

魚

市報

うお  
ぬま

沼

2017

2.10

No.148



オリンピックの両雄再び!

TORINO

Back  
to 2006



1月20日に須原スキー場で行われた「第72回 国民体育大会冬季大会スキー競技会新潟県予選会」で、11年前のトリノオリンピックで技を競い合った星瑞枝選手（下折立出身：写真上）と関塚真美選手（三淵沢在住：写真下）が華麗な滑りを披露しました。現在、両選手はスキー界を盛り上げるため、普及活動や若手選手の技術指導などを精力的に行っています。

# UONUMA C. SHOPPING GUIDE

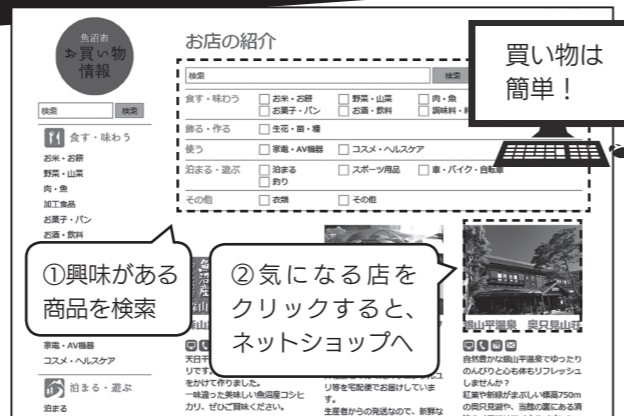
インターネットで  
早い・簡単・便利  
魚沼お買い物情報



魚沼市お買い物情報 検索 

<http://www.uonuma-shop.jp/>

市では、店舗や宿泊施設等が運営・出店しているネットショップサイト等を集め、魚沼市の素晴らしい商品などを一堂に会したお買い物情報サイト「UONUMA C. SHOPPING GUIDE」を立ち上げました。市内事業者が一体となって魚沼を売り込み、総合力で販路拡大・開拓、地域活性化に結び付けていきたいと考えています。



## 参加登録店を募集しています

ネット販売をさらに拡大するために本サイトに登録し、PRしませんか。多くの店舗等が集えば、より大きな宣伝効果が見込めます。  
【応募方法】本サイト (<http://www.uonuma-shop.jp/>) の「参加する」フォームより、必要事項を入力してください。

¥無料 問 商工振興室 ☎792・9753

## ネットショップの開設支援制度をご利用ください

ネットショップ開設等に要する経費の一部を助成します。商品等の販路拡大、情報発信強化にお役立てください。  
対市内中小企業者及び個人・農地プランにおける地域の中心となる経営体（農家対象）◎補助の内容：2分の1以内（10万円上限）。年度、内容に関係なく1回限りの補助  
他市内業者への制作委託による。  
※くわしくは商工振興室までお問い合わせください。

## お買い物情報サイト登録店一覧 32店舗 (H 29.1.20 時点)

NO	会社・店舗名	主な取り扱い商品	NO	会社・店舗名	主な取扱い商品
1	北魚沼農業協同組合	お米	17	ミートショップまえじま	肉
2	深雪の里	お米	18	キンパイ味噌店	味噌・糍
3	魚沼米穀	お米	19	丸蔦食品	お米・加工食品・調味料等
4	うおぬまのお米農家	お米	20	银山平温泉 奥只見山荘	宿泊予約
5	工房茶助	お米	21	神湯温泉倶楽部	宿泊予約
6	株式会社 諸長	お米	22	ホテルゆのたに荘	宿泊予約
7	さくらや農園	お米	23	栃尾又温泉 自在館	宿泊予約
8	株米輝	お米	24	栃尾又温泉 宝蔵堂	宿泊予約
9	森山農園	お米	25	友家ホテル	宿泊予約
10	亀新商店	お米、お酒・飲料	26	桜井輪店	自転車・バイク用品
11	玉川酒造株式会社	お酒	27	有限会社須田義肢製作所	介護用品
12	丸由茶舗	お茶	28	スポーツエリア カスタム	スポーツ・アウトドア用品
13	大吾菓子舗	お菓子	29	百合農家 わたなべ	百合(コリ)
14	株式会社 大沢加工	缶詰	30	産直フラワーショップ タキザワ	百合(コリ)
15	ホリカフーズ株式会社	災害食・治療食	31	サトウ オリジナル	ルアー
16	立場とうふ	とうふ・揚げもの	32	ガク・グリーンファーム広瀬	お米・野菜

## お買い物情報サイト登録店から

### ひとこと



立場とうふ 田中博さん

**県** 産大豆で手作りしたおいしい豆腐や揚げものなどをたくさんのお客様に知っていただきたくネットショップを始めました。まだ、目に見えなくネットショップを始めた。また、目に見えなく販売増となつていませんが、自らの商品の価値を信じ地道に続けていきたいです。家内の始めた「立場とうふ」フェイスブックもぜひご覧ください。

**実** 店舗だと開店している時間も限られますが、ネットショップであれば24時間365日、全国に向け商品を販売することができます。このサイトに多くの市内店舗が参加すれば、それに伴いお客様も増えていくと思います。まずはチャレンジ。一緒にサイトを盛り上げましょう。



スポーツエリア カスタム 中島一也さん



山本 ユキ 指導員

### みんなが満足！「須原スキー場」

緩やかなロングコースからパウダー・コブまで、とにかく豊富なレイアウトで、毎日滑っていても飽きません。

急な所が一つもない「1600mのスーパー迂回コース」や山頂の雪質の良い裏斜面で遊んだ後、帰りはリフトで下山できたりと初心者の方も安心して楽しめます。

地形を生かし圧雪していないコースも豊富で、ボーダーにも大人気。また、職人さんたちが毎日コブを管理して「コブ好きスキーヤー」の期待にも応えてくれます。



平日リフト1日券 2,100円！「SUHARAアプリ」が登場しました。楽しくスタンプを集めてお得なクーポンを手に入れよう。☎ 須原スキー場 ☎ 797-2059



少雪なんかには負けない

グレンデを滑走する金子あゆみ指導員。全日本基礎スキー選手権大会を優勝した実力の持ち主。

市内スキー場応援企画

### 家族のハートが温まる「小出スキー場」

コンパクトで迷子になる心配がない小出スキー場は、スキー初心者の子もたちにとっても優しいスキー場。親御さんもレストランから様子が見渡せ安心です。また、運動不足解消に役立つ「脱！冬ごもり教室」やスキースクールも随時受け付けていますので、ご家族揃って小出スキー場へお越しください。

「脱！冬ごもり教室」を開催中！

☎ 毎週木曜 9:30～12:00 ☎ 小出スキー場  
☎ 大人 ¥1回1,000円(会員は500円) レンタルスキー無料 ☎ 楽しむこと第一のスキーレッスン  
☎ NPO法人スノーパーク小出 ☎ 792-5320



滝澤郁代 指導員

廣井アサ子 指導員

### 温泉街直結の「大湯温泉スキー場」

温泉街が直結した大湯温泉スキー場は、温泉&スキーにぴったり。コースからは温泉街が一望でき、まるで温泉街に滑って行きそうな景色が広がります。また、越後駒ヶ岳がとてもきれいに見えます。魚沼でも雪深い地域の当スキー場は、豊富な積雪量とパウダースノーも大人気。

