

みなみ魚沼



米沢市直江兼続マスコットキャラクター
「かねたん」



南魚沼市観光PRキャラクター
「こめつぐ君」



©深谷市
深谷市イメージキャラクター
「ふっかちゃん」



さいたま市PRキャラクター
「つなが竜ヌウ」

南魚沼市の
友好都市を
紹介します



いすみ市マスコットキャラクター
「いすみん」



坂戸市イメージキャラクター
「さかろん」



魚津市イメージキャラクター
「ミラたん」



えどがわ農業応援団長
「えどちゃん」

南魚沼市の友好都市

【問合せ】秘書広報課 ☎773・6658



南魚沼市は、7つの都市と友好都市提携を結び、さまざまな事業で交流を深めています。
 友好都市のみなさんからおすすめなどを紹介してもらいました。みなさんも行ってみませんか。

山形県 米沢市

～提携を結んだ経緯～

上杉景勝公が坂戸城主から米沢に国替えになった史実にちなみ、昭和61年に歴史親善友好都市の協定を提携



米沢観光ナビ

おにぎりサミット参画！

上杉の城下町である米沢市は、「なせば成る」で有名な上杉鷹山公の藩政改革の地です。

今年度、南魚沼市からお誘いいただき参画した「おにぎりサミット®2025」で、米沢市内の事業者とともに開発した『米沢牛おにぎり』を発表しました。甘辛い味付けの米沢牛を具材に塩胡椒味の大きな焼き肉も乗った豪華でボリューム満点の逸品で、5/6まで道の駅米沢で販売しています。

4/29～5/3は「米沢上杉まつり」が開催されますので、米沢市にお立ち寄りの際にぜひご賞味ください！



埼玉県 深谷市

～提携を結んだ経緯～

「深谷市山の家」を介して深めた交流が縁で、平成元年に友好都市提携



まるっと深谷ガイド

渋沢栄一が現代に蘇る!?

新一万円札の肖像画である渋沢栄一の出生地、深谷市は、渋沢栄一記念館や旧渋沢邸「なかんち中の家」など、渋沢栄一のことを学べる場所がたくさんあります。その一つ、旧渋沢邸「なかんち中の家」にある『渋沢栄一アンドロイド・シアター』では、渋沢栄一アンドロイドが生まれ育ったふるさとや仲間との思い出について語り、栄一が現代に蘇ったかのような空間が体感できます。深谷市にお出かけの際には、ぜひお立ち寄りください。



渋沢栄一アンドロイド・シアター全景



旧渋沢邸「なかんち中の家」外観

©深谷市



いいじゃん！
さいたま

～提携を結んだ経緯～

旧与野市が「山の家」を開設したことから交流が始まり、昭和63年に友好都市提携

埼玉県 さいたま市



「住みやすい・住み続けたいまち」さいたま市

さいたま市は、交通の利便性・生活環境の良さと豊かな自然環境が共生する、人口約135万人の埼玉県で最大の都市です。大宮の盆栽や岩槻の人形、浦和のうなぎ、鉄道、漫画などの多様な地域資源があり、世界初の公立の盆栽美術館をはじめ、人形博物館や鉄道博物館など魅力的な施設もたくさんあります。また、サッカーやバスケットボールなどのスポーツが盛んです。



岩槻の人形



浦和のうなぎ

2025年
大宮盆栽村は
開村100周年!



大宮の盆栽

千葉県 いすみ市

～提携を結んだ経緯～

雪国とは対照的な太平洋側の海辺の町、
旧岬町と平成元年に友好親善町を提携



いすみ市観光
ポータルサイト

海と山の魅力いっぱい ☆食の宝庫・いすみ市

いすみ市は、全国トップクラスの漁獲量を誇るイセエビをはじめ、サザエやトラフグなどの水産業が盛んで、市内でその味を堪能できるお店も数多くあります。また、いすみ米や岬梨、チーズなどの農産物も豊かで、バラエティに富んだグルメを楽しむことができます。

食のほかにも、マリンスポーツで賑わう海水浴場や、のどかな田園風景を眺められるいすみ鉄道、そして毎年9月に開催される「大原はだか祭り」など、市内外問わず多くの人が訪れる魅力が満載の街です。



太東埼灯台からの眺望



坂戸市
プロモーションサイト

～提携を結んだ経緯～

六日町観光協会との交流をきっかけに平成24年に災害時における相互応援に関する協定を締結。その後、両市のイベントなどで交流を重ね、平成26年に友好都市提携

埼玉県 坂戸市



坂戸よさこい

住みつづけたいまち 子育てしたいいまち さかど

坂戸市は埼玉県の中央に位置し、田んぼや川沿いの豊かな自然、中心部は商業施設がそろい、県外への交通の利便性もあるバランスに優れたまちです。

県内有数の祭り「坂戸よさこい」、3月上旬から中旬に1.2kmに渡り開花する早咲きの北浅羽桜堤公園の安行寒桜を楽しむ「坂戸につさい桜まつり」が見所です。

また、自治体として全国初の養蜂を始めたり、認知症等の予防に効果があるといわれる葉酸の摂取をすすめる運動をしたり、独自の特色を持っています。



魚津市観光協会
ウェブサイト

～提携を結んだ経緯～

大河ドラマ「天地人」で魚津城の攻防が放映されたことが交流のきっかけとなり、平成26年に友好都市提携

富山県 魚津市



春の蟹気楼



東山円筒分水槽



たてもん祭り

美しいと美味しいに出会える★ 自然の宝庫 魚津市

富山県の東部に位置する魚津市は、北西に富山湾、南東部には北アルプスに連なる2,000m級の山岳地帯に面する自然豊かなまちです。市内には絶景スポットがたくさんあり、全国に誇る三大奇観の一つ「蟹気楼」のほか、“日本一美しい”と評される東山円筒分水槽や洞杉などがあります。また、8月にはユネスコ無形文化遺産にも登録された「たてもん祭り」が行われます。

また、毎日さまざまな種類の海の幸が水揚げされ、その中でも「紅ズワイガニ」「ゲンゲ」「バイ貝」は一度味わっていただきたい絶品です。また、りんご、ぶどう、梨、桃、ブルーベリーなどの果樹栽培も盛んです。

東京都 江戸川区

～提携を結んだ経緯～

昭和63年に「塩沢江戸川荘」が舞子地内に開設されたことをきっかけに、イベントを通じて友好を深め、令和2年に友好都市盟約を締結



江戸川区ウェブサイト
えどがわおでかけガイド

「水と緑の恵み豊かなまち」江戸川区

関東屈指の大河川に囲まれた水と緑豊かな江戸川区。四季に彩られる公園や水辺に恵まれ、数多くの伝統工芸品や都内一の収穫を誇る小松菜も魅力です。

桜の名所

荒川沿いの南北2kmに延びる「小松川千本桜」、新川の遊歩道に植栽された「新川千本桜」など桜の名所では、春にまつりが開催されさまざまなイベントを楽しめます。



江戸川区ウェブサイト
魔法の文学館



魔法の文学館

『魔女の宅急便』の作者として知られる児童文学作家 角野栄子さんの世界観を表現した文学館です。ライブラリーには児童書や絵本が約1万冊あります。

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 FAX 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、自身で休むことができるようになります。適度に休むことが、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）

質の良い睡眠の目安として、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。

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、嗜好品しこうに注意する

- ・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徐々に眠りが浅くなり、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。

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 15 人です。高齢者や働き盛り世代の自殺が多くなっています。全国的には、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

市では平成 23 年度から市内各地区で、心の健康について知り、お互いに支えあえる地域について話し合っています。

今年度は城内地区を会場に、地域づくり協議会と共催で実施し、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。



南魚沼市の自殺の特徴

高齢者	失業（退職）、生活苦、介護の悩み（疲れ）、身体疾患、病苦、うつ状態、家族と同居
働き盛り世代	過労、配置転換、職場の人間関係の悩み、仕事の失敗、うつ状態、アルコール依存

自殺は、平均すると 4 つの要因が複合的に連鎖して起きているといわれています。そのため、その要因に早めに気づき、相談することが重要です。

講師 萌気園 浦佐診療所 黒岩^{がんじ}巖志医師

さまざまな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。高齢者は加齢による喪失体験により、心の問題に直面することが多く、うつ傾向になりやすいためサポートが必要です。また、アルコールの問題はうつ病や自殺と密接に関係するため、アルコール量が増えないように注意が必要です。

