

魚

市報

うお  
ぬま

沼

2025

7 No.249  
.10

たくさんの願いが叶いますように

佐梨保育園年長さん in ここいら

# 4年目になりました！ コミュニティ スクール

～ 子どもたちと一緒に  
地域の未来をつくりませんか ～

市では、「子どもと大人の幸福感が高まる」ことを目標に、コミュニティ・スクールの取り組みを進めています。コミュニティ・スクールでは、子どもが多くの地域の人と関わることで学ぶ喜びを感じ、地域の人が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。コミュニティ・スクールへの関わり方は自由です。いろいろな機会を設けていますので、子どもたちと関わりたいとする思いのある方は、ぜひご参加ください。

## 小学校での活動

- ・登下校時の見守り活動
- ・学習活動への協力（読み聞かせ、水泳・スキー授業補助、農業体験指導、体験活動など）
- ・各種行事への支援（どんど焼き、運動会など）



こんなにたくさんの活動があるんだね！

## 中学校での活動

- ・地域学習への協力（伝統芸能指導、農業体験指導など）
- ・地域貢献活動への協力（まつり・イベントへの参加支援など）
- ・職場体験学習への協力（生徒の受け入れ、事業所との調整）



私にも、何かできることはないかな？

- ・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取り組みたい
- ・なにか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

このように思った人は、ぜひ一緒に活動してほしいな！  
教育委員会か各学校に問い合わせみてね！

魚沼市  
コミュニティスクール  
リーフレットはこちら



コミュニティ・スクールってなあに？



保護者・地域・学校が力を合わせて、同じ目標に向かっていろいろな活動を行いながら、子どもも大人も一緒に学び合うしくみだよ！



魚沼市の自然条件などを考え、夏休みなどの長期休業期間を変更します。魚沼市として特色ある教育課程をつくり、豊かな教育活動を提供するとともに子どもたちの郷土愛を育みます。

なぜ、夏休みや冬休みの日数が変わるの？



それぞれの季節ごとに、  
こういう理由があるよ！

## 変更の目的

- 夏** 市内全ての普通教室にエアコンを設置し、快適に授業ができるようになったため
- 冬** 雪国である魚沼の子どもたちに、雪に親しんでほしいため
- 春** しっかり新年度の準備をして、新たなスタートを切れるようにするため



※休業日数は、土曜・日曜・祝日等を除いた日数です。

## 変更の内容

令和6年度まで

春休み 3月25日～4月6日 (9日)  
夏休み 7月25日～8月28日 (24日)  
冬休み 12月25日～1月7日 (5日)

年間の  
休業日数  
38日

令和7年度から  
(試行)

春休み 3月25日～4月9日 (12日)  
夏休み 8月1日～8月27日 (18日)  
冬休み 12月24日～1月9日 (8日)

年間の  
休業日数  
38日

※上記の期間を基準に、地域行事等を考慮しながら各学校単位で決定しますので、学校によって変更が生じる場合があります。

※令和7年度から試行的に取り組み、保護者の皆様のご意見をいただきながら、本格実施に向けて効果や課題などを検証していきます。ご協力をお願いいたします。



防災安全課 ☎ 792・9214

防災

防災に関する  
事業連携協定を締結



株式会社エヌ・シー・ティ



社会福祉法人魚沼市社会福祉協議会

6月12日、株式会社エヌ・シー・ティ及び社会福祉法人魚沼市社会福祉協議会と市の間で、災害時における支援に関する協定を締結しました。調印式では、災害時の情報発信やボランティア活動などを定めた協定書への調印がそれぞれ行われました。

気化熱冷風機で  
夏の避難所も快適に

災害時における避難所の熱中症対策のために、「気化熱冷風機」を設置しました。平常時は小中学校や市立体育館などに配置し、熱中症対策に活用します。



← 小型58台、中型8台を設置しました ※写真は中型

選挙管理委員会 ☎ 792・9207

選挙



↑ 守門地域の二分経営管理所で開設された、ワンボックスカーとテントを使用した簡易的な移動期日前投票所です。

市内初！  
移動期日前投票所を試験的に開設

6月15日の市議会議員選挙では、市内5つの地区で「移動期日前投票所」を開設しました。今回は試行的のため、特に山間部や高齢化の進む地域と協議し、開設場所を決定しました。利用状況をふまえて、今後の開設場所について検討を進めていきます。

7月の参議院議員通常選挙でも、開設を予定しています。これからも投票しやすい環境づくりを進めます。

あなたの一票、大切に



生活環境課 ☎ 792・9766

環境



夏の省エネは  
ちょっとした工夫で

夏は電力使用量が多くなる季節です。日々の工夫で、無理なく節電してみませんか。(※カッコ内の数字は節電効果)

