

魚

市報

うお
ぬま

沼

2018

7 .10

No.165

樹上の世界へ
ようこそ

風の音、鳥の声、
差し込む陽の光…
樹上で過ごす非日常体験

表紙の写真
ハーブ香園入広瀬
「ツリークライミング体験会」

PA・TC PROJECT

今、インフラツーリズムが熱い！

今、全国各地でダムや橋などを楽しむ「インフラツーリズム」が、人気を集めています。その中でも圧倒的の迫力が楽しめると言われているのが「ダム」です。その現実離れた大きさを楽しめるだけでなく、電気や水について学べる資料館なども充実していることも多く、インフラ施設の中でも代表的な人気施設のひとつです。特にこれからの暑い季節には、避暑感覚で涼しく観光を楽しめるメリットもありブームが広がりつつあります。かつては、一部の愛好家向けのマニアックな趣味というイメージのあったインフラツーリズムですが、全国的に認知度が上昇し、近年では、家族連れや女性グループなども気軽に観光する姿も増えています。あなたも市内「ダム」巡りの旅に出かけてみませんか？

写真：黒又川第二ダム（魚沼市大栃山）
※現在ダムへ続く道が全面通行止



「ダム」巡りの旅に出かけてみませんか？
あなたもこの夏…

関観光振興室

☎792・9754



◆ダム巡りの魅力

① 壮大なスケールを味わえる

何と言ってもダムの魅力は、間近で見るとその壮大なスケールでしょう。こうした壮大なインフラは、作り手である人間の努力と高度な技術で作られ、まさに血と汗の巨大な結晶です。ぜひ間近でその大きさを感じてみてください。

② ダムを通して地域を知る

市内には全国的にも比較的早い段階に建設された黒又ダムから、県内では最も新しい広神ダムまで、およそ90年近くに及ぶ、幅広い年代に建設されたダムが存在しています。また、奥只見ダムをはじめとする発電専用ダムが多いのも特色で、冬期間に多くの雪が降る「豪雪地」ならではの水力資源の豊かな場所であることなども見えてきます。

個々のダムの位置づけや、地域社会へ与えた影響なども知ることができ、ダムカテゴリーやその食に味わうことのできない地域の食に触れることができるのも魅力ではないでしょうか。

「うおめまダムスタンプラリー」対象のダムを紹介します！

あぶるまがわ 破間川ダム (魚沼市大白川)

堤高 93.5 mの重力式コンクリートダムです。天端からなだらかに続く堤体下流面のラインが特徴で、曲線的な一枚の面として形成されています。

総貯水容量 / 15,800 千m³
完成年 / 1986年

やぶかみ 藪神ダム (魚沼市須原)

堤高 23 mの重力式コンクリートダムです。比較的小さなダムですが、放流することが多く道路からもよく見えます。

総貯水容量 / 1,857 千m³
完成年 / 1941年

ちよっと変わった見た目のダム？ 黒又ダム (魚沼市大栃山)

堤高 24.543 mの重力式石張コンクリートダムで「これがダム？」と思ってしまうほど、変わった外観をしたダムです。表面は石でできています。

総貯水容量 / 1,454 千m³
完成年 / 1927年

森の中に見えぬダム！ 黒又川第一ダム (魚沼市大栃山)

堤高 91 mの重力式コンクリートダムで、奥只見ダムによく似た見た目のダムです。黒又第一発電所に送水し発電しています。

総貯水容量 / 42,845 千m³
完成年 / 1958年

新潟・福島豪雨で減災効果！ 広神ダム (魚沼市小平尾)

2011年に完成したダムで、堤高 80.5 mの重力式コンクリートダムです。人々を洪水から守る新精鋭。ズラリと並ぶ洪水吐が圧巻です。駐車場から徒歩で堤体の上まで行くことができ、下流側やダム湖を見下ろすことができます。豪雨災害の減災にも役立ちます。

総貯水容量 / 12,400 千m³
完成年 / 2011年

日本を代表する巨大ダム！ 奥只見ダム (魚沼市湯之谷芋川)

堤高 157 mの重力式コンクリートダムで、国内第5位の堤高を持つ巨大ダムです。総貯水容量は国内第2位、有効貯水量は日本一という規模で、観光地としても有名。ダム周辺には電力館(ダム資料館)や遊覧船などもあります。「ダムマンガ(少年画報社)」という漫画にも登場します。

総貯水容量 / 601,000 千m³
完成年 / 1960年

「うおめまダム」周遊MAPウェブ版

ダムの歴史やダムカード、ダムカレ、おすすめ周遊ルートなどを紹介したホームページです。ARアプリでは、現地での紹介動画を観ることが出来ます。

関観光振興室
☎792・9754

「うおめまダム」スタンプラリー

7月14日(土)〜9月2日(日)に6つのダムを巡って、スタンプ等を集めると、先着でダムカードがもらえます。さらに、指定されたお店での飲食や宿泊、奥只見湖での遊覧船に乗船などで、別のダムカードももらえます。

関魚沼市観光協会
☎792・7300

タブレット
授業スタート

変わる教え方。育つ学び方。

ICT 機器が教育現場にもたらすもの

魚沼市では、平成28年から湯之谷小学校と小出中学校に、タブレットパソコンを整備し、授業で使用してきました。タブレットやプロジェクタといったICT機器を活用することで、子どもたちの思考力や観察力が育まれることが期待できます。現在は市内のすべての小・中学校にタブレットを整備し、授業に活用しています。



変わる教え方。
育つ学び方。

◆期待される効果

◎情報収集・処理力の向上
タブレットを利用することで、情報の収集や共有がしやすくなります。また、インターネットを通じて動画や音声を再生することで、授業に対する集中力や理解度を深めることも期待できます。

◎学習効果の向上
教材や資料をプロジェクタに映し出すことで、子どもたちは自分の気付いたことや感じたことをはっきりと伝えやすくなります。これにより、限られた授業時間でも活発に意見交換ができ、コミュニケーション力や課題発見力の向上を図ります。



火災現場のイラストを見て、気付いたことをスクリーンの前で発表する児童



友だちの「なぜナニ？」について、答えようと挙手する子どもたち

◎活用事例（小出小学校4年）

◎火災がおきたとき（社会）
教材の絵をプロジェクタで大きく映すことで分かりやすくなり、またタブレットで必要に応じて拡大縮小もできます。



小出小学校 高橋 宇先生
(4年3組担当)

◆授業への集中度や
意欲が違います

ICT機器を使った授業では、授業への集中度や意欲が高まっていると感じます。これは、子どもたちにとって「今、ここをやっているんだ！」というのが視覚的にハッキリと分かるため、クラス全体が参加しやすい授業になっているためだと思います。

タブレットには、まだまだ色々な活用法が秘められています。これからも、活用できそうな授業には取り入れ、子どもたちがより参加しやすい授業を目指します。

※ICT（インフォメーション・アンド・コミュニケーション・テクノロジー）とは「情報通信技術」の略



温かい学級づくりを生かした 「生徒の自律性を育てる 部活動運営の在り方」

湯 之谷中学校では、魚沼市教育委員会のモデル指定校として、温かい学級づくりを生かした「生徒の自律性を育てる部活動運営の在り方」について研究を進めています。昨年、今年にわたって取り組んでいる研究の様子を紹介します。

◆目指す部活動の姿

当校では、目指す部活動の姿を「部員の縦横の関係に信頼と相互扶助の精神があり、個の成長が集団の成長に結びつき、集団の成長が個の成長を促す関係ができる。」「顧問の力を借りなくとも、生徒が自治的に練習して練習効果を上げることが出来る。」と考えます。

◆具体的な取組と子どもたちの変容

各部では、ホワイトボードに今日の目標を書いて共通理解をしてから練習に取り組んだり、顧問、部員同士の部活動ノートで関わりを深めたりしています。

こうした取組をとって生徒からは、「自分たちで計画を立てることで、より自覚が深まった。」「部活動ノートなどをおして、先輩からアドバイスをもらう機会が増え、とてもうれしくやる

