

魚

市報

うお  
ぬま

沼

2024

No.241

11.10

# 魚沼市 20 周年おめでとう

魚沼市は 2024 年 11 月 1 日に市制施行 20 周年を迎えました。

E17 関越道  
KAN-ETSU EXP

18 魚沼  
Uonuma



魚沼市公式 LINE はじめました  
友だち登録募集中！



ひがし保育園の  
年中・年長のみなさん

## 魚沼市市制施行 20周年を祝って



魚沼市長  
内田 幹夫

未曾有の被害をもたらした中越地震発生後の平成16年11月1日に魚沼市が誕生しました。震災からの復興をはじめ、新型コロナウイルス感染症など多くの困難を乗り越え、市制施行20周年を迎えることができたことに心から深く感謝申し上げます。

市制施行20周年の節目に、関越道「小出インターチェンジ」は「魚沼インターチェンジ」へと生まれ変わりました。ブランド米の知名度を活かした情報発信力の向上とともに、ビジネスの拡大による地域経済の活性化を期待しています。

将来に向けた魚沼市のさらなる発展に向け、市民のみなさまのより一層のご支援、ご協力をお願い申し上げます。



魚沼市議会議長  
森島 守人

魚沼市は、中越地震の災害対応の中、先人が築いた「ふるさと」の歴史、伝統、文化を引き継ぎ誕生し、市民と行政関係各位がともに手を携えて、「オール魚沼市」を目指して20年間を過ごしてまいりました。お骨折りいただいた多くの皆様方に敬意と感謝の意を表します。

市民の皆様が活躍する姿こそが、「人と四季がかがやく雪のくに」の本質と捉え、魚沼市議会としても、市民の皆様の負託に応えられるよう、努力していく所存であります。引き続き、ご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。

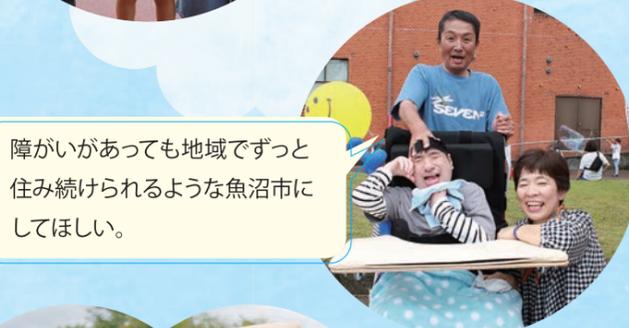
## 市民の皆さんにインタビュー 未来の魚沼市に望むこと



もっと楽しくしてほしい。  
もっとイベントがあるといい。  
ずっとお祭りを開催してほしい。



元気な高齢者が、若者を支えていけるような働き方、環境が作れたらいいな。



障がいがあっても地域でずっと住み続けられるような魚沼市にしてほしい。



カフェやおしゃれなショップがたくさんできたらいいな。



もっと魚沼の良いところをみんなに知ってもらって、魚沼のみんなが元気になるのいいな。



ここ魚沼で子どもたちと幸せに暮らしていきたい。



魚沼市の今のいいところを、いつまでもずっと続けてほしい。



子どもも元気に、そして家族みんなが元気に暮らせるまちに。



みんなで協力して、工夫して、元気なまちにしていきたい。



子ども施設、温泉施設、スキー場など、家族でずっと魚沼を楽しみたい。



若者が住みやすいまちなったらいいな。



若い人から高齢者までみんなで協力し合って、和やかに暮らしていきたい。

家族みんなが、地域のみんなが笑顔で暮らせるまちに。



免許を返納した高齢者も、安心して暮らせるようなまちなってほしい。



私と夫が生まれ育ったまちで、生まれてくる子どもとずっと暮らしていきたい。



これからも安心してこの地で暮らしていきたい。高齢者に優しいまちであってほしい。

# 魚沼市 20年のあゆみ

～市の誕生からこれまでを振り返る～

## 2004年（平成16年）

- 10月 中越地震発生（市内最大震度6強）
- 11月 魚沼市誕生（堀之内町、小出町、湯之谷村、広神村、守門村、入広瀬村の合併）  
野村学 市長職務執行者合併事務引継  
第1回魚沼市議会開催  
小幡真次 初代魚沼市議会議長就任
- 12月 星野芳昭 初代魚沼市長就任



## 2005年（平成17年）

- 1月 平成17年豪雪発生（豪雪対策本部設置）
- 4月 魚沼市章制定  
小出子育て支援センター「ぱびぶ」オープン
- 6月 平成17年6月豪雨発生
- 7月 岡部忠好 第2代魚沼市議会議長就任

## 2006年（平成18年）

- 1月 平成18年豪雪発生

## 2007年（平成19年）

- 7月 佐藤守 第3代魚沼市議会議長就任

## 2008年（平成20年）

- 12月 大平悦子 第2代魚沼市長就任

## 2009年（平成21年）

- 3月 上条小学校が閉校し、須原小学校に統合
- 4月 「市の木・花・鳥・魚」「市民憲章」「市民の歌」制定
- 7月 星謙一 第4代魚沼市議会議長就任
- 9月 第64回国民体育大会（トキめき新潟国体）  
バレーボール成年男女9人制競技の会場地として開催



## 2010年（平成22年）

- 3月 東湯之谷小学校が閉校し、井口小学校に統合
- 11月 水の郷工業団地稼働開始  
作家・故山岡荘八氏へ名誉市民の称号を授与

## 2011年（平成23年）

- 1月 平成23年豪雪発生
- 3月 東日本大震災発生（避難者の受け入れ、  
救援物資の提供、職員の現地派遣）  
さくら保育園閉園
- 6月 広神ダム・広神発電所竣工
- 7月 佐藤守 第5代魚沼市議会議長就任  
平成23年7月新潟・福島豪雨発生  
（JR只見線一部不通）
- 8月 小出駅新駅舎竣工

## 2012年（平成24年）

- 11月 第1回魚沼コシヒカリ紅葉マラソン開催
- 12月 大平悦子 第3代魚沼市長就任



## 2013年（平成25年）

- 7月 浅井守雄 第6代魚沼市議会議長就任
- 10月 魚沼市消防署上条出張所開所

## 2014年（平成26年）

- 1月 魚沼市消防本部新庁舎開所
- 11月 市制施行10周年記念式典挙行  
俳優・渡辺謙氏へ名誉市民の称号を授与

## 2015年（平成27年）

- 4月 魚沼市只見線にみんなで手をふろう条例施行
- 6月 魚沼市立小出病院開院
- 7月 浅井守雄 第7代魚沼市議会議長就任  
堀之内放課後児童クラブ開園  
堀之内小学校給食調理場利用開始
- 12月 魚沼市畜場稼働



