

魚 市報  
うおぬま 沼

2014 年 10 月  
9 . 10  
No.119

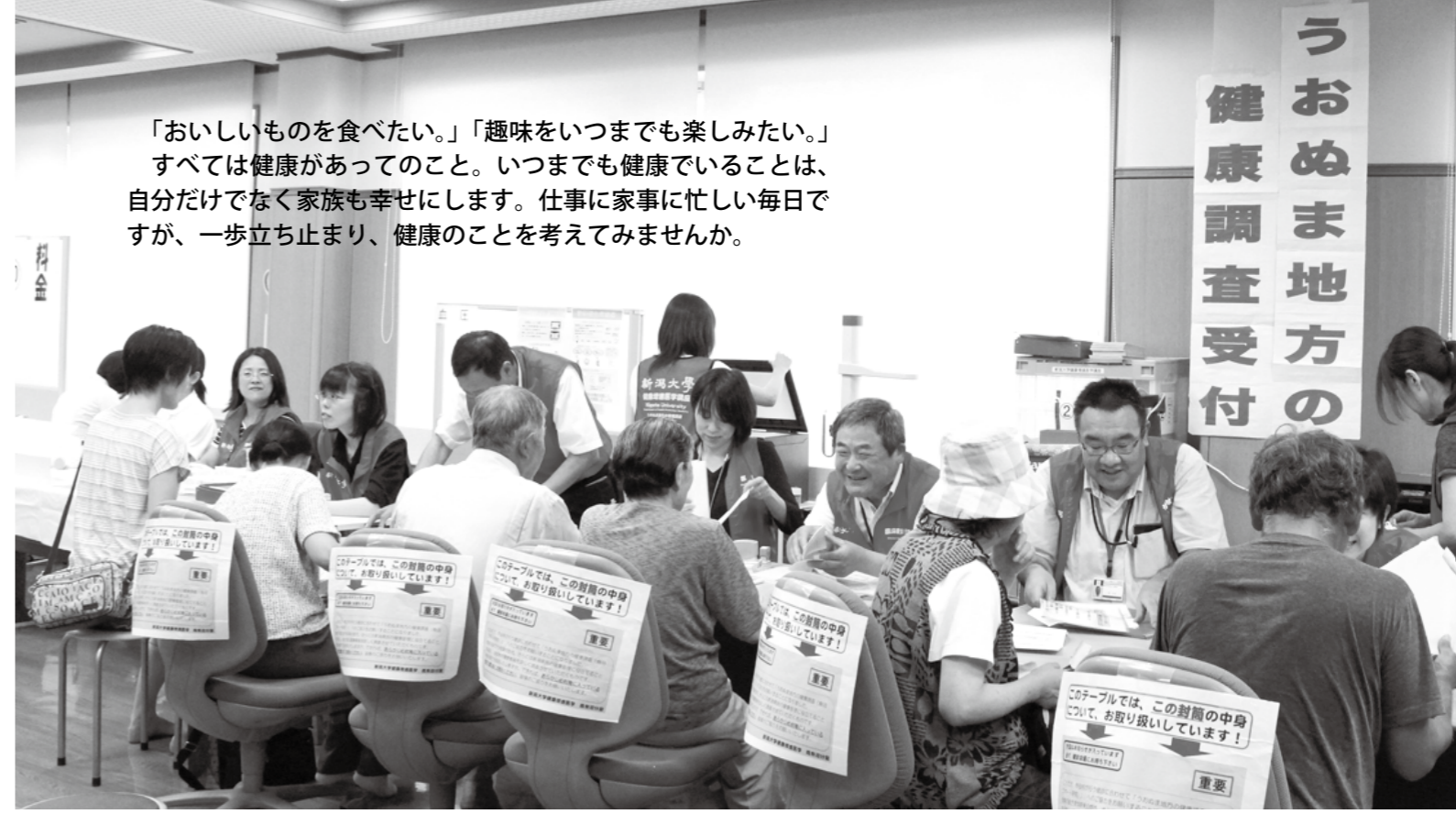


特集 健康 かけがえのないもの。・・・P2  
魚沼にFMラジオを ・・・P6

表紙の写真  
「八幡宮相撲大会」



うおぬま地方の健康調査受付



「おいしいものを食べたい。」「趣味をいつまでも楽しみたい。」  
すべて健康があつてのこと。いつまでも健康でいることは、  
自分だけでなく家族も幸せにします。仕事に家事に忙しい毎日ですが、  
一歩立ち止まり、健康のことを考えてみませんか。

Interview  
調査の先に見えるもの

魚沼基幹病院ができて医療再編がおこなわれる中で、ただ病気の治療をするという視点ではなく、予防から治療介護までを一体的に考えていかなければなりません。そのため、魚沼地方に住む人の生活習慣や食生活、健康状態などのデータベースをつくり健康課題を見つけていくことが必要でした。魚沼地方の医療関係者が、このデータベースを活用することで実際の診療や介護、研究に役立つことができると思います。



新潟大学 健康増進医学講座  
田中 純太 医学博士

魚沼地方は塩分やお酒の摂取量が多く、脳卒中が多いことは知られています。もしかしたら他にも、発症に影響を与えている要因があるのかも

かもしれません。また、魚沼圏域では、県内の他圏域に比べ、飲酒量や喫煙率が高いのにガン死亡率が低いという傾向にあります。一般的に言われている、医学的な常識とは逆転した結果です。おそらく、この現象の裏には、この地域の生活環境や食生活の積み重ねなどの、理由を説明できる要因

が隠れている可能性があります。ただ、こうした要因がどこにあるのか、まだ判っていません。ですから、皆さまの

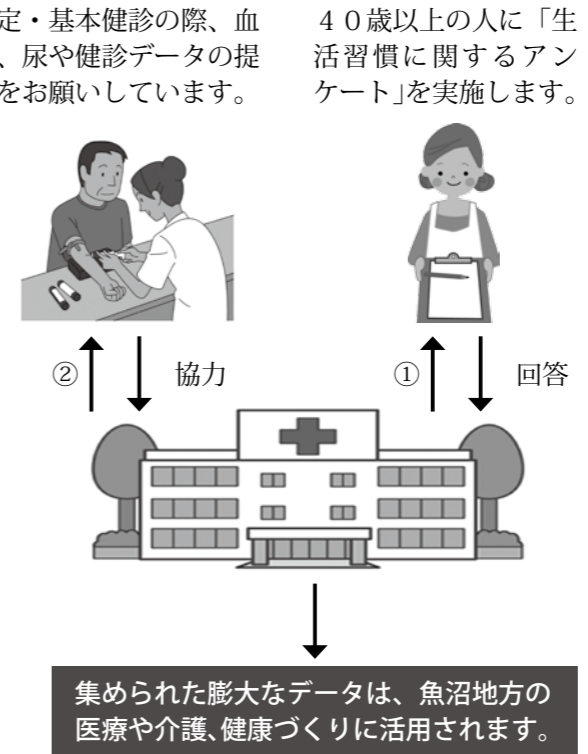
特集1 健康 かけがえのないもの。

未来のための健康調査が始まりました

健康増進室 ☎792-9763

将来にわたる市民の健康づくりのため、新潟大学医学部と協力して「うおぬま地方の健康調査（魚沼コホート研究）」を開始しました。この健康調査は、魚沼地方の市民ひとり一人の生活習慣と健康状態をくわしく調査して、どのような生活習慣がどんな病気になりやすいのか、どのような食生活が健康に良いのかなどについて、長い年月をかけて探っていきます。

調査方法は？



- ① 回答いただいた人に、今後10年間におけるガン・循環器疾患の危険度とアドバイス、食生活についてのくわしい栄養計算結果を送ります。
- ② 協力いただいた人に、普段の健康診断では行わない、1日の塩分・蛋白質摂取量や血管のいたみ具合を表わす検査結果を無料で通知します。



新潟大学 健康増進医学講座  
伊藤 由美 医学博士

コホート研究は、特定の地域の集団を長期にわたり追跡調査し、生活習慣と病気の関係を明らかにしていくものです。「たばこは肺がんリスクを上げる」「塩分の過剰摂取は血圧を上げる」などの今は当たり前になっている健康の常識も、コホート研究の積み重ねによって分かってくるかもしれません。

地域によって過ごしている環境が異なり、健康にいい生活習慣も違ってくるため、魚沼地方で健康調査を実施することが重要です。

アンケートの回答数が多ければ多いほどデータの正確度が増しますので、皆様のご協力をお願いします。

地域に伝わる健康法もコホート研究により、正しいということが証明されたり、逆に間違っていた、なんてことも分かるんですね。

欧米では数10万人の単位でコホート研究が行われていますが、その結果がすべて日本人に当てはまる訳ではありません。また同じ日本人でも、

**アンケートにご協力を！**

まもなくご家庭に、「生活習慣に関するアンケート」（40歳以上対象）が配布されます。ご自身の生活習慣を見直すきっかけに、そして魚沼の未来の健康のために、ご協力よろしくお祈いします。





