

魚

市報

うお  
ぬま

沼

2019

5.10

No.175

笑顔でつくる  
ミドリノ未来

表紙の写真

2019年度「緑の募金」運動





# 誰も自殺に追い込まれることのない社会へ

魚沼市は、自殺で亡くなる人の割合が新潟県や全国と比べて多いことから、平成31年3月に「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を基本理念とした「魚沼市のちを支える自殺対策計画」を策定し、地域全体で自殺対策を推進しています。



**ひとりで悩まず誰かに相談しましょう**

誰でもいつかは誰かの世話になることが出てきます。一人で心配事を抱え込まず、身近な相談しやすい人に伝えましょう。また、「心配だな」と感じる人がいたら、遠慮せず、「よかったですら話をきくよ」と気軽に声をかけましょう。

こころの不調に早めに気づき、声をかけ、相談窓口へつなぎ、温かく見守る、お互いさまの地域のつながりが大切です。

## 相談窓口

相談窓口	電話番号	受付時間
市民福祉部健康増進課	792-9763	月～金（祝日を除く）8：30～17：15
魚沼地域振興局健康福祉部（魚沼保健所）	792-8614	

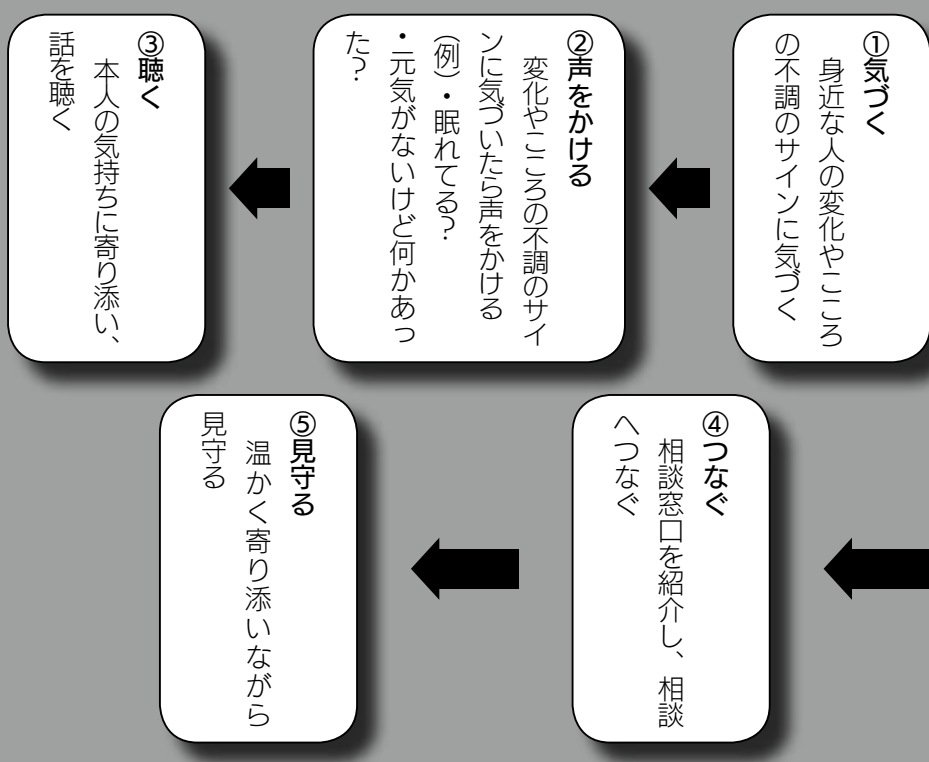
## 精神保健福祉相談会

◎精神科医師による予約制の個別相談です。（精神科に通院中の人は主治医の了解が必要）

日時	会場	申込締切
7月25日（木）13：30～14：30	入広瀬保健センター	7月18日（木）
9月24日（火）13：30～14：30	広神コミュニティセンター	9月17日（火）
11月21日（木）13：30～14：30	守門健康センター	11月14日（木）
1月24日（金）13：00～13：30	小出ボランティアセンター	1月17日（金）

うつ状態に早めに気づき、専門家の相談へつなぐことが、適切な支援や治療へつながります。

## 大切な命を救う5つの行動

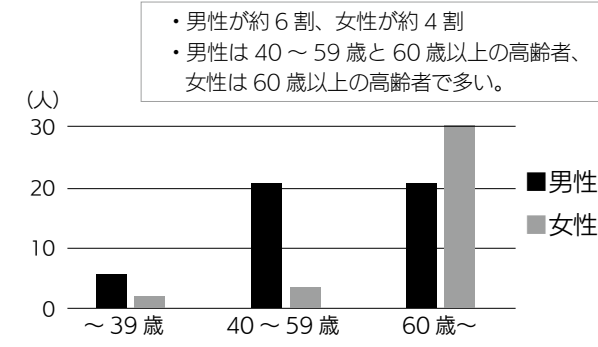


「近所同士のあいさつやお茶のみ、友人とおしゃべりやサークル活動など、日頃の何気ない関わりの中で、少し意識してもらおうことが、誰も自殺に追い込まれることのない地域へつなぐことができます。お互いさまの気持ちで、まずはできることから始めましょう。」

『他人事』ではなく、『自分事として』

## ◇性別・年代別自殺者数（平成24～28年合計）

(出典：自殺総合対策センター 地域自殺実態プロファイル2017)



高齢者の自殺が多い現状

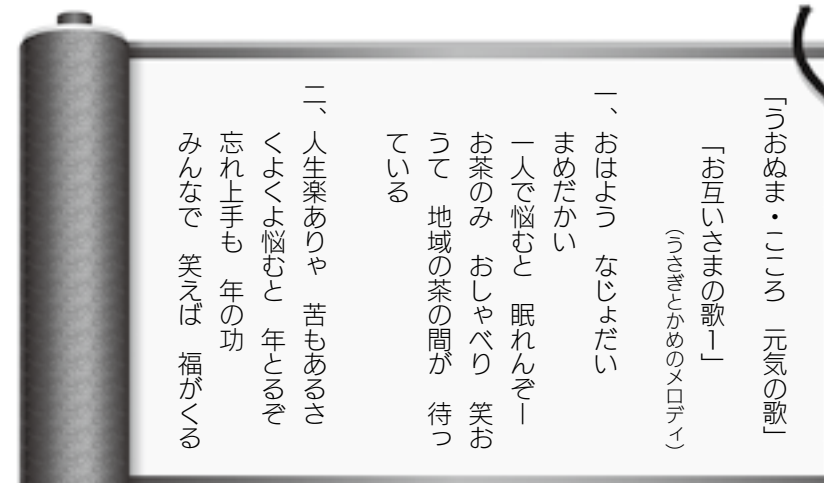
平成19年には自殺死亡率が県内20市中でワースト1位であった魚沼市。自殺で亡くなった人は40～59歳の男性と60歳以上の高齢者が多く、生活の様子や経緯を聞くと、加齢による身体機能の変化や認知機能の低下に不安を感じたり、地域や家族の中で疎外感を感じたりしていたのではないかと、ということが見えてきました。

キーワードは「地域の支え合い」

自殺で亡くなる高齢者を減らすために何が必要かを検討するため、平成29年度に地域の茶の間や老人クラブの集まりで座談会を行いました。14会場（実施し、379人（男性47人、女性332人）のみなさんに参加していただき、「生きる力を感じる時」「生きる力を失う時」「生きる力を失った時に人へ自分ができること」「生きる力を失った人へ自分ができること」について、気持ちや考えを聞かせていただきました。

それらの声をまとめてみると、老化により自分でできないことは増えてくるものの、「人の世話になりたくない、なるべく迷惑をかけたくないという気持ちがある」との声が多くあるようです。そこから、高齢者とその家族を孤立させない、地域での支え合いが重要だということが分かりました。将来的には今後、地域での高齢者の見守り体制を住民のみなさんと一緒につくることを目指します。

