

魚市報
うおぬま沼

2016

10.10

No.144



魚沼 food is wonderful

表紙のイラストは「食まちうおぬま」をイメージし、小出
高校美術部・山之内麻菜まなさんが書いてくれたものです。

全国的に認知度の高い魚沼の食

農林水産業が盛んだ
と思われる市町村



地元産の食材が豊富
だと思われる市町村



食事がおいしいと
思われる市町村



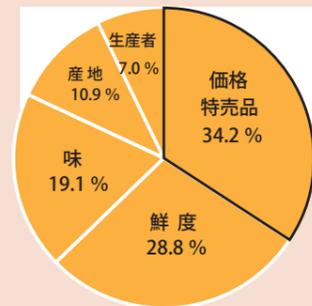
※H25地域ブランド総合研究所「食に関する地域ブランド調査」より

一方で不安なデータも・・・

魚沼市の総農家数(戸数)



※「農林漁業センサス」より。合併前は旧北魚沼郡町村の合計値



農林水産物を購入する際に
重要視する点
(上位5項目の割合)

多くの市民の人が「価格・特売品」を
購入基準にしていることが
分かります。

※H27「農林水産物の消費動向に関する市民アンケート調査結果」より



特集



魚沼 food is wonderful



こ こうした状況の中、魚沼市では3年前より「食」で市全体がつながり、健康の保持・増進や食育の推進、更には食に関連する産業や組織の連携強化による需要拡大を目指すべく「食でつながる元気なまちづくり」を推進してきました。本号では、本市の地域資源の中でも強みのひとつである「食」を特集します。

この特集を読んだ皆さんが元気になり、食卓が地場産食材と笑顔で囲まれるように。さあ、すばらしき魚沼の食の世界へ。

あつた日本の食料自給率(カロリーベース)は下がり続け、今や先進国最低水準の39%。食料の多くを輸入に頼る現状では、為替変動や国際情勢等により、食料品の価格が大きく上昇するリスクがあります。

そう、市内外を取り巻く「食の未来予想図」は、輸入に多くを依存せず、地域で食料需給を満たし、それを起点に、農業をはじめとした各産業を活性化する市の将来像を照らしているのです。

広 く世界に目を向ければ、世界の人口は2050年には90億人に達すると推計され、近い将来、世界中で慢性的な食料不足が起こることが危惧されています。昭和40年に73%

「食」と「農」、つまり「消費者」と「生産者」との距離が広がり、食生活の乱れや生活習慣病の増加、食料自給率の低下などの問題を引き起こしています。

また、食生活の多様化や簡略化、低価格志向などから、市民が必ずしも地場産品を食べている状況ではありません。「食」と「農」の距離が広がり、食生活の乱れや生活習慣病の増加、食料自給率の低下などの問題を引き起こしています。

魚 沼の豊かな森林資源や深雪が生み出す良質な水と豊かな土壌に恵まれた米、山菜、野菜や魚。こうした恵まれた食に囲まれ私たちは生活しています。しかし現在、魚沼産コシヒカリをはじめとした新鮮な食材の供給産地の本市でも、「食」に関する様々な課題に直面しています。基幹産業である農業は生産者の高齢化や人口減少、米価の下落による収入減少等により、後継者の不足や耕作放棄地が顕著になってきています。

また、食生活の多様化や簡略化、低価格志向などから、市民が必ずしも地場産品を食べている状況ではありません。「食」と「農」の距離が広がり、食生活の乱れや生活習慣病の増加、食料自給率の低下などの問題を引き起こしています。



うんめし ごっつお

魚沼の



①生もつ

魚沼市民が愛して止まない「もつ焼き」。奥只見ダム建設工事の出稼ぎ労働者から広がったとされる「生もつを焼く文化」は、今や市内に定着しています。

②八色スイカ

盆地特有の昼夜の寒暖差が、高い糖度と、シャリシャリとした歯ごたえの八色スイカを生みます。冷えた八色スイカでこの夏を乗り切った人も多はず。

③魚沼野菜

深雪なす、アスパラガス、自然薯など数え上げたら数知れず。野菜本来の旨みがギュッと詰まった魚沼野菜が、注目されています。

④川魚 (鮎・イwana・かじか等)

鮎釣りの連なる太公望は、魚野川の夏の風物詩。清流で育ったホクホクとした身に、ほんのりとした苦みと旨みが詰まった「鮎の塩焼き」は絶品です。

⑤きのこ (しいたけ・なめこ・えのき等)

新潟県は全国2位のきのこ生産量を誇り、中でも魚沼地域は県内の約6割のきのこを生産しています。寒くなるこれからの季節に「きのこ汁」は最高!

⑥山菜 (木の芽・ウド・わらび・うるい等)

山菜は、雪や雪どけ水にさらされることで適度にアクが抜けるため、「降雪地域の山菜がおいしい」と言われます。里山からの春の恵みが待ち遠しい。

⑦そば

魚沼は米だけではありません。冷涼な気候を好むソバも良い品質のものが採れます。新そばのシーズンに、豊かな風味を味わってはいかがでしょうか。

⑧魚沼産コシヒカリ

山間地特有の気候条件が生み出す「魚沼産コシヒカリ」。強い旨みと粘りが特徴で、最高食味評価の「特Aランク」を獲得し続ける、まさに「米の王様」です。

⑨ラーメン

あっさり系からこってり系までなんでもござれ。魚沼市は知る人ぞ知るラーメン激戦区。レベルの高いラーメン店が、市内各地に点在します。

実

りの秋、そしてお箸が止まらぬ食欲の秋。深雪が生み出す澄んだ空気と豊かな水が育む魚沼の食材やグルメをご紹介します。でも、ここで紹介できるのはほんの一部。美しい秋景色を眺めながら、市内に眠る美食の散策にでかけてみてはいかがでしょうか。

⑩もち

希少価値の高い魚沼産のもち米(こがねもち米)を用いた「もち」は、香りと甘みが抜群で、煮くずれしにくい特徴があります。お正月はこれで決まり!

⑪大豆製品

市内には納豆や豆腐、厚揚げなど、イソフラボンを多く含む美容と健康にいい大豆製品がたくさんあります。おいしく元気に美しく!

⑫米粉加工品・スイーツ

小麦粉の価格変動が不安視される中、代替使用できる米粉が注目されています。魚沼産コシヒカリの米粉で作ったせんべいやスイーツはやっぱりおいしい。

⑬日本酒 (緑川・玉風味)

魚沼の日本酒は清らかな水と最高の米が織りなす麺の芸術品です。たんぱく含有量が少なく、水を吸いやすい「酒米」や「酒造好適米」でつくられます。

⑭乳製品

最高ランクのお米を食べて育った乳牛の生乳からできた「魚沼うんめエジェラート」。コクと濃厚な味わいが特徴で、新作の「ブルーベリー味」も登場しました。

⑮魚沼の水

豪雪が魚沼の山々で濾され、流れ出る伏流水はすべての食の源です。「魚沼の食」の美味しさの原点は、この良質な水にあるのかもしれない。



八木 利夫 さん
(農天市場経営)

農業を営む傍ら、直売所「農天市場」を経営し、生産と販売の両方の現場を熟知。

「農 天市場」は、市内外の多くのお客さまの他に、レストランや居酒屋などの飲食業関係者の方より利用いただいております。こうした食の最前線を知る人たちと接する中で「今、魚沼野菜が注目されている」ということを感じます。魚沼野菜は、取り立てて珍しい品種がある訳ではありません。

しかし、それぞれの野菜の中に、味が「ギュッ」と濃縮され野菜本来のうまさや伝わりつつくるんです。それは、豪雪地の耕作できない半年間が土を休息させ、土の中の養分や微生物に余裕を持たせていることに理由があるのかもしれない。土に無理をさせ、化学肥料に頼った野菜は味気なく水っぽいものです。少しずつですが「本場の野菜のおいしさ」に気づく人が増えています。そうしたお客さまからレシピを教えてもらったり、販売のアイデアや連携等の提案をいただいたりして、店頭に立つ日が楽しいですね。まさに私の生きがい。この食がつけられる人の輪を大切に、これからも魚沼野菜を広げていきたいです。



安心 新鮮 安い

地場産が今キテます

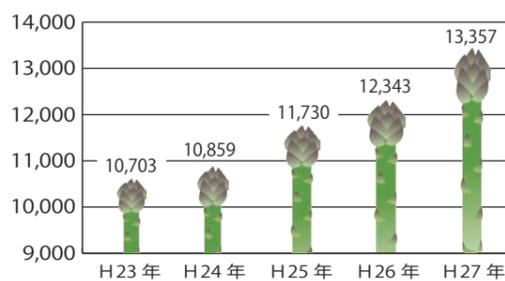
地場産を取り扱った直売所は市内全域にあります。くわしくは以下の「うえる米魚沼」のサイトをご参照ください。また、市内の商店やスーパーにも地場産品は盛りだくさん。ご購入の際は産地をチェックしてみてください。

うえる米魚沼

検索



新潟県農産物直売所の年間販売額



※「新潟県農産物直売所調査」より



皆川 直樹 さん
(JA北魚沼営農指導課)

直売所「うおぬま百菜花ん」の責任者として、地場産の情報に精通する。

昨 年の県内直売所の年間売上額が過去最高を記録し、「うおぬま百菜花ん」の売り上げも年々増加している状況です。東日本大震災の影響や外国産の食品への不安、「地産地消」の意識の高まりが、地場産への再評価につながっていると思います。地場産品の良さは、生産者の顔が分かり安心安全である

こと、生産者から「今採れ野菜」が次々と運ばれ回転率がよく新鮮であること、そして輸送コストが価格に転嫁されないため安いことです。そして、地域のことを積極的に食べることは、「地元のプロデューサー」を応援することでもあります。栽培方法や栽培量などを研究し、高い品質の農産物を納品してくれる地元の農家さんたち。そんな想いの詰まった新鮮な地場産を食べ、みんな健康になりましょう。地場産の消費が増えれば、生産者の所得向上と後継者育成にもつながり、将来に渡り高品質の農産物を生産する素地になります。私たちが生産者と消費者を結びつけるお手伝いをしていきたいですね。



1)「百菜花ん」に出品し5年目になる富永泰次さんは、「自分の作物が売れるとうれしい」と満面の笑顔。2)「百菜花ん」の舞台裏では、生産者が手慣れた様子で値段シールを貼り、自らで店頭で陳列する。消費者の反応もダイレクトに確認できる。



3) 野菜を通じた楽しい会話に花が咲く。これが直売所の醍醐味。4) 夫婦で切り盛りする「農天市場」。妻・芳枝さんの「試食」もこの名物。5) 店舗の脇の畑で収穫された有機野菜は水洗いされ、数分で店頭で並ぶ。

新鮮野菜を買いに来ると、元気が出るんです。

椋澤シツ子さん
(魚沼市横町)



毎年、夏になると「八色すいか」を求め魚沼を訪れます。

大沼さんご家族
(東京都)



地場産の豚肉は、甘くてジューシーで美味しいです！

下村さんご夫婦
(魚沼市竜光)



都会で売られている野菜と鮮度が全然違う！お店の人との会話も楽しみの一つ。

右：安永恵子さん
(東京都)
左：谷古宇端子さん
(栃木県)



採れたての地場産ナスで作る「ナス漬け」は最高です。

遠藤唯義さん
(魚沼市田中)



地場産
リピーターの声



滝沢 敏弘さん
(原在住)

食を変えた。体が変わった！

体験 Report



林 則子さん
(堀之内在住)

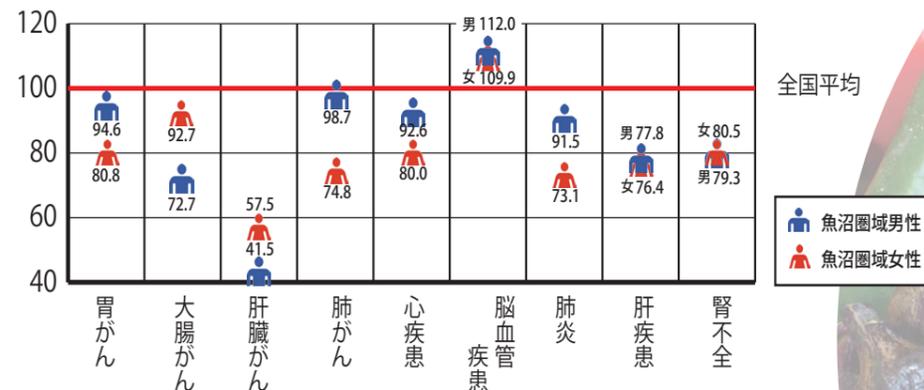
50代になった頃から体重が増え始め、人間ドックで「尿酸値」が危険水準になったため、食を意識するようになりました。食べすぎた夕食の量を減らし、遅い時間帯の食事を避けるなど工夫し体調を戻すことができました。食べることは人生の楽しみのひとつ。一旦、病気になってしまうと厳しい食事制限や薬で、その楽しみも半減します。病気になる前に防ぐ「未病」の意識を大切に、これからも魚沼の美味しい食事を楽しんでいきたいです。

甘いものが大好きで炭水化物が多めの食事。2年前の健康診断で体重と高血圧が基準値を超え、再検査となりました。それから一心発起し、食べたものをメモすることに。自分の食べた量を客観的に把握し、「ながら食」を止め食事のバランスに気を配るようになりました。その結果、体重は5Kg減り血圧も安定値へ。食事の変化に加え、市とエンジョイスポーツクラブ魚沼が実施する「すっきりスリム教室」に通い、運動を続けた事も良かったと思います。

私たちの体は、日頃から食べるものでできています。バランスの良いおいしい食事を摂ることは、丈夫な体をつくり病気を予防する最善の策です。生活習慣病を予防し健康寿命を伸ばすために、私たちの健康と密接に関わる食を追いました。

魚沼圏域の標準化死亡比

標準化死亡比・・・年齢構成の異なる地域間で、死亡状況の比較ができるように考えられた指標。全国の平均を100として計算します。 ※下表は「H26健康にいがた21(第2次)」より作成