## 2016年（平成28年）

- 1月 コミュニティFM局開局  
（緊急防災ラジオ放送開始）
- 7月 守門幼稚園と守門保育園が閉園し、  
すもんこども園として開園
- 12月 佐藤雅一 第4代魚沼市長就任

## 2017年（平成29年）

- 4月 井口小学校が閉校し、湯之谷小学校が開校
- 7月 森島守人 第8代魚沼市議会議長就任  
平成29年7月豪雨発生

## 2018年（平成30年）

- 5月 子育ての駅「かたっくり」オープン

## 2019年（平成31年/令和元年）

- 4月 入広瀬中学校と守門中学校が閉校し、  
魚沼北中学校として開校
- 7月 遠藤徳一 第9代魚沼市議会議長就任
- 10月 市内でクマによる人身被害が多発

## 2020年（令和2年）

- 1月 異常少雪・無雪
- 3月 新型コロナウイルス拡大
- 5月 魚沼市役所新庁舎開庁
- 12月 内田幹夫 第5代魚沼市長就任



## 2021年（令和3年）

- 4月 新型コロナウイルスワクチン接種開始
- 7月 関矢孝夫 第10代魚沼市議会議長就任
- 8月 JR只見線全線開通50周年
- 12月 国道17号浦佐バイパス（魚沼市地内区間）  
開通



## 2022年（令和4年）

- 10月 JR只見線全線運転再開  
（平成23年7月新潟・福島豪雨以来）
- 11月 「大の阪」ユネスコ無形文化遺産登録

## 2023年（令和5年）

- 3月 入広瀬小学校が閉校し、須原小学校に統合
- 7月 森島守人 第11代魚沼市議会議長就任
- 9月 南本町商店街で大規模火災が発生  
猛暑によりコメが不作

## 2024年（令和6年）

- 1月 能登半島地震発生（救援物資の提供、  
職員の現地派遣）
- 7月 市公式キャラクター  
「うおぬまっち」誕生
- 11月 魚沼インターチェンジ誕生  
（小出IC名称変更）  
市制施行20周年記念式典挙行



2004～

2009～

2014～

2019～

2024

# 20周年記念事業レポート

## 首都圏等への魚沼ブランドのPR

魚沼インターチェンジの誕生を契機として、首都圏等から多くのお客様を誘致するためのPR活動に取り組んでいます。



メインディッシュに  
なるお米。

魚沼市産コシヒカリ

日本一の米どころ、新潟県中でも魚沼市で採れた魚沼市産コシヒカリは、もっちりとした食感と独特の甘みから、特に品質の高いお米として愛され続けています。ぜひ、お米そのままの美味しさをご堪能ください。

魚沼市  
Uonuma City

新潟県魚沼市農政課 TEL:025-793-7647

令和6年11月1日、関越自動車道「小出IC」は「魚沼IC」に名称が変わります。

2024.11.1 / CHANGE! 小出IC→魚沼IC

- ・新聞一面広告（読売新聞）
- ・魚沼マルシェ（関越道上里SA）（KITTE丸の内）
- ・各種TV、WEB、SNS、雑誌などによるPR



### 魚沼インターチェンジの誕生

令和6年11月1日、関越自動車道の「小出インターチェンジ」が「魚沼インターチェンジ」へ名称変更されました。



### 魚沼市公式キャラクター「うおぬまっち」

市制施行20周年を記念して、市民の皆様から親しまれる魚沼らしいキャラクターを公募しました。市民投票の結果、魚沼産コシヒカリをモチーフとした「うおぬまっち」が誕生しました。



魚沼産コシヒカリ新米をおかわり!  
まんぷく魚沼定食

ふっくら光る白米を、まずはひと口味わって。新米を楽しむための自慢のおかずで、さらにご飯をパカパカと。もっちりほかに甘いお米の味も、本場魚沼で味わう贅沢さ。魚沼で感じる味、景色、空気を、そして人。きっとおかわりしたくなる。「まんぷく魚沼定食」はお腹も心も満たします。

令和6年10月12日（土）～12月31日（火）

### 魚沼市産コシヒカリ新米をおかわり！「まんぷく魚沼定食」

魚沼産コシヒカリのご飯がおかわり自由！その美味さでお腹も心もまんぷく。なキャンペーンを実施しています。市内19店舗で令和6年12月31日まで。



### 魚沼 BBQ もつ焼き大会

魚沼市の“ソウルフード”として広く市民から親しまれている「もつ焼き」。市民など約500人が集まり、魚沼食文化に舌鼓を打ちました。



### 魚沼市八十八景

風景にストーリーが重なると、その風景がまた違ったものに見えてくることがあります。「魚沼市八十八景」は、米を「八十八」に見立てて、これからも永く大切にしていきたい魚沼らしい景観を市制施行20周年を記念して選定したものです。魚沼市の歴史・風土を表現している風景、人びとの営みや市民の活動が守り育ててきた風景など、これからも永く大切にしていきたい魚沼らしい88の景観が市民公募で選出されました。

### その他

- 月岡公園ユリ文字「20 ウオヌマ」 ●オリジナルフレーム切手 ●入込瀬フェスティバル ●総合文化祭
- うおぬま市民大学（講師 料理研究家 土井善晴さん） ●うおぬま大芸能まつり ●魚沼市泊まって周遊キャンペーン（9月～11月まで）
- 小・中学生ものづくり作品展 ●第20回魚沼市美術展 ●NHK番組「民謡魂 ふるさとの唄」（公開録画）
- フォトロゲイニング魚沼2024 ●JA 魚沼大農業祭 × 食まちうおぬま ●車中泊避難訓練 ●魚沼コシヒカリ紅葉マラソン



きらり☆魚沼人 特集企画  
**市公式 Instagram を  
 ジャックした  
 小出高校写真部**  
 に聞きました

今回の企画の  
 メイキングムービーを  
 ご覧ください！



YouTube



— 市のインスタグラムを乗っ取った気分はいかがですか？  
 大きなミッションで緊張感もありましたが、『魚沼市の魅力発信』を自分たちに任せてもらえて本当にうれしいです。

— たくさんの人からインスタグラムを見てもらって「魚沼市って素敵なんですね」と感じてもらいたいです。また、写真に対して率直な意見やコメントを書き込んでもらえる嬉しいです。自分たちだけでは気付けないことも多いので、自分たちの成長にも繋がると考えています。

