

迎春

2021
新春号

魚 市報

うおぬま 沼

今月の表紙

「親子でしめ縄作り体験（伊米ヶ崎公民館）」

～「マイしめ縄」で迎える新たな年～

1.10

No.195

内田 幹夫氏が市長に就任

12/14(月) 初登庁ダイジェスト



約 50 人の幹部職員を前に訓示しました



雪の中の初登庁となりました



職員から花束が手渡され市長室へ向かいました



たくさんの報道陣に囲まれ就任会見を行いました



市長プロフィール

[氏名]
内田 幹夫 (うちだ みきお)

[生年月日]
1955 年 (昭和 30 年) 7 月 4 日

[最終出身校]
新潟県立小出高等学校 昭和 49 年卒業

[住所]
魚沼市井口新田

[主な略歴]
昭和 49 年 4 月～昭和 60 年 12 月 旧湯之谷村農業協同組合
平成 20 年 10 月～平成 30 年 9 月 保護司
平成 21 年 5 月～平成 30 年 5 月 湯之谷商工会会長
平成 24 年 9 月～令和 2 年 12 月 NPO 法人四季の郷やくし 理事
平成 30 年 4 月～令和 2 年 12 月 井口地区農家組合長
令和元年 4 月～令和 2 年 12 月 井口地区代理区長



新春にあたり、謹んで新年のご挨拶を申し上げます

このたびの市長選挙で多くの皆様から信任をいただき、魚沼市長の任にあたらせていただくこととなりました。市民の皆様の切実な声に耳を傾け、それぞれの課題や要望に真摯に対応していきたいと考えておりますので、よろしくお願いいたします。

選挙活動中には多くの方々から様々なご意見を頂戴し、市政に多くの課題があることを実感しました。福祉や介護、保育分野における人材の確保、農業、観光を含めた産業の振興、子育て世代の負担軽減、新型コロナウイルス感染症への対策など、多様な施策が実施できるように、先頭に立って取り組んでまいります。

課題解決に向け市役所職員には、できない理由を考

えるのではなく、実現するための手法を考えるよう指示をしています。また、職員が自由な発想のできる職場となるよう風通しの良い組織づくりを心がけていきます。

これからの 4 年間、魚沼市が高齢者から乳幼児まで安全で安心して暮らせるまちになるよう、市民目線で市民の立場に立って市政運営に励んでいく所存です。魚沼を元気にするため、市民の皆様からのご支援とご協力をお願いいたします。

魚沼市長

内田 幹夫

事前予約方法

■予約受付期間

令和3年2月1日(月)～3月12日(金)

■受付時間

9時～16時

※土、日曜日及び祝日は除きます。1月中は予約受付をしていません。

■受付方法

予約専用ダイヤル(025-792-1256)へ電話、または、税務課窓口で予約してください。

※FAX、メールでの受付はしておりません。

お電話の際は、下記事項をお伝えください。

- ・申告する人の住所・氏名・生年月日
- ・申告内容(所得、控除の内容等)
- ・電話番号(日中連絡のとれる番号)
- ・希望会場、日時(9時～11時、13時～16時の30分単位)

■注意点

予約であっても申告受付、相談等の状況により、お待ちいただく場合がありますのでご了承ください。



医療費控除を適用される方へ

医療費控除を受ける際には「医療費控除の明細書」の作成・添付が必要です。

◆医療費控除の明細書記載イメージ

令和2年分 医療費控除の明細書				
※この控除を受ける方は、セルフメディケーション税制は受けられません。				
住所	魚沼市〇〇123番地		氏名	魚沼 太郎
1 医療費通知に関する事項				
医療費通知(原)を添付する場合、右記の(1)～(3)を記入します。				
医療費通知(原)に記載された医療費の額	(1)	56,753 円	(2) 11のうち自己負担した医療費の額	(2)
医療費通知(原)に記載された医療費の額	(3)	56,753 円	(4) 11のうち自己負担した医療費の額	(4)
2 医療費(上記1以外)の明細				
(1) 医療を受けた方の氏名	(2) 病院・薬局などの支払先の名称	(3) 医療費の区分	(4) 支払った医療費の額	(5) (4)のうち生命保険料控除等により控除される金額
魚沼 太郎	N総合病院	■診療・治療	80,000 円	110,000 円
〃	Aクリニック	■診療・治療	24,000 円	
魚沼 雪子	×ドラッグストア	■診療・治療	32,500 円	
〃	Aクリニック	■診療・治療	50,000 円	
魚沼 友弘	Aクリニック	■診療・治療	4,000 円	
〃	〇〇薬局	■診療・治療	7,500 円	
〃	N総合病院	■診療・治療	6,000 円	
魚沼 テル子	O医院	■診療・治療	87,000 円	
2 の 合 計				
			291,000 円	110,000 円
医療費の合計 A 347,753 円 B 110,000 円				

市県民税申告 所得税の申告 (確定申告)

申告受付等が変わります

市県民税の申告が必要
市県民税の申告が必要

令和3年1月1日に魚沼市に住所があり、次の①、②いずれかに該当する人
①令和2年中に事業所得や不動産所得などがあったが、所得税がかからないため、確定申告書を提出していない人
②確定申告の対象にならない所得があった人(給与所得者で、そのほかの所得の合計額が20万円以下の場合など)

