

2020

1 . 10

No.183

魚

市報

うお
ぬま

沼



表紙の写真

「子ども習字教室(堀之内公民館)」



食でつながる
元気なまちづくり
魚沼市

食まちうおぬま 冬物語 2020

～お得に魚沼味めぐり！～



どんなお店が登場するのか
お楽しみに！
大満足の「抽選会」を
今年も開催！



開催期間

2020年1月22日(水)～3月1日(日)

「食まち うおぬま 冬物語2020～お得に魚沼味めぐり！～」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35店舗以上、くわしくは、「食まち うおぬま冬物語」イベントサイトをご覧ください。

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名様に
当たる！

今年も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！

《チケット販売日》

2020年1月17日(金)～（※売り切れ次第終了）

《チケット販売所》

- 【小出地区】小出郷文化会館／マルセスポーツ／セキノヤ／トラスト
 - 【堀之内地区】タナカ薬局
 - 【湯之谷地区】魚沼市観光協会／蔦屋書店 小出店／ゆ〜パーク薬師
 - 【広神地区】馬場書店
 - 【入広瀬地区】つるや商店
- 市内各商工会／魚沼市調理師会／イベント参加店



参加店などのイベントの詳細は、こちらの冬物語イベント特設サイトにて1月11日頃から公開予定です！

食まち うおぬま 冬物語



謹んで

新年のお慶びを

申し上げます



魚沼市長 佐藤 雅一

新庁舎を核とし、持続可能な地域社会へ

元号が令和になって最初の新年を迎えました。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。

早いもので、これまで市政を担わせていただき3年が経過いたしました。私の政治信条の一つであります市民対話型市政をさらに進め、市民の皆様の声をしっかりと聞きながらスピード感を持って市政運営を行ってまいります。

さて、今年も現在建設を進めている新庁舎が完成いたします。新庁舎が市民の皆様へ愛され、一体感を醸成できるよう努めるとともに、新庁舎を拠点としたコンパクトシティを推進し、将来に渡って持続可能な地域社会となるよう様々な取組を進めてまいります。

外から人を呼び込むために、U・Iターン希望者に積極的にアプローチし、U・Iターン者を受け入れる市内企業を支援し、さらに企業誘致により若者が働きたいと思える職場を確保し、若者の定住を促進します。

関係人口増加に向け、魚沼市の食や自然などの地域資源に魅力を感じていただいた方が魚沼市と関わり、応援できる仕組みを充実させ、地域の活性化を図ります。地域経済の活性化策としては、地域や人、企業が持っている資源や技術を活用し、横串を刺すことで、内需を拡大し、外需を獲得できる仕組みづくりを行います。

今年が皆様にとりまして、健やかで幸多き年となりますよう心からお祈り申し上げます。

今年が皆様にとりまして、新たな芽吹きと繁栄の始まりという意味があるそうです。若者がこの地域の住環境や子育て環境などに誇りを持ち、夢を育みながら生活できるような生活できるような防犯対策や健康・福祉の充実を図ってまいります。そして、今年が持続可能な地域社会の実現に向けた「新たな芽吹きと繁栄の始まりの年」となるようしっかりと取り組んでまいります。



第14回「雪洞まつりアートコンテスト」開催

魚沼雪洞まつり [検索](#)

雪像等とろうそくの灯りによる作品を写真に撮って応募してください。優秀作品には賞金も授与されます。ぜひ、この冬の思い出づくりに参加しませんか。

- (参加費)
- 一般部門 2,000 円
 - ファミリー部門 (無料)



金賞

H30 一般部門金賞：今泉集落
「ライトウエーブ (4集落を繋ぐ光の波)」



銀賞

H30 ファミリー部門銀賞
「ほんのきもち」



銅賞

H30 ファミリー部門銅賞
「東京タワー」



金賞

H30 ファミリー部門金賞「トトロとネコバス」



銅賞

H30 一般部門銅賞：上条コミュニティ協議会
「イノシシ親子」



銀賞

H30 一般部門銀賞：だんだん〜も只見線沿線元気会議
「只見線！ 2019 個雪灯りで応援！」



結の灯り ゆきんどう 魚沼雪洞まつり

☎ 792・9754

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」が始まります。魚沼で暮らす私たちは、古くから結の精神を持ち、誰よりも雪国の美しさや楽しさを知っています。ろうそくを灯しイベントを「結の灯り」でつなぎ、みんなで雪像やかまくらを作り、この冬を盛り上げましょう。



スタートイベント (オープニングコンサート)

日 1月25日 (土) 開場…17時30分 開会式…18時 開演…18時30分
 ￥ 入場料…一般 2,000円 場 小出郷文化会館 (小ホール)
 演 吉川 ナオミ (Vo)、田中 トシユキ (Pf)、Fabio Bottazzo (Gt)、文河 潤 (Ba)、若林 修一 (Dr)
 問 結の灯り実行委員会 ☎ 792・1336
 ※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。

雪洞まつりイベント一覧

日程	時間	イベント名	会場
1月25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 2日 (日)	9:00~20:00	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 (土)	19:00~21:00	小出スキーカーニバル	小出スキー場
2月 8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・火)	12:45 点灯	雪中花水祝	堀之内 八幡宮境内
2月14日 (金)	17:00~19:00	青空子ども会雪まつり	小出小学校グラウンド
2月15日 (土)	18:00~20:30	吹雪の神湯 昔語りの夜	神湯温泉倶楽部
2月22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23日 (日)	17:00~	沿道の灯りまつり (今泉・コミ協権現堂)	今泉公会堂周辺及び沿道
2月23日 (日)	18:00~21:00	灯で繋ごう みどりの輪 (みどりコミュニティ)	広神東小学校グラウンド他
2月23日 (日)	17:00~	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
2月23日 (日)	未定	うかが冬物語春よこい (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 (休・月)	18:00~	小平尾天満宮まつり	小平尾 天満宮
3月 1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 7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 7日 (土)	17:00~20:00	だんだん〜も只見線沿線元気会議「雪あかりを灯そう」	須原駅から須原小学校間の田んぼ
3月14日 (土)	18:00~20:00	東方稲荷春季例祭大百八灯	大石 東方稲荷
3月14日 (土)	未定	須原スノーカーニバル	須原スキー場
3月14日 (土)	未定	目黒邸雪灯籠	目黒邸

※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。

所得税の
確定申告☎ 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17日(月)~3月16日(月)

●時間 9時~16時(提出は17時まで)

※受付は8時30分から

※土、日曜日及び祝日を除きます

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・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した場合のみは、市でも受付可)
- ・先物取引にかかる雑所得がある人
- ・損失申告をされる人
- ・青色申告をされる人
- ・消費税や贈与税などの申告をされる人



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、早めにお越しく下さい。なお、相談内容が複雑な場合は、15時頃までにお越しく下さい。相談が17時を過ぎる場合には、後日再来場いただく場合があります。
- ・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。
- ・消費税の確定申告をされる場合は、令和元年10月1日以降の取引について、売上げや仕入れ等を税率ごとに区分して記帳するなどの経理を行った帳簿が必要となります。くわしくは税務署へお問い合わせください。

