

魚 市報
うおぬま 沼

2018

2.10

No.160

深遠なる青の洞窟

のりお
撮影：高村 徳雄 さん

雪かき 進化論



魚沼の冬の生活で避けては通れない日常作業「雪かき」。凍える屋外で尻込みしてしまう辛い作業に、新たな価値観を与え、少しでも健康づくりに役立ち、楽しい作業に変えることはできないか。今号は、そんな「除雪を前向きに捉える企画」に挑戦してみました。安全に効率的で、更にはエクササイズにもつながる、雪かきの新たな可能性に迫ります。

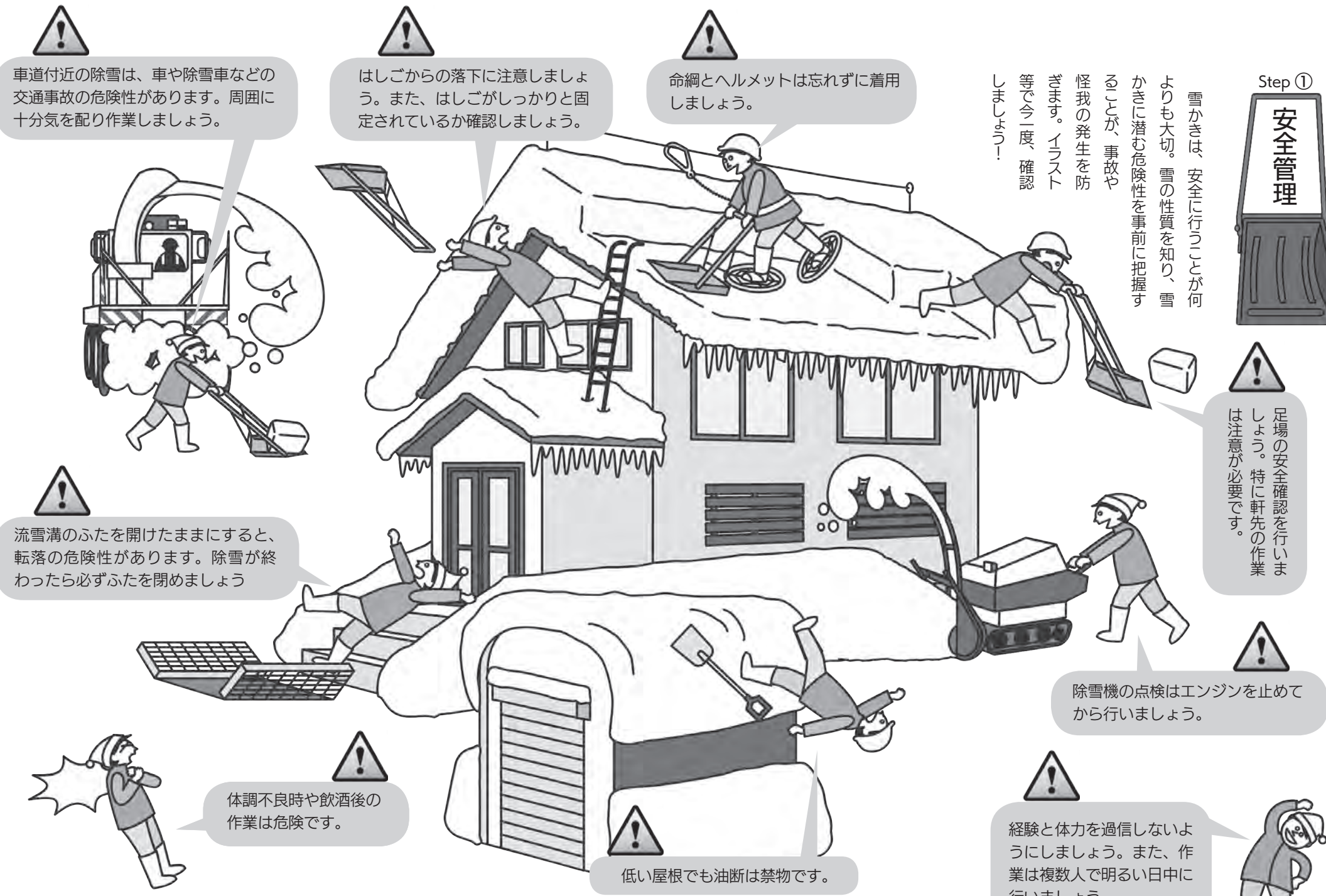
Step ① 安全管理

雪かきは、安全に行うことが何よりも大切。雪の性質を知り、雪かきに潜む危険性を事前に把握することが、事故や怪我の発生を防ぎます。イラスト等で今一度、確認しましょう。

足場の安全確認を行いましょう。特に軒先の作業は注意が必要です。

除雪機の点検はエンジンを止めてから行いましょう。

経験と体力を過信しないようにしましょう。また、作業は複数人で明るい日中に行いましょう。



車道付近の除雪は、車や除雪車などの交通事故の危険性があります。周囲に十分気を配り作業しましょう。

はしごからの落下に注意しましょう。また、はしごがしっかりと固定されているか確認しましょう。

命綱とヘルメットは忘れずに着用しましょう。

流雪溝のふたを開けたままにすると、転落の危険性があります。除雪が終わったら必ずふたを閉めましょう

体調不良時や飲酒後の作業は危険です。

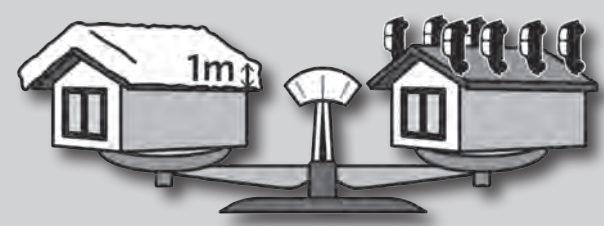
低い屋根でも油断は禁物です。

侮るなかれ

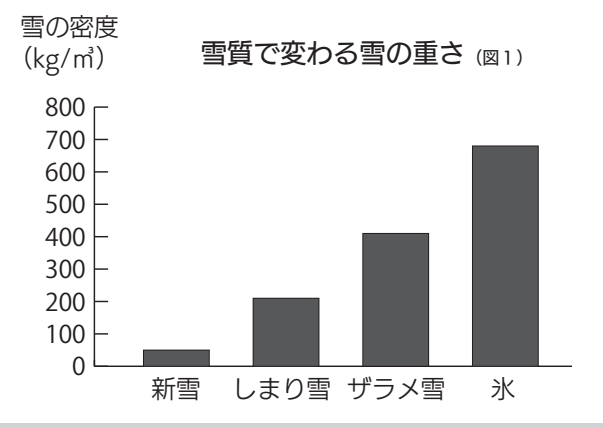
雪の重み

屋根1㎡に1mの雪が積もった場合の体積は1㎡。雪の密度は、雪質により50〜700kg/㎡と大きく変化します。これからのシーズンは気温が上昇し、雪質がザラメ雪に変化することで雪の重さが増していきます。

雪の重さのイメージ図 (図2)



例えば、しまり雪とザラメ雪の中間の雪質 (300kg/㎡) が1m屋根に積もった場合、一坪(畳2枚分=3.3㎡)には、約1トンのおもりが載っていることとなります。これは、1,300ccクラスの小型乗用車を少し間隔を空け縦に並べるような状態です。屋根に雪をため過ぎると、家がさしめ倒壊の危険もあります。早めの雪下ろしを心がけましょう。



