



市報

うお  
ぬま

沼

2023

2.10 No.220

資機材センター



父から娘へつなぐ魚沼の技

～ 冬期の交通確保に携わる全てみなさんに感謝します ～

## 湯之谷小学校・湯之谷中学校



湯之谷地域の皆さんから「大切な湯之谷地区の学校」という当事者意識を持っていただきながら、地域と学校と一緒に活動しています。地域目標の設定にあたっては地域でとったアンケートを基に、学校運営協議会で熟議を重ねました。

湯之谷地域は、「湯之谷中学校区」で一つの学校運営協議会を設置しました。

## 広神西小学校



1月に学校運営協議会と児童会の共同開催の行事として「さいのかみ」を行いました。地域の伝統行事である「さいのかみ」は、地域の方も参加して大いに盛り上がりました。

## 広神中学校



「広神ふれあいまつり」を、地域と一体となって企画・運営しました。まつりのさまざまなイベントの手伝いと自分たちの企画したステージなどで、4年ぶりに開催されたまつりを盛り上げました。

## 広神東小学校



「夏休みわくわく教室」をCSの活動として位置付け、地域の方を講師として、川遊び、木工教室、手芸教室、伝統楽器、英語劇など地域の方の得意なことや伝承したいことを子どもたちと行いました。

## 入広瀬小学校



魚沼漁業協同組合入広瀬支部と連携し、入広瀬の自然・人・ものに学ぶ、夏の「ふるさと学習」を行いました。魚のつかみ取り・川遊びなど、子どもたちは、ふるさとの豊かな自然と大白川産の炭で塩焼きにした魚を味わいました。

## 須原小学校



さまざまな活動に地域の方から参加していただいています。3年生は地域に伝わる踊り「はねおけさ」を伝統芸能保存会の方から教えていただき、その成果を学習発表会や守門芸能祭に発表しました。

## 魚沼北中学校



魚沼北中学校では、地域芸能学習を通して、伝統を継承することの大切さを学んでいます。地域指導者の方から褒められ励まされることで自己有用感をもち、同時に地域の温かさを感じることができました。

# コミュニティ・スクールがスタートしました

☎ 学校教育課 ☎ 793・7452

コミュニティ・スクール（CS）とは、「学校運営協議会」を設置した学校のことをいいます。魚沼市では令和4年度から全ての小中学校でコミュニティ・スクールを開始しました。（小出小学校はモデル校として、令和3年度から他の小中学校に先駆けてスタートしていました。）

これは、地域の宝である子どもたちを、地域で育てること、そして、学校を核として地域のつながりを深めることをねらいとし、全国で行われている取り組みです。

魚沼市でのスタートにあたり、各学校の今年度の取り組みを紹介します。

## 堀之内小学校



学校運営協議会委員の皆様から、課外活動（プラスバンド部・リコーダー部・運動部）の様子を参観したいというご意見があり、新規に設定しました。今後の活動の在り方を検討していく上で「実際を知る」大切な機会となりました。

## 宇賀地小学校



「防災デー」と銘打ち、6月と10月に地域の方と共に防災について学びました。地震体験車による大揺れや、大雨・放水等の体験を通し、恐ろしさや事前に備えることの大切さを学びました。

## 堀之内中学校



保護者の皆さんと校地整備作業を行いました。特に体育祭前ということもありグラウンド整備に力を入れました。また、校地内のテニスコートを活用しようと草取りなどで汗を流しました。

## 小出小学校



10月に地域交流遠足を行いました。1～6年生が10人ほどの縦割り班に分かれて、小出地域を巡りました。あいさつを交わり、異学年・地域と交流する喜びを感じました。

## 小出中学校



8月に「地域の未来を考える」をテーマに、円滑な話し合いの進め方（ファシリテーション）研修会を開催しました。生徒と地域の方、それぞれが発表した考えや意見を受け止め、「故郷魚沼」への思いを共有しました。

全国的に高齢化・過疎化が進み、地域住民同士のつながりが希薄になっていることが問題となっています。コミュニティ・スクールの取り組みは、学校支援を手がかりとした「地域づくり」の活動とも言えます。地域の皆様からは気軽に学校に足を運んでいただき、「地域の子どもを育てる」ことをきっかけにして、地域内のつながりをより一層深めていただけたらよいのではないかと思います。



子どもたちが活躍することになるこれからの未来は、予測困難な時代と言われています。様々な課題を自ら解決する力を身につける上で、主体的に考えること、他者と協力していくことが求められています。魚沼市ではこれまでの9年間、「温かい学級づくり」に取り組み、学力向上と不登校の減少に一定の成果を上げてきました。一方で、市内小中学校では、学級集団の小規模化による人間関係の固定化などの課題が見られます。

そこで、様々な人たちとの関係性を高める学級（多様性を包含する学級）を土台に、主体的・対話的で深い学びのある授業を行いながら、着実に学力を身につけるとともに、いろいろな人と人間関係を結ぶことにより、不登校発生率の低下を目指しています。



# 主体的に学び合い かかわり合う魚沼の子

図教育センター ☎795・5011



## 魚沼市の子どもたちの様子

子どもたちの学級での居心地の状況などを調べる心理テスト「WEBQU調査」を実施した結果、小中学生の親和型学級（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、子どもたち同士のかかわり合いが活発になっている学級）の割合は、小学校下学年で33%、小学校上学年で68%、中学生で89%となっています。（資料①）

また、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）は、全国平均に比べ大変高くなっています。（資料②）



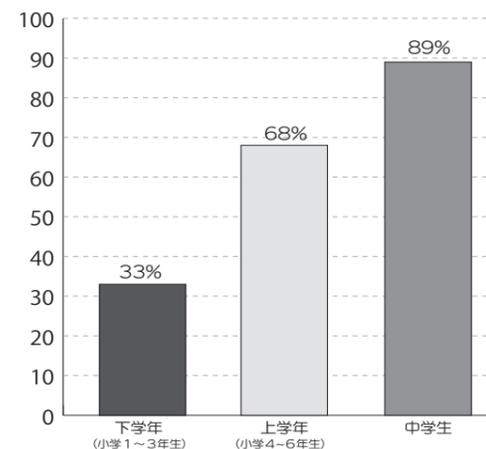
▲グループで実験の様子



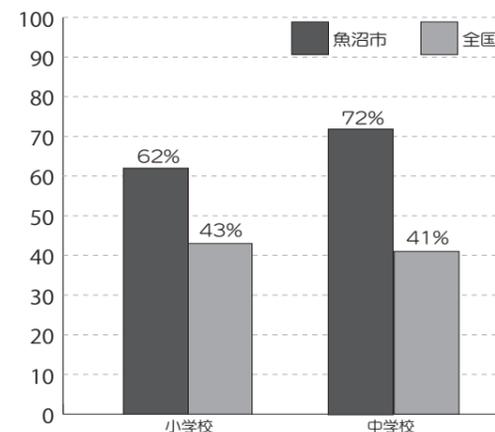
▲タブレットを使った授業

### WEBQU調査の結果(10~11月実施)

#### 親和型学級の割合【資料①】



#### 満足群に属する割合【資料②】



### NRT学力検査偏差値平均【資料③】

※「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る。

小学校 50.0  
中学校 49.6 (全国偏差値を50とする)

