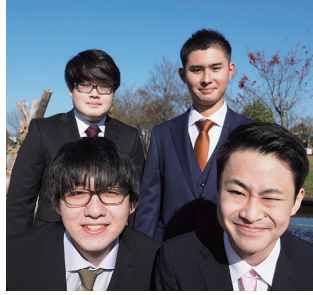
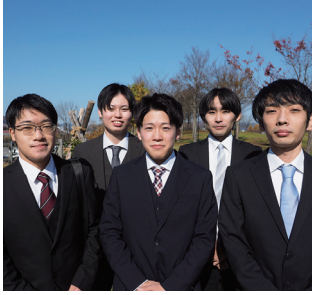




魚 市報

うお  
ぬま

沼



令和3年度  
成人式



Thank you 2021

12.10 No.206





令和3年度  
魚沼市褒賞

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。(順不同)

警察功勞

櫻井 信夫さん



瑞宝双光章受章  
(警察功勞)

郵便事業功勞

鈴木 民夫さん



瑞宝双光章受章  
(郵便事業功勞)

産業功勞

大平 俊治さん



藍綬褒章受章  
(酒類業振興功勞)

地方自治功勞

関矢 孝夫さん



魚沼市議会議員  
(永年勤続)

地方自治功勞

本田 篤さん



魚沼市議会議員  
(永年勤続)

地方自治功勞

高野 甲子雄さん



魚沼市議会議員  
(永年勤続)

地方自治功勞

佐藤 肇さん



魚沼市議会議員  
(永年勤続)

地方自治功勞

渡辺 一美さん



魚沼市議会議員  
(永年勤続)

地方自治功勞

遠藤 徳一さん



魚沼市議会議員  
(永年勤続)

地方自治功勞

高橋 富榮さん



魚沼市選挙管理委員長  
(永年勤続)

保健功勞

鈴木 孝明さん



新潟県健康づくり功勞者県知事表彰  
(公衆衛生事業)

地方自治功勞

浅井 稔さん



囑託員  
(永年勤続)

自治功勞

内山 利助さん



統計調査員 経済産業大臣表彰  
(自治功勞)

自治功勞

廣井 アサ子さん



統計調査員 総務大臣表彰  
(自治功勞)

教育功勞

小林 和彦さん



小・中学校書道展審査員  
(永年勤続)

県知事表彰

県政功勞者

皆川 雄二さん



県議会議員  
(県議在職15年)

統計功勞者表彰

大家 市衛さん



経済産業大臣表彰

山本 博さん



経済産業大臣表彰

一般功勞者

榎本 春実さん



魚沼市土地改良区理事長  
(土地改良功勞)

星 仁右工門さん



新潟県統計協会  
総裁表彰

大竹 秀吉さん



新潟県統計協会  
総裁表彰

地方自治功勞

中出 文平さん



魚沼市都市計画審議会委員  
(永年勤続)

篤行者

塩沢信用組合 理事長  
小野沢 一成さん



高額金員のご寄付  
(篤行者)

建設土木功勞

星野 多賀治さん



水門操作員  
(永年勤続)

建設土木功勞

星 照夫さん



水門操作員  
(永年勤続)

建設土木功勞

吉田 義博さん



水門操作員  
(永年勤続)

建設土木功勞

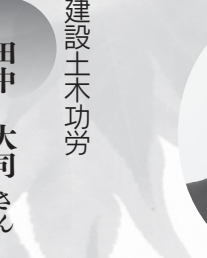
大関 文夫さん



水門操作員  
(永年勤続)

建設土木功勞

田中 大司さん



水門操作員  
(永年勤続)

消防功勞

大平 淳史さん



消防団  
(永年勤続)

消防功勞

石田 正樹さん



消防団  
(永年勤続)

消防功勞

太刀川 哲雄さん



消防団  
(永年勤続)



# 『看取りと救急』

～ ACP と消防救急を取り巻く現状～



魚沼市消防本部警防課  
救急係長 脇本 和則

人生会議

アドバンス ケア プランニング

## うおぬまで ACP する

- 人生の最終段階をどう過ごすか考えてみませんか -



その理由を尋ねてみると、本人や家族の意思で、自宅で看取ることとしているケースで、仮に心臓や呼吸が停止した場合であっても蘇生処置は行わないと主治医に確認されていたにもかかわらず、慌てて119通報してしまったことなどによります。

救急車を呼ぶということは、助けてほしいという意思表示であり「救命のスイッチを押す」ことです。そして救急隊の使命は「人の命を救うこと」であり、救急要請があったとき、心肺停止の状態の場合は蘇

高齡化社会の進行に伴って、救急要請も増加傾向にある中で、以前では想定されていなかった様々な事態が救急現場で起きています。中でも119通報による救急要請を受け、救急隊が駆けつけると傷病者の家族等から心肺蘇生の中止を求められる事案が全国的な問題となっておりますが、こうしたケースは魚沼市においても例外ではありません。

### 『救急車を要請する』という意味を考えたことがありますか？

生処置（胸骨圧迫、電気ショック、薬剤投与及び気管挿管など）を行いながら医療機関に搬送しなければならぬことが法律で定められています。しかし、救急隊が駆けつけ傷病者の状態をみたときに、意識がなく、呼吸や心臓が止まっているため、いざ蘇生処置を始めようとした際に家族から「蘇生処置は行わないでほしい」と言われることがあります。

### 人生の最終段階の話

#### 主治医や家族をはじめ大切な人としておく

救急隊が登場することで、本人や家族がそれまで思い描いていた人生という物語の最後の1ページを塗り替えないために消防がお願いしたいことは「不要な救急要請はしない」「主治医と連絡が取れない

場合の対応を相談しておく」「元氣なうちから人生の最終段階の話を主治医や家族をはじめ大切な人としておく」この3つです。取り決めがされていても慌てて119通報することもあつて119通報することもあるでしょうし、主治医と連絡が取れずどうしたら良いかわからず119通報することもあつて119通報することもあると思います。何より時間とともに考え方が変わることもあります。私たち消防はACPという話し合いの場に直接参加することはありませんが、何かしらの理由で望まない通報が行われた場合でも、本人や家族の想いを尊重できる「尊厳救急」について模索していきたいと思います。そして皆さんが住み慣れたこの魚沼市で安心して住み続けることができるよう取り組んでいきます。

