



市報

Uonuma

うおぬま

人と四季がかがやく 雪のくに



No.75

1 / 10 2011

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

- 2010年を振り返って
- 住民税申告・確定申告近づく
- 民生委員・児童委員の紹介

よいしょ、よいしょ。うどんはコシが命、がんばって踏むからね。(12月5日「手打ちうどん体験」にて)

迎春



謹んで、年の初めの御祝詞を申し上げます。

昨年は、環境政策元年として、環境を軸とした施策の取組をスタートしました。魚沼の豊かな自然が、多くの恵みを与えてくれることに感謝し、これからも守り、活かしていかなければなりません。また、魚沼市においても少子高齢化が進む中で、家庭とともに地域のコミュニティが支える仕組みが、いっそう必要になると考えます。行政と市民の皆さんとの繋がりをさらに強く持ちながら、地域ニーズに即した公的サービスが実現できるよう進めてまいりたいと考えています。

魚沼市としての方向性を考えたとき、合併によって生じた多くの課題解決に取り組まなければなりません。新年を迎えるにあたり、万難を排し献身すべく決意を新たにしております。

年頭にあたり、皆様方のご多幸を祈念いたしますとともに、本年も格段のお力添えをいただきますようお願い申し上げます、新年のご挨拶いたします。

魚沼市長 **大平悦子**

魚沼市の2010年を振り返る

市のあしあと

皆さん、2011年の幕開けです。
2010年は魚沼市にとって、あらゆる意味で「改革」の年となりました。どんな出来事があったか、昨年1年間の市の歩みを振り返ってみましょう。

1月 January

- 10日 消防出初式
- 15日 「結の灯り」点灯式
- 18日 水道・下水道料金改定についての市民説明会始まる
- 29日 100歳到達者お祝い訪問
今年の対象者は12名となりました。いつまでもお元気で！

2月 February

- 12日 冬季オリンピック競技に貫木産業さんの技術が採用
「含浸技術」がリュージュの競技用具に採用されました。
- 27日 須原スノーカーニバル開催
“ゲレンデで大切な人に愛を叫ぶ”という企画が初めて行われ、熱い告白がゲレンデに響き渡りました。

3月 March

- 13日 「ありがとう作文」入賞者表彰（うおぬま市民大学）
魚沼市と足立区から2名ずつの入賞者が決定しました。
- 31日 東湯之谷小学校が閉校
54年の歴史に幕を閉じ、井口小学校と統合しました。

4月 April

- 1日 市の組織機構を一部見直し
「新病院対策課」を新設したほか、産業課を分割して「商工観光課」と「農林課」を設置。また、各室の名称等の見直しも行われました。
- 16日 庁舎再編整備基本構想(案)について市民説明会始まる
5月10日まで、市内6会場で開催されました。
- 18日 魚沼市スキー場再編計画について市民説明会開催

5月 May

- 4日 第6回魚沼市成人式開催
- 10日 足立区の中学生が農業体験
- 23日 響きの森野外ステージ柿落とし公演上演
「干溝歌舞伎」と「鹿芝居」が上演されました。

6月 June

- 1日 子宮頸がん予防ワクチン接種開始
- 30日 小出郷図書館がリニューアルオープン



「結の灯り」点灯式（1月15日）
チェリッシュのお二人も駆けつけ、魚沼市民の歌「魚沼元気」を歌ってくださいました。



市のロゴマークが決定（3月1日）
多くの応募作品の中から選ばれた作品。各庁舎の看板にもお目見えしています。きれいな色使いが印象的です。



東湯之谷小学校が閉校（3月31日）
最後の卒業生9名と、在校生32名が新たな道を歩み始めた日となりました。



子宮頸がん予防ワクチン接種開始（6月1日）
中学1年の女子を対象として始まった予防接種。全国でもいち早く、全額公費での実施案を打ち出しました。



コミュニティ協議会設立(7月14日)
市内各地でコミュニティ協議会が設立されました。(写真は羽川コミュニティ協議会設立総会)



中学生6名、広島へ派遣(8月5日)
5日～7日まで、市内6中学校からの代表者と市長などで広島の平和記念式典に参加してきました。



県と市の合同防災訓練(9月1日)
大規模な防災訓練で、多くのマスコミが魚沼市を訪れました。



新潟県更生保護大会が魚沼市で開催(10月22日)
県内で、保護司として日々尽力されている大勢の方々が、文化会館で表彰を受けました。

7月 July

- 11日 参議院議員通常選挙投票日
- 14日 羽川コミュニティ協議会設立総会

8月 August

- 5日 市内中学校から6名の代表者が広島へ派遣(7日まで)
広島平和記念式典へ参加し、その後広報紙上で作文を紹介しました。
- 18日 第2回庁舎再編整備基本構想(案)市民説明会始まる
8月25日まで、市内7会場で開催されました。

9月 September

- 1日 県と市の合同防災訓練実施
入広瀬小学校のグラウンドを会場に大規模な訓練が行われました。
- 8日 9月定例議会にて庁舎再編案が否決となる
- 25日 東京新潟県人会100周年大交流祭開催(朱鷺メッセ)



山岡荘八さん記念碑除幕式・名誉市民称号授与式(11月3日)
記念碑には山岡さんの代表作「徳川家康」にちなみ、徳川宗家18代・徳川恒孝氏より揮毫いただきました。

10月 October

- クマの目撃・出没情報が相次ぐ(11月16日現在32件)
- 1日 全国で国勢調査実施
- 22日 新潟県更生保護大会開催
第57回新潟県更生保護大会が小出郷文化会館で開催され、保護司の方などが表彰されました。

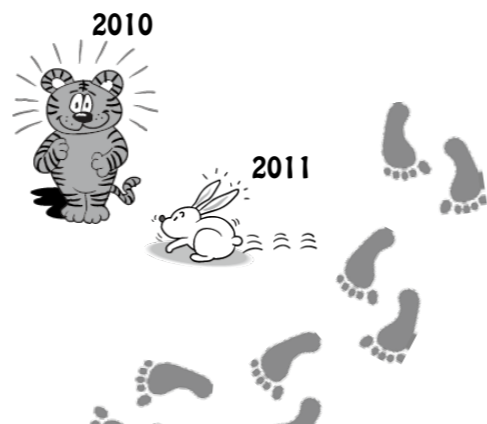
11月 November

- 3日 山岡荘八さんへ名誉市民の称号を授与
道の駅ゆのたにの一角に、山岡荘八さんの記念碑が建立され、除幕式が行われました。
- 12日 「くらしのガイド」官民協働発行協定調印式

- 19日 テーブルマーク竣工式・見学会
水の郷工業団地に初の誘致企業となるテーブルマークが竣工式を迎えました。

12月 December

- 11日 湯之谷「見返り橋」の歌碑除幕式
- 16日 コミュニティ協議会・権現堂設立総会



永年の功績を讃えて

12月17日に新潟県庁にて総務大臣表彰の伝達式が行われ、櫻井康司さんが表彰されましたので、ご紹介いたします。



総務大臣表彰

櫻井 康司さん(下倉)

