

魚市報
うおぬま沼



特集

うおぬまの食の魅力を再発見

食でつながる元気なまちづくり

今月の表紙

「あぐり〜んキッズくらぶ / 秋野菜収穫体験」

2020

10.10

No.192

再発見 食の魅力を



食でつながる元気なまちづくり

魚 沼市では「食」をキーワードに、農業、観光、商工、環境、教育、健康といった様々な分野がつながり、生産から加工・販売、消費、廃棄・再生そして生産へという食が循環する社会の実現により、市全体が元気になっていく。そんな魚沼市を目指しています。今回の特集では「食でつながる元気なまちづくり」に対する取り組みを紹介いたします。現代の日本では、食料品の生産技術や流通の発達により、年間を通じて様々な食べ物がいつでも手に入り便利になった反面、「食べ物の旬」を感じられなくなってきたり、また地元で何が作られているのかわからない人が多くなりました。さらに生活の多様化や低価格指向、食への関心の薄れなどから、市民が必ずしも地場産品を食べているという状況ではありません。

しかしコロナ禍の今、日本の食や農業が見直されています。日本農業新聞の調査によると、都市住民の約4割が「農業がより大切」と答えているそうです。私たちが住む魚沼は、水に恵まれ、田んぼや畑に囲まれています。美味しい食べ物の宝庫であり、一年中食べることが出来ず、豊かな環境にあると言えます。魚沼市の豊かな環境と美味しい食を見つめ直し、ひとりひとりが健康で心豊かな生活を送りましょう。

秋の魚沼食材を紹介しします

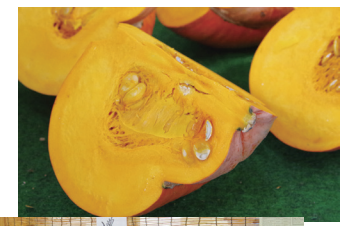
涼しい風が爽やかな魚沼の秋がやってきました。秋に旬を迎える食材は、暑い夏を乗り切って消耗した人の身体に滋養を与えてくれる栄養成分をたっぷり含んでいます。

赤かぼちゃ

きめ細かい・ほくほく
そして甘い
「あかもん」



ものずき村 助役さん



秋の魚沼食材「そば」を使ったおやつレシピを紹介!!

糖度が20度前後あり、とにかく甘いかぼちゃです。スイカの糖度が14程度度と言われているので、いかに甘いかが想像できると思います。

農産物直売所「魚沼園芸 ものずき村」では、県内で唯一「あかもん」という赤かぼちゃの生産と販売を行っています。栽培は非常に難しいです。蜂を介して、一般的な緑かぼちゃ等と交配してしまうと「あかもん」の特徴が保てません。ものずき村では、毎年厳選した種で苗をおこし、会員に配って栽培することで品質を守り続けています。大きさにより価格は異なりますが、800円前後のものが売れ筋。販売は10月末ごろまでです。

そばの実入り 甘酒くず餅

蕪澤知余美さん監修レシピ



- 材料 (4人分)**
- そばの実 _____ 50g
 - 水 _____ 150ml
 - 糀甘酒 _____ 500ml
 - くず粉 _____ 80g
 - (片栗粉で代用するとき) _____ 90g
 - きな粉・黒蜜 _____ 適量

作り方

- 1 そばの実をフライパンで軽く煎り、温かくなったら水を入れフタをして15分炊き、10分蒸らす。
- 2 なべに糀甘酒、くず粉を入れ弱火にかけ、泡立て器で絶えずかき混ぜる。
- 3 しばらく混ぜていると、とろみがついてくるのでさらに混ぜ、もちもちと固まったら 1のそばの実を入れて混ぜ込む。(そばの実は飾り用に少し取っておく)
- 4 タッパーなどの容器に 3を移し、水で濡らした木べらなどで表面をきれいにします。
- 5 粗熱がとれたら冷蔵庫で1時間程冷やす。
- 6 容器から取り出し、食べやすい大きさに切って器に盛り付け、飾り用のそばの実を散らし、きな粉と黒蜜をかけていただく。

レシピ動画はこちらから▶
(UCT魚沼ケーブルテレビ YouTubeサイト)



そば

美容や健康、ダイエットに効果がある栄養成分がたくさん含まれているスーパーフード



魚沼農耕舎 小島 綾子 さん

寒暖の差がある魚沼で作られるそばは、他のどこにも負けないくらい美味しいと感じています。そばは、湿気を嫌うので、転作田で栽培するときは畝を立てるなどして排水をよくします。10月初旬ころから収穫が始まります。新そばは、香りの強い風味が味わえます。また雪室で長期熟成させたそばは、甘みや旨味が増して美味しいです。

私たちは県内でも珍しい磁力選別機を用いて徹底的に異物除去を行い、そばの本来の美味しさを提供できるように心がけています。



魚沼ブランド推奨品「魚沼そば」

若い世代からもそばを食べてほしいと商品開発されました

魚沼の食の美味しさを伝えることをライフワークとしています

三条の土の無い街中に生まれ、田んぼや畑のことは知らずに育ちました。魚沼にお嫁に来て、水、米、野菜が美味しいと気づき衝撃を受けました。「子どもや家族に、この食材を美味しく食べてもらいたい」というのが始まりでした。それが徐々に「たくさんの人に伝えたい」という気持ちに変化していきました。今では料理教室を主宰したり、いり米ぬかを使用した無添加ふりかけ「ひかりのころも」を開発し販売したりしています。

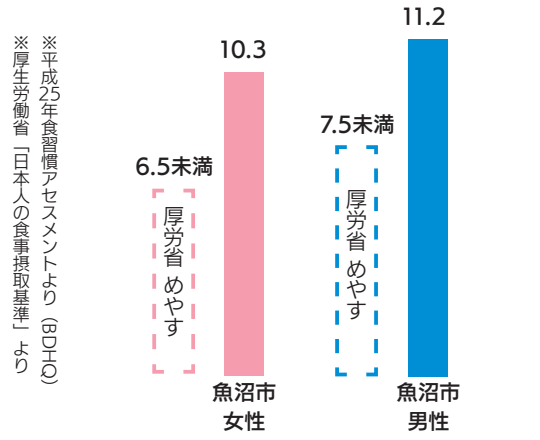
時短や簡単料理などの流行を追うのではなく、食材の持ち味、特徴を生かす調理法を迫及して、魚沼の食を伝えていきたいと思っています。



蕪澤 知余美 さん
魚沼市食生活改善推進協議会会長
魚沼元氣ごはん代表
「お寺の料理教室 空と海」などを主宰されています

魚沼市民は食塩摂取量が多い

これまでの米中心の日本型食生活から脂質を多く摂取する欧米型食生活への変化は、様々な生活習慣病の要因となっています。食事バランスや減塩の取り組みが大事になってきますが、魚沼市民の食塩摂取量は、厚生労働省が示す摂取基準より多いという調査結果が出ています。高血圧症や脳血管疾患といった生活習慣病の発症が懸念されています。



魚沼市の一般成人1日の食塩摂取量 (g)

