市報 うおぬま
No. 265
11.10
2026年11月10日号

魚沼市出身の仮面ライダーがやってきた！



©2026 石森プロ・テレビ朝日・ADK EM・東映



仮面ライダーマイスにレギュラー出演している安藤奈々子さんが、「へそこビッグカーニバル（こいら会場）」にやってきました。

TOPICS

・魚沼市出身俳優　安藤奈々子さんインタビュー
・なんか気になる⁉ 小出まちなかエリア
・魚沼市の子どもたちの学習の様子
・令和７年度決算状況をお知らせします　ほか

問商工課　☎792・9753

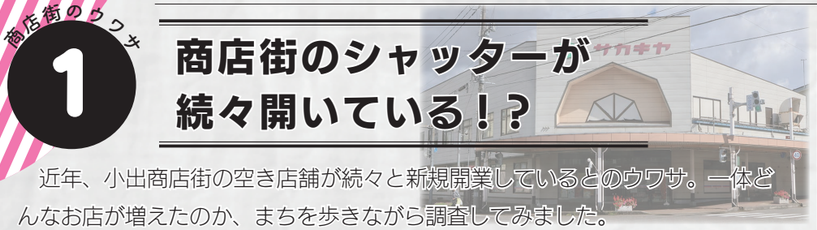
なんか気になる!? 小出まちなかエリア 3つのウワサを徹底調査！

地域おこし協力隊のうおぬまーくんが現場からリポートします！



地域おこし協力隊
畠山 正行 隊員

商店街のウワサ 1 商店街のシャッターが続々開いている!?



近年、小出商店街の空き店舗が続々と新規開業しているとのウワサ。一体どんなお店が増えたのか、まちを歩きながら調査してみました。

楽しみ～♪

新店舗発見！



ここにも！



工事中の店舗も！



飲食店、古着屋、ピラティススタジオなどの新しいお店が増えたほか、開店に向けて工事中の店舗も見つけることができました！

店主にインタビュー

商店街はどんな雰囲気ですか？



のんびりとゆるやかな風が吹いています。
開店した当時より新店舗も増え彩りが増したような。
また新しい風も期待～♪しています。

横町商店街でスパイスカレー店「カレー屋ロミ」を経営する柳澤さん▶



商店街のウワサ 2 「こいでテラス」で、様々な人の交流が生まれている!?

4月にオープンした「にぎわい創造拠点 こいでテラス」。一体何の施設？と気になる人も多いのでは？

この施設のコンセプトは**「新たなビジネスや、まちのにぎわいを生み出す場所」**。魚沼市に今までなかった新しい交流拠点として、起業・副業に興味のある人たちが集まったり、様々なイベントでにぎわっているようです！



セミナーや交流会のほか、調理室では料理教室、レンタルスタジオではダンスやヨガなど、色々な使い方ができる施設です



小出高校生によるビジネスアイデアコンテストの様子



魚沼を盛り上げたい人たちの交流も盛んに行われています

イベント情報発信中♪
KOIDETERRACE
こいでテラス公式 Instagram フォローお願いします！



商店街のウワサ 3 「魚沼ビジネスプランコンテスト」にチャレンジャーが集まっている!?

11月28日に、中心市街地にある空き物件等を活用したビジネスアイデアを競い合うコンテストが開催されます。市内初のイベントですが、予想を超えるたくさんの応募があったようです！

エントリー数：29人
↓
うち一次審査を通過したファイナリスト：12人
↓
最優秀賞金：80万円！



日 11月28日(土)13時～18時
場 地域振興センター

応募者にはアイデアの実現に向けた支援が行われるため、このコンテスト発の新たな会社やお店が生まれるかも！？ くわしくはこちら▶

～リポートを終えて～



小出のまちなかが、魚沼を盛り上げたいという人たちの交流の場として生まれ変わり、新たなにぎわいの種が続々と芽吹いていく予感がしました。今後も大注目ですね。現場からは以上です！



安藤さんの今後のご活躍を、市民みんなで応援しましょう！



9月6日よりテレビ朝日系（本県はUX）でスタートした「仮面ライダーマイス」にダット役として、レギュラー出演している安藤奈々子さん。魚沼市出身の俳優として、活躍する安藤さんに故郷への想いや、俳優になったきっかけなどをお伺いしました。

Q：魚沼市での思い出を教えてください。

A：高校を卒業するまで魚沼市で暮らし、楽しい思い出がたくさんあります。中でも印象に残っているのが、ゴールデンウィークに行う「モツ焼き」です。今でも、モツ焼きをするために魚沼へ帰りたいと思うことがあります。

子どもの頃はピアノ教室に通い、合唱団「キッズ魚沼」にも所属していました。どちらかというと、外で遊ぶよりも家の中で過ごすことが多い子どもでしたね。

Q：俳優を目指したきっかけは何ですか。

A：大学で就職活動を始める頃、モデルの仕事に興味を持ち、芸能事務所のオーディションを受けました。そこで初めて演技に触れ、面白さを感じました。でも、周りの人に比べて思うように演技ができず、とても悔しかったんです。

その悔しさをきっかけに、本格的に芝居に取り組みたいと思うようになりました。

両親には、芝居をやりたいという思いを手紙に綴って伝えました。就職活動をしていると思っていた娘から突然そんな手紙が届き、両親はとても驚いたと思います。それでも、「自分の人生なのだから、やってみなさい」と手紙で返事をもらい、俳優を目指す決心が固まりました。その手紙は私にとってお守りのような存在で、オーディションの前など、自分を奮い立たせたいときに読み返しています。

