

2021  
6.10  
No.200



# 泥んこレース

広神東小学校しろかき

魚

市報

うお  
ぬま

沼

～尾瀬写真館～



魚沼市から尾瀬に行くルートは船が人気、湖上から眺める景色は北欧さながら



森の妖精と呼ばれるオゴジヨ。見かけた人にはビジターセンターで「オゴジヨ発見証明書」を発行



風にゆれる一面のワタスゲの中、木道を抜けばまるで雲の上を歩くよう



尾瀬沼の水面に映る燧ヶ岳は絶景、尾瀬公園内のシンボリック的存在



行く先々に水芭蕉が群生して、訪れた人を楽しませてくれています



日本の滝百選にも選ばれる落差約80mの三条ノ滝の水量には圧倒されます



夏の代名詞ニッコウキスゲ、一面に咲き誇る山吹色の花が夏空に映えます



# 魚沼から行く尾瀬

## ～尾瀬認定ガイド特集～

**魚** 沼から行く尾瀬ルートが6月1日に開通となりました。尾瀬は数多くの魅力と自然豊かな環境が残る場所です。この特集ではそんな尾瀬の魅力とともに、その魅力をお客様に伝える尾瀬認定ガイドの紹介をしていきます。この機会に【魚沼市から】尾瀬を訪れて、新たな魚沼市の扉を開いてみてはいかがでしょうか。

### はるかなる尾瀬

尾瀬は、新潟県、群馬県、福島県、栃木県の4県にまたがる湿原です。東北以北の最高峰である燧ヶ岳など、標高2,000m級の山々が尾瀬ヶ原、尾瀬沼の湿原を囲むようにそびえる一大景勝地です。2007年に「日光国立公園」から、尾瀬地域を分割し、「尾瀬国立公園」として指定されました。また、国の特別天然記念物であり、ラムサール条約登録湿地でもあります。ミズバショウやミズゴケなど湿原特有の貴重な植物群落が見られ、高山植物の宝庫としても有名です。

### 6月1日に魚沼から船で行く尾瀬ルートが開通しました！

#### 尾瀬⇄魚沼ルート

魚沼市から行く尾瀬は、全長22kmの奥只見シルバライン（19のトンネルがあり、22kmのうち18kmがトンネル！）の長いトンネルを通り、雄大な奥只見湖を船で移動します。ブナの原生林を眺めながら、バスで登山口まで行く、道中も楽しめるルートとなっています。



### 交通のご案内

春は新緑と残雪のコントラスト、夏は青々とした樹々、秋には色鮮やかな紅葉と、徐々に移ろう季節折々の美しい景色を楽しめます。魚沼市から行くトレッキングルートは高低差が少なく、日帰りも可能なので、帰りに湯之谷温泉郷はじめ市内の日帰り温泉で汗を流してみたいいかがでしょうか。



# 尾瀬で見つけた！ 自分らしいライフワーク！



多様なライフワークが注目されている今、新潟・群馬・福島・栃木の4県にまたがる「尾瀬」を舞台に、「尾瀬認定ガイド」の仕事をご紹介します。  
今回2名の現役の尾瀬認定ガイドの方にお話しを伺いました。

## 「尾瀬」×「アロマ」。 新たな楽しみ方も提案

**も** とも自然に興味があったこと、以前勤めていた会社の同僚に声をかけてもらったことがきっかけで尾瀬認定ガイドになりました。コロナ禍となる前は仕事をしながら、日帰りツアーを中心に、1シーズン（6〜10月）で10回程度ガイドを行っていました。

お客様の安全を第一に、季節ごとに異なる景色を見せてくれる尾瀬の魅力を最大限に味わってもらえるように心掛けています。例えば、植物はそれぞれ匂いや香りを発しているのですが、本業のアロマの知識を使いながら、尾瀬を「香



山田 明美さん

尾瀬認定ガイド歴10年。尾瀬ガイド養成講座講師。本業はアロマを使った空間コーディネートなどを行う「natura」のオーナー。

り」の面でも楽しんでもらえるようにガイドをしています。

尾瀬認定ガイドは、1シーズンに1〜2回からでも始めることができます。若い方から定年退職した方、お子さんのいる主婦の方など、幅広い立場の人がなることができ、自分にあつた柔軟な働き方ができるのが特徴です。

尾瀬認定ガイドになるには、魚沼市が行っている尾瀬ガイド養成講座がおすすです。まずは尾瀬のことが全く分からない方でも

座学や現場研修などのカリキュラムを受講することで、尾瀬認定ガイドを目指すことができますよ。

また、ガイド初心者の頃は、現役の尾瀬ガイドが側にいてサポートしてくれるので、気になる点はその場で聞くことができる点もポイントですね。

## 尾瀬ガイドの1日 (日帰りコース編)

- 9:25 **奥只見乗船場発**  
お客様と遊覧船に乗って尾瀬へ出発！
- 10:10 **尾瀬口船着場バス停発**  
バスの発車時刻に遅れないように、お客様を誘導します。
- 11:15 **沼山峠発**  
いよいよここから歩いて尾瀬沼を目指します。尾瀬ガイドの本領発揮！
- 12:40 **尾瀬沼着** お待ちかねの  
昼食タイム！  
尾瀬沼のきれいな景色を見ながら食べる昼食は最高！！
- 13:20 **尾瀬沼発**  
名残惜しいですが、帰路に向けて出発します。尾瀬の風景を目に焼き付けましょう！
- 14:45 **沼山峠バス停着**  
バスの出発時間までに無事に間に合わせます。
- 15:00 **沼山峠バス停発**  
ここから再びバスの旅です。
- 16:10 **尾瀬口船着場発**  
旅のクライマックス。雄大な奥只見の景色を遊覧船から眺めます。
- 16:50 **奥只見乗船場着**  
お客様と無事にスタート地点まで帰ってきました。

1日お疲れ様でした

## 尾瀬認定ガイドとは

尾瀬認定ガイドとは、高いガイドスキルはもちろんのこと、非常時の救急対応のほか、尾瀬と周辺地域に対する豊富な知識を備え、お客様に安全で快適、そして質の高い自然体験を提供する尾瀬ガイドのスペシャリストです。

また、尾瀬認定ガイドは尾瀬国立公園のかけがえのない自然を守る役割も担っています。尾瀬の美しさ、自然の楽しさをお客様に伝えるだけでなく、自然を守るための大切さも感じてもらえるようにガイドを行っています。

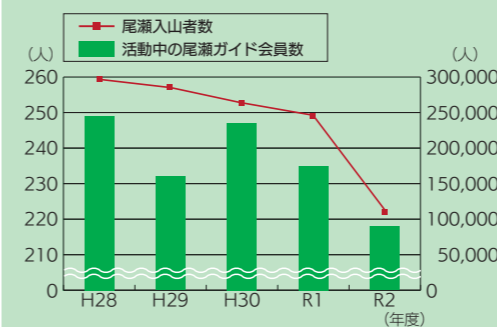
## 尾瀬認定ガイドの現状と課題

新潟・群馬・福島の各エリアの団体に所属する尾瀬認定ガイドですが、年々高齢化が進み、体力面などの不安から休会する会員も増えてきました。

会員数が減少していることもあり、ガイドの仕事幅広い立場の人に知ってもらうことで、新たな担い手を増やしていくことが重要です。

※尾瀬認定ガイドには「自然ガイド」と「登山ガイド」の2種類があります。

## 尾瀬入山者数と活動中の尾瀬ガイド会員数の推移



平成28年度から令和2年度までの過去5年間の推移を表したグラフです。「尾瀬入山者数」(※1)、「活動中の尾瀬ガイド会員数」(※2)ともに年々減少傾向にあることがわかります。令和2年度の尾瀬入山者数は、新型コロナウイルスの影響で106,922人と令和元年度の247,700人から大幅な減少(前年度比43%、-140,778人)となりました。

※1…新潟・群馬・福島各ルートから尾瀬へ入山した総入山者数  
※2…尾瀬ガイド協会に加盟し、活動している新潟・群馬・福島のガイドの人数

## お客様との交流を大切にしながら

**尾** 瀬認定ガイドの魅力は、普段生活していれば出会うことがない人とガイドの仕事を通じて、関わることでできることです。お客様に「来てよかった」と言ってもらえたことが何よりのやりがいです。ガイドで出会ったお客様の中には、今でも年賀状やメールのやりとりなど、交流が続いている人もいますよ。

尾瀬認定ガイドは、山好きな人はもちろん、人に何かを教えるのが好きな人も向いているのではないかと感じています。

## 尾瀬認定ガイドになるには…

- ①尾瀬ガイド養成講座受講  
※養成講座の受講は必須ではありません。
  - ②尾瀬自然ガイド検定試験(筆記・実技)を受験
- 検定試験に合格すると…  
**尾瀬自然ガイドに認定!!**

- ポイント1**  
養成講座では、現役ガイドの生の声を聞き、疑問点などをその場で効率的に質問できます。
- ポイント2**  
実技を想定して実際に実技試験コースをガイドと一緒に歩くこともできるので、ガイドの仕事をやイメージできます。

