

先人からの知恵ここに集う

魚沼の和紙作り

2022

3

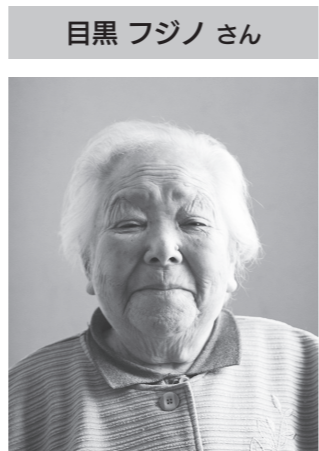
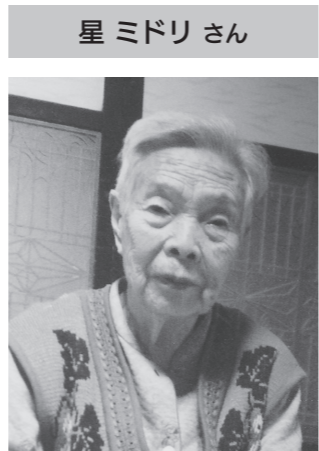
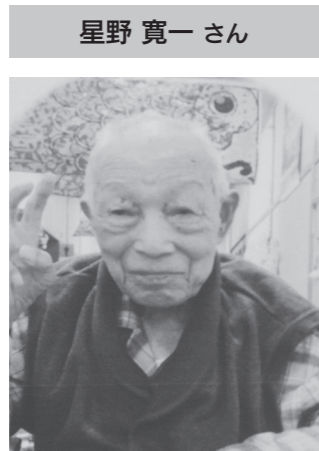
No.209

.10

寿 百歳ご長寿 おめでとうございます

介護福祉課 ☎792・9755

市内で令和4年に100歳を迎えられる方は25人（女性23人、男性2人）です。多年にわたり地域社会に貢献してきたみなさんに敬愛の意を表し、内田市長がそれぞれのご家庭や入居施設を訪問してお祝い状を手渡しました。



星 フサイ さん
小幡 キク さん

お名前のみご紹介





いつでも言える 「ありがとう」

広神西小学校5年
松木 唯^{ゆい}さん

私はお父さんとお母さん、お姉ちゃん二人と一緒にくらししています。少し前までは、おばあちゃんも生きていたので六人家族でした。おこられたり、けんかしたりもするけど、困っているときは助けてくれるやさしい家族です。特におばあちゃんは、私がどんな話をしても「そうだね、そうだね」とニコニコ聞いてくれるやさしい人で、大好きなおばあちゃんでした。

そんなおばあちゃんは交通事故で急にいなくなりました。むねがズキズキ痛くて苦しくて、とても悲しくて今まで一番いっぱい泣きました。いつも通りに「行ってきます」と言って出て行ったはずなのに「ただいま」が聞けないことがあると初めて知りました。当たり前前に明日があると思っていたけど、そうじゃないと分かって人生は、なにがあってもおかしくないと思いました。

だから、一日一日を大切に生きようと思いました。当たり前にご飯を食べて、当たり前にお風呂に入って、当たり前にも生きていられるということができなくなるなんて、誰にも分かりません。生きていればそういうこともあると聞いていたけど、おばあちゃんが急にいなくなって初めて当たり前だと思っていたことが当たり前じゃなかったと分かりました。

おばあちゃんが急にいなくなって、とても後悔していることがあります。それは、おばあちゃんに「行ってらっしゃい。気を付けてね」と言えなかったことです。あの日は早く家の中に入りたくて、出かけて行くおばあちゃんに声をかけられませんでした。あと、大好きなおばあちゃんに、もっと「いつもありがとう」と言っておけば良かったと思いました。

今なら言いたいことがたくさんあるのに、もう言う事ができません。だから私は、同じ後悔をしないために、家族や友達に、あいさつや感しゃの気持ちをいつでもしっかり伝えようと思います。そして、おばあちゃんへの感しゃの気持ちを忘れずに、いつも心の中で「ありがとう」と言い続けます。



ぼくのあいさつ

伊米ヶ崎小学校6年
久保 蘭^{らん}さん

ぼくはあいさつを、なんか先に言うのも、返すのも、めんどくさいなあ、言うのもはずかしいなあ、と思っていました。そんな気持ちになることが、よくありました。だから、てきとうにあいさつをすればいいやと思って、あいさつをしていました。しかし、家族や先生たちは、「あいさつは大切だよ。元気にしようね。」とよく言います。ぼくもあいさつが大切なのは、よく分かります。でも、あいさつをすることが、なぜか素直にできないのです。だから、自分の気持ちをふり返ってみました。

まず、あいさつをめんどくさい、はずかしいと思う気持ちがあります。例えば、周りに友達がいる、向こうから知り合いが歩いてくるとして、自分からあいさつしようと思って

「おはようございます。」

と言ったのに、そのあいさつが気づかれず、あいさつを返してくれなかったら、周りの友達に笑われるからはずかしいなあ、と思ってしまいます。だから、あいさつをしなければそんなはずかしい気持ちにならなくてすむので、あいさつをするのはめんどくさいなと思います。みんなもそんな気持ちでいるんだろうなあと思っていました。しかし、周りの人の様子を改めて見ると、そんな風には感じませんでした。

家では朝起きると、

「おはよう。」

と、さわやかにだれかがあいさつをしてくれて元気が出ます。また、登校中に地域の人が、

「行ってらっしゃい。」

と、言ってくれて元気が出ます。周りの人たちのあいさ

つを見ると、はずかしいな、めんどくさいなと思ってあいさつをする人はいませんでした。でも、ぼくの心のどこかに、人から笑われたくない、はずかしいことはしたくないという気持ちがあります。ぼくはこの気持ちに勝つにはどうしたらいいのかなあとなやみました。

そこで、もしあいさつをしなかったらどうだろうと考えてみました。朝起きて、「おはよう。」

と、言われなかったら、元気が出なかったり、さわやかな気持ちになれなかったりすると思います。また、遊びに行くときに、

「行ってきます。」

と言って、

「行ってらっしゃい。」

と、言われなかったら、なぜか不安や心配な気持ちになって、今から楽しく遊べないかもしれません。そう思うと、あいさつはやっぱり大切なのだと思います。

ぼくのようにあいさつははずかしい、あいさつはめんどくさいと思う気持ちはみんなももつ気持ちだと思います。でも、そんな気持ちになるよりも、おはようと言って、おはようと返すことで、おたがいがさわやかで元気になる方がいいなと思いました。他のあいさつも人と人を元気にさせたり、やる気にさせたりすることができます。だから、あいさつは相手のためにも自分のためにもなるから、大切なのだと思います。あいさつをすることの大切さが少しわかった気がします。

そう思うと、ぼくはとてもめぐまれています。関わりの深い家族や先生、周りの友達にあいさつをすることやされることはよくあります。でも、ぼくと関わりの少ないと思う地域の人たちから、あいさつをされることは、とてもすてきなことだと気がつきました。いつも笑顔で見送ってくれたり困っていると助けてくれたりする地域の人たちのおかげで元気に過ごせるんだと思いました。だから、ぼくははずかしいやめんどくさい気持ちに負けないで、だれにでもあいさつをすることで、社会や地域をよくしていきたいです。

第17回 ありがとう作文コンクール優秀賞作品

生涯学習課 ☎793・7480

今年度は市内の小学生から 1,030 作品の応募があり、優秀賞 4 点、入選賞 19 点が選ばれました。その中から優秀賞の 4 作品を紹介します。

(2月19日(出)に予定していた発表会は新型コロナウイルス感染拡大の影響により中止となりました。)



ばあちゃんは まほうつかい

宇賀地小学校1年
佐藤 楓香^{ふうか}さん

わたしは、からいもののががてです。からいものをたべると、なみだがでてくるからです。でも、ばあちゃんがつくるカレーは、わたしのだいこうぶつです。ばあちゃんは、いつもごはんをつくってくれます。そのなかでも、とくにカレーがとってもおいしいです。あまくて、すこしからいばあちゃんのカレーのなかには、にんじん、じゃがいも、たまねぎ、おにくがはいっています。このカレーをたべると、うれしいきもちになって、またたべたくなります。きっと、ばあちゃんがきもちをたくさんこめて、おいしくなるまほうをつかったから、わたしのだいすきなカレーになるのだとおもいます。

