

魚沼市報

うおぬま

2024

No.239

9.10

地域の伝統を
受け継ぎ繋ぐ

～小出中学校生徒による民謡流し～



魚沼市公式 LINE はじめました
友だち登録募集中！





／いいこといっぱい！／

利用しましょう！

医療機関・薬局でのマイナ保険証の利用方法

1 読み取り

2 本人確認

3 同意の確認

4 受付完了

マイナンバーカードを
カードリーダーに置いて
ください。



顔認証または4桁の暗証
番号を入力してください。



顔認証

or

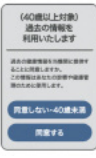


暗証番号

医師・薬剤師に提供する
情報を確認してください。



同意の情報を
利用いたします



(4桁以上)の暗証
番号を入力して利用
いたします

お呼びするまでお待ちく
ださい。



カードを忘れず！

POINT

12月2日までにマイナ保険証を作らないと
保険診療を受けられなくなるの？



手続きは不要です！

今までと変わりなく受診できます

マイナ保険証をお持ちでない方には、現在の保険証の有効期限が切れる前に「資格確認書」が交付され、今までと変わりなく保険診療を受けることができます。

「資格確認書」等の交付時期・方法は
市報11月10日号に掲載予定です。

まだマイナンバーカードを申請していない人は…

マイナンバーカードの申請方法

市から発行された交付申請書*をお持ちの人は以下の4つの方法から申請できます。くわしくは右下QRから「マイナンバーカード総合サイト」をご覧ください。

スマートフォン

パソコン

証明用写真機

郵便



マイナンバーカード
総合サイト

※交付申請書をお持ちでない人は、
市民戸籍係窓口で再交付できます。

市民課の窓口をご利用ください 顔写真も無料で撮影します

回月曜～金曜 8時30分～17時(祝日・年末年始除く)

毎月第2日曜日 8時30分～12時

場市役所本庁舎1階 市民課市民戸籍係窓口

持マイナンバーカード交付申請書または通知カード、
本人確認書類(免許証など)

間市民戸籍係 ☎792・1112

12月2日から健康保険証が発行されなくなります

『マイナ保険証』

マイナンバーカード・マイナ保険証について

間市民戸籍係 ☎792・1112

国民健康保険証・後期高齢者医療保険証について

間国民健康保険係・高齢者医療係

☎793・7971



「マイナポータル」
マイナ保険証の登録状況の
確認などはこちら

健康保険証は、マイナンバーカードに保険証の利用登録をした『マイナ保険証』を基本とする仕組みへ移行するため、令和6年12月2日から健康保険証が新規発行されなくなります。医療機関・薬局を利用する際は、『マイナ保険証』をご利用ください。

マイナ保険証のメリットは？



皆さんの医療費を節約できます

皆さんから負担いただく保険料(税)などでまかなわれている医療費を、初回受診時に20円節約でき、それに応じた自己負担額も低くなる場合があります。

より良い医療を受けることができます

マイナ保険証で医療機関や薬局の受付をする際に「診療等の情報提供」に同意すると、過去の診療やお薬の情報を医師や薬剤師と簡単に共有することができ、初めて受診する場合でも、ご自身の情報に基づいた総合的な診断やお薬の飲み合わせを考慮した処方を受けることができます。

窓口で限度額を超える支払いが不要に

医療費の支払が高額になった際に、医療機関の窓口でマイナ保険証を提示し「限度額情報の提供」に同意した場合は、限度額適用認定証等がなくても限度額を超える支払いを免除できます。

引っ越し、就職、転職後もそのまま使えます

転居や転職等によるマイナ保険証の再登録や更新は不要です。

※新しい保険者への加入及び喪失の届出は引き続き必要です。
くわしくは、加入する保険者にご確認ください。

マイナ保険証の申込方法は？

スマートフォンから 「マイナポータル」で申し込む方法



まずは必要なものをチェックしましょう。

- 申込者本人のマイナンバーカードと暗証番号(数字4桁)
- マイナンバーカード読み取り対応のスマートフォン
- アプリ「マイナポータル」のインストール

- STEP1

「マイナポータル」を起動する。
- STEP2

「健康保険証利用申込」を押す。
- STEP3

利用規約等を確認して同意する。
- STEP4

数字4桁の暗証番号を入力し、
マイナンバーカードをスマホ
にぴったりと当てて、読み取
り開始ボタンを押す。
- 登録完了

セブン銀行の
ATMでも
申し込みできます！



セブン銀行



医療機関・薬局の
カードリーダーでも
申し込みできます！



このマークが目印



小出町議会議員として、永年にわたり地方自治に尽力され、地域の発展に貢献されました。



高齢者叙勲
旭日章
平澤 暎司さん



未来の健康のために ～うおぬま地方の健康調査～ 魚沼コホート研究 調査報告

新潟大学大学院医歯学総合研究科
健康増進医学講座 南魚沼分室
☎025・775・7876



健康増進医学講座
フェイスブック

コホート研究とは？

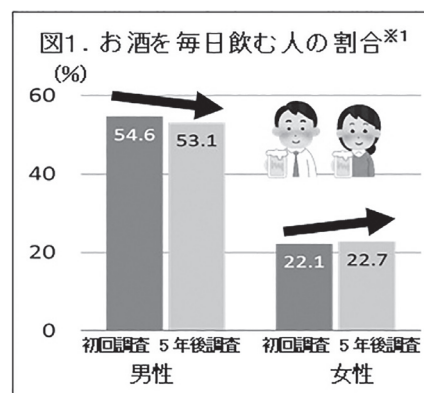
生活習慣や体質などの違いにより、住民の健康状態がどのように変化するかを長期にわたって調べる研究です。

お酒を毎日飲む人の割合※1 ～「うおぬま地方の健康調査」アンケート調査から～

初回調査と比べて5年後調査では※2、男性で若干減少しましたが、女性では若干増加していました（図1）。

他のこれまでの研究で、普段、週に1日以上お酒を飲む男性を対象に調査を実施したところ、週に1～2日の休肝日を取り、かつ飲酒量（純アルコール量）を週に150g未満に抑えた人は、休肝日のない人に比べて、死亡リスクが低下したという報告があります※3。飲酒をするときは、お酒に含まれる“純アルコール量”や“飲む頻度（休肝日）”を意識するように心がけましょう。

厚生労働省の「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」には、自分に合った飲酒量を考える上で参考となる情報が示されています。ぜひ、ご確認ください。



厚生労働省
「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」



※1 お酒を「毎日飲む」と答えた人の割合は、「現在、お酒を飲みますか？」という質問で「飲む」または「やめた」と回答した人を分母として算出しています（回答なしは除く）。

※2 初回調査：南魚沼市2012-2013年度・魚沼市2014年度、5年後調査：南魚沼市2017-2018年度・魚沼市2019年度

※3 J Epidemiol. 2018;28(3):140-148. doi: 10.2188/jea.JE20160200.

