

2020

3.10

No.185

魚

市報

うお
ぬま

沼

集まる視線、
審判員のバヤッピンは…

表紙の写真

「魚沼方言かるた」かるたとり大会



今泉沿道の灯りまつり 2/23(日)

今泉公会堂で、今泉沿道の灯りまつりが開催されました。今年は、公会堂の回りに色の付いた口ウソクをつるし、建物を利用した結の灯りアートを完成させました。また、公会堂の中では手作りのつるし飾りとおひなさまが展示され、見る人を楽しませていました。



第11回 上条雪まつり 2/23(日)

旧上条小学校で、上条コミュニティ協議会主催の雪まつりが開催されました。ビンゴ大会や福餅まきなど、子どもたちの喜ぶ企画がたくさんあり、終始盛り上がりを見せていました。最後は、オリンピックマークデザインの結の灯りアートに火を灯し、まつりを温かく締めくくりました。



ゆきんどう
温かい冬が
思いを**結**ぶ

ゆきんどう
魚沼雪洞まつり

今年は、記録的な少雪により中止となるイベントが相次いでいますが、地域を盛り上げたいという思いから内容を変更し、市内各地で行われる「魚沼雪洞まつり」。結の灯りでつながる各地のイベントは温かい思いに溢れていました。



小平尾天満宮まつり 2/24(休・月)

小平尾天満宮まつりでは、地区の方が雪を集め、今年も雪像の結の灯りアートを作成しました。オリンピック・パラリンピックにちなんだ影絵がはめ込まれており、2020年に相応しいアートの温かな光が小平尾天満宮の周辺を包み込んでいました。



うかぢ冬物語“春よこい” 2/23(日)

うかぢコミュニティ協議会主催のうかぢ冬物語“春よこい”は、少雪の影響で宇賀地小学校体育館で行われました。恒例の結の灯りアートは、体育館の壁面をLEDライトで装飾してライトアップし、雪上とはひと味違う幻想的な雰囲気を演出していました。





おじいちゃんを
元気にしたい

広神西小学校5年
藤原 ^{ひびき} 響 さん

「たいへん。じいパの肺に、水がたまっているって。」お母さんのその言葉に、ぼくはびっくりした。(信じられない。あんなに元気だったのに。)

ぼくのおじいちゃんは、埼玉県の越谷市に住んでいる。お母さんのお父さんだ。ふだんは、はなれてくらしているけど、お休みの日や夏休み・冬休みには、おじいちゃんが運転する車でいろいろな場所に旅行に行った。北は北海道の「あさひ山動物園」、南は九州の「長崎ハウステンボス」、四国めぐりではうず潮も見た。どれも、ぼくを喜ばせるために長い時間運転して連れて行ってくれた。ぼくはおじいちゃんのおかげで、日本のほとんどの都道府県に行くことができている。そして、ぼくの願いは、おじいちゃんとまだ行っていない沖縄県に行って、四十七都道府県をせいはすることだ。

だけど、今年の三月におじいちゃんの肺に水がたまっていることが分かってからは、けんさや入院が続き、旅行どころではなくなってしまった。今までは、おじいちゃんが魚沼までいつも来てくれていたが、今では、ぼくが埼玉に行くことが増えた。おちこんでいるおじいちゃんをはげましたいからだ。

おじいちゃんは、五月に八時間にもおよぶ大手術をして、左肺を全部取ったそう。ぼくは、考えただけでぞっとした。

手術の後おみまいに行ったら、すごくやせていて、声もしぼり出すようにしてがんばってしゃべっていた。いっぱいしゃべったらくるしそうに「はあはあ。」と言いながらいきをすっていた。ぼくとお母さんはとても心配に思い、おじいちゃんの前では、むりにでも明るくふるまうようにした。

魚沼に帰って来てからも、毎日メールで会話している。ぼくの元気なすがたの写真をお母さんが毎日送っている。おじいちゃんは、少しずつ回復してきて、メールの返信がどんどん速くなってきた。ぼくとお母さんは、ほっとしている。メールや写真でおじいちゃんを元気付けることができるのなら、おじいちゃんが元気になるまで毎日続けていくつもりだ。でも本当は直接会いたい。

ぼくは、おじいちゃんのために自分は何ができるのか考えてみた。まずは、ぼくが元気ですごすことだと思う。ぼくは今、元気にすごすために、早ね、早起きがんばっている。夏休みのラジオ体そうは、毎日休まずに行っている。これからもがんばって続けたい。もう一つは、バスケだ。暑い中のきびしい練習でも力をぬかず、だれよりもよくなれるように人一倍努力して、試合で活やくしたい。ぼくが活やくすれば、おじいちゃんも元気になれると思うからだ。ぼくががんばっているすがたを、おじいちゃんにたくさん報告したい。最後は、おじいちゃんが元気になるためにバスケの試合がない日は、なるべくいっぱいお見まいに行行って元気付けることだ。少しでもいっしょにいたいと思う。そして、いっぱいおじいちゃんに笑顔を見せたい。

ぼくは信じている。おじいちゃんが元気になって、またいっしょに旅行に行けることを。ぼくが元気に笑顔ですごせるのは、今までおじいちゃんに、愛情をたくさんもらったからだ。本当にありがとう。今度は、ぼくが必ずおじいちゃんを元気にするよ。



助けてくれて
ありがとう

湯之谷小学校4年
星 ^{まうる} 万潤 さん

七月二十日に、東京武道館で姉の剣道の大会がありました。私と母と祖母で新幹線に乗って応援に行きました。とても暑い日で、駅から武道館まで歩くと、汗がポタポタと流れました。

ようやく応援席に着いてしばらくすると、祖母が目をとじて苦しそうな顔をしていました。私は母に、「なんだか具合が悪いが悪そうだよ。」と伝えると、母も心配して祖母に声をかけましたが、祖母は大丈夫というので、少し様子を見ることにしました。

でも、気づくと祖母は通路に横になっていました。声をかけると青白い顔で、具合が悪いことが、すぐにわかりました。救急室という所に行き、しばらく横になって休ませてもらいましたが、具合はよくなり、病院へ行くことになりました。

三階から祖母を玄関までおろすのに、エレベーターもないので母と私ではムリだと母は言い、救急車を呼ぶことにしました。母は怖い顔で、でもゆっくりと聞きとりやすい声で祖母の体のことや場所を伝えていました。

