

市報

Minami-Uonuma

みなみ魚沼

いきいき生きがい

あたたかい支え合い



認知症になっても地域で笑顔



P2～ 認知症について一緒に考えよう
P4～ こころの不調を感じていませんか？

P8～ 市からのお知らせ
P22 市長日記

2024

9

No.238

令和6年1月に認知症基本法が施行されました。「新しい認知症観」を国民一人ひとりが自分ごととして理解し、共生社会の実現を進めていくために、できることに取り組んでみませんか。

「新しい認知症観」とは

認知症の人が基本的人権を有する個人として認知症とともに希望を持って生きるという考え方です。

認知症になって何もできなくなるのではなく、できること・やりたいことをし、住み慣れた地域で仲間とつながりながら自分らしく暮らすことです。



市の取り組み

認知症初期集中支援チームのサポート

認知症の早期発見や早期治療を目的に、医療・介護の専門職が、認知症が疑われる人や認知症の人、その家族を訪問し、おおむね6ヶ月間、受診や介護などの相談・サポートをします。

いっぴくしよ亭カフェ(オレンジカフェ)

認知症の人とその家族、地域住民、専門職などの誰もが気軽に参加でき、集うことが可能な交流の場です。

日程 第3木曜日(令和7年3月は第2木曜日)

時間 13:30~15:30

会場 塩沢公民館2階 会議室



認知症サポーター養成講座の開催

認知症の症状や対応方法について学び、温かく見守ることのできる「認知症サポーター」を養成しています。職場や地域の集まりなど、どこでも講座を開催します。

参加者の声

- 普段できない訓練でよかった。
- 訓練をしたことで早い対応ができると思います。
- 区長のリーダーシップが非常に大切だと思った。
- 警察への連絡はためらわないでしようと思った。

オレンジミーティング&カフェ

認知症の人と家族がそれぞれ話し合う場です。認知症に関するミニ講義もあります。本人の希望を聞き取り、主体的に活動できるよう支援します。家族は日常の様子や困りごとを話し合い、思いを共有しています。

日程 9月12日(休)、11月13日(休)
令和7年1月16日(休)、3月13日(休)

時間 10:00~11:30

会場 市図書館 多目的室

認知症高齢者等見守りシール交付事業 「どこシル伝言板」

認知症などにより行方不明になる可能性のある人を対象に、見守りシールを交付します。シールに印字されたQRを読み取ることで伝言板を介して家族などと連絡を取ることができます。



認知症行方不明搜索訓練

地域の見守り支援体制づくりを目的に、地域で行方不明者の搜索手順を確認し、関係者との連携や協力体制の構築を行います。

令和6年度は藪神地域づくり協議会と協働し、今町地区で開催しました。



／＼参加してみませんか／＼

市制施行20周年記念事業 「健康でいきいき暮らせるまちづくりフェア」

市民のみなさんが、自ら健康づくりに取り組むとともに、認知症、要介護状態などを正しく理解し、いつまでも住み慣れた地域で自分らしく暮らすことができるよう、「医療・介護・福祉」を包括的に体験できるイベントです。

日時 9月23日（月・祝）
10：00～15：30

会場 市民会館

内容 認知症事業の紹介、認知症VR体験、オレンジカフェ、認知症予防事業（いきがいアクティブカフェなど）の高齢者の作品販売、認知症疾患医療センターの相談会など

／＼あなたの力を待っています／＼

筋力づくりサポーター養成講座 受講者募集

「筋力づくりサポーター」になり、自分自身の健康づくりも兼ねて、地域で活躍してみませんか。筋力づくりサポーターは介護予防を目的に、地域の集会所などで筋力づくり教室を開催し「レインボー健康体操」を地域住民に教えるボランティアです。

レインボー健康体操は、関節への負担が少なく、足腰に痛みがある高齢者などでも無理なく筋力を鍛えることができ、「いつでも・どこでも・だれでもできる」体操です。

日程（全7回）

10月25日（金）、11月1日（金）、11月8日（金）、
11月13日（水）、11月22日（金）、11月29日（金）、
12月6日（金）

時間 9：00～11：30

会場 ふれ愛支援センター 多目的ホール

対象 月～金曜日の日中、定期的に地域の筋力づくり教室に参加できる人

定員 20人（先着順）

費用 無料

締切 9月30日（月）

講座内容 介護予防と筋力づくりに必要な知識や技術と、教室参加者への指導方法を学びます。

講師 関口陽子さん（エリア・ドゥ健康づくりコーディネーター）

申込み 介護保険課 ☎773・6675

いつもと違うと感じたら

敬老の日がある9月は、新潟県などと連携し、高齢者を見守る体制を強化しています。周囲のみなさんの声かけや気配りで、高齢者もその家族も救われることがあります。「いつもと様子が違う」と感じたら、気軽に地域包括支援センターや民生委員・児童委員にご相談ください。相談内容、相談者に関する秘密は守られます。

地域包括支援センター

高齢者やその家族の介護や福祉の相談窓口です。保健師、社会福祉士、認知症地域支援推進員がお聞きします。

また、認知症の人への支援のネットワークづくりや地域の課題に応じた取り組みも行っています。

南魚沼市地域包括支援センター（本庁舎1階）

☎773・6675



大和地域包括支援センター（大和庁舎1階）

☎788・0106



塩沢地域包括支援センター（塩沢庁舎1階）

☎782・0252



こころの不調を感じていませんか？～9月は新潟県自殺対策推進月間～

【問合せ】保健課 ☎773・6811

市の自殺死亡率は全国や県よりも高い状態が続いています。誰も自殺に追い込まれることのない南魚沼市をめざし、「育てます 命を守る地域の絆」をキャッチフレーズに対策を進めています。



こころの不調サイン こころのバランスが崩れると次のような変化が起こります

自分が気づく変化

- ・気分が落ち込む ・よく眠れない
- ・興味がわかず、楽しくない（だるい）
- ・やる気が出ない（おっくう）
- ・集中力が落ちる
- ・人に会いたくなくなる
- ・わけもなく涙が出る
- ・夕方より朝方の方が気分・体調が悪い
- ・心配事が頭から離れず、考えが堂々巡りする
- ・失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- ・自分を責め、自分は価値がないと感じる

周囲が気づく変化

- ・以前と比べて表情が暗く、元気がない
- ・仕事や家事の能率が落ち、ミスが増える
- ・周囲との交流を避けるようになる
- ・遅刻、早退、欠勤（欠席）が増加する
- ・飲酒量が増える
- ・趣味やスポーツ、外出をしなくなる

体の症状

疲労倦怠感、食欲不振、頭痛、性欲減退、下痢・便秘、口の渇き、めまいなど

「いつもと様子が違う」と感じたら

本人だけでなく、家族や友人、同僚など誰かが「こころの不調のサイン」に気づいたら、まずは下記の相談窓口に声をかけてください。

	相談窓口	電話番号など	開設曜日・時間
電話	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	
	南魚沼地域振興局健康福祉環境部（南魚沼保健所）	772・8137	
	中越いのちこころの支援センター	0258・88・0070	
	新潟いのちの電話（長岡）	025・288・4343	毎日 24時間対応
	#いのちSOS（NPO法人自殺対策支援センターライフリンク）	0120・061・338	毎日 24時間対応
SNS相談	チャイルドライン 対象：18歳まで	0120・99・777	16:00～21:00
	NPO法人自殺対策支援センターライフリンク	LINE @yorisoi-chat	相談時間は、アクセスしてご確認ください

南魚沼市健康推進員研修会公開講座・こころの健康セミナー

三味線プレイヤーとして活躍中の史佳さんが、うつを経験しながらも母の支えと音楽を糧に生きる意味を取り戻していった過程を、演奏を交えながらお話しします。ぜひご参加ください。

日時 10月2日(水) 14:00～16:00（開場 13:30）

会場 コミュニティーホールさわらび〔浦佐〕

内容 第一部 講演「知って欲しい『うつ』のこと～うつ病の理解と対応～」
講師 宮永和夫先生（市認知症疾患医療センター長）

第二部 津軽三味線とトーク

申込先 保健課またはQRから申し込み可 ※健康推進員は申し込み不要

申込受付期間 9月2日(月)～9月27日(金)

申し込みは



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

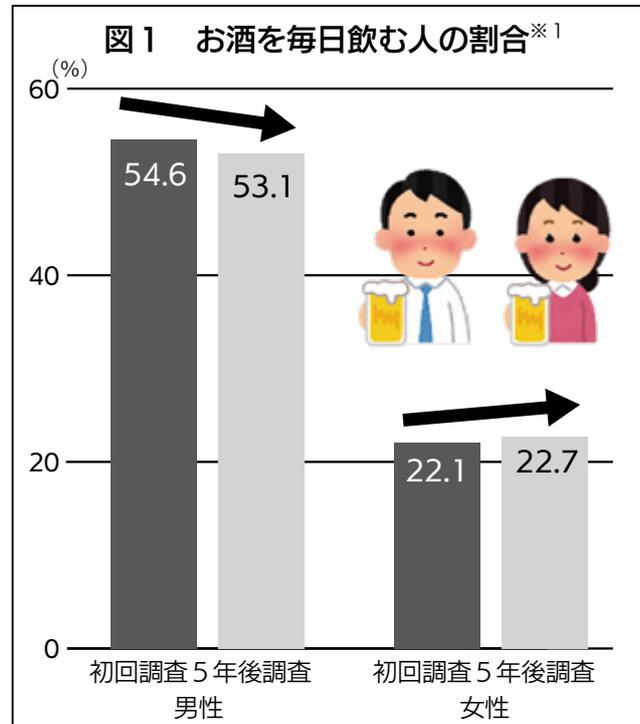


※コホート研究とは、生活習慣や体質などの違いにより、住民の健康状態がどのように変化したかを長期にわたり調べる研究です

お酒を毎日飲む人の割合～「うおぬま地方の健康調査」アンケート調査から～

「うおぬま地方の健康調査」のアンケート調査から、「お酒を毎日飲む人の割合^{※1}」の結果を紹介します。初回調査と比べて5年後調査では^{※2}、男性で若干減少しましたが、女性では若干増加していました。(図1)

毎日飲酒を続けると、アルコール依存症の発症につながる可能性や、総飲酒量が多くなることで生活習慣病やがんなど、さまざまな病気のリスクが高まることが考えられます^{※3}。日本人のこれまでの他の研究から、普段、週に1日以上お酒を飲む男性では、週1～2日休肝日を取り、かつ飲酒量(純アルコール量^{*})が週150g未満のグループは、休肝日のないグループに比べて、死亡リスクが低下したという報告があります^{※4}。飲酒をするときは、お酒に含まれる“純アルコール量”や“飲む頻度(休肝日)”を意識するように心がけましょう。



*純アルコール量 (g)

= 摂取量 (ml) × アルコール濃度 (「度」または「%」/100) × 0.8 (アルコールの比重)

例：缶ビール (350ml、5%) を1本飲んだ場合…

純アルコール量 (g) = 350(ml) × 0.05 × 0.8 = 14.0

《お酒の種類別純アルコール量の例》

ビール(発泡酒) 350ml、5% → 14.0g	チューハイ 350ml、7% → 19.6g	日本酒 1合(180ml)、15度 → 21.6g	焼酎 100ml、25度 → 20.0g	ワイン 200ml、12% → 19.2g
---------------------------------	------------------------------	---------------------------------	----------------------------	-----------------------------

※記載のアルコール濃度は参考値で、商品により異なります。

厚生労働省の「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」では、研究結果に基づく疾病ごとの発症リスクが上がる飲酒量(純アルコール量)など、自分に合った飲酒量を考える際に参考になる情報が示されています^{※3}。ぜひ、ご活用ください。▶▶▶



※1 お酒を「毎日飲む」と答えた人の割合は、「現在、お酒を飲みますか?」という質問で「飲む」または「やめた」と回答した人を分母として算出しています(回答なしは除く)

※2 初回調査：南魚沼市 2012-2013 年度・魚沼市 2014 年度、5 年後調査：南魚沼市 2017-2018 年度・魚沼市 2019 年度

※3 厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」(https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_37908.html)

※4 JEpidemiol.2018;28(3):140-148.doi:10.2188/jea.JE20160200.