自分の役割があり、孤立しないことが大切です。まずは、かかりつけ医に気軽に相談してみてください。

相手の普段の様子を知らないと様子が変わったかわからないので、普段の付き合いが大事だと思いました。

小さなストレスでも複数集まると、大きな心の負担になり、自死につながりかねないと感じました。

精神科でなくても内科のかかりつけの先生に相談できることがわかりました。

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ょう。

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	
	南魚沼地域振興局 健康福祉環境部（南魚沼保健所）	772・8137	
	中越いのちのこころの支援センター	0258・88・0070	
	新潟いのちの電話	025・288・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	毎日 8:00～22:30 (受付:22:00まで)



※市では専門医による心の健康相談会を行っています。相談は無料、プライバシーは守られます。日程は市報や市ウェブサイトでお知らせします。

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。マイナンバーカードの保険証利用登録の有無にかかわらず、国民健康保険（以下、国保という）の資格が変更になる場合は、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	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）	健康保険資格喪失連絡票 など	
国保をやめる	他市町村に転出する	国保の保険証または資格確認書	
	勤務先の健康保険に入った（被扶養者になった）	・国保の保険証または資格確認書 ・健康保険資格取得連絡票または勤務先の資格確認書または資格情報のお知らせ など	
修学のため他市町村に転出する（転出届と同時の手続き）		・国保の保険証または資格確認書 ・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。保険証または資格確認書をお持ちください

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。国民年金の加入手続きは別途必要です。

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	国保税は加入する人の前年の所得や人数により算出します。国保税の計算などは、税務課 市民税係（☎773・6668）にお問い合わせください。

医療機関受診の際はマイナンバーカードをご利用ください

マイナンバーカードを利用することで、過去のお薬情報や健康診断の結果を見られるようになるため、身体の状態や他の病気を推測して治療に役立てることができ、より良い医療を受けることができるなどのメリットがあります。

マイナンバーカードの保険証利用の詳細は、厚生労働省ウェブサイトをご覧ください。



厚生労働省ウェブサイト



市税

郵送で口座振替の手続き

1期開始は3月14日(金)必着分まで

【問合せ・申込み】 税務課 収税班 ☎773・6669

口座振替は一度申し込むと、以後の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て便利です。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、申込み不要)

申込みは、裏面の依頼書に記入・捺印し、12ページの封筒で郵送してください。

注意事項など

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

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14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 ㊤ ㊤

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 7 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7年度1期から		
	2. 固定資産税				期別・全納	令和7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			全納	令和7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			期別・全納	令和7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				生年月日			
	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		
	固定資産税				期別・全納	令和7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



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
14日（金） 税務課必着分まで

振替依頼書・自動払込利用申込書

ちよ 行 の 機 関	南魚沼 〇〇 △△△	銀行・金庫 信用組合 農業協同組合
金融機関コード		

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7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	ミナミウオヌマ タロウ	通帳届出印	〒949-●●●●
預貯金口座名義人（名称）	南魚沼 太郎	住所	新潟県南魚沼市●●番地〇〇
金融機関	〇〇	支店コード	〇〇
口座種別	1. 普通	口座番号	0012345
種目コード	166	種別コード	35
通帳記号	11230	通帳番号	00123456
払込先	00560-5-960282	加入者名	南魚沼市会計管理者

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

日中に連絡が取れる電話番号を記入ください

うちよ銀行を指定する場合は、自動払込み規定が適用されます。

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	ミナミウオヌマ タロウ	住所	〒949-●●●●
納税義務者	南魚沼 太郎	住所	新潟県南魚沼市●●番地〇〇
生年月日	明・大・昭・平	〇〇年〇〇月〇〇日	
税目	通知書番号	振替方法	振替（払込）開始期
① 市県民税（家屋敷合）	9876543	期別・全納	令和7年度1期から
② 固定資産税		期別・全納	令和7年度1期から
③ 軽自動車税	※納税義務者の全車が対象となります		全納 令和7年度から
④ 国民健康保険税	1123455	期別・全納	令和7年度1期から

希望する振替方法に○印をつけてください

希望する税目に○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

振替開始は、「令和7年度1期」からです

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	ミナミウオヌマ タロウ ハナコ	住所	〒949-●●●●
納税義務者	南魚沼 太郎・花子	住所	新潟県南魚沼市●●番地〇〇
税目	通知書番号	振替方法	振替（払込）開始期
固定資産税	6654332	期別・全納	令和7年度1期から

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				

市からのお知らせ

- 問 問合せ
- 申 申込み
- フ ファックス
- メ メール

相談・催し・募集

南魚沼市上下水道審議委員会委員を公募します

水道事業と下水道事業の運営に関する重要事項を審議するため、審議委員会の委員を募集します。

応募資格

次のすべてに該当する人

- ① 水道、下水道に関する心がある
- ② 現在、南魚沼市内に住所がある
- ③ 18歳以上（令和7年4月1日時点）
- ④ 会議に確実に出席できる（年に2〜4回程度、平日の昼間半日程度の予定）

募集人数

1人

任期 令和7年4月1日〜令和9年3月31日（2年間）

報酬 4,800円（半日の場合）

応募期間 3月3日（月）〜19日

（水）必着

提出書類 南魚沼市上下水道

審議委員会委員申込書

申込書は水道課に用意（市ウェブサイトでダウンロード可）

提出方法 持参、郵送または、メール

なお、応募書類は返却しませんのであらかじめご了承ください。

住所 〒949-1674

南魚沼市畔地315番地

南魚沼市上下水道部 水道課 水道業務係 宛て

メール s-gyoumu@city.

minamiunuma.lg.jp

選考方法 書類審査

水道課 水道業務係

☎774-3141

道の駅南魚沼再整備事業 ワークショップを開催します

市や道の駅南魚沼の利用者増加と、道の駅機能の拡張や老朽化した設備の改修などを目的に再整備事業を進めています。この度、将来の道の駅について自由な発想とアイデアを集めたいため、市内の小・中学生を対象に、ワークショップを開催します。親子での参加もお待ちしております。

います。

テーマ みんなで話そう！南魚沼のいいところとやりたいこと。

日時

第一部 対象：中学生

3月27日（木）午後6時〜8時

第二部 対象：小学生

3月28日（金）午後6時〜8時

受付 各部午後5時30分〜

会場 図書館多目的室

定員 各部20人程度

申込み 電話かメールで、氏名、住所、電話番号、希望

の日時をお知らせください。

商工観光課

☎773-6665

☒kankou@city.

minamiunuma.lg.jp

令和7年度南魚沼地域ふるさと基金事業補助金の募集を予定しています

南魚沼市・湯沢町で「活気あふれ、うるおいのあるまちづくり」をめざして活動している団体を支援するため、補助金を交付しています。令和7年度は、4月1日から申請受付を開始する予定です。

補助対象事業

① 芸術・文化振興事業（伝統芸術の後継者育成や世代間交流を図る事業）

② 地域創生支援事業（地域活性化を図るイベントの開催など）

③ ふるさとコミュニティ支援事業（地域づくりに関連するコミュニティ活動）

※ 申請方法や補助額などの詳細は、市ウェブサイト・市報4月号でお知らせします

お問い合わせ

☎773-6672

☒minamiunuma.lg.jp

塩沢公民館 雪割草栽培講座作品展示会

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。

日時 3月15日（土）・16日（日）

午前9時〜午後3時

会場 塩沢公民館 玄関ロビー

入場料 無料

塩沢公民館

☎782-0100

市民ガイドブックの配布

株式会社サイネックスと協働で制作した「南魚沼市民ガイドブック2025」を3月中旬に全戸配布します。市の各種手続きなどをまとめています。ぜひご利用ください。

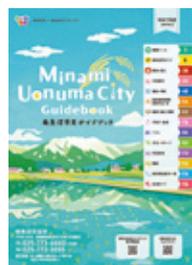
発行に関する作成費用は、市内事業所などからの広告収入で賄っています。ご協力いただいた関係者のみなさんに感謝申し上げます。

