

# 魚沼市報

うおぬま



ふるさと魚沼の誇りを胸に。

5月4日 魚沼市成人式 in 小出郷文化会館



おめでとうございます



2023

No.224

6.10



ふたりの子ども、ふたりで育児

# パパの育児休業 について話し合ってみませんか

2021年に「育児・介護休業法」が大きく改正され、男性の育児休業取得を後押しする「出産時育児休業制度(産後パパ育休)」が創設されるなど、仕事と家庭の両立や男女が共に働きやす職場環境づくりに取り組む企業が増えています。  
実際に育児休業を取得した男性に話を伺いました。

北越建設株式会社  
大桃 亮太さん



1週間と短い期間でしたが、妻が退院するまで、家にいる他の子どもの面倒を見れてよかったです。もしその期間、仕事をしていたら大変だったと思います。育児休業は会社が勧めてくれました。周りの人も理解してくれたので、取りやすかったです。

### － 育児休業を検討しているパパへ －

育児休業を取ることにピンとこないかも知れませんが、勇気を出して、取得について会社に聞いてみるとよいかと思います。

子どもと一緒にいられて楽しかったです。掃除など家のことをできたのもよかったですし、妻や妻の両親からは感謝されました。育児休業のことは、会社から説明がありました。相談して2か月間取りましたが、会社が定期的に連絡をくれたため、復帰もスムーズでした。

### － 育児休業を検討しているパパへ －

短い期間でも子どもと一日中一緒にいるのは、子育ての楽しさを違った視点から体験できるので、取ってほしいと思います。

奥只見観光株式会社  
寄田 大祐さん



お二人の話から、男性の育児休業は家族にとって、とてもありがたいことだということが分かりました。会社や周囲の人の理解も進んでいるようなので、これから子どもが生まれる夫婦はパパの育児休業取得について話し合ってみませんか。

## 男性の育児休業取得を応援します 「男性の育児休業取得促進奨励金」をご活用ください

市内企業に勤務する男性と市内に本社がある事業主にそれぞれ5万円を支給します。

くわしくは市ホームページ (ID11545) をご覧ください



### 関連図書の一例

- 一般書 『パパとママの育児戦略』 NPO 法人ファザーリング・ジャパン/著 repicbook/発行
- 児童書 『こどもジェンダー』シオリヌ(大貫詩織)著 ワニブックス/発行

### 小出郷図書館で男女共同参画に関する 図書の展示・貸し出しを行います

毎年6月23日～29日は「男女共同参画週間」です。小出郷図書館では、6月30日(金)まで男女共同参画に関連する図書の展示貸出を行います。



令和5年度「男女共同参画社会」キャッチフレーズ  
無くそう思い込み、守ろう個性 みんなでつくる、みんなの未来。

# インターチェンジの名称変更を 検討する協議会を開催しました



5月18日(木)に市内経済団体や地域活動団体等の皆様から参加いただき、第1回魚沼市インターチェンジ名称検討協議会を開催しました。協議会では、名称変更を進める趣旨等を説明し、経済波及効果の推計や市民意向調査の結果等から名称を変更するインターチェンジの特定と名称案について提案をしました。

### 市からの提案

#### 提案1 変更箇所は「小出インターチェンジ」

名称変更に伴う経済波及効果の推計結果、交通システム改修・標識の取替費用及び小出・堀之内インターチェンジの出入交通量等をもとに検討し、費用対効果の高さや交通量の多さ、関東方面からの玄関口としての役割等から、「小出インターチェンジ」を名称変更することを提案しました。

#### 提案2 変更名称は「魚沼インターチェンジ」

市民3,000人を対象とした意向調査で「魚沼」に変えることについて「賛成」「どちらかという賛成」が6割を超えたこと、また、市外のモニターに行ったアンケートで印象の良いインターチェンジ名は「魚沼」が一番多かったこと等から、「魚沼インターチェンジ」に名称変更することを提案しました。

### 協議会で出た主な意見

今回はインターチェンジの話だが、魚沼市になって20年を迎えるということから、インターチェンジの名称変更に合わせて、市内の旧町村名を使った施設名についても変更してはどうか。

市の玄関口を魚沼で統一し、魚沼らしさをアピールできるような取り組みにしていきたいと思います。

将来を見据えた名称変更となるよう検討したい。

市民の一体感、郷土愛の醸成についてもこの協議会で検討できれば良いと思う。

### 今後の予定

今回の会議で提案した事項について、7月に協議会を開催し、引き続き名称等について検討していく予定です。



◆危険業務従事者叙勲  
瑞宝単光章  
大桃 勝良さん

消防職員として、永年にわたり危険業務に従事され、消防行政に貢献されました。



◆高齢者叙勲  
旭日単光章  
小林 昭一さん

広神村議会議員として、永年にわたり地方自治に尽力され、地域の発展に貢献されました。

永年にわたる活動や顕著な功績により、各章を受章された皆さまをご紹介します。おめでとうございます。

永年の功績を讃えて



# 言の陣

魚沼北中学校

緑の「のぼり」が目印

魚沼軍は3つの陣営で出陣!!

