



人生の新たな門出を祝して



-二十歳の集い 2024.5.4-



2024

No.236

6.10



6月から始まる 定額減税・給付金

政府による令和5年の経済対策の一環として、所得水準や世帯構成等に応じた「定額減税・給付金」事業を実施します。具体的な手続き等については、順次、対象となる皆様にご案内するとともに、詳細が決まり次第、市報や市ホームページ等でお知らせします。

① 所得税からの 定額減税

対 令和6年分の合計所得金額が1,805万円以下（給与収入2,000万円以下に相当）の所得税の納税者。くわしくは右記QRから国税庁ホームページをご覧ください。



国税庁
定額減税
特設サイト

② 個人市県民税所得割からの 定額減税

対 令和5年の合計所得金額が1,805万円以下の個人市県民税所得割の納税義務者

関税務課 ☎792・9751 ID21801

令和6年度個人市県民税が新たに 所得割非課税となる世帯への給付金

④ 対 個人市県民税が非課税または均等割のみ課税となった世帯へ10万円を給付

関福祉支援課 ☎792・9767 ID22560

定額減税しきれない差額を 1万円単位で給付

③ 対 ①②の対象者のうち、定額減税可能額が令和6年推計所得税または令和6年度個人市県民税を上回ると見込まれる納税義務者

関税務課 ☎792・9751 ID21868

令和6年度個人市県民税が新たに 所得割非課税世帯となった子育て 世帯への加算給付

⑤ 対 ④の対象世帯のうち、18歳以下の児童ひとりにつき5万円を給付

関子ども課 ☎792・9201 ID22560

関企画政策課 ☎792・1425



魚沼市公式キャラクター

市民投票、締め切り迫る！

みんなで
選ぼう!!

市内小中学校では、
児童・生徒によるシール投票も実施中 /

1位のキャラクターに
応募した人の中から抽選で

20名様に1,000円分の
クオカードをプレゼント

投票期限

6月14日（金）まで

投票方法

- 市報お知らせ版5/25号に折り込まれた応募用紙による投票
- 右記QRから電子投票



エントリーNo.

1

うおぬまっち



エントリーNo.

2

ポッコリ



エントリーNo.

3

ウオクマ



エントリーNo.

4

こめたん



夏到来！ 熱中症に注意しましょう

関健康増進課 ☎792・9763

熱中症は、対応が遅れると生命に危険が及びます。近年は室内での熱中症の発生も多くなっています。予防法を知り実践して、今年の夏を元気に過ごしましょう。

真夏に向けて暑さに慣れましょう

無理のない範囲で運動や入浴をして汗をかきましょう。人間の体は暑い環境での運動や作業に慣れるまで3～4日かかります。

日常生活での予防法

暑さを避ける

- ・日陰を歩く
- ・扇風機やエアコンを使う

暑さ対策グッズを活用する

- ・通気性の良い涼しい衣服を着用する
- ・帽子をかぶる、日傘をさす
- ・保冷剤、冷たいタオルなどで身体を冷やす

普段からの心構え

- ・のどが渇く前に、こまめに水分を補給し、休憩する

気温が高い時間は、外出や外での農作業などをなるべく避けることも大切です。



熱中症に関する情報は、市ホームページやLINE等でお知らせします。ID16014



熱中症かな？と思ったら

熱中症の症状

軽度	中等度	重度
めまい 立ちくらみ 汗が止まらない	頭痛 吐き気 体がだるい	意識がない 痙攣 体温が高い まっすぐに歩けない

応急処置

- ・涼しい場所へ避難
- ・衣服を緩めて体を冷やす
- ・スポーツ飲料などで水分補給

症状が改善しないとき

- ・病院を受診しましょう

自力で水が飲めない、意識がない場合は、
すぐに救急車を呼びましょう！



【指定暑熱避難施設】※開庁日・開館日のみ利用可能

魚沼市役所本庁舎（1階ロビー）
小出郷図書館、堀之内公民館図書室
湯之谷公民館図書室、広神図書館
守門公民館図書室、入広瀬公民館図書室



暑い日は無理せず涼みましょう

活用しましょう クーリングシェルター

関生活環境課 ☎792・9766

指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）は、熱中症による人の健康にかかる被害の発生を防止するために、暑さをしのげる場として、魚沼市が指定する施設です。暑い日は無理せず、左記の施設をご利用ください。ID22563



永年の功績を讃えて

瑞宝単光章
茂野 信博さん

危険業務従事者叙勲

警察官として、永年にわたり危険業務に精励され、安全・安心なまちづくりに貢献されました。

魚沼市空家等解体補助金

空家の解体を支援します

関地域創生課 ☎792・9752

管理不全な状態となる空家等の増加を抑制するため、空家等の除却工事に要する経費の一部を助成します。制度の詳細は右記のQRからご覧ください。

※申請者多数の場合、抽選となる可能性があります。ID14880



受付期間

6月17日(月)～7月16日(火)

補助金額

最大50万円(補助対象経費の2分の1)
※交付決定前の着工は対象外です。

補助対象者

- ・空家等を所有する人またはその相続人であること
- ・補助対象者が属する世帯の所得が1,000万円以下であること

補助対象となる空家

市内に存する建築物で、次のいずれにも該当するもの

- ・公共事業等の補償対象となっていない建築物
- ・建て替えを目的として解体する予定ではない建築物
- ・1年以上にわたって居住その他使用がなされていないことが常態化している建築物

最大
50万円

すべての人々が生きがいを持って、豊かで元気に暮らせるまちを創るためには、性別にかかわらず多様な生き方を選択できる社会の実現が必要です。そのためには、仕事と生活の調和はたいへん重要であると考えられています。

仕事と生活のバランスとれてますか？

実現しましょう

多様な生き方を選択できる社会を

関企画政策課 ☎792・1425

仕事と家庭生活の調和を重要視 従業員が活躍できる職場づくり

当社では人や性別に仕事をつけない働き方を企業文化にしたいと考えています。そのような価値観を職場において積極的に推進することで、仕事だけでなく家庭における質の向上につながると考えており、現在では若手社員が増え20代以下が全体の三割を超える組織になっています。

伊米ヶ崎建設株式会社
代表取締役社長
櫻井 馨さん



【取り組みの例】

- ・会社の清掃は毎朝全社員で行う
- ・建設現場や本社の業務にデジタル技術を活用して分業化を推進
- ・建設現場で女性が働きやすいように女性専用トイレ(快適トイレ)を必ず設置
- ・男女混合の安全パトロールの実施によるみんなが働きやすい建設現場環境の整備



いじめ

差別

虐待

SNS上などで
ひどい書き込み
をされた

などなど...

