



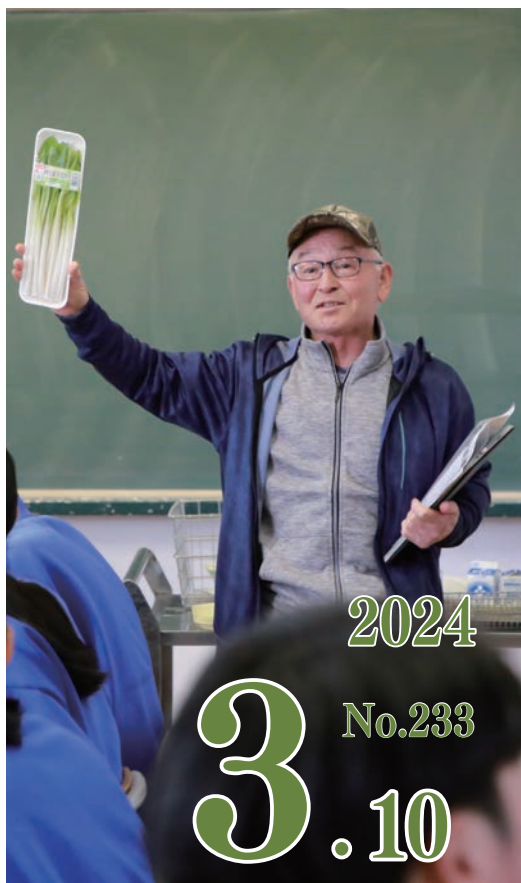
**魚** 市報  
うおぬま **沼**



魚沼の春の味覚を  
お届けします



魚沼市公式 LINE はじめました  
友だち登録募集中!



2024

No.233

3.10

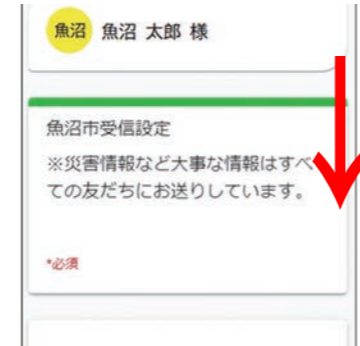
友達登録後は…

# 欲しい情報の受信設定をしましょう！

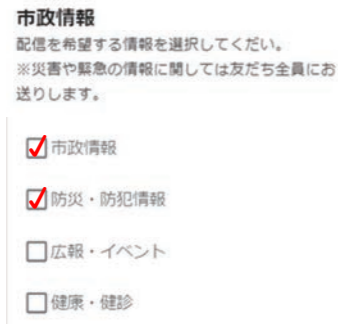
**STEP 1** 魚沼市のトーク画面で右下の「受信設定」をタップ



**STEP 2** 下に読み進めながら、質問に回答



**STEP 3** 「市政情報」の項目では受信したい項目の種類を選択



**STEP 4** ページの最後まで読み進め、必要事項に回答後「送信」をタップ



**STEP 5** 回答内容を確認し、間違いが無ければ右下の「送信」をタップ



**STEP 6** 右上「×」をタップして画面を閉じて受信設定完了



魚沼市 LINE 公式アカウントの開始に伴い、子育て情報メール配信サービス「めるメルめー」のメール配信を3月末をもちまして終了します

ご利用いただきありがとうございました。



3月8日から

# 魚沼市 公式LINEアカウント 友だち募集!

☎秘書広報課 ☎792・1494

魚沼市では、市の最新情報や緊急時のお知らせなどを、選択いただいた情報に応じて効果的に発信する魚沼市公式 LINE を、令和6年3月8日からスタートします。ぜひ友達登録をお願いします。

## 友達登録をしましょう!

**STEP 1** LINEアプリのホーム画面右上の「友だち追加」アイコンをタップ



**STEP 2** 「QRコード」または「検索」どちらかを選択



**STEP 3** QRコードで登録

QRコードを読み取り友だち追加。



または IDで登録

ID検索をして友だち追加

@uonumacity

様々な市政情報を発信!

- 防災情報を発信!!
- 子育て情報を発信!
- ごみの捨て方がわかる!
- イベント情報をお届け!

# 魚沼だけの春の絶景 福山峠の雪上桜



※気象・積雪状況により雪上桜とならない可能性がありますのでご了承ください。

雪解けを迎える春、雪が残っているところに桜が咲く珍しい桜景色が広がります。残雪の白、桜のピンク、若葉の新緑のコントラストが美しい魚沼だけの春の絶景のひとつです。

ソメイヨシノやオオヤマザクラなど、約150本もの桜が雪上に咲き誇る様は目を奪われること間違いありません。ぜひお出かけください。

## 雪上桜まつり

4月13日(土)・14日(日)

福山峠のふるさと広場  
魚沼市福山新田 1326

入場料 大人300円、小学生200円  
未就学児無料  
入場時間 9時～17時

キッチンカー  
出店  
うまいものが  
大集合

うおぬま  
体験コーナー  
箸づくり体験  
1回500円

雪上桜等  
写真展を開催

魚沼の桜を  
つなぐ

魚沼芝桜まつり連携企画

雪上桜まつり  
応援キャンペーン

開催

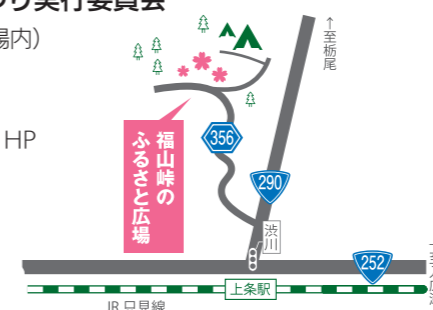
期間中に雪上桜入場チケットをキャンペーン参加店舗※にて提示していただくと、お得な特典が受けられます。特典利用期間は5月末まで。

■配布期間：4月13日～4月21日

※くわしくは左記の「福山峠のふるさと広場HP」をご覧ください。

※令和6年度根小屋花と緑と雪の里で行われる「魚沼芝桜まつり」(芝桜20万株)は4月中旬～5月上旬の予定です。

根小屋 花と緑と雪の里 HP



お問い合わせ・最新の開花状況は下記から

福山峠の雪上桜まつり実行委員会

(福山峠のふるさと広場内)

☎ 797-2366

福山峠のふるさと広場 HP



## 田淵 一平太 さん (福山新田在住・埼玉県出身 35歳)

やっぱり福山新田が大好き

福山新田は、市北部の標高400mほどの山あいに位置し、61世帯111人が暮らしています。地区全体に占める65歳以上人口の割合が約65%で、高齢化が顕著である地区ですが、移住者や学生の受け入れをはじめ、首都圏との交流を積極的に行っています。近年では移住者も増え、とてもオープンでエネルギーシユな集落です。

