

魚 市報
うおぬま 沼

2014 10
7 . 10
No.117



おもな内容

- 温かい学級支援事業・・・P2
- 大雨災害に注意・・・P4
- 人命救助消防表彰・・・P5
- 便利な図書館をもっと活用・・・P6

表紙の写真

「ロングライド魚沼」

子どもが伸びる

温かい学級

図 学校教育課 ☎794・6072



学級の状態を確かめる

魚沼市教育委員会は、魚沼市教育振興会（小中学校全教職員組織）と協働して、「温かい学級づくり支援事業」を実施します。

この事業は、クラスのみんなが思いやりを持ち、支え合い高め合う学級づくりを行い、居心地が良く、意欲あふれる環境とすることにより、いじめや不登校の予防と学力向上を目指すものです。Q-Uというアンケート調査を用い、子どもやクラスの状態を客観的に把握し、専門家の分析や提言を踏まえて、温かい学級づくりを行います。

Q-Uは、早稲田大学の河村茂雄教授が考案したアンケートで、「失敗したときに、クラスの人ははげましてくれませんか？」「クラスにあなたの気持ちをわかってくれる人はいますか？」などの質問に子どもが答えることにより、学校生活における満足度や学習意欲、学級の雰囲気や成熟状態を把握できます。今年度は市内の全小中学校で3回（5月・11月・2月）の調査を実施し、経過や変化を把握していきます。

平均を超える 潜在学力

魚沼市の子どもの能力を信じ、学校と 教育委員会が全力でサポートします。

魚沼市は全国平均に比べて、学級の満足度は決して低くないですが、不登校の発生率が高いです。変えていくには家庭や地域の協力が不可欠です。

また、子どもたちの潜在的な学習能力は全国平均を超えており、成績の伸びしろが大きいと考えます。そのために、学習環境の充実や学校生活の満足度を上げていくことが必要です。

※1回目のアンケートの結果を踏まえた河村教授の講演会より



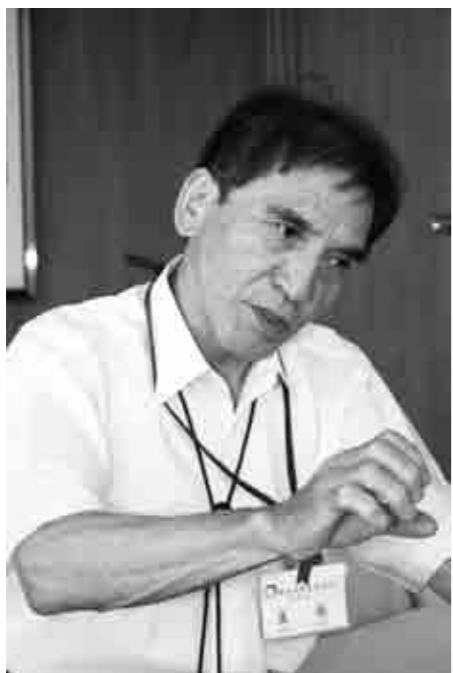
魚沼の傾向を語る河村教授

この事業は市内の子どもの不登校の割合が県平均より高いということ、学力が県平均を上まわらないという課題を克服するため事業化されました。事業期間は3年で、1年目は調査と分析の年、2年目は結果を活かした指導の年と位置付け、3年目に成果が出てくるものと考えています。

これまでの、先生がそれぞれのやり方で指導を行っていた傾向もありますので、分析結果に基づき学校で方針を決

め、統一的な指導を行うことで、授業の改善や学級の運営手法の向上につながり、親和的で温かい学級がつくられていくと思います。

私は現状に大きく悲観はしていません。分析結果にもありましたが、子どもの能力の高さを信じ、学校と教育委員会が全力でサポートすることで、大きな成果が出ると確信しています。また、子どもが充実した学校生活を送ることで、親子関係や地域にもいい影響がでくると思います。



星勉 教育長

温かい学級が日々の意欲と将来の力に

職場でも学校でも、やる気のある集団の中にとくとく、おのずと意欲が湧いてきます。子どもたちが一日のほとんどの時間を過ごす学級は、学級環境を左右する最も大切な教育環境です。

そこで、子どもたちの底力が十分発揮されるような教育環境づくりを進めます。成功の鍵は、温かい学級づくりを、温かい学校組織（チーム）で進めることができるかどうかであり、教育委員会も全力で学校を支援していきます。

いま、企業はチームで仕事ができるコミュニケーション能力や協同性の高い人材を求めています。このような力は、急激に身に付くものではありません。小中学校時代の温かい学級での集団体験の積み重ねがその土台となります。家庭や地域の皆様におかれましては、事業についてご理解をいただき、子どもと学校を共に応援していただければ幸いです。



伊佐 貢一 統括指導主事

大雨災害に注意!

自分の身は自分で守る

図 危機管理室 ☎792-9214

魚沼市では気象状況や河川水位の状況などから総合的に判断して、避難に関する情報を発令しています。しかし、豪雨時は避難情報を100%周知することが困難な場合もあります。「避難に関する情報がわからないから安全」ではなく、テレビ・インターネット・携帯電話等で情報入手し「自分の身は自分で守る」ことが大切です。

特に土砂災害では前兆現象がともわかりにくいことから、避難に移りにくいですが、早めの行動を心掛けましょう。



市の発令情報

① 避難準備情報

いつでも避難できるよう、避難準備をしてください。

② 避難勧告

お互い助け合って、近くの避難場所に速やかに避難を始めてください。

③ 避難指示

避難途中の人は直ちに避難を完了させてください。

大雨により増水する魚野川 (平成23年7月31日)

自分で収集できる情報

インターネット

非常時の情報収集に

気象庁HP

☎ <http://www.jma.go.jp>

新潟県土木防災情報システム <http://doboku-bousai.pref.niigata.jp/>

テレビ

通常放送に加え、魚沼市では「BSNデータ放送」で災害等の情報を確認することができます。

※掲載情報はあくまで一例です。

メール配信サービス

魚沼市では「魚沼市子育て情報メール配信サービス」を活用し、災害・防災情報をメールで配信しています。(登録制)



■登録方法
①上記QRコードを読み取り、空メールを送信。
②登録用のメールが届きます。
③メール内のURLに接続し、「災害・防災」を選択してください。

有効な縦への避難

家外に出るのが危険な場合は、自宅の2階などへ移動するといった縦への避難もあります。洪水、土砂災害時には2階に避難していたので命が助かった事例もあります。災害時に適切な行動がとれるよう、日頃から準備をすることが重要となります。



勇敢な救助に表彰状

大沢地区で用水路に流された女性を救助した、金森憲悦さん(小千谷市桜町在住)と森山進さん(古新田在住)に、魚沼市消防本部より人命救助の表彰状が贈られました。

4月28日に商用で働本高砂屋へ来ていた金森さん。用水路の方から、かすかな声が聞こえたので行ってみると、あお向けで流れてくる女性の姿が見えました。

金森さんはすぐに用水路に入り女性を引き上げようと思いましたが、水深は70cmもあり一人では持ち上げられませんでした。金森さんは大声で助けを呼んだところ、その声が偶然

に居合わせた森山さんの耳に届き、かけつけた森山さんと二人で女性を救助しました。雪どけの冷たい水が流れる用水路で、救助を行ったお二人の勇敢な行動が讃えられました。



救助現場の用水路



森山進さん 金森憲悦さん

人命救助ができたことに誇りに思います。すぐに毛布を持ってきてくれた本高砂屋の職員の方に感謝します。

人助けが出来たことが嬉しいです。女性が助かって本当によかったです。

まちづくり委員会ホームページ <http://www.machidukuri-uonuma.com/>

もっと知りたい!

