

No. 260

6.10



2026年6月10日号

市報

# うおぬま



未来への門出に笑顔あふれる



二十歳の集い 2026



## 太陽光パネル・蓄電池 の共同購入支援 ※新潟県事業

「共同購入」とは、希望者を募ってまとまった購買力を活かし、お得に機器を購入する仕組みです。ご自宅に太陽光パネル・蓄電池の導入を検討されている方はQRから詳細をご確認ください。



問みんなのおうちに太陽光事務局  
☎0120・723・100



地球を守る大きな取組も、一人ひとりの小さな選択から始まります。  
魚沼の豊かな自然を次世代へつなぐため、まずは身近な省エネから始めましょう！

## 生ごみ処理機・コンポスト の購入補助

対象機器	補助率	補助上限額
電動生ごみ処理機	本体価格の	30,000円
コンポスト容器	1/3	3,000円

☑機器の購入から6か月以内の申請が必要です。  
☑令和9年2月26日(金)  
問生活環境課 ☎792・9766 ID 20371



目指せ！

# ゼロカーボンシティ魚沼

美しい魚沼の自然を次世代へ引き継ぐため、市と市議会は2050年までに温室効果ガス排出量を実質ゼロにすることを目指す「ゼロカーボンシティ宣言」を共同で表明しました。市では、市民や事業者の皆さんの地球温暖化対策を支援するため、様々な補助金メニューをご用意しています。ぜひご活用ください。

### アイコンの説明

- 市内に住所のある個人が申請できます。
- 市内に所在する事業所が申請できます。

※各種補助金には申請要件がありますので、事前にホームページ等でご確認いただくか、担当課にお問い合わせください。

## 省エネ家電 買い替え補助

現在お使いの家電製品を省エネ性能の高い製品へ買い替えるための費用の一部を助成します。今年度からLED照明器具が新たに対象となりました。

問生活環境課 ☎792・9766 ID 20479

品目	補助率	補助上限額 (市内本店店舗 / その他市内店舗)
LED照明器具	1/2	1万5千円 / 1万円
エアコン・冷蔵庫	1/3	3万円 / 1万5千円
高効率給湯器	1/3	5万円

※予算(800万円)に達し次第、受付を終了します。



## 熱中症 に要注意！

熱中症は、室内でも屋外でも発症する危険性があり、対応が遅れると命に関わります。特に高齢者は、暑さや水分不足を感じにくい一層の注意が必要です。予防法を知り実践して、今年の夏を元気に過ごしましょう。

問健康増進課 ☎792・9763 ID 16014

### 室内では

- ・エアコン、遮光カーテン、すだれなどの活用
- ・室内でものどが渇く前にこまめに水分補給

### 屋外では

- ・日傘、帽子を着用し、日陰を歩く
- ・気温の高い日中の外出は控える

### からだの蓄熱を避ける

- ・衣服は通気性、吸湿性、速乾性のあるものを選ぶ
- ・保冷材や冷たいタオルなどで体を冷やす

熱中症を防ぐ！  
エアコン購入費用を助成します



☑次のいずれかに該当する非課税世帯等

- ・65歳以上の方のみの世帯
- ・障害者手帳をお持ちの方がいる世帯
- ・18歳未満の児童を養育している世帯
- ・生活保護世帯

※「エアコンが現在一台もない」世帯が対象です(買い替え・修理は対象外)。

※ポータブルエアコン(移動式のエアコン)は対象外です。

☑¥1世帯につき1台限り、購入・設置費用の2分の1(上限5万円)を補助

一定の要件がありますので、まずはご相談ください。問福祉支援課 ☎792・9767 ID 2091

## ご利用ください！ 市内のクーリングシェルター

暑い日は無理せず、涼しい屋内で休みましょう。

問生活環境課 ☎792・9766 ID 22563

開設期間 | 6月1日～9月30日 ※利用可能な曜日、時間は施設ごとに異なります。

### 公共施設・指定管理施設

- 生涯学習センター ここいら
- 公民館図書室 (堀之内、湯之谷、広神、守門、入広瀬)
- まちの駅 魚沼
- 市役所本庁舎(1階ロビー)
- 小出公園センターハウス
- 寿和温泉
- にぎわい創造拠点 こいでテラス

### 民間施設・店舗

- ALPHAS 薬局 堀之内駅前店
- ウエルシア薬局 (新潟小出店、新潟小出東店)
- 市内郵便局 11カ所 (小出、堀之内、広神、守門、入広瀬、伊米ヶ崎、湯之谷、上条、新保、原、魚沼田中)

このマークが目印です



## 再生可能エネルギー機器 導入支援

主な対象機器	補助率	補助上限額
太陽光発電・蓄電池	1/3	20万円
薪・ペレットストーブ		30万円

他にも、小水力発電や雪氷熱利用など様々な機器を対象としています。詳しくはQRからご確認ください。※いずれも補助率は設置経費の3分の1

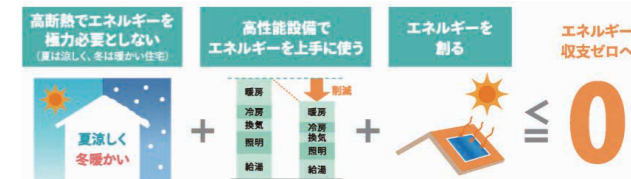
☑12月28日(月)