以上の内容は、魚沼市と湯沢町の広報紙(9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月1日(火)から市民バスの運行ルートなどの変更と新設をします

【問合せ】 都市計画課 都市計画係 ☎773・6662

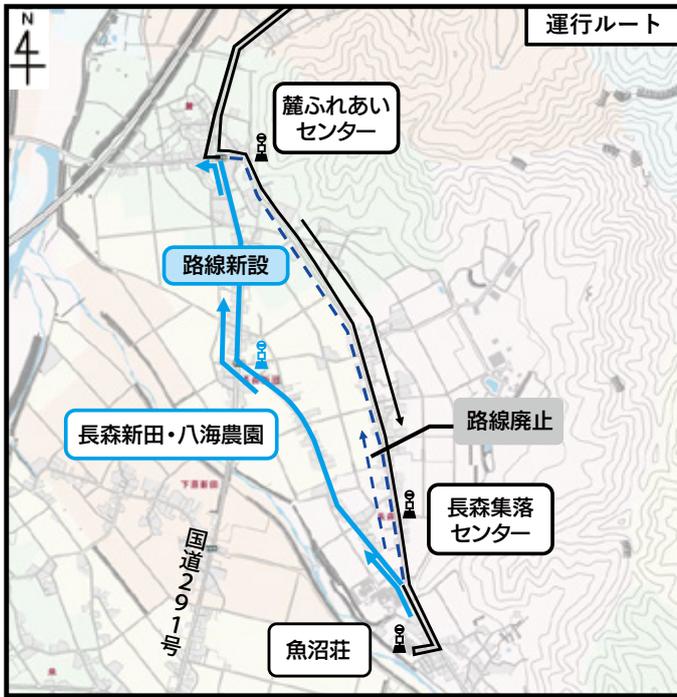
運行ルート・時刻表の変更 【大和地域】大崎コース、【六日町地域】城内コース

時刻表は、着色のあるマスが変更となります。

【大和地域】大崎コース

南越後観光バス株式会社 ☎773・2573

- ・下図の破線で示したルートの代わりに、青で示したルートを新設し変更します。また、新ルート上に「長森新田・八海農園」停留所を新設します。
- ・変更前に往復で2回バスが停車していた「麓ふれあいセンター」「長森集落センター」停留所は、変更後は往路1回の停車となります。



停留所名	1便	2便	3便	4便	5便
魚沼基幹病院	8:20	9:47	11:00	12:30	15:38
大和地域包括医療センター	8:21	9:48	11:01	12:31	15:39
鈴懸前	8:22	9:49	11:02	12:32	15:40
国際情報高校入口	8:24	9:51	11:04	12:34	15:42
浦佐八色	8:26	9:53	11:06	12:36	15:44
八色原センター	8:29	9:56	11:09	12:39	15:47
穴地新田	8:32	9:59	11:12	12:42	15:50
穴地	8:33	10:00	11:13	12:43	15:51
細越峠下	8:35	10:02	11:15	12:45	15:53
八海山入口	8:35	10:02	11:15	12:45	15:53
柳古新田入口	8:36	10:03	11:16	12:46	15:54
大崎小学校前	8:36	10:03	11:16	12:46	15:54
水尾	8:38	10:05	11:18	12:48	15:56
水尾上新田	8:39	10:06	11:19	12:49	15:57
麓ふれあいセンター	8:40	10:07	11:20	12:50	15:58
長森集落センター	8:42	10:09	11:22	12:52	16:00
魚沼荘	8:45	10:12	11:25	12:55	16:03
長森新田・八海農園	8:47	10:14	11:27	12:57	16:05
麓・かごや商店	8:49	10:16	11:29	12:59	16:07
小杉床屋	8:51	10:18	11:31	13:01	16:09
今町新田	8:53	10:20	11:33	13:03	16:11
柳古新田	8:54	10:21	11:34	13:04	16:12
湯咲荘前	8:55	10:22	11:35	13:05	16:13
カトリアハイツ前	8:56	10:23	11:36	13:06	16:14
海土ヶ島	8:57	10:24	11:37	13:07	16:15
えび島集落センター	8:58	10:25	11:38	13:08	16:16
国際情報高校入口	8:59	10:26	11:39	13:09	16:17
新潟県信用組合	9:01	10:28	11:41	13:11	16:19
キューピット大和	9:01	10:28	11:41	13:11	16:19
大和庁舎	9:02	10:29	11:42	13:12	16:20
鈴懸前	9:05	10:32	11:45	13:15	16:23
魚沼基幹病院	9:06	10:33	11:46	13:16	16:24
大和地域包括医療センター	9:07	10:34	11:47	13:17	16:25

【六日町地域】城内コース

南越後観光バス株式会社 ☎773・2573

- ・時刻表のとおり、一部の停留所の停車時刻を調整します。
- ・その他停留所の停車時刻に変更はありません。

停留所名	1便	3便	停留所名	2便	5便
南魚沼市役所	9:35	13:15	福祉センターしらゆり	11:55	15:15
上出浦橋	10:00	13:40	上出浦橋	12:31	15:51
下出浦集落開発センター	10:01	13:41	下出浦集落開発センター	12:32	15:52
下薬師堂集会所	10:02	13:42	下薬師堂集会所	12:33	15:53
野際・若宮様	10:03	13:43	野際・若宮様	12:34	15:54
藤原公民館	10:05	13:45	藤原公民館	12:36	15:56
福祉センターしらゆり	10:42	14:22	南魚沼市役所	13:02	16:22

○運行日 月～金曜日、
12月29日、30日
(土・日曜日、祝日、12月31日～1月3日は運休)

○市民バスについて、詳しくは市ウェブサイト(「市民バス」で検索かQRから)をご覧ください。



新設 【六日町・大和地域】 君帰・茗荷沢コース

9月30日(月)をもって、南越後観光バス株式会社が運行する路線バス「六日町～浦佐駅東口線」が廃止となります。その代替として10月1日(火)より、市民バス「君帰・茗荷沢コース」を新設します。運行ルートや時刻表は従前の路線バスをおおむね引継ぎます。

【六日町・大和地域】 君帰・茗荷沢コース

株式会社浦佐タクシー ☎777・3456

銀嶺タクシー株式会社 ☎772・2440

- 運賃額や割引等は他の市民バスと同様です。
- 詳しい運行ルートやバス停位置は市ウェブサイトをご覧ください。

運行ルート①



運行ルート②



停留所名	1便	3便	5便
浦佐駅東口	8:40	11:00	14:15
浦佐交番前	8:41	11:01	14:16
多聞橋	8:42	11:02	14:17
天王町	8:43	11:03	14:18
魚沼基幹病院	8:45	11:05	14:20
大和地域包括医療センター	8:45	11:05	14:20
魚沼基幹病院入口	8:46	11:06	14:21
茗荷沢新田	8:49	11:09	14:24
里山会館ほっか	8:50	11:10	14:25
茗荷沢	8:51	11:11	14:26
荒金入口	8:52	11:12	14:27
大倉入口	8:53	11:13	14:28
原入口	8:54	11:14	14:29
穴地新田	8:55	11:15	14:30
穴地入口	8:56	11:16	14:31
龍谷寺前	8:58	11:18	14:33
大崎中央	8:59	11:19	14:34
大崎小学校前	8:59	11:19	14:34
水尾	9:01	11:21	14:36
水尾中央	9:01	11:21	14:36
水尾上新田	9:02	11:22	14:37
麓	9:03	11:23	14:38
八海橋	9:04	11:24	14:39
八海通り	9:05	11:25	14:40
五日町駅前	9:07	11:27	14:42
五日町会館前	9:08	11:28	14:43
五日町郵便局	9:09	11:29	14:44
寺尾上	9:11	11:31	14:46
大杉	9:12	11:32	14:47
四十日公民館前	9:14	11:34	14:49
北田中	9:15	11:35	14:50
野田	9:16	11:36	14:51
川窪	9:17	11:37	14:52
欠之上	9:18	11:38	14:53
君帰	9:20	11:40	14:55
君帰入口	9:21	11:41	14:56
余川十字路	9:22	11:42	14:57
余川三叉路	9:23	11:43	14:58
余川	9:24	11:44	14:59
六日町高校前	9:25	11:45	15:00
六日町駅角	9:27	11:47	15:02
六日町駅前	9:30	11:50	15:05

停留所名	2便	4便	6便
六日町駅前	9:55	13:05	15:40
六日町駅角	9:56	13:06	15:41
六日町高校前	9:57	13:07	15:42
余川	9:58	13:08	15:43
余川三叉路	9:59	13:09	15:44
余川十字路	10:00	13:10	15:45
君帰入口	10:01	13:11	15:46
君帰	10:02	13:12	15:47
欠之上	10:04	13:14	15:49
川窪	10:05	13:15	15:50
野田	10:06	13:16	15:51
北田中	10:07	13:17	15:52
四十日公民館前	10:08	13:18	15:53
大杉	10:09	13:19	15:54
寺尾上	10:10	13:20	15:55
五日町郵便局	10:12	13:22	15:57
五日町会館前	10:14	13:24	15:59
五日町駅前	10:15	13:25	16:00
八海通り	10:17	13:27	16:02
八海橋	10:18	13:28	16:03
麓	10:18	13:28	16:03
水尾上新田	10:20	13:30	16:05
水尾中央	10:20	13:30	16:05
水尾	10:21	13:31	16:06
大崎小学校前	10:23	13:33	16:08
大崎中央	10:23	13:33	16:08
龍谷寺前	10:24	13:34	16:09
穴地入口	10:26	13:36	16:11
穴地新田	10:27	13:37	16:12
原入口	10:28	13:38	16:13
大倉入口	10:29	13:39	16:14
荒金入口	10:30	13:40	16:15
茗荷沢	10:31	13:41	16:16
里山会館ほっか	10:31	13:41	16:16
茗荷沢新田	10:32	13:42	16:17
魚沼基幹病院	10:38	13:48	16:23
大和地域包括医療センター	10:38	13:48	16:23
魚沼基幹病院入口	10:39	13:49	16:24
天王町	10:40	13:50	16:25
多聞橋	10:41	13:51	16:26
浦佐交番前	10:42	13:52	16:27
浦佐駅東口	10:45	13:55	16:30