特集1 健康 かけがえのないもの。

# 治療から予防、そして生きがいへ

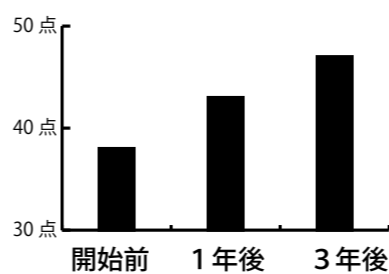
☎ 介護福祉室 ☎ 792-9755

高齢者が継続的に運動を実践することにより、転倒骨折や運動機能の低下を防止し、健康でいきいきとした生活を送ることができるよう、市内7箇所での「若返りトレーニング教室」が実施されています。今号では運動効果や参加者へのインタビューを含め、教室の概要を紹介します。

**注目！**  
上がる体力  
下がる血圧

トレーニングを継続することにより、高齢者でも体力は向上します。特に10m障害物歩行、6分間歩行の値が向上しました。また、トレーニング開始から6か月ほどで、血圧が顕著に下がることがわかりました。

体力テストの推移  
(継続者33名平均点)



エンジョイ  
スポーツクラブ魚沼  
星 俊寛さん



**【教室案内】**

- ☎ 小出郷福祉センター
- 伊米ヶ崎公民館
- ヤッコムゆのたに
- 堀之内体育館
- 広神コミュニティセンター
- 守門庁舎
- 入広瀬保健センター
- ☎ 週1回もしくは2回
- ※曜日会場による
- ☎ 65歳以上の入
- ☎ 週1回コース月1,000円
- ☎ 週2回コース月2,000円
- ※保険料 年1,500円
- ☎ エンジョイスポーツクラブ
- 魚沼(堀之内体育館内)
- ☎ 793・7166

若返りトレーニングは、体にとつて重要な「筋トレ」「ストレッチ」「有酸素運動」の3つの運動療法がバランス良く入っています。一人でやっているとは違って長続きしませんが、教室の仲間が集まることで、楽しく運動を継続することができま。体力づくりと仲間づくりが一緒にできるところが特徴です。

疾病がある人でも、医師の診断書があれば参加が可能ですし、医療と運動指導のスタッフがトレーニングをサポートします。すぐに効果を実感するのは難しいかもしれませんが、効果は100%出ると言えます。集う場所が、病院の待合室から教室に変わり、みんなで楽しく前向きな話ができばいいですね。



サポートするから運動しなさい。」医師は森山さんの運動習慣とやる気に着目し、積極的な治療の方が、病状の悪化を抑えられると判断したそうです。

これを機に、森山さんのトレーニングが再開します。体調によっては厳しい時期

もあつたようですが、とにかくトレーニングを継続しました。支えてくれる仲間と一緒に、少しずつ着実に…。

あの時から3年。今、森山さんは、週2回の卓球を楽しんでいます。これからの夢を伺うと、「気分わず、一生トレーニングしたい。また山登りがしたい。」と語る言葉には、病気になることを感じさせない力強さがありました。

教室では、森山さんを目標とする人も多く、信頼を集めています。今日も教室からは、森山さんと仲間の笑い声が聞こえます。

若返りトレーニングの取材に小出郷福祉センターを訪れると、部屋の隅で酸素ポンベを脇に置き、バイクトレーニングに励むお年寄りが目に入りました。

名前は森山忠郎さん。86歳だそう。森山さんは、若いころから登山に卓球にス

ポーツを楽しみ、活動的な人生を歩んできました。

変化が訪れたのは3年前。いつもは軽々と登っていた山が、すぐに息が上がるようになりまし。卓球をしても、疲



気分わず、一生トレーニング  
森山 忠郎さん(小出島)

れ方が普通でなく、「何かがおかしい」と感じたそうです。

病院へ行き検査を受ける。と、告げられた病名はCOPD(慢性閉塞性肺疾患)。さらに気管支炎を併発し、すぐに入院が必要な状態でした。

普通であれば、家で治療に専念しなければならいのですが、病状が回復した際に、

森山さんが医師から言われた言葉は意外なものでした。「あなたはまだまだ動ける。」



市民の 市民による 市民のための FM放送局の設立にむけて



# 魚沼に FMラジオを

企画政策室 ☎792-1425

特集2



## 主な放送内容

準備会が掲げた5つのテーマを中心に、魚沼の明るい話題や今欲しい情報など、地域に密着した番組を放送します。

### ① 暮らし



音楽リクエストや投稿をネタにしたトーク番組やイベントのお知らせのほか、地元のお店の情報やお得な情報などのCMを放送して、地域産業と市民の暮らしを豊かに元気にします。

### ② 絆



まつりや行事の話題、スポーツ実況中継などを放送します。市民の心をひとつにまとめ、まち全体を広く強く結ぶ番組を放送します。

魚沼市にコミュニティFM放送局を立ち上げるため、今年4月に有志により、魚沼市コミュニティFM設立準備会が結成され、着々と準備が進んでいます。コミュニティFM放送局は、自治体が発行人となることができないため、民間会社を設立して運営する必要があります。準備会では、会社設立と総務省への免許申請手続きなどの準備を行っています。

今号では、準備会の活動の様子や明らかになってきたFM局の内容について紹介します。

### コミュニティFM放送とは？

コミュニティFM放送は、ラジオ放送の一種であり、カーステレオや携帯ラジオなどのご家庭にあるFMチューナー付きのラジオで聴くことができます。地域に密着した情報を提供するための放送で、これまでに280を超える放送局が全国に開設されています。東日本大震災では、被災地のコミュニティ放送局が被災状況や避難所、ライフラインの復旧情報など、被災者の救助・救援に役立つ放送を行い、改めてその有用性が見直されています。

### ③ 教養



趣味の講座、民話・昔話の朗読、子どもの学習番組など教養に役立つ番組を放送します。

### ④ 危機管理



火災、地震速報、避難誘導、医療などの情報を市民にいち早く伝えます。

### ⑤ 観光



市内の観光情報を広く発信するとともに、市外から訪れる観光客に対して市内の道路情報や駐車場への誘導など、地域の観光誘客に貢献します。

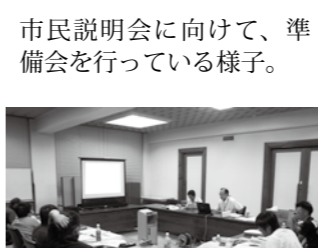


## FM設立準備会

魚沼市コミュニティFM設立準備会は、「魚沼市にコミュニティ放送局をつくりたい！」という熱意を持った市内の20〜30代の若者20名がボランティアで活動しています。(上記写真)



エフエム雪国から講師を招いて勉強会を開催。



市民説明会に向けて、準備会を行っている様子。



市民説明会を5回実施。貴重なお意見をいただいています。

最新の活動状況はFacebookでお知らせしています。  
<https://www.facebook.com/1401448336802020>

2年前に転勤先から魚沼に帰ってきて、堀之内商工会の青年部に加入しました。青年部の活動は非常に楽しく、次第に地域に何かで貢献したいという気持ち芽生えてきました。そうしたなか、FM局設立に向けた事業概要書を目にする機会があり、「これは面白い。やってみよう」と思い、今に至っています。

これからつらく思うこともある放送局では、「食堂の日替わりメニュー」や「盆野球の結果」など、とにかく市民の視線を一番に考えた放送をしていきたい。そして、放送を通じ、市民の皆さんの安心・安全な暮らしに役立ち、明るく夢と希望に輝くまちづくりに貢献していきたいと考えています。準備会も始まったばかりで、まだ不安な部分がありますが、若いメンバーが一つになつて、大きなことにチャレンジしていきたいです。

Interview

魚沼市コミュニティFM設立準備会  
 会長 覚張秀都 さん



## 今後のスケジュール

26年9月	出資者募集受付開始
10月	出資者募集締切
	無線局免許申請
27年1月	予備免許交付
2月	放送会社設立
3月	設備工事着工
12月	設備工事完了
28年1月	放送開始



## 準備会からのお願い

魚沼市のコミュニティFMは、みんなで作るラジオを目指しています。放送が始まりましたら、是非、番組のリスナーになってください。皆さんのリクエストや投稿と一緒に楽しい番組を作りましょう。

そして、出資やスポンサーを募集していますので、事業趣旨にご賛同いただける方は、ご支援をよろしくお願いたします。市民のための放送局の設立に向け、一緒に一歩をふみ出しましょう。

Q 経営は大丈夫なのでしょうか？  
 A ボランティアメンバーの活用や、ケーブルTVのスタジオを共用して初期経費を抑える方策も検討中です。今後の発起人会で経営に関して綿密な計画を策定していきます。

Q どんな会社なのでしょう？  
 A 市民の皆さんから身近に感じていただけるよう、出資者を広く市民から公募する「株式会社」をつくりまします。

Q 放送地域はどうなるの？  
 A 魚沼市内で人が通年住んでいる地域に放送します。難聴取地域には、送信所の増設、ケーブルテレビや地デジ再送信施設による有線放送で全世帯が受信できるように順次整備します。



# 申込み受付スタート

☎ 子ども課 ☎ 794-6027

放課後児童クラブでは、保護者や家族が仕事などで昼間家庭にいない小学生に、適切な遊びと生活の場を提供することで、健やかな成長のお手伝いをします。

- 受付期間  
9月16日(火)～10月15日(水)
- 対象  
保護者等が仕事等で昼間家庭にいない小学生  
※平成27年度から、小学校6年生まで対象となります。
- 利用区分  
入所(通年利用)  
長期(春・夏・冬休みの利用)  
一時(月数回程度の利用)
- 申込み・お問い合わせ  
各施設または子ども課まで  
※申込みの書類は各施設に備えてあります。
- その他  
● 堀之内放課後児童クラブは、平成27年度中に堀之内小学校敷地内に、現在建設中の新施設へ移転を予定しています。  
● 小出地区のクラブで人数が偏る場合は、調整させていただく場合があります。希望のクラブに入所できない場合があります。  
● 保育園、幼稚園の申込みは、10月中旬から開始します。

