



市報

うおぬま



魚沼の原風景と文化を未来へつなごう

2023

No.229

11.10

2. 手話でつながる

手話奉仕員養成講座（入門編・基礎編）

魚沼市では、1年目に「入門編」、2年目に「基礎編」を毎年交互に開催しています。詳細については、福祉支援課 ☎792・9767 までお問合せください。



講座ではろう者の日常生活や体験談を聞いたり、手話の基礎的な技術を学びます。

手話は全身を使った「言語」。学んだ人の世界を広げる。

スマートフォン等の普及によって、ろう者の情報アクセス環境は飛躍的に向上したといわれています。しかし、デジタル社会となった現代においても、手話はろう者にとって重要なコミュニケーションの手段の一つです。なぜなら、手話は、「手で話し、目で聞く」といわれるように、顔の表情なども含め全身を使って微妙なニュアンスまでを相手に伝える「言語」だからです。魚沼市では「手話言語条例」を制定し、手話への理解とその普及を進めています。現在開催中の手話講座では、「ろう者とのコミュニケーションを深めたい」という想いを持つ皆さんが熱心に受講しています。

「あっ、手話わかるんだ！」ろう者の表情が輝く瞬間が最高！

皆さんも手話を学びませんか？

尾沢さん（写真左）は「手話はろう者のためだけの言葉というイメージがあるが、耳が聞こえる人にも覚えてもらうことで色々な場面でも役立つ。今の子どもたちも自然なカタチで手話と出会ってほしい」と手話の可能性について語ってくれました。



世界共通で通じる手話での「I Love you」サイン。皆さんも覚えてくださいね！

1. アートでつながる



酒井健太さん 45歳（堀之内在住）

28歳のときに事故で脊髄を損傷し下半身不随に。入院中に娘の油絵を描いたことがきっかけで油絵の制作を始める。作品名「平和の笑顔」でパラリンアート世界大会2021準グランプリを受賞。ペンネームは当時の住所と「一から歩み出す」にちなんだ「田尻はじめ」。

誰もが自分らしく生き、支え合い響き合う社会の実現へ
もっとながろう
障害を持つ皆さんと

問 福祉支援課 ☎792・9767

娘さんの油絵を描くことがライフワーク

酒井さんが描く油絵からは、明るく生きるという強い決意と家族への深い愛情が伝わってきます。障害者のアート作品を企業や個人に提供し、作者に報酬を支払う「パラリンアート」。会社で事務員を勤める傍ら、この取り組みに参加する酒井さんの油絵は、国内の企業から高い評価を得ています。「自分が油絵を描けるのは、周りの人たちが環境を作ってくれているおかげ」と話す笑顔からは、酒井さんの人柄が滲み出ていました。



「自分だけの表現を見つけた時が一番楽しい」と話す酒井さん

2021年デフリンピック
バレーボール選手
加賀充氏（長岡聾学校教諭）
手話講演会
※手話通訳あり

11/25
10:00～11:50
受付 9:30 から

場 小出ボランティアセンター

福祉支援課
☎792・9767
FAX 792・5600
11月17日（金）必着



小出特別支援学校
『なごみカフェ』

12/21
開場時間
12:00～13:00

場 本庁舎1階市民ロビー

小出特別支援学校の生徒が接客や礼儀作法などを学ぶ校外学習です。コーヒーの提供や、生徒が制作した作品を販売します。



地域活動支援センター「わかばハウス」の皆さんが折り紙で制作した「破間川深谷の紅葉」も出品します。

障害者作品展
ふゆぎんが
『冬銀河』

12/4～12/22
※平日のみ
開場時間
8:30～17:15

場 本庁舎1階市民ロビー

市内の様々な障害を持つ人たちが制作した美術作品から、その感性や創造力を感じてください。

1. チェックしよう!

あなたは大丈夫ですか??

オーラルフレイル
【お口の機能の衰え】

食べにくいものを避ける
食欲低下

栄養不足・筋力低下

フレイル
【全身機能の衰え】

☞ オーラルフレイルは、このように進行していき、人によっては要介護まで進行することもあります。

こんな症状ありませんか??

- 噛みづらい
- わずかにむせる
- 口が乾く
- 活舌が悪くなった

☞ 当てはまるものがあつた人は、オーラルフレイルの始まりかもしれません。

3. 定期的に歯科検診を!

市では、特定の年齢の方を対象に無料で歯科健診(歯周病検診)を実施しています。

対象者

- 妊婦
- 今年度 21 歳、31 歳、41 歳、51 歳、61 歳、71 歳、76 歳、80 歳になる人

実施期間

令和 6 年 2 月 29 日まで
※妊婦は通年で実施します。

からだの健康はお口から

オーラルフレイル 予防をしよう!

オーラルフレイルとは...

オーラルは「口の」フレイルは「虚弱」 ▶ 「お口の機能の衰え」

嚙んだり、飲み込んだり、話したりするためのお口の機能が衰えることを言います。

最近、固い物を食べなくなった、むせやすくなった。そんなことはありませんか? また、周りの方でそんな方はいませんか? そのような方は「オーラルフレイル」を意識してみましょう。

2. やってみよう!

すぐできるオーラルフレイル対策!

① 歯磨き習慣 /

食後は歯を磨く。デンタルフロスや歯間ブラシを使う。



② 歯の健康を保つ食習慣

朝昼晩 3 食と間食の時間を決める。よく噛む。

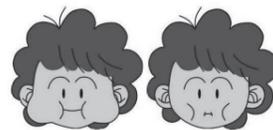


③ お口の体操 /

お口周りの筋肉アップ! 食べ物の飲み込みがスムーズに!

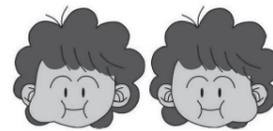
【体操 1】

両方のホホをふくらませたり、へこましたりする。



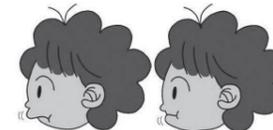
【体操 2】

左右交互にホホをふくらませます。



【体操 3】

唇をしっかりと閉じ、上下交互に唇をふくらませます。



1 回 20 秒間、上手にできるようになったら、30 秒間に伸ばしてみましょう。



学校教育課 ☎793・7452

地域に密着した学校づくりを目指している「コミュニティ・スクール(CS)」の取り組みは、学校を核とした地域づくりをねらいとする「地域学校協働活動」と一体的に推進することによって、より一層の成果が期待されています。地域の宝である子どもたちを地域ぐるみで育てながら、地域内のつながりを深めていきましょう。