市からのお知らせ

- ☎ 問合せ
- 📄 申込み
- 📠 ファックス
- ✉ メール

相談・催し・募集

くらしの無料法律相談会 ～相談無料・秘密厳守～

日時 10月4日(金)

午後1時30分～4時(最終受付・午後3時30分)

会場 ふれ愛支援センター
2階 多目的ホールほか

相談内容

- ・土地・建物の売買、相続、抵当権の設定、登記の問題
- ・土地の境界の問題
- ・会社の設立、役員変更など
- ・地代、家賃などの問題
- ・社会保険、労務、年金関係
- ・家庭内、親族間、近隣間のもめごと、不当な差別など
- ・金銭の貸借、多重債務など

相談員

弁護士、司法書士、行政書士、社会保険労務士、土地家屋調査士、人権擁護委員

申込み 不要。直接会場まで。

※弁護士への相談は市民課に要予約。定員は5人(先着

順、1人30分程度)
☎市民課 市民班

☎7733・6661

しやくなげ学級学習発表会 中央公民館 文化祭

入場無料です。ぜひご覧ください。

日時 10月2日(水)

午前9時～午後3時

作品展示

しやくなげ学級

手芸、書道、俳句、生花

中央公民館講座生など

フラワーアレンジメント、パッチワークキルト、生花、魚沼歌壇(短歌)、カゴの会(カゴ作品)、子どもの書道

園児(5歳児) 作品

八幡保育園、上町保育園、めぐみ野こども園、野の百合こども園、むいかまちこども園、たんぽぽ保育園

ステージ発表

しやくなげ学級

午前10時～11時15分

会場 中央公民館(市民会館内)・多目的ホール・ロビー・ホワイエ

☎社会教育課 生涯学習係

☎7733・6610

自衛隊の歩行進訓練が行われます

陸上自衛隊第2普通科連隊第3中隊の隊員による歩行行進訓練が実施されます。

日程 9月28日(土)

午前9時～午後1時40分

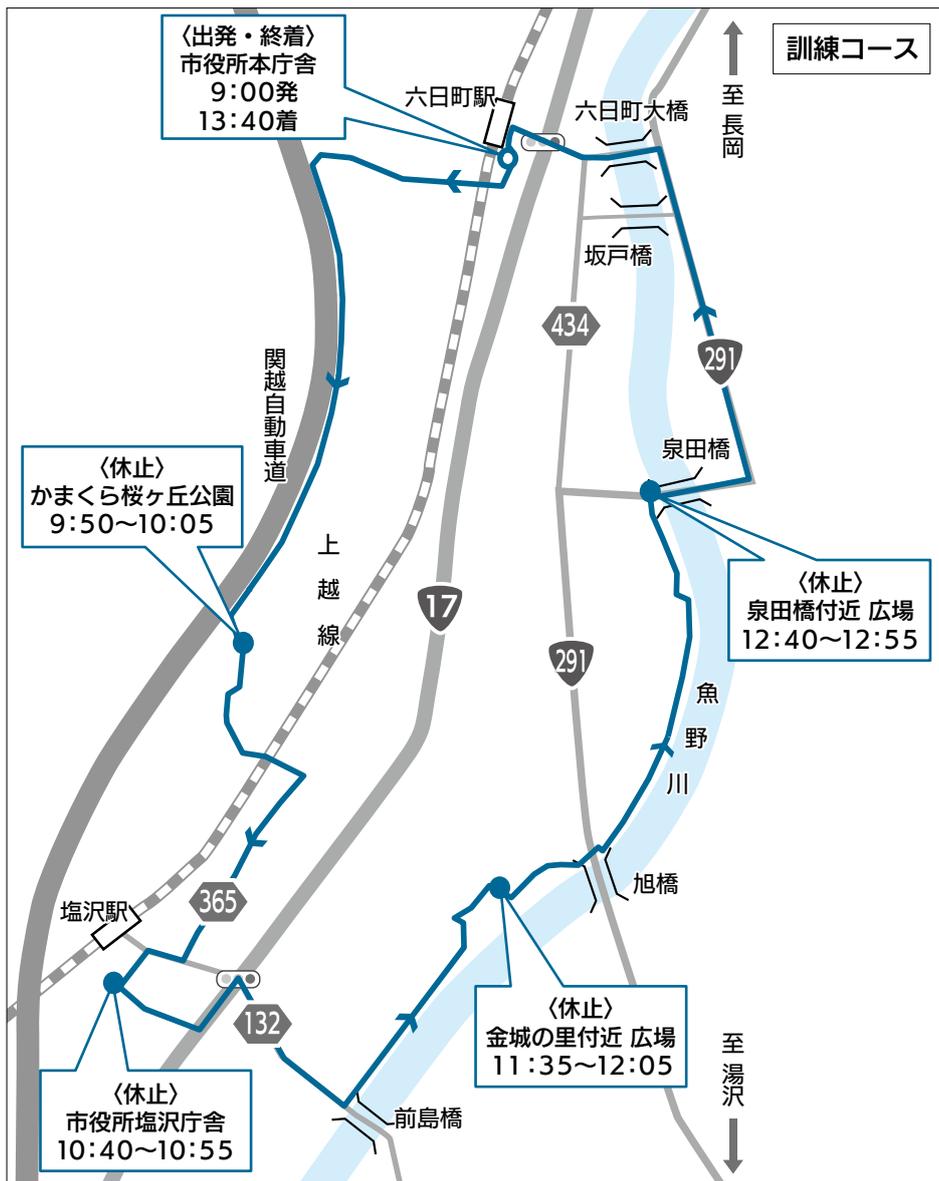
コース 約12・5km左図参照

行進人数 約50人
服装・装備 迷彩服、迷彩帽、背のう

今回の訓練は、大規模災害時の救助活動などに備えた道路や地形の把握も併せて行われるため、洪水浸水想定区域や土砂災害警戒区域も訓練コースに含まれています。

ご理解とご協力をお願いいたします。また、コース付近を通行する際はご注意ください。

☎陸上自衛隊高田駐屯地 第2普通科連隊第3中隊
☎0255・5233・5117
総務課 防災庶務班
☎7733・6660



各種相談・講座・催しなど

・費用の記載のないものは無料、申し込みの記載のないものは直接会場まで
 ・相談の内容など秘密は守られます

種類	日時	会場	対象・定員・費用など	内容・必要なもの	申込み・締切など	問合せ
弁護士による 無料法律相談	9月19日(木) 13:30~16:00	塩沢市民センター	5人(1人約30分)	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の相談。	9月18日(木) 12:00まで	消費生活センター ☎772・2541
国の行政運営に 関する相談	9月18日(木) (毎月第3水曜日) 13:00~15:00	本庁舎 南分館	—	行政相談委員が、国の行政に関する 疑問や相談を聞き、制度などの改善 に生かす仕組みです。	—	総務課 防災庶務班 ☎773・6660
臨床心理士による「こころの相談会」	9月9日(月) 10:00~11:00	子ども・若者相談 支援センター	市内在住の義務教育 終了~39歳の若 者または家族	ニート・ひきこもり・高等学校不登 校などの悩みの相談。 支援員による電話・来所相談は、随 時受け付けています。	9月5日(木) 17:00まで	子ども・若者相談 支援センター ☎788・1951
若者支援コミュ ニケーショント レーニング	9月19日(木) (毎月第3木曜日) 14:00~15:30	子ども・若者相談 支援センター	市内在住の義務教育 終了~39歳の若 者	「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、 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。	9月13日(金) 17:00まで	子ども・若者相談 支援センター ☎788・1951
わが子の自立を 願う家族の集い	9月21日(土) 13:00~16:00 ※日程注意	子ども・若者相談 支援センター	市内在住の義務教育 終了~39歳の若 者の家族	高等学校不登校、ニート、ひきこも りなど、就学や就労に悩む若者を家 族としてどう理解し、どう支えるか を一緒に考えてみませんか。 アドバイザー：斎藤まさ子さん (長岡崇徳大学客員教授)	9月20日(金) 17:00まで	子ども・若者相談 支援センター ☎788・1951
普通救命講習Ⅰ	10月19日(土) 9:00~12:00	南魚沼市消防本部 {竹俣}	25人程度 案内はこちら 	AEDの使用法を含む成人に対する 心肺蘇生法などを学びます。詳しく はお問い合わせください。	10月12日(土)まで	消防本部 警防課救急係 ☎782・5331
第2回 シニア向け講座	9月26日(木) 13:30~14:30 (受付13:00~)	中央公民館 研修室	30人(先着順) ・講師：消費生活 サポーター グループ わらび会	悪質商法や特殊詐欺などの被害にあ わないために(悪質商法の手口やそ の対処方法、被害に遭わないための 心構えなどを寸劇などで楽しく分か りやすく学びます)	受付：9月5日(木) ~19日(木)	塩沢公民館 ☎782・0100
市民セミナー 料理教室	9月20日(金) 10:00~12:00 (受付9:30~)	塩沢公民館 (調理実習室)	・市内在住・在勤の 人、15人(先着 順) ・費用：900円(当 日集金) ・講師：宮田悠さん	・メニュー：太巻き3種、はちみつ さつまいもケーキ ・持ち物：エプロン、ふきん、持ち 帰り容器、筆記用具	受付：9月5日(木) ~13日(金)	塩沢公民館 ☎782・0100
弁護士による B型肝炎特措法 無料相談会	9月28日(土) 13:30~16:00 ※受付は15:00ま で	南魚沼市ふれ愛 支援センター 多目的ホール	—	集団予防接種でB型肝炎になった人 とその家族を対象とした弁護士によ る相談会。	事前予約優先、 当日会場での申 込可	全国B型肝炎訴訟 新潟事務所 ☎025・223・1130
弁護士による B型肝炎特措法 電話相談会・ 個別相談会	9月14日(土) 11月16日(土) 10:00~12:00	全国B型肝炎訴 訟新潟事務所(新 潟市)	相談料無料(通話 料はかかります)	B型肝炎特別措置法に基づく給付金 支給手続きに関する相談。	個別相談要予約	全国B型肝炎訴訟 新潟事務所 ☎025・223・1130
マイナンバー カード日曜窓口	9月8日(日) 9:00~11:30	本庁舎 市民課	—	マイナンバーカードの申請や更新手 続き、交付。それぞれ必要な書類な どがあります。詳しくはお問い合わせ ください。 (住民票、戸籍などの事務は行いま せん)	交付は、原則3日 前までに受付専用 (☎778・1780)	市民課 ☎773・6661
第9回 農業委員会総会	9月25日(木) 9:00~	大和庁舎3階 旧講場	—	毎月開催し、申請のあった農地売買・ 賃貸借などの審査と、農地・農政な どの諸問題について議論します。	—	農業委員会事務局 ☎773・6664
猫の譲渡会	9月22日(日) 13:00~15:00	イオン六日町店 1階・西口階段脇	—	毎月第3日曜日に開催。	—	魚沼アニマルサ ポート ☎080・7797・2909