## 令和3年度受講者募集!

今年も8月〜12月の間で全10回程度講座を開催します。市報うおぬま7月10日号で募集を開始する予定です。



魚沼市観光協会 田辺 愛さん  
☎792・7300



平成26年1月10日号

中越地震から10年たった平成26年10月23日に撮影されたものです。現在でも灯されている結の灯りの光景です。この表紙には市章のところに小さく、「今年で10歳・魚沼市」と書かれていました。中越地震と魚沼市誕生が同時期であったことが思い起こされます。



平成29年6月10日号

大白川にある残雪の残るブナ林の光景です。ふときれいなブナ林を見つけたところ、新緑に誘われてどんどん奥へ。最終的に2時間かけての撮影になりました。そのおかげで平場では見ることのできないようなブナ林の一面が見ることができました。



令和2年5月10日号

昨年撮影された湯之谷小学校の入学式の写真です。現在のコロナ禍の時代をよく表しているものではないでしょうか。例年とは違うやり方での入学式は、新入生も保護者も我慢を強いられることが多いですが、子どもたちは希望に満ち溢れていました。

『市報うおぬま』第1号が発行されて以来、16年間にわたり親しまれてきました。多くの皆様のご協力で発行されてきた『市報うおぬま』の表紙写真を思い返していきます。懐かしい写真があるかもしれません。



平成20年3月10日号

堀之内の冬の伝統行事「雪中花水祝」で行われる水祝いの儀。前年に結婚した新婦に頭から神水（冷水）をあげせ、子宝・夫婦和合等を願う儀式です。この日も大勢の観客を目の前に、凍てつく寒さの中、新婦たちが、気合の入った姿を見せてくれました。



平成23年8月10日号

この年は「平成23年7月新潟・福島豪雨」がありました。写真は豪雨の翌日に撮影されたもので、雁坂下地区の横瀬橋の近くにて地元住民と消防団で豪雨被害の片づけをしている風景です。豪雨のち雁坂下地区では河川改修が行われ、より水害への対策が強化されました。

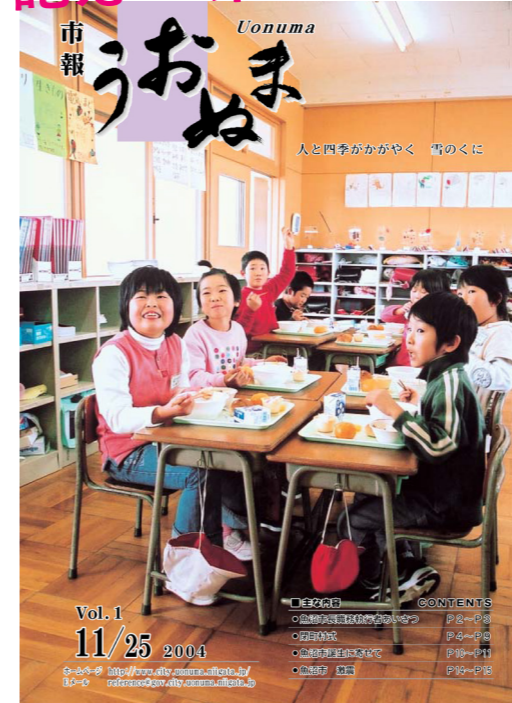


市報うおぬまのページはこちらから

この他にも、表紙の写真はその時代の風景を切り取って写されています。市ホームページで第1号からの市報を見ることが出来ます。市報の振り返りをしてみたい方も、楽しいかも！



記念の第1号！



魚市報 うおぬま 沼 が200号を迎えました！

『市報うおぬま』は、平成16年11月25日発行の第1号からスタートしました。6町村が合併して魚沼市となり、最初に発行したのが第1号となります。この時は、魚沼市として新たに市政が始まったことに加え、前の月に起きた新潟県中越地震の記事など、生活に直結した内容が中心となっていました。

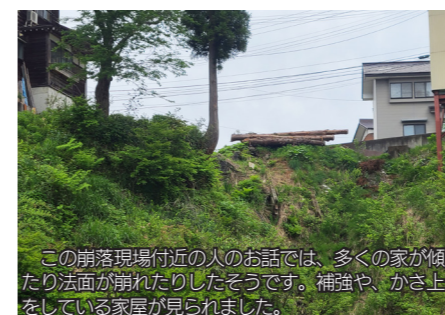
◀第1号の表紙の写真は給食が再開された宇賀地小学校の様子でした。このときは調理場が被災して給食が作れなかったため、再開までの間主食がパンとなっていました。

あの場所は今…

紙面も中越地震に関連することが多く、いかに被害が甚大であったのが今でも見てとれる内容となっています。今回、掲載されていた場所がどのようになっているか、2つの場所を訪ねてみました。



■ 広神・滝之又 車庫崩落現場



この崩落現場付近のお話では、多くの家が傾いたり法面が崩れたりしたそうです。補強や、かさ上げをしている家屋が見られました。



■ 堀之内・上稲倉 道路崩壊現場



道路は復旧し、現在は地震の痕跡が残っていません。

当時、広報広聴課で現場を撮影した担当者に話を聞きました。

取材した当時は、大変なことになったと感じました。この後から、どこの現場に行くにもカメラを持ち歩くようになりました。



森山課長 (学校教育課)

# 女だから、男だから、ではなく、私だから、の時代へ。

令和3年度「男女共同参画週間」キャッチフレーズ

毎年6月23日から29日は「男女共同参画週間」です。

「お互いに尊重しあい、それぞれの個性と能力を發揮できる「男女共同参画社会」を実現するためには、国や地方公共団体だけでなく、市民のみならず一人ひとりの取り組みが必要です。国の男女共同参画推進本部は、「男女共同参画社会基本法」の公布・施行日である平成11年6月23日を踏まえ、毎年6月23日から29日までの1週間を「男女共同参画週間」としています。私たちのまわりの男女のパートナーシップについて、この機会に考えてみませんか？」

「男女共同参画」とは

みんなが相手のことを思いやり、相手が自分と違うということをお互いに理解しあうことで、性別に関係なく、いろいろなことにチャレンジでき、一人ひとりが個性や能力を活かして自分らしさを發揮できるようにする取り組みです。

なぜ男女共同参画が必要なのか

世の中には、「男の人はこうでなくてはいけない」、「女の人はこうでなくてはいけない」といった性別によって役割を決めてしまつ意識があります。しかし、好きなこと、得意なことは人それぞれですし、性別によって決まるというわけではありません。誰もが性別にかかわらず、自分の好きなこと、得意なことを活かせる社会になったら、それは自分にとっても、社会にとっても良いことです。また、多様化した私

ちの生活を支えていくためには、さまざまな人たちが活躍できるようにすることが大切です。性別にかかわらず、すべての人が職場や家庭、地域などあらゆる場面で、個性と能力を發揮できる男女共同参画の社会をつくることは必要なことです。



内閣府男女共同参画局 シンボルマーク

男女共同参画社会を目指して取り組んでみよう♪

自分のやりたいことに挑戦する

自分も相手も大切にする

みんなで話し合って決める

家事は家族みんなで分担し、協力しあって取り組む

## 永年の功績を讃えて



旭口単光章  
山本 勝男さん(今泉)

永年にわたる活動や顕著な功績により、各章を受賞したお二人をご紹介します。おめでとうございます。



老齢業務従事者叙勲  
瑞宝双光章  
櫻井 信夫さん(七日市)

新潟県社交飲食業生活衛生同業組合副理事長として永年にわたり尽力され、飲食業の発展に貢献されました。

警察官として永年にわたり危険業務に精励され、安全・安心なまちづくりに貢献されました。

納付について………税務課(管理収納係) ☎792-9751  
課税内容・軽減について…市民課(国民健康保険係) ☎793-7971

## 魚沼市国民健康保険税(国保税) 納税通知書を 発送します

令和3年度の国民健康保険税納税通知書を、6月15日(火)に発送します。発送日以降1週間を過ぎても届かない場合は、国民健康保険係へご連絡ください。

税率は昨年度と同じです

医療技術の高度化や高齢化社会の進行などによって、医療費は増加傾向にあり、国民健康保険の財政は厳しい状況に置かれています。

このような状況にありますが、コロナ禍にある被保険者の負担を考慮して、税率を据え置くこととしました。また、低所得者の軽減措置の対象を拡大するため、昨年度に続き、国保税の5割および2割軽減の対象範囲を拡充することとしました。

健全運営にご協力をお願いします

国民健康保険制度は相互扶助を目的とした生活保障制度であり、国民皆保険の日本社会において、「医療保険制度の最後の砦」とも言われています。

今後とも、国民健康保険の健全運営のため、医療の適正利用や保険税の納付にご協力をお願いします。

失業者に対する国保税の軽減

勤めていた会社の倒産や解雇、雇用契約が更新されないなど、事業主都合による失業者の国保税については、申請により、軽減を受けることができます。対象となる要件や軽減額等の詳細は、国民健康保険係へお問い合わせください。

