

魚

市報

うお
ぬま

沼

2018

6.10

No.164

晴れて大人の
仲間入り



表紙の写真

「第14回魚沼市成人式」*

祝

Level 20 Report

成人おめでとうございます

5月4日に第14回魚沼市成人式が小出郷文化会館で開催され、新成人350名が集いました。華やかな振袖やスーツに身を包んだ、笑顔あふれる成人式の様子をレポートします。



10

喜びと感謝を胸に新たな門出



8



7



11



9

誓いの言葉



本日、私たちが成人としての第一歩を踏み出すにあたり、このような盛大な式典を開催していただけたこと、お祝いして下さる全ての方々に深く感謝申し上げます。

私はこの魚沼の地に生まれ成長できたことを、心から嬉しく思います。新成人の皆さんは大人の仲間入りをしますが、実感はあるでしょうか。私たちは一人の成人として、様々な場面で、責任のある行動をしていかなければなりません。これからは成人としての自覚を

常に忘れず、思いやりのある優しい心を持って、地域や社会に貢献できるような努力していきましよう。

最後になりますが、これまで温かく見守ってくださった地域の方々、ご指導いただいた恩師、共に高めて愛し育ててくれた家族に感謝いたします。

新成人代表

もりやま 一樹 かずき



3



2



1

①～⑨この若さが新たな時代を切り開く。友人との再会を懐かしむ姿や友人との集合写真に自撮りは必須。最高の1枚は笑顔でいっぱい。⑩バンド演奏で会場を盛り上げてくれたブラックビーンズのメンバーと一緒に合唱。⑪成人式を盛り上げてくれた実行委員の皆さん。ありがとうございました。左から【太田夏生さん(副実行委員長)、山田歩穂さん、小西良侑さん、五十嵐竜斗さん、佐藤寛太さん、森山一樹さん(実行委員長)、戸田恭平さん、高橋拓さん、大桃里映子さん】



瀬下 優輝 さん



富永 莉子 さん



中村 俊登 さん



村山 愛音 さん



桜井 海里 さん

今年も

新成人に将来の夢を聞いてみました

Opened Child-Rearing Support Center

☎ 子育ての駅「かたっくり」

☎ 792・2112

魚沼市 子育ての駅 **かたっくり**

5月5日こどもの日に魚沼市子育ての駅「かたっくり」が、晴天の中オープンしました。魚沼市初となる施設で、雨や雪の日でも子どもたちを伸び伸びと遊ばせたいという、お父さんお母さんたちの声を実現した、屋根付きの全天候型公園といったイメージです。
 なお、現在はプレオープン中ですが、今後第2期工事を行い、完成後は1階に「木製大型遊具」、2階には「キッチンスタジオ」を整備予定で、料理イベントなどの活用が期待されます。

施設の一部を紹介します

2階 乳幼児活動スペース



1階 子ども活動スペース



全長約16mのエアートランポリン



「かたっくり」館内図

佐藤市長ほか関係者によるテープカット



1階 子ども活動スペース



スラックライン

2階 乳幼児活動スペース



親子でお絵かきなど

1階 子ども活動スペース



東京五輪から正式競技になるボルダリング

◆ご利用者の声（アンケートより）

【市内利用者さま】

初めて利用しました。動き回れるスペースがあり、子どもを楽しく遊ばせることができました。今後も利用したいです。

【市外利用者さま】

レストランかと思いついたら、子育ての駅でびっくり。4歳の双子連れだったので楽しんでよかったです。また来たいです。

Check!

多目的スペース



窓際の明るい和室で、お食事や休憩などにご利用できます

かたっくりの経緯	平成8年8月～	「総合ビジターセンターかたっくり」オープン
	平成14年4月～	指定管理に移行
	平成24年4月～	休館（市直営による維持管理）
	平成24年5月～	かたっくり利用検討会議を開催
	平成25年4月～	指定管理による営業を再開
	平成28年4月～	休館（市直営による維持管理）
	平成28年8月～	施設利活用職員検討プロジェクト開始
	平成29年2月	地域再生計画認定（子育ての駅（仮称）整備プロジェクト）
	平成29年10月～	工事開始
	平成30年5月～	子育ての駅「かたっくり」供用開始

平成8年のオープンから店長として、かたっくりを見守ってきました。「くりっぺ」が皆さんをお迎えします。



イメージマスコット「くりっぺ」

Check!

～かたっくりからのお願い～

- ・小さいお子さんは、保護者が責任をもって見てください。
- ・飲食は、多目的スペース（和室）のみでお願いします。
- ・ゴミ箱がないので、ごみは各自でお持ち帰りください。

※第2期工事（9月以降予定）の期間中は、施設を休館する予定です。
 ◆利用時間：9時30分～18時30分
 ◆利用料金：無料
 ◆休館日：月曜日（祝日の場合は翌日）

「かたっくり」職員紹介



皆様のお越しをお待ちしています。

「父の日」に ワーク・ライフ・バランスについて考えてみませんか？

この取組みは、「ワーク・ライフ・バランス」の大切さについて考える機会にしようため、6月17日（日）の父の日に合わせて、魚沼市と魚沼職人大学が協力して呼びかけを行うものです。

☎ 企画政策室
☎ 792・1425

ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）とは、働くすべての方々が、「仕事」と、育児や介護、趣味や地域活動といった「仕事以外の生活」との調和をとり、その両方を充実させる働き方・生き方のことです。

「ワーク・ライフ・バランス」を実現するために、まずは働き方を見直すことが大切です。

仕事以外の生活を充実させる時間的余裕が生まれる

ことで、仕事への活力や効率・成果が高まる好循環につながります。

魚沼市では、一人一人が仕事と生活の調和について理解を深め、実践することで、「ワーク・ライフ・バランス」の実現につなげたいと考えています。

この度、うおぬま職人大学加盟店の皆さんから「父の日」向けのステキなプレゼントをおすすめいただき、「ワーク・ライフ・バランス」の普及啓発に取り組むこととしました。

魚沼職人大学「小出キャンパス」

職学

さがみや茶舗



お父さんほっと一息
ほうじ玄米茶「こんがりくん」

☎ 792・0452



職学

若松屋商店

メイブルのぬくもりが手にやさしい「ボールペン・シャープペン」セット



☎ 792・0276



職学

セキノヤ

ありがとうギフト「魚沼のクラフトビールとおつまみセット」



☎ 792・0509



職学

マルサン

ワンランク上のお父さんを演出する「クールスパークリングフレグランス」



☎ 792・0073



魚沼職人大学加盟店も協力して 呼びかけます！

魚沼職人大学

商 店街を大学のキャンパスに見立て、若手経営者や後継者たちが、それぞれプロの職人技を持った教授となり、お客様に喜んでいただけるお店づくりを目指し取り組んでいます。子育て世代を応援する取組みも行っています。