※図1・2は「雪かき道越流指南書」(編集:雪かき道越流指南書編集委員会)を参考に作図

屋根の雪下ろしをする場合は、少し雪を残さないと滑って危険です。屋根の傷つけ防止のためにも、掘り過ぎには注意しましょう。



20 cm程度は残しましょう。

スノーダンプの大きさは用途(雪下ろし・地上作業)や体力、熟練度に応じて選びましょう。



① 用具の準備

スコップ同様、切り込みを入れた方が、効率よく作業が進みます。両手でダンプを持ち切れ目を入れ、ダンプを下に差し込みます。



② 縦横に切る

効率的なスノーダンプの使い方

「切って・載せて・運ぶ」それがダンプの基本動作

④ 無理をしない

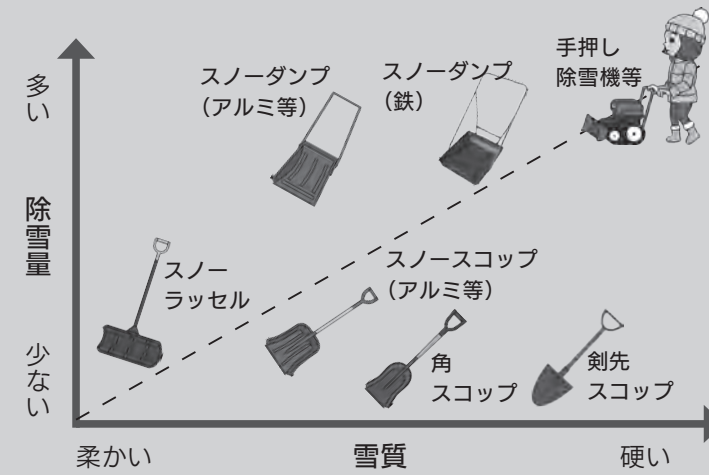
雪に差し込んだ後、無理矢理に上下するとダンプが壊れてしまいます。硬い雪の場合は、スコップで切れ目を入れましょう。



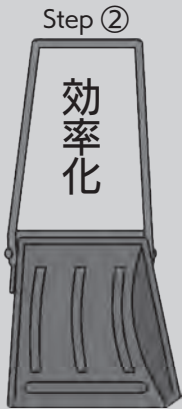
膝を曲げて少し重心を下げ、ダンプを滑らせて雪を運びます。背筋と腕を真っすぐ伸ばし、体重をしっかりとダンプにかけることがポイントです。



差し込んだダンプを少し上に押し上げると、雪の塊が雪壁からスムーズに離れ、ダンプにうまく載せることができます。



雪かきを効率的に行うには、左表の雪の量や硬さに応じた適切な道具選びが重要。その中でも、使用頻度の高いスコップとスノーダンプについて、効果的な使い方を雪かき講師から伝授いただきました。



スコップの指す延長線上に、雪山があるとイメージで、スコップの自重と雪の重さを利用し、振り子のように雪を投げ出します。



効率的なスコップの使い方

「切って・持ち上げて・投げる」それがスコップの基本動作

④ 欲張らない

大きく切りすぎると、重くてすぐに疲れてしまいます。切り出す大きさは、スコップより少し大きい程度がベスト！



腰を痛めないよう、どっしりと相撲の「そんきょ」の姿勢で構え雪を持ち上げます。腰を曲げ過ぎたり、腕の力ばかりを使わず、脚力を使うことが大切。

右利きなら右手で取っ手を、左手で柄を持ちます。左手はなるべく柄の端を持った方が、効率的に力が伝わります。



手間のようにも、豆腐状に雪を切り出した方が、効率よく作業が進みます。縦横に切れ目を入れ、最後に下を刺して持ち上げます。

雪かきは、低温下の屋外での重労働となります。「よし、あつと言つ間に終わらせてやる」と意気込んでみても、直ぐに息が上がり、かえって作業効率を低下させます。また、こうした注意散漫な雪かきは事故や怪我の原因になるばかりでなく、急な血圧上昇が脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす要因になる可能性があります。万全の防寒対策を整え、定期的に水分を摂りながら、気持ちと時間に余裕を持った雪かきを心がけましょう。

私

とても旅館のある大湯温泉地区は、魚沼市の中でも雪深い場所。冬の温泉や料理、趣き深い雪景色を楽しみに来訪したお客様に不便をかけないよう、旅館の屋根や周り、駐車場を常にきれいに除雪しています。

雪かき講師
櫻井 太さん
(和泉屋旅館・主人)



雪国の人を幸せにしたい



福島県西会津町で誕生した
日本ジョセササイズ協会
鈴木 孝之 会長

「除雪は労働じゃない！エクササイズなんだ！」という考え方をベースにした造語で、雪国の日常生活の苦痛を楽しみに変えていく前向きな取り組みです。私が人事交流で西会津町に出向した際に、地元の方々から「ジョセササイズ」について話したところ強く共感いただき、それが契機となり、2015年の1月に協会を設立しました。

できる事に加え、家族から感謝されるなどの「精神的効果」。三つ目は、隣の家や高齢者宅をジョセササイズすると非常に喜ばれ地域のつながりが増す「社会的効果」です。ジョセササイズは、「雪国の人を幸せにできる、初めてのエクササイズ」と自負しております。



ジョセササイズとは「除雪は労働じゃない！エクササイズなんだ！」という考え方をベースにした造語で、雪国の日常生活の苦痛を楽しみに変えていく前向きな取り組みです。私が人事交流で西会津町に出向した際に、地元の方々から「ジョセササイズ」について話したところ強く共感いただき、それが契機となり、2015年の1月に協会を設立しました。



雪かきでエクササイズ



「除雪でエクササイズ」を推進する、「日本ジョセササイズ協会」のサイトは、本ページのイラスト等がふんだんに掲載された目で楽しめるサイト。ジョセササイズの基本動作や地域をあげての取り組みの動画など、是非ご覧ください。入会金・年会費無料のサポーター会員も随時募集中です！

日本ジョセササイズ協会

検索



NPO法人エンジョイ
スポーツクラブ魚沼
星 俊寛さん

年齢が変われば 除雪も変わる

労

働の認識が強い「雪かき」も、ちょっとした心がけで脂肪を燃焼させる「有酸素運動」に近づけることは可能です。

例えば、大きな雪の塊は一気に片づけず、半分に砕いて排雪することで怪我を防止し、運動時間を増やし消費カロリーを上げることができます。また、スコップやダンプの持ち手を替え、これまでの作業とは反対の動作で排雪すれば、筋肉の偏った使い方を大きく緩和することができます。

作業に終わる目途が立ち、少し気持ちに余裕が生まれたら、こうしたことを意識してみると、「雪かき」が「エクササイズ」に変化していくと思います。

④続いて足首を回し、足回りの疲労を取り除きます。(左右10回・逆回りで10回)

⑤手を後ろに組んで、肩甲骨を寄せ、肘を伸ばします。除雪で負荷のかかる胸や肩の筋肉をほぐします。(10秒間×2セット)

⑥股関節を大きく使うスクワットを行います。除雪は腿前面の筋肉を中心に使うため、お尻を引き腿裏を意識することで筋肉のバランスを整えます。(10回)

②除雪に腰痛はつきもの。左回し右回しで、腰回りの筋肉をほぐしましょう。(左右10回)

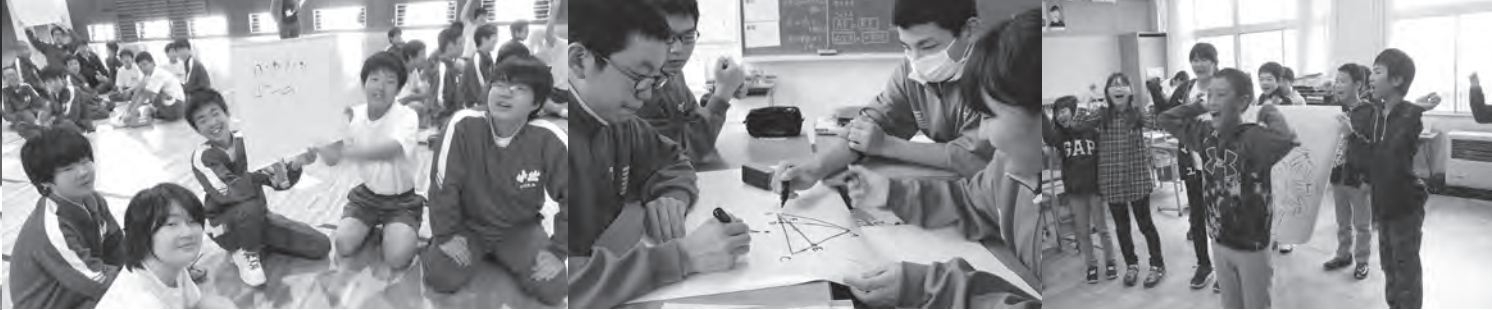
③排雪は意外に長い距離を歩きます。膝に疲れを残さぬよう、よく回しておきましょう。(左右10回)

①腕を引いた後、頭上に真っすぐ伸ばし、背中の筋肉をよく伸ばします。(10回)

