

とおかまち

Public Relations

市報

8 2014 /10

平成26年 8月10日号

No.225

特集

ひだまりで咲く笑顔の花

〈29ページ〉

ひだまりプール

10周年の先に

その他の主な内容

- 連載コーナー①
- 10 昭和のとおかまち／こへび隊・サポーター通信
- 11 キラメキワーカース
- 12 タウンピックス
- 13 お知らせ・ガイド
- 連載コーナー②
- 18 熱中・夢中／和顔愛語／イクメンカジダン
- 20 ジュニア芸術祭

ひだまりで咲く笑顔の花

— ひだまりプール10周年の先に —

川西地域にあるひだまりプールは今年で10周年。これまで、川西地域の住民はもちろん、市内外の多くの人に愛され、利用されながら、地域の健康づくりに取り組んできました。
10周年を迎え、ひだまりプールの利用者からは目に見える成果が生まれています。ひだまりプールの特徴や水中運動の効果を、当初から携わってきた人たちの思いと合わせてお伝えします。



10

祝

周

年



問合せ先 川西支所市民課
☎ 768-4956

そこは健康への思いが 詰まった場所です

ひだまりプールは、どのような思いが込められているのでしょうか。当初から関わっていた3人に、施設の良さを交えながら語ってもらいました。

地域住民の声でできたプール ねらいは「健康増進」

貝瀬「「ひだまりプール」は、平成16年7月、旧川西町のと
きにできた施設です。設計は、
ワークシヨップ形式で進めら
れ、地域住民の声がしつかり
反映された建物になりました
よね。」

丸山「具体的の一つが、プー
ルのすぐ隣の温泉槽です。
関口「他にも、プール底のタ
イルや水深も水中運動用にな
っています。」

貝瀬「当時、レジャープール
への要望もありましたが、「い
らないものは極力省いて作る
う」という声が住民から出ま

した。あくまでも施設の目的
は「健康増進」。そこが最後
までぶれませんでした。

関口「水中運動は、運動する
ことへのリスクが高い人でも
できる良さがあります。そん
な皆さんを参加させるために
アシスタントが必要です。イ
ンストラクターの手の届かな
い点、個人差のある点への
フォローをアシスタントが手
伝ってくれます。利用者の細
かい変化や状況を伝えてくれ
るので、安心して教室を行え
ます。」



貝瀬 ゆかり

市職員。当時、川西町役
場で健康増進を担当。

丸山「私は最初、教室に通っ
ていたのですが、今はアシス
タントをさせてもらっていま
す。参加者の皆さんから元氣
をもらっているし、何より人
との出会いが力になります。」

貝瀬「丸山さんのようにやり
がいを感じて、アシスタント
をされている人が多いです。
参加者は、運動の効果だけ
なく、スタッフの笑顔や声か
けがエネルギーとなり、モチ
ベーションが上がっています。
関口「現在、インストラク
ター10人、アシスタント17人
のスタッフでチームとして指
導しています。スタッフは、
ホスピタリティの心があり、
多くの人に喜んでもらってい
ます。ひだまりプールが自信
を持ってお勧めするポイント
の一つです。」

水中運動の効果のロコモが、 ものすごい勢いで広がった

貝瀬「水中運動はそもそも、
介護保険の開始に合わせ、予
防も本格的に始めようと、最
初はベルナティオで開催しま
した。当時、お尻しか見えな
いほど腰が曲がった人が多
く、「なんとかしなくては」
と強く感じました。特に「膝
が痛い」「腰が痛い」人に声
をかけて参加してもらったと
ころ、「効果が出た」という
ロコモが広がりました。」

丸山「腰や膝の痛みも、「も
う年だから」で終わっちゃい
ます。でもプールになると「痛
みがなく動けてよかった」と
言ってもらえます。
関口「今では、市内全域から
老若男女問わず、利用者や教
室参加者が集まっています。
みんなの思いでできた施設
で、健康への思いが広がって
いることをとても嬉しく思い
ますね。」



