

魚

市報

うおぬま

沼

魚沼市決算状況

令和元年度 魚沼市の歳入と歳出

今月の表紙

「秋のお散歩(つくし保育園)」

2020

11.10

No.193

令和元年度 魚沼市の 歳入と歳出

37億5,378万円 前年度より増額

庁舎再編整備事業等新庁舎関連事業の経費が含まれる総務費が62億280万円(同30億3,141万円増)で20.4%と最も多くを占めました。

次いで、子ども・高齢者・障害のある人などへの福祉のための経費である民生費が、59億2,598万円(対前年度比1億5,091万円増)で歳出全体の19.5%となっています。

道路や橋りょう、都市計画など社会基盤整備のための経費である土木費が、36億5,652万円(同7億4,692万円減)で12.0%を占めています。

以下、市債の償還金等の公債費が32億201万円(同3,569万円増)で10.5%、財政調整基金、ふるさと結基金などの基金への積立などの諸支出金が26億1,540万円(同13億9,009万円増)で8.6%となっています。

歳出
(一般会計)
304億6,156万円
前年度比14.1%増

「決算」とは、皆さんが納めた税金や地方交付税、国や県からの支出金などの収入がどのくらいで、そのお金がどのように使われたのかを表したものです。令和元年度の市の決算が9月議会で認定されましたので、その内容をお知らせします。

歳入
(一般会計)
312億4,024万円
前年度比13.3%増

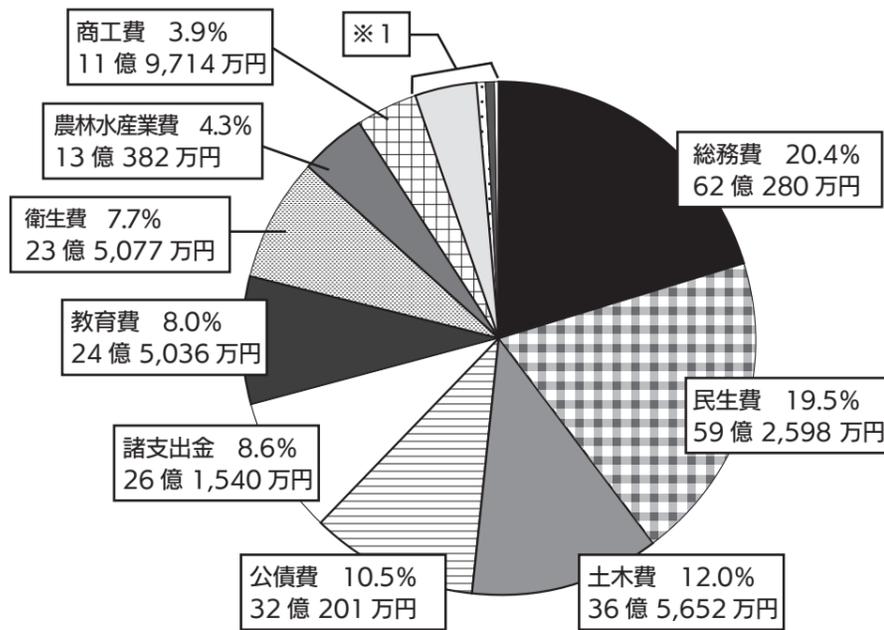
自主財源は33.2%
103億7,768万円

市税(市民税・固定資産税・軽自動車税・たばこ税・入湯税)は、41億1,055万円(対前年度比3,978万円増)で歳入全体の13.2%となっています。

また、市の財政力に応じて国から交付される地方交付税は、114億1,483万円(同2億7,746万円減)で歳入全体の36.5%を占めています。

次いで、市の借入金である市債が50億2,940万円(同21億7,560万円増)で16.1%、国からの補助金である国庫支出金が19億4,238万円(同3,675万円増)で6.2%、県からの補助金である県支出金が13億9,448万円(同8,174万円減)で4.5%となっています。

ふるさと寄附金が21億914万円(同13億1,277万円増)と大幅に増えたことにより、市税や使用料など市が独自に収入できるお金(自主財源)は歳入全体の33.2%となり、前年度よりも1.9%増加しました。地方交付税、国・県補助金、市が借り入れた地方債など、ほかから調達するお金(依存財源)は同じく66.8%となっています。

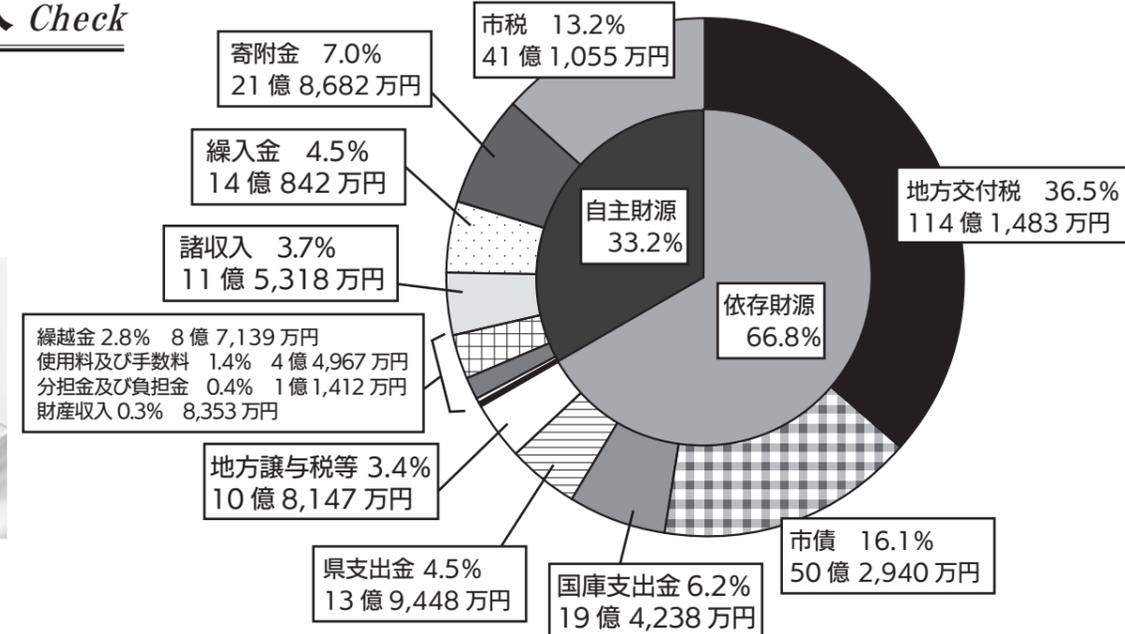


歳出 Check

※1		
消防費	3.8%	11億5,463万円
議会費	0.6%	1億7,795万円
災害復旧費	0.5%	1億4,856万円
労働費	0.2%	7,562万円

令和3年度へ
歳入と歳出の差引額は7億7,868万円となりました。この内、1億4,556万円は繰越事業費の財源として翌年度に繰り越され、6億3,312万円は実質収支額として翌年度の歳入に繰り入れました。

歳入 Check



令和元年度 主要事業

■ 庁舎再編整備事業
27億7,775万円



令和2年5月に開庁を迎えた、新庁舎の建設工事を行いました。

■ ふるさと結基金事業
9億9,723万円



ふるさと納税の地場産品など返礼品の発送や、納税ポータルサイトの運営を行いました。

■ 障害福祉サービス等給付事業
9億1,796万円



国の制度に基づき、障害のある人に施設への入所やホームヘルパーの派遣、就労訓練などのサービスの給付を行いました。

■ 小・中学校施設整備事業
5億9,372万円



校舎等の改修工事を行いました。また普通教室への空調設備工事が全て完了しました。

その他の主要事業(一般会計のみ)

