

魚

市報

うお  
ぬま

沼

2015

2.10

No.124

宝物  
みつけた！

おもな  
内容

特集 守りたい 尊い命・・・P2

市立小出病院の機能・・・・・・・・P8

国税に関する相談・・・・・・・・P9

表紙の写真

「SU祭 宝さがし」

# 守りたい 尊い命



## もう一度 歩き出すために

うおぬま地域生活支援センター（通称：わかばハウス）には、心に悩みを抱えた人たちが集い、支えあい交流をしています。

悩み事に親身に相談にのるスタッフ。（上写真）わかばハウスでは、週2回食事（有料）が提供されます。おいしい手料理に、話も弾みます。（下写真）



180人。これは、平成15年から平成24年までの10年間に魚沼市で自殺により亡くなった人の人数です。新潟県は全国でも自殺率が高く、県内でも魚沼市はワースト上位に位置しています。

悩みを抱え相談もできず、眠れぬ夜を過ごしている多くの人。もし、あなたやあなたの大切な人がある日、突然命を絶ってしまったら……。そこには、筆舌に尽くしがたい悲しみがあります。

届けて欲しいあなたの心の声を。気づいて欲しいあなたのそばにある小さな心の声を。

「自殺予防」について特集します。

### 現状

Now

#### 深刻な自殺率

男性は50歳代、女性は70・80歳代が多い

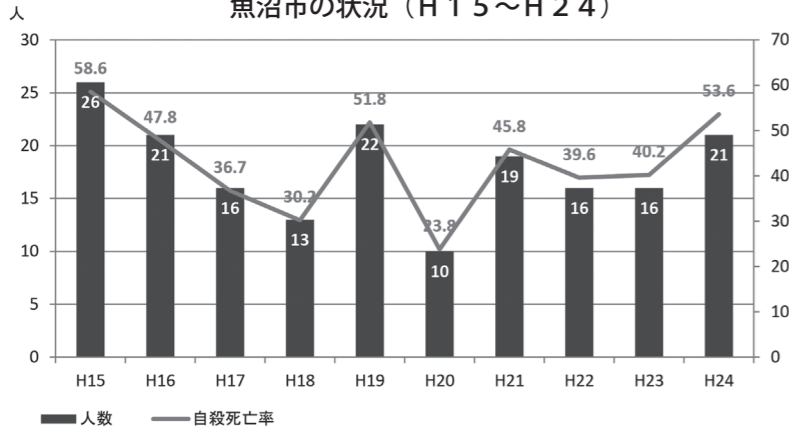
平成15年から平成24年までの魚沼市の10年間の自殺者数は180人、自殺死亡率（※）は42・8で、県内ワースト上位の状況が続いています。平成24年の人口動態統計によると、自殺死亡率は53・6で、全国（21・0）の約2・5倍、新潟県（26・4）の約2倍と、県内市ワースト1でした。

り、女性は70歳代・80歳代が多くなっています。年齢別では、10～30歳代の若い世代は他年代に比べて少ないものの、近年増加傾向にあります。

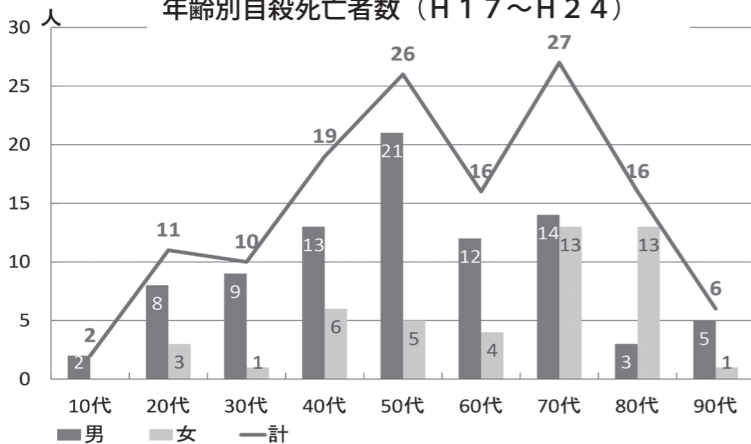
国・県の自殺者数は減少傾向にありますが、当市では依然として深刻な状況が続いています。自殺者数の多い性別・年代があることから、性別・年代別に対策を進める必要があります。

※自殺死亡率…人口10万人あたりの自殺者数。

魚沼市の状況（H15～H24）



年齢別自殺死亡者数（H17～H24）



### 我慢はしないで、すぐに通院して欲しい

働き盛りの30代前半。妻子を持ち、仕事に私生活に充実していたBさんは、人事異動を機に心に不調をきたします。「異動で業務量が増え、眠れなくなりまし。みんなが自分の噂をしているような気がして……」

Bさんはストレスから飲酒する量が増え、徐々に仕事を休む日が増えていきます。将来への不安や家族を養う責任感を感じながらも、仕事にはいけない葛藤の日々。


追い詰められ塞ぎ込んだBさんは、家族や保健師からの勧めもあり、病院へ行きます。そこで「うつ病」の診断を受けます。

その後、Bさんは仕事を辞めます。社会とつながる糸が一本一本切れていく状態で、Bさんの唯一の救いとなったのは家族の支えでした。「家内は私の病気を勉強し、よく理解してくれました。子どもにも私の病気を良く言って聞か

り、Aさんは治療に専念します。入院生活の中で、Aさんは同じ悩みを持つ仲間が出来ます。語り合う中で、徐々に和らいでいく心。「気づくと病気に對する考え方が変わっていった。病気に向き合い受け入れることで、気が楽になりました。」Aさんは語ります。



**Aさんの経験**



**Bさんの経験**

少しずつですが、Aさんは仕事を始めています。「これからもっと仕事ができるといいですね。悩んでいる人は、心の病に對する偏見を持たずに、すぐに通院して欲しい。周りの人たちも病気を理解し、見守って欲しい。」とやさしい眼差しで語ってもらいました。

Experience 経験

### あなたは一人じゃない

高い自殺率を改善するためには、年代や性別等に応じた対策を進めていく必要があります。働く世代の男性には、就労や収入なども含めた相談体制の充実。高齢の女性には、独居の孤独や老々介護等の視点も加味した相談体制の充実など、個々の深い悩みに寄り添えるような、きめ細かな相談体制の拡充を図ります。

