

魚 市報
うおぬま 沼

2017

3.10

No.149



雪洞の思い出はいつまでも

おもな内容

- 【特集】雪と暮らし雪を活かす・・・P2
- 軽自動車・バイク等手続き・・・P16
- 住所異動の各種手続き・・・P17
- 祝100歳・・・P18
- ありがとう作文・・・P20

表紙の写真
「大湯温泉スキー場につくられた
雪洞の中の子どもたち」



①38豪雪で、屋根付近まで雪に埋まった道を歩く人たち（昭和38年・小出）②大倉雪崩の救助は、約200名体制で夜を徹して行われた（昭和56年1月7日・大倉）③道路は雪で埋まり、人が歩ける場所は「雁木」と呼ばれる商店街の軒下のみ（昭和25年・羽根川）④排雪によりコシキで見事に積み上げられた雪山。それはひとつの職人芸と言われた。（小出）⑤崖の立木から胴綱をとり、アイ（表層雪崩）の危険のある雪庇を落とす命がけの除雪（広神）

※本特集の写真引用の参考文献は24頁に記載してあります。

特集

雪と暮らし 雪を活かす

「およそ日本国中において、第一雪の深き国は越後なりと古昔も今も人のいふ事なり」。雪国の生活を描いた鈴木牧之の名著『北越雪譜』にも記されるように、私たちは先代より日本有数の豪雪地帯で、雪と寄り添い暮らしてきました。生活に不便をかけ、時には事故や災害をもたらす「雪」。時代とともに克雪の技術が進み、現代では先人が培ってきた利雪の知恵が再び脚光を浴びています。これまでの克雪の歴史を振り返り、貴重な地域資源「雪」の可能性を探ります。

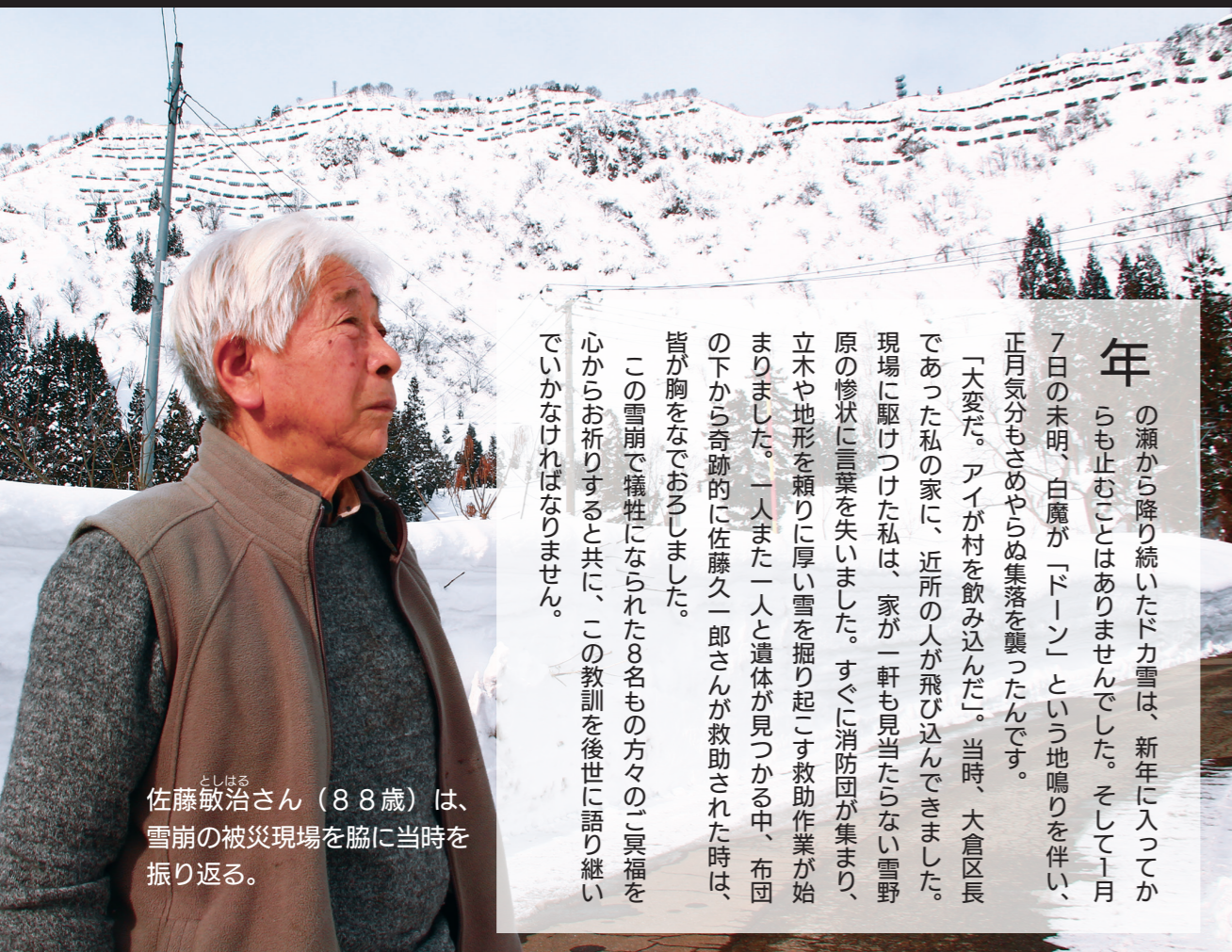


魚沼の豪雪の記録

年代	最高積雪	主な出来事
昭和4年	391cm	
昭和9年	378cm	入広瀬村五味沢で雪崩が発生し家屋全壊（死者6名） 小出町本町通りで流雪溝の使用が始まる
昭和11年	397cm	葎沢地内で表層雪崩が発生（住家3戸全壊・死者7名）
昭和13年	391cm	
昭和15年	315cm	今泉の平地山で雪崩が発生し、北越水力電気工事の飯場が倒壊（死者15名・重軽傷11名）
昭和20年	440cm	戦争末期、男手が少ない中の豪雪に各地で除雪に苦勞する 越後須原駅では積雪6m10cmを記録し、只見線が1月1日から4月3日まで停止する 大白川では積雪が7mを超える
昭和32年	339cm	10月10日に初雪があり、稲刈り途中に雪が積もる
昭和36年	327cm (36豪雪)	只見線が12月30日から1月8日まで停止し、物資の運搬に「ソリ」が使われる
昭和38年	299cm (38豪雪)	福山新田は約1か月間孤立し、自衛隊のヘリコプター救助が出勤 入広瀬駅から柿ノ木駅まで約400人規模で鉄道除雪が行われた
昭和49年	275cm (49豪雪)	
昭和40年代		市街地のほぼ全域で流雪溝網が整備される 各地で消雪パイプが整備され、雪上車による圧雪から無雪が進む。 守門村には第1号のロータリー車が入り、国道中心に威力を発揮する。（昭和46年）
昭和56年	375cm (56豪雪)	大倉で大規模な表層雪崩が発生。幅200mに渡り4mもの積雪が鳥屋ガ峰を滑り落ち、民家等が被災（住宅4棟、作業所等4棟全半壊、死者8名） 下折立ナメトコ山の表層雪崩で「南山荘」が被災（建物損壊、死者6名）
昭和59年	340cm (59豪雪)	奥只見降雪観測所開設以来の1シーズンの最高の累計降雪量36.43mを記録
平成18年	291cm	
平成23年	301cm	

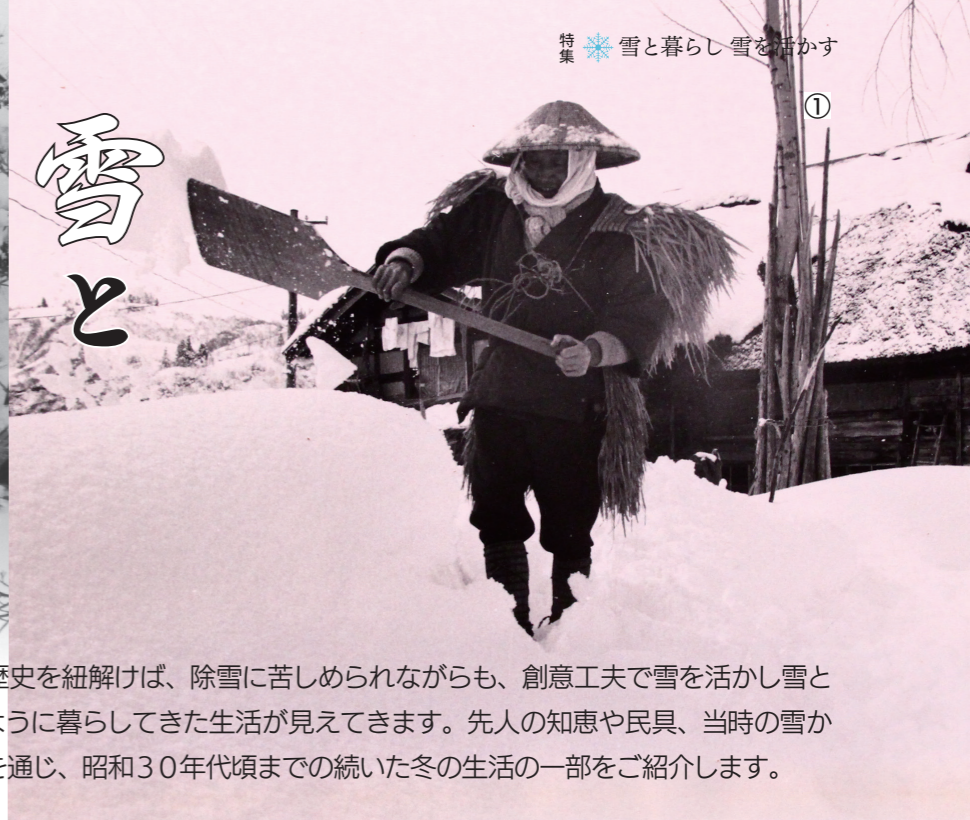
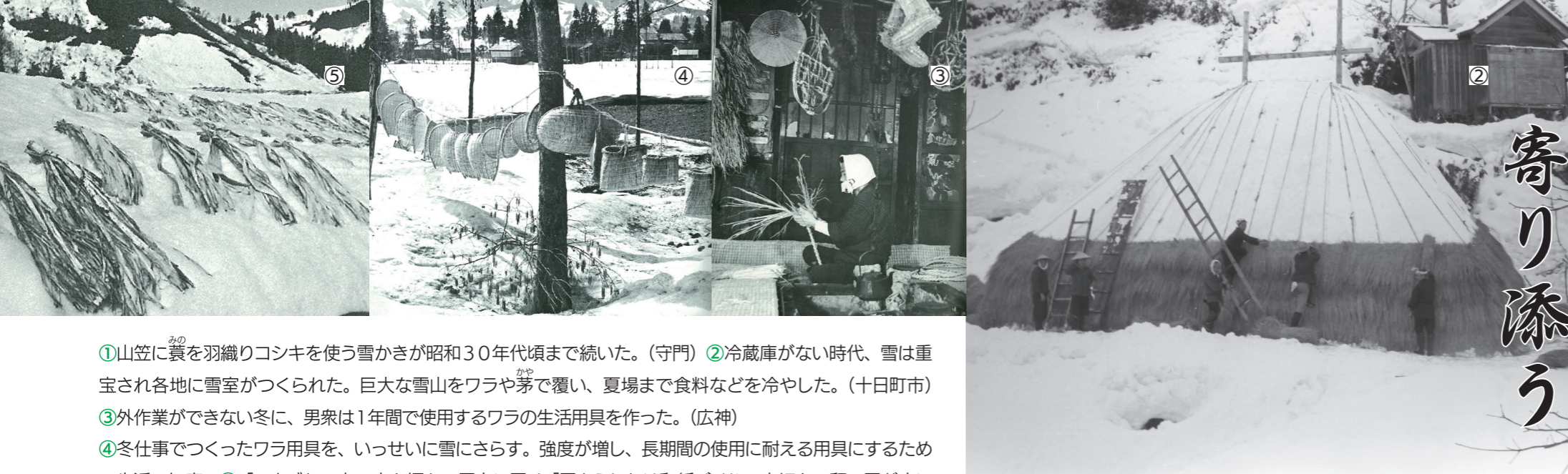
※最高積雪は小出観測所の数値

