

魚

市報

うお
ぬま

沼



肥料袋でよーいどん！

2023

No.221

3

.10



百歳ご長寿 おめでとうございます

市内で令和5年に100歳を迎えられる方は29人です。長年にわたり地域社会に貢献してきた皆さんに敬愛の意を表し、内田市長がそれぞれのご家庭や入居施設を訪問してお祝い状を手渡しました。市長から長生きの秘訣を聞かれた石月さんは「好き嫌いなく、なんでも食べることです。」と力強く回答されました。

※同意のあった方を掲載しています。

大島 みつゆさん



石月 キミさん



井口 カネさん



浅井 ハルノさん



佐藤 シツアさん



佐藤 キヌさん



佐藤 イツさん



小幡 トシ子さん



下村 清一さん



佐藤 フジイさん



佐藤 フキイさん



佐藤 千代子さん



高橋 セツさん



関矢 ミユシさん



鈴木 ハルチヨさん



神保 久佐久さん



星野 キクさん



星 良次さん



中村 マツノさん



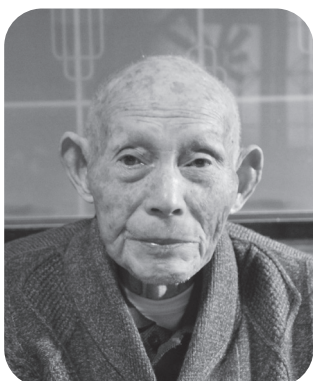
田澤 ユキノさん



山口 キサさん



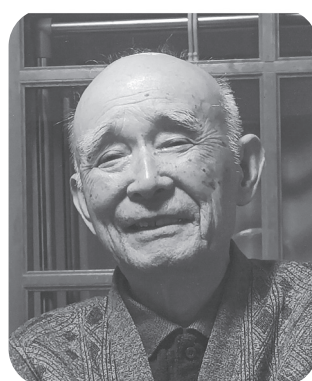
山内 清松さん



森山 セツさん



丸山 與志郎さん



和田 富江さん



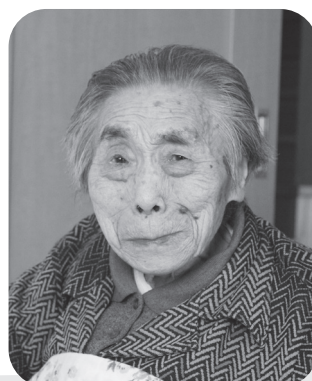
渡部 雪江さん



若井 ヨキさん



山田 八重さん



発信力 UP!
分かりやすさ
魚沼の魅力

市公式ホームページを

3月20日 リニューアルします

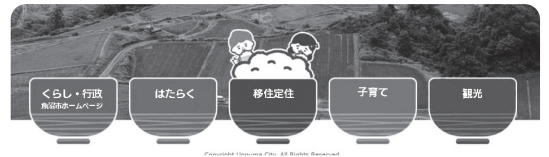
※画像はイメージです。

Point

1 トップページをシンプルに



「暮らし・行政」「はたらく」「移住定住」「子育て」「観光」の5つの窓と「ワード検索窓」を設置しました。これより、速やかに目的のCATEGORYにたどり着くことができます。



Point

2 専用サイトを新たに作成

企業の人材確保、移住定住の促進、子育て環境の充実を図るため、それぞれの専用サイトを作りました。



▲スマートフォンで見るとは、それぞれの専用サイトを簡単に回遊できるように画面トップにリンクバナーを設置するなど工夫しています。

Point

3 各種SNSと市報の連携を強化

市報で制度などのお知らせ記事に、ID番号を表記します。ホームページで検索するときは、その番号を入力することで、該当する情報を素早く見つけることができます。



Check! 常にメニューが表示されるので、検索や記事を探すのが簡単になります。



Check! 新着情報など旬な情報を見やすく掲載

リニューアルに伴う注意事項

- ・ホームページのURLが変わります。ブックマークやリンクをされている場合は、新ホームページ公開後に新しいURLの登録をお願いします。
【新ホームページ URL】
<https://www.city.uonuma.lg.jp>
- ・リニューアルから数週間は、検索から市ホームページを閲覧する際、検索結果に新しいホームページが表示されない可能性があります。

堀之内高校の生徒の皆さんと「市長との語らん会」を実施しました

市では、市長が市民の皆さんからの市政に対するご意見や市民ニーズを聴くため、「市長との語らん会」を開催しています。

2月8日には、次代を担う高校生が日頃感じている地域の魅力や、課題、要望などを聴かせていただくため、堀之内高校1、2年生の生徒と「市長との語らん会」を実施しました。今回の意見交換テーマは「住み続けたい・住んでみたい 魚沼」。高校生の視点で率直な提案が出されました。今後も幅広い世代の声を政策に反映できるよう取り組んでいきます。

Q 魚沼市の魅力について

- ・お酒が美味しいと聞く。
- ・自然が豊かで空気が美味しい。



Q まちなかのにぎわいづくりのために必要なこと

- ・コロナ禍になってから、お年寄りとお話する機会が減っているため、人と交流できる施設があると良い。
- ・コンビニ、大型ショッピングモールなどがあると良い。
- ・魚沼市と言えば「〇〇屋の△△△△」と言われるようなお店が市内にできると良い。
- ・パン屋さんやお菓子店と商品開発を一緒にできると良い。
- ・インスタ映えする写真スポットを作ってはどうか。

Q その他

- ・市の祭りを増やしてほしい。
- ・市長から学校行事にも参加してほしい。
- ・以上のような意見のほか、除雪作業の困難さや技術継承の課題などについても意見交換をしました。



生徒の皆さんからは、「緊張しすぎて話したいことを言えなかった」「まだまだ話したい」という声もあり、引き続き取り組みを継続していく予定です。

次回以降はさらに具体的に話を掘り下げながら、高校生が住み続けたいと思えるまちづくりに向けた話し合いを行っていきます。

住所異動

岡市民課 ☎792・1112

住所や世帯などに変更がある場合は、お早めに市民課、北部事務所、入広瀬分室へ届出をしてください。市民サービスコーナーでは手続きできません。

これからの時期は窓口が混み合いますので、時間に余裕をもってお越しください。

届出事項	転入 (市内へ来られたとき)	転出 (市外へ出られるとき)	転居 (市内で異動のとき)
届出期限	魚沼市内へ引越しが終わってから 14日以内	転出の日と引越し先が決まったら (転出予定日の14日前から届出が可能)	引越しが終わってから14日以内
必要なもの	<ul style="list-style-type: none"> ・認印 ・住基カードまたはマイナンバーカード（お持ちの方のみ） ・転出証明書 ・年金手帳（国民年金加入者） ・負担区分等証明書※ ・介護保険受給資格証明書※ <small>※印は前住所地で交付された場合のみ</small>	<ul style="list-style-type: none"> ・認印 ・住基カードまたはマイナンバーカード（お持ちの方のみ） ・国民健康保険証（加入者のみ） ・印鑑登録証（登録者のみ） ・後期高齢者医療被保険証（加入者のみ） ・医療費助成の受給者証（受給者のみ） 	<ul style="list-style-type: none"> ・認印 ・住基カードまたはマイナンバーカード（お持ちの方のみ） ・国民健康保険証（加入者のみ） ・介護保険証（交付者のみ） ・後期高齢者医療被保険証（加入者のみ） ・医療費助成の受給者証（受給者のみ）