まちづくり委員会 ⑧



図 まちづくり室 ☎792-9752

これからの10年に向けた市民協働のまちづくり

6月14日(土)小出ボランティアセンターで、平成26年度魚沼市まちづくり委員会総会を開催し、今年度の活動方針を決定しました。
本年は合併10周年の節目の年でもあり、魚沼市では次の10年の方向性を決める第二次総合計画の策定に今年度より着手します。この計画は市民が参加する「まちづくり未来会議」で原案が作成されるのですが、この会議に進行役として参画します。

将来の魚沼市がしっかりとした道筋を描けるよう、まちづくり未来会議で検討が予定されている「生活・都市基盤」「環境・自然」「健康・福祉」「産業」「教育・文化」のテーマについて委員会内でも掘り下げて協議していきます。
市民や地域、行政が建設的な意見を出し合って協働し、より良い魚沼市をつくれるような活動を今年度も展開していきます。

熱中症にご用心!

図 健康増進室 ☎792-9763



■予防のポイント

- のどが渇く前や寝る前に水分補給をしましょう。
- 涼しい服装を心がけ、帽子や日傘を使用しましょう。
- バランスの良い食事と十分な睡眠を取りましょう。

■水分摂取が大切です

- 成人は1日にコップ5〜6杯(約1.2ℓ)の水分が必要です。お茶や水などでこまめに水分補給しましょう。
- アルコールやカフェインを多く含む飲料は、利尿作用があり逆効果です。飲んだ量より多くの水分を排出してしまいます。

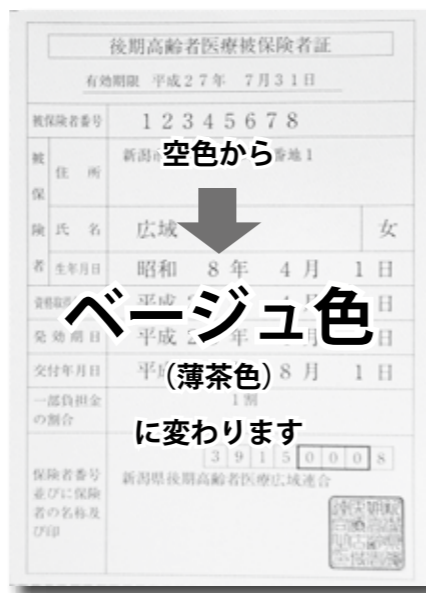
保険証の色が変わります

8月1日から各種医療制度（保険）の保険証の色が変わり、各世帯に郵送されます。医療機関へかかる際にはお間違えのないようご注意ください。

8月1日から保険証の色がベージュ色（薄茶色）に変わります。新しい保険証を7月22日以降に簡易書留郵便で送付しますので、8月に入っても保険証が届かないときは、健康増進室へご連絡ください。

現在の空色の保険証は、7月31日で有効期限が終了しますので、8月1日以降に細かく切って処分してください。（ベージュ色の保険証の有効期限は、平成27年7月31日まで）また、減額認定証をお持ちの方へは、保険証とは別に、新しい認定証を郵送します。

後期高齢者医療制度

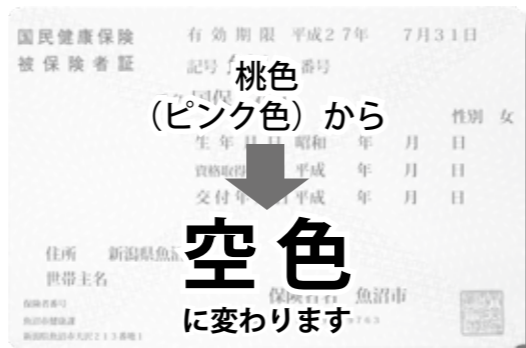


■保険料通知書をお届けします

今年度の年間保険料額の通知を7月15日付けで郵送します。7月25日を過ぎても通知書がお手元に届かない場合は健康増進室へご連絡してください。

また、通知書には平成26年度の保険料の計算方法等が記載されています。（所得割率・均等割額は昨年と同じです。保険料限度額が57万円になります。）通知書には必ず目を通してくださいませようお願いします。

国民健康保険



8月1日から保険証の色が空色に変わります。新しい保険証を7月22日以降に簡易書留郵便で送付しますので、8月になっても保険証が届かないときは、健康増進室へご連絡ください。

現在の桃色（ピンク色）の保険証は、7月31日で有効期限が終了しますので、8月1日以降に細かく切って処分してください。

新しい空色の保険証の有効期限は、原則平成27年7月31日ですが、年齢等により有効期限が短くなる人がいます。くわしくは新しい保険証に

同封するお知らせをご覧ください。

■限度額適用認定と特定疾病療養受療証

「限度額適用認定証」（住民税非課税世帯の場合は「限度額適用・標準負担額減額認定証」）の有効期限が7月31日で終了します。交付を継続する方は8月中に手続きをしてください。また、「特定疾病療養受療証」の交付を受けている人は、新しい保険証と一緒に送付します。

身近な避暑地

便利な図書館

もっと活用



図書館での図書の貸出しが、とても便利で簡単になっています。貸出し以外のサービスも充実しています。皆さん、図書館へ足を運んでみませんか。

図各地区図書館（室）

- 小出郷 ☎792・0337
- 広神 ☎799・3227
- 堀之内 ☎794・6026
- 守門 ☎797・2261
- 入広瀬 ☎796・3037

POINT 1 どの図書館でも返却できます

市内図書館（室）であわせて5冊まで借りられます。（カードは全館共通です）貸出し期間は、図書2週間、雑誌や視聴覚資料（DVD・CDなど）は1週間です。借りる場所と返す場所が違って構いません。まずはお近くの図書館で、利用者カードを作成してください。

POINT 2 自分で貸出し返却ができます

市内の図書館、図書室のタッチパネル式のパソコンで、資料の検索、予約の他、貸出し・返却もできるようになります。カウンターへ図書等を持って来ていただかなくても、自分で貸出し・返却ができます。（ただし、DVD・CDの貸出し・返却はカウンターへお願いします）

POINT 3 検索と予約ができます

ご自宅のパソコンや携帯電話などから図書の検索や予約ができます。（5冊まで）貸出しできるようにならしたら、メールなどでお知らせします。

※事前にパスワードの申請が必要です。お近くの図書館で、お手続きください。

POINT 4 パソコン持込席を設置しました

小出郷図書館と広神図書館に、パソコンの持込優先席を2席ずつ設置しました。ご自分のパソコンを、電源等に接続して利用できます。利用時間は1時間までですが、他に利用希望者がいない場合は、3時間まで延長できます。利用の詳細は、図書館へお問い合わせください。