エクササイズ効果倍増 // 魔法のストレッチ



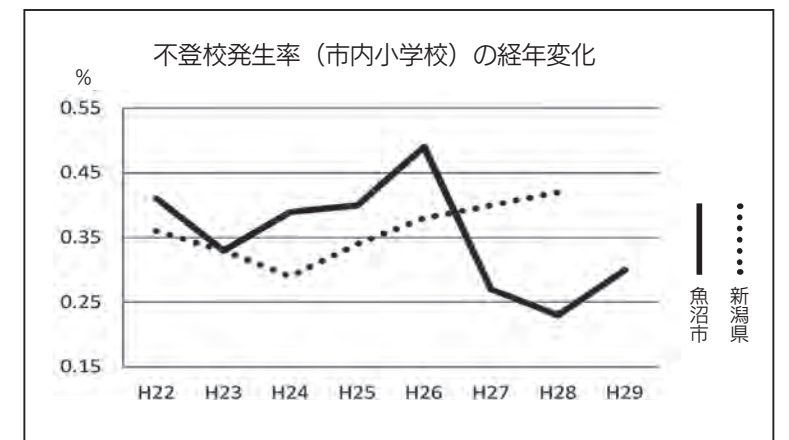
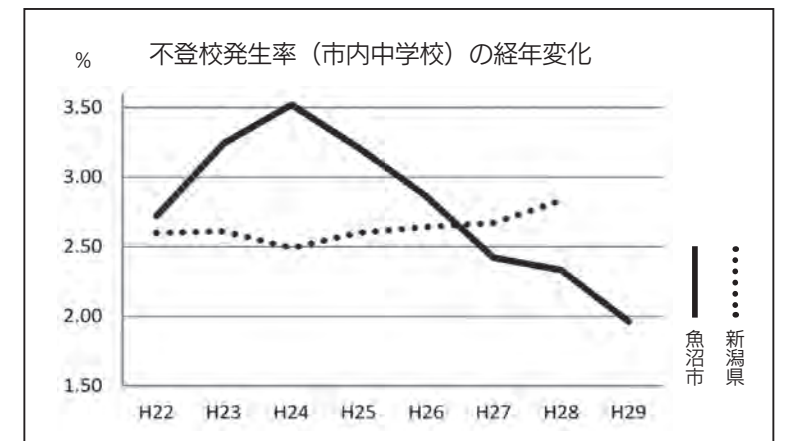
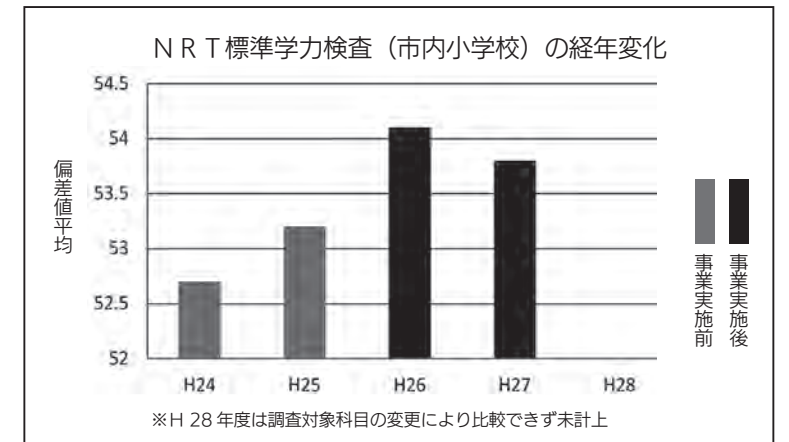
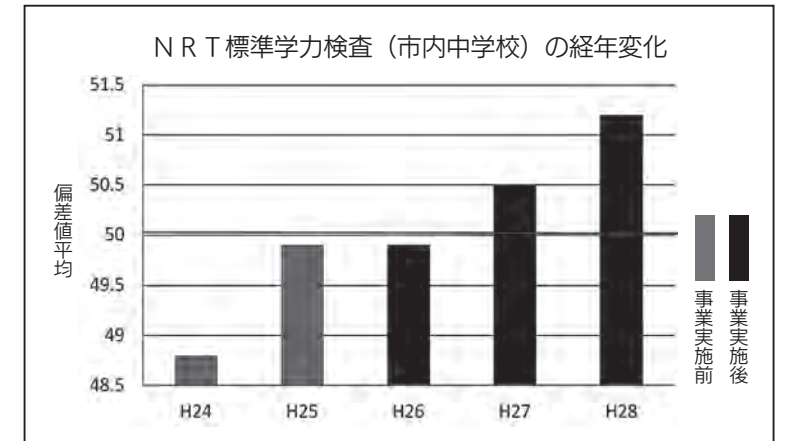
除雪で凝り固まった筋肉を伸ばせば、翌日に筋肉痛を残さず、除雪のエクササイズ効果も引き上げます。このストレッチは、特集に併せ「エンジョイスポーツクラブ魚沼」から考案いただいたものです。約10分のストレッチを除雪後に取り入れ、「除雪」を「健康づくり」に変えてみてはいかがでしょうか。



子どもが伸びる 温かい学級

図学校教育課 ☎794-6072

グラフで見る子どもたちの変化



※平成29年度数値は、平成29年12月末現在の状況です。

共に考え 共に伸びる



伊米ヶ崎小学校
校長 佐藤 吉宏 さん

当校では思いやりをもち、深く考えながらたくましく生きる子の育成に向け、子ども同士が共に考えることを大切に授業づくりに取り組みしています。子どもたちは自分なりに考えをもち、とてもまじめに物事に取り組む姿勢をもっています。

そこで、対話や議論で考えを深めたり、振り返りを通して自らを高めたりする力強さをさらに伸ばしたいと考えます。社会で活躍するために関わって学ぶ心構えなど、自律性の支援に向けた指導方法を工夫・改善していきます。



①例を参考に意見を交わす子どもたち ②黒板とノートを見比べて考えを確かめ合うペア学習

魚沼市教育委員会は、「学力向上」と「不登校の減少」という長年の課題を解決するために、各小中学校と協力して平成26年度に「温かい学級づくり支援事業」を立ち上げました。

課題解決のために目を向けたのは、教育活動の基盤となる「子どもたちが支え合う学級集団づくり」です。安定した基盤の上で教育活動を展開することによって、他市に誇れる成果をあげています。

● **学力が伸びています**

右上のグラフは、「NRT標準学力検査」の偏差値平均の経年変化を示しています。事業が始まった平成26年度以降小中学校ともに向上しています。これは、落ち着いた雰囲気醸成され、学習意欲が高まっているためです。

● **不登校が大幅に減少しています**

魚沼市は右下のグラフに示すとおり、不登校発生率が減少しています。教職員は、心配な子どもには早期に声掛け

自律性を育てる部活へ



湯之谷中学校
校長 五十嵐 一浩 さん

当校では、生徒たちが主体的に部活動に取り組む、自律性を育む支援の在り方を研究しています。従来の教師の指導が中心の活動ではなく、生徒同士のつながりを重視し、生徒同士の関係性の中から自発的な活動を導き出す活動への転換を図っています。

協力いただいた青山学院大学陸上競技部の手法を参考に、活動の改善に努めています。今後は、部活動で育まれた生徒の変化が学校生活の中で生かされること、学校生活で習得した学び合いのスキルを部活動に生かすことを両輪に生徒の育成を目指します。

をし、すべての子どもが学級で安心して過ごせるように支援し、新たな不登校を生まないように努めています。

● **主体的に学び合う学級へ**

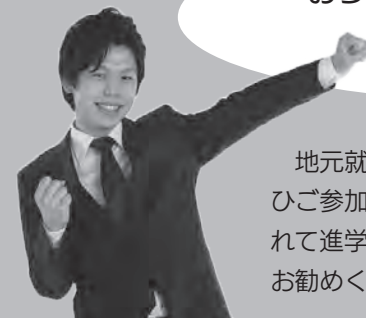
「支え合う学級」から「学び合う学級」の育成を目指しています。そのために、魚沼の子どもたちに求められる力は、自分で考え、仲間と協調しながら行動するための次の二つの学校をモデル校に指定しています。



①大会を前に健闘を誓う各部の部長 ②湯之谷地区実践発表会で活動を発表する野球部員

あなたの就活を応援!

