

今月の表紙

「味噌作り体験（福山峠のふるさと広場）」

魚

市報

うお
ぬま

沼



特集

乗り越えよう 新型コロナウイルス
～オール魚沼で新たな日常へ～

2020

12.10

No.194

「健康と美容を手に入れる食体験」仕切り板設置など、万全のコロナ対策で、魚沼の豊かな食をアピールしました!!



魚沼市観光協会 | 田辺愛さん



じいちゃんばあちゃんが作った特産品を「深雪マルシェ」で販売しました!!



地域おこし協力隊(福山新田) 嶋田雄さん(左) 高橋壯太さん(右)

十分な感染症対策でイベントに参加



「手作りマスク de 商店街活性化プロジェクト」

手作りのマスクとハンドタオルの寄附で「ゆきんこカード」500円分ポイントを進呈!! マスクとタオル合計で3,000枚の寄附がありました

特集 乗り越えよう 新型コロナウイルス

今年は、新型コロナウイルスの影響で市民生活が一変し、感染症への対応が求められてきました。この特集では、それぞれ知恵を絞って工夫して、新しい日常の中で元気に活動している皆さんを紹介します。



エンジョイススポーツクラブ魚沼 | 星俊寛さん

65歳以上「若返りトレーニング教室」
筋トレで心も体も健康に!!



「魚沼ヨリの花プロジェクト」で入賞したよ
学校グラウンドの築山でヨリを育てました!!



宇賀地小学校 | 3年生のみなさん

学びの場の対策も多様化

「生活発表会」密を避けるため
学年ごとに入れ替えて開催したよ!!

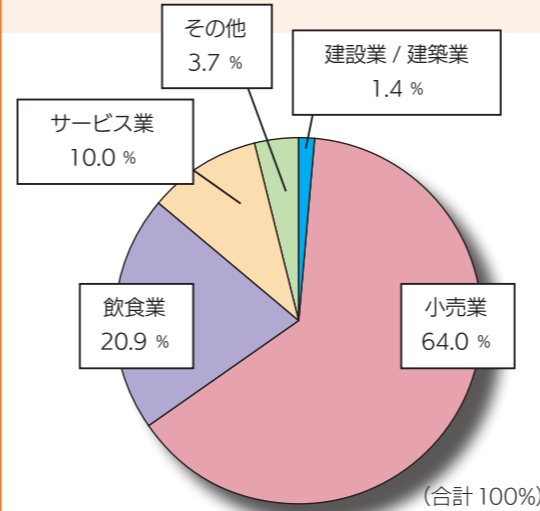


すもんこども園 | つき組のみなさん

オール 魚沼 で新たな日常へ

市は、これまで「プレミアム付商品券事業」、宿泊費を補助する「泊まって応援、サンキューキャンペーン」や、手指の消毒器や仕切板などの導入を支援する「魚沼市三密対策支援金」などの制度を創設し、地域経済再生と感染拡大防止の両面から対策に取り組んできました。

総額2億円のプレミアム付商品券第1弾では、小売業で多く使用された他、外出自粛の期間の中でも飲食業(テイクアウトを含む)で20.9%が利用されました。第2弾は現在発売中です。お早めにご活用ください。



プレミアム付商品券事業 第1弾
◇ 利用状況(金額ベース) ◇

手指の消毒器などを導入して元気に営業しています!!



生花店「清花園」 | 杵淵豊さん

インターネット販売やLINEでの注文受付など新しい取り組みを行っています!!



ケーキ店「甘泉堂」 | 和田大和さん

支援事業も活用してお店を元気に

温泉の人数制限をするなど安全を確保してお客様をお迎えしています!!



栃尾又温泉「自在館」 | 星麻衣さん

永年の功績をたたえて

永年にわたる活動や顕著な功績により、各賞を受賞した皆さんをご紹介します。

令和2年度魚沼市褒賞

消防功労



山之内 廣一さん

危険業務従事者叙勲
瑞宝単光章受章

農林水産功労



森山 武郎さん

農業委員
(永年勤続)

自治功労



浅井 作松さん

嘱託員
(永年勤続)

秋の叙勲

(消防功労)



櫻井 俊幸さん

瑞宝単光章

消防団分団長として永年にわたり危険業務に精励され、安心・安全なまちづくりに貢献されました。

国務大臣表彰

文部科学大臣表彰



廣川 剛夫さん

学校保健及び学校安全表彰
(耳鼻咽喉科医)

県知事表彰

社会福祉功労



井口 隆人さん

社会福祉事業従事者

農林水産大臣賞



森山 登美子さん

令和2年度新潟県花きコンテスト
切花共進会の部特別賞受賞者

社会福祉功労



櫻井 勲さん

民生委員・児童委員
(永年勤続)

更生保護功労



小島 勝吉さん

保護司
(永年勤続)

市民生活功労



櫻井 君代さん

公営企業運営審議会委員
(永年勤続)

消防功労



姉崎 年之さん

消防団
(永年勤続)

消防功労



小林 栄一さん

消防団
(永年勤続)

消防功労



大橋 喜広さん

消防団
(永年勤続)

篤行者



関 登美恵さん

絵画寄贈

篤行者



早津 剛さん

絵画寄贈

消防功労



山本 和志さん

消防団
(永年勤続)

消防功労



須佐 峰幸さん

消防団
(永年勤続)

消防功労



浅井 一久さん

消防団
(永年勤続)

令和3年1月1日より

18歳までのお子さんの 医療費を無償化します



対象者

魚沼市に住所があるお子さん（0歳から18歳になって最初の3月31日までの方）
※一定の障害のある方は20歳未満

助成の内容

- 医療費に係る一部負担金（自己負担額）の全額を助成（保険適用分のみ）
- 標準負担額減額認定証の交付を受けている方の入院時食事療養費の自己負担を助成

	これまでの個人負担	令和3年1月1日より
通院	1回につき530円	無償
入院	無償	無償
訪問介護	1回につき250円	無償

助成の受け方

県内の医療機関で受診される場合

お送りする受給者証と健康保険証を医療機関窓口で提示することで、保険適用分の医療費が無料になります。

県外の医療機関で受診される場合

県外では受給者証は使用できませんので、一旦、受診した医療機関に自己負担金を支払い、子ども課窓口または福祉支援課窓口で助成申請手続きを行ってください。

受給者証の種類

- 子ども医療費受給者証
- ひとり親家庭等医療費受給者証
- 重度心身障害者医療費受給者証

その他

新しい受給者証は、12月下旬に送付しますので、令和3年1月1日からは新しい受給者証を使用してください。

以前使用していた受給者証を使用すると、無償で医療機関を受診することができません。必ず新しい受給者証をご使用し、以前のものは確実に廃棄するようにお願いします。

令和2年度

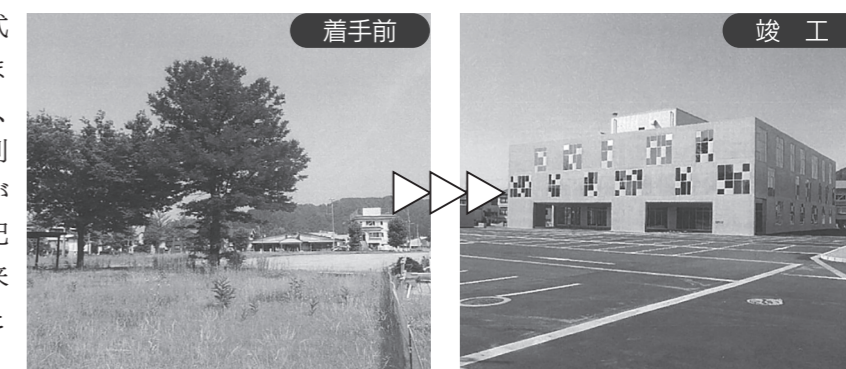
魚沼市 優良工事等表彰式

令和元年度に完成した市発注の建設工事の中で、特に工事成績が優良と選定された工事（3件）と施工管理が優れた技術者（3名）を選定し、11月18日（水）の土木の日に表彰を行いました。

