

魚市報

うおぬま

沼

2016

5.10

No.139

春  
うら  
ら



おもな  
内容

特集：Let's子育てTogether・・・P 2  
シリーズ：庁舎再編・・・P 8

表紙の写真  
「北部ふれあい広場近く  
の桜並木を歩く親子」

# Let's 子育て Together

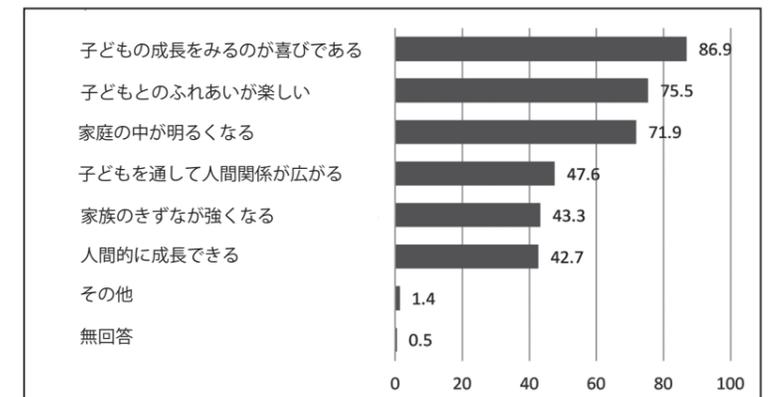


「未来に向かって子ども・家庭・地域の力で育ちあう魚沼」  
 これは平成27年に策定された「魚沼市子ども・子育て支援事業計画」（平成27年度～平成31年度）の基本理念です。少子化や核家族化の進行や就労形態の多様化など、私たちを取り巻く環境が変化する中で、新たな子育て支援の仕組みづくりが社会の大きな課題になっています。

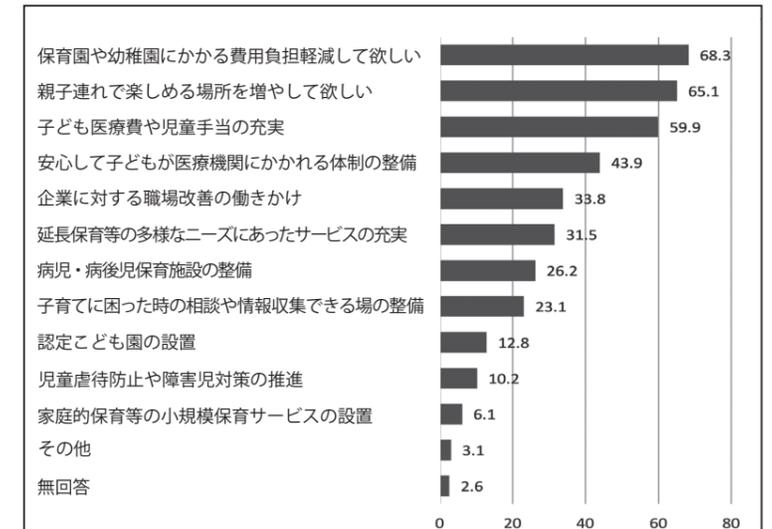
子どもが伸び伸びと育ち、すべての親が子育てや子どもの成長に喜びや生きがいを感じられるまちを目指して。

市が進めている保育支援事業の紹介を含め、夫婦や家族が協力し地域全体で支える子育てについて特集します。

■子育てをされていて良かったこと（就学前児童対象調査）



■子育てに関し市に望むこと（就学前児童対象調査）



※上記調査グラフは魚沼市子ども・子育て支援事業計画より

# みんな集まれ～ 親子ふれあい広場

子ども同士が遊んだり、子育て中の親同士が育児について気軽に情報交換できる「親子ふれあい広場」が、4月よりすもんこども園でも開設されました。利用者の声を交えながら市内3か所の広場を紹介します。



山田 千津子さん(須川) ののかちゃん(3歳)

**近**くに親子広場ができて、とっても便利ですね。来年は入園なので、ならし保育も兼ねて、ほぼ毎日通っています。保育園の中に広場があるので、入園の前に保育の様子が見れたり、他のお子さんと交流ができ顔見知りになります。安心して入園ができそうです。

4月1日スタート

すもんこども園 ☎797-2002	
名称	日時
広場開放	月～金 9:00～12:00

子育て支援センターが、入瀬保健センターで毎月1回すすく広場を開催しています。  
 日 6月10日(金) 10時～11時  
 因 新聞紙で遊ぶ



## 市立小出病院内で病児・病後児保育事業を開始しました

市立小出病院の指定管理者である一般財団法人魚沼市医療公社に事業運営をお願いし、市立小出病院内において病児・病後児保育を開始しました。病気または病気の回復期にあるため集団保育が困難なお子さんを、安心・安全に保育いたします。



私たちが責任を持ってお預かりします  
 看護師2名、保育士2名のスタッフ  
 左より星看護師、星野看護師、富永保育士、戸田保育士

堀之内なかよし保育園 ☎794-6161

名称	日時
広場開放	月～金 9:00～15:00

※堀之内子育て支援センターの事業は平成27年度に終了しました。「親子ふれあい広場」は、堀之内なかよし保育園で開設しています。親子の交流の場として、自由遊びやふれあい体操などでお楽しみください。



桜井 由希乃さん(青島) なおと直斗くん(1歳)

**初**めて広場に来的时候きは不安でしたが、すぐに広場の居心地の良さを感じました。この子は3人目で、通い続けて5年になります。子どもが遊べて、自分もリフレッシュできる貴重な時間。一度訪れて広場の楽しさに触れると、きつと毎日来たくりますよ。

4月1日スタート

子育て支援センターぱびぷ ☎792-6356	
名称	日時
広場開放	月～金 9:00～16:00
びよびよタイム	月～金 10:45～11:00
土曜開放	毎週土曜 9:00～11:30
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)	13日(月) 10:00～11:30 20日(月) 10:00～11:30



浅井 真子さん(並柳) くるみ来美ちゃん(2歳)

**周**りに同年代の子どもがいなくて、1歳過ぎから広場に来るようになってきました。丁度いい広さの室内で、他のお友達と伸び伸びと遊んでいます。私もお母さん同士の何気ない会話に癒されたり、いい情報交換の場にもなっています。これからも通い続けたいです。

**【ご利用のご案内】**

- 対象：病気または病気の回復期にある保育園・幼稚園・こども園に通園中のお子さま及び小学生
- 利用時間：午前8時～午後6時(土・日曜、祝日、年末年始を除く)
- 利用料金：1日1,200円
- 申し込み方法：事前登録が必要になります。登録用紙は、市立小出病院(病児・病後児保育室)、保育園、幼稚園、こども園、子育て支援センターに用意してあります。また、市立小出病院のホームページからもダウンロードできます。

園市立小出病院 病児・病後児保育室 ☎793-7398

**Q** どんな病気でも預けることはできますか?  
**A** 医師の判断次第です。医療機関を受診し、医師に病児・病後児保育を利用する旨を伝え、利用可能という判断が下れば大丈夫です。

**Q** 保育中に病状が急変した場合はどうなりますか?  
**A** 医師に診ていただけることになっています。また、保護者にも連絡いたします。

**Q** 当日予約はできますか?  
**A** 当日のインターネット予約は不可のため、電話で利用の申し込みをしてください。その後受診し、医師連絡票を持参のうえご利用ください。

保育室は12畳の遊戯室に個室が2か所、シャワールームも完備し、お子さんがゆったりとした中、過ごせるような施設になっています。院内の施設なので病状の急変時には、医師や看護師がすぐに駆けつけて診察することができまます。また、投薬も薬を熟知した看護師が行うため安心感があります。

ご利用には事前登録が必要となりますので、利用の有無に関わらず、まずはご登録ください。どんな所か不安がありましたら、いつでも見学が可能ですので、お気軽にご連絡ください。保護者が安心して仕事に行けるよう責任を持ってお預かりいたします。ぜひご利用ください。



富永 洋子 保育士

### 小出病院内の安心感を

市内の  
育ジイ  
ご紹介

多忙な夫婦に救世主現る!

