

魚沼市報  
うおぬま



高校生たちが教えてくれる！  
小中学生に寄り添う学びの場

あすなる算数・数学教室

2025

No.251

9.10

最初は「魚沼市内の他の製造業の会社が何をしているのか見てみたい」という興味があった。実際に参加してみると、他社が行っている工夫や効率的な管理方法などを知ることができ、大変参考になりました。そこで得られたアイデアなどはすぐ

「オープンファクトリーにはどのような思いで参加されたのですか」

●星社長にインタビュー  
—どのような会社ですか



令和7年度魚沼オープンファクトリー事業部長  
**株式会社スター精密**  
代表取締役 星 勝之さん  
生産技術  
バグス トリ パムカス  
BAGUS TRI PAMUNGKAS さん



「あの会社はこれが得意だから、この仕事を頼めばいい」というように、地元企業との取引を広げながら「魚沼に頼めば一通りの仕事ができる」という体制を作る。夢みたいな話かもしれないけど、そういう想いは持っていたいですね。そのために地元の企業間連携がすごく大事だと思います。



勉強熱心なバグスさん。外国人としては県内初の快挙となる「数値制御旋盤2級」という難関試験に合格しました。現在、日本語検定の最も難しい階級に挑戦中で、いずれは日本の教習所で運転免許を取りたいとのことでした。

「当社では日本語検定の受験を奨励し、合格者に手当を支給しています。彼らは優秀で技術力も高いため、会社の中で貴重な存在になっていますし、高齢化が進む地域の中で除雪や江ざらいを担ってもらうなど、地域の一員としても活躍しています。」

「魚沼での生活はいかがですか」  
雪には最初とても驚きましたが、スキー

「日本で働こうと思ったきっかけは、もともとは日本で働くつもりはなく、インドネシア国内で就職を決めていました。でも、たまたま縁あって面接に参加することになり、親からも「せっかくのチャンスだから行ってきなさい」と言われ、日本に来ることを決めました。最初は不安もありましたが、皆さん親切でとても安心して働いています。」

●バグスさんにインタビュー  
—自己紹介をお願いします  
インドネシア出身で、会社に入って7年目です。工場では図面の編集や段取り、検査、加工など幅広く担当しています。みんなが作業しやすいようにサポートするのが私の役割で、「何でもできる人」と頼られています。



▲地域の夏祭りではインドネシア料理を振る舞うバグスさん。

—これから目標を教えてください

「始めてから楽しくなりました。会社が道具をそろえてくれて、仲間と一緒に滑っています。夏は、地域の祭りでインドネシア料理を振る舞ったりすることもあります。今では共同浴場に通ったり畑仕事をしたりして、自分でもすっかり地域に馴染んでいると思っています。魚沼のお米はとても美味しく、体重も増えてしまいました。」



まずは日本語検定と、特定技能の試験に合格することが目標です。

きらり魚沼人×市公式Instagram「うおびく」連動企画!

(株)スター精密さんの製作した部品が使われているカメラで、従業員のNur Rohmad(ヌル)さんが撮影した「湯之谷地域の風景写真」を、市公式Instagram うおびくに投稿します。雄大な自然や生き物の姿をとらえた美しい写真をぜひご覧ください。



市内の企業に行って、見て、知る! /

第4回

魚沼オープンファクトリー

を開催しました!

問一般社団法人 魚沼ものづくり振興協議会 ☎793・7280  
回商工課 ☎792・9753

魚沼オープンファクトリー(企業見学会)は、いつもは見ることのできない会社の内部や仕事風景を見たり、働く人たちに直接会って話を聞けたりする貴重な機会として、親子連れから学生、大人まで参加できるイベントです。今年度は4回目を迎え、参加企業数も初年度の22社から大きく増え、48社となりました。

見学風景の一部をご紹介します



株式会社スター精密

光学機器・工業用機器の部品製造



株式会社本高砂屋

和・洋菓子の製造販売



株式会社プレステージ・インターナショナル  
新潟 BPO 魚沼テラス

BPO(ビジネス・プロセス・アウトソーシング)事業



魚沼醸造株式会社

糯甘酒など発酵食品の製造販売



株式会社カイセ工業

各種産業向けパイプ加工



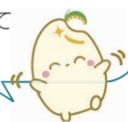
大栄産業株式会社

建築用プレキャストコンクリート製品製造

参加者からの声 ※参加者アンケートから抜粋

- ・魚沼市に大きな工場がある事におどろき、参加してよかった。
- ・普段見れない所を見ることができた。安全管理に力を入れていることに感謝。
- ・安心安全な食品が魚沼市で作られている事が、すごくうれしい事でした。

たくさんの企業と、そこで働く人たちが、魚沼市の産業を支えているんだね!



「魚沼には企業が少なく、魅力的な就職先がない」なんて思っていませんか? 市内には約2,000社もの企業・事業所があり、優れた技術力のあるモノづくり企業や、働く人を大切にするヒトづくり企業がたくさんあります。一人でも多くの人に市内企業の魅力を知ってもらうため、これからも企業と市民のみなさんをつなぐ活動をしていきたいと考えています。

一般社団法人 魚沼ものづくり振興協議会 米山 綾乃 事務局長

## あなたの命を守る



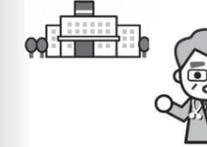
10月1日スタート!!

