

No. 263



うおぬま

9.10



2026年9月10日号



縄文体験で最高の夏休み



トピックス

- ・特集：私たちの暮らしを支える森林
- ・オープンファクトリー参加企業インタビュー
- ・新潟県優良農業経営体等表彰 受賞！
- ・自衛隊メモリアルコンサート
- ・定期予防接種が始まります
- ・高齢者等除雪支援
- ・9月27日 総合防災訓練
- ・市の土地、建物を売却します

森林を守る人たち

魚沼市森林組合 神保 澄夫さん



森林の現場では、森林整備の作業計画に従って順次伐採作業を行っていますが、安全に、確実に作業をしていくことがこの仕事で一番大切なところ

です。そのため大切なのがチームワーク。特に重機を使う作業や伐採は危険を伴うため、一緒に働くスタッフとの連携が求められます。

伐採だと伐り手がいて、重機オペレーターがいて、サポートする人がいて、だいたい1チーム4名程度。事

前に打ち合わせをして、それぞれの役割を明確にして作業に入ります。重機の音が響く中でも、手で合図するだけで相手が何をしたいか理解できます。積み重ねてきた職場の仲間たちの信頼感の賜物ですね。

今伐採をする木々は、50年以上も前に先人たちが植林して管理をして、私たちに残してくれたもの。そんな、先人たちから引き継がれた森に恩恵を感じ、仲間たちと仕事だけに集中すると、「無」になれる感覚があるんです。森林は私たちの世代だけでは終わらず、長い年月をかけて形成されるものです。

先人が残してくれた、素晴らしい魚沼の森林をしっかりと整備して次の世代につないでいくことが、私たちの責任だと感じています。



私たちができること

里山整備事業

市では地域の里山の整備を行う団体に対して補助金を交付しています。伐採費、集材費、安全講習受講料等を補助します。くわしくは農林整備課までお問い合わせください。

間伐のメリット



木を適度に伐採することで光が届くようになり、残った木はより大きく育ちます。さらに見通しがよくなることで、野生動物が身を隠しにくくなるため、人里へ降りてくることを防ぐ効果があります。

木製品を買う・使う



市産材のおもちゃや雑貨などの木製品を紹介しています。魚沼産森ひかりホームページ▶



森林と親しむ



森林整備を学ぶ講習会や木工教室など、大人から子どもまでが森林と親しめるイベントを開催しています。各イベントの詳細は随時市報などでお知らせします。

緑豊かな魚沼の山々。実はこの森林は、土砂崩れを防いだり、雨をろ過してきれいな水を供給したり、私たちの暮らしを陰でしっかりと支えているのを知っていますか？

魚沼の森林を末永く守り、育てていくためには、「魚沼の木をどんどん使って、森の元気な循環を応援する」という、私たちにできる身近なアクションが大切です。

自然の恵みにあふれた魚沼を未来につないでいくため、森林のことを考えてみませんか。



ぼくたち森林が元気だと、みんなの暮らしも豊かになるって知ってた？

森林が元気になるとみんなの暮らしがどう良くなるの？ うおぬまっちにも教えて！



森林が持つ働き

森林は、「植えて、育てて、伐採して、利用し、また植える」というサイクルを繰り返すことで、何度も若返り、いつまでも元気を保ち続けます。



森林が元気だと、こんなにいいことがある！



災害を防いでくれる

木の根が土を支え、土砂崩れを防ぎます



雨水をきれいにしてくれる

しみ込んだ雨水がろ過され、川や海に流れていきます



空気をきれいにしてくれる

CO₂ や空気中の汚れを吸収します



心を癒してくれる

木々の緑色や香り、鳥のさえずりなど、森の中では心が落ち着くことが科学的にもわかっています



生き物のすみかになる

生物多様性のバランスが守られます



「森づくり、森育て」のサイクルを回していくことが大事なんだね。うおぬまっちがきれいなお水でふっくらツヤツヤなもの、森林さんたちのおかげだね！

魚沼市の面積のうち、約8割は森林なんだよ。山の恵みと豊かな自然、そしてみんなの安全安心な暮らしを守っているぼくたち森林のことを、もっと知ってくれたらうれしいな。





祝

令和 8 年度新潟県優良農業経営体等表彰
魚沼市からは 2 経営体が受賞！

新潟県では、農業経営の改善や次世代の担い手育成等において優れた実績を上げた農業経営体に対する表彰を行っています。
令和 8 年度は魚沼市から 2 つの経営体が受賞しました。

 農福連携の部
新潟県知事賞

関 裕也 氏



平成 26 年に開始した障害者福祉施設「やいろの里」との農福連携の取り組みにより、収益確保と福祉現場スタッフの工賃向上を図り、そのノウハウの提供を通じて市における農福連携を力強く牽引してきた功績が評価されました。


