

2022

9 No.215
.10

早朝の枝折峠

朝焼けの滝雲

魚沼市報
うおぬま沼

「滝雲」シャトルバス運行を始めます。くわしくは、P23をご覧ください。

認知症相談ダイヤル

をご利用ください

☎ 080-1395-7394

月～金曜（祝日・年末年始を除く）
8時30分～17時15分

■こんな時にご利用ください(実際の相談事例)

【ケース①】

物忘れが増えた？専門医を受診したいけど、なかなか相談しづらい……。

→専門医の受診に向け、訪問支援などを実施し、受診してもらうことができました。

【ケース②】

認知症と診断されたけど、どんなふうに対応していいかわからない。

→認知症の症状に応じた対応について、助言を行いました。

【ケース③】

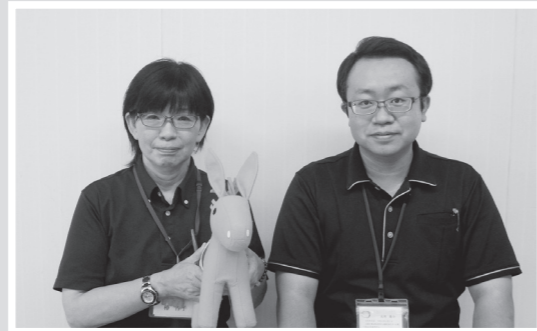
近所に認知症と思われる人がいるけど、どのように関わっていいかわからない。

→認知症の理解を深める目的で、認知症サポーター養成講座を開催。地域の見守り支援が形成されました。

■認知症地域支援推進員を紹介します

認知症地域支援推進員とは、認知症の人の状態に応じて、医療機関や介護サービス事業所などの地域の支援機関との連携支援や、認知症の人やそのご家族を対象に相談業務を実施する専門職です。医療または介護・福祉の資格を持ち、認知症の専門的な知識・経験がある人が担います。

魚沼市は2名の認知症地域支援推進員を配置し、市内全域の認知症に関する相談等を受け付け、支援を行っています。



椿 淳子さん 友野 陽介さん

気づいた時が相談のタイミングです！
ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

認知症に関する知識の普及啓発のために「認知症講演会」を実施します

日時：10月13日（木）18時30分から
会場：小出郷文化会館小ホール
定員：100名
演題：「認知症の人への対応（仮）」
講師：本田 建一さん（ほんだ病院理事長）

※事前申込制です。お問い合わせは
認知症相談ダイヤルまで。

認知症サポートキャラバン
マスコットキャラクター ロバ隊長



できる限り住み慣れた地域でその人らしく生活を続けることは、認知症であってもなくても同じです。認知症に関する様々な取り組みを行っていますので、よりくわしく内容を知りたい人はお気軽にお問い合わせください！

次回は、実際に介護現場で働いている方の声をお届けします。



介護と福祉の森

- 第6回 -

園介護福祉課 ☎792・9755

魚沼市の認知症に関する取り組みをご紹介します

9月は「新潟県高齢者見守り強化月間」です。今回は、魚沼市の認知症施策を中心に高齢者見守り活動の取り組みをご紹介します。

新潟県高齢者見守り強化月間とは…

毎年9月と2月を、高齢者を県民総ぐるみで見守り・支えあう地域づくりに向けて普及啓発活動等を展開し、県民の理解と関心を深めることとしています。

認知症サポーター養成講座

みんなで助け合い

認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かい目で見守る認知症サポーターを養成する講座です。企業や団体単位で受講することで、どなたでもサポーターになります。

見守り支援マップ作成

地域の見守りのために

認知症の一人暮らしや高齢者世帯などが孤立しないよう、さりげない見守りや、異常時に関係機関と連携した支援を行いやすくするために、見守り支援マップを作成中です。

認知症高齢者の声掛け訓練

もしもの時も安全

認知症高齢者の徘徊行動に対しては、家族や事業所だけでは安全の確保が難しい場合もありますが、地域で訓練を行うことによって、関係機関との連携を構築し、安心できる地域づくりを推進しています。

オレンジの庭

普及啓発のために

普及啓発のシンボルカラーであるオレンジ色の花を地域で咲かせる活動を始めました。認知症の当事者やその家族と一緒に活動しています。

認知症カフェ

交流を生む仲間づくり

認知症の当事者やその家族、地域住民など、子どもから大人まで誰でも集える場所です。同じ悩みを抱える仲間が集まり、相談や役立つ情報を共有することができます。

認知症講演会

認知症について知りたい人へ

市民向けに認知症に関する知識の普及啓発を目的に、講演会を実施しています。昨年度は認知症専門医をお招きし、認知症への対応などを講義いただきました。

「認知症」と「加齢による物忘れ」には、以下のような違いがあります

- #### 認知症
- ・ご飯を食べたことを忘れる
 - ・目の前の人や誰か分からない
 - ・月や季節を間違えることがある



- #### 加齢による物忘れ
- ・ご飯のメニューを思い出せない
 - ・目の前の人や名前を思い出せない
 - ・曜日や日付を間違えることがある

国の推計では65歳以上の5人に1人は認知症といわれています。市では認知症に関する専門の相談先を設置しています。くわしい内容は左記をご覧ください。

山に入る際は クマ注意



行楽やキノコ、山菜採りなど山に入る際はクマにご注意ください

鈴・ラジオなど音の鳴る物やクマよけスプレーを携行

子グマを見たら立ち去る
母グマが側にいる危険性

※近くに母グマがいる可能性があります

単独行動は避けて複数で行動

作業中はこまめに周囲を確認

クマが出没した場所をチェック

クマを刺激しない

クマを引き寄せないために ～クマのエサとなるものの除去が基本です～

- 生ごみ、果実等は適切に処理しましょう！
クマが人里に出没する要因はエサの存在です。農作物のほか柿などの果実は早めに収穫するとともに、生ごみは人家の周りや農地に放置せず、土に埋めるなど適切に処理してください。人がおいしいと思う食べ物は、クマにとってもおいしい食べ物です。
- 戸締りはしっかり！
住居だけでなく、作業小屋や車庫のシャッターやドア等もしっかり戸締りしましょう。

市内の出没情報を確認する ～山にクマがいることはあたりまえです～

- 出没情報に注意しましょう！
クマに出会わないために、訪れようとする地域の目撃情報をあらかじめ確認し、細心の注意を払ってください。
- 早朝や夕方特に注意しましょう！
クマの活動が活発な時間帯です。極力この時間帯を避けて行動するようにしましょう。

万クマに会ったら ～落ち着いて行動することが大切です～

- 興奮させないようにしましょう！
急に大声を出したり、ものを投げたりするとクマが興奮して危険です。そっと後ずさりながら離れてください。



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

検索エンジンで

魚沼市 クマ地域別目撃情報 検索する

新潟県内の出没情報は新潟県のホームページをご確認ください。

検索エンジンで

新潟県 クマ出没情報 検索する



堀之内地域限定サービス

魚沼ケーブルテレビ をご存知ですか？

サービス概要と現状

1 利用世帯数 (R3年度末)
1,205世帯(堀之内地域でのみのサービス)
堀之内地域の約47%の世帯が利用しています。
市全体で見ると、約9%の利用率となります。

2 サービス内容と月額利用料

月額利用料 1,080円	+1,080円追加
地上デジタル放送	市独自番組 + BS放送
(市政情報、地域情報、保育園や学校イベント)	

3 事業の収支 (R3年度)

収入(利用料金など)	約2,050万円
支出(独自番組制作委託料1,393万円、施設管理料など)	約3,118万円
▲約1,068万円	

POINT! 市全体の約9%の世帯が利用するサービスではありませんが、毎年経費に見合った収入を得られていません。

財務的に健全な運営を目指すには・・・

月額利用料 1,080円 → **2,156円**
(=支出/12月/1,205世帯)

の月額利用料が必要です。また、老朽化した設備等の更新費用などを加えると、さらなる加算を検討する必要があります。

魚沼ケーブルテレビとは、地上波テレビ放送を家庭のアンテナで受信することができない山間地などの地域(難視聴地域)へ放送を送ることを主な目的として、平成14年に合併前の旧堀之内町で事業が着手されました。市政情報や地域イベントをお知らせする市の独自番組の放送も

魚沼市へ合併後の平成18年4月にサービスを開始してからおよそ16年が経過しており、機器設備の老朽化や利用世帯の減少が課題となっています。また、地域限定サービスの点も課題と

組込み、堀之内地域全体をサービス可能エリアとしています。

施設の老朽化などの課題

他地域の難視聴対策

次の2種類の方法で対応しています。

①共同アンテナ方式
一定の地域でまとまり、共同アンテナを設置してテレビを視聴しています。

②地上デジタル放送再送信方式
魚沼ケーブルテレビから再送信された映像を視聴しています。

今後考えられる方向性(例)

してあげられます。

近年、新たなメディア媒体の急速な普及や民間サービスが多様化しています。そのような状況下で、機器設備の更新や、市独自の制作などに要する費用に見合った利用者の皆さまの満足度が得られるのか、また、市の将来負担などが応じられるかどうか等の観点も含めて、今後のケーブルテレビ事業の在り方について本格的な検討を行う時期となっています。

