

魚沼市報

うおぬま沼



ドローンでスマート農業 /



新隊員

魚沼市地域おこし協力隊

令和5年度、4人で始動！！



高橋 壮太 さん
(たかはし そうた)
福山新田地区
3年目



大滝 義隆 さん
(おおたき よしたか)
須原コミ協地域
4年目



米本 晋也 さん
(よねもと しんや)
田中・金ヶ沢地区
2年目



河合 昭宣 さん
(かわい あきのぶ)
福山新田地区
1年目



コミュニティ協議会 って、なあに??

皆さん、コミュニティ協議会をご存じですか？

コミュニティ協議会は、小学校区など以前からの地縁的なまとまりで、地域住民が様々な地域課題の解決に取り組んでいる組織です。

人口減少や高齢化が進む中において、地域で安心して暮らせるように、地域のみんで創意工夫をこらしながら、協力して地域づくり活動を行っています。活動内容は地域によって様々ですが、地域の環境美化活動をはじめ、地域福祉・防災などの助け合いの仕組みづくりのほか、マルシェなどの多世代交流活動に取り組んでいるところもあります。

魚沼市内では、現在 15 団体のコミュニティ協議会が活動しています。

今後、市報において、各コミュニティ協議会の活動について順番に紹介する予定です。



▲世代を超えた交流の場づくり(マルシェ)



▲地域内の美化活動
(花壇整備、草刈り、公園等の清掃など)

※表中の () 内は設立年月



市内のコミュニティ協議会の設立状況と所属地区

○小出北部コミュニティ協議会 (S59.4)

諏訪町、本町、小出稻荷町、横町、谷地町、中之島、日渡、四日町、小出栄町、羽根川、羽根川住宅、県営羽根川住宅、中田町

○入広瀬コミュニティ協議会 (H20.3)

入広瀬地域

○上条コミュニティ協議会 (H21.8)

福山新田、渋川、東野名、西名、西名新田、長島、高倉

○須原コミュニティ協議会 (H21.12)

赤土、三洲沢、大倉沢、福田新田、大倉、須川、小須原、西村、守門宮原、新下、大谷内、細野、松川、向松川

○羽川コミュニティ協議会 (H22.7)

一日市、中家、池平、中子沢、三ツ又

○コミュニティ協議会権現堂 (H22.12)

中島新田、今泉、江口、長松

○下条コミュニティ協議会 (H23.6)

越又、東中、田尻、泉沢、山口、並柳、和田、小庭名、吉原、水沢、大芋川

○井口新田・大下コミュニティ協議会 (H24.3)

清水上、上ノ原、井口、大下

○佐梨地区コミュニティ協議会 (H24.4)

沢田、古新田、佐梨、大河原、中原、上原

○東湯之谷コミュニティ協議会 (H24.6)

湯之谷芋川、宇津野、下折立、上折立、折立又新田、大湯温泉

○薬師・鳴倉コミュニティ協議会 (H25.2)

七日市、七日市新田、吉田、大沢、葎沢

○宇賀地コミュニティ協議会 (H26.4)

竜光、新道島、下新田、下島、田川、和長島、徳田

○堀之内コミュニティ協議会 (H28.5)

大字堀之内、大字与五郎新田、吉水甲区、大字大石

○みどりコミュニティ (H28.7)

新保、山田下、山田、米沢

○伊米ヶ崎共和国 (H29.10)

板木、原虫野、伊勢島、虫野、大浦、大浦新田、十日町、岡新田

魚沼市は働きやすいまちを目指します！

～仕事と家庭の両立をはじめ、働きやすい職場環境づくりの支援を行います～

☎ 商工課 ☎ 792・9753

働きやすい職場環境づくり推進事業補助金



従業員の満足度・労働生産性・企業価値の向上を図ることを目的に、職場環境の整備に取り組む市内事業者に対し、その費用の一部を補助することで、働きやすい職場環境づくりを推進し、働きやすいまちを目指します。

◆主な交付要件

市内に本社、主たる事業所または工場等を有する者のうち、代表者を除く従業員の数が3人以上で、市内において従業員が常時2人以上勤務する場所を有する者

◆対象事業・交付額

ハッピー・パートナー企業とは？
(新潟県の登録制度)

男女がともに働きやすい職場環境づくりや女性労働者の育成・登用に取り組み、一定の要件を満たした企業のことです。

区分	内容	上限額（補助率2分の1）	
施設整備	男女別利用を目的とした従業員用の休憩室や更衣室、トイレの新設・改修、職場のバリアフリー化改修	通常	25万円
		ハッピー・パートナー企業	50万円
制度整備	ハラスメント禁止、安全衛生、災害補償に関する内容が含まれた就業規則等の整備	通常	15万円
		ハッピー・パートナー企業	30万円
資格取得	従業員に取得させる国家資格や技能検定、技能講習への支援（1人につき通算3つまで）	通常	5万円
		ハッピー・パートナー企業	10万円
職場環境 PR	ハッピー・パートナー企業登録などの各種認定の取得等	15万円	
デジタル活用	業務効率化及び長時間労働抑制を目的としたシステムまたはソフトウェアの導入等	通常	10万円
		ハッピー・パートナー企業	20万円

☎ 企画政策課 ☎ 792・1425

男性の育児休業取得促進奨励金



仕事と家庭生活の調和を図り、男女がともに働きやすい職場環境の整備をすすめるため、市内の事業所に勤務する男性労働者が育児休業を取得した場合に、事業主及び男性労働者に対し奨励金を交付します。

◆主な交付要件

事業主	男性労働者
<ul style="list-style-type: none"> ・市内に主たる営業所を有する者であること ・就業規則等で育児休業制度を設けていること ・右欄に当てはまる男性労働者を雇用していること等 	<ul style="list-style-type: none"> ・市内在住で、市内にある事業所に勤務していること ・2歳までの子の養育のため、連続した14日以上の子の育児休業を取得し、職場復帰から1か月以上勤務していること等

◆交付額

- ・事業主：5万円（1年度につき1回）
- ・男性労働者：5万円（1子につき1回）※ただし、多胎児の場合は1回とみなします。

くわしくは、ホームページで確認いただくか、各担当課へお問い合わせください。

あなたとあなたの家族のために

住民けん診を受診しましょう



令和5年度の住民けん診が始まります。対象者には5月19日(金)に受診票を送付します。年に一度の住民けん診を積極的に受診しましょう。

種別	対象
特定健診	魚沼市国民健康保険加入者全員(40~74歳)
がん検診 骨粗しょう症検診 基本健診 後期高齢者健診	意向調査時に申し込みをした人
胃がんリスク検診	40・45・50・55・60・65歳の方

