

魚 市報
うおぬま 沼

2021
8.10
No.202

真夏の雪原

银山平から行く万年雪





人生の最終段階をどう過ごすか考えてみませんか

うおぬまで ACP する

アドバンス ケア プランニング

第5回
全12回

ライフ ~ 人生という物語 ~

地域医療魚沼学校では、2019年からACPについて学んできました。その学んできたことを皆さんにお伝えするために、4月からシリーズで掲載しています。今回は「人生という物語の最終章の過ごし方」についてみんなで考えてみませんか。



地域医療魚沼学校長
布施 克也
(小出病院長)

『ライフを考える』

ACPの理解を深めるために、これをQOLの視点から考えてみます。QOLとは「quality of life (クオリティ・オブ・ライフ)」の略で「ライフの質」という意味です。QOLのライフ (Life) には三つの意味があります。

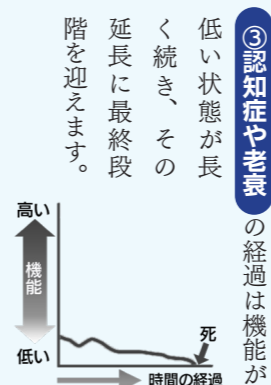
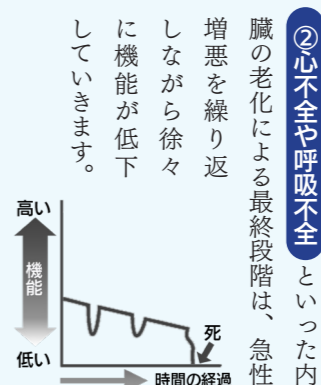
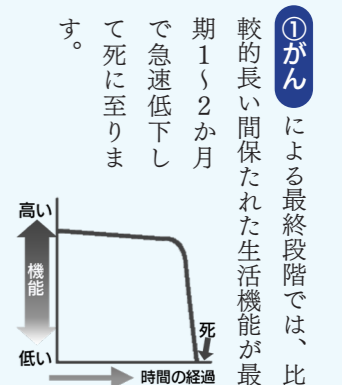
一つ目は「命」という意味です。「命の質」をよくするということが「健康寿命の延伸」ということでしょうか。二つ目の意味は「生活」です。「生活の質」とは、「持続可能でより満足度の高い生活」という意味で使われていると思います。ライフには三つ目に「人生」という意味があります。「人生」をひとつの永い物語であると考えたらどうでしょうか。様々な出会いと別れ、成功と失

敗、喜びと悲しみ、満足と後悔の物語が人生です。物語のQOLは、主人公である自分自身が「良い人生だった」と思えるかどうかです。ACPとは、人生の最終段階においても、自分物語の大切なテーマが損なわれないようにしたいと願うことであり、そのことを助けるための働きかけのことなのです。

『主治医と話す』

ACPは「人生の最終段階についての話し合い」ですから、そのきっかけは病気であることが多くなります。自分や自分の大切な人はこれからいったいどんな経過をたどるのだろうかということがわからないと、最も良い過ごし方や最期の迎え方を考えるのはとても不安なことですが、つらく悲しい話ですが、信頼できる主治医から見通しについて説明を受け、心配な点をくわしく質問しておくことは、ACPを進めるうえでもとても大切なことです。

人生の最終段階の経過を模式的に表した「病の軌跡」(図①~③)を用いながら理解していくことが良いと思います。



経過を長く診ているドクター(これが主治医ですね)は、これからの経過をある程度正確に予想できるので、ACPの際には「主治医と話をすることがとても大切なことです。」

私が勤務する療養病棟では年間50人ほどの看取りがあります。それらを振り返ると、一人ひとりの人生があり、様々な想いを抱えながら病院での最期を選択されています。最期まで苦痛なく過ごされた方、がんの終末期で痛み・苦しみと戦っていた方、本人の意思で透析を選択しなかった方など、50人それぞれ50通りの看取りがありました。

『本人・家族の想いに寄り添う』

小出病院看護師 宮木 育子



「最後まで苦しまずに食べたものを食べて、しゃべるだけしゃべって、良い人生だったと思います。」というある家族の言葉が印象に残っています。がんの終末期の方でしたが、痛みコントロールをしながら好きな物を食べて、外出・外泊で会いたい家族や友人に会い、その人らしさを失わず家族が見守る中での看取りになりました。家族は不安や迷いもありました

が、本人が望んだ最期を迎えるために、本人、家族と医療スタッフが話し合い、本人の想いを確認しながら病の軌跡を共有し、

一緒に人生の最終段階を過ごしました。入院中は、本人の状態変化により本人や家族の気持ちも変化し、今後の病状の不安や最期を過ごす場所が自宅と病院で迷う場面が多くあります。一番は本人の想いですが、本人の意向を確認できないこともあり、支えている家族の気持ちが揺れ動くことも感じます。

ACPを進めていくうえで

は、私たち看護師が本人や家族の想いに寄り添い、ときに代弁者となって話し合いの場に参加できるように考えています。

ずいぶん前のことになりましたが、山崎章郎氏の著書を映画にした「病院で死ぬということ」を観ました。舞台は、まだがんの告知が当たり前ではなかった30年以上前の病院。終末期医療に取り組む医師と、担当する患者たちの物語。音声なしで、カメラは淡々と登場人物を追いまわす。時に街中の人の笑顔や風景が映しだされる。はじめは不審に思ったものの、気がつくとも号泣していました。ふだん、当たり前前に過ごしている日々の尊さに思い至ったのだと思います。

『ふだんからACPする』

元魚沼市保健師 佐藤 洋子



さて、人生の最終段階において、最も良い過ごし方や最期の迎え方を話し合うのがACPです。具体的には、「どこで過ごしたいか」「食べられなくなったときはどうするか」「希望する医療と希望しない医療」などになるかと思われま

す。しかし、毎日の暮らしの先に死があるとしたら、最終段階に至る以前から、今の日常の中で、自分は「これをしていけると楽し

もしバナゲームでACPを学ぶ



ケアマネージャーのACPを考える合同研修会で「もしバナゲーム」をしました。もし自分が人生の最終段階にあると知ったら「具体的に希望することは何か?」を36枚のカードから探り出し、自分の望みを周囲の人と共有するという模擬体験です。

「人生という物語を考える。話し合う」ことが地域に広がっていくといいですね。

これから一緒に考えていきましょう!!