交通安全功労者が表彰されました

千喜良量市さんが交通安全対策連絡協議会長表彰を受賞しました。

千喜良さんは交通安全協会安全運転管理者部会として活動され、長年にわたり地域の交通安全に尽力している功績が認められました。



千喜良さん

環境交通課

☎773・6666

秋の全国交通安全運動

スローガン

『秋の道ゆとりとマナーで』

『事故ゼロへ』

9月21日(土)～30日(月)までの10日間「秋の全国交通安全運動」が実施されます。

運動の重点

- ・ 反射材用品等の着用推進や安全な横断方法の実践等による歩行者の交通事故防止
- ・ 横断歩行者の安全確保（渡るよサインの活用）（新潟県重点）
- ・ 夕暮れ時以降の早めのライト点灯やハイビームの活用
- ・ 促進と飲酒運転などの根絶
- ・ 自転車・特定小型原動機付自転車利用時のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

底

啓発活動として、南魚沼警察署と交通安全協会の協力で9月27日(金)午前10時から、国道17号五日町パーキングで交通指導所を開設します。

9月30日(月)は

「交通事故死ゼロを目指す日」

一人ひとりが交通ルールを守り、いつも以上に交通事故の防止に努めましょう。

環境交通課

☎773・6666



秋はクマに注意

秋はエサを求めてクマの行動範囲が広がり、人里への出没が増えます。人身被害を防止するためには、クマに遭遇しない対策が重要です。次のことを実践して、身の安全を守りましょう。

- ・ ラジオや鈴など、音の出るものを身に着ける
- ・ できるだけ単独での行動は避けて、複数人で行動する。
- ・ 作業中なども、こまめに周囲を確認する
- ・ 果樹は、幹にトタンを巻き、収穫後は実を片付ける
- ・ 作業所や倉庫、車庫など、侵入されないように戸締りをする
- ・ 同じ場所に出没する場合があるため、近くの目撃情報を確認する

※クマの出没情報は市ウェブサイトをご覧

ください



クマ(足跡などの痕跡を含む)を目撃したらご連絡ください

・ 環境交通課

☎773・6666

夜間・休日(当直)

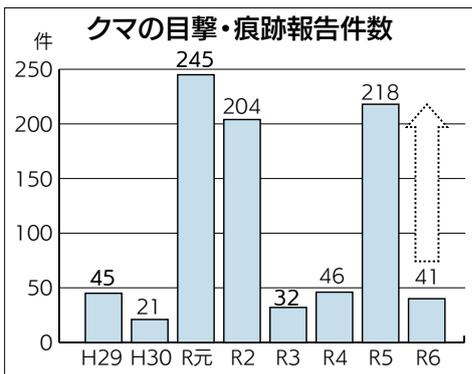
☎773・6666

南魚沼警察署

☎770・0110

クマの出没傾向

クマの出没は2年周期で増減する傾向があります。今年度は、7月末時点で41件の報告があり、昨年と同程度まで増える可能性があります。



環境交通課

☎773・6666

定額減税調整給付金

定額減税しきれないと見込まれる人に対して、「調整給付金」として支給されます。対象となる人には8月下旬に「お知らせ通知」または「確認書」を発送しました。

詳しくは、市報8月号または市ウェブサイトをご確認ください。

定額減税調整給付事務局

(税務課内)

☎775・7370



10月1日からライブ119(映像通報119)の運用を開始します

ライブ119とは、通話では伝えることが難しい緊急時の状況を、スマートフォンを使用して映像で伝えることができるシステムです。

緊急通報時、消防職員が必要と判断した場合に撮影を依頼します。撮影中の通信料は通報者の負担となりますが、効果的な救急・消防活動のために、ご協力をお願いします。

活用例

- ・ 火災や災害の規模の確認
- ・ 事故の状況の確認
- ・ 急病やけがの状態を確認し応急処置などの助言

消防庶務課通信指令係

☎782・9119

詳しくは



紹介動画

令和6年度

コミュニティ助成事業

コミュニティ助成事業は、一般財団法人自治総合センターが宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源として実施している事業で、集会施設やコミュニティ活動備品の整備などに対して助成を行っています。

このたび、地域行事の活性化などを目的に、泉新田区が宝くじの助成金で、子ども神輿の修繕と祭り用のうちわの整備を実施しました。



修繕した子ども神輿

企画政策課 企画班

☎773・6672

市民ガイドブック共同発行事業者が決まりました

市民サービス向上のために、新たな「市民ガイドブック」

を市と共同で発行する事業者が決定しました。共同発行事業者は、市民ガイドブックの企画編集、広告販売、印刷製本などを行います。

共同発行事業者

株式会社サイネックス長岡支店〔長岡市〕

☎0258・34・9777

※共同発行事業者が9月中旬から市内の事業所などに、広告の募集を行います

秘書広報課

☎773・6658

人権に関する市民アンケート調査を実施します

市では、市民一人ひとりが人権について正しく理解し、行動できる社会をめざして、「南魚沼市人権教育・啓発推進計画」を策定し、さまざまな機会で人権教育・啓発の推進に努めています。

この計画を令和8年度に改定するにあたり、基礎資料とするための市民アンケートを10月に実施します。18歳以上の市民2000人にアンケートを郵送します。手元に届いた人はアンケート調査の回答

にご協力ください。

市民課 市民班

☎773・6661

障がい者手帳の交付

身体障害者手帳

身体障害者福祉法に基づき、視覚・聴覚・肢体不自由・内部機能などの障がいに該当すると認定された人に対し交付されるもので、各種福祉サービスを受けるために必要です。等級が1級から6級まであります。

対象 身体の機能に永続する障がいがあり、身体障害者障害程度等級表に該当する人

申請に必要なもの

- ・指定医師の診断書（3か月以内に作成されたもの）
- ※指定医師とは都道府県または政令市の指定を受けた医師です
- ・顔写真2枚（縦4センチ×横3センチ、1年以内に撮影したもの）
- ・マイナンバー（個人番号）のわかるもの

※代理人が窓口に来る場合は申請者の委任状と代理人の本人確認書類（運転免許証など）もご用意ください

療育手帳

知的障がい児・者が各種福祉サービスを受けるために交付される手帳です。AとBの2つの等級があります。

対象 児童相談所または知的障害者更生相談所で、知的障がいであると判定された人

申請に必要なもの

- ・顔写真2枚（縦4センチ×横3センチ、1年以内に撮影したもの）
- ※申請後、別に指定される日に、南魚沼児童相談所（南魚沼知的障害者更生相談所）で面接判定を行います

精神障害者保健福祉手帳

精神疾患を持ち一定の障がいの状態であると認定された人に交付されるもので、各種福祉サービスを受けるために必要です。等級が1級から3級まであります。

対象 精神疾患があり、初診から6か月以上経過している人で、精神障がいのため長期にわたり日常生活や社会生活に制約がある人

申請に必要なもの

- ・顔写真1枚（縦4センチ×横3センチ、1年以内に撮

影したもの）

- ・マイナンバー（個人番号）のわかるもの
- ・次のいずれか

①年金証書または振込通知書の写し（精神障がいによる障害年金を受給している人）

②診断書（精神障がいによる障害年金を受給していない人）

※代理人が窓口に来る場合は申請者の委任状と代理人の本人確認書類（運転免許証など）もご用意ください

共通事項

受付窓口

福祉課 障がい福祉係、大和・塩沢市民センター
※診断書用紙などは受付窓口にあります

福祉課 障がい福祉係

☎773・6667

☎773・6723

公営住宅の公募(予定)

次回の入居者募集は、市報10月号に掲載して行います。（入居に関する相談は随時受け付けています）

福祉課 公営住宅係

☎773・6667

国民健康保険被保険者へ 「加入者情報のお知らせ」 を送付します

マイナンバーカードを保険証（マイナ保険証）として安心してご利用いただくために、南魚沼市国民健康保険が把握している加入者情報（個人番号の下4桁を含む）を送付します。お知らせが届いたら、記載内容をご確認ください。

国民課 国保年金係

☎773・6661

高齢者のインフル予防接種 種・新型コロナウイルス予防接種 が始まります

高齢者のインフルエンザワクチン予防接種・新型コロナウイルスワクチン予防接種が10月から始まります。生活保護などの一部の人を除き対象者への個別通知は送付しません。後日、市役所、実施医療機関（市ウェブサイトにも掲載）に予防接種を設置しますので、事前に入手・記入して接種日に持参してください。料金などの詳細は市ウェブサイト・市報10月号でお知らせします。

対象 市内に住所があり、接種を希望し、接種日に次の①か②に該当する人
① 65歳以上
② 60歳以上65歳未満の人で心臓、腎臓、呼吸器機能、ヒト免疫不全ウイルスで免疫機能に1級相当の障がいがある

保健課 ☎773・6811

「うおぬま・米ねっと」 に加入しましょう

うおぬま・米ねっとは、魚沼地域の医療機関や調剤薬局、介護サービス事業所、消防（救急隊）などがICT技術で加入者の診療情報などを共有することで、地域全体で1つの病院のように連携して効率的で安全・安心な医療を提供する仕組みです。

加入のメリット

- ・ 安全で効率的な服薬をサポート
- ・ これまでの治療内容の説明が簡単
- ・ 救急搬送時の迅速な治療開始のための情報共有
- ・ 介護の記録も医療従事者に共有