図書を大切に



破れた図書

割れたDVD

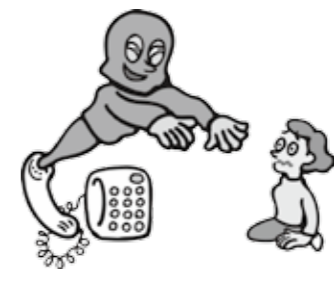
最近、図書館の資料を破損したり、図書に書き込み等をして返却される人が増えていきます。図書や資料は、公共の財産です。ていねいな取り扱いをお願いします。修理ができない資料は、弁償していただくことがあります。

市民相談センター

小出庁舎1階・月々金（祝日除く）
 ☎792-8844
 8時30分～17時15分（予約不要、時間通り可）

■5月の相談件数	…156件
・電話	88件
・来庁	34件
・その他	34件

儲け話にご注意を！



■相談事例

10年くらい前に投資をした会社が倒産した。ところが3か月くらい前に知らない業者から「和解金が出る」「裁判で決まった」と電話があり書類が届いた。

その後、日本証券業協会というところや弁護士を名乗る者などからも電話があったのですっかり信じてしまい、業者に指示されたとおり宅配便で書籍と記載して現金を送った。業者からは、「送金したお金は返金する」と聞いていたが、約束の日になっても返金はなく連絡もつかない。

◇アドバイス

簡単に儲かる
うまい話はありません！

あやしい儲け話は、話を聞かずキツパリ断りましょう。しつこい電話勧誘は相手にせず、電話を切ってください。発信電話番号表示サービスや留守番電話の機能を活用し、相手を確認してから電話にでるなど日頃から気をつけましょう。

※新潟くらしの安全かわら版きーつけなせやVOL16より引用

暮らし相談会（司法書士相談会）

借金や相続、登記・日常生活で悩んでいませんか。専門家が相談に応じます。相談は無料です。ぜひご利用ください。

日 7月27日(日)13時30分～16時
 場 小出ボランティアセンター
 申 7月25日(金)までに市民相談センターへ要予約（先着5名まで）

文化財散歩

文化財保護の現状

「埋蔵文化財の活用」

今回は魚沼市の文化財保護の現状として、特に「埋蔵文化財の活用」について紹介します。

埋蔵文化財の活用は、主に「出土資料の公開と管理」になります。「公開」の分野では、実際の出土物や遺跡調査の様子を多くの皆さんに知ってもらえるよう、さまざまな場所で展示や講座・講演会を行なっています。現在、目黒邸資料館において、「火炎土器文化後の魚沼―布場上ノ原遺跡と町上遺跡出土資料を中心に―」と題して展示を行っています。これは近年の市内の発掘調査成果をもとに、火炎土器文化後（約4,000～4,500年前）の魚沼市の特徴に迫った展示で、初公開資料も多く非常に見応えのあるものになっています。

「管理」では、過去に発掘調査で出土した土器・石器などの再整理・再収

No.62
 生涯学習課
 ☎794・6073



展示風景



入念な整理

納作業を行っています。この作業を地道に行うことで資料の検索が容易になるとともに、「どの遺跡からどんなものが何点出土している」といった事が把握できます。これにより他の団体からの資料の利用についても容易になり、さらなる研究の発展が見込まれます。

当市では今後も資料の公開や管理を継続して行なっていく予定です。是非この機会に目黒邸資料館での展示をご覧になり、当市の歴史を再発見いただければと思います。

商工振興室 ☎792-9753

商工スマイル

魚沼市制施行10周年記念事業
 うおぬまザ・チャンスセール10(テン)

6町村が魚沼市となって10年。市内全域の事業者が一丸となり、市制施行10周年の記念に今回のイベントを企画しました。

楽しく、賢く、地域で買い物を！
 いつも利用しているお店はもちろんのこと、今まで行ったことのないお店にも足を運んでみませんか。今まで知らなかった“新たなお店”や“魅力的な商品”が見つかるかもしれません。お得にお買い物ができるこのセール期間中に、市内のお店めぐりを楽しみながら、ぜひ当市の魅力を再発見してみてください。



- セール内容は？
- 期間中に加盟店でのお買い物500円ごとに抽選券を1枚進呈。抽選券に必要事項を記入し、加盟店に備えつけの応募箱へ投函します。
- 期 間 7月25日(金)～8月31日(日)
 - 加 盟 店 市内約240店舗
加盟店の店頭へのぼり旗を立てます。
 - 賞 品 加盟店で利用できる共通商品券
1等(5万円分)～5等(1千円分)約2,000本が当たります。
 - 抽選日時 9月15日(祝)(月)午前10時から
 - 抽選会場 小出商工会館大ホール

健康増進室 ☎792-9763

健康うおぬま

母子健康手帳 navi

母子健康手帳は、妊娠中の経過や出産や産後の状態、子どもの健診などの記録を残す他に、妊婦の健康状態を職場へ伝える重要な資料となります。母子健康手帳を活用し、妊娠期の健康管理を行いましょう。



4月から妊娠届出と母子健康手帳交付は健康増進室（湯之谷庁舎）の1か所になりました。届出時には、妊婦さんの健康相談を合わせて行っています。

働く女性への職場の支援
 法律では妊婦の簡易業務への配置換えや時間外・休日労働の制限、健康診査を受けるための時間確保などの母性保護措置が定められています。職場内では働く妊婦さんをサポートし、負担なく制度が利用できるように後押ししていくことが大事になります。

魚沼市では妊婦健診14回分を助成しています。ぜひご利用ください。



人権のこと、考えたことがありますか？

－ 6.23 中学生「1日人権擁護委員」啓発活動



6月1日の「人権擁護の日」にちなみ、市内中学校で人権の大切さを呼びかける啓発活動を行いました。小出中学校では、1日人権擁護委員の委嘱を受けた11人の生徒が、キャラクターとともに、登校する生徒に「人権を守りましょう」と呼びかけました。

雲蝶がいた時代にこころを遊ばせて

－ 6.29 石川雲蝶生誕200周年記念シンポジウム



講演では中島誠之助さんが「障子からの光や蠟燭など当時と同じ条件で作品を見て、歴史に心を遊ばせて」「雲蝶の仕事は妥協がない。気合いが入っている」と語りました。シンポジウムでは、「教育の材料に」「県内で広域的な観光ルートを」などの意見が交わされました。

知られざる日本画の大家に光を

－ 6.13 宮里静輝^{みやさとせいき}日本画展



大正から昭和にかけて活躍した虫野出身の日本画家^{みやさとせいき}宮里静輝。このたび、虫野地域の旧家などから63点の作品が集められ、初の展覧会が開催されました。魚沼に眠る優れた芸術家に再び光をあてたこの試みは、1,000人超の来場者を迎え、成功裏に終わりました。

