

2025  
No.250  
8.10

魚 市報  
うおぬま 沼



さあ夏だ!!

みゆき  
深雪なすだ!!

魚沼市プレミアム認定品  
魚沼ブランド推奨品

市内の全小中学校の給食で深雪なすが提供されました  
▶ P6 フォトスケッチで紹介しています



「ほっとする場所。  
学校の中に、できました。」



## 小出小学校内 家庭教育支援室「はぐルーム」

家庭教育  
支援って？

安心して子育てができるよう、保護者をサポートする取り組みです。

子育てをしている中で、「こんな時どうしたらいいんだろう？」「誰かにちょっと聞いてほしいな」と思うことはありませんか？

そんな時、気軽に立ち寄って話せる場所が小出小学校の中にできました。

困ってなくても大丈夫。「話すことができてほっとした」そんな気持ちになれる場所を目指しています。

【開室時間】9時から16時まで  
月曜～金曜（開校日に準じます。）

※祝日及び8/12～8/15、  
12/29～1/3は除きます

【入室方法】事前にはぐルーム専用ダイヤルに電話の上、お越しください。

【場】佐梨1060 小出小学校1階

【内】子どもや家庭のことを安心して話せるスペースです。予約は不要です。

【対】市内の小中学生の保護者はどなたでもお越しいただけます。

【問】はぐルーム専用ダイヤル

☎090・6844・4376



今後、子育て講座やワークショップなどの体験・交流ができる催しを予定しています。

担生涯学習課 ☎793・7480 ID 33007



# うおぬまっち

応援  
お願  
いし  
ます

## ゆるバス 2025

「ゆるキャラグランプリ」後継イベント

### に出場中!!



みんなの力で **うおぬまっち** を日本一のゆるキャラにしよう!!

オンライン投票で1日1回投票できます

投票はコチラ

9月27日(土)まで



無料!

### 着ぐるみの貸し出し



うおぬまっちは、様々なイベント会場に登場しています。みなさんもうおぬまっちを呼んでイベントや地域行事を盛り上げませんか。

アルビレックス魚沼デー (ビッグスワン)



ディープウルトラジャパン 100



無料!

### デザインの使用



うおぬまっちのデザインは営利目的でも利用できます(事前に使用承認が必要です)。商品パッケージへの印刷のほか、キャラクターグッズの製作販売、土産物・特産品等の新製品にご利用いただき、ビジネスの拡大と魚沼市のPRにつなげてください。

うおぬまっちを活用してね



申請する際の注意  
申請書に必要事項を記入の上、企画政策課に提出してお申し込みください(電子申請も可)。

ちが加わることになりました。このカード(非売品)は、イベントの来場記念品として、うおぬまっちの名刺として、また、グリーティング時の配布物として、うおぬまっちの活動にあわせて様々な方法で今後配布する予定です。

(イメージ)



ゆるキャラグランプリ実行委員会が企画・発行する「ゆるキャラグランプリ公式トレディングカード」にうおぬまっち

うおぬまっちの「ゆるキャラトレカ」を制作中

方法で今後配布する予定です。



「顔はめパネル」完成!

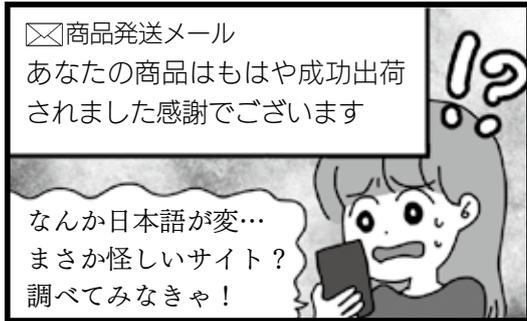
越後須原駅



～市民相談センターに寄せられたトラブル事例～

※実際の被害例に基づきつつ、一部に創作・脚色を含んでおります。

魅力的な SNS 広告にご用心



SNS 広告から商品を購入したら、日本語のおかしい発送メールが来た。口コミを検索したら海外の詐欺サイトだとわかったが、連絡先がないためキャンセルができなかった。

「すぐに稼げる副業」ってホント?



SNS で流れていた副業の広告を見て登録をしたら、「登録料」などの名目で次から次へとお金を要求されて、複数の消費者金融から借金をさせられてしまった。



SNS 詐欺の手口と対策講座

あなたも狙われている!?

日々巧妙化する SNS などを用いた詐欺。甘い言葉に誘われると、思わぬトラブルに巻き込まれることとなります。詐欺被害にあわないようにするために、実際の事例と対処法を知ることが重要です。

～スマホ・パソコンは便利だけど、使い方に不安がある…という方、ぜひこの機会に講座を受講しませんか。～

得だね!

第13回 消費生活ミニ講座

不安を安心に変える!  
デジタル社会とのつきあい方

～できなくても大丈夫! まずは”知る”から始めよう～

デジタル機器にまつわるトラブル事例と対処法を楽しく学べる講座です。

講座の内容

- ・スマホで何でもできる時代! どんなことができるの?
- ・事例で学ぶ、詐欺にあわない5つのポイント
- ・キャッシュレスのしくみを知って、安心なお買い物
- ・うっかり操作ミス! よくあるトラブルと対処法 など