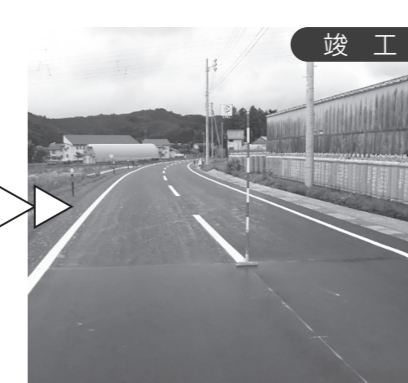


①魚沼市庁舎建築工事 伊米ヶ崎・貝瀬材木・中元・竹田特定共同企業体 優秀技術者：監理技術者 覚張 幹夫（伊米ヶ崎建設株式会社）

町村合併以来の課題であった分庁舎方式を解消するため、本庁舎新築工事を行いました。2か年の継続工事であるとともに、オリンピック需要による資材の調達や、別発注の周辺工事との工程調整、工程管理が難しい工事でありましたが、周辺住民に配慮し丁寧な対応を行い、工事目的物の出来栄もよく、工期内に工事を完成することができました。



②市道七日市41号線道路改良第2次工事 株式会社戸田組 優秀技術者：主任技術者 熊谷 匠



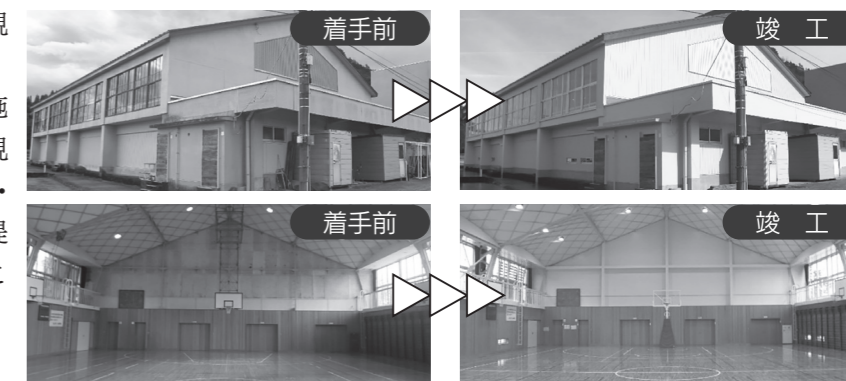
地域の主要幹線道路である当該路線について、幅員が狭く円滑な通行の支障となっていたため、安全性と利便性を向上させるため、道路拡幅工事を行いました。

農繁期での施工や幹線用排水の存在する現場でしたが、耕作に支障のない工程及び仮設計画を検討したほか、ICT技術等を積極的に取り入れ品質の向上を図り、出来栄も良く余裕を持った工期で工事を完成することができました。

③湯之谷中学校体育館改修工事 株式会社山崎組小出営業所 優秀技術者：監理技術者 山田 賢太郎

湯之谷中学校体育館の老朽化に伴い、大規模改修工事を行いました。

学校活動が年間で最も盛んな時期での施工でしたが、学校関係者と調整を図り、現場周辺の清掃や近隣住民への事前周知、開始・終了報告等を丁寧に行い、新たな要望・提案や工法の工夫も織り交ぜ支障をきたすことなく、工事を完成することができました。



令和3年度から個人住民税の制度が変わります

○所得金額調整控除の創設

以下に該当する場合は、給与所得から所得金額調整控除額が控除されます。

1. 給与等の収入が850万円を超え、次のいずれかに該当する場合

ア. 本人が特別障害者に該当する

イ. 年齢23歳未満の扶養親族を有する

ウ. 特別障害者である同一生計配偶者もしくは扶養親族を有する

所得金額調整控除額 = (給与収入 (上限 1,000万円) - 850万円) × 10%

2. 給与所得及び公的年金等に係る雑所得の合計額が10万円を超える場合

所得金額調整控除額 = (給与所得 (上限 10万円) + 公的年金等に係る雑所得 (上限 10万円)) - 10万円

○ひとり親控除の創設

婚姻歴や性別に関わらず、生計を一にする子(総所得金額等が48万円以下で、他の人の扶養になっていない)を有する単身者について、ひとり親控除が適用になります。(控除額30万円)

上記のひとり親控除に該当しない女性で、以下のいずれかの場合は、寡婦控除が適用となります。(控除額26万円)

①夫と死別したまたは夫の生死が明らかでない ②夫と離別し、子以外の扶養親族を有する

※ひとり親控除および寡婦控除は、合計所得金額が500万円以下であることが要件です。

※これまでの寡夫控除の該当者は、ひとり親控除が適用になります。

■各種所得控除を受けるための扶養親族等の所得要件の見直し

区分	合計所得金額要件	
	改正前	改正後
同一生計配偶者及び扶養親族	38万円以下	48万円以下
配偶者特別控除の対象となる配偶者	38万円超 123万円以下	48万円超 133万円以下
勤労学生 (納税義務者本人)	65万円以下	75万円以下

○非課税の範囲の改正

1. 前年の合計所得金額が135万円以下の障害者・未成年・寡婦及びひとり親の方

2. 前年の合計所得金額が、次の計算で求めた金額以下の方

※合計所得金額が10万円増額となりました。

同一生計配偶者
や扶養親族が

→
 ・いない場合 → 38万円 (= 28万円 + 10万円)
 ・いる場合 → 28万円 × (本人 + 同一生計配偶者 + 扶養親族の人数)
 + 16万8,000円 + 10万円

この記事の内容は市・県民税のものであり、所得税とは異なる控除額があります。

所得税に関することは、国税庁ホームページ (<https://www.nta.go.jp/>) をご覧いただくか、小千谷税務署 (☎0258-83-2090) にお問い合わせください。

<<申告相談会場等について>>

- ・会場：湯之谷庁舎 → 新庁舎 (本庁舎) に会場が変更となります。
- ・実施方法：新型コロナウイルス感染症対策として、**事前予約制**となります。
(予約方法等の詳細については、市報うおぬま1月10日号に掲載予定です。
なお、現時点で予約受付は行っていません。)

■給与所得控除の改正

(給与等の収入 - 給与所得控除額 = 給与所得)

給与等の収入金額 (A)	給与所得控除額	
	改正前	改正後
162万5,000円以下	65万円	55万円
162万5,000円超 180万円以下	A × 40%	A × 40% - 10万円
180万円超 360万円以下	A × 30% + 18万円	A × 30% + 8万円
360万円超 660万円以下	A × 20% + 54万円	A × 20% + 44万円
660万円超 850万円以下	A × 10% + 120万円	A × 10% + 110万円
850万円超 1,000万円以下		195万円
1,000万円超	220万円	