- ・エアコンのフィルターを掃除する (1.9%)
- ・冷房の設定温度を2℃ほど上げる (5.4%)
- ・照明の明るさを下げる (2.5%)
- ・不要な照明を消す (1.5%)

ちょっとした工夫で…  
約11.3%の節電効果！

健康増進課 ☎ 792・9763

健康

献血で、  
あなたは誰かのヒーローに！

予約も問診も  
アプリでできる！  
「ラブラッド」  
登録はこちらから



7月25日(金)  
・9時30分～11時30分  
・13時～15時30分

場 市役所本庁舎  
対 男性 17～69歳  
女性 18～69歳

※男女とも体重が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。

多くの方から献血にご協力をお願いします。



防災安全課 ☎ 792・9214

日頃の備えが命を守る  
～確認しよう3つのポイント～

風水害の危険性が高まる夏。もしもの時に、自分や家族の命を守る上で大切なことは、平時からの備えです。

※写真：平成23年7月新潟・福島豪雨

POINT 1 正しい情報を得る

もしものときに備えて、信頼できる正しい情報を得るための手段を確保しておきましょう。

防災無線が聞こえない！

スマホ・パソコン

Yahoo! 防災速報アプリ

市公式 LINE 「防災・防犯情報」の受信設定をしましょう。

防災ラジオ

FM うおぬま 緊急告知ラジオ 81.4 MHz

緊急告知ラジオ（防災ラジオ）を無料で貸し出しています。

そんなときは…

防災無線 防災行政無線 自動応答サービスにお電話を！

☎ 0120・031・030  
☎ 025・793・2100

聞き逃した防災無線を電話で聞くことができます。

POINT 2 「いつ避難するか」を知る

警戒レベル	避難情報	とるべき行動
2	大雨・洪水注意報 氾濫注意情報	避難の準備、 避難行動の確認
3	大雨・洪水警報 氾濫警戒情報 (高齢者等避難)	避難に時間がかかる人 (高齢者、障がい者、 乳幼児等)は避難
4	土砂災害警戒情報 氾濫危険情報 (避難指示)	全員が避難

避難するのに時間がかかる人や河川沿いに住む人は、警戒レベル3で避難行動を開始しましょう。

防災グッズはリュックなどに3日分まとめておきましょう

準備しておけばよかった～！ / 準備しておいてよかった！ /



POINT 3 「どこに避難するか」を決めておく

ハザードマップで、災害時における自宅や避難先の情報を普段から調べておきましょう。

道路の浸水状況によっては、避難所以外の場所へ避難したほうがよい場合や、外に出ないほうが安全な場合などさまざまな対応が考えられますので、通常時から災害発生時の行動について家族や地域で相談することが大切です。

ハザードマップや避難所情報は…  
市公式LINEで「防災」をタップ！



40歳は無料

令和7年度から

# けん診デビュー割引スタート

健康増進課 ☎792・9763  
ID2196

## 対象者

令和8年3月31日時点で40歳（骨粗しょう症検診は45歳）の人  
※対象者には5月に無料受診票を送付済

## 特定健診・各種がん検診などが無料に

### 無料対象のけん診

特定健診／胸部レントゲン検査／胃がん・大腸がん・乳がん検診／骨粗しょう症検診／肝炎ウイルス検診

## このほか無料受診の対象

- ・子宮頸がん  
平成16年4月2日～平成17年4月1日に生まれた人
- ・乳がん  
昭和59年4月2日～昭和60年4月1日に生まれた人

けん診デビュー割引の対象になる人は、受診票を持って会場へお越しください。



## 予約方法

※定員になり次第予約締切

## 1 日程を選ぶ

「市報うおぬま5月10日号お知らせ版」または「市ホームページ」からけん診日程を確認



## 2 希望日の10日前までに申し込む

- ・電話：けん診コールセンター ☎050・3647・9533  
平日9時～18時（祝日を除く）
- ・WEB（24時間受付）：QRからご確認ください。



皆様、初めまして。私は旧堀之内町出身で、Uターンをして4月から協力量として活動しています。幼い頃から旅行が大好きで、家族と出かける際は行きたい観光名所に目星を付けて自分で観光プランを立てるのが得意でした。自分が大好きな「観光」を通して、地元である魚沼市の活性化に貢献できるように活動しています。



