

魚 市報

うおぬま 沼

2017

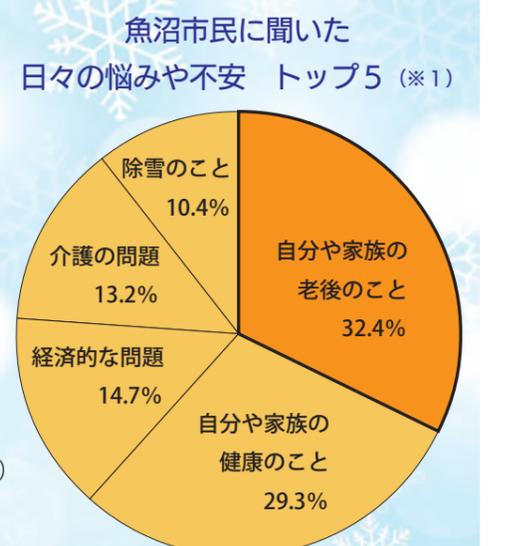
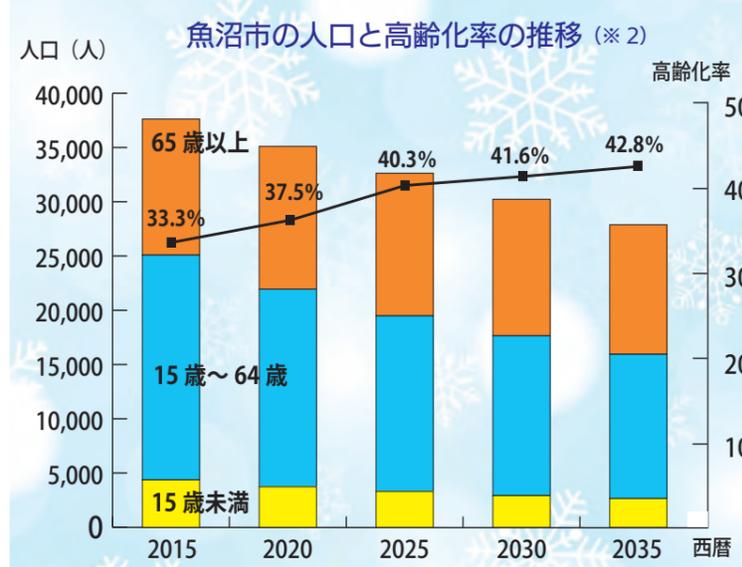
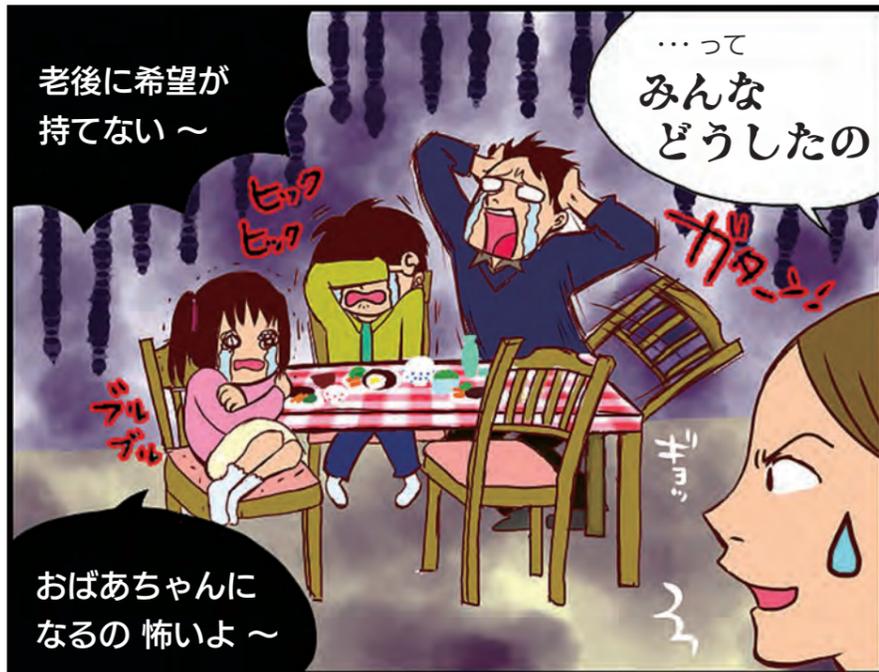
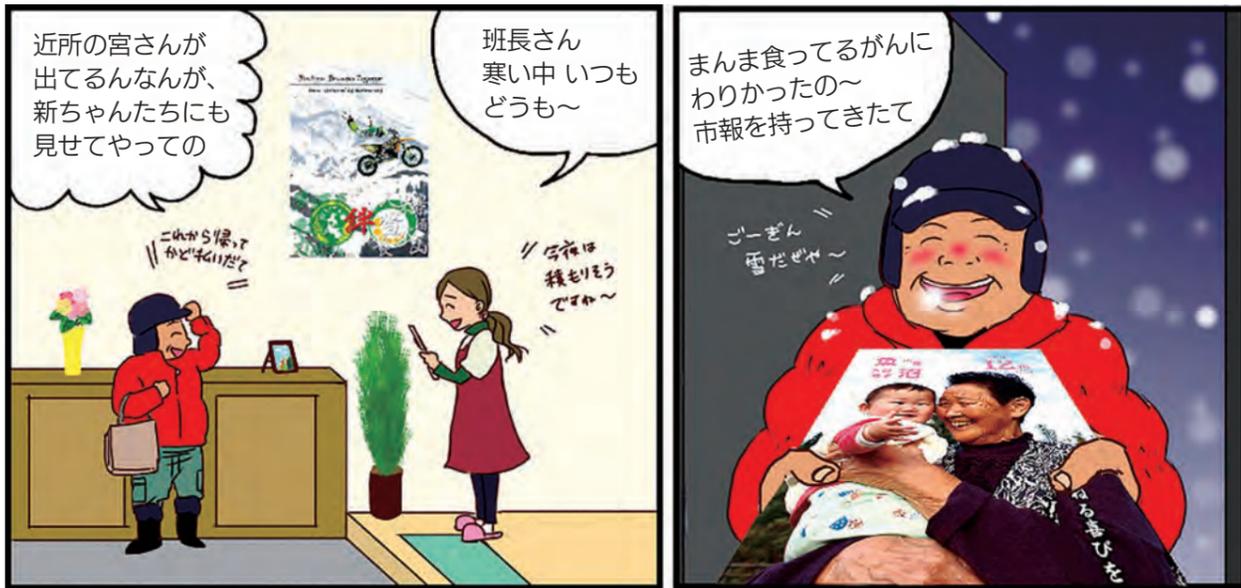
12.10

No.158

特集

年を重ねる喜びを





さあページをめくって!

※1: 平成29年「魚沼市民地域福祉意識アンケート調査」より作表  
 ※2: 国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口」(2013年3月推計)  
 高齢化率は人口に占める65歳以上の割合

**カル・ナガ** い仕事を末 **ナガ** く  
高年齢就労のポイントは「カル・ナガ」

市内施設の清掃を週1回やっています。仕事仲間と何気ない会話が張り合いです。特に楽しみは景色のいい奥只見の施設の清掃。行く度に、変化していく季節の移ろいに癒されます。



高橋 静江さん  
(81歳・井口新田)

自宅の畑で野菜を作る傍ら、草刈りや給食配達等の仕事をしています。家でゴロゴロしているより、体を動かした方がいいですね。体力が続く限り仕事を続けていきたいです。



星 和男さん  
(81歳・干溝)

**働くことで健康に!**

公益社団法人 魚沼市  
シルバー人材センター  
理事長 秋元 務さん



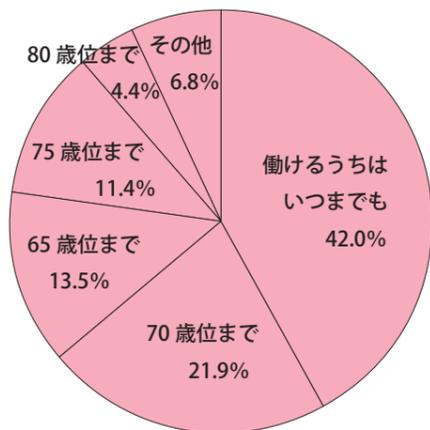
シルバー会員は、一般の高齢者より年間医療費が6万円も少ないという統計調査もあり、短い時間でも体を動かし働き続けることは健康維持に役立ち、医療費の削減にもつながります。幾らかの収入を得ることができ、仲間や社会とつながりを持つことは高齢者の自信や生きがいにもなっています。皆さんも、無理のない仕事をしてみませんか。

お気軽に魚沼市シルバー人材センター (☎792-3778) までお問い合わせください。



20代から30代の職人に囲まれ満面の笑顔の宮さん(下段中央)と松井社長(下段右)

何歳まで収入を伴う仕事をしたいですか?



内閣府「高齢者の日常生活に関する意識調査」  
(平成26年)より作表

に奔走し、同居する長男夫婦も介護を支えた。病状が進行し徐々に失われる記憶の中で、夫の名前だけは決して忘れなかつたというケサオさん。薄れゆく記憶を、必死につなぎとめるように介護を続けた正さん。長年連れ添った二人の時間は、昨年終わりを告げた。

「胸にポッカリ穴が空いたようで、寂しいですよ」妻を失った喪失感を埋めるように、正さんは再び仕事に没頭した。そんな正さんを「50年も仕事に情熱を注げる父を尊敬しま

「苦しい時、何度もおじいちゃんに助けてもらったんですよ。この家に嫁いで良かった」と正国さんの妻・信子さんも語る。孫も中学生になり、3世代で囲む夕食は賑やかだ。

そして、職場に行けば、「宮さん。ここに部品を置いていくよ」と耳の遠くなった正さんに、周りの職人は大きな声で話しかける。至高の製品を目指すすいた向きな町工場の熱気に包まれながら、今日も正さんはノギスを叩く。



**生涯現役**

宮正さん(79歳・堀之内)

薄 暗い町工場の片隅。若い職人に交じり、小柄なお年寄りが一心不乱に金づちでノギスを叩く。0.05mmまで計測できる高精度な器具「ノギス」を主要商品とする松井精密工業(株)の堀之内工場で、一番重要な最終工程を任されているお年寄り、79歳の宮正さん。卓越した技術で、今なお現場に立ち続ける金物職人だ。

「ノギスの製造で一番重要で難しいのは、定規がついたスライド部分の滑らかな動き。金づちで叩きながら100分の1mmまで微調整します」正さんの技術によって世に送り出されたノギスは、高度な技術が必要とする職人を魅了している。また、そのノギスは海を渡りヨーロッパの宝石商でも使用されるなど、使いやすさと高品質の「マツイブランド」の信頼を支えている。

「人より体が小さかつたから、人より秀でた技術を身につけたかつた」と語る正さんは30歳でこの仕事に就いた。折しも時代は高度経済成長期。引つ切りなしに注文が入り、社長宅

で寝泊まりして三条市の本社工場へ働き、お盆も帰省しなかつた。「先輩を見て技術を盗め。自分で考えろ」親方からの機が飛ぶ中、正さんは必死で仕事を覚えた。32歳で結婚し、子宝にも恵まれた。「仕事一筋で、趣味がないですよ。息子とちょっと遊んでやりたかつたな」苦笑いする正さん。

定年を迎えた時には、熱した真つ赤なステンレスの僅かな色合いの変化を見逃さず、気温や湿度の条件も頭に入れ、繊細にノギスを叩けるほどの職人技を身に付けていた。「定年を迎えても、宮さんにはやる気があつた。辞めてもらう理由がなかつた」再雇用の理由を話す社長の松井重晴さんは「工場の全工程を熟知している。体力の続く限り、若い世代に技術を伝承してほしい」と後継者の育成を期待する。

かし、順風満帆に見えた正さんも、6年前に多くの高齢者が抱える問題に直面した。妻のケサオさんが認知症を患つたのだ。正さんは妻の介護と仕事



①絵本の世界に引き込まれる子どもたち。②介護施設に響く心地よい民謡の調べ。③人形劇の舞台裏は大忙し。本番に向け練習に余念がない。④手渡しの給食で高齢者の安否確認も。⑤チームワークで手際よく美味しい給食を作る。

ボランティアに興味のある人は、魚沼市社会福祉協議会 (☎792-8191) までお気軽にご連絡ください。

—— ボランティアで生きがい ——



魚沼市ボランティア  
連絡協議会 会長  
関矢 由利子 さん

**時** 間に自由がたくシニア世代がボランティア活動をするには、地域が活性化すればいい。仕事に追われる現役世代の負担を軽減させる効果もあります。また、人と交流し社会に貢献することは生きがいにも深くつながっており、ボランティアを通じて仲間が増え、生活に張りができた人たちが数多く見られました。