以上の内容は、市報みなみ魚沼2024年9月号、広報ゆざわ2024年9月号、健康増進医学講座の発行物等にも掲載しています。

10年後アンケート調査を予定しています

コホート調査に同意されている方宛に10月頃、「うおぬま地方の健康調査」のアンケート調査票を郵送します。ご協力をお願いします。



10月から 児童手当が拡充されます



子育て課 ☎792・9201
ID2673

新たに申請が必要な人

下記いずれかに該当する人

1. 高校生年代の子どもを養育している人（現在児童手当を受給している人を除く。）
 2. 所得上限超過だったため支給対象外だった人
 3. 対象となる子どもの兄弟等（22歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある）について養育に相当する世話をし、その生計費を負担している人で、子が3人以上いる人
- ※保護者のうち生計中心者（所得が高い方）が申請してください。

※公務員の場合は、勤務先で手続きしてください。

所得制限を撤廃

これまで所得上限額の超過により支給されていなかった人も対象

対象児童の年齢拡大

支給期間を
高校生年代まで延長

支払月を

2カ月に1回に変更
年6回偶数月でのお支払い

第3子以降の支給額を

3万円に増額
第3子のカウントができる児童の兄弟の年齢は養育している22歳まで

対象

18歳に達して最初の3月31日までの間にある子どもを養育している人

申請期間

10月31日（木）まで



企画政策課 ☎792・1425

令和7年4月 公共施設使用料変更 使用料が決定しました

燃料価格をはじめとした物価の急激な高騰により、公共施設の維持管理経費が上昇していることから、市では、今後も持続可能な公共施設サービスを提供していくため、令和7年4月に市内公共施設の使用料を変更します。施設利用者の皆さまにはご負担をお願いすることになりますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

使用料改定対象施設

市内全公共施設

※証明発行等に係る手数料及び減免基準の見直しは行いません。一部改定しない施設もあります。

適用時期

令和7年4月1日

各施設の使用料金

市ホームページをご覧ください。



ID17434



フォトロゲイニング魚沼2024開催

☎ 025-792・9754 ① 24814



日時

10月6日(日)
受付8時30分から
開会式9時30分から

会場

堀之内体育館

参加者募集

・一般の部(3時間、5時間)
大人(高校生以上)1人3,000円 小中学生1人1,500円
・ファミリーの部(3時間、5時間)
大人(高校生以上)1人3,000円 小中学生1人1,500円
※ファミリーの部は、小学生以下の子どもとその保護者を含むチームであることが参加要件です。下記QRからお申し込みください。

締め切り

9月22日(日・祝)
※定員になり次第、受付終了



▲申込



▲公式
ホームページ



私が担当する田中・金ヶ沢地区の子どもたちは、広神西小学校に通っています。この西小の1・2・3年生とあかもんカボチャを作り始めて3年目になります。総合学習の時間で、野菜の栽培だけでなくそれを販売してお客様に満足いただくところまでを体験する、という取り組みです。先生方にも大変ご苦労をおかけしていますが、そんな中でも例年以上に美しく大きな実が育ってきました。

また今年は、過去にあかもん等の売上金によって本を購入し、西小図書室に寄贈して「あかもん文庫」を創設するという活動が始まりました。購入する本は、2年生から5年生まで、過去にあかもんづくりに携わった小学生の皆さんが選んでいます。自分たちの力で得た稼ぎで、下級生たちにも読んでもらえる新しい本を学校に備えるという経験が、子どもたちの意欲と自信に



米本 晋也 隊員
(田中・金ヶ沢 担当)

広神西小に「あかもん文庫」が誕生

地域おこし協力隊通信

No. 106

☎ 025-792・9752
☎ 025-797・2360

繋がってくれることを願っています。

自分ができる範囲での「農」活動で、好ましい影響の連鎖を作っていくということは、私が運営をお手伝いさせていただいている「ものずき村」が、生産者の方々と共有している考え方に通じます。また、私が活動の重点に据えている、首都圏などの都市住民の皆さんと農作業及び農作物を分かち合う「農作業シェアリング」についても、同じように一人一人の「農」ある暮らしが、農地の保全や食料自給率に対して好ましい影響の連鎖を作り出すことを目指しています。千里の道も初めは一步。気負わず挫けず進んでいく所存です。



一生に一度は見たい絶景
しおりとうげ
枝折峠の滝雲
たぎるも

大自然が織り成す幻想的な景色を求め、年々訪れる人が増えている枝折峠。枝折峠の滝雲は、大河のような雲海が山を越えて谷へ流れ落ちる絶景です。銀山湖(奥只見湖)で発生した大量の霧雲が山の稜線を越え、山肌に沿って風下側の谷へ流れ落ちる様子が滝のように見えることから「滝雲」と呼ばれています。一生に一度は見たい絶景「滝雲」をぜひご覧ください。



今年も運行します
滝雲シャトル

9/14(土) ~ 11/4(月・祝)

土日祝日(全20日) 早朝運行

☎ 025-792・9754
魚沼市観光協会 ☎ 025-792・7300

秋の観光ハイシーズンに、枝折峠駐車場付近の交通渋滞の緩和や事故防止を目的として、週末の早朝にうおぬま滝雲シャトルを運行します。

	運行ルート	始発便	最終便	
行き便	①白銀の湯駐車場→枝折峠駐車場	午前4:00	午前6:40	①と②の運行ルートを約20分から40分の間隔でシャトルバス等で運行します。
	②大湯公園駐車場→枝折峠駐車場	午前3:40	午前6:40	
帰り便	①枝折峠駐車場→白銀の湯駐車場	午前4:20	午前7:00	
	②枝折峠駐車場→大湯公園駐車場	午前4:20	午前7:20	

