

魚市報
沼
うおぬま

2014



11.10
No.121

あの日を忘れない。



表紙の写真
「結8万8千の灯り」

1億8,740万円 前年度より増額

子ども・高齢者・障害のある方などへの福祉のための経費である民生費が、54億184万円（対前年度比4億6,231万円減）で歳出全体の19.5%と最も多くを占めました。

次いで、道路等の整備のための経費である土木費が、40億140万円（同3億1,543万円減）で14.5%を占めています。以下、市債の償還金等の公債費が35億6,624万円（同1億2,736万円増）で12.9%、教育費が26億5,512万円（同1億2,364万円減）で9.6%、となっています。

前年度との比較では、消防庁舎建設事業により消防費が10億6,320万円の大幅な増額となりました。

一方、平成24年度に特別養護老人ホームの増床を行ったことなどにより、増額となっていた民生費が減額となっているほか、平成23年7月の新潟・福島豪雨災害によって被災した施設の復旧により、災害復旧費が4億4,216万円の減額となっています。

歳出

(一般会計)

276億
7,267万円

前年比0.7%増

決算
状況

「決算」とは、皆さんが納めた税金や地方交付税、国や県からの支出金などの収入がどのくらいで、そのお金がどのように使われたのかを表したものです。平成25年度の市の決算が、9月議会で認定されましたので、その内容をお知らせします。

歳入

(一般会計)

295億
8,991万円

前年比1.9%増

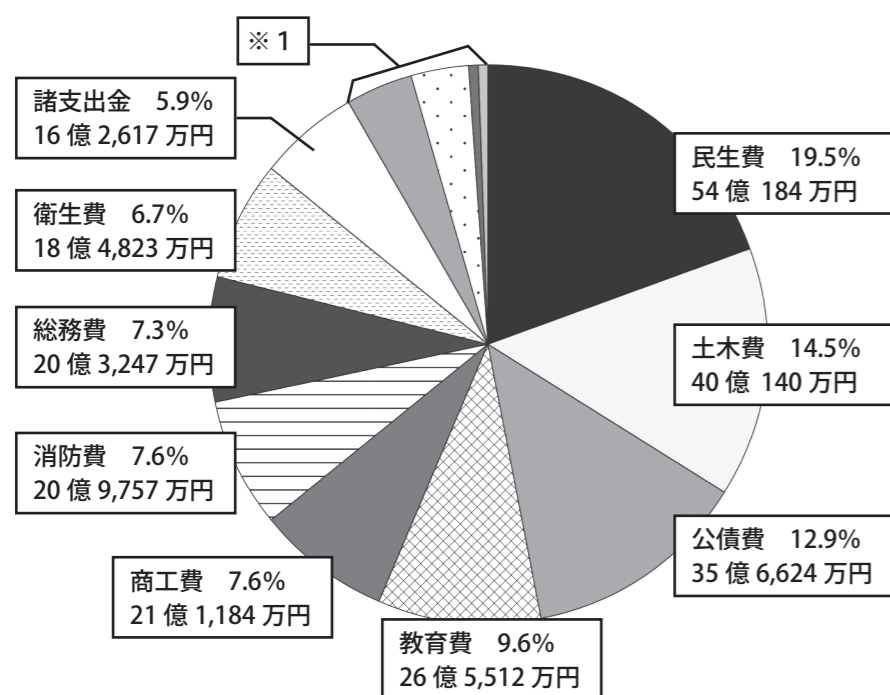
自主財源は28.5% 84億2,719万円

市税（市民税・固定資産税・軽自動車税・たばこ税・入湯税）は、39億9,679万円（対前年度比534万円減）で歳入全体の13.5%となっています。

また、市の財政力に応じて国から交付される地方交付税は、132億4,334万円（同5,769万円増）で歳入全体の44.7%を占めています。

次いで、市の借入金である市債が31億3,960万円（同5億410万円増）で10.6%、国からの補助金である国庫支出金が21億5,641万円（同7,767万円増）で7.3%、県からの補助金である県支出金が18億9,309万円（同6億2,532万円減）で6.4%となっています。

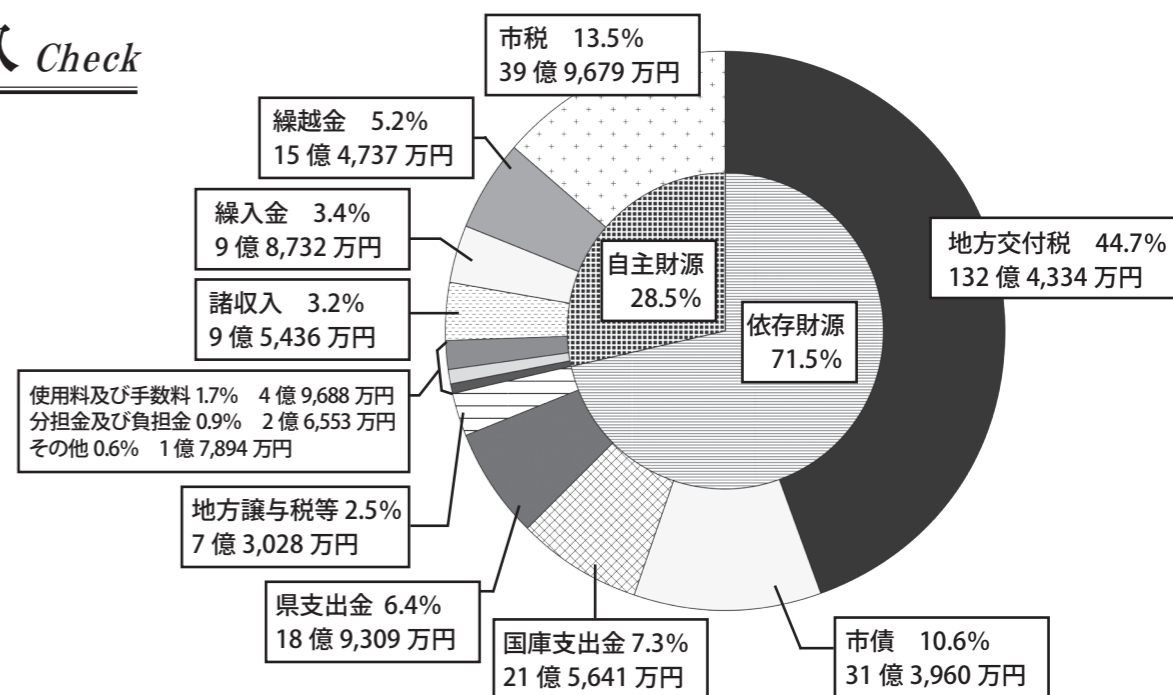
市税や使用料など市が独自に収入できるお金（自主財源）は歳入全体の28.5%で、地方交付税、国・県からの補助金、建設事業を実施するために借り入れる市債など、ほかから入ってくるお金（依存財源）は同じく71.5%となっています。



歳出 Check

※1
農林水産業費 4.0% 11億2,074万円
災害復旧費 3.1% 8億5,945万円
議会費 0.7% 1億8,855万円
労働費 0.6% 1億6,305万円