■ 放課後児童クラブ一覧

名称	実施場所	電話番号	開館時間			
			平日	土曜・長期休み	日曜・祝日	
堀之内放課後児童クラブ	堀之内子育て支援センター	堀之内 409	794-2158	放課後～ 18:30	7:45～ 18:30	休館
小出つくしクラブ	小出児童センター	佐梨 777-4	792-1250			
小出北部つくしクラブ	小出小学校	佐梨 1060	793-2012			
湯之谷放課後児童クラブ	湯之谷児童館	七日市 276	792-1713			
広神東よつばクラブ	よつば児童館	今泉 1995-1	799-3505			
広神西よつばクラブ	広神農村環境改善センター	田中 100-1	799-2964			
守門きのめクラブ	守門庁舎3階	須原 520	797-2314			
入広瀬放課後児童クラブ	入広瀬こどもの家	穴沢 224-3	796-3037			
ひまわり放課後児童クラブ	小出保育園隣り	小出島 666-5	792-3434	放課後～ 22:00	7:00～ 22:00	7:00～ 22:00

貸付割合	年度		
	26・27	28・29	30
2～5割	2万円	1万5千円	1万円
5～8割	2万8千円	2万1千円	1万4千円
8割超	3万6千円	2万7千円	1万8千円

- 農地中間管理機構の仲介条件  
賃借料の支払いは金銭契約であること。(指定口座を通じ支払) 事務手料(賃借料の1%+消費税)が農地の貸し手と受け手ともにかかります。  
● 交付金額(10アール当たり)  

年度	交付金額
平成26年・27年	2万円
平成28年・29年	1万円
平成30年	5千円
- ③ 地域集積協力金  
● 交付要件：… 地域内の農地の一定割合以上が機構に貸し付けられること  
● 交付金額：… 地域内の全農地面積のうち、機構への貸し付け割合の面積に単価を乗じた額  
● 交付金額(10アール当たり)

# 変わる農業 4つの改革

☎ 農政室 ☎ 799-3485

農業従事者の高齢化や後継者不足、耕作放棄地の拡大、食料自給率の低水準などの問題解決のために、今年度から新たな農業政策(4つの改革)が始まります。

### 改革1 農地中間管理機構の創設

農地の有効利用の継続や、農業経営の効率化を進める担い手への農地利用の集積・集約化を進めるため、都道府県に農地中間管理機構(農地バンク)が設立されました。

農地中間管理事業のしくみ

貸付希望者 → 登録借受け → 農地集積バンク → 貸付 → 貸受希望者

市町村・農業委員会・JA等

### 改革2 経営所得安定対策の見直し

旧対策については、農家への一律支払など構造改革にそぐわない面があり、今回の改正で一部支援策の廃止や要件を緩和し、実施されます。

### 改革3 米政策の見直し

米の直接支払交付金については、26年産米から単価を1万5,000円から7,500円/10アールに削減した上で、平成29年まで時限措置として実施されます。畑作物の直接支払交付金(ナラシ対策)は、規模要件が外され、認定農業者等が対象となります。

### 改革4 日本型直接支払制度の創設

多面的機能支払(制度創設)  
● 農地維持支払は、農村の多面的機能を支える共同活動を支援します。  
● 資源向上支払は、農地、水路、農道等の質的向上や長寿命化を図る共同活動を支援します。  
● 中山間地域等直接支払(制度維持)  
中山間地域等の条件不利地域(傾斜地)と平地とのコスト差(生産費)を支援します。

農地中間管理機構への農地の出し手に対する支援制度

☎ 農政室 ☎ 799-3485

面積	交付金額
0.5ha以下	30万円
0.5ha超2ha以下	50万円
2ha超	70万円

- ① 経営転換協力金  
● 対象者：… 経営転換やリタイヤする農業者  
● 交付要件：… 全農地を10年以上機構に貸し付け、かつ、機構から受け手に貸し付けられること  
● 交付金額
- ② 耕作者集積協力金  
● 対象者  
(自作地の場合) 機構の借受農地に隣接する農地を貸付けた所有者(貸付地・借地の場合) 所有者が農地を機構に貸付けた場合の当該農地の耕作者  
● 交付要件：… 交付対象農地を10年以上機構に貸し付け、かつ、当該農地が機構から受け手に貸し付けられること



# 市民相談センター

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、時間超過可)

10月1日から7日は「法の日」週間

**同時開催**  
**くらしの無料相談会**  
**くらしの相談会**

くらしの中のさまざまな問題や困りごと、これまで相談できずにきたことはありませんか。それぞれ専門の相談員が無料で相談をお受けします。

10月2日(木)13時30分～16時

場小出ボランティアセンター

申弁護士相談のみ、市民相談センターへ予約が必要です。(一人につき30分程度・先着順)それ以外の予約は不要ですので、当日会場にお越しください。

## 相談員

弁護士、司法書士、土地家屋調査士、行政相談委員、人権擁護委員、法務局職員、保健師、精神保健福祉相談員

■7月の相談件数  
 ...187件  
 ・電話 116件  
 ・来庁 33件  
 ・その他 38件



あなたに寄り添う  
 親身な相談

## 相談内容

- 土地や建物の売買、相続、土地の分筆・合筆・地籍更正・地目変更、建物の新築・増築・滅失など登記に関する事
- 土地の境界に関する事
- 会社の設立、役員変更などの会社・法人登記に関する事
- 結婚・離婚、養子縁組や国籍取得など戸籍・国籍に関する事
- 地代、家賃などの供託に関する事
- 家庭内、親族間、近隣間の悩みごと、いじめ、不当な差別、虐待などの人権に関する事
- 金銭の貸借、保証、借金(サラ金)、契約等に関する消費者トラブル
- 行政(国県)に関する要望・苦情
- こころと身体の健康に関する相談

# 文化財散歩

No.64



生涯学習課

794-6073

## 市指定文化財の民俗芸能 「守門神楽」

守門地域の神楽は、かつていくつもの集落に伝わっていましたが、戦後、急速に姿を消していったため、昭和39年に細野地区の神楽を「守門神楽」と称して保存するようになりました。

守門で神楽が始まったのは明治の初期の頃と言われています。当時、村の祭礼などには、旅の一座が神楽を舞い、庶民はそのような芸能が来るのを楽しみにしていました。そのうち、それらの芸を習得する人たちが現れ、稽古を重ねては、近隣集落の祭礼や節句、厄払いなどに招かれて、披露していたそうです。

細野の地区では、明治から大正へと時代が移る頃が、最も盛んに行われていたようです。戦争が激しくなってきたため中断してしまいましたが、戦後の昭和24年には、当時の青年たちが古来たちの記憶をたどりながら復活させました。

演目は、「岩戸舞い」「面神楽」「お



「面神楽」

かめ狂言「剣舞い」など多くの内容を持つています。しかし、生活様式の変化などにより、新しい世代が芸を覚えることが難しくなっており、後継者不足が深刻になっています。

## お詫びと訂正

8月10日号文化財散歩で紹介した九頭竜大権現像について、「戸隠神社にある」と書きましたが、正しくは「戸隠神社脇の収蔵庫に保管されている」です。お詫びして訂正します。

商工振興室 792-9753

「商店街の空き店舗に、新規出店しました」



有限会社トラスト  
 代表取締役 目黒大樹さん

# 商工スマイル

地域元気は 商工業の笑顔から

魚沼市空き店舗活用促進事業助成金の活用を

■今年5月に、空き店舗に営業所をオープン

パソコンの情報処理やシステム開発などを手がける『有限会社トラスト』が、小出本町に営業所をオープンしました。営業所内は、一見、カフェのような開放的な雰囲気です。目黒さんは、「パソコンのことで困った時に、気軽に集えるサロンのような空間にしていきたいです。」と話します。



■人目に触れる所に、営業所を構えたかった

新たな営業所として商店街の空き店舗を選んだのは、より地域に密着した企業にしていきたいという想

いがあったからです。「商店街に出店したことで、新しいお客さんも増えてきて、会社を認知してもらえるようになりました。若い人が頑張っているところを見てほしいと思っています。」と目黒さん。今後は、パソコンの操作方法を教えるセミナーの開催や店舗の増加を目指す中で、魚沼を盛り上げていきたいとのこと。

■今回の出店にあたっては、「魚沼市空き店舗活用促進事業」の助成金を活用されました

商業地域の空き店舗に入居し、新たな事業を行う場合、家賃の3分の1以内で上限3万円を10か月間、支援しています。空き店舗への出店を考えている方は、商工振興室へご相談ください。

健康増進室 792-9763

# 健康うおぬま

No.64

ストレス軽減

今日からできる!こころの健康づくり

パート1

ものの見方・考え方を考える

過剰なストレスは心と体に変調をきたします。ストレスをため込まずに上手に発散することが大切です。主なストレス対処法には以下のものがありますので、自分に合った対処法を見つけましょう。

リラックス法を確保する (音楽を聴く、散歩する、入浴など)
ものの見方・考え方を考える
コミュニケーションの取り方を工夫する
睡眠時間を確保する

ストレスと上手につきあい心を楽しむために、今回は「ものの見方・考え方を考える」対処法に焦点をあてて紹介します。

『話ませんか あなたの悩み 心の声を』  
 魚沼地域「命をまもる」自殺予防キャッチコピー



## 心を楽にする3つのコツ

認知 ものの見方・考え方を柔軟にしましょう

「0か100か思考」「べき思考」になっていませんか? 「すべきだ」ではなく、「〇〇だったらいいな~」くらいに考える。

コントロール 自分らしさを保つ

前向きな感覚を忘れていませんか? 嬉しい・楽しい・快適だ・ありがたい”そんな当たり前を感じる工夫をしましょう。言葉に出してみると自分の気持ちも変わります。

コミュニケーション 気持ちのつながり、支え合い  
 皆さんはどんなことに気を遣っていますか?