気がわいてきた。」などの意見が出され、いっそう部活動に意欲的に取り組む姿が見られるようになってきました。昨年は、実践発表会として部活動を公開し、保護者や地域住民と一緒に練習して生徒の成長を育んできました。今年も、さらに研究を重ね、8月28日(火)に発表会を行い、成果を広く発信していきます。

◆陸上部主将・顧問の声



湯之谷中学校陸上部
主将 永山 尚 さん

毎日の取組で、部活動ノートを活用し、その日行ったメニューや改善点などを記入しています。その振り返りやミーティングで出た意見を翌日のメニューの参考にしています。陸上部では、部員一人ひとりが自律して部活動に取り組めるようになり、少しずつですが、記録会や大会などで、入賞や自己ベストの更新など、成果として現れてきています。



湯之谷中陸上部

6月に開催された郡市大会を終え、地区大会に向けて練習にも力が入ります。

身 近な先輩の活躍等で、「個々の夢や目標」をより具体的に描けるようになってきました。部員や種目の多い陸上部で、顧問が一人ひとり関わられる時間はわずかです。しかし、この取組をおし、3年生中心に手本となる言動や、学年を越え高め合う姿、互いを認め合う温かい声が増えました。支えてくださる方々の想いを感じながら、夢に向かって前進し続ける湯之谷中陸上部を目指します。



湯之谷中学校陸上部
顧問 松田 景子先生



まちの身近な 相談役

もっと知ってほしい 民生委員・児童委員

高齢の人、障害のある人、お子さんへ寄り添い、問題解決の助けとなる民生委員や児童委員とはどんな仕事なのでしょうか。まちの身近な相談役として、地域を支える両委員について理解を深めてみましょう。

・延べ3,777件
・主な内容：①日常的な支援…1,272件、②在宅福祉…437件、③子ども地域生活…293件、④その他…1,008件

H29年度相談・支援件数

・その他：地域事業への参加、紙おむつ券の配布、社会福祉協議会との協働事業、保育園・学校行事への参加

・見守り、相談、要支援者宅の訪問、各種福祉サービス利用の相談

・会議：民生委員児童委員協議会の定例会、研修会など

・その他：地域事業への参加、紙おむつ券の配布、社会福祉協議会との協働事業、保育園・学校行事への参加

仕事内容は

市内で担当地区を持って活動する113人の委員と、9人の主任児童委員が、高齢者や子ども、くらしの中の相談を受け、福祉関係機関など適切な機関との橋渡しを行い、地域で安心して暮らせるように支援を行っています。

民生委員・児童委員とは

民生委員は、民生委員法に基づき、厚生労働大臣から委嘱された委員で、児童福祉法の児童委員を兼ね、正式には「民生委員・児童委員」といいます。また、各地区に児童に関することを専門的に担当する主任児童委員がいます。

市内で担当地区を持って活動する113人の委員と、9人の主任児童委員が、高齢者や子ども、くらしの中の相談を受け、福祉関係機関など適切な機関との橋渡しを行い、地域で安心して暮らせるように支援を行っています。

今、自分の出来ることから

湯之谷地域担当 橘 恵子
(在任期間/平成25年12月1日~現在)



主任児童委員の委嘱を受け、5年目になります。児童委員である私たちの顔を子どもたちや他の皆さんに知ってもらうこと、信頼していただけるように、学校行事等に積極的に参加することを続けています。何か心配事があった時、学校・家庭・地域のつなぎ役として問題解決の糸口と一緒に考え見つけていける仲間でありたいと思います。

私たちが、民生委員・児童委員です

平凡な日常生活の継続を支援

入広瀬地域担当 佐藤 利昭
(在任期間/平成25年12月1日~現在)



私たちの住んでいる魚沼市は高齢化が年々進んでおり、一人暮らし高齢者や高齢者世帯が増え続けています。このため、加齢に伴う身体の衰えや経済的理由などに起因する心配ごとや悩みごとを抱えるケースが見受けられます。こうした現状から、関係機関との連携により福祉制度を活用しながら、地域で平凡な日常生活の継続ができるよう支援する必要があります。

◆相談について◆

民生委員や児童委員に相談したいが、連絡先がわからない場合は、下記までお問い合わせください。

担当の民生委員から連絡をします。

問魚沼市社会福祉協議会 ☎792・8181 魚沼市福祉課厚生室 ☎792・9767



突然やってくる「集中豪雨」に備えて

はん濫した西又川(堀之内地区)

いざという時のために

昨 年の7月18日、守門地域や入広瀬地域に広がった線状降水帯は徐々に南下し、午前11時頃から午後3時頃まで堀之内地域や小出地域の上空に居座り続けました。次から次へと湧き上がる積乱雲は、猛烈な雨を降らせ、市内に数多く災害の爪痕を残しました。

豊かな山林と豊富な水資源に囲まれる魚沼市は、反面、集中豪雨等により災害が発生しやすい地形でもあり、幾度となく自然災害に見舞われています。災害は突然やってきます。いざという時のために、事前に備えておくべきものは何なのか。今一度考えてみましょう。



堤防が決壊した三用川(十日町地区)

Check! 1 「自分の身は自分で守る」という意識を持つ

大きな災害では、みんなが被災者です。公的機関の救助体制も十分ではありません。まずは、「自分の身は自分で守る」という意識を持つことがとても大切です。

Check! 2 天気予報や警報、注意報をこまめに確認する

台風や大雨は事前にある程度予測することが出来る災害です。普段から天気予報や防災情報をチェックしましょう。異変に早く気付くことができます。異変に気付いたときは、避難経路の状況を考えて、避難するのか、その場に留まるか、どちらが安全か考えましょう。避難した方が安全と思う場合は、早めに避難するようにしましょう。

Check! 3 「ハザードマップ」を確認しましょう

ハザードマップには、大雨によって河川がはん濫した場合に浸水する範囲や深さを予想した浸水情報や、はん濫時の避難場所、水害に対する知識や心得など、安全な避難に必要な情報

Check! 4 家族でルールを決めておく

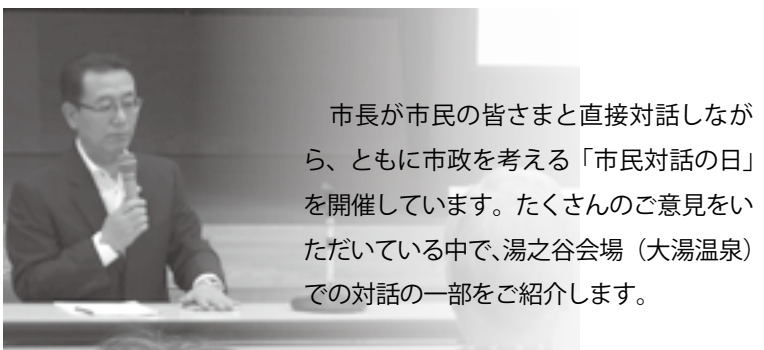
日中に起きた災害の場合、家族がそれぞれ別の場所で被災することが考えられます。お互いに連絡が取れなくても、どうなったら避難するか?どこに避難するか?どうやって落ち合うか?メモの残し方など、話し合っておきましよう。災害用伝言ダイヤルの使い方も確認しておきましょう。





市民対話の日
開催中！

皆さまの声を 市政の力に



市長が市民の皆さまと直接対話しながら、ともに市政を考える「市民対話の日」を開催しています。たくさんのご意見をいただいている中で、湯之谷会場（大湯温泉）での対話の一部をご紹介します。

■ふるさと納税について
 【ご意見】「ふるさと納税」は地域経済の活性化につながっていますか。
 【回答】平成29年度は、全国から約5億円の納税があり、前年度に比べ約1億円の増額となりました。このうち、事務委託料等の経費を除き、30%が返礼品の売上げとして市内事業者に支払われ、45%が市の収入となるため、全体で75%が、魚沼市に還元されるお金となっています。