自分らしく、お互いさまの気持ちで



一人ひとりが自分らしく、お互いさまの気持ちを持ち、地域で元気に暮らせるよう、魚沼市では座談会の声をまとめ、「うおぬま・こころ 元気の歌」を作りました。

## 後期高齢者医療制度の『保険料軽減特例』が変わります



国の社会保障制度改革により、世代間の負担の公平を図り、安心して医療を受けることができるように、後期高齢者医療制度の保険料について、今まで特例として実施されていた均等割軽減の見直しが行われます。

### ◆平成30年度・令和元年度の保険料率（変更はありません）

均等割額	36,900円
所得割率	7.40%

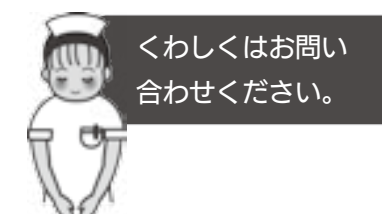
平成30年度まで9割軽減（年間均等割額3,690円）だったものが8割軽減（年間均等割額7,380円）に変わります。

### ◆令和元年度の均等割の軽減

世帯の所得状況に応じて「均等割額」が軽減されます。軽減割合は、同一世帯内の被保険者及び世帯主（被保険者でない人も含む）の所得金額の合計により判定します。5割・2割軽減については軽減の対象者が拡充されました。

同一世帯内の被保険者と世帯主の前年の総所得金額などを合計した額		軽減後の均等割額（年）	
33万円以下の場合	世帯内の被保険者全員が年金収入80万円以下（その他各種所得なし）の場合	8割軽減	7,380円
	上記以外の場合	8.5割軽減	5,535円
33万円+（28万円×世帯の被保険者数）以下の場合		5割軽減	18,450円
33万円+（51万円×世帯の被保険者数）以下の場合		2割軽減	29,520円

元被扶養者（制度加入前に社会保険の扶養となっていた方）には均等割5割軽減が適用されていますが、軽減が制度加入月から2年間に限定されることとなります。



くわしくはお問い合わせください。

### ◆特例措置均等割9割軽減・8.5割軽減の見直し

介護保険料軽減の拡充や年金生活者支援給付金の支給とあわせて、今まで特例として軽減していた後期高齢者医療保険料の均等割について、9割軽減と8.5割軽減を段階的に本来の軽減割合である7割軽減に戻すことになりました。

基準（同一世帯内の被保険者と世帯主の前年総所得合計額）	平成30年（2018年）度	令和元年（2019年）度	令和2年（2020年）度	令和3年（2021年）度	
33万円以下	世帯内の被保険者全員が年金収入80万円以下（その他各種所得なし）の場合	9割軽減（3,690円/年）	8割軽減（7,380円/年）	7割軽減（11,070円/年）	7割軽減（11,070円/年）
	上記以外の場合	8.5割軽減（5,535円/年）	8.5割軽減（5,535円/年）	7.75割軽減（8,302円/年）	7割軽減（11,070円/年）

注：年額は2年に1度行われる保険料率改定において均等割額が変わらないものとして算出

※令和元年度の保険料額については、7月中旬に加入者の皆さまにお知らせいたします（保険料の通知は「平成31年度」の表記となります）

令和元年度

# 住民けん診が始まります

問 健康増進課 ☎792-9763



### ■特定健診を毎年受けましょう

特定健診は、40歳から74歳までの人を対象にした生活習慣病予防のための健診です。高血圧症や糖尿病などの生活習慣病は自覚症状がないまま進行し、気づいたときには重症化していることが多い病気です。「自分は大丈夫」と放っておくと突然、脳梗塞や心筋梗塞などの命にかかわる病気を引き起こす可能性があります。毎年健診を受けることで、自分では気づかない体の変化を知ることができ、病気の予防・早期発見につながります。

### ■若い世代の健康が心配です

特定健診を受けていない人の中には「忙しくて時間がなしい」と感じている人がいるかもしれません。病気になるまで医療機関を受診すると、治療に時間がかかり、費用も多額になります。健診を受け、生活習慣を見直すことが大切です。特定健診結果から、40、50歳の約2人に1人は医療機関への受診が必要と判定されています。働き盛りの年代であり、健康状態が心配されま

○1年分の受診票をまとめて5月中旬に発送します

特定健診の受診票は魚沼市国保加入者（40～74歳）全員に、がん検診と基本健診の受診票は申し込みのあった人に送付します。

○総合健診をご活用ください

「総合健診」では特定・基本健診と胸部レントゲン検診、大腸がん検診、胃がん検診を同じ会場で受けることができます。受診票と一緒に送付する「住民けん診日程表」をご覧ください。

○住民けん診の申し込み・取り消しは随時受け付けます



特定健診結果から、40、50歳の約2人に1人は医療機関への受診が必要と判定されています。働き盛りの年代であり、健康状態が心配されま

仕事や子育て等で忙しい毎日だと思えますが、忙しさから自分の健康が後回しになっていませんか。皆さんは、家

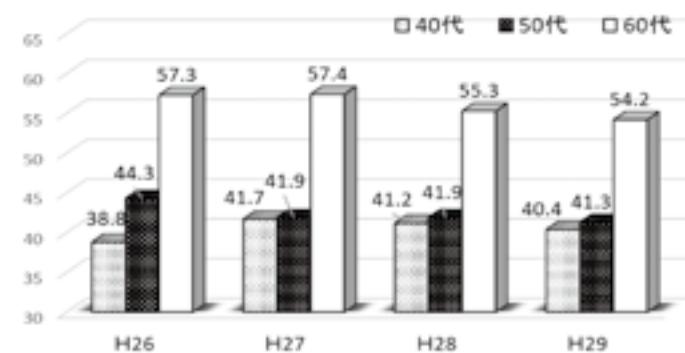
族にとっても、職場にとっても、魚沼市にとっても大事な人です。自分の体のことを後回しにせず、まずは健診を受けることから健康づくりをスタートしましょう。

### ■目指すは健診受診率60%

平成29年度の特定健診受診率は52.1%でした。市では令和6年までに特定健診受診率60%を目指していますが、まだ目標に及ばない状況です。年代別の受診率を見ると、40、50歳代の受診率は約4割と、他の年代に比べて低くなっています。

特定健診受診率(全体)	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度
	54.6%	54.9%	53.1%	52.1%

魚沼市国民健康保険 年代別特定健診受診率(%)



特定健診は5月から11月まで市内の各会場で開催しており、都合のよい日程で受診できます。健診結果の見方が分からない、結果に不安があるなど、気になることがあればお気軽にご相談ください。





# フォトスケッチ うおぬま



## 市内加盟店で使えるポイントに交換できます！

－ 4.1 魚沼行政ポイント制度スタート



4月から、対象となるボランティア活動等への参加や出生・婚姻・市内への転入などでポイントを付与する制度が始まりました。ポイントは市内加盟店で使える「ゆきんこカード」のポイントに交換できます。写真は、4月8日に出生の手続きで小出庁舎を訪れていた市内池平の櫻井由香里さんです。

## 林野火災への備えを万全に

－ 4.12 林野火災対応訓練



林野火災の発生を想定し、魚沼市消防本部と新潟県消防防災航空隊が魚沼市消防本部周辺で合同訓練を行いました。訓練では、航空隊のヘリコプターに吊るされたバケットにポンプ車からホースを伸ばして給水し、ヘリコプターはその水を近くの破間川の上空まで移動し、投下しました。

## 新たな伝統への第一歩

－ 4.8 魚沼北中学校 開校式



旧守門中学校と旧入広瀬中学校が統合し、魚沼北中学校が誕生しました（場所は旧守門中学校）。式では、新しい校旗の授与や校歌を合唱し、開校を祝いました。初代校長の山岸力校長は、教育目標「切り拓く心 敬愛と感謝の心 やりきる心」を紹介し、学校づくりへ決意を述べました。