ご当地怪獣「ドキラ」魚沼に現る

－ 6.26 「ドキラ」記者発表会



魚沼市観光協会は、火焰型土器をイメージしたご当地怪獣「ドキラ」を報道陣へ公開し、県全体の活性化に役立てる方針を発表しました。今後は、イベントや祭り等での活用をはじめ、周辺地域とも連携し迫力ある「ドキラ」をPRしていく予定です。



一夜限りの無礼講が許されるこの奇祭。賑わいを見せる小出陣屋通りでは、女性が「しねり弁天！」の掛け声でしねられ(つねる)、男性は「たたき地藏！」の叫びと共に叩かれていました。終盤には新婚女性を乗せたご神体が弁天様に突入する「金精様の婿入り」が行われ、会場は大いに盛り上がりしました。

しねって〜たたいて♪ 子宝祈願
6月30日 しねり弁天たたき地藏

みどり豊かな未来へ思いを込めて

－ 6.1 第65回全国植樹祭



魚沼会場の月岡公園では、県内外の招待者や市内小学生など約750人が、ブナやユキツバキなど22種類の苗を植えました。震災復興のシンボルツリーを中心として植えられた約1,700本の苗は、後にきっと素敵な林になっているでしょう。

アツイ心と確かな技術で守ります！

－ 6.1 魚沼市消防団春季消防演習



30℃を超える暑さの中、479人の団員が参加して春季消防演習が行われました。炎天下をものともしない、団員達の規律正しい動作は、消防団が市民の安全安心を守る頼もしい存在であることを、再認識させてくれました。あなたも消防団員になりませんか？

7月は「社会を明るくする運動」 強調月間です

—犯罪や非行を防止し、“立ち直り”を支える地域の子カラ—

☎ 小千谷魚沼地区保護司会事務局 (市民生活室)
☎ 792・1112

犯罪を犯した人も裁判を受け、処分、償いを終れば、いずれ社会に戻ってきます。

更生保護制度は、罪を償い、再出発しようとする人たちの立ち直りを導き助け、再び犯罪や非行に陥ることを防ぐ仕組みです。全国約5万人の保護司の尽力により更生保護制度は成り立っており、魚沼市では、現在19人の保護司のみなさんが更生保護活動を行っています。

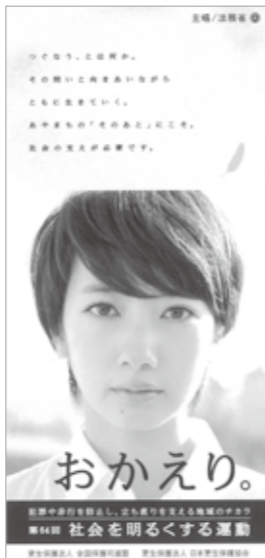
この運動は、全ての国民が犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする法務省主唱による全国的運動です。

■小千谷魚沼地区更生保護女性会では 会員を募集します

女性または母親としての立場で、「明るい社会」を目指し、地道な更生保護活動を展開しています。その活動内容は、犯罪や非行の予防活動、健全育成研修会の開催、更生施設でのボランティア活動などです。

■「犯罪・非行のない地域づくりや犯罪・非行をした人の立ち直りに関して考えたこと、感じたこと」などをテーマに作文を募集します

☎ 市内小中学生
☎ 各学校を通じて募集します。



◆ **青島・中島地区**
毎月勤労統計調査特別調査が実施されます
厚生労働省では、賃金や労働時間などを調べる毎月勤労統計調査特別調査を行います。県知事が任命した統計調査員が対象事業所を訪問しますので、調査にご協力いただきますようお願いいたします。
期 7月下旬～8月末日
対 青島・中島地区の7月末現在で労働者を1～4人雇用する事業所

◆ **パスポート申請はお早めに**
8月はパスポートの申請窓口が混み合いますので、早めの申請をおすすめします。
場 小出庁舎市民生活室
● 申請：月～金曜日8時30分～17時
● 受取：月～金曜日8時30分～17時、第3日曜窓口開庁日8時30分～12時
他 申請から交付までは、土日祝日を除き8日間ほどかかります。
☎ 市民生活室 ☎ 792・1112

◆ **大型不用品リサイクル仲介**
日 7月20日(日)13時～15時
場 リサイクルハウス(エゴブラント隣)
内 大型不用品(通常大型ごみ処理券を貼るもの)のリサイクルの仲介(受入・販売)
● 取扱い品：家具類、ベビー用品、自転車など大型不用品(壊れている物の受入や家電製品、衣類、食品、日用雑貨等は取り扱いません)
● 個人での不用品の搬入・搬出：13時～15時
☎ 魚沼市消費者協会事務局 (市民相談センター内)
☎ 792・8844

◆ **緑の募金協力のお礼**
4月1日～5月31日の間「緑の募金」にご協力いただき、誠にありがとうございました。
● 募金総額

◆ **障害のある人・難病患者の人の各種用具購入費の給付**
重度障害者等の人を対象に日常生活用具の購入費を給付していますが、新たに対象品目が増加されました。
● 人工内耳用電池と音声信号処理装置(聴覚)
● デジ対応ラジオ(視覚)
● パルスオキシメーター(難病)
その他、以前は給付対象外であった人でも所得状況の変化等により給付対象となる場合があります。購入前の申請が必要ですので、まずはお問い合わせください。
☎ 厚生室 ☎ 792・9767

◆ **制度・手続き**
4,511,721円
(1世帯あたり約330円、1人あたり約110円)
募金は「にいがた緑の百年物語緑化推進委員会」を通じて、地域・学校の緑化活動費として利用されます。
☎ 農林室 ☎ 799・4603

◆ **民謡流し参加団体募集**
小出まつりの最後を飾る民謡流しを盛大に開催します。
日 8月27日(水)19時から
場 本町通り・上町通り
期 8月6日(水)
☎ 小出まつり協賛会 ☎ 792・2124

◆ **芸能発表会出場者募集**
日 8月27日(水)18時～20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・演奏など
期 8月程度(多数の場合は抽選)
☎ 7月31日(木) 印刷文化振興室 ☎ 792・8811

◆ **芸能発表会出場者募集**
日 8月27日(水)18時～20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・演奏など
期 8月程度(多数の場合は抽選)
☎ 7月31日(木) 印刷文化振興室 ☎ 792・8811



8/25(月) 26(火) 27(水) 小出まつり

☎ 小出まつり協賛会 ☎ 792・2124 (小出商工会館内)

日 日時 期 期間 場 場所 内 内容 対 対象
資 資格 演 演題・講師 演 出演 相 相談員
持 持ち物 費 費用 定 定員 切 締め切り
日 ホームページ 他 その他 申 申し込み
問 問い合わせ

7/26(土)・27(日) 夏の雪まつり
銀山平キャンプ場 特設会場
☎ (一社) 魚沼市観光協会 ☎ 792・7300

魚沼映画の専門店
第66回カンヌ国際映画祭審査員賞受賞
そして父になる
6年間育てた息子は、他人の子でした。



日 7月18日(金)
① 19:00
7月19日(土)・20(日)
① 10:00 ② 14:00 ③ 19:00
場 小出郷文化会館小ホール
料 一般1,000円
学生、シニア(60歳以上)、友の会、障害者手帳をお持ちの人800円
☎ 小出郷文化会館 ☎ 792・8811

平成27年4月1日採用予定魚沼市職員採用登録試験(初級消防) 図総務管理室 ☎792・9203

Table with columns: 区分, 職種, 採用予定人員, 受験資格 (年齢要件, 年齢以外の要件). Includes details for the preliminary exam for the Fire Department.

