

魚 市報

うお
ぬま **沼**

人と四季がかがやく 雪のくに

2.10

2013年2月10日号

No. 100

今年で
100歳!

市報は
100号!

もくじ

- 2 平成25年に100歳を迎える皆さんです
- 4 インフルエンザの流行期です/文化財散歩
- 5 ニュース・副市長再任と新教育委員選任/魚沼の達人
- 6 市民相談センター/商エスマイル/健康うおぬま
- 8 フォトスケッチうおぬま
- 9 お知らせページ
- 16 きらり☆魚沼人/市長室だより
- 17 雪に関連する事故に注意を/ひとのうき/市報クイズ
- 18 児童絵画/ミニミニクッキング/編集後記

表紙の写真

「100歳を迎える方のお祝い訪問にて」

(説明は裏表紙に)



1月29日、今年100歳を迎える方のもとへ、大平市長がお祝いに行ってきました。該当する方は大正2年生まれの方で、市内に16名（男性2名、女性14名）いらっしゃいます。100歳とは思えないほどお元気な方が多く、とても驚かされました。まだまだ寒い季節が続きますが、風邪やけがなどに気を付けて、いつまでもお元気でお過ごしください。

平成25年に 100歳を迎える皆さんです

魚沼の元気な100歳！

スタッフショット



①市長と握手を交わす井口玉野さん。とても力強く手を握ってくださいました。②うおの園には、ケーブルテレビのスタッフが取材にお邪魔しました。マイクを向けられた渡邊マスさんは、照れながらもインタビューに答えてくれました。③中澤マツノさんは、かわいい玄孫ちゃんと一緒に迎えてくれました。④背筋をピンと伸ばしてお祝い状を受け取った櫻井正久さん。帰りは玄関まで歩いて送っていただきました。取材に応じてくださった皆さん、ありがとうございました！



柳澤 芳子さん



渡邊 マスさん



角屋 サタさん



櫻井 正久さん



中澤 タツオさん



井口 玉野さん



羽鳥 豊野さん



吉澤 サヨさん



中澤 マツノさん



瀧澤 キユさん



津山 キイさん



横山 ギンさん



橘 ヤイさん



星野 マツさん



大桃 クニさん

※顔写真は、承諾をいただいた方のみ掲載しています。

かからないための予防が大事

インフルエンザ 流行期です

健康増進室 ☎792・9763

新潟県内は、インフルエンザの報告数が国の示す注意報基準（定点あたり「10」）を超えたため、流行期に入ったことが確認されました。（平成25年第2週）

インフルエンザは流行が始まると短期間に多くの人に感染が広がるため、全ての年齢の方がインフルエンザを予防する必要があります。

また、インフルエンザにかかった場合に重症化する可能性が高い方（※）は特に注意が必要です。

今後、さらなる感染の拡大を防ぐためにも、一人ひとりが予防対策を講じるようご協力をお願いします。

※基礎疾患をお持ちの方、妊娠している方、乳幼児や高齢の方など

予防に目新しい方法はありません。手洗い・うがいを励行し、規則正しく過ごして体力をつけておくことが感染予防や重症化防止に繋がります。



文化財散歩



No.50

生涯学習課 ☎794・6073

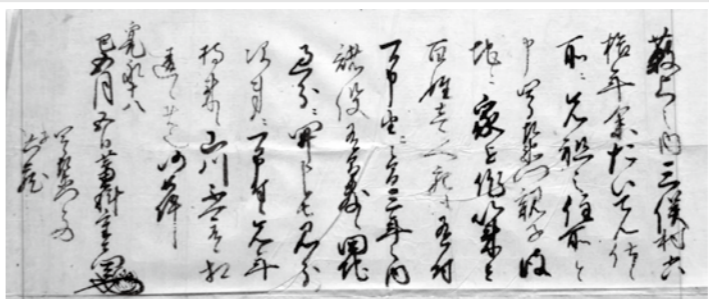
市指定の書跡（※）
『葦科重右衛門文書』を紹介し（個人所蔵）

寛永18年（1641年）に郡奉行であった葦科重右衛門が交付した書状で、土地の権利について書かれています。

内容は「敷上の三俣村（現在の広神地区三ツ又）に、60年程前この土地を去った四郎左衛門親子が、再び先祖代々の土地に家を建てて人を呼び戻したいと申し出たので、3年間は税を免除する。新田を開いたら調査して年貢を決める。先祖が持っていた山川の権利はそのまま認める」と書かれています。

寛永18年より60年前の天正9年（1581年）は、上杉謙信の跡目争いとなる『御館の乱』による騒動や、長年の凶作が続いた時代でした。親子の先祖は、凶作の影響と御館の乱で敗れた側に付いていたため、土地を去る事になったのではないかと考えられています。

寛永10年代は、ようやく江戸幕府による藩の支配体制が確立した一方で『寛永の大飢饉』が発生し、幕府は新田開発を奨励しました。そんな背景もあり、四郎左衛門親子が旧地に戻って開墾する事に、税の免除を付けて許したと思われる。



葦科重右衛門文書（写真提供：魚沼歴史民俗の会）

※書跡：文化財の分類において書道的に優れ、歴史・学術的にも貴重な文書をさす。

副市長に

中川太一氏が再任



平成24年12月定例議会での同意により、副市長に中川太一氏（原虫野）が再任されました。

■任期・平成25年1月14日～平成29年1月13日（4年間）

新しい教育委員です



欠員となっていた教育委員に高橋美穂さん（小平尾）が就任しました。

■任期・平成25年1月8日～平成25年2月24日

「“教育委員に”というお話をいただき、大変光栄に思っております。魚沼市の子ども達が生き生きとたくましく育つために、「食育」や「地産地消」という観点も大切にしながら務めたいと思います。また、美味しい魚沼産米の生産者の立場からも教育を見つめたいと考えていますので、宜しくお願いいたします。」