■地域の発信について
 【ご意見】魚沼市は、魅力の発信があまり上手くないと思えますが、今後の取り組みはありますか。
 【回答】現在、「素のチカラ魚沼。」というキャッチフレーズを掲げて、着地型の観光をテーマに取り組むこととしており、



地域の魅力を発信しようと考えています。取り組みにあたっては、対象となる素材がばやけてしまわないよう、しっかりとテーマ付けして発信していくとと考えています。

◆今後の予定

- ◎湯之谷（西地区）
7月24日(火)19時から
- ◎湯之谷老人福祉センター
小出（北部）
9月10日(月)19時から
- ◎堀之内（堀之内）
9月25日(火)19時から
- ◎堀之内（堀之内）
堀之内公民館

7月は「社会を明るくする運動」 強調月間です

～犯罪や非行を防止し、“立ち直り”を支える地域の子カラ～
甲斐小千谷魚沼地区保護司会事務局（市民生活室）
☎792・1112

更正保護制度は、罪を償い、再発しようとする人たちの立ち直りを導き助け、再び犯罪や非行に陥ることを防ぐ仕組みです。全国約5万人の保護司の尽力により更正保護制度は成り立っており、魚沼市では、現在16名の保護司の皆さんが更正保護活動を行っています。

「社会を明るくする運動」は、すべての国民が犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更正について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする法務省主催による全国的運動です。

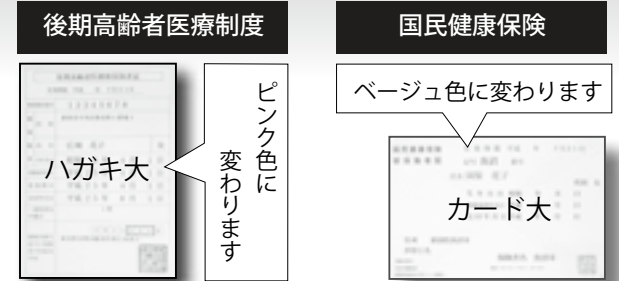
- ◆「協力雇用主」登録のお願い
協力雇用主とは、犯罪や非行をした人などを雇用することで立ち直りを支援する事業者のことです。登録をして対象者を雇用することにより国の支援制度があります。ご協力いただける方はご連絡ください。
- ◆作文募集
「犯罪・非行のない地域づくりや犯罪・非行をした人の立ち直りについて考えたこと、感じたこと」などをテーマに作文を募集します。
対市内小・中学生
他各学校を通じて募集します。



1. 保険証の色が変わります

8月1日から保険証の色が変わります。新しい保険証を7月17日以降に簡易書留郵便で送付します。8月に入ってもし保険証が届かないときは、国保年金班へご連絡ください。

今年度の保険証の色は、「後期高齢者医療制度はピンク色」、「国民健康保険はベージュ色」になります。現在の保険証は、7月31日で有効期限が終了しますので、8月1日以降に細かく切って処分してください。



◆後期高齢者医療制度の保険料通知書をお届けします
 今年度の年間保険料額の通知を7月13日付けで郵送します。7月25日を過ぎても通知書がお手元に届かない場合は、国保年金班へ連絡してください。また、通知書には平成30年度の保険料の計算方法等が記載されています。（所得割率・均等割額は引き上げられ、軽減判定も変更があります。保険料限度額は62万円になります。くわしくは同封のチラシをご覧ください）
 通知書には必ず目を通していただきますようお願いいたします。

◆限度額適用認定証と特定疾病療養受療証
 後期高齢者医療制度の「減額認定証」をお持ちの人は、保険証とは別に、新しい認定証を郵送します。
 国民健康保険の「限度額適用認定証」、「限度額適用・標準負担額減額認定証」をお持ちの人は、継続して交付を希望する人は、8月末までに申請手続きをしてください。また、「特定疾病療養受療証」の交付を受けている人は、新しい受療証を保険証と一緒に郵送します。

2. 8月から「高額療養費」の上限が変わります

◆高額療養費制度とは
 ひと月に支払った医療費が高額になり、決められた上限額を超えた場合に、上限額を超えてお支払いいただいた分を払い戻す制度です。上限額は、個人もしくは世帯の所得に応じて決まっています。

◆7月までの上限額

適用区分	現役並み所得者	
	外来(個人ごと)	外来+入院(世帯ごと)
住民税課税所得145万円以上の方	57,600円	80,100円+ (医療費-267,000円)×1% <多数回44,400円> (※2)
住民税課税所得145万円未満の方(※1)	14,000円 年間上限144,000円	57,600円 <多数回44,400円> (※2)
住民税非課税世帯		
II 住民税非課税世帯	8,000円	24,600円
I 住民税非課税世帯(年金収入80万円以下など)	8,000円	15,000円

◆8月からの上限額

適用区分	新たに「限度額適用認定証」の申請が必要	
	外来(個人ごと)	外来+入院(世帯ごと)
III 住民税課税所得690万円以上の方	252,600円 + (医療費-842,000円)×1% <多数回140,100円(※2)>	
II 住民税課税所得380万円以上の方	167,400円 + (医療費-558,000円)×1% <多数回93,000円(※2)>	
I 住民税課税所得145万円以上の方	80,100円 + (医療費-267,000円)×1% <多数回44,400円(※2)>	
住民税課税所得145万円未満の方(※1)	18,000円 年間上限144,000円	57,600円 <多数回44,400円(※2)>
II 住民税非課税世帯		24,600円
I 住民税非課税世帯(年金収入80万円以下など)	8,000円	15,000円

※1 世帯収入の合計額が520万円未満（1人世帯の場合は383万円未満）の場合や「総所得金額等 - 33万円」の合計額が210万円以下の場合も含まれます。
 ※2 過去12か月以内に3回以上、上限額に達した場合は、4回目から「多数回」該当となり、上限額が下がります。

市民相談センター

No.84

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(予約時間指前)

■5月の相談件数	…132件
・電話	80件
・来庁	30件
・その他	22件

◆架空請求の相談が急増しています



～心当たりのないハガキや電子メール・ショートメッセージに注意!～

- 未納料金を請求されても、決して相手に連絡しないこと
- コンビニに行くように指示されても決して応じないこと
- 不安に思ったり、トラブルにあった場合には、すぐに魚沼市消費生活センター(☎792・8844)または警察(☎793・0110)にご相談ください。

◆くらしの相談会(司法書士相談会)

借金や相続・登記など、暮らしのなかで困りごとはありませんか。相談は無料です。ぜひご利用ください。

日 7月22日(日)13時30分〜16時
場 小出ボランティアセンター
相 地元司法書士
内 一人当たりの相談時間は30分
料 無料
申 7月20日(金)までに市民相談センターへ要予約(先着5名まで)

消費生活センターには架空請求に関する相談が多数寄せられています。身に覚えのない料金を請求する電子メール・ショートメッセージが届いた」「未納料金を支払わないと訴訟手続きを開始すると書かれたハガキが届いた」等の相談内容です。

支払方法も口座への振込だけではなく、直接コンビニに向かせたうえ、リペイドカードを購入させ、カード番号をだまし取るなど様々な方法が使われています。

【ひとことアドバイス】
●ハガキやメールに記載された電話番号に絶対に電話しないこと

地域おこし協力隊通信

地域を変える新しい力

No.36 図 北部振興事務所 ☎797・2360

大切にしたい ものがある場所

武 夏美 隊員
(須原コミュニティ協議会地域担当)

地域おこし協力隊として魚沼に戻り、2か月が経ちました。4月はまだ寒い日も多かった魚沼ですが、この2か月強での季節の変化は目まぐるしかったです。新緑からあつという間に、蒸し暑い初夏を感じる気候に!以前暮らしていた頃は、日々自然の季節の変化に目をやることもないまま過ごしていたなと思ひ出しました。魚沼を離れていたせいなのか、それとも年齢のせい?なのか。魚沼の自然の魅力が心にしみみます。