- 第1次試験 9月21日(日) 北越高等学校 (新潟市中央区米山五丁目12番1号)
●第2次試験 10月下旬 魚沼市役所小出庁舎(予定)
☎教養試験、作文試験、事務適性検査 ☎面接試験、体力試験

7月10日(木)~7月31日(木)までの間に、申込書を総務管理室(小出庁舎)に提出してください。(郵送の場合、7月31日消印有効)要綱等申込書は総務管理室窓口または市ホームページからダウンロードして入手できます。

魚沼市ホームページ http://www.city.uonuma.niigata.jp/

【郵送による送付先】〒946-8601 魚沼市小出島130番地1 魚沼市役所 総務課総務管理室

健康・福祉 健康増進室 ☎792・9763
①お口の健康チェック 歯科衛生士によるお口の健康相談です。
②小出検診センター 8月21日(木)、9月24日(水)、25日(木)、10月29日(水)、31日(金)
③地域振興センター 7月29日(火)・30日(水)・31日(木)
④献血(全血) 7月22日(火) 堀之内公民館:10時~12時

7月1日~31日は 愛の血液助け合い運動
皆さんが病気になったり、事故にあっ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まかなわれています。
③福祉業務の従事者対象 キャリアアップ支援研修 「潜在的有資格者等支援事業研修」のプログラムです。

プロと作る わくわくヘルシー講座
7月29日(火)11時30分~14時30分(受付11時から)
魚沼保健所 図ヘルシーメニューの調理と試食
②介護の仕事再発見 「潜在的有資格者等支援事業研修」のプログラムです。

食育の日② 7月19日(土) 汗の量がとても多い場合は、0.1~0.2%程度の塩分(ナトリウムが100ml中40~80mg)の補給をしましょう。

ホテルや老人福祉施設等 消防用設備等の設置の基準が見直されました
消防法施行令の一部が改正され、平成27年4月1日から施行されます。

夏の交通事故防止運動
7月22日(火)~7月31日(木)
スローガン「さわやかに 暑さもやわやわ、ゆとりとマナー」

下水道排水設備工事責任技術者認定試験及び受験講習
10月8日(水)13時~16時30分
場ハイブ長岡(長岡市千秋)

安心・安全
夏の交通事故防止運動
7月22日(火)~7月31日(木)
スローガン「さわやかに 暑さもやわやわ、ゆとりとマナー」

募 集
「サマー・ジャズ・フェスティバル@魚沼」 飲食店出店者
8月31日(日)12時~17時(予定)
場響きの森公園内雪のコロシ

子ども芸能祭参加者
市内の子どもたちの芸能発表に参加できる団体を募集します。
11月16日(日)
場小出郷文化会館大ホール

職員等の募集
市立図書館非常勤職員
募集定員:1人
応募資格:平成26年9月1日現在の年齢が65歳未満で、普通運転免許を所有し、パソコン操作(ワード、エクセル)ができる人。

毎月22日は『禁煙の日』
スワンスワン(吸わん吸わん)で禁煙を!
毎月22日は、禁煙の日。シンボルマークの2羽の白鳥が寄り添う姿からスワンスワン(吸わん吸わん)で禁煙を!をスローガンとしています。

市内の範囲でのシフト制
選考方法:書類審査、面接
7月22日(火)
市販の履歴書に写真、運転免許証の写しを添付して生涯学習課(堀之内庁舎)へ提出してください(郵送可)。

食育の日① 7月19日(土) 毎月19日は食育の日です。熱中症予防について、体重減少が2%を超えないよう水分補給をしましょう。

◆長岡療育園発達講座

日7月21日(祝)13時30分〜15時50分
場長岡リリックホールシアター
(長岡市寺島町315番地)
■講演1「ポストNICUについて〜療育施設の立場から〜」
講東京都立東部療育センター
1・岩崎裕治医師
■講演2「ポストNICUについて〜新潟県の現状〜」
講長岡療育園園長・小西徹医師
※NICU：新生児集中治療室
対どなたでも(要事前申込)
¥無料定450人
7月15日(火)他保育預かり有
申岡長岡療育園発達講座
担当・武藤・梅田
0258・466611

生涯学習・公民館

伊米ヶ崎公民館
申岡792・0082
1小池尚彦「こんな宇宙人に遭ってみたい」
昆虫写真展
昆虫を50倍・百倍レンズで撮

◆大カ山遊歩道まつり

Table with 3 columns: コース名, 集合場所, 集合時間. Rows include 大滝口, 大浦開山堂口, 律沢口, 宝泉寺口.

スポーツ

◆市民プールの開放日
■広神プール、下条プール
期7月28日(月)〜8月17日(日)13時〜16時、休業日8月13日(水)

ると、どんな風に見えるかな?
期7月26日(土)〜8月31日(日)9時〜16時(祝日休館)
場伊米ヶ崎公民館図書室
内驚くような昆虫の接写を展示します。対どなたでも¥無料

◆万華鏡作り教室

キラキラの万華鏡を作ってみよう。
日8月3日(日)10時から
場伊米ヶ崎公民館図書室
講久保田哲さん
対子ども(小学生)定15人
¥300円対7月25日(金)

◆折り紙で遊ぼう

日8月4日(月)9時〜11時
場伊米ヶ崎公民館図書室
対12枚のユニット折り
講桑原昭子さん・皆川スミさん(虫野)対どなたでも定15人
¥100円対7月28日(月)

◆子ども星空観察

日8月7日(水)18時30分〜19時
日8月21日(木)18時30分〜19時
場堀之内公民館内プラネタリウム
講佐藤久雄さん(大浦)

◆北部プール

期7月28日(月)〜8月28日(水)13時〜16時、休業日8月13日(水)
¥無料
他水泳帽を着用してください。
プール利用上の注意を守り、監視員の指示に従い危険のないように利用してください。
・オムツの必要な幼児は水質保持のため利用できません。
・小学生未満は保護者同伴
問生涯学習課794・6073

◆バウンドテニス講習会

日7月13日(日)10時〜16時
場小出郷体育館
内午前：基礎技術指導、午後：簡易ゲーム・審判
講県公認審判員4人
対スポーツ愛好者どなたでも
¥200円(当日徴収)
持スポーツのできる服装
■体験練習日
A小出郷体育館：毎週月・金曜9時30分から
B小出小第2体育館：毎週火・金曜20時から
申バウンドテニス協会外山・森山
080・6733・7482
Eメール shingeko@hb.tp1.jp

対子ども(保護者同伴)
定15人¥小学生以下50円
中学生以上100円②無料
7月31日(木)