ただ、興味があっても自ら手を挙げられないのが魚沼人の気質。「ちょっと、手伝ってくんねか」と周囲の未経験者に上手く声掛けして、1回でもボランティアの魅力に触れてもらうことが、更なる普及の一歩だと思います。お年寄りの話し相手からお茶出しまでボランティアの種類は豊富で、自分の体力や性格に合ったものがきっとあります。少し時間の空いた人、一緒にボランティアをやってみませんか。

給食調理ボランティア



横山 郁代 さん  
(76歳・堀之内)

地域のお年寄りの60食程のお弁当を、ボランティア仲間と作っています。いつもお弁当を食べている人に街でばったり出会い、「この前の煮物が美味しかったよ」なんて声を掛けてもらうと、思わず顔もほころんでしまいます。

入広瀬保健センターで調理した給食を大白川地区のお年寄りに配達しています。私の住まいも大白川にあるため、自宅に戻りながら地域のお手伝いができます。面積の広い魚沼市では地域に根差したボランティアが効率的だと思います。

給食配達ボランティア



浅井 隣一 さん  
(70歳・大白川)

人形劇ボランティア



田中 シマ子 さん  
(70歳・日渡新田)

台詞を覚えたり、人形を動かすため態勢を維持したりと、頭と体をフル回転。そんな人形劇を見て喜ぶ子どもたちの声が、幕の向こう側から聞こえてくると、思わずニンマリ。子どもたちの笑顔が、私たちの元気の源です。

市内の介護施設で民謡の慰問活動を年間200回ほど行っています。各施設には、私の民謡や三味線を心待ちにしてくれるお年寄りがあるので止められません。2020年までに、通算活動回数1,000回を目指します。

民謡慰問ボランティア



渋谷 進 さん  
(74歳・須原)

# 「アワテ、ブ」シニアが地域を変える



読み聞かせボランティア

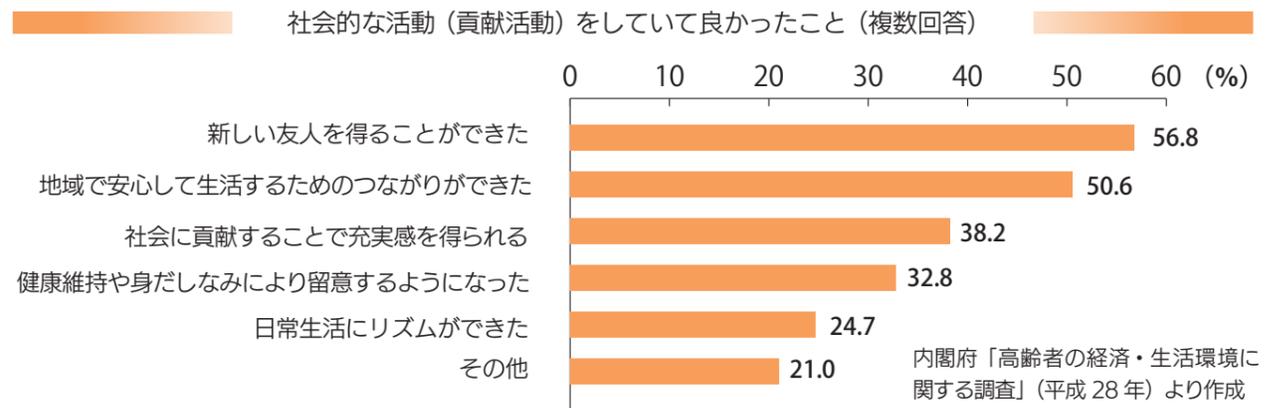


星野 輝子 さん  
(71歳・中家新田)

多くの子どもたちがテレビやゲームなどに夢中になる中、「絵本の楽しさを味わってほしい」という思いで、読み聞かせの会「とんとんお話の部屋」を始めました。同じ思いを持つ10名もの仲間と一緒に楽しく活動しています。

設立から20年が経ち、市内の保育園や小中学校、福祉施設、地域の茶の間、図書館など、お話し会を通して活動の場が広がり、世代を超えて多くの人たちとつながりができました。

読み聞かせは、子どもたちの想像力や知的好奇心を育みながら、親子の温かい関わりを深めるもの。これからも絵本やお話を通して、「とんとん」と皆さんの心の扉をノックし開いていくような活動を続けていきたいですね。



# Age 90

## 最高の瞬間に出会いたい

坂西 広一さん (92歳・田川)

本格的にカメラを始めたのは10年前。花や風景の写真が大好きで、2度と来ないシャッターチャンスを求め、県内や近県を飛び回っています。被写体の周辺の光の加減や背景などをイメージし、絶好のタイミングで満足いく1枚が撮れると胸が高鳴ります。



## 90代から書に夢中

巻田ハンノさん (99歳・原虫野)

ケアハウスに入所した事が変化のきっかけ。農業一筋で趣味のなかった私が、職員に書道を紹介され見よう見まねで始めると、すぐに夢中になりました。無心で書に向かい合うと、雑念がなくなり気分が落ち着きますよ。全国の書道展で、特選も受賞しました!

# Age 80

## 体力維持が自信につながる

高橋 金一さん (86歳・須原)

高齢者の筋力向上トレーニング「若返りトレーニング教室」に通い始め早2年。大勢の仲間にもまれ、毎週1回運動をしています。体力が維持できると自信が付き、書道や将棋など他の趣味も益々楽しくなりますよ。



## 俳句を通じた郷土愛

大桃貴美子さん (80歳・七日市)

心癒される雪国魚沼の原風景などを、俳句で次世代に伝えたくて、長年書きためた句集を自費出版し図書館や学校等に寄贈しています。俳句を通じて子どもたちが日本語の美しい旋律に触れ、郷土に対する愛着を深めて欲しいです。これからも児童俳句の普及に力を注ぎます。

# Age 70

## 心と体を常に動かす

健康のために1年半前に始めた太極拳。多くの動作を覚えるため脳が働き、1時間半の練習が終わる頃には、体の細胞も活性化するような感覚に。心も体も常に動かしていれば腐らないという「流水不腐」の精神で、奥深い太極拳の鍛錬を積みみたいです。

山本 晃子さん (71歳・青島)



## 一生スポーツを続けます

後期高齢に達して何か新しいことに挑戦したいと思い、昨年から魚沼コシヒカリマラソン(10km)に出場しています。

自分を奮い立たせるために「決意書」を書き練習を継続し、制限時間内にゴールできて感激しました。これからも毎朝40分のウォーキングと1時間の水泳、そして冬のスキーは欠かしません。

黒滝ハル子さん (76歳・今泉)



# いつだって青春!

いつまでも目標や夢を追い続けることは、人生に潤いと輝きを与えます。新しい事に挑戦し、生活に張り合いを持つことは「若さを保つ特効薬」。

未だ青春真っ只中で、元気に活躍する市内の高齢者をご紹介します。



## 歌で人生に

集まりお酒を酌み交わしながら、打ち合わせをするのが本当に楽しい。自分たちが楽しめ、地域の観客も一緒に楽しめる最高の趣味です。

## 彩りを

大島 覚さん (79歳・大栃山)

6年ほど前に、気心の知れた同年代9名で故郷の歌をコーラスする「シルバー笑年合唱団」を結成しました。公演の依頼が入ると、皆で

## 一步を踏み出す勇気を

魚沼市中央公民館長 高橋 健一さん

新しいことにチャレンジするのに年齢は関係ありません。私たちも、高齢者が一步を踏み出す勇気を後押しできるように公民館事業を展開していきたいと思っています。

幾つになっても、分からないことが分かる嬉しさ。出来なかった事が出来るようになる喜び。学ぶことは、こうした喜びや楽しさに出会うことができ、人生をより豊かなものにしてくれます。しかし、生涯学習の現場を見ていると、事業等に参加する高齢者は固定化し、特に男性の参加が少ないように感じます。その要因は、「この歳だから止めておこうかな」「自分には無理だし」と自らの可能性に蓋をして、限界を決めているからだと思います。

生涯学習で身につけた知識等の活用状況 (70歳以上・複数回答)



市では40種類62団体もの生涯学習団体が活動しており、どなたも加入が可能です。人生を豊かに彩る学びを始めてみませんか?

☎ 生涯学習課 ☎ 794-6073

※内閣府「平成29年版高齢社会白書」より作成



**Profile** 角屋 宗敬 さん(49歳)

「在宅介護支援センター堀之内」に勤務し、ケアマネジャーとして高齢者の相談を数多く受ける。市内の介護事情に精通した専門家。



**Profile** 目黒 千鶴 さん(40歳)

義母が認知症を患ったことを機に、介護の制度等に関心を高める。専業主婦として、家事をこなす傍ら、義母の介護をサポートする。

**3者対談**

不安な老後に 一筋の光明を

長生きリスク



日本の高齢化の深刻な現状が浮き彫りとなる中、働き盛りの若者世代、介護を担う主婦、介護の専門家は老後に対し何を感じ、超高齢社会をどう捉えるのか。座談会から解決の糸口が見えてきました。



**Profile** 枝松 聡 さん(34歳)

魚沼市の魅力に惹かれ千葉県より移住。若者が主体となった地域活性化のイベントや事業等にも積極的に関わる。現在、夫婦二人暮らし。

**角屋**…金銭的な世代間扶助の「年金制度」は、就労世代がより多くのお年寄りを支えなければならず厳しさを増しますが、生活手段の「人的サポート」の面から言えば、この活発な70代以下の世代も

**目黒**…気になるわ。  
**枝松**…それはつまり、どういうことですか。

**角屋**…厚生労働省の介護保険事業状況月次報告で魚沼市の65歳以上における、要支援者と要介護者の割合（左下グラフ）を集計したところ、あることに気づきました。70代までは緩やかに上昇するこの割合は、80代を境に急上昇します。年を重ねることで要介護者が増していく当然の結果ですが、これを逆説的に捉えれば、70代までは病気や障害の人を除き、まだまだ元気なお年寄りが市内に沢山いることを表しています。

に感じたような「高齢者の目線に立つたきめ細やかなサービス」の充実を社会全体で考えていかなければならないと思います。

**角屋**…厚生労働省の介護保険事業状況月次報告で魚沼市の65歳以上における、要支援者と要介護者の割合（左下グラフ）を集計したところ、あることに気づきました。70代までは緩やかに上昇するこの割合は、80代を境に急上昇します。年を重ねることで要介護者が増していく当然の結果ですが、これを逆説的に捉えれば、70代までは病気や障害の人を除き、まだまだ元気なお年寄りが市内に沢山いることを表しています。

**角屋**…「おむつの交換」や「入浴補助」など一般的に介護と言われる支援は介護保険の範囲でサポートできます。しかし、先ほどお二人が話した「家の周りの作業をする」、「書類の手続きをする」など、高齢者の暮らしの細々とした部分をサポートすることについては、実は介護保険のサービスに含まれない部分で、この制度のウィークポイントなんです。核家族化が進行し人口減少が進む中で、こ

**角屋**…同感です。魚沼地域は全国的にも医師が非常に少ない地域。専門職の中では危機意識も高く、もう10年以上も前から介護と医療の垣根を越えて、少ない医療資源で地域を支える考え方が根付いています。こうした状況のなか、地域の担い手と各部門の専門職がタッグを組みお年寄りを支える「地域包括ケアシステム（P12〜13）」を構築する土台があ

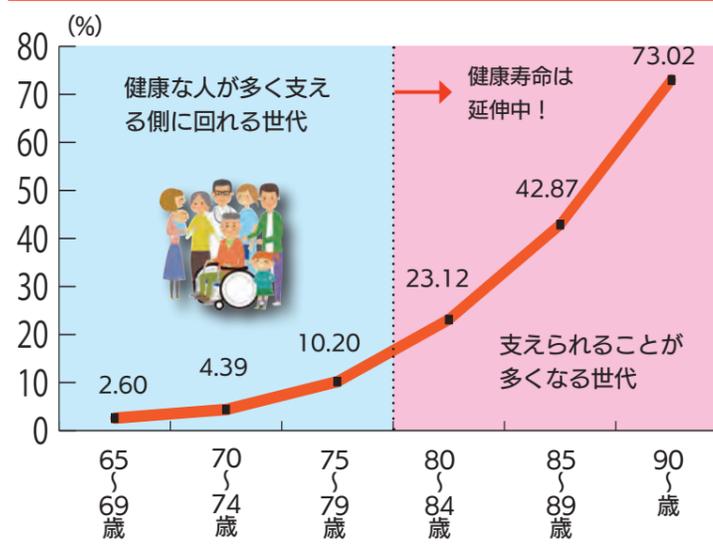
**角屋**…一番の不安はお金の面。自分たちが高齢者になった際に、年金がしっかりと支給されるのか不安があります。あと、体力が衰えた時の家の除雪が心配です。

