

魚

市報

2015

1.10

No.123

うおぬま

沼

謹賀新年

おもな内容

- 新年のあいさつ・・・P2
- シリーズ医療再編（再編～病院の役割）P4
- 市県民税の申告等・・・P6

表紙の写真

「全国地芝居サミット in 魚沼
干溝歌舞伎 やまびこ三番叟」

フォトスケッチ 魚沼

解き進むたび魚沼の魅力が見えてくる

－ 12.7 魚沼検定・尾瀬検定



地元の魅力を再確認し地域活性化につなげることを目的に、湯之谷温泉郷・尾瀬ルート活性化委員会が主催する「魚沼検定」と「尾瀬検定」が、魚沼市地域振興センターで開催されました。魚沼市と尾瀬の歴史や文化などの50問に約30名の市民らがチャレンジしました。

はばたけ未来のアスリート

－ 12.14 魚沼市体育協会秋季表彰・10周年記念式典



魚沼市体育協会理事会において、素晴らしい活躍をした選手や指導者など26名と2団体へ表彰が行われました。その後は、魚沼市体育協会・スポーツ少年団の設立10周年の記念式典などが開催され、松田光正会長よりこれからのスポーツ振興にむけた熱い思いが語られました。

師走のまち 参拝者でにぎわう

－ 12.1 皇大神宮・お神迎え



古い昔の言い伝え。皇大神宮に集まった魚沼近郊の神々を、他の地域の神々と縁結びの相談をするため出雲大社へ送る「お神送り」から1か月。今度はその神々を出雲大社から迎える「お神迎え」が開催されました。皇大神宮周辺には多くの露店が立ち並び、参拝者でにぎわいました。

F M開局にむけて着実な一歩

－ 12.11 コミュニティFM免許申請



エフエム魚沼(株)発起人会は、総務省信越総合通信局へ「無線局免許申請書」を提出しました。順調に審査が進めば、年度内に予備免許が交付されます。今後は社員募集や会社設立の準備を行い、平成28年1月の開局に向けた作業を本格化させる予定です。

謹んで

新年のお慶びを

申し上げます



皆様におかれましては、清々しく新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。さて、昨年は魚沼市が誕生して10年を迎えました。11月1日には記念式典を挙行し、多数のご来賓をはじめ市民の皆様からご臨席いただき盛大に開催することができましたことに、改めて感謝申し上げます。本年は新たなスタートを切るべく、魚沼市の将来を見据え事業に取り組んでまいり所存です。これまで進めてきた新小出病院は、今年6月完成を目指し建設工事が行われています。開院後は初期診療や回復期・慢性期の患者を対象とした住民に身近な医療を担う病院として生まれ変わります。

また、子供たちの学習環境や子育て環境の整備、斎場の建設等、新たな事業に昨年着手したところでありますが、今年は本格的な工事が始まります。

一方、人口減少は地域の活力の低迷につながる大きな問題です。現状に即した対応に努めていくことが必要です。市民の方々からの一層のご理解、ご協力をいただきます。

市民の皆様方のご多幸を心よりご祈念申し上げます、新年のご挨拶とさせていただきます。

魚沼市長

大平悦子



最終完成イメージ図
(平成29年度末)

シリーズ 医療再編 **再編～病院の役割**

魚沼市立小出病院

平成27年6月1日スタート



総合待合ホールイメージ図

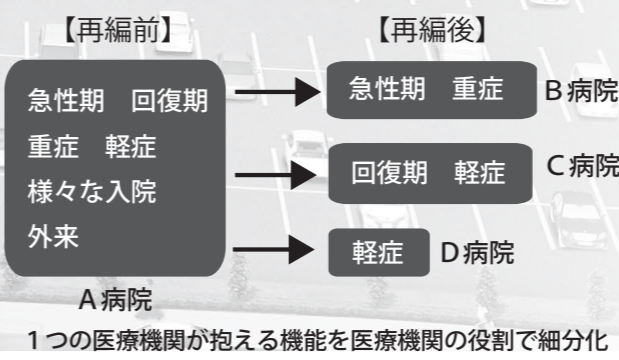


診察待合イメージ図

平成12年、地元からの県立小出病院の東病棟老朽化による改修要望があり、以来、魚沼地域の医療高度化を推進する構想の検討が新潟県、新潟大学病院、医師会、関係有識者、市町村で積み重ねられ、今日の医療再編「魚沼基幹病院」「魚沼市立小出病院」設立につながりました。

開院まで残り5か月となりましたが、医療再編から新しい医療体制をシリーズで紹介いたします。

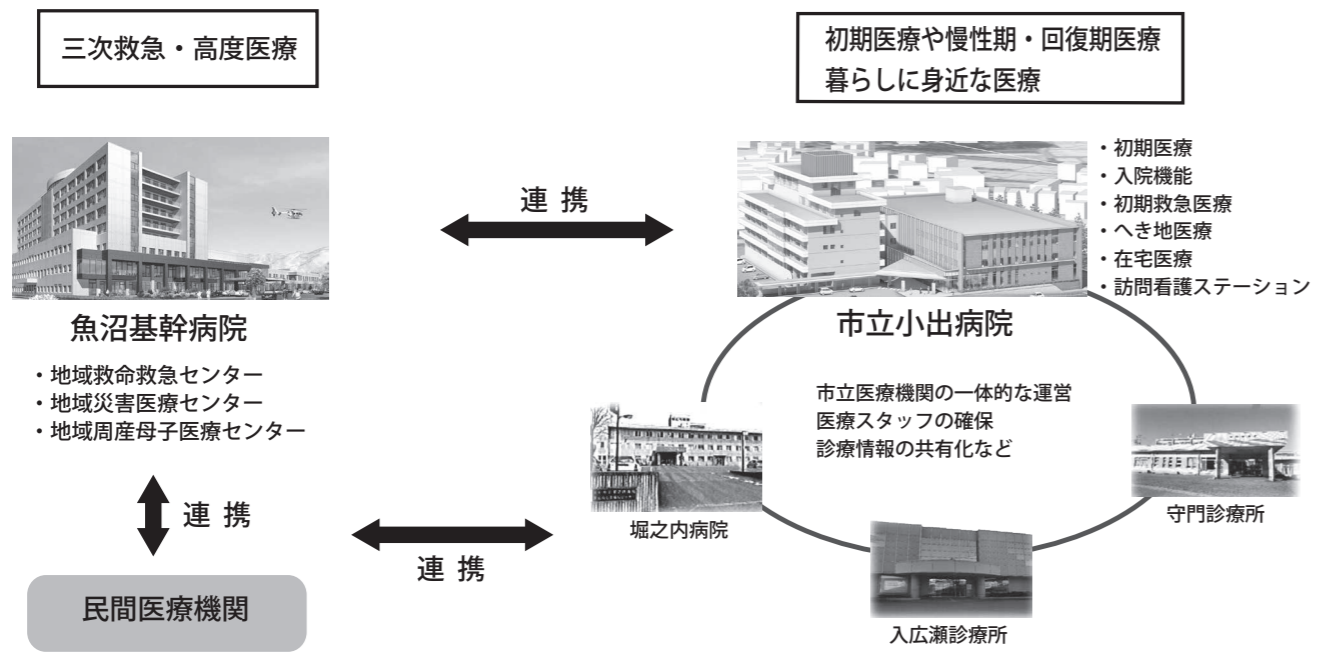
図 新病院対策室 ☎792-1436
魚沼市医療公社 ☎792-1167



医療再編の必要性

少子高齢化が加速し、人口減少が進んでいる中で、限られた医療資源（医師をはじめとする医療スタッフ、病床など）を有効に利用しなければならなくなりました。そこで、これまでの医療体制である急性期から回復期を一つの医療機関で完結する医療（病院完結型医療）から、地域内の医療機関で相互の役割分担を行う医療（地域完結型医療）へと魚沼地域の医療提供体制が転換することになります。