## 小出まつり

8月25日~27日

威勢のいい神輿の掛け声とお囃子の音色が響いた3日間。熱気に包まれた小出まつりが、今年も賑わいを見せました。



## 花火の下の二人のドラマ



小出まつり花火大会で、米山翔悟さん（26歳・七日市出身）は、緊張の中、自分の花火の順番を待っていました。

米山さんは、自ら上げるスターマインの後に長年付き合った、星由香理さん（26歳・大石出身）にプロポーズをする決意でした。

ドーン。想いの詰まった花火が夜空に輝きます。彼の想いは彼女に届きました。「家族になって、より絆を深めたい。」と米山さん。「びっくりしたけど、うれしかった。」と星さん。さわやかなお似合いのカップルです。

末永くお幸せに。

## 一度でいいので考えて欲しい。それが私の願い。

— 8.21 私の主張 魚沼地区大会



市内中学校代表11人が思いを言葉にして発表したこの大会。最優秀賞は「臓器提供と私の願い」と題した堀之内中学校3年覚張そよさんが受賞。覚張さんは、2年前に亡くした母親が臓器提供した際の思いを述べ、臓器提供の意思表示について考えて欲しいと訴えました。

## つくりたての、撮れたてです♪

— 8.21 夏休みものづくり教室



石膏手形づくりやソーラーカーづくりなど、ものづくりを学ぶ「夏休みものづくり教室」が県立魚沼テクノスクールで開催され、市内の小学生たちが参加しました。木工写真立てづくりでは、出来たての写真立てに早速写真を入れて、ハイポーズ。よくできました。

## 研ぎ澄まされた体と愛車で挑む

— 8.10 枝折峠ヒルクライム in 魚沼



395人の健脚たちが自慢の愛車と共に、全長14km・標高差750mの険しい登り坂のコースに挑みました。男子チャンピオンクラス出場者の迫力あるスタートは、見応え十分。今回は芸人のなべやかんさんらが参加し、選手の笑いを誘って会場を盛り上げました。

## 森の恵みと火の芸術品「白炭」

— 8.3 魚沼！白炭塾



市内の森林整備と木炭生産の後継者育成を目的に「魚沼！白炭塾」を開講し、8人の受講生が製作過程を体験しました。室温45℃の中で真っ赤に焼けた炭を慎重に掻き出すと、全身汗びっしょりに。過酷な作業だからこそ、価値の高い白炭が出来上がるのです。



CO2削減効果 総量64.5トン  
杉の年間吸収量 約4,610本分

# 新エネルギー関連補助金の導入効果

環境対策室 ☎792・9766

平成24年度に実施した新エネルギー関連の補助金で導入された機器の、25年度の活用効果の検証結果をお知らせします。(平成25年度補助実施分は現在データ収集中です)

## 新エネルギー等利用機器普及促進事業 (平成25年度から「再生可能エネルギー普及促進事業」に改定)

対象機器	補助件数	補助金額 (千円)
薪ストーブ	10	1,473
ペレットストーブ	1	45
太陽光発電	10	965
電気自動車 (EV)	1	150
EV用急速充電器	3	1,500
合計	25	4,133

CO2削減効果  
62.9トン

杉の年間  
CO2吸収量  
約4,500本分

## 雪利用住宅導入モデル事業 (平成25年度から「再生可能エネルギー普及促進事業」に併合)

### 雪利用住宅とは

家の中 (高床部分) に雪室を作り雪を溜め、雪室と居室の空気を循環させることで天然の冷房になります。雪には埃や臭いを吸着する性質があるため空気清浄効果もあり、湿度も下がります。また、雪室の隣に部屋を設けることで、電力を消費しない冷蔵庫ができます。

CO2削減効果  
1.6トン

杉の年間  
CO2吸収量  
約110本分

補助件数	補助金額 (千円)	雪冷房	稼働時間 (h)	消費電力 (kWh)	エアコン換算消費電力 (kWh)	電力削減量 (kWh)	節約できた電気代 (円)
1	3,000	LDK (25.8帖)	114	7.9	328	320.1	7,042
		居室 (8帖)	24	0.8	11	10.2	224
		居室 (11帖)	16.5	0.5	13	12.5	275
		合計	154.5	9.2	352	342.8	7,541
		雪冷蔵	稼働期間	消費電力 (kWh)	同規模米用冷蔵庫換算消費電力 (kWh)	電力削減量 (kWh)	節約できた電気代 (円)
		冷蔵室 (4.60㎡)	6月~9月	0	2,635	2,635	57,970



● 注意  
①古い扇風機は、異常な音や振動、においなど製品の変化に気が付けてください。異常を感じたら直ちに使用を中止し、製造事業者や販売店に連絡してください。  
②エアコンの室外機の周りには、物を置かないでください。  
③ガソリンや軽油など危険物を扱うときは、十分に注意して行ってください。

☎ 消防本部予防課  
792・7168

◆【注意喚起】火災が多発しています

市内では、7月に2件の火災が発生しています。火の取り扱い不注意による火災が多発していますので、各家庭で火災予防対策を徹底し、火災を出さないよう十分に注意してください。

●平成26年中(8月20日現在)  
・火災11件  
・負傷者4人

くらし

高齢者悪質商法被害防止共同キャンペーン 9月1日~9月30日  
~高齢者に対する悪質商法被害を未然に防ごう~

うおぬま響きの森コンサート・シリーズ2014第3弾

## 三浦一馬 plays ガーシュウィン&ピアソラ



日時 10/3 開場18:30  
開演19:00

会場 小出郷文化会館大ホール

¥一般3,500円  
学生2,000円

☎小出郷文化会館 ☎792・8811  
チケット絶賛発売中。  
良い席はお早めに。



講師 長岡大学教授  
小川幸代さん

9/27土  
13:30~  
15:30

にいがた連携公開講座  
2014

会場

魚沼市地域振興センター(コンベンションホール)

## 旅日記に見る越後路

雲蝶が活躍した時代の越後路道中

嘉永5年に役所で江戸から出雲崎へ往復した人の旅日記を紹介します。この年は、西福寺が起工された年で、石川雲蝶は39歳でした。江戸から越後入りし、三条と魚沼を行き来していた雲蝶もこの道を歩いていたかもしれせん。当時の越後路の様子を知ること、雲蝶が生きた時代を偲んでみませんか。

※どなたでも無料  
☎ 関野之内公民館  
794・6026

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 ☑ 締め切り  
☑ ホームページ 他 他 申 申し込み  
問 問い合わせ

## 第10回 魚沼市 フォトコンテスト 作品募集



写真:第9回魚沼市フォトコンテスト金賞  
「元気な子どもたち」田中日登志

魚沼の四季をテーマに、市内で撮影された写真を募集します。

☑風景・花・人物・祭り・イベント等魚沼市に関するもの。その他、只見線・尾瀬・秘境奥只見や銀山平、枝折峠、遊覧船など奥只見に関する写真。魚沼市内のダムや橋などの土木施設や工事現場等で働いている作業風景の写真。

☑プロ・アマ、住所問わず、どなたでも  
☑9月30日(火)  
☑魚沼市観光協会  
☎792・7300

石川雲蝶生誕200周年記念シンポジウムのお礼 6月29日に小出郷文化会館で開催したシンポジウムは、全国モーターボート競走施行者協議会からの拠出金を受けて実施したものです。ありがとうございました。



### ◆事業者のみなさんへ 蛾の卵塊除去に協力を

7月下旬から市内で大量発生しましたマイマイガは多くの卵塊を残しており、来春にふ化するおそれがあります。市内で建物等管理されている事業者のみなさんも、引き続き無理のない範囲で除去作業に協力をお願いします。

### ◆大型不用品リサイクル仲介

● 9月21日(日)13時～15時  
● 陽リサイクルハウス(エコプラント隣)

● 大型不用品(通常大型ごみ処理券を貼るもの)のリサイクルの仲介(受入・販売)

● 取扱い品:家具類、ベビ用品、自転車など大型不用品(壊れている物の受入や家電製品、衣類、食品、日用雑貨等は取り扱いません)

