8:00～22:30 (受付:22:00まで) 土・日曜日 11:00～22:30 (受付:22:00まで)

ペットを飼っているみなさん

災害時、あなたとあなたの大事なペットを守るために ～いま、できることを考えましょう～

【問合せ】 魚沼アニマルサポート ☎080・7797・2909

環境交通課 ☎773・6666

いざというとき、ペットを守るのは飼い主だけです。まず飼い主が無事であること、そして避難する場合にはペットと一緒に避難場所に避難することが基本です。ともに安全に避難でき、周りの人へ迷惑をかけず、安心して過ごすためには、日ごろから備えておくことが大切です。

健康管理

- 予防接種や寄生虫駆除薬
- ブラッシングやシャンプーで身体を清潔に
- 日常の健康チェック



しつけ

- 決められた場所での排泄
- 普段からケージやキャリーに慣らしておく
- 「おいで」「まで」などの基本的なしつけ



飼い主がわかるように

- 首輪、迷子札、鑑札、狂犬病予防注射済票、マイクロチップなど



情報収集

- 避難場所の確認
- 危険な場所の確認
- 家族、近所の人との情報交換



ペット用非常持出袋の用意

- 5日分以上のフード、飲み水
- ペットシート、トイレ用品
- 療法食、薬
- タオル、毛布
- ガムテープ、新聞紙、ビニール袋
- ケージ、キャリー、リード
- ペット手帳



もし、被災してしまったら ～被災状況に応じて自分とペットの安全を確保しましょう～

避難所で生活する

避難所では、ペットが苦手な人やアレルギーを持っている人への配慮が大切です。避難所のルールを守り、ケージなどでスペースを確保しながら飼育環境を整えましょう。また、不妊去勢や猫の室内飼いをすることで災害への重要な備えになります。

自宅で生活する

自宅の安全が確保できている場合、住み慣れた自宅にいてペットは安心します。ペットの居場所は安全な場所に用意しましょう。

車内で生活する

周りを気にせず過ごせますが、定期的に車外に出て動いたり、水分をこまめにとるなど健康に注意しましょう。また、車内の温度は上昇しやすいため、特に夏場は熱中症に気をつけましょう。

※脱走した場合、特に猫は捕獲器設置が有効です。

魚沼アニマルサポートで貸出可能



環境省の「ペット災害対策パンフレット」をご覧ください。



口座振替を申し込むと、納期限日に自動的に指定口座から引き落としで納税できます。平日に金融機関で手続きができない人などは、この機会に郵送でお申し込みください。(口座振替利用中の人は、申し込み不要) 申し込みは、6ページの依頼書に記入・捺印し、8ページの封筒で郵送してください。

注意事項など

- ・裏面申込みに際し、確約事項をお読みください
 - ・電話番号は、月～金曜日の9:00～17:00に連絡が取れる番号をご記入ください
 - ・依頼書の振替方法欄に記入がない場合は、「期別」を選択したものとします
 - ・振替日は、各納期限日(月末)です
- ※月末が土・日曜日や休日の場合は、翌営業日か市が指定する日

対象の金融機関

- ・第四北越銀行
- ・長岡信用金庫
- ・ゆきぐに信用組合
- ・みなみ魚沼農業協同組合
- ・ゆうちょ銀行(郵便局)
- ・大光銀行
- ・新潟県信用組合
- ・新潟県労働金庫



口座振替申込みに関する確約事項

1. 裏面納税義務者が南魚沼市へ払うべき市税の納付額を記録した磁気媒体か、納付書の送付があったときは、貴金融機関で振替日に裏面の指定預貯金口座から納付書などに記載の金額を振替納付してください。
2. 前項の手続きは、当座勘定規定、または普通預貯金規定に基づき、当方が行うべき当座小切手と普通預貯金払戻請求書は提出しませんので、貴金融機関所定の方法で処理してください。
3. 振替日に、指定預貯金残高が納付金額に満たないときは、当該納付書などを南魚沼市へ返却されても異議はありません。
4. 領収書は、預貯金通帳の記帳により省略して差し支えありません。
5. 当方の都合でこの取り扱いを解約する場合は、南魚沼市に解約届を提出します。
6. 残高不足で振替不能が続く場合や貴金融機関の定めた期間か、南魚沼市で過去5年以上課税がない場合など、貴金融機関、または南魚沼市が必要と認めたときは、この取り扱いを終了されても異議はありません。
7. 裏面納税義務者に係る市税の過誤納による還付が生じた場合は、この口座に振り込んでください。ただし、納税準備預金口座には振り込みができませんので、納税義務者が別に指定する口座で還付金を受け取ります。
8. 一括全納の口座振替が不能となった場合は、2期から期別振替とすることに異議ありません。
9. この取り扱いについて、いかなる紛議が生じても貴金融機関に迷惑をおかけしません。

この依頼書（申込書）は郵送専用です。金融機関（郵便局）窓口では受付できません。

1期開始は、3月15日(金) 税務課必着分まで

南魚沼市税口座振替依頼書・自動払込利用申込書 収 加

取扱金融機関 様
南魚沼市長

受付日付印

下記の名義の口座から、市税を口座振替の方法によって納付しますので、裏面事項を確約のうえ依頼します。

1. 申請者及び指定預貯金口座

令和6年3月 日

フリガナ				通帳届出印	〒	-		
預貯金口座 名義人 (名称)					住 所			
					電話番号	()		
ゆうちょ 銀行 以外 の 金融機関			銀行・金庫 信用組合 農業協同組合	本店(所) 支店(所) 出張所	口座種別 (○をつける)	1.普通 2.当座 3.納税準備		
	金融機関コード				支店コード	口座番号 (右づめで記入)		
ゆうちょ 銀行	種目 コード	種別 コード	通帳記号		通帳番号(右づめで記入)			
	166	35	1	0	の			
	払込先	口座番号	00560-5-960282		加入者名	南魚沼市会計管理者		

※ゆうちょ銀行を指定する場合は、自動払込み規定が適用されます。

2. 振替納付する市税の種類と納税義務者 (国民健康保険税は、世帯主が納税義務者となります)

個人・ 法人分	フリガナ				住所	〒	-		
	納税義務者				生年月日	明・大・昭・平 年 月 日			
	税目(該当項目に○を記入)				通知書番号(必記事項)	振替方法 (どちらかに○)	振替(払込) 開始期		
	1. 市県民税(家屋敷含)					期別・全納	令和6年度1期から		
	2. 固定資産税					期別・全納	令和6年度1期から		
3. 軽自動車税				※納税義務者の全車両が対象となります ※通知書番号の中7桁を記入してください	全納	令和6年度から			
4. 国民健康保険税					期別・全納	令和6年度1期から			