※利用には事前申込みが必要

申込受付窓口

本庁舎介護保険課、大和・塩沢市民センター、魚沼基幹病院、南魚沼市民病院、ゆきぐに大和病院など

費用 無料

持ち物 運転免許証や健康保険証などの本人確認書類

※郵送での申し込みも受け付けています。詳しくは、お問い合わせください

介護保険課

☎773・6675

うおぬま・米ねっと事務局

☎788・0485

9月10日は「下水道の日」 水の量を支えるあなたにありがとう

下水道に接続しましょう

下水道は、みなさんが接続しなければ事業効果を発揮することができません。

くみ取り便所は、下水の処理が可能となつてから3年以内

に水洗便所に改造することが法律で義務付けられています。浄化槽を設置している場合でも、浄化槽整備区域を除き速やかに接続しましょう。

令和5年度末の市内の下水道普及率（下水道が利用できる人口割合）は99・1%、水洗化率（下水道を利用して人口割合）は93・5%です。

市では下水道接続工事に対して、百万円を限度とした融資の利子補給制度を設けています。詳しくは、お問い合わせください。

第18回IUJむすびばカレッジ IUJむすびばカレッジは、国際大学の教員や学生が自身の専門分野から時事を取り上げ、国際大学をより知ってもらうための交流の場です。今回は地方創生の専門家をお招きして南魚沼地域に関わる地域活性化についてお話しします。

排水設備工事は指定工事店で

トイレの改造や排水設備工事は、市の指定工事店でなければ行うことができません。

指定工事店は、みなさんに代わって市役所への書類の申請手続きなども行います。工事は、指定工事店に依頼してください。

下水道は正しく使きましょう

下水道には、水に溶けない紙や固形物を流さないでください。処理場などでタオルやおむつなどが、ポンプを詰まらせる事故が発生しています。

下水道に灯油やてんぷら油を流すと処理に影響が出ますので、流さないでください。一人ひとりがルールを守って使うよう心がけましょう。

下水道課 下水道業務係

☎774・2740

第18回IUJむすびばカレッジ

「ポスト地方創生」のまちづくりを考える「移住定住」関係人口・地域のつながりに着目して、（伊藤将人 国際大学グローバル・コミュニケーション・センター 研究員）講師）

日時 9月21日(土)

午後3時～4時30分

（開場：午後2時30分）

会場 MUSUBIIBA

（JR六日町駅東口1階）

対象 高校生、一般

費用 無料

申込み 電話かQRから事前にお申し込みください。

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



ごみにしない！3R推進コーナー

☎ 廃棄物対策課 ☎782・0339

生ごみの水切り運動を実践しよう！

家庭から出る生ごみには水分が多く含まれています。

水分が多いごみは燃やすときに余分なエネルギーを必要とし、その分の経費も多くかかります。水切りによるメリットがあるので、ご家庭で簡単にできる生ごみの水切り運動にご協力ください。

メリット

- ・生ごみの腐敗を遅らせ、嫌なにおいの発生を抑えられる
- ・ごみが軽くなり、ごみ捨てが楽になる
- ・汚水によりごみステーションが汚れるのを防げる



生ごみの水切りのポイント

三角コーナーや水切りネットを使って、水分を切りましょう。

①水にぬらさない

玉ねぎの皮などはじめから乾いているものは、できるだけ別にして、ぬらさずに捨てましょう。

②「ぎゅっと」しぼる

水分を多く含んだ生ごみは、ごみに出す前に、ぎゅっと絞ってから捨てましょう。

ペットボトルやDVDの穴に水切りネットを通して水を絞るとさらに効果的です。



家庭用電気式生ごみ処理機もごみの減量に役立ちます

購入費の補助制度があります。詳しくは市報7月号をご覧ください。廃棄物対策課までお問い合わせください。

ディスポーザーのご紹介（市内全域で使用できます）

ディスポーザーとは

台所の流し台の下に設置して、生ごみを投入・粉碎し、流水と一緒に下水道へ流すことができる機械です。

メリット

- ・ごみの量が減るため、ごみ出しの負担を減らせます。
- ・ごみステーションの臭気を軽減できます。
- ・生ごみがシンクに溜まらないため、台所の衛生面を改善する効果があります。
- ・カラスなどの鳥獣による被害を軽減できます。

ディスポーザーに投入できないもの

生ごみのうち、粉碎できないものや粉碎しても下水道管に溜まって詰まるおそれがあるものはディスポーザーに投入できません。

設置にあたって ☎下水道課 ☎774・2740

- ・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。
- ・ディスポーザーの稼働には、電気・水が必要で、本体の設置、電気工事などの費用がかかります。
- ・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。設置する場合は指定工事店を通じて市に届け出てください。



エコプラント魚沼 燃やせないごみ・大型ごみの受け入れを休止します【大和地域】

☎魚沼市 生活環境課 廃棄物対策係（エコプラント魚沼内） ☎025・792・3055

10月1日(火)～10日(休)に施設の点検のため、エコプラント魚沼では燃やせないごみと大型ごみの受け入れを休止します。

大和地域の人は、燃やせないごみと大型ごみを持ち込まないようご協力をお願いします。期間中は大和地域の燃やせないごみの収集を行いません。詳しくは、家庭ごみ収集カレンダーをご覧ください。

令和7年度から農地の貸し借りの方法が変わります 農農業委員会事務局 ☎773・6664

令和7年4月以降、農用地利用集積計画による農地の貸し借りはできません。
変更に伴うポイントは以下の3点です。

ポイント①

令和7年4月以降、貸し借りの手続きは、主に農地中間管理機構（新潟県農林公社）を介したものです。

（農地法第3条による貸し借りは、令和7年4月以降も手続きができません）

ポイント②

農地中間管理機構を介して貸し借りをした場合、所有者、耕作者双方とも毎年手数料を新潟県農林公社へ支払わなければなりません。また賃借料について、米などの現物払いによる契約はできません。

ポイント③

令和7年3月までの農業委員会総会で議決された農用地利用集積計画の貸し借りは、契約期間満了まで有効です。



農地中間管理機構を介していない場合で、現在の契約方法を継続したい場合は、早めに農業委員会にご相談ください。

特認校制度の児童募集 ～後山小学校・栃窪小学校～ 学校教育課 ☎773・6700

特認校とは、学区に関係なく市内全域から就学できる学校です。令和7年度も栃窪・後山小学校は、特認校として児童を募集します。文化祭の日に合わせて説明・懇談会を実施します。ぜひ、おこしく下さい。

令和7年度の児童募集

対象 市内の小学生（令和7年度の1年生含む）

定員 両校とも全学年で若干名（何年生からでも入学可）

募集期間 9月30日(月)～11月29日(金)

応募条件 市内在住で、栃窪・後山小学校での教育を希望し、1年以上の通年通学ができる（通学は、保護者による送迎が原則）

☎申請書を学校教育課にご提出ください。

※申請書は、学校教育課、市民課、大和・塩沢市民センターで配布。市ウェブサイトからダウンロード可（「特認校」で検索。児童募集ページの最後にあります）

学校説明会など

後山小学校

日時 10月12日(土)

文化祭 8:50～、説明・懇談会 10:30～11:15

☎☎後山小学校 ☎025・759・2171

栃窪小学校

日時 10月19日(土)

文化祭 9:00～、説明・懇談会 11:30～12:00

☎☎栃窪小学校 ☎782・0744

共通事項

問合せや見学は、随時受け付けています。事前に、電話でお申し込みください。
（受付：月～金曜日の8:30～16:30）

後山小学校の特色

- 一人ひとりのよさやもち味を伸ばす教育
- 異年齢集団での活動を通じた自主性育成
- 全員主役の発表・表現活動
- 地域に発信する文化芸術活動
- 緑豊かな「ぶな林」、歴史ある地域の恵まれた環境を生かした学びの充実
- 国際理解につながる外国語活動
- 生活習慣形成「チャレンジ週間」
- 外遊び、山びこ農園栽培活動の充実



栃窪小学校の特色

- ふるさと栃窪を基盤にした「ふるさと学習」〈米作り・芋麻栽培・越後上布機織り体験など〉
- 少人数学級のよさを生かした個別指導
- 寛容と自立の心を養う体験・交流活動の充実
- 栃っ子クラブ（自然観察・造形活動）
- 国際理解教育を校内外で実施
- 首都圏の大学との交流
- 朝運動の実施
- スキー授業の充実





10月分(12月支払い分)から
児童手当制度が変わります

拡充の内容

- ①所得制限の撤廃
 - ②支給対象児童を「中学生まで」から「高校生年代まで」に延長
 - ③第3子以降の支給額を月3万円に増額
 - ④支払月を年3回から年6回へ増加(偶数月に支給)
 - ⑤第3子以降の算定に含める児童を「高校生年代まで」から「保護者に経済的負担がある、22歳到達後最初の3月31日まで」に延長
- ※高校生年代までは、18歳到達後最初の3月31日までの子どものことです

手続きが必要な人

- ・高校生年代の児童を養育し、現在児童手当を受給していない
- ・児童の保護者の所得が所得上限限度額以上で支給対象外だった
- ・子どもが3人以上いて、保護者に経済的負担がある、18歳到達後最初の3月31日

を経過した子どもから22歳到達後最初の3月31日までの子どもを監護している

※児童の保護者のうち生計中心者(所得が高い人)が申請してください。公務員の人は勤務先で手続きしてください

申請期間 10月31日(木)まで



子育て支援課 子育て応援係 ☎773・6822

令和6年度
中学生高校生海外派遣研修
事業 帰国報告会

市内在住の中学生・高校生16人を7月30日～8月6日の日程で、アメリカ合衆国ワシントンDC・ニューヨークに派遣しました。
派遣生たちが学んだことを、ぜひ聴きにおこしてください。

日時 9月29日(日)
午前9時～11時30分

会場 市民会館 多目的ホール

園 学校教育課

☎773・6700

令和7年度 保育園・認定こども園の入園児募集

子育て支援課 保育班 ☎773・6822

①保育での利用(2・3号認定)

9月17日(火)から子育て支援課、子育ての駅「ほのぼの」、大和・塩沢市民センター、各保育園などで入園案内と申込書を配布します。(市ウェブサイトからダウンロード可)

就職、産休・育休明けなどで年度途中からの入園を希望する人も、受付期間内にお申し込みください。年度途中の急な入園は、受け入れが難しくなります。

対象 保護者の就労や疾病などにより、保育園などでの保育の必要性がある子ども(平成31年4月2日～令和7年3月31日までに出生(予定)の子ども)

注意事項

- ・令和7年4月1日以降に出生予定の子どもは、出生予定日の3か月前から申し込みを受け付けます。
- ・国外にいる子どもは入国してから申し込みを受け付けます。
- ・7月の要支援児入園募集による内定者は除きます。

☑ 子育て支援課、子育ての駅「ほのぼの」、大和・塩沢市民センター、第1希望の園に申込書を提出してください。

※市外の保育園などに入園を希望する場合は、子育て支援課にご相談ください

②教育での利用(1号認定)