（一社）魚沼市観光協会  
高橋 優歩 隊員

地元である魚沼にUターン

## 地域おこし協力隊通信

地域を変える新しい力

No.116  
地域創生課 ☎792・9752  
北部事務所 ☎797・2360

東京で働いていたときは、忙しい日常に心が疲れてしまうことがありました。そんなとき、魚沼に帰ってくると、自然の中でリフレッシュできる感覚があり、元気を取り戻せました。この経験をぜひ多くの方々に伝えられるように、魚沼の豊かな自然や癒しのスポットなどの発信をしていきたいと思っています。現在、活動する中で魚沼市の魅力や課題を再認識しているところで。まだまだ分からないことだらけの未熟者ではありますが、ぜひ応援していただけると嬉しいです。



市民課（国民健康保険係・高齢者医療係） ☎793・7971

# 『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

8月1日から  
紙の保険証が使えなくなります

## マイナ保険証をご利用ください

マイナ保険証を保有していない人は  
資格確認書をご利用ください

## 医療機関で受診する際に必要なもの

### 国民健康保険

マイナ保険証を保有している人

マイナ保険証を保有していない人

### マイナ保険証



（マイナ保険証に対応していない医療機関で受診する場合など）

### マイナ保険証+資格情報のお知らせ



（白色）

### 資格確認書



（ピンク色）

7/11以降送付

### 後期高齢者医療制度

マイナ保険証を保有している人

マイナ保険証を保有していない人

### マイナ保険証



（マイナ保険証に対応していない医療機関で受診する場合など）

### 資格確認書

### 資格確認書



（空色）

7/11以降送付

7/11以降送付

マイナ保険証を保有している人にも、保有していない人にも「資格確認書」を郵送します。なお、「限度額適用認定証」、「限度額適用・標準負担額減額認定証」を保有する人で所得区分に変更がない人には、限度区分を記載した資格確認書を送付します。

また、今年度の年間保険料額をお示しする通知書を7月15日付で発送します。令和7年度は、保険料の均等割の軽減判定基準等が見直され、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でご確認ください。

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）  
本庁舎・北部事務所

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）



日曜窓口も実施中!!  
詳しくはコチラから



お知らせ版

日日時 期期間 場場所 内容 対象 資格 講師  
出演 相談員 持ち物 費用 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】  
①どなたでも ②なし ③無料 ④不要

① (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 スマホ版  
ページID検索  
IDを入力 表示

◆給与や労働時間等の訪問調査を実施します(二部の事業所が対象)  
⑦7月下旬〜8月下旬 ⑧7月末現在で常用労働者を1〜4人雇用する事業所 ⑨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ので、回答にご協力いただきますようお願いいたします。 ⑩新潟県総務部統計課生活統計班  
☎025・280・5119  
⑪企画政策課 ☎792・1425  
⑫31350



◆令和7年度不法投棄防止ポスター展作品募集  
⑬四ツ切画用紙(縦54.7cm×横38.4cm)を縦長使用 ※用紙サイズと縦長使用は厳守  
⑭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。 ⑮魚沼市環境事業公社 ☎793・3131  
⑯生活環境課廃棄物対策係 ☎792・3055  
⑰22955

◆農地パトロールを実施します  
農業委員会では、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。 ⑱7月〜8月 ⑲市内の全農地 ⑳農業委員会事務局 ☎793・7981  
⑳15636

◆8月のし尿汲取り依頼はお早め!  
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。 ⑳魚沼市環境事業公社 ☎793・3131  
㉑生活環境課廃棄物対策係 ☎792・3055  
㉒22955

⑳市内の小・中学校、高校に通学する児童・生徒(特別支援学校高等部を含む) ㉓8月29日(金) ㉔要項・応募作品は生活環境課にあるほか、市のホームページからダウンロードできます。また、ポスター展、表彰式を10月に行います。 ㉕生活環境課 ☎792・9766  
㉖14181

### 定額減税補足給付金(不足額給付)の支給

①税務課 ☎792・9751  
②定額減税補足給付金専用ダイヤル ☎792・8770 (平日9時〜17時)  
③30197

令和6年度に実施した定額減税では、定額減税可能額が減税前税額を上回ると見込まれる人に対し、差額の給付(当初調整給付)を行いました。このたび、令和6年分所得税額・令和6年度住民税額が確定したことにより、当初調整給付に不足が生じた人などに対して、不足額を支給します。対象者には支給のお知らせまたは確認書等を7月下旬頃に発送します。くわしくは、QRをご覧ください。

④令和7年1月1日現在、魚沼市に住居登録があり、次に該当する人

- ・当初調整給付に不足が生じた人(給付要件1)
- ・事業専従者または合計所得が48万円を超える非課税者などで「扶養親族」の対象外となった人のうち、支給要件に該当する人(給付要件2)