歳入 Check



26年度へ
歳入と歳出の差引額は19億1,724万円となりました。この内、4億1,236万円は繰越事業費と共に翌年度に繰り越しされ、15億488万円は実質収支額として翌年度の歳入に繰り入れられました。

平成25年度 主要事業

■消防庁舎建設事業
12億6,873万円
消防庁舎及び上条出張所の新庁舎が完成しました。

■障害福祉サービス等給付事業
7億5,949万円
国の制度に基づき、障害のある方にサービス等給付を行いました。

■小・中学校施設整備事業
6億6,766万円
年次計画に基づいて小・中学校の大規模改修を行いました。

■金融対策事業
3億9,490万円
市内中小企業者への金融支援を行いました。

それ以外の主要事業（一般会計のみ）

- 中山間地域等直接支払交付金事業 1億8,239万円
- 市道整備事業 1億5,574万円
- 地籍調査事業 1億3,608万円
- 斎場建設事業 1億1,190万円
- 障害者医療費助成事業 1億212万円

特別会計

特定の事業を行う場合に、一般会計と区別して別に処理するための会計です。

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	41億 2,328万円	40億 3,396万円	8,932万円
	直営診療所施設勘定	2億 1,465万円	2億 1,444万円	21万円
後期高齢者医療特別会計	8億 54万円	7億 9,488万円	566万円	
介護保険特別会計	42億 1,745万円	41億 9,233万円	2,512万円	
診療所特別会計	6,410万円	6,374万円	36万円	
スキー場事業特別会計	1億 2,788万円	1億 2,088万円	700万円	
工業団地造成事業特別会計	9億 7,055万円	9億 6,962万円	93万円	
合計	105億 1,845万円	103億 8,985万円	1億 2,860万円	

企業会計

株式会社等の民間企業と同じ会計方式を採用し、市が特定の事業を直接経営する会計です。

会計名	収益	費用	利益(損失)
病院事業会計	7億 5,326万円	8億 1,752万円	▲ 6,426万円
ガス事業会計	11億 1,912万円	10億 5,642万円	6,270万円
水道事業会計	6億 6,618万円	6億 59万円	6,559万円
下水道事業会計	19億 316万円	17億 4,765万円	1億 5,551万円
合計	44億 4,172万円	42億 2,218万円	2億 1,954万円

※各事業会計の損益計算書数値より作成

市債

市が道路や各種施設の整備などで多額の費用を必要とする場合、費用の一部を国などから借り入れて事業を実施します。この借入金のことを市債といいます。

会計	25年度借入額	25年度元利償還金	25年度末残高	
一般会計	31億 5,960万円	35億 8,624万円	306億 3,550万円	
特別会計	0円	1,829万円	6,285万円	
企業会計	病院事業	1,370万円	4,019万円	6億 7,904万円
	ガス事業	0円	7,812万円	5億 5,656万円
	水道事業	2億 5,080万円	2億 4,669万円	28億 4,552万円
	下水道事業	2億 3,100万円	19億 119万円	158億 1,102万円
合計	36億 5,510万円	58億 7,072万円	505億 9,049万円	

※地方財政状況調査及び地方公営企業決算状況調査より作成

基金

条例で定めた目的に使用するために積み立てたお金です。

基金名	25年度末現在高	対前年度増減額
財政調整基金	44億 347万円	4億 8,068万円
減債基金	70万円	0円
地域振興基金	43億 221万円	0円
公共施設整備等基金	15億 390万円	36万円
その他特定目的基金	14億 9,336万円	1億 4,196万円
奨学基金	6億 1,200万円	0円
医師等修学基金	1億 円	0円
国民健康保険給付等準備基金	1億 3,896万円	9,832万円
介護保険給付等準備基金	1億 599万円	▲ 1,997万円

市民一人あたり、 いくら使われたのでしょうか？

平成25年度は、

704,552円 使われました。

昨年度に比べて16,526円の増額となりました。

(平成26年3月31日現在の人口39,277人で一人あたりに換算)



費目	内容	金額
民生費	安定した社会生活を保障するための経費	137,532円
土木費	道路橋りょう、河川、水路、公園、市営住宅などに要する経費	101,876円
公債費	市が借り入れた地方債の元利償還金額	90,797円
教育費	学校、幼稚園などの施設整備や教育内容の充実に要する経費	67,600円
商工費	商工業、観光の振興に要する経費	53,768円
消防費	消防、救急業務や防災に要する経費	53,405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	51,747円
衛生費	健康で衛生的な生活環境を保持するための経費	47,056円
諸支出金	基金への積立などに要する経費	41,403円
農林水産業費	農業委員会、農業振興、土地改良事業などに要する経費	28,534円
その他	労働関係経費、議会活動、災害復旧などに要する経費	30,834円
計		704,552円

決算に基づく指標と比率を公表します

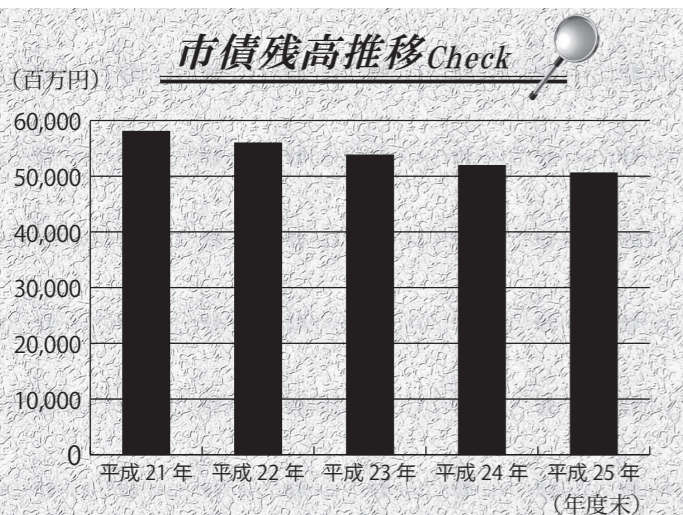
※表中の「-」は、赤字額・不足額のないことを表しています。

自治体が財政の健全化を判断するための指標(実質公債費比率など4指標)と公営企業ごとの経営状況を明らかにする指標(資金不足比率)の公表が、法律により義務付けられています。また、平成20年度決算からは、これらの各指標が一定基準以上になった場合、財政の早期健全化や再生を図るための計画の作成なども必要になりました。

	魚沼市		早期健全化基準	財政再生基準	概要
	24年度	25年度			
実質赤字比率	-	-	12.61	20.0	財政運営の深刻度を示します 福祉、教育、まちづくりなどを行う地方公共団体の普通会計の赤字の程度を指標化したもの(魚沼市の普通会計の実質収支は黒字のため該当しません。)
連結実質赤字比率	-	-	17.61	30.0	市全体の財政運営の深刻度を示します 市の全会計の赤字や黒字を合算(連結)し、地方公共団体としての赤字の程度を指標化したもの(魚沼市の全会計の実質収支は黒字のため該当しません。)
実質公債費比率	11.4	10.7	25.0	35.0	資金繰りの危険度を示します 借入金の返済額(公債費)と、これに準ずる額の大きさを指標化したもの
将来負担比率	43.5	36.1	350.0		将来財政を圧迫する可能性が高いかどうかを示します 一般会計の借入金(地方債)や将来的に支払う可能性のある負担等について、現時点での残高の程度を指標化したもの
資金不足比率	-	-	経営健全化基準 20.0		経営状況の深刻度を示します 公営企業の資金不足(赤字)を、事業規模である料金収入の規模と比較して指標化したもの(魚沼市の公営企業会計に資金不足は生じていないため該当しません。)