魅力といえば、やはり皆さんの温かさ!!協力隊の活動として、地域の一人として、須原地区の行事や活動に参加させて頂く機会があったり、地域を回っている時などに、なんとも温かい空気にはっこりする瞬間が度々ありました。そして感じたのは、須原地区の皆さんの地域愛の強さ。各集落の区長さん等

をはじめ、皆さん忙しい中でも「地域の未来のため」の活動を色々な場面でされていたり、そういった集まりに積極的に参加されていました。そして皆さん楽しそう!!その思いや在り方に、刺激を受け学ばせて頂く日々です。

物質的なもので言えば、都会にあって田舎にないものは沢山あります。でも、田舎にあって都会にはないものも沢山!!特にこういった、人と人の繋がりは田舎の…。というより、この地域だからこそその財産だと思ひました。都会か田舎か、どこの地域が良い悪いかではなくて、それは人それぞれ様々だと思うのですが、自分は何を大切に生きていきたいか?と考えた時、私の大切にしたいものはここにありと改めて感じます。

まだまだ地域のこと、知らないことばかりだと思ひます。ですが、この2か月で以前のさらに何百倍も魚沼が好きになりました。協力隊として、地域の一員として、大切なものが沢山あるこの場所を未来に繋げていけるよう活動していきたいです。

写真:須原小学校145周年大運動会

今回は福山新田地区担当の西村暁良隊員です

図 商工振興室 ☎792-9753



商工スマイル

地域の元気は 商工業の笑顔から

No.150

— 地場産業の発展に向けてがんばっています —

第22回機械要素技術展

M-Tech (エムテック)

6月20日(水)〜22日(金)、東京ビッグサイトで「機械要素技術展」が開催されました。今回は県内企業31社が出展し、このうち魚沼市から(株)栄工舎、(株)加藤精工、シンコー(株)、(株)新潟プレジジョン、山田精工(株)の5社が出展しました。

本展示会は、材料の加工技術や部品の製造技術などに関する国内最大規模の展示会で22回目の開催となりました。国内外から2,580社が出展し、8万人を超える方が来場する中、製造業の設計や開発担当者などによる活発な商談が行われました。

また、出展企業からは、「来場者が昨年よりも多い」「自社に対する具体的な技術相談や提案が多く、受注

が期待できる展示会となった」などの感想がありました。今回の展示会には、市の産業活性化支援事業補助金(展示会への出展補助金)を活用した5社が出展しましたが、機械系の展示会のほかにも、食品、医療系など様々な展示会が県内外で開催されています。

市では、魚沼市発の技術や新製品の全国発信を目指して製品開発や技術開発に取り組む企業を応援していますので、販路や取引先の拡大を考えている事業者はご相談ください。

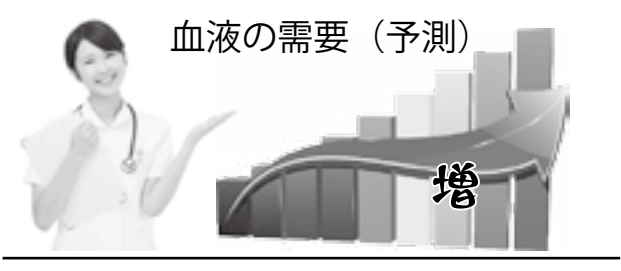
図 健康増進室 ☎792-9763

健康うおぬま

No.108

7月は「愛の血液助け合い運動月間」です。

— 献血がつなく 命と優しさを —



血液の需要(予測)

きない血液を、一年を通じて安定供給するため皆さんのご理解と継続的なご協力をお願いいたします。

◆新潟県内献血ルームのご案内

県内では、2箇所の献血ルームで毎日献血を受け付けています。また、市内に献血バスが来る日もあります。献血バスのくわしい日程は、市ホームページ及び市報うおぬま(お知らせ版)でご確認ください。



◆新潟市献血ルーム

◆長岡市献血ルーム

病気になったり、事故に遭ったりしたときの治療に使われる輸血用血液は、人工的につくり出すことができないため、すべて善意の献血で得られた血液で賄われています。そうした輸血用血液の安定的・継続的な国内自給を確保するため、7月を「愛の血液助け合い運動」として、国民一人ひとりに血液事業の理解と協力を呼びかけています。

献血者は20歳代から50歳未満の若い世代が大半を占めています。今後は、少子高齢化により血液の需要が増加する一方で、献血者層の人口が減少し、必要な血液が不足することが予想されます。長期保存ので

魅力あふれる尾瀬のすばらしさを

— 6.5~11 第22回 NHK「わたしの尾瀬」写真展



第22回「わたしの尾瀬写真展」が地域振興センターで開催されました。会場にはフォトコンテスト入賞作品(50点)や尾瀬の自然保護に関する資料が多数展示され、本州最大の高層湿原「尾瀬」の素晴らしさと自然の大切さや四季折々の一瞬を捉えた作品に感動しました。

かわいい讚美歌 庁舎にひびく

— 6.9 清心保育園 花の日訪問



150年ほど前に米国で子どもの成長を願い教会で花を飾ったことが由来の「花の日」。清心保育園では、約60年ほど前から、園児が市内の施設を訪れ花束を渡しています。小出庁舎を訪れた園児は、想いのこもった寄せ書きと花束を届け、かわいい讚美歌を披露しました。

「廃材」からものづくりの喜びを

— 6.17 かたっくり木工教室



子育ての駅かたっくりで、廃材を利用した木工教室が開催されました。参加した子どもたちは、普段、手にする機会のない、電気ドリルなどに苦戦しながらも一生懸命取り組み、物を完成させる喜びを体感しました。今後も各種イベントを企画しているそうです。

挨拶から広がる思いやりの気持ち

— 6.8~22 中学生「一日人権擁護委員」啓発活動



一日人権擁護委員に委嘱された各中学校の生徒は、人権擁護委員らと一緒に、登校してくる生徒に人権の大切さを呼びかけました。爽やかな朝に、笑顔で声を掛け合う生徒たち。温かな思いやりの気持ちが、市全体に広がっていきばいいですね。



市内外の各会場で中学校都市大会が開催され、熱き戦いが繰り広げられました。これまでに流した汗や涙の数々が、随所に光るプレーに現れます。たとえ負けたとしても、勝利という共通の目標に向かって、最後まであきらめない姿に多くの保護者から大きな声援が送られていました。

あの日の練習は今日のため
6月1日~6日 中学校都市大会

樹上の世界へようこそ

— 6.3 ツリークライミング体験会



越後ハーブ香園入広瀬でツリークライミング体験会が開催されました。晴天の中、子どもから大人まで夢中になってブナの木に登っていました。木の上は風が心地よく、日常生活ではなかなか経験できない清々しさがありました。皆さんも一度体験してみたいはいかがでしょうか。

よろしくお祈りします
新しい委員を紹介します



魚沼市監査委員
(代表監査委員)
星野武男さん
(ほしのたけお)

【就任日】平成30年6月14日

【任期】平成30年6月14日

~平成34年6月13日

平成31年度採用

魚沼市職員採用登録試験(第2回)

平成31年4月1日採用予定の魚沼市職員採用登録試験を、次のとおり実施します。

1. 試験区分、職種、受験資格、採用予定人員

Table with columns: 試験区分, 職種, 採用予定人員, 受験資格. Rows include 初級試験(高校卒業程度) for 一般行政(定住者対象), 一般行政(障害者雇用), and 消防士.

※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. 試験日時及び試験場

- ◆第1次試験: 平成30年9月16日(日) 新潟大学五十嵐キャンパス... ◆第2次試験(消防士のみ実施): 平成30年11月3日(祝土) 湯之谷小学校第2体育館... ◆最終試験(一般行政(定住者対象・障害者雇用)): 平成30年11月11日(日) 魚沼市役所小出庁舎... ◆最終試験(消防士): 平成30年11月23日(祝金) 魚沼市役所小出庁舎...