ワーク・ライフ・バランスの取組み

大 好きなお父さんへの感謝のメッセージとともに、「ワーク・ライフ・バランス」の大切さを「父の日」のプレゼントに添えて伝えることで、仕事や生活の調和について考えてもらうきっかけにするものです。



魚沼職人大学「ほりのうちキャンパス」

職学

でんきと住まいのタマガワ

お父さん！この「脱臭ハンガー」で、ニオイも！花粉も！もう安心ですね！



☎ 794・2130



職学

レストラン朱鷺



三種のおつまみと生ビール or ハイボール「お疲れちゃんセット」

☎ 794・3298



「小出キャンパス」



その他、職人大学に加盟するお店も父の日イベントに協力いただいています。くわしくはQRコードから。



「ほりのうちキャンパス」



ワーク・ライフ・バランスの実現に向け、ご協力いただける企業・団体等がございましたら、ぜひ企画政策室までご連絡ください。☎ 792・1425

職学

プレミアムヘアディーバ



「美顔パック」サービス

☎ 794・2330（予約優先）



魚沼市国民健康保険税

納付について…管理収納室 ☎792-9751

課税内容・軽減について…地域医療対策室 ☎793-7971

納税通知書を 発送します

平成30年度の国民健康保険税納税通知書を、**6月15日に発送**します。発送日以降1週間を過ぎても届かない場合は、地域医療対策室へご連絡ください。

	平成30年度税率		
	医療分	後期分	介護分
所得割率	5.13%	2.86%	2.13%
均等割額	21,000円	13,017円	13,593円
平等割額	15,000円		
賦課 限度額	580,000円	190,000円	160,000円
	合計 930,000円		

税率を引き下げました

医療技術の高度化や高齢化の進展などによって、医療費は増加傾向にあり、国民健康保険の財源は厳しい状況です。しかし、被保険者の負担を軽減するために、平成30年度は国保税のうち、医療給付費分の税率を引き下げることになりました。また、低所得者の軽減措置の対象を拡大するため、昨年度に続き、国保税の5割および2割軽減の対象を拡充することになりました。

健全運営に ご協力をお願いします

国民健康保険制度は相互扶助を目的とした生活保障制度であり、国民皆保険の日本社会において、「医療保険制度の最後の砦」とも言われています。今後とも、国民健康保険の健全運営のため、医療の適正利用や保険税の納税にご協力をお願いします。

失業者の国保税の軽減

勤めていた会社の倒産や解雇、雇用契約が更新されないなど、事業主都合

※ジェネリック医薬品：新薬の特許期間が満了後、製造・販売される安価な医薬品

国保の届出は速やかに

社会保険等へ加入したとき、国保の脱退の届出が必要です。**14日以内**に、市民センターまたは北部振興事務所の窓口で届出を行ってください。なお、社会保険等の資格を取得した日から国保の保険証は使用できなくなりますので、誤って使用しないようご注意ください。

国民健康保険制度とお財布にやさしい工夫

- かかりつけ医を持つ。
- 緊急の場合を除き、休日や夜間の受診を控える。
- 同じ病気で複数の医療機関を受診する重複受診を控える。
- ジェネリック医薬品（※）を有効活用する。

による失業者の国保税について、申請により、軽減を受けることができる場合があります。対象となる要件や軽減額等のくわしいことは、地域医療対策室へお問い合わせください。



視覚に障害のある方に「マイナンバー制度」の資料を貸し出します

視覚に障害がある人に、マイナンバー制度のご案内するための点字広報誌・大活字広報誌・音声広報CDを貸し出しています。ご希望の人は、市民生活室または厚生室へお申し出ください。（部数に限りがあります）

市民生活室（小出庁舎）
厚生室（湯之谷庁舎）
市民生活室
☎792-1112



皆様の声を 市政の力に

市長が地域に出向いて、市民の皆さまと直接対話しながら市政をともに考える「市民対話の日」を開催しています。守門会場（上条）での対話の一部をご紹介します。

■ごみ処理場の移転に伴う収集体制について
【ご意見】ごみ処理場が遠くなる場合、収集に影響がありますか？
【回答】ごみ処理場の移転については、現在検討中ですが、収集については、市民の皆さんにとって、今より便利になるよう考えています。
また、これまで市民の皆さんが直接ごみ処理場に搬入していたものについても、不便がないよう対応したいと考えています。
今後、皆さんとしっかりと話し合いながら進めて行きたいと考えています。

- ### 6・7月開催のお知らせ
- ◎堀之内地域会場
6月11日(月)19時から
 - ◎田川集会所
 - ◎入広瀬地域会場
6月18日(月)19時から
 - ◎湯之谷ふれあい館
 - ◎守門地域会場
6月25日(月)19時から
 - ◎守門公民館
 - ◎広神地域会場
7月9日(月)19時から
 - ◎湯之谷地域会場
7月24日(火)19時から
 - ◎湯之谷老人福祉センター



瀬・守門地域の皆さんが、本庁舎までわざわざ来なくても日常的なサービスが受けられる仕組みを継続し、これまでのサービスを低下させないようになりたいと考えています。

永年の功績を讃えて

永年にわたる活動や顕著な功績により、各章を受章した皆さんをご紹介します。おめでとうございます。



旭日双光章
角屋 禮士さん

魚沼市教育委員会委員長として、教育の振興に尽力され教育行政の発展に貢献されました。



旭日双光章
高橋半重郎さん

議員として、地方自治行政の発展に尽力され、地域の発展に貢献されました。



瑞玉単光章
森山 昇さん

警察官として、永年にわたり危険業務に精励され、安心・安全なまちづくりに貢献されました。



瑞玉単光章
五十嵐秀美さん

魚沼市消防団団長として、地域住民の生命財産を守り消防行政の発展に寄与されました。

◆高齢者叙勲



旭日双光章
眞島 熊一さん

堀之内町助役及び町長として、地方自治行政の発展に尽力され、地域の発展に貢献されました。

ひとりで悩まないで
市民相談センター No.94
 魚沼市消費生活センター ☎792-8844
 小出庁舎 階・月・金（祝日除く）8時30分～17時15分（予約・時間指定可）

