

魚 市報
うおぬま 沼

2024

7 No.237
.10

自然に触れるって楽しい



魚沼市公式LINEをはじめました
友たち登録募集中!





完全に水没した国道17号(下島~下新田付近)
(平成23年7月新潟・福島豪雨)

自らの命は自らが守る！ 風水害に

いつ避難すればいいの？

気象庁が発する防災気象情報や、市などが発表する防災情報には警戒レベルが設定されています。避難に一定の時間が必要な高齢者や障害者、乳幼児とその支援者や河川沿いに住む人等は、警戒レベル3の段階で避難行動を開始できるように準備をしておきましょう。

準備	防災気象情報で「大雨・洪水注意報」「氾濫注意報」			
避難行動を開始	警戒レベル	防災気象情報	市などが発信する情報	とるべき行動
	3	災害のおそれあり 大雨警報・洪水警報 氾濫警戒情報	高齢者等避難	高齢者等は避難
	4	災害のおそれ高い 土砂災害警戒情報 氾濫危険情報	避難指示	全員避難行動



登録すればとっても便利 LINEで防災情報を配信します

市の公式LINEでは、防災情報を登録者に一斉に配信します。市が発信する避難指示などの情報を自動的に受信できますので、いざというときも安心です。



登録はコチラから



※事前に「防災・防犯情報」の受信設定が必要です。



避難所やハザードマップ、気象情報を調べるのもカンタン！

市の防災情報を確認しましょう

FM うおぬま 緊急告知ラジオ 81.4 MHz yahoo! 防災アプリ



逃げ遅れゼロへ！ 備えましょう

災害時に自分の命を守るためには、日頃からの災害への備えが非常に大切です。避難先や持ち出し品の確認をお願いします。

閩防災安全課 ☎792・9214

いざという時のために準備しましょう

速やかな避難ができるように、必要最小限のものをリュックサックなどにまとめておきましょう。



家族構成を踏まえて3日分を準備しましょう。

災害時、あなたはどこへ避難しますか？

災害発生時には市が指定避難所等を開設しますが、道路等の状況によっては指定避難所以外の場所への避難も選択肢の1つです。安全な場所にある地域の集会所や親戚・知人宅への避難も視野に入れ、事前に家族や地域で相談しておきましょう。

ハザードマップを確認しましょう



ID1769

自宅や避難先が浸水想定区域や土砂災害警戒区域に該当していないか、事前に確認しておきましょう。ハザードマップは市ホームページから確認できるほか、本庁舎防災安全課または北部事務所窓口でも入手できます。

自宅の上階への避難も有効です

右の写真のように、既に浸水が始まっている場合や夜間などは、外へ避難するほうがかえって危険なことがあります。

洪水や土砂災害による家屋の倒壊や、屋根まで浸水するおそれがない場合に限り、今いる建物の上階に移動するなど、より安全な場所に避難しましょう。

避難所への経路を調べておきましょう

洪水や土砂災害のおそれがある場合は、安全を確保できる避難所まで避難しましょう。また、事前に自宅から避難所への経路を調べておきましょう。市の指定避難所一覧は市ホームページから確認できるほか、本庁舎防災安全課または北部事務所窓口でも入手できます。



ID1772



内水氾濫による床上浸水(四日町地区)
(平成23年7月新潟・福島豪雨) →



毎年の健康チェック 受けましょう！住民けん診

健康増進課 ☎792・9763

健康寿命を延ばすためには、年1回けん診を受けて、自分の健康状態を知ることが大切です。

ID2195

なぜけん診を受けないの？

忙しくて時間がないから

自覚症状がないから

既に医療機関*にかかっているから

半日で済む総合けん診や土日のけん診も実施しています。

がんや生活習慣病は初期段階では自覚症状がなく進行します。

治療中の病気以外にも新たな病気が潜んでいるかもしれません。

* 40～74歳の魚沼市国民健康保険に加入している人は、健康診査をかかりつけ医で受けられる場合があります。

毎年けん診を受けるメリットは？

病気の予防や早期発見ができます。

身体の経年変化を確認することで、病気の予防や早期発見に繋げることができます。

健康相談を受けて生活習慣を改善できます。

結果に応じて、保健師・管理栄養士が生活習慣の改善について一緒に考えます。

将来の病気や介護のリスクを軽減できます。

けん診結果を活かして、生活習慣を見直すことで、将来の病気や介護のリスクを軽減できます。

健康寿命を延ばして、豊かな人生にしましょう

ご予約は10日前までに ※定員になり次第締切

けん診コールセンター

☎050・3647・9533

月～金（祝日を除く）9時～18時

けん診日程表は、本庁舎、北部庁舎、入広瀬分室にあるほか、市ホームページ（右記QR）からも確認できます。（市報5月10日号の折込をご覧ください。）



ID2195

スマホからカンタン予約
『けん診予約 AITEL』



健康診査	基本健診、特定健診、後期高齢者健診 <small>※年齢、保険証により健診名が異なります。</small>
がん検診	肺がん検診（胸部レントゲン検査、喀痰検査） 胃がん検診、大腸がん検診 子宮頸がん検診、乳がん検診
その他の検診	骨粗しょう症検診、胃がんリスク検診

平成9年4月2日生まれから

平成20年4月1日生まれの女性が対象

子宮頸がんなどを予防する HPV ワクチン 無料接種は来年の3月31日まで

健康増進課 ☎792・9763



来年4月以降の接種は全額自己負担となります。くわしくは右記のQRから市ホームページをご覧ください。 ID2187

対象者

次の①～③の全ての条件を満たす人

- ①接種日現在、魚沼市に住民登録がある人
- ②平成9年4月2日生まれから平成20年4月1日生まれの女性
- ③過去に HPV ワクチンの接種を合計3回受けていない人