こんな取り組みを行っています



① 2019年開催の様子。会場には市内外から約7,800人が訪れ、魚沼の食の魅力にふれました。
② カンナクスプールで遊ぶ子どもたち。魚沼は林業も盛んなことを遊びを通してPR

魚沼の食の魅力を市内外に発信！
食まち うおぬま 秋の陣 四季の潤い里山まつり
毎年10月、「食」をテーマに健康づくり・食育・産業経済の振興・自然環境などを結び付け「食まち うおぬま」を市内外に発信しています。このイベントを開催することにより、市民が健康で心豊かで喜びにあふれ、さえあい助け合う楽しいまちへと発展することを目指しています。
※令和2年度は、新型コロナウイルスの拡大を受け、規模を縮小して開催



① 小学校1～3年生向けに食への感謝の気持ちについて講習会を行っています。
② 小学校4～6年生向けには食事が体づくりや運動の姿勢に影響していることを教えています。

食への感謝、正しい食習慣を習得
食育講習会
「食」は、私たちの生活にとって毎日欠かすことのできない。子どもたちが食について幅広く学べるように、食事の意味を考えてもらうことや、食への感謝、運動と食など各年代に応じたテーマを設定し、食育講習会を行っています。
また、食への関心を高め、生産者の努力や苦勞を理解することで、感謝の心や郷土愛を育むことも目的としています。

魚沼ブランド推奨マーク



「魚沼ブランド推奨品」に決定されると上の魚沼ブランド推奨マークを掲示できます。

魚沼市が誇る名産品をPR
魚沼ブランド推奨制度
「深雪が生みだす澄んだ空気と豊かな水に育まれる魚沼の恵み！」をコンセプトに、平成24年度からスタートしました。
魚沼産の農産物、水産物、林産物、畜産物、加工品のほか、伝統文化や風土に根ざしたものを対象品目として、魚沼ブランド推奨委員会の定める要件をクリアしたものを「魚沼ブランド」として推奨し、販売促進を行っています。

豊

かな自然の恵を感じながら

日本の伝統的な食文化「和食」は、ユネスコの無形文化遺産に登録されています。この「和食」が認定されたのは、「おいしいから」という理由ではないと言われています。素材を生かし、栄養バランスに優れた健康的な、自然とともにある日本人の日常の食習慣が地球人の食として評価されました。
魚沼市は、豊かな土壌と深雪が生み出す良質な水に育まれた米、山菜、野菜、魚など豊富な「食」があります。また、長く続く雪深い冬も、楽しみ慈しみながら、その風土に合った「食文化」を生み出してきました。

今回は秋の食材の一部をお知らせしましたが、まだまだご紹介したい魚沼の「食」や「食文化」がたくさんあります。魚沼の「食」で皆さんが元気になり、食卓が地産産食材と笑顔で囲まれるように。都会にはない魚沼の「食」の良さを再発見してみませんか。



食でつながる元気なまちづくり

キャッチコピーは

食まち うおぬま

「食まち うおぬま」が進める「元気」って？

市民が元気
「食」で市民の健康（元気）のアップ



企業が元気
魚沼の食を活用した商品開発など、企業の収入のアップ



農家が元気
「食」の地産地消を進め、農家の収入アップ

「食まち うおぬま」とは「食まち うおぬま」の取り組みは平成28年から10か年計画として始まり、今年で5か年目となります。
健康づくりや食育だけでなく、地域活性化や産業振興についても、「食」をテーマとしてお互いを結びつけ、「市民が元気」、「農家が元気」、「企業が元気」、そして「市が元気」になることを目標としています。

市民が元気

市民の皆さんが健康で心豊かな生活を実現できるように次のような取り組みを行っています。

- 生活習慣病予防各種講演会
- 栄養食生活講座
- 特定保健指導事業
- 健康ポイント制度「うおぬま元気ポイント」等

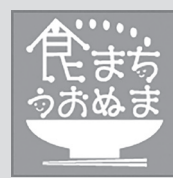
企業が元気

魚沼ブランドの創出による付加価値の向上を目指すため、市内製造業者が新規に取り組む商品開発の支援を行っています。また、食に関する新規起業者を支援しています。

農家が元気

強い農業経営体の育成、園芸部門や加工・直販などの複合・農業の6次産業化※を促進し、地場産農林水産物の付加価値の向上に努めています。また、後継者の確保・育成をするため、講習会を実施したり、保育園・幼稚園・小中学校等で栽培・収穫・調理等の体験学習を実施しています。

「食まち うおぬま」ロゴマーク



●上の白い6粒のお米で魚沼市を、下は茶碗と箸、「ち」と「う」の中の笑顔は元気を表しています。

「食まち うおぬま」のホームページあります！

- 「健康食」を始め、「離乳食」、「学校給食」、「郷土料理」、などのレシピ、知っておきたい食育情報、魚沼ブランド推奨品、直売所情報などを紹介しています。

食まちうおぬま 🔍 検索



令和3年度

保育園・認定こども園・家庭的保育室・幼稚園の入園、転園、放課後児童クラブ（学童保育）の利用

申込受付を開始します

※お住まいの地域に関係なく、市内のどの施設でも希望することができます。

保育園・認定こども園・家庭的保育室

■受付期間
10月9日（金）～10月30日（金）

① 保育園

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

② 認定こども園

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

③ 家庭的保育室

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

■次に該当する場合は、申し込みを忘れずに
・産後休暇・育児休業明けの入園を希望する人

令和3年度中に保護者の産後休暇や育児休業期間が終了し、復職のため年度途中の入園を希望する人（令和2年10月30日時点で母子手帳の交付を受けている出生予定のお子さんも入園申し込みが可能です。ただし、申し込み状況により入園を調整する場合があります。）

現在、市内の保育施設に在園し、令和3年度に別の保育施設の利用を希望する人

■利用調整について

定員を超える申し込みがあった場合は、保育の必要性と優先利用の内容から、保育必要度の高い順に利用調整を行います。先着順や抽選ではありません。

■保育料（利用者負担額）について

① 3～5歳児：無償

② 0～2歳児

・第1子：児童の年齢区分および保護者の市民税額によって決定します。

・第2子以降：無償

※きょうだい順は、保護者と生計を一にする子どものうち、最年長の子どもから数えます。

幼稚園

文部科学省の幼稚園教育要領に基づいて幼児を教育する施設です。

■受付期間

10月9日（金）～随時

■市内幼稚園一覧

申込み・お問い合わせは、めぐみ幼稚園へお願いします

園名	所在地・電話	募集定員	保育時間	保育料等（月額）
めぐみ幼稚園	井口新田 360 ☎792-6768	満3歳児：10名 3歳児：12名 4歳児：8名 5歳児：7名	平日 8:30～15:30 土曜は園行事があるときのみ 早朝（7:30～）・夕方（～18:30） 預かり保育あり 春・夏・冬休みは預かり保育あり	【保育料】 3～5歳児：21,000円 満3歳児：24,000円 【入園料（入園時のみ）】 20,000円 ※その他実費徴収あり

・国の幼児教育無償化により満3歳児（誕生日の翌月）～5歳児まで保育料無償。預かり保育についても条件により補助があります（上限あり）。魚沼市独自の補助金制度もありますので、その他の無償や実費徴収については園に確認してください。