## 市内3か所にゴーヤのグリーンカーテンが出現します

温室効果ガス増加の原因の一つ「エアコンによる電気の使用量」を減らそうと、ゴーヤによる緑の幕(カーテン)の設置に取り組みます。収穫したゴーヤの数や講座・学習会の開催などの活動に応じて与えられるゴーヤポイントを競います。

魚沼軍の出陣メッセージ動画「にいがた緑の陣」HPより



### 一の陣



子育ての駅「かたっくり」

### 参の陣



子育て支援センター「ばびぷ」

### 魚沼軍活動報告

5月10日(水) にいがた緑の陣出陣式(上越市)



「ゴーヤの苗20株」の贈呈を受けました。この苗から、何本のゴーヤが収穫できるかが勝負の分かれ目です。

5月11日(木) 環境学習会(魚沼北中学校)



生徒たちは地球温暖化を防ぐために自分たちに何ができるのか、身近なエコ活動について考えました。9月に2回目の学習会を予定しています。

## にいがた緑の陣

# 緑のカーテンで夏を涼しくしよう！

市では、県と新潟県地球温暖化防止活動推進センターが実施する「2050新潟カーボンゼロチャレンジ」の趣旨に賛同し、県内市町村がグリーンカーテンの育成状況や市民の行動変容に応じて獲得できるポイントを競う「にいがた緑の陣」に参加しています。

グリーンカーテンは、夏の日差しを遮り、室内を快適にするだけでなく、省エネにも効果的です。市民の皆さんから身近な地球温暖化対策に興味をもっていただけという「魚沼軍」の活動について情報発信に取り組みしていきます。皆さんも、今年の夏はグリーンカーテンづくりにチャレンジしませんか？

## 夏の省エネ ～私たちが今、できること～



今が始めどき！グリーンカーテン

苗からゴーヤを育てる場合、5～6月が植え付けに適しています。今年の夏はグリーンカーテンづくりにチャレンジしませんか？

### グリーンカーテンのメリット

- ①茂った葉が窓から入る日差しを遮り、室内温度の上昇を抑えます。
- ②建物の壁や地面を日差しから遮ることで、家のまわりの表面温度も抑えます。

- ③花や緑を目で見え楽しめます。
- ④実のなる植物を植えれば収穫の楽しみも。

ほかにもあります！夏の省エネの工夫

- ・エアコンフィルターをこまめに掃除。
- ・冷蔵庫は扉を開ける時間を減らし、食品を詰め込みすぎない。
- ・不要な照明を消す。
- ・断熱フィルムを窓に貼る。



わたしたちの暮らしの中からできる解決策「緑のカーテン」を広く普及していくために、市内の3団体の取り組みの様子を次号以降も紹介していきます。

支援します。チャレンジする皆さんを。

## はじめませんか？ スマート農業

農政課 ☎793・7647



### スマート農業ってなに？

#### スマート農業用機械等の導入支援

スマート農業用機械等(自動操舵の作業機械やAIを用いた水田の水管理システム等)を使用して農作業を受託する団体に対して、導入に要する経費の3分の2(上限額600万円)を補助します。 ID12149



#### スマート農業技術導入支援

スマート農業技術等を使用して農作業を受託する団体に対して、技術導入経費や、スマート農業機械の操作に必要な資格を取得するための経費の3分の2(上限額200万円)を補助します。 ID12152



## はじめました！ 地域の農業を元気にする取り組み

農政課 ☎793・7647



### 魚沼市農業応援元気づくり事業

持続可能な地域営農活動を図るため、市民が主体となって農作業(草刈り、農薬散布等の中間管理が対象)を行う団体の経費を、年間10万円まで支援します。補助率：10分の10以内(上限10万円/年) ID11827

### 農業者の笑顔が絶えない故郷でありつづけるために

市民の皆さんが、市内の農業者の草刈りや農薬散布などをお手伝いすることで、高齢化や担い手不足に悩む農業者を元気づけることができます。魚沼市は、このような取り組みを「魚沼市農業応援元気づくり事業」に認定し、支援を行います。

このページの記事に記載されている『ID番号』を、魚沼市ホームページ(ウェブで検索『魚沼市』)のトップページ『ページID検索』に入力すると、制度の詳細情報がご覧いただけます。

ウェブ版は『詳細検索』をクリック。

スマホ版は『検索』をクリック。

『ページID検索』にID番号を入力。

ページID検索 表示



行政ポイント  
一人当たり  
50Pt付与

# 市行政のしくみや施策について 「知りたいこと」「聞きたいこと」はありませんか？

市行政のしくみや施策について、市民の皆さんの元へ職員が伺い、わかりやすく説明します。

市政に関する身近な疑問、関心のある施策情報など、聴いてみたい講座がありましたら、いろいろな会議、集まりに、どうぞご活用ください。

- ☑原則として、市内に在住・在勤・在学している10人以上の方で構成された団体（自治会・企業・グループ・サークル・学校等）
- ☑実施希望日の概ね30日前までに秘書広報課にお申し込みください。

## くらし・環境

- ◆消費者トラブル防止～悪質商法の被害にあわないために～
- ◆マイナンバーを知ろう！
- ◆人権を尊重し、安心して暮らせる社会をめざして
- ◆あなたの情報を誰かが見ているとしたら～本人通知制度～
- ◆コミュニティ協議会の役割等って？
- ◆家の終活～家を処分したいけどどうすればいいの？
- ◆地域おこし協力隊を受け入れるには？
- ◆便利でお得「乗合タクシー」と運転免許証自主返納
- ◆みんなの安心・みんなの共済「交通災害共済」と交通安全
- ◆地球温暖化対策に取り組みましょう
- ◆ごみの減量化（家庭ごみ編）の実践方法
- ◆ご活用ください！住宅と再エネに関する支援事業
- ◆身近な資源「地下水の保全」ってなんだろう
- ◆ここが発祥。市街地の「流雪溝」
- ◆市内の下水はどうやって処理されているの？
- ◆安全・安心、都市ガス！最近のガス機器

