

魚

市報

うお  
ぬま

沼

優雅にクルージング!!

2018

9.10

No.167

素紙の写真  
「奥貝見湖（銀山平）でSUP」  
※東湯之谷の愉快な仲間達



今年も食と里山の 祭典がやってくる！

☎健康増進室 ☎792-9763

# ～食まち うおぬま 秋の陣2018～ 四季の潤い里山まつり

日 10月6日(土) 9:30~15:00

場 響きの森公園・小出郷文化会館

※小雨決行

子どもから大人まで楽しめる  
楽しいイベントが満載！



今年も「～食まち うおぬま 秋の陣2018～四季の潤い里山まつり」と題して、「環境フェア」と同時にイベントを開催します！ふるさとの自然が生み出す豊富な恵みに感謝し、発信するイベントに、是非お越しください。

**大抽選会！**  
豪華景品が当たる

魚沼産コシヒカリ  
魚沼の特産品他

**当たり**

イベントの最新情報は

食まちうおぬま秋の陣



今年もやります！大好評の無料ふるまい

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



新米コシヒカリの塩むすびは最高

貝だくさんのきのこ汁はおいしいよ～



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

※臨時駐車場（JA北魚沼本店・旧パチンコUSA）と小出駅から会場までの巡回シャトルバスを運行！（9時からイベント終了まで）



## 里山エリア

～魚沼の 山を活かそう 人をつなげて～

- ・ちびっ子に大好評！「カンナくずプール」
- ・魚沼杉で作るマガジンラックなどの工作体験
- ・木工教室（輪ゴムピストル、飛行機）  
積木コーナー、ウッドパーニング教室
- ・きのこ、木炭、木工品、板などの展示販売
- ・薪ストーブの展示販売など



## ステージイベント

- ・Brass 堀之内
- ・魚沼太鼓 響
- ・湯之谷小学校6年生による「食べたらスマイル！  
魚沼のうんめえごっつお弁当」の発表
- ・消防戦隊ウオヌマンステージショーなど



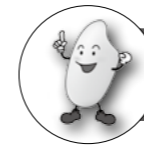
## うまいものエリア

- ・魚沼市内の飲食店が多数出店  
魚沼産コシヒカリ、手作りチマキ、もつ煮たい焼き、クレープなどおいしいものがいっぱい  
学校給食調理員の出店もあるよ
- ・魚沼ブランド推奨品コーナー
- ・本高砂屋「銅鑼焼き」手焼実演
- ・湯之谷小学校6年生による「食べたらスマイル！  
魚沼のうんめえごっつお弁当」販売
- ・魚沼市ものづくり振興協議会の出店



## 食育エリア

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



## 同時開催イベント



### 環境フェア /

【みんなで守る魚沼の自然】

おもちゃ病院、児童生徒標本展、尾瀬学習活動報告、メダルプロジェクト、活動発表（三ツ星エコクラブ）、体験コーナー（自転車発電機、VRビューアー、環境かるたとり大会、ごみ分別）など  
※先着200名にプレゼントあり！



### 魚沼市調理師会 /

「ごはんに合うおかず」を、おいしい「ぬか釜ごはん」とのセットで提供します！お楽しみに！



### きのこ講習会 /

きのこ展示・鑑別



### 里山の生き物紹介 /

写真展示、スライドショー



### 木育キャラバン /

【木のおもちゃで遊んでみよう！】

木のボールプール、ドミノ、もっきんのオルゴールなど



### フリーマーケット /

#### 薬膳イベント参加者募集！

日 10月6日(土) 10:00~12:00

場 文化会館3F かまくらサロン

講 谷口 ももよ さん(薬膳料理研究家)

内 薬膳の基本と冷え対策、美肌の薬膳茶などの作り方と試飲

¥1,500円 定先着20名

申 谷口 ☎ 090・8349・2732

☑ orientalyakuzen@gmail.com

📄 http://orientalyakuzen.com/

# はや インフルエンザが流行る前に！

## 子ども・高齢者（65歳以上）の インフルエンザ予防接種費用の一部を助成します

インフルエンザの感染予防と重症化防止のため、対象者が指定医療機関で予防接種を受けたときに、費用の一部を助成します。接種については義務ではありません。

### 予防接種について

#### 1 「インフルエンザ」って いったいどんな病気？

インフルエンザウイルスによる急性の呼吸器感染症です。感染すると発熱、頭痛、全身のだるさや関節の痛み、鼻水、咳などの症状が現れます。例年秋から冬にかけて流行します。ワクチンの効果が期待できるのは接種後2週間から5か月程度とされています。流行が始まる前の10月末から11月頃に接種を受けましょう。

#### 2 「ワクチン」による副反応

ワクチンの接種によりインフルエンザを発症することはありません。接種した場所の「はれ、痛み、発熱」などの症状（副反応）が発生する場合がありますが、通常は2〜3日で消失します。万一、高熱やけいれん等の症状がでた場合は、速やかに医師の診察を受けてください。

#### 3 「予防接種」を受けることができない人

次に該当する人は、予防接種は受けられません。  
 ・発熱（37・5℃以上）のある人  
 ・重篤な急性疾患にかかっている人

#### 4 「定期接種」とは 「任意接種」とは

インフルエンザワクチンの接種を受けてアナフィラキシー（重いアレルギー反応）を起こしたことがある人  
 ・その他、医師が不適当と判断した人

●定期接種：予防接種法に基づくもので、対象年齢内であれば、接種費用の全部または一部を市が負担します。  
 ●任意接種：接種を受けるかどうかの選択及び必要な費用は、個人の負担となります。

### 制度の内容（子ども・高齢者（65歳以上）共通）

- 実施期間  
10月1日から翌年3月31日まで
- 実施医療機関  
市内医療機関で受けられます。
- その他  
・事前に予約が必要です。  
・医療機関により実施期間が異なります。予約時に確認してください。  
・予防接種を受ける前にかかりつけ医と相談しましょう。



### 子どもの予防接種

市外の医療機関で接種を受けた場合は、接種費用を全額お支払いいただき、接種後に、「任意予防接種費用助成申請書」に必要書類を添えて健康増進室へ提出してください。

- 【必要書類】
- ・領収書と明細書（金額とワクチンの種類がわかる書類）
  - ・振込先口座の確認できる通帳写

### インフルエンザ対策は予防から

1. 石けんを使った丁寧な手洗いでウイルスの侵入を防ぎましょう。
2. 十分な睡眠とバランスの良い食事で免疫力を高めましょう。
3. お部屋は適切な湿度（50〜60%）を保ちましょう。



### 新規事業 /

#### 子ども（任意接種）

魚沼市に住所があり、接種日において、生後6か月から18歳までの子ども

- 助成額及び回数  
接種1回につき2,000円を助成  
・13歳未満：2回まで  
・13歳以上：1回まで
- 助成方法  
①市内医療機関に備えてある「魚沼市インフルエンザ予防接種助成申込書兼予診票」に必要事項を記入して、接種を受けてください。
- ②各医療機関の接種費用から助成額を引いた額を医療機関窓口でお支払ください。

※予防接種の料金は、医療機関により異なります  
 持子子ども医療費受給者証、健康保険証  
 母子健康手帳（お持ちの人）  
 ◎健康被害救済制度  
 子どものインフルエンザ予防接種により入院治療を必要とする程度や障害が残るなど健康被害が発生した場合は、「医薬品副作用被害救済制度」による医療費等の給付が受けられる場合があります。

☎0120・149・931  
 ※月々金曜午前9時〜午後5時

「副作用・救済」または「PMDA」 **検索**

#### 高齢者（定期接種）

魚沼市に住所があり、接種日において①または②に該当する希望者です。

- ①65歳以上の人
- ②60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器または免疫機能に一定の障害を有する人（身体障害者手帳1級程度）
- ◎接種方法及び費用  
①市内医療機関に備えてある「65歳以上インフルエンザ予防接種予診票」に必要事項を記入して、接種を受けてください。
- ②自己負担額1,620円を医療機関窓口でお支払ください。