そんなおじょうりじょうずなばあちゃんは、まいにちしゅくだいもみてくれます。がっこうからでるしゅくだいは、ドリル、プリント、おんどくなどたくさんあります。わたしはたくさんしゅくだいがでると「やりたくないなあ。」とおもいます。いやなきもちでしゅくだいをやりはじめます。がんばってしゅくだいをおわらしたら、ばあちゃんがまるつけをしてくれます。そして、「じがきれいだね。」

とほめてくれます。わたしはそのまほうのことばをきくと、とつもうれしいきもちになります。おんどくのしゅくだいをしたあとは、おんどくカードにスタンプをおしてくれくれます。まいにちかわいいスタンプがもらえると、またがんばろうというきもちになります。

こんなふうには、わたしのいやなきもちをいいきもちにかえてしまうばあちゃんは、きっとまほうつかいです。わたしも、まほうつかいになって、おいしいごはんをつくらたり、いもうとのおせわをしたりしたいです。そしてばあちゃんをたすけたいです。



家族が一番！のお母さん

宇賀地小学校3年
尾山 瑠璃^{るり}さん

わたしのお母さんは、びょういで新がたコロナウィルスにかかってしまった人のお世話をするかんごしです。

少し前に、コロナウィルスのせいでお母さんがマスクを二じゅうにしたり、いっしょにごはんを食べることができなかつたりしたことがありました。また、びょういのほかのかんごしさんもコロナにかかってしまった人がいたので、お母さんは夜おそくに帰ってきたり、夜中に仕事に行ったりすることも多かったです。それでもお母さんは、わたしがねるまでいっしょにいてくれました。みんながごはんを食べ終わってねるまで食べないでまわっててくれました。くふうしていっしょにすごしています。これが一週間くらいつづきました。また、その一週間のうちで、お父さんはコロナにぜったいにかかってしまっはいけない仕事をしている人だったので、お父さんだけ家ではなくて、宿で一週間すごすことがありました。家ぞくが一人でもいないと少しさみしくなることが分かりました。

しばらくすると、お母さんがマスクをしなくてもいいことになりました。お父さんも帰ってきました。みんな

でいると、さみしくなりません。でも、お母さんはコロナのことが終わってもいそがしそうです。弟と妹のお世話があります。弟は、ごはんを食べる時やおむつをかえる時に、おとなしくしていないのでたいへんです。妹は体にしょうがいを持っています。なので、きゅういんやごはんなどをあげないといけません。でも、お母さんはいつもやさしくお世話をしてくれます。わたしはたまに弟におこってしまうので、お母さんみたいになりたいです。

お母さんは夜中に仕事から帰ってきて、あまりねないで出かけることがあります。その時は、帰ってきてすぐにねたので、すぐつかれていたんだなあと思いました。でも、家にいる時はそうじきをかけたり、せんたくをしたりしています。休みの日は、お母さんがどこに行くか計画をたてます。

お母さんがコロナのちゅうしゃをうった後、ねつがしました。わたしが作った食べ物とつめた牛にゅうを持って行ったら、「おいしい！」と言って食べてくれました。その時にうれしくて、なぜかなきそうになりました。なおつてからしばらくたって、今はふつうに仕事に行っ家ぞくみんなで出かけることもあります。

お母さんはコロナでもどんなつらいことがあっても、いつも家ぞくのことを一番に考えてくれる人です。わたしはお母さんってすごい人だなあいつも思っています。そんなお母さんが大好きです。わたしも少しでもお母さんに近づけるようにしたいです。私も家ぞくのため、お母さんのために、お手つだいをしていきたいです。

軽自動車・バイク等の 手続きはお済みですか？

☎ 税務課
792・9751

軽自動車・バイク等を廃車した場合や所有者（使用者）が変わった場合、4月1日までに廃車や名義変更の手続きがお済みでないと、前の所有者（使用者）に納税通知書が送付されトラブルの原因になることがあります。廃車や名義変更等の手続きは確実に行ってください。また、転出や転居等で住所に変更があった場合も、下記のお問い合わせ先で変更手続きをお願いします。

※代理業者に依頼した場合は、手続きが完了しているか確認してください。

軽自動車税は年間課税です

軽自動車税は、自動車税とは異なり購入月や廃車月による月割計算の制度はありません。したがって、4月2日以降に廃車手続きをされても、その年度分の税金は全額納めていただくことになります。

⚠ 軽自動車税は、毎年4月1日現在の登録名義上の所有者または使用者に課税されます。

標識（ナンバープレート）を紛失した場合

魚沼市で交付した標識を、紛失等により返納できない場合、弁償金300円の負担が必要です。

■税止めの手続きについて

魚沼市で課税された長岡ナンバーの軽自動車やバイク等を、新潟県外で廃車または名義変更などの手続きをしたときは、税止めの手続きが必要となります。

※税止めの手続について、有料での代行による場合は軽自動車検査協会や運輸支局へ、自己申告の場合は税務課へお問い合わせください。

■軽自動車等の登録・名義変更・廃車等のお問い合わせ

車種	問い合わせ先
原動機付自転車・ミニカー・小型特殊自動車	魚沼市役所 市民福祉部 税務課 市民税係 ☎792・9751
三輪以上の軽自動車	軽自動車検査協会 長岡支所 ☎050・3816・1851
二輪の小型自動車・二輪の軽自動車・雪上走行車・被けん引車	新潟運輸支局 長岡自動車検査登録事務所 ☎050・5540・2041

令和4年

4月1日(金)から市役所に提出する 申請書等の押印を原則廃止します

☎ 企画政策課
792・1425

国では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大をきっかけに、書面・押印・対面を前提とした制度や慣行の見直しが行われています。魚沼市でも、市民や事業者の方の負担軽減とオンライン化を見据えた行政サービスの向上を図ることを目的として、市へ提出いただく申請書や届出書、その他手続に必要な書面の押印見直しを行いました。

このことにより、4月1日(金)から、市の規則等で押印を求めている申請書や届出書等のうち、およそ8割に当たる約1,100件については押印を廃止します。また、今回廃止する押印以外にも見直しを進め、省略できるものから順次廃止していきます。

【押印を廃止する申請書の例】

- ・各種補助金等交付申請書
- ・子ども医療費受給者証交付申請書
- ・共催・後援申請書

請求書や契約書など、今後も押印を必要とするものや、申請者の意思確認等を行うために、本人の署名を求めるものがあります。それぞれの手続における押印の要否については、各担当課へお問い合わせください。



年度末・年度始め 住所異動のシーズンです 手続きはお早めに

☎ 市民課
792・1112

毎年、3月から4月にかけては住所異動の届出が多くなります。住所や世帯などに変更がある場合は、お早めに市民課、北部事務所、入広瀬分室へ届出をしてください。

※市民サービスコーナーでは手続きできません。

【住所異動の主な届出】

届出事項	届出期限	必要なもの
転入 (市内へ来られたとき)	魚沼市内へ引越しが終わってから14日以内	<ul style="list-style-type: none"> ・認印 ・住基カードまたはマイナンバーカード(交付者のみ) ・転出証明書 ・年金手帳(国民年金加入者) ・負担区分等証明書※ ・介護保険受給資格証明書※ (※印は前住所地で交付された場合のみ)
転出 (市外へ出られるとき)	転出の日と引越し先が決まったら (転出予定日の14日前から届出が可能)	<ul style="list-style-type: none"> ・認印 ・住基カードまたはマイナンバーカード(交付者のみ) ・国民健康保険証(加入者のみ) ・印鑑登録証(登録者のみ) ・介護保険証(交付者のみ) ・後期高齢者医療被保険証(加入者のみ) ・医療費助成の受給者証(受給者のみ)
転居 (市内で異動のとき)	引越しが終わってから14日以内	<ul style="list-style-type: none"> ・認印 ・住基カードまたはマイナンバーカード(交付者のみ) ・国民健康保険証(加入者のみ) ・介護保険証(交付者のみ) ・後期高齢者医療被保険証(加入者のみ) ・医療費助成の受給者証(受給者のみ)