魚沼の達人

文化振興室 ☎792・8811

「魚沼の達人」は、魚沼の生活文化の中から生み出されてきた知恵や知識、あるいは特別な技術を持った方を達人として市が認定することにより、認定された方が名誉と誇りを持ち、財産として継承していくことを目的に認定するものです。

平成24年度の「魚沼の達人」には、天神囃子の唄い手である櫻井長次さんが新たに達人に認定され、1月30日に認定式が行われました。



認定式では力強い歌声を披露していただきました。

今回の認定を受け、櫻井さんは「色んな方の推薦がなければ、このような認定は受けられませんでした。非常にありがたく、嬉しく思います。」と話しました。

天神囃子は、基礎となる土台を造った時や棟上げの時などで棟梁の歌い出しとともに大工が歌っていたおめでたい歌。櫻井さんもかつての棟梁が歌っていた天神囃子を受け継ぎ、以来66年もの間歌い続けているそうです。

「これからも、声が出る限り歌い続けていきます。」と、笑顔を見せました。

天神囃子の達人 櫻井長次さん



☎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・時間延長可）

消費者ミニ知識 その①
知っておきたい 社会人の心構え

わたしたちの生活には、意識しないものも含め、多くの「契約」が存在しています。契約相手には、良心的な事業者も多くいますが、悪質な事業者が契約相手となってしまう場合もあり、トラブルに発展するケースもあります。これから進学や就職などで新生活を迎える方は、特にトラブルに巻き込まれないよう、基本的な契約の知識を身につけておきましょう。



突然ですが、問題です

- ①本を買う
- ②お店でDVDを借りる
- ③母と出掛ける約束をする

※正解は7ページに掲載

12月の相談件数	…179件
・電話	125件
・来庁	39件
・その他	15件

「契約」とは
「法律による責任が生じる約束のこと」



お互いに契約を守る義務が生じます

さらに：

- * 売る側と買う側がお互いに合意したときに契約は成立します。（口約束でも成立します）
- * 契約書は内容や条件等を明らかにし、トラブルをさけるために作成するものです。
- * 原則として、一方の都合だけで勝手に契約をやめることはできません。

※「契約」でトラブルの多い事例を3月10日号で紹介いたします。また、1月25日号に折り込んだ「マネートラブルにかつ！」もご覧ください。



くらし相談会

（司法書士相談会）

借金や相続・登記など、日常生活でお悩みことはありませんか。
日 2月24日（日）13時30分～16時
場 小出ボランティアセンター
相 地元司法書士
料 無料
申 2月22日（金）までに、電話で予約してください。
問 市民相談センター

出前講座が開催されました

悪質商法にはだまされなさいぞ！
 1月18日に根小屋地区の新田集会所で、消費者トラブルに遭わないための出前講座が開催されました。
 この日集まったのは根小屋第一地区老人クラブの皆さん。
 消費者トラブルに関するリーフレットが配られると皆さん興味深そうに一読され、講師の消費生活サポーター（※）の話の聞きながら聞き入っていました。
 また、高齢者が陥りやすい契約トラブルを魚沼弁を交えた寸劇でわかりやすく表現したり、悪質商法の断り方



皆さんリーフレットを開き、興味深く講座に耳を傾けてくださいました。

をなじみ深い童謡のメロディーに乗せて、みんなで口ずさみながら覚えたりしました。
 （※消費生活サポーター）
 県の消費生活サポーター養成講座を修了した方です。市内では現在8名の方が消費生活サポーターとして活動しています。



出前講座を開きませんか？

行政のしくみや施策、事業の内容や取組などで皆さんのわからないこと、知りたいことに対し、市役所の職員が出向いてお話しする「魚沼市出前講座」をぜひ活用ください。
問 秘書広報室 792・1494

問題のこたえ ①○（契約になる） ②○（契約になる） ③×（契約にはならない）

健康 **うおぬま**

赤ちゃんとのコミュニケーション — メディア活用時の配慮 —

私たちの生活に深く浸透しているテレビやDVDなどの映像メディア。赤ちゃんをあやしたり、時には泣き止ませることができたりと子育ての最中には役に立つ場面もあります。しかし、いくら便利だからといってこれらに頼りきってしまうと、赤ちゃんとのコミュニケーション不足が生じてしまいます。映像メディアを現代の子育てにどう活用するかは、重要な課題のひとつです。



* 「赤ちゃんの要求→親の応答」の繰り返し

- ・授乳中のアイコンタクト
- ・授乳中に「いっぱい飲んでね」などと言いながら、頬をちょんちょんと触る（授乳中に限らず）
- ・泣いたら「どうしたの」と抱き上げる など

赤ちゃんは、一日に何度も繰り返される「何かを要求し、応えてもらう」という体験を通して、愛されていると感じ、人を信じる心が生まれ、より深く心の絆が育まれます。これは「基本的信頼感」「愛着」と呼ばれ、子どもの心とからだの発達の基礎になるものですが、メディアの使い方によっては阻害されてしまいます。



* 映像メディアの望ましい使い方

- ①1人で見せっぱなしにはせず、キッチンからでも声かけをしましょう
- ②見せる場合、時間は30分以内を心がけましょう
- ③見る時は大人と一緒に楽しみましょう