## 野球障害から子どもたちを守る

－ 4.14 野球障害講習会 検診会



投球動作を積み重ねることで発症する「野球肘」の予防法を学ぶ講習会と早期発見のための検診会が小出ボランティアセンターで開催しました。（一社）野球障害ケア新潟ネットワークの山本智章さんとスタッフが、市内小中学生や指導者に向けて講演や実技指導をし、その後、肘の検診を行いました。



皆様の声を  
市政の力に

市民対話の日  
開催中！

4月11日入広瀬会場  
の様子

◆今後の開催予定◆

対象地域	日時	会場
広神	5月22日(水)	広神コミュニティセンター
湯之谷	5月30日(木)	湯之谷公民館
小出	6月5日(水)	小出ボランティアセンター
堀之内	6月27日(木)	堀之内公民館
入広瀬	7月11日(木)	入広瀬公民館
守門	7月23日(火)	守門公民館
広神	9月10日(火)	広神コミュニティセンター
湯之谷	10月8日(火)	湯之谷公民館
小出	10月16日(水)	小出ボランティアセンター
堀之内	10月24日(木)	堀之内公民館

※開催時間は、全会場とも午後7時からです



今年度の主要事業について語る佐藤市長



地域の皆さまから貴重なご意見をいただきました

## ○情報公開請求の件数と処理状況

請求 件数	処理の状況					審査請求 件数	再審査 請求件数
	公開	部分公開	非公開	不保有	合計		
74	25	42	4	18	89	11	0

## ○自己情報開示請求の件数と処理状況

請求 件数	処理の状況					審査請求 件数	再審査 請求件数
	公開	部分公開	非公開	不受理	合計		
10	8	2	0	0	10	1	0

平成30年度 情報公開制度  
利用状況 個人情報保護制度

※「請求件数」と「処理の状況 合計」が不一致の理由は、同一の請求に対して「公開」、「部分公開」、「不保有」の処理をしたためです。

## 日本代表として世界大会出場！

－ 4.5～6 FIS国際スキー連盟アルペンスキー世界大会



①：高橋陸都（湯之谷中1年）（回転：22位、大回転28位）  
②：星 結衣（湯之谷中2年）（回転：19位、大回転28位）  
③：佐藤珠花（湯之谷中2年）（回転：18位、大回転22位）

イタリアで開催された、FIS国際スキー連盟主催のアルペンスキー世界大会に、U14カテゴリー（14歳以下）の部、日本代表選手として、魚沼市から3人の選手が出場しました。各国の代表選手を相手に健闘した3人の今後の活躍に注目です。

## 51点目の絵画を寄贈

－ 3.19 早津 剛さん 魚沼市へ絵画贈呈



市内在住の画家・早津 剛さんが魚沼市に絵画を寄贈しました。今年1月に寄贈された絵画50点と合わせるとこれが51点目です。「興福寺 五重塔」と題された水墨画で、早津さんが奈良市猿沢池の畔で描いたものです。作品は魚沼市斎場で展示しています。



# 市民相談センター

No.105

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・簡章

■ 3月の相談件数	…146件
・ 電話	99件
・ 来庁	30件
・ その他	17件



## 行政相談委員を紹介します

総務大臣より、4月1日付けで次の4人の方が行政相談委員に委嘱されました。（委嘱期間2年）

氏名	電話	備考
穴沢 邦男	797・3791	再任
橋 恵子	792・4675	再任
森山 強	792・7281	再任
森山 裕子	794・2160	再任

行政相談委員は、国・道・年金・労働相談などの国の業務についての苦情や意見・要望、お問い合わせなどをお受けします。皆さんお気軽にご相談ください。相談は無料で秘密は守ります。

## 相談が解決への第一歩！

### ◆無料弁護士相談会

消費者トラブルや借金、相続、離婚など、く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 5月26日(日)13時30分～16時

場 小出ボランティアセンター

相弁護士

相相談は無料

定 先着5人

申 5月24日(金)

他 1人当たりの相談時間は30分

申 市民相談センター

※市の行政相談委員は、人権なんでも相談と合同で地域を巡回して、年8回相談所を開設しています。開催日は随時お知らせ版に掲載します。



無料弁護士相談会

# 地域おこし協力隊通信

地域を変える新しい力

No.46

## 平成31年度隊員をご紹介！

地域おこし協力隊とは、都市部の人から地方に住んでもらい、地域ブランドの開発・販売・PR等の「地域協力活動」を行いながら、地域への定住・定着を図る取り組みです。平成31年度は新たに長村隊員が加わり総勢5名で活動します。

嶋田 雄さん  
福山新田地区担当  
(2年目)

今年度は、福山新田地区の方が楽しめる企画をつくり、お金を稼げるような仕組みを構築していきたいと思っています。協力隊の活動も2年目になりました。改めて、よろしくお願いします。

★新規隊員★  
長村美智子さん  
大湯温泉地区担当

就任1年目で、まだまだ分からない事ばかりですが、「遊び心」と「好奇心」を忘れずやっていきたいと思っています！よろしくお祈りします。

佐藤 守一さん  
下折立地区担当  
(2年目)

地域の方々と「蛸の里」づくりを中心に据え、周辺の自然景観や文化財を掘り起し、マップ等でその魅力を発信します。また、大学生の力を活用して集落の活性化を図りたいと思っています。「おりたて米」販売組合の仕事も担います。

西村 暁良さん  
福山新田地区担当  
(3年目)

昨年は体験ツアー以外にも、移住を考えて福山に通う人、都心から福山支援に行動をおこす人など、変化の兆しが見えました。今年度は、地区の方々も実感できる成果に繋ぐべく、より一層がんばります。

渡辺 泰治さん  
横根地区担当  
(3年目)

任期もあと半年となりました。「よこねプロジェクト」も3年目を迎え新たな元号のもと、これまで以上に多くの「新たな出会い」がここ横根から生まれますよう集落の皆さんと取り組んでまいります。

☎792・9752  
☎797・2360  
☎797・2360  
☎797・2360

健康増進課 ☎792-9763

# 健康 うおぬま No.118

5月31日は世界禁煙デー

5月31日から6月6日は禁煙週間

この機会に禁煙に取り組みましょう



## ◆禁煙により身体に現れる良い変化

- 20分後：血圧・脈拍が正常値まで下がる
- ↓
- 24時間後：心臓発作のリスク低下
- ↓
- 2週間～3か月後：心臓・血管の機能改善
- ↓
- 1年後：肺の機能改善
- ↓
- 2～4年後：虚血性心疾患・脳梗塞のリスクが低下
- ↓
- 5～9年後：肺がんのリスクが低下

(参考：厚生労働省 e-ヘルスネット)

魚沼市の国民健康保険に加入している方の喫煙率は、県や全国と比べて、やや高い状況です。特に、40～50歳代の働き盛り世代が高く、3～4人に1人がたばこを吸っている状況です。

たばこは、喫煙者本人の病気（がん・心臓病・脳卒中・歯周病等）の発症リスクを高めるだけでなく、周囲の人の健康にも影響を及ぼします。

禁煙は1人で取り組むよりも、家族や医療機関などのサポートがあると効果的です。魚沼市内には、禁煙外来のある医療機関があります。禁煙したいけれど、うまくいかない方は、禁煙外来を利用しましょう。

商工観光課（企業誘致係） ☎792・9753

# うおぬま Biz 通信 No.9

## ◆魚沼醸造株式会社（水の郷工業団地）

魚沼醸造株式会社（本社：魚沼市）はマルコメ株式会社（本社：長野市）の100%子会社として、平成31年3月5日から操業を開始しました。水の郷工場では、米糀と糯甘酒などを製造しています。

工場見学も受け入れており、見学ルートでは、世界最大級の蒸米（じょうまい）機や、円盤型製麹（せいきく）装置などを見ることができます。



円盤型製麹装置

所在地：魚沼市十日町 1791-10  
生産能力：年間約2,700t（乾燥米麹換算）  
電話番号：793・0100（工場見学申込先）

## 「水の郷工業団地に新たな企業が進出しました」

～魚沼醸造株式会社（水の郷工業団地）～

### ～同社の担当の方にお聞きしました～

■魚沼市で開業した狙いは？  
日本屈指の米どころで、越後三山から伏流水となって湧き出る豊かな軟水を誇るこの地は、こだわり抜いた米糀、糯甘酒の生産に最適といえます。