関口 陽子さん

川西地域での水中教室の提案者。現
在も、教室運営の中心となって尽力し
ています。



丸山 とみ子さん

当初から水中運動の教室に通って
いて、平成11年からはアシスタントと
して活躍中です。

チームで指導するスタッフ

参加者一人ひとりと顔を合わせた指導が魅力です。



滑りにくいタイル

少しザラザラする特殊な
タイルを使用。水中運動用
のシューズを履く必要があ
りません。

こだわりの水深

コースによって105cm～
120cmの水深を設定。一人
ひとりの身長に合った深さ
で効果的に運動することが
可能です。

プール槽のすぐ隣の温泉

千手温泉の湯をひき、プールサイド
に温泉槽を設置。体温を保持し、冷え
や痛みを和らげる効果、心理的リラッ
クス効果があります。



全館バリアフリー

玄関・トイレ・更衣室・
プールサイドまで全てバリ
アフリーです。

塩素不使用

塩素は老化を早める働き
があるので使いません。県
内初の特設装置で、塩を分
解し塩素に近い成分を作り
出します。安心して、肌にも
やさしいプールです。

ひだまり プールの ここが自慢

ひだまりプール

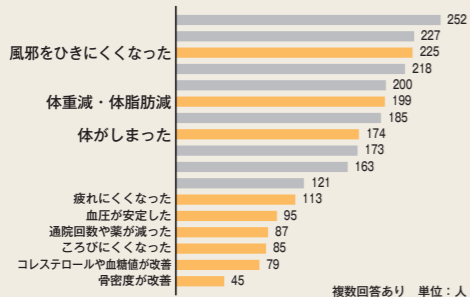
☎768-4880

- 所在地：田中町（水口沢）
- 開館時間：午前9時～午後9時
（日曜日・祝日は午前10時～午後
6時）※平日・土曜日の午後1時
までは教室のみ営業
- 休館日：毎週火曜日（教室は営
業）・年末年始
- 入館料：600円、小学生・障が
い者300円※年会券・大人回数券
もあります

参加者アンケートから見える 水中体操教室の効果

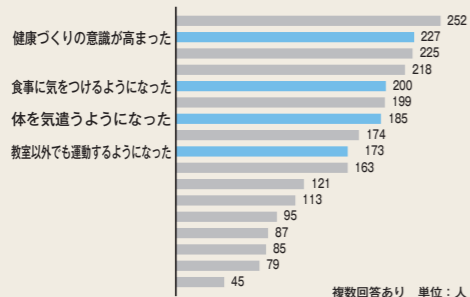
アンケート結果を
3つの側面から
分析しました。

からだの 変化



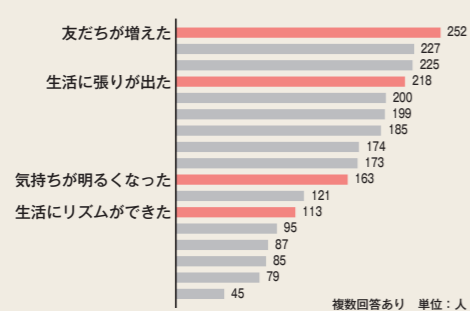
「風邪をひきにくくなった」、「体重や体脂肪が減った」、「疲れにくくなった」など、体に変化を感じている人は多く、中には「血圧が安定した」、「コレステロールや血糖値が改善した」など、健康診断の結果が改善している人もいます。

健康意識の 変化



多くの人が「健康づくりの意識が高まった」と答えていて、実際に「食事に気をつけるようになった」、「教室以外でも運動するようになった」など、生活習慣の改善にもつながっています。

生活や こころの 変化



「生活に張りが出た」、「気持ちが明るくなった」など、心の面での効果を感じている人が多いです。一番多かった「友だちが増えた」という回答が、教室の楽しさを物語っています。



関口 陽子さん
インストラクター

そこは楽しく健康に なれる場所です

水の中での運動は、他の運動と何が違うのか。その違いや良さを、ひだまりプールで開催されている教室の、3人のスタッフがお伝えします。

水中は、膝・腰の負担が少なく癒しの効果も抜群です

- 浮力の効果で、肩まで入ると体重が10分の1になるので、膝・腰に痛みがある人でも大丈夫。
- 水圧で血液の戻りが良くなるので、心臓に負担をかけずに楽に運動をすることが出来ます。
- 水の抵抗を利用して、効果的に筋力トレーニングができます。個々の体力に合った運動ができます。
- 癒しの効果が高いので、ストレス解消には最適です。



小島 伸子さん
インストラクター

水中運動は体が冷えない、筋肉痛が残らない。

ひだまりの水中教室では、楽しむだけでなく肉・骨を強くする運動をしつかりやるので、体は冷えません。筋肉がつくと、膝・腰の痛みはもちろん、姿勢・体形・血糖値なども改善されるので全ての年代におすすめです。
インストラクターのリードで筋肉を意識させるので、効果はさらにアップ。大勢で動けば、アツという間の1時間です。これで筋肉痛が残らないのですから、やってみない手はありません。

水泳は、子どもからお年寄りまで自分の体に合わせてできる運動です

水泳は全身の運動になるので、心肺機能を高める効果が大きいです。小学生の保護者からは、「風邪をひかなくなった」「体力がついた」などの声を聞きますね。他にもバランスのとれた筋肉、故障しにくい体づくりができるので、小さいころから水泳をしていた子どもたちは、大きくなってからスポーツで活躍している子が多いです。子どものころからの体づくりが大切ですね。

大人にとっても膝や腰に負担がかからないですし、続けていると体が締まります。日常生活を送るための筋力や体力をつける運動としてとても効果がありますし、その人に合わせた泳ぎ方で得られる効果が工夫できるんです。



矢口 明子さん
水泳コーチ

泳げるって気持ちいい！

ちょっとしたコツさえつかめば誰でも泳げるようになりますよ。泳いだ後の達成感や爽快感は格別です。皆さんの表情が違いますから。泳げるようになったことで自信が持てたり、「もっとうまくなりたい」という向上心を持てたりなど、気持ちの面でもたくさん良いことがあります。

