



特集：
いつまでも元気に年を重ねたい

“幸齢者”のまち、魚沼を目指して！



若トレ続けて、
20年！



・表紙の写真・

「若返りトレーニング教室」の皆さんと、
魚沼市老人クラブ連合会の皆さんの活動風景

◎ TOPICS

- ・水道料金改定のお知らせ
- ・小中学校再編方針案

- ・市役所代表電話が自動応答になります
- ・令和8年度住民けん診日程表

3 フレイル予防、始めるなら「今」！

～あなたに合わせて選べる3つの事業をご紹介～

介護福祉課職員が
オススメします！



「フレイル」とは「虚弱」を意味する言葉で、健康と要介護の中間の状態のことをいいます。「最近ちょっと疲れやすいな…」というわずかな前兆を放っておくと、フレイルが進み、要介護状態になってしまうことも。一度要介護状態になってしまうと回復は困難ですが、そうなる前に予防・改善することが重要です。

..... フレイル予防の3つの柱

栄養
しっかり食べる
(食事の改善・口腔ケアなど)

運動
適度に動く
(ウォーキング・ストレッチなど)

交流
誰かとつながる
(趣味・ボランティア・就労など)

きちんと運動を続けて
体力を維持したい！



そんな
あなたには

1回1時間！気軽な運動教室 若返りトレーニング教室

同世代の仲間と交流しながら、市内7会場で気軽に参加できます。

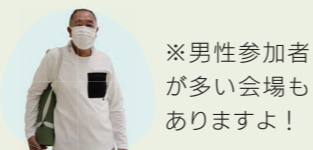
対 65歳以上の市内在住者
¥月額 1,000円～5,000円（送迎付き
コースもあります）ID 2144



参加者の声

- ・体操の後は体が軽い！
- ・1人で1時間運動しようと思ってもできないから、貴重な時間だと思う。
- ・近所付き合いとは違う仲間ができる。

4月から若トレ
始めました！



家に一人でいるのも退屈だな…
たまには誰かと話したいなあ

そんな
あなたには

シニアの交流サロンで心穏やかなひと時 生きがい活動支援通所事業

ゲームや体操、昼食を通じて仲間と楽しい時間を過ごしませんか？

一人暮らしの方の憩いの場にもぴったりです。市内4会場で1回450円から。随時見学受付中です！ ID 2136



お父さん最近元気がなくて心配…
このまま要介護になっちゃうのかな…

そんな
あなたには

プロと始める！健康生活サポート 短期集中予防サービス事業

管理栄養士、歯科衛生士、看護師などの専門職が自宅訪問や施設で、身体・栄養・口腔機能をサポート！

対要支援 1、2、事業対象者の認定がある人
¥堀之内体育館での通所型は1回300円、訪問型は無料 ID 40189

■エンジョイスポーツクラブ魚沼 星さんからのアドバイス



フレイル予防は、「元気うちに、すぐ！」始めましょう。今はまだいいかな…と思っていると、どんどん外に出るのが億劫になってしまい、体も心も衰えてしまいます。運動は一人ではなかなか続かないものですが、仲間と一緒に楽しく、長く続けられます。さああなたも、始めるなら、今！ですよ。

あなたの元気が、まちな未来を明るくする

“幸 齢 者”

のまち、
魚沼を目指して



1 「自分のことが自分でできる」 ことは、地域を支える社会貢献

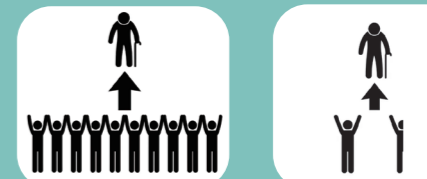
高齢化が進み、働く世代が少なくなる今の時代。特に介護福祉人材の不足は深刻で、必要なときに必要な支援が行き届かない可能性も懸念されています。

だからこそ、「自分のことが自分でできる」ということが、これまで以上に大切になります。

自分の足で歩き、自分で食事をし、自分らしく暮らす。

その元気な姿こそが、家族を安心させるだけでなく、「**地域福祉を支える大きな社会貢献**」になるのです。

1950年 2020年



昔は10人の働き手で高齢者1人を支えていましたが、今はわずか1.4人に。

※魚沼市人口ビジョン2026 第2章「魚沼市の人口の推移」より

外に出て、誰かと関わることは、心身の健康を保つために最も大切です。老人クラブやシルバー人材センターなどの高齢者が活躍できる団体に活動することも、社会のつながりをつくる効果的な対策です。健康寿命を伸ばしましょう！

2 心身の衰えが始まるきっかけは、 「社会とのつながり」 が薄れること

老人クラブ

老人クラブは高齢者が仲良く、楽しく活動する団体です。

旅行、ゴルフ、ゲートボール、卓球、グランドゴルフなど盛りだくさん。研修会や町内への協力など、いろいろな活動をしています。



参加者の声

それなりの年齢になると友人・知人とも疎遠になりがちで、老人クラブの行事に参加することにしました。正直、最初は仕方なくのお付き合いでしたが、だんだん楽しくなり、嬉しいことや、元気をいただくことがたくさんあります。今は、旅行が一番の楽しみです。(Y地区 Tさん)