※共有分の納税義務者は、納税通知書の宛名のとおりにご記入ください

共有分	フリガナ				住所	〒	-		
	納税義務者								
	税目(該当項目に○を記入)				通知書番号(必記事項)	振替方法 (どちらかに○)	振替(払込) 開始期		
	固定資産税					期別・全納	令和6年度1期から		

※金融機関等処理欄 【不備返送先】〒949-6696 新潟県南魚沼市六日町180番地1 南魚沼市役所 税務課 収税班

不備理由	1. 口座番号相違 2. 口座名義相違			取扱店日付印	上記の届出について、承諾します。 令和 年 月 日	金融機関承認印
	3. 印鑑相違 4. 口座なし					
認印	照合	受付		金融機関名		

記入例

訂正がある場合 《訂正例》

通帳届出印を、はっきりと
押してください



不鮮明、重ね押しの場合は、
再度余白に押印ください

は郵送専用です。金融機関（郵便局）窓口では受付できません
15日(金) 税務課必着分まで

振替依頼書・自動払込利用申込書

市税を口座振替の方法によって納付しますので、裏面事項を確約のうえ依頼します。

投函日を
記入くだ
さい

1. 申請者及び指定預貯金口座

令和 6 年 3 月 ● 日

預貯金通帳の口座
名義人名のフリガ
ナを正確に記入く
ださい

フリガナ	南魚沼 太郎	住所	〒949-●●●● 新潟県南魚沼市●●番地〇〇
通帳届出印		電話番号	090 (××××) ××××
銀行・金庫 信用組合 農業協同組合	〇〇	口座種別 (〇をつける)	1. 普通 2. 当座 3. 納税準備
金融機関コード	〇〇	口座番号 (右づめで記入)	0 0 1 2 3 4 5
種目 コード	166	通帳記号	1 1 2 3 0 の
種別 コード	35	通帳番号 (右づめで記入)	0 0 1 2 3 4 5 6
払込先	口座番号	加入者名	00560-5-960282 南魚沼市会計管理者

日中に連絡が取れる
電話番号を記入ください

納税義務者の住
所・氏名を記入く
ださい
※国民健康保険税
は、世帯単位で
の加入のため、
納税義務者は世
帯主です

振替納付する市税の種類と納税義務者 (国民健康保険税は、世帯主が納税義務者となります)

フリガナ	南魚沼 太郎	住所	〒949-●●●● 新潟県南魚沼市●●番地〇〇
納税義務者	南魚沼 太郎	生年月日	明・大・(昭)・平 〇〇年 〇〇月 〇〇日
税目 (該当項目に〇を記入)	通知書番号 (必記事項)	振替方法 (どちらかに〇)	振替(払込) 開始期
① 市県民税 (家屋敷合)	9 8 7 6 5 4 3	〇 期別・全納	令和6年度1期から
② 固定資産税		〇 期別・全納	令和6年度1期から
③ 軽自動車税	※納税義務者の全車種が対象となります		全納 令和6年度から
④ 国民健康保険税	※通知書番号の中7桁を記入してください		〇 期別・全納 令和6年度1期か

希望する振替
方法に〇印を
つけてくださ
い

希望する税目に〇
をつけてくださ
い
市・県民税 (給与
からの特別徴収)、
法人市民税の口座
振替はできません

共有分の納税義務者は、納税通知書の宛名のとおりにご記入ください

フリガナ	南魚沼 太郎・花子	住所	〒949-●●●● 新潟県南魚沼市●●番地〇〇
納税義務者	南魚沼 太郎・花子		
税目 (該当項目に〇を記入)	通知書番号 (必記事項)	振替方法 (どちらかに〇)	振替(払込) 開始期
固定資産税	6 6 5 4 3 3 2	〇 期別・全納	令和6年度1期から

振替開始は、
「令和6年度
1期」からで
す

共有名義の固定資産税
の口座振替希望の場
合は、納税通知書に記載
された納税義務者の氏
名・住所を記入くださ
い

例
「南魚沼 太郎・花子」
「南魚沼 太郎外2名」

● 納税通知書の通知書番号のうち、下記の部分を記入ください

市県民税

通知書番号の下7桁の数字

固定資産税

通知書番号の下7桁の数字

国民健康保険税

通知書番号の中7桁の数字

0 0 0 0 0 2 2 2 3 4 5 6 0 0 0 0

「0」5つ 記入不要 中7桁の数字 記入 「0」4つ 記入不要

国民健康保険の手続きを忘れずに

【問合せ】 市民課 国保年金係 ☎773・6661

春は就職や転職・退職、進学や卒業などにより、健康保険の資格が変わる場合が多くなります。国民健康保険（以下、国保という）の資格を変更する際は、変更のあった日から14日以内に、本人（同一世帯の人でも可）による手続きが必要です。忘れずに、市役所で手続きをしましょう。



窓口 市民課、大和・塩沢市民センター

手続きが必要なとき		手続きに必要なもの	
国保に加入する	他市町村から転入した	転出証明書	共通 マイナンバーカード または マイナンバーが確認できる書類 と本人確認書類
	勤務先の健康保険をやめた（被扶養者でなくなった）	社会保険資格喪失連絡票（勤務先で発行）	
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（または社会保険資格取得連絡票）	
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、在学証明書（原本）または有効期限のある学生証の写し	

※国保加入中に、名前や住所などの記載事項に変更がある場合も手続きが必要です。保険証をお持ちください

退職後、国保の加入手続きをする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）

加入する保険の選択先	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。
市の国保に加入する	前年の所得により国保税を計算。（国保に加入する家族全員分で、国保税を算出） 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。

マイナンバーカードを健康保険証としてご利用ください

マイナンバーカードの保険証利用にはメリットがあります。

- ・薬剤情報の提供に同意をすると、データに基づく適切な医療が受けられる。
- ・限度額適用認定証などがなくても、手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除。

マイナンバーカードの保険証利用について、詳しくは厚生労働省ウェブサイトをご覧ください。



マイナンバーカード 保険証利用 🔍

厚生労働省ウェブサイト

下水道に接続しましょう

【問合せ】下水道課 ☎774・2740

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、下流で悪臭の発生や河川の汚れなどの原因となり、生活環境の悪化につながります。

生活環境を良くするためには、下水道整備が済んでいる区域の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、また、すでに単独浄化槽を設置してトイレを水洗化している場合でも遅滞なく下水道に接続しなければならないと下水道法で定められています。(下水道法第10条、第11条の3)



