



市報

Uonuma

うおぬま

人と四季がかがやく 雪のくに



No.70

8 / 10 2010

特集 お知らせします
水道・下水道料金の改定

ホームページ <http://www.city.uonuma.niigata.jp/>
Eメール reference@gov.city.uonuma.niigata.jp

「もう一回！」雪山の山頂めざして駆けあがれ！（7月24日「夏の雪まつり」銀山平キャンプ場特設会場にて）

新潟県×魚沼市

新潟県総合防災訓練

毎年、県内各地で実施されている新潟県総合防災訓練が魚沼市で開催されます。40以上の関係機関、団体などが参加します。

中山間地域で大規模地震が発生したと想定し、災害時要援護者の避難支援訓練、孤立集落からの住民救出訓練など、地域の自主防災会や関係団体などの災害対応能力の向上を図ります。

日時 平成22年9月1日(水)
8:30~13:00まで

場所 入広瀬小中学校グラウンドほか

主催 新潟県・魚沼市

※市単独の防災訓練は、10月24日(日)8:00~市内一斉サイレンにて実施します。自主防災会ごとに避難訓練等に取り組んでください。なお、今年はメイン会場は設定しません。

①災害時要援護者の避難支援訓練(H19年度)の様子。雨のなか、皆さんからご協力いただきました。②炊き出し訓練(H21年度)大勢で協力しながら、本番さながらに素早い炊き出しができました。③初期消火訓練の様子(H19年度)炎の勢いに圧倒されながらも、無事に消火できました。④ヘリコプターを使った救助訓練。訓練といえど、会場は緊張感に包まれました(H21年度)。



きらり☆魚沼人

~うおぬまびと~



魚沼市青少年健全育成市民会議の皆さん

町村合併と同時に発足した、魚沼市青少年健全育成市民会議。その活動の一部をちょっと覗かせていただきました。

「しねれや、しねれや、しねれや、しねれ!…」しねり弁天たたき地藏まつりの締め踊りが行われる午後9時ころ、会場の一角に、魚沼市青少年健全育成市民会議と保護司の皆さんが集合します。祭りが終わっても遅くまで外に出ている小中学生がいないか、巡回をするためです。青少年健全育成市民会議の会長を務める尾澤重男さんは、集まったメンバーの皆さんに巡回の手順を説明します。そして祭りが終わり、静けさを取り戻した通りへ、歩き始めました。



青少年健全育成市民会議の立て看板。大人になると、今までのやり方や生き方などを変えることは難しいもの。それでも、何か間違いに気づいたときは、素直にやりなおす勇気を持ちたいものです。

魚沼市青少年健全育成市民会議では、しねり弁天たたき地藏まつりでの巡回のほかにも、色々な活動を行っています。会議なども含めるとほとんど毎月活動しており、その活動は、各地のお祭りや少年相撲への協力などさまざま、子どもたちとの関わりがとても深いことがわかります。青少年健全育成市民会議の活動において、『子供たちへの愛情』は原点となるもののひとつ。尾澤さんや会員の皆さんはあたたかく、ときには厳しく青少年の皆さんに接し、過った道を進まないようにと願いながら、元気に活動を続けています。



2月に行われた豆まきの様子。子どもたちのふれあいを大切にしています。

◆魚沼市青少年健全育成市民会議のホームページもご覧ください。
<http://www.uonuma.ne.jp/seisyonen>



祭りの通りから少し外れれば夜道は危険がたくさん。路地裏や、魚野川の河川敷にも範囲を広げ巡回します。

穏やかな笑顔で巡回する尾澤さん。「お祭りだからね。若い子だってちょっとは羽目をはずしたいんだよ。」と、目を細めながら話しますが、暗い路地裏や街頭の少ない川沿いを巡回するときには、子どもたちが危険に巻き込まれていないかを注視する厳しい眼差しにほんの一瞬変わります。そして、祭りの余韻に浸り、なかなか帰路に就かない子どもたちの姿があると、「10時までには帰ってね。」と、通りすがりに優しく声をかけました。



- 2 きらり☆魚沼人
- 3 特集・水道と下水道料金の改定について
- 7 新潟県×魚沼市 合同防災訓練の実施
- 8 こんにちは、UCTです
- 9 人権擁護委員さんの紹介等 / 市民相談センター
- 10 環境インフォメーション
- 11 THE 政策
- 12 健康うおぬま
- 13 コミュニティ協議会設立 / 商工スマイル
- 14 フォトスケッチ
- 16 お知らせ記事
- 24 魚沼市文芸/ひとのうごき
- 25 市報クイズ、文化財散歩 / ちょっとひとこと / 市長室だより
- 26 児童絵画 / ミニミニクッキング

表紙の1枚◆7月24日と25日に開催された、「うおぬま夏の雪まつり。」真夏の銀山平に現れた雪山に子ども達は大喜び! 何度も雪山に登っては滑り、「キャーキャー」と楽しそうに“涼”を感じていました。

特集 公営企業 水道・下水道料金の改定

公営企業の料金に関しては、合併から5年が経過していますが、旧町村の料金をそのまま引き継いでいるため地域により料金が異なり、格差が生じています。

料金改定については、これまで市報で3回にわたりお知らせしてきたほか、市民説明会を開催してきました。

皆さまのご意見を参考に、景気・雇用状況が厳しい現状から、大口利用者（事業所等）への負担軽減を図るために、従量料金の水量区分を簡素化する特例措置を設けることとしました。市報2月10日号で掲載した料金案を次のとおり変更し、値上げとなる地域には激変緩和措置（経過措置）を適用し、平成22年9月以降、段階的に統一します。

水道

1, 従量料金の変更

水量区分3 1 m³以上の料金を「1 1 m³～3 0 m³」の区分と同様とする措置を講じました。

水量区分 (m ³)	従量料金	
	2/10号時点改定案	変更後料金
1～10	58.80円	57.75円
11～30	134.40円	134.40円
31～100	139.65円	
101～1,000	144.90円	
1,001～	150.15円	

3, 水道料金一覧表

メーター口径	基本料金	従量料金	
		使用水量 10m ³ まで	使用水量 10m ³ 超
13mm	766.50円	1 m ³ につき 57.75円	1 m ³ につき 134.40円
20mm	1,596.00円		
25mm	2,436.00円		
30mm	3,664.50円		
40mm	6,457.50円		
50mm	11,172.00円		
75mm	26,103.00円		

小出・守門・入広瀬地域については右記の激変緩和措置の額による。

2, 料金の体系

$$\text{水道料金} = \text{基本料金} + \text{従量料金}$$

- 基本料金 ・使用の有無に関わらない料金設定
・メーターの口径別に設定
【設定の趣旨】
・いつでも水が使える状態にしておく維持管理費の一部をまかなうため
・メーターの口径が大きいほど一時に大量の水の使用が可能であり、それに対応するための施設に、経費がたくさん必要なため
- 従量料金 水量が増えるごとに高い単価を設定（区画式てい増型）
【設定の趣旨】
・生活用水（飲料水）の価格上昇を抑え、市民生活を安定させるため
・大量の水の使用に対応するための設備の経費が必要のため
・節水の推進のため

4, 料金の激変緩和措置

小出・守門・入広瀬地域の従量料金については大幅な値上げとなるため、下表のとおり平成24年度で同じ料金となるよう、3年間で段階的に調整します。

開始時期	従量使用量と料金	
	使用水量 10m ³ まで	使用水量 10m ³ 超
H22.9.1～H23.5.31	1 m ³ につき 36.75円	1 m ³ につき 113.4円
H23.6.1～H24.5.31	1 m ³ につき 47.25円	1 m ³ につき 123.9円
H24.6.1～	1 m ³ につき 57.75円	1 m ³ につき 134.40円

下水道

1, 従量使用料の変更

水量区分5 1 m³以上の使用料を「1 1 m³～5 0 m³」の区分と同様とする措置を講じました。

水量区分 (m ³)	従量使用料	
	2/10号時点改定案	変更後料金
1～10	120.75円	120.75円
11～50	215.25円	215.25円
51～200	220.50円	
201～1,000	225.75円	
1,001～	231.00円	

3, 下水道使用料一覧表

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	1 m ³ につき 120.75円	1 m ³ につき 215.25円

ただし、H25.5.31までは各地区が右記の激変緩和措置の額による。

2, 使用料の体系

$$\text{下水道使用料} = \text{基本使用料} + \text{従量使用料}$$

- 基本使用料 使用の有無に関わらない料金設定
【設定の趣旨】
・「いつでも下水道が使用できる状態」にしておく維持管理費の一部をまかなうため
- 従量使用料 水量が増えるごとに高い単価を設定（区画式てい増型）
【設定の趣旨】
・生活排水の料金価格の上昇を抑え、市民生活を安定させるため
・大量の汚水処理に対応するための設備の経費の増を、処理水量に応じて配分するため

4, 使用料の激変緩和措置

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す。

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

水道料金の計算例

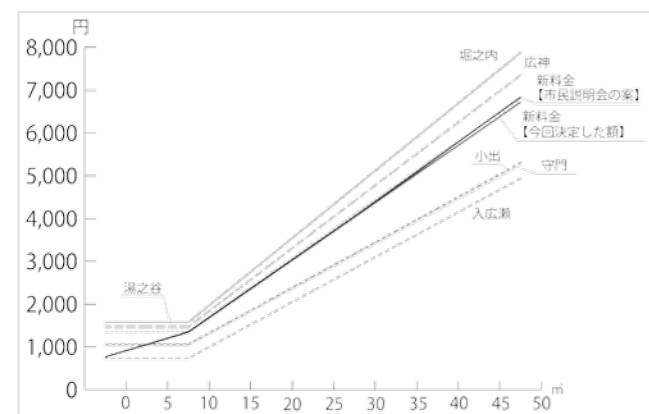
- 口径 13mm のメーターで、50m³使用した家庭の場合
- ◆堀之内・湯之谷・広神地域
基本料金 766.50円
従量料金（使用水量 10m³まで）
57.75円×10m³= 577.50円
従量料金（使用水量 10m³超）
134.40円×40m³= 5,376.00円
計 6,720円（円未満切捨）
 - ◆小出・守門・入広瀬地域（H22.9.1～H23.5.31の場合）
基本料金 766.50円
従量料金（使用水量 10m³まで）
36.75円×10m³= 367.50円
従量料金（使用水量 10m³超）
113.4円×40m³= 4,536.00円
計 5,670円（円未満切捨）