#### ■対象

小学校2年~中学校3年(4月実施)

#### ■調査内容

- ・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

### 学力向上と授業づくり

「NRT学力検査(※)」については、今年度から小学2年生の国語・算数、中学1年生の英語を対象範囲を広げて実施しました。その結果、小学校では全国平均とほぼ同じ、中学校では全国平均を若干下回る状況であることがわかりました。(資料③)

この結果とあわせて、「WEBQU調査」における活性化(建設的なかかわり合いの割合)の結果を分析した上で、学級集団の実態に合わせた授業づくりを行っています。具体的には、学習課題を子どもたちが自ら設定して、調べて明らかにしていく授業や、ペア・グループで話し合いながら課題の解決策を模索する授業など、「かかわる」ことを大切に授業づくりを進めています。

### 不登校への対策と学級づくり

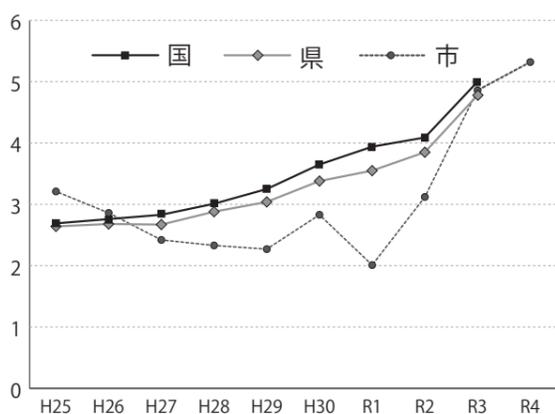
長引くコロナ禍にあって、全国的に不登校出現率が増加しています。魚沼市では、小学校は全国・県平均と比べて低く(資料④)、中学校においては、全国とほぼ同じ出現率となっています。(資料⑤)

### 「温かい学級づくり」の推進

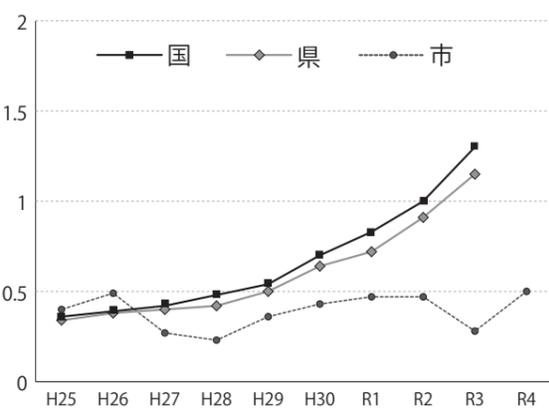
各学校では、だれもがリーダーとして活躍できる場を設けているほか、かかわりのスキルを高めるための工夫を凝らした活動を行っています。子どもたち一人ひとりに寄り添いながら、個性を尊重し、さまざまな人とかかわり合う環境をつくることで、学校生活を楽しくするような学級づくりを推進しています。

一人ひとりの個性や違いを認め合うことが、今、求められています。魚沼市ではすべての学級で、だれもが認め合える学級、すなわち、多様性を包含する学級づくりを行っています。また、定期的に教職員同士で学級づくりについて協議したり、情報交換を行ったりしながら、学び合いがかわりあう子どもたちの育成について理解を深めています。これからは教職員の研修を充実させ、よりよい「学級づくり」に向けた指導力を高めていきます。引き続き、子どもたちが「学校へ行きたい」「学ぶことが楽しい」と思える学級づくりに取り組んでまいります。

### 中学校不登校出現率【資料⑤】



### 小学校不登校出現率【資料④】



(令和4年12月1日現在の状況です。令和4年度の全国及び新潟県の数値は令和5年度に入ってから発表されます。)

# 介護と福祉の森

- 第11回 -

介護福祉課 ☎792・9755

## 「社会参加」でフレイル予防!!

フレイルを招く原因のひとつは、人や社会とのつながりが薄くなることです。それによって、運動不足や食欲不振などフレイルへの悪循環に陥りやすくなります。社会とのつながりを失うことがフレイルの入口ともいわれています。

「フレイル」とは…

年齢を重ね、身体と心の働きや社会的つながりが弱くなった状態をいいます。そのまま放置すると、要介護状態へ進む可能性がありますが、早めに気づいて適切に対策をとることで、健康な状態に戻ることができます。

### 社会参加のポイント(めやす)

参考:「東京都福祉保健局 東京都介護予防・フレイル予防ポータル やってみよう!社会参加チェック!」より

閉じこもりを  
防ぐために

1日1回

外出  
しよう



買い物・通院  
ウォーキングなど

孤立しない  
ために

週1回

知人・友人と  
交流  
しよう



近所の知人・友人と話す  
連絡を取るなど

健康的に  
過ごすために

月1回

楽しさ、  
やりがいのある  
活動  
に参加しよう



自治会・地域の活動  
ボランティア・趣味など

その他にも食事の支度・掃除・ゴミ出しなど、家庭の中での役割を持つことも大切です。適度な責任感を持つことで、日常生活にメリハリができます。

### 生きがい活動支援通所事業

ひとりで暮らしている方、あるいは日中を一人で過ごされている方は、仲間づくりや社会参加の場として、一日を楽しく過ごしませんか。

- ◆内 容: お茶飲み、脳トレやゲーム、軽体操、ぬり絵、歌など
- ◆日・場所: お住まいの地域ごとに異なります。
- ◆時 間: おおむね午前10時から午後3時まで
- ◆利用料金: 1回参加あたり(昼食・送迎代込み)  
市民税課税世帯 750円 市民税非課税世帯 450円

◆対象者 おおむね65歳以上で単身の方、日中一人になる方または閉じこもりがちな方  
※移動に介助が必要な方、要介護(要支援含む)認定者やこれに準ずる方は対象になりません。

なかなか出歩けなくなり閉じこもりがちでしたが、ここに来るとお話ができて気分がすっきりします。

◆お問い合わせ・お申込み  
介護福祉課 ☎792・9755



「社会参加」には、さまざまな方法があります。自分なりの目的や楽しみをもって取り組みましょう!