アイ（表層雪崩）の恐怖 大倉大雪崩を語る



佐藤敏治さん（88歳）は、雪崩の被災現場を脇に当時を振り返る。

年 の瀬から降り続いたドカ雪は、新年に入っても止むことはありませんでした。そして1月7日の未明、白魔が「ドーン」という地鳴りを伴い、正月気分もさめやらぬ集落を襲ったんです。
「大変だ。アイが村を飲み込んだ」。当時、大倉区長であった私の家に、近所の人が飛び込んできました。現場に駆けつけた私は、家が一軒も見当たらないう雪野原の惨状に言葉を失いました。すぐに消防団が集まり、立木や地形を頼りに厚い雪を掘り起こす救助作業が始まりました。一人また一人と遺体が見つかる中、布団の下から奇跡的に佐藤久一郎さんが救助された時は、皆が胸をなでおろしました。
この雪崩で犠牲になられた8名もの方々のご冥福を心からお祈りすると共に、この教訓を後世に語り継いでいかなければなりません。



雪と暮らし

魚

沼の冬の歴史を細解けば、除雪に苦しめられながらも、創意工夫で雪を活かし雪と寄り添うように暮らしてきた生活が見えてきます。先人の知恵や民具、当時の雪かき経験等を通じ、昭和30年代頃までの続いた冬の生活の一部をご紹介します。

- ①山笠に蓑を羽織りコシキを使う雪かきが昭和30年代頃まで続いた。(守門)
- ②冷蔵庫がない時代、雪は重宝され各地に雪室がつくられた。巨大な雪山をワラや茅で覆い、夏場まで食料などを冷やした。(十日町市)
- ③外作業ができない冬に、男衆は1年間で使用するワラの生活用具を作った。(広神)
- ④冬仕事でつくったワラ用具を、いっせいに雪にさらす。強度が増し、長期間の使用に耐える用具にするための生活の知恵。
- ⑤「コウゾ」の木の皮を編んで雪上に置く「雪さらし」は和紙づくりの大切な工程。雪が皮に含まれる灰汁を吸い、真っ白な皮へと変える。(広神)



ワラブーツ(スリッパ)
軽くて雪に滑らない構造だが、ワラの消耗が激しく1シーズンに2〜3足は必要であった。



スカリ
雪上で足が埋没してしまわないように用いられたカンジキ。それを更に大きくし、深雪での浮力を高めたものがスカリ。先端の紐を手を持って使用する。



蓑
雨や雪が撥水性のあるワラの繊維に沿って流れていき、内部にしみこまない構造。温かい上、通気性が良く中が蒸れない優れたもの。



雪かき板
雪かき板で昔のスコップ。平らな板の表面には雪が付着しないよう口ウが塗ってあるため、上手に雪かきするには技術を要した。



ソリ
小型のソリは子どもの冬場の遊び道具として、大型のソリは排雪や春の「ポイ(薪木)出し」として使用された。



雪下駄
浅雪や凍った雪道で使用された下駄。滑らないよう歯先には釘打ちがしてある。

テレビもなく天気予報の精度も低かった時代には、厳しい冬を生き抜くため「ことわざや言い伝え」が広まってきました。魚沼の先人の知恵と経験の一部をご紹介します。

※「湯之谷のあゆみ」より一部抜粋

- ・ 鳴倉山に三度雪が降ると里にも雪が降る。
- ・ 米山、黒姫山、八海山が一緒に初雪が降れば大雪。
- ・ 冬空に大音響の雷があれば大雪の兆し。
- ・ カエルが初冬に土の中に深く冬眠すると大雪、浅いと少雪。
- ・ カマキリの卵が高い所があれば大雪。
- ・ カモの大群が早く来ると雪が早い。
- ・ モズが餌を高い枝に刺しておくと雪が早い。
- ・ ヤツデが早く開花すると、その年は雪が早い。
- ・ 傷が痛めば雪が降る。
- ・ 腰が冷えるときは翌日は雪。

卸したてのスツペは温かいのですが、古くなりワラがこすれて水がすぐ浸みるようになると、素足にはこたえまです。ワラくずを中に敷き詰め大切に履いたものでした。子どもたちは中学生ぐらいになると、屋根に上がり雪下ろしを手伝い、大人たちは子どもたちが安全に学校に行けるよう、スカリを先頭にカンジキ隊が後に続いて通学路の道付けをしました。除雪の設備や道具が貧弱な分、家族や地域が協力しなければ生きていけない時代。豪雪が人の結びつきを強くしていたのかもしれない。

特に記憶に残っているのは昭和20年の豪雪。平屋だった家が雪でつぶされないよう、屋根の雪下ろしを17回もしました。電柱はつべんまで雪に埋まり、堀之内の本町通りは雪かきの雪壁が高く積まれ、道路の往来ができなくなりました。そこで、雪壁に10m間隔で穴を掘りそこから向こうの店まで行っただけです。今からは、とても想像できない光景ですね。

当時はどの家にも囲炉裏があり、そこに家族分のスツペ(ワラくず)が干してあるのが冬の風物詩でした。前からは昭和30年代までは流雪溝や消雪パイプがない時代。雪かきは本当に大変でしたね。当時、屋根から降ろした雪は家の周りにコシキで積んでいきました。次第にその雪は壁になり、ついには屋根よりも高くなります。そうすると、今度は屋根から雪を壁まで放り投げたり、コシキに乗せ地道に壁の上まで運びます。厳冬期に家に入る時は、まるで「ほら穴」を下っていくような感覚でしたよ。

戦

前からは昭和30年代までは流雪溝や消雪パイプがない時代。雪かきは本当に大変でしたね。当時、屋根から降ろした雪は家の周りにコシキで積んでいきました。次第にその雪は壁になり、ついには屋根よりも高くなります。そうすると、今度は屋根から雪を壁まで放り投げたり、コシキに乗せ地道に壁の上まで運びます。厳冬期に家に入る時は、まるで「ほら穴」を下っていくような感覚でしたよ。

雪国の大先輩



林 辰英 さん (95歳・堀之内東町)

画期的な除雪の進歩

冬場の生活を快適にした設備を追う！



●ロータリ除雪車

回転式の羽根を用い雪を吹き飛ばし広い道路を除雪する。排雪場所がない場合は、前方に雪を出しながら排雪場所まで雪を送る。



●小型ロータリ除雪車

歩道や幅の狭い道路の除雪を行う。

●除雪ドーザ車

道路の幅を確保するため、まずはドーザ車で道路端に雪を寄せる。寄せられた雪はロータリ除雪車で排雪場所へ飛ばす。

飯酒孟隊長の除雪に密着

時間	業務等
0:00	起床。パトロールを行い、10cm以上(市除雪基準)の降雪があれば隊員へ招集をかける。降雪状況は主観的判断にならぬよう確実に写真に記録を残す。
1:30	除雪隊員が集合し、1回目の除雪を開始。市民の通勤時間までには道路除雪を完了する。
7:30	
7:30	道路脇に寄せた雪を片づける。
11:00	
11:00	2回目の除雪開始。市民の帰宅時間までには道路除雪を完了する。
17:00	

これがロータリ除雪車の車内。必ず2名体制で除雪を行い、雪壁に近い左席に運転担当、右席にはフライヤー等の操縦担当が座る。



一旦雪が降り出せば、除雪車を整備している暇はない。雪が降らない合間を見て、入念に整備をする隊員。



井上土建工業株式会社
市道除雪隊長 飯酒孟雄太さん



自 分の除雪隊は28歳から63歳までの14名の除雪オペレーターで編成されています。各オペレーターは雪を飛ばす場所や雪に隠れた障害物など除雪路線を熟知する必要があるため、原則、各自が決まった路線を、決まった除雪機で行います。

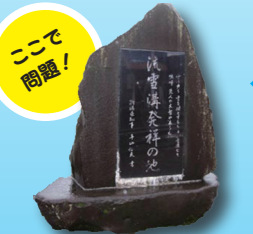
ロータリ除雪車は感覚で進んでいるのではなく、道路脇に立つ除雪用ポールと除雪車のロータリ上に伸びる「雪切り板」と呼ばれる機器を一直線に合わせるように除雪をしています。これが、ぶれずに真っすぐ除雪できる秘密なんです。いったん大雪になると、帰りも遅くなり家の事がおそろそかになってしまいます。今年1月中旬の大雪では、自分の家の雪下ろしが心配になり数日ぶりに帰って見たら、家内が屋根に上ってました。(笑)

雪が片付いたばかりの除雪車の真後ろを、一般車が付いてくる時は、「ひゃ」としますね。バックモニターやミラー等で安全管理は十分行っていますが、除雪場所によっては除雪車がバックすることもしばしばありますので、除雪車とは十分な車間距離を空けてください。

進歩1 機械除雪でどかす

昭和30年代より機械除雪は急速に進歩しました。冬場の生活に支障をきたさぬよう、現在、市では保有する75台もの除雪車で約246kmに渡る市道除雪を行っています。除雪車に係る経費の合計を単純に除雪路線の延長で割ると「1シーズン1m当たり5,000円程度(除雪・排雪含む)」の費用がかかっています。

くわしくは31頁の市報クイズをご覧ください！



知られざる流雪溝の世界にご案内します

56豪雪の年に生まれた
秘書広報係の森山豪雪主任が
流雪溝の内部を潜入取材

昭和9年の冬、小出島の有志により本町通りに佐梨川から灌漑用水を引き入れ、屋根の雪等を流したのが流雪溝の始まりだと言われています。流雪溝は昭和30年代から普及が加速し、消雪パイプや機械除雪などの設備と組み合わせ、除排雪の効率を大幅に上げ冬場の生活をより快適なものにしました。家屋が密集する市街地の除排雪効果や、勾配を利用した安価で環境に優しい設備であることから、流雪溝は県内や北陸・東北・北海道などの豪雪地帯に広まってきました。そして現在に至るまで、流雪能力を向上させるための様々な工夫がされてきました。

進歩2 流雪溝に流す

小出発祥！



小出で流雪溝が発祥したことを記念し、平成5年に建立された「流雪溝記念碑」はどこにあるでしょうか？

佐梨川より取水された水流は小出市街地を巡り魚野川に合流します。(今回取材した流雪溝は長八川水系です)