■工場の特徴は？  
米糀などの生産だけでなく、発酵食品や魚沼の情報発信拠点としての機能を備えています。その一環として、一般のお客様をお迎えする「魚沼 糯サロン」を併設しています。ここでしか食べられないオリジナルの糯甘酒ソフトクリームや糯甘酒を使った手作り石鹸のワークショップなどを体験することができます。ご来館を心よりお待ちしております。





平成31年度 市税等の納期限

月	市・県民税 固定資産税	国民健康 保険税 介護保険料	後期高齢者 医療保険料	納期限 口座振替日
5月	軽自動車税	過年度	過年度	5月31日(金)
6月	第1期	第1期	—	7月1日(月)
7月	第2期	第2期	第1期	7月31日(水)
8月	第3期	第3期	第2期	9月2日(月)
9月	第4期	第4期	第3期	9月30日(月)
10月	第5期	第5期	第4期	10月31日(休)
11月	第6期	第6期	第5期	12月2日(月)
12月	第7期	第7期	第6期	12月25日(水)
1月	第8期	第8期	第7期	1月31日(金)
2月	随時	第9期	第8期	3月2日(月)
3月	随時	第10期	第9期	3月31日(火)

※市・県民税、介護保険料、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料を年金から天引き（特別徴収）されている人を除きます  
 関税務課 ☎792・9751 介護福祉課 ☎792・9755  
 高齢者医療係 ☎793・7971

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

◆大型不用品リサイクル  
 日5月19日(日)13時〜15時  
 場リサイクルハウス（エコプラント隣）  
 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（受人・販売）  
 ◎取り扱い品：家具類、ベビー

◆山火事にご注意ください  
 この時期は風が強い日が多く、空気が乾燥するため、たき火や野焼き等で、山火事が発生しやすくなっています。特に森林・枯れ葉等が密集している場所は延焼スピードが速く、大規模火災になりやすいため注意が必要です。また、



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 買い取りのなかった品物は、後日、お引取りをお願いいたします。  
 ※長い間、行っていたリサイクルハウスの事業は、本年11月で終了の予定です。不用品の搬入は6月まで、販売は11月まで行います  
 関 魚沼市消費者協会事務局（市民相談センター内）  
 ☎792・8844

◆魚野川夜間水防訓練  
 洪水時に備え、迅速かつ正確な水防工法を関係機関が協力して行う訓練を実施します。

市では、地震や武力攻撃時などに、全国瞬時警報システム（Jアラート）から送られてくる国からの緊急情報を放送できるよう整備しています。全国一斉の情報伝達訓練として、防災行政無線及び緊急告知ラジオからテスト音声を送送されます。

① 防災行政無線・緊急告知ラジオを用いた全国一斉の緊急情報伝達訓練  
 関 防災安全課  
 ☎792・9214

今年のような少雪では、山火事が多発する傾向にあります。森林はきれいな空気を生み出し、水を蓄え、山崩れを防いでくれる大切なものです。みんなで守りましょう。  
 関 消防本部予防課  
 ☎792・7168

3月分ごみ量 関 廃棄物対策係 ☎792・3055

種別	H31	H30	増減
可燃ごみ	906	982	-76
不燃ごみ	40	44	-4
大型ごみ	68	63	5
容器包装	11	12	-1
古紙類	79	100	-21
合計	1,104	1,201	-97

・単位：トン（1トン未満四捨五入）  
 ・平成30年10月から平成31年3月までの資源化物量は金属類157トン紙類458トン、ビン類127トン、プラスチック類59トンです。



日頃の成果をご覧ください。  
 日5月28日(火)19時30分〜21時  
 場 宇賀地橋左岸下流

令和2年度採用

魚沼市職員採用登録試験（第1回）

関 総務人事課 ☎792・9203

令和2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

試験区分	職種	採用予定人員	受験資格	
			年齢要件・その他	資格・経験
上級試験 (大学卒業程度)	一般行政	6人程度	・平成2年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた人 ・平成10年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による大学を卒業した人または令和2年3月31日までに卒業する見込みの人	・採用試験申込み時に障害者手帳の交付を既に受けている人 ・活字印刷文による出題及び口述による面接試験に対応できる人
	一般行政 (障害者雇用)	若干人		・土木技師に関する専門課程を履修した人または令和2年3月31日までに履修する見込みの人
	土木技師			・保健師免許を有する人または令和元年度に行われる国家試験で取得見込みの人
保健師	3人程度	・保育士及び幼稚園教諭免許を有する人または令和2年3月31日までに取得見込みの人		
保育士・幼稚園教諭		・保育士及び幼稚園教諭免許を有する人または令和2年3月31日までに取得見込みの人		
中級試験 (短大卒業程度)	保育士・幼稚園教諭	3人程度		・保育士及び幼稚園教諭免許を有する人または令和2年3月31日までに取得見込みの人

※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

日 令和元年7月7日(日)  
 場 小出ボランティアセンター（魚沼市小出島1240番地2）  
 内 基礎能力検査、性格検査（SPI3）ほか

◆第2次試験

日 令和元年8月5日(月)から  
 場 魚沼市役所小出庁舎（魚沼市小出島130番地1）  
 内 面接試験

◆最終試験

日 令和元年9月中旬から  
 場 魚沼市役所小出庁舎（魚沼市小出島130番地1）  
 内 面接試験

3. 申し込み

5月10日(金)から5月31日(金)までの間に、申込書を総務人事課（小出庁舎）に提出してください。（郵送の場合、5月31日消印有効）。要綱等は総務人事課窓口またはホームページからダウンロードして入手できます。

【郵送による送付先】

〒946-8601  
 魚沼市小出島130番地1 魚沼市役所総務政策部総務人事課

4. その他

- ・くわしくは募集要綱をご確認ください。
- ・9月に高校卒業程度（一般行政（市内在住者対象）・消防士・障害者対象）試験、10月に民間企業経験者試験を予定しています。

### 制度・手続き

#### 観光の新たな魅力を開発 「観光地域づくり事業補助金」

観光客を増やすため、市内の各地域の魅力向上を図る事業を実施する団体に対して、補助金を交付します。

◎対象事業

(1) 誘客促進事業

① 地域資源の活用や観光地としての新たな魅力づくりを図る事業

② 魅力の発信及び宣伝ツールの作成、観光説明会など新たな誘客を図る事業

(2) 基盤整備事業

観光客の利便性の向上のための観光施設及び観光景観を整備する事業

対市内の3者以上の観光事業者で構成する団体

・補助率：…2分の1以内

・補助金上限額：…50万円

※6月28日(金)

他応募者多数の場合は、予算の範囲内で交付の額を決定します。

申請 商工観光課観光係

☎792・9754

#### 「市民提案型」おぬま元気事業交付金

市民参画によるまちづくりを推進する呼び水として、地域の課題解決や活力ある地域を実現するために、事業立ち上げに要する経費に対して、交付する制度です。

◎対象事業

① 地域の課題に自主的かつ主体的に取り組む事業

② 地域の特色を活かし、その魅力を高めるための事業

③ まちおこしイベント等につながる地域活性化に効果的な事業

対市内に事業所等の拠点を置いて活動する、営利を目的としない5人以上の団体

◎交付金の額

・交付対象経費の10分の10以内

・交付上限額：50万円

※6月14日(金)

他申請多数の場合は、予算の範囲内で、交付金の額を決定します。くわしくは市ホームページをご覧ください。

申請 地域創生課

☎792・9752

### 職員等の募集

#### 参議院議員通常選挙に係る臨時職員募集

・募集定員：…1人

・必要な経験等：…パソコンのワード、エクセルの基本操作ができること

・職務内容：…選挙物品、事務用品の準備、管理、データ入力、書類作成等

・勤務地：…市役所小出庁舎

・勤務期間：…6月10日(月)～7月31日(水)