会場

本庁舎・北部庁舎・入広瀬会館

受付

全て事前予約制となります

期限

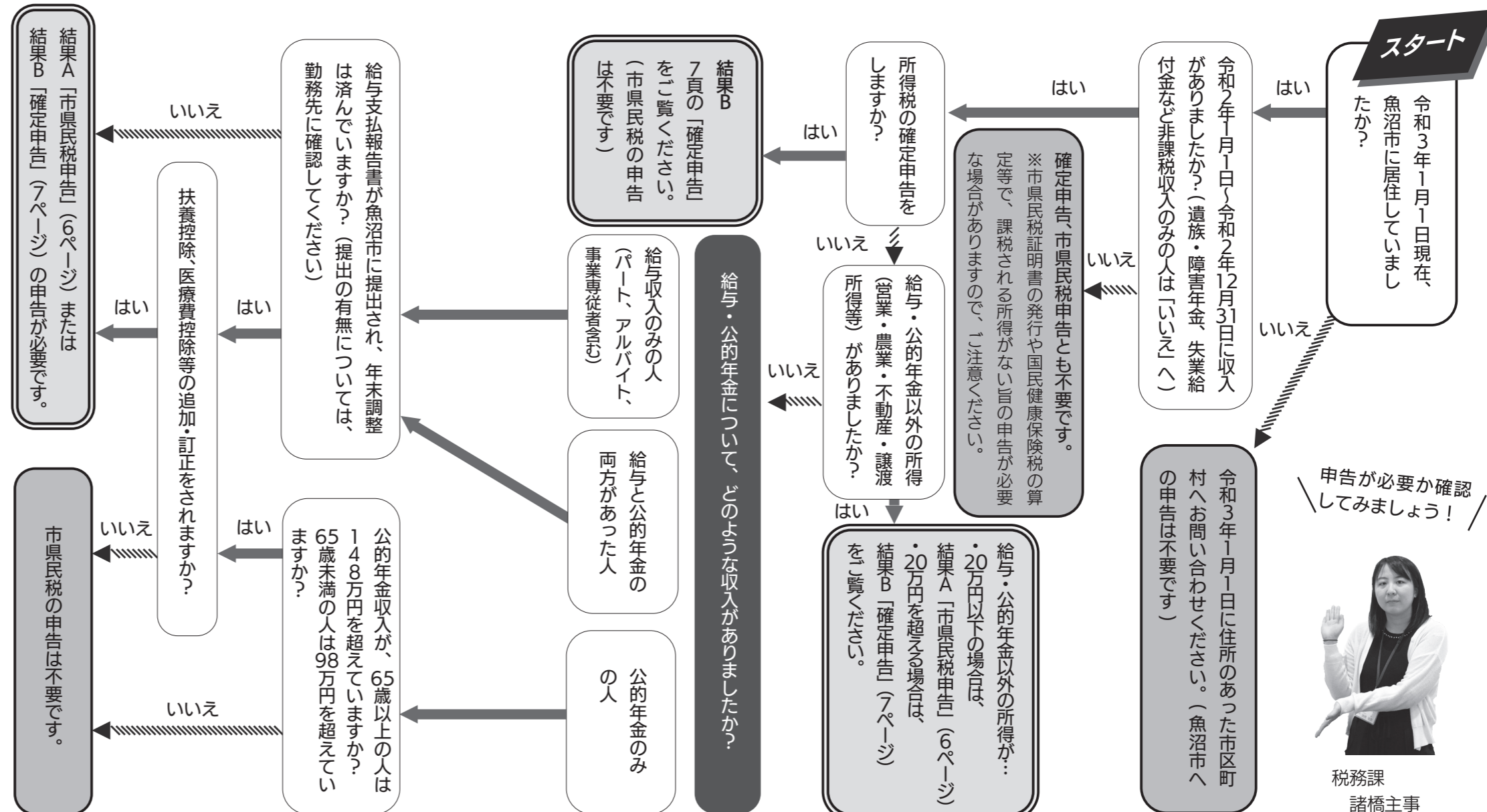
3月15日(月)まで

税務課 ☎792・9751

所得税の確定申告が必要
所得税の確定申告が必要

- ①自営業者等で、令和2年中の所得金額の合計が控除合計額を超える人(所得税がかかる人)
- ②次のア～エの人で所得金額の合計が控除合計額を超える人
 - ア) 公的年金収入金額が400万円を超える人
 - イ) 公的年金収入が400万円以下であり、公的年金以外の所得が20万円を超える人
 - ウ) 年末調整をした給与収入があり、それ以外の所得が20万円を超える人
 - エ) 給与を2か所以上から受けている場合で、年末調整を受けなかった給与の収入金額と給与所得以外の所得の合計が20万円を超える人
- ③源泉徴収された税金や予定納税をした税金が納め過ぎになっていて、還付申告をする人
- ④扶養控除や医療費控除などの各種控除の追加をして、所得税の還付申告をする人

※上記は確定申告が必要な一般的な例となります。くわしくは国税庁ホームページをご覧ください。小千谷税務署にお問い合わせください。



税務課 諸橋主事

4~5ページ


フローチャート
結果Bの人

所得税の 確定申告

問 小千谷税務署
☎ 0258-83-2090

申告会場 **小千谷税務署**
(〒947-8540 小千谷市東栄 1-5-24)

期 2月1日(月)～3月15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

 感染症リスク軽減のための
税務署からのお願いとお知らせ

■ご自宅からe-Taxのご利用をお願いします

○確定申告特集ページをご利用ください。



■確定申告会場の混雑緩和のため、会場の入場には
「入場整理券」が必要です

入場整理券の配付状況に応じて後日の来場をお
願いすることもあります。整理券は当日配付しま
すが、LINEによる事前発行も行っています。



■確定申告会場の入場の際に、検温を実施しています

37.5度以上の発熱が認められる場合は、原則
として入場をお断りさせていただきます。

■確定申告の事前申告について

新型コロナウイルス感染症対策の一環として、令
和2年分の確定申告では、公的年金を受給している
人を主な対象として、2月16日(火)より前から
申告相談をお受けしています。

■その他

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。

■確定申告書作成の相談をお受けします

市では、市県民税の申告期間に限り、確定申告書
作成の相談を受けています。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

4~5ページ

フローチャート
結果Aの人


全て事前予約制です ☎ 事前予約方法は5ページを参照してください

市県民税申告


問 税務課
☎ 792・9751

本会場 本庁舎3階 301会議室

期 2月16日(火)～3月15日(月)
※土、日曜日及び祝日を除きます
○申告相談時間 9時～11時30分、13時～16時
■休日申告相談会
日 2月21日(日)、2月28日(日)
○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、医療通知および証明書等
- ・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
- ・印鑑(朱肉を使うもの)
- ・所得税の還付を受ける人は、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人の扶養にしかねません。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 北部庁舎3階 301会議室

期 3月1日(月)～3月3日(水)
○申告相談時間
9時～11時30分、13時～16時

入広瀬会場 入広瀬会館3階 多目的ホール

日 3月4日(木)、3月5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

〒946-8601 魚沼市小出島910番地
魚沼市役所 市民福祉部税務課 市民税係 宛
☑ 3月15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2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
本庁舎、北部庁舎及び入広瀬会館に用意しています
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。

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、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38万円を超えると市
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
告はいらないですよね？

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。





十分な
感染症
対策で

食まち
うおぬま
食でつながる
元気なまちづくり
魚沼市

お得に、美味しく、
魚沼味めぐり

冬の食イベントとして恒例となつた「食まちうおぬま冬物語2021」を開催します。外出を控えがちな雪深い冬に、市内飲食店の自慢の逸品を楽しむことで地域を盛り上げようというもので、今年で5回目の開催となります。コロナ禍ではありますが、店舗側も十分な感染症対策でお待ちしておりますので、ぜひお出かけください。

2021年 1月30日(土) ▶ 2月28日(日) 開催

市内 30 飲食店で使える

~~4,000~~円 (1,000円相当食事券×4枚)

3,000円でチケット販売

限定 1,400 セット (無くなり次第終了)

2021年 1月22日(金) から販売開始

なんと!!



2021

魚沼市観光協会/魚沼市内各商工会/小出郷文化会館/魚沼市調理師会
蔦屋書店 小出店/マルセススポーツ/セキノヤ/トラスト/タナカ薬局
ゆ〜パーク薬師/馬場書店/つるや商店/イベント参加店
※チケットを魚沼市プレミアム付商品券で購入することはできません。

チケット販売



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15日頃から公開予定です!

食まちうおぬま冬物語 検索

問 企画政策課 (食まちうおぬまイベント実行委員会事務局) ☎792・1425

観光課からのお願い

マスクの着用、手洗・消毒等徹底した新型コロナウイルス感染防止対策を
とりながら、みんなで楽しみましょう!!



第15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)

スタートイベント (オープニングコンサート)

日 1月30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 森下 滋 (ピアノ)、里見 紀子 (バイオリン)

問 結の灯り実行委員会 ☎792・1336

魚沼市観光協会 ☎792・7300

※会場にてアルコール類・ソフトドリンク・軽食を販売します。
新型コロナウイルス感染拡大等の状況により中止する場合があります。



森下 滋
piano



里見 紀子
violin

結の灯り
ゆきんどう
魚沼雪洞まつり

固観光課 ☎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」がはじまります。
雪国で暮らす私たちは誰よりもそ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
かまくらをつくり、イベントに参加して、この冬を盛り上げましょう。