下水道使用料の計算例

- 汚水 50m³を下水に排水した場合
- ◆入広瀬地域以外の地域（H 22.9.1～H 23.5.31 までの場合）
基本料金 840.00円
従量料金（下水排除量 10m³まで）
100.80円×10m³= 1,008.00円
従量料金（下水排除量 10m³超）
186.90円×40m³= 7,476.00円
計 9,324円（円未満切捨）
 - ◆入広瀬地域（H 22.9.1～H 23.5.31 までの場合）
基本料金 840.00円
従量料金（下水排除量 10m³まで）
100.80円×10m³= 1,008.00円
従量料金（下水排除量 10m³超）
171.15円×40m³= 6,846.00円
計 8,694円（円未満切捨）

水道・下水道 新旧料金・使用料比較表

水道（口径 13mm：50m³まで）

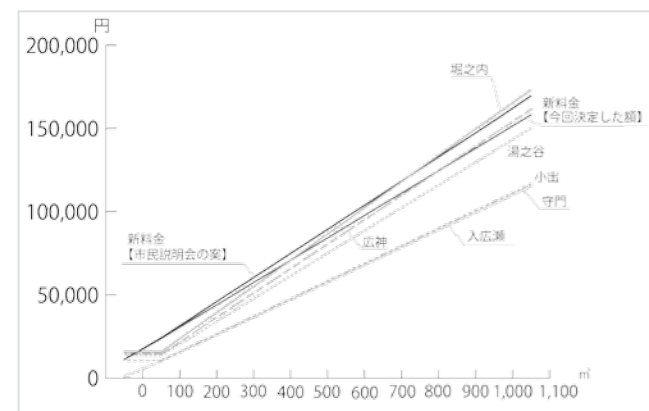


水道は、84%の方が口径 13 mmのメーターを利用しています。

10m³まで一定の基本料金である旧料金体系に対し、使用量に応じていただく新料金体系は、一人暮らしの方など 10m³未満の使用量の家庭は、料金が低くなる傾向にあります。

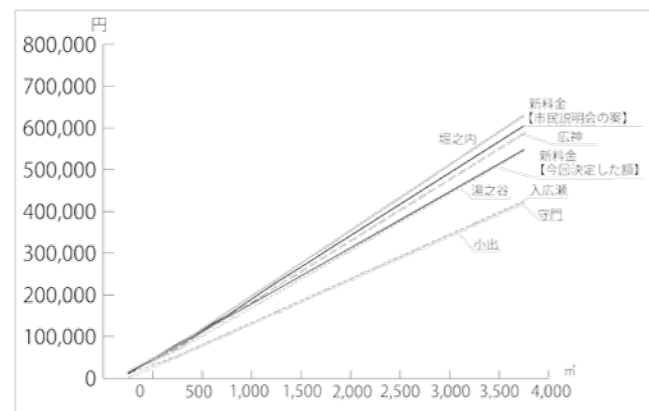
市民説明会での料金案は、湯之谷地域とほぼ同じですが、修正決定した料金は湯之谷地域より低くなっています。

水道（口径 50mm：1,100m³まで）



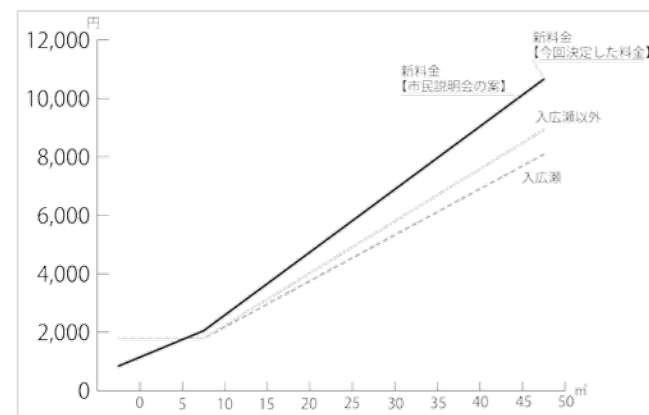
1,100m³では、市民説明会での料金案は堀之内地域の次に位置していますが、修正決定した料金は広神地域より低くなっています。なお、基本料金の関係で 800m³以下では、新料金が高めとなっています。

水道（口径 50mm：4,000m³まで）



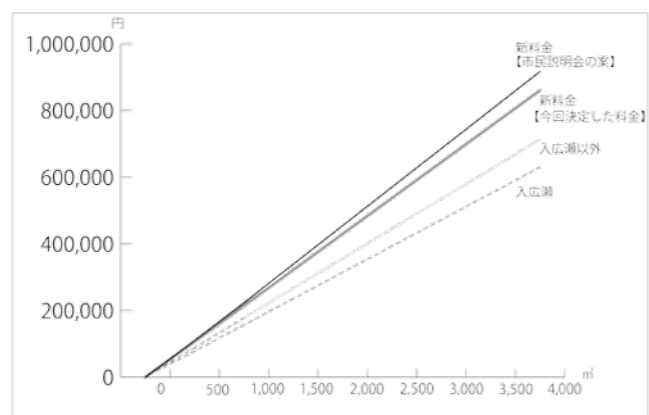
4,000m³では、市民説明会での料金案は、堀之内地域の次に位置していますが、修正決定した料金は湯之谷地域とほぼ同じになっています。

下水道（50m³まで）



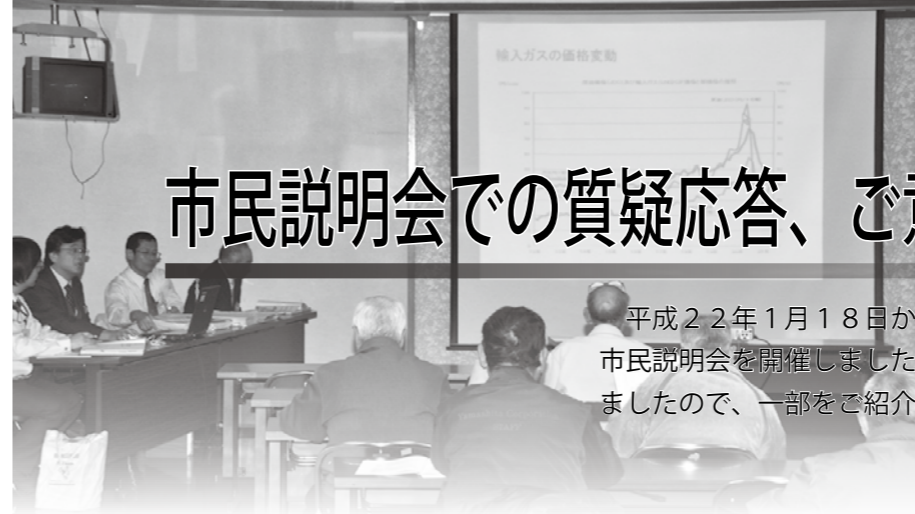
水道と同じく、一人暮らしの方など 10m³未満の使用量の家庭は、料金が低くなる傾向にあります。なお、50m³以下では、市民説明会での使用料案と修正決定した使用料は同額となります。

下水道（4,000m³まで）



4,000m³で、修正決定した使用料は、市民説明会での使用料案より 56,000 円ほど低くなります。

市民説明会での質疑応答、ご意見



平成 22 年 1 月 18 日から 2 月 10 日まで、市内 12 会場で料金改定の市民説明会を開催しました。たくさんの貴重なご意見やご質問をいただきましたので、一部をご紹介します。