問生活環境課 ☎792・9766 ID 20370

## 雪国型ZEH住宅 新築補助

新潟県は、戸建て住宅の割合が高く、多雪寒冷な気候のため、冬季の暖房由来のCO2排出量が全国平均の2倍となっています。

市では、省エネ性能の高い住宅を市内に新築・購入される方に対し、国や県の補助金に上乗せして市独自の補助金を交付します。詳しくはお問い合わせください。



問生活環境課 ☎792・9766 ID 20518

再編

魚沼市立小中学校再編方針（案）  
地域説明懇談会を開催いたします

「魚沼市立小中学校再編方針（案）」の内容をご説明し、地域の皆さまと共に今後の教育環境について考える場として、説明懇談会を開催いたします。

どなたでも参加できます。ぜひ、ご参加ください。

地域	場所	日時
堀之内地域	堀之内公民館大ホール	7月11日(土) 10時～11時30分
広神地域	広神コミュニティセンター3階講堂	7月15日(水) 19時～20時30分
守門・入広瀬地域	守門会館多目的ホール	7月22日(水) 19時～20時30分
湯之谷地域	世代間交流施設 第1研修室	7月29日(水) 19時～20時30分
小出地域	市役所本庁舎 3階会議室	8月8日(土) 10時～11時30分



和田 正敏さん

広神村議会議員及び魚沼市議会議員として、永年にわたり地方自治に尽力され、地域の発展に貢献されました。

◆高齢者叙勲  
旭日単光章



永年の功績を讃えて

永年にわたる活動や顕著な功績により、受章された方をご紹介します。おめでとうございます。

消費生活センター、  
また相談！

消費生活センターにご相談ください

市内でも悪質商法・詐欺による被害が発生しています。「自分は大丈夫」と思い込むのは危険です。不審に思ったらご相談ください。

☎市民課（市民相談センター・消費生活センター） ☎792・8844 ID 1850



相談

1 消費生活相談の実施

消費生活相談員が、消費に関する相談を受け付け、問題解決のためのサポートを行っています。

予約不要でご相談をお受けします。

○魚沼市消費生活センター

- ☎792・8844（市民課・市民相談センター内）
- 相談受付日時 月曜～金曜（祝日・年末年始は除く）  
9時～16時30分

≪相談例≫

- 訪問販売、電話勧誘、通信販売、訪問買取などについての相談
- 化粧品・食品等の定期購入の解約についての相談
- クリーニングオフの手続き方法
- 商品等の送り付けに関するトラブル
- マルチ商法についての相談 等

相談

2 弁護士等による無料相談会の開催

弁護士による「無料相談会」を年1回、また、司法書士による「暮らし相談会」を年2回開催しています。日程・会場は市報等でお知らせします。

相談

3 消費者ホットラインで相談

消費者ホットライン 電話番号：188（いやや）



消費者庁  
イメージキャラクター  
「イヤヤン」

困ったときは、ひとりで悩まずに、消費者庁が開設する消費者ホットライン「188」にご相談ください。

お住いの地域の郵便番号を入力すると、お近くの消費生活センターや都道府県の消費相談窓口をご案内します。



自転車運転の違反者に対する青切符交付  
が始まりました

令和8年4月1日から、16歳以上の自転車利用者に対して、一定の交通違反をした場合に「青切符」と「反則金の納付書」が交付されることになりました。自転車安全利用五則を守り、安全運転を心がけましょう。

■自転車安全利用五則

- ①車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先
- ②交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- ③夜間はライトを点灯
- ④飲酒運転は禁止
- ⑤ヘルメットを着用

■交通違反（反則金）の一例



⚠️現場で警察官がお金を求めることはありません。

自転車の指導取締りの基本的な考え方

警察官が自転車の交通違反を認知した場合、基本的には、現場での「指導警告」を行います。ただし、その違反の内容が交通事故の原因となったり、歩行者や他の車両にとって危険・迷惑となったりするような、「悪質・危険な違反」であったときは、取締りを行います。指導取締りの基本的な考え方は、青切符導入後も変わりません。



警察庁 自転車 交通安全

検索

<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/bicycle/portal/index.html>

関小出警察署 交通課 ☎793・0110

ID2025

「免許はなくてもドライバー」（警察庁）を加工して作成

NEW 防災気象情報で身を守る

☎防災安全課 ☎792・9214

気象庁の防災気象情報が5月29日から新しくなりました。大雨などのリスクを5段階でわかりやすく表示し、警戒レベルと連携します。危険な状況を早期レベルから認識し、適切な初動対応と迅速な避難行動に備えましょう。

