

とおかまち

Public Relations

市報



6 2017 / 10

平成29年 6月10日号

No.293

特集

減塩でおいしく健康づくり

(2~5ページ)

—食育月間を通してみんなで考えよう—



その他の主な内容

6	ピックアップニュース 姉妹交流都市イタリア・コモ市に 十日町市PRコーナー オープン	12 13	タウンピックアップ 連載コーナー② 地元サポーター通信
8	市内キャンプ場情報	14	お知らせ・ガイド 連載コーナー③
9	平成30年度採用の十日町市職員の募集	22	熱中・夢中／おらほのたから
10	Photo LABとおかまち メンバー&モデル地区募集	24	ジュニア芸術祭
11	連載コーナー① キラメキワーカーズ		

十日町市食生活アンケート調査結果

市では、平成28年に「食生活アンケート調査」を行いました。その結果をまとめると、男女別で次のような傾向があることがわかりました。

①主食の『合わせ食べ』をする

心当たりありませんか？ 弁当のおにぎりと一緒にカップ麺を、また外食ではラーメンとチャーハン、うどんと小さい丼ものなどのセットを食べる。

505人が回答

男性

週1回以上合わせ食べをすると答えた人

45%

(女性は28%)

主食の単品料理は味付けが濃いものが多く、合わせて食べると塩分が多くなりがちです。1品はサラダなど野菜に代えたり、食塩無添加の野菜ジュースを取り入れたりしてみませんか。

②麺類の汁を飲む量が多い

心当たりありませんか？ ラーメンやうどんは、汁まで残さず全部飲む。

麺類の汁を半分以上飲むと答えた人

61%

(女性は26%)

麺類は、汁にも多くの塩分が含まれています。少しずつ汁を飲む量を減らしませんか。

③お酒を毎日飲む

心当たりありませんか？ つまみは塩辛やたらこなどの塩蔵品や、濃い味付けのものをよく食べる。

毎日お酒を飲むと答えた人

41%

(女性は9%)

つまみで塩分を多く取ってしまいます。休肝日を設けるなど、上手に飲酒しましょう。

①間食を取る

心当たりありませんか？ お茶飲みで必ずお菓子などを食べる。

531人が回答

女性

間食を取ると答えた人

53%

(男性は22%)

間食でも、食事回数が増えれば、塩分摂取量も増えます。間食は、塩分を排出する働きのあるカリウムが多く含まれる果物を、適量取ることをお勧めします。

②健康への関心・意識は高いが減塩に結びつかない

心当たりありませんか？ 料理を作り置き、食卓に何品も大皿で並べてのせる。

1日の適正な塩分量を答えることができた人

34%

(男性は18%)

女性は男性と比べ、健康への意識が高いことがわかります。しかし、1日の推定塩分摂取量は目標値を越える人が多く、減塩に結びついていないようです。一つひとつの品で減塩しても、食べる量が増えれば塩分摂取量も増えます。料理の品数や、量にも気を配りましょう。食品にもともと含まれる塩分も要注意です。

特集

減塩でおいしく健康づくり

—食育月間を通してみんなで考えよう—

■問合せ=健康づくり推進課成人保健係 ☎757-9764

十日町市は、脳血管疾患で亡くなる人が多い状況にあります。その背景の一つに塩分の取り過ぎが挙げられます。昨年実施した「食生活アンケート調査」結果から、市民の高塩分摂取に繋がる食行動が明らかになりました。塩分の取り過ぎは、どのような影響があるのかを知り、美味しく・健康な減塩生活について考えてみませんか。

なぜ良くない？ 塩分の取り過ぎ

塩分を取り過ぎると、血液中の塩分濃度が高くなり、体内では塩分濃度を薄めようとするため、血液量が増加。これを体中に回すため、血圧が上昇します。この状態が高血圧です。

これが続くと血管壁が厚く・傷つきやすくなり、動脈硬化が進行します。さらに、脳血管疾患（脳梗塞・脳出血）のほか、心疾患（心筋梗塞・狭心症）や腎不全などの発症リスクも高くなります。

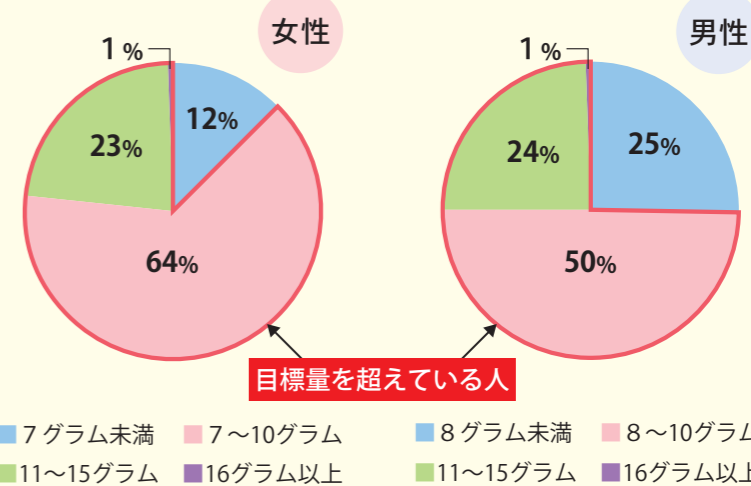
？ どのくらいが良い？ 1日の塩分量

●食塩摂取目標量

女性	男性
7グラム未満	8グラム未満

※日本人の食事摂取基準 2015年版より

！ 市民の塩分摂取量を示すデータ



※平成28年度の市特定健診結果から。尿中に含まれるナトリウム・カリウムの濃度を測定し、1日の推定塩分摂取量を算出

この結果からも、市内では全体的に塩分摂取量が多い状況であることがわかります。実際、どんな食生活で塩分を取り過ぎしてしまうのでしょうか。

●平均摂取量Ⅱ
男性9・5グラム、女性9・4グラム
●目標量を超えている人の割合Ⅱ
男性約8割、女性約9割

“健康な体は毎日の食事から”できるところから取り組みましょう

参考：にいがた減塩ルネサンス運動

食塩を1日1グラム減らす

見た目ではわからない



食品の塩分量を知ろう

- ラーメン1杯=6.7グラム
- きつねうどん1杯=5.4グラム
- チャーハン1皿=2.5グラム
- 梅干し1個=2.2グラム
- カレー1皿=2.1グラム
- たくあん6切=1.3グラム
- ロースハム2枚=1.0グラム
- トースト1枚(バター)=0.9グラム
- ウインナー2本=0.7グラム

自分でできる

減塩にチャレンジ

- しょうゆ・ソースは直接かけず、小皿に入れてつけて食べる
- 漬物はおかずせず最後に少量食べる
- 塩分の多い食品を食べる頻度を減らす
- 具だくさんの汁ものを1日1杯食べる
- 麺類の汁を今より残す(全部残せば塩分を3分の2カットできます)

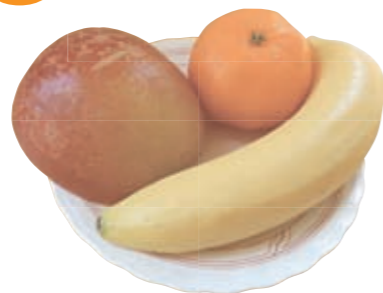


野菜を1日1皿増やす



1日分の野菜は350g 1皿70gが目安

果物を1日1個取る



旬の果物を1日1個程度 取り過ぎに注意

人は加齢と共に血圧が上がりますが、それは塩分の取り方に大きく関係します。しかし、塩分が食材にどのくらい含まれているのか分かりにくいので、減塩に取り組むには気付きと少しの工夫が必要です。

