

魚

市報

2017

9.10

No.155

うお
ぬま

沼



徳島の

トマト

が

あ

っ

た

!

表紙の写真

「花と緑と雪の里

巨大そうめん流し」

野球



小出中学校野球部34名全部員での記念写真。苦楽を共にした絆で結ばれた仲間たち。



小出中学校野球部は、中体連軟式野球大会の中越大会Bブロックで優勝、県大会を準優勝し、北信越大会へ出場しました。



主将
岡部 宇宙 さん
(小出中学校3年)

この大会は勝つたびに勢いを増し、個人個人が成長していききました。ここまで勝ち続けることができたのは、保護者や指導者の皆さんの支えのおかげです。後輩たちには、自分たちの成績を「北信越大会(ベスト8)」超えて欲しいです。

ずっと目標としてきた甲子園優勝を達成できたことは凄く嬉しいですが、自分は試合に出場できず悔しさもあります。来年、再来年と今回の経験を活かし、レギュラーとして甲子園に戻ってこれよう頑張ります！



葦澤 雄也 さん
(花咲徳栄高校1年)

今夏、甲子園の優勝校「花咲徳栄高校(埼玉県)」で、魚沼市出身の葦澤雄也さんが1年生ながら唯一ベンチ入り(内野手)しました。葦澤さんは堀之内中学校時代、新潟リトルシニアのキャプテンを務めるなど走攻守が揃った逸材。今後に期待です！

剣道



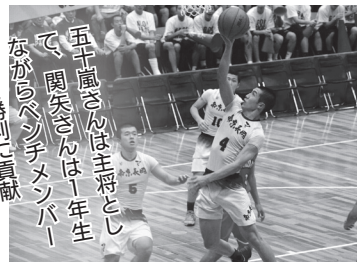
魚沼市内の中学生で編成された「魚沼剣道クラブ」が、全国道場少年剣道大会予選会の中学生団体の部で優勝し、日本武道館で開催された全国大会に出場しました。



主将
高橋 凜 さん
(小出中学校3年)

小出武道館で毎週2回夜練習を続けるようになって、みんなの実力が付いてきました。練習に付き合ってくれた指導者の方や、送迎してくれた保護者の皆さんに感謝しています。

バスケットボール



五十嵐さんは主将として、関矢さんは1年生ながらベンチメンバーとして勝利に貢献

インターハイ男子バスケットボールで、広神中学校出身の選手5名(五十嵐平さん・3年、高橋叶夢さん・3年、佐藤幸也さん・3年、山之内郁矢さん・3年、関矢透弥さん・1年)が所属する帝京長岡高校が3位になりました。



主将
五十嵐 平 さん
(帝京長岡高校3年)

広神中の仲間からは、いつも元気をもらい感謝しています。技術面や精神面の課題を克服し、冬のウィンターカップでは全国制覇を目指したいです。

魚沼っ子 大躍進

小学生 中学生 高校生

この夏、魚沼の子どもたちが各種スポーツで輝かしい成績を残しました。日頃の練習の成果を発揮し、感動を与えてくれた「輝く夏」を選手の声と共にお知らせします。

The memories of 2017summer



水泳



柔道



佐藤 壮真 さん
(広神西小学校6年)

11月の大会での入賞を目指して日々練習に励んでいます。

小学生・中学生全国空手道選手権大会新潟県予選の個人組手で4位となり、全国大会へ出場しました。



稲津 怜華 さん
(小出中学校2年)

来年は県大会と北信越大会を優勝して、全国大会に行きたいです。

北信越中学校総合競技大会水泳競技大会女子50m自由形で4位の成績を収めました。



永山 諒 さん
(小出高校2年)

来年は全国大会で決勝まで残り、支えてくれた人へ感謝の気持ちを示したいです。

北信越高等学校陸上競技大会の110mハードルで3位となりインターハイに出場しました。

相手より先に技を出す攻めの柔道で、来年は全国大会を目指します。(智梨さん) 得意技の払い腰と内股に磨きをかけ、全国大会を勝ち進みたいです。(善慈さん)



弟 岩淵 善慈 さん (小出小学校5年) 姉 岩淵 智梨 さん (小出中学校2年)



主将 笠原 加寿也 さん
(小出中学校3年)

県大会は厳しい戦いが続きましたが、団体戦、個人戦とも優勝できて本当に嬉しいです。全国大会ではチャレンジャー精神を忘れずに、得意の内股でベスト4を狙っています。

新潟県中学校総合体育大会の柔道男子団体戦で、小出中学校が悲願の初優勝。同大会の男子個人90kg級では、笠原加寿也さんが優勝、女子個人48kg級では岩淵智梨さんが準優勝しました。更に北信越中学校総合競技大会の柔道男子個人90kg級で、笠原さんは全試合一本勝ちという快挙で優勝に輝きました。また、全国小学生学年別柔道大会新潟県予選会の45kg級超級では、岩淵善慈さんが優勝。将来有望な選手が続々と育っています。

今年も食と里山の 祭典がやってくる！

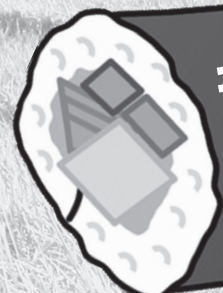
～食まち うおぬま 秋の陣2017～四季の潤い里山まつり

日 10月7日(土) 9:30～15:00
場 響きの森公園・小出郷文化会館

今年も「～食まち うおぬま 秋の陣2017～四季の潤い里山まつり」と題して、「環境フェア」と同時にイベントを開催します！ ふるさとの自然が生み出す豊富な恵みに感謝し、発信するイベントに、是非お越しください。

前夜は「木育」の講演会も開催！

日 10月6日(金) 19:00～20:00
場 堀之内公民館大ホール
講 馬場 清 さん(東京おもちゃ美術館副館長)
内 講演会「ウッドスタートで地域を元気に」
料 無料(申し込み不要)
問 まちづくり室 ☎792-9752



ギネスに挑戦！

【挑戦内容】
 「チームで一時間に作られた最も多くの海苔巻き」

小出商工会青年部が、設立40周年という節目の年にギネス世界記録に挑戦します。「ギネス記録へ挑戦し地域を盛り上げたい」、「記録を達成することで地域をPRしたい」という思いでチャレンジします。皆様のご声援よろしくお祈りします！

小栗旬さんのモノマネで大ブレイク中の魚沼市出身の「おばたのお兄さん」が登場！
 新潟住みます芸人が「いっすねー山脇」が会場を盛り上げる
 新目プロレスの人気レスラーとの交流もあつまります！



©YOSHIMOTO KOGYO CO.,LTD



市では、食をテーマに健康づくりや食育、地域活性化や農業振興を結びつけ市民全体を元気にする「食でつながる元気なまちづくり」を推進しています。

※臨時駐車場（JA北魚沼本店・旧パチンコUS A）と小出駅から会場までの巡回シャトルバスを運行！（9時からイベント終了まで）
 ※今年も豪華景品が当たる「大抽選会」を開催。



里山ブース

- ～魚沼の 山を活かそう 人をつなげて～
- ・ちびっ子に大好評！「カンナくずプール」
 - ・魚沼杉で作る本立てなどの「工作体験」
 - ・山菜、きのこ、木炭、木工品などの「展示販売」
 - ・新潟大学による魚沼市ブナ林の研究活用等の紹介
 - ・むつみグループ「里山の生き物」（同時開催）
 - ・小出食品衛生協会「きのこ講習会」（同時開催）
 - ・魚沼市消費者協会「フリーマーケット」（同時開催）

同時開催 / 薬膳イベント参加者募集！

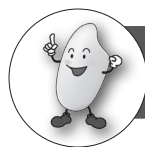
日 10月7日(土) 11:00～13:00
場 文化会館3F かまくらサロン
講 谷口 ももよ さん(薬膳料理研究家)
内 講演「薬食同源、地産地消 新潟の食と薬効、冬の薬膳食養生について」
 デモンストレーション、試食
料 3,000円
定 先着20名
申 NPO 法人魚沼交流ネットワーク ☎792-1336

今年もやります！大好評の無料ふるまい

美味しい「塩むすび」と里山の恵み「きのこ汁」を300セット限定で無料ふるまい



新米コシヒカリの塩むすびは最高
 貝だくさんのきのこ汁はおいしいよ～



食育ブース

- ・減塩メニューの試食・展示コーナー
- ・豆つかみゲーム(参加費無料)
- ・かみかみメニューの試食
- ・地場産物パズル

お米のすくい取り～重さピッタリ選手権～



新米コシヒカリが当たるチャンス！お米をすくってピッタリ計量に挑戦！



うまいものブース

- ・魚沼市内の飲食店が多数出店
魚沼産コシヒカリ、手作りチマキ、もつ焼きもつ煮、たい焼きなどおいしいものがいっぱい
学校給食調理員の出店もあるよ
- ・魚沼ブランド推奨品コーナー
- ・本高砂屋「きんつば」づくり実演
- ・湯之谷小学校6年生による「魚沼PRこだわり弁当」も販売
- ・魚沼市調理師会による「ごはんに合うおかず」



