

魚 市報

うお
ぬま

沼

特集

地域全体で支え合うまち、うおぬま
慣れ親しんだ魚沼で、安心して暮らしていくために

今月の表紙

「ふれあい配食サービス / 利用者と配達ボランティア」

2020

9

.10

No.191

地域全体で 支え合うまち、うおぬま

～ 慣れ親しんだ魚沼で、安心して暮らしていくために ～

日

本の高齢者人口は、「団塊の世代」が75歳以上となる2025年には3,677万人に達すると見込まれており、超高齢化社会を迎えようとしています。

魚沼市でも高齢化のうねりは、より加速して迫っています。国立社会保障・人口問題研究所のデータによると20年後の2040年の魚沼市では、20～64歳世代の人口が9,817人、それに対して65歳以上の人口は11,207人になると推計されています。いわゆる「現役世代」より「高齢者の人数」が多くなること予想されています。

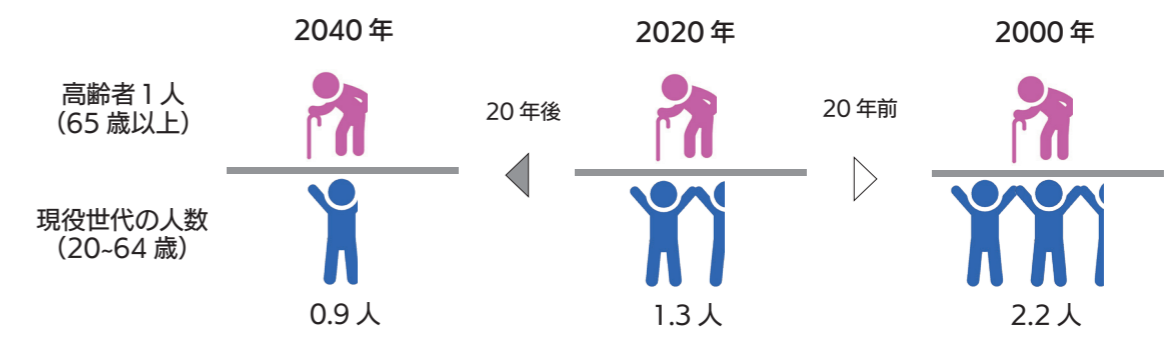
今後は高齢者も含めた全世代の人々が「支える人」「支えられる人」という概念を超えて「我がごと」として捉え、互いに支え合って地域を創っていくという意識が必要になってくるといえます。

日常生活の中で、人の笑顔や思いやりの心に触れることは、心も体も健康に生きていくために大切なことです。私たちが長く慣れ親しんだこの魚沼市で、安心して暮らし続けられるよう、お互いに支え合い、助け合う地域の実現を目指しましょう。

この特集では、そんな支え合い助け合い活動をしているみなさんをご紹介します。



魚沼市の「高齢者1人と現役世代の人数」の比較



(※国勢調査と国立社会保障・人口問題研究所の人口推計のデータより計算しています)

支え合い活動事例 2

自治会やボランティアの運営による 地域の茶の間

誰かと話をしたい、誰かとお茶を飲みたい、友達が欲しい、などと感じることはありませんか？

どなたでも参加することができます。「地域の茶の間」は、住民同士が企画し内容を決め、ともに運営していく仲間づくりの活動です。子どもから高齢者まで、障害のあるなしに関わらず、地域の様々な人々の交流の場となっています。現在、市内では74の「地域の茶の間」が組織されています。



利用者の声



山本 ミキさん (73)

今日はじめて会った人と趣味の話ができて楽しかったです。人と話すのが好きですが、仕事を辞めてから5～6年経つので、今はこういった会に参加することが生きがいになっています。私よりも年上の「人生の先輩」に農作業や畑仕事などについて教えてもらったりできるのでいい勉強になります。



運営ボランティアの声

ボランティアで生涯現役!!



小出地区地域友愛ボランティアの会長 井口 ミドリさん (71)

気ままにお喋りしてお茶を飲んだり、脳トレや簡単な体操などをして楽しんでいます。私自身も参加者から手仕事を教わったり、お手持ちの漬物を食べたりと、この会を楽しんでいます。また、参加者から「今日はみなさんに話を聞いてもらってすっきりした」「楽しかった」などの声を聞くと、ホッとします、とても嬉しいんです。本当にやりがいがあります。



活動費 助成あり
魚沼市社会福祉協議会
792・8181

利用者の声



中島 トミさん (92)

弁当配達だけでなく「暑いからエアコンをちゃんと使ってね」など体調を気にかけてくれたり、話をしてくれたりするのでとてもありがたいです。ひとり暮らしなので、毎週とても楽しみにしています。

配達ボランティアの声

ボランティアで生涯現役!!



渡辺 満行さん (71)

退職後に友人からの誘いで始めました。必ず顔を合わせて、手渡しで弁当を配達しています。利用者さんの元気な姿を見たり、「本当にありがとう」と言われたりするのが嬉しいし、それがやりがいになっています。

支え合い活動事例 1

高齢者等の見守りと お弁当の配達

ひとり暮らしの高齢者、高齢者のみの世帯、または障害等で見守りが必要な方などにお弁当をお届けし、安否確認と閉じこもりの防止を図ります。調理から配達まで、ボランティアに支えられた活動です。



※制度により調理・配達業者委託のものもあります

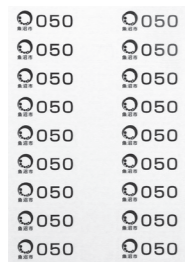
● check 高齢者を見守る取り組み・制度等

高齢者や高齢者を見守る方を支援する様々な取り組み・制度があります。この機会にまず内容を知って、できることから始めることで、地域の高齢者を温かく見守っていきましょう。

徘徊高齢者早期発見ステッカー

認知症等により、徘徊するおそれのある高齢者が行方不明となった場合に、早期発見、事故の未然防止のために「徘徊高齢者早期発見ステッカー」を配布します。配布時には、対象者の特徴や緊急連絡先などを市に登録し、緊急時に備えて警察及び消防、社会福祉協議会等と情報共有し、徘徊高齢者を早期に発見できるようにする仕組みです。

徘徊高齢者早期発見ステッカー【参考】



ステッカーを対象者の靴のかかと等に貼ってください。番号を登録してあるので、発見時に対象者を確認することができます。



◎徘徊高齢者早期発見ステッカーを希望する方は
 〇 介護福祉課 高齢福祉係 (魚沼市地域包括支援センター)
 ☎ 792・9760

成年後見制度

認知症、知的障害、精神障害、発達障害などによって物事を判断する能力が十分でない方について、本人の権利を守る支援者(「成年後見人」等)を選ぶことで、法律的に支援する制度です。

【高齢者についての相談先】

- ◎堀之内、広神、守門、入広瀬地域の方
 〇 魚沼市地域包括支援センター
 ☎ 792・9760
- ◎小出・湯之谷地域の方
 〇 魚沼市南部地域包括支援センター
 ☎ 793・7337



新潟県高齢者見守り月間 (9月、2月)

毎年9月及び2月は「新潟県高齢者見守り強化月間」です。ひとり暮らし高齢者や認知症高齢者が増加する中、高齢者を支え合う地域づくりに向け、この機会に、高齢化と地域の問題について考えてみませんか。

誰でもできる活動で、地域の支え合いを広げていきましょう

あいさつ

ご近所の高齢者に日ごろからあいさつをしましょう。

くまびり

郵便物や新聞がたまっていないか、見慣れない人が出入りしていないか、さりげなく高齢者を見守りましょう。

助け合い

高齢者がささいなことでも気軽に助けを頼めるよう、普段から地域の輪を作るように心がけましょう。



認知症相談ダイヤル

認知症の人やその家族への早期支援を目的に、「認知症相談ダイヤル」を開設しています。

※認知症地域支援推進員が認知症に関する困りごとなどの相談をお受けします。

認知症地域支援推進員とは…認知症の人の状態に応じて医療機関や介護サービス、地域の支援機関の間の連携支援や、認知症の人やその家族を対象にした相談業務などを行う者のことです。

〇 医療法人魚野会 (魚沼市南部地域包括支援センター内)
 ☎ 080・1395・7394

◎相談受付：月～金曜 8時30分～17時15分まで (祝日・年末年始を除く)

魚

地域全体で支え合うまちを目指して

魚沼市では人口減少とともに急速に少子高齢化が進行しています。現代は「人生100年時代」といわれ、平均寿命が延びるとともに、高齢者のひとり暮らしや高齢者のみの世帯が増加しており、誰もがいつかは一人になる可能性があります。