皆さまからご協力をいただきますようお願いいたします。

9月中旬にアンケートを発送します。

市民アンケートを実施

①加入者向け
(堀之内地域・難視聴地域)

②加入者向け
(堀之内地域・難視聴地域以外)

③未加入者向け(市全域)
※無作為抽出1,200件を予定

②魚沼ケーブルテレビ事業を民間会社に引き取ってもらう

③代わりの難視聴対策を実施する(他地域で実施しているような共同アンテナ方式や地デジ再送信方式など)

などが考えられますが、いずれにしても利用者負担を伴う事業ですので、上記を含めて今後の在り方を検討するうえで、利用者及び市民の皆さまのご意向を確認させていただく必要があります。

3. 助成の流れ(下記の医療機関で受ける場合)

※インフルエンザの流行状況やワクチンの供給体制によっては、実施機関等が変更される場合があります。



医療機関名	電話番号	予約	接種実施期間	年齢要件	備考
市立小出病院 (小児科)	792・2111	要	令和5年 10月24日(月)~1月31日(火)	中学生まで	令和5年 予約受付: 10月3日(月)~1月31日(火)
市立小出病院 (内科)	792・2111	要	11月~12月	高校生以上	定期的に内科を受診している人のみ
堀之内医療センター	794・2450	要	11月1日(火)~12月23日(金)	高校生以上	予約受付: 10月3日(月)~12月23日(金) 問合せ: 月~金曜 15時30分~16時30分
新田病院	794・4555	要	10月1日(土)~12月28日(火)	6歳以上	予約受付: 10月1日(土)~12月28日(火)
堀之内駅前 小玉医院	798・2000	要	10月11日(火)~12月29日(木)	6歳以上	予約受付: 9月12日(月)~12月20日(火)
廣川医院	792・0015	要	10月1日(土)~12月24日(土)	中学生以上	予約受付: 9月10日(土)~12月24日(土)
上村医院	792・0143	不要 (※)	令和5年 10月1日(土)~1月31日(火)	なし	令和5年 予約受付: 10月1日(土)~1月31日(火) (※)午前は予約不要。夕方は要予約
中島脳外科内科医院	793・3337	要	10月17日(月)~12月29日(木)	中学3年生以上	予約受付: 10月3日(月)から
庭山医院	792・5511	要	10月1日(土)から	1歳以上	予約受付: 9月頃から随時
かねもと外科内科医院	792・7678	要	令和5年 10月1日(土)~1月31日(火)	3歳以上	令和5年 予約受付: 9月20日(火)~1月31日(火)
宮医院	792・0602	要	令和5年 10月3日(月)~3月31日(金)	なし	令和5年 予約受付: 9月1日(木)~3月31日(金)
ふくじゅクリニック	799・2015	要	10月中旬~12月末	13歳以上	お問い合わせください。 ※令和4年9月開院の医療機関です
守門診療所	797・2062	要	10月下旬~12月27日(火)	13歳以上	予約受付: 10月上旬~12月27日(火) 問合せ: 月~金曜の午後
入広瀬診療所	796・2320	要	10月下旬~12月27日(火)	13歳以上	予約受付: 10月上旬~12月27日(火)
ほんだ病院	792・9550	要	10月上旬~12月下旬	13歳以上	予約受付: 10月上旬から 問合せ: 月~金曜 8時30分~17時
魚沼基幹病院 (小児科)	025・ 777・3200	要	お問い合わせください。	中学生まで	お問い合わせください。
萌気園浦佐診療所	025・ 777・5222		10月から開始予定	なし	18歳までは保護者の同伴が必要
萌気園二日町診療所	025・ 778・0088		10月1日(土)~予定	1歳以上	・18歳までは保護者の同伴が必要 ・妊娠中の方は接種不可

上記以外の医療機関で接種した場合

■子どもの予防接種

市外医療機関において接種した場合も助成を受けることができます。接種費用を全額お支払いいただき、接種後に、健康増進課に申請してください。

■高齢者等の予防接種

県内の契約医療機関であれば助成が受けられます。県外医療機関で接種した場合、助成を受けることはできません。

【必要書類】

- ・申請書 (健康増進課窓口にあります。)
- ・領収書と明細書 (金額とワクチンの種類がわかる書類)
- ・振込先口座の確認ができる通帳の写し

子ども・高齢者 インフルエンザ予防接種費用の助成を実施します

インフルエンザの感染予防と重症化防止のための予防接種費用の一部を助成します。
※接種については義務ではありません。予防接種の効果と副反応等のリスクを理解されたうえで、接種するかご検討ください。

■インフルエンザとは？

インフルエンザウイルスによる急性の呼吸器感染症です。感染すると発熱、頭痛、全身のだるさや関節の痛み、鼻水及び咳などの症状が現れます。例年、秋から冬にかけて流行します。ワクチンの効果が期待できるのは、接種の2週間後から5か月程度といわれています。流行が始まる前(10月末から11月頃)に接種を受けましょう。



■ワクチンによる副反応は？

ワクチンの接種によりインフルエンザを発症することはありませんが、接種した場所のはれ、痛み、発熱などの症状(副反応)が発生する場合があります。通常は2~3日で消失しますが、万一、高熱やけいれん等の症状がでた場合は、速やかに医師の診察を受けてください。

健康被害救済制度

インフルエンザ予防接種は、任意接種です。万が一、この予防接種により、入院治療が必要となった場合または障害が残るなどの健康被害が発生した場合は、独立行政法人医薬品医療機器総合機構の「医薬品副作用被害救済制度」による医療費等の給付が受けられる場合があります。

【救済制度相談窓口】

フリーダイヤル ☎0120・149・931 月~金曜日(祝日・年末年始を除く)9時~17時

インフルエンザ予防接種の助成について

1. 接種実施期間

10月1日(土)~令和5年3月31日(金)

2. 助成内容 (接種日時時点で魚沼市に住所がある方に限ります。)

	対象者	助成額等	助成回数
子ども (任意接種)	生後6か月から18歳(年度末年齢※①)まで (接種の際は母子手帳を持参しましょう)	助成額 2,000円	・13歳未満 2回まで ・13歳以上 1回(※②)
高齢者等 (定期接種)	・65歳以上 ・60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器 または免疫機能に一定の障害を有する人 (身体障害者手帳1級程度も含む)	自己負担額 1,560円	1回(※②)

令和4年度は19歳(年度末年齢※①)から64歳までを対象としたインフルエンザ予防接種費用の助成は実施しません。

(※①) 年度末(令和5年3月31日)時点での年齢をいいます。

(※②) 医師の判断等により2回接種をする場合、2回目は全額自己負担となります。

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するかを長期にわたり調べる研究です。

■ 「なかなか眠れない」と感じることはありませんか？

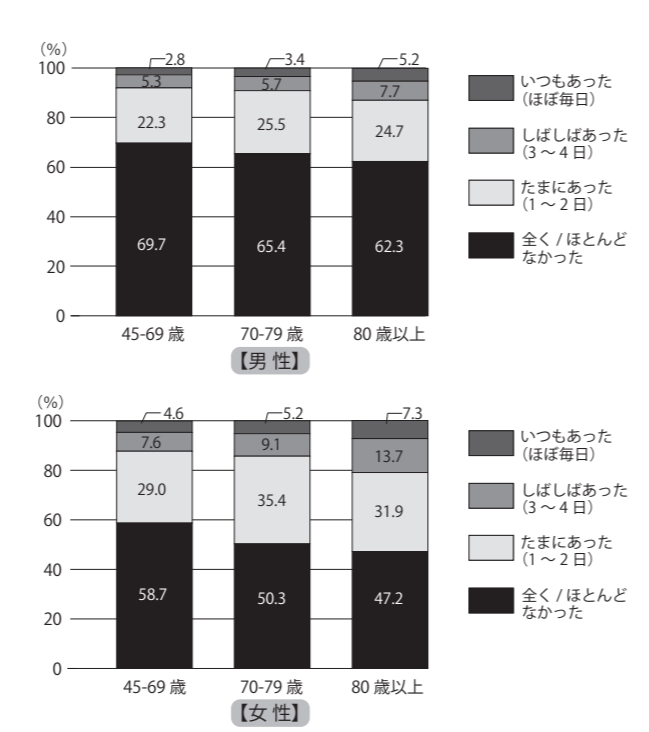
(うおぬま地方の健康調査 5年後アンケート調査から)

「なかなか眠れない」と感じる人は、年齢が高くなるにつれて多くなる傾向がみられ、女性のほうが男性に比べて多いことがわかりました。

睡眠は心身の疲労回復に欠かせません。不眠症(寝つきが悪い、途中で起きてしまう、熟睡できないなど)の状態が長く続くと日中の意欲低下や集中力低下などがあらわれるだけでなく、高血圧や糖尿病といった生活習慣病のリスクに繋がります。