◎手続き

- ・支給のお知らせが届いた人→原則手続き不要
- ・確認書等が届いた人→必要書類を提出

㉗10月31日(金)

### 魚沼地域振興局前の交差点改良工事に伴う通行規制

①建設課 ☎793・7990  
②23799

③7月11日(金)〜25日(金)  
※期間中は、車両・歩行者ともに終日全面通行止

日渡交差点、大塚新、魚沼市役所、魚沼地域振興局、体育館、全面通行止、小出警察署前交差点



### 地域医療魚沼学校 特別講演会 (6/7)

地域医療魚沼学校の特別講演会「グッドなLife いのちの本質」が響きの森文化会館で開催されました。東京大学の小林武彦教授による「『死』を通じて『生』を知る」ことをテーマとした講演や、布施克也校長と小林教授との公開対談が行われました。

# フオトスケッチ

### 宇賀地小学校相撲大会 (6/6)

宇賀地小学校で第31回宇賀地相撲大会が開催され、全校児童61名が参加しました。相撲を通して礼儀や地域の人への感謝の気持ち、伝統を守る大切さなどを学ぶため、毎年開催されています。平日にもかかわらず、多くの人たちが応援に訪れていました。

### 米袋まるけWORLD CUP 第2回 (6/22)

旧入広瀬小学校で、入広瀬コミュニティ協議会による「入広瀬フェスティバル」が開催されました。会場では、米袋のひもを結ぶ時間を競う入広瀬発祥の新競技「米袋まるけWORLD CUP」の第2回大会も行われ、多くの人で賑わいました。

### 商店街まちづくり MEET UP (5/30)

小出商店街で、まちづくりについて考えるイベント「商店街まちづくり MEET UP Vol.1」が開催されました。様々な企業や団体などから参加者が集まり、講演や発表を通じてまちづくりへの理解を深め、熱く語り合いました。今後、継続的な開催が予定されています。

### 社会を明るくする運動 (7/1)

広く国民から犯罪や非行の防止と更生に関する理解を深めてもらうとともに、力を合わせて安全で安心な明るい地域社会を築いていくために行われている全国的な運動です。この日、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。

### しねり弁天たたき地蔵まつり (6/28)

魚沼市商工会が誕生してから初めての開催となった「しねり弁天たたき地蔵まつり」。今年は「子ども弁天委員長」に任命された地元の小学生5人が、威勢良く掛け声を掛けて盛り上げてくれました。本格的な夏を前に、大勢の人で賑わった一日となりました。



魚沼小出まつり協賛会 (魚沼市商工会館内) ☎792・2124 / 観光課 ☎792・9754  
ID 32065

# 魚沼小出まつり

期 8月25日(月)～27日(水)  
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。

### 境内出店募集

日 8月25日(月) 14時～21時  
26日(火)・27日(水) 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)  
☑ 7月24日(木)  
申 魚沼小出まつり協賛会

### 打上花火募集

日 8月26日(火) 19時30分～21時頃  
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」のご協賛について、別途、各町内会を通じてお願いさせていただきます。  
☑ 7月18日(金)  
申 魚沼市商工会ホームページに掲載の申込書を提出ください。



区分	価格
4号玉	18,000円
5号玉	26,000円
7号玉	48,000円
尺玉	92,000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(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 (応募者多数の場合は抽選)  
☑ 7月24日(木)  
他 楽器用アンプ等は出場者からご用意いただきます。  
申 魚沼小出まつり協賛会

### 芸能発表会出場者募集

日 8月27日(水) 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 各5組程度 (応募者多数の場合は抽選)  
☑ 7月24日(木)  
申 観光課

### 民謡流し参加団体募集

日 8月27日(水) 19時15分～20時15分 (予定)  
場 小出本町・上町通り  
☑ 7月24日(木)  
申 魚沼小出まつり協賛会

(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 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)

詳しくはこちら

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

※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。

## 令和7年第2回 魚沼市職員採用試験

(令和8年4月1日採用)  
総務人事課 ☎792・9203  
ID 20920

試験区分、職種、採用予定人数等

採用職種	年齢要件	採用予定人数
一般行政職	平成16年4月2日から平成20年4月1日までに生まれた人	2名程度
一般行政職(障がい者雇用)	平成8年4月2日以降に生まれた人	若干名
土木技師	平成16年4月2日から平成20年4月1日までに生まれた人	2名程度
消防士	平成8年4月2日以降に生まれた人	3名程度

