

魚市報

うおぬま

沼

2019

3.10

No.173

江戸時代に書かれた「北越雪譜」(著者 鈴木牧之)にも紹介されている冬の奇祭『雪中花水祝』。前年に結婚した新婚に神水(冷水)を浴びせ、子宝・子どもの成長・夫婦和合を願います。明治7年に一度途絶えましたが、昭和63年に115年ぶりに復活し、現在まで受け継がれている伝統行事です。

表紙の写真

「第32回雪中花水祝「行列行進」」

子育ての駅「かたっくり」 グランドオープン

3月19日(火) 9時30分(予定)

まずは、ママの安心を

産後のお母さんを応援します ～産後ケア事業～

出産後のお母さんは、体と心の状態が不安定になりやすい時期です。市では、安心して子育てができるよう、助産師及び保健師が心身のケアやサポートを行っています。

☎ 健康増進室 ☎ 792・9763



◆さらに充実した施設に

昨年5月5日、子育ての駅としてオープンした「かたっくり」の一部改装工事が完了し、いよいよグランドオープンとなります。
新たに「子ども塔」・「クッキングスタジオ」を設置し、「全館LED照明」「スロープ」などを設置し、駐車場からの段差を解消するなど、今まで以上に利用しやすくなりました。
今年もたくさんの方のイベントを予定しています。多くの方からのご利用をお待ちしています！



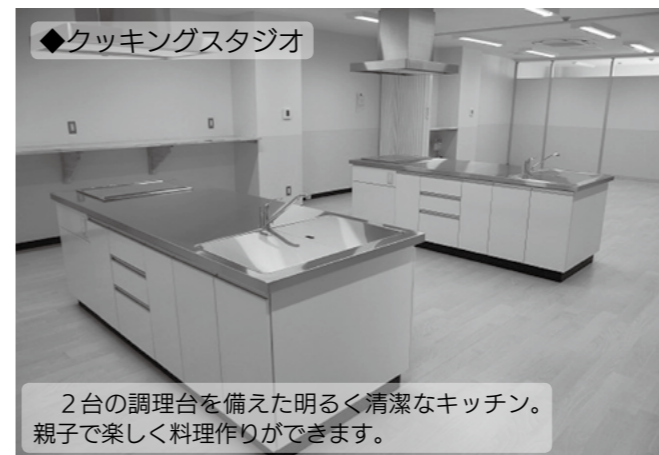
◆子ども活動スペース

LED照明でとても明るく、見上げると宇宙船の中にいるような感じで、遊ぶのが楽しくなります。



◆子ども塔

かたっくり専門にデザインされた高さ2メートルのすべり台を、職人が心を込めて制作しました。



◆クッキングスタジオ

2台の調理台を備えた明るく清潔なキッチン。親子で楽しく料理作りができます。

◆産後ケア事業

「出産後、自宅に帰ってからが不安」、「授乳がうまくいかない」、「お産の疲れから体調が良くない」などで、支援や休養が必要な人は、「産後ケア」を利用できます。

◎利用できる人

- ・魚沼市に住所があり、次のいずれかに該当する産後おむね4か月までのお母さんとその赤ちゃん
- ・産後の疲れから体調不良がある
- ・授乳、沐浴等育児に不安がある

◎ケアの内容

- ・乳房ケア
- ・授乳や沐浴についての相談、指導
- ・お母さんの体調管理についての助言等

新規事業

◆助産師が、「自宅」に訪問してケアします

平成31年4月から、市立小出病院の助産師が、ご自宅等に訪問してケアを行う「訪問型」が始まります。

◎利用時間

- ・1日1回(60分～90分)

◎利用料

- ・1回：2,000円
- ※2回まで利用できます

※利用申し込み、予約が必要です

◆厚生連小千谷総合病院でもケアが受けられます

◎宿泊型

- ・利用時間：9時から最終日の16時
- ・利用料：1泊2日10,000円から

◎日帰り型

- ・利用時間：9時から16時
- ・利用料：1日1,000円

※宿泊型と日帰り型は通算して7日まで利用できます
※宿泊型の利用は、お母さんとおむね生後1か月までの赤ちゃんとなります
※食費、病衣、市が指定する個室以外を利用する場合の室料は、別途自己負担となります(日帰り型は食事がありません。病院内のコンビニ等をご利用ください。)

◆利用料について

- ・利用料は、直接医療機関にお支払ください。
- ・市民税非課税世帯、生活保護世帯は利用料が減額される制度があります。
- ・利用料は改定される場合があります。



「産後ケア」の利用方法



まずはお気軽に「健康増進室」までお電話ください。
☎792・9763



産後ケアのご案内・手続きなど、保健師と相談しながら、利用するケアを決定します。

※施設の予約状況やお母さんと赤ちゃんの健康状態によっては利用できない場合があります

- ・訪問型 (H31.4開始)
- ・宿泊型
- ・日帰り型

Check! 魚沼市 子育ての駅 かたっくり

子どもフェスタ2019

■かたっくり1周年・グランドオープン記念「響きの森公園 子どもフェスタ2019」
☎5月5日(祝)(日)
場響きの森公園(かたっくり・文化会館・憩いの広場)
他くわしくは市報4月10日号折込みチラシでお知らせします。

施設の概要	
住所	魚沼市干溝2088番地1
開館時間	9時30分～18時30分
利用料金	無料
休館日	毎週月曜日(祝日の場合は翌日) 12月31日～1月3日
遊具等	エアートランポリン、ボルダリング、トランポリン、スラックライン、ハイハイトンネル、積み木、マグネットパズル、ダブルスライダーなど
その他	多目的スペース、団体活動スペース、乳幼児スペース、授乳室、おむつ替え室など



父と母と牛に ありがとう

堀之内小学校6年
高橋 愛 さん

私は、一学期の国語の学習で、日報しようからのすすめで、将来の夢、そんけいする人、未来の堀之内の三つのだいをかだいとして、学習することがありました。私はその中の将来の夢をえらびました。

その内容は、家のぎゅう舎をつぐことについて書きました。自分が生まれ育った環境の中で、家庭は父と母がらくのう業をいとなんでいます。そのため、幼いころから父と母の仕事をすぐそばで、たくさんみてきました。そして、自分も幼いときから、エサをあげたり、産まれた子牛に乳を飲ませたりして、牛のしいくをする手つだいをたくさんしてきました。仕事は大変でも牛とたくさんふれあひすぐす中で、一番私が楽しさを感じていることがあります。それは、牛と話しをたくさんすることです。

牛がしゃべるわけではありません。しかし、「エサ、残しているよ」とか「まだここにあるじゃん」とか「元気、もうすぐ赤ちゃんうまれるね」などのなにげないことを牛としゃべっています。そうすると、牛は頭をよせてきたり、なめてきたり、体をおこしてくれたり、しらん顔をしたりします。牛たちは、言葉や心がつうじ合っているようにいろいろなひょう情をみせてくれるのです。

ぎゅう舎では、牛の出産にもたちあひます。命の大変さと父と母が、産まれてくる、子牛をとりあげるすがたをみてきて、自分も成長していく中で、将来の夢を考え始めて、そのきもちを言葉にするようになってきました。

今、わが家にいる牛たちや、今は、他の所に行っていて、がんばって生活をしている牛たちや、今はもう、亡くなって天国に行ってしまった牛たちみんなから、わが家に来てくれががんばって生きているありがたみを感じたり、その牛たちに感謝のきもちを伝えることをあらためてよく、学べたんじゃなにかなと思ひます。この仕事をしていく中で、牛はでかくて、こわいし、くさくなるし、よだれをたらしたりして、きもちわるいじゃんと思う人もいるかもしれません。でも、私たちは牛の命であるお肉やぎゅうにゅうがなくなってしまうと食べられなくなるし命のとうとさと農業を、私は、このらくのう業を将来の夢としたいと、思えるようになりました。