おぢや・かわぐち・うおぬま地区
就職ガイダンス開催



地元就職を考えている学生の皆さんはぜひご参加ください。ご家族の中で地元を離れて進学された人がいましたら、是非ともお勧めください。

商工
スマイル No.146

— 買い物は地域内で 賑わいあるまちづくり —

拡大版

商工振興室 ☎ 792-9753

魚沼市内からは以下の企業・法人・自治体が参加!

株式会社戸田組	大栄産業株式会社
伊米ヶ崎建設株式会社	山田精工株式会社
平田パルプ工業株式会社	医療法人魚野会
シンコー株式会社	株式会社三友組
サトウ産業株式会社	東洋電機工業株式会社
ホリカフーズ株式会社	魚沼市役所

※上記以外の参加予定企業、ガイダンスの詳細は小千谷・川口・魚沼雇用安定協議会のホームページでご確認ください。
<http://www.oku-companyguide.org/>

東洋電機工業株式会社 <http://www.tyo-denki.com>

(事業内容: 総合電設業)

事業部 新潟工事事務所 佐藤 昂 さん



弊社は20代の社員が20名ほどおり、若さや活気に満ちあふれ、役職や部署にとらわれず積極的に意見の言い合える働きやすい職場です。また、資格取得や社員教育に力を入れており、若手社員の育成にも積極的にサポートをしています。やる気と向上心を持ちチャレンジし続けていく人を希望します。

あなたの熱意を待っています!

株式会社戸田組 <http://www.todagumi.co.jp>

(事業内容: 土木工事業ほか)

工事部土木課 戸田 有紀 さん



弊社は様々な工事で培った技術とノウハウで信頼のある施工を行う会社で、土木の他、建築、運輸、林業と幅広く経営しています。最新の技術と機械で品質の向上と施工の効率化を図り、時代の流れに合う仕事をします。寒く雪深い魚沼であっても、「魚沼に生きて良かった」と思える未来を一緒に作りたい人を募集します。

ガイダンス参加の助成事業について

市外にお住まいの学生さんは交通費の助成があります。市外に1年以上居住している人が上記のガイダンスに参加され、採用試験を受験する場合に交通費の助成があります。

- ・補助率 1/2以内
- ・上限 1万円

- ・1回当たり合計額5千円以上
 - ・1人2回まで申請可能
 - ・その他、市内事業所の会社説明会、採用試験受験の交通費も補助対象となります。
- くわしくは商工観光課商工振興室までお問い合わせください。☎ 792-9753

地域おこし協力隊通信

地域を変える新しい力

No.31

北部振興事務所
☎ 797-2360

平成30年 楽しみなこといろいろ



西村 暁良 隊員 (福山新田地区担当)

今年の初投稿は、年末年始に降り続いた雪で成長した雪原を見ながら、底冷えする旧小学校の1室「ほこん処」で書いている。これが市報に載る2月頃はきつと除雪の毎日。そして「雪を体感する」体験ツアー開催に向けて準備を進める頃だろう。果たして雪に埋もれる福山に何人集まるか楽しみだ。

「冬場の楽しみは？」と集落の人に尋ねると、大抵は「お茶飲み」「ひたすら冬眠」と回答される。まあそれも良いけれど、冬は相当に長いようだから、自分なりの楽しみを幾つも持ちたい。趣味のスキー&スノーボードや読書はもちろんのこと、久々に絵を描くのも良いかも。かまから作りやかんじきウォーク、ウッド

バーニングなどもやりたいし、苦手な楽器を始めるのも悪くない、なんて考えるのも楽しい。

一方、地域おこし協力隊としては、今年も変わらず農業と移住促進の二本柱だが、中身はより充実させたい。農業では、昨年以上に稲作や野菜作りのスキルを上げたいし、ほうきもちろこし栽培(素材からの箸作り)やホップ栽培といった新たな試みも考えている。移住促進では、昨年取り組んだ移住体験ツアーや移住相談などの直接的な移住促進のほか、大学や支援学校との交流や軽トラ野菜市などの集落と外部との交流機会を増やす活動のすべてを発展拡大させていきたい。他にも、福山にいる50代以下の若手を集めたり、福山から都心へ移り住んだ人達を集めたりして、集落の将来を本音で語り合えたら面白いかもしれない。

あと個人的には、方言も習得したいし、山暮らしの技を身につけたいし、空き家があつたら一軒家に住んで犬を飼いたいし、などと思えば広がるばかり。どこまで実現できるか定かじやないが、とにかく楽しい1年でありませうように。

今回は竜光地区担当の武川学隊員です

健康増進室 ☎ 792-9763

健康 うおぬま No.103

予防接種のお話です

備えあれば憂いなし



インフルエンザを始め胃腸炎や破傷風、日本脳炎などの感染症予防のために、ワクチンを投与することで抵抗力をつける予防接種。WHOによれば現在の世界では、予防接種により200~300万人の死を回避していると言います。

接種を受けても、病気にかかる可能性が全くないとは言いきれませんが、感染した場合の重症化予防や周りの人への蔓延防止につながります。予防接種で不意の感染症に備えましょう!



定期予防接種による健康被害の救済制度について

予防接種は感染症を防ぐために重要なものですが、極めてまれに、脳炎や神経障害など重篤な副反応が発生する場合があります。法律に基づく救済制度では、ワクチン接種による健康被害であるか審査し、認められた場合に医療費や年金などを給付します。



任意接種で健康被害が発生した場合の救済について

任意接種で健康被害を受けた場合は、「医薬品副作用被害救済制度」があります。ただし、定期接種の内容とは対象、額等が異なります。

Q:「定期接種」と「任意接種」は、なにが違うの?

A:「定期接種」は法律で定められた予防接種です。接種を受ける対象年齢が決められており、その期間内であれば接種費用が助成されます。「任意接種」は個人が希望して受けるもので、基本的に費用は自己負担となります。

雪国体験は国境を超え

1月15日～16日 ベルモント市使節団 魚沼市来訪



魚沼市と友好都市にある東京都足立区が、ベルモント市と姉妹都市であることから始まったこの交流。真夏のオーストラリアから芯まで冷える魚沼を訪れた12名の使節団は、初めて見る雪に興奮を隠しきれません。寒さを吹き飛ばす元気で、地域のさいの神や餅つき、そり遊びなどの雪国文化に触れ、忘れ得ぬ思い出を心に刻みました。

顔みっけ

火災のない1年を

— 1.7 魚沼市消防出初式



消防出初式が小出本町通り周辺で行われ、約400名の消防団員が参加しました。大勢が見守る中、一糸乱れぬ分列行進や迅速な放水など日頃の訓練の成果を披露。昨年は市内で11件の火事がありました。火の用心！今年も火事に気をつけましょう。

大空にアーチを描く魚沼ジャンパー

— 1.7 第30回中越スキー選手権ジャンプ大会



小出オールシーズンジャンプで行われた本大会には、市内内外の高校生ジャンパーが華麗なV字飛行で大空にアーチを描きました。中でも、八海高校の榎本大斗さん（守門中学校出身）は、コンバインドとスペシャルの2種目で優勝。地元ジャンパーの今後の活躍を応援しましょう。

ロウソクでつなぐ感動の冬

— 1.27 「魚沼雪洞まつり」スタートイベント



魚沼雪洞まつり

検索



小出郷文化会館で開催されたこのイベントでは点灯式の後、「ジャズコンサート」が開催され、魚沼特使の森下滋さんのピアノと里見紀子さんのバイオリンの調べに来場者は皆うっとり。これから3月中旬にかけて市内各地のイベントが温かなロウソクの灯りでつながれます。

理想は行動に移すもの

— 1.19 元気ずもんプロジェクトチーム会議



守門地域では「地域が元気になる原動力になりたい」という有志によるチームが昨年10月に結成され、ミーティングを重ねています。自分たちができる小さなことから始めて「地域が儲ける仕組み」をつくるため、具体的な取り組みを通じ地域の活性化を目指します。

全員で力を合わせ記録達成

— 1.5 新春マラソン水泳完泳



入広瀬スイミングスクールスポーツ少年団は、初泳ぎの試みとして、団員の泳いだ距離を合計し42.195kmに到達する「マラソン水泳」にチャレンジしました。小学1年生から高校1年生までの15名の挑戦が成功すると、寿和温泉ドリームタウンの温水プールに歓喜の音が響きました。

