情報を伝える　魅力が伝わる　十日町市をもっと好きになる

Public Relations

# とおかまち 市報

No.227

2014 9/10

平成26年 9月10日号

特集

## 食で育む こころとからだ

〈2～5ページ〉

その他の主な内容


| | |
|---|---|
| | ピックアップニュース |
| 6 | ●救急医療週間のお知らせ |
| 7 | ●予防接種のお知らせ |
| | 連載コーナー① |
| 8 | 昭和のとおかまち／こへび隊・サポーター通信 |
| 9 | タウントピックス |
| | 連載コーナー② |
| 12 | キラメキワーカーズ |
| 13 | お知らせ・ガイド |
| | 連載コーナー③ |
| 20 | 熱中・夢中／和顔愛語／イクメンカジダン |
| 22 | ジュニア芸術祭 |

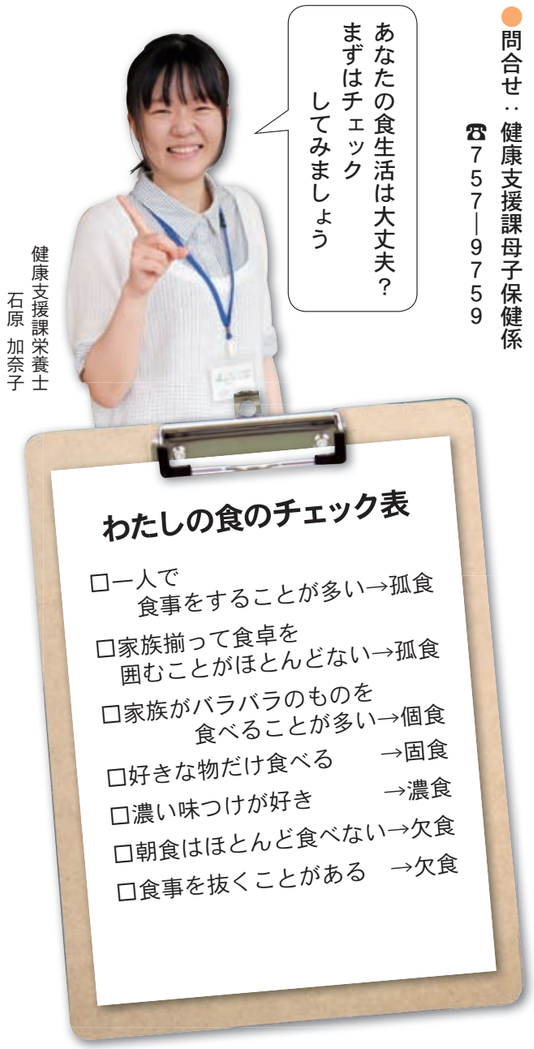
# 特集 食で育むこころとからだ

皆さんは自分の口に入る食べ物や食事の仕方など、「食」について考えたことはありますか。

私たちの体は、全て食べたものからつくられています。忙しい日常では食事の事がおろそかになりがちですが、食は命の源です。毎日を元気いっぱい過ごしていくために、「食べること」を考えてみましょう。

市では、今年の3月に「第2次食育推進計画」を策定しました。本特集では、この計画に書かれている「食」についての大切なことをお届けします。

●問合せ：健康支援課母子保健係 ☎757―9759




健康支援課栄養士 石原 加奈子

## 「こしょく」って？

市では、次のキャッチフレーズを活用して、食育を推進しています。

**食育で「こしょく」を防いで、広げよう家族や地域の和（輪）**

食育で防ぐ4つの「こしょく」と1つの欠食

孤食 個食 固食 濃食 欠食

## 「こしょく」を防ぐ

# 3つの大事なこと

### ❶栄養バランス

栄養バランスの良い食事とは、私たちの体をつくる栄養素がしっかりとれる食事のことです。家で食事をするとき、外食の際にメニューを選ぶとき、自分の好きなもの、食べたいものばかり食べてしまうと、栄養のバランスが崩れてしまいます。

主食・主菜・副菜を揃えることで、いろいろな食材を食べることになり、それが栄養バランスの良い食事につながっていきます。外食するときや惣菜を買って食べるときには、単品ではなく、サラダや小鉢を付けると、栄養バランスが良くなります。また、せっかく主食・主菜・副菜を揃えても、味付けの濃い物ばかり食べてしまうと、塩分が多くなり生活習慣病を招いてしまいます。減塩のポイントは次のページで紹介します。

**固食 濃食**

### ❷朝食を毎日食べよう

朝食には、体温を上昇させ、脳にエネルギーを送るなど、本当の意味で体を目覚めさせる大切な役割があります。

朝食を抜いて、空腹のままいきなり昼食を食べると、血糖値が急激に上がってしまい、体は余分なエネルギーをため込んで太りやすくなってしまいます。朝食を食べる習慣をつけることで、体の調子が整い、規則正しい生活リズムにつながります。

食習慣は小さい頃に身につきます。それを大人になってから変えることは大変です。家族みんなで朝食を食べる習慣をつけましょう。

**欠食**

### ❸一緒に食べよう

家族揃って食卓を囲むことは、1日3回のバランスの良い食事をとることと同じくらい大切です。1人で食べるより、誰かと一緒にコミュニケーションをとりながら食事をとるほうが、楽しい時間を過ごすことができ、心の栄養になります。

特に子どもの食べ物を選ぶ力や料理する力、食事を味わう力は、日々の食生活の中で育まれます。

家族はもちろん、友人・職場・地域の人など、1人ではなく誰かと共に食事をすることを「共食（きょうしょく）」といいます。また、共食には、一緒に食べることだけでなく、「何をつくろうか」「おいしかったね」と話し合うことの意味もあり、食育推進のキーワードでもあります。

**孤食 個食**

# 第2次十日町市食育推進計画で食育を進めます

市では、今年の３月に「第２次十日町市食育推進計画」を策定しました。この計画を作成するために実施したアンケートの結果から次の現状と課題が分かりました。

| 現　状 | 課　題 |
|---|---|
| ・幼児期の好き嫌いと、間食の習慣化<br>・朝食を欠食する人が減らない<br>・主食・主菜・副菜が揃わない<br>・家族一緒に食事をする機会の減少 | ・健全な食生活の普及啓発<br>・栄養バランスを意識した食事の実践<br>・家族と楽しく食卓を囲みコミュニケーションを図る |

これらの現状と課題を踏まえ、基本理念と目標を定めました。

**基本理念**

■食を通じて、健全な心と身体をつくり、豊かな人間性を育む
■食を通じて、人と人のつながりを大切にし、家庭や地域の和（輪）を広げる

**目　標**

| | | 平成30年 |
|---|---|---|
| ●朝食を毎日食べる人の割合の増加 | 平成24年 89％ ▶ | 92％ |
| ●栄養バランスに気を付ける人の割合の増加 | 平成24年 77.7％ ▶ | 82％ |
| ●共食の回数の増加（１週間で） | 平成25年 10.7回 ▶ | 11.7回 |

食は一人ひとりの体と心を育みます。そして、家庭の和を育むことができます。生き生きとした家庭が増えることで、地域の輪も楽しく明るいものになります。

食の選択肢が増えている今、手軽に食事をすることができてしまうために、食生活が偏りがちです。しかしながら、食を大切にすることで、生きる力を育むことがたくさんあることを心に留め、少しでも行動に移しましょう。