## 防災

- ◆迫り来る災害がいち早く分かる 防災アプリ活用術
- ◆親子で作る 我が家の避難計画作成方法
- ◆避難生活を実体験！！避難所防災備品設置体験
- ◆いざというときに…119番通報と消防の活動
- ◆地域を守る消防団の活動
- ◆火災予防教室、住宅防火診断（消火器の使い方講習など）

## 産業

- ◆市の「農業」施策のこと
- ◆世界に誇る「魚沼産コシヒカリ」を守るため
- ◆農業をはじめたいけど、どうしたらいい？
- ◆鳥獣被害の防止に向けて
- ◆所有する森林の整備について
- ◆わがまちの「観光」について知ろう

## 健康・福祉

- ◆メンタルヘルス（こころの健康）
- ◆生活習慣病予防
- ◆減塩の食生活（講話と体験）
- ◆お口の健康（講話と体験）
- ◆たばこと健康
- ◆後期高齢者医療制度の仕組み
- ◆国民健康保険制度のあらまし
- ◆国民年金のおはなし
- ◆介護保険サービスを利用するには
- ◆認知症予防～自分や親が認知症になったときのために
- ◆安心して老後を過ごすために
- ◆成年後見制度って何？
- ◆「障害福祉」について
- ◆介護予防・日常生活支援総合事業とは

## 子育て・生涯学習など

- ◆市の「子育て支援」のこと
- ◆魚沼市定住（Uターン）の勧め
- ◆部活動の地域移行を学ぼう
- ◆遺跡からみた魚沼市の歴史
- ◆魚沼市の民俗文化と人々の暮らし
- ◆「文化財」って何？「文化財保護」って何？

## 市政・施設見学

- ◆市役所ってどんな仕事をしているの？
- ◆身近にある「都市計画」について知ろう
- ◆インターチェンジの名称に「魚沼」を
- ◆男女共同参画の推進とは
- ◆魚沼市の財政状況と行政改革
- ◆本庁舎の内部見学
- ◆消防署と消防自動車の見学
- ◆エコプラントの見学

電子申込はコチラ



申込書は秘書広報課にあるほか、市のホームページ(ID1269)からダウンロードできます。



6月は『食育月間』

# 見直しませんか？

## 普段の食生活

### くおいしく減塩く

☎健康増進課 792・9763

### これならできるかも？!

【無理なくできる食べ方のコツ】

・腹八分目（うす味でもたくさん食べると塩も多くなります）。

・めん類の汁は飲み干さず、飲んでも3分の1まで。

・味を確認してから、調味料を追加するかを判断。

【自然と減塩調理のコツ】

・コショウ、唐辛子、カレー粉などスパイスを効かせる。

・鰹節や昆布など天然のだしでうま味を増やす。

・生姜、ねぎ、ニンニクなどの薬味を利用して、風味豊かに。

・酢、レモンなどの酸味で素材の味を引き立てる。

私たちと一緒に健康の輪をひろげませんか？

### 役立つ！

学んだことが自分や家族、地域の人の健康づくりに役立てられます。



# 食生活改善推進員 ってなに??

☎健康増進課 792・9763

食生活改善推進員は「食推さん」という愛称で親しまれ、食を通じた地域の健康づくりボランティアとして活動しています。幅広い世代を対象とした、生活習慣病予防のための正しい食の知識の普及啓発活動や、市報料理コーナーのレシピ作成などを行っています。

### こんな人におすすめ！

料理が好き、仲間がほしい、食に興味がある人。

### どうしたらなるの？

令和6年度に開催予定の栄養食生活講座を受講すると食生活改善推進員として活動できます。

くわしくは健康増進課へお問い合わせください。

# フオトスケッチ



鯉のぼりす〜いすい (5/1)

快晴となったこの日、伊米ヶ崎共和国（コミュニティ協議会）の皆さんにより、約30匹の鯉のぼりが三用川の川島橋に設置されました。伊米ヶ崎保育園の園児も大喜びで「こいのぼり」の歌を披露してくれました。



地域の賑わいの場に (5/9)

堀之内老人憩の家が堀之内商工会館内に移転したことを記念して、オープニングセレモニーが行われました。堀之内民謡保存会の演舞が式典に華を添え、新たに設置する看板がお披露目されました。高齢者の健康づくりや堀之内地区のまちなかの賑わいづくりの役割も期待されます。



代掻きを体感！ (5/17)

子どもたちから農業を楽しんで学んでもらう取り組みの一環として、広神東小学校の5年生の児童が、道具や機械を一切使用せずに全身を使って学校田の土を耕す代掻き作業を行いました。子どもたちは晴天の下で泥んこになりながら、はじめての体験に歓声を上げていました。



母校で歌声を披露 (5/2)

魚沼市出身でオペラ歌手の杉山沙織さんが母校の小出高校を訪問しました。杉山さんは「やりたいと思ったことは声に出してほしい」と生徒たちに語り、美しい歌声を披露しました。



交通事故をなくそう (5/9)