・勤務時間：…8時30分～17時15分(休憩1時間)

・賃金：…日額7,370円

・休日等：…土日祝日※原則

・加入保険等：…雇用保険

・選考方法：…書類選考、面接(応募者へ別途通知)

※5月24日(金)※持参または郵送(郵送の場合は必着)

申 ハローワークが発行した紹介状に履歴書を添えて提出してください。

問 総務人事課

☎792・9203

### 子ども

#### 甲園子育て支援センターぱびお

☎792・9356

#### ① 親子運動教室

日 6月7日(金)10時～10時45分

場 子育て支援センターぱびお

内 親子で一緒に体を動かす簡単な運動遊びが楽しめます。

講 梅田愛子さん(スポーツトレーナー)

対 0～3歳の子どもとその保護者

定 25組 ※6月6日(木)

#### ② ベビーマッサージ教室

日 6月26日(水)13時30分～14時15分

場 子育て支援センターぱびお

内 お家でできる簡単なベビーマッサージが体験できます。

料 500円(オイル代)

講 米山香菜子さん

対 生後2か月～一人歩き前までの子どもとその保護者

定 15組

持 パスタオル(1枚)

※6月25日(火)

### 生涯学習

#### 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。

◎広神図書館会場

日 5月18日(土)10時30分から

内 絵本「たまごのあかちゃん」「おかあさんどっこ」「くついった」大型絵本「ぴよくん」など

◎小出郷図書館会場

日 5月24日(金)10時30分から

内 絵本「おへそどこ?」「とらんぼりんぼーん」「ぺんぎんたいそう」大型絵本「たまごをこんこんこん」など

問 小出郷図書館

☎792・0337

## 軽自動車税(市税)の納期限は5月31日(金)です

問 税務課 ☎792・9751

◎納付書発送日 日 5月15日(水)

◎納付場所 金融機関、コンビニエンスストア、税務課、各庁舎窓口

◎納期限(口座振替日) 日 5月31日(金) ※再振替日…6月17日(月)

◎軽自動車税の減免制度

1. 平成31年4月1日に障害者手帳等を持つ人で次に該当する人は申請により減免される場合があります。

① 障害者本人または生計を一にする人が運転する場合

※18歳以上の身体障害者は本人所有に限ります

② 障害者のみの世帯で障害者本人が所有し、常時介護する人が運転する場合

2. 社会福祉法人等が公益事業のために使用する軽自動車は申請により減免される場合があります。

※それぞれ対象となる要件(障害等級や使用目的等)があります。今年度より変更となる箇所は、下表のとおりです。その他のくわしい要件は税務課へお問い合わせください

持 減免申請書(税務課、各市民センター等にあり)、印鑑(認印)、軽自動車税納税通知書、障害者手帳など減免申請理由証明書、運転する人の運転免許証、自動車検査証(車検証)、マイナンバーを確認できる書類

※5月31日(金)

申 税務課、各市民センター、北部事務所窓口

障害の区分(※は家族運転)		平成30年度まで	平成31年度から
視覚障害		4級の1項まで	4級全体
上肢不自由		2級の2項まで	2級全体
下肢不自由※		3級の1項まで	3級全体
乳幼児期以前の非進行性の脳病変による運動機能障害	上肢機能	2級(両上肢に限る)	2級全体
	移動機能※	3級(両上肢に限る)	3級全体

### 公民館

#### 入広瀬公民館

☎796・2322

(平日9時～16時)

#### ① 入広瀬公民館 第1回高齢者講座

日 5月23日(木)13時30分～15時

場 入広瀬庁舎

内 市長との対話会

対 入広瀬地域65歳以上

#### ② ミニギャラリー「ウッドバーニング」展

期 5月10日(金)～31日(金)

### 場 市役所入広瀬庁舎

#### 内 酒井昭平さん(須原)の作品展

☎799・3227

申 広神公民館

#### ① 第14回魚沼市フォトコンテスト受賞写真展

受賞作品32点を展示します。

期 5月15日(水)～6月11日(火)

・月～土曜9時～22時

・日曜祝日9時～17時

場 広神コミュニティセンター

料 無料

#### ② 第1回園芸教室

いろいろなお花を植えて楽しみましょう。

日 6月8日(土)9時～11時30分

場 広神コミュニティセンター

内 季節の草花の手入れ、基礎知識、花壇作り、寄せ植えのコツを学びます。

講 桜井昭二さん(たんぼぼはうす) 対 どなたでも

料 2,700円(参加費・材料費含む)

※5月30日(木)

禁煙の日 日 毎月22日は、禁煙の日です。そして、5月31日は世界禁煙デーです。世界はたばこのない社会へと着実に近づいています。考えてみませんか、たばこのこと、今後のこと。

食育の日 日 毎月19日は「食育の日」です。朝食を食べると体温が上がります。授業や仕事に集中でき、学力や体力が高まります。朝食で午前中に必要な栄養をしっかりととりましょう。



申間湯之谷公民館  
(平日9時～16時)  
☎79220530

①登山教室①里山コース  
魚沼江戸古道「銀の道」

日6月9日(日)6時～15時頃  
※予備日：6月16日(日)

場集合・解散：湯之谷公民館  
駐車場

内上りは、銀山平(標高776m)から10合目まで約2時間30分。下りは、駒の湯(標高370m)まで約2時間30分。高低差がある中級者レベルの登山道を登ります。  
講師星甫さん・星義廣さん(NPO魚沼自然大学)

対小学5年生以上で、日頃から山道を歩きなれている人。  
※小学生は保護者同伴

定先着25人 無料

持動きやすい服装、登山靴、雨具、飲み物、昼食など

②尾瀬縦走トレッキング

日6月22日(土)・23日(日)

※予備日：6月29日(土)・30日(日)  
6時20分集合、翌日18時30分解散(いずれも、地域振興センター駐車場)

ンター(駐車場)

場1日目：鳩待峠～山の鼻ビスターセンター～竜宮～東電小屋(泊)

2日目：見晴～沼尻～尾瀬沼～沼山峠(帰りは、魚沼から行く尾瀬ルートを利用)

内尾瀬を学ぼう。ネイチャーガイドが同行します。

講師尾瀬正俊さん・星義廣さん(NPO魚沼自然大学兼奥只見郷ネイチャーガイド)

対小学4年生以上

定先着20人

¥18,000円(子ども16,500円)

※参加人数により、参加費が変更となる場合があります  
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500ml

2本程度、予備食、着替え、常備薬、筆記用具など  
他健脚者向けで、登山要素を含みます。

甲魚沼市観光協会(旅客業務委託先)  
☎7927300(8時45分～18時)

催し

◆春のワイワイフリーマーケット

日6月2日(日)10時～14時

※雨天中止

場なかよし中央公園

持マイバッグ

※買い物袋は用意していません

◎出店者募集

・1区画面積：25m×25m  
・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)

対家庭の不用品出店者(販売を業とする人は不可)

定先着26店 5月31日(金)

¥1店500円(当日徴収)

他代理申込、郵送申込も可

甲魚沼市消費者協会事務局(市民相談センター内)