### 校長の一言コメント

「自宅で平穏死」について話し合っておきましょう



地域医療魚沼学校  
布施 克也校長(小出病院長)

# 令和3年度 魚沼市 優良工事等表彰式

令和3年度魚沼市優良工事等表彰式



令和2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（4件）と施工管理が優れた技術者（4名）を選定し、11月16日(火)に表彰を行いました。

## ①株式会社コイデン 須原小学校校舎電気設備改修工事(Ⅱ期工事) 優秀技術者 横山 潤弥

須原小学校校舎電気設備の老朽化に伴い、大規模改修工事を行いました。現場では、建築及び機械設備工事も同時施工していたため、各施工業者間での工程調整が必要でありましたが、隔週で全体工程会議を実施するなど円滑に工事を完成させることができました。また、学校活動と並行して施工する必要がありましたが、学校への説明や要望にも丁寧に対応し、現場周辺への事前周知を行うことで苦情やトラブル等もなく完了することができました。



## ②株式会社戸田組 湯之谷公民館改修工事 優秀技術者 岡村 輝隆

旧湯之谷庁舎の執務室を公民館機能とするため、改修工事を行いました。施工に際しては、公民館業務を継続して行う必要があったほか、本施設を借受けている(株)プレステージ・インターナショナル様の改修工事と同時期に実施したため、工事ヤードや資材の搬入等工程調整の難しい工事となりましたが、工期内に余裕をもって完成させることができました。また、関係者への説明や要望にも丁寧に対応し、騒音が発生する工事は作業時間を調整するなど、施設利用者への配慮により苦情やトラブル等もなく好印象を与え完了することができました。



## ③福田道路株式会社小出営業所 市道袖八大塚線(その2)工事 優秀技術者 岡田 一浩

魚沼市本庁舎周辺整備事業により、舗装工事を行いました。当該道路は、近隣に事業所があり関連企業の車両が多く通行するとともに、本庁舎への引越し車両が頻繁に通行するなど厳しい条件下にありましたが、作業工程により交通開放を臨機に行い必要最小限の規制により交通を確保した中で完成させることができました。また、本庁舎開庁日までに現場を完成させる必要があった中で、工程管理が非常に難しい工事でしたが工期内に完了することができました。



## ④越建舗道株式会社 北部庁舎駐車場舗装工事 優秀技術者 穴沢 則芳

北部庁舎駐車場の舗装経年劣化に伴い、舗装工事を行いました。本工事は、北部庁舎車庫建設工事が同時期に行われる中で工程管理が難しい工事でしたが、車庫建設完了後から降雪までの限られた期間の中で遅滞なく工事を完成させることができました。また、北部庁舎内の公民館の利用により平日休日を問わず駐車場が必要とされる中で、区画分けをした工程により駐車場が常に利用可能な状態に保たれるなど地域住民への配慮がなされました。





# 令和3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。魚沼北中学校3年生が議員となり、その代表8人がそれぞれの考えを市長へ提案しました。

 <p>少子高齢化対策について</p> <p>①榎本 雅隆 議員</p>	 <p>魚沼市のまちおこしについて</p> <p>②波形 柊 議員</p>	 <p>教員の労働時間について</p> <p>③佐藤 倅希 議員</p>	 <p>学校の校則について</p> <p>④佐藤 瑠璃子 議員</p>
 <p>買い物の利便性向上について</p> <p>⑤目黒 ほのか 議員</p>	 <p>陸上競技場建設について</p> <p>⑥湯本 悠仁 議員</p>	 <p>街灯の設置について</p> <p>⑦菊地 凌武 議員</p>	 <p>生徒の安全について</p> <p>⑧大島 颯太 議員</p>

## 魚沼の子どもたちの学習の様子 ～ 全国学力・学習状況調査から ～

今年度の全国学力・学習状況調査の結果が8月31日に公表されました。その結果から見られる魚沼市の小中学生の主な学力・学習状況と今後の学力向上の取組についてお伝えします。

図 学習指導センター ☎794・6075 (写真：堀之内小学校6年生)

### 平均正答率及び学習状況

- 平均正答率 (図1)  
小中学校とも、国語、算数・数学の平均正答率は全国平均を下回りました。
- 学習や生活の様子 (図2・3)  
「教科の勉強が好き」の割合は、小学校では全国より高い状況でした。一方、中学校では、国語を除いて、全国平均よりも低い状況でした。基本的な生活習慣や自己有用感(※)、挑戦心、言葉による表現力などにおいて全国平均を上回りました。将来の夢や目標を持っている点や読書、新聞を読むこと、特に中学生での家庭学習など、学習習慣などに関しては全国平均を下回りました。

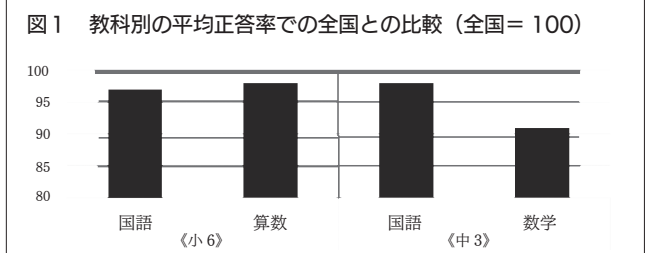
(※) 他者や社会から必要とされていると感じる力であり、社会性の基礎

### 学校・家庭・地域との連携

「学校に行くのは楽しい」「自分にはよいところがある」「難しいことでも失敗を恐れず挑戦する」などと回答した割合は、小中学校ともに全国平均に比べて高い状況にあります。また、「地域行事への参加」などは特に全国平均を大きく上回っています。

その一方で、「将来の夢や目標を持っている」という項目では、小学校の段階から全国平均に比べて低い状況が見られます。また、平日1時間以上家庭学習をする割合については、前回は、小中学校ともに全国平均を下回っていましたが、今回は小学校で改善されました。全国的には、小学校から中学校に上がるにつれ、家庭学習をする割合は増加する傾向がみられることから、家庭学習への指導を更に充実させていきます。