 優良認定農業者の部（経営改善部門）
新潟県農業協同組合中央会会長賞

有限会社 サンライス魚沼



平成 7 年の法人設立以降、作業受託や先進技術の活用で地域農業を牽引するとともに、女性の積極的な採用や若手の育成にも注力するなど、地域の重要な担い手としての取り組みが評価されました。

これからも魚沼市の農業をリードする立場で、地域農業の明るい未来を切り拓いてくださることを大いに期待しています！

担農政課 ☎ 793・7647



10/25 日

開場 13:00

開演 14:00

響きの森文化会館
大ホール

メモリアルコンサートとは

中越地震から一年が経過した平成 17 年に、自衛隊のご厚意で震災復興を祈念して開催されたのが始まりです。

以後、大震災の記憶を後世に伝え、防災意識の高揚を図るという趣旨のもと、毎年秋に響きの森文化会館で開催されています。

- 他・応募多数の場合は抽選により決定します。
当選通知は、チケットの発送をもって代えさせていただきます。
・市内小中学生、高校生（ご家族含む）は、市内各学校へ案内をお送りしますので、そちらの案内チラシからご応募ください。

総務人事課 ☎ 792・9203 42327

- お申し込みは市内在住者が対象です。
 魚沼市電子申請システムまたはハガキ
◎電子申請はこちらの QR から▶
◎ハガキの場合は、次の項目を記入ください。
①希望人数（2 名まで） ②代表者氏名
③郵便番号 ④住所 ⑤電話番号
 9月 28 日（月）必着

東部方面音楽隊
プロフィール

昭和 35 年に創隊され、東京都練馬区の朝霞駐屯地に所在しています。これまでに長野冬季オリンピック、大喪の礼、即位の礼など国家的諸行事への参加や、災害派遣における慰問演奏を実施するなど国民と自衛隊の架け橋として年間約 100 回の演奏を行っています。

ご応募はお早めに！



「魚沼オープンファクトリー」参加企業にインタビュー！

聞かやてくさい



「わが社の自慢」！

いつもは見ることのできない市内企業の仕事風景を見たり、働く人たちに直接話を聞ける貴重な機会として、毎年 7 月～8 月に開催される「魚沼オープンファクトリー」（企業見学会）。

参加企業の中から一部をピックアップし、「わが社の自慢」を聞かせていただきました。

（一社）魚沼ものづくり振興協議会 ☎ 793・7280

担商工課 ☎ 792・9753

株式会社カイセ工業

各種産業向けパイプ加工と付随する切削、溶接、プレス加工など

業務部
中嶋 珠良さん

世代や国籍を超えて仲間と楽しく働いています。休みも取りやすく、長く働き続けられる環境です。従業員一人ひとりを大切に、人の技術とロボット・AI が活躍しています。

株式会社三国東洋

電子機器の実装・組立

工場長
小野澤 誠さん

三国東洋はドライブレコーダーや、自動車・電車・エレベーター・通信設備などの実装基板を製造する会社です。高度な実装技術と徹底した品質管理で、暮らしを支えています。

株式会社理研計測器製作所

精密測定工具製造販売

代表取締役
星 秀明さん

精密水準器・精密測定工具を製造しており、機械の設置や精密部品製造の際に活躍しています。機械または手作業で直角度・平面度を求め作業員全員で日々頑張っています。

サトウ産業株式会社

サラダ・和惣菜・カット野菜等の製造卸

総務人事課 課長
山田 武男さん

SDGs の一環として、店頭と同じ新鮮な品質でありながら製造過程で余ってしまうサラダを地域食堂へ提供し、フードロス削減と地域交流に貢献しています。

株式会社栄工舎

精密切削工具製造販売

代表取締役
越智 宏晃さん

創業 76 年の確かな技術と誠実なもののづくりで地域に貢献しています。また、製品を 20 ヶ国以上に輸出しており、世界の産業界を支える企業です。明確な人事制度で、若い力が活躍できる環境です。

株式会社小出環境サービス

産廃・一般廃棄物の収集・運搬業務および排水清掃業務

代表取締役専務
大桃 崇弘さん

ごみの片付けや、水回りのメンテナンスを通じて魚沼の生活環境を守っています。自慢は、社内のシステムをほぼ自分たちで作っていること。仕事のしやすさを追求しています。

市内企業が、もっと身近に

魚沼市公式お仕事情報サイト

しごと net うおぬま



地域みんなの暮らしを守る企業や、日本だけでなく世界のものづくりを支える企業など、たくさんの市内企業を紹介しているよ！

オープンファクトリーや企業説明会など、市内企業の魅力を伝えるための活動を行っています

一般社団法人
魚沼ものづくり振興協議会 (U-big)