これからの時期は窓口が混み合いますので、時間に余裕をもってお越しください。



年度末・年度始めに、臨時休日窓口を開設します

- 臨時休日窓口を開設する日
- ・3月27日(日) 8時30分～12時
 - ※いずれも本庁舎のみ
 - ・4月3日(日) 8時30分～17時15分
 - ・4月10日(日) 8時30分～12時

■取り扱う業務

- ・住所異動に伴う手続き、各種証明発行、マイナンバーカードの申請・交付
- ※3月27日、4月3日は、公金収納も行います。(会計課窓口)

【注意事項】

- ・休日窓口ではパスポートの申請は、取り扱いできません。
- ・異動手続きの際は、本人が確認できる書類(マイナンバーカード・運転免許証・保険証等)を持参してください。
- ・異動届や証明書の発行には、委任状が必要な場合があります。
- ・市営住宅への入居については、事前に都市整備課での手続きがなければ取り扱いできません。

人生会議

アドバンス ケア プランニング

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

最終回

第 12 回
全 12 回

『私の思いノート』 話し合ってみてください

魚沼市立小出病院

布施克也 院長



2021年度の市報連載企画「うおぬまで ACP する」に一年間お付き合いいただきありがとうございました。医師・看護師・ケアマネジャー・救命救急士・行政担当者など様々な職種と立場から、地域医療魚沼学校「楽想講座」での学びを紹介してきました。でも人生会議・ACP は「専門職による専門的な技術」ではありません。人生は物語です。その QOL (人生の質) を最期までより良くしていこうという取り組みです。ACP は、主人公や登場人物である市民一人ひとりが主役でなければいけません。主人公と登場人物の様々な交流や会話こそ物語だからです。



お薬手帳くらいの大きさです

もっと気軽に ACP のための話し合いのきっかけづくりとなるものがあればとの思いから、市内医療福祉有識者として市民代表を交えた「魚沼市もしもカード(仮称)検討委員会」が発足しました。委員会のコンセプトは「構えな い・わかりやすい・納得できる」です。全国の先進事例を参考にしながら、「ほんとうに現場で使えるもの」を模索してきました。そしてできたものを『わたしの思いノート』と名付け

ました。「わたしの思いノート」という名称には、「親と ACP の話をしてみたが、人生ものがたりを話題にすることがこんなに難しいとは思わなかった。ぜひこのノートを使って親の思いを拾いたい」という市民委員の意見を反映させました。2022年春にはみなさんにご紹介できる予定です。このノートは自分一人で書き込むためのものではありません。このノートをきっかけに、人生物語の登場人物と話し合うためのものです。「家族むしろハードルが高いだろう」という議論が委員会でもありました。「どんなふうに話し合いかわからない」と感じる方もいらつしやると思います。医療や福祉サービスを利用していらつしやる方なら、看護師などの医療者やケアマネジャーがその話し合いのお手伝いができるでしょう。市内に ACP・人生会議のための相談窓口が整備できるよ

「わたしの思いノート」が大切な方の思いを言葉にすきつかけになり、最期のときを迎えるまで一人じゃないと伝えるケアが地域に根付くことを祈念しています。



ケアマネジャーが訪問時の会話の中から本人の思いを聞き、家族に伝える場面を寸劇で紹介しました。

うわたしたちも取り組んでまいります。「わたしの思い」を言葉にしていく・聞き出していくことが ACP の基本です。普段の会話がそのきっかけになる様子は、2021年9月25日に小出郷文化会館で開催された講演会での寸劇(左記 QR)をご覧くださいとイメージしやすいと思います。

未来の健康のために ～うおぬま地方の健康調査～ 魚沼コホート研究 調査報告

新潟大学大学院医歯学総合研究科
健康増進医学講座 南魚沼分室
☎025・775・7876

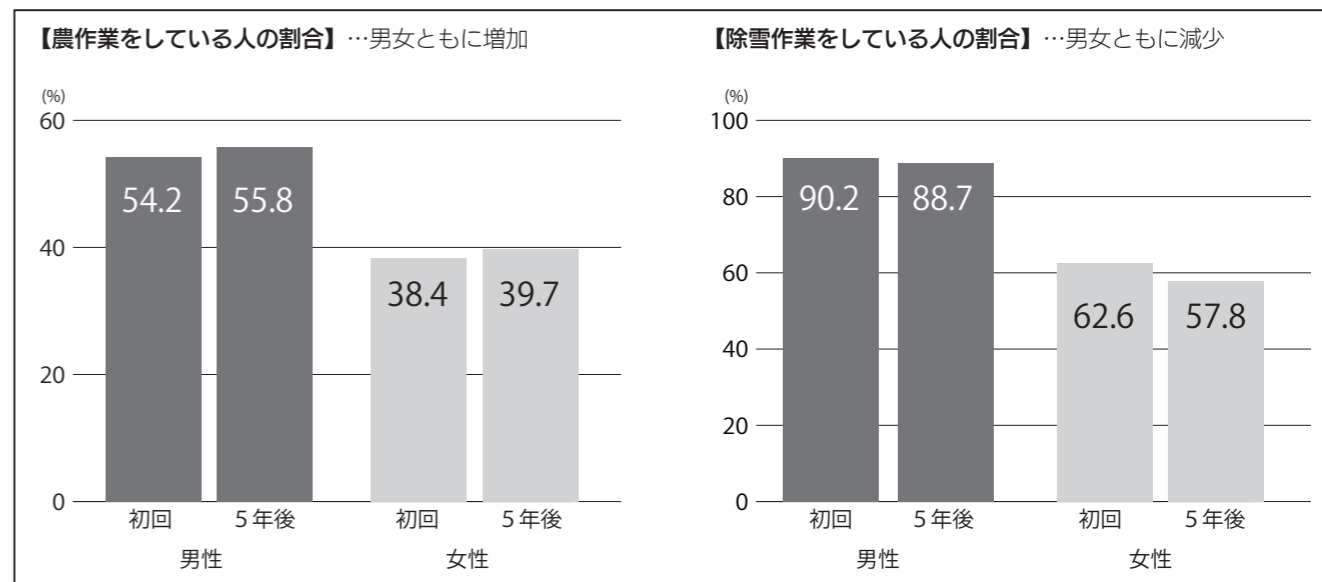


健康増進医学講座
フェイスブック

? コホート研究とは

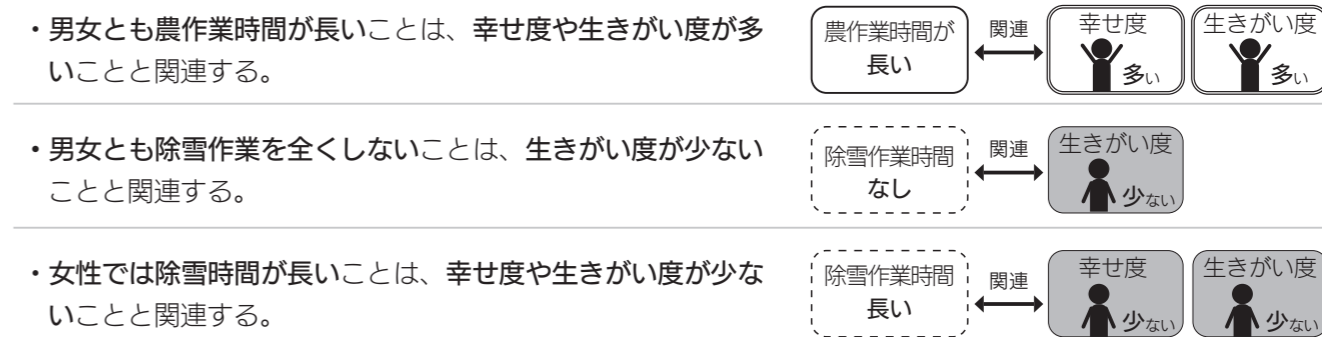
生活習慣や体質などの違いにより、住民の健康状態がどのように変化したかを長期にわたり調べる研究です。魚沼市では2014年度に初回アンケート調査を行いました。

■農作業や除雪作業を行う人の割合 (うおぬま地方の健康調査 初回と5年後の比較～アンケート調査結果から～)



体を動かすことは健康に良いと言われていますが、地域の身体活動である農作業や除雪作業が、どのようにこころや体の健康と関連するのかわかりません。そこで、以下の検討を行いましたのでご報告いたします。

