

魚

市報

うおぬま

沼

わくわくどきどき新生活

今月の表紙「湯之谷小学校入学式」

2020

5.10

No.187

自宅でできる！

ストレス・運動不足 解消方法

外出の自粛により自宅で過ごす時間が多くなり、運動不足の人や様々なストレスなどから疲れが溜まっている人も多いと思います。ストレスや運動不足の解消のために自宅でできるストレッチなどを紹介します。

Exercise (運動)

監修：エンジョイススポーツクラブ健康運動指導士

Point
できるだけ活動量を増やすと良いでしょう



○足を交互に踏み出してみよう



○背中を丸めたり伸ばしたりして、体を伸ばそう(猫のポーズと犬のポーズ)



○立ち上がる時に、少し前かがみになり、骨盤を動かすように意識しよう

Mental Health (こころの健康)

- ・いつもの生活習慣やペースを保ちましょう。
- ・自分の感情をありのまま受け止めましょう。
- ・お気に入りの本、音楽に触れる時間を持ち、リラックスしましょう。
- ・ウイルスに関する情報から離れる時間を持ちましょう。

Meal (食事)

- ・3食バランスよく食べることで、体力と免疫力の維持に効果的です。
- ・食後の歯みがきも、感染症の予防につながります。



新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

住民けん診の延期について

新型コロナウイルス感染症の拡大を防止し、市民の皆様の安全を守るため、当面の間、住民けん診を延期します。延期となるけん診は、次のとおりです。

- ・特定健診、基本健診、後期高齢者健診
- ・胸部レントゲン
- ・がん検診(胃がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん)
- ・レディースデイ
- ・骨粗しょう症検診

開始時期が決まりましたら、改めて市報や市ホームページ等でご案内します。市のけん診は、それまでお待ちください。

健康増進課 ☎ 792-9763

布製マスクの配布について

国から、再利用可能な布製マスク(ガーゼマスク)が配布されます。感染者数が多い都道府県から順次配布されますので、しばらくお待ちください。

【配布内容】

布製マスク(ガーゼマスク)一住所あたり2枚
※お知らせ文と一緒に透明の封筒に入っています。

【配布方法】

郵便(ポストに投函)でお届けします。

☎(厚生労働省)布製マスクの全戸配布に関する電話相談窓口

☎0120-551-299

相談受付時間 9時から18時まで(土・日・祝日も対応)



**新型コロナウイルス感染症に便乗した
身に覚えのない商品の送り付けにご注意を！**

布製マスクの全戸配布に便乗した、次のような詐欺や悪質商法に気をつけましょう。

- ・布製マスクの全戸配布に便乗した送り付け商法
- ・行政機関をかたり、布製マスク配布を理由に個人情報等を聞き出す「アポ電」

※おかしいな、困ったなと思ったら、魚沼市消費生活センターにご連絡ください。

☎ 魚沼市消費生活センター(市民相談センター内)

☎ 792-8844

「密閉」「密集」「密接」する場面を避けながらも、自宅でもいきいきと過ごせるように、心がけていきましょう。



○都市ガス料金、水道料金、下水道使用料に関することは
ガス水道局 業務課 料金係
☎ 792-1118

○介護保険料に関することは
介護福祉課 介護保険係
☎ 792-9755

市税、各種保険料等について
新型コロナウイルス感染症の影響により、市税、各種保険料等のお支払いが困難な人は次の窓口へご相談ください。

○市県民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税に関することは
税務課 管理収納係
☎ 792-9751

○国税(所得税等)に関することは
小千谷税務署 徴収担当
☎ 0258-83-2090 音声案内「2」

○保育料、学童保育料に関するものは
子ども課 保育園幼稚園係
☎ 792-9201

○後期高齢者医療保険料に関するものは
市民課 高齢者医療係
☎ 793-7971

○県税(自動車税、法人県民税等)に関するものは
南魚沼地域振興局 県税部 収税課
☎ 025-772-2665

○奨学金の返済に関するものは
学校教育課 庶務係
☎ 793-7452

○子どもに関するものは
・学童保育、保育園・幼稚園等
子ども課 ☎ 792-9201
・小学校、中学校等
学校教育課 ☎ 793-7452

○雇用、融資に関するものは
商工課 ☎ 792-9753

○公営住宅に関するものは
都市整備課 ☎ 793-7991

○予防、健康不安等に関するものは
健康増進課 ☎ 792-9763
8時30分から19時
(土・日・祝日も含む)

相談窓口のご案内

○症状がある人は
(感染が疑われる人は)
帰国者・接触者相談センター
(魚沼保健所)
☎ 792-8612
8時30分から17時15分
(土・日・祝日は9時から17時)
※夜間 ☎ 792-1311