お答えします

税務課
山川主事

Q & A -よくある質問-

Q. 確定申告をしたら所得税は0円だったのに、その年の6月に市県民税の納税通知書が届きました。計算間違いではないですか？

A. 市県民税では、一定額以上の所得で均等割が課されます。

所得税の場合、所得額よりも所得控除額が大きければ、税額は0円になります。一方、市県民税においては、所得の多寡に関わらず、一定額以上の所得があれば定額により均等割(市民税・県民税合わせて5,000円)が課されるため、所得税の納税義務がない人も、市県民税が課税されることがあります。たとえば扶養親族が0人の場合、前年の合計所得が28万円を超えると市県民税が5,000円課税されます。

Q. 私は公的年金の他に、個人年金を年間12万円受け取っています。金額も少ないし申告はいらぬですか？

A. 申告の必要があります。

所得税では、所得の発生した時点で源泉徴収を行っているなどの理由から、公的年金以外の所得が20万円以下の場合には確定申告は不要とされています。一方、市県民税では、このような源泉徴収制度はなく、他の所得と合算して税額が計算されるので、公的年金以外の所得がある場合には、少額でも申告しなければなりません。

Q. 我が家では、所有する田んぼを人にお願ひし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. あなたの不動産収入になり、申告が必要です。

農地を貸して地代や年貢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。



市県民税申告

☎ 税務課
792・9751

湯之谷会場 湯之谷庁舎3階 申告相談会場

期2月17日(月)~3月16日(月)

※土、日曜日及び祝日を除きます

○受付時間 8時30分~16時

○申告相談時間 9時~11時30分、13時~

※混雑状況により、午前に受付をしても午後からの申告相談となる場合があります。

■休日申告相談会

☎2月23日(日)、3月1日(日)

○受付時間 8時30分から(午前のみ)

○申告相談時間 9時~11時30分



申告に必要なもの

- ・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)
 - ・年末調整で使っていない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)
 - ・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
 - ・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)
 - ・所得税の還付となる人は、申告者名義の通帳等口座番号が分かるもの



間違いの多い事例

- ・被扶養者は1人の扶養にしかたれません。家族間で重複がないように申告してください。
- ・「ふるさと納税ワンストップ特例」を適用した人が所得税や市県民税の申告をされる場合、特例対象外となります。申告する場合は寄付金控除も忘れずに申告してください。

守門会場 守門庁舎3階 301会議室

期3月2日(月)~3月4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

☎3月5日(木)、3月6日(金)

○申告相談時間

9時~11時30分、13時~16時

郵送の場合 送付先

〒946-8511 魚沼市大沢213番地1

魚沼市役所 市民福祉部税務課 市民税係 宛

☎3月16日(月)

申告が必要で、いずれの会場にも来庁することが困難な人は、税務課までご相談ください。



その他

- ・医療費控除を受ける人は「医療費控除の明細書」を、営業・農業・不動産所得がある人は「収支内訳書」を、必ず事前に作成して会場にお越しく下さい。
- ・申告に必要な書類の作成等で、ご不明な点のある人は、お早めに税務課までお問い合わせください。
- ・令和元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月下旬に送付予定です。
- ・上場株式等にかかる配当所得等について申告をする場合には、納税通知書が送達される日までに、確定申告書とは別に市県民税申告書を提出することで、所得税と異なる課税方式を選択できます。
- ・申告に必要な各種様式は1月中旬以降、市役所の各庁舎に用意しておりますので、必要な人は取りに来てください。国税に関する様式の送付を依頼する場合は小千谷税務署(☎0258-83-2090)へ連絡し、音声案内「0」を選択してください。

平成28年度からスタートした『第二次総合計画』における市の取組について、市民の皆さまの感じていることやご意見を把握し、今後の参考とするためにアンケート調査を実施しました。主な調査結果について、お知らせします。また、アンケート結果は、各市民センター・北部事務所・各図書館（室）でもご覧いただけます。

◎閲覧時間等

- ・市民センター、北部事務所
- ・土、日、祝日を除く8時30分～17時15分
- ・図書館（室）
- ・それぞれの開館時間内
- ・市ホームページ

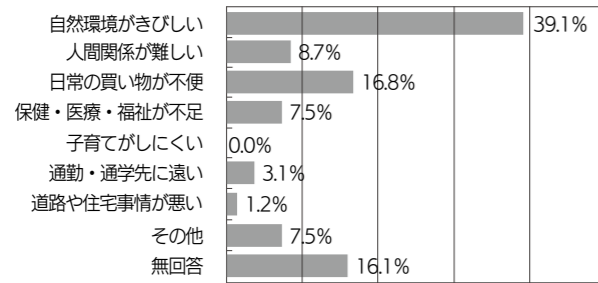
H <https://www.city.unonuma.niigata.jp>

●●●アンケート概要●●●

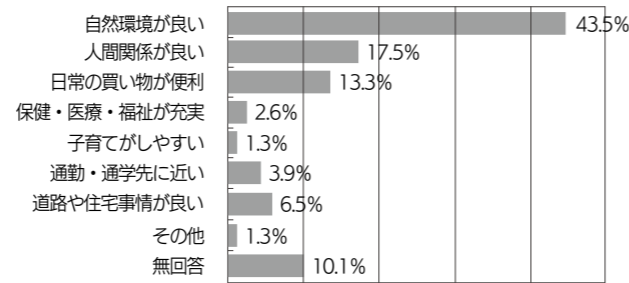
調査対象：18歳以上の市民1,000人
 調査方法：郵送による配付・回収
 調査期間：令和元年8月13日～8月23日
 回収数、率：530件、53.0%
 （前回（H25）48.7%）
 アンケートにご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。

住みやすい理由・住みにくい理由は何ですか

Q 住みにくい理由



Q 住みやすい理由



住みやすい理由は、「自然環境が良い」が43.5%で最も高く、住みにくい理由は、「自然環境がきびしい」が39.1%で最も高い結果となりました。

自然が豊かで四季がはっきりとしていることが「住みやすさ」「住みにくさ」両方に影響を与えていることがわかります。「住みにくい」理由の「その他」では、「交通の便が悪い（手段がない）」、「除雪費用がかかる」などの意見がありました。