講師消費生活アドバイザー・コンサルタント



高杉 陽子 氏



大石 裕子 氏

日 9月13日 (土) 13:30～15:30

場 魚沼市ボランティアセンター

定 80名

申 9月10日 (水) までに電話で市民相談センターへお申し込みください。

問 市民相談センター ☎792・8844

回答は  
＼スマホで簡単！／

# 全員参加！ 5年に1度の 令和7年国勢調査にご協力をお願いします



国勢調査は、日本に住んでいる全ての人を対象にした、5年に一度の調査です。  
調査結果は国や自治体で子育て支援や防災などに活用されるほか、コンビニの出店計画にも使われるなど、私たちの暮らしを支える重要な情報となります。

## 調査員がみなさまのお宅を訪問します

9月下旬頃から、調査員が各世帯を訪問して調査書類をお渡しします。訪問の際には、世帯主名・お住まいの番地・世帯の人数を尋ねますので回答にご協力ください。

調査員は、その身分を証明する『国勢調査員証』を必ず携帯しています。

※調査員には厳格な守秘義務があります。

おすすめ！



### インターネットでの回答

スマホでの回答は、調査票のQRを読み取るだけでできます。



**回答期間**  
9月20日(土)  
～ 10月8日(水)



### 紙の調査票での回答

調査票に記入し、ポストに投函してください。



**回答期間**  
10月1日(水)  
～ 10月8日(水)



【かたり調査に注意 不審に思ったらすぐに市役所に連絡を】

国勢調査をよそおった不審な訪問者や、電話・電子メール・ウェブサイトなどにご注意ください。

私は現在、スマート農業の推進や移住・交流人口の拡大を目指した活動を主に行っておりませんが、退任後はドローンやラジコン草刈機を使った農作業の請負を事業として行いながら、魚沼市、特に福山新田への移住促進と交流人口拡大に向けた取り組みを続けていきたいと考えています。



地域おこし協力隊の任期3年目を迎えました。時が経つのは早いもので、昨年度まで活動されていた3名の隊員が任期を終え、その後、新たに3名の隊員が着任したことで、気付けば私が現役隊員としては一番の先輩という立場になりました。着任された隊員の方々のためにも、地域おこし協力隊として定任に向けた一つの良い事例を作れたらいいかなと思っています。

地域おこし協力隊としてはラストパートナーの段階に入りました。引き続きよろしくお願ひいたします。



福山新田地区担当  
河合 昭宜 隊員

活動任期の最終年を迎えました

## 地域おこし協力隊通信

地域を変える新しい力

No. 109

地域創生課  
☎ 792・9752  
☎ 797・2360  
☎ 797・2360  
☎ 797・2360



**心に響く匠巻の演奏「夏・太鼓」(7/12)**

響きの森文化会館で、魚沼太鼓自主公演「夏・太鼓」が開催されました。当日は、糸魚川市で活動する「弁天太鼓」をゲストに迎えて、市内を中心に活動する5つの太鼓団体が勇壮な太鼓の演奏を披露しました。来場者は、迫力ある和太鼓の響きに歓声をあげていました。



**ユリ切花のトップセールス(7/11)**

魚沼市産ユリ切花の出荷の最盛期を前に、市と魚沼花き園芸組合、JA魚沼、全農にいがたが連携して、東京都大田市場でトップセールスを行いました。即売会では多くの来場者からお買い求めいただき、大盛況となりました。



**地域の茶の間に「移動市長室」(7/25)**

田中集落開発地域センターで開催された地域の茶の間に、「移動市長室」として内田市長が訪問しました。地域の皆さんが日々の暮らしの中で気づいたところ、困っていることなどについて、直接市長が話を伺いました。



**子どもたちの見守りに感謝(7/2)**

魚沼市防犯協会の総会が開かれ、広神東小学校区で長年にわたって通学路における見守り活動を実施しているコミュニティ協議会「みどりコミュニティ」に、子どもたちの安全・安心に大きく貢献した功績を讃えて感謝状が贈られました。



**魚沼のブランドなすをいただきます!(7/25)**

市内小中学校の給食(2,175人分)に本市のブランド野菜である深雪なすを使ったメニューが登場しました。堀之内小学校では、当日訪れた深雪なすの生産者の方による説明を聴きながら、児童たちがみずみずしいなすの旬のおいしさを味わっていました。



**乗合タクシーで「ここいら」へ(7/1)**

堀之内、湯之谷、広神及び守門の各地域から乗合タクシーをご利用される場合に、生涯学習センター「ここいら」でも乗り降りができるようになりました。小出の市街地にお越しの際はぜひご利用ください。

お知らせ版

日日時 期間 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  
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】

※どなたでも 定なし 無料 用不要

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れます。

詳細検索 ウェブ版 | 検索 スマホ版 | ページID検索 IDを入力 表示

戦没者を追悼する黙禱を実施します

戦没者を追悼し、平和を祈念して黙禱の呼びかけを行いますので、ご協力ください。

8月15日(金)(終戦の日) 正午 国防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。 福祉支援課 792・9767 ID23 855



7・8・9月使用分(8・9・10月検針分)の都市ガス料金を値引きします ※手続は不要です

ガス水道局業務課 792・1118 ID27318

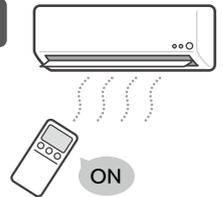
国により物価高騰対策と夏の暑さへの対応として、電気・ガス料金の支援が行われます。この支援により、ガス水道局でも、家庭や企業などの都市ガス料金を値引きします。

◎値引額 ※電気料金については、電力会社にお問い合わせください。

Table with columns: 種別, 都市ガス料金, 電気料金(参考) (低圧, 高圧). Rows: 7・9月使用分, 8月使用分.