日本赤十字社の活動資金（協力金）のご協力をお願いします



☎ 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

日本赤十字社の活動は、皆さまからお寄せいただく「活動資金（協力金）」によって支えられています。今年も自治会を通じて活動資金のご協力をお願いします。

期間：5月11日（月）～6月30日（火）

※期間については、新型コロナウイルス感染症の状況によって変更となる場合があります。

Q 日本赤十字社ってどんな活動をしているの？

A 国内災害救護、献血ルームの運営、看護師の育成など、幅広く「いのちを守る活動」を行っています。

＜令和元年台風第19号災害の活動の様子＞



小学校新入生の交通安全のための黄色い帽子交付事業にも参加しています。



Q 魚沼市ではどのくらいの活動資金が集まるの？

A 令和元年度、魚沼市地区では、9,557件、4,783,000円のご協力をいただきました。皆さまからのあたたかいご支援をいただきありがとうございます。

☎ 総務人事課 ☎792-9203

○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		
60	26	27	2	12	67	2	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
	開示	部分開示	非開示	不受理	合計		
9	3	6	0	0	9	0	0

令和元年度 情報公開制度 個人情報保護制度 利用状況

※「請求件数」と「処理の状況合計」が不一致の理由は、同一の請求に複数の案件が記載されており、各々の案件に対して「公開」、「部分公開」、「不保有」の処理をしたためです。

後期高齢者医療制度の『保険料率』と『保険料軽減特例』が変わります

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料率の引上げと、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。



くわしくはお問い合わせください。

◆令和2年度・令和3年度の保険料率

○平成30年度・令和元年度

保険料率	均等割額	36,900円
	所得割率	7.40%
年間保険料限度額		62万円



○令和2年度・令和3年度

保険料率	均等割額	40,400円
	所得割率	7.84%
年間保険料限度額		64万円

◆令和2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	7割軽減	12,120円
	上記以外の場合	7.75割軽減	9,090円
33万円+（28.5万円×世帯の被保険者数）以下の場合		5割軽減	20,200円
33万円+（52万円×世帯の被保険者数）以下の場合		2割軽減	32,320円

◆特例措置均等割軽減の見直し

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、平成30年度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っています。

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（12,120円/年）	7割軽減（12,120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（9,090円/年）

注：令和2年度・令和3年度の年額は2年に1度行われる保険料率改定後の均等割額で算出

※令和2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します。

市民相談センター

No.117

魚沼市消費生活センター ☎792・8844
本庁舎 階：月（金）（祝日除く）8時30分～17時15分 予約：要・随時可

■3月の相談件数	…94件
・電話	65件
・来庁	16件
・その他	13件

人権擁護委員委嘱のお知らせ

令和2年4月1日付けで広神地域の松木譲さん（再任）が、法務大臣から委嘱を受けました。市民の皆さんの身近な相談役として活躍していただきます。

弁護士無料相談会



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 5月24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
内 一人当たりの相談時間は30分
¥ 無料
申 5月22日(金)までに市民相談センターへ要予約（先着5名まで）

その電話、本当ですか？

新型コロナウイルスに便乗した悪質商法にご注意！！

事例1 市役所職員を名乗った不審な電話
市役所の職員を名乗る人から非通知で「新型コロナウイルスに気を付けてください」という電話がかかってきた。

事例2 「行政からの委託で消毒に行きます」という電話
「新型コロナウイルスの感染防止のため、行政からの委託で消毒に回っています」と事業者から自宅に電話がかかってきた。

○市役所などの行政機関の職員が非通知で連絡することはありません。個人情報入手や所在確認の目的で電話をかけてくる場合は、「アポ電」かもしれません。
○電話の内容が怪しい不審な電話は、すぐに切りましょう。
○電話を切った後も「パンフレットだけでも」と、自宅を訪問してくることもあります。不審な事業者の来訪に応じたり、家の中に入れてはいけません。
○不審に思った場合や、トラブルにあった場合は、最寄りの消費生活センターや警察に相談しましょう。

地域おこし協力隊通信

地域を変える新しい力

No.58 地域創生課
☎792・9752
☎797・2360

隊員紹介

地域おこし協力隊とは、首都圏などの地域外の人から市内に住んでもらい、地域を元気にする活動を行いながら、その地域への定住を図る取り組みです。



隊員1年目
大滝 義隆さん
守門地域担当
守門地域担当の大滝です。地元住民の思いが詰まった『元気すもんプロジェクト』に共感して、協力隊として一緒に参加＆運営サポートさせていただいています。目黒邸前の《地域の拠点・直売所「元気すもん」》に、ぜひ遊びに来てください。



隊員3年目
嶋田 雄さん
福山新田地区担当
今年度で3年目、最終年度となりました。これまでの2年間で培ってきた経験を最大限に活かして、福山新田地区のために、魚沼市のために、活動していきます。あらためて、よろしくお願いたします。