平日には貸し切り営業を受け付けておりますので、様々なイベントなどにご利用ください。

2月25日(土) 大湯スキーカーニバルを開催！宝探しや餅つきなど楽しいイベントが盛りだくさん。☎ 大湯温泉スキー場 ☎ 795-2538



星奈穂子 指導員

安田さよ子 指導員

櫻井真紀子 指導員

### 春スキーは「奥只見丸山スキー場」

グレンデは地形を活かした10コースがあり、パークは初～中級者向けのアイテムをグレンデ各所に設置しています。ゴールデンウィーク頃は新緑の中で滑走が楽しめ、グレンデからは奥只見ダムなどの絶景もご覧いただけます！

サービスデーとしてリフト1日券がお得になるレディースデー・シニアデーや第3日曜日と5/5は小学生以下リフト券無料のスキーこどもの日があります。

今シーズンリニューアルした「緑の学園」は4/14までの日曜日～金曜日は格安宿泊パック「2ndパック」をご用意しております。1泊2食リフト1日券付6,500円のお得な宿泊プランです。☎ 奥只見観光株式会社 ☎ 795-2750



金子あゆみ 指導員

女性指導員に聞いた

## スキー場オススメ情報

冬はまだまだ終わらない！



☎ 各スキー場又は観光振興室 ☎ 792-9754  
※積雪状況によっては掲載内容が変更となる場合がございます。

### 周辺施設が充実の「薬師スキー場」

薬師スキー場を中心に隣接の「ゆ〜パーク薬師」や宿泊施設「やまびこ荘」と協力して格安パッケージ商品を販売します。

①遊一湯パック(大人3,300円、子ども2,500円)リフト券、昼食(食事+ドリンクバー)、入浴、タオルセット全部込み!!  
②スキーレッスン+レンタルパック(子供)4,800円(中学生以上は5,800円)リフト券、レッスン2時間、スキーセットレンタル、昼食(食事+ドリンクバー)、入浴、タオルセット全部込み  
※他にも宿泊パック等もあります。

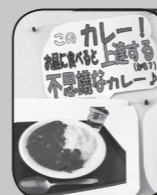
これからも楽しいイベントが目白押し→3/4 スキーカーニバル、3/20 MIZUECUP、3/25～26 FMX フライナイト 2017 上記のパック及びイベントの詳細は☎ 090-2527-1259 (担当:星)までお問い合わせください。



内田奈津紀 指導員

### 大自然を満喫！「魚沼大原スキー場」

市内で一番山奥に位置し豪雪地で雪が豊富な魚沼大原スキー場。春に雪が残っていればGWまでと、営業期間が長いスキー場です。またコース内の人口密度が少ないため伸び伸びとマイグレンデ感覚でお楽しみいただけます。緩斜面と中斜面がメインなので学校のスキー授業及び競技者の基本トレーニングにも最適！晴天時はスキー場の向かい山にかなりの確率でカモシカが現われ肉眼でも確認できるんですよ。



魚沼大原スキー場の名物グレン食「スキーが上達するカレー」。ぜひお試しあれ！  
魚沼大原スキー場 ☎ 796-2039



佐藤智子 指導員



# フォトスケッチ うおぬま

## 白銀の思い出はいつまでも

－ 1.10～11 ベルモント市使節団 魚沼市来訪

魚沼市と友好都市にある東京都足立区が、オーストラリアのベルモント市と姉妹都市であることから始まったこの交流。ソリを楽しんだり、雪合戦に夢中になったりと薬師スキー場には使節団の笑い声が響きました。貴重な雪国体験は、きっと忘れられない思い出として心に残ったはずですよ。



## 火災のない1年を祈念

－ 1.8 魚沼市消防団出初め式

消防出初め式が小出本町通り周辺で行われ、約450名の消防団員が参加しました。大勢が見守る中、一糸乱れぬ行列進や迅速な放水など日頃の訓練の成果を披露。昨年は市内で20件の火事があった他、年末に県内で大きな火災もありました。火の用心！今年も火事に気をつけましょう。



## 冬を思いきり遊ぼう！

－ 1.28 「結の灯り 魚沼雪洞まつり」スタートイベント



詳細はこちらで！

魚沼雪洞まつり

検索



スタートイベントでは「結の灯り」の点灯式が行われ、「PLUS NINE」のジャズの調べに皆うっとり。これから3月上旬にかけてイベントが盛りだくさんです。地域でロウソクを灯しイベントに参加して、雪国に暮らす私たちが自ら雪を楽しみ冬の魚沼を盛り上げましょう。

## 温かな和みの空間が広がる

－ 1.11 広神庁舎で「なごみCAFE」開催



県立小出特別支援学校の高等部の生徒8名が広神庁舎で「なごみCAFE」を開催し、議会本会議中の議員等にコーヒーを振る舞いました。この取り組みは同校生徒のコミュニケーション能力向上を目指すもので、市内福祉施設等で随時開催されています。

## 介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）が始まります

平成29年  
4月1日から

介護保険法の改正により「介護予防・日常生活支援総合事業（以下、総合事業）」が創設されました。総合事業とは、高齢者が住み慣れた地域で自立した日常生活を送ることを目的に市が実施する介護予防のための事業です。

サービスの種類・内容・単価等が全国一律となっている介護予防給付のうち、要支援認定者のデイサービスとホームヘルプサービスについて、市町村が地域の実情に応じ、ニーズに合った多様な介護予防と生活支援サービスが提供できるように制度が改正されました。



○対象者は？

- 65歳以上で次のどちらかに該当する人
- ①要支援1もしくは要支援2の認定を受けている人
- ②基本チェックリスト（生活機能低下をチェックする簡易な調査票）で一定基準に該当した人

○何が変わるの？

介護保険の要支援認定を受けている人の利用料の算定方法と更新手続きが変わります。

【利用料】

デイサービスとホームヘルプサービスの利用料が、月定額払いから利用回数払いとなります。予定していたサービスを都合により休んだ場合は、その分利用料が安くなります。

【手続き】

デイサービスまたはホームヘルプサービスのみを利用している人は、基本チェックリストを提出し、一定の基準に該当すれば、介護保険の更新申請は必要ありません。

○利用中のサービスはどうなるの？

次回の更新までは、今までどおりのサービスが利用できます。

○基本チェックリストの提出はどうすればいいの？

要支援認定の更新手続きの際、該当する人には、担当ケアマネジャーまたは地域包括支援センターから個々に連絡があります。

○いつから始まるの？

平成29年4月1日以降に、要支援認定の更新の際や新規サービス利用希望で基本チェックリストの基準に該当となった際に、順次「総合事業」が適用されます。



## 介護予防教室等も実施中

好評です！



和気あいあいとした「若返りトレーニング教室」の様子

できるだけ元気であるために、健康なうちから介護予防に取り組みましょう。

- 対 65歳以上の高齢者
- 内 ・若返りトレーニング教室
- ・転倒骨折予防、栄養改善、お口の健康づくりなどの講座
- ・脳はつらつ教室等、詳細は市報等で随時お知らせします
- 申 介護福祉室（地域包括支援センター） ☎ 792-9760

# 市民相談センター

小出庁舎1階・月々金(祝日除く)  
792-8844  
8時30分～17時15分(予約不要) 時間短縮

12月の相談件数	112件
・電話	54件
・来庁	24件
・その他	34件

有料動画サイトの未納料金? あわてて支払わないで!