けん診は完全予約制です

5月22日(月)から受け付けを開始

けん診の予約、変更、キャンセルは、「けん診コールセンター」へ連絡をお願いします。

◆けん診コールセンター： 050-3647-9533
(月曜から金曜 9時から18時まで)

◆日程：本誌に折り込んである「令和5年度 魚沼市住民けん診日程表」をご覧ください。

生活習慣病予防のための「特定健診」

特定健診は、40歳から74歳までの人を対象にした生活習慣病予防のための健診です。

魚沼市の「特定健診」受診率

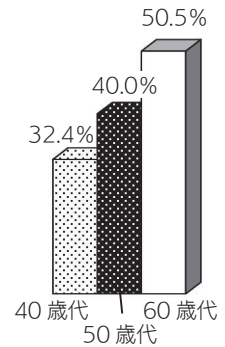
令和3年度 **49.3%** → 令和6年度までの目標 **60.0%**

年代別の受診率を見ると、40歳代、50歳代の受診率が他の年代に比べ低くなっています。

魚沼市では糖尿病・高血圧症などの生活習慣病にかかる医療費の割合が高い状況です。生活習慣病は自覚症状がないまま進行します。

年一回の健診で自分の体の状態を知りましょう。

年代別受診率 (R3)



個別健診が始まります

集団健診に加え、次の各医療機関でも特定健診が受診できるようになります。受診票が届いてから受診しましょう。

◆実施時期：令和5年6月から令和6年1月末まで
◆対象医療機関：堀之内駅前小玉医院、上村医院、かねもと外科内科医院、宮医院、(以下、通院中の人のみ可) 中島脳外科内科医院、庭山医院

加熱式タバコは、紙巻きタバコのような目立つ煙は発生しませんが、目に見えない主流煙や副流煙が発生しており、有害物質が含まれていることは明らかです。

加熱式タバコは「大丈夫」と思っていないませんか？



禁煙するためのポイント・コツ！！

- ◆事前の心得
 - 1 動機を明確にする。
 - 2 禁煙開始日を決める。
- ◆禁煙開始
 - 1 まずは3日間辛抱する。
 - 2 生活習慣を変えよう。
 - ・睡眠不足を避ける。
 - ・タバコの煙があるところには近づかない。
 - ・食後すぐに歯磨きをする。

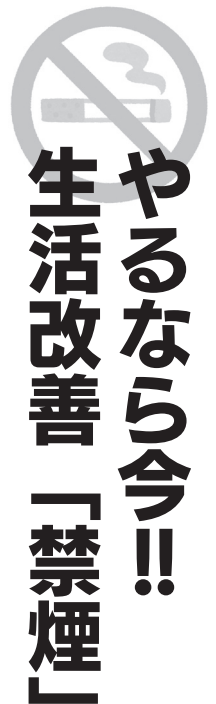
未成年者の喫煙を未然に防ぐ

中学生を対象に、地域医療魚沼学校が禁煙教育を行っています。

受動喫煙防止

吸わない人の受動喫煙防止を進めていくことも大切です。受動喫煙防止の取り組みは、「マナー」から「ルール」へ。

タバコはやめたときから効果があります。禁煙するのに遅すぎることはありません。思い切って禁煙を始めてみましょう！



令和6年度採用

魚沼市職員を募集します

令和5年度 第1回魚沼市職員採用試験受験案内（令和6年4月1日付け採用）



☎ 総務人事課 ☎ 792・9203

1. 試験区分、職種、受験資格、採用予定人数

試験区分	職種	受験資格		採用予定人数
		年齢要件・その他	資格・経験	
上級試験	一般行政	平成6年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による大学を卒業した人、または令和6年3月31日までに卒業する見込みの人		5名程度
	一般行政 (障害者雇用)			若干名
	土木技師		土木に関する専門科目を履修した人、または令和6年3月31日までに履修する見込みの人	1名程度
	建築技師		建築に関する専門科目を履修した人、または令和6年3月31日までに履修する見込みの人	1名程度
	学芸員		次のいずれの要件も満たす人 ・埋蔵文化財調査を担当できる専門的知識を有する人 ・一般行政事務の業務にも従事できる人	1名程度
資格免許職	保健師	昭和48年4月2日以降に生まれた人	保健師免許を有する人、または令和5年度に行われる国家試験で取得見込みの人	1名程度
	助産師		助産師免許を有する人、または令和5年度に行われる国家試験で取得見込みの人	1名程度
中級試験	保育士・幼稚園教諭	昭和58年4月2日以降に生まれた人	保育士及び幼稚園教諭免許を有する人、または令和6年3月31日までに取得見込みの人	2名程度

※採用予定人員については、変更になる場合があります。

2. 試験日時及び試験会場等

区分	日時	試験種目	試験会場
第1次試験	令和5年6月12日(月)から 令和5年6月18日(日)まで	能力検査及び性格検査	テストセンター 詳細はWebで『テストセンター情報』を検索 https://www.spi.recruit.co.jp/testcenter/list.html
第2次試験	8月上旬(予定)	面接試験	魚沼市役所 本庁舎 (魚沼市小出島910番地)
最終試験	9月中旬(予定)	面接試験	

※第1次試験合格者には、面接資料とするための「自己PR動画」を提出いただきます。

3. 申込み

受験申込みは電子申請でのみ受け付けます（インターネットの申込フォーム（LoGoフォーム）による申込み）。

受付期間

令和5年5月10日(水) 午前8時30分から
令和5年5月31日(水) 午後5時00分まで

採用関係→
ホームページ記事



事前準備として、パソコン、またはスマートフォンの環境設定及びメールアドレスの受信設定が必要となります。くわしくは市ホームページの掲載記事「令和5年度 第1回魚沼市職員採用試験について」をご覧ください。

4. その他

9月に高校卒業程度（一般行政（市内在住者対象）・消防士・障害者対象）試験を予定しています。受験案内等は市報、ホームページ等で6月下旬頃を予定しています。



交通安全を願って (4/11)

4月6日～12日の新入学（園）児を守る交通安全週間に併せ、街頭指導が行われました。内田市長、尾崎小出警察署長などが、今回のメイン会場である宇賀地小学校をはじめ市内各所で交通安全を呼びかけました。



緑の募金で呼びかけ (4/6)

小出中学校生徒による街頭募金活動が行われ、通りがかった方々に「ご協力をお願いします」と募金を呼びかけていました。募金された方々は、中学生に労いの言葉をかけ、緑の羽根やユキツバキの苗木などを受け取っていました。



林野火災に備え県と合同訓練 (4/24)