隊員3年目
佐藤 守一さん
下折立地区担当
これまでの活動を具現化する意味で、地域の方々や大学生と共にイベントを中心に実施します。「景観プロ」では、『蛍の夕べ』と『路上アート』、秋には「おりたて米」販売組合で『収穫祭』を開催し、3月は百八灯で外国人の集客も試みます。



新隊員です!!
水澤 結衣さん
横根地区担当
一昨年よこね米オーナー制度に参加し、横根の一員となり一緒に発信できることをとても嬉しく思っております。就任1年目、皆さんの力になれるよう尽力します！よろしくお願いたします。



地域おこしアドバイザー
西村 暁良さん
移住支援担当
福山に住み、米作りをしながから、地域おこしアドバイザーとして、移住サポートや相談対応など、移住促進の活動を行います。市内外のより多くの方との接点を増やし、移住者受け入れに貢献したいと思っています。



地域おこしアドバイザー
渡邊 泰治さん
移住コーディネート
今後、多くの方が経済最優先、効率と刺激を貪欲に追求する生き方、働き方に疑問を持ち、それは大きなうねりとなる。そう確信します。魚沼には新たな価値観を示すチャンスがあります。この実現に力を尽くしたいと思います。

今回は、横根地区担当の水澤結衣隊員です

☎健康増進課 ☎792・9763

健康 うおぬま No.130

なくそう！望まない受動喫煙 マナーからルールへ

2019年7月から、病院や学校、行政機関で原則敷地内禁煙ルールがスタートしました。そして2020年4月からは、飲食店やオフィス・事業所などでも、原則屋内禁煙となるほか、20歳未満の人は喫煙エリアへ立入禁止になるなど、望まない受動喫煙をなくするための対策が強化されました。

2019年7月1日START!	2020年4月1日START!
病院・学校 行政機関など	飲食店 オフィス など
敷地内禁煙!	原則屋内禁煙!

魚沼市の喫煙率は、全国の平均と比べても高く、特に女性の喫煙率が高い傾向にあります
この機会に、自分や家族を守るために、禁煙や受動喫煙対策について考えてみませんか？禁煙は、サポートにより実行に結び付きやすいため、「禁煙はしたいけど、なかなか止められない」という人は、禁煙外来を利用しましょう。

☎商工課（商工係） ☎792・9753

うおぬま Biz 通信 No.21

「はかり」の定期検査を受けましょう

売買などの取引や業務上の証明行為などに使用する「はかり」は、計量法で2年に一回の定期検査が義務付けられています。定期検査を受けていない「はかり」や不合格の「はかり」を使用すると、計量法で罰せられることがあります。前回は受検した対象の「はかり」をお持ちの人には、事前調査書を送付しますので、必要事項を記入し、商工課へ返送してください。新しく事業を始めた人へは、事前調査書を送付しませんので、お問い合わせください。事前調査の結果、対象となった人には、一般社団法人 新潟県計量協会から検査日の1週間位前に検査通知書（検査日、時間、会場を明記）が届きます。検査手数料は、検査当日に現金でお支払いください。

- 定期検査が必要な「はかり」の一例
 - ・商店、露店、行商等で商品の計り売りに使用するもの
 - ・病院、医院、診療所、学校、幼稚園、保育園等で使用している健康診断、身体検査用に用いるもの（体重計）や、病院、薬局等で使用している薬の調剤用のもの
 - ・運送業者等が、貨物運賃の算出などに使用するもの（宅配便の取次店を含む。）
 - ・農業・漁業などに従事する人が、農産物・水産物などの売買や出荷のために使用するもの（農協等で再計量する場合を除く。）
 - ・工事、事業所などで、原材料の購入・製品の販売、出荷や納品検収用に使用するもの
 - ・大型計量器や土地、建物に固定された計量器を所有している事業者（計量士による大検査の対象となります。）

■令和2年度特定計量器定期検査の日程
8月3日（月）～8月19日（水）
※土日祝日及び8月11日(火)から8月14日(金)を除く
そのほか、会場等の詳細については、検査日の1か月前に県報に告示されます。また、検査日の2週間程前に、対象となる方へ案内はがきが送付されますので、必ずご確認ください。

新型コロナウイルス感染症の影響により、万が一、定期検査の延期や検査方法の見直し等がありましたら、市ホームページでご連絡いたします。

令和3年4月1日採用予定の魚沼市職員採用登録試験を、次のとおり計画しています。
 例年、5月上旬に受験申込受付を開始し、7月上旬から随時採用試験を実施していましたが、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、採用試験については日程を延期します。
 延期後の日程については、今後の状況により判断し、決定次第お知らせします。