魚沼市は、いずれの指標も基準を下回ることができ、実質公債費比率については年々低くなっていますが、より一層債務の縮減を図り、持続可能な財政運営に努めていかなければなりません。

平成25年度決算書・決算資料は、各市民センター・北部振興事務所、市内図書館(室)、市役所ホームページでもご覧いただけます。

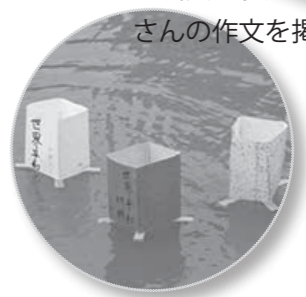


市債残高は平成24年度末より13億700万円減少しました。

ヒロシマ をたずねて 2014

- 後編 -

市報10月10日号に引き続き、
8月5日～7日まで広島の平和記
念式典に参加してきた中学生の皆
さんの作文を掲載します。



平和記念式典に参加して

守門中学校3年

風間 尚陽



今年の平和記念式典は43年ぶりの雨の式典でした。そんな中でも、参加者は、外国人留学生や被爆者の方々、中学生、大学生など、たくさんの方々が参加していました。今から69年前、原子爆弾が

落とされた日も同じように雨が降りました。しかし、その雨は透明な雨ではなく、黒い雨でした。黒い雨は、原子爆弾の影響によるもので、その雨によって今も多くの方々が苦しめられています。

僕たちは、被爆された竹岡智佐子さんから体験談をお聞きしました。当時学生だった竹岡さんは、工場で働き、戦争で使う兵器を製造していました。ある日、彼女は友人3人と宮島に行く約束をしていました。約束した当日の朝は、とても天気の良い日でした。支度をした彼女は家を出て、

待ち合わせの場所へ向かいました。

と、その時、突然まばゆい光が見え、その瞬間吹き付けたきた爆風によって、彼女は吹き飛ばされてしまいました。彼女は焼夷弾が落とされたと思い、立ち上がろうとしたけれど足が動きません。足を見てみると怪我をしていました。やっとの思いで立ち上がり、自分の家がある場所へ向かうと、身体にガラスが突き刺さっている近所の人たちがいました。そして、広い道路の方へ向かって行くと、あちらこちらに黒い塊が見えました。よく見ると、それはひどい火傷を負った人間でした。その中から竹岡さんと呼ばぶ声が聞こえ、近づいてみると、彼女の友人でした。とても苦しそうにしていました。

竹岡さんは、友人をこのように姿にし、町を破壊したアメリカ軍を心から憎んだそうです。そんな中、黒い雨は降ってきました。身体に当たった黒い雨は洗っても洗ってもすぐには落ちなかったそ

広島で起きたこと

湯之谷中学校3年

水上 綾女



1945年8月6日。一発の原子爆弾で人の体と心、広島を壊し、住んでいた人々の生活を一転させました。幼い子からお年寄りまで1日で何万という罪のない人々が亡くなりました。

被爆者の竹岡さんは当時の原爆ドームと元安川の様子を絵に描いて見せてくれました。原爆ドームは斜めに傾いていて、ガラスやレンガはたくさん落ちていました。元安川は川の水が見えないほど人が集まって、川の色は赤で染まっていたのです。私は衝撃を受けました。この日本であつたこととは思えませんでした。

昨日まで笑っていた家族友だちが一瞬で灰になってしまった姿は想像もできません。お話を聞いて、戦争の恐ろしさを感じました。平和記念資料館では、被害の様子を撮った写真や、いろいろな被爆資料、被爆者の遺品が展示してありました。特に印象深かったのは、爆風の被害についての資料です。資料には、爆風の圧力は爆心地から500メートルの地点で一平方メートルあたり19トンに達すると書いてありました。そんな巨大な力によって被害にあった建物や人の写真は目をふさぎたくなるようなものばかりでした。被爆69年を迎えた今、被爆者が半数近くとなり、あの日

兵器はいらない！」と強い意志をもてば、それが核兵器をなくすなよりの力になるのではないのでしょうか。

広島平和記念式典

に参加して

堀之内中学校3年

吉田 紗貴



私は、8月6日の広島平和記念式典に初めて参加してきました。そこでは、驚いたり、あらためて学んだり、多くのことに気が感じることがありました。

まず驚いたのは、人の多さです。広島の人たちだけでなく、県外の小・中・高校生や大学生の方もたくさん参加されていました。また、外国人の方も多く見られ、家族で来ている外国人もいました。そのようなところから、みんな

が平和を願っているんだと感じることができました。また、献花台の花がどんどんと箱いっぱいになっていくところからも、原爆で亡くなった方を思い、平和を願っている人がたくさんいると感じられました。

平和記念式典が始まると、会場の空気が変わったので、私も緊張しました。平和への誓いは、平和について考えさせられるものでした。そのなかの一文を紹介します。「当たり前であることが、平和なのだ」と気が付きました。これを聞き、平和というものが少し分かった気がしました。当たり前のように学校に行き、当たり前のごはんを食べる。これらは、私たちに普通のことです。戦時中は学校に行っても勉強ではなく畑仕事や兵器をつくらされ、ごはんもおなかいっぱい食べられなかったそうです。「当たり前」や「普通」ということが、日々の生活に無かった人もたくさんいると

うです。放射能を含んだ黒い雨は、69年経った今でも被爆者の方々に苦しめています。

竹岡さんからお話をお聞きした翌日、僕たちは平和記念式典に参加しました。平和記念式典には、原爆の犠牲者を追悼する思いと、この世の中から原爆をなくし、平和な国際社会を築こうという願いが込められているのだと強く感じました。式典会場に向かう道中、核兵器廃絶を訴えるデモ行進が見えました。その行進を見て、平和や核廃絶に対する強い思いを実感しました。

これからは、戦争を経験した方々が少なくなっていくと思います。だからこそ、このような広島派遣事業に参加できたことに感謝し、現地で学んだことや感じたことを機会あるごとに発信していきたいと思えます。

そして、戦争のない平和な未来を担う大切な一人として、強い自覚をもって歩んでいきたいと思えます。

ました。ですから、「当たり前」「普通」ができていくことに私は感謝し、大切にしなければいけないと学ぶことができました。

広島に行き、平和記念式典に参加することができて、本当に良かったと心から思っています。「戦争はしてはいけない、平和を守らなければいけない」という思いが一層強くなりました。修学旅行で広島を訪れたときよりも、私はさらに深く広島のことや平和の大切さについて考えることができました。

そして、8月6日に広島で起こったことは忘れません。



感謝の気持ち 届けました



8月19日からの広島の大豪雨災害に心を痛め、この夏広島を訪れ、お世話になった各6中学校の代表が発起人となり、市内全中学校で募金活動を行いました。

毎年自分達を温かく受け入れてくれる広島市に感謝の気持ちを込めて、広島県共同募金会を通じてみんなの気持ちを届けました。

市民相談センター

792-8844 小出庁舎1階・月々金(祝日除く) 8時30分〜17時15分(予約不要・時間短縮可)