もしもの時に備えて  
マイナンバーカードを  
持ち歩きましょう



# マイナ救急が始まります

あなたは、自分が飲んでいるお薬の名前を覚えていますか。  
あなたの家族や友人が通院している医療機関の名前を知っていますか。救急車を呼ぶような緊急時には、落ち着いて正確な情報を救急隊員に伝えることが重要です。そんな、もしものときにあなたの味方になるのが『マイナ救急』です。

流れ	①傷病者が情報閲覧に同意する。 	②隊員がマイナンバーカードを機械で読み込み閲覧する。 	③適切な処置や搬送先の選定につながる。 
	期待される効果 体調が優れない傷病者の方にとっては、救急隊に説明する負担が軽減できます。	救急隊は正確な情報の取得により応急処置を適切に行うとともに、搬送先の病院を円滑に選定できます。	搬送先の病院では詳しい情報が得られるため、治療の迅速な事前準備ができます。

小出地区コミュニティ・スクールサポーターズ  
(小出中・小出小・伊米ヶ崎小)

### 地域の祭り「魚沼小出まつり」を盛り上げました

8月27日の早朝から学校と地域が一体となり、小出まつり花火大会で出た燃え殻を河原で拾いました。その花火の燃え殻を袋詰めして、まつりの特設会場で「お守り(幸せのかけら)」として配布したほか、当日の夜には民踊流しに参加しました。



9月30日(火)  
対 広神地域  
場 広神西小学校

10月7日(火)  
対 堀之内地域  
場 宇賀地小学校

10月14日(火)  
対 湯之谷地域  
場 魚沼市役所

10月21日(火)  
対 小出地域  
場 伊米ヶ崎小学校



市HP「コミュニティ・スクールとは」

岡学校教育課 ☎ 793・7452

## コミュニティ・スクール

### 「地域×子どもの未来を考える」ゆるトークに参加してみませんか

- ☎ (全地域共通)
- 18:30 ▷開会
  - 18:35 ▷ミニレクチャー「コミュニティ・スクールってなあに？」
  - 18:55 ▷ゆるトーク1「みんなで育てたい子どもたちの姿を考える」
  - 19:20 ▷ゆるトーク2「実施している活動を共有する」
  - 19:40 ▷ゆるトーク3「ワクワクするアイデアを考える」
  - 20:30 ▷閉会

☎ 対 児童生徒の保護者、学校運営協議会委員、自治会・町内会・コミュニティ協議会、地域活動団体、民生児童委員、集落支援員、教職員など、どなたでも

10月28日(火)  
対 守門入広瀬地域  
場 魚沼北中学校

☎ 左記QRから。当日の飛び入り参加も可

子どもたちと一緒に

地域の未来をつくりませんか

大自然が織りなす幻想的な絶景

# 枝折峠の滝雲

## 「滝雲シャトル」今年も運行します!

「滝雲を見に行きたいけど、駐車場や山道の運転が心配…」という方におすすめのシャトルバスです。この機会にぜひご利用ください。

 9/20(土) ~ 11/3(祝)  
土日祝日(全17日) 早朝運行

☎ 【運行時間などの詳細は「魚沼市観光オフィシャルサイト」からご確認を!】

悪天候による運行の中止や工事に伴う運行ルートの変更が生じる場合がありますので、魚沼市観光オフィシャルサイトにて最新の運行情報をご確認の上、ご利用ください。



¥片道乗車 500円 往復乗車 1,000円

岡観光課 ☎ 792・9754 魚沼市観光協会 ☎ 792・7300

9月30日(火)  
対 広神地域  
場 広神西小学校

10月7日(火)  
対 堀之内地域  
場 宇賀地小学校

10月14日(火)  
対 湯之谷地域  
場 魚沼市役所

10月21日(火)  
対 小出地域  
場 伊米ヶ崎小学校

10月28日(火)  
対 守門入広瀬地域  
場 魚沼北中学校

☎ 左記QRから。当日の飛び入り参加も可

# うおぬまの逸品

パンフレットができました

魚沼市  
プレミアム認定品  
ブランド推奨品を  
一挙62点掲載!

市役所・図書館・  
観光協会・市内  
道の駅などで  
無料配布中!

### 食べたい・贈りたい 魚沼のいいもの集めました

魚沼市の優れた農産物や工芸品など「魚沼市プレミアム認定品」と「魚沼ブランド推奨品」をまとめたパンフレットができました。おみやげや贈り物を選ぶときなどにぜひご活用ください。



学校教育課 ☎793・7452 ID 15586

学校

10月1日～令和8年3月31日の期間中  
小学校の給食費が無償に



物価高騰の影響を受けている保護者の経済的な負担を軽減するため、市内小学校に在学する児童を対象に、学校給食費を無償とします。実施期間中の保護者負担はありません。

健康増進課 ☎792・9763

健康

インフルエンザと新型コロナウイルスの定期予防接種の費用を一部助成

感染症が流行する傾向にある秋から冬にかけて、特に重症化しやすい高齢者を対象に、季節性インフルエンザと新型コロナウイルスの予防接種1回分の接種費用を助成します。

期間

10月1日(水)～令和8年3月31日(火)



対象

市内在住の65歳以上の人、または60～64歳の人で心臓、腎臓、呼吸器、免疫機能に一定の障がいがある人(身体障害者手帳1級程度)

料金(自己負担額)

インフルエンザ予防接種の自己負担額は1,650円です。なお、新型コロナウイルス予防接種の自己負担額は決まり次第市ホームページでお知らせします。



▲インフルエンザ ▲コロナ

子どものインフルエンザ予防接種の費用を一部助成

市内在住の生後6か月から18歳(令和7年度末時点)の子どもを対象に、インフルエンザ予防接種の費用の一部を助成します。

選挙

「遠くて行けない」に応える  
移動期日前投票所の開設を試行しました

○令和7年6月15日執行魚沼市議会議員一般選挙 利用状況(人)

Table with columns: 地区名, 名簿登録者数, 期日前投票者数 (地区内住民, 地区外住民, 合計), 期日前投票率. Rows include 大湯温泉, 水沢, 二分, 柿ノ木, 末沢, 合計.

