

魚市報
うおぬま 沼

次代につなぐ「大の阪」



2023

No.227

9.10

ユネスコ無形文化遺産登録後の初めてのお盆

堀之内地域「大の阪」(風流踊)

だい さか ふりゅうおどり

認知症の人やそのご家族をサポートします



認知症地域支援推進員
橋 淳子さん

認知症の人やそのご家族を対象に、認知症の状態に応じて、医療機関、介護サービス事業所などの地域の支援機関に繋いだり、相談などの支援業務を行っています。相談以外にも、市内で認知症サポートの普及啓発などの活動を行っています。



認知症地域支援推進員
友野 陽介さん

認知症のご相談は、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

※訪問等で電話に出られない場合もあります。留守番電話にお名前と連絡先を残していただければ、折り返しご連絡します。



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

よくあるご相談

専門医に連れていきたいけど、本人が行きたがらなくて困っている。



近所の方が認知症だと思っただけで、どのように関わったらいいかわからない。



家族が認知症じゃないかと思うけど、どうやって声をかけたらいいかわからない。



ご自宅を訪問して、様々な声掛けを行い、専門医に受診してもらうことができました。

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しています。地域ぐるみでの見守り支援の形成に繋がっています。

認知症の症状に応じた対応について、助言を行います。困りごとや心配なことがあればいつでもご相談ください。

加齢による「もの忘れ」と認知症による「もの忘れ」は違います

加齢によるもの忘れ

- ・もの忘れを自覚している。
- ・体験したことの一部を忘れる。
- ・ヒントがあれば思い出す。
- ・日常生活に支障はない。
- ・判断力は低下しない。

認知症によるもの忘れ

- ・もの忘れの自覚がない。
- ・体験したこと自体を忘れる。
- ・ヒントがあっても思い出せない。
- ・日常生活に支障がある。
- ・判断力が低下する。

地域で「見守り・支え合い」

『あいさつ』

「おはよう!」「こんにちは!」など、日頃からご近所で声を掛け合ひましょう。



『気くばり』

「いつもより元気がないみたい?」地域の高齢者をさりげなく見守りましょう。



みんなで温かく見守りましょう。ご近所の高齢者を。

ひとりぼっちにさせないで

できる限り住み慣れた地域で、自分らしく生活を続けることの大切さは、認知症であってもなくてもみんな同じです。

☎ 介護福祉課 ☎ 792・9755

『助け合い』

「何か悩んでいないかな?」「自分にできることはないかな?」ささいなことでも気軽に助け合える地域の輪をつくりましょう。



いつもと様子が違うと感じたら...こちらにご連絡ください

小出湯之谷地域相談窓口

南部地域包括支援センター
(老人保健施設 清流苑内)
☎ 793・7337

市役所やお住まいの地域の民生委員・児童委員でもご相談を承ります。

堀之内広神地域(藪神地区)相談窓口

西部地域包括支援センター
(特別養護老人ホーム うかじ園内)
☎ 794・6001

守門・入広瀬広神地域(広瀬地区)相談窓口

北部地域包括支援センター
(守門健康センター内)
☎ 793・7075



オレンジの庭に参加しませんか?

オレンジの庭とは、認知症の当事者やそのご家族、関係者や地域住民の皆さんが交流を図り、一緒に活動する場です。5月～10月までの毎週火曜日9時～10時半に活動しています。(雨天中止)

☎ オレンジの庭 (魚沼市今泉1026番地)
☎ 080・1395・7394

■ 地域計画とは？

○概ね10年後を見据え、誰がどの農地でどのように農業を進めていくかを**地域の話し合い**に基づきまとめる計画です。現況地図を見ながら話し合いを進め、10年後に目指すべき「**目標地図**」を作成し、担い手へのスムーズな農地継承を目指します。

○目標地図とは、農業者や地域の皆さんの話し合いにより策定される、**担い手を含めた地域の将来の農地利用の姿を明確化した設計図**です。



○地域計画の実現を目指して、目標地図に沿った担い手への農地集積・集約を進めていきます。

※目指すべきものであり、必ずこうならないといけないものではありません。また、「地域計画に載っていない人は農業をしてはいけない」ということはありません。

○法律に基づき令和7年3月末までに計画及び目標地図を策定する必要があります。

策定後は、地域の実情や将来の構想を踏まえて、**随時変更し、更新することが可能です。**

地域の話し合いとは？

9地区に分けて取り組みます。
堀之内魚野川左岸、堀之内魚野川右岸、小出、湯之谷、広瀬、藪神、須原、上条、入広瀬

農業委員・推進委員も話し合いに参加します。

農業者（所有者・耕作者）や地域の皆様へ

これからの魚沼の農業を考える取り組み

「地域計画」が始まります

農地の集約化等に向けた取り組みを加速化するため、**農政課** ☎793・7647
農業経営基盤強化促進等の改正法が成立し、それに伴い、**農業委員会** ☎793・7981
「人・農地プラン」から「地域計画」へ変わります。 ☎16479



市ホームページ

■ 何のために？

皆さんの、農地に関する様々な**悩みを解決**するためです。

農地を耕作してほしいが、**受け手が見つからない**

規模拡大したいけど、**農地が点在していて集約できない**

耕作放棄地が増え
対応に困っている

■ 何をするの？

様々な課題について地域一体となって話し合い、

- おおむね10年後を見据え「**担い手が、どこで、何をつくるか**」
- 地域の農地を**どのように活用**していくか
- 地域の農地を**どのように担い手に集積・集約**していくかなど、**今後の方針を地域計画に反映**していきます。



魚沼の農地について話し合いましたよ!!

■ 誰が取り組むの？

- **耕作している農業者**
- **耕作したい農業者**
- **農地の所有者** ほか
が中心となって取り組みます。

■ 計画策定を関係機関がサポートします！

魚沼市では、課題解決に向けて、皆さんと一緒に地域の農業・農地について話し合い、魚沼地域振興局、J A、土地改良区などと一体となって、「**地域計画の策定と実行**」に向け取り組んでいきます。



■ 地域計画の進め方

① 意向調査

一定規模の耕作者を中心に、令和5年9月から農業経営に関する意向調査を実施します。



② 「目標地図」を作成

令和5年11月頃から各地域ごとに、地域の農業方針（今後も耕作する農地、作物等）を話し合います。この時、概ね10年後に誰がどの農地を耕作するか、皆さんで色塗りをして区分けします。

③ 計画の公表と支援

皆さんで作成した「地域計画」を市が公表します。地域計画や目標地図に掲載された担い手の方を、農地の貸付けや補助事業等で支援します。



■ 令和7年4月から農地契約の方法が変わります

令和7年3月をもって基盤強化法（相対）による新たな農地契約はできなくなり、令和7年4月からは契約方法が農地法または農地バンク法（農地中間管理機構の手続き）のいずれかによることとなります。農地バンク法に基づく農地契約を結ぶのは目標地図に掲載された担い手のみになります。ただし、目標地図の担い手は随時追加・変更が可能です。なお、現在の基盤強化法（相対）による契約を更新する場合は、現在の契約期間満了後、農地バンク法に基づく契約として手続を行うこととなります。くわしくは農政課または農業委員会へご相談ください。

うおぬま Biz 通信 No.50

水がおいしいとご飯もうどんもおいしい

特別企画

水の郷 雪のくにフードタウン特集 Vol.4

テーブルマーク株式会社 魚沼水の郷工場

テーブルマーク株式会社魚沼水の郷工場では、越後三山からの良質な伏流水を利用して「パックごはん」と「冷凍うどん」が製造されています。洗米や炊飯、麺の生地作り、茹で上げなど、全ての工程で魚沼のおいしい水が使われています。

私がご案内します!



