

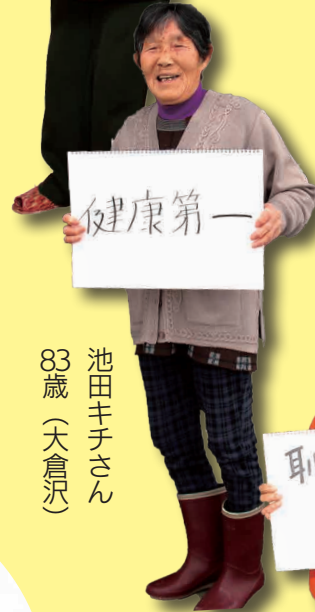
71歳 吉田安行さん (佐梨)



95歳 本田ミヨ子さん (堀之内)



47歳 桜井隆夫さん (二日市)



83歳 池田キチさん (大倉沢)



35歳 今井清司さん (本町)

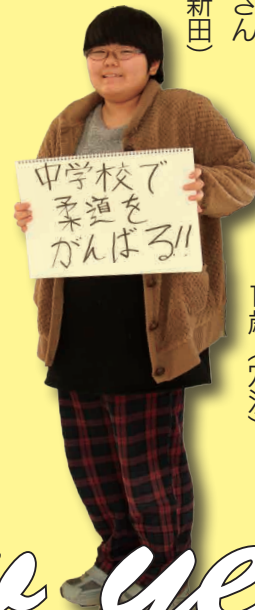


59歳 田原登志子さん (井口新田)

ワン
ダフルな1年に



23歳 南雲貴大さん (堀之内)



11歳 椿心さん (穴沢)

年男・年女に聞いた /
今年の抱負

Happy new year

— 皆さんが幸多き年でありますように —



© shida yukio



© hoshi yoshifuro



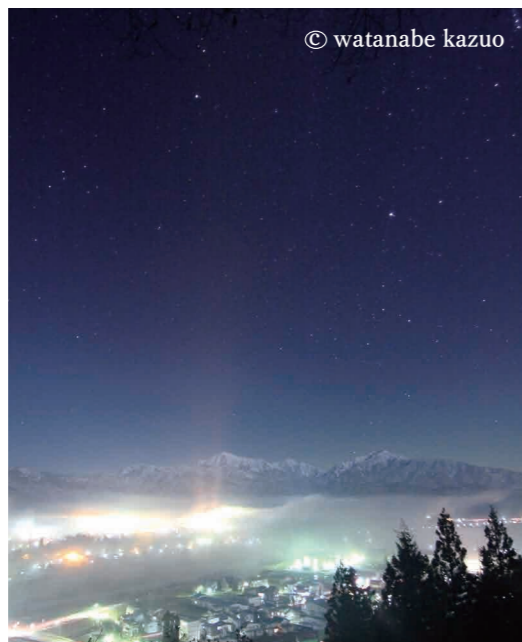
© iizuka atsushi



© wada masayuki



© senuma junichi



© watanabe kazuo



© wada masayuki



インスタ映えする 冬がきた！

本格的な降雪期に入り、「あ～、また雪が降ってきた」と嘆きたくなる人も多いのではないのでしょうか。そんな憂うつな季節を吹き飛ばすべく、魚沼市広報で企画した「ポジティブ・スノー・プロジェクト」。第1弾の今号は、冬ならではの景色や結の灯りで地域をつなぐ「雪洞まつり」のお知らせを通じ、魚沼の冬の魅力をお届けします。雪に親しみ冬を楽しむ前向きな気持ちを持って、豪雪地の冬を変えていきましょう。

謹んで

新年のお慶びを

申し上げます



魚沼市の前進を目指し

新年明けましておめでとうございませう。

日頃から市政全般にわたり温かいご支援とご協力を賜り心から感謝申し上げます。昨年を振り返ってみますと、私の政治信条の一つとして掲げている「対話型行政」を進めるため、4月から9月まで市内6地区合計12回の「市民対話の日」を開催するとともに、各団体等の皆さまとの「対話」により多くの課題や貴重なご意見をいただくことができました。また、「子育て世代への積極的な支援」を行うため、保育料の第2子以降の無料化を開始し、6月には水の郷工業団地に新たに企業を誘致することができました。

就任2年目の平成30年度は「若者の定住対策」「地域経済の活性化」「将来の地域を担う人材育成」

「災害に強い安全・安心で暮らせる地域づくり」について積極的に推進し、加えて、平成31年度末の完成を目指し新庁舎の建設工事に着手します。

市政運営の責任者として自ら船を漕ぎ、舵を取りながら、自立した継続可能な自治体をつくるための足場ならしの一年にしたいと考えています。市民の皆さまが、夢が持てる魚沼市を目指し、知恵と勇気をもって引き続き全力で取り組む所存です。

この一年が、皆さまにとりまして健やかで幸多き年になりますように心よりお祈り申し上げます。

魚沼市長
佐藤 雅一



市内写真家と巡る冬の撮影スポット



①

和田 正之 さん

ライトアップされた目黒邸の茅葺屋根から顔をのぞかせた須原スノーカーニバルの花火を撮影しました。目黒邸は、初夏に乱舞するホタルや囲炉裏の煙に差し込む光など、1年を通じ趣のある写真が撮影できます。

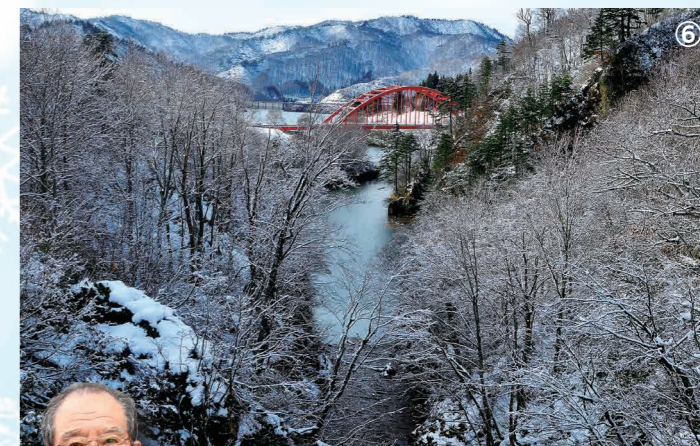


②

折立の百八灯が灯る尾根を登り、雪里に打ちあがる花火を撮影しました。花火の温かな光にぼんやりと浮かび上がる雪里はとつても綺麗。冬の魚沼は、雪に覆われた里を写真に入れるとグッと雰囲気がありますよ。



星 義廣 さん



⑥



志田 幸夫 さん

初冬に大白川のムジナ沢橋から撮影しました。この場所は、平石川と両側の木立と奥にある浅草大橋のバランスが良く、まとまった構図になります。春には破間川ダム湖に「雪流れ」が出現する最近話題の場所です。



③

国道252号の新細野橋から撮影しました。破間川の清流と雪を抱いた木々、背後に広がる雄大な守門岳は絵になります。このポイントはアクセスも容易で、紅葉の季節も最高です。



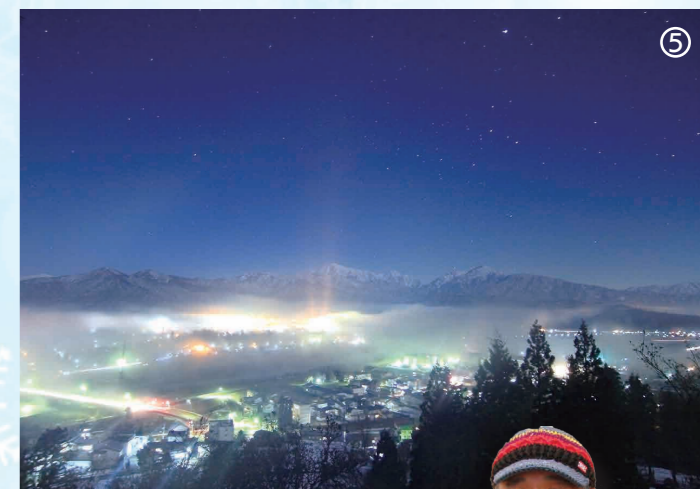
飯塚 篤 さん



④

瀬沼 淳一 さん

自宅裏の雪原で遊ぶ愛犬を撮影しました。真っ白な雪と柔らかな日光が、愛犬を優しく包んでくれた1枚。皆さんも、撮影対象を引き立たせてくれる冬の晴れ間にどんどん撮影しましょう。



⑤

3月上旬の星空が綺麗な深夜、駒見山の山頂から撮影しました。越後三山の下に広がる霧から漏れる小出市街地のネオンがとても幻想的。雪国魚沼の夜景は都会の夜景に負けていません。