○令和7年7月20日執行参議院議員通常選挙 利用状況(人)

Table with columns: 地区名, 名簿登録者数, 期日前投票者数 (地区内住民, 地区外住民, 合計), 期日前投票率. Rows include 大湯温泉, 水沢, 二分, 柿ノ木, 末沢, 合計.



今後の取組

実施した2回の選挙における利用状況や投票所でいただいたご意見等を参考に、今後の選挙での対応について検討を進めます。また、ご自宅から投票所までの移動手段がない方のために、「タクシーによる無料の移動支援」は継続して実施する予定です。

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  
健康増進課 ☎792・9763



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を長期にわたって調べる研究です。

転倒と骨折の割合～「うおぬま地方の健康調査」アンケート調査から～

「転倒・骨折」は、65歳以上の高齢者にとって介護の要因になりやすく、特に女性では認知症に次いで第2位の要介護原因となっています\*1。

初回調査(2012～2014年実施)で、過去1年間における転倒の割合とその時の新たな骨折の割合を調べたところ、男女ともに年齢が高くなるほど転倒する割合が増加し、骨折する割合も男性に比べて女性で高くなるということがわかりました(図1)。

5年後調査(2017～2019年実施)では、過去1年間の転倒割合が男性で14.5%、女性で18.4%でした。

転倒・骨折の予防には、身体面では骨や筋肉を健全な状態に保つことが重要となります。特に女性では、閉経後、急激に骨密度が低下する傾向がみられるため、若いうちから骨の土台を作っておくことが大切です\*2。健康を長く維持するためには、適度な運動やバランスの良い食事を心がけるとともに、転倒予防に向けた居住環境の整備も大事です。

「うおぬま地方の健康調査」では引き続き、生活習慣病や介護予防のための手立てを明らかにしていきたいと思っています。

\*1 内閣府「令和4年版高齢社会白書」(https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2022/html/zenbun/index.html)

\*2 厚生労働省「骨粗しょう症予防 骨活のすすめ」(https://kennet.mhlw.go.jp/slp/event/honekatsu/index?hash=)

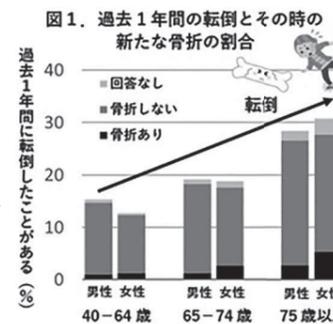


図1. 過去1年間の転倒とその時の新たな骨折の割合

活動を始めて半年



須原コミュニティ協議会  
大滝 孝子 隊員

須原コミュニティ協議会の地域おこし協力隊となつてから半年が経ちました。

目黒邸前にある特産品販売所「元氣すもん」を地域活性化の活動拠点として、地域の皆さんから山菜を使った郷土料理のほかに、畑での野菜作りや昔ながらのわら細工、布ぞうりなどの作り方を教わりました。また、最近では西村地区や宮原地区、渋川地区などいくつかのお茶の間に毎月参加させていただき、一緒に歌や体操に参加したり、皆さんが持ち寄った手作り料理をいただきながら、郷土料理などのお話を聞いたり、地域の皆さんとふれあう交流を行ってきました。

最近の一番のイベントは、西村地区の「笹団子作り」で、私にとっては初体験でした。

近くの山で採ってきた「笹」、家の周りに自生している「よもぎ」、同じ

地域おこし協力隊通信

No. 118 地域創生課  
☎792・9752  
☎797・2360 北部事務所

食材で作るのに、それぞれができあがりの色が違います。「本場に世界で1つのものができあがる。」これが手作りの楽しみだと思えました。地域のベテランの皆さんから、手とり足とりいろいろなと教えていただき、最高のものができました。「身近なもので、旬の最高の一品を作れるなんて、さすが魚沼！」



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】  
IDどなたでも 定なし ¥無料 申不要

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。

検索機能: 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)

各種相談等  
10月1日(水)14時〜16時30分 (二人30分程度) 場魚沼市ボランティアセンター 内①弁護士 ②司法書士 ③土地家屋調査士 ④行政書士 ⑤人権擁護委員 ⑥行政相談委員  
他①〜④は電話またはQRから事前予約をお願いします。秘密は固く守られます。  
9月24日(水) 関市民相談センター ☎792・9215

元気づくり講座「今日から始める元気づけ」  
10月23日(木)14時〜15時30分 堀之内公民館 内介護予防に関する基礎知識の講話と体操を行います。 関小出病院理学療法士、地域包括支援センター職員(保健師) 対市内在住者 定先着30人 持飲み物、動きやすい服装  
10月20日(月) 申問介護福祉課 ☎792・9755 ID33

健康・福祉  
介護に関する入門的研修  
介護未経験者や介護の仕事希望する人などを対象に、介護に必要な知識や技術を学んでいただくための研修です。  
期10月14日(火)〜17日(金) (受講時間全21時間) 場湯之谷会館 対市内居住者 定10人程度 9月30日(火) 申問介護福祉課 ☎792・9755 ID16569

