



市報

Uonuma

うおぬま

人と四季がかがやく 雪のくに



No.77

3 / 10 2011

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

- 防災担当大臣、豪雪の現地を視察
- 結キャンドルリレーイベント開始
など

大会ルールで認められている審判長への“袖の下”。箱の中身は一体なに？(2月13日「小出国際雪合戦大会」)

- 2 豪雪による被害を
防災大臣が現状確認
- 4 環境インフォメーション
- 5 図書館からのお知らせ
／相談センター
- 6 結キャンドルリレーイ
ベント（前編）
- 8 健康うおぬま
- 9 がん検診無料クーポン券
- 10 相談支援ファイルが完成
／商スマイル
- 11 フォトスケッチ
- 12 お知らせページ
- 22 魚沼市文芸／ひとのうごき
- 23 市長室だより／文化財散歩
／市報クイズ
／ちょっとひとこと
- 24 児童絵画
／ミニミニクッキング

表紙の写真◆今年も国際雪合戦大会がやってきました。この日は大雪で、とても寒い日でしたが、市内外から集まった大勢の参加者で、会場はヒートアップ！最後まで熱戦が繰り広げられました。



豪雪による被害 防災大臣が現状を確認

■5年ぶりとなった災害救助法の適用

2月中旬から好天に恵まれた魚沼市ですが、今年は大雪の被害が相次ぐ豪雪の冬となりました。

大雪の恐れが懸念されることから、1月20日に魚沼市大雪警戒本部が設置されました。その後も容赦なく雪は降り続け、1月24日に魚沼市豪雪災害対策本部へと移行することとなりました。市では豪雪被害へ迅速に対応するべく本部に職員が常駐し、災害対策本部移行当初は深夜まで、また土日なども待機して被害状況の把握や除雪などの連絡等に対応しました。

1月27日には市内全域に災害救助法適

用となり、その後、入広瀬地区で56豪雪以来30年ぶりとなる最大積雪深4m超えを記録。



災害対策本部会議の様子

これを受け、2月4日から陸上自衛隊が災害派遣として入広瀬地区で危険個所の除雪作業を開始し、その翌日には松本龍防災担当大臣が魚沼市を訪れました。この日、松本防災担当大臣は8市の市長から提出された緊急要望を確認したほか、入広瀬地区の豪雪被害を視察しました。



①2月5日に入広瀬地区を視察に訪れ、入広瀬庁舎前で市内除雪業者から状況を聞く松本防災担当大臣。②③④魚沼市を含む県内8市（魚沼・南魚沼・小千谷・十日町・長岡・上越・妙高・柏崎）の市長から松本防災担当大臣へ緊急要望。泉田裕彦新潟県知事からも、豪雪地の現状と国への要望が熱く語られました。

〈お礼〉
 今回の豪雪災害では、全国から温かいご支援や激励のお電話などがたくさん寄せられました（寄付金8件総額：2,135,000円）。中には、「成田市在住・伊達直人」名義で1,000,000円もの寄付をしてくれた方もいらっしゃいました。（成田市総務課経由で魚沼市へ寄付）
 数々のお見舞いに対し、心より御礼申し上げます。

*今冬の雪による被害状況（魚沼市）

	人的被害（件）			建物被害（棟）			道路被害（件）
	死亡	重傷	軽傷	住家	公共施設	その他	
H22.12月	1	—	1	1	1	—	—
H23.1月	4	8	2	5	1	4	20
H23.2月	—	2	1	—	1	1	7
計	19			14			27

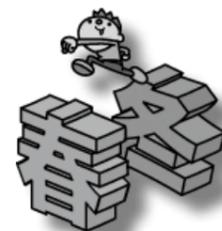
■一人ひとりが事故防止への意識を

人的被害の多くは、自宅などの除雪作業時に起こっています。住み慣れた自宅周辺や屋根などの作業であっても、今年のように、止む間のない降雪のなかでの作業は視界を狭め、疲労から判断力も鈍ることが多くあり、十分注意する必要があります。また、作業者が高齢の方であれば事故が発生した場合、生命への危険も増加します。

除雪をする際には、可能な限り単独での作業は避け、あらゆる危険を予測して慎重に行うことが大切です。魚沼市において、除雪作業は毎年避けては通れないものです。事故やけがのないよう、今冬以降も一人ひとりが意識を高めましょう。

なお、左表には示していませんが、灯油の漏えい事故なども発生報告があります。タンクから小分けする場合などはその場を離れないよう、お願いします。

今後は、雪崩の危険が増加する季節になります。発生が懸念される場所にはできるだけ足を踏み入れないように、ご注意ください。



市役所の業務に関する
温室効果ガス排出量を公表します (平成21年度分)

市役所は、法に基づく地球温暖化対策のための計画「魚沼市環境配慮実践プラン」を昨年度末に策定し、市役所の業務に関して、昨年度から組織一体となった取り組みを行っています。

平成21年度分温室効果ガスの排出量が確定しましたので、平成20年度との比較分析を加えて公表します。

※「魚沼市環境配慮実践プラン」はホームページに掲載しています。

◆活動区分別温室効果ガス排出量

調査項目	ガス種別	21年度 エネルギー 使用量等	20年度 エネルギー 使用量等	前年度 比較	単位	21年度	20年度	前年度 比較	
						CO2換算 排出量 (t)	CO2換算 排出量 (t)		
燃料の使用	ガソリン	CO2	112,096	112,629	▲533	ℓ	260	261	▲1
	灯油	CO2	863,048	935,612	▲72,564	ℓ	2,149	2,330	▲181
	軽油	CO2	99,411	81,008	18,403	ℓ	260	212	48
	A重油	CO2	221,808	316,400	▲94,592	ℓ	601	857	▲256
	液化石油ガス (LPG)	CO2	49,883	38,603	11,280	kg	150	116	34
都市ガス	CO2	551,847	525,710	26,137	m3	1,148	1,093	55	
電気使用量 (東北電力)	CO2	21,247,461	20,132,032	1,115,429	kWh	11,792	11,173	619	
エネルギー由来合計							16,360	16,042	318
自動車の走行	N2O	1,449,132	1,439,004	10,128	km	14	13	1	
エアコンの使用	HFC	191	169	22	台	2	2	0	
廃棄物の焼却 (一般廃棄物)	湿重量	CH4	15,446	16,914	▲1,468	湿 t	23	26	▲3
	プラスチック乾重量	CO2	696	1,362	▲666	乾 t	1,876	3,671	▲1,795
下水処理量 (終末処理場)	CH4	670,291	668,526	1,765	m3	12	12	0	
浄化槽	CH4	14,578	14,750	▲172	人	168	170	▲2	
事務事業合計							18,455	19,936	▲1,481

〈平成20年度と平成21年度の比較〉

対象となる事務事業の排出合計が前年度比1,588t (※) の削減結果となった主な原因は、廃棄物の焼却量が減少したことによるもので、重油の使用量も著しく減少しています。ただし、電気使用量等を加えたエネルギー由来合計を比較すると318t (※) の増加結果となっています。これは、基準年度が暖冬で、平成21年度の11月～3月平均気温が前年度比マイナス3.1℃、降雪量同プラス280cm (アメダス小出) であったことが影響していると考えられます。このため、給湯・暖房用のLPG、都市ガス、電気に増加が見られました。

灯油の使用量が減少している主な理由は、観光施設の一部廃止、営業時間の見直しがあったためです。この分野においては電気使用量も大幅に減少しています。

また、有機センターの稼働により軽油、電気の使用量が増加し、温室効果ガス排出量が250t増加しています。

魚沼市は平成27年度までに平成20年度比マイナス6%を掲げています。平成21年度は基準年度比マイナス7.4%となったものの、気候変動や廃棄物処理量に大きく左右されることが明らかになったため、今後詳細な分析をすすめ、職員一人一人の行動による削減努力を継続していきます。

庁舎関連部門 (総務部門) は、上記気象条件の中においても努力し、基準年度比に対し5%削減することができ、さらに、自動車燃料も有機センター新規稼働分を差し引くと同1%削減できました。

