

魚 市報

うおぬま 沼

人と四季がかがやく 雪のくに

5.10

2013年5月10日号

No. 103

パパとママのおてて、
きもちいい〜♪

もくじ

- 2 魚沼市国民健康保険 特定健診がはじまります
- 3 魚沼自然教室、開校
- 4 下水道使用料の段階的調整について／健康うおぬま
- 5 市長への手紙件数公表／情報公開制度等利用状況
- 6 市民相談センターからのお知らせ／商エスマイル
- 7 文化財散歩
- 8 フォトスケッチうおぬま
- 10 お知らせページ
- 16 きらり☆魚沼人／市長室だより
- 17 窓口はこちらです／ひとのうごき／市報クイズ
- 18 児童絵画／ミニミニクッキング／編集後記

表紙の写真

「ベビーマッサージ」(説明は裏表紙に)



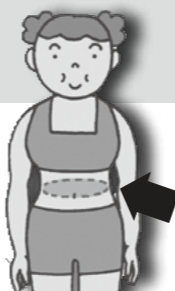
平成25年度 魚沼市国民健康保険

特定健診

が始まります

健康増進室 ☎792-9763

受診票は5月上旬に
発送します！



〈腹囲の測り方〉
スポンなどのウエスト
の位置ではなく、おへ
その高さで衣服をつけ
ない状態で測ります。

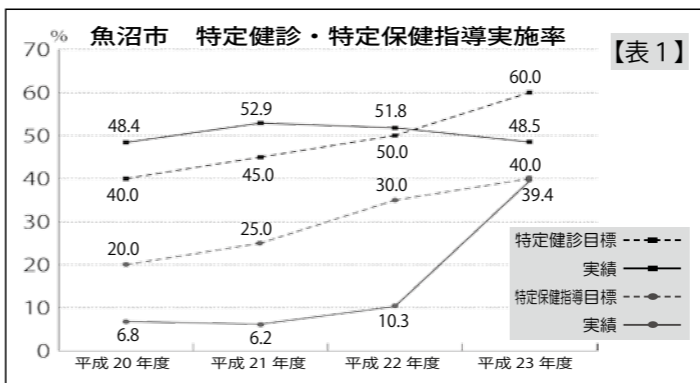
国民健康保険に加入してい
る、40歳から74歳までの方は
「メタボリックシンドローム」
に着目した生活習慣病予防の
ための特定健診の対象者です。
これは、平成20年から開始
された健診制度で、「特定健
診検査・特定保健指導」とい
い、「メタボ健診」とも呼ば
れます。
健康的に暮らせる未来のた
めに必ず健診を受け、生活習
慣を見直してみましよう。

腹囲が基準値を超えて！

▼「メタボ」の診断は
腹囲だけでは
ない

糖尿病などの生活習慣病
は、おなかの周りの内臓に脂
肪が蓄積した「内臓脂肪型肥
満」が大きくかかわります。

これに加え、高血圧・高血糖・
脂質異常のうちいずれか2つ
以上を併せもった状態を「メ
タボリックシンドローム(内
臓脂肪症候群)」といいます。
(1つの場合は、メタボリッ
クシンドロームの「リスク有
り」となります)
健診では、血圧や血糖など
の検査に加え、腹囲測定を行
うことでメタボリックシンド
ロームかどうかを判断します。



みんな、健診受けてるかの？

▼目指すは健診実施率60%

魚沼市の健診実施状況は、
平成22年度までは実績が目標
値を上回っていました。平
成23年度には下回ってしま
いました。一方、特定保健指導
の実施状況は、平成22年度ま
では目標を大きく下回ってい
たものの、23年度は目標とし
ていた40%をほぼ達成でき
てきたことがわかります。【表1】
今後は、平成29年度までに
特定健診・特定保健指導とも
に60%の実施率を目指しま
す。

病気が見つかるのはあつかわね...

▼それでも受けて、命を守る

生活習慣病は、自覚がない
まま進行します。毎年健診を
受けることで、からだの変化
を把握し、病気の予防・早期
発見に役立てることができま
す。
また、健診の結果メタボの
危険性が高い方には特定保健
指導を行い、改善へのお手伝
いをしています。

年齢を重ねるにつれ、健康
への不安は募りますが、ひと
つしかない自分の命は自分で
守ることが大切です。

健診を受け、必要な場合は
医療機関を受診しましょう。

健診は、5月〜12月に実施
しており、都合のよい日に受
診できます。(変更連絡不要)
また、結果で気になること
があれば、健康増進室へお気
軽にご相談ください。

■「魚沼市国民健康保険第二期特定健康診査等実施計画」を策定
特定健診・特定保健指導は開始から5年が経過し、計画の見直しを行い
ました。第二期計画書は、ホームページ・図書館・各庁舎で閲覧できます。



都会の小中学生およそ9,000人が、魚沼市で自然体験を行います

魚沼自然教室、開校

皆さまのご協力をお願いします

☎ 観光振興室 ☎792-9754

「魚沼自然教室」は、都会
の小中学生が魚沼市で、農業
やその他の「田舎暮らし」な
どの体験を行うとともに、魚
沼の人々との交流を持ち、子
どもたちが健やかに育つため
の環境づくりのお手伝いをし
ています。

平成22年から協定を締結し
た足立区からは中学生が約
5,000人、平成25年4月
に協定を締結した文京区から
は小学生が約1,200人、
また、協定は締結していま
せんが、その他の市区の小中
学からも、2,500人ほど

の児童や生徒が平成25年度に
魚沼市を訪れることが決ま
っています。
5月から来年3月まで、毎
月百〜千人単位で小中学生が
魚沼市で農業を中心とした自
然体験等を行います。
関係者の方々ははじめ、市

民の皆さまにも色々とお世話
になることもあるかと思
いますが、暖かく見守って
いただきますよ
う、ご協力
をお願いいた
します。



文京区と協定を締結

東京都文京区
成澤廣修区長



4月8日、「魚沼市・文京
区 相互協力に関する協定締
結式」が小出庁舎で行われ
ました。これにより、環境学習
や野外活動などの自然体験教
室以外にも、幅広い協力体制
が整えられることとなります。
文京区の小学生は、尾瀬へ
のハイキングや銀山平での野
外での活動などが予定されて
います。

