

2021
3.10
No.197

一足早く魚沼の春を食す

魚沼ブランド推奨品

うるい

魚

市報

うお
ぬま

沼



百歳長寿

おめでとーいげんごうます！

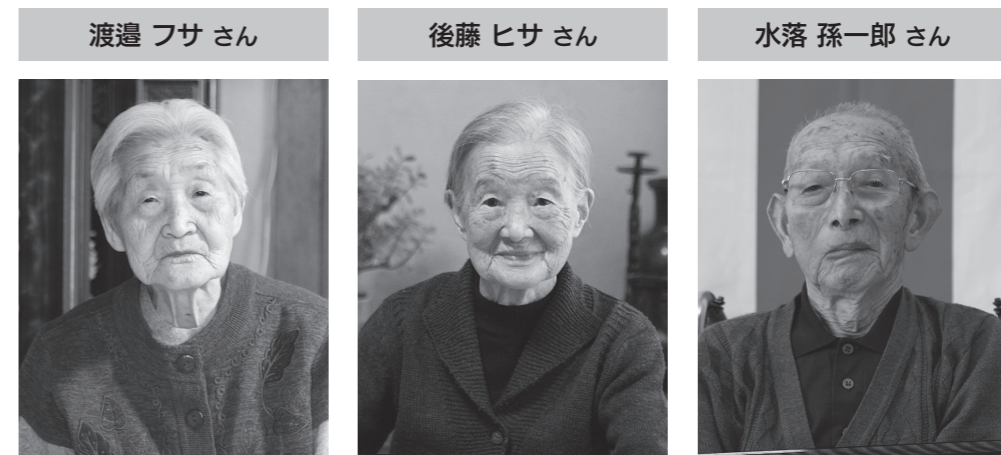
市長100歳訪問

市内で令和3年に100歳を迎えられる方は27人(女性23人、男性4人)います。その内、お会いすることができた22人の方のもとへ内田市長が伺い、祝福の言葉とお祝い状を手渡しました。

今回は写真の掲載を承諾いただいた方22人とお名前のみを掲載する方2人をご紹介します。



100歳を迎えられる方



これからも健康で明るく過ごしてください！



お名前のみご紹介
林 辰英 さん
渡辺 波江 さん



第16回ありがとう作文コンクール 優秀賞発表会

関 生涯学習課 ☎79337480

人への感謝の気持ちを

感じ取れる子どもに

今年度の「第16回ありがとう作文コンクール」には、市内の小学生から、021作品の応募があり、優秀賞4点、入選賞18点が選ばれました。その中から優秀賞の4作品を紹介します。



堀之内小学校1年
あきほ 凛たいさん

おねえさんありがとう

「いつもやさしくしてくれて、ありがとう。」
わたしがありがとうをつたえたいひとは、六ねんせいのおねえさんたちです。
おねえさんたちは、まいにちのようにひるやすみに一ねんせいのきょうしつにあそびのさそいにくてくれました。
いっしょにぐらんどでおにごっこをしたりぶらんこであそんだり、たいいくかんでおうちごっこをしました。おねえさんたちとあそぶとすごくてのしくて、わたしはうれしくなつてにこにこします。
わたしは、おにごっこをしているとき、ころんでひざからちがでてしまいました。そのときおねえさんたちは「だいじょうぶ？」
と、やさしくこえをかけてくれました。



伊米ヶ崎小学校2年
かえで 櫻井 楓さん

おじいちゃんへ

おじいちゃんは、いつもわたしのみかたで、おうえんだんです。
わたしがしゆくだいが分からないでこまっていると、やさしく、おこらないで、ヒントを教えてくださいます。



湯之谷小学校4年
たかし 瀨下 高志さん

お姉ちゃんと妹たちへの ありがとう

ぼくは四人兄妹です。お姉ちゃんと妹が二人います。お姉ちゃんは、くまみたいにこわいです。お姉ちゃんのへやのものを勝手に使うとすぐおこります。すぐ下の妹は、耳が聞こえにくいのでうまくしゃべれないし、はつきり伝わりません。だからよくけんかになります。そうすると、妹はとんでもない力でおそつてくるので、こわいです。もう一人の妹は、五才です。生意気ですぐ大きな声で泣くので、結局ぼくがおこられます。

ぼくは、一人でテレビを見たり、読書をしたりすることが好きです。ぼくは、本を読んでいるとむ中になって、ごはんやお風呂の時に妹たちがやめさせようとしてきます。ぼくはケンカを売られたらと思って、すぐくらはが立ちます。テレビを見ている時、妹がうるさくて聞こえないのもこまります。ぼくは、じやまをされるのがとてもいやなのです。ぼくが一人っ子だったら、好きなだけ好きな事をしててもじやまされないからいいな、と思います。でも、一人っ子になりたいと思ったことはありません。それはお姉ちゃんと妹たちがいると、楽しい時があるからです。

この間、家族で海へ行きました。よく晴れた暑い日でした。ぼくは、生き物が好きなの



で、今年こそ一人で魚をたくさんとりたいたいと思っていました。
午前中から四人兄妹で生き物を追いかけました。妹たちは、お母さんとカニやヤドカリをつかまえました。お姉ちゃんは、エビやクラゲ、魚を何びきもつかまえました。ぼくだけ何もつかまえられませんでした。
太陽が西にかたむいてオレンジ色になつても、ぼくはずっと海の中で魚をおいかけました。でも、全然つかまえられなくてあきらめようと思ったその時、お姉ちゃんが「いっしょにとろう！」と言ってくれました。そして石の下の魚をお姉ちゃんが足で追い出して、ぼくがあみで魚をとろうとがんばりました。何度もやつて、さいごはお姉ちゃんのおみにかかりました。ぼくはとれなかつたけど、とてもうれしかったです。
遠くからお母さんが手をふるのが見えました。手話で「時計、終わり、帰る」をしました。ぼくは、手話にはきょうみがないけど、何となく分かりました。手話ってべんりだなあと思いました。最後に思いきり海の中にあみを入れると、すぐ小さなカニがとれました。妹たちが「すごいね。」と言ってくれました。その後、とった生き物は全部にがしました。とても楽しい海でした。
お姉ちゃんと妹たちがいると、ケンカもするけど楽しさは四倍になります。だからぼくはお姉ちゃんと妹たちがいて良かったです。これからは仲良くしていきたいです。ありがとう、お姉ちゃんと妹たち。ずっとよろしくね。