人権 に関すること
お困りのこと はありませんか？

人権擁護委員にご相談ください

人権擁護委員は、人権に関する相談を受けたり、人権の考えを広める活動を行っている法務大臣から委嘱された方々です。およそ1万4千人の人権擁護委員の方々が、全国各地で人権擁護活動が無報酬で行っています。

人権擁護委員の活動

- ①市民からの相談を受け、問題解決のお手伝いをします。
- ②法務局の職員と協力して、人権侵害による被害者の救済を行います。
- ③人権尊重を呼びかける啓発活動を行っています。

関市民課市民相談センター ☎792・8844

魚沼市の 人権擁護委員 11 人を 紹介します



4月に新たに2人の人権擁護委員が委嘱されました。

[堀之内] 小島克朗さん・児玉節子さん
[小 出] 小林進さん・岡岡本朝子さん
[湯之谷] 桜井忍さん・細井雅子さん
[広 神] 松木譲さん・岡枝村和枝さん
[守門・入広瀬] 櫻井みゆきさん
穴沢俊蔵さん・佐藤英里さん



岡岡本朝子さん



枝村和枝さん

なお、今年3月末をもって滝澤郁代さん、大嶋のり子さん、福中康之さんの3人が人権擁護委員を退任されました。大変お疲れさまでした。

地域セミナー IN 魚沼

『パパ育休が当たり前に 男性の育児休業への取り組み方』



ワークシフト合同会社代表社員
講師 高野 真規さん

当事者の周りの従業員の負担感を減らす職場づくりや、単に休業制度を取得しただけにならないようにするための家庭内における家事・育児の分担など、男性の育児休業への取り組み方について学びます。

保育
ルームあり

7/27(土)



小出ボランティアセンター多目的室
14:00～15:30
右上QRからお申込みください。
くわしくは市ホームページ(ID14462)をご覧ください。

毎年6月23日～29日は「男女共同参画週間」です。キャッチフレーズ『だれもがどれも選べる社会に』

コミ協って
ななに??

堀之内コミュニティ協議会

問 地域創生課 ☎792・9752
問 北部事務所 ☎797・2360

堀之内コミュニティ協議会（以下「ホリコミ」）は、大字堀之内区、大字与五郎新田区、吉水甲区、大字大石区の4地区で構成され、旧堀之内町の中心街を活動拠点として平成28年5月に結成しました。年齢構成が市内で一番若く、40〜50歳代が中心になって活動しています。

ホリコミは「気楽」「ワクワク」「笑顔つなぐ」をスローガンに地域のイベントへの参加や、独自の企画で地域と人、人と人を繋ぐ活動を行っています。

月岡まつりや皇大市ではレモネードのふるまいが好評で、地域の方と交流する機会になっています。イベントなどでホリコミテントを見かけた際には、ぜひ、お気軽にお立ち寄りください。

ホリコミでは一昨年、第2期地域振興計画の策定にあわせて「ホリコミマップ」を作りました。昨年は、そのホリコミマップを見ながら地域の魅力を再発見する「まちあるき」を実



施し、地域内にある宮柵二の歌碑や昔の三国街道の道標などを探索しました。参加した方々は「こんな所にか」や、昔の街並みに想いを寄せながら、また、地元に住んでいながら、それまで分からなかった地域の歴史を知ることができたようで、地域に対する愛着を深めていただきました。今年も再び、秋に実施する予定としています。



他にも、地元の若者同士が堀之内について語る「若者会議」や、堀之内に嫁いできた女性を中心に情報交換を行う「ホリコミ・カフェ」を開催しているほか、防災事業にも取り組んでいます。フェイスブックやインスタグラム等で活動情報を発信していますので、ぜひ、ご覧ください。これからの地域の方々が楽しんで、繋がりを持つてもらえるような活動を精力的に企画しながら、地域に貢献できる団体を目指していきます。

40歳を過ぎると骨密度は徐々に低下します

あなたの骨粗しょう症リスクはどれくらい？

骨粗しょう症とは、骨の量が減って骨がもろくなり、骨折しやすくなってしまう病気です。骨密度は体の成長期が終わる20歳頃まで増加し続け、40歳を過ぎると徐々に減っていくため、加齢と共に病気のリスクは上がります。

- チェックしよう
- ☐ 偏食が多い
 - ☐ 運動不足・あまり外に出ない
 - ☐ たばこを吸う
 - ☐ お酒をたくさん飲む
 - ☐ 閉経を迎えた（女性のみ）

項目に当てはまる数が多いほど、骨粗しょう症になりやすい状態です。今日からさっそく予防に取り組みましょう！

今年度の裏表紙「生活習慣予防レシピ」は、骨粗しょう症予防レシピを紹介しています！

骨粗しょう症の予防ポイント

健康な骨をつくる上で、1日3食、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事が基本になります。

とりたい栄養素



カルシウム

牛乳・乳製品、大豆類、魚介類、海藻、緑黄色野菜に含まれ、骨や歯の主な構成成分になります。

ビタミンD

魚介類、きのこ類に含まれ、カルシウムを吸収しやすくします。



ビタミンK

納豆、野菜類に含まれ、骨の形成を促します。

骨の健康維持のためには、食事と合わせて太陽の光を浴びながらウォーキングや筋トレなどの運動を行うことが効果的です。



自分のため、家族のために学んだことを地域の健康づくりに役立ててみませんか

食生活改善推進員

食生活改善推進員は「食推さん」の愛称で親しまれ、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通じた地域の健康づくりボランティアとして活動しています。市内では現在51人の食推さんが活躍しています。