日頃からの子どもとのコミュニケーションを一層大切にさせていただき、ご協力をお願いいたします。



### 今後の学力向上の取組み

- 学習全般  
基礎基本の定着は概ねよい状況ですが、教科で身に付けた知識や技能を生活の場面に活用したり、新たな問題の解決に生かしたりする応用力が課題となっています。
- 国語  
小学校では「図表やグラフを文章と結び付けて読む力や効果的な話の進め方」ができることに力を入れます。中学校では「書いた文章を読み手の立場で見直し、伝えたいことの表現を高める」ことに力を入れます。
- 算数・数学  
「計算や式の意味を図と関連付け解釈することや、問題場面との意味付け」に力を入れます。また、子どもの気付きや発見を生かし、見直しをもって問題解決したり、新たな課題を意識したりすることに力を入れます。
- 英語  
学習意欲を高めながら、英語を使う場面や機会を工夫していきます。子どもの考えや思いを英語で表現できるように、友達やALTなど、人との関わりに力を入れます。

図2 「教科の勉強が好き」対全国比 (全国=100)

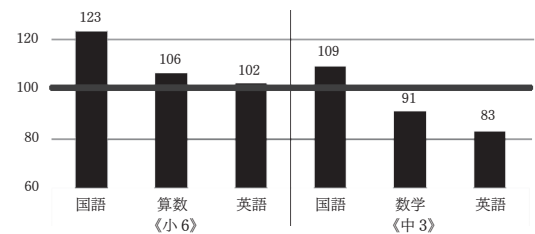
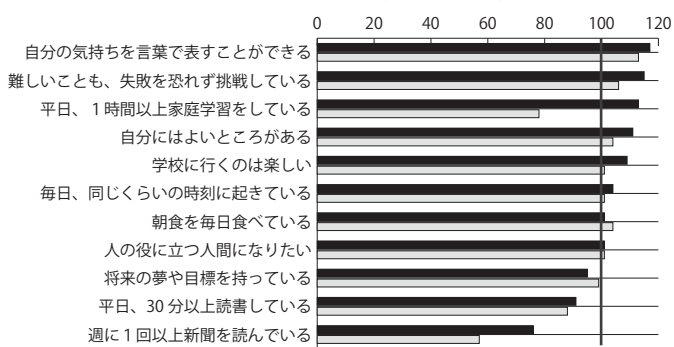


図3 小中学生の意識の全国との比較 (全国=100)



【全国学力・学習状況調査児童生徒質問紙調査 (図2・3)】

問 市民課 ☎793・7971

## マイナンバーカードが健康保険証として利用できます



利用申込はセブンイレブン内のセブン銀行ATM、またはスマートフォンで行えます。  
※マイナンバーカードをご用意ください。

### ■セブン銀行ATMからの申込方法

- ①セブン銀行ATMにて「マイナンバーカードでの手続き」ボタンを押してください。
- ②「健康保険証利用の申込み」を選択し、画面の案内に従って操作してください。

### ■スマートフォンからの申込方法

- ①マイナポータルアプリをスマートフォンにインストールします。
- ②マイナポータル「健康保険証利用申込」から手続きします。



医療機関や薬局の受付でマイナンバーカードを顔認証付きカードリーダーに置いて本人確認!

カードの顔写真を機械で確認します。※顔写真は機器に保存されません。

### 健康保険証利用申込のお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル  
☎0120・95・0178

(平日: 9時30分~20時  
土日祝: 9時30分~17時30分)  
音声ガイダンスに従って「4→2」の順にお進みください。



申込方法は、特設ページでも確認できます。



毎年12月10日から16日までは  
**「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、広く市民の皆様から理解を深め、関心を持ち続けていただくため、北朝鮮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(金)～16日(木)  
 場 広神コミュニティセンター



## 消費者ホットライン188をご存じですか？

消費者ホットライン188は、お近くの消費生活センター等の消費生活相談窓口をご案内する番号です。「相談する相手がない」「人には知られたくない」「誰に相談したらいいかわからない」と、一人で悩みを抱える人は少なくありません。大切なのは、すぐに誰かに相談することです。

消費生活に関するお悩みは、全国どこからでも3桁の電話番号でつながる消費者ホットライン188（局番なし）にご相談ください。相談員がトラブル解決をお手伝いします。

一人で悩まず、まずは相談！  
 『泣き寝入りは超188！』  
 で覚えてね



■10月の相談件数

…	96件
・電話	70件
・来庁	23件
・その他	3件

消費者庁 消費者ホットライン188イメージキャラクター「イヤヤン」

## 地域おこし協力隊通信

地域を変える新しい力

No.75 地域創生課  
 0792-9752  
 北部事務所  
 0797-2360



『楽しく模索中』  
 水澤結衣隊員  
 (横根地区担当)

パソコンに向かう時間が惜しくて困っています。いや、外が楽しすぎるんです。

この秋、とても体を使いました。走るのも球技も苦手で、工作や美術など何かを作るために体を動かすのは得意ですが、身体能力のセンスが全然ないです。稲刈りのお手伝い、米袋閉じ、30キロの米袋を運び、手刈り、稲まわし、火起こし、クルミ割り、ほっけ寿し作り、イワナを捌いたり、太鼓諸々。体の動かし方が下手なので、変に筋肉がついた気もしますがとても楽しいし、嬉しい。

並行して別案件のアイデアを練って、パソコンでデザインをつくって、絵を描いて、長時間車運転して、それはそれで楽しいのですが、秋は何はともあれ稲刈りが一番心躍りました。友人に「最近何している？」と聞かれ、そんなことを答えたら「何屋？」と言われました。先日、県内の地域おこし協力隊数名と

会う機会があり、大まかに今後どんな風に思っている？といった話をしました。今ある仕事に就いたり、新たな仕事を生んだり、会社や個人や色々ですが、各々が「自分の生き方を自分で生んでいる」と改めて感じました。「選んでいる」の方がしっくりくるでしょうか。自分のやりたいことをするというより、自分の能力が役に立っている部分・場所がやっと思えてきたのかもしれない。私もやっと思えてきたのですが魚沼で掴みつつある気がします。何屋かわかりませんが、今はお米関係とデザインを軸に、私なりの八十八の仕事を模索中です。(そういえば、田んぼに入らせてもらっている時に農家の嫁になれるよと言ってもらって嬉しかったな！嬉しくて調子に乗りました。)暮らしている中で、色々な方に気にかけてもらい本当に感謝です。うれしい！たのしい！大好き！が増えています。学びもたくさんあり、二年目の冬も楽しみます。