水道について

Q. 料金算定が 4 年というのはどういう根拠ですか？

A. 日本水道協会発行『水道料金算定要領』では、料金算定期間は概ね将来の 3 年～5 年を基準とする、とあるため、4 年としました。

Q. 料金の値上げをしなければ運営できないのですか？

A. 人口減少等に伴う料金収入の減少により、現状の料金で運営するには一般会計からの繰入れ（税金の投入）を増額することになります。全体的には値上げですが、料金統一が主な目的であり、値下げとなる地域もあります。

Q. 合併をしたのだから、市街地も山間地も関係なく、統一をするという姿勢なのですか？

A. 水の供給は、市内で同じサービスを受けられるよう努めており、費用負担の均一化についても、早急に行う必要があります。水の供給サービスは、地域の環境や条件の違いで不公平にならないように進めています。

Q. 地域の環境や条件も統一してから値上げをしては？

A. 旧町村から引き継いだ施設の整備を実施してからでは、料金統一作業が大幅に遅れてしまいます。

下水道について

Q. 下水道に接続することによって使用量は増加するように思いますが、実際に接続している世帯の割合は 60%程度と聞いています。今後接続を促進し、使用量を増加させるよう努力してください。

A. 平成 20 年度末の水洗化率は供用開始間もない地域で 55.5%ですが、全体では 91.7%です。普及率は年々向上していますが、今後は未接続世帯に個別にお願いしたいと考えています。

Q. 料金収入の推移は下がり傾向。平成 26 年度にはまた値上げするのですか？

A. 今回は平成 22 年度から 4 年間の算定であり、平成 26 年度以降の試算は行っていません。正確には見込んでいません。引き続き、維持管理費を削減し、料金の適正化と事業の安定経営に努める必要があると考えます。

Q. 値上げ幅をもっと緩やかにできませんか？

A. 今回の料金改定は、平成 22 年度から 25 年までの 4 年間の算定です。平成 25 年度には算定どおりの料金額とするため、示した 4 年間で段階的に上げる激変緩和での改定を考えています。

今回の改定では、「公営企業会計は料金収入で運営する」という原則をできるだけ守るよう、経営の安定を視野に入れて算定しました。

経営基盤の強化により、市内均一で安定したサービスの供給に努めていきます。



皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

お問い合わせは…

企業課お客様サービス室

〒 946-0011 小出島 7 8 8 番地

TEL 792-1118

FAX 792-1119

※料金改定についての説明や市民説明会での質疑応答については、魚沼市ホームページでもご覧いただけます。

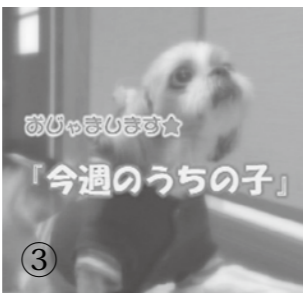
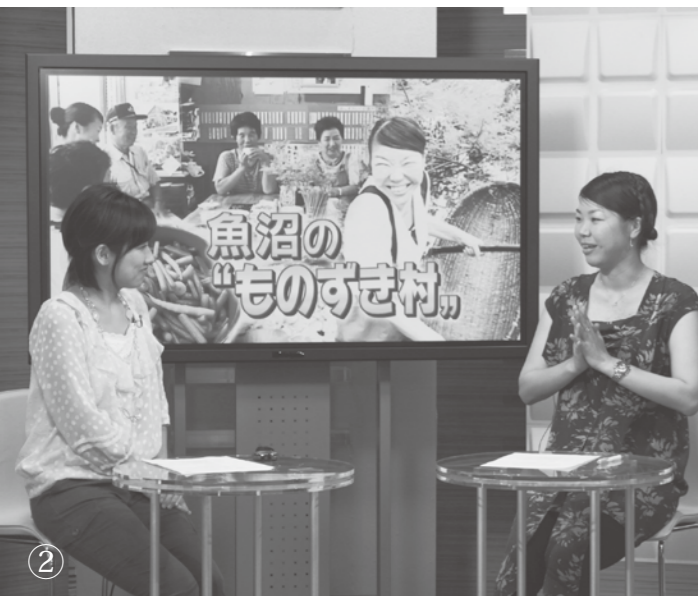


UCTの番組はこんなところでも放送されています

◆信越トライウォーク
新潟県と長野県のケーブルテレビ8局が、地域のイベント情報や特産物、観光情報などを他県に伝える情報番組。(全国で約150万世帯に放送)

◆NHKケーブルテレビ便り
NHK新潟放送局「夕方ニュース610」内で、県内のケーブルテレビ各局で制作された情報を放送するコーナーです。(これまでに7回放送されました。)

◆足立区・豊島区の各ケーブルテレビとの番組交換や映像提供
足立区…約16万世帯に放送
豊島区…約13万世帯に放送



①スタジオでの収録風景。②NHKスタジオでの生放送の様子。NHK新潟放送局の川端アナウンサーとともに、生放送で臨みます。③『こんにちは魚沼』の人気コーナー“今週のうちの子”。毎回かわいいペットが登場し、視聴者を癒してくれます。④同じく『こんにちは魚沼』から、野菜づくりを応援する“農業日記”の撮影風景。視聴者からの質問にもお答えしています。⑤信越トライウォークの打合せ風景。長野県の飯山市で行われます。⑥堀之内地域で伝統的に歌われる『天神囃子』。後世に残したいとの想いから、映像収録を行いました。

“いつもとなりにUCT”

こんにちは、魚沼ケーブルテレビです

魚沼ケーブルテレビ(以下「UCT」)では、市内で行われるイベントや生活に役立つ情報を伝えるため、『こんにちは魚沼』を制作・放送しています。UCTに加入できるのは、現在堀之内地域のみとなっていますが、5月からは魚沼市のホームページでも『こんにちは魚沼』(一部)が、どなたでもご覧いただけるようになり、ケーブルテレビがより身近なものとなりつつあります。

「いつもとなりにUCT」を合言葉に、今日も市内各地取材しています。

魚沼の旬な情報を広く発信するためにも、取材先でお目にかかることがあれば、ご協力をお願いします。

UCTへの新規加入申込を受付けています

堀之内地区の方で、新たにケーブルテレビに加入したい方は、情報システム室へお電話ください。

問 情報システム室(堀之内庁舎)

☎ 794-6070

人権擁護委員に感謝状

お疲れさまでした

人権擁護委員として、長い間ご尽力いただいた堀之内地域の松永祐真さんと入広瀬地域の樺沢敏夫さんが6月30日で退任されました。

退任にあたり、松永さんには、法務大臣から、樺沢さんには、新潟地方法務局長から感謝状が贈呈されました。



松永 祐真さん



樺沢 敏夫さん

新しい人権擁護委員

よろしくお祈りします

堀之内地域の宮和子さんと入広瀬地域の佐藤利昭さんが、7月1日付で法務大臣から委嘱を受けました。

<電話番号>

左) 佐藤利昭さん ☎796-2271

右) 宮和子さん ☎794-2014



みんなで築こう 人権の世紀
～ 考えよう 相手の気持ち 育てよう 思いやりの心 ～

市民相談センター no.3

生活が大変!...実はサラ金が原因

相談センターでの相談事例から

「生活が苦しい!!もう限界…」

相談のなかで、高金利でサラ金等からの借入れが数社あり、返済が多額に上っていることが判明

法律の専門家を紹介

金利の引き直し計算等により、生活再建へ

複数のサラ金会社等から借りた借金が返せない…そんな方は一刻も早い相談を!

※市民相談センターでは、借金問題だけでなく生活全般の相談に応じております。ひとりで悩まずご相談ください。

<今後の予定>

◆消費者法律相談(無料弁護士相談)
9月14日、10月6日、11月9日

※詳細は、市報お知らせ版(25日号)の「各種相談等」でご案内します。

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

【5月・6月市民相談センター相談件数】183件(うち電話94件、来庁78件)

くらしの情報 vol.3

悪質業者はあなたを狙う!

あわてないで!
それは、クリックしただけで料金請求する手口!



<事例と注意点>

パソコンや携帯電話で興味のあるサイトへアクセスし、何らかの項目をクリックしたところ、いきなり「登録ありがとうございます。」などと表示され、料金を請求された…という事例があります。

『登録されました』『入会ありがとうございます』と表示されても、契約が成立しているとは限りません。安易に料金は支払わず、市民相談センターや下記へご相談ください。

<消費者ホットライン>

☎0570-064-370

(まろうよ、みんなを!)

- ◆興味本位のアクセスはやめよう!
- ◆言われるがままに支払わない!
- ◆記録を残そう!



地球にやさしい「循環型社会」のススメ

3Rを実践しよう!

人々が求めてきた便利で快適な生活は、物質的に豊かになる一方で、「大量生産・大量消費・大量廃棄」に支えられてきました。このようなライフスタイルを見直し、この美しい豊かな自然環境を次世代へつなげていくために必要となるのが『3R』の推進です。

限りある地球の資源を大切に使い、ごみをできるだけ少なくする「循環型社会」の実現に向けて、今、わたしたちができること、やらなければならないことを考えてみませんか。

「循環型社会（環境問題）」キーワード **3R**。大切なのは、その順番です。

1. Reduce ごみを減らそう

リデュース

まずは、ごみを出さないこと。ごみを減らすことが大切です。

- *マイバッグを持参しよう（レジ袋をもらわない）。
- *割り箸ではなくマイ箸を使おう。
- *使い捨て商品はなるべく選ばず、詰め替え商品を選ぼう。
- *水分の多いごみは必ず水切りし、生ごみはコンポストや生ごみ処理機を使用しよう。

2. Reuse 再使用しよう

リユース

次に大切なのは、使えるものは繰り返し使うことです。

- *不用品でも、フリーマーケット等を利活用し、再使用しよう。
- *お酒やジュースなどは、洗浄すれば使える“リターナブルびん”を選ぼう。
- *修理して、色々なものを長く使おう。

3. Recycle 再資源化しよう

リサイクル

3番目に大切なことは、使えなくなったものを再資源化することです。

- *資源ごみは、正しく分別して排出しよう。
- *スーパーなどの店頭回収に協力しよう。
- *リサイクル品を購入しよう。



ごみを減らし、使えるものは繰り返し使い、使えなくなったら資源として再利用することが、循環型社会をつくることに繋がります。すべてではなく、まずはできることから1歩ずつ取り組んでいきましょう。

総合計画「後期基本計画」

策定状況をお知らせします

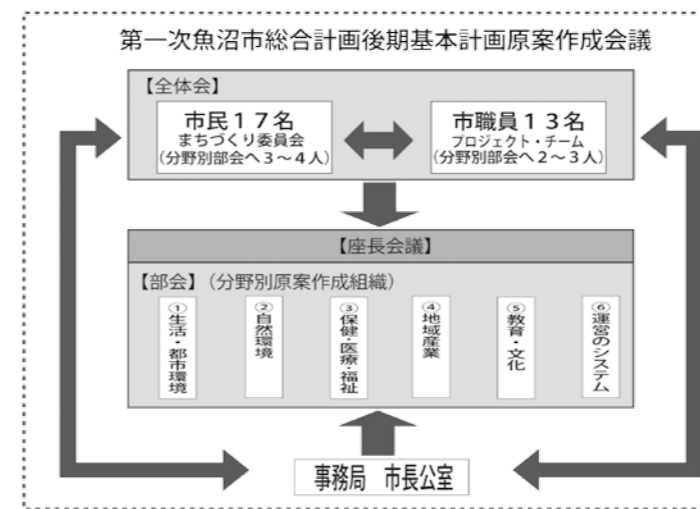
市では、平成23年度からスタートする第1次魚沼市総合計画後期基本計画の策定作業にあっています。現在の策定の状況についてお知らせします。