南国台湾で剛腕披露

— 12.29～1.2 日台国際野球大会 新潟選抜チーム優勝



佐藤優太くんは10試合中3試合に先発し、チームの勝利に貢献しました。

台湾で開催された日台国際野球大会で、シニア信越連盟代表の新潟選抜チームが8勝1敗1分で悲願の初優勝を飾りました。メンバーは、県内シニアで活躍した中学3年生の23人で、投手の柱として活躍した佐藤優太くん（湯之谷中学校）は異国の地で剛腕を披露しました。

12月分ごみ量 (単位:トン)

問 廃棄物対策室 ☎792・3055

種別	H29	H28	増減
可燃ごみ	1,014	1,030	-16
不燃ごみ	52	52	0
大型ごみ	53	61	-8
容器包装	13	13	0
古紙類	94	111	-17
合計	1,226	1,267	-41

(1トン未満四捨五入)
・燃やせるごみ、大型ごみが前年と比べ減っていました。今後も、ごみの減量にご協力をお願いします。



魚沼市報
うおぬま沼
お知らせ版

日 日時 期 期間 場 場所 内 内容 対 対象
資 資格 講 講師 演 演題・出演 相 相談員
持 持ち物 費 費用 定 定員 締 締め切り
H ホームページ 他 その他 申 申し込み
E メール 問 問い合わせ

◆市県民税と所得税の申告相談会

- ◎湯之谷会場
日 2月16日(金)～3月15日(木)
※2月25日(日)、3月4日(日)9時～11時30分の間で休日相談を実施します。
- ◎場湯之谷庁舎3階
- ◎守門会場
日 2月26日(月)～28日(水)
- ◎場守門庁舎3階
- ◎入広瀬会場
日 3月1日(木)・2日(金)
- ◎場入広瀬庁舎3階
- ◎共通事項
●申告相談時間(全会場)
・午前の部:9時～11時30分
・午後の部:13時～16時
他くわしくは市報1月10日号をご覧ください。
- ※今回から、前年において市の相談会場で申告書を提出された人には税務署から申告用紙が郵送されませんのでご注意ください
- ☎ 792・9751

魚沼の達人



問 生涯学習課 ☎794-6073



認定審査委員や推薦者などの皆さんと記念写真をパチリ!



登録番号25
「わら細工の達人
(生活の達人)」

吉田 延吉 さん(堀之内稲荷町)
雪国の伝統文化「わら細工」の継承に尽力されました。

■受賞コメント
「雪国魚沼の伝統文化として、少しでも多くの皆さんにわら細工の技術を伝えていきたい。」



登録番号23
「小出小唄三味線の達人
(伝統芸能の達人)」

横山 勝範 さん(浦町)
三味線演奏者として、演奏や指導等に尽力されています。

■受賞コメント
「子どもの頃から親しんできた祭ばやしを後世に伝えていきたい。」



登録番号26
「わら細工の達人
(生活の達人)」

滝沢 幸夫 さん(原)
雪国の伝統文化「わら細工」の継承に尽力されました。

■受賞コメント
「伝統文化を絶やさないよう、後継者育成のための様々な活動に挑戦していきたい。」



登録番号24
「おいとこ踊りの達人
(伝統芸能の達人)」

森山 高司 さん(浦町)
小出祭り囃子に合わせた「おいとこ踊り」を踊れる達人です。

■受賞コメント
「70年間続けてきた『おいとこ踊り』の後継者育成のために尽力していきたい。」

平成30年 第1回魚沼市議会定例会日程

問 議会事務局 ☎799・4602

開催日	時刻	会議の内容
2月22日(木)	10:00	本会議 ・即決案件(補正予算案等)説明、質疑、採決
2月23日(金)	10:00	本会議 ・市長所信表明 ・予算議案説明
2月26日(月)	10:00	本会議 ・付託案件(条例案等)説明、質疑
3月1日(木)	10:00	総務委員会
3月6日(火)	10:00	福祉文教委員会
3月7日(水)	10:00	産業建設委員会
3月9日(金)	10:00	本会議 一般質問
3月12日(月)	10:00	本会議 一般質問
3月14日(水)	10:00	予算審査特別委員会
3月15日(木)	10:00	予算審査特別委員会
3月16日(金)	10:00	予算審査特別委員会
3月19日(月)	10:00	予算審査特別委員会(予備日)
3月20日(火)	10:00	本会議 ・付託案件 審査報告、採決 ・追加案件 説明、質疑、採決

場 魚沼市役所広神庁舎3階議場
他 本会議傍聴の際は、議場入口で住所・氏名を記入して傍聴席へお入りください。

◆インターネット公売を実施します

魚沼市では、市税滞納者の差押動産について、インターネット公売(ヤフー)官公庁オークション)を実施します。2月15日(木)以降に、市ホームページ(ヤフー)官公庁オークションサイト)で公開しますのでご覧ください。



他都合により全部または一部の公売を取りやめる場合があります。
問 管理収納室
☎ 792・1122

マチイロ

スマートフォン無料アプリで「市報うおぬま」を配信!



※アプリ(無料)は、QRコードをスキャンして、アップルストアまたはGoogle Playからダウンロードしてください。市ホームページからもダウンロードできます。

広神地域の
人権擁護委員に再任しました



現在もご尽力いただいております大嶋のり子さんが、1月1日付で法務大臣から委嘱(再任)を受けました。皆さんの身近な相談パートナーとして引き続き活躍していただきます。

人権擁護委員

あなたの街の
相談パートナー



問 市民相談センター
☎ 792・8844

水回りの点検をしましょう！

冬場は、凍結や落雪により給湯器（屋外設置）やトイレ等の配管が破損し、漏水する事例が多く発生しています。

「長期間留守にする」「配管が屋外の日かげで、風が当たり易くむき出しになっている」などの場合は、特に注意が必要です。

①凍結防止対策

凍結防止対策として、保温材料での防護や凍結防止ヒーターの施工、給水管内の水抜きなどが有効です。

②漏水時の応急措置

漏水した時の応急措置は、水道メーターボックス内にある止水栓を閉めてから、市指定の給水装置工事業者に修理を依頼してください。

③漏水の早期発見

漏水を早期に見出すため、日頃から定期的に水回り水道メーターを点検しましょう。

「漏水の調べ方」

- ①全ての水道の蛇口を開けて、水道メーターの「パイロット（風車）」を確認する。
- ②「パイロット（風車）」が回っているときは、屋内配管で漏水している可能性があります。市指定の給水装置工事業者に修理を依頼しましょう。



問 ガス水道局（業務課）
☎ 792・1118

健康・福祉

◆献血（全血）

- ①小出公民館
日 2月21日(水)10時～12時
- ②老人保健施設清流苑
日 2月21日(水)14時～16時
- 内 献血種別：全血（400ml）
持 献血カード
- 問 健康増進室
☎ 792・9763



募集

◆創業支援事業「販路開拓セミナー」

日 基礎編：3月5日(月)、実践編：3月12日(月)いずれも19時～21時
※可能な限り、両日とも参加してください
場 小出ボランティアセンター

内 主に個店における販路開拓の手法などを学びます。

対 起業を考えている人、起業に興味のある人、起業して間もない人または販路開拓の手法を学びたい人
講 今井進太郎さん（グローバルマーケティング(株)代表取締役）
¥ 無料定15人
※ 3月1日(水)
問 商工振興室
☎ 792・9753

生涯学習・公民館

問 生涯学習課
☎ 794・6073

①第14回魚沼市成人式

日 5月4日(木)13時から
場 小出郷文化会館
内 記念式典、新成人の集い、記念撮影

魚沼市成人式

二十歳おめでとう！
平成三十年五月四日

高齢者・障害者の皆様へ 平成30年度タクシー券の申請を受付します

◆高齢者の人へ…【高齢者外出支援サービスタクシー券】

対 以下の①～③の要件を全て満たす人

- ①おおむね65歳以上の高齢者
- ②市民税が非課税の世帯または市民税均等割のみ課税されている世帯に属する人
- ③介護保険制度の要介護認定が「要支援2以上」の人または、身体的理由により公共交通機関を利用することが困難な人