	令和3年度税率		
	医療分	後期分	介護分
所得割率	5.13%	2.86%	2.13%
均等割額	21,000円	13,017円	13,593円
平等割額	15,000円		
賦課限度額	630,000円	190,000円	170,000円
	合計 990,000円		

新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少した方は、減免制度をご利用ください。詳しくは、国民健康保険係へお問い合わせください。

国保税の届出は速やかに

社会保険等へ加入したときは、国保の脱退の届出が必要です。14日以内に、市民課国民健康保険係または北部事務所の窓口で届出を行ってください。

なお、社会保険等の資格を取得した日以後は国保の保険証が使用できなくなります。誤って使用しないようご注意ください。

国民健康保険制度と お財布にやさしい **工夫**

- かかりつけ医を持つ。
- 緊急の場合を除き、休日や夜間の受診を控える。
- 同じ病気で複数の医療機関を受診する重複受診を控える。
- ジェネリック医薬品(\*)を有効活用する。

\*ジェネリック医薬品…新薬の特許期間が満了後、製造・販売される安価な医薬品

魚沼市は、住民の皆さまからご協力いただき、南魚沼市・湯沢町とともに、新潟大学大学院医歯学総合研究科 健康増進医学講座が実施する「コホート研究」へ参加しています。市民の皆様に対して研究成果を還元するため、今回は、たんぱく質の摂取量についてお話しします。

## たんぱく質摂取量について ~うおぬま地方の健康調査~

日常生活の中で、筋力を維持するためには運動や適切なたんぱく質の摂取が欠かせません。平均的な体格で、活動量が「ふつう」に該当した方のたんぱく質摂取の目標値をグラフで示しました。（「ふつう」の活動量とは、家事・デスクワーク・軽いスポーツを行っているなど。）  
 うおぬま地方の健康調査に協力いただいた方々のたんぱく質摂取量（男性は☆、女性は★）は、男性の40～64歳と65～74歳では目標量に比べて低く、男性の75歳以上と女性の全年齢区分では目標量と同程度でした。なお、たんぱく質の目標摂取量は、体格が大きい人や活動量が多い人は示した値の上限値を目標とし、体格が小さい人や活動量が少ない人は目標値の下限を目標にしてみてください。

ご自身のくわしい目標値を知りたい方は、「日本人の食事摂取基準 2020年版」をご参照ください。（インターネットでタイトルを検索するとご覧いただけます）



厚生労働省ホームページ  
日本人の食事摂取基準

たんぱく質	60g	80g	100g	120g	140g
18～29歳			86～133g		
30～49歳	68.5★ <sub>*1</sub>	80.1★ <sub>*1</sub>	67～103g	88～135g	
50～64歳	68.5★ <sub>*1</sub>	80.1★ <sub>*1</sub>	68～98g	91～130g	
65～74歳	68.8★	80.4★	69～93g	90～120g	
75歳以上	68.0★	80.0★	62～83g	79～105g	

■ 男性目標量 ■ 女性目標量

- ・腎臓が悪い方など摂取量に注意が必要な場合もありますので、主治医の指示に従ってください。
  - ・目標量は生活習慣病の発症予防を目的とした指標（日本人の食事摂取基準(2020年版)より）です。
  - ・厚生労働省ウェブサイト「食べて元気にフレイル予防」に掲載されている表を改変して作成しました。
  - ・うおぬま地方の健康調査参加者のたんぱく質摂取量はベースライン調査データ集より、うおぬま地方全域の性別ごとの中央値を引用しました。
- ※1 40～64歳の数値です。

### 第3回 全12回

## 食べられなくなったら…

食べることで生きることが切り離せない関係にあります。しかし、加齢や病気などにより飲み込む機能が低下し、口から食べることができなくなることがあります。

現代の医療では、口から栄養を摂ることができなくても人工的に水分や栄養を補給する方法があるので、それが死に直結するということはありません。

ですから、飲み込む機能が低下しても、その人に合った栄養補給法を選択することができま

「人生の最終段階」で口から栄養を摂ることが困難になったとき、どのように考えたらいのか、次の事例をもとに一緒に考えてみましょう。

#### 事例

90歳、女性。要介護度4。夫とは20年前に死別。長女夫婦と暮らしている。認知症が進行し、身体もだんだん衰えてきている。歩けていたのが、車いすになり、這うことができていたのができなくなり、体位を変えることもできなくなりつつある。このところ座った体勢を維持することも困難になってきた。

好き嫌いは表情で表現できるので、食べたいかどうかは確認できるが、それ以上の意思表示は困難な状況である。最近、食事中のむせがひどくなり、飲食の量

魚沼市立小出病院  
太田康子 看護師長



も減ってきている。家族やスタッフが食事を介助するが、食べようとしない。医師からは「口から十分な栄養を摂ることは難しい」と言われた。

人工的に水分や栄養を補給するには大きく3つの方法があります。  
 ① 体の中に管を入れ、その管を通して流動食を消化管に直接入れる方法です。

有名なのが「胃ろう」です。  
 ② 静脈中に水分・栄養分を投与する方法で、血管内に針を刺す必要があります。

③ 皮下注射により水分補給する方法です。静脈注射が困難な方や点滴の管を抜いてしまう方に適応しますが、点滴の内容が限られており、十分な水分・栄養補給はできません。

意思決定するのはご本人です。しかし、事例のように本人の意思確認が困難な場合、本人の思いをよく理解し、本人が信頼している人が判断する必要があります。

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。  
 今回は魚沼市のよもぎを使ったにいがた本高砂屋さんの、「うす皮魚沼きんづば」をご紹介します。

がり、豆本来の美味しさが引き出されます。そのまま食べても美味しいですがオーブントースターなどで温めることにより、一層美味しく頂けます。よもぎの爽やかな香りときれいな緑、そして小豆の優しい甘さで、心がほっと安らぐひと時を過ごしてみませんか。

県外のお客様からも、とてもおいしいとご好評の声を多数いただいております。ぜひ、魚沼土産として使っていただけたら嬉しいです。



にいがた本高砂屋 魚沼市大沢 205-1  
 ☎ 793・7002

## うおぬま 美食逸品 NO. 45



よもぎのほのかな苦みと、上品な甘さのふっくらとした小豆がよく合う、うす皮魚沼きんづば。使用しているよもぎはすべて魚沼市産

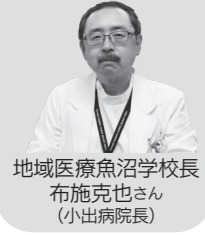
で、職人の手により、香りや色など品質の良い先端の部分のみが摘み取られます。わずか1週間から10日ほどの旬の時期を見極め、丁寧に摘み取られたよもぎは、すべてその日の内に処理して風味、色が保たれます。小豆も超軟水といわれる魚沼の水で煮上げるとふっくら仕上

長女夫婦は「本人は私たちや孫と楽しく暮らしていたと思う。本人の希望は静かに過ごせることではないか」「いろいろ器械がつけられて無理やり生かされるのは嫌だなと言っていた」などと話し合いました。  
 そして「全体的に衰え飲んだり食べたりできなくなったということは、自然に人生の終わりに近づいている。人工的な水分栄養補給は本人に負担をかけるので、好きな味付けをした氷をなめてもらうなどしながら最期の看取りをする」ことで合意しました。

今回は意思表示ができなくなった事例ですが、意思表示ができるときに「もしものこと」を考えておくことも大切です。人生を振り返りながら、自分にとって今、何が大切なのか、何を希望しているのかを家族とともに語り、人生の物語が自分も家族もハッピーエンドになるように話し合う。それが人生会議(ACP)ではないでしょうか。

#### 校長の一言コメント

生きることは食べること。生き切ることとは食べきること。食べ終え方についても話し合えるといいですね。



地域医療魚沼学校長 布施克也さん (小出病院長)



夜の小出病院病棟ラウンジで咲く月下美人

## 人生会議 うおぬまで ACP する

人生の最終段階をどう過ごすか考えてみませんか

アドバンス ケア プランニング

**リコール製品による  
事故にご注意！**

昨年から続く新型コロナウイルスの影響で、三密を避けて移動する手段として、自転車の需要が高まっています。自転車は手軽で便利な乗り物ですが、油断や慣れからくる誤った使い方が大きな事故につながります。また、リコール対象製品を使用した事故も多いことから、リコール情報の確認も必要です。身のまわりにある電気製品や自動車、飲食物などの製品で思いがけない事故にあわないために、リコール対象製品がないか確認してみてください。

**【事例】**

「一発二錠」(\*)を搭載した自転車が、走行中にハンドルが動かなくなり、転倒してケガを負った。  
(令和元年6月24日から「一発二錠」のリコールを開始)



(※)「一発二錠」…前錠（ハンドルロック）と後輪錠（サークロック）を組み合わせた錠前システムで、後輪錠（サークロック）の施錠・解錠と連動してハンドルロック（前錠）も施錠・解錠する機構