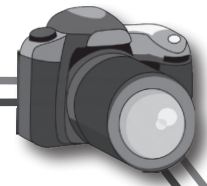
■公的年金等控除の改正

(公的年金等の収入 - 公的年金等控除額 = 公的年金等に係る雑所得)

年齢区分	公的年金等の収入金額 (B)	公的年金等控除額			
		改正前	改正後		
			公的年金等に係る雑所得以外の所得に係る合計所得金額		
			1,000万円以下	1,000万円超 2,000万円以下	2,000万円超
65歳未満	130万円以下	70万円	60万円	50万円	40万円
	130万円超 410万円以下	B × 25% + 37万5,000円	B × 25% + 27万5,000円	B × 25% + 17万5,000円	B × 25% + 7万5,000円
	410万円超 770万円以下	B × 15% + 78万5,000円	B × 15% + 68万5,000円	B × 15% + 58万5,000円	B × 15% + 48万5,000円
	770万円超 1,000万円以下	B × 5% + 155万5,000円	B × 5% + 145万5,000円	B × 5% + 135万5,000円	B × 5% + 125万5,000円
	1,000万円超		195万5,000円	185万5,000円	175万5,000円
65歳以上	330万円以下	120万円	110万円	100万円	90万円
	330万円超 410万円以下	B × 25% + 37万5,000円	B × 25% + 27万5,000円	B × 25% + 17万5,000円	B × 25% + 7万5,000円
	410万円超 770万円以下	B × 15% + 78万5,000円	B × 15% + 68万5,000円	B × 15% + 58万5,000円	B × 15% + 48万5,000円
	770万円超 1,000万円以下	B × 5% + 155万5,000円	B × 5% + 145万5,000円	B × 5% + 135万5,000円	B × 5% + 125万5,000円
	1,000万円超		195万5,000円	185万5,000円	175万5,000円

■基礎控除の改正

合計所得金額	基礎控除額	
	改正前	改正後
2,400万円以下	33万円 (所得制限なし)	43万円
2,400万円超 2,450万円以下		29万円
2,450万円超 2,500万円以下		15万円
2,500万円超		0円 (適用外)



フォトスケッチ うおぬま

令和2年度 魚沼市中学生議会

将来の魚沼市を担う中学生から、市政や市議会を身近に感じてもらい、中学生の考えを市政に反映させる機会とするため、市役所本庁舎議場で模擬議会が開催されました。広神中学校3年生22人が議員となり、その代表8人がそれぞれの考えを市長へ提案しました。

こどもの安全はこうして守る！

— 11.5 堀之内小学校防犯訓練



堀之内小学校で授業中に不審者が教室に侵入したことを想定した訓練が行われました。子どもを犯罪から守るには、普段から「こんなときは〇〇だったらどうする?」と、何度も親子でシミュレーションを行うことが大切です。

立地企業へのエネルギーの安定供給に向け

— 11.12 水の郷工業団地進出に関する基本協定書調印式



東京ガスエンジニアリングソリューションズ株式会社（東京都港区）の水の郷工業団地への進出が決定し、基本協定書への調印式が行われました。将来的には工業団地に立地している企業へのエネルギー供給体制が整備がされ、安定かつ効率的にエネルギーが供給されるようになります。

魚沼からユリの魅力を発信

— 11.14 魚沼ユリの花プロジェクト ファイナルイベント



魚沼市産のユリ切り花を市内外へ広くPRするために企画された「魚沼ユリの花プロジェクト」。第3弾のイベントとして、「フォト&メッセージコンテスト」優秀作品贈賞式と魚沼吹奏楽団によるミニコンサートが小出郷文化会館で行われ、プロジェクトはフィナーレを迎えました。

さらなる産学官の連携に向けて

— 11.19 新潟工科大学との包括連携に関する協定調印式



市と新潟工科大学は、これまでも企業見学や製品の共同開発など連携して取り組んできましたが、さらに関係を強化するため包括連携協定を締結しました。今後は、学校教育などとも連携し、市内中学校で同大学教授の出張講義が実施される予定です。

<p>須原スキー場の今後について</p> <p>①今井 かける 翔琉 議員</p>	<p>魚沼市を全国にPRする方法について</p> <p>②佐藤 壮真 議員</p>	<p>広神地区の街灯の増設について</p> <p>③山之内 あおい 蒼 議員</p>	<p>観光・市民の遊ぶ施設について</p> <p>④高橋 ゆきね 幸音 議員</p>
<p>学校のICT化について</p> <p>⑤水落 あかり 朱里 議員</p>	<p>熊の出没について</p> <p>⑥峰川 こうや 虹弥 議員</p>	<p>只見線の本数について</p> <p>⑦山之内 ゆうたろう 悠太郎 議員</p>	<p>交通安全について</p> <p>⑧岡部 まいほ 舞穂 議員</p>

中学生議会の模様をフジオ放送します。詳しくは、本紙17ページをご覧ください。

うおぬま 食逸品 NO. 43

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、老舗のお米屋、真砂屋さんのこだわりのお餅をご紹介します。

11月から3月の寒い時期限定販売の真砂屋さんのお餅は、添加物不使用、昔ながらの杵つき製法、そして地元の材料にこだわった人気商品です。

使用するもち米は、粘り・コシ・なめらかな舌触りが特徴の魚沼市産こがねもち米100%。



夜明け前から臼と杵を使って人力でもち米をつき、厳しい寒さを活かして自然冷却・乾燥させる、手間ひまかかったお餅です。

イチオシ商品のよもぎ餅は、香りが濃く、綺麗な深緑色です。入広瀬地域で手摘みしたよもぎをたっぷり混ぜており、袋を開けるとよもぎの香りがふわっと広がります。

真砂屋さん店頭、または電話注文でお買い求めいただけます。今度のお正月にいかがですか。



よもぎ餅に使われる「乾燥よもぎ」

手作りなので大量生産はできませんが、一つひとつ真心を込めて作っています。ぜひ一度味わってみてください。

☎ 真砂屋・山田直子さん
魚沼市小出島494 ☎025・792・0359

市民相談センター

No.124

魚沼市消費生活センター ☎792・8844

10月の相談件数	104件
・電話	79件
・来庁	19件
・その他	6件

市民相談センターでは皆さまの「相談をお受けしています」

日々の暮らしにおける様々な悩み事について、どこに相談したらいいのかわからないと感じている方はいませんか？
例えば…

- ・「失業して借金の返済が滞ってきた」
- ・「離婚には、どのような手続きが必要なのか」
- ・「訪問販売で高額な商品を購入してしまっただが、解約したい」
- ・「聞きたいことがあるが、どこに聞いたら良いか分からない」

…など、市民相談センターでは毎日いろいろなご相談をお受けしています。

ご相談の内容によっては、担当部署や弁護士・司法書士などの専門家におつなぎします。

秘密は厳守します。一人で悩まずお気軽にご相談ください。

市民相談センター
☎792・8844

毎年12月10日から16日は「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」

拉致問題や特定失踪者の問題について、広く市民の皆さんから理解を深め、関心を持ち続けてもらうため、北朝鮮拉致被害者救出運動写真展を開催します。
拉致問題の進展には、解決を願う一人ひとりの声が、何よりも大きな力となります。この機会に、拉致問題について考えてみませんか。

