

魚市報

うおぬま

沼

2019

1.10

No.171

素を味わう  
贅沢



表紙の写真

目黒邸「雪里の夕食」

モニターツアー

撮影：ヒロスイ写真館



2019

～ お得に魚沼 味めぐり！～

食まち うおぬま

# 冬物語



食でつながる  
元気なまちづくり  
魚沼市

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

## 開催期間

2019年1月23日（水）～3月3日（日）

「～お得に魚沼味めぐり！～ 食まち うおぬま 冬物語」は、冬の魚沼の“食”を楽しむことで元気に過ごし、雪に負けず出かけることで、地域を盛り上げ賑やかにするイベントです。

お客様から参加店で使えるお得なチケットを購入していただき、お店自慢の逸品メニューの食べ歩きを楽しんでいただく内容となっています。参加店は30店舗以上、くわしくは、「食まち うおぬま冬物語」イベントホームページをご覧ください。

**4枚綴りのチケット 3,000円**

チケット1枚で1,000円相当のお店自慢の逸品メニューをお楽しみいただけます。

50名に当たる！

### 食べて当たって大満足♪

チケット裏面に氏名等を記入してお店で利用すると、魚沼の食の逸品（うおぬまブランド推奨品）や参加店で使えるお食事券などが当たる抽選券になります！イベント終了後までお楽しみに！

食まち うおぬま 冬物語



### 《チケット販売日》

2019年1月19日（土）～（※売り切れ次第終了）

### 《チケット販売所》

- 魚沼市観光協会 ● 市内各商工会 ● 小出郷文化会館
- 魚沼市調理師会 ● 蔦屋書店 小出店 ● マルセスポーツ
- セキノヤ ● トラスト ● タナカ薬局 ● ゆ〜パーク薬師
- 和洋酒惣菜弁当専門おおも ● 神湯温泉倶楽部
- 馬場書店 ● つるや商店 ● イベント参加店
- 食まちうおぬまイベント実行委員会事務局（湯之谷庁舎内）

謹んで

# 新年のお慶びを 申し上げます



魚沼市長 佐藤 雅一

## 未来の 笑顔のために

日頃から市政全般にわたり温かいご支援とご協力を賜り心から感謝申し上げます。

市長就任2年目の昨年はスピード感をもって市政運営に取り組んでいくことを改めて決意し、行動した一年でありました。

昨年の取組みとしては、私の政治信条の一つとして掲げている「対話型行政」を進めるため、4月から9月まで市内6地域で2回ずつ及び、各団体と5回の合計17回の「市民対話の日」を開催し、多くの課題と貴重なご意見をいただく事ができました。

子育て世代への積極的支援では、保育料の第2子以降の無料化を引き続き実施し、産後ケア事業等を創設するなど、経済的負担の軽減を図りました。特に昨年5月には子どもの健全な成長等を目的とする「子育ての駅かたつき」がプレオープンし、

大勢の皆様からご利用いただきました。現在は改修工事を行っています。3月にはオープンしますので、一層ご利用ください。このほか、市内全小中学校普通教室へのエアコン設置が始まり、今年の6月末までには完了する予定となりました。

また、企業誘致では、水の郷工業団地において2社が工場の新・増築工事の竣工を迎えたことから、今後雇用創出の一翼を担っていただけるものと期待しております。

さらに、地域資源の活用や安全安心なまちづくりの推進を目指し、各団体等と各種協定を締結させていただきました。観光、地域振興、災害対応等、魚沼市が抱えているそれぞれの課題に応じた各団体と連携し、魚沼市のまちづくりの推進を図ってまいります。

平成31年は、市役所新庁舎の完成を目指すとともに、引き続き「人口

減少問題対策」、「地域経済の活性化」、「健康・福祉の充実」、「教育の充実」、「安全・安心な地域づくり」の5点に関連する事業について、重点的な取り組みを行います。

市の将来を見据えて、何を行わなければならないかを見極め、効果的な事業となるよう見直しを行い、市民の皆様からも様々なご意見をいただきながら、事業を一步一步着実に先に進めます。将来を担う若者や子どもたちが喜びを感じ、安心して暮らすことができる魚沼市を目指して市政運営に努めてまいります。

結びに、これからの一年が皆様とご家族にとりまして、健やかで幸せな年となりますよう心からお祈り申し上げます。







栗山 稲穂



☎ 観光振興室 792-9754

魚沼産コシヒカリ



堀之内 十五夜まつり



大白川 プナ林

ブランドコンセプトを表現できるよう、魚沼の里山をイメージした三角に棚田や小川を彷彿とさせる「素」の漢字を配置しました。「魚沼の財産」を伝えるシンボルとして活用いただき、市民の皆さまに愛されるマークに育って欲しいです。



ブランド株式会社 藤島 淳 代表取締役

Brandin

電通時代にホンダ、花王、麒麟ビールを担当し、ヒット商品を世に送り出した、本事業のブランディングを担う統括ディレクター。

魚沼は五感で人を活性化させてくれる場所。鳥の声や川のせせらぎを聞く、里山に分け入り、森の匂いを感じ、木に触る。雪解け水の恵みである、コシヒカリや山菜を味わう。そうした価値を資産化して、お客様に届けることが大切です。新たに観光関連の箱物を作る必要はありません。森、雪、水など、「魚沼のあるがまま」が十分に魅力的です。

デジタルや雑踏にまみれ、理屈や常識に縛られた左脳的な生活を送る首都圏の方に、魚沼は自分を取り戻すゆっくりとした時間が提供できます。日本の原風景が広がる空間で営まれる素朴な人々の文化や伝統は、きっとインバウンド(\*)の方々の心にも響くでしょう。豪雪が生み出す自然や食、人の秘めたるパワーを「素のチカラ、魚沼。」のフレーズに乗せて、一人でも多くの方を巻き込みながらブランディングしていきたいですね。



Design 株式会社 圖庵



ニコンやヤマハ、星野リゾートなど多くの民間企業の広告・カタログ・パッケージなどをデザインする。「素のチカラ、魚沼。」のロゴマークやポスター等のデザインを手掛ける。

※インバウンド：訪日外国人旅行者

「魚沼が提供できる価値は何なのか」。魚沼をA級の観光地にするべく、昨年度、市内外の若手経営者や宿泊事業者ら32名からなる北極星メンバーは、ワークショップを通じ、ブランドコンセプト「ピュア」、キャッチフレーズ「素のチカラ、魚沼。」を生み出した。メンバーの熱い想いが込められた珠玉のアイデアを種に事業は展開され、少しずつその成果が芽吹き始めている。観光を通じ、地域を活性化し、そして潤す。動きだした「観光地域づくりプラットフォーム構築事業」を追った。