私は社会の授業で消防署に行った時、とにかく落ち着いて名前や状況を伝えるように言われたことを思い出しました。

救急車は、すぐにつけてくれました。六人以上の人が、祖母の血圧をはかったり、身分証明書を確認したり、色々な質問を母にしていました。祖母は、ドラマでよく見る緑の酸素マスクをつけられ、かわいそうでした。見ていて心配になり、どうなるのかわからなく泣きそうになりましたが、私にできるサポートをがんばってしました。救急車に乗ってからも母は色々質問されていました。

ようやく病院について祖母は検査室に入り救急隊の人は帰っていきました。その時、「お姉ちゃん、ありがとね。助かったよ。」と、私に笑って言ってくれました。なんだか、すごくホッとしました。それから病院のお医者さんが検査室から出て来て、母に色々治療の説明をしました。心拍数をもどすのにAEDを使うということでした。心配な私に、「大丈夫だよ。大変だったね。」と優しくお医者さんも声をかけてくれました。

私は、お医者さんや救急隊の人は、素早く動いて力持ちで、そしてすごく優しい人だと思いました。人の命をたくさされているからこそ、テキパキと熱心に、真剣に取り組んでくれる姿に私は、ありがとうの気持ちでいっぱいになりました。祖母だけでなく、心配に思っていた私にも何回も声をかけてくれたので大変だったけれど、安心できました。

ぜんぜん知らない場所で、本当に困った時に真剣にかかわってくれた救急隊の人とお医者さんに心から感謝しています。助けてくれて、本当にありがとうございました。

人のためになりたい



湯之谷小学校3年
桜井 ^{そうた} 奏太 さん

ぼくのスんでいる地いきには、温泉があり、ぼくのおばあちゃんは、毎朝六時にきょう同風呂と足ゆのそうじをしています。おばあちゃんがそうじしてくれるお風呂は、とても気持ちがいいので、あつてもいつも入っています。

そんなきょう同風呂のそうじを手伝うようになったのは、ほいく園の年長のころです。最初はホースで水をまいてあそんでいて、手伝える所が少しだけでした。けれども今では、「足ゆのごみをとっておくよ。」「ありがとう。」「そうじをかけておくよ。」「ありがとう。」「ちゃんお手伝いをしています。」

お風呂そうじを手伝った後はいつも、「そうじを手伝ってくれてありがとう。えらいね。」と、ほめてくれます。

地いきの人たちも、おばあちゃんがそうじした後のお風呂に入ると、「やっぱり、ここの温泉は気持ちがいいね。」「お風呂に入ると、体のいたみがやわらぐよね。」と、気に入ってくれています。きょう同風呂は、長い下りぎかの先にあるので、体のふ自由なおばあちゃんたちは、大へんな思いをしてお風呂に通っています。でも、お風呂に行けば、きれいなお風呂で元気になるので、次の日も、「今日もがんばろう。」と、思えるそうです。温泉のおかげで、もうすぐ百才になるおばあちゃんも、元気に歩いて通うことができます。地いきの人が元気であるためにも、ぼくのおばあちゃんのお風呂そうじはかせません。

ぼくは、おばあちゃんの仕事を見たり手伝ったりして、みんなで使う場所をそうじすることは、人のためになる仕事だと感じました。ぼくのおじいちゃんも、一人ぐらしのおじいちゃんやおばあちゃんに、弁当をとどけるボランティアをしています。お母さんも、地いきをもち上げるための活動をしたり、スキースクールで子どもたちにスキーを教えています。

今はお風呂そうじの手伝いだけしていますが、大人になったら、もっと人のためになる仕事をして、みんなをよろこばせたいと思っています。さいがいがおきた時、きゅうえん物しをとどける仕事が、ぼくの一番やりたい仕事です。

おばあちゃん、いつもぼくたちのために、お風呂のそうじをしてくれてありがとう。ぼくも大人になったら、人のためになる仕事をするから、おうえんしてね。

おかあさんは
りょうり名人



広神東小学校2年
齋藤 ^{わか} 和奏羽 さん

りょうり名人のおかあさんは、わたしにいろいろなりょうりの作り方を教えてくれます。今まで、ぎょうざ、しゅうまい、カレー、マカロニサラダ、ハンバーグなどたくさん作り方を教わりました。その中で、とくに心にのこっているのが、おみそ作りです。

ダイズをゆでてつぶしたら、しおとこうじを入れてまぜます。とつてもつかれるけど、「わか、じょうず。がんばれ。」と、おかあさんはいつもおうえんしてくれるからがんばれます。「おいしくなあれって、ねがいをこめてタルの中に入れるんだよ。」と教えてくれたので、心の中で、「おいしくなあれ、おいしくなあれ。」と言いながら入れました。

おみそができるまで、とつてもたのしみだったので、何回も、「まだできないの。」と聞きました。そして、半年くらいたった時、おかあさんが、「よし、じゃあ今日、みそにぎりとおみそしるを作ろうね。」と言いました。わたしは、「やったあ。たのしみ。」と大声でさげんでしまいました。

おかあさんといっしょに作ったみそにぎりとおみそしるをおとうさんにたべてもらう時、「おいしいって言うってくれるかな。」とおもうと、ドキドキしました。「ねえ、どうなの。」と聞くと、口をもぐもぐして、「う、うまい。」と、目と口を大きくあけて言うてくれました。おとうとはやまもおいしそうにたべてくれました。

がんばって作ったりょうりを、えがおでたべてもらえると、とつてもうれしい気持ちになります。だからわたしは、りょうりを作るのが大好きです。いろいろなりょうりを教えてくれるおかあさん、ありがとう。これからもいっぱい教えてね。



第15回ありがとう作文

人への感謝の気持ちを感じ取れる子に

今年のありがとう作文コンクールは、市内の小学生から1、123作品の応募がありました。その中から優秀賞に選ばれた4作品を紹介します。

年度末・年度始め 住所異動のシーズンです

手続きはお早めに

毎年、3月から4月にかけては、住所異動の届出が多くなります。住所や世帯などに変更がある場合は、お早めに市民課、各市民センター等へ届出をしてください。



市民課
岡村 主事

これからの時期は、窓口が混み合いますので、時間に余裕をもつて来てください。

【住民異動の主な届出】

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



※いずれも小出庁舎のみ

- 平日窓口延長を実施する日
 - ・3月23日(月)～4月3日(金)の平日 17時15分～18時30分
- 臨時休日窓口を開設する日
 - ・3月29日(日) 8時30分～17時15分
 - ・4月5日(日) 8時30分～17時15分

小出庁舎で年度末・年度始めに、臨時休日窓口と平日窓口延長の開設をします。

【取り扱った業務】

- ・通常業務、公金収納(3月29日・4月5日のみ、会計課窓口も開設します)
- ※パスポートの申請は、取り扱いできません。
- ※異動手続きの際は、本人が確認できる証明書(運転免許証・保険証等)を持参してください。
- ※異動届や証明書の発行には、委任状が必要な場合があります。

おめでとうございます

祝 100歳

令和2年に100歳を迎えられる方のもとへ佐藤市長が伺い、お祝い状を手渡しました。対象者は23人で、20人とお会いすることができました。

※承諾をいただいた方のみ掲載しています。



皆さんは魚沼市の宝。ますますお元気でお過ごしください!