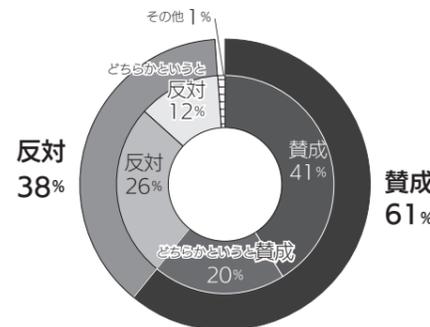
企画政策課 ☎792・1425

## インターチェンジの名称変更

小出インターチェンジの「魚沼」への名称変更に対するアンケート調査結果と今後の方針についてお知らせします

### アンケート調査結果

賛成は61%、反対は38%



◇アンケート回収期間 令和4年12月5日～令和5年1月13日  
◇回収率約47% (回収数1,420 / 配布数3,000)

市民の声 インターチェンジの名称は「魚沼」ではなく、「魚沼小出」が良いのでは?

市の名称であることと、「魚沼」はブランド米の産地として全国的に知られていることから「魚沼」が良いと考えました。

市民の声 「小出インターチェンジ」のままでも認知度は高いと思うけど

インターネットアンケート(※1)で、魚沼市の認知度を尋ねたところ「魚沼市」の名称を知っている人は89.3%と高いものの、魚沼市への最寄りのインターチェンジについて「知っている」と答えた割合は13.8%と低い結果となりました。また、聞いたことのあるインターチェンジ名を尋ねたところ、長岡は50.1%、六日町は22.4%、越後川口は15.7%、小出は15.5%となっており、近隣のインターチェンジよりも認知度が低いことが分かりました。

このため、「魚沼」の高い認知度を活かし、本市へ多くの来訪者呼び込めるよう、名称変更をしたいと考えています。

市民の声 「堀之内インターチェンジ」はどうするの?

堀之内地域はブランドユリの生産地として全国的に定着してきており、「堀之内」のまま継続の方が有益であると判断されることから、名称変更は考えてはいません。

(※1)本市への来訪者が多かった10都県のモニター1,000人を対象としたインターネットによるアンケート

市民の声 経済波及効果の約16億円とは?いつまでに効果が表れるの?

コンサルティング会社に依頼して、高速道路インターチェンジの名称変更についてインターネットアンケート(※1)を行い、その結果を基に名称変更による観光客の増加数を推計し、経済波及効果を算出しました。

経済波及効果は、名称変更をしたことによってすぐに効果が表れるということではなく、来訪者の増加によって消費が増え、それに伴って生産量が増加し、他の部門の生産も誘発していく効果があるというものです。

### 経済波及効果のイメージ



### 今後の方針

「賛成」「どちらかという賛成」という回答が半数を超え、多くの皆さんからご賛同をいただいたことから、小出インターチェンジの名称変更に向けて、関係機関と協議を進めてまいります。

名称変更による効果を最大限に引き出すため、観光誘客にとどまらず、企業誘致、商工業の振興、移住・定住など市民の皆さんと協力しながら、地域の活性化につながる取り組みを進めてまいります。

■12月の相談件数  
 … 79件  
 ・電話 58件  
 ・来庁 19件  
 ・その他 2件

## 儲かる！ 簡単！ 副業サイトにご注意ください

「一日数分の作業で月に数万円を稼ぐことができる」など、お金儲けのノウハウと称して、インターネット等で取り引きされる情報商材の契約や、怪しい副業サイトまたはアルバイト紹介サイトに関するトラブルが、最近増えつつあり、10代・20代を中心とした若者から、全国の消費生活センター等に相談が寄せられています。魚沼市でも同様の相談が増えています。



- 【事例1】**  
 SNSをきっかけにFX(※)の情報商材を購入したが、内容が説明と違い儲からない。さらに高額な契約を勧められたが、約束のサポートがない。  
 ※「FX」とは、外国為替証拠金取引。通貨を買ったり売ったりした際に発生する差額によって利益を狙う取り引きのこと
- 【事例2】**  
 SNS上で相談に応じるだけで稼げるというアルバイトを始めたところ「報酬を受け取るため」と言われ、次々と手数料やポイントを支払われた。

### トラブル防止のポイント

- 始めるにあたって「手数料」「登録料」を請求する副業サイトやアルバイト紹介サイトは要注意
- お金がないと告げても、「儲ければすぐに返せるから」と言って勧誘し、借金をさせて振り込ませる手口が急増中です。
- 「簡単に稼げる」「気軽に始められる」と強調する広告やSNSの情報には気をつけましょう。
- 『18歳は成人』です。未成年の場合は、契約行為に際して親権者の同意を得なければなりませんので、同意を得ずになされた契約は取り消すことができます。しかし、成人になると自身の判断で契約できる反面、一方的に契約を取り消すことができなくなります。

！ インターネット上には、さまざまな副業やアルバイトに関する情報が掲載されていますが、始める前に家族や周りの人に相談しましょう。

## 地域おこし協力隊通信

地域を変える新しい力

No.89 地域創生課  
 北部事務所 ☎792・9752  
 ☎797・2360



Withコロナ時代の関係人口拡大と地域課題の解決に取り組む  
 大滝 義隆 隊員  
 (須原コミュニティ協議会担当)

魚沼市に移住して昨年の11月末で丸3年が経ちました。地域おこし協力隊の任期は上限3年なので、本来であれば退任の予定だったのですが、総務省のほうで「コロナ禍により活動に影響を受けた協力隊員の任期特例」が創設されたことによって、上限の範囲内で延長が可能となり、この度延長する予定となっています。引き続き地域おこし協力隊として須原地域を中心に活動させていただく予定ですのでよろしくお願致します。

これまでの魚沼市での生活を経て、ようやく本当の意味での地域課題が見えてきたり、地域の人との交流ができるようになってきたように思います。まだまだ新型コロナウイルスの影響も残っていますが、「Withコロナ」の対応を考えながら、魚沼市内外との関係人口の拡大にも今まで以上に動いていく予定です。

昨年は、首都圏の大学サークル約50名の方に須原に夏合宿に来ていただき、地域の人との交流も行いました。その学生たちがこの2月にも、須原に卒業旅行に来てくれるそうです。このような良い循環が生まれるような関係人口を今後も増やしていきたいです。今年度は新たな大学の学生にインターシップを誘致して、一緒に地域課題の解決方法を考えるようなワークショップも計画中です。実現できるように頑張ります。

また、今年度は須原コミュニティ協議会の5年毎の地域振興計画の策定年度にあたることから、そちらの会議にも参加させていただいています。この3年間で見えてきたことや、今後一緒に取り組んでいけることを、他のメンバーの皆さんとともに計画に落とし込んでいきます。先進的な意見や、地域に寄り添うべき具体案もできていくので、しっかりと立案し、それを実行していけるように取り組んでいきます。