注意 赤ちゃん用アプリ

赤ちゃんは、音がするものや動くもので一瞬泣きやみますが、それは刺激に反応しただけ。抱き上げて声をかけたり、あやしたりすることは根本的に違います。



地域の元気は 商工業の笑顔から

商工 **スマイル** No.91 アットホームな「まちのスポーツ屋さん」

— 買い物は地域内で 賑わいあるまちづくり —



（有）マルセスポーツ（小出島）
代表取締役 貝瀬 一世さん

■まちのスポーツ屋さん

浦町商店街にあるマルセスポーツさんは、昭和9年に創業した老舗スポーツ用品店で、専門スポーツから学校スポーツまでの用具のほとんどを取り扱っています。用具販売だけでなく、メンテナンスも請け負います。店内には、お子さんの用具のことやメンテナンスの相談でひっきりなしにお客さんが訪れます。「大型店舗には品揃えではかなわないけど、実は価格は遜色ないんだよ。」と代表の貝瀬さんは胸を張ります。



お客さんとの会話を大切にし、その会話から要望に沿った商品を見つけ出してくれる、まさに「まちのスポーツ屋さん」です。

■重いスキー用具を持ち運ばなくてもOK！

マルセスポーツさんは、今シーズンから小出スキー場でスキー・スノーボードのレンタルショップを始めました。最近、レンタルでスキーを楽しむ人も多いそうで、ショップには新品のスキー約50セットが揃っています。貝瀬さんは「用具を買い揃えなくても、子どもから年配の方まで気軽にスキーが楽しめることを知ってもらいたい。せっかくの地域のスキー場ですし、ぜひ地域の方からたくさん来てもらいたいですね。」と話します。



マルセさんに行けば、自分に合った素敵なスキーセットを見つけてもらえそうですね。

お知らせ版

日日時 期期間 場場所 因内容 対対象
資格 演演題・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 その他 申し込み
お問い合わせ

フォトスケッチ うおぬま



極寒の中での「若水取り」

1月1日 若水取り

2月に行われる雪中花水祝で使う「花水」の素となるものが「若水」です。若水は、大みそかから新年に変わる深夜0時に汲まれ、その後堀之内八幡宮で保管されます。花水祝当日、イタドリの花を挿した若水が「花水」となり、新婦に浴びせられます。今年は猛吹雪に見舞われましたが、無事に汲むことができました。

自衛官募集

- 幹部候補生(一般)
●18歳〜26歳未満の人(大学院卒業者は28歳未満)
●4月26日(金)
●幹部候補生(歯科・薬科)
●専門の大学卒業(見込み)の20歳〜30歳未満の人
●4月26日(金)
●予備自衛官補
●18歳〜34歳未満の人
●4月3日(水)
●新潟地方協力本部
●長岡出張所
●02583330256



ガンバレ就活!!

平成26年3月卒業予定者対象の就職ガイダンス情報

①おぢや・かわぐち・うおぬま就職ガイダンス 2014

②3月21日(木)13時30分〜16時(受付13時から)

場小千谷市総合産業会館(サンプラザ)大ホール
(小千谷市城内1丁目8番25号)
●参加企業:20社程度

②就職ガイダンスにいがた2014

勤務地が新潟県内の企業が参加する学生対象の合同企業

●平成26年3月大学・短大・専門学校の卒業予定者及び既卒者
●無料園ハローワークおぢや職業紹介部門
●02588822441
●http://nigata-hellowork.jp/nhlw/gojp/list/nagaoka/
(3月にハローワーク長岡ホームページに掲載予定)

●参加企業:50社(予定)
●参加企業等詳細は新潟県ホームページをご覧ください。「就職ガイダンスにいがた」で検索できます。
●主催:新潟県・新潟労働局
●新潟県産業労働観光部労働雇用課雇用対策班・石見

平成25年度タクシー券を交付します

用介護福祉室 ☎792・9755 厚生室 ☎792・9767

Table with 2 columns: 高齢者外出支援 サービスタクシー券 and 障害者福祉タクシー券. It lists eligibility criteria and application procedures for both types of vouchers.

- 受付...2月15日(金)から
●交付...3月下旬から郵送にて
●助成内容...1枚500円のタクシー券を、最大24枚交付します。(申請月から1か月当たり2枚)
●利用可能期間...4月1日〜平成26年3月31日
●利用可能範囲...魚沼市・南魚沼市・小千谷市のタクシー会社で、1回の乗車に3枚まで
●申請月で交付枚数が異なりますので、希望者は早めに申請してください。

まるで本物のスイーツみたい
-1月19日 バレンタインキャンドル作り



手作りキャンドル教室が魚沼交流ネットワーク『つなごて』で行われました。この日作られたのは、スイーツをイメージしたバレンタインキャンドル。白いロウを溶かしたものは、まるで本物の生クリームのように、かわいいキャンドルがたくさん出来上がりました。



あまぎはくあまぎまへまで十二溝
1月20日 おらが広神いろはがるた

広神地域の風習や名跡を題材にした、「おらが広神いろはがるた」の大会がこのほど広神コミュニティセンターで開催されました。参加した約20人の子ども達は、「ハイッ!」と元気よく札に手を伸ばし、取り札の枚数を競っていました。

地下水の節水にご協力を

市内では毎年、冬期の消費利用が多い時期に井戸枯れが発生しています。みんなが平等に限りある地下水の利用ができるように節水のご協力をお願いします。

● 地下水節水のポイント

①降雪が少ない時は散水を控えてみましょう。

②降雪感知器を調整することで、必要がない時の散水を抑えることができます。(くわしくは取付業者にお問い合わせください)