1. 原案作成会議

本年4月から施行された「まちづくり基本条例」はもとより、多様化する市民ニーズに即した計画の策定となるよう、原案の作成にあたっては市民の代表としてまちづくり委員会から選出された17名と、公募に

原案作成会議 第3回全体会の様子（7月29日）

より選ばれた市職員13名による協働のもと、原案作成会議を組織し作業を進めています。原案作成に先立ち、後期基本計画の策定の基礎となるべく魚沼市の「成長戦略」について、6月から7月末まで、延べ27回の会議を開催し、議論を進めてきました。今後、この原案作成会議としてまとめられた「成長戦略」に、市の意見なども反映させ、成案となる予定です。



〈原案作成体制図〉

成長戦略検討のキーワード（※検討中資料から一部抜粋）

～将来にわたり安心して住み続けることのできる魚沼市の実現に向けて～

- ・地域産業による雇用の創出
- ・観光の再構築
- ・高齢者の活躍の場づくり
- ・コミュニティパワーの底上げ
- ・自然と教育の融合
- ・過密地域との交流の促進
- ・企業支援と企業誘致
- ・人材の育成
- ・エネルギーを含めた一次産業の再興
- ・里山、山林を活かした林業の再生

今後、前期基本計画の検証結果および「成長戦略」などをもとに、後期基本計画の原案を作成します。



総合計画審議会の様子（6月22日）

2. 総合計画審議会

市では、幅広い市民の意見や提案を総合計画に反映するため、市議会議員、市民、各種公共団体の代表者及び有識者、20名で構成する総合計画審議会を設置しました。

後期基本計画の策定にあたり、6月22日に第1回審議会を開催し、設置の趣旨や、総合計画後期基本計画の策定方針、総合計画前期基本計画の総括、今後のスケジュールなどを説明し、審議していただきました。なお、次回第2回審議会での本格的な審議は、原案が形作られる8月末以降を予定しています。

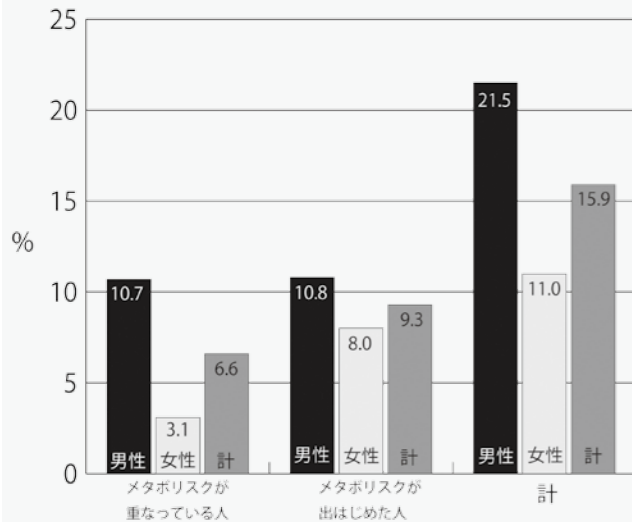
※原案作成会議…「魚沼市まちづくり基本条例」に基づき、総合計画後期基本計画の原案及びその他必要な業務を市民協働により行う組織です。
※総合計画審議会…「魚沼市総合計画審議会条例」に基づき、市長の諮問に応じ総合計画に関する事項について、幅広い見地から調査及び審議を行う組織です。

◆問い合わせ先◆
市長公室 総合政策班
☎792-1425

いつまでも健康でいたいから 受けよう！特定保健指導

早め早めの生活習慣病予防

魚沼市の国民健康保険加入者特定健診結果（40～74歳） H20



グラフは、魚沼市の国民健康保険加入者（40～74歳対象）の特定健診受診結果です。

メタボリスク（※）が重なっている人・メタボリスクが出現し始めた人は、それぞれ積極的支援・動機づけ支援となります。保健指導を受け、生活習慣の改善に取り組みながらメタボ予防を実践し、脳卒中や心臓病の発症を防ぐことが必要です。

※腹囲または体重が基準値以上で、かつ、血圧・血中脂質・血糖の値が高いことや喫煙など、メタボリック症候群になる要因のこと。

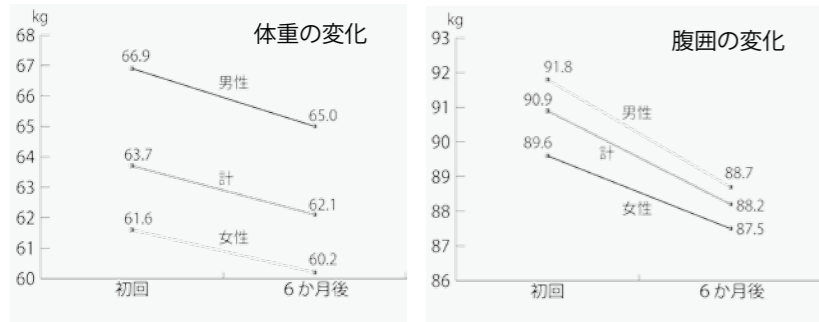
- ◇メタボ該当
メタボリスクが重なっている人。保健指導の積極的支援を受ける必要があります。（例：腹囲+高血圧+高血糖）
- ◇メタボ予備群
メタボリスクが出現し始めた人。保健指導の動機づけ支援を受ける必要があります。（例：腹囲+高血圧）

メタボ該当・予備群の方は「すっきりスリム教室」に参加しよう

特定保健指導「すっきりスリム教室」をご存知ですか？

3か月間に3回の教室に参加して、生活習慣を見直し改善に取り組む教室です。最終的に初回から6か月後に改善状況を確認します。

当市は、新潟県全体に比べて若い年代、特に40～50歳代の男性でメタボ該当（積極的支援）が多くなっています。「まだいいや」「自分は大丈夫」は禁物です。健診を受けた後は結果に基づいて、医療機関の受診や、保健指導を受けて自分の健康状態の改善に努めましょう。



グラフはH20に教室に参加した方の、半年後の体重・腹囲の変化です。約8割の方が生活習慣の改善ができ、体重・腹囲が減少、4割の方がメタボ脱出となりました。H21参加者でも平均で体重-2.5kg、腹囲-1.5cmという結果が出ています。

ーすっきりスリム教室 開催日ー

コース	開催日	1回目	2回目	3回目	場所
①	金曜午前	9/10	10/1	12/10	湯之谷保健センター
②	月曜午前	9/13	9/27	12/13	ヤッコム（湯之谷）
③	金曜午前	10/8	10/22	H 23.1/14	湯之谷保健センター
④	月曜午後	10/25	11/8	H 23.1/24	堀之内体育館

- ＊教室参加者の声＊
- ・悪いと思っていたことが改善できた。
 - ・自分にもできる運動や食事の改善がわかって続けられた。
 - ・仲間（参加者）と一緒に取り組めて頑張れた。



- ◆内容：運動実践、基本の食事、ストレスコントロール法など
- ◆時間：午前→9:15～11:30
午後→13:15～15:30
- ◆定員：各コース15名
- ◆申込：各コースとも、1回目の一週間前までに申込みください。
- ◆申込先：健康増進室

羽川コミュニティ協議会 設立しました

ー7月14日 中子沢温泉「羽川荘」において設立会議を開催ー

「羽川（※）コミュニティ協議会」は、市内で6番目、広神地区では初めてのコミュニティ協議会となります。

茂野輝夫会長は、「羽川地域は旧羽川小学校を中心につなかりの強い地域。先人から引き継いだ豊かな自然や伝統を活かし、活力ある地域を創って行きたい。“心ひとつにはばたけ羽川”を合言葉に、みんなで頑張りましょう。」と意気込みを語っていました。

また、大平市長は「広神地区で最初のコミュニティ協議会。周りの地域にも刺激を与えるような活動を期待しています。」と、挨拶しました。

市長のほか、地元議員・広神川東地区の区長さんなど、たくさんの方が出席し、この日は盛会となりました。

※羽川地域は、一日市、中家、池平、中子沢、三ツ又の5地区が含まれます。



協議会設立会議参加の皆さん

市では、コミュニティ協議会に対し、設立・運営の支援、活動費の助成等を実施しています。

協議会の設立等に関しては、市民課まちづくり室へお問い合わせください。

☎ まちづくり室 792-9752

商工



ー地域の元気は商工業の笑顔から

No.63

薬事法を遵守し、価値ある製品をお届けしたい 竹下製薬株式会社新潟工場（穴沢）

品質重視の生産とお客さまからの多方面の要望に応えます



竹下製薬株式会社の本社は、東京都品川区にあります。

新潟にも、昭和50年から入広瀬の2地区に工場を建設し、現在入広瀬地区を中心に33名が勤務しています。今回は、柿ノ木にある新潟工場の住安課長にお話をうかがいました。

第一工場では、医療機器や医薬部外品などを生産しており、ガーゼや脱脂綿などが主力商品で、病院等に出荷されています。第二工場ではサポーターなどの縫

製関連の製品を生産していて、素材選びから縫製まで、一貫体制で行っています。また、お客さまの要望に合わせて作る、オーダーメイドにも対応しています。

高品質な商品を低価格で提供できるよう、中国・フィリピンにも系列会社を設立し、対応を進めているとお話しました。

「より良い製品を作り、より安く提供し、より責務を持つ終始一貫徹底」が社訓とのこと。価値ある製品を届けるために努力を続けています。



製品例（アルコール含浸カット綿、サポーター、脱脂綿）

フォトスケッチ うおぬま

全国大会に向け、闘志を燃やす！ —全国大会出場者の皆さんが市長室を訪問

7/23 小幡 健斗さん (わんぱく相撲)