■9月の相談件数	...	91件
・電話		29件
・来庁		31件
・その他		31件

借金...ひとりで悩まないうで。

「目先の返済に追われて、また借金...」「カードのリボ払いで返済がなかなか終わらない...」「どうしよう...」と悩んでいるうちに、借金は利息でどんどん増えていきます。借金・サラ金やクレジットでお悩みの方を対象に、相談会を開催します。この機会に法律の専門家に相談してみませんか？解決する方法が見つかるはず。秘密は厳守されますので、安心してご相談ください。

借金返済無料相談会

日 11月30日(日)10:00〜16:00
場 小出ボランティアセンター
相 弁護士、司法書士
相 相談無料 定 5人(申し込み順)
日 11月27日(休)
申 相談時間は1人概ね1時間程度。事前に予約が必要です。市民相談センターへ申し込んでください。

文化財散歩

No.65 生涯学習課 794-6073

国指定重要無形民俗文化財の風習「牛の角突き」

現在、長岡市(山古志)、小千谷市で盛んに行われている「牛の角突き」は、貴重な風習として、国指定重要無形民俗文化財に指定されており、その指定範囲には、広神の大芋川地区も入っています。

そんな角突きですが、飼育費用や角突きにかかる手間などの負担が大きくなり、牛を手放す人が増えてきました。現在は牛を飼っている家はなく、集落の中央にある闘牛場が、当事の様子を伝えています。

この範囲はかつて二十村郷と言われ、山間地に集落が散在していました。山あいに暮らす人々と、貴重な労働力であった牛とは密接な関係があり、角突きの風習もそういった状況から生まれたと言われています。古くから行われていた牛の角突きですが、昭和40年代後半からは、山古志村を中心に村おこしの一つとして、真剣に取り組まれるようになりました。その頃から大芋川の角突きも同じように盛んになり、開催される際には、各家々に親戚などのお客さんが集まっては、大勢の観客が闘牛場を囲んでにぎやかに観覧したそうです。



Topics 宇賀地小学校で 人権ハート集会

新潟県や人権擁護委員の皆さんが10月8日、宇賀地小学校を訪問し、県内の小学校11校に飛び散った人権ハートのかげらを集める「人権ハート回収大作戦」を実施しました。宇賀地小学校では、「命や仲間を大切に」「ほかほかことばで やさしさもりもり」などと書かれたハートのかげらを回収しました。



商工振興室 792-9753

うまさぎっしり新潟 食の大商談会開催



商工スマイル No.112

魚沼ブランドの「魅力」を発信

新潟県内のうまいものが集結し「うまさぎっしり新潟食の大商談会」が9月26日、東京都池袋のサンシャインシティを会場に開催されました。この商談会は、県内で作られた食品関係の新商品や様々な商品を、首都圏を中心とした大消費地の百貨店、スーパー、通販業者、旅館、飲食店等のバイヤーに向け売り込むイベントです。県内食品関連業者、総勢111社がブースを構えました。今年は、こ



わり農家による自慢の逸品大集合という特設コーナーも設けられ、生産者みずから生産品・加工品のPRを行い、多くの方がつめかけ、例年以上のにぎわいのように感じました。当市からは、NPO法人笑顔の里、(株)大沢加工、(株)ゆのたに、ホリカフーズ(株)、玉川酒造(株)の5社が出席し、来場者向けに自社製品のPRで大忙しでした。今回の出展が一つのきっかけとなって、各社の販路開拓や『魚沼ブランド』として魅力ある製品づくりが一層進むよう期待がふくらみます。

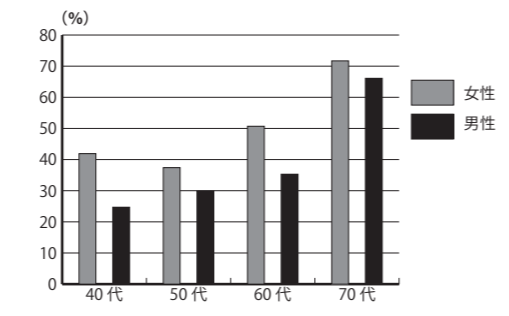
健康増進室 792-9763

健康ゾウおぬま No.66

健康診断の結果を大切に!



健診後に医療機関を受診した人の割合



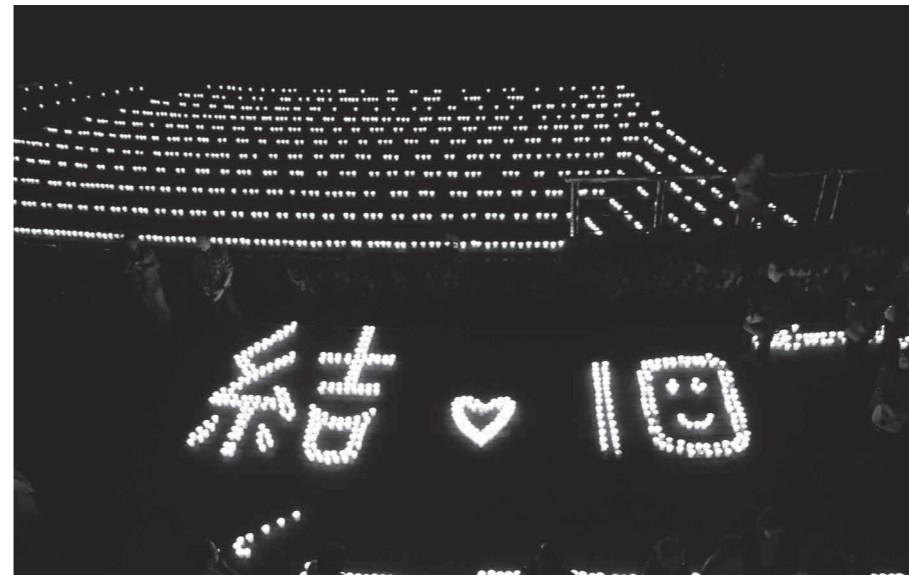
健康診断の結果『受診が必要』と判定されたら

- 必ず医療機関を受診し、結果や治療方針について医師に相談しましょう。
 - 受診時に薬の処方がない場合でも、食事・飲酒・運動等の生活習慣を振り返り、できることから改善しましょう。
 - *「健診結果の意味やどのように生活改善に取りくめば良いかわからない」という方は、保健師・栄養士に声をおかけください。
- 健康に働き続けるために、忙しい働き盛りの世代こそ、健康状態や健診結果に関心を持ちましょう!