人生の味わい方は自分しだい。健康で楽しい毎日を過ごして行くために、家族・周りの人たちと日ごろの食生活を振り返り、見直してみましょう。

おいしく・楽しく
食生活の改善をしませんか



「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、「食生活・運動・休養」のバランスがとれた生活習慣の定着を、自発的な活動と公的活動の両面から進める地区組織です。「ヘルスマイト」という愛称でも呼ばれています。

どんな人たちの

おいしい減塩生活をお手伝い

食生活改善推進員(ヘルスマイト)さんたちの活動



組織は十日町、川西、中里、松代、松之山の5支部で構成され、現在121人の会員で活動しています。生活習慣病予防のため、講話と調理実習を交えた「地区伝達講習会」を行うほか、男性向けや親子向けの料理教室、地産地消の取り組み推進などを行っています。また、市で実施する生活習慣病予防の教室での試食づくり、住民健康会場の展示ブースでの啓発など、地域の健康増進のためさまざまな活動に取り組んでいます。

どんな活動をしているの

見て・聞いてもらうのが一番

「地区伝達講習会」はここ3年間、減塩のポイントを置いた内容で実施しています。住民健康会場では、食品や飲料に含まれる塩分量などを表示したサンプルを展示。一目見てわかるインパクトのある内容で、啓発される人も多いとのことです。「たとえばカップラーメン。その中に含まれるおおよその塩分量を見て、今度からは汁は残すことにすると聞いた人もいました。今までは意識していなかったけれど、食事も少しの工夫をすることで健康になれることを知ると、もっと話を聞いてみたいと興味を持ってもらえます。こうした活動を続けて、市民の皆さんへ減塩の大切さを伝えていきたいと思えます」と、会員の皆さんは笑顔で話します。



からも注目
「食育」のこと
考えよう・進めよう

食育って何

さまざまな経験を通じ、食に関する知識とそれを選択する力を身に付け、「健康な食生活を送ることが出来る人」を育てることです。

毎年6月は食育月間

6月17日(土)にイオン十日町店、および原信十日町店で、減塩アレンジおかずの紹介・試食コーナーを出展します。ピンクのエプロンをつけた食生活改善推進員の皆さんが目印です。ぜひ声をかけてみてください。



第2次十日町市食育推進計画

市では平成26年からこの計画に基づき、食育に取り組んでいます。「食」を通じて健康な身体と心・豊かで思いやりのある心を育み、人から人への心の繋がりが持てる地域を目指します。

【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

【食育に繋がる取組み】

- 早寝、早起き、朝食を欠かさず食べる
- 家族で正しい食事マナーを身に付ける(箸の正しい持ち方や、食器の正しい並べ方など)
- 楽しく食事ができる工夫をする、家族や友人と楽しく食卓を囲む
- 家族や地域に家庭料理や郷土料理を伝える
- 食生活に地場農産物を積極的に活用する
- 地産地消に取り組む飲食店や農産物直売所を利用する
- 食に関する情報を積極的に収集し、いろいろな体験やイベントに参加する

姉妹交流都市イタリア・コモ市に 十日町市PRコーナー オープン

5月6日、コモ市内に十日町市を紹介するPRコーナーがオープンしました。このPRコーナーは、コモ市内の大聖堂「ドゥオモ」に隣接する観光インフォメーションセンター内に設置されたものです。十日町・コモ姉妹都市交流の歴史を紹介するパネルやパンフレットのほか、十日町市のきものや和装小物なども展示されています。

このコーナーは、コモ市で活動する日伊文化交流協会「道しるべ」が運営し、書道・折り紙・日本料理などのワークショップも開催される予定です。これらにより、さらに広く日本の文化がコモ市民に伝わり、交流が深まることが期待されます。



コモ市副市長
シルビア・マーニさん

今年から、十日町市とコモ市職人養成学校（CFP）の料理分野の交流が始まりました。これらの交流と、また今回設置されたPRコーナーを通じて、多くのコモ市民に十日町市や日本文化を広めていきたいと思っています。



日伊文化協会道しるべ会長
伊澤 明子さん

2010年にコモ市在住の日本人を中心に、「道しるべ」を設立しました。今回、私たちはPRコーナーの管理・運営を担うことになりましたが、ここが今後の交流の拠点となるように、十日町市および日本文化の発信を行います。

コモ市研修日記



コモ市からの料理研修生が、3月から5月にかけて市内で和食と郷土料理を学びました。



9歳のとき、地元新聞に掲載された十日町市の記事を読み、当時の十日町市長へ文通友達を募る手紙を書きました。そのときから十日町の人たちと文通が始まり、現在も交流は続いています。このPRコーナーで、新しい交流が生まれることを期待しています。



道しるべ役員
ラウラ・クレリチさん

1992年に当時のコモ市長からの依頼を受け、以来、十日町・コモ姉妹都市交流へ協力しています。十日町市の姉妹都市交流協会とは、絆を深めながら様々な活動に取り組んできました。今後も両市の発展のために活動して行きます。

ファミリアコマスカ副会長
アドリアーノ・ジューディチさん



左：コモ市内の大聖堂「ドゥオモ」

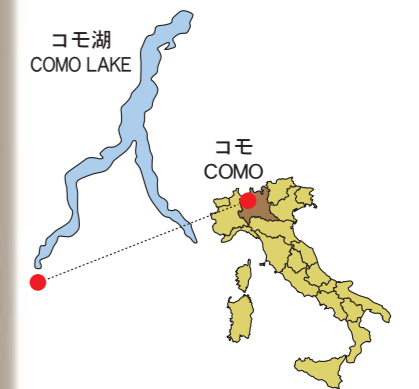


Photo by Claudia Bordoli

平成30年度採用の十日町市職員の募集

チャレンジ精神あふれる人を求めています
 ●●●●● 問合せ：総務課人事係 ☎757-9787

今後、一般事務初級・一般事務社会人経験者・土木技師中級・保育士を募集予定（今年度の試験は、1人1職種に応募に限ります）

保健師
 ●受験資格 昭和58年4月2日以降に生まれた人で、保健師免許を有する人、または今年度に取得見込みの人
 ●募集人数 1人

電気技師上級（追加募集）
 ●受験資格 昭和58年4月2日以降に生まれた、学校教育法による大学（短期大学を除く）の電気専門課程を卒業した人、または平成30年3月31日までに卒業見込みの人
 ●募集人数 1人

一般事務上級
 ●受験資格 昭和63年4月2日以降に生まれた、学校教育法による大学（短期大学を除く）を卒業した人、または平成30年3月31日までに卒業見込みの人
 ※市長がこれらと同等と認める人を含む
 ●募集人数 6人程度

土木技師上級（追加募集）
 ●受験資格 昭和58年4月2日以降に生まれた、学校教育法による大学（短期大学を除く）の土木専門課程を卒業した人、または平成30年3月31日までに卒業見込みの人
 ●募集人数 3人程度

平成30年4月1日採用の十日町市職員採用試験（第2回）を実施します。チャレンジ精神あふれる皆さんの応募をお待ちしています。



共通事項

【第1次試験：筆記試験】
 日 7月23日(日)
 会 十日町市役所
 ●試験科目 教養試験・専門試験（一般事務上級は除く）
 作文・適性検査

【第2次試験：集団面接試験】
 日 8月中旬予定（会場などの詳細は、1次試験合格者に直接通知）

●6月23日(金)まで
 必要書類を人事係へ提出
 ※申込書類は返却しません
 ・持参するとき 平日午前8時30分～午後5時15分に人事係へ（本人以外でも可）
 ・郵送するとき 必ず簡易書留郵便で送付（6月23日(金)までの消印有効）

●必要書類 職員採用試験申込書（人事係に配置、市ホームページにも掲載）
 ・成績証明書（最終学歴のもの。来春卒業見込みの人は最近までのもの）
 ・卒業証明書（卒業見込みの人は卒業見込証明書）
 ・返信用封筒（長形3号） 82円
 切手を貼付し、送先住所・氏名記入のもの2枚
 ※保健師への応募は保健師免許の写し（取得見込者を除く）

●給与（初任給） 17万8200円（新卒者の場合。職歴等により異なります。また、給料改定などで増減することがあります。）

市内キャンプ場情報

アウトドアシーズン到来！市内キャンプ場でアウトドアを楽しもう
 ●●●●● 問合せ：観光交流課観光企画係 ☎757-3100



大蔵寺高原キャンプ場
 平成30年夏
 (株)スノーピークプロデュース
 キャンプ場として
 リニューアルオープン予定!!