(※) t【トン】と表記してありますが、t - CO2【トンシーオーツー：CO2換算後の量】となります。

◆市全体の温室効果ガス排出量

市民との協働により現在、市全体の地球温暖化対策実行計画の策定作業を行っています。

その中で、市全体の温室効果ガスの排出量についても算定を進めていますので、算定が終了しだい公表します。



◆自然環境調査活動に参加しませんか

4月の雪消えから、自然環境調査活動 (植物中心) を実施します。

この調査結果を地域学習に活用したり、自然環境を柱にしたまちづくりの基礎にしていきたいと考えています。“魚沼の自然”がどのくらい豊かなのか、一緒に探ってみませんか？

市では、「魚沼市生物多様性シンポジウム」の開催に合わせ、3月13日 (日) からボランティアを募集します。興味のある方は、環境対策室へお電話ください。



県下で2例目の生息確認か？ 環境省絶滅危惧II類のマネキグサ

としようかんほん
図書館の本は
大切に読んでください

市内の図書館の本が、落書きされたり、破られたり、破損が続いています。また、本を黙って持ち帰る人がいるようです。

図書館の資料は市民の財産です。大切に読んでくださるようお願いします。もし、破損したり、紛失してしまった場合は、図書館の窓口へ必ずお申し出ください。

※図書館を利用するお子さまにもわかるよう、この記事には読みがながらってあります。



上段の本には、鉛筆で電車の絵に落書きがされ、下段の2冊はページが破られていたものです。

こんな相談がありました (相談センターの相談事例より)

- ◆近所の人と土地のことでもめている。法律的なことを専門家に聞きたい。
⇒無料の法律相談先を紹介。
- ◆家族で健康に不安を抱えている者がいる。本人は病院に行くほどではないと言っているが心配。
⇒市役所の保健師に状況を伝え、保健師が訪問することとなった。
- ◆今月特殊な出費があり生活費が苦しい。来月になれば収入があるがそれまでが心配。
⇒魚沼市社会福祉協議会の小口資金貸付制度を紹介。融資を受けられるようになった。
- ◆1人暮らしの父が高齢になってきて身の回りのことが不自由な様子。家事が心配。
⇒地域包括支援センターと、介護サービスについて検討することになった。

相談件数 (件)	相談の多い順	
来庁	349	①福祉・保健
電話	602	②家族
訪問	26	③消費者
その他	22	④金銭
合計	999	⑤行政

(H22.4月～H23.1月末)

これらはほんの一例です。「困ったことがあるけど、どこに相談したらいいかわからない。」という方の、問題解決のお手伝いをいたします。お気軽に市民相談センターをご利用ください。



くらしの情報 vol.9

高齢者をねらう、短歌・俳句の新聞掲載への電話勧誘 ▶▶ 趣味につけ込む商法に注意!

〈事例と注意点〉

「歌人会の会報を見たが、あなたの作品は素晴らしい。大手新聞社に広告を載せませんか。」という勧誘電話がかかってきた。掲載料が20万円と言われ、高いと思ったが、「1度くらい新聞に載せることがあってもいいか。」という気持ちになり承諾した。しかし思いなおし、2日後に取り消しの電話をしたが、もう間に合わないと言われた。その後、他の広告会社からも電話の勧誘が来るようになった。



電話勧誘の場合、8日以内であれば契約解除 (クーリングオフ) が可能です。また、必要がなければはっきりと「載せません」と断りましょう。クーリングオフについては2月25日号に折り込みの「消費者トラブル防止シールセット」をご覧ください。

【国民生活センター：見守り新鮮情報より】



スタートイベント 点灯式・コンサート
- 2.3 (THU)



もっとも暗い「新月の夜」にキャンドルリレーはスタートします。
会場では魚沼混声合唱団、KID'Sうおぬまの皆さん、そして二人組デュオのひなたさんとともに「魚沼元氣」の歌を合唱しました。



雪中花水祝
- 2.11 (FRI)

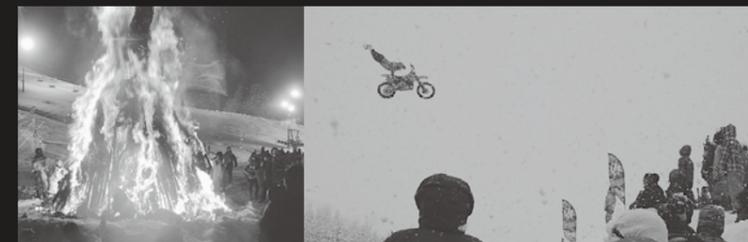
子宝成就・子孫繁栄を願う堀之内の奇祭「雪中花水祝」が八幡宮境内にて開催されました。
この祭りの目玉であるご神水を浴びせる「水祝の儀」に、今年は7人の新婿が参加。水祝の儀を一目見ようと、押し寄せる観客で会場は埋め尽くされました。



結 キャンドルリレーイベント・前編

2011. 2. 3 (THU) ~ 2. 26 (SAT)

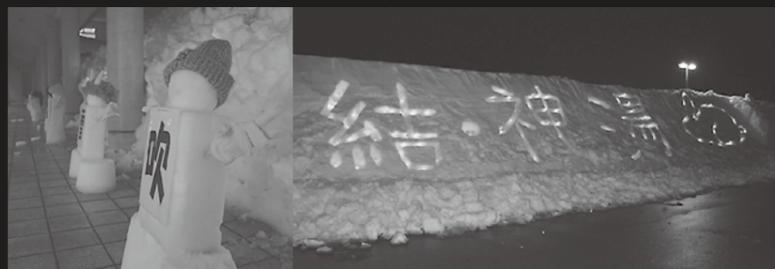
2月3日から2月26日までの、越後うおぬま冬物語8万8千の雪灯りキャンドルリレーイベントを掲載します。



小出雪まつり
- 2.12・13 (SAT・SUN)

12日には小出スキー場でスキーカーニバルが、13日には雪のコロシアムで小出国際雪合戦大会が開催されました。2日間で合計約17,000人もの方々が会場に訪れ、雪祭りを楽しんでいました。

- ◆子どもの部優勝：ホワイトボーイズMAX
- ◆大人の部優勝：けんちゃんずOLD
- ◆コスチューム写真コンテスト優勝：五十嵐デレデレン



吹雪の神湯 昔語りの夜
- 2.5 (SAT)



神湯温泉倶楽部にて昔語りが行われました。「親の恩」や「ねずみ経」などの昔話が語られ、一つ話が終わるごとに語り部の方へ大きな拍手が送られました。



SUHARAスノーカーニバル
- 2.26・27 (SAT・SUN)

須原スキー場にてSUHARAスノーカーニバルが開催されました。音楽とともに「火と光のページェント大たいまつ滑降」が行われ、会場はたいまつ眩い光に包まれていました。



睡眠、きちんととれていますか
不眠は心のSOS

快適な睡眠のための7か条

参考：厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針」

睡眠には、疲労を回復し、ストレスを解消する働きがあります。

睡眠障害（寝付けない・熟睡感がない、早朝に目が覚めてしまう、十分眠っていても日中強い眠気が続くなど）は、体や心の病気の症状として表れている場合もあります。

快適な睡眠を確保することは、いきいきとした健康な生活や、事故の防止につながるものと考えられています。

皆さんは、きちんと睡眠がとれていますか？



1. 快適な睡眠で “いきいき健康生活”

- ・睡眠に問題があると、生活習慣病（高血圧・心臓病・脳卒中など）のリスクが上昇。
- ・定期的な運動習慣は熟睡をもたらす。
- ・朝食は心と体のめざめに重要。

2. “日中元気”が、快適な睡眠バロメーター

- ・自分にあった睡眠時間、8時間にこだわらない。
- ・寝床で長く過ごす熟睡感が減る。

3. 快適な睡眠は自ら創り出す

- ・夕食後のカフェイン摂取は寝つきを悪くする。
- ・「睡眠薬代わり」のアルコールは、睡眠の質を悪くする。

4. 寝る前に、自分なりのリラックス法

- ・ぬるめの入浴、音楽、香り、ストレッチなどでリラックスを。
- ・「眠ろう」と意気込むことが逆効果。

5. 日光をとり入れ、体内時計をスイッチオン

- ・同じ時刻に毎日起床。
- ・目覚めたらカーテンを開け、日光を浴びる。

6. 午後の眠気をやりすごす

- ・短い昼寝でリフレッシュ。
- ・昼寝をするなら、午後3時前の20～30分。
- ・長い昼寝は、かえってぼんやりのもと。

7. 睡眠障害は、専門家に相談

- ・寝付けない、熟睡感がない、充分眠っても日中の眠気が強いときは要注意。
- ・睡眠障害は「心や体の病気」のサインの場合がある。
- ・2週間以上毎日続いているようなら、我慢せずかかりつけ医や専門機関に相談を。

