

魚 市報

うおぬま 沼

人と四季がかがやく 雪のくに



2.10

2014年2月10日号

No. 112

なんだ、
これは!?



表紙の写真:

「ハト飾りづくり (堀之内小学校)」

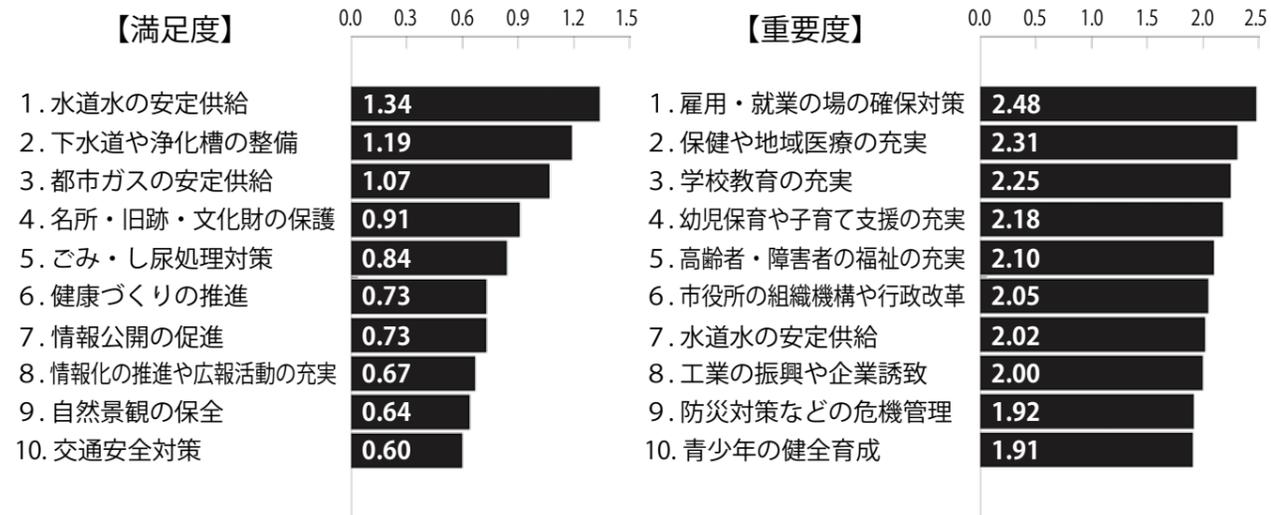
もくじ

- 2 10歳を迎える魚沼市のすがた
- 4 上下水道の新料金が決定しました
- 5 都市ガス料金が改定されます
- 6 妊娠届出・母子健康手帳交付窓口が一本化
／いきいきわくわく科学賞で県知事賞受賞
- 7 PFI研修会の開催／魚沼の達人認定証授与式
- 8 相談センターからのお知らせ／商工スマイル
- 9 文化財散歩／健康うおぬま
- 10 フォトスケッチ
- 11 お知らせページ
- 18 きらり☆魚沼人／市長室だより
- 19 窓口はこちらです／ひとのうごき／市報クイズ
- 20 児童絵画／ミニミニクッキング／編集後記

10歳を迎える魚沼市のすがた

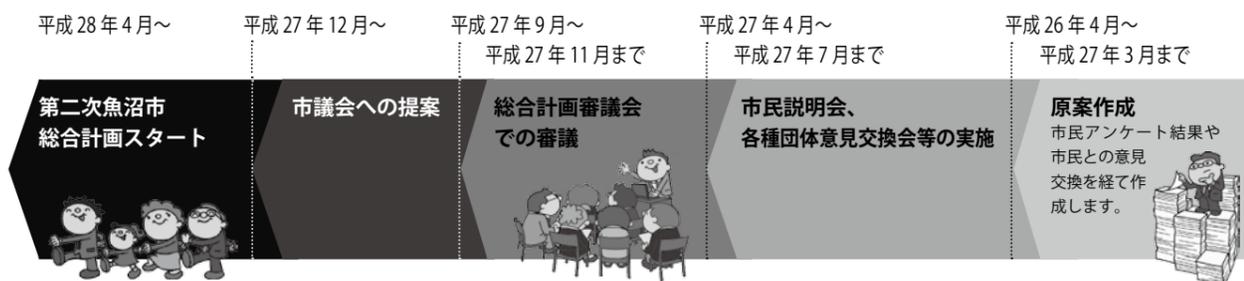


まちづくりへの満足度・重要度についての結果



※満足度については、「満足（+3）」「やや満足（+1）」「やや不満（-1）」「不満（-3）」の回答結果から、重要度については、「重要（+3）」「やや重要（+1）」「あまり重要でない（-1）」「重要でない（-3）」の回答結果から算出した点数により53の項目について順位付けを行い、上位10項目を示しています。

第二次魚沼市総合計画（仮称）策定のスケジュール



アンケートにご協力いただいた皆さま、
ありがとうございました。



■閲覧時間等について
市役所各市民センター等
平日8時30分～17時15分
市内各図書館（室）
それぞれの開館時間内
魚沼市ホームページアドレス
<http://www.city.uonuma.niigata.jp>

アンケート調査結果は市役所の各市民センター・北部振興事務所、各図書館（室）、市ホームページでも閲覧できます。

■調査概要
調査地域：魚沼市内
調査対象：魚沼市内在住の18歳以上の方
対象者数：1,000人
調査方法：郵送配布・回収
調査期間：平成25年7月11日～7月23日まで

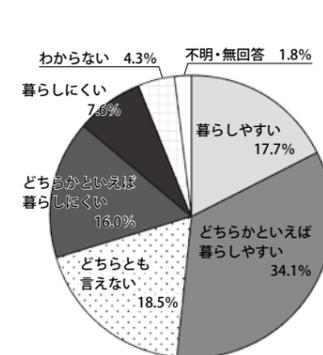
■回収結果
配付数：1,000票
有効回収数：487票
回収率：48.7%

平成28年度を初年度とする第二次魚沼市総合計画（仮称）以下「第二次計画」を策定するにあたり、市民の皆さまの意見を把握するため、アンケート調査を実施しました。この結果は、第二次計画の策定をはじめ、今後の市政運営や各種計画の策定などに活用します。

ここでは、主な調査結果を含め、今後の第二次計画策定までのスケジュールをお知らせします。

「魚沼市」の全体的な印象についての結果

Q. 魚沼市を暮らしやすいまちだと思いますか



■魚沼市を暮らしやすいまちだと思いますか

「暮らしやすい」と答えた人は17.7%、「どちらかといえば暮らしやすい」と答えた人は34.1%で、合わせて51.8%の人が「魚沼市は暮らしやすい」と答えています。

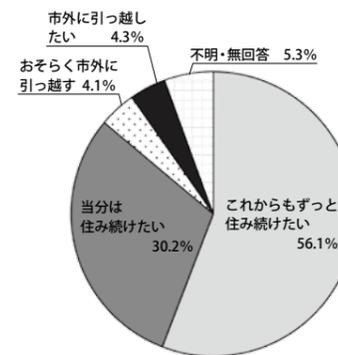
■魚沼市に住み続けたいですか

定住意向については、「これからもずっと住み続けたい」と答えた人は56.1%、「当分は住み続けたい」と答えた人は30.2%で、合わせて86.3%の人が「住み続けたい」と答えています。「家や土地があるから」ということが住み続けたい理由として多数を占めました。