また、魚沼市では自殺防止のための基本指針を作成し、各職員が自殺予防の共通認識を持ち、担当部署で気にかかる状況を見つけたら情報共有を図るなどの取り組みを始めています。

そして、より小さな自殺の芽を摘むためには、当事者が追い込まれる前に、家族や周囲の人の声掛けが非常に大切になります。

「あの人、いつもと違うな」と思ったら、まずは声を掛けてください。そして相手の話をしっかり聴き、「心配しているよ。あなたは一人じゃない」と相手に伝えることが、自殺予防に大きな効果があると思います。市民、地域と行政等が連携し、尊い命を救いましょう。

Action 対策

### 命を守る体制を地域全体に広げたい

新潟県魚沼地域振興局 健康福祉部地域保健課  
佐藤恵子 精神保健福祉相談員

商工会や理容師組合、司法書士などの様々な機関や団体へ、聞き取り調査を実施させていただきました。

今後はセーフティーネットの輪を地域全体に広げ、池に落とした石の波紋が広がるように、悩める人のわずかなサインに職場や地域が気づき、迅速な相談や治療につながるような体制づくりを目指します。

また、こうした取り組みを地域で継続することで、心の病に對する理解を深め、偏見や誤解をなくし、当事者の回復を温かく見守ることができる地域になっていくのではないかと思います。

### 命を守る体制を地域全体に広げたい

魚沼市健康課健康増進室 下村春美 保健師

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



この旗が目印

守る  
Protect

お客様の身近な  
相談役でありたい

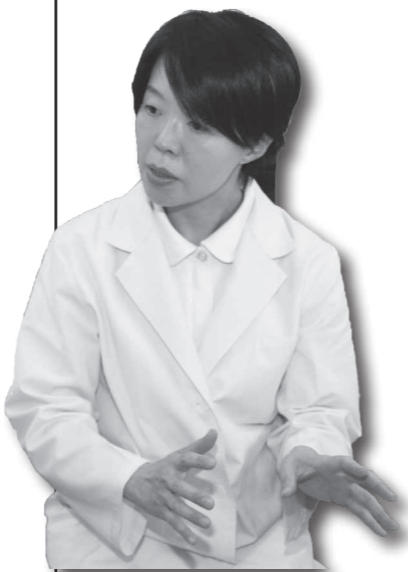


新潟県理容生活衛生同業組合理事  
魚沼支部長 後藤 逸比呂 さん

魚沼市理容師組合では、3年前から市と連携し、「こころの健康チェックシート」(右ページ参照)の入ったティッシュをお客様へ配布しています。また、組合員は心の健康に関する研修を受けて、お客様の身近な悩み相談にのれるような取り組みも行っています。床屋は、リラックスできて、お客様の心が開ける空間。ずっと通い続けているお客様の様子の変化に、私たちは気づきます。なんでも気軽に話いただき、髪も心もサッパリしてください。

自殺の引き金となる心の不調は、不眠や頭痛が続いたり、「なにかだるい」などの体調不良から始まる場合が多いです。このような前兆が続くようであれば、まずは受診してみることをお勧めします。しかし、正直なところ社会的に受診に対するハードルは高く、初期段階だと「気のせいだ」「少し休めば良くなる」と済ませがちです。心の病は初期の対応が非常に重要です。なかなか受診しない人へは、家族や知り合いは、「とりあえず1回病院に行つて、先生から大丈夫とお墨付きをもらおうよ」と気軽に誘ってみてください。その際のポイントは、必ず誰かが同席すること。本人のほかに、客観的に病状を医師に伝える人がいることで、的確な治療へつながります。

かけがえのない命を守るために



中島脳外科内科医院  
中島 悦子 医師

魚沼地域での心の不調の主な原因は、全国と同様で対人関係ストレスや過剰労働によるものが多いのですが、特徴的なものとして飲酒の問題があげられます。魚沼はお酒を多く飲む地域。お酒を飲みコミュニケーションを円滑にする良い文化がある一方で、お酒が持つ怖さについてはあまり知られていません。アルコール依存症に陥り、仕事も家族も失い、自殺に至るケースは少なくありません。いったん依存症になると、そこから抜け出すのは非常に困難ですので、若年層を含め幅広い年代を対象に、啓発活動を行うことが重要だと考えます。命はたった一つのかげがえのないもの。そして、失ったら二度と戻らないもの。あなたや家族のために、早期の相談や受診をお願いします。

確認  
Check



魚沼市版

こころの健康チェック

次のようなことが2週間以上続いていませんか？

- 物事に興味を持てない、喜びや楽しみを感じられない。
- 物事に集中できない、物が考えられない。
- 気分が落ち込み、憂うつになる。
- 体の動きや話し方が遅くなる。
- 寝つきが悪い、途中で目が覚める。
- イライラ・そわそわして落ちつかない。
- あまり食欲がなく、食べ物がおいしくない。
- “死にたい”と思うことがある。
- 何をするにもおっくうで、疲れやすい。
- 飲酒の量や回数が増えた。
- 自分はダメな人間だ、生きていても価値がないと感じる。

3つ以上該当した人は、こころやからだの不調になっている可能性があります。相談機関やかかりつけ医にご相談ください。

魚沼市内専門医療機関

(平成27年2月1日現在)

医療機関	診療科	電話番号	受付時間等
県立小出病院	精神神経科	☎792-2111	【受付時間】 月～金 8:30～11:30
ほんだ病院	精神科	☎792-9550	【受付時間】 月～金 8:30～11:30 ※診療開始は9:00から
中島脳外科内科医院	精神神経科 心療内科	【代表】☎793-3337 【予約専用】☎793-3336 ※診療時間内のみ	【診療時間】 月・火・木・金 9:00～12:00 15:00～18:00 水・土 9:00～13:00 休診日：祝日・日曜・第3・5土曜

相談窓口

相談窓口	電話番号	時間等
魚沼市健康増進室	☎792-9763	こころと身体の健康についての相談を保健師がお受けします。月～金(祝日を除く) 8:30～17:15
新潟県魚沼地域振興局健康福祉部(新潟県魚沼保健所)	☎792-8614	うつ病などのこころの健康についての相談を精神保健福祉相談員がお受けします。月～金(祝日を除く) 8:30～17:15
新潟県精神保健福祉センター	【相談専用電話番号】☎025-280-0113	こころの健康についての相談を精神保健福祉相談員がお受けします。月～金(祝日を除く) 8:30～17:00