■「農作業・除雪作業時間」と「幸せ・生きがい」との関係 (うおぬま地方の健康調査 初回アンケート調査から～)



※これらの結果は初回アンケート調査のみの(長期的な観察をしていない)研究のため、「農作業・除雪作業」と「幸せ・生きがい」のどちらが原因かわかりません。また、それら以外の因子が影響している可能性も否定できません。



論文原著はこちらからご覧いただけます。

農作業は幸せや生きがいには良い方向に関連する一方、除雪作業はこころの健康には負担となっている可能性がみられました(とくに長時間除雪をしている女性や、除雪をしない・できない場合)。除雪作業はひとりで抱え込まず、声を掛け合い、地域や行政の制度も上手く利用しましょう。今回は初回アンケート調査のみの結果のため、因果関係はわかりません。今後、長期的な観察により地域の身体活動が健康にどうかかわってくるか明らかにしていく予定です。くわしくは健康増進医学講座のフェイスブックに掲載しています。

以上の内容は、市報南魚沼 2022年3月号、湯沢広報 2022年3月号、健康増進医学講座の発行物等にも掲載しています。

■1月の相談件数

…	90件
・電話	67件
・来庁	21件
・その他	2件

令和4年4月1日から成年年齢が引き下げられます

平成14年4月2日から平成16年4月1日に生まれた人が令和4年4月1日に成年となります。（平成16年4月2日以降に生まれた人は、18歳の誕生日から成年となります。）

そこで心配されるのが、新成年を狙った消費者被害です。「契約」を安易に考えず、正しい知識をもって、悪質商法などにだまされないようにしましょう。

未成年者と成年ではここが違います

社会経験の少ない若者を悪質商法などから保護するために、未成年者の契約は親の同意が必要と法律で決められています（少額契約を除く）。そのため、未成年者が親の同意を得ずに結んだ契約は原則取り消すことができます。


成年になると親の同意が不要となり、自分一人で契約を結ぶことができるようになりますが、一方的には契約を取り消せなくなります。悪質業者はそこを狙っています。

新たに「成年」になった人は、より一層の注意が必要です。

● **4月1日から18歳はみんなオトナです！商品の購入や契約は「しっかり、よく考えて、慎重に！」おかしな？あやしいな？と思ったら、消費生活センターにご相談ください。**

消費者トラブル防止啓発
6秒動画・15秒動画


県が作成した、契約や架空請求、もうけ話やデート商法などの消費者トラブル事例のYoutube動画（全部で1分程度）です。



■くらし相談会（司法書士相談会）

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。

- ☎ 3月27日（日）13:30～16:00
- ☎ 電話か市ホームページ、専用QRから市民相談センターへ申し込んでください。
- ☎ 相談無料
- ☎ 一人当たりの相談時間は30分
- ☎ 3月23日（水）

- ☎ 小出ボランティアセンター
 - ☎ 相市内司法書士
 - ☎ 先着5名（事前予約制）
 - ☎ 市民相談センター
- 

地域おこし協力隊通信

No.78 地域創生課
☎792・9752
☎797・2360



雪国の雪かき
米本 晋也 隊員
(田中・金ヶ沢地区担当)

この冬は魚沼で初めて迎える冬でした。12月、初めて屋根に雪が積もった時には、繰り返し夜中の雪崩のような音に怯えました。朝になって、それが屋根から滑り落ちる雪の音だと気づきました。夜明け前から聞こえる大型車の走行音と後退する時のピーッという音は、朝からの通勤や仕事に支障がないよう除雪車が活動する音だということも、畏敬の念とともに理解するようになりました。

しかし一番驚いたのは、それぞれの家の人がする手作業除雪です。除雪車が入り込めない歩道のキワや、家の路地は自らの手で除雪が必要です。雪が降ると、自分の家の前の人が通るところは、住んでいる人によってたちどころに除雪されていきます。それは、雪国で暮らす人にとって暗黙のルーチンであり、気負うことなく、淡々とこなされてきました。除雪車がここまで普及

する以前は、カンジキで隣の集落まで歩く道をつけるのが雪の日の日課だったとも聞きました。外の人間から見ると、それらは荷の重い義務である一方で、暮らしの場を守る無償の行為が自然な形で協働されている、少し羨ましい姿です。東京暮らしの頃は、暮らしを下支えする行為は軒並み行政サービスに転じて、税金を払っているのだからやってもらった当たり前、という感覚になっていました。しかし元々集落の成り立ちからすれば、こういった作業は自分たちの手でやるのが本来の姿だったはずで、そこにある奉仕の精神やお互いを思う心は、行政サービスに置き換わっていくに連れて、希薄になっていったように感じます。

除雪車がしてくれる大きな除雪に感謝の念を抱きつつ、自分たちの手で雪掘りには、雪が降る地域特有の暖かい何かを感じます。その本質を大切にしていきたいと思えます。



健康うおぬま No.152

「気づいてください こころのSOS」

3月は自殺対策強化月間です

新型コロナウイルス感染症の拡大で、当たり前だった生活が一変し、ストレスを感じていませんか。過度なストレスを感じると、こころと身体に様々な不調をきたします。

これらの変化は「こころが疲れているサイン」かもしれません。そんな時は、家族や友人など親しい人に話してみましょう。また、周囲の人で「いつもと様子が違う」と気づいたら、勇気を出して「なんだか疲れているように見えるけど…」など声をかけてみてください。あなたの一言で、相手は安心できます。

■専門の相談機関（一人で抱え込まず、まずは話してみてください。）

相談先	電話番号
市役所健康増進課	792・9763
魚沼地域振興局健康福祉部（魚沼保健所）	792・8614

※上記の症状が複数あり、2週間以上続いている場合は医療機関に相談しましょう。

こころのSOSのサイン

【身体の変化】

- ・頭やお腹がいたい
- ・眠れない
- ・食欲がない/食欲が増す
- ・疲れやすい

【気持ちの変化】

- ・気分が落ち込む
- ・興味が湧かない
- ・イライラする
- ・涙もろくなる

【周りからみた変化】

- ・表情が暗い
- ・口数が減る
- ・怒りっぽくなった
- ・仕事でミスが増えた
- ・遅刻/欠勤が増える
- ・飲酒量やタバコが増える

うおぬま Biz 通信 No.42

新規起業をお考えの皆様を応援しています！ 魚沼市の起業支援を紹介！

市では、起業を検討している皆様を円滑に新規起業に向けた準備が進められるよう、セミナーの開催から個別相談、起業に必要な経費の補助まで、段階的に支援を行っています。

起業に興味のある方向け「新規起業セミナー」

「なんとなく起業に興味がある」、「何から始めたらよいかわからない」という方に向けて、中小企業診断士による、新規起業に向けた準備や経営に必要な基礎知識についてのセミナーを開催しています。今年度は17名の方から参加いただきました。

事業計画の作成を支援「創業塾」&「個別相談会」

実際に起業に向けて動き出すにあたり、事業計画を

十分に練り上げることは、起業後の安定的な経営のために重要です。

市では、中小企業診断士による、全5回の講座からなる創業塾や起業に関する様々なお悩みに助言を行う個別相談会を開催しています。今年度は7名の方から創業塾に参加いただいたほか、計4日の個別相談会もほぼすべての枠が埋まるなど、積極的に活用いただきました。

事業計画を策定した方向けの補助金もあります

事業計画に沿った事業の開始にあたり準備経費の一部を補助します。

新規起業等にぎわい創出支援事業補助金

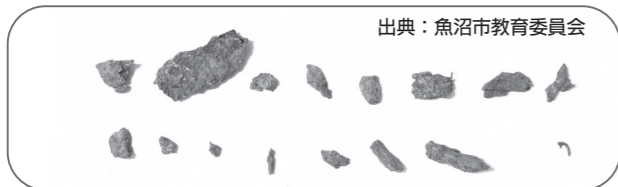
【補助対象経費】
事業開始に必要な機械設備の購入経費、事業所の増改築費、事業用車両購入費、賃借料、広告宣伝費等