各町内への微妙な水量の調整がここで行われます。操作は安全管理を熟知した「水門操作員」が、毎年秋口に行います。

水路脇に管理用通路を設け分流通路や流雪の閉塞処理に対応可能な「大深度流雪溝」。増水時には排水路となります。

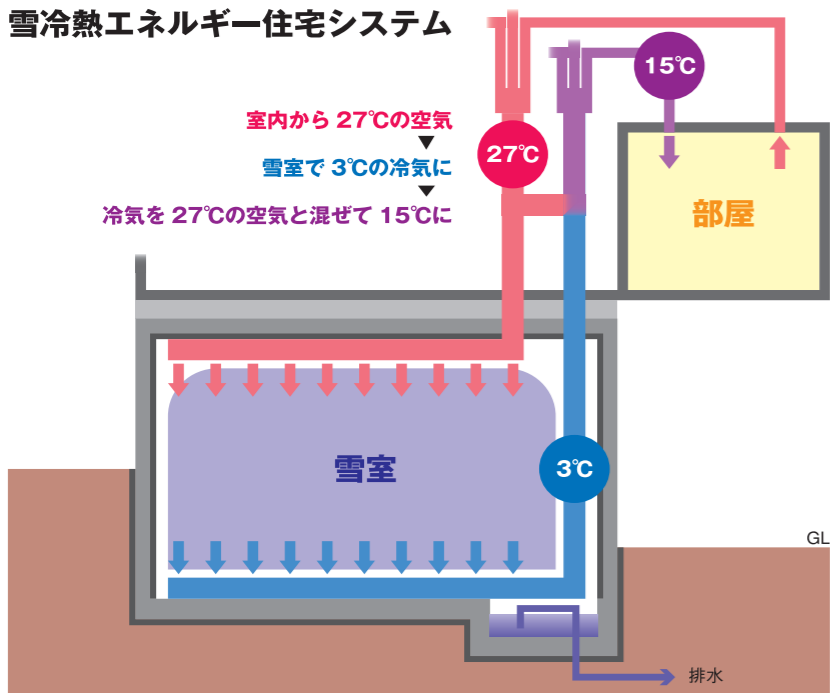
流水部分に特殊な塗装をすることで、流雪能力が2倍以上も向上した「塗装流雪溝」。少ない水量でも威力を発揮します。



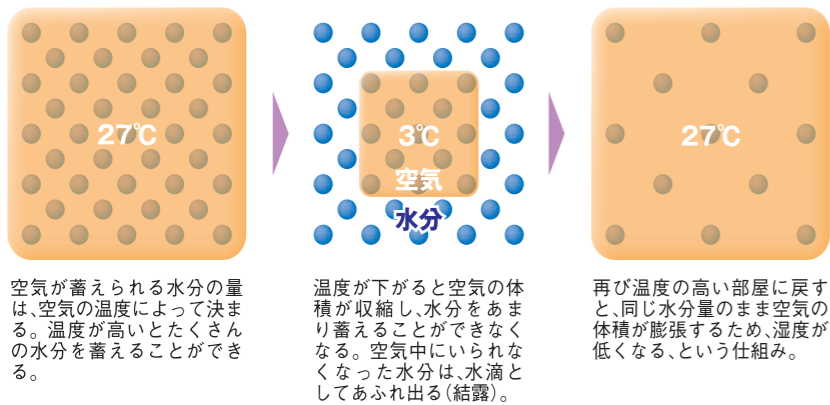
有限会社 山良工務店
代表取締役 山田 正人 さん

2007年に市で立ち上がった「新エネルギー研究会」に参画し、「雪冷熱」に興味を持つ。2010年より住宅建築に活かすようになる。

雪冷熱エネルギー住宅システム



除湿の理論

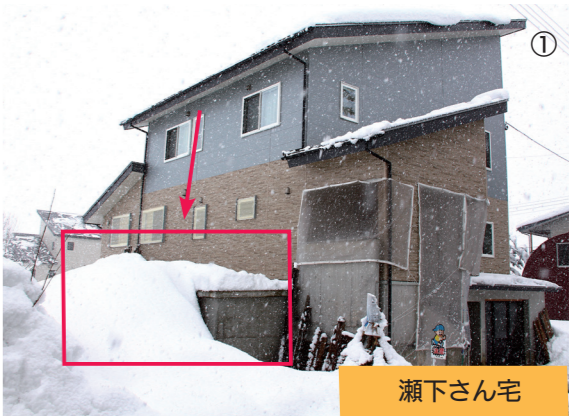


※上記図は、ミツカン水の文化センター機関誌「水の文化」第45号より

雪を楽しめる住宅を

近年、市内で雪冷熱エネルギーを活用した住宅が建築されるようになり、雪を暮らしに活かすライフスタイルが注目されています。家を建てた人とその建築に携わった業者に雪冷熱エネルギー住宅について伺いました。

雪を暮らしに活かす



瀬下さん宅

①自然落下の雪は次々と地下の雪室にたまる。②雪室内の様子。春には約70立方メートルのこの空間が35トンもの雪でいっぱい。③ダクトが集中する点検室。雪室の冷気はダクトを通じ各部屋に送られる。④雪室の隣の低温貯蔵庫では、お米や野菜、飲み物などが冷やせる。夏でも気温は5℃～10℃程度に保たれ、湿度も一定であるため、食品の鮮度が維持される。

で空気中の水分が結露する際に、塵や臭いも一緒に除去され、クリーンな空気に生まれ変わるんです。タバコを吸われるお宅を建築した際には、しつこいタバコの臭いが全く消えるほどの強い防臭効果にお客様より喜びの声が届きました。

このようにメリットの多い住宅ですが、今ひとつ普及していかない理由は、高床式で車庫や物置として活用できるスペースを雪室にしなければならぬこと、その建築費にあると思います。安くなる夏場の電気代を差し

雪冷熱エネルギーを活用した住宅は、特に難しい工法は用いず、市販の部材で建築が可能です。仕組みは単純明快で、ダクトで各部屋と雪室をつなぎ、部屋の熱く湿った空気をファンで雪室に取り込み、雪室で冷やし再び部屋に戻すという「空気の循環システム」を利用したものです。雪室内でしっかりと空気が除湿がされるため、エアコンの冷風と異なり心地よい涼しさで体にも優しく、子どもからお年寄りまで好評ですよ。動力はファンを動かす電気代だけなので、月額700円ほどで済みます。

また、この雪冷熱の驚くべきところは、消臭や防塵の効果もあること。雪室内

人生を豊かにする住宅



雪冷熱エネルギー住宅に住む
瀬下 克志 さん

4年前に建築した住宅には、雪冷熱以外にも太陽光発電や薪ストーブ、太陽熱温水器など自然を活かしたアイデアが満載。

れますね。(笑)

確かに、雪の補充や雪室への蓋・シーツの設置・取外しや次シーズン前に雪室内の掃除など手間がかかる部分もありますが、「これで夏の冷房に利用できる」と思うと少し気分も楽になります。

決して、「エコ＝我慢」ではありません。今の技術を上手く使えば、便利で快適な生活の維持と地球温暖化対策は両立できます。新しい技術の利用や創意工夫でも削減できます。この雪冷房を「面白いな」と思ってくれる人が増えれば、もっと雪のエネルギー利用が進むと思います。魚沼は以前から、雪冷熱エネルギー活用の歴史がある地域です。私の家をはじめ、今まで得られたノウハウをこれから様々な施設で生かして欲しいと思います。

引いても、建築費の元は取ることはできず、設置を躊躇してしまうのが現状です。しかし、瀬下さん宅のように、屋根雪を直接雪室に落雪させることで除雪経費を削減できますし、雪室で発生する冷たい雪解け水を2次利用しても面白い。また、分譲地に共用の「雪室」を建設し、各住宅をつなぐ「エコタウン」みたいなものができれば、設置コストを削

減できます。工夫次第で、まだまだ普及につながっていく可能性はあると思います。

「せっかく雪国に住むのなら「あ〜嫌だ。今年も雪が降ってきた」と思わず、「魚沼の猛暑をしのげる恵みの雪が降ってきた」と思えるようなエコな発想や暮らしが市内に広がり、それを支える住宅をつくっていききたいですね。

再び温度の高い部屋に戻すと、同じ水分量のまま空気の体積が膨張するため、湿度が低くなる、という仕組み。

感じます。夏場の電気代は大幅に下がって環境や家計に優しい住宅ですが、得られたものはそれだけではありません。大勢の人からこの家を見学してもらい、人の輪が広がり、子どもたちは環境学習を体感しながら成長できます。雪利用住宅が人生を面白くしてく

国際大学 (IUJ) の学生にインタビュー 外国の方に 雪はどう映る？



雪がこんなに積もっているって信じられない。マレーシアは暑い国だから、雪国への憧れを大勢の人が持っているんですよ。今週末に初めてのスキーに行くのがすごく楽しみです。

アズニタ ビンティ アフマド ファーミーさん
(出身国：マレーシア 在日期間：6か月)

初めて見た雪はコットンみたいに軽そうで、思わず口にしてみました。(笑) 雪景色は本当に美しい。祖国の親戚は、雪の事を何度も聞いて来たり、写真を送ってくれとせがむんですよ。



マリー マトゴさん
(出身国：ケニア 在日期間：6か月)

雪が固くなることに驚きました。雪上を歩いて渡れたり、雪に座れることにびっくり。この白く美しい雪の魅力を、ビデオやSNSを通じ絶対に海外に発信していった方がいい!



カリム クアメさん
(出身国：コートジボアール 在日期間：6か月)

タイの人にとって、雪国はアミューズメントパークと同様にワクワクして「楽しい」ものです。雪国のお祭りや冬の食べ物をプロモーションしていけば、海外の方に受けると思います。



ポンテープ タームタイモンコルさん
(出身国：タイ 在日期間：8か月)



Profile 井口 智裕さん

越後湯沢で温泉旅館「HATAGO井仙」を営み、4年前に(一社)雪国観光圏(※)の立ち上げに尽力する。現在は同法人の代表理事も務める。

これから目指すことは、
山田…実は魚沼市でメープルシロップが獲れる場所があるんですよ。丁度、カンジキを履いて雪上を歩かなければいけない場所なので、この二つを組み合わせたツアーは面白い。このように魚沼にまだまだ隠れたコンテンツがたくさんあります。その掘り起しを行い、人を呼べる仕組みづくりをしています。

角屋…雪は寒い、辛い」といった考え方を、小さな子どもからお年寄りまで「雪って本当に楽しいもの」と感じられるような、事業を仕掛けていきたいです。
井口…雪国の先人たちは、豪雪の逆境をはね返し、越後上布やコシヒカリなどをこの地に根付かせ、一流のモノにしています。1万5千年の間脈々と続いてきた雪国文化に自信を持つことが大切です。メデイ

アを通じ浸透した都会の価値観に憧れ、追従するのではなく、逆に都会の人が憧れるような「雪国の世界観」をつくらないといけません。「雪国観光圏」を通じ、人間として本質的なものに価値を見いだせる「生き方」「暮らし方」「考え方」に目を向けていただく取り組みを続けていきたい。私たちが雪国に暮らすことに誇りを持っていければ、子どもたちはこの地を離れないと思います。



Profile 角屋 暢洋さん

小出スキー場を運営する「NPO法人スノーパーク小出」の事務局長。以前、野外教育の経験を生かして小出スキー場の運営に活かす。

角屋…小出スキー場でも、子どもたちへの体験学習はスノーシューではなく「カンジキ」を使っています。地域の方が履き方や歩き方を教え、子どもたちは転びながらも、大喜びで食いつきも抜群。こうした体験は、きっと外国の方にも受け入れられるはずですよ。

山田…そうですね。子どもたちのグリーンツーリズムの受け入れ数は魚沼市が県内で一番。このノウハウを活かしながら、「大人の個人対象」という切り口でアレンジしていければ、面白い商品ができると思います。井口…いいですね。こうした取