埼玉県で生まれ育った田淵さんは、子どもの頃から「自給自足の生活」に興味があったそうです。平成26年に地域おこし協力隊として福山新田に移住し、稲作やアスパラ作りなど農業を学びながら3年間を過ごしました。

その後は、かねてから決めていた日本全国を徒歩で巡る旅に出ました。約7か月の旅を終えて、再び受け入れられてもらえるかという不安を抱えつつ

福山新田に帰還しましたがそのときも集落の皆さんは、「おかえり」と優しく迎え入れてくれたそうです。「全国どこかを歩いて、福山新田以外に住みたいと感じた町や村は無かった」と旅を振り返り、「僕はやっぱり福山新田が大好きなんです！」と胸を張って答えました。

現在、田淵さんは、集落の先輩から引き継いだ「雪上桜」が咲く「福山峠のふるさと広場」の管理人を任されているほか、1ヘクタールの田を耕作しながら暮らしています。



数十年ぶりの新築祝い

昨年、全国的に「空き家問題」が社会問題となつていますが、福山新田では移住者が増加していることもあって、移住希望者に提供できる住まいが不足する状況が続いています。田淵さんは、ここ福山新田に自宅を建築することを決意しました。お披露目を兼ねた新築祝いには、「集落では数十年ぶりの新築祝いだ」と老若男女の約60人が集まってくれたそうです。その後も、家の前でシニアカーを停めて「ありがた」と手を合わせて



僕には僕なりの役割がある。「どうしてこんな田舎に来たの？」と集落の人たちから度々聞かれるそうです。しかし、田淵さんは、「ここでの暮らしは大変だ、大変だ。」と皆さんは口を揃えて言うけど、実は、本人たちが一番、福山新田での暮らしを楽しんでいるということを僕は知っているんですよ」と笑いました。「そんな集落が衰退していくことは悲しい」と、平成28年には移住者を支援する「福山新田山暮らし支援会」を集落の人たちと立ち上げ、現在代表を務めています。

福山峠のふるさと広場は、ここ数年、



小原 けさのさん



星 キミさん



富永 カオルさん



小池 甲代子さん



田邊 ツヤさん



馬場 肇さん



星野 セキさん



酒井 甲子さん



小幡 ハツノさん



飯田 智子さん



# ◎ 百歳ご長寿おめでとうございます

令和6年に100歳を迎えられる方は34人です。  
長年にわたり地域社会に貢献をされまし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。(掲載は順不同)

吉田 ツネさん



酒井 セイさん



佐藤 ヨシさん



戸田 トヨさん



星 イネさん



下村 ヨリさん



角屋 ムツさん



渡邊 キクイさん



佐藤 タミヨさん



森山 カネさん



岡部 ナカさん



小林 甲一さん



佐藤 ハナさん



星野 ハル子さん



星 澄子さん



高橋 静栄さん



高橋 カズエさん



五十嵐 ヒデノさん



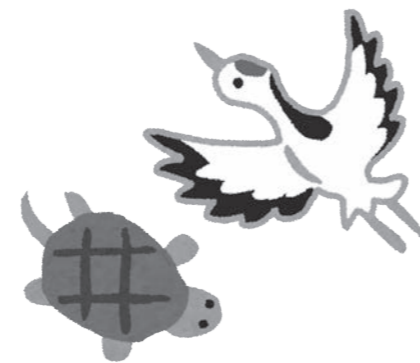
佐藤 タケさん



平澤 トミさん



◆お名前のみのご紹介  
三寺 トシさん  
米山 スズエさん  
眞柄 重義さん  
坂大 博忠さん



佐藤 清二さん

旭日単光章

◆高齢者叙勲

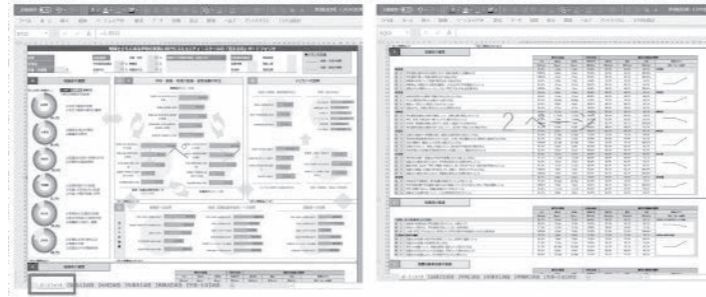
永年の功績を讃えて

守門村議会議員として、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。

2023年度から成果と課題の見える化を実施しました！

### CSポートフォリオとは？

CSに取り組んでいる学校のCSの運営状態やその時点での成果と課題を可視化し、今後の学校運営や協働活動の改善に向けた「次なる一手」の検討につなげていくための自己診断ツールです！  
2023年度、魚沼市では学校教職員、学校運営協議会委員、保護者、児童生徒に協力していただき、アンケートを実施しました！



出典：文部科学省(2023)「コミュニティ・スクールの運営をより良くしていくために～CSポートフォリオ診断のご案内～」



CSポートフォリオの分析をすることで、課題が明らかになるね！

### 研修内容

CSポートフォリオ分析研修では、学校教職員・学校運営協議会委員の方に参加していただき、各学校運営協議会で実施したアンケート結果をもとに分析から課題を把握し、今後の目標を設定しました。

- ▶ レクチャー 「CSポートフォリオの目的と分析視点」
- ▶ グループワーク 「目標に対する数値から見えてくることは」



### 参加者の声

コミュニティ・スクールを進めて、流れや動き、人や組織が整いました。次は「ブラッシュアップ」のステップなのかなと思うようになりました。それがポートフォリオから見えてきました。

データとして客観的に考えることができた。データを分析して原因、そして対応について筋を通して考えることができた。

既存の取り組みから要素の追加や、子どもに視点を向けてやる取り組みを考え挑戦したい。



ポートフォリオは2024年度も実施するよ！アンケート回答お願いね！

### 次年度の取り組み

2024年度は、地域みなさんがさらに主体となってコミュニティ・スクールを盛り上げていけるよう、学びの機会を予定しています。

問い合わせ | 学校教育課(793-7452)

2023年度

# 魚沼市 コミュニティ・スクールの取り組み



CSとはコミュニティ・スクールの略称だよ！

### 魚沼市コミュニティ・スクールとは？

コミュニティ・スクール(CS)は学校運営協議会制度を導入している学校のことです。地域の方が学校運営に参画し、地域と一体になって特色のある学校づくりを進めていきます！魚沼市では2021年度からCSの理解度を高めるための研修を実施し、2022年度から全小中学校にCSを導入しています。