魚沼市医療再編の姿(イメージ図)



※次回は市立小出病院の機能の概要について紹介する予定です。

病院名	診療科(予定)	病床数		
		H 27年 4月	H 27年 6月	H 28年 4月
市立小出病院	内科、外科、整形外科、小児科、精神科、産婦人科、泌尿器科、眼科	※県立にて運営	一般：90床	一般：90床 療養：44床
市立堀之内病院	内科	療養：50床	療養：50床	療養：50床

●一般：(一般病床) 病気やケガなど、病状が変化する可能性が高い人が入院する病床
●療養：(療養病床) 長期に渡り療養を必要とする人が入院する病床

再編後の小出病院と堀之内病院の機能

再編後に予定されている、主な診療科と病床数です。
平成27年4月の堀之内病院の療養病床50床は変わりませんが、一般病床は魚沼市立小出病院に集約します。

再編後の役割

再編後、軽症者や初期救急は魚沼市立小出病院や堀之内病院または診療所や民間の医療機関へ、深夜に手術が必要になったり、救急救命センターに搬送されるような重症者(二次・三次救急)は魚沼基幹病院というように各医療機関が連携して、魚沼圏域の皆さんの安心と安全を守ります。

病院運営の指定管理

市立堀之内病院は今年の4月、市立小出病院は開院の6月に一般財団法人魚沼市医療公社(理事長は庭山外科医院・庭山院長)が指定管理を受けて病院運営を行います。また、各診療所も今年の4月に同財団が診療委託を受けて運営します。運営が民間になることにより、民間のノウハウや各医療機関との柔軟な対応が広がります。

市県民税の申告と 所得税の申告相談会を行います

市県民税申告

税務課税務室 ☎792-9751



※会場は市役所湯之谷庁舎です

期2月16日(月)～

3月16日(月)

※土日は除きますが、休日申告相談会を、3月1日(日)・3月8日(日)の2回行います。

受付時間

午前9時～11時30分
午後13時～16時

※混雑状況により、受付終了時間が早まる場合があります。

■申告により税額が大きく変わる場合(次の場合は、申告をしないと控除が受けられませんが)。
 ※年末調整済みの人を除く。
 ・国民健康保険税を支払っている場合
 ・障害者控除、寡婦(夫)控除に該当する場合
 ・年金収入が148万円を超える65歳以上の人で、扶養親族等申告書を提出していない場合

申告に関するお願い

*例年、農業所得の収支内訳書が未作成のまま申告会場に来場する人がいます。JA北魚沼様主催の農業所得収支内訳書作成相談会(1月下旬開催予定。JA広報誌「あくりーん」参照)等を活用し、収支内訳書を完成させてから申告会場へお越しください。
 *農業所得以外でも収支内訳書や医療費の集計ができていない場合は受付できません。

所得税申告

小千谷税務署 ☎0258-832090

※所得税申告会場は小千谷市総合産業会館「サンプラザ(小千谷市城内1丁目8-25)」です

期2月16日(月)～

3月16日(月)

※土日は行いません

受付時間 9時～16時

場小千谷市総合産業会館「サンプラザ」

確定申告書は 小千谷税務署へ

市では、市県民税の申告期間に限り確定申告書の受付・受理を行っています。所得税の確定申告書の受付場所は原則、小千谷税務署です。

税務署から確定申告書または案内ハガキが送付された人は、直接税務署へ提出してください。

ご注意

次に該当する人はなるべく小千谷市総合産業会館「サンプラザ」で確定申告をしてください。

- 譲渡所得がある人(土地・建物・株式等)
※公共事業で市や県に土地等を売却された場合は、市の申告相談会でも受付可。
- 損失申告をする人
- 青色申告をする人

小千谷税務署からの お知らせ

平成23年分の確定申告から公的年金等の収入金額の合計が400万円以下であり、かつ公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下の場合、所得税の確定申告は不要になりました。
 ○前述した項目に該当する人でも公的年金以外に収入がある人や、社会保険料・生命保険料などの控除を受ける必要がある人は市県民税の申告が必要です。
 ○この場合であっても所得税の還付を受ける場合は、確定申告書の提出が必要です。

自分で作ろう申告書①

自宅にインターネットができるパソコン・プリンターがあれば「国税庁ホームページ」から確定申告書の作成・印刷ができます。(白黒印刷可。印刷後は小千谷税務署に郵送すればOK)また、収支内訳書等のデータを保存できるため、次年も加工して使えて便利です。さらに電子証明書等があれば、電子申告(e-tax)も可能です。

国税庁ホームページ

国税庁ホームページ

<http://www.nta.go.jp>

公的個人認証サービスの電子証明書発行の申請・受付は、市民生活室(小出庁舎1階)で行っています。

自分で作ろう申告書②

事前申告準備相談会を開催します

農業や不動産、営業所得における収支内訳書作成の方法が分からない人等を対象に、申告期間前の事前相談ということで税務室職員が作成のお手伝いをします。

また、「国税庁ホームページ」で作成を試みたいという人のご相談にも応じます。ただし、来場者多数の場合は受付ができない場合がありますのでご了承ください。
 ※譲渡所得・損失申告・青色申告の人は対象外です。

事前申告準備相談会日程

期2月4日(水)、5日(木)

午前：9時～11時30分

午後：13時～16時

場湯之谷庁舎3階

申告相談会場

持6ページの「申告に必要なもの」に記載してあるもの
 不要

※確定申告に関する内容を10～11ページにも掲載しています。併せてお読みください。

市民相談センター

No.54

☎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、時間通り可）

■11月の相談件数	…131件
・電話	72件
・来庁	28件
・その他	31件



相談事例

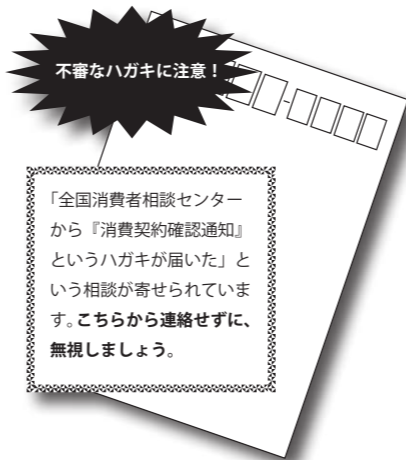
① スマートフォンで無料アダルトサイトの年齢認証ボタンをクリックしたら「登録完了。3日以内に6万を支払うように」と表示された。驚いて「退会」をクリックしたら空メールが発信され「退会するには登録料を支払うように」と返信があった。登録するつもりはなかったが、支払わなければならないか。