製造部長の 松井さん

パックごはん

「米を洗う」「水に浸ける」「炊飯する」など全ての工程で魚沼のおいしい水を使っています。

洗米



工場見学

「パックごはん」と「冷凍うどん」の全製造工程を通路から見学することができます。※完全予約制



加圧加熱



蒸気炊飯



加圧加熱と蒸気炊飯、2度の加熱がおいしさの秘密です。外はふっくら、中はもちり、美味しいご飯に炊きあがります。

冷凍うどん

魚沼の水で茹でられ、洗われて冷やされます。その後、急速冷凍されてパッケージされます。




漫画で読む「魚沼水の郷工場」～黄金色の水の郷へ～



魚沼水の郷工場で作られる「パックごはん」ができるまでの様子がわかりやすく紹介されています。



人材募集

食品製造工程の管理業務
◇必要経験 / 不問
◇必要スキル / 不問



魚沼ではたらく

しごとnet うおぬま



一生に一度は見たい絶景

枝折峠の滝雲

大自然が織り成す幻想的な景色を求め、年々訪れる人が増えている枝折峠の滝雲。枝折峠の滝雲は、大河のような雲海が山を越えて谷へ流れ落ちる絶景です。奥只見湖で発生した大量の雲海が山の稜線を越え、山肌に沿って風下側の谷へ流れ落ちる様子が滝のように見えることから「滝雲」と呼ばれています。一生に一度は見たい絶景「滝雲」をぜひご覧ください。



今年も運行します 滝雲シャトル

9/16(土) ~ 10/29(日)

土日祝日 (全16日) 早朝運行

問 観光課 ☎792・9754

秋の観光ハイシーズンに、枝折峠駐車場付近の交通渋滞の緩和や事故防止を目的として、週末の早朝にうおぬま滝雲シャトルを運行します。

行き便	運行ルート	始発便	最終便
①	白銀の湯駐車場→枝折峠駐車場	午前 4:00	午前 6:40
	交流センターコピオ駐車場→枝折峠駐車場	午前 3:40	午前 6:40
帰り便	枝折峠駐車場→白銀の湯駐車場	午前 4:20	午前 7:00
	枝折峠駐車場→交流センターコピオ駐車場	午前 4:20	午前 7:20

片道乗車 500円

往復乗車 1,000円

※白銀の湯駐車場または交流センターコピオ駐車場のいずれかに、お越しください。
※天候等の状況により、運行時間が変動する場合や、予告なく運行を中止する場合があります。くわしくは魚沼市観光オフィシャルサイト(【枝折峠の滝雲】で検索)でご確認ください。
※10/15までの平日の午前8時から午前10時までの間は、国道352号駒の湯入口から枝折峠頂上までの区間の一部で全面通行止めが実施されます。



魚沼市観光オフィシャルサイトQR

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。

魚沼市の筋肉量測定結果 ～「うおぬま地方の健康調査」のサルコペニア・フレイル調査より～

筋肉量の減少や筋力の低下（サルコペニア）など、加齢に伴う心身の活力が低下した状態（フレイル）になると、要介護状態への進行が懸念されるほか、さまざまな病気になりやすくなります。

健康増進医学講座では、そうならないような対策を講じるための研究を行っており、その一環として住民けん診で筋肉量（体組成）測定を行いました（※1）。今回は、その結果から骨格筋指数についてご報告します。骨格筋指数は、身長からみて腕や脚の筋肉量がどのくらいを示すもので、サルコペニアの評価に多く用いられています（※2）。

今回の魚沼市の測定結果では、男女ともに、年齢が高いほど骨格筋指数の平均値が低くなる傾向がみられました。また、全国データ（※3）と比較すると、60歳以上に関しては、男性では各年代とも平均値がやや低く（図1）、女性では75歳以上の平均値がやや低い状況がみられました（図2）。

※1 魚沼市は令和3年度、南魚沼市は令和4年度に実施しました。
※2 骨格筋の評価法は複数ありますが、今回は平成29年国民健康・栄養調査と同様の方法である四肢骨格筋量(kg)/(身長(m))²で骨格筋指数を算出しました。
※3 平成29年国民健康・栄養調査より（60歳未満の報告なし）。

図1. 骨格筋指数の平均値【男性】

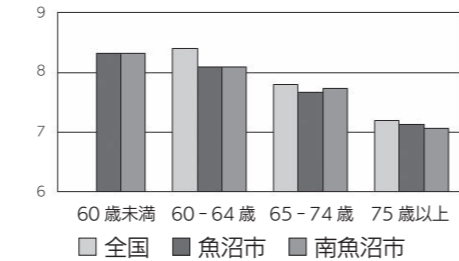
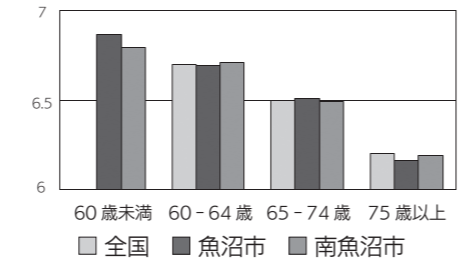


図2. 骨格筋指数の平均値【女性】

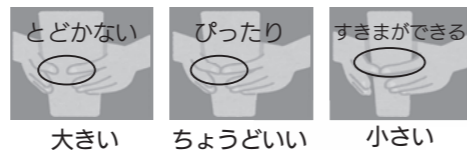


筋肉量の減少や筋力の低下（サルコペニア）自己チェック

～指輪っかテスト（※4）～

両手の人差し指と親指で指輪っかを作り、90度に曲げた利き足でないふくらはぎの最も太い部分を優しく一周させ、指輪っかの周囲と比較して、ふくらはぎ周囲が「大きい」「ちょうどいい」「小さい」かをチェックするものです。指輪っかテストの結果が「小さい」「ちょうどいい」である人は「大きい」人に比べて、サルコペニアである可能性があります。

※4 Tanaka T, et al. Geriatr Gerontol Int. 2018;18(2):224-232. doi:10.1111/ggi.13163



最近体を動かしていないと感じる方や筋肉量の低下が心配な方は、ご家庭で簡単にできる運動や地域の運動教室を活用するなど、無理のない範囲で日常生活に少しずつ運動を取り入れてみてはいかがでしょうか。病気や痛みのある方は、医師などに相談しながら行いましょう。

以上の内容は、市報みなみ魚沼 2023年9月号、広報めざわ 2023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。



企画政策課 ☎792・1425

響 の森公園をもっと派手に活用すべき。野外ライブ、お祭り、ドッグラン、キャンプ、売店など頻繁にすればインターにも近い人が集まると思う。

魚沼市をPRするために実施したほうがいいと思うイベントや企画は？

名 称変更が経済効果につながるのではなく、名称変更に合わせて動きが経済効果につながるものと考えている。市の動きで協力できるものは一緒に取り組み、魚沼を活性化させたい。