お早目のご検討を！

3回の接種が完了するまでには、標準的な接種間隔で6か月が必要です。



7月は「愛の血液助け合い運動」月間 行きましょう！献血に

健康増進課 ☎792・9763

血液製剤は

皆さんの献血で賄われています

輸血や治療に使われる「血液製剤」は、人工的に造ることができず、長期保存もできません。そのため、「血液製剤」のすべてが善意の献血で得られた血液で賄われています。安定的な供給量を確保するため、多くの人が献血への継続したご協力をお願いします。

活用しましょう

献血 Web 会員サービス「ラブラッド」

市に巡回してくる献血バスや新潟市・長岡市の献血ルームでの献血の予約ができます。くわしくは右記のQRからご覧ください。



献血（全血）を実施します

7月26日（金） 9時30分～11時30分
13時～15時30分

場 市役所本庁舎 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。

その他の日程等、くわしくは右記のQRから市ホームページをご覧ください。



ID21472

『国民健康保険』『後期高齢者医療制度』にご加入のみなさまへ

限度額適用認定証と特定疾病療養受療証

◇国民健康保険の「限度額適用認定証」、「限度額適用・標準負担額減額認定証」をお持ちで継続して交付を希望する人は、8月1日以降に市役所窓口で申請手続きをしてください。なお、「特定疾病療養受療証」の交付を受けている人には、新しい受療証を保険証と一緒に郵送します。

◇後期高齢者医療制度の「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」をお持ちで所得区分に変更がない人には、保険証とは別に、新しい認定証を郵送します。

後期高齢者医療制度の保険料通知書をお届けします

今年度の年間保険料額をお示しする通知書を7月12日付で発送します。7月22日を過ぎても通知書がお手元に届かない場合は市民課までご連絡ください。令和6年度は、保険料が引き上げられますが、その一方で低所得者の軽減対象の範囲が広がられます。くわしくは通知書に同封したチラシをご確認ください。

8月1日から 新しい色の保険証を ご利用ください

国民健康保険

ベージュ色



後期高齢者医療制度

ピンク色



新しい保険証を7月10日以降に送付します。8月に入っても保険証が届かないときは市民課までご連絡ください。現在の保険証は、7月31日で有効期限が終了し使えなくなりますので、8月1日以降に細かく判断して処分してください。

12月2日から 『国民健康保険』『後期高齢者医療制度』は、 紙の保険証の発行が終了します

マイナ保険証を ご利用ください

本年12月1日の時点でお手元にある紙の保険証は、有効期限までご使用いただけます。なお、マイナ保険証(マイナンバーカードの健康保険証)を保有していない人には、紙の保険証の有効期限までの間に交付される「資格確認書」により、引き続き医療を受けることができます。

マイナンバーカードの
保険証利用登録が必要です



マイナンバーカード の申請をサポートします

- ☑月曜～金曜 8時30分～17時 (祝日・年末年始除く)
- ☑市役所本庁舎
- ☑マイナンバーカード交付申請書または通知カード・本人確認書類(免許証など)
- ☑申請後、交付決定通知書が届くまで約1か月かかります。
- ☑市民課 ☎792・1112

医療機関で受診する際に必要なもの

	12月1日まで	12月2日以降	令和7年8月1日以降
マイナ保険証を保有している人	マイナ保険証 または 紙の保険証	マイナ保険証 (+資格情報のお知らせ※1) または 紙の保険証	マイナ保険証 (+資格情報のお知らせ※1)
マイナ保険証を保有していない人	紙の保険証	資格確認書 または 紙の保険証	資格確認書

※1「資格情報のお知らせ」:マイナ保険証を保有している人が、マイナ保険証に対応していない医療機関で受診する際に必要になるものです。(紙の保険証の有効期限までの間に、交付します。)

コト三協って
なあに??

みどりのコミュニティ

明日へつなげる、みどりの輪

みどりコミュニティは、米沢、山田、山田下、新保の4地区で構成され、共通する課題の解決に向けて互いに連携と融和を深めるとともに、住み良い地域社会の構築を目的として、平成28年7月に設立されました。

各地区で実施している行事を尊重しながら、互いに学び合い、次世代まで繋がる仲間づくりを目指して「生活部」「交流部」「情報発信部」を設置し、それぞれ活動しています。

これまでの活動としては、只見線を通じた只見町の方々の交流事業のほか、防犯パトロールや、中学生以上を対象とした住民アンケートの実施、また、地区内約270世帯の位置が分かる「屋号地図」の作成など様々な活動



☎地域創生課
☎北部事務所
☎792・9752
☎797・2360

に取り組んできました。

現在、山あいの小川で地域の子どもたちを対象に「魚のつかみ取り」を実施しているほか、各地区でそばをふるまう「出前そば打ち」、また、毎年2月には構成する4地区の沿道をろうそくの灯りでつなぐ「谷合いの灯り」などを行っており、大勢の方から参加いただいています。このような活動の様子や地域のイベントなどを、年3回、コミュニティの広報誌で紹介しています。

みどりコミュニティでは「ゆつと」を合言葉に活動しています。「ゆつと」とは「ゆるやかにつながりともに暮らす」ことです。一人ひとりが地域の主役であり、誰一人取り残さず支え合っていくことを目標として幅広い年代との関わり合いを大切にしています。急ぐことなく一つひとつコツコツと、無理せず少しずつ目標に向かって前に進んでいくことを期待しています。