秘書広報課

☎773-6658



詳しくは



市民ガイドブック

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
人権なんでも相談所	①4月10日(休) ②4月13日(日) 13:00~16:00 (受付15:00まで)	①広神コミュニティセンター(魚沼市) ②塩沢市民センター	・家庭内や親族・近隣間の悩みごとなどの相談 ・いじめやあらゆる差別問題の相談 担当人権擁護委員 ①魚沼市の人権擁護委員 ②阿部正廣(島新田)、館野明子(古川)		—	法務局 南魚沼支局 ☎772・2164
国の行政運営に関する相談	3月19日(水) 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・意見を聞き、制度や運営の改善に生かすための仕組みです。		—	総務課 防災庶務班 ☎773・6660
弁護士による無料法律相談	3月13日(休) 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。	3月12日(水) 12:00まで	消費生活センター ☎772・2541
臨床心理士による「こころの相談会」	①3月17日(月) 10:00~11:00 ②3月27日(日) 14:30~15:30	①子ども・若者相談支援センター〔塩沢〕 ②大和庁舎	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相談。 随時の相談も受け付けています。	①3月13日(休) 17:00まで ②3月25日(水) 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	3月13日(休) 14:00~15:30 ※今月は第2木曜日です	子ども・若者相談支援センター〔塩沢〕	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。	3月7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	3月29日(土) 13:00~16:00	子ども・若者相談支援センター〔塩沢〕	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。	3月28日(金) 17:00まで	子ども・若者相談支援センター ☎788・1951
心豊かな子育て教室 閉講式	3月23日(日) 10:00~11:00 (受付:9:30~)	南魚沼市民会館 多目的ホール	0~6歳の乳幼児とその保護者	親子で楽しもう!歌の読み聞かせ 出演:ピアニスト 大勝千穂さん 歌 品田広希さん 大型絵本の読み聞かせなど内容盛りだくさんです。 持ち物:水分補給用の飲み物	当日会場までおこしください。	社会教育課 生涯学習係 ☎773・6610
第3回 農業委員会総会	3月25日(火) 14:00~	大和庁舎3階 旧議場	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(魚沼アニマルサポート)	3月16日(日) 13:00~15:00	イオン六日町店 1階・西口階段脇	—	毎月第3日曜日に定期的に開催。	—	魚沼アニマルサポート ☎080・7797・2909

南魚沼市職員募集

【問合せ】総務課 人事係 ☎773・6660

区分	職種	採用予定人員	受験要件
大学卒業程度 令和8年4月採用	一般行政	3人程度	平成5年4月2日~平成16年4月1日に生まれた人
資格免許職 令和8年4月採用	保健師	3人程度	昭和50年4月2日~平成17年4月1日に生まれ、保健師の資格を有するか、令和8年3月末までに取得見込みの人
大学卒業程度 令和7年10月採用	一般行政	2人程度	平成5年4月2日~平成15年4月1日に生まれた人

- 申込期間 3月1日(土) 8:30~31日(月) 17:00
- 受験申込 電子申請(QR)からお申し込みください
- その他の試験 年間の採用試験計画を市ウェブサイト(QR)に掲載しています



電子申請



市ウェブサイト

大里一宮神社春季大祭開催に伴う交通規制

問 商工観光課 商工振興班 ☎773・6665

3月8日(土) 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。

※これまで開催日は3月12日でしたが、今回から3月第2土曜日になります



交通規制案内図

3月8日(土) 午前8時~午後5時

歩行者専用 (車両進入禁止)



南魚沼市少年少女合唱団 令和7年度新団員募集

歌うことの楽しさやハーモニーのすばらしさを体感してみませんか。

対象 南魚沼市・魚沼市・湯沢町の小学3年生~中学3年生(令和7年度の学年) 小学校低学年、高校生の入団は相談に応じます。

会場 市民会館 リハーサル室 または中央公民館 実習室

内容 歌の大好きな仲間と歌って踊って、楽しいコンサートにたくさん出演します。歌の基礎基本(発声・発音・呼吸法など)を丁寧に学びます。練習の見学においでください。

指導者 古川圭子、鈴木規子、種村啓子、井口明美、大津敦子、松田千絵里

練習日時 土曜日(原則月3回程度) 午前9時30分~11時30分

練習開始 4月12日(土) 午前10時

団費年額 10,000円 (4月12日に集金)

申込み QRからお申込みください。

締切 3月24日(月) ※申込締切日は練習開始日までの一時的な締め切りです。年度途中からでも入団可能です。

申し込みは



春をよぶミニコンサート 日時 3月22日(土) 午前10時30分~11時30分

対象 現団員の家族、入団希望者と家族のほか、だれでも入場可能です。

会場 市民会館 多目的ホール **費用** 入場無料 **問 社会教育課 生涯学習係** ☎773・6610



市住民総合ポータルアプリへの登録をお願いします!

【問合せ】 情報管理室 情報管理係 ☎773・6678

「南魚沼市住民総合ポータル」は、行政情報のお知らせや市独自の住民サービスを提供するアプリなど、さまざまな情報やサービスへの入り口となるスマートフォンのアプリです。

登録手順については、市ウェブサイト(「住民総合ポータル」で検索かQR)をご覧ください。



ポータルアプリの登録はこちらから



くらし・健康・福祉

上越線の除雪による消雪遅延地域への融雪剤の配布

上越線沿線の水田は、軌道除雪の影響から消雪の遅れが見込まれるため、JR東日本から融雪剤の配布があります。希望する場合には、近くの配布場所でお受け取りください。

対象者 上越線沿線の水田の耕作者

日時 3月20日(木・祝) 午前9時～10時

配布場所

- ・大和庁舎裏 車庫棟前
- ・六日町駅(東口) JR保線車庫前
- ・塩沢保健センター脇

配布方法

各配布場所へ、受付簿に氏名などを記入の上、お受け取りください。配布目安は、水田の面積10アール当たり融雪剤(1袋20kg)を4袋です。準備した融雪剤がなくなり次第終了します。

配布場所など
詳細は



市ウェブサイト

問 農林課 農業振興係

☎773・6663

毎年4月は 狂犬病予防集合注射です

市に登録のある犬の飼い主に狂犬病予防集合注射の案内を2月下旬に郵送しました。昨年からの会場数や時間に変更があります。同封の日程表をご確認ください。集合注射を受けたい人は、同封のはがきの間診欄を記入して、注射料金(1頭3,250円)とともに会場にご持参ください。

※会場で新規登録手続きはできません。市に登録をしていない犬の飼い主は、事前に環境交通課、大和・塩沢市民センターで登録手続きをしてください

注射日程など
詳細は



市ウェブサイト

問 環境交通課

☎773・6666

固定資産の縦覧開始

自己の土地や家屋の評価額が適正かどうかを判断するために、市内の他の土地や家屋の評価額を記載した縦覧帳簿を見ることが出来ます。

固定資産の確認にご利用く

ださい。

縦覧期間 4月1日(火)～6月2日(月)(土・日曜日、祝日を除く)

縦覧できる人 土地・家屋の固定資産税の納税者か、その代理人

縦覧できる内容

- ・土地 所在・地番・地目・地積・価格
 - ・家屋 所在・家屋番号・種類・構造・床面積・価格
- 縦覧(閲覧)場所**
- ・税務課 資産税班(本庁舎)
 - ・大和・塩沢市民センター

注意事項

- ・所有者の氏名、住所などは記載されません。
- ・償却資産は縦覧の対象外です。
- ・縦覧には、運転免許証などの本人確認書類の提示が必要です。(代理人の場合は委任状も必要)

※自己の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

問 税務課 資産税班

☎773・6668

ご存じですか 建設リサイクル

建設産業では、発注者と受注者が一体となって建設資材のリサイクルに積極的に取り組んでいます。しかし、依然として建設廃棄物の不法投棄が見受けられます。

公共工事に限らず一般家屋の解体などでも、適正な分別解体や建設リサイクルの推進に、ご理解とご協力をお願いします。

問 建設課 建設班

☎773・6674

民生委員・児童委員の委嘱

六日町地域の五十沢地区〔津久野、津久野下新田〕を担当する民生委員・児童委員が3月1日付で厚生労働大臣から委嘱されました。

氏名 青木 澄子さん

☎090・2470・3779

民生委員・児童委員は、みなさんの立場で心配ごとや困りごとを解決するお手伝いをします。

問 福祉課 高齢福祉係

☎773・6667

空いた時間に、地域の仕事をお手伝い。



南魚沼市公式単発求人サイト



こめつぐ君



南魚沼マッチボックス

**令和6年度南魚沼市
価格高騰緊急支援給付金
【3万円給付金・灯油代助成】**

物価高騰などに直面する生活困窮世帯を対象に給付金を支給します。対象となる世帯には3月19日(水)から順次通知を発送します。

対象 12月13日時点で市内に住民登録があり(外国人を含む)、かつ世帯全員が令和6年度住民税非課税もしくは住民税均等割のみ課税の世帯

※「住民税均等割のみ課税者」は定額減税前の金額で判断
次のいずれかに該当する場合は対象外です

- ・世帯全員が令和6年度住民税均等割課税者の扶養親族等のみで構成される世帯(扶養等には専従者を含む)
- ・すでに令和6年度住民税非課税世帯等に対する物価高騰対策支援給付金(3万円)と同じ趣旨の給付金を他の自治体で受給した世帯、または当該世帯の世帯主であつた人を含む世帯