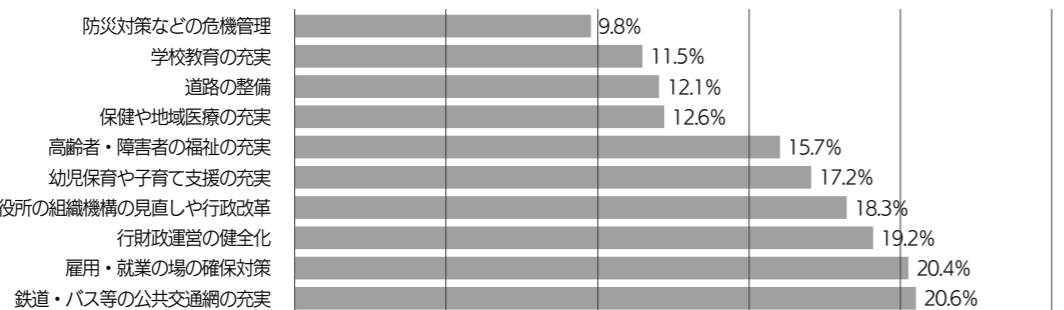
魚沼市の取組についてお尋ねします

魚沼市がかがやき続けるために、特に重要だと思う取組（上位10項目）とその取組に対する満足度を示しました。

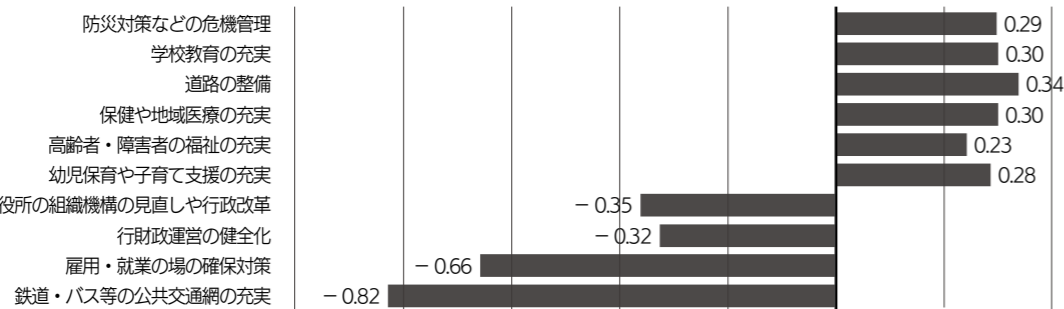
満足度の計算方法：回答に対して次の点数を与え、それぞれの取組について平均点を求めました。

満足：3点	やや満足：1点	やや不満：-1点	不満：-3点	無回答：0点
-------	---------	----------	--------	--------

Q あなたが特に重要だと思う取組は何ですか（3つまで選択）



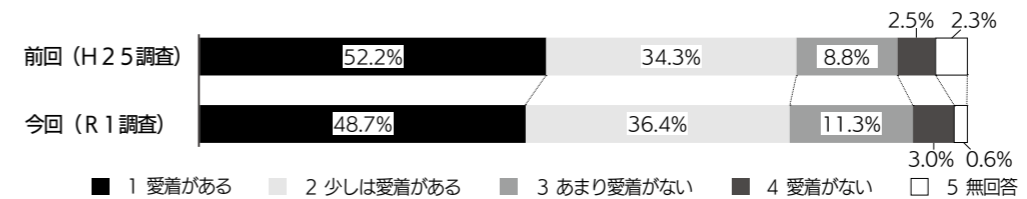
低い ← 満足度 → 高い



「公共交通の充実」については、多くの市民が重要であると感じていますが、その一方で取組の満足度は低い状況です。

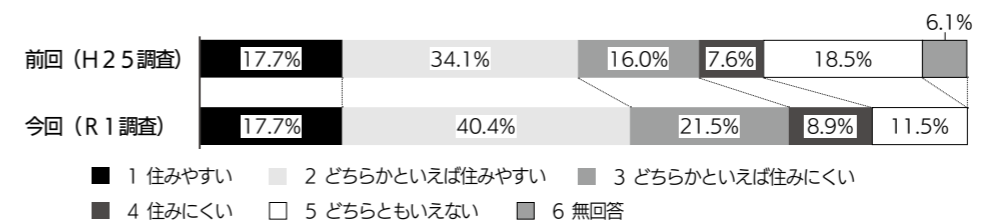
魚沼市の印象についてお尋ねします

Q 魚沼市に自分の市として愛着がありますか



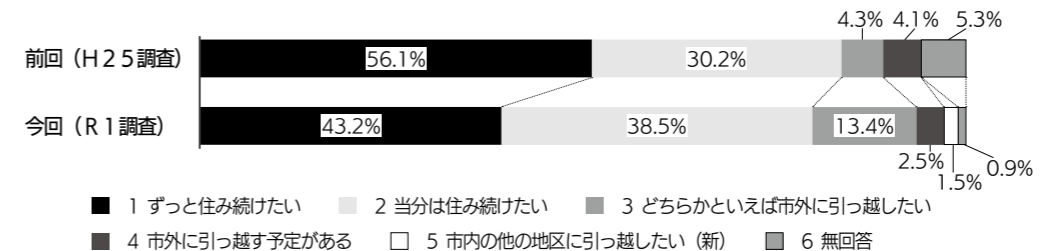
「愛着がある」は48.7%、「少しは愛着がある」は36.4%で合わせて85.1%の人が「愛着がある」と答えました。前回の86.5%から1.4ポイント減少しました。

Q 魚沼市を住みやすいまちだと思いますか



「住みやすい」「どちらかといえば住みやすい」と答えた人は合わせて58.1%で、前回より6.3ポイント増加しましたが、「住みにくい」「どちらかといえば住みにくい」と答えた人も前回の23.6%から30.4%になり、6.8ポイント増加しました。

Q これからも魚沼市に住み続けたいですか



「ずっと住み続けたい」「当分は住み続けたい」と答えた人は合わせて81.7%で、前回の86.3%から4.6ポイント減少しました。「どちらかといえば市外に引っ越したい」と答えた人は、13.4%で、前回の4.3%から増加しました。

主任児童委員

堀之内地域	上村ひろ子 上村 勤
小出地域	森山 強 安藝 慶子
広神地域	目黒 和男 ※
湯之谷地域	橘 恵子
守門地域	田村 節子
入広瀬地域	浅井 和代

※は選任中で、委嘱後にお知らせします。



12月2日に任期満了退任式が行われ、今期で退任された委員へ厚生労働大臣からの感謝状を佐藤市長が手渡しました。

ひとりで悩まずにまずは相談を！

生活に困っている人、障害のある人や高齢者世帯での心配ごと、児童・ひとり親家庭に関すること、いじめ・不登校・児童虐待など生活での悩みや困りごとなど、ひとりで悩まずに民生委員・児童委員へ相談してください。民生委員・児童委員には、「守秘義務」があり、相談内容や秘密を守ります。

《高齢者福祉に関すること》

一人暮らしでの困りごとや高齢者だけの世帯での困りごとなど

《子どもに関すること》

児童・母子・父子家庭等の福祉に関すること、いじめ、不登校、児童虐待など

《その他》

生活に困っている人、障害のある人などの相談や支援など

地域と福祉をつなぐパイプ役です。
安心してご相談ください。

■民生委員・児童委員についての問い合わせ先
福祉支援課 ☎792・9767
民生委員児童委員協議会（魚沼市社会福祉協議会）
☎792・8181

入広瀬地域

穴沢	菊地千恵子
穴沢	志田 まち
大栃山	佐藤ミツイ
平野又	大竹ミワ子
横根	松尾美佐恵
芋鞘、中手原、田小屋	浅井 さいち 佐一
大白川、末沢	浅井 りんいち 隣一

守門地域

赤土	櫻井美世子
三淵沢	佐藤 京子
大倉沢	山田 和雄
福田新田、須川	諸橋みち子
大倉	斉藤 まつせい 松永
小須原、西村	横山 美恵
守門宮原	平井 栄子
新下	高橋 増男
大谷内	佐藤 一男
細野	榎本 京子
松川、向松川	大塚みゆき
渋川	清水百合子
東野名、西名	渡邊美枝子
長島	櫻井 勝美
西名新田、高倉	佐藤 鉄夫
荒貫、大宿、二分	薄井ひとみ
福山新田	馬場タカ子