市政について、市長と語ってみませんか。

市民ニーズの把握や市政への意見反映を図るとともに、市政に対する関心を高めていただくため、市長が直接地域に出向いて、市民や各種団体の皆さんと対話する「市長と語らん会」を開催しています。

多くの皆さまからの申し込みをお待ちしております。



申込方法

町内や集落等の自治会、または各種団体を開催単位として、随時申込みを受付しています。

※希望する開催日の30日前までにお申込みください。

開催日時

午前9時から午後9時までの間で、1時間程度とします。(祝日、年末年始を除く)

開催場所

魚沼市内に限ります。

※会場は申込者が確保してください。



令和8年度の
開催実績です

その他

- ・詳細はホームページからご覧ください。
- ・地域要望、陳情や個人的な要望についてはお受けできません。
- ・特定の政党、宗教、営利を目的とするものはお受けできません。

NO	申込団体	開催日	参加者数
1	柏崎刈羽原発を考える魚沼市民の会	R8.6.8	20人
2	ママサークル	R8.6.30	5人
3	根小屋第一老人クラブ	R8.7.21	29人
4	入広瀬地域	R8.8.22	13人
参加者合計			67人

地域おこし協力隊として2年目の折り返し地点を迎えました。日々悩みながら越後須原駅交流スペース「ゆきヒカリ」を管理し、多くの方々とお話しする中で、「どうしたら只見線に乗ってもらえるか」「沿線の魅力をどう伝えるか」を常に考え、工夫を重ねてきました。

現在、只見線の新潟県側では観光臨時列車の予定がなく、定期列車のみの運行となっています。そのため、乗車のきっかけづくりや、限られた乗車時間の中でどう楽しんでいたかが大きな課題です。最近では、直接「乗ってみたい」という声をいただく機会が増えたほか、車で訪れ、時刻表を見ながら乗車を検討される方もいらっしやいます。そうした方には、短区間の乗車や沿線各駅から只見駅まで日帰りで楽しめるプランなどを提案しています。

案内をきっかけに只見線を利用される方や、後日改めて乗りに来てくださる方もおり、少しずつではありますが、着実に利用につながっていると感じています。

また、「ゆきヒカリ」では、季節ごとの催しにも取り組んでいます。7月には待合室を七夕飾りで彩り、多くの方から願い事を書いた短冊を笹に結んでいただきました。駅を訪れた皆さんが足を止め、季節を感じながら楽しく交流されていました。さらに、同じ7月には、「まちの駅魚沼(堀之内)」で只見線の写真展を開催してもらいました。写真展を通じて、只見線の風景や魅力を多くの方に知っていただくことができました。今後も、越後須原駅交流スペース「ゆきヒカリ」を起点としてにぎわいづくりに注力しながら、活動していきたいと思っています。



折り返し地点を迎えて

だんだんぐも

只見線沿線元気会議

内山 博明 隊員

地域おこし協力隊通信

No. 130

地域創生課 ☎792・9752
北部事務所 ☎797・2360



定期予防接種が始まります

健康増進課 ☎792・9763

高齢者

インフルエンザ・新型コロナウイルス 予防接種

期 10月1日(木)～令和9年3月31日(木)

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)

自己負担額 インフルエンザ…1,650円

※新型コロナウイルスの自己負担額は決まり次第、市ホームページや市報等で改めてお知らせします。



インフルエンザ
ID 2199



新型コロナ
ID 25283

県外で接種する人は ID 24795

長期入院や介護施設入所などの理由により、新潟県外でインフルエンザまたは新型コロナウイルスの予防接種を希望する高齢者には、予防接種費用をお支払いいただいた後に費用の一部を口座振込により助成します。



子ども

インフルエンザ

予防接種の費用を一部助成します

期 10月1日(木)～令和9年3月31日(木)

市内在住の生後6か月以上～

高校3年生相当の子ども

ID 17219



高齢者や、生活習慣病などの持病がある方はインフルエンザや新型コロナウイルス感染症に感染すると重症化しやすく、特に新型コロナウイルス感染症は、未だに死亡率が高い感染症です。重症化を防ぐため、ワクチンの接種をご検討ください。



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保健学研究科

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。

「軽く息が弾む運動」が健康づくりのカギ!