「うおぬまで ACP する」ワーキングチーム

Q. 学校運営協議会とは、何をするとところなの？

A 法律に基づき教育委員会により任命された委員が、一定の権限を持って、学校の運営とそのために必要な支援について協議する合議制の機関の事です。学校運営協議会の委員は、校長が選出し、教育委員会が任命をします。コミュニティ協議会の委員、保護者、多様な地域の方々、専門家などで構成される予定です。

Q: 今まで行っていた学校支援活動はどうなるの？

A 職場体験学習の受け入れや登下校の見守りなどの学校支援活動は、従来通りご協力をお願いします。今後は、学校支援だけでなく、学校や子どもたちに関わることが、地域の活性化につながるように、『地域学校協働本部』を学校ごとに、あるいは中学校区ごとに設置していきます。学校運営協議会で検討した内容を地域の方やボランティアさんに発信・共有します。今まで以上に子どもたちの活動を充実させたり、学校と地域で協働した活動が進むように、さらなるご協力をお願いします。

Q: どうやったら関わられるの？

A コミュニティ・スクールに向けた説明会を下記の通り開催します。ぜひお気軽にご参加いただき、地域の皆様の率直な意見や願いをお聞かせください。

法律で定められた「学校運営協議会」の主な3つの役割(地教行法第47条)

- ①校長が作成する学校運営の基本方針を承認すること
- ②学校運営について、教育委員会又は校長に意見を述べる事ができる
- ③教職員の任用について、教育委員会規則で定める事項について、教育委員会に意見を述べる事ができる

誰でも参加可能です。
コミュニティ・スクールとは何か？
どんな子どもたちを育みたいのか？
みんなで対話しながら考えましょう！

8月より各地域でコミュニティ・スクールに関する地域向け説明会・研修会を開催します

コミュニティ・スクール 地域向け説明会・研修会 日程一覧

申し込みは必要ありません。当日、直接、会場にお越しください。

●時間 18:30 — 20:30

1回目			
月日	曜	地区	会場
8月30日	月	湯之谷地区 堀之内地区	湯之谷小学校 堀之内中学校
8月31日	火	広神地区 小出地区	広神中学校 小出中学校
9月7日	火	入広瀬地区 守門地区	入広瀬小学校 須原小学校

1回目 こんなことをします！

- コミュニティ・スクールの仕組みや事例の紹介
- 地域がコミュニティ・スクールに関わる意味を考えよう

●時間 18:30 — 20:30

2回目			
月日	曜	地区	会場
9月30日	木	広神地区 湯之谷地区	広神中学校 湯之谷小学校
10月5日	火	守門地区 小出地区	魚沼北中学校 小出中学校
10月12日	火	入広瀬地区 堀之内地区	入広瀬小学校 堀之内中学校

2回目 こんなことをします！

- コミュニティ・スクールによる夢をワイワイ語ろう
- 子どもたちの未来に向けて、どんな役割が担えるのか考えよう

コミュニティ・スクールモデル校の魚沼市立小出小学校の取り組み

魚沼市立小出小学校では、コミュニティ・スクールを通して、3つのビジョンを目指しています。

地域全体を「学校」ととらえる「**大きな学校**」

地域の人全員が「先輩」「先生」であり、子どもを育てる「**子どもサポーター**」

まち全体が元気になる「**活力ある小出**」

それに向けて

※保護者・児童アンケートと学校評議員会・地域教育懇談会の話題をもとに、学校・家庭・地域で目指す子ども像(共通目標)を設定しています。



新設した、地域講師による人形劇クラブ。

2022年度より

**魚沼市の全小中学校が
コミュニティ・スクールになります**

コミュニティ・スクール(CS)は、学校運営協議会制度を導入している学校のことです。学校運営に地域の方に参画していただき、地域と一体となって特色のある学校づくりを進めていきます。また、地域と協働することで、学校を核とした地域づくりも目指します。



どうして導入するのかな？

導入の背景

〈教育環境の変化〉

子どもたちを取り巻く環境や学校が抱える課題が複雑化・多様化・教員の多忙化

例：登下校の防犯、家庭環境の多様化等

〈地域・社会の変化〉

少子高齢化の進行により、担い手が不足している地域社会のつながりや支え合いが希薄になっている

次代の魚沼市を担う子どもたちを育むために、学校と地域が力を合わせて「学校づくり」「地域づくり」を進めていくことが求められます。

そこで、コミュニティスクールが 目指すことは…

今までの活動を以下の視点から、意味づけ、見直し、発展させていきます。



コミュニティ・スクールは、新しい活動をはじめのわけじゃないよ。

持続可能性

校長や教員が異動しても、学校と地域の協働が継続できる組織的な仕組みです。

役割分担

学校や地域が抱える課題に対して関係者が当事者意識をもち、役割を分担します。

協働活動

地域でどのような子どもを育てていくのか、目標やねらいを共有して、活動に取り組みます。

そのために、学校運営協議会ではこんなことをするよ！

学校と地域がどんな子どもたちを育みたいのか、そのためにどんな教育活動や協働活動が必要かを検討します。また、子どもを取り巻く課題を共有し、解決する方法やアイデアを学校と地域がワイワイ一緒に考えます。

ある市町村のある学校の例

- ①どんな子どもを育てたいのか？
20年後の地域の姿についてグループ討議
- ②学校と地域が協働した活動を洗い出し、整理したり、やめたり、協働することを検討
- ③育てたい生徒像を整理し、教育目標に反映
- ④地域の良さや課題、望まれる未来の地域を子どもも交えて意見交換
- ⑤子どもたちが地域のためにやってみたいことを発表し、子どもと地域と一緒にできそうなことを検討
- ⑥具体的な学校行事・地域行事を見直し、協働で実施

地域の相撲大会の参加者数が年々減っていたので、学校の体育で相撲を地域の方に指導してもらうように。地域の相撲大会の参加者数が増え、学校は特色のある教育活動ができるようになったんだって。

夏休み明けに不登校になる子どもが多いと困っていた学校。保護者は夏休みの宿題の丸つけに苦労していたので、地域づくり団体が夏休みの後半に夏休み宿題教室を実施。すると、夏休み明けも全員が宿題をちゃんと仕上げ、元気に登校できたんだよ。

子どもも参加するんだね。なんだか楽しそう♪



『デザイナー視点で見てみた魚沼2』
 (横根地区担当) 水澤結衣 職員
 ふと見たテレビで都会の住宅訪問番組をやっていました。光を多く入れる大きな窓が特徴の家。無機質にならないような塀はグリーンカーテンに、窓に水を流せる装置で水打ち効果と視覚からも涼を楽しむ。

魚沼の家から窓の外を見ると、元気で背の高い草木に囲まれ、その日は雨が見える。雨だけど空が広いので光が入ってくる。ここではいつも隣にある風景や自然の動きだなくと、のびのびとした気分になります。と同時に、あるがっかり感を思い出し少々複雑な気持ちになります。

自然の恩恵的な要素は、都会ではあえて取り入れたい要素で、建築だけでなく多方面においてずっと注目されていますが、都会で「取り入れられたその要素」等を見かけては、「うーん、はりぼて・・・」と感じてしまう。そういうがっかり感です。「〇〇風」「〇〇〇〇」という感想を横目に、