# 素のチカラ、魚沼。



5

市報うおぬま

栃尾又温泉



福山新田 白炭



三沢沢 棚田



枝折峠 滝雲





飾らない素朴な魚沼に可能性を感じました。



紅葉染まる銀山平での箸づくり体験はとても印象的でした。



この「のほり」と「コシヒカリ」が目印です！

**PR 1** 6月に世界的に著名なフードライター「ナンシー八須さん」を魚沼市に招請し、視察ツアーを実施。そのレポートは、海外に強い影響力を持つサイト「フーディーズ・ゴー・ローカル」のトップページに掲載され、世界中に向け配信されました。

**PR 2** 「素のチカラ、魚沼。」のコーチューブページが完成しました！英語も併記され、「雪上トレッキング」や「またぎ体験」など、国内外の観光客を呼び寄せる魅力的な体験コンテンツの動画が、次々とアップされていく予定です。

**PR 3** 10月にツアーを実施した、中国で強力な発信力を持つ香港の観光客を呼び寄せる魅力的な体験コンテンツの動画が、次々とアップされていく予定です。

**PR 4** 魚沼産コシヒカリを提供する飲食店を地域別に分かりやすくまとめた「コシヒカリマップ」を作成しました。掲載65店舗のおススメの一品写真とイラストに彩られた、見れば今もお腹が空いてきそうなマップは、市内外で無料配布中です。



①



②

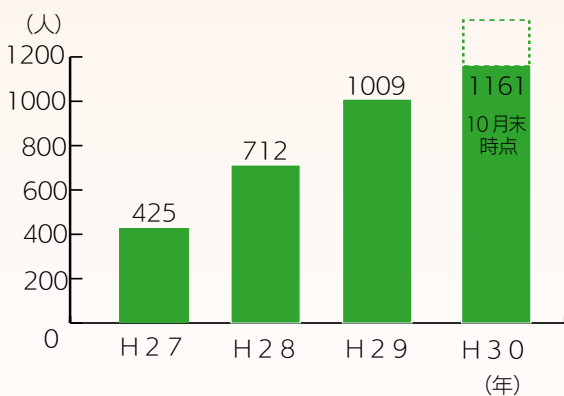
①朝露残る農園での収穫体験。屋外で食す新鮮な夏野菜。「うおぬまピュアカフェ」は、参加者の感動と笑顔であふれた。②雪国の生活が息づき、重厚な雰囲気の国重要文化財「目黒邸」で頂く夕食は特別な経験。歴史あるお膳に盛られた、魚沼の幸に参加者は舌鼓を打った。③荒沢岳の万年雪を吹き抜ける風は、まさに天然のクーラー。④峠道での散策。私たちの日常が、首都圏やインバウンド旅行者にとっては貴重な体験に成り得る。⑤地域の人に教わり作った「苔玉」。旅路から帰り見返せば、交流の思い出がよみがえる。写真撮影：4～5頁写真8点、6頁②：ヒロスイ写真館、6頁①：和田正之さん、6頁④⑤：志田幸夫さん



③

【右グラフ】魚沼市へのインバウンド観光客数は着実に伸びています。【左写真】10月20日、市は中国大手の宿泊施設紹介サイトを運営する「途家」と観光連携協定を締結しました。途家の関連サイト等を通じて、魚沼の魅力が中国全土に情報発信されています。

魚沼市へのインバウンド観光客数の推移



魚沼市・途家 観光連携協定締結式



⑤



④

## ピュアの一体感を

Building a platform



観光振興室 皆川 泰夫 主任

東京から大阪を結ぶ「ゴールデンルート」に飽きたインバウンド観光客は、より深みのある日本文化を求め、地方へと足が向いています。魚沼も例外ではなく、インバウンド観光客数は毎年約1.5倍の割合で伸びており、観光で地域が潤い、変わるチャンスが到来しています。この好機を逃さないためにも、宿泊事業者や関係団体と連携し、スピード感を持って受入れ体制の整備を進めていかなければなりません。その原動力となるのは、観光を通じて「人づくり、地域づくり」です。それは、「ありのままの魚沼」の価値に気づき、誇りを持つ市民の方々の増やすこと。「ピュア」の価値観に共感した、地域や企業等から生まれるアイデアを、一元的に事業化し運営できる体制を構築すること。観光は可能性を秘めた、将来有望な成長産業。一緒に世界を引き付ける、魅力的な観光地をつくりましょう。



## ありのままを届けたい

Produce content



(一社) 魚沼市観光協会 宮島 香織 さん

ネット通販が普及し、何でも手に入る現代では、観光分野においても、ただ現地の物産を購入し満足する「モノ消費」から、地域での体験や交流を重視する「コト消費」へと流れが移ってきています。ありのままの魚沼を提供する「ピュア」というブランドコンセプトは、「コト消費」にぴったりとマッチするもので、それをしっかりとお客さまに伝えられるよう、着地型観光商品を作成しています。華美にならず、理屈を重ねず、直感的に心地の良い魚沼ならではの体験。そこに、地域の方々と触れ合いを交え、体験をより印象深いものにします。魚沼の食や景観も素晴らしいですが、「人の温かさ」も強みの一つ。「あのカイドさんが良かった。また会いたい」と「おもてなしの心」を感じてもらえることが、魚沼ファンを増やし、リピーターにつながっていくと思います。





応募  
しよう

# 第13回「結の灯りアートコンテスト」開催

魚沼雪洞まつり

検索

## インスタ映えが盛りだくさん!

雪像等とロウソクの灯りによる作品を写真に撮って応募してください。一般部門の金賞は賞金2万円、ファミリー部門の金賞は賞金1万円が授与されます。

ご応募お待ちしております!

(参加費)

- 一般部門 2,000円
- ファミリー部門 (無料)



H29 一般部門銀賞 (今泉沿道の灯りまつり)



H29 ファミリー部門銅賞



H29 一般部門銅賞 (上条コミュニティ協議会 雪まつり)



H29 ファミリー部門金賞

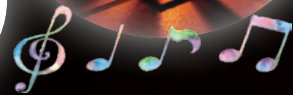


H29 ファミリー部門銀賞



H29 一般部門金賞 (小平尾天満宮まつり)

開会式の時間に  
合せ自宅前でロウソクを灯しましょう!



目2月2日(日)開場:17時30分  
点灯式:18時 開演:18時30分  
場小出郷文化会館(小ホール)  
¥入場料:一般 2,000円  
演魚沼特使・森下滋(ピアノ)  
平賀マリカ(ヴォーカル)

※会場内にてアルコール類・ソフトドリンク・軽食を販売いたします。  
792・1336



## スタートイベント(ジャズコンサート)

今年も、ロウソクの灯りで市内各地の冬のイベントをつなぐ「結の灯り〜魚沼雪洞まつり」が始まります。雪国で暮らす私たちは、誰よりも雪の美しさや楽しさを知っています。地域で雪像やかまくらをつくり、夕刻から夜にかけて、ロウソクを灯し「結の灯り」でつなぐフォトジェニックな瞬間にあふれるイベントの数々。家族、友人、恋人との最高の一枚を撮影に出かけてみませんか。

観光振興室 ☎792・9754

# 結の灯り 魚沼雪洞まつり

ゆきんどう

## 雪洞まつりイベント一覧

日程	時間	イベント名	会場
2月 2日(土)	17:30~	オープニングコンサート・点灯式	小出郷文化会館小ホール
2月 3日(日)	14:30~	上ノ原鳥追いまつり	湯之谷老人福祉センター駐車場
2月 8日(金)	17:00~	小出小学校 青空子ども会雪まつり	小出小学校グラウンド
2月 9日(土)	15:00~21:00	小出雪祭りスキーカーニバル	小出スキー場
2月 9日(土)	17:00~	国際雪合戦前夜祭	小出ボランティアセンター他
2月11日(祝・月)	12:45 点灯	雪中花水祝	堀之内 八幡宮境内
2月16日(土)	18:00~	吹雪の神湯 昔語りの夜	神湯温泉倶楽部
2月23日(土)	未定	大湯温泉スキーカーニバル	大湯温泉スキー場
2月24日(日)	18:00~	小平尾天満宮まつり	小平尾 天満宮
2月24日(日)	17:00~	沿道の灯りまつり(コミ協権現堂・今泉)	今泉公会堂周辺及び沿道
2月24日(日)	15:00~	うかが春よこいまつり(宇賀地分館・宇賀地コミ協)	宇賀地小学校グラウンド
2月24日(日)	未定	上条コミュニティ協議会 雪まつり	旧上条小学校グラウンド
3月 2日(土)	17:00~20:00	みんなで雪灯りを灯そう	須原駅から須原小学校間の田んぼ
3月 2日(土)	15:00~21:00	湯之谷薬師スキーカーニバル	薬師スキー場
3月 3日(日)	15:00~21:00	湯の里雪まつり「百八灯」	折立温泉特設会場
3月 9日(土)	未定	須原スノーカーニバル	須原スキー場
3月 9日(土)	未定	目黒邸雪灯籠	目黒邸及び周辺
3月 9日(土)	18:00~20:00	東方稲荷春季例祭大百八灯	大石 東方稲荷

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



# 市県民税の申告と所得税の確定申告をお忘れなく



- 1 「作成コーナー」へアクセス  
ご自宅のパソコンから、国税庁のHP「作成コーナー」へアクセス
- 2 申告書を作成  
画面の案内に従って、確定申告書を作成
- 3 申告書を提出  
⇒書面提出の場合、印刷（白黒可）して小千谷税務署へ郵送等で提出。  
⇒e-Taxの場合、平成31年1月から利用手続きが簡便化され「ID・パスワード方式の届出完了通知」をお持ちの人は、国税庁ホームページで申告書を作成し、IDとパスワードを入力すればe-Taxで申告できます。  
⇒公的個人認証（署名用電子証明書）とICカードリーダーライターをお持ちの人は「マイナンバーカード方式によるe-Tax」がご利用できます。

