

魚 市報
うおぬま 沼

20 魚沼市
市制施行20周年
Honuma City 20th Anniversary

2024

2 No.232
.10

雪国の暮らしを守る

冬期の交通確保に携わる全ての皆さんに感謝します



広神地区除雪企業体の皆さん

除雪 PR 動画「道を拓く」

YouTube 除雪 PR 道を拓く



建築物などの工事の際は届出が必要です

守りましょう 豊かな景観資源を

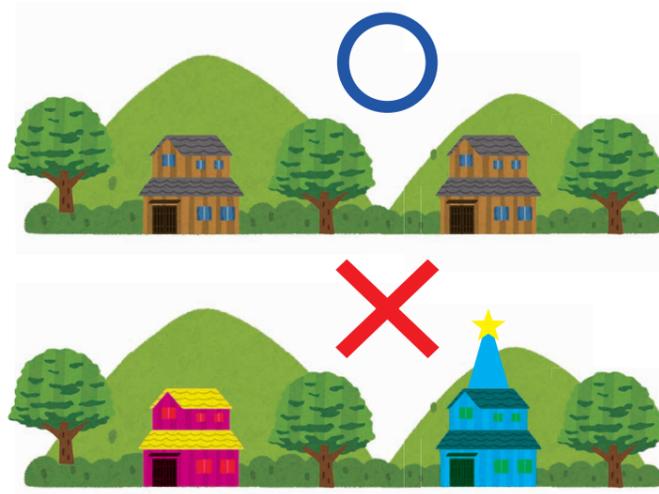
岡都市整備課 ☎793・7991



豊かな自然や固有の文化が織りなす素晴らしい景観を保全するため、魚沼市では景観条例を定めています。一定規模以上の建築物や工作物の工事を行う場合は、事前に届出が必要です。また、建築物や工作物に使用する色彩の基準も定めていますので、工事を行う際はご注意ください。

形状や色彩は周囲と調和するように配慮しましょう

- 著しく奇抜な形状や意匠を避けましょう。
- 自然景観や歴史的建造物の周囲と調和する素材・色彩を使用しましょう。
- 外観は、推奨色を使用するように努め、禁止色を避けましょう。



	色相	明度	彩度
推奨色	10R～5Y	3.0以上	4.0以下
禁止色	10R～5Y	—	8.0以上
	上記以外	—	6.0以上

- 届出対象基準未満の工事であっても趣旨にご配慮ください。

くわしくは、市ホームページ「魚沼市景観計画」をご覧ください。ID 2317



次の規模の工事を行う場合は事前に届出が必要です

建築物	新築、増築、改築、移転	延べ面積 500㎡以上、または高さ 12 m以上 (増築の場合は既存部分を含めた増築後の規模)
	外観の修繕、模様替、色彩の変更	上記のもので壁面または屋根面それぞれの総面積の 1/2 以上の変更
工作物	新築、増築、改築、移転	築造面積 500㎡以上、または高さ 12 m以上 (増築の場合は既存部分を含めた増築後の規模)
	外観の修繕、模様替、色彩の変更	上記のもので外観の総面積の 1/2 以上の変更

※一定規模以上の開発行為、土地の形質の変更、植栽伐採、屋外で土石等の堆積を行う場合にも届出が必要です。

新潟※(コメジルシ)プロジェクトキャラクター「コメジルシくん」



新たな仲間が加わるよ!



魚沼市生物多様性保全シンポジウム記念キャラクター「おきなぐ~さん」

たくさんの応募お待ちしております♪



魚沼市観光協会公式キャラ「うーちゃん」



魚沼市消防団公式キャラ「消防戦隊ウオマン」

市制施行20周年記念事業

募集します!! 魚沼市公式キャラクター

企画政策課 ☎792・1425

魚沼市では、市制施行20周年を記念し、郷土愛の醸成や市内外へのシティプロモーションに寄与することを目的として、市民の皆さんに親しまれる魚沼市らしいキャラクターを募集します。

採用されたキャラクターは、市の公式キャラクターとして市報やHP等で使用するほか、グッズを作成するなどして魚沼市のPR活動に使用します。

■応募資格

居住地、年齢、プロ、アマは問いません。未成年の人については、提出の際に応募用紙の保護者の同意欄に必ず記入してください。

■募集内容

魚沼市をイメージしたキャラクター

■応募条件

- (1)今後の展開がしやすいキャラクターであること(記念グッズなどの制作を予定)。
- (2)応募する作品は応募者が創作した未発表作品であること(同一作品を他のコンテスト等に応募していない、または個人的にも使用していないものに限り)。条件に違反していることが判明した場合は、採用を取り消すものとします。
- (3)背景や文字は入れないでください。
- (4)愛称(名前)を付けてください。
- (5)応募作品は1人につき2点までとします。
※採用したキャラクターの愛称(名前)またはデザイン(意匠)については変更させていただく場合があります。
※応募条件を満たしていない作品は、審査対象から外させていただく場合があります。

■応募期間

令和6年2月14日(例)から3月14日(例)まで
※なお、郵送の場合は最終日当日の消印まで有効とし、持参・電子申請の場合は最終日の17時まで受け付けます。

■応募方法

- (1)応募用紙に必要事項を記入してください。
- (2)キャラクターの全身がわかるように【正面・横・後ろ】のデザインをカラーで作成してください。作品はデジタルで作成したものに限り。作品はデジタルで作成したものに限り。作品はデジタルで作成したものに限り。
- (3)作品は次の形式にして電子データで応募してください。
【データ形式】JPEG、PDF
- (4)電子申請の場合は容量を10MB以内としてください。持参・郵送の場合は記憶媒体データを以下の応募先まで直接提出または郵送してください。
※製作・応募に係る費用については、応募者負担となります。

■応募先

本庁舎2階 企画政策課 10番窓口

■その他

審査の結果、応募作品の中で適切なものがなかった場合にはキャラクターを選定しないこともあります。
くわしくは市ホームページ「魚沼市公式キャラクターを募集します」ID 19486をご覧ください。



2 学力向上への取り組み



タブレットを活用し、調べ学習

NRT 学力検査※³の結果は、小学校と中学校ともに全国を若干下回りました（資料③）。

この結果と WEBQU 調査の結果を分析して、学級集団の状態に合わせた授業づくりを行っています。話し合いや学び合いなどを取り入れ、「かかわり」を大切にしながら、子どもたち同士が高め合えるように授業を工夫しています。また、一人一台端末（タブレット）を使って、個に応じた学習も行っています。