満足どころかモヤモヤした気持ちで帰路についていました。

ところで、初夏になり稲が伸びていきますね！度々手で草取りしていますが、これは大変。汗まみれ泥まみれ、日にも焼けるし足もとられる・・・。手にも顔にも稲の葉が当たってかゆいけれど、カエルやヘビ、クモやトンボ諸々を見つけ、彼らの視点で私も田んぼをみるみる。カエルたちに感情があるかは分からないけれど、こうやって稲の間にいると心地よい。きつと彼らもそうなんだろうな。「おお、今ここで生きているんだよなあ。お！私もだわ！」と感じて、泥まみれでニヤニヤしてなんとなく満たされた気持ちで帰路につきます。

魚沼で暮らしはじめて2年目、この安心感は、はりぼてじゃないものに囲まれていたからだと思います。業界によつて様々なデザイナーがいますが、多くは「息の長いデザイン」を願ひ、そのために「ほんもの」に触れることを重視します。私はまだ「ほんもの」の概要を掴みきれませんが、ちよつと近づいているのではとニヤニヤしています。

地域おこし協力隊通信
 No.72 地域創生課
 北部事務所 ☎792・9752
 ☎797・2360



生涯学習課 ☎793・7480

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」のホストタウンです



ホストタウンシリーズ第7回目は、7月7日に開催した「Candle Night at HOST TOWN!」についてご紹介します。

このイベントは、東京2020オリンピック・パラリンピックに参加する中米カリブ海3地域の各ホストタウンが連携し、地球環境に向けた想い、大会や選手に向けた想いをキャンドルナイトに寄せて、映像などで発信しようと企画したものです。魚沼市では、「結の灯り実行委員会」から全面協力いただき、小出郷文化会館を会場としてキャンドルアートを制作しました。

短冊やキャンドルに使用したコップは、湯之谷小学校の3年生から6年生の皆さん、結の灯り実行委員会や小出郷文化会館のスタッフ、そして、来場した市民の方々からメッセージを書いていただき、会場へ飾り付けました。



水面に浮かぶキャンドル ケイマン諸島をイメージしたもので、とても幻想的でした。

【参加地域×ホストタウン】
 バミューダ×愛媛県伊方町
 ケイマン諸島×新潟県魚沼市
 プエルトリコ×奈良県川西町



当日は七夕ということもあり、笹に短冊、天の川のデザインで日本の風習を紹介しました。



19時から20時までは一般公開とYouTubeでライブ配信、21時から22時までは、それぞれのホストタウン相手地域と各会場を中継したオンライン交流を行いました。

YouTubeでアーカイブ配信しています

「Candle Night at HOST TOWN!」 <https://youtu.be/yMWvpAkpdn0>

※8月9日(祝月)~11日(休)に予定していた選手団との交流会は中止します。

健康増進課 ☎792・9763

健康おめま No.145

お酒は楽しく、適量を守りましょう

新型コロナウイルス感染症の流行によって、自宅で飲酒する機会が増えていませんか。多量のお酒を長期間に飲み続けると、こころや身体に悪影響を及ぼし、自分で飲酒をコントロールできなくなります。

また、寝酒は質の良い睡眠を妨げるため、お勧めできません。

- 〈アルコールに関するご相談〉
- 健康増進課
 ☎792・9763
 相保健師が対応します。
 - 魚沼保健所
 ☎792・8614
 相精神保健福祉相談員や保健師が対応します。

飲酒を楽しむためのポイント

1. 食事と一緒にゆっくりと
 食事と一緒に飲む、強いお酒は水割りにするなど、からだに負担をかけない工夫しましょう。
2. 休肝日を設ける
 週に2日は飲酒しない日を設けましょう。
3. たまに飲んでも大酒しない
 飲む頻度が少なくても、一回で大量に飲酒すると身体に悪影響を与えます。
4. 定期的に健診を受けよう
 肝機能検査などを受けて、飲みすぎているかチェックしましょう。

これらを実践して、楽しくお酒を飲み、健康な日常生活を送りましょう。



パソコン操作中に突然の警告音！
慌てずに、表示された電話番号は無視しましょう

【事例】

パソコン操作中に突然警告音が鳴り出し、「ウイルスに感染した。直ちに連絡をください」と大手ソフト事業者名と電話番号が画面に表示された。慌てて連絡すると、外国人と思われる人に「ウイルスの除去が必要」と言われ、パソコンの遠隔操作を受けた。「代金としてコンビニで電子マネーのギフト券を購入し、支払うように」と言われ、購入後ギフト券のコード番号を教えた。

■トラブル防止のポイント

- ・突然の警告音に慌てずに、画面に表示された連絡先には絶対に連絡しない。
- ・偽の警告画面はすぐに閉じる。



※日頃から、信頼性が不明なソフトやアプリはインストールしないようにしましょう。

■操作や対応が分からない時は…

(独) 情報処理推進機構 (IPA) ホームページ
<https://www.ipa.go.jp/security/anshin/>
情報セキュリティ安心相談窓口
anshin@ipa.go.jp (メール相談)

■困ったときは…

消費者ホットライン ☎188番 (局番なし)

注意！ 少しの時間でも子どもを車内に残さないでください

毎年、夏になると駐車中の車内に残り残された子どもが熱中症にかかる事故が発生し、中には死亡する事例も起きています。夏季は駐車後にエアコンを切ると、車内の温度は急上昇します。ほんの少しの時間であっても、車内に子どもを残したまま車から離れないようにしましょう。



■トラブル防止のアドバイス

車を降りる際は、少しの時間であっても忘れずに鍵を持って降りましょう。車の鍵を車内に置き忘れたまま外に出たところ、何らかの理由でドアがロックされ、閉じ込められた子どもが軽度の熱中症にかかってしまった事例もあります。日頃から家族全員で気を付けましょう。

※「消費生活情報にいがたくらしほっと」から一部抜粋

ひとりで悩まないで
No.132
市民相談センター
魚沼市消費生活センター
本庁舎1階(金)祝日除く 8時30分～17時15分(予約不要・時間指定可)
☎792・8844

■6月の相談件数

…	79件
・電話	53件
・来庁	24件
・訪問	1件
・その他	1件

！マイマイガに注意！

マイマイガは、ドクガ科に分類されるガの1種です。

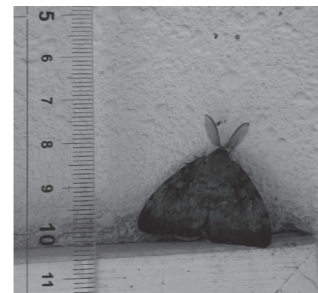
☎生活環境課(担当:環境対策係)

☎792・9766

FAX 793・1016

☑kankyo@city.uonuma.lg.jp

■生態(成虫について)



【オス】

体長: 3～5cm 程度
体色: 黒色～黒褐色
日中、活発に飛び回ります。



【メス】

体長: 5～7cm 程度
体色: 白色っぽい体表に黒色の模様
幹や壁面に止まってほとんど動きません。

【毒性】

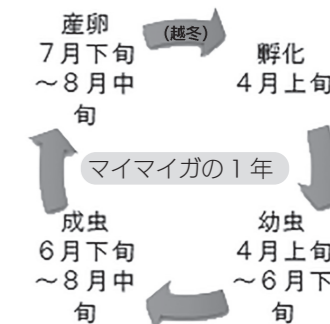
未熟な幼虫の一時期のみ毒性を持ち、サナギ・成虫・卵塊は毒性を持ちません。しかし、成虫は鱗粉(りんぷん)を持つため、これを吸い込んだり、触れたりすることでアレルギー反応を起こす場合があります。



