



市報

Uonuma

# うおぬま

人と四季がかがやく 雪のくに



No.82

8 / 10 2011

ホームページ  
Eメール

<http://www.city.uonuma.niigata.jp/>  
[reference@gov.city.uonuma.niigata.jp](mailto:reference@gov.city.uonuma.niigata.jp)

## トピックス

- 危険な「夏の体重減少」に注意
- ニュース・放射線測定器を購入します
- 新潟・福島豪雨災害（フォトスケッチ）

平成23年7月新潟・福島豪雨により被災した皆さまに心からお見舞い申し上げます。

- 2 きらり☆魚沼人
- 3 スポーツひとくちメモ  
／市民相談センター
- 4 ニュース  
／商工スマイル
- 5 健康うおぬま
- 6 フォトスケッチ
- 8 市長いきいき訪問報告
- 9 お知らせページ
- 20 魚沼市文芸  
／ひとのうごき
- 21 市報クイズ、文化財散歩  
／東日本大震災情報  
／市長室だより
- 22 児童絵画  
／ミニミニクッキング

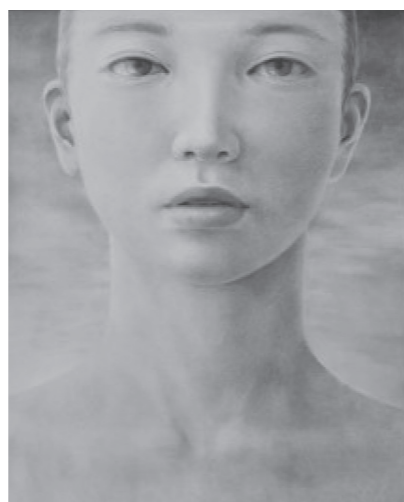
表紙の一枚◆「平成23年7月新潟・福島豪雨」は、魚沼市内をはじめ、2県に甚大な被害をもたらしました。水が引いたあとは泥や流木などの撤去と、家屋の片付け。大変な思いをしましたが、地域で協力しあう思いやりの風景が見られました。



# きらり☆ 魚沼人 ～うおぬまびと～

星 奈緒 さん (下折立)

長岡造形大学4年生。第66回県美術展覧会の洋画部門に初出品した作品『名前のない女』が、最高賞である県展賞を受賞しました。



初出品ながら県展最高賞を射止めた『名前のない女』。青から朱色に染まる美しい夕陽の背景も印象的です。

受賞の連絡を受けたとき、「県展賞がどの程度のものなのか、全然わかっていませんでした。」と言うほど、まったく賞に固執していなかった星さん。その無邪気な笑顔からも感じ取れるように『無欲』という言葉がぴったりの女性です。絵も、集中して一気に描きあげるのではなく、のんびりと描くタイプ。小学生のころに描いたというご家族と飼い犬との絵も、ほのぼののしていてとても和む1枚です。



小学2年生のときに描いた絵。恥ずかしいからと躊躇されましたが、とてもかわいくて素敵な絵です。

今回の受賞作品は1か月ほどで描き上げたそうですが、完成したのは搬入日前日、額に入れたのは締切の3時間前だったと話します。それだけ時間をフルに使いながらも「もっと描いていたい。」という思いに駆られたのだとか。描きたくて仕方ないといった様子です。まったく構想はないものの、来年の県展にもぜひ出品してみたいと、意欲をのぞかせました。柔らかい雰囲気を持つ星さんですが、絵に対する思いを語る時のキリっとした表情は、「名前のない女」の凛とした女性のイメージと少し重なります。

「名前のない女」は、星さんが描く“no name”というシリーズの中の一作品で、この作品を含め、シリーズに描かれる人物にモデルは一切いないそうです。モデルがいると、その人の性格や背景などが絵に反映されてしまいそうなのだと話します。また、美しいと思う人間の部分をシンプルに描こうとした結果、「名前のない女」はキャンパスから見切れてしまったのだそう。枠におさまりきれない、星さんの勢いと情熱を感じました。

絵を描くことが、自分の自信に繋がると話す星さん。まだ人の形の美しさを追求しきれないからと、“no name”シリーズだけでも、「あと4・5年は描き続けたいです。」と、飽くなき挑戦を語りました。

## ◆◆スポーツひとくちメモ◆◆

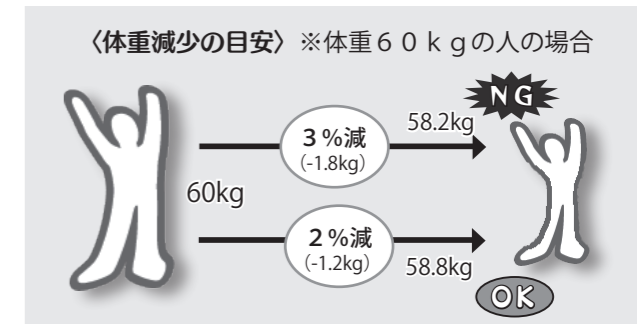
### 注意しよう、夏の体重変動

食欲がなくなり、体重も減少する夏。ダイエットだと喜んでしまいがちですが、夏の急激な体重減少には危険な落とし穴があることをご存じですか。

「1日で体重が大幅に減少した場合は、体脂肪が燃焼したわけではなく、体内の大切な水分を失っただけの可能性があります。」

と、話すのは、エンジョイスポーツクラブで健康運動指導士として活躍している星俊寛さん。体重が減るとつい喜んでしまいがちですが、減ったのが水分だとすると、体には異変が表れてきます。星さん曰く、「体重の3%が失われると、運動能力や体温調節機能が低下してしまいます。減少は体重の2%を超えないことが大切です。」とのこと。運動や入浴、農作業などの

前後に体重を計ると、汗をかいて失われた水分量がわかるそうです。



夏はこまめに体重を計り、適度に水分補給をして、熱中症を防ぎましょう。

エンジョイスポーツクラブ  
健康運動指導士 星 俊寛さん



## 人権擁護委員の活動と、人権擁護委員をご紹介します

- ①人権相談 (いじめ、差別、家庭内などのもめごと)  
地域の皆さんから人権相談を受け、問題解決のお手伝いをします。
- ②人権侵害による被災者を救済する  
法務局の職員と協力して人権侵害による被害者の救済をします。
- ③啓発活動を行う  
地域の皆さんが人権について関心をもってもらえるような啓発活動を行っています。



7月1日 人権擁護委員が再任されました



櫻井 宣雄さん  
引き続き、宜しくお願いいたします

## くらしの情報 vol.14 ▶▶ 訪問買取の相談が、消費生活センターや国民生活センターに寄せられています

「震災の影響で不足している医療機器の材料にするので貴金属を提供して欲しい」「売却代金を義援金の一部にするので貴金属を提供してほしい」

など、家に来た業者が強引に宝石類を安く買いたたいていくという手口です。訪問買取は、特定商取引法に関する法律に基づくクーリング・オフが適用されないため、契約は特に慎重に行いましょう。

### ◆買い取ってもらうつもりがないなら、きっぱりと断りましょう

- ・自宅に不意に訪問を受けても、買い取ってもらうつもりがないのなら、きっぱりと断りましょう。
- ×「いいです」「結構です」(断ったと受取られない)
- 「いりません」
- ・居座られたり、何か出せと強く迫られるなど怖い思いをしたときは、すぐ警察を呼びましょう。



### ◆不安な場合はまず相談!

おかしいと思ったら、市民相談センターや警察にご相談ください。

# 市民相談センター No.15

小出庁舎 1階奥  
月～金(祝日除く)  
8:30～17:15  
(予約不要。時間指定可)  
☎792-8844

## 放射線測定器を購入します

市内における放射線の測定は、県が貸し出す測定器を活用することで対応する予定でしたが、貸出期間に期限を設けられたことや、公共施設で恒常的な測定の希望が多いこと、また、柏崎刈羽原子力発電所の不測の事態への備えなどを総合的に判断し、魚沼市で測定器を購入することとして、準備を進めています。

### 【購入予定測定器】

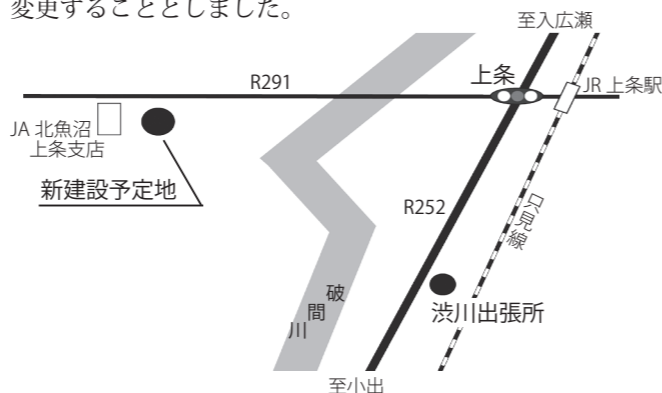


※全国的に製品が品薄となっていることなどから、納品は10月末頃の予定です。

魚沼市新消防庁舎・渋川出張所

## 建設予定地を変更します

魚沼市消防本部・渋川出張所の新庁舎建設予定地は、現渋川出張所の道路を挟んだ反対側として協議していましたが、計画地の地下を通る、東北電力株式会社の導水路に対する懸念が明らかとなったことから、次のとおり変更することとしました。



- ◆変更後の建設予定地  
守門自然休養村センター（長鳥乙14番地2ほか）  
※敷地面積約4,000平方メートルの市有地です。
- ◆名称  
予定地の変更に伴い、「上条出張所（仮称）」とします。
- ◆事業費  
建設事業費の変更は行わず、概算事業費において土地購入費の減額分を出張所庁舎建設費に除雪対策費として、1千万円加算するものとします。