同時開催 環境フェア

みんな、あつまれ～
 今年の環境フェアはいつもと違う！

- ・エコクラフト(牛乳パックで小物入れを作ります。作品はお持ち帰りできます。)
 - ・環境かるた取り大会
 - ・ごみの分別大会
 - ・エコドライブシミュレーター
 - ・第1回魚沼市児童生徒標本展
 - ・今年もあります「おもちゃ病院」
- ※先着200名様にはプレゼントがあります！



「こどもエコクラブ」全国フェスティバルに出場しました！

地球にやさしいエコ活動を実施する環境保全クラブ「こどもエコクラブ」の星真緒さん、万潤さん姉妹の活動発表会を是非見に来てください！

サービス名	内容	対象者	助成額または利用料等
寝たきり老人等介護手当支給事業	介護を必要とする状態が3か月以上継続している人を在宅で介護している人に、介護手当を支給します。	次のいずれかの人を常時介護をしている人（特別障害者手当受給者を除く） ・要介護3以上の人 ・身体障害者手帳1～3級所持者 ・療育手帳A所持者	手当額（月額） ・市民税課税世帯…5,000円 ・市民税非課税世帯…7,000円
家族介護用品支給事業	紙おむつ・尿取りパッド等の購入費用を助成します。	・要介護3以上の人 ・身体障害者手帳1・2級所持者 ・65歳以上かつ要支援1以上で生活保護世帯または高齢者世帯に属する人	助成額 ・給付券を月6枚交付 ・市民税非課税世帯で65歳以上かつ要介護4以上の人は給付券を月12枚交付（給付券：1枚500円分）
外出支援サービス事業	自家用車の運転や公共交通機関の利用が困難な人に、医療機関等への送迎費用を助成します。	おおむね65歳以上で次の要件をすべて満たす人 ・要支援2以上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 ・市民税非課税世帯または市県民税均等割のみ課税世帯（年額5,000円）に属する人	助成額 ・タクシー券（1枚500円分）を年24枚～36枚交付（年度途中の申請は月割り）
緊急通報体制等整備事業	急病等の緊急時に迅速な対応を図るため、緊急通報装置を貸与します。	・おおむね65歳以上の単身者、高齢者・身体障害者のみの世帯に属する人 ・日中、1人になる高齢者・身体障害者	利用料（月額） ・市民税課税世帯…500円 ・市民税非課税世帯…無料
軽度生活支援事業（生活援助）	ホームヘルパーを派遣します。 ・食材、日用品等の買物 ・家屋内の整理整頓、掃除 ・その他	おおむね65歳以上の高齢者のみの世帯で日常生活に援助を必要とする世帯（要介護認定の人を除く）	利用料 ・30分当たり…100円（原則週1回）
生きがい活動支援通所事業	生きがい活動と社会参加を促進するため、日常動作訓練、趣味活動、交流、憩い、昼食、入浴等のサービスを提供します。	・おおむね65歳以上で、単身の世帯、日中一人になる人、閉じこもりがちの人（要介護認定の人およびこれに準ずる人を除く） ・介助なしに送迎バスの乗降、入浴等ができる人	利用料（1回当たり） ・市民税課税世帯…750円 ・市民税非課税世帯…450円
食の自立支援事業（配食サービス）	栄養バランスのとれた昼食弁当を提供し（週2回以内）、配達時に利用者の安否確認を行います。	65歳以上の単身者、高齢者のみの世帯およびこれらに属する高齢者・身体障害者で、自立支援の観点から配食サービスが必要な人	利用料（1食当たり） ・市民税課税世帯…300円 ・市民税非課税世帯…200円
普及啓発型筋力向上トレーニング事業（若返りトレーニング教室）	転倒骨折や運動機能の低下防止のため、高齢者向けのトレーニング機器を使用し、運動機能の向上を図ります。	65歳以上の人	利用料（月額） ・参加コース及び送迎バス利用の有無により1,000円～5,000円 ・スポーツ保険料、教材費等は実費負担

9月は「新潟県高齢者見守り強化月間」です

誰でもできる日頃からの見守り3つの行動

- ①あいさつ…「おはよう」、「こんにちは」など日頃から近所で声を掛け合いましょう。
- ②気づき…いつもより元気がないみたい？地域の高齢者をさりげなく見守りましょう。
- ③助け合い…何か悩んでいないかしら？些細なことでも気軽に助け合える地域にしましょう。

高齢者の安心のために



市では高齢者が地域で安心して生活できるように、高齢者支援の各種事業を実施しています。高齢者や家族が抱える心配を安心に変え、元気に過ごせるよう各サービスをご活用ください。

「ちょっと様子が違うな」と感じたときはお気軽にご相談・お知らせください。お知らせいただいた人の情報は固く守られます。

介護福祉室☎792-9755、地域包括支援センター☎792-9760
※その他、お近くの在宅介護支援センター、民生委員まで

参加者アンケートより

- 認知症が病気だということがわかりました。
- 対応の仕方を理解できてよかった。
- わかりやすくてよかった。



認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、認知症の人とその家族を温かく見守り、支援する人のことです。多くの人が認知症への知識を深めサポーター体制を強化することで、認知症になっても安心して暮らせるまちを目指します。認知症サポーターは、平成28年度全国で約880万人、魚沼市では3,187人の登録があります。魚沼市では認知症サポーター養成講座を希望により開催しています。地域や企業、学校等の団体単位で地域包括支援センター（☎792-9760）にお申し込み下さい。

認知症サポーターになりませんか？



インフルエンザが流行る前に！

65歳以上（一部60歳以上）の人で
インフルエンザ予防接種を希望される方へ費用の一部を助成します

問 健康増進室 ☎792-9763



● **誰が受けられるの？**
 高年齢者の発病予防や重症化防止に効果があることから、インフルエンザ予防接種の費用の一部を市が負担します。接種については義務ではありません。あくまで希望による接種となります。

● **料金はいくら必要？**
 費用の一部は市が負担しますので、自己負担1,620円を医療機関窓口で支払い、予防接種を受けてください。 ※医師の判断により2回の接種となる場合、2回目の費用は全額自己負担となります。

● **どこで受けられるの？**
 下記の医療機関で受けられます。事前の予約が必要です。

● **いつから受けられるの？**
 助成が受けられる予防接種の期間は、10月1日から翌年3月31日までです。 ※医療機関によって、実施期間が異なりますのでご注意ください。



幼児～65歳未満のインフルエンザ予防接種は、公費助成の対象になりません。実施の有無や料金等も医療機関ごとに異なりますので、直接医療機関へお問合せください。

【65歳以上（一部60歳以上）インフルエンザ予防接種実施医療機関（H29.9時点）】

医療機関名	電話番号	予約	実施期間	備考
堀之内医療センター	794-2450	要予約	10月中旬～12月	問合せは月～金の午後
新田医院	794-4555	要予約	10月2日～	
堀之内駅前 小玉医院	798-2000	要予約	10月～12月	電話予約可能
市立小出病院	792-2111	要予約	11月～12月	外来受診中（定期的）の方のみ対象。受診時にお問合せください。
ほんだ病院	792-9550	要予約	10月2日～12月30日	予約受付時間 月～金 8:30～17:00
上村医院	792-0143	要予約	10月初旬～1月下旬（予定）	詳しくは窓口又はホームページをご覧ください。
中島脳外科内科医院	793-3336	要予約	10月16日～	予約受付：10月2日～
庭山医院	792-5511	要予約	10月中旬～	接種時間：9:00～
廣川医院	792-0015	要予約	10月2日～12月25日	
うおぬま小児クリニック	792-7185	要予約	10月2日～2月14日	予約受付：9月1日～
かねもと外科内科医院	792-7678	要予約	10月2日～	
宮医院	792-0602	要予約	10月2日～	
金子クリニック	799-2015	要予約	10月2日～	
守門診療所	797-2062	要予約	10月2日～12月中旬	問合せは月～金の午後
入広瀬診療所	796-2320	要予約	10月2日～12月中旬	

※県内の他市町村の契約医療機関でも接種できます。希望する人は、直接医療機関へお問合せください。



問 企画政策課 ☎792-1425



■ **防災をテーマとした意見交換の場が必要**

【意見】市内の第一次避難所のほとんどは、各地域の集会所などになっています。しかし、水害で避難するには相応しくない地域もあると思います。

【回答】集会所が、避難するのに遠かったり、または水害時に避難が困難であったりと、避難所の設定が地域の実状に合っていないところがあるかもしれません。このことも含めて防災に関しては、地元からの声をもっと聞かせていただきたいと思っています。地域の皆さんと防災にテーマを絞って意見交換をする場について、今後検討したいと思っています。

■ **保育園一時預かり保育料の料金設定見直しについて**

【意見】保育園では乳幼児等の一時預かりサービスがありますが、一日当たりの保育料上限額が乳児で6,200円、一・二歳児で3,600円、三歳児以上で1,500円です。乳児や三歳未満児を預けて働こうとする家庭にとって、料金設定が高いように感じます。

【回答】魚沼市では、保育園・幼稚園の2人目以降のお子さんの保育料等を無料にする取組など、子育てを頑張っている世代を支援しています。一方で、魚沼市の保育園一時預かり保育料は、近隣の自治体と比較しても高い料金設定であることが分かりました。子育て世代への投資は、次世代への投資でもあると考えていますので、料金の見直しをさせていただきます。