なんの気もなく、幼いころから、ずっと手つだってきた、この仕事を、私が、将来の夢と思えるようになるなんて、考えもしていませんでした。だから、私は、将来の夢が、こんなにもすんなりきまったので、ぎゃくにうれしく思っています。将来、本当にこの仕事につけたら、牛をたくさんかわいがってあげて、愛じょうをもっていつも、せっしてあげたいと思ひます。だからこそ、この仕事に、なにげに会えたことに、牛たちの出会いと父と母に会えたことに感謝してありがとうと、心から、つたえたいと思ひます。



ハッピー学年 ありがとう

広神東小学校5年
佐野 有 さん

ぼくたちの学年はハッピー学年と言ひます。「ハッピー」の意味を辞書で調べました。「映画や物語などが、よい結果で終わること。」でした。

学校に行きたくない日もあります。理由は先生たちにおこられたくないからです。おこられる理由はよそ見をしたり、先生の話の聞く時ポーっとしたりしているからです。ぼくは気になる音を聞いてしまうとよそ見をしてしまひます。薬をのんでもよくきかない時もあります。ちょっと気持ちがしょんぼりします。でも学校に毎日行って、元気な気持ちになつて家に帰ります。なんでかなーとふしぎでした。

五年一組のみんなは、元気に、明るく、気持ちよくあいさつをすることをがんばっています。元気に、明るく、気持ちよくあいさつをすると、気持ちがスツッキリして、ほっとしました。五年一組のみんなの顔を見るとみんなの顔がにっこりして、みんなうれしそうだなと思ひます。

帰りの会の時は、帰る前にみんなにハイタッチをします。ハイタッチをする時は、必ず友達の目を見ます。目があうと、うれしいです。ハイタッチしながら、あしたも元気に遊ぶうね、と思ひ時もあります。

ぼくは、自分の思っていることを、人に伝えるのが苦手です。だから、国語の授業で長い文を読むのを苦手だなと思ひ時もあります。勉強がむずかしくなつてきて、なみだが出る時もあります。くやくしてなみだが出てきます。そんな時、友達が勉強を教えてくれます。こまっている時、友達がぼくの考えをまとめてくれます。ぼくを助けてくれる友達は、やさしいなーと思ひます。ぼくもなにか教えてあげられることはないかなーと思ひています。でもなかなか見つかひません。

ぼくはそろばんをならっているので、算数で、そろばんがあった時は、友達に教えることができました。ぼくがそろばんの「一の位をどこに置くか」を教えてあげたら、「ありがとう」と言つてくれたのでうれしかったです。

五年一組は二十八人です。一クラスしかありません。ほいく園からみんないっしょです。ほいく園のころよりみんなちよつとずつ仲よくなつて、毎日会つてもうれしひです。つまらない日でも楽しい気持ちにさせてくれます。

夏休みが終つて、始業式の次の日には、ハッピー学年のみんなで尾瀬に行きます。お母さんが、七月に尾瀬に行った時「歩くのがつかれた。でもけしきがきれいだった。きれいすぎてなみだが出た。」と言つていました。ぼくも、みんなときれいな尾瀬のけしきを見たいです。友達といっしょに尾瀬のきれいなけしきを見たら、わすれられない思ひ出ができると思ひます。



いいことを おしえてもらった

堀之内小学校3年
豊島 六花 さん

わたしのお姉ちゃんは、堀之内中学校のバレーボール部に入っています。

お休みの日は、遠くの体育館にれん習じ合に行きます。暑い日も、寒い日もどんな天気でもお弁当と水とうを持っていきます。大きなリュックに入れて、朝、早くにあつまって夕方おそくに帰つてきます。朝、早い時は、まだ私は起きていません。起きたら、もうお姉ちゃんは出発しているか、パジャマのまま車にのつてねていく時もありました。おじいちゃん、おばあちゃんの家で、おるす番の日もありました。

色々な体育館に行きました。大会は、大きな体育館です。天じょうも高くて広いりっぱな体育館です。どの学校もおうえんのお家の人達が大きい声を出します。ママのおうえんもすごひです。最初ははずかしかったけど、わたしも大きい声が出せるようになりました。

わたしは、しっぱいをするこつや、負けることがはずかしいです。ちゅういされたりすると、なみだが出たり、いやな気持ちになります。バレー部のみんなは、大きい声でおこられたり、しっぱいをしたり、し合ひに負けても「つぎ。つぎ。」とか「どんまい」といつて手をたたひています。しゅんとしてうごかなくなつてしまひ人や、にげていなくなつてしまひ人はいません。わたしは、すごひなあと思ひました。こわいくらい早いボールがきて、にげないでひろつて、あいてにむかつてジャンプをしてボールをたたひてうちかえしていきます。だれがわるいとか言つてケンカをする人も見た時がありません。クラスでも、もんくを言つたりしないで、みんなできょう力できるようになりたいです。

夜のれん習もたくさんありました。体育館に入ると、止まって「こんばんは。」とあいさつをしてくれまひ。学校に行く時の道や、どこかで会つた時「おはよー」とか「りっかー」と声をかけてくれます。わたしはすごひうれしひです。でも、はずかしく言えないときがわたしはありました。言えなくても手をふりました。「むしはしてないよ」つてわかってくれるとうれしひです。

しっぱいをして、負けてもめそめそしないで、れん習を何回も何回もします。人のせいにもしないできょう力をします。あいさつは大切です。あいさつをしてもらえんと、わたしもすごひうれしひからあいさつをします。バレー部の人たちからいいことをおしえてもらったねと、パパとママに言われました。いいことをおしえてくれて、バレー部のみなさん、ありがとうござひました。



おにいちゃん ありがとう

堀之内小学校2年
馬場 悠 さん

わたしには、おにいちゃんが二人います。いちばん上のおにいちゃんとは八才ちがいます。つぎのおにいちゃんとは五才ちがいます。ケンカしたりいじわるされたりするけれどもおにいちゃんたちが大すきです。

わたしが生まれた時、いちばん上のおにいちゃんは、いまのわたしとおなじ二年生でした。わたしがおかあさんのおなかの中にいる時から、とてもたのしみにしていたそうです。

おにいちゃんはおなかのわたしのことをしりたくて、びょういんの先生にしつもの手紙をかいて、先生からおへんじをもらひました。その手紙はおにいちゃんのとからものです。わたしが生まれてくるまでその手紙をいっぱい読んだり、おかあさんのおてつだひをしたりしていたそうです。生まれた時にすぐにあいたいからとびょういんの先生に「生まれる時にいてもいい？」ときいて先生から「いいですよ。」とおへんじをしてもらひ、しゅっさんに立ちあつたそうです。

わたしが生まれたのは、あさの七時すぎでした。四時くらいからおとうさんとおにいちゃんたちは、びょういでわたしが生まれるのをまっていてくれました。おかあさんがくるしそうな時に手をにぎったりわらわせたりしながらまっていたそうです。じょさんしさんが「元気なおじょうさんですよ。」とわたしが生まれた時にみんなにいつたらおとうさんおかあさんは「えっ?。」と言つてしまつたそうです。男の子が生まれるとおもっていたからだそうです。でもおにいちゃんだけは「やったー。」とよろこんでくれました。おとうさんもおかあさんもおにいちゃんもなくてよろこんでいたそうです。

わたしが生まれてからおにいちゃんたちはいっぱいいっぱいあそんでくれました。生まれる前からたのしみにして大切にしていてくれたおにいちゃん。わたしにはおとうとやいもうとはいないからおかあさんが大へんなおもいでうんでくれたのもみんなから話をきいてしりました。おにいちゃんがわたしを大切にしてくれるのは、おかあさんがくるしそうにしなげらうんでくれたのをみていてくれたからだとおもひます。おにいちゃんは、おかあさんにやさしいです。きつと自ぶんもこうやつて生まれたんだとしたからだとおもひます。