広神地域

金ヶ沢、栗山	高橋 勝
田中	佐藤 千秋
雁坂下	桜井 明子
小平尾上 8～14班	高橋 とみえい 富榮
小平尾下 1～7班	櫻井ミネ子
外山、滝之又	山田 勝
小庭名、吉原、越又	坂西 忠司
東中、田尻、泉沢、山口	櫻井 伸一
並柳上6～11班	瀧澤 幸枝
並柳下1～5班、広神住宅	関矢由利子
親柄、和田	小幡 朝子
水沢、大芋川	小林 みい
中島1～5班、12・13班	須佐 吉男
中島6～11班	仲丸真貴子
中島新田、今泉（島）	杉田 えいほる 榮春
今泉（島除く）	山本 恵子
江口、長松	山本 貞雄
新保、新保住宅	鈴木 映子
山田下、山田、米沢	佐藤惣一郎
一日市	遠藤 道夫
中家	櫻井 信子
池平、中子沢、三ツ又	池田 武雄

いつもそばに、あなたの身近な相談相手

民生委員・児童委員を紹介します

民生委員・児童委員は、民生委員法及び児童福祉法により、厚生労働大臣から委嘱され、住民が安心して暮らせるように、福祉に関わる相談や支援を行っています。令和元年12月に新たに委員が委嘱されましたので、ご紹介します。

民生委員・児童委員

湯之谷地域

大湯温泉	桜井 和恵
上折立	星 昌美
下折立、折立又新田	星 ミヨシ
宇津野	佐藤 道子
湯之谷芋川	富永 清子
律沢	山田 秀三
大沢	遠藤 朝子
吉田	渡部 誠一
大下	佐藤美枝子
七日市新田	小島 佳子
七日市	佐藤ムツエ
井口新田東	丸山久美子
井口新田西	内田よき子
上ノ原東	貝瀬 昌子
上ノ原西	小林 昭雄
清水上	津山 ひろみ 光美

青島下、東、青島各住宅	諏佐 晴夫
青島中、上	上村 佳子
沢田一、二、佐梨明神町	佐藤 正巳
沢田三、沢田住宅	森山 弥生
沢田四、大清水各住宅、佐梨住宅	八木 いさむ 勇
古新田一部、居平住宅	佐藤 晴美
古新田、中原の一部、館ノ前	丸山 富雄
南新田、若葉町	鈴木 きよこ 虚子
佐梨	目黒 芳雄
大河原一、二、大河原住宅	※
中原、上原	藤岡 幸雄
干溝、みどりヶ丘	布澤 節子
虫野、伊勢島	波方 町子
原虫野、板木	中村 光子
十日町、岡新田	小林 よしゆき 慶行
大浦、大浦新田	五十嵐健二

小出地域

本町、小出稲荷町一	藤岡 あきら 彰
小出稲荷町二	※
三・四番町、あけぼの町	藤岡 義明
諏訪町、大塚町	渡辺 功
浦町一、二、三、四、柳原	星 重雄
浦町五、六、七	※
南本町、小出東町	※
小出旭町、川西	田端 スミ
向山	井口 和子
横町、中ノ島、谷地町、日渡	佐藤 憲吉
小出栄町、羽根川住宅	鈴木 美鈴
羽根川一、二	田端 郁雄
羽根川三、四、中田町	並木 弘美
四日町、県営羽根川住宅	星 玲子

※は、選任中の地区です。委嘱後にお知らせします。

堀之内地域

下町一、二、小町	吉田 ゆたか 裕
堀之内本町、上仲町、堀之内田中町	下村 美晴
堀之内駅前通、堀之内稲荷町（JR北側）、学校町	※
関下住宅、月岡住宅、教員住宅	本田 節子
堀之内稲荷町（JR南側）、県営関下住宅	渡邊 正二
関下町、住吉町、西栄町	※
河原町、浦之島、八幡町	佐藤 秀樹
宮原住宅、堀之内東町、堀之内宮原町	※
山ノ手町一、二	関 誠
大石新田、大石一、二	中村 和彦
下倉新田、下倉、田戸	小山 喜一
新田、寺村、本村	星野 和彦
立、桜又	星野 ひでこ 英子
竜光一、二、三、新道島	中村 義明
和長島、徳田	井上 雅子
下島二、田川	佐藤 弘子
下新田、下島一	八木 利夫
吉水、和田原、春日町	大久保康夫
長屋、原一、二、中村	古田島 保
日影、田中沢口、田代、明神、下稲倉、上稲倉	渡辺 実
増沢、舟山、坊名、魚野地	森山 英昭





フォトスケッチ うおぬま

中越大震災から15年

～大震災からの復旧・復興に学ぶこれからの地域防災～

12. 8 地域防災力向上シンポジウム in 新潟2019

基調講演

「きおくの伝承と
少子高齢化社会の地域防災」

公益社団法人

中越防災安全推進機構

統括本部長

稲垣 文彦さん

長岡市などで農山村の復興に取り組んできた講師が、「中越大震災では地域の高齢化はつきりと表れた」とし、この課題に自分事として捉え、行動した集落の事例を紹介しました。長岡市川口地域・木沢集落では大学生を受入れ、外部との交流によって課題解決を試み、また山古志地域・池谷集落では女性と高齢者が参加しやすい地域づくりによって地域活性化を図っているとのことでした。そして、「そこに住む人がいきいきと生活できることが、地域のありべき姿だ。当事者意識を持って自ら行動することが大切だ。」と呼びかけました。

事例発表

「私たちの地震体験（中越大震災体験者）と地域防災活動の取組」

寺村地区自主防災会長

星野 直さん



「中越大震災における
消防団の活動」

魚沼市消防団副団長

中村 正克さん



「自主防災組織を主体とした
地区の防災体制」

中越市民防災安全士会長

岸 和義さん



「地域防災における企業の役割」

ホリカフーズ株式会社
営業課長

福井 智文さん



パネルディスカッション

パネルディスカッション
では、事例発表の4人に加え、佐藤雅一市長と魚沼市

社会福祉協議会の下村耕平事務局長がパネリストとして登壇しました。そして、「これからの災害を乗り越えるために地域でできること」について、それぞれ活動を通じて感じている課題やその解決方法などを語り合い、中越大震災を知らない世代へ経験を伝えることの大切さを確認しました。



ほぼ満席となりました

須原コミ協で地域おこし協力隊が活動を開始

12. 4 地域おこし協力隊委嘱式



都市から地方に住み、地域の元気づくりを行う地域おこし協力隊に、大滝義隆隊員が新たに委嘱されました。大滝隊員は須原コミュニティ協議会地域を担当し、地域拠点「元気すもん」や須原スキー場を活用して地域が元気になる仕組みづくり等の活動を行います。

只見線と沿線地域の経済効果を考える

11. 23 第4回只見線活性化シンポジウム



只見線沿線地域の活性化を目指したシンポジウムが守門公民館で開催されました。只見線応援絵画コンクール表彰式やブランドア(株)の藤島淳さんによる「只見線、魚沼の魅力発信と経済効果を生み出すためには」と題した講演や意見交換会などが行われました。

「飲酒運転を絶対にしない、させない、許さない」

12. 10 “飲酒運転根絶” 飲食店等訪問活動



魚沼市交通安全協会と小出警察署、魚沼市は、飲食店等を訪問して飲酒運転根絶を呼びかける活動を行いました。出発式では、関係者が広神コミュニティセンターに集まるなか、市交通安全協会小出支部長の岡部清太郎さんが飲酒運転根絶の決意表明を行いました。

