

魚 市報

うお
ぬま

沼

2025
No.245

3 . 10

うおぬまっち
登場!!



いろいろなところに遊びに行くよ!
みんなも会いに来てね



魚沼市公式 LINE
新規お友だち登録キャンペーン実施中!



第 35 回魚沼国際雪合戦大会
「魚沼市産コシヒカリ食べ放題」コーナー

今冬の最深積雪

堀之内地域 (旧堀之内庁舎)	▶ 225cm
小出地域 (消防本部)	▶ 205cm
湯之谷地域 (湯之谷公民館)	▶ 274cm
広神地域 (旧広神庁舎)	▶ 220cm
守門地域 (北部庁舎)	▶ 338cm
入広瀬地域 (入広瀬会館)	▶ 320cm

被害状況

▽人的被害
死者3人 重傷者9人 軽傷者6人
▽建物被害
住家2棟 非住家4棟

市が実施する救助 (屋根雪等の除雪)

要援護世帯等の住家で積雪により生命及び身体に危害が及ぶおそれがある場合の除雪を緊急的に市が実施しています。
▶実施済 530世帯 (※以上、全て2月28日現在の数値です)

残念ながら除雪作業中の事故で3人の方が亡くなっています
十分注意して実施しましょう



除雪中の事故を
防止するための合言葉

1人でしない 無理をしない

落雪・転落に
気を付ける

市内の様子



△雪の重みに屋根が破損した空き家



△道路へ雪崩が流出し通行止めに (大白川)



△入広瀬会館正面玄関 (穴沢)



△市民生活の安全確保に携わる全てのみなさんに感謝いたします。

お役立ち情報



△なだれ危険箇所 (新潟県ホームページ)



△毎日の降雪予測 (新潟県ホームページ)

「魚沼市大雪災害対策本部」を設置して対応しています
雪に関する事故に注意を!!

積雪の増加を受け、今後起こりうる雪害に迅速かつ適切に対応し、市民生活の安全・安心を確保するため、2月9日の正午に「魚沼市大雪災害対策本部」を設置しました。住家の倒壊等により生命又は身体に危害を受けるおそれがある世帯や、自らの資力や労力では除雪できない要援護世帯等を対象として、市が緊急的に除雪を行うなどの救助を実施しています。

魚沼市 歴史資料館が オープンします。

旧石器時代から現代までの魚沼の歴史を紹介します。



正安寺遺跡出土品 火焰型土器

魚沼市の文化財を広く紹介し、その魅力を発信する観光・文化の拠点施設として「魚沼市歴史資料館」が開館します。魚沼市の歴史と文化を大きく特徴づけているのが「道」。文化庁が選定する「歴史の道」には、市内を通る八十里越、三国街道―栃原峠―、会津街道―六十里越―の3街道が選ばれていますが、これらの道の結節点として魚沼地域は昔から非常に重要な役割を果たしてきました。魚沼市歴史資料館では、旧石器時代から現代までの魚沼市の歴史を、実物資料を中心とした展示とともに紹介します。旧石器時代の「細石刃核」、縄文時代の「火焰型土器」、古墳時代の「円頭大刀柄頭銀象嵌」、「八十里越関連文書」など、約550点の資料を常設展示します。皆様のお越しをお待ちしております。

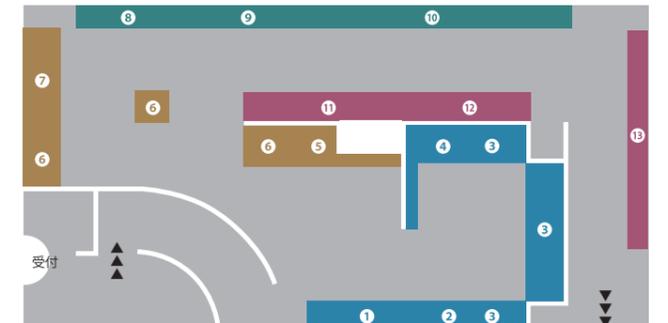
場所：魚沼市今泉 1488-1 (旧広神庁舎1階)
開館時間：午前9時～午後4時30分 (入館は午後4時まで)
入館料：中学生以下 無料
高校生 100円
大人 200円 (20名以上の団体 150円)
休館日：年末年始

オープニングセレモニー

令和7年3月31日午前9時から、市長、来賓あいさつの後、テープカット、館内説明があります。

●お問合せ先
魚沼市教育委員会事務局
生涯学習課 文化財係
TEL：025-795-5015
FAX：025-799-2710
mail：syogaigakusyu@city.uonuma.lg.jp

展示室の見取り図



- 1 地形の歴史
- 2 旧石器時代
- 3 縄文時代
- 4 黒姫洞窟
- 5 弥生時代
- 6 古墳時代
- 7 飛鳥・奈良・平安時代
- 8 鎌倉・南北朝・安土桃山時代
- 9 江戸時代
- 10 八十里越
- 11 北越辰辰戦争
- 12 近現代
- 13 歴史の道・大の阪