持 印鑑 問 介護福祉室または各市民センター等窓口

問 介護福祉室 ☎ 792・9755

◆障害者の人へ…【障害者福祉タクシー券】

対 市内に住所がある人で、下記のいずれかをお持ちの人

- ①身体障害者手帳1～3級
- ②療育手帳
- ③精神障害者保健福祉手帳1～2級

持 障害者等手帳、印鑑 問 厚生室または各市民センター等窓口

問 厚生室 ☎ 792・9767

◆受付時期や利用期間など

- 受付時期…2月15日(木)から随時
- 交付…3月下旬から随時郵送します。
- 利用可能期間…平成30年4月1日～平成31年3月31日
- 他・申請月で交付枚数が異なるので、お早めに申請してください。
 - ・来庁が困難な場合は、郵送請求もできますので電話等で申し出てください。
 - ・交付を希望する人は、毎年度申請手続きが必要です。

助成内容

●交付枚数

1枚500円のタクシー券を、最大24枚交付（申請月から1か月当たり2枚）ただし、守門・入広瀬地域の利用者に限っては最大36枚交付（申請月から1か月当たり3枚）

●利用可能範囲

魚沼市・南魚沼市・小千谷市のタクシー会社及び魚沼市福祉有償運送事業者
1回の利用での使用枚数に制限はありません。

内 絵本「ちらかしぼうや」「ぺんぎんたいそう」わらべうた「あがりめさがりめ」など
持 読書ノート



②小出郷図書館休館（蔵書点検のため）

資料の所在確認と整理、館内の大清掃などのため休館します。図書は返却は返却ポストをご利用ください。
ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解、ご協力をお願いいたします。
期 3月8日(水)～3月21日(木)
他 広神図書館・公民館図書室は通常通り開館します。

◆赤ちゃんにはじめての絵本を2月ブックスタート

◎子育て支援センターぱびぷ
日 2月21日(水)13時～14時30分
◎広神図書館和室
日 2月24日(土)10時～11時30分

◆堀之内地区分館事業のボランティア募集

分館事業を無償でボランティア活動をしていただける方を募集します。
期 平成30年4月1日(日)～平成32年3月31日(火)（2年間）
内 分館事業の事前準備、当日の運営等の補助
他 申請用紙は公民館窓口にあります。

問 堀之内公民館
☎ 794・6026



食育の日 日 2月19日 毎月19日は「食育の日」です。野菜や海藻、きのこ類は、ビタミンやミネラルの補給源。食物繊維も含み身体の調子を整えます。一食に握りこぶし2つ分を摂るようにしましょう。

交通安全家庭の日 日 2月10日 シートベルト・チャイルドシートは交通事故の衝撃から命を守ってくれる「命綱」です。全座席でシートベルトを着用し、6歳未満の子どもには、チャイルドシートを使用しましょう。

◆作って楽しい米粉クッキング簡単・美味しい・米粉料理

3月1日(木)10時〜13時30分
場小出ボランティアセンター
内米粉・米ぬかのクッキーと米粉のからしレンコンちぢみを作ります。
講高橋美穂さん
対どなたでも定先着12人
※2月13日(火)13時受付開始
¥1,000円
持エプロン・三角巾・筆記用具
2月23日(金)
申小出北部公民館(平日9時〜16時)
792・5336

◆スノーシュー 雪山トレッキング

スノーシュー(洋式かんじき)を歩いて雪山散策をして、雪の上で自然と親しみます。
3月3日(土)9時30分〜11時30分(荒天時中止)
※9時道の駅いりひろせ集合
場鏡ヶ池周辺
対小学生以上
¥500円

◆官民連携地域づくりセミナー

2月21日(水)15時〜17時30分
場地域振興センター
内民間の持つノウハウ等を活用し、行政サービスの向上、財政資金の効率的使用や行政の業務効率化を図るための方を研修します。
講伊庭良知さん(NPO法人全国地域PFI協会)ほか
対どなたでも定100人
¥無料2月19日(月)
他申込用紙は市役所企画政策室または市ホームページに掲載しています。
申問(株)こうきょう総務部(事務代行)
03・5774・5600
03・5774・1661
792・6768

◆めぐみ幼稚園生活発表会

幼稚園生活の一年間の積み重ねの成果を披露します。
2月24日(土)9時30分〜12時
場小出郷文化会館

持スキーウェア上下、ゴム長靴、手袋、帽子、飲み物、スキーのストック(あれば)
2月28日(水)
申守門公民館
797・22261
796・2322

◆かんじきウォーク

真っ白な雪原、美しい山並み、大きく広がる青空。昔懐かしいかんじきを履いて、冬ならではの景色、新しい驚きと発見を見つけませんか。
3月11日(日)9時〜13時(荒天時中止)
場薬師城山
講星甫さん他
対どなたでも(子どもは保護者同伴のこと)
定先着20人 ¥無料
持かんじき(あれば)、防寒着、長靴、タオル、手袋、帽子、おにぎりなどの軽食・飲み物等
定員になり次第
申湯之谷公民館(平日9時〜16時)
792・0530

◆めぐみ幼稚園平成30年度満3歳児募集

保育時間
8時30分〜15時30分
※早朝、夕方、長期休みの預かり保育も実施しています
対平成27年4月2日〜平成28年4月1日生まれ
定5人程度
他この他に対象年齢児の一時預かりも行っていきます。くわしくはお問い合わせください。

◆マジック(手品)発表会

2月25日(日)13時〜15時
場神湯温泉
内魚沼マジック・ラブ会員によるマジックの発表 ¥無料
内魚沼マジック・ラブ・大島
090・2231・3657

◆結の灯り魚沼雪洞まつり「つがね春まつり」

3月4日(日)14時〜19時
場宇賀地小学校グラウンド
内雪像競技、雪積上げ競技、

◆園広神公民館

カラダのミカタ〜更年期〜
自分のカラダ愛してますか。若い人から更年期真っ只中の人まで是非聞いてください。
3月25日(日)10時〜12時
場広神コミュニティセンター
内更年期の話を中心にカラダのミカタのお話です。
対どなたでも※男性の参加もお待ちしています
講小島利恵さん(看護師、ホメオパス、初級心理カウンセラーほか)
¥無料定50人 3月16日(金)
他保育ルーム有(事前予約)
799・3227

◆親から子どもに伝えたい性のお話

親だからこそ大切な事をお子さんに伝えてあげませんか。
3月25日(日)13時30分〜15時30分
場広神コミュニティセンター
内性についてのお話し
対子育て中のママ・パパ、おじいちゃん、おばあちゃん、ほか興味がある人
792・0530

◆楽語い講座住民オープン講座

結の灯り点灯式、雪上花火、甘酒、トン汁無料サービス
◎競技参加者募集中
対5人1組(一般の部、子供の部) 持スコップ、バケツ、脚立等 2月20日(火)
他くわしくはお問い合わせください。
内宇賀地コミュニティ協議会・下村
090・2881・0835

◆第12回八色の森公園「つがね春まつり」

3月4日(日)9時30分〜15時
場八色の森公園

講小島利恵さん(看護師、ホメオパス、初級心理カウンセラーほか)
¥無料定50人 3月16日(金)
他保育ルーム有(事前予約)
794・6026

◆広神地域芸能祭

3月4日(日)10時〜14時
場広神コミュニティセンター
内広神地域芸能団体の祭典
¥無料
他市報うおぬま(2月25日号)に広神地域限定でプログラムを配布します。
内中央公民館
794・6026

◆堀之内地域芸能祭

3月11日(日)11時から
場堀之内公民館
内民謡、民舞、詩吟、カラオケ、太鼓、オカリナ、大正琴等
¥無料他市報うおぬま(2月25日号)に堀之内地域限定でプログラムを配布します。
内生涯学習課
794・6073

◆在職者訓練受講生募集

3次元CADによる木造住宅図面作成とVR技術
3月8日(木)・9日(金)両日とも9時〜16時
場県立魚沼テクノスクール
対在職者を対象とし、3次元CAD(アーキトレンド)を使った木造住宅の平面図や外観パースの作成方法と住宅のVR(仮想現実)体験を通して学びたい人
定5人 3月1日(木)
¥2,400円
申県立魚沼テクノスクール
794・2410
794・2411



◆三二情報

◆結の灯り魚沼雪洞まつり「吹雪の神湯昔語り」の夜

2月17日(土)18時〜20時30分
場神湯とふれあいの里
内雪深い2月：地元の語り部が昔話を語ります。昔話を聞いて、心を暖かく、温泉入浴をしてカラダも暖かく...
演魚沼昔ばなしの会
¥300円
内(株)神湯温泉倶楽部
799・3350