(※)アンケート記入時における最近1週間の体や心の状態を問う質問の中で、「なかなか眠れない」という項目に回答した人を集計。百分率(%)は四捨五入の関係上、合計が100%にならないものもあります。

最近1週間のうち「なかなか眠れない」と感じる頻度^(※)



■ 良い睡眠のためのポイント

- ①規則正しい食生活と適度な運動を心がける
 - ②寝る前にカフェインを多く含む飲み物(緑茶、コーヒーなど)やお酒は控える
 - ③寝室は音や光を控えめに、心地よい温度に調整する
 - ④考え事や心配事は寝床に持ち込まないようにする
 - ⑤起床後に太陽の光を浴びて体内時計をリセットする
 - ⑥肥満に注意する
(いびきをよくかく人や寝ている間に呼吸が止まる人は睡眠時無呼吸症候群の可能性が心配されます。)
- 寝つけない、眠っても疲れがとれないなどの状態が続く場合は、早めにかかりつけ医に相談しましょう。



【参考資料】



「健康づくりのための睡眠指針2014」PDF
厚生労働省健康局



「睡眠薬の適正な使用と休業のための診療ガイドライン」PDF
日本睡眠学会

以上の内容は、市報みなみ魚沼 2022年9月号、湯沢広報 2022年9月号、健康増進医学講座の発行物等にも掲載しています。



☎市民課 ☎793・7971

10月1日(土)から

一定以上の所得がある方の 医療費の窓口負担が2割になります

～全ての世代の方々が安心できる社会保障制度を構築するために～

9月30日(金)まで

区分	窓口負担割合
現役並み所得者	3割
一般所得者等	1割

10月1日(土)から

区分	窓口負担割合
現役並み所得者	3割
一定以上の所得がある方	2割
一般所得者等	1割

※住民税非課税世帯の方は1割負担となります。

窓口負担割合が2割となる方には 負担を抑える配慮措置があります

令和4年10月1日から令和7年9月30日までの3年間、2割負担となる方について、1か月の外来医療の負担増加額を最大でも3,000円までに抑える経過措置があります(入院の医療費は対象外です)。



どうして 後期高齢者の負担 が増えるの？

???

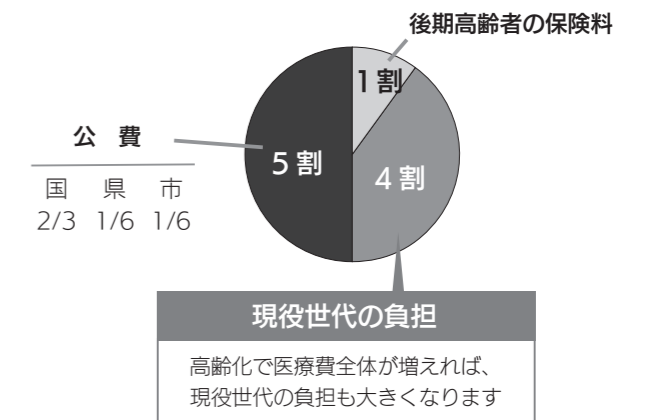


令和4年度以降、団塊の世代が75歳以上となり始め、医療費の増大が見込まれています。また、後期高齢者の医療費のうち、公費負担分と自己負担分を除いた約4割の額を現役世代が負担(支援)しており、減少傾向にある若い人たちへの負担は今後も拡大していく見通しとなっています。今回の自己負担割合の見直しは、現役世代の負担を抑え、全ての世代の方々が安心できる社会保障制度を構築するためのものです。



後期高齢者医療制度の財源(概要)

(後期高齢者の窓口負担を除いた内訳)



くわしくはこちらへお問い合わせください

後期高齢者窓口負担割合コールセンター	☎0120・002・710	【受付時間】月～土曜日 9時～18時
新潟県後期高齢者医療広域連合	☎025・285・3222	【受付時間】平日 8時30分～17時15分
市民課(高齢者医療係)	☎793・7971	【受付時間】平日 8時30分～17時15分

夏の暑い日、わら細工用の刈り取りに参加してきました。昨年同様に気持ちの良い青刈りでした。刈り取りとは、掛けの合間の些細なことなんです。が、昨年はできた稲まわしを少し忘れていた部分があり、悔しい気持ちになりました。せっかく体得したのに、今年の稲刈りでは絶対覚えざるぞ、と決心。みんながサラッと道具なしで稲を束ねる姿はいつ見てもかっこ良く、ただ単純に、忘れてたくない、私もできるようになりたいの思いです。はざ掛けを終えた青い稲は目に眩しく良い香りがし、心地が良い景色でした。



以前スゲ笠作りを教わり、8月はスゲを採集してきました。師匠と一緒に行ったスゲ探しでは、スゲだけでなく新鮮な光景を、「今年もこの季節に見えている光景を、」と見えるようになったなあ！と言えようになりたいです。純粹に楽しむことを忘れず、来たる稲刈り本番では体験に来られる方にも色々な発見と出会ってほしい。そんな思いも込め、稲刈りも頑張ります！



新鮮な光景
水澤 結衣 隊員
(横根地区担当)

地域おこし協力隊通信

地域を変える新しい力

No.84 地域創生課
北部事務所
☎792・9752
☎797・2360

「あれは、カヤ、ヨシ、ヤマブドウ…」と教えてもらいました。近距離ではなく遠目で見てすぐに判別する姿を尊敬。最初、私には全部「背の高い草」だったので、見分けがつくようになってからは集落を歩きつつ、車に乗りつつ、草が目に入る度「スゲかな!」と気になるようになりました。

お声かけいただきイワナの放流、ニジマス掴み取りのお手伝いをしてきました。川の水面と子どもたちの笑顔が輝く中、私はニジマスさばきをしたのですが、目の前で捕まえ、さばき食べる体験ができるみんなを本当に羨ましく思います。こんな小学生時代を過ごしてみたいかと思ったり、今は新鮮な気持ちで携われ、多くの発見に出会っています。

自然を相手にし季節と体感が一致していく感覚が私には新鮮です。今新鮮に見える光景を、「今年もこの季節になったなあ!」と言えようになりたいです。純粹に楽しむことを忘れず、来たる稲刈り本番では体験に来られる方にも色々な発見と出会ってほしい。そんな思いも込め、稲刈りも頑張ります！

Check! 手口を知ってトラブル防止!

トラブルにあわないために、事例や手口などの情報を集めることはとても有効です。

消費者トラブルの事例はこちらからご覧いただけます。

国民生活センターホームページ▶



電話勧誘

販売業者が消費者宅や職場に電話し、商品やサービスを販売する方法

消費者が要請していないにもかかわらず、販売業者が電話により消費者を勧誘するケースがほとんどです。強引な勧誘、虚偽説明、説明不足などの問題も見られます。

(例: 電話回線契約、海産物の送り付けトラブル等)



家庭訪問販売

販売業者が消費者宅を訪問し、商品やサービスを販売する方法

消費者が要請していないにもかかわらず、販売業者が家庭を訪問し、消費者を勧誘するケースがほとんどです。強引な勧誘や長時間に及ぶ勧誘、虚偽説明、説明不足、居座りなどの問題もみられます。

(例: 布団の販売、電話回線契約、電気料金等)



訪問購入

消費者の自宅など、営業所等以外の場所において、購入業者が売買契約の申し込みを受け、または売買契約を締結して物品等を購入する手口

突然自宅を訪れた知らない業者に、十分な説明もなく貴金属を安値で買い取られたなどという相談がみられます。

(例: 不用品の回収、貴金属、着物 等)



還付金詐欺

市役所等の自治体、税務署や社会保険事務所などの職員を名乗り、医療費や税金、介護保険料を還付する手続きであるかのように装い、お金をだまし盗ろうとする詐欺

ATMを操作させ、自己の口座から相手方の口座へ現金を振り込ませるなどの手口がみられます。魚沼市でも、警察官、農協職員、民生委員を名乗る電話があったと報告を受けています。



ひとりで悩まないで

No.145

市民相談センター

☎792・8844

魚沼市消費生活センター
本庁舎1階・月～金(祝日除く)8時30分～17時15分(予約不要・時間指定可)

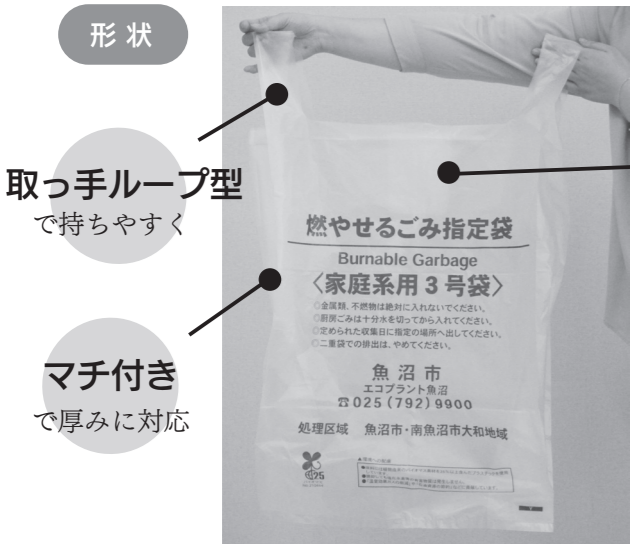
■7月の相談件数

...	90件
・電話	69件
・来庁	17件
・その他	4件

☎生活環境課(廃棄物対策係) ☎792・3055

市指定のごみ袋が変わります!!