熱中症対策！エアコンを適切に使用しましょう！

エアコンなどの冷房機器により、家庭の電気使用量が多くなる傾向にある、7月～9月の期間で支援が行われます。適切にエアコンを使用して、暑い夏を乗り切りましょう。



健康・福祉

やってみようプラス 10分運動

8月19日(火)10時～11時30分 ※30分ごとの事前予約制

場市役所本庁舎 内家でできる簡単な運動や身体の状態に合わせた運動方法を紹介します

健康チェック測定体験 「骨粗しょう症予防」

9月11日(休) 9月12日(金) 13時30分～15時30分 (どちらも30分ごとの予約制)

指導士 64歳以下 健康増進課 792・9763 ID32002

市道拡幅及び橋梁の架替工事に伴う通行規制

建設課 793・7990 ID32005

8月18日(月)～令和9年1月29日(木) ※期間中は、車両・歩行者ともに終日全面通行止(冬期間も含む。)となります。ご協力いただきますようお願いいたします。



安全・安心

普通救命講習会

9月9日(火)18時30分～21時30分 場消防本部 内成人に對する心肺蘇生法等 魚沼市消防本部応急手当指導員 対市内在住者、在勤者 定30人 持動きやすい服装 8月30日(土) ※定員になり次第締め切り 他行政ポイント対象 申請消防本部警防課 793・0119 ID25 02

## 7月20日執行 参議院新潟県選出議員選挙結果

選挙管理委員会 ☎792・9207  
D32681

県選出議員選挙結果（得票順）

氏名	得票数
中村 まい（自由民主党）	8,218
打越 さくら（立憲民主党）	6,966
平井 えりこ（参政党）	3,032
原田 公成（NHK党）	224
無効投票	401

当日の有権者数 28,152人  
投票者数 18,841人  
投票率 66.93%

参議院比例代表選出議員選挙の結果はホームページをご覧ください。

### 職員等の募集

#### ◆国勢調査事務補助員募集

◎募集人数：6名 ◎資格：  
パソコンでワード・エクセル  
が操作できること ◎職務内  
容：調査書類の検査、整理、  
パソコン入力等 ◎任用期間  
：10月20日(月)～12月12日(金)  
◎勤務地：市役所本庁舎  
◎勤務時間：9時～17時  
◎報酬：月額169,806円  
◎休日等：土曜・日曜・祝日  
(原則) 他申込書に履歴書等  
を添えて、9月10日(水)までに  
提出してください。申込書は

### 募集

#### ◆「魚沼市児童生徒標本展」 作品募集

小中学生が制作した昆虫・  
植物標本の展示と優勝作品の  
表彰を行う「標本展」を10月  
18日(土)に響きの森文化会館で  
開催します。 対市内に在住  
または在学する小中学生  
申込票、作品票、作品を生

企画政策課、市ホームページ  
から入手できます。 申込企  
画政策課 ☎792・1425  
D32150

#### ◆魚沼の昭和の思い出の 写真等募集

昭和百年を数える今年、魚  
沼の昭和時代の写真や新聞記  
事、エピソードを募集します。  
11月に魚沼市歴史資料館にて  
企画展を開催します。 対9  
月21日(日) 申込生涯学習課文  
化財係 ☎795・5015  
D29063

活環境課窓口へ提出(申込票  
及び作品票は生活環境課窓口  
にあります) 対申込9月22  
日(月)、作品提出9月29日(月)  
生活環境課 ☎792・9  
766 D15449

#### ◆サイクルツーリズム 雪国魚沼GCR試走会 参加者募集

回9月6日(土)8時～12時(予  
定)雨天中止 場生涯学習セ  
ンター「ここいら」発着目  
黒邸(拝観) 道の駅ゆのた  
に(休憩) 対湯沢町・南魚沼  
市・魚沼市に在住・在勤・在  
学する18歳以上 定10人程度  
¥1,000円 対8月29日(金)  
他ヘルメット着用。電動アシ

### 公民館

#### ◆魚沼学園・魚沼更生園 作品展

スト自転車(ヘルメット付き)  
貸出あり(有料) 申込湯沢  
町・南魚沼市・魚沼市連携自  
転車活用推進協議会(魚沼市  
役所観光課内) ☎792・9  
754 D33118

期9月1日(月)～17日(水) 平日  
9時～16時(土曜・日曜・祝  
日は休館) 場伊米ヶ崎公民  
館 内施設利用者による貼り  
絵のモザイクアートと工作の  
作品展 場伊米ヶ崎公民館  
☎792・0082 D32  
004

#### ◆基礎から学ぶポッチャ 教室

回9月14日・28日、10月5日・  
19日 毎回日曜日 10時～12  
時 場広神体育センター  
講ポッチャクラブ魚沼 定20  
人 対9月10日(水) 申込広神  
公民館 ☎799・3227  
D32466

(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

※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。

### ごみ量のお知らせ(6月分) D2049

生活環境課(廃棄物対策係) ☎792・3055

種別	7年度	6年度	増減	単位:トン(1トン未満四捨五入)
可燃ごみ	791	765	26	ごみの分け方出し方ワンポイント 指定ごみ袋は、中身がこぼれたり はみ出したりしないように取っ 手を含めた「縦・横」両方をしっ かり結んで出してください。 【古着・食器の回収量】 古着:16トン 食器他:9トン
不燃ごみ	32	34	-2	
大型ごみ	78	78	0	
容器包装	12	13	-1	
古紙類	62	57	5	
合計	975	947	28	