下水道使用料の段階的調整について

岡ガス水道局 ☎792・1118

水道料金と下水道使用料の改定については、激変緩和措置により平成22年9月以降段階的に調整し、市報でお知らせしてまいりました。

水道料金は、平成24年度中に市内全域で統一されたため今回改定はありませんが、下水道使用料につきましては、

【表1】

基本使用料	従量使用料	
	下水排除量 10m ³ まで	下水排除量 10m ³ 超
840.00円	1m ³ につき 120.75円	1m ³ につき 215.25円

ただし、H25.5.31までは各地区が下記の激変緩和措置の額による。

料金の激変緩和措置◆従量使用料の値上げにあたっては平成25年度で同じ使用料となるよう、4年間で段階的に調整しました。

【表2】

区分	従量使用料		
	下水排除量 10m ³ まで 全地区共通	入広瀬地域以外	入広瀬地域
H22.9.1～ H23.5.31	1m ³ につき 100.80円	1m ³ につき 186.90円	1m ³ につき 171.15円
H23.6.1～ H24.5.31	1m ³ につき 107.10円	1m ³ につき 196.35円	1m ³ につき 185.85円
H24.6.1～ H25.5.31	1m ³ につき 113.40円	1m ³ につき 205.80円	1m ³ につき 200.55円
H25.6.1～	1m ³ につき 120.75円	1m ³ につき 215.25円	

6月1日の改定(表2参照)をもって激変緩和措置が終了し、市内全域が同じ使用料となります。

メーター検針時のお願い

5月は冬期推定地区の精算検針です。春一番の検針では、

メーターの上やボックス内に泥やゴミが溜まっている所がありますので、清掃にご協力ください。

また、検針の支障となるため、メーターの上や周囲に物を置いたり、犬をつないだりしないようお願いいたします。

基本料だけ払っている施設はありませんか

長期間使わない施設は休止の電話連絡をお願いします。ガス・水道の利用がないにも関わらず、毎月基本料金が発生してまいりますのでご注意ください。

定期的に漏水の確認を

漏水に気付かないと、余計な使用料を払うことになりかねません。水道メーターで定期的に確認するようにしましょう。

市長への手紙

平成24年度にいただいた件数
秘書広報室 ☎792・1494

魚沼市では、広聴事業の一環として、市政への意見やアイデアを募るため、「市長への手紙」を受け付けています。用紙は、市役所各庁舎に備え付けられています。お気軽にご意見をお寄せください。

受理	回答	匿名
86通 (89件)	45通 (48件)	41通 (41件)

・()内の数字は、同一人による複数件の意見を集計した「意見の総数」です。

情報公開制度 個人情報保護制度 平成24年度利用状況

総務管理室 ☎792・9203

○個人情報開示請求の件数と処理状況

請求 件数	処理の状況			
	開示	部分開示	非開示	不受理
0	0	0	0	0

○情報公開請求の件数と処理状況

請求 件数	処理の状況					異議申立て 件数	再調査 請求件数
	公開	部分公開	非公開	不保有	合計		
11	6	6	0	2	14	0	0

※「請求件数」と「処理の状況 合計」が不一致なのは、同一の請求に対して「部分公開」と「不保有」の処理をしたためです。

体育協会表彰式

4月19日、平成25年度春期優秀選手表彰式が行われ、優れた成績を修めた個人と団体に表彰状が贈られました。

受賞された皆さん

佐藤 由惟さん	陸上
櫻井 明子さん	スキー
菅井 千穂さん	スキー
中沢 和志さん	スキー
矢久保大介さん	スキー
岡部 海輝さん	空手
浅井 紗愛さん	空手
星野 泰心さん	柔道
小出高等学校スキー部	男子



出席した受賞者で記念写真

お詫びと訂正
お知らせ版(4月25日号)の7ページ「平成25年度調理師試験」の電話番号に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。
誤) 792-6381
正) 792-8612

健康 うおぬま

健康増進室 ☎792・9763

5月31日は『世界禁煙デー』、5月31日～6月6日は『世界禁煙週間』です。この機会に改めて喫煙の害について考えてみましょう。

受動喫煙

たばこを吸わない人が、喫煙者の吸ったたばこから出る煙を吸わされること。煙に含まれる有害物質が健康に大きな悪影響を与えます。

大人への影響

がん、脳卒中、心筋梗塞、狭心症、気管支ぜん息、歯周病など

子どもへの影響

乳幼児突然死症候群、肺炎、気管支炎、中耳炎、呼吸機能の低下、ぜん息など

data この10年間で最も改善した日本人の生活習慣は、成人喫煙率です。(調査期間：平成12年～22年)

■男性 47・4% ↓ 32・2%
■女性 11・5% ↓ 8・4%

世界禁煙デーを機会に、禁煙に取り組んでみませんか。

シーパーディー COPD 慢性閉塞性肺疾患

たばこの煙や有害物質を長期間吸うことで肺に炎症が起こり、肺の細胞が壊れたり気道が狭くなる病気。別名「たばこ病」と呼ばれる肺の生活習慣病です。

症状

初期の症状は、せき・たん・息切れですが、非常にゆっくり進行するため自覚しにくい病気です。進行・悪化すると自力での呼吸が難しくなります。全身が衰弱し、肺炎・肺がんなどの悪性疾患、高血圧・心臓病などの血管の病気、消化器疾患、うつ病、胃腸障害、骨粗しょう症などを合併しやすくなります。



禁煙

最大の予防法であり、治療法でもあるもの、それは禁煙です。

何歳であっても禁煙を実施すると、肺が受けるダメージを緩和することが期待できます。また、運動と栄養、呼吸法等で症状を緩和し、病気になる障害を軽減できます。さらに、きちんと治療を受ければ進行、悪化を防ぎ、呼吸機能が改善されます。



たばこはやめられます

医療機関・職場・家族・周囲の人の協力を得て、禁煙にチャレンジしましょう。市内にも禁煙外来をしている医療機関があります。

魚沼市の行政相談委員は4名で、平成25年4月1日付けで総務大臣から委嘱されました。委嘱期間は2年間で、



相談会のほか、お近くの委員に直接お話しすることもできますので、お気軽にご相談ください。

同時開催

相談は無料で、秘密は固く守ります。行政相談会の日程は、市報お知らせ版25日号に掲載します。(人権相談と同時開催)

て、苦情や意見・要望、お問い合わせなどをお受けします。

行政相談委員

行政相談委員

を紹介します

「行政相談委員」は、公正で中立な立場に立って問題の解決を進める総務省の相談窓口です。
国道・国税・河川・登記などの国の仕事、独立行政法人の業務、県や市が国から委任や補助を受けて行っている業務について、苦情や意見・要望、お問い合わせなどをお受けします。