■4月の相談件数 …151件
 ・電話 96件
 ・来庁 42件
 ・その他 13件



身近なところから危険を防ぐ

！リコール製品による火災に注意

身のまわりにある電気製品や自動車、飲食物などの製品で思いがけないトラブルや身体被害にあうことがあります。そうしたトラブルや被害の発生・再発を防ぐために行われているのが「リコール」です。

「リコール」とは、製品の不具合等により事故が発生した場合、同じような事故が起こることを防ぐために、製造・販売した事業者が、「製品の回収・交換・無償修理等」を行うことです。

◎事例1：石油ストーブの給油タンクの口が変形等の要因により、「半ロック状態」となり油が漏れ、火災による死亡事故が発生した。

◎事例2：ノートパソコン用バッテリーパックが充電中に異常発熱し、パソコン本体および周辺を焼損する火災が発生した。

◆消費者庁リコール情報サイト
<http://www.recall.go.jp/index.php>

！製品事故を防ぐために安全性をチェック

安全や品質基準を定めて基準に適合した製品には、安全に関するマークが付いています。商品購入時の参考にしましょう。

【BAA マーク】自転車
 【TS マーク】普通自転車
 【PSE マーク】電気用品
 【JIS マーク】乾電池、ノートなど
 【SF マーク】花火全般
 【ST マーク】おもちゃ
 【SG マーク】乳幼児製品、レジャー用品など

地域おこし協力隊通信

地域を変える新しい力

No.35 園 北部振興事務所 ☎797-2360

山笑う、僕踊る



カタクリの花。その姿は舞踏家そのもの。
 嶋田 雄 隊員 (福山新田地区担当)

日本には季節が4つある。春、夏、秋、冬。春には新しい生活が始まり、桜が咲く。夏は太陽が本気を出す。寝ているだけでも汗びっしょり。秋は紅葉。冬は寒くて朝起きられない。クリスマスに正月にイベント盛りだくさん。4つの季節は順に変化して、毎年必ずやってくる。そういえば、今ほどの季節なんだろう。4月のくせに夏みたいに暑かったり、冬が旬の食べ物がスーパーで一年中売られていたりする。春と言われれば春だし、夏と言われれば夏のように感じる。

まあ、なんでもいいけど。季節ごと何か特別ないいことがあるわけでもなく、いつもの日常が過ぎていくだけ。東京で暮らしていた僕にとって、季節とは

そのくらいのものだった。今年の4月に、僕は魚沼にやってきた。4月といえば世間一般的には春だろう。ポカポカした日差しが気持ちいい季節。好きな季節ランキングでは文句なし！の優勝候補。なはず。寒い。とにかく寒かった。雪がまだたくさん残っている。冬服なんて、もちろん実家に置いてきている。なんてこった。魚沼に来て1週間が経った。寒さはあまり変わらない。そういえば、道路の脇にふきのとうが生えていた。

2週間が経った。雪が少しずつ解けてきた。ちよこちよこ植物の芽がでてきた。3週間が経った。だいぶ暖かくなってきた。あちらこちらで花が咲いている。やわらかい紫色。カタクリの花と言うようだ。明るい黄色の花。これはスイセン。深い赤色。そっちはツバキ。おとなしい白色。あれは、ミズバショウ。彼らは太陽から溢れんばかりのエネルギーを受け取って、全力で舞う。命を体現するその踊りに僕はやらされてしまった。何か心が騒ぐ。じっとしてられない。

僕が、花が、大地が踊る。踊りの季節。※次回は須原コミュニケーション協議会地域担当の武夏美隊員です

園 商工振興室 ☎792-9753

■平成30年度特定計量器定期検査の日程

期 日	会 場
7月23日(月)	市役所堀之内庁舎
7月24日(火)・25日(水)	小出北部公民館
7月26日(木)	地域振興センター
7月27日(金)	伊米ヶ崎公民館
7月30日(月)	市役所広神庁舎
7月31日(火)	須原第一体育館
8月1日(水)	市役所入広瀬庁舎

※受付時間：10時～11時30分、13時～15時

■定期検査が必要な「はかり」の一例

- ・商店、露店、行商等で商品の計り売りに使用するもの
- ・病院、医院、診療所、学校、幼稚園、保育園等で使用している健康診断、身体検査用に用いるもの（体重計）や、病院、薬局等で使用している薬の調剤用のもの
- ・運送業者等が、貨物運賃の算出などに使用するもの（宅配便の取次店を含む。）
- ・農業・漁業などに従事する人が、農産物・水産物などの売買や出荷のために使用するもの（農協等で再計量する場合を除く。）
- ・工事、事業所などで、原材料の購入・製品の販売、出荷や納品検収用に使用するもの
- ・大型計量器や土地、建物に固定された計量器を所有している事業者（計量士による代検査の対象となります。）

商工スマイル No.149
 地域元気は 商工業の笑顔から
 ー買い物は地域内で賑わいあるまちづくりー

「はかり」の定期検査を受けましょう。

売買などの取引や業務上の証明行為などに使用する「はかり」は、計量法で2年に1回の定期検査が義務付けられています。定期検査を受けていない「はかり」や不合格の「はかり」を使用すると、計量法により罰せられることがあります。

前回受検し対象となる「はかり」をお持ちの人には、事前調査書を送付しますので、必要事項を記入し、商工観光課へ返送してください。新しく事業を始めた人など、事前調査書が届かない場合は、お問い合わせください。事前調査の結果、対象となった人には、（一社）新潟県計量協会から検査日の1週間位前に検査通知書（検査日、時間、会場を明記）が届きます。

検査手数料は、検査当日に現金でお支払いください。

園 健康増進室 ☎792-9763

健康うおぬま No.107



減塩！
 6月は食育月間 毎月19日は食育の日

昨年度、魚沼市の離乳食講習会に参加された方に、みそ汁のだしについて聞いたところ、「市販の顆粒だし」が約50%と一番多く、残りは「煮干しや昆布やかつおぶし」、「だしパック」、「出し入りみそ」がそれぞれ約15%という結果でした。顆粒だしは手軽に使用して便利ですが、食塩や糖分が含まれており、小さじ1杯で約1gの塩分量です。