第2回 伊米ヶ崎小学校・小出中学校

取り組みが2年目になりました

コミュニティ・スクール

各学校の1年目の振り返りや2年目の取り組みについて、6回シリーズで紹介しています。

伊米ヶ崎小学校の取り組み

伊米ヶ崎小学校では、以前から保護者だけでなく、地域の方々から様々な学校活動を支えていただいています。稲刈りや畑作業などの学年活動のほか、遠足・運動会といった学校行事など、多くの保護者・地域の方々との連携を密にして地域の特色を活かした活動を進めています。これからも子どもたちには、伊米ヶ崎小学校でしかない経験を通して、伊米ヶ崎小学校そして自分たちの住んでいる地域に誇りを抱き豊かな心を育ててほしいと思います。

地域コーディネーター

小池昇さん



「地域を知る学習」の一環として、特定非営利活動法人うおぬま防災ネットワーク様の協力を得ながら、校区を8区に分けて全校児童が街歩きを実施しました。うおぬま防災ネットワーク様の指導の下で学校とコミュニティ協議会との役割分担を確認し、街歩きの後には児童たちと一緒に防災



小出中学校の取り組み

マップを作成しました。危険箇所の現地確認、写真記録、地図表記などの作業により作成した防災マップは、今後行われる学習発表会で披露することになっています。地域に密着した学校「コミュニティ・スクール」として、今後も学校と地域が良好な関係を続けられるように橋渡ししながら、様々な分野で協力関係を築いていけるよう願っています。



学校と地域が協働する仕組みが少しずつ形になってきました。小出中学校で7月に開催したファシリテーション研修会では、円滑な話し合いの手法を学びながら、「地域を元気にするためにやりたいこと」を地域の方と交えて生徒と話し合いました。「自分からあいさつをする」「イベントや祭りに参加して地域を盛り上げる」「ボランティアに積極的に参加する」といった意見が挙がり、生徒の意欲を感じました。生徒会からは、「地域のために何かやりたい」と、学校運営協議会に相談があ

りました。研修会の結果をもとに「何ができるのか」について熟議を重ねた結果、「民踊流しに参加して小出まつりを盛り上げよう」ということになりました。4年ぶりの開催となる小出まつりの民踊流しに中学生が参加することを地域の方も大変喜んでくださり、多大なご支援とご協力をいただきました。祭りの当日は、美術部が夏休み返上で制作したプラカードを先頭に在校生のほか、小学生、保護者、教職員に加え、飛び入りの地域の方を合わせて総勢100人の人たちが気持ちを一つにして、魚沼音頭を踊りました。今回の取り組みは、生徒の主体的な活動を学校と地域が支え、応援することで実現しました。周りを動かす中学生のパワーはすごい!!です。

これから学校と地域が連携、協働して、「学校が楽しくなること」「地域が元気になること」「みんなが笑顔になれること」に取り組んでいきます。



市債の状況

会計	令和4年度 借入額	令和4年度 元利償還金	令和4年度 年度末残高
一般会計	24億 800万円	34億8,860万円	302億5,492万円
企業会計	病院事業	3,760万円	3億3,113万円
	ガス事業	0万円	2,371万円
	水道事業	1億 4,180万円	3億 1,046万円
	下水道事業	2億 9,130万円	11億7,200万円
合計	28億 7,870万円	53億2,590万円	431億3,074万円

市債残高は、令和3年度末と比較して22億1,948万円減少しました。

基金の状況

基金名	令和4年度末現在高	対前年度増減額
財政調整基金	58億 4,397万円	5,916万円
減債基金	71万円	0万円
特定 目的 基金		
地域振興基金	43億 221万円	0万円
公共施設整備等基金	41億 2,737万円	4億 88万円
過疎地域支援基金	10億 182万円	22万円
ふるさと結基金	26億9,898万円	2億3,547万円
その他の基金	1億3,490万円	874万円
奨学基金	6億 1,200万円	0万円
医師等修学基金	2億 901万円	0万円
ふるさと回帰育英基金	7,500万円	▲3万円
国民健康保険納付等準備基金	1億 1,653万円	4万円
介護保険給付等準備基金	4億 2,991万円	6,312万円
合計	195億 5,241万円	7億6,760万円

特別会計

会計名	歳入	歳出	差引残額	
国民健康保険特別会計	事業勘定	32億 7,285万円	32億 4,311万円	2,974万円
	直営診療所施設勘定	1億 4,580万円	1億 4,098万円	482万円
後期高齢者医療特別会計	8億 5,615万円	8億 4,834万円	781万円	
介護保険特別会計	51億 3,176万円	48億 7,900万円	2億 5,276万円	
工業団地造成事業特別会計	856万円	682万円	174万円	

企業会計

会計名	収益	費用	利益または損失額
病院事業会計	7億 8,502万円	8億 5,921万円	▲7,419万円
ガス事業会計	18億 8,847万円	18億 7,290万円	1,557万円
水道事業会計	8億 1,227万円	8億 751万円	476万円
下水道事業会計	21億 9,980万円	21億 6,814万円	3,166万円

令和4年度決算に基づく財政健全化判断比率・資金不足比率を公表します

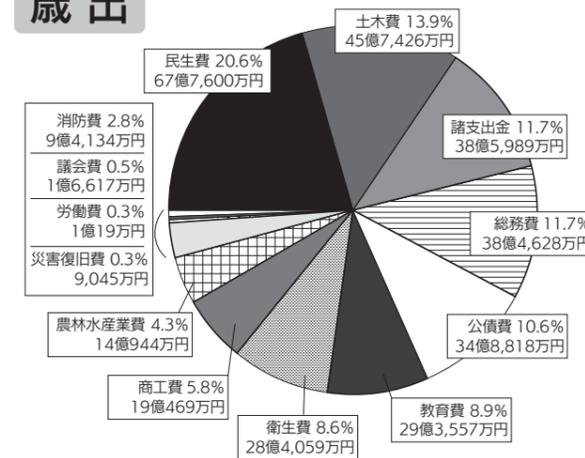
これらの各指標が一定基準以上になった場合は、財政の早期健全化や再生を図るための計画の作成などが必要となりますが、いずれの指標も、早期健全化基準を大きく下回っており、健全な財政運営となっています。今後数年は、普通交付税額の減少や、大型建設事業に係る借入金償還の影響により、実質公債費比率と将来負担比率は上昇傾向となりますが、早期健全化基準を上回るような極端な上昇にはならない見込みです。

指標	魚沼市		早期健全化 基準	財政再生 基準	概要
	令和3年度	令和4年度			
実質赤字比率	—	—	12.71	20.0	財政運営の深刻度を示します 福祉、教育、まちづくりなどを行う地方公共団体の普通会計の赤字の程度を指標化したもの (魚沼市の普通会計の実質収支は黒字のため該当しません)
連結実質赤字比率	—	—	17.71	30.0	市全体の財政運営の深刻度を示します 市の全会計の赤字や黒字を合算(連結)し、地方公共団体としての赤字の程度を指標化したもの (魚沼市の全会計の実質収支は黒字のため該当しません)
実質公債費比率	8.3	8.7	25.0	35.0	資金繰りの危険度を示します 借入金の返済額(公債費)と、これに準ずる額の大きさを指標化したもの
将来負担比率	19.3	10.6	350.0		将来財政を圧迫する可能性が高いかどうかを示します 一般会計の借入金(地方債)や将来的に支払う可能性のある負担等について、現時点での残高の程度を指標化したもの
資金不足比率	—	—	経営健全化 基準 20.0		経営状況の深刻度を示します 公営企業の資金不足(赤字)を、事業規模である料金収入の規模と比較して指標化したもの (魚沼市の公営企業会計に資金不足は生じていないため該当しません)

