

魚

市報

うお
ぬま

沼

2015

8.10

No.130

ユリの国にようこそ

おもな
内容

シリーズ：マイナンバー①・・・P2

第二次魚沼市総合計画（案）・・・P4

感動をありがとう～小出高校～・・・P8

堀之内小学校給食調理場・学童施設完成・・・P10

表紙の写真

「月岡公園ユリまつり」



マイナちゃん

マイナンバーは、生涯にわたって使用する
 ものですので大切にしてください。

シリーズ：マイナンバー①

今年の10月に マイナンバーが通知されます



魚沼市ではマイナンバー(社会保障・
 税番号)制度の開始に向け準備を進め
 ております。市民の皆さまに制度への
 理解を深めていただくため、制度の概
 要やスケジュールについて、お知らせ
 いたします。

マイナンバーとは？

平成27年10月から、日本国内の全住
 民に通知される、一人ひとり異なる12桁
 の番号をマイナンバーといいます。個人
 が特定されないように、住所地や生年月
 日などに関係ない番号が割り当てられ
 ます。

マイナンバーは、各行政機関が管理す
 る個人情報で、同じ人の情報であること
 を正確かつスムーズに確認するための基
 盤であり、社会保障、税、災害対策な
 どの分野で個人の情報を適切かつ効率
 的に管理するために活用されます。マイ
 ナンバーの対象者は、住民票を有する全
 ての人で、中长期在留者や特別永住者
 などの外国人も含まれます。



もっと、くわしくマイナンバー

マイナンバー制度に関する冊子『よ
 くわかるマイナンバー制度(保存版)』
 を、今号に折り込みをしましたのでご
 覧ください。10月以降に通知される個
 人番号の『通知カード』と一緒に大切
 に保管してください。

お問い合わせ コールセンター(全国共通ナビダイヤル)

マイナンバー
 ☎ 0570-20-0178

平日9時30分～17時30分(土日祝日・年末年始を除く)

※一部IP電話等で上記ダイヤルに繋がらない場合は、

050-3816-9405におかけください。

※ナビダイヤルは、通話料がかかります。

※外国語対応は、0570-20-0291におかけください。

英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語で対応。

公式サイト

マイナンバー

検索



マイナンバーをきちんと受け取って活用するために

- POINT 1 住所確認
 原則として、マイナンバーは住
 民票の世帯ごとを送ります。住民
 票と異なるところにお住まいの人
 は、受け取ることができない可能
 性がありますので、市役所窓口で
 住所変更の手続きをお願いします。
- POINT 2 書留の中身を確認
 次の3つが入っているか確認し
 ましょう。
 ・マイナンバーの「通知カード」
 ・「個人番号カード」の申請書
 と返信用封筒 ・説明書
- POINT 3 個人番号カード申請
 個人番号カードは、申請により
 交付されます。個人番号カードの
 申請方法や受け取り方法について
 は、今後、市報等でくわしくお知
 らせします。

マイナンバー導入のメリット

公平・公正な社会の実現

マイナンバーの活用により、所
 得や他の行政サービスの受給状況
 を把握しやすくなります。また、
 負担を不当に免れることや不正受
 給の防止に役立ちます。本当に
 困っている人へのきめ細やかな支
 援ができます。

国民の利便性の向上

年金や福祉などの申請時に、用
 意しなければならない書類が減り
 ます。これにより行政手続が簡素
 化され、皆さんの負担が減ります。
 行政機関にある自分の情報の確
 認や、行政サービスのお知らせの
 受け取りがスムーズになります。

行政の効率化

行政事務が効率化され、皆さん
 の行政ニーズに、これまで以上に
 対応できるようになります。被災
 者台帳の作成などにマイナンバー
 を活用することで、迅速な行政支
 援が期待できます。

マイナンバー制度実施の流れ

平成27年10月以降

住民票の住所に通知

住民票を有する人(住民票がある外国人を
 含む)に、12桁のマイナンバー(個人番
 号)が通知されます。

平成28年1月以降

マイナンバーの利用開始

税の手続きや年金、医療保険などの社
 会保障の手続きで、マイナンバーの利
 用が開始されます。申請者への個人番
 号カードの交付も始まります。

平成29年1月以降

個人ごとのポータルサイト (マイナポータル)の運用開始

マイナンバーを含む情報をいつ、誰が、
 なぜ提供したか確認できます。行政機
 関からのお知らせも受け取れます。

平成29年7月以降

地方公共団体等も含めた 情報連携を開始

情報連携により事務が確実かつスム
 ズになり、皆さんの負担が軽減されま
 す。暮らしがもっと便利になります。



次の10年へ 皆様のご意見を募集します

魚沼市では、「第一次魚沼市総合計画」が終期を迎えることから、平成28年度から10年間の総合的なまちづくりの指針として、「第二次魚沼市総合計画」を策定することとしています。市民と行政の協働による「まちづくり未来会議」からの原案をもとに、市役所内の「新総合計画策定本部」で検討を加え、このたび計画案がまとまりましたので、市民の皆さんに公表し、ご意見を募集します。

総合計画は、まちづくりの基本となる長期的展望を示す「基本構想」、基本構想を実現するための「基本計画」、毎年度の予算編成の指針となる「実施計画」の三層をもって構成します。今回は、このうち「基本構想」（平成28年度～37年度）と、「前期基本計画」（平成28年度～32年度）についてパブリックコメントを実施します。

国勢調査 2015

ご協力お願いします その回答が日本の未来をつくります

調査期間 9月10日(木)～10月7日(水)

・国勢調査は、「統計法」という法律に基づいて実施されます。統計法では正確な統計を作成するため、日本に住むすべての人が調査に協力する義務を定めています。

・調査対象となるのは、平成27年10月1日現在で魚沼市にお住まいのすべての人です。生まれたばかりの赤ちゃんはもちろん、外国人や、単身赴任等で魚沼市に住民登録の無い人も含まれます。

日本人も外国人も
すべての人が対象です

平成27年10月1日を基準日として、日本に住むすべての人と世帯を対象にした国勢調査を実施します。国勢調査の結果は、まちづくりや児童福祉、高齢者の介護、医療、若者の雇用対策、災害対策など私たちの暮らしのさまざまな分野で役立てられる大切なデータとなります。

調査への回答は、次の3つの方法から選べます



① インターネット回答

24時間受付、スマートフォンでも回答可能です(暗号化して送信されます)。インターネットがご利用いただける世帯の皆様には、便利なインターネット回答をおすすめします。



② 郵送提出

調査票と一緒に配布される返信用封筒で提出します。



③ 調査員の訪問回収

担当調査員に直接提出します。



国勢調査に関するお問い合わせ



キャンペーンサイト
もご覧ください。

国勢調査2015

検索

■ 国勢調査コールセンター

☎ 0570-07-2015 IP電話の場合 ☎ 03-4330-2015

設置期間/8月24日(月)～10月31日(土)

午前8時～午後9時(土日祝も可)

■ 魚沼市窓口：国勢調査魚沼市実施推進本部(企画政策課内)

☎ 793-7444 設置期間/12月末まで

第二次魚沼市総合計画(案)基本構想 施策の体系図

まちづくりの基本理念に掲げる魚沼市の将来像

人と四季がかがやく雪のくに

第二次魚沼市総合計画における将来像

人が集い、学び、支えあうまち 魚沼

政策分野	基本目標
生活基盤	安心な暮らし 愛着のもてるまちづくり
環境衛生・自然	豊かな自然と人が共生するまちづくり
健康・福祉	生涯にわたり健やかで安心して暮らせるまちづくり
産業	豊かな地域資源を活かした力強い産業を創るまちづくり
教育・文化	私たちが育む学びのまちづくり
市民協働・自治体運営	市民の想いを活かした未来へつなぐまちづくり