3. 申し込み

7月10日(火)から7月27日(金)までの間に、申込書を総務管理室(小出庁舎)に提出してください。(郵送の場合、7月27日(金)消印有効)。

【郵送による送付先】

〒946-8601 魚沼市小出島130番地1 魚沼市役所総務課総務管理室

4. その他

- ・くわしくは、募集要綱をご確認ください。
・10月にUターン等、移住定住者向け(一般行政、土木技師)試験を予定しています。

魚沼市報 お知らせ版

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

くらし

◆ブロック塀等の安全対策に心掛けましょう

6月18日(月)に発生した大阪府北部を震源とする地震では、ブロック塀等が倒れ2人が亡くなられる重大な事故が発生しました。

倒壊したブロック塀等においては、鉄筋の配置が不十分で施工不良がある等の指摘がなされています。建築基準法に従った設置がされていない場合や古いブロック塀などは、倒壊の恐れがありますので、簡易にできる点検表等(市ホームページに掲載)を活用する

などして自己点検を行ってください。
他点検方法等で不明な点がありましたらお問い合わせください。
魚沼市建築士会 ☎794・2336
南魚沼地域振興局建築課 ☎025・772・3958
都市整備室 ☎799・3134

◆枝折峠山頂駐車場の利用について(8月4日(土)・5日(日))

ヒルクライムINうおぬま開催に伴い、8月4日(土)0時から5日(日)大会終了まで一般の利用ができません。
観光振興室 ☎792・9754

◆大型不用品リサイクル仲介

7月15日(日)13時~15時
場リサイクルハウス
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
個人での不用品の搬入・搬

制度・手続き

◆固定資産税が減額される各種改修工事

出:13時~15時
他買い取りにならない場合は、後日、お引き取りいただきます。
魚沼市消費者協会事務局 ☎792・8844

平成32年3月31日までの間に行なった住宅改修工事について、申告により固定資産税が減額されます。
◎バリアフリー改修工事

- ①新築から10年以上経過した住宅で改修後の床面積が50㎡以上280㎡以下であること
②次のいずれかの人が居住する住宅であること
・(ア)65歳以上の人、(イ)要介護または要支援認定を受けている人、(ウ)障害のある人
③廊下の拡幅、階段の勾配の緩和、浴室・トイレの改良、手すりの取り付け、床の段差の解消、引き戸への取り替え、床表面の滑り止め化
④補助金を除く工事費が

50万円以上

- 内 工事完了の翌年度分の固定資産税の3分の1を減額。上限1戸あたり100㎡相当分。
持 申告書、工事の明細書・領収書の写し、改修前後の写真
◎省エネ改修工事
内 ①平成20年1月1日以前に建築された住宅で改修後の床面積が50㎡以上280㎡以下であること
②窓の断熱改修工事、窓の断熱改修工事と合わせて行う天井、壁、床等の断熱改修工事
③補助金を除く工事費が50万円以上
内 工事完了の翌年度分の固定資産税の3分の1(認定長期優良住宅の場合は、3分の2)を減額。上限1戸あたり120㎡相当分
持 申告書、増改築等工事証明書、工事の明細書・領収書の写し、改修前後の写真、長期優良住宅の場合は認定通知書の写し
◎耐震改修工事
内 ①昭和57年1月1日以前に建築された住宅
②現行の耐震基準に適合すること
③工事費が50万円以上

5月分ごみ量 (単位:トン)

Table with columns: 種別, H30, H29, 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.

燃やせるごみが前年と比べて19トンと大きく減っている一方で、大型ごみが自家搬入などにより増えています。今後も、ごみの分別と減量にご協力をお願いします。
他 申告書等は税務室及び各市民センター、北部振興事務所にあります。
内 工事完了後3か月以内
申 税務室 ☎792・9751

募集

市役所既存庁舎利活用に関するサウンディング型市場調査

新庁舎への行政機能移転後の既存庁舎の利活用について、民間事業者と対話しながら管理運営方法や利活用案等をまとめるための調査を行います。

既存庁舎(広神、入広瀬)の土地または建物の利活用等の提案事業の実施主体となる意向があり、かつ企画、設計、資金調達、施工、管理運営などを行うことのできる民間事業者(法人個人は問いません)

8月17日(金) エントリーシート及び事前ヒアリングシートを提出してください。

企画政策室 792・1425

魚沼市墓園募集

斎場(池平396番地1)

隣接地に整備した「個別墓」、共同墓、「小動物墓」の募集を随時行っています。

個別墓 4㎡型104,000円、6㎡型156,000円

共同墓 骨壺1口100,000円

管理料が年500円必要です

個別墓・共同墓共通

市内に住所を有する人または祖先を有する人などは予定数になり次第、締め切ります。

小動物墓 骨壺使用1口、骨壺なし、ともに1体10,000円

納骨時間:10時、13時、15時

職員等の募集

企画政策課臨時職員募集

募集定員:1人 応募資格:平成30年4月1日現在65歳未満で、ワード、エクセルが使える人

勤務地:市役所小出庁舎 勤務時間:8時30分~17時15分(休憩1時間)

休日:土、日、祝祭日(原則) 社会保険等:社会保険、雇用保険加入

企画政策室 792・1425

子ども

親子ヨガ教室

8月3日(金)9時45分~10時45分 場子育て支援センターぱびお

親子でできるヨガが、体験できます。

講富所さゆりさん 講生後4か月~3歳までのお子さんとその保護者

定20組 着替えや飲み物など

8月2日(木) 甲子育て支援センターぱびお

792・6356

健康・福祉

成人(妊婦含む)及び後期高齢者の歯科健診

成人歯科健診

平成30年4月2日から平成31年4月1日の間に21・31・41・51・61・71歳になる人

健康増進室 792・9763

後期高齢者歯科健診

骨壺(陶器等腐食しないもので径23cm以下のもの) 使用場所は市で指定し、納骨後に区画を移動する場合があります。

墓碑に記銘等はできません。 斎場指定管理者魚沼市火葬予約センター(8時30分~17時)

793・1059

催し

第1回魚沼市総合教育会議

教育行政の協議及び調整のため会議を開催します。会議は公開で開催いたしますので、ぜひ傍聴にお越しください。

7月12日(木)15時から

場市役所小出庁舎

対どなたでも

問総務管理室

792・1494

くらしフェスタ中越IN長岡

7月29日(日)10時~14時

場アオーレ長岡ナカドマ

内手作り小物や地域特産品のチャ

リタイー即売会、活動紹介ほか 魚沼市消費者協会事務局 792・8844

星空と天体観察

8月5日(日)19時30分から

場自然科学館星の家

内夏の星座観察

対5歳以上

定先着20人

未就学児70円、小中学生100円、高校生以上200円

他雨天の場合、室内で学習

申北部振興事務所

797・2311

申観光振興室 792・9754

小出まつり

芸能発表会出場者募集

8月25日(土)15時~17時

場清水川辺神社境内特設ステージ

内演奏等ステージパフォーマンス

定5組程度

※応募者多数の場合は抽選

他楽器用アンプ等は用意しません

7月30日(月)

芸能発表会出場者募集

8月27日(月)18時30分~20時

清水川辺神社境内特設ステージ 内唄、踊り、演芸、演奏など 定8組程度

※応募者多数の場合は抽選

7月30日(月)

申小出まつり協賛会

792・2124

民謡流し参加団体募集

8月27日(月)15分~20時15分

場小出本町・上町通り

内小出まつりの最後を飾る民謡流しの参加団体の募集を行います。

7月30日(月)

打ち上げ花火募集

8月26日(日)19時30分~21時

内お子さん、お孫さんの誕生、結婚、長寿のお祝い等、記念に花火を上げてみませんか。

5号玉11,700円(単発不可)、7号玉24,500円、尺玉52,000円、スターメイン100,000円

以上(相談可)

7月30日(月)

他小出地区の市民の皆さんには、「市民花火」協賛金をお願いさせていただきます。ご協力をよろしくお願いいたします。

799・3227

問小出郷図書館

792・0337

問小出郷図書館

792・0337

問小出郷図書館

792・0337

問小出郷図書館

792・0337

ダニによる感染症に注意しましょう

野外で活動する際は次の点に注意しましょう。 ①肌の露出を少なくする。 ②草や地面に直接座らない。 ③虫除けスプレーを使う。 ④帰宅後はすぐに入浴し、ダニにかまれているのか確認する。 ⑤かまれているのを見つけたら、自分で取ろうとせずに皮膚科を受診する。