年をとっても、住み慣れた地域で暮らしていくためには、高齢者を地域で支える仕組みづくりが重要です。地域の支え合いは、高齢者の話に限ったことではありません。障害のある方や介護を必要としている方、子育てに悩んでいる子育て世帯など支えがあればもっと安心して暮らしていける人たちがいます。

今号では地域の支え合いをテーマに今後のヒントになる取り組みを紹介しました。様々なサービスを活用しながら、誰もが明るく暮らし続けられるまちを地域全体でつくっていきましょう。



支え合いマップ作りイメージ

1 地図に情報を書き込む

各地域のご近所さん4~5名で住宅地図を囲み、地域の気になる人、ひとり暮らしの高齢者などを地図に書き込みます。



2 課題の整理

できあがったマップを見ながら、今後どのようなことに取り組んでいったらいいかを話し合います。

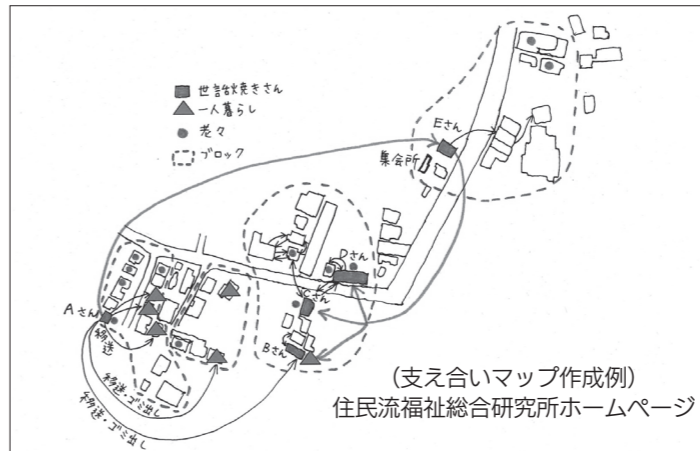


3 課題解決への実行

「課題の整理」で見つかった課題への解決に向け、地域の具体的な取り組みを考え、実施します。

マップの作成を支援します

魚沼市社会福祉協議会
 ☎ 792・8181



魚沼市でも支え合いマップを活用し、地域の課題解決に取り組んでいる地区があります。以下に井口新田地区と中ノ島地区の取り組みをご紹介します。

支え合い活動事例 3

主役は住民！地域の課題解決に向けての取り組み

「支え合いマップ」がきっかけ

事例1 井口新田地区

『緊急連絡先カード作成』で連絡先の不安解消

1 地図に情報を書き込む

井口新田地区ではひとり暮らしの高齢者宅に時々家族が訪問しているのを見かけるけれど、その家族の連絡先を近所が知らず、もしもひとり暮らしの高齢者に何かあった時にどこに連絡すればいいかわからないことが課題でした。

2 課題の整理

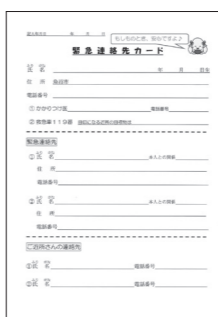
本人、家族、近所、かかりつけ医の連絡先などがかかれた「緊急連絡先カード」があれば、便利だし、家族も安心できるのではと考えました。



3 課題解決への実行

実際に「緊急連絡先カード」を作成し、近所間での連絡先の教え合いツールの一つとして活用しています。

緊急連絡先カード



緊急連絡先がわかれば何かあったときのために、お互い安心できますね！

事例2 中ノ島地区

『乗合タクシー乗車体験』で交通手段の不安解消

1 地図に情報を書き込む

中ノ島地区では将来、高齢者が買い物や医療機関を受診する際の「交通手段」に課題があることがわかりました。



2 課題の整理

「交通手段」の問題を解決する手段として、乗合タクシーの利用を考えました。市役所の生活環境課に連絡し、乗り合いタクシーの使い方について説明してもらいました。

3 課題解決への実行

実際に電話で乗合タクシーの予約をし、買い物の交通手段として利用してみたことで不安が解消されました。



②高齢者インフルエンザ予防接種（定期接種）

●対象者

魚沼市に住所があり、接種日において①または②に該当する希望者です。

①65歳以上の人

②60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器または免疫機能に一定の障害を有する人（身体障害者手帳1級程度）

●接種方法及び費用

①市内医療機関に備えてある「65歳以上インフルエンザ予防接種予診票」に必要事項を記入して、接種を受けてください。

②自己負担額1,650円を医療機関窓口でお支払ください。

●接種回数

●1回

※医師の判断により2回の接種となる場合、2回目の費用は全額自己負担となります。

※県内の契約医療機関でも接種が受けられます。希望する人は、直接医療機関へお問い合わせください。



◎共通事項

●接種実施期間

10月1日(木)から令和3年3月31日(木)まで

●その他

- ・事前に予約が必要です。
- ・かかりつけ医がいる場合は、予防接種を受けてよいかどうか相談しましょう。

③子ども及び高齢者インフルエンザ予防接種実施医療機関

医療機関名	電話番号	予約	予約受付期間	接種実施期間	年齢要件
堀之内医療センター	794-2450	要	9月23日(木)～12月22日(木)	10月26日(月)～12月25日(金)	高校生以上
新田医院	794-4555	要	10月1日(木)～12月28日(月)	10月1日(木)～12月28日(月)	6歳以上
堀之内駅前 小玉医院	798-2000	要	9月7日(月)～1月9日(土)	10月5日(月)～1月16日(土)	6歳以上
市立小出病院（小児科）	792-2111	要	10月1日(木)～1月29日(金)	10月12日(月)～1月29日(金)	中学生まで
市立小出病院（内科）	792-2111	要	お問い合わせください	11月～12月	高校生以上 ※定期的に内科を受診している人
廣川医院	792-0015	要	9月10日(木)～12月25日(金)	10月1日(木)～12月25日(金)	高校生以上
上村医院	792-0143	不	予約不要	10月1日(木)～1月30日(土)	年齢要件なし
中島脳外科内科医院	793-3337	要	9月7日(月)～	10月5日(月)～12月29日(木)	中学3年生以上
庭山医院	792-5511	要	9月から随時	10月1日(木)～	1歳以上
ほんだ病院	792-9550	要	10月1日(木)～12月30日(木)	10月1日(木)～12月30日(木)	13歳以上
かねもと外科内科医院	792-7678	要	9月23日(木)～1月30日(土)	10月1日(木)～1月30日(土)	3歳以上
宮医院	792-0602	要	9月2日(木)～3月31日(木)	10月1日(木)～3月31日(木)	年齢要件なし
金子クリニック	799-2015	要	10月1日(木)～	10月1日(木)～	3歳以上
守門診療所	797-2062	要	10月上旬～12月25日(金)	10月下旬～12月25日(金)	13歳以上
入広瀬診療所	796-2320	要	10月上旬～12月25日(金)	10月下旬～12月25日(金)	13歳以上
魚沼基幹病院（小児科）	025-777-3200	要	お問い合わせください	お問い合わせください	中学生まで



はや インフルエンザが流行る前に！

健康増進課 ☎792・9763

子ども及び高齢者（65歳以上）のインフルエンザ予防接種費用の一部を助成します

インフルエンザの感染予防と重症化防止のため、対象者が指定医療機関でインフルエンザの予防接種を受けたときに、費用の一部を助成します。※接種については義務ではありません。

【重要】

新型コロナウイルスの感染が拡大している今だからこそ、早めの接種が大切です！

- 流行が始まる前の10月～11月中に接種を済ませましょう。
- ご自身の健康のため、地域のインフルエンザの流行を抑えるために予防接種を受けましょう。

①子どものインフルエンザ予防接種費用の一部助成（任意接種）

●対象者

魚沼市に住所があり、接種日において、生後6か月から18歳（年度末年齢）までの子ども

●助成額及び回数

接種1回につき2,000円を助成
・13歳未満：2回まで ・13歳以上：1回まで

●助成方法

①市内医療機関に備えてある「魚沼市インフルエンザ予防接種助成申込書兼予診票」に必要事項を記入して、接種を受けてください。

②各医療機関の接種費用から助成額を引いた額を医療機関窓口でお支払いください。

※予防接種の料金は、医療機関により異なります。

●持ち物

健康保険証、子ども医療費受給者証、母子健康手帳（お持ちの人）

健康被害救済制度

子どものインフルエンザ予防接種により入院治療を必要とする程度の病気や、障害が残るなど健康被害が発生した場合は、「医薬品副作用被害救済制度」による医療費等の給付が受けられる場合があります。