医食同源

医

食同源とは中国の薬食同源に語源があり、食を通じ体に良いものを積極的に摂取し、悪いものは控えようという考え方。「栄養」は疾病予防の根幹を成すものであり、食と健康のつながりは医学的にも根拠のあるものです。

全国的に見ても魚沼は長寿の地域で、その標準化死亡比は各種がんを始め、多くの病気で全国平均を下回っています。その要因は生活習慣や運動などの他、皆さんが毎日摂取する「魚沼の食」が大きく影響していると言えます。一例として、魚沼の人がたく

さん召し上がるアブラナ科の野菜。この野菜には、抗酸化作用や解毒作用がある酵素を増やしていく「イソチオシアネート」と呼ばれる物質が入っていることが基礎研究により判明しています。消化器系のがんに予防効果が期待されるアブラナ科野菜以外にも、抗酸化物質が豊富な野菜の摂取は、各種がんのリスクを低下させる可能性があります。

一方で、脳卒中に代表される脳血管疾患の死亡比は全国平均を超えています。これは、塩分の摂り過ぎが要因の一つ。

特に冬場は鍋物や煮物、塩蔵品が食卓に並ぶ機会が増えてきます。調理する際に意識的に塩分を減らしたり、塩抜きするなどの工夫をすることで、脳血管疾患の予防につながります。

旬で新鮮な地場産品を摂取して食を気をつけることで、魚沼地域はさらに長寿になる可能性を秘めています。現在、市と協力し進めている「うおぬま地方の健康調査」もその一助になればと考えています。

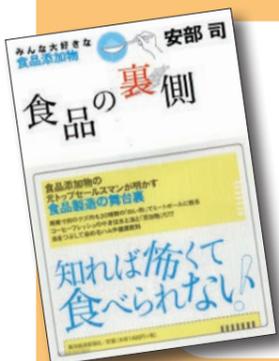


新潟大学 健康増進医学講座 田中 純太 医学博士

魚沼市で平成26年より始まった「うおぬま地方の健康調査(魚沼コホート研究)」の研究責任者。食習慣や生活習慣と病気の関係性を探り、病気の原因と予防法を研究する。

読書の秋 図書館コラボ企画

今号の特集に併せ、市内の図書館では11月30日までの間、「食と健康」の特設コーナーを設置します。コーナーに置かれる図書の内、一部をご紹介します。



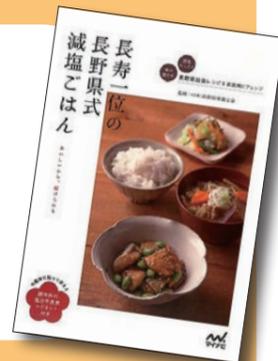
食品添加物の元トップセールスマンが明かす「食品の裏側」について。安さ、便利さの代わりに、私たちは何を失っているのか。本書は、それらを考える最良の一冊です。

【安部 司 著】



食べて治して元気に生きよう！その病気・症状に働く食品がわかるスーパー索引機能付きで、体に効く魚・野菜等の全食品を網羅する食の医学事典。

【本多京子 他 監修】



長寿全国1位の長野県の栄養士会が考案した野菜たっぷりの減塩ごはんをご紹介します。塩分の摂り過ぎが指摘される魚沼市での減塩メニューの参考に。

【長野県栄養士会 監修】



体に良い食材は単体で摂取するよりも、複数を組み合わせて摂取の方が、より効果的。病気や体の不調の症状別に、食材の組み合わせ方を紹介します。

【済陽 高穂 監修】



米、野菜、肉、魚を買う前に気をつける事、食品添加物、農薬を自分で落とす方法等、食の不安に答える一冊。たったの数分、簡単にできる台所の知恵が満載です。

【増尾 清 著】

小出小・伊米ヶ崎小学校給食



小杉奏子 栄養士

魚沼産の食材つくしの給食です。中でも大豆をかりつと揚げて、みそや砂糖、みりん等で絡めた「豆みそ」は子どもたちの人気メニュー。こうした給食献立の人気メニューは、「食まちはうおぬま」ホームページにも公開されていますので、是非ご家庭でもお役立てください。



給食大好き！
この2年間は
給食を残して
いません。



森山真菜さん
(小出小5年)

Unuma food to next generation

食を伝える

義務教育期間に子どもたちが食べる学校給食は約1,700食。給食を通じて子どもたちは育ち、地域の特産や食文化、自然の恵みを学んでいきます。市内小中学校の給食と子どもたちの感想を紹介するとともに、毎食の献立をたてている栄養士に、工夫している点や次の世代へ伝えたい想いを聞きました。

入広瀬小・入広瀬中学校給食



高橋絵美 栄養士

入広瀬は「山菜共和国」と呼ばれるほど山菜が豊富な地域。給食にもたくさん地の元の旬な山菜を取り入れています。6月は「よく噛んで食べる」が食育のテーマです。大豆ごはんの大豆は茹ですぎに、炒って炊き込んでおり、香ばしい味わいと「よく噛む」工夫がされています。



「千草焼き」が
美味しかった。
量も調度良
かったです。



浅井亮輝くん
(入広瀬小6年)

井口小・湯之谷中学校給食



長谷川奈津子 栄養士

家庭で食べる機会の少ない、いとうりやズッキーニを入れてみました。小さな頃は「食べず嫌い」をなくし、色々な食材に挑戦して欲しいです。お子さんと献立の話をして、美味しかった給食レシピは、家庭でも取り入れてみてください。一緒に食育を推進しましょう。



「そぼろ丼」が
美味しくて
あつという間に
食べちゃった。



滝澤明香里さん
(井口小4年)

広神西小・広神東小・広神中学校給食



佐藤峰生 栄養士

魚沼ブランド推奨品にもなっている「深雪なす」とひき肉をにんにくとしょうがをベースに炒めました。なすは苦手な子どもいるため、隠し味にはケチャップを入れ味付けを工夫しています。また、地域の保存食「かぐら南蛮味噌」をほっけに塗り焼き上げ、ごはんの進む一品にしました。



同じ「なす」
でも毎回違う
給食の味付け
にワクワク。



寛張翔くん
(広神中3年)

堀之内小・宇賀地小・堀之内中学校給食



猪貝淑子 栄養士

年間を通じ、地場産野菜をたくさん使った献立を心掛けています。昨年、調理場の改築に併せ設置された「残菜処理機」は大活躍。総合学習では、残菜から生成された有機肥料で、児童が自ら野菜を育て、収穫した野菜を給食で食べるという「食のリサイクル」にも取り組んでいます。



大好きなカ
レーと夏やさい
いの組み合わせ
せは最高！



秋山雄太くん
(堀之内小4年)

小出中学校給食



小川愛 栄養士

魚沼の夏野菜をたっぷり使った献立です。一押しは、昔から魚沼地方の貴重なタンパク源である納豆を使った郷土料理「きりざい」。生徒たちに、暑い夏を乗り切ってもらいたいという願いを込め、オクラやモロヘイヤなどのねばねば食材や大葉やシソなどを細かく刻んで混ぜています。



いつもと違う
野菜の入った
「きりざい」は
美味しかった。



横山美穂さん
(小出中3年)

須原小・守門中学校給食



金澤恵子 栄養士

魚沼発祥の「開高めし」は、ぜんまいやわらびの他に豚挽肉を入れ、子どもたちが好むご飯にしました。ごま和えにしたアスパラは福山地域で採れたもので、とってもおいしいです。子どもたちが、食べる楽しさを知り、給食を通じて地域を好きになってもうねれと思います。



「開高めし」も
「鶏肉の味噌焼
き」もみんな
美味しかった。



大平尚生くん
(須原小5年)



①たわわに実った稲穂にほっと一息の関さん親子。②スイカの後に植えるブロッコリー苗の生育を確認。③冠水機を導入し追肥に気を配りイチジクをしっかりと実らせた。

も25歳の時に祖父から経営を譲り受けました。農業は単に規模を拡大すれば利益は出るわけではなく、むしろどう販売するのが重要。亀五郎農園でも、市場に出せない不揃いの野菜を、安く食堂等に販売したり、直売所を開いてみたり、人があまり栽培しておらず販売単価が高い作物にチャレンジしてみたり、試行錯誤を繰り返しています。イチジクを栽培したのもその一

環。「1年目は売り上げゼロ、2年目は千円。3年目の今年、ようやくたくさんの実がつけました」父の言う勝負の年に真吾さんはイチジクをモノにしました。

「農業は奥が深い。スイカは毎年、天候で微妙に栽培方法が違う。田にも癖があり、隣あう田でも肥料の消費量が違う。そこを把握していないと肥料が足りなくなる。父が元気のうちに学ばないと」肩にかかる重圧を跳ね除けるごとく、真吾さんは父から貪欲に農業を吸収しています。

最近では、周りに若い就農者も増え、みんなを巻き込んで「農業の底上げをする新しい事をやってみよう」と目を輝かせます。「今は親父を追いかけたいですが、いずれ、親父を追い越したい」と語る真吾さん。そして、「経営も譲り、俺の名前で会議案内が来なくなったよ」と残念そうに話す武雄さんは「息子が家に帰ってきて農業を継いでくれる俺は恵まれている。若手に感謝」と目を緩ませました。

父を超えたい

うおぬま 農女 は1年目

今 若い女性が農業の世界で働くいわゆる「農女」が全国的に増えており、女性ならではの生活者目線や新鮮な発想が新たな可能性につながるものとして期待されています。今泉にある畑で約20種の有機栽培野菜を育てる坂西文香さんもその一人。小学校の総合学習で行った「稲作」で農業に興味を持ち、高校を卒業した後は小岩孝徳さんの農場（魚沼市大倉）で2年間修業してきました。そして、今年4月から実家の畑で専業農家として独立しました。

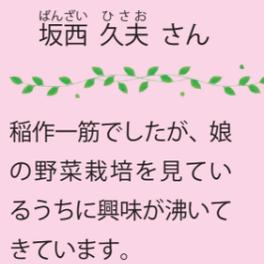
「毎朝4時に起床し畑に向い、夕方6時までの農作業。炎天下での草刈りや畝づくりなどできつい部分もありますが、『おめ~さんの作った野菜がおいしいよ』と言ってもらえるのが、何より嬉しい」と笑顔をのぞかせます。将来は「自分の畑の近くに直売所を作りたい」と話す文香さんは、毎朝早く農作業してから出勤する父の背を見て育ってきました。

「農業は辛抱した向こうに収穫の喜びがあることを、娘に伝えたい。私は今年で定年退職。そうしたら、娘と一緒に専業農家かな」と頬がゆるむ久夫さん。親子の夢は、少しずつ重なっているようです。



坂西 文香 さん

趣味はショッピング。11月のフキノトウの出来栄が今から楽しみ!



坂西 久夫 さん

稲作一筋でしたが、娘の野菜栽培を見ているうちに興味が沸いてきています。



完熟目のパプリカを確認する文香さん。母の影響で有機栽培に取り組み、現在も指導を受けています。

親から子へつなぐ 農の営み



関 武雄 さん (61歳)

関 真吾 さん (32歳)

魚沼の美味しい食は、作物を育てる農業から始まります。農業従事者の平均年齢が上昇していく中、若い世代が新規就農し親から子へ農業を伝承していく、新たな動きが市内で芽生えています。世代をつなぎ食を紡ぐ、農の営みを紹介します。

諦めない農業

「物事は3年は続ける」。作物の栽培に失敗した時、関真吾さんは父・武雄さんの言葉を思い出します。勤めていた福島県の自動車部品工場を辞め、魚沼に戻ってきた真吾さん。4年前に母親が亡くなったことを機に農業を始めました。実家は「亀五郎農産」。田んぼ9町歩と畑6〜7反歩で、水稲やスイカ、イチジクやカリフラワーなどを栽培する農家です。

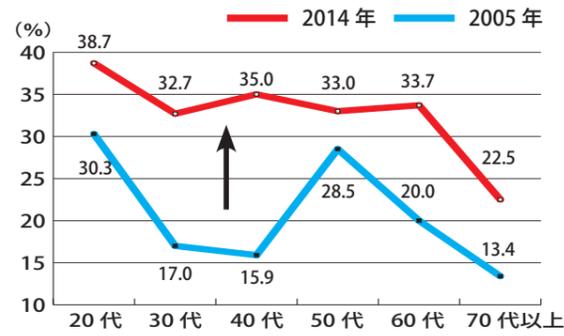
「農業を取り巻く環境は厳しい。『農家を継ぐ』と息子が言った時、正直複雑な心境でした」18歳で農業を始め、43年もの間、専業農家として田畑と向かい合ってきた武雄さんは当時を振り返ります。一番近くの師から農業を学ぶ真吾さん。「作物の成長には休みがないから、早朝から夕方まで休みなく毎日働きます。体力的にきつかった。」就農当初は、慣れない農作業に体の節々が悲鳴を上げました。しかし3年目に入ると、体も慣れ少しづつ自信が湧いてきました。

そして4年目の今年、父から「亀五郎農産」の経営移譲を受けます。「農業は生産原価や作付面積などを計算し、作物をつくり販売し利益を出す経営者の視点が重要。早く息子からその感覚を持つてもらいたかった」と話す武雄さん

都市住民の農山漁村への定住願望

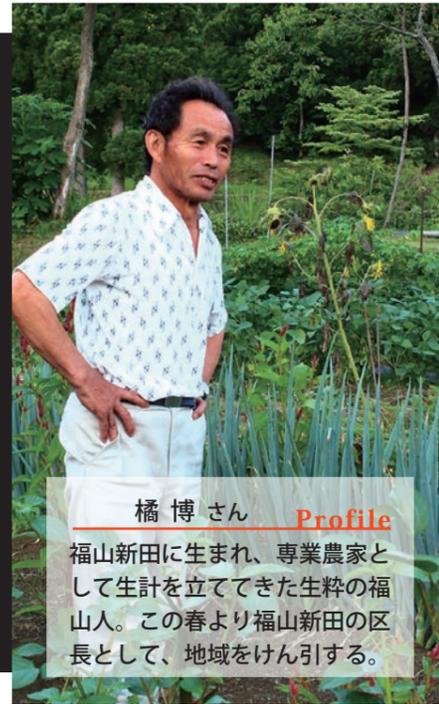
内閣府の実施した世論調査(右表)では、2005年調査に比べ2014年調査で、各世代で定住願望(ある・どちらかといえばある)が上昇しており、特に若い世代の田園回帰の意識の高まりが現れています。