### 生涯学習

◆「ここいら」で電子雑誌  
読み放題サービス(館内  
専用)が利用できます

2、400誌以上の雑誌が  
読み放題のサービス(dマガ  
ジン)が利用できます。お持  
ちのスマホやタブレット等  
でも利用可能です。タブレッ  
トの貸出もできます。くわしい  
利用方法は館内の職員にお問  
い合わせください。 生涯  
学習センター「ここいら」  
☎792・1111 生涯学  
習課 ☎793・7480  
ID 4749

◆「ここいら」で涼を  
「飛べーダ」タ 映画  
上映会

☎8月19日(火)13時30分～15時  
場生涯学習センター「ここい  
ら」 因終戦間もない佐渡島  
で起きた知られざる実話を映  
画化した絆と再生の物語で  
す。 定40人 関魚沼市立図  
書館 ☎792・0337  
ID 10979

◆絵本作家きむらゆうい  
ちさんワークショップ  
&講演会

☎9月15日(月) ①10時から  
②13時30分から 場生涯学習  
センター「ここいら」 因①ワ  
ークショップ ②講演会(絵本  
が育てる子どもの夢) 定各回  
先着80人 他各回の終了後に  
それぞれ本の販売やサイン会  
あり 申8月14日(木)～9月10  
日(水) QRからお申し込みく  
ださい。 関魚沼市立図書館  
☎792・0337  
ID 15907



◆企画展「魚沼市歴史の  
道「八十里越」発掘  
最前線」

☎8月16日(土)～11月9日(日)  
場魚沼市歴史資料館 ¥20  
0円 他ギャラリートーク開  
催(全3回)：日①8月17日  
(日) ②9月21日(日) ③10月26  
日(日) 11時～12時 定各20人  
☎①8月14日(木) ②9月18日  
(木) ③10月23日(木) 申関魚  
沼市歴史資料館 ☎793・  
7782 ID 29063

◆魚沼市歴史資料館講座  
古文書「絵図」

☎9月7日(日)10時～12時  
場魚沼市歴史資料館 持筆記  
用具 定先着20人 ¥200  
円 ☎9月6日(土) 申関魚  
沼市歴史資料館 ☎793・  
7782 ID 29063

◆宝くじまちの音楽会  
「南こうせつミヂウ!  
ファン」心のうたコン  
サート」

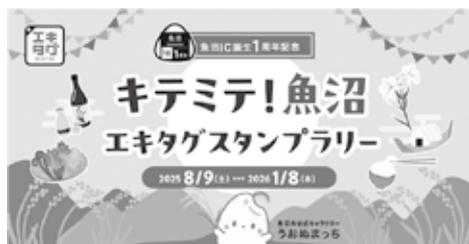
☎11月22日(土)17時から(16時  
15分開場) 場響きの森文化

### 魚沼インターチェンジ誕生1周年記念 キテミテ! 魚沼エキタグ スタンプラリー

関企画政策課 ☎792・1425  
ID 32659

期8月9日(土)～令和8年1月8日(木)

因市内17の施設を巡って集めるデジタルス  
タンプラリーです。QRからダウンロードした  
アプリ(無料)で気軽に参加できま  
す。スタンプ獲得数に応じて限定  
オリジナルスタンプがもらえます。



### 浅草山麓エコ・ミュージアム を訪れてみませんか

関生涯学習課 ☎793・7480  
ID 32608

152種類の動物や昆虫と53種類の鳥  
類、172種の植物などが観察できる自然の  
宝庫です。ブナの森や湿地などをめぐるハイ  
キングコースが充実しています。バリアフリ  
ーのコースもあります。入園無料。



浅草山麓エコ・ミュージアム ホームページ▶



会館 ¥全席指定2、000  
円(宝くじ助成による特別料  
金) 他9月6日(土)9時から  
チケット販売 申響きの森文  
化会館 ☎792・8811  
関生涯学習課  
☎793・74  
80 ID 331  
60



## 市有財産を売却します

管財課 ☎792・9211 ㊟21870

◎土地（一般競争入札）

物件番号	物件名	所在地	地積 (㎡)	最低入札価格 (万円)
1	市営栃尾又住宅跡	上折立 258-6	682.70	253
2	堀之内五軒屋敷	堀之内 4396	378.75	696
3	小出高校官舎跡	小出島 124-10	327.15	461
4	井口新田上ノ原	井口新田 491-6	219.52	274
5	旧クリーンセンター跡	板木 1467-3	10,160	7,030
6	広神東小学校グラウンド隣接地旧書庫跡	一日市 277-6	308.55	269

㊟魚沼市内に住所を有する個人または法人

☑8月22日(金) 17時 ㊟入札案内書は管財課窓口にあるほか、市ホームページからダウンロードできます。

## 子ども

### ◆第1回魚沼市地域クラブ活動推進委員会の傍聴

中学校部活動の地域移行の現状と今後の予定について、地域、保護者、学校等の関係者代表が協議します。傍聴を希望する人は当日会場へお越しください。  
㊟8月28日(木)

### ◆子どもの良いところを見つけて、ほめる「コツ」を学びませんか

19時～20時30分 ㊟市役所本庁舎 ㊟先着20人 ㊟学校教育課 ☎793・7452  
㊟32542

㊟10月10日(金)・23日(木)、11月13日(木)・27日(木)、12月4日(木)・18日(木) 13時30分～15時

## 各種相談等

### ◆困難な問題を抱える女性を対象とした無料相談会を開催します

㊟子育て支援センターぱびお ㊟2～5歳児の保護者 ㊟10人(全6回参加できる人) ¥1,000円(全6回分)  
☑9月2日(火) ㊟子育て支援センターぱびお ☎792・6356 ㊟15346