渡辺 和生 さん

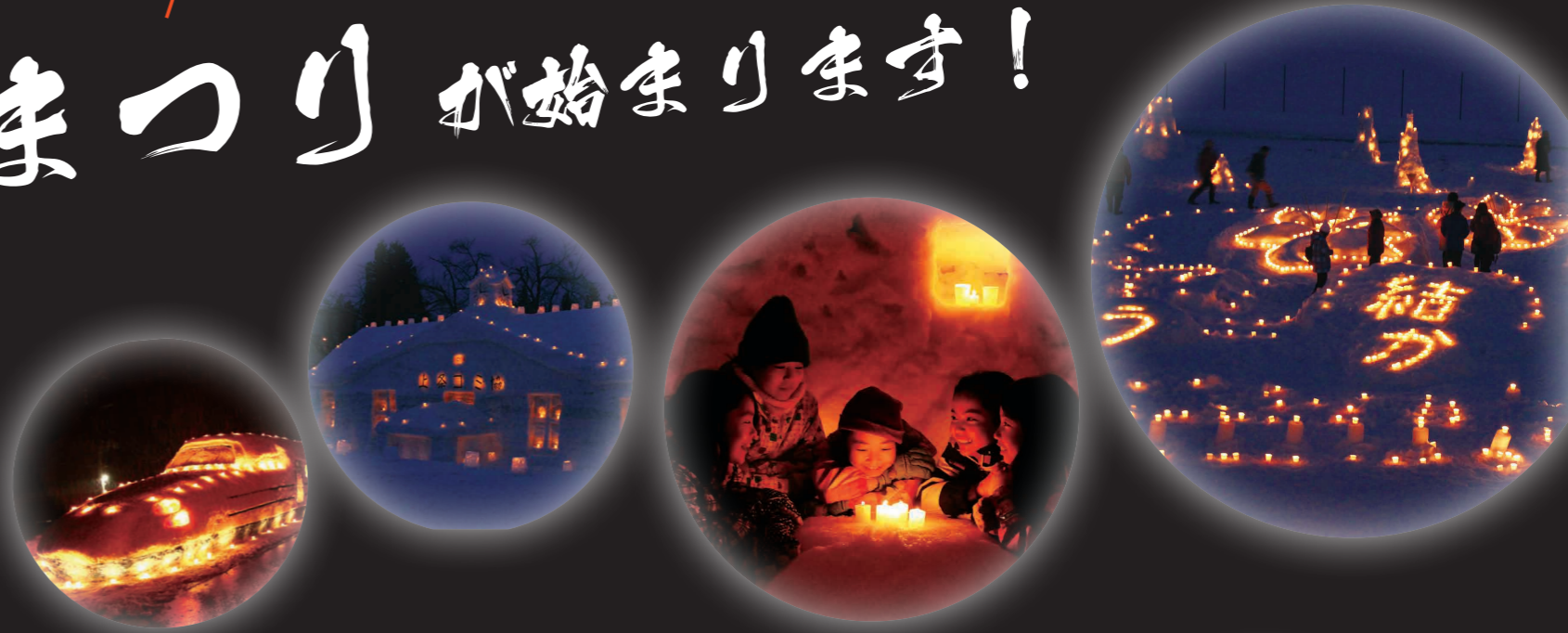
結の灯り

インスタ映えが盛りだくさん！

魚沼雪洞まつりが始まります！

ゆきんどり

今月末のスタートイベントを皮切りに、ローソクの灯りで市内各地の冬のイベントをつなぐ「～結の灯り～魚沼雪洞まつり」が始まります。夕刻から夜にかけ、雪洞やかまくらを優しく照らす灯りに囲まれ、フォトジェニックな瞬間にあふれるイベントの数々。家族、友人、恋人との最高の1枚を撮影に、「魚沼雪洞まつり」に行ってみましょう。



第12回「結の灯りアートコンテスト」開催

魚沼雪洞まつり 検索



雪像等とローソクの灯りによる作品を写真に撮って応募して下さい。一般部門の金賞は賞金2万円、ファミリー部門の金賞は賞金1万円が授与されます。
ご応募お待ちしております！
(参加費：一般部門 2,000円、ファミリー部門 無料)



インスタグラムで魚沼の美しさを全国や世界に発信しよう



魚沼市観光協会 田辺 愛 さん

魚沼市観光協会では、写真をメインとした視覚的な発信力の強いSNS「インスタグラム」アカウントを開設しています。心動かされる一枚の写真は、どんな言葉と並べるとも雄弁に「魚沼の美しさ」を伝えます。皆さんが投稿した数多くの写真がインスタグラムを彩れば、全国や世界に向けての誘客宣伝につながります。スマートフォン等で、何気なく撮影した美しい魚沼の景観がありましたらお気軽にご投稿ください。

【インスタグラムへの投稿手順】

- ①「インスタグラム」のアプリをスマートフォン等にダウンロードします。
- ②「インスタグラム」に登録します。
- ③写真を投稿します。その際に「#uonuma_pic」とタグをつけると、ハッシュタグページに写真が掲載されます。

【魚沼市観光協会公式アカウント】

Beautiful uonuma
Check it out



スタートイベント (ジャズコンサート)

日 1月27日(土) 開場：午後5時30分 開会式：午後6時
開演：午後6時30分

場 小出郷文化会館 小ホール

¥ 入場料：一般 2,000円

演 魚沼特使・森下 滋 (ピアノ)、里見 紀子 (バイオリン)

固 結の灯り実行委員会 ☎792-1336

※1/11～1/22は問合せ先が臨時休館のため不通となります。

※会場内にてアルコール類・ソフトドリンク・軽食を販売いたします。

開会式の時間に
合せ自宅前で
ローソクを灯し
ましょう！



雪洞まつりイベント一覧

日程	時間	イベント名	会場
1月27日(土)	17:30～	スタートイベント	魚沼市小出郷文化会館小ホール
1月28日(日)	13:00～15:00	手づくりローソク体験	魚沼市小出郷文化会館2Fホワイエ
2月3日(土)	15:00～21:00	小出雪祭りスキーカーニバル	小出スキー場
2月3日(土)	17:00～	国際雪合戦前夜祭	ボランティアセンター他 小出地区各地
2月4日(日)	14:30～	上ノ原鳥追いまつり	湯之谷老人福祉センター駐車場
2月9日(金)	17:00～	小出小学校 青空子ども会雪まつり	小出小学校グラウンド
2月11日(日)	12:45点灯	雪中花水祝	堀之内 八幡宮境内
2月17日(土)	18:00～	吹雪の神湯 昔語りの夜	神湯温泉倶楽部
2月24日(土)	18:00～	小平尾天満宮まつり	小平尾 天満宮
2月24日(土)	未定	大湯温泉スキーカーニバル	大湯温泉スキー場
2月25日(日)	17:00～	沿道の灯りまつり(コミ協権現堂・今泉)	今泉公会堂周辺及び沿道
2月25日(日)	未定	上条コミュニティ協議会 雪まつり	旧上条小学校グラウンド
3月3日(土)	15:00～21:00	湯之谷薬師スキーカーニバル	薬師スキー場
3月4日(日)	15:00～21:00	湯の里雪まつり「百八灯」	折立温泉特設会場(マレットゴルフ場)
3月4日(日)	15:00～	うかぢ春よこいまつり	宇賀地小学校グラウンド
3月10日(土)	未定	目黒邸雪灯籠	目黒邸及び周辺
3月10日(土)	未定	須原スノーカーニバル	須原スキー場
3月10日(土)	18:00～20:00	東方稲荷春季例祭大百八灯	大石 東方稲荷

※時間・会場が未定のイベントは決定次第、「魚沼雪洞まつり」ホームページにてお知らせします。

市県民税の申告と所得税の確定申告をお忘れなく

さあ！ ネットで申告 確定



国税庁ホームページ
www.nta.go.jp

作成コーナー 検索

- 1** 「作成コーナー」へアクセス
ご自宅のパソコンから、国税庁のHP「作成コーナー」へアクセス
- 2** 申告書を作成
画面の案内に従って、確定申告書を作成
- 3** 申告書を提出
⇒書面提出の場合、印刷して小千谷税務署へ郵送等で提出。
⇒e-Taxの場合、公的個人認証（署名用電子証明書）の取得と、ICカードリーダライタの用意等が必要になります。

※公的個人認証は、マイナンバーカードに格納されます。カードの発行手続きについては、市民生活室までお問合せください。

☎ 市民生活室 ☎792-1112

申告質問 あるある

Q かぜ薬や湿布を薬局で購入したら、レシートにセルフメディケーション税制対象商品と書いてありますが、これらは従来の医療費控除に含めて申告してもよいのでしょうか。

A レシートに表示のあるものは、セルフメディケーション税制の対象商品であることを明確にするためのものですが、購入したものが従来の医療費控除の対象となり得るもので治療のために購入したものであれば、それに係る費用については、従来の医療費控除に含めていただいて構いません。ただし、セルフメディケーション税制と、従来の医療費控除を同時に利用することはできませんので、どちらの適用とするか対象者ご自身で選択することになります。