魚沼市ではCSをするにあたってこのような目標を立てているよ！

- 2022年度 学校運営協議会が自発的に運営できるようになる。
- 2023年度 学校と地域がお互いに課題を話し合い、解決に向けた動きができています。
- 2024年度 学校運営協議会の運営を地域主導で進めることができる。

この3年間で、子どもと大人の幸福感が高まるCSを目指しています！



最終的な状態目標は「子どもは多くの市民と学ぶ喜びを味わい、ふるさとへの愛着を抱く！地域の方は子どもたちを育てる活動を通して幸福感を持っている！」

2021年度から2023年度でこんな研修をやったよ！

### 地域の方には？

#### 2021年度

##### ● 中学校区ごと地域向け説明会

学校教職員・地域の方々に向けた研修会では、「CSとは何か」など、学校と地域の方々と一緒にCSを盛り上げていくための方法を考えました！

#### 2022年度

##### ● 運営強化研修(基礎編・ホップ編・ステップ編・ジャンプ編)

学校運営協議会委員・地域連携担当教員・コーディネーター向けの研修会では、CSの中心となる運営協議会委員が運営に対する考え方や技能を高めるため、学校運営協議会の運営をより円滑・前向きに進めていくための話し合いの方法などを学びました。そして、CSでやりたいこと、できることをアイデアに落とし込み、今後の運営に向けても見通しを持ちました！

#### 2023年度

##### ● 中学校区ごとCSポートフォリオ分析研修

学校教職員・学校運営協議会委員向けの研修会では、参加者がCSポートフォリオを通して、各学校運営協議会の課題を見出し、今後の方針について話し合いました。

##### ● 地域学校協働活動団体向け研修会

学校運営協議会委員・コーディネーター・PTA・学校教職員向けの研修会では、参加者が学校運営協議会の現在の課題から、理想の未来の姿に向けての具体的なアクションを話し合いました！

CSポートフォリオについては次のページをチェック！



### 学校の先生には？

#### 2021年度

##### ● 学校管理職・地域連携担当教員向け研修

学校管理職・地域連携担当教員向けの研修会では、先生方が今後の学校運営協議会の見通しを持つため、CSの仕組みや学校運営協議会委員の役割分担などの方法を学びました！

#### 2022年度

##### ● 学校管理職・地域連携担当教員向け研修

学校管理職・地域連携担当教員向けの研修会では、学校運営協議会が活動し始めてからの課題を抽出し、解決に向けて話し合いました！

#### 2023年度

2023年度は地域の方々を対象とした研修会に参加してもらい、先生方から地域の方と一緒に今後の方針を話し合ってもらいました！

CSを導入する前年から、学校関係者や地域の方々に学校運営協議会への理解を深めてもらいました！



# 皆様のご意見をお聴かせください！

## 「市長と語らん会」開催しています

☎ 企画政策課 ☎ 792・1425

庁舎等で行う「移動市長室」とあわせて、「市長と語らん会」は、市長が地域に出向いて、市民や各種団体の皆様から市政への意見や市民ニーズを直接伺い、市政に反映するとともに、市政への関心を高めることを目的に実施しています。

### ■対話の一部をご紹介します

**ご意見** 日中の利用したい時間帯に只見線が通っていない。利用しやすくないか。

**回答** ダイヤ改正に関してJRに直接要望することはできないが、県はJRと協議する会議があるため、県を通じて増便等要望している。今後も只見町などとも連携しながら継続して関係機関に要望していきたい。

**ご意見** 小さな集落は今後地域の活動が難しくなってくる。今後どのように市と関わりながら維持していけばよいか。

**回答** 人口減少に歯止めをかける政策は継続するが、各集落でできなくなったことの全部を市ができるものではない。コミュニティ協議会を活用したり、各集落の役員だけでなく若手・子どもも含めて検討してはどうか。

### 令和5年度の開催状況 (R6.2 現在)

4 団体、来場者数 延べ60人

- ☑ 原則、市内に在住、在勤、在学している10人以上の団体であれば申込みできます。
- ☒ くわしくは市ホームページ『市民と市長の対話集会「市長と語らん会」』(☎1377)をご覧ください。



**ご意見** 生涯学習センターのワークショップでは、若い世代を中心にまちの良さを広めたいという意見が多く聞かれた。新しい店を出すこともよいが、今あるお店を盛り上げるような仕掛けができるとよい。

**回答** 生涯学習センターの1階は様々な活動ができるスペースを設ける予定である。そういった場所もPRの場として活用してもらえようようにしたい。



☎ 学校教育課 ☎ 793・7452

## 第6回 広神西小学校・堀之内小学校

### 取り組みが2年目になりました

## コミュニティ・スクール

各学校の1年目の振り返りや2年目の取り組みについて紹介する、6回シリーズの最終回です。

地域に根ざし、地域の人と関わる学校づくりを目的とする「コミュニティ・スクール」がスタートして2年目を迎えました。コミュニティ・スクールは、学校を核とした地域づくりをねらいとする「地域学校協働活動」と一体的に推進することでより成果が期待されています。地域の宝である子どもたちを地域で育てながら、地域のつながりを深めていきましょう。

### 広神西小学校の取り組み

広神西小学校は、全国でコミュニティ・スクールが導入される以前から、様々な教育活動が円滑に行われるように、地域の方々から温かく、かつ力強く支えていただいています。その中で、今回は主な活動を紹介いたします。

【5月～11月】4年生オキナグサ保全活動  
オキナグサは環境省絶滅危惧Ⅱ類、新潟県絶滅危惧Ⅰ類に指定され、県内でも数か所にしか生育地が確認されていない希少な植物です。オキナグサ保全活動は平成16年の中越地震による棚田の再整備工事を契機に大芋川区と連携して続けています。毎年4年生が種の採取、栽培、植え戻しを行っています。その保全活動に、地域の方々からも参加協力いただいています。

【1月～さいのかみ】  
昨年から学校運営協議会と児童会が共同で「さいのかみ」を行っています。今年は1月12日(金)に学校のグラウンドで行いました。「さいのかみ」



み」で使用する木やワラ、竹竿、餅は学校運営協議会から準備していただきました。

当日は6年生が司会進行を行い、各学年代表がそれぞれの願いを発表しました。学校運営協議会の委員さんからは、「さいのかみ」の由来を説明いただき、スルメの焼き方も教えていただきました。子どもたちは目の前で大きな炎を上げて燃えている「さいのかみ」に驚きつつも、貴重な経験を楽しみました。学校と地域が一体となって伝統行事を継続することで、児童の地域への愛着や感謝の気持ちがさらに高まりました。