日 5月上旬～10月下旬
 ●施設 = コテージ2棟
 バンガロー5棟
 区画サイト50区画
 オープンサイト

コテージ (5～6人)	1棟1泊8,000円
バンガロー (3～4人)	1棟1泊4,000円+ (人数×1,000円)
区画サイト	1区画1,000円
オープンサイト	1張2,000円
レンタルテント	1,200円～
手ぶらキャンプセット	1組16,000円 (4人まで) ※要予約

☎大蔵寺高原キャンプ場 ☎596-2994



トレッキング・カヌー・スタンドアップパドルなどのアクティビティも楽しめる！

日 5月～10月下旬
 ●施設 = コテージ5棟、オートキャンプ場10区画、テントサイト

コテージ (5～7人)	1棟1泊 土曜日・祝日前・8月:9,000円 + (人数×1,000円) ※平日半額
オートキャンプ場	1区画2,000円
テントサイト	1区画1,000円

※ほかレンタル用品多数あり
 ☎清田山キャンプ場 ☎763-3001
 ホームページ: <http://ggghibli.org/>
 ※平成29年度から「清田山キャンプ場」、「重地大池自然観察広場」、「七ツ釜公園」はNPO法人GGGが管理しています。

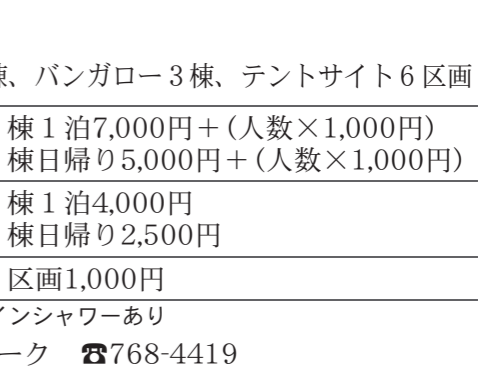


節黒城キャンプ場
 アート作品でもあるコテージ

日 5月～10月末
 ●施設 = コテージ3棟、バンガロー3棟、テントサイト6区画

コテージ (10人程度)	1棟1泊7,000円+ (人数×1,000円) 1棟日帰り5,000円+ (人数×1,000円)
バンガロー (10人程度)	1棟1泊4,000円 1棟日帰り2,500円
テントサイト	1区画1,000円

※ほか炊飯施設・コインシャワーあり
 ☎ナカゴグリーンパーク ☎768-4419



日 雪消え後～11月の雪囲い前まで
 ●施設 = バンガロー3棟、テントサイト

バンガロー (6～8人)	1棟1泊3,500円 ※要予約 (2日前までに) ※使用にあたり環境衛生協力費として1泊1人100円かかります
テントサイト	1張1泊 (6人用) 2,000円、(8人用) 2,200円 (持込み) 1,500円 ※テントサイト料含む

☎松代支所地域振興課 ☎597-2220
 十日町市観光協会まつだい事務所 ☎597-3000

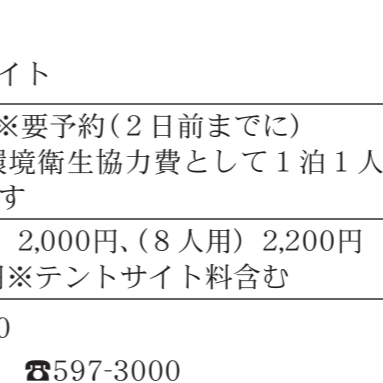


PHOTO LABとおかまち メンバー &モデル地区募集

暮らしを伝えるフォトブックづくりに参加しませんか

問合せ：企画政策課協働推進係 ☎757-3693

普段の暮らしを通じて、里山の魅力を伝えるフォトブックの制作に参加しませんか。プロのカメラマンによる講座、里山体験や撮影会、冊子制作ワークショップなど、楽しみながら作ります。また、松代地域内でモデルとなって受け入れていただける地区も同時に募集します。



- アクション① 里山体験&撮影会
① 7月15日(土)午後1時30分～6時30分、16日(日)午前9時～午後1時
② 松代地域内※応募地区から選定します
③ ¥1,000円(予定・2日目昼食代として) ※現地までの交通費は各自負担
④ カメラ(スマートフォン・コンパクトデジタルカメラ・一眼レフカメラなど種類は問いません)
⑤ 他 冬季にも1回(2日間)開催します。

- [スケジュール(予定)]
1日目
・カメラマンによる講義、ワークショップ
・グループに分かれて現地撮影(地区住民との交流)
・ワークショップ(グループごとに撮影画像などを共有)
※終了後、希望制で交流会(会費徴収)
2日目
・撮影画像のフィードバック
・現地撮影2回目
・振り返り(昼食をとりながら)

こんな人はぜひ参加してください
・写真を通じて、地域と繋がりたい
・いろいろな地域を回ることが好き
・初心者だけど、カメラが好き
・もっと撮影がうまくなりたい
・情報発信することが得意、大好き

松代地域でのモデル地区募集

普段の暮らしを撮影してもらって地区をPRしませんか。グループ5人程度で地区を散策し撮影。出来上がった冊子は、地区にも贈呈します。

- 撮影に協力いただく日時
7月15日(土)午後3時～5時、16日(日)午前9時30分～11時30分※時間は目安です

- 準備すること
・協力いただけるお宅の選定
・1日目終了後の交流会への参加(任意)
・(可能なら)2日目の参加者への昼食の振る舞い

【謝礼】受入協力費として地区へ3万～5万円の謝礼をお支払いします。

- 撮影するポイント
・日常の集落内の暮らしの風景
・日常のお宅の生活風景(農作物の管理、料理、お茶飲みなど)
※何軒かのお宅からご協力いただきます(1時間程度)

こんな地区はぜひ受け入れをお願いします
・移住者を増やしたい
・地域のことを市内外に知ってほしい
・地域おこし協力隊を受け入れたい
・地域おこし協力隊の配置を継続したい など

申し込みはいつでも6月23日(金)まで。まずは問い合わせ先にご連絡ください。



齋木 静菜さん(高山第二・20歳)
十日町総合高校卒業後、地元に残ることを選び、事務員として就職。現在3年目。



五十嵐 羊太さん(太平・25歳)
松代高校卒業後、新潟市の大学で幼児保育を学び、地元に戻り介護員として就職。現在4年目。

若者×若者 キラメキワーカーズ

語る 仕事・会社・十日町市への思い
十日町市の仕事人

問合せ
産業政策課
☎757-3139

齋木さんー働き始めたときは、全くの未経験である「福祉」という環境に慣れること自体が大変でした。しかし、利用者の方々と直接触れ合う中で、一緒に笑えるようになり、それが仕事の楽しさや、自分自身のやりがいになりました。五十嵐さんー私は大学時代に実習を経験していたこともあり、戸惑いなく働けています。しかし、人と直接関わる仕事だからこそ、毎日反省と改善の繰り返しです。ただ、「人の役に立ちたい」という理由でこの職を選んだので、毎