※ e-Tax・作成コーナーの使い方については、ヘルプデスクまでお問い合わせください。  
☎ ヘルプデスク ☎0570・01・5901

**申告 質問** あるある  
我が家では、所有する田んぼを人にお願いして耕作してもらっています。年貢や現金をもらっていますが、申告が必要ですか？

**A** 農地を貸して年貢や現金を受け取っている分は、あなたの不動産収入になります。たとえ所得金額が少なくても申告を省略することはできません。

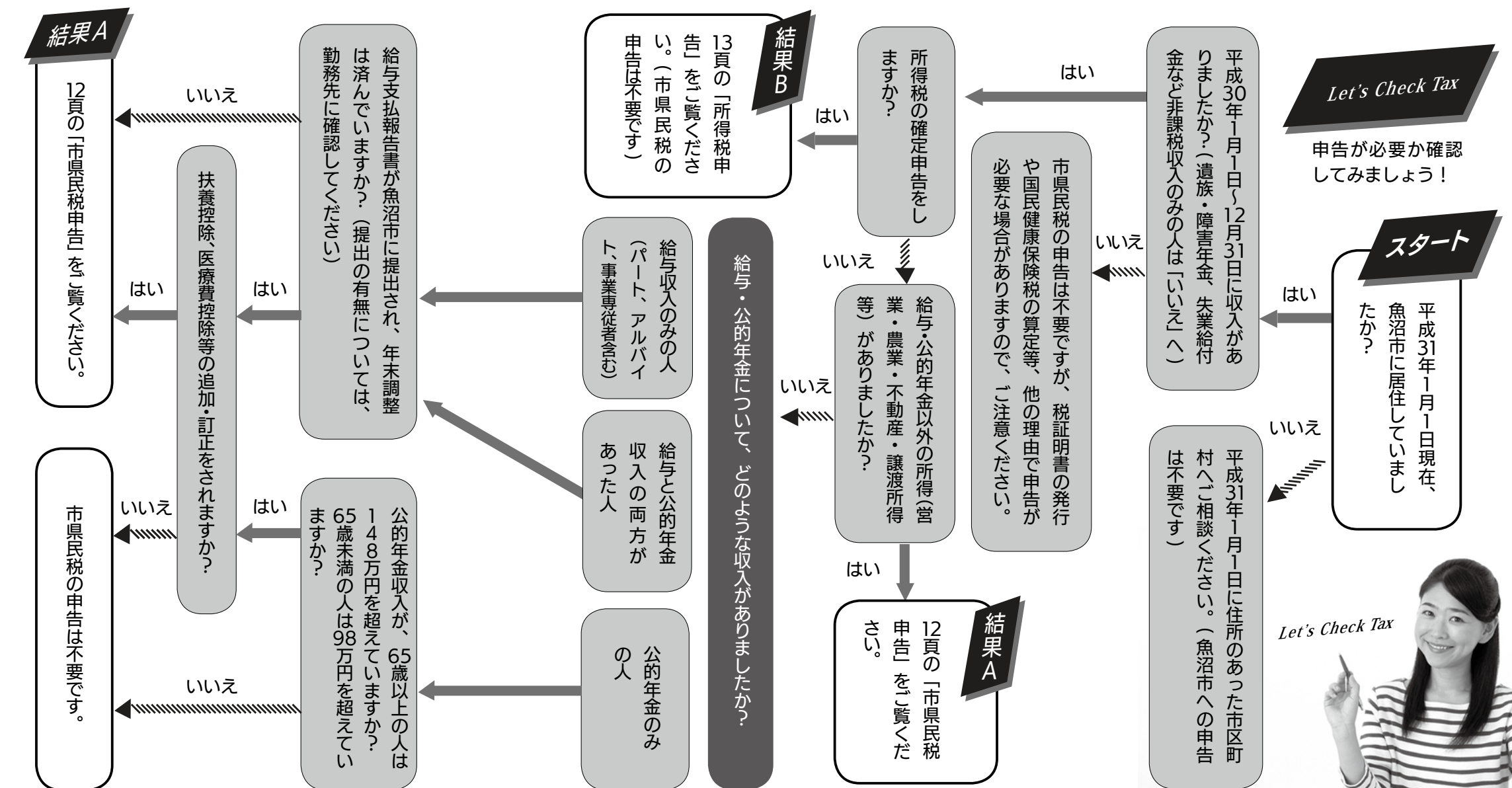
不動産所得の収支内訳書を作成し、確定申告または市県民税申告をしてください。

収支内訳書や申告書の様式は市役所各庁舎窓口にて用意してあります。また、ホームページからダウンロードすることもできます。

**市県民税の申告が 必要な人**  
平成31年1月1日に魚沼市に住所があり、次のオ、カいずれかに該当する人  
オ) 平成30年中に事業所得や不動産所得などがあつたが、所得税がかからないため、確定申告書を提出していない人  
カ) 確定申告の対象にならない所得があつた人（給与所得者で、そのほかの所得の合計額が20万円以下の場合など）

**所得税の確定申告が 必要な人**  
① 自営業者等で、平成30年中の所得金額の合計が控除合計額を超える人（所得税がかかる人）  
② 次のア～エの人で所得金額の合計が控除合計額を超える人  
ア) 公的年金収入金額が400万円を超える人  
イ) 公的年金収入が400万円以下であり、公的年金以外の所得が20万円を超える人  
ウ) 年末調整をした給与収入があり、それ以外の所得が20万円を超える人  
エ) 給与を2か所以上から受けている場合で、年末調整を受けなかった給与の収入金額と給与所得以外の所得の合計が20万円を超える人  
③ 源泉徴収された税金や予定納税をした税金が納め過ぎになっていて、還付申告をする人  
④ 扶養控除や医療費控除などの各種控除の追加をして、所得税の還付申告をする人

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



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



## 所得税申告

☎ 小千谷税務署  
☎ 0258-83-2090

申告会場

小千谷税務署 (小千谷市東栄1-5-24)

期2月18日(月)～3月15日(金)

- 申告相談時間 9時～16時(提出は17時まで可)  
※受付は、8時30分から  
※土、日曜日を除きます。

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

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



## 税務署からのお知らせ

- 申告書の作成には時間を要しますので、早めにお越しください。なお、相談内容が複雑な場合は15時頃までにお越しください。
- 駐車場は混雑しますので、公共交通機関をご利用ください。



## 配偶者控除・配偶者特別控除の改正について

◎配偶者控除・配偶者特別控除が平成30年分の確定申告から次のとおり改正されます。

## 1. 配偶者控除

申告者本人の合計所得金額が1,000万円を超える場合は、配偶者控除を受けられないこととなりました。また、控除額について、改正前は一律38万円とされていましたが、改正後は申告者本人の合計所得金額に応じ、①900万円以下の場合38万円(控除対象配偶者のうち平成30年12月31日現在の年齢が70歳以上の人は48万円(以下()内同じ))、②900万円超950万円以下の場合26万円(32万円)、③950万円超1,000万円以下の場合13万円(16万円)とされました。

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

## 2. 配偶者特別控除

配偶者特別控除の対象となる配偶者の所得金額が38万円超123万円以下とされ、申告者本人の合計所得金額によっても控除額が異なることとなりました。なお、申告者本人の合計所得金額が1,000万円を超える場合は、配偶者特別控除の適用はありません。

内容は所得税のものであり、市・県民税とは控除額などが異なります。市・県民税の内容については、市報11月10日号をご確認ください。

## 市県民税申告

☎ 税務課税務室  
☎ 792-9751

湯之谷会場

湯之谷庁舎3階 申告相談会場

期2月18日(月)～3月15日(金)

※土、日曜日を除きます

○受付時間

8時30分～16時

○申告相談時間

9時～11時30分、13時～16時

※混雑状況により、受付終了時間が早まる場合があります

■休日申告相談会

☎2月24日(日)、3月3日(日)