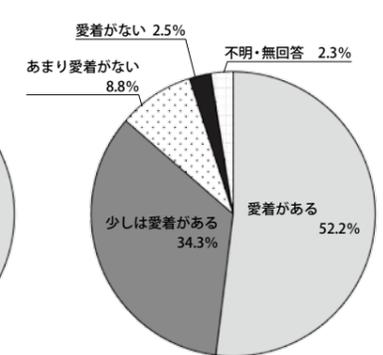
■魚沼市に「自分のまち」としての愛着がありますか

「愛着がある」と答えた人は52.2%、「少しは愛着がある」と答えた人は34.3%で、合わせて86.5%の人が「愛着がある」と答えています。

Q. これからも魚沼市に住み続けたいですか



Q. 魚沼市に「自分のまち」としての愛着がありますか



都市ガス料金が改定されます

☎ ガス水道局 ☎ 792-1118

上下水道の新料金が決定しました

☎ ガス水道局 ☎ 792-1118

市報10月10日号で上下水道料金(案)について意見等を募集したところ、いくつかの意見が寄せられました。(下段参照)意見を踏まえ、料金は原案のとおり改定することとしました。

新料金は平成26年4月1日から適用となります。

ただし、消費税法の経過措置に合わせ実施することにしており、3月31日以前から水道・下水道を利用されている方については、6月請求分から新料金が適用となります。

都市ガス料金改定のポイント

- ①消費税率の変更… 5%→8%
- ②石油石炭税の上乗せ
- ③消費税率変更の経過措置に合わせた適用… 6月請求分から新料金が適用

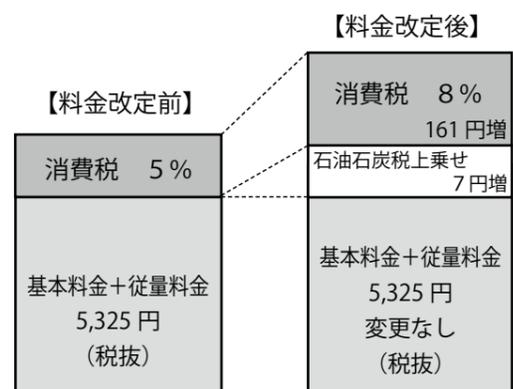
地球温暖化対策の一環として、石油石炭税の増税が24年3月に国会で可決されました。同税は段階的に引き上げが実施され、24年12月に続き、26年4月に2回目の引き上げとなります。

石油石炭税増税分については、1㎡あたり0.18円(税抜)を従量料金に上乗せします。魚沼市の都市ガス事業においては、26年4月1日にガス料金を改定します。

ただし、石油石炭税上乗せ前の在庫消費を勘案し、消費税の経過措置と合わせ、新料金への切り替えは、6月請求分の料金からとなります。

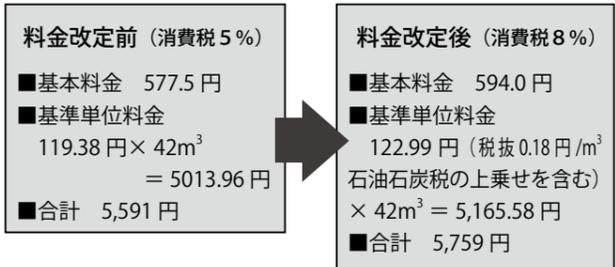
右記、都市ガス料金の比較イメージ

消費税を含めた総額表示料金の比較イメージのため、円単位で端数調整を行っています。



一般家庭の都市ガス料金の比較

月に42㎡を使用する世帯をモデル世帯とし、基準単位数で比較。(従量料金は毎月原料費調整額が加減算されます)



改定後 5,759円 - 改定前 5,591円 = 1か月168円の増額

【増加のうち消費税税率変更161円、石油石炭税上乗せ分7円】

ガス料金表(一般供給約款料金)

料金区分	使用量	現行(円)	消費税増税分(円)	石油石炭税増税分(税込み8%・円)	改定後料金(税込み8%・円)	現行との比較(円)
基本料金	1m ³ ～25m ³	525.00	15.00	—	540.00	15.00
	26m ³ ～250m ³	577.50	16.50	—	594.00	16.50
	251m ³ 以上	1,102.50	31.50	—	1,134.00	31.50
従量料金(基準単位数)	1m ³ ～25m ³	121.48	3.47	0.20	125.15	3.67
	26m ³ ～250m ³	119.38	3.41	0.20	122.99	3.61
	251m ³ 以上	117.28	3.35	0.20	120.83	3.55

■融雪契約・小型空調契約・業務用需給契約・空調夏期契約・家庭用温水暖房契約など、各選択約款料金についても同様に改定します。くわしくは市報うおぬま3月号でお知らせします。

上下水道料金改定のポイント

- ①料金の減額改定
- ②従量料金区分の見直し… 2区画→5区画に
- ③消費税率の変更… 5%→8%
- ④消費税率変更の経過措置に合わせた適用… 6月請求分から新料金が適用

寄せられたご意見



料金の額、従量料金の通増型、区画数5区画という体系は、あくまで一般家庭を対象とした場合、適正だと思います。



市の人口減少に伴う有収水量の減少があるなか、施設の統廃合による運営経費の縮減や借入金利息の減少で前回料金を減額できることになったことは適正な判断だと思います。



地域育成の観点からも、特例措置の廃止に替る新たな制度を設け、中小零細事業者の負担軽減策を図ってほしい。

→【意見③への市からの見解】改定(案)では、全国及び県内の他市町村と比べ通増度を低くすることで、大口利用者の負担が過大とならないよう配慮してあります。

水道料金表

料金区分	メーター口径 使用量	現行(円)	料金改定分(円)	消費税改定分(円)	改定後(円)	現行比較(円)
基本料金	13mm	766.50	▲31.50	21.00	756.00	▲10.50
	20mm	1,596.00	▲682.50	26.10	939.60	▲656.40
	25mm	2,436.00	▲766.50	47.70	1,717.20	▲718.80
	30mm	3,664.50	▲220.50	98.40	3,542.40	▲122.10
	40mm	6,457.50	▲1,354.50	145.80	5,248.80	▲1,208.70
	50mm	11,172.00	766.50	341.10	12,279.60	1,107.60
従量料金	75mm	26,103.00	9,649.50	1,021.50	36,774.00	10,671.60
	1m ³ ～10m ³	57.75	▲8.40	1.41	50.76	▲6.99
	11m ³ ～20m ³	134.40	▲11.55	3.51	126.36	▲8.04
	21m ³ ～30m ³		▲6.30	3.66	131.76	▲2.64
	31m ³ ～100m ³		▲1.05	3.81	137.16	2.76
101m ³ 以上	4.20		3.96	142.56	8.16	

