

2026

3 No.257
.10

魚市報 うおぬま 沼



一足早い
魚沼の春をいただきます

2月24日 広神東小学校給食『うるいのゴマネーズ和え』

魚沼特産
促成山菜

うるい





気温上昇とともに迫る危険。融雪災害から身を守る3つのポイント

POINT 01 雪崩

山の斜面に「ひび割れ」や「しわ」が見える場所から離れる。

POINT 02 落雪

雪が緩み、屋根から滑り落ちてくる危険があるため、軒下に近づかない。

POINT 03 増水

雪解け水で川の水位が急激に上がるため、水位が下がるまで水辺に近づかない。

☞ 雪崩の兆候や、危険な場所を見つけたら
 関建設課 ☎ 793・7990
 関魚沼地域振興局地域整備部 ☎ 792・5882

知っておこう 雪に関するよくあるQ&Aと問い合わせ先

Q 大雪なのに除雪車来ない! なぜ?

A 道路除雪は早朝一回、午後一回のタイミングで出動しますが、その時の積雪量が10cmに満たない場合は出動しないとするルールを定めています。そのため、急に大雪になった場合などは除雪が間に合わないこともあります。また、地下水位の低下により消雪パイプが止まることもあります。限られた除雪車と作業員で通行の確保にあたっていますので、ご理解くださいますようお願いいたします。

関建設課 ☎ 793・7990

Q 自力で雪下ろしができません

A 要援護世帯(65歳以上の高齢者、障がい者、女性、ひとり親のみの世帯等)で一定の要件に該当する世帯に対して、日々の生活の安全確保を図るため、屋根雪除雪、門払いまたは融雪屋根に係る費用の一部を助成する制度があります。なお、市が業者を手配して屋根の雪下ろし等を行う制度ではありませんので、原則、ご自身で業者を探し、日程調整を行っていただきます。

関介護福祉課 ☎ 792・9755

Q 雪や車が道路をふさいで通れない!

A 自力での脱出が難しい場合は、安全を確保できる状態で、場所と状況をお知らせください。一台の路上駐車、また一度の無理な排雪が、地域全体の除雪作業に影響し、救急車など緊急車両の通行の妨げになる場合があります。大雪の中、車で外出しなければならないときは、スコップやチェーンなどを車に積んでおくことや、常に燃料を満タンにしておくことなど事前の対策を心がけましょう。

関建設課 ☎ 793・7990

Q 倒壊しそうな空き家がある! 倒れそうな木がある!

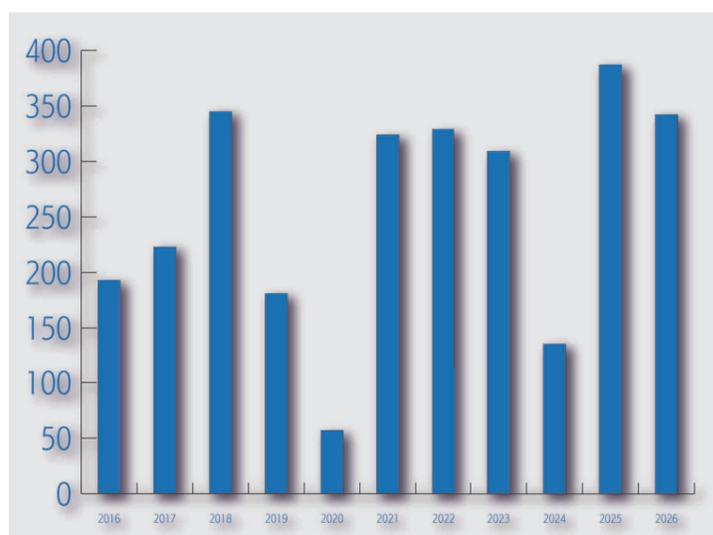
A 危険ですので絶対に近づかないください。自分の安全を確保したうえで、場所と状況を教えてください。