まずは、家族でゆっくり食卓を囲むところから始めてみましょう。

# １番大切なのはバランス 毎日の食事を理想に近づけましょう

**副菜**

野菜・海藻・きのこなどを主な材料にした料理です。いろいろなビタミン･鉄･カルシウム・食物繊維などを多く含みます。体の調子を整える働きをします。

**主菜**

魚・肉・たまご・大豆を主な材料にした料理です。たんぱく質や脂質を多く含みます。筋肉や血液などをつくる材料となります。

**主食**

ごはん・パン・麺などの穀類を主な材料にした料理です。炭水化物を多く含み、体を動かすエネルギーのもとになります。

## 濃食を防ぐ！減塩のポイント

私たちヘルスメイトは、地域の皆さんに食生活を通した健康づくりの活動を行っています。料理を作るときの減塩ポイントを紹介します。

●味噌汁を作るときは、だしをしっかりとって具だくさんにする。
●葉物やブロッコリーなどをゆでるときに、塩を入れない。すぐに氷水にあげると、塩がなくてもきれいな色に仕上がる。
●酢やレモンなど、酸味を利用する。
●香味野菜（ねぎ・ショウガ・ニンニクなど）を積極的に使う。
●しょうゆやソースはかけずに、つける。

どんな料理も作る人は食べる人のことを考えて作ることが大切です。相手の笑顔を思い浮かべて、健康的な食事づくりを心がけていきたいですね。

ヘルスメイト
酒井　キヨさん
村山　秀子さん
髙橋みち子さん

## 中食（なかしょく）でもバランスよく

コンビニなどで惣菜や食材を買って自宅で食べることを中食といいます。忙しい生活を送る人や、一人暮らしの人にとっては、中食を上手に利用することも生活の知恵の１つです。惣菜を選ぶときも野菜を組み合わせて、主食・主菜・副菜が揃うように気を付けましょう。

救急医療週間〈９月７日(日)～ 13日(土)〉のお知らせ

# 適正な受診を心がけましょう

●●●●●問合せ：健康支援課成人保健係☎757-9764

当地域の医師不足はたいへん深刻ですが、そんな中、お医者さんは貴重な休日も返上して救急診療に携わっています。私たちが症状に合わせた救急診療を受けることで、お医者さんの負担も減ります。私たち一人ひとりが地域の医療を守る気持ちを持って、次の内容を確認して適正な受診を心がけましょう。

**1** 急な頭痛、腹痛や発熱などで、平日昼間の診療まで様子をみる余裕がないとき

◀ **休日救急医を利用しましょう**

・国保川西診療所内に休日一次救急診療センターを設置し、在宅当番医制と併用して開設しています。※当番日は市報毎月25日号裏表紙面に掲載しています

・休日一次救急診療センターの診療は応急的であり、いつも受診しているお医者さん（かかりつけ医）とは限りません。保険証と、毎日薬を飲んでいる人はお薬手帳も忘れずに持参してください。

**2** 手術・入院を要するような重度のけが・病気のとき

◀ **二次救急医療機関（病院）を受診しましょう**

**3** 軽症か重症か判断できないときや健康・医療に関する相談があるとき

◀ **とおかまち健康ダイヤル24 ☎0120―108―221へ ※24時間年中無休**

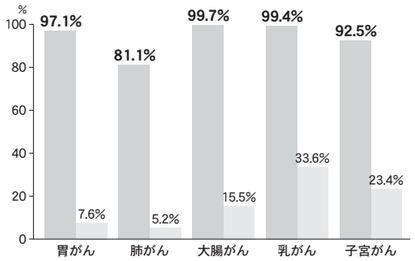
**4** 緊急を要するけが・病気のとき

◀ **迷わず119番で救急車を呼びましょう**

## ９月はがん征圧月間です

がんは、予防と早期発見が大切です。定期的にがん検診を受けることで、初期段階のがんを早期に発見することができます。自覚症状がなくても定期的にがん検診を受けましょう。精密検査を告げられたときには、速やかに医療機関で受診しましょう。

**早期発見は進行後発見よりも、こんなに生存率が高い！**




出典：がんの統計'13　全国がん（成人病）センター協議会加盟施設における５年生存率（2001～2005年診断症例）

がん征圧月間特別企画・健康マイレージ対象事業

### 乳がん講演会

**健康寿命を延ばす　～がん予防最前線～**

日 ９月16日(火)午後６時30分～８時
会 情報館
内 特別講演「女性の大切な体を守るために」
講 佐野宗明さん（新潟プレスト検診センター所長）
問 十日町市中魚沼郡医師会（☎752-3606）

いつもの暮らしに、
受診で早期発見！ がん検診 を。



予防接種のお知らせ

# 水痘(みずぼうそう)・成人用肺炎球菌予防接種が定期接種になります

●●●●●問合せ：健康支援課母子保健係☎757-9759

10月1日から、水痘（みずぼうそう）と成人用肺炎球菌予防接種が定期接種になります。対象者には予診票などを個人通知します。接種歴をよく確認して、体調の良いときに下記医療機関で接種してください。

**水痘（みずぼうそう）**

●**対象者・接種回数**
・１歳以上３歳未満の子ども＝２回接種※３か月以上の間隔を置くこと
・３歳以上５歳未満の子ども＝１回接種※接種期間は平成27年３月31日まで
※過去に必要回数分の接種歴がある人、り患歴がある人は接種不要です
●**接種料金**＝無料

**成人用肺炎球菌**

●**接種期間**＝10月１日～平成27年３月31日
●**接種回数**＝１回
●**接種料金**＝4,640円
●**対象者（次にあてはまる接種希望の人）**

| 年齢 | 生年月日 | 年齢 | 生年月日 | 年齢 | 生年月日 |
|---|---|---|---|---|---|
| 65歳 | 昭和24年４月２日～25年４月１日 | 80歳 | 昭和９年４月２日～10年４月１日 | 95歳 | 大正８年４月２日～９年４月１日 |
| 70歳 | 昭和19年４月２日～20年４月１日 | 85歳 | 昭和４年４月２日～５年４月１日 | 100歳 | 大正３年４月２日～４年４月１日 |
| 75歳 | 昭和14年４月２日～15年４月１日 | 90歳 | 大正13年４月２日～14年４月１日 | 101歳以上 | 大正３年４月１日以前 ※平成26年度限りの経過措置 |

60歳以上65歳未満であって、心臓・腎臓・呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいを有する人（身体障害者手帳1級相当の人）

※過去に接種歴がある人は接種不要です
※肺炎球菌には約90種類の型があり、そのうち成人でも病気を起しやすい23種類の型の免疫を付けることができます。全ての肺炎を予防するものではありません
※平成26年度から平成30年度までの５年間は、当該年度で65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳の人を対象とします