7/23 中澤 瑞月さん (男子 200 M)



7/26 大島 周平さん (ハンマー投)



7/27 五十嵐良貴さん (ソフトテニス) 左
星 孝四郎さん (ソフトテニス) 右



予選を勝ち抜き、全国大会への切符を手にしたアスリートたち。選手たちはそれぞれの目標に向かい、大舞台上で頑張ってきます。

7/3

体験してみてもわかること
—ふれあい福祉フェスティバル



本格的な夏の暑さに見舞われたこの日、恒例の福祉フェスティバルが小出ボランティアセンターで開催されました。模擬店のほか、点字や手話の体験コーナーも設置。障がい者・高齢者疑似体験に参加して外に出た人は、「(外に出るのが)怖いね。」と話していました。

7/4

上手にキャッチできたかな
—皇大神宮のブーメラン教室



牛乳パックを使ってブーメランを作る教室が、皇大神宮の社務所で行われました。境内脇の広場で大会も行われ、上手にキャッチできるかを子どもたちが競い合いましたが、残念ながらキャッチできた人はゼロ。諦めずに腕を磨けば名人にだってなれるかも！

7/9

鍵かけは今すぐできる防止策
—6日と9日はロックの日



この日は湯之谷の一部地区の住宅を訪問する、鍵かけパトロールが行われました。出発式でつくし保育園の年長さんが訪れ、「頑張ってください」と激励してくれました。鍵掛けは今すぐできる犯罪防止策。家だけでなく、車や自転車の鍵かけも確認しましょう。

暑さなんて吹き飛ばせ！

7/24・25

うおぬま 夏の雪まつり in 銀山平キャンプ場特設会場

恒例の『夏の雪まつり』が開催され、大勢の人で賑わいました。降り注ぐ日差しに負けず、参加者は銀山平の夏を満喫しました。



7/21

一枚一枚丁寧に
—和紙ちぎり絵教室



和紙をちぎって絵を作っていく和紙ちぎり絵。小さくちぎったり、一枚の和紙を薄くはいて色の強弱をつけ、繊細で素敵な作品ができました。作っている方も「やり始めるとご飯の支度がいやになっちゃうくらい夢中になるの。」と楽しそうに話してくれました。

7/23

魚沼市で初の快挙
—魚沼市消防団協力事業所の認定



市では、消防団に積極的に協力している事業所等を、消防団協力事業所として認定し、「表示証」を交付しています。市内では今回初めて、有限会社小出自動車工業さんと、北魚沼農業協同組合さんが認定され、市長から消防団協力事業所表示証が交付されました。

7/28

気分は一人前の陶芸家
—うつわり陶芸にチャレンジ



湯之谷中学校隣の世代間交流施設で、親子一緒に楽しめる陶芸教室が開かれました。参加者は思い思いの絵を描き、オリジナルの花びんと小物入れをつくりました。この日は成形と絵付けまでで、焼き上がりは後日。どんな逸品ができあがるかな？

お知らせ版

2010
8/10

くらし

国民年金には保険料の免除制度があります

国保年金室／☎797-2358
長岡年金事務所／☎0258-88-0003
保険料の納付が困難な方のために、申請・承認により保険料の納付が免除または猶予される制度があります。

保険料免除制度
全額免除制度、一部納付（免除）制度があります。一部納付制度には、「4分の1納付」、「2分の1納付」、「4分の3納付」の3種類があります。

保険料納付猶予制度
30歳未満の方を対象とした「若年者納付猶予制度」、学生を対象にした「学生納付特例制度」があります。

いずれも、前年の所得を基準として審査されます。退職や失業などの理由により承認される場合もあります。（雇用保険受給資格者証や雇用保険被保険者離職票の写しが必要）

- ◎申請できる期間
- 免除制度・若年者納付猶予制度
平成22年7月分～23年6月分
⇒22年7月より申請受付が開始されました。
 - 学生納付特例制度
平成22年4月分～23年3月分までの保険料について申請できます。

◎年金額算定時の取扱い
これらの制度の承認期間は、老齢基礎年金を受け取るために必要な資格要件（受給資格期間）には算入されますが、年金額を計算するうえで、次のように算定されます。

- 全額免除期間は「3分の1」
- 半額免除期間は「3分の2」
- 4分の1免除期間は「6分の5」
- 4分の3免除期間は「2分の1」
- 納付猶予期間は年金額に反映されません。

【追納について】
将来、満額の老齢基礎年金を受け取るためにも、保険料を遡って納める追納（免除承認期間について、保険料を遡って納めること）をおすすめします。追納は、承認された期間から10年以内であればできますが、2年を過ぎると、当時の保険料に加算額がつかますので、お早めに追納されることをおすすめします。

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
費費用 **定**定員 **縮**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

新入広瀬橋の補修工事に伴う 国道252号線全面通行止

魚沼地域振興局地域整備部維持管理課
／☎792-8304

日 8月18日（水）9：00から
12月14日（火）17：00まで
場 国道252号線「新入広瀬橋」大栃山～穴沢
内 橋梁の補修工事（損傷が著しい部材の取替え）
・規制 全面通行止（床版架け替え期間）
・迂回路
県道貫木穴沢線と県道半蔵金入広瀬停車場線を結ぶルート



道路工事に伴うバス停休止
まちづくり室／☎792-2241
「新入広瀬橋」の橋梁補修工事に伴い、南越後観光バス（株）が運行する小出駅前発15：15発と18：40発穴沢行き路線バスについて、工事期間中「大栃山入口」と「入広瀬中央」バス停は休止となります。最寄りのバス停をご利用いただきますようお願いいたします。

6月分ごみ量

環境対策室／☎792-9766
※t未満は四捨五入してあります。

種別	22年度	21年度	増減	ごみの減量と分別、リサイクルにご協力いただきありがとうございます。引き続きご協力をお願いします。
可燃ごみ	1,044	997	47	
不燃ごみ	68	70	△2	
大型ごみ	50	49	1	
容器包装	16	15	1	
古紙類	108	108	0	
合計	1,286	1,239	47	

事業所用大型ごみの出し方

環境対策室／☎792-9766
大型ごみ6号袋及び大型ごみ処理券は、一般家庭用です。事業所の大型ごみには使用できません。重量制により、料金の支払いをお願いします。

不法投棄、植物の盗掘パトロール実施中

環境対策室／☎792-9766

内 住みやすい環境・自然環境を保全するため、不法投棄や不適切排出、野焼き、山野草の盗掘調査などで市内の環境パトロールを実施しています。
期 8月2日～11月30日まで

職員等の募集

社会福祉法人魚沼福祉会正職員 （看護職員・介護職員）募集

対 社会福祉に関心を持ち、明るく健康な方
内 【定員・資格】
・看護職員5人程度（看護師、準看護師の資格）
・介護職員5人程度（資格・経験不問）
【勤務地】
美雪園、寿和ホーム、うかじ園、あぶるま苑、
デイサービスセンターひまわり、美雪園訪問看護
ステーション

【試験】
・1次試験 9月19日（日）
筆記（広神コミュニティセンターの予定）
・2次試験 10月17日（日）
面接（1次試験合格者に連絡）
【採用時期】 平成23年4月1日
☑ 8月31日（火）
申 特別養護老人ホーム美雪園 ☎799-3000
他 専用の受験申込書は上記の特別養護老人ホームまたはデイサービスセンターにあります。

募集

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17日（金）19：00～
場 八幡宮境内 特設ステージ
定 25人（先着順）
費 1,000円
申 8月18日（水）8：30から堀之内商工会館で受付します。
内 歌は2コーラスでお願いします。
持 カセットテープ
問 堀之内商工会 ☎794-2433

平成23年度 入校生募集

新潟県立魚沼テクノスクール／☎794-2410

	木造建築科 （訓練期間2年）	電気施設科 （訓練期間1年）	エクステリア左 官科（訓練期間 1年）
推薦 選考	平成23年3月 中学校または高 等学校卒業見込者	平成23年3月 高等学校卒業見 込者	実施しません
一般 選考	義務教育卒業以上 概ね30歳以下	高等学校卒業以上 概ね30歳以下	義務教育卒業以上 若年離職者

選考日程

	受付期間	選考日	合格発表
推薦選考	9月6日（月） ～24日（金）	10月1日（金）	10月8日（金）
一般選考	10月4日（月） ～27日（水）	11月5日（金）	11月15日（月）

他 ・年齢が31歳以上の方は、事前にご相談ください。
・募集要項は魚沼テクノスクールへ請求ください。

健康・福祉

バランスよく・楽しく作る・出前健康料理教室

健康増進室／☎797-4803

日 8月28日（土）10：00～11：30
場 穴沢ふれあい館
内 大根を使った料理の実習他
主食・主菜・副菜のバランスのとり方
対 主に入広瀬地域の方
講 魚沼市食生活改善推進員協議会
持 エプロン、三角巾、手拭
申 不要。直接会場へ
おいでください。



やさしい・簡単、男性の料理教室

健康増進室／☎797-4803

日 8月18日（水）10：00～12：30
場 小出ボランティアセンター
内 体にやさしい夏野菜料理
対 男性
講 魚沼市食生活改善推進員協議会
持 エプロン、三角巾、手拭、筆記用具
費 500円
定 先着20人
☑ 8月13日（金）

◆7月25日号から、いきいき健康相談会など相談のお知らせは「各種相談等」に移動しました。

守門地域老人福祉大会 参加者募集

介護福祉室／☎797-2362

- 日** 9月11日(土) 10:30~13:00
- 場** 守門中学校体育館
- 内** 式典、アトラクション
- 他** ・守門地域に在住し、老人クラブに加入していない65歳以上の方で参加を希望される方は8月20日(金)までに、介護福祉室または老人クラブ事務局(☎797-4004)へご連絡ください。
・守門地域の各老人クラブ会員の皆さんには、会長を通じて参加者のとりまとめを行います。