NRT 学力検査偏差値平均（資料③）

小学校 49.0
中学校 48.3
（全国偏差値を50とする）

<実施学年と教科>

小学2～4年：国語・算数
小学5・6年：国語・社会・算数・理科
中学1～3年：国語・社会・数学・理科・英語
（令和5年4月実施）

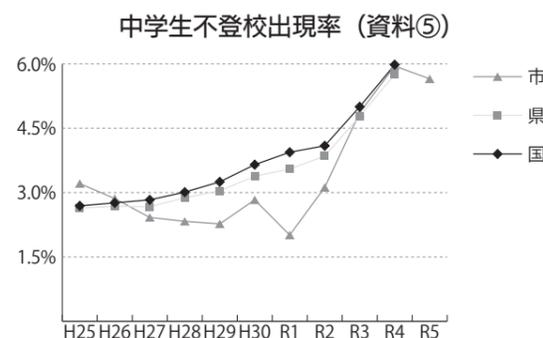
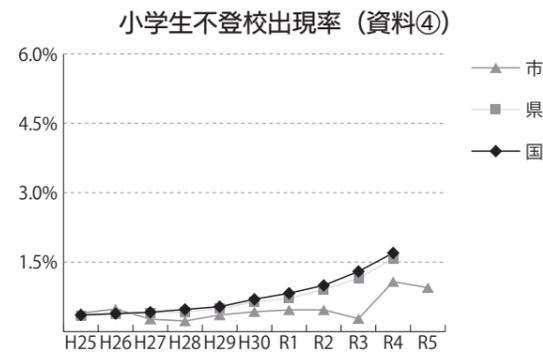
※³ NRT 学力検査…「標準学力検査」のことで、全国規模で標準化されており、客観的に学力の把握ができます。

3 不登校への対策

全国的に不登校出現率が増加しています。魚沼市では、小学校は全国・県平均と比べて低くなっていますが、増加傾向にあります（資料④）。中学校においては、全国とほぼ同じ出現率となっています（資料⑤）。魚沼市の不登校の主な原因は、小学生で「学業不振」、中学生は「友人関係」となっています。学級に満足している割合は高いのですが、悩みや困り感をもっている子どももいます。

子どもの変化にすぐに気づき、寄り添っていくことが大切です。そのために、教職員が情報交換を行い、チームで対応しています。また、「だれもがリーダー」として活躍できる場や機会を作ったり、関わりのスキルを高めたりする活動など、子どもたち全員が参加する授業を行っています。

これからも子どもたちが個性を認め合い、自分らしく学校生活を送れるような学級づくりを推進していきます。



※令和5年度は12月1日現在の状況です。
全国及び新潟県の数値は令和6年度に発表されます。

新型コロナウイルス感染症の5類移行に伴い、子どもたちに日常の学校生活が戻ってきています。

一方で、コロナ禍の3年間は、「かかわり」場面が減少し、子どもたちが協働することや話し合って解決することなどの体験や経験が不足し、今後の育ちへの影響が懸念されています。

魚沼市では、「温かい学級づくり」に取り組んで、10年になります。様々な人との関係性を高める学級を土台に、「学力向上」と「不登校発生率の低下」を目指してきました。この「温かい学級」で子どもたちの「かかわり」を大切にすることを推進していきます。



学び合う子どもたち

温かい学級で「かかわる力」を育てる

☎教育センター ☎795・5011

1 魚沼の子どもたちの様子

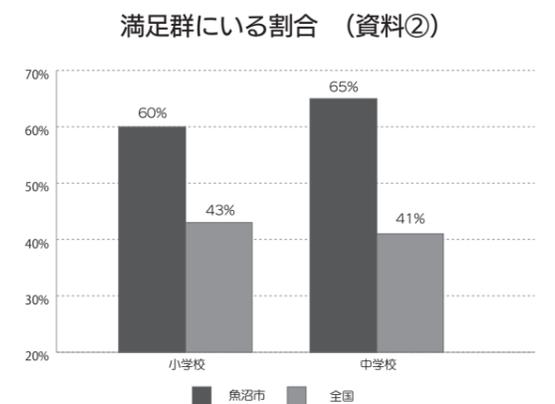
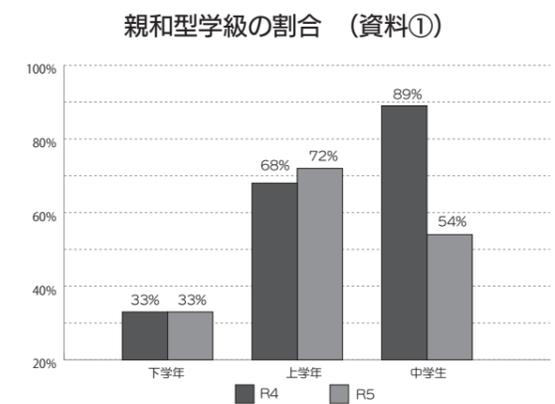


グループでの話し合い

WEBQU 調査※¹の結果によると、親和型※²の学級は、小学校下学年で、33%、小学校上学年で72%、中学生で54%となっています（資料①）。

学級に居心地の良さを感じていると考えられる子どもたちの割合（満足群に属する割合）も全国平均に比べ、大変高くなっています（資料②）。

WEBQU調査の結果（10～11月実施）



※¹ WEBQU 調査…学級で居心地の良さを調べる心理テスト

※² 親和型…学級集団のルールが子どもたちに浸透し、主体的に生き生きと活動し、子どもたち同士の関わり合いが活発になっている学級

被災地支援を行っています

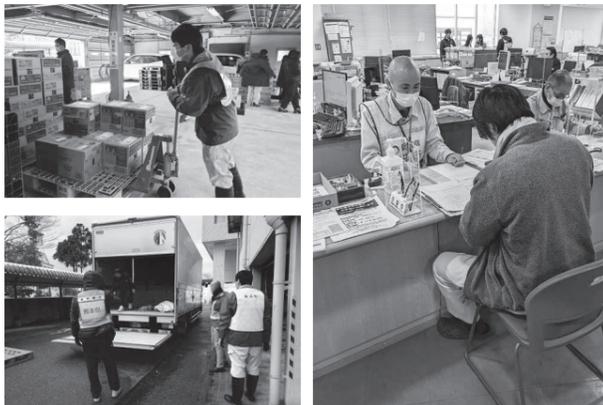
令和6年能登半島地震

支援内容 (令和6年1月24日現在)

石川県七尾市へ		
◇罹災証明申請受付等	1月15日～概ね1カ月間	計30人
◇漏水調査	1月31日～2月10日	計4人
◇支援物資の提供	1月9日	
・レトルト米(白米)	1,080個	・使い捨てマスク 30,000枚
・アルファ米(五目ご飯)	1,080個	・使い捨て歯ブラシ 2,250本
・缶詰(牛すき焼等)	1,176個	・使い捨てカイロ 1,000個