金融対策事業	5億679万円
防災行政無線等整備事業	3億470万円
市道整備事業	2億5,356万円
多面的機能支払交付金事業	1億7,991万円
中山間地域等直接支払交付金事業	1億7,902万円
災害復旧事業	1億4,856万円
消融雪施設整備事業	1億1,040万円
ICT機器整備・情報教育推進事業	1億536万円

特別会計

特定の事業を行う場合に、一般会計と区別して別に処理するための会計です。

会計名	歳入	歳出	差引残額	
国民健康保険特別会計	事業勘定	33億4,894万円	33億1,397万円	3,497万円
	直営診療所施設勘定	9,878万円	9,848万円	30万円
後期高齢者医療特別会計	8億2,665万円	8億2,011万円	654万円	
介護保険特別会計	50億7,990万円	49億6,807万円	1億1,183万円	
工業団地造成事業特別会計	1,684万円	1,510万円	174万円	

企業会計

民間企業と同じ会計方式を採用し、市が特定の事業を直接経営する会計です。

会計名	収益	費用	利益または損失額
病院事業会計	8億3,545万円	8億9,016万円	▲5,471万円
ガス事業会計	12億9,201万円	12億4,119万円	5,082万円
水道事業会計	8億4,671万円	7億8,575万円	6,096万円
下水道事業会計	23億9,545万円	22億6,322万円	1億8,913万円

※各事業会計の損益計算書数値より作成

市債

市が道路や各種施設の整備などで多額の費用を必要とする場合、費用の一部を国などから借り入れて事業を実施します。この借入金のことを市債といいます。

会計	令和元年度借入額	令和元年度元利償還金	令和元年度末残高	
一般会計	50億3,440万円	32億7,011万円	338億7,749万円	
企業会計	病院事業	1,430万円	3億1,195万円	45億7,126万円
	ガス事業	0万円	5,436万円	2億1,599万円
	水道事業	1億7,460万円	2億7,662万円	29億8,992万円
	下水道事業	2億1,900万円	14億4,080万円	85億6,396万円
合計	54億2,520万円	52億9,074万円	501億3,422万円	

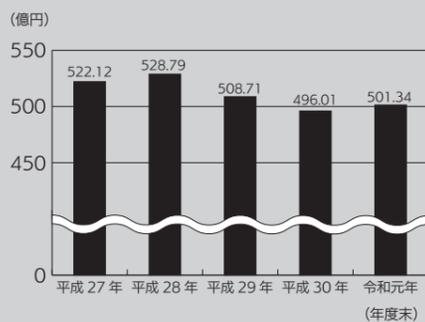
※地方財政状況調査、地方公営企業決算状況調査及び歳入歳出決算書より作成

基金

条例で定めた目的に使用するために積み立てたお金です。

基金名	設置目的	令和元年度末現在高	対前年度増減額	
財政調整基金	健全な財政運営	55億5,500万円	▲1,372万円	
減債基金	市債の償還及び適正管理	71万円	0万円	
特定目的基金	地域振興基金	市民連携の強化及び地域振興	43億2,211万円	0万円
	公共施設整備等基金	公共施設の整備及び大規模改修	23億3,345万円	111万円
	新庁舎建設基金	市役所新庁舎の建設	7億2,425万円	▲1億8,934万円
	過疎地域支援基金	過疎集落の維持及び活性化	9億1,066万円	1億3,000万円
	ふるさと結基金	将来にわたった寄附金の活用	21億1,260万円	13億1,220万円
	その他基金	—	1億1,340万円	▲3,514万円
奨学基金	経済的理由で就学困難な者への学資貸与	6億1,200万円	0万円	
医師等修学基金	市立医療機関への就職を志す者への学資貸与	1億円	0万円	
国民健康保険納付等準備基金	国民健康保険納付等の不足時対応	1億9,238万円	▲3,771万円	
介護保険給付等準備基金	介護保険給付等の不足時対応	2億8,222万円	5,209万円	
合計	—	172億2,928万円	11億8,979万円	

市債残高推移Check



市債残高は平成30年度末より5億3,273万円増加しました。

市民一人あたり、一年間でいくら使われたのでしょうか？

令和元年度は、**859,695円**使われました。

昨年度に比べ119,622円の増額となりました。
(令和2年3月31日現在の人口35,433人で一人あたりに換算)



費目	内容	金額
総務費	管理事務、戸籍、徴税、選挙、人事、広報発行に要する経費(新庁舎建設により増加しました。)	175,057円
民生費	安定した社会生活を保障するための経費	167,245円
土木費	道路橋りょう、河川、水路、公園、市営住宅などに要する経費	103,195円
公債費	市が借り入れた地方債の元利償還金額	90,368円
諸支出金	基金への積立などに要する経費	73,813円
教育費	学校、幼稚園などの施設整備や教育内容の充実に関する経費	69,155円
衛生費	健康で衛生的な生活環境を保持するための経費	66,344円
農林水産業費	農業委員会、農業振興、土地改良事業などに要する経費	36,797円
商工費	商工業、観光の振興に要する経費	33,786円
消防費	消防、救急業務や防災に要する経費	32,586円
その他	議会活動、災害復旧、労働福祉などに要する経費	11,349円
計		859,695円

決算に基づく指標と比率を公表します

※表中の「-」は、赤字額・不足額のないことを表しています。

自治体が財政の健全化を判断するための指標(実質公債費比率など4指標)と公営企業ごとの経営状況を明らかにする指標(資金不足比率)の公表が、法律により義務付けられています。また、これらの各指標が一定基準以上になった場合は、財政の早期健全化や再生を図るための計画の作成などが必要になります。

	魚沼市		早期健全化基準	財政再生基準	概要
	30年度	元年度			
実質赤字比率	-	-	12.73	20.0	財政運営の深刻度を示します 福祉、教育、まちづくりなどを行う地方公共団体の普通会計の赤字の程度を指標化したもの(魚沼市の普通会計の実質収支は黒字のため該当しません。)
連結実質赤字比率	-	-	17.73	30.0	市全体の財政運営の深刻度を示します 市の全会計の赤字や黒字を合算(連結)し、地方公共団体としての赤字の程度を指標化したもの(魚沼市の全会計の実質収支は黒字のため該当しません。)
実質公債費比率	6.5	7.1	25.0	35.0	資金繰りの危険度を示します 借入金の返済額(公債費)と、これに準ずる額の大きさを指標化したもの
将来負担比率	26.8	34.0	350.0		将来財政を圧迫する可能性が高いかどうかを示します 一般会計の借入金(地方債)や将来的に支払う可能性のある負担等について、現時点での残高の程度を指標化したもの
資金不足比率	-	-	20.0		経営状況の深刻度を示します 公営企業の資金不足(赤字)を、事業規模である料金収入の規模と比較して指標化したもの(魚沼市の公営企業会計に資金不足は生じていないため該当しません。)