雪洞まつりイベント一覧

日程	時間	イベント名	会場
1月30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11日(祝・木)	12:45 点灯	雪中花水祝	堀之内 八幡宮境内
2月12日(金)	17:00~19:00	小出小学校青空子ども会雪まつり	小出小学校グラウンド
2月13日(土)	17:00~22:00	小出雪灯籠点灯	小出地区各地
2月13日(土)	19:00~21:00	小出スキーカーニバル	小出スキー場
2月23日(祝・火)	17:30~20:00	谷あいのあかり 灯で繋ごう みどりの輪	広神東小学校グラウンド他
2月24日(水)	18:00~	小平尾天満宮まつり	小平尾 天満宮
2月27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28日(日)	17:00~	沿道の灯りまつり	今泉公会堂周辺、及び沿道
2月下旬		上条コミ協 雪まつり	旧上条小学校グラウンド
3月下旬	18:00~20:00	東方稲荷春季例祭大百八灯	東方稲荷参道
3月 6日(土)		うかが冬物語 "春よこい"	宇賀地小学校グラウンド
3月 6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 6日(土)	17:00~20:00	只見線沿線「雪あかりを灯そう」	須原駅から須原小学校までの田んぼ
3月 7日(日)	15:00~21:00	湯の里雪まつり「百八灯」	折立温泉特設会場(マレットゴルフ場)
3月11日(木)	17:00~	東日本大震災から10年 市民全員でメモリアルの結の灯りをともしましょう	
3月13日(土)	17:00~	須原スノーカーニバル	須原スキー場
3月13日(土)	17:00~	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。



フォトスケッチ うおぬま

東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会

魚沼市は「ケイマン諸島」のホストタウンとなります



ケイマン諸島
×
魚沼市

アートを通じて魚沼の恵みを体験

— 12.6 アートの体験ひろば



魚沼の恵みをふんだんに使ったアートの体験ひろば「冬の体験フェスティバル」が開催されました。里山の木の実や雑木を使ったクリスマスリースづくりや木工、そして魚沼産コシヒカリの米粉を使ったお好み焼きづくりなど、たくさんの親子が魚沼ならではのアート体験を楽しんでいました。

「受験生応援米」でねばり強くがんばろう!!

— 12.10 青島教育神社で祈とう



日本で唯一「教育」と名の付く神社として知られる青島教育神社で「受験生応援米」が祈禱されました。JA北魚沼が企画したもので、ねばりが強いもち米「越後ねばり」を使用した餅も入っていて、受験生の実力が発揮できそうです。



今年是一年延期となった「東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会（以下、東京大会）」が開催される予定です。

魚沼市でも、東京大会の機運を盛り上げるための事業を展開していく予定ですが、その一つとして、英領であるケイマン諸島を相手国としたホストタウンになることを決めました。

そこで、これから少しずつケイマン諸島や出場選手を紹介していきます。

ホストタウンって?

日本の自治体と、東京大会に参加する国・地域の住民等がスポーツ、文化、経済などの多様な分野で交流することを通じて、地域の活性化等に活かし、東京大会を超えた末永い交流を実現することを目的として国が進めている取り組みです。

なぜ、ケイマン諸島のホストタウンになったの?

魚沼市は、内閣官房東京オリンピック・パラリンピック推進本部事務局からの紹介がきっかけとなり、ケイマン諸島を相手国とする事後交流型のホストタウン（「ただいま、おかえりホストタウン※」）になることが決まりました。令和2年8月31日には「東京2020オリンピック・パラリンピックホストタウン」にも登録され、現在は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受けつつも、交流内容などについてケイマン諸島オリンピック委員会関係者と協議を進めているところです。

安全な屋根の雪下ろし作業のために

— 12.13 令和2年度屋根雪下ろし安全装備の体験講習会



除雪中の事故の4分の3は高所（屋根やはしご）からの転落事故となっています。安全に屋根雪下ろしを行うための命綱やロープの結び方、雪下ろし用の安全帯の使い方などを学ぶ講習会が開催されました。屋根雪下ろしの際は必ず安全装備を取り付け作業を行きましょう。

自分が作ったしめ縄で迎えるお正月

— 12.13 伊米ヶ崎公民館 しめ縄作り教室



正月に飾るしめ縄作り教室が開催され、子どもからお年寄りまで18名がマイしめ縄作りにチャレンジしました。講師からの丁寧な指導もあり、シンプルですが、素敵なしめ縄を作っていました。参加者の皆さんはマイしめ縄でいいお正月を迎えられたのではないのでしょうか?

ケイマン諸島や出場選手を市民の皆さんから知ってもらうため、スポーツや文化、教育分野などで各種事業を展開していきます。

これからどんなことをするの?



自然が豊かで温暖なケイマン諸島には希少なイグアナやウミガメが生息しています。

ケイマン諸島って どんなところ?

ケイマン諸島 (Cayman Islands) は、西インド諸島を構成する諸島の一つで、1503年5月10日にクリストファー・コロンブスの4度目の航海中に発見されました。イギリスの海外領土であり、グランドケイマン島 (Grand Cayman)、ケイマンブラック島 (Cayman Brac)、リトルケイマン島 (Little Cayman) の3島からなります。カリブ海でも有数のリゾート地で、リピーターも多く、世界中の観光客に絶賛されている観光資源が豊富な国です。

また、ロバート・ルイス・ステイヴンソンが書いた「宝島」のモデルにもなったといわれています。

ケイマン諸島観光局ホームページ
<https://www.visitcaymanislands.com/en-us/>

かつて海賊の島と知られたケイマン諸島。毎年「パイレーツ・ウィーク・フェスティバル」が開催されています。

市民相談センター

No.125

魚沼市消費生活センター

本庁舎1階、月々金（祝日除く）8時30分～17時15分（予約不要・随時受付）
☎792・8844

■11月の相談件数	…70件
・電話	56件
・来庁	13件
・その他	1件

通話録音装置を 無料で貸し出します

振り込み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し出します。
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「この電話は振り込み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、やり取りを自動録音します。

対市内にお住まいで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（ひとり暮らし含む）
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
※応募が貸出し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。

なお、黒電話には設置できません。また、電話回線に別の機器等を取り付けている場合、設置できないことがあります。
期装置設置日から1年間以内
（令和3年3月配付予定）
内○貸出回数 23台
○利用料 無料

※電気代（月40円程度）は使用者負担
申市民相談センターまたは北部事務所、北部事務所入広瀬分室に提出してください。
（郵送可）※申請書は同所にあるほか市ホームページからダウンロードできます。

2月12日（金）必着
他設置工事等はありません。
問市民相談センター
☎792・8844

地域おこし協力隊通信

地域を変える新しい力

No.65 閩 地域創生課
☎792・9752
閩 北部事務所
☎797・2360



高橋 壮太 隊員
（福山新田地区担当）

米が美味い！

振り返ると昨年は初めてが目白押しな年だった。

特に自分の中で大きな初めてはなんとと言っても米作り。本来4月の予定であった着任もコロナ禍により遅れてしまい、8月での着任となった。

今年は手伝いくらいかな〜と考えていたところ、集落の方のご好意で、なんと田んぼを任せていただくことになった。念願叶った稲刈りでは半分は手刈り、半分はバインダー（刈り取りと結びを同時に行う機械）で行った。刈った稲は通常乾燥機で乾燥させる場所、どうせならとひと手間加え「はざかけ」にしてみた。刈った稲を天日干しで、ゆつくり、じっくり乾燥させることで旨味や粘りが増すのだという。

収穫したお米を食べてみると新米だからなのか、福山だからなのか、



今回は、福山新田地区担当の嶋田雄さんです。

はざかけしたからなのか、色々と理由はあるだろうが何はともあれ美味い！美味すぎる！！収穫から今日まで、好きなお米をたらふく食べる生活を送れている。

先日は福山新田にゆかりのある方たちと新米収穫の喜びを分かち合おうと、オンラインイベントを開催し、自身が最も合うと考えるご飯のおともを紹介してもらった。皆さんどれも素敵なお飯のおとも（おかず？）が並び、とても興味深かった。様々ご意見はあるだろうが、今回のイベントでは「神楽南蛮味噌」「鮎の甘露煮」がNo.1という結果となった。他のご飯のおとももどれも美味しそうで、ある方が紹介していた「桃屋の唐辛子のり」に個人的にハマりしている。ご飯のおともを自分なりに考えるのも密かな楽しみの一つになった。