# 健康うおぬま No.29

健康増進室 ☎797-4803

## なんで受けねばならんが？ 特定保健指導 Q & A

魚沼市国民健康保険加入者を対象に実施した特定健診の結果、腹囲またはBMI（肥満度）が基準値以上の方に、特定保健指導「結果手渡し会」のご案内をしています。対象となった方は、必ず特定保健指導を受けて生活習慣を改善し、自分の健康は自分で守るようにしましょう。



- Q：なぜ特定保健指導を受けるの？  
A：メタボを改善（内臓脂肪を減ら）して生活習慣病を予防します。また動脈硬化を防ぎ、心筋梗塞や脳卒中の発症を遠ざけます。特定健診は、もし対象になったら特定保健指導も一緒に受けることになっています。
- Q：特定保健指導（結果手渡し会）の時間はどれくらいかかるの？  
A：たった1回、30分くらいで済みます。
- Q：どんなことをするの？  
A：ご自身の生活習慣を振り返り、改善できることを見つけて、実践しましょう。
- Q：どのくらい続けるの？  
A：6か月後に、改善状況の確認をしますので、最低6か月は続けてみましょう。
- Q：その後はどうするの？  
A：生活習慣を改善することで、病気の予防ができます。身に付いた良い習慣はそのまま実践していきましょう。そして、毎年健診を受けて自分の健康状態を自分で確認しましょう。

### 魚沼市の特定保健指導を受けた人の改善状況（H20, H21）

- ・体重 1.7Kg 減
- ・腹囲 2.4cm 減
- ・中性脂肪 24mg/dl 減  
(平均値)



◆特定保健指導を受け、その後改善が見られた皆さんは、「毎日10分歩く」、「食事は野菜を先に、よく噛んで食べる」などの取組みをそれぞれ行いました。無理なく続けられる取組みを生活に取り入れることが大切です。

## 結果をうまく活用しよう 健診から始める健康づくりサイクル

年に1度の健診は、自分の健康を守るためにとても重要な意味を持ちます。しかし、健診を受けて結果を一読しただけでは、一時の健康が確認できたに過ぎません。健康な状態を維持させるためには、その後の生活に結果を反映させ続けていくことが大切です。

### 年に一度は健康診断を受けましょう

健診を受けることは健康づくりの第一歩です。年に一度は血液の状態を確認しましょう。

### 自分に必要な行動を起こそう

健康状態を維持、または悪化させないために、何かひとつ自分のできそうなことに取り組んでみましょう。既に取り組んでいる人は継続しましょう。



### 健診結果をよーく見てみよう

健診結果はあなたの生活を正直に表しています。基準値を外れているところはないか、昨年・一昨年の結果と比べて変わってきているところはないか確認しましょう。

### 診断結果と自分の生活を照合しよう

健診の数値を「良くした」・「悪くした」原因の生活に気づきましょう。自分だけでなく、家族などと一緒に振り返ることも効果的です。

※生活習慣病は、困るような症状が現れないまま進行していきます。気づいたときにはかなり重症になっていることも…。放置せず、早めに受診することが大切です。

# 商工

# スマイル

一地域の元気は商工業の笑顔から  
No.75



総菜・弁当専門  
調理責任者  
森山 亨さん

## 和洋酒・総菜・弁当専門

### おおもも（七日市） - お弁当づくりから、地域の魅力を発信しています

■お弁当は、お客さんの顔を見ながら昭和40年に雑貨商店としてスタートし、平成6年からお弁当の販売を始めました。店頭販売される約20種類のお弁当のほか、毎日の給食弁当などで使うお米はすべて魚沼産コシヒカリ。イベント等での注文がはいると、どんな人がお弁当を食べるのか思い浮かべ、お客さんに合わせたお弁当づくりを心がけています。



また、自動販売機感覚で気軽に買えるようにと、早朝店頭で魚沼産コシヒカリを使ったおにぎりの無人販売を始めたそう。朝忙しい方々に好評だそうです。

### ■「食」を通じて魚沼の魅力を発信

魚沼の魅力を、お弁当づくりから発信したいという想いが強い森山さん。湯之谷温泉郷・尾瀬ルート活性化委員会の食

彩部会の一員として活動する中で、「開高めし」のお弁当を開発しました。開高めしは、近年魚沼の新名物として売り出そうと計画されているもので、芥川賞作家の開高健さんが銀山平を訪れた際に、山菜入りのチャーハンを食べたところ、その味を絶賛したといひます。また開高健さんからは、「紅ショウガをつけた方が良い。」とアドバイスもありました。

この開高めしをお弁当にできないか、ということで開発したのが「開高めし弁当」です。魚沼産の5種類の山菜を使ったもちもちとした食感のこだわりの弁当で、尾瀬観光の際のお弁当として人気だそうです。



魚沼の魅力が詰まったお弁当。これからの観光シーズンに、お客さまのお腹を満たしてくれることでしょう。

7/12 「喫煙」のリスクを目の当たりに  
 - 地域医療魚沼学校・禁煙授業



地域医療魚沼学校の禁煙授業が、市内中学校で行われました。一説には、吸いたいと思う気持ちのピークは中学生くらいだそう。講師を務めた小出病院の布院院長は、「情報が無いから吸ってみたいと思ってしまう。喫煙がいかに危険なものかという情報を、きちんと提供していくことが大切です。」と、話しました。

7/24 お箸・正座・御点前…日本文化に興味津々  
 - 日本語交流ネット



日本語交流ネットで、外国の方を対象にお茶の作法体験が開催されました。着物に着替え、大和撫子に変身した参加者は、正しい箸の持ち方から御点前まで楽しく体験しました。初めてのお抹茶に顔をしかめる人もいれば、ごくごく飲み干す人も。日本文化に興味津々の参加者に、指導した先生方も目を細めていました。

7/2 ユリの産地のおもてなし  
 - 月岡公園ユリまつり



夏の暑さが本番になってきたこの日、ユリまつりが月岡公園で開催されました。会場では素敵な魚沼ユリ飾りが来場者を出迎えました。大雪の影響で開花が遅れがちでしたが、先着200名の切り花プレゼントには大勢の方が列をなしていました。

7/9 雪はごっつおで宝の山！  
 - 第6回雪の市民会議 in 魚沼



雪国の市民が集い、地域振興センターで雪の市民会議 in 魚沼が開催されました。約200名の来場者があり、地元企業による、雪を活用した住宅冷房・貯蔵技術の事例発表や、有識者によるシンポジウムでは、興味深くメモを取っていました。

7/9 見過ごせない問題に参加者多数  
 - 放射能について学びましょう



うおぬま市民大学高齢者講座「身近な放射能について学びましょう」が小出郷文化会館で開催されました。講師は福島第一原子力発電所の例を挙げ、原発に対し、正しく情報を理解することが偏見をなくすことに繋がると話しました。

# 平成23年7月新潟・福島豪雨

7月27日から断続的に降り続いた豪雨は、新潟県と福島県に甚大な被害をもたらし、市民は不安な日々を過ごしました。

ここに掲載されている以外にも、市内のいたるところで甚大な被害が起きました。



①1階窓部分に流木がびっしりと刺さった倉庫②下島付近。丸車庫の上部が水面から見えます。奥には北堀之内駅が。(森山浩さん撮影) ③奥只見で孤立していた174名を自衛隊のヘリで救出④床上浸水した住宅の様子。畳や障子が散乱しています。(雁坂下)⑤ボートで救出に向かう様子⑥床上浸水した大鼻旅館。中に入れる状態ではありません。(下折立)⑦冠水したR17。水が波打っています⑧1階部分が倒壊した自在館駐車場。車が3台下敷きとなり、前にあった2台も巻き込まれました。⑨大きく崩れ落ちた田んぼ



③



④



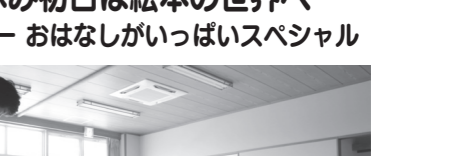
⑤



⑦



⑧



⑨

7/18 夏山を満喫  
 - 大力山遊歩道まつり



大力山遊歩道まつりが今年も海の日に開催されました。当日は夏の好天に恵まれ、4コース合わせて47名の方が集まり、参加者は汗をかきながら遊歩道を登っていました。下山後はバーベキュー大会を楽しみ、夏の休日を満喫しました。

7/18 丸くてかわいい“癒しの玉”  
 - 苔玉づくり教室



伊米ヶ崎公民館で苔玉づくり教室が行われました。女性参加者が多く、こねた土を丸くする作業では、まるでおにぎりを握るように手際よく成形していました。作業後は、講師のアトリエひと葉・山本さんに、育て方などを熱心に質問していました。

7/23 夏休み初日は絵本の世界へ  
 - おはなしがいっぱいスペシャル



湯之谷児童館で、おはなしがいっぱいスペシャルが行われました。市内ほとんどの学校が前日に終業式を迎えており、集まった子どもたちは、夏休み後初めてとなる週末を、開放感いっぱいに絵本や紙芝居の世界に浸っていました。

# お知らせ版

2011  
8/10

日日時 期期間 場場所 内内容 対対象 資資格  
講演題・講師 演出演 相相談員 持持ち物  
¥費用 定定員・定数 ☑締め切り H ホームページ  
他その他 申申し込み 問問い合わせ

市長がゆく!