【救済制度についてのお問い合わせ】

☎0120・149・931

※月～金曜 9時～17時

市外の医療機関で接種を受けた場合

●接種費用を全額お支払いいただき、接種後に、「任意予防接種費用助成申請書」に必要書類を添えて健康増進課へ提出してください。

【必要書類】

- ・領収書と明細書（金額と予防接種の種類がわかる書類）
- ・振込先口座の確認ができる通帳の写し

未来の健康のために

～うおぬま地方の健康調査～

うおぬま地方の健康調査アンケートの結果から

「うおぬま地方の健康調査アンケート」(2014年実施)の結果では、「必要な時にあなたの話を聞いてくれる人がいますか」の問いに対し、「いつでもいる」「よくいる」と回答したのは、男性では合計で65.7%、女性では合計で74.5%でした。

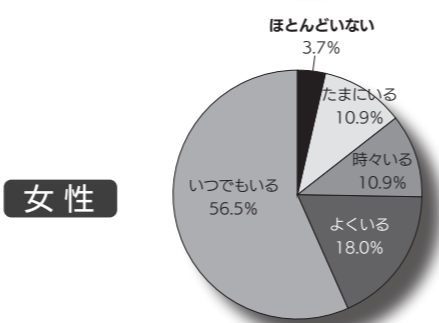
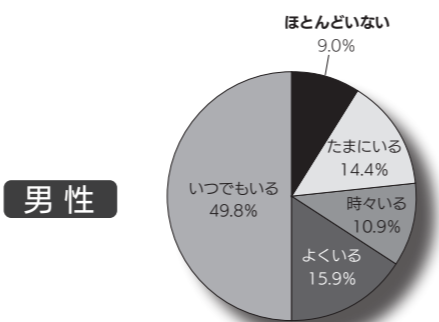
一方、「ほとんどいない」と回答した方は、男性9.0%、女性3.7%いるという結果となりました。

誰かと話しをすることは、不安な気持ちを和らげ、心の健康を保つための効果があります。対面でのコミュニケーションが難しい場合は、電話や手紙、SNSの活用もひとつの手段です。

【参照】
うおぬま地方の健康調査 うおぬまコホート研究ベースライン調査データ集より
※四捨五入の仕方によりデータ集の数値と若干の違いがあります。

※健康調査アンケートは2014年・2019年に実施。2019年に行われた健康調査結果については現在集計中です。
コホート研究とは、生活習慣や体質などの違いにより、住民の健康状態がどのように変化したかを、長期にわたって調べる研究です。

Q 必要な時にあなたの話を聞いてくれる人がいますか



新型コロナウイルス感染症におけるメンタルヘルスケア

新たな感染症に直面したとき、身体への害のみならず、不安や恐怖、外出自粛や隔離によるストレス、偏見や差別などがもたらす心への害も大きな問題です。心の健康を保つための対策をWHO公式情報特設ページから一部をご紹介します。

【参照】
WHO公式情報特設ページ「一般向け特設ページ」内の「メンタルヘルスとCOVID-19」より



心の健康を保つための対策

- 様々な多くの情報に触れると、不安が増長してしまう可能性があります。正しい情報を適度に入手するようにしましょう。
- 不安や恐怖を感じることは普通のことです。自分の気持ちを他の人に話すことで不安が和らぎます。
- ストレスを和らげるため、タバコやアルコールをたくさん摂取することは避けましょう。



新潟大学健康増進医学講座のFacebookをご覧ください。
スマートフォンでQRコードを読み込んで、ご覧ください。



今年の住民けん診は予約が必要です

～2020年魚沼市住民けん診～

住民けん診は、コロナ対策をとりながらの実施のため、**希望する受診日の事前予約が必要です**。11月、12月の日程を掲載しますので、受診を希望する方は、お早めに予約をお願いします。

※9・10月の日程でも予約できる場合があります。くわしくは予約専用ダイヤルへお問い合わせください。
なお、日程表は市ホームページからもダウンロードできます。

住民けん診の予約方法【予約受付時間：月～金（祝日を除く）9:00～15:00】

- ① 予約専用ダイヤル : ☎792・9206
 - ② 予約専用QRコード :
 - ③ FAX : 792・9500
- (「健康増進課宛」としてください。) 住所・氏名・生年月日・希望するけん診名と希望日(第二希望まで)・日中連絡がとれる電話番号を明記してください。
- ※電子申請とFAXは申込後5日以内(土日祝日除く)に、日時を決定し通知を発送いたします。

特定健診・基本健診・後期高齢者健診 日程表

月	日(曜)	受付時間	会場	受けられるけん診				予約開始日
				特定基本後期	胸部レントゲン	胃がん	大腸がん	
11月	9日(月)	13:00～15:00	小出検診センター	●	●		●	9月1日
	26日(木)	8:00～10:30	魚沼市地域振興センター	●	●	●	●	
		13:00～15:00		●	●		●	
	28日(土)	8:00～10:30	入広瀬保健センター	●	●	●	●	
12月	5日(日)	8:00～10:30	魚沼市地域振興センター	●	●	●	●	10月1日
	12日(日)	8:00～10:30	小出ボランティアセンター	●	●	●	●	
	19日(日)	8:00～10:30		●	●	●	●	
	21日(月)	8:00～10:30		魚沼市地域振興センター	●	●	●	
	22日(火)	8:30～11:00	北部庁舎(旧守門庁舎)	●	●		●	
	23日(水)	8:30～11:00		●	●		●	
	24日(木)	8:00～10:30	魚沼市地域振興センター	●	●	●	●	

乳がん・子宮頸がん・骨粗しょう症検診 日程表

月	日	受付時間	会場	受けられるけん診		予約開始日
				乳・子宮頸がん	骨粗しょう症	
11月	16日(月)	8:30～10:30	小出ボランティアセンター	●	●	9月1日
		13:00～15:00		●	●	
	30日(月)	8:30～10:30	小出ボランティアセンター	●		
	13:00～15:00	●				

※12月は乳がん・子宮頸がん・骨粗しょう症検診はありません。

感染症対策のためのお願い

- ① 県外との往來を予定している人は、2週間程度の健康観察期間をとってから受診してください。
- ② 密集を避けるため、受付時間を30分ごとに区切ってご案内しています。時間より前にお越しただいても、ご案内できませんのでご了承ください。
- ③ 体調の変化等がない場合は予約した日にお越しください。
- ④ 日程は、市内での新型コロナウイルス感染症の発生状況により、変更する場合があります。
- ⑤ けん診会場ではできるだけマスクを着用してください。

新型コロナウイルス感染症対策として市によせられた寄付・寄贈

健康増進課 ☎792・9763

団体・企業名(敬称略)	寄贈日	内容	使用
明治安田生命保険相互会社 長岡支社	8月5日	現金409,000円	新型コロナウイルス感染症対策



フォトスケッチ うおぬま

魚沼の生産される農作物を知ろう

ー 8.1 あぐりーんきっずくらぶ アスパラ収穫



梅雨明けの青空の下、約30人の親子がアスパラの収穫を体験しました。収穫方法等の指導を受けた子どもたちは、一目散に畑に駆け入り、収穫を楽しんでいました。「あぐりーんきっずくらぶ」は、魚沼の農産物を知り、体験を通じて食物に対する感謝の気持ちを育むことを目的としています。

ふるさとのメロディーをいつまでも

ー 8.3 「入広瀬の女」歌碑オープニング



入広瀬地域のふるさとの曲「入広瀬の女」。その歌碑が「道の駅いりひろせ」で公開され、オープニング式典が行われました。歌碑は、作詞・作曲をした故大島覚さんや制作に関わった方への感謝、名曲が末永く歌い伝えられるようにと「ふるさと入広瀬会」(東京在住の入広瀬出身者の会)が建立しました。

灯籠に願いをのせて

ー 8.16 小出商工会青年部主催「灯籠流し」



昭和61年から小出商工会青年部が主催している小出地域のお盆の伝統行事「灯籠流し」。今年も魚沼川右岸の小出橋付近で開催されました。約250個の灯籠が、新型コロナウイルスの終息、家内安全やご先祖への言葉などそれぞれの願いをのせて魚沼川に流されました。

夫婦円満を祝して

ー 8.26 湯之谷地域老人クラブ連合会 金婚御夫婦御祝い



湯之谷地域老人クラブ連合会表彰式が市役所本庁舎で行われ、金婚を迎えた御夫婦に連合会から記念品が贈呈されました。また、月が満ちるようにいつまでも夫婦円満でいてもらえるようにとの思いで、佐藤市長から直筆の「望」と記された色紙が贈られました。

※「望」という字にはもちつき・満月の意味があります。



市民対話の日 開催!