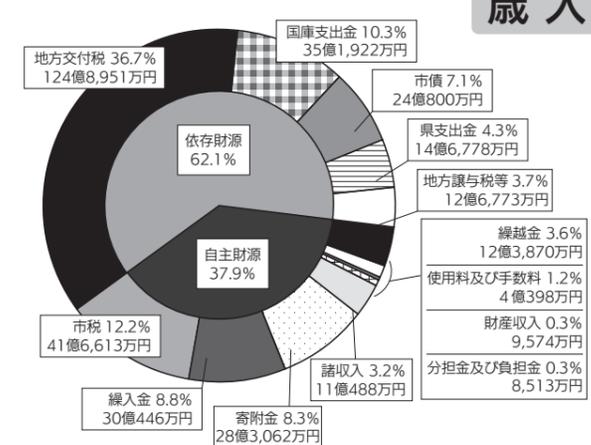
一般会計

歳入	340億 8,188万 2,000円 ①
歳出	329億 3,305万 2,000円 ②
形式収支	11億 4,883万円 ③=①-②
繰越財源	2億 6,057万 3,000円 ④
実質収支	8億 8,825万 7,000円 ⑤=③-④

歳出



歳入



市民一人あたり

984,899円

民生費 (高齢者介護や子育て支援など市民生活を保障するための経費)	202,644円
土木費 (道路橋りょう、河川、水路、公園、市営住宅の整備や維持などに要する経費)	136,798円
諸支出金 (基金への積立などに要する経費)	115,434円
総務費 (管理事務、戸籍、徴税、選挙、人事、広報発行などに要する経費)	115,027円
公債費 (市が借り入れた地方債の元利償還金額)	104,318円
教育費 (学校、社会教育施設などの施設整備や教育内容の充実などに要する経費)	87,791円
衛生費 (ごみの処理や市民の健康保持などに要する経費)	84,951円
商工費 (商工業や観光の振興に要する経費)	56,962円
農林水産業費 (農業や林業の振興、土地改良事業などに要する経費)	42,151円
消防費 (消防、救急業務や防災に要する経費)	28,152円
その他 (議会活動、災害復旧、労働福祉などに要する経費)	10,671円

令和4年度 主要事業 (一般会計のみ)

・小・中学校施設整備事業	8億 6,687万円	(校舎等の改修工事など)
・緊急経済対策事業	7億 1,835万円	(プレミアム付商品券事業など)
・内水対策事業	5億 4,740万円	(四日町排水ポンプ場建設関連工事)
・予防接種事業	3億 4,055万円	(新型コロナウイルス他、各種予防接種)
・消融雪施設整備事業	2億 428万円	(消雪パイプの整備、除雪車両の購入など)
・市道整備事業	1億 9,325万円	(市道の改良工事など)

対象

市内全公共施設の使用料
※ただし、証明発行等に係る手数料と減免基準の見直しは行いません。

適用時期

令和6年4月1日から(予定)
※一部例外もあります。

新料金

市が定めた「使用料・手数料の算定に関する基本方針」に基づき、施設ごとに使用料を算定します。

公共施設の使用料の見直しに向けた検討を進めています

燃料価格をはじめとした物価の急激な高騰により、公共施設の維持管理経費が上昇していることから、市では、今後も持続可能な公共施設サービスを提供していくため、令和6年4月に市内公共施設の使用料の見直しを行う方向で検討を進めています。

値上げとなった場合には、施設利用者の皆さまにご負担をお願いすることになりますが、ご理解とご協力をお願いします。



場所

JR只見線大白川駅2階
(魚沼市入広瀬自然活用センター)
魚沼市大白川51番地

開館時間

5月上旬から11月下旬までの土曜・日曜・祝日の11時～15時
※今年は11月26日(日)まで開館

展示内容

大白川ブナ林景勝地等特大パネル、景勝地見学マップ、市産ブナ材、市産ブナ材活用製品(14点)、大白川(山の神)ブナ林ツアー応募用紙等

見学料金

無料



オープンスペースの市産ブナ材製品は、触ることができます。直接触れて、ブナの滑らかな肌触りと温もりを感じてください。

展示内容に関すること ☎793・7740
施設に関すること ☎793・7647

大白川駅に魚沼市産ブナPRブースがオープンしました

市産ブナ材製品の魅力に触れ 森林整備を学ぶ

大白川地区の細い薪炭ブナ林は、半世紀に渡る地元の育成が実を結び、大きく成長してきました。大白川地区は現在100年生のブナが育つ豊かな森林景観を見ることができるとともに、市産ブナ材の一大生産地になっています。
また、ブナ材の成長とともに豪雪集落も持続していけるように、任意団体の「スノービーチ(雪国のブナ)プロジェクトが伐採・製材・加工のそれぞれの過程で、ブナ材が有効活用されるように連携を図っています。
こうした森林整備の様子や美しい景観、市産ブナ材製品などを一体で見学できるPRブースを市内に新設しました。



四季のブナ林の美しい自然景観を、特大パネルで見ることができます。周遊マップも掲示しているので、少し足をのばして実際に見学することも可能です。

キャンペーン開催中



今年で3年目を迎える「魚沼ごちそうおにぎり」キャンペーン。市内15店舗が趣向を凝らし、定番のおにぎりをちよつと贅沢な「ごちそうおにぎり」に変えて提供します。今年の新米は例年と比較すると、猛暑等の影響により、米粒の一部が白濁しているものが多く含まれますが、例年と比べても食味に遜色はありません。市内の皆さんも、いつも食べている魚沼市産コシヒカリを、普段とは違う特別なごちそうにして、その美味しさを楽しみましょう。

参加店舗一覧(順不同)

レストランモンブラン、須藤魚屋、味乃家魚野川、中国料理鵬鯤、レストラン朱鷺、神湯とふれあいの里、奥只見レイクハウス、ゆくパーク薬師内お食事処ふきのとう、居酒屋響、旬食や香秀、オールスターキヤスト、魚沼炉端越炭々、うおぬま縁むすび、自在館、ものずき村



開催期間

10月14日(土)～12月24日(日)

参加店舗数

市内15店舗(うち3店舗が初参加)