	河川氾濫	大雨	土砂災害	高潮
警戒レベル5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報
警戒レベル4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報
警戒レベル3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報
警戒レベル2相当	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報
警戒レベル1相当	早期注意情報			

【重要】警戒レベル3は「避難準備」のサインです。避難行動の発令は市が行いますので、その指示に従ってください。

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。

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

81.4MHz

緊急告知ラジオ（防災ラジオ）を無料で貸し出しています。

防災無線

防災無線が聞こえない！

そんなときは…

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

朝の一口が、未来の健康をつくる

# 朝食から健康生活を始めよう!

「朝は忙しいし…」「食欲がないし…」と、朝食を抜いていませんか？令和6年度に行った市民アンケートでは、10年前と比べて朝食を食べない人が増えた結果がみられました。朝食を食べることは、健康づくりの第一歩。無理のない「朝の習慣」をつくり、未来の自分の健康を守りましょう。

「食まちうおめま」で時短レシピを紹介しています!

時短

## 朝食をとらないことの2つのリスク

- 1 生活習慣病の原因に**  
昼食や夕食の食べすぎにつながりやすく、脂肪の蓄積を招く原因になります。
- 2 イライラ・集中力低下**  
脳のエネルギー不足によって集中力や記憶力の低下などにつながります。

糖尿病や動脈硬化などの発症リスクが高まります。

## 朝食をとることの3つのメリット

- 1 生活リズムが整う**
- 2 仕事・学習効率の向上**
- 3 代謝アップで太りにくい体へ**

たった一口でも OK! **がんばらない朝ごはん** から始めよう

管理栄養士がおすすめします!

**STEP 1** そのまま食べられる食材を活用する

まずは一口食べる習慣を!

**STEP 2** エネルギーになる主食をプラス

前日に用意しておくで簡単

STEP2 が習慣付いたら ▶ **STEP 3** 肉・卵・魚・大豆製品をプラスしよう

▶ **STEP 4** 主食・主菜・副菜をそろえよう

▶ **GOAL!**

### ～食と健康に関する講座・催しのご紹介～

#### 健康チェック測定会

テーマ：こころの健康

ストレス度を測って、こころを整えるきっかけに

日 7月22日(水)、23日(木)

13時30分～15時30分

場 魚沼市生涯学習センターここいら

内 機器 (野菜摂取量、自律神経、血管年齢、体組成計) 測定、結果説明、試食、運動など 定 各日20人

7月16日(水)

電話または QR

18997

#### 栄養・食生活講座 受講生募集

地域の健康づくりの担い手である「食生活改善推進員 (通称: 食推さん)」の養成講座を開催します。

一緒に食から健康の輪を広げていきませんか?

日 全5回 (原則、全日程受講)

8月4日(水)、9月7日(水)、9月30日(水)、11月4日(水)、12月2日(水)

9時30分～15時 (1回目は14時20分まで)

場 魚沼市ボランティアセンター 対 受講後、食生活改善推進員として活動ができる市民 ¥2,000円 (テキスト代) ※欠席及び開催中止の場合でも返金しませんのでご了承ください。

7月24日(金) 電話または QR

21771



企画政策課 ☎ 792・1425

Q. 育休取得のきっかけは?

初めての育児を夫婦で協力して行い、子どもの成長をそばで見たかったからです。

Q. 育休中の過ごし方は?

家事については手が空いている方が担当し、夜間は自分がおむつ交換を担当しました。育休中に家事・育児にしっかりと向き合えたので、職場復帰後も夫婦で協力して育児ができています。

Q. 復帰後の職場はどうでしたか?

引継ぎを計画的に進められたため、スムーズに復帰することができました。取得前の準備の大切さを実感しました。



従業員 小山 大空さん

## 誰もが自分らしく「男性の育児休業」

近年取得率が注目されている男性の育児休業。「働くお父さんが育児休業を取る」という選択を支えるのは、職場の理解と環境づくりが欠かせない要素です。

育児休業を取得した市内企業「株ソフト・ドウ」の従業員と社長のインタビューをご紹介します。



代表取締役社長 山本 宏道さん



魚沼市地域おこし協力隊として着任し、1年が経ちました。地域の皆さんに支えられ、充実した活動に取り組むことができました。

この1年は、まず自分自身が魚沼を知ることから始めました。観光地としての魅力はもちろん、地域が抱える課題にも向き合い、活動の方向性を探ってきました。市内各地のイベントに足を運び、地域の方々と何気ない日常の会話を重ねる中で、ガイドブックには