来年作付けする田んぼも決まり、いよいよイチからの米作りがはじまる。来年の今頃米が美味い！と言えるように勤しもうと思う。



閩 商工課 ☎792・9753

アーケードをLED化して安心と魅力をアップ

小出浦町商店街では、老朽化で暗くなった蛍光灯照明から明るいLED照明に切り替えました。夕方は明るく安全を確保し、夜間は青く優しい光で、これからの商店街を照らしていきます。



市の制度を活用し、アーケードのLED化を行った小出浦町商店街

うおぬま Biz 通信 No.29

商店街の魅力をアップ！
アーケードのLED化や案内看板の設置に市の制度を活用ください！

アーケードや看板の改修に使える補助金あります
「アーケードのさびが目立つ」「電灯が暗くて不便」「案内看板が古くなって壊れないか不安」…

そんな不安には市の支援制度をぜひ活用ください。

魅力ある商店街づくり推進事業補助金

- 対象工事
アーケードや街路灯、歩道のカラー舗装、共同駐車場、案内看板の新設・改修工事
- 補助金額
新設：工事費用の5分の1 上限なし
改修：工事費用の4分の1 上限200万円

閩 健康増進課 ☎792・9763

健康うおぬま No.138

Let's 減塩ーうす味を意識していますか？ー

普段の食事で、塩分や塩からいものを控えてうす味を意識している人は64%*でした。男女別では男性56%、女性71%で女性の方が意識が高くなっています。（*令和元年度基本・特定健診受診者の質問票より）

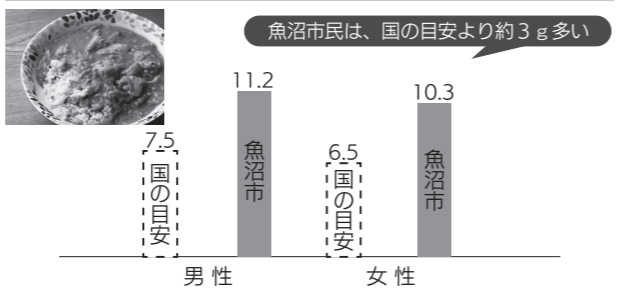
平成25年の食習慣アセスメント（BDHQ）調査によると、魚沼市民の1日の食塩摂取量は国が示す摂取基準量より約3g多い結果となっています。（図1）食塩3gは、小さじ1/2、しょうゆでは小さじ1強になります。また食品にすると、塩鮭2切れ程度、インスタントみそ汁1杯半、カレーライス1皿程度に相当します。

塩分のとり過ぎは、高血圧や動脈硬化、心臓病など生活習慣病にかかる可能性が増すため、注意が必要です。次のポイントを参考にし、日頃からうす味を意識して過ごしましょう。

塩分のとり過ぎを改善するポイント

- ・めん類の汁は全部飲まない。
ラーメンやそば、うどんの汁を1/2量残すと、約2gの減塩になる。
→成人の約1食分の塩分量を抑えることにつながります。
- ・低塩の調味料を選ぶ。
しょうゆやみそなどを買うときは「減塩」「塩分〇%カット」と書いてあるものを選ぶ。

（図1）国の食塩摂取基準量と魚沼市成人の1日の食塩摂取量の比較（g）



*平成25年食習慣アセスメントより（BDHQ）
※厚生労働省「日本人の食事摂取基準」より

皆さんの意見を募集します



魚沼市では市の計画等を策定する際、素案の段階で公表し、市民の皆さんから意見を求める「パブリックコメント」を行っています。今回は6件の計画についてパブリックコメントの募集を案内します。

いずれも今後の市の施策に大きく関わる各種計画ですので、市民の皆さんの意向を反映させていただくためにも、多くの「ご意見」をお待ちしています。

パブリックコメントとは？

市が市民の生活に広く影響を及ぼすような計画などを策定するときに、その内容を案の段階で市民に公表し、その案に対する意見や要望などを一定期間募集し、寄せられた意見などを考慮しながら、ニーズに即したより質の高い計画等を策定するための制度です。魚沼市では平成18年度からパブリックコメント制度を導入しました。

対象となる条例や計画は？

市民生活に広く影響を与えるもので、総合計画、各分野における基本計画やその他重要な事項を定める計画の策定や改正などが対象です。

計画案を閲覧するには？

市ホームページ、所管課窓口、北部事務所、入広瀬分室で閲覧できます。

意見を提出できる人は？

- (1) 市内に住所がある人
- (2) 市内にある事業所または事務所に勤務する人

意見等の提出方法は？

- (3) 市内にある学校に在学する人
 - (4) 市内に事務所または事業所を有する個人及び法人やその他の団体
 - (5) 計画等に利害関係を有する個人及び法人やその他の団体
- 任意の用紙に住所、氏名、電話番号、意見を記入し、各所管課窓口、北部事務所、入広瀬分室のいずれかに持参するか、各所管課に郵送、ファクスまたはEメールで提出ください（匿名での提出は受け付けをしません。なお、Eメールの場合は、メール件名、本文とともに入力をお願いします。

手続きの流れ

- (1) 計画等の素案の作成
パブリックコメントの対象となる計画について、所管課等が素案を作成します。
- (2) 計画等の素案の公表
最終的な意思決定の前に修正が可能な時期に、計画等の素案と資料を、市ホームページや所管課窓口等で閲覧できるようにします。
- (3) パブリックコメントの募集
素案に基づいて市民等から意見等を募集します。意見等は、窓口、郵便、FAX、電子メールで受け付けます。住所、氏名、電話番号を明記してください。また、募集期間は1か月を原則とします。
- (4) 計画等の決定・公表
提出された意見等を素案にどのように反映するか決定します。決定後、意見等についての市の考え方を意見ごとに作成し、公表します。

パブリックコメント募集中

① 第二次魚沼市総合計画後期基本計画（案）

人と四季がかがやく雪のくに

◎計画の概要

平成28（2016）年に第二次魚沼市総合計画がスタートし、10年間でめざすべきまちの将来像を「人が集い、学び、支えあうまち 魚沼」と定め、まちづくりをすすめてきました。

総合計画は、基本構想、基本計画（前期・後期）及び実施計画から構成されており、前期基本計画の計画期間が令和2（2020）年度をもって終了することから、引き続き市の将来像の実現を図るために、令和3（2021）年度を始期とする5年間の後期基本計画を策定します。

現在、本市は人口減少と少子高齢化に直面しており、このままの状況が継続すると、地域経済の低迷やまちの活力低下のみならず、市民生活にも深刻な支障が生じる可能性があります。国の研究機関である国立社会保障・人口問題研究所の推計によると、本市の人口は、19年後の令和22（2040）年には、23,600人まで減少し、年齢別人口に占める65歳以上の割合は、47.6%になると見込まれています。

地域で育つ若い世代が、魚沼市で夢の実現が叶う魅力ある地域づくり、そして魚沼市民が元気で生きがいをもって安心して暮らし、愛着と誇りをもてるまちづくりを市民と行政が一体となって取り組めるように、魚沼市総合計画審議会にて計画案の検討を行ってきました。このたび計画案がまとまりましたので、市民のみなさんに公表し、ご意見を募集します。