地域おこし協力隊通信

☎地域創生課
☎792・9752
☎北部事務所
☎797・2360

地域資源の活用と笑顔のつながり



須原コミュニティ協議会担当
大滝 義隆 隊長

絵本の家ゆきぼうしに、子どもたちの声がこだましています。

6月9日にゆきぼうしを会場に「魚沼学び合いの会」の主催で、子どもたちが自由に遊べる「プレーパーク」が開催されました。初級の砂場はその日のために会場に用意されましたが、ターザンロープやハンモック、プランコ、ポットなどは、いつも常設してあるもの。そこにあるものをうまく活用し、人が集まることで、空間は笑い声や笑顔で満たされていきます。子ども達と一緒に童心に返って遊び、ポット上で岸から水を掛けられビチョビチョになりながらも、地域資源活用の理想の姿が目の前に広がっていることを、とても嬉しく思いました。

絵本の家ゆきぼうしは、須原の地に移住してこられた大塚夫妻が平成7年につくられたフィールドです。「花には太陽を、子どもには平和を」。そんな思いが込められたゆきぼうしには、

今でも花や絵本が溢れ、脈々と大塚夫妻の思いが紡がれています。

何の縁か、移住者の自分もゆきぼうしに関わるようになり、緑の募金公募事業を活用して、老朽化していた階段や池周りを整備したほか、森などの自然環境への取り組み方を学ぶための環境再生医の矢野様を招き「大地の再生講座」を開催するなど、今までの30年から、次の世代に向けての30年を考えて創造する活動を行っています。

大人も子どももゆつくりと、のびのびできる空間なので、「魚沼市民でも知らない人が多い」という話を聞くと、もったいないと感じます。7月7日には「浴衣体験会」、8月3日、4日には「夏休み森の絵本村」も開催されるので、まだ来たことがない方は、ぜひ一度ご家族で足を運んでみてください。只見線の利用や、元気すもん直売所、目黒邸・旧佐藤家の見学、玉川酒造の酒蔵・雪蔵の見学などもしているだけだと、須原の地域資源がフル活用され、丸一日楽しめます♪
たまには歩いて、ゆつくりと須原のエリアを散策してみてください。

毎月勤労統計調査特別調査を実施します(市内の一部地域)

7月下旬～8月下旬 厚生労働省が行う調査で、給与や労働時間等を調べます。7月末現在で常用労働者を1～4人雇用する事業所 他県知事が任命した統計調査員が対象事業所を訪問します。回答をお願いします。 新潟県総務部統計課生活統計班 ☎025・280・5119 企画政策課 ☎792・1425

令和6年度不法投棄防止ポスター展作品募集

7月～8月 農委事務局 ☎793・7981

農地パトロールを実施します

農委では、遊休農地の実態把握、発生防止及び解消指導、また、違反転用の早期発見、発生防止及び是正を目的として、農地パトロールを実施します。市内の全農地を対象に、農業委員等が担当地区を調査します。

精神保健福祉相談会

8月8日(木)13時30分～15時30分(受付13時30分～14時30分) 小出ボランティアセンター 内ほんだ病院田村神科通院中の人は主治医に相談の上お申し込みください 対本人または家族 定3人 8月1日(木) 申健康増進課 ☎792・9763 uc903901@city.uonuma.lg.jp ☎21505

健康・福祉

8月のし尿汲取り依頼はお早めに

例年、お盆直前の汲取り依頼が多く、希望に添えない場合があります。余裕をもって、早めの汲取り依頼をお願いします。 魚沼市環境事業公社 ☎793・3131 生活環境課(廃棄物対策係) ☎792・3055 ID22955

フォトスケッチ



土井善晴さんが講演 (6/15)

市制施行20周年記念事業「うおぬま市民大学」で料理研究家の土井善晴さんが「大自然とお料理」をテーマに講演しました。第2部では土井さんと魚沼市産コシヒカリ生産者の馬場さん、深雪なすの生産組合の仲丸さんによる座談会が行われ、3人の軽妙なトークとともに生産時のこだわりやおすすめの食べ方などが紹介されました。



入広瀬小学校体育館棟を利活用 (6/1)

旧入広瀬小学校の利活用策として検討を進めてきた同小学校体育館棟を、地域の交流スペースとして無料開放を始めました。そのオープニングイベントと市制施行20周年を記念して「入広瀬フェスティバル」が開催され、館内に旧入広瀬村の歴史資料が展示されたほか、館外ではキッチンカーの出店やステージアトラクションが催されました。



色とりどりのユリを楽しみました (6/22)

県内トップの生産を誇る魚沼市のユリ。この日は、月岡公園花ひろばでユリまつりが開催されました。会場には、約1万本の色とりどりのユリが咲き誇り、来場者の目を楽しませていました。



感謝の気持ちを込めて (6/13)

清心保育園の園児10人が「花の日」にちなんで市役所本庁舎を訪問し、出迎えた内田市長と樋口教育長に、感謝を込めて花束と手紙を贈呈したほか、庁舎前で歌を披露しました。園児たちにはお礼のメダルが贈られました。



社会を明るくする運動 (7/1)

社会を明るくする運動とは、すべての人々が、犯罪や非行の防止と、犯罪や非行をした人たちの更生についての理解を深めることを目的に、それぞれの立場で力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心な明るい地域社会を築こうとする全国的な運動です。保護司会の皆さんが総理大臣からのメッセージを市長へ届けました。



しねってご利益、たいてご利益 (6/29)

「天下の奇祭」ともいわれる『しねり弁天たたき地藏まつり』が今年も開催されました。弁天踊りや御神体渡御などが行われ、大勢の来場者で会場は盛り上がっていました。また、弁天堂では新婚さんが大しめ縄をくぐり、祭りのクライマックスを飾りました。

令和6年度 第2回 魚沼市職員採用試験

(令和7年4月1日採用)

総務人事課 ☎792・9203

試験区分、職種、採用予定人数等

Table with 3 columns: 採用職種, 年齢要件, 採用予定人数. Rows include 一般行政職, 一般行政職(障害者雇用), and 消防士.