手刈り・稲まわしをしている光景を集めたお父さんが撮影してくれました。ありがとうございます！

## 民間企業等との連携を進めています

行政と民間が連携して、それぞれお互いの強みを生かすことによって、最適な公共サービスの提供を実現しようとするものです。



11月9日  
 住友生命保険相互会社  
 『健康増進に関する連携協定』



11月25日  
 株式会社ゼンリン  
 『災害時における地図製品等の供給等に関する協定』  
 『魚沼市防災ハンドブック』協働発行に関する協定



11月30日  
 JA北魚沼グループ  
 (JA北魚沼・株式会社コープ魚沼・株式会社ライフサービス魚沼)  
 『包括的連携協定』

健康増進課 ☎792・9763

## 健康おめま No.149

気を付けよう！  
 冬の感染症 **ノロウイルス**

- 症状**  
 急激に始まる吐き気、おう吐、下痢及び腹痛
- 感染経路**
- ・感染した人の便及びおう吐物の処理などをした人の手を介して感染
  - ・ウイルスに汚染された食品を食べて感染
- 特徴**
- ・ノロウイルスは感染力が強く、症状がなくなっただけでもしばらくは便からウイルスが排出されます。また、感染しても発症しない場合や、軽い風邪のような症状の場合もあります。その場合も感染者の便にはウイルスが排出されています。二次感染に注意しましょう。
  - ・乳幼児や高齢者が感染した場合は、脱水症予防や体力保持のため、水分と栄養の補給を十分に行いましょう。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は冬に流行する代表的な感染症です。特に乳幼児や高齢者は重症化しやすいので、「予防」がとても大切です。

- 予防方法**
- 1. こまめに手を洗いましょう。**  
 石けんと流水で30秒以上よく洗いましょう。特にトイレ後、おむつ処理後、調理前、食事前は念入りに洗いましょう。また、タオルの共用は感染の原因になるため控えましょう。
  - 2. 便や吐物は適切に処理しましょう。**  
 次亜塩素酸ナトリウムによる消毒が効果的です。(家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤でも代用できます。)  
 ※アルコール消毒は、風邪やインフルエンザなどの予防には効果的ですが、ノロウイルスにはあまり効果がないといわれていますのでご注意ください。
  - 3. 食品はよく洗い、十分に加熱しましょう。**  
 食材の中心まで85～90度で90秒間以上加熱します。

他にも、インフルエンザ及び溶連菌など、冬には様々な感染症が流行します。感染症対策を徹底して、元気に冬を過ごしましょう。





**利** 利用者さんの作品が受賞

— 11.29 本庁舎

魚沼更生園の利用者の皆さんの作品「うさちゃんの遠足」が新潟県障害者芸術文化祭工芸部門で「審査員特別賞」を受賞しました。毛糸や色紙などを貼り付けた大きな作品を本庁舎に持参し、市長に受賞報告をしました。



**ク** リスマスの装い

— 11.30 小出郷図書館

市内各所でクリスマス飾りや催しが行われています。小出郷図書館でもクリスマスコーナーを出し、子どもたちに夢を届けています。皆さんのところにサンタさんが来ますよっ☆



**県** 知事との車座トーク

— 11.11 地域振興センター

「県知事と一緒に車座トーク」が行われ、「愛着と誇りを持って暮らせるまちづくり」をテーマに、花角知事が市内の若者らと熱いトークを繰り広げました。参加者からは産業同士をつなぐ方策などの意見が出されていました。



**冬** の雪道に備えて

— 11.15 堀之内除雪ステーション

凍結した道路における車両の立ち往生などを防止するため、長岡国道事務所小出維持出張所主催で大型車のチェーン脱着訓練とドライバーへの啓発活動が行われました。早めに雪道への備えを心がけましょう。



**秋** の夜空に彩り

— 10.30 愛と感謝の元氣玉

堀之内地域に打ち上げられた花火。これは堀之内十五夜まつりの中止を受け、下モ組青年団において昨年に引き続き実施されたものです。星空に打ち上がる花火の数々に、疫病退散の願いを込めました。



**友** 好都市への表敬訪問

— 11.8 首都圏

市長が友好都市である足立区、文京区、豊島区、江戸川区を訪問し、これまでの様々な交流に対する御礼と、今後の連携の強化・推進に向けた要請を行いました。また18日には、魚沼ブランドの物販販売を目的として首都圏の関連施設等を視察しました。



**も** のの見方への気づき

— 11.12 小出ボランティアセンター

長岡技術科学大学の西原亜矢子先生を講師に迎え、男女共同参画市民講座「もしかして、これって私の思い込み!? に気づくための講座」が行われました。職場や家庭での無意識の偏見やものの見方などを振り返るきっかけとなりました。



**リ** モヨシ式ロボットつくったよ

— 11.3 魚沼市中央公民館

市と包括連携協定を結ぶ新潟工科大学がロボット工作教室を開催しました。大学生の指導のもと、子どもたちはタブレット端末の映像を見ながらロボットを組み立て、最後は作ったロボットでミニサッカーを行いました。



**原** 子力防災訓練

— 11.13 広神体育センター

新潟県と関係市町村との合同で、柏崎刈羽原発から30km圏内の長岡市民がバスで魚沼市へ避難する訓練を実施しました。避難所となる広神体育センター等で受入訓練を行いました。

**冠** 雪と雲海を望む — 11.29 小出スキー場



魚沼に冬が到来。凍てついたこの日、幻想的な景色が見られました。



**お** ばたのお兄さんが魚沼市の魅力発信

— 11.13 魚沼市×おばたのお兄さんタイアップ動画

魚沼特使であるおばたのお兄さんによる、魚沼市との共同制作動画がYouTubeに公開されました。大白川のブナ林や民宿等で撮影した動画となっており、市内外に発信しPRしています。