ITU世界ウィンタートライアスロン選手権 日本人初のメダルを獲得

2月7日(金)～9日(日)にイタリアで行われたITU世界ウィンタートライアスロン選手権で、荒井佳子さんがエイジグループ50-54歳の部で銅メダルに輝きました。日本勢で唯一のメダルとなりました。



荒井 佳子さん

Q、世界選手権の感想を教えてください。

初めての世界選手権で他の選手に圧倒されましたが、何もわからないながらも楽しめました。完走すれば十分だと思っていました。メダルを獲得して喜びもひとしおです。

Q、どのように練習時間を確保していますか。

主婦業や夜間勤務の合間を縫って、練習しています。練習時間は限られますが、夕飯はなるべく家族ととるようにしています。家族の理解や協力があるから、競技も続けられています。

Q、今後の目標を教えてください。

再び世界選手権に出場し、さらに順位を上げたいです。

未来の健康のために

～うおぬま地方の健康調査～

健康増進課 ☎792・9763

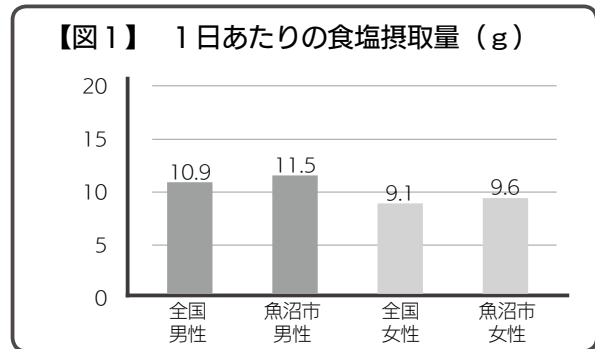
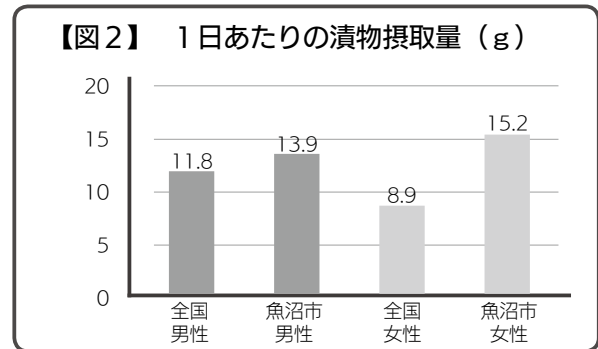
「うおぬま地方の健康調査」は、平成26年度に新潟大学と協力し開始しました。調査に同意いただいた皆さんの健康状態を確認しながら、「生活習慣」と「病気」との関連性を探り、病気の原因や予防法を見つけていくことに役立っています。



【※1】平成29年国民健康・栄養調査より

食塩の摂りすぎは、高血圧、脳卒中や心筋梗塞など生活習慣病の原因の一つになるため、毎日の食事で注意することが大切です。

今後の調査では、食塩摂取量と病気の発症との関連などを明らかにしていきます。



魚沼市における食塩摂取の特徴

平成26年の「うおぬま地方の健康調査(5年ごと)」の結果から、40歳以上の1日あたり食塩摂取量は、男性11.5g、女性9.6gで、どちらも全国平均(※1)よりやや高くなっていることがわかります【図1】。食塩を多く含む食品のひとつである漬物の摂取量が、男性13.9g、女性15.2gで、全国平均と比べ、男性で約1.2倍、女性で約1.7倍と多い【図2】ことから、漬物摂取量を控えることが食塩の摂りすぎを防ぐことにつながると考えられます。

引き続きよろしくお祈いします

「うおぬま地方の健康調査」に同意された皆さんには、1年に一度、3月下旬に新潟大学から「健康調査票」が届きます。1年間の健康状態についてお聞きするもので、大切な調査となります。簡単な内容ですので、ご協力をお願いします。



国立がん研究センターで行われた食品の組み合わせによるパターンから分類した追跡調査では、塩蔵魚卵、干物、塩辛、みそ汁や漬物などの高塩分食品を多く食べる「伝統的な食事パターン」は、胃がんのリスクが高くなると言われています。一方で、野菜や果物、乳製品や大豆製品などを多く食べる「健康的な食事パターン」は、女性で胃がんのリスクが低くなるという報告があります。

食生活パターンと胃がんとの関連について

多目的「ホート研究」(※2)より

つまり、胃がんの発生には食塩単独の作用だけでなく、「食生活パターン(食べ方)」も関係していると言えます。

【※2】食生活パターンと胃がんとの関連について「多目的「ホート研究」(JPHC研究)」からの成果
<http://epi.ncc.go.jp/jphc/outcome/262.html>

軽自動車・バイク等の 手続きはお済みですか？

軽自動車・バイク等を廃車した場合や所有者(使用者)が変わった場合、4月1日までに廃車や名義変更の手続きがお済みでないと、前の所有者(使用者)に納税通知書が送付されトラブルの原因になることがあります。廃車や名義変更等の手続きは確実に行ってください。

また、転出や転居等で住所に変更があった場合は、軽自動車登録している住所も変更手続きをお願いします。

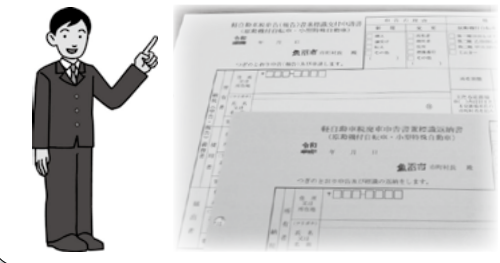
軽自動車税は年間課税です

軽自動車税は、自動車税とは異なり購入月や廃車月による月割計算の制度はありません。したがって、4月2日以降に廃車手続きをされても、その年度の税金は全額納めていただくこととなります。