人と直接関わる仕事を通じて

五十嵐さんー大学では幼児保育を学んでいましたが、さまざまな実習を経験して、高齢者福祉に興味を持ちました。そんな思いから、地元に戻り、ここに就職しました。齋木さんー私は高校卒業後、親が福祉関係に携わっていることもあり、この道に進みました。友達がいいて、大好きな自然があふれる地元で生きて行きたいと思っています。

地元で働く道を選んで

齋木さんー今はまだ先輩や上司に助けられながら、仕事をする毎日です。少しでも早く一人前になり、周りの職員をサポートできるようになりたいです。五十嵐さんー今は自分の仕事で精一杯ですが、利用者の方々のちょっとした変化を見逃さない「気づき」ができる、視野の広い職員を目指します。

歩、また一歩成長して

日の仕事は何よりのやりがいです。

協力企業
社会福祉法人 なかさと福祉会
特別養護老人ホーム・短期入所・通所介護・訪問介護・地域密着型特別養護老人ホーム・居宅介護支援
従業員96人
十日町市上山己2739番地
☎763-2669
「安心と笑顔を大切に信頼される福祉サービスを提供します」を基本理念に、事業を行っています。



叙勲おめでとうございます



宮澤 健一さん (87歳・小黒沢)

旭日双光章
(地方自治功労)

昭和50年5月に十日町市議会議員に初当選し、副議長を務めました。また農業委員長、十日町土地改良区理事長としても活躍し、市内の農業基盤の確立や担い手の育成などに尽力しました。「農業は努力無しではできない。恐れずに挑戦して欲しい」と若者にエールを送り、「支援してくれた多くの人たちのおかげ。皆さんから祝福していただき、本当にうれしい」と受章の喜びを語ってくれました。

昭和39年4月に十日町運転者協会吉田支部の役員となり、その後、同協会吉田支部長に就任。平成13年からは十日町地区交通安全協会会長として、長年、十日町市の安全・安心の社会奉仕活動に取り組みました。「仲間がいたからこそ続けてこられた。代表で受章した気持ち。今までの苦労が報われた」と晴れやかな笑みと共に話してくれました。



児玉 昭一郎さん (80歳・稲葉)

旭日双光章
(交通安全功労)

昭和51年4月に十日町市消防団に入団し、以来39年間、消防活動に尽力。平成21年4月からは副団長として、後継の育成や団組織の強化に努めました。「仲間と家族に支えられた39年間でした。本当に感謝しています。大きな責任を感じることもありましたが、受章はそれらを乗り越えることができたご褒美かなと思います」と喜びを語りました。



徳永 稔さん (65歳・船坂)

瑞宝単光章
(消防功労)



新緑のあてま高原に響いた迫力のゴスペル

5月3日(水)：あてま高原リゾートベルナティオ



東京スクールオブミュージック&ダンス専門学校において、ゴスペルミュージックを学ぶ学生ユニットのコンサートが開催されました。ベルナティオの特別親善大使を務める同ユニットは、これまでも定期的にコンサートを開催しており、ゴールデンウィーク中であったこの日も、学生たちの力強く、エネルギッシュな歌声は、鑑賞に訪れた多くの人を魅了していました。

コンサートを聴いたホテル宿泊客の1人は、「こんな催しがあるとは思いませんでしたので、うれしい驚きです。とても感動しました」と感想を語りました。

東京スクールオブミュージック&ダンス専門学校において、ゴスペルミュージックを学ぶ学生ユニットのコンサートが開催されました。ベルナティオの特別親善大使を務める同ユニットは、これまでも定期的にコンサートを開催しており、ゴールデンウィーク中であったこの日も、学生たちの力強く、エネルギッシュな歌声は、鑑賞に訪れた多くの人を魅了していました。

便利でにぎやかなまちなかのために

5月9日(火)：西寺町

中心市街地に集客を図るための「立体駐車場」の起工式と安全祈願祭が行われました。建設される駐車場は3層4段の構造で、定期利用も含めて129台が駐車可能となり、12月1日のオープンが予定しています。誰もが快適に利用できる利便性の高い駐車場として、多くの人から利用され、中心市街地のさらなる活性化が進むことが期待されます。



鉄入れをする関口市長

子どもの健やかな成長を願う伝統行事

5月8日(月)：松茸神社(犬伏)



「七ツ詣り」は、数え年7歳(満6歳)になる子どもが松茸山を登り、山頂にある松茸神社を参拝する行事です。今年は13人の子どもたちが参加。親族と一緒に松茸神社を目指し、山を登りました。

この伝統行事を守る、『櫻の会』の皆さんは、「これからも続けて行きたいです。女の子もぜひ参加してください」と笑顔で話してくれました。

厚い志で、緑豊かな地に新たな風を吹き込みます

5月20日(土)：中里地域

自然や観光施設などの地域資源を生かし、地域振興や定住促進を目指す組織「NPO法人GGG」が中里地域で創立し、この日関係者40人が集い、祝賀会が開催されました。

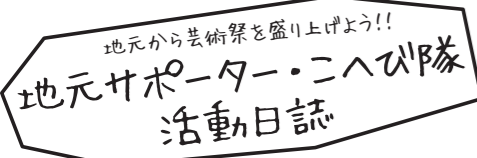
組織の中心となるのは、元地域おこし協力隊として市内で活動していた、小針伸広さん(45歳)と米澤健一さん(38歳)の2人。理事長を務める小針さんは、あいさつで「中里地域には地域の愛が込められた観光施設がたくさんあります。これらを活用させていただき、また地域の皆さんと一緒に創意工夫を重ねながら、定住促進という大きな目標を達成できればと考えています」と話しました。

組織名のGGGとは「緑の大地に熱い風を」という意味のGreen Ground Ghibliの頭文字を取ったものであるそうです。その名のとおり、緑豊かなこの地で、厚い志を掲げた取組みが始まろうとしています。



法人の活動方針などを説明する小針さん

連載コーナー Serialization corner



Facebookあります



大地の芸術祭 2017 春

5月7日(日) 会場：土市駅

「一期一会」

台湾の人気絵本作家、ジミー・リャオの作品「Kiss & Goodbye」が大地の芸術祭2017春の期間中に特別公開され、受付を担当しました。短い間でしたが、多くの人々が来場して賑わいました。

私が担当した日は風が強い日で、パンフレットや受付テントまで飛ばされるというアクシデントに見舞われました。ですが、それらの回収を居合わせたお客さんからも手伝ってもらい、人と人との出会いと触れ合いが身に染みた瞬間でした。現場はとても刺激的で、新しい出会いにあふれています。ぜひ地元サポーターになってこの感動を共有しませんか？

■問合せ＝観光交流課芸術祭企画係 ☎757-2637



来場者の人数を受付管理の日報に記録します。



作品の前で案内をします。



人気作品のため、家族連れなど、幅広い年代の人が来場しました。



地元サポーター

野上 亜寿紗さん
(高島・34歳)



なかよしランド大運動会 参加者募集

楽しい種目が盛りだくさん。家族そろって参加しませんか。

日 7月2日(日)午前10時～正午※受付9時50分まで

会 市民体育館

対 子どもとその家族

料 1家族500円(なかよしランド会員は無料)

内 飲み物・タオル・着替え※必要に応じて内履き

日 6月16日(金)