健康づくりは何歳から？

体力や筋力は、落ちてから引き上げるのは難しいので、若いうちから取り組むべきだということ強く皆さんに伝えたいです。一般的に40〜50歳代で体は確実に変化していきます。体力が落ち始める40歳代から、体力づくりをはじめてほしいです。男性は、「仕事で体を使っているから」と運動をしない傾向にありますが、健康づくりにはバランスの良い運動が必要です。まだ体力があるうちから取り組んでください。また、女性は、55歳くらいで骨粗しょう症になり始めます。骨は、なかなか回復しづらいです。その前から予防が大切です。

早ければ早いほど健康になれます！

ひだまりプールでは教室参加者の体力測定をしています。スタートが早ければ早いほど、体力の向上がはつきりと見られました。生涯現役を目指すなら、一日も早く健康づくりを始めましょう。

笑顔の
たまりば

そこは笑顔が咲く場所です



「普段の生活を笑顔で過ごしてほしいから」。インストラクターの関口さんや小島さんは、教室に取り組む思いを話します。笑顔で過ごす生活には、健康が欠かせません。健康は、自然に得られるものではなく、自分でつくるもの。あなたは、自分の健康をどのようにつくりませんか。ひだまりプールでは、仲間と一緒に楽しく健康づくりができます。あなたもひだまりプールで笑顔を咲かせませんか。

楽しみの
たまりば

そこは子どもからお年寄りまで 集まる場所です

ひだまりプールでは、老若男女さまざまな人がプールを利用し、教室を楽しんでいます。楽しんでる人の声と、一部の教室を紹介いたします。

男性水中体操教室



池田 豊吉さん
(関口樋口町・61歳)

プールの通い始め3年目。腹囲がスッキリし、太りにくい体質になりました。寝る前に食べないなど体にいいことを意識するようになり、リフレッシュすることで仕事への意欲も高まりました。

中高年の健康・体力づくりに大きな効果。お腹をひきしめて一回り若い体に変えます。

水中体操教室



清水 明美さん (上野・57歳)

10年目ですが、ここ5年間皆勤出席。とにかく楽しく最高のストレス解消の場であり、生活の一部です。体力測定の結果がぐんと伸びたり、姿勢が良くなったりと、目に見える効果も出ました。

脳刺激+有酸素運動+筋刺激+リラクゼーションのプログラムで、脳・骨・筋肉を刺激する運動。体力の向上・健康の維持に役立ちます。

子ども水泳教室



平野 裕哉さん (千手小6年・写真右) と弟の弘武さん (千手小1年)

僕は水泳教室に通って泳ぎが上手になり、今年の親善水泳大会の100メートル個人メドレーで1位になりました。水泳の4種目どれも自信があります。

水慣れから大会出場まで、レベルに合わせた指導。体力の向上や脳の発達にも役立ちます。

リハビリ水中体操教室



中島 光子さん (本町7・61歳・写真左) とサポーターの中川さん

通い始めて4年目、体が動かすことが楽しくなりました。が心配で出かけたときは、と車イスでしたが、今は杖を使っています。立ちすわりもスムーズになり、水中も1人で歩けるようになりました。

脳卒中後遺症や、手術後の人などのためのクラス。看護師やボランティアスタッフが着替え・送迎・運動をサポート。

教室以外で自由に利用

自分に合ったやり方で運動できるように、泳ぐコース・歩くコースを設定。教室に参加しなくても運動ができます。



樋口 正彰さん (山本1・46歳) と家族の皆さん

自分なりの運動や、スタッフの皆さんとの会話が楽しく、週2〜3回通っています。母は骨折の回復が早く、娘も風邪をひきにくくなりました。私は太りにくくなりましたね。

ひだまりプール教室開催予定表

月	午前			午後		
	9時15分~	10時15分~	11時~	1時~	2時30分~	7時30分~
	教室のみの利用			一般開放		
月	●		10時30分~ ●リハビリクラス		●	4時30分~ ●男性クラス
火	●			●	2時~	※終日教室のみ利用 ※3時45分閉館
水	●	●		●	●	5時~6時~ 子ども水泳
木	●		●	●	●	8月21日(木)・28日(木)キッズ水泳教室
金	●	●	●男性クラス	●	●	5時~6時~ 子ども水泳
土	9時~ 子ども水泳 キッズ水泳	●				大人水泳
日	終日一般開放 午前10時~午後6時 (5時受付終了・5時30分退水)					

●=水中体操教室 ※時間は全て1時間

水中体操教室

- 8・9月は体験料無料
- どの教室でも可
- 1人2回まで
- 入館料のみ必要

キッズ水泳教室

- 8月21日(木)・28日(木) 午後4時30分~5時30分
- 対象：年長・年中

水中体操12回コース

- 9月2日~11月25日の 毎週火曜日午前10時15分~11時10分
- ※集合9時45分
- 入館料・保険料必要

市報を見たあなたへ
健康づくりへの第一歩
まずは無料体験で

全て要予約
ひだまりプール
☎768-4880

「市報を見た」とお伝えください



中林 佳世子さん (中町・27歳)

県外の大学卒業後、地元に戻り就職。ものづくりの会社に興味を持ち、昨年12月に今の会社へ入社。商品の梱包作業を担当。

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



齋藤 恒輔さん (田野倉・24歳)