— 写真部は、普段どんな活動していますか？  
 部員7名で活動しています。みんなが学校周辺を歩いたり、出かけたりに撮影することもありますし、各々が登下校中に「いいな」と感じたものを撮ったりしています。それをみんなで見せ合ったり、部内コンテストを開催したりして、「ココがいいね」「ココはこうすればよかったね」と議論するなどして、切磋琢磨しています。

— どんな写真を撮っていますか？  
 魚沼市の四季折々の風景や、人、花、空など何でも撮ります。雪に覆われた



魚沼市の冬景色は、特に大好きです。自分の気持ち動いたときにシャッターを切るといふ具合に、「撮影だから」と意気込むよりも自然体でいる時の方が良い写真が撮れると実感しています。日常の中のささやかな美しさを切り取れた時の喜びは大きいですね。

— 魚沼市のどんなところをPRしていきたいですか？  
 やっぱり豊かな自然や美しい風景を多くの人から知ってもらいたいです。今回の企画についてお話をいただき、魚沼のことをみんなで調べました。素敵な場所がたくさんあることに本当にびっくりしました。「越後ハーブ香園入広瀬」に行ってみました。遠方の山々が見渡せる絶景があり、ハーブや花であふれていて、このようなおしゃ



れなスポットが市内にあるなんて本当に驚きました。「魚沼はただの田舎じゃないんだ」「こんなに魅力的な場所がたくさんあるんだ」ということを全国の人々に知ってもらいたいです。

— 魅力を人々に伝えることで、魚沼がどうなっていくか？  
 たくさんの人から魚沼に来てほしいです。そして商店街が、かつての賑わいを取り戻して元気になってほしいです。小出まつりも、もっと盛大な祭りになってほしいと思います。でも、都会みたいに人や建物であふれる街になることを望んでいるわけではありません。それは、私たちの好きな魚沼市ではないからです。

また、市内に住む人であっても、魚沼の魅力に気付いていない人が多くいると思います。そういう人たちからも、もっと魚沼市を知ってもらって、もっともっと魚沼市を好きになってもらいたいです。



県立小出高等学校（以下「小出高校」と表記）と魚沼市の連携企画として、小出高校写真部が11月8日（金）～11月20日（水）の期間に魚沼市公式 Instagram（インスタグラム）『うおぴく』に、校内の風景や市内の商店街、撮影スポットなどの写真を投稿します。小出高校と魚沼市の魅力を、高校生ならではのフレッシュな感性で発信していきます。ぜひお楽しみに。

☎ 秘書広報課 ☎ 792・1494

11.8 金

11.20 水

市公式 Instagram『うおぴく』  
 フォローをお願いします！！



#うおぴく #uo\_pic



①野球部、②女子バレー部、③吹奏楽部、④写真部（薬師スキー場）、⑤男子バスケット、⑥上原コスモス園、⑦市内 cafe & Bar、⑧市内の喫茶店、⑨越後ハーブ香園、⑩市内のパン屋さん

# 12月2日から保険証はどうなるの？

## 健康保険証は『マイナ保険証』になります



マイナンバーカード  
総合サイト

マイナンバーカード・マイナ保険証について

☎市民戸籍係

☎792・1112

国民健康保険証・後期高齢者医療保険証について

☎国民健康保険係・高齢者医療係

☎793・7971

### マイナ保険証をお持ちでない人には「資格確認書」を交付します

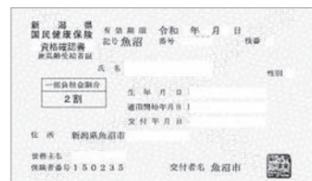
12月2日から国民健康保険・後期高齢者医療保険の保険証が交付されなくなることに伴い、マイナ保険証をお持ちでない人には、市から「資格確認書」を交付します。資格確認書でも今までと変わりなく保険診療を受けることができます。



#### 「資格確認書」ってどんなもの？

- ・マイナンバーカードを持っていない人
- ・マイナンバーカードに保険証の利用登録をしていない人

などのマイナ保険証を持っていない人に交付します



国民健康保険の資格確認書  
(カードサイズ)



後期高齢者医療保険の  
資格確認書  
(はがきサイズ)

### 「資格確認書」はいつ交付するの？

令和6年12月2日以降に国民健康保険・後期高齢者医療保険に新たに加入する人



随時交付

令和6年12月2日～令和7年7月31日までに現行の国民健康保険証の有効期限が切れる人



有効期限が切れる前に随時交付

令和7年8月1日の年次更新時



マイナ保険証を持っていない全ての人に一齐交付

ただし、後期高齢者医療保険の加入者にはマイナ保険証の有無にかかわらず全員に「資格確認書」を交付します

令和7年8月1日の年次更新までの間の暫定的な運用として、令和6年12月2日以降に後期高齢者医療保険の被保険者になる人には、マイナ保険証の保有状況にかかわらず、これまでの保険証と同じ取り扱いができるように、本人の申請にかかわらず「資格確認書」を交付します。

### 一般会計

歳入	351億 4,508万円	①
歳出	338億 6,930万円	②
形式収支	12億 7,578万円	③=①-②
繰越財源	1億 6,908万円	④
実質収支	11億 670万円	⑤=③-④

歳入の内訳 (自主財源132億1,727万円/依存財源219億2,781万円)

地方交付税	財源不足を補うため財政状況に応じて国から交付されたお金	119億 9,071万円
国県支出金	市の事業に対し、国や県から交付されたお金	48億 2,642万円
市税	市民税や固定資産税など皆さんが納めた税金	42億 147万円
市債	国や金融機関などから借りたお金	38億 2,660万円
地方譲与税等	国が徴収した税金が一定の基準により交付されたお金	12億 8,408万円
その他	前年度から繰り越したお金(繰越金)や寄附金など	90億 1,580万円

歳出の内訳

民生費	安定した社会生活を保障するための経費	69億 5,269万円
土木費	道路橋りょう、河川、水路、公園、市営住宅などの整備や維持に要する経費	40億 3,510万円
総務費	管理事務、戸籍、徴税、選挙、人事、広報発行に要する経費	40億 2,604万円
諸支出金	基金への積立などに要する経費	37億 8,901万円
公債費	市が借り入れた地方債の元利償還金額	35億 6,000万円
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に要する経費	33億 894万円
衛生費	健康で衛生的な生活環境を保持するための経費	31億 6,742万円
その他	商工費、農林水産業費、消防費など	50億 3,010万円

