

魚

市報

うお  
ぬま

沼

木のぬくもり、香り、音。

五感で感じてほしい魚沼の恵み。

2025

No.247

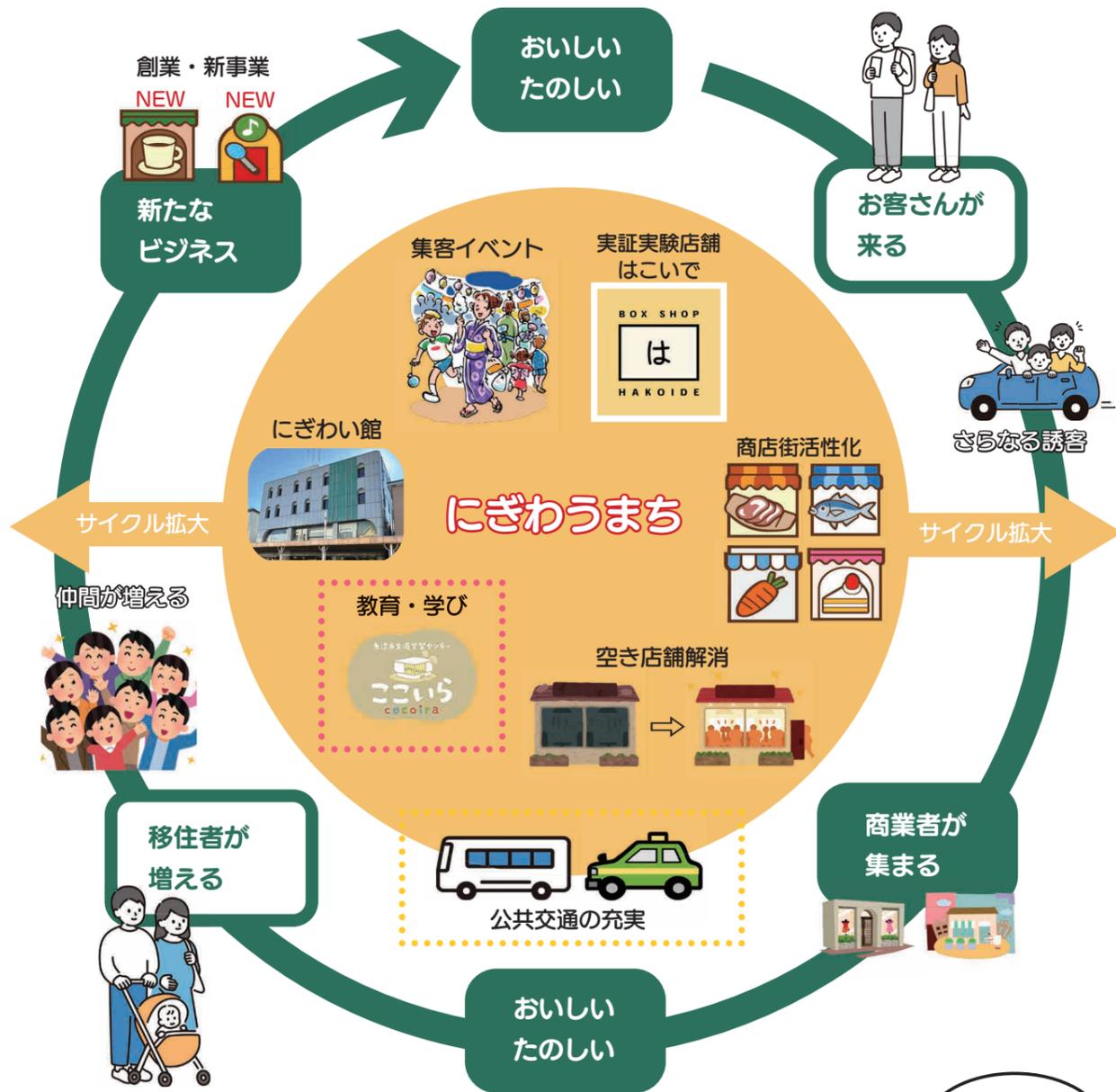
5.10

魚沼市産ブナ材で製作した「ファースト・トイ」を乳児に贈呈します

# 中心市街地のにぎわいづくり

小出地区の中心市街地において、生涯学習センター（ここいら）や、にぎわい館（仮称）を拠点とした、にぎわい創出、地域活性化のための仕組みづくりを進めています。

『おいしい・楽しい』が生み出す**好循環**により、**自走発展**するまちを目指す！



## 中心市街地の公共交通の充実に向けた取り組み

路線バス「小出駅前-小出高校」線の午後便は浦町・本町を経由します  
この路線については、市の負担により無料で乗車することができます。

小出駅前発(直通)	小出高校着	小出高校発 (小出郵便局前・本町経由)	小出駅着
7時30分	7時35分	15時55分	16時04分
8時05分	8時10分		

のるーと魚沼も  
ご活用ください

のるーと  
KNOWROUTE



## にぎわい館（仮称）整備事業が始まります



令和7年2月1日に閉館した「小出郷図書館」を改修し、「小出まちなかにぎわいづくり拠点」として令和8年度の開館を目指しています。

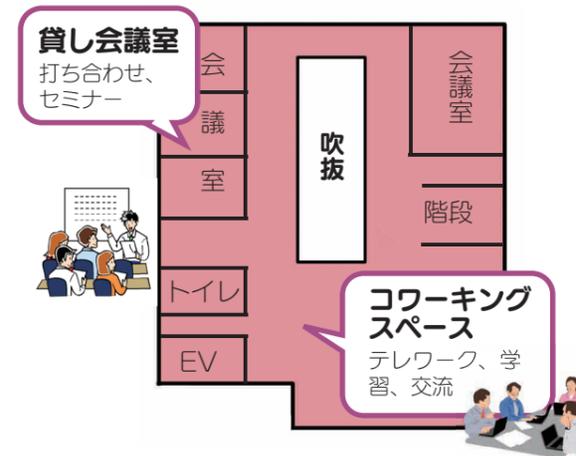
☎ 商工課 ☎ 792・9753 📠 30306

～施設のコンセプト～

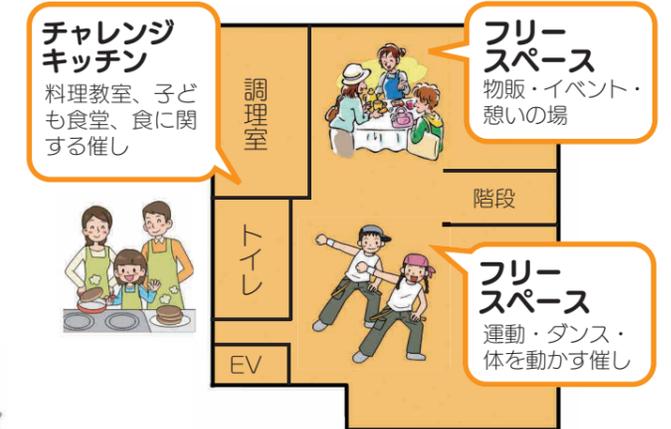
## おいしい！楽しい！の発信拠点

フリースペースや貸しキッチンを使ったイベントなど、「おいしい！楽しい！」活動へのチャレンジの場とします。また、ちょっとした休憩のほか、お茶会やテレワーク、学習にも利用できます。