## 相談事例

消費者の携帯電話にSMS(※1) ショートメッセージサービス)が届いた。「有料動画閲覧履歴があり、登録解除のご連絡を本日に頂けないと、身辺調査及び法的措置へ移行となりますので至急ご連絡ください。相談窓口(電話番号)」と記載されていた。消費者は自宅や職場を調査され、裁判に巻き込まれたりするかもしれないと思い、あわててメールに記載されていた電話番号に電話を掛けた。

その電話に出た担当者とは名乗る者から「現在までの閲覧料金98,000

円を速やかに支払って下さい。支払方法は大手通販サイトのギフトカードでお願いします。」といわれた。消費者は近くのコンビニエンスストアでギフトカードを購入し、裏面のカード番号等を電話で伝えてしまった。

※1メールアドレスではなく携帯電話番号を宛先にして送受信するメッセージサービスを

## アドバイス

・事業者に連絡をしない。※発信者の名前に聞き覚えがあるからといって安易に信用せず、よく確認しましょう。

・「ギフトカードを購入して、カード番号等を教えてほしい。」などと依頼するのは、詐欺の手口です。※相手にカード番号等を伝えると、取り戻すことは困難です。

・このようなSMSや電話での要求に不審な点があった場合、その要求に応じる前に、市民相談センターや警察に相談しましょう。

# 地域おこし協力隊通信

地域を変える新しい力

No.20 北部振興事務所  
797-2360

## 56歳のサンタデビュー



渡邊 泰治 隊員  
(横根地区担当)

協力隊員として横根地区に着任し丸3か月が経つ。この間の日々は初体験のオンパレードだ。毎日がほぼ初めての経験に満ちているのだから時が過ぎるのが恐ろしく早い。30キロのコメ袋を抱きかかえて運ぶのが初めてなら、精米するのにももちろん初めて。そういうコメ袋を積みトラックを運転したのも初めてだった。おまけに降雪の初日には坂道のカーブで思い切り横滑りし、側溝に突っ込む経験も早々とさせてもらった。これらすべては横根に来ていなければ経験する可能性すら無かつたらと思う。

気が早いがこの3か月間の「マイお初ベスト」を挙げるとすれば、ダントツは横根の茶の間でサンタ・デビューしたことだろう。趣向がクリスマス会なのだ

次は3年間の任期が終わる島田久美子隊員と田淵一平太隊員です。

からサンタが登場するのはごくごく自然な流れだが、「一体誰がやるの?えっ、自分?」「若い男の人にやってもらえればみんな喜んでくれます」と島田隊員。「若いって言ったって、自分、いい年したオッサンだよ」「いえ、お母さん達からすれば渡邊さんはちょうど息子さんの年齢。だから大丈夫。充分若いです!」島田隊員は真顔でこういう風に畳みかけるのが実に上手い。こうしてデビューを果たしたのが、心底やらせてもらって良かったと思っ

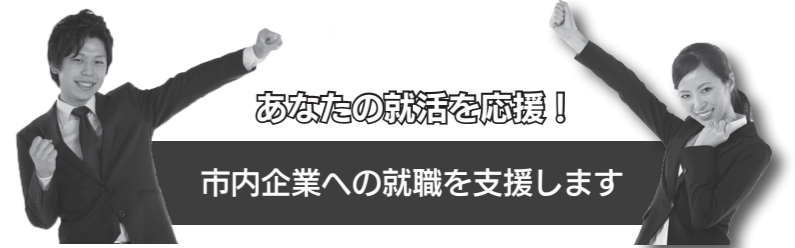
ている。お母さん方に喜んでもらえた事はもちろんだが、それ以上に嬉しくもあり驚いたのは、自分自身が楽しめた事だ。ちよつと大袈裟に言えば自分の中で新しい扉が少しだけ開いた思いだ。

これまで長い間、さぞかし肩に力が入った難しい顔をしていたのだろう。かつての同僚はこの写真を見て、まるで別人のようだと評し、その変化を喜んでくれた。そして羨ましいとも付け加えた。協力隊という、地域を元気に!という勇ましいスローガンをよく耳にする。でも、元気にさせてもらっているのは案外自分の方ではないかと近頃は思っている。まずは横根の皆さん、そして家族に感謝!

商工振興室 792-9753

# 商工スマイル

地域元気は 商工業の笑顔から



あなたの就活を応援!  
市内企業への就職を支援します

◆おぢや・かわぐち・うおぬま地区就職ガイダンス 2018を開催します!

- 日 平成29年3月17日(金)
- 対 平成30年3月大学・短大・高専・専門学校卒業予定者および既卒者(おおむね3年以内程度)
- 場 小千谷市総合産業会館「サンプラザ」大ホール  
時間:①10:00~15:00(受付9:30~)  
②13:00~16:30
- ①合同企業説明会(事前申込み不要)  
小千谷・川口・魚沼地域の企業による合同説明会。
- ②職場案内(要事前申し込み:定員30人)  
※小千谷地区2コース8社、魚沼・川口地区2コース4社(予定)から希望の見学コースを選んで職場を見学することができます。
- 申 小千谷・川口・魚沼雇用安定協議会 ☎0258-81-1300  
までお電話いただくか、専用ホームページ(<http://oku-companyguide.org>)をご確認ください。
- ◆うおぬま就職サポートデスクを開設しています  
市内で就職を考えている人の「困った…、わからない…」について相談を受け付ける、無料電話相談窓口(うおぬま就職サポートデスク)を開設しています。  
電話番号:0120-551-004  
受付時間:平日9:00~18:00(平成29年3月31日まで)
- 対 魚沼市で就職、Uターン、Iターン等、転職を希望する人ならどなたでも可。平成29年3月卒業予定の学生および既卒者、保護者も可能。

健康増進室 792-9763

# 健康うおぬま

## 予防接種のお話です



## 予防接種の受け忘れはありませんか?

定期的予防接種は、各ワクチンごとに接種可能な期間が決まっており、期間内であれば無料で接種を受けることができます。期間を過ぎると接種費用が全て自己負担となりますので、受け忘れのないよう気をつけましょう。また、例年3月上旬は「子ども予防接種週間」です。4月からの入園・入学に備えて、必要な予防接種を済ませ、病気を未然に防ぎましょう。  
※予診票を紛失された場合は、健康増進室までご連絡ください。

## B型肝炎の定期予防接種が開始されました

平成28年10月1日から、B型肝炎ワクチンの予防接種が定期接種に加わりました。対象は、平成28年4月1日以降に生まれたお子さんです。1歳になると定期接種の対象外となりますので、早めに接種を受けましょう。

## MRワクチン(2期)予防接種の受け忘れにご注意ください!

麻しん風しん混合ワクチン(MRワクチン)の第2期予防接種の接種期間は、お子さんが小学校へ入学する年度の前年度中となっています。  
平成29年度入学予定のお子さんの場合、平成29年3月31日が接種期限となりますので、他の予防接種同様、受け忘れにご注意ください。