福祉バザーにご協力

堀之内ボランティアの会

- 内** 贈答品などの不用品をご提供いただき、それらを販売した収益金を福祉に役立てます。
- 福祉バザー
- 日** 9月5日(日) 9:00~12:00
- 場** 皇大神宮参道(堀之内本町 よってげ亭)
- 品物受付
- ☑** 9月3日(金)までに下記の受付先へ
- 受付先

町内	氏名
田戸	覚張 テイ
住吉町	鈴木ハルチヨ
新田	星野 節子
学校町	和田タツイ
八幡町	井口 トシ
竜光一	下村 和枝
小町	笹崎 マキ
堀之内稲荷町	山之内竹子
社会福祉協議会堀之内支所	

※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

第56回 新潟県母親大会開催

- 日** 9月5日(日) 10:00~15:30
受付 9:30~
- 場** 小出郷文化会館(農協ホール、干溝集落センター)
- 内** 母親大会は女性、母親のねがい、要求を語り合い、学びあい、そして行動するみんなの連帯の広場です。
・テーマ別分科会、映画"アンダンテ"上映、見学・体験分科会(選択) 10:00~
・全体会 記念講演 旭爪あかねさん(アンダンテ作者) 13:30~
- ¥** 800円(映画鑑賞者は1,000円)
- 申** 担当:井口 ☎792-3064
- 他** ・昼食のお弁当は予約が必要です。
・保育室を用意します。(300円要事前申込)
- 主催 新潟県母親大会実行委員会
後援 新潟県、魚沼市、南魚沼市、小千谷市、十日町市、津南町、湯沢町

魚沼市社会福祉協議会イベント

魚沼市社会福祉協議会

- 【障がい者ダンススクール】**
- 日** 8月28日(土) 9月25日(土)
10月30日(土) 11月27日(土)
12月25日(土)
10:30~11:30
- 場** 小出ボランティアセンター
- 内** 心身に障がい等を抱えている方を対象にダンスでコミュニケーション・仲間づくりのためのダンススクール
- 講** JFBスタジオかむろ真鶴 佐藤幸子さん
- ¥** 500円(当日徴収)
- 申** 各開催日の10日前までに社会福祉協議会各支所へ
- 他** 1回だけの参加も可

【障がい者日帰りワークキャンプ】

- 日** 9月4日(土) 10:00~14:00
- 場** 小出北部公園(雨天時、小出ボランティアセンター)
- 対** 市内在住の障がい者とその保護者
- 持** タオル、帽子、虫よけスプレー、かゆみ止め
- ¥** 500円(当日徴収)
- 申** 8月20日(金)までに各支所へ

【高齢者交流事業 守門・入広瀬地区ミニバスツアー】

- 日** 9月7日(火) 10:00~14:00
- 場** 道の駅ゆのたに・ゆ〜パーク薬師
- 内** 昼食、入浴、買い物ほか
- 対** 守門・入広瀬地域在住の
おおむね65歳以上で
一人暮らしの方
- ¥** 300円
- ☑** 8月20日(金)
- 申** 守門・入広瀬支所、
または地区民生委員へ



○共通申込先

- 申** 堀之内支所 ☎794-4300
- 小出支所 ☎792-8181
- 湯之谷支所 ☎792-5252
- 広神支所 ☎799-3990
- 守門支所 ☎797-4882
- 入広瀬支所 ☎796-2549

24時間テレビ33「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28日(土) 14:00~17:00
8月29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、「ありがとう〜今、あの人に伝えたい〜」です。

- ◎詐欺にご注意ください
- ・戸別訪問での募金活動は一切行っておりません。
- ・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。
- ・「24時間テレビの募金」を騙って戸別訪問などを行っている人を見かけたら社会福祉協議会までご連絡ください。

問 魚沼市社会福祉協議会

生涯学習・公民館

平和の折り鶴 お礼

生涯学習室／☎794-6073

- 6月10日から7月2日まで募集していた「平和の折り鶴」に、市民の皆様から5,580羽、市内中学校生徒から1,200羽、計6,780羽が寄せられました。
- 多くの市民の願いが込められた折り鶴は、千羽鶴にし、代表生徒から広島市平和記念公園内にある原爆の子の像へ捧げてもらいます。
- ご協力ありがとうございました。

国指定重要無形民俗文化財

大の阪 盆踊り

大の阪の会・生涯学習室／☎794-6073

- 日** 8月14日(土)~16日(月)
19:30~(雨天中止)
- 場** 八幡宮境内(堀之内)
- 対** どなたでも
- 他** 踊りは簡単で、
すぐに覚えられます。
皆さんの参加をお待ちしています。



第3回 守門ふるさと講座

守門公民館／☎797-2261

- 日** 9月5日(日) 13:30~16:00
- 場** 目黒邸周辺
- 内** 目黒家とその周辺の歴史を探索
- 講** 渡辺金作さん
- ¥** 無料
- 申** 守門開発センター
- ☑** 8月30日(月)

秋からスタート 小出公民館教室

小出公民館／☎792-8878

- 【オランダ・トールペイント教室】**
- 内** 木製品に絵付けをするオランダ伝統工芸の技法を学び、作品を作成します。
- 日** 9月7日、14日、28日、10月5日、19日、26日 計6回 毎回火曜日
・初心者 9:30~11:30
・経験者 13:30~15:30
- 場** 小出公民館2階会議室(市役所小出庁舎隣)
- 対** 市内在住者
- 講** 井口洋子さん
- 持** 鉛筆、消しゴム、白トレイ(パレット用)1枚
筆拭き用古布 ※手持ちの用具(筆2本、トレーシングペン、ポリブラシ)
- ¥** ・初心者 1,700円(用具代含む)
・経験者(用具ありの方) 700円
- 定** 各コース 10人
- ☑** 8月26日(木)

【初心者水彩画教室】

- 内** 水彩画の基本を学び、静物・風景を描きます。(水彩色鉛筆の画法の指導もあります)
- 日** 9月11日・25日、10月9日・23日
計4回 毎回土曜日 9:30~11:30
- 場** 小出郷福祉センター 第1研修室
- 対** 市内在住者
- 講** 田端誠二さん
- 持** 水彩画用具(水彩絵具、パレット、筆等)
※手持ちの用具の無い方は第1回目は不要です。
鉛筆(HB、B、2Bいずれか)、筆洗い、筆拭き用古布
- ¥** 500円
- 定** 15人
- ☑** 8月31日(火)

【共通項目】

申込受付時間 平日9:00~16:00

◆7月25日号から、いきいき健康相談会など相談のお知らせは「各種相談等」に移動しました。

湯之谷公民館行事

湯之谷公民館 / ☎792-0530

【西の空に惑星を探そう】

- 日 8月21日(土) 19:00~20:00
場 世代間交流施設(湯之谷中学校隣)
内 月、土星、火星、金星、はくちょう座のアルビレオを天体望遠鏡で観察します。
対 どなたでも(小学生は保護者同伴)
講 三津輪宏之さんと理科センター職員
料 無料
定 10人
日 8月19日(木)

【絵画教室】

- 日 9月6日、13日、27日、10月4日、18日、25日 毎月曜日 19:00~21:00
場 世代間交流施設(湯之谷中学校隣)
内 絵画の構図を基礎から学び、風景画を描きます。水彩、油絵どちらでも可。
対 どなたでも
講 高橋正則さん
持 エンピツ、絵の具、筆等
料 全6回 1,000円
定 15人
日 8月31日(火)



【共通申込先】

湯之谷公民館 ※平日の13:00~19:00の間に電話で申し込みください。

0~3才向け

だっこでおはなし

小出郷図書館 / ☎792-0337

- 日 8月20日(金) 11:00~
場 小出郷図書館 おはなしの部屋
内 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。大型絵本「ぴょーん」、絵本「ももんちゃんぽっぽー」などを 읽습니다。



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2日~3日に妙高市・新潟市間で開催される第63回新潟県縦断駅伝大会及び、11月14日に長岡市で開催される第15回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21日(土)
・中学女子 8:00スタート
・中学男子 8:05スタート
・高校、一般(男女共) 8:30スタート(7:20から受付)

場 小出高校周辺(生徒玄関前集合)

- 内
・中学女子 2.7km
・中学男子(2年生以上) 3.8km
・高校一般男子 10.4km
・高校一般女子 5.2km

対 市内に在住、在勤または在学している学生

- 日 8月18日(水)
申 担当:横山 ☎090-2151-8410

富士山ビューポイントの尾根歩き 精進湖・三方分山・パノラマ台トレッキング 参加者募集

- 日 9月11日(土)~12日(日)
11日 4:45集合 12日 18:00帰着予定

場 山梨県富士吉田市 及び 上九一色村 宿泊は富士吉田市 リゾートホテル

内 樹海と富士五湖を眼下に、子抱き富士ビューポイントの尾根歩き初級登山です。

- ・1日目 標高差約400メートル、5時間(昼食40分含む)のトレッキング。
・富士登山の宿坊として栄えた富士吉田市「おし町散歩」及び富士山レーダードーム館見学。

対 上記登山の体力のある方

講 eスポーツスタッフ、トレックリーダー

持 初日昼食、雨具、防寒具、非常食、登山靴

料 eスポ会員16,000円 一般18,000円(1泊2食ドリンクフリー) 交通費、保険料、案内料含む実費です。(上限価格です)

定 35人

日 定員になり次第

申 エンジョイスポーツクラブ魚沼

催し

星空と天体観測会

入広瀬分室 / ☎796-2111

- 日 8月20日(金) 19:15~21:00
・海王星をみてみましょう
8月27日(金) 19:15~21:00
・月と木星 月が木星の北を通過する様子を観ることができます。