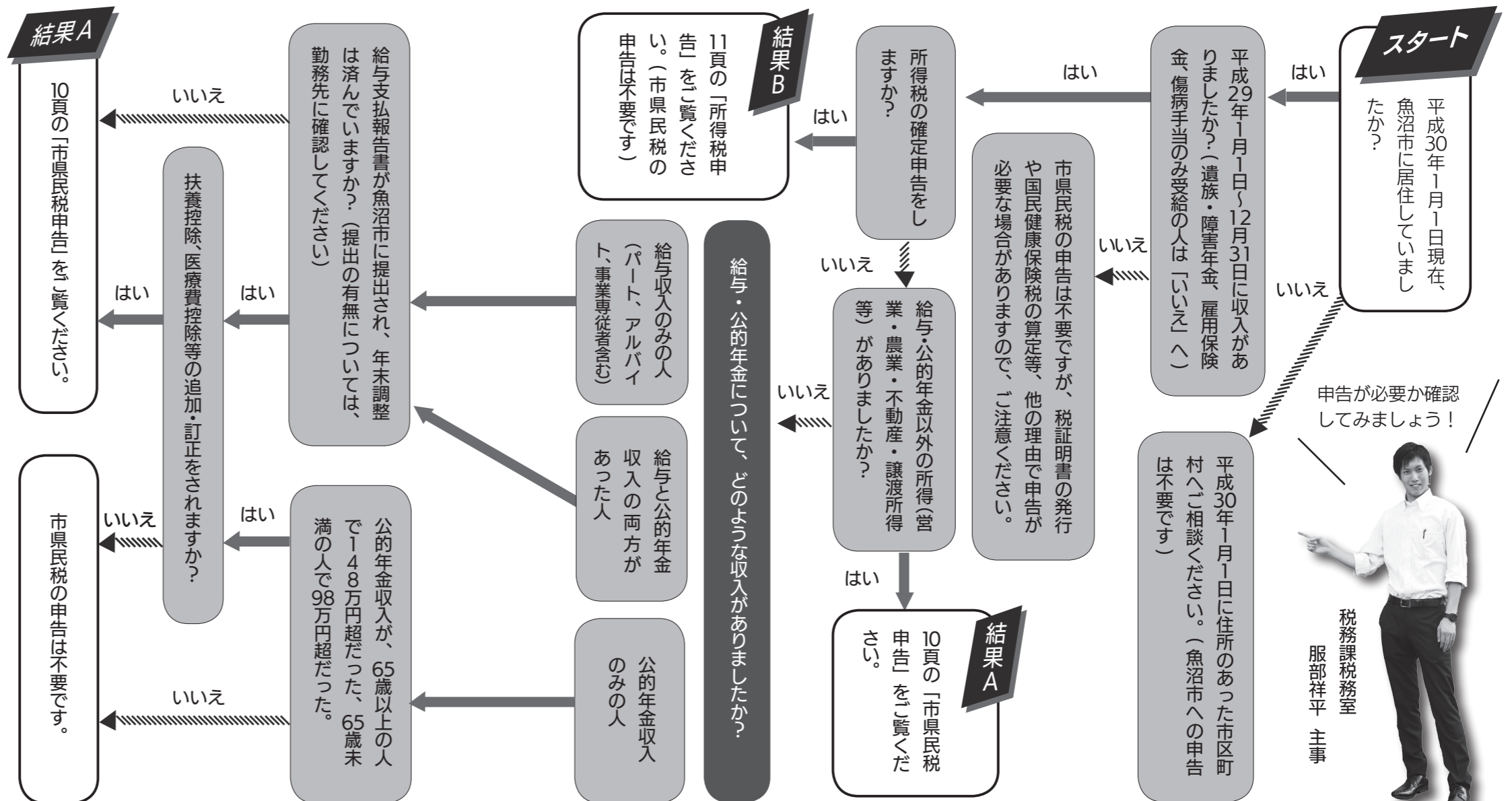
Let's Check Tax



所得税の確定申告が必要なる人

- ①自営業者等で、平成29年中の所得金額の合計が控除合計額を超える人（所得税がかかる人）
- ②次のア～エの人で所得金額の合計が控除合計額を超える人
 - ア) 公的年金収入金額が400万円を超える人
 - イ) 公的年金収入が400万円以下であり、公的年金以外の所得が20万円を超える人
 - ウ) 年末調整をした給与収入があり、それ以外の所得が20万円を超える人
 - エ) 給与を2か所以上から受けている場合で、年末調整を受けなかった給与の収入金額と給与所得以外の所得の合計が20万円を超える人
- ③源泉徴収された税金や予定納税をした税金が納め過ぎになっていて、還付申告をする人
- ④扶養控除や医療費控除などの各種控除の追加をして、所得税の還付申告をする人

※上記は確定申告が必要な一般的な例となります。くわしくは国税庁ホームページをご覧ください。小千谷税務署にお問い合わせください。



申告が必要か確認してみましょう！



税務課税務室 服部祥平 主事

※申告する人の収入状況や控除内容によって、チャートの結果のとおりとならない場合もありますので、あくまで目安としてください。

所得税申告

☎ 小千谷税務署
☎ 0258-83-2090

申告会場

小千谷税務署（小千谷市東栄1-5-24）

期2月16日（金）～3月15日（木）

○受付時間 午前9時～午後5時

※受付は午前8時30分から

※土、日曜日を除きます。

市では市県民税の申告期間に限り、確定申告書作成の相談をお受けしています。ただし、次に該当する人は、魚沼市会場ではなく小千谷税務署で申告、相談をしてください。

- ・住宅借入金等特別控除を受ける人で、1年目の人
- ・株や土地等の譲渡所得がある人（公共事業で市や県に土地等を売却された場合は、市の申告相談会でも受付可）
- ・先物取引にかかる所得がある人
- ・損失申告をされる人
- ・青色申告をされる人



税務署からのお知らせ

- ・申告書の作成には時間を要しますので、午後4時頃までにお越しください。
- ・確定申告会場が今年度から小千谷税務署に変更となっていますので、ご注意ください。
- ・駐車場は混雑しますので、公共交通機関をご利用ください。



医療費控除やセルフメディケーション税制を受けるには明細書の添付が必要です

平成29年分の市県民税申告・確定申告から、従来の医療費控除又はセルフメディケーション税制を受ける場合に、領収書の提出に代えて明細書の添付が必要となりました。ただし、明細書の記入内容の確認を求める場合がありますので、5年間は領収書を保管してください。従来の医療費控除とセルフメディケーション税制の併用はできません。

※医療費控除を受けるために必要な医師等が発行した証明書（おむつ使用証明書、在宅介護費用証明書等）は、従来どおり提出が必要です。

※従来の医療費控除については、平成31年分の申告までは、領収書の添付又は提示による手続きも可能です。

※ 詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。小千谷税務署にお問い合わせください。

セルフメディケーション税制とは？

健康の保持増進及び疾病の予防として一定の取り組みを行う人が、自身や生計を一にする配偶者その他の親族のために支払った特定一般用医薬品等購入費が12,000円を超える場合、その購入費用について所得控除を受けることができるものです。

申請に必要な書類は？

- ・セルフメディケーション税制の明細書
- ・適用を受ける年分において一定の取組を行ったことを明らかにする書類

市県民税申告

☎ 税務課税務室
☎ 792-9751

湯之谷会場

湯之谷庁舎3階 申告相談会場

期2月16日（金）～3月15日（木）

※土、日曜日を除きます

○受付時間

午前8時30分～午後4時

○申告相談時間

午前9時～午前11時30分、午後1時～午後4時
※混雑状況により、受付終了時間が早まる場合があります。

■休日申告相談会

期2月25日（日）、3月4日（日）

午前9時～午前11時30分（午前のみ）

申告が必要で、いずれの会場にも来庁することが困難な方は、税務室までご相談ください。



申告に必要なもの

- ・番号確認書類（マイナンバーカード、通知カード等）
- ・身元確認書類（マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証等）
- ・印鑑（朱肉を使うもの）
- ・給与・年金等の源泉徴収票（原本）
- ・収支内訳書（営業・農業・不動産所得がある人）
- ・各種控除の支払証明書（国民年金保険料、生命・地震保険料等）
- ・従来の医療費控除またはセルフメディケーション税制を受ける人は明細書および証明書等
- ・障害者控除を受ける人は、障害者手帳や、障害者控除対象者認定書
- ・所得税の還付申告をする人は、申告者名義の通帳等口座番号が分かるもの
- ・平成29年分所得申告参考資料（国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料の納付額のお知らせ）※1月下旬に送付予定



その他

- ・上場株式等にかかる配当所得等について申告をする場合には、納税通知書が送達される日までに、確定申告書とは別に市県民税申告書を提出することで、所得税と異なる課税方式を選択できます。
 - ・従来の医療費控除またはセルフメディケーション税制を受ける場合は、「人」・「支払先」ごとにまとめて計算した明細書をあらかじめ作成しておいてください。
- ※営業・農業・不動産所得がある場合は、収支内訳書を準備ください。