いじわるなことをされることはあるけれどやさしいおにいちゃんが大すきです。いつもあそんでくれてありがとう。

感謝の気持ちを言葉にのせて

今年のありがとう作文コンクールは、市内の小学生から1,167作品の応募がありました。その中から優秀賞に選ばれた4作品を紹介しします。

魚沼の達人



魚沼の生活文化の中から生み出されてきた知恵や知識、特別な技術を持った人を「魚沼の達人」として市が認定しています。この制度は、認定された人が名誉と誇りを持ち、魚沼市の財産として継承していくことを目的に、平成19年度から行っているものです。

平成30年度は5名が達人に認定され、1月31日に認定証授与式が行われました。

登録番号27
「竹細工の達人
(生活の達人)」

大平 ^{こういち} 公一 さん (堀之内地域)

雪国の伝統文化「竹細工」の継承に尽力されました。

■受賞コメント
「伝統文化として、多くの皆さんに技術を伝え、喜んでもらえるよう続けていきたい。」

登録番号28
「郷土料理いぶし大根の達人
(生活の達人)」

梅田 ^{よしひで} 佳英 さん (小出地域)

魚沼の郷土料理「いぶし大根」の達人です。

■受賞コメント
「親の代から作り続けて50年の経験を生かし、多くの方々に喜ばれるよう続けていきたい。」

登録番号29
「茶つみ踊りの達人
(伝統芸能の達人)」

星 ^{しんいち} 新一 さん (小出地域)

地域に広く伝承されてきた「茶つみ踊り」を踊れる達人です。

■受賞コメント
「伝統文化を絶やさないうち、一日一日を大切に様々な活動を続けていきたい。」

登録番号30
「自然ガイドの達人
(地域の達人)」

田中 ^{ろくろう} 六郎 さん (小出地域)

地域の自然や歴史ガイドの達人です。

■受賞コメント
「魚沼のすばらしい自然を市内外の多くの人たちに実感してもらえよう続けていきたい。」

登録番号31
「自然ガイドの達人
(地域の達人)」

貝瀬 ^{まさとし} 正俊 さん (湯之谷地域)

地域の自然や歴史ガイドの達人です。

■受賞コメント
「魚沼のすばらしい自然を多くの人に伝えられるよう今後もガイドを続けていきたい。」

おめでとうございます

祝 100歳

平成31年に100歳を迎えられる方のもとへ、2月15日に佐藤市長がお祝い状を手渡してきました。対象者は15名で、全員の方とお会いすることができました。



高橋 マス さん



渡邊 ヨシ さん



平澤 ハツ さん



武藤 テツ さん



佐々木 ソノ さん



大平 カネ さん



山之内 ヨシ さん



磯部 かほる さん



大塚 ヒサ さん



坂西 ヨリ さん



佐藤 重雄 さん



山内 ハナ さん



皆さんは魚沼市の宝。ますますお元気で過ごしてください！



長家 マス さん



五十嵐 ハナ さん



金澤 ハナ さん

認定審査委員や推薦者などの皆さんと記念写真をパチリ！



軽自動車・バイク等の 手続きはお済みですか？



軽自動車税は、毎年4月1日現在の登録名義上の所有者または使用者に課税されます



軽自動車・バイク等を廃車した場合や所有者（使用者）が変わった場合、4月1日までに廃車や名義変更の手続きがお済みでない、前の所有者（使用者）に納税通知書が送付されたトラブルの原因になることがあります。廃車や名義変更等の手続きは確実に行ってください。

また、転出や転居等で住所に変更があった場合は、軽自動車登録している住所も変更手続きをお願いします。

軽自動車税は年間課税です

軽自動車税は、自動車税とは異なり購入月や廃車月による月割計算の制度はありません。したがって、4月2日以降に廃車手続きをされても、その年度の税金は全額納めていただくことになります。

標識（ナンバープレート）を紛失した場合

魚沼市で交付した標識は、廃車手続きをする際に、返納していただく必要があります。紛失等により返納できない場合、窓口にて軽自動車標識紛失届書の記入および弁償金300円の負担が必要です。

税止めの手続きについて

魚沼市で課税の対象となっていた長岡ナンバーの軽自動車やバイク等を、新潟県外で廃車または住所変更・名義変更などの手続きをしたときは、税止めの手続きが必要となります。

税止めの手続きをしないと、税務課で車両の登録状況を把握できないため、軽自動車税が課税され続けてしまうことがあります。

※税止めの手続きは軽自動車検査協会等が有料で代行しています。くわしくは手続きされる軽自動車検査協会や運輸支局へお問い合わせください

※代理業者に依頼した場合は、手続きが完了しているか確認してください

自己申告による税止め手続きの場合

- 次のいずれか1つの書類を税務課に持参または郵送してください。
- 軽自動車税申告書の原本（受付印のあるもの）
- 軽自動車変更（転出）申告書の原本（受付印のあるもの）
- 車検証返納証明書または届出済証返納証明書のコピー
- 新ナンバーおよび旧ナンバーの車検証のコピー

軽自動車等の登録・名義変更・廃車等のお問い合わせ

- 三輪以上の軽自動車について
軽自動車検査協会 長岡支所
☎050・3816・1851
- 二輪の小型自動車・雪上走行車について
新潟運輸支局 長岡自動車検査登録事務所
☎050・5540・2041
- 原動機付自転車・ミニカー・小型特殊自動車について
魚沼市役所 税務課税務室（湯之谷庁舎1階）
☎025・792・9751
- 二輪の軽自動車・被けん引車について
全国軽自動車協会連合会 長岡分室
☎0258・23・3115

年度末・年度始め 住所異動のシーズンです

手続きはお早めに

毎年、3月から4月にかけては、住所異動の届出が多くなります。住所や世帯などに変更がある場合は、お早めに市民生活室、各市民センター等へ届出をしてください。なお、年度末・年度始めに、小出庁舎で平日窓口延長と休日窓口の開設をします。



市民生活室
笠原 主事

これからの時期は、特に窓口が混み合うことが予想されますので、余裕をもって「来庁ください」。

【住民異動の主な届出】

届出事項	届出期限	必要なもの
転入 (市内へ来たとき)	魚沼市内へ転入した日から14日以内	<ul style="list-style-type: none"> 認印 通知カードまたはマイナンバーカード 住基カード（交付者のみ） 転出証明書 年金手帳（国民年金加入者） 負担区分等証明書※ 介護保険受給資格証明書※ <small>（※印は前住所地で交付された場合のみ）</small>
転出 (市外へ出られるとき)	転出の日と引越しが決まった日から（転出予定日の14日前から届出が可能）	<ul style="list-style-type: none"> 認印 住基カードまたはマイナンバーカード（交付者のみ） 国民健康保険証（加入者のみ） 印鑑登録証（登録者のみ） 介護保険証（交付者のみ） 後期高齢者医療被保険証（加入者のみ） 医療費助成の受給者証（受給者のみ）
転居 (市内で異動のとき)	引越しが終わってから14日以内	<ul style="list-style-type: none"> 認印 通知カードまたはマイナンバーカード 住基カード（交付者のみ） 国民健康保険証（加入者のみ） 介護保険証（交付者のみ） 後期高齢者医療被保険証（加入者のみ） 医療費助成の受給者証（受給者のみ）

- 臨時休日窓口を開設する日
(小出庁舎のみ)
3月31日(日) 8時30分～17時15分
4月7日(日) 8時30分～17時15分
- 平日窓口延長を実施する日
(小出庁舎のみ)
3月25日(月)～4月5日(金)の平日
17時15分～18時30分