● 個人での不用品の搬入・搬出:13時～15時

● 魚沼市消費者協会事務局(市民相談センター内)  
☎792・8844

### 制度・手続き

#### ◆住宅リフォーム支援事業(通常分)を追加募集

多くの市民から利用いただいている住宅リフォーム支援事業(通常分)について、追加募集をしています。

● 補助内容  
● 対象工事費の20%、上限10万円

● 対象となる工事  
● 平成27年2月末日までに完了する工事で、まだ着工していないもの。※予算に達し次第終了します。

● 申請都市整備室(各市民センター)では受け付けられません  
☎799・3134

### 安心・安全

#### ◆秋の全国交通安全運動

● スローガン

“秋の道 早めのライトで事故防止”  
● 9月21日(日)～9月30日(火)

### 職員等の募集

#### ◆魚沼更生園介助員(非常勤職員)

● 募集人員:2人  
● 業務内容:知的障害者の生活介助・支援

● 応募資格:障害者福祉に関心のある人(資格不問)

● 任用期間:平成26年10月1日から平成27年3月31日まで(その後1年単位で更新あり)  
● 勤務地:魚沼市十日町1403番地1「魚沼更生園」  
● 勤務条件:日6時間45分の交代制による週5日勤務(夜勤あり)

● 賃金月額:13万5000円(保育士資格保有者は割増あり)

● 休日:原則週2日  
● 申込方法:9月19日(金)までに履歴書(市販のもの)と有資格者証(あれば)の写しを魚沼更生園に提出してください。

● 魚沼地区障害福祉組合  
☎792・0846

### 募集

#### ◆環境リーダー養成講座

地域や学校などで環境教育を実践する指導者人材(環境リーダー)を養成する講座を開催します。

● 地球温暖化、自然環境、資源循環型社会に関する講義、事例発表、グループワーク

● 1日目:10月4日(土)10時～16時40分、2日目:10月11日(土)9時30分～17時50分

● ※2日間全ての参加が原則、一部欠席の場合は要相談  
● 1日目:上越テクノスクール、2日目:上越市市民プラザ

● 対個人や団体、企業で環境保全活動に取り組んでいる人またはこれから取り組もうと考えている人、学校において環境教育に携わっている人

● 定30人程度 無料 9月19日(金) 申請新潟県環境企画課  
☎025・280・5149



原虫野のザゼンソウ

### 地元産材木材利活用モデル事業

● 農林室 ☎799・4603

里山の整備と伐採した森林資源を有効活用していく活動に対して支援を行います。

- 対象者  
市内の森林組合等(認定事業者)、生産森林組合、自治会のほか、市内在住の3人以上で組織する団体
- 対象地  
市有林(旧慣使用地等)、集落林、生産森林組合所有林、私有林
- 助成内容  
木の伐採から搬出にかかる経費で次の表に掲げる金額

補助対象経費	補助対象額
伐採費	実施面積1畝あたり32万円
集材費	木材搬出量1トンあたり23,000円
搬出費	片道1kmあたり200円(山土場～集積所)
安全講習受講料	実費(上限1人あたり11,000円)
備品(軽架線等)	実費

● 補助金申請に係る提出書類などくわしくは市ホームページをご覧ください。

#### ◆マイカー点検教室

● 10月4日(土)13時～16時

● 場小出郷福祉センター

● 日常的な点検の実施方法、実習車によるトラブル対処法等について、プロの整備士が指導や相談を行います。

● 無料  
● 定50人(先着順)

● 参加者にはマイカーハンドブックと粗品をプレゼント  
● 申請新潟県自動車整備魚沼地域協議会北魚沼分会担当・森山  
☎792・0830



- 交通事故死ゼロを目指す日  
● 9月30日(火)
- 交通の重点  
● 子どもと高齢者の交通事故防止
- 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
- 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- 飲酒運転の根絶
- 横断歩行者の保護(県重点) 間まちづくり室  
☎792・9752
- 魚沼市交通安全協会  
☎792・5275

● 歩行者の道路横断中の交通事故が多発しています。ゆとりと思いやりを持った運転を心掛け、歩行者を交通事故から守りましょう。

● 魚沼市文化協会事務局(小出郷文化会館内)

☎792・8811

## 文化祭作品募集

### ■各地域共通事項

● 高校生以下と文化協会会員は無料、それ以外の人は一入2000円  
● くわしくは小出郷文化会館にある開催要項をご覧ください。

### ■堀之内地域文化祭

● 11月1日(土)～3日(祝月)  
● 9時～17時(最終日は15時まで)  
● 場堀之内体育館アリーナ  
● 出品受付は堀之内公民館にて10月25日(土)・26日(日)の9時～17時に申込書を作品とともに提出  
● 要項等は堀之内公民館にもあります。

### ■小出地域文化祭

● 11月1日(土)～3日(祝月)  
● 9時～17時(最終日は15時まで)  
● 場小出郷体育館  
● 10月5日(日)  
● 申請所定の申込書を事務局へ提出  
● 作品搬入…10月31日(金)13時～17時

### ■湯之谷地域文化祭

● 11月1日(土)～3日(祝月)  
● 9時～17時(最終日は15時まで)  
● 茶席…10時～15時  
● 場魚沼市地域振興センター(道の駅隣)  
● 10月3日(金)  
● 申請所定の申込書を事務局へ提出  
● 作品搬入…10月30日(木)13時30分～18時

### ■広神地域文化祭

● 11月2日(日)・3日(祝月)  
● 9時～17時(最終日は15時まで)  
● 茶席…11月2日(日)10時～15時、11月3日(祝月)10時～14時  
● 場広神体育センターおよび広神コミュニティセンター  
● 10月20日(日)  
● 申請所定の申込書に出品料を添えて広神コミュニティセンターへ提出  
● 作品搬入…11月1日(土)16時  
● 要項等は広神コミュニティセンターにあります。

### ■守門地域文化祭

● 11月2日(日)・3日(祝月)  
● 9時～17時(最終日は15時まで)  
● 茶席…11月2日(日)10時～15時  
● 場須原第一体育館(守門幼稚園前)  
● 短歌・俳句・川柳は10月11日(土)、それ以外は10月18日(土)  
● 申請所定の申込書を守門公民館(守門庁舎2階)へ提出  
● 作品搬入…10月31日(金)9時から(会場設営にご協力ください)  
● 要項等は守門公民館にもあります。

### ■入広瀬地域文化祭

● 11月2日(日)・3日(祝月)  
● 9時～17時(最終日は12時まで)  
● 場入広瀬スポーツセンター  
● 10月10日(金)  
● 申請所定の申込用紙を記入のうえ、最寄りの実行委員、入広瀬公民館まで  
● 作品搬入…11月1日(土)9時～12時  
● 要項等は北部振興事務所入広瀬分室にもあります。



◆「魚沼の達人」募集

魚沼の生活文化の中から生み出されてきた知恵や知識、技術をもった人を顕彰し、その技術等の継承に努めます。

- ①伝統工芸の達人：伝統工芸(民芸品)制作
②生活の達人：衣・食・住(織物、染物、郷土料理、茅葺、わら細工、その他)または、農林漁業、農林水産業(農具類、米、野菜、花作り、畜産、狩猟、川漁等)

- ③伝承芸能の達人：昔話、芝居、音頭とり、神楽、風俗習慣の伝承者等
④地域の達人：自然や環境保全等
※魚沼の生活文化の中から生まれたもので、地域性・歴史・伝承活動を重視します。

◆事務基本科ホームページ作成コース2期11月入校生

期11月11日(火)～3月10日(火)9時～15時40分(土日、12月28日～1月4日を除く平日)

- 結核とは
●結核菌によって主に肺に炎症がおこる病気です。
●通常は、感染しても免疫力により菌の増殖を抑え込みま

健康・福祉

健康増進室
関市 ☎792・9763

①結核予防週間

期9月24日(水)～9月30日(火)
●結核とは
●結核菌によって主に肺に炎症がおこる病気です。

すが、免疫力が弱まっていると発病してしまいます。

- 最近の動向
●結核は過去の病気ではありませんが、日本では1日に62人が結核を発病しています。
●若い頃に感染した人の免疫力が弱まり発病するため、患者の高齢化が進んでいます。

●予防・早期発見
●生後3か月頃～1歳までにBCG接種をしましょう。
●65歳以上の人は、年に1回は胸部レントゲン検査を受けましょう。

②9月は「がん征圧月間」
国民の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。

検診では、自覚症状の無い初期段階のがんを発見することができま

『危険ドラッグ』乱用防止

いわゆる「脱法ドラッグ」の使用が犯罪を犯したり、重大な交通事故を引き起こしたりする事案が後を絶たず、厚生労働省は警察庁と協議の結果、『危険ドラッグ』に名称変更しました。

『危険ドラッグ』は覚せい剤、大麻と同様に、精神への悪影響や意識障害などが起きる恐れがあり、大変危険なものですので、絶対に手を出さないでください。

9月は「食生活改善普及運動推進月間」

健康増進普及月間
いつまでも自立して生活ができる健康な体を保ち、健康寿命を延ばしましょう。

- 目標：食塩の摂取量を減らそう
●成人1日あたり食塩の摂取量の目安：男性9g、女性7.5g未満
●魚沼市の平均は男性11.3g、女性11.1gで、目安量よりも多いこと、国や県の平均よりも多くなっています。