■ 募集期間：平成27年8月10日～9月9日

■ 意見を提出できる人：①市内に住所を有する人②市内の事務所又は事業所に勤務する人③市内の学校に在学する人④市内に事務所又は事業所を有する個人及び法人その他の団体⑤計画等に利害関係を有する個人及び法人その他の団体

■ 意見提出先 〒946-8511 魚沼市大沢213番地1
魚沼市役所企画政策課企画政策室
FAX 025-793-1016
E-mail kikaku@city.uonuma.niigata.jp

計画案は、市役所企画政策課及び各市民センター窓口で閲覧できるほか、市ホームページで公開しています。ご意見は、市役所企画政策課及び各市民センターへ持参、または郵便、FAX、電子メールで受け付けます。なお、提出の際は、住所、氏名、電話番号を明記してください。

市民相談センター

No. 61

☎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・時間指定可）

■6月の相談件数	…169件
・電話	79件
・来庁	56件
・その他	34件

ご存知ですか？

魚沼市消費者協会

魚沼市消費者協会は前身の「かしこい消費者をめざす会」の発足から、昨年度で創立30周年を迎えました。近年、消費者を取り巻く環境が変化し、消費者問題が多様化・複雑化しています。高齢者を狙う、悪徳商法やオレオレ詐欺が市内でも発生し、今後ますます消費者協会の活動が必要とされています。現在、会員数は25名、新規会員も募集しています。

今年も開催！

得だね！消費生活ミニ講座

「ムダを省いて快適な暮らしを」
～片づけてシンプルな暮らし～

- 日 9月19日(土) 13時30分～15時30分
- 場 小出ボランティアセンター
- 講 阿部絢子さん
(生活研究家・消費生活アドバイザー)
- 申込 魚沼市消費者協会事務局
(市民相談センター内)
☎792-8844

守門地域の人権擁護委員が交代しました

お疲れ様でした



人権擁護委員としてご尽力いただいた守門地域の猪狩豊子さんが平成27年6月30日付で退任され、法務大臣から感謝状が贈呈されました。猪狩さん、ありがとうございました。

よろしく願っています



守門地域の新しい人権擁護委員として、佐藤美恵子さんが、平成27年7月1日付で法務大臣から委嘱を受けました。市民の皆さんの身近な相談役として活躍していただきます。

新規連載 地域おこし協力隊通信

地域を変える新しい力

No. 4 北部振興事務所
☎797-2360

農業で地域を元気に！



福山新田地区担当 田淵一平太 隊員



地域のお茶のみ会は貴重な情報交換の場です。

地域おこし協力隊として魚沼市に来て早1年が経ちました。この1年間はただただ生活に順応するのに必死で、振り返れば、とにかく生き抜いたという印象でした。そして、これほどまでに四季を感じることもできる暮らしをするのは、人生で初めての経験でした。春は畑と田んぼを耕し、夏は日が昇って暮れるまで外仕事をして、秋には立派に実ったお米を収穫し、冬は消えることのない雪と共に生きる。そんな1年間でした。

1年が過ぎ、本当に少しずつではあるけれど、福山新田のことが分かってきて2年目を迎えました。今年は昨年より少し面積が増えた田んぼでの米作りを活動の中心とし、収穫したお米を福山新田のお米としてPRしたり、福山新田で感謝の「振る米（振る舞い）」イベントのようなこともしたいと考えています。また、地域外の活動にも積極的に取り組みたいです。

今年は須原小学校の1年生の授業に携わらせていただき、5月にはサツマイモの苗を福山新田と一緒に植えました。このように地域内外の人たちとの関わりも大切に、魚沼市に僕のような人達がいるということをもう少し認知してもらえようというのをもう少し頑張りたいと思います。

次は竜光地区担当の武川学隊員です。

商工振興室 ☎792-9753

商工スマイル No.120

魚沼市発の技術を全国にPR

平成27年度魚沼市中小企業活性化支援事業を活用

機械要素技術展（エムテック）が開催され、魚沼市から(株)栄工舎、(株)加藤精工、シンコー(株)、(株)新潟プレシジョン、山田精工(株)の5社が出展しました。この展示会は、国内最大規模の機械要素・加工技術を集めたもので、最新技術や製品が展示され、設計・開発、製造、生産技術部門を中心とした来場者との積極的な商談が行われます。（公財）にいがた産業創造機構（通称NICO）の共同出展ブースを利用し、魚沼市5社を含む県内企業総勢31社が出展しました。

出展企業からは、「来場者が何に興味があり、何を求めているのか、直接肌で感じられる」「他企業の技術を知ること自社製品の改良点の発見や新たな連携

機械要素技術展（エムテック）開催
6月24日～26日
東京ビッグサイト



先人の発見などの可能性を感じられた」など、今後につながる意見を多く聞くことができました。今回5社が活用した「中小企業活性化支援事業（展示会販路開拓支援）」は、新たな販路開拓を目指す企業が、見本市等に出席する際の経費の1/2以内（上限額10万円）を助成する事業です。

見本市等に参加した直後に、目に見える成果はなかなか現れないかもしれませんが、新しい出会いをきっかけにビジネスチャンスをつかんでいただきたいと思います。市では、魚沼市発の技術や製品を全国に発信していく提案型、開発型企業を目指し、製品開発や技術開発に取り組む企業を応援していきます。

健康増進室 ☎792-9763

健康うおぬま No.74

妊娠期のパパママ

応援しています！

参加者の声

- ・妊婦ジャケットの着用をしてみても、妻の大変さが分かった。
- ・2人で頑張っていこうと思えた。
- ・同じ悩みや不安を持っていることがわかり、少しホッとした。



※座談会では、出産予定日が近い妊婦さん同士で話が盛り上がり、楽しく交流ができます。病院の両親・母親学級に参加した人もぜひおいでください。対象者へはご案内を送っています。

妊婦とその夫を対象に、講演会を開催します

- 日 10月17日(土) 13:30～16:00(予定)
- 場 小出ボランティアセンター
- 内 1歳までの子どもの病気と予防接種について
・リラクゼーション体操
- 講 魚沼基幹病院小児科医
エンジョイスポーツクラブ魚沼

○全ての妊婦さんへ健康相談を実施

母子健康手帳の発行時に、妊婦さんや家族の体調、仕事との両立、出産後の育児、漠然と感じる不安など、妊婦さんの様々な悩みや不安、心配ごとの相談に応じたいです。原則、地区担当保健師が対応し、必要に応じて電話、家庭訪問などで出産後までサポートします。

○パパママ準備教室の開催

妊婦さんとその夫を対象に行っている教室です。内容は次のとおりです。

- ・妊娠・出産に関する制度の紹介
- ・妊娠中の食生活
- ・夫の妊婦体験
- ・リラクゼーション体操
- ・妊婦、夫ごとの座談会
- ・子育て支援センターの見学

フォトスケッチ うおぬま

おいしいパンを求めて大行列

ー 7.12 魚沼のおいしい「ご当地パン」



「まちのパン屋さん」を一堂に集めたイベントが開催されました。当日は市内から6店舗が出店し、自慢のオリジナルパンの販売と試食が行われました。開場前から大勢の人が訪れ、用意されたパンは45分ほどですべて売り切れとなる大盛況のイベントでした。