「食育の日」普及活動



各種料理教室での調理実習



離乳食講習会での調理



生活習慣病予防レシピ作成

元気ポイント
行政ポイント
対象事業

～食生活改善推進員養成講座～

栄養・食生活講座を開催します

日〈全5回コース〉①8月5日(月) ②9月2日(月)
③10月31日(木) ④11月11日(月) ⑤12月4日(木)
9時30分～15時（①のみ14時20分まで）

場小出ボランティアセンター

※市内に在住し、受講後、食生活改善推進員として活動ができる人

定先着6名

¥2,000円（全日程のテキスト代）

※7月25日(木)

問健康増進課 ☎792・9763 またはQRから



申込フォームQR

栄養や健康について学び自分や家族の食事に気を遣うようになりました。仲間と楽しく活動しています！



地域おこし協力隊通信

No. 103

問 地域創生課 ☎792・9752
問 北部事務所 ☎797・2360

自己紹介



磯部 竜太郎 隊員
(堀之内商工会 担当)

着任から2ヶ月が経過しました。活動拠点の「まちの駅魚沼」では、5月12日にオープンイベントが行われ、開業以来沢山のお客様にご来店いただいております。



たが、大学では、体育会アメリカンフットボール部に所属し、学生生活のほとんどを部活動に捧げました。大学卒業後は、金融の世界に身を投じました。世界経済の潮流を最先端で経験できたことや、お客様からいかに信頼していただけるかを本気で考えた経験は、私のかげがえのない財産になっています。札幌、大阪、豊田、京都と転動も多く経験しました。魚沼には妻と2人の娘とともに参りました。魚沼の豊かな環境でのびのびと子育てが出来ることを楽しみにしています。

受入団体募集中

地域おこし協力隊の受入団体を募集しています。地域活性化のため、地域おこし協力隊の受け入れを希望する団体は、担当課までお問い合わせください。

堀之内・小出・湯之谷・広神地域
問地域創生課 ☎792・9752
守門・入広瀬地域
問北部事務所 ☎797・2360

「課税明細書」の内容をご確認ください。なお、「課税明細書」は確定申告等の際にも使用することがありますので、大切に保管してください。また、次に該当する場合は、各書類を提出してください。

◎建物を取り壊した場合：「家屋取壊届出書」

◎土地・建物の所有者が亡くなった場合：「相続人代表者

① 6月14日付で「固定資産税納税通知書」を送ります

①②③ 申聞税務課
☎792・9751

くらし

魚沼市報
うおぬま

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 締め切り 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

6.10
2024年6月10日号

令和6年度は、3年ごとに
行われる固定資産税（土地・
家屋）の評価替えの年です。
土地はその状況や地価の変動
等により、家屋は建築物価
動や経年減価等により、それ
ぞれ評価価格を見直し課税し
ます。なお、今年度より、一
部高床式住宅の評価におい
て、床上部分（主に木造）と
床下部分（非木造）に同一の
経年減点補正率を適用しま
す。

③ 固定資産税が減額
される各種改修工事

次の対象となる改修工事を
令和8年3月31日までの間に
行った住宅については、申告
により固定資産税が減額され
ます。



有毒植物を誤って食べると
腹痛や下痢、嘔吐などの症状
を引き起こし、時として死亡
に至る場合もあります。県内
では、ギョウジャニンニクと
間違えてイヌサフランを、ニ
ラと間違えてスイセンをそれ
ぞれ誤食した食中毒事例が発
生しています。食用が確実に
判断できない場合は、絶対に
食べないように注意してくだ
さい。

農政課 ☎793
・7647 ID2231

◆ 有毒植物による食中毒
に注意

改修工事 他 申告書等は税務
課、北部事務所または入広瀬
分室にあるほか、市ホーム
ページからダウンロードでき
ます。

☎793
以内 ID1933、1934、
1935

第2回魚沼市議会定例会

開 議 会 事 務 局 ☎793・7444

開 催 日	開会時刻	会 議 の 内 容
6月14日(金)	10:00	本会議 ・ 即決案件（補正予算案等） 説明、質疑、採決 ・ 付託案件（条例案等） 説明、質疑
6月17日(月)	10:00	本会議 一般質問
6月18日(火)	10:00	本会議 一般質問
6月21日(金)	10:00	総務委員会
6月24日(月)	10:00	福祉文教委員会
6月25日(火)	10:00	産業建設委員会
7月 3日(水)	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

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

ごみ量のお知らせ（4月分） ID2049

生活環境課（廃棄物対策係） ☎792・3055

種別	6年度	5年度	増減	単位：トン（1トン未満四捨五入）
可燃ごみ	910	860	50	ごみの分け方出し方 ワンポイント 「無許可」の回収業者を利用し ないでください。ご家庭のごみは、 市の責任の下で適正に処理する必 要があります。市の許可や委託を 受けずにご家庭のごみを回収する ことは法律で認められていません。
不燃ごみ	41	37	4	
大型ごみ	92	91	1	
容器包装	12	12	0	
古紙類	77	80	-3	
合 計	1,132	1,080	52	

（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

※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。

フォトスケッチ



首都圏の小中学生が田植え体験 (5/9)

市では、毎年、首都圏の小中学生などを対象に、田植え
や稲刈り、スノーアクティビティなどの体験学習プログラ
ムを提供しています。この日は、友好都市の足立区の中学
生約160人が、下折立地区の田んぼを訪れ、田植え体験
を行いました。この田んぼのお米は、収穫されたのち、生
徒たちの学校給食として提供される予定です。



熱き戦いが繰り広げられました (5/18)

市内各小学校で運動会が行われました。18日に開催
された湯之谷小学校の運動会では、綱引きや大玉送りな
どの白熱した競技が繰り広げられ、児童たちの元気いっ
ぱいの声援が、5月の青空に響き渡っていました。



尾瀬ルートが開通しました (6/10)

新潟県など4県にまたがる「尾瀬国立公園」へ船とバ
スを使い続いて行く「魚沼から行く尾瀬ルート」が開通
しました。今年の開通を祝ってくす玉開披が行われたほ
か、入山者の安全を願って関係者による安全祈願祭が行
われました。



地域の未来を語り合いました (5/7)