**目黒**…母の年金の切り替え手続きを行った際に、「書類の文字が小さく見えづらく、また記載方法も複雑でお年寄りに分かりづらい」と感じました。自分も高齢化し理解度が低下した時に、こんな書類が書けるのかと不安になりました。

**枝松**…一歩の不安はお金の面。自分たちが高齢者になった際に、年金がしっかりと支給されるのか不安があります。あと、体力が衰えた時の家の除雪が心配です。

**枝松**…そうですね。私も集落の寄り合いに参加すると、若者が少なくなってきたことを痛感します。地域が一体となった高齢者支援と併せて若者の働く場所の確保や定住化など、総合的に考えていかなければならない問題ですね。

魚沼市における要支援者・要介護者の割合



※各世代の人数における要支援1～要介護5までの認定者数の割合  
※厚生労働省「介護保険事業状況報告」（平成29年1月）より作成

年寄りを支える側に回ることができません。また、医療の発展や介護予防の浸透により健康寿命は年々延伸しており、今後、支える側に回れる世代は更に増えるでしょう。お年寄りが日常生活で必要としている「ちょっとした支援」を幅広い世代で担うことができれば、お金には換算できない心づかいが行き届いた地域に

なるはずですが。きっと、超高齢社会を乗り越える原動力になると思います。

**枝松**…それは若者にも魅力的な地域です。

**目黒**…「一人暮らしのお年寄りに回覧板を持っていった際に、何気ない声掛けをする」など、みんなが無理のない範囲でお年寄りへの気づかいができればいいですね。

うした生活に密着した支援を、社会全体で担っていかなければならないと思います。

**枝松**…そうですね。私も集落の寄り合いに参加すると、若者が少なくなってきたことを痛感します。地域が一体となった高齢者支援と併せて若者の働く場所の確保や定住化など、総合的に考えていかなければならない問題ですね。

**目黒**…私たちより若い世代の老後を考えるより更に心配。私たちの世代から、行政等においていばかりをするのではなく、地域で声を掛け合い、横のつながりを広げる仕組みづくりが必要だと思っています。

**目黒**…自分を含めて、若い世代は自分たちの老後をそれほど深く考えていない。いや、社会を覆うどんよりとした不安感から、考えないようにしている人が大勢を占めている気がします。しかし近い将来、自分たちの世代が必ず直面する超高齢社会に無関心ではいられません。私たちが企画する若者が集うイベント等でも、高齢者支援や老後を考えるきっかけとなるような催しを盛り込みたいです。

**目黒**…ぜひ、検討してください（笑）。20年後に到来する高齢者が4割を超える世の中では、新たなサービスやインフラの整備が不可欠。買い物や公共交通の支援はもとより、以前、私が年金書類を前

超高齢社会の到来を見据え、どういった取り組みが必要だと思いますか。

超高齢社会の到来を見据え、どういった取り組みが必要だと思いますか。

超高齢社会の到来を見据え、どういった取り組みが必要だと思いますか。

超高齢社会の到来を見据え、どういった取り組みが必要だと思いますか。

超高齢社会の到来を見据え、どういった取り組みが必要だと思いますか。

# 魚沼市地域包括ケアシステム構想

魚沼市では、高齢者が住み慣れた地域で自分らしい生活を人生の最期まで続けられるよう、医療・介護・介護予防・生活支援・住まいが一体的に提供される「地域包括ケアシステム」の強化に取り組んでいます。少子高齢化の進行による家庭での介護力の低下や、医療や介護部門における人材不足を補い、高齢者の自立と尊厳を温かく支える包括的な取り組みを、関係者の声と共に図解でご紹介します。

除雪や買い物等の支援など、日常生活支援のニーズは高まってきています。地域での支え合いに対する期待は大きく、多様なニーズに対応できるようボランティアや地域の担い手の養成を進めています。ちょっとした困り事をご近所さん同士で支え合う「あいほうし隊」の活動も始まりました。

**日常生活支援**

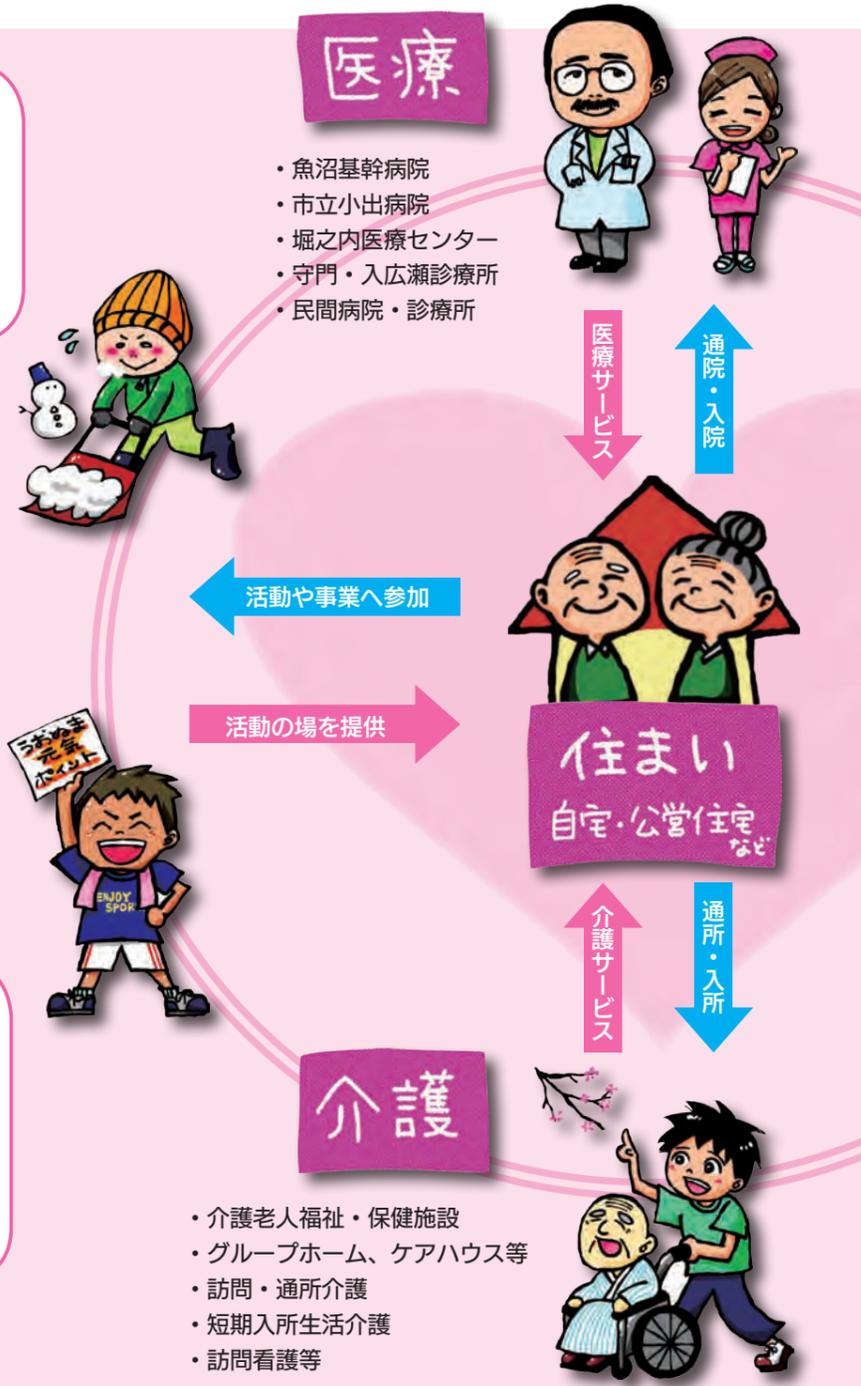
社会福祉法人  
魚沼市社会福祉協議会  
阿部 直実 さん

NPO法人エンジョイス  
スポーツクラブ魚沼  
星 俊寛 さん

**介護予防**

運動習慣を定着させ、健康寿命を延ばし介護予防ができれば、本人も元気、家族も介護から開放され、市民が負担する介護保険料や健康保険料も減らせます。運動は量ではなく、継続する期間が重要。仲間と一緒に生活の一部に自然に組み込める「若返りトレーニング教室」をこのシステムの中で浸透させたいです。

うかじ園  
磯部 美恵 園長



- 医療**
- ・魚沼基幹病院
  - ・市立小出病院
  - ・堀之内医療センター
  - ・守門・入広瀬診療所
  - ・民間病院・診療所

活動や事業へ参加

活動の場を提供

- 介護**
- ・介護老人福祉・保健施設
  - ・グループホーム、ケアハウス等
  - ・訪問・通所介護
  - ・短期入所生活介護
  - ・訪問看護等

介護や日常生活の相談

必要機関の案内や支援

**地域包括支援センター**

魚沼市 福祉課  
高齢者支援班  
山田 弘子 さん

地域包括支援センターは、誰でも生活や介護等の相談ができる総合窓口で、地域包括ケアシステムの中核となる組織です。現在は、福祉課内に1か所のセンターを置いていますが、面積の広い魚沼市をより細やかに支援するために、地域特性に応じた複数のセンターの設置を考えています。



**Point!**

市内に住む高齢者が、どこで相談し、どんなサービスを受けたとしても各部署で情報を共有し連携して、高齢者を支える「安心の輪」を構築していきます。また、既存の公的制度の枠を超え、地域のサービス等（自治会、集落、ボランティア、NPO法人等）を柔軟に組み合わせ総合的にサービスを提供できる仕組みを構築します。

市立小出病院  
布施 克也 院長

**最** 近は親の介護と子どもの引きこもりなど、複数が絡んだ問題を抱える家族も増えており、誰にも相談できず問題を深刻化させてしまうケースも少なくありません。地域包括ケアシステムの構築が進み、専門分野を超えて情報共有する体制が整うことで、高齢者支援だけでなく、障害者や生活困窮の人など、地域で見過ごされそうな問題へも対応が可能な社会になっていくと思います。

実は国も、超高齢化によるあらゆる分野での人材不足などを見据え、地域の困り事を我が事として受け止め支え合う、「地域共生社会」の実現を目指しています。様々な枠組みが検討されていますが、その礎は互いに声を掛け合い、困った事があれば寄り添う「地域コミュニティ」にあると思います。支える側も支えられる側も生きがいを持ち高め合う社会の実現に向け、私たち社会福祉法人も地域と手を取り合い、柔軟な工夫や知恵を出していきたいですね。

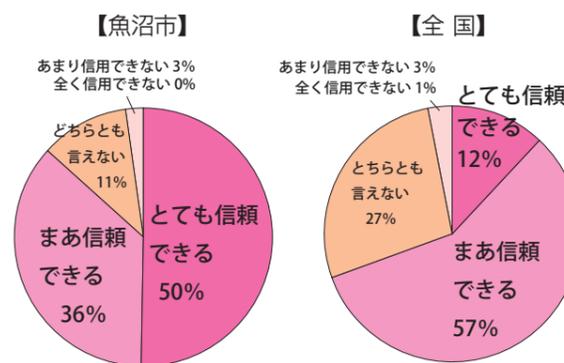
**病** 気で損なった健康を元に戻す旧来の医療から、人生の質を向上させ、可能な限り地域で自立した生活を送れるよう支援する21世紀型医療への変化。この変化は医療の進歩だけで支えられるのではなく、「多職種連携」と「住民参加」の両輪が働く「地域包括ケアシステム」が不可欠です。分野の専門職が互いの顔が見える関係で協力すること、そして、市民が自らの健康に気を配る「自助の意識」と地域の健康に気を配れる「互助の意識」を醸成することが、少子高齢化が進み医療資源の少ない魚沼地方では必要です。

たとえ独居のお年寄りが病気になるたとしても、周囲と交流しながら支えられ、人生の最終章を満足いく形で迎えられる地域。地域包括ケアシステムが機能し、「暮らしやすく、暮らし続けられ、暮らし終えられる」ような成功事例を次世代が目にするには、きつと「魚沼に住みたい、住み続けたい」と思う人が増えるはずですよ。

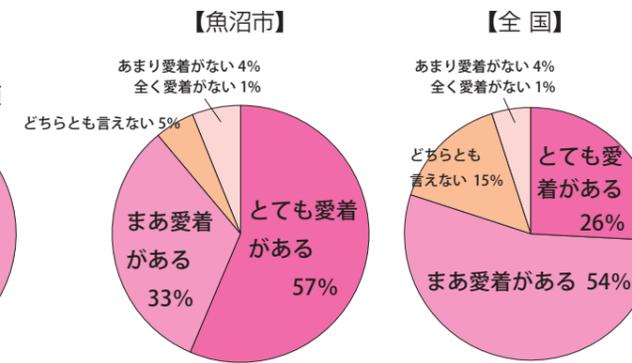


# つながって 支え合う

Q：地域の人々は一般的に信用できますか



Q：住んでいる地域にどの程度愛着がありますか



■データ出典：魚沼市「生活環境と健康についてのアンケート調査」2013～2016年実施、全国「健康と暮らしの調査(JAGES)」2013年実施 ■グラフ作成：新潟大学 新潟地域医療学講座 / 次世代医療人育成センター