選挙管理委員会委員長として、第22回参議院議員通常選挙など、多くの選挙において適正な管理執行に尽力されました。



☎ 観光振興室 ☎792-9754

2010-2011 シーズン

魚沼市営スキー場 営業時間等をお知らせします

市内各スキー場がオープンしました。冬の遊び場・健康づくりの場としてご利用ください。

大原スキー場 ☎796-2039

営業時間 8:30~16:30
休業日 1月~3月の毎週水曜日
(ただし、2/9、3/23、3/30は営業)

薬師スキー場 ☎792-5554

営業時間 9:00~17:00
休業日 毎週火・水・木・金曜日
(ただし、祝日の場合は営業)

須原スキー場 ☎797-2059、2750

営業時間 8:30~17:00
休業日 2/24、3月の毎週木曜日

大湯温泉スキー場 ☎795-2514

営業時間 9:00~17:00
休業日 毎週水・木曜日

小出スキー場 ☎792-5320

営業時間 9:00~17:00
休業日 毎週水曜日
※休日前に行っていたナイター営業は、今年は2/12以外は行いません。

—各スキー場単独・共通シーズン券も販売しています。
詳しくは各スキー場管理事務所へ!—

申告はお早めに

住民税申告と確定申告の時期です

住民税申告 ☎ 財務課税務室 ☎ (025) 792-9751

- *期間 2月16日(水)～3月15日(火) ※土・日曜日の申告受付は行いません。
- *会場 小出郷福祉センター2階 第1研修室 ※8:30開館です。開館前は入館できませんので、ご了承ください。
- *受付時間 **午前** 9:00～11:30 **午後** 13:00～16:00

下記会場でも受付をします。

- ・入広瀬庁舎 3階 302会議室 2月17日(木)・18日(金)
 - ・守門庁舎 3階 301会議室 2月21日(月)・22日(火)・23日(水)
- 受付時間はいずれも 9:00～11:30、13:00～16:00 となります。

■申告をしなくても良い人

- ①税務署に所得税の確定申告書を提出した人
- ②給与所得のみの人で、勤務先から市役所に給与支払報告書が提出されており、年末調整が済んでいる人
- ③年齢65歳以上の人で、公的年金のみで年金収入が148万円以下の人
- ④所得がなかった人で、同一生計の人の扶養となっている人

ただし、平成22年中に収入がなかった人でも、所得証明等が必要になる人は、税務室(または市民センター)の窓口にある「市・県民税申告書」に必要事項を記入し、**申告期間中に提出してください。**(小出郷福祉センターでの申告は不要です。)申告期間中に申告をしない人は、期限後に市民センター窓口で申告をした場合でも、その場で証明書の交付を受けることができません。

〈税務室からのお願い〉

例年、農業所得の収支内訳書が未作成のまま申告会場に来場される方がいます。JA北魚沼様主催の農業所得収支内訳書作成相談会(2月上旬開催予定)などをご活用いただき、収支内訳書を完成させた後、申告会場へご来場くださいますようお願いいたします。

■申告をしなければならない人

左記①～④に当てはまらない人で、平成23年1月1日現在、魚沼市に住所がある人は、平成22年中の収入について申告をしなければなりません。

■申告に必要なもの

- ・印鑑、電卓・筆記用具
- ・収支内訳書(事業所得がある人)
- ・給与や公的年金の源泉徴収票(原本)または収入等の確認ができる書類
- ・国民年金保険料、生命保険、地震保険、平成18年末までに締結した長期損害保険の支払証明書
- ・国保税、介護、後期保険料納付額のお知らせ(確定申告参考資料として1月下旬に送付予定)
- ※**会場で金額の確認はできません。**
- ・医療費控除を受ける場合は医療費の領収書及び明細書(医療を受けた人ごとに集計したもの)

■申告の有無により税額が大きく変わる場合

- (申告がない場合は控除されません。)
- ・国民健康保険税を支払っている場合
 - ・障害者控除、寡婦(夫)控除に該当する場合
 - ・年齢65歳以上で年金収入が148万円を超える人で、扶養親族等申告書を提出していない場合

- 注意**
- 収支内訳書や医療費の集計ができていない場合は、当日受付ができません。
 - 会場にコピー機は設置していません。

所得税の確定申告 ☎ 小千谷税務署 ☎ (0258) 83-2090 (自動音声案内、申告案内窓口「0」番)

税務署確定申告会場

- *期間 2月16日(水)～3月15日(火) ※土・日曜日の申告受付は行いません。
- *会場 小千谷市総合産業会館 サンプラザ
- *受付時間 9:00～16:00
- *必要なもの 基本的に住民税申告と同じですが、還付申告する人は、口座番号がわかるもの(本人名義の通帳など)も、一緒にお持ちください。

☆確定申告は小千谷税務署へ☆

所得税の確定申告の受付場所は、小千谷税務署となります。(市では、住民税の申告期間に限って、確定申告の受付・受理を行います。)ただし、次に該当する人は、税務署確定申告会場で申告をしてください。

- 譲渡所得のある方
- 損失申告
- 青色申告

税務署から確定申告書、または案内ハガキが送付された人は、直接税務署へ郵送してください。

■確定申告をしなければならない人

- 事業をしている人や、地代・家賃などの不動産所得がある人
- 平成22年中に、土地や建物を売って譲渡所得があった人
- 給与所得者で次に該当する人
 - ・給与の収入額が2千万円を超える人
 - ・給与を2か所以上から受けている人
 - ・給与所得、退職所得以外の所得が20万円を超える人

国税庁ホームページと 事前申告相談の開催について

インターネットを通して「国税庁ホームページ」に接続すると、自宅でも「確定申告書」が作成・印刷できます(白黒印刷したものでも申告できます)。また、電子証明書などがあれば電子申告(e-Tax)も可能です。ぜひ、ご利用ください。

国税庁ホームページ <http://www.nta.go.jp>

※公的個人認証サービスの電子証明書発行の申請・受付業務は、市民生活室(小出庁舎)で行っています。

また、自分で確定申告書を作成してみたい、作成したいがちょっと自信がない、途中まで作成したが、一部わからないといった方のために、手書きまたは、国税庁ホームページを使用した申告書作成相談会を下記日程により行います。申告に必要なものを忘れずにご用意いただき、ぜひお越しください。

ただし、事業所得、譲渡所得、損失申告、青色申告についてはご遠慮ください。なお、来場者多数により受付できない場合はご容赦ください。

【日程】

- 2月 9日(水) 小出庁舎1階第一市民相談室 受付時間9:00から16:30
 - 2月10日(木) 小出庁舎1階第一市民相談室 受付時間9:00から16:30
- (※両日とも12:00～13:00は受付していません)

いつもそばに、あなたの身近な相談相手

民生委員・児童委員をご紹介します



民生委員・児童委員は、民生委員法及び児童福祉法により、厚生労働大臣から委嘱され、住民が安心して暮らせるように、社会福祉・児童福祉に関わる相談に応じて様々な支援を行っています。