(一社) 魚沼市観光協会  
高橋 優歩 隊員

魚沼での1年を振り返って  
「新たな挑戦へ」

## 地域おこし協力隊通信

地域を変える新しい力

No. 127

地域創生課 ☎ 792・9752

北部事務所 ☎ 797・2360



須原スキー場のPR動画撮影に協力させていただきました。

載っていない魚沼の豊かな暮らしや、地域を守り継ぐ皆さんの想いに触れ、「魚沼のリアル」を肌で感じた1年間でした。

2年目は、この魚沼の魅力を外に向けて発信してまいります。体験プログラムやツアーの企画、独自のまちあるきマップの制作など、「また来たい」と思っていただけるまちづくりに挑戦します。地域の皆さんと共に、魚沼の新しい魅力を形にしていきたいと考えています。今後とも、温かく見守っていただければ幸いです。

県道大石吉水線の道路改良工事に伴い 魚沼ケーブルテレビの地上デジタル放送(堀之内地区)と FMうおぬまラジオ(市内全域)の放送が一時停止します

Table with 2 columns: 停止日時, 停止する放送. Includes dates from 6/19 to 6/23 and broadcast types like ケーブルテレビ and FMうおぬまラジオ.

関秘書広報課 ☎792・1494 ID1263

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 (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。

Search bar with fields for 詳細検索, ページID検索, ウェブ版, スマホ版, IDを入力, 検索, 表示.

◆特定計量器定期検査 検査対象の計量器がある人(事業所)は、必ず検査を受けてください。前回(令和6年度)受検された人には、6月上旬に案内を送付しましたのでご確認ください。 8月3日(月)〜7日(金)、17日(月)〜19日(水) 10時〜15時30分 場検査日の約2週間前に指定検査機関(新潟県計量協会)よりハガ

◆くらし 令和8年度市民税・県民税・森林環境税納税通知書を発送します 6月15日(月) 対「普通徴収」(納付書または口座振替)で納める人、「公的年金等からの特別徴収」(年金天引き)で納める人 他普通徴収は納期が8期から4期に変更になりますのでご注意ください。 関税務課 ☎792・9751 ID1931

◆生物多様性調査 植物調査: 新道島地区 6月21日(日)8時〜16時 場地域振興センター駐車場集

第2回魚沼市議会定例会 関議会事務局 ☎793・7444. Table with columns: 開催日, 開会時刻, 会議の内容. Includes dates from 6/15 to 7/6 and topics like 本会議, 総務委員会, etc.

◆昆虫調査: ①大芋川地区・根小屋地区 6月21日(日)8時30分〜14時30分 場広神会館駐車場集合 ②鏡ヶ池地区 6月28日(日)8時30分〜14時30分 場北都庁舎集合 特筆 記用具 他小雨決行 共通事項: 申電話またはFAX 793・7955 (平日) 担生活環境課 関792・9766 ID21649

北越建設株式会社 HOKUETSU-KENSETSU. Recruitment advertisement for construction workers with QR codes and contact info.

サマージャンボプレミアム12億円. Lottery advertisement with details on prizes and dates.

魚沼市公式 LINE 友だち新規登録募集中! QR code and registration info.

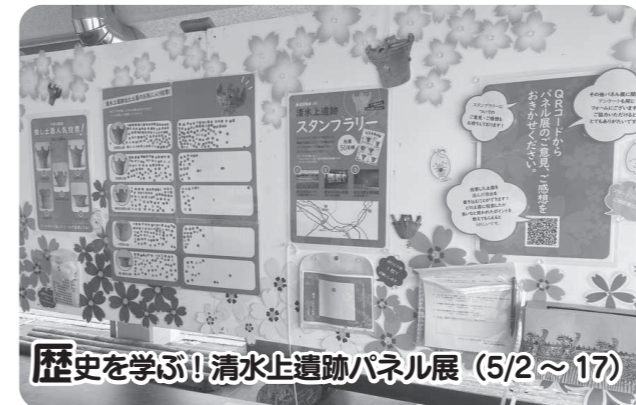
フォトスケッチ PHOTO SKETCH



森の恵みにふれる!キノコの菌打ち体験(5/10) 響きの森公園にてキノコの菌打ち体験が開催され、親子や学生など50人以上の参加者が里山の間伐材を活用したホダ木にシイタケなどの菌を植え付けました。



ここいら開館1周年「ここフェス」開催(4/29) 生涯学習センター開館1周年記念イベント「ここフェス」が開催され、約2,000人が来場しました。図書リサイクル販売、読み聞かせ、魚沼方言かるた体験、餅まきなど多彩な催しが実施されました。



歴史を学ぶ!清水上遺跡パネル展(5/2~17) 奥只見レクリエーション都市公園にて、市内で出土した火炎土器のパネル展が開催され、約700人が来場しました。全てのスタンプを集めると土器の絵が完成するスタンプラリーが家族連れに好評でした。



テラスDEマルシェに1,000人が来場(5/3) にぎわい創造拠点「こいでテラス」のグランドオープンを記念したイベントが開催されました。当日は多彩な出店や催しが行われ、約1,600人の来場者で賑わいました。



雨に強いまちづくりへ(5/19~22) 令和2年から内水対策事業として建設を進めてきた四日町排水ポンプの試運転が行われました。ポンプが稼働することにより、大雨の際に四日町周辺地域の浸水被害を軽減することができます。工事は、令和8年10月頃に完成を予定しています。