ユリの絨毯に笑顔が浮かぶ

ー 7.11 月岡公園ユリまつり



県内最大のユリの産地の魚沼市。特に露地ユリ切花栽培が盛んで、県内出荷量の多くを占めています。堀之内地域の月岡公園では「ユリまつり」が開催され、白やオレンジ、黄色など、見ごろを迎えた約12,000本のユリが来場者を楽しませていました。

井口小学校建設工事始まる

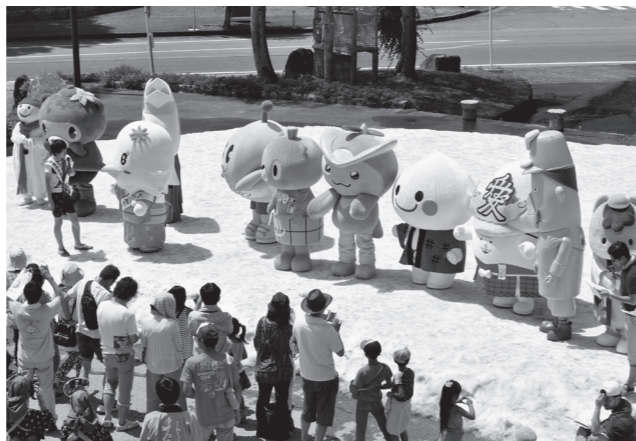
ー 7.27 井口小学校建設安全祈願祭



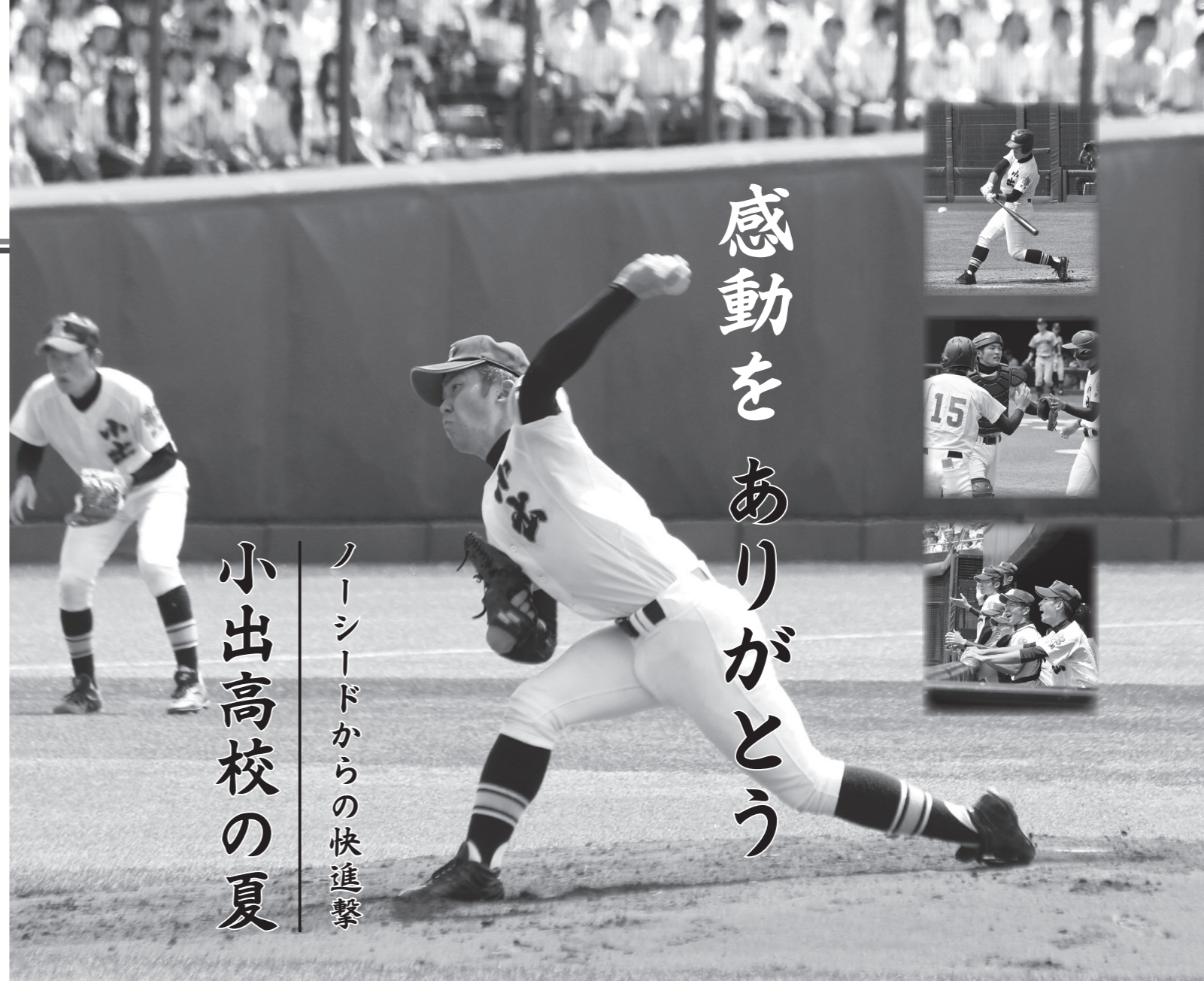
築55年が経過し老朽化が深刻な井口小学校では、合併して以来、初となる校舎の建設工事がスタートしました。新しい校舎は、放課後児童クラブを併設し、平成29年4月の開校を予定しています。

夏真っ盛り、ご当地キャラもヒンヤリ体験

ー 7.25~26 うおぬま2015夏の雪まつり



今年で27年目を迎えた夏の雪まつりは、メイン会場を大湯温泉ユピオに変更して開催されました。ジリジリと照りつける日差しを、雪山で冷やされた爽やかな風が和らげます。延べ12,300人の来場者は、巨大な雪山でのソリ遊びや魚のつかみ取りなど、真夏の中の涼を満喫していました。



感動をありがとう

小出高校の夏

ノーシードからの快進撃



第97回全国高校野球選手権大会 新潟大会 小出高校対戦結果

回戦	対戦高	スコア	勝敗
準決勝	中越	3-10	●
準々決勝	村上桜ヶ丘	7-1	○
4回戦	新潟商業	8-2	○
3回戦	五泉	4-3	○
2回戦	上越	1-0	○
1回戦	糸魚川	3-2	○



小出高校野球部
金澤海斗 キャプテン

春の大会で、十日町高校に接戦で敗れた悔しさが、この大会のベスト4の原動力になりました。一球へ集中する練習をチーム一丸で取り組むことで、夏の大会の緊張感の中を平常心でプレーでき、接戦をものにできたと思います。これまで支えてくれた地域の人たちのために、「元氣よく、最後まであきらめない」プレーができて良かったです。

「雪があるから勝てないのではなく、雪のおかげで成長できたと思える冬にしよう。」
私が生徒たちへかけてきた言葉です。冬場の地道なトレーニングは、春以降に徐々に花開いていきました。
冬場の練習場として倉庫を貸していただいた地域の人や送迎や練習で協力いただいたOBや保護者。多くの人たちの後押しがあって、チームは成長してきました。ピンチになった時、「自分たちだけじゃない。地域のみんなで戦っているんだ。」という思いを、生徒もきくと感じていたはずなんです。
どんな高校でも、甲子園へ行く可能性はあると思います。この3年生が残してくれたものを大切に、また頂点を目指してがんばりたい。