小出特別支援学校の生徒が接客技術を実践

12. 6 広神庁舎で「なごみカフェ」オープン



県立小出特別支援学校高等部の生徒が、広神庁舎でカフェサービスを行いました。これは就労を見据え、接客技術を学習するために同校が行ったもので、市議会議員や市職員が訪れると生徒は笑顔で声をかけ、コーヒーや手作りのクッキーを手渡していました。

子ども課 ☎794・6027

「第二期 魚沼市子ども・子育て支援計画(案)」パブリックコメント実施中

◎計画策定の背景

子ども・子育て支援法に基づき、市では子育て施策の推進と、全ての子どもが健やかに成長することができ、社会を実現することを目的として、平成27年度に第一期の「魚沼市子ども・子育て支援事業計画」を策定しました。令和2年3月に計画期間が終期を迎えることから、子どもと子育て全般に対する支援をさらに発展させていくための第二期計画を策定するものです。

◎第一期の主要な事業

市では独自の幼稚園・保育園の利用料の軽減措置や延長保育の見直し等を実施しました。すもんこども園や子育ての駅かたつくりを開設したほか、放課後児童クラブの充実を図りました。また、妊産婦医療費助成では、診療料の制限を撤廃し、妊婦及び出産にかかわる疾病以外にも制度を拡充するなど、子育て環境の充実に努めました。

◎第二期計画案の主な内容

第二期計画案は、平成30年度に小学生以下のお子さんのいる全家庭を対象に、子育てに関するニーズ調査を実施し、その結果等を踏まえ、幼児教育、保育等の量の見込みを設定し、必要な幼児教育・保育サービス等の提供についてまとめました。

第二期計画案には、母子保健計画も包括しており、妊娠、出産からの一貫した子育て支援を進めていくものです。

意見等の提出方法

◎計画案の閲覧方法

計画案は、市ホームページ、子ども課、各市民センター、北部事務所及び入広瀬分室で閲覧できます。

◎意見等の提出方法

任意の用紙に住所、氏名、電話番号、意見を記入して、子ども課などへ1月24日(金)までに提出してください。くわしくは、市報うおぬまお知らせ版12月25日号をご覧ください。

市民相談センター

魚沼市消費生活センター ☎792・8844

小出席者階・月・金（祝日除く）8時30分～17時15分（予約・時間指定）

■ 11月の相談件数	…100件
・電話	71件
・来庁	21件
・訪問	1件
・その他	7件

通話録音装置を
無料で貸出します

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
を無料で貸出します。

この装置をご家庭の電話回線と固定
電話の間に接続すると、相手に「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、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 高齢者のみの世帯に属する人（一人
暮らし含む）
② 日中、高齢者のみになる世帯に属す
る人
③ ①、②のほか、市長が必要と認める人
※応募が貸出シ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。

※装置を設置できる固定電話を使用し
ている人（黒電話には設置できません）

■ 期装置設置日から1年以内

○ 貸出台数 20台

○ 利用料 無料

※電気代（月40円程度）は使用者負担

■ 市民相談センターまたは各市民セン
ター・北部事務所に申請書を提出（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。

■ 2月13日（木）必着

■ 他設置工事等はありません。

■ 市民相談センター

☎792・8844

地域おこし協力隊通信

地域を変える新しい力

No.54 地域創生課
☎792・9752
北部事務所
☎797・2360

魚沼の良さを知ってもらい
『関係人口』を
増やしていきます！

大滝 義隆 隊員
(須原コミュニティ協議会地域担当)



皆様、初めまして！

この度、神奈川県横浜市から、魚
沼市の地域おこし協力隊に参加させて
いただくことになりました。「大滝義
隆」と申します。

元々は新潟市の出身で、県立新潟
高等学校を卒業後、上京して早稲田大
学人間科学部に入学。同学部を卒業後
は、再度専門学校に入学して、「はり
師」「きゅう師」の国家資格を取得し、
東京で鍼灸師・スポーツトレーナーと
して、約12年間仕事をしていました。

今回、魚沼市にJターンしたきつ
かけは、2018年9月に新潟県が東
京で主催した「にいがたknow村プ
ログラム」で「元気すもん」の存在を
知ったことからでした。

そのプログラムを通じて、「旅以上、
移住未満」の「関係人口」という言葉
を知り、元気すもんの東京メンバーと
して、何度か守門に来て、直売所のお
手伝いや江波い、雪かきをしたり、東
京でのマルシェを手伝ったりさせてい
ただきました。

そうした交流を重ねる内に、魚沼
のはっきりとした四季の移り変わり
や、自然の中での遊び、そして何より
「おいしい水と米」に心惹かれ、魚沼
の魅力に魅せられて、今回の移住に繋
がりました。

これからは、まずは自分自身も
っともつと魚沼の良さをたくさん知っ
て楽しんで、それをインターネットや、
直接人と会って伝えることで、自分と
同じような魚沼の次なる『関係人口』
を増やしていきます。

担当は「須原コミュニティ協議会
地域」です。ぜひ皆様も「元気すもん」
や「須原スキー場」に遊びに来て、魚
沼の良いところをたくさん教えてくだ
さい。

今後とも、どうぞ宜しくお願い致
します。

今回は大湯温泉地区担当の長村美智子隊員です

☎792・9753 商工観光課（商工係）

「夢の実現に向け応援します」
～新規起業支援事業～



できた喜んでいました。

大嶋さんは、市が開催する全5回講座の「夢を実現 創業塾」と「創業 個別相談会」で経営者としての知識や心構えを身に付けたのち、「新規起業等にぎわい創出支援事業補助金（※）」を自宅店舗の改装費用に充て、起業しました。

お気軽にご相談ください

創業塾は、経営や財務など起業に関する基礎知識を、個別相談会は業種に応じた適切なアドバイスを、中小企業診断士が行い、起業して間もない人も参加できます。また、前述の補助金（※）は、個別相談会等で「創業計画書」を策定してもらうことによりご利用いただけます。起業に関する相談は、商工観光課または各商工会で随時行っています。

うおぬま Biz 通信 No.17



▲「hairism 晴れ まはろ」店内

守門地域大谷内に平成30年11月にオープンした美容室「hairism 晴れ まはろ」。オーナーの大嶋さんは夫婦で埼玉県から本市に移住し、起業しました。落ち着いた店内はお客様のプライベートサロンというコンセプトで、アットホームな雰囲気を大切にしており、色々なご要望にも細やかに対応しているとのこと。

通常営業のほかにも、時には出張カットなども行い個人経営ならではのフットワークの良さが好評です。

この度1周年イベントを行ったそうですが、大嶋さんは、「都会」では味わえない人との繋がりなど「田舎」の良さを実感

☎794・6072 学校教育課

健康 うおぬま No.126

一歩を踏み出す
力になりたい



「ひきこもり」について正しく理解を

平成27年及び30年に行われた内閣府の調査では、ひきこもり者数は全国で100万人以上いると推測されています。

この結果を魚沼市に当てはめると、15～64歳の人口約19,200人中300人近くいる計算になります。

ここでいう「ひきこもり」とは、「仕事や学校に行っておらず、コンビニや趣味などで他者と交わらない形で外出はしても、6か月以上家庭にとどまり続けている状態」のことをいいます。