新緑の中を歩く 桜つつみウォーキング(4/29) 魚野川沿いの「桜つつみウォーキングロード」で、健康づくりと交流を目的としたウォーキングイベントが開催されました。約100人の参加者が4kmと7kmの各コースを歩き、ゴール地点では参加者へけんちん汁が振る舞われました。

# 6/15 国民健康保険税 納税通知書を発送します

世帯主宛に発送します。発送日以降1週間を過ぎても届かない場合は、ご連絡ください。

## 「子ども・子育て支援納付金」の徴収開始

子育て支援施策（児童手当の拡充など）の財源として、新たに「子ども・子育て支援納付金」が加わります（賦課限度額3万円）。

※18歳未満の加入者の均等割額は、申請不要で全額軽減されます。

※医療分については、賦課限度額が67万円に引き上げられます。

※医療分、後期分、介護分の税率等は据置きです。

## 失業者の軽減措置

事業主都合による失業者は、申請により国保税が軽減される場合があります。くわしくはお問い合わせください。

## 社会保険へ加入した際は「脱退の届出」を忘れずに

勤務先の社会保険等に加入した場合は、国保の脱退手続きが必要です。加入日から14日以内に、本庁舎または北部庁舎へ届出をお願いします。

■注意■ 社会保険加入後に誤って国保の資格確認書等を使用しないようご注意ください。

	令和8年度の税率等			
	医療分 加入者の医療費に充てられます。	後期分 後期高齢者医療制度への支援金に充てられます。	介護分 介護保険制度への納付金に充てられます(40~64歳のみ負担)。	子ども・子育て支援納付金分 子育て支援の拡充施策に充てられます。
所得割率	6.35%	2.83%	2.54%	0.28%
均等割率	25,000円	16,000円	18,000円	1,800円(18歳以上)※
平等割率	17,000円			
賦課	670,000円	260,000円	170,000円	30,000円
限度額	合計1,130,000円			

※18歳未満の加入者は均等割額は課税されません。

納付について 税務課(管理収納係) ☎792・9751	課税内容・軽減について 市民課(国民健康保険係) ☎793・7971	ID 1894、20799
--------------------------------	---------------------------------------	---------------

◆「夢を実現！創業塾」参加者募集  
 7月2日(木)・9日(木)・16日(木)・23日(木)、8月6日(木) 19時~21時 場 にぎわい創造拠点こいでテラス 内 創業に関する知識を習得するための講座 対 創業を目指す人または創業して間もない人(原則全5回出席できる人) 講師 佐野盛也氏(中小企業診断士)  
 定 先着10人 7月24日(水) 申 QR から 申 問 商 工 課

◆はじめての生成AI活用講座  
 6月30日(火)18時30分~20時30分 場 にぎわい創造拠点こいでテラス 内 「Gemini」と「NotebookLM」で業務を支える「自分専用のAI」をつくる方法をお伝えします。 講師 PRIMUS代表 佐藤勇太氏 持 PC、Googleアカウント  
 定 15人 申 QR から 申 問 商 工 課 ☎792・9753 ID 37978

◆普通救命講習会  
 7月9日(木)18時~21時 場 消防庁舎 内 成人に対する心肺蘇生法等 対 市内に在住または在勤する人 講師 魚沼市消防本部 応急手当指導員 持 動きやすい服装 定 30人  
 7月2日(木) 他 行政ポイント対象 申 問 警 防 課 ☎793・0119 ID 34914

◆心と身体を整える呼吸と瞑想教室  
 7月3日(金)・9日(木)・23日(木) 13時30分~14時30分 場 湯之谷会館 内 リラックス・集中に至る瞑想と呼吸の方法を学びます。 講師 磯部宏美氏(メディテーションインストラクター) 持 飲み物、タオル、ヨガマット ¥600円(3回分) 定 15人 7月26日(金) 申 問 湯之谷公民館 ☎792・0530 ID 40327

## 健康・福祉

### 介護保険料納入通知書を発送します

6月15日(月) 65歳以上の入へ「介護保険料納入通知書」を発送します。 他 発送日以降、1週間を過ぎても届かない場合はお問い合わせください。 問 介護福祉課 ☎792・9755 ID 2128