5月11日～20日の全国春の交通安全運動期間を前に、市長、小出警察署、市交通安全協会の皆さん等による啓発活動が大石地区で行われ、ドライバーにチラシ等の配布とともに安全運転を呼びかけました。



きれいだね 芝桜公園をお散歩 (5/11)

魚沼の春の人気スポット「花と緑と雪の里」に堀之内なかよし保育園の年長児さんが訪れました。約1ヘクタールに20万株が咲き誇った芝桜を前に「きれい！」「いいにおい！」と笑顔が溢れていました。

コミ協

「コミュニティ協議会  
って、なあに??」

## 小出北部

### コミュニティ協議会

地域創生課 ☎792・9752

**小** 出北部コミュニティ協議会は、昭和59年に北部地区連絡協議会として結成されたのが始まりで、小出地区土地区画整理事業が行われた自治会を含む地域で構成される組織です。



暮らしやすいまちを目指して、「小出北部クリーンデー」や、自治会との協働による「害虫一斉防除」など、地域の緑化と美化を推進するための活動を長年行っています。

### 交流と発表の場を創る

**新** 鮮な朝採り野菜などが並ぶフリーマーケットの「小北マルシェ」を、春から秋の第3日曜日に市役所本庁舎雁木スペースで開催し、地域内外の交流を広げています。ま

た、「小出北部まつり」を開催し、サークル活動などをされている地域の皆さんの発表の場を設けるとともに親睦を深めても



らっています。ほかにも、コミュニティ活動先進地の視察や、東京都豊島区染井よしの町会との自治会間相互交流事業などを実施しています。

### 共助体制をより高めたい

**今** 後は、子育て支援やコミュニティスクール活動にも、注力していく予定としています。しかし、構成する自治会住民の高齢化や人口減少による担い手の不足が大きな課題となっており、これまでに以上共助体制の構築が求められています。

## 地域おこし協力隊通信

地域を変える新しい力

No.92 地域創生課 ☎792・9752  
☎797・2360

### 住民の手による地域づくり

大滝 義隆 隊員

（須原コミュニティ協議会担当）



今年度も「元気すもん直売所」が5月にオープンしました。店内のレイアウトも少し変わ

り、明るく使いやすくなりました。今までは土日だけの営業でしたが、今年度はワンプレートランチを地域の方から提供いただき、平日営業（火曜日定休）にチャレンジ！また毎月第1土曜日には、子どもも一緒に多世代間交流が楽しめる「地域食堂」も開催します。メニューはみんなが大好きなカレー。ありきたりのカレーではなく、元気すもんらしさを出そうとみんなで考えて、ルーに米粉を使い、元気すもん名物のあげ干飯（ほしい）をトッピングした「あげ干飯カレー」を提供します。大人300円、子どもは100円で、美味しいカレーが食べられます。毎月第1土曜日はぜひ元気すもん直売所にきて、あげ干飯カレー（毎回限定50食）

を食べながら、守門の地域の皆さんと交流していただけたら嬉しいですね。元気すもんプロジェクトチームの運営にかかわらせていただいております。その1つの「絵本の家ゆきぼうし」では、この2年間、緑の募金の助成金を活用して、森の池や階段の整備、植樹イベントなどを行いました。九千冊を超える絵本の館と裏にあるフー（朴）のきの森は、少しのんびりしたり、親子で遊ぶにはもってこいの場所。毎週土日開館でイベントもほぼ毎月開催されているので、ぜひホームページやフェイスブックなどでチェックしてみてください。

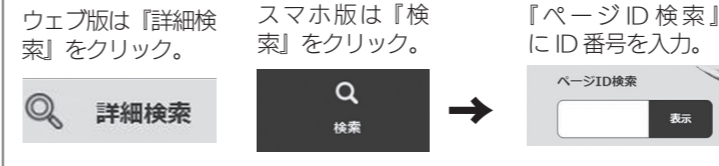


今年も新しい挑戦を取り入れながら、地域を自分たちの手で盛り上げようと頑張っている皆さんと一緒に、須原の豊かな自然の魅力と文化を、楽しみながら広めて行きたいと思っています。

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 相談員 持ち物 費用 定員 締め切り ホームページ その他 申し込み 問い合わせ 担当課

市報うおぬまおしらせ版の記事に記載されている『ID番号』を、魚沼市ホームページ（ウェブで検索『魚沼市』）のトップページ『ページID検索』に入力すると、記事の詳細情報がご覧になれます。



くらし

介護保険料納入通知書を発送します

6月15日(木)に65歳以上の人へ「介護保険料納入通知書」を発送します。6月22日(木)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。

介護福祉課 ☎792・9755

魚沼市総合防災訓練の実施について

6月18日(日)8時30分から防災無線のサイレンを合図に、大雨による河川の洪水や土砂崩れを想定した訓練を行います。8時30分：開始サイレン 自身や家族で安全確認訓練を行った後、各自治会等が実施する避難訓練に参加してください。

防災安全課 ☎792・9214

固定資産税 納税通知書を発送します

郵送された「通知書」及び「課税明細書」を確認してください。また、「課税明細書」は確定申告等の際に使用することになりますので、大切に保管してください。なお、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：「家屋取壊届出書」