臨時休日窓口を開設します（いずれも本庁舎のみで開設します）

- ・3月26日(日) 8時30分～12時
 - ・4月 2日(日) 8時30分～17時15分
 - ・4月 9日(日) 8時30分～12時
- ※3月26日(日)、4月2日(日)は、会計課窓口で
公金収納も行います。

■臨時休日窓口で取り扱う業務

○ (可)	住所異動に伴う手続き 各種証明発行 マイナンバーカードの申請、交付
× (不可)	パスポートの申請

【注意事項】

- ・異動手続きの場合は、本人を確認できる書類をお持ちください。(マイナンバーカード・運転免許証・保険証等)
- ・異動届や証明書の発行には、委任状が必要な場合があります。
- ・後期高齢者医療の保険証等は即日発行ができません。後日郵送となります。
- ・市営住宅への入居は、事前に都市整備課での手続きがなければ取り扱いできません。

軽自動車税・バイク

岡税務課 ☎792・9751

軽自動車税は毎年4月1日現在で軽自動車やバイクを所有している人に課税されます。車両を廃車した場合や所有者（使用者）が変わった場合は、必ず名義変更や廃車の届け出をしてください。

また、新たに取得した場合には登録手続きが必要です。所有者に異動があった場合は忘れずに手続きを行ってください。

■異動手続き・車種によって必要な書類が異なります。くわしくは次の表の各受付場所へお問い合わせください。

車種	問い合わせ先
原動機付自転車・ミニカー・小型特殊自動車	魚沼市役所 市民福祉部 税務課 市民税係 ☎792・9751
三輪以上の軽自動車	軽自動車検査協会 長岡支所 ☎050・3816・1851
二輪の小型自動車・二輪の軽自動車・ 雪上走行車・被けん引車	新潟運輸支局 長岡自動車検査登録事務所 ☎050・5540・2041

軽自動車税（種別割）の内容や変更等のくわしい手続きについてはこちら（QR）からご覧ください。

※ホームページリニューアルに伴い、3月20日(日)からURLが変わりますのでご注意ください。



現在の
市ホームページ



◀3月20日(日)以降
新ホームページ



うおぬま

地域の元気を
地域産業から

No. 49

Biz 通信

特別企画

水の郷 雪のくにフードタウン特集 Vol.3

食べることをあきらめない

治療食

介護食

災害食

ホリカフーズ株式会社 水の郷工場

私がご案内します!!



工場長の 徳永さん

この水の郷工場では、
約30人の幅広い年代の職員が
働いています。
ものづくりはやりがいのある
仕事ですよ!!



加工
する



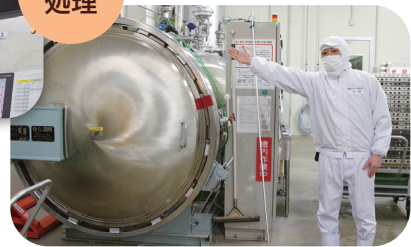
詰める



加熱
処理

殺菌のための加熱処理は、
当社が缶詰製造で培ってきた
独自の技術です!!

「液体連続殺菌装置」です。
果肉、ゼリー、流動食を
加熱処理しています。



水の郷工業団地の
「豊富な水」を利用して
加熱処理した製品を
冷却しています



冷却
する

栄養支援 スープシリーズ

野菜ペーストを使用した本格派スープは栄養を強化しています。発売から30年以上の歴史があり、全国の介護施設や病院で使用されています。ビタミン・ミネラルも多く含まれているので、栄養バランスを整えたい方のニーズにもマッチしています。

ライフケア部
部長の 榎木さん



フォトスケッチ



水祝いの儀 厳粛に (2/10)

せっちゅうはなみずいけい
堀之内地域の伝統行事「雪中花水祝」が八幡宮境内で、3年ぶりに通常開催されました。新婦に冷水(花水)を浴びせ子孫繁栄を願う「水祝いの儀」では、気合いを入れた11人の新婦が、頭から一斉に花水を浴びせられ会場を沸かせていました。



自分の中の鬼退治! (2/3)

節分のこの日、各保育園では豆まきが行われました。ひがし保育園では、突然、鬼が現れ、子どもたちはびっくり!泣きながらも、自分の中の「泣き虫鬼」や「おこりんぼ鬼」をやっつけたいと一生懸命に鬼を退治していました。



人命救助活動で表彰 (2/14)

令和4年12月22日に魚沼市赤土地内で発生した救急事案において、迅速な行動と適切な連携により人命救助活動を行った酒井浩さん、佐藤重隆さん、酒井忠一さんの3人に、魚沼市消防本部から消防表彰が授与されました。



白熱の雪合戦! (2/12)

晴天の下、3年ぶりの完全開催となった魚沼国際雪合戦。全国から優勝を目指し、大人の部、子どもの部合計で140以上のチームが参加しました。雪を溶かすような熱戦が繰り広げられました!



『市長トップセールス』を実施 (2/15～17)



▲東京の市場で挨拶する市長

魚沼市と特産品の認知度向上と販売促進を図るため、市とJA北魚沼、生産組合が一丸となり、トップセールスを行いました。

15日には花きを、16日、17日には東京と大阪の市場で促成山菜3品目(ふきのとう・たら芽・うるい)のサンプルを配るなどしてPR活動を行いました。市場関係者も促成山菜に興味深く感じてもらい、一緒に営業を行った生産者も手ごたえを感じていました。



▲山菜サンプルを配る様子(写真左:大阪、写真右:東京)





小 出スキーカーニバル (2/11)

小出スキー場で開催されたスキーカーニバル。快晴となった当日、会場は大勢の来場者でにぎわいました。子どもたちによるたいまつ滑降、雪上花火、さいの神…集まった皆さんは思い思いに雪上イベントを楽しんでいました。



魚沼方言かるた大会 (2/19)

魚沼市地域振興センターで「魚沼方言かるた取り大会」が行われました。「んまげだの 炊き立てまんまコシヒカリ」などの方言満載なかるたが詠まれ、手に汗を握る熱戦が繰り広げられました。