民生委員・児童委員には「守秘義務」があり、相談内容や秘密を守ります。お住まいの地域の委員に安心してご相談ください。

ひとりで悩まないで、ご相談ください

*高齢者福祉に関すること

一人暮らしでの困りごとや高齢者だけの世帯での困りごとなど

*子どもに関すること

児童・母子家庭等の福祉に関すること、いじめ、不登校、児童虐待など

*そのほか

生活に困っている方、心身に障がいのある方など援助を必要とする方の相談・支援など

■わたしたちが、あなたの地域の委員です

12月1日付けで次の方々が民生委員・児童委員に委嘱されましたのでご紹介します。(敬称略)

委員の任期は3年です。

魚沼市民生委員児童委員協議会 会長：佐藤 捷司

【堀之内地域】 地区会長：渡邊 正男

担当区域	氏名
下町一、二、小町	櫻井美代子
堀之内本町、上仲町、堀之内田中町	吉田 悦子
堀之内駅前通、堀之内稲荷町 (JR 北側)、学校町	長谷川和江
関下住宅、月岡住宅、教員住宅 ※	小玉 隆
堀之内稲荷町 (JR 南側)、県営関下住宅	小林 研一
関下町、住吉町、西栄町	田中 修治
河原町、浦之島、八幡町	井口 博
宮原住宅、堀之内東町、堀之内宮原町	和田 義一
山ノ手町一、二	並木 菊彦
大石新田、大石一、二、前島町	中村 正一
下倉新田、下倉、田戸	平澤 信子
新田、寺村、本村	渡部 知二
立、桜又	山田 仁視
竜光一、二、三、新道島	下村 長吉
和長島、徳田	上村 陽子
下島二、田川	中林 守
下新田、下島一	八木 貞子
吉水、和田原、春日町	大久保康夫
長屋、原一、二、中村	渡邊 洋子
日影、田中沢口、田代、明神、下稲倉、上稲倉	渡邊 正男
増沢、舟山、坊名、魚野地	樋口 保道

【小出地域】 地区会長：佐藤 捷司

担当区域	氏名
本町、小出稲荷町一	小島 正嗣
小出稲荷町二	松島 眞
三、四番町、あけぼの町	平井伊勢松
諏訪町、大塚町	田中 秀孝
浦町一、二、三、柳原	横山 勝範
浦町四、五、六、七	井口タカノ
南本町、小出東町	宮島 豊子
小出旭町、川西	磯部 朝二
向山、青島下一部	山本 昱子
横町、中ノ島、谷地町、日渡	米山 征史
小出栄町、羽根川住宅	貝瀬長太郎
羽根川一、二	森 和行
羽根川三、四、中田町	磯部久美子
四日町、県営羽根川住宅	佐藤 捷司
青島下、東、青島各住宅	岡部 徹
青島中、上	岡部恵美子
沢田一、二、佐梨明神町	山本 茂
沢田三、沢田住宅	長谷川枝三子
沢田四、大清水各住宅、佐梨住宅	小林 光子
古新田一部、居平住宅	佐藤 晴美
古新田、中原の一部、館ノ前	椛澤 幸子
南新町、若葉町	椛澤 リウ
佐梨	櫻井 正美
大河原一、二、大河原住宅	桑原 繁
中原、上原	櫻井 勲
干溝、みどりヶ丘	五十嵐春美
虫野、伊勢島	高村 貞夫
原虫野、板木	森山 里子
十日町、岡新田	五十嵐吉雄
大浦、大浦新田	佐藤 春美

※印の地区につきましては、
2月1日委嘱予定となっています。



【湯之谷地域】 地区会長：櫻井 吉輝

担当区域	氏名
大湯温泉	櫻井 吉輝
上折立	富永 正史
下折立、折立又新田	星 ミヨシ
宇津野	星 ひろみ
湯之谷芋川	星 ヒデ子
葎沢	山田 秀三
大沢	遠藤 朝子
吉田	渡部 誠一
大下	藤原 キミ
七日市新田	坂大のり子
七日市	葎澤 俊弘
井口新田東	星 まち子
井口新田西	坂西江利子
上ノ原東	貝瀬 昌子
上ノ原西	小林 昭雄
清水上	小島のぶ子

【広神地域】 地区会長：高橋 富榮

担当区域	氏名
金ヶ沢、栗山	金澤 宏
田中	遠藤カズ子
雁坂下	水落 文子
小平尾上9～16班	高橋 富榮
小平尾上1～8班	桜井小夜子
外山、滝之又	松井 勲
小庭名、吉原、越又	酒井 礼子
東中、田尻、泉沢、山口	酒井 正夫
並柳上6～11班	猪浦 清
並柳上1～5班、広神住宅	瀧澤富美子
親柄、和田	松木 友枝
水沢、大芋川	酒井 重一
中島1～5班	桐生 征昭
中島6～13班	山本 壽男
中島新田、今泉(島)	星野未恵子
今泉(島除く)	滝澤 弘俊
江口、長松	瀬下美江子
新保	鈴木久次郎
山田下、山田、米沢	山本 昌春
一日市	櫻井 敬一
中家	清塚 マス
池平、中子沢、三ツ又	池田 武雄

〈民生委員・児童委員についての問合せ先〉

各地区民生委員関係は、社会福祉協議会各支所が事務局となっています。

厚生室 ☎797-4802

民生委員児童委員協議会(魚沼市社会福祉協議会) ☎792-8181

【守門地域】 地区会長：山之内 守子

担当区域	氏名
赤土	酒井 和夫
三洲沢	佐藤 久子
大倉沢	椿 律子
福田新田、須川	櫻井 勝義
大倉	高橋 キヨ
小須原、西村	目黒 秀廣
守門宮原	五十嵐恒子
新下	五十嵐キクイ
大谷内	酒井るり子
細野	山之内守子
松川、向松川	上村 康雄
渋川	大竹 秀吉
東野名、西名	船見クニ子
長島	多田 豊繁
西名新田、高倉	吉田 保
荒貫、大宿、二分	坂内美枝子
福山新田	馬場 正美

【入広瀬地域】 地区会長：浅井 勝友

担当区域	氏名
穴沢	穴沢 マコ
穴沢	椛沢 公江
大柄山	大島キヨ子
平野又	須佐 良子
横根	佐藤由紀子
芋鞆	浅井 光幸
大白川	浅井 勝友

【主任児童委員】児童福祉問題を専門に担当する委員です

担当区域	氏名
堀之内地域	田中敬一郎、吉田美津子
小出地域	関 要悟、星 丈太
湯之谷地域	佐藤とみ子
広神地域	上田 眞藏、小沼美佐子
守門地域	岡部 栄子
入広瀬地域	浅井 和代

「現金化」の誘いに注意！

- ◆クレジットカードには
商品やサービスを購入し、後払いにする「ショッピング」の機能と、お金を借り入れる「キャッシング」の機能があり、利用できる金額がそれぞれに設定されています。
- ◆「クレジットカードの現金化」とは？
本来、商品やサービスを後払いするために設定されているクレジットカードの「ショッピング」の利用可能枠を換金する目的で利用することです。

〈事例〉

ケース①A君の場合〈キャッシュバック方式〉
「クレジットカードでCD-ROMを50万円で購入してください。そうすれば、8割の40万円をキャッシュバックしますよ。」