Q：『仮面ライダーマイス』へのレギュラーが決まったときのお気持ちはいかがでしたか。

A：オーディションの時点では、どんな役なのか明確には分かっていませんでした。だから、自分が仮面ライダーになると分かったときは、驚きと喜びが同時に込み上げてきました。

1年間という長い期間、一つの役と向き合うのは初めてなので、多くのことを学べると感じています。日を重ねるごとにダットへの思いも強くなり、愛着が湧いていますよ。

Q：今後、挑戦してみたい役や作品を教えてください。

A：年齢は重ねていますが、俳優としての経験はまだ浅いので、これからさまざまな役に貪欲に挑戦していきたいです。作品では、NHKの朝ドラに出演することが大きな目標の一つです。

Q：魚沼市民の皆さんへメッセージをお願いします。

A：「へそこビッグカーニバル」に出演した際、地元の皆さまからの温かい応援を肌で感じることができ、本当に嬉しかったです。これから俳優としてさらに成長し、私を育ててくれた故郷・魚沼市に少しでも元気を届けられるよう、活動を続けていきたいと思います。



仮面ライダーダット

©2026 石森プロ・テレビ朝日・ADK EM・東映



プロフィール

- 本名：安藤奈々子（あんどうななこ）
- 生年月日：平成11年9月20日(27歳)
- 出身地：新潟県魚沼市
- 趣味：ラジオ視聴、鶴を折ること、ゲーム
- 特技：ピアノ
- 好きなスポーツ：ダンス
- 好きな食べ物：白米、モツ焼き

問教育センター　☎795・5011（写真：堀之内中学校３年生）

全国学力・学習状況調査からわかる

魚沼の子どもたちの学習の様子

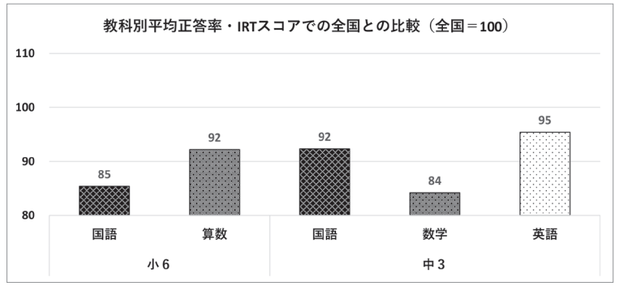


義務教育の機会均等とその水準の維持向上の観点から実施された「全国学力・学習状況調査」の結果が公表されました。その結果から見られる市内小中学生の主な学力・学習の状況と今後の学力向上に向けた取り組みについてお伝えします。

調査の対象
小学６年生の児童及び中学３年生の生徒



平均正答率・IRT スコア※



「全国学力・学習調査」の結果

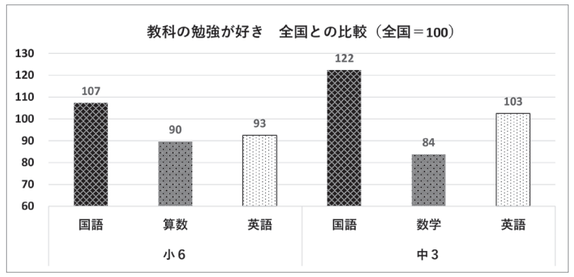
小中学校ともに

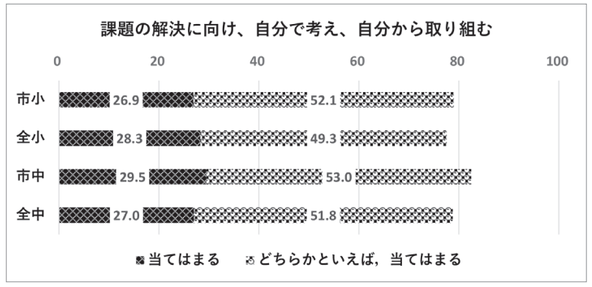
全国平均よりやや低い

※【IRT スコア】正答数のほかに、問題の難しさも考慮して受験者の実力を測るテストの得点

学習状況

国語では、教科に関する関心や意識が全国平均よりも高い傾向にあります。また、課題解決に向けて取り組む意欲も高い傾向にあるため、自分なりの学び方を工夫し、主体的に学習を進める力をさらに育んでいくようにします。







子どもたちの学力を伸ばすための取り組み

国語

「読む力」をつけるため、文章全体の流れを正確につかみながらこれまでの自分の経験と結び付けて読み解くことができるよう、読書時間の確保を各校で検討します。中学校では作文問題の答案作成に苦慮する生徒がやや多いようにみられるため、小学校・中学校間で連携し対策を講じていきます。

算数数学

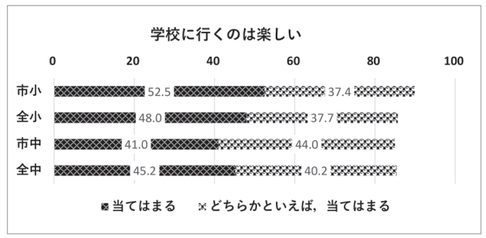
割合の捉え方や表の読み取りに苦手意識を持つ児童生徒が多いため、暮らしの中にある身近なことに算数・数学を結び付ける考え方を指導します。教科への関心が低いため、予想や根拠を話し合いながら問題解決を行う授業を取り入れ、**学ぶ楽しさ**を実感できるようにします。

