魚沼市
市制施行20周年
Uonuma City 20th Anniversary

魚沼市公式キャラ決定！
うおぬまっち

魚沼市報 うおぬま

2024
8.10
No.238

魚沼市公式 LINE はじめました
友だち登録募集中！

湯之谷小学校６年生の皆さん

令和６年
11/1誕 魚沼生 インターチェンジ

関越自動車道
18 魚沼 Uonuma

魚沼産コシヒカリの知名度を
誘客や地域振興につなげよう

８月１日に開催された魚沼市インターチェンジ名称検討協議会において、小出インターチェンジから魚沼インターチェンジへの名称変更日について、市制施行 20 周年を迎える令和６年 11 月１日に決定していただきました。就任以来取り組んできたことが実現する日が決まり、改めて身が引き締まる思いです。

「魚沼」の名称を最大限に活かし、市制施行 20 周年と併せ、全国に向けた広報活動を展開していきます。事業者や市民の皆さんもこれをチャンスと捉え、本市のさらなる発展の一歩をともに踏み出しましょう。

これまでの取り組みの経過

◆令和４年 12 月～令和５年１月
名称変更に関する市民意向調査の実施
◆令和５年５月
第１回魚沼市インターチェンジ名称検討協議会
◆令和５年７月
第２回魚沼市インターチェンジ名称検討協議会
◆令和５年 11 月
道路標識適正化委員会新潟県部会
（「魚沼インターチェンジ」の名称原案承認）
◆令和５年 12 月
高速道路を保有している独立行政法人日本高速道路保有・債務返済機構（「小出インターチェンジ」から「魚沼インターチェンジ」への名称変更決定）
◆令和６年８月
第３回魚沼市インターチェンジ名称検討協議会
（IC の名称変更日決定）

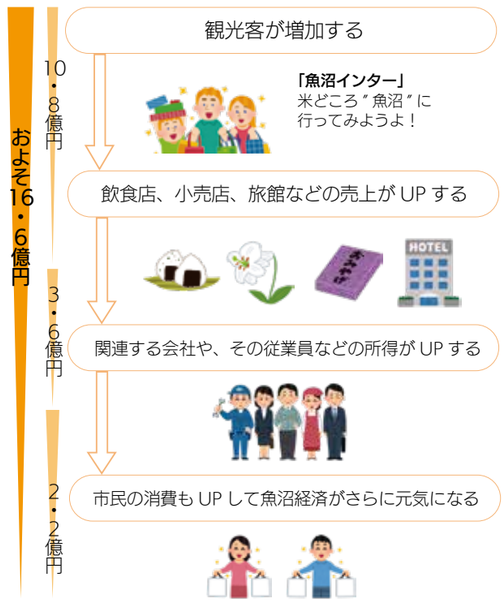
IC 名称変更に伴う 看板等広告物に係る費用を 補助します

対 市内に事業所または店舗がある事業者
内・看板等の修正または作成に要する費用
・ダイレクトメール、カタログ、パンフレット、チラシ等の修正及び印刷に要する費用
・ウェブサイトの改修または作成に要する費用
・テレビ、ラジオ、インターネット等でのコマーシャルの修正または制作に要する費用　など
¥ 対象経費の 1/2 の額（上限５万円）
ID ２４１６７

↑くわしくは

経済波及効果は およそ 16.6 億円

経済波及効果のイメージ



観光産業は、関係する分野が、飲食業や宿泊施設に絞られたものと捉えられがちですが、実は「裾野の広い産業」として私たちの生活に影響しています。本市の基幹産業である農業をはじめ、さまざまな方面で地域経済に広く波及します。

標識など変更に係る費用は およそ 3.3 億円

この費用は、合併特例債を財源とすることで本市の負担を抑えています。合併特例債は、事業費の 95% まで借り入れすることができ、毎年度返済する元利償還金の 70% が普通交付税によって措置（手当）されるため、有利な財源とされています。

たくさんの投票ありがとうございました

決定！ 魚沼市公式キャラクター

問企画政策課　☎７９２・１４２５

５月２７日から６月１４日の期間で実施した市公式キャラクターの市民投票結果を発表します。今後、市報・ホームページでの活用や、今後製作を予定しているキャラクターグッズなどを通じて市の PR 活動を盛り上げていきます。

▲各学校でのシール投票の様子

魚沼市のいいところをたくさん PR するよ
これからよろしくね

1 うおぬまっち

魚沼産コシヒカリがモチーフ。
おっとりとしていて、おとなしい性格。
夢は、魚沼産コシヒカリをはじめ、魚沼市の魅力をたくさんの人に知ってらうこと。
※ PR グッズなど今後、広く活用が図られるよう、稲穂をイメージした髪飾りで可愛さを増しました！

魚沼市の皆様、市制 20 周年おめでとうございます。魚沼市で、はじめに思いついたのが「コシヒカリ」だったので、「うおぬまっち」は、お米の形をしています。市民の皆様や全国の皆様に愛されるキャラクターになれるよう、デザインしました。魚沼市のさらなる発展を心より願っております。
最優秀賞　角谷　隆志さん
（岐阜県在住）

2 こめたん

3 ポッコリ

4 ウオクマ

【投票者のコメント】

一目でお米だとわかり、可愛くて米どころ魚沼のキャラクターにぴったりだと思いました。

一目見てとても可愛いと思いました。癒されます。

魚沼っぽいし、名前に魚沼が入っているからいいなと思いました。

シンプルで誰もがマネをしてお絵かきなどで描きやすく親しみやすいと思いました。

これからの未来 の魚沼をすてきに盛り上げるようなキャラクターになると思いました。

自転車で市内を巡ってみませんか？

自転車活用によるまちづくりを推進しています

問生涯学習課　☎７９３・７４８０
問観光課　☎７９２・９７５４

市では自転車を活用した市民の健康づくりやサイクルツーリズム※を推進しています。これにあわせて、安全で快適にサイクリングを楽しむことができる走行環境や受入環境の整備に取り組んでいます。

※サイクルツーリズムとは自転車を活用した観光のこと。

雪国魚沼 Golden Cycle Route とは？

「雪国魚沼 Golden Cycle Route（ゴールデンサイクルルート）」（略して GCR）は、湯沢町、南魚沼市、魚沼市を結ぶ全長約 193㎞の広域サイクリングルートです。雪国ならではの四季の移ろいに富んだ自然はもちろんのこと、地域に点在する雪国の優れた文化や風土を感じることができる魅力的なコースです。