1. 試験区分、職種、受験資格、採用予定人数

試験区分	職種	受験資格		採用予定人数
		年齢要件・その他	資格・経験	
(大学上級試験程度)	一般行政	・平成3年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた人 ・平成11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3年3月31日までに卒業する見込みの人		6名程度
	一般行政(障害者雇用)		・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	若干名
	土木技師	・土木技師に関する専門課程を履修した人または令和3年3月31日までに履修する見込みの人	若干名	
	保健師	・保健師免許を有する人または令和2年度に行われる国家試験で取得見込みの人	若干名	
(短大中級試験程度)	保育士・幼稚園教諭	昭和61年4月2日以降に生まれた人	・保育士及び幼稚園教諭免許を有する人または令和3年3月31日までに取得見込みの人	1名

※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. 試験方法

- ◇第1次試験 基礎能力検査・性格検査ほか
- ◇第2次試験 面接試験
- ◇最終試験 面接試験

3. その他

上記以外に、高校卒業程度試験(一般行政【市内在住者対象、身体障害者対象】・消防士)及び民間企業経験者試験を予定しています。



フオトスケッチ うおぬま

移動販売車で笑顔。会話ははずむ

－ 4.16 守門地域 大倉地区



近所に商店がなく、車やバイクを運転できない人などのために、食品、雑貨、日用品を積んだ移動販売車を、地域おこし協力隊OBの武川さんが行っています。ネット通販などと異なり“実際に見て選ぶ”“会話を”ことを楽しむことができます。買い物をした方は、とても満足そうな笑顔でした。

弁当を食べて、民宿、飲食店を応援

－ 4.13 元気すもんプロジェクト「縁結び弁当」



少雪や新型コロナウイルスの影響で厳しい状況が続く地元民宿等に弁当をつくってもらい、それを食べて応援しようとするものです。守門地域の有志住民でつくる「元気すもんプロジェクト」が企画しました。地域とのつながりを強く感じる事ができる取り組みです。

暖冬少雪も、たくさんの作品が並びました

－ 4.15 結の灯りアートコンテスト (小出郷文化会館)



雪を利用したろうそく灯りのアート作品の出来栄を競うコンテストの表彰式が行われました。一般部門では小平尾古峰会の「オリンピック・パラリンピックがんばれ日本ワッチャム」、ファミリー部門では関富雄さんの「ど〜もくん達と遊ぼう」が金賞に選ばれました。

加害者にも、被害者にもならない！！

－ 4.10 春の交通安全運動 (広神東小学校)



市内一斉街頭指導が実施されました。広神東小学校前では、市長、小出警察署長、魚沼市交通安全協会会長が、子どもたちへ交通安全を呼びかけました。みぞれが降る中、子どもたちは「おはようございます！」と元気に登校していました。交通事故ゼロを目指しましょう。

日時 場所 内容 対象
資格 演題・講師 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
お問い合わせ

最新情報は、市ホームページをご覧ください

最新情報は市ホームページでご確認いただくか、それぞれの担当課にお問い合わせください。



市施設等の休館情報



イベント中止情報



新型コロナウイルス対策
総合案内ページ

新型コロナウイルス感染症の影響による支払猶予措置

◎ガス・水道料金及び下水道使用料
令和2年4月、5月検針分のガス・水道料金及び下水道使用料の支払期限日をそれぞれ1か月延長します。

対個人：生活福祉資金貸付制度における緊急小口資金及び総合支援資金の特例措置に基づく貸付を受けた人
・事業者：国、県等が実施する新型コロナウイルス感染症に係る特別貸付制度等を利用された人

持支払猶予申請書（様式は市ホームページからダウンロードできます）、貸付を受けたことがわかる書類の写し
申問 ガス水道局業務課
☎ 792・1118

新型コロナウイルス感染症 関連情報

「自宅でできる簡単トレーニング」のDVDを配付します

新型コロナウイルス感染症予防対策のため自宅で過ごす時間が多くなるため、簡単にできる運動を動画で紹介するDVDを配付します。

対市報うおぬまお知らせ版4月25日号の折込みでは、市内在住の65歳以上の人としていましたが、年齢に関係なく希望する人に配付します。

※無料
5月20日(水)（第一次締切）※締切り後も随時受け付けます。
申 エンジョイススポーツクラブ 魚沼
☎ 793・7166
☎ 792・9755
☎ 792・9755



住宅用火災警報器の調査

期5月20日(水)～29日(金)
場魚沼市内（調査地域は無作為抽出にて選定します。）
対 新型コロナウイルス感染症が拡大している状況を鑑み、今年度は住宅用火災警報器について電話での聞き取り調査を行います。調査にあたっては、消防職員が設置の有無及び管理状況についてお伺いします。