国の示す1日の食塩摂取目標量は成人男性8g未満、成人女性7g未満ですが、魚沼市は男女とも10

子どもの頃からだしをきかせて塩のとり過ぎを防ぐ

～11gほどとなり、目標量を超えています。子どもの味覚は敏感で、わずかなだしのうま味を感じておいしく食べることができます。減塩と共に味覚を育てるためにも、子どもの頃から薄味で素材の味がわかる食習慣を身に付けましょう。

- みそ汁で塩のとり過ぎを改善するポイント
- ・だしをきかせる
 ⇒煮干しや昆布、かつおぶしなど天然のだしや食塩や糖分が含まれていないだしパックがおすすめ。
 - ・野菜をたくさん入れて具沢山にする
 ⇒1人分、生の状態で片手1杯の野菜を入れるのがおすすめ

「災害時における相互応援協定」調印式

5月16日 南三陸町・魚沼市調印式



市は、平成23年3月の東日本大震災で甚大な被害を受けた宮城県南三陸町と災害時における相互応援協定を締結しました。この協定は、大規模な災害が発生した際は遠距離自治体との連携が重要であるという趣旨に基づくもので、職員の派遣や食料・飲料水などの提供等を行う内容となっています。市が自治体と結ぶ災害協定は、南三陸町が11番目となります。

スポーツ少年団優秀選手・功労者表彰

— 4.25 魚沼市スポーツ少年団理事会



魚沼市スポーツ少年団本部理事会が開かれ、平成30年度スポーツ少年団表彰が行われました。今年度は、功労者表彰に1団体から1人、優秀選手表彰に個人18人、団体5チームが表彰されました。今後の活躍にも注目です。

今年はゴールデンウィーク前に再開通

— 4.28 六十里越雪わり街道再開通式



魚沼市（大白川地区）と福島県只見町を結ぶ国道252号の冬季通行止めが解除され通行が可能となったことから、再開通を祝う記念イベントが、道の駅いりひろせで開催されました。天候に恵まれた会場では、まんじゅうやきのこ汁が振る舞われたほか、只見町の特産品の販売なども行われました。

落語を身近に

— 5.1 魚沼特使「柳家吉緑」独演会



昨年10月魚沼特使に就任した落語家・柳家吉緑さんの独演会が守門公民館で行われ「天狗裁き」と「死神」を演じました。落語を生で聞いたことのある人は少ないのではないのでしょうか。訪れた人たちは、臨場感あふれる生の落語を楽しんでいました。

魚沼の「食」と「文化」を学ぶ

— 5.14 足立区「魚沼自然教室」



今年で9年目を迎えた、東京都足立区の「魚沼自然教室」がスタートしました。この取組みは、足立区の中学1年生が市内に宿泊し、田植えや稲刈り等の農業体験、笹団子やちまき作り等の食文化体験を通じて、魚沼の「食」と「文化」を学びながら、地域住民との交流を図ります。

「スタントマン」が交通事故を再現

— 5.7 広神中学校「自転車交通安全教室」



新潟県警主催の交通安全教室が広神中学校で開催されました。全校生徒約200人が見守るなかプロのスタントマンにより、自動車に跳ね飛ばされる事故の再現などが行われ、交通事故の怖さや、自転車の乗り方などについて学びました。

20万株の芝桜がお出迎え

— 5.12~27 魚沼芝桜まつり



根小屋地区の県立奥只見レクリエーション都市公園「花と緑と雪の里」で芝桜まつりが開催され、園内には6品種、20万株の色とりどりの芝桜が華麗な花を咲かせました。期間中は、各種イベントや模擬店などの出店もあり、連日多くの人で賑わいました。

◆子育て教室

日7月4日(水)・11日(水)・18日(水)・25日(水)10時〜12時
 場 浅草山麓エコミュージアム
 講 ①自然なオムツはずしと排泄コミュニケーション〜おむつなし育児〜
 ②足育〜足の事を学ぼう〜
 ③子どもの可能性を未来に繋ぐ発育発達のはみツ
 ④お顔のリンパ流しと虫よけスプレー作り
 講 ①佐藤祐佳さん②澤田妙子さん③梅田愛子さん④渡辺奈見子さん
 対 入園前の親子
 ￥800円(全4回分)
 6月29日(金)
 申 広神公民館(平日9時〜16時)
 ☎799・3227

◆自然観察講座

日7月8日(日)8時〜13時
 ※少雨決行
 場 浅草山麓エコミュージアム
 ※集合：地域振興センター駐車場〜広神庁舎〜守門庁舎〜入広瀬道の駅〜エコミュージアム

◆魚沼特使・星野裕矢さんによる故郷凱旋ライブ

日 宇宙戦艦ヤマト2202愛の戦士たち第四章「天命篇」のエンディング主題歌を歌う星野裕矢さん(山田出身、魚沼特使)による故郷凱旋ライブを開催いたします。是非、この機会をお見逃しなく。
 日6月17日(日)
 第1部：13時から
 第2部：16時から
 場 広神体育センター
 ￥入場無料
 問792・9754

◆三二情報

◆ロングライド魚沼大会中止のお知らせと御礼

平成24年より毎年6月に「ロングライド魚沼」という、ロードバイクに乗って市内1周110キロを楽しく走る大会を行ってまいりました。今まで6回にわたり毎回300人を超える多くの皆さま

アム

日 浅草山麓エコミュージアム
 遊々の森自然観察ハイキングです。
 講 浅草山麓エコミュージアムスタッフ
 対 小学生以上
 ※小学生は保護者同伴
 定 先着20人
 ※最低遂行人員15人
 ￥1,000円
 持 動きやすい服装・雨具・飲み物・昼食など
 対 定員になり次第
 他 元氣ポイント対象事業
 申 湯之谷公民館(平日9時〜16時)
 ☎792・0530



申 入広瀬公民館
 ☎796・2322
 (平日：9時〜16時)

①ノルディックウォーキング

日7月7日(土)8時〜10時
 場 入広瀬スポーツセンター(大板山)集合
 内 ノルディックウォーク専用ポールを使つての健康ウォーキング体験会。
 講 星俊寛さん(エンジョイスポーツクラブ魚沼)
 対 どなたでも
 定 15人
 ￥無料
 持 飲み物、おやつ、雨具、タオル、お持ちの人はノルディックポール(貸し出しあります)
 6月29日(金)
 他 元氣ポイント対象事業
 ②着付けレッスン
 和のお稽古始めませんか。はじめの一步、まずは「浴衣」から。
 日7月18日(水)・25日(水)、8月1日(水)19時〜20時30分