標識(ナンバープレート)を紛失した場合

魚沼市で交付した標識は、廃車手続きをする際に、返納していただく必要があります。紛失等により返納できない場合、窓口にて軽自動車標識紛失届出書の記入および弁償金300円の負担が必要です。

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



税止めの手続きについて

魚沼市で課税の対象となっていた長岡ナンバーの軽自動車やバイク等を、新潟県外で廃車または住所変更・名義変更などの手続きをしたときは、税止めの手続きが必要となります。税止めの手続きをされないで、税務課で車両の登録状況を把握できないため、軽自動車税が課税され続けてしまうことがあります。

※税止めの手続きは軽自動車検査協会等が有料で代行しています。くわしくは手続きされる軽自動車検査協会や運輸支局へお問い合わせください。
 ※代理業者に依頼した場合は、手続きが完了しているか確認してください。

「自家用」に「納税止め」手続きの場合

- 次のいずれか1つの書類を税務課に持参または郵送してください。
- 軽自動車税申告書の原本(受付印のあるもの)
- 軽自動車変更(転出)申告書の原本(受付印のあるもの)
- 車検証返納証明書または届出済証返納証明書のコピー
- 新ナンバーおよび旧ナンバーの車検証のコピー

軽自動車等の登録・名義変更・廃車等のお問い合わせ



車種	住所・電話番号
原動機付自転車・ミニカー・小型特殊自動車	魚沼市役所 市民福祉部 税務課 市民税係 ☎025・792・9751
三輪以上の軽自動車	軽自動車検査協会 長岡支所 ☎050・3816・1851
二輪の小型自動車・二輪の軽自動車・雪上走行車・被けん引車	新潟運輸支局 長岡自動車検査登録事務所 ☎050・5540・2041

市民相談センター

No.115

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)

消費者 ミニ知識

知っておきたい!
社会人としての心構え



わたしたちの生活は多くの「契約」で成り立っています。これから進学や就職などで新生活が始まる季節を迎え、契約する機会も増えてくるのではないのでしょうか。
契約に関する様々なトラブルに巻き込まれないために、基本的な契約の知識を身につけておきましょう。

《契約の基本》

- 契約とは、法律による責任が生じる約束のことです。お互いに契約を守る義務が生じます。契約に反すると、損害賠償請求等をされる場合があります。
- 売る側と買う側がお互いに合意したときに契約は成立します。
- 口約束でも契約は成立します。契約書は内容や条件等を明らかにし、トラブルをさけるために作成するものです。
- 原則として、一方の都合だけで勝手に契約をやめることはできません。

■1月の相談件数	…82件
・電話	58件
・来庁	18件
・その他	6件

次のうち「契約」はどれでしょうか?

- ①本を買う
- ②お店でDVDを借りる
- ③バスツアーに参加する

くらし相談会 (司法書士相談会)



借金や相続・登記など、暮らしのなかで困りごとはありませんか?相談は無料です。ぜひご利用ください。

日 3月22日(日)13時30分~16時

場 小出ボランティアセンター
相地元司法書士

内 一人当たりの相談時間は30分
¥ 無料

申 3月19日(木)までに市民相談センターへ要予約(先着5名まで)

クイズの答え:すべて契約です。

地域おこし協力隊通信

地域を変える新しい力

No.56 地域創生課
☎792・9752
☎797・2360

魚沼に、福山に感謝。



西村 暁良 隊員
(福山新田地区担当)

地域おこしを考えた3年、何が地域おこしなのか?今も答えは無い。ただ福山の皆さんが地域を誇らしげに話す姿が見たいとの思いが活動の原動力だった。その活動に満足感はあるが、実は心残りも多い。何より自分の誘いで福山に移住を果たす人は現れなかった。もっと何かできたはず、もっと早く手を打てたはず:等と後悔しても後の祭りだ。

そんな私でも、協力隊という道を選び魚沼に来たことに悔いはない。都会生活では得難い多くの学びや経験を得た。その一番は、本物の米を知ったこと。初めて口にした自作の新米の甘みと香りの衝撃は、今なお鮮明だ。日本人な

次回回は福山新田地区担当の嶋田雄隊員です

健康増進課 ☎792・9763

健康うおぬま No.128

3月は自殺対策強化月間
自殺予防の大切な担い手
「ゲートキーパー」
「話しませんか
あなたの悩み 心の声を」

魚沼地域「命をまもる」キャッチコピー

「ゲートキーパー」とは、「悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、支援者へつなぎ、見守る人」のことです。特別な資格を持った人ではなく、少し意識を持つことで、誰もがゲートキーパーになることができます。もし、あなたの身近にいる人が、悩みや問題を抱えている様子なら、まずはやさしく声をかけてみてください。魚沼市にゲートキーパーが増えることが、住みやすい地域づくりにつながります。

相談窓口 魚沼市健康増進課 ☎792・9763
魚沼地域振興局健康福祉部 ☎792・8614

《ゲートキーパーの役割》

- 気づく** 表情が暗く元気がない、眠れていない、食欲がない等、いつもと違う様子に気づく。
- 声をかける** 「元気がないけど大丈夫?」「疲れているみたいだけど眠れてる?」等、声をかける。
- 聴く** 気持ちを受け止めて、相手の気持ちに寄り添い、否定や安易な激励をせず話を聴く。
・「大変でしたね」「辛かったですね」等、共感の気持ちを伝える。
・「心配している」という気持ち、「話してくれてありがとう」とねぎらいの気持ちを伝える。
- つなぐ** 必要に応じ、相談窓口へ連絡し、専門家の相談へつなぐ。
- 見守る** 専門家につないだ後も、必要があれば相談にのることを伝え、温かく見守る。
《悩んでいる人に寄り添い、孤立を防ぐことが大切です》

商工観光課(商工係) ☎792・9753

市内企業見学ツアー



流を図り、市内のものづくり企業への就職を考えてもらうことを期待し、魚沼ものづくり振興協議会が市の委託事業として行いました。

昼食を食べながら、学生の率直な意見を聞くこともでき、今後は学生から希望を募って業種を絞ったツアーなど、ニーズを把握して市内の中高校生や保護者を取り込んだ交流に発展できるよう、次年度も継続して行う予定です。