湯之谷小学校5年
まうる 星 万潤さん

大切な命をありがとう

私は、この夏、新型コロナウイルス感染症予防のため、どこにも行けなかつた。でも、休みの日は必ず家族とパーベキューをした。その時に毎回食べるものが一つあった。それは、川魚だ。にじますやアユ、岩魚などたくさん川魚を食べた。父がクシに刺し、炭でじっくり焼いてくれる。塩をたくさんまぶして焼いていると、じんわり汗のような水滴が魚から出てくるのが不思議だった。なんとなく、どんだん魚の口があいていくようで「あついで」と言っているようにも見えた。私が気に入っている魚は、にじますだ。サバサバしていなく、たくさん身がつまっていとおいしい。そんなある日、ふと思ったことがある。この魚達は「生きていた」ということ。私が今川魚を食べられているのは、この魚が釣られたからだと思つたら、魚に「ありがとう」という気持ちがいっぱいになった。魚が「命」をくれたから、今こうして私達はおいしく、にじますやアユを食べられている。

最近、いつもテレビをつけると、コロナのニュースばかり。私はそれを見て、とても悲しく不安や心配などいやな気持ちになる。国内のコロナで亡くなった方、コロナにかかった方の数が増えていく。私はコロナにかかりたくない。なぜならコロナになったら、ただちにかかりされてしまう。もし、それで亡くなったら一生家族と会えないし、話せない。家族に見守られず

ころんでなきそうな時は、おまじないをして、いたくないようにはげましてくれま

それから、あぶないところも教えてくれます。わたしが気づいていないきけんなところを教えてくださいます。

わたしが何かをたのむと、かならずしてくれま

わたしがひまそうなかおをしていると、わらわせてくれたり、一しよにあそんでくれたりします。

おいしいやさいをそだてて、わたしたちにたべさせてくれます。おかげで、わたしは、おいしいやさいがたべられます。おばあちゃんにしかかれてはいる時は、なぐさめてくれます。つかれてやる気がなくなつていると、
「もうちょっとがんばろう。」
と、はげましてくれます。

わたしも、もつともつと、おじいちゃんのお手つだいができるようになりたいです。

焼かれて骨になる。とても悲しいし、さみしくてくやしい終わり方だ。

本当は夏休みたくさん旅行したかったし、海にも行きたかった。でも、家でパーベキューをし家族とたくさん話をしたり、遊んだ。そして、なにげなく、にじますとアユを食べ「生きること」と「死ぬこと」について考えた。私達は、コロナにかかりたくてかかっているわけではない。生きて楽しく家族と過ごしたい。いやな事があつても生きて家族と一緒にいたい。

休みの日のパーベキュー。大好きな家族と準備をして色々なものを焼いて食べる。父が焼く。姉が食べる。母はクルクルとものを出したり、しまつたり。みんなが笑つていて私も楽しくて、うれしい。時間があつという間に過ぎていく。

私は始め、頭から尾まで魚の全てを食べられず、父に「全部食べられるから、食べなさい。」と言われた。なかなか食べられなかつたけど今は、おいしく食べている。辛い所もあるし、かたくて口の中が痛いと思うこともあるけれど、せつかくいただいた命だからムダにしないように家族みんなで最後までしっかりと食べている。目玉がかたくて口の中でコロコロするとなんだか、私の目玉が元気になるものがよく見えるような気にもなる。

私はこの自しゆく中、川魚を食べながら「飯の最初に言う「いただきます」は、「ありがとう。大切に食べるね。」という意味だと、あらためて感じる事ができた。今まで教えてもらった「ありがとう」のいただきますとまた少しちがう意味が加わつたような気がする。命の大切さにもつと感謝して「いただきます」と心をこめたい。

私はこれからも、しっかりとおいしいご飯を食べ、家族みんなで、元気に生きていきたい。魚だけではなく、もちろん、ブタや肉類の動物、植物の命に対しても大切にしていきたい。元気に生きるための命をありがとう。

軽自動車・バイク等の手続きはお済みですか？

☎ 税務課 792・9751

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、その年度分の税金は全額納めていただくことになります。

⚠ 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。



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。

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と、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。

自己申告による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。

- 軽自動車税種別割申告書の原本（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

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

☎ 市民課 792・1112

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、北部事務所、入広瀬分室へ届出をしてください。

※市民サービスコーナーでは手続きできません。

【住所異動の主な届出】

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 • 住基カードまたはマイナンバーカード（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※（※印は前住所地で交付された場合のみ）
転出 (市外へ出られるとき)	転出の日と引越し先が決まったら (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 • 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） • 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）

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ご来庁ください。



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

■臨時休日窓口を開設する日

- 3月28日(日) 8時30分～17時15分
- 4月4日(日) 8時30分～17時15分

■平日窓口延長を実施する日

- 3月29日(月)～4月2日(金) 平日17時15分～18時30分

※いずれも本庁舎のみ

■取り扱う業務

- 住所異動に伴う手続き、各種証明発行、公金収納（3月28日・4月4日には、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、本人が確認できる書類（マイナンバーカード・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。



⑤ Alex Pascal
アレックス・パスカル選手
やり投げ 代表候補選手

1. 2020 東京大会に向けての抱負は、自分の可能性を最大限に引き出し競技のために110%の努力をすることです。やり投げを始めて以来、この目標を達成することを夢見て毎日心血を注ぎ、汗と涙を流してきました。国の代表としてトップレベルの選手たちと戦い、少なくとも国内最高記録を出すこと、そしてできればオリンピックの舞台で決勝に進み、やり投げ競技においてケイマンの存在を示すことができたらと思っています。

2. 異国での文化や食事を楽しんだり、新しい車や建物を見ることを楽しみにしています。



⑨ Raegan Rutty
リーガン・ラティ選手
女子新体操 代表候補選手

1. もし代表選手に選ばれたら、わたしはケイマン代表の最初の体操選手になり、それはわたしの夢であり目標です。代表として世界の舞台に立てる日が来るのが待ちきれません。母国からの声援や愛情をなによりも感じていますし、それがわたしを突き進める原動力になっています。