●1回  
 ※医師の判断により2回の接種となる場合、2回目の費用は全額自己負担となります

※県内の契約医療機関でも接種が受けられます。希望する人は、直接医療機関へお問い合わせください

### 子ども・高齢者（65歳以上（一部60歳以上）） インフルエンザ予防接種実施医療機関

医療機関名	電話番号	予約	実施期間	年齢要件	備考
市立堀之内医療センター	794-2450	要	10月29日～12月21日	高校生以上	予約受付：9月25日～12月19日
新田医院	794-4555	要	10月1日～12月29日	6歳以上	予約受付：10月1日～12月29日
堀之内駅前 小玉医院	798-2000	要	10月15日～12月28日	6歳以上	予約受付：9月15日～12月21日
市立小出病院	792-2111	要	10月24日～1月31日		予約受付：10月1日～1月31日 ※中学生までは小児科です ※高校生と高齢者は、定期的に内科を受診している人を対象とします
ほんだ病院	792-9550	要	10月1日～12月28日	13歳以上	
上村医院	792-0143	不	10月1日～1月31日		予約受付：10月1日～1月31日
中島脳外科内科医院	793-3336	要	10月15日～12月28日	中学3年以上	予約受付：10月1日～
庭山医院	792-5511	要	10月1日～	小学生以上	予約受付：9月から随時
廣川医院	792-0015	要	10月1日～12月25日	高校生以上	予約受付：9月10日～12月25日
うおぬま小児クリニック	792-7185	要	10月1日～2月14日		予約受付：9月1日～2月14日
かねもと外科内科医院	792-7678	要	10月1日～1月31日	3歳以上	予約受付：9月20日～1月31日
宮医院	792-0602	要	10月1日～3月31日		予約受付：9月1日～3月31日 ※基本は予約制ですが、無でも対応可能
金子クリニック	799-2015	要	10月9日～	3歳以上	予約受付：10月1日～ ※基本は予約制ですが、無でも対応可能
守門診療所	797-2062	要	10月下旬～1月上旬	13歳以上	予約受付：10月上旬～12月28日
入広瀬診療所	796-2320	要	10月下旬～1月上旬	13歳以上	予約受付：10月上旬～12月28日
魚沼基幹病院	025-777-3200	要	お問い合わせください	中学生まで	※小児科のみ対応します

※インフルエンザの流行状況やワクチンの供給体制によっては、実施期間等が変更される場合があります

サービス名	内容	対象者	助成額または利用料等
介護保険で認定を受けた人やその家族が利用可能	<b>寝たきり老人等介護手当支給事業</b>	介護を必要とする状態が3か月以上継続している人を在宅で介護している人に、介護手当を支給します。	次のいずれかの人を常時介護をしている人（特別障害者手当受給者を除く） ・要介護3以上の人 ・身体障害者手帳1～3級所持者 ・療育手帳A所持者 ・精神障害者保健福祉手帳1級
	<b>家族介護用品支給事業</b>	紙おむつ・尿取りパッド等の購入費用を助成します。	・要介護3以上の人 ・身体障害者手帳1・2級所持者 ・65歳以上かつ要支援1以上で生活保護世帯または高齢者世帯に属する人
	<b>外出支援サービス事業</b>	自家用車の運転や公共交通機関の利用が困難な人に、送迎費用を助成します。	おおむね65歳以上で次の要件をすべて満たす人 ・要支援2以上または身体的理由により公共交通機関を利用することが困難な人 ・市民税非課税世帯または市県民税均等割のみ課税世帯（年額5,000円）に属する人
介護保険の認定に関わらず利用可能	<b>緊急通報体制等整備事業</b>	急病等の緊急時に迅速な対応を図るため、緊急通報装置を貸与します。	助成額 ・給付券を月6枚交付 ・市民税非課税世帯で65歳以上かつ要介護4以上の人は給付券を月12枚交付（給付券：1枚500円分）
	<b>軽度生活支援事業（生活援助）</b>	ホームヘルパーを派遣します。 ・食材、日用品等の買物 ・家屋内の整理整頓、掃除 ・その他	助成額 ・タクシー券（1枚500円分）を年24枚～36枚交付（年度途中の申請は月割り）
	<b>生きがい活動支援通所事業</b>	生きがい活動と社会参加を促進するため、日常動作訓練、趣味活動、交流、憩い、昼食、入浴等のサービスを提供します。	助成額 ・タクシー券（1枚500円分）を年24枚～36枚交付（年度途中の申請は月割り）
	<b>食の自立支援事業（配食サービス）</b>	栄養バランスのとれた昼食弁当を提供し（週2回以内）、配達時に利用者の安否確認を行います。	利用料（月額） ・市民税課税世帯…500円 ・市民税非課税世帯…無料
	<b>普及啓発型筋力向上トレーニング事業（若返りトレーニング教室）</b>	転倒骨折や運動機能の低下防止のため、高齢者向けのトレーニング機器を使用し、運動機能の向上を図ります。	利用料（月額） ・30分当たり…100円（原則週1回）
	<b>食の自立支援事業（配食サービス）</b>	65歳以上の単身者、高齢者のみの世帯およびこれらに属する高齢者・身体障害者で、自立支援の観点から配食サービスが必要な人	利用料（1回当たり） ・市民税課税世帯…750円 ・市民税非課税世帯…450円
<b>普及啓発型筋力向上トレーニング事業（若返りトレーニング教室）</b>	65歳以上の人	利用料（1食当たり） ・市民税課税世帯…300円 ・市民税非課税世帯…200円	

9月は「新潟県高齢者見守り強化月間」です

「地域の皆さんへご協力をお願い」例えば次のようなサインはありませんか？

- ・郵便物や新聞が溜まって、いつも電気がついていない。
- ・何回も同じ話をするようになった。
- ・見慣れない人が出入りしている。

ご近所の高齢者をみんなで温かく見守りましょう！

# 高齢者の安心のために



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

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

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

## 参加者アンケートより

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



好評価の声が届いています！

認知症サポーターになりませんか？  
認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、認知症の人とその家族を温かく見守り、支援する人のことです。多くの人が認知症への知識を深めサポート体制を強化することで、認知症になっても安心して暮らせるまちを目指します。認知症サポーターは、平成29年度全国で約1,000万人、魚沼市では3,429人の登録があります。魚沼市では認知症サポーター養成講座を希望により開催しています。地域や企業、学校等の団体単位で地域包括支援センターにお申し込みください。

☎ 地域包括支援センター ☎ 792-9760

# 市民相談センター

No.86

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 予約不要・随時受付

■7月の相談件数	...	88件
・電話		40件
・来庁		37件
・その他		11件

## 一人ひとりの人権が尊重 される社会の実現に向けて

「人権」とは、「人間が人間らしく生きる権利で、生まれながらに持つ権利」であり、誰にとっても身近で大切なものです。2020年には、オリンピック・パラリンピックが東京で開催される各国の皆さんが来日されます。人々の多様性を理解し、尊重できるように、人権3法を再確認ください。

### ◆ヘイトスピーチ解消法

◎本邦外出身者に対する不当な差別的言動の解消に向けた取組の推進に関する法律  
●日本に住む日本以外の出身者や子孫に対して、不当な差別的言動は許さないことを宣言するとともに、その解消に向けた取組を推進することを目指しています。

### ◆部落差別解消推進法

◎部落差別の解消の推進に関する法律  
●部落差別とは、同和地区とよばれる特定の地域出身であることや、そこに住んでいることを理由に結婚に反対さ

れたり、就職や日常生活においてさまざまな差別を受けるといふ、日本固有の人権問題です。「部落差別は許されないもの」という認識のもと、部落差別のない社会の実現を目指しています。

### ◆障害者差別解消法

◎障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律  
●障害のある人もない人も、互いにその人らしさを認め合いながら、共に生きる社会をつくることを目指しています。

### 「部落解放第35回新潟県 研究会」が開催されます

日平成30年10月6日(出)10時～16時  
場 柏崎市文化会館アルフォーレ  
内 差別の現実深く学び、部落差別をはじめさまざまな差別をなくそう！  
・記念講演 『全国部落調査』復刻版事件と『部落差別解消推進法』部落解放同盟中央執行副委員長片岡明幸さん  
¥1,500円(学生は無料)  
申 柏崎市人権啓発・男女共同参画室  
☎0257・20・7605