ケース②B君の場合〈買取屋方式〉
「私の店の商品50万円をカードで購入して、すぐに返してくれば、すぐに手数料（2割）を差し引いた40万円を渡せますよ。」

A君が手にしたのは、ほとんど価値のないCD-ROMと現金40万円。Bさんは、現金40万円のみです。しかし、結局クレジット会社に支払わなければならないのは50万円です。差引10万円の損となります。

「手軽」「安心」「信頼」とうたわれていても、結局はカード会社に支払わなければならない、**自分の債務を増やす**ことになります。また、現金化により「カード利用停止」、「残金一括請求」などとなるおそれがあります。さらに、「入金されない」「キャンセルできない」などの**トラブルも発生**。

対策 クレジットカードの現金化は絶対に利用しない！

「安心、安全」という文言を信用しない！



「借りられない、返せない」…困ったときでも慌てないで、下記の無料相談窓口にお電話ください。
消費者ホットライン（消費生活相談窓口） ☎0570-064-370
魚沼市役所 市民相談センター ☎792-8844
消費者庁ウェブサイトでも情報を発信中：www.caa.go.jp/credit

＊お知らせ＊

新潟県医薬品小売商業組合が破産手続開始の決定を受けたため、同組合発行のヘルスギフト券をお持ちの方は平成23年2月15日（火）までに申請をすると還付を受けられます。下記に照会し、手続きください。
<照会先> 関東財務局理財部金融監督第5課 ☎048-600-1152

【11月の相談件数】94件（うち電話52件、来庁40件、その他2件）

地域コミ協設立情報

「コミュニティ協議会 権現堂」設立しました

去る12月16日（木）、今泉構造改善センターで地域コミュニティ協議会の設立総会が開かれました。

この日誕生したのは、中島新田・今泉・江口・長松の4集落からなる「コミュニティ協議会権現堂」（愛称：コミ協ごんげん）です。

準備会から会長として、協議会の立ち上げに携わっていた重野二一さんが、この新しいコミュニティ協議会の会長となりました。

重野会長は、「協議会の設立を契機に、皆さんと一緒に地域の活性化に取り組んでいきたい。」と挨拶しました。



設立総会出席者（写真向かって市長右隣りが重野会長）

健康うおぬま No.21

健康増進室 ☎797-4803

健診・保健指導

あなたは受けましたか

平成20年度から、内臓脂肪に着目した特定健診・特定保健指導が実施され今年で3年目となりました。魚沼市国民健康保険加入者のうち、特定健診を受け特定保健指導の対象となった人は、1年間におよそ600人でしたが、そのうち特定保健指導を受けて生活習慣の改善に取り組む人はわずか40人です。そのまま放置しておくに近い将来、心臓病や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病にかかる危険があります。今回は、特定保健指導（すっきりスリム教室や個別指導）を受けた人々の改善状況についてお知らせします。

◆特定保健指導（すっきりスリム教室や個別指導）を受けた人の体の変化 (H20,H21に受けた人)

～60歳代男性のケース～

特定保健指導
「積極的支援」⇒「該当なし」へ
体重 -1.0kg
腹囲 -0.2cm
BMI 25.2⇒24.9
※25以上が肥満

改善

改善

特定保健指導（教室）を受けて、6か月以上取り組みました！
・食事量の見直し（主食の量を適量に）
・スクワットなどの運動を取り入れ、歩数目標を決めて実行！

特定健診▶メタボリック症候群（内臓脂肪症候群）をみつけて生活習慣病を予防・改善するための健診。

特定保健指導の対象▶腹囲（または肥満度）が基準値以上で、血圧、血糖、血中脂質のいずれかが基準値以上。40～74歳の人は加入する保険者の実施する特定健診・特定保健指導を受けることとなります。

特定保健指導（教室）を受けて…
生活習慣改善ができ、メタボ予防を意識するようになりました！

◆特定保健指導（教室）に参加した人たちの声

「今まで自由気ままに過ごしていたが、気をつける意識を持つようになりました。」

「ストレッチや筋トレなど、これならできそうというものが多く、みんなで運動するのも楽しかったです。」

「生活改善を毎日のこととして習慣化することが大事だと、改めてわかりました。」

「続けるためには、強い意志が必要だと実感しました。」

◆特定保健指導（教室）を受けての取組を、成功させる3つのポイント

- ・自分の生活を知る
健診結果や普段の生活、日ごろの食事量を振り返りましょう。
- ・家族やまわりの人に宣言して協力を得る
「甘い物を勧めないで。」というお願いや、「ダイエットのために歩いています。」などのアピールが重要です。
- ・記録をつける
歩数、体重、決めたことを実施したか、できなかった理由などを記録する習慣を身につけましょう。

〈さいごに〉目に見えてわかる体重や腹囲の変化があまりなく、途中で生活習慣改善に取り組む意欲がなくなってしまう人が多いですが、継続していくことで翌年の健診結果（血液の中身）の改善につながります。

特定保健指導対象になった人は、特定保健指導を受け、生活習慣をほんの少し改善し、医療にかかる手前で生活習慣病の芽を摘み取りましょう。きっと、まだ間に合います。

生活習慣の改善を思い立ったら、相談に応じ、支援します。健康増進室にご相談ください。



第16回 宮柁二記念館全国短歌大会

11月21日に小出郷文化会館で開催された全国短歌大会において、魚沼市内で優秀な成績を収めた方々の作品（一部）をご紹介します。

◆ 一般の部

【秀逸（二）】

指一本立てて我が口封じさせテレビアニメに孫らは夢中

【佳作】

風邪ひかぬやうにと一言声載せて配達をせし福祉の弁当

全力で遊びまはりし幼児のお地藏さんのやうな寝顔よ

◆ ジュニア部門（小学生の部）

【最優秀賞】

半日もかけてあるいてきたばくにおつかれさまという尾瀬の星

【選者賞（日野原典子 選）】

ねる前にコオロギの音にすずしさをもらって少し体休まる

◆ ジュニア部門（中学生の部）

【最優秀賞】

百年にあるかないかの異常気象からすも暑いと田の水浴びる

【選者賞（大島史洋 選）】

橋の下野菜を洗うおばあちゃん自然の中の天使みたいだ

◆ ジュニア部門（高校生の部）

夜になり走って帰るぼくを見て月もあせって追いかけてくる

【選者賞（日野原典子 選）】

佐藤 優希

フォトスケッチ うおぬま

12/11 「どうやって、切るんだったかな？」 — 守門料理教室



守門料理教室で、ぜんまい煮や黒豆なますなどを作りました。ぜんまいと野菜を別々に味付けしたり、大根をおろしておろしなますにしたりと、少し変わった調理法に皆さん興味津々。料理は見栄えも重要、と悩み過ぎたのか「切り方がわからなくなったよ。」と言う先生の言葉に、会場は笑いに包まれていました。

12/11 心を落ち着けて筆を走らせる — 伊米ヶ崎公民館 書道講習会



書初大会に向けた書道講習会が、伊米ヶ崎公民館で行われました。参加者は、目の前に置かれた真っ白な習字紙にゆっくりと筆を走らせ、真剣な表情でひと文字ずついいねいに書き上げます。会場となった研修室の床は、「雪景色」や「白い雪」、「春の富士」など力強く書かれたたくさんの作品で埋め尽くされました。

