

只見線の車窓から

# 年に1回の健康チェック 今年も受けよう！ 住民けん診



健康増進課 ☎792・9763

|        |  |   |
|--------|--|---|
| 健康診査   | 基本健診、特定健診、後期高齢者健診<br>※年齢、保険証により健診名が異なります。        | 糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの生活習慣病の早期発見ができます。                           |
| がん検診   | 肺がん検診（胸部レントゲン検査、喀痰検査）、胃がん検診、大腸がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診 | 早期発見を目的に実施します。市の住民けん診によって毎年30人ほどの方ががんが見つっていますが、その多くが早期がんです。 |
| その他の検診 | 骨粗しょう症検診、胃がんリスク検診                                | 骨粗しょう症の早期発見や胃がんのなりやすさ（ピロリ菌の有無等）を確認します。                      |

※それぞれのけん診に対象となる条件があります。

## ご予約までの流れ

### 1. 希望日を選んでください

日程表は市報5月10日号折り込みの他、本庁舎、北部庁舎、入広瀬分室にあります。市ホームページ（☎2195）からも確認できます。

### 2. 希望日の10日前までに、次のいずれかの方法でお申し込みください（定員になり次第締切）

方法1：けん診コールセンター

☎050・3647・9533

月～金（土日・祝日を除く）9時～18時

方法2：WEBサイト（24時間受付）

<https://www.aitel-reservation.jp/uonumacity-niigata/>

- ・1つのメールアドレスで1名様のご予約が可能です。
- ・予約日の確認、変更、キャンセルの他、日程が近づいたらお知らせメールが届きます。



けん診予約WebサイトQR



Go!  
けん診

リピーターで  
ますます健康！

毎年受けて  
健康チェック

知る

前の年との  
変化を確認

気づく

生活改善で  
翌年の結果が変わる

変わる

## 受診しやすい環境を心がけています

- ・会場はバリアフリーに配慮
- ・土曜日・日曜日にも実施
- ・胸部レントゲン検査などのバスは、男女別に案内
- ・乳がん検診の撮影技師は女性スタッフ

## 受診した人の感想

- 30代 受診をきっかけに、タバコの本数を減らしている。
- 40代 毎日飲酒していた。適量を聞いて、量が多かったことを知った。
- 50代 血糖値など病気の予兆が分かるので良い。塩分を気をつけるようになった。予約制なので待たなくて良い。
- 60代 けん診後の再検査は必ず病院へ行っている。早めに治療ができる。
- 60代 がんが見つかった。転移はなく、初期で見つかったよかった。

## 「小出↓魚沼」インターチェンジ名称変更を検討 若者世代に聞いてみました

### 魚沼市の自慢・PRしたいこと

企画政策課 ☎792・1425

インターチェンジの名称変更により、多くの方が魚沼市を訪れることが予想されています。これからの魚沼市を担う市内中学3年生と新成人の皆さんに、市を訪れる方におすすめしたい自慢のものやPRポイント等について聞いてみましたので、その一部をご紹介します。

問1 おすすめしたい場所や食べ物など、自慢できるものは？

- ・お米が美味しく、人が温かいところ
- ・ラーメン屋さんが多いところ

答1

問2 魚沼市をPRするために実施したほうがいいイベントや企画は？

- ・「食べ物フェスティバル」など、子どもから大人まで楽しめるイベント
- ・キャンプ、パラグライダー、カヌー、トレッキング、BBQなど自然をいかしたもの

答2

問3 その他のご意見は？

- ・名前を変えてもそんなに変わることはないと思う
- ・観光名所に統一した看板目印があると確認しやすいと思う。また、そこから近隣の名所を示すなど魚沼全体に足を運んでもらうような工夫も必要

答3

今回頂いたご意見は、市の観光施策や市政施行20周年記念事業等にいかせるように検討します。

防災安全課 ☎792・9214

## 大雨や台風時などは気象情報や避難情報に注意して 早めの準備と避難を心掛けましょう！

### 魚沼市総合防災訓練 が行われました

6月18日(日)に市内一斉の防災訓練が実施されました。各地域において避難訓練等が行われ、合計102の自治会が訓練を実施し、10,414人の方々に参加しました。メイン会場の広神東小学校では、近隣の自治会が避難所の開設訓練に参加したほか、小学生が親子で、災害時の避難行動計画「マイタイムライン」を作るなど、防災について学びました。

### 私の避難行動計画「マイ・タイムライン」を親子で作りました！！

普段から「非常時には、どのように行動するか」ということを家庭内で決めておきましょう。



市との防災協定団体等による展示・体験学習



土のうづくり、簡易担架づくり、縄結びなど、非常時に必要な技術を消防団から学びました



スキマ時間の10分  
カラダのために  
使いませんか？

やるなら今！  
生活改善

# +10 (プラステン) 運動

健康増進課 ☎792・9763

将来生活習慣病  
発症率  
3.6%低下

がん  
発症率  
3.2%低下



+10 (プラステン) 運動とは、今よりも10分多く体を動かすことです。仕事や家事などの日常生活のちょっとした合間を使って+10を始めてみませんか。

## 日常生活で手軽にできる +10 紹介

- ・歩くときは歩幅を広く、早歩きで
- ・エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う
- ・仕事の休憩時間に体を動かす
- ・家族や仲間との外出を楽しむ

## +10 を行うことで得られる効果

- ・健康寿命の延伸
- ・血圧、脂質、血糖値の改善
- ・体力、筋力アップ
- ・認知症予防など



公式 YouTube『防ぐぞ!!生活習慣病』

## 抽選で景品を贈呈『うおぬま元気ポイント』

運動や健康づくりに取り組むきっかけとしてもらうためのポイント制度です。ポイントがたまると抽選で景品を贈呈します。くわしくはホームページ (ID2181) をご覧ください。



生活環境課 ☎792・9766

## 暑い夏はエネルギー使用が増える季節です 今こそ節電・省エネにチャレンジ

市では、県及び新潟県地球温暖化防止活動推進センターが実施する「2050 新潟カーボンゼロチャレンジ」の趣旨に賛同し、県内市町村がグリーンカーテンの育成状況や県民の行動変容に応じて獲得できるポイントを競う「にいがた緑の陣」に「魚沼軍」として参加しています。