林野火災の発生に備え、本市消防本部の隊員が県消防防災航空隊とともに、空中の消火活動の合同訓練を行いました。散水バケツ簡易水槽への給水訓練などを行い、有事に備えました。



四季島 小出駅でお出迎え (4/17)

クルーズトレイン「四季島」の運行が今年も始まりました。小出駅には計23回停車する予定です。初日の小出駅では、大勢の来場者がホームに集まり、小旗を振るなどして乗客をお出迎えしました。



4月5日、セブンイレブン小出インター店と店長の小田島洋子さんに感謝状が贈呈されました。初めて詐欺被害防止の対応をされたという小田島さんは「被害が出なくてよかった。」と安堵の言葉を述べていました。

詐欺被害防止で小出警察署長から感謝状

4月13日、第四北越銀行小出支店と行員の小野将之さんに感謝状が贈呈されました。通話をしながらATMを操作する高齢男性に声をかけたところ「未払い料金の支払いで10万円を振り込む」と答えたことから詐欺を確信したそうです。



日	時	期	場	内	対
資	格	間	所	容	象
持	物	演	・	出	員
持	物	題	講	演	相
持	物	費	師	出	談
持	物	用	師	演	員
持	物	定	定	員	相
持	物	員	員	縮	切
持	物	他	他	申	込
持	物	申	申	込	込
持	物	込	込	込	込
持	物	込	込	込	込
持	物	込	込	込	込

安全・安心

春の全国交通安全運動

期 5月11日(木)～20日(土)

◎交通事故死ゼロを目指す日

：5月20日(出)

■スローガン 『守ろうよ 未来につながる 小さな手』

■運動の重点 ①子どもをはじめとする歩行者の安全の確保

②横断歩行者事故等の防止と安全運転意識の向上

③自転車のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

■生活環境課 ☎792・9766、

魚沼市交通安全協会 ☎792・5275

くらし

野焼きは原則禁止 苦情が多発しています

野焼きは、有害物質を発生させる場合があり、法律により一部の例外（農業を営むためやむを得ないものなど）を除き原則禁止されています。また、ごみは絶対に燃やさないでください。違反行為として罰せられます。なお、例外に該当するものであっても指導を行う場合があります。

☎792・9766

■生活環境課

職員等の募集

会計年度任用職員の募集

◎募集定員：1名 ◎応募資格：ワード・エクセルの基本操作ができる人

◎職務内容：一般事務補助

◎勤務地：市役所本庁舎（税務課）

◎勤務時間：9時から17時

◎賃金：139,638円(月額)

◎任用期間：6月1日

から令和6年3月31日 ◎休日等：原則土日祝日及び年末年始(12月29日から1月3日)

◎選考方法：面接 ☑5月19日(金) 申問 税務課

☎792・9751

住宅・土地統計調査の調査員を募集します

住宅と世帯の居住状況等を調査します。

◎従事期間：8月下旬から10月下旬

◎報酬：受け持ちの調査区数に応じて3～6万円程度

他くわしくは市ホームページをご覧ください。

申問 企画政策課 ☎792・1425

各種相談等

弁護士無料相談会

日 5月28日(日)13時30分～16時

場 小出ボランティアセンター

内 消費者トラブルや借金、相続、離婚など、くらしのなかでの困りごと

定 先着5人

申問 市民相談センター ☎792・8844

「老人ホームなどの入居権を譲って」という電話は詐欺です

問 魚沼市消費生活センター ☎792・8844

詐欺事例

介護施設運営会社を名乗る人から「市内に介護施設ができる。市内在住者のあなたには入居権がある」と電話があった。「必要ない」と断ると「他の人に権利を譲ってほしい」と言われたので承諾した。後日、弁護士を名乗る人から電話があり「入居するつもりがないのに申し込んだので犯罪だ。違反金を支払わないと逮捕される」と言われた。



魚沼市内でも発生しています


このケースに似たような電話に関する相談が市内でも報告されています。「必要ない」と断ると、今後、別の者が入居権のことで電話をかけてくると思うから、聞かれたことに「はい」と返事をするように言われたそうです。うかつに「はい」と答えると、承諾したことにされかねません。

一言アドバイス

実在する企業名などを名乗り「高齢者施設の入居権を譲ってあげてほしい」などと持ち掛ける不審な電話は詐欺です。相手にせずすぐに電話を切ってください。少しでも疑問や不安を感じた場合は、ご相談ください。

◆市税等の納付方法について

☎ 税務課 ☎792・9751
4月1日(出)から、地方統一QRコード(eL-QR)とeL番号が印刷されている市税の納付書については、「地方税お支払いサイト」を利用し、クレジットカードやスマートフォン決済などで納付することが可能となっています。

くわしいご利用方法等については、「地方税お支払いサイト」のホームページを

 確認してください。
 (「QRコード」は株式会社デンソーウェブの登録商標です。)

◎対象の税目

固定資産税、軽自動車税(種別割)

令和5年度 市税等の納期限

☎ 税務課 ☎792・9751 介護福祉課 ☎792・9755
市民課(高齢者医療係) ☎793・7971

年	月	市・県民税 固定資産税 軽自動車税	国民健康保険税 介護保険料	後期高齢者 医療保険料	納期限 口座振替日
令和5年	5月	軽自動車税	過年度	過年度	5月31日(水)
	6月	第1期	第1期	—	6月30日(金)
	7月	第2期	第2期	第1期	7月31日(月)
	8月	第3期	第3期	第2期	8月31日(水)
	9月	第4期	第4期	第3期	10月 2日(月)
	10月	第5期	第5期	第4期	10月31日(水)
	11月	第6期	第6期	第5期	11月30日(水)
令和6年	12月	第7期	第7期	第6期	1月 4日(水)
	1月	第8期	第8期	第7期	1月31日(水)
	2月	随時	第9期	第8期	2月29日(水)
	3月	随時	第10期	第9期	4月 1日(月)

※1 市・県民税、介護保険料、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料を年金から天引き(特別徴収)されている人を除きます。

※2 納期限は原則、毎月末日です。土日祝日の場合は翌開庁日となります。(12月分は1月4日)

軽自動車税(種別割)【市税】の納期限は 5月31日(水)です

☎ 税務課 ☎792・9751

■軽自動車税(種別割)

◎納付書発送日 5月12日(金)

◎納期限(口座振替日) 5月31日(水)

◎再振替日 6月15日(水)

※発送日から1週間経過しても納付書が届かない場合は、お早めに税務課までお問い合わせください。

◎納付場所

市内金融機関、コンビニエンスストア、本庁舎、北部庁舎、入広瀬会館

「PayPay」、「LINE Pay」、「d払い」、「J-Coin」、「au PAY」、「楽天ペイ」といった、スマートフォン決済アプリによる納付も可能です。ただし、車検用納税証明書の発行まで日数がかかりますので、お急ぎの場合はご注意ください。