関連キャンペーン『秋の魚沼極楽三昧』

新米を食べて、買って、温泉に入って秋の魚沼を満喫するデジタルスタンプラリーです。スタンプを貯めると抽選で魚沼市認定米一俵(60kg)などが当たります。スタンプ獲得対象店舗はWEB検索「秋の魚沼極楽三昧」でご確認いただくか、魚沼市観光協会にお問い合わせください。



特設サイトQR
「魚沼ごちそうおにぎり」



特設サイトQR
「秋の魚沼極楽三昧」

女性に対する暴力をなくそう

暴力がおよぼす影響は重大です

暴力は、被害者の心身の健康などにさまざまな影響を与えます。身体暴力による外傷や、精神的暴力によるうつ症状のほか、女性が性的暴力を受けることによる望まない妊娠や中絶などがあります。また、暴力的な家庭環境では、子ども自身が暴力を振るわれていなくても、暴力を見ながら育つことで心理的虐待を受けていることと同じになり、心に傷を負うことにつながるなど、子どもへの影響も深刻です。このような家庭では、子どもは自由に感情や欲求を表現できず、自己肯定感が低下し、不登校や摂食障害などの情緒的障害を起こすこともあります。

11月12日～25日は
「女性に対する暴力をなくす運動」期間です

勇気を出して相談しよう

暴力を受けている時は1人で悩まず、勇気をもって相談窓口や専門機関に相談しましょう。

女性に対する暴力に関する相談窓口

- ◆新潟県女性福祉相談所(配偶者暴力相談支援センター)
☎025・381・1111
(平日:8時30分～17時15分)
- ◆DV相談ナビダイヤル ☎#8008
- ◆DV相談プラス ☎0120・279・889
- ◆性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター ☎#8891
- ◆小出警察署
☎793・0110
- ◆福祉支援課(平日:8時30分～17時15分)
☎792・9767
- ◆市民相談センター(平日:8時30分～17時15分)
☎792・8844

フォトスケッチ

地域おこし協力隊通信

地域を変える新しい力

No.97 地域創生課
0792・9752
0797・2360

コミ協ってなあに??

コミュニティ協議会権現堂

地域創生課
0792・9752
0797・2360

今年も美味しい新米!!



高橋 壮太 隊員
(福山新田地区担当)

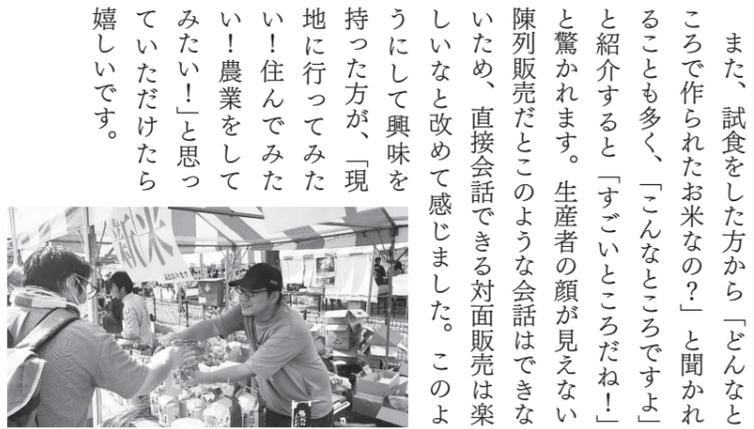
10月8日に、魚沼市内で移動販売をされている業者さんとともに福山新田の名産品を持って江戸川区民まつりに参加してきました。

このお祭りでは物産展コーナーがあり、各地の市町村が魅力的な特産品の数々を販売していました。福山新田からは新米をはじめ、苔玉、白炭、紙漉きなどを持ち込み、イベントブースに並べました。今年は5年ぶりの開催とことで、コロナ禍を経ての大盛況なイベントになりました。

新米の販売では、特に試食コーナーが好評で、「美味しい!」と言って買ってくださる方がたくさんいました。やはり対面でお客様から感想を聞けるのとても嬉しいもので、作り手としても来年の米作りへの活力になりました。一方、魚沼地方が今年の猛暑と水不足の影響で出来がよくないというニュースを見たため「実際どうな

の?」と質問されることも多々ありました。標高が高く涼しい福山新田でもその影響は甚大で、一等米は数少ないような状況でしたが、不思議と今年のお米を食べてみると味と新米特有の風味が濃くて美味しく、そんなギャップを試食が埋めてくれたのかなと思います。

また、試食をした方から「どんなところで作られたお米なの?」と聞かれることも多く、「こんなところですよ」と紹介すると「すごいところだね!」と驚かれます。生産者の顔が見えない陳列販売だとこのような会話はできないため、直接会話できる対面販売は楽しいなと改めて感じました。このようにして興味を持った方が、「現地に行ってみたい!住んでみたい!農業をしてみたい!」と思っただけだったら嬉しいですね。



只見線に手を振ろう! (10/1)

2011年の豪雨で福島県内の一部が不通となっていたJR只見線が、全線の運転を再開してから、10月1日で1周年を迎えました。市内の只見線の各駅には多くの有志の皆さんが集まり、只見線に手を振ってお出迎えし、全線運転再開1周年を祝いました。



魚沼の秋を満喫 (10/7)

響きの森公園で「JA北魚沼大農業祭×食まちうおぬま」が開催されました。魚沼にちなんだ飲食の販売やステージイベントをはじめ、木工体験など多くの催しが会場内で同時に行われ、多くの人が魚沼の秋を満喫していました。



安全安心なまちづくりのために (10/12)

市内で地域安全運動パトロールの出発式と防犯広報活動が行われました。交通安全と詐欺被害防止に向けて警察官とボランティアの方々が、金融機関やスーパーなどを巡回し広報しながら、防犯意識の向上と安全運転の啓発を行いました。



介護職の魅力をアピール (9/25)

介護職に就く人を増やすことを目的に、介護事業所の若手職員による「魅力アピール隊」が結成され、内田市長から委嘱状が手渡されました。隊員の皆さんから今後の具体的な活動について検討いただくこととしています。



ボッチャを楽しもう (10/1)

堀之内体育館で「第2回魚沼ボッチャ交流大会」が開催されました。パラリンピックで注目されている競技ということもあり、大勢の参加者が、障害や年齢に関係なく楽しみながら交流を深めていました。



ガス水道フェア 開催 (10/7)

小出ボランティアセンターで「ガス水道フェア」が開催されました。より快適・安全な生活を送るためのガス・上下水道設備や器具などの紹介や展示販売が行われ、多くの人で賑わいました。

ロウソクの雪灯りが好評

また、魚沼の冬を楽しむお祭り「結の灯り魚沼雪洞まつり」のイベントでは、コミ協を組織する4自治会の地域内をロウソクの雪灯りで結ぶ「沿道の灯りまつり」を実施しており、毎年通行する人たちの目を楽しませていま