県内初



コンビニサポートネット発足 (2/15)

防犯活動の強化を図るため、小出警察署と市内のコンビニエンスストア 13 店舗による連携組織が発足しました。それぞれのコンビニエンスストアに担当警察官が1日1回立ち寄り、情報共有することにより特殊詐欺被害等の未然防止に努めることとしています。



魚沼漁業協同組合、佐梨地区・小出北部コミュニティ協議会等の皆さんの協力により、小出小学校の児童が佐梨川で鮭の稚魚放流を行いました。子どもたちは漁業の方から「この川に還ってきてね」と声をかけながら放流してくださいね」と説明を受け、願いを込めて丁寧に放流していました。



故郷の川に帰ってきてね (2/20)



初めての発表会に緊張 (2/23)

今年度新規に開園した第二たんぼ保育園の発表会が開催されました。子どもたちは楽器の演奏やアクロバティックな体操など、1年間頑張ったことを発表し、保護者の皆さんは子どもたちの成長を実感していました。



詐欺被害をストップ (2/15)

小出警察署は、還付金詐欺被害を防止した第四北越銀行堀之内支店と、行員の平澤真由美さんに感謝状を贈りました。平澤さんは「すぐに詐欺だと感じ、お客様の被害を防げて良かったです。」と語られました。

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したかを長期にわたり調べる研究です。

「うおぬま地方の健康調査」では10年後の生活習慣に関するアンケート調査を進めています。新型コロナウイルス感染症や加熱式タバコの質問を加えるなど、社会情勢の変化を踏まえた内容になっています。

市の健康診断会場で体組成・握力測定を実施しました（2021年魚沼市、2022年南魚沼市）

サルコペニア（筋肉量の減少、筋力の低下）・フレイル（加齢などに伴う心身の活力低下）になると、要介護やさまざまな病気になりやすくなります。当講座では、そうならないためにどうすればよいかを明らかにするための研究も行っています。今後、魚沼市と南魚沼市等での測定結果も併せて健康との関連を調べていく予定です。



サルコペニアとは…

筋肉量の減少と筋力もしくは身体機能の低下した状態を指します。

サルコペニアになると、転倒や骨折、フレイルなどになる可能性が高くなることが知られています。

日常生活の中で、ペットボトルの蓋を開けるのに苦労する、青信号のあいだに横断歩道を渡り切れない等の筋力・身体機能低下の自覚症状がある方は要注意です。

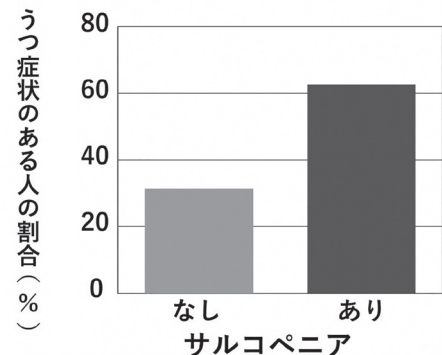


サルコペニアとうつ症状の関連について

これまでサルコペニアは要介護との関連のほか、うつとの関連があるといわれていました。そこで今回、「湯の街ゆざわの健康調査」初回アンケート（2015年に湯沢町で実施）のサルコペニアの情報から、サルコペニアとうつ症状の関連について検討しました（対象者2,466人）。その結果、サルコペニアの人はそうではない人に比べ、うつ症状のある人が多いことがわかりました（図1）。本研究は初回アンケート調査のみの結果のため、「サルコペニア」と「うつ症状」のどちらが原因なのか解明されていません。また、それら以外の因子が影響している可能性も否定できないため、今後とも検討を続けていく予定です。



【図1】サルコペニアとそうでない人のうつ症状のある人の割合



※ 本研究は健康増進医学講座と新潟大学環境予防医学分野が連携して執筆した論文で、詳細は以下の論文に掲載されています。図1は同論文から作図しました。

Zakharova A, et al. Tohoku J Exp Med. 2022;257(2):117-125. doi: 10.1620/tjem.2022.J024.

以上の内容は、市報みなみ魚沼 2023年3月号、広報ゆざわ 2023年3月号、健康増進医学講座の発行物等にも掲載しています。



魚沼市議会定例会一般質問ラジコ放送

魚沼市議会では、FMうおぬま(81・4MHz)で定例会一般質問を放送します。放送は、質問者の順番に行います。

◎令和5年第1回定例会

【放送日】

期3月20日(月)～31日(金)

※土日除く14時から概ね1時間(同日19時から再放送)

【総集編】

日3月26日(日)・4月2日(日)

10時から概ね4時間

前の週に放送した分を一挙放送
他・質問者の人数等により放

日	時	期	間	場	所	内	容	対	象
資	格	講	題	・	講	師	演	出	相
持	物	費	用	定	員	縮	め	切	り
H	ホ	ー	ム	ペ	ー	ジ	他	申	込
問	い	合	わ	せ	担	担	当	課	

送時間が必要になる場合があります。
・ホームページに放送順を掲載します。
国議会事務局
☎793・7444



4月1日から魚沼市景観計画を改正します

届出を必要とする工事の基準が変わるので、確認してください。

◎建築物の景観条例届出基準

・新設、増設、改築、移転の場合：延べ面積500㎡以上、または高さ12m以上

・修繕、模様替、色彩の変更の場合：新設、増設等と同じ

内容で壁面または屋根面それぞれ総面積の2分の1以上の変更

◎工作物の景観条例届出基準

・新設、増設、改築、移転の場合：築造面積500㎡以上、または高さ12m以上

・修繕、模様替、色彩の変更の場合：新設、増設等と同一

容で外観の総面積の2分の1以上の変更

他くわしくは市ホームページ「魚沼市景観計画」を確認ください。

国都市整備課
☎793・7991



不登校・ひきこもり家族の座談会

日3月22日(水)19時～20時30分
場小出ボランティアセンター

因話すだけ、聞くだけで、気持ち

対閉じこもりがちの人(学校や仕事に気持ちが向かない等)の家族※年齢不問、途中参加、途中退室も可能です。

無料

申3月20日(月)までに電話か電子メールで申し込んでください。

国健康増進課
☎792・9763
uc903901@city.yonuma.lg.jp

公営住宅の入居者を募集します

国都市整備課 ☎793・7991

所得要件なし

住宅名(所在地)	大湯住宅(大湯)
仕様	1DK
建築年	1992年
月額家賃	25,000円
単身入居	可
募集戸数	6戸

3月20日(月)

他・個人に加え、法人による申し込みも受け付けます。入居の目的は居住に限ります。
・募集戸数を超える申し込みがあった場合や、入居希望部屋が重複した場合は抽選を行います。
・締切日までに募集戸数に達しなかった場合、以降は申込み順に入居を決定します。