◎募集期間…1月22日(金)～2月19日(金)
 ◎郵送先…〒946-8601
 魚沼市小出島910番地
 魚沼市役所総務政策部企画政策課
 ☎792・1425
 FAX025・792・9500
 ✉kikaku@city.uonuma.lg.jp

② 第4次魚沼市男女共同参画推進計画（案）

◎計画の概要

男女がお互いにその人権を尊重しつつ責任も分かち合い、性別にかかわらず、その個性と能力を十分に発揮することができるまちづくりをすすめるため、令和3年度～7年度までの男女共同参画推進計画を策定するものです。

◎募集期間…1月22日(金)～2月19日(金)

◎郵送先…〒946-8601
 魚沼市小出島910番地
 魚沼市役所総務政策部企画政策課
 ☎792・1425
 FAX025・792・9500
 ✉kikaku@city.uonuma.lg.jp



パブリックコメント募集中

3 魚沼市国土強靱化地域計画(案)

◎計画の概要

国の「国土強靱化基本法」の趣旨を踏まえ、大規模自然災害が発生しても、地域・経済活動が停滞することのない「強さ」と、迅速な復旧・復興を可能とする「しなやかさ」を兼ね備えたまちづくりをすすめるため、「魚沼市国土強靱化地域計画」を策定するものです。

◎募集期間…1月22日(金)～2月19日(金)

◎郵送先…〒946-8601
魚沼市小出島910番地
魚沼市役所総務政策部企画政策課

☎792・1425

FAX025・792・9500

✉kikaku@city.uonuma.lg.jp

4 魚沼市高齢者福祉計画・第8期魚沼市介護保険事業計画(案)

◎計画の概要

令和3年度～5年度までの高齢者福祉・介護保険事業サービスの内容や見込量、第1号被保険者(65歳以上)の保険料などを定めるものです。

◎募集期間…1月12日(火)～2月10日(水)

◎郵送先…〒946-8601

魚沼市小出島910番地
魚沼市市民福祉部介護福祉課

☎792・9755

FAX025・792・5600

✉kaigo@city.uonuma.lg.jp

5 第5期魚沼市障害者計画・第6期魚沼市障害福祉計画・第2期魚沼市障害児福祉計画(案)

◎計画の概要

障害福祉に関する計画の策定にあたり、令和3年度～5年度までの障害福祉に関する施策の方向性や障害福祉サービスの見込量などを定めるものです。

◎募集期間…1月12日(火)～2月10日(水)

◎郵送先…〒946-8601

魚沼市小出島910番地
魚沼市市民福祉部福祉支援課

☎792・9767

FAX025・792・5600

✉fukushi@city.uonuma.lg.jp

6 魚沼市地域公共交通計画(案)

◎計画の概要

地域公共交通の活性化及び再生に関する法律に基づき、本市の今後の交通体系のあり方を示す新たなマスタープランとして策定するものです。

◎募集期間…1月12日(火)～2月10日(水)

◎郵送先…〒946-8601

魚沼市小出島910番地
魚沼市役所市民福祉部生活環境課

☎792・9766

FAX025・792・9500

✉kankyo@city.uonuma.lg.jp



男女共同参画社会の実現のために

企画政策課
792・1425

ワーク・ライフ・バランスと という言葉を知っていますか

「ワーク・ライフ・バランス」とは、働くすべての人が「仕事」と家事、育児、地域活動などの「仕事以外の生活」とのバランスを取り、その両方を充実させること、つまり「仕事と生活の調和」を意味します。

「仕事」は、暮らしを支え、生きがいや喜びをもたらすものですが、同時に、「仕事以外の生活」も暮らしに欠かすことができないものです。しかしながら、現実には安定した仕事に就けず、経済的に自立することができない、仕事に追われ心身の疲労から不健康になる、仕事と子育てや介護との両立に悩むなど、仕事と生活の間で問題を抱える人がいる状況です。

一人ひとりが生きがいや充実感を持って生活し、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活などにおいても、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて多様な生き方が選択・実現できる社会を目指すことが重要です。

ハッピー・パートナー企業に 登録してみませんか

ワーク・ライフ・バランスの実現に向けた取り組みをすすめるため、新潟県では、男女が共に働きやすく、仕事と家庭生活等が両立できるような職場環境を整え、女性労働者の育成・登用などに積極的に取り組む企業・法人・団体を、「ハッピー・パートナー企業(新潟県男女共同参画推進企業)」として登録し、その取り組みを支援しています。

くわしい内容は、新潟県男女平等社会推進課のホームページ、またはQRコードからご覧ください。



県の各種広報等により、イメージ・知名度アップがはかれたり、ハッピー・パートナー企業を対象とした金融機関の融資制度が利用できるなどのメリットがあります。

「身寄りのない人への支援に関するガイドライン」を策定しました

～身寄りがなくても困らない社会に～

☎792・9755

☎792・9767

近年、親族がいなかったり疎遠だったりすることで必要な支援を受けることができない、いわゆる「身寄りのない人」が増加していることが社会的な問題となっています。

このたび魚沼市では、「身寄りのない人」が、医療や福祉等の必要場面においてスムーズにサービスを受けることができるようにするために、魚沼市社会福祉協議会と協働しながらガイドラインを策定しました。

■概要■

- ・「在宅時に起こる問題」と「病院・施設で起こる問題」に分け、緊急連絡先、福祉サービスの利用、金銭管理、葬儀や遺品の処分などの死後事務などについて本人の判断能力や成年後見制度の利用状況に合わせた対応を掲載しています。
- ・本人と支援者が「もしも」の時のことを想定し、情報を共有できるように「支援シート」も作成しました。

今後は、関係者同士がこのガイドラインを使いながらひとつのチームとなって、ご本人の意向を中心に支援を行うことで、人権擁護に繋げていきたいと考えています。

ガイドラインと支援シートは市ホームページで「身寄りのない人への支援に関するガイドライン」と検索、または右記QRコードからご覧いただけます。



日	日時	期	場所	内	対
資	資格	演	題	講	相
持	持ち物	費	定	定	切
日	ホームページ	他	その他	申	込
問	問い合わせ				

**お知らせ版掲載記事の
新型コロナウイルス対応について**
イベントや講座等の開催にあたっては「新しい生活様式」を取り入れています。
参加する際は「協力をお願いします」。

くらし

◆1月のマイナンバーカードの日曜窓口開設日

☎ 1月24日(日)9時～12時
場市役所本庁舎市民課
内 マイナンバーカードの申請
交付のみの対応となります。
(申請については、無料で写真撮影と申請手続きを補助しています。)

健康・福祉

◆住民けん診申込書の発送は2月の予定です

例年1月上旬頃に全世帯にお届けしていた「住民けん診申込書」は、2月中旬頃に発送する予定です。
くわしくは、2月10日号の市報でお知らせします。

☎ 健康増進課
792・9763

◆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。
①初めておむつに係る費用の医療費控除を受ける人：医師が発行する「おむつ使用証明書」
②2年目以降の人：①の「おむつ使用証明書」または市長が発行する「主治医意見書記載内容証明書」

他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、(北部事務所または入

※マイナンバーの申請支援はできません。
持◎申請の場合

・通知カードに同封の個人番号カード交付申請書兼電子証明書発行申請書またはマイナンバー通知書(紛失した場合、再発行できます。)
・運転免許証等の本人確認書類(必須)
◎交付(カード受取)の場合

・交付通知書のハガキを確認してください。
・運転免許証等の本人確認書類(必須)
◎共通事項

15歳未満のお子さんの場合は、法定代理人と一緒にお願いします。
国民民課
☎ 792・1112

安全・安心

◆狩猟期における注意事項

狩猟期のシーズンは、2月15日(月)までです。ニホンジカ・イノシシは3月15日(月)までです。十分注意して事故防止に努

めましょう。

①農作業や登山等で山の中へ入る際は、できるだけ目立つ服装を心掛ける。
②ラジオなど音の出る機器を携帯して狩猟者に自分の存在を知らせる。
特に、土・日曜日・祝日は、狩猟者が集中しますので注意してください。