② パソコンから「完全無料」というアダルトサイトに接続。「サンプル画像」という項目をクリックしたら、急にダウンロードが始まり、「登録ありがとうございませぬ。料金を支払ってください。」という表示になった。「問い合わせはこちら」とあるが、連絡をした方がいいか。また、パソコンの料金請求画面が消えない。どうしたらよいか。

アドバイス

- 支払う必要はありません。
- 業者に連絡をしない。
- 請求を無視する。

請求画面が消えない場合は、(独)情報処理推進機構のホームページを参照。



「全国消費者相談センターから『消費契約確認通知』というハガキが届いた」という相談が寄せられています。こちらから連絡せずに、無視しましょう。

文化財散歩

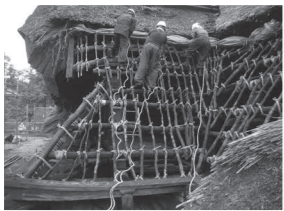
No.66 生涯学習課 ☎794-6073

国指定重要文化財「旧目黒家住宅」

「目黒邸」の愛称で親しまれている旧目黒家住宅は、寛政9年（1797）の建造で、江戸時代の割元庄屋（※）の住宅を兼ねた、豪雪地帯の大農家の邸宅です。大きな茅葺屋根が目を引き、正面には、正面に千鳥破風がつき、かつての威厳を感じさせます。昭和30年に新潟県の指定文化財となり、昭和49年には国の重要文化財に指定されています。

茅葺屋根は長年風雨にさらされると傷みが進むため、15年に一度程度の間隔で茅を葺き替える必要があります。目黒邸では平成24年から3年にわたって茅葺屋根の葺き替え工事を行い、昨秋に完了しました。

葺き替えには、守門地域で収穫した茅を中心に、直径25cmの束が15、500束使用されました。また、この度の工事では、明治時代の写真などを参考に千鳥破



風の形体をかつての姿に近づけています。他にも、邸内にある石動社も建立当分の享保14年（1729）の姿に復元をしました。

魚沼市が誇る貴重な文化財「目黒邸」。修理の終わった姿をぜひご覧ください。

※割元庄屋：江戸時代の村役人。いくつかの村の庄屋を統括する大きな庄屋のこと。

問 商工振興室 ☎792-9753



商工スマイル

— 買い物は地域内で 賑わいあるまちづくり —

魚沼で働くあなたの応援団

魚沼市就職ガイダンス2014開催

魚沼市では、市内等での就職を希望する求職者や来春の大学・短大・専門学校卒業予定者を対象とした企業説明会「魚沼市就職ガイダンス2014」を11月8日に魚沼市地域振興センターで開催しました。

市内等に本社または事業所がある22の企業団体が参加し、求職者からは31人の参加がありました。

今後も魚沼市で働きたいと希望する求職者が地元の様々な企業等を知り、その中から自分に合った仕事と出会う機会が提供できるよう、参加者を増やす工夫をしながら継続していきます。



参加者の声

・これまで知らなかった企業の話を知ることができた。
・説明が分かりやすく参考となった。

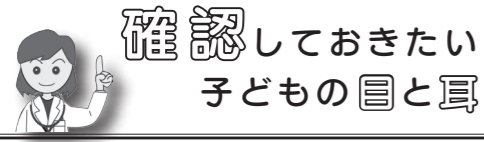
・市内の人材を積極的に採用したい。
・もっと多くの人から参加してほしい。



企業団体の声

問 健康増進室 ☎792-9763

健康ぼうおぬま



視力 生まれた時の視力は0.1ほどで、3歳でやっと1.0くらい見えるようになり、4～6歳頃に大人とほぼ同じ視力に達します。この視力ができあがるまでの時期に、弱視や斜視などで見えにくい状態が続くと、見る機能が発達しません。また、片目の視力がある程度あれば日常生活を不自由なく過ごせるため、目の異常に気づかないこともあります。

聴力 1歳前でもいろいろな音を聞いたり、声を出したりして、話し始めるための準備をしています。耳の聞こえは、ことばの発達の上でとても大切です。難聴はことばの発達だけでなく、知的・情緒的発達にかなりの影響を及ぼすことも分かっています。

このように、子どもの成長にとって視力・聴力の働きはとても重要です。市では、3歳児健診の時に自宅で行うアンケートと自己検査キットを渡して、視力・聴力の検査を行っています。「検査の意味が理解できない」等の理由で、再検査となった人へは3歳6か月頃を目安にもう一度検査してもらうよう勧めています。視力検査では半数近くの方が再検査をしていない状況です。

ぜひ、自宅でも再検査をし、結果を健康増進室へお知らせください。気になることがあれば、医療機関を受診するために精密検査受診票を出すこともあります。

日	時	期	場	内	対
資格	講師	演	演	出	相
持	物	費	定	定	切
他	他	他	他	他	他
E	メール	問	問	問	問

12月14日執行 衆議院議員総選挙 開票結果 (魚沼市)

小選挙区選出議員選挙 (得票順)		
長島 ただよし		10,869 票
森 ゆうこ		6,307 票
はっとり 耕一		1,547 票

当日の有権者数	32,495 人	有効投票	18,723 票
投票総数	19,356 票	無効投票	632 票
投票率	59.57%	不受理票	1 票

比例代表選出議員選挙 (得票順)	
自由民主党	6,970 票
民主党	3,344 票
維新の党	1,941 票
公明党	1,918 票
生活の党	1,654 票
日本共産党	1,649 票
社会民主党	904 票
次世代の党	252 票
幸福実現党	86 票

当日の有権者数	32,495 人	有効投票	18,718 票
投票総数	19,353 票	無効投票	634 票
投票率	59.56%	不受理票	1 票

最高裁判所裁判官国民審査 (告示順)		
氏名	罷免を可とする数	罷免を可としない数
鬼丸 かおる	1,320 票	16,832 票
木内 道祥	1,360 票	16,792 票
池上 政幸	1,370 票	16,782 票
山本 庸幸	1,209 票	16,943 票
山崎 敏充	1,345 票	16,807 票

当日の有権者数	32,473 人	有効投票	18,152 票
投票総数	18,615 票	無効投票	460 票
投票率	57.32%	持ち帰り票	3 票

確定申告の

準備をしましょう



① 所得申告参考資料を 1月下旬に送付します

平成26年1月～12月までの国民健康保険税等納付額(普通徴収分)のお知らせを、「所得申告参考資料」として送付します。所得税または市県民税の申告で、社会保険料控除を受ける際に利用してください。申告相談会場では、納付済額を確認できませんので、

大切に保管し、申告相談会場に持参してください。 ● 国民健康保険税額について 国税務室 ☎792・9751

● 介護保険料額について 介護福祉室 ☎792・9755

● 後期高齢者医療保険料額について 健康増進室 ☎792・9763

② おむつに係る医療費控除

確定申告でおむつに係る医療費控除を受ける人は、次のいずれかの書類の添付が必要です。 ①はじめておむつに係る医療費控除を受ける人は、医師が発行する「おむつ使用証明書」