◆春季白象展開催

日6月15日(金)〜17日(日)9時〜17時
 ※最終日は15時まで
 場 小出郷福祉センター
 内 洋画約70点展示予定
 対 どなたでも
 ￥無料
 問 白象会事務局・滝澤
 ☎794・2238

◆ペン習字はじめませんか

日 毎月第3月曜19時〜21時
 場 小出公民館
 内 ボールペン、筆ペン等をお手本に沿って練習します。
 ￥入会金1,000円、会費月1,200円(お手本代含)
 対 どなたでも
 申 小出ペン習字会
 ☎小川・792・0922
 ☎水沢・792・0598



場 入広瀬庁舎
 講 浅井教子さん
 内 浴衣の着付けの基本を学びます。
 対 どなたでも
 定 10人
 ￥500円(全3回分)
 持 手持ちの浴衣、半幅帯、伊達締め、腰紐2本、コーリンベルト、タオルまたは手ぬぐい1本
 7月9日(日)

◆催し

◆平成31年度に使用する教科書展示会

①小出教科書センター会場(小出小学校内)
 期6月15日(金)〜28日(水)8時30分〜16時30分(土・日を除く)
 ※6月23日(土)は開館(9時〜16時)、25日(月)は休館
 内 平成31年度使用の検定済み小・中学校、高等学校教科書を展示します。
 対 どなたでも
 問 小出教科書センター
 ☎792・0041

◆太極拳を始めませんか

◎小出北部公民館
 日 毎週水曜13時30分から
 ◎伊米ヶ崎公民館
 日 毎週木曜19時30分から
 内 太極拳サークルの会員を募集します。太極拳はゆっくりとした動作ですが、全身運動です。年齢問わずできる生涯運動です。興味のある人はまず体験してみてください。
 講 日本武術太極拳連盟公認指導員
 定 各会場10人程度
 対 どなたでも
 ￥月2,000円
 申 魚沼太極拳クラブ・森山
 ☎090・1533・0902



②小出郷図書館会場
 期6月15日(金)〜28日(水)9時30分〜19時
 ※日曜は9時〜17時、月曜休館
 内 平成31年度使用の検定済み中学校道徳教科書を展示します。
 対 どなたでも
 問 学校教育課
 ☎794・6072

◆星空と天体観察

日7月7日(土)19時30分から
 場 自然科学館星の家
 内 天の川、七夕の星を観よう
 対 5歳以上
 定 各回とも先着20人
 ￥5歳以上70円、小中学生100円、高校生以上200円
 他 雨天の場合でも、室内で学習します。
 申 北部振興事務所
 ☎797・2311



◆中澤正和写真展〜太々御神楽伝統の美〜

日6月の毎週土・日曜と7月1日(日)10時〜17時
 場 ギャラリー1月ウサギ(真砂屋米店倉庫2階) 井口新田965番地6
 内 巨匠・北川岸次の面、雅な舞、勇壮な舞、古の心を撮った写真を約30点展示します。
 ￥入場無料
 問 ギャラリー1月ウサギ・関根
 ☎080・6804・3180

◆「対話カフェ」

なんでも話そう。精神対話士(専門的知識と暖かな対話で人を癒す心のケア専門職)による相談会です。
 日6月17日(日)13時30分〜18時
 ※12月まで6回開催予定
 場 魚沼晴れはれクラブ内(真砂屋米店倉庫2階) 井口新田965番地6
 対 どなたでも
 ￥無料
 問 白井
 ☎090・8331・4584
 ※ショートメール可能です

◆アロマクラフト講座

日 6月24日(日)13時～15時
場 小出ボランティアセンター
内 アロマ精油ついて基礎的なことを学び、日焼け止めローションを作ります。
講師 磯部直子さん(インストラクター)

◆ひきこもり座談会

ひきこもりでお悩みの人、一緒に解決方法を考えませんか。
日 6月27日(水)13時30分～16時
場 小出ボランティアセンター
対 不登校やひきこもりでお悩みの人
申 無料
申 不要
問合せ 792・8181

◆うおぬまダムスタンプラリー協賛宿泊施設・飲食店の募集

7月から8月に開催予定の市内ダム施設を巡る「うおぬまダムスタンプラリー」の協賛宿泊施設と協賛飲食店を募集します。
6月20日(水)
問合せ 792・7300

◆NPO法人魚沼交流ネットワーク

792・1336
792・6776

①うおぬま森の学校「植樹地の下草刈りボランティア募集」

6月24日(日)8時30分～11時
場 響きの森公園第3駐車場(国道291号側に集合)
内 植樹地の草刈りやツル払い等を行います。
持 飲み物・軍手・長袖長ズボン等作業の出来る服装
※草刈り機をお持ちの人はご持参ください

②うおぬま森の学校「里山整備ボランティア募集」

「みんなが歩くあなたが作った遊歩道」
7月8日(日)8時30分～11時
場 響きの森公園第3駐車場(国道291号側に集合)
内 植樹地内の遊歩道の階段整備と周辺をきれいにする作業。見学可。
対 どなたでも
持 作業の出来る服装、軍手、飲み物
7月5日(木)
少雨決行

◆楽語い講座ご案内

6月27日(水)18時～19時
場 小出病院
演 「知っておきたい目の病気」～目の病気予防と治療他～
講師 中隆之さん(うおぬま眼科クリニック理事長)
対 どなたでも
無料

6月26日(火)

他 元気ポイント対象事業
甲 地域医療魚沼学校事務局(小出病院地域医療教育・研修センター内)
792・1167

◆小出特別支援学校「プンスクール」

特別支援学校の児童生徒が生き生きと学習する姿を是非ご覧ください。また、進学を考えている人の相談も行います。くわしくは学校ホームページをご覧ください。
6月29日(金)9時～14時
場 小出特別支援学校
内 学習参観(授業体験あり)進学相談
対 どなたでも
申 小出特別支援学校
792・5412