細井雅子さん (大沢)
☎792-1181



森山順子さん (佐梨)
☎792-4312



星新治さん (清本)
☎799-2957



沢村邦男さん (渋川)
☎797-3791

新しく委任された行政相談委員

退任された行政相談委員

行政相談委員として尽力いただいた、浅井勝由さん(大白川)が3月31日で退任されました。平成17年4月から8年間活動いただきました。ありがとうございました。

市民相談センター

■ 3月の相談件数	…190件
・ 電話	123件
・ 来庁	55件
・ その他	12件

☎792-8844

小出庁舎1階・月々金(祝日除く)
8時30分~17時15分(予約不要・時間指定)

突然でも慌てずに 冷静に対応しましょう
悪質な電話勧誘にご注意ください

知らない業者からの突然の電話

簡単に儲かる うまい話の勧誘

しつこい勧誘電話



「い」と言われた。B社に問い合わせると残りは7口。A社が代わりに買ってもらいたいというので申し込んだ。知人に相談したら「だまされている」と言われた。どうしたらいいか…。

※シエールガス：堆積岩の一種である頁岩から採取される天然ガス。

アドバイス

「代わりに買ってくれば、高く買い取る」、「お礼をする」といった利殖商法、投資的な詐欺の新たな商品の手口と思われまます。これまでにあった似たような手口では、お金を払うとその後連絡が取れなくなるケースがほとんどです。

不審だ、怪しいと感じた電話には毅然とした態度で対応し、「必要ありません」「お断りします」とキッパリ言っ

て電話を切りましょう。長々と話を聞く必要はありません。また、このような電話があった場合は、警察か市民相談センターに電話してください。

相談例

怪しい投資話「名義を貸して」

シエールガスの施設運用権?

A社から「封筒が届いたら知らせてほしい」と電話があった。まもなくB社のシエールガスの施設運用権のパンフレットが届いたので連絡すると、「運用権を譲って欲しい。ついでにはあなたの名義を借りたい。お金はこちらが払う。B社に残りの口数を確認してほし

引き続き委任された行政相談委員

文化財散歩

No.52

市指定重要文化財の史跡

「青倉松左衛門の墓」を紹介します

中家にある青倉松左衛門頼春の墓です。

青倉松左衛門は、古くから広神の川東地域(破間川を挟んで東側)を治めていた発智智氏の家臣として、永禄年間(1558年~69年)の頃から中家城に住み、村の建設や振興に力を尽くしました。

中家には古くから「三ツ塚」と呼ばれる塚がありました。そのうち、西端にある塚はかつて、正面に青倉他の三面に天正・十五・年と刻まれている「五輪の塔」が置かれており、青倉氏の墓だと言い伝えられていました。昭和30年代に行われた土地改良の際に、この五輪塔の下から直径12cmくらいの灰色の骨壺が見つかり、その中から歯や骨が発見されました。そのため、この塚が青倉氏の墳墓である可能性が高まりました。

また、「三ツ塚」の東端の塚からは、経文を納めた経筒(文化財散歩No.49



写真中央が塚の上にあった五輪塔(現在も、かつて塚があった場所に置かれています。)

※五輪塔とは、上部から順に空輪・風輪・火輪、水輪、地輪の5輪の石を積み重ねた大日如来を本尊とする供養塔。



『商店街活性化セミナー in 魚沼』を開催

『資源』と捉え、活用することが商店街活性化への第一歩



— 買い物は地域内で 賑わいあるまちづくり —

3月21日(木)、新潟県と魚沼市の共催により「商店街活性化セミナー in 魚沼」を、小出商工会館で開催しました。このセミナーは、地域の商店街活性化にむけた計画策定や事業実施の促進を目的として開催したもので、市内商業関係者を中心に約40名の参加がありました。

第1部は『街の賑わいをとりもどせ!』と題し、新津市商工会議所業務第一課係長・近藤雄二さんから、空き店舗を活用した駄菓子屋『昭和基地一丁目C57(しごなな)』についてお話いただきました。お店を通じて各世代が触れ合い、自分の住んでいる街を学び、地域の誇りに感じてもらえるようなお店づくりを目指し、活動に取り組まれています。

第2部は、兵庫県篠山市で活動している谷垣友里

さんから『次世代の店主を誘致する空き店舗対策事業～組織の枠を超えたプロジェクト方式・兵庫県篠山市の事例より～』と題し、資産価値が低いと思われがちな古民家を地域資源として捉え、開業者の誘致活動等の取組を紹介いただきました。

セミナー開演前に、小出の商店街を講師のお二人に見学してもらったところ、「このアーケードは、魚沼の商店街の宝物だと思います。子育て世代のお母さんをターゲットに、お店を誘致してみたいかがでしょうか。」と、アドバイスをいただきました。

視点を変えて活用することで資産の価値を蘇らせ、活性化へ一歩を踏み出した他市の事例を参考にしながら、魚沼市でも賑わいづくりへの取組を進めてまいります。

利用者さんの笑顔が見たいから

4月18日 新潟県日本調理技能士会・食事慰問



新潟県日本調理技能士会に所属する調理師11名が、養護老人ホーム「南山荘」で食事慰問を行いました。会長を務める山田信夫さん（手前から3番目）は、魚沼市の出身で、故郷でのボランティア活動に「大変嬉しく思います。」と目を細めました。南山荘の丸山栄養士と相談し、バランスがとれた内容でありながら、見た目にとっても華やかなメニューが並び、利用者さんたちの笑顔がこぼれました。

心・技・体を備えた魚沼のスポーツマンたち — 4.25 魚沼市スポーツ少年団表彰



魚沼市スポーツ少年団に所属し、平成24年度に優秀な成績を修めた選手を表彰する「スポーツ少年団春期表彰」が行われ、5名が表彰されました。
○受賞者：（左から）星野泰心さん、上村脩葉さん、笠原加寿也さん、新保雄大さん、浅井珠璃さん

毎年だけど、やっぱり苦手だワン — 4.18 狂犬病予防注射



市内各地で狂犬病予防注射が行われました。会場の雰囲気を感じて逃げだそうとする愛犬もいましたが、獣医さんの手際の良い注射で「えっ、もう終わったの？」という顔をしていました。まだ接種を済ませていない飼い主は、早めに接種をしましょう。