生涯学習・公民館

赤ちゃんにはじめての絵本を7月ブックスタート

子育て支援センターぱびお 7月18日(水)13時~14時30分 広神図書館

7月28日(土)10時~11時30分 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。

平成29年9月生まれの赤ちゃんと保護者 持ブックスタートブック引換書

乳幼児向け「だっこでおはなし」

7月21日(土)10時30分から 広神図書館

絵本「だれかしら」、紙芝居「おおきくおおきくおおきくなあれ」、大型絵本「ぴよん」など

7月27日(金)10時30分から 小出郷図書館

持読書ノート

禁煙の日 毎月22日は、2羽の白鳥が寄り添う姿から「スワンスワンで禁煙を！」の禁煙の日です。たばこの依存症はストレスの原因になります。ストレス解消をたばこ以外の方法で考えてみませんか。

食育の日 毎月19日は「食育の日」です。熱中症予防は、規則正しい食生活と水分補給で。体重50kgの人で、1日1・2リットルほど飲料水が必要です。お茶や水等でこまめに水分補給をしましょう。

◆夏休み広神コミセンへGO

◎楽しく学ぼう

日 8月6日(月)～9日(休)10時～12時、10日(金)10時～11時、13時30分～14時30分

場 広神コミュニティセンター

内 ①6日(月):「学習」(学習補助の人がいます) ②7日(火):「工作と読み聞かせ」(工作で魚を作り、つり大会) ③8日(水):「遊ぼう」(水鉄砲対決、ネイチャーゲーム、マシユマロバーベキュー(戸隠溪流歴史公園現地集合) ④9日(木):「空気を作ろう」 ⑤10日(金):「映画をみよう」(短編映画(せなけいこおぼけビデオ、リトルバンパイアブチバンピ他))

講 ①大島久美子さん(塾講師) ②とんとんお話の部屋 ③中山元気さん(ネイチャーガイド) ④衛藤俊彦さん(長岡工業高等専門学校准教授)

対 小学生 ¥無料

定 先着15人(映写会は各回30人) お子さんのみの参加可

※空気が砲は3年生以下の人は保護者同伴でお願いします

7月31日(火)(各回それぞれ)

◆夏の里山トレッキング

日 8月11日(初)9時～12時

※小雨決行(荒天時は中止)

場 小出スキー場

内 里山(駒見山周辺)の自然観察を含めたハイキングです。 講 自然観察指導員(定)先着30人

対 どなたでも(小学生以下は保護者同伴)

¥500円(NPO会員は300円)

持 動きやすい服装、タオル、雨具、飲み物、行動食等

8月3日(金)

他 元気ポイント対象事業

申 スノーパーク小出または小出北部公民館

792・5320

792・5336

◆各種相談等

ひきこもり対策支援事業「家族教室」

7月27日(金)、8月10日(金)、31日(金)、9月19日(火)、10月5日(日)

お申し込みください)

申 広神公民館・広神図書館(平日9時～16時)

799・3227

◆宮校二講座・講演会

日 7月22日(日)13時から

場 宮校二記念館

演 「小紺珠」をめぐって

講 岡崎康行さん ¥無料

対 どなたでも

問 宮校二記念館

794・3800

◆湯之谷公民館

792・0530

湯之谷公民館・うおめま市民大学連携講座(尾瀬縦走トレッキング)

日 7月21日(土)～22日(日)

※集合・解散:21日(土)6時地域振興センター駐車場、翌日19時10分解散

※予備日:8月18日(土)～19日(日)

場 1日目:尾瀬沼、尾瀬ヶ原、東電小屋(泊)・2日目:三条ノ滝、尾瀬ヶ原縦走、鳩待峠

内 尾瀬を学ぼう。環境学習ガイドが同行します。

日(金)・26日(金)①13時30分～16時、②18時30分～20時30分

場 小出ボランティアセンター

内 ひきこもりに関する学習、語り合い、リラクセス法など

対 ひきこもりの家族(1回のみ参加可) ¥無料

7月25日(水):べ切後も相談可

申 学校教育課

794・6072

◆三二情報

◆「滝澤 治」絵画展

日 7月の土日と7月16日(初)10時～17時

場 ギャラリー1月ウサギ(真砂屋米店倉庫2階)

内 白象会会員、滝澤治さんの絵画を約20点展示します。

¥入場無料

問 ギャラリー1月うさぎ・関根

080・6804・3180

◆魚沼市社会福祉協議会

792・8181

◆出張ふくしの何でも相談所

7月20日(金)・27日(金)9時～12時

講 貝瀬正俊さん、星野勝明さん(NPO魚沼自然大学・環境学習ガイド)

対 小学4年生以上(定)先着20人

¥17,000円、小学生15,500円

※参加人数により変更

持 山を歩ける服装(薄手の長袖)、帽子、手袋、登山靴またはトレッキングシューズ、雨具、昼食、飲み物500ml2本程度

予備薬、筆記用具など

定員になり次第

他 健脚者向け(登山要素を含む)、元気ポイント対象事業

申 魚沼市観光協会(旅客業務委託先) 受付時間8時45分～18時

792・7300

2 夏休みデイキャンプ(夏の涼)

日 8月5日(日)8時～16時

※集合・解散:湯之谷公民館

場 銀山平キャンプ場、中荒沢万年雪遊歩道

内 野外炊飯、魚のつかみ取り、スイカ割り

講 銀山平キャンプ場スタッフ

対 約20名(低学年は保護者同伴)

場 湯之谷庁舎

内 多重債務や家計のやりくり、仕事探し、ひきこもり等

対 本社協職員 ¥無料

2 ひきこもり座談会

日 7月25日(水)13時30分～16時

場 小出ボランティアセンター

対 不登校やひきこもりでお悩みの人

¥無料(申)不要

◆ゴスペルライブ、ツリークライミング体験会

7月15日(日)13時から

796・2120

講 八重沢央さん(理科センター指導主事)

対 小学生(保護者同伴可)

定 30人 ¥50円

持 はさみ、タオル、飲み物など

7月18日(水)

2 堀之内公民館講座(木で動物の置物を作ろう)

日 8月4日(土)9時30分～12時30分

場 堀之内公民館

内 親子で電動糸鋸を使い、木を切り取り、動物の置物を作ります。

講 山本壽男さん(家具工房やま)

対 小学生親子(祖父母可)

定 先着6組

7月20日(日)

3 苔玉作り教室

日 9月19日(水)13時～14時30分

場 堀之内公民館

講 桜井昭二さん(たんぼぼはうす)

対 どなたでも

定 20人 ¥1,100円

※申し込み時にお支払いください

8月10日(金)

他 汚れても良い服装

毎月勤労統計調査特別調査

内 賞金や労働時間等の動向を調べる国の調査です。

期 7月下旬から8月下旬

対 市内一部地域の7月末現在で常用労働者を1～4人雇用する事業所

問 新潟県統計課生活統計班

025・280・5118

◆やいほの里・なないろ夏まつり

7月21日(土)10時30分～14時

場 やいほの里・なないろ

内 余興、なないろ食堂の営業、焼き菓子販売等

新潟県少年の主張大会(わたしの主張)魚沼地区大会

日 8月22日(水)13時から

内 中学生が日ごろ考えていることや将来の夢、社会に対する意見などを発表します。地区予選として開催され、市内各校で選出された代表者が発表します。

場 小出郷文化会館

¥無料

2 お楽しみ企画(夏のかまくらフェス)

日 8月5日(日)12時～17時

場 小出郷文化会館

内 地元で活躍する団体のパフォーマンスと美味しいお料理やお酒が楽しめるイベントです

¥500円(食事代別途)