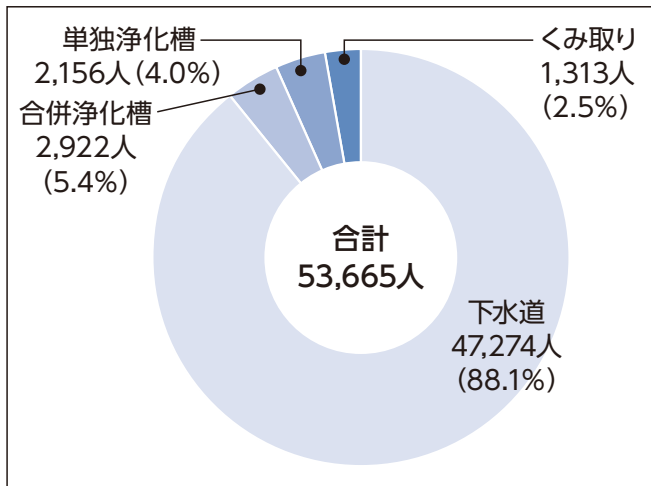
市設置型浄化槽の申し込みについて

市内には、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があります。この区域にお住まいで合併浄化槽の設置を希望する場合は、工事費の一部を受益者分担金として負担していただき、市が合併浄化槽を設置し維持管理を行います。設置を希望する場合は、早めにお申し込みください。

※対象地域など詳しくは、お問い合わせください

南魚沼市の汚水処理状況

令和4年度末の南魚沼市の下水道と合併浄化槽を合わせた普及率は99.1%で、水洗化率は93.1%（対前年度比0.6%増）です。



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

※単独浄化槽は、台所や風呂などからの排水は処理しないため、河川などの水環境に与える影響が大きく、新設は原則禁止されています

排水設備等改造資金融資制度

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、金融機関から実質無利子で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

ディスポーザーを利用できます

ディスポーザーは、生ごみを粉砕し流水で下水道へ流すことができる機械で、流し台の下に設置します。下水道または市が管理する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

お知らせ

問 問合せ	申 申込み	日 日時	期 期間
時 時間	会 会場	対 対象	資 資格
定 定員	費 費用	☑ 締切	内 内容
講 講師	相 相談員	持 持ち物	他 その他
F ファックス		✉ メール	

催し・講座・募集

若者支援「コミュニケーション・トレーニング」

問・申子ども・若者相談支援センター
☎788・1951

「今よりもう少し楽な気持ちで人と話ができるようになる」を、めざしてみませんか。まずは少人数で簡単なゲームなどを楽しむことから始めてみましょう。

日 3月21日(木) (毎月第3木曜日) 午後2時～3時30分
会 子ども・若者相談支援センター

ター

対 市内在住の義務教育終了、39歳の若者

☑ 3月15日(金)

申 電話でお申し込みください。

魚沼テクノスクール 3月入校生募集

問・申新潟県立魚沼テクノスクール

☎025・794・2410

① IoT初級編 (Pythonプログラミング)

対 Pythonによるプログラミングに興味のある人

日 3月11日(月)・12日(火)

☑ 2月29日(木)

② WordPressでホームページを作成

対 簡単にホームページを作成したい人

日 3月18日(月)・19日(火)

☑ 3月7日(木)

【共通事項】

時 午前9時～午後4時

会 魚沼テクノスクール

定 10人

費 4,700円

講 土田哲也氏

(ITマスター)

雪割草栽培講座 作品展示会

問 塩沢公民館

☎782・0100

愛らしい春の花をぜひご覧ください。受講生も募集中です。

日 3月16日(土)・17日(日)

時 午前10時～午後3時

会 塩沢公民館 玄関ロビー

費 無料

第13回

「IUJむすびばカレッジ

問・申国際大学スーパード

グローバル大学推進・地域

連携室

☎779・1459

IUJむすびばカレッジは、国際大学の教員が自身の専門分野から時事を取り上げ、対話を通じて国際大学をより知ってもらうための交流の場です。初めての人も、気軽にご参加ください。

第13回テーマ

「稲作、信頼と経済発展」

(後藤 英明 国際関係学研究所 科教授)

日 3月16日(土)

時 午後3時～4時30分

(開場：午後2時30分)

会 MUSUBIIBA

(JR六日町駅東口1階)

対 高校生、一般

費 無料

申 電話かQRから事前にお申し込みください。



くらし・相談

戸籍証明書などの

広域交付

問 市民課 市民班

☎773・6661

3月1日から戸籍証明書などの広域交付が始まりました。

広域交付とは

本籍地以外でも、お住まいや最寄りの市区町村窓口で、戸籍を交付請求できる制度です。必要な戸籍の本籍地が全国各地にあっても、1か所の市区町村の窓口でまとめて請求できます。

※詳しくは、法

務省ウェブサ

イトをご覧ください



請求できる人

運転免許証、マイナンバーカードなどの顔写真付き本人確認書類の提示ができる次の人

- ・戸籍に記載されている人またはその配偶者
- ・戸籍に記載されている人の直系親族(父母・祖父母・子・孫など)

手数料(一通につき)

・戸籍証明書(戸籍謄本) 450円

・除籍証明書(除籍謄本・改製原戸籍謄本) 750円

・広域交付の対象でないもの

・委任状や郵送による請求

・個人事項証明(抄本)、戸籍の附票

・コンピュータ化されていない一部の戸籍・除籍

※本籍地の市区町村にご請求

ください

注意 内容によって、即日交

付できない場合があります。

最寄りの窓口で

取れたよ!

取れたよ!

取れたよ!

取れたよ!

取れたよ!

取れたよ!

取れたよ!

取れたよ!

取れたよ!

取れたよ!