新庁舎建設に伴い、実質公債費比率及び将来負担比率は前年度よりも上昇しましたが、いずれの指標も、早期健全化基準を大きく下回っており、健全な財政運営となっています。今後数年は、普通交付税額の減少や平成25年度より実施した複数の大型建設事業の影響により、実質公債費比率と将来負担比率は上昇傾向となりますが、早期健全化基準を上回るような、極端な上昇はしない見込みです。

令和元年度決算書・決算資料は、本庁舎(情報公開コーナー)、各市民サービスコーナー・北部事務所、市内図書館(室)、魚沼市ホームページでもご覧になれます。



令和元年度

ガス・水道・下水道事業

決算状況

☎ガス水道局 ☎792・1118

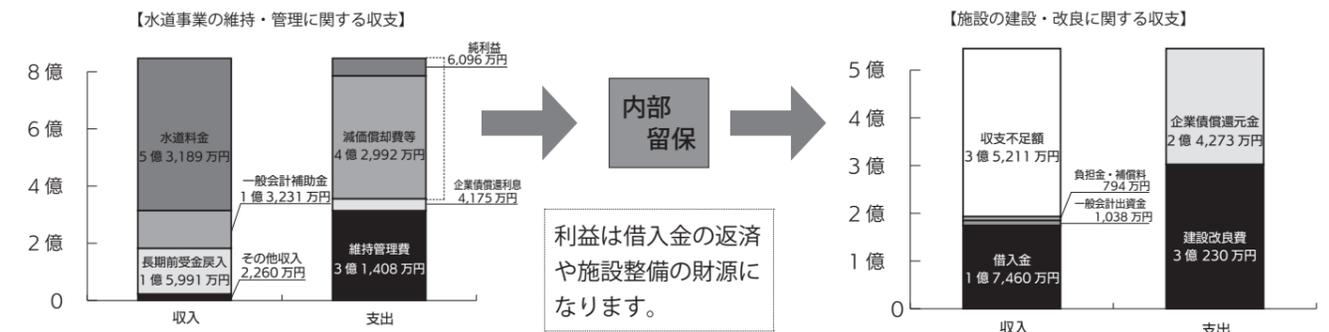
ガス水道局では、ガスや水道、下水道事業といった地域のみなさんの生活や、地域の発展に不可欠な公共サービスを提供するため、地方公共団体が経営する「公営企業」として日々業務に取り組んでいます。

特定の区域やお客さまに対してサービスを提供する事業であるため、一般会計とは異なり、必要な経費を賄うため、継続的に収益を生み出す経営が求められています。

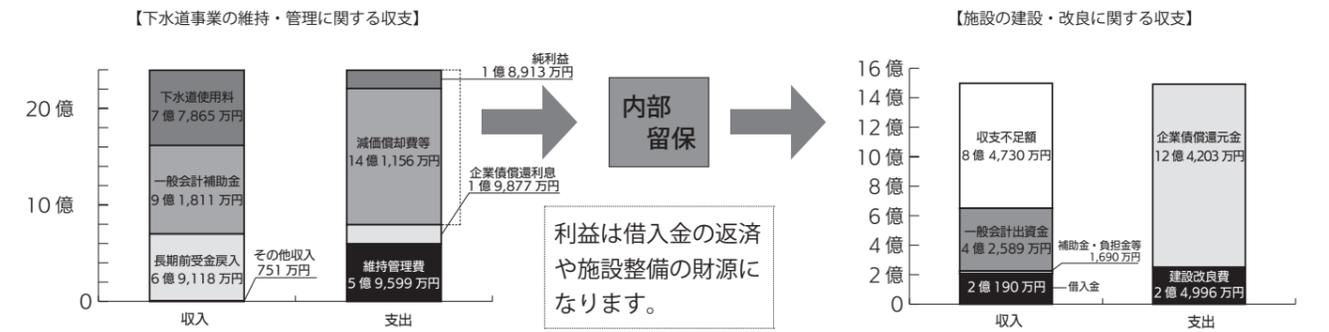
水道事業

水道料金などの収入8億4,671万円に対し、維持管理等に要した費用は7億8,575万円で、6,096万円の利益がありました。料金収入は減少傾向にありますが、経費節減に努め、黒字を確保することができました。

老朽化した加圧ポンプの更新工事を行いました。また、漏水事故を抑制するため、12路線で老朽管の布設替えを実施しました。



下水道使用料などの収入23億9,545万円に対し、維持管理等に要した費用は22億632万円で、1億8,913万円の利益がありました。しかし、一般会計からの繰入金が高額となっていることから、施設の統廃合を含め一層の経営合理化を進める必要があります。

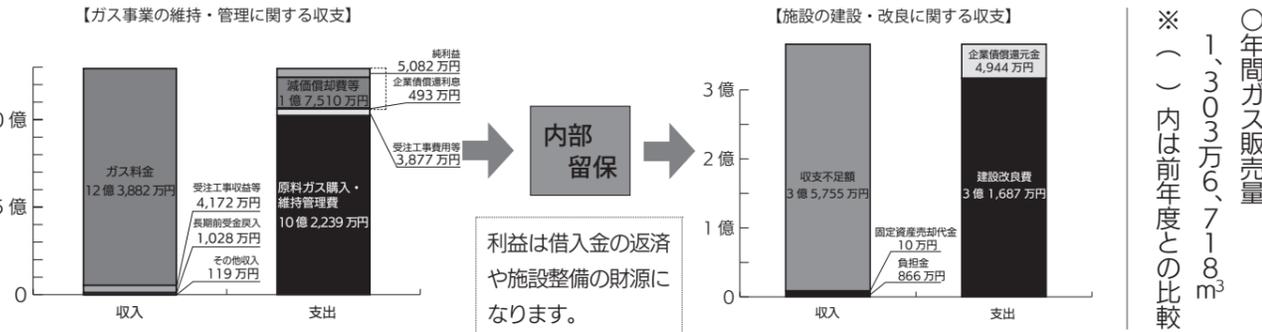


ガス事業

ガス料金などの収入12億9,201万円に対し、維持管理等に要した費用は12億4,119万円で、5,082万円の利益がありました。

小口販売量は前年度を上回る記録的な暖冬少雪となったことから、一般家庭、業務用とも大幅な減少となりました。また、大口契約を含む全体の販売量では前年度途中に供給開始となった水の郷工業団地新規立地企業が通年ベースとなったことから増加となったものの、ガス製造所の体制強化を図ったこともあり、売上総利益は減少となりました。

建設工事は、経年管対策として、更新計画に基づき市道日渡4号線他の本支管布設替えを実施し、前年度からの継続事業である、水の郷工業団地ガス製造所設備増設工事が完了しました。また、安全対策として小出第2供給所のブロック塀改修工事を実施しました。



抜群の快適性と安全性！ 【温水暖房】をお勧めします

☎ガス水道局 ☎792・1118

■「温水暖房」とは

都市ガスを使い、屋外の熱源機で温めたお湯などを循環させ、リビング等を暖房するものです。屋外で都市ガスを燃やすことから、機械の不具合が発生しても、室内は安全に保たれます。主な暖房方法としては、床暖房、温風ヒーター、パネルヒーターの3つです。