自転車利用者の乗車用ヘルメット着用が努力義務化されます

国新潟県総務部県民生活課交通安全対策室
☎025・280・5136
生活環境課
☎792・9766

改正道路交通法の施行により4月1日から「自転車を運転する全ての人はヘルメットを着用すること」、「自転車の運転者は同乗する人にもヘルメットを着用させること」が努力義務となります。

警視庁統計では、ヘルメット非着用での自転車事故により死亡した人の約6割は頭部に致命傷を負っており、ヘルメット非着用時の致死率は、着用時と比べて約2.2倍も高くなっています。



イベントや講座等に参加する際は、感染予防対策にご協力をお願いします。
感染状況によっては、延期または中止の場合がありますのでご了承ください。

いきいき元気教室

期 4月11日(火)〜令和6年3月19日(火)の間の原則毎週火曜日
① 13時30分〜14時30分
② 14時45分〜15時45分
場 小出ボランティアセンター
内 転倒予防のための十種体操、ラジオ体操等の軽体操や脳トレをします。

講 運動指導のボランティア
対 65歳以上の要介護(支援)認定を受けていない人で、1年を通して参加できる人
定 各15人 無料
持 タオル、動きやすい服装、水分補給のお茶等
期 3月23日(木)
他 送迎はありません。
申 介護福祉課
☎ 792・9755

安全・安心

一日交通指導員 脇阪寿一さんの交通安全講習

日 3月29日(水)14時45分〜16時45分

場 市役所本庁舎

講 脇阪寿一さん(レーシングドライバー、日本体育大学非常勤講師など)



内 レーシングドライバーに学ぶ交通安全(講演・実演指導)
対 四輪運転免許を保有する市民
定 先着25人

期 3月20日(月)※定員になり次第締め切ります。
他 ・市職員、交通指導員の研修を兼ねて実施します。
・参加者はSNS等各种メディアに映り込む可能性がありますので、ご了承の上お申し込みください。
申 生活環境課
☎ 792・9766

子ども

子ども医療費助成

◎ 受給者証の交付

現在使用している子ども医療費受給者証の有効期限が終了します。4月1日から使用する受給者証を3月下旬に郵送します。

◎ 受給期間(有効期間)

4月1日(土)〜令和6年3月31日(日)

◎ 交付対象者

平成17年4月2日以降に生まれた人(生まれた日から、18歳に達する日以降最初の3月31日までを対象)

【注意事項】

・保険証や住所等が変わったときは受給者証の変更手続きが必要となります。
・魚沼市から転出した人は魚沼市の子ども医療費受給者証は使用できません。
問 子ども課
☎ 792・9201

募集

魚沼市景観審議会委員募集

内 ・市の景観形成に関し必要な事項を調査し審議します。
・会議は、平日の日中に年1回程度開催する予定です。
・条例に基づく報酬を支給します。

期 4月1日〜令和7年3月31日

日(任期2年)

対 令和5年4月1日現在で次の全てに該当する人

(1)本市に在住する人で、満18歳以上の人
(2)本市の付属機関等の委員に就任していない人
(3)本市職員及び本市議会議員でない人

定 3人 期 3月20日(月)

他 くわしくは市ホームページで「魚沼市景観審議会委員」と検索し確認してください。

問 都市整備課
☎ 793・7991

献血(全血)を実施します

問 健康増進課 ☎ 792・9763

日 3月17日(金)
10時〜11時45分、13時〜15時30分
場 市役所本庁舎
内 献血種別…全血(400ml)
対 男性:17~69歳、女性:18~69歳
※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。



(有料広告)

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



問 生活環境課 ☎ 792・9766

※本紙掲載の有料広告は、魚沼市が保証・推奨するものではありません。

分別と減量にご協力を(1月ごみ量)

問 生活環境課(廃棄物対策係) ☎ 792・3055

種別	4年度	3年度	増減	単位:トン(1トン未満四捨五入)
可燃ごみ	834	801	33	ごみの分け方出し方 ワンポイント 年度末は、引越し等によりエコプラント魚沼への自家搬入が増えるため、待ち時間が長くなります。できるだけ通常のごみ収集や大型ごみの予約収集をご利用ください。
不燃ごみ	38	36	2	
大型ごみ	21	24	-3	
容器包装	11	11	0	
古紙類	51	46	5	
合計	955	918	37	

お誕生おめでとうございます (1月21日～2月20日届出分) 敬称略

千喜良 晴 (正太・理子) 日渡	関 柊摩 (直哉・さやか) 大河原二
滝澤 玲音 (大・風花) 小出栄町	上村 翠 (直貴・育実) 板木
坂西 海陽 (陽河・真里亜) 四日町	佐藤 芙叶 (知行・梨奈) 大沢
小宮山 華乃音 (武・由梨) 向山	松田 雪那 (直樹・瞳) 親柄
岡崎 杏奈 (一洸・翔子) 古新田	酒井 心春 (隆広・郁恵) 中家



子育て関連情報

4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

岡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4年12月生まれ)	27日(木)	13:15 ～13:30
1歳6か月児 (令和3年9月生まれ)	12日(水)	13:15 ～13:40
2歳児 (令和3年4月1日～5月10日生まれ)	26日(水)	
3歳児 (令和2年3月生まれ)	19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。

■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1月生まれ の乳児の養育者	24日(月)	13:30 ～13:45
離乳食講習会 ステップ2	令和4年9月生まれ の乳児の養育者	18日(火)	9:30 ～9:45
離乳食講習会 ステップ3	令和4年6月生まれ の乳児の養育者	11日(火)	
1歳 よちよち教室 (親子遊び、仕上げ みかきなど)	令和4年5月 生まれ	21日(金)	9:15 ～9:30

持 母子健康手帳、オムツ、着替え等

4月 親子ふれあい広場

岡子ども課 ☎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 9:00～15:30	自由遊びなど
ひよびよタイム	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	

12日(水)、19日(水)、26日(水)、27日(木)は乳幼児健診のため、午後からお休みとなります。

■堀之内なかよし保育園 ☎794・6161

■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

岡小出郷図書館 ☎792・0337
広神図書館 ☎799・3134

赤ちゃんにはじめての 絵本を 3月ブックスタート (1組10分程度です)	目 3月15日(水) 10時～11時30分 場 小出郷図書館	乳幼児向け だっこでおはなし	目 3月18日(土) 10時30分から 場 広神図書館
	目 3月25日(土) 10時～11時30分 場 広神図書館		目 3月23日(木) 10時30分から 場 小出郷図書館
持 令和4年5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		持 絵本、紙芝居、パネルシアター、歌あそびなど	