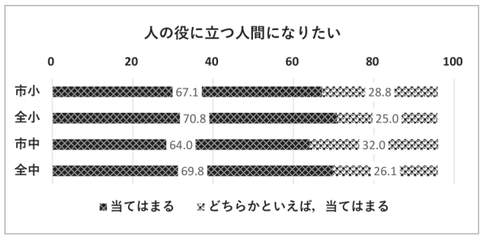


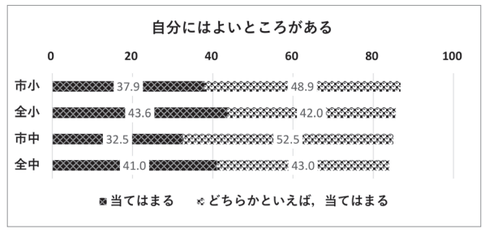
英語

「**聞く・読む・書く・話す**」の４つの力を互いに連動させ、単語の定着や文章づくりを通じて理解力を強化します。また、様々なテーマで「書く活動」を短時間で継続的に取り組みます。「話す力」は比較的身についている傾向にあるため、得意分野をさらに伸ばしていくようにします。

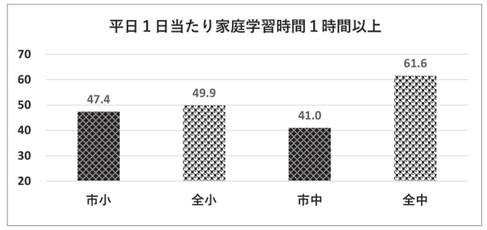
生活の様子

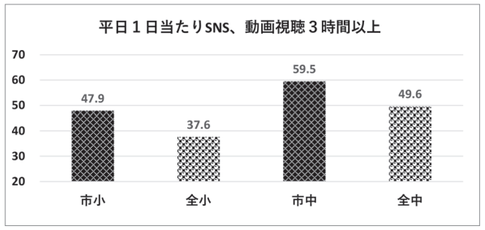




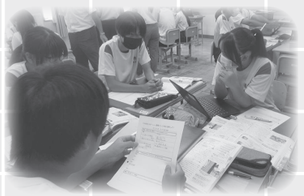


「学校に行くのは楽しい」「人の役に立つ人間になりたい」「自分にはよいところがあると思う」の調査結果からは、周りの人を大切に思う気持ちや、自分の存在や行動に自信を持てる児童生徒が多い傾向がわかりました。





一方、「平日１日当たり、家庭学習を１時間以上している」児童生徒の割合は全国平均よりも低い結果が表れ、小中学校ともに課題となっています。



本市の児童生徒にとって、家庭における学習の習慣付けや、自分で時間の使い方を考える力を身につけていくことが大きな課題となっています。

部活動の地域展開などによって子どもの生活が大きく変わる中、家庭内でのスマホのルール作りなどをきっかけに、放課後の過ごし方について、学校・家庭・地域が一体となって考え、話し合っていくことが必要です。

※くわしくは市ホームページ（ID 34888）からご確認ください。

救命の連鎖で人命救助

消防表彰を行いました

7月7日に細野地内で発生した救急事案において、迅速な119番通報と心肺蘇生、AEDを用いた適切な救命処置により人命救助に貢献した3人の消防協力者に対して表彰状を贈呈しました。



山之内 彰人さん　石井 柊成さん　榎本 順一さん

消防本部では 応急手当講習会を定期開催しています

目の前で人が倒れたら、大切な人に何かあったら…いざという時のために学んでおきませんか。気軽にお問い合わせください。

問消防本部総務課　☎792・0765　ID34914

考えよう、拉致問題のこと

11月は『新潟県拉致問題等啓発月間』、12月10～16日は『北朝鮮人権侵害問題啓発週間』です。

拉致問題・特定失踪者問題の早期解決のためには、ひとりひとりがこの問題に関心を持ち、自分には何ができるのかを考え、解決を求める声を上げ続けていくことが必要です。

この機会に、拉致問題等への関心や理解を深めましょう。



北朝鮮拉致被害者救出運動写真展

期11月25日㈫から
12月16日㈫まで
場広神コミュニティセンター
1階ロビー



問市民課 市民相談センター　☎792・8844　ID42661

地域おこし協力隊通信

地域を変える新しい力

No.132

問地域創生課　☎792・9752
問北部事務所　☎797・2360

魚沼での一年 食と人とのつながりを通じて



小出商店街組合連合会
畠山　正行　隊員

地域おこし協力隊として魚沼市に着任してから、一年が経ちました。

一年目は、人とのつながりを大切にしながら、小さな挑戦を積み重ねてきました。こいでテラスでは「どっちの餃子SHOW」、「井戸端キッチン世界頂グルメ」、「魚沼夏野菜無水カレーの販売」などを実施しました。

食を通じて地域の方々と交流する中で、食べることや料理をすること、そして「人が喜ぶ姿や笑顔を見ることが好き」だと改めて実感しました。



また、魚沼の活性化を志す5名で「マルコサポーター」を立ち上げて、魚沼市産コシヒカリを使ったクラフトビール「絶望の雪かき」の企画や、東京での魚沼市のプロモーションにも挑戦しました。雪の大変さから魚沼に対してマイナスのイメージを持つ方々に、雪が育む豊かな食や人の温かさを伝えました。「魚沼のイメージが変わった」という声が嬉しかったです。

二年目は、これまでの活動をさらに広げ、より多くの人に魚沼の魅力を知ってもらい、実際に足を運んでもらえるような活動に取り組みます。市外から人を呼ぶことも大切ですが、何より大切にしたいのは、ここで暮らす地域の皆さまです。地域の方々と共に挑戦し、誰かの挑戦を支えられるような活動を続けていきます。二年目も全力で駆け抜けます。

「うおぬまーくん」インスタフォローお願いします！

UONUMA_KUN



問財務課　☎792・9205

令和7年度 決算状況 をお知らせします

一般会計

歳入	374億 3,232万円	①
歳出	358億 7,234万円	②
形式収支	15億 5,998万円	③=①−②
繰越財源	3億 9,906万円	④
実質収支	11億 6,092万円	⑤=③−④