下水道使用料表

使用料区分	使用量	現行(円)	使用料改定分(円)	消費税改定分(円)	改定後(円)	現行比較(円)
基本使用料	メーター1個につき	840.00	315.00	33.00	1,188.00	348.00
従量使用料	1m ³ ～10m ³	120.75	▲39.90	2.31	83.16	▲37.59
	11m ³ ～20m ³	215.25	▲18.90	5.61	201.96	▲13.29
	21m ³ ～30m ³		▲13.65	5.76	207.36	▲7.89
	31m ³ ～100m ³		▲8.40	5.91	212.76	▲2.49
	101m ³ 以上		▲3.15	6.06	218.16	2.91

一般家庭における料金比較

標準的な一般家庭のひと月当たり使用量(20m³)において料金を比較した場合、上下水道とともに161円の値下げとなります。

料金区分	現行(円)	料金改定分(円)	消費税改定分(円)	改定後(円)	比較(円)
水道料金	2,688	▲231	70	2,527	▲161
下水道使用料	4,200	▲273	112	4,039	▲161
合計	6,888	▲504	182	6,566	▲322

平成26年4月1日から
 妊娠届出・母子健康手帳交付窓口を
湯之谷庁舎に一本化します
 健康増進室 ☎792-9763

■平成25年実施アンケート結果から
 Q. 妊娠中や分娩後に不安があるか
 →「不安あり」…53%
 Q. 届出時に専門職（保健師）による健康相談の利用希望は
 →「利用したい」…70%



情報過多や家庭環境の多様化などにより、妊婦さんは妊娠や出産などに不安を抱えやすい状況にあります。
 そこで、健やかな妊娠・出産を迎えることができるよう、保健師が直接母子手帳の交付を行い、妊婦さんの健康相談に応じることにしました。
 現在は各庁舎の市民センター・北部振興事務所でも受け付けていますが、4月1日

から妊娠届出・母子健康手帳の交付は湯之谷庁舎の健康課健康増進室のみで行います。事情がある場合は、個別に対応させていただきますのでご連絡ください。
 皆さまのご理解をお願いします。
 なお、湯之谷庁舎の駐車場に「マタニティ優先駐車場」を確保します。

PFI 研修会を開催します

企画政策室 ☎792-1425
 FAX 793-1016

■PFI (PFI法)
 private finance initiative (プライベート・ファイナンス・イニシアチブ)の略。平成11年「民間資金等の活用による公共施設等の整備等の促進に関する法律」として制定され、平成23年に改正法が制定。
 イギリスでは既にPFI方式による公共サービスの提供が実施され、鉄道・病院・学校などの整備や再開発の分野で成果を収めています。

公共施設等の建設や維持管理・運営等を、民間の資金・経営能力・技術的能力を活用して行う手法(PFI方式)(PFI法)について学ぶため、研修会を開催します。

PFIを活用した公共事業は、国や地方公共団体が直接実施するよりも、民間事業者に委ねることで、経営上のノウハウや技術的能力を活用して、質の高い公共サービスを提供できるほか、官民のパートナーシップが形成されることが期待されます。



■3月5日(水)
 13時30分～15時30分
 ※2時間程度の予定です
 場 広神コミュニティセンター 3階講堂
 対 商工会、商工団体、JA、農林漁業団体、建設業者会、建設業協会魚沼支部、金融機関、NPO法人、参加希望者 など
 講 社国土政策研究会理事 PFI研究部会事務局長 伊庭 良知 さん
 定 約150人
 費 無料
 他 魚沼市、魚沼市議会共催
 申 2月25日までに市役所・企画政策室へ申込書を提出してください。(申込書は市ホームページからダウンロード可)

小学校中学年の部・高学年の部2部門で快挙

2名が県知事賞を受賞

科学発表会いきいきわくわく科学賞2013



小宮山芽生さん(堀之内小学校3年)
「めざせ！すべり台スピード1番!!」
 星 真緒さん(井口小学校6年)
「Secret トンボグサ ～トンボグサが帽子をかぶるわけ～」

全県で約1,300件の応募があった「第49回新潟県児童生徒科学発表会・いきいきわくわく科学賞2013」で、魚沼市から2名もの小学生が県知事賞を受賞しました。
 小学校中学年の部で受賞した小宮山芽生さん(写真中央)

は、すべり台で後から滑り始めた弟に追いつかれてしまうことに疑問を感じ、研究に着手しました。条件を変えながら何度も滑り、お母さんに計測を担当してもらって滑る時間の平均を比べたそうです。研究の成果もあり、納得のいく答えを導き出しました。

また、小学校高学年の部で受賞した星真緒さん(写真左)は、トンボグサ(ツユクサ)の生態を長期にわたり丁寧に研究しました。昨年は尾瀬に咲く「ギンリョウソウ」について研究した星さん。色々な植物が、それぞれに持つ不思議なところに疑問や魅力を感じるそうです。
 なお、星さんは新潟市で行われた表彰式で、受賞者代表挨拶を行いました。「緊張して足がプルプル震えました。」と、授賞式を振り返りました。
 子どもたちの「理科離れ」が懸念されている昨今ですが、身近に存在する疑問や不思議に目を向け、ひたむきに研究する好奇心旺盛な子どもたちは、まだまだ大勢いるようです。
 すね。



魚沼の達人

文化振興室 ☎792・8811



登録番号18
 「伝承芸能の達人(芸能「俵ころがし)」
森山 勉 さん
 堀之内地域に伝わる芸能「俵ころがし」の達人です。
 ■受賞コメント
 「拙い芸なので、推薦をいただいたことは嬉しくもあり、戸惑いも感じています。(笑)」



登録番号17
 「地域の達人(舞踊)」
水野 澄子 さん
 永年にわたり、舞踊を中心に幅広い活動を行ってきました。
 ■受賞コメント
 「身に余る受賞ですがとても嬉しいです。健康に気をつけて後進の育成に努めたいです。」



認定審査委員や歴代の達人などの皆さんと記念写真をパチリ!



登録番号19
 「地域の達人(自然ガイド)」
桜井 昭吉 さん
 自然ガイドに留まらず、多岐にわたり活動を続けています。
 ■受賞コメント
 「(受賞は)胸が詰まる思いです。体が続く限り活動を続け、後進育成に尽力したいです。」

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・時間指定可）

12月の相談件数	…181件
・電話	91件
・来庁	61件
・その他	29件

こんな相談がありました

相談センターが受け付けた事例紹介

事例①「相続」

夫が他界し、夫名義の土地や家屋があり、妻である私が相続することになったが、相続手続きについて教えてもらいたい。

対応

登記してある土地・家屋は、名義変更が必要であり、法務局へ相続登記手続きを代行してくれる専門家（司法書士）を紹介しました。

事例②「多重債務・生活困窮」

数社の消費者金融から借入したお金を少しずつ返済してきたが、職場を解雇され収入がなくなったため返済できなくなった。親族からの援助もなくなり生活が厳しい…。

対応

相談者から借金の残高などを聞き取りし、債務整理が必要な状況だったため、本人の希望により専門家（弁護士）を紹介しました。消費者金融社と、遅延損害金を免除し元金の支払いをすることで合意しました。弁護士費用の支払いについては法テラス※を活用しました。また、預貯金がなく当面の生活が困難ということで担当へ取り次ぎ、生活保護の申請を行い、受給できることになりました。