うおぬま Biz 通信 No.19

昨年夏休みに市内中学生を対象にした新潟工科大学でのオープンキャンパスを実施しました。今回は市内企業の優れた技術や製品、ものづくりの現場を大学生に体感してもらい、市内企業の魅力を知ってもらうために市内企業見学ツアーを開催しました。学生からは、ものづくり企業を中心に市内の4社を見学してもらいましたが、初めて訪れた魚沼の企業のレベルの高さに驚いている様子でした。



このツアーは、県内就職率が約75%と非常に高い新潟工科大学の学生と市内企業が交



フォトスケッチ うおぬま

寒い夜に、心温まる昔語りを聞く

— 2.15 吹雪の神湯昔語りの夜



清本にある神湯温泉倶楽部の大広間で、「吹雪の神湯昔語りの夜」が開催されました。魚沼昔ばなしの会の語り手8人が登壇し、それぞれの語り口調で物語を語り始めると、参加者は引き込まれたように聞き入り、笑いあり、涙ありの物語を楽しみました。

市内の調理師が協力して腕を振るう

— 2.20 第10回うおぬま食の集い



魚沼市調理師会が魚沼市地域振興センターで、和洋中さまざまな料理を提供するイベント「うおぬま食の集い」を開催しました。会場には市内10店の料理が並び、参加者は各店の自慢料理を味わいながら、歌謡ショーなどのアトラクションを楽しみました。

荒汐親方の相撲人生を振り返って

— 2.9 荒汐 ころこの相撲人生を祝う会



堀之内出身の荒汐親方（現役名：大豊）が定年を迎えるにあたって、荒汐部屋がある東京都中央区で「荒汐 ころこの相撲人生を祝う会」が開催されました。同級生や八幡宮相撲協会の方々も招待され、ステージ上で少年時代の思い出や、相撲を志したきっかけなどを紹介していました。

地域の歴史と埋蔵文化財の魅力を知る

— 2.16 魚沼市遺跡報告会



今年度市内9か所で行った試掘調査と大和沢遺跡（堀之内）の発掘成果を発表する報告会が堀之内公民館で行われました。また、今年度文化庁より市内2つの街道が「歴史の道百選」に選定されたことから、「歴史の道 八十里越」の講演も行われました。

子宝を祈願して、新婿に御神水を浴びせる

— 2.11 雪中花水祝



江戸時代の文献「北越雪譜」にも記載のある雪中花水祝が八幡宮境内などで行われました。子宝祈願や子孫繁栄を願い、今年には13人の新婿が真冬の冷え込む夜に次々と御神水を浴びました。



新婿 渡邊 幸さん

新婿迎いは雪が降って、かなり寒かったにもかかわらず、大勢の人が来て「おめでとう」と声をかけてくれたのがとても嬉しかったです。このお祭りは小さい頃から見ていて、結婚したら出るんだと思っていたので、実際に参加できたことで一人前の男として認められたみたいなお特別な気持ちになりました。御神水を掛けられる水祝の儀は、待っているのも寒くて水もすごく冷たかったけど、新婿に同級生が8人もいて、一生の思い出になりました。子どもも生まれたり、これを機に元気で明るい家庭を築いていきます。

雪玉で雪合戦ができる喜びを感じて

— 2.9 第32回 魚沼国際雪合戦大会



大会直前に雪が降り、例年同様に雪の上で雪玉による雪合戦大会が開催されました。各コートでは194チームによる熱戦が繰り広げられたほか、ユニークな衣装やパフォーマンスを競うコンテストなどが行われました。



小出商工会青年部 雪合戦委員長 佐藤 武実さん

大会数日前まで会場は芝生が見えていて雪玉が作れず、私たち小出商工会青年部はソフトテニスボールを使用しての開催も視野に入れ、部員一丸となって準備をしてきました。一晩で待望の雪が降ったので、選手の皆さんが雪玉で楽しんでいる姿を見ることができて感動しました。地域に元気を与えたいとの思いでこれまで頑張ってきましたので、無事に大会を終えることができ、今は感謝の気持ちで一杯です。大会を盛り上げてくれた選手の皆さん、ご協力いただいた関係者の皆さん、小出雪まつりにご寄付いただいた皆さん、本当にありがとうございました。

第32回 魚沼国際雪合戦大会 大会結果

- 大人の部 優勝 morningkick (魚沼市)
準優勝 けんちゃんずOLD (埼玉県所沢市)
- 子供の部 優勝 フィットしたムーニーマン (魚沼市)
準優勝 春巻ゆうゆう連合 (魚沼市)

うまいものグランプリ2020

優勝
ガパオライス
que da uno
(ASIAN FOOD CLUB)
☎793・7626



このグランプリは、魚沼産コシヒカリを何杯でもおかわりができる丼を持つ人が、会場内で提供するご飯に合うおかずを選んで投票し、人気を競い合った結果です。

コスチューム写真コンテスト

トレンド賞



OTSチーム連合 (県内6市)

クオリティ賞



アストロズ戦国武者チーム (上越市)

プリティ賞



小出三太郎!! (魚沼市)

重要なお知らせ

◆各種イベント等の開催中止について

新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため各種イベント等が中止になっています。イベントに参加しようとする場合は、開催の有無を主催者等に確認してください。また、市ホームページでも中止になったイベント等を掲載しています。

☎ 792・1494
秘書広報課

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

くらし

◆魚沼市議会定例会
一般質問ラジオ放送

魚沼市議会では、FMうおぬま(81・4MHz)で定例会一般質問の放送をしています。令和2年第1回定例会の予定をお知らせします。

◎ラジオ放送日

期 3月16日(月)～27日(金)
(土日除く)

・放送時間：14時からのおおむね1時間※同日19時から再放送

◎総集編

・前の週に放送した分を一挙放送します。

日 3月22日(日)・29日(日)