山本 ヤイさん 穂刈 文さん 山田 良さん 馬場 トシさん 櫻井 タツさん



穴沢 ハルイさん 五十嵐 ヨシさん 桜井 シゲさん 山本 シツさん 椿 ヒサさん



角屋 シゲノさん 大平 マサさん 中村 トミイさん 櫻井 キクノさん 長崎 トモさん



◎ 寿 百歳ご長寿おめでとうございます

令和7年に100歳を迎えられる方は40人です。
 長年にわたり地域社会に貢献をされました皆さんに敬愛の意を表し、内田市長がそれぞれのご家庭や入居施設を訪問してお祝い状を手渡しました。(順不同)

和田 知江さん 渡邊 シズイさん 内山 イサムさん 坂西 圭子さん 櫻井 タツさん



富永 徳丸さん 今井 フチノさん 柳瀬 チエさん 森山 ハルさん 長谷川 レイさん



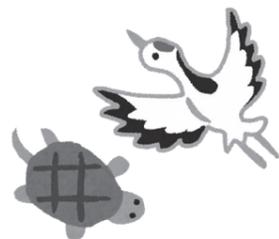
松田 春吉さん 佐藤 榮一さん 大屋 サトさん 馬場 ミンさん 星野 ミツエさん



星野 守さん 小林 ギンさん 橘 フミさん 関矢 美子さん 椿 マスさん



◆お名前のみのご紹介
 渡部 春江さん
 平澤 シゲノさん
 大塚 榮一さん
 星 カスノさん
 大羽賀 幸次さん



魚沼市「コミュニティ・スクール」

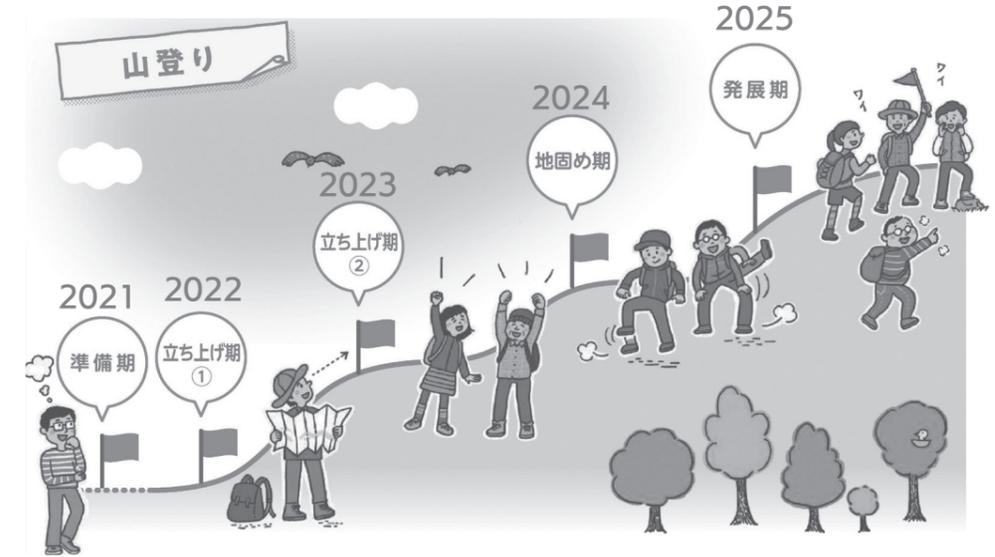
魚沼市では2022年度に市立の小・中学校の全てにおいて「コミュニティ・スクール」がスタートしました

「コミュニティ・スクール」とは学校運営協議会を導入している学校のことです。学校運営協議会は、保護者・地域・学校が一体となって、共通の目標やビジョンを持ち、地域の子どもたちを育むために連携して活動することとしています。三者が一体となって特色のある学校づくり&地域づくりを推進しています。

魚沼市が目指す コミュニティ・スクール



魚沼市では「子どもと大人の幸福感が高まるコミュニティ・スクール」を目標としています。子どもたちは地域の人と多く関わることで学ぶ喜びを感じ、地域の人は子どもたちを育てる活動を通じて地域の未来に貢献する喜びを感じることを目指しています。



魚沼市コミュニティ・スクールリーフレットID 28377

2021 準備期

地域の方々や学校教職員から、「コミュニティ・スクールとは何か」「なぜコミュニティ・スクールを導入するのか」など目的や必要性について理解を深めてもらうとともに、コミュニティ・スクールを通じて成長する魚沼の子どもの将来像について話し合いました。

2022 立ち上げ期①

各学校におけるアンケート結果をもとにして、コミュニティ・スクールの活動を発展させていくために事例研究を行うとともに計画の策定を実施しました。

2023 立ち上げ期②

学校運営協議会委員から自分ごととして地域や学校に関わってもらうため、それぞれの地域にある資源を活用してコミュニティ・スクールでやってみたいことなどを話し合いました。

2024 地固め期

コミュニティ・スクールの活動をより多くの地域の方々に広げていくため、情報の発信方法や体制の整備に向けた話し合いを行いました。

2025 発展期

魚沼市内の小・中学校においてコミュニティ・スクールの活動が発展していくために保護者や地域の方々など多くの人が話し合うことで、学校や子どもたちに関する課題の解決につなげるとともに、地域と学校が一体的に発展していくための取組を進めます。