申・問 参加申込書(各公民館・各子育て支援センター・市ホームページに配置)を持参または電話で中央公民館へ(☎757-5011)



催し・講座 募集

福祉・健康

子育て

スポーツ

くらし・相談



～お知らせ・ガイド～

催し・講座

教科書展示会

小・中・高等学校で使われている教科書と「特別の教科書道徳」の教科書見本を展示します。

日 6月16日(金)～29日(木)午前9時～午後7時

休 26日(月)

会 情報館

他 期間以降も通年で展示しています

問 学校教育課(☎757-3336)

日 6月18日(日)午後1時～

会 千手中央コミュニティセンター

● 出演予定団体 川西舞踊連

盟・川西民謡協会・千手露香保存会・カラオケ愛好会
川西公民館(☎768-308)

第47回十日町高校吹奏楽部 定期演奏会

日 6月18日(日)午後2時※開場1時30分

会 市民会館

● 曲目 Ⅱノアの方舟・2017年度コンクール曲・ジブリメドレー・恋など

問 十日町高校吹奏楽部・土田(☎752-3575)

MIYUKI TANGO やまぐち

アルゼンチンタンゴの音楽と迫力のダンスを、ぜひご覧ください。

日 6月18日(日)昼の部：午後3時30分～(開場3時)、夜の部：7時～(開場6時)

料 3千円(ワンドリンク付き)

● 出演 佐藤美由紀(ピアノ)・川波幸恵(バンドネオン)・清水良憲(Cb)・ケンジ&リリアナ(Dance)

会 申・問 ALE beer & pizza(☎755-5550)

フォルトネットからのお知らせ

【不登校・ひきこもり家族会】

日 6月22日(木)午後7時～

会 分じろう

【お茶にしようじゃねえ会】

日 7月2日(日)午後2時～

会 分じろう

料 300円

内 高校入学を大きなきっかけに、不登校から4年間皆勤へ

講 鈴木重行さん(十日町高校校長)

【ひきこもりさんのオープンスペース】

日 毎週火・(休)午後1時～4時

会 ねころんだ(昭和町1)

〈共通〉

問 フォルトネット・関口(☎090-4955-4169)

古代糸作り体験

カラムシとアカソから繊維を取り出し、古代の糸づくりをチャレンジしませんか。

日 6月25日(日)午前9時30分～午後3時

会 笹山縄文館

福祉人材課介護実習・普及センター(☎025-281-5525)

第29回 市民音楽祭パート1

9月24日(日)にパート2を開催予定です。

日 7月2日(日)午後1時※開場12時30分

会 市民会館

料 500円(パート2分も含む) ※中学生以下無料

● 出演団体 父辛子、雪の華、双葉会ほか

問 中央公民館(☎757-5011)

甲種防火管理新規講習

日 7月6日(木)・7日(金)

対 防火管理者として選任される予定の人

料 3500円

定 先着80人

日 6月30日(金)

会・申・問 申込書(問合せ先に配置。ホームページ<http://www.tokamachi-kouiki.jp/>)からも取得可能)に写真1枚を添えて消防本部予防課または各分署(☎

らんねん 七タコンサート



日 7月1日(土)午後7時30分～9時
料 500円※中学生以下無料
定 先着200人
● チケット取り扱い=中央公民館・情報館
会・問 情報館(☎750-5100)

対 小学4年生以上

料 2000円

定 10人

持 汚れてもいい服装

日 6月19日(月)

申・問 博物館(☎757-5531)

看護職員 再就職支援セミナー

県では、現在就職していない看護職員(保健師、助産師、看護師、准看護師)が再就職できるように支援するために、県内で再就職に向けたセミナーを開催します。

日/会

【基礎コース3日間】

6月26日(月)～28日(水) 県看護研修センター・新潟医療人育成センター(新潟市)

8月7日(月)～9日(木) 県立看護大学(上越市)

10月3日(火)・4日(水)・13日(金) 悠々健康村病院(長岡市)

11月27日(月)～29日(水) 県看護研修センター・新潟医療人育成センター(新潟市)

7月27日(木) 県看護研修センター

10月4日(水) 県看護研修センター

内 基礎コース.. 基本的な知識や技術を講義・演習形式で

757-1557)

笹団子づくり教室

農家のお母さんから笹団子の作り方を教わります。

日 7月9日(日)午前9時～11時30分

会 中央公民館

料 1200円

定 先着12人

持 エプロン・三角巾・マスク・タオル

日 6月20日(火)

申・問 農林課農業企画係(☎757-3120)

やまんなかマルシェin とびたり

飛渡地区で1日限定の市場を開催。ぜひ遊びにきてください。

日 7月9日(日)午前10時30分～午後3時30分

会 旧池谷分校・旧飛渡第二小学校

問 やまんなかマルシェ実行委員会・福島(☎761-7009)

スキをカタチに！ 女性向け創業セミナー 『語り場』

日 7月22日(土)午後1時30分～4時30分

会 分じろう

対 市内で商売や事業を始めた女性(興味・関心のある人も可)

定 10人

日 7月18日(火)

申・問 産業政策課商工振興係(☎757-3139)

十日町彫プロムナードの作家たち2017

日 7月30日(日)までの午前9時30分～午後5時※入館は4時30分まで

休 火曜日

料 500円、小・中学生200円

内 北島一夫・西川淑雄・佐々木至の彫刻展。「幕末の刀工 栗原信秀・十一代会津兼定展」同時開催。

会・問 星と森の詩美術館(☎752-7202)

持筆記用具・運動のできる服装・飲み物・タオル・内履

対市内在住で中学生以上の入ジュニア期のトレーニングについて

日6月22日(木)午後2時30分〜4時50分

内参加者募集

参加者募集
「SAQトレーニングを学ぶ会」

募 集

7月18日(火)
申・問十日町地域振興局健康福祉部衛生環境課 (☎757-2707) または「環境にいがた」ホームページ (http://www.pref.nigata.lg.jp/kankyokikaku/1356779138600.html)

狩猟免許取得希望者講習

日7月30日(日)午前9時30分〜午後3時※受付開始9時〜

会十日町地域振興局

内午前・鳥獣・猟具などに関する講義

午後・猟具の取扱いの実技講習

日7月19日(水)〜11月17日(金)午前9時20分〜午後3時50分

魚沼テクノスクール 事務応用科1期 7月入校生募集

7月3日(月)
申・問県立上越テクノスクール (上越市・☎025-5445-2190)

内図面・図形の色付け、写真の挿入、特殊文字などの入力、2・5Dの特徴の習得

上越テクノスクール 在職者訓練(技能向上コース) 受講生募集

【JWCAD応用コース①】
日7月15日(土)・7月22日(土) 午前9時〜午後4時

¥2400円

定10人※申込み多数のときは抽選

内図面・図形の色付け、写真の挿入、特殊文字などの入力、2・5Dの特徴の習得

内歩くサポート(同行)、生活支援全般、ボランティア研修

【スタッフ募集】

7月28日(水)
他 詳細はホームページ (http://echi100km.main.jp/)

内歩くサポート(同行)、生活支援全般、ボランティア研修

参加者・スタッフ募集 越後(つまり)100km徒歩の旅

4月5日で100キロメートルを歩きます。

日8月7日(月)〜11日(山の日)

会市内・津南町

【参加者募集】
対小学校4〜6年生

¥2万3千円

7月28日(水)
他 詳細はホームページ (http://echi100km.main.jp/)

日6月28日(水)午後3時30分〜5時

国家公務員税務職員募集 (高卒程度)