市ホームページにマイマイガの発生情報を掲載しています。

【対策等】

- ・ガは、紫外線を発する照明(水銀灯や白熱灯)に集まる習性を持ちます。ガを寄せつけないためには、発生している期間、照明等を安全・防犯に配慮し、可能な範囲で消灯すると効果的です。
- ・マイマイガの成虫は、年に1回、7月～8月頃に発生し、生存期間は7～10日間とされています。
- ・産卵後の卵は、越冬し翌春に孵化します。再発生を防止するには、翌春までに卵塊を除去することが最も効果的です。



■卵塊の除去方法

- ・半分に切ったペットボトル等をヘラ状に使い、剥ぎ取る。(写真参照)
- ・高圧洗浄機等を噴霧し、水圧で卵塊を落とす。など



● 燃えるごみに出す場合には、卵塊をビニール袋等の内袋に入れ、封をしたうえで市指定の燃えるごみ袋に入れ、指定の曜日に出してください。

■注意事項

- ・高所での作業やアレルギー症状等、安全面・健康面に十分ご注意ください。
- ・作業時は、チャドクガ等の毒性を持つ他のガによる被害を防ぐためにも、長袖・長ズボンや手袋等を着用し、皮膚の露出を控えましょう。

所有者が不明な照明等に卵塊が付着し、お困りの場合には、生活環境課までご相談ください。

☎商工課 ☎792・9753

うおぬま Biz 通信 No.36

市の補助事業を使って商店街を活性化！
【第2弾】

市内各地の商店街が補助事業を活用した取り組みを実施

市では、市民の皆様が楽しく買い物できる街づくり等を行う事業者を支援しています。先月号では「堀之内元気玉セール」(7月)をご紹介しました。今回は小出商店街の取り組みをご紹介します。

【商店街活性化支援事業補助金(概要)】

■対象となる取り組み

来店機会の増加に向けたキャンペーンや高齢化社会に対応したサービスの実施など

■補助金額

取り組みにかかる経費の2分の1以内(上限300万円)
※キャンペーンの場合

小出地域のお店で「チャレンジマップR3キャンペーン」が始まります！

小出商店街組合連合会は、9月から「チャレンジマップR3キャンペーン」をスタートします。小出地域の約50店舗が参加するスタンプラリー企画で、加盟店でスタンプカードを入手し、500円分の買い物をするとスタンプが1つもらえます。異なるお店のスタンプを5つ集めて、加盟店で使える商品券1万円分や加盟店賞などが当たる抽選に応募できます。

(応募期間)

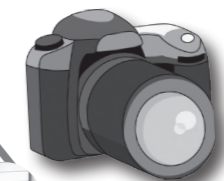
9月1日(水)～30日(木)



「魚沼市プレミアム付商品券」や「ゆきんこカード」が使えるお店も多数参加！楽しくお買い物をしながら、小出地域のお店を巡ってみたいかがでしょうか。

この補助金の詳細や申請様式については、市ホームページをご確認ください。





フォトスケッチ うおぬま



おばたのお兄さん 一分だけ市~長

— 7.10 本庁舎

おばたのお兄さんは、市内で撮影したコーチューブ動画が80万回以上の再生数を記録するなど、テレビ、インターネット等で魚沼市の魅力等を発信してくださっています。どうぞご覧ください。
▶実写版「もののけ姫」https://youtu.be/rzsJfX_LgvI ▶実写版「千と千尋の囃み隠し」<https://youtu.be/CfG0DriDLGY>

魚沼市出身の魚沼特使で芸人として活躍されている「おばたのお兄さん」が本庁舎に来庁し、内田市長と今後の連携した活動についての懇談をしました。(東京緊急事態宣言発出前の7月10日)

内田市長との懇談の様子を、おばたのお兄さんがコーチューブで発信してくださいました。

▶「魚沼市で撮影していたら市長に呼び出されました」
https://youtu.be/d-Us8vY_dTI



魚沼市庁舎 UONUMA CITY OFFICE

▲特徴的なパフォーマンスを本庁舎前で披露!



プレミアム付商品券で地域活性化を

— 7.4 小出商工会館他

新型コロナウイルスの影響を受けている地元事業者における消費拡大と地域住民の消費を支えることを目的として、魚沼市プレミアム付商品券が販売開始されました。販売初日には、小出商工会館前で内田市長と井口小出商工会長が挨拶を行い、地域経済の活性化に向けて呼びかけました。



ドライブレコーダー映像提供で協力

— 6.29 小出警察署

小出警察署と新潟県建設業協会魚沼支部との間で、7月1日からのドライブレコーダーのデータ提供に関する協定が結ばれ、調印式と出発式が行われました。建設業協会魚沼支部の横山支部長は「このような協力体制が広まり安心して暮らせる市にしたい」と話されました。



高機能救命ボートで訓練

— 7.29 広神ダム

高機能救命ボートの水難救助訓練が実施されました。これは、昨年度配備された高機能救命ボートの組立、運搬、取扱いを熟知し、災害発生時に効果的に活用することを目的に行われたものです。県内でも珍しいこの訓練に、消防本部の職員は集中して取り組んでいました。



水の郷工業団地共同受電設備起工式

— 7.12 水の郷工業団地

東京ガスエンジニアリングソリューションズ株式会社様による特別高圧共同受電設備の建設工事起工式が行われました。この設備により電力の供給安定性が向上し、立地企業の生産増強が可能となります。魚沼での様々な食を生み出す“水の郷”を支える施設となります。



黒炭塾で人材育成を

— 7.10 三ツ又地内

黒炭職人の人材育成を目的に開催された「黒炭塾」に、県内から5名の方が参加しました。窯に木を入れ火をつける工程や冷めた黒炭を取り出す工程等を、魚沼の職人さんから1日をかけてじっくり学び、汗を流しました。



地域の水害を防ぐために

— 6.30 四日町排水ポンプ場

四日町地内で水害に備えた排水ポンプ場の建設工事が着工されています。この日、浸水対策協議会が開催され、地元の方から進捗状況等を確認していただく現地説明会が行われました。安心できる暮らしのために、排水ポンプ場の早期竣工を目指して取り組みます。



夏の雪 気持ちいい

— 7.23 交流センターコピオ前特設会場

冬の間に保存していた大量の雪を雪山として、一般開放が行われました。これは夏の雪まつりを規模縮小して行われたもの。子どもたちは、雪に触れながら「冷たくて気持ちいい」「徐々に雪を見て嬉しい」と笑顔で話してくれました。

宇賀地小学校の3年生が、社会科の授業で本庁舎に来庁し、庁舎の構造や機能などを学びました。議場では、実際に演壇に立つ等の体験をしました。



社会科授業で庁舎見学

— 7.7 本庁舎



オキナグサを守ろう

— 7.9 大芋川地内

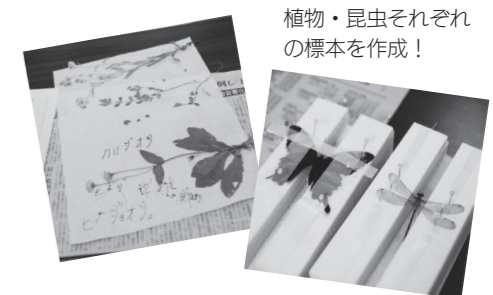
広神西小学校の4年生が、地域の方等と一緒に、絶滅危惧種のオキナグサの保全活動の一環で、かまの使い方方を学びながら草刈りを実施しました。



親子で標本づくりに熱中!

