

No. 261

7.10



2026年7月10日号

市報

うおぬま

満開のユリにな～れ

◎ TOPICS

- ・魚沼市プレミアム認定品 全 10 品紹介
- ・市職員採用試験 申込受付中！
- ・魚沼小出まつり 出店者募集案内など

魚沼の切り菜
(きりざい)
(株式会社幸源)

魚沼の食文化を伝える、
野沢菜由来の漬物



生産者からのメッセージ

野沢菜漬を細かく刻んで野菜と合わせた魚沼地域の郷土食。八海山水系の伏流水と煮干醤油が味の決め手。納豆と和えて食べるのがおすすめです。

場魚沼市十日町 360-5 ☎ 792・4780



わがまちの、人と自然が生み出した
極みの逸品。
魚沼市プレミアム認定品
全 10 品目のご紹介

What is UONUMA CITY PREMIUM?

魚沼市プレミアム認定制度とは

魚沼市の特性を生かして生産・加工された市産品から、全国に誇れる品をブランド認定し発信する制度です。

魚沼の豊かな自然で育まれた、魚沼でしか出会えない宝物。市が厳選した地域ブランド「魚沼市プレミアム」を皆さんはもう味わいましたか？

誰が、どんな想いを込めて作ったのか。「極みの逸品」が生まれるまでの物語を知ること、より特別な一品になるはず。※ QR からは作り手たちのこだわりや、美味しさの秘密に迫るインタビューページへアクセスできます。



魚沼の食文化を受け継ぐ、
夏納豆



糀入味付納豆
(株式会社大力納豆)

生産者からのメッセージ

魚沼に伝わる郷土食『夏納豆』の現代版です。国産大豆のふっくら中粒の納豆を、国産米糀・笹川流れの塩・三河のみりん等で味付調味をいたしました。新潟県魚沼のお土産品としても永年ご愛顧いただいております。使い方色々お楽しみいただけます。

場魚沼市十日町 360-6 ☎ 792・0411



生産者からのメッセージ

「第4回米食味コンテスト in 魚沼」最高金賞受賞。魚沼で最も雪深い山間地集落生産。昼夜の寒暖差と有機肥料からの甘味あり。農薬は種蒔き時の病害虫予防と水田除草剤各1回。

山の上の「豊かな暮らし」。
移住者が作るコシヒカリ



場魚沼市福山新田 1106-9
☎ 090・2205・3205



魚沼産コシヒカリ
(工房茶助 市井晴也)



深雪なす
(やぶかみなす)
生産組合



雪深い魚沼で生まれた、
門外不出のブランドなす

場魚沼市井口新田 645-13
☎ 792・1770 (JA 魚沼北魚沼基幹営農センター)



生産者からのメッセージ

『深雪なす』は水分が多く、果実はアクが少なく、柔らかくて甘味があり、生でも美味しく召し上がれます。

魚沼産コシヒカリ
(桑原文文)

魚野川河畔で育てる
減農薬減肥料の米

場魚沼市中原 258-3
☎ 793・7117 (JA 魚沼)



生産者からのメッセージ

「第3回米食味コンテスト in 魚沼」最高金賞受賞。手間をいわず、農薬と化学肥料を抑えた栽培方法を貫き、100%有機のぼかし肥料を使い、食味の向上を追求しています。米粒はやわらかめですがもちもち感があり、噛むほどに甘みが増します。



越後三山の豊かな雪解け水を求め、
魚沼の地へ。

米と米糴だけの天然甘味料

場魚沼市十日町 1791-10
☎ 795・6120



魚沼産コシヒカリ使用
糴みつ
(魚沼醸造株式会社)

生産者からのメッセージ

魚沼産コシヒカリのお米と米こうじからつくった糴甘酒を濃縮してできた発酵甘味料。ヨーグルトなどにかけるもよし、煮物や焼き物の照りをつけるなど、いろいろなレシピに使えます。



生産者からのメッセージ

魚沼市産コシヒカリの米粉を使用して焼き上げた米粉のバウムクーヘンです。自社工房で専属パティシエが素材にこだわり一層一層丁寧に焼きあげています。

魚沼産コシヒカリ 100%の
やさしい洋菓子



場魚沼市親柄 492-10
☎ 799・2112



お米のバウムクーヘン
魚沼の木
(お菓子工房まるみや)

味、香り、色。
すべてに「魚沼」の自然



場魚沼市大沢 205-1
☎ 793・7002



うす皮
魚沼きんつば
(にいがた本高砂屋)



生産者からのメッセージ

天然の魚沼産よもぎを使用したよもぎのきんつばです。摘み取ったよもぎを家伝のきんつば餡と生地に加え薄く焼上げました。よもぎの風味とほのかな苦味がたまらない美味しいきんつばです。魚沼土産におすすめの逸品です。



生産者からのメッセージ

魚沼産コシヒカリのもちもちとした食感と、清らかな雪解け水で育った美雪ますで作った押し寿司です。米本来の美味しさと、しっとりと上品な味をお楽しみください。

魚沼美雪ますの寿司
(有限会社大栄食品)



場魚沼市干溝 755
☎ 792・2095



魚沼の水に育まれた美雪ますと
コシヒカリ。黄金の組み合わせ



雪中貯蔵大吟醸原酒
越後ゆきくら
(玉川酒造株式会社)



場魚沼市須原 1643
☎ 797・2017



生産者からのメッセージ

魚沼市で栽培された山田錦を全量使用し、伝統の技術で醸した後に雪中貯蔵庫で熟成貯蔵した最高峰大吟醸酒です。第 94 回関東信越国税局酒類鑑評会吟醸の部首席第一位最優秀賞受賞酒。



魚沼市の特性を生かして生産・加工された市産品から厳正な審査のもと選び抜かれた 10 品は、自信をもってお勧めできる「極みの逸品」です。今後も市内各所をはじめ、県内外の各イベント等で PR していきます。