小出高校野球部
前山隼人 監督

魚市報 8.10
2015年8月10日号
うおぬま **沼**
お知らせ版

日日時 期期間 場場所 内内容 対対象
資資格 講講師 演演題・出演 相相談員
持持ち物 費費用 定定員 締締め切り
Hホームページ 他その他 申申し込み
Eメール 問問い合わせ

平成27年度新潟県少年の主張大会
—わたしの主張—

魚沼地区大会

とき 8/19(水) 13:00から
ところ 小出郷文化会館 小ホール

地域で応援！うおぬまの中学生

中学生が日常生活の中での思いや考え、感銘を受けたことなどを、自分自身の言葉でまとめ、発表します。新潟県大会の地区予選として開催され、市内各校で選出された代表者が発表します。

対どなたでも 費無料 申不要

問魚沼地域振興局健康福祉部

☎792・1145



サマー・ジャズ・フェスティバル@魚沼開催

8/30日 開演13:30

小出郷文化会館大ホール

第1部

ジャズセミナー受講生演奏

第2部

魚沼ジャズフェスティバルオーケストラ With 小出高等学校吹奏楽部

対どなたでも

費1,000円

問小出郷文化会館☎792・8811

問榊ベースフェイス

☎03・5832・8611

出演者

岩崎宏美、岩崎良美、オルリコ
冠二郎、北原ミレイ、小金沢昇司
多岐川舞子、中条きよし、松原のぶえ

観覧希望者募集中！

申市報うおぬま7月10日号折込みチラシ参照

対どなたでも 費無料

申問小出郷文化会館☎792・8811

H http://www.koidegobunkakaikan.jp/

問NHK新潟放送局

☎025・230・1619 (テープ案内:24時間)

H http://www.nhk.or.jp/niigata/

NHK「新・BS日本のうた」
公開録画 出演者一部決定

9/24(木) 小出郷文化会館大ホール
開場18:00 開演18:40

BS 新 日本 のうた

完成！ 堀之内小学校給食調理場&堀之内放課後児童クラブ施設

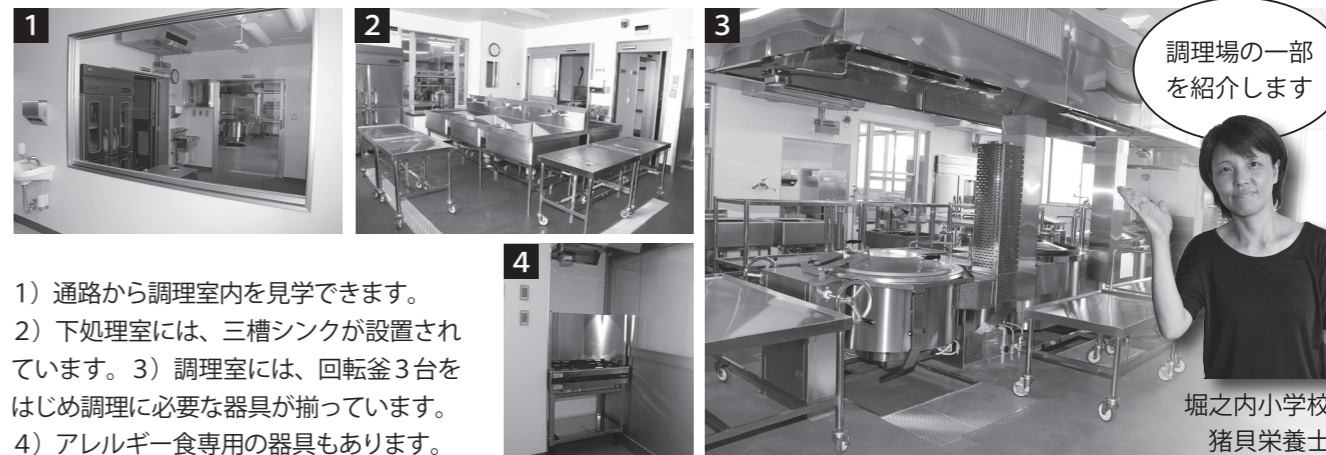


問 学校教育課 ☎794-6072
子ども課 ☎794-6027

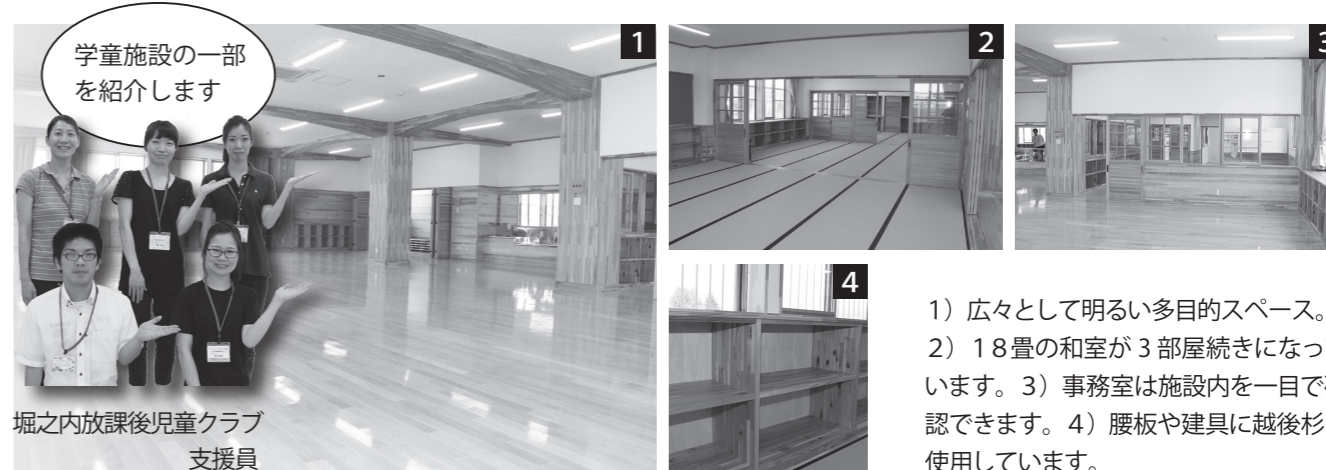
施設の老朽化により平成26年から工事を行っていた両施設が完成しました。主に1階が給食調理場、2階が放課後児童クラブ施設です。

給食調理場は、2学期の給食から提供をはじめます。放課後児童クラブは夏休みから利用を開始しています。両施設の概要についてご紹介します。

	堀之内小学校給食調理場 (1階)	堀之内放課後児童クラブ (2階)
概要	専有面積 490㎡ (給食調理場444㎡、渡り廊下46㎡) 施設構成 調理室、配膳室、洗浄室、サラダ室、下処理室、検収室、休憩室、更衣室	専有面積 515㎡(1階73㎡ 2階442㎡) 施設構成 多目的スペース、児童クラブ室(3室・和室)、男女トイレ、多目的トイレ、事務室、静養室
特徴	ドライシステム(常に床が乾いた状態)を導入し衛生的な作業環境のもと、安全でおいしい給食の提供ができます。また、子どもたちへの食の指導や情報発信のため、施設見学をできるように、通路側には大きな窓を設けてあります。	内外装に越後杉を使用し、木質化による温かみのある建物としました。また、窓に落下防止の手摺を設置し、転倒時にも安全なクッション性のある床構造を採用するなど、利用する児童の安全性に配慮し、のびのびと生活できる施設としました。