花壇整備で癒しと笑顔

コミ協ごんげんでは、毎年国道252号沿いで花壇の整備を行ってまいります。今年は例年になく雨不足のため、花壇の水やりが特に大変でしたが、通行人の癒しや笑顔に繋がってほしいとの思いをもって、猛暑の中でも活動に取り組みました。



情報発信にSNSを活用

そのほか、地域活動などの写真をメインに、年2回、広報誌「コミ協ごんげんZ」を発行しています。また、地域の情報発信として、ホームページを活用した活動紹介をはじめ、「権現堂山の弥三郎ばさ」の紙芝居や地域の語り部による昔話の動画をSNSを活用して情報発信しています。

これからもコミ協ごんげんは、地域の人々から地元に関心をもってもらい、地域活動に協力や参加をいただくことで、居心地良く住みやすい、魅力ある地域を目指していきます。

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】
※ となたでも 定 なし 費 無料 申 不要

指定管理者を募集します

問管財課 ☎792・9211

1. 募集施設及び指定期間

- ・募集施設…魚沼市特別養護老人ホーム「鮎の里」(堀之内4327番地1)
- ・指定期間…令和6年4月1日～令和13年3月31日(7年間)

2. 施設概要

施設概要や業務内容、管理要件などのくわしい内容は、別途定める募集要項によりますので、担当部署に請求してください。
※募集要項は、市ホームページ「指定管理」にも掲載しています。 ID17561

3. 応募資格

市内に事業所を有する、もしくは設置する予定の法人または団体とし、個人での応募はできません。(団体は、法人格の有無を問いません。)なお、応募資格には一定の要件がありますので、募集要項で確認してください。

4. 募集期間

11月10日(金)～30日(休)
8時30分～17時15分(閉庁日を除く)

5. 提出先

施設の担当部署…介護福祉課 ☎792・9755

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(くらし・行政)『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。

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。



くらし

◆小出郷福祉センター解体工事に伴う伐採木の無料配布

期 11月13日(月)～30日(休)の期間内の平日8時30分～17時 ※なくなり次第終了します。
場 小出郷福祉センター
内 イチョウ、サクラ、モミなど 問 生涯学習課 ☎793・7480
ID 17536

◆寿和温泉(旧露天風呂棟)の改修工事が完了及び営業開始

期 11月17日(金)から 12時～20時(木曜日定休) 内 これまでの露天風呂棟に内湯とサウナを整備し、バリアフリーでコンパクトな施設に改修しました。 費 小学生以下400円、中学生以上700円(6回券3,500円) 他 ヘルズセンター棟は11月15日(水)をもって営業終了します。 問 観光課 ☎792・9754

安全・安心

◆屋根雪下ろしの安全装備・体験講習会開催

期 12月23日(土)10時～12時 場 小出ボランティアセンター
内 安全帯の装着など雪下ろしに関する講習やロープワーク体験を行います。 講 上村靖司さん(長岡技術科学大学大学院教授)ほか 定 先着20人 費 12月15日(金) 問 防災安全課 ☎792・9214

催し

◆第2回魚沼市地域クラブ活動推進委員会の傍聴

中学校部活動の「地域移行」について、地域、保護者、学校等の関係者の代表が協議します。 期 11月24日(金)18時～19時30分 場 市役所本庁舎 定 先着20人 問 学校教育課 ☎793・7452

募集

◆新年賀詞交歓会

期 令和6年1月4日(木)16時～17時30分 場 地域振興センター 内 行政機関・公共的団体・企業・法人・自治会等。各団体2名まで参加可 費 1,000円 費 12月4日(月) 申 所定の申込用紙を記入の上、参加費を添えて、本庁舎2階の秘書広報課へ直接提出してください。申込用紙は秘書広報課窓口にあるほか、市ホームページからダウンロードできます。 問 秘書広報課 ☎792・1494
ID 17793

公民館

◆「伊米ケ崎デイサービスセンター」作品展

期 12月1日(金)～16日(土) 平日9時～16時 土曜9時～12時(日曜・祝日を除く) 場 伊米ケ崎公民館 問 伊米ケ崎公民館 ☎792・0082

健康・福祉

◆老人医療費助成事業(真老)の受給資格申請

病院等で治療にかかった医療費の自己負担額に対して、一部を県と市が助成します。 期 次の①～③のすべてに該当する人 ①65歳から69歳までの人 ②前年の合計所得金額が135万円以下の人 ③常時ひとり暮らし状態にある人(戸籍上、住民票上でひとり暮らしであるという

不用品の公売会を実施します

問健康増進課 ☎792・9763

- 期 11月29日(水)10時～15時(予約不要)
- 場 魚沼市守門健康センター
- 内 事務机、椅子、ガラスショーケースなど施設で使用していた備品の公売会
- 他・公売物の一覧を11月21日頃に市ホームページに掲載する予定です。
- ・公売物は先着順による定価販売です。
- ・搬出及び運搬費用等は購入者負担になります。
- また、現状有姿での売り渡しとし、破損等の隠れた瑕疵が発見されても返品はできません。
- ID17688

◆やってみようプラス10分運動

期 11月28日(火)14時～16時、12月15日(金)10時～11時50分 ※30分ごとの予約制。事前に申込が必要です。 場 市役所本庁舎 内 家でできる簡単な運動や身体の状態に合わせた運動方法を紹介します。 講 星俊寛さん(健康運動指導士) 期 64歳以下で運動に取り組みたい人 問 健康増進課 ☎792・9763

ごみ量のお知らせ(9月分)

問 生活環境課(廃棄物対策係) ☎792・3055

種別	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	848	931	-83	
不燃ごみ	39	39	0	
大型ごみ	75	77	-2	
容器包装	15	13	2	
古紙類	56	62	-6	
合計	1,033	1,122	-89	

ごみの分け方出し方ワンポイント
雪降り前と年末は、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ります。通常のごみ収集や大型ごみの予約収集を利用してください。

(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

見舞金の請求はお済みでしょうか?
新潟県交通災害共済

見舞金の請求期間は交通災害にあった日から起算して1年以内です。もう一度ご確認を!!