■軽自動車税(種別割)の減免制度

申請により減免される場合があります。

①令和5年4月1日に障害者手帳等を持つ人で次に該当する人

・障害者本人または生計を一にする人が運転する場合

※18歳以上の身体障害者は本人所有に限ります。

・障害者のみの世帯で障害者本人が所有し、常時介護する人が運転する場合

②社会福祉法人等が公益事業のために使用する軽自動車

※それぞれ対象となる要件(障害等級や使用目的等)があります。くわしくは税務課へお問い合わせください。

持・減免申請書(本庁舎税務課、北部庁舎、入広瀬会館に用意しています)

- ・軽自動車税(種別割)納税通知書
- ・障害者手帳など減免申請理由証明書
- ・運転する人の運転免許証
- ・自動車検査証(車検証)
- ・マイナンバーを確認できる書類

☑5月31日(水)

申本庁舎税務課、北部庁舎、入広瀬会館

制度・手続き

①～③ 申開地域創生課
☎792・9752
✉chiiki@city.uonuma.lg.jp

① 市民提案型うおぬま元気事業交付金の募集

市民参画によるまちづくりを推進するため、地域の課題を自主的に解決する事業に要する経費を市が支援します。

◎対象事業…申請年度から連続して2年以上にわたり取り組む事業で、次の①から③のいずれかに該当する事業を対象とします。

- ①地域の課題の解決に向けて自主的かつ主体的に取り組む事業
 - ②地域の特色を活かし、その魅力を高めるための事業
 - ③まちおこしに繋がるイベント等の地域活性化に効果的な事業
- 【対】市内に事業所等の拠点があ
る営利を目的としない5人以上の団体◎交付金の額…交付対象経費の10分の10以内の額(交付上限額50万円) ✕9月29日(金) 【他】くわしくは市ホームページをご覧ください。

② 魚沼市出合いの場 創出支援事業の募集

市内で婚活イベントを実施する団体に対して補助金を交付します。 【対】市内に事業所等の拠点を有し、主として市内で活動を行っている団体等

【補】補助対象経費の10分の10以内の額(予算限度額に達した時点で受付を終了) 【他】申請は随時受け付けますが、年度内に終了する事業が対象です。くわしくは市のホームページをご覧ください。

③ 婚活マッチングシステムの入会登録料を補助します

結婚を希望する人の結婚活動を支援するため、新潟県婚活マッチングシステム「ハートマッチにいがた」などへの入会登録料を予算の範囲内で補助します。 【対】魚沼市に住

民登録をしている人で令和5年4月1日以降に婚活マッチングシステムに申し込んだ人 【定】20人程度(予算限度額に達

した時点で受付を終了) 【他】くわしくは市のホームページをご覧ください。直接お問い合わせください。

健康・福祉

◆ 新型コロナウイルス感染症による傷病等見舞金の請求は5月31日まで

【対】令和5年3月31日(金)までに新型コロナウイルス感染症に罹患し入院した市内在住の人 【定】5月31日(水) 【申開】福祉支援課 ☎792・9767

令和5年度日本赤十字社の活動資金(協力金)にご協力をお願いします

日本赤十字社の活動を計画的・継続的に行うために、今年も自治会を通じた活動資金の納付にご協力をお願いします。

【期】6月30日(金)まで
【問】日本赤十字社新潟県支部魚沼市地区事務局(福祉支援課) ☎792・9767

生涯学習

◆ こつすればうまくいく「子育てレッスン」

【日】6月14日、21日、28日、7月5日、12日、19日(全水曜日) 19時～20時30分
【場】小出ボランティアセンター
【対】子どもへの効果的な対応を身につけるための、親を対象とした講座です。 【定】3歳児～小学3年生の保護者※原則全6回参加できる人(オンライン参加も可) 【定】10人
【料】1,000円(全6回分)
【期】6月7日(水)

【申開】魚沼の子育ちを考える会・渡辺 ☎kako@nity.com

☎090・2408・9964

【問】生涯学習課

☎793・7480

FAX 792・1261



公民館

◆ 堀之内高校卒業生美術展

【期】5月20日(土)～6月17日(土) 9時～17時 ※初日は11時から、最終日は12時まで
【場】堀之内公民館 【対】堀之内高校卒業生(有志5人)のイラスト絵と美術教員の水彩画を展示します。 【料】無料
【問】堀之内公民館 ☎794・6026

◆ 子ども・初心者向け将棋教室

【日】5月20日、6月10日、7月8日、8月12日、9月9日(全土曜日) 13時30分～16時30分
【場】広神コミュニティセンター
【講】将棋教室(代表・斉藤嘉文さん) 【料】¥無料 【申】不要
【問】将棋教室 ☎furbisya0@gmail.com
【場】広神公民館 ☎799・3227

◆写友「うおぬま」写真展
私の好きな写真

期6月1日(休)～22日(休)の間の
平日9時～16時 場伊米ケ崎
公民館 **¥**無料
伊米ケ崎公民館(平日のみ)
☎792・0082

◆ピラティス&ストレッチ
チング教室

①守門会場 期6月～11月の
第1金曜日の9時30分～10時
30分(全6回) 第1回は6月
2日(金) 場守門公民館 **¥**5
月28日(日) 申問守門公民館
☎797・2261

②入広瀬会場 期6月6日・
20日、7月4日・18日、8月
1日、9月5日(全火曜日)
9時30分～10時30分(全6回)
場入広瀬公民館 **¥**5月30日
(火) 申問入広瀬公民館 ☎
796・2322

◎共通事項 講佐藤智子さん
(からだづくりすたじおま
るオーナー) 定10人 **¥**1、
000円(6回分) 持動き
やすい服装、ヨガマット、エ
クササイズボール、飲み物

◆自然観察講座
「銀山平森林公園尾根沿
い遊歩道ハイキング」

日6月4日(日)8時～15時
場銀山平森林公園
講NPO魚沼自然大学
対小学4年生以上(小学生は
保護者同伴)
定25人 **¥**200円 持動き
やすい服装、登山靴、雨具、帽子、
手袋、昼食、飲み物など **¥**
定員になり次第 申問湯之谷
公民館 ☎792・0530

◆初夏の国語力
向上レッスン

期6月7日(水)～7月26日(水)ま
での毎週水曜日 13時30分～
14時30分(全8回) 場守門
公民館 講五十嵐諒子さん
定10人 **¥**1,000円(8
回分) 持筆記用具、国語辞書
¥5月31日(水)
申問守門公民館
☎797・2261