皆さんも出来ることから節電・省エネにチャレンジしてみてください。

### 今すぐできる節電・省エネ

- 冷蔵庫は壁から5cmほど離して設置しましょう。
- エアコンは室内の冷やしすぎに注意し、無理のない範囲で室内温度を上げましょう。
- 日中は“すだれ”やカーテンなどで、窓からの日差しを和らげましょう。
- 衣類乾燥機は、外干しや部屋干しと併用して使用時間を短くしましょう。
- 緑のカーテンで夏を涼しくしましょう。

-にいがた緑の陣-  
魚沼軍活動報告

子育て支援センター「ばびぶ」



## グリーンカーテンに挑戦中

「魚沼北中学校」「子育ての駅かたつくり」「子育て支援センターばびぶ」の3か所でゴーヤによるグリーンカーテンに取り組んでいます。すくすく成長中です。

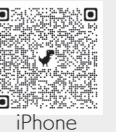
## グリーンカーテン講座を実施しました



身近な地球温暖化対策やグリーンカーテンの作り方を学ぶための講座を5月26日(金)に開催しました。参加者19人にゴーヤ苗をプレゼントしました。

## 魚沼軍を応援しよう

にいがたゼロチャレアプリをダウンロードして、スタンプを5個集めてキャンペーンに応募いただくと、市内居住のキャンペーン応募者数×300GP(ゴーヤポイント)が魚沼軍の得点に加算されます！(令和5年9月末まで)



市民課 ☎792・1112

## 社会を明るくする運動

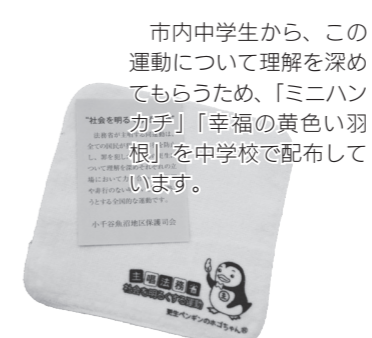
犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ

「社会を明るくする運動」は、すべての人々が、犯罪や非行の防止と犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深めることを目的に、地域全体で力を合わせながら犯罪や非行のない安全で安心な明るい地域社会を築こうとする全国的な運動です。

テレビや新聞では、毎日のように事件(犯罪)のニュースが報道されていますが、安全で安心な暮らしはすべての人の望みです。犯罪や非行をなくすためには、そのような人を生み出さない家庭づくり・地域づくりや、立ち直ろうと決意した人を社会で受け入れていくことが、とても重要となります。そのためは、一部の人たちだけでなく、地域のすべての人たちがそれぞれの立場で関わっていく必要があります。



保護司会の皆さんが6月24日の「しねり弁天たき地蔵まつり」で啓発物資を配布しました。



市内中学生から、この運動について理解を深めてもらうため、「ミニハンカチ」「幸福の黄色い羽根」を中学校で配布しています。



毎年、保護司会の皆さんが総理大臣からのメッセージを市長に届けています。

あなたもできることから始めてみませんか



7月は「社会を明るくする運動」強調月間です

## 防犯機能付き電話機寄贈



## 防犯機能付き電話機プレゼントキャンペーン 特殊詐欺対策、あなたは大丈夫？

防災安全課 ☎792・9214

防犯機能付き電話機は電話をかけてきた相手に警告音を通知したうえ、音声を録音するため、被害防止に効果的です。

特殊詐欺被害が今年も相次いでいる中、6月8日(木)に新潟県建設業協会魚沼支部様から防犯機能付き電話機5台が小出警察署に寄贈されました。この防犯機能付き電話機を魚沼市に居住する65歳以上の人に抽選で贈呈します。

### ■お申込み方法

希望する人はハガキに住所、氏名、年齢、電話番号を書いて下記の宛先まで郵送にてお申し込みください。抽選後、当選者に連絡します。

対 市内在住65歳以上の人

× 8月10日(木)

申 〒946・0076 井口新田243番地1  
小出警察署生活安全課



# フオトスケッチ



イチゴ狩りを体験！(6/8)

ひがし保育園の園児24人が、干満の小平さんから招待され、ビニールハウスでイチゴ狩り体験を行いました。ハウスの中は、「赤いのあったよー」「こっちにもあるよー」と子どもたちのはしゃぎ声と共に、イチゴの甘い香りに包まれていました。



郷土の新たな発見(6/9)

縄文時代の遺跡に触れ、市内の歴史を知ってもらう取り組みの一環として、広神東小学校6年生が舟山にある「谷内遺跡」で遺跡の発掘体験を行いました。児童たちは約4000年前の土器の破片や石器の剥片を掘り起こし、郷土の新たな発見を見つける楽しみを感じながら作業を体験していました。



しねり弁天、開催(6/24)

しねり弁天たき地蔵まつりが、4年ぶりに通常開催されました。弁天踊りや御神体渡御の練り歩きなどが行われ、沢山の来場者で会場は盛り上がりしていました。弁天堂では、新婚さんが大しめ縄をくぐり、祭りのクライマックスを飾りました。



災害に備えて(6/4)

小出病院駐車場と魚野川河川敷を会場に、全消防団員参加の消防演習が4年ぶりに実施されました。内田市長を点検者として通常点検、小型ポンプ操法の模範展示、分列行進、放水訓練を行いました。



土木の魅力PR(6/7)

建設産業の魅力をPRするため、県地域振興局の主催により、湯之谷中学校で「土木出張PR」が開催されました。生徒は段ボールを使って橋を作るなどの体験授業を通して、建設業の魅力を肌で感じていました。



雪崩事故から23年(6/12)

平成12年に発生した浅草岳雪崩事故の追悼式が行われました。小出警察署や市消防本部の職員らが犠牲者を追悼し、教訓を継承していくことを改めて誓いました。

高齢者の移動手段のひとつである「シニアカー」の乗車を安全に行うことができるように、警察や交通安全協会などの協力により、「安全講習会」を開催しています。地域の自動車整備

入広瀬コミュニティ協会は、共助事業の一環として地域住民が互いに助け合いながら会員制の地域内交通であるコミュニティバスを運行しています。運転免許を持たない方が日常生活に必要な買い物や通院、行政窓口での諸手続きなどを行う際に利用しており、大切な「足」として地域住民から親しまれています。

市内のコミュニティ協議会組織で2番目に発足した入広瀬コミュニティ協議会(入広瀬コミ協)は、今年度、設立16年目を迎えました。「楽しく暮らせる入広瀬」を目指した地域づくりに取り組み、特に高齢者の移動手段の課題解決に力を入れています。



## 日常生活の「足」を守る

コミ協ってなあに??