2. 魚沼市の皆さん、私たちの夢の実現のための応援や支援、愛情をありがとうございます。皆さんのご尽力がなければこの行事はできないと思います。

みんなでケイマン諸島の選手を応援しましょう！次回からは出場が決まった選手を順に紹介していきます。



④ Jordan Crooks
ジョーダン・クルックス選手
競泳男子 50 m・100 m 自由形
代表候補選手

1. もし自分が東京大会の出場選手に選ばれたら、それはすばらしい機会です。世界の舞台でケイマンを代表し、また異文化を経験できることは大変な名誉です。

2. さまざまな場所を見て、いろいろな人たちと交流をしたいです。



⑦ Raaheem Brown
ラーヒーム・ブラウン選手 (写真右)
男子 110 mハードル 代表候補選手

1. わたしはいま、ノースカロライナ A & T 大学に通い、理学療法士になるために運動生理学を学んでいます。ケイマンの代表チームに選ばれることが目標であり、期待もしています。ハードル選手として初めてのオリンピック選手になることを心に決め、その過程ではつねに謙虚でありたいと思いつけています。どんなことが起ころうとも最終的な目標は変わりません。

2. 日本滞在中、コロナ禍で組織委員会が、各国の参加者にどのように安全なかたちで文化の紹介をするのかを見てみたいと思っています。

⑧ Lacey Barns
レイシー・バーンズ選手
女子砲丸投げ 代表候補選手

1. 今年のオリンピックに向けての抱負は、わたしの競技種目、砲丸投げで競技をすることです。一生に一度の機会を国を代表し、名誉と誠実さを持って世界の晴れ舞台に立ちたいです。

2. 日本食に挑戦したり、地元の文化に携われることが楽しみです。わたしはいままで、地球の反対側に行ったことがありません。魚沼の皆さんにお会いすることが待ちきれません。

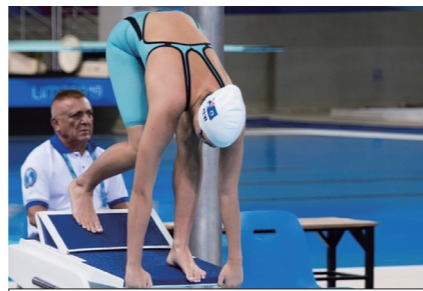
※レイシー・バーンズ選手の写真はまた別の機会にご紹介します。



③ Jullian Crooks
ジュリアン・クルックス選手
競泳男子 50 m・100 m 自由形
代表候補選手

1. わたしの最大の願望は大きな大会で国の代表になることであり、オリンピック以上の大きな舞台はありません。もしそれが実現したら、競泳選手としての最大の功績になると思います。他国のオリンピック選手に会い、一流の選手たちと競い合えたらと興奮しています。

2. 多くの歴史や文化を持つ寺社仏閣や庭園の訪問や、奥只見ダムに行くことができたら嬉しいです。魚沼市はとても色彩豊かな町に思えますので、町のお祭りを見たり、神道について学んだり、お茶会に参加したり伝統芸能の舞台を見たりしたいです。



⑥ Lauren Hew
ラウレン・ヘウ選手
競泳女子 50 m・100 m 自由形
代表候補選手

1. コロナ禍ですべてが不明確になっているので、なにが起こり、なにが変わるのかわからず、自分のなかでの明確なゴールは決まっていますが、フロリダに戻り練習を続け、東京大会に参加するための準備を続けられることを期待しています。

2. ケイマン代表のために競技する最大の利点は、訪問する各国でさまざまなことを体験できることです。わたしは、新しい場所を見たり異なる文化を学んだり、自国とはちがった食事を試してみることが好きです。もし東京大会に参加できたら、魚沼産コシヒカリを食べたいですし、尾瀬に行ったり温泉にも入ってみたいです。

出場有力選手の英語の原文メッセージは市ホームページからご覧になれます。くわしくは市ホームページ「ケイマン諸島」で検索ください。

東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会

魚沼市は「ケイマン諸島」のホストタウンとなります



ケイマン諸島
×
魚沼市

ケイマン諸島の
オリンピック・パラ
リンピック出場選手・
出場有力選手たち

ホストタウンシリーズ第3回は、ケイマン諸島の選手を紹介するとともに、選手から寄せられた大会への抱負や、魚沼市民に向けたメッセージをお届けします。

現在、代表として出場が決定している選手は1名、代表候補者は9名です。新型コロナウイルス感染症の影響で、遠征もできず予選会も延期されるなど、選手を取り巻く環境は大変厳しいようです。そんな中でも夢に向かって頑張っている選手をぜひ応援してください。

出場有力選手9人を紹介します！

1. 東京大会への抱負 2. 魚沼市民へのメッセージ

① Jaden Francis
ジェイデン・フランシス選手
女子 200 m・400 m
代表候補選手



1. もし代表選手に選ばれたら、それは10歳のときから陸上を始め、目標を持って努力と練習を重ね続けてきたことの成果だと思います。代表選手に選ばれ、オリンピックの場で国のために競技をする一流選手になりたいです。

2. 魚沼市の伝統文化を学んだり、史跡名勝を訪れたり、食文化を体験することができたら素晴らしいと思っています。

② Florence Allan
フローレンス・アラン選手
セーリング 代表候補選手



1. わたしの抱負は、別階級のケイマン代表としてふたたびオリンピックに出場することです。もう一度オリンピックの舞台で戦うことで、ケイマン代表として異なる階級で最前線の闘いをするための努力を、ほかの若い選手たちに伝えたいです。

2. ぜひ、おいしい日本食や文化や生活様式、とくに寺社仏閣や魚沼の自然豊かな景色を楽しんでみたいです。



オリンピック出場決定！！



Kemar Hyman
ケマル・ハイマン選手
男子 100 m 走 代表決定選手
自己ベスト：9秒95
2012年 陸上 マドリド・グランプリ

1. 東京大会への抱負 2. 魚沼市民へのメッセージ

1. 現在のいちばんの目標は、つねにペースを崩さず試合に臨み、その成果をしかるべき場所で発揮することです。一貫したレースができればより良い走りにつながり、おのずと結果はついてくるとしています。

2. 開会式をいちばん楽しみにしています。かつて一度だけ日本に行ったことがあり、日本食や長寿のためのお茶など、興味深い日本の文化に魅了されました。日本語での簡単な日常会話、たとえば、“Hello, goodbye, thank you”も覚えたいです。

1. Having already qualified for the Olympic Games, my main objective, currently, is having consistent races and putting things together when it counts. Once I can figure out how to continually stay consistent I'll have better races when competing which would put me right where I need to be.