他 出演してみたいという人を募集しています。

対 どなたでも

申 不要

◎手話通訳のご案内

手話通訳を希望される人はご連絡をお願いします。

7月31日(火)

問 魚沼地域振興局健康福祉部

792・1145

ng111520@pref.niigata.jp

◆小出郷文化会館

792・8811

1 第11回子ども芸能祭参加者募集

日 11月11日(日)

場 小出郷文化会館

内 市内の子どもの芸能発表に参加できる団体を募集します。

対 小、中、高校生

7月24日(火)

2 お楽しみ企画(夏のかまくらフェス)

日 8月5日(日)12時～17時

場 小出郷文化会館

内 地元で活躍する団体のパフォーマンスと美味しいお料理やお酒が楽しめるイベントです

¥500円(食事代別途)

◆破間川ダム見学会

日 7月26日(木)9時～13時(魚沼地域振興局に9時～9時30分までに集合)

◆破間川ダムの施設見学

※バスで移動します

持動きやすい服装、靴(サンダル不可)、ダム堤体内で羽織るもの及び雨具、飲み物等

◆無料定着30人

対小学生以上小学生は保護者同伴

7月19日(木)16時

他記念品あり。豪雨等により中止の場合あり。

申 魚沼地域振興局治水課(受付時間9時～16時) 792・5895

◆うおぬま森の学校「植樹地の下草刈りボランティア募集」

日 7月29日(日)8時～11時

場 響きの森公園国道291側駐車場に集合

内 植樹地の草刈りやツル払い等を行います。持 飲み物、軍手、長袖長ズボン等作業のできる服装(草刈り機をお持ちの人はご持参ください)

申 魚沼市水泳協会事務局 792・9933

7月20日(金)他小雨決行

申 NPO法人魚沼交流ネットワーク 792・1336

◆和菓子職人と作るよもぎ大福と手習い講習会

日 8月1日(水)9時30分～12時

場 小出ボランティアセンター(内よもぎ大福作り、手洗い講習会持エプロン、三角巾もしくは髪を覆える帽子)

※お子さんは履き物

講 榎本高砂屋の和菓子職人

対 市内小学生親子

定 先着12組

500円 7月20日(金)

申 小出食品衛生協会 792・6680

◆市民水泳記録会(第3回)魚沼市民水泳競技会

日 9月9日(日)10時～15時

場 スポーツアカデミー小出

対 市内在住、在学、在籍小学生以上で25m以上泳げる人

持 水着、水泳帽、タオル

8月19日(日)

申 魚沼市水泳協会事務局 792・9933

◆堀之内街中ビアガーデン「One night summer day」

日 7月28日(土)16時～21時

※雨天時・29日(日)に順延

場 上仲交差点から鮎そばや前交差点までの間

内 コンサート、地域特産品の販売、名物料理の出店と街中ビアガーデン等

◎前売りチケット

1,000円(販売場所についてはお問い合わせください)

他 当日は15時から21時45分までの間交通規制を行います。

問 堀之内商工会 794・2433

◆「第3回エゴ野菜で「パーティ」参加者募集

日 8月11日(木)10時～12時30分

場 堀之内公民館

内 各自育てた野菜を収穫して「サラダ」等を作りみんなで食べる。リサイクルの視点で地球温暖化について学びます。

講 星麻衣さん(県地球温暖化防止活動推進員)

対 市内小学生(継続して参加できる人が望ましい)

※第4回9月22日(土)開催予定

7月20日(金)他小雨決行

◆無料定15人持エプロン、三角巾、マスク、台ふき、紙皿、はし、飲み物、育てた野菜

8月3日(金)

問 三ツ星エコクラブ・星 090・7183・7835

◆環境リーダー養成講座

日 ①8月4日(土)13時～16時45分

②9月1日(土)9時50分～16時40分

③9月2日(日)9時40分～16時25分

場 まちなかキャンパス長岡

対 環境保全活動や環境教育に取り組みたい人、環境保全に興味のある人

定 先着30人(①のみ先着80人)

7月20日(金)

他 3日間参加すると終了証が交付されます。

申 新潟県環境リーダー養成協議会事務局 025・280・5149

◆Eスポ健康づくりプロジェクト

◎初心者向け運動教室

日 8月18日、9月8日、10月13日、11月10日、12月8日、1月19日、2月23日、3月16日(いずれも土曜)10時～11時30分

場 柏崎市産業文化会館

「消費生活サポーター養成講座」受講者募集

日 8月23日・30日、9月6日・13日・20日・27日10時～15時30分(いずれも木曜)

場 柏崎市産業文化会館

「エネルギー政策の課題と今後進むべき道」

日 7月25日(水)16時～17時30分

場 会館「魚新」

内 地域のエネルギーや環境問題等を考える講演会です。

講 石川和男さん(NPO法人社会保障経済研究所代表)

対 市内及び周辺にお住まいの人

8月 親子ふれあい広場 関子ども課 794・6027

子育て支援センターぱびぷ 792・6356. Table with columns: 名称, 日時, 内容. 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 columns: 名称, 日時, 内容. Includes 広場開放.

すもんこども園 797・2002

Table with columns: 名称, 日時, 内容. Includes 広場開放.

すくすく広場 (出張親子ふれあい広場) Table with columns: 会場, 日時, 内容. 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。

8月 乳幼児健診等 関健康増進室 792・9763

・個人通知はありません。乳幼児健診

Table with columns: 種類, 対象生年月日, 期日, 受付, 会場. Includes 4か月児, 1歳6か月児, 2歳児, 3歳児.

特・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。

離乳食講習会・1歳よちよち教室

Table with columns: 事業名, 対象(対象外でも可), 期日, 受付, 会場. Includes 離乳食講習会ステップ1, 2, 3, 1歳よちよち教室.

特・母子健康手帳 ・オムツ等の着替え

7月 16日～31日 行事カレンダー. Table with columns: 日, 行事内容.

対 20歳以上の県民で、全日程受講でき、修了後消費生活サポーターとして登録していただけの人

7月31日(火)

問 新潟県消費者協会 025・281・5558

◆テクススクール介護員養成科2期

期 8月21日(火)～11月13日(火)

9時～15時50分(または16時20分)

場 魚沼サテライトスクール

対 介護の知識、技能を習得し、就職を希望する人

定 15人

無料(但し、テキスト代等)

問 総務管理室 792・1494

◆お詫びと訂正

市報うおぬま6月25日号に掲載した記事のタイトルに誤りがありました。お詫びして次のおり訂正いたします。

◎生涯学習・公民館

・正「まつばらあつし」色

えんぴつファンタジーイラスト展

問 総務管理室 792・1494

6月23日(出)長野県で開催されたトレイルランニグレースでは、冬季オリンピック(渡部暁斗選手他2名)や国内強豪選手を抑え、準優勝しました!

まらり☆魚沼人

～うおぬまびと～

としはる 小幡利春さん



「ウィンタートライアスロン」と聞いて、皆さんはどんな競技を想像しますか。4月に行われたジャパンウィンタートライアスロンシリーズ2018大会に、初出場ながら見事優勝し、来年開催される世界選手権に日本代表選手として出場する成年がいます。

「3つの競技を楽しむことが出来るんですよ。アスレチックで遊ぶような感覚です。」と笑顔で話すのは、小幡利春さん。ウィンタートライアスロンとは、冬季スポーツの中で最も過酷なスポーツの一つと言われている。雪上での①ラン②バイク③クロスカントリースキーの3種の合計タイムで競われます。

子どもの頃から、体を動かすことが大好きで、学生時代は陸上やクロスカントリースキーに打ち込みました。社会人になってからは、スノーボードやゴルフなどレジャー系の種目も楽しむ傍ら、10年程前(30歳の頃)に、新潟シティマラソンに出場したことをきっかけに、本格的にマラソンに取り組み、その5年後会社(アルプス電気㈱)の同僚に誘われたロードバイクにのめり込んでいきました。この間、数々のレースに出場し、着実に実力をつけてきた利春さんですが、昨年友人に誘われ出場したのが、ウィンタートライアスロンでした。

これまで経験したことのないこの競技の魅力を知り、更なる高みを目指そうと決意しました。そんな中、ジャパンシリーズが津南町で開催されることを知り、ダメもとで出場した結果、初出場ながら、2位に6分もの大差をつけ優勝しました。

「実はこの競技、知名度も低く競技人口も少ないんですが、近い将来、冬季オリンピックの正式種目になるかもしれないんですよ。雪国の子どもたちにとっては、この競技に取り組みたいんです。」と顔をほころばせる利春さん。

目標は、「日本代表として、日の丸を背負って出場するからには、メダル(年代別40歳〜44歳カテゴリー)を持ち帰り、応援して下さった皆さんに恩返しをしたいです。」と語る利春さんの瞳は大きく輝いていました。

今日の市報を読んで答えよう!