～魚沼の暮らしの中にある“身体活動”のチカラ 農作業・除雪作業も立派な運動

「うおぬま地方の健康調査」5年後アンケート調査から見てきた運動習慣～

「うおぬま地方の健康調査」の分析結果から、農作業や除雪作業が筋力の衰え予防につながる可能性が示されました※1。

魚沼市では、庭いじりなどの軽・中程度の運動を週に1～2回以上行う人の割合が、45-69歳では男性20.2%・女性28.1%、70-79歳では男性47.7%・女性57.0%、80歳以上では男性46.9%・女性44.0%でした(図1)。

普段から元気に体を動かすことは健康や体力の維持、増進につながります。まずは「座りっぱなしの生活」を避け、けがや体調に注意しながらできることから取り組みましょう。成人の場合、軽く息が弾み汗をかく程度以上の運動を週合計60分以上することが推奨されています。週2～3日は筋力トレーニング(スクワットなど)を行うとなお良いでしょう。また、日常生活での庭いじりや、坂道を上ることなどでも筋力を高められます※3。

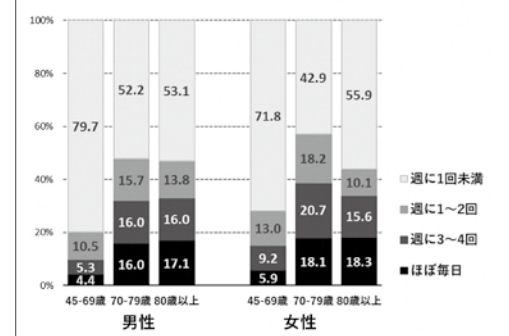
※1 Sato Y, et al. J Aging Phys Act. 2025;34(3):312-319. doi: 10.1123/japa.2024-0418.

研究結果の詳細は、当講座フェイスブックの2026年3月23日の投稿をご参照ください。

※2 「うおぬま地方の健康調査」魚沼コホート研究5年後調査データ集より作図しました。軽・中程度の運動にはゴルフ・ゲートボール・庭いじりなどが含まれます。データ集は、各地域の図書館でご覧いただけます。

※3 厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」

図1. 魚沼市の軽・中程度の運動の頻度※2



楽しみながら、無理なく続けましょう♪



市では、自衛隊に対し自衛官及び自衛官候補生の募集対象者となる18歳になる人及び22歳になる人の情報を提供しています。情報提供を希望しない人は除外申請をすることができま。 **令和9年度に満22歳になる人**(平成17年4月2日〜平成18年4月1日生まれの人) 及び令和9年度に満18歳になる人(平成21年



◆自衛官等募集事務に係る募集対象者情報の除外申請制度

◆魚沼都市計画ごみ処理場変更案の縦覧
9月11日(金)〜25日(金) 8時30分〜17時15分 場都市整備課、エコプラント魚沼、北部事務所 他案について意見のある人は、住所・氏名及び電話番号を記載した意見書(任意様式で可)を縦覧期間満了

◆屋内体育施設の利用調整会議の開催
11月1日から令和9年4月30日までの屋内体育施設の利用調整会議を開催します。定期的な利用を希望する団体の代表者は出席してください。
9月15日(火)19時(18時30分受付開始) 場市役所本庁舎内堀之内・小出・湯之谷・広神・守門の各地域における屋内体育施設の定期利用仮予約に関する調整を地域ごとに行

◆伐採木・剪定枝の無料配布
9月27日(日)9時〜12時 場小出公園グラウンド 内小出公園管理で発生した木材をお譲りします。(サクラ・スギ等混合) 対魚沼市民 定10人 9月24日(木) 申問スノーパーク小出 792・5320 場都市整備課 793・7991 ID43

(有料広告)
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

高齢者等の要援護世帯に対し、除雪の支援を行います
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
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(回数)を超えた分の除雪費用は、自己負担となります。くわしくはお問い合わせください。
随時受付
他冬期間に住んでいない家屋などは対象外です。
申問介護福祉課 792・9755 ID2111

※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。
予約なしの当日来店も、ドコモユーザー以外も、
大歓迎
ドコモショップ魚沼店 0120-347-360
魚沼市井口新田868-1 9:00~18:00 第2火曜

魚沼市報
うおぬま
9.10
2026年9月10日号
お知らせ版
日時 期期間 場場所 内容 対象 資格 講師
出演 相相談員 持ち物 費用 定員 締め切り
他その他 申申し込み 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、記事の詳細がご覧になります。
詳細検索 ウェブ版 検索 スマホ版 IDを入力 表示



フォトスケッチ
・PHOTO SKETCH・

親子で挑戦! 初キャンプ (8/1)
「はじめてのキャンプ講座」が、ふれあい交流センター・コピオで開催され、市内の親子が火起こしや飯ごう炊飯などを体験しました。参加者からは、「子どもが自ら考えて行動する姿を見ることができ、貴重な機会になりました」など、好評の声が寄せられました。

優美な伝統の大の阪 (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と国の重要無形民俗文化財に指定されている「大の阪」が開催されました。約6mのやぐらを中心に、今年は二重の輪が広がり、来場者は心地よい音色に合わせて伝統の盆踊りを楽しみました。