「北朝鮮拉致被害者救出運動」写真展
期12月10日(木)～16日(水)
場 広神コミュニティセンター



北朝鮮による拉致問題の解決には、「県民一人ひとりの声」が何よりも強い力となります。

地域おこし協力隊通信

地域を変える新しい力

No.65 地域創生課
☎792・9752
☎797・2360

集まれ、魚沼移住サポーターズ！



西村 暁良 隊員
(地域おこしアドバイザー)

魚沼に来て4年目。現在、地域おこしアドバイザー(定住支援員)をしている。過去3年間、協力隊として福山の移住促進に取り組んだ、その経験を生かし、市に貢献できたらと思う。

その活動の一つとして始めたのが「魚沼移住サポーターズ」。福山に住む自分だけでは魚沼のそれぞれの地域の魅力や住み心地を伝えきれないと思い、市内各所に住む移住者の皆さんの力をお借りしたいと発案した。魚沼を移住先候補として外から相談に訪れる方に、先輩移住者として自身の移住経験や魚沼の良いところ悪いところでも気軽に話して欲しい。そんな移住サポーターを募集している。

今年には新型コロナウイルスの影響で、全国的に人々の移動・交流が制限されたが、リモートワークや3密を避けた新しい生活様式の推奨で、田舎へと拠点を移そうと考える人が増えている。実際、福山では今年に入って新たな移住者を迎え入れたほか、体験移住や相談を訪

今回は、福山新田地区担当の高橋壮太さんです。

『魚沼移住サポーターズ』の
お問い合わせはこちらから
担当：西村暁良
☎080・2305・1523
✉an.uonuma@gmail.com



昨年の「JOIN 移住・交流&地域おこしフェア2020」にて

れる人が幾人もいる状況だ。

高齢者の多い魚沼市で、今こうした他県からの移住検討者を受け入れるのは感染症リスクもあってどうなの？との意見もあるだろう。だが、何もしなければ人は減り続けるばかり。猶予はあまりない。

移住サポーターと繋がれば、その人にとって魚沼は知らない土地ではなく、移住のハードルが低くなる。そればかりか魚沼が移住にオープンな土地との印象を与えられれば追い風になる、移住先にと注目されれば住む人自信が芽生える、サポーター同士繋がれば新たな価値が生まれるかも…などと胸を膨らませている。

現在、魚沼移住サポーターは28名。まだまだ絶賛募集中。話だけでも、興味ある方はご連絡を。

☎792・9753 商工課

①魚沼市若者定住就職奨励金

市に転入し市内事業所へ就職した方に奨励金として10万円を支給します。
＜対象＞
平成28年2月以降に市に転入した45歳未満の方で、転入後1年以内に就職した人
なお、就職後、6か月以上継続して雇用されている必要がある。例えば今年の6月9日に就職した人であれば、12月10日から申請できます。

②魚沼市U・Iターン促進住宅支援事業補助金

市内の民間賃貸住宅に居住するU・Iターンの人を対象に、家賃や初期費用を補助しています。
＜対象＞
本市に住居登録をした時点の年齢が45歳未満で、かつ、住居登録をした日から180日を経過していない人
※家賃は、月額2分の1以内、上限3万円まで補助(24か月) 初期費用は、3分の2以内、上限額12万円まで補助

⚠️ どちらの制度も、市内に定住する意思のある人を対象としており、異動等が見込まれる方は対象となりません。また、同じ人が、両方の制度を申請することはできませんのでご注意ください。そのほかの要件や手続きについては、市ホームページを確認するほか、商工課へお問い合わせください。

うおぬま Biz 通信 No.28

申請はお済みですか？
U・Iターンで市内に就職された人向けの支援制度のご紹介

漏れなく申請して、魚沼ライフを満喫しましょう！

市外に1年以上居住していた人が、市内に移り住み、市内事業所に常用労働者として就職等をした場合に、奨励金の支給や家賃補助などを行う支援制度を用意しています。今回は、次の2つの制度を紹介します。

- ①魚沼市若者定住就職奨励金
- ②魚沼市U・Iターン促進住宅支援事業補助金

☎792・9763 健康増進課

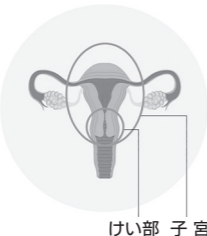
健康うおぬま No.137

知っていますか？子宮けいがん

子宮けいがんは、子宮のけい部という子宮の出口に近い部分にできるがんです。

子宮けいがんはHPV(ヒトパピローマウイルス)の感染が原因と考えられています。このウイルスは女性の多くが『一生に一度は感染する』といわれるウイルスです。感染しても、ほとんどの人は自然に消失しますが、一部の人はがんになってしまうことがあります。

【注意!】
HPVは一度でも性的接触の経験があれば誰でも感染する可能性があります。



けい部 子宮

●子宮けいがんを苦しめないためにできる2つのこと

①予防接種を受ける

子宮けいがんの原因となるHPVの感染を防ぐワクチンを接種します。

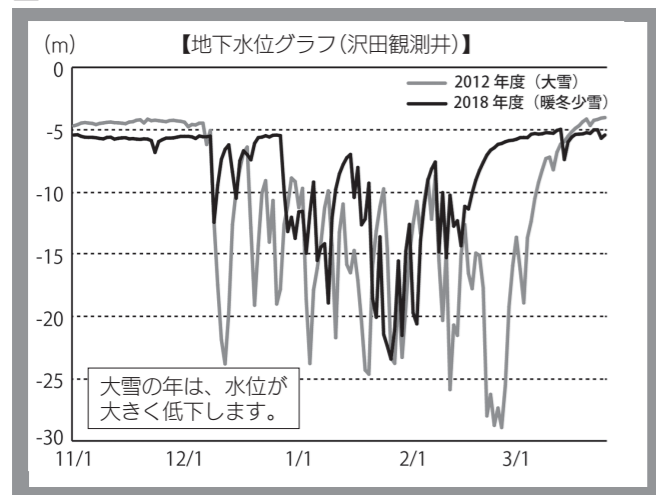
定期的予防接種については、平成25年6月以降、ワクチンの安全性及び有効性の確認が必要という理由から、個別通知等による接種のご案内を控えています。対象者で接種を希望される方は予診票をお送りしますので、健康増進課にご連絡ください。

◎定期接種対象者

・定期接種の対象：小学校6年生～高校1年生相当(年度末年齢16歳)の女子
※期間内であれば無料で予防接種を受けることができます。

②子宮けいがん検診を受ける

ワクチンを接種していても、していなくても、20歳になったら2年に1回、必ず子宮けいがん検診を受けましょう。



※市ホームページで公開中

地下水を適正利用するために...