◆新潟県看護協会「うおぬま支部通常集會記念講演」

6月30日(土)13時～14時30分
場 北里大学保健衛生専門学院
内 「いのちの向き合い」グリーフケアをととして生きた証を考える」

◆にいがた県政出前講座

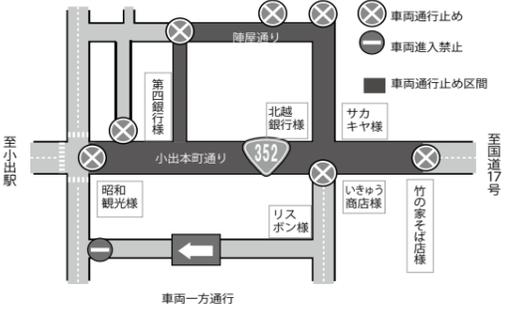
県民の皆さんが開催する集会などに県の職員が直接出向き、県が取り組む事業や施策について分かりやすく説明します。(メニューは全部で101種類)
対 概ね20人以上(企業の研修・学校の授業・自治会の集会など)
※開催日の1か月前までにお申し込みください
無料(出前費用)
※集会の開催・運営経費や有料の資料を指定された場合の経費は、申込者の負担となります
申 新潟県知事政策局広報広聴課
025・280・5013
http://www.pref.nigata.lg.jp/kohou/1356891811479.html

①天下の奇祭「しねり弁天たたき地蔵まつり」

6月30日(土)15時～21時
場 本町通り、陣屋通り(小出地域)
内 「しねり弁天」と声をかければ男性は女性をしねる(つねる)ことができ、「たたき地蔵」と声をかければ、女性は男性をたたきことができるお祭りです。あなたも一緒に踊りませんか。飛び入り参加大歓迎です。
他 ワンポイントメイクから本格メイクまで、しねり弁天のキャラクターのメイクを観音寺前テントにて無料で行います。

②しねり弁天たたき地蔵まつりに伴う交通規制
6月30日(土)15時～22時
内 小出本町通りと陣屋通りは車両通行止め、その他一部の道路が車両一方通行となります。また、大型車両の迂回はできません。

せんのでご注意ください。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。



◆ベビースイミング体験会

ベビースイミングで親子のスキンシップを高めます。
7月1日(日)11時～12時
場 スポーツアカデミー小出
講 アカデミーコーチ
対 市内在住6か月～3歳未満と保護者
定 15組
¥ 3000円
持 水着、水泳帽、タオル

◆楽しく生けよう七夕の花

6月27日(水)
申 魚沼市水泳協会事務局
792・9933
7月7日(土)9時30分から
場 小出ボランティアセンター
内 お子さんからお年寄りまで楽しめる生け花の体験会を開催します。
講 中村桂子さん
対 どなたでも
定 30人
無料
持 古新聞紙、ゴミ袋
6月30日(土)
問合せ 794・2014

◆魚沼映画の専門店「1144」なつかしの日本映画

7月3日(火)～6日(金)13時
②16時
場 小出郷文化会館
内 ・3日(火)：①13時「悪い奴ほどよく眠る」②16時「張り込み」
・4日(水)：①13時「白い巨塔」②16時「黒い画集あるサラ」

◆労働保険の年度更新手続きはお早めに

労働保険の年度更新手続きはお済みでしょうか。申告書の提出と保険料等の納付は、今年度は7月10日(火)が期限です。まだ、お済みでない人は、お早めに手続きをしてください。
申告手続きは電子証明書を取得することによってパソコンから電子申請することができます。
また、口座振替を申請すると第1期の納期が約2か月延びます。

◆障害年金無料相談会

障害年金の受給資格や申請方法等の相談を行います。
6月26日(火)13時～16時
場 小出福祉センター
対 精神や身体に障害があり、就労に多大な支障がある人、ペースメーカー・人工弁等装着の人、人工透析をされている人等
他 事前に電話で予約をお願いします。
申 新潟県社会保険労務士会長 岡支部・平澤
0258・82・6453

◆くらしの相談
弁護士による女性のた
めの無料相談会

日 6月25日(月)10時～16時
毎半年6月23日～29日は「男
女共同参画週間」です。離婚
DV被害、セクハラ、男女問
題、性犯罪被害等幅広く女性
に関する相談に対応します。

◎面談相談予約
☎025・222・5533
◎電話相談(予約不要)
☎0570・045・533

(当日限り)

相弁護士(女性弁護士への相
談希望可能)

他相談料無料
関新潟県弁護士会

☎025・222・5533

◆「若者層のメンタルへ
ルスの課題について」
ひきこもり者支援の現
場から」講演会

不登校やひきこもりに悩ん
でいる人たちのためのフリー
スペース・スクールを開設し
た講師から、若者のメンタル
ヘルスについてご講演いただ

◆放送大学10月生募集

放送大学では第2学期(10
月入学)の学生を募集してい
ます。

放送大学はBSテレビやパ
ソコン・スマホのインター
ネットを利用して授業を行う
通信制の大学です。働きなが
ら学んで大学を卒業したい、
資格を取得したい、学びを楽
しみたいなど、様々な目的で
幅広い世代、職業の人が学ん
でいます。

心理・教育・福祉・経済・
歴史・文学・情報・自然科学
など、幅広い分野を1科目か
ら学べます。

資料を無料で差し上げてい
ます。放送大学新潟学習セン
ターまでご請求ください。

◎出願期間
・第1回…8月31日(金)まで
・第2回…9月20日(木)まで

◎大学説明会

日 6月24日(日)、7月15日(日)
8月18日(日)13時30分から

場 放送大学新潟学習センター
関 放送大学新潟学習センター
☎025・228・2651

きます。

日 7月4日(水)15時～16時30分
場 十日町市千手中央コミュニ
ティセンター千年の森ホール
(十日町市水口沢7番地7)
関 高橋和枝さん(スプーンプ
イールド代表)

◎無料
申 不要(直接会場へお越し
ください)

関 南魚沼地域振興局健康福祉
環境部地域保健課
☎025・772・8137

関 魚沼テクノスクール
☎794・2410

①説得力のある話し方講
座受講生募集

日 7月5日(木)・12日(木)9時30
分～16時30分
場 中央公民館(堀之内公民館)
関 佐藤裕美さん(印象アップ
コーディネーター)

関 社内外問わず様々な立場の
人と接する機会の多い人
定 20人
定 2,400円
☎6月29日(金)