申告準備相談会

収支内訳書の作成方法、減価償却の計算などの相談に応じます。申込みは不要です。

期1月29日（月）～2月2日（金）

午前9時～午後4時

場湯之谷庁舎1階税務室市民税係

持「申告に必要なもの」(左記)に記載のもの
※譲渡所得、損失申告、青色申告の方は対象外です。
該当の方は、小千谷税務署へご相談ください。

ひとりで悩まないで
市民相談センター
 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（予約時間外受付）

11月の相談件数	…66件
・電話	27件
・来庁	20件
・その他	9件

**通話録音装置を
無料で貸出します**



市では、警告メッセージで特殊詐欺等を抑止する効果が高い通話録音装置を無料で貸出します。

この装置はご家庭の電話回線と固定電話の間に接続し、電話がかかってくると発信者に「この電話は振り込め詐欺などの犯罪被害防止のため、会話内容が自動録音されます」というメッセージが流れ、電話の相手とのやりとりを自動録音します。

対市内にお住まいで、次のいずれかに該当する人

① 65歳以上のみの世帯の人
 （一人暮らし含む）

② 日中、65歳以上のみになる世帯の人

③ ①②のほか、市長が必要と認める人

※応募が貸出し台数を超えた場合は、世帯状況などを審査の上、緊急度の高い人を優先します。

※黒電話には設置できません。

※電話回線に別機器をつなげている場合は設置できないことがあります。

期装置設置日から1年以内

内○貸出台数 20台

○利用料 無料

※電気代（月40円程度）は使用者負担

申 申請書を市民相談センターまたは各市民センター等・北部振興事務所へ提出（郵送可） ※申請書は同所または市ホームページからダウンロードできます。

平成30年2月13日（火）必着

他 設置工事等は必要ありません。

問 市民相談センター
 ☎792・8844

地域おこし協力隊通信
 No.30 圓 北部振興事務所
 ☎797・2360



スノーポールが両脇に立ち並び、横根へ至る坂道はさながら滑降競技のコースへと変貌を遂げた。混じりつきの澄んだ眺望に、ちらちらと白い華が重なり始める。こんな夜はせつせと鍋を火にかけて、燗をつけて今日来たメールに目を通す。東京の友人からだ。おいおい、お前もか、そう思う。

文面はそれぞれだが「これからは家から出られる事も少なくなると察しますが、決して無理をせずお過ごしください」大体このような結びで終わる。雪に埋もれ一日家の中でじっとしている。そんなイメージが皆の最大公約数なのだろう。一体いつの時代の話をしているのだろうか。と正直思う。確かに日本一とも評される除雪体制が敷かれるまでは、坂道を横一

次回は福山新田地区担当の西村曉良隊員です

問 子ども課 ☎794-6027



**公立保育園の民営化の
検討を行っています**

市では今年度より、公立保育園の民営化について、委員会を立ち上げて検討を始めています。これは、多様化する保育ニーズへの対応や公立保育園に要する市の負担を軽減することで、更なる子育てサービスの充実を目指すものです。しかし、保育園の民営化には様々な課題が存在するため、検証をしながら慎重に議論を行っています。

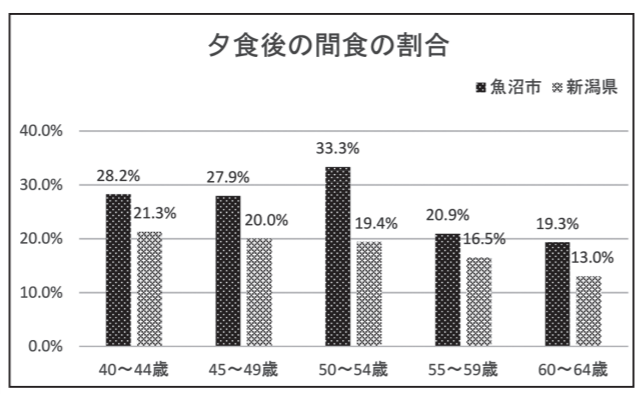
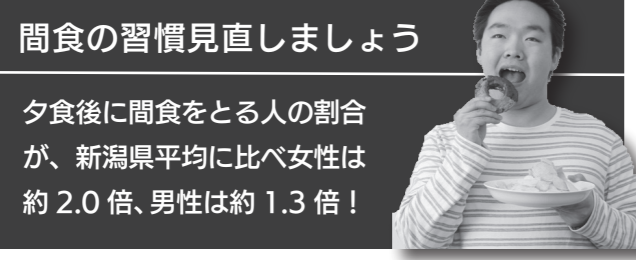
より多くの視点から意見交換を行えるよう、委員会には、民生児童委員協議会、行政改革推進委員会、まちづくり委員会、コミュニティ協議会、子どもの保護者に加わっていただいています。会議ではこれまでに、民営化の効果や課題点、民営化する場合の

実施内容などについて検討してきました。今後は、民営化するにあたって具体的にどのような内容を考えていかなければならないか、議論を重ね、今年度中には方針をまとめ、教育委員会に報告していく予定となっています。

【問合せ先】
 魚沼市公立保育園民営化計画検討委員会
 事務局 子ども課 ☎794-6027

問 健康増進室 ☎792-9763

健康うおぬま (No.102)



間食を習慣にしないために

- ・お菓子は買い置きしない
- ・食品表示を見てエネルギーをチェックする
- ・体重をこまめに量り、変化を確認する

【参考】

・カップアイス	450kcal	：	早歩き 90分
・ショートケーキ	250kcal	：	早歩き 50分
・シュークリーム	125kcal	：	早歩き 25分

*早歩きは時速6kmのペース

魚沼市の特定健診の結果から、週3回以上、夕食後に間食をとる人の割合が、全国や新潟県の平均と比べて高いことが分かっています。

エネルギー消費量が少ない夕食後の間食を習慣にしていると、「血糖値が高い状態で眠ることになる」、「夜10時以降の飲食は脂肪を貯えやすい」などの理由から、「肥満や血糖・中性脂肪の値が高くなる」などのリスクがあります。右記を参考に、夕食後の間食を控えましょう。

沼おぬまのお知らせ版

安心・安全

救急活動における新戦力！新救急車導入

12月15日(金)から魚沼市消防署上条出張所で新救急車による救急業務を開始しました。

消防署上条出張所 797・2512

健康・福祉

おむつに係る医療費控除

確定申告で「おむつに係る医療費控除」を受ける人は、

- ①はじめておむつに係る医療費控除を受ける人は、医師が発行する「おむつ使用証明書」

健康増進室 792・9763

平成30年度国民健康保険の一日人間ドック費用助成の受付を開始します

指定健診機関での一日人間ドックの費用を助成します。

- ①人間ドック受診日当日に魚沼市国民健康保険の被保険者であること

地域の安心安全を守る灯

12.1 LED街路灯寄贈



東北電力(株)魚沼営業所よりLED街路灯(40灯)が寄贈されました。

只見線完全復旧の大きな励みに

12.5 只見線オリジナルフレーム切手寄贈



日本郵便(株)信越支社より「魚沼の自然豊かな大地を走り続ける只見線」のフレーム切手が寄贈されました。

和みの空間で「ほっ」と一息

12.7 魚沼市議会で「なごみカフェ」オープン



平成26年から小出特別支援学校高等部のサービス班が接客学習として、市内の老人施設や各種イベントで行っているコーヒーサービス「なごみカフェ」。

永年の功績に感謝を込めて

12.8 統計調査員表彰伝達式



統計調査員としての永年の功績により、各省庁の大臣などから今年度の表彰を受けられた4人の皆さんに、佐藤市長から表彰状と副賞が伝達されました。



献血ルーム千秋 毎日9時30分〜17時 ※12月31日(日)、1月1日(祝)を除く

- ②「主治医意見書記載内容証明書」は、要介護認定時の介護保険主治医意見書で寝たきり状態が続き、尿失禁の可能性があることが確認できない場合は発行できません

- ②はたちの献血キャンペーン実施中 献血者が不足する冬場、長期保存できない血液を安定して確保するために、皆さんのご理解とご協力をお願いします。

Table with 4 columns: 種別, H29, H28, 増減. Rows include 可燃ごみ, 不燃ごみ, 大型ごみ, 容器包装, 古紙類, 合計.