ひきこもりは決して珍しいことではありませんが、当事者やその家族にとって非常に相談しづらい問題です。その理由のひとつに、ひきこもりに対する偏見があるの

も事実です。
ひきこもりを“怠け”と捉えられたり、事件とひきこもりを結び付けられたりすることがありますが、そのような印象が当事者や家族を社会からさらに遠ざけ、相談できずに家族内で抱える傾向にあります。

ひきこもりの背景には、いじめ、就職難、人間関係、家庭の事情、病気など様々なものがあります。状況次第では誰もがひきこもりになり得るものです。

その点をよく理解すること、理解してもらうことがとても大切です。

相談してください・・・

新潟県ひきこもり相談ダイヤル
☎025・284・1001（平日8:30～17:00）

魚沼市ひきこもり相談担当
☎025・794・6072（平日8:30～17:15）

令和2年4月採用 非常勤一般職員（会計年度任用職員）を募集します

■くわしい勤務条件等はお問合せください

■岡田総務人事課（人事給与係） ☎792・9203

◆応募資格 令和2年4月1日現在、各募集に掲げる資格等を有する人

◆任用期間 令和2年4月1日～令和3年3月31日まで

※ただし、募集番号1は、令和2年5月1日～令和3年3月31日まで
募集番号13は、令和2年6月1日～令和2年11月30日まで
募集番号14は、令和2年4月1日～令和2年12月31日まで

◆社会保険等 No.3～24：社会保険、雇用保険加入、No.1、25：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人事課人事給与係（小出庁舎2階）へ提出または郵送してください。申込書は総務人事課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市販の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 魚沼市総務人事課 人事給与係

◆申込締切 令和2年1月24日（金）（郵送の場合は、締切日必着）

※この募集は、令和2年度予算成立をもって有効となります。

募集番号	職種	勤務地	業務内容	勤務時間等	休日	報酬予定額	採用予定	資格・経験等
1	事務補助員	横根簡易郵便局	事務補助、簡易郵便局業務（貯金等取扱い、郵便等取扱い）	8:45～16:30 (週20時間15分)	土・日 祝日 シフト制	月額 78,700円	1人	・普通自動車運転免許(AT限定可) ・勤務開始前に日本郵便株式会社にて所定の研修を修了する必要あり(経験者:2、3日、未経験者:8日間)
2	事務補助員	宮柵二記念館	事務補助、窓口・電話対応、記念館行事運営補助、施設管理	9:30～16:30 (週15時間30分)	シフト制	月額 60,240円	3人	・接客に向いている人 ・土日、祝日の勤務が可能な人 ・パソコン操作ができる人
3	事務補助員	農政課 農林整備課 税務課	事務補助、(窓口・電話対応、パソコンによる入力作業、書類の作成・整理等)	8:30～17:15のうち7時間 (週35時間)	土・日 祝日	月額 136,025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
4	施設管理員	子育ての駅 かたつき	施設清掃、受付等施設管理及びイベント等の企画運営	9:00～17:00 10:45～18:45 (週35時間)	シフト制	月額 133,587円	2人	不問
5	集落支援員	地域創生課 または 北部事務所	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)	9:00～17:00 (週35時間)	土・日 祝日	月額 159,870円	1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	保健師 または 看護師	介護福祉課	介護予防プランの作成及び一連の事務	8:30～16:30 (週35時間)	土・日 祝日	月額 173,780円～ 189,496円 ※資格による	1人	・保健師または看護師免許 ・普通自動車運転免許(AT限定可) ・介護予防プラン作成経験者
7	助産師	子ども課	妊産婦・乳幼児に対する相談・支援・健康教育・訪問業務及び関連業務	8:30～16:30 (週35時間)	土・日 祝日	月額 189,496円	1人	・助産師免許 ・普通自動車運転免許(AT限定可) ・パソコン操作ができる人
8	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、関係する会議への出席、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	1日7時間(週35時間) 勤務時間は配属先指示による	土・日 祝日	月額 163,483円	1人	・栄養士免許 ・普通自動車運転免許(AT限定可)
9	日本人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	1日7時間(週35時間) 勤務時間は配属先指示による	土・日 祝日	月額 181,729円	1人	・普通自動車運転免許(AT限定可) ・国内学校等での英語指導経験があること(または英語指導の基本知識、技能ならびに児童生徒への指導力を有する人) ・日常的な会話が英語で行える人 ・パソコン操作ができる人

10	外国人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	1日7時間(週35時間) 勤務時間は配属先指示による	土・日 祝日	月額 254,529円	1人	・普通自動車運転免許(AT限定可) ・英語を母国語または公用語とする国の出身またはその他の国出身で、外国において英語を教授する資格や経験を持つ人 ・日本語での打合せができ、日常生活に必要な日本語能力を有する人 ・日本国内でALT経験がある人 ・日本での就労が認められている人
11	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 141,825円	1人	・健康に自信のある人 ・臭気環境で作業可能な人
12	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 121,858円	1人	・健康に自信のある人 ・臭気環境で作業可能な人
13	作業員	市内林道	市内林道の刈払機での草刈、側溝の土砂上げ等(農林整備課へ出勤した後、作業車両で現場へ向かいます。)	9:00～17:00 (週35時間)	土・日 祝日	月額 137,922円	1人	・普通自動車運転免許(AT限定可)
14	施設作業員	有機センター	有機堆肥の製造及び畜糞コンテナ運搬、堆肥運搬・散布	8:30～16:15 (週33時間45分)	土・日 祝日	月額 169,664円	1人	・普通自動車運転免許(MT、8t限定中型免許可) ・大型特殊自動車運転免許 ・フォークリフト等作業免許
15	ガス施設管理員	ガス水道局 水の郷工業団地 地ガス製造所	ガス製造施設の維持管理業務、LNG受入作業(ガス製造施設・設備の運転監視及び日常点検・維持管理、電話対応等)	8:15～17:15 8:30～16:30 17:00～翌8:30 (24時間体制の交替勤務・週34時間)	シフト制	月額 199,086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
16	施設管理員	ガス水道局 施設課	ガス・水道施設の維持管理業務(ガス水道施設・設備の運転監視及び日常点検・維持管理、電話対応等)	8:30～17:15 17:00～翌8:30 (24時間体制の交替勤務・週33時間45分)	シフト制	月額 199,016円	1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
17	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	1日7時間(週35時間) 勤務時間は配属先指示による。夏休み期間中は市内保育園、学童保育勤務有	土・日 祝日	月額 144,606円	4人	不問
18	介助員(中国語対応)	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	1日7時間(週35時間) 勤務時間は配属先指示による。夏休み期間中は市内保育園、学童保育勤務有	土・日 祝日	月額 144,606円	1人	・中国語を話すこと(記述含む)ができ、日常生活に必要な日本語能力を有する人 ・日本語での打合せが可能な人
19	学習補助	市立学校等の教育委員会所管施設	児童生徒の学習支援、その他校長・施設長等の指示による業務	1日7時間(週35時間) 勤務時間は配属先指示による。夏休み期間中は配置校での業務有	土・日 祝日	月額 190,851円	1人	・教員免許
20	スクールソーシャルワーカー	学校教育課	虐待や非行、障害等、児童生徒を取り巻く諸問題解決に向け、家庭・学校・地域の関係機関をつなぎ、支援を行う※私有車による移動有	8:30～16:30 (週35時間)	土・日 祝日	月額 164,567円	1人	・普通自動車運転免許(AT限定可) ・臨床心理士、社会福祉士、精神保健福祉士のいずれか
21	保育士	市内保育園、こども園等	保育業務	8:30～16:30(週35時間) ※早朝、延長保育の勤務有	土・日 祝日 ※月1回程度の土曜勤務有	月額 155,083円	5人	・保育士(取得見込者可)
22	保育補助	市内保育園、こども園等	保育業務	8:30～16:30(週35時間) ※早朝、延長保育の勤務有	土・日 祝日 ※月1回程度の土曜勤務有	月額 144,606円	3人	不問
23	放課後児童支援員	市内放課後児童クラブ	放課後児童クラブでの児童の保育等	11:30～19:00 (週33時間45分) ※春、夏、冬休み中は、1時間程度の時間外勤務有	土・日 祝日 ※月1、2回程度の土曜勤務有	月額 139,441円	3人	不問
24	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	1日7時間(週35時間) 勤務時間は配属先指示による。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 142,167円	1人	・調理師免許
25	清掃員	小出郷福祉センター・小出郷総合体育館	小出郷福祉センター及び小出郷総合体育館の清掃	8:00～12:00 (週20時間)	土・日 祝日	月額 76,335円	1人	不問