☎ 793・7647
農政課

◆雪崩発生にご注意ください

降雪が続く時期や融雪期には、雪崩が起こりやすくなるので注意しましょう。また、雪山登山やスキー場などでは、コース外の危険な場所に近づかないようにしましょう。
市内で雪崩の兆候や危険な場所を見つけたら、すぐに避難し、建設課または魚沼地域振興局へ連絡してください。

☎ 793・7990
魚沼地域振興局地域整備部
☎ 792・8314

◆見通しの悪い交差点では「多段階停止」の実践を

冬は至るところに雪壁や、塀・建物等で視界が遮られ、見通しが悪い交差点があります。そうした交差点では「多段階停止」を心がけ、歩行者や他の車の存在を意識して通行し事故を防止しましょう。

①停止線の手前で停止
②車の鼻先を少し出して存在をアピール
③左右が目視できる位置で停止、安全確認

☎ 792・9766
生活環境課

◆魚沼市総合教育会議

教育行政の協議及び調整のため総合教育会議を公開で開催します。
日 1月19日(火)15時から
場市役所本庁舎
対 どなたでも
☎ 秘書広報課
792・1494

(有料広告)

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 792・9766

分別と減量にご協力を(11月ごみ量)
☎ 廃棄物対策係 792・3055

種別	2年度	元年度	増減	単位:トン (1トン未満四捨五入) ◎ごみの分け方ポイント ふとん、毛布、カーテン、ブルーシートなど広い物は「大型ごみ」です。ただし、1m×1m以下に切れば「燃やせるごみ」として出すこともできます。
可燃ごみ	956	992	-36	
不燃ごみ	43	44	-1	
大型ごみ	110	90	20	
容器包装	13	12	1	
古紙類	75	67	8	
合計	1,197	1,205	-8	

公民館

場リバーサイド千秋センター
プラザ2階
☎ 0120・056339
健康増進課
☎ 792・9763

◆銀山旧陸軍機遭難80年を超えて

昭和13年2月18日に墜落した遭難機の破片や当時の写真を展示します。また、解説会では80年を経過して散策した状況を語っていただきます。
期 2月2日(火)25日(木)
平日9時～16時

◎解説会
日 2月21日(日)13時30分～15時
場伊米ヶ崎公民館
講田中六郎さん(NPO法人魚沼自然大学)
対 どなたでも
¥ 無料
※ 解説会のみ、2月15日(月)まで
☎ 伊米ヶ崎公民館(平日9時～16時)
792・0082

◆はたちの献血キャンペーン実施中

病气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、皆さんのご理解とご協力をお願いします。



◎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)

禁煙の日 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 日 毎月19日は「食育の日」です。年末年始の食べすぎや飲みすぎで、食事や生活リズムが乱れていませんか? 早寝早起きを心掛け、規則正しく3食食べることを意識しましょう。

三二情報

◆学び場「ピアサポ」

日 1月13日(水)13時30分～15時
30分※原則奇数月の第2水曜日
場 小出ボランティアセンター
内 毎月テーマを決めて、そのテーマに沿って学びあい、語りあいます。1月のテーマは「玉手箱」です。
対 どなたでも
料 無料
申 不要
問 魚沼市社会福祉協議会
☎ 792・8181

◆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 1月20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

◆健康教室 正しい薬の飲み方

日 1月22日(金)13時30分～14時30分
場 堀之内公民館
講 地域医療魚沼学校
対 どなたでも 料 無料
定 50人(申込者が4人以下となった場合は休止します。)
持 筆記用具
× 1月20日(水)
申 堀之内公民館
☎ 794・6026

子ども

◆子育てサポーター募集

市内で活動している親子サークルや子育て支援事業でお手伝いをしていただくサポーターを募集します。子どもと遊ぶことが好きな人、子育てがひと段落した人、子育てサポーターとして一緒に活動してみませんか。
内 親子サークルの運営協力(子守、絵本・紙芝居の読み聞かせ、親子遊び等)、子育て支援事業の手伝い

生涯学習

◆目黒邸防火訓練

1月26日の「文化財防火デー」に重要文化財目黒邸の防火訓練を行います。
日 1月26日(火)10時～12時(予定)
場 目黒邸及び周辺
他 周辺では通行止め等の交通規制を行います。
◎文化財防火デーとは
昭和24年1月26日に、現存

◆魚沼市新春小・中学生書道展

市内小中学校の児童・生徒の書道作品を展示します。
日 1月30日(土)・31日(日)9時～17時
場 小出郷福祉センター
問 学校教育課
☎ 793・7452

◆魚沼地区障害福祉組合(魚沼学園・魚沼更生園)採用試験

令和3年4月1日(木)採用予定
◎職種・募集人員：生活支援員1名
◎受験資格：
①昭和51年4月2日以降に生まれた人
②保育士・社会福祉士・介護福祉士の資格を一つ以上取得済(または取得見込)であるか同等以上の資格を有すること。
◎試験期日：2月13日(土)
◎選考方法：小論文試験、面接試験
◎試験会場：別途通知
◎勤務場所：魚沼学園・魚沼更生園
◎応募方法：所定の受験申込書に必要事項を記入の上、1月22日(金)までに申し込み先に提出してください。受験申込書とくわしい試験要項は魚沼地区障害福祉組合庶務課にお問い合わせください。(魚沼学園ホームページからも入手できます。)
申 問 魚沼地区障害福祉組合
☎ 792・0846

市内内在住の65歳未満の人、普通自動車免許を持っている人
定 若干名
× 2月12日(金)
申 子育て支援センターぱびぷ
☎ 792・6356

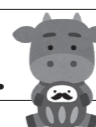
する世界最古の木造建造物である法隆寺(奈良県斑鳩町)の金堂が炎上し、壁画が焼損したことに基づき、文化財を火災、震災その他の災害から守り、文化財愛護に関する意識の高揚を図るため、昭和30年に1月26日を「文化財防火デー」と定められました。
問 生涯学習課
☎ 793・7480

◆本を消毒・除菌できる「書籍消毒機」をご利用ください

図書館を利用する皆さんが安心して本を楽しめるよう、小出郷図書館と広神図書館に1台ずつ設置しています。簡単な操作で、1度に6冊の本を60秒でウイルス除去・除菌・消臭できます。カウンター付近に設置してありますので本を借りた際はぜひご利用ください。
問 小出郷図書館
☎ 792・0337
広神図書館
☎ 792・3134



図書館からのお知らせ



問 小出郷図書館 ☎792・0337		
幼児・児童向け おはながいっぱい	日 1月30日(土) 10時30分から 場 小出郷図書館	内 絵本「タンタンのしろくまくん」「ごろんごゆきだるま」紙芝居「はなみずちゆるる～ん!」など
乳幼児向け 「だっこでおはなし」	日 1月16日(土) 10時30分から 場 広神図書館	内 絵本「おひさまずんずん」大形絵本「とんとんとんひげじいさん」紙芝居「だっこだっこ」パペットを使って歌あそびなど
	日 1月22日(金) 10時30分から 場 小出郷図書館	内 絵本「うるしー」紙芝居「まるちゃんあそび!」パネルシアター「とんとんこんにちは!」パペットを使って歌あそびなど