桜を眺めながら、みんなで健康づくり — 4.28 桜つづみウォーキング



早朝は雷が鳴っていましたが、徐々に好天に恵まれ実施された桜つづみウォーキング。小出高校付近では3分咲きほどになった桜と、さらさらと流れる魚野川のせせらぎを楽しみながら、元気よく歩きました。ゴールでは、適塩で作られた豚汁が振る舞われました。

安全に乗るために、マナーは必ず守ろうね — 4.21 宇賀地小学校自転車教室



春の到来に伴い、自転車で走る子どもたちの姿を多く見かけるようになりました。この日、小出警察署の署員と魚沼市交通指導員が、楽しく安全に自転車に乗る上でのマナーや注意事項を子どもたちと保護者に伝えました。

お母さん、初めての教科書だよ — 4.8 市内小学校入学式



市内の小学校で入学式が行われました。式が終わった新1年生は、これから過ごす教室に移動。担任の先生の話を聞く表情はまだ少し緊張していましたが、机に置かれた真新しい教科書を手に取り、きらきらと目を輝かせていました。

笑顔で募金を呼びかけました — 4.4 小出中学校「緑の募金」街頭活動



恒例となっている、小出中学校の生徒による募金活動。募金の目的である森林整備・緑化推進の一環として、毎年募金してくれた方に苗木をプレゼントしています。今年はユキツバキやヤマボウシを用意し、募金してくれた人たちは嬉しそうに受けとっていました。

お知らせ版

日時 期間 場所 内容 対象
資格 演題・講師 出演 相談員
持ち物 費用 定員 締め切り
ホームページ その他 申し込み
お問い合わせ

有毒な山菜に注意を

例年春は有害植物による食
中毒の発生が多く見られます。
●注意事項
・知らない山菜等は採取しな
い。絶対に食べない。
・判断に迷う場合には山菜等に
関する専門家、最寄りの保健所
及び研究機関等に問い合わせる。
●参考
山菜アドバイザー
http://nitrokusin.jp/wp/
厚生労働省
http://www.mhlw.go.jp/
seisakunisuite/bunya/kenkou_
inyou/shokujin/yaudoku/
園林野庁経営課特用林産対策室
☎03・6744・2289

くらし

魚沼市議会議員一般選挙
投票日及び期日前投票
の立会人を公募します

魚沼市の選挙人名簿に登録
されている人
●各投票所に2人ずつ(投票日、
期日前の投票所) ※ただし、当
日の投票所についてはご自身の
投票する投票所に限ります。
●日時・報酬額等
(1)期日前投票所(6月17日(月)
〜6月22日(土)の任意の日)
①小出庁舎
8時30分〜20時、9、500円
②小出庁舎以外の庁舎
8時30分〜17時、7、100円
(2)当日投票所(6月23日(日))
すべての投票所
7時〜18時、9、100円
※日にちの指定は可能でず
が、1日の中での時間指定は
できません。
※食事や湯茶はありませんの
で、各自で用意してください。
☎5月22日(木)までに、各庁舎
窓口にある申込書に必要事項
を記入し、申し込みください。

だまされないで!
「現金を東京に持ってきて!」
オレオレ詐欺 連続発生中
次のような電話を受けたら迷わず
110番通報してください。
だましの手口
犯人は、息子の実名をか
たつて電話をかけてきて、
●キャッシュカードや携帯
電話の入ったカバンを無
くした
●携帯電話が壊れて番号
を替えた
●会社の金を借りていて
現金がすぐ必要なので
急いで持ってきて
●貯金を下ろす時に聞か
れたら嘘を言ってくれ
等と言ってだまします。
その後、新幹線で東京や大
宮等に高額な現金を持参させ
てだましとるものです。
園小出警察署 ☎793・0110

納期限 5/31(金)

軽自動車税・自動車税

軽自動車税(市税)
●納付書発送日:5月15日(水)
●再振替日:6月17日(月)
●納付場所:金融機関、コン
ビニエンスストア、税務室、
各庁舎窓口
●減免に該当する人
身体障害者手帳等を持つ人
で次に該当する人は、申請に
より軽自動車税が減免される
場合があります。
①障害者本人または生計を一
にする人が障害者本人のため
に運転する場合(18歳以上の
身体障害者は本人所有に限る)
②障害者以外の世帯で障害者
本人が所有し、常時介護する
人が運転する場合
●減免申請書(税務室、各庁
舎窓口にあります)、印鑑(認
印)、軽自動車税納税通知書、
身体障害者手帳など減免申請
理由証明書類、運転者の運転
免許証、自動車検査証(検査
対象軽自動車等)
●申込締切:5月24日(金)
●納付書発送日:5月15日(水)
●再振替日:6月17日(月)
●納付場所:金融機関、コン
ビニエンスストア、税務室、
各庁舎窓口
●減免に該当する人
身体障害者手帳等を持つ人
で次に該当する人は、申請に
より軽自動車税が減免される
場合があります。
①障害者本人または生計を一
にする人が障害者本人のため
に運転する場合(18歳以上の
身体障害者は本人所有に限る)
②障害者以外の世帯で障害者
本人が所有し、常時介護する
人が運転する場合
●減免申請書(税務室、各庁
舎窓口にあります)、印鑑(認
印)、軽自動車税納税通知書、
身体障害者手帳など減免申請
理由証明書類、運転者の運転
免許証、自動車検査証(検査
対象軽自動車等)
●申込締切:5月24日(金)
●納付書発送日:5月15日(水)
●再振替日:6月17日(月)
●納付場所:金融機関、コン
ビニエンスストア、税務室、
各庁舎窓口

安心・安全

危険物取扱者乙種第四類
試験受験準備講習会

●6月11日(火)〜12日(水)
1日目:13時30分〜16時30分
2日目:9時30分〜16時30分
●10日町地域地場産業振興セ
ンター(クロス10)
●5月14日(火)〜6月4日(火)
●消防本部予防課
☎792・7168

魚沼市地域防災計画(案)
パブリックコメント募集

●5月10日(金)〜31日(金)
●魚沼市地域防災計画「原子
力災害対策偏」の策定及び「震
災対策偏・風水害対策偏」を

職員等の募集

●観光振興室職員(作業員)
●募集定員:1人
●応募資格:普通自動車免許



「早朝・延長・土曜保育」保育士募集

園子ども課 ☎794・6027

Table with 4 columns: 堀之内 なかよし保育園, ひがし保育園, 伊米ヶ崎保育園, ひかり保育園, ふたば東保育園, 守門保育園. Rows: 早朝保育(月~金), 延長保育(月~金), 土曜保育.

