

魚

市報

うお
ぬま

沼

おうちに飾ろうね

2023

No.230

12 . 10

子育ての駅かたくり 子育てイベント
「お花のクリスマスミニリース作り」

雪国リトリート

モニターツアー in 須原

11/21～11/23 (2泊3日)

企画運営：(一社) 魚沼市観光協会、(一社) 雪国観光圏
主催：雪国観光舎

1日目 チェックイン、種まきの時間

首都圏から訪れた参加者を、地域おこし協力隊の大滝さんと「元気すもんプロジェクトチーム」の皆さんが受け入れました。地元ガイドが地域を案内して参加者の心と体を魚沼に馴染ませます。



2日目 動のリトリート

「元気すもん」の皆さんと一緒にごはんを炊いたり、「絵本の家ゆきぼうし」で冬囲い作業を体験するなど、地域住民との交流や地域貢献を通して、都市生活や自分自身について考えます。



3日目 静のリトリート

晩秋の魚沼の空気感や匂いを感じながら、大自然の中でひとりきりになる「何もしない時間」。自分に問いかけながら過ごすことで、本来の自分に還ります。



1: 里山で自然散策 2: 「元気すもん」の皆さんと一緒に調理 3: 新米を研いでみる 4: 郷土料理「きっこし漬け」 5: むか釜で新米を炊く 6: 炊き上がったごはんに歓声 7: 炊きたてのごはんを堪能 8: 迎え入れた「元気すもん」の皆さん 9: 冬囲いを初体験 10: 囲炉裏を囲み想いを語る 11: 「何もしない時間」で素の自分に還る

地域を再生する

雪国では、そこに暮らす人々が厳しい大自然の中で生きていくために、江ざらいや雪下ろしなどの共同作業に見られるような、住民同士の助けあいの心を重んじる「結」の精神が他の地域よりも強いと言われています。しかし、この「結」の精神で成り立つかつての雪国の里山暮らしの風景は、時短と便利さを求める現代社会において、急速に進む少子高齢化や人口減少の課題と共に失われつつあります。

「雪国リトリート」の参加者との関わりを通して、私たちには、あたりまえなことと見過ごしてしまいがちな雪国という自然・文化の価値に気付き、それに誇りを持つことが期待されています。そして私たちがその誇りを、地域コミュニティの維持や再生に向けた行動につなげることができれば、地域にとって「雪国リトリート」は大きな価値を見出すことができるのではないのでしょうか。



地域を再生し、私を再生する。

魚沼で「雪国リトリート」参加者を受け入れませんか？

☎観光課 ☎792・9754

リトリートとは、日常生活から離れて自分と向き合い、心と体をリラックスさせながらゆっくりと時間を過ごすことを意味するもので、心身の回復を図る新しい旅のスタイルです。これまでの観光名所を巡る旅やリフレッシュ旅行とは異なるこのスタイルに、近年、欧米の人たちを中心としてその人気が高まっています。

「雪国リトリート」を推進します

魚沼市では、新潟県（魚沼地域振興局、南魚沼地域振興局）などとともに雪国観光圏のエリアで推進する「雪国リトリート」の準備を進めています。「雪国リトリート」は、都会の人たちから雪国の大自然と暮らしに触れてもらうことによって、参加者の心身の回復だけではなく、魚沼地域の活性化を目指そうとする観光の取り組みです。

雪国の魚沼だからできること

毎年冬に3mもの雪が積もる魚沼。冬にこの地を訪れた外国人記者は、「世界には他にも雪がたくさん降るところはあるが、こんなに人が多く住んでいるところはない」と驚くそうです。この圧倒的な量の雪の中で生きていくために、先人たちは創意工夫をこらし、「ぜんまい煮物」や「きっこし漬け」などの伝統的食文化に見られるように、手間暇を惜しまない、雪国ならではの丁寧な暮らしを見出しました。今でも、魚沼の里山集落にはその暮らしが引き継がれています。慌ただしい現代社会で生きる人々が、魚沼の里山で暮らす人々と関わることで「素の自分」に還ることができる。魚沼には、訪れた人々の心と体を回復させる力があるのかもしれない。

『うおぬま時間』を感じて欲しい

地域おこし協力隊の大滝義隆さんは、厳しい雪の中であるからこそ輝いている魚沼の人と四季に癒され、魅入られて、4年前に移住を決意したそうです。11月に須原地区で行われたモニターツアーでは、大滝さんがガイドとして、首都圏からの参加者を迎えました。

「都会の喧騒を離れ、自然と人が共存する『里山の丁寧な暮らし』と、ゆったりとした『うおぬま時間』を感じてもらいたい」と語る大滝さん。参加者からは、「素の自分を取り戻せた」という声を聞くことができたそうです。

大滝さんは「雪国リトリート」が、参加者も地域も、そしてガイドをさせていただく自分さえも、全ての人が幸せになれる『三方よし』の取り組みになるように、プラン作成やリトリートガイドとして協力したい」と、将来を見据えていました。



モニターツアーガイド
大滝義隆さん
地域おこし協力隊
須原コミ協地域担当

総務大臣表彰

高齢者叙勲

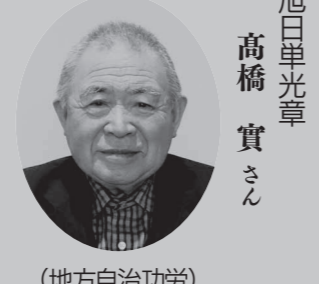
秋の叙勲



統計功勞
田端 スミさん



統計功勞
小川 秀行さん



旭日単光章
高橋 實さん
(地方自治功勞)



旭日双光章
榎本 春実さん
(地方自治功勞)

令和5年度
魚沼市褒賞

功績をたたえて

永年にわたる地域貢献活動や顕著な功績等により、魚沼市褒賞を受賞された皆さんに対し、11月23日に表彰状の授与を行いました。受賞された皆さんをご紹介します。(順不同)

☎秘書広報課 792・1494



社会福祉功勞
佐藤 晴美さん
民生委員・児童委員
(永年勤続)



社会福祉功勞
渡部 誠一さん
民生委員・児童委員
(永年勤続)



保健衛生功勞
宮 一路さん
新潟県健康づくり功勞者
県知事表彰



地方自治功勞
小川 秀行さん
統計功勞者
総務大臣表彰



消防功勞
大桃 勝良さん
危険業務従事者叙勲
瑞宝単光章
(消防功勞)