睡眠の問題を改善していくことは、心と体の健康づくり、さらに「体と心の病気」の発症や悪化の予防に重要な意味を持つものと考えられます。

<問い合わせ先>

魚沼市福祉保健課健康増進室 ☎797-4803
魚沼地域振興局健康福祉部 ☎792-8614



イラスト：細川韶々

40歳になったらがん検診を (子宮頸がん検診は20歳から)



がんが早く見つかり、医療費が少なく入院期間も短くすみ、完治も可能です。

たった一つの大事なからだ。定期的にチェックし、ケアしてあげましょう

※12月に住民健診申込書を提出していただきましたが、検診のお申し込みは随時受け付けています。今後日程を調整し、受診票を郵送する予定です。

働く世代の大腸がん検診推進事業・女性特有のがん検診事業

平成23年度魚沼市では無料クーポン事業を実施します。

下記の生年月日の方は、該当する魚沼市の検診料金が無料になります。(※職場や人間ドック、個人的に病院で受診される分は対象になりません。)

年齢	対象生年月日	無料になる検診の種類	
20歳	平成2年4月2日～平成3年4月1日	子宮頸がん検診	
25歳	昭和60年4月2日～昭和61年4月1日	子宮頸がん検診	
30歳	昭和55年4月2日～昭和56年4月1日	子宮頸がん検診	
35歳	昭和50年4月2日～昭和51年4月1日	子宮頸がん検診	
40歳	昭和45年4月2日～昭和46年4月1日	子宮頸がん検診	大腸がん検診
45歳	昭和40年4月2日～昭和41年4月1日		大腸がん検診
50歳	昭和35年4月2日～昭和36年4月1日		大腸がん検診
55歳	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日		大腸がん検診
60歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日		大腸がん検診

子宮頸がん検診って？

検査は痛みもほとんどなく、短時間にすみます(待ち時間や問診の時間は別にかかります)。20～30代の子宮頸がんが増えています。

検診で、がんになる前の状態のうちに見つけることができます。

大腸がん検診って？

2日間の便を取って提出するだけの簡単な検査です。特に、働き盛りの40歳代後半からかかる方が増えていますが、早期であれば100%近くが完治します。治療のためには、無症状である早期のうちに発見することが大事です。

乳がん検診って？

医師による視触診と乳房エックス線検査(マンモグラフィ)をします。マンモグラフィは、触ってもわからない程度の小さながんを発見できます。

※各種検診は、お体の状態によって受診できないものもあります。

「相談支援ファイル」が完成しました



「相談支援ファイル」とは、主として発達障害等で支援が必要な方やそのご家族に対し、よりよい支援ができることを願って作成したものです。

困りごとを抱えたご本人のことをよく知ってもらうため、プロフィール、相談の記録、支援計画などから構成され、乳幼児から成人まで一貫性のある支援や、関係機関の円滑な連携に活用できます。

■■■このファイルを使うと

- 相談場面などで支援者に情報をまとめてわかりやすく伝えることができます。
- 進級・進学、就労等で環境が変わる場合でも、支援内容の引き継ぎがスムーズになります。
- 緊急時の情報伝達にも利用できます。

ファイル形式なので、必要な情報をご自分で追加していくことができます。

相談支援ファイルを利用希望の方は、下記のいずれかにご連絡ください。

- *教育委員会学校教育室 ☎794-6072
- *福祉保健課厚生室 ☎797-4802
- *福祉保健課健康増進室 ☎797-4803
- *小出子育て支援センター ☎792-6356

商工
スマイル

—地域の元気は商工業の笑顔から—
No. 70

有限会社あかつき印刷
代表取締役
酒井 忠久 さん

自叙伝からギャグマンガまで —有限会社あかつき印刷（須原）

印刷の美しい仕上がりには自信があります

■■ 売上げの9割は自費出版

印刷工場の中は右も左もマンガの原版だらけ。印刷機からは色鮮やかなマンガが次々と印刷されているところが、あかつき印刷です。



「当社の売上げの約9割は、マンガ等の自費出版が占めています。30部から印刷をうけたまわっており、全国各地から注文が入ってきます」と酒井社長。利用されるお客様は首都圏を中心に約3,000人も居るとのこと。マンガは電子データで次々とあかつき印刷のパソコンサーバーに送られてきます。データの入稿から製版、印刷、製本まで早ければ当日夕方には仕上がります。

■■ オタク産業に対応していきます

こうして作られた本は各地でのマンガの即売会等で売られているとのこと。新潟・長岡でも2～3ヶ月に1回はマンガ販売イベントが開催されており、その会場でパンフレット等を配布し、自費出版をPRしているそうです。また、インターネットによる宣伝と合わせ、東京事務所を開設しています。

酒井社長に今後の抱負を伺ったところ「昨年はおお客様の要望に応えるべく最新の印刷機器を導入しました。印刷の美しさを含め本の仕上がりには自信があります。今後は新製品のお風呂に貼れるポスターも宣伝していきたいです」と話してくれました。



新製品のお風呂に貼れるポスター

～買い物は地域内で 賑わいあるまちづくり～

フオトスケッチ うおぬま

2/7 全員分のミニかまくらだよ
— 小出小学校雪あかり点灯



小出小学校で冬恒例の雪明かりが点灯されました。雪が降り積もった広いグラウンドに、約300個のミニかまくらを作り、すべてにキャンドルの明かりが灯されました。児童の家族も訪れていて、子どもたちは嬉しそうにお父さんやお母さんに披露していました。

2/24 大切な石碑を市へ委ね
— 山岡荘八石碑寄付



道の駅ゆのたにの一角に建立された、山岡荘八記念碑を市へ寄付する申し出があり、山岡荘八顕彰会の星忠和代表と青木副会長が市長室を訪れ、市から寄付採納通知を受け取りました。星さんと青木さんは「市で大切に管理していただければ」と、記念碑への思いを市長へ語りました。

2/23 「市長の机はおっきいなあ」
— 小学生職場見学



小出小学校の3年生が職場見学のため、市役所の小出庁舎を訪れました。市長の机の上に積まれたファイルを見て、「市長も宿題がいっぱいなんだね。」などと話していました。将来、この部屋で仕事をする人が出てくるかも？

2/27 ご当地グルメに舌鼓
— 魚沼市まちづくり委員会・全体会



『食から考える地域づくり』と題し、2009年B-1グランプリを獲得した「横手やきそば暖簾会」の理事長を招き、パネルディスカッションが行われました。横手やきそばと開高めしを美食した参加者からは「おいしいね。」と好評でした。

2/28 おひなさまと一緒に、はいチーズ
— さくら保育園でおひなさま作り



3月3日のひなまつりを前に、さくら保育園でおひなさま作りが行われました。普段の元気はどこへやら、子どもたちは作り始めると真剣そのもの。出来上がったおひなさまは、どれもにこにこしていて、とてもかわいらしいものでした。

お知らせ版

2011
3/10

くらし

古紙類（資源ごみ）の収集区分変更

環境対策室／☎792-9766

4月1日から古紙類の分別を、現在の6分別から3分別にし、分別しやすいように変更します。

変更前	変更前
①段ボール／米袋	①段ボール／米袋
②新聞紙	②新聞紙
③飲料用紙パック	③その他の紙類
④紙箱・紙袋・包装紙	
⑤雑誌・チラシ・雑紙	
⑥シュレッド済み紙	

【古紙類の出し方】

- ①段ボール／米袋、②新聞紙は今までどおりそれぞれ紐で結んで出してください。
 - ③その他の紙類は、紙箱と雑誌、チラシ類はそれぞれ分けずに、まとめて紐で結んで出してください。ただし、シュレッド済み紙は今までどおり任意の透明袋に入れて出してください。
 - 飲料用紙パックは、③のその他の紙類になりますが、なるべく分けて出してください。また、スーパーなどの店頭回収を積極的にご利用ください。
- ※詳しくは、3月25日に配布される「ごみの分け方・出し方ガイドブック」をご覧ください。