市内でご賞味いただくのはもちろんのこと、記念日のプレゼントやご贈答、手土産等にもお選びいただければ幸いです。 関農政課 ☎ 793・7647

魚沼市プレミアム認定品、ブランド推奨品を掲載した「うおぬめの逸品」ホームページもぜひご覧ください。
パンフレットは市役所・図書館・観光協会・市内道の駅などで無料配布中です。



令和8年 第4回 魚沼市職員採用試験

(令和9年4月1日採用)

魚沼市の未来を、一緒につくる仲間を募集します。
あなたの力を、地域のために活かしてみませんか。

ご家族、お知り合いにも
ぜひお知らせください！

試験区分、職種、採用予定人数等

採用職種	年齢要件	採用予定人数
一般行政職	平成17年4月2日から平成21年4月1日までに生まれた人	2名程度
一般行政職 (障がい者雇用)	平成9年4月2日以降に生まれた人	若干名
土木技師	平成17年4月2日から平成21年4月1日までに生まれた人	2名程度
消防士	平成9年4月2日以降に生まれた人	3名程度

受付期間

7月10日(金)～31日(金)

第1次試験日

9月20日(日)

申し込み

インターネット
※くわしくはQRから
ご確認ください。



☎ 総務人事課 792・9203
ID20920

☎ 市民課 (国民健康保険係・高齢者医療係) 793・7971

『国民健康保険』『後期高齢者医療制度』にご加入のみなさまへ

8月1日からお使いいただく「資格情報のお知らせ」または「資格確認書」をお届けします。

加入している保険やマイナ保険証の保有状況等に合わせて、「資格情報のお知らせ※」または「資格確認書」のいずれかを7月8日以降に郵送でお届けします。



※「資格情報のお知らせ」
医療機関等の窓口でマイナ保険証による受付に不具合が生じたときに、マイナンバーカードとともに提示が必要となるものです。

国民健康保険 ID25058

「限度額適用・標準負担額減額認定証」を保有している人で継続して交付を希望する人は、8月1日以降に市民課で手続きをしてください。

なお、「特定疾病受療証」の交付を受けている人には、新しい受療証を「資格情報のお知らせ」または「資格確認書」と一緒に郵送でお届けします。

マイナ保険証を持っている

70歳未満の人

令和7年8月以降にマイナ保険証を新たに登録した人のみ「資格情報のお知らせ」を交付します

70歳以上の人

「資格情報のお知らせ」を交付します

有効期限
令和9年7月31日



マイナ保険証を持っていない

「資格確認書」を交付します

有効期限
令和9年7月31日



(空色、カード大)

後期高齢者医療制度 ID27112

有効期限が切れた資格確認書は8月1日以降に細かく裁断して破棄ください。

「資格情報のお知らせ」が交付される人で、資格確認書の交付を希望する人は、市民課で手続きをしてください(通年受付。過去に申請したことがある人は手続不要です)。

- ※・「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」
- ・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)

また、今年度の年間保険料額をお示しする通知書を7月15日以降に郵送でお届けします。

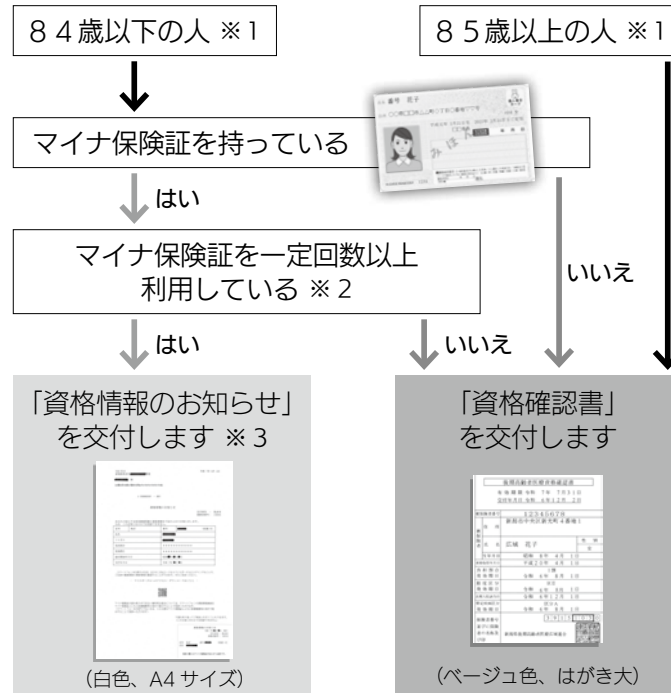
制度改正に関するお問合せはこちら (保険料改定や高額療養費制度の見直し等)

電話: 0120・617・111

期間: 令和9年3月末まで

※日曜、祝日、年末年始を除く。

時間: 9時～18時



※1 令和8年8月1日における満年齢です。

※2 保険者が把握可能な期間において、「1年で6回以上利用した」、「概ね直近3か月以内に利用したことがある」の両方を満たす人が該当します。

※3 資格確認書の継続交付を申請した人には、「資格情報のお知らせ」ではなく「資格確認書」を交付します。

ト「モノ」を、「ヒト」を、小出をハブとしてつなぎ、市内外の人々を結び付けることができ、日々



小出商店街の可能性を信じて
地域おこし協力隊として魚沼市に着任してから、早いもので9か月が経ちました。
着任後は挨拶回りをはじめ、小出商店街での地域活動のお手伝いや自主イベントの開催などを通じて、多くの方と出会い、つながりを築いてきました。最近では小出地域に限らず、市内各地で声をかけていただく機会も増え、地域の皆さんの温かさに支えられながら活動しています。
現在は、魚沼に点在する素敵な「コト」「モノ」を、「ヒト」を、小出をハブとしてつなぎ、市内外の人々を結び付けることができ、日々