**製品事故を防ぐために安全性をチェック**

安全や品質基準を定めて基準に適合した製品には、安全に関するマークが付いています。商品購入時の参考にしましょう。

 JISマーク 乾電池、ノートなど	 SGマーク 乳幼児製品やスポーツ、レジャー用品等	 PSEマーク 電気製品
 STマーク おもちゃ	 TSマーク 自転車	 BAAマーク 自転車
		 SFマーク 花火全般

■4月の相談件数  
…112件

- ・電話 81件
- ・来庁 29件
- ・訪問 2件

**地域おこし協力隊通信**  
地域を変える新しい力



つながり、途絶えぬよう  
須原コミュニティ協議会担当  
大滝 義隆

5月1日から今年度も「元気すもん直売所」がオープンした。新型コロナウイルス感染拡大が続く中、本来の直売所の目的である「交流」がなかなかできないのが悩ましいところだ。

そんな中、なかなか帰省できない守門出身者や旅行や外食ができない都会の方へ向けて、魚沼の大自然が育んだ旬の食材をお届けできればと思い、「守門ふるさと便」を企画した。

今回は、魚沼野菜を取り扱う「ウオベジ」さんご協力の下、「春の山菜便」をお試し販売。自分の知人や元気すもんのフェイスブックページを通してご注文いただき、ご好評いただいた。今後も「秋の新米便」「年末の餅としめ縄便」など、守門の伝統や文化を活かしながら、コロナ明けに守門に来たくなるような関係性づくりを続けていきたい。



No.70 地域創生課  
☎792・9752  
☎797・2360

またオンラインを活用した活動としては、「フレッジス新潟」という団体を通して、オリジナル日本酒「結旗」を作成した。この団体は、首都圏在住の20～30代の新潟県出身者を中心にした集まりで、「新潟のために何かしたい！」という想いを形にするために様々な活動を展開している。今回のオリジナル日本酒のコンセプトは「上手に新潟に近づくお酒」。日本酒離れが進む若者にも親しみやすいように、フルーティでバランスの良い純米吟醸酒に仕上がった。



今回のプロジェクトの面白いところは、企画、開発会議、パッケージ作成、販売など全てをオンライン上で完結したところ。東京にいる人、新潟にいる人、会社員、個人事業主、酒造メーカーなど、距離や職種を越えてオンライン上で語り合い、みんなの想いを一つの形にした。直接の交流は難しい日々が続いているが、コロナ禍が収まった時にまたオンラインでの交流が活性化するように、今はオンラインでの活動も含めて「つながり」を大切にしていきたい。

**【店舗リフォーム支援事業補助金(概要)】**

- 対象工事  
市内の施工業者が実施する、店舗の魅力向上につながる費用20万円以上の工事が対象になります。  
例) 店舗の改築・増築工事、外壁工事、看板設置、内装工事、バリアフリー化工事、空調・冷暖房機器等の設置工事、など
- 補助金額  
対象となる工事費用の5分の1（上限20万円）  
・見積費用、租税公課などは除く  
・1,000円未満切り捨て  
・1店舗あたり1回限り
- 注意  
工事の着手前に申請していただく必要があります。

本補助金の詳細や申請様式については、市ホームページ「魚沼市店舗リフォーム補助金」をご確認ください。



地域の元気は  
地域産業から  
**うおぬま Biz 通信** No.34

あなたのお店の魅力をアップ！  
「店舗リフォーム支援事業補助金」

「お店の外壁の塗装が剥がれている」、「看板が古くなりさびが目立ってきた」等…お店のそんなお悩み解決に、店舗リフォーム支援事業補助金があります。

**要望にお応えし、今年度から上限額がアップ！**

昨年度までは補助上限額10万円でしたが、工事費用に対して補助金額が少額で十分な工事を行えないという声や、商工会からの要望を受け、今年度から上限額を20万円に引き上げました。

現在、予算も十分にありますので、お店のリフォームの際は、ぜひ本補助金をご活用ください。

**健康うおぬま** No.143

**食まちうおぬま レシピと食推さん**

栄養バランスの良い食事や規則正しい食生活は健康の源です

市報の裏表紙に掲載している「食まちうおぬまレシピ」では、旬の食材を豊富に使用し、減塩を取り入れた手軽に作れる生活習慣病予防のレシピを紹介しています。レシピをぜひ参考にしながら、1日3回の食事とバランスよく食べることを意識して、元気に過ごしましょう。

**Point** 1回の食事、主食（ご飯やパン、めんなど）、主菜（魚や肉、卵、大豆のおかず）は、1品ずつ、副菜（野菜やきのこのおかず）は2品そろえると自然と栄養バランスの良い食事になります。

**「食推さん」の活動**

レシピを作成しているのは「食生活改善推進員」の皆さんです。「食推さん」の愛称で親しまれ、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティアとして活動しています。市報へのレシピ掲載の他に、各年代に応じた料理教室等を開催し、食生活改善の普及や、食育の大切さを伝えています。自分のため、家族のために学んだことを「わずかですが、地域の健康づくりに役立ててみる」そんな気持ちで活動しています。



**一緒に活動できる仲間を募集しています**

食推さんになるには、市の養成講座を受講する必要があります。くわしくは当月号のお知らせ版「栄養・食生活講座受講生募集」(P18)をご覧ください。



# フオトスケッチ うおぬま



**ス**ーパームーンと皆既月食

— 5.26 魚沼市役所本庁舎

5月26日は全国で皆既月食とスーパームーンが同時に観測可能となっていました。しかし、魚沼市では月食の時間中は空が雲に覆われ見ることができませんでした。その後、空に出た月はスーパームーンという名にふさわしい今年最大の大きさを、魚沼市を照らしてくれていました。



**ネ**イチャーゲームin魚沼

— 5.23 小出スキー場

ネイチャーゲームとは、特別な知識がなくても、自然の持つ様々な表情を楽しめる自然体験活動のことで、自然の不思議や仕組みを学ぶことができる体験型プログラムです。あいにくの雨模様でしたが、参加した子どもたちは自然の中で行うゲームを通じ、自ら発見し、考えることの大切さを学びました。



**魚**沼芝桜まつり

— 5.6～5.23 花と緑と雪の里公園

2年ぶりとなった魚沼芝桜まつりが開催されました。敷地内に植えられたおよそ20万株もの芝桜が色鮮やかに咲きあふれ、絨毯のように広がる芝桜がとても幻想的でした。天気の良い日には越後三山と芝桜のコラボレーションを多くの来場者が楽しんでいました。



**横**根オーナー米田植え

— 5.12 横根地内オーナー田んぼ

横根地区の地域おこし協力隊員の水澤隊員が行っているオーナー米の田植えが行われました。新型コロナウイルス感染症の影響から2年連続で規模を縮小し、実際に田植えを行ったのは近隣に住むオーナーのみで、他のオーナーとはオンラインで田植えの様子を配信しながら今年のお米への想いを語り合いました。



**特**殊詐欺を連携して防止!

— 5.14 セブンイレブン湯之谷店が表彰

高齢の男性が電子マネーを購入しに来た際に、金額や話す内容から特殊詐欺を疑った店員さんの連携により、特殊詐欺被害を防止し、小出警察から表彰を受けました！最近インターネット通販などで解約を理由にした架空料金詐欺が増えていますので、ご注意ください。



**グ**ラウンドゴルフ春季大会

— 5.15 さくらグラウンドゴルフ場(下島)

グラウンドゴルフ愛好者の皆さんにも雪解けの季節がやってきました。グラウンドゴルフとは、日本で考案されたスポーツで、ルールがわかりやすく初心者から上級者まで楽しめるスポーツです。この大会では、多くの人々が熱戦を繰り広げました。



**子**どもかけっこ教室

— 5.15 響きの森公園

小学校1～3年生を対象に子どもかけっこ教室が開催されました。リズムや体の使い方に重点をおき、楽しみながら練習しました。最後はみんなで思いっきり芝生の上を走りきりました。

## パブリックコメントを募集します 「第2期魚沼地域定住自立圏共生ビジョン(案)」

☎ 企画政策課 ☎ 792・1425

### ◎計画の概要

魚沼市・南魚沼市・湯沢町の2市1町では、相互の役割分担と連携により、全体の発展と住民福祉の向上を図るために締結している定住自立圏形成協定に基づき、魅力ある圏域の形成を図るための将来像と、実現に向けて連携し推進する取組を示す「第2期魚沼地域定住自立圏共生ビジョン」(計画期間:令和3年度～令和7年度)の案をまとめました。市民のみなさんに公表し、ご意見を募集します。

※お寄せいただいた意見は、2市1町の考え方とともに公表します。ただし、個々の意見に直接回答しませんので、あらかじめご了承ください。

### ◎募集期間

6月18日(金)～7月19日(月)

### ◎公表方法

市ホームページのほか、次の場所にて閲覧できます。

- ・魚沼市役所  
(企画政策課、北部庁舎、入広瀬会館)
- ・南魚沼市役所  
(企画政策課、大和・塩沢市民センター)
- ・湯沢町役場  
(企画政策課)