①～③：集会場や空き家などを利用して、住民の誰もが気楽に立ち寄り会話等を楽しめる「地域の茶の間」は、市内の70もの地域で実施されている。(①：竜光「なごみ会」は、若い世代もスタッフとして加わり孫も含め高齢者と交流する。②：芸能祭での発表に向け、「神楽広大寺」の練習に余念がない中家「はつらつ会」。③：認知症予防のための体操は渋川「お達者会」の人気企画。毎月1回元気な笑い声が集会所に響いている。) ④：山田地区では「認知症徘徊高齢者捜索訓練」が地域を上げて行われた。⑤豪雪の魚沼では、高齢者宅等の除雪援助も重要な生活支援。(上条コミュニティ協議会)



2025年の団塊世代の後期高齢到達を目前に控え、高齢化のうねりは加速度を増して日本社会を変えていきます。「老々介護の日常化」、「5人に1人が認知症時代」など、医療や介護を巡る課題は、他人事ではなく我が事となつて起こる可能性が高いと言つていいでしょう。同時に少子化も進行し、先細る社会保障費の中で、世界に類を見ない超高齢社会を迎えます。

住民同士の信頼度の高さ(P14調査)、更に魚沼基幹病院で生まれる赤ちゃんの約35%が里帰り出産であることは、「地域への安心感」や「人のつながり」の強さを裏付けるものです。魚沼は全国に名をとどろかす一流ブランドの「魚沼産コシヒカリ」

の誇りを醸成し、民間団体や企業と連携して、「温かな人に囲まれ、日本の原風景が広がる中山間地で暮らすことの価値」を外に発信することが大切です。高齢者も障害者も、一方的な福祉サービスの受益者でなく、大切な地域の一員。どんな

世代を越え一緒に土いじりを楽しむ。周辺のカフェやクリーニング店では、高齢者や障害者が交替でレジを打つ。いろんな人が交じり合い、共に暮らす「シェア金沢」を運営する社会福祉法人・佛子園の取り組みが注目を集めるように、人のあるべき姿に立ち返るコミュニティが全国各地で芽生え始めています。

## 中山間地だからできる 高齢者支援がある

この社会を乗り越えていくためには、市民やコミュニティ、民間団体、行政等が互いを信頼し支え合うことが必要だと思えます。そして、そのカギは「人のつながりの強さ」にあると確信しています。

で有名ですが、実は「市民がこれだけ地域に愛着を持ち人を信頼している」という、目に見えない「魚沼マインド」こそが地域の宝であり、何事にも代えがたい財産だと思います。

ハンディがある人でも、生き生きと暮らし、積極的に地域づくりに参加している姿は、「豊かな人のつながり」を求め地方へやってくる移住ニーズをきつと惹きつけるでしょう。

この超高齢化は、地方消滅のトンネルへと真っ直ぐ突き進む「暗黒の列車」ではありません。むしろ、世界に先駆け高齢化を乗り越えるコミュニティを創造する「大きなチャンス」と捉えるべきです。私は「人のつながりが強い」魚沼には、その変革の可能性が十分にあると信じています。

魚沼市民の地域への愛着や

この「魚沼マインド」を具体的に目に見える形にして、市民

高齢者向け住宅と学生向け住宅が隣接し、家庭菜園では

方消滅のトンネルへと



新潟医療福祉大学 丸田 秋男 教授 expert opinion

同大学で地域・産官学連携担当副学長及び社会福祉学部長を務める。現代社会が抱える福祉諸問題に対する地域福祉政策を研究テーマとし、県内の自治体において行政計画の策定・推進・評価等に幅広く関わっている。

子を感じづかう。病気でどんな状況になろうとも、支え合う地域がここにある。

超高齢化の時代に片足を入れ、社会を覆う不安は人々の心に暗い影を落とす。経済は縮小し、社会保障への負担が増大する中、コミュニティの結束力が再び求められている。「魚沼がこの高齢社会を乗り越えられるのか」。私たちの地域の底力が時代に試されている。どんな時代を迎えようとも、年を重ねる度に不安が募るような地域であってはならない。年を重ねることに気後れするような地域を、未来の子どもたちに残してはいけない。年を重ねることに喜びを感じ、誰もが人生の終着駅を笑顔で迎えられるような地域。そんな地域の実現は決して不可能でないことを、取材で集めた言葉の数々は教えてくれた。

秋も深まり、打合せに結治さんの家へと向かう。庭先の畑で獲れたての大根を前に、結治さんがこちらに微笑む。「みんなでは場整備の完成を見届けたいね」と話す結治さんの眼差しは力強く、澄み切った秋空の彼方を見つめていた。

特集 年を重ねる喜びを - 完 -

## 最期まで 自分らしく

「まだ、やりたいことがたくさんあるんだ。寝込んでなんかいいられないよ」。こう話す小島結治さんの表情からは、末期がんを患っている悲壮感（みじん）も伝わってこない。これまで酪農一筋に歩んできた結治さん。今は、現役を引退し、農家組合長やほ場整備協議会の会長を務め農業振興に尽力している。また、歌が趣味で魚沼市「歌の祭典」の実行委員長を15年連続で務めたり、小中学校に歌や笛を教えに行くなど、地域と共に生きてきた。

これまで大病しなかったことが自慢だったが、昨年、食べ物などを通らなくなり、診察を受けたところ「食道がん」の告知を受けた。「日本人の2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで亡くなる時代。自分にもあることだと思っていた」と結治さんは比較的、冷静に診断を受け止めた。入院し手術や抗がん剤等の治療も考えられたが、迷った末、在宅での延命治療を選んだ。

結治さんは現在75歳。高齢のがん患者への治療に関しては、政府が抗がん剤の延命効果の検証に乗り出すなど、患者の生活の質（QOL）の向上や、拡大する社会保障費の抑制につながる取り組みが始まっている。どの選択肢を選ぶかは、患者や家族の判断に委ねるところであり、結治さんの選択について、正しいか否かを第三者が干渉する部分ではない。ただ間違いなく言えることは、たとえ末期がんであったとしても、結治さんが家族や仲間を支えられ地域で生き生きと暮らしている事だ。

部屋に掛けられたカレンダーには、打ち合わせや行事で予定が埋まり、取材中も、「結治さんがいねえばだめで。早く元気になっての」と近所の人が声を掛ける。49年間寄り添った妻の敬子さんは、「旦那の選んだ道だから、私も付いていきます」と話し、歌の仲間も「困ったことがあったら、何でも話してね」と結治さんの様



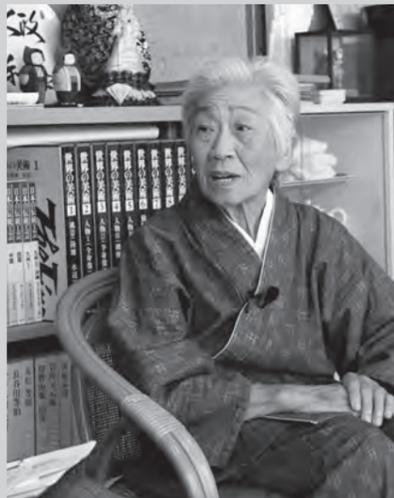
仲睦まじい小島結治さんと妻の敬子さん(秋の月岡公園ユリ畑)



方言が紡ぐ郷土愛

# 魚沼弁

魚沼方言のおもしろいがん作ったなんが、見てくんなねか。じさも、ばさも、あんさも、あねさも、家んしょみんなしてのぞけばおもしろいすけえ。



青山幸子さん／魚沼地方の方言と郷土史を研究し約50年が経つ。「広神の方言集」「権現堂の弥三郎ばさ」等、多くの書籍を著書。



各世代へアンケート

魚沼方言どのくらい知ってる?

正解率 (%)

方言 世代	あちこたねえ	えんでいく	かがつぼい	けなるい	こざく	しみわたり	そもつちよ	ほこんしよ	ぼっこれた	なじよつも
小出小学校3年生	16.7	0	0	0	0	4.2	0	4.2	41.7	0
小出中学校3年生	80.0	0	0	0	0	20.0	0	20.0	85.0	5.0
小出商工会青年部	100	22.7	22.7	9.1	22.7	68.2	31.8	31.8	95.5	45.5
茶の間「ゆうあい」	100	88.9	100	88.9	88.9	88.9	77.8	100	100	100

※小出青年部は30代から40代のメンバー。茶の間「ゆうあい」は60代から90代のメンバー。各年代とも20人ほどから調査。

古くから魚沼は交通の要所であり、福島方面や南魚沼方面の方言が地域によって入り交じる特徴があります。例えば、「そらいがんだ(そういうことです)」という方言は、上条地区から以北では「そらいがった」と言いますし、南魚沼の方言「にしら(お前さん)」は小出の十日町地区一帯で使用されます。

こうした地域の特色が色濃く残る魚沼の方言も、戦後、全国で共通語の普及が推進されたことや、昭和40年代に入りテレビや電話が普及した

ことで、一気に衰退していきました。特に、今の小中学生の大多数が方言を知らないということは残念です。インターネットが広く普及し、情報のほとんどが共通語で届くことや、核家族化が進んだことにより、お年寄りの言葉を耳にする機会が大幅に減ったことも、衰退の背景にあると思います。

私たちの方言は、里山や雪国の情景やそこで暮らす人々の営みを、先人たちがしつくりと合った「ことば」で表現してくれた貴重な文化遺産。素朴で温かな方言で話すと、スムーズに意思疎通ができたり、親しみの気持ちが増したりと、心の距離が一気に縮まります。

私たちも、昔語りやわらべ歌等の活動や語り部の育成を通じ、郷土愛を紡ぐ方言を後世に伝え残していきたいです。



※イラストは「新潟魚沼ことば1〜3」(著者:五十沢友郎)より



# まっとマメに 魚沼弁を使おう

穴沢 邦男 さん  
郷土の言葉を研究し、「おら  
あたりん方言集」を編集。

郷土の料理や芸能はメディアの脚光を浴びやすいですが、「郷土の言葉」に関しては、社会的にもあまり取り上げられず残念です。「方言」はどこか「田舎者っぽい」というイメージがつきまとい、地域に住む私たちでさえも、使うことを躊躇してしまうことがあるかもしれません。

しかし、「方言」には人を惹きつける強烈なインパクトがあります。これを逆手に取り、ネーミングが商品の売れ行きを左右する「商業ベース」での活用を考えると可能性が広がります。例えば「ふきのとう味噌」と言うよりも「ふうきんとう味噌」と言った方が、商品を手に取ってみようと思えますよね。方言を知る私たちの世代から積極的に、地域の元気にする「可能性を秘めた言葉」を使っていきたいです。

## 魚沼弁を知る 10の特徴

- 特徴1:「あ」が「え」になる。  
例文:「歩いて行く」→「えんぶく」
- 特徴2:「い」と「え」の区別がつかない。これは新潟県全体の特徴。  
例文:「色鉛筆」→「えろいんぴつ」「縁側」→「いんがわ」
- 特徴3:「〜か」が「〜ん」になる。  
例文:「温かい」→「あつたこつ」「柔らかな」→「やわつこつ」
- 特徴4:「そ」が「ほ」になる。  
例文:「〜つ」→「ほ〜つ」「〜つか」→「ほ〜つか」
- 特徴5:「ぬ」が「の」になる。  
例文:「手ぬぐい」→「ての〜い」「脱ぐ」→「の〜く」
- 特徴6:「の」が「ん」になる。  
例文:「買い物」→「かいもん」「煮物」→「にもん」
- 特徴7:「おつ」をつける。  
例文:「壊す」→「おつこわす」「驚く」→「おつたまげろ」
- 特徴8:「ひつ」をつける。  
例文:「乾く」→「ひつかわく」「叩く」→「ひつぱたく」
- 特徴9:「〜ん」「〜ん」「〜ん」をつける。  
例文:「蹴め」→「ふんこける」「壊す」→「ほ〜こわす」
- 特徴10:語頭に「こ」をつける。  
例文:「汚い」→「こきたねえ」「〜るせえ」「〜るせえ」



皆さんは何問正解したでしょうか。特徴を学び、お年寄りとの会話をすることが上達の秘訣です。

正答数	レベル
95問以上	仙人
90問以上	達人
80問以上	上級
60問以上	中級
40問以上	初級
39問以下	初心者

方言	意味
じょうさねえ	簡単
じゃみる	泣きわめく
しゃつこい	冷たい
しゃごなる	しゃがむ
しゃきりもねえ	くだらない、何度も
じつと	いつも、度々
じつじつして	動かないで
しへる	閉じる、しめる
さびい	寒い
さべつちよう	おしゃべり、口が軽い
さつてもつて	大騒ぎ、とりこみ
さつあ	飽きる、十分
さつきな	先ほど
ぬごう	田舎、在郷
こつた	今度、次回
こつお	くすべる
こつばす	張り付く
こつほりつ	堅い、硬い
こつちねえ	たぐやんたいしたもの
こつこ	鯉
げつほ	ビリ
くちちえ	暗がり
くちつま	きつこ
くぢらぎ	つまらぬ事、くせこ