教育認定で入園を希望する人は、各園にお申し込みください。

対象 3歳以上の子どもの保護者で就労などにかかわらず、認定こども園での教育を希望する人

☑ 願書の配布・受付期間は各園で異なります。詳しくは、QRからご確認ください。

①②共通事項

受付期間 10月7日(月)～31日(木)
※土・日曜日、祝日は除く

各園の内容など詳しくは



令和7年度 入園説明会を開催します

子育て支援センター ☎772・7754

ほのぼのの広場では、令和7年度中に保育園・こども園への入園を考えている人や、悩んでいる人のために説明会を開催します。説明会の際に、入園申請書の配布を行います。

開催日

- 9月17日(火) 塩沢会場
- 9月19日(木) 大和会場
- 9月24日(火) 六日町会場

時間 10:30～11:00

☑ 不要。直接会場まで。

文化財あれこれ⑤

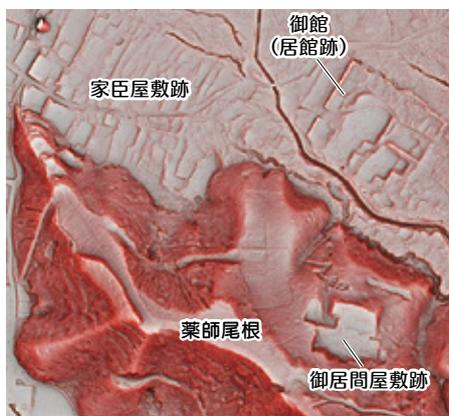
社会教育課 文化振興係

☎773・3756

坂戸城跡実城の石垣と測量調査

市報6月号の文化財あれこれ④で紹介した坂戸城跡居館跡石垣は城のシンボリックな存在ですが、坂戸山山頂部にも石垣があることはご存じでしょうか。

坂戸山の山頂、富士権現の社が建つ平坦面一帯は実城（本丸・主郭）と呼ばれています。この実城へは現在、薬師尾根登山道となっているルート、城坂から桃之木平を経るルートがよく知られていますが、五十沢側にも古道が残されています。五十沢側のつづら折りの道には石段が残り、斜面には石垣が積まれています。しかしながら、過酷な自然条件のため残存状態は良いとはいえ、いつの時代にとのようにつくられたのかなどの研究は十分ではありません。また、坂戸城跡の範囲は、他の城に比べて非常に広大で、実城の石垣のようにあまり知られていない遺構も多くあります。そのため、発掘調査だけでなく、最新の測量技術を用いた調査も進めています。これらの調査成果をもとに今後、坂戸城跡の本質的価値や歴史など検討をしていく予定です。



坂戸城跡の赤色立体地図（一部）



実城の石垣の3Dデータ

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

9月の休館日 2日(月)、9日(月)、24日(火)、30日(月)

〒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

スラックライン講習会

日時 9月11日(水) 17:30~18:30 (雨天中止)

対象 5歳児(年長)以上 定員 10人(先着順)

受講料 会員新規:無料(2回目以降は200円)、一般:200円 ※施設利用料100円が別途必要(定期券可)

持ち物 運動着、運動靴、タオル、飲み物 受付 ディスポート南魚沼(電話申込み可)

トレーニングマシン使用法講習会

日時 9月29日(日) 12:00~13:30 対象 中学生以上

定員 6人(先着順) 受講料 会員:無料、一般:200円 ※施設利用料300円が別途必要(定期券可)

持ち物 運動着、室内用運動靴、タオル、飲み物 受付 ディスポート南魚沼(電話申込み可)

小栗山サンスポーツランド「南魚沼市スケートパーク」

施設利用時間

平日	13:00~21:30
火曜日	17:00~21:30
日曜日・祝日	9:00~17:00
土曜日・翌日が祝日の日曜日	9:00~21:30

施設利用料金

一般(県内)	410円	17:00~別途200円
高校生以下(県内)	200円	17:00~別途100円

注意事項 ※詳しくはお問い合わせください

- ・4歳から利用できます
- ・初めて利用する人は、受付で利用登録が必要です
- ・中学生以下は、ヘルメットの着用が必須です
- ・小学生以下は、保護者などの付き添いが必要です

令和6年度 南魚沼市スポーツ協会市民体育祭

事務局 生涯スポーツ課（市民会館内）
☎773・6630

📅日時 📍会場 🎯対象 💰費用 📌締切 🗨️問合せ

※申込みなどは、各競技の問合せ先にご連絡ください

バドミントン

ジュニアの部

📅10月5日(土) 8:45～ 📍二日町体育館
種目 中学生男女別ダブルス・シングルス、
小学5・6年生男女別ダブルス・シングルス、
小学4年生以下シングルス

一般の部

📅10月13日(日) 8:45～ 📍六日町小学校体育館
種目 男女別ダブルス・シングルス(A、B)

共通事項

競技方法 日本バドミントン協会規則に従うリーグ
戦、トーナメント戦（ただし3位決定戦は行わない）

💰ダブルス1組2,000円(小・中学生1組1,000円)
シングルス800円(小・中学生500円)

📌9月15日(日)
🗨️バドミントン協会 山口 正
☎090・7827・6008
✉minamiuonumabad@yahoo.co.jp

バレーボール

📅10月6日(日) 8:00～ 📍六日町中学校体育館
種目 男女混合競技の部、男女混合遊戯の部
競技方法 6人制と9人制のルールを組み合わせる
💰2,000円 📌9月20日(金)
🗨️バレーボール協会 大津 英雄
☎090・5544・1936

柔道

📅10月12日(土) 8:30～ 📍大和中学校武道場
種目 小学生学年別、中学生男女無差別、高校一般
男女別無差別
競技方法 国際試合審判規定、特別少年規定及び大会
申し合わせ事項による
💰無料 📌10月5日(土)
🗨️柔道協会 岸本 富士夫 ☎090・1938・0555

スポレック

📅10月13日(日) 9:00～ 📍塩沢勤労者体育館
種目 一般男子・一般女子の部ダブルス、お楽しみ
の部
競技方法 3セットマッチ
💰500円 📌10月6日(日)
🗨️スポレック協会 小野塚 正和
☎090・1436・1630

ボウリング

📅9月14日(土) 19:00～
📍サウンドボウル六日町店 🎯60歳以上
競技方法 4ゲームアメリカン方式（ハンディ
キャップ戦 女性10点加算）
💰2,400円 📌9月14日(土)
🗨️サウンドボウル六日町店 ☎770・2611

弓道

📅10月20日(日) 13:00～16:00 (10:00～体験会
あり)
📍五日町雪国スポーツ館 種目 近的、個人戦
競技方法 立射、3人立ち（1人4射2回、全日本
弓道競技規則に従う）
💰無料 📌10月5日(土)
🗨️弓道協会 上村 茂雄 ☎090・4705・1652

ソフトテニス

📅10月5日(土) 8:00～
📍大原運動公園テニスコート
種目 小・中学生（男女別）、一般（高校生以上）
競技方法 予選リーグ戦、決勝トーナメント戦
💰中学生以下1,500円/ペア、一般2,000円/ペア
📌9月25日(水)
🗨️ソフトテニス協会 井口 一典
☎090・7804・8194

サイクリング

📅10月6日(日) 9:30～14:00
コース 六日町大橋下～三国川ダム
💰2,000円（小学生以下1,000円）
※保険料、昼食代を含む 📌9月30日(月)
🗨️サイクリング協会事務局 佐藤 一彰
☎772・2320

剣道

📅10月14日(月・祝) 9:00～
📍六日町中学校体育館
種目 小学生、中学生（男女別）、高校・一般（男
女別）の部
競技方法 個人戦、団体戦（小学生は個人戦のみ）
💰1,000円 📌9月30日(月)
🗨️剣道連盟 原澤 裕 ☎090・2658・1105

硬式テニス

📅10月20日(日) 8:45～ ※予備日10月27日(日)
📍大原運動公園テニスコート
種目 男子・女子ダブルス(A・B)、60歳以上男
子・女子ダブルス
競技方法 予選リーグ戦、リーグ戦1位による決勝
トーナメント戦
💰一般:1ペア2,400円、中・高校生:1ペア1,500円
📌10月13日(日)
🗨️テニス協会事務局 木村 和男
☎090・5433・8650 ☎・📱772・4339
✉kimura1244@gmail.com
木村 美恵子 ☎090・2884・0690



みんなの図書館

問・申 南魚沼市図書館
☎773・6677



南魚沼市図書館
Facebook



【9月の開館日時】

南魚沼市 ⑨～⑤ 9:30～20:00 (④⑤⑥ 19:00まで)
休館：5日(休)、19日(休)
大和 ☎777・4671 ⑨～⑤ 9:00～20:00
(④ 17:00まで、⑤⑥⑦ 19:00まで)
塩沢 ☎782・0100 ⑨～⑤ 9:00～20:00
(④ 17:00まで、⑤⑥⑦ 19:00まで)



9月のおすすめ本

「おとうさんは
103さい」

信友直子／作
吉田尚令／絵
さ・え・ら書房

『敬老の日 読書のすすめ』

中・高年の人々に心ゆたかに読書を楽しんでいただくために読書推進協議会が選定した「敬老の日に薦める本」24冊を紹介しています。「本を読むと若くなる」といわれています。心の健康、頭の体操に本を読んでみませんか。

テーマ展示

「健康寿命を延ばそう」「認知症を知って理解を」「防災の日」「動物とともに」など。

巡回図書をご利用ください

大和図書室 8月15日(休)に200冊入れ替えました。

塩沢図書室 9月19日(休)に入れ替え予定です。

毎週水曜日	絵本のへや 時 11:00～11:30 会 図書館 児童コーナー 対 乳幼児・保護者
8日	おはなしのじかん 時 11:00～11:30 会 図書館 児童コーナー 対 乳幼児・保護者ほか
14日(土)	DVD上映会 「嵐の中の子どもたち 劇団四季ミュージカル」 時 10:00～11:54 (114分) 会 図書館 多目的室 対 子ども・一般
21日(土)	読書のつどい「のりもの」 時 10:30～11:15 会 図書館 多目的室 対 幼児・小学生・保護者ほか 内 大型絵本「のりたいな」など
26日(木)	プラチナデイDVD上映会 「プロフェッショナル 漫画家 藤子・F・不二雄の仕事」 時 10:00～10:47 (47分) 会 図書館 多目的室 対 一般・高齢者
27日(金)	乳幼児親子おはなしの会「えほんであそぼ」 遠くまでとばせるかな？ とんぼのおもちゃをつくろう 時 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