### 堀之内小学校の取り組み

堀之内小学校では、地域住民委員11名、教職員4名の計15名で組織される学校運営協議会においてコミュニティ・スクール活動に取り組んでいます。以前から学校・家庭・地域の三者連携による教育活動が行われてきましたが、教職員の負担増をはじめとして三者連携のあり方が課題となっていました。このため、当会では3つの重点活動項目を定めて2年間取り組んできました。



(1)教職員と委員の緊密な情報共有  
毎年、夏季休業中に「教職員と委員との懇談会」を開催しています。地域要望や学校現場の悩みなどについて話し合いながら課題の解決に向けて検討しています。

(2)地域情報や学校情報の積極的な発信  
協議会の概要、学習参観、音楽発表会や見守り隊対面式などの学校行事の様子をまとめた「協議会通信」を計15回発行し、委員や教職員に配付しました。

(3)地域学校協働活動の推進  
学校・家庭・地域の三者が一体となった活動として行っている「どんど焼き」は、学校田↓稲わら↓土ぼかき↓どんど焼きの流れで、三者連携がうまく噛み合った特色ある教育活動の1つです。

校舎1階の廊下には委員の紹介コーナーを設置しました。また、どんど焼き当日に、児童から委員へ渡された寄せ書きには、「いつも学校のことを考え、支えてくださり、ありがとうございます」などの言葉が多く添えてありました。協議会での委員の発言も徐々に増え、協議内容も充実してきています。





やるなら今！生活改善

# こころとからだの不調を防ぎましょう！

春は気候の変化や新しい環境により、体調を崩しやすくなります。疲れているなど感じたら、日常の生活を振り返り、生活習慣を整えることが大切です。

健康増進課 ☎792・9763

## こころとからだの健康を保つポイント

### 1. 生活のリズムを整える

起きる時間を毎日同じにしましょう

朝ごはんをきちんと食べ、  
夜遅い時間の食事は避けましょう

### 2. 栄養バランスの良い食事をとる

野菜や果物、旬のものを食べましょう  
(旬の食材は生命力が強く、栄養価が高い  
ため免疫力をつけるなど、丈夫なからだ  
づくりにつながります)



眠れない、食欲がないなど、こころやからだの状態が心配な  
ことがありましたらご相談ください。

健康増進課 ☎792・9763 (月～金 8:30～17:15)

### 3. 休養をとる

眠くなってから布団に入りましょう  
(目がさえた状態で無理に眠ろうとすると、  
もっと眠れなくなってしまいます)  
※寝酒は睡眠の質を悪化させるのでやめま  
しょう

疲れた時は無理をせず休みましょう

スマホやパソコンをオフにする時間を  
作りましょう

自分なりのリラックス法を取り入れてみま  
しょう



## 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、地域住民の健康状態がどのように変化したかを長期にわたって調べる研究です。

### 腎臓の働き

## 腎臓について知ろう

血液中の老廃物、塩分、余分な水分を「ろ過」し、尿として身体の外に排出します。骨を健康に保つためのホルモンの活性化や、血液の成分の一つである赤血球の合成を促すホルモンを分泌しています。

### 慢性腎臓病 (CKD) とは?

腎臓の機能低下や尿蛋白などの尿の異常が3か月以上続いている状態の総称です(表1)。CKDになると、心筋梗塞や脳卒中などの重大な病気になりやすくなるのがわかっています。CKDの初期はほとんど症状がなく、知らないうちに少しずつ進行していき、やがて貧血、倦怠感などの症状があらわれます。現在のところ、CKDが進行した腎臓を元通りに治すことは困難であるため、早期に発見し、進行させないことが重要です。高血圧・脂質異常症・糖尿病・肥満などの生活習慣病が原因となることもあります。CKDやその原因となる生活習慣病の発見には健診が欠かせません。健診結果の「尿検査」の欄と、「eGFR」の値に注目しましょう。

※1 エビデンスに基づくCKD診療ガイドライン2023, 日本腎臓学会。

表1. 慢性腎臓病 (CKD) の定義 <sup>※1</sup>
下記の①と②いずれか、 または両方が3か月以上続く場合
①尿異常や画像診断などで腎障害が ある場合 (特に尿たんぱく1+以上)
②腎機能低下 (eGFR60未満)



健診で早期発見

## ～『うおぬま地方の健康調査』からの研究報告～ CKDの気づきについて

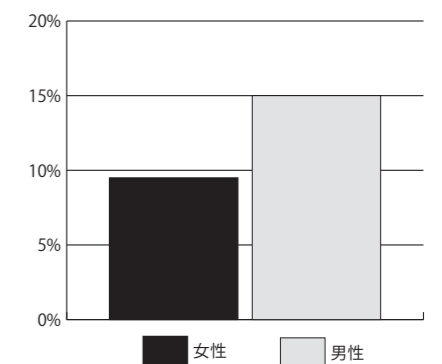
今回、『うおぬま地方の健康調査』の5年後アンケートの「今までに、医師からCKD(尿検査異常や腎機能障害)といわれたことがありますか」という質問と5年間の住民けん診の結果を照らし合わせて、CKDの気づきの状況を調査しました。

その結果、CKDの人がCKDであると気づいている割合は12.4%であり、男女別で見ると男性のほうがCKDと気づいている割合が高いことがわかりました(図1)<sup>※2</sup>。

健康診断の結果や受診勧奨をしっかりと確認して、自分の健康状態を把握しましょう。

※2 本研究の詳細は、論文 Kabasawa K, et al. Nephrology (Carlton). doi: 10.1111/nep.14170. に掲載されています。図は同論文から作図しました。

図1. 男女別のCKDに気づいている人の割合



以上の内容は、市報みなみ魚沼2024年3月号、広報ゆざわ2024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。

### 10年後アンケート調査を 予定しています

令和6年度に、コホート調査の同意者を対象として「10年後アンケート調査」を予定しています。ご協力をお願いいたします。

# フオトスケッチ

## 地域おこし協力隊通信

地域を変える諦め

No.101  
 地域創生課  
 0792-9752  
 0797-2360

東湯之谷コミュニティ協議会  
 0792-9752  
 0797-2360

0792-9752  
 0797-2360

### 一歩前へ



高橋 壯太 隊員  
 (福山新田地区担当)

今月末で協力隊の任期を終えます。私はコロナ禍による任期延長制度を利用し、3年半ほど協力隊として活動してきました。今にして思うとあつという間でしたが、福山新田に着任して良かったと心の底から思います。

地域へは感謝しかありません。まずは、自分を受け入れてくださったこと、米作りについて一から教えていただいたこと、田んぼを貸していただいたこと、他にも色々ありますが、その全てが今の自分にとって財産です。