方言	意味
きんぎよう	神経質、清潔好き
ぎやく	カエル
かなぎつちよ	トカゲ
がっぽつつき	乱暴者
かつつき	かんじき
かたる	仲間に入る
かすける	なすりつける
かくれもつちよ	かくれんぼ
おろのべ	間引きする
おつぼしよる	折る(折れる)
おつあれる	叱られる
おえる(て)	生える(て)
うちでっこ	内輪
いんじつ	強情
いっせ	たくさん、一杯
いっせうめえ	一人前
いっそ	まったく、全然
いじつくされ	意地悪
いかつた	良かった
いいあんべえ	うれしい、いい具合
あまさる	からかう、いたすら
あばや	さようなら
あつちえ	暑い、熱い
あたける	暴れる、騒ぐ
あいさ	間、すきま

方言	意味
わっぱか	ノルマ、割り当て
ろくすつぽつ	まるで、殆ど
れーんと	ゆつくりと
よーだつあま	雷、夕立
よばる	呼ぶ、招待する
よっかき	欲張り
よおさり	夜
やめる	痛む
やしんぼう	つまみ食い
やけつぱた	やけど
もりっこ	子守り
もちやつけ	厄介、迷惑
もぎれる	激しい腹痛
もつぞうかく	寝息を言、無我夢中で
めんめず	ミニズ
めじよげら	可愛そつ
むしゃじる	むしり取る
みじつこい	短い
みじこく	みじめ
まるける	結ぶ、束ねる
まめ	元気、健康
ぼほつこ	甘えん坊
へっせ	蛇
へえつりあつ	奪い合つ
ふてえつら	ひたい

方言	意味
ふくらがる	膨らむ
ひつあばく	引き裂く
ひりり	お昼、昼食
はつばきぬぎ	旅の慰労会
ばかげに	とても、非常に
ねら	お前たち、君たち
ねつこ	近く、そば
なり	服装、身なり、体格
など	涙
なじだい	いかがですか
どっか	どこか
どすこぎ	嘘つき
てつちよう	上
でつこい	大きい
づくなし	ろくでなし
ちやめえ	朝飯前
ちつと	少し
たつぽ	田んぼ
だあーすけ	だから
そんま	すべ、間もなく
そついがんだ	そついうことだ
そいだば	それなら
ずる	動く
すける	助ける、協力
しょーしい	恥ずかしい

※「魚沼弁厳選100語」および「魚沼弁を知る10の特徴」は、「郷土ことばの菜」(著者:松田定夫)より抜粋し作成

井口小学校の老朽化に伴う移転改築工事で、施工業者間での工程調整が必要でしたが、全体工程会議や施工業者調整会議を継続的に実施し、事故・混乱なく工事を進めることができました。また、各工法に工夫を重ね、工程の遅延を防止し施工精度を高めることができました。



井口小学校建築工事  
(湯之谷小学校)

① 福田組・伊米ヶ崎建設・五十嵐組特定共同企業体

旧園舎での保育教育を行いながらの施工のため、安全に細心の注意を図りながら工事を行いました。関係者への説明や要望にも丁寧に対応し、トラブル等もなく地域住民にも好印象を与えました。本工事において監理技術者の小方光男さん(株大石組)が優秀技術者として表彰されました。



すもんこども園建築工事

② 大石組・伊米ヶ崎建設特定共同企業体

工事箇所が小出病院に近接している市街地で、交通規制および歩行者の安全対策に特に注意が必要な工事でしたが、安全教育とパトロールの徹底により事故もなく、良好な施工管理ができました。また、ガスや水道の利用者への事前説明、文書配布等を行い苦情やトラブルもなく施工を行いました。



四日町地内ガス水道管布設替工事

③ 有佐藤配管工事店

本工事は、幅員が狭く大型車等の通行に支障をきたしていた市道を、地元要望及び斎場へのアクセス道路として改良を行ったものです。住宅が近接しているため、地域住民に対し事前説明や施工中の騒音・振動調査、施工後の満足度調査などを、きめ細かに実施しました。



市道才ノ神欠下線道路改良第2次工事

④ 株貝瀬組

速やかな着手に努めることにより、工程よりも早い仮解放が可能となり、森林施業への影響を最小限とすることができました。また、施工中の降雨により一部道路法面が新たに崩落しましたが、迅速に施工図及び数量計算等の提案がなされ、工程に影響を及ぼすことなく完了しました。



林道干溝線改良工事

⑤ 株桑原組



# 魚沼市優良工事表彰



平成28年度に完成した建設工事の中から、特に模範となる工事(5社)と施工管理が優れた技術者(1名)を選定し、11月20日に表彰を行いました。

(敬称略・表彰内容抜粋)

# 永年の功績をたたえて

永年にわたる活動や顕著な功績により、各賞を受賞した皆さんをご紹介します。

## 平成29年度魚沼市褒賞

<p>学校保健功労 庭山 昌明さん</p> <p>建設業功労 貝瀬 甲一さん</p> <p>地方自治功労 五十嵐 晋さん</p> <p>地方自治功労 浅井 守雄さん</p> <p>魚沼市議会議員として永年にわたり地方自治行政の進展に尽力され、地域の発展に寄与されました。</p> <p>守門村収入役として永年にわたり地方自治行政の進展に尽力され、住民福祉の向上に貢献されました。</p> <p>永年にわたり職務に精励され、土木・建築業を通じ、地域の社会資本の整備促進に貢献されました。</p> <p>学校医として永年にわたり児童生徒、職員の健康の保持増進に尽力され、市民の保健衛生の向上に貢献されました。</p>	<p>地方自治功労 大屋 角政さん</p> <p>社会福祉功労 櫻井 宣雄さん</p> <p>地方自治功労 森山 英敏さん</p> <p>消防功労 井上 正夫さん</p> <p>魚沼市議会議員として永年にわたり地方自治行政の進展に尽力され、地域の発展に寄与されました。</p> <p>人権擁護委員として永年にわたり、地域住民の人権擁護を守るなど、消防行政の発展に貢献されました。</p> <p>魚沼市議会議員として永年にわたり地方自治行政の進展に尽力され、地域の発展に寄与されました。</p>	<p>消防功労 目黒 弘一さん</p> <p>消防功労 住安 彰裕さん</p> <p>消防功労 田中 誠一さん</p> <p>消防功労 佐藤 小右衛門さん</p> <p>消防団員として永年にわたり地域住民の生命財産を守るなど、消防行政の発展に貢献されました。</p> <p>消防団員として永年にわたり地域住民の生命財産を守るなど、消防行政の発展に貢献されました。</p> <p>消防団員として永年にわたり地域住民の生命財産を守るなど、消防行政の発展に貢献されました。</p>	<p>自治功労 小出北部 コミュニティ協議会</p> <p>黄綬褒章 貝瀬 甲一さん</p> <p>瑞宝単光章 佐藤 小右衛門さん</p> <p>業務精励(建設業) 現 株貝瀬組代表取締役</p> <p>消防功労 元 新潟県堀之内町 消防団団長</p> <p>秋の褒章・叙勲</p> <p>永年にわたり活力ある地域社会や地域の活性化に主体的に取り組む、豊かで住みよい地域づくりに貢献されました。</p>
--	--	---	---

# うおぬま 元気ポイント 始めてみませんか！



健康増進室 ☎792-9763

## 参加方法

- step 1** ポイントカードを準備する。  
※カードは市役所や堀之内体育館等窓口に置いてあります。また市ホームページからもダウンロードできます。
- step 2** 毎日の運動や健康講座、健診の受診でポイントを貯める。  
※ポイントはご自身で取り組む毎日の運動への「自己申告ポイント」と講座やイベントへの参加でもらえる「スタンプポイント」があります。(随時、市報等でお知らせします)
- step 3** 30ポイント貯まったら、必要事項を記入して応募する。  
※応募後も新しいカードでポイントを貯め、何度も応募が可能です。
- step 4** 抽選に当選すると、景品が手元に届きます。

今年4月から市では、市民一人ひとりの健康意識の向上と健康づくりへの取り組みを進め、健康寿命を延ばすことを目的に「うおぬま元気ポイント」をスタートしました。健診の受診や健康教室、スポーツイベントへの参加等に取り組むことでポイントが貯まり、規定ポイントを達成した人の中から抽選で景品が贈呈されます。

後期の景品が決定！  
各コースとも100名当選  
※Bコースは50名

コース	内容
Aコース	神湯温泉倶楽部 ペア入浴券
Bコース	北魚沼農協 百菜花んおすすめ商品詰め合わせ ※『百菜花ん』でのお渡しになります。
Cコース	湯之谷工芸 トイレットペーパー 15個セット ※湯之谷工芸の職員がご自宅へお届けします。
Dコース	ゆ〜パーク薬師 ペア入浴券

市民生活室 ☎792-1112

## マイナンバーカード 作りませんか



身分とマイナンバーを証明する書類に！



市民課（小出庁舎のみ）では、職員がサポートしながら、タブレット端末で顔写真を撮影し、そのままオンラインでマイナンバーカードの申請をする「申請支援」を行っています。

マイナンバーカードは、マイナンバーを証明する書類となるほか、顔写真付きの公的な身分証明書にもなりますので、運転免許証を返納した人などに交付申請をおすすめしています。窓口で「マイナンバーカードの申請支援を希望します」とお声掛けください。

- ・ 受付日時 平日(月～金曜) 8時30分～16時30分
- ・ 受付場所 小出庁舎市民課 市民生活室
- ・ 必要なもの 個人番号カード交付申請書(ない場合は、お申し出ください)、身分証明書
- ※顔写真はタブレット端末で撮影しますので、必要ありません。
- ・ 注意事項 窓口の混雑状況や端末の通信状況にもよりますが、申請には20分程度お時間がかかります。また、申請から3～4週間後に交付決定通知書が届きます。

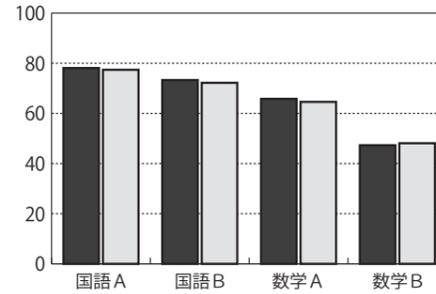
学習指導センター ☎794-6075

# 魚沼の子どもたちの 学習の様子

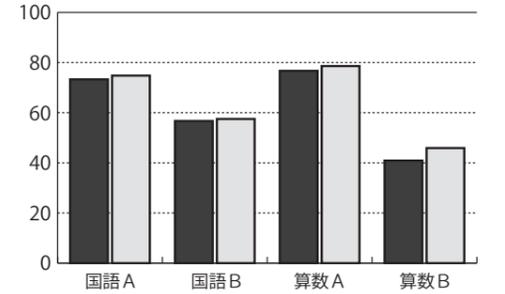


全国学力・学習状況調査から

【中学3年生 平均正答率】



【小学6年生 平均正答率】



## 平均正答率の状況

今年度の「全国学力・学習状況調査」(小学6年、中学3年の全員が対象)が4月18日に実施されました。その結果から見られる、魚沼市の小・中学生の学力状況と今後の学習のポイントについてお伝えします。

### ● 小学校 (上図を参照)

国語A、算数A、算数Bの問題が全国平均を下回り、国語Bの問題が全国平均をやや下回りました。漢字の読みや代金の合計など、基礎的な内容の中には、十分定着しているものもある一方、活用する力に、課題が残りました。

### ● 中学校 (上図を参照)

国語B、数学Aの問題で全国平均を上回りました。数学Bの問題は同平均をやや下回りましたが、その差は年々縮まってきています。小学校から続いている温かい学級づく

りの取り組みが、良い影響を及ぼしています。

## 今後の学習のポイント

### ● 国語

長文などで、目的に応じて、中心となる言葉や文から、必要な情報を見つけ出して読んだり、感じたことを書いていたる学習活動の充実が求められます。

### ● 算数・数学

具体的な問題や活用問題の場面で、図・表・グラフを使って考えたり、理由や根拠を説明したりして、主体的に学んでいく学習活動の充実が求められます。

## 学習を取り巻く生活の様子

「学級みんなで協力して何かをやれば、うれしかったことがある」と感じている小・中学生は年々増加しています。また、「自分にはよいと

ころがある」と思っている小学生も年々増加しています。自分のよさを自覚し、他の人と協力して活動する喜びを感じることは、学校生活全般の意欲につながる最も大切なことです。今後も温かい学級づくりを学校とともに進めていきます。

## 家庭での生活の様子

平日の家庭学習をする時間が小・中学生とも年々増加しています。中学校では、終わりの会で家庭学習の計画を立てる取り組みを進めてきました。その成果が現れつつあります。この取り組みは、小学校にも広がっています。