空き家…関地域創生課 ☎ 792・9752
 道路への被害…関建設課 ☎ 793・7990
 その他雪による被害…関防災安全課 ☎ 792・9214
 今まさに人の命が危ない…110番または119番

☞ データでわかる、魚沼の冬

2016年(平成28年)～2026年(令和8年)の最深積雪量

※出典：気象庁



過去10年間の積雪量を見ても分かるとおり、魚沼市の冬は小雪の年もあれば大雪の年もあり、一定の周期や規則性が見られません。そのため「今年は少なそう」「去年が多かったから今年は少ないはず」といった見込みは当たりにくく、どの冬も大雪になる可能性があります。

降雪が本格化してから準備を始めると、手配が追いつかなかったり、作業の遅れによって危険度が増します。いつでも備えられるように確認しましょう。

被害状況	今冬の地域別最深積雪
▽人的被害 死者4人 重傷者1人 軽傷者11人 ▽建物被害 住家0棟(半壊以上) 非住家17棟	堀之内地域(旧堀之内庁舎) ▶ 251cm 小出地域(消防本部) ▶ 230cm 湯之谷地域(湯之谷公民館) ▶ 255cm 広神地域(旧広神庁舎) ▶ 267cm 守門地域(北部庁舎) ▶ 342cm 入広瀬地域(入広瀬会館) ▶ 325cm

- 早めの準備が大切!**
- 除雪道具の点検
 - 車の冬装備
 - 屋根の安全対策を含めた家屋の冬囲い
 - 食料・暖房燃料の備蓄
-

記録的な大雪となった今年の冬。市では守門・入広瀬地域を中心に3mを超える積雪があり、2月2日に災害対策本部を設置して対応しました。厳しい冬を乗り越えるには、雪を知り、備え、助け合うことが大切です。正しい知識をもって、安全な春を迎えましょう。

☎ 電話・電気のトラブルは
 ◆電話線が切れた…NTT 故障受付 ☎ 113 または ☎ 0120・444・113
 ◆停電した…東北電力ネットワーク ☎ 0120・175・366

戸田 ギンさん



高野 文江さん



住安 義元さん



鈴木 チヨさん



下村 ヨリさん



山田 タケさん



目黒 サダさん



星野 ハナさん



蕪澤 フヨさん



外山 キミイさん



山本 フジイさん



百歳ご長寿

おめでとうございます



令和8年に100歳を迎えられる方は31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

井上 チヨさん



磯部 忠治さん



五十嵐 四代さん



五十嵐 孝一さん



浅井 タミエさん



小林 シズイさん



古田島 永松さん



太田 ミキエさん



白井 センさん



井上 信吉さん



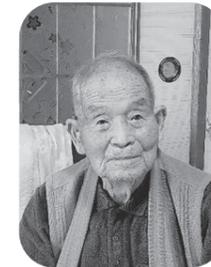
佐藤 ヨキさん



佐藤 ミチさん



佐藤 二郎さん



佐藤 キミさん



駒形 好幸さん



◆お名前のみのご紹介◆

池田 安太郎 さん

大桃 トヨ さん

小幡 君江 さん

佐藤 トラ子 さん

田辺 トラ さん

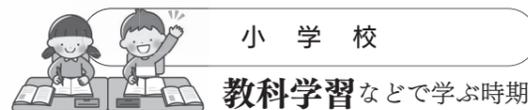


安心して小学校へ入学するために

— 幼保小が連携する「架け橋期プログラム」を実施しています

魚沼市では、保育園・幼稚園・こども園（計11園・以下「園」と略します）と小学校（計8校）が連携し、5歳児から小学校1年生までの「架け橋期」の教育活動を進めています。園で芽生えた学びを小学校へつなぎ、子どもが自信と安心をもって学校生活を始められるよう取り組んでいます。