ガス料金で「家庭用温水暖房契約」もあります。既設の住宅にも温水コンセントを設置すれば、簡易温水マットや温風ヒーターを簡単に設置できます。

ご本人の申し込みにより適用となります。契約の条件等の詳細は、ガス水道局にお問い合わせください。

1 床暖房

温水暖房で一番快適と言われている「床暖房」。足元を中心に温める「熱伝導」による暖房で、対流により部屋中がむらなく静かに温まります。

2 温風ヒーター

温水を利用し、温風を部屋中にいきわたらせます。器具内で燃焼しないため、小型で大能力パワフル。コンセント形式なので、夏場は外して簡単に収納できるのも魅力です。

3 パネルヒーター

リビングやトイレなど、ふく射熱を利用し空間を通して、あなたの体を温めます。



下水道事業



フォトスケッチ うおぬま

食まち うおぬま 2020 秋の陣 四季の潤い里山まつり



食でつながる
元気なまちづくり
魚沼市

「食まちうおぬま秋の陣～四季の潤い里山まつり」が10月10日(土)、小出郷文化会館で開催されました。今年は新型コロナウイルス感染症の影響で、野外でのイベントは中止し、小出郷文化会館内で魚沼の里山、自然環境や食について学ぶことができる講演会や展示会を魚沼市民限定で開催しました。

新型コロナウイルス感染症対策に配慮して

— 10.11 魚沼市避難所開設訓練



魚沼市では初となる新型コロナウイルス感染症に配慮した避難所開設訓練が行われました。会場となった堀之内なかよし保育園では、体調不良者が健康な人と距離を保って休むための仕切りを設置したり段ボールベッドの組立等の訓練が行われました。

市内各所で防犯等啓発活動を実施

— 10.11～20 全国地域安全運動 / 安全安心のまちづくり



全国地域安全運動期間に合わせて、市内各所で啓発活動が実施されました。小出警察、交通安全協会のメンバー、市職員などが、買い物客や通行者の方々にチラシや交通安全グッズ等を配布し、クマ被害防止、高齢者事故防止、特殊詐欺被害防止などを訴えました。

色とりどりの「泳ぐ宝石」たち

— 10.17 第39回魚沼市錦鯉品評会



J A 北魚沼本店で魚沼市錦鯉品評会が開催されました。品評会は毎年、生産者の技術の披露と優秀品種交流の場として開催されており、出品鯉の販売も併せて行われています。当日はあいにくの雨でしたが、色とりどりの優雅な錦鯉を見ようと県内各地から錦鯉愛好家や親子連れが集まりました。

龍を題材にした日本画教室

— 10.25～27 手ぶらで～魚沼日本画講座



日本画家で魚沼特使の田中博之さんによる日本画講座が小出郷文化会館で開催されました。この講座は文化会館の開館時から行われており、例年は東京の生徒さんたちと地元の参加者の交流の場にもなっていました。今年は、田中先生のみがおいでになり、龍を題材に描き方を学びました。



①「出る、出ない、おぼけ?いいえ、けもののお話」里山の変化とクマ問題について講演した新潟大学・自然科学系(農学部)箕口教授 ②「魚沼の恵みと米糍」魚沼に会社を立ち上げた理由や米糍の魅力について講演した魚沼醸造株式会社 木内営業本部長 ③～⑤木工体験として大白川産ブナを使ったイス制作やウッドバーニング体験が行われた ⑥ソーシャルディスタンスをはかって講演会に参加した魚沼市民 ⑦・⑧「縄文フェス」と「環境フェア」も同時開催された

問 防災安全課 ☎792・9214

魚沼市災害・防災関連情報をご利用ください

魚沼市では、風水害や地震などの災害避難情報または防犯・鳥獣被害などの緊急情報について、様々な手段を用いてお知らせしています。メールやアプリは、「いつでも」「どこでも」正確に情報を得られます。もしものためにもぜひご利用ください。

1 防災行政無線自動応答サービス

防災行政無線(屋外スピーカー)の放送を聞き逃したり、聞き取れなかった場合に、電話で放送内容を確認できるサービスを行っています。



【電話番号】
025-
793-2100

2 市ホームページ

市ホームページでは、防災情報のほか様々な情報を発信しています。

【いざというときは】
市の様々な防災情報等をまとめています

※市ホームページトップ画面左側



3 災害・防災情報メール配信

災害や防犯情報等をメール配信しています。



touroku@mailuonuma.jp

登録の際は、上記アドレスに空メールを送ってください。

4 Yahoo! 防災速報アプリ

市と災害協定を結んでいるヤフー株式会社が提供するYahoo! 防災速報アプリを活用して、災害や防犯情報等を配信しています。



上記QRコードからアプリをダウンロードしてください。パソコン・携帯・スマートフォンはメール版も利用できます。

市民相談センター

No.123

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 予約受付・随時受付

■9月の相談件数	…82件
・電話	63件
・来庁	12件
・その他	7件

二十歳になりたての若者の消費者トラブルにご注意ください！

全国の消費生活センター等には、二十歳になった若者（成人）（※1）からの相談が多く、その契約金額も高額です。特に「サイドビジネス」や「マルチ取引（※2）」「ネットワークビジネス」「エステティックサービス」に関する相談が多く寄せられています。

また、SNSを通じて知り合った人

から儲け話を持ちかけられたり、高額の契約をさせるために借金を勧めたりするといった事例が少なくありません。社会経験が乏しい若者を狙い撃ちする悪質な業者もいるため注意が必要です。

※1：2022（令和4）年4月1日より、成人の年齢が現在の20歳から18歳に引き下げられます。

※2：「マルチ取引」とは、商品・サービスを契約して、次は自分が買い手を探し、買い手が増えることにマージンが入る取引形態です。

◎契約の際の注意点

1. いったん結んだ契約は簡単にやめることができません。後々後悔しないよう、契約は慎重に！
2. 「簡単に儲かる」という業者の甘い言葉をうのみにせず、契約前に身内や友人に相談を！
3. 「今日なら安くなる」とその場で契約をせまられ高額な契約をすることは非常に危険です。不必要な契約は、きっぱり断りましょう！
4. 消費者金融での借金を勧めてくる業者もいます。クレジット契約を利用する際には、無理なく払える契約が確認し、安易に高額な契約をしないように！

check 契約によっては、取り消しや解約ができる場合があります。一人で悩まず、早めに最寄りの消費生活センターに相談しましょう。

地域おこし協力隊通信

地域を変える新しい力

No.64 地域創生課 ☎792・9752
北部事務所 ☎797・2360

来て、見て、触れて、守門。

大滝 義隆 隊員
（須原コミュニティ協議会地域担当）

「大滝さん、見てみて！」
いつも元気すもんの直売所に遊びに来てくれる子が、声を掛けてくれた。行くと、竹馬に乗れるようになってる！昨日までは全然乗れなかったのに!!「昨日帰ってから練習したの？」と聞くと、「してないよ〜」との答え。寝ている間に彼の脳と体に何が起きたのか…。子どもの急成長に驚くとともに、子どもにとっても、僕たち大人にとっても、元気すもんがこのような感動を共有できる場、交流の場として定着してくれてきていることを、とても嬉しく感じた。

また「今日は、サムライはいるか？」と、直売所を訪ねて来てくれる近所のお母さんもいる。僕は日本の文化が好きで、守門に来てから和服を着たり、髪を束ねてチョンマゲのような髪型をしたりしているの、このお母さんのように「サムライ」とあだ名を付けて呼んでくれる人も増えてきた。守門でもやはり和服は珍しいのか、子どもか