高校卒業後に地元で就職。サービス業を経て、今の会社へ入社。入社7年目で製麺作業を担当。

ものづくりのやりがいと熱い思いを持っています

中林さん—以前は金融系の事務職で書類を扱う日々でしたが、今は、自分が手掛けたものが商品となり流通しています。形として残るこの仕事にとてもやりがいを感じています。
齋藤さん—製麺作業は機械任せではなく、水の配分や乾かし具合など、人の感覚を大事にする部分が多くあります。「お客様がもう一度食べたいと思ってもらえる麺を作りたい」、この思いはどこにも

魅力ある地元で働き、貢献したい

中林さん—十日町市は、都会では実感できない四季を感じることが出来ます。人や自然と関わりながら人間らしく生きることが出来る地域だと思っています。
齋藤さん—都会と比べて「十日町市には何もない」という人もいますが、私は、ここには人の温かさがあるといます。都会では、地域の人と気軽に会話することが出来るでしょうか。温もりのあるこの土地で働き、会社や地域の発展に貢献していきたいです。

ものづくりを極め、自分の存在を高めたい

中林さん—今担当している梱包で、効率的かつ安定してきれいにできる技術を身に付け、助けてもらう立場から助けることができる立場になりたいです。
齋藤さん—優れた技術を持つ先輩に追いつくことが第一の目標で、勉強の毎日です。先輩のような技術を習得するのにどれくらいの時間を要するのかが想像できませんが、無理だと思わずに、いずれは先輩を追い抜くという気持ちでがんばってまいります。

負けないと自負しています。

協力企業

求人あり

■株松代そば善屋

- ・食品製造
- ・十日町市松代
- ・従業員数52人
- ・☎597-3930

原料を吟味し、添加物や着色料を使用しない独自の製法で、こだわりの乾麺を造り続けています。



昭和とおかまち

No.64

■撮影時期：昭和29年頃

■撮影場所：新宮

お盆の準備の様子です。お墓の掃除や飾りが終わると、ススキやハギを組み合わせて門を作りました。13日は夕方からお墓参り、仏迎えをします。墓前には餅や団子、ナスを切ったものを供えて拝みました。子どもたちは、「夏負けしないから」といって、お墓の供物を食べたものでした。



お盆の墓ごしらえ

■問合せ：博物館 (☎757-5531)

大地の芸術祭の里

こへび隊・サポーター通信 ⑤

新井 紗知さん (横浜市在住・29歳・会社員)

ストレス発散と気分転換の場

▼こへび隊に参加した理由
—姉がこへび隊をやっていたので、初めは観光として芸術祭を見に来っていました。日々の仕事をしている中で、何か新しいことにチャレンジしたい、生活を変えてみたいという思いが強くなり、2011年からこへび隊として活動を始めました。



▼活動を通しての感想

—越後妻有と都市との暮らしはあまりにも違います。越後妻有の人は生きていく力が強いと感じます。その力を自分も取り戻したいと思いました。

▼こへび隊の活動の魅力とは

—こへび隊になつてからストレスが減った気がします。気分転換になるし、横浜でも何事にも意欲的になりました。

▼越後妻有の魅力とは？

—ごはんがおいしい。横浜では食べられない地元の食材が好きで、越後妻有に来ると普段よりたくさん食べるようになります。

▼これから「こへび隊」や「地元サポーター」になる人へ一言
—たくさんのお会いと刺激があるので、皆さん一緒に活動しましょう。

■問い合わせ先
「大地の芸術祭」の里
総合案内所
☎761-7767



表彰おめでとうございます

知事表彰 (交通安全優良事業所・団体)

十日町地区交通安全協会
黄桜隊 (中里女性部)



平成8年に部員8人で発足 (現在は6人)、以来18年間事故防止活動に貢献し、女性ならではのきめ細やかな対応で地域住民の安全・安心のよりどころになっています。

アンサンブルで元気を届ける

7月25日(金)：県立松代病院



外来ホールに響き渡る楽器の音色、そして歌声。ポイコ・ストヤーフさん (小屋丸・61歳) たち有志によるクラシックコンサートが開催されました。国内外の名曲の演奏に聴き惚れ、アンコールでは「ふるさと」と「十日町小唄」をみんなで合唱しました。

衆議院議員視察団が来市

7月28日(月)：池谷ほか

衆議院総務委員会の議員8人による視察団が市内を訪れ、中山間地域活性化の取組みを視察しました。地域おこし協力隊の活動状況や中山間地集落の現状などを聞き取ったほか、大地の芸術祭での廃校の活用などの状況を見て回りました。



縄文文化を世界に発信 縄文サミット開催

7月10日(休)：三条市

信濃川火焰街道連携協議会 (新潟市・三条市・長岡市・十日町市・津南町で構成) の首長が一堂に会する「縄文サミット」が開催され、右記のアピール宣言が採択されました。今後、5市町を核に、県外の市町村との連携も視野に入れながら、「縄文文化」を世界に発信していきます。



「火焰型土器を2020年東京オリンピック・パラリンピックの聖火台に」

縄文土器を代表する火焰型土器は、日本文化の源流であり、浮世絵や歌舞伎とならぶ厳然たる存在である。火焰型土器を2020年東京オリンピック・パラリンピックの聖火台の造形に昇華するという提案は、日本文化の意志を国際舞台に発信することにほかならない。