消防功勞
渡邊 明仁さん
消防団
(永年勤続)



消防功勞
太田 茂幸さん
消防団
(永年勤続)



消防功勞
坂井 康哲さん
消防団
(永年勤続)



環境功勞
星 麻衣さん
新潟県環境賞



環境功勞
特定非営利活動法人
スノーパーク小出
理事長 上村 伯人さん
新潟県環境賞
環境省地域環境保全功勞者表彰



保健衛生功勞
瀧澤 小百合さん
全国母子保健功勞者
母子愛育会会長表彰



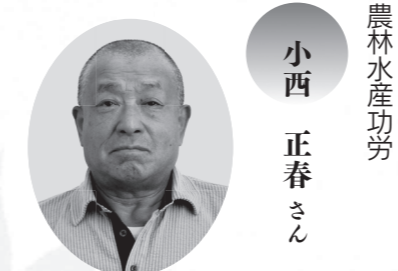
建設土木功勞
佐藤 秀樹さん
雪崩災害防止巡視員
(永年勤続)



消防功勞
小山 雅之さん
消防団
(永年勤続)



消防功勞
富永 慎也さん
消防団
(永年勤続)



農林水産功勞
小西 正春さん
農業委員
(永年勤続)



観光振興功勞
貝瀬 正俊さん
新潟県観光協会
観光功勞者表彰



観光振興功勞
田中 六郎さん
新潟県観光協会
観光功勞者表彰



褒賞授与式の様子



教育功勞
櫻井 佳代子さん
図書館協議会委員
(永年勤続)



地方自治功勞
齋藤 伸五郎さん
嘱託員
(永年勤続)



農林水産功勞
阿達 正さん
農業委員
農地利用最適化推進委員
(永年勤続)



農林水産功勞
菲澤 芳子さん
農業委員
(永年勤続)



農林水産功勞
上村 喜久雄さん
農業委員
(永年勤続)



小出高校生と 市長との語らん会を実施しました

企画政策課 ☎792・1425

次代を担う高校生から、日ごろ感じている地域の魅力や将来に向けた想い、また、まちづくりに対する考えなどを聴きました。参加した生徒からの意見や提案に対して、市長が市の現状を説明しながら、今後の事業化に向けて直接意見を交わしました。

Q1. 医療従事者の確保のために

問（丸山さん）医師、看護師の人材確保の支援策はあるが、例えば放射線技師などその他の医療従事者育成のための支援も充実させてはどうか。

答（市長）医師等のほかに介護人材確保に向けた支援なども行っている。医療人材の確保は、定住人口の増加にもつながることから、その他の医療従事者育成のための支援も検討したい。



丸山 尊和さん（3年）

Q2. 若者が参加しやすいイベントの開催を

問（星さん）響きの森公園はイベントの開催に適した良い環境を備えていると思う。市内のお店に協力してもらうなどして、高校生も参加しやすいイベント等を開催してはどうか。

答（市長）毎年行っているイベントなどもあるので積極的にPRしていきたい。高校生が出店・発表等ができるような、学校とのコラボする企画があってもよい。



星 柚鈴さん（2年）

Q3. 体育館等を子どもの遊び場に

問（本間さん）冬になると、雪によって小中学生が活動できる場が少なくなる。体育館等を借りることができればいいのではないか。

答（市長）市の体育館は小中学生でも申請すれば借りることができる。施設を有効活用するためにも、スポーツ以外でも利用できることをPRしていきたい。



本間 高峰さん（2年）

皆さんも市長と語りませんか？

「市長と語らん会」は、市長が団体等の皆さんから市政への意見や市民ニーズを聴くために実施しています。お申し込みは、企画政策課（本庁舎2階10番窓口）までお問い合わせください。

市ホームページQR



ID1377



令和5年度魚沼市優良工事等表彰式

令和5年度 魚沼市優良工事等表彰式

財務課 ☎792・9205

令和4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であると認められた施工業者2社と施工管理が優れた技術者2名を選定し、11月15日に表彰式を行いました。

■優良工事表彰 株式会社吉田建設
■優秀技術者表彰 金井 武男
工事名：湯之谷多目的交流施設屋根改修工事

経年劣化で破損のある屋根を、カバー工法により改修しました。

高所作業となる現場では転落・墜落事故の防止に特に注意を要しましたが、屋根外周に親綱支柱となる仮設材を設置して、安全帯を適切に使用しながら、無事故で工期内に余裕をもって完了しました。



■優良工事表彰 有限会社渡辺工務店
■優秀技術者表彰 田中 盛太郎
工事名：発酵槽棟臭気除去装置設置工事

魚沼市有機センターの臭気対策として、オゾン発生装置の設置を行いました。

発酵槽棟内の現場では、高温多湿で堆肥臭気もある過酷な環境の中で安全を確認しながら、丁寧に施工し、工期内に余裕をもって完了しました。



第3回 湯之谷小中学校・堀之内中学校

取り組みが2年目になりました コミュニティ・スクール

各学校の1年目の振り返りや2年目の取り組みについて、6回シリーズの3回目となります。

湯之谷小・中学校の取り組み

湯之谷小学校と湯之谷中学校は、一つの学校運営協議会として構成しています。今年度から「大人と子どもが一体感をもって楽しむことができる」コミュニティ・スクールを進めています。

【湯之谷小学校】

「小学校を中核として地域を巻き込んだ活動」の計画を進めています。毎年12月に実施している児童会行事「湯之谷フェス」には、地域住民と中学生から参画いただくほか、保育園児にも参加を案内する予定としています。



【湯之谷中学校】

湯之谷地域在住の元教員が講師となり、中学3年生の進路実現を目指す「湯之谷塾」を本年度も開催しています。本年度は10月6日の開講式を皮切りに、2月7日までの計14回を計画しています。数学・理科の2教科において、中

学3年生の希望する生徒が、講師の先生の熱心な指導のもと頑張っています。



堀之内中学校の取り組み

堀之内中学校の学校運営協議会は、委員10名（コーディネーターを含む）、学校職員3名の13名で構成されています。

第1回の学校運営協議会では、校長から学校経営方針の説明があり承認されました。また、堀之内中学校の課題等について報告されたほか、「地域とともに子どもを育てる場について」を中心に、質疑応答・意見交換を行いました。