新潟県 HP

ルートには、写真のような青色の「矢羽根型路面表示」を設置していきます。

サイクルルートには矢羽根型路面を表示

矢羽根ってなに？

自転車の通行位置と方向を明示して、自転車の安全な通行を促すものです。自転車利用者だけでなく、自動車ドライバーに対しても、車道上の自転車通行位置を知らせる法定外の路面標示です。矢羽根はあくまでも自転車が走行することを表示するものであり、自転車利用者がいなければ自動車が踏んでも差し支えありません。

始めました！「うおぬまレンタサイクル」

魚沼市観光協会では電動アシスト付き自転車をＪＲ小出駅となりの富士屋さんでレンタルできるサービスを始めました。観光、市内散策、普段のお買い物にぜひご利用ください。

↑くわしくはコチラ

永林寺

サイクルスタンドをご利用ください

サイクリストが市内の観光スポットに立ち寄りながらサイクリングを楽しむことができるよう、各施設や観光スポットにサイクルスタンドなどを設置しました。

のぼり旗が目印です

富士屋

サイクルスタンド設置施設には、空気入れ、メンテナンスキットのほか、GCR サイクリングマップを用意しています。

JR 只見線サイクルトレインイベントを計画しています

サイクルトレインとは、自転車を解体することなく、鉄道の車内にそのまま持ち込むことができる列車のことです。秋に予定しているイベントの詳細が決まりましたら、改めてお知らせします。

魚沼市観光協会 HP

令和７年４月から公共施設の使用料が変わります

問企画政策課　☎７９２・１４２５

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７年４月に市内公共施設の使用料を変更します。施設利用者の皆さまには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いたします。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。

ID１７４３４

次の施設の使用料を改定する予定です

集会・交流施設

堀之内公民館 小出北部公民館 伊米ケ崎公民館 湯之谷会館 湯之谷世代間交流施設 広神コミュニティセンター 守門会館 入広瀬会館	問生涯学習課 ☎793・7480
湯之谷多目的交流施設 広神農村環境改善センター	問農政課 ☎793・7647
地域振興センター（※）	問観光課 ☎792・9754

高齢者施設

小出老人福祉センター（※） 湯之谷老人福祉センター 広神老人福祉センター（※） 守門高齢者センター 堀之内老人憩の家 広神老人憩の家	問介護福祉課 ☎792・9755

産業系施設

入広瀬生きがいセンター	問農林整備課 ☎793・7740
入広瀬自然活用センター（※） 峠の雪むろ	問農政課 ☎793・7647

観光施設

深雪の里（※） 守門特産品販売所（※） 鏡ヶ池総合案内所（※） 薬師テニスコート（※） 銀山平キャンプ場（※） 奥只見スロープカー（※） 越後ハーブ香園入広瀬（※）	問観光課 ☎792・9754
福山峠緑のふるさと広場（※）	問農林整備課 ☎793・7740

温泉施設

ふれあい交流センターこまみ（※） ゆ～パーク薬師（※） **湯之谷交流センターユピオ** 銀山平森林公園（※） 神湯とふれあいの里（※） 浅草山荘（※）	問観光課 ☎792・9754

その他施設

斎場（※） 入広瀬火葬場（※） さわやかセンター	問生活環境課 ☎792・9766

※印の施設は指定管理者施設です。指定管理者の裁量で実際の使用料が定められます。
太字の施設は名称変更を予定している施設です。名称変更については８ページをご覧ください。

文化施設

小出郷文化会館（※） 旧目黒家住宅 **旧佐藤家住宅** 目黒邸資料館 守門民俗文化財館	問生涯学習課 ☎793・7480

公園

月岡公園（※） 小出公園（※）	問都市整備課 ☎793・7991

スポーツ施設

堀之内体育館（※） **小出郷総合体育館** **小出第２体育館** **小出第３体育館** 大沢ふれあい体育館 東湯之谷体育館 広神体育センター 須原第１体育館 須原第２体育館 上条体育館 福山体育館 入広瀬体育館 入広瀬スポーツセンター 穴沢体育館 井口運動広場 青島野球場	問生涯学習課 ☎793・7480

福祉・保健関係施設

小出ボランティアセンター（※）	問福祉支援課 ☎792・9767
守門保健センター（※） 入広瀬保健センター	問健康増進課 ☎792・9763

学校施設

小学校及び中学校の 体育館、グラウンド等	問生涯学習課 ☎793・7480

薬師運動広場（※） 東湯之谷運動広場 広神野球場（※） 下条テニスコート（※） 中条運動広場 上条運動広場 守門サンスポーツランド 穴沢運動広場 小出北部プール 下条プール トレーニングセンター「ヤッコム」（※）	問生涯学習課 ☎793・7480
折立ふれあいの郷（※）	問地域創生課 ☎792・9752

問生涯学習課　☎７９３・７４８０

堀之内体育館のNEWマシンで健康・体力づくり

堀之内体育館では、「市民みんなの健康づくり」をコンセプトに掲げ、ランニングマシンやエアロバイクなどの有酸素マシンを設置しています。

このたび、高齢者からアスリートまで、より多くの方からご活用いただけるストレッチマシンをエンジョイスポーツクラブ魚沼様からご寄贈いただきました。

皆さんの健康づくりや体力強化にぜひご活用ください。

エンジョイスポーツクラブ魚沼
星さん

高齢者からアスリートまで

マシンの重りを調整することによって個人の体力レベルに合わせた運動ができるので、普段運動しない方や高齢者の方からもご利用いただけます。カラダをほぐし、筋肉の柔軟性を高めることは姿勢の改善や腰痛予防等に効果的です。また、アスリートの方には、肩や股の関節の可動域を向上させることで「走」や「投」などのパフォーマンスアップに繋がります。

◀チェスト
胸・肩・肩甲骨周りのストレッチ

ショルダー＆ヒップ▶
肩・肩甲骨周りのストレッチ＆
腰・お尻周りのストレッチ

▲クラス
脚の後ろ側・お尻周りのストレッチ

体験会やっています!!
8/10・9/14 10時から

堀之内体育館　☎794・6074
日平日・土曜 9:00～22:00
日曜 9:00～18:00
毎月第４水曜休館日
（水曜が祝日の場合は翌日）
¥健康ルーム利用料 300円

令和6年11月1日から施設名称が変わります

問企画政策課　☎792・1425

魚沼市小出郷文化会館は
『魚沼市響きの森文化会館』に

名称を変更する施設一覧

現在	新名称
魚沼市小出郷文化会館	魚沼市響きの森文化会館
小出郷総合体育館	魚沼市総合体育館
小出第２体育館	小出体育館
小出第３体育館	干溝体育館
魚沼市小出ボランティアセンター	魚沼市ボランティアセンター
湯之谷交流センターユピオ	ふれあい交流センターユピオ
湯之谷トレーニングセンター	折立トレーニングセンター