2. I am really looking forward to the opening ceremony the most. I've been to Japan once and I was fascinated with their culture, things like foods and certain teas used as medicines for longer life are very interesting to me. In addition I'm in hopes of learning several new words in Japanese for e.g. Hello, goodbye, thank you.



フォトスケッチ うおぬま

心を込めて作ったお米を販売

ー 2.9 広神東小学校5年生『おひさま』販売



市役所本庁舎1階で広神東小学校の5年生が「おひさま米」を販売しました。このお米はなんと無農薬!約半年かけて子どもたちが手作りしたそうです。「お日様」の光と児童の愛情をたくさん受けて作られたお米はわずか20分で全て売り切れとなりました。

思い思いの雪像やミニかまくらを

ー 2.12 小出小学校「青空子ども会 雪まつり」



小出小学校の児童が、思い思いの雪像やミニかまくらを作り、ろうそくの火が灯されました。夜のグラウンドにはいつもと異なる幻想的な光景が広がり、生徒、保護者、地域の皆さんがその眺めを楽しみました。子どもたちは、ろうそくのやさしい灯りに見入っていました。

たいまつ滑降で幻想的な灯りのシュプール演出

ー 2.13 大湯温泉スキー場「たいまつ滑降&花火打ち上げ」



スキー場スタッフや地域の皆さんが見守る中、子どもたちがたいまつ滑降で赤い灯りのシュプールを描きました。コロナ禍での開催のため屋台等の出店はありませんでした。最後には花火が打ちあがり、イベントに花を添えました。

熱戦、今年も

ー 2.14 市内小中学生限定 雪合戦大会



魚沼国際雪合戦大会の代替として、市内小中学生限定で雪合戦大会が開催されました。青空の下、小学2年生から中学3年生まで、28チーム、140人が雪上のコートで雪合戦を楽しみました。熱戦の末、小学6年生のチーム「アルパカ」が見事優勝を勝ち取りました。

男女共同参画社会の実現のために

世界から見た日本の男女共同参画
日本は世界121位

世界各国の男女の平等度合いを数値化したものに、ジェンダー・ギャップ指数(GGI)があります。この指数は、経済、政治、教育、健康の4つの分野における男女格差を測る指数で、0が完全平等、1が完全平等を示しています。2020年世界経済フォーラム公表による一番男女の格差が少ない国は、0.877でアイスランド、次にノルウェー、フィンランド、スウェーデンの順番で北欧諸国が続き、世界平均は0.686となっています。

GGI (2020)
上位国及び主な国の順位

順位	国名	スコア
1	アイスランド	0.877
2	ノルウェー	0.842
3	フィンランド	0.832
4	スウェーデン	0.820
5	ニカラグア	0.804
6	ニュージーランド	0.799
7	アイルランド	0.798
8	スペイン	0.795
9	ルワンダ	0.791
10	ドイツ	0.787
(中間省略)		
106	中国	0.676
108	韓国	0.672
121	日本	0.652

GGI (2020)における世界一位アイスランド(1/153位)と日本(121/153位)の比較

分野	アイスランドのスコア(順位)	日本のスコア(順位)
経済	0.839 (2位)	0.598 (115位)
政治	0.701 (1位)	0.049 (144位)
教育	0.999 (36位)	0.983 (91位)
健康	0.968 (123位)	0.979 (40位)

日本では、0.652で153か国中121位(前回は149か国中110位)となり、特に政治分野(144位)、経済分野(115位)の男女格差が大きい結果となりました。その理由として、政治分野では国会議員の女性比率の低さ、経済分野では管理職に占める女性の割合の低さが挙げられています。政治や経済分野など、女性が能力を発揮できる環境を整え、意思決定の場に女性が増えることで、社会は変わっていきます。また、女性がさまざまな場でリーダーシップを発揮したいという意識を持つ機会を作ることも重要です。

パブリックコメントの結果をお知らせします

団体や個人から提出いただいたご意見の内容、市の考え方を、次の場所で公表しています。ご協力ありがとうございました。

◎公表場所
市ホームページ、所管課窓口、北部事務所及び入広瀬分室窓口

①第二次魚沼市総合計画後期基本計画(案)

◎募集期間…1月22日(金)~2月19日(金)
◎意見の件数…5件
☎ 企画政策課 ☎792・1425

②第4次魚沼市男女共同参画推進計画(案)

◎募集期間…1月22日(金)~2月19日(金)
◎意見の件数…7件
☎ 企画政策課 ☎792・1425

③魚沼市国土強靱化地域計画(案)

◎募集期間…1月22日(金)~2月19日(金)
◎意見の件数…41件
☎ 企画政策課 ☎792・1425

④魚沼市高齢者福祉計画・第8期魚沼市介護保険事業計画(案)

◎募集期間…1月12日(火)~2月10日(火)
◎意見の件数…0件
☎ 介護福祉課 ☎792・9755

⑤第5期魚沼市障害者計画・第6期魚沼市障害福祉計画・第2期魚沼市障害児福祉計画(案)

◎募集期間…1月12日(火)~2月10日(火)
◎意見の件数…0件
☎ 福祉支援課 ☎792・9767

⑥魚沼市地域公共交通計画(案)

◎募集期間…1月12日(火)~2月10日(火)
◎意見の件数…0件
☎ 生活環境課 ☎792・9766

⑦魚沼市公立保育園等再編計画(案)

◎募集期間…1月25日(月)~2月24日(火)
◎意見の件数…3件
☎ 子ども課 ☎792・9201

市民相談センター

No.127

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)

「タダ」「儲かる」心の隙間に付け入る悪質商法にご用心！
慌てて連絡せず、お金を払わず、まずは相談を！

進学や就職など一人暮らしを始め、若者たちは、消費者トラブルにあうリスクが高くなります。

相談事例

無料のはずが料金請求!!
「無料商法」の落とし穴

携帯電話のアニメ動画サイトの無料再生ボタンをクリックしたら、突然、高額な料金請求画面になった。「誤操作の方はこちら」と書かれた番号に電話をしてキャンセルを申し出たところ、「解約に必要だ」と言われたため、住所と名前、電話番号、勤務先などを伝えた。無事に解約できたと安心していったところ、後日電話がかかってきて「契約は成立している。料金を払えば解約できる」と言われた。その後、自宅や勤務先に頻りに電話がかかってくるようになった。

◆一言アドバイス

- デジタル情報の閲覧(アダルトサイト等)やネット通販
トラブル増加中!!
便利なインターネットも要注意!!
- 電話勧誘、訪問販売
断るときははっきり!!きっぱり!!
「必ず儲かる」というマルチ商法や投資話は要注意!!
- トラブルにあっても決して慌てない
最寄りの消費生活センター(局番なしの188番)に相談を!!