【試験日】1次試験…9月3日(日)、2次試験…1次試験合格通知書で指定する日

問インターネット申し込み…人事院人材局試験課 (☎03-35581-5311)、その他…関東信越国税局人事第二課試験係 (☎048-090-3312-0403)

「税のスペシャリスト」として勤務する税務職員を募集します。

●受験資格平成29年4月1日において高校卒業後3年を経過していない人または平成30年3月までに高校卒業見込みの人

●申込期間インターネット…6月19日(月)〜28日(水) (http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html)

●試験日1次試験…9月3日(日)、2次試験…1次試験合格通知書で指定する日

問インターネット申し込み…人事院人材局試験課 (☎03-35581-5311)、その他…関東信越国税局人事第二課試験係 (☎048-090-3312-0403)

日7月5日(水)午後3時〜4時30分

精神保健福祉協会記念講演会 「メンタルヘルスと食生活」

講長谷川美代さん(新潟医療福祉大学非常勤講師)

問南魚沼地域振興局健康福祉環境部地域保健課 (☎025-772-8137)

認知症の人と家族の集い 認知症講演会

日6月28日(水)午後3時30分〜5時

会中里庁舎

講有田正知さん(有田病院医師)

他事前に申し込みください。当日でも参加できます。

申・問きらら会々々長・板野 (☎788-0731)、十日町南地域包括支援センター (☎758-2324)

福祉・健康



職員募集

平成30年4月から民営化される保育園に勤務する保育士などを募集します。詳細はそれぞれを運営する福祉会へ問い合わせてください。

中里なかよし保育園

【正職員：保育士】

- 定18人程度
- 内保育業務全般、クラス担任およびその補助
- 必要資格=保育士資格(幼稚園教諭資格あれば優遇)を有する人
- 雇用期間=平成30年4月1日から(期間の定めなし)
- 勤務時間=午前8時30分〜午後5時30分(早出・遅出・土曜勤務あり)
- 給与など=月額155,200円〜225,300円程度昇給年1回、賞与年2回、社会保険・資格手当など各種手当・退職金あり

【パート職員：保育補助】

- 定11人程度
- 内保育業務全般、クラス担任補助
- 必要資格=不問(保育士資格・幼稚園教諭資格あれば優遇)
- 雇用期間=平成30年4月1日から平成31年3月31日まで※原則更新
- 勤務時間=午前8時30分〜午後5時30分内で時間応相談(早出・遅出・土曜勤務あり)
- 給与など=時給800〜950円で勤務状況や評価により昇給あり 賞与年2回、労働時間により社会保険・資格手当など各種手当あり、退職金なし

(共通)

- 有給休暇=採用月から取得可
- 選考方法=1次試験：書類選考、2次試験：作文・面接選考
- ☒6月20日(火)
- 他女子寮入居可
- 申・問ハローワーク発行の求人票に履歴書を添付して〒949-8407十日町市田中庚42 清津福祉会まで郵送または持参(担当：事務局 上村、大熊 ☎763-3177)

松代保育園

【正職員：保育士】

- 定9人程度(うち副園長1人)
- 内保育業務全般、クラス担任およびその補助
- 必要資格=保育士資格(幼稚園教諭資格あれば優遇)

- 雇用期間=平成30年4月1日から(期間の定めなし)
- 勤務時間=午前8時30分〜午後5時30分(早出・遅出・土曜勤務あり)
- 給与など=月額155,000円〜257,000円程度昇給1回、賞与年2回、社会保険・資格手当など各種手当・退職金などあり

【有期契約職員：保育士】

- 定4人程度
- 内保育業務全般、クラス担任補助
- 必要資格=保育士資格(幼稚園教諭資格あれば優遇)
- 雇用期間=平成30年4月1日から平成31年3月31日まで※原則更新
- 勤務時間=午前8時30分〜午後5時30分の間で応相談(週30時間以上40時間未満、早出・遅出・土曜勤務あり)
- 給与など=月額147,500円〜177,500円程度(勤務時間により変動) 昇給年1回、賞与年2回、社会保険・資格手当など各種手当・退職金などあり

【有期契約職員(パート)：保育補助】

- 定6人程度
- 内保育業務全般、クラス担任補助
- 必要資格=不問(保育士資格・経験者優遇)
- 雇用期間=平成30年4月1日から平成31年3月31日まで※原則更新
- 勤務時間=午前7時30分〜午後7時の間で応相談(土曜勤務あり)
- 給与など=時給800円〜1,060円 勤務状況や評価により昇給あり、通勤手当あり、賞与・退職金なし

(共通)

- 有給休暇=採用月から取得可
- 選考方法=1次試験：書類選考、2次試験：面接選考
- ☒6月15日(木)
- 申・問ハローワーク発行の求人票に履歴書を添付して〒942-1527十日町市太平664-4 松代福祉会まで郵送または持参(担当：事務局 鈴木 ☎597-2020)

※園名は現在のものであり、民営化後に名称は変わることがあります

参加者募集 第24回十日町市民ゴルフ大会

日 7月8日(土)

対 市内在住または市内に勤務する人

会 1万2千225円(会員1万225円)

※参加費・パーティー費込み

内 18ホールストロークプレー・ペリア方式

他 同日午後7時からラポート十日町で表彰式

※ 6月18日(日)※定員になり次第終了

会・申・開 十日町カントリークラブ・柳 (☎752-3515)

アルビレックス新潟 試合観戦無料でご招待

日 7月1日(土)午後2時キックオフ

会 デンカビッグスワンスタジアム

赤十字救急法基礎講習会

【夜間講習コース】

日 7月5日(水)・19日(水)午後7時～9時※計4時間

定 3人以上

¥ 1500円※教科書代・保険料

内 心肺蘇生法、AEDでの除細動・気道異物除去など

※ 6月28日(水)

【救急員養成講習会】

日 7月15日(土)～17日(海の日) 午前9時～午後5時

※ 3200円※教科書代・保険料

内 心肺蘇生法、AEDでの除細動、急病・けがの手当、搬送・救護

定 20人

※ 7月5日(水)

会 分じろう

対 満15歳以上で全日程を受講できる人

申・開 日赤十日町市地区事務局 (社会福祉協議会内 ☎750-5010)

子育て



全国一斉
子どもの人権110番
 強化週間

法務局・人権擁護委員が、子どもの人権に関する相談を電話で受け付けます。

日 6月26日(月)～7月2日(日) 午前8時30分～午後7時

※ 7月1日・2日は午前10時～午後5時

申 ☎0120-0007-110 (全国共通)

※IP電話からは接続できません

開 新潟地方法務局十日町支局 (☎752-2575)

スポーツ

参加者募集
清津山の会 小松原清掃ハイク

日 6月25日(日)午前6時30分～千円(小・中学生無料)

※保険料・交通費ほか

他 下山後に豚汁振る舞いあり

申・開 桐生板金 (☎763-4547)

第13回
十日町市長杯バタールゴルフ大会

日 7月1日(土)午前8時～

会 ナカゴグリーンパーク

¥ 2千円※プレー代・軽食代込み

定 先着80人

会・申・開 参加費を添えてナカゴグリーンパークへ (☎768-4419)

参加者募集
おだまき山の会 清掃登山

日 7月2日(日)

● 行き先 浅草岳

● コース Ⅱ

ネズモチ平コース・集合午前5時30分～十日町着午後5時予定

田子倉コース(健脚向け)・集合午前4時30分～十日町着午後6時予定

(市役所本庁舎裏駐車場集合)