- 【取り扱った業務】
- ・通常業務、公金収納（3月31日・4月7日のみ、会計課窓口も開設します）
- ※パスポートの申請は、取り扱いできません
- ※異動手続きの際は、本人が確認できる証明書（運転免許証・保険証等）を持参してください
- ※異動届や証明書の発行には、委任状が必要な場合があります

上条郵便局に「キオスク端末」が設置されます

「キオスク端末」で発行できる 証明書

1. 住民票の写し
※特殊なものは発行できません
2. 印鑑登録証明書
3. 戸籍謄本・抄本
※本籍地が魚沼市の人のみ
4. 課税証明書・所得証明書
※最新年度のみ



市民生活室 ☎792・1112

3月18日(月)に上条郵便局にキオスク端末が設置されます。それに伴い、同日からマイナンバーカードを利用して証明書が発行できるようになります。（全国のキオスク端末が設置されている郵便局で利用が可能です。）

なお、このサービスをご利用いただくには、顔写真付きのマイナンバーカード（利用者証明用電子証明書入り）が必要です。

※市内でキオスク端末が設置されている郵便局は、上条郵便局の1か所です

ひとりで悩まないで

市民相談センター

No.103

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・時間帯指定）

■1月の相談件数	…96件
・電話	57件
・来庁	22件
・その他	17件



そのサイト大丈夫？
悪質な通販サイトに
注意しましょう！

●スポーツ用品を買おうとネットで検索し、価格が安い通販サイトで注文した。しかし、料金を支払ったのに商品が届かない。入金後は業者からメールも来ない。サイトにある業者の住所や電話番号はでたらめのものでした。

●SNSの広告から見たサイトで「定価8万円の革製バッグが今なら8千円」とあったので、注文して代引きで支払った。開封したところ、申し込んだものとは違うビニール製のバッグが入っていた。その後、連絡が取れない。



注意が必要です。

●支払ってしまったとお金を取り戻すことは困難です。価格の安さばかりに気を取られず、少しでも怪しい、おかしいと思ったら、利用する前に家族や消費生活センターに相談しましょう。
※困ったときは、魚沼市消費生活センター（☎792・8844）にご相談ください

くらし相談会 （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 3月24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
- ¥ 無料
- 申 3月22日(金)までに市民相談センターへ要予約（先着5人まで）

地域おこし協力隊通信

地域を変える新しい力

No.44 北部振興事務所 ☎797・2360

いつもの日常、ふとした違和感とその解消法、そんなわがまま



嶋田 雄 隊員
(福山新田地区担当)

「正規の値段より極端に安価である」「サイトに正確な運営情報（運営者氏名、住所、電話番号）が記載されていない」「広告の表記が不自然である」「支払い方法が銀行振込のみ」等の場合は

最近、よく中学生と話をします。会話の内容は、「YouTubeで紹介されたゲームが流行ってる」とか、「学校のテストで、友達より高い点数が採れたぞ」とか。間違っても、「グローバル化が進む現代において、日本がこれからどう振る舞っていくのか」なんてのは彼らとの会話の中には一切登場しない。彼らにとって大事なものは、友達、ゲーム、YouTube、学校なのだ。そんな彼らとの会話をとても楽しく感じる僕もまた、頭の中は中学生なのかも。

ただ、あれっと思うこともある。彼らが地元のことについて話さないことだ。「いつもの公園で喋ってた」とか、「前の日曜日は、あそこのカード

屋にずっといたよ」とか、僕が中学生の時に友達とよく話していたような話は、彼らの会話の中には出てこない。普段から地元について話したり考えたりしないと、地元への想いも生まれにくく、大人になって魚沼を出ていったが最後、魚沼に思いを馳せることがなくなるのでは？大変だ！こんなところに、人口流出の一因があったとは！

この事態を打破するために、学生が地元で実績を上げる手助けをする、というのはどうだろうか。ちょっとしたイベントを開催したり、他の団体の活動に顔を出したりして、学生の頃に地元でこんなことやったぞ、という自信をつけてもらうのだ。そうすればいつの日か、彼らも地元を思い出し、帰ってくることも……。なんて考えてみただけどそれは僕のエゴ。彼らは彼らのやりたいようにするのが一番いい。彼らが地元で何かやってみようと思つた時に、力になれる存在でいればそれでいいのだから。そんなことを思いながら、僕はまた、彼らと話をします。

●地域おこし協力隊の受け入れを希望する地区は、「連絡ください。」
今回は下折立地区担当の佐藤守一隊員です

商工振興室 ☎792・9753

「キャッシュレス入門研修会」

～市内商店主、観光事業者等を対象に
研修会を開催しました～

「キャッシュレスって何？」

第四北越フィナンシャルグループから講師を招いて、「キャッシュレスって何？」という基本的なことから、キャッシュレス決済を単なる現金の代わりに手段としてだけでなく、これからの店舗経営に必要な「経営戦略」として活用する方法など、入門編としてわかりやすく説明を受けました。今後インパウンド（訪日外国人）需要に対応したビジネスの拡大も期待されることから、市内での取組みも広がりを見せてくるものと思われます。



うおぬま Biz 通信 No.8

◆「キャッシュレス」という言葉を聞いたことがありますか？

最近何かと話題の「キャッシュレス」。中国では、屋台の食べ物屋さんでもお客様がスマートフォンをとりだし、軒先のQRコードにカメラをかざして支払完了。こんなシーンが当たり前になっているようです。一方、日本のキャッシュレス化は遅れていると言われていますが、2018年は「キャッシュレス元年」とも言われており、日本でも急速に「スマホ決済」を中心としたキャッシュレス化が進んでいます。
2月4日（月）に小出ボランティアセンターを会場にキャッシュレス研修会を開催し、関係者約40名の参加がありました。

健康増進室 ☎792・9763

健康うおぬま No.116



3月は自殺対策強化月間
自殺予防の大切な担い手
「ゲートキーパー」

「話しませんか あなたの悩み
こころの声を」

「ゲートキーパー」とは、「悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、支援者へつなぎ、見守る人」のことです。特別な資格を持った人ではなく、少し意識を持つことで、誰もが身近な人のゲートキーパーになることができます。もし、あなたの身近にいる人が問題を抱え悩んでいる様子なら、まずはやさしく声をかけてみてください。ゲートキーパーが増えることが、住みやすい地域づくりにつながります。

相談窓口 魚沼市健康増進室 ☎792・9763
魚沼地域振興局健康福祉部 ☎792・8614

気付く

表情が暗く元気がない、眠れていない、食欲がない、など、いつもと違う様子に気づく。

声をかける

「元気がないけど大丈夫？」「疲れているみたいだけど眠れてる？」など声をかける。

聴く

気持ちをしっかりと受け止めて、相手の気持ちに寄り添い、否定や安易な激励をせず話を聴く。

つなぐ

必要に応じ、相談窓口へ連絡し、専門家の相談につなぐ。

見守る

専門家へつないだ後も、必要があれば相談に乗ることを伝え、温かく見守る。
《悩んでいる人に寄り添い、孤立を防ぐことが大切です》

オンライン診療の普及を目指して

ー 2.26 オンライン診療実証実験



小出病院でへき地医療や在宅医療への活用を目的としたオンライン診療の実証実験が行われました。実証実験では、NTT 東日本の ICT ソリューションを活用し小出病院と大白川地区の患者宅をつなぎモニター画面を通して、診察や処方せん等の患者説明までを行いました。

真剣勝負

ー 2.17 第10回『魚沼方言かるた』かるたとり大会



地域振興センターで第10回『魚沼方言かるた』かるたとり大会が開催され、市内から多くの小学生が参加しました。集中して読み手の声に耳を澄ませる姿は真剣そのもの。静と動、一瞬の勝負が繰り返され、会場内は子どもたちの熱気で包まれました。