課税内容・軽減について 課税内容・軽減について 課税内容・軽減について

納税通知書を発送します

世帯主宛に発送します。発送日以降1週間を過ぎても届かない場合は、ご連絡ください。

納付について 課税内容・軽減について 課税内容・軽減について

国民健康保険税

6/15

税率は昨年度と同じです

税率は据え置きとなりますが、賦課限度額については、法改正に伴い後期高齢者支援分が22万円に引き上げられます。

軽減措置の対象を拡充

低所得者の軽減措置の対象を拡大するため、国税の均等割額と平等割額の5割軽減及び2割軽減の対象を拡充します。

健全運営にご協力を

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」ともいわれています。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。失業者の軽減措置 事業主都合による失業者の国保税は、申請により、軽減できる場合があります。対象となる要件や軽減額等の詳細はお問い合わせください。脱退の届出は速やかに 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、本庁舎または北部庁舎の窓口で届出手続を行ってください。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。速やかに保険証を返却いただき、誤って使用しないよう注意してください。

家計にやさしい節約術
●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しない(重複受診を控える)。
●ジェネリック医薬品を有効に活用する。

Table with 4 columns: Category (Medical, Late, Care), Rate, Amount, and Total (1,040,000 Yen).

Table for the 2nd Fish沼市 Council Meeting with columns for Date, Time, and Agenda items.

魚沼市産ごしあぶらの出荷及び食用の自粛を願います
5月15日(月)に新潟県が山菜等の放射性物質残留検査を実施しました。今回の検査では、食品衛生法の規格基準値を超える放射性セシウムは検出されませんでした。...

Table for waste volume notice (4 months) with columns for Type, 5th Year, 4th Year, Change, and Unit.

サンプルのほぼが意図せぬ定期購入に

事例
新聞の折込広告で通常の半額の「拡大鏡」を見つけ、販売業者に注文の電話をした。その際「目に良いサプリメントのサンプルを送る」と言われた。後日、拡大鏡とサプリメントが届いたが、同封の「明細書兼請求書」には、拡大鏡が「プレゼント」、サプリメントが約3千円と記載されていた。...



### 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

平田 <sup>やまと</sup>大和 (大之・洋子) 堀之内稲荷町 …… 星 <sup>ゆあ</sup>結空 (博人・桃子) 四日町  
 平澤 <sup>ゆな</sup>柚奈 (直也・麻美) 下新田 …… 馬場 <sup>のん</sup>のん (陽平・智恵子) 小平尾



## 子育て関連情報

**7月 乳幼児健診等** (個人通知はありません。)  
 場子育て支援センターぱびぷ

岡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	期日	受付
4か月児 (令和5年3月生まれ)	27日(木)	13:15 ~13:30
1歳6か月児 (令和3年12月生まれ)	5日(火)	13:15 ~13:40
2歳児 (令和3年7月生まれ)	26日(水)	
3歳児 (令和2年5月16日~6月20日生まれ)	19日(水)	
<b>持</b> 母子健康手帳、問診票、オムツ、着替え、パスタオル等 <b>他</b> 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、事前 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
離乳食講習会 ステップ1	令和5年4月生まれ の乳児の養育者	24日(月)	13:30 ~13:45
離乳食講習会 ステップ2	令和4年12月生ま れの乳児の養育者	11日(火)	9:30 ~9:45
離乳食講習会 ステップ3	令和4年9月生まれ の乳児の養育者	4日(火)	
1歳 よちよち教室 (親子遊び、仕上げ みがきなど)	令和4年8月 生まれ	21日(金)	9:15 ~9:30
<b>持</b> 母子健康手帳、オムツ、着替え等			

### 7月 親子ふれあい広場

岡子ども課 ☎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 9:00~16:00	自由遊びなど
ぴよぴよタイム	月~金 10:30~10:45	手遊び・ふれあい体操など
土曜開放	毎週土曜 9:00~11:30	広場を開放します
身長・体重計測	毎週月曜 9:00~12:00 / 13:00~15:00	
5日(水)、19日(水)、26日(水)、27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
広場開放	月~金曜 くわしくはお問い合わせください。

### ■すもんこども園 ☎797・2002

名称	日時
広場開放	月~金曜 くわしくはお問い合わせください。

育児相談は、各会場で随時受け付けています。

### 図書館からのお知らせ

岡小出郷図書館 ☎792・0337  
 広神図書館 ☎799・3134

赤ちゃんにはじめての 絵本を	目6月21日(水)10時~11時30分 場小出郷図書館
6月ブックスタート (1組10分程度です)	目6月24日(土)10時~11時30分 場広神図書館
<b>対</b> 令和4年8月生まれの赤ちゃんと保護者 <b>持</b> ブックスタートパック引換書	

乳幼児向け だっこでおはなし	目6月17日(日)10時30分から 場広神図書館 目6月22日(木)10時30分から 場小出郷図書館
<b>因</b> 絵本、紙芝居、パネルシアター、歌あそびなど	

## 生涯学習

①~② 岡宮終二記念館  
 ☎794・3800

### ① 宮終二記念館企画展

期令和6年3月31日(日)までの  
 10時~16時(月曜日休館日)  
 場宮終二記念館 因コスモス  
 創刊70周年記念「繋がるコス  
 モスの歌」展 ¥一般400  
 円、小中高生200円

### ② 第29回宮終二記念館 全国短歌大会作品募集

✕ 一般部門：7月31日(月)、  
 ジュニア部門：9月5日(火)  
 ※いずれも消印有効  
 ¥ 一般部門1,000円、ジュ  
 ニア部門、海外からの応募は  
 無料 申下949・7413  
 堀之内117番地6 宮終二  
 記念館 他くわしくは、宮終  
 二記念館のホームページ(ID  
 4748)をご覧ください。