魚 沼は自然が良くて、水や、米が美味しいというイメージが国内外にあるようだ。そのイメージをもっと確実なものにするため、自然の良さをPRすることが必要。

イ ンターチェンジ付近でうまいものを開催して魚沼市の美味しいものやいいところをPRする。

温 泉もたくさんあるので、温泉施設の紹介イベントを行いたい。

季 節ごとのイベントが色々あるが、他県や市外に向けて発信出来ているのか少し疑問がある。SNSで魚沼を検索しても、得られる情報が少ないように感じる。

インターチェンジの名称変更により、多くの人が魚沼を訪れることが期待されています。7月10日号で市内中学3年生と新成人に聞いた市のPRポイント等をご紹介しましたが、今回は市内の事業者の皆さんに魚沼市をPRするイベント等について聞いてみましたので、その一部をご紹介します。

今回いただいたご意見は、市の観光施策や市政施行20周年記念事業等に活かせるように検討します。



全国消防救助技術大会 「ロープブリッジ救出」で6位

消防本部 793・0119

日々の訓練、大会をとおして自分の心・技・体を高めるために何が必要か、多くの気づきを得ることができました。この経験をプラスに成長していきたいと思っています。

須田隊員

全国大会出場を目標に日々訓練に力を入れてきました。大会が終わったので、この経験を日ごろの出勤や訓練に活かしたいと思っています。

瀬下隊員

本市消防本部の隊員4人（須田光、瀬下隆太、井口祐貴、渡邊稜）が、ロープブリッジ救出種目で新潟県消防救助技術大会を二位、東北地区消防救助技術指導会を一位で通過し、札幌市で行われた全国消防救助技術大会に出場しました。

会場は、全国大会特有の雰囲気でしたが、日ごろの訓練の成果を発揮し、6位に入賞しました。

全国消防救助技術大会は、救助技術の基本的要素を訓練することで、消防救助活動に不可欠な体力、精神力、技術力を養うことを目的として行われています。



お酒は楽しく、 適量を守りましょう。

健康増進課 ☎792・9763



お酒の飲みすぎは、生活習慣病につながります。お酒を楽しむには、適量を守ることが大切です。1日の適正な飲酒量は、純アルコールで20g程度です。

お酒を楽しむためのポイント

1. 談笑し、楽しく飲む
2. 休肝日を週2日作る
3. 食事と一緒に、ゆっくりと
4. 時間を決めて、だらだら飲まない
5. 定期的に健診を受けて健康状態を知る



純アルコール 20g に相当する酒量

- ・ビール 5度 (500ml) 1本
- ・ワイン 12度 (200ml) グラス 2杯弱
- ・日本酒 15度 (180ml) 1合
- ・焼酎 20度 (130ml) 0.7合



まだ間に合う！ 住民けん診

いつもの暮らしに、
受診で早期発見！ **がん検診** を。
健康増進課 ☎792・9763



45歳からスタート 残りの日程は
10/28のみ！

骨折や寝たきりを防ぐために、骨量の変化を確認しましょう。
対45、50、55、60歳の女性 (令和6年3月31日時点)
▶令和4年度の検診の結果、精密検査を受けた人のうち、約4割が骨粗しょう症と診断され、早期発見・治療に繋がりました。

40歳からスタート 最終日は
11/2です！

血液検査でピロリ菌の有無と胃粘膜の萎縮度を調べ、胃がんにかかるリスクを判定する検査です。
対40、45、50、55、60、65歳 (令和6年3月31日時点)
▶令和4年度の検診の結果、精密検査を受けた人のうち、約8割がピロリ菌の除菌治療を受け、胃がんになるリスクの低下に繋がりました。

予約方法 (※けん診の10日前まで予約可能)

- けん診コールセンター ☎050・3647・9533 月～金 (土日・祝日を除く) 9時～18時
- WEBサイト (24時間いつでも、予約や変更が可能です)



けん診予約
WebサイトQR



地域おこし協力隊通信

地域を変える新しい力

No.95 地域創生課
☎792・9752
☎797・2360

活動開始にあたって



河合 昭宣 隊員
(福山新田地区担当)

今年4月から福山新田地区に着任し、気付けば半年が経とうとしています。自身の考える地域の在り方をもとに活動目標を立て実行できる反面、その結果は自身の責任として返ってきています。1つ1つの判断が果たしてこれで正しいのかと迷いながら、3年という短い期間で地域にとって価値のあるものを残すため、日々アイデアを練っています。

なぜこんな田舎に移り住んだのかと、よく聞かれます。確かに都市部では技術が進むスピードが速く、その結果として得られる便利さが田舎の人々にとっては眩しく映るのかもしれない。では、その便利さを支える会社員たちの生活はどうでしょうか。多くは平日の大部分を他人の指示で動き、休日で疲れた身体を癒します。趣味や遊びは業務に差し障りのない範囲で、食事はサッと済ませられるものを買って

きて…。この生き方を続けることは、果たして人として自然なのでしょうか。指示通りに動く機械の歯車と、どこが違うのでしょうか。こうした問いにぶち当たった学生の頃、福山新田の

「生きるための米や野菜を自分で作り、地域の人々のために働いて、残りは趣味や自分のやりたいことに費やす」という生き方に人としての自然さを感じ、これでもいいのだと腑に落ちる感覚がありました。

なぜ？と聞かれた際、私は答えに窮します。なぜと言われても、人がらしい生き方を望むのは、当たり前のことなのでは？と。

最後に、協力隊としての活動目標は「スマート農業の推進」「移住・交流人口の拡大」「地域農産物のブランド化」の3点です。どれも地域の維持にとって不可欠な内容だと認識しています。人らしく生きられる場所を失わないよう、微力ながら精一杯取り組みます。



須原コミュニティ協議会

☎792・9752
☎797・2360

須原コミュニティ協議会(以下、須原コミ協)は、平成21年12月に設立され、人と人がかかわり合いながら須原地域の自然環境や資源等を活かした活動を行っています。

かがやく須原！ 大人も子どもも！活き活きと！

令和5年度から5年間の活動指針となる「第四次地域振興計画」を策定し、現在活動に取り組んでいます。基本目標を「世代から世代へ『つながり・つたえろ・つむいでいく』ために共にかかわり合い支え合う地域づくり」とし、世代間交流部会を新たに設けることで、夏は元氣すもんとタッグを組んだ夏祭り、冬は目黒邸雪灯籠を実施するなど、地域の方が交流できる場を計画しています。

また、総務部会では新たな取り組みとして、近年増えている災害に對し、地域の防災意識を高めるために、うおぬま防災ネットワーク等と連携しながら防災講座を開催することとしています。



元氣ほくぶ！大運動会

「元氣ほくぶ！大運動会」は、入瀬、上条、須原の北部地域3コミ協が合同で開催しています。世代間交流の場として、子どもから年配の方まで携わっていただけるよう、大運動会のスローガンやポスターを作成するとともに、北部地域の一体感醸成に向けた企画を進めています。

昨年度は初めての試みとして、市の保健師・管理栄養士による健康相談会と防災安全課による防災アプリのダウンロード啓発を実施してもらいました。「元氣ほくぶ！大運動会」が、健康や防災の意識を高めるきっかけになればありがたいと思っています。

須原「三協」のこれから

須原コミ協では、これからも地域課題の解決に向けて、地域住民一人ひとりが考えながら行動し、誰もが安心して暮らせる「住みやすい、住んでよかった」と実感できる地域づくりを目指していきます。