代助成5千円(口座振込)
申請手続き

- ・「お知らせ通知」が届いた世帯 申請不要
- ・「確認書」「申請書」が届いた世帯 必要事項を記入のうえ、別途必要な書類を添えて返信用封筒で返送ください。

その他

- ・申請期限や振込予定日などの詳細は通知に同封する案内をご確認ください
- ・「確認書」「申請書」の提出が必要な世帯、振込口座の変更を申し出た世帯は、書類が届き次第、順次手続きを行います。但し、書類に不備などがあると、振込が遅くなる場合があります。

給付スケジュールが大変遅れており、住民税非課税世帯への案内のみ先行して発送します。**18歳以下の子ども加算(1人につき2万円)と均等割のみ課税世帯への通知は4月になりますのでご理解をお願いします。**

給付金事務局(福祉課厚生福祉班)
☎773・6806

**廃棄物対策課からのお知らせ
☎782・0339**

**廃天ぷら油回収拠点を
変更します**

新ごみ処理施設整備のため、4月から環境衛生センター(廃棄物対策課)事務室玄関入口での廃天ぷら油の回収を中止します。不燃ごみ処理施設などの回収拠点をご利用ください。

不燃ごみ処理施設、本庁舎、大和・塩沢市民センターでの拠点回収は、引き続き行います。

**おいしく「食べきり」を
実践しましょう**

歓迎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(まだ食べられるのに廃棄される食品)」をなくしましょう。
消費者としてできること
自分の食事の適正量を考え、おいしく食べきれる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ましょう。
- ・食べ残しが発生しないように、幹事と食事量やメニューを相談しましょう。

**資源ごみの持ち込みが
可能な事業者の紹介**

資源ごみは種類によっては市の回収に加えて、次の事業所でも一般の直接持込を受け入れています。ご利用の際は案内に従って持ち込んでください。いずれの場合も、決められた分別方法に従ってください。詳細は各事業者にお問い合わせください。

(株)大和環境リサイクルプラント
☎779・4633

場所 黒土新田772-2
無料持込可能な資源ごみ
新聞、雑誌、ダンボール、アルミ缶、スチール缶、金属くず

持込可能日時 午前8時30分
〜午後4時30分(第2・4土曜日、日曜日・祝日は休業)

ウブカタ資源(株)六日町営業所
☎772・7050

場所 美佐島1614
無料持込可能な資源ごみ
新聞、雑誌、ダンボール、米袋、牛乳パック、シュレツド紙
持込可能日時 毎日午前8時
〜午後5時(午後3時までの場合有)

(有)美咲産業
☎773・6680

場所 美佐島2075-1
無料持込可能な資源ごみ
新聞、雑誌、ダンボール、金物類(プラスチックなどの付いていない物)
持込可能日時 年中無休
駐車場内での事故は責任を負いかねますので十分注意してください。

(株)雪国環境サービス
☎783・3939

場所 南田中372-1
無料持込可能な資源ごみ
新聞、雑誌、ダンボール、アルミ缶、スチール缶、ペットボトル、金属くず(プラスチックなどの付いてない物)
持込可能日時 午前8時30分
〜午後5時(日曜日・祝日は休業)

文化・スポーツ

障がい福祉関連のお知らせ

人工透析者などの通院費助成

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。

対象者（次の全てに該当）

- ・腎臓機能障害による身体障害者手帳の交付を受けている
- ・人工透析などで、毎週定期的に自家用自動車などで通院している
- ・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以上5 km未満：月額1,500円
 - ・ 5 km以上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、振込先のわかる通帳など
締切 3月28日(金)

令和7年度障がい者タクシー利用券の交付開始します

対象 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
・身体障害者手帳(1〜4級)
・療育手帳

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

受付開始 3月3日(月)から

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。

共通事項

申請窓口

福祉課 障がい福祉係
大和・塩沢市民センター
福祉課 障がい福祉係

☎77336667

☎77336723

市民課からのお知らせ

問 市民課

☎77336661

進学や就職で引越する人は、住民票を異動する手続きが必要です

みなさんの生活に関わる上下水道やゴミ処理、道路・公園の整備などの役割は、住んでいる市区町村が担っています。住民票は、こうした行政サービスや選挙人名簿への登録などにつながる大切な情報です。住民票の異動届(転出届・転入届など)を忘れずに提出してください。

オンラインで

転出届が提出できます

マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナンバーカードを利用してオンラインで転出届(転入予定連絡)が提出できます。本サービスを利用すると、転出届のための市役所窓口への来庁は原則不要となります。

※マイナンバーカードから転出届を提出後、転入日から14日以内に転入先の市区町村の窓口で転入届の提出が必ずです

文化・スポーツ

掲示板

対象 電子証明書が有効なマイ

ナンバーカードがあり、日本国内に引越しをする人
※サービスの詳細はデジタル庁ウェブサイトをご確認ください



日曜窓口を開設します

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

☎ 3月30日(日)、4月6日(日)

午前8時30分〜午後4時30分

☎ 本庁舎 市民課

※大和・塩沢市民センターは

開設しません

受け付けする手続き

- ・ 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

- ・ 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・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)は宿日直で取り扱います。
- ・ 関係機関などに連絡が必要な手続きは、正式な処理が翌日以降になることがあります。

来庁者が集中した場合は、待ち時間が長くなる場合があります。

マイナンバー日曜窓口

マイナンバーカードの申請や更新手続き、交付を受け付けます。必要な書類など詳細は、お問い合わせください。

☎ 3月9日(日) 午前9時〜

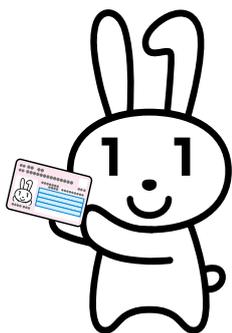
11時30分

☎ 本庁舎 市民課

注意

- ・ 住民票、戸籍、旅券などの事務は取り扱いません。
- ・ 交付は、原則3日前までに予約が必要です。

受付専用 ☎788・1780



市民バスの運行ルートなどを変更します

【問合せ】 都市計画課 都市計画係 ☎773・6662

【塩沢地域】 上田・泉田コース

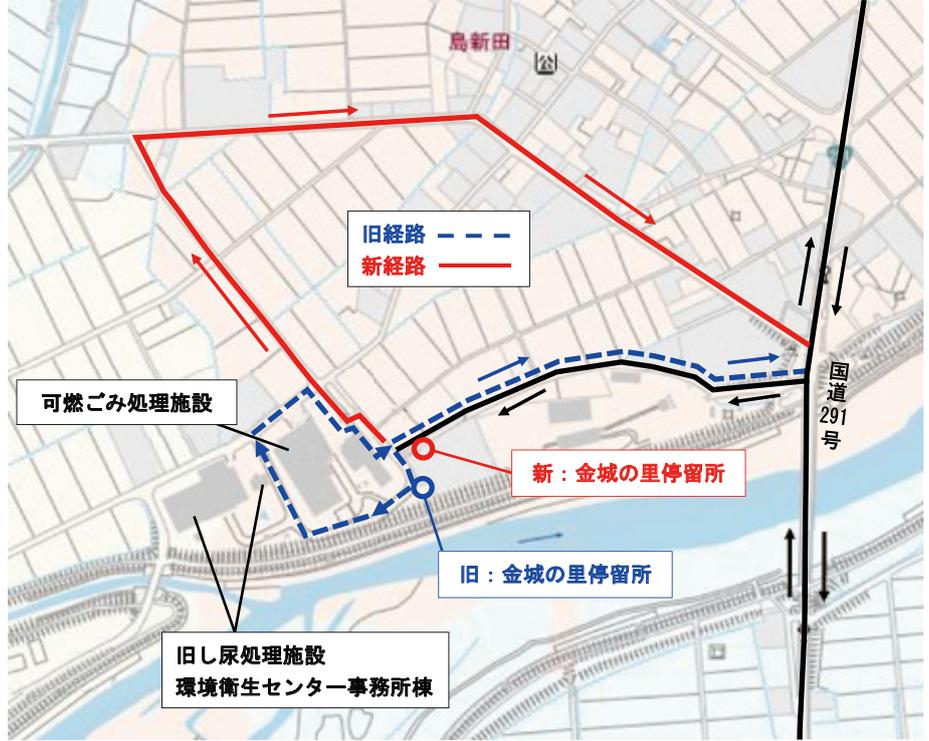
銀嶺タクシー株式会社

☎772・2440

4月1日(火)から運行経路を変更します。合わせて「金城の里」停留所の位置も変更となります。

なお、この変更に伴う時刻表の変更はありません。

市民バスについて、詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。



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

多く発生する時期になりました。

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、既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
- ・雪庇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
- ・雪上にしわ状の模様ができていいる 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