☎魚沼市老人クラブ連合会 ☎ 792・6955

シルバー人材センター



魚沼市で元気に働きたい60歳以上の皆さん、シルバー人材センターと一緒に活動しませんか？

清掃や軽作業などお仕事の種類は幅広く、仲間と交流する楽しみもあります。働くことで心身も健康に！



☎入会説明会を毎月開催しています。詳しい日程はお問い合わせください。☎場小出北部公民館

☎(公社)魚沼市シルバー人材センター ☎ 793・7458

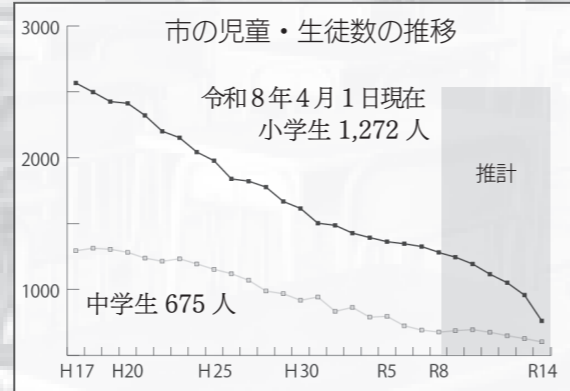
魚沼市立小中学校再編方針（案）

全国的に少子化が進む中、本市でも急速に児童生徒数が減少していることから、学校では以下のような課題に直面しています。

- ✓ 複式学級※の発生・クラス替えができない
- ✓ 集団での学習や活動ができない
- ✓ 中学校で、専門教科の教員を配置できない

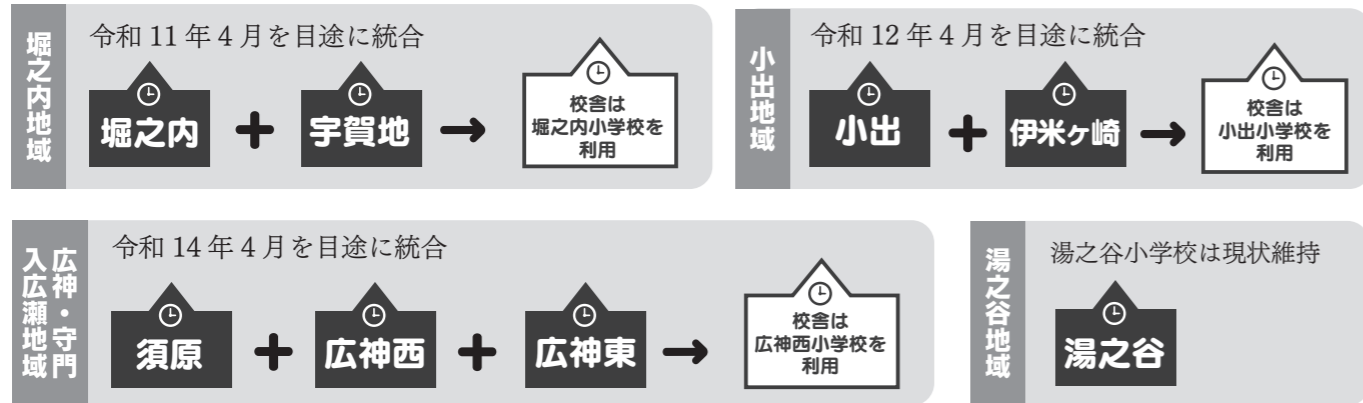
子どもたちの教育環境を守るため、保護者や地域代表者等で構成された検討委員会からの答申を踏まえて、再編方針（案）を策定しました。

※複式学級…2つの異なる学年で構成される学級



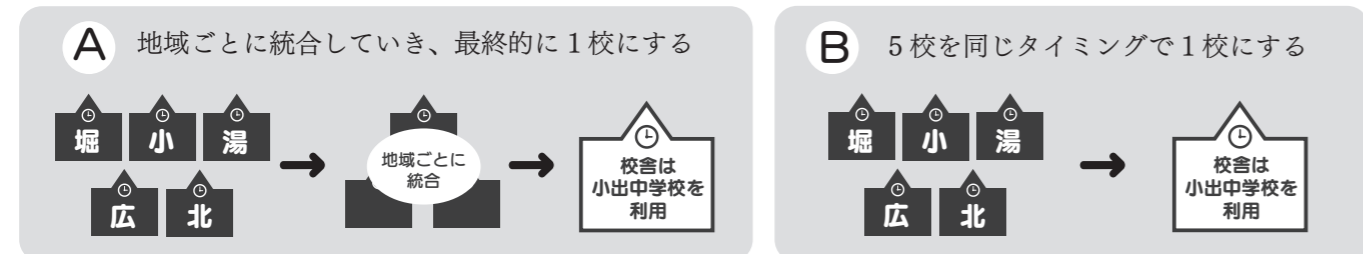
小学校の再編方針案

▶ 統合後の校舎と、統合時期の目安



中学校の再編方針案

▶ 令和19年度を目途に統合



※統合後の校舎については、全生徒数を収容できる規模であることや、生徒数が最も多い地域からの通学、またスクールバスの効率的な運行などを考慮して、「小出中学校」を利用する方針としています。

今後の進め方

この再編方針案は、保護者・地域の皆さんとともに創りあげていくための出発点です。今後は皆さんからのご意見を伺いながら具体的な取り組みを進めることとしています。取り組み・調整の経過は市報や市ホームページ等で随時お知らせします。

- ✓ この案は皆さんと創り上げていくための出発点です
- ✓ 今後、保護者・地域に向けて説明会を開催します
- ✓ 話し合いの経過は随時お知らせします

子どもたちが「この学校でよかった!」と思えるような、より良い教育環境の実現に向けて、一緒に考えていきましょう。

令和8年7月使用分（8月検針分）から変更となります

水道料金（新料金）をお知らせします

水道料金の改定について市報1月10日号でお知らせしましたが、改めて料金表等についてお示いたします。

なお、下水道使用料は、今回は据え置くこととしています。市民の皆さんのライフラインを守っていくため、必要な施設整備を行うとともに、今後も健全経営を維持し安定供給に努めてまいります。

改定前後の料金比較

1か月あたり、いくら値上がりするの??