山出まつり

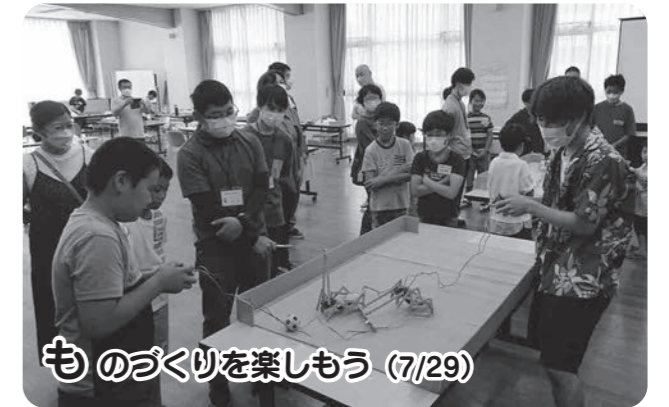
8月25日～27日

コロナ禍後、通常開催は4年ぶり。26日は大輪の花火が夜空を彩り、27日は大民謡流しが盛大に行われました。小出本町通りは多くの人々で賑わい、久々の素団気に熱を帯びていました。



合宿の成果を発表 (8/2)

全日本吹奏楽コンクールで金賞受賞の常連である東海大学付属高輪台高等学校吹奏楽部の皆さんが、市内で夏合宿を行い、その成果が堀之内体育館で披露されました。招待された市内中学校吹奏楽部の生徒たちは、全国トップレベルの演奏に聴き入っていました。



ものづくりを楽しもう (7/29)

「子どもロボット工作教室」が小出ボランティアセンターで行われました。当日は15人の小学生が参加し、新潟工科大学の学生の指導のもとで、ロボットの製作や競技を行い、ものづくりの楽しさを感じていました。



入広瀬で農作業を体験 (8/4)

入広瀬地区では「入広瀬田っぼんしょ」の皆さんと一緒に米づくりをしてくれる人の受け入れを行っています。この日、市外から来た2人が気温30度を超える猛暑の中、カメムシ防除や畦畔の草刈を体験し汗を流していました。



特殊詐欺を防止 (8/4)

架空料金請求被害を未然防止したローソン魚沼四日町店とその店長の瀧澤千鶴さんに感謝状が贈呈されました。今回の事例では、高額電子マネーを購入しようとした高齢女性に、その目的を確認したことで詐欺被害を防げたとのことでした。



移動市長室を開催 (8/23)

広神コミュニティセンターでこの日、「移動市長室」を開催しました。内田市長が直接、5名の方と市の取組や今後の市政運営などについて意見を交わしました。



ゲートボール大会を開催 (8/23)

広神野球場でシニア世代を対象とした「新潟県選抜ゲートボール大会」が開催されました。出場した県内37チームのうち魚沼市から7チームが競技に参加し、炎天下のなか活気あふれる戦いを繰り広げていました。



わたしの主張を発表 (8/17)

小出郷文化会館で「わたしの主張魚沼地区大会」が行われました。市内各中学校から選ばれた生徒が堂々と自身の想いを発表し、訪れた観客の皆さんは真剣に耳を傾けていました。最優秀賞を受賞した猪又柚葉さん(湯之谷中3年)は県大会へ出場します。



黒邸前で「すもん夏まつり」 (8/6)

重要文化財目黒邸前を会場にピアガーデンが設けられたほか、射的、ヨーヨーすくいなどのこども縁日が開かれました。また、正門前では只見線応援コンサートや子どもたちのダンスパフォーマンスなども披露され、会場は熱気にあふれました。

お知らせ版

【略字の見方】

日 日時 期 期間 場 場所 内 内容 対 対象
資 資格 講 講師 演 出演 相 相談員 持 持ち物
費 費用 定 定員 縮 締め切り 他 その他
申 申し込み H ホームページ 問 問い合わせ
担 担当課 E メール ID ID番号

【記事中に次の表記がある場合は省略します】

対 どなたでも、定 なし、費 無料、申 不要



① 魚沼市民体力測定会
9月29日(金)19時～21時
場 堀之内体育館 因 握力・
上体起こし等新体力テスト
6種目。後日、個人結果を
郵送します。 対 20歳～64
歳 持 上履き、動きやすい
服装 定 50人程
度(※事前申込制)。
QRより申し込ん
でください。
申 岡エンジョイスポーツクラ
ブ 魚沼 ☎793・7166

スポーツ

② 第16回魚沼市ロード
レース大会

10月8日(日)受付8時～8時
30分 場 湯之谷中学校前発
着 因 2km(小学1～3年男
女)、3km(小学4～6年男
女・中学女子)、5km(中学
男子・高校生以上男女) 費 高
校生以下500円、大人1、
000円 9月25日(月)
申 岡魚沼市陸上競技協会・
横山 ☎090・2151・8410

③ 魚沼市民SF秋季
ソフトテニス大会

10月8日(日)※雨天の場合は
9日(月) 中学生の部は8時
30分から、一般の部は12時か
らそれぞれ受付。小学生の部
の受付は大会の時間内で設け
ます。 場 月岡公園テニス
コート 因 ①中学生(1、2
年生)男女別、②一般(中学
3年生以上)男女別、③小学
生の部 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。

暮らし

◆ 塩沢信用組合の商号変
更に伴う市の対応

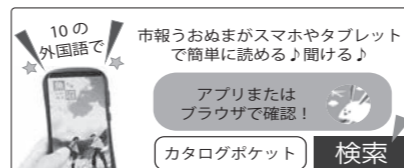
9月19日(火)に「塩沢信用組
合」の商号が、「ゆきぐに信
用組合」に変更されます。

◎ 市の登録口座

市に届出済の市税、各種料金
等の振替口座は、市でデータを
変更するため、手続は不要です。

◎ 市税等の納入通知書

納入通知書などに変更前の
組合名が印字されている場合
があります。既に送付されて
いる納入通知書等は、変更日
以降、変更前の組合名であつ
てもそのまま使えます。 問
会計課 ☎792・9202



市報うおぬまお知らせ版の記事に記載されているID (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(暮らし・行政)『ページID検索』に入力すると、記事の詳細
情報をご覧いただけます。

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。



高齢者等の要援護世帯に対し、
屋根除雪及び門払いの支援を行います

問 介護福祉課 ☎792・9755
FAX 792・5600

利用負担金

- ・屋根雪
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。(一次集約9月
29日(金))

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。

対 市民税が非課税の世帯または均等割課税のみの世
帯で、①～⑤のいずれかの要件に該当する世帯(要
件に複数該当する世帯を含む)

- ① 65歳以上の高齢者のみの世帯
 - ② ひとり親世帯(18歳未満(今年度18歳到達者
を含む)の子と同居する母子または父子世帯)
 - ③ 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級のいずれかに該当す
る人のみの世帯
 - ④ 女性のみで構成されている世帯
 - ⑤ その他市長が認める世帯
- ※親族等からの協力を得られる場合は、対象になり
ません。

健康・福祉

◆ 小出病院祭&魚沼消防
フェスタ

9月24日(日)10時30分～13
時30分 場 小出病院外
棟・駐車場 因 ミニ健康診
断、健康講座、マルシェ、屋
台、和太鼓演奏、緊急車両
展示、消防戦隊ウオスマン
ショーなど 問 小出病院 ☎
792・2111



◆ 養護老人ホーム南山荘
移転改築に係る市民説
明会

9月28日(木)19時～20時
場 地域振興センター 因 養護
老人ホーム南山荘の移転改築
に向けたスケジュール等に
ついて市民説明会を開催し
ます。 問 介護福祉課 ☎
792・9755 ① kaigo@
city.nonuma.lg.jp

【うおぬま健康ダイヤル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。



献血(全血)を実施します

9月26日(火)
10時～12時 場 消防本部
14時～15時30分 場 魚沼テクノスクール
因 献血種別…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
献血経験のある人に限ります。



(有料広告)

土木技能員、解体作業員、土木技術員
現場で活躍できる仕事です。

スタッフ募集中!