架け橋期とは？



義務教育が始まる前の5歳児から
小学校1年生までの約2年間

架け橋期

園で育ってきた「やってみたい」「友達と関わりたい」「自分の気持ちを伝えたい」といった力を、小学校での学びと生活につないでいきます。

保育園・幼稚園・こども園

遊び・生活で学ぶ時期



01 園の取り組み

園では、遊びや生活の中で「やってみたい」気持ちを大切に、友だちと関わる力や、気持ちを言葉で伝える力を育みます。小学校生活を想定した生活リズムに慣れさせるとともに、自分で身の回りのことができる力を育てながら、子ども一人ひとりの個性を丁寧に見守りつつ、日々の成長の様子などを学校側と共有して、安心して入学できる準備につなげます。

自分の気持ちを言葉にして伝える力を育てる



幼児期から、自分の気持ちを言葉にして伝える経験を積み重ねています。相手の話に耳を傾け、「いいね」と受け止め合うことが、友達づくりや学びに向かう力につながります。

02 園と小学校の交流

園と小学校が交流することで、子どもは新しい環境や、学びの雰囲気に親しみを持ち、入学への不安が和らぎます。年長児と小学生の関わりは、上級生へのあこがれや期待する想いを育み、「やってみよう」という意欲につながります。園と小学校は、交流の様子から子どもの姿を確かめ合い、関わり方や環境をそろえて、育ちと学びを切れ目なくつないでいきます。



園児と小学生が一緒に遊ぶ・学ぶ

5歳児と1年生と一緒に朝顔の種をまくなど、一緒に遊ぶ・学ぶ機会を通して、「もっとやりたい」「一緒って楽しいね」という気持ちを育て、入学への期待につなげています。

03 小学校の取り組み

小学校では、子どもの園での経験を聞きながら、「どうしたい？」「どう思う？」という子どもの声を出発点にした授業を進めています。子どもの不安やつまずきを早めに捉え、安心して挑戦できる環境や関わりを整えていきます。また、園と情報を共有することにより、指導や支援の一貫性を高めます。

朝の活動は6年生と廃材制作から
園で慣れ親しんだ活動で
1日がスタート！



小学校では、園での生活リズムとのつながりを大切にするなどして、1日の流れを工夫しています。子どもたちが園で慣れ親しんだ活動も取り入れ、環境の変化をやわらげながら、小学校生活へ無理なく移行できるようにしています。

幼稚園・保育園・こども園職員と 小学校職員が話し合う『架け橋会議』



小学校区ごとに、幼稚園・保育園・こども園・小学校の職員が集まり、目の前の子どもの様子や育てほしい姿について話し合っています。また、話し合いを通して、園と学校それぞれの保育・教育への理解を深め、連携の強化につなげています。

04 保護者の皆様と共に

入学前に気になることはありませんか？

就学時検診の際に、リーフレット「安心して入学するために」を配付して説明しています。また、入学後もアンケートを実施して皆様の声を受け止め、改善に生かします。

園と小学校は、幼児期の育ちを生かしながら、子どもたちが安心して学びに向かえるよう連携して取り組んでいます。生活や学び方をゆるやかにつなぎ、互いに子どもたちの姿を共有して、先生の関わり方や安心して学べる環境づくりを園と小学校で共有してつなげます。

こうした取り組みをより確かなものにするために、家庭での声かけや生活習慣づくりに加え、行事や見守りなど地域の支えも欠かせません。保護者や地域の皆様と一緒に、子どもたちの育ちと学びを切れ目なく支えていきます。

フオトスケッチ

～うおぬま地方の健康調査～

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



未来の健康のために



魚沼コホート研究 調査報告

生活習慣や体質などの違いによって、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。

高齢期の体重減少予防には『お口の健康』と『禁煙』がポイントです

年齢を重ねてからの「体重減少」は、筋力や体力の低下をはじめ、病気にかかりやすくなることなど、健康状態の悪化と深く関係することが知られています。そこで魚沼コホート研究では、高齢期における体重減少の要因の一つとして「お口の健康状態」に着目し、調査を行いました。(※1)

調査対象

普通体重 (BMI 18.5 以上 25 未満) で 65 歳以上の人

調査内容

歯の本数や喫煙習慣と、過去 1 年間の体重減少との関連を調べました。

調査で分かったこと

お口の状態や喫煙習慣と、体重減少には関連がみられました。

▷女性：歯が少ない人ほど、また、喫煙している人ほど体重が減りやすい傾向がみられました。

▷男性：喫煙している人ほど体重が減りやすい傾向がみられました。

※1 Takehara et al. Journal of Oral Rehabilitation. 2025;52:169-180. doi:10.1111/joor.13886.