新潟市、三条市、長岡市、十日町市、津南町で構成する信濃川火焰街道連携協議会は、2020年東京オリンピック・パラリンピックの聖火台に火焰型土器の造形を提案し、その実現にむけて活動することを宣言する。

平成26年7月10日

信濃川火焰街道連携協議会

GUIDE

～お知らせ・ガイド～

**夏休み工作教室
ジオラマづくり**

生き物フィギュアと粘土、枯れ木などを使って、簡単なジオラマを作ってみよう。
日 8月17日(日)午後2時～4時
対小学生以上※保護者同伴なら幼児可

¥ 千円 (木製四角ベース費) または500円 (ミニカッ プベース費) ※ベースは選 択可
定 先着20人
講 根津章太郎さん (ジオラマ 作家)

他 汚れてもいい服装
会 情報館 (☎750-5100)

鬼太鼓座ライブ&第2回 十日町市和太鼓サミット

心が躍動する空間を、鬼太鼓座が企画演出します。
日 8月17日(日)午後6時～※開 場5時30分

会 まつだい「農舞台」
¥ 2千円 (当日2300円)、 小・中・高生500円 (当 日800円)

● 出演 || 鬼太鼓座・森繁哉・ 十日町太鼓雪花会・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

● チケット販売 || 各公民館・ キナーレ・まつだい「農舞 台」ほか

東日本大震災復興チャリティ 夕涼みコンサート

浴衣で「レットイットゴー」「花は咲く」などを演奏しま す。
日 8月23日(土)午後6時～

会 キナーレ
¥ 無料
● 出演 || 十日町ジュニアウイ ンドアンサンブル、吉田中・ 松代中吹奏楽部

● 間片桐 (☎757-9980)
第17回
ベルナテイオ夏まつり

日 8月23日(土)午後6時30分～ 9時※打ち上げ花火8時45 分

会 ベルナテイオ特設会場
内 盆踊り大会や屋台コーナ ー・縁日コーナー・花火ひ ろばなど
問 夏まつり実行委員会 (ベル ナテイオ内 ☎758-4893)

第6回 ハートフル・コンサート

日 8月30日(土)午後2時～※開 場1時30分

会 千手中央コミュニティセン ター

● 出演 || MCG 男声合唱団・ 千年の森少年少女合唱団・ サンデーボーカルアンサン ブル・コーラスライン・が ちようの会

問 がちようの会・小野塚 (☎ 090-5523-8595)

中之島流 第22回大正琴おさらい会

日 9月6日(土)午後1時30分～ ※開場1時

会 十日町商工会議所
¥ 無料
● 曲目 || 浜千鳥、ラ・クンパ ルシートほか
問 事務局・柳 (☎757-2826)

十日町石彫プロムナードの作家たち

日 9月28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・9月24日(水)※9月 23日(秋分の日)は開館
¥ 500円※小・中学生20

広告掲載

借金問題 過払い金

無料法律相談会

8/29~31 金 日

10:00~20:00

書類がなくても大丈夫!!

家族や友人に内緒のまま解決が可能です。

業者からの連絡や嫌がらせをすぐにストップ!

すでに借金を返し終えた方

過払い金の調査は無料です。費用は取り戻した過払い金の中から精算。過払い金がない場合は費用は掛かりません。

開催日程・会場

8/29(金) 十日町市中央公民館

8/30(土) 南魚沼市民会館

8/31(日) 道の駅クロス10 (十日町地域産業振興センター)

要予約 秘密厳守 個別相談

現在、借金を返済中の方

将来の利息をカットし、返済額を減らすことが可能です。また、過払い金が発生している場合もあります。

【受付時間】10:00~20:00 (土・日・祝日も受付しています) ●女性スタッフが対応しております。

ご予約・ご相談専用フリーダイヤル **0120-219-010**

※ご予約期間中は電話が混み合うことがあります。繋がりにくい場合はお手数ですが時間をいからお掛け直してください。

※市では広告を募集しています。詳しくは広報広聴係まで

会 クロステン・キナーレ
対 モノづくり・建設業・織物産業・IT産業・精密部品製造業など、飲食・地場産品取り扱い業者・飲食店など
内 企業PRコーナー・飲食コーナーへの出展(店)
他 詳細は、申し込み事業所に後日連絡
期 8月22日(金)
申 十日町産業フェスタ2014実行委員会・丸山(十日町商工会議所内 ☎757-5111)

コモ市フォトコンテスト

姉妹都市のコモ市で開催される写真コンテストです。
応募規定 ①テーマは自由 ②未発表の作品(プロ・アマ不問) ③写真を電子データ(JPEG形式)で保存したCDと、印刷した作品を提出④1人4点以内⑤著作権は主催者に帰属
期 9月10日(水)
申 関係所・氏名・電話番号・題名を明記した用紙を添えて、持参または郵送で〒948-0088十日町市泉