歳入の内訳（自主財源143億9,985万円/依存財源230億3,247万円）

市税	市民税や固定資産税など皆さんが納めた税金	42億 280万円
地方譲与税等	国が徴収した税金から一定の基準により交付されたお金	14億 3,320万円
地方交付税	財源不足を補うため財政状況に応じて国から交付されたお金	126億 7,407万円
国県支出金	市の事業に対し、国や県から交付されたお金	52億 780万円
市債	国や金融機関などから借りたお金	37億 1,740万円
その他	前年度から繰り越したお金（繰越金）や寄附金など	101億 9,705万円

歳出の内訳

民生費	高齢者介護や子育て支援など市民生活を保障するための経費	80億 1,999万円
土木費	道路橋梁、河川、水路、公園、市営住宅の維持整備などに要する経費	58億 7,273万円
総務費	管理事務、戸籍、徴税、選挙、人事、広報発行に要する経費	39億 1,839万円
諸支出金	基金への積立などに要する経費	38億 162万円
衛生費	ごみの処理や市民の健康保持などに要する経費	36億 139万円
公債費	市が借り入れた地方債の元利償還金	30億 2,436万円
教育費	学校、社会教育施設などの整備や教育内容の充実などに要する経費	25億 8,136万円
その他	議会活動、災害復旧、労働福祉などに要する経費	50億 5,250万円

特別会計

会計名		歳入	歳出	差引残額
国民健康保険特別会計	事業勘定	32億 3,573万円	32億 1,755万円	1,818万円
	直営診療所施設勘定	1億 5,197万円	1億 5,165万円	32万円
後期高齢者医療特別会計		10億 4,068万円	10億 3,023万円	1,045万円
介護保険特別会計		49億 1,946万円	47億 194万円	2億 1,752万円
工業団地造成事業特別会計		3,299万円	3,292万円	7万円

企業会計

会計名	収益	費用	純利益
病院事業会計	11億 1,267万円	10億 7,192万円	4,075万円
ガス事業会計	15億 4,242万円	14億 8,544万円	5,698万円
水道事業会計	8億 55万円	7億 5,494万円	4,561万円
下水道事業会計	21億 9,221万円	21億 9,161万円	60万円



魚沼市の財政状況（令和7年度 財政健全化判断比率・資金不足比率）

魚沼市の財政って健全なの？？

☞ **いずれの指標も国が示す早期健全化基準を下回っているので、財政状況は健全であるといえます。**

実質赤字比率（普通会計の赤字の程度を指標化）	▶	黒字のため該当なし
連結実質赤字比率（全会計の赤字の程度を指標化）	▶	黒字のため該当なし
実質公債費比率（財政規模と借入金返済額の大きさを指標化）	▶	9.6%（昨年度比0ポイント）18%以上になると新たな借入れに国県の許可が必要
将来負担比率（将来負担すべき債務の指標化）	▶	36.6%（昨年度比20.5ポイント増）350%以上になると財政健全化計画の策定が必要
資金不足比率（経営状況の深刻度を指標化）	▶	該当なし

※決算の詳細は市ホームページ「財政事情と主要な施策の成果（普通会計）」をご覧ください。　ID44353

市報 うおぬま お知らせ版 11.10 2026年11月10日号

フォトスケッチ
・PHOTO SKETCH・



中学生が平和への思いを学ぶ（10/6~7）

国立広島原爆死没者追悼平和記念館から講師をお招きし、市内の中学生を対象に「被爆体験伝承講話」を開催しました。生徒たちは被爆体験伝承者の話に真剣に耳を傾けながら、平和の大切さを学ぶとともに、平和を守るために自分たちにできることを考えました。



KUSHIDA選手が魚沼で活躍（10/1）

新日本プロレス魚沼大会のプロモーションのため、魚沼市PRアンバサダーのKUSHIDA選手が市長を表敬訪問しました。KUSHIDA選手は自らコンバインを運転し稲刈り体験を行うなど、魚沼市の魅力を伝える活動について市長に報告しました。



「魚沼のやさしい水」をPR（10/18）

魚野川ふれあい公園で、魚沼市の地域資源である「超軟水」をテーマにしたマルシェが開催されました。会場には超軟水を使ったコーヒーやお菓子などが販売されたほか、超軟水で炊いたお米の食べ比べコーナーなどの催しも行われました。



秋の味覚と魚沼の魅力を満喫（10/17）

響きの森公園で「JA魚沼 北魚沼地区大農業祭×魚沼魅力発信フェア」が開催されました。当日は地場野菜や新米おにぎりなどの販売のほか、ユリをはじめとした各種特産品の展示や抽選会など多彩な催しが行われ、会場は多くの人で賑わいました。



自衛隊音楽隊メモリアルコンサート（10/25）

中越大震災からの復興を祈念して平成17年に始まった陸上自衛隊メモリアルコンサートが、今年も響きの森文化会館で開催されました。当日は陸上自衛隊東部方面音楽隊による演奏が行われ、1,000人を超える観客が美しい音色に耳を傾けました。



地域の声を市政に活かす（10/23）

「湯之谷芋川茶の間の会」（地域の茶の間）を会場として移動市長室を実施しました。買い物のときの交通手段の不安や災害時の避難場所に関することなど、地域の皆さんが日頃の生活の中で感じている多くの想いや意見を伺いました。

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 ¥費用 定定員 〆締め切り
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】
対どなたでも 定なし ¥無料 申不要