— 7.11 小出郷福祉センター

「親子昆虫・植物標本づくり教室」が行われ、多数の親子が参加しました。この日はあいにくの天候により、採取はせずあらかじめ用意された昆虫や植物で作成しました。子どもたちからは「難しかったけど楽しかった」「夏休みにまた作ってみたい」との声が聞かれていました。



植物・昆虫それぞれの標本を作成!

沼おぬま お知らせ版

日時 8月15日(日) 12時
場所 防災行政無線による呼びかけ後、サイレンを30秒間鳴らします。
内容 戦没者を追悼する黙祷を実施します
対象 関係者
費用 無料
申し込み 792・9767

くらし

窓やベランダからの子ども転落事故に注意

網戸に寄りかかって網戸が外れる、ベランダに置かれたエアコンの室外機に上がって手すり

注意

ベランダに足場になる物を置かない。窓、網戸、ベランダの手すり等に劣化がないか点検する。

健康・福祉

不登校・ひきこもり 家族の座談会

話すだけ、聞くだけで、楽になることがあるかもしれせん。同じ立場の人と気楽に話してみませんか。

やってみようプラス 10分運動

運動習慣のきつかけづくりに参加しませんか。
8月30日(月)9時30分〜11時30分
9月10日(金)14時〜16時

地域公共交通について 意見を募集しています

路線バスや乗合タクシー等の生活交通について、意見を募集しています。

792・9766

JR只見線で列車の運休を伴う区間集中工事を行います

JR只見線では保守作業等の効率化や作業環境の改善を目的とした工事を行います。

kanky@city.nunuma.lg.jp

戦没者を追悼する黙祷を実施します
8月15日(日) 12時
防災行政無線による呼びかけ後、サイレンを30秒間鳴らします。
福祉支援課
792・9767

申し込みが必要です。場本庁舎
家でできる簡単な運動や、身体の状態に合わせた運動方法を紹介します。

64歳以下の人で、運動に取り組みたい人
無料
持タオル、飲み物
他動きやすい服装でお越しください。
健康増進課
792・9763

県外の介護保険施設等 入居者への面会に係る交通費を助成します

面会に要した、次の①または②の料金の2分の1の額を助成します。
① 自家用車利用の場合、高速道路利用料往復分(対象区間・自宅から施設の最寄りのインターチェンジ間)
② 公共交通機関利用の場合、自宅から施設間の最寄り駅・バス停等の運賃往復分

理解とご協力をお願いします。
期左記カレンダー参照
内只見駅〜大白川駅間の一部区間で、2本運休します。
① 上り：大白川14時00分発 只見14時28分着
② 下り：只見15時40分発、大白川16時08分着
生活環境課
792・9766

9月 月火水木金土日
6運休 7運休 8運休 9運休 10運休 11 12
13運休 14運休 15運休 16運休 17運休 18 19
20 21運休 22運休 23運休 24運休 25 26
27運休 28運休 29運休 30運休

10月 月火水木金土日
1運休 2 3
4運休 5運休 6運休 7運休 8運休 9 10
11運休 12運休 13運休 14運休 15運休 16 17
18 19 20 21 22 23 24
25 26 27 28 29 30 31

JR東日本ご意見承りセンター
050・2016・1651

催し

星空と天体観望

8月22日(日)19時30分から
※雨天の場合でも、室内で学習します。
場自然科学館星の家
内満月、惑星を観察、撮影してみましょう。
対5歳以上

分別と減量にご協力を(6月ごみ量)
種類 3年度 2年度 増減
可燃ごみ 897 885 12
不燃ごみ 45 48 -3
大型ごみ 98 82 16
容器包装 14 14 0
古紙類 76 71 5
合計 1,130 1,100 30

オオハンゴンソウの駆除にご協力ください

夏から秋にかけて特定外来生物であるオオハンゴンソウが市内各地で見られるようになってきました。
792・9766



第4回魚沼市児童生徒 標本展作品募集

10月2日(土)
魚沼市環境フェア会場(小出郷文化会館内)
市内の小・中学生
申込票を生活環境課に提出してください。
797・2360

9月15日(水) 9月22日(水) 作品募集

9月15日(水)
9月22日(水)
※作品は9月22日(水)までに作品票をつけて生活環境課へ提出してください。
他優秀作品は環境フェアで表彰します。
792・9766

職員等の募集

保育士募集(会計年度任用職員)
募集定員：若干名
応募資格：保育士資格を有する人
任用期間：令和4年3月31日まで(更新の場合あり)
勤務施設：市内保育園等
職務時間：日7時間(週35時間)
賃金：月額155,083円
休日等：土日祝日及び年末年始(12月29日〜1月3日)
※原則
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)
所定の申込書に履歴書等を添えて提出してください。
8月20日(金)
他申込書は子ども課にありま
す。また、市ホームページ「保育士募集」からもダウンロードできます。
子ども課
792・9201

令和3年7月大雨災害義援金の募金箱を設置しました
「令和3年7月大雨」により、静岡県等で被災された方々を支援するため、次のとおり義援金の募金箱を設置しました。
令和3年10月29日(金)まで
場本庁舎、各市民サービスコーナー、小出郷図書館
関日本赤十字社新潟県支部魚沼市地区事務局(福祉支援課)
792・9767

いっぱいのありがとうを贈りませんか。
魚沼市火葬予約センター
TEL 025-793-1059 [魚沼市斎場]
【ペット火葬】電話受付時間/8:30~17:00(年中無休)

子ども

◆ペアレント・プログラム講座

楽しい子育てにつながるコツを学びませんか。
 日10月1日(金)・13日(水)、11月5日(金)・19日(金)、12月3日(金)・17日(金) 13時~15時
 (プログラムは全6回で構成)
 場子育て支援センターぱびぷ
 子どもの行動を理解し、ほめることで、できることを増やす関わり方を学びます。
 対2歳児、3歳児(年少)、4歳児(年中)、5歳児(年長)の子どもを持つ保護者で、子育てに難しさや悩みを持っている人
 定先着10人(全6回参加できる人)
 料1,000円(全6回)
 9月3日(金)
 他申し込みが3人以下の時は個別に対応します。
 申子育て支援センターぱびぷ
 792・6356