一方で、家庭で2時間以上テレビゲームに費やす小学生の割合が昨年度より増加したことは課題です。「わが家のルール」を決めるなど、改善に向けて、子どもと一緒に話し合ってみることが大切だと考えます。ご家庭での協力をお願いいたします。

# 市民相談センター

魚沼市消費生活センター ☎792-8844

10月の相談件数	76件
・電話	34件
・来庁	25件
・その他	17件



### 「買え買え詐欺」にご注意を!

その後、業者等に連絡をしても、電話がつかなくなってしまう。その後、業者等に連絡をしても、電話がつかなくなってしまう。

■アドバイス  
「名義を貸すだけ」などと説明があっても、後から様々な手口で金銭を要求される場合があります。一度お金を払ってしまうと、取り戻すことは極めて困難です。不安な時は、魚沼市消費生活センターへご相談ください。

消費者トラブル防止出前講座を「利用ください」

■相談事例  
自宅に老人ホームのパンフレットが届いた後、別の業者から「近日中午に老人ホームができる。入所の権利をほしい人がたくさんいるので、代わりに買ってほしい」と電話があった。断ったが、執拗に「迷惑はかけない。名義を貸してほしい」と言われたので、承諾した。後日、老人ホームから「名義貸しは違法行為で罪になる。100万円を払えば名前を消す」と言われ、怖くなって宅配便で現金を送った。

■対概ね10人以上の団体・組織（自治会、老人会、地域の茶の間等）  
■内悪質商法や魚沼市の相談事例、振り込み詐欺などの寸劇や歌  
※時間は30〜60分間程度（ご要望に応じます）  
■消費生活サポーター  
■無料  
■他会場は、開催希望団体でご用意ください。開催日の3週間前までにお申し込みください。

## 地域おこし協力隊通信

地域を変える新しい力

No.29 北部振興事務所 ☎797-2360

### 心が震える味と香り



西村 暁良 隊員 (福山新田地区担当)

11月の冷たい雨の日に原稿を書いている。「山装う」秋も終焉で、市報の頃は「山眠る」季節。その時、福山はどんな景色だろうか。初めての豪雪の冬に怖さと期待が混じり合う。

さて、人生初の米づくりも皆さんに助けていただいたお陰で、収穫までこぎつけた。思えば田植え以降は草への防戦の毎日だったが、山に抱かれての農作業は、都会とは違い「生きている」充実感にあふれていた。そして、少ないながらも収穫した自分の米。初めて炊いて、炊飯器の蓋を開けた時の立ち上る湯気と甘い香り、口に含んだ時のもちもち感と旨味。これまで食べた米

とは次元が違う。味と香りに心が震えた。本音を言うと、舌が肥えている訳じゃないから、味の違いも気付かないと思っていた。が、その予想は完全に裏切られた。そのお米を、都心で生活する自分の知人・友人たちに食べてもらおうと大勢に送った。以前作った福山を紹介するパンフレットと、自分の活動や思いを記した手紙を添えて。

すると「美味しさに驚いた」「おかずが要らない」「少食な子が美味しいね」と何度もおかわりした。「新米パーティー開いたら、あまりの旨さに感動！」等と反響が凄い。多少のお世辞もあるだろうが、魚沼のコシヒカリの底力恐るべしである。コメ離れ&不景気の世だが、せめて新米の時期だけでも奮発して旨い米を買い、家族や友人で食卓を囲んで「美味しいね」と笑顔になる、そんな幸福な時間を届けられたい。自分も都会で生活する時には知らなかったこの味と感動を、今後広めていきたいと思う。知らないまま人生を送る人が多いのは勿体なさすぎるから、こっちから「教えてあげる」のだ(笑)。

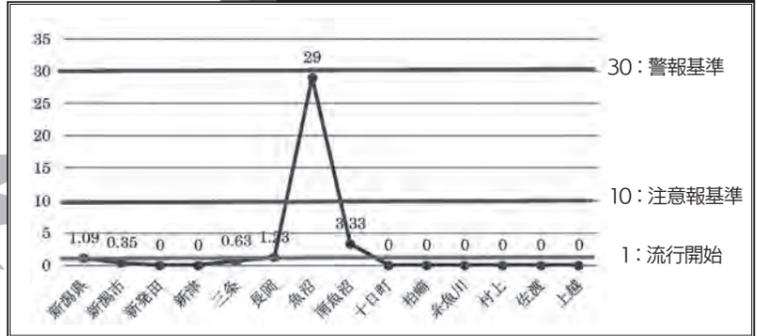
今回は横根地区担当の渡邊泰治隊員です

健康増進室 ☎792-9763

## 健康ぼうおぬま (No.101)

平成29年(10/30~11/5)

### 県内インフルエンザ定点当り報告数



### インフルエンザの季節です



市内で今シーズン初めてのインフルエンザによる学級閉鎖が発生しました。また、10月末~11月初旬にかけてのインフルエンザ報告数は、魚沼市が県内最多となっています。予防のため、次のことに注意しましょう。

- ・外出の際は、マスクを正しく着用し、外出後は手洗いを徹底する。
- ・発熱、咳などのインフルエンザ症状がある人は、咳

エチケットを守り、マスクをつけて行動する。

- ・バランスのとれた食事と十分な睡眠で基礎体力をつける。
- ・室内では適度な温度と湿度(50~60%)を保つようにする。

※基礎疾患(慢性肺疾患、免疫不全状態、慢性心疾患、糖尿病、腎臓病等)のある人や妊婦の方は重症化する場合もあるので、特に注意が必要です。

商工振興室 ☎792-9753

## 商工スマイル (No.145)

### 小出商店街 共通商品券ができました

この度、小出商店街連合会の企画により、小出商店街の加盟店94店舗で使用できる共通商品券が誕生しました。1枚1,000円から購入することができます。現金と同様に加盟店で利用することができます。販売店では贈答用に箱入れやのし紙の対応をしてくれますので、各種行事の景品やお祝い返しなどぜひご利用ください。

南本町	清花園	☎792-0878
上町	ロリアン	☎792-1808
横町	若松屋商店	☎792-0279
浦町	マルセスポーツ	☎792-0558
羽根川	古泉眼鏡店	☎792-0199



●魚沼市内事業所景況実態調査へご協力ください  
魚沼市商工会連絡協議会(市内6商工会)では、市の支援のもと、市内商工業者全体の景況状況と今後の見通し等について調査をする景況実態調査を行っています。

☎平成29年12月1日(金)~22日(金)  
対市内商工業者  
郵送により、お手元に調査票が届きましたら、記入いただき、12月22日(金)までに回答をお願いします。なお、調査の結果はまとまり次第、市報等で公表し、今後の商工業者支援施策の基礎資料として活用していきます。(お問い合わせはお近くの商工会まで)



# フォト スケッチ うおぬま

## 全国各地から花嫁候補が魚沼へ

ー 11.18 ナイナイのお見合い大作戦! 花嫁歓迎イベント



魚沼市の男性に出会うために全国各地からやってきた女性たちを、温かく歓迎しようとイベントが開催され、小出郷文化会館「響きの森公園」には約2,500人もの人たちが集まり声援を送りました。番組は来年1月に全国放送にて放映される予定です。

## 寒さを吹き飛ばし里を駆ける

ー 11.18 新潟大学オリエンテーリング大会 in 魚沼

地域の知名度向上や地域活性化を目的の一つとして、新潟大学オリエンテーリング部が大白川地区の関係者と準備を進め実現に至った本大会。全国や海外からの約100名の選手が、初冠雪が残る大白川の集落内を、白い息を吐きながら駆け抜けました。



中学生模擬議会は来年度以降も市内中学校を対象に実施していく予定です

中学生に市政や市議会をより身近に感じてもらい、政治への関心を高めることを目的に模擬議会として開催しました。今年度、対象となったのは湯之谷中学校の3年生。事前に魚沼市のことを学習し、代表生徒8名は市が抱える課題を的確にとらえた一般質問を行い、佐藤市長と将来に向けた前向きな議論を繰り広げました。

未来を見つめる 若き議員

11月17日 中学生模擬議会

## ご当地ナンバープレート 準備着々



ご当地ナンバープレートを付けた車が全国各地を走ることで地域の知名度を上げ、観光振興等の効果が期待できます。

今年8月24日に設立された、魚沼市、南魚沼市、十日町市、津南町、湯沢町で構成される「魚沼圏域版新ナンバープレート導入実行委員会」。委員会ではご当地ナンバープレートの導入に向け、要望書を10月30日付けで新潟県に提出しました。

新ナンバープレートが導入できる条件は、自動車登録5万台を超えていること、国内外の知名度がある地域名であること、また、図柄入りナンバープレートを併せて導入することが原則とされています。今後は、各種団体等から構成される新ナンバープレート導入推進協議会において地域名を絞り込み、今年度中に、国へ導入申込書を提出する予定です。

## 地域防災力の向上を目指し

ー 11.16 損害保険ジャパン日本興亜(株) 協定締結式



損害保険ジャパン日本興亜(株)と魚沼市は地域防災力向上に関する包括連携の協定を締結しました。災害時におけるドローンでの情報収集や、市が行う防災訓練や防災セミナー等での講師派遣など、様々な分野で協力をいただき、大規模災害に備えた防災力の向上を目指します。

## 懐かしき学び舎は心の中に

ー 11.3 干溝小学校跡記念碑・二宮金次郎像 除幕式



明治7年に創設され、昭和60年に閉校した干溝小学校。閉校から30年以上が経ち、干溝地区では「自分たちの学校への愛着を形に残したい」との想いで、設置に向けた委員会を立ち上げ準備を進めてきました。集まった多くの関係者は、当時を懐かしみ学び舎に想いを馳せました。

平成30年度採用（平成30年4月1日採用）  
魚沼市職員採用登録試験（第3回）

問総務管理室 ☎792・9203

1. 職種・採用予定人員・受験資格

Table with 4 columns: 試験区分, 職種, 採用予定人員, 受験資格. Rows include 一般行政 (2人), 保健師 (1人程度), and 保健師 (1人程度) with detailed age and experience requirements.

※卒業程度とは、卒業（見込み）者ではなく卒業程度の学力を有する人を対象とした試験を実施するという意味です

2. 試験日時・試験場

- ◆第1次試験: 平成30年1月20日(土) 小出ボランティアセンター
◆第2次試験: 平成30年2月1日(木) から 魚沼市役所小出庁舎
◆最終試験: 平成30年2月17日(土) 魚沼市役所小出庁舎

3. 申し込み

12月11日(月)から1月5日(金)までの間に、申込書および面接カード（移住定住者枠受験者は平成29年12月1日(金)以降の住民票）を総務管理室（小出庁舎）に提出してください。...

4. その他

くわしくは、募集要綱をご確認ください。

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！！

10月分ごみ量 問廃棄物対策室 ☎792・3055. 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.

魚沼市報 お知らせ版. 日時: 12月18日(月)14時から(再放送19時から). 場所: 魚沼市役所. 内容: 魚沼市議会定例会一般質問ラジコ放送.



◆魚沼市議会定例会一般質問ラジコ放送

魚沼市議会では、「エフエム魚沼（81・4MHz）」で定例会一般質問の放送をいたします。放送は、質問者全員を順番に放送します。...

◎12月定例会の放送 12月18日(月)14時から(再放送19時から) ※総集編24日(日)10時から 他一般質問をする議員が多い場合は、2週に渡る場合があります。...

◆平成29年度市税等の納期限にご注意ください

市民健康保険税・固定資産税・国民健康保険税・介護保険料の第7期および後期高齢者医療保険料第6期の納期限は、12月25日(月)です。...



◆家屋取壊届を出し忘れていませんか？

建物を取り壊したときは、「家屋取壊届出書」を必ず提出してください。現地確認後に翌年度の固定資産課税台帳から削除します。...

◆ガス水道局からのお願い

①降雪期を迎える前に降雪期は水道管の凍結等による漏水で高額の請求が発生することがあります。...

安心・安全

◆危険物の漏えい事故防止について

冬季間は、危険物（灯油等）を取り扱う機会が多くなり、毎年、漏えい事故が発生しています。ホームタンク等からの灯油漏えい事故を防止するため次のことに注意してください。...