＼得だね！／
第１２回消費生活ミニ講座

知識は最強の防御

だまされないために必要な情報を

9/14㊏
13：30～15：30
小出ボランティアセンター
1F 多目的室

講師：三浦　佳子さん
（消費生活コンサルタント）

プロフィール
一般社団法人日本冷凍食品協会　広報部長　消費生活コンサルタント
駒澤大学経済学部 非常勤講師
第６０回「澁澤賞」受賞、「消費生活コンサルタント」として、講演、研修講師、ラジオ解説などで活躍中

定80人　¥無料
〆９月９日㈪ QRまたは電話で市民相談センターへお申込みください。
申問魚沼市消費者協会事務局
（市民相談センター）
☎７９２・８８４４

▲申込ＱＲ

消費生活や環境問題などについて一緒に学びませんか

魚沼市消費者協会の会員を募集しています

＼こんな活動をしています／

- 地球環境とリサイクルを考えた廃油石鹸づくり
- フリーマーケットの開催
- 視察研修
- 健康教室の開催（郷土料理講習・健康体操）
- 不用品を利用した作品づくり
- 消費生活サポーターによる消費生活に関する出前講座

問健康増進課　☎７９２・９７６３

＼家族にも「安心」と「交流」が必要です／

ひきこもりのこと、一緒に考えましょう

15歳～64歳でひきこもり状態にある人は、全国で推計146万人に上り、約50人に1人がひきこもり状態であることがわかっています。

様々なストレスを感じ、持っているエネルギーが低下してゼロになったとき、ひきこもりが始まります。

ひきこもることは

エネルギーを回復するために**必要な休養**です。

回復に必要なこと

☞ **安全・安心な環境**
☞ **理解してくれる人の存在**

ご家族を対象とした座談会

近況や悩みを語り合い、情報交換をすることで、不安をやわらげることに繋がります。

【8月の座談会】
日8月27日（火）16時～17時30分
場本庁舎　1階和室
申健康増進課 792･9763

ひきこもり相談窓口

～お気軽にご相談ください～

健康増進課	☎792･9763
魚沼地域振興局健康福祉部	☎792･8614
ひきこもり相談ダイヤル（新潟県ひきこもり地域支援センター）	☎025･284･1001

地域おこし協力隊通信

地域を変える新しい力

No.105

問 地域創生課 ☎792・9752
問 北部事務所 ☎797・2360

ドローンでの農薬散布テスト

福山新田地区担当
河合　昭宜　隊員

地域おこし協力隊2年目に突入し、より実践的な活動に入っています。

活動の1つである「スマート農業の推進」では、今年度から農業用ドローンを使った水稲の肥料や農薬のテスト散布を始めました。今年度は主に福山新田の生産者の方々のご協力をいただきながら試行を重ねたところですが、来年度は魚沼市全体に試行範囲を拡大し、協力隊任期終了後には散布の請負を事業化する予定です。この取り組みが生産者の皆さんの負担軽減に繋がればと思っています。

テスト散布では、薬剤の詰まりや雨風の影響など現場で遭遇するトラブルに泣かされつつも、様々な知見を得ながら前に進めているという実感があります。初年度というリスクがある中で圃場を提供してくださっている皆さんには感謝しかありません。

ドローンをはじめとしたスマート農業がもたらすのは、農業の分業化だと思っています。スマート農業は作業が効率化できる反面、機器本体と維持費が高額なものが多いことや機器の扱いにノウハウが必要なことから、機器を所有する専門家が作業を一手に担うのが最も合理的です。また、従来のような肉体的に辛い肥料や農薬の散布作業などを、スマート農業の専門家に委託できれば、農家は経営面積の拡大や他の作物の管理などに時間を回すことができます。高齢になった生産者が引退せずに農業を長く続けることができたり、スマート農業に興味を持って農業以外の分野から新しい人がやってきたりするかもしれません。そうした可能性に期待しつつ、自身もしっかりと専門家としての役割を担えるように、これからも知識と経験を積んでいきたいと思っています。

コミ協ってなぁに??

伊米ヶ崎共和国

問 地域創生課 ☎792・9752
問 北部事務所 ☎797・2360

伊米ヶ崎地区の8集落で構成される伊米ヶ崎共和国は、『地域の力で輝く未来へ』をスローガンに、平成29年10月に設立されました。

活動する主なメンバーは役員、委員、サポーターを含め48名で、地域振興計画に基づきそれぞれの部会で地域活動を行っています。

伊米ヶ崎マルシェ

虫野高陽会館を会場に、包丁砥ぎをはじめ、食器やおもちゃ、古着などのマーケット、地元の美味しい食べ物などが所狭しと並びます。月一回のお楽しみの恒例行事となり、子どもからお年寄りまで多くの方々が集まる地域の交流の場となっています。また、同時に開催する「みんなの食堂」では、誰もが食事をにぎやかに食べられるようにと、ボランティアの方々が腕を振るい、美味しい食事を用意しています。

保育園・小学校の活動支援

伊米ヶ崎地区では、以前から地元が一丸となって、小学校の授業や運動会、芸能祭などに協力してきました。また、田植え、稲刈りなどの農業体験学習では、田んぼの所有者と一緒に指導を行っています。子どもたちは、地域の地理や歴史・文化とともにお米が出来るまでの過程を課外授業として学んでいます。

伊米ヶ崎お助け隊

地域で暮らす中学生以上の方を対象にアンケート調査を実施し、その結果を基にして「手伝ってもらいたい人」と「手伝える人」を結び付けて、高齢者世帯を主な対象として家事等のお手伝いを行っています。

伊米ヶ崎共和国は、これからも地域住民が安全で心豊かに暮らせるような取り組みを進めていきますので引き続き多くの方々からのご協力をお願いいたします。くわしい活動内容は、伊米ヶ崎共和国のホームページをご覧ください。

HP　FB

フォトスケッチ

移 動市長室を実施しました　(7/5)

今回の移動市長室では、根小屋地区城下お茶会に参加し、日頃の生活の中で感じている地域に対する思いや市政への意見などを伺いました。参加者からは乗合タクシーについて今後の課題を挙げられるなど「普段から感じていることや思ったりしていることを直接市長に伝えることができて良かった」といった声が聞かれました。