職場の健康診断・人間ドック・魚沼市の特定・基本健診等、1年に1回健康診断を受けていますか? 健診結果を健康づくりに活かしていますか? 平成25年度の魚沼市の特定健診を受けた方(3,038人)のうち、『医療機関の受診が必要』と判定された方は1,701人(56%)でした。性年代別でみると、特に**40~60代の男性**において「受診が必要」と判定される方の割合が**60%代**と高い傾向にあります。一方、グラフにあるように、健診後に医療機関を受診した方の割合は、全体では48.6%ですが、**40~60代の男性**において**20~30%台**と低い傾向にあります。

震災から10年・・・あの日を忘れない。

10月23日 「結」 8万8千の灯り



新潟県中越地方を襲った大震災より10年。あの日を忘れないために、そして、市民の心がひとつに結ばれるために、市内各地で結のロウソクが灯されました。響きの森公園雪のコロシウムでは、約300名もの来場者が灯した、あたたかなロウソクの「結」の文字が、魚沼の秋の夜を彩りました。

むし歯になんかならないぞ～

－ 10.17 むし歯予防教室



むし歯予防教室がなかよし保育園にて行われ、多くの親子が熱心に歯みがき指導を受けました。教室後には、「新潟県親子のよい歯のコンクール」で見事に優秀賞に輝いた、今井慶^{けい}さんと今井麻由未^{まゆみ}さんの表彰が行われました。いつまでもきれいな歯を大切に。

おねえちゃん、ちょっとそれ、でっかいよ！

－ 10.9 ぶちトトくらぶ 掘れ掘れさつまいも掘り大会



堀之内の養護施設・六花園の畑で、収穫時期を迎えたさつまいも掘り大会が行われました。参加した幼児たちは、土にまみれていもを掘りまくり。袋に入りきれないほどの大物に、ボクも思わず視線が釘付けになりました。

世界に発信 横根の魅力

－ 10.12～13 横根アーカイブ制作体験講習会



横根地域では首都大学東京と連携し、歴史や風景をデジタルマップにリンクさせて、地域の魅力を世界に発信する事業が行われています。地域の人が持ち寄った昔の写真が、最新鋭のデジタルマップに表示されると、参加者からは驚きの声が上がりました。

ビジネスチャンスはここにあり！

－ 10.16 魚沼地域ビジネス交流会2014



今年で15回を迎えるビジネス交流会。魚沼地域内外から89の企業や団体が集まり、自社製品のPRや情報交換、商談を行いました。活気溢れる会場からは、新しいアイデアや企業間の連携など、魚沼のものづくりの可能性が生まれます。

震災の教訓を将来に生かす

－ 10.19 魚沼市総合防災訓練



8時の訓練開始のサイレンになると、市民が一斉に各地区の避難場所へ移動。その後、避難勧告の発令を想定した宇賀地地区では、393名が宇賀地小学校で情報伝達訓練や救急救護訓練などを行いました。いざという時のために、訓練の積み重ねが迅速な行動につながります。

流行りの妖怪ウォ○チの新キャラクター？

－ 10.11 里山まつり・カンナクスプール



「未来へつなごう 緑の森林を！」をテーマに行われたこのイベント。晴天に恵まれたこともあって、おにぎり・きのこ汁無料配布には長蛇の列。木材加工ブースのカンナクスプールでは、子どもたちが大はしゃぎでした。

うおぬま沼
お知らせ版

日時 期期間 場場所 内容 対象
資格 講師 演演題・出演 相相談員
持ち物 費用 定定員 締め切り
ホームページ 他その他 申し込み
Eメール 問い合わせ

台風被害農家への融資制度を創設しました

各取扱金融機関または農政室 ☎ 799・3485

今夏の台風11号による被害を受けた農家の資金繰りを支援するために、融資制度を創設しました。

■対象者

農業を営む人、法人または団体で、平成26年8月10日～11日の台風11号により生産物に被害を受け、損失額が前年の販売額（売上高）の10%以上あること。

■融資条件

- ・貸付対象経費
- (1) 経営資金
- (2) 設備資金
- ・貸付利率
- 基準利率2・15%
- 市補給率1・70%
- 農家負担利率0・45%
- ・償還期限等
- 7年以内
- (うち据置期間2年以内)
- ・貸付限度額
- 個人1千万円
- 法人または団体3千万円

■取扱金融機関

市内に本支店を有する農業協同組合、銀行、信用組合

■取扱期間

平成27年3月31日まで



H27 5/4 (祝月) 13:00から 第11回
魚沼市成人式を
開催します

申請 生涯学習課 ☎ 794・6073

◆「新成人の集い実行委員会」委員を募集します

成人式第二部「新成人の集い」の企画・運営等を行う新成人を募集します。



今年の様子

入札により除雪車を売却します

農政室用地管財係 ☎ 792・9205

番号	種別	車種登録番号	年式/車検車体色	走行距離 作業時間	車両保管場所 確認日時	最低売却価格 (税込)
1	除雪ドーザ	川崎重工業 KLD65ZA 長岡 99め 2463	H8 年式 /H26.11.19 黄色	62,731 Km 5,446 h	堀之内地区 除雪センター 11月19日(水) 13:30～16:00	450,000 円
2	除雪ドーザ	東洋運搬機 850A 長岡 99め 2597	H9 年式 /H27.11.26 黄色	51,482 Km 5,526 h		1,130,000 円
3	除雪ドーザ	小松製作所 WA200 長岡 99め 2639	H10 年式 /H26.11.5 黄色	32,262 Km 4,017 h		890,000 円
4	除雪ドーザ	日立製作所 LX100-5 長岡 900 る 133	H12 年式 /H26.11.15 黄色	30,167 Km 4,523 h		750,000 円

- 売却方法…競争入札による
- 入札条件…個人、法人を問わずどなたでも
- 入札日時…11月26日(水) 番号1…9:00、番号2…9:10、番号3…9:20、番号4…9:30
- 入札場所…小出庁舎3階301会議室

他・入札参加希望者は11月21日(金)17:00までに「入札参加申込書」を財政室に提出してください。

・「入札参加申込書」等入札関係書類は、車両確認会場または財政室で配布します。

・売却した車両は保管場所で現状引渡しとなります。

・名義変更等経費はすべて購入者の負担となります。

・くわしくは入札参加希望者に配布する入札関係書類をご覧ください。

くらし

◆大型不用品リサイクル仲介

日11月16日(日)13時～15時
場リサイクルハウス(エコプラント隣)

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

制度・手続き

◆11月は「労働保険適
用促進強化期間」

労働者(アルバイトを含む)を1人でも雇っている事業主は、労働保険(労災保険・雇用保険)に加入する必要があります。

安心・安全

◆平成27年春・優秀運転者表彰の申請を受け付けます

期11月10日(月)～12月15日(月)
対20年、30年、40年、50年間
それぞれ無事故・無違反の人
※40年は30年表彰、50年は40年表彰の受賞歴がないと申請できません。

※運転経歴の起算日は平成27年4月6日です。

持申請書、免許証、SDカード(あれば)、印鑑

他申請書用紙は、魚沼市交通安全協会(交通センター)、まちづくり室(湯之谷庁舎)

職員等の募集

新潟地方協力本部
長岡出張所
関 ☎ 0258・330256

詳細はホームページから「新潟地本」で検索

①陸上自衛隊
高等工科学校生徒

対15歳～17歳未満の男子(来春見込み含む)