入広瀬コミュニティ協議会

地域創生課 0792・9752  
 北部事務所 0797・2360

備土から車両の特性やシニアカーの安全な運転方法を学ぶなど、実践的な内容で高齢者の事故防止に向けた取り組みを進めています。



楽しく暮らせる入広瀬のために  
 高齢化が進む中で、地域住民が安心して暮らしているために、入広瀬地域ではコミ協の活動を通して「お互いさま、支え合い」という関係づくりを進めながら、地域におけるさまざまな課題の解決に向けて、世代を超えて知恵を出し合える環境づくりに取り組もうとしています。

## 地域おこし協力隊通信

地域を変える新しい力

No.93

地域創生課 0792・9752  
 北部事務所 0797・2360



地域に感謝

高橋 壮太 隊員  
 (福山新田地区担当)

3年目の米作りが始まりました。今年も苗づくりからスタート。種(すじ)まき後、発芽を促進するために育苗室の温度を30℃くらいに保ち3日ほどおくのですが、温度管理を怠り、気づいた時にはなんと50℃になっていてビックリ。「こりゃ全滅だ」と内心諦めかけていたものの、温度上昇が一瞬だったためか、1割ほど苗が焼ける程度の被害で済みました。来年以降は本当に気をつけたいです。そんな開始早々からつまづいた米作りですが、嬉しいニュースがあります。ご存知の方も多いと思いますが、今年度より福山新田に新たな協力隊員が着任しました。今までの経験を基にはできる限りのことをアドバイスしていますが、農機具の使い方などを教えていると、自分もこうだったなと、つい数年前のこと

なのは何だか懐かしく思えてきます。最近では自前の農機具が増え、全てが借り物だったような状況から、少しは進歩できているなと我ながらに思います。また米作りのノウハウについても、「いつ肥料をまく?」「いつ水を貯める?」など一連の流れをなんとなく掴めてきたように思います。もちろん今回の苗づくりの失敗にしても、まだまだ抜けていることは自覚していますが。農業の素人だった自分がここまでこれたのは、この3年間、集落の方はもちろんのこと、様々な方に支えられてきたおかげだと思っています。農機具の調達、知識や体力などまだまだ足りないことは多いですが、これから精進したいと思います。そして、新隊員をはじめ、これから魚沼に移住して農業をやりたいという方に、今まで自分がしていたようにお手助けができればと考えています。



# お知らせ版

| 日    | 時  | 期    | 場  | 内   | 対   |
|------|----|------|----|-----|-----|
| 資格   | 講師 | 期間   | 場所 | 内容  | 対象  |
| 費用   | 定員 | 出演   | 相  | 相談員 | 持ち物 |
| 申し込み | H  | 締め切り | 他  | その他 |     |
| 担当課  | E  | メール  | ID | ID  | 番号  |

## 令和5年度 第2回魚沼市職員採用試験

(令和6年4月1日付け採用)

☎ 総務人事課 ☎ 792・9203

### ■一般行政（定住者対象）…1名程度

#### 【受験資格】

- 平成14年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた人で、高等学校卒業または令和6年3月に卒業する見込みの人

#### 【住所要件】

(下記のいずれにも該当する人)

- ①令和5年7月1日現在、魚沼市内に住民登録がある人、または前住所地が魚沼市内の人
- ②採用後に魚沼市内に居住できる人

### ■一般行政（障害者雇用）…若干名

#### 【受験資格】

- 平成6年4月2日以降に生まれた人で、高等学校を卒業または令和6年3月に卒業する見込みの人
- 採用試験申込時に、障害者手帳の交付を既にかけている人
- 介護者なしに事務職として職務の遂行が可能な人
- 活字印刷文による出題及び口述による面接試験に対応できる人

### ■消防士…2名程度

#### 【受験資格】

- 平成6年4月2日以降に生まれた人で、高等学校卒業または令和6年3月に卒業する見込みの人
- 採用後、魚沼市内または魚沼市消防本部から15km以内に居住できる人

#### 【身体的条件】

- 視力が矯正視力を含み、両眼で0.7以上かつ一眼でそれぞれ0.3以上であること
- 色覚が赤色、青色及び黄色の色彩の認識ができること
- 聴力が左右とも正常であること
- 身体に職務遂行上支障がないこと

| 試験日時及び試験場 | 第1次試験   | 第2次試験（消防試験のみ）  | 最終試験                                  |
|-----------|---|--|---------------------------------------|
|           | ☐ 令和5年9月17日(日)<br>☑ 教養試験・作文試験・適性検査<br>☒ 新潟大学五十嵐キャンパス<br>総合教育研究棟 | ☐ 令和5年10月中旬(予定)<br>☑ 集団面接・体力実技検査<br>☒ 広神コミュニティセンター<br>及び広神体育センター | ☐ 令和5年11月中旬(予定)<br>☑ 面接試験<br>☒ 市役所本庁舎 |

受験申込みは電子申請でのみ受け付けます（インターネットの申込フォーム（LoGo フォーム）による申込み）。

受付期間 令和5年7月10日(月)午前8時30分から  
令和5年7月31日(月)午後5時00分まで

事前準備として、パソコン、またはスマートフォンの環境設定及びメールアドレスの受信設定が必要となります。くわしくは市ホームページの掲載記事（ID14628）をご覧ください。

## 8月1日から 保険証が変わります

☎ 市民課（国民健康保険係・高齢者医療係）  
☎ 793・7971

新しい保険証を7月11日(火)以降に送付します。8月に入っても保険証が届かないときはご連絡ください。

現在の保険証は、7月31日(月)で有効期限が終了しますので、8月1日(火)以降に細かく切って処分してください。

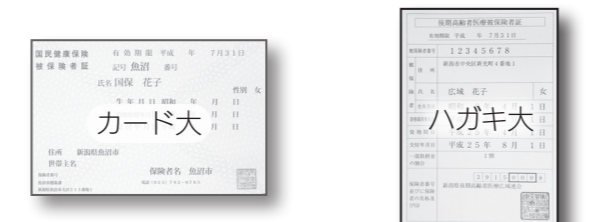
### 限度額適用認定証と特定疾病療養受療証

◇国民健康保険の「限度額適用認定証」、「限度額適用・標準負担額減額認定証」をお持ちで継続して交付を希望する人は、8月1日(火)以降に市役所窓口で申請手続きをしてください。なお、「特定疾病療養受療証」の交付を受けている人には、新しい受療証を保険証と一緒に郵送します。