受付期間: 7月10日(水)～31日(水)

第1次試験日: 9月22日(日祝)

申し込み: 右記QRから

※くわしくはこちらからご覧ください。

ID20920



「魚沼市八十八景」

最終候補を展示します

昨年度1年間かけて募集した「魚沼市八十八景」は、市内外より473件の応募をいただきました。その中から最終候補94件を選定し、展示を行います。

◎期間

7月19日(金)～8月19日(月) 8時30分～17時15分(平日のみ)

◎場所

市役所本庁舎1階 市民ロビー

魚沼市八十八景選定協議会(事務局一般社団法人魚沼市観光協会)

☎792・7300

☑kanko@iine-uonuma.jp

☑観光課

☎792・9754



小出まつりを開催します

期 8月25日(日)～27日(火)
 場 小出本町～三番町、清水川辺神社境内特設ステージ、青島大橋周辺(花火大会)(予定)
 内 各種街頭行事、演芸大会(唄、踊り、演芸、演奏等)、民謡流し、花火大会、その他行事(神輿等)、露店・境内の出店もあります。
 問 小出まつり協賛会(小出商工会館内) ☎792・2124
 観光課 ☎792・9754

境内出店募集

日 8月25日(日) 14時～21時、
 26日(月)・27日(火) 10時～21時(予定)
 場 清水川辺神社境内
 対 食品販売店等(市内関係者)
 定 4店(応募者多数の場合は抽選)
 期 7月31日(水)
 問 小出まつり協賛会(小出商工会館内)
 ☎792・2124
 観光課 ☎792・9754

打上花火募集

日 8月26日(月) 19時30分～21時
 場 魚野川・青島大橋周辺
 他 小出地域にお住まいの皆さんには、「市民花火」協賛のお願いを各町内会を通じて別途案内します。
 期 7月22日(月)
 申 小出商工会ホームページ掲載の申込書にてお願いします。
 問 小出まつり協賛会(小出商工会館内)
 ☎792・2124
 観光課 ☎792・9754



区分	価格
4号玉	15,000円
5号玉	25,000円
7号玉	45,000円
尺玉	90,000円
スターメイン	250,000円以上

街頭催し出場者募集

日 8月26日(月)・27日(火) 15時～18時(予定)
 場 小出本町中央交差点付近
 内 ストリートパフォーマンス、演奏、歌、踊りなど
 定 各5組程度
 期 7月31日(水)
 他 楽器用アンプ等は用意しません。
 問 小出まつり協賛会(小出商工会館内)
 ☎792・2124
 観光課 ☎792・9754

芸能発表会出場者募集

日 8月27日(火) 16時～19時30分(予定)
 場 清水川辺神社境内特設ステージ
 内 唄、踊り、演芸、演奏、ステージパフォーマンスなど
 定 7組程度
 期 7月31日(水)
 問 観光課
 ☎792・9754

民謡流し参加団体募集

日 8月27日(火) 19時15分～20時15分(予定)
 場 小出本町・上町通り
 期 7月31日(水)
 問 小出まつり協賛会(小出商工会館内)
 ☎792・2124
 観光課 ☎792・9754

ごみ量のお知らせ(5月分) ID2049

問 生活環境課(廃棄物対策係) ☎792・3055

種類	6年度	5年度	増減	単位:トン(1トン未満四捨五入)
可燃ごみ	903	929	-26	
不燃ごみ	36	41	-5	
大型ごみ	101	84	17	
容器包装	12	12	0	
古紙類	71	72	-1	
合計	1,123	1,138	-15	

お知らせ
 お盆前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。なるべく通常のごみ収集や大型ごみの予約収集をご利用ください。

(有料広告)

いっぱいのありがとうを贈りませんか

火葬料金例
 5kg未満 5,000円(税込)
 50kgまで 火葬可能

魚沼市火葬予約センター
 TEL 025-793-1059 [魚沼市斎場]
 【ペット火葬】電話受付時間/8:30～17:00(年中無休)

詳しくはこちら

※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。

公民館

◆全国短歌大会応募作品
 入力等作業員募集
 (会計年度任用職員)
 ◎募集人数:6名 ◎応募資格:ワード、エクセルの操作が円滑にできる人、平日勤務のほかに土曜日曜、祝日の勤務も可能な人 ◎職務内容:パソコン入力作業、短歌大会表彰式準備・運営補助 ◎任用期間:9月1日(日)～11月30日(土)(期間内で合計14日出勤)
 ◎勤務地:宮崎二記念館
 ◎勤務時間:9時30分～16時30分 ◎報酬:時給1,023円 ◎休日等:月曜 ◎選考方法:面接 ☎8月10日(出) 申請宮崎二記念館 ☎794・3800 ID23452

夏休みおもしろ実験室

日 ①7月30日(火) ②7月31日(水) ③8月1日(木) 9時30分～11時30分
 場 ①堀之内公民館

Eスポーツ交流会

日 ①8月4日(日) ②8月5日(月) ③8月6日(火) 10時～12時
 場 広神コミュニティセンター
 内 簡単なゲームソフトで遊び感覚的に楽しみながら交流します。 対 小学生

子どもエコクラフト教室「四つだたみ編みでコースターを作る」

日 8月24日(土)10時～12時
 場 守門公民館 対 小学生以上
 講師 佐藤たか子さん、志田清子さん
 料 ¥1,000円 持飲み物
 日 ①先着10人 ②8月9日(金) 問 入広瀬公民館