9月開催のお知らせ

【小出会場】
 ・小出ボランティアセンター
 9月20日（水）19時から

【堀之内会場】
 ・堀之内公民館
 9月29日（金）19時から

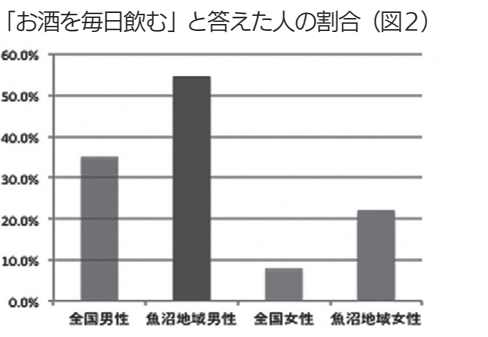
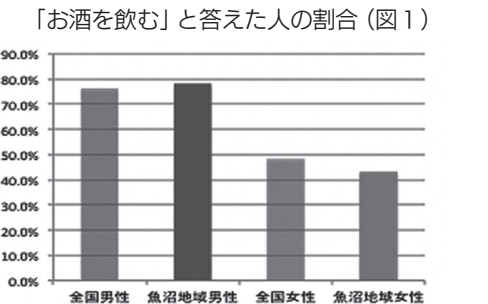
未来の健康のために ～うおぬま地方の健康調査～

■ **ベースライン調査より ～飲酒について～** ■

うおぬま地方の健康調査のアンケートで、皆さまの飲酒の状況についてお聞きしました。40歳以上で「お酒を飲む」と答えた人は、男性で78.2%、女性で43.1%でした。これは全国平均※1と同程度です（図1）。さらに「お酒を飲む」と答えた人の中で、「毎日飲む」と答えた人が、男性で54.6%、女性で22.1%でした。これは全国平均と比較すると、男性では1.6倍、女性では2.8倍になります（図2）。つまり、魚沼地域では、「お酒を飲む」人の割合は他の地域とあまり変わらないものの、そのなかで、「お酒を毎日飲む」人の割合が高いという特徴がみられました。

うおぬま地方の健康調査では、「お酒を毎日飲む」という人が多い理由のほか、飲む分量を含めた健康面への影響について明らかにしていくことで、健康に留意しながら、どのようにお酒と付き合うのが望ましいのか、その目安などをお示しできればと考えています。

※1 平成27年国民健康・栄養調査より（40歳以上の平均値）



市民相談センター

No.81

魚沼市消費生活センター ☎792・8844
小出庁舎 階・月・金（祝日除く） 8時30分～17時15分（予約・時間指定）

■7月の相談件数	...	69件
・電話		37件
・来庁		18件
・その他		14件



平成28年12月16日「部落差別の解消の推進に関する法律」（部落差別解消推進法）が施行されました。

このような事象も発生しています。この法律は、全ての国民の基本的人権の享有を保障する憲法の理念にのっとり、部落差別の解消を推進し、もって、部落差別のない社会の実現を目指すことを目的として施行されました。お互いを認め、大切に、一人ひとりの人権を尊重し合う社会を築いていきましょう。

「部落解放第34回新潟県研究集会」が開催されます

日 平成29年9月30日(土) 午前10時～午後4時

場 新発田市市民文化会館 大ホール

内 差別の現実深く学び、部落差別をはじめさまざまな差別をなくそう！

記念講演 「新ちゃんのお笑い人権高座」 笑顔でくらす 願いに生きる

「落語家 露の新治」

¥1,500円（学生は無料）

申 新発田市人権啓発課（研究集会事務局）

☎0254・28・9630

地域おこし協力隊通信

地域を変える新しい力

No.26 問 北部振興事務所 ☎797・2360



西村 暁良 隊員（福山新田地区担当）

農・就業チャレンジフェアで相談に来てくれた若者たちも、魚沼と福山の話の前めりになって聞いてくれた。だからといって直ぐに移住者が現れるわけではない。世間では都会の生活を離れて田舎に新しい価値を感じている若者やおじさん達が増えている。そして、その人々たちを呼び込もうと全国規模で争奪戦が起きている。この状況の中で、強いて福山のような山里で生きることを望む人はレアだろう。でもレアだが居ることは間違いない。そんな人たちに繋がるためには、一人でも多くの人に福山を知ってもらう必要がある。

都心に住んでいた昨年まで、湯沢や南魚沼や魚沼産コシヒカリは知っていても、「魚沼市」の存在は知らなかった。当然ながら「福山新田」も。そんな私が、今は福山へ移住者と呼び込む活動をしている。集落でお話すると「福山には何も無い」「豪雪で大変」と言われるけど、外から来た自分の目には、圧倒される四季、山の自然と共存する生活スタイル、美味しい水と食べ物、そして何より集落の方々の人柄と、魅力にあふれていると感じる。7月に視察に訪れてくれた燕市の協力隊員も、羨望のまなざしをもって福山を眺めていた（と思う）。8月の新規就

次回は横根地区担当の渡邊泰治隊員です

問 商工振興室 ☎792-9753

商工スマイル

No.142 地域元気は 商工業の笑顔から



魚沼の教育資源を子どもたちへ

巡検研修で熱心に話を聞き入る教職員

8月9日（水）、市内の企業、自然、歴史、文化施設等の教育資源についての理解を深め、実際の授業などへ活用するため、「魚沼市教職員巡検研修会」が開催されました。初めて市内の学校に赴任した教職員等を対象として、29人が参加しました。

巡検研修では、①山田精工(株)（今泉）、②(株)大力納豆（十日町）、③（一財）魚沼農耕舎（須原）、④まちの駅内田邸（大浦）、⑤西福寺開山堂（大浦）の5箇所を視察し、企業からは、業務内容、製造工程、特徴などについて説

明を受けました。また、大浦雲蝶会から石川雲蝶にまつわる話を聞き、西福寺開山堂を拝観しました。

この視察を通じて教職員の方が、市内にある魅力ある企業等を知ること、子どもたちの職場見学や職場体験などの活用へとつながっていきます。

魚沼の子どもたちが地域の魅力ある企業を知ることにより、生まれ育った「ふるさと」に対し、愛着と誇りを持ち、将来「魚沼市で暮らしたい」と思う子どもたちが一人でも増えることに期待したいと思います。

問 健康増進室 ☎792-9763

健康ぼうおぬま

No.98



「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」

健康寿命延伸の極意！

9月は健康増進普及月間です

健康寿命を伸ばすためには、運動と食事に気をつけ、禁煙をこころがけ、薬による治療は最後にすることが基本です。健康診断の結果を持って、医療機関を受診した際に、「薬が処方されなかったから」と油断せず、まずは、生活習慣を振り返り、できることから改善しましょう。

適度な運動

- 毎日プラス10分の運動
- 早歩きを意識する
- 歩いて買い物に行く
- ラジオ体操を日課にする
- 家事や草取りは、身体を動かすことを意識する
- テレビを見ながらストレッチ・体操をする

適切な食事・禁煙

- ・主食・主菜・副菜をそろえた食事
- ・毎日プラス1皿の野菜
- ・だし・柑橘類・香辛料等を使っておいしく減塩。栄養表示を見て、かしく減塩。
- ・禁煙外来を利用する
- ・禁煙を周りの人に宣言する

健診・検診の受診

定期的な健診・検診の受診で、自分の身体の状態を知り、生活習慣を改善しましょう。



気合と歓声 晩夏に響く

8月25日～27日 小出まつり

参道に笑顔が広がる

－ 8.6 100回目の皇大市



皇大神宮に昔の賑わいを復活させようと平成12年から始まった皇大市(5月～10月・第1日曜日開催)は、今回で100回目。地元の人にとれたての野菜や趣味の手工芸品などを持ち寄り販売する露店からは、お客さんとの楽しそうな会話が聞こえてきました。

激坂を驚きのスピードで

－ 8.6 第14回枝折峠ヒルクライムINゆのたに



アスファルトを焦がすような暑さの中、約450名のヒルクライマーが枝折峠に果敢にチャレンジしました。大湯温泉をスタートし、全長14km・標高差750mの険しい坂を一気に上る選手は鉄人ぞろい。男子チャンピオンクラスの優勝タイムは驚きの3分48秒です!