# 国税に関する一般的なご相談は、 電話相談センターをご利用 ください。

☎ 小千谷税務署 ☎0258-83-2090



税務署におかけいただいた電話は、自動音声案内によりお受けしております。国税に関する一般的なご相談を希望される人は、自動音声案内にしたがい、「1」番を選択してください。国税局「電話相談センター」の税務相談官がご相談をお受けします。関係書類を確認する必要があるなど、ご相談の内容により電話での回答が困難な場合には、税務署において十分な相談時間をもって面接するため、「事前予約制」として承りますので、あらかじめご了承ください。

面接相談の予約を希望される人は、自動音声案内にしたがい、「2」番を選択してください。税務署電話交換機につながりますので、「〇〇税の事前予約」とお伝えください。担当部門におつなぎします。なお、確定申告期において申告書作成会場（サンプラザ）へお越しいただく際には、事前の予約は必要ありません。

魚沼市立小出病院 平成27年6月1日 開院



# 市立小出病院の機能

☎ 新病院対策室 ☎792-1436  
☎ 魚沼市医療公社 ☎792-1167



今号では、魚沼市立小出病院がどのような体制で地域の皆さんと医療に関わるか、特に身近に関わる外来「内科」と在宅医療について、ご紹介します。

## 外来診療

### ○内科

- 診療予定日  
週5日4診対応  
週1日夕暮れ診療  
(17時~19時)

### ● 主な就任予定担当医

- 布施克也 先生
- 仲丸 司 先生
- 桑原 治 先生

※現小出病院に勤務

### ● 概要

骨折や大きな傷などの場合は、緊急手術ができる病院の専門科にかかることになりませんが、「ちよつと体調が悪い」「具合が悪いかど何処の診療科で診てもらえばいいのか分からない」など、まず困ったときは『内科』を受診してください。内科の医師は症状・検査などから原因を追究し、内

科で治療が可能か、他の専門科での治療が必要かなどを判断します。また、内科の医師は他の診療科で処方された薬の飲み合わせや、過去の病歴を含めて総合的に診察し、治療方針を決めていきます。

魚沼市立小出病院は内科を中心に、患者の生活に寄り添った医療を提供していきます。

### ○内科以外

他の診療科については、診療回数などが決まり次第、お知らせいたします。なお、精神科については魚沼基幹病院に機能を集約します。

## 在宅医療

### ○訪問看護・リハビリテーション

現在の市立堀之内病院の訪問看護の機能を拡充し、小出病院に設置します。また、リハビリの専門職である理学療法士をステーションに配置し、訪問リハビリも行います。

## 国税に関するご相談の流れ

小千谷税務署 (0258-83-2090) へ電話

自動音声案内

番号選択

1

### 電話相談センター

- ・税法の解釈や適用方法
- ・申告や申請の手続き方法などの相談

- ①個人の所得税
- ②相続税・贈与税  
不動産や株式譲渡  
(土地・建物・株式の譲渡)
- ③法人税、源泉所得税(年末調整)
- ④消費税、印紙税
- ⑤その他不明の場合  
※音声案内の途中でも番号選択ができます。

### 税務署

- ・面接相談の予約
- ・税務署からの調査、照会、お尋ねに関すること
- ・納税に関するご相談、お問い合わせ
- ・税務署の職員に直接ご用のある人など

「〇〇税の事前予約」とお伝えください。

担当部門で予約の日時を決定(住所・氏名をお伺いします)

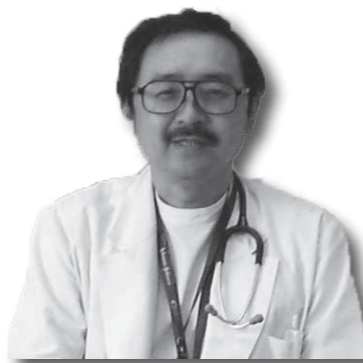
予約日に書類等を持参して面談による相談

- ◎よくある税の質問は国税庁のホームページ「タックスアンサー」に掲載されています。
- ◎携帯電話からもご利用いただけます。

タックスアンサー 検索



## 市立小出病院院長予定者 布施克也(先生)からのメッセージ (現 県立小出病院 院長)



魚沼の医療再編成は「うおぬま全体が大きな一つの病院」を合言葉に、圏域内の各医療福祉施設の連携・ネットワークの構築を目指しています。市立小出病院の役割は市民生活を医療で支えることです。市民の健康を増進する場や機会を提供し、市民生活の場で生ずるほとんどの医療に対応することです。

今後も私は県立小出病院から引き続いて新しい市立新病院を担当させていただくことで、院長の責務と共に、地域の皆さんと共に成長する医療を目指していきます。



1月14日時点の  
新小出病院の外観。  
6月1日の開院に向けて、  
着実に工事が進んでいます。



※次回は他の診療科などについて紹介します。

# 市民相談センター

No.55

☎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、時間短縮可）



光回線やプロバイダ契約、携帯電話等の電気通信サービスに関する相談が寄せられています。

## 相談事例

- プロバイダを乗り換えれば料金が安くなる」と電話で勧誘され、言われるままにパソコンを操作し事業者に遠隔操作してもらったところ、以前より高い利用料になつており、頼んでいない映像配信サービスも契約したことになる。
- 契約会社のサービスの変更と思ひ、話を聞いたら違う会社だった。
- 解約を申し出たら高額な違約金を請求された。
- 契約内容はきちんと確認すること。必要がなければきつぱり断ること。

12月の相談件数	122件
・電話	49件
・来庁	38件
・その他	35件

暮らし相談会（司法書士相談会）  
日 2月22日（日）13時30分～16時  
場 小出ポランテシアセンター  
内 借金や相続、登記など。1人30分程度  
¥ 無料  
申 2月20日（金）まで市民相談センターへ  
要予約（先着5名）