◇後期高齢者医療制度の「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」をお持ちで所得区分に変更がない人には、保険証とは別に、新しい認定証を郵送します。

## 色が変わります

国民健康保険 空色  
後期高齢者医療制度 ベージュ色



### 後期高齢者医療制度の 保険料通知書をお届けします

今年度の年間保険料額の通知を7月14日付で発送します。7月24日(月)を過ぎても通知書がお手元に届かない場合はご連絡ください。また、通知書には令和5年度の保険料の額や計算方法、納め方などが記載されていますので、必ず目を通してください。くわしくは通知書に同封したチラシをご覧ください。

市報うおぬまお知らせ版の記事に記載されている『ID番号』を、魚沼市ホームページ（ウェブで検索『魚沼市』）のトップページ『ページID検索』に入力すると、記事の詳細情報がご覧になれます。

ウェブ版は『詳細検索』をクリック。 スマホ版は『検索』をクリック。 『ページID検索』にID番号を入力。

### 募集

#### ◆小出まちなかエリア ショッピング委員募集

期8月～10月（5回程度、土曜日の午後開催予定） 場市役所本庁舎 小出本町通りを中心とする小出まちなかエリアのにぎわい創出のための

☎ 025・280・5118  
☎ 792・1425

#### ◆第6回不法投棄防止ポスター展作品募集

対市内に通学する小・中学生、高校生（特別支援学校高等学校を含む） 四ツ切画用紙（縦54・3cm×横38・4cm）を縦長使用 ※用紙サイズと縦長使用は厳守 8月29日(火) 他要項・応募作品票は生活環境課にあるほか、市のホームページからダウンロードできます。なお、応募作品の展示と、表彰式を10月に行います。

ID14181 申問生活環境課 ☎ 792・9766

### 暮らし

#### ◆毎月勤労統計調査特別調査を実施します（市内の一部地域）

期7月下旬～8月下旬  
内厚生労働省が行う調査で、賃金や労働時間等を調べます。対7月末現在で常用労働者を1～4人雇用する事業所  
他県知事が任命した統計調査員が対象事業所を訪問しますので、回答をお願いします。  
問新潟県総務部統計課生活統計班  
☎ 025・280・5118  
☎ 792・1425

検討と、現小出郷図書館をにぎわい創出のための拠点として改修するための検討を行います。 対市内在住の人 定4人程度（人数が多い場合は調整します。） 7月31日(月) 他別途、関係団体にも委員を依頼しています。1回参加ごとに、Q.U.Oカードを謝礼としてお渡しする予定です。 申Q.Rから申し込んでください。

問 商工課  
☎ 792・9753

### さらに警察官などを名乗る電話が

さらに実在するNPO法人や警視庁の警察官を名乗る男性から電話があり、「犯罪被害の場合、政府の保障を受けられる可能性がある」「関係者を詐欺で検挙した。あなたの資産を教えてほしい」「銀行に50万円以上預けていると捜査に時間がかかるから、別の口座にお金を移す必要がある」などと言われ、6月中旬

### 市内男性が1660万円の特殊詐欺被害

問 小出警察署 ☎ 793・0110  
担 防災安全課 ☎ 792・9214

ある日突然ショートメッセージが  
今年4月下旬、被害者あてに「携帯電話の未払い料金がある」というショートメッセージが届き、記載されていた電話番号に電話をかけたところ、実在する通信会社職員を名乗る男性から「アプリの登録未納料金がある」と言われ、指定された口座に60万円振り込みました。

### くらし相談会（司法書士相談会）

☐ 7月23日(日)13時30分～16時 場小出ボランティアセンター 相市内司法書士 定先着5人 7月19日(火) 申事前予約制（受付順・時間枠選択不可） ①電話②専用QR 他1人あたりの相談時間30分 申問市民相談センター ☎ 792・8844

「被害額が返ってくる」「サイト・アプリの料金が未払い」等の言葉には注意し、家族や警察に不審なメールや電話が来たことを必ず相談してください。

までに合計53回の振り込みを行いました。その後、被害者は同様の詐欺被害のテレビ報道を見て、詐欺に気づき警察に届け出たとのことです。

身に覚えのないメール等は無視しましょう

健康・福祉

申問健康増進課 792・9763

10分運動

運動習慣のきつかけづくりに参加しませんか。7月25日(火)、8月8日(火) 14時～16時 ※30分ごとの予約制。事前に申し込みが必要です。場市役所本庁舎 図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。講師 星俊寛さん(健康運動指導士) 対64歳以下で運動に取り組みたい人 無料

思春期青年期相談会

学校に行きたくない、親や友人との関係がうまくいかない、気分が落ち込む、家族のひきこもりが心配等、思春期青年期の悩みに対応します。悩みを一人で抱え込まず、相談してみませんか。8月7日(月)13時30分～15時30分(受付は13時30分～14時30分)

スポーツ

市営プール一般開放期間

①小出北部プール 期7月15日(出)、16日(日)、17日(月)祝、22日(出)～8月27日(日) ②下条プール 期7月22日(出)～8月16日(水) ◎共通事項：開放時間：13時～16時 無料 ※休業日は両プールともに8月13日(日)。雨天等で開放が中止となる場合は、魚沼市の公式ツイッター、ホームページにてお知らせします。 持水泳帽 他オムツの必要な幼児は利用不可。小学生未満の人は保護者の同伴が必要です。 問生涯学習課 793・7480 ID14629

魚沼コシヒカリ紅葉マラソンボランティアスタッフ募集

11月12日(日)7時～13時(予定) 場薬師スキー場駐車場またはマラソン大会コース上におもてなし係、給水係、コース誘導係ほか 対高校生以上 対8月25日(金)締切後も随時受け付けます。 申問生涯学習課(大会実行委員会事務局) 793・7480

生涯学習

うおぬま縄文体験教室

8月10日(水)9時30分～12時 内縄文土器作り ②13時30分～16時 内勾玉作り 場旧広神庁舎 講当市文化財担当者 対小学生以上 定各15人 各500円(材料費) 対8月7日(月) 申問生涯学習課(文化財係) 795・5015 (QRからも申込可)