問 生活環境課 ☎792・9766

※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。

お誕生おめでとうございます (9月21日~10月20日届出分) 敬称略

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 高橋 莉恋 (龍太郎・涼菜) 下町二 | 横山 笑叶 (航大・真寿美) 古新田 |
| 工藤 衣真 (浩人・真裕子) 河原町 | 瀧本 律 (樹・明日香) 大河原一 |
| 上村 鳳莉 (慶介・静香) 青島中 | 金澤 意緒 (真斗・百恵) 小平尾 |
| 南雲 湊太 (佳宏・菜美) 沢田一 | 櫻井 漢人 (優) 中家 |



子育て関連情報



12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5年8月生まれ)	21日(木)	13:15 ~13:30
1歳6か月児 (令和4年5月生まれ)	6日(水)	13:15 ~13:40
2歳児 (令和3年12月生まれ)	13日(水)	
3歳児 (令和2年11月生まれ)	20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。 ☎2709

■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9月生まれ の乳児の養育者	18日(月)	13:30 ~13:45
離乳食講習会 ステップ2	令和5年5月生まれ の乳児の養育者	12日(火)	9:30 ~9:45
離乳食講習会 ステップ3	令和5年2月生まれ の乳児の養育者	5日(火)	9:30 ~9:45
1歳 よちよち教室 (親子遊び、仕上げ みがきなど)	令和5年1月 生まれ	15日(金)	9:15 ~9:30

持 母子健康手帳、オムツ、着替え等 ☎2710・2707

12月 親子ふれあい広場

場 子育て支援センターぱびぷ ☎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
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	

6日(水)、13日(水)、20日(水)、21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 くわしくはそれぞれの園にお問い合わせ ください。 ☎14320

■すもんこども園 ☎797・2002

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	☎11月15日(水)10時~11時30分 場 小出郷図書館
11月ブックスタート (1組10分程度です)	☎11月25日(土)10時~11時30分 場 広神図書館
対 令和5年1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	☎11月18日(土)10時30分から 場 広神図書館 ☎11月22日(水)10時30分から 場 小出郷図書館
内 絵本、紙芝居、パネルシアター、歌あそびなど	

新型コロナワクチン接種について

場 健康増進課 ☎792・9763



◎12歳以上の予約受付について

12月1日接種分からの予約受付を11月13日(月)9時から開始します。予約は、コールセンターまたは予約サイトで受け付けます。



予約サイトQR

◎小児(5~11歳)の新型コロナワクチン接種について

下記の日程で集団接種を実施します。

☎11月19日(日) 午前中

場 小出病院

【予約方法】 魚沼市新型コロナワクチンコールセンターまたは予約サイト

他 初回接種(2回セット)もできますが、2回目は魚沼こどもクリニックでの個別接種となります。

◎乳幼児(6か月~4歳)の新型コロナワクチン接種について

下記の日程で集団接種を実施します。

☎12月3日(日)、24日(日) いずれも午前中

場 南魚沼市立ゆきぐに大和病院健友館(魚沼基幹病院となり)

【予約方法】 魚沼市新型コロナワクチンコールセンターまたは予約サイト

他 初回接種(3回セット)もできますが、3回目は魚沼基幹病院での個別接種となります。



予約に関するお問い合わせ 魚沼市新型コロナワクチンコールセンター ☎025・793・7533

受付時間	12月28日(木)まで	9時~18時(土日祝日含む)
	12月29日(金)~1月3日(水)	休業
	1月4日(木)から	9時から18時まで(日祝日休み)

生涯学習

◆おはなしよんで!

☎11月16日(木)15時30分~16時10分 場 入広瀬公民館図書室
 ☎11月17日(金)15時30分~16時10分 場 守門公民館図書室
内 大きな絵本「もぐらバス」「だるまちゃんとかみなりちゃん」「ノラネコくんだんきしゃぼんぼ」の読み聞かせと「くるくるレインボー」の工作を行います。みんなで楽しみましょう。**場** 幼児、小学生 場 小出郷図書館 ☎792・0337

◆蔵書点検のため堀之内公民館図書室を休館します

資料の所在確認と整理、室内清掃のため休館します。
 期 11月28日(火)~12月1日(金)
 内 期間中は図書の出借は行いません。 場 堀之内公民館図書室 ☎794・2111

スポーツ

◆小出郷総合体育館駐車場の利用について

小出郷福祉センターの解体工事に伴い、駐車禁止スペースが発生しています。期 10月23日(月)から当面の間 他 駐車禁止区域に変更等が発生した際は、市のホームページでお知らせします。
 場 小出郷総合体育館 ☎792・0009
 ☎17412

◆魚沼市民SFリーグ

☎11月26日(日)9時から 場 小出郷総合体育館 **内** ラーシポール卓球シングルス・ダブルス **対** 市内に在住または在勤する人 ¥2000
 ☎11月20日(月) **申** 魚沼市卓球協会・森山 **問** 習課 ☎793・7480

魚沼圏域高次脳機能障害者「家族のつどい」

日 11月29日(木) 13時30分～15時
場 南魚沼地域振興局本庁舎(南魚沼市)
内容 語り合い、高次脳機能障害相談支援センターの情報提供等
対象 高次脳機能障害者のご家族
定員 10人
申込 11月24日(金)※初めて参加する人は11月21日(火)
申込先 魚沼地域振興局健康福祉部地域保健課
電話 792・8614

行財政改革県民説明会

日 11月22日(木) 18時30分～20時
場 クロスパルにいがた
視聴方法...ご自宅や魚沼地域振興局でZoomにより視聴できます。
申込 かわしくは県ホームページをご覧ください。
(QRからの電子申請、FAX、郵送)
11月17日(金)
申込先 新潟県総務部財政課
電話 025・280・5723



「JW-CADによる電気設備設計2(盤図・設備図の作成)」受講生募集

日 12月16日(土)・23日(日) 各日9時～16時
場 魚沼テクノスクール
対象 JW-CADの基礎を学びたい人
定員 12人
費用 4,700円
12月6日(水)
申込先 魚沼テクノスクール
電話 794・2410

12月 10日 ハローワークこいで 魚沼テクノスクール
電話 794・2410

12月 10日 建築施工科入校生募集

期 令和6年4月9日(火)～令和7年3月7日(金)
平日8時35分～15時50分
場 魚沼テクノスクール
対象 中学校卒業以上、概ね30歳以下の人
定員 20人
費用 無料(テキスト代等自己負担あり)
12月8日(金)

12月 10日 電気施設科入校生募集

期 令和6年4月9日(火)～令和7年3月7日(金)
平日8時35分～15時50分
場 魚沼テクノスクール
対象 高校卒業以上、概ね30歳以下の人
定員 15人
費用 ひと月9,900円(テキスト代等自己負担あり)
12月8日(金)

書損じハガキを集めています

内容 カンボジアの地雷被害を無くす為、書損じハガキ等を集めて換金し、地雷撤去団体へ寄付しています。
ハガキ2～3枚で1㎡の地雷撤去費用になります。
対象 書損じ・未使用ハガキ、未使用切手、未使用テレカ等
申込 令和6年3月31日必着
申込先 (一財)カンボジア地雷撤去キャンペーン
電話 092・833・7575

「市民公開セミナー」in魚沼 テーマCKD(慢性腎臓病)

日 11月18日(土) 13時～15時
場 南魚沼市大和公民館
対象 会場参加...先着50人、オンライン参加...定員上限なし
申込 QRから申し込んでください。
申込先 協和キリン株式会社新潟営業所
電話 025・243・2321



ねんきん相談会を開催
年金に関する相談、年金請求書の受付などを行います。
相談したい場合は事前予約が必要です。
日 11月15日(水) 10時～15時
場 北都庁舎
申込 長岡年金事務所
電話 0258・880006
音声案内のあとに「1番」→「2番」を押してください。
電話する際は基礎年金番号のわかるものをお手元にご用意ください。
申込先 国民健康保険係
電話 793・7971

各種相談等

11月 16日～30日 行事カレンダー

Table with 2 columns: Date and Event Name. Includes events like '年金相談日', 'やってみようプラス10分運動', 'だっこだおはなし', etc.