らは今流行りの漫画「鬼滅の刃」みたい！「刀はないの？」と言われたりもする。外から来た変わり者にも、屈託なく接してくれる守門のみなさんの優しさは、本当にありがたい限りだ。他にも、いつも欠かさず朝採ったばかりの野菜を持って来てくれる方や、毎週直売所の店番に入ってくれる方、昔ハマったヨーヨーの技を子どもたちに教えに来てくれる青年、輪投げに夢中になって友達と大騒ぎしている子どもたちなど、色々な「人」と「想い」の繋がりで「元気すもん」が成り立っていることを、日々実感している。

11月末で今年度もクローズになる、直売所「元気すもん」。11月の土日は、只見線に乗って紅葉を見ながら、目黒邸やゆきくら館もある「やすらぎの里守門」に、ぜひブラリと遊びに来てください。



竹馬乗れたよ！



元気すもん名物「あげ干飯」

今回は、地域おこしアドバイザーの西村曉良さんです。

商工課 ☎792・9753

講座や手芸屋さんのミニマフラー作りなど体験型のもので、様々な講座が行われました。

check 今回、取材させていただいたのは、印刷屋さんの「和綴じノート作り」です。穴の開いた紙の束に裁縫針で糸を通していくというもので、参加した小学生の女の子は、教えてもらったとおりに丁寧に糸を通していき、できあがったノートを見てうれしそうなお子に感想を聞くと、「ちょっと難しかったけどとっても楽しかった」と笑顔で答えてくれました。



身の回りの普段立ち寄らないお店で特別な体験をすることで、地域のお店がより身近になり、町の魅力発見につながるのだと、取材を通して感じました。



うおぬま Biz 通信 No.27

地域の元気は 地域産業から

check お店の人が教えてくれる！
「知って得する 小出まちのゼミナール」が開催されました！

小出商工会は、10月17日(土)から11月8日(日)まで、地区の商店等による「まちゼミ」を開催しました。「まちゼミ」とは、お店の人が講師となって、専門店ならではの知識や情報、コツを無料で教えてもらうことができるというものです。

第6回目となる今年は、計13店舗が参加し、クリーニング屋さんによる正しい洗濯のやり方、ジムトレーナーによる効果的なストレッチなど日常生活で役立つものから、お茶専門店による美味しい日本茶の淹れ方

健康増進課 ☎792・9763

健康うおぬま No.136

11月は「にいがた健口（けんこう）文化推進月間」

「からだの健康は、お口の健康から」と言われるように、お口の健康を保つことによって、生涯健康で、長生きにつながる事が分かっています。お口の健康を保つためには、よく噛んで食べることや食後の歯みがきが大切です。また、1年に1回は歯科医院を受診し、むし歯等の早期発見、早期治療につなげ、歯を失うことなく食事や会話を楽しみましょう。

一 歯科健診はお済みですか？

市では、無料で受けられる成人歯科健診を実施しています。今年度の対象者には、受診券をお送りしています。

- ◎対象者
- 成人…今年度21歳、31歳、41歳、51歳、61歳、71歳になる人及び妊婦
 - 後期高齢者…今年度76歳、80歳になる人
- ◎健診実施期間
令和3年2月27日（土）まで（妊婦は通年で実施）

トピックス

令和元年度に歯科健診を受けた方のうち、約7割の方が、要精密検査または要治療（むし歯、歯周疾患等）という結果でした。

< 歯科健診を受けるメリット >

- むし歯、歯周病の早期発見ができます！
- むし歯や歯周病の進行、痛み等の症状が軽いうちに治療が受けられます
- 通院回数が少なくてすみます
- 治療費が抑えられます

今年度の対象者でまだ受診していない方は、この機会に歯科健診を受診し、歯や口腔の健康を保ちましょう。



LINEを用いた「新潟県新型コロナお知らせシステム」がスタートしました

新潟県新型コロナウイルス感染症コールセンター ☎025・282・1754

施設や店舗を利用した人、イベントに参加した人の感染が判明し、不特定の人へ感染のおそれが高いと思われる場合に、同じ日時に同じ施設等を利用した人へ、LINEメッセージを送ります。

【事業者・利用者のメリット】



事業者

- ・利用は無料（QRコード作成に係る通信費、印刷費等は除く）
・登録が簡単（WEB申請フォームから登録・印刷・掲示するのみ）
・感染症対策に取り組んでいることのPRになります
・QRコードの存在で利用者から安心して利用してもらえます



利用者

- ・利用は無料（QRコードの読み取り時の通信費は除く）
・県のLINE公式アカウントを友だち登録し、施設等を利用する際に、掲示されているQRコードを読み取るだけのカンタン操作
・メッセージが届いた場合、体調に変化や症状が見られるときは、迅速な健康相談や検査に繋げることが可能

【利用方法】

右のQRコードを読み取ると、利用方法等の紹介ページ（県ホームページ）へジャンプできます。

事業者用のQRコード発行のための申請フォームやよくある質問もご覧いただけます。



県ホームページ 新潟県新型コロナお知らせシステム

新潟県新型コロナお知らせシステム

またはこちらで検索してください

男女共同参画社会の実現のために

11月12日から25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です

暴力は、性別や被害者・加害者の間柄を問わず、決して許されるものではありません。特に、配偶者や恋人などからの暴力、性犯罪、ストーカー行為、売買春、人身取引、セクシュアルハラスメント等女性に対する暴力は女性の人権を著しく侵害するものであり、男女共同参画社会を形成していく上で克服すべき重要な課題です。

国では、毎年11月12日から25日（女性に対する暴力撤廃国際日）までの2週間を「女性に対する暴力をなくす運動」期間としています。

DVについて、知っていますか？

配偶者や恋人など親密な間柄にある人から振るわれる暴力をDV（ドメスティック・バイオレンス）といいます。暴力の形態は、殴る、蹴るといった「身体的暴力」だけでなく、大声でどなる、脅すといった「精神的暴力」、生活費を渡さない「経済的暴力」など多岐にわたります。また、加害者に加害の意識がないこと

や、被害者も自分が暴力を受けているという意識がない場合があり、苦しい境遇にいる人もいます。ひとりで悩まず、まずは相談機関に相談してください。また、あなたの周りで悩んでいる人がいたら、相談できる場所があることを教えてあげてください。

DVに関する相談窓口

新潟県 DV 相談 ☎0120・26・2928 年中無休：9時00分～22時00分

新潟県女性福祉相談所（配偶者暴力相談支援センター） ☎025・381・1111 平日：8時30分～17時15分

小出警察署 ☎025・793・0110 9時00分～17時45分 ※記載の時間帯以外は当直の警察官が対応

魚沼市福祉支援課 ☎025・792・9767 平日：8時30分～17時15分

分別と減量にご協力を（9月ごみ量）

廃棄物対策係 ☎792・3055

Table with 4 columns: 種別, 2年度, 元年度, 増減. Rows include 可燃ごみ, 不燃ごみ, 大型ごみ, 容器包装, 古紙類, 合計.