㊟8月28日(木) ㊟9時30分から ㊟10時45分から ㊟市役所本庁舎 ㊟女性 ㊟女のスペースなどがお女性相談員

㊟先着2人 ㊟相談時間1人55分。相談時間は受付順とし、時間枠は選べません。 ☑8月26日(火) ㊟電話または専用QRにて予約 ㊟市民相談センター ☎792・8844 ㊟30148

### ◆人権なんでも相談・行政相談出張相談

㊟9月3日(水)13時～16時(受付は15時まで) ㊟守門公民館 ㊟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

## 催し

### ◆生物多様性調査参加者募集

㊟植物調査(袁和田)：㊟8月19日(火)8時～16時 ㊟旧大沢小学校体育館脇駐車場集合  
◎甲虫調査(大白川)：㊟8月20日(水)17時30分～22時 ㊟北部庁舎駐車場集合  
㊟NPO法人魚沼自然大学・星 ☎793・7955(平日) ㊟nonumashizen@gmail.com ㊟担生活環境課 ☎792・9766 ㊟21649

### ◆第9回 星雲と天体観測「星雲、星団、土星、海王星を見よう」

㊟8月23日(土)19時30分～21時 ㊟自然科学館星の家 ㊟5歳以上 ㊟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 ㊟マスク(必須)、防寒着 ㊟北部事務所 ☎797・2360 ㊟29941

### ◆堀之内十五夜まつりカラオケ大会出場者募集

㊟9月12日(金)19時から ㊟八幡宮境内特設ステージ ㊟20組 ¥1,000円(祭り当日持参) ㊟初参加優先で実行委員会選抜し、申込者へ後日連絡します。歌は1人1曲2コーラスまでとします。  
㊟8月19日(火)～26日(火) 9時～16時 まちの駅魚沼へお申し込みください。 ㊟株式会社 まちづくり魚沼 ☎795・5006 ㊟観光課 ☎792・9754 ㊟23912

## お誕生おめでとうございます

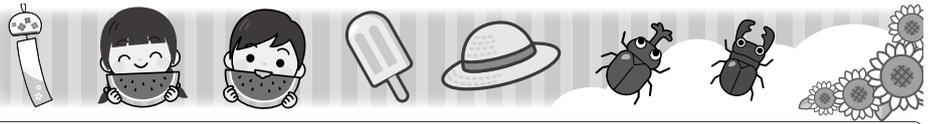
(6月21日～7月20日届出分) 敬称略

永井 晃太 (翔太・康子) 古新田  
 武藤 潤羽 (遼太郎・優花) 中原  
 中村 湊翔 (綾・里美) 井口

橘 花耶 (草太・佳穂) 大下  
 富永 莉子 (弘明・冬佳) 下折立  
 山本 優愛 (博・陽子) 中島



## 子育て関連情報



### 9月 乳幼児健診等

場 子育て支援センターぱびぷ

岡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5月生まれ)	24日(水)	
1歳6か月児 (令和6年2月生まれ)	10日(水)	13:10 ～13:30
2歳児 (令和5年9月生まれ)	26日(金)	
3歳児 (令和4年8月6日～31日生まれ)	17日(水)	

📄 母子健康手帳、問診票、オムツ、着替え、バスタオル等  
 🗓️ 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。 ☎2709

#### ■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6月生まれの乳児と養育者	29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2月生まれの乳児と養育者	2日(水)	9:30 ～9:45
1歳よちよち教室 (親子遊び、仕上げ みがきなど)	令和6年10月生まれの乳児と養育者	12日(金)	9:15 ～9:30

📄母子健康手帳、オムツ、着替え等 ☎2710・2707

### 9月 親子ふれあい広場

岡子ども課 ☎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
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	

10日(水)、17日(水)、24日(水)、26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。 ☎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

岡魚沼市立図書館 ☎792・0337

岡広神公民館図書室 ☎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)  
 ☎8月20日(水) 10:00～11:30  
 ☎8月23日(土) 10:00～11:30

📄魚沼市立図書館 おはなしのへや  
 🗓️令和6年10月生まれの赤ちゃんと保護者  
 📄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  
 ☎8月16日(日) 10:30～11:00  
 📄魚沼市立図書館 おはなしのへや  
 ☎8月30日(日) 10:30～11:00  
 📄広神公民館図書室 和室

📄絵本、紙芝居、パネルシアター、歌あそびなど

**がん患者サロン**

日 9月7日(日) 13時30分～16時  
 場 魚沼基幹病院 因 ◎第1部…講演会  
 「がん治療中の頭皮とお肌と爪のセミナー」 ◎第2部…おしゃべり会  
 対 第2部は患者、家族、経験者のみ  
 講 QOL 総合研究所 安原謙一さん  
 申 魚沼基幹病院がん相談支援センター ☎025・788・0196

**がらくた座人形劇と語り「ちいばあ  
の命のお話」**

日 9月14日(日) 10時～12時30分  
 場 生涯学習センター「ここいら」  
 因 子どもも大人もともに楽しめる命のお話。くわしくはママサークル魚沼、Instagramから確認してください。  
 定 50人 ¥1,000円(大人) 500円(3歳以上)  
 問 ママサークル魚沼・渡部 ☎080・4870・9081