令和6年度

コミュニティ・スクール活動報告

最終回 第4回 須原小学校・魚沼北中学校 / 広神西小学校



須原小学校・魚沼北中学校 学校運営協議会

今年度は須原小学校と魚沼北中学校の学校運営協議会（以下CSS）が統合し一本化されました。小学校の運動会では、CSSで地域種目の「フラフープくぐり」を企画しました。当日は、種目の進行や説明もCSSのメンバーが積極的に関わりました。中学校の体育祭でも、大玉送りを地域の方々と企画・運営しました。いずれも多くの地域の皆様から参加をいただきました。今後は、中学校体育祭を地域運動会と合同開催する方向で検討しています。

広神西小学校 学校運営協議会

「ひとりでも、みんなと・さらに」の教育目標のもと、地域の方々とのふれ合いを通して学ぶ活動が充実した年になりました。ひょうたん池やグラウンドの整備活動等、学校環境を支える活動も続いています。また、今年度は多くの方からの学校への関わりを期待して、「西小応援隊」の募集を広く地域に呼びかけました。子どもたちと地域の方とのふれ合い活動の場として設けている「ロンランタイム」を毎月1回、昼休み時間に行いました。昔語りの会、茶道、カルタ会、手品の披露、子どもの話を聞く会等様々な活動が展開されました。また、広神音頭を運動会で復活させ、参加者全員で和気あいあいと踊る時間を共有できました。広神ふれあい祭ではボランティア同士がつながって会場の人を巻き込んだ活動へと広がり、学校を核とした地域づくりに発展する取り組みになりました。地域探検学習、さいの神、オキナグサ自然観察会、学習支援等たくさん活動が地域の方々との協力によって進められています。今後も地域の皆様とともに教育目標である「みんなと・さらに」を目指していきます。

樋口教育長による「令和6年度コミュニティ・スクール活動」の総括

平成16年に始まった国によるコミュニティ・スクールの制度は20周年を迎え、新潟県内の小・中学校では85%が導入しています。魚沼市でも全ての学校が導入して3年が終わろうとしています。コミュニティ・スクールは、

学校を核にした地域づくりの制度であると考えています。子どもたちが地域の皆様の力を借りたり、地域の皆様と協働したりして活動することが、大人にとっても学びとなり、新たな出会いもあり、笑顔があふれる地域につながっていくのだと思います。生まれ育ったふるさとを愛する「郷土愛」の心は、子どもの頃にたくさん地域のひとと一緒に活動したり、声をかけてもらった温かい思い出とともに育まれます。各学校で展開されている「地域学校協働活動」をはじめ、中学校部活動の地域クラブへの展開など、その場で見守る活動も含めて、誰でも学校に関われる活動がたくさんあります。市民総参加で子どもとともに取り組む協働活動を推進し、「人が集い、学び、支え合うまち魚沼」を目指したいと思っています。これから、みなさんのお力添えをお願いします。



こんな方はぜひご参加ください！

- コミュニティスクールへの関わり方は自由です。お気軽に学校教育課か各学校へお問い合わせください。
- 子どもたちに関わるボランティアをやりたい
- 自分たちが行っている地域活動を、子どもたちと一緒に取り組みたい
- 人や地域のためになることをしたい
- 地域が元気になるプロジェクトをつくりたい



未来の健康のために

～うおぬま地方の健康調査～

魚沼コホート研究 調査報告

新潟大学大学院医歯学総合研究科

健康増進医学講座 南魚沼分室

☎025・775・7876



健康増進医学講座
フェイスブック

? コホート研究とは

生活習慣や体質などの違いにより、地域住民の健康状態がどのように変化するのかが長期にわたって調べる研究です。

～『湯の街ゆざわの健康調査』初回調査（2015年実施）からの研究報告～

地域の身体活動とサルコペニアとの関連：

農作業と除雪作業はサルコペニアと関連がありました

「サルコペニア」とは、加齢などにより筋肉量や筋力、身体機能が低下した状態をいいます。サルコペニアが進行すると、転倒や要介護状態、死亡のリスクが高まります。一方、身体活動によるサルコペニアの予防効果が明らかになってきましたが、これまでに農作業・除雪作業とサルコペニアとの関連については報告がありませんでした。

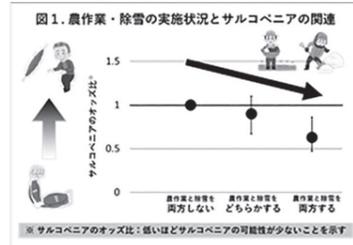
そこで今回、対象者3,056人を調べたところ、農作業と除雪作業を両方する人では、両方しない人と比べて、サルコペニアである可能性が少ないことがわかりました（図1）。

本研究は横断研究（ある一時点の状態を比較する研究）のため、「農作業・除雪作業をするからサルコペニアでないのか」あるいは「サルコペニアだから農作業・除雪作業をしないのか」どちらなのかはわかりませんが、地域の身体活動を通してサルコペニアを予防できる可能性があることがわかりました。

なお、農作業・除雪作業には転倒や腰痛などのリスクがあるため、今後は安全かつ効果的な作業方法について、検討していきたいと思えます。

※本研究の詳細は以下の論文に掲載されています。図1は同論文から作図しました。

Sato Y et al. Tohoku J Exp Med. 2023 Dec 26;261(4):317-323. doi: 10.1620/tjem.2023.J086.