※内閣府「都市と農山漁村の共生・対流に関する世論調査(2005年11月)」、「農山漁村に関する世論調査(2014年6月)」より国土交通省作成



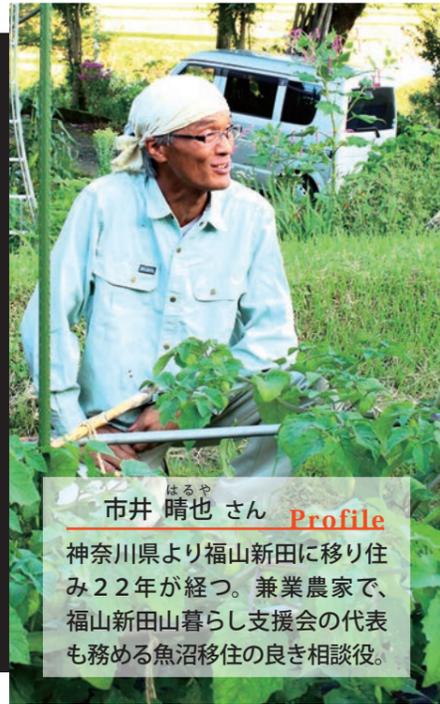
「近年、都市部における農村への田園回帰の意識の高まりの理由は、市井…都市生活での不満や仕事のやりがいの無さ、充実感を得られない生活が、自然の中での開放的な暮らしや自給自足的な生活への憧れにつながっていると思います。近年、この傾向が高いのは、物や情

45年前、約600人の福山新田の住民は現在151人。そのうち約半数は65歳以上の高齢者です。魚沼市の中でも少子高齢化の進行が速いこの地域。限界集落の不安が忍び寄る中、今年4月に地域の有志18名により「福山新田山暮らし支援会」が発足しました。住民同士が支え合い、将来に渡り福山新田を存続させるべく発足した支援会。そのメンバーに、「食や農業、田舎暮らし」の魅力を発信し、都市部における農村漁村への移住・定住ニーズをどう取り込み、地域活性化につなげていくのか話を伺いました。



橋博さん Profile

福山新田に生まれ、専業農家として生計を立ててきた生粋の福山人。この春より福山新田の区長として、地域をけん引する。



市井晴也さん Profile

神奈川県より福山新田に移り住み22年が経つ。兼業農家で、福山新田山暮らし支援会の代表も務める魚沼移住の良き相談役。



田園回帰の流れをつかめ

左写真は8月21日から22日に行われた「魚沼市田舎暮らし体験ツアー」の様子。農作業に林業体験、地域住民との懇親会など、参加者にとって田舎に触れる充実の2日間となりました。



田淵一平太さん Profile

地域おこし協力隊3年目で、農作業も手慣れたもの。都会と田舎をつなぎ、地域に新風を入れるアイディアマン。

魚沼市は新規就農や移住定住する人を応援しています!

- 魚沼市新規就農者支援制度
- 魚沼市伝統技能継承者育成支援制度
- 農政室 ☎799-3485
- 魚沼市定住促進事業補助
- まちづくり室 ☎792-9752
- 魚沼市Uターン若者定住就職奨励金
- 商工振興室 ☎792-9753

上記制度の詳細や、移住者のインタビューや体験交流情報等を豊富に掲載の移住サイトをぜひご覧ください。



「今後の支援会の方向性と将来の目標は、橋…今の福山新田の高齢化率を考えると、悠長に構えていられない部分もあります。農作業は機械化により少人数でもできますが、地域を維持する水路や畔の整備には若い力がどうしても必要。まずは2〜3人でもいいので、若者を呼び込めるように活動を続けたいです。」

「田淵…移住してくれた人もこの支援会に加わり、永続的に福山新田の生活を楽しむためのツールになればいいと思います。住民が楽しんでいて、地域には集まるはずですから、市井…私は、福山新田に来てから、「この地で生きている」という充実感と愛郷心を得ました。都会ではなかなか味わえない「住む土地を愛する感覚」。私はここにきて心から良かったと思っています。支援会の活動を通じて、私みたいに感じられる人が一人でも増えて欲しい。そのために「ありのままの福山新田」を発信し続けたいです。」

「田淵…今や全国各地では移住者の獲得合戦。派手な宣伝に誘われ移住したものの、地域とのミスマッチに、定住が続かないケースも少なくありません。誠実な姿勢は、移住者に伝わると思います。互いの本音が合致すれば、移住後の生活もスムーズにいくはず。橋…お節介過ぎずに移住者が困れば手を差し伸べる、肩肘

張らない丁度いい距離感が、ここにはあります。この心地良く温かい人間関係は財産。この強みをPRし、みんなに知って欲しいです。」

「市井…田舎であれば、人間の生きる基盤である農業を自分で行い、美味しい食べ物を手にすることが出来る。人の根本欲求に根差した「農と食の面白さ」は、都市部で閉塞感を持つ人たちに響くと思います。今回実施した「田舎暮らし体験ツアー」や都心部へのPRを重ね、地道に裾野を広げていきたいです。」

「田淵…よく農業は「きつそう」、「儲からない」と言われますが、私は自然と対峙し人のあるべき姿を表現する農業を「格好い」と思います。土の上で汗を流す爽快感や、最高の人と食に囲まれた暮らしはお金では買えません。経済至上主義を上回る「田舎の価値観」を伝え、それを分かち合えるネットワークを広げていきたいです。」

「田淵…取り込むには何が必要だと思いますか。」

市井…誇大広告ではなく「ありのままの魚沼」の情報を発信して、移住希望者との接点を持つこと。そして、重要なのは受け入れ側の「誠実さ」と「ゆとり」だと思います。

「田淵…最近、移住者の呼び込みのイベントに参加すると「都会の生活に行き詰まり」を感じている、働き盛りの世代からよく相談を受けます。」

「この移住・定住ニーズを魚沼に取り込むには何が重要だと思いますか。」

市井…田舎であれば、人間の生きる基盤である農業を自分で行い、美味しい食べ物を手にすることが出来る。人の根本欲求に根差した「農と食の面白さ」は、都市部で閉塞感を持つ人たちに響くと思います。今回実施した「田舎暮らし体験ツアー」や都心部へのPRを重ね、地道に裾野を広げていきたいです。」



新たな食の提案を

一般財団法人 魚沼農耕舎
理事長 湯本 智 さん

パ スタソースに絡めても、そばの香りが楽しめる「魚沼そばパスタ」。商品化の背景には、魚沼そばの美味しさをもっと広めたいという想いと、平成30年度の減反政策の廃止を見据え、新しい食の価値観を創造し

需要を開拓する、魚沼農耕舎の攻めの姿勢があります。「色々なソースに合い、グラタンやサラダ、スープなどアレンジ次第でどんな料理にも使えます。食物繊維やビタミンB1が豊富で、健康に気を配る女性に、特におすすめしたいパスタです」2年間の試行錯誤の末にできた商品に、湯本さんは手応えを感じています。また、イタリア産の輸入リゾット米「カルナローリ」が高価であることから、国内産を求める料理店の声に応え、今年からリゾット用米「和みリゾット」の生産を始めました。主軸の魚沼産コシヒカリの他に、来たるべき農業の未来に備え経営の多角化を進める魚沼農耕舎。次なる商品から目が離せません。

①魚沼産のそば粉と県産の小麦粉を4:6で配合。長くゆでるともちり感がでるのが特徴。②大粒な「和みリゾット」は、地元食材と組み合わせた便利なセツト商品も検討中。



庭先の笑顔を全国へ

NPO法人 笑顔の里
理事長 大島 雪子 さん

笑 顔の里では、自家栽培の野菜や山で収穫した山菜を各家庭へ集荷に行く「庭先集荷」を、全国に先駆け行っています。交通の便や出荷の手間などにより、市場や直売所等に作物を持ち込めない高齢者の生産意欲

を高め、現在の出荷者は250名。「何よりお年寄りが集荷を楽しみにしてくれることが嬉しい。この集荷は地域の高齢者の生きがいづくりや収入確保、安否確認にもつながっています」と話す大島さん。取引先は首都圏の大手外食チェーンや居酒屋チェーン店などです。調理してお客さんに提供されるため、求められるのは鮮度と味。不揃い野菜が市場で敬遠される中、出荷のハードルが低いのも利点です。「甘くてみずみずしく魚沼の野菜は力があると、取引先からも評判がいいです。いつまでも庭先のお年寄りの笑顔を全国に届けたいですね」出荷を待ちわびる野菜たちを眼前に大島さんはこう話しました。

①毎日午前中、守門、広神、堀之内地域を集荷に巡回する。各家庭で何気ない世間話に花が咲く。②かぐら南蛮味噌や山菜味噌つけなど、集荷品を活用し6次化も積極的に展開する。



食の可能性を追求

刻々と食を取り巻く環境が変化する厳しい時代。その中で食の可能性を見出し、「食」で市を元気にしようとする市内の企業や団体に、現在の取り組みや今後の事業展開などを伺いました。



雪が高める食の価値

株式会社大沢加工
代表取締役社長 杵淵 正夫 さん

雪 国の先人の知恵と工夫から生まれた天然の冷蔵庫「雪室」。この雪の冷熱クリーンエネルギーに着目した全国初の「雪中貯蔵施設」が完成し今年で27年が経ちます。「現在では食品別に熟成期間のデータも蓄積し、最高の熟成効果を実現できています。雪中貯蔵すると味が角が取れ、まろやかさが増します」と話す杵淵さん。600㎡の庫内には同社や市内外の食品メーカーより熟成を依頼された、野菜や米類、酒やしょうゆなどがズラリと並びます。また、この倉庫の野沢菜より新たな乳酸菌が見つかり注目を集めています。「通常は25℃以上で始まる乳酸菌の発酵が、この乳酸菌は5℃で始まります。低温で雑菌増殖の抑制効果があり、食品の旨みも増す。培養方法が分かったので多様な食品に応用が可能です」と杵淵さんが期待を寄せる、この乳酸菌の名は「乳酸菌ウオヌマ株」。特許を取得した新潟県に利用申請を行い、契約を結べば利用が可能な乳酸菌です。そして次に狙うは魚沼野菜。「魚沼は米だけではない。野菜も全国に名を轟かすポテンシャルがある。保存が利き、抜群の味の魚沼ブランド野菜のドライベジタブルは面白いです」と意気込む杵淵さん。大沢加工の挑戦は続きます。



発見！ 乳酸菌ウオヌマ株

他の乳酸菌に比べ、低温（5℃）で雑菌増殖の抑制効果が高いことが判ります。

	1日	3日	7日	12日	22日
ウオヌマ株					
標準菌株1					
標準菌株2					

※新潟県農林水産業研究成果集（平成25年度）より

①自然落雪や降雪、周辺の雪を貯雪し、断熱シートを掛け年間を通じ貯蔵庫を冷やす。②③④気温1℃前後、湿度80%以上に保たれた静寂の世界は、微生物にとって最高の環境。日々、旨みを高め熟成の時を待つ。



有限会社 大栄食品
大平 實 さん

レストラン味彩
富永 政子 さん

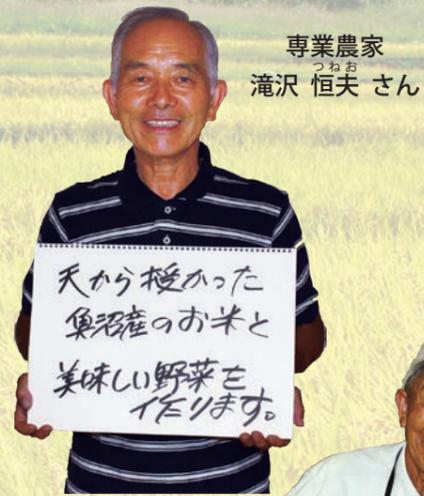
「山彩すもん」の会
酒井 イホ さん

ホリカフーズ株式会社
水の郷工場 宮 一義 さん

未来の食へチャレンジ

市民も 農家も

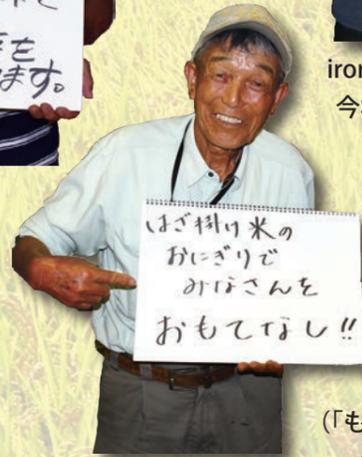
飲食店も 企業も



專業農家
滝沢 恒夫 さん



桜井 正人 さん



irori とくしまや
今村 伸 さん

專業農家
（「ものずき村」村長）
仲丸 幸 さん



須佐 雅恵 さん
柚希 ちゃん

山本 美由紀 さん
理央 くん



特集「魚沼 food is wonderful」 -END-



60か国2万人のバイヤーと49万人が訪れた「香港フードエキスポ2016」。JA北魚沼・坂大会長と大平市長がトップセールスで、魚沼の「食」と「観光」を売り込んできました。



魚沼市が全国や世界に誇る「食」。市内にはその食を支えてくれる農家や食に携わる民間企業、飲食業がたくさんあります。これまで個々で活動や営業をしてきた「食への取り組み」を、横断的につなぎ合わせ、「食まちうおぬま」という統一イメージで発信することで、食の総合力が生まれます。それはきつと人口減少や超高齢化社会の中で、将来に向け地域を元気にする「大きな力」になると思います。