## 公民館

### ◆「油絵を楽しむ会」作品展

期7月3日(月)~22日(出)平日  
 9時~16時 場伊米ケ崎公民  
 館 因教室に通っている9人  
 の作品と、講師の高橋正則さ  
 んの作品を展示します。

¥無料  
 岡伊米ケ崎公民館(平日のみ)  
 ☎792・0082

## 健康・福祉

### ◆おやこ料理教室

目7月22日(出)9時30分~12時  
 (受付9時15分から) 場小出  
 ボランティアセンター

因 食育に関する講話とパッ  
 クッキング等を用いた調理実  
 習(チリコンカン他1、2品)  
 講 食生活改善推進員 対小学  
 生とその保護者 定 先着8組  
 ¥無料 持 エプロン、三角巾、  
 飲み物、子どもは内履き  
 履き 他ID14149  
 7月3日(月) 申問健康増進課  
 ☎792・9763

### ◆おいしく減塩クッキング

目7月31日(月)9時30分~12時  
 (受付9時15分から) 場小出  
 ボランティアセンター

因 健康に関する講話と減塩メ  
 ニューの調理実習(白身魚の  
 カレー風味焼き他1、2品)  
 講 食生活改善推進員 定 先  
 着8人 ¥無料 持 エプロン、  
 三角巾、飲み物 7月19日  
 (水) 他ID14147  
 申問健康増進課  
 ☎792・9763

### 【うおめま健康ダイヤル24】

☎0120-656-680 (フリーダイヤル)

- \* 看護師・保健師・医師が24時間年中無休でご相談  
 に応じます。(通話料・相談料無料)
- \* 急な発熱、けがの応急処置など
- \* 身体の症状の不安、受診の目安など
- \* 育児相談、健康相談、介護相談など
- ・本事業は協法研に委託して実施しています。



申問健康増進課  
 ☎792・9763



## 催し

### ◆令和6年度に使用する 小・中学校、高等学校 教科書展示会

期6月14日(水)~27日(火)  
 ① 小・中学校、高等学校の教  
 科書展示 目 平日8時30分~  
 16時30分 場 小出教科書セン  
 ター(小出小学校内)  
 岡小出教科書センター(小出  
 小学校内) ☎792・0041  
 ② 小学校の教科書展示  
 場 小出郷図書館 目 火~土曜  
 9時30分~19時、日曜9時~  
 17時(月曜休館) 岡学校教育  
 課 ☎793・7452

### 令和5年5月能登地方地震災害 義援金の募金箱を設置しました

期9月29日(金)まで  
 場本庁舎、北部事務所、入広瀬分室、  
 各市民サービスコーナー、小出郷図書館  
 岡日本赤十字社新潟県支部  
 魚沼市地区事務局(福祉支援課)  
 ☎792・9767

### ◆第3回 星空と天体観測

目6月17日(出)19時30分~21時  
 場自然科学館星の家 因「春  
 から夏への星座観察」 対5  
 歳以上 定 先着15人(完全予  
 約制。予約なしでは入館でき  
 ません) ¥幼児(5歳以上)  
 70円、小中学生100円、高  
 校生以上200円  
 持 マスク(必須)、防寒着  
 申問北部事務所  
 ☎797・2360

### ◆ワイワイフリーマー ケット

目7月2日(日)10時~14時(雨  
 天中止) 場 なかよし中央公  
 園 持 マイバッグ  
 ◎ 出店者募集 1区画面積  
 2.5m×2.5m、販売品  
 : 生活用品、雑貨、衣料品等  
 対 出店者: 魚沼市民(販売を  
 業とする人は不可) 定 先着  
 13店 ¥出店料1店500円  
 ✕ 6月23日(金) 他 受付番号を  
 区画番号とします。  
 申問魚沼市消費者協会事務  
 局(市民相談センター内)  
 ☎792・8844



自衛官募集

①自衛官候補生 ②一般曹候補生 ③航空学生

令和5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。

令和5年度労働保険の年度更新

6月1日(木)から7月10日(月)の間に申告・納付をお願いします。

労働保険の電子申請

労働保険の手続きは電子申請をご活用ください。

国民年金保険料納付決済アプリの追加

新たに楽天ペイが決済アプリに追加されます。

HIV・肝炎等に関する相談・検査

相談電話) 毎週月～金曜日 8時30分～17時15分

狩猟免許取得希望者講習会

7月29日(土)9時30分～15時 南魚沼地域振興局

小出郷文化会館ステージスタッフ募集

小出郷文化会館のイベントでの客席案内や照明・音響作業を手伝うスタッフを募集します。

①～④申問魚沼テクノスクール

①「第二種電気工事士実技試験対策」受講生募集

7月1日(土)・8日(土)9時～16時 魚沼テクノスクール

②「リレーシーケンス基礎コース」受講生募集

7月13日(木)・20日(木) 9時～16時 魚沼テクノスクール

③「大工道具を用いた家具製作」受講生募集

7月15日(土)・22日(土) 9時～16時 魚沼テクノスクール

④IT基礎講座(Webプログラミング)受講生募集

7月27日(木)・28日(金) 9時～16時 魚沼テクノスクール

(有料広告)