新着図書の一部を紹介 ※新着図書は、Web OPACで確認できます

《よみもの》

- ・完本神坐す山の物語 (浅田 次郎)
- ・科捜研の砦 (岩井 圭也)
- ・惣十郎浮世始末 (木内 昇)
- ・オパールのはな (桐野 夏生)
- ・ボタン島漂流記 (西條 奈加)
- ・暗殺 (柴田 哲孝)
- ・首木の民 (菅田 哲也)
- ・六月のぶりぶりぎっちょう (万城目 学)
- ・難問の多い料理店 (結城 真一郎)
- ・転がる珠玉のように (プレイディみかこ)
- ・了巷説百物語 (京極 夏彦)
- ・谷から来た女 (桜木 紫乃)
- ・命日 (瀬戸内 寂聴)
- ・がん闘病日記 (森永 卓郎)
- ・いろいろな幽霊 (ケヴィン・ブロックマイヤー)
- ・明日、晴れますように (川上 弘美)
- ・黄昏のために (北方 謙三)

《その他》

- ・大地の芸術祭2024 (北川 フラム)
- ・読んでばっか (江國 香織)
- ・宿帳が語る昭和100年 (山崎 まゆみ)
- ・吉田類の愛する低山30 2合目 (吉田 類)
- ・学校に行かない子どもが見ている世界 (西野 博之)
- ・猛暑対策BOOK (藤井 直人)
- ・予防医学の名医が教えるすごい野菜の話 (一石 英一郎)
- ・日本木造遺産 (藤森 照信)
- ・田舎の空き家活用読本 (農山漁村文化協会)
- ・空と氷と花の名前 (北山 建穂)
- ・世界を変えた8つの企業 (ウィリアム・マグヌソン)
- ・数字の翻訳 (チップ・ヒース)
- ・366日天気のはなし (菊池 真以)
- ・深海世界 (スーザン・ケイシー)
- ・健康長寿の人が毎日やっている腎臓にいいこと (別府 浩毅)

問 問合せ 申 申込み 日 日時 時 時間 会 会場 対 対象 定 定員 費 費用 内 内容

相談・催し・募集

くらし・健康・福祉

子育て・教育

文化・スポーツ

掲示板

鈴木牧之記念館

開館 9:00~17:00 (入館終了16:30)
9月の休館：毎週火曜日、30日(月)



☎・FAX 782-9860

入館料 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』挿絵紹介その48

鮭は網に囲まれ人に追われると、水から飛び跳ねて河原をのぼり、網のある所を越えて、再び水に飛び込んで逃げます。河原を逃げる時、短い距離を矢のように走るの、人が追いかけても追いつきません。これを鮭の洲走りといいます。



「鮭洲を走る図」(部分)

今泉記念館アートステーション

開館 9:00~17:00 (入館終了16:30まで)
9月の休館：12日(木)



☎ 783-4500 FAX 783-3388

入館料 一般500円/小中高250円(市内小・中学生は無料)

常設展「棟方志功の世界」

棟方志功の代表作「二菩薩釈迦十大弟子」をはじめ、当館所蔵の棟方板画を紹介します。

企画展「え・かお・わたし」

期間 11月10日(日)まで

当館所蔵作品の中から、「顔」が描かれた作品を中心に、家たちが描く顔について展示します。

展示作家 ピカソ、シャガール、ウォーホル、藤田嗣治、梅原龍三郎、絹谷幸二 他

池田記念美術館

開館 9:00~17:00 (入館終了16:30)
9月の休館：毎週水曜日、1日(日)~6日(金)



☎ 780-4080 FAX 777-3815

入館料 一般500円/高校生以下無料

第8回八色の森の美術展+子ども絵画展

期間 9月7日(土)~10月27日(日)

全国から現代美術の世界で活躍する作家40人が出品し、地元の子どもの作品と共同展示します。

関連イベント

作品解説会 日時 9月7日(土) 13:30~15:00

基調講演 「絵画の無何有郷(むこうきょう)」

日時 9月7日(土) 15:15~16:45 講師 谷川渥
ワークショップ

「誰かとつながる不思議な実をつくろう！」

日時 9月8日(日) 13:30~16:00(要予約)

講師 佐藤未来 参加料 入館料(高校生以下無料)

八色の森の美術展応援ライブ

日時 9月21日(土) 17:30開演(要予約)

出演 shiro(宮原芽映、丹波博幸)

参加料 1,000円(美術展特別パスポート付き)

トミオカホワイト美術館

開館 9:00~17:00 (入館終了16:30)
9月の休館：毎週水曜日



☎ 775-3646 FAX 775-3650

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 8日(日)、28日(日)

富岡惣一郎没後30年「トミオカホワイトの世界」

期間 11月19日(火)まで

初期から晩年までの38作品とともに富岡が残した言葉を紹介しています。最晩年に描かれた《星》を展示中です。 信濃川・卯の木D▶



大平絹代「小枝と造花のリース展」

期間 9月1日(日) 10:00~30日(月) 15:00

会場 ギャラリー (入場無料)

苔玉づくり体験教室 参加者募集

観葉植物などを使って苔玉を作ります。

日時 10月5日(土)

①9:30~10:30 ②11:00~12:00

定員 各8人 参加費 1,700円

申込み 電話でお申し込みください。

南魚沼市民会館

受付 8:30~17:15

9月の休館：2日(月)、9日(月)、17日(火)、24日(火)、30日(月)



☎ 773-5500 FAX 772-8161

南魚沼市市制施行20周年記念

劇団四季ファミリーミュージカル ふたりのロッセ

「子どもに読ませたい児童文学100選」に選ばれ、映画やアニメでも親しまれている世界的名作。高い人気を誇ってきた本作を、市民会館で上演します。

日時 10月14日(月・祝)

開場 15:00 開演 15:30

会場 市民会館 大ホール

入場料 販売中、全席指定

SS席6,000円 S席4,000円

S席 高校生以下2,500円

※3歳以上有料(膝上鑑賞不可)、3歳未満入場不可



撮影 荒井健

南魚沼市民会館 大ホール貸切体験

~グランドピアノ、電子オルガンを弾いてみよう~

大ホールでのびのびとピアノ、電子オルガンを弾いてみませんか。

日時 10月11日(金) 12:00~20:00、

12日(土)・13日(日) 9:00~20:00

参加料 1区分500円(25分、ひとり2区分まで)

申込み 市民会館窓口で直接料金を添えてお申し込みください。(先着順)

申込開始 9月16日(月・祝) 9:00~

注意事項 サークル活動や指導者を必要とする練習はお断りします。ピアノの特殊奏法はできません。



国や県、公的団体などからのお知らせです。詳しくは、各問合せ先にご確認ください。

掲示板

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

第16回 水無溪谷 リバーウォーク参加者募集

雄大な越後三山の眺望と清流無川のせせらぎとともに、自然の中を歩いてみませんか。

◎10月20日(日) 午前8時55分～スタート 費 中学生以上1,000円 小学生以下500円

コース おおくらの森コース・10キロ、水無溪谷コース・15キロ 定 200人(先着順) ◎10月8日(火)

※申込方法など詳しくはお問い合わせください 問・申 八海山麓サイクリングターミナル ☎779・3230

アルビレックス新潟ホーム タウン感謝デー(観戦招待)

◎9月14日(土) 午後7時キックオフ(対湘南ベルマーレ)、9月22日(日・祝) 午後6時キックオフ(対ヴィッセル神戸) ※どちらか1試合 会 デンカビッグスワン(新潟市) 席種 自由席各席種から選択可(一部席種は対象外) ※応募多数の場合は抽選 申 QR から必要事項を入力 ◎9月8日(日) 問 株式会社アルビレックス新潟 ☎025・257・0150

詳しくは



第23回 ぶどう収穫祭と ワイン祭り

八海山麓に広がる、5万坪の敷地を持つ緑いっぴいの「八色の森公園」。ワイン片手に楽しい音楽を聴きながら、ぶどうの収穫祭を楽しみませんか。グルメ屋台村、屋外コンサート、お楽しみ抽選会などのイベントや、樽熟成赤ワインなどの限定販売も行います。 ◎9月14日(土)・15日(日) 午前10時～午後4時(雨天決

行・荒天中止) 会 アグリコ

ア越後ワイナリー、八色の森公園(浦佐) 費 入場無料(ぶどうのもぎ取りは実施しませ

ん) ワイン祭りセット当日券販売 アグリコア越後ワイナリー、レストラン葡萄の花

当日券 3,300円 内 愛郷の雫「750ml 赤・スパークリングワイン500ml 梅

各1本 特典 ぶどう「藤稔」1房配布・お楽しみ抽選券付き。 問 アグリコア越後ワイナリー ☎777・5877

詳しくは



アイヌの人々のための 電話相談

さまざまな悩みを受付するフリーダイヤルを開設しています。日常生活での困りごと、嫌がらせ、差別など何でもご相談ください。希望により、アイヌの相談員が応じます。

受付 月曜日～金曜日(祝日、年末年始を除く) 時 午前9時～午後5時 費 無料 問 公益財団法人 人権教育啓発推進センター ☎0120・771・208

戦没者遺骨のDNA鑑定

厚生労働省では、戦没者遺骨の身元特定のため、申請によりDNA鑑定を実施しています。 ◎次の地域で収容される人(硫黄島、インド、インドネシア、沖縄、樺太、旧ソ連など、タイ、中部太平洋地域、東部ニューギニア、ノモンハン、ビスマーク・ソロモン諸島、フィリピン、ミャンマー) 申請 希望する遺族は、申請書などを送付します。(厚生労働省ウェブサイトからダウンロード可) 問 厚生労働省社会・援護局事業課鑑定推進室 ☎03・5253・1111

南魚沼動物愛護のつどい

◎10月5日(土) 午後1時30分～3時30分 会 市民会館多目的ホール 費 無料 内 長寿動物飼育功労者の表彰、常設展示、講演など ペット自慢写真コンテスト募集 南魚沼動物愛護のつどい会場で、来場者による投票を行います。 申 飼い主1人につき写真1枚まで。 飼い主氏名、住所、電

話番号、ペット名を記載し、郵送またはメールで送付先までお送りください。 ※メールの件名は「ペット写真」としてください。応募の写真は返還しません 送付先 住所

所・〒949-6680 南魚沼市六日町620-2 問 申 南魚沼保健所 生活衛生課 ☎772・8143

屋外広告物適正化旬間

9月1日(日)～10日(火)は、屋外広告物適正化旬間です。美しい景観維持のために、屋外広告物条例を守りましょう。 問 新潟県 都市政策課 ☎025・280・5426

南魚沼市老人クラブ連合会 一般会員募集

グラウンドゴルフやボウリング、囲碁将棋や旅行など、一緒に楽しみませんか。 ◎市内在住の60歳以上で市老連に未加入の人 問 南魚沼市老人クラブ連合会(担当:曳田) ☎773・5323