まだ未設置のご家庭では設置について、すでに設置されているご家庭は動作確認の実施について、お願いします。

また、住宅用火災警報器は10年を目安に交換が推奨されています。いざというときに確実に作動するよう適切な維持管理を行いましょう。ご協力をお願いします。



☎ 792・7168
☎ 792・7168

ふれあい交流センター こまみ業務委託

◎委託業務：ふれあい交流センターこまみの管理運営及び使用料を徴収する業務
◎委託先：特定非営利活動法人スノーパーク小出（魚沼市青島1609 理事長 上村 伯人）

◎委託期間：令和2年4月1日から令和3年3月31日まで
申 観光課
☎ 792・9754

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」

市外からの観光客増加を目的として、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
（一）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

令和2年度 市税等の納期限

税務課 ☎792・9751 介護福祉課 ☎792・9755
市民課 高齢者医療係 ☎793・7971

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	6月 1日(月)
6月	第1期	第1期	—	6月30日(火)
7月	第2期	第2期	第1期	7月31日(金)
8月	第3期	第3期	第2期	8月31日(月)
9月	第4期	第4期	第3期	9月30日(水)
10月	第5期	第5期	第4期	11月 2日(月)
11月	第6期	第6期	第5期	11月30日(月)
12月	第7期	第7期	第6期	1月 4日(月)
1月	第8期	第8期	第7期	2月 1日(月)
2月	随時	第9期	第8期	3月 1日(月)
3月	随時	第10期	第9期	3月31日(水)

※1 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。
※2 納期限は原則、毎月末日（12月分は1月4日）です。土日祝日の場合は翌開庁日となります。

人に弔慰金を支給します。

◎先順位
・1：弔慰金の受給権者
・2：戦没者等の子
・3：①父母②孫③祖父母④兄弟姉妹※戦没者等と生計関係を有していなかった人等は除きます。
・4：右記3以外の①父母②孫③祖父母④兄弟姉妹
・5：右記1から4以外の三親等内親族（甥、姪等）

※戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上生計関係を有していた人に限ります。
◎支給内容：額面25万円（5年償還の記名国債）
◎請求期間：令和5年3月まで

◎請求窓口：福祉支援課（生活支援係）、北部事務所
◎請求手続きには時間を要するため、来所の際は余裕を持ってお越しください。

☎ 792・9767
☎ 792・9767
☎ 797・2311

戦没者等のご遺族の皆様へ第11回特別弔慰金が支給されます

戦没者等の死亡当時のご遺族で、令和2年4月1日において、恩給法による公務扶助料や戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金等を受けられない場合に、次の順番による先順位のご遺族お一人

職員等の募集

保育士、保育補助 (会計年度任用職員)

- ◎募集定員：若干人
◎応募資格：普通自動車運転免許を有する人、保育士：保育士資格を有する人、保育補助：保育士資格不要
◎任用期間：令和2年7月1日～令和3年3月31日(更新の場合あり)
◎勤務施設：市内保育園等
◎職務時間：日7時間(週35時間)
◎賃金：保育士：月額155,083円、保育補助：月額144,606円
◎休日等：土日祝日及び年末年始(12月29日～1月3日)※原則
◎社会保険等：社会保険・雇用保険加入
◎選考方法：書類審査(一次)、面接選考(二次)
◎所定の申込書に市販の履歴書等を添えて提出
5月29日(金)
他申込書は子ども課にあるほか、市ホームページからダウンロードできます。

安全・安心

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の実施

◎緊急情報訓練実施日

- 日 ①5月20日(水)11時から
②10月7日(水)11時から
③令和3年2月17日(水)11時から
内市では、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、防災行政無線・緊急告知ラジオを自動で起動させ、一斉放送できるよう整備しています。この情報を皆さんへお伝えするため、情報伝達訓練を実施します。

山地災害防止キャンペーン

◎実施期間

他当日は、魚沼市以外の地域でも、同じ時間に同様の訓練が実施されます。
閩防災安全課
792・9214

募 集

グリーンカーテンプロジェクト

家庭や事業所等にゴーヤやヘチマ、朝顔などつる性の植物を育ててグリーンカーテンを作り、夏を涼しく過ごしませんか。市では、地球温暖化対策としてグリーンカーテンの取り組みを推進しています。希望者には、ゴーヤの種を無料で配布します。
配布場所：生活環境課(本庁舎2階)
配布物：ゴーヤの種(12粒)、グリーンカーテンガイドブック(ゴーヤの育て方)
無くなり次第終了とします。
閩生活環境課
792・9766



期5月20日(水)～6月30日(火)
閩集中豪雨やその後「山に亀裂が走る、石が落ちてくる、わき水が止まる、増える」「川がにごる、水位がさがる」「井戸水がにごる」などの普段と違う現象が起きることがあり、山地災害が発生する事前の目安とされています。