石川県(輪島市・能登町ほか)へ		
◇消火・救急・救助活動	1月1日～15日	計6隊26人

新潟市へ		
◇給水活動(給水車)	1月2日～3日	計1台14名
◇住家被害認定調査	1月7日～15日	計2名
◇被災建築物応急危険度判定	1月6日～10日	計5名



▲石川県七尾市における「支援物資の荷さばき作業」や「罹災証明の申請受付業務」を行う本市職員

本年1月1日以降断続的に続いている能登半島地震により、甚大な被害を受けられました皆様にご心よりお見舞い申し上げます。

魚沼市では災害支援のため、同月2日より新潟市と石川県に給水車や救助隊、被災家屋調査班等の派遣を行っています。

また、かつて旧広神村と親交のあった石川県七尾市(旧能登島町)に対し、支援物資の提供及び食糧等の支援物資の荷さばき作業や罹災証明の申請受付業務などの人的支援を継続的に行っています。

市内医療機関も
JMAT(日本医師会災害医療チーム)
として派遣されています

石川県穴水町へ		
◇避難所巡回診療等		
・市立小出病院	1/14～1/18	医師・看護師等1チーム(5人)
・上村医院	1/19～1/22	医師・看護師等1チーム(4人)



第5回 広神東小学校・魚沼北中学校

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お伝えする、全6回シリーズの5回目となります。

地域に密着した学校づくりを目指している「コミュニティ・スクール(CS)」の取り組みは、学校を核とした地域づくりをねらいとする「地域学校協働活動」と一体的に推進することによって、より一層の成果が期待されています。地域の宝である子どもたちを地域ぐるみで育てながら、地域内のつながりを深めていきましょう。

「広神東小の教育を語る会」として、学校と地域が熟議する場を年3回開催しています。そこでの熟議から最初に行われたコミュニティ・スクール(以下「CS」)の活動が「ふれあいりサイクル活動」です。子どもたちには空瓶を持ってきた地域の方に感謝の気持ちを伝えたり手作りのメッセージカードを渡したりする活動を行っています。地域としての繋がりが「地域の一環」として取り組みをお願いしています。今後もCSが主体となり、より一層、地域と子どもが語り合える活動にしていきます。

6月18日(日)には、「魚沼市総合防災訓練」を授業の一環として本校で行いました。子どもと保護者、そして地域の方々も参加し、土の作りと運搬の体験をしたり非常食を食べたり消防車などに乗車したりと、様々な防災知識を学び、体験しました。この



広神東小学校の取り組み

訓練を行うにあたり学校とPTA、市防災安全課、CSが打合せを行い、イベント的な訓練ではなく「学び・体験・生かす」形で参加者全員が体験できました。

「わくわく教室プロジェクト」は地域の方々を主体となり「読み聞かせ」「茶道」などを子どもたちが体験する教室です。茶道教室においては、地域の方から声を掛けていただき開催できた理想の活動でした。この形をもっと広げ、CSが核となって「学校・地域・PTA」が協力し合える我が地域の学校づくりに取り組んでいきます。



魚沼北中学校の取り組み

魚沼北中学校では、全校生徒が地域芸能学習として守門、入広瀬地域に伝わる踊りの伝承に取り組みました。活動を通して伝統を継承していくことの大切さ、地域の温かさを学ぶことができました。

きました。また、北中祭と魚沼北地域芸能祭で披露した踊りは、地域や保護者の方々から認められ、生徒たちの自己有用感が高まりました。

生徒からは「地域の伝統芸能のことに知る機会がありませんので貴重な経験になった」「機会があればまた踊りたい」という意見が出ました。また、魚沼北地域芸能祭実行委員会からは「小中学生が参加することで観覧者数が増えて、非常に盛り上がりがあった。ぜひ来年も出演してもらいたい」という意見もいただきました。

生徒たちは、地域の方々から指導を受けてこの踊りを披露していますが、指導してくださる方々の人数が年々減ってきているのが課題となっていることから、CSとしても全面的にこの取り組みを推し進めていきます。

全校体制で地域に貢献しながら学習を深めていくCS活動は、生徒にとっても地域にとっても大変有意義な取り組みとなっていました。

魚沼北地域芸能祭



元気ポイント対象事業

健康増進課 ☎792・9763

自分の体を知ろう 健康チェック測定体験会

野菜摂取測定

血管年齢測定

体組成測定

自律神経測定

4つの測定機器を使った健康チェックを体験してみませんか。それぞれ1分程度で測定することができます。

保健師と管理栄養士が、結果を丁寧に説明します。健康運動指導士による運動の紹介も行います!



- 日 3月18日(月) 13時30分～15時30分
- 火 3月19日(火) 9時30分～11時30分
- 対 18歳以上ならどなたでも
- 場 市役所本庁舎3階 301・302会議室
- 定 各日20人
(65歳以上または64歳以下で各回人数制限あり)
- 他 動きやすい服装でご来場ください。
- 申 健康増進課 ☎792・9763 または下記QRより
- ☑ 3月11日(月)

フオトスケッチ



新たな逸品が認定されました (1/10)

魚沼市の特産品の中から選り抜かれた逸品「魚沼市プレミアム」に新たに4品が追加され、その認定式を行いました。認定品は、県内外のイベント等でPRしていく予定です。

【新たにプレミアム認定品となった商品】

- ・糎入味付納豆（株式会社大力納豆）
- ・深雪なす（やぶかみなす生産組合）
- ・パウムクーヘン魚沼の木コシヒカリ（お菓子工房まるみや）
- ・魚沼市産コシヒカリ（株式会社うおぬま小岩農園）



堀之内小学校でどんど焼き (1/19)

毎年の恒例行事であるどんど焼きが行われました。地域の方々や保護者によってグラウンドに建てられたやぐらに各学年の代表児童が点火すると、パチパチと音を立てて激しく燃え上がり、児童からは歓声が上がりました。



今年1年の防火と防災を願い (1/7)

新春恒例の消防出初式が小出本町通りで開催され、消防団員ら約350人が参加しました。元日に発生した能登半島地震の被災地への消防職員の派遣に伴い、例年より規模は縮小されたものの、放水訓練や伝統の木遣り・纏振りが披露され、今年1年の防火と防災を願いました。



ベルモント市学生使節団が来日 (1/15)

ベルモント市（オーストラリア）から学生使節団16名が、ロバート・ロッシ市長ほか市関係者などとともに5年ぶりに魚沼市を訪れました。ご一行は2日間にわたり、餅つき、雪上レク、わら飾り作り、さいの神などの魚沼の小正月を体験しました。