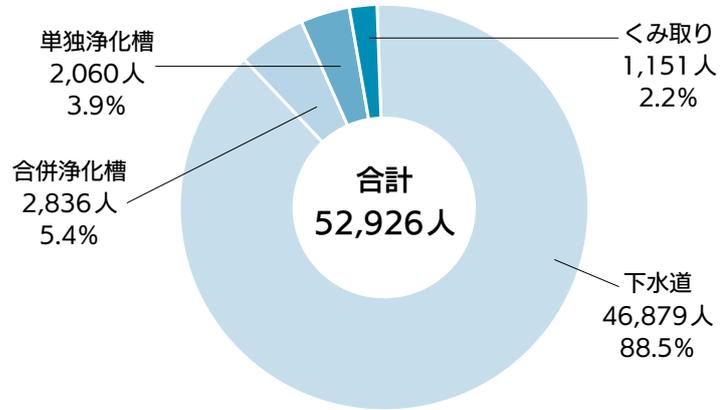
私たちが排出する生活排水は、そのまま側溝などに流してしまうと、下流で悪臭の発生や河川の汚れなどの原因となり、生活環境の悪化につながります。

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が下水道に接続することが重要です。下水道が整備されたら、くみ取りトイレは3年以内に、すでに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)



南魚沼市の汚水処理状況

令和5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93.5%（対前年度比0.4%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、現在は新設・生産が禁止されています

市設置型浄化槽の申し込み

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、市が合併浄化槽の設置・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。

排水設備等改造資金融資

自己資金で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

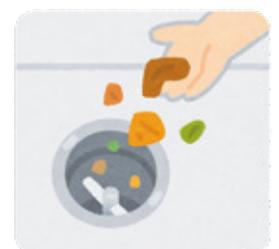
(貸付条件、金融機関の審査あり)

貸付利率 実質無利子 (市が全額補給)

償還期間 48月以内

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あり)





令和7年度
就学援助の申請受付

市内に住所があり、経済的に困っている小・中学生の保護者に、学用品費や給食費などを一部助成します。(所得制限あり)

案内・申請書の配布場所

在籍する学校・各庁舎(市内の学校では、4月以降に案内を配布します)

提出先 学校教育課(在籍する学校(郵送可))

申請受付期間

4月1日(火)～30日(水)

5月以降は、令和8年2月27日(金)まで受け付けます。(申請した月によって、援助対象費・金額が異なります)

注意

・令和6年度に就学援助を受けていた場合でも、新たに申請が必要です。

・同居する世帯全員の市・県民税の申告を済ませてから、申請してください。(なお、税法上の扶養に入っている場合は、申告の必要はありません)

・令和7年1月1日現在で市内に住所登録がない保護者・同居世帯員は、令和6年分の所得課税証明書(6月ごろに発行)を前住所地から取り寄せて、後日提出してください。

問・中学校教育課

☎77336700

児童手当の申請忘れはありませんか？

市報9月号でもお知らせしましたが、児童手当制度が10月分から拡充されました。拡充に伴い申請手続きが必要な人もいます。

期限までに申請された場合は10月分まで遡って支給しますが、期限を過ぎた場合は申請月の翌月分からの支給となりますのでご注意ください。

申請期限 3月31日(月)必着

問子育て支援課 子育て応援係
☎77336822

詳しくは



ひとり親家庭の自立を応援します

資格取得で就職をめざそう

母子家庭の母または父子家庭の父のための自立支援事業があります。令和6年8月から、これまでの所得要件が撤廃、または緩和されています。給付を希望される人は必ず事前の相談が必要です。詳しくはお問い合わせください。

自立支援教育訓練給付金(就職やキャリアアップのために)

主に雇用保険法による教育訓練指定講座などを受講し修了した場合に費用の一部を支給します。高等職業訓練促進給付金と併給可能です。

支給額 受講費用の60%(上限20万円/年、下限1万2千円)

対象講座一例

パソコン検定講座・医療事務講座・介護職員初任者研修・簿記検定講座など

高等職業訓練促進給付金(6か月以上養成機関で修業)

対象資格 看護師・准看護師・保健師・介護福祉士・社会福祉士・保育士・理学療法士・作業療法士・美容師・

理容師・栄養士・調理師・製菓衛生師・歯科衛生士など

支給月額
市民税非課税世帯…10万円
市民税課税世帯…7万5000円
(修了までの最終12か月は右記にプラス4万円)

就学支度金貸与

高等職業訓練促進給付金の対象となる資格などを取得するため、養成機関に入学する場合、入学金などを無利子で貸与します。

貸与上限額

児童扶養手当などを受給する所得水準にある人…上限50万円
右記以外の人…上限25万円

ひとり親家庭高等学校卒業程度認定試験合格支援

高卒認定試験の合格をめざす場合に対象講座の受講費用の一部を支給します。子どもが受講する場合も対象です。

支給内容

受講開始時給付金…受講費用の4割(上限10万円)
ほかに受講修了時給付金、合格時給付金など

問子育て支援課 子育て応援係
☎77336822

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

無料 FREE APP

- ◆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※)

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

南魚スポーツパラダイス

公益財団法人南魚沼市文化スポーツ振興公社 スポーツ振興係

〒949-6611 南魚沼市坂戸372 ディスポート南魚沼内

ディスポート ☎773・6620 スポパラ ☎773・3210

3月の休館日 毎週月曜日

令和7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6,600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(出) 9:00~

第1期(4月~7月)水泳教室 参加者募集 申込期間 3月1日(出)~11日(火) 21:00

コース	開催曜日・時間 全12回(ミニアクアは10回)	参加対象者・内容	受講料	
			会 員	一 般
水 泳 教 室	親子	土 12:00~12:50 対象:4月末日で3歳以上のオムツが外れている未就学児と保護者 内容:親子で水慣れ	無 料	1教室につき 7,200円
	幼児	水~土 全5コース 時間は曜日により異なります 対象:4月末日で5歳以上の未就学児 内容:水慣れから初歩のクロール		
	初級	火~土 全9コース 時間は曜日により異なります 対象:小学生 内容:水慣れ・顔つけから、中級コースをめざします		
	中級・上級(小・中学生対象)も募集します(経験者のみ)			
	レディース	火 11:00~12:00 木 11:00~12:00 対象:16歳以上、女性 内容:水慣れから4泳法	2教室目から 5,700円	
	成人	水 19:00~20:00 対象:中学生以上 内容:水慣れから4泳法		
		金 13:00~14:30 対象:16歳以上 内容:4泳法のフォーム改善など		
シニア	水 14:00~15:00 対象:おおむね60歳以上 内容:水慣れから4泳法			
水中運動教室	ミニアクア エクササイズ	木 14:20~14:50 対象:16歳以上 内容:水の抵抗を利用 しての筋力アップ、 体力アップ	2教室目 がミニアクア 2,400円	ミニアクアのみ 3,000円
	アクア エクササイズ	水 11:10~12:00		
	水中歩行	金 11:00~12:00		

申込み 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(電話申込み不可)

選考方法 申込者数が定員を超えた場合、3月14日(金) 17:00からディスポート南魚沼2階ロビーで抽選(落選のみ、当日17:00~19:00に電話で連絡します)