②2年目以降の人は、①の「おむつ使用証明書」または市長が発行する「主治医意見書記載内容証明書」

③「e-TAXに必要な「住民基本台帳カード」「電子証明書」発行申請はお早めに

● 医療費控除について 関小千谷税務署 ☎0258・83・2090

● 医療費控除について 関小千谷税務署 ☎0258・83・2090

記入押印のうえ、窓口を持参後に交付となります。なお、本人確認の強化により前述以外の本人確認書類の提示及び聞き取り等もさせていただきます(③「写真付きカード」を希望の場合は無帽で6か月以内に撮影した写真1枚(縦45cm×横35cm) ※窓口にてデジタルカメラでの写真撮影も可(無料) 他有効期限：発行から10年 ● 電子証明書発行申請 ¥1件500円

● 住民基本台帳カード発行申請 ¥1件500円 持①印鑑②運転免許証・パスポートなどの官公庁発行の顔写真付きの身分証明書(※顔写真付きでない場合は即日交付できません。後日、自宅に郵送された「照会回答書」に

持①住民基本台帳カード②官公庁発行の顔写真付きの身分証明書(顔写真付き住基カードを含む) 他有効期限：発行から3年 関市民生活室 ☎792・1112

e-TAX(イータックス) 所得税などの国税の各種手続きを、インターネット等を利用して電子的に行えるシステムのことで

皆さんの声を聞かせてください

パブリックコメント 「魚沼市人権教育・啓発推進計画(案)」

互いの人権を尊重し安心して暮らせる魚沼市の実現を目指して、魚沼市人権教育・啓発推進計画を策定するに当たり、市民から広く意見を募集します。

期1月13日(火)～2月12日(木)

● 計画(案)の公表方法

魚沼市ホームページ、市民生活室、各市民センター、北部振興事務所で閲覧できます。

● 意見等の提出方法 任意の用紙に住所、氏名、

電話番号、意見を記入し、市民生活室、各市民センター、北部振興事務所のいずれかに持参するか、市民生活室に郵送、ファクスまたはEメールで提出してください。(匿名のものを受け付けません) ● 郵送先：〒946・8601 小出島130番地1(小出庁舎)市民生活室 FAX792・5600 soudan@city.nonumaiigata.jp 関市民生活室 ☎792・8844

平成27年度

国民健康保険一日人間ドック 費用助成の受付を開始します



指定健診機関での一日人間ドックの費用を助成します。(上限2万円の予定) ①人間ドック受診日当日に、魚沼市国民健康保険の被保険者であること(予定も含みます)

②国民健康保険税に滞納のない世帯であること ③平成28年3月31日時点での年齢が35歳以上74歳以下であること(平成27年度中に75歳になる人は、誕生日の前日までに受診する場合のみ)

④健診結果によっては、特定保健指導を受けることに同意できること ⑤健診結果について市が健診機関から情報提供を受けること、及び市が行う保健活動のため保健師が閲覧することに同意できること

● 申請書は1人用の様式なので、世帯内で複数人が申請する場合は、各自でコピーするか、市ホームページからダウンロードしてください。 また、申請書は健康増進室及び各市民センター、北部振興事務所にあります。 ※1月29日(木)17時 ※ファクス、電子メールでは申し込みできません。 胃カメラ等、先着順で締め切られるオプションもあります。健診機関の予約枠には限りがあるため、締め切り後の受付はできません。

健康増進室 ☎792・9763



◆指定管理者を指定しました

第4回魚沼市議会定例会の議決を受け、次のとおり指定管理者を指定しました。

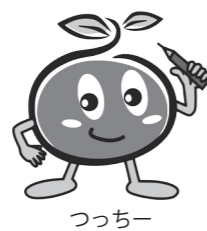
施設名	指定管理者	指定期間 (平成27年4月1日から)
魚沼市守門高齢者センター	株式会社魚沼須原スキー場	平成32年3月31日まで
国民健康保険 魚沼市立堀之内病院	一般財団法人魚沼市医療公社	平成37年3月31日まで
魚沼市大原山菜園	大白川生産森林組合	平成32年3月31日まで

問 財政室 ☎ 792・9205

◆農林業センサスにご協力を

農林水産省が実施する「農林業の国勢調査」として、農林業政策の基礎となる調査です。調査員証を携帯した調査員が伺います。統計法により秘密は厳守されますので、正確な調査にご協力をお願いします。

期 1月中旬～3月上旬
 対 農林業を営む全ての世帯・法人
 問 企画政策室
 ☎ 792・1425



◆大気汚染情報
テレフォンサービス開設

新潟県では、大気汚染に関する情報をテレフォンサービスで提供しています。

☎ ①当日のPM2.5の注意喚起の実施の有無
 ②当日の光化学スモッグ注意報等の発令の有無

☎ 025・280・5104
 http://www.nigata-tanki.jp/

平成27年4月採用 非常勤一般職員募集 申問総務管理室 ☎ 792・9203

- 応募資格
 - ・平成27年4月1日現在、年齢65歳未満で各募集に掲げる資格等を有する人
 - ・障害者等手帳の交付を受けている人は、上記の応募資格を満たし、自力により通勤ができ、かつ、介護者なしに勤務が可能な人
- 任用期間 平成27年4月1日～平成28年3月31日
- 社会保険等 No.1～1.2…社会保険・雇用保険加入、No.1.3…雇用保険加入
- 試験 面接選考（応募状況により、書類選考を行う場合があります。）
 日 2月中旬実施予定 他詳細は応募者へ別途連絡します。
- 申込方法 所定の申込書に希望の募集番号等を記載し、市販の履歴書等を添えて総務管理室（小出庁舎2階）へ提出または郵送してください。申込書は総務管理室に用意してあります。（市ホームページからもダウンロードできます）なお、複数申込みする場合は、申込数分の申込書と市販の履歴書を提出してください。提出された履歴書等は返却しませんので、あらかじめご了承ください。
 <郵送先>〒946-8601 小出島130番地1 総務課総務管理室
- 申込締切 1月27日(火)（郵送の場合は、締切日必着）