☎7928844

ミニ情報

◆皇大市出店者募集

期5～10月の第1日曜

高齢者・障害者向け

住宅整備の補助金・資金貸付制度

高齢者については  
介護福祉課☎7929755  
障害者については  
福祉支援課☎7929767

①住宅整備事業補助金

身体機能の低下した65歳以上の高齢者や重度の身体障害者等が自宅を身体状況に適したものに改造等を行う場合、その費用の一部を補助します。

対市内に住所を有し、次のいずれかに該当する人または同居する家族で、世帯員の前年の収入額が600万円未満の人

※過去にこの制度を利用した世帯は対象外となります

①おむね65歳以上で、要介護(要支援)認定を受けている人  
②身体障害者手帳1級または2級の交付を受けている人

③療育手帳「A」の交付を受けている人  
◎補助対象経費  
次の(ア)と(イ)のどちらにも該当する経費

(ア)：補助対象者が所有し、かつ、補助対象者が現に居住し、9時～12時  
場皇大神宮参道・伊勢小路

内野菜、雑貨、手作り小物等販売  
¥・野菜、雑貨などの物販の人：1団体300円

・調理を伴う飲食や販売の人：1団体売上の10%(臨時食品営業許可を確認します)  
※テナント1張500円でレンタルします。必ずテナントをご利用ください

・フリーマーケットの人：1区画300円  
他くわしくは、皇大市フェイ

スブックまたは堀之内商工会ホームページをご覧ください。  
※開催日2日前の金曜

甲皇大市の会(堀之内商工会内)  
☎7942433

◆楽語い講座  
日①5月15日(水)18時～19時  
日②5月22日(水)18時～19時

場小出病院  
内①「施設で看取るといこと」～人生の最終段階を支える介護現場～  
②「眼の前でヒトが倒れた!」

または工事完了後速やかに居住見込みの住宅の改造(全面的な建替え工事は除く)

(イ)：居室、廊下、トイレ、浴室、玄関、階段、台所、洗面所等高齢者や障害者が利用する部分の改造であって、日常生活に利便を与えるものであること。

◎対象工事費限度額  
①の補助対象者：30万円  
②③の補助対象者：50万円

※②に該当する人で重度身体障害者日常生活用具給付等事業の住宅改修費の給付対象に該当する場合は、補助基準が30万円となります

◎補助率  
・生活保護世帯：限度額の全額補助  
・所得税非課税世帯：限度額の4分の3補助

・その他の世帯：限度額の2分の1補助  
他補助決定前に着工しないで

②住宅整備資金貸付

対市内に住所を有し、次のいずれかに該当する人  
①60歳以上の親族である高齢者と同居する人で、高齢者の居室等を必要とし、かつ、自力で高齢者の居室等を増築、改築することが困難な人

②障害者または障害者と同居する親族で、障害者のための居室等を必要とし、自力で増築、改築することが困難な人

◎貸付限度額  
・一世帯250万円  
◎貸付条件  
・利率：年0.18%  
・償還方法：元利均等半年賦償還

・償還期限：資金貸付日の翌日から起算して10年以内  
・連帯保証人：魚沼市民2人

◆魚沼市水泳協会  
市民プール無料開放

日5月19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で一緒に入水してください

定80人 無料

持水着、水泳帽、タオル

当日

甲魚沼市水泳協会

☎7929933

◆「魚沼から世界へ羽ばたくためにできること」講演会

日5月18日(土)14時～17時

場小出郷文化会館

内アスリートの育て方について講演会を実施します。未来のアスリートを、魚沼からにも育てていきましょう。

対スポーツ指導者、教員、保護者

講師西澤隆さん(3Dコーチングジャパン)

¥500円

定先着300人

5月17日(金)

甲魚沼青年会議所青少年育成委員会

☎7928220

◆Brass堀之内  
第3回定期演奏会

日5月26日(日)14時から

場小出郷文化会館

対子どもから大人まで楽しめるプログラムになっています。

¥無料(未就学児入場可)

甲Brass堀之内広報係・笹井

☎7944708



◆うおめま森の学校  
「植樹地の下草刈りボ  
ランティア募集」

日 5月26日(日)8時30分から  
場 響きの森公園 国道291号  
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

※草刈り機のある人はご持参  
ください

日 5月22日(水)  
申 NPO法人魚沼交流ネッ  
トワーク

☎ 792・1336

◆申岡魚沼市社会福祉協議会  
☎ 792・8181

① ボランティア講演会

「もしも」を支えるのは「い  
つも」。日頃からのつながり  
づくりや助け合いについて、  
一緒に考えてみませんか。

日 5月28日(火)14時10分～15時  
10分

場 地域振興センター

内 地域を守る力／災害に備え  
て

◆福山森林体験の家  
山菜採り・そば打ち体験

日 6月9日(日)9時～15時

場 福山森林体験の家

内 山菜採り(ワラビ等)をし  
た後、山菜料理を含む昼食会  
をします。午後からはそば打  
ち体験を行います。

定 先着30人  
¥ 2,000円(子ども1、  
500円)

持 雨具、長靴、軍手、着替え、  
エプロン

日 6月5日(水)  
申 福山森林体験の家

☎ 797・2366

◆魚沼市スポーツフェス  
ティバル 第13回魚沼  
市バドミントン大会

日 6月16日(日)9時から

場 堀之内体育館

内 一般男子の部、一般女子の  
部(高校生以上)、上級(A)、  
中級(B)、初級(C)

※参加数により変更あり

対 ペアの片方または両方が市  
内に在学、在勤、在住する人  
もしくは魚沼市バドミントン  
協会に在籍する人

講 野村卓也さん(株)野村  
防災取締役)

¥ 無料  
日 5月24日(金)

② 元気づくりサポーター  
養成講習

地域で運動指導をするサ  
ポーターを養成します。

日 6月7日・21日、7月5日・  
19日、8月2日(いずれも金曜  
9時30分～11時30分)

場 小出ボランティアセンター

内 講義及び運動実践

講 星俊寛さん(エンジョイス  
ポーツクラブ魚沼 健康運動  
指導士)

対 市内在住、終了後市内で活  
動できる人

定 25人

¥ 無料

持 受講決定通知でお知らせし  
ます。

日 5月29日(水)

③ ひきこもりピアサポー  
ト学習会

日 6月12日(水)13時30分～15時  
30分

場 小出ボランティアセンター

内 当事者主動サービスのテキ  
ストを通して、ピアサポータ  
の基本的な考え方を学びます。

¥ 無料

申 不要

他 ぐわしくは、ホームページ  
をご覧ください。

H <http://www.uonuma-shakyo.or.jp/>

④ 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 6月19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

◆わかあゆ社まつりボラ  
ンティア、バザー品提  
供のお願い

日 6月1日(土)10時～14時

場 わかあゆ社

内 お手伝いしていただけるボ  
ランティアを募集していま  
す。ボランティアをしていた  
だける人は、お電話ください。

を習得し、就職を希望する人

定 19人

¥ 無料(ただし、テキスト代、  
検定料等自己負担あり)

日 5月21日(火)

他 申込書はハローワークこい  
でに提出してください。

③ 介護員養成科1期  
(6月入校生募集)

期 6月14日(金)～9月10日(火)  
9時～15時50分(実習時は変  
更あり)

場 魚沼サンティックススクール

内 介護に必要な知識・技能を  
習得します。

対 福祉や介護分野への就職を  
希望する人

定 15人

¥ 無料(ただし、テキスト代  
等自己負担あり)

日 5月23日(水)

他 申込書はハローワークこい  
でに提出してください。

② 事務応用科1期(6月  
入校生募集)

期 6月11日(火)～10月7日(月)  
9時～15時50分

場 魚沼サンティックススクール

対 パソコンの知識・技能や簿記

◆こいでのたから☆みつ  
け隊調査ボランティア  
募集

自然調査として植物、チヨ  
ウ類の調査を行います。

日 5月26日、6月23日、7月  
21日、8月25日、9月22日、  
10月27日(いずれも日曜)

9時～12時※荒天時中止

場 小出スキー場総合スキーセ  
ンターから駒見山周辺

対 どなたでも(小学生以下は  
保護者同伴)

定 各回20人

¥ 無料

持 野外で活動できる服装、帽  
子、雨具、飲み物

他 レクリエーション保険に加入

申 NPO法人スノーパーク小  
出・江崎

☎ 792・5320

◆魚沼太鼓子どもチーム  
「響」新規メンバー募集

内 和太鼓をバチの持ち方やか  
ま方から指導します。初めて  
でも、バチの無い人でもお貸し  
するので大丈夫です。みんな  
楽しく太鼓を叩きましょう。

日 6月4日(火)から月2回程度  
19時30分～21時

場 小出郷文化会館

講 魚沼太鼓

対 園児年長～高校生

¥ 年会費2,000円

日 5月24日(金)