地域の安全・安心な暮らしの見守り活動 (1/22・23)

1月22日に移動スーパー魚沼マルシェ、1月23日に株式会社マルイとそれぞれ「地域の見守り活動に関する協定」を締結しました。この協定では、事業者が行う移動販売の活動時において、高齢者、障害者、子ども等の異変に気づいた場合の関係機関への情報提供など、地域の見守り活動にご協力いただくこととしています。



地域を再生し、自分を再生する

『雪国リトリート』

大滝 義隆 隊員

（須原コミュニティ協議会担当）

雪国リトリートとは、都会の人に雪国ならではの自然、文化、暮らし、体験などの地域資源に触れてもらう、従来の観光とは少し違った新しい旅のスタイルです。

リトリートの元々の意味は、軍隊などの退却・後退、隠居・隠れ家のことでしたが、最近では「日常から離れた環境に身を置き、いつもと違った体験を楽しむこと」、「心身の回復を図るために、自分自身に意識を向け、ゆったりとした時間を過ごすこと」という意味でも使われています。そのため雪国リトリートでは、都会の人が雪国の非日常の中で、自分自身を見つめ直す再生の時間ともいえます。

地域の案内のほか、昼食の提供、雪囲いなどの共同作業を須原地域の方々に手伝っていただきました。地域の方にとっては当たり前の料理や作業も、雪のない所から来た人にとっては非日常。お互いにコミュニケーションを取りながら作業をすることで、それぞれが刺激を受けながら、新たな気づきや、価値の再発見、愛着の醸成に繋がっています。とても良い時間になっていました。

また個人的には、魚沼に移住してから出会った大好きな場所と人、そして身近に自然があり、日の出と日暮れがチャイムの音とともに過ぎていくといった、ゆったりとした「うおぬま時間」を、リトリートの参加者に紹介することができたことが何よりも嬉しかったです。

2月下旬は入広瀬地域での実施を計画中です。「うちの地域でもやってほしい！」という要望があればぜひご連絡ください。



地域おこし協力隊通信

No.100 地域創生課 閩北部事務所
☎792・9752
☎797・2360

佐梨地区コミュニティ協議会

閩地域創生課 閩北部事務所
☎792・9752
☎797・2360

佐梨地区コミュニティ協議会（以下「コミ協」）は、平成24年4月に、沢田・古新田・佐梨・大河原・中原・上原を区域として設立されました。「おもいやり ささえあい 絆を深める佐梨地区」をスローガンに、安心して暮らせる地域づくりを目指しています。

地域内の安全を守る「青パト」

不審者から子どもたちを守るため、通学下校の時間帯に青色回転灯を設置した車で自主防犯パトロール活動を行っています。令和3年には活動が認められ、全国地域安全運動の防犯特別功労団体として表彰されました。

地域内をきれいに「花壇整備」

国道17号「古新田交差点」脇の花壇整備を8年間続けています。「みんなの花を咲かせてきれいにしよう！」を合言葉に、毎年春から秋にかけてボランティアの皆さんと一緒に植え替えや水やりをしています。作業は大変ですが、美しい花を咲かせ、道行く人を喜ばせたいと頑張っています。

地域の声を聴く「意見交換会」

毎月、地域内の情報発信のため、広報誌「さなしのはなし」を発行しており、このたび通算で125号となりました。各種イベントの予定や活動の報告をしながら、地域内で情報共有を図っています。

今年度から、地域の現状や困りごとなどを聞く意見交換会の場を設けています。コミ協の活動に対する意見や要望などを聴くとともに、それを今後の活動に役立てながら、より一層コミ協活動が活発になるよう取り組んでいきたいと思えます。



お知らせ版

【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
用申し込み 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】
対どなたでも 定なし 無料 用不要

高齢者・障害者の皆さんへ

令和6年度タクシー券の申請を受け付けます

高齢者福祉タクシー券

対市内に住所がある人で、次の①～③の要件を全て満たす人

- ①おおむね65歳以上の高齢者
②市民税が非課税の世帯または市民税均等割のみ課税されている世帯に属する人
③介護保険制度の要介護認定が「要支援2以上」の人または、身体的理由により公共交通機関を利用することが困難な人

申下記のいずれかの方法

- ①介護福祉課、北部事務所または入広瀬分室の窓口で申請 ②QRからのオンライン申請

問介護福祉課 ☎792・9755 ID2138



障害者福祉タクシー券

対市内に住所がある人で、次の①～③のいずれかをお持ちの人

- ①身体障害者手帳1～3級
②療育手帳
③精神障害者保健福祉手帳1～2級

※タクシー券を利用する際は、必ず手帳を携帯してください。

申下記のいずれかの方法

- ①福祉支援課、北部事務所または入広瀬分室の窓口で申請 ②QRからのオンライン申請

問福祉支援課 ☎792・9767

ID2085



助成内容

■交付枚数

1枚100円のタクシー券を、最大120枚交付(申請月から1か月当たり10枚)。ただし、守門・入広瀬地域の利用者に限っては最大180枚交付(申請月から1か月当たり15枚)

※1回の利用での使用枚数に制限はありません。

■利用可能範囲

魚沼市・南魚沼市・小千谷市のタクシー会社、市内乗合タクシー、魚沼市福祉有償運送事業者

※タクシー券は路線バスでは利用できません。

受付時期や利用期間など

●申請受付時期

2月13日(火)から随時申請を受け付けます。

●交付

申請手続後、3月下旬から随時郵送します。

●利用可能期間

4月1日～令和7年3月31日

他・来庁が困難な場合は、郵送による申請も受け付けますので電話等でお申し出ください。

・交付を希望する人は毎年度申請手続が必要が必要です。

・申請月で交付枚数が異なるので、早めに申請してください。

・高齢者タクシー券と障害者タクシー券の重複交付は行いません。

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。

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。



臨時子育て応援給付金を支給します
対象児童：平成17年4月2日～令和6年3月31日生まれの児童等
支給対象者：対象児童の保護者
支給額：対象児童1人当たり2万円
支給方法：①児童手当受給者は、申請不要です。別途市から支給対象者に給付金支給のご案内を郵送します。3月上旬から順次、児童手当の指定口座に振り込む予定です。

2月29日(木)をもって「小出駅」みどりの窓口の営業が終了します
自動券売機は引き続きご利用いただけます。自動券売機でお買い求めいただけない切符については、お近くの「みどりの窓口」のある駅や、「えきねっと」をぜひご利用ください。他職員は、改札案内等を行います。問JR東日本お問い合わせセンター(列車時刻、運賃・料金、空席情報案内)
☎050・2016・1600 (6時～24時) 担生活環境課
☎792・9766