■**個別接種協力医療機関一覧**

| 医療機関名 | 住所 | 電話番号 | 水痘 | 成人肺炎球菌 | 電話予約 | 医療機関名 | 住所 | 電話番号 | 水痘 | 成人肺炎球菌 | 電話予約 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 池田医院 | 本町西１ | ☎752-2581 | ○ | ○ | ○ | 国保川西診療所 | 高原田 | ☎768-2034 | ○ | ○ | ○ |
| 大熊内科医院 | 山本町１ | ☎752-7066 | ○ | ○ | × | 富田医院 | 発電所通り西 | ☎761-0200 | ○ | ○ | × |
| 大島医院 | 川原町 | ☎752-2957 | ○ | ○ | ○ | 国保倉俣診療所 | 芋川 | ☎763-2147 | ○ | ○ | ○ |
| 大坪医院 | 四日町新田２ | ☎757-6100 | ○ | ○ | ○ | 松代病院 | 松代 | ☎597-2100 | ○ | ○ | ○ |
| 小林内科医院 | 中条中町 | ☎752-7155 | ○ | ○ | ○ | 国保室野診療所 | 室野 | ☎598-2101 | ○ | ○ | ○ |
| たかき医院 | 土市５ | ☎758-2361 | ○ | ○ | × | 国保松之山診療所 | 松之山 | ☎596-2240 | ○ | ○ | ○ |
| 中条病院 | 北原 | ☎757-3018 | ○ | ○ | ○ | 津南病院 | 津南町大割野 | ☎765-3161 | ○ | ○ | ○ |
| 庭野医院 | 寿町４ | ☎752-2711 | ○ | ○ | ○ | 石川医院 | 津南町逆巻 | ☎766-2061 | ○ | ○ | ○ |
| 本町クリニック | 本町３ | ☎750-1160 | ○ | ○ | ○ | 古藤医院 | 津南町押付 | ☎765-3001 | ○ | ○ | ○ |
| 山口医院 | 袋町中 | ☎752-2174 | ○ | ○ | × | 藤巻医院 | 小千谷市真人 | ☎0258-86-3006 | ○ | ○ | ○ |
| 山口医院 | 下条中央通り | ☎755-2003 | ○ | ○ | ○ | せき整形外科 | 四日町２ | ☎750-1155 | ○ | ○ | × |
| 上村病院 | 田中 | ☎763-2111 | × | ○ | ○ | 田中外科医院 | 田中町本通り | ☎752-2403 | × | ○ | × |
| 江口医院 | 千手栄町 | ☎768-4325 | × | ○ | ○ | | | | | | |

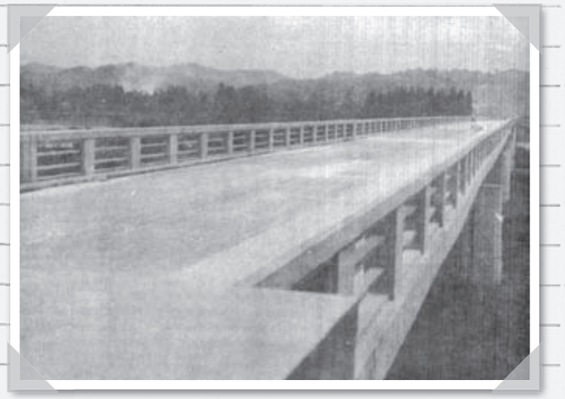
※予防接種は、事前に医療機関への予約が必要です。接種状況をよく確認してから連絡・予約をしてください
※接種可能医療機関は、対象者への個人通知に同封し、市ホームページでもお知らせします
※十日町病院がかかりつけ医（受診中）の人は、主治医に相談してください。受診中でない人は、受付していません

# 昭和のとおかまち

No.65

■撮影時期：昭和39年11月
■撮影場所：栄橋（木落集落側）

住民にとって長年の悲願だった、川西地域と十日町地域を結ぶ橋として架けられた栄橋。命名は当時の県知事だった北村一男さんで、地域の「弥栄（いやさか）」を願い、名付けられました。国道柏崎会津若松線（現国道252号）の主要橋梁として、橋の完成により地域の交通の利便はもちろん、産業や文化の進展に大きな役割を果たしていくことになります。



渡り初めを待つ栄橋

■問合せ：川西支所地域振興課（☎768-4951）

# 大地の芸術祭の里 こへび隊・サポーター通信 ❻

黒石あみさん（福岡県出身・21歳・日本大学芸術学部3年）

## 地域の人との関わりが魅力

**▼こへび隊に参加した理由**
―雪花火のチラシがきっかけで芸術祭やこへび隊を知りました。芸術系の学校に通っていることもあり、ボランティアで力になりたいと思い、今年から活動に参加しています。

**▼活動を通しての感想**
―お客さんが感動する姿を見て自分も感動しました。表には見えない活動を知り、サポーターがいるから芸術祭を楽しく見られるということを実感しました。

**▼こへび隊の活動の魅力とは**
―大人数での活動が楽しいです。サポーターとして関わると地域の人ともたくさん話すことができ、その土地の話や作品の説明など、とても勉強になります。作品管理中に地元の人からの差し入れもあり、サポーターが地域の人に受け入れられていると感じます。

**▼これから「こへび隊」や「地元サポーター」になる人へ一言**
―実際に参加して自分の目で見て初めて感動できることがあると思います。参加するほど友達が増え、自分の世界も広がります。運営の大変さ、きつさもありますが、その分達成感は大きいです。

■問い合わせ先
「大地の芸術祭」の里
総合案内所
☎761―7767





# まちの話題 タウントピックス TOWN TOPICS

## 銭湯アートで描かれる松代の景色

8月17日㈰：まつだい農舞台

田中みずきさんは銭湯の壁面に富士山などを描くペンキ絵師です。その田中さんが松代地域の景色を描いた「銭湯ペンキ絵展」が10月26日㈰まで開催されています。この日は子どもたちに銭湯アートの定番「松」の描き方指導を行ったり、お客さんのリクエストに応え新たな風景を描き加えたりしました。秋には秋の風景を描く予定で、何度も楽しめる展示となっています。

## 土埃の中を颯爽と

8月3日㈰：川西モトクロス場

全日本ATV選手権レース第5戦（ATV＝全地形対応車：バギー）が行われ、全国から集まった46人がその腕を競い合いました。全体的にテクニックが必要なコースだけに、この日も多くの選手が苦戦を強いられていました。宮城県から参加した男性は「きついコーナーが多く、ブレーキのタイミングが難しいが、それがおもしろくて毎回参加している」とゴール後の達成感に満ちた表情で語っていました。

## 聞いてほしい、わたしたちの真剣な思い

8月19日㈫：市民会館

「新潟県少年の主張大会～わたしの主張～十日町・中魚沼地区大会」が開催され、地区内12の中学校から選ばれた代表生徒が、それぞれの思いや考えを発表しました。髙田愛（まな）さん（中条中3年）の「優しさのある世界」が最優秀賞に選ばれました。髙田さんは、9月20日㈯に村上市で開かれる県大会に出場します。

## 小中一貫教育レポート 「スポーツ教室」で小学生と中学生が交流

8月18日㈪：十日町中学校

十日町・中条・東小学校の6年生144人と十日町・中条中学校の1・2年生陸上部70人が「スポーツ教室」で運動の基礎的トレーニングを学びました。ネージュスポーツクラブの指導者の下、中学生の手本を見ながら郡市小学生がトレーニングに励みました。9月に行われる小学校親善陸上大会を前に、6年生は真剣なまなざしで取り組んでいました。小学生からは「中学生に教えてもらい楽しかった。大会に生かしたい」「中学校に入ったらみんなと仲良くなりたい」など、中学校入学への期待の声が聞かれました。