第29回宮崎二記念館全国短歌大会ジュニア部門入賞者短冊展

期 8月31日(土)まで(月曜休館)
 10時～16時 場 宮崎二記念館
 料 一般400円、小中高生200円 問 宮崎二記念館
 ☎794・3800 ID222956

職員等の募集

◎26歳以上の者 ③1及び②の交流会 問 山之内善治さん
 ¥2000円 定 ①②各6人
 期 7月29日(月) 問 広神公民館 ☎799・3227 ID22744

「油絵を楽しむ会」作品展

期 8月1日(日)～15日(土) 平日9時～16時、土曜9時～12時(日曜・祝日は休館) 場 伊米ケ崎公民館 内 教室に通っている12人の作品と講師の高橋正則さんの作品を展示します。
 問 伊米ケ崎公民館 ☎792・0082 ID22780

「大人の塗り絵コンクール」高齢者の作品を展示中

期 8月9日(金)10時～12時
 場 佐梨川、深雪の里上流
 内 川で魚を採って観察 対 小学生(小学3年生以下保護者同伴) 問 桑原貞雄さん
 料 ¥2000円 持 帽子、軍手、手袋、飲み物、タオル、濡れても良い服装 定 20人(保護者含む) 期 7月31日(水) 問 湯之谷公民館 ☎792・0530 ID23385

生涯学習

「大人の塗り絵コンクール」高齢者の作品を展示中

期 7月23日(火)までの平日8時30分～17時15分 場 市役所本庁舎1階市民ロビー 内 「大人の塗り絵コンクール」は明治安田生命保険相互会社が市との連携協定の取り組みのひとつとして実施しています。市内介護事業所利用者による作品100点を展示します。
 問 介護福祉課 ☎792・755 ID23324

(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 魚沼市中島1627 TEL:025-792-1080

魚沼の定番
 なす漬け屋さん
 北海道～九州まで
 農房丸鶏食品 星 義美

※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

(5月21日～6月20日届出分) 敬称略

小川千紘夏 (和弥・梓) 堀之内田中町
 上村 蒼佑 (祐紀・光湖) 新田
 磯部 優志 (圭佑・絹代) 竜光二

松浦 琉 (一貴・あかね) 南新町
 松木康充朗 (健治郎・梓) 親柄



子育て関連情報

8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

問 子ども課母子保健係

☎792・9204

■乳幼児健診

種類	期日	受付
4か月児(先天性股関節脱臼検診) (令和6年4月生まれ)	28日(水)	13:10 ～13:30
1歳6か月児 (令和5年1月生まれ)	7日(水)	
2歳児 (令和4年8月6日～8月31日生まれ)	30日(金)	
3歳児 (令和3年7月生まれ)	21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
 に連絡のうえ治ってから受診してください。 **ID**2709

■離乳食・幼児食準備・1歳よちよち教室

事業名	対象(対象外でも可)	期日	受付
離乳食教室(初期) ごっくんごはん	令和6年5月生まれの乳児と養育者	26日(月)	13:30 ～13:45
離乳食教室(中期・後期) もぐもぐかみかみごはん	令和6年1月生まれの乳児と養育者	6日(火)	9:30 ～9:45
幼児食準備教室 1歳からのごはん	令和5年10月生まれの乳児と養育者	20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5年9月生まれの乳児と養育者	9日(金)	9:15 ～9:30

持母子健康手帳、オムツ、着替え等 **ID**2710・2707

8月 親子ふれあい広場

問 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～金曜 9:00～16:00	自由遊びなど
びよびよタイム	月～金曜 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	

7日(水)、21日(水)、28日(水)、30日(金)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 くわしくはお問い合わせください。 ID 14320

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

問 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	日 7月17日(水)10時～11時30分 場 小出郷図書館
7月ブックスタート (1組10分程度です)	日 7月27日(土)10時～11時30分 場 広神図書館
対 令和5年9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 7月20日(土)10時30分から 場 広神図書館 日 7月25日(木)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	

◆目黒邸夏休み小中学生 入場無料

日7月20日(土)～8月31日(土)
内小・中学生は市内・市外を問わず、目黒邸、守門民俗文化財館、目黒邸資料館の入場料が無料になります。**問**生涯学習課(文化財係) ☎795・5015 **ID**14875

◆宮校二講座(講演会)

日7月28日(日)13時～15時
場堀之内公民館 **内**「言の葉の泉」を読む **講**田宮朋子さん(歌人) **問**宮校二記念館 ☎794・3800

◆うおめま縄文体験教室

日8月9日(金) ①9時30分～12時：縄文土器作り ②13時30分～16時：勾玉作り **場**旧広神庁舎 **内**小学生以上 **講**市文化財担当職員 **料**500円 **定**①②とも先着15人 **日**8月5日(月) **申**市ホームページよりお申し込みください。
問生涯学習課(文化財係) ☎795・5015 **ID**21956

◆小出湯之谷地域芸能祭 出演者募集

日9月29日(日)12時30分開演
場小出郷文化会館 **内**民謡、民踊、舞踊、詩吟、謡曲、囃子、カラオケ等 **日**8月16日(金) **他**申込書は生涯学習課、市ホームページにあります。
問生涯学習課 ☎793・7480 **ID**2608



◆第6回、第7回 星空と天体観測

日第6回7月21日(日) 第7回7月27日(土) 19時30分～21時
場自然科学館星の家 **内**第6回「満月(バックムーン)を見よう」 第7回「星空撮影体験」 **内**5歳以上 **定**先着15人(完全予約制) **料**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、一眼デジカメ(第7回のみ)。カメラがない人は、SDカードをお持ちください)