放課後児童クラブ

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

■受付期間

10月9日（金）～10月30日（金）

■対象

保護者、祖父母等が仕事などで昼間家庭にいない小学生

■利用区分

①入所（通年利用）、②長期（春夏冬休み期間のみ利用）、③一時（年数回利用）

■その他

・小出地域、湯之谷地域のクラブで人数が偏る場合は、定員の都合上希望のクラブに入所できない場合があります。

・夏休みなどの直前の申し込みの場合は、希望する利用期間に対応できないことがあるため、長期や一時での利用予定のある方も受付期間内に申し込みをしてください。

■放課後児童クラブ一覧

申込み・お問い合わせは、各児童クラブまたは子ども課へ。申込書類は各クラブにあります

名称	実施場所	電話番号	開館時間			
			平日	土曜・長期休み 学校休業日	日曜・休日	
堀之内放課後児童クラブ	堀之内小学校給食調理場棟2階	堀之内 430-3	794-2300	放課後～ 18:30	7:45～ 18:30	休館
小出つくしクラブ	小出児童センター（佐梨保育園2階）	佐梨 777-4	792-1250			
小出北部つくしクラブ	小出小学校内	佐梨 1060	793-2012			
伊米ヶ崎放課後児童クラブ	伊米ヶ崎小学校内	虫野 38	793-1007			
湯之谷放課後児童クラブ	湯之谷児童館（つくし保育園隣）	七日市 276	792-1713			
湯之谷やくしクラブ	湯之谷小学校内	七日市新田 48	793-7520			
広神東よつばクラブ	よつば児童館（ふたば東保育園隣）	今泉 1995-1	799-3505			
広神西よつばクラブ	広神西小学校内	親柄 107-1	799-2964			
守門きのめクラブ	北部庁舎3階	須原 520	797-2314			
入広瀬放課後児童クラブ	入広瀬幼稚園	穴沢 246-1	796-2280			
ひまわり放課後児童クラブ	小出保育園隣	小出島 666-5	792-3434	放課後～ 20:00	7:00～20:00 (1/1～3は休館)	

子育てに悩んだり、困ったりした時は、いつでもご連絡ください。

子育て支援センター ☎792・6356
子ども課 ☎792・9201

※各保育園・幼稚園・こども園でも相談を受け付けています。

スマホやタブレットでかんたん閲覧！



学童保育情報



保育情報

申込書類のダウンロードもできます

■市内保育園・認定こども園一覧

申込み・お問い合わせは、各園または子ども課へ 申込書類は各園にあります

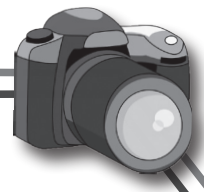
園名	所在地	電話番号	定員	延長保育を含む開園時間				
				平日	土曜	日曜・休日		
堀之内なかよし保育園	堀之内 3910-1	794-6161	270名	7:00～19:00	7:00～19:00	休園		
佐梨保育園	佐梨 777-4	792-0634	75名		7:00～19:00 (佐梨保育園で実施)			
ひがし保育園	佐梨 356	792-6320	60名					
伊米ヶ崎保育園	虫野 1897-8	792-1095	90名					
つくし保育園	七日市 275-1	792-1191	150名		7:00～19:00			
ふたば西保育園	山口 20-1	799-2227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

※各園の情報は市ホームページにも掲載しています。

■市内家庭的保育室

申込み・お問い合わせは子ども課へ

名称	所在地	電話番号	定員	保育時間		
				平日	土曜	日曜・休日
入広瀬保育室	穴沢 246-1	792-9201（子ども課）	5名	8:30～16:30		休園



フオトスケッチ うおぬま

人事行政の運営等の状況

令和元年度における魚沼市の職員数や給与等の概要をお知らせします。
(平成31年4月1日現在の数値となります)

詳細は市ホームページ・市役所総務人事課(本庁舎)・各市民サービスコーナー等で閲覧できます。

消雪パイプ「打ち水」で猛暑対策

— 9.8 この日最高気温全国2位の37.0℃を記録



残暑が厳しく、アメダス小出観測所では9月8日の最高気温が全国2位となる37.0℃を記録しました。市では、猛暑対策として本庁舎と一部公共施設で消雪パイプによる「打ち水」を実施しました。周囲の気温より2~3℃下がる効果が確認されている打ち水で涼しさを提供しました。

県内初の実地訓練を実施

— 9.17 令和2年度新潟県ツキノワグマ出没対応訓練



ツキノワグマの出没を想定した対応訓練が県鳥獣被害対策支援センターにより小出郷文化会館及び響きの森公園で実施されました。屋内での関係各機関への情報伝達訓練、公園管理事務所内にクマが出没したことを想定した実地訓練が行われました。実地訓練は新潟県内では初めての取り組みでした。

特殊詐欺被害の未然防止に感謝状

— 9.10 市内コンビニエンスストアの富永さんと武藤さん



特殊詐欺被害を未然に防止した富永友美さんと武藤一生さんに、小出警察署長より感謝状が手渡されました。70代男性が店を訪れ、3万円分の高額な電子マネーの購入方法を富永さんに尋ねたことから特殊詐欺を疑い、その用途から詐欺を確信、粘り強く説得し電子マネーの購入を断念させました。

小雨の中、親子で稲刈り

— 9.26 須原小学校5年生



学校に隣接する田んぼで須原小学校5年生が稲刈りをしました。あいにく小雨の中でしたが、稲を刈り取り、ハザがけまで行いました。社会と総合学習の授業として行われたもので、春に自分たちで田植えをして、稲の成長を見守ってきました。この後、1週間程度天日で干してからお米にされるそうです。

部門別職員数の状況

		職員数		増減数
		平成30年度	令和元年度	
普通会計	下記以外	345人	332人	▲13人
	教育	46人	47人	1人
	消防	75人	75人	0人
	小計	466人	454人	▲12人
公営企業等会計		49人	51人	2人
合計		515人	505人	▲10人

特別職の報酬等の状況

区分	給料等月額	期末手当
給料	市長	3.35月分 6月期 1.675 12月期 1.675 ※令和元年度支給実績
	副市長	
	教育長	
報酬	議長	3.35月分 6月期 1.675 12月期 1.675 ※令和元年度支給実績
	副議長	
	議員	

職員の退職手当

区分	勤続20年	勤続25年	勤続35年	最高限度
自己都合	19.6695月分	28.0395月分	39.7575月分	47.709月分
勤奨・定年	24.586875月分	33.27075月分	47.709月分	47.709月分

一般行政職の級別職員数の状況

区分	標準的な職名	職員数	構成比
6級	部長、副部长、参事	12人	4.8%
5級	課長、参事	27人	10.9%
4級	係長、副参事	74人	29.7%
3級	主任	92人	36.9%
2級	主事、技師	17人	6.8%
1級	主事、主事補	27人	10.9%
合計		249人	100.0%