◆9月は「新潟県高齢者見守り強化月間」

近所の高齢者をみんなで温かく見守りましょう。次のようなサインはありませんか。

- ・郵便物や新聞がたまっている
・何回も同じことを尋ねたり、言ったりする
・小さな傷やあざが目につく

◆ひとり暮らし高齢者交流会

今年も全国一斉に赤い羽根共同募金運動が実施されます。お寄せいただきました募金は魚沼市の福祉の推進のため

- 取りまとめ：各地域の嘱託員にとりまとめをお願いしています。募金はあくまでも任意です。協力できる範囲でお願いします。

◆赤い羽根共同募金に協力を

今年も全国一斉に赤い羽根共同募金運動が実施されます。お寄せいただきました募金は魚沼市の福祉の推進のため

- 取りまとめ：各地域の嘱託員にとりまとめをお願いしています。募金はあくまでも任意です。協力できる範囲でお願いします。

◆高齢者交流事業

10月7日(火)
堀之内社会福祉センター
市内巡り、健康講座、昼食会

福祉バザーに協力を
贈答品などの不用品を提供いただき、それらを販売した収益金を福祉に役立てます。

2万の給付金 受付期限は10月1日です

7月1日から、子育て世帯臨時特例給付金と臨時福祉給付金の申請受付が始まっています。公務員以外の人を対象とする可能性のある人には、申請書類を郵送しています。

◆ひとり暮らし高齢者交流事業

10月7日(火)
堀之内社会福祉センター
市内巡り、健康講座、昼食会

◆めぐみ幼稚園未就園児教室

9月27日(土)9時～12時
堀之内社会福祉センター
幼児園の運動会です。未就園は、ゲームやかけっこに参加できます。

毎月19日は食育の日
うま味・香り・見た目・音・歯ごたえや舌触りなど五感で料理を楽しむことで塩分を控えることができます。

Table with 2 columns: 町内, 氏名. Rows include 下町二, 森山正江; 田中町, 下村美晴; 堀之内稲荷町, 大平邦子; 学校町, 山本栄子; 竜光一, 下村和枝.

めぐみ幼稚園未就園児教室
運動会にあつまれ！
9月27日(土)9時～12時
堀之内社会福祉センター



生涯学習・公民館

生涯学習課

申園 ☎ 794・6073

① 目黒邸屋根葺き替え見学会

目黒邸で行っている茅葺屋根の葺き替え作業の様子を、間近で見られる見学会を行います。
日 9月20日(土)13時30分～15時
小雨決行 場 目黒邸
内 茅葺屋根の葺き替え見学・葺き替え作業の解説
対 小学生以上 定 30人(先着順)
料 300円(目黒邸入場料)
中学生以下 免除 9月17日(水)

② ぶちぶちトトへらぶ掘れ掘れ せつまつも掘り大会

10月9日(水)10時～11時30分
※雨天時は10月16日(水)に延期
場 六花園 掘りもほり(指定袋詰め放題お持ち帰り方式)
内 市内在住で就園前の1～3歳児とその保護者
定 50人 料 袋一枚200円
持 タオル、雨具、飲み物、汚れても良い服装、軍手、長靴、着替え、虫除け、ビニール袋
園 芸用スコップ、その他子どもに必要なもの
10月2日(水)10時2日(水)雨天時の実施の有無は、当日8時30分までに決定しますので、それ以後に生涯学習課へお問い合わせください。雨天延期となった場合の参加の可否も併せてお知らせください。
Eメール: syogakusyu@city.yamanashi.jp
市のホームページや携帯電話からも申し込みできます。

◆新湯原立歴史博物館出前講座 「山のつぎあき方を考える」

魚沼地方を中心に、山の利用に関するルールやしぐみを紹介し、人々が培ってきた知恵の中から、これからの自然保護や環境保全について考えます。
日 9月18日(水)13時30分～15時
場 入広瀬庁舎3階
講 新潟県立歴史博物館主任研究員・大柴和正さん
対 どなたでも 料 無料
園 入広瀬公民館 ☎ 796・2322

◆0.3才向け だっこでおはなし

日 9月26日(金)10時30分
場 小出郷図書館おはなしのへや
内 子どもをひざにだっこしながら、絵本や手遊びを楽しみませんか。絵本「ぼうしぴよこ」「このゆびとまれ」「にっこりだれかしら」、大型絵本「にんじんとごぼうとだいいん」などを読みます。
対 どなたでも
園 小出郷図書館 ☎ 792・0337

◆健康ウォーキング教室

体力づくり健康づくりにゆつくり歩きましょう。
日 10月7日(火)19時から
場 伊米ヶ崎公民館集合
内 正しい歩き方をマスターしよう。外をウォーキングします。
講 星俊寛さん(健康運動指導士)
対 どなたでも 定 20人
料 100円
10月4日(日)
持 歩ける服装、靴、タオル
申 伊米ヶ崎公民館 ☎ 792・0082
9時～16時(祝日休館)

スポーツ

◆テニスの日スポーツフェスティバルin月岡

日 9月21日(日)9時～17時※雨天時は9月23日(火)
受付 8時30分～9時
場 月岡公園テニスコート
内 テニス教室、チーム対抗戦
料 200円(ラケット(無い人は、貸出します))
当日9時まで
申 魚沼市テニス協会事務局
小澤 ☎ 090・9638・3197

◆魚沼市民体力測定会

健康になるための第一歩は自身自身の体力を知ることです。気軽に参加してください。
日 9月26日(金)19時～21時
場 堀之内体育館アリーナ
内 握力・上体起こしなど新体力テストの6種目
後日、参加者に測定結果表を提供します。
対 20歳以上 料 無料
持 タオル、飲み物 申 不要
園 エンジョイスポーツクラブ
魚沼 ☎ 793・7166

◆魚沼市ロードレース大会

日 10月5日(日)湯之谷中学校
内 小学1～3年男女2km、小学4～6年男女3km、中学女子3km、中学男子5km、一般男女・シニア(50歳以上)男女5km・10km
9月16日(火)
料 高校生以下500円
一般・シニア1,000円
申 魚沼市陸上競技協会・横山 ☎ 090・2151・8410

◆秋季市民ソフトテニス大会

日 10月12日(日)※雨天時は10月13日(月)受付:小学生・中学生の部 8時30分から、一般の部12時から
場 月岡公園テニスコート
内 中学生(一・二年生)の部 男女、小学生の部、一般(中学三年生以上)の部 男女
対 原則ペア。ペアの片方、または両方が市内に在学・在勤・在住し、審判のできる人、魚沼市ソフトテニス協会に在籍する人
料 一人500円(小学生、中学生の部は無料)
10月1日(水)
申 魚沼市ソフトテニス協会副会長・大平 ☎ 792・5524
他 ひとりでの参加希望は要相談

◆屋内体育施設の利用調整会議

11月1日～4月30日の屋内体育施設の「夜間利用」について、利用調整会議を開催します。定期的な利用を希望する団体は出席してください。
日 9月25日(水)19時から(18時30分から受付開始)
場 堀之内公民館大ホール
内 堀之内・小出・湯之谷・広神・守門地区の夜間利用予約の調整
他 地区ごとに調整を行います。
・入広瀬地区は混雑がみられないので、調整しません。
園 生涯学習課 ☎ 794・6073

催し

魚沼市消費者協会事務局 (市民相談センター内) 申園 ☎ 792・8844

① 秋のワイワイフリーマーケット

日 10月11日(土)9時30分～14時
場 響きの森公園(荒天中止)
内 里山まつり会場で開催
持 マイバッグ(買い物袋は用意していません)
● 出店者募集
・区画面積:25m×25m
・出店場所:受付順に決定
・販売品:生活用品、雑貨、

② 得だね!消費生活ミニ講座

衣料品等(食料品、薬品、動物、自転車等を除く)
料 1店500円(当日徴収)
定 先着20店
10月10日(金)
日 9月20日(土)13時30分～15時30分
場 「食べもの情報」ウソ・ホント「健康食品」で健康が買えますか?
講 群馬大学名誉教授・高橋久仁子さん
場 小出ボランティアセンター
定 50人
料 無料

◆休日林業入門講座(山出前)

自分で山の手入れをして、山をきれいにしてみませんか?皆さんの希望に沿えるよう、今年は出前で講座を行います。
期 9月1日(月)～11月第1週まで
場 十日町、南魚沼市、湯沢町、魚沼市、津南町内(要相談)
対 森林所有者等
定 5～20人(1開催あたり)
※5人以上で申し込みください。
開催予定日の1か月前まで
申 南魚沼地域振興局農林振興部林業振興課・清水・本間 ☎ 025・772・8263

◆佐藤雅久 きりえ展

黒い線による表現から、線に頼らない表現に、先頭に立って大きく変えていった、切り絵作家・佐藤雅久さんの作品展。
日 9月13日(土)～15日(月)9時～17時30分
場 小さい記念館(親柄219番地・広神西小学校近く)
料 無料
園 小さい記念館・吉田 ☎ 799・2004

◆星空と天体観察

日 9月21日(日)19時30分(雨天時は室内で活動)
場 星の家天体観測室「スバル」
内 秋の星座観察
講 須原天文台星の家オペレーター
対 5歳以上 定 先着20人
料 5歳幼児70円、小中学生100円、高校生以上200円
申 北部振興事務所 ☎ 797・2360

◆第5回小北マルシェ

日 9月21日(日)新鮮野菜市8時から、フリーマーケット9時から
場 小出北部公民館・ぱぷ前
● 出店者募集
電話、ファクスで随時受け付けています。
申 小出北部公民館
☎ FAX 792・5336
地域づくり振興公社
☎ 797・3514
FAX 797・3515