沼おぬま お知らせ版

日時 場所 内容 対象 資格 講師 演題 出演 相談員 持ち物 費用 定員 締め切り ホームページ その他 申し込み Eメール 問い合わせ

くらし

魚沼市自然環境保全条例例による告示

魚沼市自然環境保全条例により、市内全域を保全地区とし、「灯火による昆虫採集（ライトトラップ）」を原則禁止します。また、ギフチョウを保護動物等に指定し、卵を含めた捕獲・採取を原則禁止します。

安心・安全

ガス水道局からお知らせ

①積雪によるガス機器の点検について 積雪によるガス機器の煙突などに不具合はありませんか。

②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。 ガスの元栓を閉める。 スイッチ類には絶対触らない。(着火源になります)

③水道凍結破損に注意 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。 また、長期不在の場合は、破損し漏水しないよう止水等の措置をしてください。

●注意点 普段から、煙突や排気筒の位置を確認し、異常がないかチェックする。 また、浴室内にある給気口は絶対にふさがらないこと。 冬期間は、雪などにより破損や変形が起りやすいのでご注意ください。

環境対策室 792・9766

市県民税と所得税の申告相談会

湯之谷会場 2月16日(木)～3月15日(水) 場湯之谷庁舎3階 守門会場 2月27日(月)～3月1日(水) 場守門庁舎3階 入広瀬会場 3月2日(木)・3日(金) 場入広瀬庁舎3階

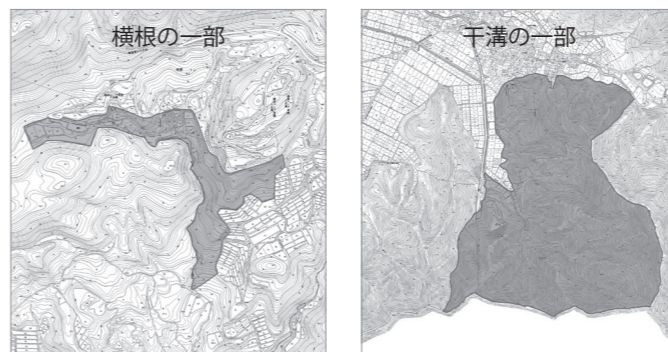
受付時間(全会場とも) 午前の部: 9時～11時30分 午後の部: 13時～16時 休日相談(申告書受付含む) 場湯之谷庁舎3階 2月26日(日)、3月5日(日) 9時～11時30分 他くわしくは市報うぬま1月10日号をご覧ください。 国税務室 792・9751



国土調査成果の登記完了

平成24年度および平成26年度に現地調査を行った左記の区域について登記が完了したのでお知らせします。

- 対象区域 ①千溝の一部 ②横根の一部 登記完了年月日 ①平成28年12月27日 ②平成29年1月11日 問農林室 799・4603



問管財室 792・9211

指定管理者の指定について

第4回魚沼市議会定例会の議決を受け、次のとおり指定管理者を指定しました。

Table with 4 columns: 番号, 施設名, 指定管理者, 指定期間. Lists 6 facilities and their management details.

募集

子育て拠点整備に係る市民ワークショップ参加者

休館中の総合ビクターセンターかたつくり(響きの森公園内)を子育て拠点施設としてリニューアルするための市民ワークショップへの参加者を公募します。

定若干人 選考基準: 子育て環境の充実に関わってみたい人 ※事業構想は、市ホームページに掲載しています 2月24日(金) 他申込書等は企画政策室にあるほかホームページからダウンロードできます。 問企画政策室 792・1425

職員等の募集

魚沼市放課後児童支援員(非常勤職員)

任用期間: 平成29年4月1日から平成30年3月31日 勤務施設: 市立放課後児童クラブ 募集定員: 若干人 応募資格: 高等学校卒業で自動車運転免許を有し、任用開始日現在、年齢が65歳未満

2月27日(月) 申込み 794・6027



公営住宅の入居者を募集します

Table with 6 columns: 住宅名(所在地), 仕様, 築年数, 月額家賃, 単身者, 募集戸数. Lists 5 public housing units.

2月23日(木) 他募集戸数を超える申し込みがあった場合や入居希望部屋が重複した場合は、抽選を行います。 締切日までに募集戸数に達しなかった場合、以降は申込順に入居を決定します。 この他の県営住宅および市営住宅への入居は、選考委員会を経て決定されるため、市報での募集は行いません。 問都市整備室 799・3134

新潟県交通災害共済 只今、平成29年度の会員募集中です! ご家族そろってご加入ください。 年会費1人500円 交通災害共済は全市町村で行う助け合いの制度です。 問まちづくり室 792・9752

12月分ごみ量 問廃棄物対策室 792・3055. Table with 4 columns: 種別, H28, H27, 増減. Lists waste types and volume changes.

申開生涯学習課  
☎794・6073

①第6回魚沼コシヒカリ紅葉マラソン

第6回大会は10月15日(日)に開催します。また、大会の企画、運営等に協力いただく実行委員を募集します。  
大会の企画・運営、会議への出席(4回程度)、大会当日のスタッフ協力など  
成人であればどなたでも  
2月28日(火)  
※締切後も随時受け付けています

②スポーツ推進審議会委員

市ではスポーツの推進に関する事項を調査、審議するため、スポーツ推進審議会を設置しています。この度、委員の任期満了に伴い、新たに委員を公募します。  
任期  
平成29年4月1日～平成31年3月31日  
年内2回程度の審議会に出席し、提言や審議をしていただきます。

健康・福祉

健康増進室  
☎792・9763

①献血(全血)

①小出公民館  
日 2月21日(火)10時～12時  
②老人保健施設清流苑  
日 2月21日(火)14時～16時  
内 献血種別：全血(400ml)  
持 献血カード



②乳がん予防講演会

乳がんの専門医から、予防や最新の治療について、お話しさせていただきます。  
日 3月3日(金)14時～15時30分  
場 堀之内公民館  
演 乳がんく最近の話題く  
講 佐藤伸昭さん(新潟県立がんセンター新潟病院院長)  
どなたでも  
無料

出席の委員には、報酬等を支払います。

対 スポーツについての知識や経験、関心がある人  
定 10人以内  
2月24日(金)

他 任意の用紙に住所、氏名、生年月日、電話番号、スポーツに関する履歴等を記入し提出してください。選考結果は通知等によりお知らせします。

魚沼絵画クラブ 講座受講生

はじめての人でも安心して学べる絵画基本講座です。  
期 4月～翌年3月までの毎月1回程度開催(9時～16時)  
場 小出郷文化会館  
年 年会費4,000円のほか講座1回につき1,000円と材料費  
講 渡辺寿、早津剛、住吉重雄、平原義二郎、石川吉朗、田中守(敬称略)  
対 中学生以上  
3月31日(金)  
小出郷文化会館  
☎792・8811

認知症予防講演会

認知症専門医の先生から、認知症の予防や認知症への気づきのポイントなど、豊かな経験をもとに、わかりやすくお話しいただきます。先生から直接、お話を聞く良い機会です。ぜひ、お越しください。



日 3月7日(火)  
14時30分～16時30分  
場 地域振興センター  
演 認知症にならないために  
講 本田建一さん(ほんだ病院認知症患者センター管理者)  
無料  
内 地域包括支援センター  
☎792・9760