■1月の相談件数	…106件
・電話	85件
・来庁	18件
・その他	3件

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28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26日(金)までに市民相談センターへ要予約(先着5名まで)

地域おこし協力隊通信

地域を変える新しい力

No.67 地域創生課
☎792・9752
☎797・2360



佐藤 守一 隊員
(下折立地区担当)

「現在・過去・そして未来へ」
厳冬期の只中、外は間断なく降り続ける細雪。音もなく嵩が増えていく気配を感じながら最後の原稿を書いている。

そういえば、3年前に行われた協力隊の採用面接も激しい降雪の日であり、東京へ戻れるか不安だった事を思い出す。魚沼に赴任することが決まり、3月の半ば過ぎには下折立に着任したが、残雪の多さに驚きを隠せなかった。

季節は廻り迎えた「4回目」の冬。その間2年続きの少雪で、前年度は雪がほとんど降らず農作物の水利を心配する声が多方面から届いた。それにしても、今冬の雪は「倍返し」どころか、年末から寒波の襲来が相次ぎ、ドカ雪に見舞われている。熊の如く冬眠を決め込む訳にもいかず、日がな一日雪掘りに精を出す。

そんな折、自治会から招集があり成人の日に公民館の屋根雪除雪と生活維持に欠かせない水路点検とそれに伴う付随作業が行われた(各班別行動)。確かに作業の労力は大変だし、面倒な事もあるが、こうした共助の仕組みが山里の暮らし

次回は、横根地区担当の水澤結衣さんです。

の根幹を成しているのである。私は水路担当のある班に同行。2m超の積雪、新雪を踏み行き点検現場で雪を掘り、目的の作業に当たる。こうした一連の行動の一つひとつに、先人たちが積み上げてきた知恵の結果があり、様々な仕組みや道具そして技術と経験が培われている。人類は密接な関わりを通して繁栄した側面がある。コロナ禍で、築き上げた営みを転換せざるを得ず、三密の回避が求められる新たな行動様式が進んでいる。さて、ジェネレーションギャップはいつの時代もあり、そうした中で世代交代が繰り返されてきた。地方が抱える過疎・少子化の中、先達からの伝承の流れも転換期を迎えていると思う。魚沼にはやる気のある若者たちも多々いる。集落の中心的な役割を担っているベテランたちと共に、コロナ禍の中でも様々な困難を乗り越え世代間の融合を願ってやまない。



☎792・9753 商工課

講演から抜粋してご紹介します

■自身も苦労? 体験も交え語っていただきました
日ごろから事業承継の相談対応を行う土田さんからは、事業承継の準備の必要性や具体的な内容を、自身の事業承継の経験も交えて紹介していただきました。相続や税の話など、現実的に問題となりやすい部分もお話ししていただきました。

■まずここに相談! 頼りになる窓口と支援制度
魚沼地区の担当として市内関係機関とも日々連携し活動している樋口さんからは、関係窓口や支援制度を紹介いただきました。親族内承継やM&A※1など、承継の相手や方法に応じた窓口も紹介いただきました。

■事業承継には時間がかかる。準備はお早めに!
お二人の話で共通したのは、「事業承継は準備に5年~10年かかると言われている」ということでした。今すぐ承継する予定がなくても、いずれは次の方にバトンタッチする日が来ます。いつか来るその日のために、まずは窓口へ相談してみたいかがでしょうか。

＜事業承継に関する窓口＞

- ◇親族内承継のご相談
新潟県事業承継ネットワーク ☎025-250-6034
- ◇M&Aのご相談
新潟県事業引継ぎ支援センター ☎025-246-0080

うおぬま Biz 通信 No.31

後継者へのバトンタッチに関するお悩みを解消
「魚沼市事業承継セミナー」を開催しました!

市では、2月16日(火)、市内の法人・個人事業主を対象に「魚沼市事業承継セミナー」を開催し、株式会社いがた事業承継サポート室の土田克則さんと新潟県事業承継ネットワークの樋口圭治さんから講演いただきました。

そもそも事業承継とは…

「事業承継」とは、会社の経営を後継者に引き継ぐことをいいます。中堅中小企業にとって、「誰」を後継者にして事業を引き継ぐのかは重要な経営課題となっています。

☎792・9763 健康増進課

ゲートキーパーの役割

STEP1 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。
STEP2 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。
STEP3 聴く	気持ちに寄り添い、話を聴く。 ・「辛かったね」等、相手の気持ちに共感する。 ・否定や容易な励ましはしない。 ・「話してくれてありがとう」と、ねぎらいの気持ちを伝える。
STEP4 つなぐ	必要だと感じたら、相談窓口を紹介して、専門家へつなぐ。
STEP5 見守る	専門家につないだ後も、相談にのることを伝え、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》

健康 うおぬま No.140

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」

「ゲートキーパー(命の門番)」とは、自殺の危険を抱える人に気付き、適切にかかわる人のことです。ゲートキーパーには特別な資格は必要ありません。民生委員、児童委員やボランティア以外にも、家族、同僚、友人といった身近な人たちがゲートキーパーの役割を担うことができます。身近な人が悩んでいたなら、まずはやさしく声をかけてみてください。それぞれの立場でできることから進んで行動を起こすことがいのちを守ることにつながります。



相談窓口

一人でも悩まないで ☎792・8614

- 魚沼市健康増進課 ☎792・9763
- 魚沼地域振興局健康福祉部(保健所)

M&A(エムアンドエー)とは「Mergers(合併) and Acquisitions(買収)」の略です。企業の合併買収のことを意味しており、2つ以上の会社がつながったり(合併)、ある会社が他の会社を買ったりすること(買収)です。