●申し込み期間
推薦:11月1日～12月5日
一般:11月1日～1月9日

●試験日程
推薦:1月10日～12日
一般:1月24日

場神奈川県横須賀市

②自衛官候補生

対18歳～27歳未満の男子
●試験日程
①日12月6日場高田駐屯地
②日12月7日場新発田駐屯地

交通安全の日 日11月10日 車が時速40kmで衝突すると体重の約30倍の力がかかります。シートベルト・チャイルドシートの重要性を家族で話し合しましょう。

◆魚沼学園介助員(非常勤職員)

・募集人員：若干人
・業務内容：知的障害児・者の生活介助・支援・指導
・応募資格：障害者福祉に関心のある人(資格不問)
・任用期間：平成27年4月1日～平成28年3月31日まで(その後1年単位で更新)
・勤務地：魚沼学園・魚沼更生園(十日町1403番地1)
・勤務条件：日6時間45分の交代制による週5日勤務(夜勤あり)
・賃金月額：13万5000円(保育士資格保有者は割増あり)
・休日：原則週2日
・申込方法：平成27年2月16日(月)までに履歴書(市販のものに記入)を魚沼学園に提出してください。

申 魚沼地区障害福祉組合
☎ 792・0846

◆魚沼市保育士(非常勤職員)

・募集定員：若干人
・応募資格：平成27年4月1日現在の年齢が65歳未満で保育士資格を有する人(取得見込み者も可)
・任用期間：平成27年4月1日～平成28年3月31日
・業務内容：保育等
・勤務地：市立保育園
・賃金：月額14万円程度
・社会保険等：社会保険、雇用保険に加入
・勤務時間：日6時間45分(週33時間45分)
・休日：土、日、祝祭日(原則)
・試験：一次：書類審査、二次：面接選考(12月に実施予定)
・申込方法：11月25日(火)までに所定の申込書に市販の履歴書等を添えて子ども課(堀之内庁舎1階)へ提出してください。申込書は子ども課にも掲載しています)
☎ 794・6027

健康・福祉

◆男の料理サロン(6回目)

日 11月19日(水)10時～13時
場 小出ボランテアセンター
内 極ウマ「芋煮会」
持 エプロン、三角巾、筆記用具

◆元気な体を保つ 低栄養予防の料理教室
日 12月4日(木)10時～13時
場 小出ボランテアセンター
内 ①低栄養・ロコモ・認知症チェック ②食生活のポイント ③予防食の調理実習
講 魚沼市食生活改善推進員協議会
対 おおむね65才以上
持 エプロン、三角巾、筆記用具
定 5000円
定 先着30人
☎ 12月1日(月)
申 健康増進室
☎ 792・9763

◆クリスマス高年齢者交流事業

日 12月4日(木)
場 守門高齢者センター
内 保育園児との交流、昼食会
対 守門・入広瀬地域在住の概ね65歳以上でひとり暮らしの人
定 3000円
☎ 11月21日(金)
申 社会福祉協議会守門支所
☎ 797・4882

守門高齢者居住施設 入居者募集

申 関介護福祉室 ☎ 792・9755



● 単身用(8畳1間)：1戸
● 夫婦用(6畳2間)：1戸

を受けることが困難な人であって、独立して生活することに不安がある人(ただし、日常生活が自立しており、自炊が可能な人)
● 選考方法：実態把握調査の後、入所調整会議で選考し、決定します。
● 利用料は収入によって決定します(月額4千円から)。光熱水費が別途かかります。
☎ 11月21日(金)
申 所定の申請書を介護福祉室に提出してください。用紙は介護福祉室(湯之谷庁舎2階)のほか各市民センター、北部振興事務所にもあります。
他 入居者に対し、介助員による各種相談助言等のほか緊急時の対応を行います。

◆障害者 ふれあいクリスマス会

日 12月13日(土)
場 魚沼市地域振興センター
内 市内在住の障害者とその介助者 ¥5000円 ☎ 11月21日(金)
他 赤い羽根共同募金の配分金で実施されます。
申 魚沼市社会福祉協議会
☎ 792・8181

生涯学習・公民館

湯之谷公民館
☎ 792・0530
9時～16時(祝日休館)

①クリスマススクラフト教室

自然素材を上手に使って、かわいいクリスマスツリーやリースを作ります。
日 12月6日(土)9時30分～11時
場 世代間交流施設(湯之谷中学校隣) 研修室
内 自然の木の葉や貝殻、流木などを使いクリスマスツリーやリース(当日選択)を作ります。
講 ナチュラルクラフトひまじんくらぶ

◆親子Cooking教室 クリスマスケーキを作ろう
日 12月20日(日)9時～11時
場 湯之谷世代間交流施設
内 たっぷり泡立てた生クリームとイチゴを使い、美味しいケーキを作ります。
講 覚張朋美さん(宇津野)
対 保育園児・小学生とその保護者 定 10人 ¥5000円
持 内履き、三角巾、エプロン、マスク、手拭き、持ち帰り用のタッパ ☎ 定員になり次第



◆おく3才向けだっこでおはなし
日 11月28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「ぴよん」、紙芝居「おまめちゃんばちばち」など ☎ 定員になり次第
場 小出郷図書館
☎ 792・0337

◆小・中学生対象の書道講習会

日 11月29日(土)・12月13日(土)9時～11時
場 伊米ヶ崎公民館大会議室
講 小林和彦さん ☎ 小・中学生
定 30人 ¥無料 ☎ 11月22日(日)
持 書道用具・書初め用紙・新聞紙
申 伊米ヶ崎公民館
☎ 792・0082

◆ふるさとの伝えたい味講座

日 12月4日(木)10時～13時30分
場 小出北部公民館調理室
内 ちゃんこ鍋と煮なます
講 めめな会 ☎ 定員になり次第
定 先着12人(申し込みは11月11日(火)9時から開始)
持 エプロン、三角巾、筆記用具
☎ 11月28日(金) ¥700円
申 小出北部公民館
☎ 792・5336(平日9時～16時)

11/16日
12:30から
堀之内公民館
大ホール

宮柊二記念館全国短歌大会

申 宮柊二記念館 ☎ 794・3800

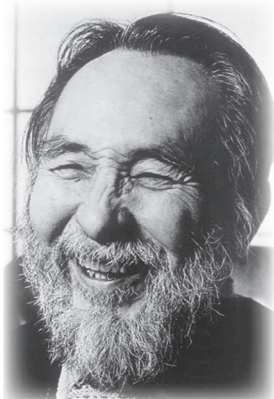
魚沼市出身の日本短歌会の第一人者である故宮柊二の業績を偲び、全国短歌大会を開催します。全国からの優秀作品とその一流選者の講評にふれることができます。