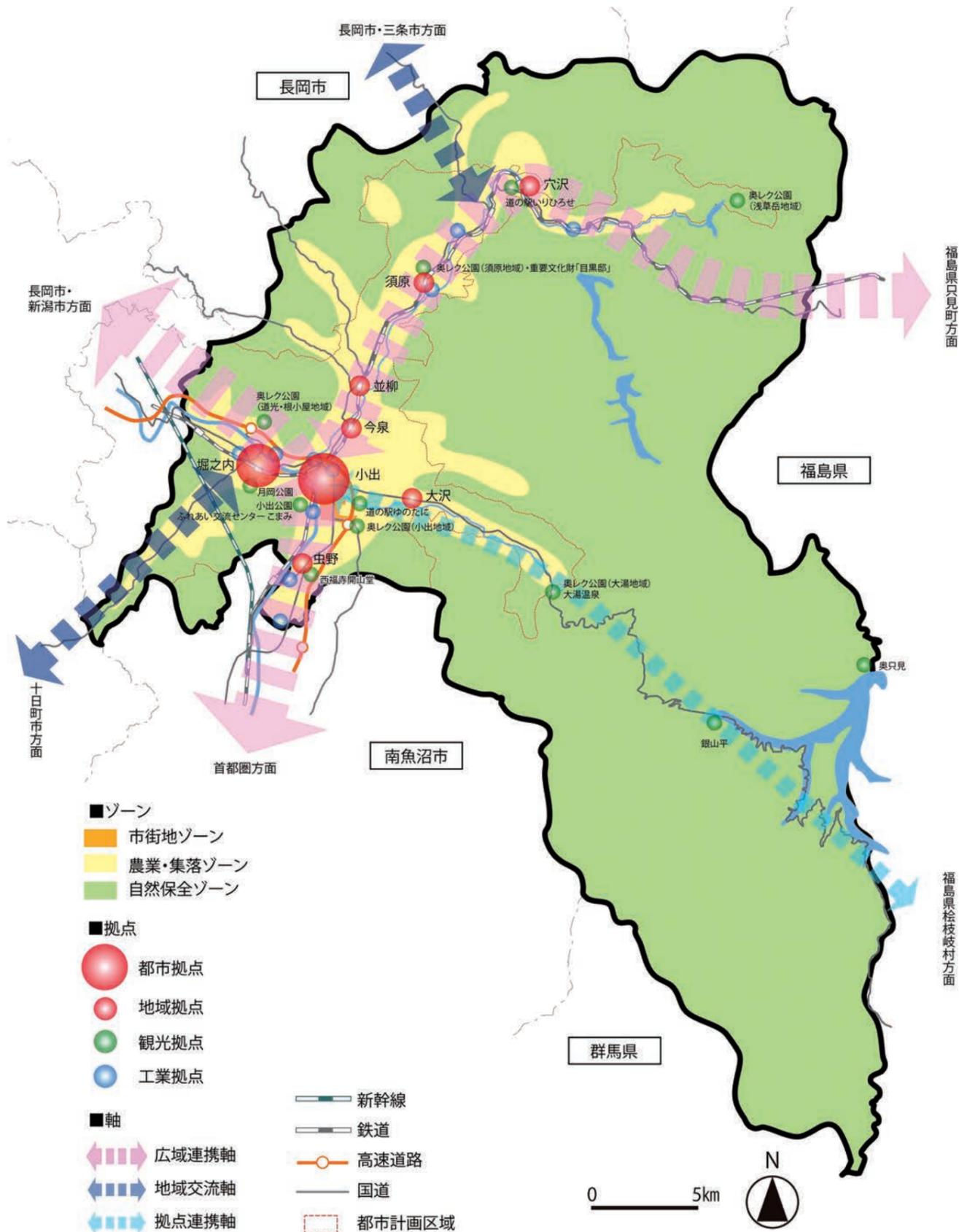
魚沼の食は、大自然が恵んでくれた私たちの「宝物」。この食に自信を持ち、市民も農家も企業も飲食業も、食を通じて市全体がつながり未来へチャレンジを続けることで、どんな市が元気になるかっていくはず。魚沼の食の可能性を信じ、一緒に一歩を踏み出しましょう。

食で市をひとつに



魚沼市長 大平 悦子

将来都市構造図



魚沼市立地適正化計画（案）について

～魚沼市版コンパクトなまちづくりの実現に向けて～

市では、平成28年8月に改定した魚沼市都市計画マスタープランの基本目標に掲げている「魚沼市版コンパクトなまちづくり」を実現するため、その実行計画となる「魚沼市立地適正化計画（案）」を取りまとめましたので概要等をお知らせします。

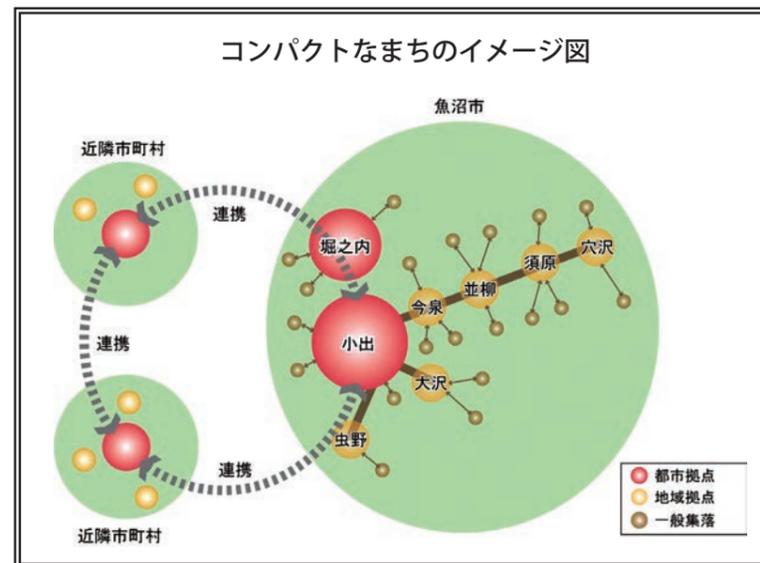
○計画策定の背景、目的

人口減少、少子高齢化に直面している現在の状況が更に進展すると、各生活圏の活力低下、市民生活を支える都市機能や公共交通などのサービスの低下や撤退など深刻な問題が生じる可能性があります。将来に向け安心して暮らし続けられるまちづくりを目指し、公共交通ネットワークと連携を図りながら、居住や都市機能（医療・福祉、商業など）を誘導し地域内で容易に生活が行えるコンパクトなまちづくりを進めるために策定するものです。

○計画の内容

居住や都市機能の誘導を図る区域、誘導する都市機能、また、区域内への立地誘導を促す施策を定め、時間をかけながら緩やかに居住や都市機能を誘導していく計画です。計画では、目指すべき都市構造として、「拠点の形成」と「交通ネットワーク確保」を2つの柱とし、拠点は2つの都市拠点と6つの地域拠点を設定します。

コンパクトなまちのイメージ図



【都市拠点】居住や都市機能を誘導する区域として設定する地域。特に人口

都市機能の集積が見られる小出、堀之内市街地の都市計画用途地域内。
【地域拠点】一定の人口、都市機能が集積し、公共交通により都市拠点とのネットワークが確保されている生活拠点。大沢、今泉、須原、穴沢、並柳、虫野。

パブリックコメントを実施します

計画（案）について、貴重なご意見を聞かせてください。

○閲覧方法

期10月7日(金)～11月7日(月)

場 都市整備室、北部振興事務所、各市民センター、市ホームページ

○意見を提出できる人

- ・市内に住所を有する人
- ・市内の事務所または事業所に勤務する人
- ・市内の学校に在学する人
- ・計画等に利害関係を有する個人または法人その他団体

○意見の提出方法

所定の用紙（任意でも可）に住所、氏名、電話番号、意見を記入し、都市整備室、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、ファクス、電子メールまたは郵便で提出してください。なお、氏名、住所が記載されていない場合、または計画案に関する意見以外は受け付けません。電話による受付、及び回答はいたしません。

固 都市整備室（今泉1488番地1）

☎799・3134
FAX 799・4488

✉ toshiseibi@city.nonuma.nigata.jp

平和をつなぐ私たちの決意



NO more war NO more hiroshima・nagasaki
魚沼市中学生 広島平和記念式典派遣事業

あの日から71回目の夏。広島平和記念式典に参加し、原爆被ばく者の体験を聴き、灯籠に想いを込め、戦争を近く感じてき3日間。中学生は何を感じ、どんな決意をしたのでしょうか。この夏、広島を訪れた中学生の平和への想いをご紹介します。(全文は、市ホームページや市内図書館でご覧いただけます。)



守門中学校 小川 彩華さん



小出中学校 井口 智葉さん



湯之谷中学校 山田 千慧さん



入広瀬中学校 穴沢 楓さん



広神中学校 青木 くるみさん



堀之内中学校 椿 瑞稀さん

自身の体験を語ってくださったのは李鐘根さん。皮がむけ爪にぶらさがっている人や体中血だらけになった人がいて、もし地獄があるとすればこれが地獄だと思ったそう。川には亡くなった人がたくさん流れていたという。そして、火傷を負った李さんの首の後ろには蛆がわいた。李さんの母親は首の蛆を毎日取り続けていたが一向に減らず、遂には蛆を取りながら「早く死ねよ」と泣き

今回、自分と近い年齢で被爆された方のお話を聞き、本当に胸が苦しかったです。原爆が投下された時、2km離れた所で遠くに黄色い陽炎が見えたと言っていました。周りは遠くの山が見えるほどに何も無くなり、目の前にあつた家が、熱風の後はなかったそうです。そして、背や体から血を流し、爪にはげた皮がぶら下がっている人が川岸にいたそうです。

広島に行く前の私は、原爆は一瞬にして何千万人もの人々を殺し、病気にさせてしまふものだと、漠然とした印象しかありませんでした。平和記念資料館には、被爆者の人形がありました。服はボロボロになり、火傷で皮膚が溶けて血と一緒に指先からポタポタとたれていました。あてもなく悲しそうに歩いている誰かに助けを求めているようなそんな感じがしました。写真では火傷と負

広島に原子爆弾が投下されてから71回目の8月6日。安倍首相、広島市民の方々ははじめ、外国の来賓の方以外にも、外国人観光客もたくさんいた。私は、「平和を望む気持ちに国境は関係ない」としみじみ思った。広島で学んだ戦争や核兵器の恐ろしさ、そして広島で起きた悲劇を二度と起こしてはならないという気持ちは、皆同じなのだと思感じた。国籍や文化、政治の違いを越えて、

平和記念資料館には、被爆者の遺品や被爆の惨状を示す写真や資料が展示されており、被爆直後の状況や被害の大きさなどを知ることができました。当時3歳だった男の子が乗っていた三輪車、佐々木禎子さんが「生きたい」という強い願いを込めて折った鶴、8時15分を最後に動かなくなってしまう時計、これら一つ一つには、人々の苦しみや悲しみ、怒り、そして平和な世界

平和記念式典に参加して、広島市長や内閣総理大臣、広島県知事、国際連合事務総長のお話から、戦争をくり返さないという強い思いを感じました。小学生の代表も、戦争をくり返さないために戦争のことを知り、後世へと伝えていかなければいけないと言いました。被爆された方々も思い出さくないことなのに、もう二度と戦争をくり返さないために、つらい過去を話してください

その後火傷は治り、今では被爆体験を語るために世界各国へと足を運んでいるそうです。そして、「今日という日は一度と無い。今日という日を楽しんで」と微笑みながら語ってくださった。今の世界はとも平和だ。そんな世界をずっと守っていくためにも戦争があったことや当時の人の思いなどを後世へと受け継いでいく必要があると思う。

原爆で尊い命を失った広島が、どれだけ苦労を経て現在に至ったのかを、被爆者の方から直接お話を聞かなければ分かりません。しかし、本当の光景を見て伝える事ができる方は減ってきています。だから私達が、悲惨な過去・戦争に背を向けず、今回聞いた話を多くの人に伝えていかなければいけないと思います。過去と向き合い、平和な日本がこれからも続いて欲しいです。

これは他人事ではありません。「共に生きる」平和な世界をつくるためには、誰もがこの出来事を理解していることが大切です。傷にあえぐ被爆者がたくさんいました。これを見て、いつものように楽しく過ごしている罪のない人でさえも、無差別に殺されたのだと思いました。直接被爆をしていなくても発病の不安や恐怖で辛い毎日を過ごしていると思うと、心が痛みました。

平和を望む気持ちは人類皆同じなのだということを、平和式典参加を通して学んだ。「皆想っていること、願っていることは同じ。互いに話し合っ、納得のいくようにしていこう」これからは普段からそう心がけたいと思う。そして広島で学んだことを忘れずに、日本と世界の平和を願い、私にできることを発信し行動していきたい。

平和を望む気持ちは人類皆同じなのだということを、平和式典参加を通して学んだ。「皆想っていること、願っていることは同じ。互いに話し合っ、納得のいくようにしていこう」これからは普段からそう心がけたいと思う。そして広島で学んだことを忘れずに、日本と世界の平和を願い、私にできることを発信し行動していきたい。

平和を守るために、今自分ができることを一杯探して、取り組んでいきたいです。になつてほしいという願いが込められていて、二度とあの悲劇がくり返されることのないよう、それぞれの遺品が静かに語りかけているように感じました。



申込受付を開始します

平成29年度に保育園・幼稚園・認定こども園の入園、放課後児童クラブ（学童保育）の利用について申込受付を開始します。お住まいの地区に関係なく、市内のどの施設でも希望することができます。

平成
29年度

保育園・認定こども園・家庭的保育室

① 保育園
保護者が仕事や病気のため家庭で保育することができない場合に、保護者に代わって保育する施設です。

② 認定こども園
幼稚園と保育園の機能をあわせ持ち、教育と保育を一体的に行う施設です。3歳から5歳までのお子さんは保護者の就業に関係なく利用が可能です。また、3歳未満のお子さんも保育の必要性の認定を受けることでご利用いただけます。

③ 家庭的保育室
家庭的な雰囲気のもとで、原則3歳未満児を対象として、少人数（定員5人以下）できめ細かな保育を行います。

■ 受付期間
10月11日(火)～10月31日(月)