くらし

家屋取壊届を出し忘れていませんか？

建物を取り壊したときは、「家屋取壊届出書」を提出してください。現地確認後に翌年度の固定資産課税台帳から削除します。記載にあたっては、「課税明細書」を参照し、正確な記入をお願いします。

令和3年春・優秀運転者表彰の申請を受け付けます
令和3年11月11日（水）～12月15日（火）
20年、30年、40年、50年間それぞれ無事故・無違反の人
※40年は30年表彰、50年は40年表彰の受賞歴がないと申請できません。
※運転経歴の起算日は、令和3年4月6日（火）です。
特申請書、運転免許証、SDカード（お持ちの人）、印鑑
他申請書用紙は、魚沼市交通安全協会（交通センター）、または生活環境課（市役所本庁舎）にあります。
申請 魚沼市交通安全協会 ☎792・5275
生活環境課 ☎792・9766

うおぬま 食逸品 NO. 42

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、温泉やキャンプはもちろんお食事だけのお客様も楽しめる「神湯とふれあいの里（神湯温泉倶楽部）」さんの「神湯タレカツ丼」をご紹介します。



神湯とふれあいの里さんのおすすめは人気メニューの「神湯タレカツ丼」です。料理が運ばれてくる時から、甘じょっぱい良い香りがして食欲を刺激されます。衣がサクサクでとっても柔らかいジューシーなヒレカツと、継ぎ足して作られる特製ダレが染みた新米の魚沼産コシヒカリがとても良く合います。どんどん箸が進み、とてもボリュームがあるのにペロリと平らげてしまいました。

神湯とふれあいの里さんでは、食材は旬にこだわり、野菜や果物などは魚沼産や県内産を使用し、お米はもちろん魚沼産コシヒカリを使用しています。

体が冷えるこの季節、温泉に入って、広いお食事処でくつろぎながら、おすすめのメニューを味わってみてはいかがでしょうか。

これからも、みんなが好むメニューを安心安全、低価格でご提供していきます。

魚沼市清本 583 ☎025-799-3350（不定休）
営業 11時～19時（土日祝日は20時オーダーストップ）
料理課長 富永 朋樹さん

◆屋根雪下ろし安全装備 体験講習会

屋根雪下ろしの事故を防止するため、安全装備の体験講習会を開催します。(新潟県地域政策課主催)
日 12月13日(日)14時～16時
場 小出ボランティアセンター
内 座学及び実技指導
講 中越防災フロンティア(越後雪かき道場)
対 屋根雪下ろしを予定している市民
定 先着20人程度 無料
※ 11月25日(水)
申 固 防災安全課
☎ 792・9214

制度・手続き

◆若者定住就職奨励金

魚沼市では以下のいずれの要件にも該当する人へ、10万円を支給しています。
対 ◎市外から移住(U・ターン)した人、または新規卒業者で、市内企業に就職した人
・就職後6か月以上市内に定

◆赤ちゃんにはじめての絵本を11月ブックスタート

◎小出郷図書館
日 11月18日(水)10時～11時30分
◎広神図書館
日 11月28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。
対 令和2年1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
場 小出郷図書館
☎ 792・0337
広神図書館
☎ 799・3134

◆「蔵書点検」のため堀之内公民館図書室を休館します

資料の所在確認と整理、室内清掃のため休館します。
期 12月1日(火)～4日(金)
他 休館中の本の返却は、返却ポストをご利用ください。
場 堀之内公民館図書室
☎ 794・6026

住し、継続して雇用されていること
◎市外から移住(U・ターン)した人のみ
・市外に継続して1年以上上居住していた
・転入日時点で45歳未満
・転入日後1年以内に市内事業所に常用労働者として就職した
申 市ホームページの「魚沼市若者定住就職奨励金」から申請書をダウンロードし、必要書類を添付して提出してください。
問 商工課
☎ 792・9753

公民館

申 固 伊米ケ崎公民館
(平日9時～16時)
☎ 792・0082

①「伊米ケ崎デイサービスセンター」利用者作品展

期 12月1日(火)～18日(金)平日9時～16時
場 伊米ケ崎公民館
対 どなたでも(マスク着用)
定 新型コロナウイルス対策の

子ども

◆児童扶養手当

◎11月の定時支払
児童扶養手当とは、両親の離婚等により、父または母と生計を同じくしていない児童が居る家庭など(支給要件あり)の生活の安定と自立を促進するために支給しているものです。
・支払日(9月～10月分)：11月10日(火)に受給者の指定口座へ振り込みますのでご確認ください。

◎支給対象者等

令和3年3月31日時点で18歳以下の児童(一定の障害のある児童は20歳未満)を監護、養育等をする人(所得制限があります)
新規申請等は面談が必要となりますので、子ども課へお問い合わせください。
問 子ども課
☎ 792・9201

ため、部屋に入る人数が多い場合は、入室制限をします。
※ 無料
② しめ縄作り教室
魚沼産のワラで、しめ縄を作ってみませんか。
日 12月13日(日)13時30分～15時30分
場 伊米ケ崎公民館
内 伝統的なお正月用の飾り付き棒しめ縄を作ります。
新型コロナウイルス対策として、一定距離を保ちます(マスク着用)。講師は必要に応じて、マイクを使用して指導します。
対 小学生以上(小学生は親同伴)
¥ 700円(おつりがありません)
定 先着15人(最少催行人数4人)
持 ハサミ(わらを切ります)

◆新潟県立歴史博物館「出前講座」

日 12月2日(水)13時30分～15時
場 入広瀬公民館
内 「昔から伝わる年中行事」
伝統的な年中行事の背景にある自然や神仏等に対する

人々の認識を探ります。
講 三国信一さん(新潟県立歴史博物館主任研究員)
対 どなたでも
定 10人(マスク着用)
※ 11月27日(金)
申 固 入広瀬公民館(平日8時30分～16時30分)
☎ 796・2322

生涯学習

申 固 小出郷図書館
☎ 792・0337

①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 11月21日(土)10時30分から
内 絵本「ノントンぶらんこのせて」「いろいろばあ」紙芝居「ねんねねんね」など
◎小出郷図書館会場
日 11月27日(金)10時30分から
内 絵本「ゆきがふってきたの」「だるまさんが」「手あそび歌「パンダうさぎコアラ」など

見舞金の請求はお済みでしょうか?
新潟県交通災害共済
見舞金の請求期間は交通災害にあった日から起算して1年以内です。もう一度ご確認を!!
生活環境課 ☎ 792・9766

② 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 11月25日(水)10時～11時30分
場 小出郷図書館
内 「この面白かった!」「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)

12月 親子ふれあい広場

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
・12/29(火)～1/3(日)は年末年始休
・12/2(水)、10(木)、23(水)、24(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。

12月 乳幼児健診等

・個人通知はありません。
場 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8月生まれ 24日(水) 13:00～13:15 子育て支援センターぱびぷ
1歳6か月児 令和元年5月生まれ 2日(水)
2歳児 平成30年12月生まれ 23日(水)
3歳児 平成29年11月生まれ 10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9月生まれの乳児の養育者 21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5月生まれの乳児の養育者 15日(火) 9:30～9:45
離乳食講習会ステップ3 令和2年2月生まれの乳児の養育者 8日(火) 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2年1月生まれ 18日(金)
持 ・母子健康手帳、オムツ、着替え等

禁煙の日 毎月22日は禁煙の日です。たばこの煙は、乳幼児突然死症候群(SIDS)の原因のひとつです。妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙は、やめましょう。

食育の日 毎月19日は「食育の日」です。体をつくるもとになる肉や魚、卵、豆などを毎食食べましょう。1食の目安として指を除いた手のひらにのるくらいの量を食べるのがおすすめです。