●選者講評

歌人・三井修さん

歌人・田宮朋子さん

●受賞者表彰式



11月16日~31日 行事カレンダー

16日	第3日曜日休窓口 (8:30~12:00/小出庁舎のみ) 日曜なんでも相談会・要予約 (8:30/市民相談センター) 第20回宮崎二記念館全国短歌大会 (12:30/堀之内公民館) 子ども芸能祭 (10:00/小出郷文化会館) リサイクルハウス (13:00~15:00/エコプラント隣)
17月	10/31納期限分の口座再振替日 (市・県民税、固定資産税、介護保険料、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料)
18火	めぐみ幼稚園未就園児教室 (9:30/めぐみ幼稚園) 守門公民館図書室蔵書点検のため休館 (21日まで)
19水	みんなあつまれげんきっこ (9:00/小出保育園) 女性のための人権相談 (10:00~15:00/小出ボランティアセンター) ブックスタート (13:00/子育て支援センターぱびぷ)
20木	めぐみ幼稚園未就園児教室 (9:30/めぐみ幼稚園) プラネタリウム定期投影 (19:00/堀之内公民館)
21金	
22土	魚沼映画の専門店「夢は牛のお医者さん」 (①9:00、②11:00、③13:00、④15:00、⑤19:00/小出郷文化会館小ホール)
23日	魚沼映画の専門店「夢は牛のお医者さん」 (①9:00、②11:00、③13:00、④15:00/小出郷文化会館小ホール) アートのつぼみ「バイオリン」 (13:00/魚沼市地域振興センター)
24月	魚沼超劇シリーズ「音楽ミュージカルメトロに乗って」ミュージカル映画上映会 (14:00/小出郷文化会館小ホール) アートのつぼみ「バイオリン」 (①10:00②13:00/魚沼市地域振興センター)
25火	めぐみ幼稚園未就園児教室 (9:30/めぐみ幼稚園) 第9回農業委員会総会 (14:00/広神庁舎)
26水	
27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
28金	だっこでおはなし (10:30/小出郷図書館)
29土	第24回全国地芝居サミット in 魚沼 (13:30/小出郷文化会館小ホール)
30日	借金返済無料相談・要予約 (10:00~16:00/小出ボランティアセンター) 第24回全国地芝居サミット in 魚沼 (9:00/小出郷文化会館大ホール)



魚沼映画の専門店「夢は牛のお医者さん」

まっすぐに夢を追った少女の26年間に密着したドキュメンタリー映画です。
 ①11月22日(出)①9時②11時
 ③13時④15時⑤19時
 11月23日(日)①9時②11時
 ③13時④15時
 場小出郷文化会館小ホール
 ¥一般1,000円、学生、シニア(60歳以上)、友の会、障害者手帳等をお持ち



のり800円、市内の小中学生およびPTA関係者(学校配布のチラシを持参)600円



アートのつぼみシリーズ体験講座「バイオリン」

アートの楽しさをちよつとずつ。みんなのはじめて記念日。

①11月23日(日)・11月24日(月)
 1日目・13時~15時30分
 2日目・10時~12時、13時~14時30分
 場魚沼地域振興センター2階コンベンションホール
 講師安部慶子さん(魚沼バイオリンランドクラブ講師)
 ②2日間でバイオリンが弾けちゃう!? なかなか体験できないバイオリンをアートのつぼみで体験しちゃう!
 ③小学1年生~中学3年生
 ④¥3,500円(3回分)
 ⑤11月9日(日)くわしい案内は後日発送します。

小出郷文化会館
 〒951-8501 小出郷文化会館
 http://www.city.uonuma.niigata.jp/bunkai/

ホームページでイベントを紹介しています。
 http://www.city.uonuma.niigata.jp/bunkai/

催し

◆「いのち・愛・人権」見附展
 ①11月19日(水)~23日(日)9時~17時(初日は13時から、最終日は13時まで)
 場見附市市民交流センター
 ②ネーブルみつけ
 ●記念講演会「人権をめぐる情勢と課題について」
 ③11月19日(水)15時~16時50分
 場見附市文化ホールアルカディア
 講師山崎公士さん(神奈川大学)

催し

◆「いのち・愛・人権」見附展
 ①11月19日(水)~23日(日)9時~17時(初日は13時から、最終日は13時まで)
 場見附市市民交流センター
 ②ネーブルみつけ
 ●記念講演会「人権をめぐる情勢と課題について」
 ③11月19日(水)15時~16時50分
 場見附市文化ホールアルカディア
 講師山崎公士さん(神奈川大学)

催し

◆「いのち・愛・人権」見附展
 ①11月19日(水)~23日(日)9時~17時(初日は13時から、最終日は13時まで)
 場見附市市民交流センター
 ②ネーブルみつけ
 ●記念講演会「人権をめぐる情勢と課題について」
 ③11月19日(水)15時~16時50分
 場見附市文化ホールアルカディア
 講師山崎公士さん(神奈川大学)

◆就職サポートダイヤル
 ①3月31日(火)までの平日9時~18時(年末年始は除く)
 ☎0120-551-0004
 ②キャリアコンサルタントによる個別相談
 ③市内に就職を希望する一般求職者及び平成27年3月大学・短大・専門学校の卒業予定者並びに既卒者 ¥無料
 ④商工振興室 ☎792-9753

12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	19日(金) 10:45~11:00	①12月生まれ
土曜開放日	6日 9:00~11:30 13日	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)	8日 10:00~11:30 13日 13:00~14:30 15日 10:00~11:30	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	17日(水) 10:45~11:00	①12月生まれ
身長・体重計測	17日(水) 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	5日(金) 10:00~11:00	楽器で遊ぼう
入広瀬保健センター	12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。

12月 乳幼児健診等 関健康増進室 ☎792・9763

種類	対象生年月日	期日	受付	会場
乳児(4か月児)	平成26年8月	18日(木)		小出子育て支援センター
1歳6か月児	平成25年5月	3日(水)	13:00~	湯之谷保健センター
2歳児	平成24年12月	10日(水)	13:15	
3歳児	H23.11.21~12.10	17日(水)		

①母子健康手帳、問診票
 ・乳児健診の対象者は「平成26年度魚沼市乳幼児健診等のご案内」とは対象者が変更になっています。
 ・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9月生の乳児の養育者	2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5月生の乳児の養育者	9日(火)	9:15~9:30	
1歳よちよち教室(親子遊び、歯磨きなど)	平成25年12月生	16日(火)	9:15~9:30	小出子育て支援センター

①母子健康手帳

まわり☆魚沼人

～ うおぬまびと ～



みずえ 星 瑞枝さん

アルペンスキーコーチの父親に連れられ、無邪気にスキーを楽しむ4歳の女の子。16年後、彼女はトリノオリンピック女子スラロームのスタートラインに立っていました。アルペンスキー選手の星瑞枝さんです。

「自然と一体となって、自由に滑るスキーが大好きでした。スキーを始めて2週間後で怪我をしたのですが、医者に止められても、我慢できずに滑ってましたね。」と語る瑞枝さん。小学校6年生の時に、オリンピック出場を目指して、まっすぐに走り続けてきました。「オリンピックのスタートラインに立った時の感動。そして、ゴールが近づくとつれ、体の奥に響くような大きな歓声は一生忘れられない。」と語ります。

しかし、輝かしい競技人生だけではありませんでした。限界まで攻めるトップのアルペンスキー選手に怪我はつきもの。瑞枝さんも例外ではなく、トリノオリンピックの翌シーズンには、左膝前十字

韋帯を損傷し、その後も数々の怪我に泣かれます。そうした厳しい環境の中で、競技を続けてきた理由を聞いてみると、「やはり原動力は、オリンピックへの想いです。練習を休みたい、遊びたいという気持ちもありましたが、支えてくれるサポーターや応援してくれる人のためにも、結果を出す事が一番の恩返しだと思い、練習を続けてこれました。」と語ります。