生涯学習

◆8月13日(金)は社会教育施設の閉館時間を変更します

8月13日(金) 公民館図書室を含め、各施設は17時で閉館します。
 対小出郷図書館、広神図書館、堀之内公民館、小出公民館、小出北部公民館、伊米ヶ崎公民館、湯之谷世代間交流施設、湯之谷会館、広神コミュニティセンター
 他市民サービスコーナーは、平常どおりとなります。
 申中央公民館
 794・6026
 生涯学習課
 793・7480
 ◆短歌大会応募作品入力作業員募集
 対宮校二記念館全国短歌大会の応募作品のパソコン入力作業
 ◎募集定員：3人
 ◎勤務場所：宮校二記念館他
 ◎応募資格：ワード、エクセルの操作が円滑にできる人で、

お誕生おめでとうございます (6月21日~7月20日届出分) 敬称略

太田 笑舞 (春樹・瞳)	竜光三	磯 和妙 (淳太郎・彩)	大下
櫻井 湊音 (光・春華)	中田町	金井 結律 (大空・瑠華)	金ヶ沢
岡部 清光 (照平・千奈)	向山	松木 一華 (洸葉・麻衣)	中島
小宮山 汐恩 (武・由梨)	向山	瀧澤 紗良 (大地・麻衣子)	今泉
増田 圭吾 (秀行・小乃恵)	佐梨明神町	大嶋 空音 (夢樹・真彩)	今泉
狩野 澄 (淳・安悠海)	中原	秦野 和心 (智行・圭子)	大橋山
武沢 知翔 (陽・野々花)	吉田		



9月 親子ふれあい広場 申子ども課 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	

9日(木)、15日(水)、29日(水)、30日(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。

9月 乳幼児健診等 魚沼市子育て世代包括支援センター(本庁舎1階) 792・9204

・個人通知はありません。
 申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3年5月生まれ	30日(木)	13:00~13:15	子育て支援センターぱびぷ
1歳6か月児	令和2年2月生まれ	15日(水)	13:00~13:30	
2歳児	令和元年9月1日~9月20日生まれ	29日(水)		
3歳児	平成30年8月生まれ	9日(木)		

持 母子健康手帳、問診票、オムツ、着替え、バスタオル等
 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3年6月生まれの乳児の養育者	27日(月)	13:30~13:45	子育て支援センターぱびぷ
離乳食講習会ステップ2	令和3年2月生まれの乳児の養育者	14日(火)	9:30~9:45	
離乳食講習会ステップ3	令和2年11月生まれの乳児の養育者	7日(火)	9:45~9:55	
1歳よちよち教室(親子遊び、仕上げみがきなど)	令和2年10月生まれ	17日(金)	9:15~9:30	

持 母子健康手帳、オムツ、着替え等

図書館からのお知らせ

申小出郷図書館 792・0337 / 広神図書館 799・3134		
乳幼児向け「だっこでおはなし」	日8月21日(土) 10時30分から 場広神図書館	対絵本「はなびドーン」「ひまわり」紙芝居「たべたいのなーに?」パネルシアター「森のこびと」など
	日8月27日(金) 10時30分から 場小出郷図書館	対絵本「いやだいやだ」大型絵本「だるまさんが」紙芝居「どろんこおぼけ」パネルシアター「さかながはねて」など
申小出郷図書館 792・0337 / 広神図書館 799・3134		
赤ちゃんにはじめての絵本を8月ブックスタート	日8月18日(水) 10時~11時30分 場小出郷図書館	対読み聞かせの方法などをお話します。(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。 持ブックスタートパック引換書
	日8月28日(土) 10時~11時30分 場広神図書館	

公民館

◆ピラティス&ストレッチング教室

期9月〜11月
9時30分〜10時30分(全5回)
※第1回は9月17日(金)
場守門公民館
内ゆったりとした呼吸に合わせ
て体幹を鍛え、全身のバランス
を整えるエクササイズです。
講佐藤智子さん(からだづく
りすたじおまぐろオーナー)
対どなたでも
定15人
¥1,000円(5回分)
持動きやすい服装、飲み物
ヨガマット(またはバスタオ
ル)、エクササイズボール(ま
たはバスタオル)
9月12日(日)
申問守門公民館(北部庁舎内)
月〜土曜9時〜22時、日曜祝
日9時〜17時)
797・2261



◆健康講座
セルフケア足つぽ講座

9月2日(木)9時30分〜11時
30分
場湯之谷会館
内おうちでできる足つぽ健康
講座です。足つぽから自分の
身体の健康を知りましょう。
講中島智さん(セラピスト)
対どなたでも(子ども同伴で
の参加も可)
定15人 ¥200円
持ヨガマット(もしくはバス
タオル)、しっとり系のボディ
ークリーム(さらさら系は不可)、
タオル、飲み物
8月25日(水)
他くわしい内容は、後日参加
申込者に連絡します。
申問湯之谷公民館
792・0530

◆1964年東京オリ
ンピック聖火リレー写真展

期8月31日(火)まで(平日9時
〜16時)
場小出北部公民館
792・5336

子どもの人権110番(電話相談)

新潟地方方法務局及び新潟県人権擁護委員連合会では、8月27日から9月2日までの7日間を「子どもの人権110番」強化週間とし、子どもの人権に関する電話相談を受け付けます。
8月27日(金)・30日(月)〜9月2日(木) 8時30分〜19時、8月28日(土)・29日(日) 10時〜17時 内いじめ、体罰、虐待など子どもの人権に関すること 相法務局職員または人権擁護委員 他秘密は厳守されます。◎子どもの人権110 ☎0120・007・110 関新潟地方方法務局南魚沼支局 ☎025・772・2164

障害年金無料相談会

精神や身体に障害があり、就労に多大な支障がある人などの障害年金受給資格の有無や申請方法について相談を受けます。 8月30日(月)13時〜15時30分 場小出郷福祉センター 対どなたでも(要予約) ¥無料 申問新潟県社会保険労務士会長岡支部 障害年金グループ・平澤 ☎0258・82・6453

魚沼市土地改良区 総代総選挙

任期満了に伴う魚沼市土地改良区総代総選挙が次のとおり執行されます。
【日程】◎選挙告示…8月29日(日) ◎投票日…9月5日(日) 【立候補届出について】8月29日(日)・30日(月) 8時30分〜17時 関魚沼市土地改良区 ☎798・1525

感染予防対策
へのご協力をお願いします

事務エキスパート科2期
令和3年9月入校生募集

9月15日(水)〜令和4年3月14日(月)、平日9時30分〜16時10分 場林エム・エスオフィス(イオン小千谷店内特別研修室) 対日商簿記およびOAの基礎から応用までを学び、就職を希望する人 ¥無料 定15人 8月25日(水) 申込書はハローワークこいでに提出してください。