・放送時間：10時からのおおむね4時間

他質問者の人数等により放送時間が変更になる場合があります。

◎議会事務局

☎ 799・4602



今年はいよいよ 東京2020
オリンピック・パラリンピック



東京2020パラリンピック聖火リレー聖火フェスティバル(新潟県)
『魚沼市の火』採火イベント参加者募集

～「縄文式火起こし」で東京2020パラリンピックの聖火を起こそう!～

日 8月17日(月) 9時～12時

場 魚沼市役所(新庁舎)敷地内

※天候により小出北部公民館1階ピロティへ変更

内 2～3人で1組となり「縄文式火起こし」で火を起こします。

・火が起きたら「魚沼市の火」として一つのランタン等に集火し、開催日当日に新潟市まで運びます。最終的には県内30市町村で採火したすべての火が集火され、「東京2020パラリンピック聖火(新潟県)」として東京へ送り出されます。

対 開催日当日において市内在住の小・中学生

定 先着20人(予定)

○募集期間…3月16日(月)～4月15日(水)

他 7月下旬から8月上旬に予定している「うおぬま縄文体験教室」で予行練習を行います。

・申込の時点では「参加候補者」であり、最終的に東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会の承認を受けて正式な「参加者」となります。決定になりましたら、対象者へご連絡します。

申 生涯学習課(社会体育係)

☎ 794・6073 FAX 794・2353

☑ syogaigakusyu@city.uonuma.lg.jp



新型コロナウイルス等感染症を防ぐには

新型コロナウイルスの感染拡大防止のために、市民の皆さんのご協力をお願いします。

・手洗いを徹底しましょう。帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう。

・咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の方に病気をうつす可能性がありますので、咳エチケット(※)を行ってください。

※咳エチケットとは…咳やくしゃみをする際、マスクやティッシュ及びハンカチなどを使って口や鼻をおさえることをいいます。

○発熱等の風邪症状が見られるときは、外出を控えましょう。

○発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録してください。

☎ 健康増進課 ☎ 792・9763

1月分ごみ量

☎ 廃棄物対策係 ☎ 792・3055

種別	元年	H30	増減	・単位:トン (1トン未満四捨五入) ◎ごみの分け方出し方 ワンポイント カップ麺のふたやお酒のパックなどの内側がアルミ加工されている紙製容器包装はリサイクルできないため、燃やせるごみに出してください。
可燃ごみ	870	902	-32	
不燃ごみ	43	40	3	
大型ごみ	46	21	25	
容器包装	11	12	-1	
古紙類	68	65	3	
合計	1,038	1,040	-2	

田んぼのお手伝いをして頂ける方募集!

草刈り

水見

苗運搬
など

お電話・QRからお申込下さい。



☎ 025-797-2255

www.uonuma-agri.or.jp 一般財団法人魚沼農耕舎(小島)

東京2020オリンピック聖火リレーのボランティア募集

新潟県からのお知らせ

新潟県内の聖火リレーは、6月5日(金)・6日(土)に行われます。新潟県実行委員会では、聖火リレーの運営を支えるボランティアを募集しています。

○応募対象…2002年(平成14年)4月1日以前に生まれた人

○募集人数…県全体で約3,000人程度

○活動内容…リレー沿道やセレモニー会場の観覧者整理、交通整理など(活動時間はおおむね4時間程度)

○応募方法…新潟県ホームページの応募フォームまたは所定の申込用紙を県実行委員会に郵送、ファクス、メールで応募

○応募期間…4月10日(金)まで ※募集定員に達した区間から、順次締め切り

他 活動にあたって、ボランティアであることが識別できるウェアを支給予定

・県実行委員会において、一括で傷害保険、損害賠償責任保険に加入予定

・活動内容に関する事前説明会に必ず出席してください。開催日程等の詳細は、後日メールにより、県実行委員会からお知らせします。

※詳しくは、県ホームページ(「新潟県スポーツ情報」のページ)でご案内しています。

申 東京2020オリンピック聖火リレー等新潟県実行委員会

〒950-8570 新潟市中央区新光町4番地1(新潟県 県民生活・環境部スポーツ課内)

☎ 025・280・5951 FAX 025・280・5276

☑ ngt030190@pref.niigata.lg.jp

安全・安心

◆冬眠明けのクマに注意してください

暖冬少雪により、クマの出没が早まる可能性があります。被害予防のため、次のようなことに注意してください。

- クマの餌となる生ごみ、農作物を放置しない。
・しゃくてもよい入山は控える。
・シャツター、出入り口を施錠する。

※特に冬季間出入りしていないかたの建物に入るときは、クマの侵入の痕跡(爪痕、足跡など)がないか十分に注意する。

健康・福祉

◆献血(全血)

◎消防本部会場
◎小出病院会場
◎献血資格：
・募集定員：1人
・応募資格：
介護認定調査員の実務経験があること。保健師、看護師、介護支援専門員のいずれかの資格保有が望ましい。

職員等の募集

◆介護保険訪問調査員(会計年度任用職員)

・募集定員：1人
・応募資格：
介護認定調査員の実務経験があること。保健師、看護師、介護支援専門員のいずれかの資格保有が望ましい。
・職務内容：介護保険の認定申請者宅等を訪問し所定の調査を行う。

・勤務地：市役所湯之谷庁舎
・勤務時間：日7時間45分、週3日勤務(月、水、金)
・賞金(月額)：
保健師125,880円、看護師115,440円、介護支援専門員109,740円、資格無し90,360円
■所定の申込書及び履歴書を提出してください。

他申込書は、介護福祉課にあるほか市ホームページからダウンロードできます。
・選考方法：面接(日時は申込者に別途通知します。)
他社保加入、通勤費支給

子ども

◆子ども医療費助成

◎受給者証の交付
子ども医療費受給者証の更新のため、4月1日からお使いたたき受給者証を3月下旬に郵送でお送りします。

◎受給期間(有効期間)
令和2年4月1日から令和3年3月31日まで

◎交付対象者
平成14年4月2日から平成31年4月1日までに生まれた人(1歳から18歳までの人)

他保険証が変わった時、住所が変わった時は受給者の変更手続きが必要となります。
・魚沼市から転出された人は魚沼市の子ども医療費受給者証は使用できません。
園子ども課
☎794・6027

☎792・9763
☎792・9766
☎793・0110

ミニ情報

◆特別養護老人ホーム八色園職員(会計年度任用職員)募集

・募集職種：介護職
・募集定員：3人程度
・勤務条件：休日(月9日)勤務時間：1日7時間30分
※シフト制(夜勤、月3〜4回程度、賞与年1回支給)
・賞金：時給1,023円〜1,398円(昇給あり) 経験者介護福祉士資格所有者は優遇