# みんなで育てる 魚沼っ子

市内の  
育メン  
ご紹介

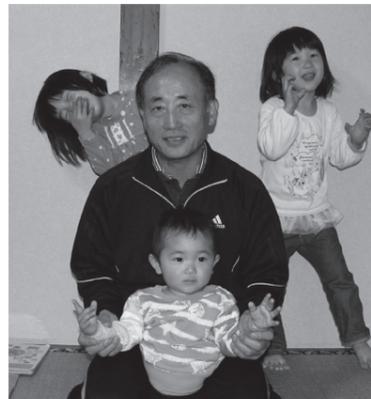
家事に育児に楽しんでいます!



齊藤 一男さん (吉田)  
佐藤 あいちゃん (1歳)



磯部 晴樹さん (竜光)  
和田 梨亜ちゃん (3歳)  
悠那ちゃん (8ヶ月)



湯本 甲二さん (須原)  
あかりちゃん (3歳)  
みのりちゃん (3歳)  
一馬くん (1歳)



須田 直人さん (本町)  
紗綾ちゃん (8ヶ月)



佐藤 進矢さん (小出島)  
美怜ちゃん (1歳)



皆川 勇人さん (関下)  
太志くん (1歳)

と にかく子どもはかわいいです  
ね。娘が嫁に行き、仕事の関係で日中は保育できないため、私が孫を見ている。ばあさんが食事の担当で私は遊びの担当。月曜から金曜の朝8時から夕方6時まで育児をしています。毎日、子育て支援センターに通っていますよ。現在72歳ですが、子どもが好きだから育児はあまり苦になりません。育児が「若さの秘訣」になっていると思います。

ま だ、新米の育ジイなんです。昨年6月より娘夫婦と暮らしており、今年4月の娘の仕事復帰を機に、育児をするようになりました。母も90代を超え介護が必要のため、介護と育児を並行してやっています。孫の登園の送りから始まり、母のショートステイ等の送迎、孫の迎えをして夕食の準備。楽しくも忙しい毎日で、一日があっという間に終わりますね。

3 人の孫に囲まれ、にぎやかな毎日です。娘夫婦が共働きのため、保育園への送迎や家で一緒に遊んだり、子育てを手伝っています。孫が高熱を出し、保育園から呼び出しがあった時は、医療関係に勤める娘からアドバイスをもらいながら看病しました。毎日の孫たちの様子や日々の成長など、子育てを通じた話題で、娘夫婦との夕食の会話にも花が咲きます。

私 は会社員で、妻は実家の旅館業の手伝い。夫婦とも忙しい毎日ですが、互いに協力し子育てしています。娘が生後4か月の頃は夜泣きがひどく、夜中の3時頃まで泣き続けました。そんな時も2人で30分交代であやして、大変な一か月を乗り切りました。



いつも協力してくれてありがとう

妻：美佳さん

理 髪店を経営しているため、お客様がいない時間は、極力、娘と一緒に過ごしています。毎日の日課は娘との散歩。本町のアーケード街を歩くと、商店街の人に色々とお声をかけていただいたり、育児についての話ができたりと、地域との結びつきの中で、子育てができていて感じています。職人技ではないですが、私が娘にシャンプーをすると気持ち良くなって、よくお風呂で眠るんですよ。

子 どもとの時間を大切にすため、独身の時よりも仕事を効率的に行い、早く家に帰るようになりましたね。洗濯や干し物を畳んだり、時々食事を作ったり、妻が育児に専念してる分、手薄になる家事などをサポートしてます。妻は育児でなかなか自分の時間が取れないので、私が3歳の長女を連れて遊びに行ったり、少しでも妻がリフレッシュできるよう心がけています。

育児や子育てに悩んだり、困ったりした時はいつでもご連絡ください。

子育て支援センター ☎792-6356  
子ども課 ☎794-6027  
※各保育園・幼稚園・こども園でも相談を受け付けています。

内に「病児・病後児施設」を設けました。その他、すべての園で子育て相談を実施していますし、お子さんを短時間預かることができます。「一時預かり」についても利用しやすい料金体系を見直しましたので、ぜひご利用いただきたいと思っています。

魚沼市では積極的に子育て支援策を実施し、全力で子育てをサポートします。家庭や地域、行政が一体となり未来に輝く魚沼っ子を育てましょう。

また、これまで子育て支援センターで実施してきた病後児保育は、病児保育も加えて、新たに誕生した市立小出病院減らしました。

平成27年4月から、魚沼市でも、国の方針に基づく新しい「子ども・子育て支援制度」がスタートしました。「子育てに関するニーズ調査」の結果に基づき、子ども・子育て会議で検討を重ねた魚沼市の「子ども・子育て支援事業計画」が開始され1年が経ちます。

保護者の方々のニーズが高かった「保育園や幼稚園にかかる費用負担を軽減してほしい」という事項については、新制度に基づき現状と同じか、減額するような料金体系といたしました。同時に、多子家庭における負担をさらに減らしました。

全力で子育てをサポートします

星 勉 教育長



シリーズ  
庁舎再編

# みんなで考える 未来の庁舎



## 魚沼市新庁舎の 設計者が決まりました

市は、新庁舎の基本・実施設計を行う設計者として、「石本建築事務所・千葉学建築計画事務所設計共同体」を選定しました。今後は「市民の安心を支え、市民が集う、まちづくりの拠点」となる庁舎を目指し、市民の皆様のご意見を踏まえながら、具体的な設計作業を進めていきます。

## 設計者の提案概要

四季折々の表情を映す越後三山の山並みと里山の風景、各地域で繰り広げられてきた暮らしの営みは魚沼のアイデンティティです。これからの魚沼が地域の多様な価値・資源を活用し、暮らしの豊かさを育むために、自然と人、人と人、行政と市民活動を結びつける「結の場としての庁舎」を提案します。具体的には下記の4つのコンセプトをもとに実現しようと考えます。

設計者のご紹介



南 知之 設計総括責任者

株式会社石本建築事務所執行役員。公共建築賞（横浜にぎわい座）、日本建築家協会優秀建築選（港区立高輪台小学校）、山梨県建築文化賞・公立学校優良施設（大月市立猿橋小学校）ほか受賞。



千葉 学 設計意匠担当責任者

東京大学大学院教授で、株式会社千葉学建築計画事務所デザイン統括。日本建築学会賞（日本盲導犬総合センター）、ユネスコ功績賞（大多喜町役場）、村野藤吾賞（工学院大学）ほか多数受賞。