「第一種電気工事士筆記試験対策(過去問解説)」受講生募集

9月27日(月)・29日(水) 9時〜16時 場魚沼テクノスクール 対第一種電気工事士筆記試験受験予定者 ¥2,900円 定10人 9月16日(木)

関魚沼テクノスクール
☎794・2410

「観光ビジネス英会話セミナー(入門編)」受講生募集

9月9日(木)9時〜16時 場魚沼テクノスクール 対観光業に携わっている人・英会話に興味のある人 講星優子さん ¥2,900円 定10人 9月1日(水)

「第一種電気工事士筆記試験対策(理論・配線図解説)」受講生募集

9月13日(月)・15日(水) 9時〜16時 場魚沼テクノスクール 対第一種電気工事士筆記試験受験予定者 ¥2,900円 定10人 9月2日(木)

8月 16日〜31日 行事カレンダー
※新型コロナウイルスの影響により変更となる場合があります

16	月	
17	火	
18	水	ブックスタート小出(10:00/小出郷図書館)
19	木	
20	金	わたしの主張魚沼地区大会(13:00/本庁舎)
21	土	だっこでおはなし(10:30/広神図書館)
22	日	星空と天体観測(19:30/自然科学館星の家)
23	月	
24	火	
25	水	本の森の読書会(10:00/小出郷図書館)
26	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
27	金	だっこでおはなし(10:30/小出郷図書館)
28	土	ブックスタート広神(10:00/広神図書館) うおぬま市民大学兼只見線全線開通50周年記念式典(13:30/小出郷文化会館)
29	日	
30	月	やってみようプラス10分運動(9:30〜11:30/本庁舎)
31	火	

みんなのひろば

国、県など関係機関のほか、公共的・公益的な取組をしている市民の団体・グループの情報を掲載します。くわしい内容は各々の問い合わせ先にご確認ください。

ノルディック・ウォークで健康づくり「歩んでみん会」

9月2日(木)〜11月4日(木)毎週木曜日 16時〜17時※雨天中止 場小出スキー場 対20歳以上で軽い運動のできる人 定30人 ¥各回500円(NPO会員300円) 他パールの貸出しもあります。 持運動できる服装・運動靴・帽子・タオル・飲み物・マスク 申問NPO法人スノーパーク小出 ☎792・5320 ※QRコードからも申し込み可能です。

灯籠流し

8月16日(月)19時から(流し開始19時30分頃) ※延期の場合は8月21日(土) 場魚沼川小出橋下の下流側 ¥灯籠1個1,200円 他当日、雨天等により延期または中止と判断された場合は、広報車で周知するほか、商工会ホームページに掲載します。 申問小出商工会 ☎792・2124

よしもとお笑いライブ〜さわやか秋の大笑い!〜in魚沼2021

9月9日(木)18時30分開演 場小出郷文化会館 ¥前売4,000円(当日4,500円) 演野性爆弾、トータルテンボス、ジャルジャル、おばたのお兄さん(魚沼市出身) 他全9組 申問小出郷文化会館 ☎792・8811

高齢者と女性のドライビングスクール

9月27日(月)8時45分〜11時45分(受付8時30分から) 場魚沼中央自動車学校 内屋内講習、実車課題走行、運転シミュレータによる適性検査等 対概ね65歳以上または女性の普通免許所有者 定先着18人 ¥無料 9月10日(日)(定員になり次第締切) 他安全運転管理者選任事業所に勤めている人は、各事業所を通して申し込んでください。 申問魚沼市交通安全協会 ☎792・5275



自筆証書遺言書を法務局が保管します

「自筆証書遺言書」を法務局で保管することで、自筆証書遺言書の問題点であった「家族に発見されない場合がある。」「改ざんされるおそれがある。」ことが解消されます。また、家庭裁判所での検認や公正証書遺言のような証人は不要です。くわしくは、お近くの法務局にお尋ねください。 申問新潟地方方法務局南魚沼支局 ☎025・772・2164



魚沼自然大学 理事
みつよし
武藤 光佳さん (78歳)

ガイドの活動を通じて、多くの人に環境保護の意識を持ってほしい

まらり☆魚沼人

～ うおめまびと ～

今日の市報を讀んで答えてよう！

市報クイズ

正解者の中から抽選で図書券5000円分を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メール等で8月20日(金)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 ※④⑤は必須

魚沼特使で去人として魚沼市のPRをYouTube等で広げている人は「○○○のおみやげ」というのでしょか。

ヒント★11ページ
「フォトスケッチ」

※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

【前回の結果】応募総数：30、うち正解数：30

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 番地
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

◆いつもは何気なく通っている道も、素敵な所がたくさんあることがわかりました。
◆きらり魚沼人、毎月楽しみに見えています。



「魚沼市への寄付贈呈 並びに「元で」表彰する団体
塩 沢信用組合様から100万円の寄付をいただきました
— 7.2 南魚沼市六日町
塩沢信用組合様は、地域貢献の一環として地元自治体への寄付と、地元で活動する団体を表彰しています。この度の寄付金は、魚沼市の発展のために大切に使用させていただきます。誠にありがとうございました。

新型コロナウイルス感染症に係る魚沼市の状況 (7/27 時点)

- 累計感染者数 85 人
- 高齢者 (65 歳以上) のワクチン接種状況

1回目(人)	(%)	2回目(人)	(%)
11,821	90.9	9,699	74.6

高齢者 (65 歳以上) 約 13,000 人
◇4月19日から高齢者施設入所者開始
◇5月17日からは65歳以上の方の集団接種開始

※届出いただくときに、同意のあった方を掲載しています。出生は15ページをご覧ください。(敬称略)

ひとのうごき (6月21日~7月20日届出分)

五十嵐 勇 下倉新田 82歳	星 寛 上ノ原 92歳	櫻井 實次 赤土 86歳
小玉 時雄 新道島 90歳	米山フミ子 七日市新田 92歳	櫻井キヨシ 須川 98歳
渡邊 孝顯 田川 71歳	瀬下 キク 吉田 94歳	酒井 芳夫 守門宮原 73歳
平澤 久子 田川 82歳	高橋 晶江 栗山 74歳	長家 マス 細野 103歳
笹岡 昇 田川 75歳	佐藤 貞一 小平尾 87歳	大平 常吉 長島 85歳
水澤 ムツ 南本町 93歳	五十嵐ハナ 小平尾 103歳	
安藤 則行 横町1丁目 64歳	関矢 イワ 並柳 99歳	
佐藤ミツ子 羽根川三 90歳	桐生 一雄 小庭名 86歳	
岡部 多一 青島下 92歳	小幡ヨシノ 中島新田 95歳	
佐藤 久子 南新町 91歳	五十嵐寅治 今泉 84歳	
塩川キクイ 板木 95歳	遠藤 富雄 一日市 98歳	

人口と世帯数(R3.7.1)