## コモ市から交換留学生

**８月14日㈭～28日㈭：市内**

姉妹都市イタリア・コモ市との青少年交換留学事業により、今年も２人の学生が来市しました。８回目となる今回の受け入れでは、アレッスィア・パッセロさん（23歳）とラケーレ・パローディさん（18歳）を迎えました。２人は、昨年末・年始に交換留学生としてコモ市を訪れていた藤田真理子さん（小原・32歳）と大熊葵さん（四日町中原・18歳）の家庭にそれぞれホームステイしながら日本の文化を体験しました。８月25日㈪には、十日町おおまつりの民謡流しに参加するなど、市民との交流も深めました。

## 高原に響き渡るスタンディングオベーション

**８月９日㈯：なかさと清津スキー場**

大自然の中で自由にフルオーケストラを楽しめる「清津ピクニックコンサート」に家族連れなど1,100人が来場し、演奏を聴きながらのお弁当やバーベキューを楽しみました。60人編成のフルオーケストラアンサンブル響を指揮したのは昨年に引き続き草川幸雄さん。モーツァルトやチャイコフスキーなどのクラシック音楽から、子どもたちにも人気の映画音楽などを演奏し、草川さんの巧妙な楽曲紹介トークでも会場をにぎわせていました。子ども連れの家族は「子どもでも気軽に本格フルオーケストラが体験できるのはここだけ。シャボン玉や工作など子どもたちが楽しめるコーナーもあって楽しい一日でした」と話していました。

## 鬼太鼓座（おんでこざ）と市内太鼓団体が共演

**８月17日㈰：まつだい農舞台**

国内外で活躍する創作和太鼓集団鬼太鼓座と市内太鼓団体による共演「鬼太鼓座ライブ＆第２回十日町市和太鼓サミット」が開催され、勇壮な和太鼓の演奏が、集まった約370人を魅了しました。市内からは、十日町大太鼓雪花会・八箇太鼓心響会・成る鼓会・清津峡樽ばやし保存会・鼓夢の会の５団体が出演。各団体からは、「あこがれの鬼太鼓座と共演できうれしい。来年もやりたい」との声が多く聞かれました。

## 新たに３作品が完成、十日町石彫シンポジウム

**７月26日㈯～８月17日㈰：市総合体育館北側広場ほか**

７月26日㈯から23日間に渡って開催された第20回石彫シンポジウム。３人の作家による作品が完成し、それぞれの場所に設置されました。最終日には除幕式と記念式典祝賀会が行われ、今回を含め21人の歴代作家も出席されました。また、十日町駅東口公園では、歴代参加作家展が開催され、58人の作家による80点の作品が展示されました。

大野　春夫さん
「昔見た記憶から」
設置場所：当間高原リゾート

福田　豊さん
「これから来る時へ」
設置場所：高田町広場

石川　直也さん
「日常―猫と花―」
設置場所：（仮称）西本町１号公園　※公園造成中のため、石川作品の本設置は10～11月の見込み

## 十日町市の自然～秋～

### 秋のセミ

初秋、ミンミンゼミやアブラゼミが過ぎた夏を名残惜しむようにかすれ声で鳴くのを耳にしますが、秋が本番というセミもいるので耳を澄ませて聴いてみてください。

朝霧が冷たく感じても日の光が当たり暑さを取り戻したようになると、その名の通り「ツクツクボウシ」という鳴き声が遠くから聞こえてきます。その昔、筑紫の国（現在の九州）の人が旅先で亡くなり、故郷への思いから「筑紫恋しい」と泣いたのがこのセミになったという哀話が残っています。このセミの声はなぜか遠くからしか聞こえませんが、遠くの声がかえって風情があっていいものです。

秋が一段と冷えてくると、ブナ林の中で「ツッチッチ・ツッチッチ」という寂しい声が聞こえるようになります。平成５年10月19日に家の近くの草むらのなかで「ツッチッチ」という声がしたので近寄って捕まえてみたら、日本の本土では最小のチッチゼミのオスが鳴いて秋を惜しんでいました。

こうしてハルゼミから始まったセミたちの暦は最終頁をめくられて、寒い冬の到来を待つこととなります。

**（文：高橋八十八、カット：資料より）**

チッチゼミ

ツクツクボウシ

# 若者×若者 キラメキワーカーズ

## 十日町市の仕事人

～語る 仕事・会社・十日町市への思い～

■問合せ
産業政策課
☎757-3139

富井　浩司さん（馬場・25歳）

大学を卒業後、東京で就職し、静岡に転勤したときに結婚。子育てのことを考えて地元に戻り、今の会社に入社。今年１月からの採用で経理を担当。

吉田　唯真さん（川治谷内丑・20歳）

整備士を目指して短大卒業後、地元に戻り今年４月に入社。サービススタッフとして、自動車の整備・点検を担当。

### 胸を張って言える会社の良さ

**富井さん**―経理担当ですが、数字だけでは各業務の内容が分からないので、整備など、いろいろな人とコミュニケーションをとっています。自分の仕事を、自信を持って丁寧に教えてくれます。

**吉田さん**―仕事も遊びも一生懸命で、和気あいあいとした会社です。

**富井さん**―新車リースサービスやロードサービスなど、安心して任せてもらえる会社で、お客様本位の取り組みには自信があります。

### 仕事に対して理想や信念を持っています

**吉田さん**―人の命に関わるので失敗は許されないですし、プレッシャーは大きいです。車の不具合を直すだけではなく、安心して乗れる車を提供することが大事だと思っています。いつも、この気持ちを忘れずに仕事をしています。

**富井さん**―数字に対して誠実に向き合って間違えないことを自分の信念としています。さらに、経過を報告して終わりにするだけでなく、その内容を分析して会社を良い方向に導くことも経理の仕事だと考えています。これは、前の会社で学んだことですが、今も大事にしています。

### 会社のためにレベルアップしたい

**富井さん**―まずは市内で一番の総務担当者になりたいです。また、日商簿記１級などの資格を取りながらレベルアップし、会社に貢献したいです。

**吉田さん**―これからもっといろいろな技術を身につけ、この仕事にかかせない資格も積極的に取得したいです。大きな目標として、整備士１級を目指したいです。

今月のキラメキワーカーズは、渡辺香さん（吉田中２年）が職場体験授業として取材しました。

協力企業　求人あり

■㈱共和自動車

・自動車販売・整備
・十日町市高田町６
・従業員数17人
・☎752-5559

地域密着で、お客様の問題点を必ず解決できる会社を、社員全員で目指しています。





# GUIDE ～ お知らせ・ガイド ～

## 催し・講座

### 絵手紙遊々展

心躍ることばを見つけにぜひ来てください。

日 9月16日㈫～24日㈬
会 情報館
内 ばらの絵手紙、田沢小学校3年生の「はじめての絵手紙」など
●**友情出展**＝絵手紙やっとこの会
問 谷矢（☎090―2980―0593）

### 十日町おもちゃ病院

壊れた大切なおもちゃを修理します。

日 9月20日㈯・10月18日㈯・11月15日㈯午前10時～午後3時※受付2時まで
¥ 原則無料
会・問 十日町市ボランティアセンター（十日町市社会福祉協議会内☎750―5010）

### タクトオータムコンサートinキナーレ

日 9月21日㈰午後1時～3時
会 キナーレ
¥ 無料
●**出演**＝銀の笛ピロロ・十日町ギターアンサンブル・雪の華・父辛子
問 十日町市民音楽協会（☎757―5011）