1. 散水したままにせず、降雪状況に応じてこまめにポンプのスイッチを切り替えたり、最新の降雪検知器を設置したりしましょう
2. 道路や駐車場への過剰な散水は避けましょう
3. 雪が止んだら消雪用の散水はやめましょう
4. 降雪検知器等の点検や調整を十分に行いましょう

地下水の節水を心がけましょう

雪 国にとって消雪に使用する地下水は、なくてはならない大切な地下資源です。冬季期間においては、公衆用道路や店舗・駐車場の消雪のほか、自宅敷地・屋根雪の消雪に地下水を汲み上げて利用しているご家庭も多いでしょう。

しかし、地下水は、無尽蔵ではありません。冬場一斉に地下水を汲み上げることが原因で、水位が低下します。

市では、市内8か所で地下水位の観測を行っています。大雪の年には、水位が大きく低下します。(グラフ参照)

水位が低下すると、消雪パイプが機能しなくなったり、消雪用の水が出にくくなったりといった支障をきたす恐れがあります。

これを防ぐために、一人ひとりが節水を心がけ、地下水の適正利用に努めましょう。

消雪パイプの点検を行っています

消雪パイプの点検作業

STEP2

しばらく水を流しっぱなしにして泥水をきれいになります。

STEP1

最初は赤茶色の泥水が出てきます。

STEP4

道路に泥水を残さないように竹ぼうきで側溝へ流していきます。

STEP3

目詰まりをしている箇所を直して、水の出を良くします。

降雪期を迎え、現在、消雪パイプの点検を順次行っている最中です。また、除雪路線ではない箇所は道路安全柵の撤去作業も行っています。撤去したところには注意看板などを設置していますが、通行には十分注意するようお願いいたします。



皆さんのまわりに障害のある人はいますか？

見た目ではわからない障害などをお知らせする方法があります

障害は身体の機能だけでなく、知的障害や精神障害、難病など、見た目ではわからないこともあります。様々な障害のある人がどんなことに困っているのか、どんな手助けが必要なのかを正しく知り、障害のある人もない人も安心して暮らせる社会について考えていきましょう。

■ ご存じですか？ こんな制度

新潟県おもいやり駐車場制度

一般の人が、公共の障害者等専用駐車スペースへ不当に駐車し、障害者等の利用を妨げる場合があることから、県が障害者等で歩行が困難な人へ利用者証を交付し、一般車両との区別化を図ることで駐車場の適正利用を促進する制度です。

対 一定の交付基準がありますので、詳しくは福祉支援課へお問い合わせください。

料 無料

他 申請後1か月程度で、お届けします。



《利用証の表示方法》
バックミラー等の場所に外から見えるようにします。

ヘルプマーク・ヘルプカードの配付

ヘルプマークは、外見ではわからなくても、障害などのために援助や配慮が必要であることを知らせるためのマークです。

また、ヘルプカードは障害のある人が困ったときに、周囲に助けを求めるためのカードです。あらかじめカードに「おねがいしたいこと」を記載し、手助けを求めることができます。

対 県内在住で、援助や配慮を必要としている人（障害者手帳等の有無は問いません。）

料 無料（簡単なアンケートに答えていただきます。）

【配布場所】 市役所本庁舎 福祉支援課



支援学校の生徒さんが現場実習を行いました

新潟県立小出特別支援学校高等部2年生 宮 悠希さんが、10月26日から30日までの5日間、市役所内で事務補助や庁舎内の清掃業務などを行いました。お仕事お疲れ様でした！



後列右から5番目が宮さんです。



一生懸命お仕事中！

うおぬま沼
お知らせ版

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 費費用 定定員 締締め切り
Hホームページ 他その他 申申し込み
問問い合わせ

新型コロナウイルス感染症に係る
支援制度等のお知らせ
(新規事業)

制度名	概要						
<p>【令和3年度限定】 新型コロナウイルス感染症の影響に伴う固定資産税の特例措置について 問 税務課 ☎792・9751</p>	<p>事業収入が減少している中小企業等に対し、令和3年度に限り固定資産税を軽減します。 【申告期間】 令和3年1月4日(月)～2月1日(月)まで(土日祝日は除く) 【対象者】 令和2年2月から10月までの任意の連続する3か月の期間の事業収入が、前年同時期に比べて、30%以上減少している中小企業事業者等 【対象資産】 ・事業用家屋(居住の用に供している部分は軽減対象になりません) ・償却資産(課税標準額が150万円未満は課税されません) 【軽減割合】</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>事業収入の減少率</th> <th>軽減率</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>50%以上</td> <td>全額</td> </tr> <tr> <td>30%以上50%未満</td> <td>2分の1</td> </tr> </tbody> </table> <p>【提出書類】 ・申告書 ・特例対象資産一覧 ・収入減を証する書類 ・特例対象家屋の事業用割合を示す書類(当該者のみ) ※認定経営革新等支援機関等の確認を受けた申告書(原本)と同機関に提出した書類一式(コピー可)を提出してください。 ※提出書類に関するご質問・ご相談は認定経営革新等支援機関等にご確認ください。様式及びくわしい内容は市ホームページ内「コロナ軽減」で検索してください。</p>	事業収入の減少率	軽減率	50%以上	全額	30%以上50%未満	2分の1
事業収入の減少率	軽減率						
50%以上	全額						
30%以上50%未満	2分の1						
<p>魚沼市 PCR 検査実施事業者負担軽減助成金 問 商工課 ☎792・9753</p>	<p>事業主、専従者、役員または従業員がPCR検査を受ける事業者に対して、検査費用を助成します。 【対象事業者】 市内に本店または事業所を有する事業者であって、PCR検査が必要と認められる客観的な理由がある事業者 【対象経費】 従業員等が受けるPCR検査にかかった費用 ※令和2年11月1日から申請日までにかかった検査費用が対象 【補助率・上限】 対象経費の1/2を補助(1検体当たり1万円上限) ※従業員等の人数により、助成対象となる検体数の上限があります 【申請期間】 令和3年3月31日(水)まで</p>						

分別と減量にご協力を(10月ごみ量)

種別	2年度	元年度	増減
可燃ごみ	933	1,010	-77
不燃ごみ	39	43	-4
大型ごみ	77	78	-1
容器包装	12	12	0
古紙類	63	64	-1
合計	1,124	1,207	-83

問 廃棄物対策係 ☎792・3055

・単位:トン(1トン未満四捨五入)
◎ごみの分け方ポイント
年末はエコプラント
魚沼への自家搬入が多
く待ち時間が長くなる
ため、通常のごみ収集
や大型ごみの予約回収
をご利用ください。



魚沼市中学生議会のラ
ジオ放送について

11月24日(火)に行われた魚沼市中学生議会の模様を、エフエム魚沼(81.4MHz)で放送します。
期12月22日(火)～25日(金)14時30分
分から、1日30分程度
※同日19時から再放送
【総集編】
日12月13日(日)・27日(日)13時から
おおむね1時間30分

※分割せずに一挙放送
他市ホームページ内「中学生議会一般質問」に放送順を掲載しています。
問 議会事務局
☎793・7444

健康・福祉

乳がん・子宮頸がん検診

乳がん・子宮頸がん検診の日程を追加しました。まだ受けていない人は、この機会に受診しましょう。
日 令和3年1月14日(木)8時30分～10時30分、13時～15時
場 市役所本庁舎
持 受診票、個人記録票、検診料金
他 検診を受ける際、小さな子どもがいる場合は、事前にご相談ください。
申 問 予約制です。事前に申し込んでください。
日 けん診予約専用ダイヤル
☎792・9206
問 健康増進課
☎792・9763

令和2年度軽度生活支援事業(除雪援助)

問 介護福祉課
☎792・9755
FAX792・5600

高齢者等の要援護世帯の融雪屋根等に係る経費の一部を助成します。
対 次の①～⑤のいずれにも該当する世帯(軽度生活支援事業(除雪援助)に準ずる)