## 広神地域の人権擁護委員が交代しました



山本初榮さん  
お疲れさまでした

平成27年1月1日より、皆さんの身近な相談パートナーとして活躍します。



大嶋のり子さん  
よろしくお願ひします

平成26年12月31日で退任され、法務大臣より感謝状が贈呈されました。

# 文化財散歩

No.67



生涯学習課

☎794・6073

## 国指定特別天然記念物「ニホンカモシカ」

戦後の密漁などにより激減し、昭和30年に国の特別天然記念物に指定されたニホンカモシカ（通称・カモシカ）ですが、最近では里山を歩いていて出会ったという話も聞けるほど個体数は回復してきています。名前に「シカ」と入っていますがウシ科の動物で、険しい山岳地帯に住み、大きな体型ながら、急な岩場でも平気で行動することができます。気性はとても穏やかで、木の葉などをエサとして、夫婦や親子の単位でなわばりの中で生活します。

カモシカは保護対象なので捕獲はできません。もし出会ったとしても、人間に危害を加えるようなことはありませんので、近づいたり、大きな音を立てたりして驚かせないでください。しばらくすれば山に帰っていきます。また、もしも死んだカモシカを発見した場合は、記録をとって文化庁に報告する必要がありますので、すみやかに生

涯学習課文化財係に連絡ください。豊かな自然を象徴するカモシカですが、近年、ニホンジカに棲息域を脅かされてきており、新たな課題となっています。これからもカモシカの保護にご理解とご協力をお願いします。

根小屋地内に現れたカモシカ（平成25年）



☎792-9753 商工振興室

## 商工スマイル

No.114



えがのおうどん  
今井誠人さん

— 買い物は地域内で 賑わいあるまちづくり —

「魚沼市新規起業サポート事業」補助金の活用業者をご紹介します

## やさしいうどんで地域に笑顔届けたい



昨年6月に、諏訪町（陣屋通り）にオープンしたうどん屋さん「えがのおうどん」を訪ねてきました。

今井さんは、十日町市のそば屋に長年勤めてきた経験を生かし、地域の皆様から愛されるような飲食店を開業したいと考え、起業を決意したそうです。店名の「えがのおうどん」には、食べ終わったお客様が笑顔になってもらえるようなお店にしたいとの思いが込められているそうです。つゆにこだわっていて、化学調味料は一切使わず、自然の七つ

の素材を使用しているそうです。食べた後には、お腹が満たされるだけでなく、心も温まり体にもやさしい料理を提供していきたいとのことでした。揚げたての天ぷらのサクサクした食感と茹でたてのシコシコめんと一緒に味わえる「天ぷらうどん」が最近好評とのことでした。「開店してから半年経ちます。これまでの勤め人だった頃と違い、全てを一人でこなさなければならず大変ですが、お客様との接客が毎日楽しい」と話します。

将来の夢は、「地域に根ざした営業を続けていきたい。地域の皆様から年齢を問わず気軽に来店していただき、食事をとった皆様の笑顔が少しでも増えたらうれしい」と少し照れながら、笑顔で話してくださいました。



☎792-9763 健康増進室

## 健康ぼうおぬま

No.68

## スマホに子守りをさせないで!

生活に欠かせない存在になりつつあるスマホやタブレットなどのメディア機器。予防接種を管理するアプリなど親にとって便利な機能もありますが、子どもの心と体をすくすく育てるためには、これらに子守りをさせるのはとっても危険。「メディア漬けの子育て」で後悔しないために、次のことを知っておきましょう。

### ●親子関係と愛着

言葉が話せない赤ちゃんは、泣いたり手足を動かして欲求を伝えています。その欲求に答えてくれる親との「やりとり」が親子の関係を深めます。スマホの画面は、この役割を果たせません。



目と目を合わせ語りかけることで親子の安心感と愛着が育まれます

（イラストは日本小児科医会作成の資料から抜粋）

### ●目を離すと危険

「スマホに夢中で赤ちゃんがベッドから落ちた」という事故もあります。「歩きスマホ」は、子どもの様子に気を配ることができず、周囲の危険から守ることができません。

### ●体を使おう

遊びや実体験を通じて五感が刺激され、脳が育ちます。幼児は毎日合計60分以上楽しく体を動かすことを、文部科学省もすすめています。スマホやタブレットの平面画面に接する時間は、こういった学習環境から離すことにつながってしまいます。

■目と目を合わせて語りかけ、親子で外遊びをし、親も子どももメディアに触れる時間をコントロールして「脱スマホ子育て」!

## マラソンの計は元旦にあり

1月1日 元旦マラソン（広神・堀之内）



「よーいスタート」の合図と同時に元気よく走り出す市民ランナー。広神と堀之内では元旦マラソンが行われ、延べ110人の参加者が市内を駆け抜けました。雪が降りしきる寒い日でしたが、走り終われば身体はポカポカです。今年もいいシーズンでありますように。

## まゆだまを飾って祝う小正月

－ 1.18 おらが広神いろはがるた大会

昭和56年に製作された「おらが広神いろはがるた」は、水墨画家・大嶋月庵によって広神地域の風習や名所などが描かれたかるたです。参加した約20人の子どもたちは、かるたを楽しみながら、ふるさとの風習に触れていました。



## とっても美味しそうですけど、食べられません。

－ 1.24 キャンドルスイーツ作り教室



魚沼交流ネットワーク主催で行われたこの教室では、約10人の参加者が、クレヨンで色とりどりに着色されたロウを熱で溶かし、本物のスイーツそっくりでデコレーションしていきました。うまく作る秘訣は、ロウが固まる前に手際良く作り上げること。かな？

## 魚沼の文化財はみんなで守る

－ 1.26 文化財防火デー 目黒邸防火訓練



文化財防火デーは、昭和24年に現存する世界最古の木造建造物・法隆寺が炎上したことで制定されました。この日は国指定の重要文化財・目黒邸で訓練が行われ、非常ベルが鳴り響くなか、目黒邸関係者や地元消防団などによって、放水訓練などが行われました。

## 地域防災・災害ボランティアを考える

－ 1.25 自主防災シンポジウム2014



李仁鉄氏（にいでつ 災害ボランティアネットワーク事務局長）による基調講演や、関係団体や自治会の代表によるパネルディスカッションなどが行われました。中越大地震の経験を踏まえた、地域防災についての活発な議論に、200人も参加者は熱心に聞き入りました。