※白銀の湯駐車場または大湯公園駐車場のいずれかに、お越しください。
※天候等の状況により、運行時間が変動する場合や、予告なく運行を中止する場合があります。
※11月は帰り便の枝折峠駐車場発の最終便が1時間遅くなります。
(①白銀の湯駐車場行き午前8時00分、②大湯公園駐車場行き午前8時20分)
※乗車人数に限りがありますので、利用される方は時間に余裕を持って発着場所にお集まりください。満員の際は次便をご利用ください。

登山者向け復路バスもご利用ください(料金は右上と同じ)
9/14~11/4の間の土曜・日曜・祝日
枝折峠駐車場 午後3時00分発

登山者の復路用として、枝折峠駐車場から白銀の湯駐車場を経由して大湯公園駐車場までの臨時便(1便のみ)も運行します。



魚沼市観光
オフィシャルサイト

お知らせ版

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 締締め切り
他その他 申申し込み 問問い合わせ 担担当課 Eメール
【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

ID (ID 番号) を、魚沼市ホームページ (くらし・行政) に入力すると、記事の詳細がご覧になれます。

詳細検索 検索
ウェブ版 スマホ版
ページID検索
IDを入力 表示

くらし

魚沼市墓園「共同墓」の募集終了

上限口数に達しましたので、魚沼市斎場に隣接する魚沼市墓園の「共同墓」の募集を終了します。
課 ☎792・9766
ID2007

安全・安心

秋の全国交通安全運動

期9月21日(土)～30日(月)※なお30日(月)は「交通事故死ゼロを

健康・福祉

やってみようプラス10分運動

日9月30日(月)14時～15時30分
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いたします。
対64歳以下で運動に取り組みたい人 講星俊寛さん(健康運動指導士) 他30分ごとの予約制 申図健康増進課
☎792・9763 ID24169

目指す日」です。
◎運動の重点…①反射材用品等の着用推進や安全な横断方法の実践等による歩行者の交通事故防止 横断歩行者の安全確保く渡るよサインの活用
②夕暮れ時以降の早めのライト点灯やハイビームの活用促進と飲酒運転等の根絶
③自転車・特定小型原動機付自転車利用時のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底
図生活環境課 ☎792・9766 ID16970

高齢者等の要援護世帯への屋根除雪及び門払いの支援

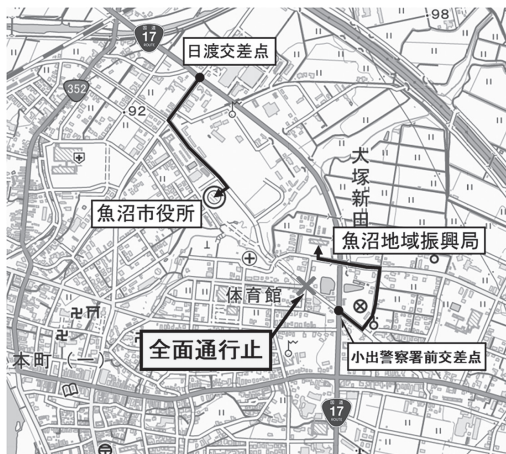
図介護福祉課
☎792・9755 ㊟792・5600

¥◎利用者負担金…屋根雪：作業員1人につき、1時間当たり500円、門払い：1回当たり150円
※限度時間(回)を超えた分の除雪費用は、全額自己負担 図随時受付(1次集約9月27日(金)) 申各地区の民生委員を通じてお申し込みください。 図市民税非課税世帯または均等割のみ世帯で、①～④のいずれかの要件に該当する世帯 ①65歳以上の高齢者のみの世帯 ②ひとり親世帯(18歳未満の子と同居する母子または父子世帯) ③身体障害者手帳1～4級、療育手帳A・B、精神障害者保健福祉手帳1級・2級のいずれかに該当する人のみの世帯 ④女性のみまたは女性と18歳未満の子で構成されている世帯
※冬期間に居住実態が無い場合などは対象外
ID2111

魚沼地域振興局前の交差点改良工事に伴う通行規制

図建設課 ☎793・7990

期9月20日(金)～12月25日(水)
※期間中は、車両・歩行者ともに終日全面通行止
ID23799



(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



※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。

魚沼市内の出張費用は無料!

訪問出張美容サービス

at home ～アットホーム～

美容室までの移動や送迎をしなくても
お家でヘアカットが出来ます。
パーマ・カラーも可能!
まずはご相談ください。
お問合せ: 080-7287-4019



魚沼市公式 LINE はじめました。友だち登録募集中!



フオトスケッチ



大芸まつり (7/14)

魚沼市文化協会設立25周年・魚沼市市制20周年を記念して「うおぬま大芸まつり」が開催されました。協会員による優美で華麗な伝承芸能や舞踊などが披露され、多くの来場者を魅了しました。



ユリ切花をPRしました (7/12)

ユリの出荷最盛期を前に、市と魚沼花き園芸組合、JA魚沼全農にいがたによる「オール魚沼」体制で、東京都大田市場内に出向き、ユリ切花の販路拡大に向けた営業活動を行ってきました。当日のセリ開始前には、内田市長が約200人の買参人を前に、全国トップのユリ切花の産地であることをPRするとともに、即売会では、来場したお客様に対して本市のユリをアピールしました。



小出まつり (8/27)

夏の終わりを告げる「小出まつり」が8月25日(日)～27日(水)の3日間にわたって開催されました。小出地域の総鎮守である清水川辺神社の境内では、演芸大会や市内中学校吹奏楽部の演奏などが来場者を楽しませていました。また、最終日の夜を飾る大民謡流しには、15団体から総勢550人が参加し、多くの観客とともに会場となった小出本町通りを賑やかに埋め尽くしました。



みんなで輪になって踊ろう (8/14)