楽しい講座

日 11月22日(木) 18時～19時
場 小出病院またはZoom配信
内容 この健康づくり～誰も自殺に追い込まれることのない魚沼市を目指して～
講師 鈴木智晴主任(魚沼地域振興局保健指導担当)、今井佳代保健師(市健康増進課)
定員 40人
11月16日(土)
申込先 魚沼地域医療魚沼学校
会場参加...電話 792・1167
FAX 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

文部科学省選定「夢見る小学校」上映会

日 11月19日(日) 9時・14時2回
上映 伊米ヶ崎小学校(お子さんと鑑賞できる部屋あり)
内容 自分で考え・なぜ?の気持ちを育てる小学校のドキュメンタリーです。
費用 500円(前売)、600円(当日)、高校生以下無料
申込 QRまたはメールよりお願いします。
伊米ヶ崎小学校
電話 792・0089
yume.imeschool@gmail.com

第23回小出郷リコーダーオーケストラ定期演奏会

日 11月23日(木) 14時開演
場 小出郷文化会館
費用 大人500円、中学生以下または母子手帳をお持ちの妊婦さんは無料
内容 オペラ アルミーラよりシャコンヌとサラバンド他、音楽監督吉澤実さんによるミニコンサートもあります。
申込 小出郷文化会館
電話 792・8811

声優朗読劇フォアレーゼン「尾瀬三郎物語」

日 11月26日(日) 15時開演(開場14時30分)
場 小出郷文化会館
内容 人気声優4人(野島健児他)＋サクスの生演奏による尾瀬三郎物語
費用 S席4,500円、A席4,000円、U20席2,500円
申込 小出郷文化会館
電話 792・8811

ESPO20周年特別講演会「健康・医療とスポーツ」

日 11月24日(金) 14時～15時30分
場 小出郷文化会館
講師 加藤公則さん(新潟大学大学院生活習慣病予防・健診医学講座特任教授)、荒井保明さん(小出病院内科医長)、上村伯人さん(上村医院院長、新潟県在宅ケアを考える会会長)
定員 300人
11月17日(金)
申込 エンジョイスportsクラブ魚沼
電話 793・7166

お花のクリスマスミニリース作り

日 11月26日(日) 10時30分～11時30分(制作時間約15分)
場 子育ての駅かたつきり
定員 20人(事前予約者優先)
費用 一個200円
主催・講師は魚沼華道会
申込 子育ての駅かたつきり
電話 792・2112

ごみ分別アプリ【エコうお】

ごみの収集日、分別、出し方等、ごみに関する情報をスマートフォンで簡単に確認できます。
ID 2048



Android



ios

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。
お問い合わせ先にご確認ください。

令和6年春・優秀運転者表彰の申請を受け付けます

対象 20年・30年・40年・50年間、各無事故・無違反の人(起算日は令和6年4月6日)。
40年表彰を申請する人は30年表彰の受賞歴が、50年表彰を申請する人は40年表彰の受賞歴がそれぞれに必須。
申込 申請書、運転免許証、SDカード(所有者)、印鑑
12月19日(火)
申込先 魚沼市交通安全協会
電話 792・5275

魚沼映画の専門店「小さき麦の花」

日 11月17日(金)は19時、18日(土)は10時と14時。全3回
場 小出郷文化会館
費用 1,100円※母子手帳をお持ちの妊婦さんは無料
希望者には市内有料送迎あり。
上映一週間前までに電話で申し込んでください。
申込 小出郷文化会館
電話 792・8811

第7回只見線活性化シンポジウム、第11回只見線応援ミーティング in魚沼市

日 11月18日(土) 12時50分～15時40分
場 魚沼市地域振興センター
内容 「今までとは違う!これからの只見線をみんなの力で!」を合言葉に、シンポジウムを行います。
申込 だんだん
090・7830・4083



魚沼市クマ出没警戒・被害対策本部設置

クマに注意!!

クマを目撃したらご連絡ください。

☎生活環境課 792・9766
小出警察署 793・0110



クマに襲われた場合
地面に伏せて

両手で首の後ろをガード!

慌てずにゆっくり後退



音の鳴るもの
クマ撃退スプレー
を携帯



果樹(柿、栗など)や
生ゴミを放置しない



単独行動を避ける



スマホからも
応募できます

クイズの応募は
こちらまで



☎ 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

10月10日号に対するご意見等をご紹介します

- ◆表紙の十五夜祭りの写真がとてまかつよかった。
- ◆「きらり魚沼人」で農業の魅力を感じた。今後の活躍を期待します。

今日の市報を讀んで答へよう!

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11月20日(月)までに応募してください。

【記入項目】

- ①郵便番号・住所
- ②氏名
- ③クイズの答え
- ④良かった点
- 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

聴覚障害者のための世界的な総合スポーツ競技大会の名称は次のうちどれでしょうか?

- ①パラリンピック
- ②アフリック
- ③スペシャルオリンピックス

※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: 32 (うち正解数: 32)

ヒント★P3

ひとのうごき (9月21日~10月20日出分) ※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)

山田マスイ 88歳 下町一	松井 君子 84歳 大河原二	齊藤 市 96歳 大谷内
鈴木 初男 71歳 堀之内宮原町	大谷 良太 92歳 上ノ原	榎本 ツネ 87歳 細野
皆川マサエ 89歳 堀之内宮原町	小林 完一 84歳 七日市	櫻井 勝美 76歳 長鳥
米山 光子 62歳 学校町	佐藤 常治 84歳 田中	多田 リン 102歳 長鳥
山崎 カヅ 96歳 前島町	佐藤 才吉 96歳 小平尾	佐藤アサ子 83歳 穴沢
渡邊 徹雄 86歳 大石二	石嘉 ヒサ 89歳 滝之又	大島わかの 89歳 大栃山
丸山ハルイ 99歳 寺村	酒井 セイ 90歳 田尻	住安 正信 72歳 大白川
須田 益男 85歳 竜光三	田澤 敏榮 76歳 泉沢	
藤岡 信子 88歳 浦町七	馬場 孝一 91歳 山口	
佐藤チヨノ 91歳 四日町	山之内一夫 90歳 江口	
田端 国広 59歳 川西	小林 ヒデ 97歳 新保	
田口 正一 74歳 青島上	星野ミツイ 102歳 山田	
駒形 逸雄 58歳 佐梨明神町	湯本 忠吉 82歳 小須原	
中村 孝司 75歳 古新田	酒井 功一 82歳 大谷内	