日曜窓口・マイナンバーカード時間外窓口を開設します

問市民課 市民班

☎773・6661

日曜窓口

3月下旬から4月上旬は、転入・転出などの手続きで窓口が混雑します。混雑を緩和するために、次の日曜日に市民課窓口を開設します。

日 3月31日、4月7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

受付する手続き

- ・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（広域交付は除く）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

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。

マイナンバーカード時間外窓口

日 3月6日(水)

午後5時15分～7時30分

受付窓口

本庁舎 市民課

申請や更新手続きは予約不要。交付は、原則3日前までに受付専用電話（☎788・1780）でお申し込みください。

持

- ・通知カードまたは個人番号通知書（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）

他

顔写真は窓口で無料撮影し

ます。
・住民票、戸籍などの事務は行いません。

弁護士による無料法律相談

問・申消費生活センター

☎772・2541

マルチ商法や資格商法による消費者トラブル、多重債務、不動産、相続、離婚などの法律問題に、弁護士が無料で相談に応じます。

日 3月21日(木)

午後1時30分～4時

会塩沢市民センター

定5人（1人約30分）

日 3月19日(火) 正午

申電話でご予約ください（受付：午前9時～午後4時）
※相談時間を有効に使えるよう、申し込み時に相談員が概要を伺います。内容によってはお受けできない場合があります

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、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

4月11日(木)

会広神コミュニティセンター

「魚沼市今泉1507-1」

相人権擁護委員

4月14日(日)

会塩沢庁舎2階 201・202会議室

相人権擁護委員

・阿部 正廣（島新田）
・杉岡 明全（上野）

共通事項

時午後1時～4時

（受付：午後3時まで）

申不要。直接会場まで。

臨床心理士による「こころの相談会」

問・甲子ども・若者相談支援センター

☎788・1951

あなたを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・高等学校不登校などに悩む義務教育終了～39歳の若者または家族

の若者または家族

日 3月18日(月)

午前9時30分～10時30分

会子ども・若者相談支援センター

日 3月11日(月)

申電話でお申し込みください。相談時間を有効に使うため、事前に概要を伺います。

他 支援員による電話・来所相談は、随時受け付けています。

出張労働相談会

問・申新潟県労働相談所

☎025・281・6110

残業代を支払ってもらえない、パワハラを受けて悩んでいる、問題のある社員への対処など、労働に関するさまざまな悩み事に労働相談所職員が応じます。秘密は厳守します。気軽におこしください。
日 3月19日(火)
午前11時30分～午後3時
会塩沢公民館2階 第1学習室
費無料
申 予約者優先。電話でお申し込みください。

大里一宮神社春季大祭 開催に伴う交通規制

【問合せ】 商工観光課 商工振興班
☎773・6665

3月12日(火) 8:00~17:00に、交通規制を行います。大里地区内(道路斜線部分)は、歩行者専用となります。

※交通規制の詳細は、当日会場にいる係員にお問い合わせください

交通規制案内図

歩行者専用
(車両進入禁止)



固定資産税の評価替えと 固定資産の縦覧を開始

☎773・6668

固定資産税の評価替え

令和6年度は、3年ごとに行われる固定資産税(土地・家屋)の評価替えの年です。

土地は地域や市街地の整備状況などによる地価の変動を調査して価格を見直し、家屋は建築物価変動と経年減価により価格を見直し課税します。この作業を「評価替え」といいます。

固定資産の縦覧

4月1日から固定資産の縦覧が始まります。固定資産の確認にご利用ください。

期 4月1日(月)~5月31日(金)

※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

- ・所有者の氏名、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。

他 所有する固定資産について、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。

災害に備えて 防災コーナー

【問合せ】 総務課 防災庶務班
☎773・6660

なだれに注意しましょう

降雪が続く時期や融雪期は、なだれが起きやすい時期です。スキーやスノーボード、登山などの際には十分注意しましょう。

なだれの発生しやすい場所

急斜面な場所、植生がまばらな場所 など

なだれが発生しやすい条件

- ・気温が低く、すでにかんりの積雪があるところに、短期間に多量の降雪があったとき
- ・雪底や吹きだまりができていいる斜面
- ・春先など、気温が上昇するとき
- ・雨が降ったあと
- ・過去になだれが発生したところ など

なだれ発生の前兆現象

- ・山の尾根から雪庇が張り出している
- ・なだれ防止柵から雪が張り出している
- ・元の斜面の地形がわからないほど平らに雪が積もっている
- ・斜面を落ちてくるボールのような雪のかたまりがある
- ・クラック(ひびわれ)がある
- ・雪上にしわ状の様子ができている など



なだれが発生しそうな場所には近づかないよう心がけましょう



交通規制情報 市道田中旧国線の 車両通行止め

【問合せ】建設課 建設班
☎773・6674

六日町地区〔田中町〕の市道田中旧国線での道路改良工事に伴い、車両通行止め規制を実施します。当該区間は工事が完了するまで終日通り抜けができませんので、県道六日町停車場線などから迂回してください。

【期】3月4日(月)～11月29日(金)
(予定)

【規制内容】終日車両通行止め
(歩行者は通行可)

健康・福祉



人工透析者などの 通院費を助成

閩福祉課 障がい福祉係

☎773・6667

人工透析などを受けている人に、通院交通費の一部を助成します。

【対】(次のすべてに該当)

- ・腎臓機能障害などにより、身体障害者手帳の交付を受けている
- ・人工透析などで、毎週定期的に家用自動車などで通院をしている

- ・市内に住所がある
- ・障がい者タクシー利用券の交付を受けていない

助成内容 自宅や勤務先などから医療機関までの片道距離により、次の額を支給

- ・2 km～5 km未満 月額1,500円
- ・5 km～10 km未満 月額2,000円
- ・10 km以上 月額2,500円

申請に必要なもの

身体障害者手帳、診断書か

1か月分の人工透析などの通院が確認できる医療費の領収書、振込先がわかる通帳など

【期】3月29日(金)

受付窓口

福祉課 障がい福祉係、大和・塩沢市民センター

令和6年度

障がい者タクシー利用券の交付開始

閩福祉課 障がい福祉係

☎773・6667

【対】市内に住所があり、自動車の運転ができない障がい者で、次の手帳を持つ人(児童を含む)

- ・身体障害者手帳(1～4級)
- ・療育手帳
- ・精神障害者保健福祉手帳

申請に必要なもの

前記の手帳(重複して持つ人は、すべての手帳)
※交付には、手帳に証明印を押す必要があります

【受付】3月1日(金)～

【交付枚数】1人30枚(年間)

※施設入所者は15枚

利用方法

タクシー利用券裏面に記載のタクシー会社を利用し、1

回の乗車につき、料金総額の範囲内で6枚(1枚500円)まで利用可。手帳を提示してご乗車ください。

受付窓口

福祉課 障がい福祉係、大和・塩沢市民センター

地域福祉計画推進委員会の委員を公募します

閩・福祉課 高齢福祉係

☎773・6667

【対】市内に住所がある満20歳以上で、まちづくりや地域福祉活動などに関心のある人
募集人員 2人(応募多数の場合は抽選で選考)

【任期】委嘱の日から3年間

【期】3月18日(月)(必着)