小出商店街組合連合会
畠山 正行 隊員

地域おこし協力隊通信

No. 128

☎ 地域創生課 792・9752
☎ 北部事務所 797・2360

試行錯誤しています。私は、魚沼の中で小出商店街は大きな可能性を秘めているエリアであると感じています。そして、「挑戦する人たちが集まる街にする」ことを一つのビジョンとして掲げています。人やアイデアが集まり、新たな挑戦が生まれる場所をつくっていきたくと思っています。
地域おこし協力隊の任期は最大3年間ですが、きつとあつという間です。退任後も見据えながら、いかにこの地で根を張り、事業を継続していくかが私自身の大きな課題です。残りの任期も、一つひとつの出会いを大切にしながら、魚沼の未来につながる活動に取り組んでいきます。

商工課 ☎792・9753 ID41716

魚沼まちづくり
ビジネスプランコンテスト2026

市内中心市街地における事業化を前提としたビジネスプランを募集します。受賞者には賞金を進呈するほか、事業化に向けて市が伴走支援を行います。

◎エントリー受付開始：8月1日(出)

◎審査会：11月下旬(予定)

◎対象

・学生部門…高校、大学等に在籍している人

・一般部門…市内で起業もしくは新規事業の立ち上げを検討している人または法人

くわしくはこちらをご覧ください



先行イベント/
「あなたのアイデアで、魚沼のまちをつくろう。」
ワークショップ開催

日7月28日(火) 18時～21時

場にぎわい創造拠点こいでテラス2階 定30人

制度・手続き

◆**伝統文化芸能育成事業補助金**

指定文化財、地域が伝承する民俗芸能で後世に残す必要があると認められる伝統行事及び普及活動等に要する経費の一部を補助します。要件等、くわしくはお問い合わせいただくか市ホームページからご確認ください。 **対**講師料、衣装費、舞台道具、衣装箱及び道具格納庫 **日**10月26日(月) **問**生涯学習課 ☎793・7480 ID2596

◆**介護保険サービス事業所の整備意向調査**

令和9年度から11年度までの3年間を計画期間とする「第10期介護保険事業計画」の期間内に、市内において介護保険サービス事業所を新

話またはQR
センター ☎79
2・8844
ID40818



申問市民相談

職員等の募集

◆**短歌大会運営補助員(会計年度任用職員)**

◎勤務時間：10時～16時 **期**9月3日(休)～11月25日(水) **資**ワードでの文字入力操作が円滑にできる人 **因**パソコン入力・校正作業、表彰式運営補助 **日**時給1,225円 **定**6人 **日**8月8日(出) **他**9月前半と11月後半で合計14日程度の勤務です。応募方法等くわしくは市ホームページからご確認ください。 **申**問宮終二記念館 ☎794・3800 ID23452

設、廃止または定員の変更等を予定している事業者は、所定の調査票を提出してください。計画策定の基礎資料とします。 **日**7月31日(金) **他**調査票は介護福祉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。 **問**介護福祉課 ☎792・9755 ID41332

(有料広告)

解体工事・片付作業
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



ホームページ インスタグラム

※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。

いっぱいのお礼を贈りませんか



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)

火葬料金例

5kg未満
6,000円(税込)

50kgまで
火葬可能

詳しくはこちら



市報

うおぬま
お知らせ版

7.10
2026年7月10日号

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】

日どなたでも 定なし 費無料 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。

詳細検索

検索

ページID検索

IDを入力

表示

ウェブ版 スマホ版



教訓を次世代に引き継ぐ (6/10)

浅草岳で2000年6月18日に発生した遭難救助中の雪崩事故から26年。関係者が、救助活動中に亡くなった4名を追悼し、慰霊碑で清掃と献花を行いました。安全管理の徹底と、事故の教訓を次世代へ引き継ぐことを改めて誓いました。



ふるさとの歴史を学ぶ (6/21)

尾瀬三郎と銀山の歴史を訪ねる講座が開催され、21名が参加しました。当日は、尾瀬三郎伝説のゆかりの地を訪ねて銀の道の由来等を学び、参加者からは「地元に住んでいながら知らなかったことがわかって良かった」などの声が聞かれました。

7月は「社会を明るくする運動」の強調月間です



社会を明るくする運動 (7/1)

「社会を明るくする運動」は、犯罪や非行の防止と更生への理解を深め、誰もが力を合わせて安全で安心な明るい地域社会の実現を目指す全国的な運動です。この日、保護司会の皆さんが市長のもとを訪れ、総理大臣からのメッセージを届けました。

うおぬままちも来たよ



初夏のひととき、工業団地を満喫 (6/6)

水の郷工業団地の企業コラボイベント「みずのさとピクニックガーデンマルシェ」が開催されました。災害食体験や雪室見学会をはじめとする体験イベントや、企業がコラボしたランチの販売などが行われ、初夏のひとときに賑やかなイベントとなりました。



友好都市で木製品をPR (6/10～11)

東京都足立区(友好都市)の「足立伝統工芸品展」に市産材製品を展示してPRしました。会場では、伝統工芸事業者等による展示・販売・体験コーナーが軒を連ね、多くの方で賑わいました。魚沼市の魅力を広く発信する、貴重な交流の場となりました。

しねってご利益 ただいてご利益 (6/27)



「天下の奇祭」ともわれる『しねり弁天たたき地蔵まつり』が開催され、大勢の来場者で賑わいました。まつりでは、弁天踊りや御神体渡御などが行われたほか、「子ども弁天委員長」に任命された地元の小学生が、威勢良く声を掛けて盛り上げてくれました。

問魚沼小出まつり協賛会（魚沼市商工会内） ☎792・2124 / 観光課 ☎792・9754
ID32065

魚沼小出まつり

期8月25日(㊗)～27日(㊗)
場小出本町～三番町、清水川辺神社境内特設ステージ、青島大橋周辺（花火大会）（予定）
内各種街頭行事、演芸大会（唄、踊り、演芸、演奏等）、民謡流し、花火大会、
その他行事（神輿等）、露店・境内の出店もあります。
他詳しいスケジュールは新聞折込チラシ等でお知らせします。