令和5年度 魚沼市伝統文化芸能育成事業補助金

指定文化財、地域が伝承する民俗芸能で後世に残すことが必要と認められる伝統行事及び芸能、普及活動等の経費に対して補助金を交付します。申請者の要件、申請方法等はお問い合わせください。 対講師料、衣装費、舞台道具、衣装箱及び道具格納庫 対9月29日(金) 申問生涯学習課 793・7480 ID2596

新潟経営大学 公開講座 オンライン受講会

7月31日(月)18時30分～19時30分 場広神コミュニティセンター 内「新型コロナウイルスを振り返る(デジタルと心理学の視点から)」 新潟経営大学とZoomで繋ぎ、公開講座をスクリーンに映して受講します。 講落合純さん 定先着30人 無料 持筆記用具 対7月28日(金) 申問広神公民館 799・3227

おもしろ実験室

①広神コミュニティセンター 8月4日(金) ②堀之内公民館 8月7日(月) ③湯之谷会館 8月8日(火) ※いずれも9時30分～11時30分 ◎共通事項：講魚沼市理科センター職員と協力員 対小学生 定各20人 1人200円 持500ml～600ml程度のキャップ付ペットボトル1本 対7月25日(火) 申問①広神公民館 799・3227

子どもフラワールン ジメント教室

8月5日(出)10時～11時30分 場守門公民館 講魚沼華道会会員 対小学生 定先着10人 1,000円 持作品を入れる袋、飲み物 対7月24日(月) 申問入広瀬公民館 796・2322 守門公民館 797・2261

子どもエコクラフト教室 「小物入れを作る」

8月19日(出)13時30分～15時30分 場守門公民館 講佐藤たか子さん、志田清子さん 対小学生 定先着10人 1,000円 持飲み物(水分補給用) 対8月4日(金) 申問守門公民館 797・2261 入広瀬公民館 796・2322

電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金 問福祉支援課 792・9767

エネルギー・食料品等の物価高騰の影響を受けている生活者の支援を目的として、特に家計への影響が大きい低所得世帯に対して給付金を支給します。

対令和5年6月1日において、魚沼市に住所を有する世帯のうち、次のいずれかに該当する世帯

- ①世帯全員の令和5年度分の住民税所得割が非課税である世帯(住民税均等割非課税世帯または住民税均等割のみ課税世帯)
②生活保護世帯
内1世帯当たり3万円を支給
申対象世帯には、市から書類を送付します。必要事項を記入して返送してください。書類の送付は7月10日頃を予定しています。
対10月10日(火) ID14873

公民館

秋野菜の家庭菜園講習会

7月25日(火)19時30分～21時 場伊米ヶ崎公民館 講丁A北魚沼職員他 定15人 無料 持筆記用具 対7月20日(木) 他この他に7月26日(水)からテキストを30部配付します。電話で在庫確認の上、お越しください。 申問伊米ヶ崎公民館(平日のみ) 792・0082

献血ルームばんだい「ゆとりろ」 新潟市中央区万代1-4-33 損保ジャパン・新潟セントラルビル2階 0120-869-950または025-240-5500
献血ルーム「千秋」 長岡市千秋2-1087-1 リバーサイド千秋センタープラザ2階 0120-056-339または0258-29-2350

献血(全血)を実施します 7月28日(金) 10時～11時45分、13時～15時30分 場市役所本庁舎 内献血種別…全血(400ml) 対男性：17～69歳、女性：18～69歳(男女とも体重50kg以上ある人) ※65歳以上の人は健康面を考慮し、60～64歳の間に献血経験のある人に限ります。

献血に行こう 病気やケガで苦しむ人の命を救います -7月は「愛の血液助け合い運動」月間- わたしたちが病気になったときや、事故に遭ったときの治療に使われる輸血用血液などの「血液製剤」は、すべて善意の献血で得られた血液で賄われています。血液は長期保存ができないことから、献血によって継続的に供給していくことが必要です。 献血は、市に巡回してくる献血バスや、新潟市・長岡市の「献血ルーム」で行うことができます。献血バスが魚沼市へ巡回する日程は、事前に市報・市ホームページへ掲載してお知らせしますので、ぜひご協力ください。

### お誕生おめでとうございます (5月21日～6月20日届出分) 敬称略

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| 上重 衣杜 (龍一・有希) 小町   | 大桃 十風 (啓太・絢子) 吉田  |
| 五十嵐 鈴 (和海・由利愛) 四日町 | 松木 陽 (良平・友香) 和田   |
| 五十嵐千紘 (良貴・優稀) 大浦   | 枝村 莉斗 (亮太・千恵) 中島  |
| 三友 理玄 (玲央・真弥子) 上ノ原 | 鈴木 瑠唯 (貴浩・真名美) 今泉 |
| 小林 滯来 (寛樹・夏姫) 上ノ原  | 星野 麻陽 (大陸・仁美) 新保  |



## 子育て関連情報



**8月 乳幼児健診等** (個人通知はありません。) 園 魚沼市子育て世代包括支援センター (本庁舎1階)  
場 子育て支援センターぱびぷ ☎792・9204

### 乳幼児健診

| 種類                       | 期日     | 受付          |
|--------------------------|--------|-------------|
| 4か月児 (令和5年4月生まれ)         | 31日(木) | 13:15～13:30 |
| 1歳6か月児 (令和4年1月生まれ)       | 9日(水)  | 13:15～13:40 |
| 2歳児 (令和3年8月生まれ)          | 30日(水) |             |
| 3歳児 (令和2年6月21日～7月31日生まれ) | 23日(水) |             |

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、事前連絡のうえ治ってから受診してください。 ☎2709

### 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          |
|--------------------------|-------------------|--------|-------------|
| 離乳食講習会 ステップ1             | 令和5年5月生まれの乳児の養育者  | 21日(月) | 13:30～13:45 |
| 離乳食講習会 ステップ2             | 令和5年1月生まれの乳児の養育者  | 8日(火)  | 9:30～9:45   |
| 離乳食講習会 ステップ3             | 令和4年10月生まれの乳児の養育者 | 1日(火)  |             |
| 1歳よちよち教室 (親子遊び、仕上げみかきなど) | 令和4年9月生まれ         | 18日(金) | 9:15～9:30   |