## 地域おこし協力隊通信

地域を変える新しい力

No.38 圃 北部振興事務所 ☎797・2360

### 根底を流れるもの



渡邊 泰治 隊員 (横根地区担当)

戸板を開け放ち、柱に榊、周囲を紅白の天幕で飾り、境内に提灯を掲げると、守門神社は本来の姿を取り戻す。何本もの巨木を従えた神々しい様は、周囲にこの祭りが特別なものであると告げている。人々と一緒に先祖や神々も集まる。本気でそう思えてくる。

太い柱の櫓を囲んでの祭り、それは自分が見知るものとは、根本的に異なる。ここでは炭坑節、東京音頭といった定番曲は流れない。ましてやアンパンマンとかポケモン音頭が流れる事もない。神楽の唄と太鼓の音があるだけだ。その拍子は祭り全体の空気を決定づける。都会では曲が主役だが、ここは太鼓のリズムそのものが主役だ。刀のように反ったバチで巧

みに捨てバチを入れながら、打ち手はメリハリある旋律を繰り出してゆく。単純なように拍子の中に微妙なゆらぎがある。楽譜や言葉では表せない、集落の遺伝子に刻まれたものなのだろう。自分にはとうてい打てそうにない。夏祭りといひ、雪まつりや道普請といひ、皆で力を合わせて汗をかいた時に、その息の合い方に感心してきた。もしかしたらこのリズムに理由があるかもしれない。

東京では祭りを開催する地域が増えた。しかしそのほとんどは単なるイベントに留まる。「根っこ」がないのだ。この祭りはイベントではない。神楽に流れをくむ、集落の集落による、集落のための祭礼。目に見えぬ「横根の根」に初めて触れた気がした。

「あのね。」耳元で男の児が話し始める。田んぼでじいちゃんときなな虹を見たのだと言う。太鼓の音にかき消されまいと懸命に教えてくれるその声に、うんうん、よかったねと頷く。また一緒に見ようね。そう声は続いた気がして、一瞬の夢心地から覚めた。

祭りのせいだけではあるまい。自分は相当に横根の魔法にかかっているようだ。

今回は福山新田地区担当の嶋田雄隊員です

圃 健康増進室 ☎792-9763

## 健康 **うおぬま** (No.110)

### 9月は「がん征圧月間」

いつもの暮らしに、**がん検診**を。  
受診で早期発見！

### がん検診を受けてみませんか？

国民の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。  
初期のがんは自覚症状がありません。  
検診では、初期段階のがんを発見することができます。早期に適切な治療を受けることで、体への負担を少なくすることができます。生存率も大きく高まります。

### 今年度のがん検診まだ間に合います

受診票に印刷されている日付以外でも日程表を見てご都合のよい日に受診ができます。  
まだ検診を申し込みしていない人も電話で申し込みができます。

	検診方法	検診料金
胃	問診、胃部エックス線検査(バリウム検診)	1,000円
肺	胸部エックス線検査 喀痰細胞診(条件に当てはまる人のみ対象)	200円 (65歳以上無料)
大腸	便潜血検査	500円
乳	問診、乳房エックス線検査(マンモグラフィ)	1,000円 ※レディースデイ 1,300円
子宮	問診、医師の診察(内診、視診) 子宮頸部の細胞診	1,000円

対40歳以上で魚沼市に住所のある人(子宮頸がん検診20歳以上)  
※レディースデイ：午前中で希望する全てのがん検診を受けることができる予約制がん検診です。着替えを伴わない「肺がん、胃がん検診」を希望されない方は対象外です。(40～69歳女性限定)

圃 商工振興室 ☎792-9753

## うおぬま Biz 通信 No.2

地域の元気は 地域産業から

※「商工スマイル」から「うおぬま Biz 通信」に変わりました

### OneNightSummer 堀 day! 堀之内まちなかビアガーデン

～大盛況となりました～

7月28日(出)に、「One Night Summer 堀 day! 堀之内まちなかビアガーデン」が開催されました。  
このイベントは、堀之内地内の上仲町交差点から商工会館辺りまでを車両通行止めとし、区間全体をビアガーデンとして解放したものです。大勢の方々から地域の特産品と地元飲食店の名物料理を召し上がっていただき、まちなかに賑わいを取り戻そうと、堀之内商工会が企画しました。  
今後も、こうした地域に根差した取組が更に活発になることを期待しています。

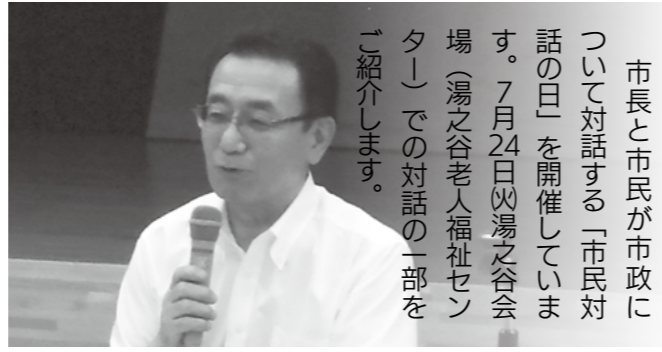


■会場レポート  
天候にも恵まれ、午後4時の開始直後から多くの来場者があり、用意した約1000席が、あっという間に満席になるほどの大盛況。  
堀之内の銘店の一押し料理がずらりと大集合し、リーズナブルな価格設定ということもあって、来場した方々は、おいしい料理とビールに舌鼓を打っている様子うかがえました。また、ステージではJAZZバンドやBrassバンドの演奏があり、それぞれが思い思いに音楽も楽しまれていました。



市民対話5回  
開催中！

企画政策課 ☎792-1425



市長と市民が市政について対話する「市民対話の日」を開催しています。7月24日(火)湯之谷会場(湯之谷老人福祉センター)での対話の一部をご紹介します。

■協会けんぼとの連携について  
【ご意見】魚沼市は、協会けんぼ(全国健康保険協会)と協定を結んでいます。具体的な取組事例はありますか。  
【回答】県内5つの自治体が健康づくりに対する協定を協会けんぼと結んでおり、魚沼市もその一つとなっています。具体的な取組事例につきましては、協会けんぼに加入す

■新庁舎建設後の旧庁舎の活用について  
【ご意見】今後の見通しについて、できるだけ早めに計画を立ててほしい。  
【回答】守門庁舎につきましては、引き続き行政庁舎としての利用が決まっており、広神庁舎と入広瀬庁舎については、現在、民間事業者からアイデアを募るサウンディング調査を行う予定です。その他の庁舎につきましても、市民ワークショップ等の意見を参考に検討しているところであります。目標としては、今年度中に計画を立てたいと考えています。



る事業所に勤める方を対象に、市の保健師が保健指導を行っております。  
今後、協会けんぼと連携しながら、市民の健康づくりにつなげるとともに、医療費の削減等にもつなげていきたいと考えています。

9月開催のお知らせ  
【小出北部会場】  
9月10日(月)19時から  
場北部公民館  
【堀之内会場】  
9月25日(火)19時から  
場堀之内公民館

# 未来の健康のために ～うおぬま地方の健康調査～

健康増進室 ☎792-9763



## BMI(体格指数)について

BMIとは体格の評価基準で、【体重(kg)】÷【身長×身長(m)】で計算します。BMI25以上の人は肥満、65歳以上でBMI20以下の人は低栄養傾向といえます。肥満は高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の原因となり、死亡率が高いことが知られています。低栄養とは体を動かすためのエネルギーや健康な体を維持するための栄養素が不足した状態をいいます。特に高齢者が低栄養になると筋力が低下したり骨が弱くなることから、転倒、骨折の危険度が高くなる場合があります。

**BMIの計算方法**  

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$
 【例】体重50kg、身長160cm  

$$= \frac{50\text{kg}}{1.6\text{m} \times 1.6\text{m}} = \text{BMI } 19.53\%$$

## 生活習慣に関するアンケート結果から

うおぬま地方の健康調査の「生活習慣に関するアンケート」で回答いただいた身長と体重の値からBMIを計算

し、肥満者(BMI25以上の人)と低栄養傾向の人(65歳以上でBMI20以下の人)の割合を調べてみました。

### ①肥満

男性の肥満者の割合は、全国平均(※1)では50代がピークであり、それ以降の年代では減少します。魚沼地域では40代以降減少し、各年代とも全国平均より低いことがわかりました。【図1】