①	世帯員全員の市民税が非課税の世帯または市民税均等割のみ課税の世帯
②	自力(自己資金)で除雪することが困難な世帯
③	親族等から労力による援助及び経済的な援助が受けられない世帯
④	冬期間を通し当該住宅に居住している世帯(疾病等により入院している場合を含む。この場合、3か月以内に当該住宅に居住できる見込みであること)
⑤	次の(ア)から(エ)に掲げる者のみで構成される要援護世帯((ア)から(エ)に掲げる者が混在する世帯を含む) (ア) おおむね65歳以上の高齢者 (イ) ひとり親世帯(親と18歳未満の子(当該年度に18歳に到達する子を含む)のみで構成されている世帯) (ウ) 身体障害者手帳1級から4級まで、療育手帳A・B、精神障害者保健福祉手帳1級・2級のいずれかに該当する障害者 (エ) 上記(ア)から(ウ)の者と女性で構成されている世帯 (オ) その他(ア)から(エ)に準ずると市長が認める要援護者

【屋根雪融雪助成】

冬期間の居住する各地区の積雪観測地点における最大積雪深により、次の額を助成します。(※門払いとの併用はできません。)

100cm以上～150cm未満	10,000円
150cm以上～200cm未満	15,000円
200cm以上	20,000円

【玄関先融雪助成】

一家屋当たり5,000円
※屋根融雪助成と併用できますが、門払いとの併用はできません。

禁煙の日 日毎月22日は禁煙の日です。喫煙は、免疫力を低下させます。感染症が流行する冬に向けて、感染症予防のためにも禁煙に取り組みましょう。

食育の日 日毎月19日は「食育の日」です。お酒を飲むときは、アルコールの吸収を穏やかにするたんぱく質食品と一緒に食べましょう。刺身や焼き魚、豆腐、卵焼きなどがおすすめです。

◆住民けん診の中止について

次の日程は、中止となります。
日 12月23日(水)
場 北部庁舎(旧守門庁舎)
健康増進課
☎792・9763

公民館

◆「高橋正則」油彩画展

期 令和3年1月4日(月)～2月25日(水)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ため、部屋に入る人数が多い場合は人数制限をします。
¥ 無料
申 伊米ケ崎公民館(平日9時～16時)
☎792・0082

◆「わら細工」作品展

内 正月飾り等、昔懐かしいわら細工をご覧ください。
期 令和3年1月4日(月)～28日(木)
☎792・0082

三二情報

◆魚沼方言かるたとり大会は中止となります

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、今年度の魚沼方言かるたとり大会は中止します。
閩 魚沼市文化協会
☎794・6073

◆わかあゆ社タオル・シーツの回収

わかあゆ社では、綿100%のタオルやシーツなどを回収しています。(使用済みでも可)
ご協力いただける場合は、わかあゆ社に持参するか、施設まで電話で連絡をください。
閩 わかあゆ社
☎792・5782

◆社交ダンスを楽しむませんか(ダンスサークル悠々)

社交ダンスは、ステップを覚えて忘れてと、脳のトレーニングになります。また、ダンスの姿勢が体のリハビリに

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ため、部屋に入る人数が多い場合は人数制限をします。
¥ 無料
申 伊米ケ崎公民館(平日9時～16時)
☎792・0082

生涯学習

◆市内図書館(室)年末年始の貸出期間を延長します

◎図書
期 12月15日(火)～27日(日)に貸出したものは貸出期間を、「3週間」に延長します。
◎雑誌・DVD・CD
期 12月22日(火)～27日(日)に貸出したものは貸出期間を、「2週間」に延長します。
他 年末年始の休館中は、返却ポストの利用はできません。
閩 小出郷図書館
☎792・0337

◆絵本作家いしかわこうじさん絵本ライブ

日 令和3年1月17日(日)10時～11時
場 広神コミュニティセンター
内 絵本作家いしかわこうじさんによる絵本の読み聞かせ、ワークショップ「ペーパーわんこ・ペーパーにゃんこを作ろう!」、絵本の販売・サイン会
対 幼児～大人(小学校3年生以下のお子さんは保護者同伴)※市民限定
持 はさみ・色塗りできるもの(水性マーカー・色鉛筆・クレヨン)のいずれか
定 先着40人
¥ 定員になり次第
¥ 無料
申 事前に申し込みが必要です。
お近くの図書館・図書室のカウンターもしくは電話で申し込んでください。
閩 広神図書館
(火曜から土曜9時30分～19時・日曜祝日9時～17時・月曜休館)
☎799・3134

図書館からのお知らせ

Table with 2 columns: Event Name and Details. Includes '本の森の読書会', '乳幼児向け「だっこでおはなし」', and '赤ちゃんにはじめての絵本を12月ブックスタート'.

1月 乳幼児健診等

・個人通知はありません。
閩 魚沼市子育て世代包括支援センター(本庁舎1階)
☎792・9204

Table with 5 columns: 種類, 対象生年月日, 期日, 受付, 会場. Lists health checkups for 4-month, 1-year, 2-year, and 3-year olds.

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

Table with 5 columns: 事業名, 対象(対象外でも可), 期日, 受付, 会場. Lists lactation seminars and a 1-year toddler class.

1月 親子ふれあい広場

閩 子ども課
☎792・9201

子育て支援センターぱびぷ ☎792・6356

Table with 3 columns: 名称, 日時, 内容. Lists activities like '広場開放', 'ぴよぴよタイム', '土曜開放', and '身長・体重計測'.

1日(金)から3日(日)は年始のため、14日(休)、20日(水)、27日(水)、28日(木)は乳幼児健診のため、広場は午後からお休みです。14日(休)、20日(水)、27日(水)、28日(木)は13:00から15:30まで多目的室を開放しています。

堀之内なかよし保育園 ☎794・6161

Table with 3 columns: 名称, 日時, 内容. Lists '広場開放' at Nakayoshi Daycare.

1日(金)から3日(日)は年始のためお休みです。

すもんこども園 ☎797・2002

Table with 3 columns: 名称, 日時, 内容. Lists '広場開放' at Sumon Children's Garden.

1日(金)から3日(日)は年始のためお休みです。

◎育児相談は、各会場で随時受け付けています。

◆新潟県立歴史博物館 開館20周年記念 「特別公開」の逸品

期12月19日(土)〜令和3年2月28日(日)9時30分〜17時(観覧券の販売は16時30分まで) ※休館日:月曜(月曜が祝日の場合は翌日)、12月28日(月) 令和3年1月3日(日) 新潟県立歴史博物館(長岡市) 平成12年8月の開館から20年の節目を迎えました。感謝の意を込めて、20年間で集まった考古・歴史・民俗の各分野の逸品を展示します。

◆駒見スキー・スノーボード教室

期令和3年1月2日(土)〜3月7日(日)の原則冬休み期間中、及び土日祝日10時〜12時(午後はフリー教室で自由参加) 場小出スキー場 対保育園・幼稚園年長児、小・中学生(教室により変わります)

◆北里大学保健衛生学院 一般入試の出願受付開始 (2021年度入学生)

地元の医療系専門学校で、「やりがい」があり「就職にも強い」医療職を目指しませんか。次の通り入学試験を実施します。 日1期:令和3年1月10日(日) 日2期:令和3年2月7日(日) 日3期:令和3年3月7日(日) 日4期:令和3年3月21日(日) 場北里大学保健衛生専門学校(浦佐駅から車で約7分) ※1期試験は本学院の他に新潟市会場もしくは東京会場、2期試験は東京会場でも受験可 他募集要項は学院ホームページ、または入学センターへ電話で請求してください。