新婿に冷水を浴びせ子宝や夫婦和合を願う堀之内地域の伝統行事「雪中花水祝」が、八幡宮で行われました。今年、御神水を浴びた新婿は17人。境内に作られた雪の舞台に上半身裸の新婿が次々に現れ、勢いよく冷水をかけられると、大きな水しぶきとともに観客席からは大きな拍手と歓声が沸き起こりました。



子宝・夫婦和合を願う

2月11日 雪中花水祝「水祝の儀」



第31回魚沼国際雪合戦2019

News

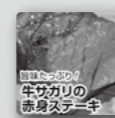
全国各地から221チームが参加し、「魚沼国際雪合戦」が盛大に開催されました。当日は、朝から降り続く雪の中、参加者は熱戦を繰り広げた後は、魚沼産コシヒカリと魚沼グルメに舌鼓をうち、約15,000人ももの来場者が魚沼の魅力に触れた1日となりました。



参加者は様々なコスチュームで大会を盛り上げた

うまいものストリート2019 グランプリ in 魚沼国際雪合戦

今年は各店舗のうまいものグルメを堪能し、一番気に入った店舗に投票する「うまいものストリートグランプリ」を開催。参加11店舗の中から、イタリア酒場 ROSSO の「牛サガリの赤身ステーキ」が見事グランプリに輝きました。



昨年もステーキが好評だったので、ステーキで勝負しました。皆まんが「おいしい」と言ってくれうれしかったです。

「イタリア酒場 ROSSO」
店長 那須 悠人まん



大きくなって戻ってきてね

ー 2.15 小出小学校稚魚放流



小出小学校の4年生、6年生が大切に育ててきたサケの稚魚が佐梨川に放流されました。この日放流されたのはおよそ7,000尾。子どもたちは1尾でも多くふるさとの川に戻ってきてほしいと願いをこめて、バケツから丁寧に稚魚を送り出していました。

ろうそくを灯し「結の灯り」でつなぐ

ー 2.2 「結の灯り 魚沼雪洞まつり」スタートイベント



今年も、雪と灯りを楽しむイベント「結の灯り 魚沼雪洞まつり」が始まりました。この日、小出郷文化会館ではスタートイベントの点灯式が行われ、約120人が参加し250本のろうそくに「結の灯り」をともしました。

1月分ごみ量 関係物対策室 ☎792・3055

種別	H30	H29	増減
可燃ごみ	902	973	-71
不燃ごみ	40	44	-4
大型ごみ	21	16	5
容器包装	12	12	0
古紙類	65	63	2
合計	1,040	1,108	-68

燃やせるごみが昨年度同月比で70トン以上の大幅な減量となりました。今後も、ごみの分別と減量にご協力をよろしくお願いします。

くらし

魚沼市報 お知らせ版

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

未来の健康のために

～うおぬま地方の健康調査～ 関係 健康増進室 ☎792・9763



高齢による衰弱

生活習慣に関するアンケート調査（ベースライン調査）から魚沼地域の65歳以上の皆さんにやや低栄養傾向の人（BMI20未満の人）が多いという結果がでました。（図1）

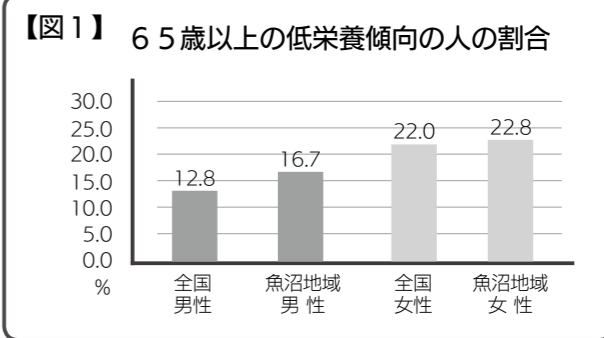
介護が必要となる原因のひとつに、「高齢による衰弱」が挙げられます。高齢による衰弱は近年「フレイル」と呼ばれ、①体重の減少、②主観的疲労感、③日常生活活動量の減少、④身体能力（歩行速度）の減弱、⑤筋力（握力）の低下で、このうちの3項目が当てはまればフレイル、1〜2項目が当てはまる場合はその前段階とされています。また、「加齢に伴う筋力の減少、または老化に伴う筋肉量の減少」はサルコペニアと呼ばれ、低栄養と密接に関連しています。サルコペニアは運動・身体機能に障害が生じ、転倒・骨折により自立した生活を困難にする原因になります。

平成31年度組織機構の改編

市では、平成32年5月に予定している新庁舎移転後からスムーズな市政運営を行うために、平成31年度から部制を導入するなど組織機構の改編を行います。皆さまのご理解とご協力を願います。

主な改編内容

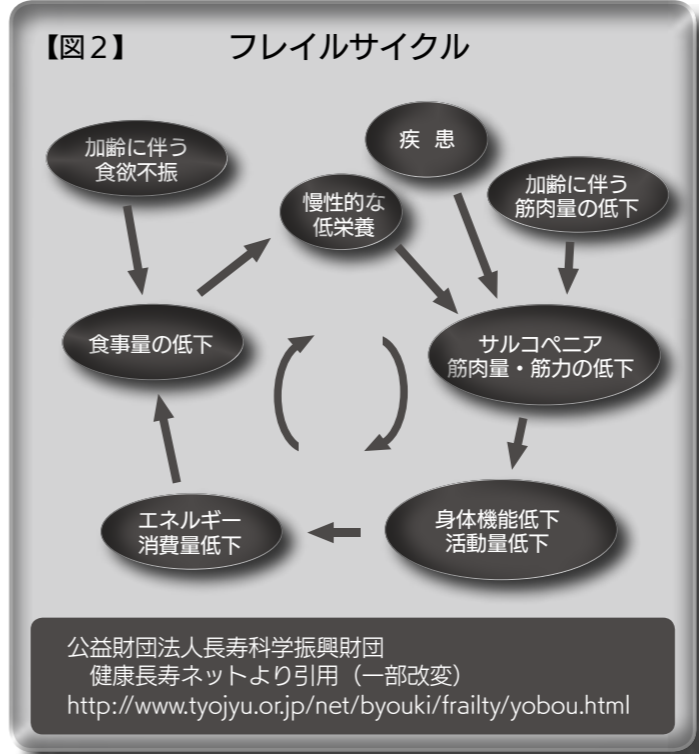
- 総務政策部：総務人事課、防災安全課、秘書広報課、企画政策課、地域創生課、財務課
- 市民福祉部：税務課、市民課、福祉支援課、介護福祉課、健康増進課、生活環境課
- 産業経済部：農政課、農林整備課、商工観光課、建設課、都市整備課
- 北部事務所：北部振興事務所から名称変更
- ガス水道局、消防本部、教育委員会等は大きな変更はありません
- 次の部署を除き、平成30年度の所在地で事務を継続します。
- 所在地が変わる部署
 - 交通対策関係：小出庁舎3階（まちづくり室）↓小出庁舎2階（生活環境課）



フレイルサイクル

- 低栄養
- 筋肉量・筋力の低下（サルコペニア）
- 食事量の低下
- 低栄養

このサイクルはフレイルサイクル（図2）と呼ばれます。このサイクルを繰り返すと要介護状態に進む可能性が高くなります。



フレイルサイクルを断つ

このフレイルサイクルを断ち切るために、生活習慣では次のことが大切になります。

- ① 3食をきちんと食べる。
- ② 肉や魚、卵や豆腐などの良質なたんぱく質を十分に摂る。
- ③ 適度な運動を行う。

引き続きよろしく申し上げます

「うおぬま地方の健康調査」に同意された皆さんには、1年に1度、3月下旬に新潟大学から「健康調査票」が届きます。1年間の健康状態についてお聞きするもので、大切な調査となります。簡単な内容ですので、ご協力をお願いします。

資料提供：新潟大学健康増進医学講座 ☎025・775・7876

◆ 魚沼市議会定例会 一般質問ラジオ放送

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しています。第1回定例会の放送予定をお知らせします。放送は、質問者を順番に行います。