高齢者等の要援護世帯に対し、屋根除雪及び門払いの支援を行います  
関問介護福祉課 ☎792・9755 FAX792・5600 ID2111  
関市民税非課税世帯または均等割のみ世帯で、次の①〜④のいずれかの要件に該当する世帯  
①65歳以上の高齢者のみの世帯 ②ひとり親世帯(18歳未満の子と同居する母子世帯または父子世帯)  
③身体障害者手帳1〜4級、療育手帳A・B、精神障害者保健福祉手帳1級・2級のいずれかに該当する人のみの世帯 ④女性のみの世帯または女性と18歳未満の子で構成されている世帯 ※冬期間に居住実態が無い場合などは対象外  
¥利用者負担金  
◎屋根雪…作業員1人につき、1時間当たり500円  
◎門払い…1回当たり150円  
※限度時間(回)を超えた分の除雪費用は、全額自己負担  
☑️随時受付

関秘書広報課 ☎792・1494 ID1263  
魚沼ケーブルテレビ(堀之内地域対象)契約者のみなさんへ  
本年度末(令和8年3月31日) ▶市独自番組放送を終了します  
来年度末(令和9年3月31日) ▶全放送業務を終了します(魚沼ケーブルテレビ全事業終了)  
引き続きテレビ放送を視聴いただくには、アンテナの設置や民間サービスへの加入など視聴方法の変更が必要です。詳しくは市ホームページから「地デジ視聴方法変更支援金」と検索し、ご確認ください。  
ありがとう 魚沼ケーブルテレビ アンコール放送 実施中!! 第1弾(12月末まで) ▶111・112chで平成27年〜平成30年までの保育園・小中学校のイベントを随時再放送します。

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)

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

魚沼市CATV 動画はコチラから

文化財を楽しく学ぼう(8/7)  
地域の文化財の魅力を子どもたちに知ってもらおうと、歴史資料館講座「うおぬま縄文体験教室」が開催されました。子どもたちは歴史資料館の見学と、縄文土器づくりや勾玉づくりを通じて、市の歴史を学びました。

「わたしの主張」魚沼地区大会(8/7)  
中学生が日頃考えていることや将来の夢などを発表する、「わたしの主張」魚沼地区大会が響きの森文化会館で開催されました。登壇した10名の中学生たちは、身近な体験や社会問題などについてさまざまな観点から自分の考えを堂々と発表していました。

わたしの主張 魚沼地区大会(8/7)  
中学生が日頃考えていることや将来の夢などを発表する、「わたしの主張」魚沼地区大会が響きの森文化会館で開催されました。登壇した10名の中学生たちは、身近な体験や社会問題などについてさまざまな観点から自分の考えを堂々と発表していました。

高校生たちが先生に(8/18〜22)  
高校生たちが小中学生に勉強を教える「あすなる算数・数学教室」が広神コミュニティセンターで開催されました。参加した小中学生25人は、高校生や市教育委員会スタッフなどからマンツーマンで指導を受けながら、熱心に学習に取り組んでいました。

高校生たちが先生に(8/18〜22)  
高校生たちが小中学生に勉強を教える「あすなる算数・数学教室」が広神コミュニティセンターで開催されました。参加した小中学生25人は、高校生や市教育委員会スタッフなどからマンツーマンで指導を受けながら、熱心に学習に取り組んでいました。

フオトスケッチ

伝統の盆踊り開催(8/14〜16)  
堀之内地区の八幡宮境内で、ユネスコ無形文化遺産の堀之内の盆踊り「大の阪」が開催されました。境内に建てられた約6mのやぐらを中心に踊りの輪が広がり、来場者は心地よい音色に合わせて地域の伝統の盆踊りを楽しんでいました。

高等学校美術・書道展(8/1)  
堀之内公民館で第42回魚沼地区高等学校美術・書道展が開かれ、魚沼地区の高等学校8校から美術・工芸64点、書道42点の合計106点が展示されました。会場には、新鮮な感性によるいきいきとした作品が並びました。

高等学校美術・書道展(8/1)  
堀之内公民館で第42回魚沼地区高等学校美術・書道展が開かれ、魚沼地区の高等学校8校から美術・工芸64点、書道42点の合計106点が展示されました。会場には、新鮮な感性によるいきいきとした作品が並びました。

魚沼小出まつりになりました!(8/25〜27)  
魚沼に夏の終わりを告げる、魚沼小出まつりが開催されました。今年度からまつりの名称に「魚沼」の字が加わり、さらにパワーアップ。ステージイベント、屋台、花火、魚沼大みこしなど盛りだくさんの3日間に、市の中心部は多くの人でにぎわいました。

魚沼小出まつりになりました!(8/25〜27)  
魚沼に夏の終わりを告げる、魚沼小出まつりが開催されました。今年度からまつりの名称に「魚沼」の字が加わり、さらにパワーアップ。ステージイベント、屋台、花火、魚沼大みこしなど盛りだくさんの3日間に、市の中心部は多くの人でにぎわいました。

### 総合防災訓練を実施します

☎防災安全課 792・9214 ID33335

9月28日(日) 須原小学校をメイン会場として、守門・入広瀬地域の小学生とその家族等を対象とした防災訓練を実施します。また、市内各地域では、防災スピーカーのサイレンを合図に、地震を想定した訓練を行います。

- 8時 予告放送
- 8時30分 開始サイレンを最大音量で放送 ※平時の放送は中音量で実施しています。

自宅や屋外等「そのとき、いる場所で」とるべき安全確保行動を確認した後、各自治会等が実施する避難訓練にご参加ください。(訓練を実施しない自治会等は除く)