③井戸枯れの予防や地下水の有効利用とあわせて電気料金を節約できる融雪用契約もあります。(くわしくは東北電力にお問い合わせください。コールセンター 0120・175・466)

● 地下水位公開情報

市では市内2か所(堀之内上仲町、佐梨)で地下水位の観測を行っており、市ホームページで公開しています。

☎ 建設室 799・4601

暮らし

魚沼市議会議員一般選挙の期日について

魚沼市選挙管理委員会では、平成25年7月2日の任期満了に伴う魚沼市議会議員一般選挙の期日を次のとおり決定しました。

● 選挙期日：6月23日(日)

● 選挙期日の告示日：6月16日(日)

魚沼市選挙管理委員会事務局 ☎ 792・9203

安心・安全

安全運転管理者等未選任事業所一掃推進月間

期2月28日(木)まで

● 安全運転管理者とは

一定台数以上の自動車を使用する事業所が専任しなければならぬ、自動車の安全運転と運行に必要な指導や管理業務を行わせるための管理者のことです。

安全運転管理者とそれを補助する副安全運転管理者の選任は法律で義務付けられています。

● 次の要件に該当する自家用自動車(白ナンバー)を保有する事業所

- ・普通車5台以上(自動二輪車は2台で1台分)
- ・定員11人以上のマイクロバス1台以上

※普通車20台以上の事業所は、副安全運転管理者の選任も必要となります。

☎ 小出警察署交通課 793・0110

● 新潟県安全運転管理者協会への加入をお奨めします

☎ 魚沼市交通安全協会 792・5275

平成25年 第1回魚沼市議会定例会日程

☎ 議事事務局 799・4602

開催日	時刻	会議内容
2月22日(金)	10:00	開会 本会議 ・即決案件審議、採決(補正予算等)
2月25日(月)	10:00	本会議 ・所信表明 ・予算議案説明、付託
2月27日(水)	10:00	本会議 ・付託案件説明、質疑(条例議案等)
2月28日(木)	10:00	総務文教委員会
3月1日(金)	10:00	福祉環境委員会
3月4日(月)	10:00	産業建設委員会
3月11日(月)	10:00	本会議 一般質問
3月12日(火)	10:00	本会議 一般質問
3月14日(木)	10:00	予算審査特別委員会
3月15日(金)	10:00	予算審査特別委員会
3月18日(月)	10:00	予算審査特別委員会
3月19日(火)	10:00	予算審査特別委員会(予備日)
3月21日(木)	10:00	本会議 ・付託案件審査報告、採決 ・追加案件審議、採決 閉会

☎ 魚沼市役所広神庁舎3階議場

☎ 本会議傍聴の際は、議場入口で住所・氏名を記入して傍聴席へお入りください。



鼓童 和太鼓セミナー

☎ 文化振興室 792・8811

日 3月3日(日)10時～12時

場 小出郷文化会館

内 鼓童講師による初心者向け和太鼓セミナー

定 20人(先着順)

講 鼓童・斎藤栄一さん

料 一般1,000円、高校生以下500円(当日納付)

☎ 他教材代の負担がある場合があります。

☎ 2月26日(火)

募集

小出スタンプ会 「ときめき魚沼応援金」平成25年度応援団体

小出スタンプ会では、お客様が加盟店でのお買い物物で集めたポイントの1%を、応援金として市内の団体に寄付しています。この寄付を希望する団体(応援団体)を募集します。

● 昨年度寄付実績
16万7,925円(3団体)

☎ 市内にある団体(学校・クラブ・福祉団体)

定 1～3団体を予定

☎ 指定の用紙を事務局に提出してください。用紙は事務局またはホームページからダウンロードして入手できます。

☎ 2月28日(木)必着

● 結果発表：4月上旬に、加盟店店頭・当会ホームページにより公表します。

☎ 小出スタンプ会事務局(小出商工会) ☎ 792・2124

☎ koidestamp.com

平成25年度新潟県高齢者大学 学生募集

- 入学資格
- (1)県内に居住する概ね60歳以上の人で、かつ学習の成果を地域活動で役立てるなど社会参加意欲のある人
 - (2)パソコン講座は、パソコン未経験及び初心者(文字入力に不安がある人等)

● 講座の種類・講義日数・学習期間

講座名	学習期間・講義日数	主な内容
教養講座(2年制)	・1年次：5月～10月(計15日間) ・2年次：4月～10月(計16日間) 延べ31日	「健康」「生きがい」「仲間」づくりを中心に、地域・福祉活動への積極的な参加方法について学習する。
シニアボランティア養成講座	7月～9月(計4日間)	「傾聴ボランティア活動」に関する知識や技術の習得・実技講習、見守り活動について学習する。
パソコン講座	7月～8月(計5日間)	Windowsの基本的な操作や文字入力の練習、はがきの作成やインターネットの活用方法を学び、パソコンの基礎的操作を習得する。

● 会場

講座名	会場	所在地
教養講座	新潟 長岡 上越	新潟ユニゾンプラザ アトリウム長岡 高陽荘
シニアボランティア養成講座	新潟 長岡 上越	新潟ユニゾンプラザ アトリウム長岡 高陽荘
パソコン講座	新潟 長岡 上越	新潟ビジネス専門学校 長岡情報ビジネス専門学校 上越情報ビジネス専門学校

● 募集定員・受講料(テキスト代含む)

講座名	新潟		長岡		上越		計	受講料(年額)
	Aクラス	Bクラス	Aクラス	Bクラス	Aクラス	Bクラス		
教養講座1年次	50人	50人	50人		50人		200人	6,000円
シニアボランティア養成講座	36人		36人		36人		108人	3,000円
パソコン講座	30人	30人	20人	20人	15人		115人	10,000円