受付期間: 7月10日(水)～31日(木)  
第1次試験日: 9月21日(日)  
申し込み: インターネット  
※くわしくはQRからご確認ください。



### 健康・福祉

◆ひきこもりがちな人のご家族のための座談会  
日 7月30日(水) 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。 内 ひきこもりがちな人と同居するご家族 ☑ 7月29日(火)  
申 健康増進課  
☎ 792・9763  
ID 27875

### 募集

◆生涯学習推進計画策定委員を募集します  
第3次魚沼市生涯学習推進計画を策定するにあたり、市民の意見を反映させるため策定委員を募集します。 期 令和8年3月31日まで 内 期間内の平日の昼間に4回程度の会議を予定 内 市内に住所を有している18歳以上の人 定 若干名 ☑ 7月31日(木)

### 催し

他 規定に基づく日当と交通費相当額を支給 申 所定の応募用紙に記入のうえ、生涯学習課または北部事務所に提出してください。 申 生涯学習課 ☎ 793・7480  
ID 31992

◆令和7年度生物多様性調査募集  
① 房ヶ沢山: 日 7月19日(土) 8時30分～14時30分 場 こまみの湯駐車場集合 ② 福山新田: 日 8月2日(土) 8時30分～14時30分 場 北部庁舎駐車場集合 他 小雨決行 内 NPO法人魚沼自然大学・星 ☎ 793・7955 (平日)  
☑ nonunashizen@gmail.com  
内 生活環境課 ☎ 792・9766 ID 21649

◆第5回、第6回 星空と天体観測  
◎ 第5回「二天の川を見よう」:  
日 7月19日(土) ID 29912

### 催し

◎ 第6回「夏の星座観察」:  
日 7月26日(土) ID 29936  
◎ 共通事項: 19時30分～21時 場 自然科学館星の家 内 5歳以上 定 各回先着15人(完全予約制) 内 幼児(5歳以上) 70円、小学生100円、高校生以上200円 持 マスク(必須)、防寒着 申 北部事務所 ☎ 797・2360

◆万年雪遊歩道 自然観察会参加者募集  
日 7月27日(日) 8時30分～14時30分 場 市役所本庁舎駐車場集合 ※ マイクロバス移動 定 25人 ¥500円 持 ハイキングシューズ(または長靴等)、雨具、帽子(黒色は不可)、手袋、昼食、飲み物など  
☑ 7月18日(金) 他 旧湯之谷庁舎、みみずく広場からは途中乗車可 申 NPO法人魚沼自然大学・星 ☎ 793・7955 (平日) 内 nonunashizen@gmail.com 内 生涯学習課 ☎ 793・7480 ID 31978

### 各種相談等

◆無料司法書士相談  
日 7月27日(日) 13時30分～16時 場 魚沼市ボランティアセンター 1 内 借入金や相続・登記、成年後見人制度などに関する相談 内 魚沼市内に事務所を置く司法書士 定 先着5人 他 相談時間1人30分。7月27日(日)までに電話または専用QRにて要予約。相談時間は受付順とし、時間枠は選べません。 申 市民相談センター ☎ 792・8844 ID 8447

7月20日(日)は、  
参議院議員通常選挙です。  
保護者と一緒に投票所に来たお子様に「うおぬまっちシール」未来の有権者へを配布します。(先着順)

### 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

南雲 成珠 (貴大・まなみ) 八幡町  
 岡部 莉彩 (智哉・紗奈) 堀之内稲荷町  
 波方 奏 (千秋・優唯) 堀之内稲荷町  
 遠藤 吏燈 (楓雅・冴香) 田川

土田 涼太郎 (祥成・未沙希) 小出稲荷町二  
 山田 結月 (翔太・ひな子) 虫野  
 田邊 煌典 (健浩・美穂) 板木  
 高橋 咲 (圭祐・直子) 今泉



### 子育て関連情報

#### 8月 乳幼児健診等

場子育て支援センターぱびぷ

間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3月、4月生まれ)	27日(水)	13:10 ～13:30
1歳6か月児 (令和6年1月生まれ)	6日(水)	
2歳児 (令和5年8月生まれ)	22日(金)	
3歳児 (令和4年7月1日生まれ～8月5日生まれ)	20日(水)	
特 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。 ID2709		

##### ■離乳食・幼児食準備(隔月開催)・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5月生まれの乳児と養育者	25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7年1月生まれの乳児と養育者	5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10月・11月生まれの乳児と養育者	19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6年9月生まれの乳児と養育者	8日(金)	9:15 ～9:30