- 1) 通路から調理室内を見学できます。
- 2) 下処理室には、三槽シンクが設置されています。
- 3) 調理室には、回転釜3台をはじめ調理に必要な器具が揃っています。
- 4) アレルギー食専用の器具もあります。



- 1) 広々として明るい多目的スペース。
- 2) 18畳の和室が3部屋続きになっています。
- 3) 事務室は施設内を一目で確認できます。
- 4) 腰板や建具に越後杉を使用しています。

心身に障害のある人の手当制度を紹介します

申問厚生室 ☎792・9767

特別障害者手当・障害児福祉手当・特別児童扶養手当

障害を持つ人の福祉の増進をはかるため、各種手当制度が設けられています。市が窓口となっている制度を紹介します。

【各手当の概要】 (平成27.8現在)

Table with 4 columns: 特別障害者手当, 障害児福祉手当, 特別児童扶養手当, 受給できる人, 手当額, 支給時期, 支給制限, 受給資格を喪失する場合

※手当額について、平成27年4月から改定となりました。

※障害児福祉手当と特別児童扶養手当は併給可能です。

小出まつりに伴う乗合タクシー運行経路の変更

8月25日(火)〜27日(木) 小出まちなか循環線の運行経路が次のように変更になります。...

農作物被害防止のクラス免除(湯之谷地域)

クラスによる農作物への被害防止のため、銃器等を使用したクラス免除を行います。

Table with 4 columns: 会場, 件数, 回収量(kg), 6/7 守門庁舎 140 4,020

古着の無料回収結果

6月に行った古着の無料回収については多くの皆さまからご協力いただき、約20トンが集まり、燃やせるごみの減量にもつながりました。

6月分ごみ量 閏廃棄物対策室 ☎792・3055

Table with 4 columns: 種別, H27, H26, 増減, 可燃ごみ 970 966 4

8月は食衛生月間です

夏は行楽や帰省のシーズンでお刺身を食べたり、野外でバーベキューをする機会が増えます。食中毒に気をつけましょう。



職員等の募集

魚沼市保育士(非常勤職員) 市立保育園の非常勤保育士を募集します。募集定員：1名

募集

閏申商工振興室 ☎792・9753 1 魚沼市リース工場入居者 市内で管理している工場をリースします。

短歌大会応募作品入力作業員

宮城二記念館全国短歌大会の応募作品をパソコンで入力する作業です。定員3人



ふるさと名物商品事業販売事業者

魚沼産コシヒカリ等割引販売に係る経費に対する補助率 通常価格と割引価格(3割引)との差額相当分



「昭和のうおぬま展」 展示写真

昭和を知る人には懐かし
く、若い人には新鮮に感じて
いただけるような、昭和を感
じさせる市内各地の懐かしい
「魚沼」の写真を募集します。

○展示期間
・10月1日(木)～18日(日)

場よつてげ亭(堀之内・皇太
神宮の参道入り口)
9月4日(金)

他よつてげ亭では、誰でも自
由に利用できる休憩スペース
を設けています。

間賑わいづくり委員会(堀之
内商工会内)
794・2433

公営住宅の入居者を募集します

申問都市整備室 ☎799・3134

①所得要件あり※基準額以上の所得があること(中堅所得者)

住宅名(所在地)	仕様	築年数	月額家賃	単身者	募集戸数
広神住宅B(並柳)	3DK	17年	37,500円	×	3戸
第五大橋山住宅(大橋山)	2K	19年	25,000円	×	1戸
佐梨川住宅(佐梨)	3LDK	36年	55,000円	×	1戸

②所得要件なし

住宅名(所在地)	仕様	築年数	月額家賃	単身者	募集戸数
新保住宅(新保)	3DK	22年	37,500円	×	10戸
大湯住宅(大湯温泉)	1DK	23年	25,000円	○	3戸
メゾンいりひろせ(大橋山)	2LDK	19年	25,000円	×	1戸

8月20日(木)

他・募集戸数を超える申込みがあった場合や入居希望部屋が重複した場合は、抽選を行います。
・締切日までに募集戸数に達しなかった場合、以降は申込順に入居を決定します。
・この他の県営住宅・市営住宅への入居は、選考委員会を経て決定されます。(市報での募集は行いません)

堀之内十五夜まつり カラオケ大会出場者

9月18日(金)19時から
堀之内十五夜まつりカラオケ大会出場者

20人(先着順)
1,000円(申込時に持参)

8月19日(水)9時から堀之内商
工会館にて実施します。

○申し込み
8月19日(水)9時から堀之内商
工会館にて実施します。

○注意事項
・今年から並んだ順番に一人
一曲を受付します。
・歌は2コーラスまでです。
・カセットテープを大会当日
持参してください。
間堀之内十五夜まつり実行委
員会(堀之内商工会内)
794・2433



いきいき元気教室(守 門・入広瀬地域)

○守門健康センター
9月11日・25日、10月2日・
23日、11月6日・20日
いずれも金曜日13時30分～15時

○入広瀬保健センター
9月14日・28日、10月5日・
19日、11月9日・16日
いずれも月曜日13時30分～15時

内介護予防の話 座つてでき
る体操、体力測定
対65歳以上で運動・口腔機能
の低下が心配な人や介護予防
に関心のある人
定各15人
8月28日(金)無料
持動きやすい服装・水分補給
用の水・タオル
申地域包括支援センター
792・9760

第20回新潟県環境賞

地域の優れた環境保全活動
に対し、環境会議議長(新潟
県知事)より表彰を行います。

○対象となる活動
①自然とのふれあいや緑化活
動など地域の自然の保護・保
全等に関する活動

②地域の清掃やリサイクル活
動など地域の環境美化に関す
る活動

③省資源・省エネルギーなど
地球温暖化対策に関する活動

④その他の環境保全活動

○応募部門
①学校等の部(幼稚園・保育
園、小・中学校、高校等)

②一般の部(個人、団体)

③企業の部(民間事業者)

対①県内に居住または勤務す
る人②県内に事業所を有する
人・団体 9月30日(木)

他応募用紙のダウンロードな
ど詳しくは新潟県ホームページ
をご覧ください。

新潟県エコライフコン テスト

家庭でできる省エネ・省資
源等の環境に配慮したライフ
スタイルの実践的な取り組み
に対し、環境会議議長(新潟
県知事)より表彰を行います。

内 普段の暮らしの中でおこ
なっている、夏は涼しく冬は
暖かく過ごすための工夫など
「住まい」に関する環境にや
さしいライフスタイルの実践
的な取り組みを募集します。

応募者には「トッキキ」の
エコグッズを差し上げます。

対県内に在住、通勤または通
学している個人または家族

9月30日(木)

他対象となる取り組み、応募
用紙のダウンロードなど詳し
くは新潟県ホームページを
ご覧ください。

H <http://www.pref.niigata.jp/kankyo/>



守門高齢者居住施設 入居者募集

申問介護福祉室 ☎792・9755

●夫婦用(6畳2間)：1戸



族による援助を受けること
が困難な人であつて、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6,000
円から)光熱水費が別途か
かります。

8月31日(月)

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。

場須原1237番地1(守
門健康センター2階)
内 台所、浴室、トイレ、エ
アコン、ベランダが付いて
います。
対市内に住所を有する概ね
65歳以上の夫婦世帯で、家

健康・福祉

戦没者を追悼する黙禱

戦没者を追悼し、平和を祈
念して黙禱の呼びかけを行
いますので、ご協力ください。

8月15日(土)正午(終戦の日)
防災無線による呼びかけを
行った後、サイレンを鳴らします。

間厚生室
792・9767

大人食育講座(運動編)