他応募方法、面接等くわしくは、お問い合わせください。
■園特別養護老人ホーム八色園・松田、高野
☎025・777・3811

◆ヨガサークル会員募集

日毎週月曜20時〜21時
場トレーニングセンターヤッコム
講横山孝子さん
対どなたでも

行事カレンダー 3月 16日~31日
※新型コロナウイルスの影響により変更となる場合があります。
16月
17火
18水
19木 市議会本会議最終日(10:00/ 広神庁舎議場)
20金
21土
22日
23月 小出庁舎延長窓口(〜18:30/ 小出庁舎)
24火 小出庁舎延長窓口(〜18:30/ 小出庁舎)
25水 小出庁舎延長窓口(〜18:30/ 小出庁舎)
26木 小出庁舎延長窓口(〜18:30/ 小出庁舎) 年金相談日(10:00〜15:00/ 小出ポ ランティアセンター) 要予約：長岡年金事務所 ☎0258-88-0006
27金 小出庁舎延長窓口(〜18:30/ 小出庁舎) 献血(10:00〜12:30/ 消防本部) 献血(14:30〜16:00/ 小出病院)
28土
29日 小出庁舎臨時窓口(8:30〜17:15/ 小出庁舎)
30月 小出庁舎延長窓口(〜18:30/ 小出庁舎)
31火 小出庁舎延長窓口(〜18:30/ 小出庁舎)

定6人 ¥月2,000円
持動きやすい服装、飲み物、ヨガマット(貸出可)
申間トレーニングセンターヤッコム
☎792・8731

◆魚沼水墨画教室 入会者募集
日2回、第2、第4金曜13時〜16時
場小出北部公民館
内水墨画の基礎を学びます。
対どなたでも(初心者歓迎)
講早津剛さん
☎025・280・5180

新潟県交通災害共済
交通災害共済は全市町村で行う助け合いの制度です
只今、令和2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
☎生活環境課 ☎792・9766

4月 親子ふれあい広場 園子ども課 ☎794・6027
子育て支援センターぱびぷ ☎792・6356
名称 日時 内容
広場開放 月〜金 9:00〜16:00 自由遊びなど
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) 13日(月) 10:00〜11:30 離乳食や食事の相談ができます。(受付10:00まで)
27日(月)
・4/8(水)・15日(水)・22日(水)・23日(木)は乳幼児健診のため、午後からお休みです。
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
・3/27(金)は卒園式のため、30日(月)から4/4(土)は年度末年度初めのためお休みです。
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
・3/26(日)は卒園式のため、30日(月)から4/4(土)は年度末年度初めのため、お休みです。
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 10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。

4月 乳幼児健診等 園子ども課 ☎794・6027
・個人通知はありません。
・令和2年度の乳幼児健診から会場が子育て支援センターぱびぷになります。
乳幼児健診
種類 対象生年月日 期日 受付 会場
4か月児 令和元年12月 30日(水) 13:00〜13:15 子育て支援センターぱびぷ
1歳6か月児 平成30年9月 15日(水)
2歳児 平成30年4月生まれ 22日(水)
3歳児 5月からの開始となります。
特・母子健康手帳、問診票、オムツ、着替え等
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、ご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 会場
離乳食講習会ステップ1 令和2年1月生まれの乳児の養育者 27日(月) 13:30〜13:45 子育て支援センターぱびぷ
離乳食講習会ステップ2 令和元年9月生まれの乳児の養育者 21日(水) 9:30〜9:45
離乳食講習会ステップ3 令和元6年生まれの乳児の養育者 14日(水)
1歳よちよち教室(親子の関わり、仕上げみかきなど) 平成31年4〜令和元年5月生まれ 24日(金) 9:15〜9:30
特・母子健康手帳、オムツ、着替え等

禁煙の日 日毎月22日は禁煙の日です。喫煙後数十分間は、たばこの有害物質が息に含まれるため、周囲への受動喫煙となります。禁煙で、大切な家族の健康を守りましょう。

食育の日 日毎月19日は「食育の日」です。季節の変わり目は生活や環境の変化などで体調が崩れやすくなります。生活リズムを整え、主食、主菜、副菜をそろえ、バランスを考えた食事を意識しましょう。

ぜひ、会場で応援よろしく
お願いします!



まらり☆魚沼人

～うおぬまびと～

星野 曹樹 選手



シュート練習をする星野選手

魚沼市で初めて特別指定選手として新潟アルビレックスB Bに加入した星野曹樹選手。帝京長岡高校出身の星野選手は、新潟アルビレックスB Bの練習を近くで見ている高校生の頃から入りたいたと思っていたそうで、「夢が叶ってとても嬉しいです。」と加入が決まったことを喜んでいました。また、中途半端な気持ちでバスケを続けたくなかったと覚悟を持ってプロの道を選んだそうです。

星野選手は、堀之内中学校2年生の時にバスケットボールを始め、高校、大学では猛練習に励み、大学2、3年生の時にはU-22日本代表に選ばれました。大学4年生では、第41回ウイリアム・ジョーンズカップの日本代表となり銅メダルを獲得しています。プレッシャーに負けない秘訣について、「常にいいイメージを自分の頭の中で持つことです。例えば、試合に出場するチャンスがあるときでもないときでも、自分の中でしたい動きを常に考えます。そうするこ

とで、実際試合に出た時に自分のプレーをすることができ、結果につながられます。それから、日々の生活のルーティンを大事にしています。試合だからといって変えたりするのはなく、いつもどおりのことをやっていけばいいと思います。おりのことができると思います。」と教えていただきました。

星野選手は、1月26日(日)の新潟アルビレックスB B対秋田ノーザンハピネッツの試合でBリーグ初出場を果たしました。感想を伺うと、「試合に出場できて嬉しかったのですが、決められた時間で自分の長所を生かしたプレーができなかったのはこれからの課題です。結果でアピールしたいので、もっと頑張りたいと思いました。」と振り返っていました。

今後については、「ルーキーとしてアグレッシブなプレーをし、とにかくたくさん走りたいです。練習から声を出して走って、チームに貢献していきたいです。」と意気込みを話す星野選手。これからの活躍に注目です。

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3月23日(月)までに応募してください。

Q きらり☆魚沼人で紹介した星野曹樹選手が加入したチームの名前は?