### 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	33億 620万円	32億 8,160万円	2,460万円
	直営診療所施設勘定	1億 8,091万円	1億 8,033万円	58万円
後期高齢者医療特別会計	9億 118万円	8億 9,877万円	241万円	
介護保険特別会計	50億 7,265万円	48億 5,265万円	2億 2,000万円	
工業団地造成事業特別会計	368万円	187万円	181万円	

### 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	9億 4,840万円	8億 9,003万円	5,837万円
ガス事業会計	17億 276万円	16億 7,644万円	2,632万円
水道事業会計	8億 1,504万円	7億 3,296万円	8,208万円
下水道事業会計	21億 9,883万円	21億 5,390万円	4,493万円



魚沼市の財政って健全なの？

いずれの指標も国が示す早期健全化基準を下回っているため、財政状況は健全であるといえます。

### 魚沼市の財政状況 (令和5年度 財政健全化判断比率・資金不足比率)

- 実質赤字比率 (普通会計の赤字の程度を指標化) ▶ 黒字のため該当なし
- 連結実質赤字比率 (全会計の赤字の程度を指標化) ▶ 黒字のため該当なし
- 実質公債費比率 (財政規模と借入金返済額の大きさを指標化) ▶ 8.8% (昨年度比0.1ポイント増) 18%以上になると新たな借入に際して国県の許可が必要
- 将来負担比率 (将来負担すべき債務の指標化) ▶ 7.1% (昨年度比3.5ポイント減) 350%以上になると財政健全化計画の策定が必要
- 資金不足比率 (経営状況の深刻度を指標化) ▶ 公営企業会計に資金不足が生じていないため該当なし

※決算の詳細は市ホームページ「財政事情と主要な施策の成果(普通会計)」をご覧ください。 25604

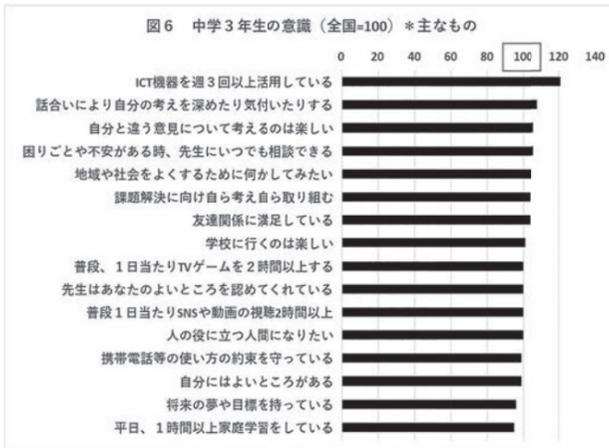
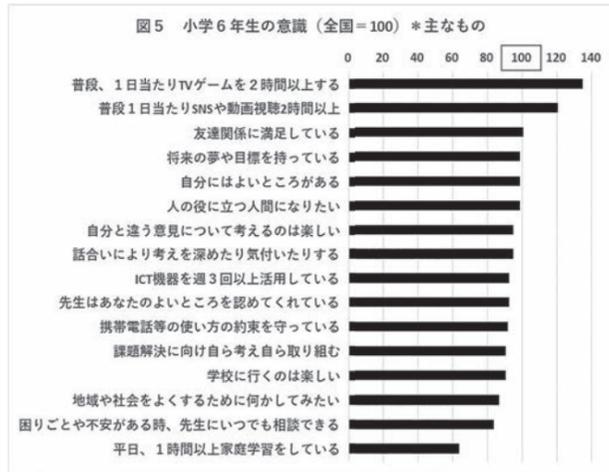
## 【小中学生別の意識の傾向（全国平均を100とした比較）】

「自分にはよいところがあると思う」などの**自己有用感**※は、小中学生ともに全国並となっています。一方、困りごとがある場合の学校の相談体制が整っているかどうかを尋ねた設問では、小学生では全国よりも16ポイント低い結果となり、中学生では全国よりも7ポイント高い結果となりました。（図5、6）

※：他者や社会から必要とされていると感じる力

## 【その他】

授業でパソコンやタブレットなどを「週3回以上活用している」と回答した割合は、小学校では55%で全国平均よりやや低く、中学校では78%で全国平均を14ポイント上回りました。



## 今後の学力向上の取り組み

### 【国語】

基礎的・基本的な知識・技能の定着に課題が見られ、特に言語活動の基盤となる語彙力の育成が重要となっています。辞書や端末を利用して積極的に情報を入手したり、漢字熟語の活用機会を増やしたりしながら、語彙を豊富にするように努めつつ、説明や対話等の場面を設けて「習熟」の機会を充実させていきます。

## 学校・家庭・地域との連携

本市の児童生徒に係る重要課題として、家庭学習の習慣化と、日常生活における効率的な時間の使い方の習得が挙げられます。部活動の地域移行など生活の流れが大きな変化を迎える中、メディアコントロールを含めた、生きる力の育成に努めていきます。

### 【算数・数学】

問題文を読み取り、問われていることを丁寧に確認できるように授業を進めます。問題場面を図に表しながら、数量関係を捉えて式に表すなど、解決に向けた思考を伸ばします。また、根拠を明らかにしながら、自分の考えを筋道立てて説明する力を身につけられるよう指導していきます。

※背景写真：湯之谷中学校3年生

# 魚沼の子どもたちの学習の様子

～全国学力・学習状況調査から～

国教育センター ☎795・5011

義務教育の機会均等とその水準の維持向上を目的として、小学6年生と中学3年生を対象に実施した全国学力・学習状況調査の結果が7月29日に公表されました。その結果から見られる魚沼市の小中学生の主な学力・学習の状況と今後の学力向上の取り組みについてお伝えします。なお、本調査により測定できるのは、学力の特定の一部分であることをご了承ください。