### 2F ビジネスと交流のフロア



### 1F チャレンジと活動のフロア



## にぎわい館整備事業には、民間の人材を活用しています ～『地域活性化起業人』のご紹介～

### ■地域活性化起業人とは？

地域活性化に民間企業のノウハウを活用するため、地方自治体に民間の人材を派遣する制度です。魚沼市は令和6年から株式会社ATOMicaと協定を締結し、社員を1名受け入れています。

地元魚沼の地域活性化に関わるのが夢でした。まちを盛り上げるため、がんばります！



地域活性化起業人  
大羽賀 裕輔

(株式会社ATOMica)

魚沼市旧広神村出身。大学卒業後、クラフトビール醸造を始めとした様々な事業に従事しながら、経営管理修士号(MBA)を取得。SAJ公認スキー指導員としても活躍中。

より良いまちづくりのため、官民連携して取り組んでいきます。

## 中心市街地の「学び」の拠点 | 生涯学習センター「ここいら」(魚沼市立図書館)

4月29日(火・祝)にオープンしました！

誰もが気軽に学び交流する場所として、楽しく有意義に継続できる生涯学習を推進し、質の高い学びのまちづくりを目指します。





魚沼市木製品総合カタログ

地域の木育と郷土愛を育む新たな取り組み

魚沼市産ブナ材で製作した  
ファースト・トイを  
乳児に贈呈します

地域の資源を活用した木育活動の一環として、市産ブナ材を使用した「ファースト・トイ」を市内の乳児へ贈呈する新たな事業を開始しました。生まれたばかりの赤ちゃんとその保護者が、地元の木材に親しむ機会を持つことで、自然のぬくもりを感じながら郷土愛を育むことを目的としています。