※種類、容量、料金に変更はありません



形状

取っ手ループ型
で持ちやすく

材質

石油由来プラスチックから
植物由来のバイオマス素材を
25%使用したプラスチックに変更

「温室効果ガスの削減」や「石油資源の節約」などに貢献しています。

在庫が無くなった種類から順次取扱店に配送となり、店頭に並び始める予定です。なお、現在流通している指定ごみ袋も今まで通り使用可能です。



☎商工課 ☎792・9753

うおぬま Biz 通信 No.46

【U-big:Unonuma Business and Industry Group】

(一社)魚沼ものづくり振興協議会 主催

「魚沼オープンファクトリー&オフィス(企業見学会)」が開催されました

魚沼市内にある事業者は2,100社以上!

食品・電気・機械・農業・サービスなど様々な事業所があります。会社の名前は知っている、何を造っているのか、どんな仕事をしているのかは知らない人も多いのではないのでしょうか。

初めての試みとなる「魚沼オープンファクトリー&オフィス」

7月25日～8月31日に開催され、22社が参加しました。魚沼ものづくり振興協議会(通称U-big)の、「これからの未来を担う学生、子どもたちや保護者、U・Iターン者など多くの人に市内企業を知ってほしい」、「卓越した技術力と魅力を感じてほしい」との熱い思いから実現しました。

【参加者の声】

- ・切削加工やシステム技術は、新しい分野にも広げられると思いました。勉強になりました。(大学生)
- ・魚沼市に「こんな技術を持った企業」があるのか!(一般)
- ・実際に見学でき驚きました。良かったです。(一般)
- ・細かい部品を造っていてびっくりしました。(小学生)

【企業の声】

- ・仕事内容に興味を持ってもらい、良かったです。
- ・市内の企業を、もっと多くの人から知ってもらい、魚沼市内で就職する人が増えれば幸いです。
- ・内田市長も多忙の中、企業見学いただき感謝いたします。



U-big
ホームページ▶



魚沼市企業ガイド
ホームページ▶





江戸時代に活躍し魚沼に多くの作品を遺した彫刻家「石川雲蝶」の魅力について、中島すい子さん（南魚沼石川雲蝶会会長）による講演会が堀之内公民館で行われました。作品解説では作品に隠されたエピソード等も多数話され、参加者は関心を寄せていました。

写真：西福寺「開山堂」
※9月末まで撮影可能（フラッシュ禁止）
となっています。（拝観料は必要です）



講演会の様子を市のYouTubeで公開しています。



魚沼市の国指定重要無形民俗文化財である「大の阪」が、堀之内の八幡宮境内で行われました。優雅でしなやかなこの盆踊りは、大の阪の会の皆さんにより傳承されています。この日、子どもたちも踊りの輪に参加する姿が見られました。



只見線36駅を自転車で制覇（7/30）
福島県只見町立明和小学校6年生の角田杏さんが、今年10月1日に全線運転再開するJR只見線を盛り上げるため、夏休みの7月30・31日に「只見線36駅～自転車全駅制覇の旅」にチャレンジしました。早朝に只見駅を出発し正午前に往路最終駅である小出駅に到着した角田さん。途中、朝霧に包まれた田子倉湖などの景色に感動しながらも、猛暑の中でしたが「無事に到着できて良かった。これから只見線に乗る人がもっと増えてほしい」と語っていました。なお、翌日に全駅制覇を達成しました。

市内ではだんだんぐもも只見線沿線元気会員の皆さんが中心となって出迎えました

堀之内のまちなか活性化を目指し（7/30）



「One Night Summer 堀 day」が旧堀之内庁舎前駐車場で開催されました。堀之内商工会の主催により感染症対策を講じて実施されたもので、飲食ブースの出店や特設ステージで地元グループの演奏等もあり、夏の夕暮れどきが賑わいました。

わたしの主張魚沼地区大会（8/19）



「わたしの主張 魚沼地区大会」が小出郷文化会館で行われ、市内中学校から選出された10名の生徒が意見や考えを発表しました。最優秀賞は「頑張れることは」を発表された山本紗羅さん（小出中3年生、写真：手前中央）でした。山本さんは9月に行われる新潟県大会に出場します。

一日市ひかり農産が受賞（8/8）

新潟県優良農業経営体等表彰で優良認定農業者の部「販売革新部門」において「農事組合法人一日市ひかり農産」が新潟県農林公社代表理事賞を受賞されました。地域農業の中心的な役割を發揮し、優れた経営成果が認められたものです。



代表の桜井元雄さん

フットサル全国大会へ（8/18）

JFA パーモントカップ 全日本U-12フットサル選手権大会に出場した魚沼柏崎選抜チーム所属の諸橋柚希さん（小出小6年生）がこの日市役所を訪問し、樋口教育長へ結果報告を行いました。今回は第二ラウンド進出はなりませんでした。「全国の選手は攻守の切り替えと状況判断の早さが違った。今後も頑張ります。」と抱負を述べました。



思い出の詰まった校舎を見学（8/13）



令和5年3月末で閉校となる入広瀬小学校で、校舎見学会が行われました。また、2000年（平成12年）にタイムカプセルに入れた手紙等の引き渡しも併せて行われました。この日、訪れた卒業生は、教室や歴代の展示資料を見学したり、未来の自分に宛てた手紙を確認したりして懐かしんでいました。

なお、11月12日（日）に行われる閉校記念式典でも、校舎見学会が行われる予定です。



実行委員の方たち

楽しく学んだ夏の体験教室



「縄文体験教室」（7/29）

小出北部公民館で、縄文土器づくり・勾玉づくり等が行われました。土器づくりに参加した子どもたちは、集中して制作に取り組んでいました。



「おもしろ実験教室」（8/4）

広神コミュニティセンターで「おもしろ実験教室」が行われました。発砲スチロール砲や万華鏡づくり等を行い、物質の変化などについて学びました。



「親子茶道教室」（8/6）

堀之内公民館で「親子茶道教室」が行われました。基本的な作法を学んだあと、親子が相互にお茶を出し合うなど、和気あいあいと楽しんでいました。



「小出まつり」が、感染症対策により規模を縮小し3年ぶりに開催されました。清水川辺神社境内では、特設ステージで演奏や踊りなどが披露されたほか地元飲食店等による出店もあり、多くの人で賑わいました。夜には、魚野川河川敷で約1,400発の花火が打ち上げられ、夏の夜空を彩る大輪の花でまつりを締めくくりました。



小出まつり開催（8/27）



健康増進課
792・9763

◆献血(全血)実施します

日 9月14日(水)9時30分～11時45分、13時～15時30分

場 魚沼地域振興局

内 献血液種別：全血(400ml)

対・男性：17～69歳
・女性：18～69歳

・男女とも体重50kg以上ある人
・65歳以上の人は健康面を考慮し、60～64歳の間に献血液験のある人に限ります。

持 献血液カード(お持ちの人)

他 新型コロナウイルスワクチンを接種した人や、新型コロナウイルスに感染したことがある人は、献血受け入れ要件が細かく決められています。くわしくは、日本赤十字社のホームページで確認してください。

健康増進課
792・9763

新型コロナウイルス感染症
関連情報はこちらから



▲市ホームページ

uc903901@city.uonuma.lg.jp

**◆不登校・ひきこもり
家族の座談会**

話すだけ、聞くだけで、楽になるようになるかもしれません。同じ立場の人と気楽に話してみませんか。

日 9月28日(水)19時～20時30分

場 小出ボランテアセンター

対 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、途中参加、途中退室も可能です。

¥ 無料

他 参加時に施設利用者名簿への記入をお願いします。

申 9月26日(月)までに電話かメールで申し込んでください。

健康増進課
792・9763

再生可能エネルギー普及促進事業

生活環境課 ☎792・9766

コロナ禍において原油価格や電気・ガス料金の高騰を踏まえ、再生可能エネルギーのさらなる普及促進を図るため補助金額を拡充します。

【申請期限】12月28日(水) ※事前申請が必要です

対象機器	補助金額	補助上限額
太陽光発電及び定置型蓄電池 (同時に設置する場合)	設置経費の3分の2 または公称最大出力(kw)×5万円の低い方	30万円
太陽光発電		20万円
定置型蓄電池 (太陽光発電設備に接続するもの)	設置経費の3分の2	30万円
バイオマス熱利用 (薪ストーブ、ペレットストーブ)		
太陽熱利用		
天然ガスコージェネレーション		
燃料電池		
温度差エネルギー利用 (地中熱、地下水熱等)		
小水力発電 (出力10kw未満)	60万円	
雪氷熱利用 (雪冷房、雪室等)	200万円	