生涯学習・公民館

生涯学習課  
☎794・6073

①第2回つおぬま市民大学 高齢者講座

日 2月18日(土)13時30分から  
場 小出郷文化会館  
心の健康づくりについて



講 魚沼市健康課健康増進室保健師  
第1部  
内 ありがとう作文優秀発表会  
第2部(講演会)  
内 歌いながら書道をする日本唯一のシンガーソングライター「友近890」の講演と歌の披露  
演 家族・愛・命・人生く歌&書道パフォーマンススライブく  
講 友近890さん(書道家シンガー)  
どなたでも  
500円(高校生以下無料)  
申 不要  
他 保育ルーム(200円)希望者は2月13日(月)までにお申し込みください。

平成29年度タクシー券の申請を受付します

高齢者・障害者の皆様へ

◆高齢者の人へ…【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等窓口 他 利用目的は、医療機関等への送迎および介護予防事業等への参加に限ります。内 介護福祉室 ☎792・9755

◆障害者の人へ…【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等窓口  
内 厚生室 ☎792・9767

◆受付時期や利用期間など

- 受付時期…2月15日(水)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…平成29年4月1日～平成30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。

②第3回魚沼市成人式

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



③第3回魚沼市成人式 案内状の発送

平成29年度魚沼市成人式の案内状が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13日(月)  
平成29年4月2日～平成29年4月1日の間に生まれた人  
※案内状は原則、市内の中学校を卒業した人または市内に住民票がある人に発送

◆乳幼児向けだっこでおはなし広神

日 2月18日(土)10時30分から  
場 広神図書館  
内 絵本を読んだり手遊びしたり：お子さんも、お母さんお父さん、おじいさんおばあさんもみんな一緒に楽しんでいただける時間です。  
大型絵本「ぴょん」、絵本「おめんです」「ぺんぎんたいそう」など  
内 広神図書館  
☎799・3227

◆0～3歳向けだっこでおはなし小出

同じ年頃のお友だちと一緒に手遊びや絵本を楽しみませんか。  
日 2月24日(金)10時30分から  
場 小出郷図書館  
内 絵本「ぺんぎんたいそう」「いちごこ」、紙芝居「こんちはー」など  
対 入園前の乳幼児と保護者  
内 小出郷図書館  
☎792・0337

交通安全家庭の日 日 毎月10日 シートベルト・チャイルドシートは交通事項の衝撃から命を守ってくれる「命綱」です。全座席でシートベルトを着用し、6歳未満のこどもには、チャイルドシートを使用しましょう。

◆スノーシュー  
雪山トレッキング

スノーシューを履いて雪山  
散策をして自然と親しみます。  
日 3月4日(出)9時30分〜11時  
30分  
※道の駅いりひろせ9時集合  
場 鏡ヶ池周辺  
対 小学生以上  
料 500円 3月1日(水)  
持 スキーウェア上下、ゴム長  
靴、手袋、帽子、飲み物、ス  
キーのストック(あれば)  
申 守門公民館  
☎ 797・2261  
入 広瀬公民館  
☎ 796・2322

問 申 小出北部公民館  
☎ 792・5336  
(平日9時〜1時)

① 作って楽しい  
米粉クッキング

◎ 簡単・美味しい・米粉料理  
日 3月2日(木)10時〜13時30分  
場 小出北部公民館  
内 皮から作る、モチモチ餃子  
とひかりのころもを使った

チーズ入りハンバーグ。  
講 高橋美穂さん  
対 どなたでも  
料 1,000円 定 先着15人  
※ 2月13日(月)9時受付開始  
持 エプロン・三角巾・筆記用具  
日 2月24日(金)  
② 子育て、パママ応援します  
◎ 人形劇鑑賞  
日 3月4日(出)10時〜11時  
場 子育て支援センターぱびお  
内 人形ボードビル「かえる  
の合唱」他2本  
・人形劇「やん助とやん助と  
やん助と」  
演 人形劇団「風」  
対 就学前までの子どもと保護者  
定 なし(申し込み不要)  
料 無料

問 申 湯之谷公民館  
☎ 792・0530  
(平日9時〜1時)

問 申 湯之谷公民館  
☎ 792・0530  
(平日9時〜1時)

① ベビーマッサージ教室  
(後期)

日 3月14日(火)・21日(火)・28日  
(火)10時〜12時(全3回)  
場 湯之谷公民館

内 マッサージを通して、赤ちゃ  
んとのスキンシップを学びま  
す。講座終了後は、美味しい  
お菓子とおしゃべりタイム  
講 米山香菜子さん(ロイヤル  
セラピスト協会認定講師)  
星春子さん(子育て支援施設  
「みんなの家」代表、ロイヤ  
ルセラピスト協会認定講師)  
対 生後3か月〜ハイハイ前の  
赤ちゃんと保護者  
※ 予防接種前後2日以内の赤  
ちゃんはご遠慮ください  
定 先着10組  
料 1回1,000円(オイル、  
シート、お茶菓子代として)  
持 バスタオル・保護者と赤  
ちゃんの飲み物

② 湯之谷地域長寿大学開  
校(第4回)  
日 3月18日(出)10時〜11時30分  
場 湯之谷公民館  
内 第一部:防犯落語「笑っ  
て楽しく防犯落語」三流亭  
楽々さん  
・第二部:湯之谷中学校音楽  
部による歌声の披露  
対 湯之谷地域の60歳以上  
料 無料

④ 広神地域芸能祭

日 3月5日(日)10時〜14時  
場 広神コミュニティセンター  
内 広神地域芸能団体の祭典  
演 広神芸能保存会加入団体  
料 無料  
他 市報うおぬま2月25日号に  
広神地域限定でプログラムを  
配布します。

⑤ 湯之谷地域芸能祭

日 3月11日(出)12時30分から  
場 地域振興センター  
内 湯之谷地域の芸能愛好者に  
よる発表会  
料 無料  
他 市報うおぬま2月25日号に  
湯之谷地域限定でプログラム  
を配布します。

各種相談等

◆ 創業個別相談会

日 ① 2月15日(水)13時30分〜21  
時、② 3月9日(木)10時〜17時  
30分 ※ 1件2時間以内  
場 堀之内公民館  
内 創業に向けた個別相談会  
☎ 794・6072

◆ 今後起業を考えている人、  
起業に興味のある人、起業し  
て間もない人  
相 中小企業診断士  
料 無料  
日 ① 2月13日(月)  
② 3月7日(火)  
申 問 商工振興室  
☎ 792・9753

◆ ひきこもり対策支援事  
業「講演会・相談会」

日 3月10日(金)  
場 小出ボランティアセンター  
◎ 講演会: 1時15分〜1時55分  
演 ひきこもり支援家族をどう  
支えるか  
講 齋藤まさ子さん(新潟青陵  
大学看護学部教授)  
◎ 相談会: 1時15分〜1時45分  
内 30分程度個別で相談させて  
いただきます。  
定 3人(相談会)  
対 ひきこもりの人の相談支援  
を行う人、ひきこもりの人の  
ご家族等  
料 無料  
日 3月3日(金)  
申 学校教育課  
☎ 794・6072

三二情報

◆ 只見線に乗ってみよう

只見線に乗って只見駅に行  
き、折り返して帰ってくる「只  
見線に乗る」会です。  
日 2月11日(水)・18日(出)・27  
日(月)、3月4日(出)  
内 17時10分小出駅発の列車に  
乗り18時35分只見駅発の折り  
返しで帰ります。最寄りの駅  
から乗車しても構いません。  
車内では交流会を開催します。  
対 どなたでも  
料 往復の乗車料金  
他 くわしくは、フェイスブック  
「只見線なんとか会」で検索  
問 只見線なんとか会・榎本  
☎ 090・9820・2219

◆ 結の灯り  
魚沼雪洞まつり

「吹雪の神湯昔語りの会」  
日 2月25日(出)18時〜20時  
場 神湯とふれあいの里  
内 雪深い二月:地元の語り部  
が、昔話を語ります。昔話を  
聞いて、心を暖かく、温泉入  
浴をしてカラダも暖かく...