平成23年度

緊急雇用創出事業の求人予定

商工振興室／☎792-9753

- 平成20年度から始まった国の緊急雇用創出事業は、平成23年度も引き続き実施することとなりました。魚沼市での求人予定については、新潟県からの交付決定通知（内示）が3月から、順次ハローワークより出される予定です。
- 詳しい内容にはハローワークの求人情報で確認してください。
- 雇用対策基金事業は平成23年度で終了する予定です。

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
料 費 用 定 定 員 縮 縮 め 切 り 付 付 ホーム ページ
他 他 申 申 し 込 み 問 問 い 合 わ せ

郵便等による不在者投票制度

市選挙管理委員会／☎792-9207

投票日に投票所へ行けない方のための不在者投票制度の中に、身体に重度の障害等がある方が、自宅などで郵便等にて投票できる「郵便等による不在者投票」の制度があります。

- 介護保険の被保険者証の要介護状態区分が要介護5の方。
- 身体障害者手帳か戦傷病者手帳をお持ちの選挙人で以下に該当する方。

障害等の区分	障害等の程度
身体障害者手帳	両下肢、体幹、移動機能の障害の程度が1級または2級と記載されている方。
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸の障害の程度が1級または3級と記載されている方。
戦傷病者手帳	免疫、肝臓の障害の程度が1級から3級と記載されている方。
	両下肢、体幹の障害の程度が特別項症から第2項症と記載されている方。
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓の障害の程度が特別項症から第3項症と記載されている方。

- この制度を利用するには、あらかじめ『郵便等投票証明書』の交付を受ける必要があるため、市選挙管理委員会へ交付申請をしてください。
- 上記に該当する方であっても、自書できない方はこの制度を利用できません。ただし、上肢または視覚の障害が1級（個別等級）の方、戦傷病者手帳で上肢または視覚の障害が特別項症から第2項症の方は代理記載制度を利用することができます。

☎ 市選挙管理委員会

原付免許取得講習

魚沼市交通安全協会／☎792-5275

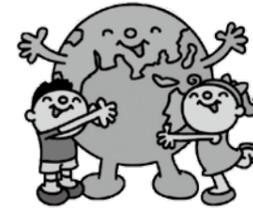
- 日 3月20日（日）、27日（日）7：00～
- 場 魚沼中央自動車学校
- 対 16歳以上の方
- 講 講習後、1年以内に16歳に達する方
- 料 4,050円（おつりのないよう準備ください）
- 申 受講日の1週間前までに、交通安全協会（交通センター内）またはバイク販売店へ予約してください。定員になり次第締め切ります。
- 持 本人の本籍記載の住民票
- 問 魚沼市交通安全協会

環境政策元年緑の年 2010

魚沼市生物多様性シンポジウム開催

環境対策室／☎792-9766

- 日 3月13日（日）13：30～16：00
- 場 魚沼市地域振興センター
- 内 テーマ 自然環境を柱としたまちづくり
魚沼の自然環境をよく知るために
基調講演 県立植物園 倉重 祐二 副園長
課題提起 元新潟大学教授 石沢 進 さん
- 料 入場無料
- 申 不要
- 他 ・主催 魚沼市、魚沼市教育委員会
・詳しくは市報2月25日号折込チラシをご覧ください。



市民生活室 休日窓口を開設します

市民生活室／☎792-1112

1. 臨時的に窓口を開設する日（小出庁舎のみ）
3月27日（日）8：30～17：15
4月 3日（日）8：30～17：15
○取り扱う業務
住民異動に伴う届出・証明、印鑑登録等
公金収納（会計課窓口も開設しています。）
（パスポート・住基カードは取り扱いできません。）
2. 平日の窓口を延長開設する日（小出庁舎のみ）
3月22日（火）～4月8日（金）の平日
17：15～18：15
○取り扱う業務
住民異動に伴う届出・証明、印鑑登録等
（パスポート・住基カードは取り扱いできません。）
3. 定期的に窓口を開設する日（小出庁舎のみ）
4月以降第3日曜日 8：30～17：15
○取り扱う業務
住民票・戸籍関係・印鑑登録証明書・身分証明書の発行及び印鑑登録
（パスポート・住基カードは取り扱いできません。）

リサイクルハウスで大型不用品の仲介を行います

新潟県魚沼市消費者協会

- 日 3月20日（日）13：00～15：00
- 場 リサイクルハウス（エコプラント隣）
- 内 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
不用品となった家具類、ベビー用品など大型不用品（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。）
・不用品の搬入・搬出
13：00～15：00の間に、個人で行ってください。
- 問 市民相談センター ☎792-8844

新潟県魚沼市消費者協会では会員を募集しています。活動に関心のある方はお声掛けください。

4. 休日予約発行（小出・守門庁舎のみ）
住民票・印鑑登録証明書等を平日（8：30～17：15）に予約し、休日（8：30～17：00）に、小出・守門庁舎で受け取れます。
電話予約は平日全庁舎で受け付けます。

※休日取扱い業務・予約等は電話でご確認ください。

☎ 市民生活室



【お詫びと訂正】
2月25日号2ページ「市民生活 休日窓口を開設します」の「4. 休日予約発行（小出・守門庁舎）」にて、下記の通り誤りがありましたので、お詫びして訂正いたします。

誤 住民票・印鑑登録証明書等を平日（8：30～17：25）
正 住民票・印鑑登録証明書等を平日（8：30～17：15）

地上デジタル放送視聴のための低所得世帯支援

情報システム室／☎794-6070

- ☑ ・生活保護世帯などでNHK放送受信料が全額免除の世帯
- ・世帯全員が市民税非課税の措置を受けている世帯
- ☑ 地上デジタル放送対応の簡易なチューナー(1台)の無償給付
- ☑ 7月24日(日)(当日消印有効)
- ☑ 総務省 地デジチューナー支援実施センター
- ・NHK放送受信料全額免除世帯への支援
☎0570-033840
- ・市民税非課税世帯への支援
☎0570-023724
- ☑ <http://www.chidejishien.jp/>

職員等の募集

労働基準監督官 採用試験

商工振興室／☎792-9753

- ☑ 6月12日(日) 第1次試験
- ☑ 【資格】
- ・昭和57年4月2日～平成2年4月1日生まれの方
- ・平成2年4月2日以降生まれの方で下記に該当する方
- ①大学を卒業した者及び平成24年3月までに卒業見込みの者
- ②人事院が①に掲げる者と同等の資格があると認める者
- 【試験の程度】 大学卒業程度
- ☑ 受験案内及び申込書は、宛先明記の返信用封筒(140円切手貼付)を同封の上、下記まで請求ください。
- 〈郵送先〉
〒951-8588
新潟市中央区川岸町1-56
新潟労働局 総務部 総務課 人事係
- ☑ 4月1日(金)～4月14日(木)
- ・郵送：4月14日の消印まで有効
簡易書留で送付すること
- ・持参：受付時間8：30～17：15(土・日及び祝日は除く)
- ☑ 小出労働基準監督署 ☎792-0241
- ☑ <http://www.niigata-roudoukyoku.go.jp/>

非常勤一般職員(幼稚園教諭)登録者募集

総務管理室／☎792-9203

- ☑ 幼稚園教諭(入広瀬幼稚園) 1人
- ☑ ・平成23年4月1日現在の年齢が満65歳未満の方
- ・幼稚園教諭免許を有する方
- ☑ 【勤務時間・条件】
- ・月～金曜日 8：45～16：30
- ・その他勤務条件 魚沼市非常勤一般職員取扱要領による。
- 【選考方法】
- 登録された方の中から審査(面接または書類審査等)を行い、任用する方に通知します。面接の日程は別途連絡します。
- 【任用期間】
- 平成23年4月1日～平成24年3月31日
- ☑ 非常勤一般職員登録申込書と所定の履歴書を、総務課総務管理室(小出庁舎2階)へ提出してください。登録申込書・履歴書用紙は、総務管理室、市ホームページに掲載してあります。郵送でも受け付けています。
- 〈郵送先〉
〒946-8601
小出島130番地1
魚沼市役所 総務課 総務管理室
- ☑ 3月18日(金) 必着