## いきいき職場訪問体験記

昨年度から実施している市長いきいき訪問事業。  
今回は6・7月に訪問した2か所の事業所での活動を報告します。



### ■ひろかみ工芸さんでお弁当づくりとシール貼り (6/29)

ひろかみ工芸さんでは、毎日110～140個ほどのお弁当を作っています。今回はまず、このお弁当づくりのお手伝いをさせていただきました。



白衣と帽子をお借りしていき厨房へ。はじめにみんなで分担しておかずを詰めます。このとき、中身はすべて同じ向きに、そしてきれいに配膳することを心がけて作業をすすめます。また、おかずを詰める前には必ず、異物が混入していないか、お弁当箱のフチは汚れていないかなどを複数の人たちで確認します。おかずを詰め終わると、全員でごはんを詰める作業へ。ごはんは内容量をきちんと量り、しゃもじできれいに仕上がります。

すべてのごはんを詰め終わったら、お弁当づくりは

終了。注文してくださった皆さんの元へ、すぐに運びます。

次に2階に上がり、お惣菜などの商品を入れる透明ケースにシールを貼る作業へ。

まず、見本のケースに、これからシールを貼る透明ケースを被せます。透けて見える下の見本に貼ってあるシールの部分と同じ場所にシールを貼ります。

見本のシールの位置とずれないように丁寧に貼る作業は、集中力と根気の要る作業です。何百枚も作業をする皆さんの大変さがわかりました。

お世話になったひろかみ工芸の皆さん、本当にありがとうございました。



### ■ホリカフーズさんで缶詰製造のお手伝い (7/21)

ホリカフーズさんは1955年設立、常温保存が可能な介護用食品と流動食を日本で最初に開発し、国内トップシェアを誇ります。

はじめに、病気の方でも食べられるタンパク質調整ごはん(ピーエルシーごはん)の製造ラインを見学しました。たった30



秒で炊きあげる技術は驚きの一言です。このごはんを試食させていただいたのですが、もちもちしていて甘く、とてもおいしかったです。

そして、いよいよ今回の目的である鶏肉うま煮缶詰製造のお手伝いです。適量の鶏肉を素早く缶に詰めるのですが、皆さんのようにスムーズにはなかなかできません。詰め終わった缶詰は、殺菌(煮る)工程に

送るため専用のカゴに手際よく並べていきます。担当の方は片手で2個ずつ並べますが、これも本当に難しく、熟練の皆さんの技術にただ感心するばかりでした。

ホリカフーズさんでは介護用食品等のほか、災害時の非常食「レスキューフーズ」を製造しています。これは、災害救助などに携わる方々が、現場で温かい食事を摂れていない事を知って開発したもので、中越地震や東日本大震災では、復旧現場の方々に大変重宝されたそうです。大変な苦勞のなかで作業をする皆さんに、温かい食事を提供できないかと試行錯誤された、ホリカフーズさんの熱意に敬意を表します。

今回の訪問にあたり、忙しいなか指導してくださった皆さん、ありがとうございました。



### 市内空間放射線量の測定結果

危機管理室 / ☎792-9214

市内小・中学校、幼稚園、保育園等でサーベイメータにより空間放射線量を測定しました。地上1m、50cmの測定では、全て通常の測定の範囲内(0.016~0.16μSv/h)でした。地上10cmの測定結果では、1箇所通常測定の範囲を超えていましたが、サーベイメータの測定値がモニタリングポストに比べ3割程度高めを示すことを考慮すると、通常の測定の範囲内となります。

| 市内小・中学校、幼稚園、保育園等の空間放射線量測定結果 |              |       |              |        |       |
|-----------------------------|--------------|-------|--------------|--------|-------|
| No.                         | 測定場所         | 測定日   | 測定結果 (μSv/h) |        |       |
|                             |              |       | 地上10cm       | 地上50cm | 地上1m  |
| 1                           | 堀之内子育て支援センター | 7月13日 | 0.148        | 0.140  | 0.135 |
| 2                           | 堀之内小学校       | 7月13日 | 0.140        | 0.128  | 0.120 |
| 3                           | 堀之内中学校       | 7月13日 | 0.134        | 0.132  | 0.128 |
| 4                           | 宇賀地小学校       | 7月13日 | 0.108        | 0.104  | 0.104 |
| 5                           | 清心保育園        | 7月14日 | 0.144        | 0.124  | 0.116 |
| 6                           | 小出保育園        | 7月14日 | 0.132        | 0.118  | 0.110 |
| 7                           | めぐみ幼稚園       | 7月14日 | 0.132        | 0.116  | 0.098 |
| 8                           | 小出小学校        | 7月14日 | 0.108        | 0.100  | 0.102 |
| 9                           | 佐梨保育園        | 7月14日 | 0.138        | 0.124  | 0.110 |
| 10                          | ひがし保育園       | 7月14日 | 0.106        | 0.092  | 0.090 |
| 11                          | 小出中学校        | 7月14日 | 0.142        | 0.126  | 0.122 |
| 12                          | 伊米ヶ崎小学校      | 7月14日 | 0.122        | 0.122  | 0.116 |
| 13                          | 伊米ヶ崎保育園      | 7月14日 | 0.126        | 0.122  | 0.108 |
| 14                          | 井口小学校        | 7月14日 | 0.124        | 0.116  | 0.116 |
| 15                          | つくし保育園       | 7月14日 | 0.146        | 0.126  | 0.122 |
| 16                          | 湯之谷中学校       | 7月14日 | 0.144        | 0.128  | 0.126 |
| 17                          | ひかり保育園       | 7月15日 | 0.167        | 0.159  | 0.14  |
| 18                          | 堀之内なかよし保育園   | 7月15日 | 0.151        | 0.145  | 0.134 |
| 19                          | 須原小学校        | 7月15日 | 0.122        | 0.102  | 0.114 |
| 20                          | 守門中学校        | 7月15日 | 0.132        | 0.114  | 0.114 |
| 21                          | 守門保育園・幼稚園    | 7月15日 | 0.118        | 0.102  | 0.108 |
| 22                          | 入広瀬小・中学校、幼稚園 | 7月15日 | 0.096        | 0.094  | 0.086 |
| 23                          | 広神西小学校       | 7月15日 | 0.138        | 0.130  | 0.134 |
| 24                          | ふたば西保育園      | 7月15日 | 0.138        | 0.136  | 0.130 |
| 25                          | 広神中学校        | 7月15日 | 0.146        | 0.140  | 0.136 |
| 26                          | ふたば東保育園      | 7月15日 | 0.122        | 0.124  | 0.118 |
| 27                          | 広神東小学校       | 7月15日 | 0.154        | 0.138  | 0.130 |

#### ●新潟大学工学部今泉洋教授からの評価

- ・サーベイメータの測定結果は実際の放射線量より高め(約3割程度)となる。
- ・今回、最も高い箇所0.167μSv/hであるが、年間の被ばく線量を試算すると0.67mSvであり、健康に影響を及ぼさない範囲であると考えられる。
- ※通常の測定範囲: 0.016~0.16μSv/h程度  
(平成17~21年度における柏崎刈羽原子力発電所周辺地域の測定結果。地上1.5mで測定)
- ※サーベイメータによる測定結果です。サーベイメータは、人体の被ばく管理用のため最も放射線に敏感な皮膚下の数値に補正したうえで表示されます。このため、サーベイメータの測定値は、モニタリングポストの測定値に対し、3割程度高めになる傾向があります。

## くらし

### 豪雨災害の被災証明書を発行します

税務室／☎792-9751

このたびの平成23年7月新潟・福島豪雨の被害調査を行っています。

調査を完了した物件から順次被災証明書を発行します。

日 平成23年8月8日(月)～

場 各市民センター及び税務室

問 税務室

他 電話で証明書の発行が可能かどうか確認の上、来庁してください。

### 中小企業の皆様へ

#### 業務改善の経費を助成します

##### 最低賃金引き上げに向けた中小企業への支援事業

内 時間給を引き上げる中小企業に対して、就業規則の作成、設備・機器の導入、研修等の実施に係る経費を助成します。

期 毎週 火、水、木(祝祭日の場合変更あり)  
9:00～17:00

問 魚沼最低賃金相談支援コーナー(小出商工会内)  
☎792-2124

新潟労働局労働基準部賃金室

☎025-234-5924

H <http://www.niigata-roudoukyoku.go.jp/>

### 中小企業の皆様へ

#### 「最低賃金相談支援コーナー」を設置しました

新潟県労働局労働基準部賃金室

最低賃金の引き上げにより、大きな影響を受ける中小企業主の皆さんのために、経営面と労働面の相談についてそれぞれの専門家がワン・ストップで対応する無料の相談窓口を設置しました。

内 ・販路拡大の方法について知りたいのだけど…  
・もう少し生産効率を上げたいのだけど…  
・給与制度・給与体系を見直したいのだけど…  
・就業規則をしっかりとしたものにしたが…  
・社内レイアウトを効率的なものにしたが…  
・その他、経営・労務に関すること

期 毎週 火、水、木(祝祭日の場合変更あり)  
9:00～17:00

場 小出商工会内(小出島1209-11)

問 魚沼最低賃金相談支援コーナー

☎792-2124 FAX792-7067

新潟労働局労働基準部賃金室

☎025-234-5924

H <http://www.niigata-roudoukyoku.go.jp/>

### ジョブカフェうおぬまオープン

日 8月26日(金)10:00～16:00

場 小出郷福祉センター

内 若者のための仕事探しのお手伝いと、就職に関する出張相談会(相談時間は50分の予定)