これまでを振り返って特に思い出に残っているのは、初年度に収穫し食べたお米の味です。8月の中途半端な時期に着任したにも関わらず、途中で育てた田んぼを貸していただけることになり、集落の方に手伝ってもらいながら、バインダーと手刈りで稲刈りして、はぎかけしてできたお米がとつ

もなく美味しかったことを覚えています。その後、3回自分で米を作りましたが、いまだにその味に辿り着けていません。これは炭焼きの師匠がよく言っているのですが「今まで自分が納得する炭ができたことは1回しかない」。そういうことなんだろうなと思います。

まだまだ農家としては半人前ですが、もがきながら、自分が納得できるようにお米を作っていきたいです。

また、恩返しというわけではないですが、これから米作りを考えている方で悩んでいる方がいましたら、これまで自分がしてもらったような支援や助言などをしていきたいと考えています。

最後になりますが、今まで本当にありがとうございました。これからもよろしく願います。



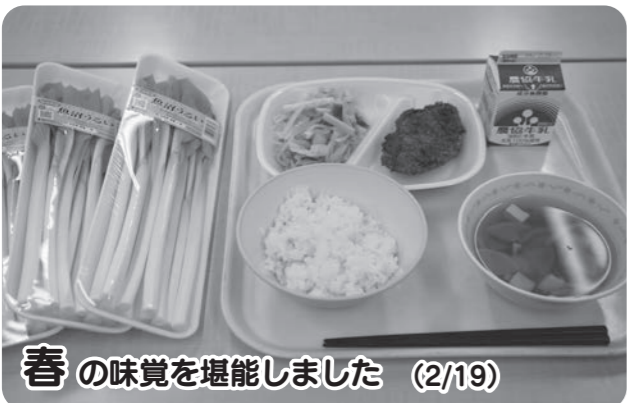
促成山菜をPRしました (1/25)

本市特産のブランド農産物である、促成栽培したらの芽、うるい、ふきのとうの新規販路の開拓に向けて、東京、大阪、京都の市場に関係者とともに市長がトップセールスを行ってきました。今後、高値での取引と販路拡大につながる事が期待されます。



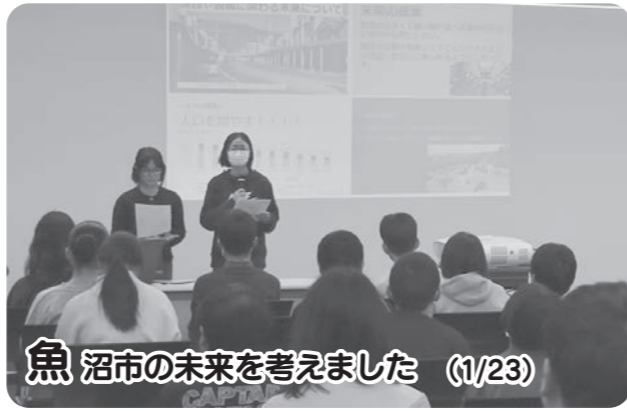
神水を新婚にかけて祈願 (2/11)

江戸時代の文献「北越雪譜」にも紹介されている冬の伝統行事「雪中花水祝」が八幡宮境内などで行われました。今年は12人の新婚が夫婦和合や子宝を祈願し、真冬の冷え込む夕闇の中、次々と御神水を浴び、会場に集まった人々から祝福を受けていました。



春の味覚を堪能しました (2/19)

促成山菜を使ったメニューが市内全ての中学校で給食の献立に載りました。この日、広神中学校では「うるいの梅和え」が提供され、生徒の皆さんは「クセがなくて美味しい」と笑顔で春の味覚を一早く味わっていました。



魚沼市の未来を考えました (1/23)

小出小学校6年生が、コミュニティ・スクール活動の一環として、地域の方を交え「魚沼市の未来」について話し合いを行ってきた成果を本庁舎で発表しました。まちの課題や他市の事例なども踏まえ、グループごとに、イベント、施設、自然環境、暮らしについての具体案を提案しました。



ろうそくの灯りに思いを込めて (2/3)

市内が雪灯籠と雪像のアートで飾られる結の灯り「雪洞まつり」のオープニングイベントが行われ、約700本のろうそくに火が灯されました。中越地震からの復興を願って始まった結の灯りですが、今年のイベント初日となったこの日もそれぞれの思いを込めて、集まった人からろうそくに火が灯されました。



寒い雪国の熱き戦い! (2/11)

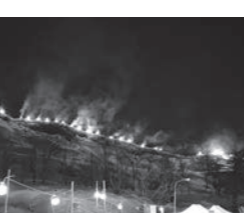
今年で34回目を迎えた「魚沼国際雪合戦大会」が響きの森公園雪のコロシム内で開催されました。各コートでは市内外から集結した141チームが激戦を繰り広げたほか、ユニークな衣装で観客を楽しませてくれました。

東湯之谷コミュニティ協議会(以下「コミ協」)は、湯之谷芋川、宇津野、下折立、折立又新田、上折立、大湯温泉の6自治会で構成されています。当地域は温泉や奥只見ダム、スキー場などを有し、また、新潟県側からの尾瀬の玄関口としての立地環境など、市内有数の観光資源をもつ地域です。

その他、伝統継承と地域の交流を深めるイベントとして正月のしめ縄づくりや江戸初期から続く冬の伝統行事「百八灯」への屋台出店、また、地域の魅力をPRする企画として写真コンテストを開催するなど、様々な地域活動を行っています。

### イベントで郷土愛を醸成

本コミ協の最大のイベントは、11月に行われる「東湯之谷コミ協まつり」で、毎年、地域内から多くの参加者で賑わいます。コミ協で管理している畑で収穫された野菜類を使い、焼きイモや焼きトウモロコシなどを参加者に振舞うとともに、金魚釣りや綿あめ、バーベキューなどのお楽しみ屋台が会場を盛り上げます。イベントの最後には豪華景品が当たるビンゴゲームが行われ、全員が夢中になります。



冬の伝統行事「百八灯」

東湯之谷コミ協まつり「ビンゴゲーム」



少子高齢化の進行が心配される地域ですが、地域の皆さんが集まって楽しみながら「人と人がつながる笑顔あふれる地域づくり」をスローガンに、今後も積極的に活動されることを期待しています。

### 人と人がつながる笑顔あふれる地域づくり



お知らせ版

【略字の見方】

日日時 期期間 場場所 内内容 対対象  
資資格 講講師 演出演 相相談員 持持ち物  
費用 定定員 縮縮め切り 他その他  
用申込み 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 印不要

年度末  
年度始め

新生活の手続きはお早めに

市民課 ☎792・1112

住所異動

住所や世帯などに変更がある場合は、お早めに市民課、北部事務所または入広瀬分室で手続きを行ってください。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。

Table with 3 columns: 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). Rows include 届出期限 and 必要なもの.