※法テラス（日本司法支援センター）…民事法律扶助・弁護士費用立替

「まわりの相談くずかす！」 借金・金銭、消費者問題、家族の悩みなど、暮らしのあらゆる相談をお受けし、問題解決のお手伝いをします。 市民相談センター

文化財散歩

No.57 生涯学習課 ☎794・6073

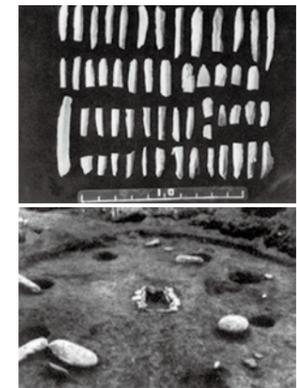
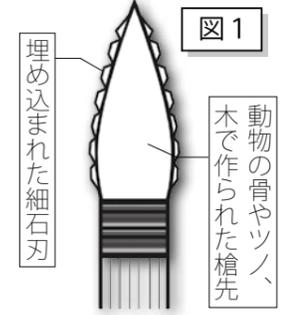
市指定文化財の考古資料「月岡遺跡出土遺物」

堀之内地域の月岡公園には、旧石器時代終末期から縄文時代の遺跡が眠っています。

この月岡遺跡は、昭和四十三年に堀之内中学校の考古クラブが発見しました。同年に長岡科学博物館が調査を行い、平成14年～16年に堀之内町によって再度調査が行われました。

遺跡からは、旧石器時代の細石刃②、縄文時代の打製石斧③、縄文土器の破片等が出土しており市指定文化財となっています。

また、縄文中期（約5千年前）と思われる竪穴式住居の跡も確認されており



写真上：細石刃（旧石器）
写真下：竪穴式住居跡

り、この住居跡は畳18帖ほどの広さの円形の住まいで、7本の柱によって支えられ、まん中に煮炊きをした石組炉④がありました。

今は市民の皆さんから親しまれている月岡公園ですが、1万年以上前から人が暮らし、狩りを行っていたかと思うと、いつもの景色も違って見えそうですね。

- ①約1万6千年～1万5千年前の時代（年代の幅は所説あり）
- ②槍の先に並べて付けられた2～3cmほどの小さい石刃、刃こぼれした場合などはその部分だけ交換した。（図1参照）
- ③穴を掘る等に使用されたといわれる。
- ④石を組んで作られたかまどの様な物。

商工振興室 ☎792-9753

自分の店を「繁盛店」にするために - 個店の魅力アップセミナー開催 -



12月1日から2か月間、市内の商店関係者が「繁盛店づくり」に取り組みました。効果的なPOPコピーの作り方などの研修や、参加した6店舗で、講師の水井澄人さん（株式会社ラフィネット総合企画）の指導により、魅力的な店に変身しました。繁盛店づくりのアイデアが見つかるかも！？



入口の大きな窓を利用し、季節に応じた装飾を行いました。外観を上げ、通行人にPRします。

商品を平面的ではなく立体的に陳列することで、ボリュームが出て商品が目立つようになりました。



物件案内の紙を上質な光沢紙に変え、店内を「和」の雰囲気统一到魅力アップにつなげました。

高さを出すため1段だった棚を2段にし、贈り物を提案するギフトコーナーを設けました。

売りたい商品は目線の位置に陳列して人目を引き、商品のキャッチコピーを充実させました。

ブラックボードを立てて商品のPRを行ったところ、興味を持って見てくれる人が増えました。

健康うおぬま No.57

乳幼児健診って、どんなことするの？



乳幼児健診を行う理由はふたつあります

- ・お子さんが順調に成長しているか、病気がないかを確認します。
- ・成長発達や生活習慣・栄養など、子育ての悩みや心配ごとに応じます。

専門の医師や職員が対応します

乳幼児健診には、小児科医師、歯科医師、看護師、言語聴覚士、保健師、栄養士が対応します。お子さんの成長過程の中で気になることや、わからないことはこの機会に積極的に尋ねてみましょう。

具体的にどんなことをするの？

お子さんの身長・体重・胸囲・頭囲の計測を行い、成長発達や食事・栄養状況の確認をします。また、むし歯がないかなどお口の中の健康を確認したり、歯みがき指導・フッ化物の塗布をします。（健診の内容は年齢によって異なります）

お子さんの健やかな成長を見守るために必要な健診です。忘れずに受診しましょう。

■乳幼児健診*よくある質問

- Q. 健診日に子どもが風邪をひいてしまいました。
- A. お子さんの体調が良くなってから受診してください。お休みする時は健康増進室までご連絡ください。
- Q. 保育園や幼稚園に入っても健診が必要ですか？
- A. 乳幼児健診はお子さんの成長発達を確認できる大切な機会です。通園している方も受けるようにしましょう。

※平成26年度の乳幼児健診の日程表は3月下旬に郵送する予定です。

健康増進室 ☎792-9763

（敬称略・掲載順不同）

お知らせ版

日日時 期期間 場場所 内容 対象
資格 演題・講師 出演 相談員
持ち物 費用 定員 締め切り
ホームページ その他 申し込み
お問い合わせ

**2/17~3/17
市県民税
所得税
確定申告が始まります**

国税務室 ☎ 792・9751

期2月17日(月)~3月17日(月) (土日は除く。ただし、休日申告相
会を3月2日(日)・3月9日(日)に行います)

場市役所湯之谷庁舎3階申告会場
● 守門会場
期2月24日(月)~2月26日(水) 場守門健康センタ1階多目的研修室
● 入広瀬会場
期2月27日(木)・2月28日(金) 場市役所入広瀬庁舎3階302会議室

くわしくは市報うおぬま1月10日号をご覧ください

第9回 魚沼市フォトコンテスト受賞作品展

園 (一社) 魚沼市観光協会 ☎ 792・7300



「元気な子どもたち」 田中日登志

庁舎にお立ち寄りの際は、「写真で表現する魚沼市」をご覧ください。

- 小出庁舎 期2月3日(月)~2月17日(月)
- 湯之谷庁舎 期2月19日(水)~3月4日(火)
- 堀之内庁舎 (堀之内公民館ロビー) 期3月6日(木)~3月19日(日)
- 広神庁舎 (広神コミュニティセンター) 期3月24日(月)~4月4日(金)
- 入広瀬庁舎 期4月10日(木)~4月23日(水)
- 守門庁舎 期4月24日(木)~5月7日(水)

観覧無料

フォト スケッチ うおぬま

初めて触れる魚沼の文化に感激

1月20日 ヘルモント市使節団との交流会



毎年この季節になると、東京都足立区と姉妹都市提携しているオーストラリアのベルモント市からの使節団が魚沼市を訪れます。参加者は雪国での生活や遊びを体験し、昔ながらのわら細工作りなどを見学しました。わら細工の実演は横瀬にお住まいの金井勇さんが講師を務め、最後に参加者全員に草鞋がプレゼントされました。