特母子健康手帳、オムツ、着替え等 ID2710・2707

#### 8月 親子ふれあい広場

間子ども課 ☎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	

6日(水)、20日(水)、22日(金)、27日(水)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

間魚沼市立図書館 ☎792・0337

赤ちゃんにはじめての 絵本を 7月ブックスタート (1組10分程度です)	<input checked="" type="checkbox"/> 7月16日(水) 10:00～11:30 <input checked="" type="checkbox"/> 7月26日(水) 10:00～11:30
場魚沼市立図書館 おはなしのへや 対令和6年9月生まれの赤ちゃんと保護者 特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	<input checked="" type="checkbox"/> 7月19日(土) 10:30～11:00 <input checked="" type="checkbox"/> 8月16日(土) 10:30～11:00
場魚沼市立図書館 おはなしのへや 対絵本、紙芝居、パネルシアター、歌あそびなど	

### スポーツ

#### ◆小出北部プールを一般開放します

期7月12日(土)、13日(日)、19日(土)、20日(日)、21日(月)祝、26日(土)～8月31日(日) 13時～16時  
 ※8月12日(火)、13日(水)は休業日  
 特水泳帽 他雨天等で開放が中止となる場合は、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。  
 間生涯学習課 ☎793・7480 ID30257

#### ◆魚沼コシヒカリ紅葉マラソン売店等出店者募集

期11月9日(日)8時～13時(予定) 場業師スキー場駐車場  
 内魚沼をPRする料理、お土産の販売など(間口5.4m、奥行3.6m以内) 定10店程度(応募多数の場合は抽選)  
 無料(テントは出店者が持参のうえ設置) 8月31日(日) 他出店申込書を提出してください。 申魚沼市観光協会(大)

会実行委員会事務局・出店担当) ☎792・7300  
 間生涯学習課 ☎793・7480 ID29089

#### ◆魚沼コシヒカリ紅葉マラソンボランティアスタッフ募集

期11月9日(日)7時～13時(予定) 場業師スキー場駐車場  
 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 対高校生以上  
 8月22日(金) (締切後も随時受け付けます。)  
 申生涯学習課(大会実行委員会事務局)  
 ☎793・7480 ID29089

### 公民館

#### ◆夏休みおもしろ実験室

期①8月1日(金) ②8月8日(金) 9時30分～11時30分  
 場①生涯学習センターこいのら ②広神コミュニティセンター 内スライムづくりなどの工作や実験をします。

対小学生(1・2年生は保護者同伴) 間魚沼市理科センター ☎2000円 定各20人  
 7月25日(金) 申間①湯之谷公民館 ☎792・0530 ID31142  
 ②広神公民館 ☎799・3227

#### ◆油絵を楽しむ会 作品展

期8月1日(金)～19日(火) 平日9時～16時 場伊米ケ崎公民館 内会員10人の作品と講師高橋正則氏の作品を展示します。  
 間伊米ケ崎公民館 ☎792・0082 ID30989

#### ◆はじめてのキャンプ教室

期8月2日(土)10時～13時 場ふれあい交流センターユピオ 内火起し、炊飯体験・試食、ネイチャーゲーム 対どなたでも(小学生以下は保護者同伴) 間梅井雅行氏 ☎1,000円 特軍手または革手袋、飲み物、タオル、帽子、敷物 定20人(保護者含む)  
 7月22日(火) 申間湯之谷公民館 ☎792・0530 ID30789

#### ◆簡単に小さなリボンのバラ作り教室

期8月2日(土)13時30分～15時 場伊米ケ崎公民館 対小学3年生以上(小学生は保護者同伴) 間小林直美氏 持はさみ、定規 ¥1,000円  
 定先着8人  定員になり次第締め切り 申間伊米ケ崎公民館 ☎792・0082 ID31194

### 生涯学習

#### ◆データ入力等作業員募集(会計年度任用職員)

募集人数:7名 ①応募資格:ワード、エクセルの操作ができる人、平日勤務のほかに土曜・日曜、祝日の勤務も可能な人 ②職務内容:短歌大会応募作品パソコン入力作業、短歌大会表彰式準備作業  
 ③任用期間:9月1日(月)～11月30日(日)(期間内で14日出勤)  
 ④勤務地:宮柵二記念館  
 ⑤勤務時間:10時～16時  
 ⑥報酬:時給1,155円

◎休日等:月曜日 ◎選考方法:面接  8月8日(金) 申間宮柵二記念館 ☎794・3800 ID23452

#### ◆魚沼市歴史資料館講座「縄文体験教室」

期8月7日(木)・8日(金) ①9時30分～11時30分 ②13時30分～15時30分 場広神会館 内①縄文土器作り ②勾玉作り 特飲み物、タオル ¥各回500円 定先着15人  
 8月4日(月) 申間生涯学習課文化財係 ☎795・5015 ID29063