プロポーザルにおける設計者の提案内容



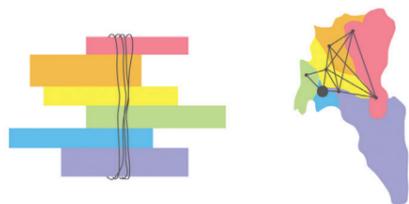
※あくまでイメージであり、内容は変更となる可能性があります。



## 庁舎をつくる4つのコンセプト

01

6つのコミュニティを結ぶかたち



庁舎は魚沼を象徴する豊かな自然に寄り添うように、低層で周囲の街並みのスケールに合わせ、6つのブロックを一つに結ぶことでできています。それは新庁舎が、魚沼市の6つのコミュニティの個性に配慮しゆるやかに統合することを象徴するかたちです。

02

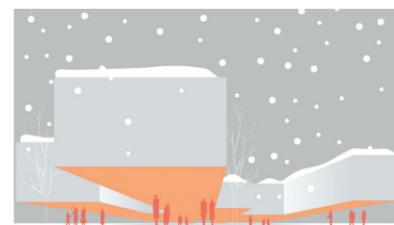
まちと手をつなぐ庁舎



庁舎は公民館や市民の憩いの場である「結の丘」に手を伸ばすように広がり、それぞれの場所と庁舎をつなぎます。周辺施設と連携し、敷地全体に活発なアクティビティが広がる、誰もが気軽に立ち寄れる開かれた新庁舎を形成します。

03

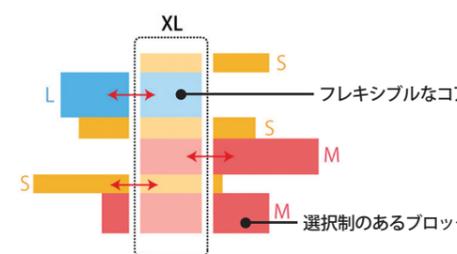
軒下に連なる雁木テラス



まちに張り出す軒下空間は、駐車場でもあり四季を通じた市民の活動スペースともなる雁木テラスです。ここでは集会、イベント、マーケット、カフェ、祭りなどが行われ、地場産の杉を使った軒下の空間は、丘の緑とつながる気持ちの良いパブリックスペースです。

04

フレキシブルな執務スペース



6つのブロックを結ぶ中央のゾーンを、フレキシブルな執務スペースとします。また左右に伸びるブロックには執務スペースを補完する諸室を配置します。部署間の交流連携がしやすい協働のミーティングスペースなどを配置し、市民と行政が協働できる場を配置します。

# 軽自動車税の重課税率について

市報うおぬま4月10日号でお知らせしました軽自動車税の重課税率について、いくつか問い合わせがありましたので再度お知らせします。税制改正により、重課税率の適用となるのは初度検査年月から13年を経過した軽自動車です。

車種区分		重課税率
軽三輪		4,600円
軽四輪	乗用	自家用 12,900円
		営業用 8,200円
	貨物	自家用 6,000円
		営業用 4,500円

初度検査年月	適用年度
平成14年12月以前	平成28年度
平成15年1月～平成16年3月	平成29年度
平成16年4月～平成17年3月	平成30年度
平成17年4月～平成18年3月	平成31年度
平成18年4月～平成19年3月	平成32年度

軽四輪の例  
(乗用・自家用)

- 初度検査年月が平成14年12月以前  
平成28年度以降の軽自動車税は12,900円(重課税率)です。
- 初度検査年月が平成15年1月～平成27年3月まで  
平成28年度の軽自動車税は7,200円(旧税率)です。平成29年度以降は、初度検査年月から13年を経過した翌年度より12,900円(重課税率)となります。
- ※7,200円(旧税率)に12,900円(重課税率)が加算されるということではありません。
- ※初度検査年月は車検証で確認できますが、初度検査年月が平成15年10月14日以前の軽自動車については、初度検査年月の『月』の記載がないため、その年の12月に初度検査を受けたものとみなします。

## 平成27年度利用状況

総務管理室 ☎792-9203

## 情報公開制度 個人情報保護制度

※「請求件数」と「処理の状況 合計」が不一致の理由は、同一の請求に対して「公開」、「部分公開」、「不保有」の処理をしたためです。

### ○情報公開請求の件数と処理状況

請求件数	処理の状況					異議申立て件数	再調査請求件数
	公開	部分公開	非公開	不保有	合計		
32	22	13	1	12	48	0	0

### ○自己情報開示請求の件数と処理状況

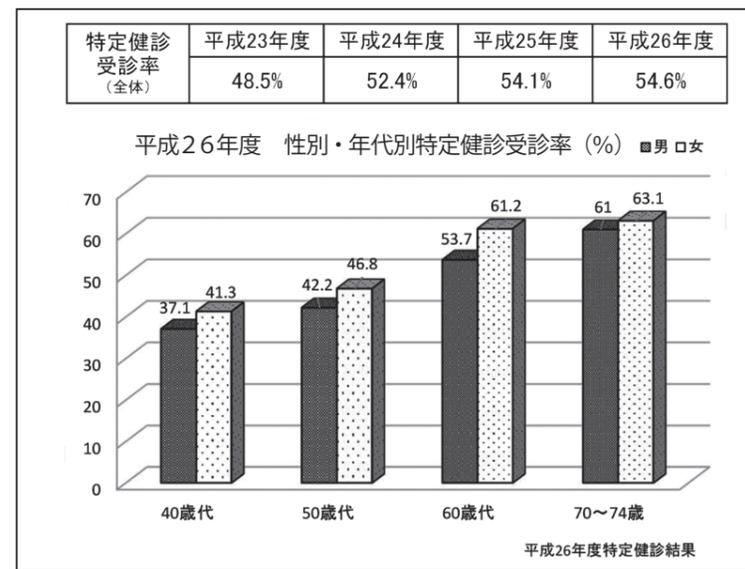
請求件数	処理の状況			
	開示	部分開示	非開示	不受理
2	2	0	0	0



- 一年分の受診票をまとめて5月中旬に発送します  
特定健診の受診票は魚沼市国保加入者(40～74歳)全員に、がん検診と基本健診の受診票は申し込みのあった人に送付します。
- 総合健診をご活用ください  
「総合健診」は特定・基本健診と胸部レントゲン検診、大腸がん検診、胃がん検診を同じ会場で受けることができます。受診票と一緒に送付する「住民けん診日程表」をご覧ください。
- 住民けん診の申し込み・取り消しは随時受け付けます

■特定健診を毎年受けよう  
特定健診は、40歳から74歳までの人を対象にした生活習慣病予防のための健診です。高血圧症や糖尿病などの生活習慣病は自覚症状がないまま進行し、気づいたときには重症化していることが多い病気です。「自分は大丈夫」と放って置くと突然、脳梗塞や心筋梗塞などの命にかかわる病気を引き起こす可能性があります。毎年健診を受けることで、自分では気づかない体の変化を知ることができ、病気の予防・早期発見につながります。

■目指すは健診実施率60%  
平成26年度の特定健診受診率は54.6%でした。魚沼市国保では平成29年度までに特定健診受診率60%を目指していますが、まだまだ目標に及ばない状況です。年代別の受診率を見ると、40・50歳代の受診率は約4割と、他の年代に比べ低くなっています。特定健診を受けていない人の中には「忙しくて時間がな」と感じていたり、もしかしたら医療機関を受診する時間と費用は健診の比ではありません。健診を受け、生活習慣を見直すことが時間とお金の節約につながります。