- (1)1人1講座の受講とし、応募者多数の場合は抽選を行います。
 - (2)「シニアボランティア養成講座」「パソコン講座」は、教養講座修了生を優先とします。
- ※教養講座の新潟会場は2クラス編成で2クラスとも内容は同じですが講義日が異なります。
- ※パソコン講座は、新潟・長岡会場はワード・エクセルコースとインターネットコースの2クラス編成、上越会場は基本ワード・エクセルコースです。

☎ 所定の入学申込書に必要事項を記入のうえ、新潟県高齢者大学事務局まで提出してください。

- ・入学申込書は事務局の他に、市町村社会福祉協議会、市町村高齢福祉担当課等関係機関に3月初旬を目処に配置予定です。新潟県社会福祉協議会ホームページからも入手できます。

☎ 新潟県高齢者大学事務局(社会福祉法人新潟県社会福祉協議会地域福祉課内)

〒950-8575 新潟市中央区上所2-2-2 新潟ユニゾンプラザ3階 ☎ 025・285・1400 FAX 025・285・0303

「フックチン」の接種間隔が変わります

追加接種の接種間隔が次のとおり変更になりました。接種の際は、ご注意ください。

- 変更前
初回接種後おおむね1年
- 変更後
初回接種後7〜13か月

ただし、すでに追加接種の予約を行っている等のやむを得ない場合は、13か月を超えて接種を行っても、公費助成の対象とします。

健康増進室
☎792・9763

健康・福祉

健康増進室

申園 ☎792・9763

① 出前健康料理教室 旬の食材で減塩料理

日 2月17日(日)10時〜12時
場 中家生活改善センター
因 冬が旬の食材を使った料理
調 魚沼市食生活改善推進員協
議会 ☎ なたでも

② やさしい・簡単男性の料理教室 温かおふくろの味

日 2月20日(水)10時〜12時30分
場 小出ボランティアセンター

③ 「はたちの献血」 キャンペーン実施中

キャ
☎ なたでも



☎ なたでも
① 小出公民館：10時〜12時

② 老人保健施設清流苑：13時30分〜16時
・献血種別：全血(400ml、200ml)
・献血血カールド
●献血ルーム千秋
期 毎日9時30分〜17時(12月31日と1月1日を除く)
場 リバーサイド千秋センター
プラザ2階(長岡市千秋2丁目1087番地1)
☎ 0120・056339

④ 精神保健福祉相談会

眠れない・気分が落ち込む・ひきこもり・アルコール依存症・物忘れ等の精神面の相談
日 3月15日(金)13時30分〜15時
場 小出ボランティアセンター
因 小出病院・高須庸平先生による個別相談(精神科に通院中の人は主治医の了解が必要です)
対 本人または家族 ☎ 3人
¥ 無料 ☎ 3月12日(火)

◆長岡療育園発達講座

日 2月23日(日)13時30分〜16時
場 長岡療育園3階多目的ホール(長岡市深沢町2278番)

② うおめまわくわくキッズ 「わくわくクッキング」

☎ 080・8023・4015
日 2月24日(日)9時〜13時、受付：8時45分 場 小出ボランティアセンター 因 魚沼ならで
テイアセンター 因 魚沼ならで
はの食材を使った料理を作って楽しもう。 対 年長〜中学生と保護者※年長は保護者同伴
定 30人 ¥ 800円(活動費・保険料込) 因 汚れてもよい服装、エプロン、三角巾、タオル、はし、椀、皿、飲み物
☎ 2月20日(水) 申園当日連絡先
☎ 080・8023・4015

③ うおめまわくわくキッズ 「わくわくスキー」

日 3月3日(日)9時〜15時、受付：8時45分 場 南魚沼市(大和地区または六日町地区)
講 中川宏さん 対 年長〜中学生と保護者※年長は保護者同伴
定 30人 ¥ 500円(活動費・保険料込) ☎ 2月27日(水)
他 詳細は参加者に後日連絡します。 申園当日連絡先
☎ 080・8023・4015

地8)

●講演1「障害のある子ども
の言語発達について」

●講演2「障害児の相談支援
で大切なこと〜障害児等療育
支援事業の実践より〜」
講 中越圏域障害者地域生活支
援センター長岡療育園・専門
相談員
対 どなたでも(要事前申込み)
¥ 無料 定 100人
☎ 2月19日(火)
他 保育預かり有

申園 長岡療育園発達講座担当
古市・刀根
☎ 0258・466611

今年度から後期高齢者人間ドック 受診料の助成を行っています

● 助成額：1人につき、年度
内1回に限り1万円を上限に
助成します(ただし、平成24年
4月1日以降の受診に限る)。

● 次の全てに該当する人：
① 市内在住の後期高齢者医療
保険の被保険者 ② 今年度、他
の健診助成を受けない人 ③ 保
険料を滞納していない人

◆日本赤十字社 納入のお礼
納入いただきました社費、
寄付金等は災害時の医療救護
活動、救援物資配布等の費用
とさせていただきます。ご協
力ありがとうございました。
● 総額：518万8,000円
(対前年比98.64%)
現在未納となっている自治
会などは、まだ事務局にて納
入できますので、ご協力をお
願います。
申園 日本赤十字社新潟県支部魚
沼市地区事務局(福祉課内)
☎ 792・9767