人口と世帯数 (R 5. 9. 30)

	人口	うち外国人	増減
男	16,307	102	-32
女	17,003	178	-15
計	33,310	280	-47
世帯数	13,194		-7

※増減は、前月比です。

夏の厳しい暑さが収まり、肌寒く感じる季節になりました。入庁当初の4月とは異なり、市報の編集に追われながら過ぎていく日々は、とても短く感じられます。その中でも取材に行く、魚沼の豊かな自然の心地よさに、心が安らんでいます。自分が実際にそこで感じた思いを文章や写真で皆さんに伝えられるようにさらに精進していきます。(S)

表紙の写真

「撮って、撮って」と元気に対応してくれた、魚沼北中学校2年生の皆さんに感謝します。この目黒邸前庭の田んぼで収穫したお米は、交流のある江戸川区の中学校に贈られるほか、目黒邸来場者キャンペーンの参加者にプレゼントされるそうです。(H)

編集後記



301座目となる金時山山頂。左から2番目が大嶋さん、右から2番目が妻のり子さん

きらり☆魚沼人

～うおめまびと～



日本三百名山を完登

おしま としあき 大嶋 利明さん (72歳)

登山を始めてから22年目で達成

小説家で登山家でもあった深田久弥氏の著書『日本百名山』は有名ですが、日本百名山のほかに『日本二百名山』『日本三百名山』に選定されている山を含んだ合計は301座となることをご存じでしたか? 登山好きな方ならば一度はその全てを完登する夢を見たことがあるのではないのでしょうか。大嶋さんは、9月23日にその301座全てを完登し、見事に夢を実現させました。

きっかけは権現堂山の山開き

大嶋さんは、中家で生まれ育ち、大学で土木工学を学んだのち、新潟市の建設会社を経て地元建設会社に就職しました。昔から工事現場が大好きだったそうです。大嶋さんが50歳を迎えた2001年、娘さんが参加する「権現堂山」の山開き登山に同行し、山の素晴らしさを体感したのが登山を始めたきっかけでした。当時は中高年の登山ブームの真っ盛りで、大嶋さんも「五十の手習い」のことわざに背中を押され、登山に強く惹かれるようになりました。



二百名山最難関とも言われる「カムイエクウチカウシ山」山頂。標識がなく登山道も整備されていないとのこと。3~4時間の渡渉が必要で、水位の低い時期でないとう頂できず、さらにテント泊を強いられるそうです。

本当にできるのか? 自問自答

大嶋さんは、2003年に新潟県最高峰の「小連華山」に登頂した時、眼前に迫る北アルプスの「白馬岳」の威容に心を動かされたことが、その後の挑戦への大きなチカラとなったそうです。それから日本百名山完登を目標に、休日を利用して年間4座から多い年は13座を登り、コツコツと登頂数を積み重ねていきました。2012年に退職すると、北海道や九州への遠征が出来るようになり、踏破数は加速していきます。登山を始めて12年目の2013年、山形県の「蔵王山」に登頂し念願の百名山完登を果たしました。その後も大嶋さんの山への想いは冷めることはなく、日本三百名山の完登という大きな夢に向かって「本当にできるのか?」と自問自答をしつつ、ストックに登山に向き合いました。登山歴22年目の今年、残す未踏峰は二百名山3座と三百名山2座となりました。

苦しい時もあるが、自分で立てた目標に向かってまい進を

登頂までの全ての過程が喜び

「一番怖いのは道に迷うこと。下山時に間違えやすい。冷静さを保ち、引き返す勇氣も必要」と語る大嶋さんは、難度の高い山に挑戦するときは事前に文献やインターネット動画を何回も見直して研究を重ねたそうです。「机上登山から登頂までの全ての行動が喜びだった。喜びは登頂で最高潮に達し、また次の目標達成に向けての原動力になっていたような気がする」と振り返ります。

三百名山完登を果たした今、「家族・友人・職場・地域等の自分を取り巻く多くの人々の理解と協力がなくては達成できなかった」と感謝する大嶋さん。これから三百名山完登に挑戦する人には「苦しい時もあるが、自分で立てた目標に向かってまい進してほしい」とエールを送ります。「山は自分にとって人生そのもの。気力と体力の続く限り、挑戦し続けたい」と語る大嶋さんの瞳には、次に目指す頂が映っていました。

るなか、7月に二百名山最難関とも評される北海道日高山脈の「カムイエクウチカウシ山」に登りきり、二百名山完登を達成。そして9月、神奈川県と静岡県にまたがる「金時山」に登頂し、遂に三百名山301座の完登を成し遂げました。

今月の #うおびく

「#うおびく」または「#uo_pic」をつけて投稿してください。投稿の一部を市報等でご紹介します。



旅する蝶の美しい姿にうっとりします。



@ masumi.o813
フジバカマの花とアサギマダラ



@ erikoroomy
上原コスモス園のコスモス

満開に咲くコスモスの風景に心が安らぎますね！

魚沼北中学校

がんばる
魚沼っ子

魚沼の伝統芸能を

未来につなごう！！



魚沼北中学校では、全校生徒 58 名が地域の伝統芸能である踊り、歌、三味線を学んでいます。1年生は入広瀬地区の「弘大寺」、2年生は守門地区に伝わる「こまか廣大寺」、3年生は「ソーラン節」と「七浦甚句」を、それぞれ11月19日(日)に行われる「魚沼北地域芸能祭」に向けて練習しています。皆さんも、会場となる魚沼北中学校体育館にぜひ足をお運びください。

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)

豆苗	1パック	味噌	大さじ1と1/2
鶏ひき肉	150g	だし汁	200ml
人参	50g	豆乳(無調整)	200ml
ごま油	大さじ1	すりごま	大さじ1
豆板醤	小さじ1		

作り方

- 1 豆苗は3cmの長さに切り、人参は幅2~3mmの千切りにする。
- 2 フライパンに鶏ひき肉、ごま油、豆板醤、味噌を入れ中火でひき肉の色が変わるまで炒める。
- 3 豆苗と人参も加えてさらに炒め、だし汁と豆乳を加え3分程煮る。
- 4 器に盛り付け、仕上げにすりごまをふる。

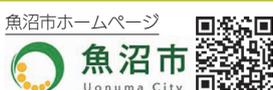
MEMO 【1人分の栄養価】 エネルギー:294kcal たんぱく質:21.3g
脂質:20g 炭水化物:11.1g 食塩:2.3g

豆苗と鶏ひき肉のうま辛味スープ



健康コメント「減塩のコツ」

豆板醤の辛味、だし、豆乳のコク、ひき肉が合わさることでうま味が強まり、塩分を控えていても満足感が得られる一品です。



食まちうおぬま
約500種類の
レシピを掲載



魚沼市公式
Facebook



魚沼市公式
X (旧 Twitter)