◆第2期データヘルス計画中間見直し版(案)への意見募集

データヘルス計画(保健事業実施計画)とは、後期高齢者が自立した日常生活を少し

¥20,000円(年長児は、15,000円) ただし市内の小中学生は、魚沼市の「シーズン券購入補助金」で、14,000円 ※各教室ともに、シーズン券、スポーツ保険料、講習料等を含みます。兄弟割引も有ります。 定100人

◆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) 日令和3年1月4日(月)12日(火)18日(月)25日(月)13時30分〜16時 場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)

◆楽語い講座

日令和3年1月6日(水)18時〜19時 場小出病院(※Web会議システムZoomでも配信) 内フレイルを予防しよう(フレイル:加齢に伴い心身が衰えてくること) 講小出病院管理栄養士 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 対会場参加:12月25日(金)、Zoom参加:1月5日(火) 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 場地域医療魚沼学校・会場参加 ☎792・1167

◆(福)魚沼地域福祉会 正規職員募集

◎職種・資格: ①生活支援...3人 ※高等学校卒(見込み)以上 ②看護師...1人 ※専門資格取得(見込み可) ◎共通事項:45歳まで、普通自動車免許所有者 ◎勤務場所:やいの里・ないろ ◎試験期日:令和3年1月30日(土) 教養試験(一般教養・作文)及び面接 ◎採用予定日:令和3年4月1日(木) 令和3年1月12日(火)までに市販の履歴書(自書・写真添付または電子作成可)を提出してください。 問やいの里総務課(またはハローワークいので) ☎946・0036 魚沼市岡新田300番地3 ☎792・6123 ① info@nonuma-school.jp (氏名を記載してください) ② soumu@nonuma-yairono.sato.or.jp

◆PCスキル基礎科 令和3年1月入校生募集

期令和3年1月26日(火)〜3月25日(木)9時30分〜16時10分 場(株)エム・エスオフィス(イオン小千谷店内特別研修室) 対パソコン操作やソフトの基本を習得するとともに、ビジネスマナーを学び、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) 令和3年1月5日(火) 申込書はハローワークいので提出してください。 問魚沼テクノスクール ☎794・2410



でも長く送ることができるよう健康保持・増進を進めていくための計画です。 期12月14日(月)〜令和3年1月8日(金) ◎資料の入手方法 ①新潟県後期高齢者医療広域連合ホームページ ②市役所市民課または北部事務所、入広瀬分室で閲覧できます。 ◎提出方法 郵送、ファクス、Eメールのいずれかの方法で提出してください。

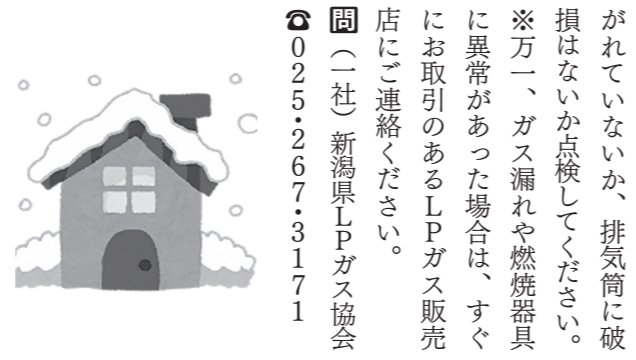
◎提出先

〒950・0965 新潟市中央区新光町4番地1 新潟県自治会館本館内 新潟県後期高齢者医療広域連合総務課総務係 場新潟県後期高齢者医療広域連合総務課総務係 ☎025・285・3221 ☎025・285・3315 FAX 025・285・3315 jim02@nigata-kouiki.jp



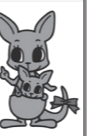
◆雪害によるLPガス事故防止のお願い

雪によるLPガス事故を防ぐため、次のことに気をつけましょう。 ①LPガス容器やメーター周辺、屋外設置の給湯器等は、雪に埋もれることがないように除雪しておきましょう。 ②屋根の雪下ろしの際は、周囲のLPガス設備にもご注意ください。 ③排気筒や吸気口が雪でふさがれていないか、排気筒に破損はないか点検してください。 ※万一、ガス漏れや燃焼器具に異常があった場合は、すぐにお取引のあるLPガス販売店にご連絡ください。 問(一社)新潟県LPガス協会 ☎025・267・3171



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



12月16日~31日 行事カレンダー

16	水	ブックスタート小出 (10:00/ 小出郷図書館)
17	木	
18	金	
19	土	だっこでおはなし広神 (10:30/ 広神図書館)
20	日	
21	月	
22	火	
23	水	本の森の読書会 (10:00/ 小出郷図書館)
24	木	年金相談日 (10:00 ~ 15:00/ 小出ホラテピアセンター) 要予約 長岡年金事務所 ☎0258-88-0006
25	金	だっこでおはなし小出 (10:30/ 小出郷図書館)
26	土	ブックスタート広神 (10:00/ 広神図書館)
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	
31	木	



まらり☆魚沼人

～ うおぬまびと ～

中島 とも智 さん (根小屋)

根小屋で生まれ育ち、19歳の時、ふと魚沼を発った。沖縄離島、本島、石垣島と転々と暮らすも、また魚沼にたどり着いた。やっぱり、魚沼は街も人も温かい。魚沼の美しい自然や四季が好き。

行ってみたら、離島だった

堀之内商店街の一角でボディケアサロン「癒し屋 Si-ta (シータ)」を営む中島智さんは、根小屋で生まれ育ちました。若い頃の中島さんは「魚沼は田舎で何も無い」と目の前にある自然や環境に気がつくことができず、無いものばかりに目を向けていたので、毎日を退屈に感じていたそうです。

そして、ハタチが間近に迫った19歳の時、「自分を変えたい」とにかく何かしたい」と思い立ち、突如、魚沼を発つことを決断しました。魚沼を飛び出して向かった先は、なんと沖縄の離島でした。「大して調べもせず働きたい先を決めてしまった。行ってみたい離島だった」と中島さんは笑って話してくれました。

ドクターヘリに係る仕事に就いた

ことが転機となった

沖縄でいくつかの職を経験した後、ドクターヘリを所有して沖縄の僻地や離島の医療支援活動を行うNPO法人の職員として働くことになりました。ここでは、「医療の手が届かない人を何とかしたい」「世の中の役に立ちたい」と考える人が集



タイ式の技術を学ぶため、住み込みで2か月タイに滞在したこともあるそうです。

まり、自らが進んで動き日々悪戦苦闘していました。自らの手で、必死に人々を助けている医療スタッフの姿は、中島さんにとって非常に刺激的だったそうです。「私も自らの手で人々を助けたい。自らの手で何かをしたい」と感じた中島さんは、この時初めて「自分にできること。自分の行くべき道」を模索し始めました。いろいろなことを吸収するため、沖縄と魚沼を行き来しながら、タイにも行くなどあちこち飛び回り、心理学を学び、整体を学びました。そして、石垣島のホテルや上越国際スキー場などのリラクゼーションサロンなどでフリーのセラピストとして活動を始めました。

ぼんやりと「魚沼で自らの店を持てたいな」と考えていた中島さんでしたが、自分でやっていけるという自信を持つことはできませんでした。そんな時、「とりあえず、やってみなよ」と背中を押してくれたのは、中島さんをマイセラピストと頼ってくれていた、沖縄の友人でした。「やりたくても、やれない状況の人もいる。やれるなら、やってみよう」と決