生後2〜3か月頃にスタッフがご家庭に訪問する「こんにちは赤ちゃん訪問」の際に、5種類の「ファースト・トイ」の中から好きなものを1つをプレゼントします。選ぶ楽しみがあることで、より愛着が深まるとともに、木のおもちゃを通じて自然の魅力を感じていただくことができます。また、同時に魚沼市産材を紹介する乳幼児向け製品のカatalogを配布し、地元産材を活用した製品の魅力を広く発信していくこととしています。



樹種：スノーピーチ（魚沼市産ブナ材）  
塗装：アマニ油ベース自然塗装



NEW 「こんにちは赤ちゃん訪問」で贈呈  
音を奏でるファースト・トイ

赤ちゃんが最初に出会う木製品は、五感に働きかけて感性豊かな心の発達を促します。

優しい肌触りのブナ材の内部に鈴などを埋め込み、カラカラと音を奏でる「ファースト・トイ」に、赤ちゃんも夢中になるはずです。

その他にも  
様々な子育てシーンで  
市産材グッズ等をプレゼントしています

「にこにこハッピー子育て教室」で贈呈  
ふぞろいの積み木たち



樹種：スノーピーチ（魚沼市産ブナ材）  
塗装：べに花油ベース自然塗装

「離乳食教室ごっくんごはん」で贈呈  
ファーストスプーン



樹種：スノーピーチ（魚沼市産ブナ材）  
塗装：オリーブオイル



「まめもんこパック」  
くわしくは「こチラから」

子ども課 ☎ 792・9204



魚沼市企業ガイドブック

2025年度版ができました！

問商工課 ☎ 792・9753 ID 29918

市内企業への就職に役立ち、市内企業がもっと身近になる、読んで楽しいガイドブックができました！社長インタビューや、魚沼の休日を楽しむアクティビティ紹介など、特集記事も充実しています！

魚沼で働く若者たちの  
“On”と“Off”の姿が表紙です！

配布場所 市役所、ハローワーク（小出、南魚沼）で無料配布しています。



Webでも読めます！▶▶▶



魚沼市地域おこし協力隊を紹介します

令和7年2月1日着任  
1年目  
大滝 孝子 さん  
須原コミュニティ協議会

「元気すもん」を拠点としながら、高齢の方々の生きがい創出や子どもたちが地域と関わり合う仕組みの構築を通じて世代交流による笑顔と元気にあふれた地域づくりに向けて活動を行っていきたくと思っています。

NEW  
1年目  
内山 博明 さん  
だんだんど〜も  
只見線沿線元気会議

「だんだんど〜も只見線沿線元気会議」を拠点として、只見線沿線地域の観光情報の発信や越後須原駅の活用を進め、地域の活性化につなげていきたいと考えています。

NEW  
1年目  
高橋 優歩 さん  
（一社）  
魚沼市観光協会

魚沼市観光協会の皆様と一緒に、観光分野における地域活性化に貢献したいと思っています。SNSをメインにした情報発信を行いながら、市内外を問わず、多くの方から魚沼市の魅力を感じていただけるよう頑張ります。

3年目  
河合 昭宣 さん  
福山新田地域

任期の最終年となりました。スマート農業や交流人口拡大に向けた取り組みを継続するほか、任期終了後を見据えて事業化の準備を進めます。持続可能な福山新田を目指してやれることは全て取り組み、後悔のない一年にしたいと思います。



地域おこし協力隊通信

No. 114

問 地域創生課 ☎ 792・9752  
問 北部事務所 ☎ 797・2360

# フオトスケッチ



春の交通安全街頭指導 (4/15)

4月6日から15日まで春の全国交通安全運動が実施されました。市長や小出警察署長、交通安全協会の皆さんが、湯之谷小学校をはじめ、市内各地で交通安全の呼びかけを行いました。



春の火災予防キャンペーン (4/5)

4月1日から7日まで新潟県内一斉に実施された春の火災予防運動に合わせて、火災予防キャンペーンが実施されました。当日は、住宅用火災報知器等のチラシ配布のほか、消防音楽隊の演奏などが行われました。



東日本まるまるマルシェ (4/10～13)

「東日本連携・創生フォーラム」の10周年企画として、東日本地域の特産品をPRするマルシェがさいたま市大宮区の「まるまるひがしにほん」で開催され、魚沼市のコシヒカリスーツなどが販売されました。