◆税務職員(国家公務員)
募集

国税局や税務署において「
税のスペシャリスト」として
勤務する税務職員(国家公務
員)を募集します。

関 平成30年4月1日におい
て、高等学校または中等教育
学校を卒業した日の翌日から
起算して3年を経過していな
い者及び平成31年3月までに
高等学校または中等教育学校
卒業見込みの者

申 原則、インターネット申込
み(次のアドレスへアクセス
し、説明に従って入力)
H http://www.jinji-shiken.
go.jp/juken.html

◎受付期間
・6月18日(月)9時～27日(水)(受
信有効)

◎試験日
・第1次試験日…9月2日(日)
関 人事院人材局試験課
☎03・3581・5311
(内線2333)

※9時から17時(土・日及び
祝日等の休日は除く)

②事務系デュアルシステ
ム科7月入学生募集

期 7月18日(水)～12月17日(月)
9時30分～16時
場 十日町パソコンサカレ
ジ(十日町市昭和町1丁目
119番地1)

関 職場実習付きの職業訓練に
より、ビジネスマナーやパソ
コンスキルを習得します。
対 事務系職種に必要な技能、
知識を習得し、就職を希望す
る人

定 12人
関 無料
※但し、テキスト代等自己負
担あり

☎6月26日(火)
申 申込みはハローワークこ
いまでお願いします
☎792・8609



◆ドライバー安全運転講
習会

日 7月2日(月)8時30分～12時
場 魚沼中央自動車学校
関 交通事故防止を目的とした
指導員による実技指導・講話他
対 概ね40歳以下のドライバー
定 24人

※申込多数の場合は調整
☎6月25日(日)
他 安全運転管理者選任事業所
にお勤めの方は、事業所を通
して申し込みください。

申 魚沼市交通安全協会
☎792・5275
☎792・8384

◆自衛官募集

①自衛官候補生
関 18歳～27歳未満
関 受付期間…通年

②一般曹候補生
関 18歳～27歳未満
関 受付期間…7月1日(日)～9
月7日(金)

③航空学生
関 空…高校卒業(見込含)、
21歳未満
関 海…高校卒業(見込含)、

21歳未満

23歳未満
・受付期間…7月1日(日)～9
月7日(金)

④防衛大学校学生
関 高校卒業(見込含)、21歳
未満

◎受付期間
・推薦・総合選抜…9月5日
(水)～7日(金)
・一般前期…9月5日(水)～28
日(金)
・一般後期…1月21日(月)～25
日(金)

⑤防衛医科大学校医学科学生
⑥防衛医科大学校看護学科学生
関 高校卒業(見込含)、21歳
未満

・受付期間…9月5日(水)～28
日(金)
※①～⑥、いずれも対象年齢
は平成31年4月1日現在のも
のです

他 くわしくはホームページ
「新潟ちほん」で検索
関 自衛隊新潟地方協力本部
長岡出張所
☎0258・33・0256

H http://www.mod.go.jp/pc
o/nigata/

◆北里大学保健衛生専門学
院オーブンキャンパス

日 6月16日(出)・17日(日)、7月
8日(日)、各日11時～15時30分
場 北里大学保健衛生専門学院
※浦佐駅から無料送迎バスあり
申 北里大学保健衛生専門学院
ホームページまたは入学セン
ターへお電話ください。

☎0120・451・185
☎025・779・4511

◆「戊辰戦争150年」
夏委企画展

関 2018年は江戸時代から
近代に移り変わる過程で、薩
摩藩・長州藩を中心とする新
政府軍と、会津藩を中心とす
る列藩同盟(旧幕府軍)が、
およそ1年にわたり戦った戊
辰戦争から150年目の年で
す。本展覧会では戊辰戦争と
その後について、列藩同盟を
中心に新潟・東北の視点から
紹介します。

期 7月14日(土)～8月26日(日)9
時30分～17時
※月曜は休館日(祝日の場合
は翌日) 8月13日(月)は開館
場 新潟県立歴史博物館(長
岡市関原町1丁目字権現堂
2247番地2)
関 一般820円(650円)、
高校・大学生500円(400
円)、中学生以下無料
※()は20人以上の団体料金
関 新潟県立歴史博物館経営企
画課・本多
☎025・847・6130

6月 16日～30日 行事カレンダー

16 土	だっこでおはなし広神 (10:30/ 広神図書館) 宮柵二記念館企画展「柵二「小紺珠」のころ」オープ ンセレモニー (10:00/ 宮柵二記念館)
17 日	星野裕矢さん凱旋ライブ (13:00/ 広神体育センター) リサイクルハウス (13:00/ エコプラント隣)
18 月	市民対話の日 (19:00/ 穴沢ふれあい館)
19 火	
20 水	ブックスタート小出 (13:00/ 子育て支援センターぱびぷ)
21 木	プラネタリウム定期投影 (19:00/ 堀之内公民館)
22 金	だっこでおはなし (10:30/ 小出郷図書館)
23 土	ブックスタート広神 (10:00/ 広神図書館)
24 日	守門地域芸能祭 (10:00/ 守門公民館) 新潟県考古学講習会「新潟県の洞窟遺跡と開地遺 跡」 (10:00/ 地域振興センター)
25 月	市民対話の日 (19:00/ 守門公民館) 年金相談日 (10:00～15:00/ 小出駅前ラティエセンター) 要予約:長岡年金事務所 ☎0258・88・0006
26 火	
27 水	
28 木	年金相談日 (10:00～15:00/ 小出駅前ラティエセンター) 要予約:長岡年金事務所 ☎0258・88・0006
29 金	
30 土	しねり弁天たたき地蔵まつり (15:00/ 小出本町通 り、陣屋通り)

7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)	H 30.3	26日(木)	13:00 ~ 13:15	子育て支援センターぱびぷ
1歳6か月児	H 28.12.1 ~ H 29.1.6	4日(水)		
2歳児	H 28.7	18日(水)		
3歳児	H 27.7	11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、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	平成30年4月生の乳児の養育者	3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	平成29年12月生の乳児の養育者	10日(火)	9:30 ~ 9:45	
離乳食講習会ステップ3	平成29年9月生の乳児の養育者	23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29年7月生	24日(火)	9:15 ~ 9:30	

持・母子健康手帳 ・オムツ等の着替え

7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
びびよタイム	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)	9日(月)	10:00~11:30 離乳食や食事の相談ができます。
	23日(月)	

・7/26(水)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 8:30~11:30	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	13日(金)10:00~11:00	魚釣りをしよう

◎育児相談は、各会場で随時受け付けています。

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6月22日(金)までに応募してください。

Q 5月5日にオープンした子育ての駅かたつひりに設置された「エアートンボリン」の全長は何mあるでしょうか?