※障害者欄に「○」のある職種は、優先的に障害者雇用を実施する予定です。

募集番号	障害者	職種	勤務地	業務内容	勤務時間等	休日	賃金予定額	採用予定	資格経験等
1		技術補助員	小出郷文化会館	舞台・音響・照明補助業務、窓口対応等事務	9:30～17:15 週5日	シフト制	月額 125,600円	3人	普通自動車免許、舞台・照明・音響資格者または経験者が望ましい
2		集落支援員	湯之谷庁舎または守門庁舎	自治会、コミュニティ協議会等と連携して、地域の維持活性化対策促進等の集落支援	9:00～16:45 (夜間、土日・祝祭日の時間外勤務有)	土・日祝祭日	月額 137,400円	2人	普通自動車免許、パソコン操作ができる人
3	○	事務補助員	湯之谷庁舎(新病院対策室)	新病院対策関係、在宅医療関係の事務補助	8:30～16:15	土・日祝祭日	月額 123,800円	1人	普通自動車免許、パソコン操作ができる人
4		ガス施設管理員	水の郷ガス製造所	ガス供給施設・設備の運転監視及び日常点検・維持管理(24時間体制)、電話対応等	8:15～17:15 13:30～21:15 21:00～翌8:30 (週32時間)	シフト制	月額 180,900円	1人	普通自動車免許、夜勤(月6回程度)のできる人
5		介助員	市立小学校	個別支援が必要な特別支援学級等の児童の支援業務	日6時間45分 (週33時間45分) 夏休み期間中休業有 (休業補償有)	土・日祝祭日	月額 132,300円	1人	不問
6		調理員	市立学校給食調理場または学校給食センター	給食調理(ただし、一時給食運搬含む)	日6時間45分 (週33時間45分) 夏休み期間中休業有 (休業補償有)	土・日祝祭日	月額 121,500円 から	3人	不問 ※3人採用内1人は、4月～7月について、半日勤務の給食運搬員で任用期間有

※障害者欄に「○」のある職種は、優先的に障害者雇用を実施する予定です。

募集番号	障害者	職種	勤務地	業務内容	勤務時間等	休日	賃金予定額	採用予定	資格経験等
7	○	庁務員	市立小・中学校、保育園のいずれか	施設管理、文書收受等	日6時間45分 (週33時間45分)	土・日祝祭日	月額 125,600円	2人	普通自動車免許(AT限定不可)、危険物取扱者資格を有する人が望ましい
8	○	放課後児童支援員	市内放課後児童クラブ(学童保育)	学童保育指導	【平日】 11:30～19:00 【土曜日・長期休み】 7:45～18:30 (上記時間帯で週33時間45分のシフト勤務)	日曜日祝祭日	月額 132,300円 から	2人	普通自動車免許、保育士資格、教員免許を有する人が望ましい ※2人採用内1人は、10月31日までの任用
9	○	看護師	小出子育て支援センター	病後児保育の受入れ、投薬、検温、経過観察、病気の相談業務、身体計測、あそび広場の補助	8:30～15:30	土・日祝祭日	月額 141,600円	1人	看護師免許
10	○	相談員	小出庁舎(市民相談センター)	消費者トラブル、借金・金銭トラブル、保健福祉等の相談業務	9:00～16:30 週5日	土・日祝祭日	【無資格】 月額127,400円 【看護師】 月額153,400円	1人	普通自動車免許、パソコン操作ができる人 看護師免許を有する人が望ましい
11	○	施設管理員	小出郷福祉センター・小出郷総合体育館	施設利用受付事務、施設管理(簡易な修繕、草刈り、除雪等)	8:00～16:00 9:00～17:00 16:45～22:00 17:00～22:15 (週33時間45分)	シフト制	月額 123,800円	1人	普通自動車免許、パソコン操作、除雪機操作ができる人
12		公民館主事	市内公民館	窓口受付・施設貸出業務、公民館事業の企画・実施、施設管理	8:30～17:15の間で6時間程度 (週約30時間) (公民館講座の開催日により土日出勤有)	土・日祝祭日	月額 110,100円 から	1人	普通自動車免許、パソコン操作ができる人
13		施設管理員	市内社会教育施設(守門会館・広神コミュニティセンターなど)	窓口受付、施設貸出業務、施設管理(簡易な修繕、草刈り、除雪等)	【平日】 17:15～22:15 【土日・祝祭日】 8:30～22:15 の間で、7時間45分または5時間15分勤務 (週28時間程度)	シフト制	月額 100,800円 から	1人	普通自動車免許、パソコン操作ができる人が望ましい
14	○	日直代行員	小出庁舎	電話及び来客対応(戸籍受付含む)、庁舎管理	土・日、祝祭日、年末年始 8:30～17:15 (月平均5～7回程度)	-	回額 6,130円	1人	不問

交通安全家庭の日 日 1月10日 シートベルトは後部座席だと着用率が下がります。未着用だと事故の衝撃で車外に放出される、同乗者に激突するなどの危険がありますので必ず着用しましょう。 市報うおぬま 2015.1.10

制度・手続き

◆ボート免許の更新講習会

日 2月22日(日)13時から2時間
 程度(受付12時30分から)
 場 トレーニングセンターヤツコム(ゆくパーク薬師隣)
 内 小型船舶免許の更新講習会
 対 平成27年2月22日〜平成28年2月22日の間に有効期限を迎える人(免状を失効した人や紛失した人も連絡してください)
 ￥ 小型船舶操縦士
 10,000円(税込み)
 ※失効した人は別途費用あり
 ♫ 2月6日(金)
 申 岡奥只見海技従事者協会(奥只見観光(株)内) 担当・山田伊藤 ☎ 792・5384

募集

◆魚沼自然大学会員

魚沼市の豊かな自然を楽しむ活動に参加したい、自然大好き人間を募集します。
 日 月1回定例会開催
 場 湯の里ふれあいセンター(大沢)

◆平成版八海自由大学「ようこそ先輩」ワークショップ

日 1月21日(水)13時40分から1時間を予定
 場 伊米ヶ崎小学校
 内 「夢の本づくり」自分の夢を本にするワークショップを行います。歌碑デザインのプロセスのお話もあります。
 講 森山明子さん(武蔵野美術大学教授)
 ※伊米ヶ崎小学校校歌記念碑のデザインを監修されました。
 対 どなたでも 無料
 申 直接会場へお越しください。
 問 伊米ヶ崎小学校 ☎ 792・0089
 伊米ヶ崎公民館 ☎ 792・0082
 まで(9時〜16時(祝日休館))
 ◆ふるさとで伝えたい味講座
 日 2月5日(水)10時〜13時30分
 場 小出北部公民館調理室
 内 春を呼ぶおもてなし料理ちらし寿司とたたきごぼう他
 講 まめな会 対 どなたでも
 定 先着12人(申し込みは1月13日(火)13時から) ￥700円
 持 エプロン、三角巾、筆記用具
 対 1月30日(金)

内 ①魚沼市の自然環境保全調査のお手伝い ②公民館と連携した自然観察・探究講座の実施 ③子どもたちの尾瀬学校や自然体験学習のお手伝い ④駒ヶ岳山小屋の管理受託 ⑤会員自主研修として各種研修参加。登山、ハイキング、市内の自然保護パトロールなどの実施 ⑥イベントへのウッドバーニングブースの出展、冬期間ウッドバーニング教室など

対 どなたでも(市外在住者も可)
 ￥ 入会金1,000円、年会費5,000円
 ♫ 3月20日(金)(随時募集)
 問 魚沼自然大学・星(生涯学習連絡協議会)
 ☎ 090・2954・5376

◆尾瀬ガイド検定講座

奥只見郷ネイチャーガイドでは尾瀬ガイドが不足しています。毎年、尾瀬ガイド協会の認定試験を8月〜11月に実施していますが、今年も1月〜3月にかけて、受験準備講座を行います。多数の参加をお待ちしています。
 ♫ 1月20日(火)