特定健診は5月から12月まで市内の各会場で実施しており、都合のよい日程で受診できます。また、結果等で気になることがあれば、お気軽に健康増進室までご相談ください。

# 平成28年度 魚沼市国民健康保険 住民けん診が始まります

健康増進室 ☎792-9763



■若い世代の健康が心配です  
特定健診結果から、40・50歳代の約2人に1人は医療機関への受診が必要と判定されており、若い世代であっても健康状態が心配されます。特に、女性より男性の特定健診受診率が低く、医療機関の受診が必要と判定される割合が

高い傾向にあります。仕事や子育て等で忙しい年代だと思えますが、忙しさから自分の健康が後回しになっていませんか。皆さんは、家族にとっても、職場にとっても、魚沼市にとっても大事な人です。自分の体のことを後回しにせず、まずは健診を受けることから健康づくりをスタートしましょう。

# 市民相談センター

No.69

☎792-8844

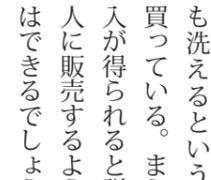
小出庁舎1階・月々金(祝日除く)  
8時30分～17時15分(予約不要、時間通り)

■ 3月の相談件数	… 116件
・ 電話	43件
・ 来庁	40件
・ その他	33件

もつけ話に要注意！ ～マルチ商法～



高齢の母が知人から勧められて「便秘が良くなる」「病気になるらない」などという健康食品や、衣類から食品まで何でも洗えるという洗剤を毎月何万円も買っている。また、人を紹介すれば収入が得られると説明されたらしく、友人に販売するように勧められている。解約はできるでしょうか？



友人から「化粧品販売の仕事は儲かる」と誘われ説明会に参加した。会場で「人を紹介するとお金が入る。入会するには最初に化粧品を買わなければならないが、お金がなければ借りればいい。儲かるのですぐに返済できる。」と言われた。不安だったが、強く勧められ

断わりきれずに、サラ金からお金を借りて支払い、化粧品を受け取った。家族に相談すると不審なのでやめるように言われた。クーリング・オフしたい。

## ■ アドバイス

● 連鎖販売取引(マルチ商法)に該当します。契約書面を受領してから20日間はクーリング・オフできます。クーリング・オフ期間が過ぎていても中途解約ができます。

● 連鎖販売の組織に入会すると、販売員として活動するため、被害者となるばかりではなく、自らが加害者となってしまう。簡単に儲かるとうたっていますが、実際はお金を得ることは難しく、むしろ販売員を広げようとして、知人、友人などとの人間関係を壊すことになりがちです。

● 被害を防ぐには、きっぱりと断ることが必要です。

～全国消費生活相談員協会HPより引用～

## 地域おこし協力隊通信

地域を変える新しい力

No.12 北部振興事務所  
☎797-2360

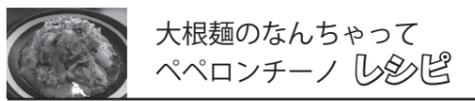


## 福山大根Days

田淵 一平太 隊員(福山地区担当)

昨年30mくらいの長さの畝に、一列大根を作った結果が写真のとおりである。積まれた大根を前に、初めはなんだか巨万の富を得たような感覚になったのですが、使おうとも、送ろうとも減らない大根。一人暮らしが長く、料理するのも苦ではないので(料理ができる男・27歳・独身↑ここ重要)、刻んだり、煮たり、焼いたり色々したもの、それでも消費しきれない。

そんな時、某番組の料理コーナーで出会った、日々の大根生活にとっておきの一品を紹介します。その名も『大根麺のなんちゃってペロンチーノ』。この料理はただ大根を消費できるだけでなく、三食のうち一品を置き換えるだけで大幅なカロリーオフ、ダイエツ



## 大根麺のなんちゃってペロンチーノ

①ピーラーで大根を麺のように削ります。平打ち麺のイメージです。②削った大根麺は沸騰したお湯に入れ、少し透明になるくらいまで茹でます。茹であがった大根麺はザルにあげ、よく水を切りましょう。③熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、刻んだニンニク・鷹の爪、カットベーコンを加えます。④オイルにニンニクの香りが出たところで、大根麺を加え炒めます。⑤塩こしょうで味を整え、パジルを振りかければ完成!

ト効果も期待できます。また、ただ麺を大根に置き換えるだけなので、様々なアレンジが可能。個人的には大根カルボナーラと大根焼うどん(ただの野菜炒め!)がおススメです。主婦の方も必見の「大根麺」。是非一度お試しあれ。

つまり最終的に何が言いたいかと申しますと、楽しみ方色々魚沼山村生活でした。今年はジャイアントカボチャを作るので、勝手にジャイアントカボチャグランプリ開催予定です。我こそはという方の挑戦お待ちしております。

次は平成28年度の全隊員のご紹介です。

健康増進室 ☎792-9763

## 健康ぼうおぬま No.83



5月31日は世界禁煙デー

もう一度

たばこの害を考えてみましょう



喫煙による健康被害が明らかとなり、禁煙に対する取り組みは世界規模で進められるようになりました。5月31日は世界禁煙デー、その日から1週間は禁煙週間です。

喫煙は、がん、循環器疾患、糖尿病、COPD(慢性閉塞性肺疾患)といった生活習慣病の危険因子です。また、低出生体重児の増加の一つの要因でもあり、妊婦さんや赤ちゃんに影響があることから、受動喫煙防止として禁煙や分煙を進めることが重要になります。

新潟県では『私、煙慮します。』をスローガンに、受動喫煙の防止に取り組んでいます。魚沼市でも平成

24年4月に受動喫煙防止対策のための基本指針を策定し、市の施設での禁煙をすすめることで受動喫煙の機会をなくす取り組みを行っています。敷地内禁煙を実施している市の施設は平成27年10月1日時点で152施設あり、一覧を魚沼市のホームページで公表しています。たばこの煙が及ぼす健康への影響や、禁煙する際のコツ等についてもホームページで紹介していますので、併せてご覧ください。

5月の世界禁煙デー、禁煙週間を機に、禁煙や受動喫煙防止について考えてみませんか。健康増進室では禁煙外来を実施している市内医療機関の紹介もしていますので、お気軽にご相談ください。

地域の元気は 商工業の笑顔から

## 商工スマイル No.127

— 買い物は地域内で 賑わいあるまちづくり —

魚沼市新規起業にぎわい創出支援事業補助金の活用事例をご紹介します



Personalgym NAGAYOSHI 榎本 隆太さん

パーソナルトレーナーである榎本さんは、個人の特性に合わせたマンツーマンでの健康運動指導をしています。

### 【起業するきっかけは】

スポーツ施設で健康運動指導士として、集団指導の経験のある榎本さん。リハビリ、ダイエット、筋力向上といった個人の様々な目的に応じた運動指導を提供し、市民の健康増進の手助けをしたいと地元魚沼での起業を思い立ったそうです。

筋肉のバランスや体脂肪の割合は、人それぞれです。榎本さんは、身長や体重だけでなく、筋肉や脂肪の割合も測定した上で、その人に足りない部分を見つけて運動指導をしているそうです。

起業して良かったことは「トレーニングをしたお客様が、体調に変化が出てきて良かったという声をいただくときは、やりがいを感じます」と榎本さんは話されます。また、これから起業を考えている人に向けて「お客さまが足を運んでもらいやすい場所を店舗として探してみてください」とアドバイスがありました。

### 【これからの事業展開】

まずは皆さまから知ってもらうために、チラシやインターネットでの情報発信など、宣伝方法を工夫し取り組んでいきます。「いずれは、市内企業の定期的な健康管理に携わり、メタボリックな人を減らしていくなど、元気で健康な人を増やしていきたいです」と榎本さん。今後の活躍が期待されます。

平成28年度 市税等の納期限

Table with columns: 月別, 市・県民税固定資産税, 国民健康保険税介護保険料, 後期高齢者医療保険料, 納期限(口座振替日). Rows show monthly payment schedules from May to April.