※魚沼市の1人あたりの月平均水道使用量9.7m³(≒10m³)を目安として試算しています。

例1) 月10m³使用する場合（1人世帯の場合）
 1,287円（現行） → 1,364円（税込）
 1か月あたり 77円の増

例2) 月20m³使用する場合（2人世帯の場合）
 2,574円（現行） → 2,772円（税込）
 1か月あたり 198円の増

例3) 月30m³使用する場合（3人世帯の場合）
 3,916円（現行） → 4,235円（税込）
 1か月あたり 319円の増

◆料金比較表

使用量	水道料金（税込・円）		増加額（円）	備考
	改定前	改定後		
10m³	1,287円	1,364円	77円	口径13mmの場合
20m³	2,574円	2,772円	198円	
30m³	3,916円	4,235円	319円	
50m³	6,710円	7,271円	561円	
100m³	13,695円	14,861円	1,166円	
300m³	42,735円	46,321円	3,586円	



①基本料金

口径	金額（税込）	口径	金額（税込）
13mm	770円	40mm	5,346円
20mm	957円	50mm	12,507円
25mm	1,749円	75mm	37,455円
30mm	3,608円		

水道料金 = ①基本料金 + ②従量料金

②従量料金（1m³あたり・税込）

水量区分	現行	改定後
1～10m³	51.7円	59.4円
11～20m³	128.7円	140.8円
21～30m³	134.2円	146.3円
31～100m³	139.7円	151.8円
101m³～	145.2円	157.3円

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」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。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、どうぞご活用ください。市民の皆さんの元へ市の職員が伺い、わかりやすく説明します。

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？



出前講座を
ご利用ください

注目講座ピックアップ 10

- 1 「子育てのまち」日本一を目指す魚沼市
- 2 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
- 3 魚沼市 UI ターン者支援制度
おかえり & ようこそ！！
- 4 防災アプリ活用術
迫り来る災害がいち早く分かる
- 5 市公式 LINE をお友達登録しよう
- 6 呼ぶと・来ると・のるーと魚沼
公共交通の新しいカタチ
- 7 楽しく気軽に介護予防！
誰もが自分らしく暮らす魚沼市！
- 8 幼保小の架け橋プログラムって？
- 9 鳥獣被害の防止に向けて
- 10 あなたのころお元気ですか？
ストレスとの付き合い方

人気講座ベスト 3

- 1 **こころも体も元気で過ごそう**
R7 受講者数 264人
ストレスとの付き合い方や健康に有益な講話について
- 2 **遺跡からみた魚沼市の歴史**
R7 受講者数 220人
遺跡や地形から魚沼市の歴史を紐解く
- 3 **家庭ごみの分け方・出し方**
R7 受講者数 54人

電子申請もこちらから

全 69 講座はこちら



市 HP 「出前講座のご案内」

☑ 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）

🕒 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

📍 市内限定 無料

📅 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。申し込みはインターネットによる電子申請も可能です。

試験導入

5月18日(月)から電話の取り次ぎ方法が変わります

市役所の代表電話（792・1000）を自動音声ガイダンスでご案内します

市民サービスの向上及び職員の業務改善を目的に、市役所の代表電話に自動音声案内を試験導入します。

🏠 試験運用期間 5月18日(月)から8月31日(月)まで
※試験期間中に内容や運用方法の改善を図り、9月1日(火)からの本格運用を予定しています。

🕒 時間 平日8時30分から17時15分まで ※この時間以外は、宿日直員につながります。

自動音声案内のイメージ

自動音声アナウンスが流れます



こちらは魚沼市役所です。ご用件に応じて番号を押してください。

- 1 **市民課（市民戸籍係）**
住民票・戸籍・マイナンバーカードに関すること
- 2 **市民課（国民健康保険係・高齢者医療係）**
国民健康保険・後期高齢者医療保険に関すること
- 3 **税務課**
税金・申告に関すること
- 9 **その他のお問い合わせ**
代表電話担当職員が応答します



要件に応じて番号を押します



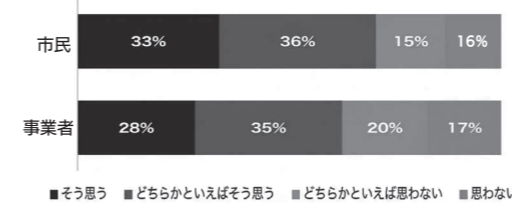
各部署の職員につながります

市役所代表
792・1000
に、電話をかける



※担当課直通番号は、これまでどおり担当課職員が直接応答します。

Q 市の名称とインターチェンジの名称が一致したことで、魚沼市への案内がしやすくなったと思いますか。



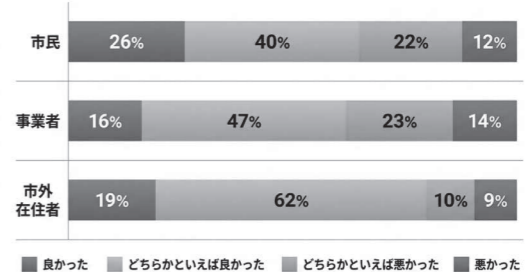
「そう思う」と「どちらかといえばそう思う」が約7割で、市とIC名の一致により案内力が上がったと実感しているよ。

アンケート調査では、市外からの来訪者に対する分かりやすさや、認知度向上に一定の効果があつたという結果が得られました。一方で、効果を感じられないという声も一定数ありました。

今後、名称変更の効果がより一層高まり、本市全体でそのことを実感できるよう、市民・事業者の皆さんとともに本市のさらなる魅力向上を目指した取り組みの促進に努めてまいります。

⇒アンケート調査結果の詳細は、5月下旬に市ホームページに掲載予定です。

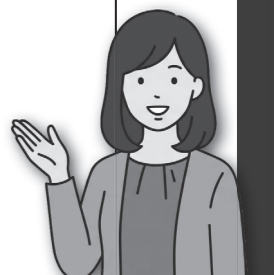
Q 魚沼インターチェンジへの名称変更についてどのように感じますか。



「魚沼はお米で有名なので、市の認知度が高まっていいと思う」や「あまりメリットや効果を感じない」などの意見が寄せられているよ。



魚沼インターチェンジの誕生から1年が経過しました
意識調査の結果をお知らせします



地域とのつながりが、子どもたちを育てる！

地域学校協働ボランティア

を、知っていますか？



「地域学校協働ボランティア」とは、「地域の皆さんの得意なこと」や「ちょっとした時間」を活かして、子どもたちの学校生活を応援する活動のことです。

1 こんな活動をしています



家庭科の授業でミシンの使い方を教えたり、花壇の花植えや畑での野菜作りと一緒に体験する「地域の先生」としての活動や、登下校時の見守りやあいさつを通じて「子どもたちの安全を守る」活動があります。