ユネスコ無形文化遺産と国の重要無形民俗文化財に指定されている堀之内の盆踊り「大の阪」が八幡宮境内で行われました。日中の暑さが残るお盆の夜に、高さ約6メートルの櫓を中心にして、多くの人が踊りの輪を作っていました。

日頃の成果を発揮しました (8/23)

第52回全国消防救助技術大会が千葉県消防学校(陸上会場)と千葉県国際総合水泳場(水上会場)の2会場にて開催されました。魚沼市消防本部からは、渡邊航平隊員がはしご登はんに、皆川孝佑隊員が基本泳法にそれぞれ出場しました。結果ははしご登はんが5位、基本泳法が2位の好成績で両名とも入賞を果たしました。



催し

目黒邸資料館秋期企画
展「日記にみる目黒家の生活」

期9月14日(土)～11月24日(日)
9時～16時 場目黒邸資料館
内17代当主目黒文平の妻レン
が残した日記を手掛かりに、
大正時代の目黒邸での生活に
ついて、展示品とパネルで紹介
します。 大人200円、
小中学生100円 関生涯学
習課(文化財係) 795・
5015 ID24458

目黒邸
ペーン

秋のキャン

期9月21日(土)～11月4日(月)祝
内目黒邸と目黒邸資料館の共
通入場券を購入され、本キャ
ンペーンに申し込まれた人の
中から抽選で25人に、目黒邸
前の田んぼで収穫した新米1
kgをプレゼントします。
関生涯学習課(文化財係)
795・5015 ID16
030

公民館

子育ての困ったを考え
るセミナー

日9月28日(土)10時～12時
場小出北部公民館 内悩みを
抱えるお子様への心の寄り添
い方や問題を一緒に解決する
方法を聞く学習会です。
關坂井淳子さん(新潟市教育
委員会スクールカウンセラー)
定20人 200円 申関小
出公民館事務局(小出北部公
民館内) 792・5336
(月曜～金曜9時～16時)
ID24421

工房森もり陶芸教室

作品展

期10月1日(火)～15日(火) 平日
9時～16時、土曜9時～12時
(日曜祝日は休館) 場伊米ケ
崎公民館 関伊米ケ崎公民館
792・0082 ID24
026

初心者向け切り絵教室

期10月4日(金)・11日(金)・17日
(木) 13時30分～15時30分

旧入広瀬小学校不用品
品売会

日10月3日(木)・4日(金) 10時
～15時 場旧入広瀬小学校
内事務机、イス、テーブル、
スチール書庫、楽器、調理
器具など 100円～1、
000円 他定額販売(先着
順)。搬出は買主負担。返品
不可。 関学校教育課 7
937452 ID24653

スポーツ

魚沼市健康運動教室
第2クール

①広神教室：期9月10日～12
月10日の間の毎週火曜日
場広神コミュニティセンター
②小出教室：期9月11日～12
月11日の間の毎週水曜日
場小出北部公民館
◎共通項目：關エンジョイス
ポーツリーダー 対20歳～64
歳 定各回12人 2、500
円 持上履き、飲み物、ヨガ
マット 申電話またはQRよ
りお申し込みください。

生涯学習

「魚沼の達人」を募集
します

魚沼の生活文化から生まれ
た技能や特別な技術を持った
能力のある人を「魚沼の達人」
として顕彰し、技術等の継承
に努めます。 関市内に住所
があり、次に該当する項目に
携わる人 ①伝統工芸の達人
②生活の達人 ③伝統芸能の
達人 ④地域の達人 10月
29日(火) 関生涯学習課
793・7480 ID26
10

関守門公民館

内3回コース
で数種類の作品を仕上げま
す。 關永塚進さん 定10人
2、500円(3回分) ※用
具持参の人は1、500円
持ち切り絵用カッター、カッタ
ー1台 9月27日(金) 申関守
門公民館 797・2261
ID24175

ふるさと
魚沼から応援の品をお届けします

関地域創生課 792・9752

市外で新生活を始めている魚沼市出身の若者で
情報受取先のメールアドレスをご登録をいただいた
人に対して応援の品(魚沼市産コシヒカリ5kg)を
贈呈します。 関次の①～④をすべて満たす人
①平成17年4月2日～平成18年4月1日の間に
生まれ、令和6年に学生または社会人となった人。
または前述の生年に関わらず、令和6年3月に高校
を卒業し、令和6年に学生または社会人になった人
②申請日時時点で魚沼市外に居住している人 ③父
母等が魚沼市に住所を有している人 ④登録用の
メールアドレスを持っている人 10月9日(木)
申市ホームページ、右記QRから
ID24058



インフルエンザ予防接種費用の一部助成

関健康増進課 792・9763

	高齢者 (定期予防接種)	子ども (任意予防接種)
内	期間内に受けるインフル エンザ予防接種1回分	・13歳未満：2回まで ・13歳以上：1回
対	市内在住の65歳以上の 人または60歳以上65 歳未満の人で心臓、腎臓、 呼吸器、免疫機能に一定 の障害を有する人(身体 障害者1級程度)	市内在住の生後6か月以上 高校3年生相当(令和7年 3月31日時点で18歳)以下 の人
¥	自己負担1,650円	1回につき2,000円助成
ID	2199	17219

共通事項

期10月1日(火)～令和7年3月31日(月) 場市内医療機関
(一部市外あり) 他予防接種実施医療機関は市ホームペー
ジへ 申医療機関へ直接お申し込みください。

ごみ量のお知らせ(7月分) ID2049

関生活環境課(廃棄物対策係) 792・3055

種別	6年度	5年度	増減
可燃ごみ	885	933	-48
不燃ごみ	36	35	1
大型ごみ	62	77	-15
容器包装	12	13	-1
古紙類	56	53	3
合計	1,051	1,111	-60

ごみの分け方出し方
ワンポイント

「大型ごみ(6号袋)」にはス
プレー缶やガスボンベ、モバイル
バッテリーや充電式電池、直径
が15cm以上の缶・ビン、針金、
コード類、鍋やフライパン、包
丁等と一緒に入れられます。

献血を実施します(全血 400mL)