大人の教室 先着順で受け付けます。2教室以上の場合は申込み時に受講料の支払いが必要です。

- ・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)
- ・日程・回数・料金などは変更する場合あり
- ・子どもの教室は締め切り後、空きのあるコースを3月15日(出) 9:00~30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)

陸の教室 通年教室 参加者募集 受付開始 3月1日(出) 9:00~ (JSC会員)ジュニアスポーツクラブ会員)

教室名	開催曜日・時間	期間	対象	受講料
卓球	火・木・土	10:00~12:00	4月~令和8年3月	だれでも
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	13:30~15:30	11月~令和8年3月	おおむね50歳以上
6人制ワンバウンドバレーボールクラブ	火・金	13:30~15:30	4月~令和8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	会員(1種目):500円 一般(1種目):2,000円
チャレンジ世界一周		5月~令和8年2月		

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

第1期（4月～7月）陸の教室 参加者募集

受付開始 3月4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 13:00～14:00	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				
スポーツチャンバラ		4月～7月	小学生以上	
トータルリセット	水 10:00～10:50	4月～6月	16歳以上	
ディスコステップ			だれでも	
フラダンス	木 11:00～12:00	4月～6月	16歳以上	
骨盤ビューティーヨガ (女性限定)				
らくらく青竹				
リラックスヨガ			4歳児(年中)～小学1年生	
楽しいキッズダンス				
NEW ピラティス				16歳以上
ボディメイキング				
ゆるピクス	金 13:00～14:00	4月～6月	16歳以上	
パワーヨガ				

※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

日時 3月23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)

南魚沼市一般介護予防事業「水中運動教室」

期間 4月8日～6月24日の火曜日(全10回) **時間** 14:00～15:00(初回と最終回は体力測定のため13:00～) **対象** 65歳以上 **定員** 30人(定員を超えた場合は抽選) **費用** 300円/回 **受付** 3月1日(出)～11日(火)21:00 **申込み** 申込書をディスポート南魚沼にご提出ください。(落選の場合のみ連絡します)

とまりまちの図書館へ行ってみませんか ～魚沼市・南魚沼市・湯沢町連携企画～

魚沼市立図書館

4月29日(火・祝)

生涯学習センター“ここいら”グランドオープン

魚野川の流れを思わせる曲線や、かつて存在した柳原地区の石積みの護岸をイメージした段状書架を設け、利用者一人ひとりにとって居心地の良い図書館となっています。

場所 魚沼市小出島130-1(旧小出庁舎跡地)

問合せ 魚沼市 生涯学習課

☎025・793・7480



湯沢町公民館図書室

小さな図書室ではありますが、居心地のよい空間となっています。落ち着いた雰囲気の中で、集中して本の世界を楽しむことができます。毎月約50冊の新刊図書が入荷するため、お気に入りの1冊に出会えるかもしれません。

場所 湯沢町大字湯沢2822(湯沢町公民館内)

問合せ 湯沢町公民館

☎025・784・2460



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



【3月の開館日時】

南魚沼市 ⑨～⑤ 9:30～20:00 (④⑥⑦ 19:00まで)
休館：6日(休)、21日(金)
大和 ☎777・4671 ⑨～⑤ 9:00～20:00
(④ 17:00まで、⑥⑦ 19:00まで)
塩沢 ☎782・0100 ⑨～⑤ 9:00～20:00
(④ 17:00まで、⑥⑦ 19:00まで)

3月のおすすめ本

「防災イツモマニュアル」

防災イツモプロジェクト／監修 ポプラ社



東日本大震災から14年。大きな地震がたびたび起きています。
～あの年、阪神・淡路の声が教えてくれたことを、私たちは広げ続けます。災害とともに防災も強くなる日々。そのイツモこそが、あなたをきっと守るから。

～はじめより

日々の暮らしの中での「備え」を紹介します。

テーマ展示

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

巡回図書をご利用ください

大和図書室 2月20日(木)に200冊入れ替えました。

塩沢図書室 3月21日(金)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
2(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
8(土)	DVD上映会「ムーミン パパの青春の巻」 時 10:00～11:30 (90分) 会 図書館 多目的室 対 子ども・一般
15(土)	読書のつどい「世界のおはなし」 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「三びきのやぎのがらがらどん」など
21(金)	乳幼児親子おはなしの会「えほんであそぼ」 風船で空とぶブタをつくってあそぼう！ 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
27(木)	プラチナデイDVD上映会 「プロジェクトX 魔法のラーメン 82億食の奇跡」 時 10:00～10:43 (43分) 会 図書館 多目的室 対 一般・高齢者

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》

- ・すごい短歌部 (木下 龍也)
- ・下垣内教授の江戸 (青山 文平)
- ・デートピア DTOPIA (安堂 ホセ)
- ・昇華～機捜 235 (今野 敏)
- ・牧谿の猿 (西條 奈加)
- ・孤城春たり (澤田 瞳子)
- ・暗黒戦鬼グランドイヴァー (菅田 哲也)
- ・カメオ (松永 K三蔵)
- ・華の蔦重 (吉川 永青)
- ・銀嶺のかなた 1・2 利家と利長 (安部 龍太郎)
- ・書楼弔堂 霜夜 (京極 夏彦)
- ・冬と瓦礫 (砂原 浩太郎)
- ・サーペントの凱旋 (知念 実希人)
- ・皇后は闘うことにした (林 真理子)
- ・わたしの人生 (ダーチャ・マライーニ)
- ・張良 (宮城谷 昌光)

《その他》

- ・老いを読む老いを書く (酒井 順子)
- ・これ一冊でOK！「小1の壁」完全ガイド (うなぎママ)
- ・日常は数学に満ちている (三谷 純)
- ・巨大地震～すぐそこにせまる脅威 (遠田 晋次)
- ・新日本の野鳥 (叶内 拓哉)
- ・100年骨 (斎藤 充)
- ・農家が教える耕さない農業 (農文協)
- ・もっと知りたい東洲齋写楽 (田沢 裕賀)
- ・そういうゲーム (ヨシタケ シンスケ)
- ・中高生のためのやさしいスポーツ医学ハンドブック (曾我部 晋哉)
- ・一冊でわかる大正時代 (大石 学)
- ・国際理解には宗教がほぼ半分 (三木 英)
- ・モチベーションの問題地図 (関屋 裕希)
- ・対馬の海に沈む (窪田 新之助)

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

鈴木牧之記念館

開館 9:00~17:00 (入館終了16:30)
3月の休館：25日(火)、26日(水)



☎・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)

北越雪譜を讀んでみよう

『北越雪譜』の原文を読みます。
日時 3月15日(土) 15:30~17:00 定員 10人 (要申込み) 費用 入館料、テキスト代 協力 結の会

開催中 今福進人形展 ~昭和のこどもたち~ 第19回三国街道塩沢宿ひな雪見かざり

期間 3月24日(月)まで (会期中、市民は観覧無料)



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)
3月の休館：3日(月)~7日(金) (展示替え期間)



☎ 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「作品に隠されたナゾを追え - 世界の名画とヒミツの仮面」

期間 3月2日(日)まで
当館所蔵作品の中から、作者や作品について込められた想いなどを、選択式で選びながら作品鑑賞するプログラムです。※3月8日(土)~新企画展「キッズプログラム Vol.3」を開催

池田記念美術館

開館 9:30~17:00 (入館終了16:30)
※4月1日から9:00時開館
3月の休館：毎週水曜日、10日(月)~14日(金)



☎ 780・4080 FAX 777・3815
入館料 一般500円/高校生以下無料

魚沼ベストショット展 Part14

期間 3月9日(日)まで
魚沼をテーマにした写真展で市内外から約40人の写真家が出展。魚沼の魅力を写真で伝える展覧会です。

第8回 錯覚展2025 - 杉原教授の不思議な世界

期間 4月5日(土)まで
錯視研究の第一人者、杉原厚吉先生が制作した作品展示します。視覚の不思議を体験しましょう。

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：毎週水曜日、17日(月)、18日(火)



☎ 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(土)、28日(金)

富岡惣一郎没後30年「雪国人」

期間 3月16日(日)まで
会期終了まであとわずかとなりました。市民無料の日をぜひご利用ください。

開館35周年記念「鳥になる」

期間 3月20日(木・祝)~7月15日(火)
上空からの取材方法「バーズアイ」によって描かれた作品を中心に、初期から晩年の軌跡を辿ります。

ギャラリー展 (入場無料)