緑の羽根街頭募金 (4/7)

小出中学校の生徒を中心に、小出地域で緑の羽根街頭募金が行われました。皆さんからいただいた募金は、「公益社団法人にいがた緑の百年物語緑化推進委員会」を通じて、植樹や森林整備などに活用されます。



福山新田雪上桜まつり (4/19)

4月14日から25日まで福山峠のふるさと広場で「雪上桜まつり」が開催されました。今年は雪が多かったこともあり例年よりも遅い開花となり、19日には新しい試みとして雪上桜の夜間ライトアップが行われました。



入園式をうおぬまっちとお祝い (4/4)

佐梨保育園の入園式で、うおぬまっちが年中さん、年長さんと一緒にお祝いしました。チューリップの歌を歌って、新入園の子どもたちをお迎えしました。ご入園おめでとございます！

行政ポイントを一人当たり50ポイント付与します



出前講座を  
ご利用ください

市の事業などについて  
「知りたいこと」  
「聞きたいこと」  
ありませんか？

市行政のしくみや施策について、市民の皆さんの元へ職員が伺い、わかりやすく説明します。  
市政に関する身近な疑問や、関心のある施策情報など、聴いてみたい講座がありましたら、いろいろな会合やサークル活動などの際に、どうぞ活用ください。  
この「出前講座」は、市政についての情報を積極的に公開することによって、行政の透明性を高めるとともに、市民の皆さんに市政への理解や関心をより深めていただくことを目的としています。

## 注目講座ピックアップ 10

- ① 市役所ってどんな仕事をしているの？  
市の組織と業務
- ② 呼ぶと・来ると・のーと魚沼  
公共交通の新しいカタチ
- ③ 部活動の地域移行を学ぼう
- ④ 避難生活を実体験！！  
避難所防災備品設営体験
- ⑤ 市公式 LINE をお友達登録しよう
- ⑥ 「子育てのまち」日本一を目指す魚沼市
- ⑦ 魚沼市 UI ターン者支援制度  
おかえり＆ようこそ！！
- ⑧ 「働きやすいまち」日本一を目指す魚沼市
- ⑨ 魚沼市から未来に続く農業を！  
農業を頑張るあなたを全力で応援します
- ⑩ 福祉の現場で働く人を応援します！

## 人気講座ベスト 3

- 1 消費者トラブル防止  
悪質商法や詐欺の被害にあわないために  
R6 受講者数 136人
- 2 今からできる！食生活の心がけ  
バランスが良い食事とは、適塩ってどれくらい？  
R6 受講者数 57人
- 3 家庭ごみの分け方・出し方  
R6 受講者数 54人

電子申請もこちらから

全 65 講座はこちら



市 HP 「出前講座のご案内」

対 市内に在住・在勤・在学している10人以上の方で構成された団体（自治会・企業・グループ・サークル等）  
日 年末年始を除く日の9時から21時までの間で2時間以内  
場 市内限定 料 無料  
申 開催予定日の概ね30日前までに、受講申込書を秘書広報課へ提出してください。申込書は秘書広報課にあるほか、市のホームページ「出前講座のご案内」からもダウンロードできます。申込みはインターネットによる電子申請も可能です。

日日時 期間 場所 内容 対象 資格 講師 出演
相相談員 持ち物 料金・参加料 定員 締め切り
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】
IDどなたでも 無し 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、記事の詳細がご覧いただけます。



※市県民税を給与・年金から天引きされている人、および介護保険料、国民健康保険料、後期高齢者医療保険料を年金から天引きされている人を除きます。
※納期限は原則、毎月末日(12月分は1月5日)です。土日祝日の場合は翌開庁日となります。

関税務課 ☎792・9751

令和7年度 市税等の納期限 ID1927

Table with columns: 年, 月, 市・県民税(普通徴収)固定資産税, 国民健康保険税介護保険料, 後期高齢者医療保険料, 納期限(口座振替日). Rows for 令和7年 and 令和8年.