17十日町コモ姉妹都市交流協会(十日町商工会議所内 ☎757-5111)
十日町市街コン「郷コン」
 市内で5回目の開催。出会いの場を創出します。話好き・お酒好きの皆さん参加しませんか。
期 9月7日(日)正午〜午後4時35分
会 十日町市街の飲食店12店舗 ※受付場所はホームページなどで案内
対 20歳以上の男女※同性同士2人1組(既婚同士のペアは不可)
料 男性6900円、女性3900円
定 先着男女各100人※男女各50組
申 十日町商工会議所青年部(☎080-4888-3105) または「郷コン」ホームページ(<http://satoconet/>)

識を学べます。
【和裁科 着装販売コース】
期 前期：10月10日(金)・17日(金)・24日(金)・31日(金)、後期：平成27年1月23日(金)・30日(金)・2月6日(金)・13日(金)
料 前期・後期各6千円※雇用保険加入者は5千円
期 9月30日(火)
申 十日町和洋裁高等職業訓練校・中林(☎752-2775) ※午前9時〜午後7時
十日町市皇居勤労奉仕団
 詳しくは問い合わせてください。
期 平成27年3月下旬〜4月上旬までの平日※4泊5日
対 健康で4日間のご奉仕に自信のある15歳〜75歳
料 7万5千円(申込金含む)
期 9月15日(敬老の日)
申 十日町市皇居勤労奉仕団「妻有会」・村山(☎765-2126)

越五の国 絵手紙1,000人プロジェクト きもち伝える「絵手紙」募集

平成27年春に開業予定の北陸新幹線で越五の国(上越市・妙高市・柏崎市・十日町市・佐渡市)に来てもらうため、来訪者に歓迎の気持ちを伝える1,000枚の絵手紙を募集します。応募者には、自分が描いた絵手紙をポストカードにしてプレゼント。
募集内容
 ①「来てね。」部門：越五の国のいいところ、自慢など地域の魅力を伝え、ぜひ来てね!を伝える絵手紙
 ②「ようこそ。」部門：上越妙高駅を降りた人を歓迎し、ようこそ・はじめましての気持ちを伝える絵手紙
作品利用先 = ポストカードにして全国で配布するほか、ウェブサイトで展示
対 越五の国(上越市・妙高市・柏崎市・十日町市・佐渡市) 在住者なら誰でも可
用紙規格 = はがき、はがきサイズ(100×148mm)、八つ切り用紙(271×391mm)のいずれか
他 作品は広告などで利用することがあります ※利用の権利は連携会議に属します
期 9月5日(金)必着
申 関係テーマに沿った絵を表面に描き、裏面に住所・氏名(学生は学校名・学年)・選んだテーマを記載し、郵送または持参で〒943-8601上越市木田1-1-3新幹線まちづくり推進上越広域連携会議事務局(上越市新幹線・交通政策課 ☎025-526-5111)



0円
内 市川明廣さん・西巻一彦さん・原透さん・渡辺忍さんの作品展示
他 「宮入行平・天田昭次〜現代刀を極めた兄弟弟子〜」同時開催
会 岡星と森の詩美術館(☎752-7202)
クロスステッチ 着付け教室
期 9月・10月の毎週木曜日午後1時30分〜3時30分
料 1回500円
定 10人
持 着物一式
他 着物は貸し出し可(500円)
会 岡クロスステッチ(☎757-2323)

募集

参加事業所募集
十日町産業フェスタ2014
 事業所の皆さんの技術力や製品、産品、商品をPRして二兀気ある十日町ブランドの「情報発信」をしませんか。
期 10月18日(土)・19日(日)

第5回 情報館まるごと体感フェア
 ~夏空に広がる、想像の翼~
【追加情報】
8月16日(土)~24日(日)
会・申・問 情報館 (☎750-5100)

このほかのプログラムは市報7月25日号をご覧ください。
【夏休みおはなし会ウィーク】
 郡市内の読み聞かせグループによるおはなし会です。
期 8月16日(土)〜22日(金)・24日(日) 午前10時30分〜11時
【あなたのお薦め本〜一行の魅力〜】
 応募のあったお薦めの本と、その本の「心に響いた一文」などを展示・紹介します。
期 期間中毎日
◆情報館の楽しさを体感!
【情報館の裏側大公開】
 普段は入れない情報館の裏側を探検しましょう。
期 期間中毎日午前11時〜正午



後3時
内 点字・誘導歩行の体験
【心とますミニコンサート】
 地元音楽愛好家の演奏。
期 8月16日(土)・17日(日)・23日(土)・24日(日) 午後3時〜3時30分
【星空観察会※要申し込み】
期 8月19日(火)・20日(水) 午後7時〜9時
講 南雲敏夫さん(自然観察指導員)
定 先着各15組
内 ブックトーク、夏の星空観察、屋外での本の貸出
他 雨天時はミニプラネタリウムなどで観察
◆こどもたち、情報館に集まろう
【情報館壁面作り 花火さざり】
 花火の本を読んだら、きれいな花火がさざりをつくらう。
期 8月17日(日) 午後2時〜3時30分
対 幼児、小学生
他 飾り付けは18日(月)に職員



が行います
【夏休み子ども映画会】
期 8月18日(月) 午前11時15分〜正午、午後2時〜2時45分
内 「ブンナよ木からおりてこい」※午前・午後とも同作品
【昆虫解剖講座※要申し込み】
 昆虫の体を調べてみよう。
期 8月22日(金) 午後1時30分〜3時30分
講 鶴智之さん(「森の学校」キヨロロ研究員・農学博士)
対 小学生※1〜3年生は保護者同伴
定 10人