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

職員の主な手当の状況

区分	手当
期末手当	支給割合 2.60月分 (6月期 1.30 12月期 1.30)
勤勉手当	支給割合 1.85月分 (6月期 0.925 12月期 0.925) ※令和元年度支給実績
扶養手当	・配偶者 6,500円/月 ・子(満22歳の年度末まで) 10,000円/月 ※年度内16-22歳までの子1人につき月額5,000円加算 ・父母等 6,500円/月
住居手当	借家、借間に居住し、月額12,000円を超える家賃を支払っている場合、その負担額に応じて月額最高27,000円まで支給
通勤手当	電車、バス等の利用者で、負担している運賃に応じて月額最高55,000円まで支給。自動車等利用者は、片道使用距離に応じて月額2,000円~31,600円まで支給

職員数の給与の状況(令和元年度普通会計決算)

職員数(A)	給与費				1人あたり給与額(B/A)
	給料	職員手当	期末・勤勉手当	計(B)	
人	千円	千円	千円	千円	千円
431	1,580,897	341,669	620,357	2,542,923	5,900

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

平均年齢及び平均給料月額等の状況

平均年齢	平均給料月額	平均給与月額
44.5歳	316,540円	380,120円

※「平均給料月額」とは、平成31年4月1日における基本給の平均です。
※「平均給与月額」とは、給料月額と毎月支払われる扶養手当、住居手当、時間外勤務手当などの全ての諸手当の額を合計したものであり、地方公務員給与実態調査において明らかにされているものです。

市民相談センター

No.122

魚沼市消費生活センター ☎792・8844
本庁舎1階 月々金（祝日除く）8時30分～17時15分 予約要・随時受付

こんな言葉は危険ですよ！ 悪質商法・詐欺を疑いましょー！

◎魚沼市にもあやしい勧誘についての相談が寄せられています。

事例

突然かかってきた電話。「あなただけに教える素晴らしい投資商品がある。元本保証で年率10%は確実。銀行に預けるのと同じ感覚で、利子がたくさんついてお得だ」というが…。

◇一言アドバイス

●投資には必ず危険が伴います。セールスマンが悪い面を説明しない場合は、悪質商法を疑いましょう。

◇少しでも「おかしいな」「本当かな？」と思ったら…

市民相談センターにお気軽にお問い合わせください。

☎792・8844

- 「儲けごと人に教える訳がない」
- 「受話器置く誰でもできる護身術」

■8月の相談件数

…74件
・電話 50件
・来庁 21件
・訪問 1件
・その他 2件

悪質商法を撃退する「断りの言葉」～悪質商法にあわないために～

効果的な断りの言葉	してはいけない断り方
<ul style="list-style-type: none"> ○「買いません」 ○「必要ありません」 ○「興味がありません」 ○「お帰りください」 <p>必要が無いという意思をはっきりと伝えましょう！</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■「いいです」「結構です」 ・「承諾した」と都合よく解釈されてしまいます。 ■「考えておきます」 ・悪徳業者に強い口調で脅され、契約を迫られることがあります。 ■「忙しいのでまた今度」 ・その後もしつこく勧誘を受け てしまいます。



◆人権擁護委員が再任されました

現在もご尽力されている湯之谷地域の人権擁護委員の桜井忍さんが、令和2年10月1日付け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。

地域おこし協力隊通信

地域を変える新しい力

No.62 地域創生課
☎792・9752
☎797・2360

東京の学生の頃の自分では到底考えなかったことをやろうとしています

嶋田 雄 隊員
(福山新田地区担当)

最近では苔が熱いです！全然知らなかったんですが、苔にはたくさん種類があるんです。一日中太陽の光が当たりっぱなしのところじゃないと育たない苔があったり、びちゃびちゃになるくらい湿度が高いところを好む苔があったり、コンクリートの上でもお構いなしに生きられる苔がいたり。苔ごとに生えている環境がまったく違う。いろんな種類の苔が集まってそれぞれの役目を果たすことで、森のように苔が生い茂るところもあつたりする。『苔』と一言で括るには、あまりにも多種多様な生き物なんです。

福山新田地域の茶の間『よらん会』で、お母さんたちが苔玉づくりで毎年取り組んでいるのを近くで見に来て、「苔って苔玉だけじゃなくて、ほかにも利用できるんじゃないかな」と考えていました。「そうだ、苔自体を栽培すればいいんだ！」それからは苔について学び、知れば知るほど楽しくなってきました…。

今回は、須原コミニコニティ協議会地域担当の大滝義隆隊員です。

これまでは、苔玉に利用する苔とそれ以外の苔、くらいでしか苔の見分けがつかなかったのですが、分かってくるよめちやくちや面白い！

そんな苔を本格的に栽培するために、準備をはじめていきます。福山新田に自生している苔を、湿度の高さを活かして、休耕田で栽培する。福山新田の地域資源を上手く活用した取り組みにしていけたらと考えています。

私が協力隊として活動する期間も、残りあと半年となりました。苔の栽培には最低でも2年はかかるため、協力隊期間終了後も福山新田地区に残って、この取り組みを続けていく予定です。2年前の春に協力隊員として着任してから、多くの人に助けてもらい、たくさん学ばせていただきました。この取り組みを通して、

福山新田に、魚沼市に、よい影響を与えられるように精進していく所存です。まだまだ未熟な若輩者ですが、何卒宜しくお願い致します。



芽が出てきた苔

☎792・9753 商工課

各ブースでは、スクリーンやタブレットなどにより映像や写真を交えて各社の製品や取り組みが紹介され、生徒たちは熱心に説明を聞いていました。今回の体験を通して、魚沼市の未来を担う学生の皆さんが、身近な会社の魅力や市内で働くことの良さを感じ、将来の働き方を考える材料にしてもらえたらと思います。



個別のブースで担当者の説明を熱心に聞く中学生

各企業ブースの間隔を確保した会場内

うおぬま Biz 通信 No.26

『「まち」の仕事発見塾』を開催しました。～市内にはどんな仕事があるのかな？～

『「まち」の仕事発見塾』が、9月18日（金）に魚沼市地域振興センターで開催されました。この事業は、将来、市内で働く人材の確保につなげるため、市内の中学1年生約250人を対象に、ものづくり企業をはじめとした市内の様々な企業や仕事について知ってもらうことを目的として、2年前から行われているものです。今回は、これまでより広い会場でブース間の間隔を確保し、マスクを着用するなど、感染防止対策に努めての開催となりました。

☎792・9763 健康増進課

健康うおぬま No.135

一健診結果を活かしましょう

Point

皆さんは、健康診断を受けた後、健診結果を活かしていますか？今回は、健診結果の活かし方のポイントを3つご紹介します。

1. 自分の健診結果を確認しましょう。

- ①自分の検査値と基準値を比べて、基準値の範囲外の数値がないか確認しましょう。
- ②前回の健診結果と比べ、改善した項目や悪化した項目がないか確認しましょう。

2. 健診結果をみて、改善または悪化した原因となる生活習慣は何か確認しましょう。

- ①改善した生活習慣は継続し、悪化した原因について思い当たるところを見つけ、食事や運動の改善にチャレンジしてみましょう。
- ②チャレンジした結果、改善ができた自分を褒めてあげましょう。

3. 要受診判定の場合は、健診結果を持参し、かかりつけ医に相談しましょう。

●医療機関を受診しても医師の判断により薬の処方がない場合があります。「薬の処方がないから大丈夫」と過信せず、生活習慣を見直し、改善できるところを見つけ取り組んでみましょう。

【重要】

◎健康診断を受けた後、その結果をいかに活用するかがとても大切です。

Check!