令和6年第1回魚沼市議会定例会

問 議会事務局 ☎793・7444

開催日	開会時刻	会議の内容
2月20日(火)	10:00	本会議 ・即決案件(補正予算案等)説明、質疑、採決
2月21日(水)	10:00	本会議 ・市長所信表明 ・予算議案 説明、予算審査特別委員会設置・付託
2月22日(木)	10:00	本会議 ・付託案件(条例案等)説明、質疑
2月28日(水)	10:00	総務委員会
2月29日(木)	10:00	福祉文教委員会
3月1日(金)	10:00	産業建設委員会
3月4日(月)	10:00	本会議 一般質問
3月5日(火)	10:00	本会議 一般質問
3月13日(水)	10:00	予算審査特別委員会
3月14日(木)	10:00	予算審査特別委員会
3月15日(金)	10:00	予算審査特別委員会
3月18日(月)	10:00	予算審査特別委員会(予備日)
3月25日(月)	10:00	本会議 ・付託案件 審査報告、採決 ・追加案件 説明、質疑、採決

場本庁舎3階 議場 他本会議等を傍聴する際は、議場入口で住所・氏名を記入してから傍聴席へお入りください。

生涯学習
2月24日(土)10時30分～11時10分 場小出郷図書館 図絵本「にているね!」、紙芝居「なせ、おひなさまをかざるの?」、大型絵本「もりのおふろ」の読み聞かせなど
対幼児、児童 問小出郷図書館 ☎792・0337

募集
創業個別相談会(オンライン形式)
平日9時～18時30分(1時間半程度。要予約) 場市役所本庁舎 対魚沼市で創業を検討している人、創業に興味がある人 講佐野盛也さん(中小企業診断士) 持筆記用具
3月8日(金) 申事前に計画書の作成とQRからの専用フォームによる予約が必要です。
問商工課 ☎792・9753 ID19049

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)
火葬料金例
5kg未満 5,000円(税込)
50kgまで 火葬可能
詳しくはこちら

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

新潟県交通災害共済
只今、令和6年度の会員募集中です!
ご家族そろってご加入ください。
年会費:1人500円
問生活環境課 ☎792・9766

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
対中学生以上の市民または市内在勤者 定20人 持動きやすい服装・マスク 2月28日(水) ※定員になり次第締め切り 他行政ポイント対象。当日は体調確認をします。
問消防本部警防課 ☎793・0119

※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。

※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。

お誕生おめでとうございます

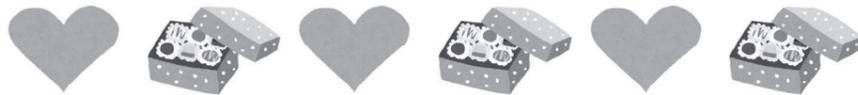
(12月21日～1月20日届出分) 敬称略

川隅 歩 (祐一郎・真帆) 新田
 中島 颯汰 (蓮・美幸) 四番町二
 佐藤 風紗 (大生・瑞希) 浦町五
 青柳 恒生 (有一・宏美) 小出東町1
 櫻井 琥珀 (朋弥・玲佳) 川西
 神保 光季 (澄夫・未希) 若葉町

佐藤 柚希 (徹弥・香菜) 佐梨
 佐藤 優香 (将平・杏奈) 中原
 佐藤 旭 (大地・結衣) 中原
 高橋 燈 (良輔・文美) 上ノ原
 瀧澤希志乃 (健太・由希子) 井口
 星 みのり (秀人・未来) 湯之谷芋川



子育て関連情報



3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	期日	受付
4か月児 (令和5年11月生まれ)	14日(木)	13:15 ～13:30
1歳6か月児 (令和4年8月6日～8月31日生まれ)	6日(水)	13:15 ～13:40
2歳児 (令和4年3月生まれ)	27日(水)	
3歳児 (令和3年2月生まれ)	13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。 ID2709

■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12月生ま れの乳児の養育者	18日(月)	13:30 ～13:45
離乳食講習会 ステップ2	令和5年8月生ま れの乳児の養育者	12日(火)	9:30 ～9:45
離乳食講習会 ステップ3	令和5年5月生ま れの乳児の養育者	5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4月 生まれ	22日(金)	9:15 ～9:30

持 母子健康手帳、オムツ、着替え等 ID2710・2707

3月 親子ふれあい広場

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
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	

6日(水)、13日(水)、14日(木)、27日(水)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。 ID14320

■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

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 2月ブックスタート (1組10分程度です)	目 2月17日(土)10時～11時30分 場 広神図書館	乳幼児向け だっこでおはなし	目 2月22日(木)10時30分から 場 小出郷図書館
	目 2月21日(水)10時～11時30分 場 小出郷図書館		目 3月16日(土)10時30分から 場 広神図書館

対 令和5年4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
 内 絵本、紙芝居、パネルシアター、歌あそびなど

市民の皆さんからのご意見を募集します(パブリックコメント)

1 魚沼市地球温暖化対策実行計画 (案)

内 温室効果ガスの排出量を減らしていくために、市民、事業者、行政のそれぞれが行う取組の方向性を示したものです。

期 2月9日(金)～3月8日(金)

◎郵送先…〒946-8601

魚沼市小出島910番地
市役所市民福祉部生活環境課

☎792・9766 FAX793・1016

☒ kankyo@city.uonuma.lg.jp

担 生活環境課

ID19352

2 魚沼市立小出病院経営強化プラン (案)

内 令和6～9年度までの市立小出病院における医療体制の確保に向けた取組の方向性を示したものです。

期 2月9日(金)～3月8日(金)

◎郵送先…〒946-8601

魚沼市小出島910番地
市役所市民福祉部健康増進課

☎792・9763 FAX792・9500

☒ newhospital@city.uonuma.lg.jp

担 健康増進課

ID19603



1 2 共通事項

◎資料の閲覧方法…市ホームページ、担当課、北部事務所及び入広瀬分室で閲覧できます。

◎意見等の提出方法…任意の用紙に住所、氏名、電話番号、意見を記入し、担当課、北部事務所または入広瀬分室に持参いただくか、担当課に郵送、ファクスまたは電子メールでご提出ください。(匿名の場合は受付できません。)なお、電子メールの場合は、メール件名、本文ともに入力をお願いします。