■ 産後休業・育児休業明けの入園申込みについて
平成29年度中に保護者が産後休業や育児休業の期間を終了して仕事に復帰するご家庭で、入園を希望される人は今回の募集期間に申込みをしてください。（平成29年3月までに出生予定のお子さんも入園申込みが可能です。ただし、申込み状況により入園の調整をさせていただきます場合があります。）



※産後休業・育児休業明け以外の理由で、未満児（平成26年4月2日以降生まれ）の年度途中入園を希望される人は、受付期間中に各保育園にご相談ください。

幼稚園

文部科学省の幼稚園教育要領に基づいて幼児を教育する施設です。

■ 受付期間
10月11日(火)～申込み順

■ 市内幼稚園一覧 申込み・お問い合わせは、めぐみ幼稚園へお願いします。

園名	所在地・電話	定員	保育時間	保育料等（月額）
めぐみ幼稚園	井口新田 360 ☎ 792-6768	満3歳児：12名 (H29.4.1現在2歳) 3歳児：20名 4歳児：10名 5歳児：10名	平日 8:30～15:30 土曜日は園行事があるときのみ 早朝・延長保育あり 春・夏・冬休みは希望保育あり	保育料：25,500円 (平成28年度料金。 満3歳児はプラス 5,000円) 入園料：20,000円 (入園時のみ)
・国の補助金制度により、第1子は世帯の課税状況等により保育料の一部を補助。また、小学3年までのきょうだいがいる場合、保育料が第2子は半額、第3子は無料(上限額あり)。 ・通園バス利用可(園まで4km以上の方はご相談ください)。 ・英会話(全園児)、茶道、習字(年長児)を行っています。				

※入広瀬幼稚園は平成28年度より休園のため受付はありません。

放課後児童クラブ

放課後児童クラブでは、保護者やご家族が仕事などで昼間家庭にいない小学生に適切な遊びと生活の場を提供することで、健全な成長のお手伝いをします。

■ 受付期間
10月11日(火)～10月31日(月)

■ 対象
保護者、祖父母等のご家族が仕事などで昼間家庭にいない小学生

■ 利用区分
入所(通年利用)、長期(春、夏冬休み期間のみ利用)、一時(年数回利用)

■ その他
・小出地域・湯之谷地域のクラブで人数が偏る場合は、希望のクラブに入所できない場合があります。
 ・「湯之谷やくしクラブ(仮称)」は、現在建設中の湯之谷小学校内に新たに設置するクラブです。お問い合わせは子ども課までお願いします。

■ 放課後児童クラブ一覧 申込み・お問い合わせは、各児童クラブまたは子ども課へ。申込書類は各クラブに備えています。

名称	実施場所	電話番号	開館時間			
			平日	土曜・長期休み 学校休業日	日曜・休日	
堀之内放課後児童クラブ	堀之内小学校給食調理棟2階	堀之内 430-3	794-2300	放課後～18:30	7:45～18:30	休館
小出つくしクラブ	小出児童センター(佐梨保育園2階)	佐梨 777-4	792-1250			
小出北部つくしクラブ	小出小学校内	佐梨 1060	793-2012			
伊米ヶ崎放課後児童クラブ	伊米ヶ崎小学校内	虫野 38	793-1007			
湯之谷放課後児童クラブ	湯之谷児童館(つくし保育園隣)	七日市 276	792-1713			
湯之谷やくしクラブ(仮称)	湯之谷小学校内	七日市新田 48	(未定)			
広神東よつばクラブ	よつば児童館	今泉 1995-1	799-3505			
広神西よつばクラブ	広神農村環境改善センター	田中 100-1	799-2964			
守門きのめクラブ	守門庁舎3階	須原 520	797-2314			
入広瀬放課後児童クラブ	入広瀬幼稚園	穴沢 246-1	796-2280			
ひまわり放課後児童クラブ	小出保育園隣	小出島 666-5	792-3434	放課後～20:00	7:00～20:00(1/1～3は休館)	

■ 市内保育園・認定こども園一覧 申込み・お問い合わせは、各園または子ども課へ 申込書類は各園にあります。

園名	所在地	電話番号	定員	延長保育を含む開園時間		
				平日	土曜	日曜・休日
堀之内なかよし保育園	堀之内 3910-1	794-6161	270名	7:00～19:00	7:00～19:00	休園
佐梨保育園	佐梨 777-4	792-0634	75名		7:00～19:00 (佐梨保育園で実施)	
ひがし保育園	佐梨 356	792-6320	60名		7:00～19:00 (つくし保育園で実施)	
伊米ヶ崎保育園	虫野 1897-8	792-1095	90名		7:00～19:00 (2園で週ごとに交代)	
つくし保育園	七日市 275-1	792-1191	150名		7:00～19:00	
つくし保育園 ひかり分園※	宇津野 618	795-2356	45名		7:00～19:00	
ふたば西保育園	山口 20-1	799-2227	160名		7:00～19:00	
ふたば東保育園	今泉 1995-1	799-2058	160名		7:00～19:00	
すもんこども園(認定こども園)	須原 4546-1	797-2002	85名		7:00～19:00	
小出保育園	小出島 598	792-3434	180名		7:00～22:00	
清心保育園	四日町 277-1	792-5144	50名	7:00～19:30	7:00～19:00	休園

※つくし保育園ひかり分園は、平成30年3月末をもって、つくし保育園への統合を予定していますが、平成29年度の申込みがなかった場合には平成29年3月末をもって統合します。

■ 市内家庭的保育室 申込み・お問い合わせは子ども課へ。

名称	所在地	電話番号	定員	保育時間		
				平日	土曜	日曜・休日
入広瀬保育室	穴沢 246-1	794-6027(子ども課)	5名	8:30～16:30		休園

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。

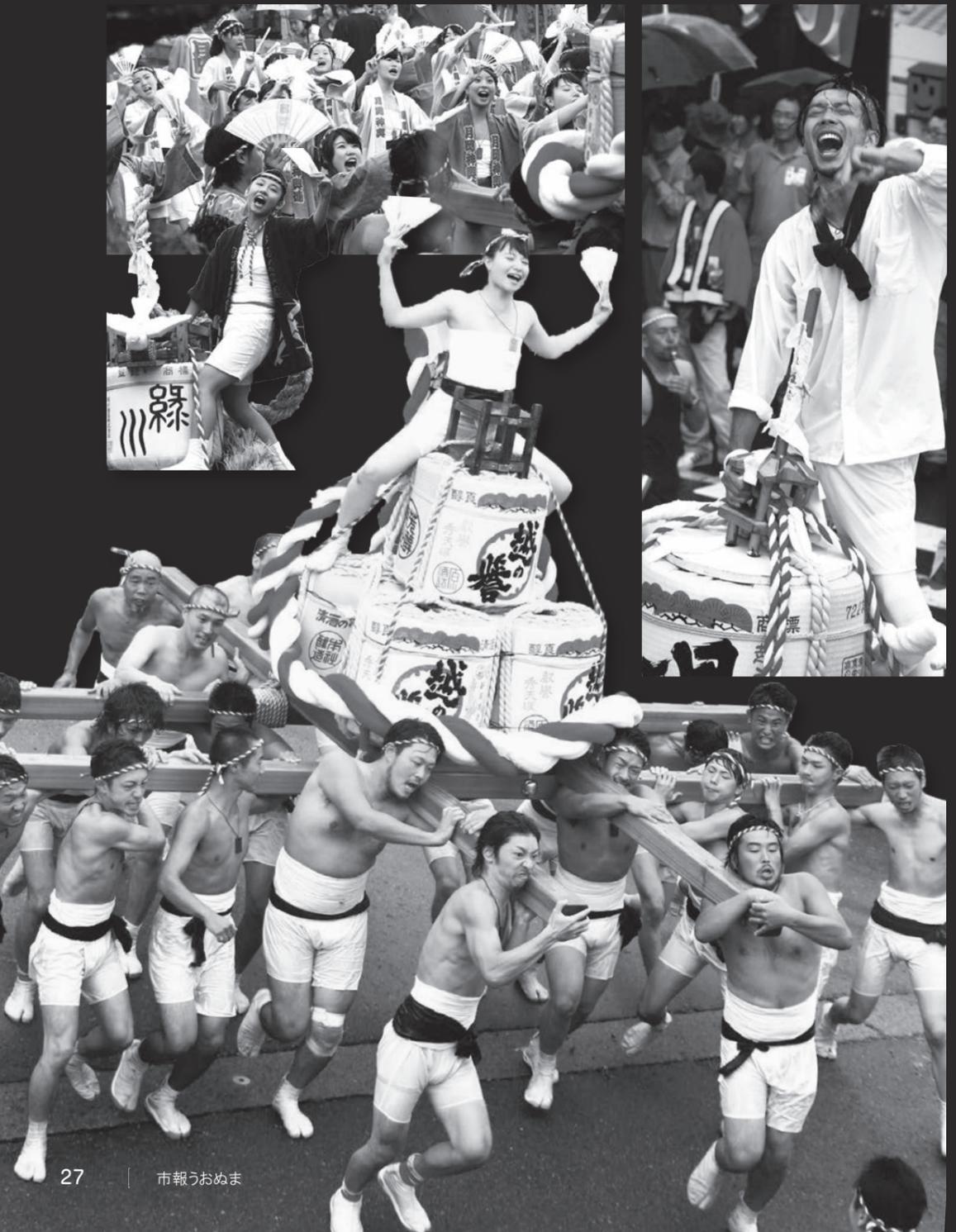




堀之内に響く威勢のいい声。見物客で埋め尽くされた六軒小路をめぐり、気合十分の神輿が突入していきます。神輿パレード、煙火大会、十五夜駅伝など多くのイベントで盛り上がった十五夜まつり。「オイサー」の掛け声とともに地域がひとつになりました。

神輿の威勢に

六軒小路が震えた日



運営状況公表

詳細は市ホームページ・市役所総務課（小出庁舎）
・各市民センター等で閲覧できます。

平成27年度における魚沼市の職員数や給与等の概要をお知らせします。

（平成27年4月1日現在の数値となります）

部門別職員数の状況

		職員数		増減数
		26年度	27年度	
普通会計	下記以外	339人	376人	37人
	教育	51人	47人	▲4人
	消防	72人	73人	1人
	小計	462人	496人	34人
公営企業等会計		99人	45人	▲54人
合計		561人	541人	▲20人

一般行政職の級別職員数の状況

区分	標準的な職名	職員数	構成比
6級	課長	5人	1.9%
5級	課長、室長	19人	7.3%
4級	係長	74人	28.3%
3級	主任	131人	50.2%
2級	主事、技師	13人	5.0%
1級	主事補	19人	7.3%
合計		261人	100.0%

※魚沼市給与条例に基づく給料表の級区分による職員数。「標準的な職名」とは、それぞれの級に該当する代表的な職名。

職員数の給与の状況（平成27年度普通会計決算）

職員数(A)	給与費				1人あたり給与額(B/A)
	給料	職員手当	期末・勤勉手当	計(B)	
人	千円	千円	千円	千円	千円
459	1,706,582	319,100	642,199	2,667,881	5,812

※職員手当には退職手当負担金を含まない。職員数は特別職（市長・副市長・教育長）を含み、魚沼市医療公社派遣職員を除く。

平均年齢及び平均給料月額等の状況

平均年齢	平均給料月額	平均給与月額
44.5歳	316,497円	379,362円

※「平均給料月額」とは、平成27年4月1日における基本給の平均です。
※「平均給与月額」とは、給料月額と毎月支払われる扶養手当、住居手当、時間外勤務手当などの全ての諸手当の額を合計したものであり、地方公務員給与実態調査において明らかにされているものです。

特別職の報酬等の状況

区分	給料等月額	期末手当
給料	市長	780,000円
	副市長	585,000円
報酬	議長	390,000円
	副議長	320,000円
	議員	300,000円
		3.15月分
		6月期 1.475
		12月期 1.675

職員の退職手当

区分	勤続20年	勤続25年	勤続35年	最高限度
自己都合	20.445月分	29.145月分	41.325月分	49.59月分
勸奨・定年	25.55625月分	34.5825月分	49.59月分	49.59月分

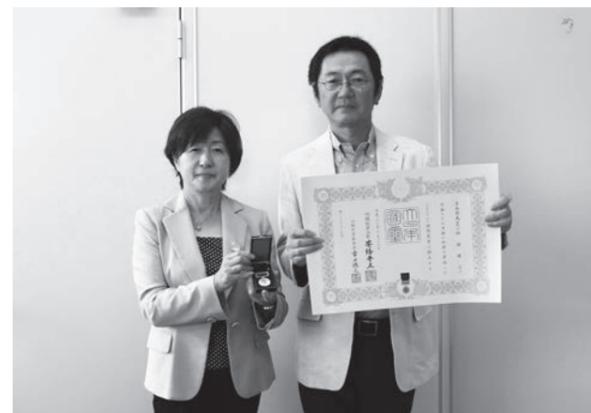
職員の主な手当の状況

区分	手当
期末手当	支給割合 2.60月分 (6月期 1.25 12月期 1.35)
勤勉手当	支給割合 1.6月分 (6月期 0.75 12月期 0.85)
扶養手当	・配偶者 13,000円/月 ・配偶者以外 6,500円/月 ※配偶者が無い場合は1人目 11,000円
住居手当	借家、借間に居住し、月額12,000円を超える家賃を払っている場合、その負担額に応じて月額最高27,000円まで支給
通勤手当	電車、バス等の利用者で、負担している運賃に応じて月額最高55,000円まで支給。自動車等利用者は、片道使用距離に応じて月額2,000円～31,600円まで支給

フオトスケッチ うおぬま

故郷を想う気持ちに感謝

－ 9.11 柳瀬健司さん紺綬褒章授与



魚沼市小出島出身の柳瀬健司さんと他ご親族1名により、昨年魚沼市に1,000万円が寄贈され、この度、紺綬褒章を受章されました。社会貢献を大切にされる健司さんの父の生前の言葉が、この寄贈につながっています。ご意向により市の教育振興のため、大切に使用させていただきました。

夕暮れにあなたを守る 反射材

－ 9.21～30 秋の全国交通安全運動



この季節は、夕暮れの早まりと秋の行楽期により交通事故が多発します。特に通学中の児童や高齢者に関係する交通事故死者数は全体の半数以上を占めます。交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣付けることにより、交通事故防止を図りましょう。