### リサイクル本市

情報館の蔵書のうち古くなった本や同じものが複数ある本など、不用になった図書を提供します。

日 9月27日㈯～10月5日㈰午前9時～午後7時
対 情報館・分室で利用登録している人
¥ 1冊10円※豪華本などは特別価格あり
持 持ち帰り用の袋やかばん
他 おつりが出ないよう、細かいお金を準備してください
会・問 情報館（☎750―5100）

### 平成26年度情報館主催 第2期コンピューター講習

マイクロソフト社製のオフィス2007を使用します。

**【ワードゆっくり練習コース】**
日 9月26日㈮～10月17日㈮の毎週金曜日午後2時～3時30分（4回）
対 「パソコンゆっくりコース」「はじめてのワード」を受講した人、またはワードで文字入力ができる人
内 初級者向け演習問題が中心

**【ワード中級】**
日 9月26日㈮～10月17日㈮の毎週金曜日午後7時～9時（4回）
対 「はじめてのワード」を受講した人、またはワードで簡単な文書を作ることができる人
内 報告書やレポートの作成時に役立つ機能や見やすい文書作りに役立つ機能など

**【エクセル中級】**
日 9月25日㈭～10月16日㈭の毎週木曜日午後7時～9時（4回）

越後妻有RIDEQUESTは、市民の皆さんの声援も参加も大歓迎！！

## 越後妻有 ECHIGO TSUMARI RIDE QUEST 2014

地域の魅力をサイクリングで体験する「越後妻有RIDEQUEST」。今年はコース上の各地点ごとのヒントをもとにクロスワードクイズに答えながら完走を目指します。越後妻有の景色・食・アートを通してこれまで気づかなかった魅力に触れることができます。ぜひ参加してください。

# 10月26日㈰開催！

対 小学生以上の健康な人
¥ 上級コース9,500円、中級コース8,500円、初級コース7,500円
内 上級コース約80㎞、中級コース約50㎞、初級コース約30㎞

〆 10月5日㈰
問 越後妻有RIDEQUEST（ライドクエスト）実行委員会事務局（観光交流課内☎757-3100）
ホームページ http://www.ridequest.jp

対「はじめてのエクセル」を受講した人、またはエクセルで表計算やグラフ作成ができる人
内複数シートの活用やデータ分析など、初級より高度な機能の使い方

〈共通〉
¥4千円※「ワードゆっくり練習コース」のみ3千円
定先着各18人※申し込みが5人以下のコースは中止のときあり
会・申・問希望のコース・郵便番号・住所・氏名・電話番号を記入し、はがき・FAXまたは電話で〒948—0072西本町2情報館（☎750—5100、F750—5103）

## 秋季特別展 縄文前期のムラ 赤羽根遺跡 ―火焔型土器の出現前夜―

赤羽根遺跡は、昭和58・59年に調査された縄文時代前期後半の集落跡です。新潟・群馬・長野・山梨県内における同時期の出土品を展示し、火焔型土器出現前夜の文化を紹介します。

日9月27日㈯～11月9日㈰午前9時～午後5時※入館は4時30分まで
休月曜日※祝日のときは火曜日
¥300円、中学生以下無料※10月11日㈯～13日（体育の日）は、市民無料（現住所を確認できるものが必要）
会・問博物館（☎757—5531）

## 話し合いのスキル勉強会in Tokamachi

「話し合い」や「会議」を円滑に、効率よく効果的に進めるためのスキルを勉強します。

**【相手の気持ちを理解する聴くスキル】**
日10月1日㈬・11月5日㈬・12月3日㈬午後7時～9時
会中央公民館
定20人
¥千円

## とおかまちハッピー婚シェルジュ

Happy Concierge

### ピアチェーレ PARTY
～みんなでハッピーをシェアしよう♪～

ハピコン初の20代限定企画！ピアチェーレはイタリア語で「はじめまして」の意味。カップル発表なしの気軽なパーティーです。まずは友達づくりからはじめませんか。
日10月18日㈯
午後5時～8時
会トラットリア ペペロッソ（稲荷町3）
対20代の独身男女
定男女各12人

### ハピコン♥デイキャンプ
～ダッチオーブンで外ゴハン♪～

秋の高原でアウトドア料理！妻有ポークを丸ごと使った絶品ローストポークやチーズフォンデュなど、おいしい料理を囲んで交流しましょう。
日10月25日㈯午前9時30分～午後4時30分
会松之山大厳寺高原
※集合・解散は十日町駅（無料送迎バスあり）
対30歳～45歳の独身男女
定男女各8人

**【男性応募者事前説明会】**
応募多数のとき、男性は事前説明会に参加した人を優先して抽選します。
日10月4日㈯①午後2時～4時、②午後7時～9時※いずれか
会情報館

〈両イベント共通〉
¥男性4,000円　女性3,000円
〆男性10月1日㈬、女性10月8日㈬
他応募多数のときは抽選。結果は後日郵送

申・問エフエムとおかまち（☎752-7830）





NHKのど自慢

十日町市　新潟県中越地震復興10年「NHKのど自慢」

## 駐車場とシャトルバス運行のお知らせ

会中里体育館（なかさとアリーナ）住所：田中ロ316番地1※駐車場なし
問企画政策課広報広聴係（☎757-3112）

**予選会　10月4日㈯**
予選会観覧の出入りは自由です（整理券不要）
※満席のときは入場をお断りすることがあります
◆**開場**＝午前11時～
◆**予選会**＝午前11時45分～
◆**審査発表**＝午後5時30分（予定）

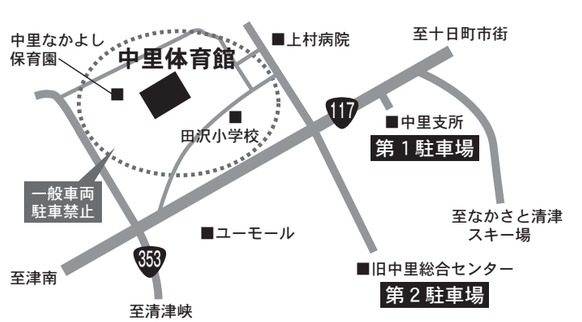
**本選会　10月5日㈰**
整理券（ハガキ）がない人は入場できません
※観覧の申し込みは終了しています
◆**座席チケット引き換え**＝午前9時30分～
◆**開場**＝午前11時～
◆**開演**＝午前11時45分～
◆**終演**＝午後1時30分（予定）

**■車で来場する人**
・会場周辺には、一般車両の駐車場はありません（障がい者・車いす利用者を除く）
・下表の駐車場は数に限りがあります。できるだけ送迎や乗り合わせて来場してください
・会場周辺は住宅地です。無断駐車など迷惑となるような行為は行わないでください
・駐車場では誘導員の指示に従ってください

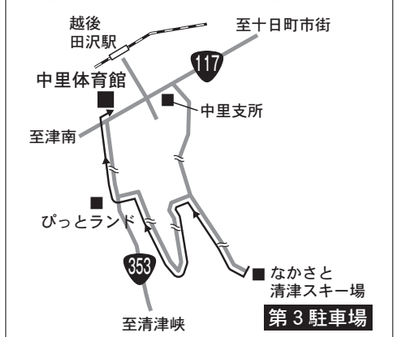
| 駐車場 | 名　称 | 会場まで | 住　所 | 駐車可能台数 | 会場までの距離 |
|---|---|---|---|---|---|
| 第1 | 中里支所 | 徒歩 | 上山己2133 | 約90台 | 約0.6km |
| 第2 | 旧中里総合センター | 徒歩 | 上山己3116 | 約190台 | 約0.6km |
| 第3 | なかさと清津スキー場 | シャトルバス※ | 市之越 | 約300台 | 約7.0km |