#### ◆小出湯之谷地域芸能祭 出演者募集

期9月28日(日)12時30分(12時開場) 場響きの森文化会館 内踊り、民謡などの発表 対市内で活動している個人、団体  8月15日(金) 他申込書は生涯学習課にあるほかホームページからダウンロードできます。 申間生涯学習課 ☎793・7480 ID2608

7月 16日～30日 行事カレンダー	
16 水	市議会本会議 一般質問 (10:00/ 市役所本庁舎議場) ブックスタート (10:00/ 魚沼市立図書館)
17 木	市議会本会議 一般質問 (予備日) (10:00/ 市役所本庁舎議場) 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
18 金	誕生会 (10:30～10:45/ 子育て支援センターぱびぷ)
19 土	ジュニア水泳教室 (10:00/ 小出北部プール) だっこでおはなし (10:30/ 魚沼市立図書館) 市営プール一般開放 (13:00/ 小出北部プール) 第5回星空と天体観測 (19:30～21:00/ 星の家)
20 日	参議院議員通常選挙 (7:00/ 市内各投票所) ジュニア水泳教室 (10:00/ 小出北部プール) 市営プール一般開放 (13:00/ 小出北部プール)
21 月	市営プール一般開放 (13:00/ 小出北部プール)
22 火	市議会総務委員会 (10:00/ 市役所本庁舎委員会室)
23 水	市議会福祉文教委員会 (10:00/ 市役所本庁舎委員会室)
24 木	市議会産業建設委員会 (10:00/ 市役所本庁舎委員会室)
25 金	全血献血 (9:30～11:30、13:00～15:30/ 市役所本庁舎)
26 土	ブックスタート (10:00/ 魚沼市立図書館) ジュニア水泳教室 (10:00/ 小出北部プール) 市営プール一般開放 (13:00/ 小出北部プール) ～8/31 魚沼市歴史資料館講座 火起こし体験 (10:00～11:30/ 大湯公園) 第6回星空と天体観測 (19:30～21:00/ 星の家)
27 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) 魚沼市歴史資料館講座 三国街道「堀之内宿」ぶらり (10:00～12:00/ 堀之内公民館駐車場) くらし相談会 (無料司法書士相談会)・要予約 (13:30～16:00/ 魚沼市ボランティアセンター)
28 月	
29 火	
30 水	
31 木	市議会本会議 最終日 (10:00/ 市役所本庁舎議場)

**レディースデイ検診及び特定健康診査等 (全部委託)**  
住民けん診受診料収納事務 02195

委託先	一般社団法人新潟県労働衛生医学協会 (新潟市中央区川岸町1丁目39番地の5) 会長 佐藤 幸示
実施場所	小出検診センター (魚沼市小出島1240番地13)
期間	6月16日～12月3日
問合せ先	健康増進課 ☎792・9763

**ごみ量のお知らせ (5月分) 02049**  
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	866	903	-37	
不燃ごみ	35	36	-1	
大型ごみ	98	101	-3	
容器包装	11	12	-1	
古紙類	64	71	-7	
合計	1,074	1,123	-49	

**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。

「司法書士の日記念」無料相談

8月4日(月) 場県内各司法書士事務所 因相続、会社の登記、成年後見、借金など 他予約不要。市報を見たとお伝えください。 025・244・5121

2級土木施工管理技士受験 (一次) コース受講生募集

8月26日～9月30日の間の毎週火曜・金曜 18時30分～21時20分 場魚沼サンティックススクール (南魚沼市) 因土木施工に必須とされる国家資格の合格に向けたコースです。 ¥32,000円 8月12日(火) 025・772・4554

「第4回魚沼市民紅白歌合戦」出演者募集

12月14日(日) 場響きの森文化会館 因12月に開催する第4回魚沼市民紅白歌合戦の出演者を募集します。 魚沼市民または市内に通勤・通学する人 (グループ可) 9月12日(金) 025・792・8811

信濃川・大河津分水写真コンテスト作品募集

信濃川・大河津分水について、そ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) (必着) 一般アマチュアに限る。 他くわしくはQRからご確認ください。 0258・32・3243

伊米ヶ崎マルシェ

7月27日(日)10時～13時 場虫野高陽会館 因フリーマーケット、野菜、キッチンカー、包丁砥ぎなど 他先着5店舗出店者募集。みんなの食堂同時開催 (昼食子ども100円、大人300円) 090・7280・4817

堀之内まちなかビアガーデン「Summer day！」

7月27日(日)12時～18時 ※小雨決行・荒天中止 場上仲交差点～半田屋前の路上 ¥入場無料 因商店街を歩行者天国にしてビアガーデンを開催します。 11時から19時まで交通規制を行います。飲食物の持ち込みはご遠慮ください。 魚沼市商工会堀之内支所 ☎794・2433