スポーツ

◆インドアソフトテニス大会

日 2月1日(日)9時から受付
 場 堀之内体育館
 内 一般男女の部(高校生以上)
 対 ペアの片方か両方が市内に在学・在勤・在住する人で審判のできる人または魚沼市ソフトテニス協会に在籍する人
 ￥ 1人500円 ♫ 1月26日(月) 他 一人での参加可。ただし、ペアは調整させて頂きます。
 申 ソフトテニス協会副会長・大平 ☎ 792・5524

◆ヤッコムピラティス教室

●夜レッスン
 日 毎週金曜19時30分〜20時30分
 ●昼レッスン
 日 ①10時〜11時 ②11時30分〜12時30分 ③14時30分〜15時30分
 ※全て予約制。昼レッスンの日時はお問い合わせください。
 場 トレーニングセンターヤッコム和室

申 問 魚沼市観光協会(尾瀬ガイド協会新潟支部)
 ☎ 792・7300

◆湯ヶ谷地域芸能祭出演者

日 3月14日(土)
 場 魚沼市地域振興センター
 内 コーラス、舞踊、民謡、詩吟、大正琴、カラオケ、バンド等(1団体10分以内)
 ♫ 1月25日(日)
 他 申込書は事務局にあります。
 申 問 湯ヶ谷地域芸能祭事務局(小出郷文化会館内)
 ☎ 792・8811

健康・福祉

◆子ども豆まき大会

日 1月31日(日)10時〜11時30分
 場 堀之内公民館、小出ボランティアセンター、広神コミュニティセンター、守門公民館、入広瀬保健センター
 対 未就学児・小学生・保護者
 持 豆を入れる袋
 問 魚沼市社会福祉協議会
 ☎ 792・8181

催し

NPO法人
 スノーパーク小出
 問 ☎ 792・5320

①冬山自然観察会

講師の説明とともにスキー場周辺の散策を行います。
 日 1月19日(月)〜3月2日(月)まで 隔週月曜9時〜12時 ※荒天時中止 場 小出スキー場
 講 自然観察指導員 対 成人
 ￥ 各回1,000円(NPO会員は500円) スノーシュー

◆男の料理サロン

日 1月21日(水)10時〜13時
 場 小出ボランティアセンター
 内 寒さに負けないしあわせご飯
 持 エプロン、三角巾、筆記用具
 ￥ 500円 ♫ 1月19日(月)
 申 申込み会担当・坂大(社協内) ☎ 792・8181

生涯学習・公民館

小出郷図書館
 申 問 ☎ 792・0337

①絵本の読み聞かせ おはながいっぱい

日 1月17日(日)11時から
 場 小出郷図書館
 内 絵本「ひつじばん」、「かさじぞう」など 対 どなたでも

②0〜3才向け だっこでおはなし

日 1月23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「だるまさん」と、紙芝居「おいしいお

いしい」など 対 どなたでも

③赤ちゃんはじめての絵本を 1月ブックスタート

内 読み聞かせの方法などを話します。(絵本2冊プレゼント) 1組10分程度です。

21日(水) 13時〜14時30分	小出子育て支援センター はぴぷ
17日(土) 10時〜12時	広神図書館 和室

対 平成26年1月1日〜1月31日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

◆堀之内公民館及び堀之内 体育館を臨時休館します

作業停電のため、次の日程で堀之内公民館及び堀之内体育館を休館します。期間中は公民館及び体育館への入館ができません。
 ご迷惑をおかけしますが、ご理解をお願いします。
 日 1月24日(土)〜25日(日)
 問 堀之内公民館
 ☎ 794・6026

レンタル別途1,000円
 持 かんじきまたはスノーシュー、防寒着、行動食、水分等 対 20人(各回申込順)

②脱!冬ごもり教室

スキーで楽しく健康増進しませんか?
 日 1月22日(水)〜2月26日(木)まで 毎週木曜日9時〜12時
 場 小出スキー場
 内 スキー教室 対 成人
 ￥ 各回2,000円(NPO会員は1,000円) スキー

◆魚沼市新春小・中学生 書道展

市内小中学校の児童・生徒の書道作品を展示します。
 日 1月24日(土)〜25日(日)9時〜17時
 場 小出郷福祉センターホール
 問 学校教育課
 ☎ 794・6072

1/12 祝月 SU祭

9:00から

須原スキー場を会場に楽しいイベントを行います。

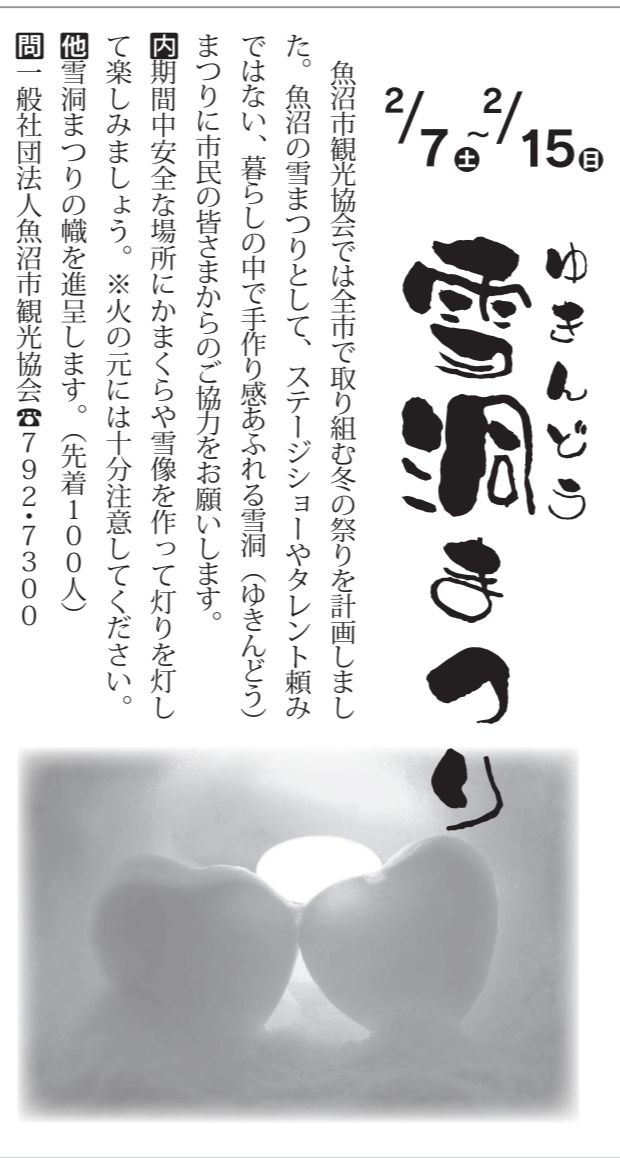
内 もちつき、謎解きアドベンチャー、的当て等
 対 どなたでも 無料

問 SU事務局・酒井 ☎ 080・1228・1313



1月 16日~31日 行事カレンダー

16	金	
17	土	ブックスタート (10:00/ 広神図書館) おはなしがいっぱい (11:00/ 小出郷図書館)
18	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) 宮終二短歌セミナー (13:00/ 宮終二記念館)
19	月	堀之内公民館図書蔵書点検 (~26日まで)
20	火	みんなあつまれげんきっこ (9:00/ 小出保育園)
21	水	ブックスタート (13:00/ 子育て支援センターぱびぷ)
22	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 プラネタリウム定期投影 (19:00/ 堀之内公民館)
23	金	だっこでおはなし (10:30/ 小出郷図書館)
24	土	魚沼市新春小・中学生書道展 (25日まで) (9:00~17:00/ 小出郷福祉センター)
25	日	
26	月	目黒邸防火訓練 (午前中予定/ 目黒邸)
27	火	
28	水	
29	木	
30	金	「新たな地域の魅力づくり支援事業」研修成果発表会 (13:30~16:30/ 魚沼市地域振興センター)
31	土	結の灯りスタートイベント (18:30/ 小出郷文化会館小ホールホワイエ)