熱気に包まれた魚沼小出まつり (8/25~27)
夏の終わりを告げる「魚沼小出まつり」が開催され、大花火大会や魚沼大みこし、演芸大会など多彩な催しが繰り広げられました。最終日の大民謡流しでは、16団体から約500人が参加し、小出本町通りは多く参加者と観客の熱気に包まれました。

自然を学ぶ
標本づくり (7/26)
身近な自然や生き物への関心を深めることを目的に、「植物・昆虫標本づくり教室」が開催され、市内の小学生22名が参加しました。参加者は、講師から標本づくりの手順やきれいに仕上げるコツを学び、夢中になって標本を完成させました。

中学生の想いを発表 (8/6)
「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。市内各中学校から選ばれた生徒が堂々と自身の想いを発表し、訪れた観客の皆さんは真剣に耳を傾けていました。最優秀賞を受賞した古田島唯杏さん(堀之内中3年)は県大会へ出場します。

学びをつなぐ「あすなろ教室」(8/17~21)
高校生が小中学生に学習を指導する「あすなろ算数・数学教室」が、広神コミュニティセンターで開かれました。参加した小中学生30人は、高校生や市教育委員会のスタッフからマンツーマンによる熱心な指導を受けながら、それぞれ交流を深めていました。

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

星山いろは (崇博・七瀬) 山ノ手町一

佐藤 綾人 (健太・美保) 田川

井上 滯 (竜駆・美南) 舟山

井上 澄 (竜駆・美南) 舟山

山田 岳 (賢・沙也香) 三番町

森山 紫乃 (慧・裕花) 四番町一乙

小幡 奏介 (良輔・恵美) 浦町七

森山 凧葵 (剣志・詩織) 羽根川二

米山知晴也 (侑希・雪野) 井口

森山 依那 (慎吾・夏生) 中島新田

子育て関連情報

10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6月生まれ)	28日(水)	13:10 ～13:30
2歳児 (令和6年9月、10月生まれ)	23日(金)	

☎ 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

■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7月生まれ の乳児と養育者	19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3月生まれ の乳児と養育者	6日(木)	9:30 ～9:45
幼児食準備教室 1歳からのごはん	令和7年12月、 令和8年1月生まれ の乳児と養育者	27日(木)	
1歳よちよち教室 (親子遊び、仕上げ みがきなど)	令和7年11月、 12月生まれの乳 児と養育者	16日(金)	9:15 ～9:30

☎ 母子健康手帳、オムツ、着替え等 ID2710・2707

10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	

23日(金)、28日(水)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
9月ブックスタート
(1組10分程度です)

☎ 9月30日(水) 10:00～11:30

場 魚沼市立図書館 おはなしのへや

☎ 令和7年11月生まれの赤ちゃんと保護者

☎ 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19日(土) 10:30～11:00

場 魚沼市立図書館 おはなしのへや

☎ 絵本、紙芝居、パネルシアター、歌あそびなど

◆くらしの無料相談会

☎ 10月1日(木) 14時～16時30分

場 魚沼市ボランティアセン
ター 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 ⑦無料
定①～④は各5人 ⑧9月24
日(木) 他①から④の相談を希
望する場合は事前予約が必要
です。なお、相談時間は受付
順に、一人30分程度とします
(時間枠は選べません)。秘密
は固く守られます。 ☎電話

◆JR只見線保守工事に
伴う列車の一部運行
臨時列車の運行

☎ 10月5日(月)～9日(金) 内設
備メンテナンスの実施に伴
い、期間中の只見発9時30分
小出着10時41分の列車が区間
運休となり、臨時列車として

QRまたは市ホームページか
らお申し込みください。
☎ 問 市民相談センター
☎ 792・8844
ID15663

健康・福祉

◆11月の健康相談会

☎ 10月14日(水) 13時～15時30分
場 守門健康センター 内ここ
ろの健康や様々な悩みに対す
る予約制の個別相談会です。
☎ 対心の不調やお酒の問題、物
忘れなどに悩んでいる人また
はその家族 ①ほんだ病院精
神科川崎宣江医師 定3人
②10月7日(水) 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
ID30904

縁結びバスツアー
「秋空恋旅 in 魚沼」

☎ 10月31日(土)～11月1日(日)

☎ 内【1日目】響きの森文化会館かまくらサロン(ト
ークタイム)→奥只見湖遊覧→宿泊ホテル「ゆのたに
荘」で交流会 【2日目】大源太湖四十八滝見晴台
&そば打ち体験→魚沼の里(フリータイム)
☎ 定25～40歳の独身男女
☎ ¥15,000円(宿泊しない人は9,800円)
☎ 定男女各15名 申QRから
☎ 問 株式会社アイリスツーリスト・辻井
☎ 050・3651・5511
☎ 担 地域創生課 ☎792・9752 ID18227