対 39歳くらいまでで、就職の相談をしたい方

相 専任のキャリアカウンセラー

料 無料

定 5人

期 8月25日(木)

問 ジョブカフェながおか

☎0258-38-6181

H <http://www.niigata-jobcafe.jp/>

### 講演「東日本大震災を眼の当たりにして」

#### ～被災地での救援活動を通して～

東日本大震災の被災地で救援活動を担った消防隊員の講演会を開催します。

日 9月3日(土)18:40～20:30

場 小出郷福祉センター2階第1研修室(井口新田267)

内 いのちを守ること、防災、救援・救護の取り組みについての講演

講 魚沼市消防本部 消防隊員

対 どなたでも

料 無料

問 人権を考える魚沼の会

担当:村山 ☎792-4896

### 原付免許取得講習

魚沼市交通安全協会／☎792-5275

日 8月21日(日)、9月11日(日)7:00～

場 魚沼中央自動車学校

対 ・16歳以上の方

・講習後、1年以内に16歳に達する方

料 4,050円(おつりのないよう準備ください)

申 受講日の1週間前までに、交通安全協会(交通センター内)またはバイク販売店へ予約してください。定員になりしだい締め切ります。

持 本人の本籍記載の住民票

問 魚沼市交通安全協会

### 24時間テレビ34「愛は地球を救う」

#### 街頭募金にご協力ください

魚沼市社会福祉協議会／☎792-8181

日 8月20日(土)14:00～17:00

8月21日(日)10:00～16:00

場 北越銀行小出支店前・原信小出東店前

内 今年のテーマは、「力(ちから)～わたしは、たいせつなひとり～」

他・戸別訪問での募金活動は一切行なっていません。

・電話等による募金の勧誘も行っていません。

・募金額を決めてお願いしたり、募金を強要したりはしていません。

・チャリティースタッフは24時間テレビの黄色いTシャツを着用し、胸にIDカードを付けています。



## 職員等の募集

### 短歌大会応募作品の入力作業員募集

宮柵二記念館／☎794-3800

内 宮柵二記念館短歌大会の応募作品のパソコン入力作業

定 3名

資 ・市内に住所を有し、ワード、エクセルの操作が円滑にできる方

・平日勤務のほかに土日、祝日の勤務も可能な方

期 9月10日(土)から10日間(予定)

9:30～16:30(途中休憩1時間)

場 宮柵二記念館

料 時給890円

期 8月25日(木)

他 選考方法 面接

申問 宮柵二記念館

### 平成24年度採用

#### 魚沼市職員(保健師)採用試験

総務管理室／☎792-9203

○採用予定人員 1名

○受験資格

昭和42年4月2日以降に生まれた方で、保健師免許を有する者(見込みを含む)

○試験内容

作文試験、面接試験

試験会場:広神コミュニティセンター(予定)

○試験の期日

9月17日(土)

○受験申込方法

8月10日(水)から8月23日(火)までに(郵送の場合は、8月23日の消印有効)申込書を総務管理室へ提出してください。

※要綱等申込書は総務管理室(小出庁舎)及び市ホームページに掲載してあります。

○申込書及び詳しい試験案内の請求・提出先

〒946-8601 小出島130-1

魚沼市役所 総務課 総務管理室

☎792-9203

※申込書を郵送で請求する場合は、封筒の表に「保健師請求」と朱書きし、80円切手(速達を希望する場合は、その料金を加える)を同封してください。

### 平成24年度採用

#### 新潟県職員採用試験(短大卒業程度・高校卒業程度)

##### 新潟県市町村立小中特別支援学校事務職員採用試験

##### 新潟県市町村立小中特別支援学校栄養職員採用試験

新潟県人事委員会／☎025-280-5538

○受付期間 8月11日(木)～9月5日(月)

○第1次試験 9月25日(日)

○試験職種、採用予定人員、受験資格等問い合わせ先  
〒950-8570

新潟市中央区新光町4-1新潟県庁内16階

新潟県人事委員会事務局総務課任用係

○試験情報提供

(新潟県職員採用案内ホームページ)

<http://www.pref.niigata.lg.jp/jinjii/saiyou2.html>

(新潟県職員採用案内モバイルページ)

<http://mobile.pref.niigata.lg.jp/m/jinjii/mobile.html>

## 社会福祉法人魚沼地域福祉会正職員募集

障害者支援施設やいろの里／☎792-6123

○職種・資格

①事務職員 1名

②生活支援員 若干名

35歳以下で、短大・専門学校卒（見込み）以上で普通自動車免許所有者

③看護師又は理学療法士又は作業療法士 1名  
看護師・理学療法士・作業療法士資格者（見込み）で普通自動車免許所有者

○採用時期 平成24年4月1日（予定）

○勤務場所

・障害者支援施設やいろの里（岡新田300番地3）  
・多機能型事業所なないろ（岡新田300番地3）

○申込方法 専用受験申込書を取り寄せ申込先へ提出

○申込締切 9月1日（木）

○試験

・1次試験（筆記）：9月10日（土）  
・2次試験（面接）：1次試験合格通知にて案内

☎ 障害者支援施設やいろの里 ☎792-6123



## パート労働者募集

障害児者生活支援センター「かけはし」

○職種 グループホームの世話人

○定員 1名

○勤務場所 障害児者生活支援センター「かけはし」(七日市)

○採用期間 8月～平成24年7月末（継続可）

○勤務時間

6:00～9:00と16:00～19:00の合計6時間で週4日程度

○賃金 時給1,050円～

○手当 月額3,000円、他通勤手当あり

☎ 障害児者生活支援センター「かけはし」

☎793-2856

## 社会福祉法人魚沼福祉会正職員募集

介護福祉室／☎797-2362

○職種

看護職員、介護職員それぞれ5名程度

○資格

・社会福祉に関心を持ち、明るく健康な方  
・普通自動車運転免許（取得見込を含む）  
・看護職員は、看護師若しくは准看護師の資格

○採用の時期

平成24年4月1日（予定）

○勤務場所

・特別養護老人ホーム美雪園（和田）  
・特別養護老人ホーム寿和ホーム（大栃山）  
・特別養護老人ホームうかじ園（徳田）  
・特別養護老人ホームあぶるま苑（須原）  
・デイサービスセンターひまわり（新保）  
・美雪園訪問看護ステーション（井口新田）

○申込方法

所定の受験申込書（ハローワークまたは上記特養・デイサービスセンターにあります）または履歴書（写真貼付）を申込み先へ提出

○申込受付期間

8月10日（水）～9月15日（木）

○試験

・1次試験（筆記）：9月25日（日）  
会場：広神コミュニティーセンター（予定）  
・2次試験（面接）：10月16日（日）（予定）

☎ 特別養護老人ホーム美雪園 ☎799-3000



## 介護ヘルパー養成科 9月入校生募集

新潟県立魚沼テクノスクール／☎794-2410

☎ 求職中の方で介護分野に就職を希望する人

☎ 小千谷市民学習センター「楽習館」(小千谷市上ノ山)

☎ 9月27日（火）～12月26日（月）  
9:00～16:00（平日）

☎ 定員 20人

☎ 無料（ただし、テキスト代等自己負担あり）

☎ ハローワークこいで ☎792-8609

☎ 8月26日（金）

☎ 新潟県立魚沼テクノスクール

## 新潟県エコライフコンテスト参加者募集

環境対策室／☎792-9766

☎ 新潟県環境会議では、CO2の排出削減・吸収につながるライフスタイルの実践的取組みで、日常の暮らしの中で継続して実践している取組を募集します。

①家庭での取組 ②買い物での取組  
③レジャーでの取組 ④通勤通学での取組  
⑤その他日常の暮らしの中での取組

☎ 県内に在住、通勤または通学している個人または家族

☎ 9月30日（金）

☎ 新潟県環境会議事務局

新潟県県民生活・環境部 環境企画課内  
新潟市中央区新光町4-1

☎ 025-280-5149

FAX 025-280-5166

環境にいがた

☎ http://www.pref.niigata.lg.jp/kankyokikaku/1278543731522.html

## 新潟県環境賞応募者募集

環境対策室／☎792-9766

☎ 新潟県環境賞は、自然保護・リサイクル・環境美化など地域のすぐれた環境保全活動を新潟県環境会議（議長：県知事）が表彰するものです。

①自然とのふれあいや緑化活動など地域の自然の保護・保全に関する活動

②地域の清掃やリサイクル活動など地域の環境美化に関する活動

③省資源・省エネルギーなど地球温暖化対策に関する活動

④その他の環境保全活動

☎ 県内に在住、または勤務する方

県内に事務所を有するかまたは県内を活動範囲とする法人・団体

☎ 9月30日（金）

☎ 新潟県環境会議事務局

新潟県県民生活・環境部 環境企画課内  
新潟市中央区新光町4-1

☎ 025-280-5149

FAX 025-280-5166

環境にいがた

☎ http://www.pref.niigata.lg.jp/kankyokikaku/1245355330027.html

## 「みどり香るまちづくり」企画コンテスト応募者募集

環境対策室／☎792-9766

☎ 環境省では、まちづくりに「かおり」の要素を取り込むことで良好なかおり環境を創出しようとする地域の取組を支援することを目指し、「かおりの樹木・草花」を用いた「みどり香るまちづくり」企画コンテストを実施します。優秀な企画に対しては「かおりの樹木・草花」を提供し、まちづくりを支援します。今年度から、東日本大震災等の災害復興に資する「みどり香るまちづくり」も支援します。