イベントや講座等に参加する際は、感染予防対策にご協力をお願いします。
感染状況によっては、延期または中止の場合がありますのでご了承ください。

会計年度任用職員を募集します

くわしい業務内容については、各担当課へお問い合わせください。

募集No.	職種	勤務地	任用期間等	勤務時間	報酬予定額(月額)	採用予定	資格・経験等	☒
①	保育士	市内保育園等	4月1日(出)～令和6年3月31日(日) (更新の場合あり) ※放課後児童支援員は月に1～2回程度、土曜勤務となる場合があります。	1日7時間 (週35時間)	162,851円	若干名	保育士資格を有する人	3月20日(月)
②	調理員				145,870円	2名	調理師免許を有する人 (取得見込者可)	
③	放課後児童支援員	市内放課後児童クラブ	1日6時間45分 (週33時間45分)	147,890円	4名	なし		
④	集落支援員	市役所本庁舎	4月1日(出)～令和6年3月31日(日) (更新の場合あり) ※業務により振替出勤があります。	9時～17時 (週35時間)	162,851円	若干名	・普通自動車運転免許を有する人(A T限定可) ・パソコン(ワード、エクセル等)の基本操作ができる人	3月22日(水)
⑤	保健師 または 看護師 (産休育休代替職員)	市役所本庁舎	6月1日(休)～令和6年3月31日(日) (更新の場合あり)	9時～17時 (週35時間)	保健師 192,567円	1名	・保健師または看護師の資格を有する人 ・普通自動車運転免許を有する人(A T限定可) ・パソコン(ワード、エクセル等)の基本操作ができる人	3月24日(金)
					看護師 177,935円			

共通事項

【社会保険等】 社会保険・雇用保険加入

【休日等】 原則土日祝日及び年末年始
(12月29日～1月3日)

【選考方法】 書類審査(一次)、面接選考(二次)

【申込方法】 所定の申込書に履歴書等を添えて、各担当課へ持参または郵送にて提出してください。申込書は各担当課にあるほか、市ホームページからダウンロードできます。

郵送先

〒946-8601 魚沼市小出島910番地
※宛先に担当課を明記してください。

申し込み・問い合わせ

募集No.	担当課	電話番号
①②③	子ども課	792・9201
④	地域創生課	792・9752
⑤	健康増進課	792・9763

うおめま森の学校「山仕事安全講習会(実技)」

日 3月26日(日)9時～11時 場 響きの森公園国道291号側駐車場に集合
内 山仕事の安全作業についての実技講習
開 魚沼市森林組合職員 費 500円
定 10人 時 作業のできる服装、飲み物、お持ちの人はチェーンソー、ヘルメット、チャプス ☒ 3月24日(金)
申 魚沼交流ネットワーク ☎ 792・1336

第2回 2台のピアノつなぐコンサート

日 3月26日(日)14時開演 場 小出郷文化会館
内 一般公募出演者のピアノ独奏 費 一般500円、高校生以下・マタニティ無料
他 くわしい内容は、小出郷文化会館ホームページをご確認ください。
開 小出郷文化会館 ☎ 792・8811

はくしょう

白象会 創立70周年記念展

期 3月11日(出)～4月16日(日)9時～17時(入館は30分前まで)
場 池田記念美術館 内 会員18人による約60点の作品が展示されます。
費 500円(高校生以下無料) 開 白象会事務局・滝澤 ☎ 794・2238

ひきこもり座談会

不登校やひきこもりでお悩みの人、あなたは一人ではありません。一緒に解決方法を考えませんか。
日 3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
開 不登校やひきこもりでお悩みの人 費 無料
申 不要 開 魚沼市社会福祉協議会 ☎ 792・8181

みんなのひろば

国・県などの関係機関のほか、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。

ダム等放水による増水にご注意を

黒又川第一ダム・発電所から放流した水の影響で黒又川・破間川の水位が増える事があります。放水の際はサイレンを鳴らしますので、サイレンの音が聞こえた時は川から離れてください。北部庁舎・入広瀬会館で放水に関するチラシを配布しています。
開 電源開発 小出電力所 ☎ 792・0990

**③魚沼サンティックスクール
受講生募集**

パソコンの基礎的な講習、測量基礎コース、配管技能士コース、技能講習、特別教育などたくさんの訓練コースがあります。くわしくはQRからご確認ください。



**①～③
魚沼サンティックスクール
☎025・772・4554**

①新入社員教育 受講生募集

期4月4日(火)～6日(水) 9時～16時50分、10月4日(火)・5日(水) 9時～15時50分 場魚沼サンティックスクール(南魚沼市) 内ビジネスマナー、ビジネスの基礎知識を学びます。フォローアップの2日間を含む5日間コース 対新入社員 定20人 定32,000円 定3月20日(月)

**②第2種電気工事士 学科コース
受講生募集**

期4月6日(水)～5月26日(金)の毎週月・火・木・金の18時30分～21時30分 場魚沼サンティックスクール(南魚沼市) 内電気の知識を学び、国家資格の取得を目指す試験対策コース 定10人 定52,000円 定3月23日(水)

原付免許取得講習

日4月2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 定4,500円 申受講日の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 申魚沼市交通安全協会 ☎792・5275

**魚沼市シルバー人材センター入会
説明会**

◎日中説明会…日4月17日(月)、5月15日(水)、6月15日(木)、7月18日(火)、8月17日(水)、9月15日(金) いずれも10時から ◎夜間説明会…日4月21日(金)、5月22日(月)、6月21日(水) いずれも19時から 場小出ボランティアセンター 対60歳以上の健康で働く意欲のある人 他くわしくはホームページをご覧ください。 場魚沼市シルバー人材センター ☎793・7458

**「旧主要戦域における慰霊巡拝事業
(厚生労働省主催)」**

◎実施地域…カザフスタン共和国、中国東北地方、インドネシア、東部ニューギニア、イルクーツク州・プリヤート共和国、ハバロフスク地方・ユダヤ自治州、ビスマーク諸島、インド等
◎実施予定時期…8月下旬～令和6年3月中旬 申新潟県福祉保健総務課援護恩給室 ☎025・280・5180

3月 16日～31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	市議会予算審査特別委員会 (10:00/ 本庁舎議場)
17	金	全血献血 (市役所本庁舎 /10:00～11:45、13:00～15:30)
18	土	だっこでおはなし (10:30/ 広神図書館)
19	日	マイナンバーカードの日曜窓口 (9:00～12:00/ 本庁舎) うおめま出会いサポート事業「春めく婚活」(13:00/ 小出郷文化会館)
20	月	
21	火 祝	
22	水	本の森の読書会 (10:00/ 小出郷図書館) 不登校・ひきこもり 家族の座談会 (19:00/ 小出ボランティアセンター)
23	木	市議会本会議最終日 (10:00/ 本庁舎議場) だっこでおはなし (10:30/ 小出郷図書館)
24	金	
25	土	ブックスタート広神 (10:00/ 広神図書館)
26	日	臨時窓口 (8:30～12:00/ 本庁舎) くらし相談会 (無料司法書士相談会)・要予約 (13:30～16:00/ 小出ボランティアセンター) 2台のピアノつなぐコンサート (14:00/ 小出郷文化会館)
27	月	
28	火	
29	水	一日交通指導員脇阪寿一さんの交通安全講習 (14:45/ 本庁舎)
30	木	
31	金	