(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

令和8年8月千葉豪雨災害義援金の
募金箱を設置しました

千葉県において発生した豪雨により被災した方々を
支援するため、次のとおり募金箱を設置しました。
☎ 期 11月30日(月)まで
☎ 場 市役所本庁舎、北部庁舎、各市民サービスコーナー
(堀之内、湯之谷、広神)
☎ 問 日本赤十字社新潟県支部魚沼市地区事務局(福祉支援課)
☎ 792・9767 ID43478

Python活用コース

回

10月6日(火)・7日(水) 9時～16時

場

魚沼テクノスクール

内

Pythonプログラミングの基本を習得した方向けのデータ分析実践編講座です。

講

土田哲也氏

料

¥5,700円

定

15人

日

9月18日(金)

申

問新潟県立魚沼テクノスクール

電

794・2410



令和8年度県立十日町看護専門学校入学試験

回

11月27日(金)・28日(土)

場

十日町看護専門学校

定

一般前期…20人程度、社会人特別…若干名

他

出願期間…10月28日(水)～11月5日(火)

詳

細は学校ホームページから確認してください。

申

問十日町看護専門学校

電

025・757・3450

①～③響きの森文化会館

電

792・8811

①ひびきもりおイラストコンテスト作品大募集

響きの森文化会館30周年を記念して誕生したキャラクター「ひびきもりお」のイラストを募集します。10月1日(火) 応募方法：窓口提出、郵送またはWebから。入賞作品の応募者には賞品を贈呈します。応募作品は会館内で展示する予定です。

②響きの森サロンコンサート

シリーズチェロコンサート

回

9月23日(水) 14時～15時30分

場

響きの森文化会館

内

チェロとピアノのアンサンブルコンサート

演

チェロ片野大輔氏、ピアノ五十嵐美香氏

料

¥一般2,000円／高校生以下1,000円（いずれも前売り）

定

60人

③魚沼映画の専門店Vol.195

「なつかしの日本映画」

回

10月3日(土)・4日(日) 各日13時、15時上映

場

響きの森文化会館

内

「晩春」、「キューポラのある街」

料

¥500円

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

2026動物愛護ふれあいフェスティバル

回

9月23日(水) 13時～15時30分（12時30分受付開始）

場

ハイブ長岡

内

動物に関する表彰式典、相談会等

申

問2026動物愛護ふれあいフェスティバル事務局

電

0258・21・5501

星空と天体観測

回

9月25日(金) 19時30分～21時

内

中秋の名月を観察します

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、小中学生100円、高校生以上200円

定

先着15人（完全予約制）

日

9月17日(水)

申

問株式会社魚沼須原スキー場

電

797・2059

またたびの家感謝祭

回

9月26日(土) 10時～14時

場

またたびの家

内

福まき、無料提供コーナー、模擬店（から揚げ詰め放題）、キッチンカーなど

場

またたびの家

電

797・3880

無料法律相談会

回

10月1日(水) 10時～12時

場

魚沼市商工会

内

商工業者等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

日

9月30日(水)

申

問魚沼市商工会

電

792・2124

特別養護老人ホーム八色園職員募集（令和9年4月1日採用）

◎1次試験…回

10月30日(金)

場

特別養護老人ホーム八色園

対

次の全てに該当する人

①

高校卒業以上

②

昭和56年4月2日以降に生まれた人など

定

介護職員2人

日

10月9日(金)