平成30年4月採用 非常勤一般職員を募集します

■くわしい勤務条件等はお問合せください

申問総務管理室 ☎792・9203

- ◆応募資格
 - ・平成30年4月1日現在、65歳未満で各募集に掲げる資格等を有する人
 - ・障害者等手帳の交付を受けている人は、上記の応募資格を満たし、自力により通勤ができ、かつ、介護者なしに業務内容の勤務が可能なる人
- ◆任用期間

平成30年4月1日～平成31年3月31日

※ただし、No.9・No.10のみ 平成30年4月1日～平成30年11月30日まで
- ◆社会保険等

No.1～18：社会保険・雇用保険加入
- ◆試験

面接選考（応募状況により、書類選考を行う場合があります。）

☑2月中旬実施予定 ☑くわしくは応募者へ別途連絡します。
- ◆申込方法

所定の申込書に希望の募集番号等を記載し、市販の履歴書等を添えて総務管理室（小出庁舎2階）へ提出または郵送してください。申込書は総務管理室にあります。（市ホームページからもダウンロードできます。）なお、複数申し込みする場合は、申込数分の申込書と履歴書を提出してください。

※提出された履歴書等は返却しませんので、あらかじめご了承ください

<郵送先>〒946-8601 小出島130番地1 魚沼市総務課総務管理室
- ◆申込締切

1月24日(水)（郵送の場合は、締切日必着）

募集番号	職種	勤務地	業務内容	勤務時間等	休日	賃金予定額	採用予定	資格・経験等
1	事務補助員	湯之谷庁舎 税務課 税務室	事務補助 「電話対応、証明書発行等、書類の作成・整理（書類はパソコンを使用して作成します。）」	8:30～16:15 (週33時間45分)	土・日 祝祭日	月額 128,200円	1人	・普通自動車運転免許(AT限定可) ・パソコン操作ができる人
2	事務補助員	堀之内庁舎 生涯学習課 (上条会館での勤務も有)	事務補助 「書類の作成・整理（書類はパソコンを使用して作成します。）、図面作成補助、遺跡整理作業」等	9:00～16:00 (週30時間)	土・日 祝祭日	月額 113,900円	1人	・普通自動車運転免許(AT限定可) ・パソコン操作ができる人 ・発掘調査の経験を有することが望ましい
3	施設事務員	子育ての駅かたつき(仮称) ※旧総合ビジターセンターかたつき	施設利用受付事務、施設管理全般および子育てに関するイベント等の企画運営	9:00～19:00 (週33時間45分)	シフト制	月額 128,200円～	若干名	・土日・祝祭日の勤務が可能なる人 ・保育士、保健師、看護師、栄養士等の資格を有することが望ましい
4	集落支援員	小出庁舎まちづくり室または守門庁舎北部振興事務所	自治会、コミュニティ協議会等と連携した市内各地域の集落支援 (夜間、土日、祝日の時間外勤務有)	9:00～16:45 (週33時間45分)	土・日 祝祭日	月額 141,800円	3人	・普通自動車運転免許(AT限定可) ・パソコン操作ができる人
5	管理栄養士	湯之谷庁舎 健康課健康増進室	乳幼児栄養指導、離乳食講習会、栄養食生活健康講座等の栄養・食生活改善および食育に関する業務	8:30～16:15 (週33時間45分)	土・日 祝祭日	月額 155,000円	1人	・管理栄養士免許 ・普通自動車運転免許(AT限定可)
6	施設事務員	エコプラント 魚沼	受付業務及び指定ごみ袋、大型ごみ収集の受発注事務	8:00～15:00 10:30～17:30 (週30時間)	シフト制	月額 113,900円	1人	不問
7	作業員	エコプラント 魚沼	大型ごみの受入、処理業務	8:00～15:30 10:30～18:00 (週32時間30分)	シフト制	月額 129,200円	2人	・健康に自信のある人 ・大型特殊免許等資格を有する人は加算有
8	作業員	エコプラント 魚沼	不燃ごみ手選別作業、大型ごみの解体業務	9:00～16:00 (週30時間)	シフト制	月額 119,300円	1人	・健康に自信のある人
9	施設管理員	有機センター	畜ふんコンテナ配送、堆肥運搬および散布、堆肥袋詰等	8:30～16:15 (週33時間45分)	シフト制	月額 167,000円	1人	・中型運転免許又は中型8t限定運転免許 ・大型特殊自動車運転免許 ・車両系建設機械(整地・運搬・積込用及び掘削用) ・フォークリフト運転、玉掛け、小型移動式クレーン運転

食育の日 ☑1月19日 毎月19日は「食育の日」です。おもち2つでご飯1膳分のカロリー(約240キロカロリー)になります。食べ方としては野菜がたくさんとれる雑煮がお勧めです。

募集番号	職種	勤務地	業務内容	勤務時間等	休日	賃金予定額	採用予定	資格・経験等
10	公園管理人	小出公園	小出公園ほか小出地区公園などの維持管理(草刈、芝刈、花植え、枝下し、冬囲い等)	8:30～16:15 (週33時間45分)	シフト制	月額 130,000円	1人	・普通自動車運転免許(AT限定不可) ・刈払機取扱作業安全衛生教育受講および草刈、枝下し、冬囲いの経験がある人が望ましい
11	観光施設管理員	寿和温泉	温泉施設の管理(接客業務、清掃等)	8:30～16:15 10:00～17:45 12:00～19:45 12:30～20:15 13:30～21:15 (週33時間45分)	シフト制	月額 139,300円	1人	不問
12	ガス施設管理員	水の郷工業団地ガス製造所	ガス製造施設の維持管理業務・LNG受入作業「ガス製造施設・設備の運転監視および日常点検・維持管理、電話対応等」	8:15～17:15 13:30～21:15 21:00～8:30 (24時間体制の交替勤務・週32時間)	シフト制	月額 185,100円	1人	・普通自動車運転免許(AT限定可) ・夜勤、土日・祝祭日、年末年始に勤務可能な人 ・パソコン操作ができる人
13	施設管理員	目黒邸(守門民俗文化財館・目黒邸資料館含む)	施設内外管理、来場者案内、書類作成事務、窓口業務	8:30～17:15 (週30時間)	シフト制	月額 111,900円	1人	・パソコン操作ができる人 ・目黒邸の歴史や古民家の手入れ方法などに興味のある人
14	施設管理員	守門庁舎 守門公民館	公民館施設管理、窓口業務、図書室カウンター業務	平日15:15～22:15 土日・祝日8:30～22:15 (週29時間)	シフト制	月額 108,200円	1人	・夜間、土日・祝祭日の勤務が可能なる人
15	支援員	堀之内庁舎 学校教育課 市内小・中学校	別室登校児童への学習指導および自立支援、ティームティーチング指導や少人数指導の補助、その他校長・施設長等の指示による業務	8:30～16:15 (週33時間45分) 夏休み期間中休業有(休業補償有)	土・日 祝祭日	月額 181,900円	2人	・教員免許(小学校または中学校) ・普通自動車運転免許(AT限定可) ・自家用車使用有り(ガソリン代支給)
16	介助員	市内小・中学校	個別支援が必要な特別支援学級等の児童の支援、その他校長・施設長等の指示による業務	日6時間45分 (週33時間45分) 夏休み期間中休業有(休業補償有) ただし、夏休み期間中に市内保育園、学童保育での勤務の可能性有	土・日 祝祭日	月額 136,600円	3人	不問
17	調理員	市内保育園 小・中学校の給食調理施設	給食調理業務 その他校長・施設長等の指示による業務	日6時間45分 (週33時間45分) 夏休み期間中休業有(休業補償有) ただし、保育園勤務の場合は通年勤務	土・日 祝祭日	月額 125,900円～	3人	不問
18	庁務員	市内保育園 小・中学校	施設管理、文書收受 その他校長・施設長等の指示による業務	日6時間45分 (週33時間45分)	土・日 祝祭日	月額 130,000円	4人	・普通自動車運転免許(AT限定不可) ・施設によっては危険物取扱主任免許資格を有する人が望ましい
19	介護保険訪問調査員	担当を命じる市内地域	介護保険認定申請者の自宅又は入所施設等を訪問し、介護認定調査	週平均6時間程度	—	回額 5,000円	1人	・普通自動車運転免許(AT限定可) ・自家用車使用(ガソリン代支給)
20	施設管理員	宮柵二記念館	記念館施設管理、窓口業務	9:30～16:30 (週14時間)	シフト制	時給 940円	1人	・土日・祝祭日の勤務が可能なる人
21	日直代行員	小出庁舎	電話および来客対応(戸籍受付含む)、庁舎管理	8:30～17:15 (勤務日：土日祝祭日、年末年始) (月平均5～7回程度)	シフト制	回額 6,360円	1人	不問

※この募集は、平成30年度予算成立をもって有効となります

交通安全家庭の日 ☑1月10日 ドライバーは歩行者の側方を通過する時は、安全な間隔を保ち慎重な運転を心がけましょう。歩行者もすべりにくい靴をはいて足元に注意して歩行しましょう。

◆パブリックコメント

①ご当地ナンバー「雪国魚沼」、②国土利用計画

①地域名表示のナンバープレート(ご当地ナンバー)

地域振興や観光振興を図る目的で、新たな地域名表示のナンバープレート(ご当地ナンバー)の導入を目指し、南魚沼市、十日町市、湯沢町、津南町と連携し取り組みを行っています。このナンバープレートに表示する新たな地域名や対象となる地域の考え方をまとめました。

期 1月9日(火)～2月8日(休)



②国土利用計画(魚沼市計画)

本市では、国土利用計画法第8条の規定に基づき、本市における土地利用に関して総合的かつ計画的な利用を図るための基本方針を示す「国土利用計画(魚沼市計画)」を策定することとし、その計画案がまとまりました。