関健康増進課 792・9763 ID21472

日9月26日(木)

10時～11時30分 場消防本部

14時～15時30分 場魚沼テクノスクール

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、60～64歳の間に献血経験のある人のみ



ペット慰霊祭

大切な時間を共に過ごしてきた家族。
この機会に感謝の気持ちをあらためて伝えませんか？
当斎場をご利用されたことのない方でもご参加になれます。

お申込不要
参加費無料

10/20日 魚沼市斎場 正面駐車場 受付 13:30～
魚沼市池平396-1(雨天決行) 法要 14:00～(30分程度)

魚沼市斎場 025-792-2106

施設内をご覧になりたい方は
受付へお申し出ください。
当日の納骨は対応しておりま
せんのでご了承ください。

チームズネクスト

・小・中・高生対象
・各種テスト対策

チームズスター

・小・中・高生対象

チームズキッズ

・小学生(幼児・中・高相談可) 英語

スマート

・健康運動

・18歳～制限なし

ヨガ

・ダイエツ

速読

・理療療法

次世代型個別塾
Teams

0120-19-7162

無料体験
受付中!!

塾生の
インタビュー
動画は
こちら!

全24校舎

お問い合わせ

メール・LINEからのお問い合わせ

お誕生おめでとうございます

(7月21日～8月20日届出分) 敬称略

櫻井 凧人 (祐貴・夏希) 八幡町

八木 悠都 (利弘・知子) 堀之内稲荷町

高橋 杏 (慶考・彩) 板木

戸田 瑠夏 (竜・幸) 上ノ原

馬場 楽喜斗 (敏也・那奈) 上ノ原

多田 陽希 (徹・千春) 井口

渡辺 恵滯 (丞・多恵) 葎沢

星 夏紘 (春輝・香穂) 大倉沢

子育て関連情報

10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

■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6月生まれ)	30日(水)	
1歳6か月児 (令和5年3月生まれ)	9日(水)	13:10 ～13:30
2歳児 (令和4年10月生まれ)	25日(金)	
3歳児 (令和3年9月生まれ)	16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。 ID 2709		

■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7月生ま れの乳児と養育者	28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6年3月生まれ の乳児と養育者	8日(水)	9:30 ～9:45
幼児食準備教室 1歳からのごはん	令和5年12月生ま れの乳児と養育者	22日(水)	
1歳よちよち教室 (親子遊び、仕上げ みがきなど)	令和5年11月生ま れの乳児と養育者	11日(金)	9:15 ～9:30

持 母子健康手帳、オムツ、着替え等 ID 2710・2707

10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	

9日(水)、16日(水)、25日(金)、30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。 ID 14320

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
9月ブックスタート
(1組10分程度です)

回 9月18日(水) 10時～11時30分
場 小出郷図書館

回 9月28日(土) 10時～11時30分
場 広神図書館

対 令和5年11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 9月21日(土) 10時30分から
場 広神図書館

回 9月26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

◆子育て学習プログラム
参加者募集

回 ◎月曜コース：10月7日・
21日、11月4日・18日、12月
2日・16日 19時～21時
◎水曜コース：10月9日・23
日、11月6日・20日、12月4日・
18日 19時～21時 場 市役所
本庁舎(200Mでの参加も
可) 内 子育ては日々の丁寧
な実践の積み重ねです。子育
て学習プログラムで子どもと
の関わり方を学びませんか。
対 3歳児～中学3年生の保護
者 定 各コース5人 料 3、0
00円 回 9月30日(月)
申 問 魚沼の子育ちを考える会
・松本 ☎ 080・4677・
2294 田 田 matsu2117@
gmail.com 田 生涯学習課
☎ 793・7480 ID 245
12
場 小出ボランティアセンタ―

◆各種相談等

◆うらしの無料相談会

回 10月3日(木) 14時～16時30分
場 小出ボランティアセンタ―

【うおぬま健康ダイヤル24】
☎ 0120-656-680 (フリーダイヤル)

*看護師・保健師・医師が24時間年中無休でご相談
に応じます。(通話料・相談料無料)

*急な発熱、けがの応急処置など

*身体症状の不安、受診の目安など

*育児相談、健康相談、介護相談など

・本事業は協法研に委託して実施しています。

内 各専門家に相談できます。
①弁護士 ②司法書士 ③土
地家屋調査士 ④行政書士
⑤人権擁護委員 ⑥行政相談
員 料 相談は無料 他 ①～④
は電話またはインターネット
で事前予約をお願いします。
(一人30分程度) 秘 密 は 固 く
守られます。 回 9月25日(水)
場 市民相談センタ―
☎ 792・8844
ID 13365

申 問 管財課 ☎ 792・9211 田 kanzai@city.uonuma.lg.jp

市有財産(土地)を売却します

過去に一般競争入札を行い落札されな
かった市有地を先着順で売却します。
他 現状のままの引き渡しとなります。必ず
現地を確認のうえお申し込みください。
所在地、面積、価格などの詳細については
市ホームページをご覧ください。
ID 1743

番号	名称
1-1	旧田川入保育所跡
1-2	堀之内住宅用地
1-6	堀之内小プール隣
2-1	旧小出警察署官舎跡
2-3	旧小出高校官舎跡
2-4	旧消防署訓練塔跡
3-1	井口新田住宅用地
3-2	湯沢砂防破間川出張所隣
3-3	旧湯之谷第7教員住宅跡
3-4	旧大湯駐在所跡
5-1	旧西村住宅跡
5-2	旧消防署渋川出張所跡
6-1	旧入広瀬こどもの家跡

市有車両を売却します(一般競争入札)

物件番号①

物件 番号	メーカー 車種
1	カワサキ 除雪ドーザ
2	日本除雪機製作所 ロータリ除雪車
3	新潟トランスス ロータリ除雪車

市有車両一般競争入札

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
田 「入札参加申込書」を管財課に提出してください。 回 9月
25日(水) 17時 他 入札公告及び「入札参加申込書」等の入札
関係書類は、管財課にあるほか、市のホームページからダウン
ロードできます。 ◎入札日時…9月30日(月) 9時から
◎入札場所…市役所本庁舎 ID 16162