9時～11時30分

※休日申告相談会は午前みの開催となります



## 申告に必要なもの

- 番号確認書類(マイナンバーカード、通知カード等)
- 身元確認書類(マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証等)
- ※親族の人が来られる場合は、①申告者の番号確認書類及び身元確認書類、②親族の人の身元確認書類、③代理権の確認書類が必要です
- 印鑑(朱肉を使うもの)
- 給与・年金等の源泉徴収票(原本)
- 収支内訳書(営業・農業・不動産所得がある人)
- 各種控除を追加する人は控除証明書(国民年金保険料、生命・地震保険料等)
- ※平成30年分所得申告参考資料(国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料の納付額のお知らせ)は1月下旬に送付する予定です
- 医療費控除を受ける人は「人」・「支払先」ごとにまとめて計算した明細書および証明書等
- 障害者控除を受ける人は、障害者手帳や、障害者控除対象者認定書
- 所得税の還付申告をする人は、申告者名義の通帳等口座番号が分かるもの

守門会場

守門庁舎3階 301会議室

期2月25日(月)～2月27日(水)

○申告相談時間

9時～11時30分、13時～16時

入広瀬会場

入広瀬庁舎3階 多目的ホール

☎2月28日(木)、3月1日(金)

○申告相談時間

9時～11時30分、13時～16時

その他

郵送の場合

〒946-8511 魚沼市大沢213番地1

魚沼市 税務課 税務室 市民税係 宛

☎3月15日(金)



## 申告事前準備

下記の日程で、収支内訳書や減価償却の計算方法、医療費控除の申告に必要な医療費控除の明細書やセルフメディケーション税制の明細書の書き方などについて、税務課職員が事前相談に応じます。

なお、申し込みは不要です。

◎湯之谷会場

期1月28日(月)～2月1日(金)

9時～11時30分、13時～16時

場湯之谷庁舎1階税務室市民税係

◎守門会場

☎1月24日(木) 13時30分～16時

場守門会館(守門庁舎) 3階301会議室

◎小出会場

☎1月25日(金) 13時30分～16時

場小出ボランティアセンター 1階多目的室

◎共通事項

☎事業所得がある人は収入金額や経費の分かるもの。医療費控除を受ける人は領収書、生命保険や社会保険などで医療費に補てんされた分があれば金額が分かるもの。その他記載に必要な資料。



11月の相談件数	95件
・電話	53件
・来庁	26件
・その他	16件

## 通話録音装置を無料で貸し出します



振り込め詐欺や悪質商法勧誘などの迷惑電話に不安を感じていませんか？市では、警告メッセージで特殊詐欺等を抑止する効果が高い通話録音装置を無料で貸し出します。この装置はご家庭の電話回線と固定電話の間に接続し、電話がかかってくると発信者に「この電話は振り込め詐欺などの犯罪被害防止のため、会話内容が自動録音されます」というメッセージが流れ、電話の相手とのやりとりを自動録音します。

市内にお住まいで、65歳以上の人のうち、次のいずれかに該当する人  
① 高齢者のみの世帯の人  
（一人暮らし含む）  
② 日中、65歳以上のみになる世帯の人  
③ ①②のほか、市長が必要と認める人  
※応募が貸し出し台数を超えた場合は、世帯状況などを審査の上、緊急度の高い人を優先します

- 貸し出しは装置設置日から1年以内
  - 貸出回数：20台
  - 利用料：無料
  - ※電気代（月40円程度）は使用者負担
  - 申請書を市民相談センターまたは各市民センター、北部振興事務所に提出（郵送可）※申請書は同所または市ホームページからダウンロードできます
  - 平成31年2月13日（水）必着
  - 他設置工事等が必要ありません。
- 市民相談センター  
☎792-8844

## 地域おこし協力隊通信

No.42 圓 北部振興事務所  
☎797-2360



西村 暁良 隊員  
（福山新田地区担当）

「働き方改革」って何だ？  
昨年は、働き方改革や裁量労働という言葉をよく耳にした。前に勤めた会社は裁量労働制だったので自分には耳新しくもない筈だが、福山で米作りなどして暮らしていると別世界の言葉のようだ。

今、福山のお年寄りの暮らしぶりを目にするが、皆さんとても働き者だ。それも誰に指示されるでもなく、自分ですべきことを見つけて自発的に働いている。ただし現金収入を得る仕事には限ってない。農作業もあるが、秋であれば冬に向けて水路掃除したり、雪囲いしたり、漬物などの保存食を仕込んだり。そんな仕事が四季折々にたくさんある。

真夏に見た何気ない光景をふと思出す。足の悪い婆ちゃんが這うように

庭へ出てきて地べたに座って草をむしっている光景だ。その時は「大変だなあ」位に思ったのだが、改めて考えると、お年寄りにとって働くことは生きることにほぼ同義なのだと言点があった。

一方、世の働き方改革の議論は、仕事は会社などでお金を稼ぐための活動で、私生活とは別ものという発想にある。だから働いてお金を貰うのは当たり前という思考になる。でも此処では、お金をもらうか否かは二の次で、自分が必要だと判断すれば自ら行動する。つまりお金が判断の軸にはない。現代社会においてはそれで損することもあるだろう。でもこの土地に暮らしていると、お金以外にも大切な価値があることを今更ながら認識させられる。そんな暮らしぶりに、都会には無い豊かさを実感するのは何故だろうか？そこには生きることの根拠がある気がする。自分はまだまだその本質的な暮らしを垣間見ただけ。今年も、もっと多くのことを学ばなければ。

● 地域おこし協力隊の受け入れを希望する地区は、ご連絡ください。

今回は横根地区担当の渡辺泰治隊員です

## 新潟工科大学 魚沼地域産学交流会

～市内企業と産学交流を図りました～

シオン技術と国内最大級の大型風洞実験装置を用い、地域特性のある「風」がもたらす諸課題の解決と将来の地域経済を担う人材の育成を行っていることについて講演がありました。同大の寺島教授からは、医療機関との連携・研究体制を活用した高齢者向けの日常生活支援装置の開発について説明された他、産学交流事業として、先進企業見学会や企業向け出前講座などの取組みについて紹介がありました。このような産学交流を通じ、将来、市内企業において新たな事業展開が図られることを期待しています。



※IoT:Internet of Things(モノのインターネット)とは、「今までインターネットにつながっていなかったモノをつなぐこと」を意味します

地域の元気は 地域産業から  
うおぬま Biz 通信 No.6

新潟工科大学魚沼地域産学交流会を12月11日(火)に地域振興センターで開催し、市内外から約30名の参加者がありました。基調講演では、「やらないとはじまらないIoT」と題し、長岡市のテラノ精工(株) 渡辺社長から、自社の取組みについて説明がありました。「IoTを自社の課題、問題を見つけるための手段として活用し、製造工程における無駄の改善や作業の効率化を図っている」とのことでした。また、「IoTを何のために活用するのか、目的を明確化することが大事」と参加者に語りかけていました。また、大学の教育研究活動紹介として、新潟工科大学の富永教授(本市出身)からは、「風・流れのシミュレーション技術」と題し、コンピューターを用いた高度シミュレ-

## 健康うおぬま No.114

### 気付かずにしている！ 塩をとり過ぎる食生活

昨年度、レディース検診受診者を対象に「塩のとり過ぎ新潟県民の10の食習慣」アンケートを実施したところ「食事は満腹になるまで食べる」「めん類の汁を3分の1以上飲む」「濃い味付けを好んで食べる」がワースト3となりました。気付かずにしている食べ方、行動及び日頃の食習慣が塩のとり過ぎにつながっていることがわかっています。ワースト3になった食習慣の他にも、カップめんとおにぎり、ラーメンにミニ丼のセットなど「主食と主食の重ね食べ」や「毎日の飲酒」なども塩をとり過ぎる食習慣になります。この塩をとり過ぎる食習慣と改善ポイントについては、特定・基本健診の会場で話をしていますし、イベ

～塩のとり過ぎを改善するポイント

- 腹八分目。うす味でもたくさん食べると、塩も多くなる。
- めん類の汁は全部飲まない。3分の1くらいまでにする。
- “かけしょうゆやソース”は一口食べて味を確認してからにする。
- 低塩の調味料を選ぶ。
- 買い物や外食の際には、食塩表示を見て選ぶ。