◆戦没者等のご遺族の皆様へ

第10回特別弔慰金の請求期限は、「平成30年4月2日」までです

この期限を過ぎると、時効により権利が消滅します。請求手続きが終了していない人は、お早めにご手続きをお願いします。

戦没者等の死亡当時のご遺族で、平成27年4月1日において、恩給法による公務扶助料や戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金等を受ける人がいない場合に、次の順番による先順位のご遺族お一人に支給されます。

- 1: 弔慰金の受給権者
2: 戦没者等の子
3: ①父母 ②孫 ③祖父母 ④兄弟姉妹 ※戦没者等と生計関係を有していた人
4: 上記3以外の①父母 ②孫 ③祖父母 ④兄弟姉妹
5: 上記1~4以外の三親等内親族(甥、姪等)
※戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上生計関係を有していた人に限られます

内額面25万円、5年償還の記名国債
1月19日(金)まで
持印鑑・身分証明書・マイナンバー「通知カード」・戸籍の請求に係る手数料が必要になります。
※前回請求者と同じ場合は450円ですが、請求者が異なる場合は、複数の戸籍が必要となります
〒792-9767 福社課厚生室(湯之谷庁舎2階)

奨学金貸与希望者募集



学業意欲が高いにも関わらず、経済的理由により就学が困難な人に奨学金を貸与します。
●貸与金額(月額)
①大学・専修学校: 5万円
②高等学校等: 2万円
※無利息で、卒業後10年以内に返還が必要で
●貸与期間: 平成30年4月から最短期間(2年)まで
●応募資格
①1年以上前から魚沼市に住所がある保護者の子どもで、大学・専修学校専門課程(2年以上)・高等学校等に平成30年4月以降に在学していること
②大学・専修学校生への貸与は、募集要項に定める学習成績を修めていること
③世帯の1年間の所得金額が、募集要項に定める基準額以下であること
④他の公的機関の奨学金を貸与されていないこと
●返還方法: 所定の申請書に必要書類を添付し、学校教育課、各市民センター、北部振興事務所へ提出してください。くわしくは募集要項をご覧ください。申請書、募集要項は学校教育課、各市民センター、北部振興事務所にあるほか、市ホームページからダウンロードできます。
1月19日(金)まで
学校教育課
794-6072

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, 戸数. Lists properties like 佐梨川住宅, 広神住宅B, etc.

Table with 6 columns: 住宅名(所在地), 仕様, 築年数, 月額家賃, 単身者, 戸数. Lists properties like 大湯住宅, 新保住宅, etc.

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。
12月22日(金) 調都市整備室 799-3134

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。
1月18日(木)13時30分~15時
場内内庁舎
3階フラワールーム
※3階フラワールーム
対等に、気持ちが学校に向か



わなないお子さんのことで悩みをお持ちの
1月10日(水)
申電話でお申込みください。
794-6072

平成30年度住民けん診の申し込みが始まります

申し込みは12月8日(金)以降に配布します
各種がん検診等の住民けん診の申し込みは、各地区の嘱託員を通じて、全世帯にお届けします。
申込書の記入方法
世帯別の封筒に入っている申込書に記入して提出してください。
市のけん診を受けない予定の人も、「バツ」を記入して提出してください。
提出方法と提出期限
提出方法と提出期限は、各地区によって異なります。お住まいの地区の嘱託員(または自治会長)が指定する回収方法に従ってください。

受診票は5月に郵送
申し込みいただいたけん診の受診票は、平成30年5月に郵送します。
国保人間ドックについて
国保人間ドックの申し込みは、1月10日号の市報と一緒に全世帯に配布する予定です。
住民けん診申込書では、申し込みできませんのでご注意ください。



生涯学習・公民館

市内図書館(室)年末年始貸出期間を延長します

図書
12月15日(金)~28日(木)に貸出したものは貸出期間を「3週間」に延長します。
雑誌・DVD・CD
12月22日(金)~28日(木)に貸出したものは貸出期間を「2週間」に延長します。
他休館中は、返却ポストの利用はできません。
岡小出郷図書館
792-0337

宮柵二記念館休館

宮柵二記念館では、展示替えおよび年末年始により次のとおり休館となります。
展示替えのため休館
12月16日(土)~27日(水)
年末年始の休館
12月28日(木)~1月5日(金)
岡宮柵二記念館
794-3800

12月10日~16日 北朝鮮人権侵害問題啓発週間

拉致問題をはじめとする人権問題の解決には、私たち一人ひとりの強い思いが必要です。
調市民相談センター 792-9766

健康・福祉

認知症サポーター養成講座

認知症の人やその家族を地域全体で見守り支えあえるよう、認知症の理解や対応について学びます。
1月17日(水)13時30分~15時
岡小出ボランティアセンター
認知症サポーターの養成講座です。
対今まで、当講座を受講したことのない人
定先着35人※要事前申し込み
無料
申地域包括支援センター
792-9760

◆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。

日 12月22日(金)10時30分から  
場 小出郷図書館  
内 絵本「サンタが来たからおこしてね」「はいチーズ!」紙芝居「たのしいクリスマスのはじめ」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12月ブックスタート

◎ 広神図書館  
日 12月16日(土)10時~11時30分  
◎ 子育て支援センターぱびる  
日 12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。  
※どちらか都合のよい日に参加してください  
対 平成29年2月生まれの赤

ちゃんと保護者

ブックスタートパック引換書

問 広神図書館  
☎ 799・3227  
小出郷図書館  
☎ 792・0337

問 守門公民館  
☎ 797・2261  
(月~土9時~22時) (日祝9時~17時)

① 守門公民館臨時休館

床ワックス作業のため臨時休館いたします。図書室も含めて入館できません。  
日 1月13日(土)9時~22時

② 映画会

日 ① 12月19日(火)14時から  
② 25日(月)14時から  
内 ① 綾小路きみまろ最新ライブベストセレクションI  
② ショーカマン(消防署紹介)、権現堂の弥三郎ばさ、雪ダルマンの冬道交通安全  
場 守門公民館(守門庁舎内)  
対 どなたでも  
※②は子ども向けの内容  
¥ 無料

◆おらが広神いろはがるた大会

広神地域の歴史・風習を題材に製作された「おらが広神いろはがるた」で、いなほ飾りを作り地域の伝統文化を楽しみます。

日 1月13日(土)  
・受付:11時30分から  
・餅つき:12時から  
場 広神コミュニティセンター  
対 小学生とその保護者  
※保育園児の参加も可能  
¥ 個人の部:300円、親子の部:600円(当日徴収)  
※1月5日(金)  
他 入賞者に賞状・賞品を授与します。

申 広神公民館(広神コミュニティセンター内)  
☎ 799・3227

◆子ども習字教室  
書き初め指導

日 12月27日(水)・1月5日(金)  
13時30分~15時30分  
場 小出北部公民館  
講 多田辰男さん  
対 小学3~6年生

申 アクシオムスキークラブ・佐藤  
☎ FAX 799・3173

◆水泳協会  
「市民新年初泳ぎ」

日 1月7日(日)11時~15時  
場 スポーツアカデミー小出  
内 体験レッスン、モビバン水中運動(定員20人)、おしるこサービス(先着50人)  
対 市内在住3才以上※未就学児は保護者同伴(入水)  
定 80人 ¥ 無料 ※当日  
持 水着・水泳帽・タオル  
申 問 魚沼市水泳協会事務局  
☎ 792・9933

◆採用担当者ためのプレゼンテーション講座  
受講生募集

日 1月18日(水)、2月8日(水)  
9時30分~16時30分  
場 堀之内公民館  
講 朝日由香さん(シニア産業カウンセラー)  
対 人事・採用担当者、自社プレゼンテーションを学びたい人  
定 15人  
¥ 4,800円

定 先着15人

※12月13日(水)9時電話受付を開始

¥ 200円(全2回分)  
持 書き初めの手本、習字道具  
書き初め用紙、半紙、新聞紙1日分、下敷きを拭くタオルか雑巾、持ち帰る袋、ハンカチ  
※ 定員になり次第締め切り  
申 小出北部公民館(平日9時~16時)  
☎ 792・5336

◆第4回魚沼花じまんコンテスト結果・作品展示

個人・団体から27点の応募がありました。  
・金賞:城下地区自然を守る会  
・銀賞:郡山由紀子(個人)、湯之谷幸川(団体)  
・銅賞:佐藤春代、酒井礼子(個人)、佐梨地区コミュニティ協議会、小出北部コミュニティ協議会(団体)  
◎ 広神コミュニティセンター  
期 12月10日(日)~23日(祝)出  
◎ 伊米ヶ崎公民館

※ 1月11日(水)  
申 県立魚沼テクノスクール  
☎ 794・2410

◆商工業者等無料相談会

日 1月19日(金)10時~12時  
場 堀之内商工会  
内 弁護士による個別法律相談  
会 ※相談は予約制で、1件30分程度です  
申 堀之内商工会  
☎ 794・2433

相談



◆県立魚沼テクノスクール  
平成30年1月入校生募集

◎ 事務基本科簿記入門コース  
期 1月26日(金)~5月25日(金)  
9時~15時40分(平日)  
場 キャリア・ステップ魚沼教室  
対 パソコンの基礎知識、操作および簿記会計スキルを習得し、就職を希望する人  
¥ 無料 ※テキスト代等自己負

期 12月24日(日)~1月6日(土)

◎ 守門公民館  
期 1月7日(日)~21日(日)

◎ 小出郷文化会館  
期 1月23日(火)~31日(水)  
問 まちづくり室  
☎ 792・9752



担あり

定 10人 ※ 1月4日(木)  
申 ハローワークこいで  
問 県立魚沼テクノスクール  
☎ 794・2410

◆在職者訓練「建築CAD製図2(断面図・立面図の作成)」講習会

日 1月27日(土)・28日(日)9時~16時  
場 県立魚沼テクノスクール  
内 Jwicaadを使って、木造住宅の伏図や断面図、立面図の作成方法を学びたい人向けの内容です。  
定 10人 ※ 1月19日(金)  
¥ 2,400円

他「Jwicaadで学ぶ建築製図の基本(発行:㈱エクスナレッジ)」を所持下さい。  
申 県立テクノスクール  
☎ 794・2410



三二情報

◆市内スキー場営業案内

◎ 奥只見丸山スキー場  
期 初滑り営業予定:1月3日(水)まで  
期 春季営業予定:3月17日(土)~5月13日(日)  
他 第3日曜・5月5日(祝)は小学生以下リフト料金無料  
問 795・2750  
◎ 小出スキー場  
期 12月23日(祝)~3月4日(日)  
※ ナイター営業:1~3月の毎週土曜、12月28日(水)~30日(土)、1月2日(火)~4日(木)  
他 第3日曜は中学生以下リフト料金無料  
問 792・5320  
◎ 薬師スキー場  
期 12月23日(祝)~3月18日(日)  
※ 1月8日(祝)までは無休、以降は木・日曜のみ営業、休業日の貸切可能  
他 第3日曜は小学生以下リフト料金無料  
問 792・5554  
◎ 大湯温泉スキー場  
期 12月27日(水)~3月18日(日)

※ 1月3日(水)まで無休、以降は土・日・祝日のみ営業、休業日の貸切可能  
他 第3日曜は小学生以下リフト料金無料  
問 795・2538

◎ 須原スキー場

期 12月23日(祝)~3月18日(日)  
※ ナイター営業貸切可能、未就学児はリフト料金無料  
他 第1・3日曜小学生以下リフト料金無料  
問 797・2059  
◎ 魚沼大原スキー場  
期 12月23日(祝)~5月6日(日)  
※ 不定休(ホームページで確認してください)  
他 第2土曜は小学生以下リフト料金無料  
問 796・2039

◆少年少女スキー教室

期 1月7日(日)~2月11日(祝)10時~12時(毎週日曜)  
場 小出スキー場  
対 市内小学生  
定 40人  
¥ 4,500円  
※ リフト券は別途個人負担  
期 12月29日(金)

◆小出郷文化会館 年末・年始の休館日

期 12月28日(休)～1月4日(休)
小出郷文化会館
☎ 792・8811

◆わたしの居場所シ・ア・ワ・セ・せらろんちよびん

日 毎週土曜日13時～16時
※12月23日(祝)・30日(休)
場 キャリア・ステップ魚沼教室
(佐梨631番地2)
☎ 793・7985

☎ お茶を飲みながらのトーク、ゲーム、パソコンなどの活動をします。
☎ 人と関わるのが苦手ではないと外出不しい人。本当は働きたいけどうまく行かず悩んでいる人。また、ご家族の見学もできます。

◆国の教育ローン(日本政策金融公庫)

申 魚沼市社会福祉協議会
☎ 792・8181
☎ 高校、短大、大学、専修学校、各種学校や外国の高校、大学

◆福祉サービスに関する苦情相談

福祉施設や在宅で提供される福祉サービス(訪問介護・通所介護など)について、職員の状態・言葉に苦痛を感じたときや事前に説明を受けたサービス内容と違っていたときは、施設の苦情受付窓口へ改善を求めましょう。
施設に直接改善を求めにくいときやなかなか改善しないときは本委員会にご相談ください。適切に解決されるよう支援いたします。

岡県福祉サービス運営適正委員会(新潟ユニゾンプラザ内)
☎ 025・281・5609



◆「建設リサイクル」を知っていますか?こんなところにもリサイクル

建設産業では、建設リサイクル法に基づき、再生資材と

等に入学・在学する子どもがいる家庭を対象とした公的な融資制度です。
◎融資限度額:350万円以内
◎金利:年1.76%※母子家庭などは年1.36%(平成29年11月10日現在)
◎返済期間:15年以内※母子家庭などは18年以内
◎くわしくはホームページ「国の教育ローン」で検索
岡教育ローンコールセンター
☎ 0570・008656
(ナビダイヤル)または
03・5321・8656