ID（ID番号）を、魚沼市ホームページに入力すると、記事の詳細がご覧になれます。

キーワード検索 ページID検索
例:1234567 表示

要援護世帯の屋根融雪等に係る費用の助成を行います

対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

助成金額

◎屋根融雪助成
10,000円～20,000円
※各地域の積雪観測地点の最大積雪深により異なります。

◎玄関先融雪助成
5,000円

〆随時受付
申問介護福祉課
☎792・9755
ID2111



くらし

魚沼市都市計画マスタープランの改定に関する説明会

◎第1回…日11月25日㈫
場市役所本庁舎 ◎第2回…日11月26日㈬ 場北部庁舎
各日19時 内各回とも説明内容は同じです。 申問都市整備課 ☎793・7991 ID44472

市道の消雪パイプを点検しています

点検時は、ノズルの目詰まりを取り除き、きれいになるまで汚れた地下水を流します。付近を車両で通行するときは、歩行者に水が跳ねないよう走行してください。また、除雪路線ではない道路の安全柵を降雪前に撤去します。撤去後にやむを得ず通行する場合は、転倒や転落など事故にあわないよう、十分注意してください。 問建設課 ☎793・7990 ID26147

健康・福祉

ひきこもりがちな人のご家族のための座談会

日12月8日㈫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家族
相ひきこもり相談支援員
〆12月7日㈪ 申電話またはQR 申問健康増進課 ☎792・9763 ID27875

健康チェック測定体験会「骨粗しょう症予防」

①日12月8日㈫ 場堀之内公民館 ②日12月9日㈬ 場広神コミュニティセンター 各日13時30分～15時 内骨健康度測定、血管年齢測定、体組成計の体験と結果説明、試食、運動の紹介 定各日15人
〆12月3日㈬ 他うおぬま元気ポイント必須ポイントシール配付対象事業 申問健康増進課 ☎792・9763 ID18997

（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。

今月の入会説明会
11/18(水) 10:00～
小出北部公民館 で開催
・市内在住 で 60歳以上 ならどなたでも
・予約不要 お気軽にお越しください
㈱魚沼市シルバー人材センター
詳しくは TEL 793-7458 または→
高齢者人材確保育成事業



建 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

魚沼市公式LINE 友だち新規登録募集中！

第８回 うおぬま就職フェスタ

日１１月２５日㈫　１３時３０分～１５時３０分（１３時受付開始）
場地域振興センター
内市内事業所の担当者と直接話せる就職相談会
対求職中の人、転職を考えている人など
問（一社）魚沼ものづくり振興協議会
☎７９３・７２８０
担商工課
☎７９２・９７５３
ID４４４５７



◆臨床心理士によるこころの個別相談会

日12月11日㈭13時～16時
場市役所本庁舎　対気持ちが晴れない、生きづらさを感じている、社会との関わりが少ないなどでお悩みの本人または家族　相臨床心理士　定先着２人　〆12月４日㈭　他相談無料　申電話またはＱＲ
申問健康増進課
☎７９２・９７６３
ID４０４２０

◆要介護者の障害者控除認定書を送付します

日令和９年１月中旬頃から
内この認定書は所得税や市県民税の「障害者控除」または「特別障害者控除」を受ける場合に必要です。　対65歳以上の要介護認定を受けている人のうち、一定の基準を満たす人　他年末調整等のために年内に認定書が必要な場合は、仮の認定書を発行します。仮の認定書の発行後、12月31日までの間に介護認定の状況が変更になった場合は、認定書の内容も変更になる場合があります。　申問介護福祉課
☎７９２・９７５５
ID３５２４７

子ども

◆検定料の一部を補助します

内実用英語技能検定・日本漢字能力検定・実用数学技能検定の検定料の2分の1を補助します。　対検定を受検した小学校児童または中学校生徒の保護者　他児童生徒1人につき、検定の種類ごとに毎年度2回まで申請できます。くわしくは市ホームページからご確認ください。　申問教育センター
☎７９５・５０１３
ID２５２９



講座・教室

◆初心者のための短歌講座

日11月29日㈯、12月6日㈯・13日㈰　10時～11時30分
場宮柊二記念館　講コスモス短歌会　内山真由美氏、眞島陽子氏　持筆記用具　定12人　〆11月25日㈫　他全3回（いずれか1回の参加でも可）
申問宮柊二記念館
☎７９４・３８００
ID４４４４８

◆歴史資料館講座「八十里越」歴史の道書講座　古文書講座

日12月6日㈰11時～12時
場魚沼市歴史資料館　講堀之内古文書の会　¥４００円（入館料＋資料代）　定30人　〆12月3日㈬　申問魚沼市歴史資料館
☎７９３・７７８２
ID２９０６３

催し

◆第32回宮柊二記念館全国短歌大会表彰式

日11月21日㈯12時30分～15時
場堀之内公民館　内全国から寄せられた優秀作品の表彰と講評を行います。　問宮柊二記念館
☎７９４・３８００
ID４４４４５

（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。

献血を実施します（全血 400mL）

問健康増進課　☎７９２・９７６３　ID３９８８７

日１１月１８日㈫　１０時～１１時３０分
場ＪＡ魚沼 小出支店
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、６０～６４歳の間に献血経験のある人



お誕生おめでとうございます　（9月21日～10月20日届出分）敬称略

山田　小陽（こはる）　（弘幸・郁実）　堀之内駅前通
櫻井　葉乃（はの）　（陽介・瑞希）　小出稲荷町二
阿部　碧馬（あおば）　（拓馬・朱音）　みどりヶ丘
佐藤　光（ひかり）　（陽太・友美）　大浦



子育て関連情報

12月 乳幼児健診等

場子育て支援センターぱぴぷ
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８月生まれ）	23日㈫	13:10～13:30
３歳児（令和5年10月16日～31日、11月1日～25日生まれ）	16日㈫	13:10～13:30