り組みを、雪国観光圏でタッグを組みチームとして行いたい。先人の知恵の宝庫である「雪国文化の価値観」を圏域で共有し、それを旅行者に見えるような形で売り出すことで、ブランド力は高まります。この地を訪れた旅行者が、レストランや旅館、スキー場などで統一のコンセプトで貫かれたサービスや商品を目にすれば、「雪国ってすごいね」というような満足感につながっていくと思います。

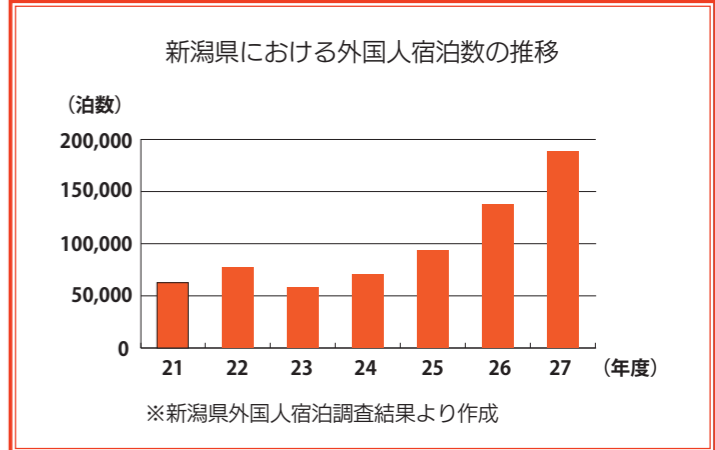


Profile 山田 智之さん

魚沼市観光協会に勤め4年が経つ。旅行会社に勤めたノウハウを活かし、魚沼の魅力が詰まった旅行商品を次々と生み出している。

ここ数年、急速に増えている外国人旅行者をこの地域に取り込むために必要なことは？
井口…外国の方は、日本に「パウダースノー」と「特別な体験」を求めてやってきます。同じパウダースノーであればニセコや白馬に勝つことはできません。雪国観光圏は世界的に見ても、豪雪地に生活の知恵や文化が残っている貴重な地域。それを活かして、目黒邸で囲炉裏を囲みながら雪国の保存食を食べるような体験こそ勝負があると思います。

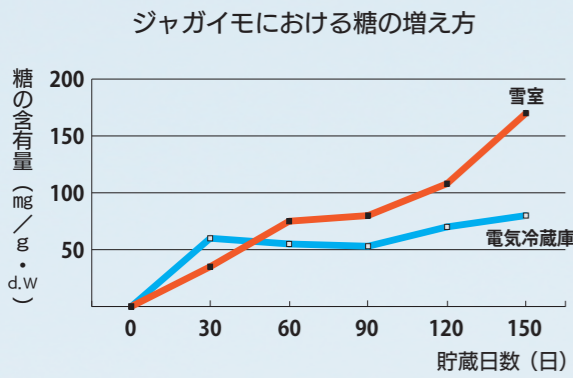
山田…かつて添乗員で日本全国を飛び回りましたが、この地域ほど四季がはっきりしている場所はありません。大石川の「雪流」や福山新田の「雪原に咲く桜」など、雪があるからこそ成り立つ風景があります。雪が織りなす幻想的で希少な風景を世界に売り出したいですね。
角屋…こうした雪国の体験や風景の素材を取りまとめプロダクトをつくり、広報していく必要性を感じます。



観光対談

観光の最前線で働く3人の精鋭に「雪」の観光資源としての可能性を伺いました

※雪国観光圏…湯沢町、南魚沼市、魚沼市、十日町市、津南町、長野県栄村の7市町村で一体的な観光圏を展開することにより地域活性化を目指すもの。

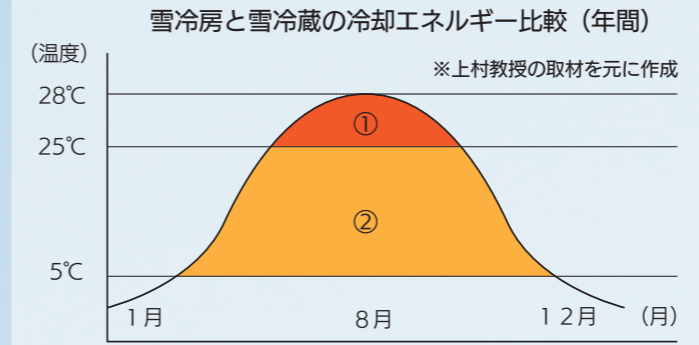


※平成 23 年度新潟県農林水産業研究成果集資料より作成

電気冷蔵庫に比べ、雪室貯蔵したジャガイモの糖は日を追うごとに「糖の含有量」が増加していきます、150 日後には約 2 倍もの差がつかます。また、雪室貯蔵にはコーヒーやお酒の不愉快臭を除去したり、野菜や肉の甘みや旨みを増加させるなどの効果も科学的に証明されています。



冷熱エネルギーの活用は「雪冷房」と「雪冷蔵」に大別されます。一般的に雪冷熱というと、体感的に「ひんやり涼しい」雪冷房と考えがちですが、低温を維持するための莫大なエネルギーを雪で代替する「雪冷蔵」の方が、雪冷熱の効果を得やすく採算性が高いです。(左記図参照)。そして、この雪冷蔵のメリットを最も享受できるのは「低



夏季に 25°C~28°C に保つ「冷房に必要なエネルギー (①)」よりも年間を通じ 5°C 一定に保つ「冷蔵に必要なエネルギー (①+②)」の方が圧倒的に多くのエネルギーが必要で、それを雪で代替できる「雪冷蔵」の方が、効率が良く採算性が高いと言えます。

が並ぶ流通基地としての可能性が見えてきます。魚沼市は全国から冷やさなければならぬモノを引き受け、それを必要な時に必要な量を出すだけです。例えば、市場にダブついた野菜を雪の冷蔵庫で貯蔵し、適時に出荷すれば、買いたたかれず農家の所得確保につ

温倉庫」を必要とする事業者。これまで広い面積を冷やすため多額の電気代を費やしていたものが、雪を活用することで「タダ同然」で運用できます。魚沼市は高速交通網等が発達し、関東圏からアクセスも良く、新潟港にも近い。そして、世の中には食料品を始め、化粧品や医薬品など低温で保管しなければならぬものもあふれている。こうして考えていくと、魚沼市は「雪冷蔵の倉庫」

Snow Country Innovation

雪国が躍進する時代へ



伊藤 親臣 さん (工学博士)
(公財) 雪だるま財団のチーフスノーマンとして数々の利雪プロジェクトを手掛ける。また、魚沼市利雪アドバイザーとして、企業誘致などにも関わる。

解けるのを待っていた雪を、雪路や施設の除排雪で出る大量の雪を活用します。毎年ただ

雪国が日本の一大食品保管庫の役割を担うことは不可能ではありません。また、新潟は中国やロシアなどの大陸にも近いので、食品の輸出も視野に入ります。そして、保管用の雪は、道路や施設の除排雪で出る大量の雪を活用します。毎年ただ解けるのを待っていた雪を、雪路や施設の除排雪で出る大量の雪を活用します。毎年ただ解けるのを待っていた雪を、雪

これまで除雪に泣かされてきた地域だからこそ、雪を活用できる権利を持っています。創意工夫で困難を乗り越えていった先人を習い、雪国を再び躍進させましょう。



上村 靖司 さん (長岡技術科学大学・機械系教授)
専門は雪氷工学。雪害対策から利雪技術まで幅広く研究に取り組む。雪かきの安全対策と技術向上を目指した「越後雪かき道場」主宰する。

ながあります。また、パネミック(※)に備え冷却備蓄している医薬品の保管を、魚沼市が一手に引き受けてもいい。昨年、ブルボンが魚沼市に進出を決めたことは、単に有名な食品会社が地方に工場を造るものではありません。これは、食品保管に抜群な低温高湿度が実現できる「雪冷蔵」に着目しているからであって、今後、こういった会社が次々と魚沼市に進出してくる可能性を示唆しています。データセンターから出てくる膨大な熱を冷やすために雪冷熱を活用する「ホワイトデータセンター構想」も、既に実施段階に入っています。さらに、データセンターから出てくる温かな排熱を、ビニールハウス等につなげ

捨て場ではなく貯蔵庫へ運べば、除雪は「冷熱エネルギーの採掘」に変わります。さらに、この貯蔵庫を起点に、企業誘致を行えば、地域に雇用が生まれ、地方創生の原動力になるはず。産官学が連携し、「雪を捨てたい人」と「雪を利用したい人」の想いを組み合わせるシステムを機能させることが重要です。これまで除雪に泣かされてきた地域だからこそ、雪を活用できる権利を持っています。創意工夫で困難を乗り越えていった先人を習い、雪国を再び躍進させましょう。



①親子で滑るソリは最高の思い出。②SU祭の「大人の宝さがし」では、「我先に！」と大人が夢中で雪上を駆け巡る。③縁起物のハト飾りを持ってにっこり。

④深沢農園では、雪下で寝かせ甘さを引き出した「雪下にんじん」の収穫が間もなく始まる。⑤会場中に歓喜の声がこだまする、雪を親しむビックイベント「小出国際雪合戦」。来年は第30回の記念大会となる。⑥雪だるまはもうすぐ完成かな。⑦雪中花水祝いの新婿迎えて、天狗に頭を撫でてもらい無病息災を祈る。



雪国で生まれ 雪国で育ち 雪国で生きていく

もうすぐ、魚沼に春がやってきます。草木は芽吹き、白銀の山々が鮮やかな色を取り戻す待望の春が。新緑眩しい木々の下に広がる残雪を、今年ちょっと違った想いで眺めてみませんか。生活を不便にする「じやまなモノ」ではなく、先人たちが創意工夫を繰り返して、私たちに知恵と文化を残してくれた雪として。地域から人を奪う「移住定住の障害となるモノ」ではなく、使い次第では、人口増の起爆剤にもなる可能性を秘めた雪として。私たちが、雪国に住むことに誇りと自信を持ち、雪を楽しむ活用方法を考えてみましょう。それはきっと、地域を輝かせ未来の子どものたちの「大きな財産」になるはずだから。



特集「雪と暮らし 雪を活かす」- 完 -



年度末・年度始め 住所異動のシーズンです

手続きはお早めに

毎年、3月から4月にかけては、住所異動の届出が多くなります。住所や世帯などに変更がある場合は、お早めに市民生活室、各市民センター等へ届出をしてください。なお、年度末・年度始めに、小出庁舎で平日窓口延長と休日窓口の開設をします。

これからの時期は、特に窓口が混み合うことが予想されますので、余裕をもって「小出庁舎」へ。

市民生活室
笠原 主事

【住民異動の主な届出】

届出事項	届出期限	必要なもの
転入 (市内へ来られたとき)	魚沼市内へ転入した日から14日以内	<ul style="list-style-type: none"> 認印 通知カードまたはマイナンバーカード 住基カード (交付者のみ) 転出証明書 年金手帳 (国民年金加入者) 負担区分等証明書* 介護保険受給資格証明書* (※印は前住所地で交付された場合のみ)
転出 (市外へ出られるとき)	転出の日と引越しが決まったら (転出予定日の14日前から届出が可能)	<ul style="list-style-type: none"> 認印 住基カードまたはマイナンバーカード (交付者のみ) 国民健康保険証 (加入者のみ) 印鑑登録証 (登録者のみ) 介護保険証 (交付者のみ) 後期高齢者医療被保険証 (加入者のみ) 医療費助成の受給者証 (受給者のみ)
転居 (市内で異動するとき)	引越しが終わってから14日以内	<ul style="list-style-type: none"> 認印 通知カードまたはマイナンバーカード 住基カード (交付者のみ) 国民健康保険証 (加入者のみ) 介護保険証 (交付者のみ) 後期高齢者医療被保険証 (加入者のみ) 医療費助成の受給者証 (受給者のみ)