今や、学校や地域の人気者です！

－ 9.1～ 広神東小学校アルパカ飼育開始



「動物との触れあい」を目的に広神東小学校では、山古志アルパカ牧場より11月末までアルパカ2頭を借り育てることになりました。柵は保護者が設置し、児童が率先し身の回りの世話をしています。みんなで協力し育てる愛くるしい人気者をご覧になってみてはいかがでしょうか。

まだ見ぬ地へ夢を持って

－ 9.20 JICAボランティア派遣表敬訪問



「言葉の不安はあるけど、今から楽しみ」と話す佐藤はづきさん（魚沼市穴沢出身）は、今月より2年間、青年海外協力隊としてラオスに派遣されます。昨年まで海外で働いていた経験を活かし、現地では青少年活動を支援。夢を持ち世界に羽ばたく佐藤さんを魚沼市も応援します！

市民相談センター

■8月の相談件数
…127件
・電話 67件
・来庁 29件
・その他 31件

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）

10月17日から23日



行政相談
届けよう
地域の問題 行政に
行政相談週間

■主な行政相談の内容

医療保険、年金、社会福祉、雇用、道路、交通機関など、国や独立行政法人の仕事、都道府県・市区町村の仕事（国の委任や補助を受けて行っているもの）についての苦情や意見などをお聴きしています。

■相談方法

① インターネット

② 行政苦情110番
（総務省ホームページから）

③ 魚沼市の行政相談委員

穴沢邦男	☎797・3791
森山 強	☎792・7281
橋 恵子	☎792・4675
渡部昌子	☎794・3606

市の行政相談委員は、人権なんでも相談と合同で地域を巡回して相談所を開設しています。次回の合同相談日は次のとおりです。
日 11月10日(木)13時～16時
場 守門公民館（市役所守門庁舎2階）



行政相談とは？

公正・中立の立場から、行政などへの苦情や意見、要望を受け付け、その解決や実現を促進するとともに、行政の制度や運営の改善に生かす仕組みです。無料で相談でき、秘密は固く守られます。

地域おこし協力隊通信

地域を変える新しい力

No.17 図 北部振興事務所
☎797・2360

スノービーチ 雪国のブナ材の挑戦！



井上 円花 隊員（大白川地区担当）

インすることだと考えています。

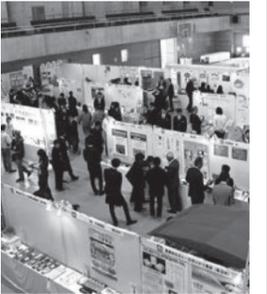
1つ目のポイントは立地です。海外産の材に比べ、国産材は使う人の近くの森で育っています。2つ目のポイントは、大白川の文化です。山菜取りに熊取り、薪も炭焼きも、森と共存して生きる文化は、大白川の最大の魅力であり、生産管理のされた森林にはないものです。まずは大白川の森林文化を体験できるグリーンツーリズムなどで、大白川に来てもらう事が大切で、この人や食を好きになり、山の暮らしに共感してもらうことができれば、大白川材を使う事が付加価値につながっていくのではないかと私は考えています。例えば、年に3本の材を出荷しながら、森林整備や山の食文化をツアーとして体験してもらう、「人とともに生きる森」としての可能性です。

大白川集落では今年度より、森林資源を活用するプロジェクトを始めました。ブナの原生林を保存していく只見町と、観光に特化した美人林を有する十日町市の間で、大白川は先代の人々がしっかりと手をいれてきたブナを、材として出荷する可能性を探っています。国産材が売れる時代ではありません。規模としても大量の材を出荷することは不可能です。そこで勝負するのは質と考えがちですが、徹底した生産管理の下出荷される海外のヨーロッパブナ材が、材として使い易いことは否定できません。では、大白川が戦える土俵はどこにあるのか、私は作る人と使う人の関係をデザ

人、食、森林、雪、川など、魚沼にはたくさんの魅力があります。それらを単体ではなくセットで発信し、体験・共感という付加価値を付け加えることで、一つ一つの持っている元の価値は何倍にも膨らんでいきます。風景と人を結びつけることで、唯一無二のここにしかない魅力を生んでいきたいと考えています。
次は福山地区担当の田淵一平大隊員です。

図 商工振興室 ☎792-9753

UONUMA BUSINESS EXCHANGE FAIR



商工スマイル

魚沼地域ビジネス交流会 2016 開催
— 企業同士の交流、製品見本市を魚沼で —

魚沼市、南魚沼市、湯沢町の2市1町を広域の連携エリアとして捉え、中小企業の活性化と産業の発展を目指して、「魚沼地域ビジネス交流会 2016」を開催します。

■今年是一般来場が可能となりました！
地域内外の食品、機械、電子など様々な分野の企業が魚沼の地に集結し、各社の製品をご紹介します。例年は、市内中学生や国際大学学生の見学受入れを行っていましたが、今年により多くの人に市内企業を知っていただきたいという想いから、一般来場が可能となりました。市内外の企業の技術や製品が魚沼に集結する貴重な機会です。多くの市民の皆さまのご来場をお待ちしています。

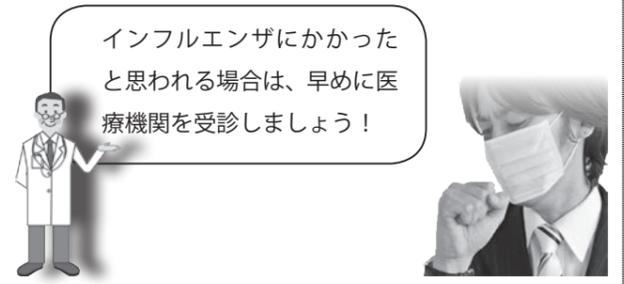
【開催概要】
○期日 平成28年11月2日(水)
○会場 堀之内体育館・公民館
12:00 交流会開始、12:30～16:50 交流見本市、15:20～16:40 基調講演、17:00～18:30 情報交換交流会（事前申込者のみ）

<基調講演>
・講演テーマ 「アジア大競争時代と日本の中小企業経営」
・講師 (株)ニッセイ基礎研究所 主席研究員 アジア部長 平賀 富一氏
アジアを中心としたグローバルな視点から、これからの中小企業経営のあり方についてご講演いただきます。企業関係者だけでなく一般の方も聴講可能です。

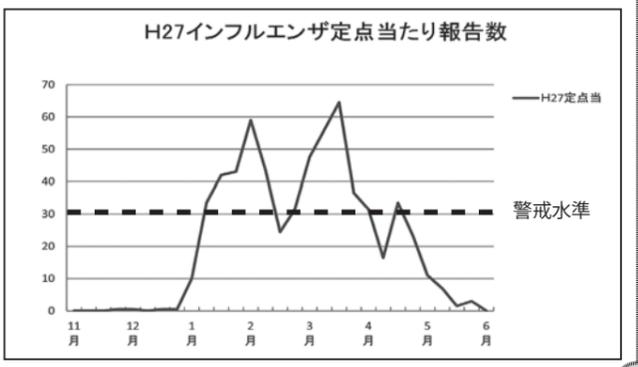
図 健康増進室 ☎792-9763

健康うおぬま

インフルエンザの流行にご注意！



※基礎疾患（慢性肺疾患、免疫不全状態、慢性心疾患、糖尿病、腎臓病等）のある方や妊婦は重症化する場合もあるので、特に注意が必要です。



昨年度、魚沼市では1月上旬からインフルエンザが流行しました。例年11月～12月頃からインフルエンザが流行します。予防のため、次のことに注意しましょう。

- ・外出が必要な場合には、人ごみを避け、マスクを正しく着用し、外出後は手洗いを徹底する。
- ・発熱、咳などのインフルエンザ症状のある方は、咳エチケットを守り、マスクをつけて行動する。
- ・バランスのとれた食事と十分な睡眠で基礎体力をつける。
- ・室内では適度な湿度（50～60%）を保つようにする。

沼お知らせ版

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

くらし

魚沼市新庁舎建設市民ワークショップ

魚沼市新庁舎設計に市民が参加する機会を取り入れるため、「魚沼市新庁舎建設市民ワークショップ」を立ち上げ...

魚沼都市計画下水道の変更の縦覧

雨水ポンプ場(四日町地区)設置に伴う下水道の都市計画変更を縦覧します。

魚沼都市計画用途地域の変更に関する説明会・公聴会

都市計画用途地域の変更に関する説明会及び公聴会を開催します。

10月は土地月間です

土地取引の届出について 国土利用計画法では、法定面積以上の土地取引を行った場合、市町村を経由して県知事に届出すること義務づけられています。

法定面積 市街化区域：2,000㎡以上 市街化区域を除く都市計画区域：5,000㎡以上 都市計画区域外の区域：10,000㎡以上

大型不用品リサイクル仲介

場小出ボランティアセンター 小出島地区の一部を第二種中高層住居専用地域から準工業地域に変更

平成29年4月1日採用予定 魚沼市職員採用登録試験(第4回) 民間企業等職務経験者(U・Jターン向け)

Table with columns: 区分, 職種, 採用予定人員, 受験資格. Includes details for General Administration, Civil Engineer, Architect, and Artist.

試験日時及び試験場 第1次試験 11月6日(日)9時00分から(予定) 第2次試験 11月20日(日) 面接試験



魚沼市国土利用計画審議会委員募集

魚沼市の国土利用計画を策定するにあたり市民の意見を計画に反映させるため、審議会の公募委員を募集します。

中小企業等ホームページ作成支援

市内事業所等が商品等の販路拡大、情報発信強化を図るため、ホームページ新規作成、リニューアル及びネットショップ開設に要する経費の一部を助成します。

Table titled '8月分ごみ量' showing waste volume data for various categories like可燃ごみ, 不燃ごみ, etc.

「魚沼の達人」募集 伝統工芸の達人 生活の達人 伝承芸能の達人 地域の達人

「魚沼の達人」募集 ① 伝統工芸の達人 ② 生活の達人 ③ 伝承芸能の達人 ④ 地域の達人

市内6会場

文化祭

※会場ごとに開催日が異なります。
岡魚沼市文化協会事務局(小出郷文化会館内)
☎792・8811

各地域文化祭スタンプラリー

各会場に備え付けの応募用紙を持参して全地域の文化祭を巡り、感想をお寄せください。抽選でプレゼントを贈呈します。応募はどの会場からでも可能です。

小出地域文化祭

期10月28日(金)~10月30日(日)
9時~17時(最終日15時まで)
場小出郷体育館
内絵画、書道、ペン習字、写真、工芸、手芸、彫刻、生花、菊花、茶道ほか
他白象展(同時開催)
●茶席
日10月30日(日)9時30分~15時
¥一服300円



湯之谷地域文化祭

期10月29日(土)~10月30日(日)
9時~18時(最終日17時まで)
場地域振興センター(道の駅隣)
内絵画、書道、写真、陶芸、工芸、生花、手芸、短歌、俳句、盆栽、子どもたちの作品ほか
●茶席
日10月29日(土)~10月30日(日)
10時~15時
¥一服300円



堀之内地域文化祭

期10月28日(金)~10月30日(日)
9時~17時(最終日15時まで)
場堀之内体育館アリーナ
内絵画、書道、写真、手工芸、陶芸、絵手紙、生花、版画、彫刻、園児作品ほか



文化祭

入広瀬地域文化祭

日10月29日(土)~10月30日(日)
9時~17時(最終日は12時まで)
場入広瀬スポーツセンター
内絵画、書道、写真、手芸、陶芸、生花、園児作品、小学校児童作品、中学校生徒作品、売店コーナー(29日のみ)ほか
●ドライフラワー体験コーナー
日10月29日(土)10時~12時
定先着50人
¥無料
●ハガキ絵の手ほどきコーナー
日10月29日(土)~30日(日)10時~15時(最終日11時30分まで)
¥無料
●中学生の「リサイクルバザー」
日10月30日(日)10時~11時

守門地域文化祭

日10月29日(土)~10月30日(日)
9時~17時(最終日15時まで)
場須原第一体育館
内絵画、水墨画、書道、写真、文芸、工芸品、手芸、洋裁、生花、陶芸、園児作品、小学校児童作品、中学校生徒作品ほか
●茶席
日10月30日(日)9時~14時30分
¥一服300円



広神地域文化祭

期10月29日(土)~10月30日(日)
9時~17時(最終日は15時まで)
場広神体育センター
内絵画、書道、写真、盆栽、生花、短歌、俳句、陶芸、手芸、工芸、彫刻、園児作品ほか
●茶席
日10月29日(土)10時~15時
10月30日(日)10時~14時
¥一服300円



禁煙の日 日10月22日 毎月22日は、2羽の白鳥が寄り添う姿から「スワンスワンで禁煙を!」の禁煙の日です。喫煙は肺機能を低下させます。運動の秋を最大限に楽しむためにも、秋の禁煙にチャレンジしてみませんか。

健康・福祉

献血(全血)実施

日10月26日(水)
①市役所守門庁舎
・10時~12時
②市役所広神庁舎
・14時~16時
内献血種別全血(400ml)
持献血カード
申健康増進室
☎792・9763



「脳はつらつ教室」参加グループ募集

認知症の予防のために10種体操プログラムで、脳の活性化を図りましょう。
期11月~翌年3月までの間で、12回開催予定
場地区の集会所等※会場の確保は申込者でお願いします
内10種体操プログラム
対認知症やもの忘れ予防に関心のある65歳以上で初めて取り組むグループ
※教室終了後、継続的に月1回以上実施することが条件
定先着15組

無料

日10月31日(月)
甲魚沼市地域包括支援センター
☎792・9760

「いつもの暮らしに「がん検診」を!」

10月はがん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン期間です。
国民の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。検診では、自覚症状がない初期段階のがんを発見することができます。この機会に、がん検診を受けてみませんか。
市のがん検診については、お問い合わせください。
申健康増進室
☎792・9763