募集

食品表示ウォッチャー募集

県農林水産部食品・流通課
／☎025-280-5743

- ☑ 県内在住の20歳以上で、研修会(4月下旬予定、平日)への出席が可能な方(経験者も応募可能)
- ☑ 年6回(1回2店程度)、日常の買い物の機会等を利用して、食品の原産地表示などの状況を県に報告していただきます。
- ☑ 報酬 年額6,000円の範囲内
※研修会旅費は県が負担
- ☑ 100人
- ☑ 申込書は農政室(広神庁舎2階)、各市民センターにあります。
- ☑ 3月31日(木)

魚沼市小出郷文化会館開館15周年記念 NHK新潟放送局開局80周年記念

「NHKのど自慢」出場者・観覧者募集

文化振興室／☎792-8811

- 出場ならびに観覧をご希望の方は、次の要領でお申し込みください。
- ☑ 5月8日(日) 開場 11：00、開演 11：45、終演予定 13：30
 - 〈予選会〉 5月7日(土) 受付 正午、予選開始 13：00 結果発表 18：00(予定)
 - ☑ 魚沼市小出郷文化会館
 - ☑ <ゲスト> 堀内 孝雄さん、田川 寿美さん
 - ☑ <出場> 予選を通過した20組の皆さん <司会> 松本 和也アナウンサー
 - ☑ 中学生を除く15歳以上で、原則としてアマチュアの方
 - ☑ NHK新潟放送局 ☎025-230-1682(テープ案内)
 - 魚沼市小出郷文化会館 ☎792-8811(9：00～17：00)
 - ☑ ・主催 魚沼市、NHK新潟放送局
 - ・応募時にいただいた情報は抽選結果の連絡のほか、NHKの受信料のお願いに使用される場合があります。
 - ☑ 【出場】
 - 郵便往復はがきの〈往信用裏面〉に①郵便番号②住所③名前④年齢⑤性別⑥電話番号⑦職業(具体的に。高校生は部活動等を記入)⑧曲名⑨その曲を歌っている歌手名⑩その歌を選んだ理由、〈返信用表面〉に①郵便番号②住所③氏名を明記してお申し込みください。
 - 〈宛先〉
〒951-8508(住所不要)
NHK新潟放送局「NHKのど自慢」出場係
 - ・出場の応募は1人(1組)1通に限ります。
 - ・応募多数の場合は、250組を選出のうえ、前日の予選会にご出場していただきます。
 - ・グループで申込む場合は、全員の名前、年齢、性別、職業を書いてください。
 - 〈〆切〉 3月30日(水) 必着
 - ☑ 【観覧】
 - 郵便往復はがきの〈往信用裏面〉に①郵便番号②住所③名前④電話番号、〈返信用表面〉に①郵便番号②住所③氏名を明記してお申し込みください。
 - 〈宛先〉
〒946-0023
魚沼市干溝1848-1
魚沼市小出郷文化会館「NHKのど自慢」観覧係
 - ・応募多数の場合は抽選のうえ入場整理券(1枚で2人入場可)を送付します。
 - 〈〆切〉 4月6日(水) 必着
 - ☑ <ゲスト>



堀内 孝雄さん



田川 寿美さん

健康・福祉

やさしい・簡単 男性の料理教室

健康増進室／☎797-4803

- ☑ 3月16日(水) 10：00～12：30
- ☑ 小出ボランティアセンター
- ☑ 春ごはんヘルシーおつまみ
- ☑ 男性
- ☑ 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
- ☑ ￥ 500円
- ☑ 定 先着20人
- ☑ 〆 3月14日(月)

定期予防接種の予診票の送付方法が変わります

健康増進室／☎797-4803

- 小学校入学前に受ける定期予防接種の予診票の送付方法を、次のように変更します。
- 変更前：各予防接種の対象となる時期に予診票を送付
- 変更後：小学校入学前に受ける全ての予防接種の予診票を一緒に送付
- ☑ ・平成23年2月以降に生まれたお子さんには、こんにちは赤ちゃん訪問で予診票を渡します。
 - ・平成23年1月以前に生まれたお子さんには、3月中に必要な予診票を送付します。
 - ・小学校入学後に対象となる予防接種については対象時期に送付します。

平成23年度

タクシー券の申請

介護福祉室 / ☎797-2362

厚生室 / ☎797-4802

	高齢者外出支援サービスタクシー券	障害者福祉タクシー券
対	おおむね65歳以上の高齢者で、要支援2以上の方または身体的理由により公共交通機関を利用する事が困難な方で、市民税非課税世帯または市民税均等割りのみ課税世帯(年額4千円以下)に属する方	下記のいずれかをお持ちの方 ・身体障害者手帳1～3級 ・療育手帳 ・精神障害者保健福祉手帳1、2級
持	印鑑	障害者手帳、印鑑
申	福祉保健課介護福祉室または各市民センター窓口	福祉保健課厚生室または各市民センター窓口

- 日** 3月15日(火)から随時受付をします。4月1日からの利用を希望する方は3月23日(水)までに申請してください。
- 内** ・タクシー券12枚(利用期間:4月1日から9月30日まで)を交付します。1枚の助成額は基本料金の額です。
・1回の乗車で1枚の利用ができます。
・魚沼市、南魚沼市、小千谷市のタクシー会社が利用できます。
- 他** ・タクシー券は後日郵送します。
・今年度からお知らせ・申請書は対象の個人宛には送付しませんので、ご了承ください。
・タクシー助成事業は制度内容等の見直しを行います。10月1日以降の事業内容については市報でお知らせします。

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** 3月24日(木) 10:00～12:00
- 場** 小出ボランティアセンター
- 内** 調理実習 魚と季節の野菜で簡単料理
健康講話(主食・主菜・副菜のバランス)
- 対** どなたでも
- 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
- 定** 先着20人
- ※** 3月18日(金)



ボランティアふれあい交流会

魚沼市社会福祉協議会

- 日** 3月29日(火) 10:30～14:00
- 場** 小出ボランティアセンター 1階 多目的室
- 内** ○研修会
講話「三途の川の渡り方」
興珊寺 佐藤 貞雄 住職
- 交流会
ボランティア活動の紹介とアトラクション
- 対** ボランティア活動している方、ボランティアに関心のある方など。
- 料** 500円(申込み時に納入)
- ※** 3月18日(金)
- 申** 事務局 小出支所 ☎792-8181

住民健康講座 “基幹病院が動き出す前に”

住民自身がつくる地域医療

- 日** 3月28日(月) 19:00～
- 場** 小出ボランティアセンター 1階 多目的室
- 講** ・「魚沼地域医療再生計画について」
小千谷市魚沼市医師会 上村 伯人 副会長
- ・「地域医療魚沼学校とは」
県立小出病院 布施 克也 院長
- ・「糖尿病から地域を守る“プロジェクト8”」
県立小出病院 糖尿病認定看護師
大橋 麻紀 さん
- 料** 無料
- 申** 不要
- 問** 小出検診センター ☎792-3365
- 他** 共催:小千谷市魚沼市医師会
新潟県労働衛生医学協会
後援:魚沼市

献血(全血)実施

健康増進室 / ☎797-4803

- 日場** 3月24日(木)
10:00～12:00 魚沼市消防本部
13:30～16:00 県立小出病院
- 内** 献血種別 全血(400ml、200ml)
- 持** 献血カード
- 他** 患者さんの副作用の可能性が低く、安全性が向上する400ml献血を推進しています。

若返りトレーニング教室

介護福祉室 / ☎797-2362

- 期** 4月～平成24年3月まで
- 対** 65歳以上の方
- 内** ・体調チェック(血圧測定)
・有酸素運動(エアロバイク使用)
・ストレッチ体操～筋力トレーニング、チェアエクササイズなど
- 料** ・週1回コースの方 1,000円/月
・週2回コースの方 2,000円/月
※この他に年間保険料1,500円の負担
- 申** 申込書は福祉保健課(守門庁舎)、各市民センター、各会場にあります。
- ※** 申請は年間を通して受付けています。
※4月から参加を希望する方は3月23日(水)までに提出してください。

問 介護福祉室 高齢福祉班

日場 (※印のあるコースは送迎があります)

会場	回/週	コース	開始時間	定員
小出郷福祉センター	2回	①月・木前半コース	13:00※	各25名
		②月・木後半コース	14:30	
		③火・金前半コース	13:00	
		④火・金後半コース	14:30	
		⑤水・金前半コース	水曜13:00 金曜9:00	
		⑥水・金後半コース	水曜14:30 金曜10:30	
		⑦火・金コース	10:00	
伊米ヶ崎公民館	1回	⑧水コース	10:00	各30名
		⑨水コース	13:00※	
		⑩水コース	14:30※	
堀之内体育館	1回	⑪月コース	9:00	各30名
	2回	⑫月・金コース	月曜10:30 金曜13:30	
広神コミュニティセンター	1回	⑬金コース	14:00※	40名
守門開発センター	1回	⑭木コース	10:00	25名
入広瀬保健センター	1回	⑮木コース	13:30	25名