●募集定員...10人程度
●応募資格...平成25年6月1日現在の年
齢が65歳未満で保育士資格を有する人
●賃金...時給1,030円
●面接...6月中旬(予定)
●申込方法...5月31日(金)までに所定の申込書(子
ども課にあります)に市販の履歴書等を添えて子ども
課(堀之内庁舎1階)へ提出してください。申込書
は市のホームページにも掲載しています。



宮柵二創刊短歌誌「コスモス」
創刊60周年記念特別企画展
「コスモスの歌人たち」展

5月25日(土)から
宮柵二記念館
¥一般400円
小中高生200円
(25日は入館無料)



●展示替えのため5月13日~24日は休館
●オープンセレモニー
●5月25日(土)10:00
宮柵二の弟子だった歌人・影山一男さ
んが、当時のエピソードなどを交えた講
演を行います。
●宮柵二記念館 ☎794・3800

募集

◆介護員養成科1期受講生

6月14日(金)～9月5日(木)9時～16時30分(平日)
場ABC魚沼研修センター
(旧アルプス電気小出工場内)
対職業に必要な技能及びこれに関する知識を習得することにより、就業を望んでいる人
定20人 無料(但し、テキストト代等自己負担あり)
5月30日(木) ①ハローワーク
こいで ②県立魚沼テクノスクール
794・2410

◆日本赤十字社社費

社員として登録し、社費は赤十字の活動に役立てます。
5月10日(金)～5月31日(金)
一口500円※複数口可
他各地域の嘱託員に、とりまじめをお願いしています。転出、死亡等により宛名の氏名等が変更になった場合は、訂正をお願いします。
日本赤十字社新潟県支部魚沼市地区事務局(福祉課内)
792・9767

◆HIV感染・肝炎ウイルス感染に関する相談・検査

相談電話
毎週(月)～(金)8時30分～17時
血液検査
毎週(木)10時～12時、第3(木)17時～19時
※完全予約制。希望日の前日までにご予約ください。
※無料匿名検査ですが、一部自己負担の場合があります。
※検査結果は、検査実施の概ね2週間後に説明します。
新潟県魚沼地域振興局健康福祉部
792・8130

◆ひとり親子育て講演会

育児や仕事のことなどを学び、語り、情報を交換しましょう。
5月19日(日)13時30分～15時
場小出ボランティアセンター
2階研修室 ①講演と質疑応答のほか、個人的な相談もあり。
②教育委員会・関原一成指導主事
③どなたでも 無料 ④不要
⑤子ども課
794・6027

健康・福祉

◆高齢者・障害者向け住宅整備事業補助金

介護福祉室
792・9755
厚生室
792・9767
1 高齢者・障害者向け住宅整備事業補助金
身体機能の低下した65歳以上の高齢者や重度の身体障害者等が自宅を身体状況に適したものに改造等をする場合、費用の一部を補助します。
補助対象者
市内に住所を有し、世帯員全員の収入額(前年)が、総額で600万円未満の世帯で、次の①～③のいずれかに該当する人またはその人と同居する人
① おおむね65歳以上で、要介護(要支援)認定を受けている人
② 身体障害者手帳1級または2級の交付を受けている人
③ 療育手帳「A」の交付を受けている人
● 補助対象経費
次の(ア)と(イ)のどちらにも該当する経費
(ア) 補助対象者が所有し、かつ、



現に居住し、または工事完了後速やかに居住見込みの住宅の改造(全面的な建替え工事は除く)
(イ) 居室、廊下、トイレ、浴室、玄関、階段、台所、洗面所等
高齢者や障害者が利用する部分の改造であつて、日常生活に利便を与えるものであること
● 対象工事費限度額
① の補助対象者：30万円
② ③ の補助対象者：50万円
※ただし、②に該当する人で重度身体障害者日常生活用具給付等事業の住宅改修費の給付対象に該当する場合は、補助基準額が30万円となります。
● 補助率
・生活保護世帯：限度額の全額補助
・所得税非課税世帯：限度額の4分の3補助
・その他の世帯：限度額の2分の1補助
他・補助決定前に着工しない
・12月末までに工事が完了しないものは、補助金の交付を翌年度に繰り延べます。
① の補助対象者は介護福祉室、② ③ の補助対象者は厚生室

生涯学習・公民館

小出北部公民館
792・5336
(平日9時～16時)
1 和太鼓と津軽三味線演奏会
5月26日(日)9時～11時15分
場小出北部公民館2階大会議室
① 縄文からの歴史を誇る和太鼓と、津軽三味線の迫力ある演奏をお楽しみください。
演 鼓悠(和太鼓)、堀沢フアミリー(津軽三味線)
② どなたでも 無料
2 ふるさと講座「大正期の魚沼」
① 6月9日 ② 6月16日 ③ 6月23日 ④ 6月30日(いずれも日曜日9時30分～10時30分(計4回))
場小出北部公民館大会議室
① 上越線の開通・小出橋・乃木大将の絶筆ほか ② 画家・宮里静輝・茅葺き屋根・土間ほか ③ 川漁・お化け・熊狩り、カモシカ狩りほか ④ 子供の働き・雪への対応ほか
講 磯部定治さん
⑤ どなたでも 無料

3 ふるさと再発見! 初心者古文書講座
6月7日、7月5日、8月2日、9月6日、10月4日、11月1日(計6回、第1金曜日)13時30分～15時30分
場小出北部公民館学習室
① 資料や映像を交えて古文書に親しみ、郷土の歴史を探ります。
講 魚沼市古文書に親しむ会
② どなたでも 定20人
③ 無料(別途資料代あり)
④ 持筆記用具 ⑤ 5月31日(金)
4 初心者水墨画教室
6月10・24日、7月8・22日、8月12・26日、9月9・23日、10月14・28日(計10回、第2・4月曜日)13時～16時
場小出北部公民館
① 全日程終了後に完成画の作品展示を行い、講師の講評をいただきます。
講 早津剛さん ② どなたでも
定先着20人(市内在住者優先)
③ 5,000円(計10回分、材料費含む) ④ 墨・すずり・水入れ・下敷き・筆(書道用)
その他 ⑤ 5月31日(金)