魚沼市火葬予約センター TEL 025-793-1059

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。

楽しい講座

6月28日(木)18時～19時 小出病院またはZoom配信

薬師テニススクール受講生募集

7月7日(金)から10月(予定)まで毎週金曜(計8回)

原付免許取得講習

7月9日(日)7時～10時(受付6時30分から)

がん患者サロン

6月18日(日)13時30分～16時 魚沼基幹病院

オレンジカフェ(認知症カフェ)

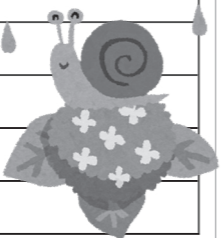
認知症に関心のある人 6月～10月の第3土曜日

手習い鉛筆・ボールペン・筆ペン教室

毎月第4土曜13時30分～15時 第3または第4月曜19時30分～21時

6月 16日～30日 行事カレンダー

行事カレンダー表: 16日(金)市議会本会議 初日, 17日(土)だっこでおはなし, 18日(日)総合防災訓練, 19日(月)全血献血, 20日(火)市議会本会議 一般質問, 21日(水)市議会本会議 一般質問, 22日(木)年金相談日, 23日(金), 24日(土)魚沼昔ばなしゆかりの地探訪, 25日(日)マイナンバーカードの日曜窓口, 26日(月)市議会総務文教委員会, 27日(火)市議会産業厚生委員会, 28日(水)本の森の読書会, 29日(木), 30日(金)



お詫びと訂正 5月10日号に折り込んだ市内医療機関一覧表「上手に受診しましょう」の一部に誤りがありました。

求人募集 イベント紹介 店舗紹介

市報うおぬま・魚沼市ホームページ 有料広告募集



早期退職してセカンドハウスで木工暮らし  
番場 幸一さん (72歳)

とにかく自由な時間が欲しかった

番場さんは、虫野地区で生まれ育ち、高校卒業後は関西の大学に通いました。その後、魚沼に帰郷して働きましたが、「とにかく自由な自分の時間がほしい」と51歳で早期退職。魚沼北部に位置する、小高く見晴らしの良い土地に建つ中古物件を手に入れて、大好きな木工漬けの暮らしを楽しんでいます。

取材したこの日は、フェーン現象の影響で小出地域では30℃を超えていましたが、ここでは涼やかなそよ風が吹き、穏やかで心地よい時間が流れていました。週末になると奥様もこのセカンドハウスに来て、ふたりで大好きな山歩きなどをして過ごすそうです。

釣ったウナギを売って

こづかい稼ぎをしていた  
子どものころの番場さんは、毎日野山を駆け回って遊んでいたそうです。清水川、三用川で魚突きをして遊びました。中学生の頃になると魚野川でカジカを獲り、それを餌にしてウナギを釣りました。「釣ったウナギを街の小料理屋に売ってこづかいにしていたんだよ」と童心に帰ったかのような笑顔

番場さんは、所属するNPO法人魚沼交流ネットワークの里山整備の活動にも参加しています。杉を間伐したり、下草を刈ったりするなどして魚沼の森を守っています。それはハードな作業に思われますが、「チェーンソーで木を切って、ドッカーンと倒す快感はたまらないよ」と心からこの活動を楽しんでいるようです。



▲積み木、ビー玉タワー、竹馬、木馬など子どものおもちゃ製作を中心に活動しています。

が弾けます。また、誰に教わったでもなく、近所で切った木を削って作った刀でチャンバラをするなど、自分たちで工夫して遊ぶことがごく自然なことだったそうです。

番場さんは今、小出地域のふたつの小学校で木工クラブの講師をしています。「パソコンやゲームなど、机上で考えるだけじゃなくて、自分の手を動かして、自分の体を動かしたうえで、考えることが、子どもの成長にはとても大切なことだと思ふよ」と子どもたちの成長を見守ってくださっています。

間伐された木を作業場に持ち帰り、自ら丸のこぎりで丸い木から角材に地道に製材して木工の材料としています。お手製のビー玉迷路や竹馬を手に取り、「どう工夫したら子どもたちが喜んで遊んでくれるかを考えると、本当にワクワクするんだよ」と話してくださいました。

こんな豊かな人生で良いんだろうかと  
思っくらいだよ

毎朝5時ころには起床して、作業場に向かいます。そして魚沼の木の香りに包まれた1日を過ごします。木工作業に飽きたら、図書館に出かけるなど、気ままな生活を送っています。

「野菜？自分では作らないよ。だって、買ったほうが楽だし、安い」など、気取らず、型にはまることなく、あくまで自然体で気ままに過ごすその「番場スタイル」は、心身ともに健康で過ごしていくコツなのかもしれません。

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500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6月23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良かった点
  - ⑤悪かった点
  - ⑥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)
  - ⑦その他感想など

※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：22、うち正解数：22

※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

5月10日号に対するご意見等を紹介し  
◆(地域おこし協力隊の皆さん) 魚沼市のために頑張ってくださいとおられて嬉しいです！  
◆きりり魚沼人の上村さんに感銘を受けました。  
◆コミ協の活動でより地域に活気が出ることを期待したいです。

ヒント★P2

ひとのうごき (4月21日～5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15ページをご覧ください。(敬称略)