※令和5年3月31日(金)までに対象機器の設置及び費用の支払いが完了すること。

くわしくは市ホームページ「再生可能エネルギー普及促進事業」をご覧ください。QRからも読み取れます。



沼おぬま お知らせ版

日 日時 期 期間 場 場所 内 内容 対 対象
資 資格 講 演題・講師 演 出演 相 相談員
持 持ち物 ¥ 費用 定 定員 ☑ 締め切り
H ホームページ 他 その他 申 申し込み
問 問い合わせ

くらし

9月10日は「下水道の日」です

◎下水道に雨水を流さないでください

魚沼市の下水道は「分流式」といって、生活雑排水以外は流しません。「ます」に雨水が流入したことで、下流で汚水があふれたり、下水処理施設が機能しなくなるなどの事故が毎年発生しています。

快適な生活環境のために皆さんのご理解をお願いします。

問 ガス水道局業務課
792・1118

安全・安心

◆秋の全国交通安全運動

「夕暮れ時 早めのライトで防ぐ事故」

◎運動期間
9月21日(水)～30日(金)

※9月30日(金)は交通事故死ゼロを目指す日です。

秋は、夕暮れの早まりと行楽期が重なり、交通事故が非常に多くなる傾向にあります。ドライバーは、早め前照灯を点けるとともに、ハイビームを活用しましょう。歩行者は、夕暮れや夜間に外出する際、夜光反射材の着用や、明るい色の服装で自分を目立たせ、車に存在を知らせましょう。

また、飲酒運転による事故が後を絶ちません。「飲酒運転は絶対にしない、させない、許さない」を徹底してください。

【運動の重点】

- ・子どもと高齢者をはじめとする歩行者の安全確保
- ・横断歩行者等の交通事故防止(新潟県重点)

健康・福祉

◆令和4年度除雪援助(軽度生活支援)事業

内 高齢者等の要援護世帯に対し、屋根除雪または門払いの援助を行います(除雪業者等についてはご自分で探していただきます)。

対 市民税非課税世帯または均等割のみ世帯で、次のいずれかに該当する世帯

①世帯の全員が(ア)～(ウ)のいずれかに該当

(ア) 65歳以上

(イ) ひとり親世帯(親1人と18歳未満(今年度18歳到達者を含む)の子で構成されている世帯)の構成員

・夕暮れ時及び夜間の歩行者事故等の防止並びに飲酒運転の根絶

・自転車の交通ルール遵守の徹底

健康増進課
792・9766

魚沼市交通安全協会
792・5275

(ウ) 身体障害者手帳1～4級、療育手帳A・B、精神障害者保健福祉手帳1級・2級のいずれかを所持

②①の(ア)～(ウ)の該当者と女性で構成されている世帯、または女性のみで構成されている世帯

③ その他市長が認める世帯

※親族や親戚等からの協力を得られる場合は、対象になりません。

¥ 利用者負担金

- ・屋根除雪：作業員1人につき、1時間当たり500円
- ・門払い：1回当たり150円

※地域ごとに決められている限度時間(回)を超えた分の除雪費用は、全額自己負担となります。

☑ 申請は随時受け付けています。(二次集約9月30日(金))

申 各地区の民生委員を通じての申し込みになります(申請書は民生委員のところにあります)。不明な点は介護福祉課までお問い合わせください。

問 介護福祉課
792・9755
792・5600

分別と減量にご協力を(7月ごみ量)

生活環境課 (廃棄物対策係) ☎792・3055

種別	4年度	3年度	増減	単位：トン(1トン未満四捨五入)
可燃ごみ	940	960	-20	ごみの分け方出し方ワンポイント 牛乳パックなどは紙パックのみで出してください。ただし、内側がアルミ加工されている紙パックは「燃やせるごみ」です。
不燃ごみ	39	41	-2	
大型ごみ	74	90	-16	
容器包装	14	13	1	
古紙類	61	68	-7	
合計	1,128	1,172	-44	

(有料広告)

TableMark 製造スタッフ職募集中!

地域限定勤務OK!
未経験の方大歓迎!

TableMark株式会社 新潟魚沼工場 魚沼水の工場

お問合せ先：TableMark(株)人事総務部 / E-Mail: saiyo@tablemark.co.jp 当社採用HPはこちら

※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

◆特別養護老人ホーム 八色園職員募集

①介護職員：3名
 ・応募資格：昭和52年4月2日以降に生まれた人で高校生卒業または見込み以上の学歴を有し、福祉及び介護に高い関心を持つ人
 ②看護師：1名
 ・応募資格：看護師の資格を有する人で、昭和47年4月2日以降に生まれた人
【共通事項】
 ①、②ともに地方公務員の欠格条項に該当しない人
 ◎試験日程
 ・1次試験10月31日(月)
 ・2次試験は11月下旬予定
 ◎試験会場：特別養護老人ホーム八色園(南魚沼市浦佐)
申9月15日(木)～10月11日(火)までの間に受験申込書を八色園事務室へ提出してください。
他くわしくは、魚沼地域特別養護老人ホーム組合のホームページをご覧ください。
申魚沼地域特別養護老人ホーム組合 松田・高野
 ☎025・777・3811
 介護福祉課
 ☎792・9755

募 集

◆市営駐車場利用者募集
 ◎場所：清水川辺神社付近(小出島680番地1)
 ◎募集数：1区画
 ◎利用許可期間：10月1日(土)～令和5年3月31日(金)
 ※4月以降の継続利用方法は別途通知します。
対道路交通法に規定する普通自動車
募月額5,000円
 ※納付書または口座振替(要金融機関手続)による毎月払
募9月20日(火)
他・10月1日(土)から利用できる人を優先します。10月1日以前に利用を希望する場合はご相談ください。
 ・応募多数の場合は抽選とし、募集数に満たなかった場合は、締切翌日から先着順に利用者を決定します。

生涯学習

◆「魚沼の達人」募集
 魚沼の生活文化の中から生み出されてきた知恵や知識、技術を持った人を「魚沼の達人」として顕彰し、その技術等の継承に努めます。
対おおむね60歳以上で市内に住所があり、次に該当する項目について30年以上携わっている人
 ①伝統工芸の達人：伝統工芸(民芸品)
 ②生活の達人：衣・食・住(織物、染物、郷土料理、茅葺、わら細工、その他)または、農林水産業(農具類、米、野菜、花作り、畜産、狩猟、川漁等)
 ③伝統芸能の達人：昔話、芝居、音頭とり、神楽、風俗習慣等
 ④地域の達人：自然や環境保全等
 ※魚沼の生活文化の中から生まれたもので、地域性・歴史・伝承活動を重視します。
申申請書に必要事項を記入し、生涯学習課に提出してください。申請書は市ホームページで「魚沼の達人」と検索するか、生涯学習課までご連絡ください。
募10月28日(金)
他3人以上の推薦が必要です。
 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・図書室の本を安心して楽しめるよう、堀之内公民館図書室に新しく書籍消毒機を設置しました。簡単な操作で、一度に6冊の本を60秒で消毒・除菌できます。カウンター付近に設置していますので、本の貸出や返却の際にご利用ください。小出郷図書館

被災地支援のため「チームにいがた」として職員を派遣しました

8月3日から大雨で大きな被害のあった下越地方の被災地支援のため、8月10日から28日まで「チームにいがた」として、職員を派遣しました。現地では、被災住家の被害認定調査や避難所運営、罹災証明書の発行などに当たりました。

令和4年8月3日からの新潟県大雨災害義援金の募金箱を設置しました

「令和4年8月3日からの新潟県大雨」により、被災された方々を支援するため、次のとおり義援金の募金箱を設置しました。
 期令和5年3月31日(金)まで
募市役所本庁舎、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
募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

公民館

◆桜井公夫写真展

期9月21日(水)～10月27日(木)
 9時～17時
 場堀之内公民館
内桜井公夫さん(全日本写真連盟会員)の「魚沼周辺の風景写真(山里の四季)」約20点を展示します。
募無料
申堀之内公民館
 ☎794・6026

◆魚沼昔ばなしゆかりの地探訪

日10月1日(土)10時～12時
 広神コミュニティセンターに9時40分集合
内バスで市内の昔ばなしゆかりの地2か所を巡り、その場で語りや解説を聞きます。
講魚沼昔ばなしの会
対どなたでも 定10人
募200円
持タオル、飲み物
募9月26日(月)
申堀之内公民館
 ☎799・3227

館と広神図書館にも設置されています。
申堀之内公民館図書室
 ☎794・6026



◆目黒邸資料館秋期企画展 「目黒家がつなぐ会津と越後の物語」

期9月23日(金)～11月6日(日)
場目黒邸資料館(開館時間9時～16時)
内江戸時代に広瀬郷須原村の割元庄屋であった目黒家と、今年開通80周年を迎える只見線の知られざる物語について様々な資料とパネルで解説します。
募大人200円、小中学生100円
申生涯学習課
 ☎793・7480

文化祭作品募集

【各地域共通事項】
 9時～17時(最終日は15時まで)
募出品料無料
他くわしくは市ホームページにある各地域の開催要項をご覧ください。全地域の開催要項・申込書は生涯学習課にあります。展示作業等ご協力ください。