10月21日に開催した合唱コンクールでは、生徒たちの音楽に対する興味をさらに広げられるように、地域コー



ディネーターが地域の音楽活動団体である「Brass掘之内」に働きかけて、ゲスト出演をしていただきました。「Brass掘之内」には、高校生以上の学生や社会人と共に10名の堀之内中学校生徒が団員として所属しています。当日は20名程の大人たちと一緒に演奏をすることで、学校と地域が一体となった活動の場とすることができました。この他にも、2月に実施予定しているウインタースポーツ授業の補助ボランティアを、同様にコーディネーターを通じて募るなど、地域と関わり合いながら様々な教育活動を展開していきます。

地域おこし協力隊通信

地域を変える新しい力

No.98 閩地域創生課
閩北部事務所
0792・9752
0797・2360

自分の食い扶持は自分で育てる



米本 晋也 隊員
(田中・金ヶ沢地区担当)

日本の食料自給率は38%（令和3年カロリーベース）で、6割弱は海外からの輸入に頼っていますが、国内における新潟県の県外からの輸入に頼らない自給率をご存知でしょうか？答えは109%で前年より2%減りました。それでも100%を超えているので、自分たちの食料は自分たちで稼ぐということができている県だといえます。

それでは、東京都の食料自給率は？とても低いことが想像できると思います。昨今農業への関心の高まりによって都市農園が広がり、個人でも野菜を作る人が増えています。生きる必須要素であるカロリーベースでの自給率は0%です。すなわち、生きるために必要なカロリーを1%も生産できていないのが東京都です（神奈川県は2%、埼玉が10%）。

国や県といった大きなことは置いて

おいても、せめて自分と家族の食料自給はできるようにしませんか、と首都圏の人に呼びかけていきたいと考えています。実はこれは十日町市で棚田保全に取り組んでいる阿久澤さんからの受け売りです。棚田保全と叫んでも、実際に自分の手足を動かして協力しようとする人は出てこない。それでは棚田は守れない、という思いから都市生活者に、個人食料自給率を高めようという呼びかけを始めたこのことです。

私自身、首都圏の人に一緒に農業しませんか、と呼びかけている理由は、新しい暮らし方に気付くチャンス、自分の食い扶持は自分で作るという気持ちを持ってもらえるようにすること、それが里山の保全にも役立つはずだと信じているからです。今年複数回、



首都圏から魚沼に来て農作業をしてくれた7人は、同じ気持ちを持ってトラクターに乗っています。

下条コミュニティ協議会
0792・9752
0797・2360

つながり11の力 下条

下条コミュニティ協議会（下条コミ協）は、2011年に広神地域の東中、田尻、泉沢、山口、並柳、和田、小庭名、吉原、水沢、越又、大芋川の11自治会から結成された組織です。各自治会では少子高齢化が進んでいますが、地域内の交流と融和を目的として活動しています。

魚のつかみどりが好評

下条コミ協では、お盆の時期に吉原地区の小屋柄川で「魚のつかみどり」を開催しています。川に一斉に放たれた鮎やニジマス、子どもたちがはしゃぎながら捕まえるこのイベントは、地域住民だけでなく、帰省されたご家族からも大変喜ばれています。



みんな一緒にやっまいも掘り

また、秋の「コミ協ふれあい体験農園」では、ふたば西保育園や広神中学校、介護保険施設すまいる並柳の皆さんが地域住民と共にさつまいもを収穫しています。今年はさつまいもの育ちがよく、園児たちはどろんこになりながら、さつまいも掘りを楽しみました。地域に暮らす若者男女が、世代を問わず一堂に会して汗をかき姿は、地域を大いに活気づけています。



ここに住んでよかったと思える地域へ

地域住民が「ここに住んでよかった」と思える地域づくりのためには、各自治会とコミ協が、地域の明るい未来像を共有しながら連携を深め、下条コミ協11自治会の輪をより確かなものにする必要があります。私たち下条コミ協は、これからの地域づくりを担えるように、今後も様々な活動に取り組んでいきます。

市報うおぬまお知らせ版の記事に記載されているID (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 (くらし・行政)『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。

【略字の見方】
日日時 期期間 場場所 内内容 対対象
資資格 講講師 演出演 相相談員 持持ち物
¥費用 定定員 縮縮め切り 他その他
申申し込み Hホームページ 問問い合わせ
担担当課 Eメール ID ID番号
【記事中に次の表記がある場合は省略します】
※どなたでも 定なし 無料 申不要

令和6年度固定資産税(償却資産)の申告をお願いします
償却資産(事業用資産)を所有する人は、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。

家屋取壊届を出し忘れていませんか
建物を取り壊したときは、「家屋取壊届出書」を提出してください。

魚沼市議会令和5年第4回定例会一般質問ラジヲ放送
FMうおぬま(81.4MHz)で放送します。【放送日】12月18日(月)~29日(金) ※土日を除く14時から概ね1時間。同日19時から再放送【総集編】前の週に放送した分を一挙放送 12月24日(日)・31日(日) 10時から概ね4時間

機・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6年1月31日(水) 申税務課(本庁舎)、北部事務所、入広瀬分室 ID1918

年末の尿取りについて
例年、年末直前の尿取り依頼が多く、希望に添えない場合があります。余裕をもって、早めの尿取り依頼をお願いします。
申魚沼市環境事業公社 7933131
申生活環境課(廃棄物対策係) 7923055

拉致問題について考えてみませんか
~写真展開催~
閩市民課(市民相談係) 792・8844
拉致問題解決の進展には、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。
拉致問題や特定失踪者の問題について、広く市民の皆さんから理解を深め、関心を持ち続けていただくため、写真展を開催します。
◎写真展
期12月10日(日)~16日(土)
場広神コミュニティセンター

人権について考えてみませんか
昭和23年12月10日に国際連合の第3回総会において、「世界人権宣言」が採択されました。これを記念し、国際連合は12月10日を「人権デー」と定めています。一人ひとりが様々な人権問題を「誰か」の問題ではなく、自分の問題として捉え、互いの人権を尊重しあうことが大切です。
閩市民課(市民相談係) 792・8844

フオトスケッチ



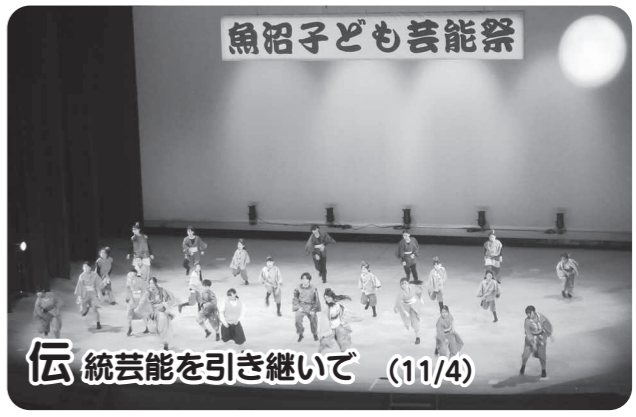
市制施行20周年まであと1年 (11/1)
市制施行20周年まであと1年となるこの日、本庁舎でカウントダウンボードの除幕式を開催しました。