小出中学校体育館で地域の未来を語る会が開催され、中
学生と地域住民が車座になり、地域（魚沼市）の未来につ
いて話し合いました。今年で3回目になる今回は、全校
生徒約240人と、PTAや商工会、民生・児童委員の皆さ
ん約40人が参加し、自分たちにできることを真剣に考え
ていました。



まちの駅魚沼オープン (5/12)

旧堀之内庁舎の利活用策として検討を重ね整備を進めて
きた堀之内物産館「まちの駅魚沼」が完成しました。オー
プン初日のこの日、大勢のお客様で館内は賑わいを見せて
いました。まちの駅魚沼では、「つながる 芽ばえる ま
ちの駅」をコンセプトに、魚沼市産のユリの切り花や、魚
沼産コシヒカリなどの特産品を販売しています。



セネガル共和国 水田農業研修 (5/20-22)

西アフリカのセネガル共和国のかんがい整備開発公
社の職員5人が、水田農業研修のため魚沼市を訪れま
した。本市における稲作の概要、行政の役割、米のブ
ランド化等をテーマに関係者が講義を行ったほか、意
見交換等が行われました。

国民健康保険税

6/14^金

納税通知書を発送します

世帯主宛に発送します。発送日以降1週間を過ぎても届かない場合は、ご連絡ください。

納付について 課税内容・軽減について 閏市民課（国民健康保険係） ☎792・9751 ☎793・7971

税率等が上がります

将来に向け安定した国民健康保険（国保）の運営を行うため、国保税の税率等の引き上げを行います。また、法改正に伴い、賦課限度額についても引き上げられることとなります。

負担軽減措置の対象を拡充

低所得者の負担軽減措置として、国保税の均等割額と平等割額の軽減対象の範囲を拡充します。

健全運営にご協力を

国民健康保険制度は相互扶助を目的とした生活保障制度であり、国民皆保険の日本社会において、「医療保険制度の最後の砦」ともいわれています。今後とも、国保の健全運営のため、医療機関の適切

な受診とともに国保税の納付にご理解をお願いします。

失業者の軽減措置

事業主都合による失業者の国保税は、申請によって軽減される場合があります。対象となる要件や軽減額等の詳細はお問い合わせください。

脱退の届出は速やかに

社会保険等へ加入したときは、国保の脱退の届出が必要となります。14日以内に、本庁舎または北部庁舎の窓口で届出手続を行ってください。なお、社会保険等の資格を取得した日以後は国保の保険証が使用できなくなります。速やかに保険証を返却いただき、誤って使用しないようご注意ください。

魚沼市産こしあぶらの出荷・食用の自粛をお願いします

5月8日に新潟県が放射性物質の検査を実施しました。今回の検査では食品衛生法の規格基準値を超える放射性セシウムは検出されませんでした。したが、国の指示に基づき、引き続き出荷と食用の自粛をお願いします。 閏農政課 ☎793・7647 ID3357

魚沼市墓園募集

陽池平405番地5 ◎「個別墓」4㎡型 ¥1区画あたり永代使用料104,000円 ◎「個別墓」6㎡型 ¥1区画あたり永代使用料156,000円 他個別墓は、永代使用料とは別に管理料として年額500円（1区画あたり）をご負担いただきます。 ◎「共同墓」 ¥骨壺1口あたり100,000円 ※骨壺は陶器等腐食し

制度・手続き

市内で婚活イベントを実施する団体に対して補助金を交付します

市内内に事業所等の拠点を有し、主として市内で活動を行っている団体等 ¥補助対象経費の10分の10以内の額（交付上限額30万円） ※予算額に達した時点で受付を終了します。 他年度内に終了する事業を対象とし、申請は随時受け付けます。 申閩地域創生課 ☎792・9752 ID12847

地域課題を自主的に解決する事業に要する経費を支援します

◎対象事業：申請年度から連続して2年以上にわたり取り

家計にやさしい節約術

- かかりつけ医を持つ。
- 緊急の場合を除き、休日や夜間の受診を控える。
- 同じ病気で複数の医療機関を受診しない(重複受診を控える)。
- ジェネリック医薬品を有効に活用する。

	令和6年度の税率等		
	医療給付費分	後期高齢者支援金分	介護納付金分
所得割率	5.67%	2.86%	2.13%
均等割率	25,000円	13,017円	13,593円
平等割率	16,000円		
賦課限度	650,000円	240,000円	170,000円

特定計量器定期検査

検査対象となる計量器がある人(事業所)は、必ず検査を受けてください。前回(令和4年度)受験された人には、6月上旬に案内文を送付しましたので、内容をご確認ください。 閩8月1日(木)・2日(金)・5日(月)・6日(火)・7日(水)・8日(木)・19日(月)・20日(火) 各日10時〜15時30分 ※検査の日時や会場

健康・福祉

介護保険料納入通知書を発送します

6月14日(金)付で、65歳以上のの人に対して「介護保険料納入通知書」を発送します。発送日以降、1週間を過ぎても届かない場合は、介護福祉課までお問い合わせください。 閩介護福祉課 ☎792・9755 ID2128

健康チェック測定体験会(貧血予防)

閩①7月4日(木)13時30分〜15時30分 ②7月5日(金)9時30分

献血(全血)を実施します

閩健康増進課 ☎792・9763 閩6月17日(月) ・消防本部(10時〜11時30分) ・老人保健施設 清流苑(13時30分〜15時30分) 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) ※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。 ID21472

魚沼市も、再生可能エネルギー普及に取り組んでいます

閩生活環境課 ☎792・9766 市では、地球温暖化の原因である温室効果ガスの削減を図り、新エネルギーの導入を促進するため、太陽光発電設備や薪ストーブなどを設置する人に対して、設置費用の一部を補助しています。 ID2024

クリーンで環境にやさしい太陽光を有効活用しましょう 『太陽光パネル・蓄電池』 共同購入 参加者募集中!