魚沼市商工会
ホームページ▶

境内・街頭出店募集

	境内出店	街頭出店
日	8月25日(㊗) 14時～21時 26日(㊗)・27日(㊗) 10時～21時（予定）	
場	清水川辺神社境内	国道352号三番町地内
対	食品販売店等 (市内事業者優先)	食品販売店等 (市内事業者限定・キッチンカー不可)
定	3店（応募者多数の場合は抽選）	10店（先着順）
※	7月17日(㊗)	
他	詳細は出店者説明会にて説明します。	
申	魚沼市商工会ホームページに掲載の申込書を提出	

打上花火募集

日8月26日(㊗) 19時30分～21時頃
場魚野川・青島大橋周辺
他小出地域にお住まいの皆様には、「市民花火」ご協賛
のお願いを、別途、各町内会を通じてご案内いたします。
※7月17日(㊗)
申魚沼市商工会ホームページに掲載の申込書を提出

区分	価格
4号玉	18,000円
5号玉	26,000円
7号玉	48,000円
尺玉	92,000円
スターメイン	250,000円以上

宝くじ
公式サイト

すぐ買える 当たりがわかる クイックワン

QuickOne

クイックワン

宝くじの収益金は、私たちの街の公共事業等に役立てられています。
公益財団法人新潟県市町村振興協会

宝くじ
公式サイトで
発売中!

(有料広告)
※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。

街頭催し出場者募集

日8月26日(㊗) 15時～18時（予定）
場小出本町中央交差点付近
内ストリートパフォーマンス、演奏、歌、踊りなど
定5組程度（応募者多数の場合は抽選）
※7月24日(㊗)
他楽器用アンプ等は用意しませんのでご了承ください。
申問魚沼市商工会ホームページに掲載の申込書を提出

芸能発表会出場者募集

日8月27日(㊗) 16時～19時30分（予定）
場清水川辺神社境内特設ステージ
内唄、踊り、演芸、演奏、ステージパフォーマンスなど
定5組程度（応募者多数の場合は抽選）
※7月24日(㊗)
申問観光課

民謡流し参加団体募集

日8月27日(㊗) 19時15分～20時15分（予定）
場小出本町・上町通り
※7月24日(㊗)
申問魚沼市商工会ホームページに掲載の申込書を提出

ごみ量のお知らせ（5月分） ID2049
問生活環境課（廃棄物対策係） ☎792・3055

種別	8年度	7年度	増減	単位：トン（1トン未満四捨五入）
可燃ごみ	793	866	-73	ごみの分け方出し方 ワンポイント お盆前はエコプラント魚沼 への自家搬入が多く、待ち時 間が長くなります。なるべく 通常のごみ収集や大型ごみの 予約収集をご利用ください。
不燃ごみ	36	35	1	
大型ごみ	109	98	11	
容器包装	11	11	0	
古紙類	59	64	-5	
合 計	1,008	1,074	-66	

募 集

不法投棄防止ポスター
展作品募集

内四ツ切画用紙（縦54・7cm
×横38・4cm）を縦長使用
※用紙サイズと縦長使用は厳
守 市内に通学する小・中
学生、高校生（特別支援学校高
等部を含む） ※8月28日(㊗)
他要項・応募作品票は生活環
境課にあるほか、市ホーム

ページからダウンロードでき
ます。また、ポスター展、表
彰式を10月に行います。
問生活環境課 ☎792・9
766 ID14181

第22回魚沼市美術展
作品募集

期9月4日(㊗)～7日(㊗) 場魚
沼市総合体育館 内絵画（日
本画・洋画）、書道、写真
中学生を除く15歳以上
※1点1,500円・2点2、

ページからダウンロードでき
ます。また、ポスター展、表
彰式を10月に行います。
問生活環境課 ☎792・9
766 ID14181

小出湯之谷地域芸能祭
出演者募集

日9月27日(日)12時30分開演
（12時開場） 場魚沼市響きの
森文化会館 内踊り、民謡な

500円 ※高校生無料
※8月17日(㊗) 申生涯学習課
または市内各公民館 他要
項・申込書は市ホームページ
からダウンロードできます。
問生涯学習課 ☎793・7
480 ID22698

魚沼コシヒカリ紅葉マラ
ソン売店等出店者募集

日11月8日(日)8時～13時
場薬師スキー場駐車場 内魚
沼をPRする料理、お土産な
どの販売・提供、ランニング
グッズの販売など（間口5・
4m、奥行3・6m以内）

日11月8日(日)7時～13時
場薬師スキー場駐車場 内お
もてなし係、給水係、コース
誘導係ほか 対高校生以上
※8月21日(㊗) 他締切日以降
も随時受け付けます。
申QRから 問生涯学習課
☎793・7480
ID23471

家庭教育講座

日8月1日(土)13時30分～15時
（開場13時） 場生涯学習セン
ター「ここいら」 内「子ども
の気持ちに寄り添う親の関
わり方」こころのサインに気
づく視点」 対市内の保護
者等 問新潟青陵大学福祉心
理子ども学部准教授・関谷昭
吉氏 定30人 ※7月24日(㊗)
申QRから 問生涯学習課は
ぐルーム ☎090・684
4・4376
ID40480

愛の献血助け合い運動実施中

献血は、今の社会を支える20代・30代
の皆さんに参加していただきたい、身近な社
会貢献です。

皆さんが病気になったり、事故に遭われたりしたと
きの治療に使われる輸血用血液は、すべて善意の献血
で得られた血液で賄われています。

長期保存のできない血液を一年通じて患者さんにお
届けできるよう、皆さんのご理解と継続的なご協力を
お願いいたします。

今月は以下の日程で献血を行います

日7月24日(㊗)
・9時30分～11時30分
・13時～15時30分
場市役所本庁舎
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。
ID39887

問健康増進課 ☎792・9763 ID14608

魚沼コシヒカリ紅葉マ
ラソンボランティアス
タッフ募集

日11月8日(日)7時～13時
場薬師スキー場駐車場 内お
もてなし係、給水係、コース
誘導係ほか 対高校生以上
※8月21日(㊗) 他締切日以降
も随時受け付けます。
申QRから 問生涯学習課
☎793・7480
ID23471