魚沼映画の専門店 「人生はマラソンだ!」(R15+)



涙と笑いの人生賛歌エンターテインメント!
日 9月26日(金)19:00
9月27日(土)
① 10:00 ② 14:00 ③ 19:00
9月28日(日)
① 10:00 ② 14:00
場 小出郷文化会館小ホール
料 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
※15歳以下入場不可
園 小出郷文化会館 ☎ 792・8811



9月16日～30日 行事カレンダー	
16 火	9/1 納期限分の口座再振替日（市・県民税、固定資産税、介護保険料、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料） みんなあつまればんきっこ（9:00/小出保育園）
17 水	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	プラネタリウム定期投影（19:00/堀之内公民館）
19 金	ブックスタート（10:00/広神図書館） 目黒邸屋根葺き替え見学会（13:30/目黒邸） キッズ魚沼音楽劇「モモ」 （18:00 開場、18:30 開演 / 小出郷文化会館）
20 土	ノルディックウォーク体験（9:00/小出公園） 日曜なんでも相談会・要予約（8:30/市民相談センター） リサイクルハウス（13:00～15:00/エコプラント隣） キッズ魚沼音楽劇「モモ」 （13:00 開場、13:30 開演 / 小出郷文化会館）
21 日	年金相談日（10:00～15:00/小出ボランティアセンター）要予約 長岡年金事務所 ☎ 0258・88・0006 アートのつぼみ「ダンス」 （17:30～19:00、19:00～21:30/小出郷文化会館）
22 月	
23 火	
24 水	
25 木	年金相談日（10:00～15:00/小出ボランティアセンター）要予約 長岡年金事務所 ☎ 0258・88・0006 アートのつぼみ「ダンス」 （17:30～19:00、19:00～21:30/小出郷文化会館）
26 金	彩月会水墨画展（30日まで / 池田記念美術館） だっこでおはなし（10:30/小出郷図書館） 魚沼映画の専門店「人生はマラソンだ！」R15 + （19:00/小出郷文化会館）
27 土	めぐみ幼稚園未就園児教室運動会にあつまれ～！ （9:00/井口小学校体育館） 小出スキー場周辺自然観察会（9:00/小出公園） 魚沼映画の専門店「人生はマラソンだ！」R15 + ① 10:00 ② 14:00 ③ 19:00/小出郷文化会館） にいがた連携公開講座「旅日記にみる越後路」 （13:30～15:30/地域振興センター） アートのつぼみ「うた」（14:00/小出郷文化会館） 生涯学習体験ひろば（10:00～15:00/堀之内公民館）
28 日	第15回歌の祭典 （開場 11:30、開演 12:00/小出郷文化会館） 魚沼映画の専門店「人生はマラソンだ！」R15 + ① 10:00 ② 14:00/小出郷文化会館）
29 月	第3期納期限（後期高齢者医療保険料）
30 火	第4期納期限（市・県民税、固定資産税、介護保険料、国民健康保険税）

**◆小出スキー場周辺自然観察会**  
 日 9月27日(土) 9時～11時30分  
 場 小出公園センターハウス  
 内容 スキー場周辺の植生を知り、散策の楽しみ方を学びます。 ※雨天の場合は室内で解説会を行います。  
 講師 富永弘さん  
 料 金 無料  
 定 30人（先着順） 9月19日(金) NPO法人スノーパーク小出事務局  
 ☎ 080・8807・9588



小出公園のコスモス

**◆特別電話相談「高齢者トラブル110番」**  
 日 9月18日(木)・19日(金) 9時～18時  
 内容 訪問販売や電話勧誘等の消費者トラブルや振り込め詐欺等  
 場 新潟県消費生活センター  
 ☎ 025・285・4196

**◆高齢者と障害者の困りごと無料法律相談会**  
 日 9月20日(土) 10時～16時  
 内容 高齢者や障害のある人から

**◆各種相談等**  
 の法律相談や、その家族からの法律相談に応じます。財産管理、成年後見、遺言・相続、悪徳商法、借金、社会福祉制度など、法律相談の内容は問いません。  
 ●電話相談（予約不要）  
 ☎ 0570・045533（ナビダイヤル）  
 ●面接相談（予約必要）  
 予約受付電話番号  
 ☎ 025・222・5533  
 場 新潟県弁護士会館（新潟市中央区学校町通1番町1番地）  
 相弁士 新潟県弁護士会 ☎ 025・222・5533

**◆障害者年金無料相談会**  
 日 9月26日(金)、11月28日(金) 13時～16時 ※1・3月も予定  
 場 小出郷福祉センター第3研修室  
 内容 障害者年金受給の可能性の判断、手続きの方法、制度の内容など ※手続き代行は無料相談の対象外 料 金 無料  
 要 事前予約  
 場 新潟県社会保険労務士会 長岡支部 障害年金部代表・井口 ☎ 0258・357793  
 ☎ 090・7680・4088

**◆無料相続相談会**  
 日 9月27日(土) 10時～16時  
 場 長岡市立劇場（長岡市幸町2丁目1番2号）  
 内容 相続税や相続手続き、遺言について  
 相 相続士、司法書士  
 要 事前予約  
 場 新潟県司法書士会 ☎ 025・244・5121



**◆魚沼倫理法人会 モーニングセミナー**  
 日 9月17日(水) 6時～7時  
 場 小出ホテルオカベ  
 演 魚沼市の教育課題  
 講 魚沼市教育長・星勉さん  
 料 金 無料 魚沼倫理法人会・鰐淵 ☎ 792・9837

**◆小出中学校吹奏楽部 オータムコンサート**  
 日 9月23日(火) 開場18時、開演18時30分 小出郷文化会館 大ホール 料 金 入場無料  
 場 小出中学校 ☎ 792・0074

**◆浦町ボランティアバザー**  
 日 9月23日(火) 14時～15時30分  
 場 浦町公民館  
 内容 浦町友愛ボランティアの会・井口 ☎ 792・3020

**◆彩月会水墨画展**  
 期 9月26日(金)～30日(火) 9時～17時（最終日入場は14時30分まで）  
 場 池田記念美術館（南魚沼市浦佐） 内 大嶋月庵、会員作品  
 料 金 70点展示予定  
 場 彩月会・佐藤 ☎ 792・2697

**◆第15回歌の祭典**  
 日 9月28日(日) 開場11時30分 開演12時  
 場 小出郷文化会館大ホール  
 料 金 500円（全席自由）  
 内容 カラオケ熱唱ステージ  
 場 国歌の祭典実行委員会・小島 ☎ 794・3542

**◆うおぬま森の学校 木を植えて百年先の森づくり「記念植樹事業」**  
 日 10月11日(土) 10時～12時頃  
 場 干溝地内  
 ●集合場所：響きの森公園 里山まつり会場（全国植樹祭の旗が目印）  
 内容 第65回全国植樹祭開催記念と、魚沼市制施行10周年記念事業でブナ等の落葉樹を植えます。 料 金 無料  
 持 植樹作業に適した服装（長袖シャツ、長靴、軍手）  
 他 同日開催の里山まつり開会式の終了後、歩いて植樹会場に移動します。植樹の穴は掘ってあります。  
 場 NPO法人魚沼交流ネットワーク ☎ 792・1336

**10月 子育て支援センター**  
 小出子育て支援センターぱびぷ ☎ 792・6356

名称	日時	内容
広場開放	月～金 9:00～16:00	自由遊びなど
びよびよタイム	月～金 10:45～11:00	手遊び・ふれあい体操
誕生会	24日(金) 10:45～11:00	10月生まれ
土曜開放日	4日 11日	9:00～11:30 広場を開放します
	11日	10:00～11:00 絵本の読み聞かせや紙芝居など（多目的室）
身長・体重計測	毎週月曜 9:00～12:00 / 13:00～15:00	
身長・体重計測	20日(月) 10:00～11:30 / 13:00～14:30	離乳食や食事の相談（栄養士同席）ができます。

午後から閉館する場合があります。詳細は「月のおたより」をご覧ください。

**堀之内子育て支援センター ☎ 794・2158**

名称	日時	内容
広場開放	月～金 9:00～15:00	自由遊びなど
わくわくタイム	月～金 10:45～11:00	手遊び・ふれあい体操
誕生会	21日(火) 10:45～11:00	10月生まれ
身長・体重計測	21日(火) 9:00～12:00	

**すくすく広場（親子ふれあい広場） ☎ 792・6356**

会場	日時	内容
守門健康センター	10日(金) 10:00～11:00	ダンボール電車
入広瀬保健センター	17日(金) 10:00～11:00	で遊ぼう

◎育児相談は、各会場で随時受け付けています。

**10月 乳幼児健診等** 健康増進室 ☎ 792・9763

**乳幼児健診**

種類	対象生年月日	期日	受付	会場
乳児(4か月児)	H26.5.13～6.7	9日(木)	13:00～13:15	小出子育て支援センター
	H26.6.8～6.30	30日(木)		
1歳6か月児	平成25年3月	8日(水)	湯之谷保健センター	
2歳児	H24.9.28～10.31	15日(水)		
3歳児	平成23年10月	22日(水)		