危険を感じたら、速やかに避難することを心がけ、災害が起った場合は市役所などに通報してください。
普段から、家族や地域の皆さんで危険な箇所や避難場所について話し合うと共に、避難経路を自分の目で確認し、防災意識を高めるようお願いします。
閩農林整備課
793・7740
南魚沼地域振興局農林振興部
025・772・8274

公民館

守門公民館臨時休館

床ワックス作業のため臨時休館します。図書室も含めて入館できません。

軽自動車税(種別割)(市税)の納期限は6月1日(月)です

閩 税務課 ☎792・9751

◇軽自動車税(種別割)

- ◎納付書発送日 閩5月15日(金)
◎納期限(口座振替日) 閩6月1日(月) ※再振替日…6月15日(月)

◎納付場所
金融機関、コンビニエンスストア、本庁舎、北部庁舎、入広瀬会館

◇軽自動車税(種別割)の減免制度

- 1. 令和2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)がありますので、くわしくは税務課へお問い合わせください。

持減免申請書(税務課(本庁舎)、北部庁舎、入広瀬会館に用意しています。)、印鑑(認印)、軽自動車税(種別割)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
6月1日(月)
申税務課(本庁舎)、北部庁舎、入広瀬会館
他発送日から1週間経過しても納付書が届かない場合は、お早めに税務課までお問い合わせください。

日5月17日(日)9時～17時
閩守門公民館
797・2261

◇ゴスペルコーラス教室 延期のお知らせ

6月と7月に予定していたゴスペルコーラス教室ですが、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、延期します。日程が決まりましたら、改めてお知らせします。
閩守門公民館
797・2261

◇レクダンス体験

いつでも、どこでも、誰でも、すぐに踊れて、心と身体の健康作り。楽しいレクダンスを体験しましょう。
期6月～10月(全5回)
13時30分～15時
・第1回：6月12日(金)
場入広瀬公民館
講浅井美代子さん
対どなたでも(初心者歓迎)
¥1,000円(全5回分)
持飲み物 5月29日(金)
閩入広瀬公民館
796・2322

入広瀬公民館 第1回高齢者講座

日6月11日(水)13時30分～15時
場入広瀬公民館
内足裏健康講座：ゆらゆら式足分析、足もみを体験します。
講岩坂悦子さん(社団法人予防医学ゆらゆら式分析リフレクソロジー協会代表)ほか
対入広瀬地域65歳以上
¥無料
閩入広瀬公民館
796・2322

催 し

春のワイワイフリーマーケット

日6月7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)
6月5日(金)
対家庭の不用品出店者
定先着26店
¥出店料1店500円(当日徴収)
他代理申込、郵送申込も可
閩魚沼市消費者協会事務局(市民相談センター内)
792・8844



本号に掲載しているイベント等は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止により中止となる場合があります。各イベント等の開催の有無は主催者等に確認してください。

禁煙の日 日5月31日は、世界禁煙デーです。一人ひとりが意識を変えて、大切な家族や子どもたちをたばこの煙から守りましょう。

食育の日 日毎月19日は「食育の日」です。朝食の欠食は集中力の低下や肥満につながります。朝食を食べて元気に1日をスタートさせましょう。

健康・福祉

献血(全血)を実施します
5月22日(金)10時~11時30分
場JA北魚沼本店
献血種別:全血(400ml)
持献血カード(お持ちの人)
健康増進課
792・9763



三二情報

自動車税(種別割)(普通車・県税)の納期限は6月1日(月)です
納期限:6月1日(月)

わかあゆ社まつり中止のお知らせ

毎年開催していた「わかあゆ社まつり」について、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止します。
わかあゆ社
792・5782

小出郷文化会館主催事業中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止します。
中止イベント
5月17日(日):新緑フェス
5月29日(金)~31日(日):魚沼映画の専門店「風をつかまえた少年」
6月18日(木):ゴスペルコンサート「湯之谷」ザ・ソウルマティックス
7月5日(日):よしもとお笑いまつり
小出郷文化会館
792・8811



金融機関やコンビニエンスストア、南魚沼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(VISA, MasterCard, JCB, American Express, ダイナース)でも納付することができます。
納期限までに納付をお願いします。
他普通自動車の減免申請については南魚沼地域振興局にお問い合わせください。
南魚沼地域振興局県税徴収課
025・772・2665

「しねり弁天たき地蔵まつり」の中止決定について

6月30日(火)に開催を予定していた「しねり弁天たき地蔵まつり」は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止します。
しねり弁天たき地蔵まつり実行委員会(小出商工会館内)
792・2124