体重減少を防ぐために 今日からできる3つのポイント

1 お口のケアを続ける

毎食後の歯みがきに加え、歯間ブラシ・フロスも活用しましょう。

2 食べるくさは我慢しない

「噛みにくい」「食べにくい」と感じたら、早めに歯科へ相談しましょう。

3 喫煙習慣を見直す

周囲の受動喫煙対策も含めて、禁煙・減煙を検討しましょう。



令和7年度調査速報 (2/28)

魚沼市遺跡発掘報告会が響きの森文化会館で開催され、約70人が来場しました。出土品の展示とともに、市内各地で新たに発見された遺跡や国指定史跡を目指す2つの遺跡に関する成果が報告され、会場は考古学ファンなどで賑わいました。



真冬の魚沼で熱い戦い! (2/8)

今年で第36回目となる魚沼国際雪合戦大会が開かれ、県内外から多くの選手が参加して、雪上で熱戦を繰り広げました。また、会場ではコスプレ写真コンテストや魚沼うまいものストリートなど、大会に出場しない人も楽しめる様々な催しが行われました。



子どもたちからたくさんの「ありがとう」(2/14)

第21回ありがとう作文コンクールが行われ、市内の小学生291人が応募した中から優秀賞4名、入選賞18名の作品がそれぞれ選ばれました。優秀賞受賞作品はホームページに掲載しています。ぜひお読みください。



子宝と夫婦円満を願って (2/14)

江戸時代より伝わる堀之内の奇祭「雪中水花祝」が開催されました。今年は5人の新婿が参加し、張り詰める寒さの中、手荒い祝福を受けました。会場には魚沼市PRアンバサダーであるKUSHIDA選手も訪れ、参加者やファンと交流しました。



一足早い魚沼の春を全国へ (2/5～13)

本市特産品の販路拡大を目指して、東京や福岡などの市場に出向いて、市とJA、生産者による促成山菜のトップセールスを実施しました。昨季販売額3億円を超えられるよう、生産者と一丸となって魚沼の魅力为全国へ発信していきます。



快晴の中で雪上ウォーキング (2/21)

雪上を歩きながら自然観察をするイベントが響きの森公園と泉沢里山生態園で行われました。参加者たちは専門家のガイドのもと、普段あまり歩かない雪の上を「かんじき」を履いて歩き、動物の足跡や植物の生態などを楽しく学んでいました。

これまでの感謝と、これからの活動
福山新田地区
河合昭宣 隊員

この3月で魚沼市地域おこし協力隊の任期が満了となります。3年間という長いようでとても短い期間でしたが、温かく受け入れて下さった魚沼の皆様へ感謝を申し上げます。

4月以降は、一人の魚沼市民として、担当していた福山新田地区に定住し、夏場はドローンなどスマート農機を使った農作業を、また冬場は除雪の仕事をそれぞれ請け負いながら、地域おこし協力隊の頃から続けている活動を発展させていきたいと思っています。

スマート農業に関しては「株式会社さかなとねこ」という名前で起業しましたので、ウェブサイト等をご覧いただければ幸いです。

任期前に思い描いていたことに対して達成できたことがあった一方でできなかったこともありましたが、自身で様々な物事を判断しつつ、周りの方々と協力しながら地域貢献活動を進めることができた経験はここで生きる力に

地域おこし協力隊通信

No. 122
地域創生課
☎792・9752
☎797・2360



繋がったと思いますし、何より会社を辞めて生まれ育った名古屋を離れ、魚沼での生活にチャレンジしたことについて、何一つ後悔していないことを自分自身から嬉しく思っています。

改めて、魚沼の皆様へ3年間の感謝を申し上げます。これから具体的な成果をもってお返しできるように努力してまいります。今後ともよろしくお願いたします。

魚沼市民としてこれからもがんばる河合さんを応援しましょう!