○調査の対象：小学校第6学年、中学校第3学年の児童生徒

○調査項目：教科に関する調査（国語、算数・数学） 質問調査

## 平均正答率及び学習状況

### 【平均正答率】

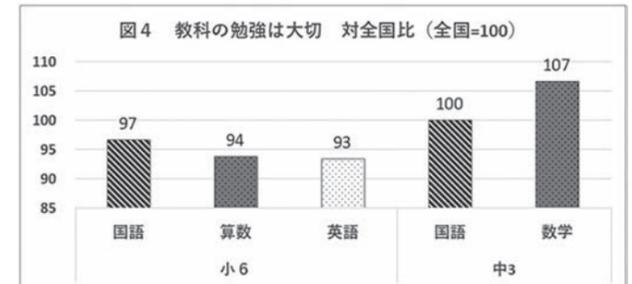
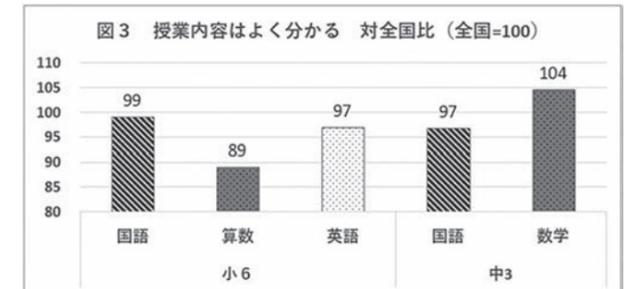
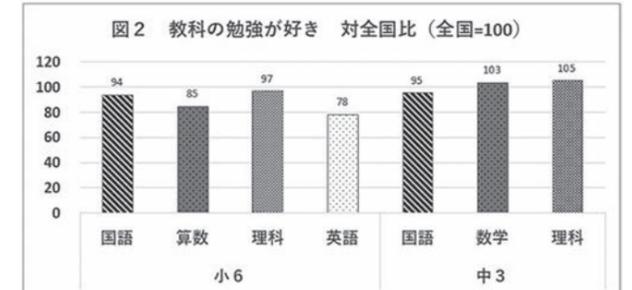
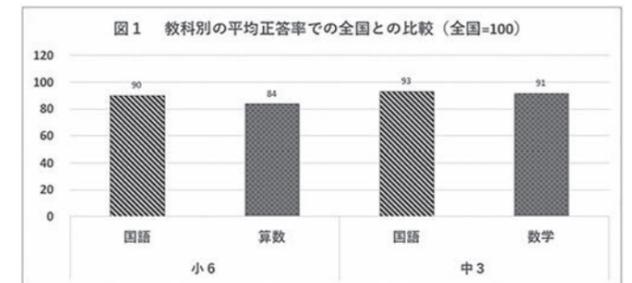
小中学校ともに、全国平均を下回りました。（図1）

### 【学習状況】

教科に対する興味・関心や理解度については、小学校で全国平均よりやや低く、中学校ではほぼ全国並でした。（図2、3、4）

### 【家庭での生活の様子】

「授業以外の勉強時間が平日1日当たり1時間以上」の割合は、小学校で35%と全国平均よりかなり低く、中学校では61%でほぼ全国並でした。また、「TVゲームをしている時間が1日当たり2時間以上」の割合は、小学生が全国平均よりかなり高く約65%でした。市内の小学6年生の3人に2人は1日2時間以上TVゲームをしていることとなります。なお、中学3年生は49%であり全国並でした。



# フォトスケッチ



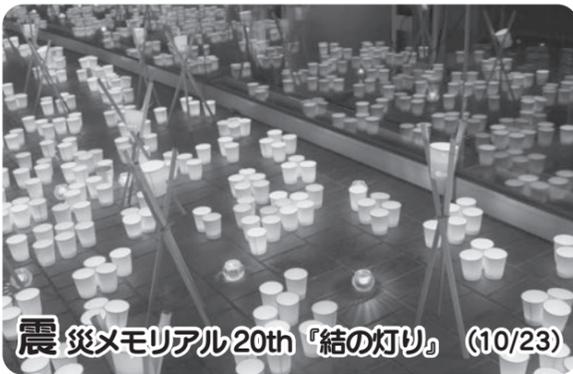
県立高校と包括連携協定を締結 (10/1)

学校と地域の特色を生かした教育活動を推進するとともに、地域社会との交流を通して地域の活性化を担う人材を育成することを目的として、魚沼市と県立小出高校、県立堀之内高校との間でそれぞれ包括連携協定を締結しました。



フォトログイニングでまち歩き (10/6)

地図をたよりに制限時間内にチェックポイントを巡り得点を競うスポーツ「フォトログイニング」が実施されました。約80人の参加者は指定されたポイントを撮影しながら、イベントの醍醐味でもあるまち歩きを堪能しました。



震災メモリアル20th「結の灯り」 (10/23)

中越地震から20年となるこの日、小出郷文化会館に約2,300個のろうそくなどが灯され、集まった人々は犠牲者の冥福を静かに祈りつつ、当時の震災の記憶を風化させないという思いを誓いました。



食べ過ぎ禁モツ! もつ焼き大会 (10/5)

市のソウルフードでもある「生モツ焼き」をPRするため、「魚沼BBQもつ焼き大会」が電源開発小出電力所グラウンド内で実施されました。市内外から老若男女約500人が集まり、芳ばしい香りに包まれた会場で食欲の秋を満喫しました。



広神西小6年生が人命救助で表彰 (10/17)

9月中旬に田んぼで倒れて動けなくなっていた高齢者を救助した広神西小学校6年生の橘桐真さんと佐藤蒼介さんに、小出警察署から感謝状が、また、魚沼市消防本部から表彰状がそれぞれ手渡されました。



マルシェで魚沼の恵みを堪能 (10/27)

東京丸の内で、魚沼市プレミアム認定品などを取り揃えたUONUMARCHE (ウオヌマルシェ) が催されました。大勢の来場者から新米を試食いただくなどして、関係者とともに魚沼市の魅力を発信してきました。

## 金賞



「とどけ!涼」  
撮影 和田正之

## 銀賞



「秋深きブナ林」  
撮影 仲丸律子

## 観光協会長賞



「極寒の花水祝い」  
撮影 和田正之

# 第20回魚沼市フォトコンテスト 入賞作品が決定しました

問観光課 ☎792・9754  
魚沼市観光協会 ☎792・7300

魚沼市制と同じく、魚沼市フォトコンテストも本年で20周年を迎えました。総数233点もの多くの応募作品の中から、新潟県写真家協会会長をはじめとする計15名の審査員による厳選な審査の結果、30点の入賞作品が決定しました。

その他の受賞作品は、魚沼市観光オフィシャルサイト(右記)にてご覧いただけます。  
【第20回フォトコンテスト受賞作品】



入賞作品で構成する2025年魚沼市観光カレンダー  
11月20日(水)より販売開始販売価格:1,500円(税込)