商工 スマイル

—地域の元気は商工業の笑顔から
No. 68



株式会社常盤製作所
新潟工場 工場長
高橋 優次 さん

高精度の加工技術を活かして企業ニーズに応えます —株式会社常盤製作所 新潟工場（十日町）

草刈機、チェーンソーなどの部品製造を行っています

得意分野は農耕・林業機器

十日町の南部工業団地にある、株式会社常盤製作所新潟工場の高橋工場長にお話を伺いました。



本社は、神奈川県鎌倉市常盤にあり、平成12年11月に新潟工場を設立しました。元々は、ネジ部品を基本とした金属加工工場として会社を上げたそうです。現在は、製品分野が多岐にわたり、農耕及び林業機器やガーデン機器の刈払い機、チェーンソー用エンジンやギヤボックス機能部品の受注生産などを行うようになりました。

高い精度の加工を目指しています

主に精度の高い切削、研削加工といった技術を用いる量産品を得意としているこちらの工場では、鋼材などの素材調達から完成品までの一貫作業を行い、協力会社との連携により品質の向上を目指しています。現在では、私たちが普段、田んぼや畑で何気なく使っている草刈機のクラッチドラムという部品が、国内シェアトップクラスとなりました。

「感謝・情熱・創造を3社是として取り組み、お客様のニーズにお応えできるものづくりに専念していきたい。」と話してくれました。



新潟工場で作られている刈払い機やチェーンソーなどの部品

12/4 白熱の一戦 — 小学生バレー大会・かもしか杯



魚沼市内と小千谷、川口地区などから、男子7チーム、女子17チームが集まった第11回かもしか杯が小出郷総合体育館など2会場で行われました。男子は越路のチームが優勝しましたが、女子は小出JVCのAチームがみごと優勝しました。

12/11 再会を願って振り返ると… — 見返り橋除幕式



湯之谷にある見返り橋は、橋を渡るとき、再会を願う人を思って振り返ると願いが叶うと言われていました。除幕式が行われた歌碑には、作者直筆の文字で書かれた『見返り橋まで』の歌詞や、縁起について書かれています。ぜひ一度ご覧ください。

12/18 いちご、どうやって並べる？ — クリスマスカード・ケーキ作り



クリスマスを目前に控え、湯之谷世代間交流施設でクリスマスカードとケーキ作りが行われました。エプロン・三角巾をつけて手を洗ったら準備完了。スポンジケーキにみんなでクリームを塗り、いちごを並べて素敵なケーキができました。

「住民基本台帳カード」・「電子証明書」の発行申請はお早めに

市民課／☎792-1112

手続きに要する時間は30分以上掛かりますので、申請をする予定の方はお早めにお越しく下さい。

場 市民生活室（小出庁舎1階）

対 魚沼市に住民登録されている人(外国籍の方を除く)

日 月曜日～金曜日 8:30～17:00まで

(土・日・祝祭日はお休みです。)

なお、1月17日(月)～3月15日(火)の期間の平日に限り、19:00まで受け付けを延長しています。

〈住民基本台帳カード発行申請〉

持 ・印鑑

・運転免許証、パスポートなどの官公庁発行の顔写真付きの本人確認書類(※顔写真付きでない場合は申請書受理後、ご自宅に「照会回答書」を送付しますので、記入押印し、窓口を持参いただき発行となります。尚、本人確認の強化により上記以外の本人確認書類の提示及び聞き取り等もさせていただく場合があります。)

・「写真付きカード」を希望の場合
無帽で最近6ヶ月以内に撮影した写真 1枚
(たて4.5cm×よこ3.5cm)

料 1枚 500円

他 有効期限 発行から10年

〈電子証明書発行申請〉

持 ・住民基本台帳カード

・官公庁発行の顔写真付きの本人確認書類(運転免許証、顔写真付き住基カードを含む。)

料 1枚 500円

他 有効期限 発行から3年

新潟県産業別最低賃金が改正されました

産業種別	最低賃金(時間額)	効力発生日
電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業	786円	12月29日
各種商品小売業	738円	12月19日
自動車(新車)、自動車部品・附属品小売業	786円	12月29日

他 新潟県最低賃金は時間額681円です。

問 新潟労働局賃金室 ☎025-234-5924
小出労働基準監督署 ☎025-792-0241

野鳥の死がいを見つけたら

環境対策室／☎792-9766

島根県、富山県、鹿児島県で野鳥等の死がいから鳥インフルエンザウイルスが検出されたため、新潟県でも監視を強化しています。

野鳥の死がいを見つけたら、素手で触らずに環境対策室までご連絡をお願いします。

野鳥観察等、通常の接し方ではヒトへの感染はないと考えられていますので、過度に心配する必要はありません。

自動車の不具合情報をお寄せください

国土交通省では、迅速なリコールの実施やリコール隠し等の防止のため、「自動車不具合情報ホットライン」を通じて、皆さんの車に発生した不具合情報を収集しています。車に不具合が発生した際には、情報をお寄せください。

問 ・フリーダイヤル(平日・日中)

☎0120-744-960

・自動音声(年中無休・24時間)

☎03-3580-4434

H www.mlit.go.jp/RJ/

安心・安全

雪による事故にご注意ください

危機管理室／☎792-9214

○雪処理事故防止

- ・家族、近所にも声を掛けて2人以上で行う。
- ・低い屋根でも油断は禁物。
- ・必ずヘルメット、命綱を着用する。
- ・寒対策の徹底、はしご等の固定を忘れずに行う。
- ・除雪機の点検はエンジンを止めてから行う。
- ・軒下の除雪作業は、屋根雪落下にも注意する。
- ・歩行者の安全について十分配慮する。
- ・排雪作業後は流雪溝のふたを閉める。

○なだれに対する警戒

- ・ハザードマップを活用し、危険箇所を確認する。
- ・危険を察知したら、身の安全を確保してから市へ連絡をしてください。

募 集

NHK学園通信制高等学校 生徒募集

学校教育室／☎794-6072

内 募集コース コミュニティ・ボランティア専攻

期 23年2月1日～3月22日

資 23年4月現在、高校卒業以上の学力を有する方
他 普通科の出願は8月から始まります。詳しくはNHK学園にお問い合わせください。

問 NHK学園 ☎042-572-3151

魚沼市医師等修学資金貸与 希望者募集

新病院対策課／☎792-1436

魚沼市立医療機関で医師、助産師または看護師として働く意志のある方に、修学のために必要な資金を貸与します。

内 【資格】

医師、助産師または看護師の資格を取得できる大学等に23年4月以降、在学していること。

【選考方法】

学業成績、世帯の所得金額及び面接により修学生を選考します。

【定員】

医師、助産師、看護師 それぞれ若干名

【貸与金額(月額)】

・医師 私立大学 30万円 国立大学 15万円
・助産師、看護師 5万円

【返還免除】

医師は貸与期間の1.5倍の期間、助産師・看護師は貸与期間の2.5倍の期間。市立医療機関で働いた場合は返還を免除します。期間を経過しない場合は、無利子による一括返還となり、分割返還を希望する場合は5%の利息がつきます。

【貸与期間】

平成23年4月～最短修業年限の終期まで

対 平成23年2月28日(月)