秋を感じさせるような清々しい天候に恵まれた小出まつり。威勢のいい神輿のかけ声とお囃子の音色の熱気に包まれ、今年も賑わいを見せました。最終日の「魚沼大みこし」は、クライマックスに相応しい迫力で、担ぎ手の気合と観客の歓声の本町通りに響きました。

ありがとう井口小学校

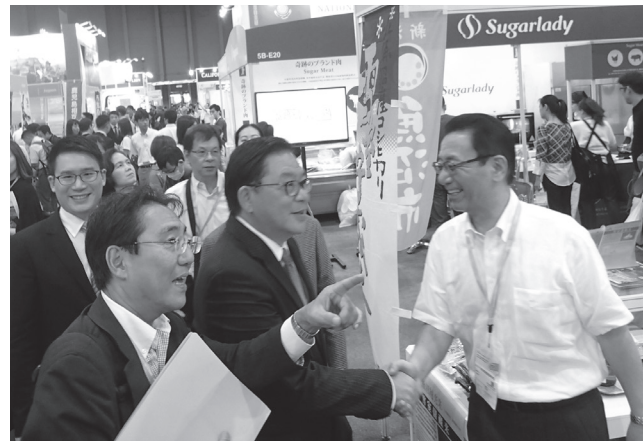
－ 8.27～28 旧井口小学校解体前見学会



昭和33年に建築されて以来、多くの卒業生を輩出してきてきた井口小学校校舎の解体前見学会が行われました。訪れた人々の中には「当時の記憶がよみがえってくる」と学び舎の写真を撮影したり、心の片隅に学校の原風景を残したりして、別れを惜しんでいました。

魚沼の食と観光を世界へ

－ 8.17～21 香港フードエキスポ



アジア最大級規模の食品見本市「香港フードエキスポ」に魚沼市も出展し、JA北魚沼の坂大会長と佐藤市長がトップセールスで魚沼の「食」と「観光」を売り込んできました。品質の高さや安全性から、香港では日本の食材の関心が非常に高まっており出展ブースは大盛況でした。

地域の未来を語り合う

－ 8.6 堀之内若者会議



堀之内コミュニティ協議会の主催で開催されたこの会議には、堀之内地域の20代～30代の若者14名が参加。堀之内公民館でのグループワークや、会場を月岡公園に移してのモツ焼き大会など、堀之内地区等の活性化について話し合い懇親を深めました。

戦争の悲劇 平和の尊さを心に刻む

－ 8.5～7 魚沼市中学生広島平和記念式典派遣事業



終戦から72年目を迎えた今年も広島平和記念式典に市内の中学生代表6名が参加してきました。市民の皆さんから募った千羽鶴を奉納し、原爆被爆者の体験を聴き、戦争・原爆・平和について感じ学んだことを10月14日に開催する派遣報告会にて発表します。

日 日時 期 期間 場 場所 内 内容 対 対象
 資 資格 講 講師 演 演題・出演 相 相談員
 持 持ち物 費 費用 定 定員 締 締め切り
 H ホームページ 他 その他 申 申し込み
 E メール 問 問い合わせ

くらし

9月10日は「下水道の日」

◎下水道の事を考えてみませんか。
 ・天ぷら油など、油脂類を流さないでください。詰まる原因になります。
 ・台所、浴室などの排水口には、ゴミなどが流れ込まないようにしましょう。
 ・公共桝や点検口に雪や雨水を入れないでください。
 ・トイレには、トイレットペーパー以外流さないでください。ティッシュペーパーや紙おむつ、包帯等の水に溶けないものを流すと、ポンプ施設

大型不用品リサイクル仲介

◎9月17日(日)13時～15時
 場 リサイクルハウス(エコプラント隣)
 ◎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)
 ◎取扱品:家具類、ベビ用品、自転車など大型不用品 ※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
 ◎個人での不用品の搬入・搬出:13時～15時
 他 買い取りのなかった品物は、

入広瀬地域乗合タクシー運行廃止のお知らせ

入広瀬地域では入広瀬コミュニティ協議会が運行主体となり、10月から「コミュニティバス」を運行する予定です。この運行に伴い、同地域の乗合タクシーは9月末で運行を廃止します。
 これまでのご利用、ありがとうございました。
 岡まちづくり室
 ☎792・9752



文化祭作品募集

関生涯学習課(文化協会事務局) ☎794・6073

各地域共通事項

¥高校生以下と文化協会会員は無料
 それ以外の方は一人200円
 他くわしくは各地域の開催要項をご覧ください。

堀之内地域文化祭

日 11月3日(祝)～5日(日)
 9時～17時(最終日は15時まで)
 場 堀之内体育館アリーナ
 出 出品受付は堀之内公民館にて10月28日(土)・29日(日)の9時～17時に申込書を作品とともに提出
 他 要項等は堀之内公民館にあります。

小出地域文化祭

日 11月3日(祝)～5日(日)
 9時～17時(最終日は15時まで)
 場 小出郷体育館
 日 10月13日(金)
 申 所定の申込書を事務局へ提出
 ●作品搬入…11月2日(木)13時～17時
 他 要項等は小出市民センターにあります。

湯之谷地域文化祭

日 11月3日(祝)～4日(土)
 9時～17時(最終日は16時まで)
 ●茶席…10時～15時
 場 地域振興センター
 日 9月29日(金)
 申 所定の申込書を湯之谷公民館へ提出
 ●作品搬入…11月1日(水)13時30分～18時
 他 要項等は湯之谷公民館にあります。

広神地域文化祭

日 11月3日(祝)～4日(土)
 9時～17時(最終日は15時まで)
 ●茶席…10時～15時(最終日は14時まで)
 場 広神体育センター
 日 10月9日(祝)月
 申 所定の申込書を広神コミュニティセンターへ提出
 ●作品搬入…11月2日(木)14時から(展示作業にご協力ください。)
 他 要項等は広神コミュニティセンターにあります。

守門地域文化祭

日 11月3日(祝)～4日(土)
 9時～17時(最終日は15時まで)
 ●茶席…11月4日(土)9時～14時30分
 場 須原第一体育館
 日 10月13日(金)
 申 所定の申込書を守門公民館へ提出
 ●作品搬入…11月2日(木)9時から(会場設営、作品搬入、展示の作業にご協力ください。)
 他 要項等は守門公民館にもあります。

入広瀬地域文化祭

日 11月3日(祝)～4日(土)
 9時～17時(最終日は12時まで)
 場 入広瀬スポーツセンター
 日 9月29日(金)
 申 所定の申込用紙を記入のうえ、お近くの実行委員、入広瀬公民館まで
 ●作品搬入…11月2日(木)9時～13時
 他 要項等は北部振興事務所入広瀬分室にもあります。

募集

衆議院議員補欠選挙における投票日・期日前に投票の立会人の公募

対 魚沼市の選挙人名簿に登録されている人
 定 各投票所に2人ずつ(投票日、期日前の投票所)
 ※ただし、当日の投票所についてはご自身の投票する投票所に限ります
 ◎日時・報酬額等
 ①期日前投票所
 期 10月11日(水)～21日(土)
 ※任意の日
 ●小出庁舎:8時30分～20時
 ●報酬:日額9,500円
 ●小出庁舎以外の庁舎:8時30分～17時
 ●報酬:日額7,100円
 ②当日投票所
 日 10月22日(日)
 ●堀之内、小出、湯之谷、広神地域:7時～20時
 ●報酬:日額10,700円
 ●守門、入広瀬地域:7時～18時
 ●報酬:日額9,100円

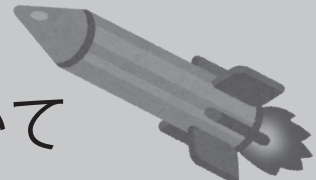
7月分ごみ量 関廃棄物対策室 ☎792・3055

種別	H29	H28	増減
可燃ごみ	1,032	1,024	8
不燃ごみ	46	48	-2
大型ごみ	130	53	77
容器包装	13	15	-2
古紙類	71	77	-6
合計	1,292	1,217	-75

●単位:トン(1トン未満四捨五入)
 ●豪雨災害の水害ごみの受入により、大型ごみの受入量が昨年比で2倍以上の増加となりました。
 ※10月に古着と食器の無料回収を行います

※日にちの指定は可能ですが、1日の中の時間指定はできません
 ※食事や湯茶の用意はありませんので、ご自分でご用意ください
 日 9月19日(火)
 申 各庁舎に備え付けの申込書に必要事項を記入し、申し込みください。
 他 人数に制限があるため、応募されても選任されない場合があります。
 関選挙管理委員会
 ☎792・9207

「弾道ミサイル」落下の可能性のある場合の行動について



- ◆北朝鮮から弾道ミサイルが発射された場合、極めて短時間で着弾します。
- ◆弾道ミサイルが発射され、日本に落下する可能性がある場合には、国からJアラートで自治体に情報が発信されます。市では情報伝達があったときは、屋外スピーカー(同報系無線)、緊急告知ラジオが自動起動し、緊急情報を放送します。



屋外にいる場合
 ・近くのできるだけ頑丈な建物に避難してください。
 ・近くに適当な建物がない場合は、物陰に身を隠すか地面に伏せて頭部を守ってください。



屋内にいる場合
 ・できるだけ窓から離れるか、窓のない部屋に移動してください。

くわしくは、国民保護ポータルサイト
 H http://www.kokuminhogo.go.jp/shiryou/hogo_manual.html
 関危機管理室 ☎792・9214

交通安全家庭の日 日 9月10日 雨で濡れた路面では、乾燥した路面の2倍以上の車間距離が必要です。適切な車間距離を保ち、交通事故を防ぎましょう。

「コミュニティ・マネジメント塾」受講生

サークルや同好会を運営する際に「新しい参加者が増えず会員数も減っている」「リーダーや特定の人ばかりに負担がかかっている」等の悩みを抱えている人はいませんか。そんな悩みを解消するための研修会を開催します。

- 9月22日(金)・29日(金)、10月17日(火)・30日(月)、11月10日(金)18時30分〜21時
場小出ボランティアセンター
対市内在住・在勤者
持筆記用具 ¥無料
定先着40人 9月21日(木)
問企画政策室
792・1425