※シャトルバス運行時間（片道12分程度）
・予選会＝午前9時30分～
・本選会＝午前7時30分～

【徒歩エリア】※会場まで徒歩でお越しください




【シャトルバス】
※会場までシャトルバスで送迎します




**■公共交通機関で来場する人** ※バス停・駅から会場までは、看板や誘導員に従ってお越しください

| 区分 | 降車場所 | 乗車場所 | 所要時間 | 発車時間 |
|---|---|---|---|---|
| 路線バス（越後交通） | 中里支所前 | 本町3丁目 | 約22分 | 午前9時1分・9時41分・10時46分・11時31分・午後12時1分・12時26分・1時36分・2時31分・3時1分・3時46分・4時26分・5時1分 |
| | | 津南町役場前 | 約12分 | 午前7時50分・8時50分・9時30分・10時10分・10時40分・午後12時35分・1時30分・2時40分・3時40分・4時15分・4時40分・5時15分 |
| 列車（JR東日本） | 越後田沢駅 | 十日町駅 | 約15分 | 午前8時28分・11時19分・午後1時36分・4時14分 |
| | | 津南駅 | 約11分 | 午前8時・午後12時13分・2時32分・5時7分 |

申・問市民活動ネットワークひとサポ（☎761―7444）

## 防災講演会 〝釜石の奇跡〟から学ぶ

東日本大震災で釜石市の小・中学生を救ったのは防災教育でした。その教育をすすめた教授の講演です。

日10月6日㈪午後1時30分～3時30分
会クロステン
対地域リーダーとして活躍している人（自主防災組織代表・市政事務嘱託員・町内会長・民生委員・消防団員など）、医療機関・保健所・自治体などで精神医療・精神保健福祉業務などに従事する人、消防士・警察官・教員など関連業務に従事する人
¥無料
定先着150人
講片田敏孝さん（群馬大学広域首都圏防災研究センター長）
〆9月26日㈮
申・問新潟県精神保健福祉協会こころのケアセンター（☎025―280―0270）

## 休日林業入門講座（出前）

自分で山をきれいにしてみませんか。今年は出前で講座を行います。

日11月上旬まで
会市内ほか※要相談
対森林所有者など
定1開催あたり20人※申し込みは5人～
〆10月15日㈬※希望日の1か月前を目安に要相談
申・問南魚沼地域振興局農林振興部林業振興課（☎025―772―8263、F025―772―8289）

# 募集

## とおかまち随筆クラブ 第2回エッセイコンテスト作品募集

とおかまち随筆クラブが審査し、10月27日㈪～11月9日㈰の読書週間に、寄せられた作品と審査結果を情報館で発表します。

●テーマ＝私と読書（事実に基づき、自身が体験したことやそこから感じたこと）
●提出様式＝400字詰め原稿用紙2～3枚。1行目は作品名、2行目は作者名を明記し、本文は4行目から記入※パソコンなどでの作成も同様
対市内・津南町在住の人
〆10月10日㈮必着
申氏名・フリガナ・生年月日・性別・住所・連絡先電話番号を記入し、持参または郵送で〒948―0072西本町2情報館※封筒に「エッセイコンテスト作品在中」と明記すること
問情報館（☎750―5100）、とおかまち随筆クラブ・小川（☎090―1604―1045）

## 受講生募集 在職者訓練（技能向上コース）

【パワーポイントコース柏崎】
日10月6日㈪・7日㈫・9日㈭・10日㈮午後6時～8時30分※4日間
会㈱カシックス（柏崎市）
対基本的なパソコン操作ができる人
¥2400円※別途テキスト代2160円
内パワーポイント2010を使用した、効果的なプレゼン資料の作成
〆9月26日㈮

【JW―CAD中級コース】
日10月11日㈯・18日㈯午前9時～午後4時※2日間
会県立上越テクノスクール（上越市）
¥2400円
内図面・図形の色付け、写真の挿入、特殊文字等の入力、2・5Dの特徴
〆10月1日㈬
〈共通〉
定各10人※申し込み多数のときは抽選
申・問県立上越テクノスクール（☎025―545―2190）

# 福祉・健康

## 第2回 若年性認知症家族会

日9月20日㈯午後1時30分～3時30分
会十日町市身体障がい者福祉センター
対おおむね65歳以下で脳に病気のある人やその家族
¥無料
定20人
内講演（実践報告「『町田市つながりの開』の取組」）、茶話会
持筆記用具、必要な人は眼鏡
講前田隆行さん（NPO法人つながりの開理事長）、青山仁さん
他必要な人は送迎します
〆9月18日㈭
申・問福祉課おとしより相談係（☎757―9758）

## 認知症予防講演会

日10月8日㈬午後1時30分～3時30分
会千手中央コミュニティセンター
¥無料
内認知症（ボケ）は防げる・治せる
講高槻絹子さん（エイジングライフ研究所副所長）
問福祉課おとしより相談係（☎757―9758）

## 中央公民館成人講座 こころの健康講座

【健康を支える心地よい睡眠】
日10月3日㈮午後2時～3時30分
講山本隆一郎さん（上越教育大学大学院臨床心理学コース講師）
【心がほぐれるエクササイズ！】
日10月10日㈮午後2時～3時30分
講椎野慎祐さん（介護老人保健施設きたはら介護福祉士）
【いきいきお茶飲み会～しゃべって元気になりましょう～】
日10月17日㈮午後2時～4時
講十日町地域振興局健康福祉部職員
〈共通〉
対おおむね60歳以上の人
¥無料
定先着30人
〆9月29日㈪
申・問中央公民館（☎757―5011）

# 子育て

## ハローパパママ学級

健やかな赤ちゃんを産み、育てていくための教室です。2日目はパパのおむつ交換練習などもありますので、ぜひパパも参加してください。

日10月3日㈮・18日㈯午後1時15分～3時30分
会十日町保健センター（市役所隣）
対12月～平成27年4月出産予定の妊婦とその家族
〆9月29日㈪
申・問健康支援課母子保健係（☎757―9759）

## 子ども博物館Ⅱ 縄文クッキーづくり

ドングリ・クリ・クルミやトチの実など縄文時代の材料を使ってクッキーを作り、実際に食べてみます。

日10月11日㈯午後1時30分～3時30分
対小学4～6年生※保護者参加可
¥500円※材料費
定先着10人※保護者除く
他汚れてもよい服装で参加してください
〆9月27日㈯
会・申・問学校で配布された申込書に参加費を添えて博物館（☎757―5531）

## 子どものづくり教室

産業フェスタ2014で子ども向けの体験型教室を開催します。

日／内10月18日㈯午前10時30分～11時50分／ロボットで遊ぼう！・午後1時30分～2時50分／極低温（マイナス196℃）の世界を体験しよう！、19日㈰午前10時30分～11時50分・午後1時30分～2時50分／レオナルド・ダ・ヴィンチのからくり工作
会クロステン
対小学4年生～中学生※保護者同伴可
¥無料