### ◎意見の提出方法

任意の用紙に住所、氏名、電話番号、意見を記入し、企画政策課、北部庁舎及び入広瀬会館のいずれかに持参するか、企画政策課に郵送、ファクスまたはEメールで提出してください。(匿名については受け付けできません。)Eメールの場合は、メール件名、本文ともに入力をお願いします。

### 【提出先】

〒946-8601 魚沼市小出島910番地  
総務政策部企画政策課  
FAX 025・792・9500  
☑ kikaku@city.uonuma.lg.jp



魚沼市報 お知らせ版

日時 期期間 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 他 その他 申し込み  
お問い合わせ

魚沼市プレミアム付商品券を販売します

問 最寄りの商工会または商工課  
☎792・9753 (商工課)



新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、消費が落ち込む市内商店等を支援し、市内経済の更なる活性化を図ることを目的に、魚沼市商工会連絡協議会では、昨年度に引き続き、魚沼市プレミアム付商品券を販売します。

販売期間

7月4日(日)～30日(金) 平日9時～16時  
【販売場所】  
市内各商工会で販売します。  
※4日に限り、湯之谷商工会の販売場所は湯之谷会館(旧湯之谷庁舎)になります。

【日曜販売】

・7月11日(日) 9時～12時 小出商工会  
・7月18日(日) 9時～12時 堀之内商工会  
・7月25日(日) 9時～12時 広神商工会

対象者

魚沼市民(1人2冊まで購入可能)

販売内容

・1冊500円券×20枚(10,000円分)を5,000円で販売  
・販売冊数…53,000冊

対象の店舗

営業所の本店が魚沼市内に所在する事業者  
※市外に本店を置く事業者は対象としません。  
※昨年度第2弾の使用店舗は引き続き使用店舗とし、随時追加受け付けをしています。

有効期間

7月4日(日)～9月30日(木)

**!** 商品券の購入には、市報うおぬま6月25日号お知らせ版に折り込む「購入券」が必要です。購入券の紛失等のないよう注意してください。

固定資産税納税通知書を発送します

6月15日(火)付で「固定資産税納税通知書」を発送します。「通知書」及び「課税明細書」を確認し、不明な点は税務課までお問い合わせください。※「課税明細書」は確定申告の際に使用することがあります。また、次に該当する場合は、各書類を提出してください。◎建物を取り壊した場合

6月は「不正改造車排除強化月間」です

窓ガラスへの着色フィルム等の貼付け、誤認を招く灯火の色の変更、騒音が増大する基準不適合マフラーの装着など、不正に改造された車両は、交通の安全を阻害し、排出ガス、騒音等による生活環境の悪化を招く深刻な問題となっています。この機会に不正改造の防止に理解を深め、その排除にご協力をお願いします。◎不正改造車・迷惑黒煙車に関する情報をお寄せください。

星の家「スバル」天体観測業務委託

◎委託する業務：星の家「スバル」の天体観測運営及びび費用を徴収する業務  
◎委託先：須原天文台星の家(魚沼市本町1丁目11) 代表 貝瀬由之  
◎委託期間：令和3年4月28日～令和3年10月16日  
◎観測光課 ☎792・9754

「相続人代表者指定届」及び「固定資産現所有者申告書」を提出してください。◎未登記家屋の所有者を変更した場合  
「未登記家屋等の家屋課税(補充)台帳修正届出」を提出してください。

各届出書類は、税務課、北都庁舎、入広瀬会館にあるほか、市ホームページ「固定資産の届出等」からダウンロードできます。◎税務課 ☎792・9751

分別と減量にご協力を(4月ごみ量)

種別	3年度	2年度	増減
可燃ごみ	978	881	97
不燃ごみ	48	40	8
大型ごみ	113	81	32
容器包装	12	11	1
古紙類	88	88	0
合計	1,239	1,101	138

単位：トン(1トン未満四捨五入)  
◎ごみの分け方ポイント「大型ごみ」の収集は予約制です。予約をすれば月2回の収集日に自宅まで伺います。ぜひご利用ください

交通安全事故のことで困ったら、県の交通事故相談所へ  
新潟県交通事故相談所では、保険会社との交渉、賠償額の算定、示談の仕方、過失割合等、様々な相談に専任相談員が無料で電話や面接で応じています。  
◎月曜から金曜日9時～12時、13時～16時  
◎祝日、年末年始は休み  
◎場新潟県庁1階(新潟市中央区)他巡回相談を行っています。(予約制・面接のみ)  
◎日1回、原則毎月第2火曜日の13時～15時  
◎場長岡地域振興局  
◎問生活環境課 ☎792・9766  
◎新潟県交通事故相談所 ☎025・280・5750

魚沼市火葬予約センター  
TEL 025-793-1059 [魚沼市斎場]  
【ペット火葬】電話受付時間/8:30～17:00(年中無休)

東京2020オリンピック・パラリンピックの開催に合わせて  
2021年の祝日が移動します  
※従来の祝日にあたる日は、平日になります。

7/19(月)	10/11(月)	8/11(水)
7/22(祝・木)	7/23(祝・金)	8/8(祝・日)
海の日	スポーツの日	山の日
	オリンピック開会式	オリンピック開会式

※9日(月)は振替休日

◆6月は「土砂災害防止月間」です

がけ崩れや地すべり等の土砂災害は一瞬のうちに尊い命や財産を奪ってしまいます。山やがけ、川などで異常な箇所などを見つけたら、市役所または県地域振興局へ連絡してください。日頃から避難場所を確認し、大雨の際には、土砂災害の目安となる「土砂災害警戒情報」など県や新潟地方気象台からの情報にも注意しましょう。

◆建設課

☎793・7990

魚沼地域振興局地域整備部治水課

☎792・5882

◆土中のガス管にご注意ください

家屋解体や井戸工事、造園工事などで、宅地内に埋設されているガス管を損傷する事故が発生しています。また近年では、防草シートを固定するピンでガス管を損傷する事故も発生しています。ガス管を損傷し、ガスが漏

れると、着火事故などの重大な事故につながるおそれがあり、非常に危険です。工事を行う際は、必ず事前に埋設物の確認を行ってください。他ガス臭を感じたら、ガス水道局までご連絡ください。

◆普通救命講習会

成人に対する心肺蘇生法を学ぶ普通救命講習Ⅰを開催します。

☎792・1118

☎792・1118

☎792・1118

☎792・1118

☎792・1118

☎792・1118

☎792・1118

☎792・1118

当日も検温を実施します。申間消防本部警防課 ☎793・0119

◆市営プール管理員、監視員の募集

【管理員】

◎小出北部プール  
期7月22日(祝)～8月22日(日)  
12時30分～16時30分

◎下条プール

期7月22日(祝)～8月16日(月)  
(予定) 12時30分～16時30分

期7月22日(祝)～8月22日(日)  
12時45分～16時15分

◎下条プール

期7月22日(祝)～8月16日(月)  
(予定) 12時45分～16時15分

期7月22日(祝)～8月22日(日)  
12時45分～16時15分

期7月22日(祝)～8月22日(日)  
12時45分～16時15分

期7月22日(祝)～8月22日(日)  
12時45分～16時15分

期7月22日(祝)～8月22日(日)  
12時45分～16時15分

共に若干名  
対・健康で泳げる人  
・普通救命講習を修了した人  
または普通救命講習(7月10日(土)13時～16時)を受講できる人

6月24日(木)  
他選考方法：面接(7月1日(木)16時30分から(予定))  
申市ホームページに掲載されている「会計年度任用職員任用申込書」を郵送または持参にて提出してください。

◎郵送先：〒946-8601  
魚沼市小出島910番地

◆「栄養・食生活講座」受講生募集

健康づくりの担い手である食生活改善推進員になるための講座を行います。食生活から健康を一緒に学びませんか。

☎793・7480

☎793・7480

☎793・7480

☎793・7480

☎793・7480

☎793・7480

☎793・7480

☎793・7480

☎793・7480

◆介護保険料納入通知書等を送ります

6月15日(火)付で65歳以上の一人へ「介護保険料納入通知書等」を送ります。発送日以降、1週間を過ぎても届かない場合は、介護福祉課までお問い合わせください。

☎792・9755

◆「健康・福祉」

令和3年度骨粗しょう症検診を一部中止します

都合により、次の検診を中止します。

☎792・9763

☎792・9763

◆「健康・福祉」

令和3年度骨粗しょう症検診を一部中止します

都合により、次の検診を中止します。

☎792・9763

☎792・9763

☎792・9763

◆不登校・ひきこもり 家族の座談会  
話すだけ、聞くだけで、楽になる事もあるかもしれせん。同じ立場の人と気楽に話してみませんか。  
☎6月23日(水)19時～20時30分  
場小出ボランティアセンター  
☎閉じこもりがちな人(学校や仕事に気持ちが向かない等)の家族  
※年齢不問。1回のみ参加。途中参加、途中退室も可能です。  
☎792・9500