【申請】委員申込書に記入し、ご提出ください。申込書は福祉課窓口で配布するほか、希望者に郵送します。市ウェブサイトでダウンロード可。

新型コロナウイルスの特例臨時接種を終了します

新型コロナウイルス接種
対策室

☎775・7114

新型コロナウイルスの無料での接種は、3月31日(日)で終了します。

終了が近づくにつれ、期限までの予約が取りづらくなります。接種を希望する人は、早めに予約をしてください。
コロナワクチンナビ



新型コロナウイルスセンター（月～金曜日 午前9時～午後5時）

☎775・7303

※予約票（接種券）を用意のうえ予約してください

成人歯科健診・妊婦歯科健診

保健課 保健業務班

☎773・6811

令和6年度から実施期間を拡充し、次の歯科健診を行います。

成人歯科健診

令和6年4月2日～令和7年4月1日に、21・31・41・51・61・71歳になる人（3月下旬に通知予定）

妊婦歯科健診

令和6年度中に妊娠届けを提出した妊婦

共通事項

無料（治療費は自己負担）

検査項目

問診・口腔内審査・総合判定・口腔衛生指導

実施期間

令和6年4月1日(月)～令和7年3月31日(月)（妊婦は出産まで）

事前予約が必要です。通知に記載の歯科医院に直接お申し込みください。



子育て・教育

心豊かな子育て教室

社会教育課 生涯学習班

☎773・6610

今年度最後の教室（閉講式）をお楽しみください。

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。

3月17日(日)

午前10時～11時

（受付：午前9時30分～）

市民会館 多目的ホール

6歳以下の乳幼児とその保護者など

親子で楽しもう！歌の読み聞かせ（出演 歌・品田広希さん、ピアノスト・大勝千緩さん）、大型絵本の読み聞かせなど。

持水分補給用の飲み物
申不要。直接会場まで。
※暖かい服装でおこしください

文化財あれこれ③

社会教育課 文化振興係

☎773・3756

文化財・歴史資料の防災

令和6年能登半島地震により被害を受けられたみなさまには、謹んでお見舞い申し上げます。

近年、地震をはじめ洪水や火災などの災害で文化財や歴史資料が被害を受ける事例が報告されています。今回の地震でも新潟市の国指定重要文化財「旧笹川家住宅」の被害や、壊れた土蔵から古文書が救出されたなどの報道がありました。指定などを受けていなくても、地区や家庭には郷土の歴史を伝える歴史資料（文化財・古文書・民俗資料など）が数多く残されています。災害時は人命保護や生活再建が最優先ですが、このような歴史資料も被災し消失すると2度と取り戻せるものではありません。

また、郷土の歴史を後世に伝えるために重要であるばかりではなく、復興にあたっては地域の誇りや心のよりどころにもなります。身の回りにこのような歴史資料がある場合には、保管状況や数量、災害や火災時にはどのように避難させるかなどのご確認をお願いします。

また、社会教育課 文化振興係では歴史資料（文化財・古文書・民俗資料など）の保存などについての各種相談も承っています。



1月26日(金)、文化財防火デーでの火災訓練
〔鈴木牧之記念館〕



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

ディスポート南魚沼

3月の休館日
毎週月曜日

〒949-6611 南魚沼市坂戸372 ディスポート南魚沼内 ディスポート☎773・6620 スポパラ☎773・3210

令和6年度 第1期（4月～7月）水泳教室 参加者募集

申込期間 3月10日(日) 17:00まで

①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フロントに提出（電話での申込み不可）

②選考方法 申込者数が定員を超えた場合、3月13日(水) 17:00からディスポート南魚沼2階ロビーで抽選（落選の場合のみ、当日電話で連絡します）

③大人の教室 令和6年度から先着順での申込受付に変更します。申込み時に受講料の支払いが必要です。ご注意ください。



〈各コース 全12回。ミニアクアのみ10回〉

コース	開催曜日・時間	対象者：対・内容：内	受講料	
			会員	一般
水泳教室	親子	土曜日 12:00～12:50 対 おむつがとれている3歳以上の未就学児と保護者 内 親子で水慣れ	無料 JSC会員 5,000円 2教室目から 5,700円 2教室目がミニアクア 2,400円	7,200円 ミニアクアのみ 3,000円
	幼児	水～土曜日 全5コース ※時間は曜日で異なります 対 5歳以上の未就学児 内 水慣れから初歩のクロール		
	初級	火～土曜日 全9コース ※時間は曜日で異なります 対 小学生 内 水慣れ・顔つけから、中級コースをめざす		
	中級・上級（小中学生の経験者が対象）も募集します			
	レディース	火曜日 11:00～12:00 木曜日 11:00～12:00 対 16歳以上の女性 内 クロールが泳げるように		
	成人	水曜日 19:00～20:00 対 中学生以上 内 クロールが泳げるように		
		金曜日 13:00～14:30 対 16歳以上 内 4泳法のフォーム改善		
シニア	水曜日 14:00～15:00 対 おおむね60歳以上 内 クロールが泳げるように			
水中運動教室	ミニアクアエクササイズ	木曜日 14:20～14:50 対 16歳以上		
	アクアエクササイズ	水曜日 11:10～12:00 内 水の抵抗を利用した筋力、体力の増進		
	水中歩行	金曜日 11:00～12:00		

※年齢は、4月30日時点のものです

JSC会員 ジュニアスポーツクラブ会員

- ・上記受講料のほかに、プール入場料が別途必要。（お得な定期券あり）
- ・教室は、都合で日程・回数・料金などを変更する場合あり。
- ・子どもの教室は締め切り後、空きのあるコースを3月14日(木)9:00～31日(日)17:00に、先着順で追加募集を実施（2教室目の受講も可能）

南魚沼市一般介護予防事業「水中運動教室」

期 4月9日(火)～6月18日(火) 毎週火曜日（全10回）

時 14:00～15:00

※初回と最終回は体力測定のため13:00～

対 65歳以上 定 30人（定員を超えた場合は抽選）

費 300円/回

（受講の都度、券売機でチケットをご購入ください）

①ディスポート南魚沼に用意してある専用申込用紙でお申し込みください。

※抽選により落選した場合のみご連絡します

受付 3月10日(日) 17:00まで

陸の教室 通年教室 参加者募集

受付開始 3月1日(金) 9:00~

教室名	開催曜日・時間	期間	対象	受講料
卓球	火・木・土	4月~ 令和7年3月	だれでも	会員 無料 JSC会員 2,000円 ※スポパラ会員登録必須
NEW 卓球 【ラージボール】	水			
4人制ワンバウンド バレーボールクラブ	水・木	11月~ 令和7年3月	おおむね50歳 以上	会員 無料 一般 4,000円
6人制ワンバウンド バレーボールクラブ	火・金	4月~ 令和7年3月	女性45歳以上 男性60歳以上	
チャレンジ坂戸山	期間内いつでも	5月~10月	だれでも	
チャレンジ世界一周		5月~ 令和7年2月		会員 (1種目): 500円 一般 (1種目): 2,000円