2 ボランティアに参加してみませんか

「できる時」
でOK！

→ 無理せず、時間が空いたときで構いません。

「できること」
でOK！

→ 興味のある活動や、好きな活動で構いません。

「まずは見学」
でもOK！

→ 活動の様子を知っていたとき、参加をご検討ください。

「子どもたちと関わりたい」「地元の学校の活動をお手伝いしたい」。そんな皆さんの温かいお気持ちで、そのまま子どもたちの大きな励みになります。

友人から誘われ、たまたま時間が空いていたので行くことにしましたが、「私には孫がいないけど学校に行っているのかな…」と不安でした。でも、参加してみたら学校の皆さんにとっても感謝されました。私にも子どもたちの役に立てることがあるんだ！と感じて嬉しくなりました。

参加者の感想



3 参加の方法

ボランティアは、各学校単位で募集・登録しています。学校によって参加方法や活動時期及び内容が異なりますので、くわしくは各学校にお問い合わせください。

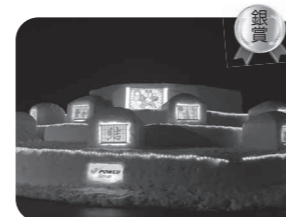
結 魚沼雪洞まつり アートコンテスト

「雪洞まつり」期間中に制作された作品を対象としたアートコンテスト審査会が3月26日に行われ、「一般部門」「ファミリー部門」のそれぞれで受賞作品が選出されました。

一般部門

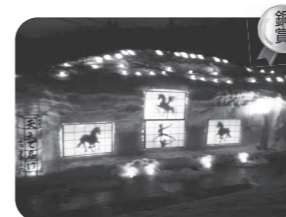


宇宙戦艦ヤマト - 沿道の灯りまつり実行委員会 -



かまくらと影絵

-J-POWER グループ-



飛翔 天まで届け

-小平尾 古峯会-

ファミリー部門



えちご須原駅 - 内山博明さん -



VS 新雪の巨人

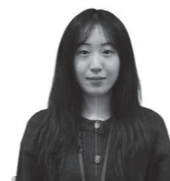
- 総力戦隊☆阿部ん家 -



うま

- 今泉児童会 -

魚沼市地域おこし協力隊 を紹介します



2年目

高橋 優歩 さん
(一社)
魚沼市観光協会

新たな世代の観光客獲得と関係人口(ファン・リピーター)の創出を意識して活動します。魚沼ならではの魅力や価値を詰め込んだツアーや体験プログラムの作成・発信に取り組んでいきます。



1年目

小林 佳和 さん
魚沼市商工会

「こいでテラス」を地域の交流・発信拠点の場として育てていきたいです。事業者のSNS活用やデジタル面の支援にも取り組みます。皆さんから気軽に足を運んでいただける場所にしていきたいと思っています。



1年目

内山 博明 さん
小出商店街組合
連合会

昨年10月に魚沼へ移住し、活動を始めて半年。地域の皆さまに声をかけていただき、日々励みになっています。今年は、地域の方々と連携し、新しい挑戦で魚沼の魅力を多くの方に伝えていきます。



2年目

内山 博明 さん
だんだん〜も
只見線沿線元気会議

只見線沿線の活性化と越後須原駅を拠点とした賑わいづくりを軸に活動しています。今後も観光案内等を通じて地域の魅力発信に努めていきます。ぜひお気軽にお声掛けください。



この他、大滝孝子隊員(須原コミュニティ協議会)が2年目の活動に入ります。引き続き地域の皆さんと共に活動に取り組みます。

地域おこし協力隊通信

No.126

地域を
変える
新しい
力

地域創生課
792・9752
北部事務所
797・2360

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】

窓どなたでも 窓なし 窓無料 窓不要

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。

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

軽自動車税(市税)の納期限は6月1日(月)です

◎納税通知書発送日: 5月14日(木)
◎納期限(口座振替日): 6月1日(月)
◎口座再振替日: 6月15日(月)
◎納付場所: 市内金融機関、コンビニエンスストア、市役所本庁舎、北部庁舎、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のため、

固定資産税、市県民税(普通徴収)の期別について

令和8年度から固定資産税、市県民税(普通徴収)の期別が8期から4期に変更になります。固定資産税は5月から、市県民税(普通徴収)は6月から新年度賦課が始まりますのでご注意ください。
ID 1927
☎ 792・9751

野焼きは原則禁止です

野焼きは、有害物質を発生させる場合があります。法律により一部の例外(農業を営むためやむを得ないものや焚火など)を除き原則禁止されています。また、ごみは絶対に燃やさないでください。違反行為として罰せられます。なお、例外に該当しても指導を行う

ごみ量のお知らせ(3月分) ID 2049

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	776	822	-46	「無許可」の回収業者を利用しないでください。ご家庭のごみは、市の責任の下で適正に処理する必要があります。市の許可や委託を受けずにご家庭のごみを回収することはありません。
不燃ごみ	34	32	2	
大型ごみ	75	66	9	
容器包装	9	10	-1	
古紙類	66	69	-3	
合計	960	999	-39	

ID 12352

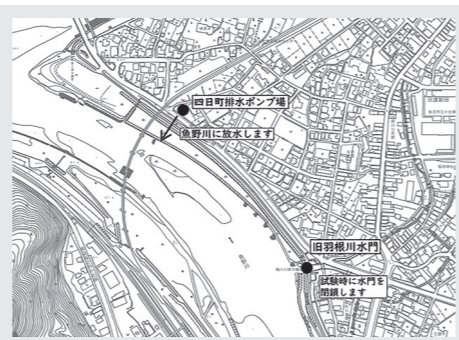


☎ 792・8844

四日町排水ポンプ場のポンプ稼働試験を行います

期5月19日(火)~22日(金) 8時30分~17時

内四日町排水ポンプ場の稼働試験に伴い、魚野川(JR只見線橋梁付近)への放水を実施します。また、試験用水確保のため、旧羽根川水門を一時的に閉鎖します。この稼働試験により、魚野川・旧羽根川及び袖八川の水位が上昇し、危険となる恐れがありますので、河川には近寄らないようご協力をお願いします。 建設課 ☎ 793・7990 ID 3953