魚沼の冬の「スノーブルー」大好きです。

健康増進課 ☎792・9763

## 健康おめま No.158

### 「気づいてください 心ころのSOS」

過度なストレスを感じると、心ころと身体に様々な不調をきたします。

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| <b>【身体の変化】</b> | <b>【気持ちの変化】</b> |
| ・頭やお腹がいたい      | ・気分が落ち込む        |
| ・眠れない          | ・興味が湧かない        |
| ・食欲がない/食欲が増す   | ・イライラする         |
| ・疲れやすい         | ・涙もろくなる         |
| など             | など              |

- 【周りからみた変化】**
- |        |              |
|--------|--------------|
| ・表情が暗い | ・怒りっぽくなる     |
| ・口数が減る | ・飲酒量やタバコが増える |

これらの変化は、「心ころが疲れているサイン」かもしれません。

#### ■あなた自身でできること

ストレスに適切に対処するため、日頃から「セルフケア」をしましょう。

市公式 YouTube  
 こころの健康～セルフケア～▶



#### ■周りの人ができること

「いつもと様子が違って心配…」という方には、勇気を出して声をかけてみましょう。



市公式 YouTube  
 メンタル不調を抱えた部下への対応方法▲

魚沼市のちを支えるキャッチフレーズ 『大丈夫 必ず 味方はいるからね』

生涯学習課 ☎793・7480

## 認定 魚沼の達人

魚沼の生活文化の中から生み出されてきた知恵や知識及び特別な能力のある人を認定する「魚沼の達人」の認定証授与式が1月25日に行われ、今年度新たに3名の方々が認定されました。今回認定された方々は「昔話を方言で語ることで温かい心を育てること」「魚沼の食文化の魅力やすばらしさ」を次世代へ伝承していきたいと強い気持ちを話されました。

### 令和4年度「魚沼の達人」認定証授与式



登録第39号 郷土料理の達人  
 酒井 イホさん 72歳

守門地区交流促進センター「かたっこ」で活動されている「農家レストラン山彩すもん」の代表を務められ、イベント等で提供するお弁当調理なども行っています。また、地元の須原小学校において年6回ほど、そば打ちやちまき、笹団子などの体験教室を実施されています。

登録第38号 郷土料理の達人  
 大桃 久子さん 67歳

35年ほど前から生活改善グループに所属して、郷土料理を提供されてきました。平成16年に設立された「茶たの会」では、会員・会長として活動し続け、市内小中学校や首都圏から校外学習で来訪した子どもたちに、料理体験として郷土料理の作り方などを教えられています。

登録第37号 昔話の達人  
 佐藤 愛子さん 90歳

「魚沼昔ばなしの会」において活動を続けており、100話以上のレパトリーをお持ちです。「地域の茶の間」や市内小学校などで、子どもからお年寄りまで多くの方へ昔話の面白さを伝えていきます。また、テレビに出演するなど多岐にわたって活躍されています。

## ユリ産地PR動画『ユリのまち魚沼市』 を公開しました

園農政課 ☎793・7647

県内最大のユリ切花の産地である魚沼市。

品質の良さから全国的に高い評価をいただいている魚沼市のユリの魅力を、広く知っていただきたいという思いから、プロモーション動画を制作しました。

動画内で流れる色とりどりのユリを連想させる明るい音楽は、魚沼市にゆかりのあるラテンバンド、Pa'riba（パリーバ）様から制作していただきました。また、魚沼花き園芸組合のユリ農家の方々にご出演いただき、普段はなかなか見ることができないユリ切り花が出荷されるまでの様子を撮影。魚沼市のユリの魅力が詰まった動画です。ぜひご覧ください。



【ユリ産地PR動画ができました！】...

動画（フルver.）はこちらから▶  
(魚沼市公式チャンネル)



### 文化財防火デー (1/26)

文化財防火デーのこの日、国の重要文化財である「目黒邸」で防火訓練が行われました。雪が降りしきる中、消防職員が放水訓練を行った後、地元住民等による消火器訓練などが行われました。



### 雪洞まつりスタート (1/28)

結の灯り雪洞まつりのスタートイベントとして、小出郷文化会館で点灯式が行われました。これから3月中旬までの間に、雪まつりやスノーカーニバルなどの関連イベントが行われる予定です。

## 新春小中学生書道展 (1/28・29)

各学年の大賞の作品をご紹介します。



お年玉	小学3年生の部	小林初唯さん
初売り	小学4年生の部	佐藤こみさん
年加賀状	小学5年生の部	渡辺優雅さん
希望の春	小学6年生の部	徳永羽桜さん
正月門松	中学1年生の部	仲丸弥有さん
新年陽光	中学2年生の部	徳永陽菜さん
国際貢献	中学3年生の部	小島夢結さん



### 保育園でお茶会 (1/30)

ふたば東保育園の年長さんが茶道体験をしました。慣れない雰囲気緊張していましたが、体験することで相手を思いやる気持ちを学んでいました。



### 新年賀詞交換会 (1/4)

地域振興センターで「魚沼市新年賀詞交換会」が行われました。約150名の方々が出席し、年頭のあいさつを交わしました。アトラクションとして「魚沼産☆夢ひかり」の子どもたちによるステージが披露されました。



### 感謝状を贈呈 (1/11)

新型コロナウイルス感染予防対策の一環として、令和2年3月から長期にわたり、自社で精製している殺菌消毒用の「微酸性電解水」を公共施設に無償で提供いただきました本高砂屋様へ感謝状を贈呈しました。



### 年賀状元旦出発式 (1/10)

小出郵便局で、年賀状配達のため元旦出発式が行われました。内田市長が新年のあいさつを行い、出発する配達員の安全を願い送り出しました。

小出本町通りで魚沼市消防本部による「出初式」が行われました。約400人の消防団員・消防職員が規律正しく行進や放水訓練を行いました。災害時に備え、一人ひとりが決意を新たに臨みました。



### 消防出初式 (1/8)

### 米食味コンテスト表彰式



### プレミアム認定式



プレミアム認定品	
魚沼産コシヒカリ	馬場和夫
うす皮魚沼きんつば	(株)本高砂屋新編工場
美雪ますの寿司	(株)大栄食品
魚沼産コシヒカリ使用糀みつ	魚沼醸造(株)
雪中貯蔵大吟醸原酒越後ゆきくら	玉川酒造(株)