※市・県民税、介護保険料、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料を年金から天引き(特別徴収)されている人を除きます。
国税務課 ☎792・9751、健康増進室 ☎793・7971
介護福祉室 ☎792・9755



魚沼市報 お知らせ版

日日時 期期間 場場所 内内容 対対象
資格 講師 演演題・出演 相相談員
持ち物 費用 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

◆軽自動車税(市税)の納期限は5月31日です
◎軽自動車税
納付書発送日: 5月13日(金)
納期限: 5月31日(火) (口座振替日)
再振替日: 6月15日(水)
納付場所: 金融機関、コンビニエンスストア、税務課各庁舎窓口
◎軽自動車税の減免制度
障害者手帳等を持つ人で次

に該当する人は申請により減免される場合があります。
①障害者本人または生計を一にする人が運転する場合(18歳以上の身体障害者は本人所有に限る)
②障害者のみの世帯で障害者本人が所有し、常時介護する人が運転する場合※対象となる障害等級の要件があります
持・減免申請書(税務課、各庁舎窓口)
・印鑑(認印)
・軽自動車税納税通知書
・障害者手帳など減免申請理由証明書
・運転する人の運転免許証
・自動車検査証(車検証)
・社会福祉法人等が公益事業のために使用する軽自動車は申請により減免される場合があります。
他・平成28年度から減免申請書にマイナンバーの記入が必要となります。
・くわしくはお問い合わせください。
5月31日(火)
国税務課、各庁舎窓口
☎792・9751

◆エコプラント魚沼ダイオキシン類の自主測定結果
ダイオキシン類対策特別措置法に基づき、自主測定結果を公表します。
●単位: ナノグラムTEQ毎立方メートル(ナノグラムは10億分の1グラム)
結果表:
結果	B系炉	A系炉	規制値
	5	5	26年度
	1	0.48	27年度
	0.61	0.98	
他TEQとは毒性等量であり、ダイオキシン類には、おびただしい種類の化合物が存在し、人に対する毒性は小さきまざります。どの化合物かであるかによっても毒性が異なります。基準の異なるものを同じ毒性に換算し、比較できるように数値化したものです。
エコプラント魚沼
☎792・9900

「食まち うおぬま」
魚沼の食に関する様々な情報を発信中!
QRコード
http://www.shokumachi-uonuma.jp/

◆大型不用品リサイクル仲介
5月15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)
◎取り扱い品: 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
他買い取りのなかった品物は、後日、お引取りいただきます。
魚沼市消費者協会事務局(市民相談センター内)
☎792・8844

4月19日 熊本へ支援物資を送りました



三条市長が代表世話人を務めている「地方を守る会」の会員である熊本県の大江町、甲佐町、山都町が大きな被害を受け断水が続いていることなどから、新潟県内の同会の会員である三条市、魚沼市、十日町市、南魚沼市が共同で物資(飲料水、おかゆ缶詰、保存食等)を送らせていただきました。

平成28年熊本地震災害 義援金を受け付けています
【受付期間】平成28年4月15日~6月30日
厚生室 ☎792・9767

市役所各庁舎及び魚沼市立図書館・広神図書館に熊本地震災害義援金の募金箱を設置しました。皆さまからの義援金は日本赤十字社を通じて被災者にお届けします。また、日本赤十字社では振り込み専用口座でも義援金を受け付けています。

名称: 「平成28年熊本地震災害義援金」 金融機関名: 肥後銀行 三郎支店
口座番号: 普通口座 591893
口座名義: 日本赤十字社熊本県支部 支部長 蒲島郁夫(かばしまいくお)
※振込に係る受領証の発行を希望する場合は、日本赤十字社熊本県支部までご連絡ください。
☎096・384・2120

フオトスケッチ うおぬま

光るアイデアは全国区!
- 4.4 須佐珠美さん受賞報告会



第79回新潟県発明工夫工作展で最優秀賞の「新潟県知事賞」を受賞し、第74回全日本学生児童発明くふう展に推薦出展されていた、須佐珠美さん(井口小学校6年)の「水路を利用した街灯」が、特別賞の一つである「毎日小学生新聞賞」を受賞しました。

野に咲く草木の生命力を
- 4.3~28 細井昭さん「花暦」写真展(湯之谷公民館)



脳出血で倒れ、失語症とともに右手足の自由を失った細井昭さんは、大地に根を張り力強く生きる草木の生命力に心を打たれ写真を撮り始めます。その撮りためた写真で平成20年以降制作してる、カレンダー「花暦」の写真展が行われ、多くの来場者で賑わいました。

職員等の募集

◆企画政策室臨時職員

- ・募集定員：3人
・任用期間：6月20日(月)～7月22日(金)
・職務内容：統計調査事務補助(経済センサス活動調査の調査票審査等)
・勤務地：小出庁舎
・賃金：日額7,210円
・勤務時間：8時30分～17時15分
・休日：土・日・祝祭日(原則)
・面接日：6月1日(水)
・選考方法：書類選考・面接
・応募方法：所定の申込書に市販の履歴書を添えて企画政策室(小出庁舎)に提出してください。
※郵送でも可能です
申込書は企画政策室で配布するほか、市ホームページからもダウンロードできます。
5月20日(金)必着
申請企画政策室
(小出島130番地1)
792・1425

◆農林室臨時職員(林道維持管理作業員)

- ・募集定員：2人
・応募資格：普通自動車運転免許(AT限定可)
・任用期間：6月1日(水)～11月30日(水)
・職務内容：林道の維持管理業務(草刈、側溝清掃等)
・勤務地：魚沼市内の林道
・賃金：日額7,290円
・勤務時間：8時30分～17時15分(週5日勤務)
・応募方法：所定の申込書と履歴書を農林室(広神庁舎)へ提出してください。
※郵送でも可能です
申込書は農林室で配布するほか、市のホームページからもダウンロードできます。
5月17日(水)
他刈払機取扱作業者安全衛生講習修了証があればなお可。
申請農林室(今泉1488番地1)
799・4603



健康・福祉

◆高齢者向け給付金を支給します

国の施策である賃金引上げの恩恵がおよびにくい所得の少ない高齢者を対象に、年金生活者等支援臨時福祉給付金を支給します。
◎支給対象者
・平成27年1月1日現在、魚沼市に住居登録がある人
・平成27年度臨時福祉金の対象者のうち、平成28年度中に65才以上になる人
※昭和27年4月1日以前に生まれた人
※生活保護受給者は支給対象外
◎支給額
・対象者一人につき3万円
◎申請方法
・給付金の対象と思われる人には、5月中旬に申請書を郵送します。
他DVを理由に避難している人で一定の要件を満たしている人は手続きにより、ご本人に給付金を支給することができず。くわしくはお問い合わせ