【主要要件】
税務署への開業届が未提出で、当該年度末までに新規起業を行うこと。

【補助率】
2分の1以内（上限30万円）



くわしくは市ホームページへ



出典：魚沼市教育委員会



1 40年の時を経て発見

— 2.20 堀之内公民館

魚沼市が令和3年度に行った「遺跡発掘調査」の報告会が行われ、市内の試掘調査、並びに六十里越、八十里越、古林古墳群等の調査についての説明が行われました。報告会では、「銀象嵌」の発見報告も併せて行われました。県内2例目という貴重な発見に、担当者はさらに研究を重ねていきたいと語りました。

銀象嵌とは…糸状の銀をはめ込み模様を作る工芸技術です。堀之内地区の古林古墳群から140年前に出土した鉄の破片から見つかりました。破片の形状から、大刀の「柄頭」と考えられます。今年度「公益財団法人元興寺文化財研究所」に依頼し、X線写真により発見されました。



今 泉沿道の灯りまつり

— 2.26 今泉地区

精密な設計のもと造られた壮大なスケールの雪の宮殿がそびえ立ち、見る人を圧倒していました。



小 平尾天満宮まつり

— 2.24 小平尾地区

冬期オリンピックで金メダルを獲得した雪像アートに3人の選手をモチーフにした灯りが灯されました。



小 出雪まつりで灯り

— 2.12 小出地区

小出商店街の沿道などで雪灯籠に灯りが灯されました。また、小出スキー場では雪上花火が周辺を明るく照らしました。



ね ぼり餅で中学生にエール

— 2.10 堀之内中学校

高校受験を控えた市内各中学3年生を応援するため、JA北魚沼から、市内特産品「ねばりもち」が学校を通じて配られました。「ねばりもち」は魚沼の希少品種「越後ねばり」で作られたもので、この日堀之内中学校では先生から渡された餅を、生徒たちが笑顔で受け取っていました。



ふ るさとに還って来てね

— 2.8 伊米ヶ崎保育園前

鮭の稚魚放流活動が行われました。放流後約4年をかけてオホーツク海等を巡り魚野川に還ってくる鮭の数はわずかに約0.2%とのことです。この日、伊米ヶ崎小学校児童と伊米ヶ崎保育園園児が、帰還の願いを込めて放流を行いました。



ろ うきん様からボールを受贈

— 2.8 本庁舎

新潟県労働金庫小千谷支店推進委員会様が地域貢献の一環として魚沼市内の小中学校へボールをご寄贈いただくことになり、内田市長へ目録が手渡されました。いただいたバレーボール40個、バスケットボール61個は、各学校で大切に使用させていただきます。



心 の鬼をやっつけたよ

— 2.3 市内各保育園等

節分のこの日、市内保育園等で豆まきが行われました。ひがし保育園でも鬼さんが登場。みんな頑張って豆を投げて、心の鬼をやっつけていました。



縁 起物のハト枝を配布

— 2.11 堀之内商工会館

堀之内商工会青年部等の皆さんが、八幡宮の神様の使いとされる鳩を飾りにしたハト枝を「雪中花水祝」に参加予定だった方々等に配布しました。今年の開催は見送られましたが、来年の開催に期待を込めました。

市長と語らん会

企画政策課 ☎792・1425

市長が地域に向かい、集落の皆様や各種団体の方々からの市政に対する意見や市民ニーズを把握し、市政に反映していきます。

令和3年8月から令和4年2月までに開催された内容の一部をご紹介します。

令和3年度開催状況

- | | |
|------------|---------------------------|
| ①地域集落 2回 | その他移動市長室を本庁舎、北部庁舎で開催しました。 |
| ②各種団体 12回 | |
| 来場者数…約180人 | 来場者数…約30人 |

■申込方法

地域集落、各種団体単位で受け付けています。くわしくは企画政策課までお問い合わせください。

市内の魅力発信の取り組みについて

【ご意見】

市内には、六十里越、八十里越、三国街道など、歴史のある道があるので、PRしてはどうか。

【回答】

六十里越雪わり街道において実施されているイベントなど、様々な取り組みや沿道の魅力を工夫して発信していきたい。

雪国に住み続けられる制度の拡充について

【ご意見】

雪国というと、住みづらい、ネガティブという印象を受けるが、支援制度を拡充してはどうか。

【回答】

豪雪地帯である魚沼市に住み続けられる、または移住先として選ばれるような市を目指して研究していきたい。



- | | | | | | | |
|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---|
| 越 佐 雪 景
堀之内中学校 櫻井悠姫さん | 古 典 芸 能
広神中学校 金澤紗也さん | 自 己 実 現
広神中学校 徳永陽菜さん | 新 年 の 夢
小学6年生の部 仲丸弥有さん | 冬 景 色
小学5年生の部 徳永羽桜さん | 雪 投 げ
小学4年生の部 玉田ゆりさん | 白 い 山
小学3年生の部 伊米ヶ崎小学校 佐藤ことみさん |
|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---|

カ 作が一同に

— 1.29 小出郷福祉センター

「魚沼市新春小中学生書道展」が行われ、入賞作品が展示されました。来場者は力作の数々に感銘を受けていました。各学年の大賞作品をご紹介します。

家計急変世帯に対する 臨時特別給付金について

☎ 福祉支援課 ☎ 792・9767

新型コロナウイルス感染症の影響により、収入が減少した世帯（家計急変世帯）に給付金を支給します。対象と思われる方は、市にご相談ください。

■ 給付対象

申請時点において魚沼市に住民登録があり、次の①～③のすべてに該当する世帯

- ① 住民税非課税世帯に対する臨時特別給付金の対象外である世帯
- ② 新型コロナウイルス感染症の影響を受けて収入が減少した世帯
- ③ 世帯員全員のそれぞれの年収見込額が「住民税非課税（相当）水準以下」とであると認められる世帯

※ 住民税が課税されている方の扶養親族等のみで構成される世帯は対象外です。
 ※ 事業活動に季節性がある場合や天候不順による減収など、収入が減少した理由が新型コロナウイルス感染症の影響によるものではない場合は、支給の対象にはなりません。

■ 「住民税非課税（相当）水準以下」の判定方法 … 次のいずれかの額以下である場合

扶養している親族の状況	令和3年1月以降の任意の1か月の収入を1.2倍した額	令和3年分所得額
単身または扶養親族がないとき	93.0万円	38.0万円
配偶者・扶養親族（計1人）を扶養	137.8万円	82.8万円
配偶者・扶養親族（計2人）を扶養	168.0万円	110.8万円
配偶者・扶養親族（計3人）を扶養	209.7万円	138.8万円
障害者、未成年、寡婦、ひとり親	204.3万円	135.0万円

※ 収入の種類は給与、事業、不動産、公的年金です。（遺族・障害年金など非課税のものは除く）
 ※ 扶養の数が計4人以上の場合は、お問い合わせください。

■ 申請方法

市ホームページ「住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金」から申請書類を入手し、その他必要書類とともに福祉支援課に提出してください。QRコードからも読み取れます。
 ※ 市ホームページからの入手が困難な人は、福祉支援課にご連絡ください。



■ 提出書類

- ・ 申請書、簡易な収入（所得）見込額の申立書
- ・ 収入の状況を確認できる書類の写し（給与明細、確定申告書、源泉徴収票など）
- ・ 世帯主及び代理人の本人確認書類の写し（運転免許証、健康保険証など）
- ・ 受取口座を確認できる書類の写し（通帳、キャッシュカードなど）

■ 受付期間

3月15日(火)～9月30日(金)

■ 給付金額

1世帯につき10万円

魚沼市報 3.10 2022年3月10日号

うおぬま 沼 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
 問い合わせ

魚沼の郷土料理の レシピ動画を公開しました

☎ 農政課 ☎ 793・7647

魚沼の代表的な郷土料理「きっこし漬け」「煮菜」「けんちん汁」の作り方が分かるレシピ動画を公開しました。作ったことがないという人も、動画を見ながらぜひ作ってみてください。

(レシピ監修：魚沼市食生活改善推進員協議会 撮影：エフエム魚沼株式会社)



きっこし漬け



煮菜



けんちん汁



冷蔵技術が無い時代には、雪が降る前に収穫した野菜やきのこを漬けて保存し、冬の間の貴重な栄養源としてこの3品を食べてきました。雪国の風土と知恵から生まれた郷土料理は、正月などの年中行事でも振る舞われ、今もふるさとの味として愛されています。