#### 3つのとるべき安全確保行動

- ①姿勢を低く
- ②頭を守り
- ③揺れが収まるまで動かない



## スポーツ

### 魚沼市市民体力測定会

9月26日(金)19時～21時  
 堀之内体育館 内握力・上  
 体起こし等新体力テスト6種  
 目。後日、個人結果を郵送し  
 ます。 対20歳～64歳 定50  
 人程度 持上履き、飲み物、  
 動きやすい服装 申電話また  
 はQRから 9月25日(木)  
 関エンジョイスポーツクラブ

## 募集

### 魚沼から応援の品をお届けします

市外で新生活を始めている  
 魚沼市出身の若者で、市公式  
 LINEアカウントの友だち

魚沼 ☎793・7166  
 担生涯学習課  
 ☎793・7480  
 ID24366



### 第2弾サイクルツーリズム雪国魚沼(GCR)試走会参加者募集

10月11日(土)8時～12時(予定) ※雨天中止 湯沢町  
 役場(発着) 越後中里駅 大  
 源太キヤニオン 湯沢中央  
 公園足湯 湯沢町・南魚沼  
 市・魚沼市に在住・在勤・在  
 学する18歳以上の人 定15  
 人(最小催行5人) ¥1、  
 000円 9月30日(火)  
 他要ヘルメット着用。有料で  
 電動アシスト自転車(ヘルメ  
 ット付き)の貸出あり

17時 守門公民館 内電  
 熱ペンで板を焦がして描いた  
 絵を多数展示します。 関守  
 門公民館 ☎797・2261  
 ID33262

### 藤岡幸雄 絵画展「私達のかけがえのない地球そして、宇宙」

10月1日(水)～17日(金) 平日  
 9時～16時(土曜・日曜・祝  
 日は休館) 湯伊米ヶ崎公民  
 館 湯伊米ヶ崎公民館 ☎7  
 92・0082 ID32843

## 生涯学習

### 魚沼市歴史資料館講座

①歴史の道「八十里越」現地  
 解説(登山上級者向け) 現  
 地 10月5日(日)8時～16時  
 場 浅草山荘前駐車場集合  
 持動きやすい服装、軍手、長靴  
 ヘルメット、ストック、飲み  
 物(2ℓ以上)、昼食、雨具  
 定先着10人 10月4日(土)  
 ②小出島戦争講座 10月19  
 日(日)10時30分～12時 湯魚沼  
 市歴史資料館 持飲み物、筆

## 公民館

◆酒井昭平ウッドバーニ  
 ング展  
 9月29日(月)まで 月曜～土  
 曜9時～22時、日曜祝日9時

### 市有車両を売払います(一般競争入札)

申問管財課 ☎792・9211 かんざい@city.uonuma.lg.jp  
 ID16162

物件番号	1	2	3
物件名 (メーカー/ 車種)	新潟トランス / NR141/ロータリー 除雪車 /1.5m級	新潟トランス / NR28A/ロータリー 除雪車 /2.2m級	新潟トランス / NR655/ロータリー 除雪車 /2.6m級
見学日	9月18日(木) ※受付した人全員の見学が終わり次第終了となります。		
受付(見学) 時間	9時30分～10時		10時30分～11時
会場	旧堀之内企業庁舎 (根小屋2276)		守門除雪車庫 (須原1148-1)

魚沼市に住所がある個人・団体または市内に営業所の本店がある法人  
 申「入札参加申込書」を管財課に提出 9月25日(木) 他入札関係書類  
 は管財課にあるほか市ホームページからダウンロードできます。  
 ◎入札日時…9月30日(火) ◎入札場所…魚沼市役所本庁舎

### 被爆体験伝承講話 (一般の人でも参加できます)

10月6日(月) ①8時40分～  
 10時30分 ②13時40分～15時  
 10分 10月7日(火) ③9時  
 記用具 ¥200円 定先着  
 15人 10月18日(土) 申問魚  
 沼市歴史資料館 ☎793・  
 7782 ID29063

40分～11時30分 ④13時45分  
 ～15時35分 場①湯之谷中学  
 校 ②広神中学校 ③小出中  
 学校 ④堀之内中学校 講  
 島被爆体験伝承者 定①30人  
 ②50人 ③50人 ④20人  
 他開始20分前から受付 関生  
 涯学習課 ☎793・7480  
 ID24702

### ごみ量のお知らせ(7月分) ID2049

☎生活環境課(廃棄物対策係) 792・3055

種別	7年度	6年度	増減
可燃ごみ	838	885	-47
不燃ごみ	36	36	0
大型ごみ	71	62	9
容器包装	11	12	-1
古紙類	58	56	2
合計	1,014	1,051	-37

単位:トン(1トン未満四捨五入)  
 〇ごみの分け方出し方  
 ワンポイント  
 空き缶・空きビン、食器、  
 電球、乾電池等の「燃やせない  
 ごみ」は一つの指定ごみ袋  
 で出せます。種類ごとに袋を  
 分ける必要はありません。

### 【うおめま健康ダイヤル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  
 ・本事業は株式会社法研に委託して実施しています。



### 防災スピーカー自動応答サービス

☎防災安全課 792・9214

☎0120・031・030 (無料)

または ☎025・793・2100 (有料)