子ども

親子運動教室

日11月12日(土)10時~11時
場子育て支援センターぱびぷ
内親子で一緒に体を動かす簡単な遊びを楽しむ
講梅田愛子さん(スポーツトレーナー)
対1歳6か月~3歳のお子さんとその保護者
定25組
日11月4日(金)
申子育て支援センターぱびぷ
☎792・6356

生涯学習・公民館

赤ちゃんにはじめての絵本を10月ブックスタート

◎子育て支援センターぱびぷ
日10月19日(水)13時~14時30分
◎広神図書館和室
日10月22日(土)10時~11時30分
内読み聞かせの方法などをお話しします。(絵本2冊プレゼント)1組10分程度です。
どちらか都合のよい日に参加

してください。

対平成27年12月生まれの赤ちゃんと保護者
持ブックスタートブック引換書
場小出郷図書館
☎792・0337
申健康増進室
☎799・3227

乳幼児向けだっこおはなし広神

日10月15日(土)10時30分から
場広神図書館和室
内絵本を読んだり手遊びしたり、お子さんもお母さん、お父さん、おじいさん、おばあさんもみんな一緒に楽しんでいただける時間です。
大型絵本「ぴよん」絵本「くるくるくるくる」など
場広神図書館
☎799・3227



絵本の読み聞かせ

おはなしよんで!~秋~
◎守門会場
日10月19日(水)16時~16時30分
場守門公民館図書室
◎入広瀬会場
日10月26日(水)16時~16時30分
場入広瀬公民館図書室
内絵本「いもいもほりほり」「おしゃべりこんぶ」、大型絵本「ふしぎなたねやさん」、工作「かぼちゃの写真立て」
場広神図書館
☎799・3227

広神東小学校PTA講演会

日10月22日(土)11時~12時
場広神東小学校体育館
内メディア(ゲーム、パソコン、テレビ)と上手につきあうために「く大人も子どももメディアの心と体の影響について一緒に学ぼう」
講お笑い集団N.A.M.A.R.A
対どなたでも¥無料
場広神東小学校
☎792・5611
生涯学習課
☎794・6073

食育の日 日10月19日 朝食抜きは赤信号。1日の活動源となるだけでなく体温を上げたり、肥満予防、便秘予防に有効です。欠食習慣がある人は見直しましょう。

申岡小出郷図書館
☎792・0337

①0〜3歳向けだっこでおはなし小出

同じ年頃のお友だちと一緒に手遊びや絵本を楽しみますか。

日10月28日(金)10時30分から
場小出郷図書館

無料
内絵本「リズム」「どんぐりころちゃん」紙芝居「おかあさんどこ?」などを読みます。
対入園前の乳幼児と保護者

②初心者のための山野草講座

日10月30日(日)10時〜11時
場小出郷図書館

内初心者向けに、山野草の育て方、楽しみ方を学びます。
対山野草に興味のある人
定10人

無料
持キッチンバサミ・ビニール手袋
申10月11日(火)〜28日(金)

目黒邸秋のキャンペーン

目黒邸では、秋のキャンペーンとして10月15日(土)から30日(日)の間、各種イベントを開催します。

◎企画展「魚沼の暮らした民具〜大嶋月庵が描いたふるさととの原風景」
場目黒邸資料館

内故・大嶋月庵氏の水墨画(原画)と、作品中に描かれている民具の実物をあわせて展示します。

◎お芋とお茶のサービス
場目黒邸内(平日開催)

内目黒邸の見学を終えた入場者に芋とお茶をサービスします。 ※芋はなくなり次第終了です

◎目黒邸蔵の外側入口開放
場目黒邸の蔵(土日開催)

内目黒邸の蔵の外側を覆っている「サヤ」の入口を開放します。普段は見ることができない蔵の入口の彫刻やなまこ壁がご覧になれます。
◎「目黒邸コシヒカリ」のプレゼント
内目黒邸庭園内にある田んぼ

植物で季節を楽しむ講座

◎あけび蔓細工教室(全3回)
日①11月12日(土)・②19日(日)・③26日(日)9時〜11時30分
場湯之谷公民館

内アケビの蔓で、鍋敷き、ミカンかごなどを作ります。
講師ヒデ子さん(湯之谷芋川) 対大人
定先着15人

¥1回500円(材料費)
持花用はさみ・エプロン
申湯之谷公民館(平日9時〜16時)
☎792・0530



安心・安全

申岡消防本部消防総務課
☎793・0119

消防出動情報について

「消防出動情報」専用サイトの運用を開始しました。

◎消防出動情報サイト
H <http://www.city.uonuma.nigata.jp/fd/>

内単独の救急事案を除く全ての事案の出動日時、地区、活動種別が表示されます。
※内容等によっては、提供が遅れる場合もあります

電子メール・ファクスによる119番サービス

聴覚障害者等における緊急通報システム(119番)がスタートします。

内音声による119番通報(火災や救急、救助等の緊急通報)が困難な聴覚障害や音声・言語機能障害のある人が、ファクスまたは携帯電話やインターネットを利用して通報を行い、消防車や救急車などの要請ができるサービスです。

でとれたコシヒカリ(1キロ)を抽選で20人にプレゼントします。

☎10月30日(日) 問生涯学習課
☎794・6073

稲そい



深田の田打ち



子どもの発育発達教室

からだの根っこ作り運動を体験してみませんか。

日10月29日(日)10時〜11時
場広神コミュニティセンター

内体操教室
講梅田愛子さん

対3歳から小学生未満
定20人 無料
持飲み物、タオル、動きやすい格好
申10月25日(火)
申広神公民館
☎799・3227



エコクラフト教室

エコクラフト紙バンドを使って作ります。

日①11月1日(火)、②15日(火)、③29日(火)13時30分〜15時30分
場守門公民館
内①よつだたみ編みコース
ター作り、②③箱作り
講佐藤たか子さん

ミニ情報

土木フェア

J A北魚沼大農業祭の会場内において、皆さんの身近に土木の仕事があること、土木事業の役割や魅力について理解を深めていただく企画です。
日10月15日(日)9時〜15時
場奥只見レクリエーション都市公園(小出地域) 響きの森公園

内はたらく機械の試乗体験、土木のしごとパネル展示、スーパボールすくい、測量器具を使った距離当てクイズ、手作り体験コーナー、焼き芋無料配布
場魚沼地域整備部計画調整課
☎792・4211

結の灯り「10・23にロウソクを灯しましょう」

平成16年10月23日の中越大震災を忘れないために。そして、災害の無い世の中を願って「1本は皆のために、もう1本は自分のために」ロウソクを灯しましょう。

対どなたでも
定10人程度

¥1,000円(材料費込み、3回分)
☎10月23日(日)
持はさみ、鉛筆、あればメジャー

申守門公民館(月〜土曜9時〜22時、日曜祝日9時〜17時)
☎797・2261

作って楽しい米粉クッキング

◎簡単・美味しい・米粉料理
日11月4日(金)10時〜13時30分
場小出北部公民館

内米粉でカロリーダウンした鶏のから揚げ甘酢あんかけとキャベツの塩昆布あえ
講高橋美穂さん
対どなたでも
定先着15人

¥1,000円(材料費受講料込)
持エプロン・三角巾・筆記用具
☎10月28日(金)
※13日(木)9時受付開始
申小出北部公民館(平日9時〜16時)
☎792・5336

日10月23日(日)17時から
内ご家庭にあるロウソクで結構ですので、各家庭や職場で協力ください。

他「結ロウソク」を市役所各庁舎市民センター等で販売しています。また、火の取扱には十分注意をお願いします。
¥300円(2個1組)
場結の灯り実行委員会
☎792・1336
☎793・7868

市内共同売出し「うおぬまチャンスセール」(ハイパースクラッチ)

市内加盟店でのお買い物500円ごとに、その場で当たるスクラッチ商品券を進呈します。最大1万円の市内加盟店で使える商品券が当たります。この秋は、市内のお店でお得なお買い物をお楽しみください。

期10月14日(金)〜28日(金)
他当たり商品券の有効期限は11月13日(日)までとなります。
場うおぬまチャンスセール実行委員会(小出商工会内)
☎792・2124

◆北里大学保健衛生専門学院「魚沼祭(学園祭)」

笑顔と元気と学生企画が満載の学園祭を開催します。

日 10月29日(土)10時～15時
30日(日)10時～16時

場 北里大学保健衛生専門学院
※浦佐駅から無料送迎バス有
内 模擬店、サークル活動発表
・29日：パイプオルガンコンサート
・30日：お笑いライブ(ダンディ坂野ほか)

他 進学相談希望者は、入学センターへ事前に連絡してください。

☎ 0120・451・185
☎ 北里大学保健衛生専門学院
☎ 025・779・4511

◆明治大学マンドリン倶楽部魚沼演奏会

作曲家古賀政男ゆかりの演奏、心に響くマンドリンオーケストラ感動のコンサート

日 11月6日(日)14時から

※開場：13時30分
場 小出郷文化会館
¥ 2,000円(当日2,300円)

◆「只見紅葉満喫号」
ことも車掌体験

紅葉の美しい只見線に乗って車掌体験をしませんか。

日 10月29日(土)・30日(日)9時21分小出駅発

内 紅葉の美しい只見線に乗って車掌体験をしてみませんか。制服の貸出やマイクを使っての放送体験などができます。

対 小学生以下(大人1人まで付添い可能)
定 1日8人
※応募多数の場合は抽選

☎ 10月14日(金)
申 魚沼市観光協会
☎ 792・7300



円)、高校生以下1,500円

他 未就学児は入場できません。

場 明治大学校友会魚沼地域支部
☎ 080・8488・3858



◆第25回「井口注の世界」展

ふるさとの山々を主なテーマに置いた身近な自然等の油絵の絵画展です。

期 10月28日(金)～30日(日)9時～17時30分

場 小さい記念館(親柄219番地)※広神西小学校近く
場 小さい記念館・吉田
☎ 799・2004



巻機山

◆只見活性化シンポジウム

日 11月6日(日)13時～16時

※開場：12時10分
場 地域振興センター

内 只見線が担ってきた役割に感謝しながら、これからの只見線に何を乗せたらよいか、只見線の活躍の場をどうすればよいかを考える「只見活性化シンポジウム」です。当日は只見線写真展や「松本忠氏」の絵画作品展等も行われます。お誘い合わせの上お越しください。

演 只見線が担ってきた役割と今後の展望
講 目黒広司さん
他 14時10分からパネルディスカッションを行います。
¥ 無料
場 だんだんども只見線沿線元気会議
☎ 797・3514

◆同和問題講演会

日 11月1日(火)13時30分～15時
場 朱鷺メッセ

演 これからの人権・同和問題
私たちは、どんな社会を目

◆ピラティス教室

ストレッチとピラティスで身体をほぐして整える教室です。男性も受講できます。

日 10月28日(金)・11月18日(金)19時～20時

場 トレーニングセンターヤッコム
内 鍛えにくい身体の内側へ働きかけてバランスのよい身体を目指します。

講 佐藤智子さん(からだづくりますたじおま〜る)

対 18歳以上の男女
定 各回10人程度
¥ 1回1,000円

持 動きやすい服装・ヨガマット
※無料貸出あります

申 トレーニングセンターヤッコム
☎ 792・8731

◆みんなでJR只見線の早期復旧を応援しよう!

奥会津五町村活性化協議会では、只見線応援と早期復旧の願いを届けるため、利用促進対策としての只見線乗車体験を実施します。

指すのか
調 角岡伸彦氏(フリーライター)
定 150人(入場無料・先着申込順)事前に申し込みが必要
他 手話通訳・要約筆記あり
申 新潟県福祉保健部福祉保健課人権啓発室
☎ 025・280・5181

◆平成28年度「障がい者就職面接会」

障がいをお持ちの方の就職をお手伝いするために、魚沼南魚沼、湯沢地区の企業が参加する就職面接会を開催します。

日 10月26日(水)13時30分～16時
場 浦佐ホテルオカベ(南魚沼市浦佐1139番地)

内 障がい者と企業との個別説明・面談会

他 参加を希望する場合は、事前の申込みが必要です。また、参加企業も同時に募集しています。希望する場合はお早めにお問合せください。

☎ 025・772・3157
場 ハローワーク南魚沼

験を企画しております。今回は、「只見線に乗って 秋味まつりに行こう!」コースを企画しました。只見線に乗って第18回昭和村秋味まつりを訪れませんか。

矢ノ原高原で育ったそばを使った手打ちそば、キノコや新米など旬の味覚とあわせて、真っ赤に染まった紅葉をお楽しみください。

日 10月23日(日)
場 福島県昭和村

※最寄りの各駅から乗車
対 どなたでも
定 40人※申し込み多数の場合は抽選となります

¥ 只見線乗車など移動にかかる運賃は協議会で負担するが昼食代などは個人負担

申 奥会津振興センター
☎ 0241・48・5525

◆紅葉ツアー!只見線の旅

只見線の早期復旧・全線開通を目指し、秋の紅葉ツアー!只見線の旅を行ないます。

場 只見町
日 10月25日(火)

◆AEDの日常点検をしましょう!