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

■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９月生まれの乳児と養育者	14日㈪	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５月生まれの乳児と養育者	８日㈫	9:30～9:45
幼児食準備教室 1歳からのごはん	令和8年2月、3月生まれの乳児と養育者	22日㈫	
１歳よちよち教室（親子遊び、仕上げみがきなど）	令和8年1月、2月生まれの乳児と養育者	18日㈮	9:15～9:30

持母子健康手帳、オムツ、着替え等　ID２７１０・２７０７

12月 親子ふれあい広場

■子育て支援センターぱぴぷ　☎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
ぴよぴよタイム	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	

１６日㈫、２３日㈫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１１月ブックスタート（１組１０分程度です）	日１１月２５日㈫10:00～11:30
場魚沼市立図書館　おはなしのへや 対令和８年１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	日１１月２１日㈯10:30～
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	

お知らせ版

ビジネスプランコンテスト2026　観覧者募集！

日11月28日(土)　13時～18時
場地域振興センター
内魚沼市中心市街地におけるビジネス創出を目指すコンテストです。
一次審査を通過したファイナリストが地域の未来につながるビジネスプランを発表します。
申問（一社）新潟県起業支援センター
☎0258・94・5040
担商工課
☎792・9753
ID41716

観覧者の皆さんの投票で決まるオーディエンス賞もあります！

◆堀之内地域芸能祭

日11月22日(日)12時30分（12時開場）　場堀之内公民館
内踊り、カラオケ、民謡、マジックほか　問生涯学習課　☎793・7480　ID40773

◆市民スポーツフェスティバルラージボール卓球大会

日11月28日(土)9時　場魚沼市総合体育館　内シングルス及びダブルス　¥200円
〆11月23日(月)(祝)　申問魚沼市卓球協会・森山　☎792・7281　担生涯学習課　☎793・7480　ID33688

制度・手続き

◆宝くじ助成事業で集会施設の備品を整備しました

一般財団法人自治総合センターの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源に実施している「コミュニティ助成事業」により、雁坂下区集会施設のエアコンを設置しました。　問地域創生課　☎792・9752　ID44298



募集

◆新潟市立夜間中学「新星中学校」入学説明会

日11月26日(水)17時50分　場新潟市立明鏡高等学校(新潟市)
対①～③のすべてを満たす人　①魚沼市に住民登録がある人　②いろいろな理由で中学校を卒業していない人や、不登校などの理由で中学校の授業を十分に受けることができなかった人　③平成24年4月1日以前に生まれた人
〆11月22日(日)　申問新潟市教育委員会教育総務課夜間中学開設準備室　☎025・226・3180　担学校教育課　☎793・7452　ID44259

◆新年賀詞交歓会

日令和9年1月4日(日)16時～17時30分　場地域振興センター　対行政機関、企業、法人、自治会長等。各団体2名まで　¥2,000円　〆11月30日(月)必着　申所定の申込用紙に記入のうえ、参加費を添えて、秘書広報課へ提出してください。申込用紙は秘書広報課にあるほか、市ホームページからダウンロードできます。　申問秘書広報課　☎792・1494　ID17793



ごみ量のお知らせ（9月分）　ID2049

問 生活環境課（廃棄物対策係）☎792・3055

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	801	811	-10
不燃ごみ	35	35	0
大型ごみ	88	75	13
容器包装	12	13	-1
古紙類	52	56	-4
合　計	988	990	-2

お知らせ

雪降り前と年末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。



★市報うおぬまがアプリで読める
★自分に合わせた市からの情報がアプリに届く
※市報うおぬまを外国語（13言語＋やさしい日本語）に翻訳するサービスは2027年1月から開始予定です。

今すぐダウンロードして使ってみよう！
広報誌アプリ　マチイロ

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。

楽語い講座「インフルエンザを予防しよう」

日11月25日(水)　18時～19時
場小出病院またはZoom配信　講小出病院副看護師長　〆11月19日(水)　他うおぬま元気ポイント対象事業
申問地域医療魚沼学校　◎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

日11月26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必要）
申問長岡年金事務所　☎0258・88・0006音声案内の後に1番→2番を押してください。

弁護士によるB型肝炎特措法無料相談会

日11月28日(土)13時30分～16時（受付15時まで）　場堀之内公民館　内集団予防接種でB型肝炎になった人とその家族を対象とした弁護士による相談会　他事前予約優先、当日会場での申し込み可　申問全国B型肝炎訴訟新潟事務所　☎025・223・1130

人権なんでも相談（湯沢町）

日11月29日(日)13時～16時（受付は15時まで）　場湯沢町公民館（湯沢町湯沢2822番地）　内家庭内、親族間、近隣間のもめごと、悩みごとや差別問題等　相人権擁護委員　他秘密は固く守られます。　問新潟地方法務局南魚沼支局　☎025・772・2164



考える力を伸ばす読書会（2026冬）

日11月19日(木)16時～17時
場湯之谷中学校　内参加者同士で好きな本を紹介し合います。　対中学生以上　持紹介したい本1～3冊程度　〆11月15日(日)　申問湯之谷小中CS読書会・品田　☎090・5811・9678

魚沼映画の専門店Vol.196「おばあちゃんの秘密」

日11月20日(金)19時、21日(土)10時・14時　場響きの森文化会館　内新潟県が舞台のホームドラマ　¥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。　申問響きの森文化会館　☎792・8811

第26回小出郷リコーダーオーケストラ定期演奏会

日11月23日(月)(祝)14時　場響きの森文化会館　内クリスマスメドレー、クリスマスキャロル他、吉澤実氏によるミニコンサートです。南魚沼市民会館リコーダークラブ、魚沼ＪＣＣの友情出演もあります。　¥500円、中学生以下無料　問響きの森文化会館　☎792・8811