ント会場や幼児健診の場などで食生活改善推進員が話をしています。心あたりの食習慣がある方は、できることから改善してみましょう。決して無理をする必要はありません。

塩をとり過ぎ県民の10の食生活

- 1 食事は満腹になるまで食べる
- 2 主食を重ねて食べる (例: ランチ+チャーハン、うどん+丼、丼+おにぎり+カップ麺など)
- 3 丼もの・カレーライス・めん類を3回以上食べる
- 4 惣物を1日に4回以上食べる (例: 惣菜の惣菜だけでなく、惣菜、惣菜、惣菜なども含みます。同じ料理を1日に2回食べるに相当する回数と数えます)
- 5 漬物や1日に2種類以上食べる
- 6 たらこやずしこ等を1日に1回以上食べる
- 7 めん類の汁を1/3以上飲む
- 8 濃い味付けを好んで食べる
- 9 外食を週に2回以上する (ラーメン)
- 10 毎日飲酒する



魚沼市報 お知らせ版

日時 期 間 場 所 内 容 対 象
資格 講 師 演 題・出 演 相 談 員
持 持 持 持 持 持
持 持 持 持 持 持
持 持 持 持 持 持

くらし

公衆無線LANを設置しませんか「第2次募集」

インターネット接続環境の改善と利便性向上のため新たに公衆無線LANを設置する事業者に対し、設置事業費の一部を助成します。

補助対象者

市内で不特定多数の来訪者が見込まれる施設、店舗などで、公衆無線LANサービスを提供する事業者
◎対象経費
無線LANルータ（指定）等の購入及び設定費用、ケーブル配線工事費用

制度・手続き

銃砲刀剣類登録審査会

銃砲刀剣類の登録審査会を行います。
◎1月17日(木)10時～14時30分
◎1月17日(木)14時30分～17時

銃砲刀剣類登録審査会

銃砲刀剣類の登録審査会を行います。
◎1月17日(木)10時～14時30分
◎1月17日(木)14時30分～17時

フォトスケッチ うおぬま

飲酒運転の根絶に向けて

12.7 “飲酒運転根絶”飲食店等訪問活動



「冬の交通事故防止運動」に合わせて、魚沼市交通安全協会と小出警察署、魚沼市では、市内の飲食店161店舗を訪問し、飲酒運転の危険性や反社会性、責任の重大性などを訴え、ポスターや啓発チラシを配布して、飲酒運転の根絶を呼びかけました。

和みの空間で「ほっ」と一息

12.6 広神庁舎で「なごみカフェ」オープン



小出特別支援学校高等部の生徒による、カフェサービス「なごみカフェ」が広神庁舎で行われました。市議会の休憩時間には、生徒が入れたてのコーヒーと手づくりクッキーを振る舞い、和みの空間が広がりました。また、コースターや陶芸、ミニバックなども販売されました。

魚沼市新春小・中学生書道展

市内小中学校の児童生徒の書道作品を展示します。

催し

見晴らしの湯こまみ 第2回そば打ち教室

1月26日(土)10時30分～13時30分予定※10時から受け付け
場見晴らしの湯こまみ
持 エプロン
定 12人
料 3,000円
日 1月20日(日)
他 今年度中は月に1回程度開催する予定です。
申 見晴らしの湯こまみ
792・8001



1月26日(土)・27日(日)9時～17時
場 小出郷福祉センター
問 学校教育課
794・6072

広がる「支え合い・助け合い」の輪

12.15 第8回魚沼市ボランティア大会



小出郷文化会館で「第8回魚沼市ボランティア大会」が開催されました。20年以上にわたりボランティア活動にご尽力されている方々の表彰式や小出中学校、湯之谷中学校の生徒による活動発表等が行われました。身近なところで「支え合い・助け合い」の輪が広がっています。

ICTを活用した地域活性化への取り組み

12.10 KDDI(株)協定締結式



KDDI(株)と魚沼市は情報通信技術(ICT)を活用した地域活性化を目的に連携協定を締結しました。具体的な取組みは今後検討していきますが、KDDI(株)の情報通信技術を活かした観光情報の発信やドローン(無人航空機)による災害情報の収集などが期待されます。

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.

Advertisement for '新潟県交通災害共済' (Niigata Prefecture Traffic Disaster Mutual Aid) featuring a rabbit mascot and text about request periods.

交通安全家庭の日 毎月10日 ドライバーは歩行者の側方を通過する時は、安全な間隔を保ち、慎重な運転を心がけましょう。歩行者もすべりにくい靴をはいて足元に十分注意して歩行しましょう。



# 平成31年4月採用 非常勤一般職員を募集します

■くわしい勤務条件等はお問合せください

申問総務管理室 ☎792・9203

- ◆応募資格 平成31年4月1日現在、65歳未満で各募集に掲げる資格等を有する人
- ◆任用期間 平成31年4月1日～平成32年3月31日まで  
※ただし、No.3は、平成31年7月1日～平成32年3月31日まで  
No.10は、平成31年4月1日～平成31年12月15日まで  
No.11は、平成31年4月1日～平成31年11月30日まで  
No.12は、平成31年6月1日～平成31年11月30日まで
- ◆社会保険等 No.1～22：社会保険、雇用保険加入
- ◆試験 面接選考（応募状況により、書類選考を行う場合があります。）  
☑2月中旬実施予定 ☑くわしくは応募者へ別途連絡します。
- ◆申込方法 所定の申込書に希望の募集番号等を記載し、市販の履歴書等を添えて総務課総務管理室（小出庁舎2階）へ提出または郵送してください。申込書は総務管理室に用意してあります（市ホームページからもダウンロードできます）。なお、複数申し込みをする場合は、申込数分の申込書と履歴書を提出してください。※提出された履歴書等は返却しませんので、あらかじめご了承ください  
<郵送先>〒946-8601 魚沼市小出島130番地1 魚沼市総務課総務管理室
- ◆申込締切 1月24日（月）（郵送の場合は、締切日必着）

募集番号	職種	勤務地	業務内容	勤務時間等	休日	賃金予定額	採用予定	資格・経験等
1	事務補助員	湯之谷庁舎健康増進室	事務補助 健診業務補助（パソコンを使用した入力作業等）、電話及び来客対応	8:30～16:15 (週33時間45分)	土・日 祝日	月額 129,500円	1人	パソコン操作ができる人
2	事務補助員	堀之内庁舎生涯学習課（上条会館での勤務も有）	事務補助 「書類の作成・整理（書類はパソコンを使用して作成します。）、図面作成補助、遺跡整理作業」等	8:30～16:15 (週33時間45分)	土・日 祝日	月額 129,500円	1人	ワード、エクセル、イラストレーター、フォトショップの基本的なスキル及び発掘調査の経験の有していることが望ましい
3	事務補助員	小出庁舎	事務補助 (主に統計調査に関わる書類の作成・整理、窓口・電話対応等。特定日の夜間・土日・祝日に時間外勤務の場合有)	日6時間45分 (週33時間45分)	土・日 祝日	月額 129,500円	1人	パソコン操作ができる人
4	施設事務員	子育ての駅かたつき	施設清掃、受付等施設管理全般及びイベント等の企画運営	9:00～16:45 11:00～18:45 (週33時間45分)	シフト制	月額 127,200円	3人	不問
5	集落支援員	小出庁舎まちづくり室、または守門庁舎北部振興事務所	自治会、コミュニティ協議会等と連携した市内各地域の集落支援（夜間・土日・祝日の時間外勤務有）	9:00～16:45 (週33時間45分)	土・日 祝日	月額 143,100円	3人	・普通自動車運転免許(AT限定可) ・パソコン操作ができる人
6	栄養士	入広瀬小学校	学校給食の献立作成、食材発注、アレルギー食の調整、日々雇用代替調理員調整、給食に関する事務処理等、その他校長・施設長等の指示による業務	日6時間45分 (週33時間45分)	土・日 祝日	月額 156,300円	1人	・栄養士免許 ・普通自動車運転免許(AT限定可)
7	ALT (外国語指導助手)	市立学校等の教育委員会所管施設	小学校、中学校における外国語授業の補助、外国語教育教材作成の補助等（私有車による学校間の移動有）	日6時間45分 (週33時間45分)	土・日 祝日	月額 174,000円	1人	・普通自動車運転免許(AT限定可) ・日本国内において学校等の英語の指導経験があること（または英語指導の基本的な知識、技能並びに児童生徒への指導力を有していること） ・日常的な会話が英語で行えること
8	作業員	エコプラント魚沼	大型ごみの受入、処理業務	8:00～15:30 10:30～18:00 (週32時間30分)	シフト制	月額 130,500円	1人	・健康に自信のある人 ・大型特殊免許等資格を有する人は加算有
9	作業員	エコプラント魚沼	不燃ごみ手選別作業、大型ごみの解体業務	9:00～16:00 (週30時間)	シフト制	月額 120,400円	2人	健康に自信のある人
10	施設管理員	福山峠緑のふるさと広場	施設の管理・運営業務（キャンプ場利用客緊急時に夜間の出勤有）	8:30～16:15 (週33時間45分) 4月1日～12月15日の間	シフト制	月額 158,000円	1人	・防火管理者（甲種） ・施設や公園等の管理業務経験