申 申請書に必要書類を添付し、新病院対策課へ提出してください。

他 申請書、募集要項は新病院対策課にあります。また、市のホームページからもダウンロードできます。

問 新病院対策課(小出庁舎2階)

〒946-8601 小出島130番地1

FAX 792-9500

日本画冬期講座 受講生募集

文化振興室／☎792-8811

日 2月12日(土)～14日(月)

11:00～16:00

(開催時間は変更になる場合があります)

場 小出郷文化会館

内 亀を写生し、水草と組み合わせて1枚の絵を完成させます。楽しく、わかりやすい指導で日本画の基礎を学びます。

講 日本画家 田中博之さん

料 受講料 13,500円 材料費 6,000円
計19,500円

定 35人

対 定員になり次第

申 小出郷文化会館

南の島で国際交流 野外活動体験

ちびっこ探検学校ヨロン島 参加者募集

期 3月27日(日)～4月2日(土) 6泊7日

※奄美諸島(奄美大島、徳之島、沖永良部島)沖縄県から参加の方は、3月28日(月)～4月1日(金)

場 鹿児島県 大島郡 与論町

内 沖縄に近い南の島、ヨロン島のサンゴ礁の海と美しい自然の中で、全国から参加する仲間との共同生活や様々な野外活動を行います。

主な野外活動は、海での活動(海水浴、イカダ作り、ハーレー船大会など)や南の島独特の文化を体験する活動(さとうきび刈り、洞窟探検など)

定 日本人小学生 200人

在日外国人小学生 110人(小学2～6年生)

対 3月7日(月)

H http://www.kskk.or.jp

申 財団法人国際青少年研修協会

〒108-0073

東京都港区三田5-7-8-921

☎ 03-6459-4661

FAX 03-6459-4633



健康・福祉

やさしい・簡単 男性の料理教室

健康増進室 / ☎797-4803

- 日** 1月19日(水) 10:00~12:30
- 場** 小出ボランティアセンター
- 内** 寒さに負けないちゃんこ鍋
- 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
- 料** 800円
- 定** 先着20人
- 申** 1月17日(月)

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	1月20日(木) 10:00~12:00	1月23日(日) 10:00~12:00
場	守門健康センター	伊米ヶ崎公民館
内	○調理実習 身近な食材で簡単料理 (さんまのソテーきのこ ソース、ねぎの甘酢炒 め、大根のヨーグルト和 え他) ○健康講話 主食・主菜・副菜のバ ランス	○調理実習 身近な食材で簡単料理 (さんまのソテー、がん ものピザ、大根のヨー グルト和え) ○健康講話 主食・主菜・副菜のバ ランス
他	申込不要。直接会場へ 先着10名(定員になり 次第締切)	

- 対** どなたでも参加できます
- 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

里親を募集しています

新潟県里親会魚沼支部

里親は親の病気や家庭の事情など、様々な理由から親と一緒に暮らせない子どもを、自分の家庭に迎え入れ、愛情を持って養育して下さる方のことで、子どもの幸せのために大切な役割を果たしています。

里親制度について詳しくお知りになりたい方は、児童相談所にお問い合わせください。

- 問** 南魚沼児童相談所
南魚沼市六日町620-2
☎025-770-2400

子育て支援のための「一般事業主行動計画」の策定・届出

新潟労働局雇用均等室
/ ☎025-234-5928

- 内** 平成23年4月1日から次世代育成支援対策推進法による行動計画の策定・届出の義務対象企業が拡大されます。101人以上300人以下の企業は4月1日までに早めに行動計画を策定し、新潟労働局にその旨の届出をしてください。
- 問** 新潟労働局 雇用均等室
- H** <http://www.niigata-roudoukyoku.go.jp>

子ども豆まき大会

魚沼市社会福祉協議会

- 日** 1月29日(土) 10:00~
- 内** 市内5か所で子ども豆まき大会を開催します。
- 場** 堀之内公民館、小出ボランティアセンター、広神コミュニティセンター、守門開発センター、入広瀬生活改善センター
- 対** 幼児、園児、小学生
- 持** 豆を入れる袋
- 申** 詳しいことは下記各支所まで

支所	電話番号	支所	電話番号
堀之内	☎794-4300	広神	☎799-3990
小出	☎792-8181	守門	☎797-4882
湯之谷	☎792-5252	入広瀬	☎796-2549



生涯学習・公民館

目黒邸防火訓練が行われます

生涯学習室 / ☎794-6073

- 日** 1月26日(水) 13:30~
- 場** 国重要文化財「目黒邸」
- 内** 一年のうち最も火災が起こりやすいこの季節、1月26日の「文化財防火デー」に防火訓練を行います。

かんたんあったか料理教室

守門公民館 / ☎797-2261

- 日** 1月29日(土) 9:30~12:30
- 場** 守門交流促進センター
- 内** やくもち、けんちん汁、インド風スパイシーチキン
- 講** 山彩すもんの会 志田 里子さん
- 料** 500円
- 申** 1月27日(木)
- 定** 10人
- 申** 守門公民館(守門開発センター内)

広神地区囲碁・将棋大会

広神公民館 / ☎799-3227

- 日** 2月11日(金・祝)
8:45~受付、大会 15:00~表彰式
- 場** 広神コミュニティセンター
- 対** 小学生以上
- 料** 小中学生 500円 大人 1,000円
(昼食代含) 当日徴収
- 申** 2月4日(金)
- 申** 広神公民館
- 他** 入賞者に賞状・賞品有



1月ブックスタート

小出郷図書館 / ☎792-0337

日	場	内容
19日(水)	13:00~14:30	小出子育て支援センターばびぶ
22日(土)	10:00~12:00	広神図書館・和室

絵本をプレゼントします。

- 内** 読み聞かせの方法などお話しします。
- 持** 個別案内同封の絵本引換書
- 対** 平成22年1月1日~1月31日生まれの赤ちゃんと保護者
- 他** どちらかご都合のよい会場に参加ください。1組10分程度です。時間内で、赤ちゃんが機嫌のよい時にお越しください。

0~3才向け

だっこでおはなし
小出郷図書館 / ☎792-0337

- 日** 1月28日(金) 10:30~
- 場** 小出郷図書館 おはなしのへや
- 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。絵本「どっちにはいつてる?」、「くまちゃんあそぼうよ」、紙芝居「できたかなまーだかな?」、ペープサート「にんじんとごぼうとだいこん」を読みます。

堀之内公民館図書室 蔵書点検のための休館
魚沼市立図書館

資料の所在確認と整理、館内の大清掃などのため休館します。期間中は図書の貸出は行いません。
日 1月20日(木)~1月31日(月)
問 堀之内公民館 図書室 ☎794-6026

スポーツ

市民インドアソフトテニス大会

魚沼市ソフトテニス協会

- 日** 2月6日(日) 9:00~受付
- 場** 堀之内体育館
- 内** 一般の部 男・女(高校生以上)
表彰は各種別とも3位まで。
- 対** 市内に在学、在勤、在住する者で、審判の出来る方。魚沼市ソフトテニス協会に所属する方。
- 料** 1人 500円
- 申** 魚沼市ソフトテニス協会
担当: 和田 ☎794-3109
- 申** 1月31日(月)
- 他** ・組み合わせは大会当日発表します。
・ペアでの参加、ひとりでの参加いずれも可。但し、ひとりで参加される際のペアは、大会事務局にて調整させていただきます。