移動市長室 inかたづくり (10/24)
「市長と車座トーク」と題し、子育ての駅かたづくりで移動市長室を実施しました。



優勝おめでとうございます! (11/6)
第49回新潟県アマチュアゴルフ選手権で優勝した岩井礼歩さん(小出中3年)が市長に結果を報告しました。



魚沼子ども芸能祭
伝統芸能を引き継いで (11/4)
小出郷文化会館で「子ども芸能祭」が行われました。



秋の魚沼を体感 (11/12)
薬師スキー場を発着とする「魚沼コシヒカリ紅葉マラソン」が開催されました。



いざというときに備えて (11/11)
「弾道ミサイル住民避難訓練」が本庁舎で行われました。

年末年始の業務案内



医療機関

機関名	12月				1月					問
	28(木)	29(金)	30(土)	31(日)	1(月祝)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	
小出病院	○	魚沼市休日救急診療室						○	○	792・2111
堀之内医療センター	○	休診						○	○	794・2450
守門診療所	○	休診						○	○	797・2062
入広瀬診療所					休診				○	796・2320

●魚沼市休日救急診療室（小出病院内）を利用するには事前に電話で症状を伝えてください。
☎792・2111 診療時間 9時～12時、13時～16時

環境・福祉施設

施設名	12月				1月					問	
	28(木)	29(金)	30(土)	31(日)	1(月祝)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)		
エコプラント魚沼	○	○	○	午前のみ	休業				○	○	792・9900
	搬入時間：月曜～土曜8時～17時 日曜8時～12時 ※年末年始は混雑しますので時間に余裕をもってお越しください。										
家庭ごみの収集	※収集カレンダーのとおり			休止		※収集カレンダーのとおり					792・3055 (廃棄物対策係)
さわやかセンター	休館								○	792・8980	
堀之内老人憩の家	○	休館						○	○	792・9755 (介護福祉課)	
小出老人福祉センター	○	休館						○	○		
湯之谷老人福祉センター	○	休館						○	○		
広神老人福祉センター	○	休館						○	○		
広神老人憩の家	休館								○		
守門高齢者センター	○	休館						○	○		
小出ボランティアセンター	○	休館						○	○		792・8181
有機センター	○	○(※回収業務のみ)		休業				○	○	794・6688	

文化・教育施設等

施設名	12月					1月					問	
	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)	31(日)	1(月祝)	2(火)	3(水)	4(木)		5(金)
小出郷文化会館	○	○	休館								○	792・8811
体育施設	○	○	○	休館						○	○	793・7480 (生涯学習課)
図書館・図書室	○	○	○	休館						○	○	
目黒邸	○	○	○	休館						○	○	
佐藤家・目黒邸資料館	12/1～4月下旬 冬期休館中											
宮柵二記念館	○	○	休館									
各地区公民館	休館											
湯之谷世代間交流施設	○	○	○	休館						○	○	792・6356
広神コミュニティセンター	休館											
入広瀬会館その他市民会館	休館											
子育て支援センターぱびぷ	○	○	○	休館						○	○	792・2112
子育ての駅かたっく	○	○	○	○	○	休館			○	○		
	開館時間：9時30分～18時30分											

窓口業務

庁舎等	12月				1月					問	
	28(木)	29(金)	30(土)	31(日)	1(月祝)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)		
・本庁舎 ・北部庁舎 ・入広瀬会館 ・各市民サービスコーナー	○	休業 ※1月4日(木)は窓口が大変混雑します。 時間に余裕をもってお越しください。							○	○	792・1112 (市民課)

戸籍届出について

●休業期間中は、窓口業務は行いませんが、戸籍届出については受け付けます。

【受付できる庁舎・時間】 ・北部庁舎・・・8時30分～17時15分 ・本庁舎・・・24時間受付

コンビニ交付の休止について

●マイナンバーカードを利用したコンビニ等での各種証明書の交付は、12月29日(金)～令和6年1月3日(水)は休止します。

ガス・水道業務

☎ ガス水道局 ☎ 792・1118

◎ガス・水道の開栓・閉栓業務

12月29日(金)～1月3日(水)は窓口休業日です。

※開閉栓業務については、12月28日(木)以前または1月4日(木)以降に行いますので、早めのご連絡をお願いします。

消防本部 窓口業務

☎ 消防本部 予防課 ☎ 792・7168

◎火災予防条例等に係る各種届出の窓口受付業務

12月29日(金)～1月3日(水)は窓口休業日です。急ぎの場合は消防本部の代表電話(☎793・0119)へ電話でお問い合わせください。

温泉施設

施設名	12月				1月					問	
	28(木)	29(金)	30(土)	31(日)	1(月祝)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)		
ゆ〜パーク薬師	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	792・5554
	営業時間：10時～21時(受付20時まで) ※12/31(日)は、10時～19時(受付18時まで)、 お食事処ふきのとうラストオーダー18時まで										
神湯とふれあいの里	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	799・3350
	営業時間：10時～22時(受付21時まで)										
見晴らしの湯こまみ	○	○	○	休館	○	○	○	○	○	○	792・8001
	営業時間：10時～20時30分(受付20時まで) ※元日は、8時～18時(受付17時30分まで)										
寿和温泉	休館	○	○	○	○	○	○	休館	○	○	796・3033
	営業時間：12時～20時(受付19時まで) ※12/31(日)は、12時～19時(受付18時まで)										
浅草山荘	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	796・2331
	営業時間：11時～17時(受付16時30分まで)										