太陽光パネルの設置が「電気代の大幅な節約」に繋がることがご存じでしょうか?太陽光パネルや蓄電池を設置すれば、温室効果ガス排出量の削減につながるだけでなく、災害時の電源の確保にも役立ちます。

今、新潟県では、太陽光パネル・蓄電池の「共同購入」の参加者を募集しています。数分で完了する無料の参加登録をすることで、ご自宅に設置した場合のおおまかな費用を確認することができます。

閩新潟県みんなのうちに太陽光事務局 ☎0120-698-300(固定電話・携帯電話) 受付時間:10:00〜18:00(土・日・祝日を除く)



みんなのうちに太陽光



おやこ料理教室

閩7月20日(土)10時〜12時(受付9時45分から) 場小出ボラソニアセンター 肉食育講話、調理実習、バッククッキングで作るココアケーキの紹介 閩魚沼市食生活改善推進員 小学生とその保護者 定先着8組 持エプロン、三角巾、飲み物、内履き 閩7月2日(火) 申閩健康増進課 ☎792・9763 ID22316



お誕生おめでとうございます

(4月21日～5月20日届出分) 敬称略

星 晴介 (智晴・こゆり) 小出栄町

庭山 翔 (淳・絵美) 小出栄町

鈴木 まい (恭兵・萌香) 四日町

桜井 莉子 (祐希・眞子) 中原

森山 結乃 (慎吾・夏生) 中島

高橋 幸 (利徳・千恵) 今泉

平澤 有紗 (伸浩・絵美) 新保

若井 翔蒼 (竹彦・ゆみ) 新保

子育て関連情報

7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

☎792・9204

■乳幼児健診

種類	期日	受付
4か月児(先天性股関節脱臼検診) (令和6年3月生まれ)	31日(水)	13:10 ～13:30
1歳6か月児 (令和4年12月生まれ)	10日(水)	
2歳児 (令和4年7月1日～8月5日生まれ)	26日(金)	
3歳児 (令和3年6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 に連絡のうえ治ってから受診してください。 ID2709		

■離乳食・幼児食準備・1歳よちよち教室

事業名	対象(対象外でも可)	期日	受付
離乳食教室(初期) ごっくんごはん	令和6年4月生ま れの乳児と養育者	29日(月)	13:30 ～13:45
離乳食教室(中期・後期) もぐもぐかみかみごはん	令和5年12月生ま れの乳児と養育者	2日(火)	9:30 ～9:45
幼児食準備教室 1歳からのごはん	令和5年9月生まれ の乳児と養育者	9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8月生ま れの乳児と養育者	12日(金)	9:15 ～9:30

持

母子健康手帳、オムツ、着替え等 ID2710・2707

7月 親子ふれあい広場

場 子育て支援センターぱびぷ ☎792・6356

■子育て支援センターぱびぷ

名称	日時	内容
広場開放	月～金曜 9:00～16:00	自由遊びなど
びよびよタイム	月～金曜 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)、26日(金)、31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

■すもんこども園

☎797・2002

名称	日時
広場開放	月～金曜 くわしくはお問い合わせください。 ID14320

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
6月ブックスタート
(1組10分程度です)

回

6月19日(水)10時～11時30分
場 小出郷図書館

回

6月22日(土)10時～11時30分
場 広神図書館

対

令和5年8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

回

6月15日(土)10時30分から
場 広神図書館

回

6月27日(水)10時30分から
場 小出郷図書館

内

絵本、紙芝居、パネルシアター、歌あそびなど

安全・安心

山やがけ、川などで異
常な箇所を見つけたら
ご連絡ください

がけ崩れや地すべり等の土
砂災害は、一瞬のうちに尊い
命や財産を奪ってしまいます。
地形等の異常を見つけた場合
は、魚沼地域振興局または市
役所建設課へご連絡ください。
閼 魚沼地域振興局地域整備部
治水課 ☎792・5882
建設課 ☎793・7990

普通救命講習会

回 7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 消防
本部応急手当指導員 対 市内
に在住または在勤する人 定
30人 持 動きやすい服装・マ
スク 回 7月2日(火)(定員に
なり次第締め切ります。)
他 行政ポイント対象です。当
日は会場で体調確認と検温を
実施させていただきます。
申 閼 消防本部警防課 ☎79
2・0119

募 集

英語検定料の一部を補
助します

英語検定を受検した小学校
児童または中学校生徒の保護
者へ、検定料の2分の1を補
助します。 閼 公益財団法人
日本英語検定協会が実施する
英語検定。児童生徒1人につ
き年2回まで申請できます。
他 申請方法等は市ホームペー
ジをご覧ください。 申 閼 教
育センター ☎795・50
13 ID2529

子ども

赤ちゃんが安心してね
んねする抱っこのお話

回 7月1日(月)10時～11時
場 子育て支援センターぱびぷ
内 赤ちゃんのすこやかな成長
を促すための講話と簡単な運
動 講 梅田愛子さん(スポー
ツトレーナー) 閼 生後0～4
か月くらいの乳児とその養育
者 定 先着15組 回 6月25日

催 し

令和7年度に使用する
教科書の展示会

期 6月14日(金)～27日(木)

①小・中学校、高等学校用教
科書の展示：回 平日8時30分
～16時30分 場 小出教科書セ
ンター(小出小学校内) 閼 小
出教科書センター ☎792
・0041

②中学校用教科書の展示：
回 火曜～土曜の9時30分～19
時、日曜の9時～17時(月曜
休館) 場 小出郷図書館 閼 学
校教育課 ☎793・7452

オレンジカフェ (認知
症カフェ)

回 6月18日(火)、7月16日(火)、
8月20日(火)、9月17日(火)、10
月22日(火) 9時～10時30分
内 もの忘れに備えたい人やも
の忘れが気になる人が集い、

不要物品公売会

◎旧堀之内病院：回 6月22日
(土)10時～15時 場 堀之内医療
センター隣建物 内 旧堀之内
病院で使用しなくなった物品
の販売 閼 介護福祉課 ☎7
92・9755 ID22379

◎生涯学習関連施設：回 6月
22日(土)・23日(日) 10時～15時
場 須原第2体育館 内 主な対
象品：机、椅子、スチール棚
等 閼 生涯学習課 ☎793
・7480 ID22204