堀之内地域文化祭
日10月29日(土)～10月31日(月)
場堀之内体育館
募10月23日(日)
申所定の申込書を堀之内公民館へ提出してください。
他要項等は堀之内公民館にあります。
募作品搬入・申込受付
 10月23日(日)9時～15時

小出地域文化祭
日11月1日(火)～3日(木)祝
場小出郷総合体育館
募10月7日(日)
申所定の申込書を生涯学習課へ提出してください。
他要項等は生涯学習課にあります。
募作品搬入
 10月31日(月)13時～21時

守門・入広瀬地域文化祭
日10月29日(土)・30日(日)
場須原第一体育館
募10月14日(日)
申所定の申込書を守門公民館または入広瀬公民館へ提出してください。
他要項等は守門公民館または入広瀬公民館にあります。
募作品搬入
 10月28日(金)9時～12時
 (会場設営、作品搬入、展示作業にご協力ください。)

湯之谷地域文化祭
日10月29日(土)・30日(日)
場地域振興センター
募10月14日(日)
申所定の申込書を湯之谷会館(または生涯学習課)へ提出してください。
他要項等は湯之谷会館にあります。
募作品搬入
 10月27日(木)14時～18時

広神地域文化祭
日10月29日(土)・30日(日)
場広神体育センター
募10月7日(日)
申所定の申込書を広神公民館(広神コミュニティセンター)へ提出してください。
他要項等は広神公民館(広神コミュニティセンター)にあります。
募作品搬入
 10月28日(金)14時～16時
 (展示作業にご協力ください。)



お誕生おめでとうございます

(7月21日～8月20日届出分) 敬称略

池田 海飛 (光・弥生) 下町一
 佐藤 湊斗 (健太・梨乃) 関下町
 森山 廉 (翔太・はるな) 日渡
 伊藤 来夢 (勇樹・麻梨亜) 羽根川二
 酒井 湊士 (敏弥・由佳) 羽根川三
 和田 想叶 (樹月・冬美) 青島上
 米山 咲風 (翔悟・由香理) 沢田一
 佐藤 洸希 (徹弥・香菜) 佐梨

目黒 陽 (直樹・由理子) 中原
 漆間 猛 (俊介・あゆみ) 七日市
 木津 杏椰 (拓哉・茜) 吉田
 阿部 珠莉 (拓馬・朱音) 吉田
 佐藤 凜菜 (智也・悠) 東中
 星野 羽海 (稜・美穂) 山田
 榎本 琴 (遼介・美奈子) 一日市
 長谷川 咲葵 (聖・綾香) 守門宮原



子育て関連情報

10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

場 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4年6月生まれ)	27日(木)	13:00 ～13:15
1歳6か月児 (令和3年3月生まれ)	19日(水)	13:00 ～13:30
2歳児 (令和2年10月生まれ)	26日(水)	
3歳児 (令和元年9月生まれ)	12日(水)	
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、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4年7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3月生まれ の乳児の養育者	18日(火)	9:30 ～9:45
離乳食講習会 ステップ3	令和3年12月生ま れの乳児の養育者	11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3年11月 生まれ	21日(金)	9:15 ～9:30
持 母子健康手帳、オムツ、着替え等			

10月 親子ふれあい広場

場 子ども課 ☎ 792・9201

■子育て支援センターぱびぷ ☎ 792・6356

名称	日時	内容
広場開放	月～金 9:00～15:30	自由遊びなど
ぴよぴよタイム	月～金 10:45～11:00	手遊び・ふれあい体操など
土曜開放	毎週土曜 9:00～11:00	広場を開放します
身長・体重計測	毎週月曜 9:00～12:00 / 13:00～15:00	
12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

場 小出郷図書館 ☎ 792・0337
 場 広神図書館 ☎ 799・3134

赤ちゃんにはじめての 絵本を 9月ブックスタート (1組10分程度です)	日 9月21日(水) 10時～11時30分 場 小出郷図書館 日 9月24日(土) 10時～11時30分 場 広神図書館
対 令和3年11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	

乳幼児向け だっこでおはなし	日 9月17日(日) 10時30分から 場 広神図書館 日 9月22日(金) 10時30分から 場 小出郷図書館
持 絵本、紙芝居、パネルシアター、歌あそびなど	

◆健康講座 「足分析足つば講座」

日 10月3日(月) 9時～11時
 場 湯之谷会館
 内 自分の健康状態を知り、
 弱っているところをケアする健
 康講座です。
 講 中島智さん(セラピスト)
 対 どなたでも
 定 15人
 持 ヨガマット(もしくはバス
 タオル)、しっとり系のボディ
 クリーム(さらさら系は不可)、
 水分補給用の飲み物、汗拭き
 タオル
 期 9月16日(金)
 申 中々しい内容は、後日参加
 申込者に連絡します。
 申 問 湯之谷公民館
 ☎ 792・0530

◆健康講話「肩・腰・関節 痛の上手な付き合い方」

日 10月7日(金) 14時～15時
 場 伊米ヶ崎公民館
 内 辛い痛みへの対処を学びま
 しょう。
 講 地域医療魚沼学校 整形外科

◆入広瀬公民館高齢者講座 「地域医療魚沼学校講座」

日 10月11日(火) 13時30分～14時
 30分
 場 入広瀬会館
 内 認知症予防講座
 講 高山竜輔さん(小出病院リ
 ハビリ科作業療法士)
 対 入広瀬地域在住の65歳以上
 の人
 定 20人
 持 筆記用具、飲み物
 申 問 入広瀬公民館(平日のみ)
 ☎ 796・2322

◆切り絵教室

日 10月7日(金)・14日(金)・20日
 (木) 13時30分～15時30分
 場 守門公民館
 内 初心者向けの切り絵を作り
 ます。3回コースで種類の
 作品を仕上げます。
 講 永塚進さん
 対 どなたでも
 持 切り絵用カッター、カッ
 ター台
 代 込) ※用具持参の場合は1、
 500円(材料費込) 3回分
 期 10月2日(日)
 申 問 守門公民館
 ☎ 797・2261

催し

◆堀之内十五夜まつりを 開催します

期 9月16日(金)～18日(日)
 場 八幡宮境内、県道堀之内小
 出線(本町通り) ほか
 内 大煙火大会、カラオケ大会、
 駅伝大会、堀之内地区の小中
 学生による楽器演奏、地域の
 方々による演舞・バンド演奏
 等、多数のイベントを予定し
 ています。

◆歴史の道八十里越 「天保古道と明治新道」展

期 9月25日(日)まで
 場 浅草山麓エコ・ミュージアム
 内 「天保期の八十里越」「明治
 新道」について展示し、「歴史
 の道八十里越」の歴史を紹介
 します。
 申 問 生涯学習課
 ☎ 793・7480

◆秋のワイワイフリー マーケット

日 10月10日(月) 10時～14時30
 分(小雨決行)
 場 響きの森公園
 内 J A北魚沼大農業祭×食ま
 ちうおぬま自然の恵みに感
 謝を2022～会場で開催し
 ます。
 持 マイバッグ(買い物袋は用
 意していません。)
 ◎出店者募集
 ・区画面積:2.5m×2m
 ・出店場所:受付順に決定
 ・販売品:生活用品、雑貨、
 衣料品等(食料品、薬品、動
 物、自転車等を除く)
 定 先着12店
 出 店 料 1店500円(当日
 徴収)
 期 10月5日(水)
 申 問 魚沼市消費者協会事務局
 (市民相談センター内)
 ☎ 792・8844



パソコン エクセル中高年コース
受講生募集

期10月4日(火)～11月1日(火)の間の
毎週火・金曜日 18時30分～21時
20分(計9回) 場魚沼サテック
スクール(南魚沼市西泉田) 表計算
ソフト『エクセル』の基礎をゆくり
繰り返しながら学びたい人 定10人
¥27,000円(割引制度あり)
9月20日(火) 申問魚沼サテック
スクール ☎025・772・4554

ストレスマネジメント研修
受講生募集

9月28日(水)9時～15時 場魚沼
サテックスクール(南魚沼市西
泉田) 内現代は「ストレス社会」で
す。ストレスの脅威から身を守るため
に、それぞれのストレス反応に合った
対処法を学びます。定30人 ¥5,
000円 9月27日(火) 申問魚沼
サテックスクール ☎025・7
72・4554

信濃川水系河川整備計画(変更原案)
に対するご意見と回答が閲覧できます

関係住民から頂いたご意見と回答につ
いて、信濃川河川水系整備計画ホーム
ページと下記の場所で閲覧できます。
QRからも読み取れます。 期9月1
日(休)～10月31日(月) ◎公表場所…
本庁舎 建設課窓口 信濃 0258・32・3243
川河川事務所 調査課