場 星の家 天体観測室 スバル

対 5歳以上

定 先着20人

講 茂野 洋(星空案内人)

料 5歳幼児 70円 小中学生 100円 高校生以上 200円 当日会場で徴収

広神商工会感謝祭

広神商工会 / ☎799-3279

日 9月12日(日) 10:00~13:30

場 市役所広神庁舎前

※雨天時は広神体育センター

内 商工会法施行50周年を記念して感謝祭を実施し、魚介類、青果物を安価で販売します。たこ焼き、焼きそばなどの模擬店もあります。

小出郷文化会館 ☎792-8811

魚沼コーラスセミナー2010見学

- 日 8月21日(土) 9:30~16:00
22日(日) 10:00~16:30

場 小出郷文化会館・大ホール

講 指導・樋本英一

ピアニスト・石井美紀

他 主管 魚沼コーラスセミナー友の会

主催 魚沼市小出郷文化会館・魚沼文化自由大衆実行委員会

問 小出郷文化会館

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。
http://www.city.uonuma.niigata.jp/bunka/

灯籠流し

小出商工会青年部 / ☎792-2124

- 日 8月16日(月) 19:00頃~
場 佐梨川・魚野川合流付近
内 約500個の灯籠が流され、幽玄な美しさを漂わせます。
問 灯籠の購入等は小出商工会へ
他 詳細はホームページをご覧ください。
http://www.02579.jp/kss/ (小出商工会青年部)



小出まつりに新潟県警察音楽隊がやってきます

小出警察署 / ☎793-0110
まちづくり室 / ☎792-9752

- 日 8月26日(木)
13:00~ 式典・パレード
14:20~ 演奏会
場 本町通及び清水川辺神社
内 「安全・安心うおぬま」地域安全パレード
新潟県警察音楽隊とカラーガード隊(ショーチーム的存在)による、市民の交通安全・防犯意識の高揚を目的としたパレードと演奏会
他 12:45から、本町通中央交差点にてめぐみ幼稚園の皆さんによるパフォーマンスも予定されております。

小出まつり・水辺のコンサート

- 日 8月26日(水) 19:30~
場 魚野川河川公園(小出橋詰)
演 魚沼吹奏楽団
料 無料
他 詳細は小出祭りチラシをご覧ください

長谷川陽子チェロ・サロン・コンサート

- 日 9月2日(木) 開演19:00
場 興珊寺本堂
内 セルゲイ・プロコフィエフ作曲「マーチ」他
料 1,500円
他 主催 小出郷文化会館
サロンコンサート他会場チケットも発売中

うおめま森の学校
夏のクラフト教室

NPO法人魚沼交流ネットワーク
／☎792-1336

- 日** 8月26日(木) 10:00~16:00 (随時開催)
- 場** つなごて NPO事務局横フリースペース
- 内** 竹とんぼ、スカンポ笛、お箸作りなど
- 対** どなたでも
- 料** 500円
- 持** 作業できる服装(軍手など)
- 申** NPO法人魚沼交流ネットワーク
- 他** 作りたい物の希望等ありましたら、ご相談ください。

休日林業入門講座受講生募集

南魚沼地域振興局農林振興部林業振興課
／☎025-772-8263

- 日** 9月5日(日)・10月3日(日)の全2回
- 場** 魚沼市内の森林(会場は受講決定通知時にお知らせします。)
- 内** 山の手入れの方法・造林補助金・チェーンソーメンテナンス・間伐作業など(講義と実習)
- 料** 全2回で1,500円(保険料、テキスト代等)
- 定** 20名
- 資** 市内在住者の森林所有者
- 日** 8月20日(金)
- 申** 南魚沼地域振興局農林振興部林業振興課担当 本間まで
- 他** 応募人数が多い場合は、抽選となります。



2歳児親子教室(9、10月コース)開催

小出子育て支援センター／☎792-6356

- 日** 9月6日(月)、13日(月)、27日(月)
10月4日(月) 4日間コース
9:40~11:30 (受付9:40~9:55)
- 場** 小出子育て支援センター
- 対** 2歳~2歳11ヶ月のお子さんとその保護者(日中子守をしている方)
- 内** 親子で楽しく遊び、おうちの方同士が子育ての悩みや関心のあるテーマを話し合います。
- 持** お茶また水(水分補給用)
- 日** 8月27日(金)まで
- 申** 小出子育て支援センター
- 他** 全日程の参加が難しい方はご相談ください。

☀️ 各種相談等

くらしの相談

ジョブカフェうおめまオープン

- 日** 8月27日(金) 10:00~16:00
- 場** 小出郷福祉センター
- 内** 仕事探しの手伝いと、就職に関する出張相談会(相談時間は50分の予定)
- 対** 39歳位までで、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
- 日** 8月26日(木)まで
- 申** 商工振興室 ☎792-9753
- 問** ジョブカフェながおか ☎0258-38-6181
- H** <http://www.niigata-jobcafe.jp/>

健康・福祉に関する相談

いきいき健康相談会

- 日** 8月18日(水) 9:00~11:30
- 場** 堀之内社会福祉センター
- 内** 健康づくり、ストレス対処法等の健康に関する疑問や不安に対する保健師・看護師の個別相談。
- 持** 健康手帳(持っている方)
- 日** 8月17日(火)
- 申** 健康増進室 ☎797-4803 (予約制)

中越大震災復興基金 こころのケア事業

手つなぎ健康相談会 リフレッシュ版

- 日** 8月26日(木) 9:30~10:30
- 場** 水沢農事集会センター
- 内** ミニ講話と脳活性体験
- ・「認知症を予防するとしておきの方法」について
- ・頭とからだを使って無理なく、楽しく、脳への血液の流れを活発にしていきます
- 対** 認知症予防に関心のある方ならどなたでも。
- 講** ほんだ病院 作業療法士
- 申** 不要。直接会場へお越しください。
- 問** 健康増進室 ☎797-4803

法律相談等

無料法律相談会

新潟県商工連合会

- 日** 9月2日(木) 10:00~12:00
- 場** 堀之内商工会
- 内** 個別法律相談会。相談時間は1件30分程度。
- 対** 商工業者
- 申** 堀之内商工会 ☎794-2433

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	14日(火)		小出子育て支援センター	22年5月生
1歳6か月児	8日(水)			21年2月生
3歳児	1日(水)	13:00~13:15	湯之谷保健センター	19年9月1日~17日生
	15日(水)			19年9月18日~30日生
	29日(水)			19年10月1日~17日生
2歳児歯科	7日(火)	13:15~13:30		20年9日生

- 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)	8日(水)		小出子育て支援センター	22年6月生の乳児の養育者
離乳食講習会(ステップ2)	15日(水)	9:30~9:45		22年2月生の乳児の養育者
離乳食講習会(ステップ3)	29日(水)			21年11月生の乳児の養育者
1歳歯みがき教室	14日(火)	9:15~9:30		21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ともに対象月齢以外の方も参加できます。また、やむを得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をします。お子さんも一緒にご参加ください。

【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	13日(月)午後	小出子育て支援センター	9月10日(金)【定員6名】

- 持** 母子健康手帳
- 対** 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** 相談を希望する方は事前に電話で申込みください。妊婦の方の相談にも保健師が個別に応じます。※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月	第一期口座再振替日(後期高齢者医療保険料) 第二期口座再振替日(市・県民税、固定資産税、介護保険料、国民健康保険料) 灯籠流し(19:00/佐梨川・魚野川合流付近)
17火	
18水	年金相談日(10:00/小出商工会館) 要予約 長岡年金事務所 ☎0258-88-0006 ブックスタート(13:00/小出子育て支援センター ぱびぷ)
19木	プラネタリウム定期投影(19:00/堀之内公民館)
20金	だっこでおはなし(11:00/小出郷図書館)
21土	ブックスタート(10:00/広神図書館) とんとんおはなしの部屋(13:30/広神コミュニティセンター) 西の空に惑星を探そう(19:00/世代間交流施設)
22日	化石観察会(9:00/魚沼丘陵)
23月	
24火	ふるさと再発見講座(14:00/世代間交流施設)
25水	
26木	うおめま森の学校(10:00/つなごて) 小出まつり打ち上げ花火(19:30/青島大橋)
27金	小出まつり民謡流し(19:00/小出本町・上町通り)
28土	
29日	魚沼山紫水明展~9月24日まで(9:00/小出郷文化会館、目黒邸資料館展示室)
30月	
31火	第二期納期限(後期高齢者医療保険料) 第三期納期限(市・県民税、固定資産税、介護保険料、国民健康保険料)

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。 <行事予定> 10日(金)新聞紙で遊ぼう 28日(火)9月生まれをみんなで祝いしよう
小出子育て支援センター ぱびぷ	☎792-6356	
びよびよ広場	月~金、9:00~15:00	自由遊びなど <行事予定> 16日(木)新聞紙で遊ぼう 30日(木)9月生まれをみんなで祝いしよう 10:45~11:00は、手遊び・ふれあい体操などを行う「びよびよタイム」です。 ○ぱびぷでは、毎週水曜日は年齢別開放日ため、午前中は通常のびよびよ広場はありません(祝祭日は休み)。日程と対象は下記のとおりです。 9月1日(水):H19.4.2~H20.4.1生(ばんだの日) 9月8日(水):H20.4.2~H21.4.1生(うさぎの日) 9月15日(水):H21.4.2~H22.4.1生(りすの日) 9月22日(水):H21.4.2~(こりすの日:お座り・ハイハイ時期) ○ぱびぷでは、9月11日(土)9:00~11:30まで広場を開放します。対象は、0歳~保育園年少児未満までのお子さんとその保護者です。対象以外の方は、ご兄弟でもご遠慮ください。 ○ぱびぷでは、毎週木曜日(9:30~14:30)身長・体重を測定しています。育児等についての相談もできます。
すくすく広場(親子ふれあい広場)	☎792-6356	
入広瀬保健センター	24日(金) 10:00~11:30	楽器であそぼう