三二情報

毒きのこ食中毒発生注意報が発令されました

10月19日に、県内で今秋初めて毒きのこ(ツキヨタケ)による食中毒が発生しました。本格的なきのこ狩りシーズンを迎えており、今後とも毒きのこ食中毒の発生が懸念されるため注意が必要です。食用と正確に判断できないきのこは、絶対に「採らない」、「食べない」、「人にあげない」ようにしてください。また、「柄が縦に裂ければ食べられる」「虫が食べているきのこは食べられる」などの様々な言い伝えは全く根拠のない迷信であるため、信じないでください。

関 魚沼地域振興局健康福祉部 衛生環境課 ☎792・8619

くらしの相談 全国一斉「女性の権利強化週間」強化週間

期 11月12日(木)・13日(金)・16日(月)〜18日(水)8時30分〜19時

堀之内高等学校 人権教育・同和教育講演会

日 12月4日(金)14時30分〜15時40分
場 堀之内高等学校
内 LGBT(※多様な性を表す言葉の一つ)について
講 黒田隆史さん(新潟県弁護士会)
対 生徒、職員、地域住民
料 無料
他 正面駐車場をご利用ください。

技能検定準備講座(屋根部分工作)受講生募集

期 12月5日(土)・12日(土)9時〜16時
場 魚沼テクノスクール
対 技能検定受験予定者
定 5人
料 4,700円
期 11月27日(金)
申 魚沼テクノスクール ☎794・2410

11月14日(土)・15日(日)10時〜17時

因 差別、DV、セクハラ、夫婦間の問題など広く女性の権利に関する事

相 法務局職員・人権擁護委員
他 秘密は厳守されます。
☎0570・070・810
(全国共通)

関 新潟県法務局南魚沼支局 ☎025・772・3742

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 11月18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
料 無料
申 不要

関 魚沼市社会福祉協議会 ☎792・8181



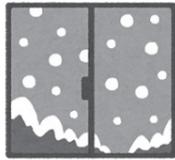
新潟県の雪情報システム

県では、降雪量予測情報などをウェブサイトで提供しています。冬期間は、雪による事故や交通渋滞が発生しやすいとなりますので、除雪作業、外出時に雪情報システムをご利用ください。

因 県内37地点の気象情報等(降雪量予測、気象現況等)
料 「新潟県の雪情報」で検索または下記QRコードを読み取ってください。



期 12月1日〜令和3年3月31日(1日2回更新)
関 新潟県地域政策課 ☎025・280・5088



北里大学保健衛生専門学院 入試説明会

入試方法をはじめ、楽しく丁寧に学校を紹介します。今年度最後の説明会です。

新潟県認知症コールセンター

認知症の人やその家族が抱える困りごとや悩みごとに関する相談を無料でお受けしています。

日 毎週月曜から金曜9時〜17時
※祝日、年末年始を除く
関 新潟県社会福祉協議会内 ☎025・281・2783

新潟県高齢者総合相談センター

高齢者やその家族が抱える心配ごと・悩みごとの相談を無料でお受けしています。

① 一般相談
日 毎週月曜から金曜9時〜17時
※祝日、年末年始を除く
② 専門相談(弁護士による法律相談)

日 11月16日(月)・24日(火)・30日(月)・12月7日(月)・14日(月)・21日(月)・28日(月)13時30分〜16時
関 新潟県社会福祉協議会内(新潟市中央区新潟ユニゾンプラザ3階)
☎025・285・4165
(相談・予約)

無料の介護講座に参加してみませんか

新潟県社会福祉協議会「新潟県介護実習・普及センター」では、令和2年度県民介護知識・技術習得講座を開催します。家庭や地域における介護や、介護の仕事に興味のある人など、どなたでも参加できます。

日 12月23日(水)・24日(木)10時〜15時
場 ハイブ長岡(長岡市)
内 実技「負担の少ない寝返り介助の方法」「家庭で活かす寝たまま衣類の着脱介助」「車いすへの安全な介助の方法」「自立に向けた排泄介助」

対 一般県民
定 各コース先着15人程度
料 無料
申 新潟県社会福祉協議会 ☎025・281・5525

福山峠の味噌づくり体験

因 魚沼産コシヒカリをベースに手作り味噌を作ります。味噌の仕込みと、味噌を使ったご飯のお供「かぐら南蛮味噌」を作ります。

日 第1回：11月29日(日) 第2回：12月6日(日)
各回とも9時30分から
場 福山峠のふるさと広場
対 中学生以上(新潟県内在住者のみ)
定 各回とも先着10人
料 1人5,000円
※昼食とお土産味噌5kg付き(持ち帰り容器込み)
持 エプロン、三角巾、マスク
各回とも開催日の5日前まで
他 新型コロナウイルス感染拡大状況及び降雪状況により体験を中止する場合があります。
当日は新型コロナウイルス感染症予防対策として、マスクの着用と手指消毒を徹底のうえ、十分な距離を保つての体験実施とします。
くわしくは、福山峠のふるさと広場ホームページをご覧ください。
申 関 福山峠のふるさと広場 ☎797・2366
info@toge-no-furusatohi-roba.com

「ツキノワグマ」に注意してください!

今年、クマのエサとなるブナが凶作で、冬眠前にエサを求めて民家近くに出没することが懸念されます。クマと遭遇しないために、次のことに注意してください。

- 朝夕の不要不急な外出を控える。
住宅はもちろん、作業小屋、車庫等もしっかりと戸締りする。
エサとなる生ごみや果実、農作物は適切に処分する。



関 生活環境課 ☎792・9766
小出警察署 ☎793・0110

11月16日〜30日 行事カレンダー

Table with 2 columns: Date (16-30 Nov) and Event details (e.g., Women's Exhibition, Book Start, Senior Lectures, etc.)

まらり☆魚沼人

～ うおぬまびと ～



こうぞう
梅田 幸三さん 86歳 (大浦新田)

高度な技能を有する「にいがた なりわいの匠」に認定され、公民館で開催される「しめ縄づくり教室」などで人気の講師でもある梅田さんに、昔の暮らしや、ワラ細工についてお話を伺いました。

ズ米を粉にしたもの(を混ぜて、とろみをつけたものを食べていました。そして農作業のために昼食は米を炊き、ご飯と漬物と味噌汁を食べました。夕食は、昼食の残りのご飯と味噌汁で作った雑炊を食べていました。

その頃の魚沼の子どもたちは、小学校に入った頃から各家庭で縄づくりの手伝いを始めます。そして5、6年生になる頃には、その縄を使いワラジなどの生活必需品を作るようになっていたそうです。「自ら作らなければ、履くものがない。生きていくために必要だった」と梅田さんは当時を振り返りました。現代ではお金で買えることができるのですが、生活必需品は、作るものだったのです。

履物であるワラジは、農作業などで履かれることが多く、すぐに消耗するため、ひとり当たり年間で30足程度が必要だったそうです。これを家族の人数分を作らなければなりません。ワラ細工が家族総



[写真・左] 足半(アシナカ)：指とかかとは覆われない、気軽に履くサンダル的な履物。学校などで上履きとして使用された。[写真・中] 草鞋(ワラジ)：畑仕事などの普段履き。[写真・右] 草履(ソウリ)：ちょっとしたお出掛け用だった。