催し

◆第1回 星空と天体観測

日5月20日(土)19時30分～21時
場自然科学館星の家 内「春
の星座観察」 対5歳以上
定先着15人(完全予約制。予
約なしでは入館できません)
¥幼児(5歳以上) 70円、小
中学生100円、高校生以上
200円 持マスク(必須)、
防寒着 申問北部事務所
☎797・2360

◆うおぬま森の学校
「響きの森公園」一本
杉遊歩道自然観察会

日5月21日(日)9時30分～11時
30分、雨天決行 場響きの森
公園泉沢里山生態園 東屋付
近 内一本杉遊歩道とブナ林
を歩き、自然観察を行います。
おにぎり付き。 定10人
¥1,000円 持飲み物、
山歩きの服装、長靴(登山
靴) **¥**5月17日(水) 申問
魚沼交流ネットワーク ☎
792・1336 担農林整
備課 ☎793・7740

募集

◆令和5年度環境学習
地球温暖化対策ワー
クショップ

◎第1回「地球温暖化を知ろう」
日6月11日(日)9時30分～11時
30分 場市役所本庁舎 内
本年度のテーマは「身近な
SDGs」です。4回シリーズ
で学びます。 講星麻衣さん
(県地球温暖化防止活動推進
員、市地球温暖化対策推進
協議委員) 対市内小学生
持筆記用具、飲み物 **¥**無料
定20人 **¥**6月2日(金) 他第
2回7月16日(日)、第3回8月
20日(日)、第4回9月17日(日)開
催予定。※4回通して参加で
きる人が望ましい。
申問三ツ星エコクラブ・星
☎090・7183・7835
または生活環境課
☎792・9766



【うおぬま健康ダイヤル24】

☎0120-656-680 (フリーダイヤル)

- *看護師・保健師・医師が24時間年中無休でご相談に
応じます。(通話料・相談料無料)
- *急な発熱、けがの応急処置など
- *身体の症状の不安、受診の目安など
- *育児相談、健康相談、介護相談など
- ・本事業は㈱法研に委託して実施しています。



分別と減量にご協力を (3月ごみ量)

申 生活環境課 (廃棄物対策係) ☎792・3055

種別	4年度	3年度	増減	単位:トン (1トン未満四捨五入)
可燃ごみ	875	876	-1	指 ごみの分け方出し方 ワンポイント 中身がこぼれたり、はみ出し たりしないように、ごみ袋の 持ち手部分をしっかりと結んで 出してください。
不燃ごみ	36	43	-7	
大型ごみ	71	72	-1	
容器包装	10	11	-1	
古紙類	81	89	-8	
合計	1,073	1,091	-18	

お誕生おめでとうございます

(3月21日～4月20日届出分) 敬称略

林 依良 (翼・葉月) 西栄町
 櫻井 蘭 (直透・葉) 下倉
 櫻井 椿 (直透・葉) 下倉
 山本 秀 (和希・真由) 原二

森山 紗春 (駿吾・美冬) 古新田
 小岩 絵那 (治郎・理絵) 今泉
 大嶋 紘音 (夢樹・真彩) 今泉
 佐野 音 (直人・華子) 中家



子育て関連情報

6月 乳幼児健診等 (個人通知はありません。)

場 子育て支援センターぱびぷ

岡魚沼市子育て世代包括支援センター (本庁舎1階)

☎792・9204

■乳幼児健診

種類	期日	受付
4か月児 (令和5年2月生まれ)	29日(木)	13:15 ～13:30
1歳6か月児 (令和3年11月生まれ)	7日(水)	13:15 ～13:40
2歳児 (令和3年6月生まれ)	28日(水)	
3歳児 (令和2年5月1日～5月15日生まれ)	21日(水)	
持 母子健康手帳、問診票、オムツ、着替え、バスタオル等 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、事前 連絡のうえ治ってから受診してください。		

■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
離乳食講習会 ステップ1	令和5年3月生まれ の乳児の養育者	19日(月)	13:30 ～13:45
離乳食講習会 ステップ2	令和4年11月生ま れの乳児の養育者	13日(火)	9:30 ～9:45
離乳食講習会 ステップ3	令和4年8月生まれ の乳児の養育者	6日(火)	
1歳 よちよち教室 (親子遊び、仕上げ みかきなど)	令和4年7月 生まれ	16日(金)	9:15 ～9:30
持 母子健康手帳、オムツ、着替え等			

6月 親子ふれあい広場

岡子ども課 ☎792・9201

■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 9:00～15:30	自由遊びなど
ぴよぴよタイム	月～金 10:30～10:45	手遊び・ ふれあい体操など
土曜開放	毎週土曜 9:00～11:00	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	
7日(水)、21日(水)、28日(水)、29日(木)は乳幼児健診のため、午後からお休みとなります。		

■堀之内なかよし保育園 ☎794・6161

■すもんこども園 ☎797・2002

名称	日時
広場開放	月～金曜 くわしくはお問い合わせください。

育児相談は、各会場で随時受け付けています。

図書館からのお知らせ

岡小出郷図書館 ☎792・0337

広神図書館 ☎799・3134

赤ちゃんにはじめての 絵本を 5月ブックスタート (1組10分程度です)	日 5月24日(水) 10時～11時30分 場 小出郷図書館 日 5月27日(土) 10時～11時30分 場 広神図書館
対 令和4年7月生まれの赤ちゃんと保護者 持 ブックスタートパック引換書	

乳幼児向け だっこでおはなし	日 5月20日(日) 10時30分から 場 広神図書館 日 5月25日(金) 10時30分から 場 小出郷図書館
内 絵本、紙芝居、パネルシアター、歌あそびなど	

原付免許取得講習

日6月11日(日)7時～10時(受付6時30分から) 場魚沼中央自動車学校 対16歳以上の人又は講習後1年以内に16歳に達する人 定先着12人 料4,500円 申受講日の1週間前までに本人の本籍記載の住民票を持参のうえ予約 申問魚沼市交通安全協会 ☎792・5275

①～④ 小出郷文化会館
☎792・8811

① 魚沼映画の専門店「こちらあみ子」

日5月20日(出)①10時②14時③19時 21日(日)①10時②14時 計5回 場小出郷文化会館 料1,100円他※母子手帳所持の妊婦は無料 他希望者には市内有料送迎あり。上映1週間前までに電話で申し込みください。