小出郷文化会館  
① 魚沼映画の専門店  
vol.1 135

◎ おやじの釜めしと編みかけ  
のセーター  
日 3月17日(金): ① 19時  
18日(出): ① 10時 ② 14時 ③ 19時  
19日(日): ① 10時 ② 14時  
場 小出郷文化会館  
内 俳優人生60年を迎える悪役  
商会・八名信夫氏の作品。雪  
国合掌造りの里で、釜めし屋  
を営む元刑事を主人公とし、  
笑いあり涙ありの心温まる人  
間模様を描いた作品です。  
八名氏による舞台挨拶・サ  
イン会もあります。  
料 一般1000円  
※ 学生・シニア(60歳以上)、  
友の会、障害者手帳等をお持ち  
の人は800円

② うおぬま超劇シリーズ  
2016公共ホール演劇  
ネットワーケ事業

◎ 演出家だらけの青木さん魚  
沼 ver.  
日 3月11日(出)14時から  
※ 開場: 13時30分

演 魚沼昔ばなしの会  
料 300円(入場協力金)  
問 榊神湯温泉倶楽部  
☎ 799・3350

◆ 結の灯り  
魚沼雪洞まつり

「上条雪まつり」  
日 2月26日(日)17時から  
場 上条会館グラウンド(旧上  
条小学校)  
内 ミニ雪像コンテスト、出店、  
ミニ花火大会、福もちまき  
問 上条コミュニティ協議会・  
目黒  
☎ 797・3788

◆ 結の灯り  
魚沼雪洞まつり

「つがぢ春よこいまつり」  
日 3月5日(日)15時〜19時  
場 宇賀地小学校  
内 スノーキャンドルマウンテ  
ンづくり競技大会、結の灯り  
広場づくり、雪花火打ち上げ  
料 無料  
持 スコップ、バケツ、脚立等  
他 競技大会に参加する30チ  
ームを募集しています。  
① 高さの部、② 芸術性の部と

場 小出郷文化会館  
内 酒屋を舞台にした即興劇で、  
配達にまつわるストーリーを  
真剣に可笑しく演じます。  
◎ 出演: 内藤裕敏、岩崎正裕、  
多田淳之介、田上豊(演出家)、  
鈴木貴彦、荒谷清水(南河内  
万歳一座俳優)  
◎ 地元出演者: 大作綾(劇団  
共振劇場)、南雲房子(劇団  
ゆきぐに)  
料 前売2,500円(高校生  
以下1,500円)  
※ 全席指定・当日各500円  
増・未就学児保護者膝上無料  
他 協力: 小出商店街組合連合  
会、堀之内・小出・湯之谷・  
広神・守門・入広瀬各商工会、  
緑川酒造(株)

③ 堀之内地域芸能祭

日 3月12日(日)10時30分から  
※ 開場: 10時  
場 堀之内公民館  
内 民謡・民舞・詩吟・和太鼓・  
オカリナなどの公演  
料 無料  
他 開場・開演時間変更の場合  
あり

◆ 放課後等デイサービス  
を始めます

就学中の障害を持つ子ども  
たちを、放課後と長期休み等  
に預かり、生活能力向上のた  
めの訓練や社会との交流促進  
を行う場所です。  
日 4月3日(月)からスタート  
場 障害児者生活支援センター  
かけはし  
対 市内の就学中の障害を持つ  
子ども 定 10人  
◎ 利用時間等  
内 月々金曜の14時30分〜17  
時30分  
※ 学校休業日は9時〜16時  
※ 土曜日に営業する場合あり  
※ 祝祭日および12月29日〜1  
月3日までを除く  
他 くわしくはお問い合わせせ  
ください。  
問 かけはし  
☎ 793・2856

禁煙の日 日 2月22日 毎月22日は、2羽の白鳥が寄り添う姿から「スワンスワンで禁煙を！」  
の禁煙の日です。2月は3羽の白鳥が寄り添う日、お子さんへの影響を考えたことはありますか。

食育の日 日 2月19日 野菜や海藻、きのこ類はビタミン、ミネラルの補給源。また食物繊維を  
含む身体の調子を整えます。一食につき、にぎりこぶし2つつ振るようにしましょう。



関RM実行委員会  
☎792・1336

① リラックス×クマフシツク  
温泉で身体を温め、美味しいお茶を飲みながら、美しいピアノの音色に耳を傾けてみませんか。  
日 3月2日(木)19時30分〜20時30分※開場・19時  
場 神湯温泉倶楽部  
演 ルドルフ・マイスター教授  
ピアノ音楽合宿生徒  
定 30人  
¥5000円  
※高校生以下1000円  
他 プラス3000円で温泉付  
※3歳以下無料

② ルドルフ・マイスター教授によるピアノ音楽合宿「公開講座・終了演奏会」  
◎公開講座  
日 3月4日(土)19時から  
※開場・18時30分  
内 マイスター教授の講演と演奏、ピアノ技術マイスターの加藤正人氏によるミニレクチャーを行います。  
◎終了演奏会

◆肝炎講演会・個別相談会

日 3月2日(木)14時〜16時  
場 小出ボランティアセンター  
①講演会(1時〜)  
内 肝炎の最新治療について  
②個別相談会(1時〜)  
内 別室にて医師による個別相談会  
講 須田剛士さん(新潟大学地域医療教育センター教授・魚沼基幹病院副病院長)  
対 どなたでも  
¥無料  
※2月20日(月)  
※個別相談を希望される人は、その旨お伝えください  
申 魚沼地域振興局健康福祉部  
☎792・8612

◆魚沼圏域「高次脳機能障害家族のつどい」

病気や事故により脳に障害を受け、記憶力や注意力、感情コントロールなどが低下する状態を「高次脳機能障害」といいます。ご家族同士で日頃の悩みや思いを語り合いませんか。

日 3月5日(日)16時から  
※開場・15時30分

内 ピアノ音楽合宿の成果を受講生の皆さんが発表します。  
場 小出郷文化会館  
演 ルドルフ・マイスター教授、加藤正人氏、ピアノ音楽合宿生徒  
¥各1,000円  
※小・中学生無料



◆レクダダンスを楽しみませんか?