④ 医療機関に支払った領収
書 ② 人間ドックの受診結果 ③
振込みを希望する金融機関の
口座番号 ④ 印鑑
申人 人間ドック受診後に、各市
民センターまたは北部振興事
務所で申請してください。
申園 健康増進室高齢者医療係
☎ 792・9763

◆おまかせアートおはなし

日 2月22日(金)10時30分から
場 小出郷図書館おはなしのへや
因 おおきさんをひざにだっこし
ながら、絵本や手遊びを楽し
みませんか。絵本「おにはー
そと!」「おにはうち!」「お
にがでた!」「ももたろう」
「まめのかぞえうた」、紙芝居
「おまめくんばちばち」な
どを読みみます。 対 どなたでも
申園 小出郷図書館 ☎ 792・0337

◆広神図書館蔵書点検 のため一時休館します

資料の所在確認と整理、館内
の清掃などのため次の日程で
休館します。期間中は図書の出
入などは行いません。ご理解と
ご協力をお願いします。
日 2月22日(金)〜3月4日(月)
申園 広神図書館 ☎ 799・3227

◆「油絵を楽しむ会」習作展

日 3月20日(水)まで10時〜22
時(水曜定休)
場 ゆ〜パーク薬師ギャラリー
因 安沢茂さん・井口宏さん伊
藤博さん・滝沢直行さんの作

◆北方領土パネル展

並柳の関矢孫左衛門と野幌
開拓、「越後村」(現在の江別
市)を開拓した新潟県人など
の紹介や、桑原亮川さんの行
脚の行程と当地で詠んだ俳句
の紹介をします。



品を展示します。
¥ 絵画展のみは入場無料、入
浴施設の利用等は有料
申園 湯之谷公民館 ☎ 792・0530
(平日13時〜19時)
◆北方領土パネル展
並柳の関矢孫左衛門と野幌
開拓、「越後村」(現在の江別
市)を開拓した新潟県人など
の紹介や、桑原亮川さんの行
脚の行程と当地で詠んだ俳句
の紹介をします。
日 2月26日(火)〜3月31日(日)9
時〜16時(祝日休館)
場 伊米ヶ崎公民館談話室
因 ① 北方四島の自然・歴史
② 北海道開拓と越後人
③ 桑原亮川さんの北海道童話
行脚コーナー 対 どなたでも
¥ 無料 他 主催：北方領土返還
要求運動新潟県民会議
申園 伊米ヶ崎公民館
☎ 792・0082

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

食育の日 日 2月19日 毎月19日は食育の日です。
今月のテーマ：野菜を一日一皿増やして、減塩効果をあげましょう。

2月16日～28日 行事カレンダー

16 土	目黒邸冬のキャンペーン (24日まで) ブックスタート (10:00/ 広神図書館) 魚沼市へのUターン就職相談会 (13:00/ 東京表参道新瀧館ネスパス) うおぬま市民大学『医者・坊主・南瓜ばなし～あ りがとうの七五調人生～』、ありがとう作文発表会 (13:30/ 小出郷文化会館)
17 日	休日窓口【小出庁舎のみ】(8:30～12:00) (住民票・戸籍関係・印鑑証明の発行、印鑑登録) 日曜なんでも相談会・要予約 (8:30/ 市民相談センター) ホッとスペース「ひまわり」 (13:00/ 広神コミュニティセンター)
18 月	
19 火	みんなあつまれげんきっこ (9:00/ 小出保育園) めぐみ幼稚園未就園児教室 (9:30/ めぐみ幼稚園)
20 水	献血(10:00～12:00/ 小出公民館、13:30～16:00/ 清流苑) ブックスタート (13:00/ 小出子育て支援センター(びびふ))
21 木	めぐみ幼稚園未就園児教室 (9:30/ めぐみ幼稚園) プラネタリアム定期投影 (19:00/ 堀之内公民館)
22 金	ジョブカフェうおぬま(10:00～16:00/ 小出郷福祉センター) 広神図書館蔵書点検のため休館 (～3/4まで) だっこでおはなし (10:30/ 小出郷図書館)
23 土	SUHARAスノーカーニバル(須原スキー場/～24日まで) 魚沼市就職活動無料相談 (1回1時間) (9:30～16:00/ 小出ボランティアセンター) NICO主催チャリティミュージカル「美女&野獣」 (13:30/ 堀之内公民館)
24 日	魚沼子どもいけばな教室発表会 (28日まで/ 小出郷図書館) わくわくキッズわくわくクッキング (9:00/ 小出ボランティアセンター) ホッとスペース「ひまわり」 (13:00/ 広神コミュニティセンター) 暮らし相談会・要予約(13:30/ 小出ボランティアセンター) うおぬま超劇シリーズ「現代狂言VII」(15:00/ 小出郷文化会館) 目黒邸冬のキャンペーン最終日「夜間ライトアップ」 (17:00～20:00/ 目黒邸)
25 月	農業委員会総会(13:30/ 小出ボランティアセンター)
26 火	めぐみ幼稚園未就園児教室 (9:30/ めぐみ幼稚園)
27 水	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 屋内体育施設の利用調整会議(19:00/ 堀之内公民館)
28 木	第8期納期限 (後期高齢者医療保険料) 第9期納期限 (国民健康保険税) めぐみ幼稚園未就園児教室 (9:30/ めぐみ幼稚園)

屋内体育施設の利用調整会議

5月1日～10月31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
を希望する団体はご出席く
ださい。

☎ 2月27日(水)19時から(受
付開始:18時30分)
堀之内公民館大ホール
堀之内・小出・湯之谷・

広神・守門地域の夜間利用
予約の地域ごとの調整
他人広瀬地域は混雑がみら
れないので調整しません。
☎ 794・6073
生涯学習課

堀之内地区新春開幕大会

☎ 794・2660

☎ 794・3881、古田島

気軽にしゃべりましょう!