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

坂内 みら (翔太・桃香) 立
 鈴木 想生 (卓也・美沙樹) 下島二
 伊藤 はに (ジョミンジェ・有香) 三番町
 太田 侑利 (耕介・美奈) 佐梨

高橋 風葵 (嵐・里美) 井口
 大澤 悠月 (祐輝・はるな) 大下
 坂西 寿律 (拓郎・希) 今泉
 佐藤 千寿 (彩人・志保) 渋川



子育て関連情報



1月 乳幼児健診等 (個人通知はありません。)
 場 子育て支援センターぱびぷ

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	期日	受付
4か月児 (令和5年9月生まれ)	25日(木)	13:15 ~13:30
1歳6か月児 (令和4年6月生まれ)	10日(水)	13:15 ~13:40
2歳児 (令和4年1月生まれ)	24日(水)	
3歳児 (令和2年12月生まれ)	17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10月生まれの乳児の養育者	29日(月)	13:30 ~13:45
離乳食講習会 ステップ2	令和5年6月生まれの乳児の養育者	23日(火)	9:30 ~9:45
離乳食講習会 ステップ3	令和5年3月生まれの乳児の養育者	16日(火)	9:15 ~9:30
1歳 よちよち教室 (親子遊び、仕上げ みがきなど)	令和5年2月 生まれ	19日(金)	9:15 ~9:30
持 母子健康手帳、オムツ、着替え等 ☎2710・2707			

1月 親子ふれあい広場

場 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
びびよタイム	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	
10日(水)、17日(水)、24日(水)、25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 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

場 小出郷図書館 ☎792・0337
 場 広神図書館 ☎799・3134

赤ちゃんにはじめての絵本を	☎12月20日(水)10時~11時30分 場 小出郷図書館
12月ブックスタート(1組10分程度です)	☎12月23日(土)10時~11時30分 場 広神図書館
対 令和5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	

乳幼児向け だっこでおはなし	☎12月16日(日)10時30分から 場 広神図書館 ☎12月21日(木)10時30分から 場 小出郷図書館
持 絵本、紙芝居、パネルシアター、歌あそびなど	



各種ワクチン接種について

場 健康増進課 ☎792・9763



①子ども・高齢者 インフルエンザ予防接種費用の一部を助成しています

インフルエンザワクチンの効果が期待できるのは、接種の2週間後から5か月程度と言われています。流行が始まる前にお早めの接種をご検討ください。

くわしくは、9月10日号市報うおぬまお知らせ版の16ページ、市ホームページ(☎17219、☎2199)をご確認いただくか健康増進課までお問い合わせください。

	対象者	助成額等	助成回数
子ども (任意接種)	生後6か月から18歳(年度末年齢※)まで 接種の際は母子健康手帳を持参しましょう	助成額 2,000円	・13歳未満 2回まで ・13歳以上 1回
高齢者等 (定期接種)	・65歳以上 ・60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器または免疫機能に一定の障害を有する人(身体障害者手帳1級程度も含む)	自己負担額 1,650円	1回

(※)年度末(令和6年3月31日)時点での年齢をいいます。

②新型コロナワクチン接種

新型コロナワクチンを無料で接種できる特例臨時接種の期間は令和6年3月31日(日)までです。1月以降は接種実施日が少なくなりますので、接種を希望する人は、早めにご予約ください。

◎小児(5~11歳)の新型コロナワクチン接種について

☎12月15日(金)、令和6年1月5日(金)、1月26日(金)、2月16日(金)、3月8日(金)、3月29日(金)

全日程 14:30~15:00

場 魚沼こどもクリニック

【予約方法】

魚沼市新型コロナワクチンコールセンター
または予約サイト

☎初回接種(2回セット)も可能です。

予約に関するお問い合わせ
 魚沼市新型コロナワクチンコールセンター
 ☎025・793・7533

受付時間	12月28日(木)まで	9時~18時(土日祝日含む)
	12月29日(金)~1月3日(水)	休業
	1月4日(木)から	9時~18時(日祝日休み)



(有料広告)

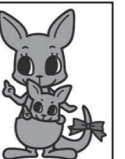
解体工事・片付作業
おまかせください!



北越建設株式会社
HOKUETSU-KENSETSU

〒946-0057 魚沼市中島1627 TEL:025-792-1080

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!!

場 生活環境課 ☎792・9766

※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。

自動販売機設置事業者を募集します(公募型見積合わせ)

問管財課 ☎792・9211 ✉kanzai@city.uonuma.lg.jp

物件番号	貸付場所(住所)	貸付寸法(W×D)	最低貸付料(年額)	物件番号	貸付場所(住所)	貸付寸法(W×D)	最低貸付料(年額)
1	北部庁舎 1階 ロビー (須原 520 番地)	1.6m × 1.2m	1,600 円	7	消防本部庁舎 1階 ホール (四日町 450 番地 1)	1.0m × 0.9m	6,100 円
2	堀之内公民館 1階 玄関 (堀之内 130 番地)	1.1m × 0.7m	1,400 円	8	消防本部庁舎 3階 休憩スペース (四日町 450 番地 1)	1.3m × 0.9m	6,100 円
3	堀之内公民館 1階 玄関 (堀之内 130 番地)	1.1m × 0.7m	1,400 円	9	消防署北部分署 1階 車庫 (長島乙 14 番地 2)	1.1m × 0.9m	7,100 円
4	小出北部公民館 1階 階段下 (小出島 900 番地 5)	1.1m × 0.7m	1,700 円	10	ガス水道局庁舎 1階 職員入口側 (小出島 788 番地)	1.2m × 0.7m	3,600 円
5	広神コミュニティセンター1階 ロビー (今泉 1507 番地 1)	1.1m × 0.8m	2,300 円	11	さわやかセンター 1階 ロビー (中島 653 番地 1)	1.2m × 0.8m	700 円
6	小出郷総合体育館 1階 玄関 (井口新田 267 番地)	1.2m × 0.7m	1,300 円				

【共通事項】
 ・販売商品の種類…缶・ペットボトル・紙パック飲料
 ・台数…各1台

【貸付期間】
 令和6年4月1日～令和10年3月31日(4年間・更新なし)

【公募型見積合わせ】
 見積書に金額と連絡先を記入の上、封筒に入れて提出してください。

・受付開始 12月8日(金)
 ※市ホームページでもお知らせしています。

☎18145
 ☑12月28日(木)17時
 対市内に住所がある個人・団体または営業所の本店がある法人

【注意事項】
 ・見積公告等の内容を確認し、了承の上、見積書を提出ください。見積公告及び見積書等の関係書類は、管財課(本庁舎2階)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。
 ・設置機器は、複数の電子マネー(交通系ICカード等)やスマートフォンアプリが利用できる新品もしくは未使用品とします。既設置者が落札した場合であっても、既存の自動販売機は撤去していただきますのでご了承ください。
 ・光熱水費は、設置者が負担するものとし、その額は施設の電力使用量及び自動販売機に設置した電力使用量を計測する専用子メーターに基づき算出します。
 ・自動販売機の設置、撤去に要する工事費(子メーター設置費を含む。)及び維持管理に係る一切の費用は設置者の負担となります。子メーターの設置は、施設の壁面等に取り付けず自動販売機の上等部に設置してください。
 ・くわしくは見積関係書類をご覧ください。