○新型コロナウイルス感染症に罹ることを心配して、受診を先延ばしにせず、早めの相談をしましょう。

○健康増進課では、管理栄養士及び保健師が市民の皆さんの健康づくりをサポートしています。健康診断の結果の見方や生活習慣改善のポイントが分からない場合はお気軽にお問い合わせください。



分別と減量にご協力を(8月ごみ量)

問 廃棄物対策係 ☎792・3055

種別	2年度	元年度	増減	・単位:トン (1トン未満四捨五入) ◎ごみの分け方ポイント 農業用マルチはできる限り土を落として持ち込んでください。土再資源化ができなくなります。
可燃ごみ	989	1,106	-117	
不燃ごみ	44	49	-5	
大型ごみ	71	74	-3	
容器包装	16	16	0	
古紙類	56	70	-14	
合計	1,176	1,315	-139	



魚沼市報 お知らせ版

日 時 期 間 場 所 内 容 対 象
資 格 講 演 演 出 演 相 相 談 員
持 持 物 費 用 定 定 員 締 締 切 切 り
H ホームページ 他 その他 申 申 込 込 み
問 問 い 合 合 わ せ

制度・手続き

令和3年度テレビ難視聴解消対策事業補助金

テレビ放送の視聴が困難な地域の解消を図るため、地域の受信者で構成する団体が行うテレビ難視聴解消対策事業に要する経費に対し、市から補助金を交付する制度があります。

10月は土地月間です

国土交通省では、土地についての基本理念と土地対策の重要性等について関心を高め、その理解を深めることを目的として、10月を「土地月間」としてしています。

◎土地取引の届出
国土利用計画法では、法定面積以上の土地取引を行った場合、市を経由して県知事に

緊急時は、「119番」での通報をお願いします

命を救うダイヤル「119番」

火災、救急、救助などで消防車や救急車が必要な時は、119番通報をしてください。119番を受信すると、指令員が必要なことを聞き取り、通報内容に応じて消防車や救急車などを出動させます。お聞きした内容は、あなたの大切な人の命や財産を守るための重要な情報となります。

指令員の聞き取りに協力ください

119番の聞き取りを行う際に、出動場所の特定と患者さんの状況や火災の状況等を詳しく聞くことがあります。これは、救急隊が患者さんの処置や病院選定の情報とするため、消防隊が現場活動の方針を決定するための大切な情報となります。119番通報をする場合は、落ち着いた指令員の質問に答えてください。

緊急走行に「理解ください」

「サイレンを鳴らさないで来てください。」とお願ひされることがあります。消防車や救急車は、法律によりサイレンを鳴らさないと緊急走行できません。助かる命を救うため、「理解」と協力をお願いします。

携帯電話やスマホも「119番」へおかけください!



携帯電話やスマホで消防出動情報が確認できます!



魚沼市消防本部 消防出動情報

健康・福祉

介護に関する入門的研修を開催します

介護業務に関心を持つ介護未経験者に、業務に携わる上での不安を払拭するため、基本的な知識を習得できる研修を行います。

期 11月16日(月)〜20日(金)
受講時間全21時間
場 ABC魚沼研修センター(旧アルプス電気小出工場内)
内 介護に関する入門的研修課程
対 魚沼市内に居住し、魚沼市内の介護サービス事業所への勤務を希望する人
定 10人程度
費 無料
申 11月6日(金)
問 介護福祉課 ☎792・9755

市民の声を聞く会(議会報告会)を開催します

日 10月29日(休)19時
場 小出ボランティアセンター
申 参加は自由です。お気軽においでください。
他 マスクの着用をお願いいたします。また、体調不良の人は来場を控えてください。
問 議会事務局 ☎793・7444

メンタルヘルス相談会

眠れない、意欲が出ない、気分が落ち込むなど、メンタルヘルスに関する心配事に対応します。一人で悩みを抱え込まず、相談してみませんか。

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、地元から長年愛されている立場とうふさんの新潟県産大豆「あやこがね」を100%使用した商品をご紹介します。



立場とうふさん一番のこだわりは、安心安全であること。使用する大豆は新潟県産大豆「あやこがね」だけ。食卓に笑顔と健康をお届けするため、一つひとつ手作業で、真心をこめて作っています。これからの寒い時期には揚げ物がオススメです。立場とうふさんの揚げ物は中身がしっかりと詰まっているため、お豆腐の旨みを感じられます。秋野菜と共にご利用ください。



「丸い揚げ」

店頭には「絞りとうふ」やクッキーの型抜きでくりぬいた「丸い揚げ」など、ユニークな商品も並びます。お店は作業場とつながっており、お豆腐を作っている様子が見える造りになっています。店主の田中さんは「お客様と顔を合わせて販売できる環境を大切に、これからもお豆腐づくりを続けていきたい」と語っていただきました。

当店以外にも、ウオロク魚沼店さんでもお求めいただけます。今夜のおかずの一品いかがでしょうか。

問 立場とうふ・田中恵美子さん
魚沼市四日町290 ☎025・792・1471

市有車両を売却します

申問 管財課 ☎792・9211
✉kanzai@city.uonuma.lg.jp

番号	メーカー・車種	登録番号・形式	乗車定員	初度登録	車検満了	走行距離 (km) 使用時間 (h)	最低見積価格 (税込・円)	売却条件等
1	キャタピラー 除雪ドーザ	長岡900る613 8RS	2	H12.10	R2.10.29	29,073km 4,278h	3,080,000円	・オルタネーター故障によるエンジン始動不良

【市有車両 一般競争入札】

受付開始：10月9日(金) ※ホームページでもお知らせしています。

☑10月22日(木) 17時

☑市内に住所がある個人・団体または営業所の本店がある法人

◎入札日時…10月26日(月) 10時から

◎入札場所…市役所本庁舎3階304会議室

【車両見学会】

番号	見学日	受付時間	会場
1	10月16日(金)	13:30~14:30	広神地区除雪機械格納庫 魚沼市山口275番地2

※受付時間内に会場にお集まりください。受け付けした人全員の見学が終わり次第終了となります。上記日時以外は受け付けていません。

【注意事項】

- ・引き渡しについては、11月4日(水)までに完了するようにお願いします。
- ・入札参加希望者は10月22日(木)17時までに「入札参加申込書」を管財課に提出してください。
- ・入札公告の内容をよく読み、了承の上、ご参加ください。入札公告及び「入札参加申込書」等の入札関係書類は、管財課(本庁舎2階)にあるほか、市のホームページからもダウンロードできます。
- ・本車両は、公用車としての使用に堪えなくなったものです。相当の経年劣化がありますのでご了承ください。
- ・売却した車両は、保管場所で現状のままでの引き渡しとなります。「魚沼市」等の車体の文字を消すことと、運搬や名義変更の手続き等の一切は、購入者の負担となります。
- ・くわしくは入札関係書類をご覧ください。