## 魚沼市プレミアム認定式 米食味コンテスト表彰式 (1/23)

今年度「魚沼市プレミアム」に認定された市産品に対して認定式が行われ、内田市長から認定書が授与されました。また、12月に行われた「米食味コンテスト」の表彰式も併せて行われました。全国に誇れる市産品として発信していきます。

# 魚沼市民の安心・安全 生命と財産を守る



☎ 消防本部警防課 793・0119

## 第5回 令和4年度の 消防活動のまとめ

令和4年出動件数（令和4年1月1日～12月31日）

火災出動	救急出動	救助出動	その他出動
12件	1,693件	28件	202件

緊急消防援助隊北海道東北ブロック合同訓練（青森県）  
緊急消防援助隊全国合同訓練（静岡県）



全国各地で毎年のように大規模な自然災害等が発生しています。魚沼市消防本部だけでなく、新潟県大隊として応援、受援体制を確立し災害対応に万全な体制を整えています。

（写真）緊急消防援助隊全国合同訓練新潟県大隊出発式（関越高速道路 土樽PA）

### 第38回新潟県消防救助技術大会

実災害現場での活動で求められる「心技体」の向上を図ることを目的として、県内19消防本部の救助隊員が一堂に会し救助技術を競いました。魚沼市消防本部の出動隊は競技においてもすばらしい結果を残しました!!



### 駒ヶ岳登山道パトロール



魚沼市山岳遭難防止対策協議会による、山岳遭難事故防止活動の一環として、残雪期における道迷防止目印の設置及び山小屋の開設準備を実施しました。

全5回シリーズで消防本部を紹介させていただきました。消防の仕事が少しでも身近に感じていただけたらうれしく思います。

消防本部では、市民の皆さんに寄り添えるよう24時間体制で各種災害に備えておりますので、これからもよろしくお願いたします。

魚沼市消防本部は市民の皆さんの  
生命と財産を守るため、すぐに駆けつけます!



— 全ては助けを求める  
人々のために  
魚沼市消防本部 渡部 亮太 隊員

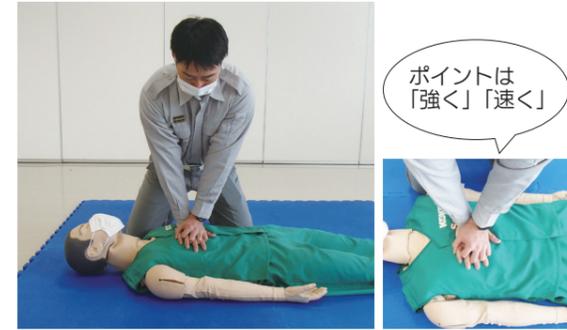
傷病者、要救助者のために何ができるのか、何が  
必要なのか、常に考え行動できる消防士でありたい。  
そのために日々知識、技術、体力を磨き続けます。

## もしもの時の応急手当 ～胸骨圧迫とAED～

身のまわりで誰かが突然倒れ、心肺停止などの危機的状況に陥った場合、救命処置は一刻を争います。そこに居合わせる人たちが協力し、救急車が来るまでの間に適切な「救急蘇生法」を行うことが、尊い人命を救うための第一歩になります。

### ■ 胸骨圧迫を実施

- ① 硬い床などに仰向けにした傷病者の胸の横にひざまします。
- ② 傷病者の胸の真ん中に手を垂直に伸ばし、重ね合わせて置きます。
- ③ 手のひらの付け根のみに力が加わるように気を付け、圧迫します。
- ④ 1分間に約100回のテンポを目安に、圧迫を行います。



ポイントは「強く」「速く」

### ■ AED が近くにあれば



- ① AEDの電源を入れ、中にあるパッドを傷病者に貼り付けます。
- ② 心電図の解析中は傷病者の周りから離れるよう周囲に注意を促します。
- ③ その後の操作についてはAEDの音声ガイドに従ってください。
- ④ 電気ショックの後、胸骨圧迫を再開します。再度AEDが心電図解析を始めるまで行ってください。



救急隊と交代するまで、もしくは、普段通りの呼吸に戻るまで繰り返し実施してください。



くわしくはこちらをご確認ください。



▲心肺蘇生法動画



▲救命処置フローチャート



▲魚沼市内のAED設置施設

傷病者の発生

- ・周囲の安全を確認
- ・反応を確認

反応なし

- ・大声で応援を呼ぶ
- ・119番通報・AED依頼

呼吸を確認

- ・呼吸なし
- ・わからないとき

普段通りの呼吸あり

様子を見ながら救急隊を待つ

救急車が来るまでに  
用意・確認して  
いただきたいこと

- お薬手帳（なければ普段飲んでいる薬）
- 保険証や診察券
- 火の元の確認
- 乳幼児の場合は母子健康手帳など



まい  
うおぬま・米ねっとへの  
加入をおすすめしています!



「うおぬま・米ねっと」とは、加入者の医療・介護情報を、魚沼圏域の医療機関・介護施設等で共有し適切な医療・介護サービスを提供する仕組みです。万一、救急車で搬送される場合に、米ねっと加入者であると確認できれば、救急隊員が米ねっとから医療情報や緊急連絡先などの情報を得ることができ、迅速な対応につながることを期待されます。くわしくは健康増進課（☎792・1436）へお問い合わせください