他

くわしい内容は八色園ホームページからご確認ください。

申

問魚沼地域特別養護老人ホーム組合

電

025・777・3811



囲炉裏端で昔ばなしを聞く会

回

10月4日(日) 13時30分～16時

場

守門高齢者センター白石荘

内

地域に伝わる昔ばなしを魚沼の方言で語ります。

場

魚沼昔ばなしの会・猪狩

電

080・1009・6789

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。

うおぬま手もんづら市

回

9月12日(土) 10時～16時、13日(日) 9時30分～15時

場

響きの森公園

内

全国の手作りクラフトと飲食ブースが約100店出店します。

場

うおぬま手もんづら市実行委員会

電

090・5435・9223

まちなか健康ひろば「健康診断の結果の見方」

回

9月15日(火) 15時～17時

場

にぎわい創造拠点「こいでテラス」

内

テーマに合わせた菜と食事の講話と健康相談

担

共栄堂薬剤師、よりそいーと魚沼管理栄養士

他

骨密度測定も行います。

場

認定栄養ケア・ステーションよりそいーと魚沼

電

090・4112・7073

なないろ感謝祭

回

9月19日(土) 10時～14時

場

なないろ、なないろ駐車場

内

なないろ食堂や他事業所、キッチンカーによる販売、お菓子まきなど

演

伊米ヶ崎保育園児・よさこいキッズ、ウオヌマン

場

なないろ

電

792・8116

「石垣島の海と生き物たち」写真展

期

9月19日(土)～21日(月) 9時～17時

場

小さい記念館

料

◎抹茶体験…100円（高校生以下無料）

抹

茶一服、お菓子1個サービス

場

小さい記念館

電

799・2004

ねんきん相談会

回

9月24日(水) 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。

担

本人確認ができるもの

※

代理人の場合は委任状も必要

場

長岡年金事務所

電

0258・88・0006

音

声案内の後に1番→2番を押してください。

価格を大幅見直し！

【魚沼市民・市内団体限定】市の土地・建物を一斉売却します（全15物件）

回

9月30日(水) 9時30分から順次入札（9月25日(金) 17時まで）

内

一般競争入札

対

魚沼市内に住所を有する者（個人・団体）

他

現地見学会を9月24日(水) 9時から順次実施（9月17日(水) 17時まで）。全15物件の情報や入札参加の条件など、くわしくは市ホームページまたは管財課窓口でご確認ください。

申

問管財課

電

792・9211

ID

40874

※主な物件を以下に紹介します。（金額は最低入札価格です。）

			
堀之内老人憩の家	旧湯之谷第6教員住宅	堀之内小プール隣	旧小出警察署官舎跡
堀之内171-1	井口新田583-1	堀之内474-1	小出島174-14ほか
建物付き土地	建物付き土地	土地	土地
1,430㎡	110㎡	1,556㎡	341㎡
1,225万円 → 0円	191万円 → 0円	2,259万円 → 81万円	648万円 → 23万円

【注意】

関係法令を遵守し、周辺環境に配慮した適切な維持管理を行うことができる方を、入札参加の対象とします。

講座・教室

◆小さなビジネスの作り方講座

回

9月14日(月)・28日(月)、10月6日(火)（全3回）

時

19時～20時30分

場

にぎわい創造拠点「こいでテラス」

内

自分の得意なことや経験を活かした小さなビジネスを形にする講座

対

新たに副業などで小さなビジネスを考えたい人

申

問一般社団法人 新潟県起業支援センター

電

025・894・5040

担

商工課

電

792・9753

ID

42929

◆秋のピラティス&ストレッチ

回

10月2日(金)、11月6日(金)、12月4日(金)

時

9時30分～10時20分

場

守門会館

内

からの内側を鍛えバランスを整えていく、ピラティスの体験

講

佐藤智子氏（からだづくりすたじおまーるオーナー）

持

ヨガマット、飲み物

料

¥各回200円

定

8人

日

9月

ごみ量のお知らせ（7月分）

場

生活環境課（廃棄物対策係）

電

792・3055

ID

2049

単位：トン（1トン未満四捨五入）

種別	8年度	7年度	増減
可燃ごみ	832	838	-6
不燃ごみ	32	36	-4
大型ごみ	77	71	6
容器包装	10	11	-1
古紙類	53	58	-5
合 計	1,004	1,014	-10

ごみの分け方出し方ワンポイント

ペットボトルはキャップとラベルを取り外して出してください。外したキャップとラベルは「その他のプラスチック容器類」で出してください。

◆魚沼市歴史資料館講座「魚沼市内に残る北越戊辰戦争の痕跡」

回

10月3日(土) 10時～12時

場

八海昭夫氏

料

¥400円（入館料＋資料代）

定

30人

日

9月30日(水)

申

問魚沼市歴史資料館

電

793・7782

ID

29063

24日(水) 他定員になり次第締め切り

申

問守門公民館

電

797・2261

ID

38247



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

【前回の結果】
応募総数：32（うち正解数：3）

※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。

森林が若返り、いつまでも元気を保ち続
けるために必要な「森林循環のサイクル」
とは次のうちどれでしょう？

- ①植えて、育てて、伐採して、利用する
- ②耕して、植えて、収穫して、食べる
- ③起きて、働いて、帰って、寝る

★ヒント★
P2

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9月24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

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15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

和田タツイ 95歳 学校町
貝瀬 春男 93歳 浦之島
水島タマキ 91歳 山ノ手町一
水落 一男 79歳 下島二
森山誠一郎 84歳 舟山
丸山 裕章 89歳 日影
鈴木 弘行 95歳 魚野地
井口 幸吉 91歳 四番町二
目黒 サダ 99歳 羽根川二
小池 眞慈 82歳 四日町
駒形タケノ 97歳 干溝
佐藤 トミ 98歳 板木
荒井カツイ 87歳 十日町
横山 ヤス 97歳 井口