◆夏休み親子陶芸教室

日7月26日(土)9時〜12時
場堀之内公民館大ホール
内陶器のお話とタタラ作り、手ひねりで湯飲み茶わんほかを作ります。8月9日(土)に下絵付け、施釉を行います。
講金垣素陶さん
対小学生・中学生・高校生(小・中学生は保護者同伴)
定8組(多数の場合は抽選)
¥一人500円(初日に徴収)
持エプロン対7月22日(火)
申堀之内公民館
0794・6026

◆石絵教室

石やひょうたんに絵を描きます。
日8月9日(土)13時30分〜15時
場守門公民館(守門庁舎内)
講五十嵐康晴さん
対どなたでも(小さい子どもは保護者同伴)¥無料

催し

◆「小出公園とことこ散策」ウォーキングボールの無料貸し出し

期7月1日(火)から(8時〜17時)
場小出公園センターハウス
内緑ゆたかな小出公園を散策する人へウォーキングボールと活動量計を無料で貸し出します。皆さんの健康づくりにお役立てください。
対どなたでも¥無料
使用の2日前までに連絡
申NPO法人スノーパーク小出事務局
080・8807・9588

◆中山間地農業技術センターふれあい参観デー

日7月19日(土)9時〜12時
場新潟県農業総合研究所中山間地農業技術センター(長岡市川口牛ヶ島135番地1)
内ブルーベリーの収穫体験(中学生以下限定)、花苗等プレゼント、ポップコーンづくり、直売所の出店
他直売所の販売以外は無料
問中山間地農業技術センター
0258・89・2330

◆羽根川感謝まつり

日7月19日(土)18時から
場セキノヤ駐車場
●模擬店：焼き鳥、焼きそば、鮎焼き、かき氷、生ビール、酎ハイ、金魚すくいなど
●ステージイベント：フォークバンド演奏、招福太鼓、カラオケ、ご縁に感謝福福撒与
●羽根川商店街特別売り出し感謝セール：スタンプ会ポイント2倍セール
●大抽選会：特等は歌舞伎座ご招待！その他商品券等が当たります。
問小出商工会羽根川支部
担当・桑原792・1386

第18回NHK「わたしの尾瀬」写真展・魚沼展
期間 7/19(土)〜7/27(日) 9:00~17:00
会場 魚沼市地域振興センター
¥入場無料
問生涯学習課794・6073



入選作品：「小川と戯れ」星義廣(魚沼市)

◆ふるさとの伝えたい味講座

日8月7日(水)10時〜13時30分
場小出北部公民館調理室
内お盆やお祭りのおもてなし料理、醬油おこわ他
講まめな会対どなたでも
定先着12人(申し込みは7月11日9時から開始)
持エプロン、三角巾、筆記用具
対8月1日(金)¥700円
申小出北部公民館
0792・5336(平日9時〜16時)

◆0〜3才向けだっこでおはなし

日7月25日(金)10時30分から
場小出郷図書館おはなしのへや
内お子さんをひざにだっこしながら、絵本や手遊びを楽しみます。絵本「のつてのつていこう」、「すいかくんがね」紙芝居「たべたいのな」など対どなたでも
問小出郷図書館792・0337

サロン・コンサート第2弾
ハンドフルート&ピアノ
チャイルドフッド



7/15(火) 開場18:30 開演19:00
真福寺(今泉)
駐車場：ふたば東保育園
瀧川の流れるように、ひこうき雲
映画「風立ちぬ」より、ルパン三世のテーマ、リベルタンゴ他
※演奏曲目・曲順は変更する場合があります。
対未就学児以外
¥一般1,700円
小・中学生800円
問小出郷文化会館792・8811

7月16日~31日 行事カレンダー

16	水	ブックスタート (13:00/ 小出子育て支援センターぱびぷ)
17	木	プラネタリウム定期投影 (19:00/ 堀之内公民館)
18	金	魚沼映画の専門店「そして父になる」 (19:00/ 小出郷文化会館)
19	土	魚沼映画の専門店「そして父になる」 (① 10:00 ② 14:00 ③ 19:00/ 小出郷文化会館) 第3日曜日休日窓口 (8:30 ~ 12:00/ 小出庁舎のみ)
20	日	リサイクルハウス (13:00 ~ 15:00/ エコプラント隣) 宮柵二講座 (13:00/ 宮柵二記念館) 魚沼映画の専門店「そして父になる」 (① 10:00 ② 14:00 ③ 19:00/ 小出郷文化会館) 日曜なんでも相談会・要予約
21	月	(8:30/ 市民相談センター) 初心者山野草講座 (10:00/ 小出郷図書館)
22	火	献血 (10:00/ 堀之内公民館、13:30/ 魚沼テクノスクール)
23	水	みんなあつまればんきっこ (9:00/ 小出保育園)
24	木	年金相談日 (10:00 ~ 15:00/ 小出ボランティアセンター) 要予約 長岡年金事務所 ☎ 0258・88・0006
25	金	だっこでおはなし (10:30/ 小出郷図書館)
26	土	めぐみ幼稚園夏祭り (16:00/ めぐみ幼稚園)
27	日	うおめ夏の雪まつり (~27日/ 銀山平キャンプ場) 暮らし相談会「司法書士相談会」要予約 (13:30 から / 小出ボランティアセンター)
28	月	
29	火	第5回農業委員会総会 (13:30/ 広神庁舎)
30	水	
31	木	第1期納期限 (後期高齢者医療保険料) 第2期納期限 (市・県民税、固定資産税、介護保険料、国民健康保険税)



お詫びと訂正
市報6月10日号9ページ掲載「文化財散歩・尾瀬」の内容について誤りがありました。お詫びして次のとおり訂正します。

① 5行目
誤：新潟・福島・群馬3県
正：天然記念物指定区域としては新潟・福島・群馬の3県、国立公園区域としては栃木を加えた4県

② 11行目
誤：約140種の
正：約900種を超える

③ 17行目
誤：約6千年
正：約7~8千年

④ 20行目
誤：表面の土壌の層
正：泥炭の表面

◆**星空と天体観測**
日7月26日(土)19時30分
場星の家天体観測室「スバル」
内みずがめ座δ(デルタ)南流星群を観よう(雨天時は室内で活動)
講須原天文台星の家オペレーター
対5歳以上
定先着20人
¥5歳幼児70円、小中学生100円、高校生以上200円
申当日会場か北部振興事務所 ☎797・2360

◆**長岡技術科学大学 2014オープンキャンパス**
日8月9日(土)10時~15時30分
場長岡技術科学大学
■無料送迎バスを運行します
長岡駅前、村上駅前、新発田駅前、新潟駅前↑大学※要申込み
対高校生・高専生・短大生・中学生及び先生、保護者等
内公開研究室(約67研究室見学)、OB・OGによる就職説明、学生による各課程の紹介、テクノミュージアム等の見学、入試相談、学生生活相談等