軽自動車税(種別割)(市税)の納期限は6月2日(月)です ID1926

軽自動車税(種別割)

Table with columns: 納付書発送日, 納期限(口座振替日), 再振替日, 納付場所. Values: 5月13日(火), 6月2日(月), 6月16日(月), 市内金融機関、コンビニエンスストア、魚沼市役所本庁舎、北部庁舎

◎その他

「PayPay」, 「楽天ペイ」などのスマートフォン決済アプリによる納付も可能です。また、車検時における納税証明書の提示が原則不要となったため、口座振替やスマートフォン決済アプリで納付した人に対して納税証明書の送付は行いません。
障害者手帳をお持ちの人は、6月2日(月)までの申請により、減免される場合があります。

職員等の募集

図書館職員募集(会計年度任用職員)

◎募集人数: 1名(司書資格保有者が望ましい) ◎職務内容: 図書館の管理・運営
◎任用期間: 令和8年3月31日まで ◎勤務地: 魚沼市立図書館(生涯学習センター)

こいら ◎勤務時間: 1日7時間(週35時間) ◎報酬: 月額192,929円(司書資格保有者の場合) ◎休日等: シフト制による ◎応募方法: 申込書に履歴書等を添えて5月20日(火)までに提出してください。申込書は市ホームページからダウンロードできます。
申請 生涯学習課 ☎793・7480 ID27158

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。歯みがき指導も行います。
日5月20日(火)9時~11時20分(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

空家の解体を支援します(魚沼市空家等解体補助金)

最大50万円(補助対象経費の2分の1)

関地域創生課 ☎792・9752 ID14880

管理不全な状態となる空家等の増加を抑制するため、予算の範囲内において、空家等の除却工事に要する経費の一部を助成します。なお、予算範囲を超えた場合は抽選となります。



補助金の詳細はこちらをご覧ください。

受付期間 5月15日(木)~30日(金)

補助対象となる空家

市内に存する建築物で、次の全てに該当するもの

- 公共事業等の補償対象ではないこと
・建て替えを目的とした解体ではないこと
・1年以上居住その他使用がされていないことが常態であること

補助対象者

- 空家等を所有する人またはその相続人である人
・補助対象者が属する世帯の所得が1,000万円以下である人
※その他市長が適当でないとする人は補助を受けられません。

補助対象工事

次の要件を全て満たす補助対象空家の解体・除去工事。なお、交付決定前の着工は対象外となります。

- 原則として、敷地全体を更地の状態にする工事であること
・市内に本店もしくは営業所等を有する法人または個人事業主が行う工事であること
・他の同種の補助金等の交付を受けて行う工事でないこと
・補助金を申請する年度内に完了予定であること

制度・手続き

自動車臨時運行許可申請(仮ナンバー)申請窓口

申請は本庁舎または北部庁舎でお願いします。(入広瀬会館では取り扱っておりません。) 場本庁舎2階生活環境課、北部事務所 関生活環境課 ☎792・9766 ID2017

ごみ量のお知らせ(3月分) ID2049
関生活環境課(廃棄物対策係) ☎792・3055

Table with columns: 種類, 6年度, 5年度, 増減, 単位: トン(1トン未満四捨五入). Rows for 可燃ごみ, 不燃ごみ, 大型ごみ, 容器包装, 古紙類, 合計.

魚沼市景観審議会委員を募集します

市の景観形成に関し必要な事項を審議します。 ※会議は年1回程度、平日の昼間に開催予定 対次の全てに該当する人 ①市内在住で満18歳以上であること ②本市の付属機関等の委員に就任していないこと ③本市職員及び本市議会議員でないこと 他会議出席の都度、報酬を支給 定1人程度 日5月26日(月) 申請 都市整備課 ☎792・7991 ID7908

アメリカシロヒトリ等害虫防除事業

アメリカシロヒトリ等害虫による被害拡大を防止するために地区住民団体が実施する防除作業に対し、予算の範囲内において補助金を交付します。 対自治会・コミュニティ協議会 随時受付 申請 生活環境課 ☎792・9766 ID2003



魚沼市公式 LINE 友だち新規登録募集中!



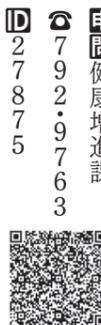
生涯学習

小出郷図書館不用品公売会

日5月16日(金)・17日(土)9時~15時 場旧小出郷図書館 内 図書館で不用となった物品(本棚、事務用机等)を販売します。 対市民または市内に事業所を有する法人等 申請 生涯学習課 ☎793・7480 ID29776

ひきこもりがちな人のご家族のための座談会

日5月27日(火)16時~17時 場市役所本庁舎 内 ご家族同士で、悩み等を語り合ったり、情報交換する場です。 対ひきこもりがちな人と同居するご家族 日5月26日(月) 申請 健康増進課 ☎792・9763 ID27875



(有料広告)