市 内小学生が選挙を体験　(7/2)

6月5日に広神東小学校、7月2日に伊米ヶ崎小学校のそれぞれ6年生を対象に選挙の出前授業を実施しました。選挙管理委員会職員の講義後、実際の選挙で使用している投票箱や記載台を使って模擬選挙を体験しました。児童は「選挙の大切さがよくわかった」「18歳になったら選挙に行って自分たちの代表を選びたい」と話していました。

防 犯功労団体の表彰を行いました　(7/23)

長年、子どもたちの安全を守るために活動している堀之内小学校子ども見守り隊を、魚沼市防犯協会の総会で表彰いたしました。内田市長から、感謝の言葉とともに表彰状と盾が手渡されました。

フ ルーツジュレ作りに挑戦　(7/12)

県立小出高校で食と将来の進路を考える「フードデザイン特別授業」が行われました。市内で洋菓子店を営む講師の和田大和さんから「お菓子作りは計量がとても大事」などのアドバイスを受けながら、生徒たちは真剣にスイーツ作りに取り組んでいました。

花 農家募集中！ユリ切花産地見学会　(7/22)

魚沼市はユリをはじめ全国有数の切花ブランド産地です。この産地を未来に繋げていくために生産者と市、県、ＪＡが一丸となり、新規就農者を県内外から呼び込む取り組みを進めています。この日は東京から訪れてきた人に、畑や出荷の様子を見学してもらいました。

ユ リの植え付けを行いました　(7/18)

月岡公園の花ひろばで市制施行20周年を記念してユリ文字「20 ウオヌマ」を形どったユリの植え付けを行いました。花き園芸組合の渡辺組合長とともに内田市長がユリ生産者やＪＡ魚沼及び市の関係者と一緒に汗を流しながら作業に取り組みました。9月下旬には色とりどりにデザインされたユリが開花する予定です。

魚沼市報 うおぬま 8.10 2024年8月10日号
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
¥費用 定定員 〆締め切り 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 IDID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、¥無料、申不要

くらし

◆戦没者を追悼する黙祷

戦没者を追悼し、平和を祈念して黙祷の呼びかけを行いますので、ご協力ください。
日8月15日㈭（終戦の日）12時 内防災行政無線による呼びかけ後、サイレンを30秒間鳴らします。 問福祉支援課 ☎792・9767 ID23855

◆令和6年全国家計構造調査の実施（市内の一部地域）

家計における消費や所得、資産などの実態を明らかにすることを目的とする調査で、本年10月～11月の2か月間に渡り実施します。8月中旬以降、調査員が対象地域を巡回しますので、訪問した際には、調査へのご協力をお願いします。
問企画政策課 ☎792・1425 ID23502

安全・安心

◆緊急時は消防署固定電話への連絡ではなく、必ず「119番通報」を

「119番通報」は、最寄りの消防署の通信指令室に繋がり、迅速な位置情報の把握が可能であるため、いち早く現場に向かうことができます。火災、救急、救助などで緊急対応が必要な時は、必ず「119番通報」でお願いします。 問警防課通信指令室 ☎793・0119 ID15867

◆魚沼市防犯協会 防犯機能付き電話プレゼントキャンペーン

新潟県建設業協会魚沼支部様及び魚沼市建設業者会様からご寄贈いただいた防犯機能付き電話機を抽選で10人に贈呈します。希望する人はハガキに住所、氏名、年齢、電話番号を書いて小出警察署生活安全課まで郵送してください。抽選後、当選者に連絡します。 対65歳以上の市内在住者 〆8月23日㈮ 申問小出警察署生活安全課 ◎郵送先…〒946・0076 魚沼市井口新田243番地1 ☎793・0110 担防災安全課 ☎792・9214 ID23665

◆普通救命講習会

日9月9日㈪18時30分～21時30分 場消防本部 内成人に対する心肺蘇生法等 講魚沼市消防本部応急手当指導員 対市内に在住または在勤する人 持動きやすい服装・マスク 〆8月30日㈮ ※定員になり次第締め切り。 他行政ポイント対象。当日は体調確認と検温を実施させていただきます。 申問警防課 ☎793・0119 ID25003

健康・福祉

◆歯科保健相談会

歯や口の健康のことについて、お気軽にご相談ください。歯みがき指導もできます。
日8月29日㈭9時30分～12時（40分ごとの予約制） 場市役所本庁舎 内歯科衛生士・保健師による個別相談 定先着3人 〆開催日の前日 申問健康増進課 ☎792・9763 ID23836

◆健康チェック測定体験会【骨粗しょう症予防】

日①9月12日㈭ ②9月13日㈮ 場①守門公民館 ②堀之内公民館 13時30分～15時30分（どちらも30分ごとの予約制） 内骨健康度測定・血管年齢測定・体組成計の体験、結果の説明、運動の紹介 対18歳以上 定各日20人 〆9月4日㈬ 他うおぬま元気ポイント対象事業です。 申問健康増進課 ☎792・9763 ID18997

職員等の募集

◆保健師・助産師募集（会計年度任用職員）

◎募集定員…1名 ◎応募資格…保健師または助産師の資格があり、普通自動車運転免許を有する人 ◎任用期間…10月1日～令和7年3月31日 ◎勤務地…本庁舎子ども課 ◎報酬…月額203、948円 ◎勤務時間…9時～17時 ◎選考方法…面接 申所定の申込書に履歴書等を添えて提出 他申込書は子ども課にあるほか、市ホームページからダウンロードできます。 〆8月30日㈮ 申問子ども課 ☎792・9204 ID23821

お盆期間中の生涯学習関連施設の開館時間

問生涯学習課 ☎793・7480 ID23633

施設名＼期間	8月								
	10日㈯	11日㈰㊗	12日㈪㊗	13日㈫	14日㈬	15日㈭	16日㈮	17日㈯	18日㈰
小出郷図書館・広神図書館	○	○	休館	○	○	○	○	○	○
	【開館時間】火曜～土曜：9時30分～19時　日曜・祝日：9時～17時 ※両図書館ともに13日は17時まで。閉館後の本の返却は返却ポストをご利用ください。								
各地区公民館 湯之谷世代間交流施設 広神コミュニティセンター 入広瀬会館その他市民会館	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	【開館時間】月曜～土曜：9時～22時　日曜・祝日：9時～17時 ※13日は9時～17時。堀之内公民館は日曜・祝日も22時まで 入広瀬会館は9時～17時開館。土曜・日曜・祝日休館								
トレーニングセンター ヤッコム	○	○	○	○	休館	○	○	○	○
	【開館時間】月曜～土曜：9時～21時30分　日曜：9時～17時 ※13日・15日は14時まで								