問 小出郷図書館 ☎792・0337 / 広神図書館 ☎799・3134		
赤ちゃんにはじめての絵本を1月ブックスタート	日 1月20日(水) 10時～11時30分 場 小出郷図書館	内 読み聞かせの方法などをお話します。(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。
	日 1月23日(土) 10時～11時30分 場 広神図書館	対 令和2年3月生まれの赤ちゃんと保護者 持 ブックスタートパック引換書



2月 乳幼児健診等

・個人通知はありません。
問 魚沼市子育て世代包括支援センター(本庁舎1階)
☎ 792・9204

種類	対象生年月日	期日	受付	会場
4か月児	令和2年10月生まれ	18日(水)	13:00～13:15	子育て支援センターぱびぷ
1歳6か月児	令和元年6月25日～7月31日生まれ	3日(水)		
2歳児	平成31年2月生まれ	24日(水)		
3歳児	平成30年1月生まれ	25日(水)		

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11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2年7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2年4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2年3月生まれ	19日(金)	9:15～9:30	

持・母子健康手帳、オムツ、着替え等

2月 親子ふれあい広場

問 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	

3日(水)、18日(水)、24日(水)、25日(水)は乳幼児健診のため、広場は午後からお休みとなります。3日(水)、18日(水)、24日(水)、25日(水)は13:00から15:30まで多目的室を開放しますのでご利用ください。

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。

◆スマホ申告を始めてみませんか

税務署では、混雑する確定申告会場に出向かなくても簡単に手続きが完了するスマホ申告をお勧めしています。



- 日 1月28日(休)
① 10時30分～12時
② 13時30分～15時
※①、②とも同様の内容です。

・マイナンバーカード対応のスマートフォンは、国税庁ウェブサイトで確認できます。
・当日会場では、送信用のID・パスワードの発行ブースを設置します。

①「JW-CADによる建築製図2(断面図・立体図の作成)」受講生募集

日 2月6日(土)・13日(土)9時～16時
場 魚沼テクノスクール
対 JW-CAD(製図ソフトウェア)の使い方を学びたい人
定 10人
¥4,700円
1月29日(金)

②「JW-CADによる電気設備設計2(盤図・設計図の作成)」受講生募集
日 2月6日(土)・13日(土)9時～16時
場 魚沼テクノスクール
対 JW-CAD(製図ソフトウェア)で電気設備設計図の作成を学びたい人
定 10人
¥4,700円
1月29日(金)



◆農業用免税軽油の免税証交付

農業用機械に使用する軽油を、免税証と引き換えに購入すると軽油引取税(1ℓあたり32・1円)が免税されます。
① 昨年に引き続き申請する人
② 昨年に引き続き申請する人
日 事前に案内した日
持 耕作面積証明書(農業委員会が証明するもの)
印鑑(共同で申請する場合)

③「IT活用・グループウェア入門講座②」受講生募集

日 2月15日(月)・16日(火)9時～16時
場 キャリア・ステップ魚沼教室
対 マウス操作・キーボード入力ができる人
定 12人
¥4,700円
2月5日(金)

④「IT活用・Webクリエイター入門講座②」受講生募集
日 2月17日(水)・18日(木)9時～16時
場 キャリア・ステップ魚沼教室
対 マウス操作・キーボード入力ができる人
定 12人
¥4,700円
2月5日(金)

◆北里大学保健衛生専門学校 一般入試の出願受付中(2021年度入学生)
次の通り入学試験を実施します。

合は全員のものが必要)
※機械を買い替えた場合は機械の所有証明が必要です。

② 初めて申請する人
日 2月5日(金)までにお問い合わせ合
わしてください。
持 機械の所有証明(販売店からの販売証明等)
耕作面積証明書(農業委員会が証明するもの)
印鑑(共同で申請する場合)

◎ 共通事項
場 南魚沼地域振興局
¥ 手数料: 450円
納付方法: 新潟県収入証紙により納付
他 国税または地方税の滞納処分を受け、その滞納処分の日から2年を経過しない人等には免税証を交付できません。

◆魚沼映画の専門店Vol.161「初恋お父さん」チビがいなくなりました!

日 2月5日(金)19時、6日(土)10時②14時③19時、7日(日)10時②14時
場 小出郷文化会館
内 長年連れ添いながらも心がすれ違う老夫婦の小波乱を、愛猫チビとともに、ほのぼのしみじみと描いた人情ドラマです。

◆「2台のピアノを弾いてみよう」参加者募集

日 2月21日(日)・23日(祝火)・26日(金)・27日(土)・28日(日)
各9時30分～18時(1日6枠×5日の全30枠)
場 小出郷文化会館
内 文化会館のピアノ(スタイ

ンウェイとベヒシユタイン)を弾けます。

◆新潟県高齢者総合相談センター
高齢者やその家族が抱える心配ごと・悩みごとの相談を無料でお受けしています。
① 一般相談
毎週月曜から金曜9時～17時
※祝日、年末年始を除く
② 専門相談(弁護士による法律相談)
日 2月1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)13時30分～16時
場 新潟県社会福祉協議会内(新潟市中央区新潟ユニゾンプラザ3階)
025・285・4165(相談・予約)

行事カレンダー 1月 16日～31日
Table with 2 columns: Date and Event details.

病院正職員になるチャンス!!
勤務地 小出病院
期間 即日～着任より最大6ヵ月
月額 196,850円～260,400円

昭和57年～昭和59年製のトヨタ石油ファンヒーターを探しています
対象機種 LCR-3・LCR-3-1・LS-3・LS-3-1・LS-6
株式会社 トヨタ 0120-104-154



宮中行事 新嘗祭 に米を献上しました

有限会社 サンライス魚沼

佐藤 孝一 さん [七日市]

まらり☆ 魚沼人

～ うおぬまびと ～

一粒一粒チェックして献上米を選定

新嘗祭（にいなめさい）は、毎年11月23日に行われる宮中行事です。天皇がその年に収穫された米などをお供えし、五穀豊穡を感謝するとともに、自らもこれを食べる儀式です。

今春の苗の種まきが終わったころ、新潟県を通じて佐藤さんへ、秋の新嘗祭へ米を献上することについて打診があったそうです。とても戸惑ったそうですが、会社のメンバーと相談して、名譽なことでもあり貴重な体験にもなると考えて、献上することを決めました。

献上米は、農薬や化学肥料を8割減らして作る新潟県認証の特別栽培米として七日市の田んぼで栽培されました。8月下旬から9月上旬にフェーン現象による高温が続きましたが、米の品質を落とさないよう水管理を徹底しました。収穫した米は1等米として格付けされましたが、そこから更に約20人の関係者で4時間か



本来は皇居で献上するところでしたが、新型コロナウイルスの影響で発送による献上となりました。

けて、一粒一粒チェックして献上する米を選定しました。そんな過程を経て、ようやく1升（1.5キロ）の米を引き渡すことができました。と佐藤さんは笑って話してくれました。

他人がやらないことをやってきただけ

平成に入ったころ、佐藤さんは高齢化に伴い農家が減少する湯之谷地域の農業の現状を心配していました。今後その傾向は変わらないと見込み、みんなで農機を共同購入したり、共同作業をしたりする仕組みができないだろうかと考えていました。

そして平成7年5月、新潟県や当時の湯之谷村からの支援や、農業協同組合からの出資などもあり、佐藤さんは友人ら3人で「有限会社 サンライス魚沼」を設立しました。3人が所有する田んぼ5ヘクタールからのスタートとなりましたが、設立から4年目までは赤字が続きました。しかし、5年目以降は作付け面積も10ヘクタールを超え、黒字化して経営も安定してきました。