今回作った郷土料理のレシピは農政課窓口、各市民サービスコーナーなどでレシピカードにして配布しています。

レシピに使用している魚沼市の地場産農産物は市内のスーパーや小売店のほか、うおぬま百菜花んなど市内の直売所で購入できます。ぜひ地場産コーナーを覗いてみてください。

魚沼市内の直売所情報は、食まちょうおぬまホームページよりご確認ください。



▲食まちょうおぬま直売所情報

☎ 農政課 ☎ 793・7647

食まちょうおぬま 美食逸品 NO. 48

今回は魚沼で昔から地元の方々に愛されてきた、玉川酒造株式会社の代表銘柄「十八代玉風味」をご紹介します。



口の中でふわりと広がり、飲み込むと消えてしまうキレのよいお酒「十八代玉風味」。香りは穏やかで、お米の旨味ふくらみがしっかりと感じられます。「爛でよし、冷でよし」な旨口かつ辛

口の味わいは、お料理を引き立てつつも、もう一口、もう一口と思わず飲みたくなる飲み心地です。

取材を受けてくださった専務の風間さんは、「地域の方々に支えられ、愛されてきた味を守りつつ、より美味しいお酒を目指している。」と地元愛飲家への感謝と酒造りへの信念を語ってくださいました。この時期のおすすめの飲み方は熱燗とのことで、魚沼の家庭料理の味付けと相性がよいそうです。ぜひ一度ご賞味ください。



十八代玉風味を手にする風間専務

玉川酒造株式会社
 魚沼市須原 1643
 ☎ 797・2017

※ 飲酒は20歳になってから

◆ 水道・下水道メーター検針時のお知らせ
 メーターの検針は毎月18日から25日の間に行っています。メーターボックス周辺の除雪・清掃にご協力ください。
 冬期推定地区は精算検針を3月に行います。
 ogas水道局
 ☎ 792・1118

分別と減量にご協力を (1月ごみ量)

☎ 生活環境課 (廃棄物対策係) ☎ 792・3055

種別	3年度	2年度	増減
可燃ごみ	801	728	73
不燃ごみ	36	35	1
大型ごみ	24	31	-7
容器包装	11	11	0
古紙類	46	53	-7
合計	918	858	60

・単位：トン (1トン未満四捨五入)
 ・ごみの分け方出し方ワンポイント
 ・年度末は、引っ越しなどでエコプラント魚沼への自家搬入が多く、待ち時間が長くなるため、通常のごみ収集や大型ごみの予約収集をご利用ください。



お誕生おめでとうございます (1月21日~2月20日届出分) 敬称略

渡邊 湊 (明純・さやか) 小出稲荷町二	佐藤 心音 (直人・恵子) 新保
小杉 虎徹 (幸希・利恵) 上ノ原	山森 珀 (孝太・沙希) 赤土
遠藤 千颯 (克哉・美帆子) 井口	椿 あかり (伸治・あずさ) 大橋山
星 維十 (智裕・美穂) 吉田	



4月 親子ふれあい広場

☎ 子育て課 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	

13日(水)、20日(水)、27日(水)、28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。

4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3年12月生まれ	28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2年8月16日~9月30日生まれ	20日(水)	13:00~13:30	
2歳児	令和2年4月生まれ	27日(水)		
3歳児	平成31年3月生まれ	13日(水)		

☎ 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4年1月生まれの乳児の養育者	25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3年9月生まれの乳児の養育者	19日(火)	9:30~9:45	
離乳食講習会ステップ3	令和3年6月生まれの乳児の養育者	12日(火)	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3年5月生まれ	22日(金)	9:15~9:30	

☎ 母子健康手帳、オムツ、着替え等

新型コロナウイルス感染症に関する最新情報(市ホームページ)



イベント等中止情報



新型コロナウイルス関連情報

交通災害共済は全市町村で行う助け合いの制度です

新潟県交通災害共済

只今、令和4年度の会員募集中です！
ご家族そろってご加入ください。
年会費：1人500円

☎ 生活環境課 792・9766

(有料広告) ※本紙掲載の有料広告は、魚沼市が保証・推奨するものではありません。

職員等の募集

令和4年度放課後児童支援員募集(会計年度任用職員)

◎募集定員：3名
◎応募資格：普通自動車免許

☎ 793・7444
☎ 792・9201

魚沼市議会では、FMうおぬま(81・4MHz)で定例会一般質問の録音放送を実施します。放送は、質問者の順に行います。
◎令和4年第1回定例会
【放送日】
3月21日(月)祝日 4月1日(金) ※土日除く14時から概ね1時間(同日19時から再放送)
【総集編】
3月27日(日)・4月3日(日) 10時から概ね4時間
前の週に放送した分を一挙放送
他質問者の人数等により放送時間が変更になる場合があります。

◎任用期間：令和5年3月31日まで(更新の場合あり)
◎勤務施設：市内放課後児童クラブ
◎職務時間：一日あたり6時間45分(週33時間45分)
◎賃金：月額139,000円程度
◎休日等：原則土日祝日及び年末年始(12月29日~1月3日) ※月に1~2回程度土曜勤務となる場合があります。
◎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、別途通知)
申所定の申込書に履歴書等を添えて提出してください。
3月22日(火)
他申込書は子ども課または、市ホームページ「学童募集」からダウンロードできます。
☎ 792・9201



子ども

子ども医療費助成

受給者証の交付

現在使用している子ども医療費受給者証の有効期限が終了します。4月1日から使用する受給者証を3月下旬に郵送します。

受給期間(有効期間)

4月1日~令和5年3月31日

交付対象者

平成16年4月2日までに生まれた人(生まれた日から18歳に達する日以降最初の3月31日までの人)

【注意事項】

・保険証が変わった時、住所が変わった時は受給者証の変更が必要となります。
・魚沼市から転出した人は魚沼市の子ども医療費受給者証は使用できません。

☎ 792・9201

駅周辺の市営駐輪場内に放置されている自転車の取り扱いについて

☎ 生活環境課 792・9766

長期間放置されている自転車が、他の駐車に支障をきたしたり、美観をそこねてしまうことがあるため、自転車駐輪場条例を改正しました。

4月1日(金)から原則、以下のように取り扱うこととします。

- 1週間以上放置状態にあると認められる車両に、移動を求める「警告書」を取り付ける場合があります。
- 警告書を取り付けてから1週間経っても移動しない場合は、その車両を市の保管場所で保管します。盗難被害届が出ている車両は警察署に引き渡します。
- 市が車両を保管したことを、本庁舎前の掲示板に掲示します。
- 所有者等を調査し判明した車両は、引き取りに来ていただくよう文書等で連絡します。
- 掲示した日から6か月経過しても引き取っていただけない場合は、保管していた車両を処分する予定です。

【対象となる市営駐輪場】

越後堀之内駅前駐輪場、北堀之内駅前駐輪場、小出第1・2・3駐輪場(小出橋下)、藪神駅前駐輪場、越後広瀬駅前駐輪場、魚沼田中駅前駐輪場、越後須原駅前駐輪場、上条駅前駐輪場、入広瀬駅前駐輪場



禁煙の日 毎月2日は禁煙の日です。喫煙後数十分間は、たばこの有害物質が息に含まれるため、周囲の人の受動喫煙の原因となります。禁煙で、大切な家族の健康を守りましょう。

市政情報をFM うおぬま(81.4MHz)で以下の時間帯に放送しています。

☎ 秘書広報課 ☎ 792・1494

7:50~ 8:00
10:50~11:00
13:00~13:10
16:00~16:20
17:00~17:10

※年末年始、土日を除く。



みんなのひろば

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

令和5年歌会始のお題と詠進

令和5年のお題は「友」。お題を詠み込んだ自作の短歌一首。半紙を横長にし右半分にお題と短歌を、左半分に郵便番号、住所、電話番号、氏名(ふりがな)、生年月日、性別、職業を毛筆で縦書きで記載。9月30日(金)迄くわしくは宮内庁ホームページをご覧ください。☎ 100-8111 宮内庁

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。3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 ¥無料 申不要 関魚沼市社会福祉協議会 ☎ 792・8181