お知らせ版

日時 期 場所 内容 対象
資格 演題・講師 出演 相談員
持ち物 費用 定員 締め切り
ホームページ その他 申し込み
お問い合わせ

お知らせ掲載記事の
新型コロナウイルス対応について
イベントや講座等の開催にあつては「新しい生活様式」を取り入れていきます。参加する際はご協力をお願いします。



魚沼市議会定例会一般質問ラジヲ放送

エフエムうおぬま(81.4MHz)で定例会一般質問の放送をしています。
令和3年第1回定例会
【放送日】
期3月22日(月)～4月2日(金)
※土、日曜除く14時からおおむね1時間(同日19時から再放送)

会計年度任用職員を募集します

申請 子ども課 ☎792・9201

Table with 7 columns: 番号, 職種, 勤務地, 勤務時間等, 休日, 報酬予定額, 資格・経験等, 採用予定. Includes positions like 看護師, 保育士, 保育補助, 放課後児童支援員.

申請 生涯学習課(堀之内公民館) ☎794・6026

Table with 7 columns: 番号, 職種, 勤務地, 勤務時間等, 休日, 報酬予定額, 職務内容, 採用予定. Includes position 湯之谷公民館 管理人.

- ◆任用期間 令和4年3月31日まで(更新の場合あり)
◆社会保険等 社会保険・雇用保険加入
◆選考方法 書類審査(一次)、面接選考(二次、別途通知)
◆申込方法 所定の申込書に市販の履歴書等を添えて提出
◆申込締切 3月17日(水)

申込書は各課または市ホームページからそれぞれダウンロードできます。
①「看護師募集」、②「保育士募集」「保育補助募集」、③「放課後児童支援員募集」、④「湯之谷公民館管理人募集」と検索してください。

4月1日(木)から北部圏域と西部圏域に地域包括支援センターを設置します

魚沼市北部地域包括支援センター
(受託先: 社会福祉法人魚沼市社会福祉協議会)
場 須原1237番地1
☎793・7075
担当地域: 広神地域広瀬地区、守門地域、入広瀬地域

魚沼市西部地域包括支援センター
(受託先: 社会福祉法人魚沼福祉会)
場 徳田112番地1
☎794・6001
担当地域: 堀之内地域、広神地域菰神地区

◎営業日 月曜～金曜(祝日及び年末年始を除く) 8時30分～17時15分

内 高齢者の介護に関する相談等に応じます。
相 社会福祉士・主任介護支援専門員・保健師
関 介護福祉課(魚沼市地域包括支援センター)
☎792・9760

◆不登校・ひきこもり 家族の座談会
話すだけ、聞くだけで、楽になる事もあるかもしれません。同じ立場の人と気楽に話してみませんか。
期3月24日(水)19時～20時30分
場 小出ボランティアセンター
対 閉じこもりがちの人(学校や仕事に気持ちが向かない等)の家族
※年齢不問、1回のみ参加・途中参加・途中退室も可能です。

◆無料 申請不要です。直接会場へお越しください。
他 施設利用者名簿の記入をお願いします。
関 学校教育課
☎794・6072



市県民税の申告期限を延長します

確定申告期限の延長により、市県民税の申告期限を4月15日(木)まで延長します。市の申告相談会は以下のとおりになります。

Table with 2 columns: 確定申告, 市県民税申告. Includes dates and locations like 市役所本庁舎, 小千谷税務署.

- 市県民税について
関 税務課 ☎792・9751
●確定申告について
関 小千谷税務署 ☎0258・83・2090

健康・福祉

◆献血(全血)を実施します
期3月26日(金)
① 消防本部 10時～12時30分
② 小出病院 14時30分～16時
内 献血種別全血(400ml)
持 献血カード(お持ちの人)
関 健康増進課
☎792・9763

(有料広告) ※本紙掲載の有料広告は、魚沼市が保証・推奨するものではありません。

新潟県交通災害共済

只今、令和3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



関 生活環境課 ☎792・9766

禁煙の日 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、周囲の人の受動喫煙の原因となります。禁煙で、大切な家族の健康を守りましょう。

食育の日 毎月19日は食育の日です。ごぼうや切干大根、ひじき、豆類に多く含まれる食物繊維は、便秘予防や血糖値上昇を抑制する働きがあります

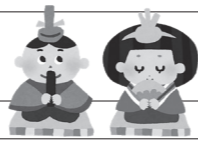
図書館からのお知らせ

☎ 792・0337 / 広神図書館 ☎ 799・3134

本の森の読書会	☎ 3月24日(水) 10時~11時30分 場 小出郷図書館	☎ 「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。 持 筆記用具、おすすめの本(お手元にあれば)
乳幼児向け「だっこでおはなし」	☎ 3月20日(土) 10時30分から 場 広神図書館	☎ 絵本「くだものだーれ?」紙芝居「おおきくおおきくおおきなあれ」パネルシアター「おひなさま」など
	☎ 3月26日(金) 10時30分から 場 小出郷図書館	☎ 絵本「たんたんぼうや」紙芝居「きょうのくだものなんだろう?」パネルシアター「コンコンクシャン」など

☎ 792・0337 / 広神図書館 ☎ 799・3134

赤ちゃんにはじめての絵本を3月ブックスタート	☎ 3月17日(水) 10時~11時30分 場 小出郷図書館	☎ 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2年5月生まれの赤ちゃんと保護者
	☎ 3月27日(土) 10時~11時30分 場 広神図書館	☎ ブックスタートパック引換書



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日から使っている受給者証を3月下旬に郵送します。

◎受給期間(有効期間)
令和3年4月1日から令和4年3月31日まで
☎ 平成15年4月2日までに生まれた人(生まれた日から、18歳に達する日以降最初の3月31日までの人)

他・保険証が変わった時、住所が変わった時は受給者証の変更手続きが必要となります。
・魚沼市から転出した人は魚沼市の子どもの医療費受給者証は使用できません。

☎ 792・9201
☎ 792・9201
◆児童扶養手当と障害年金の併給調整の見直し

児童扶養手当法の一部改正により、令和3年3月分(令和3年5月支払)から障害年金を受給している人の児童扶養手当の算出方法が変わります。

◎見直しの内容

児童扶養手当の額が障害年金の子の加算部分の額を上回る場合、その差額を児童扶養手当として受給できるようにします。

◎手続きの方法
既に児童扶養手当受給資格者として認定を受けている人は原則、申請は不要です。それ以外の人は、児童扶養手当を受給するための申請が必要です。

◎支給開始月
手当は、申請の翌月分から支給開始となりますが、これまで、障害年金を受給していたため児童扶養手当を受給できなかった人のうち、令和3年3月1日に支給要件を満たしている人は、6月30日までに申請すれば、3月分の手当から受給できます。