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、ご連絡のうえ、治療してからお越しください。

**離乳食講習会・1歳よちよち教室**

事業名	対象(対象外でも可)	期日	受付	会場
離乳食講習会ステップ1	H26年7月生の乳児の養育者	7日(火)	9:30～9:45	小出子育て支援センター
離乳食講習会ステップ2	H26年3月生の乳児の養育者	14日(火)	9:15～9:30	
1歳よちよち教室(親子遊び、歯磨きなど)	平成25年10月生	28日(火)	9:15～9:30	

母子健康手帳



# まらり☆ 魚沼人

～うおぬまびと～



## 魚沼産☆夢ひかり & こぐちますみ 小口真澄さん

「そこ違う。もっと手を上げて。」稽古場には、小口真澄さんの厳しく元気の良い声が響きます。小口さんは、2006年にキッズミュージカル「魚沼産☆夢ひかり」が設立した当初より、演出を担当してきました。

小口さんが演劇を始めたきっかけは、小学校の時に先生に、演劇の脚本・演出担当に指名され、「舞台を作る楽しさや高揚感を感じた」ことが原点。後に、アメリカへ留学し演劇を学び、帰国後は全国各地で演出を手掛けてきました。

「演劇を教えていると、人が少し成長する、一皮むける瞬間に立ち会えるんです。この仕事をしていて良かったと思います。」とやりがい語る小口さんですが、いったん練習が始まると、舞台にはピリッとした緊張感が走ります。一方で休憩時には雰囲気は一変。冗談を話す元気のいい小口さんの周りには、子ども達が集まります。キッズミュージカルを通じ、小口さんは子

どもたちの演技だけでなく、人間性も指導していると感じます。

こつそりと小口さんの印象を生徒に聞いてみました。

「夢ひかりは楽しい。先生は時々怖い時もあるけど、とってもやさしい。」と佐藤珠花さん(井口小3年)。

「先生から指導してもらうと落ち着きます。夢ひかりは私の居場所。」と小林杏歌さん(伊米ヶ崎小6年)。稽古で培われた信頼関係で、先生と生徒はしつかり結びついています。「100年先まで夢ひかりがずっと続けばいいなと思います。」と夢を語る小口さん。次の舞台「モモ」が、もうすぐ始まります。

### モモ

■9月20日(土) 18時30分開演  
21日(日) 13時30分開演  
■小出郷文化会館 大ホール  
■一般1,500円(当日1,800円)  
学生1,000円(当日1,200円)  
幼児無料  
■小出郷文化会館  
☎792-8811

## 市長室だより 人口減少社会へ確かな布石を



今年に入り人口減少問題が連日のように、新聞紙上を賑わせています。そのきっかけの一つが、雑誌「中央公論」に『懐死する地方都市』と題し、日本の人口減少社会に警鐘を鳴らした内容が掲載されたことからでした。

この中で、人口減少研究会メンバーの増田寛也氏は「日本は2008年に人口減少に転じ、これから本格的な人口減少社会を迎えること。人口減少が進むことにより、地域コミュニティの機能が低下するばかりか、医療や教育といった暮らしに欠かすことのできないサービスが維持できなくなる。日本は、全国が限界自治体化する危機を迎えていること。」を指摘し、地方都市の将来を危惧しています。

こうした問題に対応するため、新潟県は人口減少対策委員会を設立しました。また、全国市長会でも31名の市長で組織する「少子対策・子育て支援に関する研究会」が設置され、私も両方の委員として出席することになりました。8月22日には、第1回の研究会が開催され、新潟県から新潟市長と私が出席してきたところです。会場には委員会メンバーの他に20市もの市長らが傍聴者として出席しており、関心の高さを表していました。国・県・市レベルで、この問題に対する活発な議論がされており、確実に訪れる人口減少社会に向けて、対応策を検討していきます。

魚沼市長 大平 悦子

今日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」を5名様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9月25日(木)までに応募してください。

- Q 魚沼市が新潟大学と協力して行う健康調査は、何という研究でしょうか。
- A ①魚沼コホトー研究  
②魚沼コホート研究  
③魚沼コーホト研究

前回の正解は、「③19ha」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。

- 椛沢シツ子さん  
南雲とき子さん  
横山英里子さん  
榎本綾さん  
五十嵐トシエさん

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

## ひとのうごき (7月21日～8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。

お誕生おめでとうございます	滝沢 咲耶	古田島 遥馬	佐藤 美怜	森山 堅太	上村 護	伊藤 颯大	櫻井 颯空	佐藤 夏音	鈴木 華芽	木村 真優	高村 拓海	高橋 洗羽	風間 翔空	井上 棕雅	庭野 琳太郎	佐藤 あんじ	山田 かな	佐藤 仁	五十嵐 一稀				
洋介・直美	洋平・宏美	進矢・佐知子	敬三・恵美子	則文・麻利子	智貴・有未	忍・希美	恵祐・慧子	崇広・早苗	健宏・歩美	誠・はるか	隼人・由美子	真光・麗子	淳平・摩希	学・鮎美	亮・あさい	智也・琴乃	一欽・裕美子						
山ノ手町一	原一	四番町一乙	小出稲荷町二	小出稲荷町二	谷地町	羽根川四	若葉町	サノコボ2	中原	虫野	井口	七日市	大下	大下	律沢	律沢	東中	新下					
和田 カネ	堀之内稲荷町 95歳	堀之内東町 85歳	小町 95歳	新道島 98歳	魚野地 90歳	羽根川一 94歳	羽根川二 64歳	羽根川三 91歳	十日町 85歳	上ノ原 92歳	上ノ原 101歳	七日市新田 92歳	吉田 62歳	吉田 85歳	律沢 97歳	上折立 87歳	雁坂下 94歳	小平尾 79歳	外山 57歳	並柳 89歳	今泉 100歳	長松 93歳	
小沼 正雄	新保 87歳	鈴木久次郎	新保 73歳	高林 行野	山田下 90歳	田畑 シゲ	赤土 82歳	榎本サヨ子	細野 64歳	大塚 道子	松川 90歳	大平 金三	長島 92歳	大平 春松	長島 91歳								

人口と世帯数 (H26.8.1現在)

	人口	うち外国人	増減
男	19,139	35	28
女	20,027	146	-16
計	39,166	181	12
世帯数	13,520		42

### 表紙の写真



8月24日(日)に「八幡宮相撲大会」が開催され、堀之内小学校の一年生から六年生までが会場に集いました。

名勝負がたくさんありました。土俵上で「勝負あったか」と思うと、すぐに形勢逆転。一進一退の相撲に、会場はどよめきます。行司も勝負の一瞬を見逃すまいと、真剣な眼差しです。

### 編集後記



フルマラソンで4時間を切ることを「サブ4(フォー)」といい、ランナーの一つの目標となります。数年前から始めたマラソンですが、私は「サブ4」を達成したことがありません。雪解けから少しずつ走ってきましたが、夏場の暑さなど理由に、例年のごとく練習もサボりがちに…。継続は力なり。健康特集の森山さんを見習い、練習量を増やしていこうと思う、今日この頃です。(M)



# 児童絵画

No. 116

今月は堀之内小学校の児童の作品です



「レインボー花火」  
1年 星野仁 さん



「勝負だ!!」  
5年 若井隆二 さん



## 鶏むね肉と野菜の揚げ浸しジュレ (主菜)

### 材料 (4人分)

鶏むね肉	1枚	だし汁	カップ2
塩、こしょう	少々	揚げ油	
片栗粉	大さじ1	しょうゆ	大さじ4
ミニトマト	12個	みりん	大さじ4
なす	2本	粉ゼラチン	
ピーマン	2個	水	大さじ1
かぼちゃ	60g	パセリ	みじん切り

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.116

- ①ミニトマトはへたを取る。なす、ピーマン、かぼちゃは一口大に切り、なすの皮目に厚みの半分くらい格子に切れ目を入れる。鶏肉は皮を取り、そぎ切りにし、塩こしょうで下味をつける。ゼラチンは水大さじ1でふやかす。
- ②鍋にだし汁、しょうゆ、みりんを入れてひと煮立ちさせ①のふやかしたゼラチンを加えて溶かす。
- ③①の野菜は160℃の油で素揚げにし、油をよく切り②に浸す。①の鶏肉に片栗粉をまぶして170℃の油で揚げて、油を切って②に浸す。
- ④②の鍋に入ったものをボウルに移し、冷蔵庫でゼラチンが固まるまで冷やす。
- ⑤器に盛り、パセリをちらす。

とろみを使って適塩に。ゼラチンや片栗粉などでとろみをつけて、素材と絡めると、素材にしっかりと味をつけなくても、とろみの味だけでおいしくいただけます。また、だしのうま味を利用すると薄味でおいしく食べることができます。素材の味をよく味わって食べることで塩を控えることができます。

エネルギー	342kcal	たんぱく質	17.5g
脂質	19.2g	炭水化物	21.5g
		塩分	2.8g



小出青空チームは富山県、新潟県、長野県の選抜32チームが出場する第12回北信越少年野球大会に出場しました。1回戦で富山市内の選抜チームと対戦。善戦しましたが、残念ながら負けてしまいました。けれど、その中で得た貴重な経験は、これからの野球人生にきっと役立つことと思います。これからの球児の活躍を期待します。がんばれ青空。

野球スポーツ少年団  
「小出青空チーム」

新コーナー  
がんばる

魚沼っ子



No. 1