問北部事務所 ☎797・2360 **ID**22631、22633

◆魚沼市PTA連絡協議会 研修大会「今なせ部活動 地域移行なのか」

日8月3日(土)13時30分～15時30分(受付13時から) **場**小出郷文化会館 **内**中学校部活動の地域移行について、3名の講師による意見交換と参加者の率直な思いを交えて、魚沼市の子どもたちにとってよいい方を探ります。
講鈴木聡氏(東京学芸大学副学長・教授)、桑原文博氏(新潟県教育庁保健体育課部活動改革担当・副参事)、柳沢学(魚沼市教育委員会学校教育課・指導主事) **問**堀之内中学校 ☎794・2127 **ID**23383



◆無料司法書士相談

日7月28日(日)13時30分～16時
場小出ボランティアセンター

相魚沼市司法書士会 **定**先着5人 **日**7月22日(月) **他**相談時間1人30分。相談時間は受付順とし、時間枠は選べません。**問**電話または専用QR **問**市民相談センター ☎792・8844 **ID**11794



◆市営プール一般開放期間

①小出北部プール：**期**7月13日(土)～15日(月)例、7月20日(土)～9月8日(日) ②下条プール：**期**7月20日(土)～8月18日(日)
◎共通事項：開放時間：13時～16時 **持**水泳帽 **他**休業日は両プールともに8月13日(火)。雨天等で開放が中止となる場合は、市公式Facebook、X、ホームページにてお知らせします。オムツの必要な幼児は利用不可。小学生未満の人は保護者の同伴が必要です。**問**生涯学習課 ☎793・7480 **ID**14629

◆魚沼コシヒカリ紅葉マラソン ランショップ等出店者募集

日11月10日(日)7時～13時(予定) **場**栗原スキー場駐車場またはマラソン大会コース上 **内**おもてなし係、給水係、コース誘導係ほか **内**高校生以上受け付けます) **問**生涯学習課(大会実行委員会事務局) ☎793・7480 **ID**23471



◆魚沼コシヒカリ紅葉マラソン ランショップ等出店者募集

日11月10日(日)8時～13時(予定) **場**栗原スキー場駐車場 **内**魚沼をPRする料理、お土産などの販売及び提供、ランニンググッズの販売など(間口5.4m、奥行3.6m以内) **定**10店程度(抽選) **料**無料(テントは出店者が持参)
日8月31日(土) **申**魚沼市観光協会(大会実行委員会事務局) ☎792・7300 **問**生涯学習課 ☎793・7480 **ID**23475

「司法書士の日」無料相談会

8月2日(金) 相続、会社の登記、成年後見、借金などに関する相談をお受けします。無料 予約は不要ですが、事前に相談先の司法書士へ相談希望時間等の連絡をお願いします。新潟県司法書士会事務局 025・244・5121

「土地家屋調査士の日」無料相談会

7月31日(水)10時～14時 土地や建物の登記や境界に関する相談をお受けします。当日は電話での相談も可 無料 7月22日(月)15時(完全予約制) 状況のわかる図面・書類等 新潟県土地家屋調査士会事務局 025・378・5005 (土曜日曜日を除く9時～16時)

Brass 堀之内演奏会2024

8月17日(土)14時(開場13時30分) 小出郷文化会館 曲目…東京ブキウギ、テキーラ、宝島等 Brass 堀之内団長・吉田 090・2754・2599

医療事務・調剤事務科1期入校生募集

8月22日(水)～11月21日(水) 平日9時45分～15時55分 南魚沼市ふれ愛支援センター 医療事務と調剤事務の知識・技能を習得し、医療機関や調剤薬局への就職を希望する人 定15人 テキスト代等自己負担あり 7月30日(火) ハローワークこいで 魚沼テクノスクール 794・2410

「JW-CADによる建築製図1(平面図の作成)」受講生募集

9月7日(土)・14日(土) 9時～16時 魚沼テクノスクール JW-CADの使い方を基礎から学びたい人 定10人 4,700円 8月22日(水) 魚沼テクノスクール 794・2410

信濃川・大河津分水写真コンテスト作品募集

信濃川・大河津分水の魅力を広く紹介し、もっと身近に感じていただけるような写真を募集します。10月1日(火) 一般(アマチュアに限る) 他くわしくはQRをご確認ください。 信濃川河川事務所 0258・32・3243

障害年金無料相談会

精神や身体に障害があり、就労に多大な支障がある人などの障害年金受給資格の有無や申請方法について相談を受けます。7月20日(土)13時30分～16時 魚沼市地域振興センター 要事前予約 新潟県社会保険労務士会長岡支部障害年金グループ・藤沢 0258・28・8640

魚沼市公式LINEをはじめました。友だち登録募集中!



緑のカーテン写真を募集します

応募方法 市内に設置されたグリーンカーテンの写真の画像データ(3枚以内とし、うち1枚は緑のカーテンの全景が写った写真)にひとことコメント(夏の省エネのコツやグリーンカーテン作りのポイントなど)を添えて市ホームページより応募

生活環境課 792・9766

応募資格…①、②のいずれかに該当する人 ①市内に在住している人 ②市内に通勤、通学している人 ③その他 抽選で10人にクオカード500円分をプレゼント 9月6日(金) 23046



Table with 2 columns: 受付期間等, ①防衛大学校学生, ②防衛医科大学校医学科学生, ③防衛医科大学校看護学科学学生(自衛官候補看護学生)

7月 16日～31日 行事カレンダー

Calendar table with columns: 日, 火, 水, 木, 金, 土, 日, 月, 火, 水, 木, 金, 土, 日, 月, 火, 水



成年後見勉強会(基礎編)

7月25日(水)13時30分～14時30分 小出ボランティアセンター 成年後見制度のしくみ、申立ての手順、成年後見人の役割について学びます。 成年後見制度に関心のある人 定30人 社会福祉協議会職員 7月19日(金) 魚沼市社会福祉協議会 792・5252