防災スピーカーからの放送を「聞き取れなかった」  
 「聞き逃した」ときのために電話で過去2回分の放  
 送内容を確認できるサービスを行っています。

### 魚沼市・南魚沼市・湯沢町 連携企画



魚沼市では、圏域内のみなさんの出会いの機会として  
 南魚沼市・湯沢町と合同で婚活イベントを実施します。

10月25日(土)・26日(日) 1泊2日・3食付

【1日目】▶魚沼醸造で工場見学 ▶ぼんしゅ館  
 で日本酒を試飲 【2日目】▶湯沢高原ロープウェイ  
 で絶景体験! ▶魚沼の里でグループ行動 対おおむ  
 ね25～40歳の独身の人。男女各15人(男性は魚  
 沼市・南魚沼市・湯沢町に在住または在勤している人、  
 女性は在住・在勤の要件はありません。) ¥男女とも  
 に19,800円(税込) 9月29日(月) 関株式  
 会社アイリスツーリスト ☎050・3651・5511(担  
 当:辻井) 担地域創生課 ☎792・9752  
 ID33264

～ 前回「バスツアー」(令和7年2月実施)参加者の声 ～

ツアー参加者の満足度4.5(5段階評価中)



16組の男女が  
 「今後もお話ししたい」と回答!!

**◆山本山タカ柱観覧会**  
 9月28日(日)8時30分～12時30分 場市役所本庁舎正面駐

**◆第11回「星空と天体観測」秋の星座観覧**  
 9月20日(土)19時30分～21時 場自然科学館星の家 対5歳以上 定先着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 時マスク(必須)、防寒着 申岡北部事務所 ☎797・2360 所 30154

**催し**  
**◆生物多様性調査の参加者募集**  
 ◎植物調査(福山新田)：9月18日(木)8時～16時 場広神会館正面駐車場集合 他小雨決行 申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

車場集合(マイクロボス移動) 因タカなどの群れが上昇気流に乗って舞い上がる様子を観察します。定25人 時雨具、帽子、タオル、飲み物、軽食、双眼鏡(持っている場合) 9月25日(木)12時 他小雨決行。小学生以下の人は保護者が同伴してください。 申岡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

**◆旧入広瀬小学校不用品公売会**  
 10月4日(土)10時～15時 場旧入広瀬小学校 因事務机、イス、テーブル、スチール書庫、楽器、調理器具など(先着順) ¥100円から/個(定額販売) 他搬出は買主において行ってください。返品不可。 岡学校教育課 ☎793・7452 24653

**◆旧入広瀬小学校不用品公売会**  
 10月4日(土)10時～15時 場旧入広瀬小学校 因事務机、イス、テーブル、スチール書庫、楽器、調理器具など(先着順) ¥100円から/個(定額販売) 他搬出は買主において行ってください。返品不可。 岡学校教育課 ☎793・7452 24653

**ぐにゃぐにゃ凧を作って飛ばそう**  
 9月20日(土) ①10時30分～11時30分 ②13時30分～14時30分 場子育ての駅かたつき 定各回先着10人 ¥1人500円 申岡子育ての駅かたつき ☎792・2112

**相続登記が義務化されました**  
 令和6年4月1日から相続登記の申請が義務化されました。土地・建物の所有者が亡くなった後などに、相続登記を行わないと、時間の経過とともにさまざまな問題がおこる可能性があります。岡法務局南魚沼支局 ☎025・772・2164

**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。

**2025動物愛護ふれあいフェスティバル**  
 9月23日(火)13時～15時30分 場ハイブ長岡 因動物に関する表彰式典、相談会等。飲食エリア(キッチンカー)あり 岡県動物愛護センター ☎0258・21・5501

**うおぬまもんづら市**  
 9月13日(土)10時～16時、14日(日)9時30分～15時 場響きの森公園(響きの森文化会館前) 因全国各地から陶芸、革細工、木工など約100店舗が集まり、手作りの作品を販売します。飲食店も多数出店します。 ¥入場無料 岡うおぬまもんづら市実行委員会・桜井 ☎090・5435・9223

**特別養護老人ホーム八色園介護職員募集(令和8年4月1日採用予定 第2回)**  
 ◎一次試験…10月30日(木) 場特別養護老人ホーム八色園 対次の全てに該当する人(高校卒業以上、福祉及び介護に関心を持つ人、昭和55年4月2日以降に生まれた人など) 定2人 9月16日(火)～10月10日(金)の間にお申し込みください。 他くわしい内容は、八色園ホームページから確認してください。 申岡魚沼地域特別養護老人ホーム組合 ☎025・777・3811

**楽語い講座「あなたにとって大切なことは何ですか?～これからの治療やケアに関してACP(人生会議)という考え方～」**  
 9月24日(水)18時～19時 場小出病院またはZoom配信 調小出病院PA委員会 9月18日(木) 他うおぬま元気ポイント対象事業 申岡地域医療魚沼学校 ◎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)

**なないろ感謝祭**  
 9月20日(土)10時～14時 場なないろ(岡新田) 因なないろ食堂や他事業所、キッチンカーによる販売を行います。伊米ヶ崎保育園児とよさこいキッズによる踊りのほか、縁日とお菓子まきも予定しております。 岡多機能型事業所なないろ ☎792・8116

**自筆証書遺言書を保管します**  
 自筆した遺言書を法務局(遺言書保管所)がお預かりします。財産のこと、空き家・お墓の管理のことなど、終活の一環として利用できます。 ¥申請1件(遺言書1通)につき3,900円 岡法務局南魚沼支局 ☎025・772・2164

**お誕生おめでとうございます** (7月21日～8月20日届出分) 敬称略

鈴木丈之助 (大作・彩香) 八幡町	大塚 京 (祐治・千里) 七日市新田
櫻井七乃香 (駿也・奈津実) 下倉	岩男 旭飛 (謙太・佳世子) 吉田
井口 茜七 (祐貴・綾音) 青島中	富永 恵巳 (瑞基・好美) 新保