◎ ラジオ放送日

期 3月18日（月）～29日（金）（土日を除く）

放送時間：14時から16時

ね 1時間 ※同日19時から再放送

◎ 総集編

・ 前の週に放送した分を総集編として日曜日に放送します。

日 3月24日（日）・31日（日）

放送時間：10時から16時

◆ 大型不用品リサイクル仲介

期 3月17日（日）13時～15時

場 リサイクルハウス（エコプラント隣）

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）

◎ 取り扱い品：家具類、ベビー用品、自転車など大型不用品 ※壊れている物の受入や家電製品、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 買い取りのなかった品物は、後日、お引き取りいただきます。

※ 自転車を買いたい人がいます。不用の自転車がある人は、ぜひお持ちください

関係 魚沼市消費者協会事務局（市民相談センター内） ☎792・8844

◆ 子ども医療費助成

◎ 受給者証の交付

子ども医療費受給者証の更新のため、4月1日からお使いただく受給者証を3月下旬に郵送します。

◎ 受給期間（有効期間）

平成31年4月1日から平成32年3月31日まで

※ 本年5月1日から新元号になります。受給期間は「平成」のまま表記させていただきます

◎ 交付対象者等

平成13年4月2日から平成30年4月1日までに生まれた人（1歳から18歳までの人）

※ 保険証が変わったときは子ども医療費受給者証の変更手続きが必要となります

関係 子ども課 ☎794・6027



交通安全家庭の日 毎月10日 シートベルト・チャイルドシートは交通事故の衝撃から命を守ってくれる「命綱」です。全座席でシートベルトを着用し、6歳未満の子どもには、チャイルドシートを使用しましょう。

健康・福祉

献血(全血)

日 3月28日(木)
場・消防本部:10時~12時30分
小出病院:14時30分~16時
内 献血種別:全血(400ml)
持 献血カード
問 健康増進室
☎ 792・9763



募集

魚沼市男女共同参画推進委員

・応募資格:18歳以上で市内に住所を有する人(性別職業は不問)
定 若干人
内 男女共同参画推進に関する協議(会議は年間2回程度)
平日の昼間に小出庁舎で開催

フライナイトON THE SNOW2019

◎あの感動を再び
今年も、圧巻の雪上FMXバイクショー「フライナイト」が開催されます。魚沼特使のFMXライダー・鈴木大助さんをはじめ、様々なイベントやテレビ番組等で活躍するプロFMXライダーが多数出演します。
日 3月16日(出)17時~21時(予定)・17日(日)10時~13時(予定)
場 乗師スキー場
料 ¥2,000円(2日間通し券)
※魚沼市内スキー場の使用済みリフト券を持参した人は1,500円(シーズン券等券種は問いません)、小学生以下は無料
問 ゆ〜パーク薬師・星
☎ 090・2527・1259
「FMX SHOW CASE」フェイスブックページ



予定)
申 所定の申込用紙に必要事項を記入の上、企画政策室に提出してください(郵送、ファクス、Eメール可)。申込用紙は企画政策室にあるほかホームページからダウンロードできます。
※ 3月18日(月)
他 応募者多数の場合は書類により選考します。
・ 会議1回につき3,000円の謝金を支払います。
問 企画政策室
☎ 792・1425
☎ 792・9500
kikaku@city.nonuma.lg.jp

公民館

石塚洋一写真展

星空の写真を展示します。
期 3月23日(出)~4月4日(木)
月~土曜9時~22時
日 曜 祝日9時~17時
場 守門公民館
料 無料
問 守門公民館
☎ 797・2261

簡単・楽しい男の料理サロン

日 3月20日(水)10時~14時
場 小出ボランティアセンター
料 ¥700円
持 エプロン、三角巾、筆記用具
※ 3月15日(金)
申 さまざまな会・渡邊(社協内)
☎ 792・8181



小出高等学校「医療専攻」発表会

日 3月22日(金)14時~16時
場 小出病院
内 「医療専攻」生徒によるテーマ別発表会
対 どなたでも
料 無料
申 小出高等学校・中村、田中
☎ 792・0220

催し

寿和温泉臨時休業 3月休館日変更

◎温水プール臨時休業
期 3月13日(水)~15日(金)
内 プール保守作業のため休業します。
※室内浴場は通常どおり営業
◎祝日に伴う休館日変更
・ 休館日:3月20日(水)
※ 3月21日(木)は営業
内 寿和温泉は木曜定休ですが、3月21日は祝日のため変更します。
問 寿和温泉
☎ 796・3033

見晴らしの湯こまみ 第4回そば打ち教室

日 3月23日(出)10時30分~13時30分(予定)
場 見晴らしの湯こまみ
持 エプロン、三角巾
定 12人
料 ¥3,000円
※ 3月18日(月)
申 見晴らしの湯こまみ
☎ 792・8001

倫理経営講演会

日 3月26日(火)18時~20時
場 小出郷文化会館
演 「大転換の時代~岐路に立つ」
講 中西通夫さん(一般社団法人倫理研究所)
料 ¥2,000円(軽食付き)
対 どなたでも
申 魚沼倫理法人会事務局
☎ 792・9837

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 3月27日(水)、4月17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
料 無料
申 不要

ひきこもりピアサポーター学習会

日 4月10日(水)13時30分~15時30分

三二情報

茶の間「ゆうあい」

世代や地域に関係なく、誰でも参加できる交流の場です。
日 3月14日(水)9時30分~12時
場 小出ボランティアセンター
内 茶話会、交流会 料 無料
問 友愛ボランティアの会・渡邊(社協内)
☎ 792・8181

絵本の家「ゆきぼうし」絵本のお楽しみ会

日 3月17日(日)13時~15時
場 広神コミュニティセンター
内 子どもたちの現在、成長に必要なもの、良い絵本とは、物語はなぜ必要か、などに関する講座
講 野上千恵子さん(司書)
対 子育て・絵本に関心のある人はどなたでも
料 無料
申 絵本の家「ゆきぼうし」
☎ 090・2307・6854(大平)
yukiboushi@forest.ocn.ne.jp

原付免許取得講習

日 3月31日(日)7時から
※受付:6時30分から
場 魚沼中央自動車学校
対 ①16歳以上の人②講習後、1年以内に16歳に達する人
料 ¥4,500円(当日おつりのいらぬよう準備してください)
申 受講日の1週間前までに魚沼市交通安全協会(交通センター内)またはバイク販売店に予約をしてください。定員になり次第締め切ります。
持 本籍記載の住民票(予約時)
他 講習終了後、希望者には30分程度の学科試験ワンポイントレッスンをを行います。
問 魚沼市交通安全協会
☎ 792・5275

安全運転管理者の選任が必要な事業所について

事業所が使用する車両が一定台数以上の場合、道路交法に従って安全運転管理者などの選任が必要です。
対 定員11人以上のマイクロバス1台以上またはその他の自動車5台以上(二輪車は2台で1台)を使用する事業所
問 小出警察署交通課
☎ 793・0110

新潟県交通災害共済
交通災害共済は全市町村で行う助け合いの制度です
新潟県交通災害共済
只今、平成31年度の会員募集中です!
ご家族そろってご加入ください。
年会費1人500円
問 まちづくり室 ☎ 792・9752

市報うおぬま 有料広告の募集!
店舗紹介 求人募集 イベント紹介
市報うおぬまに広告を掲載して市内全域にPRしてみませんか?
・くわしくは、ホームページまたはお問い合わせください。
問 総務管理室 ☎ 792・1494

市報うおぬま 有料定期購読者の募集!
ご親戚やご友人など市外等にお住まいの人にお届けします。
【年間購読料】
1. 1,900円(毎月10日号・25日号をお届け)
2. 960円(毎月10日号のみお届け)
問 総務管理室 ☎ 792・1494

禁煙の日 日 毎月22日は「禁煙の日」です。喫煙後も数十分間はたばこの有害物質が息に含まれるため、知らずに受動喫煙が起っています。周囲の人の健康を禁煙で守りましょう。

食育の日 日 毎月19日は「食育の日」です。カルシウムの吸収を高めるビタミンDは、骨粗しょう症予防に効果的です。鮭やいわしなどの魚類に多く含まれます。鮭1切れほどで1日の必要量は摂取できます。

堀之内体育館トレーニングルーム(健康ルーム)体験会

4月6日(土)、5月11日(土) 6月1日(土)10時~11時30分 ※各回とも申し込みが必要...