## 勇敢な救助 尊い親子の命を救う

－ 1.16 人命救助感謝状の贈呈



「見つけた時は身震いがした。」上折立で仕事帰りの星キヨ子さんは、橋の欄干脇に突っ込み、前輪を宙に浮かせた車両を発見します。星さんは、今にも川に落ちそうな車へ救助へ向かい、無事に親子を救助。勇敢な救助に小出警察署より感謝状が贈呈されました。

## 火の用心！ 今年も火事に気をつけましょう

－ 1.4 魚沼市消防団出初め式



年頭にあたり消防団員の士気の高揚を図り、市民に対する防火・防災意識の啓発を行う消防団出初め式が、魚沼市本町通りにて行われました。テキパキとした放水訓練や分列行進など、消防団員の日頃の訓練の成果が披露されました。

日	時	期	場	内	対
資格	講師	演	題	・	出
持	物	費	定	員	切
日	ホ	ー	ム	ペ	ー
他	ホ	ー	ム	ペ	ー
他	ホ	ー	ム	ペ	ー
他	ホ	ー	ム	ペ	ー

市県民税申告と確定申告

2/16(月)～3/16(月) (平日のみ)

【休日相談開催日】

3/1(日)・8(日) 9:00～11:30 13:00～16:00

場湯之谷庁舎 問税務室 ☎792・9751

知ることから始めましょう

市民学習講座第3回

「子どもの虐待ってなんだろう？」

子どもの人権を考えてみよう

とき 2月21日(土) 13時30分～15時  
ところ 小出ボランティアセンター



講師 草間 真由美さん  
NPO法人子どもの虐待防止ネット・にいがた代表

子どもを守るために、子どもを第一に考える、チャイルド・ファーストなど。子どもの人権について、分かりやすく学べます。  
講演会前日まで 問生涯学習課 ☎794・6073

**確定申告はe-TAXで**  
国税庁e-TAX (イータックス) とは  
所得税などの国税の各種手続きを、インターネット等を利用して電子的に行えるシステムのことです。  
国税庁 e-TAX ホームページ  
<http://www.e-tax.nta.go.jp/>



e-TAXに必要な「住民基本台帳カード」「電子証明書」発行申請はお早めに

手続きに要する時間は30分以上かかりますので、申請をする人は時間に余裕をもってお越しください。

毎月金曜の8時30分～17時15分(土・日・祝日は休み)  
なお、1月19日(月)～3月16日(月)は、平日に限り19時まで受付を延長します。希望する人はあらかじめ電話で予約をお願いします。

● 住民基本台帳カード発行申請  
1件500円

● 電子証明書発行申請  
1件500円

持 ①住民基本台帳カード②官公庁発行の顔写真付きの身分証明書(顔写真付き住基カードを含む)

他 有効期限：発行から3年

問 市民生活室  
☎792・1112

平成27年 第1回魚沼市議会定例会日程

開催日	時刻	会議内容
2月23日(月)	10:00	開会 本会議 ・即決案件審議、採決 (補正予算等)
2月24日(火)	10:00	本会議 ・所信表明 ・予算議案説明、付託
2月25日(水)	10:00	本会議 ・付託案件説明、質疑 (条例議案等)
2月27日(金)	10:00	総務委員会
3月2日(月)	10:00	福祉文教委員会
3月3日(火)	10:00	産業建設委員会
3月10日(火)	10:00	本会議 一般質問
3月11日(水)	10:00	本会議 一般質問
3月12日(木)	10:00	予算審査特別委員会
3月13日(金)	10:00	予算審査特別委員会
3月16日(月)	10:00	予算審査特別委員会
3月17日(火)	10:00	予算審査特別委員会 (予備日)
3月20日(金)	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

場 魚沼市役所広神庁舎3階議場  
他 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。

◆ 都市計画変更案の縦覧  
魚沼都市計画において用途地域の変更及び準防火地域の変更を行うにあたり、都市計画法第17条第1項の規定に基づき広く市民または利害関係人に周知し、意見をいただくため、縦覧を行います。

期 2月18日(水)～3月4日(水) 8時30分～17時15分(土曜及び日曜を除く)

場 堀之内・小出・湯之谷の各市民センター、土木課(広神庁舎)及び北部振興事務所窓口

内 魚沼都市計画用途地域の變更

◆ 県立小出病院非常勤職員募集  
募集定員：1人  
応募資格：事務職経験者でパソコン(ワード、エクセル)が使えること

採用期間：平成27年3月1日～平成27年7月31日

職務内容：事務

賃金：規定による時給、社保加入、有給休暇あり

勤務時間：月々金曜日8時30分～15時20分

選考方法：面接を2月中に実施

応募方法：2月17日(火)必着で履歴書を持参または郵送

申し込み先：〒946-0021 渡新田34番地  
県立小出病院庶務課  
☎792・2111

◆ 交通安全家庭の日 2月10日 平成27年交通安全年間スローガンの一つを紹介します。「早目からつけるライトで 消える事故」皆さんも家族で交通安全スローガン作ってみませんか？

高齢者や障害者の皆様へ 平成27年度タクシー券を交付します

高齢者の方へ…【高齢者外出支援サービスタクシー券】

対 以下の①～③の要件を全て満たす人

① おおむね65歳以上の高齢者

② 市民税が非課税の世帯または市民税均等割のみ課税されている世帯に属する人

③ 介護保険制度の要介護認定が「要支援2以上」の人または、身体的理由により公共交通機関を利用することが困難な人

持 印鑑 申 介護福祉室または各市民センター及び北部振興事務所窓口 問 介護福祉室 ☎792・9755

障害者の方へ…【障害者福祉タクシー券】

対 市内に住所がある人で、下記のいずれかをお持ちの人

① 身体障害者手帳1～3級

② 療育手帳

③ 精神障害者保健福祉手帳1～2級

持 障害者等手帳、印鑑 申 厚生室または各市民センター及び北部振興事務所窓口 問 厚生室 ☎792・9767

受付時期や利用期間など

● 受付時期…2月16日(月)から随時

● 交付…3月下旬から随時郵送します。

● 利用可能期間…4月1日～平成28年3月31日

他 申請月で交付枚数が異なるので、お早めに申請してください。

- ・来庁が困難な場合は、郵送請求もできますので電話等で申し出てください。
- ・交付を希望する人は、毎年度申請手続きが必要です。

**助成内容**

● 交付枚数  
1枚500円のタクシー券を、最大24枚交付(申請月から1か月当たり2枚)ただし、守門・入広瀬地域の利用者に限っては最大36枚交付(申請月から1か月当たり3枚)