生涯学習・公民館

菊作り教室

- 日** 4月～10月 全10回程度、平日・土曜日の午後を予定。くわしい日程は、後日連絡します。
- 場** 南魚沼市公民館(浦佐5175-1「さわらび」隣)
- 内** 菊栽培全般、さし芽、土作り、病虫害防除、ドーム菊作りなど。秋に行われる魚沼菊花展にも出品してみませんか。
- 講** 小林 芳さん ほか
- 料** 1,000円/年
- ※** 4月15日(金)
- 申** 魚沼菊花会 担当:小林
☎025-777-2098
- 他** さし芽、教材用菊苗も分けます。



昔話とマジック

伊米ヶ崎公民館 / ☎792-0082

- 日** 3月26日(土) 13:30～15:30
- 場** 伊米ヶ崎公民館 大会議室
- 演** 話者 野田 公子 さん、佐藤 春美 さん、
長谷川 枝三子 さん
マジック 伊米ヶ崎保育園 阿部 先生
- 対** どなたでも
- 料** 無料
- 定** 50人



ホッとスペース「ひまわり」

〈3月の開設日〉

13日、15日、22日、27日、29日

子育て・孫育てのおしゃべりと交流の喫茶スペースです。専門のボランティアスタッフもおりますので、どなたでも、どんなことでもお話しください。

☎ 広神コミュニティセンター

☎ 原則毎週日曜と火曜 10:00～16:00

※個別相談で入室をご遠慮いただく場合もあります。

なお、個別面談の予約も受け付けています。

☎ 生涯学習室 ☎794-6073



おはなしがいっぱい

小出郷図書館／☎792-0337

日 3月19日(土) 11:00~11:40

場 湯之谷児童館 2階(つくし保育園隣)

内 絵本「はるかぜのホネホネさん」、
大型絵本「たまごをこんこん」、
「もりのおふろ」などを 읽습니다。
簡単な工作も行います。



0~3才向け

だっこでおはなし

小出郷図書館／☎792-0337

日 3月25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「ぷるんぷるんおかお」、
「ぴよんちゃんのおさんぽ」、紙芝居「のーびたの
びた」、手作り布絵本「かくれんぼ」を 읽습니다。

催し

うおぬま森の学校

かんたん 杉林の手入れ

NPO法人魚沼交流ネットワーク

／☎792-1336

日 3月27日(日) (小雨決行)

8:00~11:00頃

集合場所 県立響きの森公園R291側の駐車場

場 干溝地内

内 ・初心者や女性でも出来る杉の枝打ち等の作業講習
・プロによる杉の枝打ちデモンストレーション

講 魚沼市森林組合職員

定 15人

持 着替え、飲み物、作業の出来る服装等(カンジキ、
ヘルメットがある方はご持参ください。なお、主
催者側でも用意します。)

料 無料

日 3月24日(木)

申 NPO法人魚沼交流ネットワーク

他 事前に保険に加入します。

小出郷文化会館 792-8811

魚沼映画の専門店 Vol. 96

「オーケストラ！」上映会

寄せ集め楽団が巻き起こす奇跡の物語。
沸き起こる拍手に温かい涙が溢れる、笑って、元
気をくれる感動作。

日 上映日程 3月25日~27日

25日(金) 19:00

26日(土) ①10:00 ②13:00

③19:00

27日(日) ①10:00 ②13:00

場 小出郷文化会館 小ホール

料 一般 1,000円

学生・シルバー等 800円

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/

平成23年度

友の会新規会員募集中

「友の会」は、地域の皆様から心豊かで文化の
薫る生活をより楽しんでいただくためのものです。
〈入会特典〉

- ①会報、イベント情報を隔月でお届けします。
- ②自主事業チケットの優先予約・購入ができます。
- ③会員だけの割引があります。
(500円割引券発行 他)
- ④公演時、コーヒーサロンでコーヒー1杯無料。

料 年会費 2,000円

(有効期限: 4月1日~翌年3月31日)

申 小出郷文化会館窓口またはお電話でお申込み
ください。

堀之内地域芸能祭

堀之内地域芸能祭実行委員会事務局

(小出郷文化会館内) / ☎792-8811

日 3月13日(日)

開演 10:30 (開場10:00)

場 堀之内公民館 大ホール

内 踊り、民謡、詩吟、和太鼓、オカリナ、箏、大正
琴などの公演

対 どなたでも

料 入場無料

憲法がよく分かる講演会

魚沼九条の会

日 3月13日(日) 13:30~

場 小出北部公民館 大会議場

講 「日本国憲法の原点とその生い立ち」
江端 正樹 さん

料 400円(高校生以下無料)

問 担当: 大平 ☎792-2744 (18時以降)

社会人講座 コンピュータ初級

期 4月19日(火)~平成24年1月末まで
15:00~16:45頃(毎週火曜日)

場 県立堀之内高等学校

内 ワープロ、表計算ソフトの講義と実習

対 市内及び周辺地域の方々(※受講経験のある方は
再度申込はできません)

定 20人程度

料 年間受講料 3,480円 教材費 1,500円

日 3月31日(木)

申 県立堀之内高等学校の事務室、または本校ホーム
ページにある申込書に必要事項を記載の上、氏名
と住所を書いた返信用封筒(80円切手貼付)と
ともに事務室へ提出してください。

問 県立堀之内高等学校 ☎794-3317



やまびこ荘 民営化オープン

まちづくり室 / ☎792-9752

七日市にある文京区湯之谷やまびこ荘が、平成23
年4月1日より民営化になります。名称も「四季の郷
薬師温泉やまびこ荘」に生まれ変わり、どなたでもご
利用できます。

料 民営化オープン特価(入湯税別)

・一人(大人) 1泊2食付 6,500円
(通常8,200円)

・一人(子供) 1泊2食付 4,500円
(通常5,700円)

(大人は中学生以上、子供は3歳~小学生)

※4月1日~6月30日 休前日を除く平日利用

期 予約受付期間

宿泊希望日の5ヶ月前の1日から

(休前日は宿泊希望日の3ヶ月前の1日から)

問 やまびこ荘 ☎0120-801-523

FAX 025-792-6583

灯油の漏えい事故に注意

環境対策室 / ☎792-9766

小出警察署 / ☎793-0110

灯油などの油の取り扱い、下記を参考にして
十分注意してください。

- ・灯油の小分け中は絶対に離れない。
- ・ホームタンクに「防油提」を設置する。
- ・小分けは「防油提」の中で行う。
- ・タンクのバルブを完全に閉めたか確認する。
- ・積雪、落雪による配管の破損に注意する。
- ・レバー式のバルブを回すバルブに取り換える。

○油を漏えいさせてしまった時は、布や新聞紙等
で油が広がらないよう直ちに応急処置をして、
環境対策室または小出警察署へ通報してくだ
さい。

○水路、河川などに油膜を発見したり、油の臭い
を感じた時は、環境対策室または小出警察署へ
通報してください。

※漏えい油の処理に要した経費及び発生した損
害は、原因者の負担となります。

※最近の事例では除雪機械の整備不良が原因と思
われるオイル漏れも発生しています。事業者の
皆さんは機械の点検整備を確実に実施してくだ
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 3月25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 3月24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/

年金定例相談所の開設

- 日 毎月第3水曜日(3回目の水曜日) 10:00~15:00
- 場 小出商工会館(小出島1209-11)
- 内 長岡年金事務所では毎月1回、出張による年金相談所を開設し、国民年金・厚生年金の請求受付や各種相談を行っています。
- 問 長岡年金事務所 お客様相談室(要予約) ☎0258-88-0006
- 他 日程は行事カレンダーにも掲載しています。

健康・福祉に関する相談

無料出張相談窓口(第6回)開設

- 日 3月25日(金) 10:00~15:00
- 場 守門健康センター
- 内 障害児者の生活全般にかかる出張相談窓口を、年6回開設しています。秘密は厳守します。
- 料 無料
- 問 うおぬま相談支援センター ☎793-4011