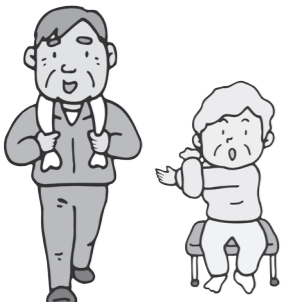
8月18日(火)13時30分～15時
(受付は13時20分から)

場小出ポランテシアセンタ
ー「若さを保つ運動～スト
レッチと筋力アップ」

講健康運動指導士
対どなたでも
持タオル、水分(運動のでき
る服装)

無料 8月17日(月)
申健康増進室
792・9763

申健康増進室
792・9763



◆入広瀬地域老人福祉大会

日 9月6日(日)9時~12時15分
場 入広瀬スポーツセンター
内 式典、アトラクション
対 昭和21年4月1日以前に生まれた入広瀬地域在住の人
申 対象者には案内文と申込用紙を配布します。参加を希望する人は、左記まで申し込みください。
・福祉課介護福祉室湯之谷庁舎
・北部振興事務所入広瀬分室(入広瀬庁舎)
・社会福祉協議会(入広瀬支所)
・入広瀬地区の老人クラブ役員
・入広瀬地区老人クラブ事務局(入広瀬保健センター)
☎ 8月20日(木)
問 介護福祉室 ☎ 792・9755



催し

◆魚沼市就職ガイダンス

日 8月28日(金)13時30分~16時
場 地域振興センター
内 求職者と各企業との面談方式
対 市内に就職を希望する一般求職者及び平成28年3月大学・短大・専門学校卒業者定者並びに既卒者
¥ 無料
他 JR浦佐駅と会場間に無料送迎車を運行予定(要連絡)
問 商工振興室
☎ 792・9753

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。
あなたも今月の22日から『禁煙』をはじめませんか?
問 健康増進室 ☎ 792・9763



◆星空と天体観察

天体観測会を開催します。
日 8月22日(土)19時30分から
(雨天実施)
場 自然科学館星の家
内 月、惑星を写メしよう
講 須原天文台星の家オベレーター
対 5歳以上
定 先着20人
¥ 幼児70円 小中学生100円 高校生以上200円
申 北部振興事務所
☎ 797・2360



◆あつまれ!「魚沼のおいしい」ご当地パン」投票結果

7月12日(日)に実施した魚沼の美味しい「ご当地パン」投票結果についてお知らせします。

○投票結果

1位:メロンパン(ロリアン)
2位:きんぴらごぼうとチーズのおやき(Peek-a-Boo)
3位:そば粉とクルミのパン(パン工房ラパン)
他 当日は、多くの人がご来場いただきましたが、ご当地パンの試食が行き渡らなかつたこと、またパンの購入及び入場を制限させていただきましたことをお詫びいたします。この投票結果については、魚沼市の特産品の開発へ活かしていく予定です。ご協力ありがとうございました。
問 魚沼市まちづくり委員会(事務局:まちづくり室)
☎ 792・9752



◆豪華景品多数「うおぬまチャンススマップセール」抽選会

●抽選日:9月12日(土)~13日(日)10時~18時(13日(日)は16時まで)
●抽選会場:小出商工会館
●抽選ルール:8月末までの売出期間中に、参加加盟店で、お買い物500円ごとにスタンプを1個押します。3店舗以上、合計6個のスタンプを集めると、1枚の抽選券と交換します。
※スタンプ台紙では抽選できません。必ず9月1日(火)までに、抽選券に引き換えてください。
他 詳しくは、7月25日号市報お知らせ版折込チラシをご覧ください。
問 うおぬまチャンスマップセール実行委員会(堀之内商工会内)
☎ 794・2433



生涯学習・公民館

問小出郷図書館 ☎ 792・0337

①0~3才向けだっこでおはなし
日 8月28日(金)10時30分から
場 小出郷図書館
内 同じ年頃のお友だちと一緒に絵本や手遊びを楽しみましょう。紙芝居「ごろんこおばけ」、大型えほん「きんぎょがにげた」など
対 0才から入園前の乳幼児とその保護者

②赤ちゃんはじめての絵本を8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。
どなたか都合の良い日に参加してください
22日(土) 10時~12時 広神図書館 和室
19日(水) 13時~14時30分 センター 子育て支援センター はびる
13日(土) 10時~12時 広神図書館 和室

対 平成26年8月生まれの赤ちゃんとその保護者
持 ブックスタートパック引換書

問 北部公民館 ☎ 792・5336(9時~16時)

①初心者書き付け教室

日 9月1日・15日、10月6日・13日、11月17日(計5回・火曜日)10時~11時30分
場 小出北部公民館学習室
内 筆ペンで普段よく使う文字を中心に、書き付け練習をします。
講 黒ミチイさん
対 どなたでも ☎ 8月28日(金)
定 先着20人 ¥500円
持 筆ペン・習字の下敷き・半紙・新聞紙1日分

②初心者毛糸編み教室

日 9月14日・28日、10月5日・12日・19日・26日(計6回・月曜日)19時30分~21時30分
場 小出北部公民館研修室
内 かぎ針でミトンの手袋や袖が七分丈のセーター等を編みます。
講 高木幸子さん
対 編み物の経験のある成人
定 先着20人 ☎ 9月11日(金)
¥500円(全受講料とテキスト代のみ・材料自己負担)
持 かぎ針4~7号と、この針に合う毛糸。(並太)

◆ジュニア短歌教室

夏休みを利用して思い出などを短歌にしてみましょ。
日 8月21日(金)10時~11時30分
場 宮柵二記念館
内 短歌の作り方をわかりやすく学びます。
講 宮柵二記念館短歌教室
対 市内在住の小・中学生
¥ 無料
☎ 8月19日(水)
他 できあがった作品は宮柵二記念館全国短歌大会に応募しましょう。
問 宮柵二記念館
☎ 794・3800

◆人権教育講演会「知ることから始めましょう」

様々な人権について、いっしょに学びましょう。
日 8月26日(水)15時~16時30分
場 堀之内公民館大ホール
講 神谷敬三さん(前柿崎中学校長)
演 当事者意識
対 どなたでも ¥無料
☎ 8月25日(火)
問 生涯学習課
☎ 794・6073

◆体験ピラティス

日 9月4日(金)13時30分~15時
場 伊米ヶ崎公民館大会議室
内 マットの上で身体を動かします。音や周りの人に合わせて動くのではなく、ご自分のペースで身体を動かします。『身体が硬い』や『運動が苦手、体力がない』という人にも楽しめる内容です。運動不足の解消、肩こりの解消に。
講 佐藤美和子さん(国際ファイ)



「星義廣ふるさと写真展」 宮柵二記念館 8/29(土)~9/13(日) 10:00~16:00

奥只見郷ネイチャーガイドの星義廣さんは、新潟県美術展やNHK私の尾瀬展等で入選をしている地域の写真家です。今回、ふるさと魚沼の風景や四季の魅力を伝えるため、撮りためた写真を厳選して展示します。

問 宮柵二記念館(月曜休館) ☎ 794・3800



魚野夕景

食育の日 日 8月19日 毎月19日は「食育の日」です。甘い飲み物・食べ物の摂り過ぎに気をつけましょう。WHO(世界保健機構)の新指針では、砂糖のめやすは成人で1日25g(小さじ6杯程度)です。