## 地域おこし協力隊通信

No. 108 地域創生課  
☎792・9752  
☎797・2360

大好きな魚沼市の皆さんへ



須原コミュニティ協議会担当  
大滝 義隆 隊員

この11月末をもって、魚沼市地域おこし協力隊の任期が満了します。須原コミュニティ協議会の皆さんをはじめ、元気ずもんプロジェクトチーム、絵本の家ゆきぼうしの皆さん、大倉集落の皆さん、西村や福山新田のおかあさん方、そして、魚沼市の各地域で関わってくださった皆様、本当にありがとうございました。  
2018年の「にいがたKnow 村プログラム」をきっかけに、魚沼市と元気ずもんプロジェクトチームにご縁をいただき、その後、福山新田の山暮らし支援会が開催していた山暮らし体験ツアーへの参加を経て、2019年12月から魚沼市地域おこし協力隊として移住してきました。新潟市出身ですが、それまで、魚沼市を訪れたことがなく、魚沼という超豪雪地帯で暮らしているのか、最初は不安もありましたが、住居の大家さんをはじめ、地域の皆さんに助けってもらいな

がら、コロナ禍を含めた満5年間、魚沼暮らしを楽しく満喫させていただきました。  
「こんななんもねえとこ、なんで来た？」と移住当初からよく質問されましたが、魚沼市の日常に広がる田んぼや山川、雲などの絶景に囲まれ、自然と共に生きる丁寧な山暮らしは、逆に都市部にはない、とても豊かな暮らしだと今でも感じています。ぜひ魚沼市の皆さんには「魚沼によく来たね!」と自信を持って、訪問者を受け入れていただければありがたいと思います。  
今後は、前職の鍼灸師&スポーツトレーナーとしての治療や、協力隊として取り組んできたノルディックウォーク、リトリートなどを通して、魚沼市内で皆さんの心身のケアをしていきます。  
これからもお世話になります。どうぞよろしくお願ひします。



お知らせ版

日日時 期間 場所 内容 対象 資格 講師 演出  
演 相相談員 持ち物 料金・参加料 定員 締め切り  
他その他 申し込み 問い合わせ 担当課 Eメール

【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

(ID番号)を、魚沼市ホームページ(くらし・行政)に入力すると、記事の詳細がご覧になれます。

詳細検索 検索 入力 表示  
ウェブ版 スマホ版

郵便等による不在者投票制度

選挙管理委員会 ☎792・9207

投票日に投票所へ行けない人のための不在者投票制度の中に、身体に重度の障害等がある選挙人が、自宅などで郵便等にて投票できる「郵便等による不在者投票」の制度があります。

対この制度を利用できる人は次のとおりです。

Table with 2 columns: 障害等の区分, 障害等の程度. Rows include 身体障害者手帳, 戦傷病者手帳, 介護保険の被保険者証.

- この制度を利用するには、あらかじめ『郵便等投票証明書』の交付を受ける必要があるため、市選挙管理委員会へ交付申請をしてください。
該当する人であっても、自書できない人はこの制度を利用できません。ただし、上肢または視覚の障害が1級(個別等級)の人、戦傷病者手帳で上肢または視覚の障害が特別項症から第2項症の人は代理記載制度を利用することができます。
25690

① やってみよう プラス10分運動
② 手軽にカルシウムアップ 骨粗しょう症予防クツ
③ 健康チェック測定体験会 骨粗しょう症予防

災害時避難行動要支援者名簿(私の避難計画)の名簿登録手続
安全・安心

感震ブレイカーで地震火災に備えましょう
地震による火災の過半数は「電気」が原因とされています。感震ブレイカーは、設定した以上の揺れを検知した際に自動的に通電を停止することができ、地震発生時に外出しているときや、ブレイカーを切った状態で避難する余裕がない場合に有効です。ご家庭での設置をご検討ください。

新しい人権擁護委員を紹介しましょう
10月に法務大臣より新たな人権擁護委員が委嘱されました。守門・入広瀬地域を担当される佐藤忠雄さんです。なお、前任の櫻井みゆきさんが9月に退任されました。大変お疲れ様でした。
閩市民課 (市民相談センター) ☎792・8844 1856

北越建設株式会社 HOKUETSU-KENSETSU
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!

① 11月18日(月)14時~16時
② 12月14日(土)10時~12時
③ 12月14日(土)13時~15時30分

④ 75才以上のひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯の人
⑤ 要介護度3以上の人
⑥ 身体障害者手帳の種別が第1種の人、療育手帳A判定の人、精神障害者保健福祉手帳1~3級の人
⑦ 県から難病患者情報提供があった人
⑧ 避難する際に支援を必要とする人
⑨ 11月中旬に対象となる人へ申請書兼同意書を送付しますので、必要事項を記入のうえ、防災安全課へ提出してください。
12月27日(金) ※締切後も随時受け付けます。
閩防災安全課 ☎792・9214 25747

⑩ 11月13日(金)18時30分~21時
⑪ 12月3日(火)
⑫ 12月20日(水)
⑬ 11月20日(水)
⑭ 11月7日(水)
⑮ 11月7日(水)

Jアラート全国一斉情報伝達試験を行います
次の日時に全国一斉情報伝達試験のため、防災行政無線と緊急告知ラジオから試験音声がかかります。
11月20日(水) 閩防災安全課 ☎792・9214 1776
12月13日(金)18時30分~21時
12月3日(火)
12月20日(水)

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)

◆「伊米ケ崎デイサービスセンター」作品展  
 期 12月2日(月)～16日(月) 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 伊米ケ崎公民館  
 ☎792・0082  
 25103

◆「トレーニング教室」  
 期 12月2日～23日の間の毎週  
 月曜14時～15時(全4回)  
 場伊米ケ崎公民館 女性指  
 導員が個々の不調に合わせて

◆生涯学習  
 ◆第30回宮崎二記念館全  
 国短歌会「の選者・特別  
 賞受賞者色紙・短冊展」  
 期 11月16日(土)～令和7年1月  
 19日(日)(毎週月曜休館)  
 場 宮崎二記念館 一般  
 400円、小中高生200円  
 宮崎二記念館 ☎794・  
 3800 25516

ごみ量のお知らせ (9月分) 2049  
 生活環境課 (廃棄物対策係) ☎792・3055

種別	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	827	848	-21	ゆ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。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。
不燃ごみ	34	39	-5	
大型ごみ	65	75	-10	
容器包装	14	15	-1	
古紙類	56	56	0	
合計	996	1,033	-37	