いきいき健康相談会

- 日 3月16日(水) 9:00~11:30
- 場 守門健康センター
- 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 3月15日(火)
- 申 電話で申し込みください。健康増進室 ☎797-4803(予約制)

4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	21日(木)		小出子育て支援センター	22年12月生
1歳6か月児	20日(水)	13:00~13:15	湯之谷保健センター	21年9月生
3歳児	13日(水)			20年4月2日~30日生
2歳児歯科	26日(火)	13:15~13:30		21年4月生

- 持 母子健康手帳、問診票
- 内 都合で来られない時や期日を変更したい場合などは、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。
※平成23年度 こども健康カレンダーは3月下旬に対象者に郵送の予定です。

【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	19日(火) 10:45~11:00	北部公民館	4月12日(火) 【定員5名】

- 持 母子健康手帳
- 内 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
- 内 相談を希望される方は、事前に電話で申し込みください。妊婦の方の相談もできます。保健師が個別に相談に応じます。
※相談会以外でも、健康増進室・子育て支援センターで随時、子育てに関する相談を受け付けています。

【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)	13日(水)		小出子育て支援センター	23年1月生の乳児の養育者
離乳食講習会(ステップ2)	20日(水)	9:30~9:45		22年9月生の乳児の養育者
離乳食講習会(ステップ3)	27日(水)			22年6月生の乳児の養育者
1歳歯みがき教室	19日(火)	9:15~9:30		22年4月生の幼児と養育者

- 持 母子健康手帳
- 内 ・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します。お子さんも一緒にご参加ください。

4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> 26日(火)4月生まれをみんなで祝いしよう *誕生会実施日(午前)は、看護師が計測をします		
小出子育て支援センター ぱびぷ	☎792-6356	
びよびよ広場	月~金、9:00~16:00	自由遊びなど
10:45~11:00は、手遊び・ふれあい体操などを行う「びよびよタイム」です。 <行事予定> 25日(月)4月生まれをみんなで祝いしよう <年齢別開放日> ・13日(水)2歳以上の日 はじめましての会(子育ておしゃべり会) ・20日(水)2歳未満の日 はじめましての会(子育ておしゃべり会) ◆第2、3水曜日は年齢別開放日です。9:00~12:00まで広場を開放し、10:45~年齢に合わせた親子遊びをします。 ◆12:00からは通常の開放となります。 ◆第1、4水曜日は通常通り開放します。 ○4月9日(土)9:00~11:30まで広場を開放します。10:30ごろから、「みんなで絵を描こう!」を開催します。赤ちゃんも楽しめるような内容を計画しています。 ○毎週月曜日(9:00~12:00、13:00~15:00)身長・体重を測定できます。計測時には、看護師がお手伝いします。育児等についての相談もできます。ご利用ください。		
すくすく広場(親子ふれあい広場)	☎792-6356	
守門健康センター	8日(金)10:00~11:15	はじめましての会
入広瀬保健センター	15日(金)10:00~11:15	ボールプールで遊ぼう

*ぱびぷでは、平成23年度より通常開放の時間が延長されます。また、各種事業により午後から閉館する日があります。詳細は子育て支援センターご案内や月のおたよりをご覧ください。

3月 16日~31日 行事カレンダー

16	水	ルドルフ・マイスター、ピアノ音楽会(9:30/小出郷文化会館) 勇気づけ子育てのつどい(10:00/青島みんなの家) 年金相談日(10:00~15:00/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)
17	木	ルドルフ・マイスター、ピアノ音楽会(9:30/小出郷文化会館) プラネタリウム定期投影(19:00/堀之内公民館)
18	金	ルドルフ・マイスター、ピアノ音楽会(9:30/小出郷文化会館)
19	土	ルドルフ・マイスター、ピアノ音楽会(9:30/小出郷文化会館) ブックスタート(10:00/広神図書館) おはなしがいっぱい!(11:00/湯之谷児童館)
20	日	原付免許取得講習(7:00/魚沼市中央自動車学校) 日曜なんでも相談会・要予約(8:30/市民相談センター) 会長杯ソフトバレーボール大会(9:00/小出郷総合体育館) リサイクルハウス(13:00/エコプラント隣) 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)
21	祝月	
22	火	
23	水	
24	木	献血(10:00/消防本部、13:30/県立小出病院)
25	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「オーケストラ!」(19:00/小出郷文化会館)
26	土	魚沼映画の専門店「オーケストラ!」(10:00~/小出郷文化会館) 湯之谷地域芸能祭(12:30/魚沼市地域振興センター) 昔話とマジック(13:30/伊米ヶ崎公民館)
27	日	原付免許取得講習(7:00/魚沼市中央自動車学校) うおぬま森の学校(8:00/県立響きの森公園) 魚沼映画の専門店「オーケストラ!」(10:00~/小出郷文化会館)
28	月	住民健康講座「住民自身がつくる地域医療」(19:00/小出ボランティアセンター)
29	火	
30	水	
31	木	第九期納期限(後期高齢者医療保険料) 第十期納期限(国民健康保険税)



今月の市報を読んで答えよう！
みんなでチャレンジ！

市報クイズ

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

クイズの答えと「市報うおぬま」の感想などをお書きのうえ、住所・氏名・電話番号を明記して、ハガキ、FAX、またはEメールで、3月25日（金）までに応募してください。

Q 訪問販売などで売買契約した場合、8日以内なら契約を解除できるシステムのことを何というでしょう？

- A ① クーリングオフ
② クリーニングオフ
③ ヒーリングオフ

先月号の正解は、②ベルモント市でした。正解者は27名、当選者は次の皆さんです。（敬称略）たくさんのご応募、ありがとうございました。

【図書カード】
青木 実、渡辺 政子、目黒 栄己子、富永 ミチ、古屋 雄太
【映画ペアチケット】
茂野 信、戸田 洋子、渡部 ハツイ、星 ヒロ子、平井 明美
【池田記念美術館ペアチケット】
伊藤 有未、星 えみ子、穴戸 則夫

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

編集後記
穏やかな天候となった今年の雪中花水祝。『水祝いの儀』も終盤にさしかかり、皆さんお待ちかねの餅撒きが始まりました。ステージに背を向けて撮影していたら、何度かお餅が頭に当たって痛い思いをしましたが、家に帰ってウェアを脱いだら、フードから福餅がひとつ出てきました。ちょっとラッキーな気分でした。(B)

食と地域の活性化

地域の活性化は魚沼市にとって大きな課題の一つです。特にこれといった大きな産業を持たない地方では、食をテーマにした地域おこしを模索している所が多くありますが、魚沼市も例外ではありません。

2月19日に行なわれた魚沼特使交流会においても、魚沼の優れた「食」と「自然」をもっとアピールし、地域の活性化に結びつけるべきだという助言を多く頂きました。

また、2月27日には魚沼市まちづくり委員会主催の、「横手やきそば（2009年B1グランプリ金賞受賞）」と「開高めし（小説家・開高健氏が銀山平に滞在中こよなく愛したという山菜焼きめし）」の実食、更に「横手やきそば」による地域おこしの中心として活動されてきた「横手やきそば暖簾会」の伊藤理事長を招いてのパネルディスカッションが開催されました。この中で伊藤理事長が話した「地域全体で活動することが大切」という言葉は、私たちが目指す魚沼市の活性化に向けて、忘れてはならない重要な点だと感じました。地域活性化活動を市民の一部、あるいは市の一地域だけの活動としてとらえることなく、市民総ぐるみで盛り上げ、協力し合って行なう活動の中にこそ、地域活性化成功への鍵があるのではないのでしょうか。

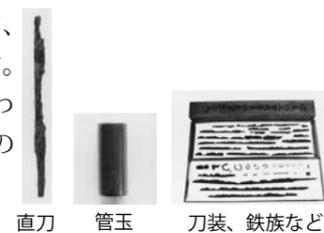
魚沼市長 大平 悦子

文化財散歩 No.30

桜又古墳から出土した遺物を紹介します。

●桜又古墳出土遺物／教育委員会ほか

根小屋にある桜又古墳から出土したものです。直刀と管玉などは明治14年（1881）に畑の開墾の際発掘されたもので、出土品は当時、小千谷警察署に届けられましたが、後に返還されました。根小屋星野家所蔵の直刀一振りと管玉のほか、教育委員会に直刀、刀装、馬具、鏡、鉄族などが保管されています。また平成4年（1992）に発掘調査が行われた6号墳からは5世紀末に属する土師器の盃や碗などが出土しています。