【ご意見】魚沼ブランド推奨品の価値をさらに高める取組を進めてほしい。
【回答】魚沼産品の価値を高めるとともに、それを発信する仕組みづくりを進めていきます。

魚沼ブランド推奨品について

【ご意見】現在のハザードマップや避難所は、国道や橋が通行可能である前提となっているので、見直すべきでないか。
【回答】避難所については、災害の状況に応じた対応が必要です。計画を作った終わりではなく、避難経路、地域性などの様々な状況を確認した上で対応を検討していきます。

避難所のあり方について



市長が市民の皆さんと直接対話をしながら、ともに市政を考える「市民対話の日」を開催しています。湯之谷会場、小出会場、堀之内会場での対話の一部をご紹介します。



うおぬま 食逸品 NO. 40



OAKさんのおすすめメニューは、魚沼産コシヒカリを使用したランチサービスAの「ざるそばとミニカレーセット」です。

北海道幌加内地区のそば粉を使用し、布海苔を使わない二八そばは、コシがあって、そば粉の風味を味わえる一品でした。また、こだわりのそばつゆが美味しくて、蕎麦湯で割ると何杯でも飲めてしまいます。自家製の辛口カレーは、果物がたくさん入っているので、スパイスの旨味とさわやかな辛さを楽しめます。

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、「手打ちそばとカレーの店 OAK(オーク)」さんのランチサービスA「ざるそばとミニカレーセット」をご紹介します。

カレーはテイクアウトも行っており、今後はネット販売も行う予定とのこと。家でもお店の味が楽しめますが、打ち立てのお蕎麦と、パンチの効いたカレーと、音楽の流れる素敵なお店で料理を味わってみたいと思いました。

夜は珍しい泡盛と焼酎でおつまみも楽しめます。時にはギターライブも開催しています。

場 魚沼市佐梨 1105-35
☎ 025・792・8755 (水曜定休日)
営業 11時30分～14時
17時～23時



店主 柳瀬 文雄さん

市民相談センター

No.121

魚沼市消費生活センター ☎792・8844

本庁舎1階 月々金（祝日除く）8時30分～17時15分（予約要・随時受付）

■7月の相談件数	…78件
・電話	57件
・来庁	17件
・その他	4件

「見守り力」でなくせう！

高齢者を狙う消費者トラブル！

①高齢者の消費者トラブル
「特徴」とは…

◎だまされたことに気づきにくい

悪質業者は優しい言葉で近寄ってきて、高齢者の話し相手になってくれます。親しくなった販売員に気を許してしまい、高額な契約をさせられている場合もあります。

◎被害にあっても誰にも相談しない

被害にあったことを恥ずかしく思い、迷惑をかけたくない、だまされた自分が悪いと自らを責める方もいます。

②高齢者の消費者トラブル
未然に防ぐには…

家族や地域の人など身近な人々が変化に気づき、相談につなぐことが重要です。次のような様子が見られたら、高齢者本人に事実を確認し、市民相談センターにご相談ください。

【見慣れない人物が入りしつこい。】

●高齢者に近づき、親切を装って商品を売りつけているかもしれません。

【健康食品を勧める電話がしつこくかかってきつこい。】

●「必要ありません」ときっぱり断り、すぐに電話を切るように助言しましょう。

【未開封の段ボールや新しい商品でしつこい。】

●訪問販売による「押し売り」の可能性があります。

【お金の困りごと。】

●トラブルに巻き込まれている可能性があります。

●見慣れない金融会社からのダイレクトメールや請求書などはありませんか。

●「儲けごと」人に教える訳がない「英語置き」誰でもできる「護身術」

あやしいな、おかしいな、と感じたらすぐに警察や市民相談センターへ相談ください。

地域おこし協力隊通信

地域を変える新しい力

No.62 地域創生課 ☎792・9752
☎797・2360

魚沼を体感する！



新隊員 高橋 壮太 隊員
(福山新田地区担当)

はじめまして！8月1日付けで福山新田地区の地域おこし協力隊として着任しました、高橋壮太と申します。

福山新田には7月30日に引越しを済ませ、朝は鳥のさえずりや虫の音で目を覚まし、夜はカエルの声をBGMに寝るという都会の喧騒とは真逆な生活をスタートさせました。

私は元々、魚沼市出身で高校卒業後に上京し、大学・就職とおよそ10年間東京で過ごしました。

何故、Uターンという選択に思い至ったのかというと、生まれた頃から食べているコシヒカリが大好きで、いつかは新潟に戻りたいという思いがあったからです。そして、漠然と自分でも米を作ってみたいと考えるようになり、2年ほど前に新・農人フェアという移住イベントに参加し、農業をやるなら魚沼だろう！という思いから、魚沼市の相談ブースに足が向き、福山新田地区のことを知り、田舎暮らし体

験ツアーに参加させていただきました。

私が参加した秋の体験ツアーでは稲刈りや新米をいただく機会があり、そこでのジブリ作品に出てきそうな景観と、祖父母のような温かな人柄、相変わらず美味しいお米に魅了され、移住への気持ちを抑えられなくなり、移住を決意しました。

まだ右も左もわからない状況ですが、今までの経験を活かしつつ、まずは地域のことを知り、自分のことを知っていたいことを目標に、とにかく体を動かすことから始めていきたいと思っています。

また昨今の事情で移住希望者向けのイベントや、田舎暮らし体験ツアーなどの開催は軒並み難しい状況です。このような状況の中でも、福山新田地区、ひいては魚沼市の魅力を伝えられるよう頑張りたいながら、農業を通じた移住促進を実践していきたいです。



佐藤市長から地域おこし協力隊の委嘱状を受け取る高橋さん

今回は、福山新田地区担当の嶋田雄隊員です

☎792・9753 商工課

密を避け『屋外で外食』しませんか！
小出商店街でテラス席が増えています！

スの確保や清掃の徹底などのルールを定め、参加店舗は近隣住民や歩行者への影響が及ばないように努めています。

密を避け、マナーを守りながら、屋外での外食を楽しみ、いつもと違った商店街の雰囲気味わってみてはいかがでしょうか。



【本町通り】
「スペイン・バル que da uno」
店舗前のテラス

☎792・2124 (事務局：小出商工会)

うおぬま Biz 通信 No.25

小出商店街には、店舗前でテイクアウト販売サービスやテラス席の設置を行う飲食店が増えています。

これは、屋内の密を避けて、屋外で飲食を楽しんでもらおうと市内事業者の提案により始まった取り組みです。新型コロナウイルスにより深刻な影響を受けている飲食店の売上確保と、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の両立を目的としています。公道を利用した商品の販売や席の設置には行政の許可が必要ですが、その基準が緩和され、全国的にもテラス席を設置する商店街などが多く見られるようになってきました。小出商店街も、基準をクリアし、本町通り、南本町通り、横町通りでテラス席設置をスタートしました。

なお、テラス席設置にあたっては、歩行者用のスパー

☎792・9763 健康増進課

健康うおぬま No.134

9月は「がん征圧月間」

いつもの暮らしに、

受診で早期発見！ **がん検診** を。

【“国民的病”がん】

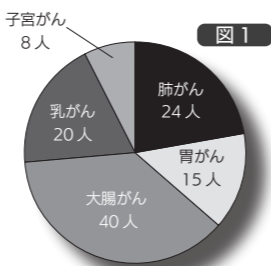
国民の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。

- ・初期のがんは自覚症状がありません。
- ・検診で初期段階のがんを発見し、早期に適切な治療を受けることで、体への負担が少なく、生存率も高まります。

【魚沼市のがん検診の状況】

魚沼市の過去3年（平成29年度～令和元年度）のがん検診で、107人の方から*がんが発見されています（図1）。

*疑いを含む



がん発見者の声

- 早くがんが見つかったおかげで簡単な手術ですんだ。
- 医師から、「こんな小さながんよく見つかったね。検診のおかげだね」と言われた。
- 自覚症状がまったくないから、がんが見つかるとは思わなかった。検診を受けてよかった。

point

継続して検診を受けることが重要です

初期のがんはほとんど自覚症状がありません。異常がなかった方も、継続して検診を受けるようにしましょう。

また、がん検診で精密検査が必要になった場合、何かしら病気の可能性があります。必ず精密検査を受けましょう。

新型コロナウイルス感染拡大防止のための業種別ガイドライン

新型コロナウイルス感染症から、家族、友人、お客様、従業員そしてお店や会社を守り、この地域で安心して生活をしていくために、各業界団体が策定するガイドラインを参考に感染拡大防止対策を徹底しましょう。