ごみ量のお知らせ(10月分)
 問 生活環境課(廃棄物対策係) ☎792・3055

種別	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	934	933	1	スマホ用ごみ分別アプリ「エコうお」
不燃ごみ	37	35	2	「エコうお」のダウンロードで魚沼市行政ポイントを50ポイントも
大型ごみ	85	83	2	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
容器包装	12	12	0	へお越しください。
古紙類	62	60	2	【古着・食器の回収量】
合計	1,130	1,123	7	・古着…12トン・食器…6トン

公民館
 小千谷高校卒業の同級生展
 期 令和6年1月4日(木)～27
 日(土)平日9時～16時、土
 曜9時～12時(日曜・祝日
 を除く) 場 伊米ヶ崎公民
 館 伊米ヶ崎公民館 ☎
 792・0082

◆白象会「佐藤悌二・中
 林一夫」水彩と油彩に
 よる二人展

マイナポイント偽メールにご注意ください

問市民課(市民相談係) ☎792・8844

「スマートフォンにマイナポイント第2弾のお知らせメールが届き『マイナポイント事務局』と記載があった。既にポイントを受け取っていたが、2回目があるのかと思いメール記載のサイトに移動して、個人情報、クレジットカード情報やそのパスワードを入力してしまった」という相談が増えています。

～被害にあわないために～



POINT

- ①マイナポイント関連のサイトに誘導するメールが届いたら詐欺を疑い、URLにはアクセスしないようにしましょう。
 - ②「第2弾マイナポイント」の申込受付は9月30日で終了しています。少しでもおかしいと感じたら、早めにご相談ください。
- ～国民生活センター 新鮮見守り情報より引用～



安全・安心
 ◆普通救命講習会
 令和6年1月12日(金)18時30分～21時30分 場 消防本部
 内成人に対する心肺蘇生法等
 講 魚沼市消防本部応急手当指
 導員 対中学生以上の市内在
 住または在勤者 定 20人 持
 動きやすい服装・マスク 対
 令和6年1月5日(金)※定員に
 なり次第締め切り。他 行政ポ
 イント対象。当日は体調確認
 と検温を実施します。
 申 消防本部警防課
 ☎793・0119

募集
 ◆まほろけの市民アンケート
 市ではまちづくりの長期的な
 な 方針である第三次魚沼市総
 合 計画を策定するにあたり、
 市 民のみなさんのお考えを把
 握 するため、アンケートを実
 施 します。 期 12月下旬～令
 和 6年1月中旬

市有財産を売却します
 ◎建物付土地(一般競争入札)
 ・旧堀之内老人憩の家(堀之内
 171番地1) ・建物:
 木造1階建 ・延床面積:
 522.23㎡ ・建築年
 :昭和48年 ・土地面積:
 1,430.56㎡ ・地目
 :宅地 ・最低入札価格:
 13,289,000円 対 個
 人または法人 対 12月28日(木)
 他 一般競争入札の案内書を管
 財課で配布します。 問 管財
 課 ☎792・9211
 ☎16471



対 市に住民登録がある18歳以上
 の人 1,000人(無作為抽出)
 対 対象者に調査票を郵送します。
 同封の返信用封筒に入れて郵便ポストへ投
 函してください。また、イン
 ターネット回答もできますので、
 ご利用ください。 問 企
 画政策課 ☎792・1425

◆新潟県後期高齢者医療
 広域連合第4次広域
 計画案等への意見募集
 期 12月19日(火)～令和6年1月
 12日(金)(必着) ◎資料の入
 手方法:①新潟県後期高齢者
 医療広域連合ホームページ
 ◎市民課(本庁舎)または北
 部事務所、入広瀬分室で閲覧
 できます。 ◎提出方法:郵
 送、ファクス、Eメール、持
 参 ◎提出先:新潟県後期高
 齢者医療広域連合 総務課
 企画係 〒950・0965
 新潟市中央区新光町4番地1
 新潟県自治会館本館内
 FAX 025・285・3315
 ✉ jim01@nigata
 a.kouiki.jp
 問 新潟県後期高齢者医療広域
 連合 総務課企画係
 ☎025・285・3221
 市民課(高齢者医療係)
 ☎793・7971

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(12月29日(金)〜令和6年1月3日(水))に伴い、12月15日(金)〜28日(水)の間に貸出した本・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。 関小出郷図書館 792・0337

第13回「魚沼方言かるたとり大会」出場チーム募集

令和6年2月18日(日)13時(受付12時) 場地域振興センター 関魚沼方言かるたを使用したかるたとり大会。1チーム3人。【募集部門】小学校低学年の部・小学校中学年の部・小学校高学年の部・一般の部(中学生

以上、大人含む) ¥1チーム900円(1人300円) 関令和6年1月12日(金) 申文化協会にある申込書に必要事項を記入して提出してください。他共催・魚沼市教育委員会 関魚沼市文化協会事務局(小出郷文化会館内) 795・5022 関生涯学習課 793・7480

スポーツ

魚沼市内スキー場リフト補助券の購入を補助します

市内の小中学生を対象に、市内スキー場リフトシーズン券の購入代金を補助します。市内のスキー場に足を運びましょう。期各スキー場シーズンの終了まで ※補助対象者の交付申請は、1人につき1シーズン1回に限りです。対象スキー場：小出スキー場、薬師スキー場、須原スキー場、奥只見丸山スキー場 ※各種共通リフトシーズン券も対象となります。 ¥各スキー

場の販売額の半額(上限1万円) 関市内小中学校から児童生徒に配布された申請書を記入して各スキー場に提出してください。申請書はホームページからもダウンロードできます。 関生涯学習課 793・7480 関18097

魚沼市民SFパラグライダー体験会&講習会

令和6年1月13日〜3月10日 毎月第2、第4土曜日、日曜日(強風の場合は中止) 場薬師スキー場 関パラグライダー操縦体験、単独でのフライト講習、タンデムフライト体験 関どなたでも(保護者の同意があれば子どもも可) 関各日先着10人 ¥1日1,000円(タンデムフライト体験は1回1,000円) 関各開催日の3日前 関小出郷スカイスポーツ協会・南雲 090・2232・916 関生涯学習課 793・7480