### 11月の健康相談会

7月23日(木)13時~15時30分 場 市役所本庁舎 内 精神科医師による、こころの健康に関する様々なお悩みに対する個

### 別相談会 対心の不調やお酒の問題、物忘れなどでお悩みの本人または家族 相北村学医師(ほんだ病院精神科)

定 3人 7月16日(木) 他家族のみの相談も可能です。相談無料。 申 電話またはQRから 申 問 健康増進課 ☎792・9763 ID 30904

### 講座・教室

#### 魚沼昔ばなしゆかりの地探訪講座

6月21日(日)9時~12時30分 場 銀山平 内 「尾瀬三郎と銀

## うおぬまっちで 魚沼市をPRしよう

①イラスト使用  
うおぬまっちのイラストは無料で使用できます。土産物などの商品販売、イベント告知用ポスターなど様々な場面で活用しませんか。

②着ぐるみの無料貸出し  
うおぬまっちの着ぐるみを貸し出しています。うおぬまっちと一緒にイベントを盛り上げませんか。

申 問 企画政策課 ☎792・1425 ID 27985・29058

イラスト・着ぐるみの使用申請は、市ホームページから電子申請できるよ！くわしくは、市ホームページ「うおぬまっちの部屋」を確認してね！

◆シニア初心者向けスマホ相談室  
 6月24日(水)、7月8日(水) 山の歴史を訪ねて「尾瀬三郎にまつわる昔ばなしの足跡をたどる 講 魚沼昔ばなしの会 会員 持 雨具、歩きやすい靴、熊鈴 ¥200円 定 20人  
 6月17日(水) 他 当日9時までに広神コミュニティセンター集合 申 問 広神公民館 ☎799・3227 ID 40082

22日(水)、8月5日(水)・19日(水)以降、隔週水曜日開催 13時30分~14時30分 場 広神コミュニティセンター 内 シニア世代でスマホ初心者の疑問やお悩み解決のお手伝い 対 60代以上のスマホ初心者 相 広神公民館 主事、集落支援員 持 自身でお使いのスマートフォン 定 3~4人/回  
 申 事前にお問い合わせください。 申 問 広神公民館 ☎799・3227 ID 40027

## ごみ量のお知らせ(4月分) ID 2049

問 生活環境課(廃棄物対策係) ☎792・3055

種別	8年度	7年度	増減
可燃ごみ	802	829	-27
不燃ごみ	32	35	-3
大型ごみ	106	102	4
容器包装	10	11	-1
古紙類	73	78	-5
合計	1,023	1,055	-32

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  
 「大型ごみ(6号袋)」にはスプレー缶や充電式電池等の発火する危険物、蛍光灯やボタン電池等水銀が入っている有害物、袋に入る大きさの大型ごみと一緒に入れてください。種類ごとに袋を分ける必要はありません。

## チェンソーの目立て講習会

6月27日(土)9時~11時 場 響きの森公園管理棟周辺 内 チェンソーの目立ての実践 講師 長野工機江崎浩一氏 持 チェンソー、使い古しの歯ブラシ、ウエス布等、日ごろ手入れに使用している工具 ¥500円 定 10人 7月25日(木) 申 問 NPO法人魚沼交流ネットワーク ☎792・1336 担 農林整備課 ☎793・7740

### お誕生おめでとうございます (4月21日～5月20日届出分) 敬称略

渡辺 尊 (貴志・結梨恵) 四番町三	渡辺 惺風 (温大・ 彩) 中原
鈴木 美愛 (康司・ 彩加) 羽根川二	小川 結叶 (真一・ 奈々子) 井口
五十嵐春道 (竜斗・ 玲奈) 大河原一	今井那乃葉 (良輔・ 亜理沙) 新保



## 子育て関連情報

### 7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

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3月、4月生まれ)	29日(水)	13:10 ～13:30
3歳児 (令和5年6月、7月1日～5日生まれ)	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。 ID 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8年4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12月生まれの乳児と養育者	7日(火)	9:30 ～9:45

持 母子健康手帳、オムツ、着替え等 ID 2710・2707

### 7月 親子ふれあい広場

■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	

15日(水)、29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。 ID 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

問 魚沼市立図書館 ☎ 792・0337

赤ちゃんにはじめての絵本を  
6月ブックスタート ID 6月24日(水) 10:00～11:30  
(1組10分程度です)

場 魚沼市立図書館 おはなしのへや  
対 令和7年8月生まれの赤ちゃんとお保護者  
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 ID 6月20日(土) 10:30～11:00

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

### ◆魚沼市歴史資料館講座 「銀山街道」の歴史

7月12日(日)10時30分～12時  
場 魚沼市歴史資料館 内 銀山  
発見当時のいきさつや「銀山  
街道」の全容について解説  
講 清塚正伸氏 持 飲み物、筆  
記用具 ¥400円(入館料  
+資料代) 定 30人 7月  
9日(木) 申 魚沼市歴史資  
料館 ☎ 793・7782  
ID 29063

### 募 集

#### ◆リース工場借受者募集

内・面積：平屋建500・2  
9㎡・構造：鉄骨造・建  
築年：昭和63年 場 第2若者  
就業センター(平野又) 対 製  
造業事業者 ¥年額524,8  
10円 9月30日(水) 他 ぐ  
わしくはお問い合わせくださ  
い。申 問 商工課 ☎ 792  
・9753 ID 40237

### 子ども

#### ◆令和8年度教科書展示会

期 6月15日(月)～29日(月)  
場・魚沼教科書センター…9  
時～16時・市役所本庁舎…  
8時30分～17時15分 場 令和  
8年度に使用する小学校・中  
学校の教科書を展示します。  
問 学校教育課 ☎ 793・7  
452 ID 30009