募集番号	職種	勤務地	業務内容	勤務時間等	休日	賃金予定額	採用予定	資格・経験等
11	公園管理人	小出公園	小出公園ほか小出地区公園などの維持管理(草刈、芝刈、花植え、枝下し、冬囲い等)	8:30～16:15 (週33時間45分)	シフト制	月額 131,300円	2人	・普通自動車運転免許(AT限定不可) ・刈払機取扱作業安全衛生教育受講および草刈、枝下し、冬囲いの経験がある人が望ましい
12	作業員	市内林道	林道の刈払機での草刈、側溝の土砂上げ等（農林室へ出勤した後、作業車両で現場へ向かいます。）	8:30～17:15 (週38時間45分)	土・日 祝日	日額 7,440円	1人	普通自動車運転免許(AT限定不可)
13	ガス水道施設管理員	ガス水道局庁舎	ガス水道施設の維持管理業務「ガス水道施設・設備の運転監視および日常点検・維持管理、電話対応等」	8:30～17:15 17:00～8:30 (24時間体制の交替勤務・週32時間)	シフト制	月額 189,000円	2人	・普通自動車運転免許(AT限定可) ・夜勤、土日・祝日、年末年始に勤務可能な人 ・パソコン操作ができる人
14	施設管理員	目黒邸（守門民俗文化財館・目黒邸資料館含む）	施設内外管理、来場者案内、書類作成事務、窓口業務	8:30～17:15 (週30時間)	シフト制	月額 113,100円	1人	・パソコン操作ができる人 ・国指定重要文化財であるため、適切な管理と来場者へのガイドを行える好奇心が旺盛で体力に自信のある人
15	公民館主事	市内公民館	窓口受付・施設貸出業務、公民館事業の企画・実施、施設管理	9:00～16:00 (週約30時間) (公民館講座の開催日により土日出勤有)	土・日 祝日	月額 115,100円 ～	1人	普通自動車運転免許
16	図書館司書	市立図書館	図書館業務 「図書館行事の企画・運営、絵本等の読み聞かせ、図書の貸出・返却、資料調査等」	8:30～19:00 の間の6時間程度 (週30時間)	シフト制	月額 122,600円	2人	・普通自動車運転免許 ・パソコン操作ができる人 ・司書資格所有者が望ましい
17	施設管理員	堀之内公民館	窓口業務を含む公民館施設管理	8:30～22:15 (週29時間)	シフト制	月額 109,300円	1人	夜間、土日・祝祭日の勤務が可能なる人
18	施設管理員	小出郷福祉センター・小出郷総合体育館	社会体育施設利用受付事務、施設管理（簡易な修繕、草刈り、除雪等）	8:00～16:00 9:00～17:00 16:45～22:00 17:00～22:15 (週33時間45分)	シフト制	月額 129,500円	2人	・普通自動車運転免許 ・パソコン操作、除雪機操作ができる人
19	整理作業員	湯之谷基幹集落センター	遺跡発掘調査出土遺物の整理作業（土器の接合、復元、実測、トレース、表作成、図版作成、管理台帳作成、収納準備など）	8:30～16:15 (週33時間45分)	土・日 祝日	月額 127,200円	4人	手先の器用さ、集中力、観察力のある人
20	介助員	市立学校等の教育委員会所管施設	個別支援が必要な特別支援学級等の児童の支援、その他校長・施設長等の指示による業務	日6時間45分 (週33時間45分) 夏休み期間中休業有（休業補償有）。ただし、夏休み期間中に市内保育園、学童保育での勤務の可能性有。	土・日 祝日	月額 137,900円	6人	不問
21	調理員	市立学校・保育園等給食調理場、学校給食センター等の教育委員会所管施設	給食にかかる業務、その他校長・施設長等の指示による業務	日6時間45分 (週33時間45分) 夏休み期間中休業有（休業補償有）。ただし、保育園勤務の場合は通年勤務	土・日 祝日	月額 127,200円	2人	・不問 ・調理師免許加算有
22	庁務員	市立学校・保育園等の教育委員会所管施設	施設管理、文書收受、その他校長・施設長等の指示による業務	日6時間45分 (週33時間45分)	土・日 祝日	月額 131,300円	3人	・普通自動車運転免許(AT限定不可) ・施設によって危険物取扱者免状(乙種)を有する人が望ましい
23	日直代行員	小出庁舎	電話および来客対応（戸籍受付含む）、庁舎管理	8:30～17:15 (勤務日：土日祝日、年末年始) (月平均5～7回程度)	シフト制	回額 6,360円	1人	不問
24	日直代行員	北部振興事務所	電話および来客対応（戸籍受付含む）、庁舎管理	8:30～17:15 (勤務日：土日祝日、年末年始) (月平均5～7回程度)	シフト制	回額 6,360円	2人	普通自動車運転免許(AT限定可)

※この募集は、平成31年度予算成立をもって有効となります

禁煙の日 ☑毎月22日は「禁煙の日」です。新年を迎え、新たな気持ちで喫煙習慣を見直してみませんか。

食育の日 ☑毎月19日は「食育の日」です。朝食を食べることの利点には、エネルギー代謝を活性化させるホルモンが長く作用して体重増加を抑える肥満予防効果もあります。



募集

パブリックコメント

魚沼市景観計画(素案)についてパブリックコメントを募集します。

期1月7日(月)〜2月6日(水)
閲覧方法
市ホームページ、都市整備室、各市民センター、北部振興事務所でご覧いただけます。

意見を出せる人
市内に住所を有する人
市内の事務所または事業所に勤務する人
市内の学校に在学する人
計画等に利害関係を有する個人または法人その他団体

意見の提出方法
所定の用紙(任意でも可)に住所、氏名、電話番号、意見を記入し、都市整備室、各市民センター、北部振興事務所のいずれかに持参するか、ファクス、電子メールまたは郵便で提出してください。

なお、氏名、住所が記載されていない場合、または計画案に関する意見以外は受け付けられません。電話による受け付け、及び回答はいたしません。
問都市整備室
799・3134
799・4488
toshiseibi@city.nonuma.ni.gata.jp

平成30年度軽度生活支援事業(除雪援助) 融雪屋根に係る費用の助成について

問介護福祉室 792・9755

高齢者等の要介護世帯の融雪屋根に係る経費の一部を助成します。なお、屋根雪除雪及び門払いとの併用はできません。

対軽度生活支援事業(除雪援助)に準ずる。

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 上記①から③の者と女子、または女子のみで構成されている世帯
5 その他市長が認める要介護世帯

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

助成金額

冬期間の居住する各地域の積雪観測地点における最大積雪深により、下表のとおり助成します。

Table with 3 columns: 地域, 観測地点, 助成額. Rows include 堀之内地区, 小出地区, 湯之谷地区, 広神地区, 守門地区, 入広瀬地区.