北越建設株式会社
HOKUETSU-KENSETSU
〒946-0057 魚沼市島 1627 TEL: 025-792-1080

※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。

ごみ量のお知らせ(7月分)

問 生活環境課(廃棄物対策係) ☎792・3055

種類	5年度	4年度	増減	単位:トン(1トン未満四捨五入)
可燃ごみ	933	940	-7	
不燃ごみ	35	39	-4	
大型ごみ	77	74	3	
容器包装	13	14	-1	
古紙類	53	61	-8	
合計	1,111	1,128	-17	

ごみの分け方出し方
ワンポイント

ペットボトルはキャップと
ラベルを取り外して出して
ください。外したキャップとラ
ベルは「その他のプラスチック
容器類」で出してください。

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	10月25日(水)~12月27日(水)	中学生まで	予約受付: 10月2日(月)~12月20日(水) 水曜日のみ対応
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(水)~12月22日(金)	高校生以上	予約受付: 10月2日(月)~12月22日(金) 問合せ: 月~金曜 16時~17時
堀之内駅前 小玉医院	798・2000	要	10月10日(水)~12月29日(金)	6歳以上	予約受付: 9月11日(月)~12月23日(水)
廣川医院	792・0015	要	10月2日(月)~12月23日(水)	中学生以上	予約受付: 9月11日(月)~12月23日(水)
上村医院	792・0143	不要	令和6年 10月2日(月)~1月31日(水)	なし	予約不要。くわしくは窓口またはホームページをご覧ください。
中島脳外科内科医院	793・3336	要	10月16日(月)~12月29日(金)	中学3年生以上	予約受付: 10月2日(月)から
庭山医院	792・5511	要	10月2日(月)から	1歳以上	予約受付: 9月頃から随時
魚沼こどもクリニック	793・7708	要	令和6年 10月2日(月)~1月31日(水)	中学生まで	付き添いの人のみ、受け入れ可
かねもと外科内科医院	792・7678	要	令和6年 10月2日(月)~1月31日(水)	3歳以上	令和6年 予約受付: 9月20日(水)~1月31日(水)
宮医院	792・0602	要	令和6年 10月3日(水)~3月31日(日)	なし	令和6年 予約受付: 9月1日(金)~3月31日(日) 第2、第4木曜休診
ふくじゅクリニック	799・2015	要	10月中旬~12月末	13歳以上	予約受付: 9月末から
守門診療所	797・2062	要	10月下旬~12月27日(水)	13歳以上	予約受付: 10月上旬~12月27日(水) 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(水)	13歳以上	予約受付: 10月上旬~12月27日(水)
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	・16歳未満は保護者の同伴が必要 ・一部予約あり。ホームページを確認してください。
萌気園二日町診療所	025・778・0088		10月2日(月)~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

上記以外の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一部を助成します

インフルエンザの感染予防と重症化防止のため、予防接種費用の一部を助成します。接種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、接種の可否をご検討ください。

■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、医療費等の給付が受けられる場合があります。

■高齢者等：厚生労働省 予防接種健康被害救済制度

予防接種 救済 検索



厚生労働省 ホームページ

■子ども：独立行政法人医薬品医療機器総合機構 医薬品副作用被害救済制度

☎0120・149・931 月~金曜日(祝日・年末年始を除く) 9時~17時

「副作用・救済」または「PMDA」 検索

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(日)~令和6年3月31日(日)

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※)まで (接種の際は母子健康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
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 1,650円	1回

(※) 年度末(令和6年3月31日)時点での年齢をいいます。

市有車両を売却します

申問 管財課 ☎792・9211
 ✉kanzai@city.uonuma.lg.jp

【車両の写真】



番号1



番号2



番号3



番号4



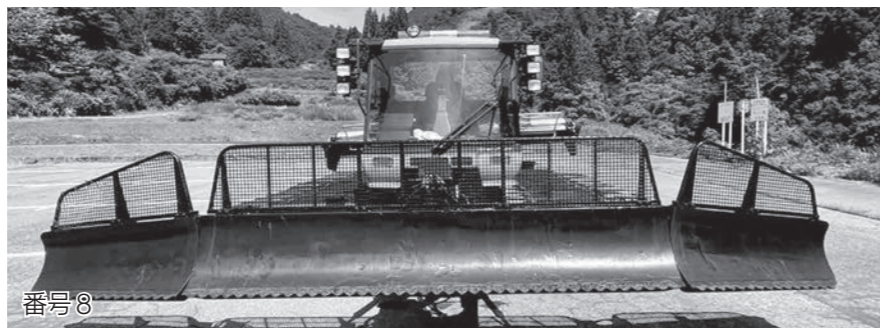
番号5



番号6



番号7



番号8

【市有車両一般競争入札】

受付開始：9月8日(金) ☑市内に住所がある個人・団体または営業所の本店がある法人
 ※市ホームページでもお知らせしています。 入札日時：9月27日(水)9時から
 ☎16162 入札場所：市役所本庁舎
 ☑9月22日(金)17時

【注意事項】

- ・入札に参加するためには、事前に申込が必要です。入札参加希望者は9月22日(金)17時までに「入札参加申込書」を管財課に提出してください。
- ・入札公告の内容をよく読み、売却条件等了承のうえ、ご参加ください。入札公告及び「入札参加申込書」等の入札関係書類は、管財課（本庁舎2階）にあるほか、市のホームページからダウンロードできます。
- ・本車両は、公用車としての使用に堪えなくなったものです。相当の経年劣化がありますのでご了承ください。
- ・売却した車両は、保管場所で現状のままでの引き渡しとなります。「魚沼市」等の車体の文字を消すことと、(消防車両等においては、赤色警光灯、電子サイレンアンブ関係一式、モーターサイレン及び消防章の取り外しも含む。) 運搬や名義変更の手続き等の一切は、購入者の負担となります。
- ・くわしくは入札関係書類でご確認ください。

【車両の種類】

番号	メーカー・車名	登録番号	初度登録	車検満了	走行距離 (km) 使用時間 (h)	最低見積価格 (円・税込)	売却条件等
1	日野レンジャー 水槽付消防ポンプ自動車	長岡 800 は 614	H18.3	R6.3.2	42,955 km	1,010,710 円	◎以下の取り外し ・赤色警光灯
2	日野デュトロ 小型動力ポンプ付水槽車	長岡 800 さ 6754	H19.3	R7.3.18	9,601 km	416,040 円	・電子サイレンアンブ関係一式
3	トヨタ 高規格救急車	長岡 831 て 119	H20.3	R6.3.11	135,460 km	324,070 円	・モーターサイレン ・消防章
4	キャタピラー三菱 除雪ドーザ	長岡 900 る 539	H17.10	R5.10.25	34,536 km 5,806 h	2,530,000 円	・エンジン部脇のオルタネーター損傷あり。 現状では走行不能
5	新潟トランスス 小型除雪車	長岡 900 る 810	H19.11	R5.11.25	20,755 km 4,697 h	2,310,000 円	・オーガに損傷あり。 現状では使用不能
6	クボタ トラクター	魚沼市き 1	H17.3	-	-km 1,398 h	603,000 円	-
7	大原鉄工所 圧雪車	4851DE1022	H11.1	-	-km 6,384 h	715,000 円	-
8	大原鉄工所 圧雪車	4872DS2003	H15.12	-	-km 9,338 h	880,000 円	-