☎ 地方公共団体、民間企業、学校法人、商店会、町内会等の住民団体やNPOなど

☎ 10月31日（月）

☎ 公益社団法人におい・かおり環境協会

〒101-0031

東京都千代田区東神田2-6-2タカラビル4階

☎ 03-5835-0315

Eメール info@orea.or.jp

☎ 環境省 水・大気環境局大気生活環境室

Eメール KAORI-CONTEST@env.go.jp

☎ 03-5521-8299

【みどり香るまちづくり企画コンテスト】

☎ http://www.env.go.jp/air/akushu/midori\_machi/

## 戦没者遺児による慰霊友好親善事業参加者募集

☎ 日本遺族会／☎03-3261-5521

☎ 戦没地域での慰霊追悼と、同地域住民との友好親善を目的として旧戦域を訪問します。

☎ 旧ソ連、モンゴル、フィリピン、東部ニューギニア、中国、ボルネオ・マレー半島、西部ニューギニア、ミャンマー、ソロモン諸島、マリアナ諸島、トラック諸島、パラオ諸島、インド、バシー海峡

☎ 日本遺族会



【禁煙の日】 ☎8月22日 健康増進室／☎797-4803

毎月22日は、禁煙の日。シンボルマークの2羽の白鳥が寄り添う姿からスワンスワン（吸わん吸わん）で禁煙を！あなたも今月の22日から『禁煙』をはじめませんか？

**健康・福祉**

**子宮頸がん予防ワクチン予診票を発送しました**

健康増進室 / ☎797-4803

中学1年生・3年生に相当する年齢の女子に対し、子宮頸がん予防ワクチン接種費用の助成を行っています。ワクチンの供給量不足により初回接種が差し控えられていましたが、供給量不足が解消されたため、対象者へ予診票を発送しました。

接種を希望する方は、接種間隔に注意して今年度中に接種を受けてください。

**子育て中のみなさんへ「その時あなたは…」  
ぼうさいカフェ**

新潟県助産師会 / ☎025-267-9772

いざという時の防災準備をしていますか？災害のとき、子供のために何を備えたらいい？

- ☎ 9月10日(土) 13:00~15:00
- 📍 こそだての駅ぐんぐん(長岡市千歳1丁目3番85号)
- 👤 防災クイズや非常食の試食などを交えて、お茶を飲みながら防災について考えてみませんか？
- 💰 無料 お好きな時間においでください。
- 📞 新潟県助産師会



**高齢者交流事業（堀之内・広神地区合同）**  
魚沼市社会福祉協議会

- ☎ 9月6日(火) 10:00~13:00
- 📍 広神コミュニティセンター(広神庁舎となり)
- 👤 保育園児との交流、保健師による健康チェック、昼食会等
- 👤 65歳以上の一人暮らし高齢者
- 💰 300円(当日徴収)
- 📅 8月30日(火)
- 📍 下記事務局、または地区民生委員へお申し込みください。  
☎794-4300(堀之内支所)  
☎799-3990(広神支所)

**福祉バザーにご協力を**

堀之内ボランティアの会  
家庭にある未開封の贈答品や引き出物などをご提供いただき、それらを販売した収益金を福祉に役立てます。皆様のご協力をお願いします。

- 福祉バザー
- ☎ 9月4日(日) 9:00~12:00
- 📍 皇大神宮参道(よつげ亭 堀之内本町)

**○品物受付先**

| 町内       | 氏名        |
|----------|-----------|
| 下町       | 森山正江      |
| 堀之内稲荷町   | 山之内竹子     |
| 堀之内稲荷町   | 大平邦子      |
| 学校町      | 和田タツイ     |
| 田戸       | 覚張テイ      |
| 山ノ手町     | 中林優子      |
| 社会福祉センター | ☎794-4300 |

- 📅 9月3日(土)
- ※ 受付先のお宅が不明の場合は、社会福祉協議会堀之内支所へお問い合わせください。  
☎794-4300

**生涯学習・公民館**

**0~3才向け だっこでおはなし**  
小出郷図書館 / ☎792-0337

- ☎ 8月19日(金) 10:30~
- 📍 小出郷図書館 おはなしのへや
- 👤 お子さんをおひざに抱っこして、絵本や手遊びを楽しみませんか。絵本「くだもの」、大型絵本「いっしょにあそぼ!」、紙芝居「のーびたのびた」などを読みます。

**8月のとんとんおはなしの部屋  
みんなであそぼう**  
広神図書館 / ☎799-3227

- ☎ 8月20日(土) 13:30~15:00
- 📍 広神コミュニティセンター1階
- 👤 たのしいゲーム、昔遊び、大型絵本、大型紙芝居読み聞かせ
- 👤 幼児、小学生、保護者
- 💰 無料
- 📍 不要 お気軽にお越しください。
- 📞 広神図書館

**わたしの主張 小千谷・魚沼地区大会**  
生涯学習室 / ☎794-6073

- ☎ 8月18日(木) 13:00~15:30
- 📍 小千谷市民会館 大ホール(小千谷市土川1-3-3)
- 👤 中学生が日常生活の中での思いや考え・感銘を受けたことなどを自分自身の言葉でまとめ、発表します。新潟県大会の地区予選として開催します。各中学校で選出された代表一名が発表します。
- 👤 どなたでも
- 💰 無料



**ウッドフラワー教室**  
伊米ヶ崎公民館 / ☎792-0082

- ☎ 9月13日(火) 13:00~16:00
- 📍 伊米ヶ崎公民館 大会議室
- 👤 季節の花を作ります
- 👤 市内在住の方
- 📖 大平知子さん(干溝) 滝口ミチ子さん(虫野)
- 📄 紙きりはさみ
- 💰 1,000円(材料費)
- 👤 最大12人
- 📅 9月6日(火)
- 📞 伊米ヶ崎公民館  
【問い合わせ時間9:00~16:00】

**北のうお座 市民天体観望会**  
生涯学習室 / ☎794-6073

- ☎ 8月21日(日) 19:30~21:00(予定)
- 📍 奥レク都市公園(道光・根小屋地域) 駐車場
- 👤 望遠鏡を使い夏の大三角、天の川などを観測
- 👤 どなたでも(無料。事前申込み不要)
- 👤 雨天中止。曇天などの場合で、開始時刻に会場に望遠鏡の設置がないときは中止となります。
- 📞 北のうお座 大平 ☎090-7736-4601  
(生涯学習連絡協議会)

**~オランダ伝統工芸~ ヒンダーロペン作品展**  
小出北部公民館 / ☎792-5336

- ☎ 8月5日~9月27日まで  
(平日9:00~16:00)
- 📍 小出北部公民館 ミニギャラリー
- 👤 オランダの港町「ヒンダーロ」で古い家具を素朴な花や鳥の絵付けをして美しく再生する冬場仕事伝統工芸の始まりで、その地名をとって作品を「ヒンダーロペン」と呼びます。この愛好グループ「アンティークローズ」の作品展。
- 💰 無料  
\*体験教室(材料費100円)  
9月1日(木) 13:30~15:30



**節電避暑地「図書館」へ行こう!**

生涯学習室 / ☎794-6073

いよいよ暑い夏がやってきました。節電避暑地の図書館へ行けば、たくさんの本に出会えます。自宅の節電をしながら、ひと回り豊かになる夏を過ごしましょう。

| 館名        | 住所・電話番号                                   | 開館時間                                   | 休館日         |
|-----------|---|--|-------------|
| 広神図書館     | 今泉1507-1<br>(広神コミュニティセンター2階)<br>☎799-3227 | 火~土曜日 9:30~19:00<br>日曜・祝日 9:00~17:00   | 毎週月曜日       |
| 小出郷図書館    | 本町2丁目5<br>☎792-0337                       | 火~土曜日 9:30~19:00<br>日曜・祝日 9:00~17:00   | 毎週月曜日       |
| 堀之内公民館図書室 | 堀之内130<br>(堀之内公民館2階)<br>☎794-6026         | 火~土曜日 10:00~18:00<br>日曜・祝日 10:00~17:00 | 毎週月曜日       |
| 守門公民館図書室  | 須原4546-1<br>(守門開発センター内)<br>☎797-2261      | 月~土曜日 9:00~21:00<br>日曜・祝日 9:00~17:00   | -           |
| 入広瀬公民館図書室 | 穴沢224-3<br>(入広瀬こどもの家内)<br>☎796-3037       | 月~日曜日 9:30~17:15                       | 8月13、14、15日 |

※8月13日(土)は、17:00で閉館します。





ハートリレーキャンプ2011

信越トレイルキャンプ

NPO法人魚沼伝習館

- 日 9月23日(祝)～25日(日)
- 場 信越トレイル内の複数セクション  
※信越トレイルは長野・新潟の県境に位置する全長80kmに及ぶ自然の中の道です。
- 内 秋の信越トレイルに挑戦します。日本初のロングトレイルに挑戦しませんか。
- 講 信越トレイル登録ガイド(予定)
- 対 小学校4年生以上の子ども及び保護者の方
- 持 動きやすい服・運動靴またはトレッキングシューズ・タオル・軍手・帽子・など(参加者にはくわしくお知らせします)
- 料 16,000円 ※活動費と保険料を含みます
- 定 20人
- 他 宿泊はテント泊 小雨決行
- 期 9月2日(木)
- 申 NPO法人野外教育学修センター魚沼伝習館  
☎025-793-7320