**募集**

◆またたびの家(魚沼更生福祉会)職業指導員募集

◆またたびの家(魚沼更生福祉会)職業指導員募集

◆またたびの家(魚沼更生福祉会)職業指導員募集

◆またたびの家(魚沼更生福祉会)職業指導員募集

◆またたびの家(魚沼更生福祉会)職業指導員募集

◆またたびの家(魚沼更生福祉会)職業指導員募集

◆またたびの家(魚沼更生福祉会)職業指導員募集

◆またたびの家(魚沼更生福祉会)職業指導員募集

◆またたびの家(魚沼更生福祉会)職業指導員募集

**子ども**

◆出産・子育て応援交付金による給付金を支給します

◆出産・子育て応援交付金による給付金を支給します

◆出産・子育て応援交付金による給付金を支給します

◆出産・子育て応援交付金による給付金を支給します

◆出産・子育て応援交付金による給付金を支給します

◆出産・子育て応援交付金による給付金を支給します

◆令和5年度「統計の日」標語募集

◆令和5年度「統計の日」標語募集

◆令和5年度「統計の日」標語募集

◆令和5年度「統計の日」標語募集

◆令和5年度「統計の日」標語募集

◆令和5年度「統計の日」標語募集

◆令和4年度魚沼市生物多様性セミナー

◆令和4年度魚沼市生物多様性セミナー

◆令和4年度魚沼市生物多様性セミナー

**公民館**

◆新潟経営大学公開講座「今さら聞けない株式投資の始め方」

◆新潟経営大学公開講座「今さら聞けない株式投資の始め方」

◆新潟経営大学公開講座「今さら聞けない株式投資の始め方」

◆新潟経営大学公開講座「今さら聞けない株式投資の始め方」

◆新潟経営大学公開講座「今さら聞けない株式投資の始め方」

◆新潟経営大学公開講座「今さら聞けない株式投資の始め方」

◆「只見線魅力再発見」講演会

◆「只見線魅力再発見」講演会

◆「只見線魅力再発見」講演会

◆「只見線魅力再発見」講演会

◆「只見線魅力再発見」講演会

◆「只見線魅力再発見」講演会

◆「只見線魅力再発見」講演会

◆「只見線魅力再発見」講演会

◆「只見線魅力再発見」講演会

◆ねんきん相談会

◆ねんきん相談会

◆ねんきん相談会

◆ねんきん相談会

◆ねんきん相談会

◆ねんきん相談会

◆各種相談等

いっぱいのありがとうを贈りませんか

火葬料金例

5kg未満 5,000円(税込)

50kgまで 火葬可能

魚沼市火葬予約センター

TEL 025-793-1059 [魚沼市高場]

【ペット火葬】電話受付時間/8:30~17:00(年中無休)

交通災害共済は全市町村で行う助け合いの制度です

**新潟県交通災害共済**

只今、令和5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

☎ 生活環境課 792・9766

高齢者・障害者の皆さんへ  
**令和5年度タクシー券の申請を受け付けます**

！タクシー券は路線バスでは利用できません。

**高齢者福祉タクシー券**

◆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的交通機関を利用することが困難な人

◆介護福祉課、北部事務所、入広瀬分室

◆介護福祉課 ☎792・9755

**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

**障害者福祉タクシー利用券**

◆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

◆障害者手帳、印鑑

◆福祉支援課、北部事務所、入広瀬分室

◆福祉支援課 ☎792・9767

**受付時期や利用期間など**

●受付時期

2月13日(月)から随時受け付けします。

●交付

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6年3月31日

◆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。

・来庁が困難な場合は、郵送請求もでき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、毎年度申請手続きが必要です。

文書作成、表計算、プレゼンテーションの基礎学習

日毎月第2・4土曜日 9時～12時  
 場堀之内公民館 内ワード、エクセル、パワーポイントの基礎学習 対60歳以上でノートパソコン（Office有り）を所有している人 目黒辰巳さん 定10人 年費6,000円（テキスト代は実費） 2月24日（金）  
 他2月25日（土）からはワープロ学習を開始します。 目黒 080・3194・6361

安全運転管理者の選任が必要な事業所

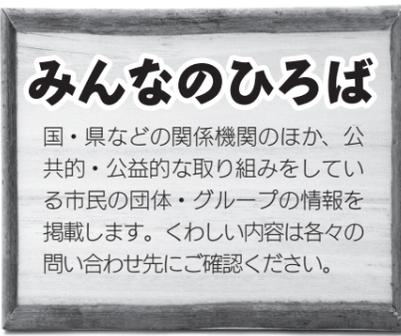
一定台数以上の車両を使用する事業者は、道路交通法の規定により安全運転管理者などの選任が必要です。 対乗車定員が11人以上のマイクロバス1台以上、その他の自動車5台以上（原付を除く二輪車は2台につき1台分とみなします） 小出警察署交通課（届出先） 793・0110

魚沼基幹病院「がん患者サロン」開催

日3月12日（日）13時30分～16時  
 場魚沼基幹病院 内◎第1部…講演会「栄養療法で心身ともに元気なからだをつくろう！」 対どなたでも ◎第2部…おしゃべり会 対がん患者と家族のみ 無料 他くわしくは当院ホームページからご確認ください。  
 目黒がん相談支援センター 025・788・0196

「型枠作製基本コース」受講生募集

日3月16日（休）・17日（金）9時～16時  
 場魚沼テクノスクール 対型枠大工に興味のある人、現場作業員の人 定10人 年費4,700円 3月6日（日） 目黒魚沼テクノスクール 794・2410



みんなのひろば

国・県などの関係機関のほか、公的・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。

ひきこもり座談会  
 ひきこもりの当事者や経験者が“ありのまま”自分らしく生きる方法を模索する姿や身近に寄り添う人たちの活動を追ったドキュメンタリー番組を上映します。 日2月15日（水）13時30分～15時30分 場小出ボランティアセンター 対不登校やひきこもりでお悩みの人 無料 目黒不要 目黒魚沼市社会福祉協議会 792・8181

上映会『梅切らぬバカ』

日3月5日（日）13時30分上映（11時開場） 場小出郷文化会館 内年老いた母と自閉症の息子との日常を描いた映画 無料 他市内外の障害者の皆さんによる作品を展示しています。 目黒魚沼市社会福祉協議会 792・8181

自然環境保全調査 冬の探鳥会参加者募集

日2月19日（日）9時～12時（9時に本庁舎正面駐車場に集合）※小雨、小雪決行 場魚野川沿い 目黒桑原和寿さん（小出野鳥の会指導員）他 対市内に在住している人 定20人 無料 対双眼鏡（貸出あり）、筆記用具 2月17日（金）15時 他防寒対策をしてお越しください。 目黒NPO法人魚沼自然大学・星 793・7955または090・2954・5376 対uonumashizen@gmail.com

肝炎個別相談会の開催

日3月1日（水）19時～20時（同日の楽しい講座後に同会場にて実施） 場小出病院 内専門医による個別相談 相須田剛士先生（魚沼基幹病院副院長） 対ウイルス性肝炎など肝臓のことについて相談したい人 定4人程度（要予約） 無料 2月22日（水） 目黒魚沼保健所 792・8612

2月 16日～28日 行事カレンダー

※新型コロナウイルスの影響により変更や中止となる場合があります

16	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 新潟経営大学公開講座（18:30～19:30/広神コミュニティセンター）
17	金	
18	土	ブックスタート広神（10:00/広神コミュニティセンター） うおぬま市民大学（13:30 小出郷文化会館） 橘光一生誕祭（14:00/小出郷文化会館）
19	日	令和4年度 魚沼市遺跡発掘報告会（13:30/堀之内公民館）
20	月	
21	火	市議会本会議初日（10:00/本庁舎議場）
22	水	市議会本会議（10:00/本庁舎議場） 本の森の読書会（10:00/小出郷図書館）
23	木	祝
24	金	市議会本会議（10:00/本庁舎議場） だっこでおはなし（10:30/小出郷図書館） 広神図書館蔵書点検休館（～3/6まで）
25	土	おはなしがいっぱい（10:30/小出郷図書館）
26	日	マイナンバーカードの日曜窓口（9:00～12:00/本庁舎）
27	月	全血献血（10:00～12:00/魚沼市消防本部）
28	火	