女性の肥満者の割合は、全国平均では60代までは増加し、70代で減少に転じます。魚沼地域でもこの傾向は同じですが、男性同様、各年代とも全国平均よりも低いことがわかりました。【図2】

### ②低栄養傾向

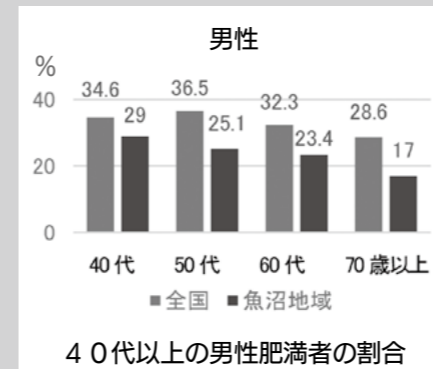
魚沼地域での「低栄養傾向」の人の割合は、男性で16.7%、女性で22.8%でした。

全国平均と比較すると男性では、約1.3倍多く、女性では全国平均と同程度でした。【図3】

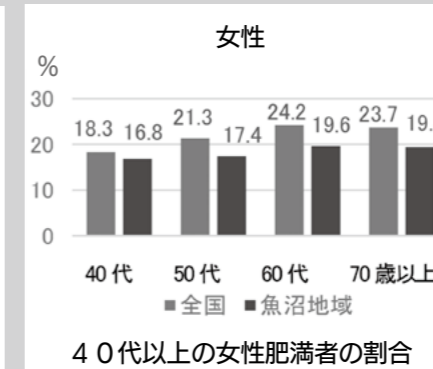
これらの結果から、魚沼地域では肥満よりもむしろ高齢者の低栄養状態に気をつける必要があるかもしれません。

※1：平成28年国民健康・栄養調査より

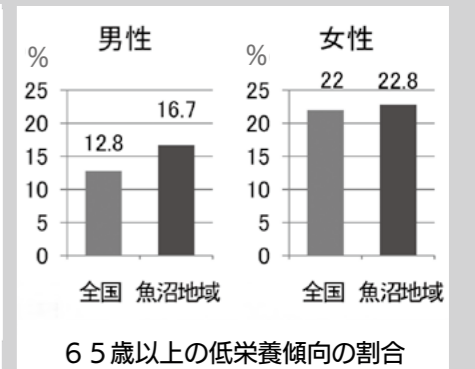
【図1】



【図2】



【図3】



## 小出まつり 8月25日～27日

威勢のよい神輿の掛け声とお囃子の音色が響いた3日間。熱気に包まれた小出まつりが、今年も賑わいを見せました。



来場者1万人を達成

8月4日 子育ての駅かたつきり



5月5日(祝)にオープンした子育ての駅「かたつきり」の来場者が、開館から3か月で1万人に達しました。1万人目となったのは、この日家族で訪れた星さん一家の二女の葉月ちゃん(10か月)。葉月ちゃんには、佐藤駅長から認定証と記念品が贈呈されました。これからも「かたつきり」をご利用ください。

## 長い歴史に幕。名残惜しむように…

— 8.5 南本町へそ市



今年も南本町へそ市が8月5日(日)に開催されました。長い歴史を誇るこのまつりですが、残念ながら今回で幕を閉じることになりました。会場には名残を惜しむように多数の方が訪れ、恒例のカラフルオリジナルテント市や地元バンドの演奏を楽しんでいました。

## 奥只見の魅力を全国へ

— 8.10 「絶景 奥只見」贈呈式



県内屈指の観光地「奥只見」のオリジナルフレーム切手が日本郵便信越支社(長野市)から発行され、佐藤市長へ贈呈されました。魚沼市をテーマにしたフレーム切手は今回で第6弾。切手は1,050部の限定販売。切手を通して奥只見の絶景が全国へPRされます。

## 佐藤市長「東農大準硬式野球部」を激励

— 8.20~24 東京農業大学準硬式野球部合宿



※2月に市と東京農業大学は、相互に協力することを目的に「包括連携協定」を締結しています

魚沼市で4泊5日の日程で、夏合宿を行っている「東京農業大学農友会準公式野球部」を佐藤市長が激励に訪問。連日35度を越す猛暑の中、秋季リーグ戦に向け、選手一人ひとりが集中して厳しい練習に取り組んでいました。

## お盆の風物詩 各地で熱戦

— 8.14~15 各地域盆野球大会



堀之内・小出・湯之谷・広神地域では、お盆の恒例行事「盆野球大会」が開催されました。女性の参加者や1年振りの再会を懐かしむ姿など、和やかな雰囲気の中、白球を追う姿が見られました。写真は湯之谷地域の決勝戦「上ノ原」VS「下折立」の熱戦の様子です。

## 激坂を驚きのスピードで

— 8.5 第15回枝折峠ヒルクライムINゆのたに



今年も約440名のヒルクライマーが、全長14km・標高差750mの険しい登り坂に挑みました。当日は、比較的気温も上がらず絶好のレース日和となり、今年の男子チャンピオンクラスの優勝タイムは、驚きの34分55秒(平均時速24.7km)です!!

## 戦争の悲劇 平和の尊さを心に刻む

— 8.5~7 魚沼市中学生広島平和記念式典派遣事業



終戦から73年目を迎えた今年も広島平和記念式典に市内の中学生代表6名が参加してきました。市民の皆さんから募った千羽鶴を奉納し、原爆被爆者の体験を聴き、広島で感じ学んだことを8月25日(出)に開催された派遣報告会で市民の皆さんへ伝えました。

沼おぬまのお知らせ版

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

くらし

魚沼市議会定例会一般質問ラジオ放送

魚沼市議会では、FMうおぬまで定例会一般質問の放送をしています。
◎9月定例会
◎9月25日(火)14時から
◎再放送：19時から
◎総集編：9月30日(日)10時から
他一般質問をする議員が多い場合は、2週にわたる場合があります。
◎9月定例会
◎再放送：19時から
◎総集編：9月30日(日)10時から
他一般質問をする議員が多い場合は、2週にわたる場合があります。
◎9月定例会
◎再放送：19時から
◎総集編：9月30日(日)10時から
他一般質問をする議員が多い場合は、2週にわたる場合があります。

7月分ごみ量 関係業務課 792・3055
Table with 4 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.

安心・安全

秋の全国交通安全運動

期9月21日(金)～9月30日(日)
※9月30日は、交通事故死ゼロを目指す日
内スローガンは「秋の道 早い夕暮れ 早めのライト」です。
夕暮れの早まりと秋の行楽期が重なり、交通事故の多発が予想されます。交通ルール

6月10日は「下水道の日」です

これを機に下水道の事を考えてみませんか。
①天ぷら油など油脂類を流さないでください。詰まる原因になります。
②台所、浴室などの排水口にはゴミなどが流れ込まないようにしましょう。
③公共桝や点検口に雪や雨水を入れないでください。
④トイレには、トイレットペーパー以外は流さないでください。通常のティッシュペーパー、紙おむつや包帯等の水に溶けないものを流すと、ポンプ施設等の故障原因になります。
⑤排水管には土砂、セメント、木片、廃油などの廃棄物等(有害、有毒、危険物)を捨てないでください。
⑥グリース・トラップをお使いの人は、定期的な掃除をお願いします。掃除がされない排水管内で油が固まり、詰まります。
※グリース・トラップとは、食用油と食品ごみを下水道に排水

子ども

ベビーマッサージ教室

10月18日(木)13時30分～14時15分
場子育て支援センターぱびお
内お家でもできるオイルを

しないために、分ける装置です
内ガス水道局業務課
☎792・1118

燃やせないごみ、「大型ごみ」の受入休止のお知らせ

エコプラント魚沼では10月1日(月)～10日(水)まで施設点検のため、「燃やせないごみ」と「大型ごみ」の受け入れを休止します。また、「燃やせないごみ」の収集も休止します。
くわしくは、家庭ごみ収集カレンダーをご覧ください。

仮設トイレのし尿くみ取りについて

一般家庭や工事現場などの仮設トイレのし尿くみ取りは、希望日の「2週間前」までに次の業者へお申し込みください。
仮設トイレの場合は、専用の申込書に必要事項をご記入のうえ、ファクスでお申し込みください。申込書は市また