車両見学会

受付した人全員の見学が終わり次第終了となります。

物件 番号	見学日	受付時間	会場
1	9月18日(水)	9時～9時20分	魚沼市根小屋2276番地 旧堀之内企業庁舎
2		10時30分～ 10時50分	魚沼市葎沢115番地1 湯之谷除雪センター
3		14時～ 14時20分	魚沼市山口275番地2 並柳除雪センター

「ドローンによる建築物劣化調査（基本操作含む）講座」受講生募集

回10月16日(木)・23日(木) 9時～16時 場魚沼テクノスクール 対ドローンの導入やドローンを使った業務展開を検討中の人 関長井寿郎さん(セキド新潟県央) 定10人 料4,700円 対10月2日(木) 関魚沼テクノスクール 0794・2410

「第二種電気工事士 筆記試験対策講座」受講生募集

回10月12日(土)・19日(土) 9時～16時 場魚沼テクノスクール 対第二種電気工事士筆記試験受験予定者 定10人 料2,900円 対9月26日(木) 関魚沼テクノスクール 0794・2410

9月 16日～30日 行事カレンダー

16	月(祝)	
17	火	
18	水	市議会本会議 一般質問 (10:00/ 本庁舎議場) ブックスタート小出 (10:00/ 小出郷図書館)
19	木	市議会本会議 一般質問 (10:00/ 本庁舎議場)
20	金	誕生会 (10:30～10:45/ 子育て支援センターぱびお) おいしい魚沼フェア(14:00～17:30/ 銀座・新潟情報館 THE NIIGATA 3階イベントスペース)
21	土	だっこでおはなし (10:30/ 広神図書館) おいしい魚沼フェア(10:30～17:30/ 銀座・新潟情報館 THE NIIGATA 3階イベントスペース) 目黒邸「秋のキャンペーン」(～11/4)
22	日(祝)	おいしい魚沼フェア(10:30～17:30/ 銀座・新潟情報館 THE NIIGATA 3階イベントスペース)
23	月(祝)	月岡公園秋のユリまつり (9:00～13:00/ 月岡公園花ひろば) おいしい魚沼フェア(10:30～16:00/ 銀座・新潟情報館 THE NIIGATA 3階イベントスペース) 歴史の道八十里越「道の変遷」展 ギャラリートーク (11:00/ 浅草山麓エコ・ミュージアム)
24	火	市議会決算審査特別委員会 (10:00/ 本庁舎議場)
25	水	市議会決算審査特別委員会 (10:00/ 本庁舎議場) 本の森の読書会 (10:00/ 小出郷図書館)
26	木	市議会決算審査特別委員会 (10:00/ 本庁舎議場) だっこでおはなし (10:30/ 小出郷図書館) 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 全血献血 (10:00～11:30/ 消防本部、14:00～15:30/ 魚沼テクノスクール)
27	金	魚沼市市民体力測定会 (19:00/ 堀之内体育館)
28	土	ブックスタート広神 (10:00/ 広神図書館) 子育ての困ったを考えるセミナー (10:00/ 小出北部公民館)
29	日	絵本作家加藤休ミさん「クレヨンで描くワークショップと絵本ライブ」(10:00、13:30/ 広神コミュニティセンター)
30	月	やってみようプラス 10分運動 (14:00/ 市役所本庁舎)

お詫びと訂正
市報うおぬまお知らせ版8月25日号の「雪国に恋したらパートVIライブ公演」の内容と問い合わせ先に誤りがありました。お詫びして次の通り訂正いたします。
正： 内沖縄唄三線 関呼夢三線うおぬま

1～4 関ハローワークこいで
関魚沼テクノスクール
0794・2410

1事務基本科2期 10月入校生募集

期10月24日(木)～令和7年1月23日(木) 平日9時～15時40分
場キャリアステップ魚沼教室 対パソコンの事務スキルとマナー・コミュニケーション力を習得し、就職を希望する人 定15人 料無料(テキスト代等自己負担あり) 対9月27日(金)

2介護員養成科3期 10月入校生募集

期10月25日(金)～12月24日(木) 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 料無料(別途自己負担あり) 対10月2日(木)

3電気施設科 令和7年4月入校生募集(推薦選考)

期令和7年4月8日(木)～令和8年3月11日(木) 場魚沼テクノスクール 対高等学校を卒業(卒業見込み含む)した概ね30歳以下の人 定15人 料月額9,900円(別途自己負担あり) 対9月27日(金)

4建築施工科 令和7年4月入校生募集(推薦選考)

期令和7年4月8日(木)～令和9年3月(調整中) 場魚沼テクノスクール 対高等学校を卒業(卒業見込み含む)した概ね30歳以下の人 定20人 料無料(テキスト代等自己負担あり) 対9月27日(金)

「レジリエンス(折れない心)を学ぶ」受講生募集

回10月5日(土)9時～11時50分
場魚沼サントックスクール 内ストレスや困難に適応し、自分自身の感情の制御を行い逆境に対処する方法を学びます。 定20人 料3,300円 対9月21日(土) 関魚沼サントックスクール 025・772・4554

秋のフリーマーケット

回10月19日(土)9時～14時30分
場響きの森公園(小雨決行) 関マイバッグ(買い物袋は用意していません)
◎出店者募集…1区画あたり面積2.5m×2m(区画は当日受付で決定します)
内生活用品、雑貨、衣料品等 定先着10店 料出店料:1区画500円(当日徴収) 対10月10日(木) 他「JA魚沼大農業祭」と同時開催 関魚沼市消費者協会事務局(市民相談センター内) 0792・8844

原付免許取得講習

回10月20日(日)7時～10時(6時30分から受付) 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 料4,500円 関受講日の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 関魚沼市交通安全協会 0792・5275

2024動物愛護ふれあいフェスティバル

回9月23日(月)13時30分～15時50分 場ハイブ長岡 内動物に関する表彰式典、相談会等 関県動物愛護センター 0258・21・5501

信濃川河川内の公募による樹木の採取について

場長岡市李崎、長岡市蓮潟、小千谷市高梨、魚沼市四日町の4箇所 他くわしくは、信濃川河川事務所のホームページからご確認ください。 対10月31日(木)(必着) 関信濃川河川事務所管理課 担当廣川・阿部(英) 0258・32・3259