◆**家庭犬のしつけ教室**
日①8月22日(金)②8月29日(金)③9月5日(金)④9月12日(金)
いづれも19時~20時30分
場小出福祉センターピロティ内講義・実習
申本学ホームページからお申込みください。http://www.nagaokaut.ac.jp/nyuushi/opencampus.html
内長岡技術科学大学入学試験第2係 ☎0258・47・9258
Eメール nkoho@com.nagaokaut.ac.jp

◆**各種相談等**
講 仲村獣医師、樋口訓練士
定 20人程度
対 全日程参加できる人、原則市内在住で生後1年以内の犬、今年度の狂犬病予防注射及び1年以内に5種以上の混合ワクチンを接種していること
¥1,000円(資料、保険料等)、動物愛護協会加入(年会費2,000円)
講 犬に合った首輪、リード等制御できるもの(胴輪、ハーネス不可) ☎8月12日(火)
申 魚沼市地域振興局健康福祉部 衛生環境課 ☎792・8619

◆**各業種向け無料相談会**
新潟県商工会連合会主催の個別法律相談会です。
日8月8日(金)10時~12時
場小出商工会相弁護士
内相談は1件30分程度です。
申小出商工会
☎792・2124 (要予約)

◆**市民の「健康づくり」勉強会**
日7月23日(水)19時~21時
場小出庁舎302会議室
内健康づくりの仕組みについて探ります
講市役所健康課・金澤健康課長
対どなたでも 無料
内まちづくり委員会福祉健康部会(事務局:まちづくり室) ☎792・9752

◆**破間川ダム見学会**
日7月26日(土)9時~13時
場魚沼地域振興局1階ロビー
受付(大塚新田)。バスにて破間川ダムへ移動
定30人(先着順)
対小学生以上 無料 飲み物、雨具等 ☎7月17日(木)他動きやすい服装、靴で参加してください。ダムの中の気温は12~15℃です。暖かい格好の準備をお願いします。
申魚沼地域振興局地域整備部 治水課河川ダム管理担当 ☎792・5895

8月 子育て支援センター
小出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 9:00~16:00	自由遊びなど
びよびよタイム	月~金 10:45~11:00	手遊び・ふれあい体操
誕生会	22日(金) 10:45~11:00	☎8月生まれ
土曜開放日	2日(土) 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	
身長・体重計測(栄養士同席)	11日(月) 10:00~11:30 18日(月) 10:00~11:30 13:00~14:30	離乳食や食事の相談ができます。

午後から閉館する場合があります。詳細は「月のおたより」をご覧ください。

堀之内子育て支援センター ☎794・2158

名称	日時	内容
広場開放	月~金9:00~15:00	自由遊びなど
わくわくタイム	月~金10:45~11:00	手遊び・ふれあい体操
誕生会	19日(火) 10:45~11:00	☎8月生まれ
身長・体重計測	19日(火) 9:00~12:00	

すくすく広場(親子ふれあい広場) ☎792・6356

会場	日時	内容
守門健康センター	1日(金) 10:00~11:00	親子でふれあって遊ぼう
入広瀬保健センター	8日(金) 10:00~11:00	

◎育児相談は、各会場で随時受け付けています。

◆**やいろの里・なないろ夏まつり**
日7月19日(土)15時30分~17時30分
場やいろの里(岡新田300番地3)
内利用者による余興、カラオケ、マジックショー(予定)、模擬店等、野菜・焼き菓子各種、コースター等の販売も行います。
場やいろの里 ☎792・6123

に飛び出させる「折り紙建築」に親子で挑戦してみませんか。
日7月26日(土)13時30分~15時30分
場小出北部つくしクラブ(小出小学校内、第1体育館階下の旧食堂室) 講木原隆明さん
対小学生と保護者
定25組50人程度(先着順)
¥無料 特道具は主催者が準備します。 ☎7月18日(金)
他主催(一社) 新潟県建築業協会魚沼支部
申子ども課 ☎794・6027

8月 乳幼児健診等 健康増進室 ☎792・9763

乳幼児健診

種類	対象生年月日	期日	受付	会場
乳児(4か月児)	平成26年4月	28日(木)	13:00~13:15	小出子育て支援センター
1歳6か月児	平成25年1月	6日(水)		湯之谷保健センター
2歳児	平成24年8月	20日(水)		
3歳児	平成23年8月	27日(水)		

☎母子健康手帳、問診票
・参加できない場合は事前にご連絡ください。
・感染症に罹患、またはその疑いがある場合は、ご連絡のうえ、治療してからお越しください。

離乳食講習会・1歳よちよち教室

事業名	対象(対象外でも可)	期日	受付	会場
離乳食講習会ステップ1	H26年5月生の乳児の養育者	5日(火)	9:30~9:45	小出子育て支援センター
離乳食講習会ステップ2	H26年1月生の乳児の養育者	12日(火)		
1歳よちよち教室(親子遊び、歯磨きなど)	平成25年8月生	26日(火)	9:15~9:30	

☎母子健康手帳

まわり☆魚沼人

～ うおぬまびと ～



平澤 大輔さん

ベースボール・マガジン社にお勤めで、2年に渡り週刊サッカーマガジンの編集長として活躍された平澤大輔さんにインタビューをしました。「私が入社した年にちょうどJリーグが開幕して、日本のサッカー界の成長とともに仕事ができ、とてもやりがいがありました。今は日本がワールドカップに出場することが当たり前の感じになっていますが、本当にすごい事なんです。出場できる素晴らしいとありますが、本当は素晴らしさがあります。」

当時は夢であったワールドカップに、日本代表が出場する過程を見守り続けた平澤さんは、雑誌という形で選手をサポートしてきました。

現在、魚沼市に住んでいる平澤さんは、ご自身もサッカーのプレイヤーで市内のフットサルに参加しています。「とにかくサッカーは楽しい。今は週1回の活動日が待ち遠しくてしかたないですね。サッカーで得点した時のチームの一体感がたまらないです。」

「話を進めるごとに、平澤さんのサッカーにかける情熱がひしひしと伝わってきます。」

現在は、インターネットの普及などで雑誌離れが進んでいる状況について伺うと「本や雑誌でないと伝えられないものがあると思います。本を持つているとなんだか安心するんですよ。」と紙の媒体が持つ可能性を語っていたきました。

今後、当市のサッカー発展のためにやってみようことを伺うと、「指導者の資格は取得していませんが、これからサッカーを始める人に、サッカーの楽しさは伝えられる気がします。私にできる事があれば、どんどんチャレンジしていきたい。」と熱く語っていただきました。

平澤さんが当市のサッカーやスポーツに、何か新しい風を起こしてくれるのではないかと、期待せずにはいられません。これからもご活躍を応援していきます。

市長室だより

地域と繋がる

只見線の復興を願い



2011年7月の新潟福島豪雨に見舞われ、只見線が全線不通となってしまいました。その後、小出駅―只見駅間など区間によっては一部復旧をしましたが、只見駅から会津川口駅間が未だ不通となっております。関係団体等とともにJR東日本に対し全線開通を要望しておりますが、今後のJRの考え方が示されていない状況です。