生涯学習・公民館

赤ちゃんにはじめての絵本を「9月ブックスタート」

子育て支援センターぱびお
☎792・9752
魚沼市交通安全協会
☎792・5275

赤ちゃんと保護者

対平成29年11月生まれの赤ちゃん
持ブックスタートパック引換書

はくみ取り業者のホームページから入手できます。
内(株)魚沼市環境事業公社(受付時間：8時～17時)
※土、日、祝日、12月29日(土)～1月3日(木)を除く
☎793・3131
☎792・8887
FAX 792・8887

大型不用品リサイクル仲介

9月16日(日)13時～15時
場リサイクルハウス
内大型不用品(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)
◎取扱い品：家具類、ベビ用品、自転車など大型不用品※壊れている物の受け入れや家電製品、衣類、食品、日用雑貨等は取り扱いません
◎個人での不用品の搬入・搬出：13時～15時
他買い取りのなかつた品物は、後日、お引き取りいただきます。
※不用の自転車がある人は、ぜひお持ちください
内魚沼市消費者協会事務局(市民相談センター内)
☎792・8844

内小出郷図書館
☎792・0337
広神図書館
☎799・3227

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絵本や体操を楽しみましょう。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。

広神図書館会場

9月15日(土)10時30分から
内絵本「はらぺこへびくん」紙芝居「みんなでぼん!」大型絵本「ぴよくん」など
◎小出郷図書館会場
9月28日(金)10時30分から
内絵本「だあれだあれ?」「とらんぼりんぼーん」「ぺんぎんたいそう」など
持読書ノート

本の森の読書会

小出郷図書館で本の森を散歩するよう読書会に参加し

制度・手続き

宝くじ助成事業で備品を整備しました

(一財)自治総合センターが社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源に実施している、コミュニティ助成事業を活用し、備品を整備しました。

団体名：「吉原自治会」

内エアコン、祭り提灯、提灯用木枠、発電機のコミュニティ活動備品の整備を行いました。
内まちづくり室
☎792・9752



ふるさとを歩こう

普段歩かない所を歩き、山川など自然いっぱいのお話を聞きましょう。
日10月6日(土)7時30分～12時
場道の駅いりひろせ出発、到着内鷹待山を眺めて1周します。
対どなたでも
定20人
無料
持飲み物、おやつ、雨具、タオル等
☎9月28日(金)
内元氣ポイント対象事業
内入広瀬公民館(平日9時～16時)
☎796・2322

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



# 文化祭作品募集

関生涯学習課（文化協会事務局）  
☎794・6073

## 各地域共通事項

高校生以下と文化協会会員は無料  
それ以外の方は1人200円  
詳しくは各地域の開催要項をご覧ください。

### ■堀之内地域文化祭

日 11月2日(金)～4日(日)  
9時～17時（最終日は15時まで）  
場 堀之内体育館アリーナ  
出 出品受付は堀之内公民館にて10月28日(日)・29日(月)の9時～17時に  
申 申込書を作品とともに提出  
他 要項等は堀之内公民館にあります。

### ■小出地域文化祭

日 11月2日(金)～4日(日)  
9時～17時（最終日は15時まで）  
場 小出郷体育館  
日 10月12日(金)  
申 所定の申込書を事務局へ提出  
・作品搬入…11月1日(木)13時～17時  
他 要項等は小出市民センターにあります。

### ■湯之谷地域文化祭

日 11月3日(土)～4日(日)  
9時～17時（最終日は16時まで）  
・茶席…10時～15時  
場 地域振興センター  
日 9月28日(金)  
申 所定の申込書を湯之谷公民館へ提出  
・作品搬入…11月1日(木)13時30分～18時  
他 要項等は湯之谷公民館にあります。

### ■広神地域文化祭

日 11月3日(土)～4日(日)  
9時～17時（最終日は15時まで）  
・茶席…10時～15時（最終日は14時まで）  
場 広神体育センター  
日 10月8日(祝/月)  
申 所定の申込書を広神コミュニティセンターへ提出  
・作品搬入…11月2日(金)14時から（展示作業にご協力ください。）  
他 要項等は広神コミュニティセンターにあります。

### ■守門地域文化祭

日 11月3日(土)～4日(日)  
9時～17時（最終日は15時まで）  
・茶席…11月3日(土)9時～15時  
場 須原第一体育館  
日 10月12日(金)  
申 所定の申込書を守門公民館へ提出  
・作品搬入…11月2日(金)9時から（会場設営、作品搬入、展示の作業にご協力ください。）  
他 要項等は守門公民館にあります。

### ■入広瀬地域文化祭

日 11月3日(土)～4日(日)  
9時～17時（最終日は12時まで）  
場 入広瀬スポーツセンター  
日 9月28日(金)  
申 所定の申込用紙を記入のうえ、お近くの実行委員、入広瀬公民館まで  
・作品搬入…11月2日(金)9時～13時  
他 要項等は北部振興事務所入広瀬分室にあります。

## ◆堀之内公民館講座 「キノコ講習会」

日 10月11日(休)19時～20時30分  
場 堀之内公民館  
内 ①魚沼で多く見られるおいしいキノコ、危ないキノコ  
②おいしいキノコの出る時期や場所③キノコ料理の仕方④鑑定にかかわる迷信⑤持ち込んだキノコの鑑定  
講 目黒和男さん（にいがた食の安全・安心サポーター）  
対 どなたでも定20人 無料  
他 見てもらいたいキノコがある人はご持参ください。  
日 10月3日(水)  
申 堀之内公民館（平日9時～16時）  
☎794・6026

申 関広神公民館  
☎799・3227  
（平日：9時～16時）

## ① たのべ智光とすてきな仲間たち、貼り絵と書画の展覧会

期 10月2日(火)～30日(火)9時30分～21時30分※日曜祝日9時

30分～16時30分  
場 広神コミュニティセンター  
内 小出特別支援学校卒業生の作品展示 無料

## ② 地域の遠足教室2 錦秋の江口・長松を歩く

◎「おらが広神いろはかるた」の名所を巡る  
日 10月6日(出)9時～12時  
場 江口、長松地区※集合…9時に広神コミュニティセンター（乗り合わせで行きます）  
内 平地山城跡、十三仏塚、九頭竜権現、戸隠神社、おこり塚他（徒歩2km程度です）  
持 飲み物、タオル、雨具  
対 成人 無料 定15人  
日 10月1日(月)

申 関守門公民館  
☎797・2261  
（月～土曜：9時～22時）  
（日曜祝日：9時～17時）

## ① 書き付け教室

葉書、のし紙、金封などの筆ペンを使った書き付けのコツを学びます。  
日 10月1日(月)・15日(月)・29日

（月）、11月12日(月)・26日(月)

場 守門公民館  
講 目黒ミチ子さん  
対 どなたでも 500円  
持 筆ペン（あれば習字用下敷き）  
日 9月28日(金)  
他 全5回のコース（何回でも参加可能）、各回申し込みが必要  
② 切り絵教室  
初心者向けの切り絵を作ります。2回で2種類の作品を仕上げます。  
日 10月5日(金)・12日(金)13時30分～15時30分  
場 守門公民館 講 永塚進さん  
対 どなたでも 持 切り絵用カッター、カッター台  
¥1,500円  
※用具持参の人は500円  
日 9月30日(日)

## 健康・福祉

### ◆「脳はつらつ教室」 参加グループ募集

認知症の予防のために、十種体操プログラムで脳の活性化を図りましょう。

期 12月～3月（週1回、合計12回開催予定）

場 地区の集会所等  
※会場確保は申し込みグループでお願いします  
内 十種体操プログラム  
対 認知症やもの忘れ予防に関心のある65歳以上の人（7人以上のグループでお申し込みください） 定 先着15グループ  
¥ 無料 日 10月1日(月)  
他 教室終了後も、自主的に月1回以上継続して実施することを条件とします。  
申 魚沼市地域包括支援センター（福祉課内）  
☎792・9760