¥ 千円※交通費・保険料含む

定 先着40人

持 ゴミ袋・昼食・飲み物・雨具・帽子・リュックなど

農業は適正に使用しましょう

飛散・流出防止対策を徹底し、適切な農業使用をお願いします。

- ・ 農業ごとに定められた使用方法や使用上の注意事項を守り、使用記録をつける
- ・ 飛散防止のため、風の強さ、向きに注意する
- ・ 散布時は専用防護マスク、手袋、防除衣を身につける
- ・ 余った農業は河川、用水路、下水などに流さない
- ・ 農業は専用庫に鍵をかけて保管する

開 農林課農業企画係 (☎757-3120)

河川内の伐採木を無償配布します

対 薪などで自家消費する人 (※営利での使用は禁止)

会 重地(重地スノーシエッド付近)・角間末(旧清津峡小学校裏)

【注意事項】

- ・ 申し込みは不要です。直接取りに来てください
- ・ 積込・運搬は個人負担です

6月23日～29日は男女共同参画週間です

平成29年度キャッチフレーズ



男女共同参画社会を実現するためには、行政だけでなく、市民のみなさん一人ひとりの取り組みが必要です。職場で・学校で・地域で・家庭で、それぞれの個性と能力を発揮できるように、男女のパートナーシップについて、この機会に考えてみませんか？

開 企画政策課協働推進係 (☎757-3693)

ハッピー・パートナー企業に登録しませんか？

県では、男女が共に働きやすく、仕事と家庭やささまざまな活動が両立できるように職場環境を整えたり、女性労働者の育成・登用などに積極的に取り組む企業を「ハッピー・パートナー企業(新潟県男女共同参画推進企業)」として登録し、その取り組みを支援しています。市でも、仕事と家庭生活などが両立できる職場環境づくりを啓発するため「ハッピー・パートナー企業」登録制度の活用を促進しています。詳しくは問い合わせてください。

6月15日(木)に平成29年度市・県民税納税通知書を送付します

開 税務課市民税係 (☎757-3716)

普通徴収(納付書または口座振替で納める方法)、公的年金からの特別徴収(天引き)の人へ納税通知書を送付しますので、確認してください。市・県民税の課税(非課税)証明書もこの日から発行できます。

●死亡した人の市・県民税について

対 平成29年1月1日に市内に在住していた人

今年1月2日以降に亡くなった人に対しては、前年の所得に基づき平成29年度は課税されますので、相続人が納税義務を引き継ぐことになります。

●公的年金などからの特別徴収(天引き)について

対 高齢基礎年金などの支払いを受けている65歳以上で、年額18万円以上の人

年金から天引きされるのは、年金所得の金額から計算した市・県民税額のみです。給与所得や事業所得など年金以外の所得金額から計算した市・県民税額は、給与からの天引き、または納付書などで納税していただくことになります。



伐採木の要不要の判断は現地でしてください
伐採木がなくなりしだい終了します
詳細は県十日町振興局ホームページをご覧ください
か、問い合わせください。
問 十日町地域振興局地域整備部 治水課河川担当 (☎757-5526)

経営所得安定対策の申請手続きはお済みですか

希望者は早めの手続きをお願いします。

米の生産数量目標に従って生産販売をした農家に支払う交付金、地域振興作物や飼料用米などを生産販売したときに支払う交付金など
6月30日(金)
問 農業振興事務支援センター (JA十日町営農生活センター) 内 ☎761-7144

弁護士による女性のための無料相談会

6月23日(金)午前10時〜午後4時
内 離婚・DV被害・セクハラ・

を利用してください。おもいやり・ゆずりあいに協力をお願いします。

問 県障害福祉課 ☎025-280-5211 または 県ホームページ (新潟県おもいやり駐車場) で検索

「1日入管インフォメーションセンター」開設

在留外国人の入国・在留手続きに関する「入管手続相談会」を実施します。

日 6月16日(金)午前10時〜正午・午後1時〜3時

会 県国際交流協会研修室 (新潟市中央区万代島5-1)

対 原則として県内在住者
対 応 言語 || 日本語・英語・中国語・タイ語・タガログ語

相 談 方 法 || 会場へ来所または電話 (☎025-241-1881)

問 東京入国管理局総務課 (☎03-5796-7250)

「市報とおかまち」を製本しませんか

市では、保存と閲覧に利用するため、1年分の市報を毎年製本しています。今回も第265号(平成28年4月10日号)から第288号(平成29年3月25日号)の24冊を合冊製本します。

市民の皆さんにもあっせんしますので、希望するときは、次の通り申し込んでください。

- ¥800円※送料別
- 7月7日(金)
- 申 市報(第265号~288号)を持参して、(株)滝沢印刷へ(本町2・☎757-2191)
- 問 企画政策課広報広聴係 (☎757-3112)

男女問題・性犯罪被害など
面接相談(予約優先) || ☎025-222-5533
電話相談(予約不要) || ☎0570-045533
会・問 新潟県弁護士会館(新潟地方裁判所構内) ☎025-222-5533

労働保険の年度更新手続きはお早めに

申告書の提出と保険料などの納付は7月10日(月)が期限です。申告手続きは電子証明書を取得することで電子申請ができます。また、口座振替を申請すると、第1期の納期が

約2か月延長されます。次年度の年度更新に向けて検討してください。
問 新潟労働局労働保険徴収課 (☎025-288-3502)

新潟県おもいやり駐車場制度

障がいのある人・高齢者・妊産婦などで、なおかつ歩行が困難な人などに、県が利用証を交付しています。利用証を持ついても、体調が良いときや家族などの同乗者がいるときは、より必要な人が利用できるように一般の駐車場

緊急速報メール(エリアメール)による信濃川の洪水情報の配信開始

問 信濃川河川事務所防災情報課 (☎0258-32-3273)、防災安全課 (☎757-3197)

国土交通省では、洪水の危険があるときなど、緊急速報メール(エリアメール)を活用した洪水情報の配信を進めています。平成29年5月1日から、十日町市を含む信濃川中流および魚野川の流域自治体が新たに配信エリアに加わりました。従来のテレビやラジオからの情報に加えて、これを利用して早期からの情報収集や自主避難の判断などに役立ててください。



- 配信エリア = 市内全域
- 対象の水位観測所 = 信濃川(十日町水位観測所)
- 問 信濃川において、河川氾濫のおそれがある(氾濫危険水位を超えた)情報、河川氾濫が発生した情報

(例)

① 河川氾濫のおそれ	②-1 河川氾濫発生 (河川の水が堤防を越えて流れ出ている時)	②-2 河川氾濫発生 (堤防が壊れ、河川の水が大量に溢れ出している時)
(件名) 河川氾濫のおそれ (本文) 信濃川の〇〇(〇〇市)付近で水位が上昇し、避難勧告等の目安となる「氾濫危険水位」に到達しました。堤防が壊れるなどにより浸水のおそれがあります。テレビ、ラジオ等で自治体の情報を確認し、各自安全確保を図るなど、適切な防災行動をとってください。 本通知は、北陸地方整備局より浸水のおそれのある市町村に配信しており、対象地域周辺においても受信する場合があります。 (国土交通省)	(件名) 河川氾濫発生 (本文) 信濃川の〇〇市〇〇地先(右岸、東側)付近で河川の水が堤防を越えて流れ出ている。テレビ、ラジオ等で自治体の情報を確認し、各自安全確保を図るなど、適切な防災行動をとってください。 本通知は、北陸地方整備局より浸水のおそれのある市町村に配信しており、対象地域周辺においても受信する場合があります。 (国土交通省)	(件名) 河川氾濫発生 (本文) 信濃川の〇〇市〇〇地先(右岸、東側)付近で堤防が壊れ、河川の水が大量に溢れ出しています。テレビ、ラジオ等で自治体の情報を確認し、各自安全確保を図るなど、適切な防災行動をとってください。 本通知は、北陸地方整備局より浸水のおそれのある市町村に配信しており、対象地域周辺においても受信する場合があります。 (国土交通省)