健康・福祉

◆献血(全血)実施

5月17日(火)
場①魚沼市役所湯之谷庁舎
・9時30分～11時30分
②北魚沼農協本店
・13時30分～15時
内献血種別：全血(400ml)
持献血カード
申請健康増進室
792・9767
他午前中の①湯之谷庁舎会場では、骨髄提供希望者(ドナー)の確保のため、骨髄バンクの受付登録も行います。
終了時間の30分前まで登録を受け付けていますので、ご協力をお願いします。
◎ドナー登録できる人
・骨髄提供の内容を十分に理解している人
・18歳以上54歳以下の健康な人
・体重が男性45kg以上、女性40kg以上の人
問南魚沼保健所医薬予防課
025・772・8142

スポーツ

◆寿和温泉泳教室

6月11日・18日・25日、7月2日・9日・23日・30日、8月13日・20日・27日いずれも土曜日
場入広瀬寿和温泉ドリームタウン温水プール
◎学童初級クラス(15時～16時)
・泳げない子どもを中心とした水慣れクラス
◎学童上級クラス(16時～17時)
・25m程度泳げる子どもものステップアップクラス
講川田和美さん(日本水泳連盟地域スポーツ指導員)
対小学生以上
定各クラス先着30人
¥3,000円
※プールの入場料は含みません
※参加初回に会場で納めてください
5月31日(火)
申請生涯学習課
794・6073



募集

◆第5回ロングライド魚沼

- 全国から参加者が訪れ、新緑の市内全域を舞台とした、指定長距離ルートを自転車で走破するサイクリイベント。
日6月26日(日)
6時30分スタート(予定)
◎種目
・Aコース：約110km
・Bコース：約100km
・Cコース：約75km
※途中各地で給水食所あり
定合計500人
対中学生以上の健康な人
※中・高生は保護者の同意書が必要
¥一般：5,000円
・中高生：3,000円
他自転車は公道を走行でき前後にブレーキの付いた1人乗り自転車であることを。ヘルメットを着用すること。
6月5日(日)
申請交流センターユピオまたはスポーツエントリ
問交流センターユピオ
795・2003



◆魚沼太鼓子どもチーム「響」新規メンバー

http://www.sportsentry.n.e.jp/
バチの持ち方やかまえ方から指導します。バチの無い人でもお貸しします。みんなで楽しく太鼓をたたきましょう。
期6月14日(火)からスタート
・19時30分～21時
場小出郷文化会館
講魚沼太鼓
対園児年長以上
¥年会費1,000円
6月3日(金)
持動きやすい服装と運動靴
問小出郷文化会館
792・8811

田中中リース工場

1 一店逸品開発・集客向上事業参加店
市では一店逸品開発の取り組みを通じ、各個店の魅力向上を図るための参加店を募集します。
日6月1日(水)(第一回目開催予定)
対市内小売店、飲食店等で月一回程度の研修会に参加できる店舗
定36店舗
他申込書を取り寄せて提出してください。
5月25日(水)
2 魚沼市リース工場入居者
内市で管理している工場をリースします。いずれも事務所としての利用も可能です。
①第3者就業センター
場穴沢160番地3
・構造：鉄骨造2階建(2階部分)
・面積：360㎡(2階部分)
・建築年度：平成2年度
②田中リース工場

生涯学習・公民館

◆だっこでおはなし広神

5月21日(土)
10時30分から
場広神図書館
内同じ年頃のお友だちと一緒に手遊びや絵本を楽しみましょう。0歳から入園前のお子さん向けのお話し会です。
大型絵本「びよん」絵本「いないいないばあ」など
問広神図書館
799・3227



問小出郷図書館

1 0～3才向けだっこおはなし
5月27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。絵本「おててたっち」、「いただきますあそび」など
対入園前の乳幼児とその保護者
2 赤ちゃんにはじめての絵本を5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。
どなたか都合のよい日に参加してください
18日(水)
13時～14時30分
子育て支援センター
ばびぶ
28日(土)
10時～12時
広神図書館
和室
対平成27年7月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 第一回高齢者大学

日 5月25日(休)10時から
堀之内公民館大ホール
演 魚沼市長講話「市政を聞く」
講 魚沼市長
対 どなたでも 無料
問 堀之内公民館
☎ 794・6026

①ふるさと再発見初心者 古文書教室(全6回)

初心者を対象にして、古文書のイロハから学びます。
日 6月2日・16日、7月7日・21日、8月4日・18日第1・3木曜日13時30分〜15時30分
場 小出北部公民館学習室
内 古文書に読む小出郷の昔むかし
講 魚沼市古文書に親しむ会
対 どなたでも 定10人
¥ 500円(資料代別途負担)
持 筆記用具・原稿用紙
☎ 5月27日(金)

②春の里山トレッキング

屋根のない体育館で心身のリフレッシュを行います。
日 5月29日(日)9時〜12時
※荒天時は中止
場 小出スキー場センターハウス前集合
内 里山(駒見山周辺)の自然観察を含めたハイキング
講 自然観察指導員
対 どなたでも(小学生以下は保護者同伴)
定 先着30人
¥ 500円(NPO会員は300円)
持 動きやすい服装・タオル・雨具・飲み物・行動食(チョコレート・飴等)
☎ 5月27日(金)
申 小出北部公民館またはNPO法人スノーパーク小出
☎ 792・5320

◆細井昭「花暦」写真展

カレンダー「花暦」の作者細井昭氏(大沢在住)が9年間にわたり撮り続けてきた写真を展示いたします。可愛らしく、それでいて力強く咲く花をご鑑賞ください。
期 5月2日(月)〜30日(月)
・月〜土曜9時〜22時
・日曜祝日9時〜17時
場 広神コミュニティセンター
¥ 無料
問 広神公民館
☎ 799・3227

① 映画会

子どもからお年寄りまで楽しめる作品を選びました。
日 5月28日(出)13時〜15時
場 伊米ヶ崎公民館
内 ジャックと豆の木・おむすびころりん・おくりびと
対 どなたでも ¥無料
② ハーブ教室
ハーブを生活の中に取り入れてみませんか。初めての人や初心者のための寄せ植え講座です。
日 6月4日(出)13時30分〜15時
場 伊米ヶ崎公民館

①湯之谷地域長寿大学開校(第1回)

内 ハーブ苗を選んで寄せ植えをします。
講 根本強さん(越後ハーブ香園入広瀬ヘッドガーデン)
対 どなたでも
¥ 1,700円(鉢・ハーブ込み)
定 15人(持)手袋
☎ 5月28日(出)
問 湯之谷公民館
☎ 792・0530

②環境学習(尾瀬ハイキング)

尾瀬沼までのハイキングを通して、自然保護の大切さを学びましょう。
日 6月5日(日)6時30分〜18時
※予備日7月24日(日)
場 尾瀬国立公園
内 奥只見〜沼山峠〜尾瀬沼

◆都市計画マスタープラン見直し素案説明会

都市計画マスタープラン見直し素案について、説明会を開催します。ご都合のよい会場にお越しください。
◎ 守門庁舎
日 5月18日(火)19時から
◎ 堀之内公民館
日 5月19日(水)19時から
◎ 小出ボランティアセンター
日 5月24日(火)19時から
◎ 湯之谷基幹集落センター(湯之谷庁舎)
日 5月26日(木)19時から
問 都市整備室
☎ 799・3134

◆大湯温泉山菜祭り

待ち遠しかった春を祝って恒例の山菜祭りを行います。ぜひお気軽にお立ち寄り下さい。
日 5月15日(日)9時〜15時(雨天決行)
場 交流センターユピオ
内 山菜ピクニック、採れたて山