### 関健康増進室 ☎792・9763

## ① やってみよう プラス10分運動

日 ①9月28日(金)9時30分～11時30分（小出ボランティアセンター）②10月5日(金)14時～16時30分（守門健康センター）  
※都合のつく時間にお越しください。（1回10分程度）  
内 運動習慣のきつかけづくり

## ② 平成30年度軽度生活支援事業（除雪援助）

内 高齢者等の要援護世帯に対し、屋根除雪または門払いの援助を行います（除雪業者等はご自分で探していただきます）。  
◎ 対象となる世帯  
① 65歳以上の高齢者世帯  
② ひとり親世帯（親と18歳未満の子（当該年度18歳に到達する子を含む）のみの世帯）  
③ 身体障害者手帳1～4級、療育手帳A、B、精神障害者保健福祉手帳1級、2級のいずれかに該当する障害者の世帯  
④ 右記①～③の者と女性または女性のみで構成されている世帯  
⑤ その他市長が認める要援護世帯  
◎ 対象とならない世帯  
① 市民税所得割以上課税世帯  
② 入院、施設入所などで事業実施期間内（11月～3月）において3か月以上当該住宅を不在とする世帯  
③ 親族、親戚等の協力が得られる世帯  
¥ 利用者負担金

のため、家でできる簡単な運動を実施します。動きやすい服装でお越しください。

講 星俊寛さん（健康運動指導士）  
対 64歳以下の人、運動に興味がある人（当日参加可）  
¥ 無料

## ② 献血（全血）実施します

日 9月28日(金)10時～12時30分（魚沼市消防本部）、14時30分～16時（小出病院）  
内 献血種別：全血（400ml）  
持 献血カード

関介護福祉室  
☎792・9755

## ① お詫びと訂正

市報うおぬま8月10日号12ページ掲載の「平成30年度老人福祉大会の参加者募集」の記事に誤りがありました。お詫びして次のとおり訂正いたします。  
・誤：守門地区会場、須原中学校体育館  
・正：守門地区会場、須原小学校体育館

## ★ 星空と天体観察

日 10月14日(日)19時30分から  
場 自然科学館星の家  
内 秋の星雲、星団観察  
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 雨天の場合でも、室内で学習※各自で防寒対策をお願いします  
申 北部振興事務所  
☎797・2311

禁煙の日 日 毎月22日は禁煙の日です。9月は健康増進普及月間です。禁煙は、運動や食事管理よりも効果的な健康行動です。まずは禁煙から。

食育の日 日 毎月19日は「食育の日」です。朝食をおいしく、しっかり食べるために、就寝前の2時間は飲食を控えましょう。

岡まちづくり室  
☎792・9752

①おおぬまコミュニティ・マネジメントフォーラム

市内で実践している団体の活動成果を通じて、「コミュニティ・マネジメント」とは何かを知り、学ぶためのフォーラムを開催します。  
日10月1日(月)18時30分〜21時  
場小出ボランティアセンター  
①基調講演  
演地域人材が活躍するコミュニティづくり〜一人ひとりが活躍できる強くあたたかい組織になるための秘訣〜  
講 呉哲煥さん(NPO法人CRファクトリー代表理事)  
②パネルディスカッション、事例報告  
・パネリスト:堀之内コミュニティ協議会、魚沼職人大學、魚沼市社会福祉協議会  
・コメンテーター:呉哲煥さん

市内在住、在勤者  
持筆記用具  
無料 ☑9月27日(木)  
②山崎亮さん地域づくり講演会  
地域の課題を地域に住む人たちが解決するためのコミュニティデザインを共に考える講演会を、大湯温泉開湯1300年を記念して開催します。  
日10月2日(火)13時30分〜16時  
場小出郷文化会館  
講 山崎亮さん(Studio-L代表)  
対 どなたでも  
☑9月25日(火)  
申 魚沼地域振興局企画振興部  
☎792・1303



◆「秋のワイワイフリーマーケット」出店者募集

日10月6日(出)9時30分〜15時  
場 響きの森公園(食まちょうおぬま秋の陣里山まつり会場)

開催)※荒天中止  
持 マイバッグ(買い物袋は用意していません。)  
◎出店者募集  
・区画面積:2.5m×2m  
・出店場所:受付順に決定  
・販売品:生活用品、雑貨、衣料品等(食料品、薬品、動物、自転車等を除く。)  
定 先着13店 ¥出店料1店500円(当日徴収)  
☑10月5日(金)  
申 魚沼市消費者協会事務局(市民相談センター内)  
☎792・8844

◆「おおぬまオトナの学園」本科(男女共学)受講生の募集

結婚支援事業として、人との接し方や関わり方について、男女で楽しく実践的に学ぶセミナーです。セミナーを通して、あなたの持つ魅力をもっと引き出し、もっとステキな自分になってみませんか。  
日1限目:11月11日(日)、2限目:12月16日(日)14時〜17時、3限目:2月24日(日)14時〜17時30分

場小出ボランティアセンター  
※3限目はふれあい交流センターこまみ  
対 20歳以上の独身男女(結婚暦有り可)  
¥無料 定 各30人(男性は市内在住、在勤者優先)  
☑1限目:11月9日(金)、2限目:3限目:12月14日(金)  
申 市ホームページまたは企画政策室まで  
他 今年度は、本科の他に男子科と女子科を開講します。くわしくは市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。  
関 企画政策室  
☎792・1425

スポーツ

◆スポーツ指導者養成講座

理想の組織づくりや正しい努力の方法等、指導者のみならず、スポーツを頑張っているお子さんの保護者やスポーツに関心のあるすべての人に、ぜひ聞いていただきたいお話です。  
日9月21日(金)19時〜21時  
場小出ボランティアセンター

各種相談等



◆「ほっと相談」  
◎なんでも話そう  
日10月14日(日)13時30分〜18時  
※11月11日(日)、12月9日(日)も開催予定  
場 魚沼晴れはれクラブ内(真砂屋倉庫2階)  
内 精神対話士による相談会  
対 どなたでも ¥無料  
関 白井  
☎090・8331・4584  
※ショートメール可能です  
☎794・6072

ミニ情報

関小出郷文化会館  
☎792・8801

①ありがとーN魚沼

◎文化会館フランチチャイズ団体合同企画ホワイエ絵画展&ミニコンサート  
①絵画展(魚沼絵画クラブ)  
日9月5日(水)〜16日(日)9時〜17時(最終日は16時まで)  
②ミニコンサート(KRO小出郷リコーダーオーケストラ)  
日9月16日(日)

・1回目:11時30分〜12時  
・2回目:13時30分〜14時  
場小出郷文化会館  
¥無料

②魚沼映画の専門店V.O.I. 146「南瓜とマヨネーズ」

日9月28日(金)①19時  
・29日(土)①10時②14時③19時  
・30日(日)①10時②14時  
場小出郷文化会館  
内 漫画家・魚喃キリコの代表作を実写映画化。ミュージシャンを夢見る恋人と奔放すぎる元恋人との間で揺れる女

心を描く。主演・白田あさ美。  
¥1,000円、学生、シニア(60歳以上)、友の会、障がい者手帳等をお持ちの人800円  
※未就学児、妊婦さんは母子手帳のご提示で無料

◆楽語い講座

日9月19日(水)18時〜19時  
場小出病院  
演「緩和ケアの発想と技法」  
住みやすい街、住み続けられる街、住み終えらるる街へ他  
講小出病院緩和ケア認定看護師  
対 どなたでも ¥無料  
☑9月18日(火)  
他 元氣ポイント対象事業  
申 地域医療魚沼学校事務局  
☎792・1167

◆2018ツリークライミング体験会

日9月22日(土)①10時45分②13時③14時15分  
場 越後ハーブ香園入広瀬  
内 ツリークライミング体験会(要予約)  
対 小学生以上 各回10人

¥1,500円  
持 運動しやすい服装、運動靴、バンドナ、タオル、水分、着替え、雨具など(ひざ丈より短いズボン、サンダル不可)  
他 ホームページに申し込みフォームがあります。  
申 越後ハーブ香園入広瀬  
☎796・2120  
info@echigoherb.jp  
https://echigoherb.jp/

◆「記憶の中の家」展

日9月15日(土)〜17日(月)9時〜17時30分  
場 小さい記念館  
内 井口汪の妻トシ子の実家の品々、井口汪の作品展示  
¥無料  
関 小さい記念館・吉田  
☎799・2004