弁護士によるB型肝炎特措法無料相談会

回9月28日(土)13時30分～16時(受付15時まで) 場南魚沼市ふれ愛支援センター 内集団予防接種でB型肝炎になった人とその家族を対象とした弁護士による相談会 他事前予約優先、当日会場での申し込み可 関全国B型肝炎訴訟新潟事務所 025・223・1130

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。

月岡公園秋のユリまつり

月岡公園秋のユリまつりが開催されます。花ひろばに広がるユリ文字をお楽しみください。 回9月23日(月)9時～13時 場月岡公園 内ユリ切花他販売予定 関JA魚沼花き園芸センター 0794・3992

楽語い講座「これからの総合診療医～魚沼地域医療を経験して～」

回9月25日(木)18時～19時 場小出病院またはZoom配信 関藤田照久先生(小出病院) 対9月19日(木) 関地域医療魚沼学校 ◎会場参加…0792・1167 対793・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)

タカ類の群れが旋回して上昇する「タカ柱」観察会

回9月29日(日)8時30分～12時30分 場本庁舎駐車場集合(マイクロバスで小千谷市山本山へ) 定25人 持雨具、帽子、タオル、飲み物、軽食、おやつ等、双眼鏡(持っている人) 対9月25日(木)12時 他小雨決行。小学生以下は保護者同伴 関NPO法人魚沼自然大学・星 0対平日793・7955 関uonumashizen@gmail.com

家庭犬のしつけ方相談会

回10月3日(木)14時～17時 場魚沼保健所 定5組 関令和6年度狂犬病予防注射を接種済の犬を飼育している人 料2,000円(魚沼動物愛護協会員は1,000円) 対9月20日(金) 関魚沼動物愛護協会事務局(魚沼保健所内) 0792・8619

魚沼市交通安全協会事務局長募集(令和7年4月1日採用予定)

内法人運営、総務・財務事務、交通安全広報活動、免許更新時講習等 関採用予定日現在①～④の全ての条件を満たす人 ①市内在住で50歳以上64歳未満 ②総務・財務事務の知識、経験等があること ③一定のパソコン操作が可能 ④普通自動車運転免許を所有 ◎選考方法…書類選考、面接試験 対10月10日(木) 関魚沼市交通安全協会 0792・5275

「中島睦子の植物画」2回展

期9月13日(金)～15日(日) 9時～17時30分 場小さい記念館(広神西小学校近く) 内日本の植物標本図第一人者として活躍した中島睦子の絵画展 他「抹茶を点ててみる会」を同時開催。指導料100円のお支払いで、お茶一服とお菓子をサービスします。 関小さい記念館・吉田 0799・2004

なないろ感謝祭

回9月21日(土)10時～14時 場なないろ 内なないろ食堂や他事業所、キッチンカーによる飲食販売。伊米ヶ崎保育園児の踊りと音楽療法士下田文子さんによる音楽や手遊び歌等の演奏もあります。 関なないろ 0792・8116

大湯温泉ナイアガラ花火

回9月21日(土)19時30分から 場大湯温泉合せ湯橋 内あんさ&おっさ、ザ・サブローズ他による特別コンサート、市制施行20周年記念の歌披露 関大湯温泉旅館組合・三友 0795・2111





小出地域に生まれた工藤さんは、年少の頃から市内の野山を駆け回って遊んでいたそうです。冬になると友達とスノーボードを担いで、小出スキー場に通うなど、自然豊かな環境の中でのびのびと元気に育ちました。その後、長岡の医療系専門学校を卒業し、東京の薬局に就職しました。工藤さんは東京の雑踏に身を置いて初めて『野山』や『きれいな水が流れる川』など、豊かな自然が身近にあることが当たり前ではなかったことに気付いたそうです。「小出に帰ってくるたびに、心がすっと落ち着いたので今でも鮮明に覚えていています」と当時を振り返ります。そうしたこともあり、工藤さんは1年で東京の暮らしに見切りをつけて、魚沼で暮らしていくことを決めました。

工藤さんは、アパートでひとり暮らしをしていた頃から、犬を飼っていたのですが、愛犬と過ごす時間と共にする中で、命を預かる責任

の重さを実感して「この子は私が守らないといけない」という気持ちが強くなっていったそうです。ある日、市販されているドッグフードに長期保存出来るものが多いことを不思議に感じました。「どんな肉が使われているの?」「どんな添加物が使用されているの?」など次々に疑問が湧いてきたことから、原材料や添加物の安全性について徹底的に勉強したと話します。「ペットは大事な家族の一員です。私が安全だと確信できないモノを継続的にペットに与えるわけにはいかない」と『犬のおやつ』を自分で作り、販売することになったキッカケを教えてください。

工藤さんが作る『犬のおやつ』は、人も安心して口にすることが出来るものを使って作っています。「私の住んでいる魚沼には、本当に素晴らしい食材がたくさんあるですよ」と語り、食材は魚沼のものを中心に使用し、甘味料や合成着色料は使用していません。魚沼産コシヒカリの米粉と地場産野菜の色をいかした「見た目も可愛い」クッキーや、酒蔵の甘酒を使ったシフォンケーキのほか、八色スイカを使ったスムージーなど季節限定の商品も作っています。実際に農家に出向い



て、自分の目で確認し、新鮮で栄養価が高く農薬を使っていないものを厳選しているとのこと。

工藤さんは、週末になると商品を車に詰め込み、自らハンドルを握って全国のマルシェやドッグイベントを飛び回っています。『犬のおやつ』に魚沼産コシヒカリの米粉を使用していることをPRすると、全国どこへ行っても「あら、贅沢!」とびっくりされるとのこと。そのたびに改めて『魚沼ブランド』の偉大さを感じるそうです。「私の活動を通じて、魚沼の美味しいお米や野菜のPRに繋がれば嬉しいです。その人たちが魚沼を訪れてくれるようになったら、もっと嬉しいですね」と魚沼に対する熱い思いを教えてください。