2月に開催された地域おこし協力隊サミットに初めて参加しました。今回は北海道から沖縄まで41の市町村から協力隊が集い、活動の紹介やお国自慢をしていました。魚沼市のブースにも多くの人が訪れ、協力隊や移住に関する話を聞いて行かれました。その中の一人は魚沼まできていただけられるかもしれません。ただ、これらのイベントはややもすると人口の争奪戦になってしまいがちです。

協力隊がなすべきことは、人口の奪い合いではないと考えています。日本の人口は2050年で現在の1億2500万人から2000万人減少すると予測されています。そんな中で地方の自治体同士が人口の争奪戦を繰り広げるのは虚しいことです。同じ予測期間で、新潟県は100万減少する一方で、東京都は20万人増加すること。私は、都市部に住んでいる人

が二地域や多地域を往来することが重要だと考えています。地方と深い関係を持つ人が増え、その中から二地域居住者や移住者が現れ、地域の活性化につながっていくことを期待してこれまでに、活動してきました。

人の往来が始まるには各自自治体に行き帰りしたくなる魅力が必要です。魚沼市の場合、それは雪と水と土と、それによって育まれる農作物だと思えます。魅力を知ってもらうには、豊かな自然を利用した産業や観光なども重要です。往來者が自ら参画する農作物づくりができれば、さらに強い絆が生まれるでしょう。

協力隊としての活動は今月で終了しますが、農作業を共に行う人を「農業シェアリング」の形で今後も増やしたいと考えています。

来年度もよろしくお願ひします。



地域おこし協力隊通信

No. 112 地域創生課
☎792・9752
☎797・2360



田中・金沢地区担当
米本 晋也 隊長

4/1

から

行政手続きに関する押印の一部を見直します

市民負担の軽減を目的として進めている行政手続きのデジタル化に向けた取組の一環として、市へ提出する請求書等への押印を原則不要とするともに市が発出する公文書については公印の押印を一部省略させていただくこととしました。



市民・事業者



市

事務手続きの簡略化を進めるため、請求書等への押印を原則不要とします。

押印を不要とする文書

見積書、請求書（支出根拠となる申請書等を含む）各種補助金実績報告書等

市へ提出する請求書については押印を省略して提出できるようになりました。

電子メールで請求書を提出する場合は、事前に提出する課へ連絡してください。

※これまでどおり、押印した請求書を提出していただくことも可能です。

企画政策課 ☎792・1425 ㊟27143
 企画計課 ☎792・9202 ㊟28579
 総務人事課 ☎792・9203 ㊟27686



市



市民



市が発出する公文書の一部については、公印の押印を省略する取組を進めています。

公印の押印を省略する文書

1. 通知、照会、回答、報告、申請等
会議等の開催通知、補助金交付決定通知書、後援・共催承諾書等
2. その他の書簡文書
案内状、令状等の礼儀的なものとして出す文書、資料等の送付文書等

2050年CO₂排出量実質ゼロをめざして / 「ゼロカーボンシティ」を宣言しました

☎792・9766

魚沼市と魚沼市議会は、2050年までに二酸化炭素等の温室効果ガス排出量を実質ゼロにすることを目指す「ゼロカーボンシティ宣言」を2月19日(水)に行いました。豊かな自然環境を未来へ引き継いでいくため、市民や事業者の皆さんと連携しながら、脱炭素社会の実現に向けて取り組んでいきます。



魚沼市ゼロカーボンシティ宣言

近年、世界的な平均気温の上昇や大規模な雨の増加など、気候変動が私達の暮らしに様々な影響を及ぼしています。地球温暖化は、気候変動の要因が進行すると、高温による農産物の品質の低下、豪雨災害や洪水、熱中症のリスクなどがさらに高まることを予測されています。

日本では、2020年10月の首相表明演説において、2050年までに温室効果ガスの排出を実質ゼロにする「2050年脱炭素社会の実現」を宣言しました。魚沼市は、越後三山連なる山々を抱かれ、魚沼川、破間川に代表される豊かな清流が流れる美しいまちです。湖沼を有し、この豊かな自然環境を未来に引き継いでいくことが、市民や事業者の皆さんと連携しながら、脱炭素社会の実現に向けて取り組んでいきます。

令和7年2月19日
 魚沼市長 田中 幹夫
 魚沼市議会議長 森島 守人

魚沼市産の杉材を活用した「ゼロカーボンシティ宣言書」

お知らせ版

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 締締め切り
他その他 申申し込み 問問い合わせ 担担当課 Eメール
【記事中に次の表記がある場合は省略します】
※どなたでも 定なし 無料 不要