◆魚沼！木工塾

日第1回…10月31日(出)

・午前の部…9時30分から
・午後の部…13時30分から

☑魚沼市産ブナ材を使ったス
ブーンづくり

☑市内在住の小学生及び保護
者(2人1組)

☑午前、午後の部共に6組12人
¥1組3,000円

日第2回…11月7日(出)

日第3回…11月14日(出)

・10時から
☑魚沼市産杉材を使った折り
たたみ式ラックづくり

☑新潟県内在住の人

☑先着5人
☑1人3,000円

※第2回及び第3回は同じ内
容になります。

◎共通事項
場福山峠のふるさと広場

☑各回開催日前週の水曜日まで
他くわしくは魚沼市森林・林
業関連ホームページ「魚沼産
森ひかり」をご覧ください。

申問 農林整備課
☎793・7740

安全・安心

◆夜のウォーキングやランニング・ジョギングやライトを点けましょう

暗い夜のウォーキングやランニング・ジョギングは、他の歩行者や車・自転車との接触の危険性が高まります。堤防道路や農道など灯りの少ない場所では特に注意が必要です。

周りに配慮し、安心で気持ちよく通行できるように、以下のことを守りましょう。

①必ずヘッドライトやハンドライトを点ける

前方から来る人と互いの存在を認識することで接触の危険性は低下します。

②反射材を身に着ける
シールや反射材付きのタスキなどで、車や自転車にも存在を知らせましょう。

③明るい服装を選ぶ
黒や紺は、暗闇に溶けこみます。白、黄色、蛍光色などを選ぶことが大切です。

☑生活環境課
☎792・9766

◆上級救命講習及び上級救命講習再講習

◎上級救命講習
日11月9日(月)9時~18時

☑成人及び小児・乳児に対する心肺蘇生法、AEDの取り扱い、傷病者管理、外傷の手当、搬送方法

☑市内在住者または在勤者

☑11月2日(月)

◎上級救命講習再講習
日11月19日(木)18時30分~21時30分

☑成人及び小児・乳児に対する心肺蘇生法、AEDの取り扱い、外傷の手当

☑市内在住者または在勤者で上級救命講習を受講し、おおむね3年以内の人

☑11月12日(木)

◎共通事項
場消防本部

☑消防職員応急手当指導員

☑先着15人(1人以上から開催)

☑200円(テキスト・修了証代)

持動きやすい服装、マスク
他行政ポイント対象
新型コロナウイルス感染拡

各種相談等

◆10月19日~25日は行政相談週間です

大防止のため規模縮小し、内容も人工呼吸の省略など若干変更して実施します。受講者の皆さんにはマスクの着用と講習前2週間の行動履歴確認、検温結果確認と当日も検温を実施します。場合によっては受講をお断りする可能性もありますのでご了承ください。

申問 消防本部警防課
☎793・0119

行政相談は、総務大臣から委嘱された行政相談委員が、行政に関する苦情や要望などの相談を受け、関係機関に助言や通知を行い改善に取り組みます。相談は無料で、秘密は厳守されます。

◎魚沼市の行政相談委員

- 穴沢邦男さん ☎797・3791
 - 森山 強さん ☎792・7281
 - 橋 恵子さん ☎792・4675
 - 佐藤春代さん ☎794・4022
- ※市の行政相談委員は、人権

生涯学習

①おはなし読書で！

秋の読書週間が始まります。絵本と工作を楽しみましょう。

◎入広瀬公民館図書室
日10月15日(木)16時から

◎守門公民館図書室
日10月27日(火)15時30分から

☑絵本「サルくんとバナナのゆうえんち」大型絵本「いもほりバス」しりとりをのびのびきなおうさま」などの読み聞かせ
工作「ハロウィンモンスター」を作ります。

☑幼児、小学生
申不要



募集

◆食品関連事業者向けウェブマーケティング推進セミナー

商品の販路拡大等に向け、マーケティング戦略の基本やウェブの効果的な活用方法に関するセミナーを開催します。また、後日希望者に対し個別相談会も実施します。

日11月9日(月)14時~17時

場市役所本庁舎

☑魚沼市内の農業者、食品製造業者で、マーケティングやウェブ活用をレベルアップさせたい人

☑先着10人程度
¥無料

☑10月19日(月)
申問 農政課
☎793・7647

②乳幼児向け「だっこでおはなし」

同じ年頃のお友だちと一緒に手あそび、歌あそびを楽しみましょう。

◎広神図書館会場
日10月17日(出)10時30分から

☑絵本「ノントンいないないな」歌あそび「やまのおんがくか」など

◎小出郷図書館会場
日10月23日(金)10時30分から

☑絵本「おはようのえほん」パネルシアター「くいしんぼうおばけ」など

◎本の森の読書会

小出郷図書館で本の森を散歩するような読書会に参加してみませんか。
日10月28日(水)10時~11時30分

場小出郷図書館
内「この本面白かった！」役に立ったから他の人にもおすすめしたい！という本を紹介したり語り合ったりする会です。お気軽に参加ください。

☑筆記用具、おすすめの本(お手元があれば)

禁煙の日 日毎月22日は禁煙の日です。喫煙は肺機能を低下させます。きれいな肺で気持ちよく、運動の秋、食欲の秋、禁煙の秋はじめませんか。

食育の日 日毎月19日は「食育の日」です。野菜や海藻、キノコなどの副菜にはビタミンやミネラルが豊富に含まれ、体の調子を整えます。1食の目安として両手1杯くらいを食べるのがおすすめです。

● 小出郷図書館
☎792・0337
● 岡広神図書館
☎799・3134

● 赤ちゃんにはじめての絵本を10月ブックスタート

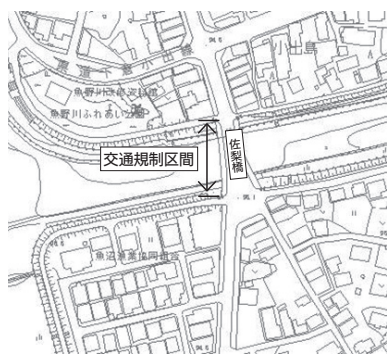
● 小出郷図書館
日10月21日(水)10時～11時30分
● 岡広神図書館
日10月24日(土)10時～11時30分
内読み聞かせの方法などをお話しします。(絵本2冊プレゼント) 1組10分程度です。
どちらか都合のよい日に参加してください。
令和元年12月生まれの赤ちゃんと保護者
持ブックスタートパック引換書

● 図書館・図書室秋の読書週間「読んでピンゴ！」

秋の読書週間は図書館へ！
お題に合った本を読んで、ピンゴカードを揃えよう！
期10月27日(火)～11月8日(日)
場市内各図書館・図書室
内お近くの図書館・図書室でピンゴカードをもらってください。
ピンゴが揃ったら景品