多様な運動等を楽しんで行いま  
 す。対60歳以上 講ブル1  
 シュガージム選任講師 定10  
 人 持タオル、飲み物、運動  
 ができる服装と靴 11月  
 日(月) 申伊米ケ崎公民館  
 ☎792・0082 25  
 170



楽しい講座「運動の最新トピッ  
 スの紹介」

日 11月27日(火)18時～19時  
 場 小出病院またはZoom配信  
 内容 「健康づくりのための身体活動・運  
 動ガイド2023」による運動の最新  
 トピックスの紹介 講師 星俊寛さん(エ  
 ンジョイスportクラブ魚沼健康運動  
 指導士) ☎11月21日(日) 他魚沼  
 元気ポイント対象事業 申 閩地域医  
 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…kyouiku  
 center@uonuma-medical.jp (氏名を  
 記載のこと)

新潟県看護協会うおぬま支部保健  
 師職能集会講演会

日 11月30日(土)10時～11時  
 場 ゆきぐに大和病院健友館 内容 骨粗鬆  
 症の基本と大腿骨近位部骨折・魚沼地  
 域連携 講師 井淵慎弥医師(魚沼基幹  
 病院整形外科医長) 他事前申し込み  
 は不要。当日は定員になり次第、受付  
 終了 申 閩新潟県看護協会  
 うおぬま支部保健師職能代  
 表担当・若井 ☎025・  
 773・6811

ねんきん相談会を開催します

長岡年金事務所の職員が、年金に関す  
 る相談や年金請求書の受付などを行い  
 ます。相談を希望される場合は事前  
 予約が必要です。日 11月20日  
 (火)10時～15時 場 市役所北部庁  
 舎 申 長岡年金事務所 ☎0258・  
 88・0006 (音声案内のあとに「1  
 番」→「2番」を押してください) 電  
 話の際は基礎年金番号がわかるものを  
 ご用意ください。

魚沼市民SFリーグボール卓球大会

日 11月24日(日)9時～ 場 魚沼市総  
 合体育館 内容 シングルスとダブルス  
 ¥2000円 ☎11月18日(月)  
 申 閩魚沼市卓球協会・森山 ☎792  
 ・7281

第24回小出郷リコーダーオーケ  
 ストラ定期演奏会

日 11月24日(日)14時～ 場 魚沼市  
 響きの森文化会館 内容 「海の見える  
 街」、「パロックハウダウン」他。音楽  
 監督吉沢実さんによるミニコンサート  
 のほか、市外団体や市内中学生による  
 友情出演あり。¥大人500円(中  
 学生以下及び母子手帳持参の妊婦さん  
 は無料) 申 閩魚沼市響きの森文化会  
 館 ☎792・8811

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。

新潟県最低賃金額が時間額985  
 円に引き上げられました

日 10月1日より県内最低賃金額が時  
 間額931円から54円引上げられ、  
 時間額985円になりました。県内で  
 事業を営む全ての使用者及びその事業  
 場で働く全ての労働者(雇用形態を問  
 わず)に適用されます。この機会に最  
 低賃金額を確認しましょう。☎  
 新潟県労働局賃金室  
 ☎025・288・3504

令和7年春・優秀運動者表彰の申  
 請を受け付けます

日 20年・30年・40年・50年間、  
 各無事故・無違反の人(起算日は令和  
 7年4月6日。相応期間以上の無事故  
 無違反歴が必要) 持 申請書、運転免  
 許証、自動車安全運転センター発行の  
 SDカード(所有者)、印鑑 ☎12  
 月17日(火) 申 閩魚沼市交通安全協会  
 ☎792・5275

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

松本 すず (拓也・歩美) 小町	平澤 蘭 (龍彦・夏生) 大浦
平田 健人 (大之・洋子) 堀之内稲荷町	内山 竜樹 (駿平・沙樹) 上ノ原
下村 蒔粋 (陸・花奈) 竜光三	高橋 颯哉 (大樹・恵莉) 田尻
近藤 蒼空 (巧実・紬) 羽根川二	今井朝咲陽 (良輔・亜理沙) 新保
富所 大志 (大育・芽生) 佐梨	仲丸 泰斗 (航・唯) 一日市
五十嵐勝舞 (優・舞) 干溝	

子育て関連情報

12月 乳幼児健診等 閩子ども課母子保健係 ☎792・9204  
 場 子育て支援センターぱびぷ

■乳幼児健診

種類	期日	受付時間
4か月児(先天性股関節脱臼検診) (令和6年8月生まれ)	25日(火)	13:10 ～13:30
1歳6か月児 (令和5年5月生まれ)	11日(火)	
2歳児 (令和4年12月生まれ)	20日(金)	
3歳児 (令和3年11月生まれ)	18日(火)	

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。 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	受付時間
離乳食教室(初期) ごっくんごはん	令和6年9月生ま れの乳児と養育者	23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5月生まれ の乳児と養育者	3日(火)	9:30 ～9:45
幼児食準備教室 1歳からのごはん	令和6年2月生まれ の乳児と養育者	10日(火)	
1歳よちよち教室 (親子遊び、仕上げ みがきなど)	令和6年1月生ま れの乳児と養育者	13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 閩子ども課 ☎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	

11日(火)、18日(火)、20日(金)、25日(火)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。 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 閩小出郷図書館 ☎792・0337  
 広神図書館 ☎799・3134

赤ちゃんにはじめての 絵本を 11月ブックスタート (1組10分程度です)	日 11月20日(火)10:00～11:30 場 小出郷図書館	乳幼児向け だっこでおはなし	日 11月16日(土)10:30～ 場 広神図書館
対 令和6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	日 11月30日(日)10:00～11:30 場 広神図書館		日 11月28日(木)10:30～ 場 小出郷図書館

内容 絵本、紙芝居、パネルシアター、歌あそびなど



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

※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：29 (うち正解数：29)

- ③ 19
- ② 20
- ① 18

11月1日に関越自動車道の「小出インターチェンジ」が「魚沼インターチェンジ」に名称変更されましたが、このインター(IC)の番号は何番でしょうか。

★ヒント★  
表紙

【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

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11月22日(金)までに応募してください。

### 市報クイズ

今月の市報を読んで答えてよう！

#### 10月10日号に対するご意見等を紹介しします

- ◆中越大震災から20年についての特集があり、良かったです。教訓として忘れないようにしたいと思います。
- ◆あまり良く知らなかったポッチャの紹介があって良かったです。

## ひとのうごき (9月21日~10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18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