Advertisement for Hokuetsu-Kensetsu Co., Ltd. (北越建設株式会社) for staff recruitment. Text: 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! 会社案内

Advertisement for Fishu City Pet Crematorium (魚沼市火葬予約センター). Text: 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 6,000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。



### クルーズトレイン「TRAIN SUITE 四季島」が小出駅にやってきました

☎観光課 792・9754

11月17日までの毎週月曜15時14分～15時40分

場 JR小出駅2番線

他 かわいい日程は市ホームページからご確認ください。

ID 9838



小出駅で小旗をふって  
お出迎えしませんか？

◆令和7年度生物多様性調査参加者募集

◎植物調査：5月17日(出福山新田) 8時～16時 場旧広神庁舎駐車場(8時集合)

◎5月20日(火) 8時～16時 場旧大沢小学校体育館脇駐車場(8時集合) 関NPO 法人魚沼自然大学植物調査班

◎野鳥調査：5月18日(日) 杉ノ入沢 6時～10時 場月岡公園(6時集合) 5月25日(日) 福山新田 6時～11時30分 場市役所本庁舎駐車場(6時集合)

◆第1回 星空と天体観測「細い月とフレセペ星團の接近を見よう」

5月31日(日) 19時30分～21時

集合) 関小出野鳥の会

◎昆虫調査：5月25日(日) 福山新田 8時30分～14時30分 場北部分庁舎駐車場(8時30分集合) 関魚沼昆虫同好会

◎共通事項：他小雨決行 関NPO法人魚沼自然大学・星 793・7955(平日) 792・9792・9766 ID 21649 nonumashizen@gmail.com 関生活環境課 792・9766 ID 21649

◆魚沼！森林塾「さくらだ！森へ行く」

第1回 6月21日(土)、第2回 6月28日(土) 9時30分～15時30分 場福山峠のふるさと広場

内 魚沼市の森林と林業について(座学とチェーンソー操作体験) 関高校生以上65歳未満 定 各回先着6人 関¥1,000 関※学生は無料 関「魚沼産森ひかり」のホームページ内の申込フォームよりお申し込みください。 関第1回 6月5日(土)、第2回 8月4日(月) 関くわしくは、申込者に別途ご連絡します。 関農林整備課 793・7740 ID 2265

場自然科学館星の家 関5歳以上 関定先着15人(完全予約制) 関幼児(5歳以上) 70円、小学生100円、高校生以上200円 関マスク(必須)、防寒着 関関北部事務所 797・2360 ID 29569

### 響きの森公園スタンプラリー

5月18日(日) 10時～11時30分(10時から受付) 場子育ての駅かたつき 関かたつきに集合し、響きの森公園内でスタンプラリーをします 関先着親子50組 他スタンプラリークイズ全問正解者に景品あり 関子育ての駅かたつき 792・2112

### うおぬま森の学校「里山ウォーキング」

5月24日(日) 9時30分～11時(9時から受付)(雨天決行) 場響きの森公園管理棟 関一本杉遊歩道とブナ林を散策します。 関10人 関¥500円 関持飲み物、山歩きのできる服装 関5月20日(日) 関関NPO法人魚沼交流ネットワーク 792・1336

## 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。

### 河川愛護モニター募集

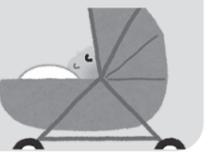
◎任期…7月1日から～1年間 内河川の利用状況や河川愛護活動などに関する定期報告 関満20歳以上で、大河津分水、信濃川、魚野川に接する機会があり、河川愛護に関心を持つ人 ◎手当…月額4,580円 関若干名 関5月30日(日) 関くわしくは、信濃川河川事務所のホームページから確認いただくか電話でお問い合わせください。 関関信濃川河川事務所占用調整課 0258・32・3268

### 自動車税(種別割)の納期限は6月2日(月)です

スマートフォン決済アプリやクレジットカード、インターネットバンキング等を利用した納付が可能です。また、金融機関窓口やコンビニエンスストアのほか、地域振興局県税部の窓口でも納付できます。くわしくはQRからご確認ください。納期限までに必ず納付してください。 関南魚沼地域振興局県税部 025・772・2665