市報クイズ

正解者の中から抽選で、毎月それぞれ5名に「図書カード」、「魚沼映画の専門店」ペアチケットのいずれかをプレゼントします。

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27日(金)までに応募してください。

Q 6月10日～7月2日まで募集した『平和の折り鶴』は、合計で何羽寄せられたでしょうか。

- A
- ① 4,780羽
 - ② 5,780羽
 - ③ 6,780羽

先月号の正解は、③オレンジ色でした。正解者は36名、当選者は次の方々です。(敬称略)

【図書カード】
桜井 道代、上村 優子、山口 立子、磯部貴乃枝、桜井 恵美

【映画ペアチケット】
石田 稔、竹田 叶瑠、田中 真紀、渡部 栄子、浅井 綾子

※神湯とふれあいの里入浴券の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

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
和紙ちぎり絵教室の取材に行ってきました。初めて見た和紙ちぎり絵ですが、あまりの繊細さにびっくりして「この絵が和紙?!この細かいのも?!」と大騒ぎしてしまいました。教室のお邪魔になって申し訳なかったのですが、本当に素敵な作品ばかりでした。(1)

子宮頸がんの撲滅に向けて

7月8日(木)、つくば国際会議場で開催された婦人科がんの専門医学会である、第48回日本婦人科腫瘍学会学術講演会に、講演とシンポジウム参加のため出かけました。

私以外は全て医師という中での講演でしたが、魚沼市の活動に共感と関心を持っていただくことができました。『子宮頸がん撲滅に向けた魚沼市の取組と、地元医師会との連携』というテーマで講演を行いました。昨年12月、全額公費助成の意向を発表してから今日までの間に、周知と普及をめざして行った接種助成対象者の保護者・市民・議員への説明会、学校関係者や担当職員等への勉強会と講演会、そしてその説明を、地元医師会の先生方からしていただいたこと、更に短期間で多くの啓発活動ができたのは医師会の熱意・学校関係の協力・医療者と行政の良好な関係があったこと等を話しました。

「小さい自治体だからこのようなことが出来た」「魚沼市のような人口5万人以下の規模の自治体が全国自治体の7割を占めているのだから、大きい自治体の活動に期待するのではなく、むしろ私たちのような小さい自治体の活動が日本を動かす大きな力になると考える。」と、話しを結びました。

魚沼市という小さな自治体が、子宮頸がんワクチンについて全国に発信できたのは、昨年春に行われた医療懇談会(医師会と市が毎年1回実施)で子宮頸がんワクチンの重要性について情報を得て、いち早く対応することができたおかげです。

※ 魚沼市における6月末までのワクチン一回目接種者数は92人(42.6%)です。

市長室だより

文化財散歩 No.26

室町時代に盛んに行われた十三仏信仰。魚沼市に残る十三仏塚を紹介します。

●長松の十三仏塚/長松 新潟県指定文化財
長松地区の「おはじょう」と呼ばれる山すそに、十三仏塚と呼ばれる十三個の塚が東西に一直線に並んでいます。すべて円形で、中央の塚が最も大きく高さ2m、径7m。これを中心におおよそ2m間隔で、高さ1.2m、径4mほどの塚が並びます。造立者や時代は不明ですが、塚の南側に「おはじょう屋敷」と呼ばれるところがあります。「おはじょう」は御巴寮の転訛したもので、木曾義仲の妻である巴御前が義仲の冥福を祈った塚という説がありますが、今となっては確かめることはできません。



ひとのうごき (6月21日～7月20日届出分)

※窓口へ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

【堀之内地域】	山上 蘭 亮・麻貴子 堀之内宮原町	瀬下 高志 克志・恵子 吉田
		風間ひまり 隼人・由美子 大下
【小出地域】	星 結糸 智裕・美穂 大塚町	【広神地域】
井口 琥珀 翔太・幸絵 日渡	田村 梨愛 正之・玲子 雁坂下	
桜井 琢人 新一・綾子 中原	佐藤未唯奈 陽・夕紀 東中	
米山こころ 雄貴・香菜子 みどりヶ丘	貝瀬 天 健司・美弥子 中島	
【湯之谷】	諸橋 碧音 穂高・真夕美 中島	
内田 妃葵 豊・亜由美 井口	瀨下 妃夏 知記・彩希 長松	
岡部 愛生 克久・由佳子 七日市	尾沢 成海 剛・恵理 一日市	

ごめいふくをお祈りいたします

【堀之内地域】	井上 喜一 堀之内宮原町 89歳	瀬下菊太郎 長松 91歳
白井 欣 堀之内稲荷町 83歳	茂野アサイ 中家 67歳	
須田 静夫 堀之内稲荷町 67歳	中澤 英一 中家 78歳	
森山 登 新道島 86歳	【守門地域】	
八木 ミサ 下島一 97歳	平井 英 守門宮原 73歳	
八木ハツノ 下島一 89歳	五十嵐 昇 東野名 74歳	
森山ヨシノ 原一 90歳	浅井 マサ 長島 82歳	
【小出地域】	平澤 ムツ 羽根川一 83歳	【入広瀬地域】
井口 繁 青島上 85歳	今井 正士 穴沢 85歳	
井口 常夫 沢田四 68歳	佐藤 鉄治 穴沢 97歳	
【湯之谷地域】	岡部 静江 上ノ原 86歳	目黒 大 大白川 75歳
井沢 実 大湯温泉 73歳		

人口と世帯数(7月1日現在)
【人口】
男 20,294人 (+1)
女 21,218人 (-20)
計 41,512人 (-19)
【世帯数】
13,501世帯 (-3)

ちょっとひとこと! 市報クイズの応募に添えていただいたメッセージなどを紹介します。

- 孫が女の子3人いますので、子宮頸がん予防接種を受けさせたいと思いました。
- 図書館移転の市民ボランティアの皆さんに感謝です。今回は参加できませんでしたが、できるボランティアがあればぜひやらせて頂きたいと思っています。

魚沼市文芸

■宮柵二記念館短歌教室(堀之内地域)
数日を病舎に過ごす夫に添う

さくらの開花そつと告げやる

亡き夫の好みて着たるセーターが

馴染みてきたり二冬を着る

宮崎の口跡渡とさつ待つ牛に

草刈る心やいかに

■四季の声(小出地域)

可愛いね 鶺鴒尾を振る

心病む 母の顔見に 西瓜持ち

心癒す 母の顔見に 西瓜持ち

■湯之谷俳句会(湯之谷地域)

蒸し暑さ螢火打がめ和む夜

万緑やたつた一つの陽がのぼる

■白虎社(湯之谷地域)
草取れば蛭蚋あばれて遠い出しぬ

本渡れ陽を白くはじいて小さき滝

■広神俳句会(広神地域)

卵の花の垂れて山を包みけり

田に田の香草に草の香初葉

夏本立空の痒きは風が極く

■公民館俳句教室(入広瀬地域)

苔の花庭に似合ひの石灯籠
夏衣着せてもらいて初舞台
つばくらに宿を貸している保育園
三階の団地の窓や鯉幟
鶯の初音と共に絵手紙の
心にしむる花の帯や
一杯のお茶に元氣を取りもどす

良信
いさお
星 美也子

関夫 佳朗
高橋 金男
大塚 明

杉本ナツ子
川柳「お茶」

大島 とみ
星 英輝

大塚 健
典



今月は、広神東小学校の児童の作品です。



「きょうりゅうのたまご」
2年 小幡 良汰 さん



「鏡の中のわたし」
5年 桜井 凜 さん

ミニミニCooking no.69

チンゲン菜とえびの中華風炒め (副菜)



材料 (4人分)

チンゲン菜	4株	A	水	1カップ
えび	8尾		酒	大さじ2
酒	小さじ2		しょうゆ	小さじ2
塩	少々		鶏がらスープの素	小さじ1
ねぎ	10cm	B	片栗粉	大さじ1
しょうが	1かけ		水	大さじ2
サラダ油	大さじ1			

- ①えびは殻をむき、厚みを半分に切り、背わたを取って酒と塩をもみこむ。チンゲン菜は葉と茎に切り分け、それぞれ3cmに切る。しょうがは皮をむきみじん切りにし、ねぎもみじん切りにする。
- ②AとBをそれぞれ混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにお湯を沸かして、サラダ油を少々入れ、チンゲン菜をゆで、ざるに上げて水気を切る。
- ④フライパンでサラダ油を熱し、ねぎ、しょうがを入れて炒める。えびを加えて炒め火が通ったらチンゲン菜を加える。Aを加え、Bでとろみをつける。

チンゲン菜は鉄・カルシウム・リンなどミネラル成分をたくさん含んでいます。100g中の鉄分は1.1mgで、鉄分豊富な豚赤身肉と同じくらいあります。

エネルギー	95 kcal	たんぱく質	8.4 g
脂質	3.2 g	炭水化物	5.7 g
		塩分	0.9 g

魚沼市食生活改善推進員協議会

月岡公園で、ユリ咲き競う

魚沼市（堀之内地区）は、全国屈指のユリの切り花出荷量を誇ります。

月岡公園には15,000株のユリが植栽されています。6月末から開花が始まり、その様子を市のホームページで紹介し見頃を伝えると、県内外から観光客が月岡公園を訪れました。

「純潔」を花言葉のひとつに持つユリ。気高く、豪華に咲き競い、今年も夏の月岡公園を彩ってくれました。

秋に見頃を迎える品種もあります。ご家族やお友達とお出かけしてみても。