子ども

8月31日(㊗) 他イベント当
日は、出店者においてテナ
ントを用意してください。出店申
込書は観光協会窓口にありま
す。 申魚沼市観光協会（大
会実行委員会事務局・出店担
当） ☎792・7300
問生涯学習課 ☎793・7
480 ID29089

お誕生おめでとうございます

(5月21日～6月20日届出分) 敬称略

小海 佑碧 (佑介・慶子) 堀之内稲荷町

坂西 湊 (和則・美歩) 山ノ手町一

佐藤 馨子 (茂好・彩佳) 原二

星 陽介 (智晴・こゆり) 小出栄町

吉田 環太郎 (健人・美咲) 古新田

戸田 漢衣 (裕己・夕希) 中原

磯部 瑛菜 (裕太・亜子) 中島

大平 菊琶 (大成・亜美) 赤土



子育て関連情報

8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
1 歳6 か月児 (令和6年12月、令和7年1月1日 ～15日生まれ)	5 日(水)	13:10 ～ 13:30
2 歳児 (令和6年7月、8月生まれ)	28日(金)	
3 歳児 (令和5年7月6日～31日生まれ)	19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。 ID 2 7 0 9		

■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5月生まれの乳児と養育者	31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8年1月生まれの乳児と養育者	4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10月、11月生まれの乳児と養育者	25日(火)	
1歳よちよち教室 (親子遊び、仕上げみがきなど)	令和7年9月、10月生まれの乳児と養育者	21日(金)	9:15～9:30
持 母子健康手帳、オムツ、着替え等 ID2710・2707			

8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	
5日(水)、19日(水)、28日(金)は乳幼児健診のため、午後からお休みとなります。 ID2672		

■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。 ID14320

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 7月ブックスタート (1組10分程度です)	ID7月22日(水) 10:00～11:30
場 魚沼市立図書館 おはなしのへや 対 令和7年9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	ID7月18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	

国土調査成果の登記が完了しました

◎区域

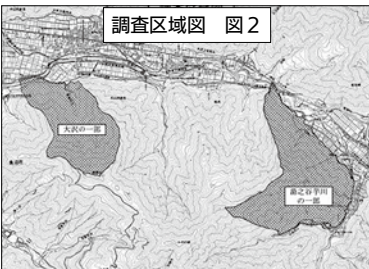
図1

- ・虫野及び十日町の各一部(再調査)
- ・虫野及び伊勢島の各一部(再調査)



図2

- ・大沢の一部
- ・湯之谷芋川の一部



問 農林整備課 ☎793・7740

ID17041

健康・福祉

◆成人及び後期高齢者無料歯科健診

◎成人歯科健診：ID4月2日から令和9年4月1日の間に21歳・31歳・41歳・51歳・61歳・71歳の誕生日を迎える人

問 健康増進課 ☎792・9763 ID2197

◎後期高齢者歯科健診：ID4月2日から令和9年4月1日の間に76歳・80歳の誕生日を迎える人

問 市民課(高齢者医療係) ☎793・7971 ID1896

◎共通事項：期7月1日(水)～

令和9年2月28日(日) 他対象者には個別に受診券を送付します。事前に受診券に記載されている歯科医療機関へ予約をしてください。

◆ひきこもりがちな方のご家族のための座談会

ID7月27日(月)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

相 臨床心理士志塚広行氏

期 7月24日(金) 申 電話またはQR 申 健康増進課

☎792・9763 ID27875



催し

◆生物多様性調査ボランティア参加者募集(昆虫調査)

◎鏡ヶ池：ID7月19日(日)8時30分～14時30分 場 北部庁舎駐車場集合 持 筆記用具

他 小雨決行 問 魚沼昆虫同好会 問 NPO法人魚沼自然大(平日) 問 生活環境課 ☎792・9766 ID21649

◆市民スポーツフェスティバル夏季ソフトテニス大会

ID7月19日(日) 中学生(1・2年生)の部は8時30分から、一般(中学3年生以上)の部は12時から受付 場 月岡公園 テニスコート 対 ペアの片方または両方が市内に在学、在勤、在住する人で審判のできる人 予 協会員1人500円 非 協会員1人1,000円 中学生1ペア1,000円

ID7月16日(水) 申 問 魚沼市ソフトテニス協会・高橋

☎799・2335 内 田

kamin@yahoo.co.jp 問 生涯学習課 ☎793・7480 ID24646

講座・教室

◆夏休み―縄文ものづくり体験

◎土器を作り、火起こしをしてご飯を炊く2日間の体験教室：ID7月25日(土)9時～11時

8月1日(土)9時～12時 場 ぶ

◆「宮校」講座(講演会)「宮校二の鳥の歌」

ID7月26日(日)13時 場 堀之内公民館 問 水上比呂美氏

他 当日、会場にて野鳥の写真展示も行います。(協力/小出野鳥の会) 問 宮校二記念館 ☎794・3800 ID40906

れあい交流センター「ユピオ」

対 小学生以上で、2日間とも参加できる人 予 2,000円

定 先着10人(10組) ID7月24日(金) 申 問 奥只見レクリエーション都市公園 ☎025・780・4560 ID41396

◎土器または勾玉を作る「うおめま縄文体験教室」：ID8月7日(金)・8日(土) 土器：9時30分～12時 勾玉：13時30分～16時 場 広神会館 対 小学生以上 予 500円 定 各回先着15人 ID8月8日(月) 申 QRから