「社交ダンス」サークル会員募集

毎週水曜日19時30分〜20時30分 場小出ボランティアセンター 関社交ダンスに興味のある人、初心者・経験者共大歓迎 関和田京子さん(プロダンス教師) ¥会費1回1,000円、会場費月1,000円 関関ダンスサークル悠々・高橋 090・2444・6889

小出地域老人クラブ書道教室作品展

12月20日(水)〜令和6年3月15日(金) 9時30分〜15時30分(日曜・祝日は休館) 場小出老人福祉センター 関掛け軸・色紙をそれぞれ20点ほど展示します。 関小出老人福祉センター 792・6955

「特別養護老人ホーム」職員募集

場堀之内地域内(指定管理予定施設のため、勤務地変更の場合あり) 関介護員、看護師、生活相談員、介護支援専門員、機能訓練指導員、管理栄養士、事務員、管理員、宿直員 他随時、面接試験を実施。履歴書を郵送または持参 ◎郵送先…〒946-0031 魚沼市原虫野438番地4 社会福祉法人魚野福祉会 関社会福祉法人魚野福祉会 792・1096

ごみ分別アプリ【エコうお】 ごみの収集日、分別、出し方等、ごみに関する情報をスマートフォンで簡単に確認できます。 Android iOS

楽しい講座

12月20日(水)18時〜19時 場小出病院またはZoom配信 関循環器疾患と魚沼市の予防の取り組み 関山本拓矢保健師 関魚沼基幹病院循環器チームでの管理栄養士の役割(医療関係者向け) 関本田恵理さん(魚沼基幹病院管理栄養士) 関12月14日(水) 関関地域医療魚沼学校 ◎会場参加…792・1167 FAX793・7358 (住所・氏名・日中連絡が取れる電話番号を記載のこと) ◎Zoom参加…(氏名を記載のこと) kyouikucenter@uonuma-medical.jp

元旦テニス

令和6年1月1日(月)13時から 場堀之内中学校体育館 関ソフトテニス愛好家(概ね高校生以上) 関うち履き、ラケット 関魚沼市ソフトテニス協会・高橋 799・2335 関nhirokamin@yahoo.co.jp

第5回カレンダープレゼント会

令和6年1月6日(日)13時〜17時、7日(月)9時30分〜14時 場小出北部公民館 関令和6年のカレンダーを必要な人に差し上げます。他カレンダーのご寄付のお願いです。当日までに、小出北部公民館または小出ボランティアセンターまで持ってきてください。 関佐梨地区コミュニティ協議会・小林 090・6959・1737 小出北部コミュニティ協議会・山本 090・9016・2397

「レディススキー」受講者募集

令和6年1月7日(日)、14日(日)、21日(日)、2月4日(日) 場須原スキー場 関女性(定員なし) 関初級・中級スキー教室。冬が楽しくなるスキーをしませんか。 関魚沼スキークラブ会員 ¥講習料無料、リスト券は各自購入。 他傷害保険に加入していただきます。 関12月28日(水) 関魚沼スキークラブ・高橋 792・1351



建築施工科 4月入校生募集

令和6年4月9日(火)〜令和7年3月7日(金) 平日8時35分〜15時50分 場魚沼テクノスクール 関中学校卒業以上、概ね30歳以下の人 関20人 ¥無料(テキスト代等自己負担あり) 関令和6年1月12日(金)

電気施設科 4月入校生募集

令和6年4月9日(火)〜令和7年3月7日(金) 平日8時35分〜15時50分 場魚沼テクノスクール 関高校卒業以上、概ね30歳以下の人 関15人 ¥ひと月9,900円(テキスト代等自己負担あり) 関令和6年1月12日(金)

10の外国語で 市報うおめまがスマホやタブレットで簡単に読める♪聞ける♪ アプリまたはブラウザで確認! カタログポケット 検索

12月 16日〜31日 行事カレンダー

Table with 2 columns: Date and Event. Includes events like 'だっこだおはなし', 'ブックスタート小出', '誕生会', 'ブックスタート広神', 'マイナンバーカードの日曜窓口', '本の森の読書会'.

ご寄附をいただきました皆さまに心から感謝申し上げます。

◆内容 (公表を承諾された方のみ、寄附金は10万円以上のみ)

寄附者名	内容
目黒 功 様	1,000,000 円
明治安田生命保険相互会社長岡支社様	503,000 円
渡辺 謙 様	5,000,000 円
株式会社ノジマ 様	蓄電池1・スマートレリ [®] 4 プロジェクター1・サーキュレーター3

◆寄附件数と金額

種別	件数	金額
寄附金	5 件	11,573,000 円
物品等	2 件	-



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

クイズの応募は



こちらまで

※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：32)

新潟県と魚沼市が推進している、都会の喧騒からはなれて、心と体の回復を図る新しい旅のスタイルの事を何と呼ぶでしょうか？

今日の市報を讀んで答えよう！
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12月20日(木)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どちらでもない・2やや不満・1不満) ⑦その他感想など ※④⑤⑥は必須

11月10日号に対するご意見等をご紹介します

- ◆オーラルフレイル予防の記事が分かりやすかった。
- ◆表紙の稲刈りの写真、中学生の笑顔に元気をもらいました！

ひとのうごき (10月21日～11月20日届出分) 出生は15ページをご覧ください。(敬称略)

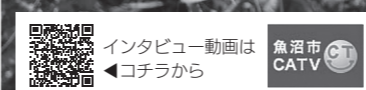
阪西 省吾 96歳	堀之内駅前通	星 ヒサエ 89歳	干溝
井口 忠男 76歳	堀之内稲荷町	星 久夫 91歳	干溝
山田 一男 84歳	西栄町	山田キクエ 94歳	板木
星野 イシ 93歳	河原町	吉田 稔 82歳	上ノ原
矢島 利吉 80歳	桜又	小西 富枝 76歳	上ノ原
星野 政秀 86歳	和長島	須佐 功 82歳	吉田
渡辺 庄平 86歳	田代	山本 山司 90歳	田中
渡邊 實 98歳	田代	佐藤 栄一 87歳	田中
田中 正雄 94歳	小出稲荷町二	馬場 伸吉 68歳	小平尾
阿達 正男 91歳	大塚町	橘 幸一 94歳	田尻
阿達 フキ 89歳	小出東町1	石塚セツ子 70歳	並柳
古泉 桂司 93歳	羽根川一	小林美代子 72歳	中島
瀧澤 昭八 89歳	羽根川三	坂西 ヨリ 103歳	今泉
稲津トヨミ 101歳	古新田	小幡カノ井 103歳	長松
和田 季子 87歳	大河原二	山森ハル子 82歳	赤土
佐藤千代子 100歳	中原	山森 ナカ 96歳	赤土
目黒 清一 85歳	上原	諸橋 龍夫 95歳	福田新田