● 利用可能範囲  
魚沼市・南魚沼市・小千谷市のタクシー会社及び魚沼市福祉有償運送事業者  
1回の利用での使用枚数に制限はありません。



制度・手続き

パブリックコメント「魚沼市障害者計画」第4期障害福祉計画(案)

障害の有無に関わらず、誰もが住みよいく感じることのできる魚沼市の実現を目指して、この計画を策定するにあたり、市民から広く意見を募集します。期3月4日(水)まで

●計画(案)の公表方法 市ホームページ、厚生室、各市民センター、北部振興事務所で閲覧できます。●意見の提出方法 任意の用紙に住所、氏名、電話番号、意見を記入し、厚生室、各市民センター、北部振興事務所いずれかに持参するか、厚生室に郵送、ファクスまたはEメールで提出してください。匿名のものは受け付けません。●提出先 〒946-8501 大沢213番地1(湯之谷庁舎) 厚生室 電話 793-1016

子育て

小出子育て支援センター

●保護者向け子育て講演会 日3月1日(日)13時30分~15時30分 場堀之内公民館大ホール 演子育てのなやみイロイロ~親子コミュニケーションをよくするためのコツ~ 講師新潟県発達障がい者支援センター(RISE)コーディネーター・山本勝也さん 対幼児、小学生の保護者(他どなたでも) ¥無料 申不要 ●保育ルーム: 対幼児~小学3年生 定40人 2月18日(水)

●親子サークルサポーター募集 親子サークルの運営補助(子守、絵本読み聞かせ等)、子育て支援事業への従事 対次の全てに該当する人 ①市内在住の65歳未満②普通自動車運転免許を有する人③子どもと一緒に遊ぶのが好きで、お手伝いができる人 定若干人 2月27日(金) 他後日登録申請書を郵送します。

安心・安全

ガス水道局

積雪によるガス機器の煙突などの不具合はありませんか

●主な不具合の例 煙突・排気筒の外れ、変形、閉塞による異常着火など ●不具合による危険性 異常着火による機器の変形、破損や、排気不良などにより発生した一酸化炭素を、人体が吸い込んだ場合、中毒を起こして場合によっては死に至る危険性があります。●注意点 普段から、煙突・排気筒の位置を確認し、異常がないかチェックしましょう。また、浴室内にある給気口は絶対にふさがないようにしましょう。おかしいなと思ったら、設置した業者に相談ください。

●ガス臭いと感じたら 窓を開け、換気を行う。●ガスの元栓を閉める。

生涯学習・公民館

小出郷図書館

●0~3才向け だっこでおはなし 日2月27日(金)10時30分 場小出郷図書館1階おはなしのへや 対同じ年頃のお友だちと一緒に絵本や手遊びを楽しみましょう。絵本「ほわほわ」、「いっしょにあそび」など 対0才から入園前の乳幼児とその保護者

●赤ちゃんにはじめての絵本を2月ブックスタート 対読み聞かせの方法などを話します。(絵本2冊プレゼント) 1組10分程度です。 どちらか都合のよい日に参加してください 18日(水) 小出子育て支援センター 13時~14時30分 ばびふ 21日(土) 広神コミュニティセンター 13時~14時30分 ティーセンター 1階和室 平成26年2月1日~2月28日 日生まれの赤ちゃんを保護者 対ブックスタートブック引換書

健康・福祉

「はたちの献血」キャンペーン実施中

●火気を使用しない。●スイッチ類に触らない。(着火源になるおそれあり) すぐにガス水道局に連絡する。 ●水道の凍結破損に注意 気温低下が予測される場合、凍結しないように断熱等をしてください。 長期不在の場合、破損して漏水しないよう、止水等の措置をしてください。



献血はもつとも身近なボランティア、この機会に献血してみませんか。 ※献血は16歳から協力できます。

伊米ヶ崎公民館

健康ウォーキング教室

春に向けての体力づくりでウォーキングをしませんか。 日2月20・27日(金)19時30分~21時 場伊米ヶ崎公民館集合 対初心者向け。今年、歩いてみようと思う人、正しい歩き方をマスターしましょう。体育館をウォーキングします。 講師 星寛寛さん(エンジョイスポーツクラブ魚沼・健康運動指導士) 対どなたでも 定40人程度 ¥500円 対歩く服装、靴、タオル 2月18日(水)

●学校給食の郷土料理を食べよう(料理教室) 日2月25日(水)10時~14時 場伊米ヶ崎公民館調理室 対メインはきりさい。学校給食から子どもの好きな郷土料理に挑戦します。 講師 田中裕子さん(四日町) 対どなたでも 定10人 ¥700円 対三角巾・エプロン 2月18日(水)

献血(全血)

日2月20日(金)場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 対献血種別: 全血(400ml、200ml) 対献血カード ●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) 電話 0120-056339 問健康増進室 792-9763

2月は「新潟県高齢者見守り強化月間」です

ご近所の高齢者をみんなで温かく見守りましょう。 例えば次のようなサインはありますか。 ●郵便物や新聞が一杯になっている ●何回も同じことを尋ねたり、言ったりする ●小さな傷やあざが目につく ●屋根や玄関先の除雪をした形跡がなく、雪がたくさん積もっている 「ちょっと様子が違うな」

生涯学習課

成人式の案内状を発送します

平成27年度魚沼市成人式の案内状を対象者へお届けします。案内状が届かない場合はご連絡ください。 ●発送予定日: 2月16日(月) ●対象者: 平成6年4月2日~平成7年4月1日の間に生まれた人 ※案内状は原則として、市内に住民票がある人、市内の中学校を卒業した人に発送します。

第11回魚沼市成人式

日5月4日(祝)13時から 場小出郷文化会館 対記念式典、新成人の集い、記念撮影

●関根希海雄作品展「魚沼三山素描」 青島在住、関根希海雄さんの作品展です。 期2月10日(火)~3月10日(火)9時~22時(日曜・祝日9時~)