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

高野 璃央（謙吾・あすか） 中田町	橘 李織（拓・恵里） 大下
北嶋 桃果（隆・夕紀子） 大河原二	寄田 恵舟（大祐・瞳） 田尻
櫻井 嘉乃（馨・絵梨子） 虫野	山之内明洋（洋平・明日香） 小庭名
櫻井 梨乃（馨・絵梨子） 虫野	佐藤 灯真（大輔・祐実） 吉原
秋山 李帆（翼・咲来） 大下	

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。） 目黒魚沼市子育て世代包括支援センター（本庁舎1階）  
 場 子育て支援センターぱびぷ 792・9204

■乳幼児健診

種類	期日	受付
4か月児（令和4年11月生まれ）	23日（水）	13:00～13:15
1歳6か月児（令和3年8月生まれ）	15日（水）	13:00～13:30
2歳児（令和3年3月生まれ）	22日（水）	
3歳児（令和2年2月生まれ）	8日（水）	

持 母子健康手帳、問診票、オムツ、着替え、パスタオル等  
 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。

■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4年12月生まれの乳児の養育者	20日（水）	13:30～13:45
離乳食講習会ステップ2	令和4年8月生まれの乳児の養育者	14日（水）	9:30～9:45
離乳食講習会ステップ3	令和4年5月生まれの乳児の養育者	7日（水）	
1歳よちよち教室（親子遊び、仕上げみかきなど）	令和4年4月生まれ	17日（金）	9:15～9:30

持 母子健康手帳、オムツ、着替え等

3月 親子ふれあい広場 目黒各施設にお問い合わせください。

■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 9:00～15:30	自由遊びなど
びびびよタイム	月～金 10:45～11:00	手遊び・ふれあい体操など
土曜開放	毎週土曜 9:00～11:00	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	

8日（水）、15日（水）、22日（水）、23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。

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 目黒小出郷図書館 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）  
 日2月15日（水）10時～11時30分 場小出郷図書館  
 日2月18日（土）10時～11時30分 場広神図書館  
 対 令和4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

乳幼児向け だっこでおはなし  
 日2月24日（金）10時30分から 場広神図書館  
 日2月25日（土）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

# まわり☆魚沼人

～うおめまじと～



除雪に携わる父の背中を見て  
**船見 美羽 さん (20歳)**  
 株式会社大平組

## 除雪オペレータの不足と高齢化

船見さんは、守門地域にある株式会社大平組に勤務し、凍結防止剤散布車※のオペレータ業務を行っています。

魚沼市には欠かせない除雪のオペレータですが、近年では高齢化が顕著に進んでいます。このまま5年、10年と経っていくと、ベテランオペレータの技術が失われていく事も危惧されます。こういった技術の継承や、オペレータ不足の解消のため、船見さんのような若手の育成が急務となっています。

そうした状況にあつて20歳の船見さんは期待される存在ですが「同年代の仲間がいないのがやっぱり寂しいですね」と話されます。

## 身近にあつた除雪という仕事

船見さんは子どもの頃から、父親が除雪のオペレータとして勤務する姿を見て、除雪作業という仕事を身近に感じていたとのこと。また、車が好きで父親の影響で、船見さんもいつの間にか車好きになったそうです。特に大型車の迫力に魅了されることも多く、見るのも乗るのも好きなのだそう。

そうした父の姿を間近で見て学んだ除雪という仕事への理解や、車好きという趣味

が高じて、除雪の仕事に就くことを決めたそうです。

## 除雪に携わる苦労と魅力

除雪の仕事に携わってからまだ数か月ですが、船見さん。意外にも、「早朝はしんどいですが、慣れちゃいました」と前向きな感想を話されました。

早朝の凍結防止剤散布は4時頃から始まるため、3時には起きて出発するそうです。散布車にその日の雪の量に応じて凍結防止剤を積み、暗いうちから出発します。須原、上条、福山新田等の地域を受け持ちますが、狭い道を通る事も多いそうです。怖いと感じるときでも「やるしかないの精神で頑張っています(笑)」と苦労もい経験として話されます。

そうした中でも、朝日に照らされた山並みなどの景色を目にするとその美しさにとっても感動するそうです。また、地域の人から、「頑張ってるね」と声をかけてもらったり、挨拶してもらったりすることもとても励みになると話します。そして「仕事を終えた朝に、散布した融雪剤により氷が溶けているのを見ると、自分



散布車の運転席に座る船見さん。ダンパーにも乗ってみたいとのこと

が作業した成果が表れたんだという嬉しさがある」と船見さんは話されます。

除雪業務の魅力を知ると「早朝作業で体力勝負だけど、大変な仕事を頑張っただけ報酬がもらえる。その分、趣味の車に使ったりすることができている」と話されます。「同世代の人が増えて、仕事仲間として仲良くできたら嬉しいし、魅力もたくさんある仕事だと思っ」と担い手が増えることを願っていました。

自分が除雪作業の仕事に就くようになって感じたこととして「子どもの頃、お父さんは、夜中や夕方、この除雪作業から帰った後に、自分の遊び相手をしてくれた。仕事と父親の役目のどちらも一生懸命してくれていたことが、どれだけ大変だったか。今になって改めてすごいと思うし、尊敬している」と話されます。

「魚沼は自然に囲まれて落ち着いて生活できる。そんなところが好き」と話す船見さん。「雪は嫌いじゃないし、雪道をドライブするのも好き」そう語る彼女にとって、魚沼の地は大好きな事であふれているのだと感じました。



今号表紙の船見さん親子。会社の前で撮影させていただきました。娘さんが職場にいることについてお父さんにどのように思っているかを聞くと、「若い人が少ない中、とてもありがたい」と語り、大きな期待を寄せている様子がうかがえました。



救急車、消防車など5点をセットにしてプレゼント

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カード500円分と消防消しゴムセットを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メールで2月20日(月)までに応募してください。

- 登録者の医療・介護情報を魚沼圏域の医療機関等で共有する仕組みのことを何と申すか
- ヒント★ Rページ 消防特集
- ①うおめま・洗濯ねっと
  - ②うおめま・いんたーねっと
  - ③うおめま・米ねっと

※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：49、うち正解数：49

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紹介し

- ◆表紙の写真、この季節がきたなあ〜って感じです。
- ◆オーラルフレイルとは知らなかったので生活に取り入れたいです。

## 寄附の公表 (公表を承諾された方のみ)

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。

寄附者名(敬称略)	寄附の趣旨	金額
株式会社第四北越銀行	大雪見舞金	(非公表)
株式会社大光銀行	大雪見舞金	(非公表)
生活協同組合 全国都市職員災害共済会	大雪見舞金	100,000円
上越市	大雪見舞金	100,000円