**子育て関連情報**

**10月 乳幼児健診等** 岡子ども課母子保健係 ☎792・9204

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6月生まれ)	29日(水)	13:10～13:30
1歳6か月児(令和6年3月生まれ)	8日(水)	
2歳児(令和5年10月生まれ)	24日(金)	
3歳児(令和4年9月生まれ)	15日(水)	

持 母子健康手帳、問診票、オムツ、着替え、パスタオル等 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。 2709

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7月生まれの乳児と養育者	27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3月生まれの乳児と養育者	7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12月～令和7年1月生まれの乳児と養育者	21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11月生まれの乳児と養育者	17日(金)	9:15～9:30

持 母子健康手帳、オムツ、着替え等 2710・2707

**10月 親子ふれあい広場** 岡子ども課 ☎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	

8日(水)、15日(水)、24日(金)、29日(水)は乳幼児健診のため、午後からお休みとなります。

名称	日時
掘之内なかよし保育園	☎794・6161
すもんこども園	☎797・2002

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

赤ちゃんにはじめての絵本を	9月17日(水) 10:00～11:30
9月ブックスタート(1組10分程度です)	9月27日(土) 10:00～11:30

場魚沼市立図書館 おはなしのへや 対令和6年11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	9月20日(土) 10:30～11:00
	10月18日(土) 10:30～11:00

因 絵本、紙芝居、パネルシアター、歌あそびなど 場魚沼市立図書館 おはなしのへや



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



クイズの応募はこちらまで

※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：23 (うち正解数：23)

雲が滝のように流れ落ちる自然現象「滝雲」を見ることが出来る観光スポット「枝折峠」の読み方は次のうちどれでしょう。

① えだおりとうげ  
② しおりとうげ  
③ たきくもみよつせ

★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

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9月22日(月)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！

### ドローンの基本操作と導入技術受講生募集

回 10月23日(木)・24日(金) 9時～16時  
場 魚沼テクノスクール 長井寿郎さん(セキド新潟県央) 関 ドローンを使った基本操作や、技術、知識を習得したい人 定 14人 料 5,700円  
日 10月9日(木) 申 魚沼テクノスクール ☎ 794・2410



### 夫婦間のアサーション(コミュニケーション) 研修受講生募集

回 10月11日(日)9時～12時 場 魚沼サンティックスクール(南魚沼市)  
内 夫婦間のコミュニケーションを円滑にするためのヒントになるセミナー 料 2,200円 日 9月26日(金)  
申 魚沼サンティックスクール ☎ 25・772・4554

### 原付免許取得講習

回 10月19日(日)7時～10時(受付6時30分から) 場 魚沼中央自動車学校  
定 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 料 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の「原付講習のご案内」で確認してください。 魚沼市交通安全協会 ☎ 792・5275

### 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



## ひとのうごき (7月21日～8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)

森山 俊一 93歳 下町一  
森山スミエ 86歳 小町  
星 キヨ 92歳 堀之内駅前通  
穴沢 文子 98歳 関下町  
山内 定子 86歳 山ノ手町一  
小島キヨ子 90歳 大石一  
中村トミイ 99歳 大石二  
櫻井 タツ 99歳 下倉  
平澤恵美子 62歳 田戸  
山田 良 100歳 立  
下村 信治 99歳 竜光一  
小玉 ツイ 96歳 新道島  
坂詰 重雄 90歳 小出稻荷町二  
井口トミエ 88歳 諏訪町  
野上 隆 76歳 浦町一  
猪又ミユキ 94歳 小出東町4  
松田 春吉 99歳 向山  
岡部 ミヨ 99歳 青島下

登阪 健尚 82歳 青島下  
下村 洋一 70歳 佐梨明神町  
中沢眞理子 94歳 上ノ原  
瀬下美知子 67歳 井口  
星 タキ 94歳 湯之谷芋川  
佐藤 ツキ 94歳 金ケ沢  
佐藤 敏雄 75歳 田中  
佐藤 ミヤ 88歳 親柄  
金澤 求 76歳 田尻  
馬場 モト 93歳 山口  
桜井喜美雄 82歳 並柳  
関矢喜代美 91歳 並柳  
永塚 チエ 90歳 今泉  
星野 カツ 102歳 今泉  
馬場 茂男 80歳 山田  
佐藤 茂子 90歳 渋川  
松尾イセノ 87歳 横根

	人口	うち外国人	増減
男	15,722	163	-29
女	16,300	199	-28
計	32,022	362	-57
世帯数	13,119		-8

※増減は、前月比です。

ごめいぶくをお祈りいたします

いよいよ魚沼市でも「マイナ救急」が始まります。5月に東京に出掛けた際、突然下腹部に激痛が走り、自ら救急車を呼ぶ羽目になりました。揺れる車内のベッドでもがき苦しみなながら、氏名や住所、持病の有無といった質問に答えるのは地獄のようでした。◆「まだ体内にあるよ」と告げられて尿路結石の再来に怯えつつも、新しい体制に心強さを感じています。(H)

### 編集後記

現役高校生が先生となり、小学生に教える「あすなる教室」の様子です。高校生の優しい表情と、小学生が楽しそうに学習に取り組む姿に微笑ましい気持ちになりました。この教室では学習だけでなく、高校生活のことや将来の夢に向かって努力していることなどを聴く高校生講話の時間もありません。高校生と小中学生、お互いにとってかけがえない思い出になったのではないのでしょうか。(O)