男の料理サロン

日2月18日(水)10時~13時 場小出ボランティアセンター 対おいしくて元気と若さもりもりごはん 対エプロン、三角巾、筆記用具 ¥500円 2月16日(月) 対まめな会担当坂大(社協内) 792-8181

堀之内・広神地域ボランティア交流会

日2月25日(水)場堀之内公民館大ホール 対活動発表、笑いヨガ体験 対堀之内・広神地域在住のボランティア活動をしている人、ボランティアに関心のある人 ¥500円 2月18日(水) 対社会福祉協議会堀之内支所 794-4300、広神支所 799-3990

スポーツ

魚沼市ソフトバレーボール連盟・青木 日3月15日(日)9時から 場小出郷総合体育館 対市内に在住、または職場を有する者で構成されていること(一部他地域枠有り) ¥1チーム3,000円 2月25日(水)

会長杯小学生ソフトバレーボール大会

日3月8日(日)9時から 場堀之内体育館 対市内の小中学生で構成されていること ¥1チーム500円 2月25日(水)

食育の日 日2月19日 今月のテーマ: 体温は早朝の起床時が一番低くなっています。活動的に過ごすために、朝食を食べて代謝を高めて体温を上げて、一日をスタートさせましょう。

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?

◆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出席してください。

◆パラグライダー体験会

3月8日(日)8時30分～15時降雪でも実施(強風の場合は中止) 場薬師スキー場

◆魚沼市自然環境保全調査

2月22日(日)9時～12時 沼市小出郷文化会館内



◆広神地域芸能祭

3月1日(日)10時～14時 場広神コミュニティセンター

催し

神湯温泉倶楽部 799・3350

①神湯温泉新春感謝企画

700組限定でお得な入浴回数券はいかがですか

②ちびっこ集まれ

弥三郎伝説の人形劇と権現堂のおひざ元、神湯温泉での発表です。

各種相談等

消費者トラブル特別電話相談「高齢者110番」

2月 16日～28日 行事カレンダー

Calendar table with dates and events like '納期限分の口座再振替日', 'みんなあつまれげんき', '創業・新事業展開応援セミナー'.

魚沼映画の専門店 魚沼市制施行10周年記念

Movie advertisement for '明日の記憶' (Ashita no Kioku) featuring a couple walking.

Movie advertisement for '北の零年' (Kita no Reinen) featuring a group of people in a winter setting.

Movie showtimes and prices for '明日の記憶' and '北の零年'.

3月 子育て支援センター

Table of childcare support center activities including '小出子育て支援センターぱびぷ' and '堀之内子育て支援センター'.

3月 乳幼児健診等

Table of infant health checkups and seminars like '乳幼児健診' and '離乳食講習会'.

Table of activities for '堀之内子育て支援センター'.

Table of activities for 'すくすく広場(親子ふれあい広場)'.

育児相談は、各会場で随時受け付けています。



# 魚沼の達人

文化振興室 ☎792・8811

魚沼の生活文化の中から生み出されてきた知恵や知識、特別な技術を持った方を「魚沼の達人」として市が認定しています。

この制度は、認定された方が名誉と誇りを持ち、魚沼市の財産として継承していくことを目的に、平成19年度から行っているものです。

平成26年度は3名の方が達人に認定され、1月26日に認定証授与式が行われました。

登録番号20  
「生活の達人（わら細工）」  
佐藤 春一さん（穴沢）  
雪国の伝統文化「わら細工」の継承に尽力されました。



■受賞コメント  
「わら細工の伝統を絶やさないよう、次の世代に伝えていきたい。」

登録番号22  
「伝承芸能の達人（天神囃子）」  
下村 義明さん（竜光）  
天神囃子を広く知らしめ、後継者育成に尽力されました。



■受賞コメント  
「認定されて恐縮しています。竜光地区の天神囃子を、次の世代に伝えていきたい。」

登録番号21  
「伝承芸能の達人（音頭とり）」  
五十嵐 武二さん（佐梨）  
地域の祭りなどで、長年にわたり活躍されました。



■受賞コメント  
「認定いただき大変光栄です。年頭として、これからも音頭とりをがんばりたい。」



認定審査委員や推薦者などの皆さんと記念写真をパチリ！

## 市長室だより

### 地域の方で地域を守る

魚沼市のこれまでの10年の足跡をたどる時、忘れることのできないことは、中越大地震、新潟・福島豪雨、豪雪等の多くの災害に見舞われてきたことです。

近年、全国各地で大規模な災害が発生しています。「災害が発生した時、どのように行動したらよいか」ということを、日常の中で訓練していく必要があります。そこで先月、新潟県と魚沼市の主催で「自主防災シンポジウム」が開催されました。

最初に、いしがた災害ボランティアネットワークの李仁鉄（り・じんてつ）事務局長の講演があり、その後パネルディスカッションでは、中越大地震を経験した地元の関係者5人の方々とパネラーで参加いただきました。

「地域の方で地域を守る」自主防災の取り組みを今一度考え、危機管理の施策につなげていきたいと思えます。

私たちは自然災害の脅威を経験し、災害から命を守るための大切なことを経験から学びました。講演では災害の発生後、外からの応援が来るには24時間から72時間程度（最大3日）の時間がかかるため、その間は、主に自助や互助による助け合いが行われる時期だと話がありました。

災害時のボランティア活動は、まずは地域から始まりま。市内には隣近所での被災者同士の助け合いや、地域のまとめ役で活躍された方たちがたくさんおられます。

「地域の方で地域を守る」自主防災の取り組みを今一度考え、危機管理の施策につなげていきたいと思えます。

魚沼市長 大平 悦子



## 市報クイズ

今日の市報を読んで答えよう！

正解者の中から抽選で「500円分図書カード」を5名様にプレゼントします。答えと市報の感想等をお書きのうえ住所・氏名・電話番号を明記し、ハガキ、FAX、Eメールで2月24日（火）までに応募してください。