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31日(日) 8時30分～17時15分
4月7日(日) 8時30分～17時15分
両日とも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

Table with 2 columns: 可(○) and 不可(×). Lists services like 住所異動に伴う手続き, マイナンバーカードの申請, etc.

【注意事項】

- 異動手続きの際は、本人を確認できる書類をお持ちください。
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えません。

軽自動車税・バイク

税務課 ☎792・9751

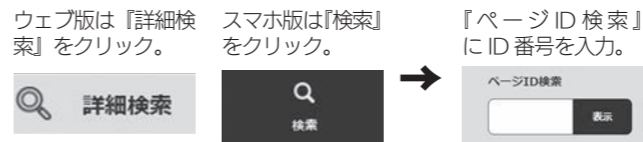
軽自動車税は毎年4月1日現在で軽自動車やバイクを所有している人に課税されます。車両を廃車した場合や所有者(使用者)が変わった場合は、必ず名義変更や廃車の届け出をしてください。

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(使用者)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。

Table with 2 columns: 車種, 問い合わせ先. Lists contact info for different vehicle types like 原動機付自転車, 三輪以上の軽自動車, etc.

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QRからご覧ください。



市報うおぬまお知らせ版の記事に記載されているID (ID番号) を、魚沼市ホームページ (ウェブで検索『魚沼市』) のトップページ (くらし・行政) 『ページID検索』に入力すると、記事の詳細情報がご覧になれます。

くらし

魚沼市議会令和6年第1回定例会一般質問ラジオ放送

FMうおぬま(81.4MHz)で放送します。【放送日】3月18日(月)～29日(金) ※土日を除く14時から概ね1時間。同日19時から再放送【総集編】前の週に放送した分を一挙放送 3月24日(日)、31日(日) 各日10時から概ね4時間 他質問者の人数等により放送時間変更になる場合があります。 市民課事務局 ☎793・7444

制度・手続き

令和6年度学用品等費用の援助制度(小・中学生)

経済的な事情をお持ちの家庭に対し、学校に必要な費用の一部を「就学援助制度」により助成します。◎助成内容:学用品費、通学用品費、スキー用具費(小1、小

子ども

子ども医療費受給者証を交付します

現在ご利用の子ども医療費受給者証は3月末日で有効期間が終了します。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～令和7年3月31日 ◎対象者:平成18年4月2日以降に生まれた児童(生まれた日から、18歳に達する日以降最初の3月31日までの間にある人) 【注意事項】保険証や住所等が変わったときは変更手続きが必要です。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。 園子ども課 ☎792・9201

生涯学習

堀之内公民館図書室臨時休館

3月24日(日)12時～17時 ※午前中は通常どおり開館します。休館中の図書返却は堀之内公民館1階にある返却ポストをご利用ください。 堀之内公民館図書室 ☎794・2111

(有料広告)

Advertisement for Hokuetsu-Kensetsu Co., Ltd. (北越建設株式会社) featuring a construction worker and recruitment information.

Advertisement for Niigata Prefecture Traffic Disaster Relief (新潟県交通災害共済) with a rabbit mascot and membership details.

※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。

### 職員等の募集

令和6年度有機センター施設作業員(会計年度任用職員)募集

◎募集人数：計3名 ◎応募資格：自動車免許(中型車8t以上)、フォークリフト技能講習修了 ◎職務内容：車両によるコンテナ回収業務ほか ◎任用期間：4月1日～令和7年3月31日：1名、4月1日～12月31日：2名 ◎勤務地：魚沼市有機センター(舟山地内) ◎勤務時間：8時30分～16時15分(週33時間45分) ◎報酬：中型車8t限定の免許保有者181,945円、8t超の免許保有者189,522円 ◎休日等：シフト制(日曜、祝日ほか週1日休日) ◎社会保険等：社会保険、雇用保険加入あり ◎応募方法：指定の申込書に市販の履歴書等を添えて郵送または持参で提出 ◎提出先：〒949-7421 魚沼市吉水2184 魚沼市有機センター

ター ◎選考方法：書類審査及び面接 他申込書は市ホームページからダウンロードしてください。 3月18日(月) 魚沼市有機センター ☎794-6688 12831

令和6年度保育士等(会計年度任用職員)募集

【①放課後児童支援員】◎募集人数：若干名 ◎勤務地：市内放課後児童クラブ ◎勤務時間：6時間45分(週33時間45分) 原則11時30分～19時、(土曜日や小学校の長期休みのときは7時30分～18時30分のシフト制) ◎報酬：月額158,341円 ◎休日等：原則、土日祝日及び年末年始(12月29日～1月3日) ※月に1～2回程度の土曜勤務有 ☎2674

原則8時30分～16時30分 ※早朝・延長保育、月1回程度の土曜勤務有 ◎報酬：月額173,238円 ◎休日等：原則、土日祝日及び年末年始(12月29日～1月3日) ☎16886

【②共通事項】◎任用期間：4月1日～令和7年3月31日(更新の場合有) ◎社会保険等：社会保険・雇用保険加入 ◎選考方法：書類審査(二次)、面接選考(二次) ※3月に実施予定(別途通知) ◎応募方法：指定の申込書に市販の履歴書等を添えて郵送または持参で提出 ◎郵送先：〒946-8601 魚沼市小出島910番地 教育委員会事務局子ども課 他申込書は子ども課にあるほか、市ホームページからダウンロードできます。 3月21日(木) 魚沼子ども課 ☎792-9201

### 健康・福祉

#### 入広瀬診療所でのお薬の処方についてお話しします

3月22日(金)9時～9時30分 入広瀬診療所 内お薬のオンライン服薬指導について 健康増進課 ☎792-1436 20062

#### つきぎ元氣教室

4月16日(金)令和7年3月18日の間の原則毎週火曜日 13時30分～14時30分、②14時45分～15時45分 場小出ボラティアセンター 内転倒予防のための十種体操やラジオ体操等の軽体操のほか、脳トレをします。 運動指導のボランティア 対65歳以上で要介護(支援)認定を受けておらず、1年を通して参加可能な人 定各15人 持タオル、動きやすい服装、水分補給のお茶等 3月18日(月) 他送迎はありません。 申問介護福祉課 ☎792-9755

### 3月31日をもって新型コロナワクチンの無料接種を終了します

健康増進課 ☎792・9763

市内の医療機関では3月30日が接種の最終日となりますので、接種を希望する人は、早めにご予約ください。

◎4月1日以降の新型コロナワクチン接種について 季節性インフルエンザワクチンと同様の定期接種(秋から冬にかけて1人1回)に位置付けられます。

対65歳以上の人、60歳～64歳で重症化リスクが高い人 困くわしい内容は、接種が始まる前に市報等でお知らせします。

◎予約・接種券に関するお問い合わせ

魚沼市新型コロナワクチンコールセンター ☎793・7533

受付時間 9時～18時(土日祝日休み)