只見線の復旧・復興に向け、地元自治体及び関係団体の連携を強化しつつ、支援策及び活用促進策等の検討を行うため、「福島県JR只見線復興推進会議」が設置されました。只見駅から会津川口駅間では3か所の橋りょうが流失するなど被害は甚大であり、

復旧には約85億円と、工期に4年以上かかるとされています。そこで会議では「財政的支援の検討と実施」を行うことにしました。

まずは福島県が約21億円の基金を創設し、そのうちの約15億円（負担率70%）を負担します。残りの30%は会津17市町村で負担します。

これとは別に、新潟県と魚沼市は4年間で400万円ずつ負担します。また、今後は全国から只見線復旧を応援する、会員と寄附金を募集してご協力いただくこととしています。一日も早い復旧を目指し、多くの方々の参加を願っております。

魚沼市長 大平 悦子

新規部署 ご紹介



平成26年度新設の部署をご紹介します。

No.2 「木材活用推進係」

農林課 ☎799・4603

豊富な森林資源を有効活用し、森林の再生と林業の活性化を図るため、農林課内に新たに木材活用推進係が設置されました。関係機関・関係団体と連携し、地元産木材をはじめ、薪や木炭などの木質バイオマスエネルギーの積極的活用や促進、森林を活用した体験学習などの推進を図っていきます。



手入れされた大白川のブナ林

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。

お誕生おめでとうございます	ごめいぶくをお祈りいたします	宮 守一	堀之内稲荷町	清水美智子	大倉沢
吉田 柚華	駿介・里江	林 トモ	堀之内稲荷町 78歳	清水美智子	大倉沢 73歳
松永 祐詩	祐翼・優	田中善三郎	西栄町 84歳	湯本 治子	小須原 89歳
古田島来輝	翔・綾香	矢島 アキ	大石新田 89歳	酒井 チエ	大谷内 99歳
星 蒼真	真喜・志織	大屋 常	桜又 89歳	諸橋 久子	福田新田 84歳
穴沢 翔生	辰太郎・景子	平澤 スギ	吉水 93歳	佐藤マサ井	西名新田 97歳
目黒はぐ美	大和・江美	廣井 ミツ	竜光一 101歳	佐藤 幸平	西名新田 80歳
坂牧 和音	賢吾・未来	芋川 陸	小出稲荷町一 94歳	岡部ハヤ子	二分 93歳
森山愛結佳	将弘・美香	山之内キイ	小出稲荷町二 82歳	佐藤 正	穴沢 82歳
森山 結衣	和明・久美子	登阪 トミ	小出稲荷町二 91歳	住安マツノ	大白川 100歳
櫻本 弓葉	浩介・ひとみ	風間 朝治	青島下 99歳		
櫻井 琉菜	一海・麻子	桜井 テツ	上ノ原 97歳		
大羽賀 一	薫・香織	佐藤 直美	七日市 96歳		
星野 雄信	道太郎・沙緒里	佐藤 義範	大沢 69歳		
櫻井 蓮	裕介・千恵美	星 一枝	宇津野 80歳		
大塚 稜矢	耕太・麻理奈	佐藤 節次	上折立 68歳		
		金澤 キノ	田中 82歳		
		山之内健二	金ケ沢 91歳		
		山之内一郎	並柳 88歳		
		牧野 和子	並柳 91歳		
		佐藤トシイ	新保 77歳		
		佐藤 フサ	米沢 71歳		
			大倉沢 86歳		

人口と世帯数 (H26.6.1 現在)

	人口	うち外国人	増減
男	19,122	36	-23
女	20,067	147	-28
計	39,189	183	-51
世帯数	13,482		-2

市報クイズの応募はこちらまで

☎946-8601
住所：小出島130-1
総務課「市報クイズ係」宛
FAX：025-792-9500
Eメール：reference@city.uonuma.niigata.jp

前回の正解は、「③SGマーク」でした。当選は次の皆さんです。たくさんのご応募ありがとうございました。

【図書カード】松田貴子さん、大平裕子さん、星野スミさん、大平エツコさん、星明美さん

Q 早稲田大学の河村茂雄教授が考案した、クラスの状態等を把握するアンケートはどれ？

A ① Q-I-Aアンケート
② Q-U-Uアンケート
③ Q-I-Sアンケート

今日の市報を讀んで答えよう！

市報クイズ

正解者の中から抽選で500円分図書カードを5名様にプレゼントします。答えと市報の感想等をお書きのうえ住所・氏名・電話番号を明記し、ハガキ、FAX、Eメールで7月25日(金)までに応募してください。



「動物たちの音楽会」
3年 大塚 心晴 さん



「いっぱいのおうち」
1年 佐藤 煌 さん



トマトの蜂蜜レモンマリネ (副菜)

材料 (4人分)

トマト	4個	オリーブオイル	小さじ1
蜂蜜	大さじ2	塩	少々
レモン汁	大さじ2		

Good! ミニミニクッキング! no.114

作り方

- ①トマトはへたを取り、湯むきして食べやすく6～8等分に切る。
- ②ボウルに蜂蜜、レモン汁、オリーブオイルと塩をあわせてトマトを和えて冷やす。

※お好みで黒こしょうを少々ふってもよいです。

大人の野菜の1日のめやす量は350gです。1食に120g(生の状態で両手のひら1杯)が目安です。野菜は、塩を少々ふったり、さっと火を通すことでカサが減って食べやすくなります。旬の野菜は甘味や旨みもあるので調味料は控えめにしましょう。塩分は1食あたり2.5～3gが目安です。

エネルギー	73kcal	たんぱく質	1.2g
脂質	1.2g	炭水化物	16.4g
		塩分	0.3g

魚沼市食生活改善推進員協議会

表紙の写真

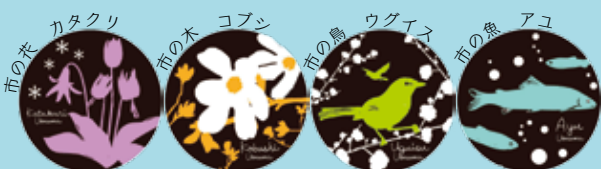
6月15日に開催された第3回ロングライド魚沼241人の参加者が初夏の魚沼を駆け抜けました。厳しいアップダウンの続く上原高原では、どの選手も苦しい表情になりがちに。シャッターを切りながら、「ガンバですー」と声を掛け続けました。



編集後記

写真は奥が深い…。これまで写真の世界とは無縁で家族のスナップ写真程度だったのですが、広報担当になり必死に勉強をしています。構図・光・色など写真を構成する要素は多く、なかなかうまくはいきません。時々、思い通りの写真が撮れた時はなんとも言えない感動があります。が、まだまだ自己満足のレベルです。何かを伝えられる写真が撮れるよう日々精進です。(M)

発行：魚沼市 平成26年7月10日号 編集：魚沼市総務課 秘書広報室
〒946-8601 新潟県魚沼市小出島130番地1 ☎025-792-1494
Eメール：reference@city.uonuma.niigata.jp 魚沼市役所ホームページ：http://www.city.uonuma.niigata.jp/



この広報紙は古紙パルプ配合率100%の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