◆「もしかしたら虐待」と感じたら相談してください  
子どもの虐待は、子育ての不安やストレスから始まることがあります。「もしかしたら虐待しているのでは…」と悩んでいませんか?また「虐待を受けているのでは…」と思われる子どもを発見した場合は、一人で悩まずご相談ください。  
☎189(南魚沼児童相談所) 189(南魚沼児童相談所) 189(南魚沼児童相談所) 189(南魚沼児童相談所)  
☎792・0204

7月 親子ふれあい広場 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 9:00～15:00	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	

8日(木)、21日(水)、28日(水)、29日(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。

7月 乳幼児健診等 魚沼市子育て世代包括支援センター(本庁舎1階) ☎792・9204

・個人通知はありません。

種類	対象生年月日	期日	受付	会場
4か月児	令和3年3月生まれ	29日(木)	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12月生まれ	21日(水)	13:00～13:30	
2歳児	令和元年7月生まれ	28日(水)		
3歳児	平成30年6月生まれ	8日(木)		

持 母子健康手帳、問診票、オムツ、着替え、バスタオル等  
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3年4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12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2年9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、仕上げみがきなど)	令和2年8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

## 図書館からのお知らせ

小出郷図書館 ☎792・0337 / 広神図書館 ☎799・3134		
乳幼児向け 「だっこでおはなし」	日6月19日(土) 10時30分から 場 広神図書館	絵本「ぞうくんのあめふりさんぽ」「ノタンいないいない」 紙芝居「いろいろなあがれ」など <b>新型コロナウイルスの影響により</b>
幼児・児童向け 「おはなしがいっぱい」	日6月25日(金) 10時30分から 場 小出郷図書館	絵本「おさんぽおさんぽ」 紙芝居「たまごをこんこん」 パネルシアター まんまるちゃん「かたつむり」を歌おう！など <b>6月は中止します</b>
大型絵本、紙芝居などの読み聞かせです。どんなお話に出会えるかな？		

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 6月ブックスタート	日6月16日(水) 10時～11時30分 場 小出郷図書館	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1名程度です。どちらか都合のよい日に参加してください。 令和2年6月生まれの赤ちゃんに限定 ※中止になった月は参加できません。 ブックスタートパック引換書
	日6月26日(土) 10時～11時30分 場 広神図書館	<b>6月は中止します</b>

### 新潟県商工会連合会による無料法律相談会

日7月8日(木)10時～12時  
場 堀之内商工会 内 弁護士による法律相談(1件30分程度・秘密厳守)  
内 商工業者等 無料 他 開催日の前日までに予約してください。日 堀之内商工会 ☎794・2433

### HIV感染・肝炎ウイルス感染等に関する相談・検査

◎相談電話…平日8時30分～17時  
◎血液検査…毎週木曜9時30分～11時30分 場 魚沼保健所(魚沼地域振興局健康福祉部) 無料 他 匿名検査ですが、証明書を希望する場合は自己負担が発生します。検査は完全予約制です。検査希望日の前日までに予約してください。検査結果は検査実施の概ね2週間後に説明します。日 魚沼保健所(魚沼地域振興局健康福祉部) ☎792・8130

### 鉛筆・ボールペン・筆ペンいかが

日 第3月曜19時30分～21時、第4土曜13時30分～15時  
内 筆ペン等をお手本に沿って練習します。場 小出公民館 対 どなたでも 入会金1,000円(子どもは不要)、会費大人1,200円 子ども1,000円(お手本代含) 日 小出ペン習字会(生涯学習連絡協議会) ☎小川…025・792・0922、水沢…025・792・0598

## みんなのひろば

国、県など関係機関のほか、公共的・公益的な取組をしている市民の団体・グループの情報を掲載します。くわしい内容は各問い合わせ先にご確認ください。

### 新潟県産材の家づくり支援事業

県産材利用の住宅建築へ助成します。  
内 県内の居住のための新築住宅や、リフォーム住宅、店舗併用物件等。県産材の利用に加え、県産畳、瓦、しっくい・珪藻土塗に対しても補助金の加算があります。◎補助額…1棟当たり3万円～54万円 令和4年2月28日 他 受け付けは先着順です。日 南魚沼地域振興局林業振興課 ☎025・772・8262

### 令和3年度労働保険(労災保険・雇用保険)の年度更新期間です

管轄の労働局・労働基準監督署・金融機関で申告・納付をお願いします。  
日 6月1日(火)～7月12日(月)※労働保険のお手続は「電子申請」(e-Gov)でも可能です。GビズIDを利用した手続も可能です。日 小出労働基準監督署 ☎792・0241

### しねり弁天たたき地蔵まつりは延期します

6月27日(日)に市内の子ども限定で開催を予定していましたが、新型コロナウイルス感染症の状況を考慮し、延期します。日 9月19日(日)12時～16時(予定) 場 小出南本町商店街 他 くわしい内容が決まり次第「しねり弁天たたき地蔵まつり公式ホームページ」でお知らせします。日 しねり弁天たたき地蔵まつり実行委員会 ☎792・2124 (小出商工会館内)

### 「温泉センターの業務」管理人募集

◎募集人数…1人 ◎採用期間…11月4日(木)まで ◎業務内容…日帰り温泉施設での受付・接客・掃除など ◎業務場所…白銀の湯(銀山平) ◎業務時間…11時～20時 ◎賃金…月額161,000円 他 住込みでできる人歓迎します(家賃負担・光熱費負担一切無し)。くわしい内容は、お問い合わせください。日 銀山平森林公園等管理組合・安達 ☎090・9718・6521

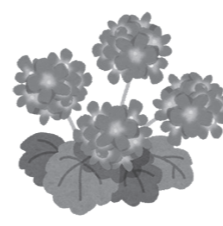
## お誕生おめでとうございます (4月21日～5月20日届出分) 敬称略

駒形 楓樹 (純希・萌)	上仲町	南雲 紫嬉 (真冬・凧紗)	青島東
下村 梨緒 (勇樹・友里)	竜光三	太田 絢斗 (和成・早紀)	若葉町
五十嵐 滯 (和海・由利愛)	大塚町	多田 幸希 (徹・千春)	井口
関 優心 (和雄・美加子)	羽根川二	佐藤 紗菜 (陽輔・志乃)	吉田

### 公民館

#### ◆ハーブを楽しむ講座

日 7月1日(木)10時～12時(雨天決行) ※9時45分ハーブ香園総合案内所集合  
場 越後ハーブ香園入広瀬  
内 ハーブ香園内を散策し、ハーブを使った、花束づくりを体験します。  
講 梅井美子さん  
対 どなたでも  
定 10人  
料 1,700円(材料費込)  
持 動きやすい服装、帽子、タオル、軍手、雨具、飲み物、行動食  
他 くわしい内容は、後日参加申込者に連絡します。  
日 6月24日(木)  
日 6月24日(木)  
場 入広瀬公民館  
(平日8時30分～16時30分)  
☎796・2322



#### ◆「油絵を楽しむ会」作品展・油絵体験

◎作品展  
日 7月1日(木)～28日(水)平日9時～16時  
◎油絵体験会  
日 7月19日(月)9時30分～11時30分  
講 高橋正則さん  
他 作品を展示している隣の部屋で開催します。材料は用意してありますので、気楽にお越しください。  
場 伊米ケ崎公民館  
対 どなたでも  
料 無料  
日 伊米ケ崎公民館  
☎792・0082 (平日9時～16時)

#### ◆星空と天体観測

日 6月26日(土)19時30分から  
※雨天の場合でも、室内で学習します。  
場 自然科学館星の家  
内 火星とプレペ星団の接近

を観察します。

対 5歳以上  
定 先着10人(完全予約制です。予約がない人は入館できません。)  
料 幼児(5歳以上)70円、小学生100円、高校生以上200円  
他 上着を用意して寒くない服装で参加してください。  
日 北部庁舎  
受付時間8時30分～17時15分(土日・祝日を除く)  
☎797・2360

#### ◆親子参加昆虫・植物標本づくり教室

日 7月11日(日)8時30分～12時  
場 小出郷福祉センター  
内 昆虫、植物を採取して標本をつくりまわす。  
講 魚沼昆虫同好会、魚沼自然大学、魚沼市理科センター  
対 市内小中学生と保護者(子どもだけの参加も可)  
定 昆虫の部、植物の部ともに20人  
料 無料  
持 昆虫の部…虫取りアミ、虫かご、空き箱、筆記用具

・植物の部…手シャベル、ビニール袋、新聞紙1日分、筆記用具  
日 7月2日(金)  
場 生活環境課  
☎792・9766

#### ◆魚沼!黒炭塾

魚沼の一流名人に学ぶ炭焼き体験  
日 第1回…7月10日(土)  
第2回…10月23日(土)  
9時～16時(8時50分までに集合)  
場 三ツ又多目的センター(魚沼市三ツ又187-1)  
内 炭焼き職人の指導の下で体験を実施します。  
対 県内在住の高校生以上60歳未満の人  
定 各回先着5人  
料 3,000円(保険料込)  
日 第1回…6月30日(水)17時  
第2回…10月13日(水)17時  
他 当日の持ち物等については別途ご連絡します。  
他 魚沼産森ひかりホームページからも申し込み可能です。  
日 農林整備課  
☎793・7740