細貝ミサヲ	91歳	堀之内宮原町	内山 英夫	87歳	横町2丁目	星野 陽子	92歳	山田
森山 タケ	95歳	堀之内稲荷町	星 文子	90歳	四日町	佐藤 武史	88歳	三洲沢
松橋 淳	92歳	関下町	櫻井 昭夫	68歳	青島中	諸橋與四郎	71歳	福田新田
小山 辰男	82歳	住吉町	上村カズ子	76歳	古新田	橋 榮一	85歳	守門宮原
馬場 タケ	87歳	学校町	山田 リツ	101歳	板木	椋沢 茂男	91歳	穴沢
櫻井 秀夫	89歳	河原町	山田 リツ	101歳	板木			
山田 八重	99歳	立	荒井 雅彦	68歳	十日町			
横山 重男	88歳	新道島	篠田キヨミ	81歳	上ノ原			
岡部 ヲト	90歳	田川	関 昌男	86歳	上ノ原			
瀧澤 澄江	84歳	原二	星 ヨシエ	94歳	下折立			
田中 昇	82歳	小出稲荷町二	五十嵐キノエ	96歳	田中			
大平アツコ	78歳	小出稲荷町二	桜井 充	64歳	小平尾			
上原 勲夫	82歳	小出稲荷町二	大家 愛	102歳	大芋川			
森山 スミ	90歳	浦町一	五十嵐スミエ	85歳	今泉			
			山本 均	72歳	山田下			

人口と世帯数 (R5.4.30)

	人口	うち外国人	増減
男	16,358	79	-4
女	17,050	162	-26
計	33,408	241	-30
世帯数	13,149		+32

※増減は、前月比です。

表紙の写真

平成14年4月2日から15年4月1日までに生まれた340人の対象者のうち246人が式に参加し、旧友との再会を喜び、新たな門出を祝いました。会場は、振袖やスーツ姿の新成人であふれ、華やいだ雰囲気になりました。(H)

編集後記

約10年ぶりに再び担当となりました。よろしくお願ひします。迫り来る締切に「ああこの感覚…」と思ひ出しながら慌ただしい日々を過ごしています。自治体広報のSNSの進化に多少戸惑いつつ、こんな時代だからこそ紙のメディアが伝えるべきコトは一体何だろうと考えふけています。まずは初心に帰って「広報」の意味をおさらいして、あら、あちこち取材に飛び回ろうと思ひます。ファイインダー越しの自分の目線が、皆さんと同じ目線であるように気を付けながら。(T)

Instagramで「#うおびく」  
 または「#uo\_pic」をつけて投稿してください。投稿の一部を市報で紹介いたします。



今年は約3万人の方が来場されました♪



@0106ryota  
 根小屋花と緑と雪の里 魚沼芝桜まつり



@tamamatamama  
 浅草岳公園 新緑のぶなとじゅうたん

昨年落ちた実が芽吹き、ぶなのじゅうたんになりました♪

令和5年6月10日号  
 発行：魚沼市 編集：総務政策部 秘書広報課  
 〒946-8601 新潟県魚沼市小出島9-10番地

025(792)1494  
 Eメール：koho@city.uonuma.lg.jp

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。

**魚沼太鼓 子どもチーム「響」  
 夏公演に向けて猛練習中です**



市内の小中学生が参加する太鼓団体「響」です。コロナ禍で披露する機会が激減していましたが、「夏・太鼓」公演に向け一生懸命に練習に励んでいます。

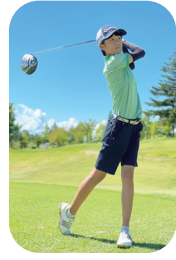
魚沼太鼓自主公演「夏・太鼓」  
 6月24日(土) 場間小出郷文化会館 ☎792・8811

**女子プロゴルフツアー大会に  
 参戦しましたV**



目黒 風さん (広神中2年)

新潟県女子アマ選手権を最年少で優勝し、6月2日から静岡県で開催された日本女子プロゴルフツアー『リシャル・ミル ヨネックスレディスゴルフトーナメント2023 in 朝霧』に出場しました。



「全国大会で好成績を収めたい」と目標を掲げ、「将来は、女子プロツアーで活躍して、小さい時からお世話になっている地元魚沼の皆さんに恩返ししたいです。」と力強く語っていました。

**材料 (2人分)**

人参	1本	コンソメの素	1個
玉ねぎ	1個	水	200ml
ウインナーソーセージ	2本	オリーブ油	大さじ1
大豆の水煮	120g	カレー粉	小さじ1
トマト水煮(1缶)	200g	乾燥バジル	小さじ1/2

**作り方**

- 1 人参は大豆より少し大きいさいころ状に切り、玉ねぎは粗みじんに切り、ウインナーソーセージは輪切りにしておく。
- 2 鍋にオリーブ油を入れ、人参、玉ねぎを炒め、カレー粉を入れる。
- 3 水200mlを加え、人参が柔らかくなるまで煮たら、トマトの水煮、ウインナーソーセージとコンソメを加える。
- 4 大豆の水煮を加え、ひと煮立ちしたらバジルを加え出来上がり。

MEMO 【1人分の栄養価】 エネルギー：282kcal たんぱく質：12.4g  
 脂質：17.1g 炭水化物：25.6g 食塩：1.5g

魚沼市食生活改善推進員協議会 監修  
**生活習慣病予防レシピ**



**バジル香る大豆のトマト煮**



**健康コメント「減塩のコツ」**

カレー粉、バジルの香りは料理の味を引きしめたり、風味をよくする効果があるため、塩分を控えて美味しくいただけます。