もし、原子力災害が起きたら私達は避難できるの

7月27日(土)14時～16時30分 廣神コミュニティセンター 佐々木寛さん(新潟国際情報大学教授)、上岡直見さん(環境経済研究所代表) 米山 090・1993・9848

うおぬまマイオータムコンサート2024

8月4日(日) 小出郷文化会館 クラシック音楽と昔話りのコラボレーションコンサート 演 河村典子(ヴァイオリン)、志田梨花子(ピアノ)、白土文雄(コントラバス)、魚沼昔話りの会・笹舟混声合唱団 五十嵐 090・4965・8914

「第3回魚沼市民紅白歌合戦」出演者募集

12月15日(日) 小出郷文化会館 12月に開催する第3回魚沼市民紅白歌合戦の出演者を募集します。 9月6日(金) チラシに記載のQR、小出郷文化会館窓口または小出郷文化会館ホームページ 小出郷文化会館 792・8811

1～3 子育ての駅かたつきり 792・2112

子ども生け花チャレンジ体験

7月20日(土)10時30分～11時 子育ての駅かたつきり 定先着20組 200円(一個) 主催・講師は魚沼華道会

楽しいお話し会

7月21日(日)10時30分～11時 子育ての駅かたつきり 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 演 どんとん お話しの部屋

サマーコンサート

7月27日(土)10時30分～11時 子育ての駅かたつきり しまじろうコンサートのお姉さんとエレクトーン奏者によるコンサート 0歳児から可

長寿動物の表彰

15才以上の犬、11才以上の大型犬、13才以上の猫 新潟県魚沼動物愛護協会にご入会いただくことと犬の場合は、令和6年度狂犬病予防注射を実施済みまたは注射猶予証明を受けていることが条件になります。 8月16日(金) 新潟県魚沼動物愛護協会事務局 792・8619



銀山平温泉 湖山荘
みづな 小山 瑞菜さん (25歳)

総合リゾート運営会社『星野リゾート』で働き、魚沼へ帰郷。
やっぱり、私の居場所は魚沼・銀山平

小山さんは、銀山平で釣り客や登山客で賑わう宿『湖山荘』の長女として生まれました。銀山平は、魚沼市街から車で約40分の市東部に位置し、標高が800m近くある自然豊かな景勝地です。宿の営業期間である4月から11月までは銀山平で暮らしていたため、高校を卒業するまでの間は、毎日ご家族から自家用車で市中心部の学校まで送迎してもらっていたそうです。

高校卒業後は、埼玉県内の大学に進学して、『スポーツと健康』と『自然環境』について学びました。池袋駅まで電車で30分程度の場所に住んでいましたが、賑やかな街に出掛けることに興味を持って、授業の無い休日は、実家に帰って過ごすことが多かったそうです。大学の友人を連れて銀山湖にカヌーを浮かべたり、山に登ったりしながら、宿を手伝っていました。「趣味は何?」と聞かれたら、「銀山平で遊ぶことです」と答えますね」と満面の笑みで教えてくれました。

憧れだった『星野リゾート』へ

そんな大学生活を送っていた小山さんは、全国各地で高級旅館やリゾートホテルを運営する『星野リゾート』に就職しました。軽井沢の森の谷あい、川のせせらぎに包まれて離れ家のような客室が建ち並ぶ『星のや軽井沢』に配属され、旅館業を学びました。一番印象的だったのは、『おもてなしの心』が徹底されていたことです。お客様とちよつとした会話から様々なヒントを聞き拾い、即座に社内でも共有していたこと、記念日や祝事の旅であれば、お客様にさりげなくお祝いの言葉を掛けたり、夕食時にサプライズでデザートプレゼントをプレゼントしたりしたそう



です。「お客様にいかにか心地よく過ごしてもらおうか」ということが徹底されていたそうです。軽井沢での生活が2年を過ぎようとしていた頃から「私は、お客様に軽井沢の魅力を伝えるより、やっぱり魚沼の魅力を伝えたい」との思いが強くなり、魚沼に帰郷することを決意しました。軽井沢は日本を代表するリゾート地として知られています。しかし、夏は観光客が溢れ、おしゃれなホテルや飲食店が多く並ぶその様子は、「人によって作り上げられたもの」と小山さんの目には映っていたようで、「飾りっ気のない自然が溢れている魚沼・銀山平が、やっぱり大好きだったんです」と語ってくれました。

魚沼の豊かさを多くの人と共有したい

本年1月、高校の同級生との結婚を機に魚沼に帰郷した小山さんは、市街地に住みながら、実家である銀山平の宿で働いています。食事で提供する食材の多くは、自ら入手します。春には山菜を摘み、秋にはキノコを採ります。湖を渡り、急峻な崖を上って険しい道を行くと、天然の舞茸に出会うことができるそうです。大きな舞茸は、特に香りが強いそうで、「あ、この辺りにあるな」と見当がつくほどだそうです。インタビュー中にも突然指を差し「あそこに咲いている白い花も天ぷらにして提供するんですよ」と目を輝かせながら、豊かな自然に囲まれた銀山平ならではの「おもてなし」を教えてくださいました。

私たちは、美しい自然や緑豊かな環境が身近にあることを当たり前のものとして捉えがちですが、それらは「魚沼ならではの恵み」であるということを改めて小山さんに教えてもらった気がします。「銀山平でカフェをやりたいんです」「アクティビティツアーをやりたいんです」と生き生きと夢を語る小山さん。今後の層一の活躍を期待しています。

今日の市報を読んで答えてみよう!