◆只見線に乗ってみよう

2月17日(土)・26日(月)、3月3日(土)・10日(土)
内17時10分小出駅発の列車に乗り18時35分只見駅発の折り返しで帰ります。最寄りの駅から乗車しても構いません。車内では交流会を開催します。
対どなたでも
¥往復の乗車料金
他くわしくは、フェイスブック「只見線なんとか会」で検索
内只見線なんとか会・榎本
090・9820・2219

◆「ハートマッチにいがた」臨時入会登録・閲覧窓口開設

「ハートマッチにいがた」は、新潟県が導入し、「にいがた出会いサポーター」が運営する「1対1の婚活マッチングシステム」です。
内独身男女が自身のプロフィールを登録した上でお会いしたい相手を検索し、「サポーター」が個別にお引合せするものです。
3月3日(土)10時〜17時
場浦佐ホテルオカベ
対結婚を希望し、自ら努力する20歳以上の独身男女で県内在住・在勤者又は県内への居住を希望する者
¥入会登録料10,000円(税込・2年間有効)
※サポーターセンターホームページから申し込んでください
内にいがた出会いサポーター(火・金曜定休)
025・384・4151

◆新潟県後期高齢者医療広域連合第2期保健事業実施計画(データヘルズ計画)案への意見を募集します

期2月21日(水)まで

- 公表方法(閲覧場所)
 - ①広域連合ホームページ
 - ②魚沼市役所各庁舎(市民センター・北部振興事務所)
- 提出方法

郵送、ファクス、Eメール、新潟県後期高齢者医療広域連合へのご持参のいずれかの方法で提出してください。※電話による受付は行いません
- 提出先

新潟県後期高齢者医療広域連合総務課企画係(新潟市中央区新光町4番地1新潟県自治会館本館内)

☎025・285・3221
 FAX025・285・3315
 jim01@nigata-kouki.jp

◆第2回「長岡療育園発達講座」

日2月17日(土)13時30分～16時

◆長岡地域若者サポートステーション「魚沼サテライト(出張相談)」

専門相談員が相談支援を行います。相談は1回50分程度
 日3月8日(木)①10時～12時、②13時～14時
 場①小出ボランティアセンター、②ハローワークこいで
 対15～39歳の働くことに悩みを抱えている若者※家族からの相談も受け付けます
 長岡地域若者サポートステーション(要予約)
 ☎0258・867730

◆高齢者総合相談センター無料相談

◎よろず相談
 日毎週月曜～金曜9時～17時 ※土日祝日除く
 ◎専門相談(法律相談)
 日2月13日(火)・19日(月)・26日(月)13時30分～16時
 他予約が必要です。不動産の鑑定利活用相談は、都度調整します。
 関県高齢者総合相談センター
 ☎025・285・4165

場長岡療育園

因①「ADHD(注意欠如多動性障害)児の理解と関わり方」
 講廣川優花さん(長岡療育園臨床発達心理士)
 ②「発達につまづき易い子はどう捉えるか」日常生活の行動から見えるもの」
 講柳陽子さん(長岡療育園言語聴覚士)
 ￥無料定先着100人
 ✕2月16日(金)

※①氏名②住所③電話番号④所属先・職種⑤参加人数⑥保育所預かり希望(10人程度可)の有無を連絡ください

申長岡療育園発達講座
 ☎0258・466611
 FAX0258・473535
 kouza@nagayo.or.jp

◆消費者トラブル特別電話相談「高齢者118番」

日2月15日(木)～16日(金)9時～18時

内訪問販売や電話勧誘等の消費者トラブルや振り込め詐欺等の電話相談
 関新潟県消費生活センター
 ☎025・285・4196

◆その請求に困ったら司法書士へ

新潟県司法書士会では、3月の1か月間、「その請求に困ったら司法書士へ」と題して借金、奨学金、家賃など金銭の請求を受けている人を対象に無料電話相談を実施します。
 期3月1日(木)～30日(金)10時～12時、13時～16時
 ※土日祝祭日を除く
 ￥無料
 ◎専用ダイヤル
 ☎025・240・7974
 ※オペレーターが担当司法書士の電話番号を案内します
 関新潟県司法書士会
 ☎025・244・5121

◆北里大学保健衛生専門学校一般入試出願受付中

地元の医療系専門学校(臨床検査技師、管理栄養士、看護師、保健師、臨床工学技士)で医療職を目指しませんか。
 ◎試験日
 ・Ⅲ期：3月4日(日)
 ・Ⅳ期：3月25日(日)
 場北里大学保健衛生専門学校

2月 16日～28日 行事カレンダー	
16 金	高血圧予防教室 (13:30/ 小出ホ [*] ランティアセンター)
17 土	だっこでおはなし広神 (10:30/ 広神図書館) うおぬま市民大学講演会・ありがとう作文優秀賞発表会 (13:30/ 小出郷文化会館)
18 日	うおぬまオトナの学園 (1限目) (13:00/ 小出ホ [*] ランティアセンター) 第9回魚沼方言かるたとり大会 (13:00/ 地域振興センター)
19 月	広神図書館休館 (~3/5まで)
20 火	
21 水	献血① (10:00～12:00/ 小出公民館) 献血② (14:00～16:00/ 老人保健施設清流苑) ブックスタート小出 (13:00/ 子育て支援センターぱびぷ)
22 木	年金相談日 (10:00～15:00/ 小出ホ [*] ランティアセンター) 要予約：長岡年金事務所 ☎0258・88・0006
23 金	だっこでおはなし小出 (10:30/ 小出郷図書館)
24 土	ブックスタート広神 (10:00/ 広神図書館) 魚沼！紙漉塾 (~25日 / 友新工房)
25 日	
26 月	
27 火	
28 水	ひきこもり座談会 (10:30/ 小出ホ [*] ランティアセンター)

✕お問い合わせください。
 他募集要項はホームページまたは入学センターに請求してください。
 ☎0120・451・185
 関北里大学保健衛生専門学校
 ☎025・779・4511

◆国有林モニター募集
 関東森林管理局では、「国有林モニター」を募集します。モニターの皆様には、広報誌などをお送りし、アンケートへの回答や現地視察への出席等をお願いいたします。モニターの期間は平成30年4月から2年間です。他くわしくはホームページをご覧ください。
 定70人程度
 対国有林野事業に関心のある20歳以上
 関関東森林管理局国有林モニター担当係(企画調整課内)
 ☎027・210・1150
 H http://www.rinya.naff.go.jp/kanto/kikaku/kokuyuurin_monita.html

の出席等をお願いいたします。モニターの期間は平成30年4月から2年間です。他くわしくはホームページをご覧ください。
 定70人程度
 対国有林野事業に関心のある20歳以上
 関関東森林管理局国有林モニター担当係(企画調整課内)
 ☎027・210・1150
 H http://www.rinya.naff.go.jp/kanto/kikaku/kokuyuurin_monita.html

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30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

関 まちづくり室 ☎792・9752

3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)	12日(月)	10:00～11:30 離乳食や食事の相談ができます。
	19日(月)	

・3月15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

・27日(火)～30日(金)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 8:30～11:30	自由遊び、ふれあい体操など

・27日(火)～30日(金)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	9日(金) 10:00～11:00	お店屋さんごっこをしよう

◎育児相談は、各会場で随時受け付けています。

3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
4か月児	H29年11月	15日(木)	13:00～13:15	子育て支援センターぱびぷ
1歳6か月児	H28年8月	7日(水)		湯之谷保健センター
3歳児	H27年3月1日～4月1日	14日(水)		

持・母子健康手帳、問診票、オムツ等の着替え
 他・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、又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12月生の乳児の養育者	6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	H29年8月生の乳児の養育者	13日(火)		
離乳食講習会ステップ3	H29年5月生の乳児の養育者	26日(月)	13:30～13:45	
1歳よちよち教室(親子遊び、仕上げみかきなど)	H29年3月生	20日(火)	9:15～9:30	
持・母子健康手帳	・オムツ等の着替え			

まわり☆ 魚沼人

～ うおぬまびと ～

梅田 愛子 さん 梅田 誠太 くん



運動教室の参加者と楽しそうに遊ぶ、好奇心旺盛な1歳の梅田誠太くん。微笑ましい光景の先には、お母さんの愛子さんが、熱心に体操指導する姿が見えます。

愛子さんの職業はスポーツインストラクター。体幹を整えるコアコンディショニングを専門とし、保育園での運動教室から高齢者の健康指導まで、幅広い分野で魚沼市内を所狭しと活動しています。「スポーツを追い続けて、気づいたらこの仕事に就いていました」と笑顔を見せる愛子さんは、中学高校時代はクロスカントリースキーで名を馳せ、インターハイへの出場や国体での入賞経験もある実力の持ち主。成人してからは、登山にいそしんだり、100kmウルトラマラソンを完走した経験も。