J S F スキースクール参加者募集

- 日** 1月9日(日)～3月21日(月・祝)
毎週日曜日 午前中実施
- 場** 大湯温泉スキー場
- 対** 市内の小学生
- 料** 4,000円(リフトシーズン券は別途)
- 申** 担当:桜井 ☎ 795-2406
FAX 795-2443
メール:ben4669295i@lake.ocn.ne.jp
(申込みは随時受け付けます)



催し

屋外広告物講習会

新潟県土木部都市局都市政策課
☎025-280-5426

屋外広告業を営む方は、屋外広告物講習会修了者等の設置が必要となります。

- 日** 2月3日(木)、4日(金)
- 場** 新潟県自治会館 講堂(新潟県庁隣)
- 内** 屋外広告物に関する法令、施工、表示について
- 料** 4,000円(関係図書の購入は別途)
- 対** これから屋外広告業を営もうと考えている方、土木工事、建設工事、造園工事等に伴い、屋外広告物の設置工事までを請け負う可能性がある方等
- 期** 1月21日(金) <必着>
- 申** 新潟県庁 都市政策課
- 他** 申込用紙は新潟県ホームページまたは魚沼市役所都市整備室にあります。

新春書道展

学校教育室 ☎794-6072

- 日** 1月29日(土)～30日(日)
9:00～17:00
- 場** 小出郷福祉センター ホール
- 内** 市内の小中学生(小学校9校、中学校6校)を対象とした書道展です。
約2,000点の作品の中から入選500点を展示しますので、ぜひご覧ください。

各種相談等

くらしの相談

ジョブカフェうおぬまオープン

- 日** 1月28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
- 期** 1月27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
- URL** <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** 1月19日(水) 9:00～11:30
- 場** 広神コミュニティセンター
- 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)
- 期** 1月18日(火)
- 申** 電話で申し込みください。
健康増進室 ☎797-4803(予約制)

法律相談等

無料法律相談会

新潟県商工連合会

- 日** 1月31日(月) 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(要電話予約)



2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	1日(火)		小出子育て支援センター	22年10月1日～15日生
	15日(火)			22年10月16日～31日生
1歳6か月児	2日(水)	13:00～13:15	湯之谷保健センター	21年7月1日～15日生
	16日(水)			21年7月16日～31日生
3歳児	9日(水)			20年2月生
2歳児歯科	22日(火)	13:15～13:30		21年2月生

- 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)	2日(水)	9:30～9:45	小出子育て支援センター	22年11月生の乳児の養育者
離乳食講習会(ステップ2)	9日(水)			22年7月生の乳児の養育者
離乳食講習会(ステップ3)	16日(水)			22年4月生の乳児の養育者
1歳歯みがき教室	1日(火)	9:15～9:30		22年2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	14日(月)午後	小出子育て支援センター	2月10日(木)【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し込みください。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。

1月 16日～31日 行事カレンダー

16日	日曜なんでも相談会・要予約(8:30/市民相談センター) 日本語交流ネットワーク(10:00/堀之内公民館) 休日窓口(小出庁舎のみ) (住民票・戸籍関係・印鑑証明の発行、印鑑登録)
17月	第六期口座再振替日(後期高齢者医療保険料) 第七期口座再振替日(市・県民税、固定資産税、介護保険料、国民健康保険税)
18火	
19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 勇気づけ子育てのつどい(10:00/青島みんなの家) ブックスタート(13:00/小出子育て支援センター ぱびぷ)
20木	
21金	
22土	ブックスタート(10:00/広神図書館)
23日	
24月	
25火	
26水	
27木	プラネタリウム定期投影(19:00/堀之内公民館)
28金	ジョブカフェうおぬま(10:00/小出郷福祉センター) だっこでおはなし(10:30/小出郷図書館) 魚沼映画の専門店「Colorful-カラフル」(19:00/小出郷文化会館)
29土	魚沼市新春書道展～30日まで(9:00/小出郷福祉センター) 魚沼映画の専門店「Colorful-カラフル」 (①10:00 ②13:00 ③19:00/小出郷文化会館)
30日	魚沼映画の専門店「Colorful-カラフル」 (①10:00 ②13:00/小出郷文化会館)
31月	第七期納期限(後期高齢者医療保険料) 第八期納期限(市・県民税、固定資産税、介護保険料、国民健康保険税)

2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> 2日(水) おにあそび 22日(火) 2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 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。 <行事予定> 2日(水) おにあそび 25日(金) 2月生まれをみんなで祝いしよう
○2月の年齢別開放日の日程と対象は下記のとおりです。 2月 9日(水):2歳以上のお子さん 2月 16日(水):0歳～2歳までのお子さん ○第2、第3水曜日の午前中は、通常の広場開放はありません。(祝祭日はお休みです。)また、第1、第4水曜日は通常通り広場の開放をします。 ○ぱびぷでは、2月12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となります。 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。		

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」のいずれかを、毎月それぞれ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、1月26日（水）までに応募してください。

Q 自宅で簡単に確定申告書が作成できるホームページは、どの機関のものでしょうか。

- A ① 気象庁ホームページ
② 国税庁ホームページ
③ 文化庁ホームページ

先月号の正解は、②ドットマークでした。正解者は30名、当選者は次の方々です。（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】
田村 紋女、並木 優子、山内美恵子、斉藤小百合、中村千代子

【映画ペアチケット】
安藝 慶子、上村実穂子、佐藤 裕一、並木ミチエ、大桃ちひろ

市報クイズの応募はこちらまで
住所：〒946-8601 魚沼市小島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

皆さま、新年おめでとうございます。昨年1年間、色々なイベントで撮影にご協力いただきましたこと、この場を借りて御礼申し上げます。本年も、何かとお邪魔させていただく機会があると思いますが、皆さまとコミュニケーションを図りながら、とびきりの瞬間をカメラに収められたらと思っています。よろしく願いいたします。（B）

◆今月は、『市長への手紙』でいただいたご意見と、市からの回答を皆さまにご紹介します。（抜粋）

市長への手紙



〈市民からのご意見〉
市役所に行ったら、窓口の職員が私語をしていて、なかなか対応をしてもらえなかった。窓口対応がなっておらず、がっかりした。職員はもっと研修をすべきではないか。

■市長からの回答

日ごろから、市役所は「明るく、やさしい窓口」として市民に接するよう、全職員を指導しているところでございますが、このたびの不適切な対応について誠に申し訳なく思っております。心からお詫び申し上げます。

現在、接遇研修などを実施しながら、職員の資質向上に努めているところでございますが、今後も継続して実施しながら、市民の皆さまと行政をつなぐ優しい窓口でありたいと考えております。

文化財散歩 No.28



堀之内の弘誓寺に残る「青貝摺りの鞍・鐙」を紹介します。

●青貝摺りの鞍・鐙／田川 弘誓寺

宇津野の佐藤庄兵衛の祖先が、建久4年（1193）、源頼朝の巻狩に勢子として参加し、その時の功勞として賜ったものと伝えられています。佐藤家に代々家宝として伝わってきましたが、他家に移り、後に弘誓寺へ寄進されたと伝えられています。