**買い物**

レジに並ぶ時も  
距離を保つ

買おうかな～

購入しない商品には  
極力触れない

閩魚沼サンティックスクール  
☎025・772・4554

**「日商簿記2級試験対策コース」受講生募集**  
期7月12日(月)～11月17日(水) 18時30分～21時20分、毎週月・水曜日 場魚沼サンティックスクール(南魚沼市西泉田) 対11月の日商簿記2級試験の合格を目指す人 定10人 料59,000円 対6月28日(月)

**「怒り&イライラ防止研修」受講生募集**  
日7月14日(水)9時～17時 場魚沼サンティックスクール(南魚沼市西泉田) 対今話題の『怒り』についてコントロールし、うまく付き合っていくためのマネジメント手法等を学びます。 定20人 料23,000円 対6月30日(水)

閩魚沼テクノスクール  
☎794・2410

**「ビジネスコミュニケーション&マナーセミナー①」受講生募集**  
日6月25日(金)9時～16時 場魚沼テクノスクール 講師佐藤裕美さん(印象アップコーディネーター) 対コロナ時代に対応したビジネスコミュニケーションやマナーを学びたい人 定12人 料2,900円 対6月17日(水) 申閩魚沼テクノスクール ☎794・2410

**「第二種電気工事士実技試験対策」受講生募集**  
日7月2日(金)・10日(土)9時～16時 場魚沼テクノスクール 対第二種電気工事士実技試験受験予定者 定10人 料4,700円 対6月24日(水) 申閩魚沼テクノスクール ☎794・2410

**事務基本科2期 令和3年7月入校生募集**  
期7月8日(水)～10月7日(水)9時～15時40分(平日のみ) 場ABC魚沼研修センター(小出島) 対パソコン操作やソフトの基本を習得するとともに、ビジネスマナーを学び、就職を希望する人 定15人 料無料 対6月18日(金) 申申込書はハローワークこいでへ提出ください

**「IT基礎講座(Webプログラミング)」受講生募集**  
日7月8日(水)・9日(金)9時～16時 場魚沼テクノスクール 講師半田洋文さん(新潟県職業能力開発協会ITマスター) 対企業のIT化推進担当の人・PCの基本操作、用語がわかる人 定10人 料4,700円 対6月30日(水)

**「事務基本科ホームページ活用コース」入校生募集**  
期7月13日(火)～10月12日(火) 平日9時10分～15時50分 場小千谷市民学習センター(小千谷市上ノ山) 対PC操作及びホームページ作成の知識・技術を習得し、就職を希望する人 定15人 料無料 対6月24日(水) 申申込書はハローワークこいでへ提出ください。



**第13回子ども芸能祭出演者募集**  
日1月6日(土) 場小出郷文化会館 対市内の子どもたちの芸能発表会へ出演する団体を募集します。 対高校生以下 対7月7日(水) 申閩小出郷文化会館 ☎792・8811

**狩猟免許取得希望者講習会**  
日7月31日(土)9時30分～15時 場長岡地域振興局 対新潟県内在住者で狩猟に興味のある人 定先着40人 料無料 対くわしい内容・申し込みは新潟県ホームページ「令和3年度狩猟免許取得希望者講習会について」をご覧ください。 申込期間…6月22日(火)～7月19日(月) 閩魚沼地域振興局衛生環境課 ☎792・8619

**令和3年度税務職員(国家公務員)募集**  
税務署や国税局で勤務する税務職員を募集します。受験資格、試験日等、くわしい内容はホームページをご覧ください。 申受付期間…6月21日(月)9時～30日(水)(受信有効) 申原則インターネット申し込み 閩人事院人材局試験課 ☎03・3581・5311 ※9時～17時(土日祝日等は除く) H http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html

**長岡工業高等専門学校オープンキャンパス2021**  
日7月22日(祝)、23日(祝) 場長岡工業高等専門学校 対中学生及び保護者 対体験学習、校内・寮見学、等 対申し込み方法や、くわしい内容はホームページで確認してください。「長岡高専」で検索、またはQRコードから読み取れ 閩長岡工業高等専門学校 ☎0258・34・9317

**「薬師テニススクール」受講生募集**  
期7月2日(金)から毎週金曜19時30分～21時(全8回) 場薬師テニスコート 対小学2年生～大人の初心者 定小学2～4年生10人、小学5～6年生10人、一般10人 料小学生6,000円、一般8,000円 対希望者には硬式用ラケットを無料貸出します。(要予約) 対6月29日(火) 申閩トレーニングセンターヤッコム ☎792・8731

**月岡テニス教室**  
期7月6日(火)～10月の毎週火曜19時45分～21時15分(計10回) ※雨天順延 場月岡テニスコート 対クラス別テニス教室(初心者クラス、初級クラス) 対中学生～大人 定15人 料4,000円(保険代込) 対申し込みは、原則メールでお願いします。 申uonuma.tennis@gmail.com 閩魚沼市テニス協会・田中 ☎080・1150・6516

**堀之内体育館トレーニングルーム体験会**  
運動初心者向けにマシンの使い方の説明・体験を行います。 日7月3日(土)、8月7日(土)、9月4日(土)10時～11時 場堀之内体育館 対運動初心者 定3～6人(3人未満の際は中止にする場合があります) 料300円(施設使用料) 閩堀之内体育館窓口 ☎794・6074

**成年後見勉強会(基礎編)**  
日7月17日(土)10時～11時 場小出ボランティアセンター 対成年後見制度に関心のある人 定30人 対成年後見制度のしくみ、メリットとデメリットについて学びます。希望者には勉強会終了後、相談会を行います。 閩社会福祉協議会職員 対7月9日(金) 申閩魚沼市社会福祉協議会 ☎792・8181

**春季白象展**  
期6月11日(金)～13日(日)9時～17時(最終日は15時まで) 場小出郷福祉センター 対約70点の作品を展示します。 対どなたでも 料無料 閩白象会事務局・滝澤 ☎794・2238

**「花と緑の教室 樹木・花木剪定講座」受講生募集**  
日6月15日(火)9時～12時(予定) 場小出公園 対成人 定先着10人 料300円(活動保険料) 対雨具、飲み物、長靴、帽子またはヘルメット、手袋 閩(公財)新潟県都市緑化センター花と緑のアドバイザー 対(公財)新潟県都市緑化センターと共同開催 申閩NPO法人スノーパーク小出 ☎792・5320

**ひきこもり座談会**  
不登校やひきこもりでお悩みの人、あなたは一人ではありません。一緒に解決方法を考えませんか。 日6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 閩魚沼市社会福祉協議会 ☎792・8181

**楽語い講座**  
①地域の茶の間の活動…日6月23日(水) 閩阿部直実さん(魚沼市社会福祉協議会) 対6月17日(水) ②心の病・自殺を予防するために…日7月7日(水) 閩西山あかねさん(魚沼保健所) 対7月1日(水) ③共通事項…いずれも18時～19時 場小出病院(Zoomでも配信) 対会場参加者は先着25人 申閩地域医療魚沼学校 ④会場参加…☎792・1167 ⑤Zoom参加…kyouikucenter@uonuma-medical.jp(氏名を記載してください。)

6月 16日～30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	水
17	木 歴史探訪講座(9:30～11:30/鷹待山)
18	金 ゴスペルコンサート in 湯之谷(19:00/湯之谷中学校)
19	土 下権現堂山トレッキング(7:30～13:00/北部庁舎駐車場に7:00集合)
20	日 魚沼市議会議員一般選挙投票日(7:00～18:00/市内各投票所) 第28・29回笹舟混声合唱団定期演奏会(14:00/小出郷文化会館)
21	月
22	火
23	水 本の森の読書会(10:00/小出郷図書館) 新潟経営大学公開講座(18:30～20:00/広神コミュニティセンター)
24	木 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
25	金
26	土 星空と天体観測(19:30/自然科学館星の家)
27	日 山開き 守門岳(大原登山口) 山開き 越後駒ヶ岳(駒ヶ岳避難小屋) 山開き 浅草岳(6:00～/ネズモチ平駐車場) 山開き 荒沢岳(6:00～8:00/荒沢岳登山口) マイナンバーカードの日曜窓口(9:00～12:00/本庁舎)
28	月 新潟経営大学公開講座(18:30～20:00/広神コミュニティセンター)
29	火
30	水

**新しい生活様式の基本行動**

3密の回避 人との距離 マスクの着用 手洗い



じゅん さとみ  
坂本 淳さん・聖美さんご夫妻  
魚沼らしい生活や農業を次世代に繋ぎたい

### 魚沼野菜が二人を結んだ

淳さんは、東京大田区の住宅街で生まれ育ちました。高校、専門学校を卒業し、飲食店で食事を提供するなどの接客業に就きました。ご両親は田舎暮らしに憧れ、魚沼市に移住してまいりました。そのご両親が畑で作ったトマトとキュウリを食べたときの、みずみずしく濃厚な味に衝撃を受けました。それ以来、野菜そのものの味がしないほどの濃い味付けがされた料理を、自分自身が飲食店で提供していることに違和感を覚えるようになりました。