ID (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ります。

詳細検索 ウェブ版 | 検索 | ページID検索 | IDを入力 | 表示

魚沼市議会令和7年第1回定例会一般質問ラジオ放送

FMうおぬま(81.4MHz)で放送します。

【放送日】期3月17日(月)〜28日(金) ※土日除く14時から概ね1時間 ※同日19時から再放送

【総集編】前の週に放送した分を一挙放送 期3月23日(日) 30日(日) 10時から概ね4時間

他質問者の人数等により放送時間が変更になる場合があります。 期議事事務局 7

93・7444 ID2844

健康・福祉

防しんの抗体検査・期間を延長します

期3月31日(月)まで ※無料クーポン券には2月28日までと記載されていますが、3月31日まで利用できます。 場市内医療機関他 対①公的な風しんの予防接種の機会がなかった人 ②昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までに生まれた男性 費抗体検査・予防接種ともに無料 他実施医療機関は市ホームページをご覧ください。 他令和6年4月に無料クーポン券を対象者に送付しています。 固健康増進課 792・9763 ID26326

生涯学習

広神図書館が臨時休館します

期3月17日(月)・18日(火) 固館内レイアウト変更のため、臨

健康・福祉

4月1日から带状疱疹ワクチンが定期接種となります

固健康増進課 792・9763

対市内在住のこれまで带状疱疹ワクチンを接種していない人のうち、次のいずれかに当てはまる人

令和8年3月31日時点で65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上

費原則自己負担あり ※自己負担額未定 他対象となる人には市から個別に通知が届きます。詳細については決まり次第、市のホームページや市報等でお知らせします。

ID27898

生涯学習センター「こいら」オープンイベント「こいら」への出演者募集

期4月29日(火) 固9時〜16時頃

①キッチンカー(3台程度) ②パフォーマン(ダンス、和太鼓、バンド等) (5団体程度) ※出演時間は1団体20分程度で団体数により変更あり。応募多数の場合は抽選により決定します。

期3月21日(金) 固生涯学習課 793・7480 ID28251

献血を実施します(全血 400mL)

固健康増進課 792・9763 ID21472

期3月18日(火) 9時30分〜11時30分、13時〜15時30分

場市役所本庁舎

持献血カード(お持ちの人)

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、60〜64歳の間に献血経験のある人のみ



(有料広告) ※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。

Teams next Teams star Teams kids Smaet 新年度生募集開始! 無料体験★1ヶ月1,100円おためし通塾、受付中!

抽選で魚沼市プレミアム認定品をプレゼント! 魚沼市公式LINE友だち新規登録募集中!



フオトスケッチ



若者がチャレンジできる商店街に (2/1)

小出商店街で起業等の新たな取り組みにチャレンジしたい人たちが集まる『UONUMA DREAMERS キックオフミーティング』が小出郷図書館2階特設会場で開催され、小出まちなかエリアの将来について語り合いながら、それぞれ交流を深めました。



のりーと魚沼が運行を開始しました (2/3)

乗りたいときに乗りたい場所に呼べる新しい公共交通のモデルとして、A1オンデマンド交通『のりーと魚沼』が、小出地域で実証運行を開始しました。市公式LINEから簡単に予約できますのでぜひご利用ください。



冷水浴びて家庭を守る決意を新たに (2/8)

鈴木牧之が江戸時代に執筆した『北越雪譜』にも描かれている奇祭『雪中花水祝』が、堀之内八幡宮境内などで開催されました。夫婦円満・子孫繁栄・家内安全を願って、今年は12名の新婦が若水を浴びました。



魚沼雪洞まつりがスタート (2/10)

『魚沼雪洞まつり』のオープニングイベントが開催され、約600本のろうソクが点灯されました。この点灯式を皮切りに3月中旬まで、市内の様々な場所で点灯されるろうソクが『結の灯り』としてイベントをつなぎます。



山菜のトップセールスを行いました (2/3-4)

市特産の促成山菜「たらの芽」、「うるい」、「ふきのとう」の新たな販路開拓に向けて、内田市長によるトップセールスを東京都豊洲市場と京都市中央市場で行いました。



雪とグルメを満喫! 魚沼国際雪合戦大会 (2/9)

県内外から124チームが参加し、大雪の中で熱戦が繰り広げられました。大会前夜祭では地酒や郷土料理が振る舞われたほか、大会当日には魚沼市産コシヒカリが食べ放題となるなど、参加者は魚沼の雪とグルメを満喫していました。

いきいき元気教室参加者募集

☎ 792・9755

期 4月～令和8年3月 (毎週火曜)

- ① 13時30分～14時30分
- ② 14時45分～15時45分

場 魚沼市ボランティアセンター

内 転倒予防のための十種体操やラジオ体操等の軽体操

講 運動指導ボランティア

対 要介護(要支援含む)認定を受けていない65歳以上の人で、1年間を通して参加できる人

定 各20人

持 タオル、飲み物、動きやすい服装

※ 3月19日(水)

他 送迎はありません

☎ 28731



子ども

◎ 助成内容…学用品費、通学用品費、スキー用具費(小1、小4、中1)、修学旅行費、給食費等

◎ 支給時期…各学期末に振込
 ◎ 世帯全員の市民税が非課税または課税免除とされている家庭、児童扶養手当を受給している家庭、その他経済的な

理由により援助が必要と認められる家庭 ☑ 4月30日(水) 小・中学校、学校教育課または北部事務所でお渡しする申請書を記入のうえ必要書類を添付し、そのいずれかに提出してください。 ☑ 他 毎年度申請が必要です。 ☑ 閏学校教育課 ☎ 793・7452 ☎ 20240