第1回 2台のピアノつなぐコンサート

3月21日(月)14時開演 場小出郷文化会館 内県内在住者8名出演によるピアノ独奏 ¥入場無料 他くわしい内容は、小出郷文化会館ホームページをご確認ください。 関小出郷文化会館 ☎ 792・8811

事務エキスパート科1期 令和4年4月入校生募集

期4月20日(水)~10月19日(水) 9時30分~16時10分 場エム・エス オフィス イオン小千谷店内特別研修室(小千谷市大字平沢新田) 対簿記およびパソコンの知識・技能を習得し、就職を希望する人 定15人 ¥無料 3月31日(水) 申申込書はハローワークこいでへ提出してください。 関魚沼テクノスクール ☎ 794・2410

魚沼市シルバー人材センター 入会説明会

◎日中説明会…4月15日(金)、5月16日(月)、6月15日(水)、7月15日(金)、8月17日(水)、9月15日(木)10時から 場小出郷福祉センター ◎夜間説明会…4月26日(水)、5月31日(水)、6月30日(水)19時から 場広神コミュニティセンター 資60歳以上の働く意欲のある人 他くわしくはホームページをご覧ください。 関魚沼市シルバー人材センター ☎ 792・3778

3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や中止となる場合があります

16	水	市議会予算審査特別委員会(10:00/本庁舎議場) ブックスタート小出(10:00/小出郷図書館)
17	木	市議会予算審査特別委員会(10:00/本庁舎議場)
18	金	
19	土	だっこでおはなし(10:30/広神図書館)
20	日	
21	月(祝)	第1回 2台のピアノつなぐコンサート(14:00/小出郷文化会館)
22	火	市議会本会議最終日(10:00/本庁舎議場)
23	水	本の森の読書会(10:00/小出郷図書館)
24	木	年金相談日(10:00~15:00/小出郷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	だっこでおはなし(10:30/小出郷図書館)
26	土	ブックスタート広神(10:00/広神図書館) ピアノ連弾 Piano Duet 楠山裕子&ミゲル・ソーサ(14:00/小出郷文化会館)
27	日	臨時窓口(8:30~12:00/本庁舎) サロンヴァイオリンコンサート 塚本 香央里(14:00/小出郷文化会館)
28	月	
29	火	
30	水	
31	木	

制度・手続き

令和4年度 学用品等費用の援助制度 (小・中学生)

経済的な事情がある家庭に對して、学校で必要な費用の一部を「就学援助制度」により助成します。

◎助成内容
学用品費、通学用品費、スキー用具費(小学1・4年生、中学1年生)、修学旅行費(参加者)、給食費、PTA会費等

◎支給時期

各学期末に振り込みます。

◎世帯全員の市民税が非課税の家庭、児童扶養手当を支給されている家庭、その他経済的な理由により援助が必要と認められる家庭

3月31日(水)

申所定の申請書に必要書類を添付し、小・中学校、学校教育課 北部事務所、入広瀬分室のいずれかに提出してください。申請書は各提出先にあるほか市ホームページ「就学援助申請書」からダウンロードできます。

他毎年申請が必要です。 ※所得状況により助成が受けられない場合があります。 関学校教育課 ☎ 793・7452

令和4年度から自動車臨時運行許可申請書の様式が変わります

◎変更内容

・申請書を全国統一様式に変更します。今までの申請書は受け付けできなくなります。

・署名・押印が不要となります。

・本人確認が必要ですので申請者または来庁者(ナンバープレート)の受取人)の住所・氏名がわかるもの(自動車運転免許証・マイナンバーカード等)を必ず持参してください。

・生活環境課の窓口で申請する場合、市ホームページからインターネットで申請書の提出が可能となります。ただし車検証等や自賠責保険証明書の確認、申請手数料の支払、許可証・ナンバープレートの受け取りのため窓口にお越しいただく必要があります。くわしくは市ホームページ「自

動車臨時運行許可申請」からご確認ください。 ※北部事務所、入広瀬分室の窓口で申請する場合はインターネットによる申請書の提出はできません。 関生活環境課 ☎ 792・9766

公民館

◆松原孝水彩画展

期4月4日(月)~25日(月)

平日9時~16時

場伊米ヶ崎公民館

内2021県展入選作品や、日本水彩画展展覧作品、第74回示現会展 新潟支部員作品等約14点を展示します。

対どなたでも

定人数が多い場合には、入室を制限します。

¥無料

他皆川捷巳「水彩画」展は皆川さんの都合により中止しました。

関伊米ヶ崎公民館(平日9時~16時) ☎ 792・0082

図書館からのお知らせ



関小出郷図書館 ☎ 792・0337 / 広神図書館 ☎ 799・3134

本の森の読書会	3月23日(水) 10時~11時30分 場小出郷図書館	関「この本面白かった!」「役に立ったから他の人にもおすすめしたい!」という本を紹介したり語り合ったりする女性向けの会です。持筆記用具、おすすめの本(お手元があれば)
乳幼児向け だっこでおはなし	3月19日(土) 10時30分から 場広神図書館 3月25日(金) 10時30分から 場小出郷図書館	関絵本「うずらちゃんのかくれんぼ」「ふわふわふー」童謡手遊び「はるかぜふー」紙芝居「あんなちゃんのおさんぼ」など 関絵本「どおーこだどこだ?」大型絵本「びよーん」紙芝居「まるちゃんあそぼ!」パネルシアターで歌遊び「かわいいかくれんぼ」など

関小出郷図書館 ☎ 792・0337 / 広神図書館 ☎ 799・3134

赤ちゃんにはじめての絵本を 3月ブックスタート	3月16日(水) 10時~11時30分 場小出郷図書館 3月26日(土) 10時~11時30分 場広神図書館	関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。対令和3年5月生まれの赤ちゃんとお保護者 持ブックスタートパック引換書
-------------------------	---	--



まらり☆魚沼人

～うおぬまびと～

屈指の実カソリスト 高波 礼子さん (59歳)

～故郷が大好き、その気持ちを忘れない～

音楽家。洗足学園音楽大学講師。北里大学保健衛生専門学校講師。
 (参財)日本オペラ振興会藤原歌劇団正団員。オペラ、コンサート舞台で精力的に活動することも指導者としてもイタリア、国内のコンクールに入賞者を送り出す。

音楽の厳しい道へ

高波さんは小出地域青島の出身。小中学生の頃はスポーツも好きな活発な子どもだったそうです。

高校生の時に、音楽の道に進みたいと思い、ピアノの先生に相談したところ、声量もあり、声を使う仕事を目標とした方がいいとアドバイスを受け音楽家を目指しました。

東京の音楽大学に進学し、そこで高波さんの生き方に影響を与える先生に出会いました。その先生は戦争時から音楽活動をされ、空襲を避けるため、夜中の3時からラジオの収録に行っていたと、先生からはその時の苦労や音楽に対する熱い思いを教えられました。「先生の経験したことに比べれば何でもへのかっぱ。」と語る高波さん。その後の音楽活動の支えとなっていた大学での授業が忘れられないそうです。

大学卒業後はオペラの歌劇団の準団員となり、その後努力の甲斐もあって文化庁の奨学生に推薦され、留学をされました。

留学先で得た生き方

留学先はイタリアのミラノ。しかし都会すぎる雰囲気に圧倒され、住むことにしたのはミラノから電車で3時間ほど離れたフィレンツェでした。イタリアでは、同年代の友達がとても「故郷」を大切にしていることが印象的でした。その友達は都市で

仕事をしながら、頻りに故郷に戻ったりするなど、都会だけで生きていくという概念がなく、自分の故郷が何にも代えがたいというプライドを持っていたそうです。その友人の精神を通して高波さんは「そういう故郷への気持ちは日本人には少ないと感じた。自分が故郷のことを大好きだと思えば、自分自身は間違いなく、自分の故郷とのつながりをなくさない」と思い立ったそうです。その思いから東京でなければ無理だということも考えたそうです。

日本に戻ってきた高波さんは、魚沼を拠点として、高校や大学の講師を行いつつ、東京で音楽活動をするという生活をしてきました。大変だったのではないかと聞く「イタリアにいたときもミラノとフィレンツェを2、3時間かけて通っていた。もっと遠くから通っている人もいたし、そんな人を見ていたら自分は普通。」と話し、その生活を楽しんでいたそうです。そんな生活から数年が経ち、ソリストとしての契約もとりつけるなど音楽の仕事も軌道に乗っていきま