●業種ごとの感染拡大予防ガイドラインはこちら●

内閣官房ホームページ <https://corona.go.jp/>

『業種ごとの感染拡大予防ガイドライン一覧』



QRコード

お知らせ版

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



クマに注意！！

昨年の秋には市内でクマが頻繁に出没し、市街地での人身事故も発生してしまいました。今年もこれまでに市内各地で多数目撃されています。

また、今年もクマのエサとなるドングリやナラなどの木の実が凶作であるとの報告もあり、これからの時期、さらにクマの出没が増加する恐れがあります。

クマとの遭遇による事故が起きないように、以下のことに注意をお願いします。

① クマと遭遇しないために

●自分たちの存在を知らせましょう

山に入る時は複数で入り、鈴や笛、ラジオなど音の出るものを必ず携帯してください。

●早朝や夕方は特に注意を！

早朝、夕方は、クマの活動が活発な時間帯です。極力この時間帯を避けて行動してください。

●しっかり戸締りをしましょう！

住宅の戸締りはもちろん、作業小屋や車庫のシャッター、ドア等もしっかり締めましょう。

② クマを引き寄せないために

●生ゴミ等の誘因物を適切に処理しましょう！

生ゴミ、不要となった農作物等はクマのエサとなります。人家の周りや農地に放置しないで、土に埋めるなど適切な処理をしましょう。

柿などの果実は早期に収穫するとともに、利用しない果樹は可能であれば伐採しましょう。

●ゴミは持ち帰りましょう！

キャンプや登山、渓流釣りなどで出たごみは必ず持ち帰ってください。

③ クマに出会ってしまったら

●興奮しない、させないようにしましょう

急に大声を出したり、ものを投げたりするとクマが興奮して危険です。そっと後ずさりしながら離れましょう。

●クマが襲ってきたら

地面に伏せ、両手で頭部や首等急所をしっかりガードしてください。

最新の目撃情報は市ホームページトップ画面【重要なお知らせ】からご確認ください。



◆9月10日は「下水道の日」

◎下水道に雨水（雪）などを流さないでください

魚沼市の下水道は「分流式」といい、生活雑排水以外は流せません。

「ます」に雨水や消費用の水などを流したことで、下流で汚水があふれたり、下水処理施設が機能しなくなるなどの事故が毎年発生しています。

分別と減量にご協力を（7月ごみ量）

問 廃棄物対策係 ☎792・3055

種別	2年度	元年度	増減
可燃ごみ	969	1,050	-81
不燃ごみ	41	45	-4
大型ごみ	83	68	15
容器包装	12	14	-2
古紙類	65	69	-4
合計	1,170	1,246	-76

・単位：トン（1トン未満四捨五入）
◎ごみの分け方ポイント
空き缶やペットボトルを縦につぶすと資源化ができなくなります。もし、つぶすときは横につぶしてください。



快適な生活環境のために市民の皆さんのご理解をお願いします。

問 ガス水道局業務課 ☎792・1118

◆マイナンバーカードの健康保険証利用について

令和3年3月（予定）からマイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります。利用には事前に登録が必要です。登録は「マイナポータル」サイトから申し込んでください。スマホからのアクセスはこちらからできます。



QRコード
「マイナポータル」サイト

他 不明な点はお問い合わせください。

問 市民課（国民健康保険係・高齢者医療係） ☎793・7971

制度・手続き

◆新潟県心身障害者扶養共済制度

障害のある人を扶養している保護者が生存中に毎月一定の掛金を納めることにより、保護者に万一（死亡、重度障害）のことがあった場合、障害のある人に終身一定額の年金が支給される制度です。

◎制度に加入できる人

障害のある人の保護者（65歳未満）で、県内に住所があり、特別な疾病や障害のない人

◎障害のある人の範囲

① 知的障害の人
② 身体障害者手帳1〜3級の

③ 障害の程度が①または②と同程度と認められる人（統合失調症、脳性麻痺、自閉症など）
他市では、共済制度の掛金の2分の1を助成しています。

問 福祉支援課 ☎792・9767

安全・安心

◆秋の全国交通安全運動

『あおらない 優しい気持ちで走る秋』

◎運動期間

問 9月21日(初)〜30日(水)

※9月30日(水)は、「交通事故死ゼロを目指す日」です。

夕暮れの早まりと秋の行楽期が重なる時期に交通事故が多発しています。交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践で、事故防止を徹底しましょう。

【運動の重点】

・子どもを始めとする歩行者の安全と自転車の安全利用の確保
・横断歩道での歩行者優先（新潟県重点）
・高齢運転者等の安全運転の励行
・夕暮れ時と夜間の交通事故防止と飲酒運転等の危険運転の防止

問 生活環境課 ☎792・9766

問 魚沼市交通安全協会 ☎792・5275

永年の功績を讃えて

永年にわたる活動や顕著な功績により、瑞宝双光章を受章した和田民雄さんをご紹介します。おめでとうございます。



◆高齢者叙勲
瑞宝双光章
和田 民雄さん

旧広神村職員及び同村収入役として、経済、福祉、教育文化の向上に多大な貢献をされました。

◆令和2年度新潟県少年の主張大会
一わたしの主張―魚沼地区大会
◎最優秀賞
「わけがわからない自分」と「あいまいな言葉」



湯ヶ谷中学校3年
上重 天乃さん

一わたしの主張―魚沼地区大会が開催され、応募のあった市内中学生の作品621編の中から、上重さんの作品が最優秀賞に選ばれました。

上重さんは魚沼地区代表として、9月19日(土)に十日町市で開催される県大会に出場します。

◆新型コロナウイルス感染症の流行を踏まえた心肺蘇生法

新型コロナウイルス感染症が流行している状況において、すべての心肺停止傷病者に対し感染の疑いがあるものとして対応する必要があるものと...

◎動画公開開始
期9月9日(水)から
内応急手当の重要性、心肺蘇生法
問消防本部警防課
☎793・0119

◆職員等の募集

◆選挙及び確定申告に係る会計年度任用職員募集

◎募集定員：1人
◎必要な経験等：パソコンの

◆乳幼児向け「だっこでおはなし」

同じ年頃のお友だちと一緒に絵本や体操を楽しみましょう。孫守りのおじいさん、おばあさんもお気軽にお越しください。

◎広神図書館会場
日9月19日(土)10時30分から
内絵本「おいもさんがね」
紙芝居「にやあわんぶうぶう」ペーパーサート「たまごのうた」など
◎小出郷図書館会場
日9月25日(金)10時30分から
内絵本「ぼうし」「ひぼうぼう」紙芝居「ころころじゃっぼーん」など
問小出郷図書館
☎792・0337

◆本の森の読書会

小出郷図書館で本の森を散歩するよう読書会に参加してみませんか。
日9月23日(水)10時～11時30分
場小出郷図書館
内「この面白かった!」役

ワード、エクセルの基本操作ができること。

◎職務内容
・選挙：選挙物品、事務用品の準備、管理、データ入力、書類作成等

◎勤務時間：11月2日(月)から令和3年3月31日(水)まで
◎勤務時間：8時30分から16時30分(休憩1時間)
◎賃金：月額136,025円
◎休日等：土日祝日(※原則)
◎加入保険等：雇用保険、健康保険等
◎選考方法：書類選考、面接(応募者へ別途通知)
✕9月30日(水)持参、郵送(郵送の場合は必着)
内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



「蔵書点検」のため公民館図書室を休館します
資料の所在確認と整理、室内清掃などのため次の日程で休館します。期間中は図書の出借は行いません。
◎守門公民館図書室
期9月29日(火)・30日(水)
☎797・2261
◎入広瀬公民館図書室
期10月6日(火)・7日(水)
☎796・2322
問広神図書館
☎799・3134

◆地域文化祭について

例年、各地域で開催している文化祭ですが、今年度は、新型コロナウイルスの感染拡大の影響があり、開催の可否を各地域実行委員会において検討した結果、次のとおりと

健康・福祉

◆物忘れ相談会

物忘れが気になる、気分が落ち込むなど、認知症に関する心配事に対応します。悩みを一人で抱え込まず、相談してみませんか。
日10月13日(火)13時30分～15時30分(受付14時30分まで)
場小出ボランティアセンター
内清流苑 本田潤医師による個別相談会(精神科通院中の人は主治医の了解が必要です)
対本人または家族
定3人
¥無料
✕10月6日(火)
申問健康増進課
☎792・9763