2 高齢者・障害者向け住宅整備資金貸付

● 貸付対象者
市内に住所を有し、次の①または②のいずれかに該当する人
① 60歳以上の親族である高齢者と同居する人で、高齢者の居室等を必要とし、かつ、自力で高齢者の居室等を増築・改築することが困難な人
② 障害者または障害者と同居
● 貸付条件
・ 償還方法：元利均等半年賦償還
・ 償還期限：資金貸付の日の翌日から起算して10年以内
・ 連帯保証人：魚沼市民2人
① の貸付対象者は介護福祉室、② の貸付対象者は厚生室

老人医療費助成事業(県老)

65歳～69歳までのひとり暮らしまたは寝たきりの人が、健康を保ち健やかに過ごせるように、病院などにかかった医療費の自己負担額の一部を県と市が助成します。
● 65歳～69歳で常時ひとり暮らしの状態にある人(戸籍上・住民票上でひとり暮らしであるという形態だけでなく、生活実態を考慮します)
・ 65歳～69歳で3か月以上に渡って常時寝たきりで、日常生活における基本的な動作
● 貸付対象者
市内に住所を有し、次の①または②のいずれかに該当する人
① 60歳以上の親族である高齢者と同居する人で、高齢者の居室等を必要とし、かつ、自力で高齢者の居室等を増築・改築することが困難な人
② 障害者または障害者と同居
● 貸付条件
・ 償還方法：元利均等半年賦償還
・ 償還期限：資金貸付の日の翌日から起算して10年以内
・ 連帯保証人：魚沼市民2人
① の貸付対象者は介護福祉室、② の貸付対象者は厚生室

5 シルクフラワー教室

6月11・25日、7月9・23日、9月10・24日、10月8・22日(計8回、第2・4火曜日)13時～15時
場小出北部公民館学習室 ① 蘭玉を切って剥いで、世界でひとつだけの花を作ります。
講 員瀬フミさん
② どなたでも 定先着20人
③ 2,300円 ④ 剪定ハサミ
⑤ 5月31日(金)

1 県展鑑賞会
6月8日(土)8時30分～17時30分、8時25分広神庁舎集合
場 朱鷺メッセ(新潟市)
② どなたでも 定40人
③ 4,000円(バス・交通費・入場料) ④ 6月4日(火)
2 地域の宝さがし教室
史跡を巡り、歴史や文化を学びます。
6月15日(土)9時～11時30分
場 大芋川地内 ① 山之内喜七さん

3 3才向けだっこでおはなし

小学生以上(親子歓迎)
無料 ⑤ 6月13日(木)
5月24日(金)10時30分から
場小出郷図書館おはなしのへや
① お子さんをひざにだっこしながら、絵本や手遊びを楽しみます。絵本「こちよこちよあそび」、「いやだいやだ」、「くるまでおでかけ」、紙芝居「おげちゃんことこ」、エプロンシアター「おべんとう箱」などを読みます。
② どなたでも
場小出郷図書館
792・0337

芝桜公園コンサート

越後三山をバックに芝桜公園で懐かしい童謡・唱歌を歌います。
5月31日(金)10時～12時
場 芝桜公園(花と緑と雪の里・根小屋) 雨天時は集会所
① 新野一枝さんの伴奏で、15曲程度歌います。 ② 無料
場 童謡唱歌を歌うシニア・ダリアの会・渡辺(生涯学習連絡協議会)
794・2226

禁煙の日
5月22日 毎月22日は、シンボルマークの2羽の白鳥が寄り添う姿から「スワンスワンで禁煙を!」をスローガンとしています。あなたも禁煙をはじめませんか?

スポーツ

◆エンジョイ市民登山
浅間山(あさまかくしやま)
&戸隠ハイキング

日6月8日(土)・9日(日)
8日5時45分小出郷福祉セン
ター集合、9日18時帰着予定
場1日目:群馬県吾妻町
2日目:長野県戸隠村
因標高1,757m、円錐形
の独立峰で眺望の良さで有名
です。ゆっくりと2時間半の
初心者向けコース。宿泊は名
湯万座温泉。2日目は蕎麦
の美味しい戸隠高原の楽々ハ
イキングです。
聞エンジョイスポーツクラブ
スタッフがサポートします。
対トレッキングの体力のある人
定35人
定 ¥eスポ会員14,000円
一般15,000円(1泊2
食・2日目昼食は各自用意)
持登山用具及び初日昼食
定員になり次第
申エンジョイスポーツクラブ
魚沼 ☎793・7166

◆下条テニス教室

期6月5日(水)〜9月25日(水)
毎週水曜日20時〜21時30分
(雨天中止)場下条テニスコー
ト(山口) 因初級クラス、中
級クラス、女性クラス、中高
生クラス ¥3,000円
申随時受け付けています。
聞魚沼市テニス協会事務局・小澤
☎090・9638・3197

◆春の宵シャンソンのたべ

美味しいお酒を飲みながら
シャンソンを楽しみませんか?
日5月19日(日)開場17時、開演
18時※17時よりドリンクバー
オープン(飲み物・おつまみ)
場小出郷文化会館小ホール
演珠木美甫さん・福浦光洋さ
ん、豊嶋裕子さん(ピアノ)
定 ¥2,000円(自由席)
他チケット販売先: NPO法人
魚沼交流ネットワーク(本町1
丁目2番地)、小出郷文化会館
聞越後魚沼ロータリークラブ
☎792・1336

5月16日~31日 行事カレンダー

Calendar table with columns for date and event details. Includes events like 'めぐみ幼稚園未就園児教室' and '年金相談日'.

◆国際大学留学生
日本語発表・交流会

日5月24日(金)18時〜20時30分
発表会: 18時〜19時30分
交流会: 19時30分〜20時30分
場国際大学図書館3階ホール
(南魚沼市国際町)
因国際大学留学生が日本語で
様々な話題についてスピーチ
をします。また、地元の中学
生の英語による発表もあります。
聞国際大学教務事務局・和田
☎025・779・1498
Eメール wada@iuj.ac.jp

◆絵画展
示現会新潟県支部展

期5月27日(月)まで
9時〜17時(入館は閉館の30
分前まで) ※毎週水曜日休館
場池田記念美術館(南魚沼市
浦佐・八色の森公園内)
因絵画展(テーマ:自然の感
動を絵に、写実絵画の追求)
定 入館料500円(高校生以
下無料) 他後援: 魚沼市
聞白象会・佐藤(示現会新潟
県支部員)
☎792・2168

◆十日町市まちなかギャラリー
絵画展・高橋正則展

高橋正則さん(虫野・白象
会代表)の絵画展(洋画)です。
期5月31日(金)まで
※19時までライトアップ
場十日町市本町分庁舎ウイン
ドウギャラリー(十日町市本
町2丁目)
定 無料
聞まちなかギャラリー運営委
員会(十日町市生涯学習課文
化振興係内)
☎025・757・8918