星 イネ 102歳 井口
井川 ツヤ 91歳 大下
森山 矩子 80歳 大沢
佐藤 専一 85歳 田中
高橋 正光 76歳 小平尾
佐藤 孝 87歳 東中
櫻井 廣忠 77歳 並柳
坂西善太郎 89歳 並柳
和田 富江 102歳 中島
星野 秀夫 82歳 山田
中澤フミヨ 84歳 三ツ又
高橋善太郎 87歳 大倉
佐藤 愛子 93歳 大倉
高橋 キチ 90歳 大倉

五十嵐雅子 57歳 西村
石田 軍 91歳 大谷内
姉崎 由子 75歳 渋川
大平 一雄 90歳 長島
五十嵐文治 88歳 穴沢
大島 恵子 89歳 大柄山

人口と世帯数（R8. 7. 31）

	人口	うち外国人	増減
男	15,382	165	-4
女	15,944	213	-17
計	31,326	378	-21
世帯数	13,079		6

※増減は、前月比です。

7月25日と8月1日の2日間に渡って
開催された「縄文文化体験教室」には、
16名の親子が参加し、土器を作り、火
おこしを行い、ご飯を炊く貴重な体験を
しました。



表紙の
写真

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。

9/19^土～11/3^火
土日祝日（全19日）早朝運行

お出かけ前に必ず
「魚沼市観光オフィシャルサイト」をチェック！

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 1,000 円 往復 2,000 円

関観光課 ☎792・9754 魚沼市観光協会 ☎792・7300

うおぬまっちのデザインが増えました！

スポーツやお祭りなど、使って楽しいうおぬまっちの
新デザインが仲間入りしました。グッズ制作や商品パッ
ケージへの印刷など、ビジネス利用もできま
す。ぜひうおぬまっちを様々な場面でご活用
ください。利用申請はこちらから ▶▶▶



企画政策課 ☎792・1425 ID27985

＼応援してね！
2つのキャラグランプリに出場中！

世界ご当地キャラグランプリ 2026

投票期間

12月4日（金）まで

ゆるバス 2026

投票期間

10月3日（土）まで

落札価格 1,500 万円以上の一般競争入札案件

関財務課 ☎792・9205 ID40243

契約件名	業者名	落札金額（税抜き）
にぎわい創造拠点改修工事	貝瀬材木（株）	52,000,000 円
市道七日市 24 号線側溝改良第 1 次工事	（株）伸成技工	24,600,000 円
市道井口新田 11 号線さく井工事	銀山開発（株）	25,650,000 円
魚沼市響きの森文化会館大ホール舞台諸幕更新工事	森平舞台機構（株）	32,580,000 円
市立小出病院入退室管理システム用制御盤更新工事	小幡電気工業（株）	16,300,000 円
市立小出病院全自動錠剤分包機購入	（有）小出自動車工業	16,000,000 円



魚沼っ子、全国大会に出場！！

がんばる

魚沼っ子

空手

[写真左から]

竹田 桜さん（堀之内小学校1年）

宮本 朱理さん（湯之谷小学校1年）



8月13日から15日に行われた「エアトリ杯第26回全日本少年少女空手道選手権大会」に出場しました。

竹田さん：小学1年生男子個人の組手競技の部

宮本さん：小学1年生女子個人の形競技の部

剣道

[写真左から]

森山 朋久さん（伊米ヶ崎小学校6年）

高橋 葵さん（小出小学校6年）

櫻井 颯空さん（伊米ヶ崎小学校6年）



7月28日に日本武道館で開催された「第60回記念全国道場少年剣道大会」の小学生団体戦に出場しました。



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

材料（2人分）

さんま	2尾	ごま油	大さじ1
酒	100ml	塩	少々
水	100ml	刻みねぎ	1/2本
酢	小さじ1		

作り方

- ① さんまはさっと水で洗い、キッチンペーパーで水気をしっかりとふき取る。
- ② 写真のように半分に切った①とAをフライパンに入れ、蓋をして強火で加熱する。沸騰したら中火にし、6分程煮る。
- ③ 火を止めて、そのまま蓋をした状態で1分半蒸らす。
- ④ 蒸らしている間に、Bを混ぜ合わせる。
- ⑤ 器にさんまと④を盛りつけて完成

1人分の
栄養価

エネルギー:461kcal たんぱく質:22.3g 脂質:36.7g
炭水化物:4.7g 食塩:0.9g

さんまの酒蒸し



ひとことコメント

お酢を加えることで魚の臭みを抑え、短時間でも美味しく仕上がります。手軽に旬のさんまを味わえる1品です。

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