「さかなとねこ」ホームページ▶



日日時 期間 場所 内容 対象 資格 講師 演出
演 相談員 持ち物 料金・参加料 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 不要

ID (ID番号) を、魚沼市ホームページ (暮らし・行政) に入力すると、記事の詳細がご覧いただけます。

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

プレミアム付商品券 購入券ハガキの郵送が始まりました

- ・配達時期にバラツキがありますのでご了承ください。
- ・届いたら紛失しないよう保管してください。

【販売期間】 4月12日(日)～5月29日(金)

【利用期限】 7月20日(月)祝まで

問商工課 ☎792・9753

ID 37268



最新情報は
こちらから

年度末
年度始め

新生活の手続きはお早めに



住所異動

問市民課 ☎792・1112 ID1825

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、または北部事務所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、入広瀬）では手続きできません。

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 (市内へ引越してきたとき)	転出 (市外へ引越すとき)	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、運転免許証、健康保険資格確認書、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。)	国民健康保険資格確認書等 (加入者のみ) 後期高齢者医療資格確認書 (加入者のみ) 印鑑登録証 (登録者のみ) 医療費助成の受給者証 (受給者のみ)	国民健康保険資格確認書等 (加入者のみ) 後期高齢者医療資格確認書 (加入者のみ) 介護保険証 (交付者のみ) 医療費助成の受給者証 (受給者のみ)
	・転出証明書 ・負担区分等証明書※ ・介護保険受給資格証明書※ ※印は前住所地で交付された場合のみ		

臨時休日窓口を開設します (本庁舎のみ)

- ・3月29日(日) 8時30分～17時15分
 - ・4月5日(日) 8時30分～17時15分
- ※住所異動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。あらかじめご準備ください。

■臨時休日窓口で取り扱う業務

○ (可)	住所異動とそれに関連する手続き 各種証明発行、印鑑登録 マイナンバーカードの申請・交付、パスポートの交付
× (不可)	パスポートの申請

有効なマイナンバーカードをお持ちの方は、来庁せずにマイナポータルから転出の手続きが可能です。



▲マイナポータル

軽自動車税・バイク

問 税務課 ☎792・9751 ID1911

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

軽自動車税の内容や変更等のくわしい手続きについては、QRからご確認ください。



▲市ホームページ

健康・福祉

令和8年度いきいき 元気教室参加者募集

期 4月21日(火)～令和9年3月16日(火)
①13時30分～14時30分
②14時45分～15時45分
場 魚沼市ボランティアセン

時間 他質問者の人数等により
放送時間に変更になる場合があります。
☎793・7444 ID2844

魚沼市議会令和8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】 3月23日(月)～4月3日(金) ※土曜・日曜除く
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
日 3月29日(日)・4月5日(日) 10時から概ね4

四日町排水ポンプ場整備に伴う 県道の通行規制

期 5月31日(日)まで 場 県道下倉小出線 内 期間中は、車両・歩行者ともに全面通行止※工事の進捗状況により規制期間を変更する場合があります。他 県道下倉小出線からの魚沼市役所、小出病院、小出市街地へのアクセスは国道17号を迂回いただきますようお願いいたします。
申 問 建設課 ☎793・7990 ID33942



(有料広告)

いっぱいのお礼を贈りませんか

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。

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

- 小嶋 咲助 (顕之・美優) 新田
- 上村 奏介 (光・可南子) 新田
- 金澤 颯真 (大地・利奈) 佐梨
- 本間 咲登 (翔・紗椰) 七日市
- 大桃 羽琉 (悠哉・朋佳) 七日市
- 高橋 想 (謙太郎・まりん) 小平尾
- 酒井 善 (元太・春菜) 中島
- 坂内 そら (翔太・桃香) 新保