(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)

解体工事・片付け作業
おまかせください!
解体作業員 募集中!
北越建設株式会社
HOKUETSU-KENSETSU
〒946-0071 魚沼市中島1627番地 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。



フォトスケッチ

・PHOTO SKETCH・



農林水産大臣賞を受賞しました(4/13)

魚沼市土地改良区が、第67回(令和7年度)全国土地改良功労者等表彰において農林水産大臣賞を受賞しました。土地改良事業の積極的な実施や関係団体や機関との連携、全国有数の豪雪地帯という特殊な条件での施設整備等が評価されました。



ナンバープレート「1番」は誰の手に(4/3)

シティープロモーションや郷土愛の醸成を目的に4月3日から交付が始まった「うおぬまっち」デザインのオリジナルナンバープレート。標識番号1番の交付抽選会が行われ、約30名もの応募の中から、各種別合わせて4名の方が当選しました。



地域の緑化に役立てます(4/6)

小出中学校の生徒が中心となって、緑の羽根の街頭募金が行われ、小出市街地を歩き交う方々へ協力を呼びかけました。皆さんから寄せられた善意は、「にいがた緑の百年物語緑化推進委員会」を通じ、地域の緑化推進や森林整備などに役立てられます。



実践的なケガ予防を学ぶ(3/24)

各チームにフィジカル指導を行っている山本潤氏を講師に迎え、スポーツ指導者養成講座が開催されました。ストレッチとテーピングの使い分けを実技を交えて学習するなど、参加者は理解を深めていました。来年度も開催予定ですので、ぜひご参加ください。



魚沼市生涯学習センター「ここいら」に「みらいポスト」を設置しました



市産材の温もりを感じる可愛らしいご意見箱です。魚沼市の未来へのご意見をお待ちしています!

魚沼市産ブナ材で作られた「みらいポスト」には、魚沼市公式キャラクター「うおぬまっち」のパネルが30枚はめ込まれていて、動かしたり、遊ぶことができます。

魚沼市の未来に対するご意見がありましたら、備え付けの用紙に氏名・住所等を記入の上、この「みらいポスト」へ投函してください。

令和8年度 魚沼市住民けん診日程表

健康増進課 ☎792・9763

(9月以降の日程は、市ホームページからご確認ください。)

5月18日(月)頃 受診票発送
5月22日(金) 9時から予約開始

◎特定・基本・後期高齢者健診、肺がん・結核検診、胃がん・大腸がん・胃がんリスク検診

実施月	実施日	受付時間	会場	※胃がん検診
6月	8日(月)	8:00~11:00		●
	8日(月)	13:30~15:00	広神体育センター	
	9日(火)	8:00~11:00		●
	10日(水)	8:00~11:00	入広瀬保健センター	●
	15日(月)	13:00~15:00	小出検診センター	
	16日(火)	9:00~11:00	守門公民館	
	20日(土)	8:00~11:00	広神体育センター	●
	23日(火)	8:00~11:00	守門公民館	●
	29日(月)	8:00~11:00		●
	29日(月)	13:30~15:00	堀之内公民館	
30日(火)	8:00~11:00		●	
7月	6日(月)	13:00~15:00	小出検診センター	
	14日(火)	8:00~11:00	魚沼市ボランティアセンター	●
	15日(水)	8:00~11:00		●
	21日(火)	13:00~15:00	小出検診センター	
	24日(金)	8:00~11:00		●
	24日(金)	13:30~15:00	堀之内公民館	
	25日(土)	8:00~11:00		●
	28日(火)	13:00~15:00	小出検診センター	
31日(金)	8:00~11:00	魚沼市地域振興センター	●	
8月	1日(土)	8:00~11:00	魚沼市地域振興センター	●
	10日(月)	13:00~15:00	小出検診センター	
	19日(火)	13:00~15:00		
	26日(火)	8:00~11:00		●
	27日(水)	8:00~11:00	魚沼市地域振興センター	●
28日(金)	8:00~11:00		●	

※胃がん検診は、●がある日のみ実施

特定健診は医療機関でも受診できます

魚沼市国民健康保険に加入している、年度末年齢40~74歳の特定健診を希望する人

◎対象医療機関…上村医院、庭山医院、かねもと外科内科医院、宮医院

◎実施期間…令和8年6月~令和9年1月末

◎受診方法

- ①特定健診受診票を用意する。
- ②対象医療機関に連絡し、特定健診の予約をする。
- ③受診票を持って、予約日に受診する。

受診方法

①予約して受ける
(方法1) けん診コールセンターに電話
☎050・3647・9533 月~金(祝日を除く)9時~18時
(方法2) WEBサイトから登録
登録方法は、市ホームページ(☎2195)から確認できます。24時間予約受付可能
☑けん診の10日前(定員になりしだい締め切ります。)



②予約なしで受ける
(受診票をお持ちの人)
けん診日程を確認し、希望の日時に会場へお越しください。
(受診票をお持ちでない人)
健康増進課に連絡し、受診票の発行を受けてください。(受診の際は受診票が必要です。)
※予約優先のため、受付までに30分以上お待ちいただくことがあります。
※小出検診センター会場は、必ず予約が必要です。