安心・安全

- 秋の全国交通安全運動
9月21日(木)〜9月30日(土)
交通安全事故ゼロを目指す日
9月30日(土)
スローカーン
十五夜の月より輝く反射材

生涯学習・公民館

ふちトトくらぶ みんなでホレホレさつ まいもほり大会

- 10月24日(火)10時〜11時30分
※雨天時・31日(火)に延期
場六花園(堀之内2197番地1)
内いもほり※指定袋詰め放題
お持ち帰り方式
対市内在住で就園前の1〜3歳児とその保護者
定50人 ¥袋一枚200円
持タオル、雨具、飲み物、汚れても良い服装、軍手、長靴、着替え、虫除け、ビニール袋
園芸用スコップ、その他お子さんに必要なもの



8時30分まで決定します。後にお問い合せください。
申問生涯学習課
794・6073

朝夕暮れの早まりと秋の行楽期が重なり、交通事故の多発が予想されます。交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践により、交通事故防止の徹底を図りましょう。

- 歩行者の道路横断中の交通事故が多発しています。ゆとりと思いやりを持った運転を心掛け、歩行者を交通事故から守りましょう。
運動の重点
子どもと高齢者の安全な通行の確保と高齢運転者の交通事故防止
夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
飲酒運転の根絶
横断歩行者の保護(県重点)
問まちづくり室
792・9752
792・5275
魚沼市交通安全協会



守門公民館図書室・入広瀬公民館図書室の休館

- 資料の所在確認と整理、館内清掃などのため休館いたします。
守門図書室
10月3日(火)〜4日(水)
797・2261
入広瀬図書室
10月5日(木)〜6日(金)
796・2322
他期間中は図書の貸出は行いません。
問広神図書館
799・3227

堀之内中学校PTA「ふれあい音楽教室」コンサート

- うおぬま子ども育み講座連携事業
9月29日(金)14時〜16時
場堀之内公民館
ソプラノ歌手、ピアノ演奏によるふれあい音楽コンサート
三塚直美さん(ソプラノ歌手)、秋田美穂子さん(ピアノ演奏者)
対どなたでも ¥無料

子ども

心の談話室

- 内同じ悩みをもつ保護者の皆さんと情報交換
10月19日(木)19時〜20時30分
場堀之内公民館研修室
対特に気持ちが悪く学校に向かないお子さんのことで悩みをお持ちの人
10月11日(木)
申問学校教育課
794・6072

健康・福祉

- 申問健康増進室
792・9763
1 精神保健福祉相談会
眠れない、気分が落ち込む、アルコール、物忘れ等の相談
9月26日(火)13時30分〜14時30分
場広神コミュニティセンター
内鈴木邦人先生(ほんだ病院)による個別相談※精神科に入院中の人は主治医の了解が必要です 対本人または家族

赤ちゃんにはじめての絵本を9月ブックスタート

- 広神図書館和室
9月16日(土)10時〜11時30分
子育て支援センターぱびる
9月20日(水)13時〜14時30分
内読み聞かせの方法などをお話しします。(絵本2冊プレゼント) 1組10分程度です。
対平成28年11月生まれの赤ちゃんとその保護者
持ブックスタートパック引換書
問小出郷図書館
792・0337
広神図書館
799・3227

0〜3歳向け「だっこでおはなし」

- 孫守りのおじいさんやおばあさんもお越しください。
9月22日(金)10時30分から
内絵本「いぶきいぶき」紙芝居「もっというろはあ」など
「ブーくんのおいもほり」など

献血(全血)

- 1 消防本部
9月28日(木)10時〜12時30分
2 小出公民館
9月28日(木)14時30分〜16時
内献血種別全血(400ml)
持献血カード
他消防本部会場では骨髓バンクの登録受付も行います。
※受付:10時〜12時

ニコニコ・ハッピー子育て教室

- これから親になる人、親になったばかりの人におすすめの子育て教室です。
9月30日(土)13時15分〜15時30分 ※受付:13時から
場子育て支援センター
内耳より情報、講演「生まれた時から始めることば育て〜ことばはひとりでは育たない〜」赤ちゃんの世界と家族の関わり
講話 志塚めぐみさん(言語聴覚士)、和田雅樹先生(魚沼基幹病院小児科部長)

大人の遠足教室2

- 「おらが広神いろはかるた」の名所を巡る
10月21日(土)8時30分〜12時
場広神地域の小平尾「折中溪谷」「大滝」「広神ダム」
※集合:広神コミュニティセンター(8時30分)
内広神ダムの中を見学、大滝、折中溪谷の散策、「折中は春は若葉で秋もみじ」「壘とりでわずかに残る松ヶ城」「原堰の恩恵深し百町歩」(かるたより)
持飲み物、タオル、雨具
対どなたでも ¥無料
定15人
10月16日(月)
申問広神公民館
799・3227

ふるさとを歩こう(うおぬま市民大学連携講座)

- 1 普段歩かない所を歩き、山を歩こう
10月4日(水)
場入広瀬公民館
796・2322
(平日9時〜16時)

対これから親になる人、親になっただけの人、関心のある人
定20組(定員に満たない場合は当日参加も可能)
9月22日(金)

9月は「がん征圧月間」

国民の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。初期のがんは自覚症状がありません。検診では、初期段階のがんを発見することができます。早期に適切な治療を受けることで、体への負担を少なくすることができるともに、生存率も大きく高まります。この機会に、がん検診を受けてみませんか。魚沼市のがん検診については、お問い合わせください。



川など自然いっぱいふるさとを見直します。
10月7日(土)7時30分〜12時
場入広瀬庁舎集合
内6〜8キロメートルのハイキングコース(芋鞘方面)を歩きます。
対どなたでも
定20人
¥無料
持飲み物、おやつ、雨具、タオル等
9月29日(金)

2 花炭を作る

- 簡単!たき火で小さな炭を焼いてみましょう!
10月14日(土)9時〜12時
場越後ハーブ香園入広瀬
内身近にある植物や木の実に花炭を作ります。
対どなたでも
定10人
¥200円
持炭にする材料(木の実、割り箸等)、空き缶(海苔やカツオ節、お菓子が入っていた四角い缶や丸い缶)、軍手、持ち帰り用の空き箱・袋
10月4日(水)

禁煙の日 9月22日 毎月22日は禁煙の日です。喫煙者にとって禁煙は、運動や食事管理など他のすべての健康行動よりも健康に近づく行動です。まずは禁煙から!

食育の日 9月19日 毎月19日は「食育の日」です。災害時の食の備えとして3日分の食料が必要です。水は1人2リットル、米は1日2合、そのまま食べられる缶詰等も複数用意しましょう。

岡申湯之谷公民館
☎792・0530
(平日9時〜16時)

①ふるさとの歴史講座
尾瀬三郎が湯之谷に現れたのは真実だった

尾瀬三郎に関する今ある資料を一カ所に集めたら真の姿が見えてきた。
日10月15日(日)9時〜15時
※集合：湯之谷公民館
場 銀山平尾瀬三郎像とその周辺
講 眞田弘信さん(尾瀬三郎研究会)

対 どなたでも

定 先着20人

¥ 500円

持 動きやすい服装・昼食・飲み物・雨具・筆記用具など

②季節で楽しむ野山の幸
講座「きのこコース」

日10月22日(日)8時〜16時
※集合：湯之谷公民館駐車場
場 福山森林体験の家
内 きのこ鑑定の先生を招いて、きのこ狩りを行い、きのこについて学びます。きのこ料理と笹もち作りも楽しみま

岡農林室
☎799・4603

①伐って使って魚沼スギ
見学バスツアー

木の伐採現場、木材加工施設、地元産のスギ材を使用した建物を巡って魚沼スギの伐り出しから利用までを見学するバスツアーです。
日①10月21日(土)②11月18日(土)9時〜12時
場 市内各所
※集合：広神庁舎駐車場
定 各回20人
¥ 無料
持 雨具・長靴

☎①10月10日(火)②11月6日(月)

②魚沼!木工塾に学ぶ
木工品づくり

日10月28日(土)10時〜29日(日)12時まで
場 大白川木工センター(大白川170番地1)
内 魚沼市産材を使って日曜大工等で使用できるツールボックスの製作体験
対 18才以上
定 先着6人

す。当日は、峠のふるさと広場の「キノコ狩り・笹もち作り体験」に合流します。
講 山田敏夫さん(魚沼きのこの会)
対 小学生以上
定 20人
¥ 2,000円(小学生1,500円)

持 動きやすい服装と長靴、着替え、雨具、帽子、軍手、タオル、エプロン、三角巾、飲み物など

☎10月19日(木)

岡申守門公民館
☎797・2261

(月〜土9時〜22時)(日祝9時〜17時)

①書き付け教室

ハガキ、のし紙、金封などの筆ペンを使った書き付けのコツを学びます。
日10月2日(月)・16日(月)・30日(月)・11月13日(月)・27日(月)19時〜21時
場 守門公民館(守門庁舎内)
講 黒ミチ子さん
対 一般
¥ 500円(5回分)

¥2,000円
☎10月20日(金)

他くわしく市ホームページをご覧ください。



各種相談等

◆ほっ!と相談

精神対話士(専門的知識と暖かな対話で人を癒す心のケア専門職)による相談会です。
日10月15日(日)13時30分〜18時
場 ファーマみらい浦佐薬局(南魚沼市浦佐4069番地3)
対 どなたでも ¥無料
岡メンタルケア協会新潟事務所
☎090・8331・4584
学校教育課
☎794・6072