日 2月18日(土)・25日(土)、3月4日(土)・18日(土)13時〜15時  
場 小出北部公民館  
内 軽音楽や歌謡曲に合わせて身体を動かします。歩ける人ならどなたでも参加出来ます。気軽に参加ください。  
持 運動出来る服装に内履き、飲み物、タオル等  
¥1回3000円  
関 レクダンス希楽々・井口  
☎090・2632・4249

日 3月6日(月)13時30分〜15時  
場 十日町地域振興局※十日町保健所(十日町市高山857番地)  
対 高次脳機能障害者のご家族  
¥無料※3月1日(水)  
申 十日町地域振興局健康福祉部  
☎025・757・2402

◆北里大学保健衛生専門学院一般入試出願受付中

◎試験日  
・Ⅲ期：3月5日(日)  
・Ⅳ期：3月26日(日)  
場 北里大学保健衛生専門学院  
※お問い合わせください。  
他 募集要項はホームページまたは入学センターに請求してください。  
☎0120・451・185  
☎025・779・4511  
関 北里大学保健衛生専門学院

◆在職者訓練「建築CAD製図3(RC造の平面図作成)」

日 3月4日(土)・5日(日)9時〜16時  
場 県立魚沼テクノスクール

平成29年 第1回魚沼市議会定例会日程

関議会事務局 ☎799・4602

開催日	時刻	会議の内容
2月23日(木)	10:00	本会議 ・即決案件(補正予算案等)説明、質疑、採決
2月24日(金)	10:00	本会議 ・市長所信表明 ・予算議案説明
2月27日(月)	10:00	本会議 ・付託案件(条例案等)説明、質疑
3月1日(水)	10:00	総務委員会
3月2日(木)	10:00	福祉文教委員会
3月3日(金)	13:30	産業建設委員会
3月14日(火)	10:00	本会議 一般質問
3月15日(水)	10:00	本会議 一般質問
3月16日(木)	10:00	予算審査特別委員会
3月21日(火)	10:00	予算審査特別委員会
3月22日(水)	10:00	予算審査特別委員会
3月23日(木)	10:00	予算審査特別委員会(予備日)
3月27日(月)	10:00	本会議 ・付託案件 審査報告、採決 ・追加案件 説明、質疑、採決

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。

◆魚沼市医療公社看護師修学等資金貸与者募集

看護学生を対象に、修学のための修学資金および他の団体(市内団体除く)から借りている資金の返済資金を貸与します。  
対 ①看護師の資格を取得できる大学、専門学校等に在学または入学見込みの人  
②学校卒業後、魚沼市医療公社

社が運営する病院等で看護師として働く意思がある人  
定 若干人  
◎選考方法  
学業成績、世帯の所得金額および面接により選考します。  
※新潟県・魚沼市の修学資金と併せての申請も可能です  
◎貸与金額  
・修学資金：月額5万円  
・返済資金：既修学月数×

5万円以内の額  
他 貸与期間の1.25倍の期間、公社運営医療機関で働いた場合は、全額を返還免除します。  
申請書、募集要項は医療公社および市役所地域医療対策室にあるほか医療公社ホームページからダウンロードできます。  
※2月28日(火)  
申 関 魚沼市医療公社  
☎793・7348

(堀之内3335番地)

内 Jwica dを使って、鉄筋コンクリート造住宅の平面図作成について学びたい人向けの内容です。  
定 10人  
¥2,400円  
持 「高校生から始めるJwica d建築製図入門(RC造編)(発行：㈱エクスマレッジ)」  
申 県立魚沼テクノスクール  
☎794・2410

◆長岡地域若者サポートステーション「魚沼サテライト(出張相談)」

就職に悩みを抱える若者を対象に、専門相談員が相談支援を行います。相談は1回50分程度です。  
日 3月2日(木)10時〜12時  
場 小出ボランティアセンター  
対 15〜39才の働くことに悩みを抱えている若者※家族からの相談も受け付けます

◆くらしの相談

◎消費者トラブル特別電話相談「高齢者110番」  
日 2月16日(木)・17日(金)9時〜18時  
内 訪問販売や電話勧誘等の消費者トラブルや振り込み詐欺等  
関 新潟県消費生活センター  
☎025・285・4196

2月 16日〜31日 行事カレンダー

日	内容
16 木	
17 金	
18 土	第2回うおぬま市民大学講演会(13:30/小出郷文化会館)だっこでおはなし広神(10:30/広神図書館)
19 日	日曜なんでも相談会・要予約(8:30/市民相談センター)第8回方言かるたとり大会(13:00/地域振興センター)
20 月	
21 火	献血①(10:00〜12:00/小出公民館)献血②(14:00〜16:00/老人保健施設清流苑)
22 水	
23 木	年金相談日(10:00〜15:00/小出ボランティアセンター)要予約：長岡年金事務所 ☎0258・88・0006
24 金	だっこでおはなし小出(10:30/小出郷図書館)
25 土	ブックスタート広神(10:00/広神図書館)
26 日	くらし相談会(無料司法書士相談)・要予約(10:30/小出ボランティアセンター)
27 月	
28 火	

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

前回の正解は、「②2月27日～3月1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。  
※応募総数：26通（うち正解数：26通）

桜井より子 さん  
佐藤ナツイ さん  
佐藤 ヨリ さん  
のむらゆつな さん  
山之内宣史 さん

**A**  
①10日  
②19日  
③22日

**Q** 「スワンスワン（吸わん吸わん）で禁  
煙を」をスローガンに定められた「禁  
煙の日」は毎月何日ですか？

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（金）までに応募してください。

今月の市報を読んで答えよう！  
市報クイズ

## 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

井口 晴心 祐也・はる奈 堀之内稲荷町  
上村 幸愛 学・美帆 新田  
関 小春 和雄・美加子 羽根川二  
若井 詩乃 純・満季 羽根川二  
井川 旺汰 貴章・詩織 青島東  
吉田 太貴 一貴・清美 古新田  
三友 りた 玲央・真弥子 中原  
高橋 世奈 聖・美和 上原  
桑原 陽太 剛史・純子 上ノ原  
渡部 綾美 亮太・麻美 吉田  
櫻井 陽向 利将・綾 吉田  
今井 陽日 博之・のぞみ 並柳  
大塩 清人 友行・綾 中島

こめいふくをお祈りいたします

角屋 榮一 小町 90歳 関 静子 七日市 88歳  
佐藤 幸彦 八幡町 64歳 渡邊キユイ 大下 98歳  
下村 政藏 堀之内稲荷町 85歳 佐藤 悦毅 金ヶ沢 81歳  
馬場 敏雄 山ノ手町二 68歳 佐藤キクイ 田中 84歳  
藤原 嘉 大石 91歳 仲丸 良男 田中 74歳  
真島 利忠 田戸 87歳 金井 トヨ 滝之又 96歳  
上村キヨシ 新田 91歳 大塩 國夫 越又 82歳  
小玉 ヨシ 新道島 64歳 星野 正枝 吉原 90歳  
横山 昭成 下島一 89歳 山本 タマ 今泉 100歳  
岡本 マス 原一 99歳 坂牧 明 新保 73歳  
渡邊 マス 坊名 105歳 佐藤アキノ 山田 106歳  
中澤 欽二 三番町 84歳 櫻井 清 一日市 73歳  
櫻井 シツ 南本町 93歳 田沢キノイ 中家 88歳  
井川 保 古新田 52歳 大竹 セイ 大倉沢 89歳  
小幡 トミ 南新町 89歳 大桃 房雄 渋川 96歳  
高野 茂吉 中原 52歳 穴沢カネオ 東野名 90歳  
布澤トラコ 干溝 92歳 穴沢 サイ 穴沢 94歳  
櫻井 英敏 虫野 69歳 浅井 サイ 大栃山 95歳  
上村ミノル 虫野 88歳 須佐 アキ 平野又 95歳  
桑原 正繼 伊勢島 84歳 亀山マスイ 横根 84歳  
佐藤 タケ 大浦 94歳  
櫻井 ナミ 上ノ原 84歳  
内田喜三治 井口 95歳  
櫻井 タケ 七日市 96歳