①～③ 響きの森文化会館  
☎792・8811

**①WithME～夢がとびだす絵本箱～演じて歌うアットホームなバイリンガル演劇パフォーマンス**

日 9月23日(火) ①10時30分から  
 ②14時から 場 魚沼市生涯学習センター「ここいら」 対 ①未就学児  
 ②小学生以上 ¥①入場無料(要チケット) ②一般1,000円、小学生500円(要チケット) ※当日各500円増

**②イリーナ・メジャーエフピアノリサイタル**

日 11月21日(金) 19時から 場 響きの森文化会館 因 100年前のヴィンテージピアノを持ち込んで行うコンサートです。 ¥一般3,000円、高校生以下1,000円 ※当日各500円増  
 他 チケット発売中

**③「魚沼アンデパンダン展」作品募集**

期 令和8年2月21日(出)～23日(月) 場 響きの森文化会館 因 初開催となる無褒賞の芸術展へ出品する作品を募集します。 対 魚沼にゆかりのある小学生以上のアマチュアの人(グループ可) ¥500円(学生無料) 因 チラシ記載のQR、会館窓口にて受付 対 12月14日(日)

**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 8月31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) 因 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

**魚沼圏域高次脳機能障害者「家族のつどい」**

日 9月3日(水) 13時30分～15時 場 南魚沼地域振興局 因 ミニ講話、語り合いなど 対 高次脳機能障害者のご家族 定 10人 対 8月29日(金) ※初めて参加する人は8月26日(火)まで 問 魚沼地域振興局健康福祉部地域保健課 ☎792・8614

**お彼岸向けの料理教室**

日 9月6日(土) 13時40分～15時30分(受付13時30分から) 場 魚沼市ボランティアセンター 因 もち米を使用しないおはぎと季節の煮物など 関 食生活改善推進員 関 エプロン、三角巾、マスク ¥400円 対 8月30日(出) 問 魚沼市食生活改善推進員協議会 ☎080・5658・9703

**「雪国に恋したらVII」玉城貞子 in 魚沼公演III**

日 9月7日(日) 14時30分から(14時開場) 場 響きの森文化会館 因 琉球舞踊を交え、美しき琉球芸能の世界・雪国に届けたい熱き沖縄の心と題して、優雅なステージをお届けします。 定 先着350人 ¥前売2,500円 ※当日500円増(中学生以下無料) 問 呼夢三線うおぬま(玉城貞子島唄音楽事務所) 代表・星野 ☎070・4398・5949

**魚沼もつフェス**

日 8月16日(土) 11時～15時 場 まちの駅魚沼前駐車場 因 もつ焼台・炭・トングを無料貸出し。もつと飲み物を販売します。キッチンカー出店あり。 定 500人 ¥協力金1人200円(中学生以下無料) 他 くわしくは後日新聞折込、まちの駅魚沼または観光協会のホームページをご確認ください。 問 株式会社まちの駅魚沼 ☎795・5006

**魚沼市シルバー人材センター冬囲い初心者講習**

日 ◎結び方実技…8月21日(水)・26日(火) 13時30分～16時 ◎樹木冬囲い実技…8月28日(水)、9月2日(火) 13時30分～16時 場 広神会館敷地内 定 15人程度 関 ヘルメット、剪定ハサミ、雨具 対 各講習日の前日まで 問 魚沼市シルバー人材センターまたはホームページ参照 ☎793・7458

**魚沼市土地改良区総代・役員総選挙が執行されます**

【①総代選挙日程】 ◎選挙告示日…8月24日(日) ◎投票日…8月31日(日) ◎立候補届出日…8月24日(日)・25日(月) 8時30分～17時 【②役員選挙日程】 ◎選挙告示日…9月23日(火) ◎投票日…9月28日(日) ◎立候補届出日…9月23日(火)～25日(木) 8時30分～17時 問 魚沼市土地改良区 ☎798・1525

**小出病院糖尿病教室4回シリーズ(3回目)**

日 8月28日(木) 11時～11時30分 場 小出病院 因 糖尿病について学ぼう「合併症 えのきの会」「おいしく食べて健康体！」 関 看護師、管理栄養士 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

**ITスキルアップコース受講生募集**

期開始日より1か月間(32時間程度) 因オンラインとeラーニングを組み合わせ、デジタル化社会に求められるスキルを身につけることができるコースです。※コースの種類についてはお問い合わせください。 各コース2,900円 令和8年2月6日(金) 申 閩魚沼テクノスクール ☎794・2410



**デジタル技術基礎コース受講生募集**

期開始日より1か月間(12時間程度) 因PCソフトの取り扱いからWebデザイン、データ解析、DX等について、場所を選ばずに身に付けられるeラーニング7コース 因県内で働いている人、仕事を探している人 各コース2,900円 令和8年2月21日(出) 申 閩魚沼テクノスクール ☎794・2410



**原付免許取得講習**

日9月21日(日)7時~10時(受付6時30分から) 場魚沼中央自動車学校 因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9人 各5,250円 申新潟県警ホームページからインターネット予約。くわしい内容は同ホームページから「原付講習のご案内」で検索し確認してください。 閩魚沼市交通安全協会 ☎792・5275