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

問 子ども課母子保健係
☎792・9204

■乳幼児健診

4月は乳幼児健診の予定はありません。
次回は5月になります。



■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8年1月生まれの乳児と養育者	20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9月生まれの乳児と養育者	14日(火)	9:30～9:45
幼児食準備教室 1歳からのごはん	令和7年6月、7月生まれの乳児と養育者	28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7年5月、6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

4月 親子ふれあい広場

問 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	

4月は、午後のお休みはありません。

■堀之内なかよし保育園 ☎794・6161

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

■すもんこども園 ☎797・2002

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

問 魚沼市立図書館 ☎792・0337

赤ちゃんにはじめての絵本を
3月ブックスタート
(1組10分程度です) ☎3月25日(木) 10:00～11:30

場 魚沼市立図書館 おはなしのへや
対 令和7年5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 ☎3月28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

子ども

◆子ども医療費受給者証を更新します

現在お使いの子ども医療費受給者証は3月末日で有効期間が満了します。4月から使用する受給者証を対象者の保護者宛てに3月下旬に郵送します。

◎有効期間：4月1日～令和9年3月31日

◎対象者：平成20年4月2日以降に生まれた児童

妊婦を対象としたRSウイルスワクチンの定期接種が始まります

RSウイルスワクチンとは、生後間もない赤ちゃんがRSウイルスに感染した際の重症化を予防するため、妊娠中の母体に接種し、赤ちゃんへの抗体を作るものです。

- ☎4月1日(水)から
- 対 市内在住の妊娠28週から37週未満の人
- ¥無料(予定)
- 対 対象者には個別にご案内します。
- 問 健康増進課 ☎792・9763 ☎37575



・加入保険や住所等が変わったときは受給者証の変更手続きが必要です。

・魚沼市外に転出した人は魚沼市の子ども医療費受給者証は使用できません。

☎27928 ☎792・9201

◆学校に必要な費用の一部を助成します(小・中学生)

困学用品費、修学旅行費、給食費など 対 世帯全員の市民税が非課税または課税免除の

家庭、児童扶養手当を受給している家庭、その他経済的理由により援助が必要と認められる家庭 ☎4月30日(休)

他所得状況により助成が受けられない場合があります。

対 小・中学校、学校教育課または北部事務所にある申請書を記入の上、必要書類を添付して提出 問 学校教育課 ☎793・7452 ☎20240

◆第2回地域クラブ活動 推進委員会の傍聴

☎3月26日(木) 19時～20時30分 場 市役所本庁舎 対 中学校部活動の地域展開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。 定 20人 問 学校教育課 ☎793・7452 ☎37718

◆おはなしがっばい

☎3月29日(日) 10時30分～11時10分 場 魚沼市立図書館

献血を実施します

問 健康増進課 ☎792・9763 ☎21472

3月17日(火)	・9時30分～11時30分 ・13時～15時30分 場 市役所本庁舎
3月19日(木)	・10時～11時30分 ・13時～15時30分 場 魚沼地域振興局

- 対 献血種別 全血(400ml)
- 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。



(有料広告)

新潟県交通災害共済

只今、令和8年度の会員募集中です!

- 年会費:1人500円
- インターネット加入:1人400円
- インターネット加入はQRから



問 生活環境課 ☎792・9766

※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。



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：55 (うち正解数：5)

- ① 入学準備で多忙な「バタバタ期」 ② 学用品の「名前書き地獄期」 ③ 園と学校をつなぐ「架け橋期」

★ヒント★ 6～7ページ

幼児教育から小学校教育へ円滑につながるための、5歳児から小1までの期間を何といつてしょうか。

【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

市報クイズ

今日の市報を読んで答えてみよう！

3月 16日～31日 行事カレンダー

Calendar table with dates 16-31 and events like '市議会予算審査特別委員会', '全血献血', '暮らし相談会', etc.