平成31年度小出郷文化会館友の会会員募集

年会費2,000円

建設リサイクル

地球環境を守り、豊かな暮らしを創り続ける。それが私たち建設業の使命です。建設産業では、建設リサイクル法に基づき、再生資材として利用できる特定の建設廃棄物(コンクリート塊、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。

特典: 会報(イベント情報誌) 隔月お届け、主催事業チケットの優先予約・購入、自事業に使える割引券発行、

「魚沼映画の専門店」のチケット金額がいつでも2000円引き(一般)、6月12日(水)の「ワイーン少年合唱団」公演のチケットが一般発売前に購入できます(同時入会可能)。



弁護士によるB型肝炎特措法無料相談会(魚沼市会場出張相談)

4月6日(土)13時30分~16時(受付15時まで) 堀之内公民館 内弁護士による相談会 対集団予防接種でB型肝炎になった人とその家族

魚沼テクノスクール 2019年度エクステリア左官科4月入校生

4月9日(火)~平成32年3月11日(水) 魚沼テクノスクール 対義務教育修了以上、年齢制限なし

第130回日本森林学会大会公開シンポジウム「雪国の森と木を活かす」

雪国の森と木を活かす 3月21日(祝)13時30分~16時 場朱鷺メッセ「スノーホール」 内基調講演: 「多雪地の森林の成り立ち・管理とその恵み」

新潟県高齢者総合相談センター無料相談

一般相談 毎週月曜から金曜9時~17時 ※祝日、年末年始を除く ◎専門相談(法律相談) 3月18日(月)・25日(月)、4月1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月) ※無料 場新潟ユニゾンプラザ3階 申新潟県高齢者総合相談センター 1・笹川、山本

新規高卒対象求人申込説明会

5月23日(木)13時30分~16時50分 場南魚沼市役所大和庁舎 内新規高卒対象求人の申込み手続き、公正採用選考、高等学校の進路指導担当教諭との名刺交換会等 5月17日(金) 申岡ハローワーク南魚沼学卒担当・田村、釘持

国家公務員募集

人事院は平成31年度に次の国家公務員採用試験を行います。 ◎総合職試験(院卒者試験)、 ◎総合職試験(大卒程度試験) 受付期間: 3月29日(金)~4月8日(月) 第1次試験日: 4月28日(日) ◎一般職試験(大卒程度試験) 受付期間: 4月5日(金)~17日(水) 第1次試験日: 6月16日(日) ◎一般職試験(高卒者試験)、 ◎一般職試験(社会人試験)(係員級) 受付期間: 6月17日(月)~26日(水) 第1次試験日: 9月1日(日) 申し込みはインターネットより行ってください。 問人事院関東事務局 048-740-2006



員級) 受付期間: 6月17日(月)~26日(水) 第1次試験日: 9月1日(日) 申し込みはインターネットより行ってください。 問人事院関東事務局 048-740-2006

有毒植物による食中毒に注意しましょう!

例年、春の山菜シーズンに、有毒な野草などによる食中毒が発生しています。正確に鑑別できない野草などは、「採らない」「食べない」「人にあげない」ようにしましょう。

間違えやすい毒草

Table with 2 columns: 食べられない(有毒) and 食べられる. Rows include スイセン, バイクイソウ, イヌサフラン, ドクゼリ, ニラ, オオバギボウシ, ギョウジャニンニク, セリ.

毒草の写真などくわしくは、ホームページ(「にいがた 毒草」で検索)でご案内しています

くわしくは、各保健所(地域振興局健康福祉(環境)部)、または生活衛生課まで

問新潟県福祉保健部生活衛生課 担当: 弦巻、伊藤 025-280-5205

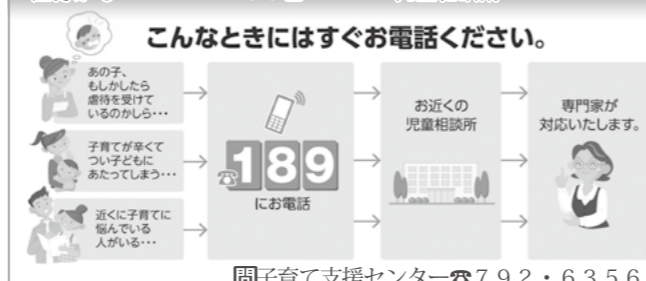
高速バス十日町線 新潟行き平日ダイヤ改正

4月1日(月)から 小出IC発7時12分~6時57分、新潟駅前着9時2分~8時47分 ※他の便については現行どおりです 問泉観光バス(株) 0250-41-0888

3月 16日~31日 行事カレンダー

Calendar table with columns for date and event details. Events include children's classes, book starts, seminars, and blood donation events.

虐待かもと思ったら189番お近くの児童相談所につながります



市報クイズの応募は
こちらまで

☎ 946-8601
住所：小島 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

前回の正解は、「③ゆきんカード」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：33通（うち正解数：32通）

岩井トミ子 さん
佐藤千恵子 さん
中村圭一郎 さん
馬場 栄子 さん
横山 敏子 さん

魚沼地域の65歳以上の女性の低栄養傾向の人の割合は？

A
① 22・8%
② 22・0%
③ 16・7%

今月の市報を読んでくださいね！

市報クイズ

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3月22日（金）までに応募してください。

ひとのうごき (1月21日～2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。

磯部 琴実 永山夕月樹 岡部 仁 小山 美紘 鈴木 柚瑞 上村 大風 米山 芽寿 星 和希 島崎 幸奈 星 志輝 佐藤 翔哉 金澤心太郎 松田 彩愛 桑原 紘 五十嵐乃絢 佐藤 藍香	泰彦・梨花 豊樹・知佳 豊・美香 宗之・有佳 貴浩・真名美 翔太・泉 敏行・妙子 秀和・奈々 翔太郎・由子 桂介・玲奈 裕太郎・真奈美 亮輔・歩 祐介・崇子 爽・星美 流星・唯果 貞・喜代美	竜光三 向山 中原 清水上 井口 井口 七日市新田 吉田 大沢 湯之谷芋川 東中 田尻 今泉 中家 赤土 穴沢	江口 芳三 若井 敬一 山之内竹子 神保 咲子 田澤 貞作 中村 靖計 青木カズエ 中林 清二 高橋マツイ 鈴木 廣治 鈴木 ケン 馬場 タケ 内山 キク 小林 トミ 田中 博 神保 モト 佐藤 正弘 桑原 愛 小林長三郎 小池 達雄 小宮山サイ 上村 義雄 五十嵐敏子 佐藤 茂 小島 梨佳 田島キノイ 南雲リヤウ	堀之内駅前通 堀之内稲荷町 堀之内稲荷町 山ノ手町一 山ノ手町二 大石一 新道島 下島一 田川 田川 魚野地 上稲倉 横町2丁目 羽根川二 羽根川三 羽根川三 四日町 若葉町 虫野 原虫野 原虫野 十日町 大浦 岡新田 井口 井口	星 光男 櫻井 智恵 瀬下 芳巳 瀧澤トシイ 橋 辰美 星 エイ 星 福太郎 橋 トリ 橋本 キミ 佐野 チエ 酒井モトイ 佐藤ミヨシ 石塚 久吉 小幡 茂 佐藤ハルイ 五十嵐貞雄 星野 正一 佐藤 吉男 佐藤 喜七 五十嵐 晃 浅井 武春 目黒 孝一 大海 綾子 大塚 ナツ 椿 ネン 渡辺 貞雄	井口 七日市新田 吉田 大沢 大沢 大沢 大沢 大沢 滝之又 田尻 田尻 並柳 和田 小庭名 今泉 山田 大倉 大倉 西村 守門宮原 新下 大谷内 松川 西名 横根	87歳 89歳 91歳 99歳 92歳 90歳 91歳 87歳 83歳 102歳 91歳 94歳 82歳 96歳 91歳 90歳 96歳 95歳 89歳 73歳 62歳 88歳 62歳 88歳 89歳 97歳 66歳
--	--	--	--	--	--	--	--