② 新緑フェス

日5月28日(日)11時～15時 場小出郷文化会館他 内地元で活躍する団体のパフォーマンスと美味しいお料理、フリーマーケットを楽しめるイベントです。

③ 「二人怪談」

日6月11日(日)17時30分開場、18時開演 場魚沼市中央公民館(堀之内公民館) 内怪談ファンの皆さんに、人気怪談師2名による怪談公演を届けます。 演怪談家あみ、村上ロック 料前売り一般3,000円、学生1,500円※母子手帳所持の妊婦は無料 他会館窓口・プレイガイドにてチケット発売中

④ 鼓童「いのちもやして」日本ツアー

日7月23日(日)15時30分開場、16時開演 場小出郷文化会館 料前売り一般S席5,000円、A席4,500円他 ※母子手帳所持の妊婦は無料、未就学児入場不可 他会館窓口・プレイガイド・イープラスにてチケット発売中

みんなのひろば

国、県など関係機関のほか、公共的・公益的な取り組みをしている市民の団体・グループの情報を掲載します。くわしい内容は各々の問い合わせ先にご確認ください。

スポーツフェスティバルグラウンド
ドゴルフ春季大会 参加者募集

日5月20日(出)13時30分～16時(小雨決行) 場下島さくらグラウンドゴルフ場(堀之内) 料600円 他用具の貸し出し可能です。 申問魚沼市グラウンドゴルフ協会事務局・森山 ☎799・2589

ヤッコム初心者運動教室

日5月27日(出)・6月10日(出)10時～11時 場ヤッコム 内効果的なトレーニング方法の体験を行います。初心者・高齢者大歓迎。講師星俊寛さん(健康運動指導士) 対20歳以上の健康な人 料1回1,000円(施設利用料含む) 他参加者のレベルに合った運動メニューをレクチャーします。 申問ヤッコム ☎792・8731

楽語い講座

日5月31日(日)18時～19時 場小出病院またはZoom配信 内命を救うために、そばに居合わせた人による応急手当について 講師協本和則消防司令(市消防本部) 定先着40人 対5月25日(日) 申問地域医療魚沼学校 ◎会場参加…☎792・1167 対793・7358(住所・氏名・日中連絡が取れる電話番号を記載のこと) ◎Zoom参加…kyouikucenter@uonuma-medical.jp(氏名を記載のこと)

生物多様性調査(野鳥)
～夏鳥の探鳥会～

日6月4日(日)6時～12時 場浅草岳方面(市役所本庁舎前駐車場に6時集合) 定25人 対6月2日(日)17時 講師小出野鳥の会、桑原和寿さん他 料無料 持双眼鏡(貸出あり)、筆記用具 他小雨決行 申問NPO法人魚沼自然大学(星・岡本) ☎(平日)793・7955(休日) 対793・7955 対uonumashizen@gmail.com

ノルディック・ウォーク活動
「歩んでみんな」

期5月11日(日)～7月27日(日)までの間の毎週木曜日16時～17時 場小出スキー場総合スキーセンター集合 料各回500円(NPO会員は300円) ポール貸出無料 持運動靴・帽子・飲み物 申問NPO法人スノーパーク小出 ☎792・5320 対 (QRからも申込可)

昔ばなしを語ってみませんか！
～昔話りの体験・入門講座～

日5月20日(出)10時～11時30分まで 場広神コミュニティセンター 内語り部の昔ばなしを聞き、昔ばなしを語ってみましょう。 料無料 申不要 問魚沼昔ばなしの会事務局・樋口 ☎090・2368・7561

くらしの相談人権なんでも相談所
(南魚沼市)

日5月17日(日)13時～16時(受付は15時まで) 場働く婦人の家(南魚沼市浦佐571番地1) 内家庭内、親族間、近隣間のもめごと、悩みごとや差別問題等 対人権擁護委員 料無料 他秘密は固く守られます。 問新潟地方方法務局南魚沼支局 ☎025・772・2164

講演「柏崎刈羽原発再稼働のゆくえ」

日5月20日(出)10時～12時 場小出郷福祉センター 講師池内了さん(県原発事故検証総括委員会元委員長) 料500円(中高生無料) 申問諸橋・ ☎080・6654・0957 米山・ ☎090・1993・9848

**IT養成科1期パソコン応用コース
6月入校生募集**

期6月27日(火)～10月26日(休)
平日9時～15時40分 **場**キャリア
ア・ステップ魚沼教室 **対**パソコンや
IT分野の知識・技能を習得し、就職
を希望する人 **定**15人 **料**無料(テ
キスト代、受験料等自己負担) **期**6
月5日(月) **申**ハローワークこいで
問魚沼テクノスクール
☎794・2410

**厚生労働省建設労働者育成支援事業
第1回建設土木多目的コース**

期6月26日(月)～8月1日(火)(日曜日、
祝日を除く) **内**建設業の仕事に役立
つ8つの資格取得・企業説明等 **場**(一
社)北陸建設アカデミー(胎内市黒川)
対離職中の人、求職中の人 **定**10人
料受講料無料(※交通費、食費は自己
負担) **期**5月26日(金) **申**「建設業
ウェルカム」ホームページ **問**(一社)
北陸建設アカデミー **☎**0254・
20・8101

**第11回うおぬまもんづら市出
展者募集**

期9月16日(出)10時～16時、17
日(日)9時30分～15時 **場**響きの森
公園(小出郷文化会館前) **対**手作り品
や飲食物を販売する人 **料**¥8,000
円(飲食店は10,000円) **期**5月
15日(月) **申**問うおぬまもんづら市
実行委員会・桜井 **☎**090・5435・9223



**介護職員初任者研修課程
(通学形式)コース受講生募集**

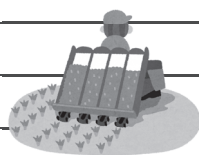
期6月2日(金)～7月11日(火)の間の月・
火・木・金曜日 9時～16時20分
場魚沼サントニックスクール(南魚
沼市) **対**介護職員初任者研修課程の
修了を短期間で目指す人 **定**12人
料¥77,000円(割引制度あり)
期5月19日(金)
申問魚沼サントニックスクール **☎**025・772・4554