◆ 佐梨橋の交通規制

期間中は渋滞が予想されます。ご理解とご協力をよろしくお願いします。
期10月14日(水)～12月25日(金) (予定) 8時～17時
場市道浦ノ島明神線佐梨橋
内工事に伴い片側交互通行を行います。(期間中、施工状況により、一時的に24時間片側交互通行をすることがあります。)
※工事の準備、進捗状況により期間の変更があります。
問(株)中元組魚沼営業所・中村(現場代理人)
☎792・0413



を差し上げます。
対0才～小学6年生までの図書館利用者カードを持っている人(持っていない人はカウンターで申し込んでください。)
● 雑誌リサイクル市
保存期間の経過した雑誌を無償でお譲りします。
日11月1日(日)9時～11時
1人5冊まで(同じタイトルは2冊まで)
※11時30分以降は無制限
場小出郷図書館、広神図書館
対図書館利用者カードの登録をしている人(お持ちでない人は、事前に登録してください。)

持図書館利用者カード、マイバッグ
他マスクを着用してご来館ください。

公民館

◆ 「早津剛」油絵展
市に寄贈された作品を展示します。
期10月26日(月)から(最終日未定)

◆ 魚沼学園・魚沼更生園「ふれあい祭」は中止となります

例年秋に開催していましたが「ふれあい祭」は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年の開催を中止します。
問魚沼地区障害福祉組合
☎792・0846

◆ 秋のそば打ち体験

日第1回：10月18日(日)
第2回：10月25日(日)
第3回：11月1日(日)
第4回：11月8日(日)
各回とも10時～13時
場福山峠のふるさと広場
定各回先着15人
¥2,000円
持エプロン、三角巾、マスク
※開催日の3日前まで
申問 福山峠のふるさと広場
☎797・2366

◆ ツリークライミング体験会

日10月18日(日)
① 9時～10時30分
② 10時30分～12時
③ 13時～14時30分

平日9時～16時
※都合により、展示期間が短くなる場合があります。
場伊米ケ崎公民館
対どなたでも
¥無料
他新型コロナウイルス感染拡大防止のため、部屋に入る人数が多い場合は、入室人数制限をします。マスクの着用をお願いします。

問伊米ケ崎公民館(平日9時～16時)
☎792・0082

◆ 守門高麗者教室「健康講座」

日10月30日(金)10時～11時30分
内感染症対策(地域医療魚沼学校講座)
講小出病院看護師
場守門公民館
対どなたでも
定40人
¥無料
他マスクの着用をお願いします。

問守門公民館(月～土曜9時～22時、日曜日9時～17時)
☎797・2261

場小出スキー場※雨天中止
内小学生からできる安心安全な木登り体験
講NPO法人風小僧
対小学生以上
定各回先着6人
¥1,000円
持運動しやすい服装(ひざ丈下のズボン)、運動靴、滑り止め付軍手、バンドナ、タオル、飲み物、レインウェア、髪留め(髪の長い人)
※10月16日(日)
申スノーパーク小出
※完全予約制・当日受付不可
☎792・5320

◆ ひきこもり座談会

不登校やひきこもりで悩んでいる人、あなたは一人じゃありません。一緒に解決方法を考えませんか。
日10月21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
¥無料 申不要

◆ 第8回「宮里静輝」作品展

期11月4日(水)～13日(金)
平日9時～16時
場伊米ケ崎公民館
内地元出身の日本画家「宮里静輝(綾湖)」の作品を、地元所有者の協力を得て展示します。
対どなたでも ¥無料
他新型コロナウイルス感染拡大防止のため、部屋に入る人数が多い場合は、入室人数制限をします。マスクの着用をお願いします。

問伊米ケ崎公民館(平日9時～16時)
☎792・0082

◆ 切り絵教室

初心者向けの切り絵、今回は正月用の下げ紙を作ります。
日11月13日(金)13時30分～15時30分
場守門公民館
講永塚進さん
対どなたでも
持切り絵用カッター、カッター台(マスクの着用をお願いします。)

問魚沼市社会福祉協議会
☎792・8181

◆ スポーツフェスティバル ラウンドテニス&ラウンド卓球大会

日10月25日(日)9時～16時(午前のみの参加可)
場堀之内体育館
内バウンドテニス(ダブルス)、ラウンド卓球(シングル、ダブルス)
対年齢経験不問です。スポーツ愛好者ならどなたでもお越しください。
¥200円(当日お支払いください。)
持なし。スポーツのできる服装(バウンドテニスは事前練習ができます。お気軽にお問い合わせください。ラケットは貸し出します。)

他大会開催にあたっては新型コロナウイルス感染症対策を十分に行い、皆さんの参加をお待ちしております。
問魚沼市バウンドテニス協会・機部
☎090・2533・4852

三二情報

◆ 結の灯り『10・23にロウソクを灯しましょう』

平成16年10月23日の中越大地震から16年になります。災害の無い世の中を願って「1本は皆のために、もう1本は自分のために」ロウソクを灯しましょう。
日10月23日(金)
17時頃から点灯してください。17時56分にサイレンがなります。
内ご家庭にあるロウソクで結構ですので、各家庭や職場で協力ください。(火の取り扱いには十分に注意してください。)



問結の灯り実行委員会
☎792・1336

◆ 楽語い講座

日10月21日(水)18時～19時
場小出病院
※Web会議システムZoomでも配信
内市内における身寄りのない人への支援に関するガイドライン
問佐藤直樹さん(魚沼市社会福祉協議会)
対どなたでも
定会場参加者は先着25人
※Zoomでの参加者は定員なし
¥無料
持会場参加者はマスク着用
※10月15日(木)
他元気ポイント対象事業
発熱や風邪の症状がある人は会場参加不可
問岡地域医療魚沼学校
◎会場参加
☎792・1167
FAX793・7358(住所・氏名・日中連絡が取れる電話番号を記載してください。)
◎Zoom参加
info@nunuma-school.jp(氏名を記載してください。)

◆新潟県麻薬・覚醒剤乱用防止運動

10～11月は、新潟県麻薬・覚醒剤乱用防止運動の実施期間です。薬物の乱用は、身体・精神依存性があり、安易に使い始めると、抜け出せなくなりますが、薬物に関する問題で困ったときは一人で悩まず、ご相談ください。

◎薬物乱用に関する相談先

- 魚沼保健所 ☎792・8612
- 新潟県精神保健福祉センター ☎025・280・0111
- 新潟県福祉保健部医務薬事課業務係 ☎025・280・5187

◆北里大学保健衛生専門学院 入試説明会・自己推薦・社会人入試1期受付開始

新型コロナウイルス感染症拡大防止策を最大限講じた上で、入試方法をはじめ、楽しく丁寧に学校を紹介します。

◎入試説明会

日 10月31日(土)
 ・午前の部：10時30分～13時
 ・午後の部：13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)
 内 学校説明、入試説明、体験実習、校内見学、個別相談、アパート相談・見学
 ◎自己推薦・社会人入試1期 期 10月19日(月)から受付開始
 ◎共通事項
 他 くわしくは学院ホームページをご覧ください。
 申 学院ホームページまたは入学センターへ電話してください。
 ☎0120・451・185

◆2020年度北里大学保健衛生専門学院魚沼祭の開催を中止します

10月31日(土)・11月1日(日)に予定していましたが、本学院魚沼祭(学園祭)は新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から中止します。