持 母子健康手帳、オムツ、着替え等 ☎2710・2707

## 8月 親子ふれあい広場

園 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 9:00～16:00                | 自由遊びなど       |
| ぴよぴよタイム | 月～金 10:30～10:45               | 手遊び・ふれあい体操など |
| 土曜開放    | 毎週土曜 9:00～11:30               | 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(水)、23日(水)、30日(水)、31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                                     |
|------|--|
| 広場開放 | 月～金曜<br>くわしくはそれぞれの園にお問い合わせください。 ☎14320 |

### すもんこども園 ☎797・2002

育児相談は、各会場で随時受け付けています。

## 図書館からのお知らせ

園 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<br>7月ブックスタート (1組10分程度です) | ☎7月19日(水)10時～11時30分<br>場 小出郷図書館 | 乳幼児向け<br>だっこでおはなし | ☎7月15日(土)10時30分から<br>場 広神図書館  |
|  | ☎7月22日(土)10時～11時30分<br>場 広神図書館  |                   | ☎7月27日(木)10時30分から<br>場 小出郷図書館 |

持 令和4年9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  
持 絵本、紙芝居、パネルシアター、歌あそびなど

## 祝 小出まつりを4年ぶりに通常開催します

期 8月25日(金)～27日(日) 場 小出本町～三番町、清水川辺神社境内特設ステージ、青島大橋周辺(花火大会)  
内 各種街頭行事、演芸大会(内唄、踊り、演芸、演奏等)、花火大会、その他行事(神事等)、露店・飲食ブースの出店もあります。他 かわしいスケジュールは改めて新聞折り込み・街頭ポスター等でお知らせします。  
園 小出まつり協賛会(小出商工会館内) ☎792・2124、観光課 ☎792・9754

### ◆小出まつり 芸能発表 会出場者募集

☎792・9754  
選) ☎7月31日(月) 観光課  
☎792・2124  
☎792・2124

### ◆小出まつり 民謡流し 参加団体募集

☎792・2124  
☎792・2124

### お祝いや記念、企業PRに花火を打ち上げませんか

☎8月26日(土)19時30分～21時 場 魚野川・青島大橋周辺 申 小出商工会ホームページ掲載の申込書で申し込みください。他 小出地域にお住まいの皆さんには、「市民花火」協賛のお願いを各町内会を通じて別途案内します。 ☎7月21日(金) 園 小出まつり協賛会 花火担当(小出商工会館内) ☎792・2124



| 区分     | 価格(税込)     | 備考   |
|--------|------------|------|
| 4号玉    | 10,000円    | 単発不可 |
| 5号玉    | 15,000円    | 単発不可 |
| 7号玉    | 32,000円    | -    |
| 尺玉     | 66,000円    | -    |
| スターマイン | 200,000円以上 | -    |

### ◆入広瀬小学校閉校後利活用WS報告会(地域利づくりセミナー)

☎7月19日(水)18時30分～20時30分 場 旧入広瀬小学校体育館 内 これまでのワークショップの話し合いの経過報告にあわせ、地域づくりの専門家から講演及び実例を踏まえたアドバイスをいただきます。 ☎対どなたでも 園 大滝聡さん(有会社社オム・クリエイション代表取締役) ☎申 不要 園 北部事務所 ☎797・2360

### ◆第5回 星空と天体観測

☎7月22日(土)19時30分～21時 場 自然科学館星の家 内 「天の川を見よう」 ☎対5歳以上 定 先着15人(完全予約制。予約なしでは入館できません) ☎幼児(5歳以上)70円、小学生100円、高校生以上200円 持 マスク(必須) ☎防着 申 園 北部事務所 ☎797・2360

(有料広告)

土木技能員、解体作業員、土木技術員  
現場で活躍できる仕事です。  
スタッフ募集中!

北越建設株式会社  
HOKUETSU-KENSETSU  
〒946-0057 魚沼市中島1627 TEL: 025-792-1080

### ごみ量のお知らせ (5月分)

園 生活環境課 (廃棄物対策係) ☎792・3055

| 種類   | 5年度   | 4年度   | 増減  | 単位: トン (1トン未満四捨五入)  |
|------|-------|-------|-----|---|
| 可燃ごみ | 929   | 984   | -55 | ☎ごみの分け方出し方ワンポイント<br>お盆前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収集を利用してください。 |
| 不燃ごみ | 41    | 46    | -5  |   |
| 大型ごみ | 84    | 93    | -9  |   |
| 容器包装 | 12    | 14    | -2  |   |
| 古紙類  | 72    | 52    | 20  |   |
| 合計   | 1,138 | 1,189 | -51 |   |

※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。

自衛官募集

①防衛大学校学生 ②防衛医科大学校医学科学生 ③防衛医科大学校看護学科学学生 (自衛官候補看護学生) ④防衛隊新潟地方協力本部長 岡出張所

中学校卒業程度認定試験

10月19日(木) 新潟県教育委員会の推薦等により文部科学省において決定 保護者が義務教育諸学校に就学させる義務を猶予または免除された子等

婚活システム「ハートマッチにいがた」臨時窓口開設

8月19日(土) 10時30分～16時 小出ボランティアセンター 結婚を望む20歳以上の独身男女でインターネットを使える人

「わたしと年金」エッセイ募集中

公的年金制度をテーマにしたエッセイを募集しています。くわしい内容は日本年金機構ホームページを確認してください。

「無料帰省バス」利用者募集

8月7日(月) 魚沼圏域へのUターンを考えている18～28歳の人 先着35人 無料 池袋駅から魚沼圏域(湯沢、塩沢、六日町、浦佐、小出)まで乗車できます。



「アサーション研修」受講生募集

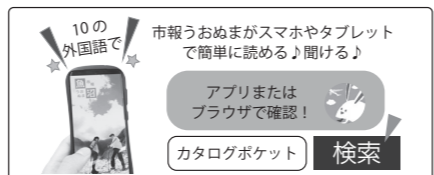
8月5日(土) 9時～15時 魚沼サスティックスクール(南魚沼市) 自己主張を学ぶ講座 人と話すのが苦手な人、相手に気を遣いすぎてしまう人など