越後のミケランジェロ「石川雲蝶」生誕200周年記念

~魚沼の宝、再発見~ 雲蝶さん入門講座

2/23(日) 13:30~15:20 広神コミュニティセンター3階講堂



講師：高橋郁丸さん

【プロフィール】
新潟県民俗学会理事・全
国良寛会理事・新潟妖怪
研究所代表・漫画家・イ
ラストレーター。
現在は、郷土の人物や、
妖怪伝承をはじめ、県内
の民俗・郷土史について
執筆し、伝承の普及に努
めている。

どなたでも 定先着100人 無料
園魚沼市中央公民館 ☎ 794・6026



「天女/欄間」永林寺(根小屋)

江戸末期から明治初期にかけ、新潟県内に数々の名作を残した彫刻家・石川雲蝶。その謎めいた人物像を解き明かしつつ、市内に数多く残る作品を紹介します。

力作が所狭しと勢揃い

— 1.25 新春小中学生書道展



小中学校を併せ、過去最高の2,510作品の出品があった新春小中学生書道展が小出郷福祉センターで行われました。会場はのびのびとした筆運びが印象的な力作で溢れ、お子さんやお孫さんの作品を一目見ようと足を運ぶ方で賑わいました。

深夜に汲む神聖な「若水」

— 1.1 若水取り



大晦日から日付が変わる午前0時、「雪中花水祝」で新婿に浴びせるための水を汲む儀式「若水取り」が行われました。2月11日の花水祝当日にイタドリを挿し、この花水を新婿に浴びせます。今年は何人の新婿が花水を浴びるのでしょうか。

平成26年 第1回魚沼市議会定例会日程
 図議会事務局 ☎ 799・4602

開催日	時刻	会議内容
2月24日(月)	10:00	開会 本会議 ・即決案件審議、採決(補正予算等)
2月26日(水)	10:00	本会議 ・所信表明 ・予算議案説明、付託
2月27日(木)	10:00	本会議 ・付託案件説明、質疑(条例議案等)
2月28日(金)	10:00	総務委員会
3月3日(月)	10:00	福祉文教委員会
3月4日(火)	10:00	産業建設委員会
3月12日(水)	10:00	本会議 一般質問
3月13日(木)	10:00	本会議 一般質問
3月14日(金)	10:00	予算審査特別委員会
3月17日(月)	10:00	予算審査特別委員会
3月18日(火)	10:00	予算審査特別委員会
3月19日(水)	10:00	予算審査特別委員会(予備日)
3月25日(火)	10:00	本会議 ・付託案件審査報告、採決 ・追加案件審議、採決 閉会

場魚沼市役所広神庁舎3階議場
 他本会議傍聴の際は、議場入口で住所・氏名を記入して傍聴席へお入りください。

新潟県の最低賃金が改正されました

必ずチェック最低賃金！ 使用者も、労働者も

産業別最低賃金	時間額	効力発生日
新潟県 (新潟県で働くすべての労働者に適用されます)	701円	平成25年10月26日
新潟県電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業	808円	平成25年12月28日
新潟県各種商品小売業	759円	平成25年12月26日
新潟県自動車(新車)、自動車部分品・附属品小売業	813円	平成26年1月18日

図新潟労働局賃金室 ☎ 025・288・3504
 小出労働基準監督署 ☎ 792・0241

インフルエンザの流行に注意しましょう

手洗い、咳エチケット等予防に努め、次のことに気をつけましょう。

- ①外出が必要な場合には、人ごみを避け、マスクを正しく着用し、外出後は手洗いを徹底する
- ②発熱・咳などのインフルエンザ症状のある人は、咳エチケットを守り、マスクをつけて行動する
- ③基礎疾患(慢性肺疾患、免疫不全状態、慢性心疾患、糖尿病、腎臓病等)のある人や妊婦は重症化する場合もあるので、特に予防に注意する
- ④バランスのとれた食事と十分な睡眠で基礎体力をつける
- ⑤室内では適度な湿度(50〜60%)を保つようにする
- ⑥インフルエンザにかかったと思われる場合は、早めに医療機関を受診する



●インフルエンザに関するくわしい情報
 新潟県ホームページインフルエンザ総合対策について(新潟県)
<http://www.pref.niigata.lg.jp/kenko/1321390939638.html>

制度・手続き

◆平成26年度魚沼市観光イベント等補助金をご利用ください
 ●申請期間：2月10日(月)〜3月7日(金)8時30分〜17時15分(閉庁日を除く)
 市内の観光振興と地域活性化を目的として、市内で開催される観光イベント等を実施する団体及び実行委員会
 申観光振興室(湯之谷庁舎2)

健康・福祉

健康増進室
 図 ☎ 792・9763
 ①平成26年度後期高齢者医療保険加入者人間ドック受診料の助成

後期高齢者医療の被保険者で、次に該当する人が、今年4月1日以降に人間ドックを受けられた場合、受診料の一部を助成します。
 対①平成26年度中に他の健診助成を受けない人
 ②保険料を滞納していない人
 ●助成額：1人につき、年度内1回に限り1万円を上限に助成します。
 申人間ドック受診後に、次のものを持参して各市民センター等で申請してください。
 ※ただし、人間ドックの申し込みは、ご自分で直接健診機関にお申し込みいただけます。
 持医療機関に支払った領収書、人間ドックの受診結果、振込みを希望する金融機関の口座番号、印鑑
 他平成25年度分も同じ要件で

安心・安全

◆危険物は適正な容器で貯蔵と運搬を
 ①灯油は、灯油用ポリタンク(赤色等で灯油用と表示されたもの)を使用してください。
 ②ガソリン(混合油含む)は専用の金属製容器(ガソリン携行缶)を使用してください。
 ③軽油はガソリンに準じて専用の金属製容器を使用し、中身が軽油である旨を表示してください。
 ※灯油用ポリタンクは灯油を入れることを前提として性能

やさしい・簡単 男性の料理教室

助成しています。
 日 2月19日(水)10時〜13時30分
 場 小出ボランティアセンター
 内 乾物を使った体にやさしい料理
 講 魚沼市食生活改善推進員
 対 男性 ¥500円
 持 エプロン、三角巾、手拭き、筆記用具 ☑ 2月17日(月)

⑤ 出前健康料理教室
 日 2月20日(木)13時30分〜15時
 場 湯之谷老人福祉センター
 内 冬野菜をおいしく調理！減塩のコツとレシピ
 講 魚沼市食生活改善推進員
 対 どなたでも
 持 エプロン、三角巾、筆記用具
 他 みそ汁塩分測定を実施します。ビニール袋などに50cc程度入れてお持ちください。
 申 不要、直接会場へ
 ④ 精神保健福祉相談会
 眠れない・気分が落ち込む・ひきこもり・アルコール依存症・物忘れ等の精神面の相談
 日 3月12日(水)13時30分〜15時

職員等の募集

◆魚沼更生園介助員(非常勤職員)
 ・募集人員：1人
 ・業務内容：知的障害者の生活介助・支援
 ・応募資格：平成26年4月1日現在の年齢が50歳未満で障害者福祉に関心のある人(保育士資格をもつ人が望ましい)
 ・任用期間：平成26年4月1日〜平成27年3月31日まで
 ・勤務地：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)
 ・休日：原則週2日
 ・申込方法：2月28日(金)までに履歴書(市販のもの)と有資格者証の写しを魚沼更生園に提出してください。
 申 魚沼地区障害福祉組合
 ☎ 792・0846