聖美さんは、広神地域の新保で生まれ、広神東小に通い、田植えや稲刈りは家族総出で行うなど農業と寄り添い育ちました。高校卒業後は、憧れていた東京へ上京し、就職しました。東京のスーパーでは、形や見た目が良い野菜がきれいに整列しています。しかし、聖美さんは「味が薄く、これまで食べてきた野菜とは全く別物である」と感じました。幼い頃から何気なく食べていた魚沼の米や野菜の美味しさは「当たり前前のことではなかった」と気が付きました。「魚沼の米や野菜の美味しさは特別だ」と認識してしまつたふたりは、自然と引き寄せられます。淳さんは魚沼に移住し、聖美さんは魚沼に帰郷し、そして出会い、結婚しました。

### 福山新田のおばあさんの言葉

約20年前に農業を志し移住した淳さんは、様々な仕事を体験した後、福山新田を拠点として青少年育成と地域づくりを目指す、非常利の市民団体に活動を始めました。ここでは農業を通じて都会の子どもたちと福山新田の人々を繋ぎ、地域を元気にする活動に携わりました。

ある時、家族のように接してくれていた福山新田のおばあさんが「先祖代々受け継がれてきた農地を、私の代で絶やすのは申し訳ない」とつぶやく声を耳にしました。そのおばあさんの切なく悲痛な心の叫びが、淳さんの心を動かしました。「自分がやらなければ」という強い決意を胸に、魚沼の美しい農地を次世代につなぐために本格的に農業を始めることにしました。

### 魚沼らしい生活を次世代に繋ぎたい

農業の先輩たちから「その作り方にこだわりはあるのか？」などと揶揄されることあります。しかし、淳さんは動じません。「とにかくいかに次世代に継承していくか」ということに強いこだわりを持って活動しています。そのうちのひとつの取り組みが、聖美さんの母校でもあり、子どもたちも通っている



子どもたちに作業の説明をする淳さん(中央)

る広神東小の「あゆっこ野菜プロジェクト」です。学校、保護者、地域のボランティアが一体となり、毎日食べる給食の食材の種をまき、水を与えて育て、収穫します。これは子どもたちが食について考える機会として、農業への関心を深めてほしいという願いから、淳さんが提唱したものです。かつての魚沼では、多くの家庭で田植えの時期などは、家族総出で農作業に励んでいました。家族の大事なコミュニケーションの時間であり、手伝いを通じてしつけがなされ、人間力が形成される機会でもありました。坂本さん夫婦は、そんな魚沼らしい家族文化の衰退、農業者人口の減少、農地の荒廃などの課題を踏まえて「魚沼らしい生活や農業を次世代に繋ぎたい」という願いを胸に活動が続けています。



教え子たちから「将来、淳兄みたいに農業やりたい」と言われることが嬉しいそうです

### 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図書券5000円分を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メール等で6月21日(月)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 ※④⑤は必須

Q 魚沼市から尾瀬に行く際に奥只見湖まで続く全長22kmにわたる道の愛称はなんですか?

- A ①スカイライン ②リッジライン ③シルバールイン

※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。

### クイズの応募はこちらまで



スマホからも応募できます



☎ 946-8601  
住所：魚沼市小出島 910 番地  
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

### 新型コロナウイルス感染症に係る魚沼市の状況 (6/1 時点)

- 累計感染者数 76人
- 高齢者(65歳以上)のワクチン接種状況

1回目(人)	(%)	2回目(人)	(%)
4,776	36.7	335	2.6

高齢者(65歳以上)約13,000人  
◇4月19日から高齢者施設入所者開始  
◇5月17日からは65歳以上の方の集団接種開始



新型コロナウイルスワクチン接種開始  
- 5.17 魚沼市地域振興センター・守門診療所・入広瀬診療所

## ひとのうごき

(4月21日~5月20日届出分)

※届出いただいたときに、同意のあった方を掲載しています。出生は20ページをご覧ください。(敬称略)

田澤 作治 堀之内駅前通 74歳	羽賀 イト 浦町一 89歳	佐藤 豪 田中 90歳
山田 要三 堀之内稲荷町 83歳	廣川 剛夫 小出東町4 76歳	佐藤アイ子 雁坂下 69歳
小宮山政男 関下町 88歳	相澤マツイ 中ノ島 99歳	山本 一朗 小平尾 86歳
高橋 セツ 西栄町 92歳	瀧澤 正子 四日町 74歳	高橋 一雄 小平尾 78歳
渡辺 誠一 山ノ手町二 79歳	相澤 武重 青島下 88歳	高橋 マサ 長松 92歳
斎藤誠三郎 下倉 90歳	星 カツ工 佐梨 78歳	瀨下 ハル 長松 96歳
関 カネ 寺村 96歳	佐藤 富二 佐梨 59歳	佐藤 好子 米沢 62歳
山田 ウメ 本村 93歳	大平 静江 干溝 99歳	大平 トヤ 赤土 93歳
松井 ハナ 桜又 95歳	佐藤 正三 上ノ原 73歳	大塚 ミチ 赤土 92歳
星野 クニ 下島二 91歳	佐藤徳太郎 七日市 97歳	佐藤 重夫 西村 94歳
高橋ヨネ子 和長島 89歳	遠藤 政美 大沢 97歳	馬場 光雄 福山新田 87歳
鈴木 イツ 魚野地 94歳	星 キイ 湯之谷芋川 88歳	岡部 ハナ 高倉 92歳
鈴木 新作 魚野地 90歳	佐藤 庄一 宇津野 87歳	橘 金市 穴沢 89歳

人口と世帯数 (R3.5.1)

	人口	うち外国人	増減
男	17,023	71	-54
女	17,771	150	-56
計	34,794	221	-110
世帯数	13,239		-8

※増減は、前月比です。



### 表紙の写真

表紙の写真は広神東小5年生が米作り体験の二環で体を使って代掻きをしている風景です。田んぼの中へダイブしたり転がったりと思いの思いの代掻きをこんなダートコースを走れるのは今だけ。みんな泥んこで走り回っていました。(Y2)

### 編集後記

「まらり☆魚沼人」を担当するようになってから、気が付くと1年が経とうとしています◆今号で12組目の魚沼人の紹介になります◆魅力的な魚沼人を紹介することはもちろんですが、読者のみなさんから「魚沼の魅力を再認識してもらいたい」ということもテーマにしています◆「魚沼にこんなステキな人がいたんだ」「魚沼っていいところなんだね」と感じていただけたら本望です。(H)

# 児童絵画

No.185

今月は小出小学校の児童の作品です



「じしゃくがいっぱいはんたいのせかい」  
 2年 星野 基留 さん



「カブトムシの運動会」  
 4年 柞瀨 想史 さん

### 材料 (4人分)

アスパラガス	12本	黒こしょう	少々
にんにく	2片	温泉卵	4個
オリーブ油	大さじ2		

### 作り方

- 1 アスパラガスの下半分の皮をピーラーで薄くむく。にんにくは薄切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れてから火にかける。にんにくはきつね色(焦がさないよう)になるまで弱火でじっくりと焼き、しっかりと香りをだしてから、火を止めて取り出す。
- 3 2にアスパラガスを入れる
- 4 緑が鮮やかになり、焼き目がついたら、黒こしょうをふり、器に入れる。
- 5 2で取り出したにんにくチップと温泉卵をそえ、フライパンに残った油を回しかける。

### MEMO

#### 【1人分の栄養価】

エネルギー：139kcal たんぱく質：7.7g 炭水化物：2.9g 脂質：11.2g 食塩：0.2g

魚沼市食生活改善推進員協議会 監修

**食まち**  
うおぬま

レ・シ・ピ No.61



### ひとことコメント

アスパラガスは免疫力向上や疲労回復に効果があるβカロテンやアスパラギン酸を豊富に含んでいる緑黄色野菜です。ソテーや肉巻きなどにしても美味しいですし、さっとゆでてサラダに入れ、食感を楽しみながら味わうのもおすすめです。

## 移動市長室を実施しました

5月25日(火)に市

長が市民から直接意見やニーズを聴取する目的で、「移動市長室」を実施しました。本庁舎2階にある市長室の機能を、1階の市民ロビーに移し、市長が公務にあたりました。当日は、約2時間で14組21人が訪れ、新型コロナウイルス対策や子育て、災害対応等、幅広い内容のご意見や考えを生の声で伺うことができました。

閩秘書広報課 ☎792・1494



当日は、偶然「婚姻届」を提出にきた吉田さんご夫婦と記念撮影を行い、お二人の新たな門出をお祝いさせていただきました。



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。

魚沼市ホームページ  
  


魚沼市公式 Facebook  
  


魚沼市公式 Twitter  
  


459種類のレシピ掲載  
  