- A**
- ① 新潟アルビレックスB C
 - ② 新潟アルビレックスB B
 - ③ 新潟アルビレックスR C

前回の正解は、「①O Hーうまい!!こつこつおでした。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。」

- ※応募総数：31通 (うち正解数：3)
- 佐藤 ヨリ さん
 - 高橋 優子 さん
 - 中村圭二郎 さん
 - 星 太一 さん
 - 松井加代子 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
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

ひとのうごき (1月21日~2月20日届出分)

※届出いただくときに、同意のあった方を掲載しています。

氏名	年齢	住所	年齢	住所	年齢	住所
阿部 英和	93	学校町	榎本 隆	93	細野	93
滝沢 禅史	76	下倉新田	大塚フミ子	76	松川	76
風間 双護	89	小出東町1	佐藤 花子	89	渋川	89
小出 みと	95	上原	佐藤 徳一	95	西名新田	95
外山 歩武	90	井口	船見 仙吉	90	長島	90
喜多村 花	96	吉田	多田 美喜	96	長島	96
米山 皇羽	86	七日市	浅井登美子	86	大栃山	86
松井みなみ		中島				
和幸・英梨子		学校町	堀之内駅前通	99		
隼人・茉鈴		下倉新田	宮内 清	57		
流斗・はるな		小出東町1	上重 チユ	85		
扶・かおり		上原	山田 作治	89		
亮・里香		井口	星野伊太郎	96		
大樹・佳美		吉田	星野タケノ	93		
正則・妙子		七日市	下村 タカ	97		
祐太・恵		中島	須田マサエ	100		
			大桃 勇二	77		
			田澤 初江	95		
			渡邊 一夫	60		
			森山 信郎	88		
			那須 ヨシ	91		
			星 キノ	97		
			瀧澤 ハル	94		
			小宮山房江	93		
			佐藤 敏雄	95		
			森山 トラ	95		
			佐野カズイ	95		
			山之内サク	94		
			磯部 真	68		
			貝瀬 勇	75		
			池田嘉一郎	87		

人口と世帯数 (R 2. 2. 1)

	人口	うち外国人	増減
男	17,427	81	-22
女	18,256	149	-27
計	35,683	230	-49
世帯数	13,281		1

※増減は、前月比です

編集後記

本紙で冬のイベントを掲載しました。少雪で例年通りとはいきませんが、各地域の皆さんの知恵と努力で素晴らしいイベントになりました。私はうかが冬物語「春よこい」の取材に行ってきました。体育館内にLEDが張り巡らされ、約150個のスイッチを一斉に推すと壁面に五輪の輪や富士山などのイルミネーションが浮かび上がり、歓声が起っていました。各地域の皆さん本にお疲れ様でした。(S)

表紙の写真

2月16日(日)に地域振興センターで行われた第11回「魚沼方言かるた」かるたとり大会でほぼ同時に札に手が伸びて重なった瞬間です。どちらが札を取ったのか、その場に緊張が走り、子どもたちは静かに審判員の判断を待っていました。勝負はこれから終盤。1枚の札を巡る小学生の真剣勝負の表情が印象的でした。

うおぬま 美食逸品 NO. 34



麺類から丼物までメニューが豊富な広神の中華料理店「長三」の一番人気は、長三オリジナルの「ラージャン麺」。みそ味をベースに5種類の辛味をブレンドした特製スープに自家製麺が絡み、口の中に辛みと旨味が広がる一品です。一見辛そうな印象ですが、5種類の辛みが絶妙に調合されており、麺と麺の上のもやしや野菜との相性がよく、身体が温まるピリ辛な一杯に仕上がっています。麺と野菜の量もちょうど

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。今回は昭和56年に開業し、今年で39年目を迎える「中華料理 長三」さんをご紹介します。

よく大人の男性でもお腹いっぱいになります。開店40周年を目標に頑張りたいと話す店主の佐藤さん。寒い時期にぴったりのラージャン麺を食べに是非訪れてみてください。

麺は店内打ちの自家製麺を使用しています。自家製の野菜たっぷりの餃子も好評です。



場魚沼市中島新田 183 店主 佐藤 長治さん
☎ 025・792・6701 (火曜定休日)
営業 11時~14時、16時30分~19時30分

※「ラージャン」とは豆板醤の一種です。

児童絵画



「家でのたのしみ」
5年 高橋 史夏 さん



「がんばれ！モモンガ」
2年 松尾 朋樹 さん

No.173

今月は須原小学校の児童の作品です



しっとり卵の花

材料（4人分）

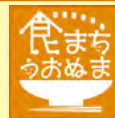
おから	100g	だし汁	
えのきだけ	40g	(干しいたげ戻し汁)	100ml
にんじん	40g	しょうゆ	大さじ1
ちくわ	40g	酒	大さじ1
細ネギ	10g	みりん	大さじ1
干しいたげ	10g	ごま油	小さじ1

<栄養成分標示を確認しよう>

外食や中食（惣菜）にはカロリーが高いものや塩分が多く含まれているものがあります。買い物や外食をした時は、栄養成分表示を確認してみましょう。

食まちうおめま

レ・シ・ピ No.46



作り方

- ①干しいたげはたっぷりの水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ②えのきだけは石づきを切り、長さを4等分に切る。にんじんは2～3cmの長さの千切りにし、細ネギは小口切りにする。ちくわは細切りにする。
- ③鍋にだし汁とにんじんを入れ、火が通るまで煮る。火が通ったら、にんじん以外の食材とAの調味料を入れ、火を弱めいりつける。焦げ付かないように、ときどき混ぜる。
- ④汁気がなくなってきたら火を止め、ごま油を入れ軽く混ぜる。

エネルギー 70kcal たんぱく質 3.6g
炭水化物 9.5g 脂質 2.2g 塩分 0.7g

魚沼市食生活改善推進員協議会

2月5日(水)～8日(土)に長野県野沢温泉村で行われた第57回全国中学校スキー大会で、小出中学校1年井口花さんがジャイアントスラローム4位、湯之谷中学校2年佐藤珠花さんがスラローム8位・ジャイアントスラローム9位に入賞しました。今年は少雪により例年に比べ練習が思うようにできない中、会場を沸かせるような滑りを見せ、全国の強豪選手相手に大活躍しました。今後のさらなる飛躍を期待しています。

全国で大活躍、注目のスキヤー！



井口 花 さん (小出中学校1年)
佐藤 珠花 さん (湯之谷中学校2年)

がんばる

魚沼っ子



No.34

この広報紙はフリン購入法に適合する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。