- 臨時的に窓口を開設する日 (小出庁舎のみ)
 - 3月26日(日) 8時30分～17時15分
 - 4月2日(日) 8時30分～17時15分
- 平日の窓口を延長開設する日 (小出庁舎のみ)
 - 3月27日(月)～4月7日(金)の平日 17時15分～18時30分

- 【取り扱う業務】
 - 住所異動に伴う届出・証明、印鑑登録、マイナンバーカード交付申請等
 - 公金収納 (3月26日・4月2日のみ、会計課窓口も開設しています)
 - ※パスポート申請は取り扱いません。
 - ※異動手続きの際は、本人が確認できる証明書 (運転免許証、保険証等) を持参してください。
 - ※異動届や証明書の発行には委任状が必要な場合があります。

軽自動車・バイク等の 手続きはお済みですか？



軽自動車税は、毎年4月1日現在の登録名義上の所有者または使用者に課税されます

- 軽自動車税は年間課税です
 - 軽自動車税は、自動車税とは異なり購入月や廃車月による月割計算の制度はありません。したがって、4月2日以降に廃車手続きをされても、その年度の税金は全額納めていただくことになります。
- 標識を紛失した場合
 - 魚沼市で交付した標識は、廃車手続きをする際に、返納していただく必要があります。紛失等により返納できない場合、窓口にて軽自動車標識紛失届出書の記入および弁償金3000円の負担が必要です。

- 税止めの手続きについて
 - 魚沼市で課税の対象となっていた長岡ナンバーの軽自動車やバイク等を、新潟県外で廃車または住所変更・名義変更などの手続きをしたときは、税止めの手続きが必要となります。税止めの手続きをされないこと、税務課で車両の登録状況を把握できないため、軽自動車税が課税され続けてしまうことがあります。
 - 自己申告による税止め手続き方法
 - 以下のいずれか1つの書類を税務課に持参または郵送してください。
 - 軽自動車税申告書の原本 (受付印のあるもの)
 - 軽自動車変更 (転出) 申告書の原本 (受付印のあるもの)
 - 車検証返納証明書または届出済証返納証明書のコピー
 - 新ナンバーおよび旧ナンバーの車検証のコピー
 - ※税止めの手続きは軽自動車検査協会等が有料で代行手続きをしています。詳しくは軽自動車検査協会や運輸支局へご確認ください。

軽自動車等の登録・名義変更・廃車等のお問い合わせ

- 三輪以上の軽自動車について
 - 軽自動車検査協会 長岡支所 ☎050-3816-1851
- 二輪の小型自動車・雪上走行車について
 - 新潟運輸支局 長岡自動車検査登録事務所 ☎050-5540-2041
- 原動機付自転車・ミニカー・小型特殊自動車について
 - 魚沼市役所 税務課税務室 (湯之谷庁舎1階) ☎025-792-9751
- 二輪の軽自動車・被けん引車について
 - 全国軽自動車協会連合会 長岡分室 ☎0258-23-3115

永年の功績 を讃えて

瀬沼喜市郎さんが瑞宝双光章を、小玉勲さんが旭日単光章を受章されましたので、ご紹介します。おめでとうございます。



きいちろう
瀬沼 喜市郎 さん

特定郵便局長として郵政事業の発展に寄与し、住民生活の向上に貢献されました。



いさお
小玉 勲 さん

永年にわたり堀之内町議会議員として在職し、優れた英知と政治判断で、堀之内町の進展と住民生活の向上に貢献されました。

フォトスケッチ うおぬま

冬のイベントPR

— 2.8 魚沼の絵入りはがき贈呈



①雪中花水祝
②結の灯り
③④国際雪合戦

地元郵便局から「魚沼の絵入りハガキ」が魚沼市に贈呈されました。絵柄は、魚沼の冬のイベント「小出国際雪合戦（2種）」と「雪中花水祝」、「結の灯り」の4種類です。各庁舎窓口等で無料配布しております。大切な人に魚沼の魅力を添えて送ってみませんか。

水墨画と良質の湯に癒される

— 2.22 早津剛作 水墨画「越後三山」寄贈式



水墨画「越後三山」は神湯温泉倶楽部のロビーに飾られています。ぜひご覧ください。

神湯温泉倶楽部のリニューアルオープンに際し、魚沼市在住の画家・早津剛氏が自身の作品第120号に当たる水墨画「越後三山」を寄贈しました。約2ヶ月間で、自宅から見える冬の越後三山を手すき和紙に描いた大作。良質の湯とふるさとの風景に癒されてみてはいかがでしょうか。

逆転Vで全国制覇

— 2.8 小出高校スキー部インターハイ優勝報告会



小出高校スキー部は、群馬県片品村で開催された全国高等学校スキー大会（インターハイ）クロスカントリースキー男子リレーで優勝しました。同校のインターハイのリレーでの優勝は男女を通じ初めての快挙。佐藤市長にリレーの様子や今後の抱負など意気込みを語りました。

友好でつながるエコの輪

— 2.9 魚沼わくわくの森クレジット贈呈



佐藤市長は友好都市である足立区を訪れ、近藤区長へ「魚沼わくわくの森クレジット証明書」を手渡しました。このクレジットは、新潟県のカーボン・オフセット（※）の認証を受けたばかりで、足立区が第一号。互いの友好関係を活かした環境に優しい取り組みがスタートしました。

※カーボン・オフセット…生活や経済活動などで排出された温室効果ガスを、植林・森林保護などの削減活動によって「他の場所」で間接的に吸収しようとする活動。

いつまでもお元気さー!

祝 100歳

平成29年に100歳を迎えられる方のもとへ、1月27日から2月7日に佐藤市長がお祝い状を手渡してきました。対象者は20名で、18名の方とお会いすることができました。皆さん、これからもお元気でお過ごしください。

※顔写真は、承諾をいただいた方のみ掲載しています。



坂西 フチさん



山内 トクさん



田中 ミイさん



関 ハルさん



桑原 ヒサさん



加藤 サダさん



関矢 藤一さん



小幡 昌英さん



米山 テフさん



神保 モトさん



吉田 ミヨノさん



佐藤 あやさん



五十嵐 吉一さん



佐藤 ソメさん



山本 ハナさん



皆さんは魚沼市の宝。ますますお元気でお過ごしください！



浅井 ソヤさん



今井 ミヨさん



ありがとう田中先生

広神東小学校6年
五十嵐 志帆子 さん

私が「ありがとう」と伝えたい人は、三・四年生の時の担任の「田中先生」です。田中先生は、若い男の先生です。初めは、細かいことを注意するので少し苦手でしたが、スキーや水泳、委員会などでとてもお世話になり、面白くて話しやすく、勉強以外のこともたくさん教えて下さり、だんだん好きになりました。けれど、田中先生は一年前に離任してしまいました。離任式でもとても悲しくて、涙が止まりませんでした。

田中先生との思い出はたくさんありますが、特に心に残っていることが三つあります。

一つ目は、特設水泳で色々とおアドバイスをくれたことです。飛び込みの方法や、平泳ぎがもっと速く泳げるコツなどを教えていただきました。そのおかげで大会までに飛び込みは上手になり、平泳ぎのタイムも縮み、大会では一位を取ることができました。とてもうれしかったです。

二つ目は、スキーです。授業や特設スキー部で、スキーのすべり方や坂の登り方などを教えていただきました。休み時間はスキーの手入れの仕方などを教えてくださいました。中越学童スキー大会では、私のとなりで一緒に応援をしたり、笑い話をしました。その様子を見たお母さんが「志帆と田中先生は親子みたいだね。きっとお父さんがヤキモチを焼くよ。」と言いました。私は照れくさくて「そんなことないよ。」と少しきつく言いました。でも田中先生は笑っていました。五年女子のレースが始まる前に、田中先生と「四十位までに入る」と約束をしました。私はスタートしてからその約束を思い出しました。田中先生は今年で離任してしまう、と思っていたのでその約束を果たしたくて頑張りました。しかし急な上り坂で遅れてしまいました。でもゴールを目指して精一杯走りまわりました。ゴールをしてしばらくすると順位が貼り出されました。結果は四十四位。私はとてもがっかりしましたが、田中先生は笑ってほめてくれました。

三つ目は田中先生の口ぐせです。先生はいろいろな場面で同じことを言いました。「この努力が次に生かされないと意味がない」「お世話になった先生方、応援をしてくれたお家の人にちゃんとお礼・感謝・あいさつをしましょう。」「礼儀をよくしましょう」その言葉はとても大切なことだと感じ、心に残っています。

私は田中先生からたくさんのお話を教わり、たくさんのお話を思い出しました。田中先生のいない学校は少しさみしいけれど、私はこれからも田中先生から教わったことを忘れずに、「努力」「感謝」そして「あいさつ」をして「礼儀」を正しくしていきたいです。そしてまたどこかで会ったときには、ほめてもらえるようになっていきたいです。



ありがとう「ミニママ」

堀之内小学校4年
小宮山 昊生 さん

ぼくにとって、お姉ちゃんは、とてもとくべつで大切なそんざいです。ぼくには、二つ上のお姉ちゃんがあります。お姉ちゃんは、ぼくたち家族の中でよく「ミニママ」とよばれています。なぜかという、ぼくが楽しい時、うれしい時、悲しい時、こまっている時、どんな時もそばにいてくれて、ぼくの話聞いてくれるからです。きっと、お姉ちゃんはもう6年生だから、やりたいこともいっぱいあるだろうし、ぼくといっしょにいるのがいやな時もあるだろうけど、いつも友達のようにぼくといっしょにいてくれてぼくを楽しみ気持ちにしてくれます。

ぼくのお父さんとお母さんは、お仕事で家に帰ってくるのがとてもおそくなります。そんな時、ぼくはこわがりなので、部屋に一人していると、ピクピクしてしまいます。でも、いつもお姉ちゃんがいっしょに遊んでくれたり、勉強を教えてください、そばにいていっしょにねてくれたりするので、お父さんやお母さんがいなくても安心してすごせます。けれど、宿題を教えてくださいのお姉ちゃんはちょっとこわくて、「字がきたない。やり直し!」と言っておこる時もあります。こんなふうに、お母さんがいない時でも、ぼくのことをよく見ていて、ぼくの世話をしてくれるので、お姉ちゃんは、家族みんなから「ミニママ」とよばれています。

ぼくが学校でいやなことがあったり、つらいことがあったりして家に帰ると、まだぼくが何にも言っていないのに、ぼくの心が読み取れるように、「どうしたの?何かあった?」とやさしく声をかけてくれて、いつも話を聞いてくれます。ぼくは、そのたびに「ミニママがいてくれてよかった」と思うし、「お姉ちゃん大好き!」と思います。

お母さんは、ぼくたちに、「昊生にとってはお姉ちゃんが、お姉ちゃんにとっては昊生が、お父さん、お母さんがあててあげられる一番のたからものなんだよ。ずっとずっと姉弟で助け合っていてね」とよく言います。少し前までは、この言葉の意味がよく分からなかったけど、最近になって、この言葉の意味が分かるようになってきました。どうしてかという、こまっている時や、悲しい時に、お姉ちゃんに相談すると、話を聞いてくれたり、はげましてくれたりするので、「これからもがんばるぞ!」と前向きな気持ちになれ、安心感がずっと高まるからです。それに、うれしい時や、楽しい時は、お姉ちゃんがいっしょだと、うれしさや楽しさが何倍にもなるからです。