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。
・寒い毎日ですが、100歳を迎える皆さんを見習って、体に気をつけて元気に過ごしたいです。
・水の郷工業団地にまた企業誘致が決定したとのこと。うれしいですね！

ひとのうごき (1月21日～2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】	上村 悠真 雅臣・香織 宮原住宅	【湯之谷地域】	米山 蒼翔 朋之・絵美 七日市
	魏 雨晴 魏巍・佟莎 宮原住宅		工藤 兼斗 剛史・菜摘 吉田
	上重 徠碧 正巳・由利香 住吉町		佐藤 一緒 一輝・志緒美 大沢
	塩野谷真帆 哲司・晶子 西栄町	【広神地域】	南雲 琴未 雅浩・綾 田尻
	星野 雄心 真宏・夕里子 吉水		酒井 みこ 康裕・幸代 小庭名
	関 七虹 秀樹・麻沙美 寺村		池田 蒼 満・祥子 中島
	関 珀登 善博・亜紀子 本村		加藤 晶 和宏・裕子 新保
	小川 圭一 哲也・美津子 立		桜井 莉世 健也・一恵 一日市
【小出地域】	佐藤 柊 大将・碧 小出稲荷町二	【守門】	櫻井 新子 明広・恵里奈 赤土
	岡部 菜希 誠・ちふみ 南本町		佐藤 結翔 達也・由香 大倉沢
	磯部 雄大 和昭・真奈美 小出栄町		
	渋谷 冬真 岳大・絵梨奈 羽根川三		
	星 真叶 光牙・有希子 中原		
	井口 花月 快暁・亜紀 向山		
	坂大 杏瑚 一志・小百合 十日町		

ごめいふくをお祈りいたします

【堀之内地域】	小嶋 カズ 下町一 90歳	仲丸 清雄 田中 87歳	
	五十嵐好一 堀之内駅前通 87歳	山本喜三郎 小平尾 80歳	
	中村 トシ 大石一 87歳	田澤 スイ 泉沢 83歳	
	中村 一雄 大石二 91歳	馬場 勝美 山口 74歳	
	星野光太郎 田戸 91歳	星野 トラ 吉原 94歳	
	星野 ヨシ 新田 84歳	大塩 二郎 中島 95歳	
	小林 セイ 下島二 71歳	桜井 ミヤ 中島 101歳	
	坂西セイコ 田川 68歳	小幡 ハツ 長松 97歳	
		中澤 寿史 新保 64歳	
		星野 ミキ 山田 89歳	
		橘 進一郎 池平 84歳	
【小出地域】	穂刈 和夫 小出稲荷町二 78歳	【守門地域】	須川 91歳
	松崎マサノ 浦町五 71歳		新下 92歳
	小川 リト 羽根川三 90歳		大谷内 68歳
	高橋 ナカ 青島上 92歳		大谷内 84歳
	清水 友衛 沢田四 87歳		大谷内 105歳
	小幡フジノ 南新町 95歳		細野 93歳
	関矢 ハル 佐梨 92歳		渋川 78歳
	五十嵐圭子 中原 47歳		渋川 56歳
	関 亮太郎 原虫野 83歳		西名 85歳
	塩川トクエ 板木 78歳		
	坂大 ミヤ 十日町 80歳		
	梅田タミイ 大浦新田 94歳		
【入広瀬地域】	梶沢 貞男 穴沢 88歳		
	小嶋 金也 穴沢 69歳		

人口と世帯数（2月1日現在）

【人口】	男 20,190人 (-19)
	女 21,084人 (-25)
	計 41,274人 (-44)
【世帯数】	13,492世帯 (-4)

【湯之谷地域】	谷口志摩生 井口 83歳	【広神地域】	遠藤マサエ 田中 87歳
	星 宗明 井口 72歳		佐藤 ハナ 田中 95歳
	米山 久子 七日市新田 84歳		
	大平 玉川 大下 76歳		
	星 カヲル 湯之谷芋川 96歳		
	星 マツエ 下折立 91歳		

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）
遠く見ゆスキー場の灯も掻き消えて
大雪警報の街躰る
大原志津子

病院は思はぬ人と出会うとこ
懐しかったり切なかつたり
武藤美佐子

終日を恵みの日差し浴びながら
軒先高き雪山を崩す
中村 健一

■四季の声（小出地域）
雪女 出そうな夜よ 雪しまく
粉雪や 村が埋もれて ゆく如し
神保ヤイコ

■湯之谷俳句会（湯之谷地域）
春静や人の気配のなき飯沼場
延々とお笑い番組雑煮食う
佐藤 龍

この雪の下にありけり庭ひとつ
店頭のよめぬ横文字年の暮
星屑を葉に編みこみ凍豆腐
高橋 満

■白虎社（湯之谷地域）
懐手してつまづきし小石かな
この辺り残した大根冬深し
美穂子

■広神俳句会（広神地域）
深雪晴れシート乾きて陽の香り
白帯に急かされてる山の彩
佐藤由紀子

■公民館俳句教室（入広瀬地域）
川柳「こたつ」
すぐ眠るこたつに魔法かけられる
知ってある等の言葉を忘れたり
もどかしさより恐怖に変わる
目黒ミヨシ



今月は、伊米ヶ崎小学校の児童の作品です。



「実りの秋」
5年 桜井 司さん



「本気のうでずもう勝負」
5年 桑原 佳那さん

ミニミニCooking no.76

なばなとチキンのオリーブオイル焼き (主菜)



材料 (4人分)

なばな	400g	オリーブオイル	大さじ2
鶏むね肉	320g	ニンニク	1かけ
まいたけ	100g	しょうゆ	大さじ1
しめじ	100g	みりん	大さじ1
エリンギ	100g	酒	大さじ1
オレガノ	適宜	塩	小さじ1.5
		水	80cc

作り方

- ①なばなは洗って水気を切る。鶏肉は1cm厚さのそぎ切りにする。
- ②まいたけ、しめじは小房に分け、エリンギは手で裂き、長さ3~4cmに切る。
- ③フライパンにオリーブオイルとみじん切りにしたニンニクを入れ弱火にかける。ニンニクの香りがしてきたら、強火にして鶏肉の皮を下にして並べる。焼き色がついてきたらひっくり返して弱火~中火にし、フタをして八分通り火を通す。
- ④余分なオリーブオイルを器に取り出し、鶏肉の入ったフライパンにAとオレガノを振り入れ、炒り付けて鶏肉を取り出して皿に盛る。
- ⑤フライパンを洗った後、まいたけ、しめじ、エリンギを並べ、なばなを入れて塩を振り、取り出しておいたオリーブオイルを回しかけ、フタをして中火で1~2分焼き、水を加えて強火で1分蒸し焼きにする。火が通ったら④の鶏肉と一緒に盛り合わせる。

なばなは、ほろ苦さと独特の香りが特徴の、春が旬の緑黄色野菜です。カロテン、ビタミンC、鉄分、カルシウムに富んでいるので、花粉症で荒れた皮膚や口腔の粘膜を改善するのに期待できます。

エネルギー	279 kcal	たんぱく質	22.6 g
脂質	15.7 g	炭水化物	8.5 g
		塩分	2.9 g

魚沼市食生活改善推進員協議会

発行：魚沼市 編集：魚沼市長公室
☎946-8601 新潟県魚沼市小島町130番地1
☎025-792-1425 (直通)

冬の魚沼を彩る雪像

小平尾

2/24 小平尾天満宮まつり



- ①只見線をモチーフとした雪像が登場。今にも銀河に旅立ちそうな迫力です。
- ②カラフルに彩られた天満宮の参道。
- ③かわいい乗客の姿が見える窓からは、実際に顔も出せました。

今泉

2/26 今泉雪灯りまつり



- ①今年の力作“万華鏡”。
- ②点灯式で雪像完成を祝いました。
- ③色水に油を張って作った灯り。幻想的な透明感を演出します。
- ④わくわくしながら覗き込む子どもたち。

結のキャンドルリレーイベント (雪明りイベント) で披露された雪像です。夜空に浮かび上がる姿がとてもきれいでした。

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