5月 16日～31日 行事カレンダー

※新型コロナウイルスの影響により変更や中止となる場合があります

16	火	
17	水	
18	木	
19	金	
20	土	第74回ベースボールマガジン旗争奪上越沿線少年親善野球大会(9:00/ 広神野球場ほか) 魚沼映画の専門店「こちらあみ子」(①10:00 ②14:00 ③19:00/ 小出郷文化会館) だっこでおはなし(10:30/ 広神図書館) 星空と天体観測会(19:30/ 星の家)
21	日	第74回ベースボールマガジン旗争奪上越沿線少年親善野球大会(9:00/ 広神野球場ほか) 魚沼森の学校「響きの森公園・一本杉遊歩道自然観察会」(9:30/ 響きの森公園) 魚沼映画の専門店「こちらあみ子」(①10:00 ②14:00/ 小出郷文化会館)
22	月	
23	火	
24	水	ブックスタート(10:00/ 小出郷図書館)
25	木	だっこでおはなし(10:30/ 小出郷図書館) 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
26	金	
27	土	ブックスタート(10:00/ 広神図書館)
28	日	マイナンバーカードの日曜窓口(9:00～12:00/ 本庁舎) 新緑フェス(11:00～15:00/ 小出郷文化会館ほか) 無料弁護士相談会(13:30～16:00/ 小出ホランティアセンター)要予約
29	月	
30	火	
31	水	本の森の読書会(10:00/ 小出郷図書館)



日商簿記3級コース受講生募集

期6月9日(金)～7月31日(月)の間の月・水・金曜日 18時30分～21
時20分 **場**魚沼サントニックスクール(南魚沼市) **対**日本商工会議所簿
記検定3級の合格を目指す人 **定**10
人 **料**¥42,000円(割引制度あり)
期5月26日(金) **申**問魚沼サントニッ
クスクール **☎**025・772・
4554

市報うおぬま・魚沼市ホームページ

有料広告募集

問秘書広報課 ☎792・1494

求人
募集

イベント
紹介

店舗
紹介

- ◆市報(1枠1回)
 - ・市内に事業所等を有する場合 15,000円
 - ・上記以外 20,000円
 - ※割引:12～18回10%、19～24回15%
- ◆ホームページ(1枠1月)
 - ・市内に事業所等を有する場合 10,000円
 - ・上記以外 15,000円
 - ※割引:6～11か月10%、12か月15%

くわしくは、ホームページをご覧いただ
くか、お問い合わせください。



まらり☆ 魚沼人

～うおぬまびと～

市内に数多く存在する山々。その登山道を整備して
くださる方や団体の皆さんが多くいらっしゃいます。

今回は、その中で、小出地域の藤権現に毎日のよ
うに登り、登山道をボランティアで整備してくださっ
ている上村さんにお話を伺いました。

上村 栄世次さん(86歳)

幼少期から「やぶごぎ」

小出公園の脇から登ったところにあり、
地域に親しまれている山、藤権現、そこを
歩いていると高い確率でお会いする方がい
ます。上村栄世次さん、御年なんと86歳！
上村さんは、長年に渡り、藤権現とそこに
連なる駒見山の登山道整備をボランティア
ではほぼ毎日行っているというから驚きです。

上村さんは、旧伊米ヶ崎村の原虫野に生
まれ、現在は佐梨に在住されています。幼
少期は、山で遊ぶのが好きで、中でも「や
ぶごぎ」(道のない藪の中をかき分け遊ぶこ
と)がとても好きだったそうです。大人に
なつてからは電気関連会社や運送会社など
に勤務され、それらの仕事の中では「物を
作る」ことが好きだったとのこと。

登山道整備のきっかけ

山との関わりは、数十年前に遡
ります。広神地域の下権現堂山に登った際
に、登山道に倒木が多かったため、鎌や鉋
などを使い100本近くを片付けたとのこと
です。作業終了後まもなく、体験登山で来た
大勢の中学生たちから「ご苦労様です!!」
と言葉をかけて貰い、子どもたちの喜んで
いる様子が嬉しかった記憶として残ったそ
うです。そして、他の山々の登山を経験し
た後、「そういうえば、藤権現という、もつと

身近に登れる地元山
があつたな」と気づき、
それからは毎日のよう
に藤権現に行くように
なり、有志の仲間の皆
さんとともに、登山道

の整備を行うようになりました。作業は、
草刈りや石段づくりが中心ですが、得意分
野である「表示板」を自らの手で作製され
ます。「〇〇まで10分」など、ポイントの表
示板を立てることで先を見通すことができ
て、「分かりやすい」「歩きやすい」と登山
者から好評だそうです。まさに、昔から好
きだった「やぶごぎ」と「物づくり」が活
かされたボランティア活動となっています。

夏の草刈り等は暑くて大変ですが、熱中
症対策に気を付けながら続けているそう。
また、約230m程の山のため、冬でもトレッ
キングを楽しむ方がいることから、真冬で
も雪道を踏み固めます。ほぼ毎日関わって
いるからこそ知
る危ない箇所も
あるため、登山
者に注意を促し
ているそうです。

地元の山の魅力

藤権現、そして尾根沿いをさらに進ん
だ駒見山の山頂からの景色は特に素晴ら



▲作製し取り付けした看板



▲履いている「かんじき」もお手製!

しいと上村さんは話されます。山頂から
ぐるりと見渡すと、越後三山をはじめ、
日本百名山等に数えられる名峰が望めま
す。また、霧がかかった幻想的な景色や、
朝焼け、夕焼けに染まった山々の表情が
見られることもあります。ヤマユリやカタ
クリなどの花々も訪れる方の目を楽しま
せてくれるとのこと。そして、キツネ
やリスなどの動物にも遭遇することがあ
りますが、上村さんが一番多く目にする動
物は、カモシカということ。

元気の源と今後

一年間のうち300日以上を藤権現に登り、
一日平均二万歩以上を歩いているという上
村さん。山での活動と好き嫌いなく何で
も食べるのが元気の秘訣とのこと。「午後
に出かけた時は、夕方帰ってから飲むビー
ルが最高に美味しい!」と満面の笑顔で
語ってくださいました。その笑顔には、
郷土愛と、登山する方たちの喜びと安全
を願う優しさで
溢れていました。
今後この活
動を続けたいと
いう上村さん。
これからもお元
気で活躍くだ
さい。



▲駒見山山開きで、小出公園を管理する
NPO法人スノーパーク小出と参加者の
皆さんを案内(かたくり群生地にて)

今月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図書券500円分を5名様にプレゼントします。次の項目の回答を「記入のうえ」ハガキ、FAX、Eメール等で5月22日(月)までに応募してください。

【記入項目】

- ①郵便番号・住所 ②氏名 ③クイズの答え ④良かった点 ⑤悪かった点 ⑥本紙の満足度(5満足・4やや満足・3どちらでもない・2やや不満・1不満 ⑦その他感想など ※④⑤⑥は必須

小学校区などの以前からの地縁的なまとまりで、地域住民が様々な地域課題の解決に取り組んでいる組織を何としよう？

- ①コミケ愛好会
- ②コミュニケーション検定会
- ③コミュニケーション協議会

ヒント★P2

※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

【前回の結果】
応募総数：35、うち正解数：35

クイズの応募は

こちらまで



スマホからも応募できます

☎ 946-8601
住所：魚沼市小出島 910 番地
秘書広報課「市報クイズ係」宛
FAX：025-792-9500
Eメール：koho@city.uonuma.lg.jp