令和６年度　老人福祉大会の参加者募集

問介護福祉課 ☎792・9755

	堀之内	小出	湯之谷
日	10月18日㈮ 10時～12時	10月10日㈭ 11時～13時30分	10月2日㈬ 10時～13時30分
場	堀之内公民館	小出郷総合体育館	地域振興センター
内	式典・アトラクション	式典・アトラクション	式典・アトラクション
対	・堀之内地域在住の65歳以上の人 ・堀之内地域の老人クラブ会員	・小出地域在住の70歳以上の人 ・小出地域の老人クラブ会員	・湯之谷地域在住の65歳以上の人 ・湯之谷地域の老人クラブ会員
〆	9月6日㈮	9月12日㈭	9月6日㈮

	広神	守門	入広瀬
日	10月23日㈬ 9時30分～12時	10月12日㈯ 10時30分～13時30分	9月7日㈯ 9時～12時
場	広神体育センター	魚沼北中学校体育館	穴沢体育館（旧入広瀬小学校体育館）
内	式典・アトラクション	式典・アトラクション	式典・記念講演・アトラクション
対	・広神地域在住の65歳以上の人 ・広神地域の老人クラブ会員	・守門地域在住の60歳以上の人 ・守門地域の老人クラブ会員	・入広瀬地域在住の70歳以上の人 ・入広瀬地域の老人クラブ会員
〆	8月27日㈫	9月3日㈫	8月19日㈪

申し込み方法

・老人クラブ未加入者…介護福祉課に〆切までにご連絡ください。
・老人クラブ加入者…各地域の会長を通じて別途参加者の取りまとめを行います。
※入広瀬地域の人は、各地区区長または入広瀬地区老人クラブ事務局（☎796・2549）に〆切までにご連絡ください。　ID24135

（有料広告）

解体工事・片付作業
おまかせください！

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

魚沼市内の出張費用は無料！
訪問出張美容サービス
at home ～アットホーム～
athome
美容室までの移動や送迎をしなくても
お家でヘアカットが出来ます。
パーマ・カラーも可能！
まずはご相談ください。
お問合せ：080-7287-4019
HP

※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。

募集

◆尾瀬ネイチャーガイド養成講座の参加者募集

日初回9月5日㈭19時～21時 ※全10回（現地研修含む） 場地域振興センターと現地研修に参加可能でガイドになる意欲のある人 定10人程度 ¥18、000円程度 〆8月31日㈯ 申問尾瀬・魚沼誘客推進協議会事務局（魚沼市観光協会内） ☎792・7300 担観光課 ☎792・9754 ID23869

各種相談等

◆人権なんでも相談・行政相談

日9月4日㈬13時～16時（受付は15時まで） 場広神コミュニティセンター 内◎人権なんでも相談…家庭内、親族間、近隣のもめごと、悩みごとや差別問題等 ◎行政相談…国、県、市町村の業務についての意見・苦情等 相人権擁護委員（小林委員、櫻井委員）、行政相談委員（青柳委員）、市民相談センター職員 他秘密は固く守られます。 問市民相談センター ☎792・8844 ID21467

催し

◆第10回星空と天体観測

日8月25日㈰19時30分～21時 場自然科学館星の家 内「星雲、星団、土星を見よう」 対5歳以上 定先着15人（完全予約制） ¥幼児（5歳以上）70円、小中学生100円、高校生以上200円 持マスク（必須）、防寒着 申問北部事務所 ☎797・2360 ID22689

◆堀之内十五夜まつりカラオケ大会出場者募集

日9月13日㈮19時から 場八幡宮境内特設ステージ 定20組（先着順） ¥1、000円（申込時に持参） 〆8月20日㈫9時～11時 堀之内商工会館（電話不可） 申問株式会社まちづくり魚沼 ☎795・5006 担観光課 ☎792・9754 ID23912

子ども

◆こころと体がすくすく育つ親子遊び

日9月7日㈯10時～10時45分 場子育て支援センターぴぴぷ 内乳幼児のすこやかな成長を促すための講話と簡単な運動 講梅田愛子さん（スポーツトレーナー） 対1～3歳くらいの乳幼児とその保護者 定先着15組（8月15日㈭から受付開始） 〆8月30日㈮ 申問子育て支援センターぴぴぷ ☎792・6356 ID14787

◆ペアレントプログラム

日10月17日㈭・31日㈭、11月14日㈭・28日㈭、12月9日㈪・19日㈭ 13時30分～15時 場子育て支援センター 内子どもの良いところを見つけ、ほめるコツを学びます。 対2～5歳児の保護者で子育てに悩みを抱える人 定10人（全6回参加できる人） ¥1、000円（全6回分） 〆9月2日㈪ 申問子育て支援センターぴぴぷ ☎792・6356 ID15346

公民館

◆和太鼓と民謡体験講座

日8月18日㈰9時～10時30分 場子育て支援センターぴぴぷ 内①市内芸能団体による和太鼓と民謡の発表、②和太鼓叩き体験、③民謡の歴史解説 申問小出公民館事務局（小出北部公民館内） ☎792・5336（月～金曜 9時～16時） ID23873

◆ボッチャ教室

日9月1日・15日、10月6日・20日 毎回日曜日 10時～12時 場広神体育センター 内ボッチャを基礎から教わります。 講松田純子さん ¥参加費100円 定20人 〆8月28日㈬ 申問広神公民館 ☎799・3227 ID23601

◆酒井昭平ウッドバーニング展

期9月1日㈰～29日㈰ 月～土曜9時～22時、日曜祝日9時～17時 場守門公民館 内電熱ペンで板を焦がして描いた絵を多数展示します。 問守門公民館 ☎797・2261 ID24124

◆「魚沼学園・魚沼更生園」作品展

期9月2日㈪～14日㈯ 平日9時～16時、土曜9時～12時（日曜は休館） 場伊米ケ崎公民館 問伊米ケ崎公民館 ☎792・0082 ID23000

お誕生おめでとうございます

（6月21日～7月20日届出分）敬称略

石井	律希（りつき）	（陸生・麻由子）	小出稲荷町二	酒井	優衣（ゆい）	（祐樹・稚里）	七日市
田端	夏空（そら）	（晃　・恵美）	中原	廣瀬	渚葉（なぎは）	（智暁・千夏）	吉田
藤岡	日愛（ひま）	（純　・沙織）	中原	井川	蒼彩（そうあ）	（巧　・ひかる）	中島