パソコンエクセル応用コース受講生募集

8月7日(月)～23日(水)の間の毎週月・水(計6回) 18時30分～21時20分 魚沼サスティックスクール(南魚沼市) エクセルの実務に使える技能を習得

新潟県統計グラフコンクールの作品募集

統計知識の普及と統計の表現技術の研さんに資することを目的に、統計グラフ作品を募集しています。



湯之谷交流センターユビオ 観光課 792・7954 kanko@city.nonuma.lg.jp



原付免許取得講習

8月6日(日) 7時～10時(受付6時30分) 魚沼中央自動車学校 16歳以上の人または講習後1年以内に16歳に達する人

第15回魚沼子ども芸能祭出演者募集

11月4日(土) 小出郷文化会館 芸能発表会へ出演する子どもたちの団体を募集します。

事務応用科1期入校生募集

8月23日(水)～12月22日(金) 平日 9時30分～16時 十日町パソコンカレッジ(十日町市) パソコンの知識・技能や簿記を習得し、就職を希望する人

上杉景勝その生涯展

7月15日(土)～8月27日(日) 月曜休館 新潟県立歴史博物館 今年景勝没後400年です。景勝ゆかりの文化財から、越後の戦国時代を語る上で、欠かすことのできないその足跡を振り返ります。

大湯アートフェスFLOU

7月15日(土)・16日(日) 12時～20時 大湯温泉 前売りチケット…大人1,500円(当日2,000円)、学生(大学・高校・専門学校)1,000円(当日1,500円)



楽語い講座

7月26日(水) 18時～19時 小出病院またはZoom配信 酸素を吸いながら自宅で生活しやすい環境をつくる 永井幸子さん、小出貴浩さん(小出病院) 先着40人

堀之内まちなかピアガーデン「One Night Summer 堀day!」

7月29日(土) 17時～21時(ラストオーダー20時30分、小雨決行、荒天時は翌日に延期) 旧堀之内庁舎駐車場 入場無料 他飲食物の持込はご遠慮ください。

湯之谷交流センターユビオの利用について

指定管理者が7月末をもって解散することに伴い、利用形態が変わります。【7月末まで】これまでどおり運営します。なお、休業していた日帰り温泉施設は7月12日(水)～17日(月)の間のみ、再開いたします。

みんなのひろば

国・県などの関係機関のほか、公共的・公益的な取り組み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。

養護老人ホーム南山荘パートタイム職員募集

調理員 1名 ・職務内容…食材の仕込み、配膳、食器洗浄等 支援員 若干名 ・職務内容…清掃、洗濯、施設巡視等 共通事項 ・勤務地…養護老人ホーム南山荘(下折立561) 他勤務時間、賃金など、くわしい内容は、お問い合わせください。

魚沼映画の専門店「14歳の菜」

7月28日(金) 19時 29日(土) 10時、14時、19時 30日(日) 10時、14時 全6回 小出郷文化会館 1,100円他※母子手帳をお持ちの妊婦さんは無料 他希望者には市内有料送迎あり。上映1週間前までに電話で申し込んでください。

2台のピアノを弾いてみよう参加者募集

9月6日(水) 14時～10日(日) 21時まで 小出郷文化会館 ピアノを弾いている人 37枠 1枠(60分) 2,000円 8月6日(日) 9時より(電話のみ。先着順) 小出郷文化会館 792・8811

7月 16日～31日 行事カレンダー table with dates and events





# まらり☆魚沼人

～ うおぬまひと～

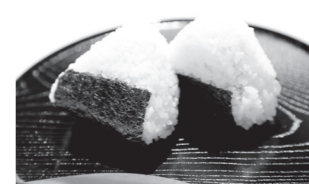
## 魚沼の絶景でおにぎりを

「せっかくの絶景なんだから、お茶でもしながら、もつとゆつくりと眺めていられたら良いなと思ったの」並柳地区の星野さんは、『滝雲』や『雪流れ』などの市内絶景スポットを巡ったとき、飲食の販売が無いことに寂しさを感じた事がきっかけとなり、昨年9月にキッチンカーで魚沼市産おにぎりの販売を始めました。おにぎりを選んだ理由に「魚沼市産コシヒカリは全国的に有名なブランド米なのに、市内におにぎり専門店が少ないのもったいない。魚沼の絶景を見に来たお客さんに、地元のコシヒカリにおにぎりを食べて欲しいから」と力を込めて答えました。素材には地元で採れたふ



キッチンカーで  
魚沼市産コシヒカリのおにぎりを販売

みよこ  
星野 美代子 さん(56歳)



きのとうの味噌和えやなす味噌など、季節ごとに魚沼らしさを感じさせる素材を使用しています。素材でどこか懐かしさ、「派手なものはない」と謙遜する星野さんのおにぎりは、絶景スポットを訪れる観光客に大変喜ばれています。

「おにぎりが縁を結ぶ」  
星野さんが、お店を出して一番喜びを感じるのは、やはり人とのふれあいだそうです。もうすぐ開業から1年ですが、「もう本が書けそうなくらい」たかさんのエピソードがあるそうです。ある日、『上原コスモ

たかさんの人に助けってもらい  
星野さんは、4人の子育てのかたわら、自営業の事務と食品スーパーのパート勤務の掛け持ちを22年間続けていました。その経験と持ち前の行動力で起業に漕ぎつけましたが、当初は苦勞の連続だったそうです。特にSNSを活用した広告宣伝は苦手だったそうですが、友人や商工会にアドバイスを貰いながら、一生懸命勉強し取り組んだそうです。「とにかく人、人を頼って本当に助けてもらった」と感謝と共に当時を振り返っていました。

## 若者がキッチンカーで起業するきっかけになりたい



若い子はチャレンジして欲しい  
最近10人目のお孫さんが生まれた星野さんは「この歳からでも出来る。若い子もチャレンジして」とキッチンカーで起業を考える若者からの相談を待ち望んでいます。「おにぎり、汁物、スイーツとか、いろんなキッチンカーで魚沼の絶景スポットが賑やかになったら素敵だね」という夢を描きつつ、魚沼市を盛り上げるために、星野さんは今日も元気にキッチンカーを走らせます。

## 今月の市報を読んで答えてよう！ 市報クイズ

正解者の中から抽選で図書券500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7月21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良かった点 ⑤悪かった点 ⑥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) ⑦その他感想など ※④⑤⑥は必須

災害時に自分自身がとる避難行動をあらかじめ決めておく「避難行動計画」は、何と呼ばれているでしょうか？

- ①マイ・タイムライン  
②マイ・タイムアウト  
③マイ・タイムボカン

※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：28 (うち正解数：28)