Q 目黒邸防火訓練が行われた、「文化財防火デー」はいつでしょうか？

- A ① 1月6日（火）
- ② 1月16日（金）
- ③ 1月26日（月）

前回の正解は、「②50日」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。

- 高橋七夏 さん
- 松田正彦 さん
- 穴沢ミサヲ さん
- 横山セツ子 さん
- 阿尾サチ さん

市報クイズの応募はこちらまで

☎946-8601  
住所：小出島130-1  
総務課「市報クイズ係」宛  
FAX：025-792-9500  
Eメール：reference@city.uonuma.niigata.jp

## ひとのうごき (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	矢澤 結希	純・みゆき	堀之内駅前通	畔上 チイ	堀之内本町	86歳	山田 広志	滝之又	20歳
	酒井 航希	正和・和奈	山ノ手町一	森山チヨノ	堀之内駅前通	92歳	鈴木 ハナ	親柄	95歳
	椿 朝陽	明大・恵美	前島町	油崎モモエ	八幡町	93歳	金澤 良一	雁坂下	67歳
	山田 悠雅	和也・久美子	立	松井 清	八幡町	87歳	関矢 靖司	並柳	89歳
	相馬芽衣沙	弘樹・ひとみ	魚野地	磯部カツエ	前島町	90歳	田中キクイ	中島	87歳
	上村 威徳	栄達・美保	諏訪町	中村 清一	大石二	87歳	大場 昭一	大谷内	87歳
	櫻井 はる	陽平・かおり	大河原二	小野木三男	田川	66歳	成川 マツ	福田新田	79歳
	元吉 諒	淳・歩美	中原	須田キチヨ	竜光二	103歳	多田 浩明	長島	56歳
	小田島快人	晋大・道子	虫野	武藤ミツエ	舟山	86歳	渡辺 房好	渋川	99歳
	猪又あかり	和哉・恵	上ノ原	渡邊 友愛	長屋	80歳	櫻井 より	高倉	66歳
	佐藤 希瑚	強・祐佳	吉田	森山寅三郎	長屋	89歳			
	佐藤 輝志	一輝・志緒美	大沢	米山マツノ	小出稲荷町一	97歳			
	南雲奏次郎	雅浩・綾	田尻	平澤 チヨ	諏訪町	94歳			
	星野 真琴	真樹・なるみ	今泉	滝澤 真一	四日町	69歳			
	大平 彩乃	宗幸・望	小須原	高橋 スイ	青島上	98歳			
	目黒 彩瀬	和仁・ひとみ	西村	大平 ミツ	干溝	95歳			
	榎本 溪	隼人・友海	細野	桑原マツノ	伊勢島	93歳			
	浅井 斗夢	正人・優子	大板山	小池 勝野	虫野	100歳			
				上村英太郎	原虫野	92歳			
				遠藤 正春	上ノ原	93歳			
				内田 ヨシ	井口	92歳			
				今井 ツヨ	吉田	87歳			
				佐藤 省吉	田中	86歳			

人口と世帯数 (H27.1.1)

	人口	うち外国人	増減
男	19,004	35	-49
女	19,910	147	-30
計	38,914	182	-79
世帯数	13,446		-50

お詫びと訂正  
先月の市報うおぬま1月10日号19ページ記載の人口と世帯数について誤りがありましたので、お詫びして次のとおり訂正いたします。  
誤) うち外国人 計186人  
正) うち外国人 計184人

### 表紙の写真



1月12日に、須原スキー場で開催されたSU祭の「宝探し」のワンショット。「きゃっきゃ」と楽しそうにはしゃぐ子どもたちを、レンズで追いかけるのはひと苦勞。一緒に雪と戯れ、表情豊かな笑顔をたくさん撮らせてもらいました。



### 編集後記

魚沼の高い自殺率。目をそらしてはならない切実な問題です。「一人でも多くの命を守りたい。」自殺予防特集の取材を進める中で、関係者の熱意や当事者の言葉が深く胸に突き刺さります。

専門知識は無くとも、私たちができること。「声掛け」の輪を市内に広げていきたいと思います。(M)

# 児童絵画



「魚のむれ」  
3年 諸橋 奏汰 さん



「ふしぎな木」  
1年 小川 晏奈 さん

No.121

今月は広神東小学校の児童の作品です

## Good! ミニミニクッキング! no.121



### ぶりの鍋照り焼き (主菜)

材料 (4人分)

ぶり	4切れ	しょうゆ	小さじ2
塩	少々	砂糖	大さじ1
油	小さじ1	みりん	大さじ1
ブロッコリー	1/2こ	酒	大さじ1
ねりからし	少々	しょうゆ	大さじ1

魚沼市食生活改善推進員協議会

#### 作り方

- ①ぶりはザルに乗せて塩を振り10分おき、水気をふき取る。
  - ②ブロッコリーは小房に分けてゆでて、しょうゆとねりからしであえる。
  - ③フライパンを熱して油を薄くひき①を入れて中火で3~4分焼き、裏返して同じように焼く。1度取り出して、フライパンに残った油をふき取りAを加えて強火で煮立てる。
  - ④③にぶりを戻し入れ、たれを手早くからめて火を止める。
  - ⑤器に盛り、②のブロッコリーを添える。
- ※ぶりは盛り付けた時に表になる面が下になるようにフライパンに入れて焼き始める

<魚料理も簡単にフライパンで>切り身の魚は、薄く油を敷いてフライパンで両面焼くだけで、主菜の一品になります。最新の国民栄養調査で「魚離れが年々進んでいる」という結果が出ています。

エネルギー 206kcal たんぱく質 15.2g  
脂質 11.8g 炭水化物 7.4g 塩分 1.5g



佐藤 優太くん 山本 凧耶くん

佐藤優太くん(井口小学校6年・やまびこチーム)と山本凧耶くん(広神東小6年・はやぶさチーム)は、新潟県ジュニアベースボールクラブに選抜され、昨年12月に台湾で開催された「第17回諸羅山杯国際軟式野球大会」に出場しました。結果は、強豪162チームがひしめく中で、見事に優勝。佐藤君は優勝投手としてMVPに、山本君は外野手として活躍しました。おめでとう佐藤くん、山本くん。

国際軟式野球大会で優勝!

がんばる

魚沼っ子



No.6



この広報紙は古紙パルプ配合率100%の再生紙を使用しています。この広報紙は植物油インキを使用しています。