● 注意事項 = 携帯電話の電源が入っていないときや、電波状況の悪いところ、機内モード時、通話中、パケット通信中は受信することができません※緊急速報メールに対応していない機種もあります

サタデー市長室 ~まちづくりを話しませんか~

市政に関する意見や提言について、市長と対話します。内容によっては、担当課で対応することがあります。

- 日 6月24日(土)・7月22日(土)・9月23日(土)
※市長の公務都合などで実施できないときがあります
- 会 市長室または応接室(本庁舎内)
- 対 市内に所在地がある団体
※個人では申し込みできません。「市長への便り」をご利用ください
- 対話時間 = 午前9時~11時まで(1組50分以内)
- 受け付け = 実施日ごとに先着2組
- 出席者 = 市長ほか関係職員
- 定 10人以内
- ☑ 各実施日の10日前
- 申・問: 団体名・氏名・年齢・住所・電話番号・話し合いたい内容などを明記の上、市ホームページからの電子申請・電子メール(koho@city.tokamachi.lg.jp)・FAX・郵送のいずれかで、〒948-8501千歳町3-3 企画政策課広報広聴係へ (☎757-3112・F752-4635)

このとき 熱中&夢中

市民活動ネットワークひとサボが、旬な人・団体を紹介します。

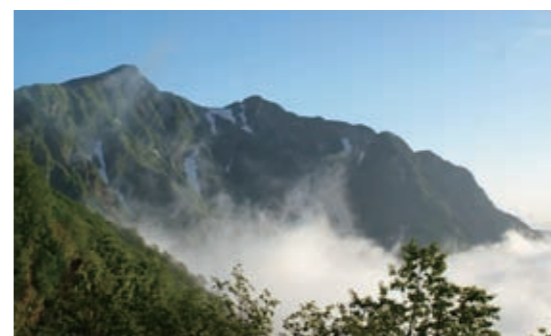
111



今年4月に登った長野県独鈷山。山頂では会員の笑顔が光ります。お試し山行もできるので、興味のある人・これから始めてみようという人も大歓迎です。



平成26年4月に登った群馬県の小野子山では、氷点下の環境で発達する霧氷の中を歩きました。同じ山でも季節ごとに違う表情を感じられ、その都度新しい発見があり、視野が広がります。



夏場には宿泊山行を実施しています。平成27年には南峰と北峰の双耳峰として知られる標高2,889mの北アルプス・鹿島槍ヶ岳に臨みました。ほかにも、年に一回街道歩きも取り入れています。

十日町楽山会

健康に年を重ねる仁者楽山へ

ハイキング・トレッキング・登山を通して自然に親しみ、健康増進や会員同士の親睦を図る中高年向けの山行グループです。平成7年の設立から22年、毎年県内から近隣の山まで、安全山行をモットーに活動しています。会員たちは仲間との交流を楽しむとともに、年代に合わせた無理のない山行で若々しい毎日を過ごしています。

問合せ：事務局 田口進さん（☎090-4967-3005）

定年後の健康増進のため、15人の有志によって設立した会は、今では50〜70歳代の63人で活動しています。口コミで広まり増えた会員は、夫婦や女性の参加が多いのも特徴。納涼会や忘年会などでも交流を深めながら、会報発行・市民ハイキングの開催・市への提案など、市民の健康増進や山の活性化のために精力的に活動しています。

年13回の山行は、会員にアンケートを取り、企画担当者が計画を立てます。臨む山の場所や難易度などで変化を持たせるようにし、下山後にはその土地の温泉を楽しみます。女性会員の1人は、「仕事や家事に追われる中、山に行くストレス発散になり、明日からまた頑張ろうという気持ちになります。年の重ね方のお手本となる、人生の先輩もたくさんいる。最高の趣味です」と語ります。

活動を次の世代へ繋ぐため、今後は会員の幅の拡大を目指して行きます。

活動を紹介したい団体を募集します
ひとサボ ☎761-7444

あまのつぶ

— つなぐ知恵と技 —

25

みじょうゆ

相沢 ヒサエさん

(小谷・77歳)

「半年以上寝かさない」と味に深みが出ないんだ。長年、仲間と共にみじょうゆ（しょうゆの美）の販売活動に取り組んできたヒサエさんは言います。

みじょうゆづくりは12月から3月までに仕込み、たるに漬けます。冬場は気温が低いと、中にまぜる麴がゆつくりと発酵し、味が深まります。発酵が進み、十分な頃合いに達する7月ごろに完成します。

「大豆の原型をできるだけ残し、

形を崩さないのがコツなんだ」。ヒサエさんがつくるみじょうゆは、豆を石臼で粗めに引くのが特徴。また、材料に醤油を使わず、焼酎・塩・砂糖のみで味付けをするので、食べた時に、口の中に豆の香りが広がります。「その人によって味や色に違いが出てしまい、均一に作るのとても苦労したよ。ただ、仲間がいたから続けてこられたし、宝は仲間だね。これからも、地元のを後世に伝えていきたいね」

「地元の味を後世に伝えたい」



①② 鍋で大豆を煎ってから石臼で豆を挽き、箕で皮と実を分別する。③④ 豆の形を残すことで食感が良くなり、豆の風味も残る。⑤ 「無人市で野菜を売っていたんだけど、農産物に付加価値をつけたくてあまのつぶづくりをはじめたんだ」。

醤油を使わず、自然の味を生かす独自の製法に職人魂を感じました。この技が次の世代に繋がって行けばと思います。

地域おこし協力隊
河原 竜馬さん



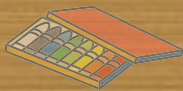
取材した人

里山で育まれた知恵や技をぜひ紹介してください。自薦他薦は問いません。申し込み・問い合わせは企画政策課広報係 ☎757-3112 まで



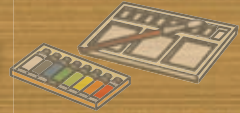
発行/十日町市役所 千948-8501 新潟県十日町市千歳町3丁目3番地
E-mail koho@city.tokamachi.ig.jp URI https://www.city.tokamachi.ig.jp/

TEL.025-757-3112 FAX.025-752-4635
編集/企画政策課広報広聴係



ジュニア芸術祭

千手小学校
144



高橋 夢歩さん (1年)

たのしかったえんそく



ぜんこうえんそくで、つきみがはらこうえんにいきました。おにいさんやおねえさんといっしょにおべんとうをたべたり、かくれんぼをしたのしかったです。

キノピオといっしょにあそんでいるところをかきました。キノピオの体を上手に作る事ができました。



ぼくの大すきなキノピオ
大溪 晟矢さん (2年)

星野 莉那さん (3年)

じょうずになりたいけんばんハーモニカ



けんばんハーモニカをふいているところです。大変だったところはけんばんの線です。本当にふいているように工夫しました。

小林 幸也さん (4年)

わーすごい 甲子園



人をたくさんかくのが大変でした。自分が主役なので大きくかきました。上手にかけてよかったです。

小さなトカゲをほるのが大変でした。自分の顔の輪かぐうまく出て良かったです。ほるのが大変で手が痛くなったりけど、楽しかったです。



かわいいな トカゲ
関口 健太さん (5年)

高橋 由奈さん (6年)

みんなでキャンプファイヤー



炎の光が大変でした。ちゃんと人が見えるように水でうすめてぬりました。特に人が円になっているところが上手に描けました。