子ども医療費受給者証を交付します

現在ご使用の子ども医療費受給者証は3月末日で有効期

◆ 閉園に伴う「ひがし保育園見学会」
 3月22日(土) 9時～11時30分、24日(月)・25日(火) 15時～18時 場 びがし保育園 申 不要 他 当日は受付簿に記名をお願いします。 閏 びがし保育園 ☎ 792・6320 ☎ 28337

◆ 各種相談等
 3月23日(日) 13時30分～16時 場 魚沼市ボランティアセンター
 | 内 借金や相続・登記等に関する相談 相 地元司法書士 定 先着5人 ☑ 3月18日(火) 他 相談時間は1人30分です。相談時間は受付順とし、時間枠は選べません。 申 電話または専用QRにて予約 申 閏市民相談センター ☎ 792・8844 ☎ 8447

(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

いっぱいのお礼を贈りませんか
 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)

※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。

年度末
年度始め

新生活の手続きはお早めに

☎ 792・1112 ☎ 1825

住所異動

住所や世帯などに変更がある場合は、お早めに本庁舎市民課、北部事務所または入広瀬分室で手続きを行ってください。なお、市民サービスコーナー(堀之内、湯之谷、広神)では手続きできません。

※入広瀬分室でのお取り扱い、3月31日までとなります。

年度末、年度始めは窓口が混み合いますので、時間に余裕をもってお越しください。

届出事項	転入 (市内へ来られたとき)	転出 (市外へ出られるとき)	転居 (市内で異動のとき)
届出期限	魚沼市内へ引越しが終わってから14日以内	転出の日と引越し先が決まったら(転出予定日の14日前から届出が可能)	引越しが終わってから14日以内
必要なもの	本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許所、保険証、在留カード、パスポート等) ※国外からの転入の場合は、戸籍謄本及び同附票を各1通とパスポートをご持参ください。 (魚沼市に本籍のある人は戸籍謄本及び同附票を省略できます。)	・国民健康保険証等 ・印鑑登録証(登録者のみ) ・後期高齢者医療被保険証等 ・医療費助成の受給者証(受給者のみ)	・国民健康保険証等 ・介護保険証(交付者のみ) ・後期高齢者医療被保険証等 ・医療費助成の受給者証(受給者のみ)

有効なマイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルから引越しの手続きが可能です。



臨時休日窓口を本庁舎で開設します

- 3月30日(日) 8時30分～17時15分
- 4月6日(日) 8時30分～17時15分

※異動届や証明書の発行には、委任状が必要となる場合があります。

■臨時休日窓口で取り扱う業務

○ (可)	住所異動に伴う手続き 各種証明発行 マイナンバーカードの申請、交付
× (不可)	パスポートの申請

軽自動車税・バイク

☎ 792・9751 ☎ 1911

軽自動車税は毎年4月1日現在で軽自動車やバイクを所有している人に課税されます。車両を廃車した場合や所有者(使用者)が変わった場合は、必ず名義変更や廃車の届け出をしてください。

また、新たに取得した場合には登録手続きが必要です。所有者(使用者)に異動があった場合は忘れずに手続きを行ってください。

■異動手続き・車種によって必要な書類が異なります。くわしくは下記の各受付場所へお問い合わせください。

車種	問い合わせ先
原動機付自転車・ミニカー・小型特殊自動車	魚沼市役所 市民福祉部 税務課 市民税係 ☎ 792・9751
三輪以上の軽自動車	軽自動車検査協会 長岡支所 ☎ 050・3816・1851
二輪の小型自動車・二輪の軽自動車・雪上走行車・被けん引車	新潟運輸支局 長岡自動車検査登録事務所 ☎ 050・5540・2041

軽自動車税(種別割)の内容や変更等のくわしい手続きについては、QRからご覧ください。



ねんきん相談会

長岡年金事務所の職員が、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。①日3月19日(木)10時～15時 ②日3月27日(木)10時～15時 場魚沼市ボランティアセンター 場北部事務所 印長岡年金事務所 0258・88・0006 (音声案内の後に「1番」→「2番」を押してください) 電話の際は基礎年金番号のわかるものをご用意ください。

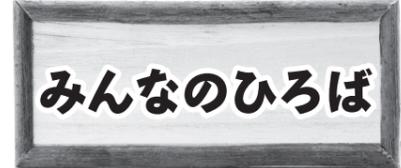
よしもとお笑いライブ in魚沼2025

日3月30日(日)15時から 場響きの森文化会館 前売4,500円、当日5,000円 場中川家、パンクブーブー、ぼる塾ほか全8組 印場響きの森文化会館 792・8811

第2種電気工事士学科コース受講生募集

日4月1日(火)～5月23日(金)(全28回) 18時30分～21時20分 場魚沼サンティックスクール(南魚沼市) 印電気の知識を学び、国家資格の取得を目指す試験対策コース。誰でも受講可 57,000円 3月18日(火) 印場魚沼サンティックスクール 025・772・4554