◎共通事項：閼 魚沼市民また
は魚沼市内に事業所を有する
法人等 他 先着順による定価
販売です。

生物多様性調査・植物
調査参加者募集

◎折立又新田地区植物調査

スポーツ

魚沼市ジュニア水泳教室

回 7月13日(土)・15日(月)・20
日(土)・27日(土)、8月3日(土)・
10日(土)・12日(月)・17日(土)・
24日(土)・31日(土) ①10時～11
時 ②11時～12時 場 小出北
部プール 内 ①泳げないクラ
ス ②25m程度泳げるクラス
講 日本水泳連盟地域スポーツ
指導員ほか 定 各クラス先着
30人 回 3,000円(参加
初日に徴収) 回 6月21日(金)
申 市ホームページからお申し
込みください。 閼 生涯学習
課 ☎793・7480
ID13867

13

市報うおぬま 2024.6.10

市報うおぬま 2024.6.10

12

令和6年度労働保険の年度更新

☎7月10日(木)までに申告・納付をお願いします。申告・納付は最寄りの労働局、労働基準監督署または金融機関でお願いします。☎電子申請もぜひご利用ください。☎厚生労働省労働基準局労働保険徴収課業務係☎03・5253・1111



労働保険の手続きは電子申請を活用ください

労働保険の電子申請は「e-GOV」から行うことができます。労働保険関係手続（一部手続きを除く）はGビズIDを利用して手続きができます。☎厚生労働省労働基準局労働保険徴収課企画係☎03・5253・1111



湯之谷地域ナイターリーグ野球大会参加チームの募集

8月から行う湯之谷地域ナイターリーグ野球大会の参加チームを募集します。☎7月10日(木)☎チーム名、代表者名、代表者連絡先を任意の様式に記載しFAXにて申し込みください。☎星☎090・2207・5692 FAX792・1057

新潟県労働相談所「休日労働相談会」

☎6月23日(日)13時～16時30分☎長岡地域振興局☎内社会保険労務士及び労働相談所職員が労働に関する様々な悩み事について、電話・面談・オンライン（Zoom）にて相談をお受けします。☎他くわしい内容は新潟県労働相談所ホームページをご覧ください。☎新潟県労働相談所☎025・281・6110



6月16日～30日 行事カレンダー		
16	日	令和6年度 宮柵二記念館企画展開催記念講演会（13:00/ 堀之内公民館）
17	月	市議会本会議 一般質問（10:00/ 本庁舎議場） 全血献血（10:00～11:30/ 消防本部） 全血献血（13:30～15:30/ 老人保健施設 清流苑）
18	火	市議会本会議 一般質問（10:00/ 本庁舎議場）
19	水	ブックスタート小出（10:00/ 小出郷図書館）
20	木	
21	金	市議会総務委員会（10:00/ 本庁舎委員会室） 誕生会（10:30～10:45/ 子育て支援センターぱびぷ）
22	土	月岡公園ユリ祭り（9:30～14:00/ 月岡公園） ブックスタート広神（10:00/ 広神図書館）
23	日	山開き 浅草岳（ネズモチ平駐車場）※自由登山 山開き 守門岳（大原登山口）※自由登山
24	月	市議会福祉文教委員会（10:00/ 本庁舎委員会室）
25	火	市議会産業建設委員会（10:00/ 本庁舎委員会室）
26	水	本の森の読書会（10:00/ 小出郷図書館）
27	木	年金相談日（10:00～15:00/ 小出ボランティアセンター）要予約 長岡年金事務所 0258-88-0006 だっこでおはなし（10:30/ 小出郷図書館）
28	金	
29	土	しねり弁天たたき地藏まつり（15:00～21:00/ 小出本町通り及び陣屋通り）
30	日	山開き 荒沢岳（6:00～8:00/ 荒沢岳登山口） 山開き 越後駒ケ岳（駒ケ岳避難小屋）

「カテリーナ」ウクライナ
バンドゥーラミニコンサート

☎7月13日(土)14時（13時30分開場）☎場小出郷文化会館☎内ウクライナ民族楽器「バンドゥーラ」のコンサート☎¥一般2,000円、高校生以下1,000円（いずれも前売料金。チケット発売中）☎場小出郷文化会館☎792・8811

原付免許取得講習

☎7月14日(日)7時～10時（受付6時30分から）☎場魚沼中央自動車学校☎対16歳以上の人または講習後1年以内に16歳に達する人☎定先着12人☎¥4,500円☎☎受講日の1週間前までに本人の本籍記載の住民票を持参のうえ予約☎場魚沼市交通安全協会☎792・5275

事務エキスパート科2期7月入校生募集

☎7月25日(木)～令和7年1月24日(金) 平日9時30分～16時10分☎場エム・エスオフィスイオン小千谷店内☎対簿記、PCの知識・技能を習得し、就職を希望する人☎定15人☎¥無料（テキスト代等自己負担あり）☎☎7月1日(月)☎場ハローワークこいで☎場魚沼テクノスクール☎794・2410

介護員養成科2期7月入校生募集

☎7月30日(火)～9月27日(金) 平日9時～15時50分（科目により変更あり）☎場魚沼サントックススクール☎対介護に必要な知識・技能を習得し、介護分野への就職を希望する人☎定10人程度☎¥無料（別途自己負担あり）☎☎7月5日(金)☎場ハローワークこいで☎場魚沼テクノスクール☎794・2410

手習い鉛筆・ボールペン・筆ペン教室

☎毎月第4土曜の13時30分～15時、第3または第4月曜の19時30分～21時☎場小出ボランティアセンター（教材を配布するので自宅でも可）☎内添削指導☎¥大人1,200円、子ども1,000円（月額・教材代含）☎場小出ペン習字会・小川☎792・0922、水沢☎792・0598



生涯学習

◆マイナナンバーカードによる図書の出借を休止します☎6月10日～令和7年4月30日

◆令和6年度宮柵二記念館企画展開催記念講演会

☎6月16日(日)13時～15時☎場堀之内公民館☎内「キーワードで読む」終二の歌と現代短歌」☎場小島ゆかり（歌人）☎¥入場無料☎場宮柵二記念館☎794・3800

本田杯囲碁将棋大会

☎6月30日(日)9時☎場中島多目的集会センター☎¥1,000円☎☎6月26日(火)☎場磯部☎090・9014・4754

薬師テニススクール受講生募集

☎7月5日から8月23日までの毎週金曜日（全8回）19時30分～21時☎場薬師テニスコート☎対小学2年生～一般の初心者☎定小学2年生～4年生10人、小学5年生～6年生10人、一般10人☎¥小学生6,000円、一般8,000円☎他硬式用ラケットの無料貸出を希望する人は要予約☎☎7月2日(火)☎場トレーニングセンターヤッコム☎792・8731