これからも、お母さんの言葉通り、姉弟で助け合って、笑顔でいっしょにすごしていきたいです。「ミニママは、ぼくにとってたからものだよ。本当にありがとう」。

大好きな友だちに
ありがとう

井口小学校2年
滝沢 麻琴 さん



わたしには、とてもいい友だちがいます。その子は、ほいくえんに入った2才の時からずっと友だちです。いつもあそんでくれるやさしい友だちです。

わたしたちは一どもけんかしたことがあります。わるいふんいきになっても、「ごめんね、なかなかおもしろいよ。」と言ってきてなかなか自分できもちを言えなかったわたしは、とてもうれしかったです。わたしがほかのだれかとけんかをしてしまって、元気がでない時は、「どうしたの話してごらん、スッキリするよ」とやさしいことばをかけてくれます。わたしはそんな友だちに、いつもありがとうとつたえたいです。

ある時、クラスの子がこまっているのを見ました。わたしは、「どうしたの」と声をかけました。すると、「ありがとう話しかけてくれて」と言ってきて、とても心があたたくなりました。わたしも、わたしのクラスの子もえがおになり、ゆうきをだしてよかったと思いました。わたしがゆうきを出せたのは、いつも大好きな友だちからやさしいことばを掛けてもらって、「こんどは、わたしがやさしいことばをかけなくちゃ」と思うことができたからです。これからもわたしと友だちで、「いっしょにあそぼう」と、まわりの人にいっぱい声をかけみんなでのたのしいことをいっばいしたいです。

今、やさしくて、ステキな友だちがいてくれてとてもしあわせです。これからもたくさんの友だちをたいせつにして、「ありがとう」をたくさん言っていきたいです。

今年のありがとう作文コンクールには、市内の小学生から1,047作品の応募がありました。その中から優秀賞に選ばれた4作品を紹介します。

※2月18日には優秀賞の表彰が行われました。小宮山さんは、同作文で新潟県主催の「明るい家族づくり運動に関する作文」において、中学年の部で最優秀賞を受賞し、当日はそちらの表彰式に参加されました。

やさしい
あおいさん

小出小学校1年
下村 理心 さん



わたしは、かんしゃしているひとがいます。そのひとは、おなじそうじばしよのあおいさんです。なぜかというわたしにやさしくほうきのつかいかたをおしえてくれたり、じぶんがしようとしたことをてつだってくれるからです。

一年生になって、わたしは、しょくいんげんかんそうじのたんとうになりました。はじめてのおそうじで、とてもどきどきしてしんぱいでした。でも、あおいさんが、「しんぱいしなくても、大じょうぶだよ。」と、いつてくれました。わたしは、そのときうれしい気持ちになりました。それからわたしは、そうじをがんばりました。

ある日、わたしは、はじめてほうきのたんとうになりました。わたしがほうきをしていると、「おしえてあげるね。」と言って、わたしのてをにぎって、わたしといっしょにほうきをしてくれました。ほうきのつかいかたをやさしくおしえてもらったのですみずみずまでごみをとることができました。

また、わたしは、ほうきのむきをまちがえていました。そうしたら、「ほうきのむきがまちがっているよ。」と、あおいさんにいわれました。「こうだよ。」と、わたしがもっているほうきのむきをかえてくれました。

わたしは、ほうきをするのがすきになりました。ほうきのつかいかたがじょうずになりました。これからも、あおいさんからおしえてもらったほうきのやりかたで、そうじをがんばりたいです。

いつもやさしくしてくれるあおいさんにあさがおのたねをいつかわたしにいきます。そのときありがとうをいいたいです。



■1月の相談件数	…124件
・電話	63件
・来庁	32件
・その他	29件

春の引っ越しシーズン 到来



ポイントチェックでトラブル回避

ポイント1 賃貸住宅の原状回復

部屋の借主は、退去時、部屋を借りたときの状態に戻さなければなりません。これを原状回復義務といい、賃貸借契約の中で最もトラブルになりやすいものです。原状回復義務は「通常の使用を超えるような」使用をすることで部屋に劣化が生じた際に発生します。どのような場合に借主が責任を負うことになるかについては、目安として国土交通省から『原状回復をめぐる

ポイント2 荷物の確認はお早めに

業者に依頼して、引っ越しを済ませた後に、「荷物が壊れていた」、「無くなっていた」ということがありません。業者の不注意によるものは賠償されますが、荷物を引き渡されたから3ヶ月以内に業者に対して通知しないと、請求できなくなってしまう。早めの荷解きを心掛けましょう。



地域おこし協力隊通信 No.21 地域を変える新しい力 北部振興事務所 ☎797-2360

三年間を振り返って



島田 久美子 隊員 (横根地区担当)

協力隊の3年間を振り返ると、たくさんの出会いがありました。茅葺き屋根の修復がたくて、縁もゆかりもない魚沼市を訪れた3年半前。思えば、一つひとつの出会いや出来事が、今につながっているのだと感じています。魚沼に来なければ出会う事もなかった多くの方との出会い。その出会いから自分の進む道がどんどん切り開かれていったように思っています。

「地域おこし」という名前だけが先行し、自分でも「地域おこし」ってなんだろうとずっと考え続けた3年間でもありました。色々模索し活動をしてきましたが、自分一人では到底できるものではなく、手を差し伸べてくださった集落の方や市内の方々、関わっていただいたすべての皆さまのおかげで任期も無事終了としています。本当にありがとうございました。



拜啓 福山新田の皆さま 田淵 一平 隊員 (福山新田地区担当)

早いもので3年の月日が経ちました。福山に来た当初「こいつ大丈夫か? いや、絶対ダメだ。」と思われた方が大半だったことでしょう。このご時世に手植え・手刈り、雑草だって手で抜いて、そんな姿に「ごうぎたこと」とみんな不思議そうに見ていました。夜に真っ暗な道を走っている奴なんか見たことないから、変質者だと思ってたりもしましたね。独り身なもので「引きこもりにならんかな? アル中にならんかな?」と心配されたこともありました。

一度興味本位でママシを食べたばかりに、それから沢山届きましたね。とつても元気になるまで。そんな埼玉から来た男は、皆さんの中で「よそ人」から、少しは「福山人」になれたでしょうか? にもかくにも、温かく受け入れていただいております。素晴らしい時間でした。またお会いしましょう。福山と俺に幸あれっ!

次は竜光地区担当の武川学隊員です。

商工スマイル No.137 地域の元気は 商工業の笑顔から



産官学の連携で

ビジネスチャンスを生み出す

長岡技術科学大学「技術開発懇談会」が、1月19日に堀之内公民館において開催され、「野生動物問題の現状と研究事例」などが紹介されました。

この技術開発懇談会は、長岡技術科学大学が地域との連携と交流を深め、さらなる技術開発等の推進につなげるため、企業者・市民・地域の産官学の関係者、技術者等を対象として、各地域で開催されているものです。今回の懇談会では、「野生動物問題とそこに見出すビジネスチャンス」と題して、同大学の山本麻希准教授から話題提供をいただきました。

現在、中山間地域の過疎化や高齢化が進んだことなどを背景に、奥山と人間が住む里との境界線が曖昧となり、野生動物の分布域が広がってきています。また、野生動物の増えすぎにより、農業被害だけでなく土砂

災害、人的被害などの問題が増加しており、魚沼市でも、このような被害が発生しはじめていることからこのようなテーマを設定しました。

当日は、市内外から幅広い業種の企業者や市民ほか、約20名が参加。大学の持つ技術を応用し、猿やクマに発信機を取り付けて居場所を把握する技術、レーザー光を用いた鳥の飛来防止装置などの紹介に、熱心に耳を傾けていました。大学における研究成果を企業等が活用して、暮らしやすい社会の実現を目指していく中にビジネスチャンスが見出せればと思います。



懇談会の様子

健康ぼうおぬま No.92



3月は自殺予防強化月間です

話ませんか あなたの悩み ころの声を

心も体と同じで、不調に早く気づくことで悪化を防ぎます。自分や周囲の人が気づくために「なんだかいつもと違う」と感じたときに以下を心がけてみましょう。自分:【悩みや辛い気持ちを誰かに話してみましょう】周囲の人:【大切な命を守るためにできることがあります】①「元気がないけど何かあった」等声をかけてみましょう。②相手が話す気持ちになったら、聞き役に徹して話に耳を傾けます。その後に「辛かったんだ」「話してくれてありがとう」と労いの言葉を伝えましょう。③相手の抱えている問題に応じて、相談機関を紹介したり、つないであげましょう。

ころの健康チェック

次のようなことが2週間以上続いていませんか?

- 物事に興味を持てない、喜びや楽しさを感じられない。
- 気分が落ち込み、憂うつになる。
- 寝つきが悪い、途中で目が覚める。
- あまり食欲がなく、食べ物がおいしくない。
- 何をすることもおっくうで、疲れやすい。
- 自分はダメな人間だ、生きていても価値がないと感じる。
- 物事に集中できない、物が考えられない。
- 身体の動きや話し方が遅くなる。
- イライラ・そわそわして落ちつかない。
- "死にたい"と思うことがある。
- 飲酒の量や回数が増えた。

3つ以上該当したら不調になっている可能性があります。相談機関やかかりつけ医にご相談ください。

○ころの健康チェックの身近な相談窓口 魚沼市健康増進室 ☎792-9763 魚沼地域振興局健康福祉部 ☎792-8614

魚市報 3.10

2017年3月10日号

沼おぬま 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

くらし

◆水道・下水道メーター 検針時のお願い

冬期推定地区の精算検針を3月に行います。メーター周りの除雪・清掃にご協力下さい。

☎ 792・1118
岡カス水道局（業務課）

◆春の環境美化運動の実施

春の環境美化運動が実施されます。各自治会、団体等で、積極的に環境美化運動にご協力ください。

期4月1日(土)～6月30日(金)
☎ 792・9766
環境対策室

募集

◆登録統計調査員

市では登録統計調査員を随時募集しております。調査員として活動してみませんか。
◆国勢調査等の統計調査の調査員に優先的に任命されます。
◆20歳以上で責任を持って調査を行える人、守秘義務を守れる人、警察・選挙・税務に直接関係ない人、暴力団員でない人、暴力団または暴力団員と密接な関係を有しない人
・報酬：1回の調査につき2～5万円程度

他魚沼市統計調査員協議会の会員（年会費500円）になると視察研修や親睦会があります。くわしくは市ホームページをご覧ください。
☎ 792・1425
企画政策室

◆「魚沼市子ども・子育て会議」委員

保護者や関係者の意見を子ども・子育て支援の施策に反映させるための「魚沼市子ども・子育て会議」委員を募集します。



黒々として柔らかな堆肥は納得の品質です！

有機堆肥をどうぞ！

魚沼市有機センターでは、環境にやさしい資源循環型の農業を目指し、地元のもみがらや家畜の排せつ物、おからを原材料として有機堆肥を生産しています。土が柔らかくなると評判の有機堆肥（魚沼ロマン）をぜひ利用してみてください。

有機センターの堆肥分析結果

項目	平均値 (単位：%)	品質推奨基準
全窒素 (現物値)	1.25	1%以上
りん酸 (現物値)	1.62	1%以上
加里 (現物値)	1.15	1%以上
pH	7.9 (弱アルカリ性)	
水分	47	70%以下
有機物質	76.5	60%以上
苦土 (マグネシウム)	0.61	