【車両見学会】

番号	見学日	受付時間	会場
1・2・3	9月13日(水)	10時～11時	旧堀之内企業庁舎 (根小屋 2276 番地)
5		14時～14時30分	並柳除雪センター (山口 275 番地 2)
8	9月14日(木)	10時～10時30分	須原スキー場 (第3駐車場) (須原 775 番地 1)
7		11時～11時30分	小出スキー場 (センターハウス付近) (青島 1788 番地 1)
4		14時～14時30分	入広瀬会館 (駐車場) (穴沢 215 番地 1)
6		15時～15時30分	山菜会館 (大白川 389 番地)

- ・受付時間内に各会場にお集まりください。受付した人全員の見学が終わり次第終了となります。
- ・上記日時以外は受け付けていません。
- ・エンジンの始動等を行う場合は、電源設備をご用意ください。

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

井田 瑛大 (竜也・由莉)	羽根川三	星 葵葉 (宗兵・麻衣)	上折立
小幡 実 (健・尚子)	古新田	佐藤 柚奈 (凌人・なつめ)	雁坂下
岡部 梨々華 (廉・智華)	大河原二	渡邊 慎 (勝志・志麻)	今泉
荒井 瑛斗 (悟・桃子)	十日町	高山 晴気 (学・優季)	今泉
原山 海都 (功・恵絵)	上ノ原	金子 陽翔 (勇輝・雅子)	長松
伊南 丈 (巧音・優美)	吉田	山本 悠詩 (良・美咲)	大谷内



生涯学習

◆宮芳平デッサン展

期9月1日(金)~10月31日(火)
※毎週月曜日休館(月曜日が祝日の場合はその翌日が休館)
祝日の場合はその翌日が休館) 因魚沼が生んだ昭和を代表する歌人・宮終二の叔父で森鷗外の短編小説「天龍」の主人公M君のモデルになった画家・宮芳平が描いたデッサンを展示します。 大人 400円、小中高生200円 因宮終二記念館 ☎794・3800

◆被爆体験伝承講話

期9月13日(水)9時40分~11時30分(受付は生徒玄関入口で9時15分から受付) 場湯之谷中学校 因平岡佐知子さん(広島被爆体験伝承者) 定30人 因生涯学習課 ☎793・7480

◆「魚沼の達人」を募集

魚沼の生活文化の中から生み出されてきた知恵や知識、

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。) 因魚沼市子育て世代包括支援センター (本庁舎1階) 場子育て支援センターぱびぷ ☎792・9204

■乳幼児健診

種類	期日	受付
4か月児 (令和5年6月生まれ)	26日(木)	13:15~13:30
1歳6か月児 (令和4年3月生まれ)	4日(水)	13:15~13:40
2歳児 (令和3年10月生まれ)	25日(水)	
3歳児 (令和2年8月21日~9月30日生まれ)	18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。 ID2709

■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7月生まれの乳児の養育者	30日(月)	13:30~13:45
離乳食講習会ステップ2	令和5年3月生まれの乳児の養育者	24日(火)	9:30~9:45
離乳食講習会ステップ3	令和4年12月生まれの乳児の養育者	17日(火)	
1歳よちよち教室(親子遊び、仕上げみぎなど)	令和4年11月生まれ	20日(金)	9:15~9:30

持 母子健康手帳、オムツ、着替え等 ID2710・2707

10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 9:00~16:00	自由遊びなど
びびよタイム	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	

4日(水)、18日(水)、25日(水)、26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

■すもんこども園 ☎797・2002

名称	日時
広場開放	月~金曜 ぐわしくはそれぞれの園にお問い合わせください。 ID14320

育児相談は、各会場で随時受け付けています。

公民館

◆「高村秀雄」写真展

期10月2日(月)~26日(木) 平日9時~16時 土曜のみ9時~12時 場伊米ケ崎公民館 因伊米ケ崎公民館 ☎792・0082

◆「目黒邸」秋のキャンペーン

期9月23日(土)~11月5日(日) 因目黒邸と目黒邸資料館の共通入場券を購入され、本キャンペーンに応募された人の中から抽選で25人に、目黒邸前の田んぼで収穫した新米1kgをプレゼントします。 他応募用紙は共通入場券購入時にお渡しします。 ID16030

地域医療魚沼学校講座

期10月12日(木)14時30分~15時45分 因高齢者の健康(脳血管障害、糖尿病、フレイル予防) 因布施克也さん(地域医療魚沼学校長) 場伊米ケ崎公民館 定15人 持筆記用具、飲み物 期10月5日(木) 因伊米ケ崎公民館 ☎792・0082

◆切り絵教室

期10月6日(金)・13日(金)・19日(木) 13時30分~15時30分 場守門公民館 因永塚進さん 因初心者向けの切り絵を作ります。3回コースで数種類の作品を仕上げます。 定10人 定2,500円※用具持参の人は1,500円(3回分) 持切り絵用カッター、カッター台 期10月1日(日) 因守門公民館 ☎797・2261(月~土曜9時~22時、日曜祝日9時~17時)

催し

◆小出まちなかエリアにぎわいづくりワーキングシヨツプの傍聴

期第3回9月23日(土) 第4回10月7日(土) 各回14時から 場市役所本庁舎 因小出本町通りを中心とする小出まちなかエリアのにぎわい創出のための検討と、今後機能移転する現小出郷図書館を、そのにぎわい創出のための拠点施設として改修するため、検討会を5回にわたって開催しています。 因商工課 ☎792・9753

◆第11回 星空と天体観測

期9月29日(金)19時30分~21時 場自然科学館星の家 因「今日は中秋の名月」 因5歳以上 定先着15人(完全予約制) 因幼児(5歳以上)70円、小学生100円、高校生以上200円 持マスク(必須) 防寒着 因因北部事務所 ☎797・2360

◆目黒邸資料館秋期企画展「目黒家と只見線」

期9月23日(土)~11月23日(木) 期9時~16時 場目黒邸資料館 因魚沼地域に発展をも

◆因生涯学習課(文化財係)

☎795・5015

◆秋のフリーマーケット

10月7日(土)9時~14時30分
「JA北魚沼大農業祭×食ま
ちうおぬま」自然の恵みに感
謝を2023」と同時開催
場響きの森公園(小雨決行)
時マイバッグ(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
受付番号を区画番号とする。
・販売品:食料品、薬品、動
物、自転車等以外 定先着
10店 出店料1店500
円(当日徴収) 10月3日
(火) 魚沼市消費者協会事
務局(市民相談センター内)
792・8844

狩猟免許取得希望者講習会

10月21日(土)9時30分~15時
場柏崎地域振興局(柏崎市) 狩猟
に興味のある新潟県内在住者
狩猟免許取得希望者向けの講義・実技講習
定30人(抽選結果は10月6日(金)に
メールまたはハガキにて通知) 9月
21日(土) 魚沼地域振興局健康福
祉部衛生環境課 792・8619

魚沼市交通安全協会事務局長募集

<令和6年4月1日採用予定>
採用予定日現在下記の条件を全て満
たす人①市内在住の50歳以上63歳
未満②総務・財務事務の知識、経験等
がある人③一定のパソコン操作が可能
な人④普通自動車運転免許所有者
◎職務内容…法人運営、総務・財務事務、
交通安全広報活動、免許更新時講習等
◎選考方法…書類選考、面接試験 9
月10日(火) 魚沼市交通安全
協会 792・5275