期 1月22日(月)～2月21日(水)

◎共通事項

- 広く意見を募集します。皆さんの声を聞かせてください。
- 閲覧方法
市ホームページ、企画政策室、各市民センター、北部振興事務所で閲覧できます。
- 意見を提出できる人
・ 市内に住所を有する人
・ 市内の事務所又は事業所に勤務する人

- ・ 市内の学校に在学する人
- ・ 計画等に利害関係を有する個人又は法人その他の団体
- 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、企画政策室、各市民センター、北部振興事務所のいずれかに持参するか、ファクス、電子メール又は郵送で提出してください。
- ※ 氏名、住所が記載されていない場合、又は計画案に関する意見以外は受け付けません。また、電話・口頭による受付および回答はいたしません
- 問 企画政策室(〒946・860 1小出島130番地1)
☎ 792・1425
FAX 792・9500
✉ kikaku@city.nonuma.lg.jp

子ども

◆心の談話室

同じ悩みをもつ保護者の皆さんとの情報交換です。

日 2月8日(休)13時30分～15時
場 堀之内庁舎3階フラウールーム

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もちの人

期 1月31日(水)
問 学校教育課
☎ 794・6072

生涯学習・公民館

問 生涯学習課
☎ 794・6073

①毎年1月26日は「文化防火デー」

昭和24年1月26日に、現存する世界最古の木造建造物である法隆寺(奈良県)の金堂が炎上し、壁画が焼損したことがきっかけで制定されました。貴重な文化財を焼失から守るため「みんなで守ろう文

化財」を合言葉に火の用心のご協力をお願いします。

◎ 目黒邸防火訓練
日 1月26日(金)10時

②第10回縄文案検定

日 3月4日(日)13時30分～14時30分(初級)、14時50分～16時(中級)

場 堀之内公民館
内 火焰土器と新潟の縄文文化を中心に出題します。

・ テキスト：「火焰土器の国新潟(新潟日報事業社)」など
※ 信濃川火焰街道連携協議会ホームページに掲載

H <http://www.kaen-kaido.com>
対 一般定 各50人 無料
持 受検票、筆記用具

期 2月9日(金)
他 特典：縄文文化関連施設共通無料入場券(初級は1回、中級は1年間有効)、合格認定証

申 往復ハガキに希望する検定級、住所、氏名、電話番号と返信に送付先住所・氏名等を明記して下さい。※ハガキが受験票となります
〒949・7494 堀之内130番地 生涯学習課宛

◆「わら細工」作品展

期 1月31日(水)9時～16時
※ 最終日は15時まで

場 伊米ヶ崎公民館
内 魚沼のわらを使って作った作品を展示をします。

対 どなたでも
料 無料
問 伊米ヶ崎公民館(祝日休館)
☎ 792・0082

◆作って楽しい米粉クッキング簡単・美味しい米粉料理

日 2月1日(木)10時～13時30分
場 ボランテニアセンター
内 米粉の「チョコレートケーキ」と「おにぎらずの具」を作りましょう。

講 高橋美穂さん
対 どなたでも
定 先着12人※1月15日(月)13時電話受付開始

料 1,000円
持 エプロン・三角巾・筆記用具
期 1月26日(金)

申 小出北部公民館(平日9時～16時)
☎ 792・5336

◆キッズクッキング&パパ・ママのリフレッシュ教室

子どもたちはお料理教室、パパ・ママは別室で軽体操、後半はお子さんが作ったお料理を昼食としていただきます。

日 2月25日(日)10時～13時
場 小出ボランテニアセンター
講 食生活推進委員(お料理教室)、貝瀬ひとみさん(リフレッシュ教室)

対 先着親子10組(小学生以上)
料 1人500円
持 ・お料理教室：エプロン、三角巾、マスク、タオル

・リフレッシュ教室：運動できる服装、室内履き、タオル、水分

対 定員になり次第
申 湯之谷公民館(平日9時～16時)
☎ 792・0530



③湯之谷地域芸能祭 出演者募集

日 3月10日(土)
場 地域振興センター
内 コーラス、舞踊、民謡、詩吟、大正琴、カラオケ、バンド等※1団体10分以内
対 どなたでも

※ただし、演目の出演者の中に、「湯之谷地域在住者」が一人以上いること

期 1月19日(金)
申 申込書は生涯学習課および湯之谷公民館(湯之谷中学校隣)にあります。

◆乳幼児向け「だっこでおはなし」

同じ年頃のお友だちと一緒に手遊びや絵本を楽しみましょう。孫守りのおじいさんおばあさんもお気軽にお越しください。

◎ 広神図書館
日 1月20日(土)10時30分から
内 絵本「かくれんぼ」「ねんね」

◎ 小出郷図書館
日 1月26日(金)10時30分から
内 絵本「かぜびゅんびゅん」「ぺんぎんたいそう」紙芝居「あ

かちゃんがあつあつあ」など
持 読書ノート
問 小出郷図書館
☎ 792・0337

◆赤ちゃんにはじめての絵本を1月ブックスタート

◎ 子育て支援センターぱびる
日 1月17日(水)13時～14時30分
◎ 広神図書館和室
日 1月27日(土)10時～11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。

◆宮城二記念館短歌セミナー

短歌は誰もが気軽に楽しめるやさしい創作活動です。終二と歌びとたちと題して短歌の講座を開催します。

日 1月21日(日)13時から
場 宮城二記念館
演 「晩夏」「日本挽歌」を読む
講 田宮朋子さん(歌人・コス

モス短歌会)
対 どなたでも
問 宮城二記念館
☎ 794・3800



◆「わら細工」作品展

期 1月31日(水)9時～16時
※ 最終日は15時まで

場 伊米ヶ崎公民館
内 魚沼のわらを使って作った作品を展示をします。

対 どなたでも
料 無料
問 伊米ヶ崎公民館(祝日休館)
☎ 792・0082

◆作って楽しい米粉クッキング簡単・美味しい米粉料理

日 2月1日(木)10時～13時30分
場 ボランテニアセンター
内 米粉の「チョコレートケーキ」と「おにぎらずの具」を作りましょう。

講 高橋美穂さん
対 どなたでも
定 先着12人※1月15日(月)13時電話受付開始

料 1,000円
持 エプロン・三角巾・筆記用具
期 1月26日(金)

申 小出北部公民館(平日9時～16時)
☎ 792・5336

催し

◆魚沼市公共施設再編整備計画(案)意見交換会

市では、平成28年2月に庁舎を含めた公共施設等の総合的かつ計画的な管理に関する基本的な方針を定めた「魚沼市公共施設等総合管理計画」を策定しました。現在、これを基に個別施設のあり方を検討しています。

この度、市民検討会等による意見を反映させた計画(案)を作成しました。この内容について市民の皆さんのご意見を聴き取るため、意見交換会を開催します。

- ◎堀之内公民館
- 日 1月16日(火)19時～20時30分
- ◎広神コミュニティセンター
- 日 1月18日(水)19時～20時30分
- ◎守門庁舎
- 日 1月22日(日)19時～20時30分
- ◎小出ボランティアセンター
- 日 1月29日(日)19時～20時30分
- ◎入広瀬庁舎
- 日 2月1日(木)19時～20時30分
- ◎湯之谷公民館

◆市民インストア ソフトテニス大会

日 2月4日(日)9時から

- 場 堀之内体育館
- 内 一般男子の部、一般女子の部(高校生以上)
- 対 ペアの片方又は両方が市内に在学、在勤、在住する人で審判のできる人
- 市ソフトテニス協会在籍者
- 協会員1人：500円
- 非協会員1人：1,000円
- 1月26日(金)
- 他 3位まで表彰
- 組み合わせ発表は当日
- ペア又は一人での参加のいずれも可能です。ただし、一人で参加する場合のペアは事務局で調整します。
- 申 市ソフトテニス協会・高橋
- 799・2335
- hirokanin@yahoo.co.jp

- ◆雪中花水祝の参加者募集
- 日 2月11日(祝)日
- 場 堀之内八幡宮境内ほか
- 対 巫女：先着7人(平成10年4月～平成11年3月生)
- 新婿：概ね平成29年1月以

日 2月2日(金)19時～20時30分

各地域にある施設を中心とした今後の方針の説明および意見交換等を予定しています。

企画政策室

792・1425



◆魚沼市新春小・中学生書道展



市内小中学校の児童生徒の書道作品を展示します。

日 1月27日(土)～28日(日)9時～17時

場 小出郷福祉センター

問 学校教育課

794・6072

三二情報

◆只見線に乗ってみよう!