健康・福祉

◆「ファミリー」の家族の座談会

目 2月26日(月)14時～15時 場 市役所本庁舎 内 ひきこもり

士 についての悩みを持つ家族同士の語り合い 対 ひきこもりがちな人の家族 2月22日

申 電話または専用フォームでお申し込みください

健康増進課 ☎792・9763

子ども

◆学童保育の利用申込について

学童保育の利用申込は、原則として利用予定日の属する月の前々月末日までとしています。4月に利用を希望する場合は2月29日(木)までに子ども課までお申し込みください。申 申請書類等は子ども課窓口または各クラブにあるほか、市ホームページからダウンロードできます。 問 2月26日(月)10時～12時 場 消防本部

◆北部地域市民フォーラム

目 2月19日(月)19時～20時 場 守門公民館 内 医療の現場から見た魚沼市マスタープランとこれからの北部医療 講 布施克也さん(魚沼市立小出病院長) 申 問 健康増進課 ☎792・1436 ID19616

献血(全血)を実施します

目 2月26日(月)10時～12時 場 消防本部

目 2月26日(月)14時～16時 場 老人保健施設清流苑

内 献血種別…全血(400ml) 持 献血カード(お持ちの人) 対 男性:17～69歳、女性:18～69歳(男女とも体重50kg以上ある人)

問 健康増進課 ☎792・9763

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。



ごみ量のお知らせ(12月分)

問 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	898	935	-37	ごみの分け方出し方ワンポイント 指定のごみ袋をごみステーション等の収集場に出すときは、取っ手もしばってください。
不燃ごみ	39	43	-4	
大型ごみ	80	66	14	
容器包装	12	11	1	
古紙類	73	76	-3	
合計	1,102	1,131	-29	

大谷翔平選手からグローブが届きました!!

ロサンゼルス・ドジャースの大谷翔平選手からグローブが届きました。1月26日に市内の小学校全8校に3個ずつ配付されました。



2月 16日~29日 行事カレンダー	
16 金	誕生会 (10:30 ~ 10:45/ 子育て支援センターぱびぷ)
17 土	魚沼市健康ウォーキング (9:30/ 響きの森公園、泉沢里山生態園) ブックスタート広神 (10:00/ 広神図書館) 第2回うおぬま市民大学講演会・ありがとう作文優秀発表会・表彰式 (13:30/ 小出郷文化会館) 吹雪の神湯 昔語り (13:30/ 神湯温泉倶楽部)
18 日	不用物品公売会 (9:30 ~ 12:00/ 寿和温泉) 第13回「魚沼方言かるた」かるた取り大会 (13:00/ 地域振興センター) 魚沼再発見講座「ヤマケイ編集長が語る魚沼の山」(13:30/ 堀之内公民館) 谷あいのあかり (14:00/ 広神東小学校グランド)
19 月	広神図書館蔵書点検休館 (~ 3/4 まで)
20 火	市議会本会議初日 (10:00/ 本庁舎議場)
21 水	市議会本会議 (10:00/ 本庁舎議場) ブックスタート小出 (10:00/ 小出郷図書館) メンタルヘルス相談会 (13:30 ~ 15:30/ 小出郷 ランティアセンター)
22 木	市議会本会議 (10:00/ 本庁舎議場) 年金相談日 (10:00 ~ 15:00/ 小出郷 ランティアセンター) 要予約 長岡年金事務所 0258・88・0006 だっこでおはなし (10:30/ 小出郷図書館)
23 金(祝)	
24 土	おはなしがいっぱい (10:30/ 小出郷図書館) 小平尾天満宮まつり (18:00/ 小平尾天満宮)
25 日	井口新田・大下コミ協 雪まつり (9:00/ 旧井口小学校) マイナンバーカードの日曜窓口 (9:00 ~ 12:00/ 本庁舎) 魚沼市遺跡発掘報告会 (13:30/ 小出郷文化会館) 上条コミ協 雪まつり (17:00/ 旧上条小学校) 沿道の灯りまつり (18:00/ 今泉公会堂周辺と沿道)
26 月	全血献血 (10:00 ~ 12:00/ 消防本部) 全血献血 (14:00 ~ 16:00/ 清流苑)
27 火	
28 水	市議会総務委員会 (10:00/ 本庁舎委員会室)
29 木	市議会福祉文教委員会 (10:00/ 本庁舎委員会室)

「認知症予防教室」参加者募集

日 3月14日(木) 14時~15時 場 伊米ケ崎公民館 備 タオル、飲み物 2月29日(木) 日 伊米ケ崎デイサービスセンター ☎ 792・3210

「型枠作製基本コース」受講生募集

日 3月14日(木)・15日(金) 各日9時~16時 場 魚沼テクノスクール 型枠大工に興味のある人、現場作業員の人 定 10人 料 4,700円 2月29日(木) 日 魚沼テクノスクール ☎ 794・2410

商工会経営支援員(事務職員)採用試験

日 3月2日(土) 場 六日町商工会館(南魚沼市)ほか 内 4月1日採用予定 2月22日(木) 日 応募資格、選考試験要綱、申込書等はQRからホームページをご確認ください。 日 新潟県商工会連合会人事研修課 ☎ 025・283・1311



相続登記義務化に向けた「遺言・相続」相談会

新潟県司法書士会では、令和6年4月1日施行の相続登記の申請義務化に向け相談会を開催します。 日 2月17日(土) 10時~16時 場 新潟県司法書士会館(新潟市中央区笹口1丁目11番地15) 内 相続登記、遺言の作成等 料 相談は無料 定 18人(組)各45分 日 事前予約制 他 当日は電話相談(予約不要) ☎ 0120・339・279)も受け付けます。 日 新潟県司法書士会 ☎ 025・244・5121

令和6年度「男女共同参画週間」キャッチフレーズ募集

内 男女共同参画週間(6月23日~29日)の趣旨を広く浸透させるためのキャッチフレーズを募集しています。 2月23日(金) 他 しくは内閣府男女共同参画週間ホームページをご覧ください。 日 内閣府男女共同参画局総務課「男女共同参画週間キャッチフレーズ募集係」 ☎ 03・5253・2111(代表)

公民館

◆新潟経営大学 公開講座 オンライン受講会 日 2月26日(月) ② 2月27日(火) 18時30分~19時30分 場 広神コミュニティセンター

◆令和5年度魚沼市 生物多様性セミナー 日 3月2日(土) 13時30分~16時(予定) 開場 12時30分 場 堀之内公民館 内 植物、鳥類、昆虫、水生生物の令和5年調査報告・昆虫採集の面白さや身近な虫の面白い生態についての講演会 日 鈴木誠治さん(昆虫はかせネットワーク代表・北海道大学農学研究院・博士(理学)) 他 イベントに先立ち、2月24日(土)から3月3日(木)まで堀之内公民館ロビーで、市内で撮影された生き物の写真展示を行います。 日 固 生活環境課 ☎ 792・9766