2/7~2/15日
ゆきどうづくり

魚沼市観光協会では全市で取り組む冬の祭りを計画しました。魚沼の雪まつりとして、ステーションやタレント頼みではない、暮らしの中で手作り感あふれる雪洞(ゆきんど)まつりに市民の皆さまからのご協力をお願いします。

内期間中安全な場所にかまくらや雪像を作って灯りを灯して楽しみましょう。※火の元には十分注意してください。

他雪洞まつりの幟を進呈します。(先着100人)

関一般社団法人魚沼市観光協会 ☎792・7300

☑ **「新たな地域の魅力づくり支援事業」研修成果発表会**
1月30日(金)13時30分~16時30分(受付13時から)

場 魚沼市地域振興センターコンベンションホール

内 研修成果の発表、研修参加者と来場者とのディスカッションなどなため

対 どなたでも

定 先着100人

¥ 無料

申 1月23日(金)

申 電話、ファクスまたはメールで、住所・氏名・電話番号を左記までお知らせください。

問 魚沼地域振興局企画振興部
☎792・1303
☎792・6029
FAX 792・6029
ngt11510@pref.niigata.jp

「新たな地域の魅力づくり支援事業」研修成果発表会

魚沼市の次世代を担う若者を対象に開催した地域の魅力づくり研修会の研修成果の発表会を行います。



◆ **消費者トラブル特別電話相談「若者110番」**

1~2月は悪質商法被害防止共同キャンペーンです。

日 1月22日(木)~23日(金)9時~18時

内 インターネットショッピング、マルチ商法、クレジット契約等消費者トラブル

問 新潟県消費生活センター
☎025・285・4196

◆ **障害者年金無料相談会**

日 1月30日(金)、3月27日(金)いずれも13時~16時

場 小出郷福祉センター2階第3研修室

内 障害者年金受給の可能性の判断、手続きの方法、制度の内容など※手続き代行は無料相談の対象外です。

対 どなたでも(要事前予約)

申 新潟県社会保険労務士会
長岡支部・障害年金部会・井口
☎0258・357793
☎090・7680・4088

◆ **スイーツキャンドル教室**

バレンタインにぴったり、可愛いスイーツキャンドルを作りませんか?

日 1月24日(土)13時~15時

場 魚沼交流ネットワーク(本町1丁目2番地旧まつばら)

内 作ったキャンドルは当日お持ち帰り可能です。

定 10人(10歳以下は保護者同伴)

料 500円(税込み)

持 エプロン、手袋(火傷防止用) 作品を持ち帰る袋

申 1月22日(木)

申 プロジェクト「結」(魚沼交流ネットワーク) ☎792・1336 (平日・土10時~17時30分)



◆ **2014信濃川・大河津分水写真コンテスト入賞作品展**

期 1月20日(火)~1月25日(日)(20日は午後から)

場 小出郷文化会館2階ロビー
問 建設室 ☎799・4601

◆ **2014信濃川・大河津分水写真コンテスト入賞作品展**

期 1月20日(火)~1月25日(日)(20日は午後から)

場 小出郷文化会館2階ロビー
問 建設室 ☎799・4601

◆ **2014信濃川・大河津分水写真コンテスト入賞作品展**

期 1月20日(火)~1月25日(日)(20日は午後から)

場 小出郷文化会館2階ロビー
問 建設室 ☎799・4601

2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	27日(金) 10:45~11:00	対 2月生まれ
土曜開放日	7日 14日 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)	9日(月) 10:00~11:30 13:00~14:30 16日(月) 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(火) 10:45~11:00	対 2月生まれ
身長・体重計測	17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
	2月はお休みです	

◎育児相談は、各会場で随時受け付けています。

2月 乳幼児健診等 問健康増進室 ☎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10月	26日(木)		小出子育て支援センター
1歳6か月児	H25.7.1~7.25	4日(水)	13:00~13:15	湯之谷保健センター
	H25.7.26~8.5	18日(水)		
2歳児	平成25年2月	25日(水)		
3歳児	平成24年1月	1/28(水)		

☑ **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11月生の乳児の養育者	3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7月生の乳児の養育者	10日(火)		
1歳よちよち教室(親子遊び、歯磨きなど)	平成26年2月生	24日(火)	9:15~9:30	

☑ **母子健康手帳**

まわり☆魚沼人

～うおぬまびと～



小出M・Cチームの皆さん

小出M・Cチームは、悲願の全国ママさんバレーボール大会へ出場し、ベスト16という素晴らしい成績をおさめました。「全国大会に出場するチームは、みんな粘り強かったです。初めての全国大会でメンバーは緊張していましたが、目標であった決勝リーグまで進むことができて良かったです。」とキャプテンの富永直子さんは大会を振り返ります。

これまで小出M・Cチームは、県大会や北信越大会に出場するものの全国大会の壁は高く、なかなか乗り越えることはできませんでした。しかし、基本に戻りボールを落とさない「つなげるバレー」を意識することで、徐々にチームに変化が出てきます。「練習メニューをみんなで考えて、全員が納得した練習をするように心がけました。そして、何よりもみんなで楽しくバレーができるようになるためには、どうしたら良いかを考えました。チーム全員の意識が変わり、ひとつにな

れました。」と富永さんは手ごたえを感じます。その後、着実に実力をつけ理想とする「つなげるバレー」に近づいていく小出M・Cチーム。そのメンバーは日ごろ家事や仕事に追われるママさんたちが中心で、練習は週2回で2時間ほどしかできません。「みんな、家で夕飯の支度をしてから練習にきます。子どもを練習に連れてくる人もいて子ども同士も仲が良く、それがチームワークの良さにつながっている部分があります。」と富永さんは語ります。

そして、「今回の全国大会で色々なチームと対戦して、良い刺激を受けました。もっと上を目指したい。来春の大会にむけて、冬眠してる場合じゃないですね。」と次なる目標を語ってもらった後、富永さんは練習に合流していき、元気のいい掛け声が体育館に響きます。凜とした冷たい体育館は、すぐにメンバーたちの熱気に包まれました。

特賞

- 【中学校】
 - 1年生 浅井 梨乃 (広神)
 - 3年生 磯部 彩花 (小出)