日 1月13日(土)・29日(月)、2月3日(土)・10日(土)

※1月20日(土)新年会を予定しています(要申込み)

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ってくる「只見線に乗る」一会です。※最寄りの駅から乗車してください

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

問 只見線なんとか会・榎本

090・9820・2219

◆校歌を知ろう

日 1月20日(土)13時30分～15時

場 守門公民館

内 「校歌」について学ぶための講演会、意見交換会を行います。

対 どなたでも

無料

問 校歌を知ろうの会・目黒

090・4414・1566

◆魚沼の風景、旅の思い出

我が家のペットなどジャンルは問いません。作品は番組内で紹介させていただきます。

他 写真の形式は問いません。電子データの場合は電子メールに添付してペンネーム、写真のタイトル、一言コメントをお書き添えください。

unuma_crl@fn-u814.com

問 魚沼ケーブルテレビ

794・6029

◆小出病院「外来駐車場」の整備完了



内 市道小出病院前通りと新しい外来駐車場の整備工事が完了し、12月下旬より駐車場の利用と正面玄関への乗り入れができるようになりました。

他 くわしくは小出病院ホームページをご確認ください。

問 小出病院

792・2111

◆魚沼交流ネットワーク

①うおめま森の学校「冬の木工教室」ミニハウスを作ろう

日 1月28日(日)13時～15時

場 小出郷文化会館

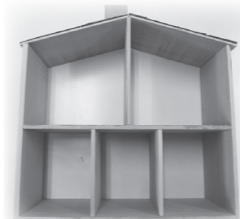
内 木材を使ってミニハウスを作りましょう。完成品はCDや文庫本を置けるサイズを予定しています。※製作時間は約60分です

¥500円

持 作品を持ち帰る袋

他 同時開催で米粉のミニロールケーキ作りとハートキャンドル作りもあります。

npo@nonumakara.com



②結の灯り実行委員会「ハレンタインキャンドル教室」

日 1月28日(日)13時～15時

※時間内に随時開催

場 小出郷文化会館

内 バレンタインにぴったりな、可愛いハートのキャンドルを作りましょう。

※キャンドルの製作時間は10～30分程度です

¥300円～500円

持 エプロン、手袋(火傷防止) 作品を持ち帰る袋

npo@nonumakara.com

◆サロン・寄席「うおめま落語会」

日 2月2日(金)19時から

場 小出病院外来棟2F講堂

内 多数のメディア出演や、国内のみならず海外公演においても活躍中の若手落語家「三遊亭わん丈、翁家勝丸、柳家あお馬」による落語会です。

¥2,500円(前売2,000円)、高校生以下1,500円(前売1,000円)

他 全席自由、未就学入場不可

問 小出郷文化会館

792・8811

◆「愛席居酒屋」参加者募集(六日町商工会)

日 1月27日(土)(2部制)

- ・第一部：18時30分～20時
- ・第二部：20時30分～22時

内 参加飲食店の相席スペースで、お酒や食事を楽しみなながら、男女の交流を楽しんでもらうイベントです。参加にはチケットが必要です。

場 参加飲食店各店舗

対 20歳以上

定 男性：50人、女性：50人

¥ 男性：5,000円、女性：2,000円

※参加飲食店で1月22日(月)までチケットを販売しています

対 参加飲食店等くわしくは六日町商工会ホームページをご覧ください。

問 六日町商工会

025・772・2590

◆「新潟県の雪情報」をご利用ください!

新潟県内の降雪量予測情報などをホームページや携帯サイトでご提供します。

◎主な情報



- ・県内37地点の気象情報(降雪量予測、気象現況等)
- ・降雪量予測を1日2回更新(10時、16時に更新)
- ・携帯電話へのメール配信サービス
- ・気象庁発表の特別警報、警報、注意報
- ・雪情報サイトのリンク集
- ◎アクセス方法
- ・「新潟県の雪情報」で検索
- ・パソコン、スマートフォンからアクセスは
- H http://www.chiki.pref.niigata.jp/yuki/
- H http://www.chiki.pref.niigata.jp/yuki/k/

問 新潟県地域政策課雪対策室

025・280・5096

◆「魚沼更生福祉会」正規職員募集

職種：生活支援員等（生活支援員・職業指導員）
募集人員：3人程度
職務内容：障害者の日常生活の支援、作業支援、入浴介助等
採用日：平成30年4月1日(日)
勤務地：市内の事業所
勤務時間：8時間
※生活支援員は、交代制勤務（夜勤あり）の場合あり
応募資格：高等学校卒業以上の人で、採用日現在40歳までの人（長期雇用を目的としたキャリア形成のため）
給与：法人給与規程による
加入保険：健康保険、厚生年金、雇用保険、労災保険
選考方法：一次試験（一般教養、小論文）※2月24日(土)
試験会場：六花園
応募方法：ホームページ掲載の受験申込書を提出
申込期限：2月19日(月)
☎(福) 魚沼更生福祉会 793・7590

◆新潟県歴史博物館冬季企画展「守れ！文化財博物館のチカラ」市民のチカラ」

期1月13日(土)～3月21日(祝) 9時30分～17時※月曜休館
場新潟県立歴史博物館
文化財は誰が守っているのか。市民のチカラこそ重要です。文化財を「守る」というその姿を知ってもらうための企画展です。
他3月17日(土)13時30分～15時に講演会「博物館で守るということ(仮)」を開催します。
☎新潟県立歴史博物館 0258・47・6130

◆夜間の救急医療電話相談 (#7119) 実施中

県では、夜間の急な病気のけがで、すぐに救急車を呼ぶべきか、医療機関を受診すべきか、判断に迷ったときに、看護師等から受診の必要性や対処方法等についての助言、受診可能な医療機関の案内を受けることができる「救急医療電話相談（#7119）」

◆急がば学べ！ハロートレーニングで就職の扉をひらきましょう！

ハロートレーニング（公的職業訓練）は、これから働くうとする人、また働いている人がキャリアアップや希望する就職を実現するツールとして活用でき、就職に必要な職業スキルや知識を習得することができます。受講料は無料（教材等の負担有）です。
他くわしくはお問い合わせください。
☎ハローワーク南魚沼（小出出張所） 792・8609



を実施しています。

概ね満15歳以上の県内に居住又は滞在している人
※15歳未満のお子さんに関する相談は、「小児救急医療電話相談（#8000）」で対応します
毎日19時から翌朝8時まで
プッシュ回線の固定電話または携帯電話からは #7119
ダイヤル回線の固定電話、IP電話またはPHSからは 025・284・7119
無料
他電話料金は利用者負担
☎新潟県福祉保健部医務課 025・280・5183

◆長岡労働相談所「休日労働相談会」

日2月18日(日)9時30分～12時、13時～15時30分
場新潟県長岡労働相談所（長岡市沖田2丁目173番地2長岡地域振興局内）
労働に関する様々な悩み事について、社会保険労務士および労働相談所職員が相談をお受けします。

1月 16日～31日 行事カレンダー

行事カレンダーの表。1月16日から31日までの日程を記載。例：17日水、ブックスタート小出(13:00/子育て支援センターぱびぷ)認知症サポーター養成講座(13:30/小出ホランティアセンター)。

相面談又は電話
※面談は予約優先
無料（秘密厳守）
他平日（年末年始は除く）の8時30分～17時に職員による労働相談（面談又は電話）を行っていますのでご利用ください。弁護士相談や産業カウンセラーによる相談も1回無料を受けられます。（要予約）
☎新潟県長岡労働相談所 0258・37・6110
（労働相談専用ダイヤル）

◆消費者トラブル特別電話相談「若者118番」
日1月18日(木)～20日(土)9時～18時
インターネットショッピング、マルチ商法、クレジットの契約等消費者トラブルについての電話相談
他1～3月は悪質商法被害防止共同キャンペーンです。
☎新潟県消費生活センター 025・285・4196

見舞金の請求はお済みでしょうか？新潟県交通災害共済
見舞金の請求期間は交通災害にあった日から起算して1年以内です。もう一度ご確認を！！
☎まちづくり室 792・9752

2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) 5日(月) 10:00～11:30 離乳食や食事の相談ができます。
19日(月)

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8:30～11:30 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 1～2月はお休みです -
◎育児相談は、各会場で随時受け付けています。

2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か月児) H29年10月 22日(木) 子育て支援センターぱびぷ
1歳6か月児 H28年7月 7日(水) 湯之谷保健センター
2歳児 H28年2月 14日(水)
2歳児 H28年3月 28日(水)
3歳児 H27年2月 21日(水)
※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、又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 H29年11月生の乳児の養育者 6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 H29年7月生の乳児の養育者 20日(火)
離乳食講習会ステップ3 H29年4月生の乳児の養育者 26日(月) 13:30～13:45
1歳よちよち教室(親子遊び、仕上げみぎなど) H29年2月生 27日(火) 9:15～9:30
※母子健康手帳 ・オムツ等の着替え

まわり☆魚沼人

～うおぬまびと～



みちぐさ山の会

「ハ」 イキングからヒマラヤまで」をスローガンに掲げ、里山歩きや沢登り、クライミングなどのバリエーションに富んだ山行を続ける山岳愛好家の集い「みちぐさ山の会」。戦後、公共交通網の発達により訪れた「第2次登山ブーム」の昭和43年に、旧小出町の12名の有志が中心となり発足しました。