愛子さんに転機が訪れたのは、結婚し子どもを授かってから。「自分のために運動する時間はめっきり減りましたが、限られた時間で家事や育児をこなす器用さを身につけることができました」と充実の日々を語る愛子さんは、一方で「仕事と育児とのバランスに迷った時期もあったんです」と子育て当初の悩みも吐露します。

そんな時、救いになったのは「気にしないでいいよ。みんなで面倒見るから、職場に子どもを連れてきなよ」という参加者の親身な言葉。「子育てに寛容な地域で助かりました。こういう温かな地域って、未来に希望がもてます」感謝の気持ちを口にす愛子さんの目標は、子どもたちの運動機会を増やすこと。

「幼児期はみんな、体を動かすのが大好きなんです。現代は便利な時代になった反面、体を動かす機会は減り、テレビやゲームに夢中になり運動から遠ざかっていく。近年、児童の体力低下と運動習慣の不足が、将来の生活習慣病へとつながることが懸念される中、愛子さんは「成長が著しい子どもたちの体は可能性が詰まった新芽。その根っ子の部分を育むための環境づくりをしたい」と意気込みます。

まだ、よちよち歩きの誠太くん。数年後は、きっと「大樹」に成長しているに違いありません。

市報クイズ

今日の市報を読んで答えよう！

正解者の中から抽選で「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2月23日(金)までに応募してください。

Q 魚沼の生活文化に密着した知識や技術等を持った人を認定する「魚沼の人」制度はいつから行われていますか

A ①平成19年
②平成21年
③平成23年

前回の正解は、「②20・9%」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：31通(うち正解数：31)

青木 実 さん
櫻井 麻子 さん
高橋 優子 さん
村山 サツ さん
目黒のり子 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 (12月21日～1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。

八木 舞歩	八木 渡邊	森山 陽己	山口 一星	松井 鈴	穴沢 壮	富永 一立	佐藤 優伍	佐藤 樹希	佐藤 杏	佐藤 倫太郎	佐藤 玄	瀬下 大翔	渡辺 華菜	佐藤 里咲	下島一 日影	古新田 古新田	中原 佐梨	七日市 大沢	並柳 中島	今泉 今泉	今泉 今泉	長松 長松	東野名 西名新田	星野 ヨキ	高橋 頼子	森山 幸一	井口 寅義	林 マツノ	五十嵐吉一	平澤 憲一	井上 喜作	佐藤東一郎	瀧澤 英夫	渡邊 益男	阿達 紳一	中澤 義次	高橋マサ子	富永トモ子	大平トシイ	森山 早司	鈴木 ミヨ	橘 誠	堀之内本町 93歳	西栄町 76歳	西栄町 92歳	河原町 93歳	浦之島 100歳	大石一 102歳	田戸 78歳	下島一 80歳	和長島 73歳	長屋 78歳	長屋 88歳	諏訪町 69歳	四番町三 87歳	四番町四 76歳	干溝 73歳	干溝 94歳	虫野 86歳	井口 91歳	大沢 94歳	佐藤ミヨシ 小平尾 91歳	佐藤 亘 滝之又 61歳	佐藤 隆 米沢 84歳	佐藤 敏衛 大倉沢 79歳	五十嵐セン 西村 92歳	榎本 孝二 細野 90歳	大塚 富榮 松川 81歳	櫻井 アヤ 長島 84歳	佐藤 賢二 高倉 51歳	大島 弘 大栃山 74歳	浅井 三平 大栃山 83歳
-------	-------	-------	-------	------	------	-------	-------	-------	------	--------	------	-------	-------	-------	--------	---------	-------	--------	-------	-------	-------	-------	----------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-----	-----------	---------	---------	---------	----------	----------	--------	---------	---------	--------	--------	---------	----------	----------	--------	--------	--------	--------	--------	---------------	--------------	-------------	---------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------

人口と世帯数 (H30.1.1)

	人口	うち外国人	増減
男	18,039	54	-34
女	18,912	137	-18
計	36,951	191	-52
世帯数	13,259		-5

表紙の写真

氷穴のようにみえる幻想的な世界は、実は撮影者の高村さんのご自宅の庭で撮られたもの。屋根から落ちる滴が作り出した小さな穴のツララを、夕刻の日影を利用し、青を引き立たせる設定で撮影したそうです。冬は身近なところにも、氷と雪の芸術のシャッターチャンスがあふれています。

編集後記

連日に渡る雪かきの筋肉痛の倦怠感に包まれながら、筆を進ませる編集後記。過去2年連続の少雪続きに、「もしかして今年も」との淡い期待は、週間予報にズラリと並ぶ暴風雪マークに吹き飛ばされます。これぞ魚沼の冬。そんな冬の「雪かき」も逆転の発想で「エクササイズ」と捉えれば、額を流れる無意味な汗もカロリー換算してしまいます。取材した言葉をかみしめ、流雪溝へと雪を運びました。(M)

うおぬま 美 逸 品 NO. 12



一年中食卓に欠かさないものといえばお豆腐。そんな豆腐製品を丹念に作り続け、今年で創業95年になる「立場とうふ」は、安心・安全であることを何よりも心掛け、厳選した新潟県産あやこがねの大豆を使った商品を提供しています。

「立場とうふ」では、新豆の製品を量販店より一足早く入手することができるばかりでなく、鍋物に最適な焼き豆腐やしめ豆腐など豊富な商品を取り揃えま

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コーナー。今回は創業95年の老舗豆腐店「立場とうふ」をご紹介します。

期間限定の商品を提供していますので、ぜひ季節ごとに足を運んでみてください。

揚げ物は14時過ぎ頃だと出来立てが食べられます。おからの無料サービスもしています。ウオロク魚沼店さんにも取扱い商品がありますよ。

■立場とうふ■
場 魚沼市四日町290
☎ 025-792-1471
営業時間：6時～18時30分
定休日：日曜日

店主 田中 博 さん



児童絵画

No.150 今月は入広瀬小学校の児童の作品です



「赤とんぼと同じ色」
3年 角谷 晴馬 さん



「冬になってもきれいだね」
3年 三師 咲 さん



あさりの和風チャウダー (副菜)

材料 (4人分)

白菜	120g	ブロッコリー	1/2こ
にんじん	1/2本	豆乳	300cc
しめじ	1/2パック	塩	小さじ1/2
サラダ油	大さじ1/2	片栗粉	大さじ1/2
だし汁	200cc	水	大さじ1
あさり (むき身)	100g		

魚沼市食生活改善推進員協議会

食まちうめま し・し・ぴ No.21



作り方

- ①白菜は角切りに、にんじんは薄めのいちよう切りにする。しめじは石づきをとり、1cmの長さに切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、①の野菜を炒める。だし汁を加えて、野菜に火が通るまで中火で10分程度煮る。あさり、豆乳、角切りにしたブロッコリーを加えてふつふつしたら塩を加え、水溶き片栗粉を加えてゆるいとろみをつける。

<煮物をうす味でおいしく>

煮物は冷めて味がなじむとちょうどよい味になります。少し薄いくらいの味に仕上げ、一度冷まして味をなじませてからいただくといいです。

エネルギー 115kcal たんぱく質 9.3g
炭水化物 9.6g 脂質 5.0g 塩分 1.1g

申 教育委員会学校教育課
025・794・6072

場 小出ボランティアセンター
2階ボランティア室

内 「居場所、社会復帰について」(2/14、2/20)、「対処し続けられるために」(3/6) ※シリーズの教室ですが、1回のみ参加も可能です。

日程	時間
2月14日(水)	13時15分～16時15分
2月20日(火)	18時30分～21時00分
3月6日(火)	13時15分～16時15分

ご参加ください。

市教育委員会では、なかなか人には話にくい「ひきこもり」について、学びあい、語り合いをする「家族教室」を実施しています。再び社会に踏み出す一助に、ぜひご参加ください。



ひきこもり
対策支援事業

「家族教室」
実施中

一歩を踏み出す
力になりたい