人口と世帯数 (H31.2.1)

	人口	うち外国人	増減
男	17,743	59	-26
女	18,555	140	-44
計	36,298	199	-70
世帯数	13,268		-7

※増減は、前月比です

表紙の写真

後世に伝えていきたい伝統行事の一つ。毎年2月11日に開催される堀之内地域の「雪中花水祝」での行列行進の一枚です。

編集後記

子どもたちの感謝の気持ち育てるため、毎年、市内小学生を対象に、ありがたいの気持ちを含めた作文コンクールが行われていますが、どの作文も素晴らしい、毎年、感心させられます。

「ありがとう」たった5文字の言葉ですが、照れくさくて、なかなか声に出して言うことができませんが、大切な人や家族への感謝の気持ちを声に出して伝えるきっかけにしてみませんか。(T)

4月 親子ふれあい広場 園子ども課 ☎ 794・6027

子育て支援センターぱびぷ ☎ 792・6356

名称	日時	内容
広場開放	月～金 9:00～16:00	自由遊びなど
びよびよタイム	月～金 10:45～11:00	手遊び・ふれあい体操など
土曜開放	毎週土曜 9:00～11:30	広場を開放します
身長・体重計測	毎週月曜 9:00～12:00 / 13:00～15:00	
栄養相談 (栄養士同席)	8日(月) 10:00～11:30 15日(月)	離乳食や食事の相談ができます。(受付11時まで)

4/25(休)は4か月児健診のため、午後からお休みとなります。

堀之内なかよし保育園 ☎ 794・6161

名称	日時	内容
広場開放	月～金 9:00～15:00	自由遊び、ふれあい体操など

3/27(休)は卒園式、3/28(休)～4/4(休)は年度末年度始めのためお休みとなります。

すもんこども園 ☎ 797・2002

名称	日時	内容
広場開放	月～金 8:30～11:30	自由遊び、ふれあい体操など

3/26(休)は卒園式、3/28(休)～4/4(休)は年度末年度始めのためお休みとなります。

すくすく広場 (出張親子ふれあい広場)

会場	日時	内容
入込瀬保健センター	12日(金) 10:00～11:00	風船で遊ぼう

◎育児相談は、各会場で随時受け付けています。

4月 乳幼児健診等 園健康増進室 ☎ 792・9763

・個人通知はありません。日程は変更する可能性があります。2月下旬に送付される日程表を確認してください。

乳幼児健診

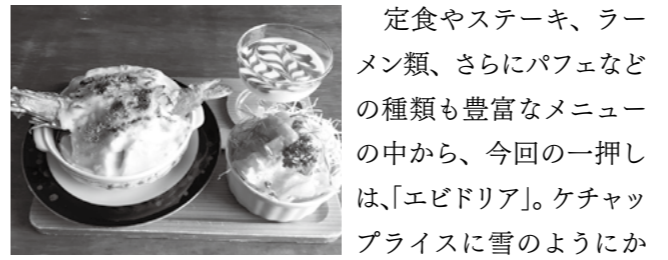
種類	対象生年月日	期日	受付	会場
乳児 (4か月児)	H30年12月生まれ	25日(休)	13:00～13:15	子育て支援センターぱびぷ
1歳6か月児	H29年9月生まれ	17日(休)		
2歳児	H29年4月生まれ	24日(休)		
3歳児	H28年4月2日～30日生まれ	10日(休)		湯之谷保健センター

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

離乳食講習会・1歳よちよち教室

事業名	対象 (対象外でも可)	期日	受付	会場
離乳食講習会 ステップ1	H31年1月生まれの乳児の養育者	9日(火)	9:30～9:45	子育て支援センターぱびぷ
離乳食講習会 ステップ2	H30年9月生まれの乳児の養育者	16日(火)		
離乳食講習会 ステップ3	H30年6月生まれの乳児の養育者	22日(月)	13:30～13:45	
1歳よちよち教室 (親子遊び、仕上げみかきなど)	H30年4月生まれ	23日(火)	9:15～9:30	
持・母子健康手帳	・オムツ等の着替え			

うおぬま 食逸品 NO. 24



定食やステーキ、ラーメン類、さらにパフェなどの種類も豊富なメニューの中から、今回の一押しは、「エビドリア」。ケチャップライスに雪のようにかかった優しい味の特製ホワイトソース。エビも大きく食べ応えがあり、おこげの部分もちろん美味しく、身体もぽっかぽかに。この他にも自家製ソースのナポリタンやミートソースもおすすめのこと。

季節ごとに様々なフェアを開催しており、3月は「莓フェア」を開催中。旬な苺を使用したデザートも特別メニューで提供しています。

気になる店名は、店主が東京で修行時代に通った、思い出のあるお店の名前からきているそうです。

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。今回は昭和60年に開店した「モンテローザ」さんをご紹介します。

ア」を開催中。旬な苺を使用したデザートも特別メニューで提供しています。

気になる店名は、店主が東京で修行時代に通った、思い出のあるお店の名前からきているそうです。

エビドリアをご注文の際に「市報を見た」とお伝えいただければ、サラダとヨーグルトをサービスします！(3月末まで)

モンテローザ
場 魚沼市下田274番地1
☎ 025・799・3139
営業 11:00～21:30 (定休日：火曜)





「ありじこく大発見」
2年 井口 陽翔 さん



「雨の日の玄関」
6年 飯濱 真帆 さん



厚揚げとタラの芽のチーズ炒め (副菜)

材料(4人分)

タラの芽	20個	ごま油	大さじ 1/2
もやし	150g	酒	大さじ 1
にんじん	50g	オイスターソース	小さじ 1
厚揚げ	120g	塩	小さじ 1/3
プロセスチーズ	60g	こしょう	少々
きくらげ(乾)	4g		

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.34



作り方

- ①タラの芽は縦半分になり、もやしはひげ根をとる。にんじんは4~5cm長さの細切りにする。厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、ペーパーで水気をふき、0.7cm厚さの短冊切りに、プロセスチーズも0.7cm厚さの短冊切りにする。きくらげは水につけて戻し、食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、タラの芽、にんじん、もやし、きくらげ、厚揚げの順に炒める。
- ③Aを加えてさらに炒め、プロセスチーズを加える。

< 塩分の表示を確認 >

外食や中食(惣菜)は塩分が高めになっています。選ぶ時は栄養表示の塩分量を確認して選びましょう。

エネルギー 137kcal たんぱく質 8.5g
炭水化物 4.6g 脂質 9.3g 塩分 1.0g

「消防出動情報」



QRコード

☎ 793・0119
H <http://www.city.uonuma.niigata.jp/fd/>

他 災害内容やその対応により、情報提供が遅れる場合があります。

内 単独の救急事案を除くすべての事案で、出動した日時、地区、活動種別が表示されます。

◎ 確認方法
市ホームページから消防車両の出動状況をスマートフォンや携帯電話、パソコンから確認することができます。

◆ 消防車両の出動状況が
わかります