**虐待かも
と思ったら
いち早く
189番へ**

189番にかけると
お近くの児童相談所につながります。
児童相談所全国共通ダイヤルが3桁の番号になりました。

◆抱っこで踊ろう！はじめてのべビードダンス

お子さんとのスキンシップを図りたい人、産後の運動不足の解消にもなります。

日 9月9日(水)、16日(水)10時～11時30分

場所 湯之谷公民館

内容 赤ちゃんを抱っこして、音楽に合わせて簡単なステップをふみます。

講師 千原由佳さん(日本ベビードダンス協会認定インストラクター)

対象 首がすわった子から抱っこ卒業前(生後3ヶ月～1歳未満)のお子様と保育者

定 先着15組



◆星の会「北のうお座」
市民天体観望会

日 8月15日(土)19時30分～21時

※雨天中止。天気が微妙な時は当日19時までに会場での望遠鏡設置の有無によって、開催の告知とします。

場 小出小学校グラウンド

内 土星、夏の星座と天の川を観測しよう。

対 小学生～大人(小学生以下保護者同伴)

問 星の会「北のうお座」・大平(生涯学習連絡協議会)

定 090・7736・4601

小出郷文化会館

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

**アートのつぼみシリーズ体験講座
「リコーダー」**

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。

○開催日時
1回目：10月14日(水)17時30分～18時30分
2回目：11月4日(水)17時30分～18時30分
3回目：12月2日(水)17時30分～18時30分

○講師：吉澤美さん(KRO小出郷リコーダーオーケストラ講師)

○内容
リコーダーは授業でもやるけど、実はサクサクと指使いが一緒。リコーダーを楽しくマスターして、一緒に12月の演奏会に参加しましょう！

○対象：小学3年生～中学3年生まで

○その他
講座にはソプラノまたはアルトルコーダーを持参してください。※詳しい案内は、後日参加者に郵送します。

○参加費：3,500円
○締め切り：9月30日(水)



スポーツ

◆第11回魚沼市母子ソフトボール大会

日 8月23日(日)8時から開会式

場 薬師グラウンド他

内 市内の小学校に在籍している児童と母親の大会

対 市内の小学生と母親で編成したチーム

定 1チーム2,000円

対 8月18日(水)

他 抽選会を、8月20日(木)19時30分

◆ズンバ教室

から広神コミュニティセンターで実施します。

申 大会事務局・山本

定 090・1533・1494

対 792・3425

ラテンのリズムにのって楽しく踊りましょう。シェイプアップ、ストレス発散したい人にオススメです。

日 8月24日・31日、9月7日・14日・28日、10月5日・19日・26日、11月2日・9日・16日

◆23日(計12回・月曜日) 20時

場 堀之内体育館ラウンジ

内 ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズ

講 綿貫美里さん

対 健康な人どなたでも

定 15名 定 6,000円

持 内履き、タオル、飲み物

定 定員になり次第終了(途中申込み可)

申 堀之内体育館

定 793・7166

8月 16日～31日 行事カレンダー

16日	日	日曜なんでも相談会・要予約(8:30/市民相談センター)
17日	月	
18日	火	夏のおはなし読んで！スペシャル夏休みアニメ上映会(10:00/入広瀬子どもの家)
19日	水	わたしの主張魚沼地区大会(13:00/小出郷文化会館) ブックスタート(13:00/子育て支援センターぱびぷ)
20日	木	プラネタリウム定期投影(19:00/堀之内公民館)
21日	金	夏休みものづくり教室(13:00/魚沼テクノスクール) 縄文体験教室(～22日9:30/小出北部公民館) ジュニア短歌教室(10:00/宮終二記念館)
22日	土	早稲田大学合唱団サマーコンサート in 魚沼(開場14:30 開演15:00/小出郷文化会館) ブックスタート(10:00/広神図書館) 星空と天体観測(19:30/自然科学館星の家)
23日	日	「魚沼のうつわ」展示解説(11:00/目黒邸資料館) 清水上遺跡講演会(15:00/根小屋シバザクラ公園)
24日	月	
25日	火	小出まつり(演芸大会)
26日	水	小出まつり(打ち上げ花火) 人権教育講演会(15:00/堀之内公民館)
27日	木	小出まつり(民謡流し、芸能発表会) 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	金	だっこでおはなし(10:30/小出郷図書館)
29日	土	星義廣ふるさと写真展(～9/13/宮終二記念館)
30日	日	サマー・ジャズ・フェスティバル@魚沼(開場12:30 開演13:30/小出郷文化会館) 鈴木のりたけ絵本ライブ(10:00/広神コミュニティセンター)
31日	月	

9月 子育て支援センター

親子ふれあい広場

子育て支援センターぱびぷ会場

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	25日(金) 10:45～11:00	対 9月生まれ
土曜開放	毎週土曜 9:00～11:30	広場を開放します
身長・体重計測	毎週月曜 9:00～12:00 / 13:00～15:00	
身長・体重計測(栄養士同席)	14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。

堀之内なかよし保育園会場

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	15日(火) 10:45～11:00	対 9月生まれ
身長・体重計測	15日(火) 9:00～12:00	

すくすく広場(出張親子ふれあい広場)

会場	日時	内容
守門健康センター	11日(金) 10:00～11:00	大型絵本や紙芝居を楽しもう
入広瀬保健センター	18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。

9月 乳幼児健診等

個人通知はありません。乳幼児健診等のご案内、市ホームページにも掲載しています。

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27年5月	17日(木)		子育て支援センター
1歳6か月児	H26.1～2.11	2日(水)	13:00～13:15	湯之谷保健センター
2歳児	平成25年9月	9日(水)		
3歳児	平成24年9月	16日(水)		

持・母子健康手帳 ・問診票
他・日程変更のご希望の場合は、事前にご連絡ください。
・感染症にかかっている、またはその疑いがある場合はご連絡のうえ、治っ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	H27年6月生の乳児の養育者	1日(火)	9:30～9:45	子育て支援センター
離乳食講習会ステップ2	H27年2月生の乳児の養育者	8日(火)		
離乳食講習会ステップ3	H26年11月生の乳児の養育者	28日(月)	13:30～13:45	
1歳よちよち教室(親子遊び・歯磨きなど)	平成26年9月生	29日(火)	9:15～9:30	

母子健康手帳

まわり☆ 魚沼人

～うおぬまびと～



Photo: Aki tomita

「ジャンプの浮遊感。パウダースノーを滑る爽快感。スノーボードの非日常的な感覚がたまらない。」と屈託のない笑顔で話す星野文香さん。「スロープスタイル」と呼ばれる種目で活躍するプロのスノーボーダーです。「スロープスタイル」とは、昨年のソチ冬季オリンピックより採用されたスノーボードの新種目。コース上にあるアイテムを攻略しながら滑り降り、エアーなどの技の完成度を競う総合力が問われる種目です。「スノーボードに出会ったのは10歳の時でした。他にも小学校の頃は野球、中学校・高校とゴルフをやりました。」と話す文香さんは、自他ともに認めるスポーツ少女でした。特にゴルフでは県アマチュア大会に優勝し、プロのゴルフツアーにも参加。スポンサーや大学からも声がかかってくるほど、将来が有望視されていました。しかし、高校を卒業した時、文香さんが選んだ道はスノーボードでした。「ゴルフは親や兄の影響で