◆春のワイワイ
フリーマーケット

日6月2日(日)9時30分〜13時
(雨天中止)場なかよし中央公園
持マイバッグ(会場では買い
物袋は用意していません)
●出店者募集
・1区画面積: 2.5m×2.5m
・出店場所: 受付順に決定
・販売品: 生活用品、雑貨、
衣料品等(食料品、薬品、動
物、自転車等を除く)
対販売を業とする人以外
定 出店料1店500円(当日徴収)
定先着26店 ☎5月31日(金)
他代理申込、郵送申込も可
聞魚沼市消費者協会事務局
(市民相談センター内)
☎792・8844

◆中子沢要書山 山開き

日6月2日(日)受付8時30分
場羽川荘前(中子沢) 集合
因山開き式後、8時45分出発(以
降自由行動。自己責任で行動し
てください)、10時山頂着、休憩・
ミニ講座。11時山頂発、11時30
分頃解散。登り口にお茶等の用
意有り。 定 無料 申不要

◆魚沼映画の専門店
「最初の人間」

日5月24日(金)19時、25日(土)
10時②14時③19時、26日(日)
10時、②14時
場小出郷文化会館小ホール
定 一般1,000円、学生・シ
ニア(60歳以上)・友の会、障
害者手帳をお持ちの人800円



6月 子育て支援センター

堀之内子育て支援センター ☎794・2158

Table with columns: 名称, 日時, 内容. Lists activities like '広場開放', 'わくわくタイム', '誕生会', '身長・体重計測'.

小出子育て支援センター ぱびぷ ☎792・6356

Table with columns: 名称, 日時, 内容. Lists activities like '広場開放', 'ぴよぴよタイム', '誕生会', '土曜開放日', 'キッズピクス', '身長・体重計測'.

すくすく広場(親子ふれあい広場) ☎792・6356

Table with columns: 会場, 日時, 内容. Lists events at '守門健康センター' and '入広瀬保健センター'.

6月 乳幼児健診等

聞健康増進室 ☎792・9763

Table with columns: 種類, 対象生年月日, 期日, 受付, 会場. Lists health checkups for children aged 4 months to 3 years.

母子健康手帳、問診票
・参加できない場合は事前にご連絡ください。
・感染症に罹患、またはその疑いがある場合は、健康増進室に連絡のうえ、治療してからお越しください。

離乳食講習会・よちよち教室

Table with columns: 事業名, 対象(対象外でも可), 期日, 受付, 会場. Lists breastfeeding seminars and classes.



消防戦隊 ウオヌマン

平 成23年9月に、魚沼市消防団メンバーで結成された、ご当地戦隊ヒーロー「消防戦隊ウオヌマン」。

『炎も情熱に変える。消火器レッド』（写真中央）、『水の力でみんなを守る・ウォーターブルー』（左から2人目）、『命の見張り番・感知器ブラック』（右から2人目）、『愛と癒しのAEDピンク』（最左）、『みんなを元気にする・レスキューイエロー』（最右）の5人がイベントに駆けつけ、わかりやすい寸劇等を通じて、火災予防・救命活動の普及に努めています。

一方、ウオヌマンの活躍をいつも邪魔するのが『煙の魔術師モクモクマン』と『炎を操るメラメラ星人』。この2人の悪行によって、火災や事故が発生しかけますが、ウオヌマンが、身近で頼もしい存在になってきた証拠ですね。

まらり☆ 魚沼人

～うおぬまびと～

モ〜クモク
モ〜クモク



煙の魔術師
モクモクマン

5人は、今後も悪と闘いながら火災予防・予防広報活動を行います。市内でウオヌマンに会ったら、大きな声で応援してあげましょう。



メ〜ラメ〜ラ
メ〜ラメ〜ラ
炎を操る
メラメラ星人

市長室だより 「ふるさと・魚沼への思いを感じよう」

4月20日に東京の上野精養軒で開催された東京守門会総会に出席してきました。昭和31年に第1回を開催し今年で第53回目となる大変歴史ある会です。会長の吉田雅彦さんは冒頭、「ふささんこの」と、故郷の方言で歓迎のご挨拶をされました。

旧町村時代から組織され、活動している東京郷人会は5団体あり、例年4月開催の守門会をスタートに、6月まで東京上野で開かれます。懇親会が始まると、再会を喜ぶ人たちの賑やかな話声中は明るい雰囲気になります。参加者は、全体にご高齢になられていますが、故郷を離れ、人生を切り拓いてこられた皆さんは、明るく元気で、その上強さとたくましさも感じられます。

魚沼市では、郷人会の方々から、震災・豪雪・豪雨災害でのお見舞いをいただいただけでなく、ふるさと納税でも多額のご協力をいただいております。いつまでも故郷に思いを寄せ、応援をいただいている郷人会の皆さまに改めて感謝申し上げますと共に、皆様にはこれからも益々活躍されたいという「ふるさと魚沼」からエールをお送りいたします。残念ながら、それぞれの郷人会では、参加者が減少しているそうですので、ぜひ地元からも多くの方から参加いただきたいと思います。皆さん一緒に、思い出話に花を咲かせませんか。

魚沼市長 **大平 悦子**

窓口は
こちらです。



市役所の各部署の場所や業務内容を紹介します。



農林課 (広神庁舎2階)

農政室 ☎799-3485
Eメール: nousei@city.uonuma.niigata.jp
農林室 ☎799-4603
Eメール: nouchi@city.uonuma.niigata.jp

【農政室】

○地域農政班：農林水産行政の企画・調整、農業振興地域の整備、農業経営基盤強化の促進、農業の担い手・生産組織の育成、農作物の病害虫防除、有害鳥獣対策、水田農業対策、主要作物・特産作物の生産振興、グリーンツーリズムなど
○有機対策係：有機資源の活用促進、地域バイオマス利活用施設の管理運営など

【農林室】

○農林班：農業用施設の維持管理・災害復旧、農村整備計画、土地改良事業、林道施設の維持管理・災害復旧、森林整備・林業振興、治山・林道事業など
○国土調査係：地籍調査、地籍調査成果の維持管理など

ひとのうごき (3月21日~4月20日届出分)