クイズの応募は



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

6月10日号に対するご意見等を紹介しします

◆パパの育児休業について、前向きに検討してみようと思った。◆暑い魚沼の夏を少しでも涼しく快適に過ごせるように、グリーンカーテンに取り組んでいきたいと思った。◆魚沼に移住して1年ですが、コミ協の存在を初めて知った。

ヒント★P 2

## ひとのうごき (5月21日～6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。出生は13ページをご覧ください。(敬称略)

|           |      |            |      |
|-----------|------|------------|------|
| 本田 光男 86歳 | 大石一  | 馬場吉太郎 88歳  | 山口   |
| 星野 友正 85歳 | 田戸   | 関矢 祥子 84歳  | 並柳   |
| 栗原 賢司 64歳 | 中ノ島  | 和田 稔 83歳   | 中島   |
| 瀧澤 ミキ 95歳 | 四日町  | 青木 隆一 80歳  | 山田下  |
| 佐藤 勝 59歳  | 川西   | 矢久保 登 95歳  | 山田   |
| 松井 千吉 87歳 | 大河原二 | 仲丸 秀雄 90歳  | 一日市  |
| 山内 清松 99歳 | 上原   | 星野 正信 68歳  | 中家   |
| 富永 正英 92歳 | 干溝   | 星野 清 99歳   | 大倉沢  |
| 番場 ミイ 96歳 | 虫野   | 馬場 幸夫 82歳  | 福山新田 |
| 馬場 フジ 95歳 | 吉田   | 佐藤 幸平 89歳  | 穴沢   |
| 星 菊江 72歳  | 吉田   | 五十嵐ナホ工 86歳 | 穴沢   |
| 星 武 82歳   | 大沢   | 高橋 勇男 82歳  | 大柄山  |
| 佐藤 徳市 95歳 | 小平尾  | 浅井ハギノ 90歳  | 大白川  |

### 人口と世帯数 (R 5. 5. 31)

|     |        |       |     |
|-----|--------|-------|-----|
|     | 人口     | うち外国人 | 増減  |
| 男   | 16,353 | 88    | -5  |
| 女   | 17,049 | 162   | -1  |
| 計   | 33,402 | 250   | -6  |
| 世帯数 | 13,167 |       | +18 |

※増減は、前月比です。

### 表紙の写真

ふたば東保育園の年長さんが遠足で只見線に乗りました。新緑の山々ときらきらと光る田んぼの風景に見入る横顔が可愛らしく、思わずカメラを寄せすぎてしまいました。家族で只見線に乗って、ちよっとした近場の遠足にいくのもオススメですよ。(T)



### 編集後記

本格的な登山シーズンを迎え、今号の＃うおぬまに投稿いただいたように、山々の景色や花々が美しい季節となりました。市の面積の約8割が森林である魚沼市。この雄大な自然が守り続けられることを願い、装備を万全にして登山や自然散策を楽しみたいですね。(Y)

魚沼市公式 Instagram 今月の #うおびく

「#うおびく」または「#uopic」をつけて投稿してください。投稿の一部を市報等でご紹介します。



清々しい景色を有難うございます♪



@ mt.kaori1980m 浅草岳のひめさゆりと田子倉湖を望む



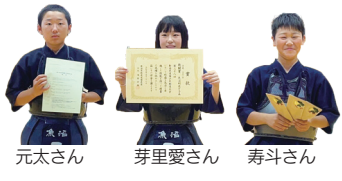
@ miiyoooko 守門岳山開き 登山道整備

整備いただき有難うございます。つづきが綺麗ですね♪

剣道

県大会団体戦ベスト8で全国へ

基本を忘れず、緊張に負けず、いつも通りの自分で戦いたいです！



元太さん 芽里愛さん 寿斗さん

星 元太さん (湯之谷小6年) 山田 寿斗さん (湯之谷小5年) 星 芽里愛さん (広神西小6年)

魚沼剣道クラブAチームとして出場した新潟県道場少年剣道大会では、団体戦でベスト8に入り敢闘賞を受賞して、全国大会への出場権を得ました。

感謝の気持ちを忘れず、全力で戦ってきます！

バレーボール

高校総体県大会優勝で全国へ

水落 朱里さん (長岡商業高3年) 広神中出身 名達 琴音さん (長岡商業高3年) 湯之谷中出身

高校総体県大会決勝戦は、強豪高校同士の白熱した対戦となりましたが、フルセットの末、長岡商業高校が栄冠を獲得しました。



名達さん 水落さん

感謝の気持ちをもって、自分の跳躍ができるように頑張りたいです！

陸上走り高跳び

195cmの跳躍で全国へ

星 泰成さん (十日町高3年) 湯之谷中出身

走り高跳びで高校総体県大会では195cmを跳び2位に、同北信越大会でも同じく195cmを跳んで3位に入賞し、全国大会に出場します。



材料 (2人分)

Table with 2 columns: Ingredient and Quantity. Includes items like 牛肉小間切れ肉, ピーマン, みょうが, しょうが, サラダ油, ポン酢, 粉山椒.

作り方

- 1 ピーマンは半分に切り、種をとる。ピーマンは6〜7ミリ、みょうが、しょうがは2ミリの千切りにする。
2 フライパンに油を中火で熱し、牛肉をほぐしながら炒める。肉の赤みがなくなったら、ピーマン、みょうが、しょうがを加えて炒め合わせる。
3 2にポン酢を回し入れさっと炒め、器に盛ったらお好みで山椒をふって出来上がり。

MEMO [1人分の栄養価] エネルギー: 299kcal たんぱく質: 18.5g 脂質: 25.4g 炭水化物: 3.5g 食塩: 1.0g

魚沼市食生活改善推進員協議会 監修 生活習慣病予防レシピ



牛肉と香味野菜のポン酢炒め



健康コメント「減塩のコツ」

みょうが、しょうが、山椒などの香味野菜や香辛料は香りが良いため、少ない塩分でも味を引き立ててくれます。また、ポン酢を使用することで酸味もプラスされ、味のアクセントになっています。

令和5年7月10日号 発行: 魚沼市 編集: 総務政策部 秘書広報課 〒946-0860 新潟県魚沼市小出島9-10番地

025-792-1494 Eメール: koto@city.unuma.lg.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。