◆北里大学保健衛生専門学院 院学校説明・入学生募集

◎学校説明会  
日9月22日(土)13時〜15時30分  
場 北里大学保健衛生専門学院  
※浦佐駅から送迎バスあり  
内 学校説明、入試説明、学科別説明、校内見学、個別相談

◎入学生募集開始  
日9月18日(火)から  
申 ホームページまたは入学センターまで  
☎0120・451・185  
関 北里大学保健衛生専門学院  
☎025・779・4511

◆秋の二十三夜様祭り

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

◆魚沼市水泳協会 市民プール無料開放

日9月23日(日)、10月7日(日)、11月18日(日)11時〜15時  
場 スポーツアカデミー小出  
対 市内在住3歳以上  
※未就学児は保護者同伴(一緒に入水のこと)  
定 80人 ¥無料  
持 水着、水泳帽、タオル  
☑当日  
関 市水泳協会事務局  
☎792・9933

◆マイオータムコンサート2018

日9月30日(日)16時から  
場小出郷文化会館  
◎演奏者:河村典子さん(ヴァイオリン)、志田梨花子さん(ピアノ)、白土文雄さん(コントラバス)、遠藤カズ子さん(昔語り)、笹舟混声合唱団(合唱)  
演 ベートーヴェン「トリオ」、対馬時男「五兵と雪女」、ハイドン「ジプシートリオ」  
舟賛歌」他  
¥2,000円(当日券2,500円)、小中高生500円  
申 マイオータムコンサート実行委員会・志田  
☎090・2023・8325

◆ひきこもり座談会

ひきこもりでお悩みの人、一緒に解決方法を考えませんか。  
日9月26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  
関 魚沼市社会福祉協議会  
☎792・8181

◆第3回小出病院祭

日 9月30日(日)11時～15時30分
場 小出病院
内 魚沼消防フェスタ、ミニ健康診断、医療体験、ミニコンサート、羽根川屋台、健康講演、腰痛防止体操の実践等
他 消防戦隊ウオマンも来場します。

◆小出病院祭に伴う休日救急診療室の場所変更

9月30日(日)休日救急診療室は堀之内医療センターで行いますので、お間違えのないようお願いいたします。
☎792・2111

◆第13回魚沼市ロードレース大会

日 9月30日(日)受付8時～8時30分
場 湯之谷中学校(発着)
内 小学1～3年男女2km、小学4～6年男女3km、中学女子3km、中学男子5km、高校一般・シニア(50歳以上)各

◆堀之内体育館トレーニングルーム体験教室

日 10月6日(土)、11月10日(土)、12月1日(土)※各回申し込み必要
場 堀之内体育館
内 ランニングマシンやエアロバイク、各種筋力トレーニングマシンの使い方を体験できます。各回同じ内容です。
対 トレーニング初心者の人
定 3～10人(3名未満は中止)
¥ 3000円
持 飲み物、タオル、上履き
申 堀之内体育館
☎ 794・6074

◆秋季市民ソフトテニス大会

日 10月7日(日)8時30分から
※雨天時は8日(月)に延期
◎ 受付
・小学生、中学生の部：8時30分から
・一般の部：11時から
場 月岡公園テニスコート
内 中学生(1、2年生)の部(男、女)、一般(中学3年生以上)の部(男、女)
対 ペアの片方、または両方が市内に在学、在勤、在住する人で審判のできる人。魚沼市ソフト

男女5km、10km
¥ 高校生以下500円、一般・シニア1,000円
☎ 9月14日(金)
申 魚沼市陸上競技協会・横山
☎ 090・2151・8410

◆路線バス「小出く大白川線」の変更について

10月1日(月)から、穴沢折り返し運行となり、「小出く穴沢線」に変更します。「穴沢く大白川間」は、コミュニティバスをご利用ください。
☎ 792・8114

◆マイカー点検教室

日 10月6日(土)13時～16時
場 小出郷福祉センター
内 日常的な点検の実施方法、実習車によるトラブル対処法等について、プロの整備士による指導、また相談を行います。
¥ 無料(定先着50人)
他 参加者にはマイカーハンドブックと粗品をプレゼント
申 新潟県自動車整備魚沼地域協議会北魚沼分会担当・池田
☎ 792・6767

テニス協会に在籍する人

¥ 協会員500円、非協会員1,000円、中学生500円(ペア)、小学生100円(ペア)
☎ 9月28日(金)
他 各種別3位まで表彰、組み合わせ発表は当日※ペアでの参加、1人での参加いずれも可能。1人で参加される場合のペアは事務局にて調整します
申 魚沼市ソフトテニス協会・高橋
☎ 799・2335
✉ nhikokanin@yahoo.co.jp

◆ハートマッチにいがた臨時窓口の開設

「ハートマッチにいがた」は、新潟県が導入した1対1の婚活マッチングシステムです。システムへの登録からお相手のお引き合わせ、結婚までをサポートする「にいがた出会いサポートセンター」の臨時窓口を開設します。
日 10月6日(土)10時～17時
場 小出ボランティアセンター
対 結婚願望のある20歳以上の独身男女で、県内に在住、在勤している、または県内への

10月 乳幼児健診等

個人通知はありません。
乳幼児健診
種類 対象生年月日 期日 受付 会場
乳児(4か月児) 平成30年6月 18日(木) 子育て支援センターぱびぷ
1歳6か月児 平成29年3月 3日(水) 13:00～13:15 湯之谷保健センター
2歳児 平成28年10月5日～31日 17日(水)
3歳児 平成27年10月 10日(水)

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

離乳食講習会・1歳よちよち教室

Table with 5 columns: 事業名, 対象(対象外でも可), 期日, 受付, 会場. Rows include 離乳食講習会ステップ1-3 and 1歳よちよち教室.

10月 親子ふれあい広場

Table with 3 columns: 名称, 日時, 内容. Rows include 広場開放, 子育て支援センターぱびぷ, 土曜開放, 身長・体重計測, 栄養相談.

堀之内なかよし保育園

Table with 3 columns: 名称, 日時, 内容. Row: 広場開放 月～金9:00～15:00

すもんこども園

Table with 3 columns: 名称, 日時, 内容. Row: 広場開放 月～金8:30～11:30

すくすく広場(出張親子ふれあい広場)

Table with 3 columns: 会場, 日時, 内容. Row: 入広瀬保健センター 12日(金)10:00～11:00

◎育児相談は、各会場で随時受け付けています。

◆狩猟免許取得希望者講習会

日 10月13日(土)9時30分～15時
場 南魚沼地域振興局
内 狩猟免許の取得を希望される人向けの講義、実技講習。
対 狩猟に興味のある新潟県内に住む人 ¥無料 ☎10月1日(月)他くわしくは「環境にいがた」をご覧ください。
申 新潟県魚沼地域振興局健康福祉部
☎ 792・8619
http://www.pref.nigata.lg.jp/kankyo/

◆魚沼テクノスクール介護職員のための腰痛を防止する介護技術コース

日 10月18日(木)・19日(金)9時30分～16時30分
場 堀之内社会福祉センター
対 介護の職務に従事している人で自身の介護スキルのレベルアップを図りたい人
定 24人
¥ 3,900円
☎ 10月5日(金)
申 魚沼テクノスクール
☎ 794・2411

◆福祉バザーにご協力を

日 10月7日(日)
場 皇大神宮参道
内 福祉バザー
◎ 物品提供のお願い
贈答品等、不用品の提供をお願いいたします。
・品物受付：10月4日(木)までに
次の受付先へお届けください。
・下町二：森山正江さん
・田中町：下村美晴さん
・堀之内稲荷町：大平邦子さん
・学校町：山本栄子さん
☎ 794・3199

行事カレンダー 9月 16日～30日. Table with 2 columns: 日, 内容. Rows include 堀之内十五夜まつり, 本の森の読書会, プラネタリウム定期投影, etc.