南魚沼クリテリウム開催に伴う交通規制など

第4回JBCF南魚沼クリテリウムの開催に伴い、会場周辺の交通規制と路線バスの迂回運行を次の時間帯に実施します。ご注意ください。

9月22日(日・祝) 午前9時〜午後3時 会 六日町商店街特設コース(六日町大橋〜坂戸橋間周回) 他 路線バスの迂回運行の案内は、1週間前から該当のバス停に掲示します。(南越後観光バス株式会社 六日町営業所 ☎773・2573) 関 南魚沼サイクルフェスタ実行委員会事務局(一般社団法人南魚沼市まちづくり推進機構) ☎080・1173・0996

チーム選手などをお招きして、幅広いトークや賞品争奪ジャンケン大会を行います。

9月21日(土) 午後2時〜3時20分(予定) 会 八色の森公園野外ステージ ※雨天.. コミュニティホールさわらび(大和公民館となり)

同時開催 自転車体験会(午前11時〜午後3時予定) 費 無料 他 プース出展(午前11時から午後3時予定)、ドローン体験会(予約制・有料)

駐車場 八色の森公園北側駐車場 関 一般社団法人南魚沼市まちづくり推進機構 ☎080・1173・0996

魚沼テクノスクール 受講生・入校生募集

介護員養成科3期 関 介護に必要な知識・技能を習得し、福祉や介護分野への就職を希望する人 期 10月25日(金)〜12月24日(火) 時 午前9時〜午後3時50分(土・日曜日、祝日を除く) 会 魚沼サテックスクール 定 10人程度 費 無料(テキスト代などの自己負担あり) 申 ハローワーク南魚沼 ☎10月2日(水) 事務基本科2期 対 パソコンの事

ご厚意に感謝します

一般社団法人新潟県建設業協会六日町支部様と一般社団法人南魚沼建設業協会様から、避難所用間仕切りテント44張をご寄贈いただきました。ご厚意に沿うよう、有効に使わせていただきます。

魚沼サテックスクール受講生募集

訓練コース(南魚沼市中小企業研修受講料補助金対象)

コース名	実施期間	時間
2級電気工事施工管理技士受験対策(一次)	10/3~10/30 全9回	18:30~21:20
2級土木施工管理技士受験対策(二次)	10/4~10/25 全7回	
第1種&第2種電気実技(下期)	10/24~11/21 全12回	
ワード基礎	10/2~10/23 全6回	
ワード中高年	10/25~11/22 全9回	
エクセル基礎	10/28~11/27 全9回	9:00~15:50
新入&若手社員フォローアップ研修	10/2,3(2日)	

※事前申し込みが必要。申込者少数の時は、開講できない場合あり

技能講習・特別教育・安全衛生教育

コース名	実施期間	問合せ・申込先
フルハーネス墜落制止用器具特別教育	10/16	キャタピラー教習所(株)新潟教習センター ☎025・232・7611 ㊟025・232・7612
チェーンソー作業従事者特別教育	10/23~25(3日)	(株)東新重工 亀田講習センター ☎025・381・7726 ㊟025・381・7714

セミナーコース

コース名	実施期間	時間
レジリエンス(折れない心)を学ぶ	10/5	9:00~11:50

関・申 魚沼サテックスクール ☎772・4554 ㊟778・1158



相談・催し・募集

くらし・健康・福祉

子育て・教育

文化・スポーツ

掲示板

人生百年時代！

初めて聞いたとき、「ちよつと信じられないな」と思ってしまった話ですが、今の高校生たちは、彼らが現在の生活水準を続けていった場合、その平均寿命はなんと百歳を超えるのだそう。これは厚生労働省の正式な予想値の発表で、ちなみに日本人の平均寿命は1955年以降伸び続け、当時60歳だったそれは、現在80歳を超えています。（令和5年の厚生労働省「簡易生命表」では男性81・09歳、女性87・14歳）彼らの多くが迎えることになる80年後とは、どんな社会になっているのか。

思い返してみれば、私が子どもの時分、当時のお年寄りには明らかに今よりも歳は若かった。（変な言い方ですが）歯がなく少しむにゃむにゃ喋って、縁側に座っているイメージでしたが、今、同じ60歳後半から70歳台の人達と比べることなど、とてもとても。今月は敬老の日を迎えます。私は毎年お祝いで百歳の人の自宅などにお邪魔していますが、「長寿」の基準も変わるはずの将来の市長はどうなるのかな？余計な心配ですが。

人生百年時代は確実に到来します。1番の課題は、近年よく言われる「健康寿命」の延伸。健康で澁澁と自分の人生を過ごせること、これを願わない人はいはず。

今、南魚沼市民病院の玄関近くで大きな工事が始まっています。令和8年春のオープンをめざして新健診施設、新たな「健友館」の建設が。地域医療の体制を守り充実させることと同時に、健診や人間ドックなどで疾病を予防、早期発見することによって市民の健康寿命を延ばしてゆく。その拠点とならなければならぬ。そんな思いで工事着手の安全祈願祭では心を込めてお祈りをしました。新施設は現健友館の倍の規模となり、空調には雪冷熱も使用、災害時には福祉避難所など防災拠点としての機能を併せ持ちます。市民病院が理念として掲げる『地域住民の「生きる」を支え続ける』、この施設もまさに同じ。建設費は高額ですが、国からのご支援のほかは多くを全国から寄せられた「ふるさと応援寄附金」を使わせていただくことで次世代への負担は最小限に。感謝しつつ、その砦を築きます。

【問合せ】 保健課 ☎773・6811

健康ひろば

骨粗しょう症検診を受けましょう

骨粗しょう症とは、骨の強度が低下し、骨折しやすくなる状態をいいます。

市の骨粗しょう症検診で要注意、要精密検査となった人は、「食べ物の好き嫌いが多い」「運動不足」「痩せている」などの人が多い傾向にあります。

骨粗しょう症検診

- 対象** 令和7年4月1日時点で、51歳・56歳・61歳の女性
※妊婦は、検診を受けられません
- 日時** 9月17日(火)・18日(水)・10月15日(火)・16日(水)・17日(木)
- 時間** 受付時間などは、住民健診カレンダーをご覧ください。
- 会場** 市民会館
- 費用** 500円
- 内容** 問診、前腕のレントゲン撮影
- 申込み** 事前に保健課に電話などでお申し込みください。

救急医療 ~夜間などに困ったときは~

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で相談「AI救急相談アプリ」

救急医療の相談や緊急度の判定ができます。

全国版救急受診アプリ「Q助(きゅーすけ)」

緊急度判定を支援し、利用できる医療機関や受診手段の情報を提供します。事前にアプリをダウンロードして、いざというときに備えましょう。

休日・夜間救急 連絡先

- ・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

詳しくは



市ウェブサイト



AI救急相談アプリ



総務省消防庁ウェブサイト

南魚沼市地域おこし協力隊日記

【問合せ】商工観光課 観光交流班 ☎773・6665

地域おこし協力隊などの活動や、みなさんに知ってほしい地域の情報を紹介するコーナーです。

新任の地域おこし協力隊員紹介（令和6年7月～）



いからし てつや
五十嵐 哲也さん

東地区を中心に活動
(拠点:東地区地域づくり協議会)

出身は新潟市です。以前から八海山麓スキー場にマウンテンバイクを通じて関わっていきまして、南魚沼市は20年以上通っている馴染み深い地域です。このような経緯もあり地域おこし協力隊に応募しました。

今後は地区のイベントのお手伝い、自転車によるまちづくり、スキー場近隣の林道の整備なども行っていきたくと思っています。地域のみなさんが明るく楽しく健康的で住みやすい地域づくりをサポートしていきたいです。東地区地域づくり協議会 里山会館ほっかを拠点に活動していますのでお声かけください。

ほっかでの活動



マウンテンバイクパークでの活動



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

シリーズ

第137回

モンゴル国

エルデネバト アンフラン さん



私の国はこんなところ

モンゴルは北東アジアに位置する内陸国です。北にはタイガ（針葉樹林帯）、南にはゴビ砂漠、その間に広大な草原が広がっています。海からは遠く、また、標高は平均1,580メートルです。気温は-40℃～35℃となり、この極端な気候がゆえに持続可能な農業が不可能であったため、モンゴル人は何千年もの間、家畜を放牧し、自然や季節を愛でながら移動することで生き延びてきました。遊牧民として、国旗には、太陽、月、火のシンボルを掲げています。

IUJで学んでいること、将来のこと

私はモンゴル中央銀行の投資担当官です。国際協力機構の人材育成プログラムで国際大学の経済学修士課程に在籍し、金の市場における中央銀行のオペレーションに焦点を当てた研究をしています。帰国後はモンゴルの金融システムの発展に貢献したいと考えています。その目標を達成するために、日本政府の支援と日本人から友情を得られたことに感謝しています。また、浦佐や八海山の自然の美しさ、南魚沼の人々の手厚いおもてなしには感謝の気持ちでいっぱいです。

写真は共に国際大学に留学している妻と私です。



南魚沼市の
SNS



南魚沼市
MINAMIUONUMA



市ウェブサイト



公式Facebook



防災LINE



防災メール

みなみうおぬまフォトレポート



7/22



交通指導所が開設されました

夏の交通事故防止運動の一環として、通行車両約150台に啓発品を配布し、安全運転を呼び掛けました。

7/26



新潟ヤングの選手が市長を表敬訪問

中学生硬式野球チームの新潟ヤング（市内在住中学生2人所属）が、6月に開催された「第13回ナイトベースボール杯東日本ジュニア大会」で準優勝し、全国大会への出場を報告しました。

7/27



第20回南魚沼市ナイトウォークin塩沢

牧之通りを含む約10キロメートルのコースを、夏の夜の景色を楽しみながら歩きました。

8/5

国際交流員任命書交付式



新しい国際交流員が着任しました

8月から、新しい国際交流員のフォルサム・ティモシーさん（アメリカ合衆国出身）が着任しました。今後、市の魅力の発信や小学校の訪問など、さまざまな場面で活躍する予定です。

8/12



かかしワークショップ

作ったかかしは八色の森公園周辺に飾って市制施行20周年を盛大にお祝いします。

~9/10



市民会館 1階ロビーで展示中

市制施行20周年記念フェス出演者のみなさんから、お祝いメッセージをいただきました。



市制施行20周年
記念特設サイト



市民の動き

令和6年7月末日現在
()は対前月比

- 人口 52,499人 (-60)
- 男 25,746人 (-24)
- 女 26,753人 (-36)
- 世帯数 20,209戸 (+3)

今月の表紙

認知症の人や家族を支える認知症サポーターのみなさんの手を撮影させていただきました。オレンジリングは、認知症サポーターの目印です。

9月23日(水)に開催する「健康でいきいき暮らせるまちづくりフェア」や各種講座などで認知症を理解し、支え合いの仲間になりませんか。