## コミュニティ活動の発展のために助成します

### ― 平成27年度㈶自治総合センターのコミュニティ助成事業の募集 ―

宝くじ社会貢献広報事業費として受け入れる受託事業収入を財源として、コミュニティ活動の健全な発展を図るため、祭り用具や遊具の購入費、コミュニティセンターの建設費などに対する助成を行います。

対集落・町内・子ども会などコミュニティ組織
〆10月31日㈮まで
内

| 事業名 | 内　　容 | 助成金（10万円単位） |
|---|---|---|
| 一般コミュニティ助成事業 | お祭り用品、集会施設の備品、公園の遊具の購入など | 100万～250万円以内 |
| コミュニティセンター助成事業 | 集会施設の建設・大規模修繕 | 総事業費の5分の3以内 1,500万円を上限 |
| 青少年健全育成事業 | 主に親子で参加するスポーツ教室・講演会・レクリエーション教室の開催など | 30万～100万円以内 |

他厳正な審査の上決定するので、必ず助成対象になるとは限りません。助成決定は平成27年4月頃に通知します
申・問申請書（企画政策課または市ホームページで入手）に必要書類を添付し、企画政策課協働推進係（☎757-3693）または各支所地域振興課

〆9月26日(金)
申・問産業政策課産業企画係（☎757—3139）

## 第50回 十日町市・中魚沼郡児童生徒科学研究発表会

日10月2日(木)〈小学校〉午前9時～正午、〈中学校〉午後2時～4時30分
会情報館
問理科教育センター（☎752—4632）

## MEGO³カード新規協賛店のお知らせ

「美容室Sugar bond hair（シュガーボンドヘア）」（寿町2）が新たに協賛店になりました。
内子ども・家族の技術料8パーセント引
問子育て支援課子育て支援係（☎757—3719）

## 乳幼児ゆさぶられ症候群に注意！

赤ちゃんは激しく揺さぶられると、首の筋肉が未発達なために脳が衝撃を受けやすく、重大な障害を負うことがあります。詳しくは新潟県ホームページから「ごきげんベイビィ」で検索してください。
問新潟県健康対策課母子保健係（☎025—280—5197）

## ボーイスカウト隊員募集

キャンプ・スキー・奉仕活動など、自然の中で成長する活動をしてみませんか。活動の中で自分の責務を果たすことで、社会人の素質が向上します。
対小学3年生の男子※女子は要相談
●期間＝随時
申・問ボーイスカウト十日町一団（来迎寺内☎752—2138）

# スポーツ

## ノルディックウォーキング2014in吉田

すがすがしい秋風を感じながら楽しく歩きませんか。
日10月5日(日)午前9時30分～
※受付9時～
会吉田クロスカントリー競技場
¥千円、中学生以下700円
※当日受付300円増し
内ゆったりコース(初心者向け）約5キロメートル、はりきりコース(経験者向け）約7～10キロメートル
持着替え・タオル・飲み物・ポール（1組300円で貸し出しあり）
講ノルディックウォーキング指導員（吉田CCネット所属）
〆10月1日(水)
申・問申込用紙に参加料を添えて吉田公民館（☎752—2874）

## 妻有街道歩け歩け大会

妻有郷から三国峠越えの街道を歩いてみませんか。いも掘り・ざるそば・山賊汁を楽しめます。
日10月12日(日)午前8時30分市役所前駐車場出発（受付8時～）※小雨決行
●コース＝約18キロメートル：市役所前～六箇～栃窪峠※帰りはバス
対子どもから大人まで※小学生以下は保護者同伴
¥1800円、中学生以下千円※当日受付徴収
持昼食(おにぎりなど)・水筒・雨具・各自必要なもの
定100人
〆10月5日(日)
申市総合体育館（☎752—4377）、川治公民館（☎752—2223）、六箇分館（羽根川荘）（☎752—5434）
問六箇体育協会・南雲（☎090—7564—7117）

## 西本町土地区画整理事業が完了し、住所が変更になります

9月13日(土)から西本町2・3のそれぞれ一部（右図点線内）の住所が変更になります。新しい住所の詳細については、住所変更日以降に市ホームページにも掲載します。
※地区内に住所を有する世帯主には、7月に新しい住所をお知らせしました

■変更例（郵便番号は変わりません）
変更前住所：十日町市寅甲○番地○
　　十日町市寅乙○番地○
変更後住所：十日町市
　　西本町二丁目○番地○
　　十日町市
　　西本町三丁目○番地○

問都市計画課都市計画係（☎757-3150）





## アルビレックス新潟試合観戦ご招待

J1リーグ公式戦アルビレックス新潟対ヴァンフォーレ甲府に無料で招待します。
日10月18日(土)午後3時～
会デンカビッグスワンスタジアム（新潟市）
対市内在住者
定200人※応募多数のときは抽選
他Sスタンド自由席※他座席への変更あり
〆10月3日(金)必着
申・問往復はがきに「10月18日甲府」と明記して住所・氏名・年齢・電話番号・チケット希望枚数（4枚まで）・後援会資料請求有無を記入し、〒950—0954新潟市中央区美咲町2—1—10アルビレックス新潟後援会「試合観戦ご招待」係（☎025—282—0011）※一世帯一通限り有効

# くらし・相談

## 市の指定金融機関が変わります

10月1日(水)から、市の指定金融機関が北越銀行から第四銀行に変わります。
問会計課出納係（☎757—3708）

## 消費生活移動相談室 弁護士による無料相談会

秘密は厳守されます。1人で悩まず、まず相談してください。
【事例1】借家を退去したら、高額な修理代を請求された。
【事例2】クレジット会社から心当たりのないオンラインゲームのアイテム代金を請求された。
【事例3】最近死亡した父親宛に借金の督促状が届いた。
日10月26日(日)午前9時30分～午後0時30分※要予約
会本町分庁舎
〆10月23日(木)
申・問市消費生活相談窓口（☎757—3740）

## 十日町病院耳鼻咽喉科休診

次のとおり休診します。ご理解ご協力をお願いします。
日9月25日(木)・26日(金)
問十日町病院経営課（☎75—5566）

## 犯罪・交通事故などの被害者のみなさんへ

電話・面接相談のほか、各種手続きの説明や付き添いなどの支援も行っています。相談・支援は無料で秘密は厳守されます。
日月～金曜日午前10時～午後4時（祝日・振休・年末年始を除く）
●相談電話＝☎0258—32—7016
会・問にいがた被害者支援センター（新潟市・☎025—281—2131）

## 出張無料相談会 若者サポートステーション

働くことに悩みを抱えている人のための出張相談としゃべり場です。
日9月26日(金)〈相談〉午後1時～3時（要予約）、〈しゃべり場〉午後1時30分～3時30分
会千手中央コミュニティセンター
対15～39歳までの無職の若者やその保護者
申・問三条地域若者サポートステーション（☎0256—32—3374）

## 9月は全国労働衛生週間の準備期間

10月1日(水)～7日(火)は、国民の労働衛生意識の高揚と産業界の自主的な労働衛生管理活動の促進を図るための週間です。「みんなで進める職場の改善 心とからだの健康管理」をスローガンに全国一斉に積極的な活動を行います。9月はその準備期間です。労働衛生管理推進への取組みをお願いします。
問新潟県産業労働観光部労政雇用課（☎025—280—5259）