「はたちの献血」キャンペーン

献血は、長期保存ができないため、年間をとおして継続的かつ安定的な協力が必要です。献血はもともと身近なボランティアです。この機会に献血してみませんか。
 ※献血は16歳からできます。
 日 2月20日(木)
 場 ①小出公民館：10時〜12時
 ②老人保健施設・清流苑：13時30分〜16時
 内 献血種別：全血(400ml、200ml)
 持 献血カード
 ●献血ルーム千秋
 開 毎日9時30分〜17時(12月31日と1月1日を除く)
 場 リバーサイド千秋センタープラザ2階(長岡市千秋2丁目1087番地1)
 ☎ 0120・056339

場 小出ボランティアセンター
 内 小出病院・三上剛明先生による個別相談(精神科に入院中の人は主治医の了解が必要です)
 対 本人または家族
 定 3人 ¥無料 ☑ 3月6日(木)
 ⑤ 「はたちの献血」キャンペーン
 血液は、長期保存ができないため、年間をとおして継続的かつ安定的な協力が必要です。献血はもともと身近なボランティアです。この機会に献血してみませんか。
 ※献血は16歳からできます。
 日 2月20日(木)
 場 ①小出公民館：10時〜12時
 ②老人保健施設・清流苑：13時30分〜16時
 内 献血種別：全血(400ml、200ml)
 持 献血カード
 ●献血ルーム千秋
 開 毎日9時30分〜17時(12月31日と1月1日を除く)
 場 リバーサイド千秋センタープラザ2階(長岡市千秋2丁目1087番地1)
 ☎ 0120・056339

禁煙の日 日 2月22日 毎月22日は、シンボルマークの2羽の白鳥が寄り添う姿から「スワンスワンで禁煙を！」をスローガンとしています。あなたも禁煙をはじめませんか？
 市報うおぬま 2014.2.10

高齢者や障害者の皆様へ タクシー券を交付します

高齢者の方へ…【高齢者外出支援サービスタクシー券】

対以下の①～③の要件を全て満たす人

- ①おおむね65歳以上の高齢者
- ②市民税が非課税の世帯または市民税均等割のみ課税されている世帯に属する人
- ③介護保険制度の要介護認定が「要支援2以上」の人または、身体的理由により公共交通機関を利用する事が困難な人

印鑑 介護福祉室または各市民センター等窓口 介護福祉室 ☎792・9755

障害者の方へ…【障害者福祉タクシー券】

市内に住所がある人で、下記のいずれかをお持ちの人

- ①身体障害者手帳1～3級
- ②療育手帳
- ③精神障害者保健福祉手帳1～2級

障害者等手帳、印鑑 厚生室または各市民センター等窓口 厚生室 ☎792・9767

ここが変わりました

- 交付枚数
(旧)1枚500円のタクシー券を、最大24枚交付(申請月から1か月当たり2枚)
(新)1枚500円のタクシー券を、最大24枚交付(申請月から1か月当たり2枚)ただし、守門・入広瀬地域の利用者に限っては最大36枚交付(申請月から1か月当たり3枚)
- 利用可能範囲
(旧)魚沼市・南魚沼市・小千谷市のタクシー会社
(新)魚沼市・南魚沼市・小千谷市のタクシー会社及び魚沼市福祉有償運送事業者
- 利用可能枚数
(旧)1回の乗車に3枚まで
(新)交付枚数の範囲内で無制限

受付時期や利用期間など

- 受付時期…2月14日(金)から
- 交付…3月下旬から随時郵送にて
- 利用可能期間…4月1日～平成27年3月31日
- 他・申請月で交付枚数が異なるので、お早めに申請してください。
・来庁が困難な場合は、郵送請求もできますので電話等で申し出てください。
- ・交付を希望する人は、毎年度申請手続きが必要です。

◆守門高齢者居住施設の入居者を募集します

●単身用(8畳1間) 1戸
台所、浴室、便所、ベランダが付いています。
場須原1237番地1(守門健康センター2階)
市内に住所を有する概ね65歳以上の単身世帯で、家族による援助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、入所調整会議で検討し、決定します。

◆長岡療育園発達講座

日2月22日(土)13時30分～16時20分
場長岡療育園多目的ホール(長岡市深沢町2278番地8)
内講演と体験講座の2部構成
演「発達障害と感覚統合」身近な遊びを通して
調長岡療育園作業療法士
対障害児の保護者(要申込)
¥無料定100人
2月18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

◆ひとり暮らし高齢者交流事業(守門・入広瀬)

時の対応を行います。
介護福祉室 ☎792・9755
日3月4日(火)
場守門高齢者センター
内カラオケ大会、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
¥300円 2月18日(火)
申魚沼市社会福祉協議会
守門支所 ☎797・4882
入広瀬支所 ☎796・2549

2/16

小出郷文化会館 小ホール

第3回うおぬま市民大学講演会・高齢者講座

園生涯学習課 ☎794・6073

第1部 13:30～14:00

1、2、4、1通の中から選ばれた優秀賞の表彰と発表会
ありがとう作文優秀賞発表会

第2部 14:10～15:40

たてかわ だんけい
立川 談慶 師匠
「笑いで世相を斬る」



故・立川談志師匠から学んだ大事な事の数々。「感謝の心」をテーマに講演と落語をお届けします。

生涯学習・公民館

小出郷図書館
園 ☎792・0337

①0～3才向け だっこでおはなし

日2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せんか。絵本ののっぺいこう!、「わんわんおおかお」、「あかちゃんだっこ」、紙芝居「ぶるんぶつぶー」、「おんぶおんぶ」、「はい、タッチ」などを読みます。
対どなたでも



②「蔵書点検」小出郷図書館を休館します

資料の所在確認と整理、館内の大掃除などのため次の日程で休館します。期間中は図書の出借は行いません。ご迷惑をおかけしますが、ご理解をお願いします。
期3月12日(水)～3月21日(祝)

小出北部公民館
園 ☎792・5336
(平日9時～16時)

①親子遊びの教室

日3月1日(土)10時～11時15分
場小出支援センターぱびぷ
内わらべ歌や手遊び
講絵本「ゆきぼうし」スタッフ
対就学前までのお子さんと保護者 園飲み物 園不要

②お菓子作り教室 簡単米粉スイーツ

日3月9日(日)9時30分～12時
受付9時から
場小出北部公民館
内カップケーキとクレープ作り
講高橋美穂さん(JA北魚沼米粉スイーツコンテスト最優秀賞受賞者)
対小学3年生以上(小学生は保護者同伴) 園先着12人は保護者同伴

¥500円 2月28日(金)
持エプロン、三角巾、筆記用具

◆成人式の案内状を送ります

平成26年度魚沼市成人式の案内状を対象者へお届けします

◆スノーシュー 雪山トレッキング

スノーシュー(洋式かんじき)をはいて雪山散策をし、雪の上で自然と親しみませす。
日3月8日(土)9時30分～11時30分(9時に道の駅いりひろせ集合)
場鏡ヶ池周辺
対小学生以上 ¥500円
2月4日(火)
持スキーウェア上下、ゴム長靴、手袋、帽子、飲み物、スキーのストック(あれば)
申守門公民館(守門開発センター内) ☎797・2261