◆令和2年度軽度生活支援事業(除雪援助)

内高齢者等の要援護世帯に対し、屋根除雪または門払いの援助を行います(除雪業者等はご自分で探していただきます)。
◎対象となる世帯
①65歳以上の高齢者世帯

公民館

◆感染症対策講座

◎入広瀬会場
日10月2日(金)13時30分～14時30分
場入広瀬公民館
定30人
問入広瀬公民館
☎796・2322
◎広神会場
日10月9日(金)10時～12時
場広神コミュニティセンター
定40人

◎開催する地域
小出地域
期11月1日(日)～3日(祝)
場小出郷総合体育館
他作品募集等については、9月25日号の市報にてお知らせします。今後の状況により中止する場合があります。
◎中止する地域
堀之内、湯之谷、広神、守門、入広瀬
問生涯学習課
☎793・7480

◆赤ちゃんにはじめての絵本を9月ブックスタート

各地区の民生委員を通じての申し込みになります(申請書は民生委員のところにあります)。ご不明な点は介護福祉課へお問い合わせください。
問介護福祉課
☎792・9755
FAX792・5600

生涯学習

◆赤ちゃんにはじめての絵本を9月ブックスタート

◎小出郷図書館会場
日9月16日(水)10時～11時30分
◎広神図書館会場
日9月26日(土)10時～11時30分
内読み聞かせの方法などをお話しします。(絵本2冊プレゼント)1組10分程度です。
どちらか都合のよい日に参加してください。
対令和元年11月生まれの子ちゃんと保護者
持ブックスタートパック引換書
問小出郷図書館
☎792・0337
場広神図書館
☎799・3134

問広神公民館
☎799・3227
◎堀之内会場
日10月16日(金)10時～12時
場堀之内公民館
定40人
問堀之内公民館
☎794・6026

◎共通事項
内一人一人ができる感染症対策を学びます。
講布施克也さん(小出病院院長)、西潟紀美江さん(小出病院看護部副部長(広神会場のみ))
対どなたでも(入広瀬は高齢者講座の一環として開催します)
¥無料(マスク・筆記用具)
✕9月25日(金)

◆広神再発見講座(中山隧道散策)

日10月11日(日)8時30分～12時30分(雨天決行)
場広神コミュニティセンター集合(中山隧道へはバス移動を予定)
内解説を聞きながら、中山隧道を散策します。
講魚沼市観光協会ネイチャー

◆ふんふんと自然観察

日10月15日(木)9時～12時30分
※8時45分入広瀬会館駐車場集合、バスで移動
場浅草山麓エコミュージアム
内紅葉に染まる、浅草山麓遊々の森を散策し、動植物を観察して自然に親しみましょう。
対どなたでも定15人
¥無料
持動きやすい服装、帽子、タオル、雨具、飲み物、行動食、マスク着用
申入広瀬公民館(平日8時30分～16時30分)
☎796・2322

禁煙の日 日毎月22日は禁煙の日。9月は健康増進普及月間です。「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にくすり ～健康寿命の延伸～」を標語とし、全国的に取り組みが行われます

食育の日 日毎月19日は「食育の日」です。よく噛んで食べることで、消化を助ける効果や食べ過ぎ予防につながります。急がずにゆっくりと味わって食べましょう。

申閩守門公民館
 月～土曜9時～22時
 日曜祝日9時～17時
 ☎797・2261

① 切り絵教室

初心者向けの切り絵を作ります。3回コースで数種類の作品を仕上げます。

日10月9日(金)・16日(金)・23日(金)
 13時30分～15時30分

場 守門公民館
 講 永塚進さん
 対 どなたでも

持 切り絵用カッター、カッター台※マスクの着用をお願いします。

料 2,500円(材料費・用具代込)用具持参の人は1,500円(材料費込)全3回分
 ☎10月4日(日)

② 自然教室 下権現堂山トレッキング(須川ルート)

日10月24日(土)7時30分～13時
 (北部庁舎発)

内 須川登山口より下権現堂山へ登ります。地域の自然をじっくり観察しましょう。

北部庁舎に7時集合、乗合いで須川登山道口(20分)～下権現堂山頂上～須川登山口～北部庁舎着

講 守門山岳会

対 小学4年生以上(小学生は保護者同伴)
 定 20人
 料 2000円

持 山を歩ける服装、防寒着、トレッキングシューズ、帽子、手袋、雨具、昼食、飲み物、予備食、筆記用具など
 ☎10月11日(日)

◆ 自然観察講座 中ノ岐林道紅葉ハイキング

日10月18日(日)7時30分出発
 15時30分散(集合解散:湯之谷公民館駐車場)

場 奥只見中ノ岐林道
 内 奥只見の紅葉は有名ですが、特に中ノ岐川と流域の岩石の紅葉は魚沼市のビュースポットです。

講 金井昭市さん、高橋新一さん(NPO法人魚沼自然大学)
 対 市内在住の小学4年生以上

三二情報

◆ 六花園祭は中止となります

例年秋に開催していましたが六花園祭は、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、今年の開催を中止します。
 障害者支援施設六花園
 ☎794・3980

◆ 小さい記念館「これ何?」展

思わず「これ何?」と考えてしまうものを集めて展示します。
 期 9月19日(土)～21日(月)
 9時～17時30分
 場 小さい記念館(親柄219) 広神西小学校近く
 料 入場無料
 他 少数ですが、お土産あり(先着順)
 問 小さい記念館 吉田
 ☎799・2004



申閩魚沼テクノスクール
 ☎794・2410

① 「測定基礎コース」受講生募集

日10月1日(木)・8日(木)
 9時30分～16時30分
 場 魚沼テクノスクール
 講 金谷修さん(新潟県職業能力開発協会ものづくりマイスター)

対 測定の基礎を学びたい人、ものづくり業務に携わって間もない人
 定 10人
 料 4,700円
 ☎9月25日(金)

② 「第一種、第二種電気工事士実技試験対策①」受講生募集

日10月17日(土)・24日(土)
 9時～16時
 場 魚沼テクノスクール
 対 第一種・第二種電気工事士実技試験受験予定者
 定 10人
 料 4,700円
 ☎10月9日(金)

◆ ひきこもり座談会

不登校やひきこもりでお悩みの人、あなたは一人じゃありません。一緒に解決方法を考えませんか。

日 9月16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
 問 魚沼市社会福祉協議会
 ☎792・8181

◆ ネイチャーガイド養成講座参加者の募集

◎開講式及び座学
 日10月6日(火)19時～21時まで
 ◎実地研修(尾瀬)
 日10月10日(土)

※その他の講座については10月から12月まで月3回程度の座学(平日夜)を予定
 場 地域振興センター
 内 尾瀬ガイド協会の認定試験合格を目標とし、合格後はネイチャーガイドとして働くことができます。

対 座学、実地研修の両方に参

加可能で、ガイドになる意欲のある人

講 奥只見郷ネイチャーガイド 定 先着6人
 料 5,000円程度(テキストト代)
 ☎9月30日(水)

申 閩ネイチャーガイド養成推進協議会事務局(観光協会内)
 ☎792・7300

◆ 秋季市民ソフトテニス大会

日10月11日(日)
 ◎受付
 ・小学生の部、中学生(1、2年生)の部:8時30分から
 ・一般(中学3年生以上)の部:11時から
 場 月岡公園テニスコート
 内 小学生の部(男、女)
 ・中学生(1、2年生)の部(男、女)

・一般(中学3年生以上)の部(男、女)
 対 ・ペアの片方、または両方が市内に在学、在勤、在住する人で審判のできる人
 ・魚沼市ソフトテニス協会に在籍する人
 料 協会員500円

を弾けます。

スポーツ

◆ 屋内体育施設の利用調整会議

11月1日から令和3年4月30日までの屋内体育施設の利用調整会議を開催します。定期的な利用を希望する団体は出席してください。
 日 9月14日(月)19時から
 場 小出郷総合体育館
 内 堀之内、小出、湯之谷、広神、守門地域の利用予約の調整
 他 地域ごとに調整を行います。
 ※入広瀬地域は混雑がみられないので、調整しません。
 問 生涯学習課
 ☎793・7480

非協会員1,000円
 中学生500円(ペア)
 小学生100円(ペア)
 ☎9月23日(水)