◆催し

◆春のワイワイフリーマーケット
日 6月5日(日)9時30分〜13時
※雨天中止
場 なかよし中央公園
持 マイバッグ
※買い物袋は用意していません
◎ 出店者募集
・1区画面積:25m×25m
・出店場所:受付順に決定
・販売品:生活用品、雑貨、衣料品等(食料品、薬品、動物、自転車等を除く)
対 家庭の不用品出店者(販売を業とする人は不可)
¥ 500円(当日徴収)
定 先着26店
☎ 6月3日(金)
他 代理申込、郵送申込も可
申 魚沼市消費者協会事務局(市民相談センター内)
☎ 792・8844



三平下
講 横山正樹さん・井上美知子さん・志田アケミさん・星義廣さん(NPO魚沼自然大学)
対 小学5年生以上(小学生は保護者同伴)
定 先着40人
¥ 5,140円(尾瀬魚沼ルートエッジヨイキつぷ代)
持 山を歩ける服装 雨具 昼食 飲み物 予備食 筆記用具など



Table with 4 columns: 種別, H28, H27, 増減. Rows include 可燃ごみ, 不燃ごみ, 大型ごみ, 容器包装, 古紙類, 合計.

禁煙の日 日 5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「スワンズワンで禁煙を！」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？

菜即売 各種屋台、フリーマーケット、魚のつかみどり、福もち撒きなど(変更する場合あり)
問 交流センターユピオ
☎ 795・2003(火曜定休)



◆魚沼わくわくキッズ☆春
食べられる野草を見つけてみよう。食べてみよう。
日 6月5日(日)9時〜12時
場 小出公園周辺
内 野草摘みや花木の観察をしながら、食べられる野草を試食します。
対 小学生と保護者
定 30人 ¥100円
持 水筒、タオル
☎ 6月1日(水)
申 NPO法人スノーパーク小出
☎ 792・5320

食育の日 日 5月19日 毎月19日は「食育の日」です。せんべい2枚(約40g)食べると、その分を消費するためには早足で約30分歩かなければなりません。食べたら動くを基本にし、間食は控えましょう。

◆ひまわりキッズ「英語で遊ぼう」

めぐみ幼稚園ひまわりキッズでは「英語で遊ぼう」を行います。ぜひ遊びに来てください。

◆県立小出特別支援学校大運動会

特別支援学校児童生徒が生き生きと活躍する姿をぜひご覧ください。どなたでも参観いただけます。

◆ハーブ入り石鹸づくりとバスボムづくり

癒しのお風呂タイムに、ハーブ香園のハーブを入れた石けんや、バスボム（入浴剤）をつくりませんか。

◆魚沼市社会福祉協議会職員の募集

◎看護員
・募集定員：1人
・応募資格：看護師資格（准看護師資格可）

◆自動車税（普通車・県税）の納期限は5月31日です

金融機関やコンビニエンスストア、地域振興局県税窓口で納付できます。

◆全国健康保険協会の保険証をお持ちの人へ

全国健康保険協会（協会けんぽ）加入者は、市が実施する集団健診会場等で受診することが出来ます。

◆河川愛護モニター

他平成28年1月以降に加入した人へは、6月以降に受診券を郵送する予定です。

◎6月6日(月)
◎6月1日(水)までに応募用紙を請求してください。

5月 16日~31日 行事カレンダー
Table with 2 columns: Date, Event. Includes events like 献血, ブックスタート, プラネタリウム, 野球大会開催記念講演会, etc.

6月 乳幼児健診等
閩健康増進室 ☎792・9763
・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

・募集定員：2人
・応募資格：普通自動車運転免許取得者（介護の資格がなくとも可）

◆平成28年度オープンスクール

◎5月28日(土)、6月18日(土)、7月9日(土)、8月24日(水)13時から30分

ル（堀之内3335番地1）
◎電機施設科、木造建築科、エクステリア左官科での授業、資格、就職等についてご案内します。

①狩猟免許取得希望者講習会の開催

狩猟免許取得希望者講習会が県内11箇所で開催されます。

◎6月4日(土)9時30分から
◎長岡地域振興局（長岡市沖田2丁目173番地2）

◆用水路やため池での水難事故防止のお願い

雪解けを迎え、これから用水路やため池は農作業で水をたくさん使うので、水量が増えて大変危険です。



# 永年の功績を讃えて

星喜一さんが旭日単光章を受章されましたので、ご紹介いたします。おめでとうございます。



星 喜一さん

永年にわたり湯之谷村議会議員及び湯之谷村議会議長として在職し、湯之谷村の進展と住民生活の向上に貢献されました。



3月25日（農）一日市ひかり農産  
農林水産大臣賞受賞

平成27年度農業農村整備優良地区コンクールの農業生産基盤整備部門において、(農)一日市ひかり農産が農林水産大臣賞を受賞しました。農地を集積し連担化したほ場で、収益確保につながる効率的な営農を実現したことが評価されました。受賞おめでとうございます。

## よろしくお願ひします

4月より総務管理室（秘書広報係）のメンバーが変わりました。また、魚沼ケーブルテレビの番組制作等をエフエム魚沼株式会社へ業務委託することになりました。イベントの際はカメラやビデオを持って、お伺いしますので、取材へのご協力をお願いします。

### 魚沼市広報スタッフ



後列：高橋、森山、皆川  
前列：森山、桑原、和田

### 魚沼ケーブルテレビスタッフ



小島 瀧澤 北原

# 市長室だより

## 農山漁村に誇りと愛着を



こととなりました。

4月12日に「農村文明創生日本塾・農村文明社会の創生を目指す首長会議（仮称）」設立準備フォーラムが開催されました。この会は、平成21年、長野県木島平村で開催された「農山村交流全国フォーラム」で提唱された「農村文明」の創生を目指した「農村文明創生首長会議」の組織化と、その活動を支えるシンクタンク機能としての活動がきっかけになっており、この度改めて組織を発足することになったものです。

「農村文明創生日本塾」（仮称）の設立は5月ごろを目途としており、7月には設立総会を予定しています。今回組織された準備会では、準備会会長に有識者側から奥島孝康氏（元早稲田大学総長）、世話人代表は自治体の首長4名が選出され、私もその一人として努める

「農村文明創生日本塾」では、美しい日本の姿を支え、命と暮らしを大切にしている価値観が流れる農山漁村の暮らしに今一度目を向け、農山漁村の新たな価値の創出に挑みます。そして、地域の暮らしに誇りと愛着を持った人々が地域を支えるしくみをつくり、光り輝く農山漁村にすることを目的としています。

その実現のために、農村文明創生日本塾と連携しながら、本市の強みを生かした活動を展開してまいります。今後の活動は随時報告いたします。温かい農山村の魅力が息づく魚沼の未来のため、皆さまのご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

魚沼市長 大平 悦子

今日の市報を読んで答えよう！

## 市報クイズ

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5月25日(水)までに応募してください。

Q 平成26年度の魚沼市の特定健診で、60代男性の受診率は次のうちどれ？

- A
- ① 42・2%
  - ② 53・7%
  - ③ 61・2%

前回の正解は、「①10・4%」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。

- 阿達 太誠 さん
- 榎本 紀子 さん
- 大桃はづき さん
- 瀬下 正司 さん
- 松田 貴子 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 (3月21日~4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。