介護員養成科3期 10月入校生募集

10月20日(金)~12月19日(火)の
間の平日9時~15時50分(科目に
よって変更あり) 場魚沼サントックス
クール(南魚沼市) 介護に必要な知
識・技能を習得し、福祉・介護分野への
就職を希望する人 定10人 無料
(テキスト代等自己負担あり) 9月
27日(火) 魚沼テクノスクール 794・2410

Webスキル・PC実践科 10月入校生募集

10月27日(金)~2月26日(月)の平
日9時20分~15時40分 場スリーエ
スITトレーニングセンター(十日町市)
対パソコンやWebスキル等を習得し、就
職を希望する人 定15人 無料
(テキスト代等自己負担あり) 10月4日
(火) 魚沼テクノスクール 794・2410

2023動物愛護ふれあいフェスティバル

9月18日(月)10時30分~13時
場ハイブ長岡 動物に関する
表彰式典、相談会等 新潟県動物
愛護センター 0258・21・
5501

①~③魚沼テクノスクール 794・2410

①「擬木製作」受講生募集

10月17日(火)・18日(水) 9時~
16時 場魚沼テクノスクール 対
擬木製作に興味のある人 定10人
4,700円 10月10日(火)

②「Webマーケティングオンライン講座」受講生募集

10月17日(火)・18日(水) 9時~
16時 場Zoomによるオンライン
受講 対Webマーケティングに興味
のある人 講師土田哲也さん(ITマ
スター) 定10人 4,700円
10月6日(金)

③「JWCADによる建築製図2(断面図・立面図の作成)」受講生募集

10月21日(土)・28日(土) 9時~
16時 場魚沼テクノスクール 対J
WCADの使い方を学びたい人 定
10人 4,700円 10月
11日(火)

にいがた演芸寄席

11月12日(日)14時開演(13時
30分開場、16時15分終演予定)
場小出郷文化会館 演三遊亭白鳥、入
船亭扇辰、玉川大福、サンシャイン
池崎、四千頭身、レッツゴーよしま
さ他 対小学生以上 申事前申込制
9月22日(金) 魚沼一般財団法人新潟
県教職員互助会 025・283・
7511

「信濃川の公募型樹木等採取について」希望者を公募します

場長岡市李崎、長岡市蓮湯、小千谷市
高梨、魚沼市四日町の4箇所 他くわ
しい内容は、信濃川河川事務所のホー
ムページからご確認ください。 9
月31日(火)(必着) 魚沼信濃川
河川事務所管理課 担当:廣川・阿部
(英) 0258・32・3259

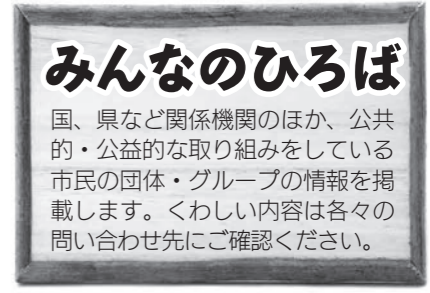
小出まじりの絆力あがりやがまとった

8月25日~27日に小出まつりが行われまし
た。暑かった3日間にも様々な瞬間、「思い」があり
ました。その中で、今回、還暦記念花火を打ち上
げた方々の「思い」をご紹介します。
小出まつり協賛会 792・2124

昭和51年、北魚沼郡小出町「統合小出中学校」
第1回入学生。体育館もグラウンドも工事中。そ
んな中で初めて出会いました。千溝小学校、伊米ヶ
崎小学校、小出小学校。緊張した入学式。できた
ばかりの校舎。結露がすごく、滑って転んで。元
気すぎて、先生に怒られて廊下に座って。卒業間
近にできた食堂。初めて食べた給食。忘れられな
い思い出。あつという間に60歳。還暦です。
自分たちの記念として、そして、これから魚
沼市を支える子どもたちのために、ささやかな
花火を上げさせていただきます。
小出中学校昭和53年度卒業生
(伊米ヶ崎中、小出中統合第1回入学生)
還暦記念花火打上有志一同

9月 16日~30日 行事カレンダー

Table with 2 columns: Date (16-30) and Event details including locations like 広神図書館, 浅草山麓, and various community events.



第3回「桜井邦彦」写真展
9月16日(土)~18日(月) 9時~
17時30分 場小さい記念館 小さい記念館 799・2004

うおぬま手もんづら市を開催します
9月16日(土)10時~16時・17
日(日)9時30分~15時30分 場響
きの森公園 約100店舗の陶芸、
革細工、木工などの全国各地の作家が
作品を販売します。飲食店も多数出店
します。 入場無料 魚沼うおぬま手
もんづら市実行委員会・桜井
090・5435・9223

楽しいお話し会
9月24日(日)10時30分~11時
場子育ての駅かたつくり 対「とんと
んお話の部屋」による大型絵本よみか
せ・大型紙芝居・紙人形劇・昔ばな
し・ミニマジックで楽しい時間を過ご
しましょう。 魚沼子育ての駅かたつ
くり 792・2112

家庭犬のしつけ方相談会
10月5日(木)14時~17時 場魚
沼保健所 定5組 対①令和5年度狂
犬病予防注射を接種していること②魚
沼動物愛護協会に入会すること(入
会費1,000円) 2,000円
9月20日(火) 魚沼新潟県魚沼動物
愛護協会事務局 792・8619

古い「特殊浴槽」をお譲りします
古くて浴槽としては使えませんが、魚
の池等にご利用できます。 無料
他搬出に係る費用は引取者が負担。堀
之内社会福祉センター内に保管してあ
ります。くわしくは魚沼市社会福祉協
議会のホームページからご確認ください。
9月29日(金) 魚沼市社会福祉協議会
792・8191

楽語い講座
9月27日(火)18時~19時 場小
出病院またはZoom配信 対企業連
携によるまちづくりへの挑戦 場中
川久幸さん(魚沼ものづくり振興協
議会) 定先着40人 9月21日
(土) 魚沼地域医療魚沼学校 ◎会場参
加… 792・1167 793・
7358(住所・氏名・日中連絡が取
れる電話番号を記載のこと) ◎Zoom
参加…(氏名を記載のこと)
kyouikucenter@uonuma-medical.jp

大道芸人Funny Bones
パフォーマンスSHOW
10月13日(金)18時30分(開
場17時45分) 場小出郷文化会
館 対ジャイアントパペットほか奇想
天外なショーをお届け。 一般2、
000円 中学生以下1,000円
※当日各500円増 魚沼小出郷文化
会館 792・8811

原付免許取得講習
10月15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 魚沼受講日の
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 魚沼市交通
安全協会 792・5275

まらり☆魚沼人

～うおめまじと～

『カプセルトイ』で楽しさと感動を握りしめて温かくなった硬貨を投入してハンドルを回す。何が出てくるかわくわく、ドキドキしながら。子どもの頃に一度はそんな体験をしたことはありませんか？

カプセルトイ（通称・ガチャ）またはガチャガチャ®は、1930年代にアメリカで生まれ、1970年代に日本で普及しました。当時は駄菓子屋さんなどでよく見かけましたが、最近ではショッピングモールなどに多く設置されています。カプセルの本身は子ども向け人気キャラクター玩具が主流ですが、最近では大人向けの精巧なミニチュアや女性受けするユニークな商品など多くの種類が揃えられており、幅広い年代から親しまれるよう工夫されています。