越後妻有農産物直売所 スタンプラリー 2014 開催中

市内・津南町の直売所
17店舗にあるスタンプ
を3店舗分集めて応募
すると、抽選でミオンな
かさなどの宿泊券や
直売所自慢の商品詰め
合わせが当たります。



日10月13日(体育の日)まで

●直売所ガイド・応募用紙配布場所=各直
売所・市役所本庁・各支所・クロスステ
ン・十日町地域振興局など※参加直売所は直
売所ガイドか市ホームページで確認でき
ます

☎農林課農業企画係 (☎757-3120)

スポーツ

市民ハイキング参加者募集

眺望絶佳の百名山を登りま
しょう。

日9月7日(日)午前5時20分集
合、午後8時解散※いづれ
もキナーレ

●目的地 蓼科山(長野県)
¥3500円
定先着50人
他9月2日(火)午後7時〜市総
合体育館で準備会
✕8月28日(木)

なでしこジュニアキッズ サッカーアカデミー

申市総合体育館へ来館して申
し込み
問十日町市山岳協会・竹内(☎
090-2561-419
1)

日9月7日(日)午前9時30分〜
11時30分※受付8時30分〜
会当間クロアチアピッチ
対未就学児・小学生とその保
護者※男女問わず
¥無料
講若杉透さん(日本サッカー
協会インストラクター)

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1620円

内ホームページ作成の基礎
※ホームページ・ビルダー
18使用

✕8月29日(金)

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(☎025-545-2
190)

信濃川・大河津分水写真 コンテスト作品募集

信濃川・大河津分水の魅力
を紹介し、川と人との関わり、
暮らしをテーマとした写真を
撮影場所ごとに3部門に分け
て募集します。詳しくは、問
い合わせてください。

●応募要領 ①カラー・白黒と
もサイズは四つ切りまたは
ワイド四つ切りで、銀塩プ
リント※合成、組写真不可
対アマチュアのみ
他河川の水面が写っているこ
と

募集

福祉・健康

子育て

スポーツ

暮らし・相談

お知らせ

救急救命士の処置範囲拡大

河川内の伐採木を 無償配付します

子育て



こども仕事塾

日8月23日(土)午前9時〜午後
3時(入退場自由)※最終
受付午後2時

対小学生※低学年は引率者同
伴

¥無料

内木を使った椅子・金属を削
ったコマ・アクセサリーの
作成や、自動車の整備など
の体験

会・問県立上越テクノスクー
ル(上越市・☎025-5
45-2190)

✕10月21日(火)
●応募方法・問写真裏面に氏
名・年齢・住所・電話番号・
応募部門・作品タイトル・
撮影地・河川名を記入した
応募票を貼付し〒940-
0098長岡市信濃1-5
-30信濃川河川事務所総務
課(☎0258-32-30
20)

暮らし・相談



十日町都市計画変更 (素案)説明会

中心市街地の活性化を図る
ための都市計画変更に向けた
素案を説明します。

●変更内容 ①用途地域・準防
災地域・特別用途地区

●変更予定地区 ①十日町駅西
土地区画整理事業地区・本
町1丁目地区(文化ホール
建設予定地)

日9月1日(月)午後7時〜
会市役所本庁
問都市計画課都市計画係(☎
757-9937)

職場での受動喫煙を 防ぎましょう

労働安全衛生法の一部が改
正されました(平成26年6月

第35回 十日町市観光写真コンテスト審査結果



推薦 fantastic (ファンタスティック)
広川 信俊(長岡市)



特選 雪ん子体験
佐藤 忠博(妙高市)



特選 赤い棚田
竹田 耕隆(上越市)

入選
・初雪 和田 明子(十日町市)
・新緑映す 小丸 正文(広島県府中市)
・冬でもアートしてます。 小林 雅博(新潟市)
・13歳せいぞろい 須川 敏春(長岡市)
・成人 蝶名 林 稔(燕市)
・はすの茶会 穂苅 環(新潟市)
・雄たけび 高橋 達雄(魚沼市)
・棚田の見回り 小林 敏行(新潟市)

作品展
●中央公民館
8月12日(火)〜8月31日(日)
●キナーレ
9月1日(月)〜10月10日(金)
※新潟ふるさと村での展示もあり
☎市観光協会(☎757-3345)

25日付)。事業者に対して労
働者の受動喫煙を防止するた
め、職場の実情に応じ適切な
措置を講ずるよう努めること
が新たに規定されました。市
内事業者は職場で働く皆さん
の健康を守るため、次のよう
な取組みを検討してください。
・敷地内または施設内禁煙の
実施
・喫煙所の設置(たばこの煙
が外に漏れ出さない)
・ご協力をお願いします。

問健康支援課成人保健係(☎
757-9764)

お知らせ 救急救命士の処置範囲拡大

当地域において平成26年7
月1日から、医師の具体的な
指示を受けて救急救命士が行
える処置範囲が拡大されまし
た。詳細は十日町消防本部ホ
ームページをご覧ください。
問問い合わせください。