持 動きやすい服装、運動靴

場 小出郷文化会館

☎ 792・8811

◆魚沼市指定文化財「中子  
沢要害山城跡」山開き

日 6月2日(日)8時30分から  
※雨天中止

場 羽川荘跡地前(中子沢)

内 山開き式、山頂着(10時頃)、  
魚沼歴史ロマン豆知識「羽川  
谷の山論」、下山後に交流会

申 中子沢要害山保存会・清塚

☎ 090・1123・8210

書を希望する場合は自己負担  
が発生します。

他 検査は完全予約制です。検  
査希望日の前日までにご予約  
ください。結果は検査実施の  
おおむね2週間後に説明しま  
す。

申 魚沼地域振興局健康福祉部

☎ 792・8130

◆第27回国際大学留学生  
日本語発表・交流会

日 5月24日(金)  
発表会:18時～19時30分  
交流会:19時30分～20時30分

場 国際大学

内 留学生が日本語で様々な話  
題について発表します。また、  
地元中学生の英語による発表  
も予定しています。交流会は、  
アットホームな雰囲気、留  
学生と日本語で話します。発  
表会が交流会のいずれかの参  
加も可能です。

¥ 無料

場 国際大学・川邊

☎ 025・779・1498

☎ 025・779・1187

✉ [jip@iuj.ac.jp](mailto:jip@iuj.ac.jp)



交通安全広報写真・交通安全標語の募集

◎作品は、未発表・自作品とします。

◎写真：交通安全を訴える写真で、2L版以上4つ切りまで。写真裏面に出品者名、題名、交通安全カレンダー何月掲載用かを記入した紙を貼り付けてお送りください。

◎標語：郵便ハガキ1枚に1点とし(複数応募の場合、ハガキ大の用紙に1点ずつ記載)、作品には、住所、氏名、職業(学校名、学年)、年齢、電話番号を記入してお送りください。

8月9日(金)

◎他入選作品は、交通安全協会作成の交通安全カレンダー等に使用します。また、応募作品は返還しません。作品の著作権・版権は、新潟県交通安全協会に帰属します。

◎申込(公財)新潟県交通安全協会(新潟市中央区新光町5番地4)

025・285・3755

魚沼基幹病院 市民公開講座

5月26日(日)14時~16時15分 魚沼基幹病院

魚沼基幹病院の医師が病気や治療について分りやすく解説します。

加納浩之先生(魚沼基幹病院 歯科口腔外科部長)、笠井 督雄先生(同循環器内科部長)、小原伸雅先生(同内分泌・代謝内科部長)

定100人 無料

申込不要

魚沼基幹病院総務課

025・777・3200

河川愛護モニター募集

河川愛護、魚野川の河川愛護活動や、日常生活の範囲で知り得た地域情報等について月1回の定期報告と随時報告をしていただきます。

◎報告内容は公開する場合あり

任期：令和元年7月1日~令和2年6月30日

手当：月額4,580円

募集人員：若干人

20歳以上の健康な人

農業用の水路やため池での水難事故防止のお願い

農繁期を迎え、これから水路やため池は農作業で水をたくさん使うため、水量が増えて危険です。

子どもたちが近くで遊ばないように、また不用意に近づかないように、ご家庭・地域の皆さんからも声かけをお願いします。

魚沼地域振興局農業振興部

792・7825

日本赤十字社の会費の募集

日本赤十字社は国内災害救助、献血ルームの運営、看護師の育成などの活動を行っています。この活動を計画的・継続的に行うために、会費を募集しています。今年も自治会を通じて会費納付のご協力をお願いします。

※くわしくはお問い合わせください

5月31日(金)

他住所、氏名、日中に連絡可能な電話番号を明記の上、ハガキまたはフアックスで応募用紙を請求してください。

魚沼信濃川河川事務所占用調整課「河川愛護モニター募集」係(長岡市信濃1丁目5番30号)

0258・32・3268

北里大学保健衛生専門学校 院学説明会

医療の仕事や学校を楽しく紹介します。

6月15日(土)、16日(日)11時~15時30分

場北里大学保健衛生専門学院 ※浦佐駅から無料送迎バスがあります

内学校説明、入試説明、体験実習、校内見学など。無料ランチを用意します。

申ホームページまたは入学センターからお申し込みください。

0120・451・185

025・779・4511

2019年度調理師試験

調理師試験

10月12日(土)13時30分~15時30分

場受験票に記載してお知らせします。

受験願書の受付

5月13日(月)~6月7日(金) 5月13日(月)から各保健所で受験願書を配布します。

申公益財団法人調理師技術センター調理師試験担当

※簡易書留で郵送してください

魚沼保健所

792・8612

025・280・5934

自動車税(普通車・県税)の見直し

納期限

5月31日(金)

金融機関やコンビニエンスストア、地域振興局県税窓口で納付できます。インターネット(Yahoo! 公金支払い)を利用してクレジットカードでも納付することができます。

◎自動車税・自動車取得税の減免制度の見直し

①身体障害者手帳の減免対象等級の拡大(平成31年4月1日から)：視覚障害4級、上肢不自由2級、下肢不自由3級においては、それぞれの級全体が減免対象となりました。5月31日(金)または納税通知書に記載の期限までに申請してください。

②減免額の上限定等(令和2年4月1日から)：自動車税は45,000円、自動車取得税は取得価額250万円までを減免額の上限とします。

他くわしい減免要件や申請方法についてはお問合せください。

申南魚沼地域振興局県税 部収税課

025・772・2665



新潟県高齢者総合相談センター 無料相談

期5月13日(月)~6月28日(金) 日本赤十字社新潟県支部魚沼市地区事務局(福祉支援課)

792・9767

025・285・4165

025・285・4165

025・285・4165

025・285・4165

025・285・4165

025・285・4165

025・285・4165

025・285・4165

025・285・4165

025・285・4165

025・285・4165

025・285・4165

025・285・4165

025・285・4165

025・285・4165

025・285・4165

025・285・4165

025・285・4165

025・285・4165

025・285・4165

025・285・4165

025・285・4165

025・285・4165

025・285・4165

025・285・4165

行事カレンダー 5月 16日~31日. Table with columns for date and event details.



魚沼市行政情報 ラジオ放送中! 81.4 MHz FM うおぬま. Broadcast schedule for city information.



### 6月 乳幼児健診等 岡子ども課 ☎794・6027

・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)	H31年2月生まれ	20日(木)	13:00 ~ 13:15	子育て支援センターばびぶ
1歳6か月児	H29年11月生まれ	5日(水)		
2歳児	H29年5月26日~6月30日生まれ	19日(水)		
3歳児	H28年6月生まれ	12日(水)		湯之谷保健センター

☎・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、治ってから受診してください。

#### 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3月生まれの乳児の養育者	4日(火)	9:30~9:45	子育て支援センターばびぶ
離乳食講習会ステップ2	H30年11月生まれの乳児の養育者	11日(火)		
離乳食講習会ステップ3	H30年8月生まれの乳児の養育者	24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6月生まれ	25日(火)	9:15~9:30	

☎・母子健康手帳 ・オムツ等の着替え

### 6月 親子ふれあい広場 岡子ども課 ☎794・6027

名称	日時	内容
子育て支援センターばびぶ	☎792・6356	
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)	10日(月) 10:00~11:30 17日(月)	離乳食や食事の相談ができます。(受付10時まで)