**8月 16日~30日 行事カレンダー**

16	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) ハートマッチにいがた臨時窓口 (10:30~16:00/ 魚沼市ホラソティアセンター) 要予約 にいがた出会いサポートセンター ☎025・384・4151 企画展『魚沼市歴史の道「八十里越」- 発掘最前線 -』展 (~11/9 魚沼市歴史資料館)
17	日	ジュニア水泳教室 (10:00/ 小出北部プール) 企画展『魚沼市歴史の道「八十里越」- 発掘最前線 -』ギャラリー トーク① (11:00/ 魚沼市歴史資料館)
18	月	
19	火	やってみようプラス 10分運動 (10:00/ 市役所本庁舎)
20	水	ブックスタート (10:00/ 魚沼市立図書館) Jアラート全国一斉情報伝達試験 (11:00/ 市内全域)
21	木	
22	金	誕生会 (10:30~10:45/ 子育て支援センターぱびぷ)
23	土	ブックスタート (10:00/ 魚沼市立図書館) 第9回星空と天体観測 (19:30~21:00/ 星の家)
24	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) 土器作り (9:30/ 根小屋公園管理棟) 勾玉作り (13:00/ 根小屋公園管理棟)
25	月	魚沼小出まつり (25日~27日 / 小出本町通り及び諏訪町通り) ブックスタート (10:00/ 魚沼市立図書館)
26	火	魚沼小出まつり花火大会 (19:30~21:00)
27	水	魚沼大神輿 (18:30~20:55) 魚沼小出まつり大民謡流し (19:15~20:15)
28	木	年金相談日 (10:00~15:00/ 魚沼市ホラソティアセンター) 要予約 長岡年金事務所 ☎0258・88・0006 第1回地域クラブ活動推進委員会 (19:00/ 市役所本庁舎)
29	金	
30	土	だっこでおはなし (10:30/ 広神公民館図書室)
31	日	

**デジタル事務基本科1期9月入校生募集**

期9月30日(火)~12月26日(金) 平日9時15分~15時50分 場キャリア・ステップ魚沼教室 因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 各無料 (テキスト代等自己負担あり) 9月8日(月) 申ハローワークこいで 閩魚沼テクノスクール ☎794・2410

**建築施工科4月入校生募集 (推薦選考)**

期令和8年4月7日(火)~令和10年3月 場魚沼テクノスクール 因高等学校卒業見込みの人 定20人 各無料 (テキスト代等自己負担あり) 9月26日(金) 申ハローワークこいで 閩魚沼テクノスクール ☎794・2410

**電気施設科4月入校生募集 (推薦選考)**

期令和8年4月7日(火)~令和9年3月11日(休) 場魚沼テクノスクール 因高等学校卒業見込みの人 定15人 各月額9,900円 (テキスト代等自己負担あり) 9月26日(金) 申ハローワークこいで 閩魚沼テクノスクール ☎794・2410

**ごみ分別アプリ【エコうお】**

ごみの収集日、分別、出し方等、ごみに関する情報をスマートフォンで簡単に確認できます。



▲ ios

▲ Android

「最初は、『子ども食堂』という言葉に惹かれていました。でも、魚沼は子どもは少ないし、一人暮らしの高齢者は多い。これは『地域食堂』にした方がいいなって思っただけです。」

地域食堂の立ち上げ当初について、そう語る枝村さんと森山さん。社会福祉士として働いていたお二人は、退職後に「何か地域に役立つことがしたい」との想いを抱え、社会福祉協議会の子ども食堂に関する研修会に参加したことが、この活動の始まりでした。

地域の全ての人にとっての居場所  
— 2人の想いから始まる地域食堂 —

「地元らしさ」を活かした地域食堂

「とにかく始めてみよう」と、スタッフの募集を呼びかけたところ、想像を上回る応募者数に驚いたと話されます。その後、集まったスタッフと会議を重ねた末、令和3年8月にオープンした「元気すもん食堂」を皮切りに地域食堂の活動がスタートしました。現在、6か所で行われている地域食堂。



きらり★  
魚沼人  
～うおぬまびと～

## 魚沼市地域食堂連絡会

森山 里子さん 枝村 和枝さん

魚沼市に“地域食堂”という  
あたたかな居場所をつくりたい

それぞれの地域で名前もメニューも雰囲気も異なります。例えば、「元気すもん食堂」では、米粉を使ったカレーライスなど個性的なメニューが登場したほか、「まぶくキッチン」では、障がいを持つ方も多く参加し、地域の方と同じ場で一緒に食事を楽しみ、交流を行っています。

助け合い、支え合う、人のつながり

地域食堂は、誰もが気軽に来られるように、破格の値段に設定されています。しかし、食費に加え、資材や光熱費、会場費もかかります。「食材はスタッフが持ち寄りたり、提供いただける方に声をかけています。去年からはこの活動を知った多くの企業さんからご寄付をいただいています。」全国的に米不足が報じられている中であって、お米の寄付も多方面からいただいているとのこと、こうしたたくさんの方の善意によって安定した運営が支えられています。

つながり生まれ、  
未来につながる

地域食堂は、単なる「ごはんを食べる場所」ではあ



りません。そこには確かに、人と人との「つながり」が生まれています。活動のなかでは、年配の方が子どもたちに自然と話しかける様子や、高齢者同士の情報交換の場になっている光景もあります。スタッフの皆さんは、こうした小さな交流が生まれることを一番の喜びに感じています。

「一般的に『子ども食堂』の取り組みは、いわゆる食べ物に困っている子どもたちのために行われているというイメージが強いと思います。確かにそうした側面はすごく大事なことだと思いますが、それ以上に地域の誰もが楽しくご飯を食べながら、交流できる居場所になってほしいと思っています。」インタビューのなかで、「ボランティアは楽しいんですよ。」と話されたお二人の笑顔は今でも忘れられません。地域のために何かできることはなにかという想いから始まった、魚沼市の地域食堂は、静かに、かつ、力強く、人の心をつないでいます。

調理ボランティア募集中!