15歳でナショナルチームに入り、ずっと世界の第一線で活躍してきた瑞枝さん。とても残念ですが、10月に今シーズン限りでの引退を発表されました。しかし、「自分が経験してきた事を、これからのジュニアの世代に伝え、スキー界に貢献できる活動をしていきたい。」と次なる目標も見据えています。

今シーズンは平成27年2月の国体と3月に苗場スキー場で開催される全日本選手権に出場する予定です。これまでの感謝の気持ちを込め、雪上の瑞枝さんを応援しましょう。

中越大地震発生から10年、新潟地震からは50年が経ちます。新潟地震の時、私は小学校2年生で、お昼休みに教室にいました。大きな揺れを感じたことはよく覚えているのですが、その後の自分の行動は記憶にありません。

中越大地震では夕食の支度をしている時で、突然の揺れに一瞬パニックを起こしてしまいました。冷静だったのは子どもたちで、私に火を消すようにと声をかけ、高齢の祖母をつれてテーブルの下に入り、揺れが収まるのを待っていました。

子どもたちは、こうした行動は学校で行っている、避難訓練で学んだと話していました。日ごろの訓練が大切だということ、子どもを通じ再認識した日でもありました。

市長室だより

災害に強いまちづくり



魚沼市では10月19日に全市で防災訓練を行いました。堀之内の宇賀地区の皆さんからは炊き出しや消火活動、救助の道具としてのチェーンソーの使い方等を実践していただきました。今回、対策本部では震度6強の地震を想定し国交省やNTTからの協力を得て、宇賀地区の避難所の状況や市内に設置されているカメラからの映像による情報の収集、指示の出し方を訓練しました。

これからも市民の皆様、災害協定を結んでいる団体等との連携を生かした災害に強いまちづくりに取り組んでいきたいと考えています。

魚沼市長 大平 悦子

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11月25日(火)までに応募してください。

Q 平成25年度魚沼市決算(一般会計)の歳入で、「市債」の占める割合は何番目に大きいでしょうか?

A ①2番目
②3番目
③4番目

前回の正解は、「①魚沼市まちづくり基本条例」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。

山口立子さん
阿部英梨子さん
斉藤悠馬さん
小網輝夫さん
星明美さん

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

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。

お誕生おめでとうございます	ごめいふくをお祈りいたします	人口と世帯数 (H26.10.1)
木島 蒼葉 靖人・めぐみ 堀之内駅前通	渡邊 マツノ 堀之内本町 98歳	滝沢 ツル 新保 90歳
井口 菜里 博登・千賀子 堀之内稲荷町	宮本 實 堀之内駅前通 78歳	和田 チイ 中島 98歳
高橋 まいか 洋・さやか 関下町	本田 孝一 大石一 82歳	小幡 虎一 中島新田 89歳
徳永 絢斗 翔・葉月 関下町	高野 順子 前島町 84歳	桑原 岩雄 中家 79歳
佐藤 稜空 豊・綾乃 大石一	武藤 ヨネ 舟山 84歳	古角 和 中家 87歳
櫻井 陽々 秋博・直美 四日町	酒井 千恵 下新田 80歳	櫻井 鴻一 一日市 95歳
戸沢 朱莉 怜・由希 青島東	横山 キヨ 竜光二 77歳	浅井 義雄 守門宮原 89歳
諏佐 奈穂 望・朋子 青島東	丸山 津代 魚野地 83歳	平井 ハルノ 大谷内 85歳
伊倉 悠真 貴之・歩 県営青島住宅	瀧澤 ミヨ 原二 90歳	榎本 芳平 細野 91歳
星野 光起 健志・千尋 中原	森山 貞治 明神 92歳	佐藤 千代子 洪川 82歳
番場 珠花 宏・香 十日町	友野 貞義 四番町一乙 81歳	櫻井 ハル 須川 93歳
酒井 泰介 潤・皆衣 井口新田	榎本 ナミ 古新田 86歳	橘 サチユ 平野又 84歳
馬場 葉子 一哉・智子 井口	駒形 朝野 佐梨明神町 84歳	
星 廉斗 義之・瞳 七日市	鈴木 彰 上ノ原 65歳	
遠藤 みのり 昇平・真由美 吉田	櫻井 進作 井口新田 90歳	
馬場 愛花 勲・陽子 小平尾	櫻井 清吉 井口新田 88歳	
和田 夢希 寿和・麻耶 中島新田	佐藤 キクノ 七日市 86歳	
湯本 一馬 佑・裕子 小須原	星野 リツ 下折立 94歳	
	櫻井 マスイ 大湯温泉 92歳	
	高橋 ミツイ 小平尾 86歳	
	覚張 ヒロイ 雁坂下 89歳	
	持吉 久雄 並柳 86歳	

表紙の写真

10月23日。あの震災より10年が経ちました。多くの人たちの想いのこもったロウソクの灯が、響きの森公園雪のコーシアムを照らします。一本は皆のために。一本は自分のために。静かに灯を見る家族の姿が印象的でした。



編集後記

節目。日頃は忙しく、なかなか過去を振り返ることはありませんが、震災から10年。合併して10年。こんな節目の年だからこそ、過去にゆつくりと想いを巡らせるのもいいのかもしれない。過去に想いを寄せて、未来の力に変えていく。そんな想いで、12月10日発行の合併特大号を鋭意編集集中です。(M)



「輝くひまわりの花」
6年 小嶋 ひなたさん



「お花畑にでかけたよ」
2年 池田 蘭さん



米粉の減塩シチュー (主菜)

材料 (4人分)

鶏むね肉	160g	バター	6g
玉ねぎ	100g	水	200g
じゃがいも	300g	牛乳	250g
にんじん	80g	米粉	20g
白菜	150g	固形コンソメ	5.3g
ブロッコリー	100g	塩	0.1g
とろけるチーズ	20g	こしょう	

ミニミニクッキング! ^{Good!} no.118

作り方

- ①鶏むね肉は皮を取り大きめに切る。玉ねぎはくし型に切り、じゃがいもは6分の1に切り、にんじんはじゃがいもより小さめの乱切り、白菜はざく切り、ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ②鍋に鶏むね肉、玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、白菜、水、コンソメを入れ、にんじんがやわらかくなるまで煮る。
- ③②にチーズを、バター、米粉を分量の牛乳でといて加え混ぜる。
- ④全体にとろみがついたらブロッコリーを加え、塩、こしょうで味をととのえる。

エネルギー 220kcal たんぱく質 15.3g
脂質 5.8g 炭水化物 27.6g 塩分 0.7g

魚沼市食生活改善推進員協議会



けん と 小幡 建斗くん



あす か 今井 明日香さん

ふたりの活躍を期待します。
全国レベルの実力を兼ね備えた、
がんばれ、今井さん。小幡くん。

新潟県中学校ジュニアオリンピック
ク参加標準記録突破会で、今井明
日香さん(小出中学2年生)がジャ
ベリックスロー(中学生版やり投げ)、
小幡建斗くん(広神中学2年生)が、
砲丸投げで優勝し、神奈川県で開
催されるジュニアオリンピックへの
出場が決定しました。

ジュニアオリンピックク
出場決定!

がんばる

魚沼っ子



No.3