4月10日号に対するご意見等を紹介します

- ◆結魚沼雪洞まつりアートコンテストの写真が素敵でした。
- ◆魚沼市八十八景にどんどこが上がるのか楽しみです。
- ◆市長が所信表明でおっしゃってたように、若い人たちに選ばれるまちになってほしいと思います。
- ◆入込瀬小学校閉校は残念ですが、児童の笑顔に未来を期待します。



～グリーンカーテンで防げ！地球温暖化～ 「にいがた緑の陣」に「魚沼軍」参戦！

「にいがた緑の陣」は、新潟県地球温暖化防止活動推進センターが実施するグリーンカーテンの普及事業です。参加する市町村は「ゴーヤのグリーンカーテン」を設置し、ゴーヤの収穫数や取り組みに応じて与えられるポイントを合戦方式で競います。魚沼市も「魚沼軍」として参戦し、情報発信等を行います。

☎ 生活環境課 ☎ 792・9766

◇ゴーヤの設置場所(陣営)

- ・一の陣 魚沼北中学校
- ・二の陣 子育ての駅 かたつきり
- ・三の陣 子育て支援センター ぱびぷ

ひとのうごき (3月21日～4月20日届出分)

※届出いただくときに、同意のあった方を掲載しています。出生は11ページをご覧ください。(敬称略)

ごめいふくをお祈りいたします

森山 キミ 97歳 堀之内稲荷町
 吉田 正 87歳 河原町
 渡部 雪江 99歳 山ノ手町一
 関 孝作 74歳 和田原
 櫻井 文江 72歳 下倉新田
 星野ツキ子 76歳 桜又
 磯部幸太郎 91歳 竜光三
 横山 修治 71歳 新道島
 滝澤 正作 87歳 徳田
 滝沢 スギ 77歳 原一
 姉崎恵美子 74歳 羽根川二
 星 春江 85歳 四日町
 田端 トヨ 95歳 沢田一
 貝瀬 耕作 81歳 佐梨
 宮木 重夫 75歳 佐梨明神町
 武藤 文美 65歳 中原

井口 一郎 89歳 中原
 橘 清子 90歳 虫野
 高野 フジ 92歳 伊勢島
 荒井フジイ 79歳 十日町
 浅井フジイ 85歳 上ノ原
 田原ミチイ 90歳 井口
 米山 一正 90歳 七日市新田
 佐藤シツエ 99歳 栗山
 佐藤 ノブ 88歳 親柄
 増山 敬司 78歳 滝之又
 金井 治夫 87歳 滝之又
 酒井 信 79歳 田尻
 和田 サユ 87歳 中島新田
 佐藤美津井 92歳 大倉沢
 桜井武五郎 95歳 須川
 榎本 スミ 92歳 須川

遠藤 一人 65歳 西村
 大海 文一 72歳 新下
 内山 ツヤ 83歳 大谷内
 大塚 孫蔵 89歳 松川
 須佐 操 101歳 福山新田
 佐藤 イツ 99歳 渋川

人口と世帯数 (R 5. 3. 31)

	人口	うち外国人	増減
男	16,362	79	-68
女	17,076	155	-70
計	33,438	234	-138
世帯数	13,117		+3

※増減は、前月比です。

表紙の写真



いつもとは趣向を変えた表紙にしてみました。市外から移住した4人の隊員が、本市地域の活性化や課題解決の取り組みに真摯に向き合い、奮闘されています。

この表紙に「おっ」と目を止めていただき、隊員の活躍を多くの方から知っていただけるキッカケとなればうれしいです。(H)

編集後記

今回から新たに広報担当として、市報の作成に携わりました。想像を超えたたくさんの人と関わり合い、初めて訪れた場所もあり、地元の良いさを再発見することができました。

取材や撮影を通して、いつも見ていた市報がこのように作られていたのかと一つひとつの工程がとても新鮮に感じました。

これから、この市報から魚沼市の魅力や地域の情報を発信していけるように、しっかりと努めていきたいと思えます。よろしくお祈りいたします。(S)

魚沼市公式 Instagram
今月の #うおびく

Instagramで「#うおびく」
または「#uo_pic」をつけて投稿
してください。投稿の一部を
市報でご紹介します。



青空に桜が映えますね♪



@gaku224
雪上桜（峠のふるさと広場）



うおびくで紹介した1枚
黄桜（月岡公園）※御衣黄桜というそうです。

市民の方から情報をいただき有難うございました！

がんばる / No.45
魚沼っ子



アルペンスキーで全国大会に出場！

アルペンスキーでジュニアオリンピックなど全国大会に出場した
5人の選手の皆さんが市長を表敬訪問し、市長から激励金が贈呈さ
れました。

※写真左から：内田妃葵さん（湯之谷中1年）、目黒奏さん（広神中1年）、
井口花さん（足利大学付属高校2年）、清水圭太さん（湯之谷中3年）、
佐藤沙是さん（小出中1年）

「魚沼産☆夢ひかり」県知事賞 受賞！



キッズミュージカル「魚沼産☆夢ひかり」が、県内で優れた社会
活動を行っている団体に贈られる「令和4年度新潟県自治活動賞」
の新潟県知事賞を受賞されました。中越大震災をきっかけに、魚沼
産コシヒカリのように全国を代表する団体を目指し結成された「魚
沼産☆夢ひかり」。今後の活動にエールを送ります！

材料（2人分）

まぐろのぶつ切り （刺身でもOK）	100g	アボカド	1/2個
きゅうり	1本	カットレタス	80g
中華ドレッシング	大さじ3	温泉卵	2個
		ごはん	茶碗2杯分

作り方

- 1 きゅうりは1cm角、アボカドは1.5cm角に切る。
- 2 1のきゅうりとまぐろに中華ドレッシングを2/3量加え、和える。
- 3 器にご飯を盛り、カットレタスをのせる。その上に、2、アボカド、温泉卵を盛りつける。最後に残りの中華ドレッシングを回しかける。

MEMO 【1人分の栄養価】 エネルギー：498kcal たんぱく質：26.2g
脂質：17.6g 炭水化物：64.2g 食塩：1.5g

魚沼市食生活改善推進員協議会 監修
生活習慣病予防レシピ



まぐろポキ丼風



健康ポイント「野菜」

ポキ丼のポキとは、「小さく切る」ことを指し、角切りにすることで食感を楽しめます。生野菜も多く、自然と噛む回数が増え、早食いや食べすぎ防止につながります。