社会人講座「コンピュータ初級」

堀之内高等学校にて表計算・ワープロソフトなどパソコン操作が学べます。
期4月19日(火)～令和6年1月下旬(予定)の間の毎週水曜日10時55分～12時45分 場堀之内高等学校 対市内及び近隣地域の人 定20人程度 定授業料3,500円、教材費約1,500円 申3月24日(金)～4月6日(水) 9時～16時30分 場堀之内高等学校 ☎794・3317

令和6年歌会始のお題と詠進

内令和6年のテーマは「和」※歌に詠む時は「平和」のような熟語でも、「和らぐ」のように訓読しても差し支えありません。お題を詠みこんだ自作の短歌一人一首。半紙を横長にし、右半分にお題と短歌を、左半分に郵便番号、住所、電話番号、氏名(ふりがな)、生年月日、性別、職業を毛筆で縦書きに記載 定9月30日(出) (消印有効) 他くわしくは宮内庁ホームページをご覧ください。 申〒100-8111 宮内庁

第18回 ありがとう作文コンクール 優秀賞作品を紹介します

園生涯学習課 ☎793・7480

今年は市内から 869 作品の応募があり、優秀賞 4 作品、入選賞 18 作品が選ばれました。その中から優秀賞の 4 作品を紹介します。



広神小学校1年
小山 千都 さん

おじいちゃんと がんばったよ。

「おじいちゃん、じてんしゃにのろう。」
にゅうがくしきのひのつぎ、おじいちゃんにいました。おじいちゃんは、「よし、やるか。」
と、いって、まえのひにほじょりんをはずしたじてんしゃをひっぱってきました。となりのそうこのうらでのりました。

はじめにおじいちゃんは、ブレーキのかけかたをおしえてくれました。「いいか、ブレーキはだいただよ。」
まず、ひだりのブレーキをそっとにぎります。スピードがおちたらみぎをにぎるのです。じゅんばんがあるなんてぜんぜんしりませんでした。
じてんしゃをまたぐと、おじいちゃんがハンドルとつしろをおさえてはしりました。ゆらゆらしてすぐあしをついたりころんだりすると、おじいちゃんがじてんしゃをまっすぐになおしてくれまます。そしてまたしゅっぱつです。なんどもいったりきたりしました。おじいちゃんは、ハアハアいながらはしっていました。

「こわくないか、やすもうか。」
といったけど、ぜんぜんこわくありません。おじいちゃんがちゃんとささえてくれるからです。しばらくして、おじいちゃんが、
「てをはなしてみよう。」
と、いきました。そして、じてんしゃのうしろをグーンとおすと、じてんしゃはスイーとすべるようにはしりました。わたしは、ええとふしぎなきもちになりました。とつてもきもちがいいのです。

「やったあ、のれたんだあ。」
と、とびきり嬉しかったです。
できるまでおしえてくれたおじいちゃん、にゅうがくしきのひに、いっしょうのたからものをくれたおじいちゃん、ありがとう。



広神東小学校4年
重野 誓礼 さん

私の大好きなスキー

私は、アルペンスキーが大好きです。自然の中で風を切って滑っている時、とても気持ち良いです。雪がちらちら降っている時に太陽が出る時、きらきらとダイヤモンドのように

にかがやくゲレンデの美しさは、私が物語の中に入りこんだような感覚になって最高です。

スキーは、家族四人で楽しめるスポーツです。リフトやゴンドラに家族で乗って、上手に滑る人や動物の足あとを見つけて喜んだり、お昼に何を食べようか、おみやげは何を買おうとか、おしゃべりも楽しいです。

私がスキーを始めたのは三才です。お父さんが一緒にリフトに乗せてくれました。六才から「こまみスキー教室」へ入りました。

スキー教室は、先生が説明してお手本で先に滑ってくれます。後から滑って、上手にターンできると「いいぞ、もう、追いこされそうだな。」と、ほめてくれました。はずかしかったけど、うれしかったです。

(もっと上手になりたいな)と、思い始めた三年生の時、お父さんと須原スキー場でレーシングチームのポールを滑らせてもらいました。ゆっくりだったけど、ポールをくぐることができて、とても楽しいと感じました。

その時に須原スキー教室のコーチから「良かったら、おいで。」と、さそってもらい、春から思い切った「須原レーシングチーム」に入りました。

チームのみんなは、親切で何でも教えてくれるので、すぐに仲良しになれました。今は屋外練習で暑いけ

ど、みんながやさしいので、毎回参加するのが楽しみです。

コーチは、りく上練習用のローラーブレードがすごく速くて、まるで本当にスキーでターンをしているように、なめらかにくるくる回っています。私はまだこわいので、速くターンすることができません。だけど、「大じょうぶ。すぐに上手に回れるようになるよ。」と、はげましてくれまます。

競ぎ用のスキー道具もお父さんがスポーツ店で相談して、じゅんびをしてくれました。お店の人が「競ぎスキーはすっごく滑るから、夏の間にしつかり体をきたえて、スキーに負けないようにがんばって滑るんだよ。」と、応援してくれました。

この冬、初めてスキーせん手として滑ります。急なしゃ面を滑るので少し心配です。

でも、私にスキーの楽しさを教えてくれた家族、ターンを教えてくださいました。こまみスキー教室の先生、私のためにスキー道具を見つけてくれたお店の人に感しゃしながら、須原レーシングのみんなとたくさん練習して、まずはスキー大会で完走できるようにがんばります。

私の大好きなスキーを応援してくれた大ぜいの人に、たくさんありがとうを伝えられるように、いつかスキー大会で上位入賞することが私の目ひょうです。



広神東小学校2年
松田 彩聖さん

元気な朝をありがとう

わたしが、ありがとうをつたえた人は、スクールガードの魚かつさんと、小ぬまさんです。広かみひがし小学校のスクールガードさんは、まい朝、とう校はんといっしょにいるいたり、はたをもつて、しんごうのところ立ったりして、わたしたちのとう校を見まもってくれます。