### 表紙の写真



## 9月 16日～30日 行事カレンダー

16	火	
17	水	市議会本会議 一般質問 (10:00/ 市役所本庁舎議場) 夜の図書館コンサート (19:15/ 魚沼市立図書館)
18	木	市議会本会議 一般質問 (10:00/ 市役所本庁舎議場)
19	金	市議会本会議 一般質問(予備日) (10:00/ 市役所本庁舎議場) 誕生会 (10:30～10:45/ 子育て支援センターぱびぷ)
20	土	だっこだおはなし (10:30/ 魚沼市立図書館) 第11回星空と天体観測 (19:30～21:00/ 星の家)
21	日	
22	月	
23	火	祝
24	水	市議会決算審査特別委員会 (10:00/ 市役所本庁舎議場)
25	木	市議会決算審査特別委員会 (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
26	金	市議会決算審査特別委員会 (10:00/ 市役所本庁舎議場)
27	土	ブックスタート (10:00/ 魚沼市立図書館)
28	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) 小出病院祭&魚沼消防フェスタ (10:30/ 小出病院) 小出湯之谷地域芸能祭 (12:30/ 響きの森文化会館)
29	月	市議会決算審査特別委員会(予備日) (10:00/ 市役所本庁舎議場)
30	火	

### 成年後見勉強会(基礎編)

回 9月26日(金) 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。 社会福祉協議会職員 定 20人 日 9月24日(木) 申 魚沼市社会福祉協議会 ☎ 792・5252

### 六花園祭

回 9月27日(日) 10時30分～14時 場 堀之内公民館 内 模擬店…もつ煮込み、唐揚げ、サンドイッチ、カレーライス、開高めし、たい焼き他、キッチンカー多数 定 トラクション…魚沼ジュニアコーラス、消防隊ウオウマン、福餅撒き2回 日 展示…なかよし保育園児作品展 魚沼市交通安全協会 ☎ 794・3980

### まちづくり委員会若者向けワークショップ「魚沼アプデサミット」参加者募集

回 9月28日(日) 14時から 場 魚沼生涯学習センター「ここいら」 内 魚沼の良いところや課題を掘り起こし、アイデアを膨らませながら、未来につながるまちづくりのアクションプランをみんなで考えます。 魚沼市に関わる10歳から29歳の人 定 先着30人  
申 QRから 魚沼市まちづくり委員会 ☎ uonuma4machizukuri@gmail.com

### 無料法律相談会

回 10月2日(木) 10時～12時(1件30分程度) 場 魚沼市商工会 内 弁護士による法律相談会 魚沼市内商業者等 定 先着4人 日 10月1日(水) 申 魚沼市商工会 ☎ 792・2124

### 第36回魚沼市住民健康講座「医療技術の進化」

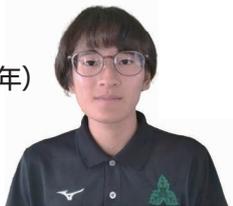
回 10月2日(木) 18時40分～20時30分 場 魚沼市ボランティアセンター 内 講演①…「内視鏡検査で守るあなたの健康」 講演②…「整形外科の“今”を知ろう! 進化する治療法～骨スポが取り組む、体にやさしい新しい医療～」 星隆洋先生(星内科医院)、山中力仁先生(新潟 骨とスポーツのクリニック) 定 うおぬま元気ポイント必須ポイント対象事業 魚沼市市民センター ☎ 793・7347

がんばる

# 魚沼っ子

## 陸上

小林 千晴さん (長岡高1年)



7月25日から広島県のホットスタッフフィールド広島で開催された「令和7年度全国高等学校総合体育大会陸上競技大会秩父宮賜杯第78回全国高等学校陸上競技対校選手権大会」で、女子4×400mリレーの部に出場しました。

## 野球

内田 ひまり 妃葵さん (湯之谷中3年)



8月21日から京都府のわかさスタジアム京都で開催された「第10回全日本中学女子軟式野球大会」に出場しました。

## 陸上

米山 こころさん (小出中3年)



8月17日から沖縄県の沖縄県総合運動公園陸上競技場で開催された「令和7年度 全国中学校体育大会 第52回全日本中学校陸上競技選手権大会」で、女子100mの部に出場しました。



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)

なす	2個	白ごま (A)	大さじ1/2
豆苗	1袋	しょうゆ (A)	小さじ1
酢 (A)	大さじ1	塩 (A)	ひとつまみ
ごま油 (A)	大さじ1	かつおぶし (A)	1袋

### 作り方

- 1 豆苗は根元を切り落とし、3cmの長さに切る。耐熱容器に入れてラップをかけ、600Wのレンジで2分間加熱する。
- 2 なすはヘタを切り落とし、水にくぐらせてから1本ずつラップで包む。600Wのレンジで3分間加熱する。
- 3 なすに熱がとおったら、ラップをとって冷水につけて冷やす。冷めたらキッチンペーパーで水気をふきとり、手で食べやすい大きさにさく。
- 4 ボウルに (A) を合わせておき、1と3を加えてさらに混ぜ合わせて完成。

### MEMO

[1人分の栄養価]

エネルギー:102kcal たんぱく質:4.0g  
脂質:7.6g 炭水化物:6.4g 食塩:0.6g

電子レンジ加熱のみで簡単

なすと豆苗の  
ごま酢和え



### ひとことコメント

火を使わずに、電子レンジの加熱のみで出来るため、簡単に作れる1品です。ツナ缶やにんじんを入れても美味しく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