第71回ベースボールマガジン旗争奪上越沿線少年親善中学生野球大会開催中止

5月23日(土)・24日(日)に開催を予定しておりました第71回ベースボールマガジン旗争奪上越沿線少年親善野球大会・記念講演会は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止します。
(株)ベースボール・マガジン社新潟支社・木村
025・780・1234

テクノスクール「JWCAD基本コース」受講生募集

6月13日(土)・20日(土) 9時~16時
場魚沼テクノスクール
対JWCADの基礎を学ぶたい人
定10人
¥4,700円
6月5日(金)
申魚沼テクノスクール
794・2410

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 792・9755
障害者については 福祉支援課 792・9767

住宅整備事業補助金

要介護認定等を受けている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する場合、費用の一部を補助します。
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療養手帳「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、

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、補助金基準が30万円となります。
◎補助率
・生活保護世帯:限度額の全額
・所得税非課税世帯:限度額の4分の3
・その他の世帯:限度額の2分の1
他補助決定前に着工しない

住宅整備資金貸付

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、高齢者の居室等が必要とし、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が必要とし、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・22%
・償還方法:元利均等半年賦償還
・償還期限:資金貸付の日の翌月から起算して10年以内
・連帯保証人:魚沼市民2人

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)
☎ 秘書広報課 792・1494

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。
☎ 秘書広報課 792・1494

「ツキノワグマ」に注意してください!
冬眠明けのクマはエサを探して活発に活動するため、遭遇する危険性が高くなります。クマと遭遇しないために、次のことに気を付けましょう。
・クマの餌となる生ごみや果実、農作物を放置しない。
・山に入るときは鈴やラジオなどの音の出るものを携帯し、複数人で行動する。
・クマが活発に活動する朝夕の時間帯は入山しない。
☎ 生活環境課 792・9766
小出警察署 793・0110

お弁当やテイクアウトを利用して飲食店等を応援しよう!!
現在、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の対策により、地域経済活動が制限されている状況です。市内の飲食店等では、「お弁当」や「テイクアウト」の取り組みを行っているところがあります。皆さんもこれらのサービスを利用してみませんか。くわしくは、各飲食店にお問い合わせいただくか、魚沼市観光協会、小出商工会などのホームページをご参照ください。

◆農業用の水路やため池で
の水難事故防止のお願い

用水路やため池はこれから農作業で水をたくさん使うので、水量が増えて大変危険です。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・1051



◆河川愛護モニター募集

信濃川、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があります。

・任期：令和2年7月1日～令和3年6月30日

◆戦没者遺骨の身元特定
DNA鑑定実施

戦没者の御遺族に対し、DNA鑑定の申請者を募集します。DNA鑑定を希望される場合は、ご連絡ください。

対 硫黄島及びキリバス共和国
ギルバート諸島タラワ環礁で収容された戦没者遺骨について、御遺族だと思われる人他くわしくは、厚生労働省ホームページをご覧ください。
☎ 厚生労働省社会・援護局事業課鑑定調整室 03・5253・1111

◆新潟県福祉人材センター
をご利用ください

新潟県福祉人材センターでは、高齢・障害・児童分野等福祉職場に就職したい人の相談に応じ、就職のお手伝いをしています。

◎相談所（月～金曜）
※年末年始・祝日除く
・新潟ユニゾンプラザ（新潟市中央区）9時～17時
・長岡市社会福祉センタートモシア（長岡市表町）10時～

・手当：月額4,580円
・募集人数：若干人

資 満20歳以上で大津津分水路、信濃川、魚野川に接する機会がある人
※くわしくはお問い合わせください。

☎ 6月1日(月)

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

申 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
FAX 0258・34・9040



16時 ※要予約

・上越総合福祉センター（上越市木田新田）11時～16時

※要予約

他 相談所での相談のほか、ご希望の地域に伺い、相談をお受けすることもできます。くわしくは、お問い合わせください。

☎ 新潟県福祉人材センター 025・281・5523



5月10日から16日は
『愛鳥週間』です



☎ 生活環境課 792・9766

5月 16日～31日 行事カレンダー

※新型コロナウイルスの影響により変更となる場合があります。

16	土	
17	日	
18	月	
19	火	
20	水	緊急情報訓練（11:00 から / 市内全域）
21	木	
22	金	献血（10:00～11:30/JA 北魚沼 本店）
23	土	
24	日	無料弁護士相談会・要予約（13:30～16:00/小出ホ・ランティアセンター）
25	月	
26	火	
27	水	
28	木	
29	金	
30	土	
31	日	

教育相談（いじめ相談等）

就学、進学、いじめや不登校、障害をもつ子どもへの対応などで困っていることがありましたら、何でもご相談ください。

☎ 土日、祝日、年末年始を除く平日の8:30～17:15

●相談方法：①電話による相談②相談室での相談③家庭や学校、幼稚園、保育園等に出向いての相談

☎ 申 025・333・7452（学校教育課内）

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



81.4MHz FM うおぬま
魚沼市行政情報 ラジオ放送中!