魚かつさんは、学校のすぐちかくまで、わたしたちといっしょにあるいてくれます。七十さいのわたしのじより年上なのに、はやくあるくのですごいです。

「おはようー」
と、大きな声であいさつをして元気にしゃべってくれるので、うれしくなります。

「前からじん車がくるよ。」
と、じこにあわないように、みんなに教えてくれます。しゅう合ばしよに、魚かつさんがいると、ほっとします。しごとでない日は、子どもだけで少しドキドキするけど、がんばってあるきます。

わたしの家から学校までは、とおいで、七時十分ごろ出ばつします。小ぬまさんの家は、もつとおいのに、わたしがいそいでしたくをしていところには、もうわたしの家のよこあるいて行くのでびっくりします。小ぬまさんがあるいてくるのが見ると、三さいのいもうとがよるこんで、

「おはようございまーすー」
と、大きな声であいさつをします。小ぬまさんも、にこにこわらつてあいさつをかえしてくれるので、わたしもげんきになります。

広かみひがし小学校のスクールガードさん、あつい日も、ゆきがふる日も、あんぜんなとう校を見まもってくれてありがとうございます。みんながあん心して、たのしく学校にかようことができます。これからもよろしくおねがいします。



須原小学校6年
高橋 結愛さん

「ありがとう」は 夢への第一歩

私が、「ありがとう」を伝えたい方々は、私が入院した病院の看護師さん、担当の先生、その他病院関係者のみなさんです。

病院の方々はとてもやさしく、入院している人に、親しみやすく温かい気持ちで接していました。私は、今回入院して手術をする事がとても不安でした。

入院してまず最初に病室のベッドのくわしい説明を聞きました。その時、話をしてくれた方が明るく笑って、初めてのこと、わからないことを見たり教えてくれたりしました。そして、私の話を目を見て聞いてくれました。私は安心できて、手術が

んばろう！という気持ちになれました。入院した日のお昼前には、病室に

かん護師さんが来てくれました。私に向かつて、ニコニコと笑顔で、入院中の生活についてや、手術について話してくれました。

「結愛さん六年生？修学旅行、行った？」

とやさしく聞かれた時が、一番うれしかったです。友達のように話をしてくれました。

お昼になると、かん護師さんが、お昼ご飯を持って来てくれました。私は、お腹が空いていたので、食べてみると、とってもおいしかったです。だから、「おいしかったです！」と食事についてきた名前の紙に書きました。そしたら、担当のかん護師さんが、「紙に書いてくれて、ありがとう。その気持ち作った人に伝わると思うよ。」

と言ってくれました。私もまたまた、うれしい気持ちになりました。つかれて、夜は早くねむりました。目覚めるとついに手術の日となりました。私は朝からドキドキしていました。ですが、手術室につれていくと、くれた私の担当のかん護師さんが、「結愛さん、大丈夫だよ。がんばろうね！」

と言ってくれました。とても安心できて、パワーをもらえました。手術前は、先生方が、学校やテレビ番組などの話をしてくれました。きんちようがほぐれ、手術をするのを忘れるかのような気持ちになりました。このことで、私はとても安心できたと思います。

手術が終わる目覚めるとベッドにいました。私は酸素をつけたり、心電図がついたりしていました。この時はポーツとしてふわふわとした不思議な気持ちでした。麻酔が覚め

るのはこんな感じなのかと体験しました。

その後は、かん護師さんが、点滴をかえてくれたり、毎日、体温を計ってくれました。やさしい言葉をかけてくれたので、元気が出ました。かん護師さんは、私がナースコールをおした時は、すぐかけつけて、薬やご飯を持って来てくれました。夜中にはライトをつけて点滴に来てくれました。入院と手術の時不安だった、ドキドキした時もあつたけれど、関わってくれたみなさんがやさしくしてくれたのでうれしかったです。担当のかん護師さんや先生方、病院のみなさんに感謝したいと思います。ありがとうございました。

病院のかん護師さんは明るく、ニコニコした笑顔で接してくれました。担当の先生は診察してくれる時に私にもわかりやすく、安心するような言葉で話してくれました。病院で働いている多くの人も、あいさつを欠かさずしてくれ、やさしく話しかけてくれました。ありがとうございました。

私はしよる来、養護教諭を目指しています。今回入院と手術でしたことを生かして、日々勉強したいと思っています。入院と手術から感じた、「不安な気持ちでいる人にはやさしい言葉をかける」「いつもニコニコして相手と接する」ということを忘れずにしたいです。病院のみなさん、本当

市民相談センター

魚沼市消費生活センター
☎792・8844

■ 1月の相談件数	...	83件
・電話		61件
・来庁		22件
・その他		0件

注文していないのに… 送り付け商法にご注意!

「勧誘を断ったはずの商品が届き、その後請求を受けた」「身に覚えのない商品が代引き配達で届き、料金を支払ってしまった」など、送り付け商法に関するトラブルが多くみられます。

【事例】

自宅に事業者から電話があり「からだに良いエキスが入った栄養機能食品の試品品を送る」と言われた。母が応対し、「要らない」と断ったのだが、数日後に健康食品が届き、代金2,000円の振込用紙と契約書面が同封されていた。



【トラブルにあわないために】

- ・ 特定商取引法が改正され、一方的に送りつけられた商品は、直ちに処分できるようになりました。
- ・ 商品を開封・処分しても、お金を支払う必要はありません。事業者から請求されても応じないようにしましょう。
- ・ 家族が注文した商品や贈答品の可能性もあります。まずは、周りの人に確認しましょう。

■ 暮らし相談会 (司法書士相談会)

借金や相続・登記など、暮らしのなかで困りごとはありませんか? 相談は無料です。ぜひご利用ください。

☎ 3月26日(日) 13時30分～16時

📍 小出ボランティアセンター

👥 市内司法書士

🕒 先着5人

🆓 無料

📅 3月22日(木)

📞 市民相談センターへ電話、または専用フォームから予約してください。

🕒 一人当たりの相談時間は30分

📍 市民相談センター

☎ 792・8844



冬の暮らし
高橋 壯太 隊員
(福山新田地区担当)

今年の冬もようやく終盤を迎えました。今年の冬は災害級の大雪で忙しくしていたかと思えば、全く降らない日が続いたり、アップダウンの激しい冬のように思います。

集落の方にお茶飲みがてら冬が好きか嫌いかを尋ねると、ほぼ冬は嫌いだという答えが返ってきます。それは現在のように除雪体制が整っておらず、一日中雪掘りに追われ、道なき道をかんじきで作っていたなど、相当苦労した思い出があるからなのかと勝手に想像しています。

私は雪国育ちですが、昔と違って今は除雪体制が整い、雪であまり苦労をしてこなかったからか、冬は好きです。福山新田に来てからは、門払いや雪下ろしをやっていますが、それもそこまで苦ではありません。

福山新田のある上条地域には除雪組があり、自ら屋根の雪下ろしをするのが大変になった世帯の支援を行って

地域おこし協力隊通信

地域を変える新しい力

No.90

📍 地域創生課
☎792・9752

📍 北部事務所
☎797・2360

います。私も着任時より組合員となっています。

雪下ろしが嫌いじゃない理由としては、雪を下ろし終えた後の達成感や、晴れた日に屋根の上から見る景色は心奪われます。何より、雪下ろしの依頼のあった家主の方に喜んでもらえる、こちらも嬉しい気分になります。

福山新田ひいては魚沼市は、冬は夏以上に都会では体験できない感覚や光景がたくさんあります。このような豪雪地域に少しでも楽しさを感じてもらえればという思いを込めて、福山新田では現在、除雪を含めた冬の暮らしを体験したい方を募集しています。冬の魅力に気づいてもらえる方が少しでも増えればいいなと思っています。



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5000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3月20日(月)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役にたった記事3つ ⑤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)
- ⑥感想等 ※④⑤は必須

ホリカフーズの栄養支援スープシリーズは、何を使用して、栄養価を高めているでしょう?