高齢者塩沢絵画教室作品展
期間 3月1日(土) 13:00~31日(月) 12:00
水彩画などの作品を展示。

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 FAX 772・8161

第6回南魚沼芸能フェスティバル出演団体募集

6月1日(日)に開催予定の「第6回南魚沼芸能フェスティバル」の出演団体を募集します。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。

対象 市内文化芸能団体、サークル
募集期間 3月1日(土)~26日(水) (先着順)
※出演料がかかります。詳しくはお問い合わせください

スペシャル・ガラコンサート

湯沢町出身、日本オペラ界のトップを走るテノール歌手 笛田博昭と、美しい声を世界に轟かせるソプラニスタ 岡本知高、華やかでエネルギー溢れるメゾソプラノ 清水華澄の3人でお届けするスペシャル・ガラコンサート! 至極の歌声をご堪能ください。

日時 6月14日(土) 開場 13:15 開演 14:00
会場 市民会館 大ホール
出演者 ソプラニスタ：岡本知高、テノール：笛田博昭、メゾソプラノ：清水華澄、ピアノ：今岡叔子
料金 全席指定：6,000円 チケット発売 3月8日(土)



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
- 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
- F ファックス
- ✉ メール

市民公開講座 見逃さないで、MCI

高齢化社会となり、認知症の早期の受診・診断が重要となつていますが、認知症の一手前には『MCI（軽度認知障害）』という状態があります。元気な高齢者を過ごせるようMCIについて学びませんか。 **日** 3月22日(土) 午後3時30分～4時45分(開場：午後3時) **会** 南魚沼市民会館 多目的ホール **費** 無料

第一部 MCIってなに!? 自分らしくいきいきとした暮らしを守るために

講 宮永和夫先生(ゆきぐに)

大和診療所

第二部 「地域全体でひとつの病院」を実現するために！ 認知症と共生するためのうおぬま・米ねつとの役割

講 寺島健史先生(魚沼基幹病院) **総** 合同会 鈴木榮一先生(魚沼基幹病院) **閉** 会 挨拶 加計正文先生(南魚沼市民病院) **申** QRからお申し込みください。 **問** エイ株式会社(担当：東) **☎** 070-7607-4988

申し込みは



八海山麓

ホワイトカーニバル2025

八海山麓スキー場でホワイトカーニバルを開催します。 **日** 3月9日(日) 午後1時～3時 **会** 八海山麓スキー場 **内** ステージイベント、スノーアクティビティ、出店やキッチンカーなど(雪不足の場合、スノーイベントは中止。雨天の場合、ステージイベントは体育館で開催) **問** 八海山麓サイクリングターミナル **☎** 779-3230

第23回

「IUI」むすびばカレッジ

「IUI」むすびばカレッジでは、国際大学の教員や学生が専門分野や時事について講話を行い、地域のみなさまと交流を深めています。今月は、今年の8月に横浜で開催される「第9回アフリカ開発会議」を前に、アフリカの現状と課題、そして日本との関係についてお話しします。初めての人も気軽にご参加ください。

キーワード「アフリカの現状と将来」(加藤 宏 国際大学副学長)

授 **日** 3月15日(土) 午後3時～4時30分(開場：午後2時30分) **会** MUSUBI・BA (JR六日町駅東口1階) **対** 中学生・高校生、一般 **費** 無料 **申** QRからお申し込みください。 **問** 国際大学むすびばカレッジ事務局 **☎** 779-1486

申し込みは



29ページで1月の様子を紹介しています。

魚沼テクノスクール

受講生・入校生募集

建 築施工科(追加募集) **対** 高等学校、または中学校を卒業(卒業見込みの人含む)し、おおむね30歳以下の人 **期** 4月8日(火)～令和9年3月(2年間) **会** 県立魚沼テクノスクール(魚沼市) **定** 20人 **費** 無料(テキスト代、資格受験料などの自己負担あり) **申** ハローワーク南魚沼 **☎** 3月21日(金)

電気施設科(追加募集) **対**

高等学校を卒業(卒業見込みの人含む)し、おおむね30歳以下の人 **期** 4月8日(火)～令和8年3月11日(水)(1年間) **会** 県立魚沼テクノスクール(魚沼市) **定** 15人 **費** 月9,900円(別途入校料、テキスト代、受験料などの自己負担あり) **申** ハローワーク南魚沼 **☎** 3月21日(金) **問** 県立魚沼テクノスクール **☎** 5794-2410

詳しくは



2025ゆきぐにランタン

三国街道 塩沢宿 牧之通りで、幻想的なスカイランタンを打ち上げましょう。 **日** 3月15日(土) **会** 場オープン：午後2時～キッチンカーも登場！ **受** 付開始：午後4時～ **ラン** タン打上げ：午後6時30分～ **費** ランタン1基2,000円 **申** QRから公式LINEアカウント友達登録をして電子チケットを発行してください。 **問** ゆきぐにランタン実行委員会事務局 **☎** 782-1201

申し込みは



空き家バンクに登録しませんか？

空き家所有者と空き家を探している人をつなぐお手伝いをします！

気軽にお問い合わせください。

詳しくは



【問合せ】 U&Iときめき課 **☎** 773-6659



魚沼サンティックスクール受講生募集

☎ 魚沼サンティックスクール ☎772・4554 ☎778・1158

詳しくは



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
丸のこ等取扱作業従事者安全衛生教育	4/14	(株)東新重工 亀田講習センター ☎025・383・0620 (技能講習) ☎025・381・7726 (特別教育) ☎025・381・7714
小型車両系建設機械(整地等)運転特別教育	4/21～4/22(2日)	
高所作業車運転技能講習	4/22～23(2日)	
酸素欠乏危険作業(第二種)特別教育	4/23	
テールゲートリフター特別教育	4/28	
チェーンソー作業従事者特別教育	4/30～5/2(3日)	
フルハーネス墜落制止用器具	4/11	
玉掛け技能講習	4/16～4/18	

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
新入社員教育	4/2～4/4(3日)	9:00～16:50
第二種電気工事士(学科)	4/1～5/23(2か月・全28回)	18:30～21:20
測量実践	4/10～8/18(4か月・全30回)	平日:18:30～21:20 土曜:9:00～15:50
ワード中高年コース(第一回)	4/15～5/20(2か月・全9回)	18:30～21:20
配管二級技能士	4/15～9/19(5か月・全41回)	18:30～21:20

パソコン体験コース

コース名	実施期間	時間
ワード体験講座	4/5	9:00～11:50

※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

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

～『湯の街ゆざわの健康調査』初回調査(2015年実施)からの研究報告～

地域の身体活動とサルコペニアとの関連：農作業と除雪はサルコペニアと関連がありました

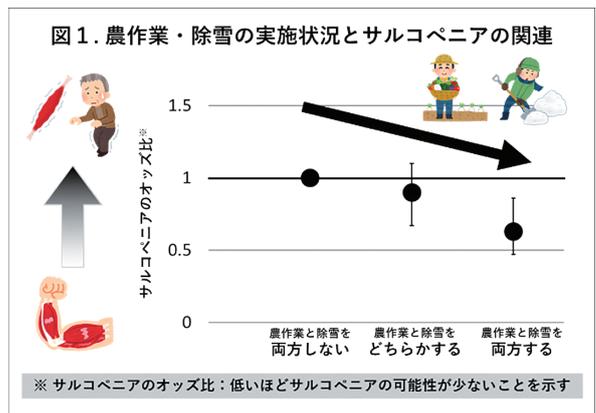
「サルコペニア」とは、加齢などにより筋肉量や筋力、身体機能が低下した状態をいいます。サルコペニアが進行すると、転倒や要介護状態、死亡のリスクが高まります。一方、身体活動によるサルコペニアの予防効果が明らかになってきましたが、これまでに農作業・除雪とサルコペニアとの関連については報告がありませんでした。

そこで今回、対象者3,056人を調べたところ、農作業と除雪を両方する人では、両方しない人と比べて、サルコペニアの可能性が少ないことがわかりました(図1)。

本研究は横断研究(ある一時点の状態を比較する研究)のため、どちらが原因か結果かはわかりません。しかしながら、地域の身体活動を通してサルコペニアを予防できる可能性があることがわかりました。農作業・除雪には転倒や腰痛などのリスクがあるため、今後は安全かつ効果的な方法について、検討していきたいと思えます。

※本研究の詳細は以下の論文に掲載されています。図1は同論文から作図しました

Sato Y et al. Tohoku J Exp Med. 2023;261(4):317-323.
doi: 10.1620/tjem.2023.J086.