	人口	うち外国人	増減
男	16,963	71	-20
女	17,724	149	-25
計	34,687	220	-45
世帯数	13,225		2

※増減は、前月比です。

ごめいふくをお祈りいたします

表紙の写真



今号の表紙は、きらり魚沼人で特集した武藤さんにガイドをしていただいた訪れた万年雪です。この日は天気良く平地では34度でしたが、万年雪の付近は20度くらい。登山でかいた汗もすぐに引いていきました。表紙の2名の方、ご協力ありがとうございました！(Y2)

編集後記

東京2020オリンピックの開催で、日本選手の活躍に、昼夜テレビに釘付けの方もいるのではないのでしょうか。コロナ禍の厳しい状況の中での開催ですが、頑張っている選手の方々にエールを送るばかりです。さて、自分たちをかえりみると、ステイホーム、巣もりという言葉が浸透し、運動不足になりがちではないでしょうか。日常生活の中でも、ストレッチや体操など家でできる軽運動をする、天気の良い日は屋外で散歩をする、市民向けの運動教室を利用する等、意識して体を動かすことが必要かと思えます。私は、取材等で体を動かす機会をいただき有難いと思うと同時に、現場の熱気にも動かされることが多いです。今後も取材先で体と心を動かせたいと思います。(Y1)

生まれも育ちも魚沼78年目
旧小出町で生まれた武藤さんは学校も仕事も魚沼、という生粋の魚沼人。仕事を始めた年、偶然にも奥只見ダムが発電所が稼働した年で不思議な縁を感じているように働いた。仕事をしていくところは休みも少なく、登山などにもたまに行く程度で、仕事一筋だったそうです。

人生楽しいのは定年後
定年退職後、時間ができて、何をしようかなと思っていた時に、娘さんが紹介してくれた自然観察や歴史探訪のガイドに申し込んだのがきっかけで、現在まで尾瀬や奥只見のガイドを続けています。ガイドの仕事の大半は子どもたち相手が多く、尾瀬学習などで自然の魅力伝えていきます。他にもスノーシューの体験など人手が足りない時に色々な場所へ手伝いに行っているそうです。

昨年からのコロナ禍の影響により仕事は減少していますが、ガイドの仕事は案内だけでなく、登山道の整備や環境パ



趣味でもある写真撮影をする武藤さん。植物は遠めに見ても種類がわかります。

トロールもあります。そのため、コロナ禍ですが頻繁に登山道に行き整備をしています。その活動は体力的にも大変ですが、武藤さんはガイドを続けていくうえで「健康第一ですね」と話されています。楽しなく取り組むのはいいことですが、無理はしないようにするのが大切だと話されています。そんな武藤さんの健康の秘訣は階段や坂をのぼること。一番効果があるとおっしゃっています。

自然保護への取り組み
武藤さんがガイドの仕事と同様に取り組んでいるのが、環境保護の活動です。ガイドを始めたころから魚沼の自然の中にある植物に魅せられ、写真を撮り調べています。環境調査の活動にも積極的に取り組んでおり、奥只見だけでなく、魚沼市の各地へと足を運んでいます。尾瀬学習の子どもたちにも「自然保護の意識を持ってもらいたいし、自然に魅力を感じてほしい」と語っていました。ちなみに武藤さんおすすめの魚沼の自然は春。花が咲き誇る季節が好きとのこと。



タブレット端末を使い、ブログを確認する様子。情報発信もしています。

万年雪について
「万年雪は同じ魚沼市なのに40分ほど歩いただけで別世界に連れて行ってくれる場所。魚沼という地域の多様性や、植物の多様性に富んでいる場所だ」と武藤さんが話するのは銀山平から行く中沢の万年雪。荒沢岳の東側斜面に面し、吹き溜まりとなり多くの雪が積もること、夏になっても解け消えない万年雪となります。この万年雪の付近では、雪の冷気で自生する植物の季節がまちまち。斜面には夏のニッコウキスゲが咲いているのに、雪解けた場所には春に芽吹くフキノトウが。また、谷底に荒沢岳の上部から雪崩とともに落ちてきた高山植物が咲くこともあり、多くの植物を見ることが出来ます。しかし武藤さんは2004年に起きた雪渓崩落による死亡事故のことを踏まえ、雪の下に入る等の危険な行為は絶対にせず、雪上に行く際はガイドの指示に従ってほしいと強く語ります。自然は美しいだけでなく、厳しい一面もあるため十分に注意して楽しんでください。



今号の表紙にもなっている万年雪。雪が解けた後に見ることのできる滝も美しいとのこと。

インタビュー動画もご覧ください
(魚沼ケーブルテレビ番組より)



児童絵画

No.187

今月は湯之谷小学校の児童の作品です



たくさん本を読んだ図書室
6年 山田 美琉 さん



友達との思い出がたくさんできたランニングコース
6年 佐藤 琉風 さん

材料 (4人分)

じゃがいも	300g	A	酢	大さじ1
かぼちゃ	100g		塩	1g
鶏むね肉	100g		こしょう	少々
酒	大さじ1	B	粒マスタード	小さじ1
キャベツの葉	150g		マヨネーズ	
玉ねぎ	50g			大さじ3と1/2

作り方

- 1 じゃがいもは皮をむいて茹で、ざっくりとつぶす。温かいうちにAの調味料を混ぜる。
- 2 かぼちゃは種とわたをとり、皮付きのまま一口大に切って茹でる。ざっくりとつぶし、1と混ぜ合わせる。
- 3 鶏むね肉は、酒を入れたお湯で茹でる。(ふんわりとラップをかけ、電子レンジで加熱してもOK) 粗熱をとり、食べやすい大きさにさく。
- 4 玉ねぎは縦に薄切りに、キャベツは2cm程にちぎりボウルに入れ、塩1g(分量外)を混ぜてもむ。しんなりとしたら水気を絞る。
- 5 Bを混ぜ、2.3.4を加えてさっとあえる。

魚沼市食生活改善推進員協議会 監修

食まちうおぬま
レ・シ・ピ No.63



ひとことコメント

7月10日号に掲載した豆腐のレアチーズケーキの作り方で一部訂正があります。ゼラチンは煮立ずに湯を入れて溶かしてください。くわしくは「食まちうおぬま」ホームページをご覧ください。

MEMO

【1人分の栄養価】

エネルギー：203kcal たんぱく質：8.5g 炭水化物：22.0g
脂質：8.9g 食塩：0.6g

市民の皆さんからの幅広い意見やニーズを聴取するため、第2回移動市長室を実施します。

- 日 8月27日(金) 9時30分から2時間程度
- 場 北部庁舎1階(魚沼市須原520番地)
- 内 1組10分程度(事前予約不要)
- 他 受付で住所・氏名等をご記入ください。
 - ・検温、手指消毒にご協力ください。
 - ・マスク着用のうえ、お越しく下さい。

※新型コロナウイルス感染症の影響により日程が変更となる場合があります。

問 秘書広報課 ☎792・1494



写真は本庁舎で実施した第1回移動市長室の様子です。

第2回移動市長室を

北部庁舎で実施します

魚沼市ホームページ



魚沼市公式 Facebook



魚沼市公式 Twitter



魚沼市公式 Instagram



459種類のレシピ掲載