持 筆ペン、習字用下敷き(新聞紙可)
☎9月29日(金)
他 途中参加もできます。

②切り絵教室

初心者向けの切り絵を作ります。2回で2種類の作品を仕上げます。
日10月13日(金)・20日(金)13時30分〜15時30分
場 守門公民館
講 永塚進さん
対 どなたでも
持 切り絵用カッター、カッター台
¥1,500円(2回分)
※用具持参者500円
☎10月9日(祝)

スポーツ

◆屋内体育施設利用調整会議

11月1日〜4月30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される団体はご出席ください。
日9月21日(木)19時から

ミニ情報

◆「花入れ」展

日9月16日(土)〜18日(祝)
場 小さい記念館(親柄219)
内 塩釉花瓶(浜田庄司作)、真焼花入(小西洋平作)他
岡 小さい記念館・吉田
☎799・2004



◆只見線に乗ってみよう

日9月16日(土)・25日(月)、10月7日(土)
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。車内では交流会を開催します。
対 どなたでも
¥ 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
岡 只見線なんとか会・榎本
☎090・9820・2219

場 堀之内公民館
内 堀之内、小出、湯之谷、広神、守門地域の夜間利用調整
他 入広瀬地域は、混雑がみられないので調整しません。
岡 生涯学習課
☎794・6073



催し

◆星空と天体観察

日9月24日(日)19時30分から
※雨天でも室内で実施
場 自然科学館星の家
内 秋の星座観察
講 須原天文台星の家オペレーター
対 5歳以上
定 先着20人
¥ 5歳幼児70円、小中学生

◆うおめま森の学校「植樹地整備ボランティア募集」

日9月17日(日)8時30分〜11時
場 干溝地内※集合：響きの森公園東屋(小雨決行)
内 植樹地の草刈りやツル払い
対 軽微な草刈りの出来る人
持 刈り払い機(お持ちの人)
¥ 無料
☎9月15日(金)
申 魚沼交流ネットワーク
☎792・1336

◆堀之内十五夜まつり民踊流し

日9月17日(日)18時から
他 当日の飛び入り大歓迎
岡 堀之内商工会
☎794・2433

◆秋の二十三夜様祭り

日9月23日(祝)13時30分から
場 浦町公民館近隣
内 福祉バザー(14時)、演芸大会(17時30分)、花火(18時30分)
岡 青柳
☎792・0043

100円、高校生以上200円
申 北部振興事務所
☎797・2311

◆秋のワイワイフリーマーケット

日10月7日(土)9時30分〜15時
場 響きの森公園(荒天中止)
※食まらうおめま秋の陣里山まつり会場で開催
◎出店者募集
・区画面積：25m×2m
・出店場所：受付順に決定
・販売品：生活用品、雑貨、衣料品等(食料品、薬品、動物、自転車等を除く。)
定 先着18店
¥ 1店500円
☎10月6日(金)
申 岡魚沼市消費者協会事務局(市民相談センター内)
☎792・8844



◆楽語い講座(住民オン講座)

①転倒予防
日9月20日(水)18時〜19時
講 小出病院リハビリ科
☎9月19日(火)
②認知症について
日10月4日(水)18時〜19時
講 本田建一先生(ほんだ病院)
☎10月3日(火)
◎共通事項
場 市立小出病院外来棟2階
対 どなたでも
¥ 無料
他 この講座は「うおめま元気ポイント」の対象事業です。
申 地域医療魚沼学校
☎792・1167

◆シニアスマホ講座

日9月22日(金)9時〜11時
場 目黒総合ゼミナール
内 はじめての「LINE」講座
対 50歳以上
講 目黒辰巳さん
定 10人 ¥2,120円
☎9月21日(木)
岡 ききからITネット・目黒
☎080・3194・6361

◆第6回うおぬま手もんづら市(大湯温泉クラフトフェア)

日 9月23日(祝)10時〜16時30分・24日(日)9時〜16時
場 大湯公園(雨天決行)
内 全国各地から陶芸、革細工、木工、染物などの作家が集まり、約90店のブースを出店します。ご当地グルメ、ガラポン抽選会、手作り体験コーナー、ステージ演奏もあります。
関 交流センターユビオ
☎ 795・2003

◆魚沼市水泳協会主催 プール無料開放

日 9月23日(祝)出、10月8日(日)、11月23日(祝)11時〜15時
場 スポーツアカデミー小出
対 市内在住3才以上
※未就学児は保護者の入水が必要
定 80人
持 水着、水泳帽、タオル
各開催日の当日まで
申 魚沼市水泳協会
☎ 792・9933

◆秋季市民ソフトテニス大会

日 10月1日(日)8時30分から
※雨天時：9日(祝)
場 月岡公園テニスコート
◎受付時間
・小学生、中学生の部(8時30分)、一般の部(12時から)
内・中学生(1・2年生)の部(男・女)、一般(中学3年生以上)の部(男・女)
対 ペアの片方以上が市内に在学、在勤、在住し審判のできる人、魚沼市ソフトテニス協会に在籍する人
¥ 協会員1人500円(非会員1人1,000円)、中学生ペア500円、小学生ペア100円
× 9月20日(水)
他 1人で参加の場合のペアは事務局で調整します。組み合わせは当日発表です。3位まで表彰します。
申 魚沼市ソフトテニス協会・高橋
☎ 799・2335
✉ nihokamin@yahoo.co.jp

◆テニスの日スポーツフェスティバル11月

日 9月24日(日)9時〜17時(受付：8時30分〜9時)
※雨天時：10月1日(日)
場 月岡公園テニスコート
※順延時：下条テニスコート
内 テニス教室(午前中)、チーム対抗戦(午後)
¥ 200円
他会場にて受付
申 魚沼市テニス協会・小澤
☎ 090・9638・3197

◆第2回小出病院祭

日 9月24日(日)11時〜15時30分
場 小出病院
内 ミニ健康診断、医療体験、ミニ講演会、ミニコンサート、クイズ大会、キッズなりきりコーナー、羽根川屋台、はしご車・救急車展示、かるしおメニュー限定販売、ウオヌマン、カーブス魚沼小出店による体操
講 井口清太郎先生(新潟大学特任教授)、鈴木善幸先生(小出病院教育センター長)
関 市立小出病院
☎ 792・2111

◆マイオータムコンサート2017

日 9月24日(日)16時から
場 小出郷文化会館
内 室内楽の演奏会。世界初演となる「五兵と雪女」は、魚沼の民話に曲をつけるという、ここならではのプログラムです。昔語り、混声合唱、ピアノトリオとのコラボレーションを是非お聴き下さい。
演 河村典子(ヴァイオリン)、志田梨花子(ピアノ)、白土文雄(コントラバス)、野田公子(昔語り)、笹舟混声合唱団(合唱)
¥ 2,000円(当日2,500円)、小中高生500円
関 マイオータムコンサート2017実行委員会・志田
☎ 090・2023・8325

◆小出橋の補修工事に伴う小出駐輪場の一部使用変更について

期 9月上旬〜平成30年11月下旬(予定)まで
内 小出橋のJR上越線両側付近について、補修工事を行い

◆うおぬまわくわくキッズ☆秋のさつまいも収穫祭

みんな育てたさつまいもを収穫してみよう。
日 10月7日(出)9時〜12時
場 小出公園内※小雨決行
内 さつまいも掘りともみ殻を利用した焼き芋づくり
対 小学生とその保護者
定 30人 ¥100円
持 汚れても良い服装・軍手・長靴・タオル・水筒・雨具
申 10月4日(水)
申 スノーパーク小出
☎ 792・5320
✉ info@sp-koide.org

◆消費税の軽減税率制度説明会

消費税の軽減税率制度に関する説明会を開催します。
日 10月11日(水)①10時〜11時②14時〜15時
※2回とも同じ内容です
場 小出郷文化会館
対 個人事業者および法人
定 各回100人
関 小千谷税務署
☎ 0258・83・2090

◆高齢者と女性のドライビングスクール

日 10月16日(月)8時45分〜11時45分
場 魚沼中央自動車学校
内 実車による技能講習、交通安全講話、ビデオ上映、新歩行環境シミュレーター体験等
対 65歳以上の人および女性で普通自動車運転免許所有者
¥ 無料
定 先着20人
× 10月3日(火)
他 安全運転管理者選任事業所にお勤めの方は、事業所を通してお申し込みください。
申 魚沼市交通安全協会
☎ 792・5275
☎ 792・8384
☎ 792・8384

◆長岡労働相談所「出張労働相談会」

日 10月16日(月)12時〜16時
場 小出ボランティアセンター
内 パワハラを受けて悩んでいる、突然「解雇する」と言われたなどの労働に関するさまざまな悩み事に労働相談所職員がアドバイスします。秘密

◆第12回魚沼市ロードレース大会

日 10月1日(日)
場 湯之谷中学校発着
内 小学1〜3年男女2km、小学4〜6年男女3km、中学女子3km、中学男子5km、高校一般・シニア(50歳以上)各男女5km・10km
¥ 1,000円(高校生以下500円)
× 9月14日(水)
申 魚沼市陸上競技協会・横山
☎ 090・2151・8410