申 魚沼市ソフトテニス協会・高橋
 ☎799・2335
 他 各種別3位まで表彰、組み合わせ発表は当日
 ※ペアでの参加、1人での参加いづれも可能。1人で参加される際のペアは大会事務局にて調整します。

申閩小出郷文化会館
 ☎792・8081

① 魚沼市民のための「2台のピアノを弾いてみよう」参加者募集

◎前期
 期 9月25日(金)～27日(日)
 ◎後期
 期 10月16日(金)～18日(日)
 各9時30分～21時
 場 小出郷文化会館
 内 文化会館のピアノ(スタンウェイとベヒシュタイン)を弾けます。

を弾けます。

② 魚沼映画の専門店「家族を想うとき」

日 9月25日(金)19時
 26日(土)10時②14時
 27日(日)10時(全4回)
 場 小出郷文化会館
 内 イギリスの巨匠ケン・ローチ監督作品。マイホーム購入の夢をかなえるため、一日中働く父と母。愛する家族を幸せにするはずの仕事が、家族



レッスン、発表会、コンサートでの利用は遠慮ください。
 対 ピアノ初心者から上級者
 料 1枠(60分)1,000円
 ※当日支払い
 ☎9月15日(火)17時まで(12日(土)9時より受付開始)
 ※申込みは電話のみで先着順
 ※18日以降で枠に空きがある場合は受け付けます。

③ 星野裕矢 秋の弾き語りライブ

日10月3日(土)14時から
 場 小出郷文化会館
 内 魚沼市出身のシンガーソングライター星野裕矢さんによる弾き語りソロライブ。
 ギターと心に沁みる歌声が、つくる世界をぜひお楽しみください。チケット発売中
 演 星野裕矢さん
 料 全席自由 一般1,000円
 高 高校生以下・母子手帳をお持ちの妊婦さんは無料
 他 小出郷文化会館窓口にてチケット発売中
 ※新型コロナウィルスの感染拡大予防のため、座席数に制限があります。

との時間を奪い、子どもたちは寂しさを募らせていく。
 料 一般1,100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900円(未就学児、母子手帳をお持ちの妊婦さんは無料)
 他 新型コロナウィルスの感染拡大予防のため入場規制あり。

◆家庭犬のしつけ方相談会

- ◎第1回 10月13日(火)15時～18時
- ◎第2回 10月23日(金)15時～18時
- 場 魚沼保健所
- 内 しつけ方に関する事などの相談に訓練士の先生からアドバイスをいただきます。1組30分間で、愛犬と一緒に参加もでき、その場で簡単な実技指導もしてもらえます。
- 講 樋口訓練士(樋口ドッグスクール)
- 対 ①今年度の狂犬病予防注射及び1年以内に5種以上の混合ワクチンを接種している犬
- ②新潟県魚沼動物愛護協会に入会している人、する人(入会費2,000円)
- 定 各回6組(最少催行人数各回2組)
- ¥ 1,500円(保険料含む)
- ※ 9月25日(金)
- 申 新潟県魚沼動物愛護協会事務局(魚沼保健所衛生環境課内)
- ☎ 792・8619

◆パソコン学習サークルの会員を募集します

- 日 月2回第2、第4土曜日 9時～11時30分
- 場 堀之内公民館
- 内 シニアを対象に、ワード・エクセル等の基礎学習をするパソコン学習講座を開催します。
- 対 60歳以上の男女(Windows 10、office 2016以上がインストールされたノートパソコンをお持ちの人で、メールアドレスを所有しインターネット接続が可能なお人)
- 定 敷人数程度
- ¥ 年会費6,000円(他にテキスト代実費負担)
- ※ 10月31日(出)
- 問 ききさらITネット・目黒
- ☎ 080・3194・6361



◆北里大学保健衛生専門学校 入試説明会・2021年度入学生募集開始

- 日 9月26日(出)13時～15時30分
- 場 北里大学保健衛生専門学校 ※浦佐駅から無料送迎バス有
- 内 学校説明、入試説明、学科別説明、校内見学等
- 2021年度入学生の募集を開始します。(9月15日(火)から)
- 申 学院ホームページ、または入学センターまで申込みください。
- ☎ 0120・451・185



◆障害者年金無料相談会

- 障害年金の受給資格や申請方法の相談に応じます。
- 日 9月28日(月)13時30分～15時30分
- 場 小出郷福祉センター
- ※ 精神や身体に障害があり、就労に多大な支障がある人

◆新潟県弁護士会 全県一斉無料法律相談会

- 新潟県弁護士会では、法の日である10月1日に、新潟県の全市町村で、無料法律相談会を実施します。魚沼市に居住している人はどなたでも利用できます。
- なお、相談は事前予約制となります。相談希望の人は新潟県弁護士会へ連絡してください。(相談料無料・秘密厳守)
- 日 10月1日(木)13時30分～16時
- 場 守門公民館(月～土曜9時～22時、日曜祝日9時～17時)
- 定 先着5人(相談時間1人30分)
- 問 新潟県弁護士会
- ☎ 025・222・5533

◆相続税改正に関する講演及び司法書士による相談会

- 新潟県司法書士会の主催による、相続手続き、遺言等についての講演及び相談会を開催します。家族や自身の将来の相続に備え、疑問や相談したいことがある人は、ぜひこの機会をご活用ください。
- 日 10月4日(日)
- 講 演：13時～13時45分
- 相 談 会：14時～17時
- 1人(1組)30分

◆出張労働相談会

- 場 新潟県司法書士会館(新潟市) アオーレ長岡西棟(長岡市)
- 定 各会場講演先着30人
- 相 談 会 先着20人(事前予約制)
- ¥ 無料
- 申 新潟県司法書士会
- ☎ 025・244・5121
- 日 10月6日(火)10時～16時
- 場 小出ボランティアセンター
- 内 「パワハラを受けて悩んでいる」、「突然、「解雇する」と言われた」など、労働に関する様々な悩み事に対する相談会



9月 16日～30日 行事カレンダー

16 水	市議会市民福祉委員会 (10:00/ 本庁舎委員会室) ブックスタート小出 (10:00/ 小出郷図書館)
17 木	市議会産業建設委員会 (10:00/ 本庁舎委員会室)
18 金	
19 土	だっこでおはなし広神 (10:30/ 広神図書館)
20 日	
21 月	
22 火	
23 水	市議会決算審査特別委員会 (10:00/ 本庁舎議場) 本の森の読書会 (10:00/ 小出郷図書館)
24 木	市議会決算審査特別委員会 (10:00/ 本庁舎議場)
25 金	市議会決算審査特別委員会 (10:00/ 本庁舎議場) だっこでおはなし小出 (10:30/ 小出郷図書館) 魚沼映画の専門店 vol.158 「家族を想うとき」 (① 19:00/ 小出郷文化会館)
26 土	ブックスタート広神 (10:00/ 広神図書館) 魚沼映画の専門店 vol.158 「家族を想うとき」 (① 10:00 ② 14:00/ 小出郷文化会館)
27 日	魚沼映画の専門店 vol.158 「家族を想うとき」 (① 10:00/ 小出郷文化会館)
28 月	
29 火	守門公民館図書室蔵書点検休館～30日まで
30 水	

10月 親子ふれあい広場

子ども課 ☎ 792・9201

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 9:00～15:30	自由遊びなど
ぴよぴよタイム	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 9:00～11:00	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	

・10/7(水)、15(木)、21(水)、22(木)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

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。

10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1階) ☎ 792・9204

乳幼児健診

種類	対象生年月日	期日	受付	会場
4か月児	令和2年6月生まれ	22日(木)	13:00～13:15	子育て支援センターぱびぷ
1歳6か月児	平成31年3月生まれ	7日(水)		
2歳児	平成30年10月生まれ	21日(水)		
3歳児	平成29年9月生まれ	15日(木)		

持・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7月生まれの乳児の養育者	19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2年3月生まれの乳児の養育者	13日(火)	9:30～9:45	
離乳食講習会ステップ3	令和元年12月生まれの乳児の養育者	6日(火)	9:15～9:30	
1歳よちよち教室(親子遊び、仕上げみぎなど)	令和元年11月生まれ	16日(金)	9:15～9:30	

持・母子健康手帳、オムツ、着替え等

まらり☆魚沼人

～うおぬまびと～



大平 二郎 さん (干溝)

「地域農業の将来を担う組織の基盤をつくる。そして若い世代へと継ぎたい」

地域農業の将来のため、組織づくりを提案

日本の農業者の減少と高齢化が進展し、後継者が確保できず離農が増加している中、大平さんは干溝地域の農業の行く末をずっと心配してきました。

そして意を決し、地域の人を集めて「地域農業の将来を担う組織の基盤をつくる。そして若い世代へと継ぎたい」と訴え、平成20年2月、地域の皆さんとともに農事組合法人桜田農産を立ち上げました。