スポーツ

県縦断駅伝大会及び県女子駅伝大会選手選考会

魚沼市陸上競技協会

10月15～16日に妙高市～新潟市間で開催される県縦断駅伝大会及び11月6日に長岡市で開催される県女子駅伝大会の魚沼市代表選手選考会を開催します。

- 日 8月27日(土)  
受付開始 7:20  
中学女子スタート 8:00  
中学男子スタート 8:05  
高校一般(男女共)スタート 8:30
- 場 小出高校周辺コース(生徒玄関前集合)
- 内 中学女子 2.7km  
中学男子(2・3年生が選考対象) 3.8km  
高校一般男子 10.4km  
高校一般女子 5.2km
- 対 市内在住・在勤者及び市内在学または卒業生
- 期 8月19日(金)
- 申 魚沼市陸上競技協会 横山  
☎090-2151-8410

催し

灯籠流しのご案内

小出商工会/☎792-2124

灯籠流しは、昔より先祖の霊をお迎えし慰め、お見送りする行事として広く行われており、灯籠に願い事を書いて流すとそれが叶えられると言われています。当日は約500個の灯籠が流され、幽玄な美しさを漂わせます。

- 日 8月16日(火) 19:00～
- 場 佐梨川・魚野川合流付近(魚野川河川改修資料館付近)
- 他 灯籠の購入等は小出商工会まで
- H <http://seinenbu.uonumakoide.com/>



平成23年度北里大学保健衛生専門学院バイオ実験講習会  
自由研究 ～ぼくらミクロの探検隊～

- 日 8月21日(日) 10:00～15:00  
受付 10:00～14:30
- 場 北里大学保健衛生専門学院  
臨床工学専攻科基礎医学実習室
- 内 ・バクテリア、人の細胞、寄生虫などの標本を分かりやすく解説しながら顕微鏡で観察します  
・池の水など持参したのも観察できます  
・詳しくはホームページをご覧ください
- 料 無料 時間内にご自由にお越しください
- 対 小学生以上(小学生は保護者同伴でお越しください)
- 持 色えんぴつ、スケッチブック、上履き、撮影データの持ち帰り希望の方はSDカードやUSBメモリ
- 問 〒949-7241  
南魚沼市黒土新田500番  
北里大学保健衛生専門学院  
臨床検査技師養成科  
担当 小菅  
☎ 025-779-4521  
FAX 025-779-4514  
Eメール [jcs@kitasato-u.ac.jp](mailto:jcs@kitasato-u.ac.jp)



うおぬま森の学校 6時間目

夏の木工教室

NPO法人魚沼交流ネットワーク

- 日 8月26日(金) 10:00～16:00  
(時間内にいつでもお越しください)
- 場 魚沼交流ネットワーク事務所内(本町1-2)自由空間『つなごて』(旧まつばら玩具店)
- 内 糸ノコ盤などを使ってパズル作りや、電熱ペンを使ってパッチ作りなど、簡単な木工細工。小出祭りにお越しの際には是非お立ち寄り下さい。
- 料 1人500円(材料費等)
- 講 うおぬま森の学校
- 申 NPO法人魚沼交流ネットワーク  
☎/FAX 025-792-1336  
【平日・土曜日 10:00～17:30】
- 他・事前に保険に加入します  
・お子様でも簡単に出来る作業ばかりです  
・1作品の製作時間は約30分です

足立・魚沼交流登山(月山)

まちづくり室/☎792-9752

- 日 9月10日(土)～11日(日)
- 場 月山(山形県西川町)
- 内 1日目:五色沼・県立植物園などの散策  
2日目:月山リフト上駅(1,520m)～月山登山(1,959.5m)  
宿泊:志津温泉「五色亭」1泊2日4食付(2日間の昼食含む)
- 料 25,000円
- 定 20人(先着順 最小催行人員16人)
- 期 8月24日(水)
- 申 まちづくり室
- 他 参加者には後日要項を送付します

堀之内十五夜まつりカラオケ大会出場者募集

堀之内十五夜まつり実行委員会

- 日 9月16日(金) 19:00～
- 場 八幡宮境内 特設ステージ
- 定 25人(先着順)
- 料 1,000円
- 申 8月18日(木) 8:30から堀之内商工会で受付します。
- 内 歌は2コーラスまで。カセットテープを持参してください。
- 問 堀之内商工会 ☎794-2433

休日林業入門講座受講者募集

南魚沼地域振興局農林振興部

/☎025-772-8263

- 日 9月17日(土) 講義:南魚沼市  
10月15日(土) 実演:市内の山林  
11月19日(土) 実演:市内の山林  
9:00～15:00
- 内 山林の手入れ方法に関する実習、講義。(山林の整備方法、道具の使い方、補助制度等)
- 料 全3回で5,000円(保険料込み)
- 定 20名
- 資 魚沼市の森林所有者で全3回通じて受講する意思のある方
- 期 9月9日(金)
- 申 南魚沼地域振興局農林振興部林業振興課  
担当:本間
- 他 9月13日までに参加者にご連絡します。応募人数が多い場合は抽選となります。



第7回 魚沼市美術展作品募集

魚沼市文化協会(小出郷文化会館内)

/☎792-8811

- 期 9月9日(金)～12日(月)  
9:00～18:00(最終日は15:00まで)
- 場 小出郷総合体育館
- 内 ■募集部門 日本画・洋画・書道・写真  
■出品点数 各部門1人2点以内  
■審査員(敬称略)  
日本画…関登美恵(日展会友、日本画院会員)  
洋画…山本安雄(日本美術家連盟会員)  
書道…長谷川白揚(県美術家連盟副理事長)  
写真…弓納持福夫(日本写真家協会会員)
- 表彰  
審査の結果、優秀な作品を表彰します。
- 展示  
入賞・入選作品のみ会場に展示します。
- 資 15歳以上(中学生を除く)の方
- 料 一般 1点 1,500円  
2点 2,500円  
高校生等 1点 500円  
2点 750円
- 申 搬入受付 9月6日(火) 12:00～18:00  
小出郷総合体育館
- 他 開催要項・出品申込書は小出郷文化会館にて取り扱っています。ご連絡いただければ郵送します。

**小出郷文化会館**  
☎792-8811

よくわかる、わくわくするシェイクスピア  
うおぬま超劇シリーズ  
第2回「子供のためシェイクスピア『冬物語』」  
～愛と救いの名作ロマンス劇～

日 9月9日(金)  
開場18:30 開演19:00  
場 小出郷文化会館大ホール  
演 伊沢磨紀・佐藤誓・山崎清介 他  
前売 一般2,500円 学生1,500円  
(全席指定・未就学児入場不可・当日各500円増)

※午後は魚沼市内小・中学校招待演劇公演ですが、生徒後方で鑑賞(有料)が可能です。

9月9日(金)  
開演13:30大ホール  
一般2,500円  
学生1,500円  
(当日受付でお支払ください・エリア指定)



**魚沼文化祭ライブピクニック出店募集**

日 9月10日(土) 11:00~18:00  
場 響きの森公園内  
¥ 1区画(2間×3間テント1/2)  
10,000円  
内 イベント開催にともない飲食露店の出店を募集します  
☑ 8月16日(火)  
問 小出郷文化会館  
担当:馬場 ☎792-8811

**小出郷文化会館 イベント情報**

ホームページで紹介しています。ぜひご覧ください。  
H <http://www.city.uonuma.niigata.jp/bunka/>

**パパママ準備教室**

健康増進室/☎797-4803

日 9月3日(土) 9:30~11:30  
場 小出子育て支援センター ぱびぷ  
期 平成23年12月~平成24年1月が出産予定日  
で、初めてパパ、ママになる市内在住の方  
内 市の子育てに関する制度の紹介、体験学習(沐浴、おむつ交換、妊婦ジャケット着用体験)、仲間づくり  
持 母子健康手帳  
申 健康増進室 ☎797-4803  
☑ 8月29日(月)



**9月 子育て支援センター**

| 名称   | 開催日時               | 内容        |
|--|--------------------|-----------|
| 堀之内子育て支援センター   | ☎794-2158          |           |
| わくわく広場   | 月~金 9:00~15:00     | 自由遊びなど    |
| 10:45~11:00は、手遊び・ふれあい体操などを行う「わくわくタイム」です。<br><行事予定> 13日(火) お祭りごっこ<br>27日(火) 9月生まれをみんなで祝いしよう<br>*誕生会実施日(午前)は看護師が計測をします。  |                    |           |
| 小出子育て支援センター ぱびぷ  | ☎792-6356          |           |
| びびびよ広場   | 月~金 9:00~16:00     | 自由遊びなど    |
| 10:45~11:00は、手遊び・ふれあい体操などを行う「びびびよタイム」です。<br><行事予定> 7日(水) お祭りごっこ<br>28日(水) 9月生まれをみんなで祝いしよう  |                    |           |
| <年齢別開放日><br>14日(水) 2歳以上の日<br>絵本を見よう(小出図書館より、絵本の紹介と読み聞かせ)<br>21日(水) 2歳未満の日<br>おひざで絵本(小出図書館より、絵本の紹介と読み聞かせ)<br>*第2、3水曜日は年齢別開放日です。<br>9:00~12:00まで広場を開放し、10:45~年齢に合わせた内容になります。<br>*12:00からは通常の開放となります。<br>*第1、4、水曜日は通常通り開放します。<br>※9月10日(土) 9:00~11:30まで広場を開放します。<br>10:45ごろから「ミニ運動会」を開催します。お父さんもお子さんと一緒に遊びに来てみませんか?<br>※毎週月曜日(9:00~12:00、13:00~15:00)<br>身長・体重を測定できます。計測時には、看護師がお手伝いします。<br>乳幼児の育児等について相談もできます。ご利用ください。 |                    |           |
| すすく広場(親子ふれあい広場)  | ☎792-6356          |           |
| 守門健康センター   | 9日(金) 10:00~11:15  | 子育ておしゃべり会 |
| 入広瀬保健センター  | 16日(金) 10:00~11:15 |           |