ヒント★ うおレズ

- ①野菜ペースト
- ②プロテインのペースト
- ③優しいベースト

※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：52、うち正解数：51

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

2月10日号に対するご意見等を紹介いたします

- ◆魚沼の子どもたちが、WEBQU調査で満足群にいる率が大変高く、先生を始め関係者の方々の取り組みの成果に感謝したいと思いました。
- ◆きらり魚沼人：担い手が減るなかこういう若い女性がいることをとても嬉しく、応援しています!!

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	物品・金額
新潟県労働金庫小千谷支店 ろうきん小千谷支店推進委員会	市内中学校への寄贈	バスケットボール 34球、 サッカーボール 20球
株式会社竹田工務店	教育・子育てのため	1,000,000 円

トルコ・シリア地震救済金の募金箱を設置しました

2月6日未明に発生した「トルコ・シリア地震」で被災された方々を支援するため、次のとおり海外給付金の募金箱を設置しました。温かいご支援をいただきますようよろしくお願いいたします。

期 5月31日(水)まで

場 市役所本庁舎、各市民サービスコーナー、小出郷図書館

問 日本赤十字社新潟県支部魚沼市地区事務局(福祉支援課)

☎ 792・9767

ひとのうごき (1月21日~2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)

ごめいふくをお祈りいたします

真島 熊一 92歳 田戸
高橋 マス 103歳 田川
武藤 裕吉 89歳 舟山
渡邊登茂吉 94歳 田代
鈴木 勇 77歳 小出稻荷町二
駒形 欣一 92歳 干溝
田辺 フサ 101歳 板木
森山 文夫 81歳 板木
神保ヤイコ 93歳 大浦
佐藤 良夫 72歳 大浦
田沢 実 98歳 上ノ原
佐藤 ミエ 92歳 上ノ原
内田 タケ 93歳 井口
櫻井 誉治 94歳 吉田
星 公代 88歳 大沢
佐藤 武 88歳 大沢

戸田マサノ 88歳 律沢
佐藤 道枝 90歳 宇津野
櫻井 剛 75歳 大湯温泉
金澤伊都子 77歳 金ケ沢
目黒フジノ 100歳 田中
佐藤 ケン 96歳 雁坂下
佐藤甲子男 68歳 小平尾
小幡 ハナ 97歳 並柳
星野 トミ 85歳 並柳
酒井マス井 95歳 小庭名
佐藤 キミ 93歳 吉原
小幡 進 84歳 今泉
山本 俊雄 86歳 今泉
星野 リツ 90歳 山田
佐藤 勝 69歳 山田
櫻井 ソノ 91歳 中家

清塚 ハナ 90歳 中子沢
高井 モト 90歳 三沢
吉田 良子 80歳 大倉沢
五十嵐トヨ 82歳 須川
岡部 キミ 99歳 細野
佐藤 ミツ 96歳 西名新田
坂内 京子 80歳 長鳥
渡辺 文子 69歳 横根
佐藤 トメ 101歳 芋鞘

人口と世帯数 (R 5. 1. 31)

	人口	うち外国人	増減
男	16,458	79	-36
女	17,179	152	-49
計	33,637	231	-85
世帯数	13,124		-18

※増減は、前月比です。

表紙の写真



今回の表紙はふたば東保育園の園児が薬師スキー場で雪遊びをしているときの風景です。

冬の明るい日差しをいっぱい浴びながら、肥料袋を使って軽快に滑る様子はさすが魚沼の元気っ子だなとほほえましく感じました。(YI)



編集後記

こんなに素敵な企業が魚沼に?!

水の郷「雪国フードタウン」に立地する企業を取材させていただきました。「うおレズ」コーナーで順番で紹介しています。魚沼市民として、自慢したくなってしまうような企業ばかりです。

高校生など若者からも、この記事を読んでもらえると嬉しいんだけどなあ。(H)



がんばる //
魚沼っ子 No.43
女子バスケット大会優勝!

1月に行われた「BSN杯新潟県U14バスケットボール大会」で優勝した女子バスケットボールクラブチーム「魚沼 BRUINS」のメンバーである広神中学校の4人が市長を表敬訪問し、新潟県大会優勝を報告しました。おめでとうございます!!

材料 (2人分)

鶏もも肉	140g	顆粒コンソメ	小さじ1
塩	少々	塩・こしょう	少々
カット野菜 (もやし、きゃべつ、人参)	240g	片栗粉	大さじ1
		水	大さじ2
バター	大さじ1/2	輪切りレモン	2枚

作り方

- 1 鶏肉は一口大に切り、塩をふりかける。
- 2 フライパンに1の鶏の皮目を下にして入れる。中火で両面に焼き色がつくまで焼き、器に盛りつける。
- 3 フライパンの油をキッチンペーパーでふき取ってから、バターとカット野菜を入れて炒める。コンソメ、塩・こしょうで味つけし、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- 4 2に3をかけ、その上に輪切りレモンを飾る。(レモンを絞ってから召し上がってください)

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・ビ No.82



鶏肉とたっぷり野菜のとろみ炒め



ひとことコメント

カット野菜は、調理の手間を省くことができ、価格も年中一定で、不足しがちな野菜を手軽にとることができます。1/3日分以上の野菜が入ったレシピです。

MEMO

[1人分の栄養価] エネルギー:241kcal たんぱく質:14.3g 脂質:16.5g 炭水化物:11.5g 食塩:1.1g

今月の **#うおびく** No.11

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



@ takky-sennin
 スノーシューでブナ林探検



@ carvernasu
 夕焼けに染まる山々とスノーームーン (2月の満月)

魚沼のステキな写真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



食まちょうおぬま

約500種類の
 レシピを掲載



魚沼市公式
 Facebook



魚沼市公式
 Twitter