始めたもの。自分から始めたスノーボードへの夢はあきらめきれませんでした。」22歳の時、単身でカナダへ渡り、スノーボードと英語の修行を積む文香さん。そして、海外の大会に出場し、2つの大会で3位に入り着実に自信をつけていきます。オフシーズンの今は、実家の居酒屋「山小屋」を手伝いながら、堀之内体育館で体力づくり。12月にはアメリカに拠点を移す予定ですが、活動費もかかるため応援してくれる人や企業を探しています。「私はスノーボードの楽しさを、地域の人から教えてもらいました。将来、世界的に有名なプロスノーボーダーになり、魚沼の子どもたちにスノーボードの楽しさを伝え、競技の普及に貢献したい。」と夢を語ります。暑い夏は終わり、あつという間に冬がやってきます。この夏場の練習をバネに、もうすぐ白銀の世界で文香さんが輝きます。

市長室だより

「雪」を活かした地方創生



今年で27回目を迎えた「うおぬま夏の雪まつり」に行ってきました。例年、奥只見銀山平で開催していた会場を第2会場とし、大湯温泉ユピオにメイン会場を移しての開催でした。「うおぬま夏の雪まつり」は、豊かな自然と豊富な山の幸の恵みを与えてくれる雪を活かした地域のイベントとして継承されてきました。今年も豊かな自然環境だけでなく、大湯温泉や魚沼の里もアピールできるようにと、メイン会場を移しての開催と聞いています。銀山平会場では、万年雪ハイキングや奥只見ダム見学、船上コンサート、湖でのEポート体験など大自然を満喫するイベントを開催し、ユピオ会場では雪1万㎡を保存し

作ったメインステージとともに、全国各地のゆるキャラが13体も登場し会場を盛り上げていました。福島県の金山町、只見町、三島町、昭和村、岩手県八幡平市、埼玉県所沢市、群馬県沼田市、長野県小川村など遠方各地から参加していただき、多くの地域との交流をはかりながら開催するスタイルは今まで魚沼ではあまり見られなかったもので、新鮮でした。豪雪という環境を活かしたこのような取り組みは、まさに地方創生につながるものだと確信しています。

魚沼市長 大平 悦子

市報クイズ

今日の市報を読んで答えよう！

正解者の中から抽選で「5000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8月25日(火)までに応募してください。

Q 第二次魚沼市総合計画における、魚沼市の将来像は次のうちどれですか？

A ①人が集い、学び、支えあうまち魚沼
②人と四季がかがやく雪のくに
③安心な暮らし、愛着のもてるまち

前回の正解は、「②ベージュ色」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。

田中なつ紀さん
村山 サツさん
阿部英梨子さん
上野 昌子さん
桑原アキ子さん

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：koho@city.uonuma.niigata.jp

ひとのうごき (6月21日～7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	年齢
下村 望 正也・友美 竜光三	中澤ハルノ 堀之内稲荷町	93歳
渡部 鈴 雄太・亜弥 小出稲荷町二	星野 秀男 堀之内稲荷町	73歳
駒形 一 直人・結花 小出東町2	大屋 セツ 田戸	95歳
佐藤 温 敬行・舞 小出東町3	山田 則子 立	86歳
佐藤 奏心 竜也・えり 四日町	山之内善作 小出稲荷町一	93歳
櫻井 博 隆博・由賀 青島東	櫻井 卓 四番町一乙	83歳
遠藤 悠紫 佑介・敦美 中原	那須 信二 沢田三	89歳
野口 雄翔 雄一郎・佳代 虫野	山内タカノ 上原	91歳
野口 紘孝 雄一郎・佳代 虫野	五十嵐晋吉 清水上	66歳
五十嵐七聖 健二・貴子 井口	橘 ヨシ子 上ノ原	94歳
佐藤ななみ 圭悟・彩子 七日市	佐藤 一二 雁坂下	73歳
米山 琴音 雅史・裕子 七日市	関矢 カウ 並柳	89歳
仲丸 心晴 京介・亜矢子 中島	小峯 ヨシ 今泉	94歳
齊藤 浩翔 伸也・知美 大倉	佐藤トクノ 中島	96歳
	小林 グリ 赤土	93歳
	高橋 保夫 高倉	87歳
	穴沢 包夫 東野名	88歳
	櫻井 孝治 西名新田	85歳
	岡部 一男 高倉	66歳

人口と世帯数 (H27.7.1)

	人口	うち外国人	増減
男	18,774	30	-24
女	19,657	127	-38
計	38,431	157	-62
世帯数	13,380		-18

表紙の写真
年間の取材の中で一番カラフルな現場が、表紙の「月岡公園ユリまつり」かもしれません。色とりどりのユリの先にある笑顔を見ると、カメラマン魂に火がつき、思わずシャッターを押す指にも力が入ります。

編集後記
夏の甲子園をかけた高校野球準決勝を取材しましたが、高校生が必死に戦い、懸命に応援する姿に元気をもらいました。「甲子園」という高校球児の一つの夢の実現に向け、選手や応援団が「1点でも」と全力を尽くしたこの時間を共有できたことは一つの感動でした。今後もさまざまなスポーツ、文化活動で市民の活躍を、市民がまたみんな応援する、そんな場面をこれからもたくさん見ていきたい。そんな願いを強くした準決勝取材でした。(T)



「のはらの電車」
2年 松田 依風希 さん



「不死鳥〜フェニックス〜」
4年 青柳 陽頼 さん



夏のおにぎらず (主食)

材料 (4人分)

ごはん	茶碗 4杯分	焼きのり	4枚
枝豆	10〜12さや分	塩	少々
A	ツナ缶	1缶	B
	玉ねぎ (みじん切り)	小さじ1	
	きゅうり (みじん切り)	小さじ1	
	マヨネーズ	小さじ1	
	こしょう	少々	
		梅干し	小1こ
		かつおぶし	ミニ1袋分
		きゅうり	1/2本
		スライスチーズ	1枚

Good! ミニミニクッキング! no.127

作り方

- ①ごはんにくでた枝豆、塩少々を加えて混ぜる。
- ②Aの具を作る。ツナ缶、玉ねぎ、きゅうりのみじん切りとマヨネーズ、こしょうを混ぜ合わせる。
- ③Bの具を作る。梅干しは種を除いて刻み、かつおぶしを加えて混ぜる。きゅうりは薄く切る。(ごはんのにのせる順番は、梅干とかつおぶしを混ぜたもの、きゅうり、チーズ)
- ④ラップを敷き、焼きのり→ごはん→具→ごはんの順にのせる。(ごはんはのりの真ん中に広げる)
- ⑤四方をラップごと抑え包み、のりがなじんだら半分に切る。

<塩分と塩分>主食のごはんには塩分は含まれていませんが、すしやおにぎりで食べる時は、塩がプラスとなります。しょうゆや具抜きで、握りずし2個に約0.3g、おにぎり1個に約0.6gの塩が含まれます。

エネルギー	430kcal	たんぱく質	12.0g
脂質	7.3g	炭水化物	76.5g
		塩分	1.1g

魚沼市食生活改善推進員協議会



日頃の訓練の成果を発揮できるよう頑張ります

災害や事故現場において人命を救助するために必要な救助技術を競い合う消防救助技術大会。7月1日、新潟市において新潟県大会が開催され、魚沼市消防本部は「ロープ応用登はん」で人賞、「ほふく救出」で見事1位に輝きました。こうした技術は市民を守る消防の現場で生かされています。「ほふく救出チーム」は8月29日に、神戸市で開催される全国消防救助技術大会に出場します。

全国消防救助技術大会へ出場!

魚沼市消防本部



この広報紙は古紙パルプ配合率80%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。