



食 について考えてみよう！

— 6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」 —



上越市食育推進キャラクター
もぐもぐジョッピー

健康で生き生きとした生活を送るためには、食習慣や健康管理が重要です。

朝食をしっかりと食べて、毎日、栄養バランスに配慮した食事を取っていますか？

家族と食事の時間を共有するなど、「食」を楽しんでいますか？

この機会に、「食」について考え、食べることの大切さを意識して規則正しい食生活を送るよう心掛けましょう。これらにしっかりと取り組むことで、体の免疫力が高まり、健康の増進につながります。

また、料理を残さないなど、食品ロスの削減にも取り組み、食べ物を大切にしましょう。

▼問合せ：農政課（☎025・526・5111、内線1282）



市ホームページ
「上越の食育」

おうちで作ろう！上越の郷土料理

料理レシピのウェブサイト「クックパッド」で、市の公式キッチン「上越のおいしい食育キッチン」を開設しています。

郷土料理や伝統料理、上越の旬の食材を使ったレシピにぜひチャレンジしてみてください。



調理例（笹寿司）



クックパッド
市公式キッチン

おうちで地産地消を堪能しよう！

上越産品を積極的に取り扱う「上越市地産地消推進の店」の飲食店には、テイクアウトが可能なメニューも。

いつもお店で食べている料理がおうちで味わえます。お店は、市ホームページで紹介しています。



市ホームページ



ヤニックのドイツ紹介

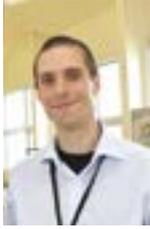
⑦ Sieben (ズィーベン)

夏はアルテス・ランドのイチゴ

グーテン ターク

Guten Tag! 国際交流員のディーツ・ヤニックです。

今回は、ドイツの「果物かご」と言われている「アルテス・ランド」地域について紹介します。



©Dirk Vorderstraße - CC BY-NC 2.0

ドイツ最大の果樹栽培地域である「アルテス・ランド」は、北ドイツ・ハンブルク周辺の低地に位置しています。1130年〜1230年の間に、オランダ人の開拓者がハンブルク周辺などを流れるエルベ川の河口から60〜90kmほど離れた湿地帯に堤防を築いたことから、この周辺は農用

地として発展してきました。現在まで続く果樹栽培は、700年もの歴史があります。かつては、「堤防に隣接する農家が堤防部分を管理する」と定めた「鋤法」があり、適切な管理を行わなかった人はその土地を追い出されました。追い出された人の鋤（土を掘る農具）は堤防に刺され、その鋤を取った人がその土地を引き取るこ

とになっていったそうです。アルテス・ランドの名物は、ドイツの食文化でとても大切にされているリンゴですが、イチゴが実る夏には、ハンブルクでアルテス・ランド産のイチゴが多く販売されます。イチゴをたくさん食べたい人やジャムを作りたい人はアルテス・ランドを訪れ、イチゴ狩りをするといいですね!

果樹園農家の木組みの家



©Walter Rademacher / Wikipedia - CC BY-SA 3.0

6月1日～7日は水道週間

限りある水資源を大切にしましょう



ガス水道局イメージキャラクター ウォーター



水道週間は、水道への理解と関心を高めることや、水道事業の発展などを目的に制定されました。62回目となる今年も、「飲み水を未来につなごう ぼくたちで」をスローガンに全国で展開しています。

ガス水道局ホームページでは、水道事業の仕組みや水道水の安全性などを紹介しています。動画での説明もありますのでご覧ください。

▼問合せ：ガス水道局経営企画課
(☎025・522・5514)



ガス水道局ホームページ

写真：正善寺ダム

地域協議会委員が決定

■問合せ：自治・地域振興課

(☎025・526・5111、内線1584)

地域協議会委員の任期満了による改選が行われ、令和2年4月29日から令和6年4月28日を任期とする新委員382人が決定しました。

今回選任された委員からは、地域で暮らす住民の視点で、地域の課題やまちづくりなどについて地域協議会で話し合い、地域の団体等と連携・協力しながら解決に向けて取り組んでいただきます。

地域協議会の会議は、どなたでも傍聴できます。会議の開催日程や場所は、市ホームページをご覧ください。また、会議の会議録や地域協議会の活動状況を掲載した各区の「地域協議会だより」は市ホームページで公開しています。

《選任結果の概要》

委員定数	382人
届出者数	321人
届出者からの選任数	317人
届出者以外からの選任数	65人
選任した委員数	382人
平均年齢	63.5歳
再任の委員	157人



..... 新任委員にお聞きしました



竹田 恵理子さん
(清里区地域協議会)

今年の春にあった地区の集会で、委員をされていた方からお話をお聞きし、初めて地域協議会のことを知りました。私は清里で生まれ、地域の皆さんに育ててもらったので、若いころから地域に貢献したいという気持ちがあり、今回、思い切って委員に応募しました。

清里は水がきれいでお米がおいしく、何より温かい人が多い地域です。地域協議会委員として、そんな地域のいいところも発信していけたらと思っています。

初めての活動なので、自分の意見をきちんと言いうことができるか少し不安ですが、清里区が小さな子どもからお年寄りまで安心して暮らせる住みよい地域になるように、みんなで見解を出し合いながら取り組んでいきたいです。



林 昌宏さん
(直江津区地域協議会)

仕事の関係で昨年12月から直江津に住んでいます。住み始めてからまだ日は浅いですが、外から来た人間の目線でも、直江津のまちづくりに何か貢献できるのではないかと思います、今回地域協議会委員に応募しました。

直江津は鉄道・歴史・祭・海など魅力がたくさんあり、住民同士のコミュニティも多岐にわたる、温かいまちです。地域協議会では、活発な話し合いを通じて委員みんなで目標を共有し、祇園祭のように地域が一致団結してまちづくりに取り組んでいける、そんなきっかけを作っていけたらと思っています。

また、自分が委員として活動することでも、直江津に住んでいる若い人たちからも、まちづくりに興味を持ってもらえたら、と考えています。