9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や中止となる場合があります

16	金	堀之内十五夜まつり～18日
17	土	だっこでおはなし(10:30/ 広神図書館)
18	日	堀之内一周駅伝大会(8:30/ 堀之内公民館前)
19	月 祝	TSUKEMEN CONCERT HAPPY キッチンツアー ファイナル (15:00/ 小出郷文化会館)
20	火	
21	水	市議会本会議一般質問(10:00/ 本庁舎議場) ブックスタート(10:00/ 小出郷図書館)
22	木	市議会本会議一般質問(10:00/ 本庁舎議場) 年金相談日(10:00～15:00/ 小出郷 ランティアセンター) 要予約 長岡年金事務所 ☎0258・88・0006 だっこでおはなし(10:30/ 小出郷図書館) 魚沼映画の専門店 特別上映「ひまわり HD レストア版」(①14:00 ②19:00/ 小出郷文化会館)
23	金 祝	魚沼映画の専門店 特別上映「ひまわり HD レストア版」(①10:00 ②14:00/ 小出郷文化会館)
24	土	ブックスタート(10:00/ 広神図書館) キッズミュージカル魚沼産☆夢ひかり 2022 第17回公演「龍と少 女と海賊Z」(①11:00 ②17:00/ 小出郷文化会館)
25	日	歴史の道八十里越「天保古道と明治新道」展最終日(浅草山麓エ ミュージアム) アルビレックス新潟魚沼市デー(10:00/ デンカビックスワンスタジ アム(新潟市)) マイナンバーカードの日曜窓口(9:00～12:00/ 本庁舎) キッズミュージカル魚沼産☆夢ひかり 2022 第17回公演「龍と少 女と海賊Z」(①13:00/ 小出郷文化会館)
26	月	赤ちゃんの発育発達のための親子教室(10:00～11:00/ 子育て支援 センターぱびお)
27	火	市議会決算審査特別委員会(10:00/ 本庁舎議場) 全血献血(10:00～12:30/ 消防本部) 全血献血(14:30～16:00/ 魚沼テクノスクール)
28	水	市議会決算審査特別委員会(10:00/ 本庁舎議場) 本の森の読書会(10:00/ 小出郷図書館)
29	木	市議会決算審査特別委員会(10:00/ 本庁舎議場)
30	金	市議会決算審査特別委員会 予備日(10:00/ 本庁舎議場)

①～③申問魚沼テクノスクール
☎794・2410

①JW-CADによる建築製図2
(断面図・立面図の作成) 受講生募集

10月16日(日)・23日(日)9時～
16時 場魚沼テクノスクール 対J
W-CADの使い方を学びたい人
定10人 ¥4,700円 9月10月
6日(休)

②ホームページ制作・パーツ作成編
(Web初級・InkScape&GIMP)
受講生募集

10月24日(月)・25日(火)9時～
16時 場魚沼テクノスクール
対ホームページに使用する素材作製を
無料ソフトで始めたい人 対土田哲也
さん(ITマスター) 定10人
¥4,700円 9月10月13日(休)

③ホームページ制作・組み立て編
(Web初級編・WordPress)
受講生募集

11月7日(月)・8日(火)9時～16
時 場魚沼テクノスクール 対簡単に
ホームページを作成したい人 対土田
哲也さん(ITマスター) 定10人
¥4,700円 9月10月27日(休)

引き続き 感染症対策へ
のご協力をお願いします



「雪国に恋したら」パートIV

10月2日(日)14時30分から(開
場14時) 場小出郷文化会館 内三
線による沖縄民謡等ライブ公演。特別
出演…井上ともやす 応援出演…上村
一敏、マヨネーズボーイズ、日暮健
¥1,000円(中学生以下無料)
申問呼夢三線うおぬま・星野 ☎070
・4398・5949

原付免許取得講習

10月2日(日)7時～10時(受付6時
30分から) 場魚沼中央自動車学校
対16歳以上の人または講習後1年以
内に16歳に達する人 定先着12人
¥4,500円 申問講習日の1週間前
までに本人の本籍記載の住民票を持参
のうえ予約 申問魚沼市交通安全協会
☎792・5275

町工場発!経営改革と人材育成
講演会

10月4日(火)18時から 場小出郷
文化会館 内町工場の2代目女性社長
である講師が取り組んできた経営術を
お話していただきます。 対諏訪貴子さ
ん(ダイヤ精機株式会社代表取締役)
定先着200人 申問(一社)小千谷
法人会 ☎0258・81・6340

家庭犬のしつけ方相談会

10月7日(金)14時～17時 場魚
沼保健所 対①令和4年度狂犬病予防
注射接種済み及び5種混合ワクチンを
1年以内に接種していること ②魚沼
動物愛護協会に入会すること 定5
組 ¥1,500円 申問新潟県魚
沼動物愛護協会事務局 ☎792・
8619

秋季市民ソフトテニス大会

10月9日(日)※雨天の場合は翌10
日(月) 場岡公園 内中学生の部…
8時30分から、一般(中学3年生以上)
の部…12時から(小学生の部は時間内
で設けます) 対ペアの片方または両方
が市内に在学、在勤、在住する人で審
判のできる人 ¥協会員500円、非
協会員1,000円 9月10月1日(日)
他申し込みはメールでのみ受け付けま
す。 申問魚沼市ソフトテニス協会・
高橋 対nhirokamin@yahoo.co.jp

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。

ひきこもり座談会

ひきこもり当事者や経験者が“ありの
まま”自分らしく生きる方法を模索す
る姿、身近に寄り添う人たちの活動を
追ったドキュメンタリー番組を上映し
ます。 9月21日(水)13時30分
～15時30分 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 申問不要 魚沼市
社会福祉協議会 ☎792・8181

楽しい講座

9月28日(水)18時～19時 場小
出病院またはZoom配信 内一緒
に考えよう魚沼の医療 対鈴木和夫
先生(新潟県立松代病院院長) 定先着
40人 9月22日(木) 申問地域医
療魚沼学校 ◎会場参加…☎792・
1167 対793・7358(住所・
氏名・日中連絡が取れる電話番号を記
載してください。) ◎Zoom参加…
kyouikucenter@uonuma-medical.jp(氏
名を記載してください。)

市民体力測定会

9月30日(金)19時～21時 場堀
之内体育館 内握力・上体起こし等の
新体力テスト6種目。後日、個人結果
を郵送します。 対20歳～64歳
定30人 ¥無料 対上履き、動きや
すい服装 他事前に電話またはQRか
ら申し込んでください。 申問エン
ジョイススポーツクラブ魚沼 ☎793・
7166

プロに学ぶ衣類のお手入れ「クリー
ニング懇談会」

10月1日(日)13時30分～15時
場小出ボランティアセンター 内県ク
リーニング生活衛生同業組合の講師に
よる衣類のお手入れ方法やクリーニン
グなんでもトーク 定先着30人
¥無料 他事前質問がある人は問合先
まで 申問NPO法人新潟県消費者協
会 ☎025・281・5558

ノルディック・ウォーク「歩いて
みんな」

9月1日～11月10日の間の毎週木
曜日16～17時※雨天中止 場小出
スキー場 対20歳以上の軽い運動の
できる人 定30人 ¥各回500円
対運動のできる服装、運動靴、帽子、
タオル、飲み物 他ポールの貸し出し
無料。QRからの申し込みも可能です。
申問(特非)スノーパーク 小出 ☎792・
5320

小さい記念館「南米、マチュピチュ・
イグアスの滝などを歩いて」

9月17日(土)～19日(月) 9時～
17時30分 場小さい記念館(広神
西小学校近く) 内写真や小さい民芸
品等の展示です。 ¥無料 申問小さい
記念館・吉田 ☎799・2004

うおぬま手もんづら市を開催します

9月17日(土)10時～16時・18
日(日)9時30分～15時 場響きの森
公園(小出郷文化会館隣) ※例年と会
場が変わりました。 内約70店舗の
陶芸、革細工、木工などの作家が作品
を販売します。 対どなたでも ¥入
場無料 申問うおぬま手もんづら市実行
委員会・桜井 ☎090・5432・
7527

なりわいえまきづくし
生業絵巻巻一ひらけ!江戸の産業
図鑑一

9月17日(土)～10月30日(日)※月
曜(月曜が祝日の場合は翌平日休館)
場新潟県立歴史博物館 内江戸時代に
発展した各種産業や佐渡金銀山に関す
る絵巻を紹介。 ¥一般840
円、高校・大学生600円、中学生以
下無料 申問新潟県立歴史博物館
☎0258・47・6130

まらり☆ 魚沼人

～うおぬまびと～



老舗の2代目和菓子職人
とおる
大平 徹さん(62歳)

堀之内地域で“大吾菓子舗”を営む大平さん。魚沼市内では数が少なくなってしまった上生菓子の職人として活躍する一方、長年地域の仲間とともに多くの行事に携わってきました。住んでいる地域を盛り上げるために活動された大平さんにそのきっかけをお聞きしました。

楽しく、元気な町を次世代に残したい

温故知新の2代目職人

大平さんは堀之内地域の出身。ご実家は先代の時から菓子屋を始められたそうです。もともとは興味のあった自然科学分野の仕事に就きたかったそうですが、20歳の頃に実家の家業を継ぐ決意をされ、地元に戻り他店で修業ののち、和菓子づくりの道へ進みました。