# 沼お知らせ版

日時 期期間 場所 内容 対象  
資格 演題・講師 出演 相相談員  
持ち物 ¥費用 定員 締め切り  
H ホームページ 他 その他 申し込み  
問 問い合わせ

## くらし

### ◆その場から離れないで！ 灯油漏れ事故にご注意を

毎年、暖房を使う季節に灯油漏れ事故が多発しています。事故を防ぐため、次のことに気をつけましょう。

#### ◎注意点

- ・灯油の小分け中は、その場を絶対に離れないこと
- ・ホームタンクに防油堤を設置し、その中で作業を行うこと
- ・小分け終了後は、タンクのバルブが完全に閉まっているか確認すること

### ◆魚沼市議会定例会 一般質問ラジオ放送

魚沼市議会では、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。放送は、質問者の順に行います。

#### ◎令和3年第4回定例会の予定

- 【放送日】
- 期12月13日(月)～24日(金)
- ※土日除く14時から概ね1時間
- (同日19時から再放送)
- 日12月19日(日)・26日(日)
- 10時から概ね4時間
- 【総集編】
- 前の週に放送した分を一挙放送

消防本部警防課  
☎793・0119

生活環境課  
☎792・9766

・タンクと配管周りの「落雪、積雪」に注意すること  
・使用前、使用後の器具の点検を行うことなど  
・他漏れ出た油の回収、処理に要した経費及び損害額が発生した場合は、原因者の負担となります。また、水路、河川に油膜を発見したときは、至急ご連絡願います。

#### ◎令和4年度固定資産税(償却資産)の申告について

他質問者の人数等により放送時間が変更になる場合があります。

問 議会事務局  
☎793・7444

問 国税務課  
☎792・9751

① 令和4年度固定資産税(償却資産)の申告に  
要があります。

◎対象になるもの  
(例) 駐車場舗装、看板、レジスター、机・応接セット、陳列棚、パソコン、太陽光発電設備など

※12月中旬に申告予定者へ申告書等を発送します。事業をされている人で申告書が届かない場合は、ご連絡ください。

令和4年1月31日(月)  
☑ 令和4年1月31日(月)  
申告 申告 申告

償却資産(事業用資産)をお持ちの人は、毎年1月1日現在の所有状況を申告する必要があります。

令和4年1月31日(月)まで申告してください。

令和4年1月31日(月)まで申告してください。

令和4年1月31日(月)まで申告してください。

## 安全・安心

### ◆普通救命講習会

成人に対する心肺蘇生法を学ぶ普通救命講習Iを開催します。

- 日 令和4年1月9日(日)9時～12時
- 場 消防庁舎
- 内 心肺蘇生法等
- 講 消防職員応急手当指導員
- 対 市内在住または在勤者
- 定 15人

種別	3年度	2年度	増減	単位:トン (1トン未満四捨五入)
可燃ごみ	901	933	-32	スマホ用ごみ分別アプリ「エコうお」のダウンロードで行政ポイントが50ポイントもらえます。まだ受け取っていない人は、エコプラント魚沼が生活環境課まで。
不燃ごみ	39	39	0	古着・食器の回収量
大型ごみ	81	77	4	・古着 15トン
容器包装	12	12	0	・食器 8トン
古紙類	62	63	-1	
合計	1,095	1,124	-29	

問 生活環境課(廃棄物対策係) ☎792・3055

持動きやすい服装  
※令和4年1月3日(月)※定員になり次第締め切り

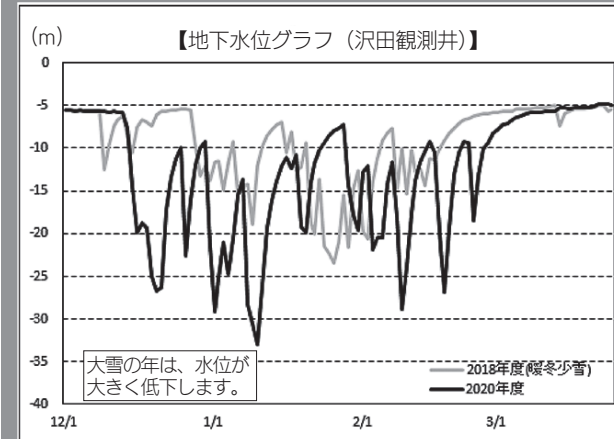
他・行政ポイント対象  
・新型コロナウイルス拡大防止のため規模縮小、内容の変更を行います。

・受講者に対して講習前2週間の行動履歴確認、検温結果の確認と当日も検温を実施します。

問 消防本部警防課  
☎793・0119

## 地下水の節水を心がけましょう

問 建設課 ☎793・7990



※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するなどして節水を心掛けましょう
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

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・駐車場などの消雪パイプで地下水が多く利用されるほか、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くみられます。

しかし、地下水は、無限ではありません。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

### STEP2



しばらく水を流しっぱなしにして泥水をきれいにします。

### STEP1



最初は赤茶色の泥水が出てきます。

### 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。

### 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。

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の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。

ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。





## お誕生おめでとうございます

(10月21日～11月20日届出分) 敬称略

鈴木 咲希 (拓也・絵里) 井口  
佐藤 空青 (俊幸・あゆみ) 井口  
山下 叶羽 (亨太・深愛) 大沢

佐藤 秋穂 (晴機・康子) 金ケ沢  
山田 海翔 (晃・由香利) 大倉沢



## 1月 親子ふれあい広場

☎ 子育て課  
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
びよびよタイム	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	

13日(木)、19日(水)、26日(水)、27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。

## 1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

### 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3年9月生まれ	27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5月16日～6月21日生まれ	19日(水)	13:00～13:30	
2歳児	令和2年1月生まれ	26日(水)		
3歳児	平成30年12月生まれ	13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10月生まれの乳児の養育者	24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6月生まれの乳児の養育者	18日(火)	9:30～9:45	
離乳食講習会ステップ3	令和3年3月生まれの乳児の養育者	11日(火)	9:15～9:30	
1歳よちよち教室(親子遊び、仕上げみぎなど)	令和3年2月生まれ	21日(金)	9:30	