第1期(4月~7月) 陸の教室 参加者募集

受付開始 3月5日(火) 9:00~

教室名	開催曜日・時間	期間	対象	受講料	
リズム体操	火	4月~6月	16歳以上	会員 無料 一般 6,000円	
ステップフィットネス					13:00~14:00
スポーツチャンバラ		19:00~20:00	4月~7月		小学生以上
NEW トータルリセット	水	4月~6月	16歳以上	会員 無料 一般 6,000円 別途教材費500円	
ベビーマッサージ	10:00~10:50	4・5月	生後2か月~ハイハイ 前の乳児と母親		
ディスコステップ	10:30~12:00				
らくらく青竹	木	4月~6月	だれでも	会員 無料 一般 6,000円	
リラックスヨガ					13:00~14:00
楽しいキッズダンス					14:30~15:30
ボディメイキング					17:30~18:30
フラダンス					16歳以上
ゆるビクス	金	4月~6月	4歳児(年中)~ 小学1年生	会員 無料 一般 6,000円	
パワーヨガ					10:00~10:50
					11:00~12:00
	13:00~14:00	16歳以上			
	19:00~20:00				

※教室の内容など詳しくは、各教室参加者募集要項をご覧ください。都合で日程を変更する場合があります。保険料は年会費と受講料に含まれます(当該教室時のみ有効)

トレーニングマシン使用法講習会

- 日 3月17日(日) 12:00~13:30
- 対 中学生以上 定6人(先着順)
- 費 会員: 無料、一般: 200円
- ※施設利用料300円が別途必要です(定期券可)
- 持 運動着、室内用シューズ、タオル、飲み物
- 申 ディスポート南魚沼(電話申込み可)

令和6年度 スポパラ会員大募集

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」または「割引価格」で受講できます。

受付開始 3月1日(金) 9:00~

※令和6年度から、幼児(3歳~)の入会が可能になりました

テーマ展示

「世界腎臓デー」「心に寄り添う本」「新生活応援本」「わくわく入園・入学」「春よこい」など。

プラチナ企画 DVD上映会

元気法話 下巻 寂庵にて

日 3月14日(木) 10:00～11:15 (75分)

会 図書館 多目的室 対 一般・高齢者 定 50人(先着順)

DVD上映会

恐竜超世界 IN JAPAN

日 3月23日(土) 10:00～11:12 (72分)

会 図書館 多目的室 対 子ども・一般

定 50人 (先着順)

ダーク天信マジックショー

地元マジシャン、ダーク天信さんによる楽しいマジックショーです。

日 3月10日(日) 13:30～14:40

特別出演 腹話術テッコちゃん 草笛単人師

会 図書館 多目的室 対 子ども・一般

定 50人 (先着順)

春休み企画・おはなし会&工作

プロペラでとぶちょうを作ろう。

日 3月24日(日) 10:30～11:40

会 図書館 多目的室 対 小学生・保護者

費 無料 定 小学生20人と保護者 (先着順)

巡回図書をご利用ください

- ・大和図書室 2月15日(木)に200冊入れ替えました。
- ・塩沢図書室 3月21日(木)に入れ替え予定です。

新着図書の一部を紹介 ※新着図書は館内か、Web OPACで確認できます

《よみもの》

- ・太宰治大活字本シリーズ 1～7 太宰 治
- ・大河ドラマ光る君へ 紫式部とその時代
- ・戦国武将伝 東日本編・西日本編 今村 翔吾
- ・予幻 ボディガード・キリ 大沢 在昌
- ・名探偵じゃなくても 小西 マサテル
- ・野心 堂場 瞬一
- ・ラストエンペラー 楡 周平
- ・ブレイク 真山 仁
- ・人間標本 湊 かなえ
- ・パッキパキ北京 綿矢 りさ
- ・あいのうた短歌集 俵 万智
- ・父がしたこと 青山 文平
- ・福翁夢中伝 上・下 荒俣 宏
- ・墓じまいラブソディ 垣谷 美雨
- ・商い同心 人情そろばん御用帖 梶 よう子
- ・続きと始まり 柴崎 友香

《その他》

- ・魚沼文化 第87号 魚沼文化の会
- ・越後妻有里山美術紀行 大地の芸術祭をめぐるアートの旅 北川 フラム
- ・画像生成AIと著作権について知っておきたい50の質問 ニヤタ BE
- ・道長ものがたり 山本 淳子
- ・話す力 阿川 佐和子
- ・こどもへの接し方に悩んだら読む本 米澤 好史
- ・はたらく土の虫 藤井 佐織
- ・医師のぼくが50年かけてたどりついた鎌田式長生き食事術 鎌田 實
- ・日本の建築 隈 研吾
- ・大原千鶴の京都きもの暮らし 大原 千鶴
- ・ミミズの農業改革 金子 信博
- ・スマート農業 農業・食品産業技術総合研究機構
- ・指先から旅をする 藤田 真央

絵本のへや

日 毎週水曜日 11:00～11:30

会 図書館 児童コーナー

対 乳幼児・保護者

内 パネルシアター「いないいないばあ」など乳幼児向けの絵本の読みきかせ



おはなしのじかん「音楽と春のおはなし」

日 3月3日(日) 11:00～11:30

会 図書館 児童コーナー 対 乳幼児・保護者ほか

幼児親子おはなしの会「えほんであそぼ」

指にはめてあそぶパタパタちょうちよをつくろう!

日 3月22日(金) 10:00～11:30

会 大和公民館 1階和室 対 乳幼児・保護者 費 無料

内 手袋人形、絵本、パネルシアター、工作など

読書のつどい

日 3月16日(土) 10:30～11:15

会 図書館 多目的室

対 幼児・小学生・保護者ほか

テーマ 「そつぎょう」

内 大型紙芝居「おおきくおおきくおおきくなあれ」など 定 50人 (先着順)



児童図書の寄贈をいただきました

新潟県労働金庫様から、環境や福祉などをテーマにした子ども向けのシリーズ本を15冊寄贈いただきました。

子どもたちの学習のために活用させていただきます。

文化施設



鈴木牧之記念館

開館 9:00~17:00 (入館終了 16:30)
3月の休館 26日(火)、27日(水)



☎・F 782・9860
費一般500円/小中高250円
(市内小・中学生はいつでも無料)

北越雪譜を読んでみよう

『北越雪譜』の原文を読みます。

日 3月9日(土) 16:00~17:30 定 10人 (要申込み)
費入館料、テキスト代 協力 結の会

雪譜会「牧之・北越雪譜の解説会」

鈴木牧之についてのやさしい解説です。

日 3月17日(日) 14:00~ 定 20人 (要申込み)
費入館料 申 電話でお申し込みください。

開催中 今福進人形展~昭和の子どもたち~
第18回 三国街道塩沢宿ひな雪見かざり

期 3月25日(月)まで (会期中、市民は観覧無料)



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

第5回 南魚沼芸能フェスティバル 出演団体募集!