毎週月～金曜放送

◎放送時間
朝 7:40～8:00 (20分)
昼 13:00～13:20 (20分)
夕 17:00～17:20 (20分)

☎ 秘書広報課 792・1494

6月 親子ふれあい広場

☎ 魚沼子ども課 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	

・6/3(水)、10(水)、17(水)、25(水)は乳幼児健診のため、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

・6/3(水)、9(水)の午前中は歯科検診のため、6/4(木)は保育参観のためお休みです。

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

◎育児相談は、各会場で随時受け付けています。

6月 乳幼児健診等

・個人通知はありません。☎ 魚沼市子育て世代包括支援センター（本庁舎子ども課内） ☎ 792・9204

種類	対象生年月日	期日	受付	会場
4か月児	令和2年2月生まれ	25日(水)	13:00～13:15	子育て支援センターぱびぷ
1歳6か月児	平成30年11月生まれ	3日(水)		
2歳児	平成30年6月生まれ	17日(水)		
3歳児	平成29年5月1日～5月25日生まれ	11日(水)		

特 母子健康手帳、問診票、オムツ、着替え等
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	令和2年3月生まれの乳児の養育者	22日(月)	13:30～13:45	子育て支援センターぱびぷ
離乳食講習会ステップ2	令和元年11月生まれの乳児の養育者	16日(水)	9:30～9:45	
離乳食講習会ステップ3	令和元年8月生まれの乳児の養育者	9日(水)	9:15～9:30	
1歳よちよち教室（親子遊び、仕上げみかきなど）	令和元年7月生まれ	19日(金)	9:15～9:30	

特 母子健康手帳、オムツ等の着替え



☎ 生涯学習課 ☎ 793・7480



魚沼市立図書館が、子どもの読書活動についての関心と理解を市民の間に広く深めるとともに、子どもが積極的に読書活動を行う意欲を高めるための優れた活動を行っている図書館として、文部科学大臣表彰を受けました。

魚沼市立図書館では、0歳からの図書館利用の促進や子どもと図書館を結びきっかけ作り、子どもたちの読書に対するモチベーションを上げる活動等を積極的に行っています。各種読み聞かせ事業等では、市内の読み聞かせボランティアの協力のもと進めており、子どもたちの読書活動を支援しています。

活動紹介

活動名	活動内容
ブックスタート	魚沼市在住の10か月児に絵本等の贈呈、親子に読み聞かせ
読み聞かせ会	乳幼児対象と幼児・児童に分けて読み聞かせや手遊び等を実施
みんな集まれ！子ども読書の日	「子ども読書の日」に合わせ読み聞かせやパネルシアター等を実施
児童書テーマ展示コーナー設置	季節毎にテーマを決め関連本の展示・貸出
小学校出張読み聞かせ	市内小学校にて読書旬間期間中に、学年クラス毎に読み聞かせ
図書館見学受入	館内見学、読み聞かせ、本の貸出等
絵本作家絵本ライブ	絵本作家を招いて読み聞かせやワークショップを実施
図書館読書ノートの配布	通年事業。50冊読んだ子どもに達成賞贈呈



いかと野菜の炒め物 (主菜)

材料 (4人分)

いか(胴)	1杯(200g)	スープ(鶏がら)	大さじ2
酒	小さじ2	酒	大さじ1
A しょうが汁	10g	B 塩	2g
片栗粉	小さじ1	こしょう	少々
にら	100g	ごま油	大さじ1と小さじ1
もやし	120g	水溶き片栗粉	片栗粉小さじ1と水小さじ2
パプリカ(赤)	1個(100g)		

エネルギー 207kcal たんぱく質 14.7g
炭水化物 17.3g 脂質 8.1g 塩分 1.0g

食まちうおぬま

レ・シ・ピ No.48



作り方

- ①いかは皮をむき、表側に斜め格子状の切れ目を入れ、1.5×3cmの大きさに切る。
- ②①にAをもみこみ、熱湯にほぐし入れて火が通るまでゆで、ざるにあげて水気を切る。
- ③にらは5cmの長さに切り、パプリカも同じ長さの細切りにする。
- ④フライパンにごま油大さじ1を入れ、もやしをさっと炒める。②と③と合わせたBを入れ、手早く炒める。
- ⑤野菜に火が通ったら、水溶き片栗粉を入れとろみをつけ、残りのごま油を入れる。

<味のメリハリで減塩>

おかずを全て濃い味にするのではなく、副菜など何か1品を素材の味を活かし塩分控えめに仕上げると、味のメリハリが付き減塩につながります。

魚沼市食生活改善推進員協議会



この広報紙はグリーン購入法に適合する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。