宮 壮佑	俊裕・真実	八幡町	吉田富美男	下町二	83歳	関 由紀子	葦沢	64歳
古田島諒和	裕太・友美	浦之島	吉澤 操	大石新田	85歳	井川 建一	雁坂下	69歳
大淵 匠	孝・由美子	山ノ手町二	角屋 弘重	吉水	86歳	山本 トク	小平尾	95歳
鈴木 美那	雅人・舞	魚野地	平澤 庸一	田戸	86歳	高橋 龍美	田尻	65歳
目黒 晴琉	友也・千奈	羽根川二	磯部 誠治	竜光二	102歳	小幡 イセ	中島新田	93歳
滝沢 一織	仁志・裕子	四日町	角屋 サタ	和長島	104歳	星野 克二	今泉	91歳
水野 花帆	拓朗・さおり	青島東	渡邊 雅	小出稲荷町二	88歳	中澤 義一	三ツ又	96歳
松田 優月	真・由利	中原	大平 徳一	浦町二	73歳	佐藤 孝助	大倉	97歳
小林 智勇	和広・絵理子	虫野	石崎 祐康	小出栄町	71歳	櫻井ハツエ	須川	80歳
荒井 詩汰	杏成・穂乃花	十日町	佐藤 シマ	羽根川二	96歳	目黒 新作	西村	77歳
福原 志信	敏史・愛美	上ノ原	星野 ノブ	大河原二	86歳	大桃 武次	渋川	96歳
井口 逸平	真介・麻美	上ノ原	高橋 守	大河原二	59歳	大塚 宏美	松川	56歳
富永向日葵	一力・結来	七日市	田中 恵己	青島下	90歳	大桃ヨキエ	渋川	88歳
田淵 奈優	拓哉・麻里子	上折立	小幡 一男	原虫野	81歳	櫻井 ケイ	高倉	96歳
覚張 裕樹	直樹・裕子	雁坂下	下村喜一郎	原虫野	86歳	須佐 安男	平野又	91歳
佐藤 向	光洋・優子	東中	岩白 喜一	十日町	81歳			
酒井 美空	義雅・沙織	小庭名	酒井 芳三	上ノ原	64歳			
佐藤さくら	勇人・友里	三淵沢	星 収二	上ノ原	69歳			
穴沢 優空	基偉・ちひろ	西村	大桃 和正	七日市	88歳			
			米山 ミチ	七日市新田	87歳			
			外山 成夫	大下	79歳			
			星 大六	大沢	87歳			

人口と世帯数 (H28.4.1)

	人口	うち外国人	増減
男	18,511	34	-111
女	19,373	133	-96
計	37,884	167	-207
世帯数	13,353		-2

### 表紙の写真



「今年は桜の当たり年だよ」表紙写真のロケハンをしていた際に、地域の人からこんな話を聞きました。毎年、桜のつぼみを食べてしまう渡り鳥の「ウン」が、暖冬の影響が今年は来ないとのこと。その言葉から1週間後、咲き誇る桜が放つ薄紅と、春の柔らかな日差しは交わり、絶好のシャッターチャンスが訪れました。

### 編集後記

昨年の新潟県広報研修会の講師は、熊本県菊池市広報の方でした。歳も近く、懇親会では様々な話で盛り上がった彼が、震災の爪痕を目の前にし奔走しているかと思うと胸が痛みます。新潟県中越地震では全国の皆さまの支えが復興の礎となりました。今度は私たちが支援の手を差し伸べる番です。自分にできることを改めて考えてみました。(M)



食まちょうおめま通信

旬な食の話題をお届けします！

ごっつおを用意して待ってるよ～



守門地区の母ちゃんしょの集まり「山彩すもん」の会が、5月～10月に月2日間だけ地元で採れた山菜や野菜でランチバイキングを開催しています。魚沼のおいしい季節が始まりました。食べられないほどの料理が並びますのでご賞味あれ！



- 日 5月～10月の毎月第3土曜日と翌日の日曜日  
11時30分～13時30分（受付）
- 場 奥只見レクリエーション都市公園  
「須原公園」交流センター「かたっこ」
- ¥ お一人 1,500円
- 内 限定30席（お席の確保のためご予約ください）
- ※ 予約・問合せ 090-2762-4941（酒井）

【2016メニューラインナップ】

5月	春の味 旬の山菜料理
6月	評判の守門アスパラで初夏の味を
7月	手作り豆腐と夏野菜の共演
8月	守門の伝統盆ごっつお
9月	秋の味覚と新米魚沼産コシヒカリ
10月	山の香り 地きのごづくし



春キャベツとアスパラのオリーブオイル蒸し（副菜）

材料（4人分）

- |             |        |            |    |
|-------------|--------|------------|----|
| 春キャベツ       | 4枚     | グリーンアスパラガス | 5本 |
| にんにく（みじん切り） | 1/2かけ  | こしょう       | 少々 |
| 酒           | 大さじ1   | 粗引き黒こしょう   | 少々 |
| オリーブオイル     | 大さじ1   |            |    |
| 塩           | 小さじ1/3 |            |    |

ミニミニクッキングをリニューアル

食まちょうおめま  
レ・シ・ピ No.1

作り方

作り方

- ①キャベツは一口大のざく切り、アスパラガスは根元の硬い部分の皮をピーラーで剥き、5～6センチの長さの斜め切りにする。
- ②鍋にオリーブオイル大さじ1、にんにくを入れて中火で熱し、香りがたったら①の野菜をさっと炒める。酒をふり、ふたをして蒸し煮にする。
- ③5分たったらひと混ぜし、再びふたをして2～3分蒸し煮にする。塩小さじ1/3、こしょう少々で調味する。
- ④器に盛り、黒こしょうを少々ふる。

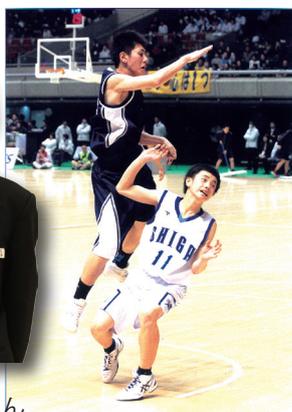
<旬の野菜で減塩>旬の野菜は蒸し煮にすると旨味が逃げず、少しの調味料で美味しくいただけます。旬の野菜の甘味や旨味を味わいましょう。

エネルギー	54kcal	たんぱく質	1.7g
炭水化物	5g	脂質	3.1g
		塩分	0.5g

魚沼市食生活改善推進員協議会



とうや 関矢 透弥 くん



スラリと伸びた身長は185cm。広神中学校3年生の関矢透弥くんが、3月末に開催された「第29回都道府県対抗ジュニアバスケットボール大会」に新潟県選抜のメンバーとして出場し、全国制覇を成し遂げました。「緊張したけど、仲間の応援でがんばれた」とフォワードとして随所で活躍した関矢くんは話します。将来の目標は、プロのバスケットボール選手。夢を目指してがんばれ関矢くん。

がんばる

魚沼っ子



No.14

県選抜で中学バスケット日本一

スラリと伸びた身長は185cm。

広神中学校3年生の関矢透弥くん

が、3月末に開催された「第29回都

道府県対抗ジュニアバスケットボー

ル大会」に新潟県選抜のメンバーと

して出場し、全国制覇を成し遂げ

ました。「緊張したけど、仲間の応

援でがんばれた」とフォワードとし

て随所で活躍した関矢くんは話しま

す。将来の目標は、プロのバスケット

ボール選手。夢を目指してがんば

れ関矢くん。



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。