市民会館で開催予定の「第5回南魚沼芸能フェスティバル」の出演団体を募集します。踊り、民謡、三味線、大正琴、よさこい、カラオケ、ダンスなど、ジャンルは問いません。ぜひこの機会に、日ごろの練習の成果を発表してみませんか。

※出演料がかかります。詳しくは市民会館までお問い合わせください

日 6月2日(日) 会 市民会館 大ホール
募集対象 市内文化芸能団体、サークル
☑ 3月26日(火)



トミオカホワイト美術館

開館 10:00~17:00 (入館終了16:30)
3月の休館 6日(水)~31日(日)



☎775・3646 F775・3650

費一般500円/小中高250円(市内の小中学生は無料)

富岡惣一郎「雪国の美」

期 3月5日(火)まで

雪国生まれの画家は独自の
方法で雪の美しさを表現しま
した。館外に広がるトミオカ
ホワイトの世界とともにぜひ
ご覧ください。



「北アルプス・穂高」

臨時休館のお知らせ

期 3月7日(木)~31日(日)

地震の影響による壁クロス
張替工事のため休館します。
詳しくは、ウェブサイトをご覧ください。

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月の休館 4日(月)~8日(金)(展示替え)



☎783・4500 F783・3388

費一般500円/小中高250円

特別展 田中コレクションに見る「棟方志功の世界」 ~棟方志功生誕120周年記念 全収蔵作品144点一挙公開~

期 3月3日(日)まで

棟方志功生誕120周年を記念して、当館所蔵の棟
方志功作品を特別大公開。棟方志功の代表作「二菩薩
釈迦十大弟子」をはじめ、板画・倭画併せて144点
すべての作品が登場します。

※3月9日(土)~ 新企画展「木村希八展」を開催

高齢者塩沢絵画教室作品展

期 3月2日(土)~30日(土)

今泉記念館1階にて開催。観覧無料。

池田記念美術館

開館 9:30~17:00 (入館終了16:30)
3月の休館 6日(水)、13日(水)、21日(水)、27日(水)~30日(土)



☎780・4080 F777・3815

費一般500円/高校生以下無料

池田記念美術館 収蔵品展

期 3月9日(土)~26日(火)

当館の収蔵品のなかからテーマを絞って展示します。

南魚沼市市制施行20周年記念事業

北里大学健康科学部開設記念「葦崎大村美術館所蔵品展」

期 4月6日(土)~5月17日(金) (6日から9:00開館)

2015年ノーベル生理学・医学賞を受賞された大村
智博士(北里大学特別荣誉教授、女子美術大学名誉理
事長)が長年にわたって収集した女性作家の洋画、日
本画、版画、工芸作品を多数展示します。

大村智博士ギャラリートーク 日 4月14日(日)

掲示板



横断歩行者を守る 交通事故防止運動

【環境交通課】

☎773・6666

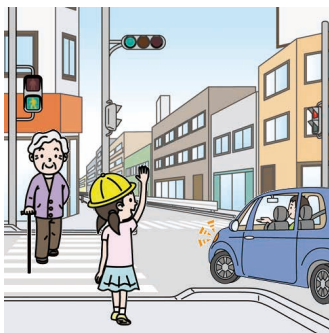
3月1日(金)～10日(日)までの10日間「横断歩行者を守る交通事故防止運動」を実施します。

スローガン

「よく見て わたろう」とまろう 横断歩道」

運動の重点

- ・横断歩行者の安全確保
- ・道路横断時の安全確認の徹底
- ・渡るよサインの活用
- ・暖かい日が増えて人や車の動きが活発になる3月は、歩行者が交通事故に遭う割合が高くなる傾向があります。一人ひとりが交通ルールを守り、交通事故から横断歩行者を守りましょう。



春の火災予防運動

【消防本部予防課】

☎782・5330

4月1日(月)～7日(日)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、風が強くなり、火災が発生すると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。

おいしく「食べきり」を 実践しましょう

【廃棄物対策課】

☎782・0339

歓送迎会のシーズンです。それぞれのできる「食べきり」を実践することで、「食べ残し」を減らし、「食品ロス」をなくしていきましょう。

食品ロスとは

まだ食べられるのに廃棄される食品のことをいいます。消費者としてできること

自分の食事の適正量を考え、おいしく食べきれぬ量を注文しましょう。

宴会の際には

料理を楽しんで食べる時間を作りましょう。(はじめの30分間と終わりの10分間は、料理をしつかり食べるなど) **飲食店としてできること**

- ・食事量の調整や選択ができるよう、小盛りや小分けの料理をメニューに採用できるか検討してみましょう。
- ・食べ残しが発生しないように、できる範囲で幹事と食事量やメニューを相談してみましょう。

ご厚意に感謝します

能登半島地震の災害見舞金としてご寄付をいただきました。

株式会社第四北越銀行様

500,000円

株式会社大光銀行様

100,000円

新潟県市議会議長会様

10,000円

ご厚意に沿うよう、有効に使わせていただきま

東日本連携・創生フォーラム連携市町の魅力をお届け!

～新幹線でつながる東日本～

【問合せ】 商工観光課 観光交流班 ☎773・6665

北陸新幹線の延伸を機に、今よりぐっと近くなる沿線自治体の興味深い情報や魅力的な観光スポットなどを紹介します。

みなかみ町 みなかみ3ダム春の点検大放流2024

みなかみ町の奥利根地域にある、3つのダム(矢木沢ダム・奈良俣ダム・藤原ダム)では、洪水期を迎える前にダムの放流設備が安全に作動するか確認するため「点検放流」が5月18日(土)、19日(日)に行われます。

3つのダムは「関東の水がめ」といわれており、年に1度行われる大迫力の「点検放流」は今や春の風物詩となっています。そのほか、普段は入ることのできない堤体内見学や施設見学、楽しいイベントがもりだくさん。会場には、地元のおいしいお店が集まったみなかみマルシェも開催予定です。