### 献血を実施します

問 健康増進課 ☎ 792・9763  
ID 21472

6月19日(金)	・10時～11時30分 場 魚沼市消防本部 ・13時30分～15時30分 場 老人保健施設 清流苑
6月24日(水)	・10時～11時30分 ・13時～15時30分 場 魚沼地域振興局

内 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。



### 月岡公園ユリまつり

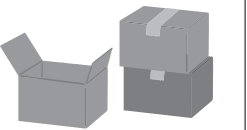
6月28日(日)9時30分～14時  
場 月岡公園  
内 月岡公園花広場にてユリまつりを開催し  
ます。ユリ切り花ほか農産物等販売予定です。  
問 農政課 ☎ 793・7647  
問 J A 魚沼花き園芸センター ☎ 794・3992  
ID 30775



問 地域創生課 ☎ 792・9752

### 結婚生活のスタートを応援/ 最大100万円を支給します

内 新婚世帯の経済的不安を軽減する  
ため、新婚生活に必要な住居費  
や引越し費用等を市が支援します。  
内 次の条件をすべて満たす人  
①令和8年1月1日以降に婚姻届が受理された世帯  
②夫婦ともに魚沼市に住民登録がある  
③夫婦双方の婚姻日における年齢が39歳以下  
④令和7年分の夫婦の年間所得合計金額が500万円  
未満  
⑤ライフデザイン支援講座等を受講すること  
◎補助金の額…夫婦の年齢がともに29歳以下のとき  
最大100万円、それ以外のとき最大50万円  
他 申請は随時受け付けます。 ID 15167



### 市内で婚活イベントを実施する 団体に対して補助金を交付します

内 補助対象経費の10分の10以内(上限額30万円  
(原則)) ※予算額に達した時点で受付終了します。  
内 市内に事業所等があり、主に市内で活動を行って  
いる団体等  
他 年度内に終了する事業を対象とし、申請は随時受け  
付けます。 ID 12847

### 新潟県婚活マッチングシステムへの 入会登録料補助

内 「ハートマッチにいがた」などへの入会  
登録料を補助(上限額11,000円)  
内 市内在住者で令和8年4月1日以降に婚  
活マッチングシステムに申し込んだ人  
定 20人程度(予算限度額に達した時点で  
受付終了)  
☑ 令和9年3月31日(水) ID 1405





スマホからも応募できます

クイズの応募はこちらまで

☎ 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

5月10日号に対するご意見等を紹介しす

◆介護福祉人材が不足する中、自分のことが自分でできることは大切だと思った◆小学校の統合、わからなかったことが知れてよかった◆若い世代が興味を持つ記事が無いかなって思いました

ひとのうごき (4月21日～5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13ページをご覧ください。(敬称略)

いぬいふくをお祈りいたします

Table with 3 columns: Name, Age, Address. Includes names like 横山 久子, 宮内八江子, etc.

Table with 3 columns: Name, Age, Address. Includes names like 佐藤 昭一, 渡邊須美恵, etc.

Table with 3 columns: Name, Age, Address. Includes names like 小林 貴幸, 五十嵐トミ, etc.

Table showing population and household statistics for R8.4.30. Includes columns for gender, population, and households.

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6月22日(月)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

★ヒント★ P4

※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: 35 (うち正解数: 18)

今日の市報を読んで答えてみよう!

夏野菜たっぷりの料理教室

7月6日(月)10時～12時30分 (9時45分受付開始) 魚沼市ボランティアセンター 夏野菜とひき肉のトマトカレー他3品調理 食生活改善推進員 エプロン、三角巾、マスク ¥600円 6月30日(火) 魚沼市食生活改善推進員協議会・下村 ☎090・1854・4993

今のままで大丈夫? こどもの未来を守る食とお金のお話

7月12日(日)10時～12時 (9時30分受付) 湯之谷世代間交流施設 健康、子育て、経済、多面的な成長を支える視点を身につける。 小島利恵氏 (食・経済・社会リテラシー教育講師) ¥市内1,000円 市外1,500円 (18歳以下無料) 他お子様連れ大歓迎 魚沼ママサークル魚沼こむすび・宮本 ☎080・5400・8242

無料法律相談会

7月16日(木)10時～12時 魚沼市商工会堀之内支所 商工業者を対象とした弁護士による法律相談会 (事前予約制) 定4人 7月15日(水) 魚沼市商工会堀之内支所 ☎794・2433

事務応用科1期7月入校生募集

7月28日(火)～11月27日(金) 9時30分～16時 十日町パソコンカレッジ パソコンの知識・技能や簿記を習得し、就職を希望する人 対就職を希望する人 ¥無料 (テキスト代等自己負担あり) 定15人 7月3日(金) ハローワーク小出 魚沼テクノスクール ☎794・2410