## お誕生おめでとうございます (3月21日～4月20日届出分) 敬称略

高橋 惺 (夏樹・みゆき) 立  
関 陽音 (礎・つくし) 上ノ原



## 子育て関連情報



### 6月 乳幼児健診等

場子育て支援センターぱびぷ

関子ども課母子保健係  
792・9204

#### ■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7年2月生まれ)	25日(水)	13:10～13:30
1歳6か月児(令和5年11月生まれ)	11日(水)	
2歳児(令和5年6月1日～7月10日生まれ)	27日(金)	
3歳児(令和4年5月生まれ)	18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	日程変更を希望する場合は、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	受付時間
離乳食教室(初期) ごっくんごはん	令和7年3月生まれの乳児と養育者	30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11月生まれの乳児と養育者	3日(水)	9:30～9:45
幼児食準備教室 1歳からのごはん	令和6年8月・9月生まれの乳児と養育者	10日(水)	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6年7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 ID 2710・2707		

### 6月 親子ふれあい広場

場子育て支援センターぱびぷ 792・6356

関子ども課 792・9201

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(水)、18日(水)、25日(水)、27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

関魚沼市立図書館 792・0337  
関広神公民館図書室 799・3134

赤ちゃんにはじめての絵本を	5月21日(水) 10:00～11:30
5月ブックスタート(1組10分程度です)	5月24日(土) 10:00～11:30
場生涯学習センターここいら(魚沼市立図書館)	
関令和6年7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	5月17日(日) 10:30～ 場生涯学習センターここいら(魚沼市立図書館)
	5月31日(日) 10:30～ 場広神公民館図書室
内	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

4月10日号に対するご意見等を紹介しします

◆小出高校生が紹介！というコンセプトがとても良い!! ◆税金のため、市の予算の使用用途がもっと詳細に記載されてほしいです。 ◆多頭飼育崩壊が無くなることを祈っています。

※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：34)

令和7年度から始まったファースト・トイ事業で赤ちゃんに贈呈する木のおもちゃは、次のうちの地元産材で作られているでしょうか。 ①スギ ②ブナ ③カエデ

★ヒント★ 4P

【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

今月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。次の項目の回答をご記入のうえハガキ、FAX、Eメール等で5月21日(木)までに応募してください。

デジタル事務養成科1期6月入校生募集

期6月26日(木)～9月25日(木) 平日9時15分～15時50分 場キャリア・ステップ魚沼教室 対PCや情報セキュリティの知識・技能を習得し、就職を希望する人 定15人 無料(テキスト代等自己負担あり) 期6月3日(火) 対ハローワークこいで 場魚沼テクノスクール ☎794・2410

JW\_CAD基本コース(基本操作・作図編)受講生募集

期6月14日(出)～21日(出) 9時～16時 場魚沼テクノスクール 対JW\_CADの基礎を学びたい人 定14人 ¥5,700円 期6月3日(火) 対魚沼テクノスクール ☎794・2410

介護職員初任者研修課程(通学形式)コース受講生募集

期6月12日～7月29日(月曜・火曜・木曜・金曜) 9時～16時20分 場魚沼サントニックスクール(南魚沼市) 対適切な介護に必要な知識・技能を習得する介護員養成コースです。 ¥83,000円 期5月29日(木) 対魚沼サントニックスクール ☎025・772・4554

弁護士によるB型肝炎特措法無料相談会

期6月21日(出)13時30分～16時(受付15時まで) 場南魚沼市ふれ愛支援センター 対集団予防接種でB型肝炎になった人とその家族を対象とした弁護士による相談会 他事前予約の人を優先します。なお、当日会場での申し込みも可能です。 場全国B型肝炎訴訟新潟事務所 ☎025・223・1130

楽しい講座「元気うちから始めよう!知っていますか??ノルディック・ウォーク」

期5月28日(木)18時～19時 場小出病院またはZoom配信 対滝澤郁代氏、大滝義隆氏(ウォーキングライフマスター) 期5月22日(木) 対地域医療魚沼学校 ◎会場参加... ☎792・1167 FAX793・7358 (氏名・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)

わかあゆ社まつり

期5月31日(出)10時～14時 場わかあゆ社 対わたあめ、とん汁、ポップコーン等無料配布、喫茶ウインドー特別メニュー営業など 場わかあゆ社 ☎792・5782

上野通明 無伴奏チェロリサイタル

期6月1日(日)14時 場響きの森文化会館 ¥一般3,000円、25歳以下1,000円(いずれも前売り) ※未就学児は入場不可、母子手帳をお持ちの妊婦さんは無料 対響きの森文化会館の窓口・公式LINEまたはプレイガイドにてチケット発売中 場響きの森文化会館 ☎792・8811