※コールセンターは、3月29日(金)18時をもって閉鎖します。

### 公民館

#### 新しい雑作品展

期3月4日(月)～25日(月)  
場広神コミュニティセンター  
期広神公民館  
☎799・3227  
☎19989



#### 松原孝水彩画展「移ろ」

期4月1日(月)～24日(水)の間の平日9時～16時、土曜9時～12時(日曜・祝日を除く) 場伊米ケ崎公民館 伊米ケ崎公民館 伊米ケ崎公民館 ☎792・0082

## 新潟アルビレックスBB

### 4月13日、14日の福島ファイヤーボンズ戦は「魚沼市デー」!

#### 魚沼市民をご招待!

##### 対象試合

福島ファイヤーボンズ戦  
・4月13日(土) 17時40分(開場15時)  
・4月14日(日) 14時10分(開場11時30分)


##### 会場

アオーレ長岡

##### 対象

魚沼市民

##### 応募方法

いずれかの方法から申し込みできます。  
①QRでの申込(3月9日(土)12時～試合当日まで)   
②電話での申込 ☎050・1808・1451 (自動応答、3月9日(土)12時～4月7日(日)23時59分)

##### 注意事項

- ・3階自由席へのご招待となります。
- ・定員に達し次第、受付終了となります。
- ・電話で申し込んだ人は、試合当日にチケットブースにお越しください。

##### 問い合わせ

株式会社新潟プロバスケットボール チケット担当  
☎0258・86・5700

##### 担当課

生涯学習課  
☎793・7480



写真提供：新潟アルビレックスBB

### ごみ量のお知らせ(1月分)

生活環境課(廃棄物対策係) ☎792・3055

種別	5年度	4年度	増減	単位：トン(1トン未満四捨五入)
可燃ごみ	788	834	-46	ごみの分け方出し方ワンポイント 年度末は、引越し等により自家搬入が増え、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	35	38	-3	
大型ごみ	24	21	3	
容器包装	11	11	0	
古紙類	52	51	1	
合計	910	955	-45	

### 献血(全血)を実施します

健康増進課 ☎792・9763

3月19日(火)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

(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。



**各種相談等**  
**（無料司法書士相談会）**  
 ◆へいし相談会  
 3月24日(日)13時30分～16時  
 場 小出ボランティアセンター  
 内容 借金や相続・登記等  
 相地元司法書士 定  
 先着5人 3月20日(水) 宛  
 電話またはQRにて予約  
 他・相談時間は受付順とし、時間枠は選べません。  
 ・相談時間1人30分  
 申問市民相談センター  
 ☎792・8844



原付免許取得講習

4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  
 申問 魚沼市交通安全協会 ☎792・5275

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。北部事務所・入広瀬分室に放水に関するチラシを配布しております。  
 申問 電源開発株式会社小出電力所 ☎792・0990

手話講座参加者募集「ブラッシュアップ手話っち」

4月～令和7年3月(全20回) 水曜日19時15分～20時45分  
 場 小出ボランティアセンター等 内 ころ講師から楽しく手話を学びます。  
 対 手話奉仕員養成講座基礎編修了者または同程度の人 ¥1回1,000円  
 3月2日(水) 申問 シュプール・瀬下 ☎090・1370・2503

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。

「劇団ゆきぐに」朗読劇

3月31日(日) 10時30分～11時、14時～14時30分 場 子育ての駅かたつくり 内 「三枚のお札」朗読劇  
 申問 子育ての駅かたつくり ☎792・2112

魚沼絵画クラブ講座生募集

4月～令和7年3月(月1回)9時～16時(初日は4月21日(日)10時～16時)  
 場 小出郷文化会館 講 早津剛・渡辺陽子・田中守・麻績勝広(敬称略)  
 ¥年会費4,000円(その他講座1回につき1,000円+材料費がかかります) 対 18歳以上 他 開催日時等のくわしい内容は、受講者に直接お知らせします。  
 申問 小出郷文化会館 ☎792・8811

楽語い講座

3月13日(水)18時～19時 場 小出病院またはZoom配信 内 一医師から見た魚沼での医療  
 講 佐藤航士先生(小出病院) 申問 地域医療魚沼学校 ©会場参加…☎792・1167 内 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)

うおぬま森の学校「山仕事安全講習会(実技)」

3月24日(日)9時～11時 場 響きの森公園(R291側駐車場集合)  
 内 間伐等の山仕事の安全作業についての実技講習 講 魚沼市森林組合職員 ¥500円 定 10人 持 作業のできる服装、飲み物、チェーンソー、ヘルメット、チャプス(持っている人)  
 3月21日(水) 申問 魚沼交流ネットワーク ☎792・1336

虐待かもと思ったら189番 お近くの児童相談所につながります

こんなときにはすぐお電話ください。

あの子、もしかしたら虐待を受けているのかしら…  
 子育てが辛くてつい子どもにあたってしまう…  
 近くに子育てに悩んでいる人がいる…

189 にお電話

お近くの児童相談所  
 専門家が対応いたします。

申問 子育て支援センター ☎792・6356

市報うおぬま・魚沼市ホームページ 有料広告募集

求人募集  
 イベント紹介  
 店舗紹介

◆市報(1枠1回) 1281  
 ・市内に事業所等を有する場合 15,000円  
 ・上記以外 20,000円  
 ※割引:12～18回10%、19～24回15%

◆ホームページ(1枠1月) 1295  
 ・市内に事業所等を有する場合 10,000円  
 ・上記以外 15,000円  
 ※割引:6～11か月10%、12か月15%  
 くわしくは、お問い合わせください。

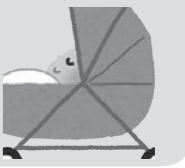
申問 秘書広報課 ☎792・1494

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

小幡 奏翔 (直也・美穂子) 下町一  
 渡邊 陽彩 (翔太・綾香) 徳田  
 内山 結羽菜 (和成・莉菜) 中原  
 吉田 和花 (健人・美咲) 大下  
 志田 耀磨 (大地・有紀) 金ケ沢

田島 律希 (周作・千絵) 中島  
 磯部 遥 (裕太・亜子) 中島  
 佐藤 晴 (吉将・悠子) 中島  
 春日 季心 (大志・萌花) 新保



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

申問 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(先天性股関節脱臼検診)(令和5年12月生まれ)	24日(水)	13:10～13:30
1歳6か月児(令和4年9月生まれ)	10日(水)	
2歳児(令和4年4月生まれ)	26日(金)	
3歳児(令和3年3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、事前連絡のうえ治ってから受診してください。 12709