写友うおぬま　写真展

期11月24日(火)～29日(日)　9時～22時（最終日は15時まで）　場生涯学習センター「ここいら」　問写友うおぬま会長・櫻井　☎080・8809・5283

令和9年春・優秀運転者表彰の申請受付

対20年間、30年間、40年間、50年間、各無事故・無違反の人（起算日は令和9年4月6日。相応期間以上の無事故無違反歴が必要）　持申請書、運転免許証、SDカード（所有者）
〆12月11日(金)　他申請書は交通安全協会にあります。　申問魚沼市交通安全協会　☎792・5275

魚沼学園・魚沼更生園「ふれあい祭」

日11月14日(土)10時～14時
場魚沼学園　内ステージ発表（Brass堀之内、よさこいキッズ　12時30分～消防戦隊ウオヌマン）、消防車両展示、キッチンカー、物販（近隣福祉事業所、他）　他くわしくはホームページからご確認ください。
申問魚沼地区障害福祉組合　☎792・0846

まちなか健康ひろば『尿の困りごと』

日11月17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薬と食事に関する講話と健康相談　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　他骨密度測定有　問認定栄養ケア・ステーションよりそいーと魚沼　☎090・4112・7073

魚沼市写真協会　写真展

期11月17日(火)～23日(月)(祝)　9時～22時（初日13時から、最終日15時まで）　場生涯学習センター「ここいら」　内会員が撮影した作品約30点を展示します。　問魚沼市写真協会事務局・山田　☎090・4025・2119

無料法律相談会

日１２月１１日㈫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名　〆１２月１０日㈬
申問魚沼市商工会　☎７９２・２１２４

障がい者交流事業

日１２月１２日㈭１０時～１２時
場堀之内中学校体育館　内リズム体操、リレー、玉入れほか　持内履き
〆１１月２７日㈭　申問魚沼市社会福祉協議会守門支所　☎７９７・４８８２

ＢＩＭ（Ｒｅｖｉｔ）入門～モデリングと図面作成～

日１２月１０日㈬・１１日㈭　９時～１６時　場魚沼テクノスクール　内建築物に関する情報のモデリング手法「ＢＩＭ」を用いて操作を体験しながら基本プロセスを学ぶ　¥５，７００円　定１０人　〆１１月２４日㈪　申問魚沼テクノスクール　☎７９４・２４１０

デジタル事務基本科４期１２月入校生募集

期１２月１８日㈭～令和９年３月１７日㈬　９時～１５時５０分　場魚沼サンティックスクール　内パソコンや情報セキュリティの知識・技能の習得　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　〆１１月２６日㈬　申ハローワーク小出　問魚沼テクノスクール　☎７９４・２４１０

がん患者サロン

日１２月６日㈯１３時３０分～１６時　場魚沼基幹病院　内第１部…講演会「がん治療と向き合うための体力づくり」　第２部…おしゃべり会　対第２部は患者、家族、経験者のみ　講魚沼基幹病院リハビリテーション技術科理学療法士　申問魚沼基幹病院がん相談支援センター　☎０２５・７８８・０１９６

婚活イベント参加者募集

日１２月６日㈯　場イタリアンダイニングマルタ　対おおむね２４～３９歳の独身の男女　¥男性４，０００円、女性３，０００円　定男女各１０人　〆男性１１月２０日㈭、女性１１月２７日㈭　申ＱＲから　問ＮＰＯ法人新潟婚カツ応援団カクーン・田原　☎０８０・８８４２・００２５

小出病院糖尿病教室４回シリーズ第二弾（４回目）

日１２月１０日㈬１１時～１１時３０分　場小出病院　内糖尿病について学ぼう「合併症えのきの回」「糖尿病治療のための運動？」（教室終了後ノルディックウォーク体験あり）。５月～８月と同じ内容です。　講看護師、理学療法士　問地域医療魚沼学校（魚沼地域糖尿病対策推進会議事務局）☎７９２・１１６７

成年後見制度と相続・遺言

日１２月１０日㈬１３時３０分～１５時　場守門健康センター　内成年後見制度と相続・遺言について学びます。　講弁護士片沼貴志氏　〆１２月４日㈭　申問魚沼市権利擁護サポートセンター　☎７９２・５２５２

魚沼市民囲碁将棋大会

日１２月６日㈯９時　場市役所本庁舎　内囲碁・将棋の対局　持飲み物　¥１，５００円　中学生以下１，０００円　昼食付き　〆１２月２日㈫　申問魚沼市囲碁将棋会・斉藤　☎０９０・３０８４・１９６３

さあ！作ろうおにぎり・デザート

日１２月６日㈯１０時～１３時３０分　場魚沼市ボランティアセンター　対おにぎり、デザートを自分で作ってみたい人　持エプロン、三角巾、マスク　他お楽しみ会（魚沼方言かるた取り、ビンゴゲーム景品付）、美味しい芋煮汁があります。　申問ＮＰＯ法人れんれん友の会　☎７９３・７８５０

手間なく簡単おもてなし料理教室

日１１月３０日㈰９時３０分～１２時３０分（受付開始９時１５分）　場魚沼市ボランティアセンター　内炊飯器で簡単エビピラフ、鮭と根菜の和風シチュー他２品調理　持エプロン、三角巾、マスク　¥６００円　〆１１月２４日㈪　申問魚沼市食生活改善推進員協議会・鈴木　☎０９０・９３３５・２０９２