## けいさつ相談専用ダイヤル「#9110」

事件事故のほか、困り事や悩み事、どこに相談して良いかわからず悩んでいることなどについても相談に応じています。無料・秘密厳守ですので、気軽に相談してください。
●けいさつ相談室＝プッシュボタン式電話で「#9110」または警察本部（☎025—283—9110）
●女性被害110番＝☎025—281—7891
問十日町警察署相談室（☎752—0110）

### 【市報おわびと訂正】

市報8月25日号8ページ「あいどるきゃっち」で「斗真ちゃん」とありましたが、正しくは「斗磨ちゃん」でした。お詫びして訂正します。

# このとき熱中&夢中!

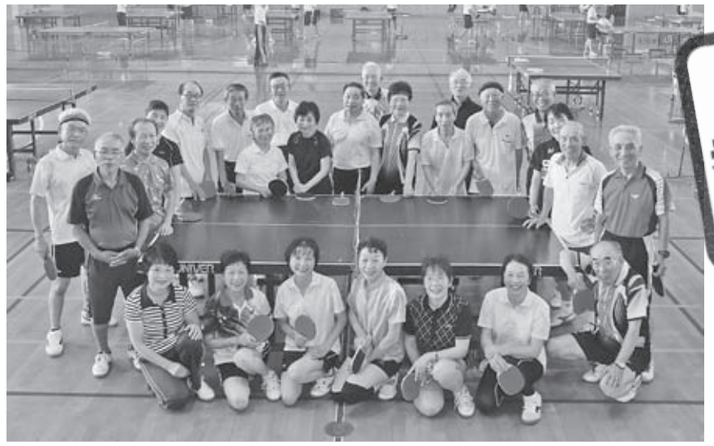
市民活動ネットワークひとサポが、旬な人・団体を紹介します。 78

## 悠遊健康卓球教室

## 笑顔のラリーでピンポンコロリ?!

「運動しなきゃ」という気持ちはあれど、習慣にしづらいのが大人のスポーツ。健康卓球教室は、心身ともに豊かな健康寿命を伸ばすべく「ピンポンコロリ」を合言葉に、定期的な運動の場を提供しています。仲間づくりにも力を入れ、県内外の大会へ積極的に参加するほか、六日町や柏崎・長岡など各地のチームと技術交流を重ねています。

◆問合せ：代表　渡辺一治郎さん（☎090―2235―3942）



「年齢より若い気持ちになるし、実際、体も動くようになっちゃう」というメンバーの皆さんの平均年齢は67歳。軽快なボールのやり取りと満面の笑顔が、その言葉の証しです。

競技現役を退いて約40年。70代後半から本格復帰した小林金松さん（城之古・81歳）は、教室の最年長者です。「身体は思うように動かなくなっても技がある。動ける限りは続けたいね」と意欲的に語ります。

真顔と笑顔の連続で、ボールと心のラリーが続きます。時間を区切って対戦相手を代えながら、たくさんのメンバーとコミュニケーションをとります。強い絆が生まれていて、立ち上げ以来１人も辞めた人がいないほどです。

60余年に渡り、選手・指導者として卓球に携わる渡辺一治郎さん（高原田・75歳）。「卓球を続けて、健康といい仲間に恵まれた。ぜひ皆さんにも体験してほしい」と、平成20年に教室を立ち上げました。毎週月・金曜日の午前9時から正午まで、川西総合体育館で活動しています。

教室に集まる32人のメンバーは、高齢者が中心とあって、まずは入念に準備体操。いざラケットを握って卓球台の前に立つと、右へ左へ軽やかに舞い始めます。リズミカルなやり取りの合間に鋭いスマッシュ音が響き、ボールを追うまなざしは次第に熱を帯びて、額に汗が光ります。ここでは、より多くの人に楽しんでもらうためにつくられた、通常より4ミリ大きいボールを使用しています。

「それぞれ体の善し悪しがあるので、互いにいたわって球を返すことが大事。練習や合宿で培った仲間との信頼があってこそ」と渡辺さん。ボールも会話もはずむ卓球教室は、楽しく真剣に活動する仲間を募集しています。

**活動を紹介したい団体を募集しています**
**ひとサポ　☎761―7444**





元気なお年寄りを紹介し、健康の秘けつなどをうかがいます。

# 和顔愛語（わがんあいご）

～はつらつ おばあちゃん～ 26

**岡村　トメ**さん（高山４・97歳）

食べることが好きで、野菜・肉・魚なんでもたくさん食べます。そのおかげか体も丈夫で、ここ何十年も風邪をひいていません。身の回りのことはもちろん、自室の掃除なども自分で行い、着るものも自分の体に合わせて丈や幅を手縫いで直します。朝の読経と水戸黄門を見ることが日課。歌も好きで、のど自慢も楽しみにしています。

# わが家のイクメン★カジダン 29

「イクメン」とは育児を楽しんでいるメンズ（男性）、「カジダン」とは家事に積極的な男性のことです。そんな我が家自慢のイクメン・カジダンを紹介します。

わが家の　パパ：**津畑　和久**さん（38歳・中条上原）

我が家のイクメン☆カジダン募集中！育児や家事に取り組んでいる写真と紹介文をお寄せください。
申込み・問合せは企画政策課広報広聴係☎757-3112

私が仕事から帰ってきてから食事の準備をすると、どうしても遅くなります。パパが毎日の家事をしてくれて助かっています。

パパの料理はとってもおいしいです。

野菜も食べてもらえるように考えながら食事を作るのが大変ですね。育児は、大人のペースを押し付けるのではなく、子どもの気持ちに寄り添って行動するように心がけています。

# ジュニア芸術祭

下条小学校 111

## にじいろのさかな、そらのうえにいく!!

上村　彪雅（ひゅうが）さん（1年）

くものいろをぬるのがたいへんでした。くものうえのおしろでは、さかなをかっています。にじいろのさかなも、そらをとんでいるようにくふうしました。

## うさぎとさんぽしたいな

村山　結衣（ゆい）さん（2年）

ふわふわのわたで、大きなうさぎを作りました。赤いビーズを目にして、うさぎらしくなりました。友だちといっしょにさんぽをしてみたいです。

## ピョン吉とかえる

村山　輝晟（こうせい）さん（3年）

空と地面は布に絵の具をつけてたたきながらぬりました。地面のでこぼこした様子がわかるように、こい所とうすい所を作ることができました。

## 四ツ葉のコロコロガーレ

水落　小雪（こゆき）さん（4年）

ビー玉を転がして下に落としていくゲームです。楽しく遊べるように迷路を工夫して作りました。まわりに四つ葉のクローバーをたくさん描きました。

## グルグルフラワー

南雲　梨紗（りさ）さん（5年）

花の形をイメージして作りました。工夫したところは下の方にビーズをつけたところです。太い針金をまきつけ、形を整えるのが難しかったです。

## 午（うま）

小海　美結（みゆ）さん（6年）

水墨画で自分のえとを描きました。墨はほんの少しで濃い黒になってしまうので、うすくするのが大変でした。濃さで立体感を出すのが難しかったです。

■発行/十日町市役所　〒948-8501 新潟県十日町市千歳町3丁目3番地　TEL.025-757-3112　FAX.025-752-4635
E-mail koho@city.tokamachi.lg.jp　URL http://www.city.tokamachi.lg.jp/　■編集/企画政策課広報広聴係