※平成28年3回の分析結果平均値

2～15頁の特集「雪と暮らし雪を活かす」に掲載されている過去の白黒写真は、左記の参考文献より引用しております。

- ・「守門の昭和史」
- 編集・発行：守門村公民館
- ・「暮らしのあしあと」
- 制作：広神村教育委員会
- ・「小出町施行100周年記念誌「小出」
- 発行：小出町町制施行100周年記念事業実行委員会
- ・湯之谷村立村100周年記念「湯之谷のあゆみ」
- 編集：「湯之谷のあゆみ」
- 編さん委員・編集委員事務局、湯之谷村教育委員会



※4～5頁に掲載されている雪室の写真は、十日町市博物館より提供（撮影：大関義男氏）

健康・福祉

◆災害時要援護者名簿登録受付

災害時の避難誘導や安否確認等を迅速かつ円滑に行うため、災害時要援護者名簿への

☎ 794・6027
FAX 794・3890
☎ kosodate@city.unnuma.niigata.jp

登録を行います。

◆在宅で暮らす人で①～⑤に該当の人。

- ①75才以上のひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯の人
 - ②要介護3以上の人
 - ③身体障害者手帳第1種の人
 - ④療育手帳Aの人 精神障害者福祉手帳1～3級の人
 - ④県から難病患者情報提供のあった人
 - ⑤①～④のほか支援が必要な人
- ◆3月10日頃申請書（兼同意書）を送付します。
◆3月27日(月)
※随時受け付けています
☎ 792・9751
問厚生室

◆献血（全血）

- ①消防本部
 - ②小出公民館
- ◆3月28日(火)10時～12時30分
◆3月28日(火)14時30分～16時
◆献血種別：全血（400ml）
◆献血カード
☎ 792・9763
問健康増進室

「市報うおぬま」10月10日号

2年連続 県広報コンクール 県知事賞 を受賞

新潟県広報協議会の主催する平成28年度新潟県広報コンクールの広報誌の部で、「市報うおぬま10月10日号」が昨年に引き続き「最優秀賞（県知事賞）」を受賞することができました。また、一枚写真の部では11月10日号の表紙写真（鳴倉山からのパラグライダー）が、組み写真の部では7月10日号の2～3頁の写真（四季を走る只見線）がそれぞれ「審査員奨励賞」を受賞しました。これからも、魚沼の今を伝え、皆さまに愛される市報づくりに取り組みます。今後ともご協力よろしくお願ひします。



◆魚沼基幹病院患者通院バスが路線バスになります

4月から魚沼基幹病院患者通院バスは、南越後観光バス(株)の路線バスに移行します。くわしくは市報うおぬま3月25日号の折込チラシでお知らせします。
☎ 792・1436
問地域医療対策室



交通災害共済は全市町村で行う助け合いの制度です

新潟県交通災害共済

只今、平成29年度の会員募集中です！
ご家族そろってご加入ください。

年会費1人500円

☎ 792・9752
まちづくり室

生涯学習・公民館

入広瀬公民館図書室の開館時間の変更

4月から入広瀬公民館図書室は土・日・祝日が休館となります。...

生涯学習講座 794・6073

乳幼児向けだっこだおはなし広神

3月18日(土)10時30分から 場広神図書館 絵本を読みながら手遊びしたり...みんな一緒に楽しんでもいいだけの時間です。

只見線に乗ってみよう

只見線に乗って只見駅に行き、折り返して帰ってくる「只見線に乗る」会です。

魚沼マジック・ラブ会 員発表会

3月19日(日)13時から 場神湯温泉俱樂部 内会員によるマジックショー 入浴客は観覧無料

0〜3歳向けだっこだおはなし小出

同じ年頃のお友だちと一緒に手遊びや絵本を楽しませなか。 3月24日(金)10時30分から 場小出郷図書館

堀之内水彩画クラブ作品展

3月5日(日)〜30日(木)9時〜16時 ※祝日休館 場伊米ケ崎公民館 堀之内公民館で活動している水彩画クラブ10人の作品20点を展示します。

めぐみ幼稚園創立50周年記念誌発行に伴う写真の募集

記念誌を発行するため、尼僧学林時代(昭和5年〜24年)、みどり保育所時代(昭和38年〜42年)、みどり幼稚園時代(昭和42年〜43年)、めぐみ幼稚園初期の頃(昭和43年〜48年位)の写真を探しています。

よかこい体験会

鳴子を使って「正調よさこい鳴子踊り」を踊ります。正調よさこい踊りは、簡単に楽しくないので楽しく身体を動かすことができます。

伊米ケ崎地区「芸能祭」

芸能発表を通じて地域の親睦をはかります。 3月18日(土)13時〜15時30分 場伊米ケ崎公民館 内歌・踊り・楽器演奏・ダンス・趣味の演芸など

自然観察講座

薬師城山ハイキング 4月9日(日)8時30分〜12時 内湯之谷公民館 園↓城山↓薬師堂↓湯之谷公民館 講師藤郁子さん・高橋新一さん(NPO魚沼自然大学)

魚沼水墨画教室入会者募集

早津剛先生を講師として、水墨画の基礎を学びます。 日第2・4金曜日13時〜16時 場小出北部公民館 対どなたでも(初心者歓迎) 年会費...2,000円 受講料...月1,700円

あの感動を再び

フライナイトONTHE SNOW2017開催決定 今年も薬師スキー場で、圧巻の雪上FMXバイクショー「フライナイト」が開催されます。

持歩きやすい服装・雨具・軽食・水分など

自然観察講座 ギフチヨウ観察 4月23日(日)8時30分〜12時 少雨決行 場見晴らしの湯こまみ前駐車場集合(駒見ヶ坊沢山)

市内事業者の皆さまへ

新入社員等合同研修 1回目:4月7日(金) 2回目:4月26日(水) いずれも9時〜17時 内魚沼市や地元事業所の現状

原付免許取得講習

4月16日(日)7時から 場魚沼中央自動車学校 対①16歳以上の人、②講習後1年以内に16歳に達する人 ¥4,200円(おつりのないよう準備してください) 申受講日の1週間前までに魚沼市交通安全協会(交通セン

親御さんのための婚活応援セミナー参加者募集

30年の経験を持つ元裁判所書記官が「子どもが結婚したくなる親のありかた」をお話します。 3月17日(金)14時〜15時30分 場南魚沼市コミュニティホール「さわらび」(南魚沼市浦佐) 講師 井保之さん(元裁判所書記官) 対独身のお子さんをお持ちの親御さん ¥無料 3月15日(水) 他主催...新潟県 申(株)アクセスネットワーク 025・248・4553 南魚沼市企画政策課 025・773・6672

と課題等の講話、社会人として必要な一般的なビジネスマナーとコミュニケーション、グループ研修(予定)

新入社員および入社後2〜3年の若手社員・中途採用社員(過去に本研修未受講者) 定各回30人 ¥無料 4月3日(月) 申 商工振興室 792・9753 793・1016

1月分ごみ量

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.

食育の日

3月19日 毎月19日は「食育の日」です。良質な睡眠には主食、主菜、副菜をそろえた食事が基本です。特にタンパク質(魚、肉、大豆製品)を摂ると睡眠にかかわるホルモンの材料となります。

◆魚沼地域特別養護老人ホーム組合(特養八色園)職員募集

・募集定員：看護師1人
・業務内容：八色園入居者に関する医療全般
・受験資格：昭和46年4月2日以降に生まれた人で、看護師の資格を有する人、若しくは平成29年3月31日までに取得見込みの人。地方公務員としての欠格条項に該当しない人。
・試験日：4月11日(火)9時から
・試験場：特別養護老人ホーム八色園(南魚沼市浦佐4059番地1)
・試験の方法：看護師としての専門知識についての筆記試験、作文試験、面接試験
・採用日：平成29年7月1日
※可否結果は4月中にお知らせします。またこの試験による採用は、最終合格者の中から決定します。
■受験申込書、履歴書に必要な事項を記入し提出してください。試験要項は八色園ホームページでご覧いただけます。
3月21日(火)

◆「労働基準監督官」採用試験

労働基準監督官(厚生労働省職員)採用試験の第1次試験が行われます。
6月11日(日)
場新潟市
◎受験資格
・昭和62年4月2日〜平成8年4月1日生まれの人
・平成8年4月2日以降生まれの人で次に掲げるもの
①大学を卒業した人および平成30年3月までに大学を卒業する見込みの人
②人事院が①に掲げる人と同等の資格があると認める人
◎試験の程度
・大学卒業程度
4月12日(水)
■受験申込はインターネットでの申し込みとなります。
◎申込専用サイト
http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html
新潟労働局総務課
025・288・3500

◆浄化槽法定検査手数料の改正

浄化槽は、し尿等を微生物の働きなどにより浄化する水質汚濁防止のための装置です。日常の保守点検、清掃のほか、年1回、法定検査が必要で、この法定検査手数料が昨年3月に一部改正され、4月から適用されます。
(例) 20人槽以下浄化槽
・現行：3,700円
・改正後：4,100円
■他し尿のみを処理する単独処理浄化槽を設置している人は、生活雑排水も併せて処理する合併処理浄化槽への転換をご検討ください。
新潟県廃棄物対策課
025・280・5160

◆ビジネスチャンス・ナビ2020組織委員会入札手続きについて

(公財)東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会の入札手続きにおいて、「ビジネスチャンス・ナビ2020」が活用される

◆29年度社会人講座「コンピュータ初級」

こととなりました。組織委員会との取り引きを希望する事業者が入札に参加するために「ビジネスチャンス・ナビ2020」への事前登録が必要です。登録は無料です。
■登録は、専用サイトから行ってください。
◎専用サイト
「ビジネスチャンス・ナビ2020」で検索
■ビジネスチャンス・ナビ事務局
0570・009・777
025・288・3500

行事カレンダー 3月 16日~31日
16 木
17 金
18 土 魚沼映画の専門店「おやじの釜めしと編みかけのセーター」(①14:00②18:00/小出郷文化会館)
19 日 日曜なんでも相談会・要予約(8:30/市民相談センター)リサイクルハウス(13:00~15:00/エコプラント隣)魚沼映画の専門店「おやじの釜めしと編みかけのセーター」(①10:00②14:00/小出郷文化会館)
20 月
21 火
22 水
23 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
24 金 だっこでおはなし小出(10:30/小出郷図書館)
25 土 ブックスタート広神(10:00/広神図書館)
26 日 臨時休日窓口(8:30~17:15/小出庁舎)
27 月 31日まで窓口延長(~18:30/小出庁舎)
28 火 献血①(10:00~12:30/消防本部)献血②(14:30~16:00/小出公民館)
29 水
30 木
31 金

※3月15日(水)は卒業式のため午前中は受け付けできません
■申所定の申込書を記載の上、住所氏名を記載した返信用封筒(92円切手添付)を添えて提出してください。受付にて「健康診断書」をお渡しします。初回受講日に提出してください。なお、申込書は事務室またはホームページからダウンロードできます。
■受付：9時~16時30分
■堀之内高等学校
0794・43317

◆県立小出高等学校「医療専攻」発表会

3月22日(水)14時~16時
場市立小出病院
■生徒によるテーマ別発表会
■どなたでも無料
■小出高等学校
0792・0220
携帯電話事業者が、新しい周波数帯を利用するため、地上デジタルテレビのご視聴に関するお知らせ