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。

今昔

年明けから公務での上京が度重なりました。大雪の今冬、特に感慨が強くなっていることがあります。それは帰りの上越新幹線が、越後湯沢駅の到着直前に満員の車内に起こる感嘆を含む歓声のことで、久しく忘れていた情景。私が新幹線で首都圏と往來するようになったのは高校卒業後のことで（年に数回でしたが）、自身の青春期とあのバブル景気時代に重なります。当時、加山雄三さんの「湯沢旅情」のメロディが流れトンネルを抜けるや否や、ぱっと明るくなる車窓越しの雪景色に声が上がるのが常でした。平成4年をピークにスキーブームは影を潜め乗客数も激減。低迷期は長引き、それを見ることもなくなっていました。しかし、なんとそれが復活。インバウンド（外国人旅行者）によってです。昔見た光景が今。

「国境の長いトンネルを抜けると雪国であった。夜の底が白くなった。信号所に汽車が止まった。…（中略）：駅長さあん」あの文豪川端康成の『雪国』の冒頭、登場人物の「葉子」が叫ぶ、その頃は信号所だったという土樽駅から始まる小説。私なぞ何回読んでもテーマは理解できないのですが、雪国の自然や風土の描写などは美しく、この強烈な始まりの一文から引き込まれます。トンネル一つを隔てただけで明暗を分けるというか、環境が一変するというのは世界の降雪地域でも類をみない所で、今それに憧れ求めてやって来る外国客。でも驚くこともないなとも。昔、それを求める日本人の多くは都会人。そのみなさんを迎え、出稼ぎ解消や豊かさを求めて懸命に働いた祖父母や父母、地域の先輩たちにしてみれば異邦人のようではなかったか、と。話す言葉も持ち込まれる文化性や華やかさも。まるでドラえもん「どこでもドア」のような彼が別世界への入り口であり出口。私たちが見れば開放感にあふれる青空の世界への。その恨めしいまでの思いからくる人口流失の系譜は今もなお続き、私たちはその流れに竿差そうと格闘しています。しかし今、「ゆきぐに」の持つ力に誇りも。あの歓声ももっと深化する時代、それを予見する思いなのです。

健康ひろば

食育コーナー「食推さんのレシピ紹介」

災害時にも役立つ「パッククッキング」
湯せんでできる耐熱のポリ袋を使用した調理方法です。調味料の使用量が少なく減塩できる、油を減らせる、栄養素の流出を防ぐなどの利点があります。また、1つの鍋で複数同時に調理することで短時間になり、洗い物が少ないため、災害時にも役立つ調理方法です。



- サバじゃが** 材料（2人分）
- ・サバ味噌煮缶 1缶（140g）
 - ・じゃがいも 1個（約100g）
 - ・人参 1/2本
 - ・キャベツ 2枚

- 【作り方】**
- ①じゃがいも、人参は皮をむき、小さめに切る。キャベツは手でちぎり、ポリ袋に入れる。
 - ②サバ味噌缶を汁ごと①に入れて、中の空気を抜いて下で固く結び、厚みをならす。
 - ③沸騰した鍋に②を入れ、20分程加熱する。



食推さんのおすすめレシピ公開中 市ウェブサイト

【問合せ】 保健課 ☎773・6811

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）



AI救急相談アプリ

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。



総務省消防庁ウェブサイト

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

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

東地区「スノーアクティビティ」

今シーズンは好調に降雪が続き、市内のどのスキー場も豊富に雪があり、スノーアクティビティが盛り上がっています。そんな中、東地区の地域おこし協力隊と集落支援員は、地元の小学校2校（赤石小、三用小）のスキー授業と国際大学のイベントのボランティアスタッフとして参加してきました。

小学生のスキー授業は、八海山麓スキー場で行いました。低学年はスキー経験がない子も多く、各校2回のスキー授業でようやく滑れるようになり、まだまだ上手になるだろうと期待しています。一方、高学年にもなれば慣れたもので、八海山麓スキー場のジャイアントコースを颯爽と滑り降りる姿は、たくましいものがありました。

また、1月25日に国際大学の学生主催のイベント（IUJ SKI DAY）が八海山麓スキー場で開催され、国際色豊かな約160人の学生が参加しました。1日中スキーやスノーボード、雪遊びなどを満喫し、ランチタイムには南魚沼産コシヒカリのおにぎり^{たんのう}とけんちん汁^{けんちん}を堪能していました。

ボランティアスタッフとして関わった東地区「スノーアクティビティ」について紹介します。



写真左から
集落支援員 大平さん、
協力隊 五十嵐さん、協力隊 小松さん



IUJ SKI DAYのスキーとスノーボードレッスン

問合せ 里山会館ほっか ☎788・0449
✉hokka.hokka2024@gmail.com

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

シリーズ

第143回

バヌアツ共和国 マオン スチュアート さん

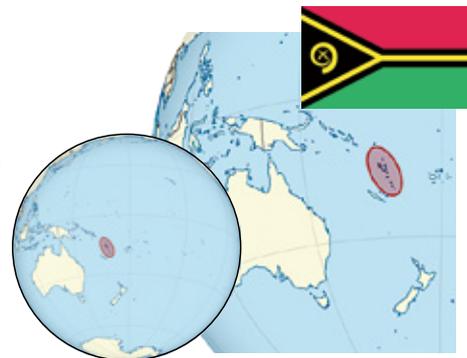


私の国はこんなところ

バヌアツは南太平洋に浮かぶ小さな島国です。バンジージャンプの発祥の地として有名です。世界で最も火口に近づける活火山があります。美しい滝のある川で泳いだり、白砂のビーチで1日中のんびり過したりできます。また、おいしいオーガニック野菜や牛肉が味わえます。伝統的な嗜好飲料「カヴァ」は必ず試してくださいね。バヌアツは、世界で最も幸せな国に2度選ばれています。フレンドリーな私たちバヌアツ人がみなさんのおこしをお待ちしています。

IUJで学んでいること、将来のこと

国際大学に留学する前は、バヌアツの外務省開発協力課でシニアデスクオフィサーとして働いていました。国際協力機構（JICA）のSDGs奨学生として、国際関係学に関する知識を深めるために学んでいることをうれしく思っています。私の研究は、バヌアツに対する日本とオーストラリアのODAの比較評価・研究です。修了後は省に戻り、引き続き日本とバヌアツの関係強化や協力を努めていきます。すばらしい自然に囲まれた南魚沼で学んでいることは誇りです。心から感謝しています。



【2月号の訂正】
（正）『サブサハラの砂漠』（誤）『サハラ砂漠』

1/25

IUJむすびばカレッジ シーズン3が始まりました

テーマ「柏崎刈羽原子力発電所はどうなる？」 講師 橘川 武郎 学長

原子力発電所の現況や政治的な問題、柏崎刈羽原子力発電所の再稼働へのハードルなどについて、自身の考えを交えながらわかりやすくお話しいただきました。



【過去最多の約70人が参加】

みなみうおぬまフォトレポート



1/7



婿の胸上げ

六日町の八坂神社で、2人の新郎が祝福の胸上げをされて何度も宙を舞っていました。

1/19



消防出初式

市民会館を会場に消防団など530人が参加し、災害から市民を守る決意表明などを行いました。

1/21



ロボットを操作し
ボールを箱に入れます。

□ ボコン新潟県大会で優勝

令和6年度新潟県中学生ロボットコンテストの基礎部門で優勝し、関東甲信越大会に出場した「塩沢中学校CS」に、市民の文化奨励棚村基金推奨金を贈呈しました。

2/7



小 学校親善スキー大会(クロカン競技)

欠之上クロスカントリーコースを会場に開催されました。市内小学校の6年生320人が参加し、悪天候の中、全力でゴールをめざしました。

南魚沼市の SNS



市ウェブサイト



公式Facebook



防災LINE



防災メール

市民の動き 令和7年1月末日現在()は対前月比

- 人口 52,287人 (-104)
男 25,620人 (-46) 女 26,667人 (-58)
- 世帯数 20,375戸 (-22)

今月の表紙

当市のPRキャラクターこめつぐ君と友好都市のかわいいキャラクターが集合しました。特集では、提携を結んだ経緯や友好都市のおすすめを紹介しています。友好都市を訪れてみてはいかがでしょうか。