催し

内 「家族法という名のきつと誰もが愛について考えてみたくなる世界へようこそ」①前編・親族法 ②後編・相続法について、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。 日 講藤田和樹さん 定 30人 持 筆記用具 2月22日(木) 日 堀之内公民館 ☎ 799・3227 日 19338

◆魚沼再発見講座 早津剛さん講演会

日 3月20日(水) 13時30分~15時40分 場 堀之内公民館 内 カヤブキ民家と魚沼への思いを語る 日 早津剛さん(画家) 定 先着100人 3月19日(火) 日 講演会に先立ち、3月5日(火)から堀之内公民館

◆阿達豊治 山のスケッチ展

日 3月1日(金)~26日(火) 平日 9時~16時 土曜 9時~12時(日曜・祝日を除く) 場 伊米ケ崎公民館 日 伊米ケ崎公民館 ☎ 792・0082

第12回会長杯 ソフトバレーボール大会

日 3月3日(日) 9時から 場 堀之内体育館 日 市民または市内在勤の人で構成されているチーム(一部他地域枠有り) 料 1チーム3,000円 2月25日(日) 日 魚沼市バレーボール協会・青木 ☎ 090・7280・2396

「魚沼映画の専門店」映画上映スタッフ大募集中!

内 映画の選定、お客様の受付、上映後の後片付け 日 映画が好き、人と関わるのが好きな人 日 小出郷文化会館 ☎ 792・8811

魚沼映画の専門店 「土を喰らう十二月」

日 3月15日(金) 19時、16日(土) 10時・14時・19時、17日(日) 10時・14時 全6回 場 小出郷文化会館 料 1,100円 他 ※母子手帳をお持ちの妊婦さんは無料 日 希望者には市内有料送迎あり。上映一週間前までに電話でお申し込みください。 日 小出郷文化会館 ☎ 792・8811



「堀之内・本町の家」(1982年、F50)

民館ロビーに作品を展示します。後日、講演会の様子を市公式YouTubeに掲載する予定です。 日 電話またはQRから申し込んでください。 日 堀之内公民館 ☎ 794・6026

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。

安全運転管理者の選任が必要な事業所をお知らせします

日 ①乗車定員が11人以上のマイクロバス1台以上、②その他の自動車5台以上(二輪車は2台で1台、原付を除く)の車両を使用する事業所は、道路交通法の規定により安全運転管理者などの選任が必要 日 小出警察署交通課 ☎ 793・0110

簡単おりがみ教室

日 2月18日(日) ①10時30分~11時、②14時~14時30分 場 子育ての駅かたつきり 日 子育ての駅かたつきり ☎ 792・2112



まわり☆ 魚沼人 ～うおぬまびと～



初めて金賞を受賞した「雪の恵」
第4回アートコンテスト金賞

今泉の雪像アートを設計して15年

今ではすっかり冬の風物詩となったイベント「結の灯り魚沼雪洞まつり」。例年この時期に市内各地で製作される雪灯籠と雪像のアートは、見る人の目を楽しませるとともに心も和ませてくれます。なかでも、今泉区とコミュニティ協議会権現堂が催す「浴道の灯りまつり」で例年製作される雪像アートは、日本庭園や竜神などを題材にした壮大かつ華麗な出来栄で、過去17回開催されている「結の灯りアートコンテスト」で最高賞の金賞を9回受賞しています。この雪像アートを15年にわたり設計しているのが、今泉区在住の佐藤篤さんです。



佐藤 篤さん (68歳)



魚沼市CATV 動画はコチラから

遊び心を忘れないものづくり職人

並柳区で生まれ育った佐藤さんは、昔からのものづくりが大好きで、器用にいろいろなものを作ってしまう子どもだったそうです。高校時代には早津剛先生が指導する美術部でアートの感性を磨きました。高校卒業後に愛知県の看板制作会社で5年間修業した後、23歳の頃にUターンして看板専門店を起業しました。現在は看板デザイナーのほかに首都圏のタワーマンションの3D内観図などを製作しています。「今は諦めたけど、昔は四足歩行の乗り物を開発することを本気で考えていた」とユニークに話す佐藤さんからは、ものづくりへのこだわりと、いつまでも遊び心を忘れない無邪気さが伝わってきました。

驚きと感動を伝えたい

佐藤さんが雪像づくりに関わり始めたのは平成21年。そのときの雪像がコンテストで銀賞を受賞したことがきっかけとなり、創作意欲に火が付きました。翌年、本格的に設計した作品で見事に金賞を受賞しました。佐藤さんは一年を通してアイデアを構想し、雪が積もると自宅前で試作を繰り返

すそうです。ときには奥様から助言をもらうときもあるそうで、「人と同じものを作るのはイヤ。何だこんなものかとは思われたくない」と語る佐藤さんは「見に来てくれた人に驚きと感動を伝えたい」と力を込めます。



光る柱や、浮かぶ光体も全て雪像！
「希望のひかり」が輝く魚沼市
第6回アートコンテスト金賞

作り手の団結力と熱意

雪像の製作は、大雪や暖気などの自然との闘いだそうです。ときには太陽の熱で雪が溶けないようにシートをかけて製作したり、風で炎が消えないようにロウソクの芯を2重にしたこともあったとのこと。多いときには延べ50人で製作したときもあったそうですが、佐藤さんは「大変な作業にもかかわらず、皆さんから『やめよう』『無理だ』などの声を聞いたことがない。本当に皆さんのおかげ」と感

今の子どもたちも、宝物の「雪」でもっと遊んで欲しい

2月3日にスタートする「結の灯り魚沼雪洞まつり」。今回も今泉区をはじめ、各地で素敵な雪像が製作される予定です。白銀に包まれた冬の夜に、雪像アート巡りをしてみませんか？



コロナ禍での作品
「疫病を撃退する竜神」
第15回アートコンテスト金賞

謝するとともに、「皆さん忙しい中で参加しているので、均等に作業ができるように役割分担を決めて、必ず二日間で完成するように設計している」と気を配ります。佐藤さんのマネジメント能力の高さもさることながら、地区で製作に関わる皆さんの団結力と熱意にも脱帽します。「私たちが子どもの頃は雪合戦や落とし穴作りなど雪で遊んでいた。今の子どもたちも、地域の宝である『雪』でもっと遊んで欲しい。このイベントが続くためには、若い人のアイデアも必要なのかな」と佐藤さんは抱負を語ります。

佐藤篤さんの店舗情報：看板・3DCG・建築パース『A・view (アルファ・ビュー)』
☎799・4521

今日の市報を読んで答えよう！

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「記入のうえハガキ、FAX、Eメール等で2月22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