◆赤い羽根共同募金ご協力お願いします

全国一斉に赤い羽根共同募金運動が実施されます。お寄せ

◆介護技術コース受講生募集

介護職員のための腰痛を防止する介護技術コースの受講生を募集します。
日 10月23日(月)〜24日(火)
場 堀之内社会福祉センター(堀之内医療センター隣接)
対 介護の職務に従事していて自身の介護スキルアップを図りたい人
定 24人
¥ 3,900円
× 10月13日(金)
申 魚沼市立魚沼テクノスクール
☎ 794・2410

◆市内共同売出し「うおぬまチャンスセール」加盟店募集

市内全域を対象に、お買い上げ金額に応じて共通スクラッチカードを配布する「うおぬまチャンスセール」の参

◆福祉バザーにご協力を

日 10月8日(日)
場 皇大神宮参道
内 福祉バザー
他 贈答品などの不用品をご提供ください。
◎提供先
・森山正江(下町二)、下村美晴(田中町)、大平邦子(堀之内稲荷町)、山本栄子(学校町)、下村和枝(竜光一)
× 10月6日(金)
関 堀之内ボランティアの会
☎ 794・3199

◆小出病院祭に伴う魚沼市休日救急診療室の場所変更

9月24日(日)魚沼市休日救急診療室は「堀之内医療センター」で行います。お間違えないようお願いいたします。
関 堀之内医療センター
☎ 794・2450
☎ 792・2111

◆ボティメイクダイエツト講座

毎週金曜20時〜21時15分
場トレニングセンターヤッコム
内機能的トレニングとダイエットに関する講座
講師 佐藤仁さん
毎月3,000円(月の途中参加可)
持動きやすい服装、内履き、飲み物、ヨガマット(貸出あり)
申込 ヤッコム
☎ 792・8731

◆ヨガを始めませんか?

タイ式ヨガサークル「うおぬまHappyYogaLife」の会員を募集しています。
日 毎週木曜19時30分〜20時30分
場 小出郷福祉センター
¥ 月5,000円
対 20歳〜89歳までの人
定 15人 随時
他 開催日程が水曜日から木曜日に変更になりました。
申 うおぬまHappyYogaLife・井口
☎ 090・9806・9642

◆北里大学保健衛生専門学院 院生説明会・入学生募集

◎ 院生説明会
日 9月16日(土)13時〜15時30分
場 北里大学保健衛生専門学院
※ 浦佐駅から送迎バスあり
内 院生説明、入試説明、個別説明、校内見学、個別相談
◎ 入学生募集開始
日 9月11日(月)から
申 ホームページまたは入試センターまで
☎ 0120・451・185
☎ 025・779・4511
問 北里大学保健衛生専門学院

◆「法の日」司法書士無料相談週間

期 10月1日(日)〜7日(土)
場 県内各司法書士事務所
※ 相談にあたっては、事前にお問い合わせ、予約等されることをおすすめします
内 市民生活一般に関する法律相談(登記、訴訟、相続、成年後見、多重債務、悪徳商法等)
¥ 無料
☎ 025・244・5121
問 新潟県司法書士会

◆県立歴史博物館秋季企画展「川中島の戦い」上杉謙信と武田信玄

期 9月16日(土)〜10月29日(日)
9時30分〜17時 ※月曜休館
場 県立歴史博物館(長岡市関原町1丁目2247番地2)
内 「川中島の戦い」は、戦国時代、越後の上杉謙信と甲斐の武田信玄が、北信濃をめぐる信濃国川中島地方で繰り広げた合戦です。
¥ 820円(高校・大学生500円、中学生以下無料)
◎ 関連イベント(講演会)
① 信濃からみた川中島合戦
日 9月24日(日)13時30分〜15時
講 村石正行さん(長野県立歴史館学芸員)
定 150人(要申し込み)
② 川中島合戦はどのように伝えられたか
日 10月22日(日)13時30分〜15時
講 石川博さん(駿台甲府高・中・小学校指導員)
定 150人(要申し込み)
問 県立歴史博物館
☎ 0258・47・6130

◆「中小企業の退職金」国の制度がサポートします

「中退共」は中小企業で働く従業員のための国の退職金制度です。中退共の退職金制度なら:
・ 掛金の一部を国が助成します。
・ 掛金は全額非課税で手数料も不用です。
・ 社外積立型なので管理が簡単です。
・ パートタイマーさんも加入できます。
申 お近くの金融機関等の窓口でお申し込みできます。
問 (独)勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業部
☎ 03・6907・1234

◆戦没者遺骨のDNA鑑定の実施について

沖縄県の10地域で収容された戦没者の御遺骨について、DNA鑑定が実施されます。DNA鑑定を希望する人は厚生労働省へお問い合わせください。
◎ 10地域の名称

行事カレンダー 9月 16日〜30日
16 土 ブックスタート広神 (10:00/ 広神図書館)
堀之内十五夜まつり (~17日)
17 日 リサイクルハウス (13:00~15:00/ エコプラント隣)
キッズ・ミュージカル魚沼産☆夢ひかり「ピーターパン」(①13:30 ②17:30/ 小出郷文化会館)
18 月 キッズ・ミュージカル魚沼産☆夢ひかり「ピーターパン」(①11:30/ 小出郷文化会館)
19 火
20 水 ブックスタート小出 (13:00/ 子育て支援センターぱびぷ)
市民対話の日 (19:00/ 小出ボランティアセンター)
21 木 プラネタリウム定期投影 (19:00/ 堀之内公民館)
22 金 だっこでおはなし小出 (10:30/ 小出郷図書館)
23 土
24 日 星空と天体観察 (19:30/ 自然科学館星の家)
25 月
26 火 精神保健相談会 (13:30/ 広神コミュニティセンター)
27 水 ひきこもり座談会 (13:30/ 小出ボランティアセンター)
28 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
献血 (①10:00~12:30/ 消防本部、②14:30~16:00 小出公民館)
29 金 堀之内中学校 PTA「ふれあい音楽教室コンサート」(14:00/ 堀之内公民館)
市民対話の日 (19:00/ 堀之内公民館)
30 土 CRAFTAGAIN2017IN 魚沼 (18:30/ 小出郷文化会館)

10月 乳幼児健診等 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か月児) 平成29年6月 26日(木) 子育て支援センターぱびぷ
1歳6か月児 平成28年3月 4日(水) 13:00~13:15 湯之谷保健センター
2歳児 平成27年10月 11日(水)
3歳児 平成26年10月 18日(水)
※ 母子健康手帳、問診票、オムツ等の着替え
※ 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29年7月生の乳児の養育者 3日(火) 9:30 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29年3月生の乳児の養育者 10日(火) 9:45
離乳食講習会ステップ3 平成28年12月生の乳児の養育者 23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10月生 24日(火) 9:15~9:30
※ 母子健康手帳 ・オムツ等の着替え

10月 親子ふれあい広場 問子ども課 ☎ 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
びよびよタイム 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) 16日(月) 10:00~11:30 離乳食や食事の相談ができます。
23日(月)
・10/26(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
・10/20(金)は、お休みとなります。
すもんこども園 ☎ 797・2002
名称 日時 内容
広場開放 月~金 8:30~11:30 自由遊び、ふれあい体操など
・10/3(火)~4日(水)は、お休みとなります。
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 13日(金)10:00~11:00 ダンボール電車で遊ぼう
◎ 育児相談は、各会場で随時受け付けています。

◆テレビのご視聴に関するお知らせ

・真嘉比(那覇市)、幸地(西原町)、大里字高平(南城市)経塚(浦添市)、前田(浦添市)伊原(糸満市)、米須(糸満市)、喜屋武(糸満市)、真壁(糸満市)、具志頭須武座原(八重瀬町)
他くわしくは、厚生労働省ホームページに掲載しています。
問 厚生労働省社会・援護局事業課
☎ 03・3595・2219
今後、携帯電話事業者が、新しい周波数帯を利用することに伴い、現在ご視聴の地上デジタルテレビ放送の受信に影響を与える可能性があります。
その対策作業の周知のため、700MHz(メガヘルツ)利用推進協会が、9月上旬(予定)から順次、テレビ映像に影響が出るおそれのある地域へチラシをお届けしますのでご承知おください。
なお、対策作業等の実施に伴い費用を請求することは一切ありません。
他 テレビ受信障害に関するよくあるご質問については、700MHz利用推進協会ホームページをご覧ください。
問 一般社団法人700MHz(メガヘルツ)利用推進協会
☎ 0120・700・012

まわり☆ 魚沼人

～うおぬまびと～



アナボヌ・ユウジンさん

「魚沼は私のふるさと」と屈託のない笑顔を見せるアナボヌ・ユウジンさんは、西アフリカ生まれの26歳。国際大学に留学した父と一緒に、6歳の時に魚沼市へ移住しました。その後、父は日本人女性と結婚し、以来、ユウジンさんは高校卒業まで魚沼市で過ごします。

「言葉や食文化、冬の豪雪、小さな頃はすべてがカルチャーショックでした」と淡い記憶をたどるユウジンさんが国際的に注目を浴びたのは、昨年の国連サミット。自身が2年前に設立した、貧困根絶や環境問題などの解決に取り組む非政府組織（NGO）「ウィーアズワン」の活動が評価され、国連サミットに招待されました。そこでユウジンさんは、日本の浄水器を取り扱うメーカーや自動車の排気ガス抑制システムの技術を持つ企業を紹介する冊子を制作し、約2万5千部を関係者に配布しました。