2月16日~28日 行事カレンダー

16日	休日窓口【小出庁舎のみ】(8:30~12:00) (住民票・戸籍関係・印鑑証明の発行、印鑑登録) 日曜なんでも相談会・要予約 (8:30/市民相談センター) ホッとスペースひまわり (13:00/広神コミュニティセンター) うおぬま市民大学「笑いで世相を斬る」・ありがとう作文発表会(13:30/小出郷文化会館)
17日	1/31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、後期高齢者保険料)
18日	ブックスタート (13:00/小出子育て支援センターぱびぷ)
19日	献血(10:00~12:00/小出公民館、13:30~16:00/清流苑)
20日	商工業者向け無料法律相談会 (10:00~12:00/小出商工会) プラネタリウム定期投影(19:00/堀之内公民館)
21日	魚沼映画の専門店「情熱のピアノズム」 (19:00/小出郷文化会館)
22日	広神図書館蔵書点検のため休館(~/3/3まで) 魚沼映画の専門店「情熱のピアノズム」 (①10:00②14:00③19:00/小出郷文化会館)
23日	ホッとスペースひまわり (13:00/広神コミュニティセンター) 「雲蝶さん入門講座~魚沼の宝、再発見~」 (13:30/広神コミュニティセンター) 暮らし相談会・要予約 (13:30/小出ボランティアセンター) 魚沼映画の専門店「情熱のピアノズム」 (①10:00②14:00/小出郷文化会館)
24日	
25日	第11回農業委員会総会(13:30/広神庁舎)
26日	屋内体育施設利用調整会議(19:00/堀之内公民館)
27日	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日	第8期納期限(後期高齢者医療保険料) 第9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) だっこでおはなし(10:30/小出郷図書館)

魚沼映画の専門店

「情熱のピアノズム」



日 2月21日(金)19時
2月22日(土)
①10時②14時③19時
2月23日(日)
①10時②14時
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
画 小出郷文化会館
☎792・8811

◆特別電話相談

「高齢者トラブル110番」
日 2月20日(木)・21日(金)9時~18時
因 訪問販売や電話勧誘等の消費者トラブルや振り込み詐欺等
画 新潟県消費生活センター
☎025・285・4196

◆催し

お詫びと訂正
市報1月25日号の記事の内容について誤りがありました。お詫びして次のおり訂正します。
6ページ記載「行事カレンダー」中の「清心保育園であそぼ」の日程誤：2月15日(土) 正：なし

◆堀之内地区新春開募大会

日 3月2日(日)受付9時~9時15分、対局9時30分~15時(終了後表彰式) 堀之内老人憩の家
料 大人1,000円、高校生以下大人1,000円、高校生以下
☎792・8811(月曜休館)

◆湯之谷虹工房展

湯之谷焼を発足して15周年を迎えるにあたり湯之谷陶芸サークル(火周、あすか、はにわの三団体)による陶芸展を開催します。
日 3月8日(土)10時~16時30分
場 魚沼市地域振興センター12階
料 どなたでも
料 無料
因 来場者にプレゼント(数に限りあり)をご用意しております。
画 湯之谷陶芸サークル・目崎(生涯学習連絡協議会)
☎792・2009

◆各種相談等

◆早春の琴と替女唄を楽しむ会

伝統芸能の替女唄を継承し、後世に伝える活動をしている横川さんの琴の音色・替女唄を鑑賞します。
日 3月15日(土)14時~15時
場 湯之谷世代間交流施設(湯之谷中学校となり)
演 「ことごとくたぐ抒情」、「門付唄・岩室」など全9曲
講 横川恵子さん(越後替女唄「葛の葉云」会員)
料 どなたでも定30人 料 無料
申 湯之谷公民館へ電話申込みまたは当日会場受付
画 湯之谷公民館 ☎792・0530(平日9時~16時)

◆屋内体育施設利用調整会議

5月1日~10月31日の屋内体育施設の「夜間利用」について、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は出席してください。
日 2月25日(火)19時から(18時30分から受付開始)
場 堀之内公民館大ホール
因 堀之内・小出湯之谷・広神・守門地域の夜間利用予約調整他地区ごとに調整を行います。入広瀬地区は混雑がみられないので、調整しません。
画 生涯学習課 ☎794・6073

3月 子育て支援センター

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	18日(火)10:45~11:00	3月生まれ
身長・体重計測	18日(火)9:00~12:00	乳幼児の育児等の相談もできます

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
ぴよぴよタイム	月~金10:45~11:00	手遊び・ふれあい体操
誕生会	18日(火)10:45~11:00	3月生まれ
土曜開放日	1日・8日9:00~11:30	広場を開放します
親子遊びの教室	1日(土)10:00~11:15	多目的室
身長・体重計測	毎週月曜 9:00~12:00 13:00~15:00	第2月曜(10:00~11:30)栄養士が同席します

・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。
・育児相談は、随時受け付けています。

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	14日(金)10:00~11:15	またね!の会
入広瀬保健センター	7日(金)10:00~11:15	(子育ておしゃべり会)

◆宮里静輝特別作品展

虫野出身の画家、宮里静輝(綾湖)さんの作品を展示します。
日 2月23日(日)~28日(金)9時~16時
場 伊米ヶ崎公民館談話室
因 掛軸・屏風・作品の写真など
料 どなたでも 料 無料
画 伊米ヶ崎公民館
☎792・0082

◆スポーツ

3月 乳幼児健診等

画 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25年11月	20日(木)		小出子育て支援センター
1歳6か月児	平成24年8月	5日(水)	13:00~13:15	湯之谷保健センター
2歳児	平成24年3月	12日(水)		
3歳児	H23.3.1~4.1	19日(水)		

画 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。
・対象者が「H25年度魚沼市乳幼児健診等のご案内」から変更していますのでご注意ください。

離乳食講習会・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	H25年12月生の乳児の養育者	7日(金)		小出子育て支援センター
離乳食講習会ステップ2	H25年8月生の乳児の養育者	4日(火)	9:30~9:45	
離乳食講習会ステップ3	H25年5月生の乳児の養育者	11日(火)		
1歳よちよち教室(親子遊び、歯磨き)	H25年3月生	18日(火)	9:15~9:30	

画 母子健康手帳、離乳食講習会ステップ1、2、3に乳児を同伴する場合はバスタオル

堀

之内地域に伝わる「俵ころがし」は、結婚式などのおめでたい席、いわゆる「ハレの日」に唄われてきた祝い唄（芸）です。もともと五穀豊穡を祈念し豊作を祝う歌だったそうで、堀之内地域や小出地域で唄われている「天神囃子」のようなものだという説もあります。



森山 勉さん

森山さんが俵ころがしを継承したのは約60年前、16歳頃だったと話します。継承と言っても一から教え込まれたものではなく、見聞したり口伝によって身に付けてきたものだそうです。今では唄える人がすっかり少なくなり、最後まで唄えるのは、もしかしたら自分しかいないのかもしれないなど少し寂しそうな顔をします。