## 市職員を派遣しました

上越市で発生した高病原性鳥インフルエンザ対応のため、1月14日(出)から16日(月)にかけて、市職員延べ48人を現地に派遣しました。感染拡大被害を最小限に防ぐための作業に従事しました。



## ひとのうごき (12月21日～1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。(敬称略)  
 出生は18ページをご覧ください。

氏名	年齢	性別	住所
松井キミエ	85歳	女	下町一
並木 菊彦	79歳	男	山ノ手町一
渡部 ヨキ	86歳	男	山ノ手町二
中村 正和	71歳	男	大石二
渡辺 忠夫	80歳	男	下倉新田
佐藤きみ子	73歳	女	下倉
上村 幸平	81歳	男	本村
酒井 一男	76歳	男	下新田
八木 弘	86歳	男	下島一
上村 静男	74歳	男	田川
山口 キサ	99歳	女	田川
児玉 清	98歳	男	和長島
渡邊いく子	72歳	女	日影
丸山 クニ	94歳	男	日影
田澤 ミヤ	92歳	女	魚野地
松永 マサ	94歳	女	田代
渡邊喜七郎	87歳	男	下稲倉
平井伊勢松	82歳	男	あけぼの町
鈴木 武	71歳	男	浦町三
柳瀬 ハル	97歳	女	小出東町2
櫻井 光代	95歳	女	谷地町
田中 セツ	83歳	女	羽根川三
高橋 澄雄	94歳	男	青島上
稲津 修治	70歳	男	古新田
森山 義秋	89歳	男	古新田
櫻井ハルノ	92歳	女	中原
渡辺 俊雄	85歳	男	上原
五十嵐 孝	84歳	男	干溝
大平ヨシミ	74歳	女	干溝
大平 タマ	87歳	女	干溝
桑原 正良	86歳	男	伊勢島
猪又 イシ	94歳	男	上ノ原
櫻井キヨシ	99歳	女	七日市
米山 マコ	96歳	女	七日市新田
佐藤 清隆	59歳	男	宇津野
佐藤 シヨ	97歳	女	田中
佐藤 イツ	77歳	男	小平尾
山本 キイ	92歳	男	小平尾
佐藤たずみ	96歳	女	小平尾
馬場 正	90歳	男	田尻
齋藤 チヨ	99歳	女	大芋川
大塩 テツ	100歳	女	中島
坂西 ミヨ	94歳	女	今泉
山本 カツ	97歳	男	江口
木間 ミヨ	90歳	女	山田下
佐藤 久二	92歳	男	三沢
吉田 久恵	82歳	女	大倉沢
平井 俊郎	84歳	男	守門宮原
土田 いく	93歳	男	新下
大場 公正	85歳	男	大谷内
穴沢 タツ	92歳	男	東野名
亀山 アキ	98歳	女	横根

【お詫びと訂正】  
 令和5年1月号記載の氏名に誤りがありました。関係者並びに読者の皆様にお詫びするとともに訂正させていただきます。  
 (正) 星 静枝 93歳 吉田  
 (誤) 星 静江

人口と世帯数 (R4. 12. 31)

	人口	うち外国人	増減
男	16,494	77	-23
女	17,228	153	-35
計	33,722	230	-58
世帯数	13,142		-17

※増減は、前月比です。

新潟県と魚沼市、新潟県建設業協会魚沼支部では「除雪オペレータ担い手確保協議会」を結成し、除雪作業を担う若手オペレータを確保するために、魚沼市建設業者会とともに様々な取り組みを進めています。

本紙今号の“きりり魚沼人”で紹介した舩見さんのような、除雪作業の担い手の確保と育成に取り組んでいます。



除雪オペレータの山本さんと佐藤さん  
(新潟永和建設株式会社)

魚沼の道の安全を一緒に支えましょう!



道を拓く人 募集中

私たちの仕事は決して楽ではありません。  
厳しい寒さの中、人々が取りつく暇もなく招集がかかることもある除雪作業は、辛く、楽しいとは言えない仕事です。  
それでも私たちがこの仕事を続けているのは、魚沼に暮らす方々に「当たり前」の朝を届けるため、世界有数の豪雪地帯であるこの土地で、人々が安心・安全に暮らせるように、私たちと一緒に働いてくれる人を募集します。

除雪オペレータ担い手確保協議会  
新潟県建設業協会魚沼支部  
TEL.025-793-2320

YouTubeにて除雪PRムービー「道を拓く」公開中  
YouTube 除雪PR 道を拓く

除雪オペレータ担い手確保協議会作成のポスター

材料 (2人分)

小松菜	200g	豚ひき肉	100g
長ねぎ	1/2本	味噌	小さじ2
オリーブオイル	大さじ1/2	無調整豆乳	1と1/2カップ

作り方

- 1 小松菜は1cmの長さに切り、長ねぎはみじん切りにする。
- 2 鍋にオリーブオイルを入れ、1の長ねぎを中火で炒め、香りがたったらひき肉を加える。ひき肉の色が変わったら、味噌を入れて混ぜ合わせ、1の小松菜を加えてさらに炒める。
- 3 小松菜がしんなりしたら、豆乳を加え、スープが温まるまで加熱する。

MEMO

【1人分の栄養価】
エネルギー:270kcal たんぱく質:20.9g 脂質:17.3g
炭水化物:10.4g 食塩:0.9g

魚沼市食生活改善推進員協議会 監修

食まちょうおぬま  
レ・シ・ピ No.81



小松菜とひき肉の豆乳スープ



ひとことコメント

不足しがちな栄養素である鉄は、植物性食品では小松菜や豆乳に多く含まれ、ひき肉などの動物性食品と一緒に食べると体内での吸収率が上がります。

今月の No.10 #うおびく

Instagramで魚沼の景色や、美味しい食べ物など「#うおびく」、「#uo\_pic」をつけて投稿してみませんか。このコーナーでは投稿の一部をご紹介します。

魚沼市公式 Instagram



@ eri1954go  
大倉沢橋梁を走る只見線



@ gaku\_mmm0311  
冠雪の越後三山

魚沼の美しい雪景色を投稿いただきありがとうございます!

魚沼市ホームページ  
魚沼市 Uonuma City



食まちょうおぬま  
約500種類のレンピを掲載



魚沼市公式 Facebook



魚沼市公式 Twitter



令和5年2月10日号  
発行：魚沼市 編集：総務政策部 秘書広報課  
〒946-0860 新潟県魚沼市小出島9-10番地

025(792)1494  
Eメール: koto@city.uonuma.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。