お店では魚沼市産のぜんまいを使用しただせんまい羊羹が看板商品です。先代が開発されたものですが、より良いものにするために製法を変え、さらに多くの人に愛される商品に改良し続けてきました。大平さんは「色々なお菓子を食べたり、ふとテレビや本で見ている内容でひらめく。時代の流れと共に変化していく嗜好。お客様に喜んでいただくためにも改良や勉強は欠かせない」と語ります。時代に沿った商品にしていく、まさに温故知新の職人です。

積極的に地域活動に参加

大平さんは家業に精進する一方、地域の活動にも熱心に取り組まれてきました。就業からすぐに堀之内内商工会青年部や消防団、生涯学習活動にも積極的に参加し活動をされました。大平さんは「活動自体もさることながら、活動後の集まりが

大好きだった。そのおかげで仲間ができていった」と話されます。そうして仲間と同じような思い、問題意識を共有しつつ、意見を出し合いながら、地域活性化に取り組んでいきました。

「その活動のおかげで、仕事への取り組み方も周囲から勉強させてもらった」と大平さんは話されます。また「今思えば家族の協力があったからこそ地域活動に出られた。奥さんには特に感謝している」と感慨深く話されていました。

地域行事の復活に携わる

大平さんは家業を継いだころ、子どもの頃に楽しみにしていた「鳥追い」などの冬行事が途絶えていたことを残念に思っていたそうです。そうしたとき、商工会青年部でもある同級生や先輩、後輩などの仲間とともに、冬の堀之内を盛り上げる行事を考えたそうです。それが「北越雪譜」にてでくる「雪中花水祝」でした。当時多くの賛

否もありながら何とか行事を復活させました。以来、地域の人も多くの事業所からも協力を得られたことで現在まで続



7月に行われたサマーホリデーの際にも出店し、お菓子でイベントを盛り上げています。



和菓子だけでなく様々な種類の洋菓子も開発されています。写真は最近おすすめのブラリス。

次世代に託す気持ち

こうして地元の活性化のために活動してきた大平さん。今は、これからの地域を担う次の世代に運営等をまかせるために引継ぎを進めています。「自分も前向きな心がけ、若い人たちを見守っていきたいですね」と大平さんは話されます。「一人でできることは少ない。熱い仲間とそれぞれの知恵と協力があってこそなされる活性化。なんでそれをやるのかということに頭において取り組めばおのずと前に進んでいく」と地域の未来に期待を寄せています。

また、大平さんは、地元の事だけでなく「魚沼」という広い視点で、まとまるのが大切と考えています。「とにかく自分があるちゃくなれたのは、地元が好きだったから。小さいことでもいい、地元『魚沼』や行事を好きになり、誇りと思うことが大切」と語る大平さん。「あっちゃい気持ち」がとても伝わってきました。

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9月20日(火)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

魚沼市内には食品・電気など様々な事業所があります。その事業所はどのくらいでしょうか

- ①500社以下
- ②1,600社ちょうど
- ③2,100社以上

※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：37、うち正解数：37

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

8月10日号に対するご意見等をご紹介します

- ◆消防士の方々が魚沼の安全を守ってくださっていると改めて思った記事でした。
- ◆コロナでも負けないでスポーツや活動を頑張っている子どもたちの様子がわかって、とてもよいです。

『うおぬま「滝雲」シャトルバス』の実証実験 はじめます

観光課 ☎792・9754

年々、知名度をあげている枝折峠の「滝雲」。昨年度は、枝折峠駐車場を起点に渋滞が発生したことを踏まえ、秋の観光シーズンの交通渋滞緩和のため、「滝雲」シャトルバスを実証実験として運行することとしました。



▲昨年の渋滞の様子

【期 日】9月17日(出)～10月30日(回)の間の土日祝日

【運行区間】①白銀の湯駐車場～枝折峠駐車場
②交流センターコピオ駐車場～枝折峠駐車場
※②は通行止めが解除になった場合運行

【運行時間】行き始発便：午前4時
帰り最終便：午前7時
(約10～20分間隔でシャトルバスが運行します。)

【料 金】片道500円(往復1,000円)



▲山の稜線を流れる「滝雲」

ひとのうごき (7月21日～8月20日届出分)

※届出いただくときに、同意のあった方を掲載しています。出生は19ページをご覧ください。(敬称略)

渡邊 福松	87歳	上仲町
中林アツ子	85歳	山ノ手町一
横山 清	86歳	大石新田
上村 芳照	78歳	新田
下村 クニ	100歳	竜光一
坂西 ミイ	92歳	田川
鈴木キク子	90歳	田川
角屋 重夫	93歳	和長島
森山 友子	84歳	舟山
古山ハツエ	98歳	日影
宮島 豊子	79歳	南本町
井口スミ子	90歳	谷地町
高橋 ノブ	84歳	羽根川二
橋 修	79歳	佐梨
伊藤 京子	55歳	中原
高橋 信七	92歳	中原

大平 晴良	77歳	干溝
鎌田 修	67歳	十日町
外山 富世	98歳	井口
米山カツミ	98歳	七日市新田
齋藤 義造	79歳	大下
津端トイ子	85歳	大下
星 レイ子	90歳	湯之谷芋川
山之内道雄	90歳	金ヶ沢
佐藤カオル	92歳	田中
関矢 伍市	95歳	雁坂下
松田ハルイ	84歳	小平尾
佐藤 修	85歳	滝之又
坂西ヤウ子	98歳	越又
大羽賀一夫	78歳	東中
鈴木 イツ	95歳	山口
和田 聡	67歳	中島

大羽賀 時	89歳	中島
仲林 正子	72歳	山田
橋 ハマ	94歳	池平
清塚 チユ	91歳	中子沢
佐藤 孝平	72歳	三沢沢
佐藤いえ子	68歳	三沢沢
佐藤 ヒデ	85歳	大倉沢
佐藤 アツ	85歳	大倉
風間ユリイ	96歳	小須原

人口と世帯数 (R4. 7. 31)			
	人口	うち外国人	増減
男	16,627	84	-20
女	17,366	153	-1
計	33,993	237	-21
世帯数	13,199		6

※増減は、前月比です。

表紙の写真

早期の枝折峠、一面の霧の中から朝焼けと共に滝雲が現われ、まさにパワースポットと思わせるワンシーンを迎えました。この日、早期にも関わらず多くのカメラマンや登山客で賑わっていました。渋滞解消に滝雲シャトルが一役かってくれることを期待しています。(VI)

編集後記

8月13日に入広瀬小学校閉校記念の校舎見学会に伺いました。入口に入ると卒業生の皆さんで賑わい、お友達との感動的な再会にこちらまで目が潤みました。母校の閉校は寂しいですが、築かれた友情と共に思い出は胸に刻まれることでしょう。この夏、我が母校の小出小学校の教室だった公民館と長年勤務した旧小出庁舎の解体工事が始まりました。時代の流れを感じつつ、魚沼市が輝かしい未来へ進んでいると信じています。(VI)



ファイヤードラゴン～たまごから生まれる～
2年 清塚 謙志 さん



山と緑
6年 和田 光恵 さん

材料 (2人分)

そうめん (乾麺)	200 g	A	ひきわり納豆	1パック
鶏ささみ	2本		めんつゆ (3倍濃縮)、水	各大さじ2
なめこ	1パック		オリーブ油	小さじ2
オクラ (冷凍可)	60 g		刻みのり	お好みで
みょうが	4個			

※なめことオクラは事前に茹でておく

作り方

- 1 沸騰した湯に鶏ささみを入れて1分ほど茹で、蓋をして火を止め、10分程余熱で火を通す。鍋から取り出して粗熱をとった後、筋を取りながら食べやすい大きさにほぐす。
- 2 Aを混ぜ合わせ、1となめこ、小口切りにしたオクラを加えてさらに混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- 3 みょうがは小口切りにし、水にさらし、水気を取る。
- 4 そうめんは表示どおりに茹で、ザルにあげて流水でしっかりとみ洗いし、水気を切る。
- 5 器に茹でたそうめん、2、3を順に盛り付け、お好みで刻みのりをのせる。

魚沼市食生活改善推進員協議会 監修

食まちょうめま レ・シ・ピ No.76



ひとことコメント

塩分が気になる麺類も、スープを飲み干さないなどの工夫で無理なく減塩できます。混ぜ麺はスープ量が少なく、具材と麺がからまり、少ない調味料でも美味しくいただけます。

MEMO

【1人分の栄養価】

エネルギー：462kcal たんぱく質：27.2 g
脂質：7.8 g 炭水化物：78.4 g 食塩：2.4 g



@1981y.t
大湯温泉アートフェス FLOU



うおびくで掲載した
万年雪と本城の滝 (8月下旬の様子)

今月の #うおびく No.6

Instagramで魚沼の景色や、美味しい食べ物など「#うおびく」、「#uo_pic」をつけて投稿していませんか。このコーナーでは投稿の一部をご紹介します。

魚沼市公式 Instagram



魚沼市ホームページ
魚沼市 Uonuma City



食まちょうめま
約500種類の
レシピを掲載



魚沼市公式
Facebook



魚沼市公式
Twitter