申請は年度末まで随時受け付けますが、2月15日(金)を一次的な集約日とさせていただきます。

健康・福祉

平成31年度国民健康保険

指定健診機関での1日人間ドックの申し込みと費用助成の受け付けを開始します。

助成額
上限2万円の予定
今号に折り込みの申請書の内容を確認の上、必要事項を記入し地域医療対策室、各市民センター、北部振興事務所に提出してください。

世帯内で複数の人が申請する場合は、申請書をコピーまたは市ホームページからダウンロードする、地域医療対策室、各市民センター、北部振興事務所にも用意してあります。

1月31日(木)17時
ファクス、電子メールでは申し込みできません
他健診機関の予約枠には限りがあるため、締め切り後の受け付けはできません。

問地域医療対策室
793・7971

おむつに係る費用の医療費控除

確定申告で、「おむつに係る費用の医療費控除」を受けたい人は、次のいずれかの書類の添付が必要です。

1 初めておむつに係る費用の医療費控除を受ける人は、医師が発行する「おむつ使用証明書」

2 2年目以降の人は、①のおむつ使用証明書または市長が発行する「主治医意見書記載内容証明書」

3 ②の「主治医意見書記載内容証明書」を希望する人は、介護福祉室または各市民センター等で申請してください。

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

問介護福祉室(主治医意見書記載内容証明書の発行)
792・9755

小千谷税務署(医療費控除)
0258・832090

はたちの献血キャンペーン実施中

献血者が不足する冬場、長期保存できない血液を安定して確保するために、皆さんのご理解とご協力をお願いします。

献血ルーム千秋
792・9763
献血ルーム千秋
0120・056339



公民館

ギャラリー展示

期1月12日(出)〜27日(日)9時〜16時※祝日休み

場伊米ヶ崎公民館
内わら細工の作品展示をします。

対どなたでも
無料
申伊米ヶ崎公民館
792・0082

生涯学習

高校2記念館短歌セミナー

短歌は誰でも気軽に楽しめるやさしい創作活動です。今回は、「小紺珠」を読む」と題して短歌の講座を開催します。

日1月20日(日)13時
場宮柵二記念館
演「小紺珠」を読む
講田宮朋子さん(コスモス短歌会・歌人)

問宮柵二記念館
794・3800

生涯学習課

毎年1月26日は「文化財防火デー」です

文化財防火デーは、昭和24年1月26日に、現存する世界最古の木造建造物である法隆寺(奈良県斑鳩町)の金堂が炎上し、壁画が焼損したことがきっかけで制定されました。貴重な文化財を焼失から守るため「みんなで守ろう文化財」を合言葉に火の用心のご協力をお願いします。

目黒邸防火訓練
日1月26日(土)10時から

湯之谷地域芸能祭 出演者募集

日3月9日(土)12時30分から
場地域振興センター
内コーラス、舞踊、民謡、詩吟、大正琴、カラオケ、バンド等(1団体10分以内)

対演目の出演者の中に、湯之谷地域在住者が1人以上いること
他申込書は生涯学習課または湯之谷公民館にあります。



◆乳幼児向け「だっこでおはなし」

同じ年頃のお友だちと一緒に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

日 1月19日(出)10時30分から

絵本「だっこでぎゅっ」大型絵本「びよん」あかまるちゃん

◎ 小出郷図書館会場

日 1月25日(出)10時30分から

絵本「あがりめさがりめ」パネルシアター「コンコンクシヤンのうた」など

◎ 小出郷図書館

☎ 792・0337

☎ 799・3227

◆赤ちゃんにはじめての絵本を「1月ブックスタート」

◎ 子育て支援センターぱびぶ

日 1月23日(水)13時～14時30分

◎ 広神図書館和室

日 1月26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)

◆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 1月23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

みの人

¥ 無料

申 不要

問 魚沼市社会福祉協議会

☎ 792・8181

◆市民インドアソフトテニス大会

日 2月3日(日)9時から受付

場 堀之内体育館

内 男性の部、女性の部

※ 高校生以上

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

テニス協会に在籍する人

¥ 協会員1人500円

・非協会員1人1,000円

☎ 1月25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人で参加される際のペア

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30年3月生まれの赤ちゃん

持 ブックスタートパック引換書

問 小出郷図書館

☎ 792・0337

☎ 799・3227



◆三二情報

楽語い講座

日 1月23日(水)18時～19時

場 小出病院

演 「精神疾患の特性、支援の仕組み」～障害者支援の仕組み他～

講 三浦貴子さん(わかあゆ社)

対 どなたでも ¥ 無料

☎ 1月22日(火)

他 元気ポイント対象事業

申 地域医療魚沼学校事務

☎ 792・1167

は大会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

☎ nihokanin@yahoo.co.jp



◆雪中花水祝の参加者募集

雪中花水祝の参加者(巫女及び新婿)を募集します。

日 2月11日(祝)

場 堀之内八幡宮境内他

対 ・巫女:先着7人(平成31年度中に成人される女性)

※ 平成11年4月～平成12年3月生まれ

・新婿:概ね平成30年1月以降にご結婚された人

☎ 1月19日(土)

申 雪中花水祝実行委員会・小島

☎ 090・1403・4809

2月 乳幼児健診等 問健康増進室 ☎ 792・9763

・個人通知はありません。

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

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. Rows include 離乳食講習会ステップ1, 2, 3, and 1歳よちよち教室.

2月 親子ふれあい広場 問子ども課 ☎ 794・6027

Table with columns: 名称, 日時, 内容. Rows include 広場開放, びよびよタイム, 土曜開放, 身長・体重計測, 栄養相談.

Table with columns: 名称, 日時, 内容. Rows include 堀之内なかよし保育園 広場開放.

Table with columns: 名称, 日時, 内容. Rows include すもんこども園 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. Row includes 守門健康センター 8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。

◆魚沼テクノスクール コース

日 2月16日(土)・23日(土)9時～16時

場 魚沼テクノスクール

対 就業されている人

内 リレーシーケンス(電気制御の一方式)の基礎回路と応用回路について学びます。実際に回路図を見て配線し動作まで実施します。

定 6人

¥ 3,900円

◆2月8日(金) 申 魚沼テクノスクール ☎ 794・2410

縄文と幻想的な雪洞火祭ほたる&冬花火の饗宴を楽しむ日帰りバスの旅

日 2月23日(土)10時15分～18時

場 十日町駅・小出駅発着

50分予定

◎ 行程

・小出駅→馬高縄文館→新潟県立歴史博物館→味のれん本舗(買い物)→えちごかわぐち雪洞火祭

内 縄文初心者の方も楽しめる専門員からの「縄文講座」やオリジナルカラフル土器づくり等

¥ 4,000円(弁当付き)

定 20人 ☎ 2月15日(金)

問 信濃川火焔街道連携協議会(長岡市観光・交流部観光企画課・田中)

☎ 0258・39・2344



1月 16日～31日 行事カレンダー

Calendar table with columns: 日, 行事内容. Rows include 16水, 17木, 18金, 19土, 20日, 21月, 22火, 23水, 24木, 25金, 26土, 27日, 28月, 29火, 30水, 31木.



◆海技免状更新講習

① 2月17日(日)13時～15時頃まで  
 ※受け付け12時30分から  
 ② 小型船舶操縦士海技免状更新講習  
 ③ 免状の有効期限が平成31年2月18日から平成32年4月30日までの人  
 ※免状の紛失、失効についてはお早めにご連絡ください。また、会員の人は希望されない場合もご連絡ください  
 ④ 場内トレーニングセンターヤッコム  
 〒10、0000円  
 ※紛失、失効は16、500円  
 当日ご用意ください

◎必要書類

① 更新講習受講等申込書② 証明写真2枚(パスポートサイズ3.5cm×4.5cm裏面に氏名記入)③ 本籍記載の住民票1通(住所及び氏名変更、失効、紛失の人のみ)

◎提出先

奥只見海技従事者協会事務局(奥只見観光(株)冬季事務所内)・山田、伊藤(小出島938番地)  
 2月5日(火)必着

◎当日の持ち物

① 更新する免状② 更新費用  
 ③ 講習会時の身体検査で不合格になった人は更新できません。視力の弱くなっている人は眼鏡等をご用意ください。  
 ④ 奥只見海技従事者協会事務局・山田、伊藤  
 ☎792・5384