\*ぱびぷでは、各種事業により午後から閉館する日があります。詳細は『子育て支援センターご案内』や『月のおたより』をご覧ください。

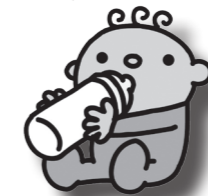
**9月 乳幼児健診等**



【乳幼児検診】 健康増進室/☎797-4803  
個別の通知はありません。直接会場へお越しください。

| 事業名    | 期日     | 受付時間        | 会場          | 対象                             |
|--------|--------|-------------|-------------|--------------------------------|
| 4か月児   | 15日(木) | 13:00~13:15 | 小出子育て支援センター | H23年5月生                        |
| 1歳6か月児 | 14日(水) |             | 湯之谷保健センター   | H22年2月1日~28日生<br>H20年9月1日~15日生 |
| 3歳児    | 7日(水)  | 13:15~13:30 | 湯之谷保健センター   | H20年9月16日~30日生                 |
|        | 28日(水) |             |             | H21年9月生                        |
| 2歳児歯科  | 27日(火) | 13:15~13:30 |             |                                |

持 母子健康手帳、問診票  
他 都合で来られない時や期日を変更したい場合は、健康増進室へ連絡をしてください。体調の悪い場合(かぜ、はしか、水ぼうそうなど)は、無理せず次回にお越しください。



【離乳食講習会等】 健康増進室/☎797-4803

| 事業名           | 期日     | 受付時間      | 会場          | 対象                  |
|---------------|--------|-----------|-------------|---------------------|
| 離乳食講習会(ステップ1) | 7日(水)  | 9:30~9:45 | 小出子育て支援センター | H23年5月生の乳児の養育者      |
|               | 8日(木)  |           |             | H23年6月生の乳児の養育者      |
| 離乳食講習会(ステップ2) | 14日(水) | 9:15~9:30 | 小出子育て支援センター | H23年1月、2月生の乳児の養育者   |
| 離乳食講習会(ステップ3) | 28日(水) |           |             | H22年10月、11月生の乳児の養育者 |
| 1歳歯みがき教室      | 6日(火)  | 9:15~9:30 |             | H22年8月生の幼児と養育者      |
|               | 27日(火) |           |             | H22年9月生の幼児と養育者      |

持 母子健康手帳  
他 ・離乳食講習会は、ステップ1、2、3ともに対象年齢以外の方も参加できます。また、やむをえずお子さんを連れてくる場合は、バスタオルをお持ちください。該当月に参加できない場合は次の開催日をお願いします。  
・1歳歯みがき教室では、むし歯予防の話、仕上げみがき体験、ことばを伸ばす遊びを紹介します。お子さんも一緒にご参加ください。

【妊婦・乳幼児健康相談会】 健康増進室/☎797-4803

| 事業名             | 期日                | 会場    | 申込締切           |
|-----------------|-------------------|-------|----------------|
| 成長・発達・健康に関する相談会 | 6日(火) 10:45~11:00 | 北部公民館 | 8月30日(火)【定員5人】 |

持 母子健康手帳  
期 妊婦・乳幼児とその保護者(月齢の指定はありません)  
申 健康増進室  
他 相談を希望される方は、事前に電話で申し込みください。妊婦の方の相談もできます。保健師が個別に相談に応じます。  
※相談会以外でも、健康増進室・子育て支援センターで随時、子育てに関する相談を受け付けています。

**8月 16日~31日 行事カレンダー**

|    |   |   |
|----|---|---|
| 16 | 火 | 大の阪盆踊り最終日(19:30~/八幡宮境内)<br>年金相談日(10:00~15:00/小出商工会)   |
| 17 | 水 | 要予約 長岡年金事務所 0258-88-0006<br>ブックスタート(13:00/小出子育て支援センターぱびぷ)   |
| 18 | 木 | わたしの主張大会(13:00/小千谷市民会館)<br>プラネタリウム定期投影(19:00/堀之内公民館)  |
| 19 | 金 | だっこでおはなし(10:30/小出郷図書館)  |
| 20 | 土 | わくわくキッズウッドバーニング(9:30/北部公民館)<br>ブックスタート(10:00/広神図書館)<br>とんとんお話の部屋(13:30/広神コミュニティセンター)<br>グリーングリーン自主上映会「ミツバチの羽音と地球の回転」(①14:00~②18:00~小出郷文化会館)   |
| 21 | 日 | 休日窓口【小出庁舎のみ】<br>(住民票・戸籍関係・印鑑証明の発行、印鑑登録)<br>市民ソフトテニス大会(月岡公園テニスコート)<br>日曜なんでも相談会・要予約(8:30/市民相談センター)<br>「夏休み!!おりがみ展」最終日(9:00/目黒邸資料館)<br>Team ECO Work! 138 エヌ・エム・アイ里山 ACTION<br>IN 根小屋花と緑と雪の里<br>(9:30/根小屋地域花と緑と雪の里公園) |
| 22 | 月 | 夏休み縄文体験教室①(10:00/大沢ふれあい会館)  |
| 23 | 火 | 夏休み縄文体験教室②(10:00/大沢ふれあい会館)  |
| 24 | 水 | 第6回農業委員会総会(13:30/広神庁舎)  |
| 25 | 木 | 小出まつり(~27日まで/小出本町ほか)<br>わくわくキッズエコクッキング②<br>(9:30/福山森林体験の家)<br>ジョブカフェうおぬま(10:00/小出郷福祉センター)<br>小出まつり花火大会(19:30~/青島大橋)   |
| 27 | 土 | 小出まつり民謡流し(19:00~/小出本町・上町通り)   |
| 28 | 日 | 第7回魚沼市母子ソフトボール大会(広神球場ほか)<br>第21回魚沼山紫水明展初日(9:00/目黒邸資料館)<br>わくわくキッズ戸隠公園で遊ぼう(9:30/戸隠溪流公園)  |
| 29 | 月 |   |
| 30 | 火 |   |
| 31 | 水 | 第2期納期限(後期高齢者医療保険料)<br>第3期納期限(市税、介護保険料)  |



# 市報クイズ

正解者の中から抽選で、「500円分図書カード」、「魚沼映画の専門店ペアチケット」をそれぞれ5名にプレゼントします。

クイズの答えと「市報うおぬま」の感想などをお書きのうえ、住所・氏名・電話番号を明記して、ハガキ、FAX、またはEメールで、8月26日（金）までに応募してください。

Q 昭和46年に全線開通を果たした只見線。さて、今年の8月29日で全線開通何周年を迎えるでしょう？

- A
- ① 40周年
  - ② 44周年
  - ③ 400周年

先月号の正解は、②冷凍うどんでした。正解者は18名、当選者は次の皆さんです。(敬称略)たくさんのご応募、ありがとうございました。

【図書カード】  
青木 実、内山 稚子、阿尾 サチ、中村 柊太、田中 瑠里

【映画ペアチケット】  
星 明美、松井キクヨ、星野 スミ、磯部キノエ、佐藤 文夫

市報クイズの応募はこちらまで  
住所：〒946-8601 魚沼市小出島130-1  
市長公室「市報クイズ係」宛  
FAX：792-9500  
Eメール：reference@gov.city.uonuma.niigata.jp

編集後記  
7月中旬、只見線を追って車で会津若松まで行ってきました。道中、大きなハチに追いかけられたりと怖い思いもしましたが、終点の会津若松駅で停車中のSLに遭遇し、初めて間近で聞いた汽笛の音に感動を覚えました。ビリビリと皮膚と心臓に伝わるあの音は、SLに興味なかった私の心にも何かを残してくれました。(B)

## 思い出の只見線 — 只見線全線開通40周年

私の生まれ育ったところは小出駅の近くで、子どもの頃は只見線の機関車がある車庫によく遊びにいきました。

機関車は車庫に入ると転車台に載せるのですが、その時機関車のおじさんが機関室に乗せてくれた事もあり、只見線の楽しい思い出のひとつです。その只見線が1971年(昭和46年)に小出駅から会津若松駅まで全線開通して40周年を迎えることとなりました。この間、市民の足として、また会津地方との経済交流や観光客の往来として重要な役割を果たしてきました。特に車窓からの景観の美しさには定評があり、2008年には日経プラスワンで紅葉日本一として取り上げられています。また春の新緑号、秋の紅葉号のイベント列車も恒例となり、好評を博しています。2009年には観光車掌「だんだんど～もさん」の登場により、乗って楽しめる企画となりました。

今後は、只見線沿線の方たちに協力を得て「車窓から見える花いっぱい運動」や「列車が来たら列車に手を振っていたく運動」など、ローカル線・只見線のほのぼのとした魅力を高めていきたいと考えています。

皆さまからのご協力をお願いします。

魚沼市長 大平 悦子

※この記事は7月の新潟・福島豪雨の前に編集したものです。1日も早く只見線が復旧することを心からお祈り申し上げます。

# 文化財散歩 No.34

## 市指定文化財の湯之谷芋川の十王像を紹介します。

### ●彫刻 湯之谷芋川の十王像／芋川地内

芋川の十王像は今から158年前の嘉永6年(1853年)、京都の仏師・田中有徳によって作られました。閻魔大王を中心に、死者の生前の罪を裁く場である「閻魔の庁」の形態が整っています。