ID41129

問 生涯学習課(文化財係) ☎795・5015

☎795・5015



①～⑤場魚沼市響きの森文化会館
☎魚沼市響きの森文化会館
☎792・8811

①魚沼映画の専門店Vol. 194
「秒速5センチメートル」

日7月18日(出)15時30分・19時、7月19日(出)10時・14時 ¥1,200円他 他希望者には市内有料送迎有。上映一週間前までに要申込

②特別上映「ぼくが生きてる、ふたつの世界」

日7月20日(出)10時30分、14時 内吉沢亮主演、耳が聞こえない母と耳が聞こえる息子、切なくも心に響く家族の物語 ¥1,200円他

③響きの森サロンコンサート
シリーズピアノコンサート

日7月25日(出)14時～15時30分 内YouTube「眠くなるピアノ」シリーズで話題の三浦コウさんによるピアノサロンコンサート 演三浦コウ氏 ¥一般前売2,000円、高校生以下1,000円 定50人

④飛び出す絵本シリーズ
御伽ノ介絵巻 第一巻 桃太郎

日8月8日(出)13時30分 内子どもから大人まで楽しめる、日本舞踊・落語・クラシック音楽・アニメが融合した創作舞台芸術 ¥4,000円他 他3歳未満入場不可

⑤第5回魚沼市民紅白歌合戦
出演者募集

日12月13日(出) 内市民または市にゆかりのある人、市を盛り上げたい人(グループ可) 9月11日(金) 申QR・窓口



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。

星空と天体観測

◎第6回「三日月を見よう」…日7月18日(出)、◎第7回「最遠の月を見よう」…7月26日(出) 19時30分～21時 ◎共通事項…場自然科学館星の家 内5歳以上 持防寒着 ¥幼児(5歳以上)70円、小中学生100円、高校生以上200円 定先着15人(完全予約制) 8月6日7月16日(出)、第7回7月23日(出) 申間株式会社魚沼須原スキー場 ☎797・2059

まちなか健康ひろば『睡眠』

日7月21日(出)15時～17時 場にぎわい創造拠点「こいでテラス」 内薬・食事による睡眠に関する講話、健康相談 相共栄堂薬剤師、よりそいーと魚沼管理栄養士 持お薬手帳 他骨密度測定あり 内認定栄養ケア・ステーションよりそいーと魚沼 ☎090・4112・7073

肝炎個別相談会の実施

日7月22日(出)19時～20時 場小出病院 内専門医による個別相談(同日の楽しい講座後に会場にて実施) 内ウイルス型肝炎など肝臓のことについて相談したい人 相上村医院森田慎一院長 定4人程度 他要予約 申間魚沼保健所 ☎792・8612

楽しい講座「よくわかる肝臓健康講座」

日7月22日(出)18時～19時 場小出病院またはZoom配信 相上村医院森田慎一院長 8月7月16日(出) 他うおぬま元気ポイント対象事業 申間地域医療魚沼学校 ◎会場参加… ☎792・1167 内793・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)

魚沼地区障害福祉組合(魚沼学園・魚沼更生園) 正職員募集

内令和9年4月1日採用予定 定1人 内①昭和61年4月2日以降に生まれた人 ②高等学校卒業以上 ③普通自動車運転免許保有者(AT限定可) 他◎試験期日…8月30日(出) ◎選考方法…小論文試験・面接試験 8月10日(出) 申間魚沼地区障害福祉組合 ☎792・0846 内http://www.uogaku.com

手話ビギナークラス

日毎月第2・第4火曜 19時～20時 場生涯学習センター「ここいら」 内手話がまったくわからない人でも大丈夫!楽しく学べる初心者向けのクラスです。 相ろう者遠藤一洋氏 ¥大人1回1,000円、小・中学生1回500円(小・中学生は1回分無料体験) 申間アナボヌ実砂子 ☎090・4175・4611

長寿動物の表彰

内15才以上の犬、11才以上の大型犬、13才以上の猫。過去に表彰を受けた動物でも可 8月4日(出) 内犬の場合は令和8年度狂犬病予防注射を接種済または注射猶予証明を受けていること。新潟県魚沼動物愛護協会への入会が条件になります。 申間新潟県魚沼動物愛護協会事務局 ☎792・8619

新潟県統計グラフコンクールの作品募集

内統計の知識を広め、統計データの表現技術を高めることを目的に統計グラフを募集します。 8月31日(出)必着 他くわしくは新潟県ホームページからご確認ください。 申間新潟県総務部統計課統計情報班 ☎025・280・5902

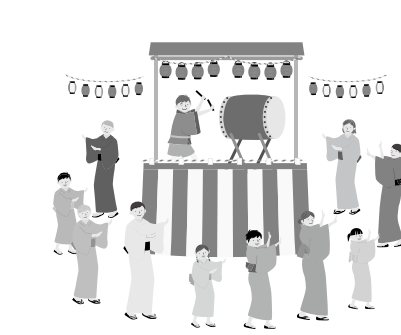
◆夏休みおもしろ実験教室
日①7月29日(出) ②8月3日(出) ③8月5日(出) 9時30分～11時30分 場①堀之内公民館 ②湯之谷公民館 ③広神公民館 内スライム作りなど実験と工作 内小学生(1・2年生は保護者同伴) 内魚沼市理科センター ¥200円 定各会場20人 8月24日(出) 申各会場に電話申込 ①堀之内公民館…☎794・6026 ②湯之谷公民館…☎792・0530 ③広神公民館…☎799・3227 内広神公民館 ☎799・3227 内ID40477

◆ランチを食べながら食の知識を深めよう
日7月31日(出)11時～12時 場守門会館 内食事に健康面で気になっていることなどについてお弁当を食べながら管理栄養士からアドバイスを受けます。 相認定栄養ケア・ステーションよりそいーと魚沼代表小幡郁子氏 ¥700円 定30人 8月7日(出) 申7月22日(出) 内ID40477

◆はじめてのキャンプ教室(基礎編)
日8月1日(出)10時～13時 場ふれあい交流センター「ユピオ」 内火起こし、炊飯で作ったものを試食、ネイチャーゲーム体験 相うおぬまシェアリングネイチャーの会梅井雅行氏 持水分補給用の飲み物、軍手または革手袋、21日(出) 他定員になり次第締め切り 申間守門公民館 ☎797・2261 内ID33436