精巧な青貝の螺鈿細工が施されています。

- 「発達障がい」のことについて取り上げられたことがとても良かったと思います。特に幼児期が大切なので、少しでも意識してもらえるといいと思います。
- 「ヒロシマを訪ねて」は、シリーズすべて読みました。中学生が現地へ行き、戦争の傷痕を肌で感じる事ができたのは貴重な体験だったでしょう。私も日々の生活が当たり前ではないと感謝しながら生きたいと思いました。

ひとのうごき (11月21日～12月20日届出分)

※窓口へ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】	小島 環那 博愛・なつみ 堀之内稲荷町	貝瀬 佑人 幹・由美子 上ノ原
吉田明日香 浩・綾 西米町	馬場 想子 一哉・智子 井口	
伊佐 昌樹 敦・恒子 河原町	高野虎之介 淳・梢絵 七日市	
田中 尋都 俊光・由佳 下島二	星 結斗 和照・裕美 七日市	
渡辺 愛紗 真愛・瞳 田川		

【小出地域】	丸山 瑛人 雄一郎・恵梨 大塚町	関 美緒 広行・真岐子 新保
阿部 奏太 尊弘・圭子 中原	茂野 愛來 悟・聖 中家	
小島 彪雅 俊彦・裕美 伊勢島		
【守門地域】	榎本羽未里 隼人・友海 細野	

ごめいふくをお祈りいたします

【堀之内地域】	宮 タカ 上仲町 99歳	貝瀬 キチ 新保 85歳
岩田 務 堀之内稲荷町 96歳	大淵 庄一 山田下 91歳	
水落 喜一 住吉町 83歳	大嶋 ソメ 中家 87歳	
吉田 キノ 浦之島 85歳	桑原 利和 中家 72歳	
下村 臣一 山ノ手町一 77歳		
磯部 ヒデ 竜光二 71歳	【守門地域】	
森山 チエ 長屋 85歳	桜井 勝治 赤土 87歳	
	椿 茂 大倉沢 88歳	
	横山 栄一 西村 84歳	
	大桃 嘉一 渋川 85歳	
	穴沢 克己 東野名 82歳	
	浅井 萬次 長鳥 85歳	
	【入広瀬地域】	
	渡辺 ナツ 横根 93歳	
	浅井 ケイ 大白川 84歳	

【小出地域】	大竹ヨリ子 あけぼの町 72歳	
小林八重子 南本町 70歳		
磯部 順治 横町二丁目 94歳		
石崎 祐次 小出栄町 92歳		
桜井 綏衛 羽根川三 79歳		
森山九真夫 沢田三 83歳		
高橋 正義 干溝 84歳		

【湯之谷地域】	桜井 信子 七日市新田 82歳	
田中 康子 大下 69歳		
【広神地域】	高橋ヨシノ 小平尾 94歳	
大羽賀久一 泉沢 85歳		
大塩 角雄 山口 71歳		
佐藤 孝治 吉原 78歳		
泉 和子 今泉 62歳		

人口と世帯数（12月1日現在）	
【人口】	
男	20,232人（+2）
女	21,120人（-35）
計	41,358人（-33）
【世帯数】	13,505世帯（-5）

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。

- 貫木産業さんの技術がバンクーバーオリンピックのリージュに使用されていたのですね。魚沼の誇りですね。
- 子どもたちの学力が印象的。市内の図書館を充実させて、読書好きな子どもを増やせたらいいなあと思いました。

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）
大原女に似せた衣装で川床へ
料理を運ぶ責船の女は

勝ちこした男孫の筋れ嬉しくて
チョンマゲ頭あきず眺むる
鈴木 チヨ

地底より救出されし作業員
深まりし愛空へと続く
柴崎 昭代

■四季の声（小出地域）
甘藍の 青虫つぶすも 老いの役
二等米 これぞ我慢の 歳越すか

■湯之谷俳句会（湯之谷地域）
莊八の頭影日にむらり菊輪
喜寿の齒に青春確かむ飛驒林檎
星 良山 美峰 良仙

■白虎社（湯之谷地域）
師走忙し猫のシッポはしゃんと立つ
婆を引く犬耒枯れの道を行く
佐藤 久夫

■広神俳句会（広神地域）
登校児薄息白く弾む足
文化祭一期一会の出会いあり
完成のダムへ霜々冬の水

■公民館俳句教室（入広瀬地域）
杉本ナツ子 小林 桂子 保本 芳香

■守門文芸友の会（守門地域）
はんぎりに洗っては干す漬大根
川柳「安心」
語り部で安心出来ず初舞台
稲を刈る前に準備の端刈りを
せし稲藁を塞の神に備ふ
大塚 明

■黄落の土橋を渡る車椅子
亡夫の声あちこちに聞き冬支度
スマートな影と散歩の秋の暮
高橋ミサオ

大鳥 セツ
桂 沢子
佐藤 昭子
橋 典



今月は、宇賀地小学校の児童の作品です。



「大きないもがとれたよ」
1年 須田 芽衣香 さん



「夕やけと遊んでいる」
3年 江口 亜依菜 さん

ミニミニCooking no.74

大根と鶏肉のしょうゆ煮込み (主菜)



材料 (4人分)

大根	350g	A	砂糖	大さじ1弱
鶏もも肉	250g		酒	大さじ2
ゆで卵	2個		みりん	大さじ2
サラダ油	大さじ1/2		しょうゆ	大さじ2
万能ねぎ	適量		だし汁	カップ1.5

作り方

- ①大根は皮をむき、厚さ1.5cmの半月切り(細い部分は輪切り)にする。
- ②鶏肉は大きめの一口大に切る。
- ③厚手の鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を皮目から入れ、強火で両面焼きつける。①の大根を加え、油がなじむまでよく炒め合わせる。
- ④Aの砂糖から順にそのつど馴染ませながら加える。だし汁を加え、煮立ったらアクを取り、ゆで卵を加え落とし蓋をして中火で40分煮る。
- ⑤落とし蓋を取って火を強め、煮汁をからめるように5分程煮る。器に盛り小口切りにした万能ねぎを散らす。

大根には、ビタミンCと消化を助ける酵素のジアスターゼが多く含まれます。鶏肉との相性はよく、コトコトと煮ることで鶏のうまみが大根にしみ込み、おいしくなります。

エネルギー 241 kcal たんぱく質 15.9 g
脂質 13.3 g 炭水化物 10.5 g 塩分 1.5 g

魚沼市食生活改善推進員協議会

第41回

新潟県ジュニア美術展覧会で特賞を受賞しました!



更紗さんの特賞受賞作品

第41回新潟県ジュニア美術展覧会で、小出保育園の関更紗さんの作品が、幼稚園・保育園の部でみごと「特賞」を受賞しました。県内では3名だけという快挙です。

1月16日まで、長岡市の県立近代美術館で、その後、柏崎市・上越市で展覧会が行われます。

『お散歩に行って見つけた大きなクモを描きました。わたしが先に見つけたのに、ちがう子も見つけちゃった!と、慌てているところを描きました。』

小出保育園 関 更紗さん