子育て関連情報

9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ぴぷ　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5月生まれ）	25日㈬	13:10～13:30
1歳6か月児（令和5年2月生まれ）	11日㈬	
2歳児（令和4年9月生まれ）	27日㈮	
3歳児（令和3年8月生まれ）	18日㈬	

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。 ID2709

■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6月生まれの乳児と養育者	30日㈪	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2月生まれの乳児と養育者	3日㈫	9:30～9:45
幼児食準備教室 1歳からのごはん	令和5年11月生まれの乳児と養育者	10日㈫	
1歳よちよち教室（親子遊び、仕上げみがきなど）	令和5年10月生まれの乳児と養育者	13日㈮	9:15～9:30

持母子健康手帳、オムツ、着替え等 ID2710・2707

9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ぴぷ　☎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
ぴよぴよタイム	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	

11日㈬、18日㈬、25日㈬、27日㈮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。ID14320

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8月ブックスタート（1組10分程度です）	日8月21日㈬10時～11時30分 場小出郷図書館	乳幼児向けだっこでおはなし	日8月17日㈯10時30分から 場広神図書館
	日8月24日㈯10時～11時30分 場広神図書館		日8月22日㈭10時30分から 場小出郷図書館
対令和5年10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		内絵本、紙芝居、パネルシアター、歌あそびなど	

生涯学習

◆令和6年度 魚沼市伝統文化芸能育成事業補助金

指定文化財や地域が伝承する民俗芸能で後世に残すことが必要と認められる伝統行事などの普及活動等に対して補助金を交付します。 対講師料、衣装費、舞台道具、衣装箱及び道具格納庫 〆10月28日(月) 申問生涯学習課 ☎793・7480 ID2596

ごみ量のお知らせ（6月分） ID2049

問 生活環境課（廃棄物対策係）☎792・3055

単位：トン（1トン未満四捨五入）

種別	6年度	5年度	増減
可燃ごみ	765	832	-67
不燃ごみ	34	40	-6
大型ごみ	78	76	2
容器包装	13	12	1
古紙類	57	62	-5
合　計	947	1,022	-75

ごみの分け方出し方ワンポイント

充電式の電池が入っている電子機器等は、電池に衝撃が加わると発火する危険性があるため大型ごみ（6号袋）で出してください。

【古着・食器の回収量】
古着：15トン
食器：9トン

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。

人権なんでも相談所（湯沢町）

日9月1日(日)13時～16時（受付は15時まで） 場湯沢町公民館（湯沢町湯沢2822番地） 内家庭内、親族間、近隣間のもめごと、悩みごとや差別問題等 相人権擁護委員 ¥相談は無料 他秘密は固く守られます。
問新潟地方法務局南魚沼支局 ☎025・772・2164

「24時間テレビ47」募金箱を設置します

日9月2日(月)9時～17時 場魚沼市社会福祉協議会各支所 内魚沼市社会福祉協議会各支所に募金箱を設置します。お預かりした募金は福祉、環境、災害復興のために活用されます。皆さんのあたたかいご協力をお願いします。 問魚沼市社会福祉協議会 ☎792・8181

魚沼圏域高次脳機能障害者「家族のつどい」参加者募集

日9月4日(水)13時30分～15時 場南魚沼地域振興局本庁舎 内語り合い、情報提供 対高次脳機能障害者のご家族 定10人 〆8月30日(金) ※初めて参加する人は8月27日(火) 申問魚沼地域振興局健康福祉部地域保健課 ☎792・8614

「アサーション研修」受講生募集

日9月7日(土)9時～11時50分 場魚沼サンティックスクール 内相手を尊重しつつ自分の意見を伝える表現方法を学ぶ研修です。他人に気を使い過ぎて話すのが苦手な人におすすめです。 定20人 ¥3,300円 〆8月24日(土) 申問魚沼サンティックスクール ☎025・772・4554

灯篭流し

日8月16日(金)19時から（流し開始19時30分頃から）※延期の場合は17日(土) 場魚野川小出橋下の下流側 ¥灯篭1個1,200円 他当日雨天等により延期または中止と判断された場合は、広報車で周知する他、商工会ホームページに掲載します。 申問小出商工会 ☎792・2124

糖尿病について学ぼう

日①8月22日(木) ②9月5日(木) ③10月10日(木) 11時～12時 場小出病院 内小出病院糖尿病教室3回シリーズ 講①看護師、管理栄養士 ②理学療法士、薬剤師 ③看護師、臨床検査技師 申問小出病院地域医療教育・研修センター（魚沼地域糖尿病対策推進会議事務局） ☎792・1167

楽語い講座「高血圧の治療はなぜ必要！？」

日8月28日(水)18時～19時 場小出病院またはZoom配信 講鈴木善幸先生（小出病院医師） 〆8月22日(木) 他魚沼元気ポイント対象事業 申問地域医療魚沼学校 ◎会場参加…☎792・1167 FAX793・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…✉ kyouikucenter@uonuma-medical.jp（氏名を記載のこと）

魚沼に沼れ！ 魚沼攻略スタンプラリー

期11月30日(土)まで 内市内8か所の物産館で300円以上の買い物でスタンプ1個。4個で優待券ゲット。全制覇でプレゼントに応募しよう。 場道の駅ゆのたに、道の駅いりひろせ、まちの駅魚沼、百菜花ん、奥只見レイクハウス、魚沼醸造、ものずき村、元気すもん 問実行委員会・磯部 ☎795・5006

マイナポータルから国民年金手続の電子申請ができます

◎対象手続…国民年金の資格取得（種別変更）届出、国民年金保険料免除・納付猶予申請、学生納付特例申請、付加保険料納付申出・該当届出、産前産後免除届出、口座振替納付（変更）申出 兼 還付金振込方法（変更）申出、口座振替辞退申出 問ねんきん加入者ダイヤル ☎0570・003・004

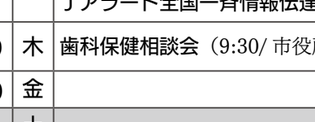
魚沼市写真協会写真展開催中

期8月31日(土)まで 10時～22時（最終日は16時まで） 場神湯温泉倶楽部 内会員の作品約20点を展示します。 問会長・外山 ☎792・2291

ホームタウン魚沼市の皆様を9月開催の試合に観戦招待

◎対象試合…9月14日(土)湘南ベルマーレ戦19時キックオフ、9月22日(日)㊗ヴィッセル神戸戦18時キックオフ ※2試合から選択 〆9月8日(日)23時59分 場デンカビッグスワン 申QRもしくはURLから。 他席種・価格…自由席各席種から選択可能（一部席種は対象外）※応募多数の場合は抽選 問株式会社アルビレックス新潟 ☎025・257・0150 H https://bit.ly/3RC7YQn