人口と世帯数 (H29.1.1)

	人口	うち外国人	増減
男	18,315	43	-28
女	19,188	129	-26
計	37,503	172	-54
世帯数	13,298		0

### 表紙の写真



### 編集後記

アルペンスキーの写真撮影は  
難しい。時速60km以上のスピー  
ドで、旗門を攻める選手を撮  
り逃してしまふことも多々。現  
役を彷彿させるスピードに乗っ  
た滑りを見せた星瑞枝選手と  
産後3か月で8年ぶりのレー  
スに挑んだ関塚真美選手。瞬  
間もない両雄の華麗な滑りが、  
ファインダーに収まり「ほっ」と胸をなでおろしました。

ようやく魚沼に待望の雪が  
降りました。年末年始の少雪  
に悩まされた市内スキー場を、  
少しでも盛り上げたたく今号で  
は「スキー場特集」を企画し  
ました。取材後、自らも久し  
ぶりのスノーボードを片手に  
ゲレンデへ向ったものの、い  
きなり逆エッジで大転倒。  
月曜日の仕事で、首がムチ打  
ち気味だったのはここだけの  
秘密。(M)

3月 親子ふれあい広場 園子ども課 ☎ 794・6027

子育て支援センターぱびぷ ☎ 792・6356

名称	日時	内容
広場開放	月～金 9:00～16:00	自由遊びなど
ぴよぴよタイム	月～金 10:45～11:00	手遊び・ふれあい体操
土曜開放	毎週土曜 9:00～11:30	広場を開放します
身長・体重計測	毎週月曜 9:00～12:00 / 13:00～15:00	
栄養相談 (栄養士同席)	13日(月) 27日(月)	10:00～11:30 離乳食や食事の相談ができます。

・3月16日(木)は、4か月健診のため午後からお休みとなります。

堀之内なかよし保育園 ☎ 794・6161

名称	日時	内容
広場開放	月～金 9:00～15:00	自由遊び、ふれあい体操など

すもんこども園 ☎ 797・2002

名称	日時	内容
広場開放	月～金 9:00～12:00	自由遊び、ふれあい体操など

すくすく広場 (出張親子ふれあい広場)

会場	日時	内容
入広瀬保健センター	10日(金)9:00～12:00	またね!の会(ボールプールで遊ぼう、子育ておしゃべり会)

◎育児相談は、各会場で随時受け付けています。

3月 乳幼児健診等 園健康増進室 ☎ 792・9763

・個人通知はありません。

### 乳幼児健診

種類	対象生年月日	期日	受付	会場
乳児(4か月)	平成28年11月	16日(木)	13:00～13:15	子育て支援センターぱびぷ
1歳6か月	平成27年8月	1日(水)		湯之谷保健センター
2歳児	平成27年3月	8日(水)		
3歳児	H26.3.1～H26.4.1	15日(水)		

持・母子健康手帳、問診票、オムツ等の着替え  
他・日程変更をご希望の場合は、事前にご連絡ください。  
・感染症にかかっている、またはその疑いがある場合はご連絡のうえ、治ってからお越しください。

### 離乳食講習会・1歳よちよち教室

事業名	対象(対象外でも可)	期日	受付	会場
離乳食講習会ステップ1	平成28年12月生の乳児の養育者	7日(火)	9:30～9:45	子育て支援センターぱびぷ
離乳食講習会ステップ2	平成28年8月生の乳児の養育者	14日(火)		
離乳食講習会ステップ3	平成28年5月生の乳児の養育者	27日(月)	13:30～13:45	
1歳よちよち教室(親子遊び、仕上げみかきなど)	平成28年3月生	21日(火)	9:15～9:30	

持・母子健康手帳 ・オムツ等の着替え

## うおぬま 食逸品 NO.1



うるいと八色菜が入った春を感じる「タコサラダ」

優しい笑顔で迎えてくれた「旬食や香秀」店主・金丸さんの出身は宮崎県。関西の旅館などで修業を積み、「出汁」を知りつくした金丸さんの技術は、魚沼の旬の食材と絡み合い素晴らしい味のハーモニーを醸し出します。そして、こだわりは可能な限り「手づくり」であること。サラダにかけるジュレも手作りで、出汁の深い味わいが口に広がります。店名の「旬食や」に

市内の美味しい食や魚沼ブランド推奨品などを紹介する新コーナー。記念すべき第1回目は、3年前にオープンし、美味しい和食を提供する「旬食や香秀」さんをご紹介します。

もあるように、取材の合間にも地元の八百屋さんから、どんどん旬の食材がお店に届きます。地場産食材を手間暇かけた一品を味わいに「旬食や香秀」さんへ足を運んでみてはいかがでしょうか。

気軽に和食をお楽しみください。フェイスブックやLINE@でもお得な情報を掲載中です。



☎ 魚沼市小出島 124-69  
☎ 792-6901  
営業 17:30～22:00  
休み 月曜日  
店主 金丸秀彦さん



「カブト虫の国へ行ったよ」  
2年 穴沢 蓮さん



「花火」  
4年 五十嵐 陸太さん



## 白身魚とキャベツのおろし煮 (主菜)

材料 (4人分)

白身魚 (生たら) 4切	大根おろし	カップ1
塩 少々	だし汁	240cc
酒 少々	しょうゆ	大さじ1と1/3
片栗粉 適量	みりん	大さじ1と1/3
キャベツ 4枚	砂糖	大さじ1

## 食まちうめま

レ・シ・ピ No.10



### 作り方

- ①魚は食べやすい大きさに切り、塩、酒で下味をつけ片栗粉をまぶす。
- ②キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ③鍋にAの調味料を熱し、①の魚を入れ加熱する。
- ④③にキャベツと水気を切った大根おろしを入れ、ひと煮立ちさせる。※大根おろしは水気をよく切らないと煮汁が薄くなります

＜徐々に減塩＞味付けを急に薄くするのではなく、ほんの少しずつ減らしていくことで薄味が舌が慣れてきて、調味料を控えることができます。調味料を減らしたら1週間同じ味付けにして、徐々に減らしていくことがポイントです。

エネルギー 125kcal たんぱく質 14.1g  
炭水化物 16.4g 脂質 0.3g 塩分 1.3g

魚沼市食生活改善推進員協議会



五十嵐優子さん  
(八海高校1年…湯之谷中卒)

## 県大会 優勝!

渡部要くんは「第60回新潟県中学校スキー大会 (1/16～18)・アルペン男子大回転」で優勝し、五十嵐優子さんは「第69回新潟県高等学校総合体育大会スキー大会 (1/17～19)・アルペン女子回転」で優勝しました。2月に行われる全国大会での入賞を目指し、二人の練習も熱が入ります!



渡部要くん (堀之内中学校3年)

がんばる

魚沼っ子



No. 20