舞台上立つ高波さん。(右下) その声量は群を抜いており、練習の時に庭の木から雪が落ちるほどでした。

現在、そして未来に向けて

現在このコロナ禍で音楽などのアーティ

スト活動が行いづらくなっています。このような状況ですが、「パンデミックが人たちが新たなアーティスト活動をするきっかけになる。そこで失敗したとしても前例もないし、やったもん勝ちだと思え」と話されます。様々な媒体を使うことで、新たなファン層を獲得したり、今までの常識とは違う発想で挑戦したりできていると語る高波さんは常に前向きです。

後進の育成にも積極的な高波さんは、魚沼市出身の若手音楽家を積極的に支援されています。音楽の世界を目指す若者だけに限らず、これからいろいろな夢に向かって進んでいく若い人たちに对し次のメッセージを寄せられました。「故郷は大応援団だから、ずっつけても失敗しても、いつでも待っている。私たちは成功する姿ではなく、成長する姿を見たい。調子が悪い時ほど故郷に来てほしい。そういう場所があったら自分も続けてこれたんだと思う。」

故郷は誰にとってもかけがえのない場所であり、拠りどころとなる。そんな故郷では大切な誰かが待っていてくれる。そう感じさせてくれる暖かみのあるメッセージでした。



高波さんが企画した、魚沼市出身の若手音楽家たちによるコンサートも行われています。

高波さんと写っているピアノは魚沼市小出郷文化会館に高波さんが寄贈したものだ。3階かまくらサロンでどなたでも弾くことができます。

今日の市報を読んで答えてみよう！

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「記入のうえハガキ、FAX、Eメール等で3月22日(木)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役に立った記事3つ
 - ⑤本紙の満足度(5満足・4やや満足・3どちらでもない・2やや不満・1不満)
 - ⑥感想等 ※④⑤は必須
- 魚沼の和紙、雪やうしろを削っている原料は何でしょう？
- ①油揚げ
 - ②かんぴょう
 - ③楮(こうぞ)

※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。

【前回の結果】

応募総数：61、うち正解数：61

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

2月10日号に対するご意見等を紹介しします

- ◆除雪の担い手ヘインタビューの記事を見て関係者各位に感謝です。
- ◆児童絵画など、子どもたちの自由な感性が表現されていて嬉しく感じます。

新書 927 冊のご寄贈をいただきました

入広瀬地域出身の梶沢英二様から新書 927 冊の寄贈をいただきました。梶沢さんは子どもの活字離れを解消し、紙をめくるきっかけになってほしいと話されていました。現在は小出郷図書館に「梶沢文庫」として特別コーナーを設けて貸し出しています。



「梶沢文庫」の前で並ぶ梶沢さんと奥様

区分	1回目 (%)	2回目 (%)	3回目 (%)
12～64歳	87.7	87.1	-
65歳以上	96.8	96.6	-
合計	92.6	92.1	13.8

※【1、2回目】対象人口(12歳以上)は令和3年1月1日住民基本台帳年齢階級別人口から推計
 ※【3回目】対象人口(3回目接種は18歳以上が対象)は令和3年1月1日住民基本台帳年齢階級別人口から推計
 ※「合計」の接種実績には、年代不明の者を含む

ひとのうごき (1月21日～2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。出生は17ページをご覧ください。(敬称略)

山本 智子 66歳	堀之内宮原町	坂大 勝治 97歳	十日町	櫻井カオル 97歳	中家
小林 千ヨ 85歳	堀之内稲荷町	荒井かよ子 73歳	十日町	大塚 哲隆 61歳	守門宮原
佐藤榮太郎 98歳	舟山	佐藤ヒロノ 98歳	上ノ原	酒井 正明 76歳	新下
山田 千代 98歳	立	星 繁雄 98歳	井口	内山 ノブ 97歳	大谷内
星野江美子 70歳	桜又	佐藤 孝介 89歳	七日市	椿 サクイ 93歳	西名
坂西 光男 74歳	田川	角屋 信 65歳	大下	佐藤 美千 95歳	西名新田
中澤ヨシイ 93歳	小出稲荷町二	山田 キク 95歳	葦沢	齋藤 友江 91歳	穴沢
伊藤 博 75歳	四番町一乙	富永 真二 74歳	大湯温泉	浅井ヒメノ 93歳	大白川
井口 正夫 87歳	四番町四	佐藤 洋 85歳	田中		
桑原 幸平 91歳	柳原	星 サダ 95歳	滝之又		
磯部 真子 58歳	四日町	大塩 ミチ 84歳	並柳		
駒形三武郎 93歳	佐梨明神町	加藤 ミエ 93歳	並柳		
皆川 怜次 95歳	古新田	大桃ミヤ子 86歳	和田		
榎本 千枝 95歳	佐梨	和田 博利 90歳	中島新田		
小滝 良子 94歳	大河原一	清塚ハルノ 101歳	山田下		
五十嵐末義 87歳	干溝	櫻井 テル 96歳	一日市		

	人口	うち外国人	増減
男	16,781	71	-33
女	17,527	131	-22
計	34,308	202	-55
世帯数	13,164		-8

※増減は、前月比です。

表紙の写真

今回の表紙は魚沼の和紙を製造している職人、小野塚さんの作業風景です。小野塚さんは福山新田に暮らし、夏は炭焼き、冬は和紙を製造し、魚沼の伝統技術をつないでいます。和紙の原料は楮(こうぞ)という木です。この楮の皮を薄くむいたものが原料となります。雪にさらすことで、自然の力で漂白されていくようです。自然の力です。自然の力です。自然の力です。(Y2)

編集後記

「文化遺産カード」をご存じですか。魚沼市で「日本遺産構成文化財」に登録、発行されている文化遺産カードは、これまでに「正安寺遺跡出土土器」の2種類が発行されましたが、今回、「魚野川と越後三山」が発行されました。カードの入手方法は簡単。その場所を訪ね写真を取り(スマホでも可)その写真(画像)を配付場所で見せるとカードを貰えます。「親柄上ノ原遺跡出土土器」と「魚野川と越後三山」は堀之内公民館、「正安寺遺跡出土土器型土器」は守門民俗資料館にて入手できます。春が近づき、外歩きしながら歴史探訪するのもよいですね。(Y1)



ぼくのふねで大ぼうけん!
1年 吉田 一陽 さん



不思議な体育館
6年 高橋 佑月 さん

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. 70



材料 (4人分)

サラダほうれん草	2把	白いりごま	小さじ2
りんご	1/2個	ごま油	大さじ1
ブロックベーコン	200g		

作り方

- 1 サラダほうれん草は、根元を切り落とし、ざく切りにする。りんごは皮付きのまま、いちょう切りにする。
- 2 ベーコンは厚さ1cmの短冊切りにし、フライパンでしっかりと焼き色がつくまで焼く。
- 3 ボウルに1、2を入れて混ぜ、ごま油を加えてさっと和える。
- 4 器に盛りつけ、ごまをふる。



ほうれん草の
ごちそうサラダ

ひとことコメント

ほうれん草は、えぐみやアクの成分であるシュウ酸や硝酸が含まれるため、茹でるなどして、えぐみやアク抜きをする必要があります。サラダほうれん草は、通常のほうれん草と比べてシュウ酸や硝酸が少なく、生で食べることができます。

MEMO

【1人分の栄養価】

エネルギー：267kcal たんぱく質：7.9g 炭水化物：6.8g 脂質：23.7g 食塩：1.0g

小学5年からスキーを本格的に始めて、冬はもちろん、夏もローラースキーでトレーニングに励んできました。「トレーニングはきつけれど、それ以上にスキーは楽しい。この先も続けていきたい。」と輝く瞳で未来を見据えていました。

2月に長野県野沢温泉村で、スキースキーの全国中学校大会が行われ、都道府県対抗の距離リレーで、新潟県チームが優勝しました。佐藤さんは4人目のアンカーを務め、トップでゴールに飛び込みました。「リレーは、チームプレイなのでプレッシャーが大きかったけど、その分、喜びも大きかった」と笑顔で話されました。

スキー距離リレー
全国

がんばる

魚沼っ子



佐藤 日向子 さん
(広神中3年)



No. 42