ホッとスペース「ひまわり」2月の開設

子育てや孫育てのお話や、気晴らしのしゃべりができる気楽なス
ペースです。ボランティアスタッフが話を聞きます。

☎ 広神コミュニティセンター 1階会議室
☎ 2月17日、24日
原則毎週 日曜日 13:00～16:00
☎ 無料
☎ 個別相談も受付中(予約制)
☎ 生涯学習課 ☎794・6073

各種相談等

長岡労働相談所

☎ 0258・376110
(労働相談専用電話)

☎ 0258・376110
(労働相談専用電話)

☎ 0258・386181
http://www.nigata-jobcafe.jp/

ジョブカフェうおぬま

☎ 0258・386181
http://www.nigata-jobcafe.jp/

魚沼子どもいけばな教室 発表会「ひなまつりの花」

☎ 792・3233

☎ 792・7837

☎ 090・2520・4659

ヨガ教室

☎ 792・7837

☎ 090・2520・4659

子育て支援センター

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	19日(火)	☎3月生まれ
身長・体重計測	19日(火)午前	乳幼児の育児等の相談もできます

小出子育て支援センター(びびふ) ☎792・6356

名称	日時	内容
広場開放	月～金9:00～16:00	自由遊びなど
びびふよタイム	月～金10:45～11:00	手遊び・ふれあい体操
誕生会	22日(金)	☎3月生まれ
土曜開放日	2日、9日 9:00～11:30	広場を開放します
ヨガ教室	9日(土) 10:00～11:00	☎未就学児と母親
身長・体重計測	毎週月曜 9:00～12:00 13:00～15:00	乳幼児の育児等の相談もできます

・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。
・育児相談は、随時受け付けています。

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	8日(金) 10:00～11:15	またね!の会 (子育ておしゃべり会)
入広瀬保健センター	15日(金) 10:00～11:15	

乳幼児健診等

☎ 792・9763

事業名	対象生年月日	期日	受付	会場
乳児健診 4か月児	H24年11月	21日(木)		小出子育て支援センター
1歳 6か月児	H23年8月	13日(水)	13:00～	湯之谷保健センター
3歳児	H22.3.1～H22.4.1	6日(水)	13:15	
2歳児歯科	H23年3月	12日(火)		

☎母子健康手帳、問診票
・参加できない場合は事前にご連絡ください。
・感染症に罹患、またはその疑いがある場合は、健康増進室に連絡のうえ、治療してからお越しください。
※乳児健診の対象者が、子ども健康カレンダーの対象者とは変更になっていますのでご注意ください。

離乳食講習会等

事業名	期日	受付	会場	対象(対象外でも参加可)
離乳食講習会 ステップ1	8日(金)	9:30～9:45 支援センター 小出子育て支援センター		H24年12月生の乳児の養育者
離乳食講習会 ステップ2	5日(火)			H24年8月生の乳児の養育者
離乳食講習会 ステップ3	12日(火)			H24年5月生の乳児の養育者
1歳 歯みがき教室	19日(火)			9:15～9:30

☎母子健康手帳、離乳食講習会ステップ1、2、3にやむを得ず子どもを同伴する場合はバスタオル



ジェームス ケニヨンさん(左)
デービッド オーウェンさん(右)

ALTとしてイギリスから魚沼市に赴任。市内小中学校で子どもたちに英語を教えています。

まらり☆魚沼人

～うおぬまびと～

市内の積雪が更に増加し、大雪による被害が懸念されたことから、1月27日に魚沼市豪雪対策本部が設置されました。
例年、1月～2月に降雪量が特に増加する傾向にあります。家まわりや道路の除雪、屋根の雪下ろしの際には事故のないよう、安全確認を十分に行いましょう。

雪に関連した事故に十分注意しましょう

- 【除雪作業時の心得】
- *天候に留意し悪天候時は作業しない
 - *安全な服装と使いやすい道具で
 - *体調を整え休憩を取りながら行う
 - *1人では作業しない
 - *無理はしない
 - *はしこを使うときは足場を確保ししっかり固定する
 - *落雪に注意
 - *体力と経験を過信しない

事故は予期せず起こります。
慣れた作業でも油断禁物!



※北陸地方豪雪検討会「屋根の雪下ろし3つの用心」より引用

ひとのうごき (12月21日～1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	お祝いのお祈りいたします	人口と世帯数 (H 25.1.1 現在)
角屋 璃音 欣司・愛 和長島	小林 イセ 堀之内稲荷町 91歳	青木タマノ 山田下 95歳
橘 世來 正和・真奈美 小出稲荷町二	本田 邦英 下町二 71歳	山本善一郎 江口 75歳
岡部ほたる 圭助・育美 青島上	上村 マン 本村 100歳	橘 イチ 守門宮原 100歳
渡邊 翔大 純也・美穂 上原	八木 イツ 下島一 102歳	渡辺 マス 渋川 87歳
大平 円 祐貴・雅美 干溝	水落 貞雄 下島二 97歳	大塚 フヂ 松川 95歳
田澤 美晴 研自・和美 中原	桜井 英祐 下倉 90歳	椿 由美子 穴沢 73歳
櫻井 美友 忠典・尚美 上ノ原	丸山トミイ 日影 97歳	
小林 暖太 和広・絵理子 七日市	本間 ナヲ 小出稲荷町二 98歳	
酒井 新 進・金艶 小庭名	佐藤 キク 上原 86歳	
佐藤 舞花 穰・郁代 広神住宅	大平トミノ 干溝 93歳	
井口 瑛太 政俊・由佳利 新保	高橋 武三 板木 96歳	
花澤 恵瑠 努・沙織 新保	桑原 フサ 伊勢島 101歳	
鈴木 柔琴 武久・いずみ 中島	荒井 キミ 十日町 63歳	
	坂大マサヨ 十日町 75歳	
	星 タカ子 大沢 87歳	
	星 恒二 宇津野 91歳	
	櫻井美恵子 大湯温泉 83歳	
	大塩 友一 越又 88歳	
	関 ナミ 今泉 82歳	