魚沼市公式LINEはじめました。友だち登録募集中！



職場での化学物質規制が見直されました

内労働安全衛生法関係法令の改正により、令和6年4月から職場での化学物質規制が見直されました。くわしくは、労働安全衛生総合研究所ホームページをご覧ください。 問事業者のための化学物質管理無料相談窓口 ☎050・5577・4862

戦没者遺骨の身元特定のためのDNA鑑定の申請手続き

◎募集対象者…硫黄島、タイ、インド、インドネシア、沖縄、旧ソ連等で収容された戦没者遺骨について、御遺族だと思われる方 他くわしい内容は、厚生労働省ホームページを確認してください。 問厚生労働省社会・援護局事業課戦没者遺骨鑑定推進室 ☎03・3595・2219

8月 16日～31日 行事カレンダー

16	金	
17	土	だっこでおはなし（10:30/ 広神図書館） ハートマッチにいがた臨時窓口（10:30 ～ 16:00/ 小出ボランティアセンター）要予約 にいがた出会いサポートセンター ☎025・384・4151
18	日	和太鼓と民謡体験講座（9:00/ 子育て支援センターぱぴぷ）
19	月	
20	火	
21	水	ブックスタート小出（10:00/ 小出郷図書館）
22	木	年金相談日（10:00 ～ 15:00/ 小出ボ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）
23	金	誕生会（10:30 ～ 10:45/ 子育て支援センターぱぴぷ）
24	土	ブックスタート広神（10:00/ 広神図書館）
25	日	小出まつり（25日～27日/ 小出本町通り及び諏訪町通り） 第10回星空と天体観測（19:30/ 自然科学館星の家）
26	月	小出まつり花火大会（19:30 ～ 21:00）
27	火	
28	水	本の森の読書会（10:00/ 小出郷図書館） Jアラート全国一斉情報伝達試験（11:00/ 市内全域）
29	木	歯科保健相談会（9:30/ 市役所本庁舎）
30	金	
31	土	

木工教室「木のブロックで作ってあそぼう」

日9月7日(土)10時～11時 場子育ての駅かたっくり 定先着10組 ¥材料費1個500円 講森の学校 他間伐材を使用した木材で作成 申問子育ての駅かたっくり ☎792・2112

原付免許取得講習

日9月8日(日)7時～10時（6時30分から受付） 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 申問魚沼市交通安全協会 ☎792・5275

肝炎個別相談会の開催

日9月11日(水)19時～20時（同日の楽語い講座後に会場にて実施） 場小出病院 内専門医による個別相談 相神田達郎先生（魚沼基幹病院消化器内科部長） 定4人程度（要予約） 対ウイルス性肝炎など肝臓のことについて相談したい人 〆9月4日(水) 申問魚沼保健所 ☎792・8612

婚活システム「ハートマッチにいがた」臨時窓口開設

日8月17日(土)10時30分～16時 場小出ボランティアセンター 対結婚を望む20歳以上の独身男女でインターネットを使える人 ¥登録料29歳以下9,000円、30歳以上11,000円 申「ハートマッチにいがた」ホームページから要予約 問にいがた出会いサポートセンター ☎025・384・4151

「WordPress初級 はじめてのWebサイト作成講座」受講生募集

日10月8日(火)・9日(水) 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 講土田哲也さん 定15人 ¥4,700円 他パソコンの基本操作ができる人 〆9月24日(火) 申問魚沼テクノスクール ☎794・2410

きらり☆魚沼人 ～うおぬまびと～

自分だけのお気に入りに出会える「クラフトフェア」

クラフトフェアとは、ハンドメイドで制作した陶器やガラス細工などの工芸品を展示販売するイベントで、ここでしか手に入らない逸品や、自分だけのお気に入りの作品に出会えることが魅力の催しです。毎年、全国200箇所以上で開催されるこのイベントは、クラフト作家本人と交流できることも根強いファンを生む要因となり、人気イベントとして注目されています。今年で開催12回目を迎える魚沼発のクラフトフェア「うおぬま手もんづら市」。全国各地から100人近くのクラフト作家が集まるこの名物イベントを作り上げたのが、「うおぬま手もんづら市実行委員会」の皆さんです。

魚沼発のクラフトフェアを主催して１２回目

『うおぬま手もんづら市』実行委員会 の皆さん

きっかけは大湯温泉の活性化

大湯温泉地区在住の石川慶子（けいこ）さん（実行委員長、写真前列右から2番目）と桜井和美（かずみ）さん（副実行委員長、写真前列右から3番目）、桜井初巳（はつみ）さん（副実行委員長）の3人は、13年前に大湯温泉を活性化したいという話題で盛り上がり、桜井和美さんが趣味で巡っていたクラフトフェアを活用した誘客をひらめいたそうです。3人は早速、福島県三島町のクラフトフェアを視察し、個性豊かな工芸品の数々と想像以上の客入りに驚きました。その後石川さんたちは、地元旅館経営者や市内クラフト作家らの協力を得て実行委員会を設立し、魚沼初のクラフトフェア開催に向けて活動を始めました。

魚沼らしい「手もんづら市」

「『クラフトフェア』って言うと何だかハイカラ。私達に似合うような名前を」と感じた石川さんたちは、『うおぬま手もんづら市』（手もんづらとは魚沼の方言で「手づくりのもの」「手でいたずらしたり、遊んだりしたもの」という意味）という魚沼ならではの名前を考案しました。平成23年に大湯公園で初めて開催した第1回は、関東地方のクラフト作家など30人が出店し、温泉帰りの観光客などから大変好評だったそうです。以降、石川さんたちは出店者のために魚沼杉を使った手づくり看板を提供するなどの工夫を重ねた結果、口コミで出店者数が徐々に増えていきました。コロナ禍を乗り越え、会場を響きの森公園に移した現在では、市内外から約4、500人が訪れる人気イベントとして、市内への観光誘客に大きく貢献しています。

「うおぬま手もんづら市」で全国のクラフト作家と繋がる

自分たちも楽しみながら運営

実行委員会の皆さんは、企画会議で話し合っている間も笑い声が絶えません。桜井和美さんは「手もんづら市での交流がきっかけとなり、そのクラフト作家さんを尋ねに旅に出ることが楽しみ」だそうです。「将来は自分でも作品づくりをして旅をしながら全国各地のクラフトフェアを巡りたい」と笑う石川さん。皆さんも「うおぬま手もんづら市」でお気に入りの逸品とクラフト作家との出会いを探してみませんか。