当日は混雑を避けるため、駐車券による事前予約制です。詳しくは、お問い合わせください。

【問】みなかみ町観光協会 ☎0278・62・0401



奈良俣ダム



矢木沢ダム

今回紹介する沿線自治体

群馬県みなかみ町 観光商工課 観光振興係

☎0278・25・5017

1月13日(土) 第11回 IUJむすびばカレッジを開催しました



MUSUBI-BA（南魚沼市事業創発拠点）で、国際大学と南魚沼市が共催でIUJむすびばカレッジを開催しました。IUJむすびばカレッジは、国際大学の教員や生徒が専門分野の中から時事を取り上げ、対話を通じて国際大学をより知ってもらうための交流の場です。令和5年1月から開催し、2年目を迎えました。今回は、国際大学 橘川学長の講義、後半では「南魚沼の中の国際大学」をテーマに学長と林市長との対談が行われました。

1月26日(金) 北辰小学校が文部科学大臣優秀教職員表彰受賞の報告をしました



北辰小学校の竹垣校長らが林市長を表敬訪問し、文部科学大臣優秀教職員表彰受賞の報告をしました。文部科学省では、平成18年度から学校教育において教育実践などに顕著な成果を上げている全国の教職員を表彰し、意欲と資質能力の向上に資することを目的に「優秀教職員表彰」が行われています。北辰小学校は地域の人と協力して地域社会に貢献する活動などをしていて、今回、教職員の組織として受賞しました。

2月17日(土) 第40回 しおざわ雪譜まつりが行われました



塩沢中央公園を主会場に第40回しおざわ雪譜まつりが開催されました。このまつりは、江戸時代の文人、鈴木牧之の著書「北越雪譜」に集大成された豪雪地「塩沢」の伝統を振り返り発展させ、鈴木牧之をしのび顕彰するために行っています。多くの人が訪れて百八灯大護摩や歌舞伎公演、福餅まき、雪のステージイベントなどを楽しんでいました。

南魚沼市地域おこし協力隊日記

【問合せ】U&Iときめき課 ふるさと創り班 ☎773・6659

元・地域おこし協力隊員の足立さんの活動について紹介します。



足立さん



コロナ禍もオンラインで交流を継続しました

➤ | 辻又での交流

辻又では平成26年に新潟県の「大学生の力を利用した集落活性化事業」を受け入れたことをきっかけに、専修大学 経営学部 森本ゼミナールとの交流が続いています。

今年で10年になる交流は、集落の運動会や雪まつり、神奈川県でのお米の販売イベントなど、今では集落の賑わいに欠かすことのできない存在になり、その関わりから市内に移住してくれた学生もいました。

人口40人の集落でもできていることです。興味がある人がいたら外部との交流を考えてみませんか？

大盛況だった神奈川県でのお米販売イベント



高崎駅にて

家人から嫌がられる私の癖。性分でもいいのか、どこに出かけても、プライベートでも「視察的」過ぎるらしく、「お父さんと出かけても楽々しない」と家内はもちろん、子どもたちにも言われたことも。あの1月23日の東京〜大宮間で発生した新幹線の架線故障による運転見合わせ（ちょうど上京出張）でもやはり癖が出た。

架線故障の影響でダイヤは大混乱。しかし、上越・北陸新幹線はJRの懸命な対応で高崎から新潟・金沢間で折り返し運転との情報。私は「何とか帰ろう」と初めて乗る東京上野ラインに。各駅停車で高崎までの所要は2時間超。車内は満員で東京を出て1時間もすると周囲のご婦人たちから「トイレに行きたい」という会話が聞こえ始めましたが、1時間に数本と思われる電車を途中下車することへの不安からか皆が我慢している様子。私もそうで高崎駅到着と同時に駆けるように多くがトイレへ。そこには長蛇の列が。駅構内は、始発・終着駅化した旅客で溢れかえっていました。矢継ぎ早の質

問攻めに必死に対応されているJRの職員さんも往復便の正確な出発時刻が示せない。外国人観光客も多数。情報が伝わりにくく、皆が苛立ち殺気立った雰囲気。思ったのは、渋谷のDJポリスのような音量の大きさと落ち着いたメッセージで仕切る対応の必要性。同時に、3年前の大雪による関越自動車道の立ち往生も頭によぎりました。行政として事前の対応準備ができていなかった苦い経験と反省。当事者は麻痺する、故に有事の際の行政、警察、救急など外部の連携支援が絶対に必要なこと。

群集心理に肝も冷やしました。折り返し便が予定時刻を前倒しで発車、「次の便は未定なのでなるべく乗車を！」、このアナウンスを機に皆がわれ先に構内を走りホームへの階段を駆け上がった。私も人波に押され、急いだ1人。泣く子どもを抱えたお母さんや高齢のご夫婦におつからないようにするのが精一杯で手伝うこともできなかったことが恥ずかしく、悔やまれてなりませんでした。視察を超えた体験、活かさなければ。

国際大学留学生 お国自慢コーナー ~boast of my country~

シリーズ 第131回

イタリア共和国 アレサンドロ ザーボさん



私の国はこんなところ

イタリアは世界で最も美しい国のひとつといわれます。美しい風景やローマ時代にさかのぼる近代的で歴史的な建築物があること、また、休暇をリラックスして過ごせる穏やかな海辺のロケーションがあることを誇りに思っています。イタリアの美しさを満喫するには、トスカーナに行ってみてください。都会的な風景から田園風景まで、さまざまな風景が楽しめるだけでなく、トスカーナの美味しい郷土料理も楽しめます。イタリア料理は日本でもよく知られていて、ナポリピザ、ソースの種類が豊富なパスタ、生野菜やチーズをはさんで焼くパンのパニーニなど、種類がたくさんあります。

南魚沼市に住んで感じたこと

南魚沼は私にとって特別な場所です。人生の大きな転機を経験したのも、親しい友人たちと出会ったのも、南魚沼です。とても静かな環境の中に、元気が出る雰囲気漂っています。お気に入りの場所は八海山麓スキー場です。冬はスキーをしたり、夏の暑い日は散策をしたり、1年中楽しめる場所です。また、浦佐にあるラーメン屋もおいしくて好きです。



編集後記

雪国の冬ならではの雪遊びの様子を取材させていただきました。降り積もった雪がきれいに輝く晴れ間の中、思いきり体を使って雪遊びを楽しむ子どもたちの笑顔がそれ以上にキラキラと輝いていたのが印象的で、元気をもらいました。(M・A)

今月の表紙

青空が広がり雪遊び日和となったこの日、めぐみ野こども園では今シーズン初めての雪遊びが行われました。園児たちは降り積もったばかりの雪の上を走り回ったり滑ったりして、雪の感触を楽しんでいました。

市民の動き 令和6年1月末日現在 ()は対前月比

●人口 53,254人(-70) / 男 26,073人(-27) 女 27,181人(-43) ●世帯数 20,336 (-56)