持 母子健康手帳、オムツ、着替え等

引き続き  
感染症対策への  
ご協力をお願いします



食育の日 毎月19日は「食育の日」です。年末年始は暴飲暴食に気を付け、1日3食バランスよく食べましょう。バランスのよい食事の目安は、主食・主菜・副菜がそろった食事です。

## 職員等の募集

### ◆保育補助募集 (会計年度任用職員)

- ◎募集定員…1名
- ◎応募資格…普通自動車運転免許(原則)
- ◎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
- ◎勤務時間…日7時間(週35時間)
- ◎賃金…月額144,606円
- ◎休日等…原則、土日祝日及び年末年始(12月29日～1月3日)
- ◎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 所定の申込書に市販の履歴書等を添えて提出してください。
- ☎ 12月20日(月)
- 他 申込書は子ども課にある他、市ホームページ「保育補助募集」でダウンロードできます。
- ☎ 792・9201

## 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

- ◎年末年始の休館日  
期12月29日(水)～令和4年1月3日(月)
- ◎貸出期間の延長について  
12月15日(水)～28日(火)に貸出した本・雑誌・DVD等は、貸出期間が3週間になります。
- 他・休館中は、返却ポストの利用はできません。
- ・魚沼市立図書館以外の図書館から取り寄せた本は、貸出期間が異なりますのでご注意ください。
- ☎ 小出郷図書館  
792・0337

### ◆第17回魚沼市成人式「二十歳の集い」実行委員会 委員募集

- 令和4年度の魚沼市成人式第2部「二十歳の集い」の企画、運営を行う実行委員を募集します。
- ☎ 「二十歳の集い」の企画、

## 公民館

### ◆わら細工作品展

- 期 令和4年1月5日(水)～27日(木)の平日9時～16時
- 内 門松、わら靴、ミノ、タス等を展示します。身につけて室内で写真撮影も可能です。昔懐かしいわら細工をご覧ください。
- 場 伊米ヶ崎公民館
- 対 どなたでも
- ¥ 無料
- ☎ 伊米ヶ崎公民館(平日9時～16時)  
792・0082

## 催し

### ◆魚沼国際雪合戦出場者募集

- 日 令和4年2月12日(出)
- 場 響きの森公園雪のクロスシム
- 定 大人(中学生以上)の部…先着84チーム  
子ども(小学生)の部…先着30チーム
- ※いずれも新潟県民限定
- ¥ 1チーム(5人編成男女混成可)
- ・大人15,000円  
・子ども6,000円
- ※事前振込になります。
- ☎ 令和4年1月7日(金)17時まで(先着×切)
- 申 Web申込みのみ。「魚沼国際雪合戦大会」ホームページまたはQRコードをご確認ください。
- ☎ 大会受付窓口(有)トラス(観光課内)  
793・7180  
小出雪まつり実行委員会事務局  
792・9754

いっぱいのお礼を贈りませんか。

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)

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



雪害によるLPガス事故防止のお願い

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。☎(一社)新潟県LPガス協会 ☎025・267・3171

北里大学保健衛生専門学院  
12月13日(月)から一般入試の受付を開始します

◎試験日…Ⅰ期令和4年1月23日(日)、Ⅱ期2月13日(日)、Ⅲ期3月6日(日)Ⅳ期3月20日(日) 場北里大学保健衛生専門学院(浦佐駅から送迎バス有)  
※Ⅰ期・Ⅱ期試験は本学院の他に新潟市会場もしく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。☎北里大学保健衛生専門学院 ☎0120・451・185

レディススキー教室

ボーゲン卒業したいあなた、スキー授業が苦手な中学生・高校生、一緒にスキーを練習しませんか。☎令和4年1月10日(月祝)・16日(日)・23日(日)、2月5日(土)9時30分~12時 場須原スキー場 対女性 対魚沼スキークラブ会員 定なし 対無料。(※リフト券の購入は各自でしていただきます。)  
☎令和4年1月6日(日) 場魚沼スキークラブ・高橋 ☎792・1351

新潟県商工会連合会による無料法律相談

☎令和4年1月13日(日)10時~12時 場堀之内商工会 対弁護士による法律相談(1件30分程度、秘密厳守) 対商工業者等 対無料 申堀之内商工会 ☎794・2433※開催日の前日までに予約してください。

「JW-CADによる電気設備設計1(基本操作)」受講生募集

☎令和4年1月15日(土)・22日(土)9時~16時 場魚沼テクノスクール 対JW-CADを使用した電気設備設計について学びたい人 定10人 対4,700円 対1月6日(日) 申魚沼テクノスクール ☎794・2410

IT活用基礎科 令和4年1月入校生募集

☎令和4年1月27日(日)~5月26日(日)9時~15時40分 場キャリア・ステップ魚沼教室 対パソコンやIT分野の知識・技能を習得し、就職を希望する人 定14人 対無料 対1月6日(日) 申申込書はハローワークこいでへ提出してください。 場魚沼テクノスクール ☎794・2410

放送大学4月生募集

◎大学説明会…12月19日(日)、令和4年1月16日(日)、2月12日(土)・26日(土)、3月6日(日)13時30分から 場新潟学習センター(新潟市中央区)  
◎出願期間…第1回令和4年2月28日(日)まで・第2回3月15日(日)まで 他くわしくは放送大学ホームページでご確認ください。 場放送大学新潟学習センター ☎025・228・2651

図書館からのお知らせ

☎小出郷図書館 ☎792・0337 / 場神図書館 ☎799・3134

乳幼児向け「だっこでおはなし」	☎12月18日(土)10時30分から 場神図書館	対パペット絵本「ゆかいなゆきだるま」手遊びうた「ゆきだるまチャチャチャ」紙芝居「こんにちは」など
参加したお子さんには、「おうちで楽しく!ミニツリーキット」をプレゼント	☎12月24日(金)10時30分から 場小出郷図書館	対絵本「ツリーさん」パネルシアターで手遊び「リンリンリンサンタさん」大型紙芝居「おおきくおおきくおおきなあれ」など

☎小出郷図書館 ☎792・0337 / 場神図書館 ☎799・3134

赤ちゃんにはじめての絵本を12月ブックスタート	☎12月15日(水)10時~11時30分 場小出郷図書館 ☎12月25日(土)10時~11時30分 場神図書館	対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3年2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
-------------------------	--	---