そして現在では、作付け面積は66ヘクタール、従業員は11人となり大規模化しています。佐藤さんは「自分がやってやるぞ」と意気込んでやってきたわけじゃ

ない。他人がやらないことをやってきただけ」と語りました。

農業肥料散布用ドローンや、スマホで農地を管理するシステムを導入

湯之谷地域を車で走ると、若者の集団が畔の草刈りをしている光景を見かけます。サンライス魚沼の特徴は、なんとと言っても40歳台以下の若い従業員が多いということです。「我々の世代だけでは、これは絶対に導入できていなかった」と言う農業機械の大型化や、農業肥料を散布するドローンや、スマホ・パソコンで田んぼを管理するシステムの導入など、農業のスマート化も進められています。

従業員は広く募ったことはなく、知り合いや近所の人を雇い入れ、その若者らが従業員として定着しているそうです。人と人との繋がりを大切に、若者が伸び伸びと農作業に打ち込むことが出来る、そんな環境づくりに努めてこられた成果なのでしょう。



湯之谷地域を車で走ると、若者の集団が畔の草刈りをしている光景を見かけます。

今日の市報を読んで答えよう！

市報クイズ

正解者の中から抽選で「500円分図書カード」を5名様にプレゼントします。次の項目の回答を「記入のうえハガキ、FAX、Eメールで1月22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クイズの答え
- ④良かった記事3つ
- ⑤本紙の満足度（5満足・4やや満足・3どちらともいえない・2やや不満・1不満）
- ⑥感想等

東京の2020オリンピック・パラリンピックにおいて、魚沼市はこのホストタウンとなつたでしょー！

ヒント★…本紙10ページ

- A ①アンマン列島
- ②ニクマン半島
- ③ケイマン諸島

前回の正解。65歳以上を対象とした健康教室は「10若返りトレーニング教室」でした。

当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。（応募総数：36通 うち正解数：36）

クイズの応募はこちらまで
たくさんの応募をお待ちしています



スマホからも応募できます



☎ 946-8601
住所：魚沼市小島 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

(11月21日～12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。

お誕生おめでとーい！がきます

吉田 維之介	悠介・香朱美	堀之内 稲荷町
藁谷 虹太	優希・希巳江	小出 稲荷町二
岡部 風々太	成貴・夏奈	大河原 一
酒井 海羽	一起・真里奈	中原
永山 白真莉	豊樹・知佳	中原
田邊 芽命	健浩・美穂	板木
八海 仁乃助	洋一・美央	十日町
佐藤 笑舞	和彦・妙子	大浦
泉 蓮	隆太郎・いびき	上ノ原
馬場 律	健作・彩夏	七日市
小林 翼篤	太一・璃胡	吉田
千喜良 旭	正太・理子	雁坂下
遠藤 晶	優・美雪	田尻
田島 光莉	周作・千絵	中島
山田 胡寧	謙二・歩穂	細野

ごめいふくをお祈りいたします

森山 敏美	下島 二	58歳	池田 英和	虫野	60歳
佐藤 房枝	堀之内 稲荷町	88歳	米山 一男	七日市 新田	92歳
畔上 ノリ	河原町	86歳	目黒 利男	上折立	88歳
森山 睦	新道島	99歳	佐藤 新吉	栗山	84歳
坂西 トミエ	田川	90歳	桜澤 徳一	外山	90歳
角屋 保博	和長島	80歳	坂西 ヨキ	水沢	90歳
瀧澤 ゆたか	原一	63歳	櫻井 テルコ	中島	86歳
渡邊 ヨシ	田代	102歳	星野 信男	山田	85歳
佐藤 ソメ	小出 稲荷町二	104歳	湯本 弘	小須原	84歳
杉山 キユ	浦町三	90歳			
伊藤 トウ	浦町七	105歳			
星 安彦	南新町	79歳			
瀬下 洋子	大河原一	81歳			
山本 ヒサ	中原	95歳			
高村 和雄	虫野	68歳			

人口と世帯数 (R2.12.1)			
	人口	うち外国人	増減
男	17,216	82	-2
女	17,993	146	-31
計	35,209	228	-33
世帯数	13,279		-8

※増減は、前月比です

100万円のご寄付をいただきました

昨年3月に亡くなられた一日市の須佐松次様のご遺族より、市の行政に役立ててほしいということで、令和2年12月4日に現金100万円のご寄付をいただきました。いただいた貴重な寄付金は魚沼市の発展のために大切に使用させていただきます。ありがとうございました。

表紙の写真



伊米ヶ崎公民館で行われたお正月用の飾り付き棒しめ縄作りの教室にお邪魔してきました。講師の先生に教えてもらいながら、親子で楽しそうにしめ縄作りに取り組んでいた姿が印象的でした。地域の先輩から伝統の技を学べる素晴らしい時間になりました。(S)

編集後記

「年末年始は帰省するな」と息子に宣告しました。横浜で大学に通う彼とは、もう一年近く会えていないことになりました。母の手料理が食べたいたろうな、魚沼の友達に会いたいたろうな、と想像すると胸が痛みます。しかし、下ばかりを向いているわけにもいきません。今号にもあるとおり、魚沼ではたくさんの冬イベントが予定されています。私たちそれぞれが十分な感染症対策を講じたうえで、魚沼の冬を楽しみたいものですね。(H)



「夜の森のパーティー」
2年 遠山 雄陽 さん



「プレイルーム」
6年 松尾 結衣 さん

肉巻き大根の甘辛煮



材料 (4人分)

大根	500g	しょうゆ 大さじ 2.5 みりん 大さじ 2.5
豚肉 (薄切り)	300g	
片栗粉	大さじ 1/2	砂糖 大さじ 1
めんつゆ	大さじ 1と1/2	(付け合わせ)
ごま	1g	小松菜 80g
油	大さじ 1	にんじん 80g

エネルギー 277cal たんぱく質 16.4g
炭水化物 16.7g 脂質 14.5g 食塩 0.8g

食まちうおぬま

レ・シ・ピ No.56



作り方

- ① (付け合わせ) にんじんを食べやすい大きさに切り、茹でておく。小松菜も茹でて食べやすい大きさに切る。
- ②大根は皮をむき、厚めの拍子切りにする。鍋に水 500ml とめんつゆを入れて 15分煮込む。そのまま冷まし味を染み込ませる。味が染みたら水気を切っておく。
- ③②に豚肉を巻く。巻き終わりに片栗粉をつける。
- ④フライパンに油を入れ、③の巻き終わりを下にして焼く。
- ⑤しばらくしたら、転がしながら豚肉の全面を焼き、焼けたら、Aの調味料を入れる。表面にたれが絡まるとろみが出たら、ごまを入れ、器に盛り、混ぜた①を添える。

<とろみについて>

片栗粉などでとろみをつけると、食材にあんがよくなるため、味をはっきりと感ずることができるため、調味料を控えめにしても美味しくいただけます。香辛料や香味野菜を加えるとより味を引き立たせてくれるため、おすすめです。

魚沼市食生活改善推進員協議会

きゅうりが大好きな未央さんは、夏休み中に自分で育ててみようと思いい、それを観察する科学研究に挑戦しました。毎日観察していると、気が付きましかり、雄花だけに甘い蜜があることが分かりました。また、受粉しなくてもきゅうりになるのか疑問になり、雌花にネットをかけてみました。受粉させなかつたものは、9本中1本しかきゅうりにならず、他の8本は枯れてしまいました。

きゅうりのたくさんさんの秘密を発見できて、とても楽しかったそうです。



科学研究「きゅうり博士になりたいな」

「いきいきわくわく科学賞 2020」
県知事賞を受賞!!

小沼 未央さん
〔広神東小3年生〕



きゅうり博士

がんばる
魚沼っ子



No.40