◆小出高等学校 人権教育・同和教育講演会 蓮池薫さん講演

「拉致で失われたもの～夢と絆～」
 日 11月2日(月)14時30分～15時40分
 場 小出高等学校
 内 拉致問題は重大な人権侵害問題です。国際社会を挙げて取り組む課題であるという認識を深めることを目的に講演会を開催します。
 講 蓮池 薫さん(新潟産業大学経済学部准教授)
 対 生徒、職員、保護者、地域住民
 ￥ 無料
 他 正面駐車場をご利用ください。生徒玄関からお入りください。
 申 小出高等学校・長谷川 ☎792・0220

◆うおぬま森の学校 『遊歩道整備ボランティア募集』

日 11月8日(日)8時30分から
 場 響きの森公園国道291号

10月16日～31日 行事カレンダー

16	金	
17	土	だっこでおはなし広神 (10:30/ 広神図書館)
18	日	
19	月	
20	火	
21	水	ブックスタート小出 (10:00/ 小出郷図書館)
22	木	年金相談日 (10:00～15:00/ 小出ボランティアセンター) 要予約：長岡年金事務所 0258-88-0006
23	金	だっこでおはなし小出 (10:30/ 小出郷図書館) 家庭犬のしつけ方相談会 (15:00/ 魚沼保健所)
24	土	ブックスタート広神 (10:00/ 広神図書館)
25	日	
26	月	
27	火	おはなし読んで！守門 (15:30/ 守門公民館図書室)
28	水	本の森の読書会 (10:00/ 小出郷図書館)
29	木	市民の声を聞く会 (議会報告会) (19:00/ 小出ボランティアセンター)
30	金	
31	土	魚沼寄席 2020 (13:30/ 小出郷文化会館)

側駐車場に集合

内 干溝にある遊歩道の整備を行います。主に階段整備と周辺をきれいにする作業です。(見学も可能です)
 新型コロナウイルスの感染対策を行ったうえで実施します
 持 飲み物、軍手、長袖長ズボン等作業のできる服装
 他 マスクの着用をお願いします。
 定 15人
 ￥ 無料(※テキスト代、検定受験料等自己負担あり)
 申 申込書はハローワークこいでへ提出してください。
 ☎792・1336

◆事務基本科(パソコン初心者コース) 令和2年11月入校生募集

期 11月10日(火)～令和3年2月9日(火)9時～15時40分
 場 キャリア・ステップ魚沼教室
 対 パソコンの知識・技能を習得し、就職を希望する人
 定 15人
 ￥ 無料(※テキスト代、検定受験料等自己負担あり)
 申 10月20日(火) 申込書はハローワークこいでへ提出してください。
 ☎792・1336

◆「AutocAD基本操作」受講生募集

日 11月14日(土)・28日(土)9時～16時
 場 魚沼テクノスクール
 対 AutocADの基礎を学びたい人
 定 8人
 ￥ 4,700円
 申 11月6日(金) 申込書はハローワークこいでへ提出してください。
 ☎794・2410

11月 親子ふれあい広場 園 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 10:45～11:00	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	

・11/4(水)、12(木)、25(水)、26(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

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

◎育児相談は、各会場で随時受け付けています。

11月 乳幼児健診等

・個人通知はありません。 園 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	対象生年月日	期日	受付	会場
4か月児	令和2年7月生まれ	26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31年4月生まれ	4日(水)		
2歳児	平成30年11月生まれ	25日(水)		
3歳児	平成29年10月生まれ	12日(水)		

持・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。

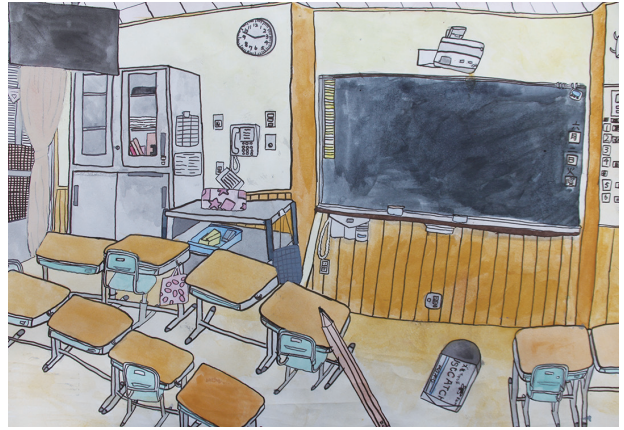
離乳食講習会・1歳よちよち教室

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8月生まれの乳児の養育者	30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2年4月生まれの乳児の養育者	17日(水)	9:30～9:45	
離乳食講習会ステップ3	令和2年1月生まれの乳児の養育者	10日(水)	9:15～9:30	
1歳よちよち教室(親子遊び、仕上げみかきなど)	令和元年12月生まれ	20日(金)	9:15～9:30	

園・母子健康手帳、オムツ、着替え等



「おたんじょうびはおいわいの日」
1年 平賀 和弥 さん



「お気に入りの景色」
6年 北村 滯 さん



食まちうおめま

レ・シ・ビ No.53



作り方

- ①しめじは子房にわけ食べやすい大きさに切る。
- ②だし汁とAを入れ煮立たせたあと、しめじを加える。
- ③火がとおったら、冷蔵庫で冷やしておく。
- ④ほうれん草はゆでて冷水にさらし、しばってひと口大に切る。
- ⑤菊は酢をいれたお湯でゆでて、水気を絞る。
- ⑥③に④と⑤を加えしばらく置く。
- ⑦器に盛る直前にゆずのしぼり汁1個分を加え、汁ごと盛り付ける。好みでゆずの皮をちらす。

<減塩を助ける栄養素カリウム>

野菜やきのこには、体内の余分な塩分を排出させる働きがあるカリウムが豊富に含まれているため、減塩につながります。料理をするときには、野菜やきのこをたっぷり入れて美味しくいただきます。

山路和え

材料 (4人分)

ほうれん草	200g	A	しょうゆ	大さじ1と1/2
菊花	40g		みりん	大さじ1と1/2
しめじ	1パック		酢	小さじ1
だし汁	1カップ			
ゆず	1個			

エネルギー 44 cal たんぱく質 2.7g
炭水化物 8.7g 脂質 0.5g 食塩 1.0g

魚沼市食生活改善推進員協議会

待します。
ますのご活躍を期
娘・内田さんのます
スーパー魚沼っ
きました。
「と目を細めて
作業することがで
きる」と目を細めて
いました。



投げられることも打つことも大好きな内田さんは「目標はエースで4番です」と力強く宣言してくれました。そして、なんと2歳からゲレンデで滑っていたというスキーは、ジュニア技術選手権大会などに出場し、技術向上に励んでいるそうです。そして、もうひとつの楽しみは、野菜作りです。師匠のおじいちゃんは「今では指示をしなくても、必要なことを自ら考え作業することができ」と目を細めていました。

野球、スキー、野菜作り大好き
スーパー魚沼っ娘!!

ひまり
内田 妃葵 さん
(湯之谷小4年)



がんばる

魚沼っ子



No. 37