荒沢岳万年雪遊歩道自然観察会参加者募集

☎7月7日(日)8時30分～15時☎場市役所本庁舎駐車場集合（マイクロバス移動）☎定25人☎☎7月1日(日)正午☎¥500円（バス・保険料）☎持長靴またはハイキングシューズ、雨具、帽子（黒は×）、手袋、昼食、飲み物、持っている人はクマ鈴など☎他小雨決行。湯之谷中学校前、旧湯之谷庁舎前、ミミズク広場の各バス停に停車。（途中乗車可）☎場NPO法人魚沼自然大学・星☎FAX793・7955（平日）☎☎uonumashizen@gmail.com

◆和紙ちぎり絵教室

☎7月10日・24日、8月7日・21日 毎回水曜 10時～12時☎場広神コミュニティセンタ―☎内和紙ちぎり絵を基礎から教わります。☎¥参加費200円＋材料費自己負担1,500円程度☎定先着10人☎☎7月7日(日)☎場申岡広神公民館☎792・3227☎☎21918

◆令和6年度宮柵二記念館企画展

☎6月15日(土)～令和7年3月30日(日) 10時～16時（月曜日休館日）☎場宮柵二記念館☎内「宮柵二 言の葉の泉」展☎令和5年度新潟日報連載「一般400円、小中高生200円（入館料）☎場宮柵二記念館☎794・3800

楽語い講座「魚沼における上手な医療のかかり方～救急医療編～」

☎6月26日(火)18時～19時☎場小出病院またはZoom配信☎場魚沼市消防本部総務課 脇本和則課長補佐（新潟県指導救命士）☎☎6月20日(木)☎場申岡地域医療魚沼学校☎☎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…kyouikucenter@uonuma-medical.jp（氏名を記載のこと）

湯之谷工芸 感謝祭

☎6月29日(土)10時～14時☎場湯之谷工芸駐車場☎内クレープ販売などのキッチンカーが出店する予定です。餅まきも行います。☎場湯之谷工芸☎792・7405

只見線応援コンサートIN目黒邸

☎6月29日(土)17時から☎場目黒邸☎演あんさ＆おっさ、フラワーポットほか☎定100人程度☎¥前売り1,200円、当日1,500円、中学生以下500円☎場だんだん～も只見線沿線元気会議・青木☎080・7851・4885



◆「伊米ヶ崎保育園」児童作品展

☎7月1日(月)～24日(木) 平日9時～16時、土曜9時～12時☎場伊米ヶ崎公民館☎場伊米ヶ崎公民館☎792・0082☎☎21765

日（予定）☎内セキュリティの強化等を目的とした公的個人認証法の一部改正に伴うシステム改修のため、市内の図書館・図書室においてマイナンバーカードによる図書等の貸出を、しばらくの間休止します。☎場生涯学習課☎793・7480☎☎22111

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。

ぐにゃぐにゃ凧を作って飛ばそう

☎6月15日(土) ①10時30分～11時30分 ②13時30分～14時30分☎場子育ての駅かたつきり☎定各回先着4組☎¥材料費1組500円（2枚作成）☎場子育ての駅かたつきり☎792・2112

人形劇団「風」人形劇公演

☎6月22日(土)10時30分～11時10分☎場子育ての駅かたつきり☎内人形ボードビル「おにのパンツ」「ねこ」人形劇「三枚のお札」☎場子育ての駅かたつきり☎792・2112

月岡公園ユリ祭り

☎6月22日(土)9時30分～14時☎場月岡公園☎内ユリ切花他農産物、魚沼ブランド推奨品等の販売（予定）☎場JA魚沼花き園芸センター☎794・3992

魚沼のユリの魅力を伝えたい



まちの駅魚沼・生花担当
ニュージーランド公認リリーアンバサダー
オランダ公認ラブリーアンバサダー

ちほ
鈴木 智保 さん



東京都出身の鈴木さんは、野菜や花を育てることが趣味の父親の影響で、幼い頃から花々ことから、おのずと花を愛することから、

新潟県はユリ切り花で全国トップクラスの出荷量を誇りますが、そのなかでも魚沼市堀之内地域は、県内最大の生産地です。先月12日、旧堀之内庁舎1階にオープンした『まちの駅魚沼』には、この特産のユリをPRするための生花の販売ブースが設けられました。このブースの運営を任されたのが、結婚を機に魚沼市に移住された鈴木智保さん（魚野地在住）です。

ユリの存在感到魅了され

東京出身の鈴木さんは、

野菜や花を育てることが趣味の父親の影響で、幼い頃から花々ことから、おのずと花を愛することから、

ようになったそうです。世田谷区の花屋に就職した鈴木さんがユリに興味を持ち始めたのは、約30年前。店頭に並ぶユリの存在感ある佇まいに魅了されたことがきっかけでした。以来、ユリの魅力をお客様に伝えるため、「ユリを買うなら当店が一番」を目標に、試行錯誤を重ねたそうです。ときには販売ブースの3分の2をユリで占める陳列にしたり、切り花1本ずつに品種名を明記したこともあったそうです。そうした工夫の甲斐あって、お客様から「ユリを買うならあのお店」と好評をいただくようになったそうです。

熱烈なスカウトを受けて

フラワーアレンジメントの全国大会で3位に入賞したことも

ある鈴木さんは、2019年にその知識と経験が評価され、ユリ球根の輸出が盛んなニュージーランドから、ユリの魅力を伝えるPR大使「リリーアンバサダー」の公

認を受けました。また2020年には、長寿テレビ番組『世界ふしぎ発見!』で番組史上初となるスタジオ装飾を一人で手掛け、鹿児島県沖永良部島特産品のテッポウユリ300本の飾り付けを見事に成功させたそうです。鈴木さんは昨年魚沼市に移住されましたが、20年以上の花屋経験を持つ彼女の経歴を聞きつけた『まちの駅魚沼』の鈴木洋駅長から、熱意のこもったスカウトを受けて、このたびの就職を決めたそうです。