健康・福祉

申請健康増進課
0792209763

① はたちの献血キャンペーン実施中

病気や事故の治療に使われる輸血用血液は、全て善意の献血で賄われています。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、皆様のご理解とご協力をお願いします。
※献血は16歳からご協力いただけます。

◎ 献血ルーム千秋
毎日9時30分～17時（12月31日と1月1日を除く）
場りバーサイド千秋 センタープラザ2階
0120・056339

② 令和2年度の住民けん診申込が始まります

今年度から各種がん検診等の住民けん診申込書を郵送で各家庭にお届けします。世帯毎の申込書に記入し提出してください。

生涯学習

申請小出郷図書館
079220337

① 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
1月18日(出)10時30分から

「はっぱのおうち」パネルシアター「コンコンコンクンコンコンクン」など

◎ 小出郷図書館会場
1月24日(出)10時30分から

紙芝居「おまめくんぱちぱちちー」パネルシアター「コンコンコンクンコンクン」など

② 本の森の読書会

小出郷図書館で本の森を散歩するような読書会に参加してみませんか。
1月29日(水)10時～11時30分
場り小出郷図書館

市のけん診を受けない予定の人も提出をお願いします。

◎ 提出方法

申込書に同封した返信用封筒を使用するか、各庁舎窓口または健康増進課へ提出してください。

※市のけん診を申込んだ人には、けん診の受診票等を令和2年5月に郵送します。

◆ 令和2年度 国民健康保険人間ドック
指定健診機関での一日人間ドックの申込みと費用助成の受付を開始します。

◆ 令和2年度 国民健康保険人間ドック

◎ 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うえ、必要事項を記入し市民課 国民健康保険係（湯之谷庁舎）、各市民センター、北部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してください。

◆ 平成31年度（令和元年度）分後期高齢者医療保険加入者の人間ドック受診料助成
① 市内在住の後期高齢者医療保険の被保険者
② 今年度、他の健診助成を受けない人
③ 保険料を滞納していない人

◆ 平成31年度（令和元年度）分後期高齢者医療保険加入者の人間ドック受診料助成
◎ 助成額
年度内1回に限り1万円を上限に助成

◆ 令和2年度 国民健康保険人間ドック

◆ 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る
1月22日(水)13時～14時30分
◎ 広神図書館和室
1月25日(出)10時～11時30分

◆ 宮崎二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。
1月19日(日)13時から
場り宮崎二記念館
07943800

診に限る。

◆ 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」を受ける人は、次のいずれかの書類の添付が必要です。

◆ 湯之谷地域芸能祭 出演者募集
3月14日(出)12時30分
場り地域振興センター

◆ おむつに係る費用の医療費控除

◆ 目黒邸防火訓練
1月26日の「文化財防火デー」に合わせて重要文化財である目黒邸の防火訓練を行います。

◆ 目黒邸防火訓練
1月26日(日)10時～12時(予定)
場り目黒邸及び周辺
07993227

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

◆ キッズクッキング&パパママのリフレッシュ教室
子どもたちは、お料理教室。パパ・ママは別室でリフレッシュ(軽体操)。後半は、お子さんが作ったお料理を、昼食としていただきます。

◆ ギャラリー特別企画 銀山陸軍機遭難80年を超えて
昭和13年2月18日に銀山平の片貝沢に陸軍機が墜落しました。ギャラリーでは、遭難機の破片や当時の写真を展示します。

新潟県交通災害共済
見舞金の請求はお済みでしょうか？
新潟県交通災害共済
見舞金の請求期間は交通災害にあった日から起算して1年以内です。もう一度ご確認を！！
生活環境課 0792・9766

◆ 公民館
閩湯之谷公民館
(平日9時～16時)
079220530

禁煙の日 毎月22日は禁煙の日です。新年を迎え、自分や家族の健康な未来を思い描き、新たな気持ちで、禁煙にチャレンジしてみませんか。

食育の日 毎月19日は「食育の日」です。食物繊維は、便の量を増やすことや腸の働きを促し、便通をスムーズにする働きがあります。ごぼうや切干大根、さつまいもや海藻類に多く含まれています。

◆守門公民館 俳句教室作品展

16人の仲間の俳句や写真を展示します。
期1月10日(金)～2月11日(祝火)
月～土曜9時～22時
日曜祝日9時～17時
場守門公民館 無料
関守門公民館
☎797・2261

◆広神地区囲碁・将棋大会

日2月11日(祝火)9時20分～15時
(受付8時45分から)
場広神コミュニティセンター
対小学生以上
¥小学生500円、大人1,000円(昼食代含)当日徴収
☎2月5日(水)
他人賞者に賞状・賞品を授与します。
申関広神公民館
☎799・3227

三二情報

◆ひきこもり座談会

不登校やひきこもりでお悩

みの人、一緒に解決方法を考えませんか。
日1月15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

◆楽語講座

日1月22日(水)18時～19時
場小出病院
内地域看護・訪問看護について
講小出病院看護師
対どなたでも ¥無料
☎1月21日(火)
他元氣ポイント対象事業
甲地域医療魚沼学校
☎792・1167

◆結婚の学校 体験スクール第1部

日1月26日(日)女子校9時30分～12時30分、男子校13時30分～16時30分※男女別開催
場小出ボランティアセンター
内恋愛婚活のお悩み相談、あなたの婚活の分析、話し方等の実践解説、将来の目標に向

けたゴール設定の仕方と達成方法など
対独身女性22歳～54歳、独身男性25歳～54歳
講片桐由裕さん・中村晶子さん(一般社団法人日本婚活教育協会) ¥3,000円
定男女別各10人程
申関(株)アクセスネットワーク
☎0120・923・007