ズーラシアンプラス・ショー

9月5日(土)14時開演 魚沼市響きの森文化会館 音楽と笑いのコンサート 演ズーラシアンプラス、サキソフォックス、弦うさぎ ¥一般3,000円、高校生以下1,000円、未就学児・母子手帳をお持ちの妊婦さん無料 魚沼市響きの森文化会館 ☎792・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。

ねんきん相談会

6月25日(木)10時～15時 魚沼市ボランティアセンター 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。 本人確認ができるもの ※代理人の場合は委任状も必要 魚沼長岡年金事務所 ☎0258・88・0006 音声案内の後に1番→2番を押してください。

本田杯魚沼市囲碁将棋大会

6月28日(日)9時受付 小出北部公民館 囲碁・将棋の対局 ¥大人1,500円 中学生以下1,000円 6月24日(木) 他昼食付き、飲み物は各自持参 魚沼市囲碁将棋会・斉藤 ☎090・3084・1963

薬師テニススクール受講生募集

7月3日(金)から毎週金曜19時30分～21時 (全8回) 薬師テニスコート 対小学2年生から6年生 ¥7,000円 (保険料500円を含む) 定小学2～4年生10人、小学5～6年生10人 6月30日(火) 他硬式用ラケットの無料貸出希望者は要予約 魚沼トレーニングセンター ヤッコム ☎792・8731

魚沼市健康麻雀大会

7月4日(土)13時～18時 (12時受付開始) 場にぎわい創造拠点こいでテラス ¥1,000円 定先着24人 7月1日(水) 魚沼ケンコー麻雀友の会・星野 ☎090・2540・6205

子育て家庭を訪問体験「こむすびインターン」

新潟県主催の「若者世代が結婚・子育てのリアルな様子や仕事と家庭の両立を学ぶ」体験型プログラムです。受け入れ家庭及び参加者を随時募集しています。 他くわしくはQRからご確認ください。 魚沼こむすびインターン事務局 info@manma.co

手習い鉛筆・ボールペン・筆ペン教室

毎月第3土曜13時30分～15時、第4木曜19時30分～21時 生涯学習センター「ここいら」(教材を配布するため自宅でも可) 添削指導 (見学可) ¥月額1,200円 (子ども1,000円) 小出ペン習字会 ☎792・0598

まちなか健康ひろば『頭痛』

6月16日(火)15時～17時 場にぎわい創造拠点こいでテラス 薬・食事による頭痛対策講話、健康相談 相栄堂薬剤師、管理栄養士 他お薬手帳 他カフェ併設 魚沼認定栄養ケア・ステーションよりそいーと魚沼 ☎090・4112・7073

楽語い講座「やせ薬の誘惑」

6月24日(水)18時～19時 小出病院またはZoom配信 茂市一平氏 (道元調剤薬局薬剤師) 6月18日(木) 他うおぬま元気ポイント対象事業 魚沼地域医療魚沼学校 ◎会場参加...☎792・1167 FAX793・7358 (氏名・電話番号を記載のこと) ◎Zoom参加...kyouikucen ter@uonuma-medical.jp (氏名を記載のこと)

落札価格1,500万円以上の一般競争入札案件

魚沼財務課 ☎792・9205 ID 40243

今年度より、「一般競争入札」のうち、落札価格が比較的高額な1,500万円以上の案件を市民のみなさんにお知らせすることとしました。

Table with 3 columns: 契約件名, 業者名, 落札金額(税抜き). Includes items like 市立小出病院外来棟吸引式冷温水発生機更新工事, etc.

二十歳の集いを盛り上げてくれた実行委員会の皆さん  
ありがとうございました。



- ①二十歳を代表した森山実行委員長の「誓いの言葉」
- ②③実行委員会が企画した抽選会では、当選者のマイクパフォーマンスに盛り上がりました。
- ④中学校の恩師からのビデオレターが上映されると、会場から歓喜の声が上がりました。



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

材料 (2人分)

そば	2人前	めんつゆ (3倍濃縮)	30ml
オクラ	4本	水	90ml
もずく (味付き)	2カップ	ねぎ	適量
みょうが	2個	白ごま	適量

作り方

- 1 そばはゆでておき、水気をきる。
- 2 オクラはさっと茹でて冷水にとり水気をきって包丁で細かく刻む。みょうがとねぎは小口切りにする。
- 3 オクラと味付きもずくを汁ごとめんつゆと合わせ、そば猪口に等分する。
- 4 そばを器に盛り、みょうがとねぎを添え、白ごまを振ったら完成。

MEMO [1人分の栄養価] エネルギー: 274kcal たんぱく質: 10.3g  
脂質: 2.0g 炭水化物: 55.6g 食塩: 2.4g

祝!  
二十歳



新しい時代を築いていく皆さんに  
魚沼市はエールを送ります!



※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。

オクラともずくのつけそば



ひとことコメント

そばは、ゆでてある袋麺を使用すると時短になります。味付きもずくの酸味が効いた夏向きのさっぱりした味わいを楽しめます。

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