カプセルトイ広場で小出の商店街を活性化
『魚沼ガチャの会』

小杉 英也 さん（43歳）
岡部 慎一 さん（39歳）

「魚沼ガチャの会」は、今年の3月に市内でパン屋を営む小杉さんと自動車整備工場経営の岡部さんから4人で結成されました。4人は小出商工会のメンバーで、昔から気の置けない間柄だそうです。メンバーは、年々増え続ける商店街の空き店舗をなんとかできないかと思案を巡らした結果、初期投資がしやすく無人販売が可能なカプセルトイに注目しました。まず手始めに小杉さんの店舗に16種類の商品を仮設し、商店街のお祭りやイベント時にカプセルトイ広場を設営することにチャレンジしています。カプセルの本身は、メンバー全員で毎月検討して仕入れているとのこと。会の目標は、空き店舗を活用したカプセルトイ広場をつくること。

将来は空き店舗を活用して商店街の賑わいづくりに

小杉さんは「正直なところカプセルトイだけでの収益は難しく、店舗の家賃を払えるくらいの収益にはならない。無人化できるレトロな自動販売機やゲームコーナーなど、スペースを共有できる運営者が現れてほしい」と空き店舗を活用する仕掛け作りを模索しています。また、岡部さんは「カプセルの中に商店街の割引券などの当たりを入れたら面白そう。只見線の缶バッジをカプセルにしたこともある。地元オンリーの商品を作ってくれる人があればありがたい」と地元限定のご当地カプセルトイの可能性にも期待を寄せています。

「空き店舗を使ってもらおう。商店街で販売をする。カプセルトイはあくまでもきっかけ。いい方向に役立てれば、先の見通しが立つのかな」と語るお二人からは、小出の商店街の活性化に向けた熱い想いが伝わってきました。

カプセルトイは小出本町商店街にあるパン屋さん「ロリアン」さんにて仮設置中。

魚沼ガチャの会の情報はX（旧Twitter）からご覧になれます。

④ UOgacha



商品はメンバーの趣味全開でラインナップ。地元ならではのキャラクターグッズも人気商品。

8月17日に局地的に発生した豪雨・暴風・雷による被害の状況

新潟気象台の調査の結果、15時20分頃、池平から佐梨にかけて、発達した積乱雲から発生した下降気流が原因で突風と雷を伴う強い雨が発生したことが分かりました。最大風速約30mの強風などの影響により、市内各所で被害が発生しました。

【主な被害の状況等】

- ◆負傷者1名 ◆倉庫の屋根飛散2件 ◆倒木7件
- ◆国道法面崩落1件 ◆道路冠水1件 ◆停電400件 ◆断水約520戸

☎ 792・9214

市ホームページ
「急な突風、局地的な大雨から身を守るために」



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。次の項目の回答をご記入のうえハガキ、FAX、Eメール等で9月22日（金）までに応募してください。

- 【記入項目】
- ①郵便番号・住所
 - ②氏名
 - ③クイズの答え
 - ④良かった点
 - ⑤悪かった点
 - ⑥本紙の満足度（5満足・4やや満足・3どちらでもない・2やや不満・1不満）
 - ⑦その他感想など
- ※④⑤⑥は必須

枝折峠から見る景色が「一生に一度は見たい絶景」。その絶景は、何と呼ばれているでしょう？

- ①滝雲
- ②米雲
- ③水雲

※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：38（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紹介いたします

◆新しい図書館のイメージが見れて良かった。早く利用してみたい。◆月岡公園にユリがこんなに咲いている場所があることを知らなかった。

ヒント★P6

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20ページをご覧ください。（敬称略）

松井 孝 57歳 下町一	塩川 隆 56歳 板木	櫻井 敬一 81歳 一日市
横山紀美子 80歳 堀之内稲荷町	小島 輝雄 67歳 岡新田	大塚 重男 71歳 西村
久保田 正 81歳 山ノ手町一	星 徹 74歳 湯之谷芋川	岡部 清 92歳 高倉
上村繁栄門 95歳 新田	桜井 キミ 93歳 大湯温泉	
星野 千代 97歳 竜光一	佐藤 イツ 93歳 金ケ沢	
神保 明夫 75歳 向山	佐藤 勇吉 86歳 東中	
井口 良一 76歳 青島下	金澤金之助 95歳 山口	
井口 進 94歳 青島中	佐野 正江 72歳 並柳	
米山 智野 83歳 佐梨	諸橋 キミ 96歳 中島	
金子 キコ 99歳 大河原一	高橋 信雄 70歳 長松	
皆川 玲子 89歳 中原	瀬下 功 93歳 長松	
中川 文夫 71歳 干溝	櫻井タケノ 92歳 米沢	

人口と世帯数（R5.7.31）

	人口	うち外国人	増減
男	16,352	100	1
女	17,023	173	-18
計	33,375	273	-17
世帯数	13,202		+10

※増減は、前月比です。

表紙の写真

ユネスコ無形文化遺産に登録された堀之内地域の「大の阪」。地元の若者有志がこれを記念して踊りの輪を二重にしようと声掛けしたところ、大勢の人が集まり見事に成功しました。地元愛ってやっぱりいいですね。（T）



編集後記

最終ページの「がんばる魚沼っ子」コーナーでは、全国大会出場の有無にかかわらず、きらきら輝く子どもたちを紹介したいと考えています。「〇〇さんは、地域でこんな活動をして頑張ってるよ」など、皆様からの情報提供をお待ちしています。（H）

魚沼っ子、世界へ、全国へ

スカイランニング



小幡 莉子 さん (長岡大手高1年)

急峻な登山道などを駆け抜けるスカイランニングのコース世界選手権 (イタリア) に出場し、三つの種目で銀二つと銅一つのメダルを獲得しました。



空手



星 琴梨 さん (湯之谷中2年)

県大会の中学2年生の部で、組手で敢闘賞4位、形で5位となり、組手で小学生・中学生全国空手道選手権大会に出場しました。



水泳



茂野 愛来 さん (小出中1年)

50m・100m背泳ぎで標準記録を突破し、JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会に出場しました。



柔道



高橋 悠斗 さん (魚沼北中3年)
榎本 咲 さん (魚沼北中3年)

高橋さんは県大会男子73kg級優勝、榎本さんは女子40kg級優勝と、優秀な成績をおさめ、全国中学校柔道大会に出場しました。



高橋さん

榎本さん

剣道



上村 花 さん (小出中3年)

県大会で個人2位という優秀な成績をおさめ、全国中学校剣道大会に出場しました。



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



材料 (2人分)

白身魚のお刺身	16切れ	ベビーリーフ	25g
とろろ昆布 (無添加)	6g	オリーブオイル	大さじ1と1/2
かいわれ大根	20g	わさび	2g
ミニトマト	6個	ポン酢	大さじ1

作り方

- お刺身を皿に並べ、半分に切ったミニトマト、かいわれ大根、ベビーリーフをちらし、ほぐしながらとろろ昆布を上のにせる。
- オリーブオイル・わさび・ポン酢を混ぜ合わせ1にかける。

MEMO 【1人分の栄養価】 エネルギー:206kcal たんぱく質:17.7g
脂質:13.9g 炭水化物:4.8g 食塩:1.0g

とろろ昆布でカルパッチョ



健康コメント「減塩のコツ」

とろろ昆布を使用することで昆布締め風の味になり、塩分を控えていても美味しくいただけます。

魚沼市ホームページ



食まちょうおぬま

約500種類の
レシピを掲載 /



魚沼市公式
Facebook



魚沼市公式
Twitter