緊急時にAED(自動体外式除細動器)を正常に使うためには、日頃の点検が重要です。

● 日常点検等を実施する「点検担当者」を決め、日常点検等を実行しましょう。

● AEDには、状態を確認できるインジケーターが付いています。表示を確認し、記録しましょう。

● 電極パッドやバッテリーは、使用期限が決まっています。交換時期を表示ラベルで把握し、適切に交換しましょう。

● 耐用期間は、使用環境、稼働時間や使用回数等を考慮し、製造・販売会社が設定しています。取扱説明書等で必ず確認しておきましょう。

● 設置場所についての情報を共有し、いざという時の救命の効果を高めるために、一般財団法人日本救急医療財団へ設置場所の登録及び更新を行います。

☎ 025・280・5188
場 新潟県福祉保健部庶務課

◎行き
・小出駅発：7時58分
・只見駅着：9時15分

◎帰り
・只見駅発：15時42分
・小出駅着：16時55分

※最寄り駅から乗車

内 ①鉄橋崩落箇所現状視察
②入浴・参加者懇親会

定 30人
¥ 4,500円(入浴料、懇親会費込)

※保険料は主催者が負担
※電車代は各自負担

日 10月21日(金)
申 だんだんども只見線沿線元気会議

☎ 797・3514
☎ 797・3515



◆ひとり親家庭くらし・子育て応援セミナー

日 10月16日(日)13時～16時

場 小出ボランティアセンター

内 親子で運動あそび、昔ばなし、おしゃべりカフェ(交流会)

対 県内在住のひとり親家庭の人、これからひとり親家庭になるかもしれない人

¥ 無料(10月14日(金))
申 社会福祉協議会地域支援係

※主催：県母子寡婦福祉連合会
☎ 794・4300

うおぬま健康ダイヤル24
フリーダイヤル(24時間年中無休、通話料・相談料無料)
0120-656-680
健康相談 介護相談
育児相談 医療機関情報 医療情報
お気軽にご利用ください。健康増進室 ☎ 792・9763

◆障害児をもつ親の交流会「そらまめくらぶ」

11月11日(金)10時～12時
 場小出ボランティアセンター
 ①お茶やお菓子をつまみながらの気楽な情報交換会
 ②市内及び近隣市町にお住まいで、小学校低学年までの障害のある子どもをもつ保護者
 ③他託児希望の人は、参加連絡の際にお知らせください。
 ④お問い合わせ先：支援センター（館川・矢島）※要事前連絡
 ☎793・4011

◆弁護士による「特定B型肝炎特別措置法」に関する無料相談

B型肝炎特別措置法に基づく救済内容や手続き方法などについて弁護士が相談に応じます。
 ◎電話相談
 10月22日(土)、11月26日(土)10時～15時
 ◎相談会
 11月12日(土)13時30分～16時 ※受付15時まで
 場小出郷福祉センター

◆新潟県の最低賃金が改正されます

10月1日(土)から従来の時間額731円から22円引き上げられ、753円になります。
 新潟県最低賃金は、県内で事業を営む全ての使用者及びその事業場で働く全ての労働者に適用されます。また、最低賃金引上げに向けた業務改善助成金制度・キャリアアップ助成金制度もありますので、ご相談ください。
 ①新潟県最低賃金総合相談支援センター（最低賃金・業務改善助成金に関すること）
 ☎0120・009・229
 ②ハローワーク小出（キャリアアップ助成金に関すること）
 ☎025・792・8609

◆ポリテクセンター新潟 11月受講生募集

◎募集科名：機械加工技術科（普通旋盤、NC旋盤、フライス盤による加工及び工作、ビジネススマナー、パソコン基礎などの訓練と実習）
 ◎訓練期間：11月29日(火)～翌

※事前予約優先となりますが、当日会場での申し込みも可能です

①集団予防接種でB型肝炎になった人とその家族
 ②全国B型肝炎訴訟新潟事務所（新潟市中央区西堀前通一番町703番地西堀一番町ビル6階）
 ☎025・223・1130

◆休日労働トラブル相談会

10月30日(日)13時30分～16時
 場長岡地域振興局（長岡市沖田2丁目173番地2）
 ①解雇、賃金未払い、退職金、パワハラなどの労使間のトラブルについてアドバイスします。労使関係に豊富な知識や経験がある公益委員（弁護士等）、労働者委員（労働組合役員等）、使用者委員（会社役員等）が相談に応じます。
 ②県労働委員会事務局総務課
 ☎025・280・5546



年6月28日(水)平日9時30分～15時40分
 場ポリテクセンター新潟（長岡市住吉3丁目1番1号）
 ①原則40歳未満で技能・知識を身につけて再就職を目指す人
 ②定16人
 ③無料
 ④10月28日(金)
 ⑤入所選考日：11月7日(月)
 ⑥最寄りのハローワーク
 ⑦ポリテクセンター新潟
 ☎0258・333・2733

◆上越新幹線訓練列車運転

災害などが発生した場合を想定し、早期復旧と安全作業の確立を図るため夜間に訓練列車を運転します。
 ①10月20日(木)22時30分頃～21日(金)5時頃
 ②新潟新幹線車両基地から越後湯沢駅間の上下1往復
 ③関東日本旅客鉄道株式会社新潟支社総務部
 ☎025・248・5108



10月 16日～31日 行事カレンダー

16日	リサイクルハウス (13:00～15:00/エコプラント隣)
17日	月
18日	火
19日	水 ブックスタート (13:00/子育て支援センターぱびぷ) おはなしよんで！～秋～守門 (16:00/守門公民館)
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
22日	土 ブックスタート (10:00/広神図書館) 入広瀬地域芸能祭 (9:30/入広瀬スポーツセンター)
23日	日 日曜なんでも相談会・要予約 (8:30/市民相談センター) 第19回南北魚沼コーラスフェスティバル (13:00/小出郷文化会館)
24日	月
25日	火
26日	水 献血 (10:00～12:00/市役所守門庁舎) 献血 (14:00～16:00/市役所広神庁舎) おはなしよんで！～秋～入広瀬 (16:00/入広瀬公民館)
27日	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
28日	金 だっこでおはなし小出 (10:30/小出郷図書館) 各地域文化祭 (堀之内・小出)
29日	土 各地域文化祭 (～30日 堀之内・小出・湯之谷・広神・守門・入広瀬)
30日	日 初心者のための山野草講座 (10:00/小出郷図書館) 目黒邸秋のキャンペーン (最終日)
31日	月

10月は「いじめ見逃しゼロ強調月間」

県では、学校、家庭、地域が連携して、いじめをはじめとする生徒指導上の諸問題の解消と未然防止に社会全体で取り組むことを目標として、「いじめ見逃しゼロ県民運動」を展開しています。

「深めよう 絆にいがた県民会議」では、この運動の趣旨をより多くの皆さまに理解していただき、県民総ぐるみの運動になるよう取り組みを推進しています。

魚沼市でも、市内のすべての学校で「いじめ見逃しゼロスクール集会」を開催し、6月と10月を「いじめ見逃しゼロ強調月間」として、取り組みの充実を図るなど、この運動を推進しています。ご理解とご協力をお願いします。

①学校教育課
 ☎794・6072

いじめ見逃しゼロ 県民運動



11月 親子ふれあい広場 関子ども課 ☎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)	14日(月) 10:00～11:30 21日(月)	離乳食や食事の相談ができます。

・11月24日(木)は、4か月健診のため午後からお休みとなります。

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

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

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	11日(金) 10:00～11:00	風船で遊ぼう

◎育児相談は、各会場で随時受け付けています。

11月 乳幼児健診等 関健康増進室 ☎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7月	24日(木)		子育て支援センターぱびぷ
1歳6か月児	H27.4.1～4.28	9日(水)	13:00～13:15	湯之谷保健センター
2歳児	平成26年11月	16日(水)		
3歳児	H25.10.26～11.30	30日(水)		

①母子健康手帳、問診票、オムツ等の着替え
 ②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	H28年8月生の乳児の養育者	8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4月生の乳児の養育者	15日(火)		
離乳食講習会 ステップ3	H28年1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、仕上げみぎなど)	平成27年11月生	22日(火)	9:15～9:30	

①母子健康手帳 ・オムツ等の着替え

魚沼市美術展



日本画部門 魚沼市展賞
「厳冬の山村」
畔上 正夫



洋画部門 魚沼市展賞
「樹齢」
若井 満知子



写真部門 魚沼市展賞
「楽しい帰り道」
井口 貴之



書道部門 魚沼市展賞
「長在者山川」
豊田 裕美



芸術の秋、4日間で約650人が会場を訪れ、感性豊かな作品を鑑賞しました。

9月2日〜5日まで催された魚沼市美術展の入賞者を紹介します。(敬称略)

■魚沼市展賞

畔上 正夫

■魚沼市文化協会賞

若井満知子

■新潟日報美術振興賞

新保 利雄

■奨励賞

大塚 和枝

■佳作

井上レイ子

- 写真 星 正太郎
- 写真 瀬沼 淳一
- 写真 大平 栄治
- 洋画 酒井 昭輝
- 洋画 松原 信夫
- 洋画 横田 洋司
- 日本画 井上レイ子
- 写真 和田 正之
- 写真 新保 勲
- 書道 佐藤恵美子
- 洋画 石田 壮英
- 洋画 岩野 弘一
- 日本画 桜井 明子
- 写真 岩淵 邦夫
- 書道 石田千代子
- 洋画 佐藤 悌二
- 日本画 新保 利雄
- 写真 大塚 和枝
- 洋画 井口 宏
- 日本画 瀬沼 哲夫
- 写真 井口 貴之
- 書道 豊田 裕美
- 洋画 若井満知子
- 日本画 畔上 正夫

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「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10月21日(金)までに応募してください。

Q 平成25年の新潟県農産物直売所の年間販売額はいくらかでしょうか？

- A ①123億4,300万円
- ②117億3,000万円
- ③108億5,900万円

前回の正解は、「①デン」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す。

- 伊倉 京子 さん
- 風間 正子 さん
- 小玉由紀子 さん
- 齋木富美子 さん
- 笹岡真由美 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

(8月21日～9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	お亡くなりになりました
滝沢 蒼心	長尾 政雄	山本 シズ
水落 玲奈	今川美子夫	櫻井 清治
渡邊 咲愛	西片 キシ	小林 萬治
高橋 凛空	渡邊 晃作	平井 チヨ
井口 岬	小山 新一郎	橋 訓
米山 海翔	田中 美恵子	
高村 千咲	小幡 ツキ子	
奥村 琉誠	中村 志郎	
高橋 みゆ	櫻井 一夫	
品田 千穂	目黒 ハツエ	
早川 晴馬	貝瀬 寅一	
佐藤 葉羽	塩川 辰造	
金澤 莉穂	駒形 千代	
稲葉 悠真	青柳 亀市	
和田 佳奈	佐藤 金治	
山田 彩空	大塩 辰男	
滝沢 詠葉	佐藤 サヨ	
志田 大河		
浅井 良夢		
優人・みづえ	堀之内 本町	堀之内 本町
建・貴子	下町二	下町二
真愛・瞳	小町	小町
昂・千恵	長屋	長屋
隼・菜美	田中 沢口	田中 沢口
翔悟・由香理	羽根川 三	羽根川 三
誠・はるか	向山	向山
圭太・真紀	小出 旭町	小出 旭町
昌義・美幸	青島 中	青島 中
駿介・裕美	青島 下	青島 下
光・由衣	若葉 町	若葉 町
真斗・百恵	干溝	干溝
勇太・真琴	上ノ原	上ノ原
智也・あずさ	宇津野	宇津野
義明・由里	親柄	親柄
禎文・美紗	今泉	今泉
健一・奈緒子		
正人・優子		

人口と世帯数 (H28.9.1)

	人口	うち外国人	増減
男	18,407	37	-31
女	19,264	121	-29
計	37,671	158	-60
世帯数	13,331		-9

宝くじ助成事業で備品を整備しました

岡まちづくり室 ☎792・9752

(一財)自治総合センターが社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源に実施している、コミュニティ助成事業を活用し、備品を整備しました。



◆細野地区(守門地域)

祭りやぐらや音響設備、集会所のコピー機などの整備を行いました。



◆小平尾民謡保存会

伝承芸能舞踏衣装の整備を行いました。



表紙の写真



「市報の表紙をイラストで」。初めての試みであり、ぜひ市民の方から書いてもらいたい、小出高校美術部にお願ひしました。担当の山之内麻菜さんと打ち合わせを行い3週間後...。出来上がったイラストは、そのクオリティもさることながら、「食まっちゃうおぬま」のイメージを確実に表現してびつくり。特集に相応しい作品がありがとつございました。

編集後記

食に関わるたくさんの方の声を特集に活かしたく、市内各所を訪れた3か月間。真夏の畑やにぎやかな給食などを巡り、取材させていただいた人は44人。市が全力で取り組む「食まっちゃうおぬま」と多くの人の「食への想い」が伝われば幸いです。そして、「無事校了」をむかえたことに「ほっ」と胸をなでおろし、魚沼の秋の美食と日本酒で一杯といきたいです。(M)

児童絵画



「こねこさんたんじょう」
2年 仲林 快 さん



「ふしぎなたけのこの世界」
4年 山本 姫那 さん

No.139

今月は広神東小学校の児童の作品です



菊花としめじと揚げのお浸し (副菜)

材料 (4人分)

食用菊	1パック	酢	少々
しめじ	1パック		
油揚げ	1/2枚		
A	しょうゆ	大さじ1	
	だし汁	1/2カップ	

ミニミニクッキングをリニューアル

食まちょうおめま し・し・ピ No.6



作り方

- ①菊は花びらの部分を取ってほぐす。
- ②鍋に水と少量の酢を入れて沸騰させ、①の菊を入れてさっと茹で、冷水に取り、ざるに上げて水気を切る。
- ③しめじはイシツキを除いてほぐし、湯でさっと茹でてざるに上げて水気を切る。
- ④油揚げは、オーブントースターまたはフライパンで焼き色が付くまで焼き、短冊切りにする。
- ⑤Aのだし汁にしょうゆを入れ、②③④の材料を加えて和える。

＜酢・だし汁で減塩＞酢の酸味やだし汁の旨味を上手に利用したり、体内にナトリウムが過剰に吸収されるのを防ぐ食物繊維を多く含むきのこや野菜を多くとることで減塩できます。

エネルギー 35kcal たんぱく質 2.6g
炭水化物 4.9g 脂質 1.6g 塩分 0.8g

魚沼市食生活改善推進員協議会



岩淵 善慈 くん
(小出小学校4年)

父親が柔道指導者であり、兄弟ともに柔の道で活躍する、柔道一家の末っ子として生まれた善慈くん。
この度、県予選を勝ち抜き東京都の講道館で開催される、第25回日整全国少年柔道大会に新潟県チームとして出場することになりました。
厳しくもあり優しくもある父の指導のもと、年長より柔道を始めた善慈くんは敗戦の悔しさをバネに技を磨き、メキメキと実力をつけてきました。そして今月、切れ味鋭い「内股」と「払い腰」を武器に日本一を目指します。がんばれ善慈くん。

目指すは日本一



がんばる

魚沼っ子



No.18



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。