市報クイズ

正解者の中から抽選で図書券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7月19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 ※④⑤⑥は必須

スマホなどから簡単に献血の予約ができるWEB会員登録サービスの名前は次のうちどれでしょうか。

- ①アプリ
- ②ウェブサイト
- ③アプリ・ウェブサイト・アプリ

★ヒント★ P4

※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)

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

6月10日号に対するご意見等を紹介いたします

◆表紙の二十歳を迎えた皆さんの晴れ晴れした笑顔が素敵です。◆熱中症の記事についてフローシートはわかりやすくよかったです。◆定額減税、給付金の記事についてもう少し分かりやすく説明して欲しかった。◆きりり魚沼人の鈴木さんがユリの魅力とお客様との繋がりを大切にしている事が伝わってきました。

ひとのうごき (5月21日～6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13ページをご覧ください。(敬称略)

眞島	セツ	98歳	上仲町
平澤	昭代	95歳	堀之内稲荷町
星野	数一	60歳	和長島
井口	昭夫	83歳	小出東町2
井口	佑一	89歳	中ノ島
櫻井	マス	96歳	向山
森山	六郎	94歳	古新田
清塚	長徳	85歳	中原
宇佐美	慶	91歳	上ノ原
横山	邦夫	85歳	井口
佐藤	理子	86歳	井口
目黒	誠治	83歳	田中
布沢	清志	73歳	田中
今井	宗一	88歳	水沢
鈴木	ミチ	92歳	中島新田
山本	スミ	98歳	今泉
瀬下	哲夫	70歳	長松

星野	昇	74歳	山田
山森	一一	84歳	赤土
大平	トミ	92歳	守門宮原
岡部	芳男	86歳	新下
五十嵐	イツ	98歳	新下
橘	五郎	90歳	福山新田
穴沢	ミチ	93歳	穴沢
穴沢	佳吉	96歳	大橋山

お詫びと訂正

市報うおぬま6月10号17ページ「ひとのうごき」に掲載の故人名に誤りがありました。お詫びして次のとおり訂正します。

正) 菊地 洋子 80歳 大河原二

人口と世帯数 (R 6. 5. 31)

	人口	うち外国人	増減
男	16,053	111	-14
女	16,728	184	-21
計	32,781	295	-35
世帯数	13,164		15

※増減は、前月比です。

表紙の写真

今回の表紙では、めぐみ幼稚園の皆さんにご協力いただき田んぼで楽しく遊んでいる様子を撮影させていただきました。私自身も田植え体験をしたことがあります。最初は泥の中に入ることに抵抗がありました。実際に作業を始めると楽しくなり止められなくなる、そんな自然の不思議な力を感じたことを思い出しました。今回のような体験を通して、米どころ魚沼ならではの自然の力を今の子どもたちにも感じてもらいたいです。(S)

編集後記

今号を編集しながら平成23年7月新潟・福島豪雨が発生した当時を思い出しました。息苦しさを感じる豪雨。刻々と増していく河川の水位。鳴り止まない電話の中で、夜通し防災情報を発信していました。一方、今年の田んぼも小雪の影響で水不足が心配されています。豪雨は困りますが、梅雨時季らしい雨が降って欲しいものです。私たちはしばしば自然の力の前では右往左往するしかありませんが、表紙の写真やきりり魚沼人の記事のように、それ以上の恩恵を魚沼の自然から受けているのではないのでしょうか。(T)

剣道

魚沼剣道クラブ

◇団体戦小学生の部

- 先鋒：穴沢 将さん (小出小 5年)
- 中堅：五十嵐 大志さん (広神西小 5年)
- 大将：安部 翔太さん (宇賀地小 6年)

◇団体戦中学生の部

- 先鋒：登坂 晴大さん (小出中 2年)
- 中堅：大桃 夏輝さん (湯之谷中 2年)
- 大将：久保 繭さん (小出中 3年)

5月の「第39回新潟県道場少年剣道大会」において団体戦小学生の部・中学生の部の2部門で魚沼剣道クラブが優秀な成績を収め、全国大会への出場を決めました。7月30日から日本武道館で開催される「第58回全国道場少年剣道大会」に出場します。



がんばる
魚沼っ子

魚沼っ子、全国大会へ
応援をお願いします！

フットサル

真島 伯さん (堀之内小 6年)

フットサルチーム「エル・オウロ UK」に所属しています。3月の新潟県大会で優勝し、8月16日から東京・武蔵野の森総合スポーツプラザで開催される「JFAバーモントカップ第34回全日本U-12フットサル選手権大会全国決勝大会」に出場します。



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)

A	ゼラチン (粉末)	5g	砂糖	大さじ 2	
	水	大さじ 1	バニラエッセンス(あれば)	少々	
B	スキムミルク	大さじ 2	C	ブルーベリージャム	大さじ 1
	水	50ml		水	大さじ 1
	牛乳	200ml		ミントの葉(飾り用)	2枚

作り方

- 1 Aを合わせ、ふやかしておく。Bを合わせておく。
- 2 鍋に牛乳を入れ温め、1と砂糖を煮溶かす。
- 3 2の熱がとれたらバニラエッセンスを加え、よく混ぜる。型に入れ、冷蔵庫で2時間ほど冷やし固める。
- 4 Cを合わせておく。3を型から出して器に盛り、Cをかけたならミントの葉を飾る。

MEMO 【1人分の栄養価】 エネルギー:144kcal たんぱく質:7.6g
脂質:3.9g 炭水化物:21.5g 食塩:0.2g

ぷるんとおいしいブラマンジェ



ひとことコメント

牛乳とスキムミルクは、カルシウムを多く含む代表的な食品です。1日のカルシウム推奨量の約1/3が摂れるデザートです。

公式ホームページ



約500種類のレシピ



公式 Facebook



公式 X (旧 Twitter)



公式 Instagram



公式 LINE