◆歴史資料館講座「ユネスコ無形文化遺産『大の阪』を踊ろう」
日8月2日(出)11時～12時 場魚沼市歴史資料館 内「大の阪」の歴史を学び、一緒に踊ってみましょう。 相大の阪の会 持飲み物、タオル、タオル、帽子、敷物 ¥1,000円(参加費200円、材料費800円) 定20人(保護者含む) 8月24日(出) 申間湯之谷公民館 ☎792・0530 内ID40557

筆記用具 ¥400円(入館料+資料代) 定30人 8月7月30日(出) 申間魚沼市歴史資料館 ☎793・7782 内ID29063



第2回 子どものスポーツと体調管理をドクターと学ぶ勉強会

スポーツ活動をすることで起こる、けが・不調・熱中症から子どもを守るヒントを学びます。

日8月10日(出) 19時 場生涯学習センター「ここいら」 内女性競技者のコンディショニング・メディカルチェック(体調管理)

内小中学生を対象としたスポーツ指導者及び保護者 内魚沼基幹病院産婦人科医長 斎藤多佳子氏 定先着50人 8月1日(出) 申市ホームページから 内生涯学習課 ☎793・7480 内ID40279



特定外来生物 オオキンケイギク等の駆除にご協力ください

初夏から秋にかけて、特定外来生物であるオオキンケイギクやオオハンゴンソウが市内各地で見られます。特定外来生物とは、海外から国内に持ち込まれた生態系等へ被害を及ぼす生物で、飼育や栽培、保管、運搬などが原則禁止されています。繁殖力が強く、日本に昔からある植物を駆逐してしまいます。これら特定外来生物を駆除することで、生態系等への影響を最小限に抑えることができます。

【駆除の方法】
①根から抜き取る。または地際で刈り取る。
②袋に入れて枯らせたのち、燃えるごみとして出す。
内生活環境課 ☎792・9766 内ID1981、1982



▲オオキンケイギク



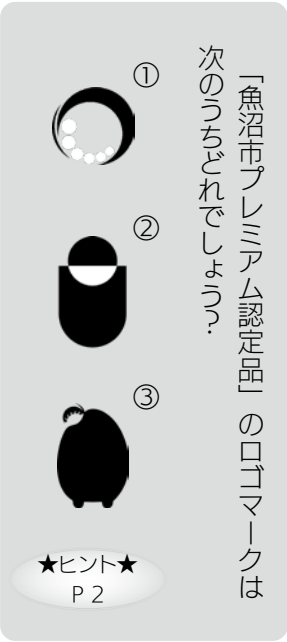
▲オオハンゴンソウ



☎ 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：33（うち正解数：32）



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、F
AX、Eメール等で7月22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※④⑤⑥は必須

今日の市報を読んで答えてよう！
市報クイズ

6月10日号に対するご意見等を紹介します

◆地球温暖化対策の支援が充実していることを知
れた◆男性育児休暇など、もっと多様な働き方が
浸透するような情報を期待します◆二十歳の皆さ
んと新婚さんの笑顔が良かった

ひとのうごき

(5月21日～6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）

こめいふくをお祈りいたします

滝澤 千平	84歳	関下町
吉田 ツネ	101歳	河原町
太田ミキエ	99歳	浦之島
林 道雄	86歳	山ノ手町二
佐藤三枝子	77歳	下倉
坂西徳一郎	82歳	田戸
覺張 正勝	70歳	田戸
波方ヨシノ	93歳	寺村
矢島 洋子	75歳	桜又
岡部由紀夫	75歳	田川
高木 昭二	99歳	本町
星野 愛子	91歳	浦町七
瀬沼 トヨ	87歳	日渡
雪野ツネノ	92歳	羽根川四

田中加代子	66歳	青島下
上村 照夫	94歳	青島中
中村 良子	91歳	沢田三
栗原 昭子	88歳	虫野
坂大 光雄	84歳	十日町
鎌田リツ子	97歳	大浦
上原喜代江	93歳	井口
佐藤 徹志	92歳	大沢
星 枝美子	85歳	湯之谷芋川
山之内キチ	95歳	金ケ沢
椋澤 イネ	94歳	親柄
内田 朗	62歳	雁坂下
高橋ミツヨ	89歳	小平尾
五十嵐孝一	100歳	田尻

大塩 文枝	90歳	中島
小沼 省三	53歳	今泉
若林 孝平	77歳	新保
風間 トシ	87歳	守門宮原
平井 サチ	81歳	守門宮原
五十嵐柳一	59歳	穴沢
大竹 務	84歳	穴沢
高野 ハマ	95歳	末沢

人口と世帯数（R8.5.31）

	人口	うち外国人	増減
男	15,410	155	-27
女	15,991	213	-37
計	31,401	368	-64
世帯数	13,079		-3

※増減は、前月比です。

表紙の
写真

晴天の空のもと、月岡公園の花広場に広
がる子どもたちの元気な声。湯之谷小学校の3
年生が、生産者と一緒に、約1,100㎡の
畑に約1万個のユリの球根を植えました。
生産者から球根の植え方を教わりながら、
1個ずつ丁寧に植え付ける子どもたちの真剣な
眼差しが印象的でした。
7月下旬に、赤やオレンジなどの5色のユ
リが、花広場を彩る光景が楽しみです。



「司法書士の日記念」無料相談

☎ 8月3日(月) 場県内各司法書士事務
所 内相続、会社の登記、成年後見、
借金など 他営業時間は相談先の司法
書士事務所にご確認ください。 問新
潟県司法書士会事務局 ☎025・
244・5121

ドキュメンタリー映画 『RESTART』上映会

☎ 8月7日(金) 19時～21時（受付
18時30分） 場生涯学習センター
「ここいら」 内人力車でアフリカ縦
断！6,400km・210日間を自らの
足で走り抜いた、ガンブ鈴木の前人未
到の記録 ¥一般2,000円、高校生
以下1,000円 定100人 用QR
から 問映画RESTART 問
上映会実行委員・長島