ただ、こうした企業等も最初から人脈があった訳ではありません。

「文化や民族を越えて一緒にアイデアを出し合い、世界的な課題を解決することが大切です」と話すユウジンさんは「今後は、県内や市内企業を世界に売り込んだり、米づくりの技術を世界に広めたり、地域活性化に一役買いたい」と意気込みます。今年3月に「ウィーアズワン」新潟県支部を魚沼市に立ち上げたユウジンさん。これまで自分を育ててくれた故郷への感謝の気持ちを込め、地域を盛り上げます。そして、今年も国連サミットへ参加予定。国境を越え世界をひとつにする「ウィーアズワン」の旅はまだ始まったばかりです。

市報クイズ

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9月25日(月)までに応募してください。

- Q** 65歳以上（一部60歳以上）の方で、インフルエンザの予防接種を助成された人の自己負担はいくら？
- A** ①1,620円
②2,525円
③3,080円

前回の正解は、「①5社」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す。

※応募総数：20通（うち正解数：19通）

貝瀬 葵 さん
佐藤ナツイ さん
野村トメ子 さん
目黒のり子 さん
横山 敏子 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：koho@city.uonuma.niigata.jp

ひとのうごき (7月21日～8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。

五十嵐 蒼	伸一・麻里子	堀之内稲荷町	富永トヨノ	春日町	91歳	須佐ハナイ	吉田	87歳
横山 昊翔	誉貴・久美	堀之内稲荷町	櫻井 勝芳	田戸	83歳	佐藤 邦平	宇津野	74歳
鈴木 大貴	佳貴・文子	魚野地	酒井 丑造	新田	96歳	山本 清次	田中	94歳
堀 奏向	圭佑・侑子	中原	山田 恵子	立	67歳	井口ヨシノ	親柄	93歳
坂大 湊音	和成・恵子	十日町	高橋 清	田川	62歳	松田 サク	小平尾	95歳
星野 青葉	祐樹・美郷	七日市	大淵 ヒデ	徳田	98歳	佐野スツイ	滝之又	89歳
廣井 倉波	春樹・美里	七日市	伊倉うめ糸	本町	77歳	山之内タミ	並柳	80歳
馬場 菜優	洋司・亜由美	中島	佐藤 徳衛	大河原二	90歳	酒井 藤男	和田	90歳
齊藤 陽太	将太郎・春奈	大倉	森山富美子	中原	66歳	眞島 赳夫	中島	91歳
			大平 八一	干溝	83歳	茂野 信	中家	93歳
			桑原 務	虫野	85歳	内山キクノ	西村	103歳
			荒井 重敏	十日町	75歳	佐藤キミイ	西名新田	87歳
			五十嵐シマ	大浦	100歳	浅井 イト	大白川	85歳
			風間 光広	井口	47歳			
			米山 トメ	七日市新田	95歳			

お誕生おめでとうございます

ごめいふくをお祈りいたします

人口と世帯数 (H29.8.1)

	人口	うち外国人	増減
男	18,100	44	-15
女	18,980	126	-9
計	37,080	170	-24
世帯数	13,265		10

いかに一ページに的確な情報をお載せられるか。逆に多すぎると分かりにくい。職場実習で広報誌の編集作業をしてみて、そんな小さな調整が大変でした。いつもは読者の立場で、「市報うおぬま」を読んでいますが、編集者として作業してみると、働く大変さを改めて痛感しました。(水野美里)

今号の8頁～11頁と24頁は、8月14日から16日まで職場実習に来てくれた水野美里さん(長岡聾学校高等部2年生)が編集した記事です。

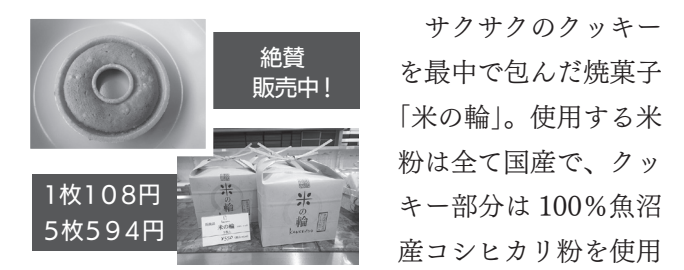
編集後記

「花と緑と雪の里」で行われた巨大そうめん流し。次々と流れるそうめんに紛れ、時折り現われる「秘蔵っ子」のトマトを、子どもたちは夢中で追いかけていました。

表紙の写真



うおぬま 美 食 逸 品 NO. 8



サクサクのクッキーを最中で包んだ焼菓子「米の輪」。使用する米粉は全て国産で、クッキー部分は100%魚沼産コシヒカリ粉を使用しています。さらに、米パフも入ったこの米の輪は、魚沼の象徴である米づくりの商品を作りたいという思いから開発され、平成27年から販売されました。パッケージは米袋をイメージして作られた特注品。魚沼らしさとちょうど良い甘さ、日持ちすることから

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コーナー。今回は旬甘泉堂の焼き菓子「米の輪」をご紹介します。

お土産品としてもたいへん好評です。現在改装中の湯之谷店は店舗面積を拡張し、10月上旬にリニューアルオープンの予定です。

オープンセールをお楽しみに。
Facebookでも随時情報発信しています。

湯本町2-8(本町店)
☎ 792-0419
井口新田701-1(湯之谷店)
☎ 793-2777
営業時間9時～19時



シェフ やまと 和田大和さん



down

塩を減らしておいしく健康づくり!

up



～ 食生活改善推進員の活動で減塩 進行中 ～



魚沼市の塩分摂取量は少しずつ減少していますが、新潟県の平均摂取量や国の示す基準量に比べると、もう少し減らす必要があります。

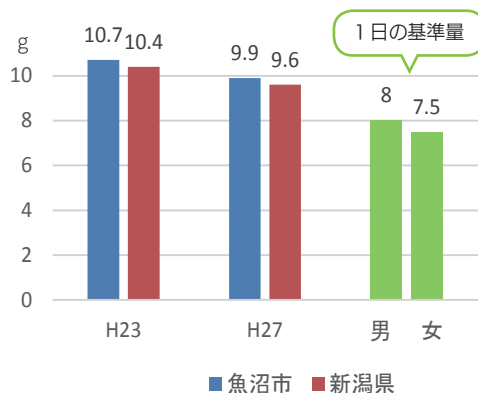
塩分のとり過ぎは血液中の塩分濃度を高め、それを水分で薄めるために血液量が増加します。血圧の上昇を招き、放っておくと動脈硬化が進み、脳血管疾患（脳梗塞や脳出血）、心疾患（心筋梗塞、狭心症）、腎不全などの発症リスクを高めます。

塩をとり過ぎ県民の10の食習慣

1	食事は満腹になるまで食べる
2	主食を重ねて食べる（例：ラーメン+チャーハン、うどん+丼、弁当・おにぎり+カップ麺など）
3	丼もの・カレーライス・めん類を週3回以上食べる
4	煮物を1日に4皿以上食べる（例：野菜の煮物だけでなく、煮魚、肉じゃが、ひじき煮なども含みます/同じ料理を1日に2回食べた場合も2皿と数えます）
5	漬け物を1日に2種類以上食べる
6	たらこやすじこ等を1日に1回以上食べる
7	めん類の汁を1/3以上飲む
8	濃い味付けを好んで食べる
9	外食を週に2回以上する
10	毎日飲酒する

2項目の改善で1日あたり約1gの減塩に!

【1日の食塩摂取量】



※「新潟県栄養政策策定及び評価体制構築のためのデータ分析ワーキング」作成（2015）



根菜としらたきのきんぴら風（副菜）

材料（4人分）

大根	100g	水	少々
にんじん	20g	砂糖	小さじ2
しらたき	60g	しょうゆ	小さじ2
ピーマン	1/2個	だし汁	カップ1/2
油	小さじ2		

魚沼市食生活改善推進員協議会

食まちうおぬま レ・シ・ピ No.16



作り方

- ①大根は7mm角の拍子切り、にんじんとピーマンは少し太めの千切り、しらたきは5cm程の長さに切る。
- ②小鍋に湯を沸かし、大根、にんじん、しらたきを順にさつと茹でてザルに上げて水気を切る。
- ③フライパンに分量の油から少量を熱し、ピーマンと水少々を加えて軽く炒めてから一度取り出し、残りの油を足して②を加えて炒める。
- ④Aの調味料を入れて軽く煮詰めたら火からおろし、あら熱が取れるまで冷まして味をしみ込ませ、ピーマンをフライパンに戻し入れて、混ぜて器に盛り付ける。

<下茹でで減塩>食材をだし汁で下茹ですることで食材の旨味を引き出すことができます。さらに、だしの旨味もしみ込むので調味料を控えてもおいしく、減塩になります。だし汁を作り置きする場合は、だしをとったら清潔な容器で冷蔵保存し、2～3日で使い切るようにしましょう。

エネルギー	28kcal	たんぱく質	0.4g
脂質	1.3g	炭水化物	4.0g
		塩分	0.4g



この広報紙は古紙パルプ配合率80%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。