「私たちは、その日に調理したものを食します。ペットフードは、メーカによっては



工藤 みなみさん (33 歳)
コシヒカリの米粉や季節の野菜など
魚沼の食材を厳選した『犬のおやつ』
を製造・販売

犬猫の無添加おやつと
ドッグセレクトショップ
Rabliss (ラプリス)
魚沼市古新田 23-16
☎ 070-2838-3982



消費期限が3年というもので存在します。ペットも大切な『家族の一員』なので、フレッシュで安心安全な食材を使ったものを食べて欲しい」という思いから、ペットの食生活向上を提唱するための講演や料理教室といった活動にも力を注いでいます。

皆さんも、家族やペットの『食』について見つめ直してみたいかがでしょうか。

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9月20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

広神地域の農産物直売所や広神西小学校で栽培されている、とにかく甘くて美味しいかぼちゃの名前は次のうちどれでしょうか。

- ①あまもん
②あかもん
③あおもん

★ヒント★
P 7

※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：29 (うち正解数：29)

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

8月10日号に対するご意見等を紹介します

◆インターチェンジの名称変更、うおぬまっこの紹介など、20周年に向けて期待が高まる内容だった。◆市内を自転車で巡ってみませんか?の特集が良かったです。涼しくなったら回ってみたいです。◆表紙がとても良かったです。子どもたちの一人一人の表情がとても良いですね。

ひとのうごき (7月21日～8月20日届出分) 出生は13ページをご覧ください。(敬称略)

※届出いただくときに、同意のあった方を掲載しています。

大平 ミサ	82歳	浦之島	富永 正史	78歳	上折立
小野澤マツノ	92歳	大石新田	佐藤タミヨ	100歳	田中
上村 正弘	95歳	新田	佐藤 テツ	97歳	小平尾
志田 栄一	87歳	徳田	高林トシイ	95歳	中島
青柳 雅夫	85歳	四番町三	山本アサイ	92歳	今泉
柳瀬 房子	94歳	四番町四	小幡 満	56歳	長松
栢澤シツ子	85歳	横町2丁目	星野 静枝	87歳	山田
櫻井ヨシ子	96歳	沢田二	櫻井 トク	94歳	池平
森山 寛	75歳	佐梨	小林 久枝	64歳	赤土
井口フサノ	95歳	中原	山田 勝次	90歳	須川
渡辺 スイ	97歳	干溝	大桃 誠一	89歳	渋川
栗原 郁夫	89歳	虫野	椿 美行	98歳	西名
田邊 ツヤ	99歳	十日町	鳥居 禮子	87歳	高倉
内田 ハナ	101歳	大浦	渡邊タツエ	86歳	穴沢
富永 武	91歳	上折立	大島 優	90歳	大栃山

人口と世帯数 (R 6. 7. 31)

	人口	うち外国人	増減
男	16,034	123	-19
女	16,686	190	-26
計	32,720	313	-45
世帯数	13,163		-8

※増減は、前月比です。

ごめいふくをお祈りいたします

近頃各SNSで発信している魚沼市制20周年までのカウントダウン企画はご覧いただけていますでしょうか。ご協力いただいる市民の皆様、ありがとうございます。この企画を通して、輝かしいその日を一緒に盛り上げていけたらと思います。(S)

編集後記



小出中学校の生徒が地域貢献と地域活性化を掲げて、小出まつりに参加しました。8月27日早朝から、前日に花火大会が行われた魚野川河川敷でゴミ拾いをしました。14時からは商店街の空き店舗を利用して『中学生のお店』を開店し、生徒が制作した封筒やコースターを販売しました。収益の50、401円は能登半島地震の義援金として送金するそうです。夜には美術の授業に制作した和紙のランタンが灯され、店内は幻想的な雰囲気になりました。(H)

表紙の写真



魚沼っ子、全国・世界大会へ

がんばる

魚沼っ子



パワーリフティング (男子 83kg級)

岡部 瑛吾さん (六日町高 3 年)

全日本高等学校パワーリフティング選手権大会



陸上 (5 年女子 100 m)

林 沙良さん (堀之内小 5 年)

全国小学生陸上競技交流大会



水泳 (100 m 背泳ぎ)

茂野 愛来さん (小出中 2 年)

全国 JOC ジュニアオリンピック
夏季水泳競技大会

スカイランニング

小幡 莉子さん (長岡大手高 2 年)

ユーススカイランニング世界選手権



柔道 (男子 100kg 超級)

岩淵 善慈さん (開志国際高 3 年)

JOC ジュニアオリンピック
全日本ジュニア柔道体重別選手権大会



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)

乾燥ひじき	15 g	A	しょうゆ	大さじ 1
赤パプリカ	1/4 個		砂糖	小さじ 1/2
黄パプリカ	1/4 個		酢	大さじ 1 と 1/2
コーン缶 (粒)	50 g		オリーブ油	大さじ 1
冷凍むき枝豆	50 g			

作り方

- 1 ひじきはたっぷりの水でもどし、さっとゆでて水気を切る。
- 2 パプリカは細切りにし、ラップをかけて 600 w のレンジで約 1 分半加熱し水気を切る。
- 3 むき枝豆は 30 秒程ゆでる。
- 4 ボウルに A を入れよく混ぜる。
- 5 4 のボウルに全ての材料を入れて混ぜ、ラップをして冷蔵庫で 30 分以上冷やしたら出来上がり。

MEMO

【1 人分の栄養価】

エネルギー: 155 kcal たんぱく質: 5.8 g
脂質: 8.4 g 炭水化物: 18.0 g 食塩: 1.8 g

ひじきのマリネ



ひとことコメント

ひじきにはカルシウムが豊富に含まれ、パプリカにはビタミン C が豊富に含まれています。カルシウムはビタミン C と一緒に摂ると体内への吸収が高まります。

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



市報うぬめま 2024.9.10

18

この広報紙に掲載されている写真や内容等に関して無断転載を禁じます。

令和 6 年 9 月 10 日発行
発行: 魚沼市 編集: 総務政策部 秘書広報課
〒946-1860-1 新潟県魚沼市小出島 6-10 番地

0262(762)1494
Eメール: koho@city.utsunomiya.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。