12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	木
17	金
18	土 となんとんお話の部屋(10:00/ 場神コミュニティセンター) だっこでおはなし(10:30/ 場神図書館)
19	日 屋根雪おろし安全装備体験講習会(10:00~12:00/ 小出郷ボランティアセンター) 新潟県文化祭2021 県主催公演(13:00~15:30/ 小出郷文化会館)
20	月
21	火
22	水 本の森の読書会(10:00/ 小出郷図書館)
23	木 市議会本会議最終日(10:00/ 本庁舎議場) 年金相談日(10:00~15:00/ 小出郷ボランティアセンター) 要予約 長岡年金事務所 ☎0258・88・0006
24	金 やってみようプラス10分運動(9:30~11:30/ 本庁舎) だっこでおはなし(10:30/ 小出郷図書館)
25	土 ブックスタート広神(10:00/ 場神図書館)
26	日 マイナンバーカードの日曜窓口(9:00~12:00/ 本庁舎)
27	月
28	火
29	水
30	木
31	金



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。

元旦テニス

☎令和4年1月1日(日)13時から 場堀之内中学校 対概ね高校生以上で、ソフトテニス愛好者であればどなたでも 対無料 他内履き用シューズ、ラケットは各自で用意してください。 申不要です。当日会場にお集まりください。 場ソフトテニス協会・高橋 ☎799・2335

駒見スキー・スノーボード教室

☎令和4年1月2日(日)~3月6日(日)10時~12時、13時30分~15時30分 場小出スキー場 対保育園・幼稚園年長児、小・中学生 対26,000円(スキー教室年長児20,000円) ※市内の小中学生は、魚沼市の「シーズン券購入補助金」で、20,000円 定100人 申間貝瀬 ☎792・0558

ひきこもり座談会

不登校やひきこもりでお悩みの人、あなたは一人ではありません。一緒に解決方法を考えませんか。☎12月15日(日)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 対無料 申不要 場魚沼市社会福祉協議会 ☎792・8181

12月の「となんとんお話の部屋」は開催日が変更になります

☎12月18日(日)10時~11時15分 場場神コミュニティセンター 対絵本、昔ばなし、紙芝居、季節のあそびや工作、伝承あそびなど 申不要 場となんとんお話の部屋・森島 ☎799・2052







### 波瀾万丈な刑事人生 後に続く後輩が増えてほしい

# まらり☆ 魚沼人

～うおぬまびと～

## 令和3年度魚沼市褒章受章 刑事一筋の”職人”

### 櫻井 信夫 さん (73歳)

#### 刑事の道へ

櫻井さんは湯之谷地域の七日市で生まれ育ちました。子どもの頃はやんちゃな性格でしたが、推理することが好きな少年でした。ある時事件に関する聞き込みをされた際、目の付け所がいいと刑事さんに褒められたそうです。

東京の大学へ進んだ後、地元に戻った櫻井さんは警察官となりました。最初に六日町署に配属された櫻井さんは、持ち前の推理力を発揮して事件を解決し、異例の10か月で刑事として任命されました。その後は退職まで刑事一筋、まさに「職人」と呼べるような事件捜査を新潟県内各地で行ってきました。旅館を狙った連続窃盗事件や、車上荒らし、誘拐事件などの犯人逮捕に尽力し、目覚ましい活躍をされてきました。

#### 拉致事件とのかかわり

多くの経験をされている櫻井さん。その刑事人生の中で特に印象に残っていること、それは拉致事件だそうです。新潟東警察署勤務の時、娘さんの七五三で新潟市の護国神社に行った帰りの夕方、海岸線を親子で歩きました。緊急連絡があったのはその日の夜。新潟市内に住む一人の少女がいなくなったというものでした。事件は櫻井さん



櫻井さんの生きがいはスキー。警察時代には世界大会出場経験もある実力者。スキーは生涯現役で取り組みたいと話されます。

の歩いていた海岸線、櫻井さんの歩いていた1時間半後くらいに起きたそうです。その時の被害者が横田めぐみさん。その日の出来事を櫻井さんはこう振り返られます。「今でもその日のことは覚えている。どんよりとした空なのに、雨は降っていない変な日だった。当時は拉致なんて考えもなかった。ただ時間だけが過ぎた。今でも近くを通ると関係者の顔が思い浮かぶ。」

その後、2002年に拉致被害者5人が帰国したとき、櫻井さんは佐渡の相川署に勤務していました。その際に帰国者の1人である曾我ひとみさんの自宅周辺の警護任務に従事されたそうです。当時とても忙しい期間を過ごして苦労したと語る櫻井さん。そのような中、曾我さんにかげられた温かい言葉が胸にしみたと話されます。

他にも櫻井さんの周囲には、拉致被害者の関係者の方がいるなど因縁めいたものを感じる櫻井さんは話されます。こういった経験を踏まえて櫻井さんは「横田めぐみ

#### 魚沼の若者へ

退職後、警察での相談員などを経て、現在は行政書士として活躍する櫻井さん。警察時代の、人のために働きたいという気持ちをずっと持ち続けています。櫻井さんは刑事時代の経験を多くの人に知ってもらいたいと話します。その理由を櫻井さんは「渡り鳥のように県内各地で、全身全霊を尽くし刑事をやってきた自分の経験を知って、警察の後輩が地元魚沼から育ってほしい。後継者が出てきてほしい」と語りました。ちなみに、櫻井さんによると警察官に向いているのは早飯の人。櫻井さんは今でも癖でご飯を食べるのが速いそう。奥さんにもう少しゆっくり食べれば、と言われてしまってお茶目な人です。



「県民の警察官」として表彰された際の櫻井さん。過酷な仕事の裏にはご家族の支えがあります。

今日の市報を読んで答えてみよう！

### 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。次の項目の回答をご記入のうえハガキ、FAX、Eメール等で12月20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