十王とは秦広王、初江王、宗帝王、五官王、閻魔王、變成王、泰山王、平等王、都市王、五道転輪王の十人で、死者は初七日から四十九日までの七日毎、及び百か日、一周忌、三回忌に順次この十王の裁きを受けることになります。

残された遺族は、この裁きが行われる時期に法事を行い死者の減罪や功德を願います。何度も裁きが行われるのは救済措置であり、死者が地獄に落ちそうでも追善法要によって助けられるという仕組みになっています。

また、生前に十王を祀ると罪が軽減されるといった信仰もあったようです。



# ひとのうごき (6月21日～7月20日届出分)

※窓口に届出いただくときに、承諾書を提出いただいた方を掲載しています。

## お誕生おめでとうございます

|                                  |               |
|----------------------------------|---------------|
| 【堀之内地域】                          | 【湯之谷地域】       |
| 和田 夏音 直人・里子 学校町 福原 仁葉 敏史・愛美 上ノ原  |               |
| 大淵 唯 孝・由美子 山ノ手町二 米山 心夏 雅史・裕子 七日市 |               |
| 森山 いね 達順・由紀 田戸 星 映都 俊寛・静香 吉田     |               |
| 森山 なほ 達順・由紀 田戸                   |               |
| 森山 真広 敦司・康代 長屋                   | 【広神地域】        |
|                                  | 星野 斗武 達也・恵 並柳 |

|                  |                |
|------------------|----------------|
| 【小出地域】           | 【守門地域】         |
| 武藤 由良 幹直・綾乃 中原   | 松尾 朋樹 亮輔・恭子 西村 |
| 曾我 悠斗 孝・ひとみ 中原   |                |
| 岡部 優美 圭助・育美 青島下  |                |
| 米山 心彩 陽輔・愛子 羽根川一 |                |

## ごめいふくをお祈りいたします

|                 |              |              |
|-----------------|--------------|--------------|
| 【堀之内地域】         | 矢嶋 サク 桜又 92歳 | 武田 一男 今泉 81歳 |
| 中林 ツヤ 下島一 92歳   | 小幡 ハナ 長松 90歳 |              |
| 塩川 精二 堀之内東町 99歳 | 鈴木 米子 中島 83歳 |              |
| 櫻井 宏 下倉 90歳     | 青木奈津江 山下 42歳 |              |
| 高橋さかえ 下新田 56歳   | 小幡 正義 山下 61歳 |              |

|                |                |              |
|----------------|----------------|--------------|
| 【小出地域】         | 山下 學 小出東町二 84歳 | 酒井 義彦 須原 82歳 |
| 吉田 辰郎 浦町四 83歳  | 諸橋 賢助 福田新田 74歳 |              |
| 佐藤 武一 小出栄町 92歳 | 小西 フサ 西村 85歳   |              |
| 高橋 弘 うおの園 79歳  |                |              |

|              |              |              |
|--------------|--------------|--------------|
| 【湯之谷地域】      | 戸田 保 律沢 82歳  | 穴沢 安子 穴沢 79歳 |
| 佐藤亜由美 律沢 35歳 | 穴沢 キノ 穴沢 83歳 |              |
| 星 快源 下折立 81歳 |              |              |
| 星 芳夫 下折立 82歳 |              |              |

|               |              |
|---------------|--------------|
| 【広神地域】        | 佐野 重 滝之又 58歳 |
| 高橋 文 和田 87歳   |              |
| 星野ミユキ 雁坂下 86歳 |              |
| 覚張 トク 雁坂下 86歳 |              |

|       |                 |
|-------|-----------------|
| 【人口】  | 男 20,024人 (-14) |
|       | 女 20,923人 (-16) |
|       | 計 40,947人 (-30) |
| 【世帯数】 | 13,509世帯(+8)    |

|  |   |
|--|---|
| 東日本大震災 魚沼市への避難、支援情報  |   |
| ■二次避難所 (7月29日現在)   | ■義援金等 (7月29日現在)   |
| ・公営住宅 7世帯 17人  | ・義援金 (6/30～7/29取りまとめ・第5回送付分) 715,380円 (累計額 16,326,373円) |
| ・教員住宅 1世帯 2人   | ・寄付金 (7月29日現在)  |
| ・空き家 2世帯 4人  | 累計額 個人5人、4団体：3,780,000円                                 |
| ・二次避難所以外(親類宅等) 8世帯 13人   |   |
| 【義援金を銀行振込みする場合】取扱金融機関：郵便局・ゆうちょ銀行<br>口座番号：00140-8-507 口座加入者名：日本赤十字社東北関東大震災義援金 |   |

「あよつとひとこと」は、震災情報の掲載によりお休みしています。

# 魚沼市文芸短歌・俳句・川柳

### ■宮柵二記念館短歌教室(堀之内地域)

豪雪で遅れし田植え済めばはや 落の葉ゆれる青き水無月

初ういと花梨の花は咲きそめて 孫のかりんもはや二十なり

紗の家家の若き僧侶の声澄みて 風涼やかに法要始まる

大場 ヤス  
清塚 マス  
清水 正子

### ■四季の声(小出地域)

津波跡 何時片付くや 盆がくる

堀之内 百合のかき入れ 弁当持ち

■湯之谷俳句会(湯之谷地域)  
ふわふわと仲良くとおよ愛たち

向き合えば汗もことばや癒同志

佐藤 久夫

佐藤亜由美

里 良仙

### ■白虎社(湯之谷地域)

初挽きの胡瓜ひとまず神前に

朝焼す尾瀬の本道さわやかに

■広神俳句会(広神地域)  
白鷺の似合う青田とむりにけり

茄子苗に太目の添本二本立て

忘れ傘借りて用足す梅雨晴れ間

■公民館俳句教室(入広瀬地域)

安井美穂子

佐藤 良信

関矢 佳翔

斎藤 久代

杉本ナツ子

### 冷奴一人の登餉豊かにす

また一つみちのくの空流れ星

廃校の校庭埋める早苗床

■守門文芸友の会(守門地域)  
初孫の喜び大きく鯉幟

川柳「さくら」

サイタサイタサクサクが咲いた幼き日

庭隅に折れて残りし八重桜

桂 沢子

佐藤 昭子

大島 敏志

山本サヨ子

佐藤 美千

大平 健

今月は、入広瀬小学校の児童の作品です。



「ひとりぼっちになったスイミー」  
2年 佐藤 美沙 さん



「ふしぎなうちゅう」  
4年 浅井 あかり さん

Good! no.81

豆腐ステーキトマトソース (主菜)



材料 (4人分)

|      |        |       |        |
|------|--------|-------|--------|
| 木綿豆腐 | 1丁     | オリーブ油 | 大さじ2   |
| 玉ねぎ  | 1個     | しょうゆ  | 大さじ1   |
| にんにく | 1かけ    | 塩     | 小さじ1/3 |
| トマト  | 2個     | こしょう  | 少々     |
| しめじ  | 1/2パック |       |        |

作り方

- ①豆腐はペーパータオルに包み、重石をのせ水切りし、4等分に切る。
- ②玉ねぎ、にんにくは薄切り、トマトは乱切り、しめじは石づきを取って小房に分ける。
- ③フライパンにオリーブ油大さじ1を熱して豆腐を並べ、両面に焼き色がつくまで2~3分焼いて、器に盛る。
- ④フライパンにオリーブ油大さじ1を熱し、玉ねぎ、にんにくをしんなりするまで炒め、しめじを加えてさっと炒め、しょうゆ、塩、こしょうで味つける。
- ⑤トマトを加えて、果肉が軽くつぶれるまで3~4分炒め煮し、豆腐にたっぷりかける。

大豆や豆腐は、植物性たんぱく質の豊富な食品です。含まれる油は、血中脂質を下げる働きがあります。中性脂肪やコレステロールの値が気になる方は、肉食中心から大豆食品や魚を選ぶようにすると良いです。

|       |         |       |       |
|-------|---------|-------|-------|
| エネルギー | 168kcal | たんぱく質 | 8.4g  |
| 脂質    | 4.4g    | 炭水化物  | 11.1g |
|       |         | 塩分    | 1.2g  |

魚沼市食生活改善推進員協議会

多機能型事業所 (就労継続支援B型・生活介護)

“なないろ” たいま、稼働中です!

岡新田にある「やいろの里」に、多機能型事業所 (就労継続支援B型・生活介護) が併設され、7月4日に看板が取り付けられました。事業所名は、色々なカラー (個性) を持っている利用者の皆さんを、通所施設として受け入れていくことから「なないろ」と名付けられました。



「なないろ」では、主に干支の置物や、プラスチック廃材を利用したコースターなどのほか、手作りクッキー

を生産・販売しています。クッキーは、先月行われた「しねり弁天たき地蔵まつり」で、500袋ほどを完売したそうです。ココア・紅茶・黒ごま・チーズの4種類ですが、「なないろ」にちなんで今後は7種類まで増やしたいと、戸田施設長は話しています。

どんな味が登場するか、楽しみです。

※クッキーは「なないろ」(やいろの里) で購入できます。購入する場合は事前に連絡してください。(1袋7枚入・100円で販売)  
 多機能型事業所なないろ ☎792-8116



繊細でかわいい干支の置物。来年の「辰」も楽しみです。



ココアと紅茶は「おから」が入ったヘルシーなクッキーです。