インタビューに訪れた日は、今となっては知る人ぞ知る、謎に包まれた「俵ころがし」を少しだけ見せてほしいとお願ひするつもりだったのですが、サービスピ精神旺盛な森山さんは衣装をまとい、小道具（米俵）を手に本格的な

市長室だより

「人口問題の現状を見つめて」

私が委員として参加している新潟県人口問題対策会議は、泉田県知事の肝入りで県内の人口減少を食い止めようと、昨年3月に設置されました。

大学進学などで首都圏に出た若者がそのまま就職して地元に戻らないことで、地元で結婚して出産する世代が大きく減少したりしています。若者の県外流出をどう防いでいくのかを課題として会議が進められ、今年1月24日に第4回が終了したところです。

人口の推移は、国立社会保障・人口問題研究所の推計で、県内全体で2013年に233万7977人だった人口が、2040年には179万918人に減少し、減少率は32.2%となるということです。また、県の調査では、昨年の県内20〜24歳の転出者が8,149人に対し、転入者が5,060

人となっています。国勢調査人口の基準によると魚沼市では、2010年（平成22年）の4万360人が2035年（平成37年）には2万9,125人となり27.8%の減少、成年人口（15歳以上65歳未満）の推移で見ると、2万3,184人から1万4,227人となり38.6%の減が予測されます。人口の減少、特に若者が減少することは、地域経済や地域の存続にも影響する深刻な問題です。

魚沼市でも更に現状分析を進めるため26年度は人口問題に関する担当部署を設置することとしました。

市民の皆さまからも人口減少を食い止めるための良い案があればお聞かせいただきたいと思っています。

魚沼市長 大平 悦子

まらり☆魚沼人

～うおぬまびと～

窓口はこちらです。



市役所の各部署の場所や業務内容を紹介します。



病院局

(堀之内病院、守門診療所、入広瀬診療所)

- 堀之内病院
 - 【医事庶務係】施設の保安・保守、営繕工事、資産管理、経営の企画・調整、施設改善計画、医療廃棄物計画、患者受付・登録、料金收受、診療報酬請求、入退院事務、医療事故対策、診療所・へき地診療所との調整 など
 - 【診療部門】診療、入退院の決定 など
 - 【看護部門】看護、診療補助、患者の保健衛生指導 など
 - 守門診療所
 - 【医事班】患者受付・登録、料金收受、診療報酬請求、保健行政との連携 など
 - 【診療部門】診療、看護 など
 - 入広瀬診療所
 - 【医事班】患者受付・登録、料金收受、診療報酬請求、保健行政との連携 など
 - 【診療部門】診療、看護 など

ひとのうごき

(12月21日～1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。

吉田 清廉	龍一・琴葉	堀之内稲荷町	93歳	関矢 佳朗	並柳	91歳
渡邊 龍星	正光・玲奈	下町一	85歳	小林新次郎	水沢	90歳
平澤 杏	政人・梓	竜光三	96歳	星 倉太郎	滝之又	93歳
大平 颯真	剛・友里	中原	57歳	大淵真理子	山田下	60歳
渡邊 湊太	晃史・真裕子	中原	73歳	塩川 厚子	中島新田	77歳
米山 煌大	輝・光恵	吉田	89歳	佐藤 定次	三沢沢	87歳
目黒 結稀	大成・ゆかり	田中	85歳	上村 庄平	西村	92歳
高橋 恵太	悟・江里子	栗山	100歳	佐藤 フミ	大谷内	96歳
酒井 光琉	義雅・沙織	小庭名	65歳	酒井キヨミ	大栃山	98歳
清塚 結衣	健輔・喜美子	一日市	79歳			
土田 彰慶	昭則・知美	西村	91歳			
浅井 来美	光男・真子	西名新田	90歳			
			90歳			
			88歳			
			90歳			
			86歳			
			92歳			
			62歳			
			88歳			
			51歳			
			93歳			
			95歳			

人口と世帯数 (H 26.1.1 現在)

	人口	うち外国人	増減
男	19,324	31	-24
女	20,309	140	-33
計	39,633	171	-57
世帯数	13,504		-2

市報クイズ

今月の市報を読んで答えよう！
正解者の中から抽選で「500円分図書カード」、「魚沼映画の専門店「アチケット」を各5名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2月26日(水)までに応募してください。

- Q 堀之内地域で雪中花水祝などに飾られる「ハト飾り」の材料はなに？
- A ① お餅
② ガム
③ 粘土

前回の正解は、「②10周年」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】佐藤智子さん、穴沢ミサヲさん、青木登美さん、佐藤慧利さん、椋沢シツ子さん【映画「アチケット」】関矢優美子さん、松尾美佐恵さん、星加代子さん、星明美さん、富永文子さん

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



児童絵画

No. 109

今回は小出小学校の児童の作品です



「たのしい音楽会」
3年 登阪 大紀 さん



「みかん島へ向かって出発だ」
4年 五十嵐 くるみ さん

Special コラボ企画

ミニミニクッキング!

Good!



& おいしい魚沼ブランド推奨品



うるいのツナあえ (副菜)

材料 (4人分)

うるい	150g	なめたけ	40g
ツナ缶	小1缶	塩	少々

魚沼市産の農産物や農産物を使った加工品等で、かつ美味しいものを「おいしい魚沼ブランド推奨委員会」では「魚沼ブランド推奨品」として認定しています。今回はこの推奨品に選ばれた「うるい」と「たらの芽」を使った料理を2月号と3月号でご紹介します。

作り方

- ①うるいは洗って熱湯でゆでて、冷水にとる。
- ②ボウルにツナ缶、なめたけ、塩少々を加えて混ぜる。
- ③①の水気をしぼり、3cm長さに切り、②のボウルに加えて合える。

山菜は食物繊維やカロテンなどのビタミンを多く含むものが多く、エネルギーは100gあたり平均30kcalほどで低エネルギーな食品です。うるいはシャキシャキとした食感を楽しみましょう。

エネルギー	68kcal	たんぱく質	4.1g
脂質	4.4g	炭水化物	4.4g
		塩分	0.7g

魚沼市食生活改善推進員協議会

表紙の写真



この広報紙は古紙ハルブ配合率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。

「わあ、キラキラしてる」
凜とした冬晴れの朝、
庭に出た5歳の娘の白い
息は、弾んでいました。
雪国暮らしはハンデがあ
ると感じるか、雪の恵み
に幸せを感じるかは、心
持ちひとつで変わる気が
します。春から都会暮らし
の若者には、魚沼人の
誇りを忘れないで頑張っ
て欲しいと思います。い
つかはここに帰って来て
くれると願いつつ。(T)

編集後記

2月に堀之内地域で行
われる雪中花水祝などに
飾られる「ハト飾り」を
作ってみようと、堀之内
小学校の3年生が挑戦し
ました。地元の方が講師
となり、子どもたちに作
り方を指導しました。ハ
ト飾りの材料はカラフル
に着色されたお餅。手に
くっつくお餅
と格闘しながら、十人十色
の個性的なハ
トが出来上が
りました。



発行：魚沼市 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/