3月 16日～31日 行事カレンダー
16日 17日 18日 19日 20日 21日 22日 23日 24日 25日 26日 27日 28日 29日 30日 31日



ダム等放水による増水にご注意を

黒又川第一ダム・発電所から放流する水の影響で黒又川・破間川の水位が増えることがあります。放水の際はサイレンを鳴らしますので、サイレンの音が聞こえた時は川から離れてください。 印電源開発株式会社小出電力所 792・0990

「ロコモチェック」無料実施中

足腰の状態を理学療法士と確認し、転倒予防につなげてみませんか。 日毎週月曜9時～11時 場堀之内医療センター 印下肢筋力を調べるロコモ度テストを行います。結果説明を含めて1回30分程度です。 印電話から予約してください。 印場堀之内医療センター 794・2450

【市民公開講座】地域全体でひとつの病院を実現するために～見逃さないで、MC1～

日3月22日(日)15時30分～16時45分 場南魚沼市民会館 印認知症に関心がある人 印QRよりお申し込みください。 3月18日(火) 印場イーザイ株式会社・東翔太 070・7607・4988

2台のピアノつなぐコンサート 2025

日3月23日(日)14時から 場響きの森文化会館 印一般公募出演者のピアノ演奏 500円(前売入場券はありません) ※母子手帳をお持ちの妊婦さんと高校生以下の人は無料 印場響きの森文化会館 792・8811

お誕生おめでとうございます (1月21日～2月20日届出分) 敬称略
若井 琴音 (裕樹・小百合) 小出旭町
武藤 茉里 (一生・加奈子) 中原
高橋 新音 (雄大・絵美) 上ノ原
佐藤 柊真 (慶太・明日香) 上ノ原
佐藤 吟 (強・祐佳) 三沢
五十嵐凜月 (尉貴・瞳) 守門宮原

子育て関連情報

4月 乳幼児健診等 場子育て支援センターぱびぷ

Table with columns: 種類, 期日, 受付時間, 事業名, 対象, 期日, 受付時間. Includes sections for 乳幼児健診 and 離乳食・幼児食準備・1歳よちよち教室.

4月 親子ふれあい広場 場子育て支援センターぱびぷ

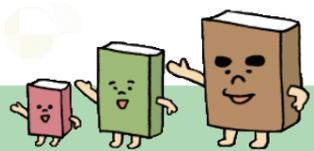
Table with columns: 名称, 日時, 内容. Includes sections for 親子ふれあい広場 and 育児相談.

交通災害共済は全市町村で行う助け合いの制度です
新潟県交通災害共済
只今、令和7年度の会員募集中です！
ご家族そろってご加入ください。
年会費：1人500円
印生活環境課 792・9766

ごみ量のお知らせ (1月分) 印2049
印生活環境課 (廃棄物対策係) 792・3055
Table with columns: 種別, 6年度, 5年度, 増減, 単位: トン (1トン未満四捨五入)

図書館からのお知らせ 印広神図書館 799・3134
赤ちゃんにはじめての絵本を 日3月22日(日)10:00～11:30 場広神図書館
乳幼児向け 日3月15日(日)10:30～ 場広神図書館

となりまちの図書館 へ行ってみませんか



湯沢町公民館図書室

小さな図書室ではありますが、居心地のよい空間となっています。落ち着いた雰囲気の中で、集中して本の世界を楽しむことができます。毎月約50冊の新聞図書が入荷するため、お気に入りの1冊に出会えるかもしれません。

場 湯沢町大字湯沢 2822 (湯沢町公民館内)

問 025-784-2460



南魚沼市図書館

県産スギを使った温もりあふれる空間です。曲線で構成された書架の中を、流れるような動線で、約20万冊の蔵書からお選びいただけます。独立した児童書コーナーもあります。

場 南魚沼市六日町 101 番地 8

(JR 六日町駅前のショッピングセンター・ララ内)

問 025-773-6677



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



MEMO

[1人分の栄養価]

エネルギー:237kcal たんぱく質:17.1g
脂質:14.9g 炭水化物:11.5g 食塩:1.7g

材料 (2人分)

卵	3個	ピザ用チーズ	30g
かぼちゃ	100g	塩・こしょう	少々
小松菜	1/4袋	バター	大きじ 1/2
		ケチャップ	お好みで

作り方

- かぼちゃは種を取り、ラップで包み、電子レンジ(600W)で1分30秒程加熱し、厚さ5mm程のいちょう切りにする。小松菜は幅3~4cmの長さに切る。
- 溶き卵にチーズ、塩・こしょうを混ぜる。
- フライパンにバターを熱し、1を炒め2を流し入れて大きく混ぜ、半熟状になったら蓋をして弱火で焼く。フライ返しでひっくり返し、軽く焼いたら器に取り出す。
- 3を食べやすく切り、お皿に盛り付けたら、お好みでケチャップをかけて出来上がり。

チーズオムレツ



ひとことコメント

卵には良質なタンパク質が含まれています。タンパク質は骨の健康維持に欠かせない栄養素です。



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

2月10日号に対するご意見等を紹介します

- ◆タスマニアと交流があることを初めて知った。
- ◆布施先生のインタビューを読んで、今後の受診に安心感が持てました。
- ◆文字ばかりのページがあって見づらかった。

※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: 46 (うち正解数: 46)

3月31日に旧広神庁舎を活用してオープンする「魚沼市歴史資料館」に展示される縄文時代の土器は、次のうちどれでしょうか。
① 王冠型土器
② 水煙文土器
③ 火焰型土器

★ヒント★
2P

【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。次の項目の回答をご記入のうえハガキ、FAX、Eメール等で3月21日(金)までに応募してください。

市報クイズ

今日の市報を読んで答えよう!