☎ 792・9201
☎ 792・9201

3月 16日~31日 行事カレンダー

16 火	市議会予算審査特別委員会 (10:00/ 本庁舎議場)
17 水	市議会予算審査特別委員会 (10:00/ 本庁舎議場) ブックスタート小出 (10:00/ 小出郷図書館)
18 木	
19 金	
20 土	だっこでおはなし広神 (10:30/ 広神図書館)
21 日	弧の会「コノカイズム」魚沼公演 (15:00/ 小出郷文化会館)
22 月	
23 火	市議会本会議最終日 (10:00/ 本庁舎議場)
24 水	
25 木	年金相談日 (10:00~15:00/ 小出ホテラセンター) 要予約:長岡年金事務所 ☎ 0258-88-0006
26 金	だっこでおはなし小出 (10:30/ 小出郷図書館) 献血 (10:00~12:30/ 消防本部) 献血 (14:30~16:00/ 小出病院)
27 土	ブックスタート広神 (10:00/ 広神図書館) よしもとお笑いライブ~笑いの桜前線お届けします~ in 魚沼 2021(19:30/ 小出郷文化会館)
28 日	臨時窓口 (8:30~17:15/ 本庁舎)
29 月	延長窓口 (~18:30/ 本庁舎)
30 火	延長窓口 (~18:30/ 本庁舎)
31 水	延長窓口 (~18:30/ 本庁舎)

三二情報

◆小出郷文化会館25周年 名義協賛事業募集

名義協賛をすることで、小出郷文化会館の広報や宣伝媒体で公演等を紹介いたします。
☎ 対小出郷文化会館で4月1日(水)~令和4年3月31日(水)の間に公演等を開催する個人または団体
☎ 印刷物(チラシ、ポスター、プログラム等)ホームページ

◆ひきこもり座談会

不登校やひきこもりでお悩みの人、あなたは一人じゃありません。一緒に解決法を考えませんか。
☎ 3月17日(水)13時30分~16時

場小出ボランティアセンター

◆無料 申請不要

☎ 792・8181
☎ 792・8181
☎ 792・8181
☎ 792・8181



4月 親子ふれあい広場

☎ 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	

4月8日(水)・21日(水)・22日(水)・28日(水)は乳幼児健診のため、午後からお休みとなります。その日は午後から多目的室を開放しますのでご利用ください。

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

・お休みについては、園にお問い合わせください。

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

・お休みについては、園にお問い合わせください。

◎育児相談は、各会場で随時受け付けています。

4月 乳幼児健診等

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

種類	対象生年月日	期日	受付	会場
4か月児	令和2年12月生まれ	22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9月1日~9月20日生まれ	21日(水)		
2歳児	平成31年4月生まれ	28日(水)	13:00~13:30	
3歳児	平成30年3月生まれ	8日(水)		

☎ 母子健康手帳、問診票、オムツ、着替え、バスタオル等
☎ 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3年1月生まれの乳児の養育者	26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9月生まれの乳児の養育者	20日(水)	9:30~9:45	
離乳食講習会ステップ3	令和2年6月生まれの乳児の養育者	13日(水)	9:45~9:30	
1歳よちよち教室(親子遊び、仕上げみがきなど)	令和2年5月生まれ	16日(金)	9:15~9:30	

☎ 母子健康手帳、オムツ、着替え等

まらり☆魚沼人

～うおぬまびと～

“ユリ”と“うるい”の次世代を担う若手生産者

ひろき 瀧澤 大樹 さん (38歳)

「一般的にうるいは湿地に自生し、古くから山菜として食用とされてきました。魚沼におけるうるい栽培は、ユリ農閑期の冬でも取り組める作物として導入したことに由来します。ユリ科の植物でもあり、魚沼のユリ栽培の技術を応用して栽培されています。」

原地区(堀之内)のユリ農家に生まれた瀧澤さんは、高校卒業後に東京の大学へ進学して数学を専攻しました。そして大学の仲間の多くは、教員になったり機械メーカーに就職したりしましたが、瀧澤さんは「生活自体は東京も魚沼も変わらず」



「原地区(堀之内)のユリ農家に生まれた瀧澤さんは、高校卒業後に東京の大学へ進学して数学を専攻しました。そして大学の仲間の多くは、教員になったり機械メーカーに就職したりしましたが、瀧澤さんは「生活自体は東京も魚沼も変わらず」

うおぬま

NO. 45

美食逸品

魚沼ブランド推奨品 うるい

ハウスで栽培されたうるいは、野生のものより柔らかく、えぐみやクセがなく食べやすいのが特徴です。魚沼市は、全国でも主要な産地となっています。主な出荷先は関東・関西が中心のため、地元の人にもっと魚沼の山菜の魅力を知ってもらいたい。そんな想いから、JA直売所「うおぬま百菜花ん」で販売を始めたそうです。

一番簡単な調理方法は、洗ってサッと茹でるだけ。酢味噌、ポン酢、ドレッシングがよく合います。みなさんの食卓に、春の味を取り入れてみませんか。

☎ 農政課 793・7647
☎ うおぬま百菜花ん(販売) 792・7066

食まちうおぬましビ 「うるいとチーズの肉巻き」
☞ 裏表紙 P20 をご覧ください!!



2年間かけて畑で育てられた株。秋に収穫し冷蔵保存され、順次ハウス内に植え付けられます。



植え付けから約3週間。株に分厚く被せられたもみ殻から芽を出し、収穫間近のうるい。



ひとつひとつ丁寧に収穫され、白と新鮮な緑がみずみずしく美しい。

平時の半値以下で取引されました。そしてコロナ禍の現在も、厳しい状況は変わっていません。そんな中でも瀧澤さんは「喜んでくれる人はいる。高い品質を確保し、安定的に良

い商品を作り続けることに注力する」と心に決めているそうです。そして「魚沼うるいの生産者の中には、若い後継者が何人かいるので未来は明るいですよ」と笑顔で語ってくれました。

山菜セット 「たるの芽」「うるい」「ふきのとう」 5名様にプレゼント!!