人口と世帯数 (R 5. 10. 31)

	人口	うち外国人	増減
男	16,289	99	-18
女	16,988	181	-15
計	33,277	280	-33
世帯数	13,187		-7

※増減は、前月比です。

ごめいふくをお祈りいたします



インタビュー動画は
こちらから



ま 50☆
魚沼人
～うおぬまびと～

地域の暮らしを支えた
石峠街道の復活を目指して



魚沼 石峠歴史街道保存会
小岩 久美子さん 代表 大竹 文也さん

魚沼市の高倉(守門)から長岡市(栃尾)へ越える石峠街道は、かつての魚沼北部地域の暮らしを支えた重要な街道でした。新潟、長岡方面からは、海産物などが運び込まれ、魚沼からは繭や炭などが運び出されました。また、人や物資の出入りを藩が取り締まるための『番所』が明治5年まで高倉に置かれていたそうです。

明治の頃になると荷車や馬車を通ることができると道が望まれ、現在の国道290号に近い位置に道が振り替えられました。それから幾度となく道路改良が重ねられ、平成4年には石峠トンネルが開通して現在の国道290号の形となりました。

ひとりで始めた保全作業
須原在住で高倉出身の大竹さんは、石峠街道沿いにある叔父の畑に定期的に通っていました。草木が覆い茂り、荒れつつあった街道の様子を見かねて、時間を見つけては草刈りするなど保全活動を行ってきました。「私より年配の方々が子どもの頃、この石峠は遠足コースになっていた」と聞いています。「と話を、このことから、地元



高倉の人々にとって、重要な街道だったこと、そしてこの場所を大切にできたということを認識しました。

今年になって、大竹さんの保全活動に賛同した仲間が多く集まるようになり、活動が本格化しました。そして作業は順調に進み、ついに11月12日に長岡市側に到達して、暫定的に石峠街道が繋がりました。「魚沼石峠歴史街道保存会」は、この作業に参加した市内外の有志の人たちにより設立されました。地元の企業などからも、建設機械による作業支援や資金援助があったそうです。大竹さんは「ひとりの時は先が見えず不安だった。たくさん仲間に恵まれ本当に嬉しい」と、インタビュー中もたびたび感謝の言葉を口にされていました。

昔の人が往来する姿が見えてくる
大竹さんの誘いで活動に参加した小岩さんは、登山愛好家であり歴史好きでもあったことから、「この街道との出会いは運命的だった」と感じたそうです。石峠の歴史を辿ってみると、上杉謙信の跡目相続を巡った争乱で、堀之内の下倉城勢と栃尾城勢が戦った場所だったことや、戊辰戦争の時にも戦場となったことがわかります。小岩さんは、そんな歴史上の要路であり、歴史

ロマンあふれるこの街道の魅力に一気に引き込まれました。「作業中に汗をぬぐい、ふと後ろを振り返った時に、道になつてるのが本当に嬉しいんです」「いにしえの人々が往来する姿が見えてくるようでワクワクするんです」とその魅力を語られました。

歴史ロマンに思いを馳せて
石峠には、その由来となった大きな石が鎮座しています。その大石には大きなクボミがあり、それは弁慶の足跡であるという伝説もあるそうです。また、峠から見渡す景色は絶景で、近隣の山々はもちろん、条件が良ければ新潟市のビックスワンや佐渡も見えるとのことです。

暫定的に繋がった街道ですが、現時点では災害で崩落している箇所もあることから、それらが復旧した後に正式に開通宣言をすることを考えているそうです。

その際には皆さんも、絶景を愛でつつ、旧街道を一步一步踏みしめ、魚沼の歴史ロマンに思いを馳せてみてはいかがでしょうか。



石峠の大石前で、暫定開通を祝う会のメンバーの皆さん

※参考「守門の昭和史(守門村公民館発行)」、「石峠(入東谷活性化プロジェクト発行)」

魚沼市公式 Instagram
今月の #うおびく

「#うおびく」または「#uo_pic」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。



@ hashira_astro
魚沼星景

美しい星空が広がっていますね！



@ esp1962
大白川の紅葉

色鮮やかな紅葉に魚沼の秋を感じます！

がんばる
魚沼っ子

No.52



魚沼っ子、全国大会へ
応援をお願いします!!

サッカー

渡辺 麗奈 さん (魚沼北中 2年)

アルビレックス新潟レディース U-15 に所属しています。北信越大会で準優勝という成績を残し、12月9日から行われる高円宮妃杯 JFA 全日本 U-15 女子サッカー選手権大会に出場します。



バレーボール

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

全日本バレーボール高等学校選手権大会新潟県予選会の決勝戦では、対戦校に 3-0 のストレート勝ちで長岡商業高が 2 年ぶりの優勝を飾り、全国大会(春高バレー) への出場を決めました。



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



材料 (2人分)

鶏モモ肉	2枚	A	水	大さじ 2/3
にんにく	1片		酒	大さじ 2/3
もやし	1袋		しょうゆ	大さじ 1
小ねぎ	2本		ごま油	小さじ 2/3

作り方

- 1 にんにくはすりおろし、鶏モモ肉にもみ込んでおく。
- 2 もやしはゆでておき、小ねぎは小口切りにする。
- 3 調味料 A をまぜ合わせておく。
- 4 フライパンで鶏肉をよく焼き、仕上げに 3 をかけてひと煮立ちさせる。
- 5 皿にもやしを盛り付け、その上に食べやすい大きさに切った 4 をのせ、最後に小ねぎを散らして出来上がり。

MEMO

【1人分の栄養価】

エネルギー: 323kcal たんぱく質: 23.4g
脂質: 24.6g 炭水化物: 4.2g 食塩: 1.4g

鶏肉の薬味じょうゆ



健康コメント「減塩のコツ」

香味野菜のにんにくと小ねぎは、香りが良いため、少ない調味料でも美味しくいただけます。

令和5年12月10日発行
発行: 魚沼市 編集: 総務政策部 秘書広報課
〒946-8601 新潟県魚沼市小出島1-10番地

0252(762)1494
Eメール: koho@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。