市報クイズ

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7月25日(水)までに応募してください。

Q 市内小・中学校でタブレット授業が開始されましたが「ICT」の正式名称は?

- ① インターネット・アンド・コミュニケーション
- ② インフォメーション・アンド・コミュニケーション
- ③ インフォメーション・アンド・コミュニケーション
- ④ インターネット・コミュニケーション

前回の正解は、「②IM」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：27通(うち正解数：27)
- 穴沢 キク さん
- 内山 シン さん
- 金井 幸子 さん
- 古田由美子 さん
- 佐藤 澄子 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 (5月21日~6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。

星野 直俊・鮎美 立	吉田ハツエ 堀之内稲荷町 99歳	渡辺 鹿三 横根 92歳
森山 遥星 正則・三枝 新道島	下村 ハル 堀之内稲荷町 82歳	布澤 マサ 横根 97歳
村山 未央 紫雲・麗子 小出稲荷町一	渡邊佐藤治 山ノ手町二 92歳	五十嵐勝治 横根 88歳
村山 久遠 紫雲・麗子 小出稲荷町一	井上 イセ 増沢 96歳	
南雲 心花 佳宏・菜美 小出稲荷町二	江口 元司 南本町 84歳	
小幡 棕真 洸児・佑夏 浦町四	馬場キミ子 南本町 83歳	
山下 晴也 樹樹・ひとみ 小出東町2	宮里 辰慈 小出旭町 79歳	
森山のか 翔太・はるな 日渡	井口 計三 青島下 93歳	
庭山 想 淳・絵美 小出栄町	穴沢 ミキ 佐梨 97歳	
渡邊 凧 圭介・捺津未 古新田	番場 昇 虫野 68歳	
星野 雨 詠・葵 佐梨	櫻井 トヨ 七日市 96歳	
西山 怜汰 高俊・和恵 中原	山本 征雄 小平尾 79歳	
渡部 究 力・幸子 中原	金井 一英 小平尾 94歳	
星 結愛 貴志・えりか みどりヶ丘	佐藤 リツ 三洲沢 88歳	
猪又もも華 和哉・恵 上ノ原	橘 ムツ 福山新田 96歳	
鈴木日菜子 和・美保子 上ノ原	山之内ミサオ 細野 99歳	
米山 蓮翔 朋之・絵美 七日市	大塚 政幸 松川 86歳	
佐藤 菜弥 陽輔・志乃 吉田	椿 典 西名 103歳	
今井 暁也 臣也・芳美 中島	佐藤伊佐雄 穴沢 92歳	
酒井 笑愛 克哉・蘭 赤土	大島 覺 大栃山 81歳	

人口と世帯数 (H30.6.1)

	人口	うち外国人	増減
男	18,146	45	-22
女	19,019	127	-20
計	37,165	172	-42
世帯数	13,270		5

※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

アメリカンインディアンは、木を「立っている人」と言うそうです。ツリークライミング体験会では、木と友達になり、木や自然を守ることの大切さを教えてくれます。6月上旬の陽光の中、子どもも大人も清々しい汗をかいていました。体験会を通して、私も木と少し友達になれた気がしました。

編集後記

先日、湯之谷中学校に部活動の取材(4頁掲載)のため伺いました。どの部活動も生徒の真剣に取り組む姿に感心しました。また、多くの生徒が立ち止まり「こんにちは。」と大きな声で挨拶をしてくれとても良い気分になり取材にも力が入りました。

多くの部活動を観させていいただきましたが、紙面の都合により「陸上部」のみの掲載となってしまったのが心残りです。(T)

うおぬま 美食逸品 NO. 17



居酒屋「家」の名前とおり、家にいるように気楽にくつろげる雰囲気のあるこちらのお店は、居酒屋で店長経験のある長岡出身の店主が経営する

お店です。看板メニューは広島風お好み焼きの「どんだん焼き」。具材は「キャベツ、卵、トマト」とのこと...トマト!?と思うのですが、これがさっぱりしていて良いアクセントになっており、味付けも絶妙で美味しくびっくり!チーズ等のトッピングも可能

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。今回は大のアルビレックスファンの店主が経営する「居酒屋みよちゃん」をご紹介します。

で、子どもにも大人気。もちろんビールとの愛称がgood。値段も500円とお値打ちなので、ぜひ一度お試しあれ!また店主は大のアルビレックスファンで、店内のいたるところにアルビグッズがあり、ファンの方は一見の価値ありのお店です。

アルビレックス新潟が好きな方はぜひ一度来て下さい! 40人位までの宴会も可能です。



魚沼市大栃山578
☎ 025-796-3406
営業時間 17時~22時
定休日 日曜・祝日、アルビレックスホームゲーム日
居酒屋みよちゃん 店主 浅井正人さん



「みんなでだるまさんがころんだ」

4年 佐野 有香 さん ※制作時は3年



「キジのデッサン」

6年 高橋 倅成 さん



ジュレで食べるそうめん（主食・主菜）

材料（4人分）

そうめん（乾）	400g	卵	2こ
ごま油	大さじ2	油	少々
とりささみ肉	4本	トマト	1こ
酒	大さじ1	きゅうり	2本
しょうが汁	大さじ1	減塩ポン酢しょうゆ	120cc
片栗粉	大さじ2	粉ゼラチン	3g
		ジュレ水	120cc

エネルギー	548kcal	たんぱく質	22.4g
炭水化物	84.8g	脂質	11.3g
		塩分	2.8g

ミニミニクッキングをリニューアル

食まちうめま

レ・シ・ピ No.26



作り方

<ジュレを作る>

粉ゼラチンを水でふやかし、電子レンジで10秒加熱して溶かし、ポン酢しょうゆを加えて混ぜ、冷蔵庫で固める。

①とりささみ肉を細切りにし、Aを振って片栗粉をまぶし、熱湯でゆでて冷水に取って冷まし、水気を切る。

②フライパンに油をひき、卵を溶いて入れて薄焼き卵を作り、せん切りにする。

③トマトをくし型に切り、きゅうりはせん切りにする。

④そうめんをゆでてごま油をまぶし、皿に盛り、①、②、③を飾り、ジュレをくずして上にのせる。ジュレとめんをよく混ぜ合わせてから食べる。

<とろみのついたタレで減塩>

ジュレなどとろみのついたタレで、野菜などをからめて食べることで減塩につながります。野菜からの水分が出にくく、味が薄まらずに最後までおいしく食べることができます。

魚沼市食生活改善推進員協議会

市内の各剣道スポーツ少年団に所属する小・中学生を中心に一昨年結成された魚沼剣道クラブが、5月に開催された第33回新潟県道場少年剣道大会において予選を勝ち上がり、新潟県代表として、第53回全国道場少年剣道大会（7月24日（火）日本武道館）への出場を決めました。

「憧れの全国の舞台で、精一杯の試合ができるよう頑張ってきます。」と抱負を述べ、厳しい稽古に励んでいます。がんばれ魚沼の少年少女剣士。



左から

佐藤駿衣くん（6年）、小山扇生さん（6年）、星拓夢くん（6年）
藤ノ木琉聖くん（6年）、金本優哉くん（5年）

がんばる

魚沼っ子



No. 26