◎乳がん・子宮頸がん・骨粗しょう症検診

実施月	実施日	受付時間	会場	受けられる検診	
				乳・子宮頸	骨
6月	12日(金)	9:00~11:00	須原第一体育館	●	
	13日(土)	9:00~11:00	市役所本庁舎	●	●
	19日(金)	8:30~10:30	広神体育センター	●	●
	19日(金)	13:00~15:00		●	
	25日(木)	9:00~11:00	魚沼市ボランティアセンター	●	
25日(木)	13:00~15:00		●		
7月	2日(水)	9:00~11:00	生涯学習センター	●	
	2日(水)	13:00~15:00	「ここいら」	●	
	7日(月)	8:30~10:30	堀之内公民館	●	
	7日(月)	13:00~15:00		●	
	9日(水)	9:00~11:00	魚沼市ボランティアセンター	●	
9日(水)	13:00~15:00		●		
8月	5日(水)	9:00~11:00	入広瀬保健センター	●	
	8日(土)	9:00~11:00	市役所本庁舎	●	●
	29日(土)	9:00~11:00		●	●

◎レディースデイ検診

女性のみを対象とした検診日で、着替えを伴う検査も安心して行えます。また、がん検診がすべて同日で受けられます。(肺がん・結核検診、胃がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん検診が受診可能) ※大腸がん検診のみの受診は対象外

実施月	実施日	受付時間	会場
6月	15日(月)	8:00~10:30	小出検診センター
	6日(月)		
7月	21日(火)	8:00~10:30	小出検診センター
	28日(火)		
8月	10日(月)	8:00~10:30	小出検診センター
	19日(火)		

ひきこもりがちな人の家族のための座談会

5月26日(火)16時~17時
場小出北部公民館 内悩みの共有や情報交換 対ひきこもりがちな人と同居するご家族に電話またはQRから
申問健康増進課 ☎792・9763

アメリカシロヒトリ等書虫防除事業

アメリカシロヒトリ等書虫による被害拡大を防止するために実施される地区住民団体が行う経費に対し、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 申問生活環境課 ☎792・9766 ☎203

健康・福祉

日本赤十字社活動資金(協力金)募集について

5月8日(金)~6月30日(火) 日本赤十字社の活動を継続的に行うため、自治会を通じて活動資金の募集と納付の協力をお願いします。☑8 申問日本赤十字社

子育て学習会

新潟県支部魚沼市地区事務局(福祉支援課) ☎792・9767 ☎21366

平日コース…毎月第3水曜
休日コース…毎月第4土曜
場生涯学習センター「ここいら」

子ども

「STEP」の学習会 対0歳児~高校生くらいの子どもをもつ保護者(原則全9回参加できる人) 定各コース6人 ¥13,500円から
5月31日(日) 申問魚沼の子育ちを考える会・松木 生涯学習課 ☎793・7794 ☎24512

魚沼市熱中症対策助成金

エアコンを設置していない高齢者世帯等に対し、新たに購入するエアコンの設置費用を助成します。
市内に住所がある住民税非課税世帯で、居宅にエアコンが1台もなく、次のいずれかに該当する世帯
①65歳以上のみの世帯 ②身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている人がいる世帯 ③18歳未満の子を養育している世帯 ④生活保護世帯
◎対象経費…エアコン本体の購入及び設置費用(ただし、修理、買い替え、申請者が工事した場合の費用は対象になりません)
◎助成額…対象経費の2分の1(上限5万円)
☑令和9年1月29日(金) 申問福祉支援課 ☎792・9767 ☎2091

後期高齢者医療資格制度 8月以降に被保険者に交付するものについて

後期高齢者医療制度に加入している皆さまには、令和8年7月末まで使える資格確認書を交付していますが、令和8年8月からは、下表のとおり「資格情報のお知らせ」または新しい「資格確認書」を交付します(7月中旬~下旬に郵送予定)。「資格情報のお知らせ」が交付される予定で、引き続き「資格確認書」が必要な人は、市民課窓口でお手続きください(8月以降も手続きできます)。

	84歳以下 ※2	85歳以上 ※2
マイナ保険証を普段から利用している人※1	資格情報のお知らせ	資格確認書
上記以外	資格確認書	

※1 「過去1年間で6回以上」かつ「概ね直近3か月以内」にマイナ保険証を利用している人。なお、マイナ保険証の利用状況は、新たな資格確認書等を作成する時点の情報で判定します。
※2 令和8年8月1日時点での年齢です。
資格確認書、認印(本人が窓口に来る場合は不要)、窓口に来る人の本人確認ができるもの(運転免許証またはマイナンバーカード等)
申問市民課(国保・後期高齢) ☎793・7971 ☎27112

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

- 村竹 ^{あさひ}旭 (光・夏希) 下新田
- 仲丸 ^{としい}翔唯 (響・茜音) 小出稲荷町二
- 内山 ^{まひな}菜陽菜 (和成・莉菜) 中原



子育て関連情報



6月 乳幼児健診等

問 子育て支援センターぱびぷ ☎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8年2月生まれ)	24日(水)	13:10~13:30
1歳6か月児 (令和6年11月生まれ)	10日(水)	
2歳児 (令和6年5月16日~6月30日生まれ)	26日(金)	
3歳児 (令和5年4月16日~5月31日生まれ)	17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。 ID2709

6月 親子ふれあい広場

問 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	

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。

6月 乳幼児健診等

問 子ども課母子保健係 ☎792・9204

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3月生まれの乳児と養育者	22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11月生まれの乳児と養育者	2日(水)	9:30~9:45
幼児食準備教室 1歳からのごはん	令和7年8月~9月生まれの乳児と養育者	30日(水)	9:15~9:30
1歳よちよち教室 (親子遊び、仕上げみぎなど)	令和7年7月~8月生まれの乳児と養育者	19日(金)	9:15~9:30

持 母子健康手帳、オムツ、着替え等 ID2710・2707

図書館からのお知らせ

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

赤ちゃんにはじめての絵本を 5月ブックスタート (1組10分程度です)	5月27日(水) 10:00~11:30
乳幼児向け だっこでおはなし	5月16日(土) 10:30~11:00 魚沼市立図書館 おはなしのへや 5月30日(土) 10:30~11:00 場 広神公民館図書室和室