2月から3月にかけて市内各地で雪灯籠と雪像のアートが製作されるイベント名は何でしょう？

- ①魚沼雪洞まつり
②魚沼雪洞まつり
③魚沼雪洞まつり

ヒント★P18

※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：34 (うち正解数：34)

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

1月10日号に対するご意見等をご紹介します

◆久しぶりに市報を読みました。自分の地元のことを知っているようになかなか知らないなと感じたので、これからは読むようにしていきたいです。(20代女性) ◆今月は「お誕生おめでとうございます」に15人も名前があり嬉しかったです(70代女性)

ひとのうごき

(12月21日～1月20日届出分) 出生は15ページをご覧ください。(敬称略)

出生		死亡		転入		転出	
氏名	年齢	氏名	年齢	氏名	年齢	氏名	年齢
笹崎 富夫	95歳	小町	佐藤 勝栄	80歳	大浦	小林 昭一	88歳
山崎 勝美	54歳	前島町	佐藤 ヨイ	94歳	上ノ原	井関 清司	85歳
中村 福男	87歳	大石二	大平 長一	73歳	上ノ原	星野 美智	95歳
渡邊 進一	83歳	大石二	山内 ハナ	104歳	上ノ原	遠藤 茂	75歳
富永 恵子	61歳	下倉新田	星 美保子	73歳	上ノ原	諸橋 茂	94歳
中澤 キク	97歳	本村	齋藤 孝	93歳	井口	小西 榮策	93歳
小島 ハル	83歳	本町	大桃貴美子	86歳	七日市	椿 好夫	91歳
大平 良夫	76歳	小出稲荷町二	星 邦昭	73歳	吉田	佐藤 ミヨ	94歳
磯部ヤウ子	90歳	南本町	羽鳥ハマ子	90歳	大沢	佐藤 春一	87歳
柳瀬喜美江	76歳	南本町	星 キヨ	95歳	大沢	櫻井 清一	87歳
伊藤 市郎	71歳	小出東町1	細井 タミ	93歳	大沢		
小川キクノ	84歳	小出東町1	星甚右衛門	88歳	湯之谷芋川		
井上 貞二	80歳	四日町	星 タカノ	91歳	湯之谷芋川		
上村 孝平	71歳	青島中	星 文江	96歳	下折立		
井口 功	89歳	青島上	星 満江	94歳	下折立		
駒形 トミ	96歳	干溝	五十嵐キヨ	99歳	田中		
皆川 俊明	84歳	虫野	山之内松雄	89歳	小庭名		
皆川 理	92歳	原虫野	加藤 フミ	94歳	小庭名		
中澤ハルイ	94歳	原虫野	重野 二一	81歳	今泉		
本田 建一	82歳	原虫野	小林 賢二	76歳	江口		

人口と世帯数 (R5. 12. 31)

	人口	うち外国人	増減
男	16,223	103	-37
女	16,926	181	-23
計	33,149	284	-60
世帯数	13,160		-18

※増減は、前月比です。

表紙の写真



広神地区除雪企業体の若手の皆さん、撮影のご協力ありがとうございました。豪雪地の魚沼で車社会が成立するのは、この方々の日夜の働きがあつてこそ。しかし、最近はおペレーターの後継者不足に悩んでいるそうです。シャッターを切りながら、小学校時代の文集に格好良い除雪車の絵と『将来は除雪車を運転する人になりたい』と作文を載せていた同級生をふと思い出しました。除雪PR動画「道を拓く」は素敵な映像です。是非ご覧ください。(T)

編集後記

「深夜からパトロールに出て除雪出動を指示する人」「除雪車に乗る人」「標識や斜面の危険な雪庇を落とす人」「消雪パイプを整備する人」「荒れたアスファルト面を修繕する人」「除雪車や作業の時間等を集計する人」などなど。冬の道路は、たくさんの人たちを支えられています。しかし「道路はホウキで掃いたようにキレイに除雪されていて当たり前」という風潮もあり、不満や苦情の対象になりやすいのも実情です。私たち市民全体で力を合わせて、魚沼の冬を暮らしをより安心なものにしていきたいですね。(H)

大賞作品7点が決定了！！

令和5年度～新春小・中学生書道展～

新春小・中学生書道展に、特別支援学校の児童・生徒を含む市内全ての小学3年生から中学3年生が出品し、一次審査を通過した作品662点の中から、各学年1点ずつ計7点の大賞作品が選ばれました。入賞作品については、1月27日・28日に堀之内公民館で展示されました。



- 【小学3年生の部】
中澤律さん (広神東小)
- 【小学4年生の部】
犬飼璃名子さん (堀之内小)
- 【小学5年生の部】
佐藤ことみさん (伊米ヶ崎小)
- 【小学6年生の部】
橘萌依さん (広神東小)
- 【中学1年生の部】
徳永羽桜さん (広神中)
- 【中学2年生の部】
中川麻衣子さん (小出中)
- 【中学3年生の部】
徳永陽菜さん (広神中)

魚沼っ子、全国大会へ！

フットサル

井上 怜乃さん (堀之内中3年)

井上さんは、長岡市のサッカークラブチーム「長岡JYFC」に所属しています。昨年の12月2日・3日に長野県で開催された「全日本U-15フットサル選手権大会北信越大会」で優勝し、1月6日から栃木県で開催された「全日本U-15フットサル選手権大会」に出場しました！



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)

じゃがいも	2個	すりおろしにんにく	小さじ 1/2
生鮭	2切れ	ポン酢	大きじ 1と 1/2
小麦粉	大きじ 1	バター	10g
サラダ油	大きじ 1/2	小ねぎ	1本

作り方

- じゃがいもの皮をむいて一口大に切り、水にさらす。小ねぎは小口切りにしておく。
- 生鮭は一口大に切り、小麦粉をふる。
- 耐熱皿に水気をきったじゃがいもを入れ、ラップをかけて500wの電子レンジで約4分加熱する。
- フライパンにサラダ油を熱し、2を入れ両面に焼き色をつけ、火が通るまで焼いたら皿にとる。
- 空いたフライパンに3を入れ、中まで火が通ったら4を戻し入れ、ポン酢とすりおろしにんにくを入れ、最後にバターをからめる。
- 器に盛りつけ、小ねぎをちらして出来上がり。

鮭とじゃがいものバター焼き



健康コメント「減塩のコツ」

にんにくの香り、バターのコク、ポン酢の酸味の効果で少ない塩分でも美味しく頂けます。

MEMO

【1人分の栄養価】

エネルギー: 280kcal たんぱく質: 26.1g
脂質: 10.3g 炭水化物: 29.6g 食塩: 1.3g