ひとのうごき (1月21日~2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14ページをご覧ください。(敬称略)

和田 ヨシ 93歳 上仲町	富永タケノ 96歳 虫野	櫻井キクノ 99歳 中家
若林 ユリ 83歳 堀之内内田中	桑原 秀男 89歳 原虫野	仲丸 俊夫 86歳 中子沢
中村 三雄 70歳 学校町	佐藤 吉和 69歳 清水上	櫻井 和儀 86歳 赤土
吉田美代志 95歳 学校町	尾坂美代子 73歳 上ノ原	山田キワノ 93歳 大倉沢
高橋 賢次 98歳 河原町	飯田 智子 100歳 上ノ原	浅井 重子 98歳 大谷内
角屋シゲノ 99歳 吉水	櫻井 多門 87歳 七日市新田	内山 軍次 73歳 大谷内
小林チイ子 78歳 下島一	富永 正恵 86歳 下折立	椿 高栄 98歳 細野
瀧澤 トシ 95歳 田川	水落 文子 77歳 雁坂下	大平 文男 91歳 長島
岡村 清 89歳 和長島	金井 多郎 90歳 小平尾	坂内美枝子 77歳 高倉
滝沢 勇司 83歳 長屋	桑原 光明 60歳 田尻	五十嵐トミエ 91歳 横根
瀧澤 義一 91歳 原二	猪浦 清 71歳 並柳	
渡邊 一夫 90歳 中村	山之内元一 88歳 並柳	
渡邊キヨノ 97歳 日影	星 甚一 62歳 並柳	
鈴木 冷子 73歳 魚野地	星 京 87歳 和田	
田澤ユキノ 101歳 魚野地	星野 幸枝 95歳 中島	
大竹 久二 86歳 あけぼの町	武田 キク 95歳 今泉	
森山 トミ 94歳 小出旭町	山本 美郎 93歳 長松	
柴田 紀男 83歳 青島中	田中 沙織 45歳 新保	
佐藤 静枝 94歳 大河原一	仲丸 アイ 94歳 一日市	

人口と世帯数 (R7. 1. 31)

	人口	うち外国人	増減
男	15,929	150	-31
女	16,519	193	-43
計	32,448	343	-74
世帯数	13,153		-15

※増減は、前月比です。

「新潟県広報コンクール」で 県知事賞を受賞しました



令和6年10月10日号の市報「おぬまの表紙写真」が「令和6年度新潟県広報コンクール」広報写真(一枚写真)の部で最優秀賞となる県知事賞を受賞しました。

これも堀之内十五夜まつりの関係者をはじめとする市民の皆様のご協力のおかげです。心より感謝申し上げます。

この一枚写真は、全国広報コンクールにも推薦されます。この受賞をきっかけに堀之内十五夜まつりを全国にPRしたいと思えます。これからも魚沼市の素敵な人々と素晴らしい風景をシャッターに収められるように頑張ります。今後も「市報うぬま」をよろしく願います。

スキー・全国高校総体

アルペン男子回転

りくと
高橋 陸都さん
(関根学園高3年)

優勝

おめでとうございます



(読売新聞社提供)



2月11日に北海道阿寒湖畔スキー場で開催された全国高校総体・全国高校スキー大会の男子アルペン回転で、高橋陸都さん(湯之谷中学校出身・関根学園高3年)が初優勝を飾りました。魚沼市出身者による同大会アルペン競技の優勝は、2002年の星瑞枝さん(後にトリノオリンピックに出場)以来23年ぶりの快挙となります。

高橋さんは幼少期から地元の薬師スキー場でアルペンスキーに励み、高校は親元を離れて県内の強豪校に進学しました。全国高校総体優勝を目標のひとつとして掲げ、ハードなトレーニングを積み快挙を達成しました。「トレーニングを共にする仲間や恩師、家族など支えていただいた全ての方たちに感謝の思いを伝えたい」と語った高橋さんは、大学進学後も競技スキーを続けていくそうです。今後ますますの活躍を期待しています。

魚沼っ子、全国大会へ!

テコンドー



かい
近藤 快さん
(小出中1年)

「全国少年少女選抜テコンドー選手権大会」に出場

魚沼っ子、全国大会へ!

クロスカントリー



ゆい ゆうと
佐野 結衣さん 佐藤 祐聡さん
(ともに広神中3年)

「全国中学校スキー大会」「全日本ジュニアスキー選手権大会」に出場

魚沼っ子、全国大会へ!

スノーボードフリースタイル



るい だいき
佐藤 瑠泉さん 山田 大貴さん
(帝京長岡高3年) (小出高3年)

「全日本スノーボード技術選手権大会」に出場

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