内 絵本、紙芝居、パネルシアター、歌あそびなど

図書館からのお知らせ

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

赤ちゃんにはじめての絵本を 5月ブックスタート (1組10分程度です)	5月27日(水) 10:00~11:30
乳幼児向け だっこでおはなし	5月16日(土) 10:30~11:00 魚沼市立図書館 おはなしのへや 5月30日(土) 10:30~11:00 場 広神公民館図書室和室

内 絵本、紙芝居、パネルシアター、歌あそびなど

令和8年度 第1回 うおぬま市民大学

「一人ひとりが人生の主演!」と題し、ラジオ、テレビ等で大人気のさとちんさん(ラジオパーソナリティー・タレント)による講演会を行います。さとちんさんの楽しいトークと歌を通して、自分らしくこれからの未来を描くために大切なことを一緒に考えます。

6月13日(土) 13時30分~15時30分(予定)(13時30分開場)
場 魚沼市響きの森文化会館
◎会場への無料往復バスを運行します。

・1便
12時30分入 広瀬公民館前発、12時45分守門公民館前発、13時広神コミュニティセンター前発

・2便
12時45分堀之内公民館前発、13時湯之谷公民館前発
5月29日(金)までに、電話でお申し込みください。帰りのバスは、講演終了次第会場を出発します。

問 生涯学習課 ☎793・7480 ID19157



募集

いのちを支える自殺対策推進会議の委員を募集します

因自殺対策計画の進捗確認及び自殺対策推進に関する話し合い ◎任期:7月1日~令和10年6月30日 資 満18歳以上の市内在住者 定 若干名
5月25日(月) 他 申込用紙は健康増進課、各市民サービスコーナー、北部事務所にあるほか、市ホームページからダウンロードできます。応募者

催し

生物多様性調査

◎植物:新道島 ①5月24日(日)8時 ②5月31日(日)8時
場 地域振興センター駐車場集合
◎鳥類:湯之谷芋川 5月31日(日)6時 場 市役所本庁舎正面駐車場集合
定 25人 5月29日(金)
申 問 NPO法人魚沼自然大学 ☎793・7955(平日) ID21649
担 生活環境課 ☎792・9766 ID21649

講座・教室

歴史資料館講座 「国指定重要文化財「佐藤家住宅」を知ろう」

6月14日(日)11時~12時
場 佐藤家住宅 講 渡辺金作氏
持 筆記用具 入館料300円(全施設見学共通券は700円)
定 15人 6月11日(木)
他 目黒邸駐車場集合 申 問 魚沼市歴史資料館 ☎793・7782 ID29063

やまごころ「三ガ教室」

6月19日(金)、7月17日(金)、8月21日(金)、9月18日(金)、10月16日(金)、11月20日(金) 10時~11時 場 入広瀬公民館
講 吉田順子氏 持 動きやすい服装、飲物、ヨガマットかバスタオル 定 20人 6月15日(月) 申 問 入広瀬公民館 ☎796・2322 ID39448

情報公開制度・個人情報保護制度 令和7年度利用状況

◎情報公開請求の件数と処理状況

請求件数	処理の状況					審査請求件数
	公開	部分公開	非公開	不保有	合計	
23	9	14	0	8	31	0

◎自己情報開示請求の件数と処理状況

請求件数	処理の状況					審査請求件数
	開示	部分開示	非開示	不受理	合計	
1	0	1	0	0	1	0

※「請求件数」と「処理の状況合計」が不一致の理由は、一つの請求に複数の案件が記載されており、各々の案件に対して、「公開」、「部分公開」、「非公開」または「不保有」の処理をしたことによるものです。

問 総務人事課 ☎792・9203 ID1310

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。

自動車税の納期限は6月1日(月)です

内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。対応可能な金融機関や納める方法については、以下のQRまたは新潟県ホームページ「納める方法」からご確認ください。納期限までに必ず納付をお願いします。
内南魚沼地域振興局 県税部 ☎025・772・2665



「魚沼花マップ個人編 2026年版」ができました

内花好きな老若男女が自宅の庭や花々を紹介しています。場◎設置場所…道の駅ゆのたに、まちの駅魚沼、小出病院、公民館等 他花の種類により見学期間が異なりますので、くわしくは花マップでご確認ください。
内佐藤春代 ☎090・2419・9318



とんとんお話の部屋

内毎月第2土曜10時～11時15分 場広神コミュニティセンター 内絵本、昔ばなし、芝居・季節のあそびや工作を楽しみましょう 他参加シールを集めると嬉しいプレゼントがあります。
内とんとんお話の部屋・森島 ☎090・5504・0371

まちかど健康ひろば『血圧と脱水』

内5月19日(火)15時～17時 場にぎわい創造拠点こいでテラス 内薬剤師・管理栄養士による健康相談と骨密度測定 相共栄堂薬剤師、よりそーと魚沼管理栄養士 持お薬手帳 他カフェ併設 内認定栄養ケア・ステーションよりそーと魚沼 ☎090・4112・7073

第1回 星空と天体観測「レグルス食(昼間)を見よう」

内5月23日(土)14時30分～ 場自然科学館星の家 対5歳以上 持防寒着 料幼児(5歳以上)70円、小学生100円、高校生以上200円 定先着15人(完全予約制) 内5月21日(木) 内関(株)魚沼須原スキー場 ☎797・2059

新緑フェス2026

内5月24日(日)11時～15時 場響きの森公園 内ダンスや和太鼓、バンドライブ等のステージとフリーマーケットやキッチンカーが大集結した地域型フェスを行います。 内ラブダンス、鼓悠、THE RISBONS 他 他雨天時は響きの森文化会館小ホール・ホワイエで開催 内関 魚沼市響きの森文化会館 ☎792・8811

楽しい講座「認知症との向き合い方」

内5月27日(水)18時～19時 場小出病院またはZoom配信 内高村はるか氏(小出病院看護師) 内5月21日(木) 他うおぬま元気ポイント対象事業 内関地域医療魚沼学校 ◎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)