◆多重債務者相談強化キャンペーン2017

多額の借金で悩んでいませんか。
一人で悩まず、借金問題解決への相談窓口にご相談ください。
☎ 新潟財務事務所(新潟市中央区美咲町1丁目2-1新潟美咲合同庁舎2号館)での面談相談も可能※事前予約制
事務所多重債務相談窓口
☎ 025・281・7508

して利用できる特定の建設廃棄物(コンクリート塊やアスファルト塊、木材など)の「分別解体」と「リサイクル」を積極的に推進しています。
公共工事に限らず、一般家屋の解体などの際には、業者に適正な分別解体・再資源化を促すなど、市民の皆さんから、建設リサイクルの推進にご理解とご協力をお願いします。
☎ 025・280・8880
岡北陸地方建設副産物対策連絡協議会

◆林業退職者共済制度 退職金請求

林業の仕事に従事されたことがあり、当時、林業退職者共済制度に加入していた人で退職金請求手続きをされていない人は、手続きが必要となります。当時の加入の有無や加入状況の確認など、お気軽にお問い合わせください。
岡独立行政法人勤労者退職金共済機構林業退職金共済事業本部
☎ 03・6731・2887

◆全国一斉「生活保護ホットライン」

日 12月13日(水)11時～17時
内生活保護の法律問題に関する無料電話相談。
☎ 0120・158・794
(当日限り、フリーダイヤル)
☎ 無料
相弁護士
岡新潟県弁護士会
☎ 025・222・5533

◆相続なんでも相談会 税理士と司法書士が答えします

相続税の定額控除が5,000万円から3,000万円に減額、相続人1人あたりの控除額も1,000万円から600万円に減額されたことで相続税が課税される人が増えています。「自分の親が亡くなったときの相続税はいくらになるの?」「遺言を書く

きたいけど、どうしたらいいかわからない」など日頃感じている疑問にお答えします。
日 1月13日(土)10時～16時
場 ①まちなかキャンパス長岡交流ルーム(長岡市大手通)
②県司法書士会館(新潟市)
相税理士と司法書士のペアによる面談 無料
定 ①先着15人 ②先着20人
他事前予約が必要です。
岡新潟県司法書士会
☎ 025・244・5121

行事カレンダー 12月16日～31日
Table with 2 columns: Date, Event. Includes events like 'ブックスタート広神', '魚沼映画の専門店', 'ブックスタート小出', '知的財産相談会', 'ひきこもり座談会', '年金相談日'.



1月 親子ふれあい広場 岡子ども課 ☎ 794・6027

子育て支援センターぱびぷ ☎ 792・6356
Table with 3 columns: Name, Date/Time, Content. Includes '広場開放', 'ぴよぴよタイム', '土曜開放', '身長・体重計測', '栄養相談'.

堀之内なかよし保育園 ☎ 794・6161
Table with 3 columns: Name, Date/Time, Content. Includes '広場開放'.

すもんこども園 ☎ 797・2002
Table with 3 columns: Name, Date/Time, Content. Includes '広場開放'.

すくすく広場(出張親子ふれあい広場)
Table with 3 columns: Venue, Date/Time, Content. Includes '入広瀬保健センター'.

◎育児相談は、各会場で随時受け付けています。

1月 乳幼児健診等 岡健康増進室 ☎ 792・9763

乳幼児健診
Table with 5 columns: Type, Target Birth Date, Date, Reception, Venue. Includes '乳児(4か月児)', '1歳6か月児', '2歳児', '3歳児'.

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
Table with 5 columns: Activity Name, Target, Date, Reception, Venue. Includes '離乳食講習会ステップ1', 'ステップ2', 'ステップ3', '1歳よちよち教室'.

# まわり☆魚沼人

～ うおぬまびと ～



けんいち 鈴木 健市 さん

① リーの販売促進組織「リープロジェクト」が、来月1月から始動するプロジェクトで、情報発信や企画を担うユリのPR大使「リーアンバサダー」。全国数多のユリの生産者や市場、生花店の関係者から選ばれた45名の精鋭の中に、魚沼市のユリ農家・鈴木健市さん（魚沼地）の名前が光ります。生産、流通、小売りまでのPR大使が一体となり、ユリの魅力を発信するこのプロジェクト。10月27日には、オランダの駐日大使館で初代大使の認定式が開かれました。

「選んでいただき光栄ですが、大役に緊張して、何をしたらいいか悩んでいる部分もあります」期待と不安が交錯する心中を話す鈴木さん。21歳まで都内で調理師をしていましたが、魚沼に帰郷し、親が営むユリ農家を継ぎました。ユリの栽培は体力的にもきつ、出荷の最盛期には早朝から深夜までの作業が何日も続きます。当初は、仕事に喜びを見つけられなかったと話す

鈴木さんは、ユリ栽培に情熱を注ぐ人たちとの関わりの中で、誰よりもユリに魅了されていきました。

「これまでフェイスブックなどで情報発信してきた中で、ユリの生産地や生産者などに関心を寄せる人が多いことに気づきました」と分析する鈴木さんは、「リーアンバサダー」に選ばれ、全国の市場や生花店の関係者から意見が聞ける機会を得ました。この声を生産に活かし、全国でユリのファンを増やしたい」と川上から川下までのつながりに期待を寄せます。

豪雪地でのユリ栽培は難しいとされる中、半世紀に渡る努力の末、全国トップレベルの品質と生産量まで至った「魚沼産のユリ」。その産地の誇りと期待を胸に、「全国のユリの関係者と一緒に、新しいアプローチを考えていきたい」と意気込む鈴木さん。この冬は「うるい」や「ふきのとう」を栽培しながらも、ユリの事が頭から離れることは、片時もなさそうです。

## 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12月20日(水)までに応募してください。

Q 新潟大学の行った住んでいる地域への愛着度調査(魚沼市)で「とても愛着がある」と回答した人の割合は?

A ①26% ②50% ③57%

前回の正解は、「①商工費」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：19通(うち正解数：19通)

阿部英梨子 さん  
池田 誠 さん  
榎本 紀子 さん  
田村紀代子 さん  
水野さおり 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 (10月21日～11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。

鈴木 祐満	武久・いずみ	関下町	林 勉	堀之内本町	81歳	目黒 キイ	中島	89歳
八木 康太	孝夫・礼美	下島一	上野 勝一	春日町	77歳	山本 久	江口	79歳
小野木翔希	桂士朗・絵里	田川	小島助四郎	山ノ手町二	96歳	富永ミサヲ	山田	87歳
五十嵐健仁	翔太・京子	小出稲荷町二	中澤 明子	竜光三	55歳	青木ケサノ	山田下	98歳
内田 朱音	昌登・優子	青島東	八木 政一	下島一	84歳	桜井 広美	一日市	54歳
井口愛乃華	諒・千明	佐梨	坂西 留吉	田川	95歳	星野 辰雄	中家	90歳
赤井 楓	瑛・華江	中原	角屋 幸吉	和長島	94歳	小岩 ソネ	大倉	100歳
土田 蒼晴	淳桂・美紀	みどりヶ丘	井上 武夫	徳田	89歳	五十嵐ケサ井	須川	86歳
磯部 由衣	力・麻里子	井口	瀧澤シツエ	長屋	79歳	榎本 イキ	細野	97歳
上村 歩夢	直貴・育実	大下	瀧澤 久寛	原二	92歳	佐藤 春二	西名	87歳
酒井 拓夢	翔平・敬実	大下	廣井 雅義	小出稲荷町二	92歳	瀧澤 辰男	長島	84歳
井川 拓磨	真一・恵理	雁坂下	椋澤 広吉	中ノ島	97歳			
高橋 佑磨	圭祐・直子	今泉	南雲マツエ	日渡	84歳			
浅井 真心	進・羽瑠子	大栃山	遠藤 コウ	沢田一	91歳			
			佐藤 長吉	沢田一	94歳			
			米山 三郎	七日市新田	89歳			
			大塚 ナカ	下折立	88歳			
			椋澤 高	親柄	84歳			
			高橋 昭三	小平尾	90歳			
			山屋 静子	滝之又	87歳			
			井川 金次	雁坂下	92歳			
			関矢 幸一	並柳	92歳			
			今井 ミヨ	水沢	101歳			

人口と世帯数 (H29.11.1)

	人口	うち外国人	増減
男	18,085	52	-13
女	18,961	132	-8
計	37,046	184	-21
世帯数	13,276		1

※増減は、前月比です

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

## 表紙の写真

生後7か月のひ孫・磯部世奈ちゃんを抱く83歳の磯部東さん。笑顔の目元に寄る「しわ」は、これまで充実した年を重ねてきた証。撮影には、お母さんと小学生の長男も同行してもらい、昼寝起きで少しご機嫌斜めだった世奈ちゃんを、「べろべろばー」の連呼で見事、笑わせてくれました。

## 編集後記

特集P2～3のアニメとP12～13のイラストは絵心のあふれる職員が描いたもの。魚沼ならではの場面が登場することで、特集の導入部等を読みやすくし、鮮やかな彩りを加えることができました。老後を憂う不安な気持ちですが社会に広がる時代に、「少しでも前向きに年を重ねられる」ようお願いを込めた特集。読み終えた皆さんの心に、何かが残れば幸いです。(M)

## うおぬま 美 食 逸 品 NO.10

11月から12月にかけての作物といえば、その長さが目を引く自然薯。魚沼は県内でも有数の産地です。元々自然薯は山で自生していた山芋を品種改良したもので、もちもちとした食感の山芋らしさが残っているのが魚沼産の特徴です。

自然薯栽培は、苗を育てる段階が難しく注意を払って苗の管理をします。その後、土に埋められた1mを超えるパイプに植え替えて半年後に収穫します。毎年、贈答用として大



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。今回は旬を迎えた「自然薯」をご紹介します。

好評で、多くの人から問い合わせが来ています！12月12日には県の品評会が市内で開催されるなど、まさに今が旬。この機会にぜひご堪能ください。

食べると餅のような食感です。美味しい自然薯を味わってください♪

JA 北魚沼東部営農センター  
☎ 025-792-2101  
要予約  
販売は12月末までです。

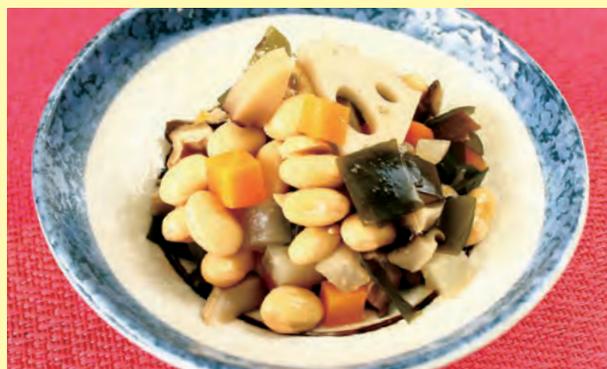
組合長 小林忠男さん



「ぼくがとったおいしいさつまいも」  
1年 さとう ゆいとさん



「自分の一日をあらわす夕日」  
6年 小川 翔太さん



## ころころ五目豆 (副菜)

材料(4人分)

大豆水煮	200g	A	昆布(乾燥)	4g
大根	60g		干しいたけ	2こ
れんこん	20g		砂糖	小さじ1と1/2
にんじん	40g		しょうゆ	小さじ1と1/2
だし汁	適量			

魚沼市食生活改善推進員協議会

## 食まちょうおめま

し・し・び No. 19



### 作り方

- ①昆布は7mm角に切り、水につけて戻す。干しいたけは水につけて戻し、7mm角に切る。
- ②大根、にんじんは7mm角に切り、れんこんは3mm厚さのいちょう切りにしてゆで、水気を切る。
- ③小鍋に水気を切った大豆とA、しいたけの戻し汁、だし汁を加えてひたひたにし、煮立て、②、干しいたけを加えて、落とし蓋をして弱めの中火で煮る。水気を切った昆布を加え煮汁がなくなるまで煮含める。※昆布は早く加えるとぬめりけが出るので後から加える

<おかずは適量で減塩> 野菜は良いからといって、たくさん食べ過ぎると、ドレッシングや調味料の塩分をとり過ぎてしまいます。肉や魚のおかずも同じことです。適量を守っておいしく減塩しましょう。

エネルギー 105kcal たんぱく質 8.8g  
炭水化物 14.0g 脂質 3.5g 塩分 0.6g

落語家の柳家吉緑さんが魚沼特使に就任し、10月29日に佐藤市長より委嘱状が手渡されました。魚沼特使は、本市出身者や関わりの深い人から、市の魅力を紹介してもらうもので、吉緑さんは43人目。昭和59年に櫻井義男さん(守門村人会・6代目会長)の孫として千葉県で生まれ、平成22年に柳家花緑に入門、現在は、各地で落語会を開催し活躍しています。「魚沼産コシヒカリを毎日食べています。特使として魚沼の魅力を全国に広めたい」と抱負を語りました。



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。