第42回魚沼地区高等学校「美術・書道展」

8月1日(金)13時～16時30分、2日(土)9時～16時30分、3日(日)9時～12時 場堀之内公民館 堀之内高等学校 ☎794・3317

魚沼映画の専門店特別編「活弁シネマ」

無声映画を弁士の語りと生演奏でお届けします。 8月3日(日)①10時から ②14時から 場響きの森文化会館 因田中絹代主演「伊豆の踊子」、水島あやめ脚色作品「親」の2本立て ¥一般2,000円、高校生以下1,000円 (当日各500円増) 他チケット発売中 025・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。

楽語い講座「気候変動と私たちの健康」

7月23日(水)18時～19時 場小出病院またはZoom配信 025・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)

うおぬまワクワクチケット (仮称)

7月25日(金)～8月15日(金) 因魚沼市商工会商業部会では、対象加盟店で特典が受けられるクーポン券を発行いたします。クーポン券は7月24日(木)の朝刊折込と対象加盟店にて配布します。 他魚沼市商工会ホームページでも概要をお知らせします。 025・792・2124

またたびの家感謝祭

7月26日(土)10時～14時 場またたびの家 因無料提供、ガラポン抽選、キッチンカー、お楽しみゲームコーナー、模擬店など 025・797・3880

**自衛官募集**

	受付期間
①防衛大学校学生	◎推薦・総合選抜…9月5日(金)～9日(火) ◎一般…10月16日(木)まで
②防衛医科大学校医学科学生	10月8日(火)まで
③防衛医科大学校看護学科学生 (自衛官候補看護学生)	10月3日(金)まで

0258・33・0256

令和7年度 警察官採用試験実施予定

第2回採用試験 (大卒・大卒以外・武道) ◎申込期限…8月12日(火)17時15分 ◎第1次試験日…9月21日(日) 他くわしくは、QRからご確認ください。 小出警察署までお問い合わせください。 025・793・0110

小出老人クラブ連合会個人会員制度

個人で加入できる個人会員制度を新設しました。旅行、サークル活動などを一緒に楽しみませんか。 025・792・6955

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 025・8619

第1回こぼくマルシェ

7月20日(日)9時～11時 場市役所本庁舎ぱびぷ側雁木テラス 因フリーマーケット、野菜やお菓子などの販売、輪投げ、ロープくじなど 他親子でも楽しめます。 090・9016・2397





### 陸上

星野 愁さん (中越高3年)

「第64回北信越高等学校陸上競技対校選手権大会」の男子3000m障害物競走で優勝し、7月25日から広島県・ホットスタッフフィールド広島で開催される「第78回全国高等学校陸上競技対校選手権大会」に出場します。



### 空手

星 琴梨さん (小出高1年)

「第46回新潟県空手道選手権大会」の個人組手で準優勝し、7月5日から群馬県・高崎アリーナで開催された「第67回全国空手道選手権大会」に出場しました。

がんばる

## 魚沼っ子



### 空手

竹田 類さん (堀之内小3年)

「第46回新潟県空手道選手権大会」の個人組手で第3位を獲得し、8月2日から岩手県・盛岡タカヤアリーナで開催される「第67回小学生・中学生全国空手道選手権大会」に出場します。

魚沼っ子、全国大会へ  
応援をお願いします！

## 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



手軽に美味しく  
1日3回の食事をしましょう

### 材料 (2人分)

いわし缶 (味付け缶)	1缶 (100g)	しめじ	30g
なす	1個	玉ねぎ	1/2個
ミニトマト	4個	ピザ用チーズ	大さじ3
		オリーブオイル	大さじ1

### 作り方

- ミニトマトは半分に切り、なすは1cm程の輪切りに、玉ねぎは薄切りし、しめじは小房に分ける。
- フライパンにオリーブオイルを入れ、中火にかけ、1を入れ炒める。
- 2に火が通ったら、いわし缶をほぐして入れ、混ぜる。(缶詰の汁も半分入れる)
- チーズを乗せ、溶けたら出来上がり。

### MEMO

[1人分の栄養価]

エネルギー:239kcal たんぱく質:15.2g  
脂質:16.0g 炭水化物:12.2g 食塩:1.1g

### いわしと野菜のチーズ焼き



### ひとことコメント

味付きのいわしの缶詰を使うことで、調味料を入れる手間が省かれ、簡単に調味ができます。ごはんを追加すると、概ね1食分の栄養バランスがとれた食事になります。

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