フォークライブ in 広神「小室等&こむろゆい」

期6月15日(日)14時 場広神コミュニティセンター ¥前売り一般2,500円他 ※未就学児は入場不可、母子手帳をお持ちの妊婦さんは無料 対響きの森文化会館の窓口またはプレイガイドにてチケット発売中 場響きの森文化会館 ☎792・8811

左官技能士2級準備講座受講生募集

期6月13日(金)・14日(出) 9時～16時 場魚沼テクノスクール 対技能検定(左官2級)を受検予定の人 対高野雅一氏 定8人 ¥5,700円 期6月3日(火) 対魚沼テクノスクール ☎794・2410

5月 16日～31日 行事カレンダー
16 金 誕生会 (10:30～10:45/子育て支援センターぱびお)
17 土 だっこだおはなし (10:30/生涯学習センター)
18 日
19 月
20 火 歯科保健相談会 (9:00～11:20/市役所本庁舎)
21 水
22 木 年金相談日 (10:00～15:00/魚沼市ボランティアセンター) 要予約 長岡年金事務所 0258・88・0006
23 金
24 土
25 日 マイナンバーカードの日曜窓口 (9:00～12:00/市役所本庁舎) 無料弁護士相談会・要予約 (13:30～16:00/魚沼市ボランティアセンター)
26 月
27 火
28 水 Jアラート全国一斉情報伝達試験 (11:00/市内全域)
29 木
30 金
31 土 だっこだおはなし (10:30/広神公民館図書室) 第1回星空と天体観測 (19:30～21:00/星の家)

ひとのうごき (3月21日～4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12ページをご覧ください。(敬称略)

Table with columns for Name, Age, and Address. Includes names like 磯部 澄子, 南雲 トヨ, etc.

人口と世帯数 (R7.3.31)
Table with columns: 人口, うち外国人, 増減. Rows for 男, 女, 計, 世帯数.

こめいふくをお祈りいたします

表紙の写真 木のおもちゃを口に入れる子。机の上のおもちゃをガチャガチャガチャとかき乱す子。積み木をじつくりと積み上げる子。それぞれの遊び方の中に個性が輝く様子に、思わず顔がほころんでしまいました。魚沼の恵みを存分に感じながら、健やかに育ってくれたら嬉しいなと心から感じました。(H) 編集後記 今号から市報の担当をさせていただくことになりました。最初は慣れない編集作業に四苦八苦していましたが、やればやるほど一人に物事を伝えることは難しくも面白くもあり、奥深い仕事だなあとやりがいを感じています。市報は、市政の重要な情報源でもあり、魚沼のヒト・コト・モノの魅力を発信するツールでもあります。よりわかりやすく、より楽しい市報を目指してがんばりますのでよろしくお願ひします。(O)

# がんばる 魚沼っ子

魚沼っ子、全国大会へ！ 昨冬の各種全国大会に出場した9人の選手が、内田市長に大会結果等を報告しました。選手たちは、来シーズンに向け市長から激励を受けました。

スキー



◆ (前列左から)

佐野 琉さん (広神西小6年)、星 快芯さん (湯之谷中1年)、星 穂希さん (湯之谷中2年)、内田 心絆さん (湯之谷中1年)、重野 誉礼さん (広神中1年)、目黒 奏さん (広神中3年)

◆ (後列左から)

井口 煌也さん (広神中3年)、佐藤 沙是さん (小出中3年)、内田 妃葵さん (湯之谷中3年)

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)

グリーンピース (冷凍)	1カップ	A	薄力粉	1/2 カップ
じゃがいも	1個		塩	ひとつまみ
桜えび (干し)	6g		炭酸水	60ml
揚げ油				

作り方

- 1 グリーンピースはさっと茹でて解凍する。じゃがいもは皮をむいて1cm角に切り、水につける。
- 2 ボールにAを合わせて衣を作り、グリーンピース、水気を切ったじゃがいも、桜えびを入れ混ぜる。
- 3 油をフライパンに1cmの深さまで入れて170度に熱したら、スプーンですくった2を鍋肌からそっと油に入れる。時々かえしながらきつね色になるまで揚げ、じゃがいもに火が通ったら出来上がり。

MEMO

【1人分の栄養価】

エネルギー:242kcal たんぱく質:8.4g  
脂質:8.0g 炭水化物:39.9g 食塩:0.5g

## グリーンピースとじゃがいものフリット



ひとことコメント

グリーンピースは葉酸が豊富に含まれています。葉酸は骨の強度を支えるコラーゲンの形成に関わる栄養素の1つです。

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