*届出いただくときに、同意のあった方を掲載しています。

小澤 勇	聖菜	克之	裕美子	春日町	眞島 京子	下町一	65歳	山本 虎夫	江口	57歳
酒井 結	菜和	正和	和奈	山ノ手町一	渡部 ミツ	山ノ手町二	91歳	今井 イノ	中島	91歳
上村 春樹	知明	幸子	和長島	若葉町	森下 キチ	八幡町	94歳	櫻井 ムラ	池平	95歳
関矢 乃愛	悠希	真理子	若葉町	羽根川三	上村 初恵	新田	98歳	櫻井タケノ	池平	97歳
渋谷 遥香	岳大	絵梨奈	羽根川三	井口	佐藤 キイ	下島一	100歳	櫻井 石松	小須原	84歳
桑原 涉	康	加奈子	井口	吉田	本田 安正	大石一	88歳	大平セツイ	守門宮原	91歳
小幡 美結	進	百合子	吉田	上折立	渡邊 稔	中村	72歳	風間 作一	西村	91歳
星 千颯	湖南	瑠美	上折立	連日	富永 トミイ	古新田	81歳	佐藤フヂ井	西名新田	98歳
坂西 佑斗	政義	美由紀	連日	今泉	星山 和	浦町二	86歳	浅井ヨシノ	長島	106歳
山本 聖魁	直人	麻美	今泉	今泉	三富 ヨシ	大河原一	104歳	佐藤 博	松川	84歳
青山 颯佑	直樹	温子	今泉	今泉	高橋 朋子	大河原二	58歳	斉藤 春二	高倉	86歳
五十嵐香音	幸紀	保枝	今泉	三淵沢	五十嵐昭一	若葉町	86歳	大平 春男	穴沢	79歳
齊藤 快	聡	夏美	三淵沢	須川	皆川文二郎	伊勢島	90歳	佐藤四郎七	横根	94歳
山田のか	正明	千津子	須川	赤土	荒井 正二	板木	83歳			
酒井 結翔	秀明	涼子	赤土		木村みき糸	十日町	90歳			
					鎌田 ツネ	大浦	94歳			
					中村 カズ	律沢	86歳			
					星 勘一郎	上折立	94歳			
					杉田 政義	今泉	94歳			
					雪野 勇	今泉	78歳			

人口と世帯数 (H25.4.1現在)

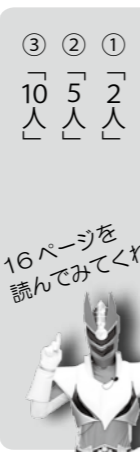
	人口	うち外国人	増減
男	19,480	36	-97
女	20,468	145	-111
計	39,948	181	-208
世帯数	13,558		-32

今月の市報を読んで答えよう!

市報クイズ

正解者の中から抽選で「5000円分図書カード」、「魚沼映画の専門店ペアカケット」を各5名にプレゼントします。答えと市報の感想等をお書きのうえ住所・氏名・電話番号を明記し、ハガキ、FAX、Eメールで5月27日(月)までに応募してください。

Q 消防戦隊ウオヌマンの活躍を、いつも邪魔する敵キャラクターは現在何人?
①「2人」
②「5人」
③「10人」



前回の正解は、「①足立区」でした。当選は次の皆さんです。たくさんのご応募ありがとうございました。

【図書カード】佐藤和子さん、山田フミさん、並木菊彦さん、星野千栄子さん、磯部キノエさん【映画ペアカケット】佐藤賢三さん、横山英里子さん、阿達太誠さん、佐藤文夫さん、田中香さん

市報クイズの応募は こちらまで

☎ 946-8601
住所：小出島 130-1
総務課「市報クイズ係」宛
FAX：025-792-9500
Eメール：reference@city.uonuma.niigata.jp



「さつまいも ほり」
2年 磯部 善 さん



「夜をゆるやかに走る AM9 号」
6年 桑原 天海 さん



春キャベツとささみのしそ風味サラダ(主菜・副菜)

材料 (2人分)

春キャベツ	1/4個	A	オリーブ油	大さじ2
きゅうり	2/3本		マーマレード	小さじ1.5
青しそ	6枚		こしょう	少々
塩	小さじ1/2		青しそ	1枚
鶏ささみ	3本		オリーブ油	小さじ1

魚沼市食生活改善推進員協議会

Good! ミニミニクッキング! no.100

作り方

- ①キャベツはザク切り、きゅうりは輪切り、青じそはせん切りにしボールに入れ、塩小さじ1/2をふり、15~20回しっとりするまでもみ込む。
- ②小鍋に水小さじ4、オリーブ油小さじ2、塩ひとつまみ、筋を取ったささみを加えて中火にかける。沸騰してから5分間ゆで、火を止めてから3分間置いて中まで火を通す。
- ③①から出た水分を別のボールに移し、Aを加えてよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- ④③のドレッシングにささみを手で裂きながら加え、味をなじませる。①の野菜にオリーブ油小さじ1を振り入れ合わせて皿に盛り、その上にささみを盛る。
- ⑤レタスを敷いた皿に盛り、パセリのみじん切りを振りかける。

・減塩のポイント：香味野菜の青じその葉を使い、減塩をサポート。食塩を減らすだけでなく、野菜などからカリウムを摂ることで減塩効果は高まります。今より1日1皿の野菜を増やしてみませんか。

エネルギー 225kcal たんぱく質 15.2g
脂質 2.7g 炭水化物 7.7g 塩分 1.7g

表紙の写真

赤ちゃんと両親の、心と体のコミュニケーションを図る「ベビーマッサージ」。近頃話題のこのイベントが4月7日、魚沼ライオンスクラブの主催で開催されました。会場にはお母さんだけでなく、多くのお父さんの姿もあり、赤ちゃんとのおふれあいを楽しみました。親子の絆を深めるこのマッサージ、おうちでも習慣づけたいですね。

編集後記

昔、「なんでこんな形になるんだろう?」と不思議に思っていたのが、春先の田んぼの残雪です。モアイ像のように縦に伸び、いくつも並んだ奇妙な風景。田植えのためだと知ったのはいつだったか忘れましたが、都会の人が見たら、自然現象だと思っただろうなと、実は自分もちよつとそう思ってたのを棚に上げ、今年もこの春の風景を楽しみました。(S)

発行：魚沼市 編集：魚沼市総務課 秘書広報室

〒946-8601 新潟県魚沼市小出島130番地1 ☎025-792-1494

Eメール：reference@city.uonuma.niigata.jp 魚沼市役所ホームページ：http://www.city.uonuma.niigata.jp/