調理師受験対策講座

☎ 9月9日(水)～10月21日(水) 18
時30分～21時20分 場魚沼サン
ティックスクール 内調理師受験合格
に向けた対策講座（全10回） 問
令和8年度調理師試験受験予定者
¥32,000円 定10人 ¥8月
26日(水) 問問魚沼サンティックス
クール ☎025・772・4554

堀之内体育館「健康ルーム体験会」

☎ 7月25日(土)、8月29日(土)、9月
26日(土) 10時～11時 場堀之内
体育館 内初心者向けトレーニングマ
シンの説明・体験 問高校生以上
¥400円（施設利用料） 定先着5
人 ¥各開催日の3日前 問問堀之内
体育館 ☎793・7166

婚活イベント「陶芸体験」

☎ 7月25日(土) 場VOICE STU
DIO COMPANY（南魚沼市）
問おむね30～45歳の独身の男女
¥男性4,500円、女性3,500円
定男女各10人 ※定員に達した場合
は抽選 ¥男性7月10日(金)、女性7
月17日(金) 用QRから
問NPO法人新潟婚活カツ応
援団カクーン・田原
☎080・8842・0025



令和8年度新潟県立十日町看護 専門学校説明会

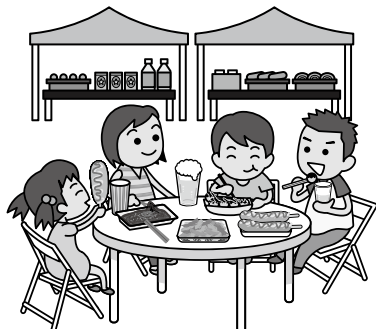
☎ 7月31日(金)、8月8日(土) 9時30
分～12時 場十日町看護専門学校
内学校紹介、演習体験、施設見学、個
別相談等 問内履き、内履き入れ
他事前申し込み不要。当日の9時受
付開始。くわしくは学校ホームペ
ージからご確認ください。 問問十日
町看護専門学校 ☎025・757・
3450

ねんきん相談会を開催します

☎ 7月23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。 問本人確認ができるも
の ※代理人の場合は委任状も必要
問問長岡年金事務所 ☎0258・
88・0006 音声案内の後に1番→
2番を押してください。

堀之内まちなかビアガーデン 「Summer day!」

☎ 7月25日(土) 15時～19時 ※小
雨決行・荒天中止 場上仲交差点から
半田屋前 内商店街を歩行者天国に
してビアガーデンを開催 他飲食物の持
ち込みはご遠慮ください。当日は13
時から20時までの間交通規制を行
います。 問魚沼市商工会堀之内支所
☎794・2433



落札価格 1,500 万円以上の一般競争入札案件

問財務課 ☎792・9205 問40243

契約件名	業者名	落札金額（税抜き）
市道原虫野本線散水管更新工事	(株) 南雲配管	25,000,000 円
林道権現堂南線付帯施設改良工事	(株) 貝瀬組	26,700,000 円
吉田 31 号線水道管布設替その 4 工事	(有) 田原配管工業	31,500,000 円
小型動力消防ポンプ付普通積載車 2 台購入	あさひ車両 (株)	17,748,000 円
県道親柄大白川（停）線（横根）水道管布設替その 2 工事	(株) 浅井組	15,800,000 円
エコプラント魚沼ごみクレーン等年次点検整備修繕	(株) テッコ横山	28,700,000 円
高規格救急自動車購入	(有) カーサービス小出	45,520,000 円
須原スキー場索道設備修繕	東京索道 (株)	38,800,000 円
市営松ヶ崎住宅外壁・屋上防水改修工事	(株) 吉田建設	60,000,000 円
堀之内会館 空調設備改修工事	(有) 渡辺工務店	72,100,000 円
市営須原住宅 5 号棟屋根改修工事	魚沼産業 (株)	27,500,000 円
池平沖三郎 1 号線水道管布設替工事	(株) 新島設備	23,490,000 円

昨年度の宮柵二記念館全国短歌大会
(ジュニア部門 小学生の部)で入賞した
市内の子どもたちの短歌を紹介します。

入選作品集は
こちらから↓



応募要項などは
こちらから↓



第32回
宮柵二記念館全国短歌大会
作品募集中

新潟日報社賞

まいにちをげんかんすぐすフレブルはそとのけしきもおともだちだね



毎日玄関で過ごしている犬のフレンドブルドッグの様子を、優しい
気持ちで見つめているのが伝わってくる温かい作品です。

小出小学校 岡本 要さん

宮柵二記念館長賞

そろばんをはじくかわいい妹のひたいの汗ががんばりじるし



自分より小さくてかわいい妹が、一生懸命そろばんをしているのを
応援している心の声が聞こえてくるような素敵な作品です。

広神東小学校 小山 千郁さん

宮柵二記念館長賞

うれしいなかつてくれたよありがとうつかうよバットすごくうれしい



平仮名でゆったりと書くことで、素直な嬉しさが伝わってきます。
喜びにあふれていて、詠んだ人も嬉しくなる作品です。

堀之内小学校 笹岡 陸さん

宮柵二記念館長賞

いいてんきぱぱといったよかわあそびみずのかけつこにじがみえたよ



いいお天気の日にお父さんと川遊びに行ったんですね。この短歌
から川の水のきらきらと、きれいな虹が見えてきました。

須原小学校 佐藤 優朱さん



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)

ピーマン	6個	しょうゆ	大さじ1
削り節	小袋2袋	白ごま	小さじ1
ごま油	大さじ1		

作り方

- ① ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を除き細切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し①を入れ、しんなりするまで炒める。
- ③ しょうゆで味をつけ、火を止めたら、削り節を加えてさつと混ぜる。
- ④ 器に盛りつけ、白ごまを振ったら完成

1人分の
栄養価

エネルギー:97kcal たんぱく質:4.1g 脂質:6.8g 炭水化物:6.1g
食塩:1.3g

ピーマンおかか炒め



ひとことコメント

あと1品ほしい時やお弁当のおかずを手軽に作れる副菜です。

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