心して、魚沼へ戻り「癒し屋 Si-ta」をオープンすることになりました。

魚沼の四季を思い出すことが多かった

「沖縄には四季が無く、春にきれいな桜が咲くこともありません。夏の終わりのさみしい感覚も、秋の紅葉も、もちろん雪が降ることもありません」

沖縄に住んでいた頃の中島さんは、時が経つごとに魚沼の四季を思い出したそうです。そして、正月に帰省した時の雪景色が、あまりにもきれいで衝撃を受けたことを今でも鮮明に覚えているそうです。

今では、魚沼の豊かな自然と四季を体感するために、登山を楽しんでいるそうです。また、店内には川に散歩に出かけたときに拾った流木で作ったオブジェが、ところ狭しと並んでいます。「自分が変われば、環境も、見える景色も変わる」ということを日々実感しながら、魚沼生活を楽しんでいるそうです。



「何事も自分の心がけ次第。雪の苦手意識を克服するため、今シーズンは雪と遊びますよ!!」

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「記入のうえハガキ、FAX、Eメールで12月21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電話番号 ④クイズの答え ⑤良かった記事3つ ⑥感想等

Q 65歳以上を対象とした、筋トレで心も体も健康になることを目的とした教室は、次のうちどれでしょうか。

(正解は本誌3ページ)

- A** ①若返りトレーニング教室 ②筋力トレーニング教室 ③心も体もトレーニング教室

前回の正解。令和元年度決算で市民一人当たりに使われた金額は「2009,605円」でした。当選は次の皆さんです。

※応募総数：14通 (うち正解数：14)

- 穴沢 春夫 さん
- 星 喜志栄 さん
- 橋 諭良 さん
- 宮 保治 さん
- 阿達 太誠 さん

市報クイズの応募はこちらまで
たくさんの応募お待ちしております

スマホからも応募できます



☎ 946-8601
住所：小島 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 (10月21日～11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	氏名	年齢	氏名	年齢	氏名	年齢
梅田 涼	71	星 順子	82	司・静香	堀之内宮原町	八木 幸夫	下島一
白井 直樹	90	星野 信子	90	明・珠実	堀之内稲荷町	南雲 福二	下島二
下村 崇斗	63	瀧澤 君子	74	健太・明子	竜光三	星野まゆみ	小町
高橋 龍之介	103	佐藤 イツ	86	圭太郎・由希子	小出稲荷町二	佐藤 初子	堀之内駅前通
近藤 妃夏	94	青山 四郎	94	巧実・紬	浦町七	角屋 初實	堀之内稲荷町
小幡 心乃	91	瀬下 カネ	91	耕太・小百合	小出栄町	野村 恒子	吉水
高橋 心希	87	秋元百合子	87	武士・留奈	羽根川二	今井 耕作	吉水
阿部 唯織	76	櫻井ハツイ	76	優樹・かれん	青島東	大中 實	明神
板橋 匠海	98	風間トク子	98	悠斗・千春	古新田	廣川三千代	小出稲荷町一
小島 達久哉	95	榎本カズイ	95	裕喜・優華	古新田	中林 静一	三番町
高橋 りん	79	佐藤工ミ子	79	俊介・理恵	大河原二	竹田 公夫	四番町一甲
桑原 楓彩	95	穴沢 セツ	95	雄也・祐己	虫野	星 ミヨ	小出東町4
梅田 采澄	93	吉田 晶夫	93	和成・奈々	上ノ原	久保 ツヨ	虫野
椋澤 紬希	93	椋澤 ラン	93	敬介・ゆうき	上ノ原	梅田ヒサエ	十日町
山田 叶竜	93	浅井 均	58	隼人・美樹	井口	脇本 啓一	上ノ原
佐藤 鳳	72			知行・梨奈	大沢	大平 玉枝	井口
齋藤 秋成	101			北斗・飛鳥	渋川	小椋 信行	井口
						星 喜美雄	湯之谷芋川
						馬場 タケ	小平尾
						金井 ハル	滝之又
						橋 ハツエ	田尻

人口と世帯数 (R. 11. 1)			
	人口	うち外国人	増減
男	17,218	79	-16
女	18,024	151	-19
計	35,242	230	-35
世帯数	13,287		-20

※増減は、前月比です

表紙の写真



福山峠のふるさと広場で味噌作り体験が行われ、手作り味噌作りにチャレンジしました。昼食には新米と具沢山の味噌汁、かぐら南蛮味噌などが提供され、魚沼の味覚を楽しんでいました。ふるさと広場では年間を通して様々な体験が行われています。市報うおぬまお知らせ版でも掲載しているので、機会があれば参加してみてください。(S)

編集後記

早いもので、2020年も残り数週間となりました。心残りは、春に計画していた旅行が行けないまま終わってしまうので、お正月はちょっとせいたくをして気持ちを晴らすかと思っています。来年はこのペンジができるようになって、祈ります。(EH)

児童絵画

No.181

今月は広神西小学校の児童の作品です



「思い出の場所」
このは
6年 今井 木葉 さん



「冬の日のスキー」
しゅう
4年 佐藤 柊 さん

野菜たっぷり和風ミネストローネ



材料（4人分）

白菜	200g	しめじ	1/2パック
大根	160g	油	小さじ1
玉ねぎ	1/2個	塩	0.5g
ベーコン	20g	コンソメ	小さじ1
にんじん	100g	しょうゆ	小さじ2
		黒コショウ	少々

エネルギー 70cal たんぱく質 2.6g
炭水化物 9.4g 脂質 3.2g 食塩 0.9g

食まちうおめま

レ・シ・ピ No.55



作り方

- ①白菜、玉ねぎ、大根、にんじんは1～1.5cm角に切る。しめじも小房に分け、食べやすい大きさに切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋に油を入れ熱し、玉ねぎ、大根、にんじん、白菜の固い部分、しめじ、ベーコン、塩を入れ、弱火で5分程炒める。
- ③水4カップとAを入れて弱火で10～15分程度ふたを閉めて煮る。
- ④にんじんと大根が柔らかくなったら、白菜の緑色の部分も入れ、ひと煮立ちさせる。皿に盛り付け、黒コショウをかける。

<冬野菜について>

冬に旬を迎える白菜や大根などの野菜は、寒さで凍ることがないように、細胞に糖を蓄えるため、糖度が高く、栄養が豊富に含まれていることが特徴です。冬野菜は甘くておいしいため、煮物や鍋、汁ものなど、体が温まる料理に使用するのがおすすめです。

魚沼市食生活改善推進員協議会

全日本バレーボール高校選手権の新潟予選会で長岡商業が優勝しました。広神出身の仲良しコンビが、来年1月5日(火)に開幕する全国大会に出場します。

高橋さんは「コロナの影響で、今年がこれが最初で最後の全国大会なので、悔いが残らないよう笑顔でがんばります」と語り、2年生の水落さんは「このチームでの最後の大会になるので、3年生と少しでも長く試合ができるようがんばります」とふたりは健闘を誓ってくれました。チームの目標は全国ベスト8だそうです。

がんばれ、ふたりの魚沼っ娘!!

広神出身の魚沼っ娘ふたりが
2021 春高バレー全国大会へ



がんばる

魚沼っ子



あやか
水落 彩花 さん
[長岡商2年]



高橋あさみ さん
[長岡商3年]



No.39