冬に発生しやすいノロウイルスは、何による消毒が効果的でしょうか？

- ①ワイン
- ②気合い
- ③次亜塩素酸ナトリウム

※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...38、うち正解数...37

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

11月10日号に対するご意見等をご紹介します

- ◆今年、鮭の遡上数が少ないと聞いていたけど、しっかり帰ってきてくれたことがわかったのがよかったです。
- ◆これから寒くなるので、温泉の紹介などがあると嬉しいです。

区分	対象者数	1回目 (人)	(%)	2回目 (人)	(%)
15歳未満	892	646	72.42	616	69.06
15～64歳	18,553	16,137	86.98	15,992	86.20
65歳以上	12,997	12,508	96.24	12,467	95.92

※対象者数：令和2年12月31日住民基本台帳人口  
※接種者数：ワクチン接種記録(VRS)の登録実績による

#### お詫びと訂正

市報11月10号フォトスケッチ内「食まちうおぬま秋の陣 2021 四季の潤い里山まつり」の記事の中で「2年ぶりとなった」と記載しましたが、昨年度も規模を縮小して開催されておりました。また、来場者数について次のとおりとなります。訂正しお詫びいたします。  
正) 約1,000人(屋内外含む)

※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 (10月21日～11月20日届出分)

氏名	年齢	氏名	年齢	氏名	年齢
丸山 寅次	96歳	佐藤 シズ	92歳	山之内トシエ	93歳
川上 美代	89歳	山内 元幸	96歳	猪浦 則子	65歳
平澤 ヨキ	89歳	櫻井 キヨ	83歳	酒井 ナカ	99歳
中村 ソメ	89歳	櫻井 正三	93歳	瀬下 タイ	98歳
本田 輝子	101歳	山内 柁夫	89歳	大平 洋一	74歳
平澤コウ子	76歳	櫻井 哲雄	93歳	秋元 文雄	67歳
櫻井 トラ	96歳	荒井 和子	74歳	秋元 安雄	90歳
横山 トシ	92歳	関 シグノ	97歳	中澤 永伊	90歳
佐藤 良	94歳	田沢 フジ	96歳	山田 光江	78歳
瀧澤マスイ	91歳	関 サチエ	89歳	風間 功一	86歳
渡邊 松雄	77歳	馬場 宝児	82歳	大場 政弘	60歳
岡部 クラ	96歳	青柳志津枝	86歳	五十嵐ナツ	93歳
柳瀬 利治	74歳	仲丸 幸秀	64歳	椿 ミツヨ	102歳
澁谷 ミツ	99歳	仲丸 イシ	102歳	櫻井 マス	98歳
佐藤 幸一	87歳	目黒 盛雄	85歳	佐藤 正一	99歳
山田ヤエ子	86歳	高橋 勝美	69歳	今井イシヨ	87歳

#### 表紙の写真

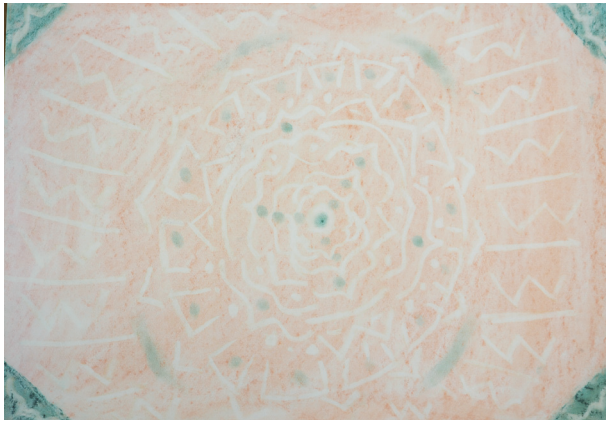


延期していた成人式を11月7日に開催しました。式では魚沼特使の星野裕矢さんが記念となる歌を新成人へ贈り、皆さんの門出を祝いました。(Y2)

#### 編集後記

横濱の大学に通う息子に1年半ぶりに会った◆好物だった麻婆豆腐をご馳走しようとして中華料理の店に入った◆私がメニュー表を手に取り、店員さんとやり取りしている、不意に「生ビール！」と横やりが入った◆コロナ禍で会えなかった1年半は、あまりにも大きかった◆「生、もう一杯！」と注文する生意気な様子を見せつけられ、彼が大人になったことを実感した◆成人されたみなさん、おめでとうございます。(H)





ケチャップライス  
6年 梅井 結希 さん



たくさんの自然  
6年 浅井 琉勢 さん

### 材料 (4人分)

大根	1/3 本	A	昆布だし	2 カップ
にんじん	60g		みそ	大さじ 1 と 1/2
こんにゃく	1/2 枚		しょうゆ	小さじ 1 と 1/3
豚バラ薄切り肉	240g		酒・みりん・砂糖	大さじ 1
万能ねぎ	20g		生姜チューブ	2cm
			一味唐辛子	お好みで

### 作り方

- 1 大根は皮をむき、厚さ 1cm のいちょう切りにする。にんじんは皮をむき、厚さ 5mm の半月またはいちょう切りにする。こんにゃくはスプーンで一口大にちぎり、熱湯で 1～2 分茹でて、ザルにあげる。
- 2 フライパンを中火で熱し、油を入れこんにゃくを炒める。豚肉を加えて炒め、豚肉に火が通ってきたら、大根、にんじんを加えてさっと炒める。
- 3 2 に A を加え、落とし蓋をして中火で 20 分程煮る。火が通ったら、落とし蓋を取って火を強め、煮汁を飛ばしながら煮からめる。
- 4 器に盛り、小口切りにした万能ねぎを散らす。お好みで一味唐辛子をふる。

魚沼市食生活改善推進員協議会 監修

食まちうおめま  
レ・シ・ビ No.67



### ひとことコメント

料理に使用した昆布だしは、水 2 カップに昆布 6g の割合で作っています。だしのうま味を感じられると、調味料が少なくてもおいしく食べられます。

### MEMO

【1人分の栄養価】

エネルギー：203kcal たんぱく質：13.5 g 炭水化物：13.2 g  
脂質：9.6 g 食塩：1.4 g



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。



11月14日(日)に3年ぶりの開催となるコシヒカリ紅葉マラソンが開催されました。当日は1,000人を超えるランナーが参加し、子どもから大人までマラソンを楽しみました。

コシヒカリ紅葉マラソン開催!