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。

神湯温泉倶楽部の公式キャラクターを募集します

図1 2の神々を癒した温泉にちなんで12体の公式キャラクターを考案ください。 4月15日(木) QRから 図神湯公式キャラクター選考事務局 ☎799・3350



魚沼映画の専門店Vol.192 「さよならはスローボールで」

期3月27日(金)～29日(日) 10時・14時・19時 魚沼市響きの森文化会館 図映画上映会 ¥1,200円他 希望者には市内有料送迎有。

測量実践コース受講生募集

期4月20日(月)～8月24日(月) 18時30分～21時20分 魚沼サンティックスクール 図座学と実践形式で測量を学ぶコース (全30回) ¥88,000円 4月6日(月) 魚沼サンティックスクール ☎025・772・4554

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11ページをご覧ください。(敬称略)

Table of names and ages for 'ひとのうごき' section, including 森山美知江, 山本 健一, etc.

Table of names and ages for 'ひとのうごき' section, including 榎本 菊栄, 椿 忠實, etc.

人口と世帯数 (R8. 1. 31)

Table showing population and household statistics for R8. 1. 31, including male/female counts and changes.

※増減は、前月比です。

表紙の写真



子どもたちに地元の魅力を伝えようと、魚沼特産の「促成栽培うるい」が給食で提供されました。

編集後記

今回の大雪特集でデータを整理し、改めて自然の力と雪国の厳しさを痛感しました。2月初旬の豪雪は2年連続となりましたが、雪は降らな過ぎて降りました。



市報うおぬま 有料広告募集

図秘書広報課 ☎792・1494 図1281

◆市報(1枠1回)

- ・市内に事業所等を有する場合 15,000円 ・上記以外 20,000円 ※割引：12～18回10%、19～24回15%

くわしくは、お問い合わせください。

- イベント紹介 求人募集 店舗紹介



ごみ量のお知らせ(1月分) 図2049

図生活環境課(廃棄物対策係) ☎792・3055

Table showing waste volume data for January, including categories like 可燃ごみ, 不燃ごみ, etc.

防災スピーカー自動応答サービス

図防災安全課 ☎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。

魚沼っ子、全国大会へ！！

がんばる
魚沼っ子



テコンドー

近藤 快さん (小出中2年)

2月15日から兵庫県で開催された「全国少年少女選抜テコンドー選手権大会」に出場しました。



剣道

【写真左から】

- 上村 花さん (五泉高2年)
 - 上村 彩さん (五泉高2年)
 - 穴沢 青葉さん (五泉高2年)
 - 穴沢 蕾実さん (五泉高2年)
- ※いずれも小出中出身



3月26日から愛知県春日井市で開催される「全国高等学校剣道選抜大会」の女子団体戦に出場します。



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
おいしく
1日3回の
食事を

💡 洗い物も少なく手軽なワンプレート！

八色菜のまぜうどん



材料 (1人分)

八色菜 (無ければ青菜)	1/2 束	ごま油	小さじ1
ベーコン	1 枚	冷凍うどん	1玉
めんつゆ(ストレート)	大さじ2	黒こしょう	少々

作り方

- ① 八色菜は一口大に切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 耐熱皿にめんつゆとごま油を入れ、①を加えたら、その上に冷凍うどんをのせる。
- ③ ふんわりとラップをかけ、500W のレンジで5分程加熱し、全体をよく混ぜ合わせる。
- ④ 皿に盛りつけ、黒こしょうを振ったら完成

ひとことコメント

野菜とベーコンの旨味が楽しめる、洗い物も少ない手軽なワンプレートです。

1人分の 栄養価	エネルギー:303kcal たんぱく質:11.0g 脂質:8.7g 炭水化物:50.0g 食塩:2.3g
-------------	--



魚沼ブランド野菜
いろいろな
八色菜

甘くてシャキッと歯触りの良い八色菜。おひたしに、菜っば飯に、色々なレシピにぜひ旬の魚沼産八色菜を取り入れてみてください！



「うめまの逸品」
八色菜のページは
こちらから