↑農作業など、日常的に使われていたワラジ。足にフィットさせるための構造美は圧巻です。



↑手をすり合わせているだけに見えますが、魔法のように、ワラが縄に変わります。



↑荷縄(ニナワ)：大きな荷物を背負うための縄。「二宮金次郎像」は、この荷縄を使って薪を背負っています。

出の大仕事だったことが分かります。

冬仕事のワラ細工が、地域を繋いでいた

ワラ細工などの冬仕事は、雪に閉ざされた家に閉じこもり、黙々と作業をするイメージがありますが、実際はそうではありませんでした。

「ワラ細工は、地域が一丸となる最高の手段だった」と梅田さんは教えてくれました。各世代でコミュニケーションを作り、それぞれが地域の家々を順番に作業場として巡り、共同作業をしていました。ここでワラ細工の編み方や昔ばなしを教え合ったり、家族のことを話したり、時には歌を歌ったりして、コミュニケーションをとる場となり、さらに伝統や技術を伝承する場にもなっていました。

冷蔵庫が無いこの頃に、通年食としていたサツマイモは、土間に1畳ほどの穴を掘りワラやムシロをかけて年中保存していました。屋内の土間の温度や湿度が、サツマイモの保存には最適だったと梅田さんは分析しています。

また、ゼンマイを揉んで乾燥させる際に敷物として使用されるワラで作ったムシロは、一般的なゴザなどより吸湿性に優れ、天気が悪いときでも十分水分を吸収して、ゼンマイの乾燥を促進してくれるそうです。

みなさんも、昔ながらの道具を見直してみると、新鮮な発見や、優れた機能に気が付くかもしれません。あえて「買うより作ってみる」と暮らしに手間ひまをかけてみることで得られる「贅沢」があるのかも知れません。

梅田さんが講師を務める「しめ縄づくり教室」(伊米ヶ崎公民館主催)は14ページのお知らせをご覧ください。

生きるために必要だったワラ細工

戦後間もない昭和20年代、魚沼の一般的な家庭では、サツマイモが朝食の主食として食べられていたそうです。たっぶりの汁で煮たサツマイモに、米の粉(ク

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。次の項目の回答をご記入のうえハガキ、FAX、Eメールで11月24日(水)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電話番号、④クイズの答え、⑤良かった記事3つ、⑥感想等

※記入項目を必ずご記入ください。

Q 令和元年度の決算で、市民一人あたり1年間に使われた金額はいくらでしょうか？

- A**
- ①795、695円
 - ②859、695円
 - ③959、695円

前回の正解は、魚沼市民の塩分摂取量は、「多い」でした。当選は次の皆さんです。たくさん応募ありがとうございました。

- ※応募総数：18通
(うち正解数：18)
- 池田 誠 さん
 - 橋 颯大 さん
 - 中島 司 さん
 - 中村乃利子 さん
 - 星 泰成 さん

市報クイズの応募は
こちらまで

☎ 946-8601
住所：小出島 910
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 (9月21日～10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	お祝いおめでとうございます	お祝いおめでとうございます	お祝いおめでとうございます
鈴木 稜央	卓也・美沙樹	下島二	山本 博一
大塚 権	直人・未来	和長島	上村 雅宣
熊倉 斗真	祐樹・紗貴	小出稲荷町二	星野喜一郎
岩男 美耶	謙太・佳世子	三番町	高橋 シゲ
関 隆之介	大輔・枝利	古新田	佐藤 光
種村 眺	侑・一美	古新田	佐藤 八重
五十嵐 暖	良貴・優稀	大浦	伊藤 節子
星野 葵生	雄起・麻奈美	七日市	桜井 正保
渡邊 陽斗	聡・実穂子	大下	小宮山芳男
米山 弦	厚志・綾乃	滝之又	櫻井 ミツ
高橋 広弥	裕輔・香奈子	中島	馬場 利一
鈴木 唯花	洸徳・みなみ	新保	橋本 さだ
伊東 莉愛	悠哉・遥	長松	羽鳥 鉄敏
			星 増榮
			星 レイ
			佐藤 稔
			佐藤 クニ
			椋澤 庄平
			矢久保ハルイ
			星野ヨシイ
			五十嵐征吉
			平野又

人口と世帯数 (R2.10.1)

	人口	うち外国人	増減
男	17,234	79	-10
女	18,043	152	-17
計	35,277	231	-27
世帯数	13,307		-3

※増減は、前月比です

表紙の写真



抜けるような秋の青空の下、緑から茶色に変わってきた草の上を歩こうと走りまわる男の子たち。つくし保育園の園児たちが市役所本庁舎までお散歩にきていました。追いかけてこをしたり、池で遊んだり、マツボックリを集めてみたり…みんなとっても楽しそう。思い思いにそれぞれの秋を楽しんでいました。(S)

編集後記

市内の田んぼの稲刈りが終わり、朝晩の自転車通勤では、手がかじかむほど寒くなりました。食卓では新米が炊かれ、アツアツの魚沼コシヒカリを口にするときには魚沼人であることに満足し、幸せを感じます。しかし、まだ豊かではなかった戦後の魚沼では、年中サツマイモを朝食の主食として食べていたそうです。先人たちのそんな歴史や苦勞がいくつも積み重ねられて、魚沼の今があるんだなあ。と感慨にふけています。(H)



「コウモリに乗って、森へレッツゴー！」

3年 山田 詩歩 さん



「尾瀬沼発見！！」

5年 本多 寧音 さん

大豆と牛肉の甘辛炒め



材料（4人分）

水煮大豆	100g	しょうゆ	大さじ1
牛肉切り落とし	100g	みりん	大さじ1
ピーマン	2個	ごま油	小さじ2
まいたけ	60g		
生姜	30g		

エネルギー 121cal たんぱく質 9.6g
炭水化物 6.1g 脂質 6.2g 食塩 0.8g

食まちのおめま

レ・シ・ピ No.54



作り方

- ①ピーマンは半分に切りタネをとり、細く縦切りにする。
- ②生姜は細切りにする。まいたけはひと口大の子房に分ける。牛肉もひと口大に切る。
- ③フライパンにごま油をひき、弱火にして生姜を入れる。
- ④香りがたってきたら、ピーマン、まいたけ、牛肉、大豆の順に中火でいためる。
- ⑤みりん、しょうゆを加え全体によくからませる。

<噛むことの大切さ>

よく噛んで食べることで、脳の活性化や虫歯予防、肥満の防止につながります。豆類やきのこ、こんにゃく、生野菜など食感や噛み応えがあるものを料理に取り入れて、ゆっくり味わって食べる習慣をつけましょう。

魚沼市食生活改善推進員協議会



この広報紙はグリー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。

れ!!
泰成さん、がんば
まだまだ伸び盛りの
てくれました。ま
と力強く宣言し
「彰台をめざします」
インターハイで表
が、「これをバネにして、高校では
インターハイで表
彰台をめざします」
と力強く宣言し
てくれました。ま
まだまだ伸び盛りの
泰成さん、がんば
れ!!



10月17日（土）に横浜日産スタジアムで開催された全国中学生陸上競技大会に出場しました。新型コロナウイルスの影響から県予選などが行われず、競技記録上位選手による全国大会となりました。当日は悪天候により、泰成さんは実力を発揮することができませんでした。
トップを狙っていた泰成さんにとっては残念な結果となりましたが、「これをバネにして、高校ではインターハイで表彰台をめざします」と力強く宣言してくれました。まだまだ伸び盛りの泰成さん、がんばれ!!

走り高跳び
全国ランキング 3位
で全国中学生陸上競技大会へ

星 泰成 さん
(湯之谷中3年)



がんばる

魚沼っ子