第12回うおぬま手もんづら市
期 9月7日㈯・8日㈰ 場 響きの森公園 他 くわしくはお知らせ版8月25日号「みんなの広場」をご覧ください。

実行委員も大募集中！問うおぬま手もんづら市実行委員会事務局・桜井 ☎090・5435・9223

魚沼市CATV 動画はコチラから

今月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メールなどで8月20日㈫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

魚沼の方言で「手づくりのもの」「手でいたずらしたり、遊んだりしたもの」という意味は次のうちどれでしょうか。

①てもんづら
②てっつぁまっつぁしてる
③いじりぼっこす

★ヒント★ P18

※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：34（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

7月10日号に対するご意見等を紹介します

◆なんと言っても、表紙がピカイチでした。おお、すごい！と家族みんなで声をあげたほど、顔がほころびました。◆「風水害に備えましょう」はとても役に立ちました。◆きらり☆魚沼人の小山さんのインタビューがとても良かったです。◆もう少し全体的にカラーがあると見やすいです。

ひとのうごき（6月21日～7月20日届出分）

※届出いただくときに、同意のあった方を掲載しています。出生は15ページをご覧ください。（敬称略）

ごめいふくをお祈りいたします

渡邉　ミヤ	99歳	堀之内稲荷町
佐藤　省三	76歳	山ノ手町一
皆川　正夫	97歳	諏訪町
坂詰　哲夫	86歳	中ノ島
星野　晴雄	91歳	羽根川一
井口　四郎	89歳	向山
大平　健一	91歳	干溝
星　朝子	68歳	上ノ原
櫻井　敏夫	82歳	上ノ原
内田よき子	68歳	井口
尾澤サチ子	79歳	井口
角屋ハルエ	95歳	大下
星　ヨシノ	97歳	湯之谷芋川
馬場　セツ	84歳	金ケ沢
高橋多美子	69歳	雁坂下
山之内正竹	88歳	並柳
小林　キク	92歳	小庭名
新島　清	75歳	今泉
山内　亮平	90歳	江口
櫻井タケヨ	92歳	中家
櫻井　邦雄	73歳	中家
佐藤　ハル	91歳	池平
佐藤　ヨシ	99歳	大倉沢
榎本　捨松	89歳	細野
上村　俊一	69歳	向松川
坂内　孝治	76歳	高倉
齊藤ノブエ	98歳	高倉
菊地千恵子	74歳	穴沢
浅井　政廣	77歳	穴沢

人口と世帯数（R6. 6. 30）

	人口	うち外国人	増減
男	16,053	115	0
女	16,712	190	-16
計	32,765	305	-16
世帯数	13,171		7

※増減は、前月比です。

表紙の写真

今号は湯之谷小学校6年生の皆さんから撮影にご協力いただきました。撮影日はキャラクター公表前ということもあり、児童の皆さんにはキャラをナイショにしたまま撮影に挑んでもらいましたが、素晴らしいチームワークと演技力のおかげで企画どおりの一枚を撮ることができました。この市公式キャラ「うおぬまっち」は、これから魚沼市のPRや市民の皆さんを元気にするために一生懸命頑張ります。皆さんも応援をよろしくお願いします。湯小のみんなありがとう！自分の予想通りのキャラだったかな？（T）

編集後記

梅雨の蒸し暑さが過ぎ去り本格的な夏の暑さとなってきました。昨年の行事が今年もやってくると初入庁からあっという間に月日が経っていることを感じています。さて、本誌のインターチェンジの名称変更日決定や魚沼市公式キャラクターの決定など、本市の市制施行20周年の足音も近づいてきています。この記念すべき20周年を節目として、さらなる本市の発展のために、より一層広報力に磨きをかけていきたいです。（S）

次号の市報うおぬま（お知らせ版）の嘱託員さんへの配布日は、8月23日（金）です。

令和6年8月10日号
発行：魚沼市　編集：総務政策部 秘書広報課
〒946-8601　新潟県魚沼市小出島910番地
☎025(792)1494
Eメール：koho@city.uonuma.lg.jp

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！

テコンドー（キョルギ種目）

近藤 快（かい）さん（小出中１年）

JOC ジュニアオリンピックカップ
全日本ジュニアテコンドー選手権大会へ出場

空手（組手）

（左）坂西 孔之介（こうのすけ）さん（小出小４年）
（右）星 琴梨（ことり）さん（湯之谷中３年）

小学生・中学生全国空手道選手権大会へ出場

陸上（４×100 mリレー）

小出中学校

（左から）関 陽菜乃（ひなの）さん（１年）、
五十嵐 綾乃（あやの）さん（２年）、小林 千晴（ちはる）さん（３年）、
井口 幹奈（かんな）さん（２年）、米山 こころさん（２年）、
井口 陽葉（ひなは）さん（２年）

全日本中学校陸上競技選手権大会へ出場

軟式野球

（右）山田 寿斗（ひさと）さん（湯之谷小６年）
（左）星 快芯（かいしん）さん（湯之谷小６年）

全国少年軟式野球大会へ出場

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

まぐろとアボカドのごちそうサラダ

材料（２人分）

まぐろ（赤身の魚）	200 g	A	砂糖	大さじ 1/2
アボカド	1個		しょうゆ	大さじ１
レモン汁	小さじ１		おろしにんにく	小さじ１
玉ねぎ	1/2個		ごま油	大さじ１
トマト	１個			

作り方

1. まぐろは一口大に切る。アボガドも一口大に切り、レモン汁をかける。
2. 玉ねぎはみじん切りにし、冷水にさらし水気をきる。トマトは1㎝の角切りにする。
3. ボウルにＡをすべて入れ混ぜ、1を加えて10分漬ける。
4. 器に2を盛り、3をのせたら出来上がり。

MEMO　［１人分の栄養価］　エネルギー：398kcal　たんぱく質：28.3ｇ　脂質：27.7ｇ　炭水化物：18.2ｇ　食塩：1.5ｇ

ひとこと コメント

まぐろにはカルシウムの吸収を助けてくれるビタミンＤが含まれています。また、筋肉をつくる良質なタンパク質となり、骨の土台となります。

この広報紙はグリーン購入法に適合する再生紙を使用しています。
この広報紙は植物油インキを使用しています。

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（友達登録募集中）

この広報紙に掲載されている写真や内容等に関して無断転載を禁じます。