市役所があなたのご自宅へ！
出前行政サービス
市民相談センター　☎792−8844
詳しくはこちら！
市職員がご自宅を訪問して証明発行や申請受付を行います。
対市役所に出向くことが困難な高齢者、障害者、介護・育児中の人など

防災無線が「聞き取れなかった」ときは
防災スピーカー自動応答サービス
☎0120・031・030（無料）
または　☎025・793・2100（有料）
防災ラジオを配布しています
問防災安全課　☎７９２・９２１４

今月の市報を読んで答えよう！

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11月24日㈪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

今年、市内で初開催される、空き物件を活用した地域経済活性化のためのアイデアを競う「魚沼〇〇コンテスト」。〇〇に入る言葉は？

①まちづくりビジネスプラン
②うまい米食べつくしプラン
③うまい酒飲みつくしプラン

★ヒント★ P3

※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：33）

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

10月10日号に対するご意見等を紹介します

駅伝の過去の大会と今年の参加者の躍動感に元気をもらいました◆クマに遭わないようにする注意点などをもっと知りたい◆学校再編の記事、具体的に想像しながら考えることができて良かった

ひとのうごき（9月21日～10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）

ごめいふくをお祈りいたします

古田島永松	９９歳	浦之島
和田　敏子	８４歳	山ノ手町一
星野　シヅ	９５歳	桜又
滝沢　要治	７９歳	原二
山之内ヨシノ	９９歳	小出稲荷町一
安藤すみ子	９５歳	横町１丁目
樋口　隆司	９４歳	羽根川三
佐藤　明雄	９０歳	沢田一
橘　　髙二	９５歳	古新田
米山　利子	８８歳	佐梨
稲葉　ヨネ	９７歳	中原
櫻井　勝子	８８歳	虫野
小林　ギン	１０１歳	虫野
須佐　　繁	８３歳	井口
大島冨士彌	９０歳	井口
渡部　ハナ	９９歳	吉田
富永　キミ	９１歳	下折立
目黒　　豊	８２歳	田中
閏間マサイ	８８歳	雁坂下
谷地又清一	８４歳	並柳
松田　ヒロ	９７歳	吉原
酒井　重一	８３歳	水沢
鈴木　荘平	９０歳	新保
小岩　イツ	９４歳	三渕沢
佐藤　キミ	１００歳	大倉
榎本シゲノ	９４歳	細野
馬場　さち	７８歳	福山新田

人口と世帯数（Ｒ８．９．30）

	人口	うち外国人	増減
男	15,352	168	-9
女	15,896	214	-24
計	31,248	382	-33
世帯数	13,062		0

※増減は、前月比です。



９月２７日に開催された「へそこビッグカーニバル」にゲスト出演した安藤奈々子さん。おばたのお兄さんとのトークショーでは、息の合った絶妙な掛け合いで、会場を盛り上げました。

とても気さくな人柄で、出演前のサイン会では、ひとりひとりに丁寧に声をかけ、サインをする姿が印象的でした。俳優として、着実に経験を重ねている安藤さんの今後のご活躍を応援しています。



表紙の写真

公式ホームページ　魚沼市 Uonuma City
約500種類のレシピ　食べまっぷうおぬま
公式Facebook
公式X（旧Twitter）
公式Instagram
公式LINE　友達登録募集中

令和8年11月10日号
発行：魚沼市　編集：総務政策部 秘書広報課
〒946-8601　新潟県魚沼市小出島910番地
☎025(792)1494
Eメール：koho@city.uonuma.lg.jp

＼がんばる／ 魚沼っ子



クラブチームで、全国大会に出場！



バレーボール

田中　芽衣（めい）（小出中3年）
Glitter（グリッター）所属

第47回北信越中学校総合競技大会バレーボール競技で第3位となり、全国中学校体育大会第56回全日本中学校バレーボール選手権大会に出場しました。
また、新潟県ヤングバレーボールクラブ男女優勝大会兼第29回JVA全国ヤングクラブバレーボール大会新潟県予選会で優勝し、JVA第29回全国ヤングクラブバレーボール大会に出場しました。

2姉妹が揃って、全国大会に出場！



剣　道

［写真左から］
上村　花（はな）さん、上村　彩（あや）さん、
穴沢　蕾実（つぼみ）さん、穴沢　青葉（あおば）さん
（全員：五泉高校3年・小出中出身）

第79回新潟県総合体育大会剣道大会の女子団体の部で優勝し、令和8年度全国高等学校総合体育大会剣道大会に出場しました。

食まち うおぬま

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

1人分の栄養価	エネルギー:290kcal　たんぱく質:16.8g 脂質:21.9g　炭水化物:9.2g　食塩:2.1g

白菜と厚揚げのオイスター炒め



材料（2人分）

	厚揚げ	2枚		ごま油	大さじ1
	白菜	2枚		こしょう	少々
A	めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ1	B	片栗粉	小さじ1
A	オイスターソース	大さじ1	B	水（水溶き片栗粉用）	小さじ1
A	おろししょうが	小さじ1			

作り方

① 厚揚げは一口大に切り、白菜はざく切りにする。
② フライパンにごま油を熱し、白菜を炒める。白菜がしんなりしたら、厚揚げを加え、表面に軽く焼き色がつくまで炒める。
③ ②に合わせておいたAを加え、全体を混ぜ合わせ、こしょうを振る。
④ 一度火を止め、Bを加えて再度火にかけ、全体にとろみがついたら完成

ひとことコメント

材料を切って炒めるだけ！忙しい日でも簡単にできる、オイスターのコクが効いた即席おかずです。

VEGETABLE OIL INK
この広報紙はグリーン購入法に適合する再生紙を使用しています。
この広報紙は植物油インキを使用しています。

この広報紙に掲載されている写真や内容等に関して無断転載を禁じます。