A ①10m ②16m ③25m

前回の正解は、「③47%」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。

- 池田 誠 さん
- 小玉由紀子 さん
- 関 律子 さん
- 桜井 奏太 さん
- 田中なつ紀 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 (4月21日~5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
横山 七色 剛志・奈津子 堀之内駅前通	大淵 カズ 堀之内中町 80歳
大淵 稜央 忠明・真紀 堀之内稲荷町	大塚 豊治 堀之内駅前通 85歳
大塚 瑛斗 直人・未来 小出稲荷町二	野澤 洋子 堀之内駅前通 90歳
杉山 日織 浩二・左和子 南本町	吉田ミチヨ 河原町 77歳
井口琥太郎 正雄・淳子 横町2丁目	山内 重利 山ノ手町一 82歳
牛木ひなの 祐太・梨穂 大河原一	高野 コリ 大石二 95歳
星 織人 貴人・あゆみ 下折立	渡邊 ハル 和田原 92歳
米山 莉玖 正芳・佳奈 新保	矢島 ヨイ 桜又 102歳
滝沢 和奏 禎文・美紗 新保	小玉 周二 新道島 70歳
仲丸 結愛 航・唯 一日市	青木カネエ 下島二 95歳
内山 光 和久・正代 大谷内	五十嵐キウコ 羽根川四 85歳
	大森 隆 青島東 76歳
	井口 チヨ 青島上 92歳
	滝沢 貞三 沢田二 72歳
	井口 有利 沢田二 89歳
	高橋サチヨ 十日町 78歳
	梅田 峯子 大浦新田 88歳
	外山 盛夫 井口 93歳
	佐藤 征子 吉田 62歳
	富永 昌雄 吉田 93歳
	星 文夫 湯之谷芋川 91歳
	水上 信平 金ケ沢 100歳
	佐藤 一男 東中 94歳
	山之内幸二 並柳 89歳
	今井美洋子 今泉 87歳
	山本 潤子 守門宮原 63歳
	風間 ノブ 大谷内 92歳
	小林 和 大谷内 84歳
	田村 節治 大谷内 87歳
	渡邊邦之助 渋川 98歳
	佐藤亀久男 渋川 85歳
	渡辺 敏雄 西名 83歳

人口と世帯数 (H30.5.1)

	人口	うち外国人	増減
男	17,916	63	-14
女	18,758	134	-8
計	36,674	197	-22
世帯数	13,317		35

表紙の写真 5月4日新たな門出を祝う成人式が執り行われました。この晴れ舞台の主役である新成人の皆さんは、今年も彩り豊かな振袖・羽織袴・スーツ：それぞれが思い思いの晴れ姿に身を包み、有り余る活力と笑顔に満ち溢れていました。久しぶりに再会した友人との満面の笑顔が印象的でした。(T)

編集後記 4月から市報お知らせ版の担当となりました。今まで編集の経験がなく、悪戦苦闘する日々ですが、市民の皆さんに分かりやすく、正確な情報をお届けできるように精進して参りますので、どうぞよろしくお願いたします。

取材を通して、多くの人と関わり合ってきた中で、魚沼のことをより知り、編集者としてもレベルアップしていきますので、今後どうぞよろしくお願いたします。(S)

うおぬま 食逸品 NO.16

アスパラに魅せられ10年ほど前から生産を始めたガク・グリーンファーム広瀬の覚張さん。おいしいアスパラをつくるために、農業や化学肥料を一切使わず手間ひまかけて大切に育てています。覚張さんのおすすめの食べ方はさっと茹でること。根元5cm位を皮をむいて切り、先にその根元を沸騰した鍋に入れます。その30秒後に穂先の本体をいれ

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。今回はガク・グリーンファーム広瀬の「アスパラガス」をご紹介します。

2分、計2分30秒茹でるとちょうど良いかたさで美味しくいただけます。甘みが強く、シャキシャキとした歯ごたえが特徴ですので、生でも非常に美味しいです。

旬の時期にぜひお買い求めください。
緑のアスパラよりも甘い紫アスパラも出荷しています。ぜひ食べ比べてみてください。



魚沼市長堀新田299 ☎090-5812-1313
栽培管理者 覚張 義博さん

児童絵画

No.153

今月は広神東小学校の児童の作品です



「おさかなとダンス」
2年 滝沢 葉叶 さん ※制作時は1年



「ひまわりの心米 大しゅうかく」
6年 富永 晴己 さん ※制作時は5年



トマトとツナのヨーグルトサラダ (副菜)

材料(4人分)

トマト	1こ	A	プレーンヨーグルト	大さじ2
玉ねぎ	50g		マヨネーズ	大さじ2
セロリ	30g		レモン汁	大さじ1
ツナ缶	1缶		おろしにんにく	1/2かけ分
			こしょう	少々
			パセリのみじん切り	少々

作り方

- ①トマトは乱切り、玉ねぎとセロリは薄切りにする。
- ②ボウルに①と汁気を切ったツナ缶を入れ、合わせておいたAを加えて和える。

<ナトリウム量と塩分量>

ナトリウム量から塩分量を計算することができます。ナトリウム量 (mg) × 2.54 ÷ 1000 = 塩分量になります。例えばスポーツドリンクのナトリウム量49mg (100mlあたり)の場合、49 × 2.54 ÷ 1000 = 0.12gです。500mlのものを1本飲むと0.62gになります。

エネルギー 96kcal たんぱく質 4.6g
炭水化物 4.8g 脂質 6.9g 塩分 0.3g

魚沼市食生活改善推進員協議会

食まちうおぬま

し・し・ぴ No.25



「市報うおぬま」平成29年12月10日号

全国広報コンクールで **一席** を受賞しました!

新潟県広報コンクールで県知事賞 (広報紙の部) を受賞し、平成30年全国広報コンクールに推薦されていた「市報うおぬま12月10日号 (年を重ねる喜びを)」が、全国広報コンクールの広報紙の部 (市部) において、特選に次ぐ入選 (一席) 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組みます。今後ともご協力をよろしくお願いいたします。

12月10日号