◆魚沼映画の専門店Vol.155「夕陽のあと」

日1月31日(金)①19時、2月1日(土)①10時②14時③19時、2月2日(日)①10時②14時
場小出郷文化会館
内豊かな自然に囲まれた鹿兒島・長島町を舞台に、DVや育児放棄、不妊治療や養子縁組制度などの問題と向き合い、母親になろうとする2人の女性を軸にした物語
¥1,000円、学生・シニア(60歳以上)、友の会、障害者手帳等をお持ちの人800円(未就学児、母子手帳をお持ちの妊婦さんは無料)
関小出郷文化会館
☎792・8811

◆市民インドアソフト テニス大会

日2月2日(日)9時受付開始
場堀之内体育館
内一般の部男、女(高校生以上)
対ペアの片方、または両方が市内に在学、在勤、在住する者で審判のできる人、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24日(金)
他各種別3位まで表彰します。
組合わせは、当日に発表します。ペアでの参加、1人での参加いづれも可能ですが、1人で参加する際のペアは、大会事務局にて調整します。
申関魚沼市ソフトテニス協会・高橋
☎799・2335
nhirokamin@yahoo.co.jp

◆海技免状更新講習

日2月16日(日)13時～15時頃まで
※受付12時30分から
内小型船舶操縦士海技免状更新講習
対免状の有効期限が令和2年

2月16日から令和3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、更新講習を希望されない場合もご連絡ください。
場トレーニングセンターヤッコム
¥10,000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、星(小出島938番地)
☎2月5日(水)必着
◎当日の持ち物：
①更新する免状②更新費用
他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。
関奥只見海技従事者協会事務局・山田、星
☎792・5384

◆雪中花水祝の参加者募集

日2月11日(祝火)
場堀之内八幡宮境内ほか
対還暦：昭和34年4月～昭和35年3月生まれ
・42歳：昭和54年4月～昭和55年3月生まれ
※原則としてどちらも旧堀之内町在住の人が対象
内子宝と夫婦和合を願ひ、還暦の方は水祝いの儀にて、新婿に神水をかけていただきます。42歳の人は、厄祓い(だま)を込めて新婿迎への行列に参加していただきます。

申関魚沼テクノスクール ☎794・2410

①令和2年度施設内訓練科4月入校生募集(一般選考④)
◎募集科
・電気施設科：1年訓練10人
・木造建築科：2年訓練15人

・エクステリア左官科：1年訓練10人

◎出願期間

期1月24日(金)～2月7日(金)
・選考日時：2月14日(金)
・合格発表：2月21日(金)
◎選考会場
場魚沼テクノスクール
他選考方法などくわしくは当校ホームページをご覧ください。
※毎週金曜13時から訓練説明会実施中

②パソコン経理事務科 令和2年2月入校生募集

期2月21日(金)～6月19日(金)
平日9時30分～16時
場十日町パソコンカレッジ
対就業を希望されている人
内パソコン及び簿記・電子会計の知識、技能を習得します。
定15人
¥無料(但し、テキスト代等自己負担あり)
☎1月30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。

◆国民文化祭林修講演会 「鈴木牧之のふるさとで想つこと」

昨秋台風の影響で中止となった講演会を日程変更して開催します。雪の価値の再認識と「北越雪譜」の世界観、雪国の発展の方向性をみなさんで考えませんか。
日2月2日(日)14時から
場南魚沼市民会館
¥無料
定1、200人(前回当選者は、優先して申し込みを受け

付けます。 ※要事前申込み
申郵便往復はがき(私製をのぞく)に次の事項を記入して郵送してください。応募は1人1通に限り、1通で2人まで入場できますが、入場希望人数の記入が無い場合は、1人のみの入場となります。
◎記入事項
・往信用の裏面：①郵便番号②住所③氏名④電話番号⑤入場者数(1人または2人)
・返信用の表面：①郵便番号
◎住所③氏名
※応募多数の場合は抽選

※「返信用の裏面」には抽選結果を印刷し返送します。白紙のままお送りください。開催日の1週間前までに送付します。
〒949-6680
南魚沼市六日町865番地
南魚沼市社会教育課文化振興係「林修講演会」係
☎1月15日(水)
関南魚沼市社会教育課文化振興係「林修講演会」係
☎025・773・3756



行事カレンダー 1月 16日～31日
Table with 2 columns: Date, Event.
16 木
17 金
18 土 だっこでおはなし広神 (10:30/ 広神図書館)
19 日 短歌セミナー (13:00/ 宮柵二記念館)
20 月
21 火
22 水 食まちうおめま冬物語 2020 ～3月1日までブックスタート小出(13:00/ 子育て支援センターぱびぶ) 楽語い講座 (18:00/ 小出病院)
23 木
24 金 年金相談日 (10:00～15:00/ 小出ボランティアセンター) 要予約：長岡年金事務所 ☎0258-88-0006 だっこでおはなし小出 (10:30/ 小出郷図書館)
25 土 魚沼市新春小・中学生書道展 (9:00～17:00/ 小出郷福祉センター) ～26日 ブックスタート広神 (10:00/ 広神図書館) 結の灯りオープニングコンサート (18:30/ 小出郷文化会館)
26 日 目黒邸防火訓練 (10:00～12:00/ 目黒邸)
27 月
28 火
29 水 本の森の読書会 (10:00/ 小出郷図書館)
30 木
31 金 魚沼映画の専門店 Vol.155「夕陽のあと」(19:00/ 小出郷文化会館)



「鳥にげろキツネに食べられるぞ!!」
3年 魏 雨晴 さん



「すきとおる燧ヶ岳」
5年 中澤 瑠璃 さん



鮭チーズごはん

材料（4人分）

ごはん	600g
プロセスチーズ	80g
塩鮭（生鮭でも可）	2切れ（200g）
青じそ	4枚

魚沼市食生活改善推進員協議会

食まちうおぬま
し・し・ピ No.44



作り方

- ①塩鮭をフライパンやグリルで焼く。（生鮭の場合は塩（1g）と酒（大さじ1/2）をまぶし10分おいてから焼く。）
- ②焼きあがったら、骨と皮を取り除き、粗くほぐす。
- ③チーズは小さく角切りにし、青じそは千切りに切る。
- ④炊き上がったごはん②とチーズを加えて軽く混ぜ、器に盛り付け、青じそをのせる。

<カルシウムが豊富な食品>

チーズや牛乳などに豊富に含まれているカルシウムは、骨の約7割を構成する大事な栄養素です。しらすやシヤモなどの小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、小松菜やかぶの葉などの青菜全般にも多く含まれています。

エネルギー 413kcal たんぱく質 18.8g
炭水化物 56.1g 脂質 11g 塩分 1.3g

魚沼国際雪合戦大会
スポーツツーリズム賞受賞



スポーツ庁、文化庁及び観光庁が主催する「スポーツ文化ツーリズムアワード2019」にて、「魚沼国際雪合戦大会」が「スポーツツーリズム賞」を受賞しました。

このアワードは、各地域のスポーツと文化芸術資源を結び付け、世界に誇れる新しい地域ブランドを創出し、観光振興などに寄与するイベント等を選定・表彰するものです。

雪を文化資源として活用し、地域が一丸となって温かみのあるおもてなしを行っている「小出雪まつり実行委員会」の取組が評価されての受賞となりました。

関係者の皆さんおめでとうございます。

関商工観光課 ☎792・9754