	人口	うち外国人	増減
男	19,643	39	-25
女	20,629	143	-45
計	40,272	182	-70
世帯数	13,600		-19

市長室だより

「人権」について少しだけ考えてみませんか

魚沼市と中越地域人権啓発活動ネットワーク協議会が共同で、人権啓発のための「回覧板」を作成しました。
この回覧板は、みなさんがお住まいの地域で班回覧の際に利用しながら、「人権についてみんなが正しい知識を持ち、正しく考えることができ、人権感覚を養うこと」を目指し、人権啓発活動市町村委託事業を活用して作成したものです。
みなさんは、「人権」という言葉にどんなイメージを持ちますか？ 堅苦しい・難しいという印象でしょうか。人権とは、「わたしたちが人間らしく生きるために必要な大切な権利」です。みんなが住みよく暮らしていくために、お互いに思いやりとやさしさの心を持つということです。
この回覧板は、お子さんに読んでいただけるように漢字にはふりがなをつけ、外国人の方にも相談先がわかるように英文もつけました。
私たち一人ひとりが身近な差別や偏見について考え、お互いの人権を認め尊重しあう社会、地域であってほしいと願っています。

魚沼市長 大平 悦子



実際にパプアニューギニアに行き、子ども達と交流したときのジェームスさん。

ジェームスさん、これまで16回目を迎え、これまでの寄付により既にパプアニューギニアには小学校が建設されています。ただし、私たちが想像するような多額のお金をかけて造る日本の校舎とは違い、通える児童は小学校の低学年相当の子どもたちだけというように、とても小規模なもの。ジェームスさん

市報クイズ

今月の市報を読んで答えよう!
正解者の中から抽選で「5000円分図書カード」、「魚沼映画の専門店ペアカケット」を各5名にプレゼントします。
答えと市報の感想等をお書きのうえ住所・氏名・電話番号を明記し、ハガキ、FAX、Eメールで2月25日(月)までに応募してください。

- Q 雪中花水祝で新婚に浴びせる「花水」となる若水には、花水祝の当日、ある植物を挿しておきます。その植物とは何でしょうか。
- ① 「ユリ」
 - ② 「イタドリ」
 - ③ 「カタクリ」

前回の正解は、「③グリーンイエロー」でした。当選は次の皆さんです。たくさんのご応募ありがとうございました。
【図書カード】穴沢ミサヲさん、森山カツ子さん、斉藤悠馬さん、今井宏さん、塩川ミサオさん
【映画ペアカケット】渡辺康介さん、山田一馬さん、星明美さん、戸田洋子さん、大平エツコさん

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



「楽しかった夏祭り」
4年 穴沢 来夢 さん



「コスモスとこびとたち」
1年 樺澤 ひまりさん



肉団子鍋 (主菜・副菜)

材料 (4人分)

鶏挽肉	100g	大根	1/3本
豚挽肉	100g	にんじん	1/2本
木綿豆腐	1丁	ねぎ	1本
A 卵	1個	水菜	1束
生姜すりおろし	大さじ1	水	5カップ
塩	小さじ1	コンソメ	2個
粗挽き黒こしょう	少々	酒	大さじ3
白菜	1/4株	しょうゆ	小さじ1

Good! ミニミニクッキング! no.97

作り方

- ① A の挽肉、豆腐等を混ぜ合わせよく練る。
- ② 白菜はそぎ切り、大根、にんじんは 5cm 長さの短冊切り、水菜は 5cm 長さに切る。ネギは 3cm 長さのぶつ切りにする。
- ③ 鍋に水、コンソメ、白菜、大根、にんじんを入れ、沸騰したら①の肉を丸めながら入れる。
- ④ ネギを加え、酒としょうゆで味を調整し、水菜を加える。

・鍋料理は肉、魚、野菜と様々な食材が食べら、組み合わせ次第で様々な栄養素がとれます。野菜は加熱するとかさが減るのでたくさん食べることができます。一鍋で主菜、副菜、汁物がそろいます。

エネルギー	251kcal	たんぱく質	20.1g
脂質	11.7g	炭水化物	13.7g
		塩分	2.8g

魚沼市食生活改善推進員協議会

表紙の写真

100歳を迎える方にお祝い状が贈呈されました。皆さんに共通するのは、表情がとても優しいこと。とあるおうちでは「うちのおばあちゃんはそのことを悪く言ったりしないんだよ。だから長生きなのかもしれないね。」とおっしゃっていました。表紙の櫻井さんのお茶目な表情にも優しい人柄が滲み出ていました。



編集後記

1月は悪質商法の被害防止に関連した話題が多かったように思います。「いいです。」等の曖昧な言葉を多用する日本人にとって、「要りません!」とはつきり口に出すことは意外と難しいもの。時々「要りません!」「必要ないです!」という言葉を実際に口に出して、練習してみることがお勧めします。(S)

発行：魚沼市 編集：魚沼市総務課 秘書広報室

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

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