一番の「推し」は魚沼のユリ

「当時の最新品種だった八重咲きオリエンタルユリ『アイシャ』に出会ったときは、その美しさに衝撃を受けました」と魚沼のユリの印象を語る鈴木さん。魚沼地方で多く行われている露地栽培は、夏場の直射日光を避けるためのハウス作りやスプリンクラーの設置など重労働が求められますが、「そうやって苦勞を重ねて育てた魚沼



写真提供：JA 魚沼
鈴木さんが衝撃を受けた八重咲きオリエンタルユリ『アイシャ』



のユリは、茎が太く花も大きい。全国各地のユリと比べても、やっぱり私は魚沼のユリ推しなんです」と目を輝かせます。

生産者さんとお客様の架け橋に

ユリの生産者さんは、ユリを自分の子どものように愛情を注いで育てているそうですが、ユリを蕾のまま市場に出荷することから、その後の様子を知ることが難しいとのこと。「花屋として、お客様の声を直接生産者さんに届けたい」と鈴木さんは語ります。また、ユリ生産者さんには熱意のある人が多いそうで、「お客様にユリを販売するときは、そのユリを栽培した生産者さんの性格や、栽培方法の特徴などを伝えたい」と力を込めます。「お花で笑顔になってくださるのが私の願い」と微笑む鈴木さん。皆さんも自宅に魚沼のユリを飾ってはいかがでしょうか。

熱い想いを抱くユリ生産者さんとお客様を繋げる

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6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

熱中症を防止するために、暑さをしのげる場の確保として、魚沼市が指定する施設を何といつしょう？



- ① 指示避暑避難施設
- ② 指名遮熱避難施設
- ③ 指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）

★ヒント★
P2

※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：37（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

5月10日号に対するご意見等を紹介しします

◆まちの駅で地域が盛り上がってくれるよう願っています！◆生活習慣病予防レシピ「たけのこの混ぜごはん」が美味しそうだったので作ってみたい。◆子育てに関する情報がたくさんあり、魚沼市が子育てに力を入れているのが分かった。

ひとのうごき（4月21日～5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）

こめいふくをお祈りいたします

和田 光夫	94歳	上仲町	羽鳥 利夫	88歳	大沢
山本 ヒデ	82歳	堀之内宮原町	星 禮子	91歳	湯之谷芋川
米山 弘子	61歳	学校町	金澤 崇	90歳	金ケ沢
大久保スミ	87歳	和田原	関矢 ヨシ	85歳	並柳
桜井 静子	88歳	下倉	遠藤 レイ	108歳	中島
下村 ヨリ	99歳	竜光三	田島ヨシノ	89歳	中島
星野 キク	100歳	徳田	鈴木 正子	62歳	今泉
金井 昌市	72歳	青島上	小幡 ヒデ	98歳	長松
大津トミノ	103歳	古新田	鈴木ミツ代	93歳	新保
小池 和	91歳	大河原二	中丸 トメ	92歳	新保
菊池 洋子	80歳	大河原二	桑原 利夫	82歳	中家
櫻井 博	75歳	伊勢島	佐藤 忠男	92歳	西名新田
桑原キヨミ	102歳	伊勢島	櫻井 猛	87歳	穴沢
佐藤 サク	96歳	板木	佐藤フジイ	100歳	柿ノ木
坂大 博忠	100歳	十日町	佐藤 敏夫	90歳	大栃山

人口と世帯数（R 6. 4. 30）

	人口	うち外国人	増減
男	16,067	110	-28
女	16,749	183	-32
計	32,816	293	-60
世帯数	13,149		6

※増減は、前月比です。

表紙の写真



二十歳を迎えられた皆さん、おめでとうございます。会場では友人との再会に喜ぶ姿があり、シャッターをきるたび、華やかな振袖にまけない輝かしい笑顔を向けていただきました。二十歳の集いの様子は、表紙だけでなく背表紙にも写真を掲載しましたので、そちらもご覧いただけると幸いです。新たな門出を迎えた皆さんの人生が良きものとなりますよう願っています。（S）

編集後記

市報の編集と並行して、「子育て」「移住定住」「はたらく」などの分野の施策をPRするチラシを各課と連携して作成しています。事業それぞれのタイトルは、読者のみなさんの心に響くよう「●●」すると最大▲▲万円補助」など、具体的な数値や分かりやすい言葉を用いるよう心がけています。「さらに知りたい」と興味を持っていただくことが支援等のスタートになると考えるからです。当ページ上の市報クイズアンケートから、当チラシに関するご感想やご意見もいただけると嬉しいです。（H）



二十歳の集い in 2024



20歳を迎えた皆さん、
おめでとうございます！

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



今年度は、骨粗しょう症予防のレシピを紹介します！

材料（4人分）

長いも	300g	A	だし汁	200ml
オクラ	4本		みりん	大さじ1
ズッキーニ	1/2本		しょうゆ	大さじ1
桜えび（素干し）	10g		塩	ひとつまみ

作り方

- 1 長いもは皮をむき、厚さ7mm程の輪切りにする。ズッキーニも同じく、厚さ7mmの輪切りにする。
- 2 オクラはガクを取り、茹でる。茹であがったら、オクラを斜め半分に切る。
- 3 別の鍋にAと長いも、ズッキーニを入れ、火にかけて煮立ったら弱火でフタをして3分程煮る。
- 4 3に2を入れて、ひと煮立ちしたら桜えびを加えて出来上がり。

MEMO

【1人分の栄養価】

エネルギー：75kcal たんぱく質：4.2g
脂質：0.4g 炭水化物：14.6g 食塩：0.8g

桜えび香るオクラと長いものさっぱり煮



ひとことコメント

桜えびは殻ごと食べることができるため、豊富なカルシウムを摂取することができます。
※1日のカルシウム推奨量(mg/日)
男性・・・750mg 女性・・・650mg

公式ホームページ



約500種類のレシピ



公式 Facebook



公式 X (旧 Twitter)



公式 Instagram



公式 LINE