「20代の私は山の虜。とにかく自分が山に行く方便のために会をつくりました」と顔がほころぶ創立メンバーの清塚正伸さん。当時は、登山が市民権を得つつも、「危険だ。暇とお金がかかる」などの認識が強かった時代。清塚さんと仲間たちは、封建的気風が色濃く残る地方に風穴を開けるべく、山では絶対に対に事故を起こさない「遭難対策」、多くの人が山の楽しさを分かち合う「公開登山」、有るがままの自然を守る「清掃登山」に重点を置き活動が続けます。中でも、会の発足から継続している駒ヶ岳の清掃登山は、その功績が認められ昭和57年に県知事表彰を受けました。

そして、メンバーの団結力が高まり、会が成熟してきた昭和60年、総力を挙げインドヒマラヤKR2峰(6,187m)に挑みます。「準備期間は4年以上、トレーニングからインド政府への手続きまで、すべて会員で行いました。頂に立ったのは6名ですが、多くの方々の支援と協力のおかげで成し遂げることができました」磯部剛さんの言葉には感謝の気持ちがにじみます。

昨年、「みちぐさ山の会」は創立50周年を迎え、これまでの会報等を取りまとめた記念誌が発行されました。すっかり色あせた手書きのガリ版印刷の会報には、決して色あせない山への情熱が記されています。編集長の小原則夫さんはこう語ります。「当時の会報は山に対する想いと若いエネルギーにあふれていました。装備も乏しく雨具で冬山を登ったこともありましたが、気持ちが高揚し不思議と寒くなかった。こんな冒険心を大切に、活動を通じていきたいです」。道草の遊び心を持った58名の山行は、まだまだ終わりません。

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」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1月25日休までに応募してください。

Q 平成28年魚沼市特定健診の質問票より、魚沼市の55歳から59歳の人で夕食後に間食する人の割合は？

A ①16・5%
②20・9%
③33・3%

前回の正解は、「③57%」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：15通(うち正解数：15)

浅井 孝 さん
穴沢セツイ さん
小林 文子 さん
櫻井 恵美 さん
関 律子 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 (11月21日～12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。

小川 凛華	勇太・絢子	堀之内本町	佐藤 文江	堀之内内田中町	93歳	金内 通博	並柳	87歳
椿 緒都	明大・恵美	関下町	鈴木 正和	堀之内稲荷町	43歳	櫻井フジイ	中島	90歳
上村 海翔	翔太・泉	浦之島	小島 結治	山ノ手町二	76歳	佐藤 菊二	今泉	90歳
山田 暁斗	将義・浩子	立	渡邊 カウ	吉水	87歳	星野トミノ	山田	91歳
猪川 大牙	裕生・香奈	小出稲荷二	覺張 トメ	田戸	88歳	茂野 セン	中家	84歳
小林 司	政和・江梨菜	沢田四	松井ミツエ	桜又	93歳	目黒シズコ	小須原	75歳
荒井 聖七	吉成・穂乃花	十日町	森山 寅一	舟山	92歳	岡部 健治	細野	93歳
永井 月渚	晶大・千奈	上ノ原	小山庄右衛門	田中沢口	89歳	風間 ツメ	細野	95歳
櫻井千愛希	隆明・佑佳	上ノ原	櫻井 廣司	大塚町	89歳	馬場 邦松	福山新田	88歳
内田 唯愛	豊・亜由美	井口	富永 誠一	浦町二	75歳	橘 フジ	福山新田	100歳
佐藤 千花	豊文・佳代	吉田	山本 計一	浦町七	83歳	穴沢 徳衛	東野名	93歳
川瀬 凱斗	拓真・麻美	大沢	今成 信次	中田町	87歳	穴沢 盛三	穴沢	94歳
鈴木 結珠	達朗・由里	中島	瀧澤 幸一	四日町	87歳	穴沢 クマ	穴沢	91歳
田中 凱	信・沙織	中島	登坂 芳	青島下	77歳	渡辺 チヨ	横根	94歳
永井咲雪姫	貴志・晴美	西村	五十嵐アイ	沢田一	89歳	住安ギンコ	大白川	84歳
			椋澤 リウ	若葉町	80歳			
			吉川 正男	中原	67歳			
			富永カヨ子	干溝	89歳			
			大原志津子	みどりヶ丘	72歳			
			皆川 昌幸	原虫野	80歳			
			佐藤 タケ	小平尾	94歳			
			佐藤 テル	山口	97歳			

人口と世帯数 (H29.1.2.1)

	人口	うち外国人	増減
男	18,073	54	-12
女	18,930	132	-31
計	37,003	172	-43
世帯数	13,264		-12

お誕生おめでとうございます

あけましておめでとうござい
います。市報編集スタッフ一
同、心より新年のお祝いを申
し上げます。本年も市報を
通じて、旬な情報をお届けで
きるよう努力して参りますの
で、どうぞよろしくお願いい
たします。さて、お正月はお
餅を食べる機会も多くありま
すが、毎年我が家は「こしあ
ん」か「粒あん」かで揉めま
す。そんな私は大の「粒あん派」
です。(T)

表紙の写真

真面目で働き者、忠誠心が
強く協調性があると言われる
成年生まれの人の特徴。外国
人が思う日本人の性格に当て
はまる人が多いそうです。
そんな成年生まれの方のご
協力により実現した、今回の
表紙企画。8名の皆さまの抱
負が実り、充実した一年であ
りますように。

編集後記

うおぬま 食逸品 NO.11



東京の老舗洋食店で修行した後、全国各地のレストランやホテルで腕を振るってきたご主人。洋食を中心とした「ピストロ ア・ラ・ラ」のメニューはパスタ、ピザ、ステーキなど、その数なんと80種類以上です。ランチメニューの国産豚肉のステーキセットは、柔らかいお肉とお肉に合う絶品ソース、スープも濃厚で美味しく、寒い日に体も心もほっと温まります。昔ながらの落ち着いた雰囲気

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。今回は息の合ったご夫婦が営む洋食店「ピストロ ア・ラ・ラ」さんをご紹介します。

店内には、ネコ好きの奥様お気に入りの可愛いネコグッズが沢山展示されています。洋食が好きな人はもちろん、ネコ好きな人も楽しめるお店です♪

「食まちうおぬま冬物語」にも参加します。多くの皆さんのお越しをお待ちしています



店主 内山 静一 さん
☎025-792-7567
営業 11時～15時、17時～22時
※不定休



食まちうおぬま

冬物語 開催



食まちうおぬま 冬物語

検索



どんなお店が登場するのかお楽しみに！
今年は食べて当たって大満足の「抽選会」も開催！

「～お得に魚沼食べ歩き！～ 食まち うおぬま冬物語」は、冬の魚沼の“食”を楽しむことで元気に過ごし、雪に負けず出かけることで、地域を盛り上げ賑やかにするイベントです。お客様から参加店で使えるお得なチケットを購入していただき、お店自慢の逸品メニューの食べ歩きを楽しんで頂く内容となっています。参加店は32店舗、詳しくは、「食まち うおぬま冬物語」特設ホームページをご覧ください。

- 日 1月25日(木)～2月28日(水)
- 内 チケットを4枚綴り3,000円で販売します。冬物語参加店にてチケット1枚でお店自慢の逸品メニュー(1,000円程度)が食べられます。
- 【チケット販売について】
- 発売日 1月20日(土)から 売切れ次第終了
 - 発売場所 蔦屋書店小出店、魚沼市観光協会、市内各商工会、小出郷文化会館、ほか市内取扱店
- 問 食まちうおぬまイベント実行委員会事務局
健康課 健康増進室 食のまちづくり推進係
☎792-9763



大根と手羽先のスープ煮 (主菜)

材料 (4人分)

大根	1/2本	塩	小さじ1
手羽先	4本	酒	大さじ1
鶏もも肉	160g	ねぎ	1本
しょうが	1/2かけ	しょうゆ	小さじ1/2
だし昆布	10cm	七味とうがらし	少々
水	カップ4		

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.20



作り方

- ①大根は皮をむいて縦に4～6つに切って乱切りにし、下ゆでする。手羽先は洗う。鶏肉は一口大に切る。しょうがは皮をむいて薄い短冊切り。だし昆布は4等分に切る。
- ②厚手の鍋に①をすべて入れ、水を入れて火にかける。
- ③煮立ったら塩と酒を加えて、アクをとりながらフタをして大根に竹串がスッと刺さる程度まで弱火で煮る。
- ④仕上げに、斜めに薄く切ったねぎを加え、香りづけのしょうゆをたらす。
- ⑤器に盛り、好みで七味とうがらしを入れる。

<加工食品は高塩分食品>

年末年始にハム、かまぼこ、チーズなどの加工食品をよく食べた人も多いのでは。塩が多く含まれていて、2～3切れで約1gの塩をとることになります。食べすぎは注意が必要です。

エネルギー 279kcal たんぱく質 21.1g
炭水化物 7.3g 脂質 17.4g 塩分 1.7g



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。