6月20日(休)は4か月児健診のため、午後からお休みとなります。

名称	日時	内容
堀之内なかよし保育園	☎794・6161	
広場開放	月~金 9:00~15:00	自由遊び、ふれあい体操など

6月7日(金)は、保育参観のためお休みとなります。

名称	日時	内容
すもんこども園	☎797・2002	
広場開放	月~金 8:30~11:30	自由遊び、ふれあい体操など

#### すくすく広場 かたっくり・ばびぶたいむ (出張親子ふれあい広場)

会場	日時	内容
入広瀬保健センター	14日(金) 10:00~11:00	スタンプでペタペタ遊ぼう
子育ての駅かたっくり	18日(火) 10:00~11:00	絵本・手遊び・体操など

◎育児相談は、各会場で随時受け付けています。

## 市報クイズ

今月の市報を読んで答えてみよう！  
 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5月24日(金)までに応募してください。

**Q** 高齢者の自殺で亡くなる人を減らすために、市が地域の茶の間や老人クラブでの座談会で参加者の声をまとめて作ったものは何でしょう？

**A** ①うおぬま・こころ 元気の歌  
 ②うおぬま・こころ 元気の標語  
 ③うおぬま・こころ 元気のポスター

前回の正解は、「②財産収入等」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・13通(うち正解数・10通)
- 浅井 陸美 さん
  - 佐藤みつい さん
  - 中村 柊太 さん
  - 星 太一 さん
  - 森山カツ子 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  
 秘書広報課「市報クイズ係」宛  
 FAX：025-792-9500  
 Eメール：koho@city.uonuma.lg.jp

## ひとのうごき (3月21日~4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。

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	年齢	年齢	年齢	年齢
大平 菜々春	章太・麻由佳	堀之内宮原町	櫻井 勝	小町	80歳
井上 晴	亮・希	下島一	森山 祐治	前島町	80歳
八木 時菜	拓海・綾美	下島二	関 澄	和田原	89歳
星 結愛	健喜・友香	青島東	山田 正和	立	90歳
田澤 英士	剛・裕子	佐梨明神町	古田島ちよ子	大河原一	64歳
星 朋花	昭弘・舞	大河原二	中川タケノ	干溝	87歳
野口 葵生	桂佑・啓子	上ノ原	櫻井 静二	上ノ原	89歳
櫻井 悠月	靖典・千春	一日市	加藤 和雄	井口	88歳
桜井 陽琉	海里・絵美加	中家	外山富士松	井口	96歳
櫻井 優芽	昭彦・由香里	池平	大平 則夫	井口	82歳
			富永 和子	井口	78歳
			山田 セツ	津沢	85歳
			石田 サワ	小平尾	100歳
			佐野チヨノ	滝之又	90歳
			青木 吉雄	滝之又	97歳
			大塩 榮一	中島	73歳
			山本 圭二	山田下	90歳
			遠藤 イト	一日市	96歳
			櫻井 岸	池平	99歳
			佐藤 章雄	池平	65歳
			内山 ミサ	西村	95歳

人口と世帯数 (H31.4.1)

	人口	うち外国人	増減
男	17,647	62	-79
女	18,441	140	-91
計	36,088	202	-170
世帯数	13,249		-1

※増減は、前月比です

### 表紙の写真

4月に行われた「緑の募金」運動の様子を表紙にしました。運動に参加した小出中学校の生徒の皆さんは、今自分ができることを考え、一生懸命に募金を呼び掛けていました。こうした地道な取り組みが数十年後の地球の緑につながっていくことでしょう。

### 編集後記

新元号「令和」になりました。私の周りでも令和になったのを機に新しい生活を始めた人がいます。おかげで私も新しい時代がやってきたような気持ちになっています。これからも様々な場面で新しい時代の訪れを感じることができるといいですね。魚沼市では4月から組織機構が変わり、広報担当のスタッフも新しい体制でスタートしています。新しい時代の輝いている人や魚沼の美しい四季を伝えていけるよう、スタッフ一同頑張りますので、これからもよろしく願います。(1)

## うおぬま 美食逸品 NO.26



美味しいものが大好きなご主人は、旧川口町の出身。バラエティ豊かなメニューは若い頃の東京生活の中で調理と味を学んだ経験から考え出されました。一押しメニューは「ブタロース味噌漬け定食」。ご主人自慢の「石窯焼き定食」の1つで、お肉は石窯の遠赤外線と調理のときに自然木で香りづけをすることにより、柔らかく、味付けも最高です♪旬の食材や野菜などの小鉢もついてお腹一杯

から考え出されました。一押しメニューは「ブタロース味噌漬け定食」。ご主人自慢の「石窯焼き定食」の1つで、お肉は石窯の遠赤外線と調理のときに自然木で香りづけをすることにより、柔らかく、味付けも最高です♪旬の食材や野菜などの小鉢もついてお腹一杯

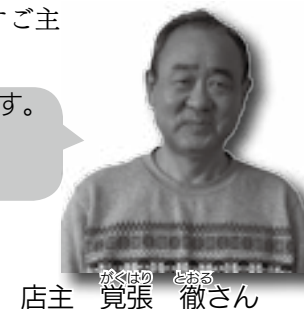
市内の美味しい食や魚沼ブランド推奨品などを紹介するコーナー。今回は自称「山菜・きのこ料理研究家」のご主人が経営する「味乃家魚野川」さんをご紹介します。

に。この他にもラム肉定食や石窯焼きピザなどメニューは実に豊富。お店にはパン工房もあり、出来立ての手作りパンも味わえます♪

『外国の方にも沢山お店に来てもらい、豊かな魚沼の食材をもっと味わってもらいたい』と小型翻訳機を持ちながら楽しそうに話すご主人でした。

店主ブログも更新しています。「おれはここで生きている」で検索してください！

魚沼市下島 70-1  
 ☎025-794-3012 (不定休)  
 営業 11時~19時



店主 覚張 徹さん



# あぐり〜んキッズくらぶ

参加者募集中！！



食でつながる  
元気なまちづくり  
魚沼市



小学生とその保護者を対象にして農業体験等の活動を行います。市内で生産される農産物の生産現場での体験や、施設見学等を行います。市内で生産される農産物を知り、食べることの楽しさや食物に対する感謝の気持ちを、子どもたちと一緒に育みませんか♪

内全6回シリーズで農業体験などの活動を行います。

¥参加費は原則無料です。

期5月～2月まで下記のとおり

各回：9時集合

※原則11時30分解散

対市内小学生及び保護者 募集：先着30名

申企画政策課

☎792-1425

☑kikaku@city.uonuma.lg.jp



日程	予定内容
5月19日(日)	田植え体験
6月22日(土)	田んぼの生き物調査
8月3日(土)	アスパラガスほ場収穫体験
9月28日(土)	さつまいもほ場収穫体験・秋の生き物調査
11月16日(土)	JA米穀雪室貯蔵庫の見学、ミニクッキング
2月15日(土)	郷土料理の調理実習



春のスティックサラダ (副菜)

材料 (4人分)

きゅうり	1本	A	すりごま	大さじ1
にんじん	1/2本		甘酒	25g
アスパラ	4本		みそ	大さじ1
スナップエンドウ	12本			

エネルギー	45kcal	たんぱく質	2.4g
炭水化物	6.8g	脂質	1.4g
		塩分	0.6g

## 食まちょうおめま

レ・シ・ピ No.36



### 作り方

- ① A を合わせて和風ディップを作る。
- ② きゅうりは長さ半分に切り、1cm角くらいのステック状にする。
- ③ にんじんはきゅうりと同じ大きさのスティック状に切る。
- ④ アスパラは固いところの皮をむき、根本は切り落とし、長さを半分に切る。
- ⑤ スナップエンドウは筋を取る。
- ⑥ 鍋にお湯を沸かし、にんじん、アスパラ、スナップエンドウの順に入れてゆでる。
- ⑦ 和風ディップをつけていただく。

< ドレッシングの塩分 >

市販のドレッシングは大さじ1 (15g) あたり塩分が約1g含まれるものもあります。塩分を控えるポイントは「かけ過ぎず、少量でよく混ぜ合わせる」「野菜をスティック状にしてつけて食べる」などです。

魚沼市食生活改善推進員協議会