# まわり☆魚沼人

～うおぬまびと～



三ツ星エコクラブ

左から：星真結さん、星万潤さん（リーダー）、星麻衣さん

「自分が気付いていないだけで、皆さん身近なところでエコ活動に取り組んでいるんですよ。」と笑顔で話す三ツ星エコクラブ代表サポーターを務める星麻衣さん。

「普段何気なくしている行動が、実はエコ活動ということもあります。そのことに気付くことが重要なんです。」

きっかけは、以前から「ただゴミを捨てるのは、もったいない！私にも何かできるエコ活動はないのか？」と考えていたところ、県の環境リーダー養成講座で「こどもエコクラブ」の活動を知り、まずは家族で初めてみようとして約3年前に「三ツ星エコクラブ」を発足しました。

日々の活動では、「ゴミの分別」「電気をこまめに消す」「地域のゴミ拾い」など生活の中ですぐにできるちょっとした積み重ねを大事にしています。

その他、県代表として「こどもエコクラブ全国フェスティバル」に参加したり、県内外で実践発表なども積極的に行っている星さん親子。



ワークショップの様子「汚泥肥料で野菜を作ろう！」

今年初の取組として、エコ活動の気付きのきっかけとなるワークショップを開催し、エコ活動の輪を広げるための取組にもチャレンジしています。初回は9人の小学生が参加し、エコカルタを使って楽しみながら環境について学びました。

そんな三ツ星エコクラブでは、現在一緒にエコ活動に取り組む仲間を募集しており、子どもから大人まで大歓迎のことです。「エコ活動に取り組むことは大切なことだと思います。どなたでも参加できる活動です。」と力強く語るリーダーの万潤さん。皆さんも身近なところから地球に優しい活動を始めてみませんか。

## 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「500円分図書カード」を5名様にプレゼントします。答えと市報の感想等をお書きのうえ住所・氏名・電話番号を明記し、ハガキ、FAX、Eメールで9月25日必までに応募してください。

- Q** 65歳以上（一部60歳以上）の方で、インフルエンザの予防接種を助成された人の自己負担はいくら？
- A**
- ① 1,620円
  - ② 2,000円
  - ③ 3,080円

前回の正解は、「③3,080円」でした。たくさんのご応募ありがとうございました。

※応募総数：24通（うち正解数：1通）

横山 敏子 さん

①7,239㎡は、「庁舎」と「公用車庫」の延床面積の合計値です。

②7,822㎡は、「庁舎敷地」の面積です。

市報クイズの応募はこちらまで

☎ 946-8601

住所：小出島130-1

総務課「市報クイズ係」宛

FAX：025-792-9500

Eメール：koho@city.uonuma.niigata.jp

## ひとのうごき (7月21日～8月20日届出分)

※届出いただくときに、同意のあった方を掲載しています。

澤田 晴瑠	直明・諒子	堀之内稲荷町	89歳	小沼 実	今泉	82歳
滝沢 義人	洋介・直美	山ノ手町一	87歳	藤田 信明	新保	83歳
下村 陸斗	勲・由美香	竜光一	94歳	酒井 エヨ	西村	91歳
渡邊 輝翔	真愛・瞳	田川	85歳	岡部 義榮	高倉	93歳
宮 伶佑	俊裕・真実	和長島	95歳	大竹 トキ	高倉	95歳
古田 希望	拓也・亜由美	原一	95歳	佐藤 定二	穴沢	91歳
鈴木 建徳	徳一郎・友紀	魚野地	92歳			
工藤 蓮果	拓也・美波	若葉町	90歳			
八木 太鳳	裕太・萌依子	佐梨	63歳			
下村 莉子	信・沙也香	中原	81歳			
中嶋 奏	淳・藍	七日市	103歳			
佐藤 美輝	一輝・志緒美	大沢	92歳			
星 翔稀	尚哉・晴捺	湯之谷芋川	82歳			
山本 真太	真也・智香子	山田下	83歳			
櫻井 岳	猛・花子	一日市	86歳			

お誕生おめでとうございます

ごめいふくをお祈りいたします

人口と世帯数 (H30.8.1)

	人口	うち外国人	増減
男	17,869	60	-13
女	18,694	133	-34
計	36,563	193	-47
世帯数	13,304		-3

※増減は、前月比です

今年の夏は全国各地で過去最高気温の更新が相次ぎ、県内でも観測史上初めて40度（小出38・4度）を越えるなど、記録的な暑さに見舞われました。

県内でも常に上位にランクする小出地域では、周囲を山に囲まれた盆地のため風が通りにくく、熱がこもって暑くなりやすいと言われています。

私は暑さに比例し、ビール消費が、例年になく数字を記録してしまいました。(T)

### 編集後記

夏休みになると涼を求めて、多くの学生や子どもたちが、銀山平を訪れキャンプなどの非日常体験を楽しんでいます。

この日は、地元の子ども会「東湯之谷の愉快な仲間達」の行事が行われ、小さな子どもから大人までが「SUP」に夢中になり遊んでいました。

※SUP＝スタンド・アップ・パドルボート

### 表紙の写真



## うおぬま 美食逸品 NO.19



昨年開店20周年を迎えたお店は、市内でも珍しい「炭火焼き」のメニューが豊富な「いざかや」です。

洋食、和食に加え、懐石料理も得意な山口県出身のご主人のこの時期のお勧めはナス、枝豆、メさば料理や煮物など。

使用する「塩」には特にこだわりを持っており、漬物や枝豆にはイタリアのシシリー産岩塩を使用する他、食材に合う産地の異なる塩を使い分けるほどです。

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。今回は多数の趣味を持つご主人のいる「いざかや一献」をご紹介します。

その他、目の前で焼く炭火焼きは、旬の食材を味はもちろんのこと、五感で楽しめること間違いなし。秋の気配が感じられるこの時期、美味しい炭火焼きに舌鼓を打ってみませんか。

当店では数々のガンブラがお客様をお迎えしております。また、9月末まで「市報を見ました！」と伝えると、平日の17時～20時までの時間限定で、全ドリンク100円引きのタイムサービスを実施中！

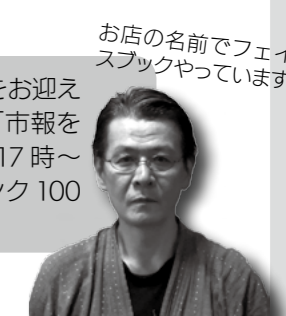
☎ 025-793-2150

営業時間：17時～23時

定休日：日曜（予約があれば営業）

井口新田221

店主 豊田 泰史さん



# 児童絵画

No. 156

今月は入広瀬小学校の児童の作品です



名画に挑戦!! 「燃える人」(岡本 太郎)  
6年 大島 颯 さん



名画に挑戦!! 「猫争闘」(藤田 嗣治)  
6年 佐藤 紫苑 さん



## つるむらさきのナムル (副菜)

### 材料 (4人分)

つるむらさき	1わ	A	しょうゆ	小さじ1と1/2
赤唐辛子(小口切り)	少々		すりごま	小さじ2
			ごま油	小さじ2
			鶏がらスープの素	小さじ1/2
			こしょう	少々

## 食まちうおめま

レ・シ・ピ No.28



### 作り方

- ①つるむらさきを塩ゆでし、冷水にとり、水気をしぼって一口大に切る。
- ②Aの調味料を①に順に加えてよくあえ、器に盛り付け、赤唐辛子を添える。

### <塩ゆでについて>

ほうれん草などの青菜1わを2%塩分の湯(水2ℓに塩大さじ2強)でゆでて水にさらした場合、ほうれん草に約1gの塩がつきます。塩を加えてゆでることでアクを減らすなどの利点があります。仕上げの調味料で塩味を加減しましょう。

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

魚沼市食生活改善推進員協議会

「エル・オウロUK(魚沼・柏崎地域のチームの選抜メンバー10人で構成)」に所属する2人は、3月に開催された新潟県大会で優勝し県代表として、8月17日(金)から19日(日)に駒沢オリンピック公園体育館で開催されたU・12年代の日本一を決める大会(JFAハイモントカップ第28回全日本U・12フットサル選手権大会)に出場しました。大会では全国から予選を勝ち抜いた48チームが出場。惜しくも1次ラウンド敗退となりましたが、強豪チーム相手に全力プレーで臨みました。

今後の2人の活躍に注目です。

佐藤聖瑠さん(湯ヶ谷小学校6年)



星太寿来さん(湯ヶ谷小学校6年)

がんばる

魚沼っ子



No. 27



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。