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1月生まれの乳児の養育者	22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9月生まれの乳児の養育者	16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6月生まれの乳児の養育者	30日(水)	～9:45
1歳よちよち教室(親子遊び、仕上げみがきなど)	令和5年5月生まれ	12日(金)	9:15～9:30

持 母子健康手帳、オムツ、着替え等 12710・2707

4月 親子ふれあい広場

申問 子ども課 ☎792・9201

子育て支援センターぱびぷ ☎792・6356

名称	日時	内容
広場開放	月～金 9:00～16:00	自由遊びなど
びびよタイム	月～金 10:30～10:45	手遊び・ふれあい体操など
土曜開放	毎週土曜 9:00～11:30	広場を開放します
身長・体重計測	毎週月曜 9:00～12:00/13:00～15:00	

10日(水)、17日(水)、24日(水)、26日(金)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 くわしくはそれぞれの園にお問い合わせください。 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

申問 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)  
 3月23日(土)10時～11時30分 場 広神図書館  
 3月27日(水)10時～11時30分 場 小出郷図書館  
 対 令和5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

乳幼児向け だっこでおはなし  
 3月16日(土)10時30分から 場 広神図書館  
 3月28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

市への寄附の受付状況 (令和5年11月から令和6年2月まで)

☎ 秘書広報課 ☎ 792・1494

ご寄附をいただきました皆様に心から感謝申し上げます。

◆内容 (公表を承諾された方のみ、寄附金は10万円以上のみ)

Table with 2 columns: 寄附者名, 内容. Includes entries for 新潟県労働金庫小千谷支店 and 滝沢 光.



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



クイズの応募はこちらまで

※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: 39 (うち正解数: 39)

2月10日号に対するご意見等をご紹介します

- ◆表紙に除雪隊がよろしい。小雪とはいえ市民が寝ている時間に働く彼等の苦勞を察するべきだ。
◆「きらり魚沼人」の雪像アートのお話が面白かったです。

表紙の写真
今回の表紙は、魚沼の促成山菜であるうるい・たらの芽・ふきのとうをテーマに、春の味覚をお届けする生産者と届いた先で美味しく食べる消費者とのつながりを表現した組み合わせ写真としました。

市報クイズ
今日の市報を読んで答えよう!

3月8日から魚沼市公式LINEがはじまりました。読者の皆さんも友達登録をお願いします。さて、この「LINE」のテーマカラーは次のうちどれでしょうか?
①緑色
②赤色
③青色
【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

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20ページをご覧ください。(敬称略)

Table of births and deaths categorized by age and gender. Includes names like 遠山 榮子, 大平 トノ, etc.

ごめいふくをお祈りいたします

Table showing population and household statistics for R6.1.31. Includes categories like 人口, うち外国人, 増減.

3月 16日~31日 行事カレンダー

Calendar table listing events from March 16th to 31st, including dates, days of the week, and event details.

「第2種電気工事士 学科コース」受講生募集

4月4日(休)~5月24日(日) (全28回) 18時30分~21時20分
魚沼サテックスクール (南魚沼市)
電気知識を学び、国家資格の取得を目指す試験対策コース。

事務基本科1期4月入校生募集

4月23日(火)~7月22日(月) 平日9時30分~16時10分
エスオフィス小千谷店内 (小千谷市)
PC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

IT養成科パソコン基本コース 5月入校生募集

5月2日(休)~8月30日(日) 平日9時~15時50分
魚沼サテックスクール (南魚沼市)
パソコンやIT分野の知識・技能を習得し、就職を希望する人

Advertisement for a smartphone app with QR codes for Android and iOS. Text: 市報うおぬまがスマホやタブレットで簡単に読める♪聞ける♪

Advertisement for 'うおぬま健康ダイヤル24' (24-hour health dial). Includes phone number 0120-656-680 and list of services like 看護師・保健師・医師が24時間年中無休でご相談.

Advertisement for 'ごみ分別アプリ【エコうお】' (Waste sorting app). Includes QR codes and text: ごみの収集日、分別、出し方等、ごみに関する情報をスマートフォンで簡単に確認できます。

魚沼市公式 Instagram  
**今月の #うおびく**

「#うおびく」または「#uo\_pic」をつけて投稿してください。投稿の一部を市報等でご紹介します。



美しい景色のお写真をありがとうございます！



@yoshi8417  
 大カ山の夕日



うおびくで紹介した1枚  
 本庁舎前のシガ

寒すぎて木まで凍えていました。

がんばる  
**魚沼っ子**

**第13回「魚沼方言かるた」かるたとり大会**

2月18日(日)にかるたとり大会が開催され、市内の小学生から大人の部まで、全15チームが参加しました。中越地震からの復興祈願とともに、失われつつある魚沼の方言を次世代に継承したいという想いのもと、この「魚沼方言かるた」が製作されました。

この大会は、平成22年から始まり、今回で13回目。張り詰めた緊張感の中、力強くかるたを取る姿がみられました。また、小学生限定の企画としてジャンボかるた交流戦を初めて行ったところ、子どもたちは、汗だくになってジャンボかるたを追いかけました。

「魚沼方言かるた」は魚沼市文化協会にて2,000円でお求めいただけます。また、ジャンボかるたは、無料で貸し出しができ、雪上でも使用できます！くわしくは魚沼市文化協会（☎795・5022）までお問い合わせください。

担生涯学習課 ☎793・7480



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 (4人分)

菜ばな	1束	A	めんつゆ	大さじ2
もやし	1袋		(3倍濃縮)	
人参	1/3本		からし	大さじ1/2
焼き海苔	2枚			

作り方

- 鍋にお湯を沸かしておく。菜ばなは約4cmの長さに切り、人参は幅3mm程度の千切りにする。
- 沸かしておいたお湯に菜ばなの茎、人参、もやし、菜ばなの葉の順に入れて約1分ほど茹で、ザルにあげたら冷水に放し、水気をしっかりきる。
- 2に細かくちぎった海苔とAを和え、器に盛ったらできあがり。

MEMO [1人分の栄養価] エネルギー: 44kcal たんぱく質: 3.9g  
 脂質: 0.5g 炭水化物: 8.0g 食塩: 1.2g

海苔と菜ばなのからし和え



健康コメント「減塩のコツ」

海苔とからしの風味の効果で少ない調味料でも美味しくいただけます。

令和6年2月10日号  
 発行：魚沼市 編集：総務政策部 秘書広報課  
 〒946-8601 新潟県魚沼市小出島9-10番地

0252(792)1494  
 Eメール: koho@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。