林 イミ子	96歳	上仲町
井口千代子	80歳	河原町
中村 ヨリ	92歳	大石二
中林 正二	94歳	下島二
渡邊 熊治	97歳	田代
五十嵐ハナ	93歳	小出稲荷町二
吉田 由子	91歳	小出稲荷町二
齋藤 清	95歳	浦町三
瀧澤 ヨリ	92歳	四日町
橘 順一	70歳	干溝
上村 勝一	84歳	虫野
桑原歎之亮	87歳	原虫野
笠田 重義	92歳	原虫野
佐藤 ナホ	94歳	大浦
星 正孝	73歳	大沢
井口ハルノ	95歳	親柄
浅井 カツ	102歳	並柳

清塚ミキイ	92歳	中家
大嶋 靖志	59歳	中家
大平由宇子	75歳	赤土
佐藤フサ子	96歳	三淵沢
渡邊 信正	92歳	西名
大平 弘美	90歳	長島
大島 文夫	88歳	穴沢

#### 人口と世帯数 (R6.9.30)

	人口	うち外国人	増減
男	15,998	136	-11
女	16,649	192	-20
計	32,647	328	-31
世帯数	13,173		11

※増減は、前月比です。

#### 10月27日執行 衆議院小選挙区選出議員選挙結果

魚沼市選挙管理委員会 ☎792・9207

うめたに 守	9,814票
たかとり 修一	7,811票
無効投票	867票
当日の有権者数	28,501人
投票者数	18,493人
投票率	64.89%

#### 編集後記

おかげさまで魚沼市は11月1日に市制施行20周年を迎えました。人間で言えば成人となる節目にあたり、これまでの魚沼市を築き上げてくださった市民の皆さんへ感謝するとともに、これからの魚沼市の明るい未来に向けての新たなスタートとなることを願っています。市報うおぬまは市政情報を発信することはもちろんですが、皆さんに元気をお届けすることも大切な使命だと考えています。これからも読者の皆さんが魚沼市を大好きになるような希望あふれる紙面づくりを心がけていこうと思っております。(T)

### 建築施工科 令和7年4月入校生募集 (一般選考②)

期令和7年4月8日(火)~令和9年3月  
場魚沼テクノスクール 対高等学校または中学校を卒業(または卒業見込み)し、概ね30歳以下の人 定20人  
¥無料(テキスト代等自己負担あり)  
☒12月6日(金) 申ハローワークこいで 関魚沼テクノスクール ☎794・2410



### 電気施設科 令和7年4月入校生募集 (一般選考②)

期令和7年4月8日(火)~令和8年3月  
場魚沼テクノスクール 対高等学校を卒業(または卒業見込み)し、概ね30歳以下の人 定15人  
¥月額9,900円(別途テキスト代等自己負担あり)  
☒12月6日(金) 申ハローワークこいで 関魚沼テクノスクール ☎794・2410



### 人権なんでも相談所(湯沢町)

☎11月30日(土)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。 関新潟地方法務局南魚沼支局 ☎025・772・2164

### 成年後見勉強会(基礎編)

☎12月5日(木)13時30分~14時30分 場魚沼市ボランティアセンター 内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。 対成年後見制度に関心のある人 関社会福祉協議会職員 定30人 ☒11月29日(金) 申関魚沼市社会福祉協議会 ☎792・5252

### 第20回南魚沼市囲碁・将棋大会

☎12月14日(土)9時30分から 場南魚沼市ふれ愛支援センター(南魚沼市) ¥高校生以上500円(当日徴収)、中学生以下無料 関市内各公民館または南魚沼市中央・大和・塩沢公民館 ☒11月29日(金) 関囲碁・将棋大会実行委員会事務局(南魚沼市社会教育課生涯学習係) ☎025・773・6610

### 第3回魚沼市民紅白歌合戦

☎12月15日(日)13時(12時30分開場) 場魚沼市響きの森文化会館 ¥チケット前売り1,000円(当日1,500円) ※未就学児及び母子手帳持参の妊婦さんは無料 申会館窓口、各プレイガイドにてチケット発売中 関魚沼市響きの森文化会館 ☎792・8811

### 「Word Press応用オリジナルテーマ作成オンライン講座」受講生募集

☎12月17日(火)・18日(水) 9時~16時 場魚沼テクノスクール 対オリジナルテーマを使ってWebサイトを作りたい人 関土田哲也さん(dM Space) 定15人 ¥4,700円 ☒12月3日(火) 申関魚沼テクノスクール ☎794・2410



### 【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

・本報の取材員にお願いして掲載しています。



魚沼っ子、全国大会へ！

陸上（4 × 100 mリレー）

小林 <sup>ちはる</sup> 千晴さん（小出中3年）

リレーフェスティバル2024  
（新潟県選抜リレーメンバーとして出場）

がんばる  
魚沼っ子



地域芸能祭で魚沼っ子が活躍！

伊米ヶ崎小学校ダンスクラブ

9月29日に小出湯之谷地域芸能祭が小出郷文化会館で開催され、伊米ヶ崎小学校ダンスクラブの魚沼っ子が出演しました。出演直前まで入念に練習に励む姿が見られました。当日の舞台では素敵な笑顔で堂々と演技を披露して地域の皆さんに元気を届けました。

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）

焼き麩	20 g	A	もめん豆腐	200 g
鮭水煮缶	1缶(90 g)		卵	1個
スライスチーズ	2枚		しその葉(刻む)	8枚
サラダ油	大さじ1			
ポン酢	小さじ2			

作り方

- 1 厚手のポリ袋（ジップ袋）に焼き麩を入れて粉々になるようにつぶす。
- 2 1の袋にAを加え豆腐をつぶすようにして滑らかにする。この袋へ鮭缶を汁ごと加え軽くつぶしながら混ぜる。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、2を1/4ずつスプーンですくってのせ、形を整える。
- 4 フタをして弱火で2分ほど焼き、裏返して更に2分焼く。再び裏返してチーズをのせる。
- 5 火を止め、フタをして余熱でチーズがとろけたら出来上がり。
- 6 お好みでポン酢をつけて、いただく。

とろ〜りチーズの豆腐バーグ



ひとことコメント

大豆製品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1/2が摂れるレシピです。

MEMO

【1人分の栄養価】

エネルギー:330kcal たんぱく質:27.1 g  
脂質:22.1 g 炭水化物:8.5 g 食塩:1.5g

令和6年11月10日号  
発行：魚沼市 編集：総務政策部 秘書広報課  
〒946-1800 新潟県魚沼市小出湯之谷1-0番地

025(792)1494  
Eメール: koho@city.uonuma.jp



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