ねんきん相談会

内5月28日(木)10時～15時 場魚沼市ボランティアセンター 内長岡年金事務所の職員が年金に関する相談や年金請求書の受付を行います。相談は予約制です。持本人確認ができるもの※代理人の場合は委任状も必要 内関長岡年金事務所 ☎0258・88・0006 音声案内の後に1番→2番を押してください。

わかあゆ社まつり

内5月30日(土)10時～14時 場わかあゆ社 内わたあめ、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、その他出店等々 内わかあゆ社 ☎792・5782

佐渡島の金山「古道の価値と魅力」

内6月6日(土)13時30分～15時30分 場魚沼市中央公民館(堀之内公民館) 内八十里越と佐渡西五十里道・鶴子道 内関魚沼市、佐渡市職員 定100人 内6月5日(金) 内関新潟県世界遺産室 ☎025・280・5714

魚沼市民茶会

内6月28日(日)9時～15時(14時30分受付終了) 場魚沼市響きの森文化会館 料3,000円(茶券) 内関魚沼茶道会・桑原 ☎090・2722・3673

河川愛護モニター募集

内7月1日(水)～令和9年6月30日(水) 内河川の利用状況や河川愛護などの活動に関する定期報告を行っていただきます。 内対20歳以上で、大河津分水路、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 定若干名 内5月29日(金) 内◎手当…月額4,580円。くわしくは、信濃川河川事務所ホームページからご確認ください。 内関信濃川河川事務所占用調整課 ☎0258・32・3268

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。



今日の市報を讀んで答へよう!

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20日(木)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
- ⑧⑨は必須

市役所の代表電話の自動音声ガイダンスは、いっから本格運用が予定されていますか?

- ①5月18日
- ②8月31日
- ③9月1日

★ヒント★
6ページ

※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：30(うち正解数：30)

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

4月10日号に対するご意見等を紹介します

◆市長の決意に期待したいと思いました。◆空き家問題など市の取り組みがわかって良かった◆ブナ間伐材の雪上運搬がイベントになっていて、楽しみながらやっている様子がよかった。

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15ページをご覧ください。(敬称略)

佐藤 英幸 76歳 小町	伊藤 鈴子 90歳 中原	星野 敬司 99歳 山田
関 政子 75歳 堀之内宮原町	駒形 哲男 73歳 干溝	佐藤 勝 74歳 米沢
関根 アイ 95歳 関下町	田邊 定雄 87歳 十日町	桑原 哲子 93歳 中家
渡邊 鉄夫 84歳 春日町	上村キユ子 90歳 上ノ原	酒井コリ子 92歳 赤土
米山 ギン 92歳 寺村	浅井 勝基 86歳 上ノ原	佐藤 松治 96歳 三沢
平澤 芳男 97歳 下新田	馬場マツヨ 79歳 井口	佐藤 タケ 97歳 三沢
古田島秀明 77歳 原二	小林 健治 81歳 大下	五十嵐徳一 78歳 新下
安藤ハツイ 98歳 大塚町	小幡キヌヨ 72歳 大沢	大塚 孝平 87歳 新下
瀬沼 満枝 84歳 浦町四	志田 和男 74歳 葎沢	浅井カツノ 81歳 大栃山
角家惣四郎 89歳 羽根川三	五十嵐トシコ 94歳 今泉	
大淵 政行 71歳 古新田	五十嵐惣左工門 89歳 今泉	
山之内ヤイ 91歳 古新田	小幡ミチ子 83歳 長松	
下村 保 86歳 若葉町	鈴木 幸一 93歳 新保	
高橋 均 76歳 大河原二	高林のぶ子 73歳 山田下	

人口と世帯数 (R8. 3. 31)

	人口	うち外国人	増減
男	15,479	154	-87
女	16,070	217	-77
計	31,549	371	-164
世帯数	13,098		22

※増減は、前年比です。

また、今回の特集を組むにあたって、魚沼市老人クラブ連合会の皆さんから楽しそうな活動写真をたくさん提供いただきました。



若い世代の方々にも、表紙の皆さんの笑顔を見て「自分もこんなふうに元気に年を重ねていきたいな」と、思っただけいたら嬉しいです。

4月15日に行われた「若返りトレーニング教室」の様子を撮影させていただきました。



ひどい運動不足の広報担当(40代)も一緒に体操してみたら、翌日軽い筋肉痛に…。本気でやるときちゃんと効く、運動効果を実感しました。



表紙の写真

＼ 干溝歌舞伎が12年ぶりに復活！ ／

魚沼っ子たちが伝統芸能を披露



江戸時代後期から特別な祝い事の際に演じられてきた「干溝歌舞伎」。新型コロナウイルス禍で中断していましたが、干溝地区で100歳を超える2人のお祝いをきっかけに、4月11日に魚沼市響きの森文化会館で12年ぶりの復活公演が行われました。



小学生から70代までの市民12名の出演者は、昨年9月から稽古を重ね3演目を披露しました。魚沼っ子たちは、表情豊かに堂々とした演技を行い、約900人の観客を魅了しました。

がんばる

魚沼っ子



HAPPY WEDDING



米山 佳希さん♡舞さん

※毎月20日までに魚沼市役所で婚姻届を出し、掲載を希望した人を翌月の市報で紹介しています。



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

材料 (2人分)

新じゃがいも	大1個	白コショウ	少々
水	150ml	粉チーズ	大さじ1
冷凍グリーンピース	1/2カップ		
顆粒コンソメ	小さじ1		

作り方

- ① ジャがいもは洗ったら皮付きのまま一口大に切る。
- ② 鍋に①と水を入れ、蓋をして火にかける。
- ③ 沸騰したらコンソメを加えて、じゃがいもに火が通ったらグリーンピースを入れ、さらに1分加熱する。
- ④ 器に盛りつけ、白コショウと粉チーズを振ったら完成

1人分の
栄養価

エネルギー:80kcal たんぱく質:4.7g 脂質:1.2g 炭水化物:18.3g
食塩:0.1g

新じゃがとグリーンピースの 洋風煮



ひとことコメント

お鍋ひとつで手軽に作れる、火の通りが早い新じゃがを使った洋風煮です。

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