【記入項目】
①郵便番号・住所 ②氏名 ③クイズの答え ④良かった記事3つ ⑤本紙の満足度(5満足・4やや満足・3どちらともいえない・2やや不満・1不満) ⑥感想等

正解者の中から抽選で「山菜セット」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3月19日(金)までに応募してください。

今日の市報を読んで答えてみよう!!

荷報クイズ

クイズの応募は こちらまで

スマホからも応募できます

〒946-8601
住所: 魚沼市小出島 910
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。

布施 結大 啓太・由紀 小町	眞島 節子 八幡町 69歳	星 カズ子 湯之谷芋川 81歳
横山 門出 剛志・奈津子 堀之内駅前通	林 立 山ノ手町二 82歳	星 松夫 湯之谷芋川 91歳
下村 燈永 満・英美 竜光一	本田 作松 大石二 89歳	佐藤 善治 金ヶ沢 94歳
下村 歩 正也・友美 竜光三	大久保ハル子 和田原 96歳	仲丸 シズ 田中 90歳
八木 葵晴 慎太郎・彩佳 下島二	櫻井ミヨキ 田戸 94歳	佐藤 作治 親柄 86歳
平澤 東歩 智・由紀子 小出稲荷町二	佐藤 憲雄 寺村 84歳	井川ツルノ 雁坂下 95歳
大塚央織士 正明・由花里 中原	下村 実 下島二 74歳	佐藤 ミコ 雁坂下 93歳
小島 大聖 和純・千明 中原	星野 キク 徳田 86歳	金井美智子 小平尾 88歳
板垣 律 幸典・知子 中原	渡邊 隆 小出稲荷町二 94歳	鈴木 常雄 山口 82歳
高橋 莉絃 大樹・鈴奈 板木	廣井 利雄 小出稲荷町二 89歳	星野 定夫 山田 79歳
米山 紘登 潤一・香子 上ノ原	渡辺シゲノ 向山 91歳	佐藤 重雄 米沢 103歳
坂大希世紀 洋介・未来 東中	勝又 美津 沢田二 91歳	北村 カウ 中家 95歳
今井 秋 俊寿・あゆみ 並柳	森山 ヨリ 沢田二 94歳	中澤 ヨシ 三ツ又 94歳
米山 和花 侑希・雪野 中島	加藤 秀子 古新田 88歳	志田 イツ 大倉沢 100歳
山本 叶望 和輝・楓 江口	横山マサ子 中原 88歳	上村 勝 向松川 90歳
	上重ハツイ 上原 87歳	瀧澤 テル 長島 87歳
	石田 武重 虫野 91歳	
	塩川 玲子 板木 64歳	
	外山タマノ 井口 96歳	
	大桃 マサ 七日市 104歳	
	米山 芳夫 七日市新田 75歳	
	羽鳥子ヨノ 大沢 94歳	
	星 一輝 大沢 82歳	
	山田 政行 津沢 94歳	

人口と世帯数 (R3. 2. 1)

	人口	うち外国人	増減
男	17,175	78	-22
女	17,939	148	-28
計	35,114	226	-50
世帯数	13,254		-4

※増減は、前月比です

私のうるいおすすめ調理法は「塩こうじ浅漬け」です。適量の塩こうじと、少量の昆布と唐辛子をビニール袋に入れて1日漬け込むだけ。極簡単な調理方法ですが、塩こうじの塩味と甘みがうるいの本来の味を更に引き立ててくれます。ぜひおためしください!! (H)

表紙の写真

100万円のご寄付をいただきました

旧第四銀行(現第四北越銀行)のお客様で組織され、会員企業同士の親ばくを深めることを目的とした小出四交会(こいでしこうかい)様より、市の行政に役立ててほしいということで、2月1日に現金100万円のご寄付をいただきました。

いただいた貴重な寄付金は魚沼市の「子育て、教育、ひとづくり」の分野の発展のために大切に使用させていただきます。ありがとうございました。

児童絵画

No.183

今月は堀之内小学校の児童の作品です



「楽しかったキャンプ」
 3年 関 愛桜 さん



「思い出の校舎」
 6年 渡部 永遠 さん

うるいとチーズの肉巻き



材料（4人分）

うるい 1パック(200g)	こしょう	少々
薄切り肩ロース 8枚(180g)	(付け合わせ)	
スライスチーズ 4枚	ミニトマト	8個
オリーブオイル 大さじ2	かいわれ	20g
塩 0.4g		

エネルギー 240kcal	たんぱく質 12.5g
炭水化物 4.4g	脂質 18.8g 食塩 1.1g

食まちうおぬま

レ・シ・ピ No.58



作り方

- ①うるいは洗い、人数分に分ける。チーズも1枚を3～4等分に細長く切る。
- ②薄切り肩ロース2枚を広げた上にチーズを置き、その上にうるいは切らずにおく。うるいに肉をまきつけていく。
- ③食べやすい大きさに切る。(焼いてから切ってもOK)
- ④フライパンにオリーブオイルを熱し、肉の巻き終わりを下にして入れる。
- ⑤塩こしょうをふり、焼く。焼き目がついたらふたをして5分ほど蒸し焼きにする。完成したらミニトマトとかいわれを添える。(お好みでポン酢やゆずこしょうにつけても美味しくいただけます)

<調味料のかけ過ぎ注意>

「かけしょうゆ」や「かけソース」などのかけ過ぎは塩分の取りすぎにつながります。一口食べて味を確認してからするか、かけずに小皿に調味料を出して付けて食べることで塩分を抑えることができます。

魚沼市食生活改善推進員協議会

小出商工会青年部が 経済産業大臣表彰を受賞



小出商工会青年部は、しねり弁天たたき地蔵まつり、灯笼流し、魚沼国際雪合戦などの地域を盛り上げるための活発な活動が認められ、商工会法施行60周年記念式典で経済産業大臣表彰を受賞されました。

2月5日、代表者の皆さんが市役所を訪れ、市長に受賞報告しました。

025(792)1494
 Eメール: reference@city.uonuma.jp



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。



ホームページ



ホームページ



魚沼市公式 Facebook



魚沼市公式 Twitter