「海技免状」更新講習



中岡池田記念美術館  
 ☎025・780・4080

① 魚沼ベストショット展 Part VIII

期 1月18日(金)～2月26日(火)  
 9時～17時(最終入館16時30分)  
 ※水曜休館、展覧会の最終日は15時閉館  
 場 南魚沼市池田記念美術館  
 〒500円※高校生以下無料  
 ◎ 出展者による作品解説会  
 日 1月19日(土)13時～14時  
 〒500円(入館料)

※高校生以下無料

◎ 初心者向け写真教室  
 日 2月2日(土)10時～15時  
 〒無料  
 持 デジタルカメラ、昼食  
 申 事前申し込み必要

② 2020年東京オリンピック開催記念展

◎ 秩父宮記念スポーツ博物館所蔵品と新潟県ゆかりの選手たち  
 期 1月18日(金)～3月24日(日)  
 9時～17時(最終入館16時30分)  
 ※水曜休館、2月26日(火)は15時閉館、2月28日(木)は展示替えのため臨時休館  
 場 南魚沼市池田記念美術館  
 〒500円(入館料)※高校生以下無料、特別観覧料はかかりません

TOKYO OLYMPICS 2020

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「5000円分図書カード」を5名様にプレゼントします。答えと市報の感想等をお書きのうえ住所・氏名・電話番号を明記し、ハガキ、FAX、Eメールで1月24日(休)までに応募してください。

Q 魚沼をA級の観光地にすべく、昨年度生み出された魚沼市のキャッチフレーズは何か？

A ①ピロア  
 ②素のチカラ、魚沼。  
 ③食まちうおぬま

前回の正解は、「③魚沼北中学校」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：35通(うち正解数：35)  
 浅井 大介 さん  
 桜井 セツ さん  
 星野有希子 さん  
 水沢 幸子 さん  
 渡辺 華菜 さん

市報クイズの応募はこちらまで

☎946-8601  
 住所：小出島130-1  
 総務課「市報クイズ係」宛  
 FAX：025-792-9500  
 Eメール：koho@city.uonuma.niigata.jp

ひとのうごき (11月21日～12月20日届出分)

※届出いただくときに、同意のあった方を掲載しています。

渡邊 結月 勇作・麻紀 吉水	若井 貞夫 下町二 86歳	櫻井 サイ 中家 94歳
高橋 李斗 昂・千恵 田川	眞島 延好 浦之島 84歳	佐藤 甲 大倉沢 95歳
佐藤ひより 直也・明日香 田川	上村ウメノ 大石二 92歳	田村 ハナ 守門宮原 85歳
星野 馨葉 道太郎・沙緒里 和長島	角屋 實 吉水 85歳	榎本秀治郎 細野 100歳
鈴木 奏良 拓也・絵里 小出稲荷町二	森山 桂作 田戸 86歳	佐藤 清松 波川 83歳
武 優和 隆志・夏美 佐梨明神町	上村 静枝 新田 87歳	佐藤 タケ 波川 98歳
関 真李花 真吾・碧 岡新田	上村 慶 本村 93歳	姉崎 守 長島 81歳
米山 音羽 正則・妙子 七日市	小玉 敬二 新道島 85歳	佐藤 チセ 穴沢 72歳
佐藤かなで 大輔・若菜 東中	星野 エツ 和長島 87歳	志田 好雄 穴沢 85歳
丸山 心晴 巧也・寛子 並柳	角屋 勇二 和長島 69歳	浅井 敬三 大栃山 93歳
山岸 楓 和来・友美 今泉	渡部 脩児 徳田 74歳	大竹登司江 平野又 71歳
坂西 大翔 幸広・真琴 新保	丸山 英男 魚野地 96歳	五十嵐タノ 横根 88歳
	坂田ケサノ 小出東町3 92歳	
	関 ミツエ 羽根川二 90歳	
	高橋 光雄 原虫野 88歳	
	高橋 マサ 原虫野 83歳	
	渡邊 ミヨ 上ノ原 96歳	
	伊比 正一 上ノ原 90歳	
	星 敏子 大沢 81歳	
	矢久保和代 今泉 79歳	
	仲林 武司 山田 82歳	

人口と世帯数 (H30.1.2.1)

	人口	うち外国人	増減
男	17,791	55	-22
女	18,616	124	-18
計	36,407	179	-40
世帯数	13,265		-17

※増減は前月比です

表紙の写真



国重要文化財目黒邸で開催された「雪里の夕食」モニターツアーでの一コマです。

参加者の皆さんは、雪里の暮らしに想いを馳せながら、国重要文化財で食す「魚沼の幸」に、歴史ある囲炉裏や梁を眺め、ゆっくりとした時を感じながら箸を進め、ふと素の自分に気づく。そんな、温かな地域の人と食に囲まれたこの空間で、最高の贅沢なひと時を過ごされました。

編集後記

あけましておめでとうございませう。市報編集スタッフ一同、心より新年のお祝いを申し上げます。

本年も、旬な情報提供を行うとともに、市民に親しまれ、読んでいただける広報誌とするため、内容の充実に努めて参りますので、どうぞよろしくお願いたします。(T)



こちらのお店は『障害のある人が働く場所と地域とのつながりをもつ場所(窓:ウィンドー)にしたい』という思いから作られたお店です。メニューはどれもが手作りです。丁寧に作られており、地域の方から出来立ての料理を気軽に楽しんで頂きたいという思いから、お手頃な価格で提供をしています。人気メニューは「オムライス」。味のしっかりしたチキンライスにふわふわの卵、玉ねぎの甘さと酸味のバランスが良いトマトソースがマッチし、とっても美味しい…美味すぎます。さらにサラダも付いて500円という素晴らしい。これはリピーターが多いのも十分納得。またメニューに

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。今回はお手頃価格で温かい料理が味わえる「喫茶ウィンドー」さんをご紹介します。

はケーキなどもあり、喫茶も楽しめます。1月23日(水)から始まる「食まちうおぬま冬物語(食べ歩きイベント)」にも参加予定とのことなので、こちらの逸品メニューもお楽しみに！

キッズマットやベビーチェアもご用意しています。

場 魚沼市小出島121-1  
 ☎025-792-5782  
 営業日 10時～15時(定休日 土・日・祝※第2・4土曜は営業) 喫茶 ウィンドー



# 児童絵画



「かぼちゃランドであそぼう」  
2年 上原 か月 さん



「1日の始まり」  
6年 梅田 恵芽 さん

No.160  
今月は伊米ヶ崎小学校の児童の作品です



## 七福なます (副菜)

### 材料 (4人分)

大根	200g	絹さや	4枚	
にんじん	20g	ゆずの皮	少々	
れんこん	30g	A	砂糖	大さじ1
しいたけ	2枚		塩	小さじ1/3
こんにゃく	30g		酢	大さじ2

魚沼市食生活改善推進員協議会

## 食まちうおぬま

レ・シ・ピ No.32



### 作り方

- ①大根、にんじんは千切りにし、塩もみする。れんこんは薄いいちょう切りにして酢水でゆでる。しいたけは細切りにしてさっとゆでる。
- ②こんにゃくは薄い短冊切りにして、湯通しする。絹さやは塩ゆでし、斜め切りにする。
- ③ゆずの皮は細切りにする。
- ④合わせたAに①と②を混ぜて、味をなじませる。
- ⑤器に盛り、ゆずの皮をちらす。

<酸味で減塩>

酢、ゆず、レモンなどの酸味がアクセントになり、塩を減らすことができます。市販のつけものやピクルス用の酢には塩分が含まれているので表示を確認して使いましょう。

エネルギー 29kcal たんぱく質 0.7g  
炭水化物 6.9g 脂質 0.1g 塩分 0.5g



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。

小学3年生からバレーボールを始めた彩花さん。将来のオリンピック選手を発掘する目的で開催されている中学バレーの最高峰レベルの大会『第32回全国都道府県対抗中学バレーボール大会(JO Cジュニアオリンピックカップ)』に、新潟県選抜選手として出場しました。

初めて全国の舞台に立った彩花さんですが、全国の高いレベルを経験したことで、「今まで以上に成長し、高校生になっても、より高いレベルに到達できるよう、挑戦し続けていきたい。」と力強く将来の目標を語ってくれました。今後の活躍に注目です。



水落 彩花 さん  
広神中学校3年生

県選抜で、全国に挑む!

がんばる

魚沼っ子



No.29