発足当初は田んぼ7ヘクタールから始めた稲作でしたが、現在は「こしひかり」「新之助」「こしいぶき」「もち米」の4種類で約30ヘクタールの作付け面積となっているそうです。作付け面積は意図的に増やそうとしたものではなく、全て地権者や既存の耕作者からの依頼によるものだそう、大平さんの提案がいかに時代に合った組織作りだったかをうかがい知ることが出来ます。

繁忙期だけ人を雇うのは簡単でも、それじゃ意味がない

農作業を手伝うのは、全て地域内の人々だそう、30人程度の地域住民が農事組合法人にかかわっています。大平さんは

稲作だけでは年間を通して常時雇用を確保することは困難だと考え、ナスやトマトなどの野菜を作り始めます。そして冬仕事として、ふきのとうなどの山菜の生産にも乗り出します。

「繁忙期だけ人を募集することは簡単だけど、それじゃ意味がない」と言います。地域の人々が安定した収入を確保できるように、合間合間で作業が生じるよう、様々な農作物を計画的に植えるよう心がけているそうです。

魚沼の名産品「深雪なす」の栽培へ

稲作以外にも経営の柱になる作物を探していたちょうどその頃、「やぶかみなす生産組合」の先輩農業者から、「深雪なす」の栽培について打診があり、大平さんは「やってみよう」と決心して平成27年から栽培を始めました。

「深雪なす」は数神地域を中心に作られてきた魚沼ブランド推奨品です。皮と果肉の柔らかいのが特徴で、煮物、炒め物のほか、浅漬けなど生でも美味しく食べることが出来ます。また、風に吹かれてナス同士が擦れて傷が付くと、商品として出荷できなくなるため、大事に大事に育てられています。

取材したこの日は、ナスの収穫が最盛期を迎えていました。早朝からの作業で

収穫されたナスはカゴに入れられ、作業場に運ばれます。そこで作業員の手でひとつひとつ丁寧に磨かれ、きれいに並べられ箱詰めとなります。みずみずしい輝きのナスたちは、県内や東京などに出荷されていきます。深雪なすは、7月から収穫が始まり10月末頃まで続くそうです。

若い世代が育ってきている

「若い、いい者が育ってきている」と嬉しそうに言います。「農業組織の基盤をつくり、若い世代に繋ぐ」という志は、花を咲かせようとしているようです。

それは大平さんが、日々の農作業の中で、技術だけでなく、農業の楽しさや魅力を若い世代に伝えていく成果なのではないでしょうか。取材中、生き生きと農業のお話をする大平さんの姿を見て、そのことを強く感じました。



↑箱詰された魚沼ブランド推奨品の「深雪なす」と大平さん

市報クイズ

今日の市報を読んで答えよう！

正解者の中から抽選で「500円分図書カード」を5名様にプレゼントします。次の項目の回答をご記入のうえハガキ、FAX、Eメールで9月25日(金)までに応募してください。

【記入項目】

- ①郵便番号・住所、②氏名、③電話番号、④クイズの答え、⑤良かった記事、⑥あまり面白くなかった記事、⑦感想等

※記入項目①のクイズの当選には関係ありません。より良い市報制作への参考とさせていただきます。

Q 人口推計のデータから、2040年に魚沼市の高齢者1人を支える現役世代の人数は何人になると見込まれているでしょうか？

- A ①09人
- ②13人
- ③22人

前回の正解は、「③月岡公園」でした。当選は次の皆さんです。たぐさんの応募ありがとうございました。

※応募総数：18通 (うち正解数：18)

- 今井恵美子 さん
- 久留島 怜 さん
- 関 清恵 さん
- 坂西 悦子 さん
- 横山 和俊 さん

市報クイズの応募はこちらまで

☎ 946-8601
住所：小出島 910
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 (7月21日～8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。

氏名	年齢	氏名	年齢	氏名	年齢
覚張 瑞樹	91歳	馬場 ミチ	90歳	下町一	91歳
油崎 菜央	87歳	佐藤 太	63歳	関下町	91歳
絹谷 美来	84歳	桜澤 博	95歳	下倉	87歳
吉田 めい	85歳	今井 セン	84歳	竜光一	78歳
鈴木 夏希	84歳	小岩 ミテ	83歳	田川 勇	85歳
森山 夏生	93歳	佐藤徳之助	83歳	藤岡 勇	84歳
五十嵐 燈	87歳			阿達ミツノ	93歳
田邊 善	73歳			井口 チヨ	87歳
内田 夕奈	74歳			小島 憲夫	73歳
桑原 湊	62歳			五十嵐 晃	74歳
坂西 伊織	97歳			大徳 三郎	62歳
石塚 朔	97歳			星 豊治郎	97歳
松木 翠	97歳			池田 ミヨ	97歳
星野 真広	93歳			高野キノイ	97歳
富永 遥翔	92歳			桑原 美保	93歳
佐藤 遥翔	96歳			北島シツ子	92歳
櫻井 領	96歳			石田 綾	96歳
				井口 喜作	96歳
				登坂 良太	73歳
				小林庄右エ門	91歳
				米山 京子	70歳
				渡部 愛子	98歳
				橘 悦子	95歳

人口と世帯数 (R2.8.1)			
	人口	うち外国人	増減
男	17,243	77	-28
女	18,079	152	-24
計	35,322	229	-52
世帯数	13,305		-13

※増減は、前月比です

表紙の写真



本紙2ページで特集した「ふれあい配食サービス」で利用者にお弁当を届けている様子をパシャリ。庭で取れたての枝豆を水で洗って冷やしていたおじいちゃん。配達ボランティアさんは「今日も暑いからちゃんと水分を取ってくださいね」と声をかけながら、心を込め丁寧に手渡していました。

編集後記

今号の特集の取材で、お弁当配達ボランティアの渡辺満行さんに同行しました。取材を通して素晴らしいと感じたのは、この活動によってボランティアをしている渡辺さん、サービスを利用している高齢者の方の両方が「生きがい」を得られているということです。

市内には渡辺さんの他に、お弁当配達ボランティアをしている方が約140人いるとのこと、活動への姿勢に頭が下がる思いです。(S)



「海の恋のパーティー」
2年 八海 みなみ さん



「思い出の教室」
6年 桑原 柚葵 さん



えのきの肉団子のスープ

材料 (4人分)

玉ねぎ	1 / 2 個	A	卵	1 個
えのき	1 袋		片栗粉 大さじ1と1/2	
豚ひき肉	240g		酒	大さじ2
じゃがいも	2 個		固形コンソメ	2 個
しょうが	1 / 4 片		小ねぎ (小口)	少々

エネルギー 241cal たんぱく質 14.9g
炭水化物 19.9g 脂質 10.7g 食塩 1.3g

食まちうおぬま

レ・シ・ビ No.32



作り方

- ①玉ねぎはみじん切り、えのきは5mm程度に切る。しょうがはすりおろす。
- ②①をボウルに入れて豚ひき肉とAを加え粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- ③じゃがいもは一口大に切り、水にさらしてから、ざるにあげ水気を切る。
- ④鍋にじゃがいも、固形コンソメ、水4カップを入れて加熱し、ひと煮立ちさせる。
- ⑤②を16等分にして丸め、④の鍋に加え火が通るまで煮る。
- ⑥⑤器に盛り、小口切りした小ねぎをちらす。

<汁物でおいしく減塩>

汁物を具沢山にすることで、汁の量が減り、調味料を使う量が減るため減塩になります。旬の野菜やきのこ、根菜などを入れて美味しくいただきます。

魚沼市食生活改善推進員協議会

渡辺さんは、高校2年生の夏の練習試合で左ひざ前十字靭帯断裂という大ケガを負いました。しかし大きな目標であった夏のインターハイ出場を目指すため、手術を経て1年間リハビリに励み、最後の1年にかきました。

そして3年生の夏、新型コロナウイルスウィルス感染症の影響から、夢であったインターハイ予選は残念ながら中止となりましたが、代替の新潟県高等学校体育大会では見事に優勝しました。

高校卒業後は管理栄養士になる勉強をして、将来はスポーツ選手を支える人になることが夢だそうです。これからのますますのご活躍を期待します。



渡辺 凜 さん
(長岡大手高校ハンドボール部3年)

がんばる

魚沼っ子



No. 36