デジタルテレビ放送の受信に影響を与える可能性があります。試験電波発射予定時期と対策作業の周知のため、3月初旬からチラシをお届けします。なお、対策作業等の実施に伴い費用を請求することは一切ございません。
■他くわしくは、700MHz利用推進協会ホームページをご覧ください。
■一般社団法人700MHz利用推進協会
0120・700・012

4月 親子ふれあい広場 園子ども課 ☎794・6027

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
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
栄養相談(栄養士同席) 10日(月) 10:00~11:30 離乳食や食事の相談ができます。
17日(月)

堀之内なかよし保育園 ☎794・6161
名称 日時 内容
広場開放 月~金 9:00~15:00 自由遊び、ふれあい体操など
・3月27日(月)~4月4日(火)は、お休みとなります。

すもんこども園 ☎797・2002
名称 日時 内容
広場開放 月~金 9:00~12:00 自由遊び、ふれあい体操など
・3月27日(月)~4月4日(火)は、お休みとなります。

すくすく広場(出張親子ふれあい広場)
会場 日時 内容
入広瀬保健センター 14日(金) 10:00~11:00 はじめましての会(ボールプールで遊ぼう)

◎育児相談は、各会場で随時受け付けています。

4月 乳幼児健診等 園健康増進室 ☎792・9763

・個人通知はありません。
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28年12月 27日(木) 13:00~13:15 子育て支援センターぱびぷ
1歳6か月児 平成27年9月 12日(水)
湯之谷保健センター
2歳児 平成27年4月 19日(水)
3歳児 H26.4.2~4.30 26日(水)
■母子健康手帳、問診票、オムツ等の着替え
■日程変更をご希望の場合は、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 H29年1月生の乳児の養育者 4日(火) 9:30~9:45 子育て支援センターぱびぷ
離乳食講習会ステップ2 H28年9月生の乳児の養育者 11日(火)
離乳食講習会ステップ3 H28年6月生の乳児の養育者 24日(月) 13:30~13:45
1歳よちよち教室(親子遊び、仕上げみがきなど) 平成28年4月生 25日(火) 9:15~9:30
■母子健康手帳 ・オムツ等の着替え



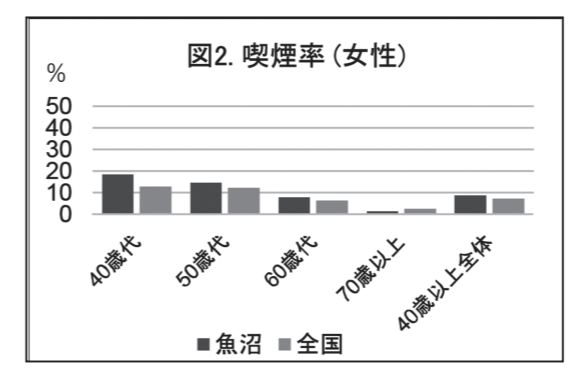
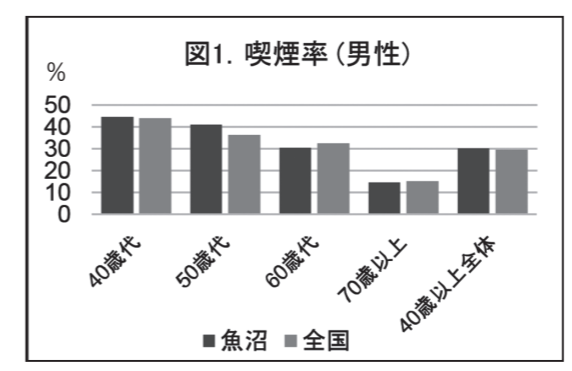
未来の健康のために

～うおぬま地方の健康調査～

健康増進室 ☎792-9763

「うおぬま地方の健康調査」では、平成26年度に40歳以上の全市民に対して「生活習慣に関するアンケート」をお願いしました。今回は、その集計結果の中から、喫煙に関する結果を一部ご報告します。

■魚沼地区における喫煙習慣の特徴(※1)
魚沼地区の喫煙率は、男性30.4%、女性8.7%でした。さらに、年代別に分けて、全国(※2)の喫煙率と比較してみると、男性は全国とほぼ同じ



※1 「うおぬま地方の健康調査」にご協力いただいた魚沼市・南魚沼市の40歳以上(年齢上限なし)の方の平成28年末時点の集計結果
※2 平成26年国民健康・栄養調査(厚生労働省)
ですが、女性は全国よりも高く、特に40歳代、50歳代の喫煙率が高めであることが分かりました。(図1・図2)
これらの背景にあるものや喫煙と疾患などの関係を探るための追跡調査によって明らかにしていきたいと考えております。

引き続きのご協力よろしくお願いします

「うおぬま地方の健康調査」に同意された皆さまには、一年に一度、3月下旬に新潟大学から「健康調査票」が届きます。一年間の健康状態についてお聞きするもので、今後、新潟大学が分析をしていくうえで大切な調査となります。簡単な内容ですので、わかる範囲で記入して下さるよう、ご協力をお願いします。

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3月23日(休)までに応募してください。

- Q 小出で流雪溝が発祥したことを記念し建立された「流雪溝記念碑」はどこにあるでしょうか。(関連記事7頁)
- A ①小出橋のたもと
②新柳生橋のたもと
③青島大橋のたもと

前回の正解は、「③22日」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。
※応募総数：17通(うち正解数：17)
桜井 在 さん
星 海翔 さん
星 太一 さん
山田 フミ さん
渡辺 翔大 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 (1月21日～2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
吉田 松葉 悠介・香朱美 堀之内稲荷町	西澤 ケサ 下町二 99歳
豊島 光莉 圭・香央理 河原町	宮 サト 下町二 91歳
平澤 心優 健・幸江 田戸	田村 守 堀之内稲荷町 74歳
遠藤 大矢 繁幸・純子 寺村	星野 トノ 新田 86歳
佐藤 永遠 心太・杏菜 小出稲荷町二	上村 アイ 新田 92歳
廣田 想介 裕・美沙 小出稲荷町二	滝澤 コト 徳田 91歳
下村 心哉 卓・愛美 中原	渡辺 シゲ 四番町二 90歳
外角 健太 洋輔・春菜 みどりヶ丘	目黒 哲夫 浦町四 79歳
高橋 穹 大樹・鈴奈 板木	柳瀬 登代 浦町四 93歳
関 陽茉莉 遼・麻莉子 大浦	水澤 久雄 南本町 67歳
嶋田 柁吾 一良・恵 上ノ原	櫻井 快雄 小出栄町 83歳
五十嵐市佳 弘樹・奈緒美 井口	神保 隆 羽根川一 80歳
浅井優璃愛 修平・美悠貴 七日市	川上タケノ 向山 108歳
渡辺こころ 司・真季 七日市	谷地又和久 青島上 57歳
目黒 瑛人 康輔・里紗 七日市	井上 保市 青島上 93歳
渡部 雪華 龍也・智恵美 吉田	佐藤 智 沢田一 90歳
八木みゆき 大樹・桃子 吉田	平澤榮市郎 佐梨 75歳
佐藤つむぎ 学・鮎美 津沢	駒形ムメノ 干溝 90歳
仲丸 結那 剛・幸子 田中	小林 剛 虫野 69歳
星 沙幸 卓馬・麻矢 並柳	櫻井シツイ 虫野 78歳
坂西 優雅 幸広・真琴 新保	丸山 信司 上ノ原 91歳
酒井 武人 隆広・郁恵 中家	大桃 幸平 七日市 92歳
大塚 晴渡 祐介・奈美 守門宮原	星 巽 大沢 82歳

人口と世帯数 (H29.2.1)

	人口	うち外国人	増減
男	18,291	43	-24
女	19,166	128	-22
計	37,457	171	-46
世帯数	13,282		-16

表紙の写真



大湯温泉スキー場のコース脇にどっしりと鎮座する「巨大雪洞」。入口からほんのりと漏れるロウソクの灯りに吸い寄せられるように、人々が雪洞に入っていきます。「え〜。楽しい雪の思い出がいつまでも心に残って欲しい」と願いシャッターを押しました。

編集後記



昨年末からの少雪で「克雪利雪」特集は「企画倒れか」と思い始めた1月中旬。突然の冬將軍の到来に、急ピッチでの取材となりました。昔の文献をひっくり返し、除雪隊に密着し、利雪技術を伺う中で、「雪に対して無知だった」ことを痛感。ふと思えば、我家の畑にも多忙を理由に採り残した大根や白菜が。雪室効果を知った今、その野菜を味合わない訳にはいきません。(M)

うおぬま 美食逸品 NO.2



積雪量の多い魚沼市では、1985年に農家の冬期間の所得確保対策のため、旧堀之内町で「たらの芽」の促成栽培を始めました。今では全国から引き合いがあり、特に関西圏を中心に出荷され、料亭などで振る舞われています。

需要期は3～4月ですが、魚沼産は12～5月初旬まで長期間安定して出荷できるのが強みです。「たらの芽」

市内の美味しい食や魚沼ブランド推奨品などを紹介する新コーナー！ 第2回目は、冬期間の促成栽培で、一足早く春を感じられる「たらの芽」をご紹介します。

はたらの木の新芽で、カリウムやナイアシン等を多く含み、制がん作用があると言われています。おすすめの食べ方はやっぱり天ぷら！うどに似た香りとおほのかな苦みの「たらの芽」で、春を感じてみてはいかがでしょうか。

「うおぬま百菜花」で販売していますので、「うるい」や「ふきのとう」などと一緒に、ぜひ買い求めください。

堀之内たらの芽生産組合 組合長 森山 健一 さん



「私のお気に入りの場所」
6年 下村 真穂 さん



「笑顔の私」
6年 石田 光 さん



小松菜とカニカマのあえもの (副菜)

材料 (4人分)

小松菜	1わ	しょうゆ	小さじ2
にんじん	1/3本	かつおぶし	ミニ1袋
カニカマ	4本		
※塩分ひかえめなもの			
ゆず皮	少々		

魚沼市食生活改善推進員協議会

ミニミニクッキングをリニューアル

食まちうめま
レ・シ・ピ No. 11



作り方

- ①小松菜は3cmの長さに切る。
にんじんは3cmの長さのせん切りにする。
カニカマは手でほぐしておく。
ゆずの皮はせん切りにする。
- ②①のにんじん、小松菜を順に沸騰した湯に入れてゆでて、冷水にとり、水気をよく絞る。
- ③ボウルに②のゆでた野菜とカニカマ、ゆずの皮を入れて、しょうゆとかつおぶしをあえる。

<貝たくさんで減塩>

汁物を作る時は、野菜を多く貝たくさんにするとよいです。お椀に盛った時に、野菜たっぷり汁が少なめの一杯になります。飲む汁の量が減るので、減塩になります。

エネルギー	28kcal	たんぱく質	3.0g
炭水化物	4.4g	脂質	0.2g
		塩分	0.6g

小出中学校剣道部が、四市二郡、県大会予選を勝ち抜き、新潟県代表として3月(25日〜26日)に群馬県で開催される「第37回東日本中学校選抜剣道大会」に出場します。「先生や家族に感謝を忘れず、チーム一丸となって全力で戦ってきます。」と話す部長の高橋凛くん。寒風吹き荒れる中、白い息を吐きながら、厳しい稽古に励んでいました。がんばれ小出中剣道部。

小出中剣道部いざ出陣！ 全国へ挑む



左から 佐藤世良くん(2年)、櫻井結斗くん(2年)、大平鼓童くん(2年)、高橋凛くん(2年)、須佐颯芽くん(2年)、新野蒼太くん(1年)

がんばる

魚沼っ子



No. 21



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。