ご寄付もお待ちしています。

お気軽にお問い合わせください。



 [uo.chiki.shokudo@gmail.com](mailto:uo.chiki.shokudo@gmail.com)

今日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メール等で8月22日(金)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

保護者の子育てをサポートするために小出小学校内に開設された「家庭教育支援室」の愛称は次のうちどれでしょう?

- ①はぐルーム
- ②もぐルーム
- ③ぱくルーム

★ヒント★  
2P

※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：32 (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ご紹介します

◆防災の市公式ライン、便利と感じましたので、登録しました◆小中学校の年間予定の変更は早めの周知が良かったのではないかと◆児童の思い思いの願いが叶うといいですね

## 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11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

中村 和子 91歳 上仲町  
森山百合子 79歳 前島町  
星野 泰裕 47歳 寺村  
山田 セツ 95歳 立  
酒井 春枝 76歳 下島一  
鈴木 敏朗 72歳 魚野地  
山田 則子 64歳 小出稲荷町一  
瀧澤 牧男 68歳 向山  
谷内 正 83歳 青島東  
桑原 定治 97歳 若葉町  
富永 富一 86歳 干溝  
星野 トシ 87歳 虫野  
梅田 幸三 90歳 大浦新田  
星 フサイ 103歳 上ノ原  
瀬下 秀夫 93歳 吉田  
星 英雄 77歳 大沢

星 安則 76歳 大沢  
星 カツ子 95歳 湯之谷芋川  
武田 トラ 87歳 金ケ沢  
星野 政夫 75歳 田中  
高橋 満 92歳 栗山  
高橋 明 70歳 小平尾  
山田 春夫 76歳 外山  
五十嵐保一 74歳 田尻  
鈴木 英世 88歳 山口  
関矢ミコシ 102歳 並柳  
山之内セツ 92歳 並柳  
山本 久雄 98歳 今泉  
北村 正常 79歳 中家  
佐藤 六衛 82歳 大倉沢  
内山イサム 100歳 大谷内  
上村 守 67歳 向松川

佐藤 ヨ斗 92歳 福山新田  
坂内 廣喜 87歳 高倉

### 人口と世帯数 (R7. 6. 30)

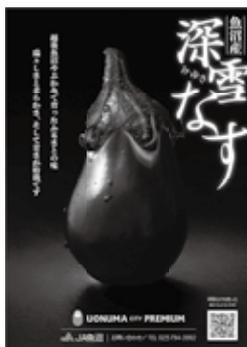
	人口	うち外国人	増減
男	15,751	163	-18
女	16,328	191	-25
計	32,079	354	-43
世帯数	13,127		-2

※増減は、前月比です。

### 表紙の写真



深雪なすの畑で撮影しました。整えられた枝葉と支柱がまるでアート作品のように美しく整列する様子から、惜しめない手間をかけて大切に育てられていることが容易に想像できます。(H)



### 編集後記

8月になり、いよいよ夏本番の暑さがやってきました。最近では30度を超える日が続き、さすがに体がまいつています。家庭では夏野菜をたくさん食べて、元気に過ごせるよう心がけています。皆さんの暑さ対策はどうされていますか? 今回の料理コーナーでは、旬の夏野菜を使ったレシピをご紹介します。私も早速作ってみようと思います!(S)

がんばる

# 魚沼っ子

## 剣道

穴沢 将<sup>しょう</sup>さん (小出小6年)  
 高橋 葵<sup>あおい</sup>さん (小出小5年)  
 五十嵐大志<sup>たいし</sup>さん (広神西小6年)

7月29日に東京都の日本武道館で開催された「第59回全国道場少年剣道大会」の小学生団体の部に出場しました。



## サッカー



魏 雨桐<sup>うとう</sup>さん  
 (帝京長岡高・3年)



笹岡 圭吾<sup>けいご</sup>さん  
 (帝京長岡高・3年)

7月26日から福島県のJヴィレッジスタジアムで開催された「令和7年度全国高等学校総合体育大会サッカー競技大会」に出場しました。

## テコンドー



近藤 快<sup>かい</sup>さん (小出中2年)

5月10日からUAEフジャイラのシェイク・ザイド・スポーツシティで開催された「Fujairah 2025 World Taekwondo Cadet Championships」と7月27日からマレーシア・クチンのスタジアム・ペルパドゥアン・ペトラジャヤで開催された「6th asian cadet taekwondo championships」に出場しました。

## 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



手軽に おいしく  
1日3回の食事をしましょう

### 材料 (2人分)

とりもも肉	1/2枚	大葉	2枚	
きゅうり	1本	A {	ポン酢	大きじ1
トマト	1個		ごま油	大きじ1

### 作り方

- 1 とり肉は1口大に切る。きゅうりは2cmの長さに切り、さらに縦4等分に切る。トマトは大き目の角切りにする。Aは混ぜておく。
- 2 耐熱容器にとり肉を入れ、Aを回しかける。ふんわりとラップをかけ、600Wのレンジで2分加熱する。
- 3 加熱後、とり肉を裏返しにして再度ラップをかけ2分加熱する。
- 4 熱いうちにトマトときゅうり、大葉をちぎって入れ混ぜ合わせる。

### MEMO

[1人分の栄養価]

エネルギー:221kcal たんぱく質:11.7g  
脂質:17.6g 炭水化物:6.1g 食塩:0.8g



とり肉と夏野菜の  
ごま油炒め

### ひとことコメント

とりもも肉の代わりに市販のサラダチキンを使うとより手軽に作ることができます。

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