奨励賞

- 【幼稚園・保育園】
 - 5歳児 高橋 勇輝 (小出)
 - 山田 尋子 (小出)
 - 井口 暖葉 (小出)
- 【小学校】
 - 1年生 秋元 慈央 (広神東)
 - 本田 妃奈 (小出)
 - 塚田 烈央 (小出)
 - 2年生 坂内つづみ (小出)
 - 石月 碧 (伊米ヶ崎)

市内入賞者紹介

新潟県内の幼稚園・保育園、小中学校、特別支援学校から応募のあった33、806点の作品から、市内では26点が入賞しました。

- 奨励賞の続き
- 小林 連 (宇賀地)
 - 森山 百合 (宇賀地)
 - 浅井 勇磨 (宇賀地)
 - 3年生 水原 琥翔 (堀之内)
 - 4年生 高林 美桜 (広神東)
 - 小宮山美夢 (堀之内)
 - 山田陽葉里 (堀之内)
 - 5年生 茂野 叶実 (広神東)
 - 星野 沙奈 (広神東)
 - 太田 朱南 (堀之内)
 - 6年生 滝沢 壮輝 (小出)
 - 【中学校】
 - 1年生 金丸 百花 (小出)
 - 安田 知世 (小出)
 - 2年生 山田 美月 (広神)
 - 佐藤 万織 (広神)
 - 3年生 小林 結希 (広神)

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1月23日(金)までに応募してください。

Q 平成27年6月に予定されている魚沼市立堀之内病院の療養病床数は？

A ① 90床
② 50床
③ 44床

前回の正解は、「③48%」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。

- 吉田キン さん
- 池田沙織 さん
- 松井寅夫 さん
- 伊倉京子 さん
- 松田佳菜 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

(11月21日～12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。

小澤 米山	叶夢 楓真	克之・裕美子	春日町	横山 竹二	堀之内駅前通	94歳	風間 彰	守門宮原	78歳
田中 高橋	田中 謙伍	純平・宏美	小出稲荷町一	星野 セン	関下町	101歳	浅井キクノ	大谷内	100歳
梅田 桑原	高橋 泰輔	靖之・希美	虫野	小島 絹江	大石	90歳	岡部 功平	高倉	82歳
上重 佐藤	佐藤 透	岳久・清美	十日町	矢島 良一	立	80歳	五十嵐トメヲ	芋鞘	94歳
佐藤 星	佐藤 詩穂	司・静香	大浦新田	星野 節子	新田	74歳	佐藤 竹夫	大栃山	85歳
齋藤 中澤	中澤 湊人	剛史・純子	上ノ原	高橋 茂治	和長島	87歳	浅井 義介	大白川	91歳
小岩 磯部	磯部 和奈	亮太・瑞希	七日市	井上 ハル	舟山	93歳			
清塚 佐藤	佐藤 風穂	純・かおり	吉田	瀧澤 裕	原二	62歳			
佐藤 佐藤	佐藤 経芳	純・かおり	吉田	瀧澤 達雄	長屋	84歳			
	齋藤 真	湖南・瑠美	上折立	高橋 ヨネ	小出稲荷町二	85歳			
	齋藤 律	稔男・さやか	今泉	関 スミ	向山	96歳			
	小岩 楓	晃・智子	今泉	渡邊 タイ	干溝	88歳			
	磯部 和奈	治郎・理絵	今泉	滝口 千代	虫野	98歳			
	清塚 謙志	大輔・奈緒	中島	上村 シズ	井口	91歳			
	佐藤 葵	昇・笑理	山田下	風間寿美子	井口	43歳			
	佐藤 凛	隼人・飛鳥	大谷内	戸田イワヲ	吉田	89歳			
	佐藤 悠	敏広・真由美	渋川	湯之谷芋川	星 キクエ	84歳			
		敏広・真由美	渋川	田中 雁坂下	仲丸 正之	58歳			
				田村 カネ	今井福太郎	95歳			
				滝沢 政義	山口 並柳	80歳			
				坂田 サダ	中家	82歳			

人口と世帯数 (H26.12.1)

	人口	うち外国人	増減
男	19,053	36	-20
女	19,940	148	-31
計	38,993	186	-51
世帯数	13,496		-9

表紙の写真



第24回全国地芝居サミット in 魚沼で、披露された干溝歌舞伎のやまびこ三番叟。写真の二人は、なんと地元の高校生なんです。躍動的かつ堂々とした所作で、全国から訪れた観客を魅了していました。



編集後記

皆さんお正月はどう過ごされましたか。久しぶりに会う親戚や家族、友達との貴重なひととき。おいしい物を食べ、お酒を飲みかわし、一年を活動する鋭気を養う。せわしない一年の中で、ゆっくりと過ごせる「お正月の時間」は貴重なものかもしれません。私もしっかりと寝正月を堪能させてもらいました。その代り、体重計に乗るのが怖いですが…。(M)

児童絵画

No.120

今月は井口小学校の児童の作品です



「うさぎぐもとあそんだよ」
1年 古山 優陽さん



「はりねずみにけられた!」
3年 桜井 結衣さん



鮭と冬野菜の和風スープ (主菜)

材料 (4人分)

甘塩鮭	3切れ	小麦粉	大さじ2
白菜	3枚	水	カップ2
大根	1/4本	だしパック	1こ
にんじん	1/2本	牛乳	カップ2
ねぎ	1本	みそ	大さじ1
バター	10g		

エネルギー	256kcal	たんぱく質	18.4g
脂質	13.0g	炭水化物	15.4g
		塩分	1.7g

Good! ミニミニクッキング! no.120

作り方

- ①大根は大きめの乱切りにし、水から15分下茹でする。白菜は縦半分に切り、一口大のザク切り、にんじんはいちょう切り、ねぎの半分は2cm長さのブツ切り、残り半分は小口切りにする。鮭は1切れを3~4つにそぎ切りにする。
- ②厚めの鍋にバターを溶かし、鮭を両面焼き、一度取り出す。
- ③②の鍋に①の野菜を入れて炒め、小麦粉をふり入れる。水、だしパックを加えてあくを取りながら、野菜がやわらかくなるまで煮て鮭を戻す。
- ④③に牛乳を加え、味噌を溶き入れて、ひと煮立ちさせ火を止める。
- ⑤器に盛り、小口切りにしたねぎを散らす。

<塩分のとり過ぎ防止>調味料に注意しましょう。顆粒和風だし、コンソメなどの調味料には、100g中に40gの塩分があります。塩やしょうゆだけでなく、これらの調味料も要注意です。

魚沼市食生活改善推進員協議会

R100



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



かずき
滝沢 和樹くん

稲刈り風景を撮った素晴らしい写真。実は小出小学校5年生の滝沢和樹くんが撮影した写真で、「第10回魚沼市フォトコンテスト」で銀賞に入賞しました。自分で写真を勉強し、日頃は鉄道写真などを撮影しているそうです。
これからも素晴らしい作品を期待します。がんばれ滝沢くん。

快挙
魚沼市フォトコンテスト
最年少入賞

がんばる

魚沼っ子



No.5