内心肺停止前の傷病者への次
の処置
①血糖測定し、低血糖が確認
されたときにブドウ糖溶液
の投与

②シヨック状態の傷病者への
点滴
問十日町地域消防本部(☎7
57-1558)

河川内の伐採木を 無償配付します

詳しくは県振興局ホームペ
ージをご覧ください。問い合
わせてください。※津南町で
も配布します
日8月23日(土)午前10時〜正午
※なくなり次第終了
会東田尻※清津川右岸
対まきなどで自家消費する人
※営利目的禁止
内やなぎなど(直径10〜50cm・
長さ約50cm)を約20立方メ
ートル分

他申し込み不要。直接取りに
来てください。積込・運搬
は個人負担。伐採木の要不
要の判断は現地で行って
ください

問県十日町地域整備部治水課
河川担当(☎757-55
26)



関口 利吉さん (高田町3西・98歳)

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。

わがん あいご 和顔愛語

～はつらつ おじいちゃん～

7月に98歳になった現在も、週3回のゲートボールを楽しんでいる利吉さん。ゲートボール場では常に最年長だと笑います。ゲームはもちろん、合間のおしゃべりなども楽しみの一つです。9月に参加する大会に向けて練習にも熱が入ります。「100歳になってもゲートボールを続けて、長寿番付の一番上になりたいね」と目標を笑顔で話しました。

わが家の

イクメン☆カジダン

わが家の

おじいちゃん：長津 勇次さん (高田町5・66歳)

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



いろんなところに連れて行ってくれるから大好き。

孫の両親がそれぞれ仕事をしているので、保育園の迎えは私の日課です。家ではゴミ出しや掃除をしています。

一緒に遊んでくれるから大好き。

私は車の運転ができなく、外孫も合わせて3人の子どもを連れて歩くのは大変なので、いつも迎えに行ってもらい助かっています。

いつもおじいちゃんに迎えにきてもらってうれしい。

「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。

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。

77



「リスの隠したドングリが芽を出して木になるんですよ」子どもたちはお話に興味津々。学級担任の関谷敏江先生は「自然の中だといつもより皆伸び伸びしていますね」と語ってくれました。



「角があります」「蜜が好きです」順に出されるヒントから、生き物の種類をあてる「ノーズゲーム」。わかった人は黙って鼻を人差し指でトントン。「やっぱりー」「なんだあ」答えを聞いた子どもたちは友達と顔を見合わせて笑います。



「動物ヒントリレー」は、グループに分かれ、代表者がリーダーに聞いたヒントをもとに生き物の種類を当てるゲームです。子どもも大人もヒントを聞くなり、一目散で仲間の元に駆け寄り、ひそひそ声で相談します。

十日町ネイチャーゲームの会 日常的探検のスヌメ

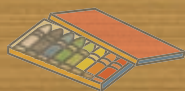
十日町市には、河川や山並み・棚田など、豊かな自然環境が地域ごとに広がります。しかし日々の生活では、当たり前風景として特別意識されることはありません。ネイチャーゲームの会は、会員である「自然案内人」の、工夫を凝らしたゲームやワークショップを通じて、身近な動植物や景観への新たな視点を投げかけています。

◆問合せ：事務局・岡村和博さん (☎090-7411-5214)

保育士をしていた野上ナオさん(北新田・65歳)は、子どもたちが自然の中での遊び方を知らないことに驚き、平成10年に7人の仲間と活動を始めました。「自然案内人」であるゲームリーダーは周りの環境に参加者の意識を傾け、五感を開くお手伝いをします。「木々や昆虫・鳥をよく見るようになりました。子どもたちの発見に、逆に気付かされることもあります」と野上さん。

6月14日には十日町総合公園で、下条小学校の2年生26人と保護者が、ゲームを体験しました。今回初めてリーダーを務めた藤木佐知子さん(中条・46歳)は、「子どもたちの素直な反応がかわいかった。娘はネイチャーゲームをきっかけに、自然観察の知識を持つ保育士を目指しました。今度は自分が地域のために活動したい」と満面の笑顔。

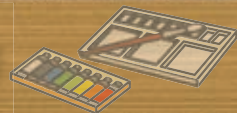
活動を紹介したい団体を募集しています
ひとサボ ☎761-7444



ジュニア芸術祭

水沢小学校

110



初めての運動会。でかはんシューズでお父さんと走ったところをかきました。大きなパンツに2人入っているところをがんばってかきました。



おとうさんとはしたよ

かすみ
上村知寿弥さん (1年)



どろどろたちのファッションショー
齊木 花穂さん (2年)



ほうそう紙や綿で動物を作りました。たくさんの女の子がきれいにかざっている様子を絵にかいて、かわいくしました。



宇宙のすべり台
桑原 真怜さん (3年)



ぼくは、宇宙にすべり台があったらおもしろいなと思ってこの絵をかきました。工夫したのは、地球以外のわく星を想ぞうしてかいたことです。



ビー玉をゴールまで運ぶゲームを作りました。不思議というテーマなので、柱の絵をぎやかにしました。みんなが楽しめるしかけを作るのが大変でした。



不思議な世界

あみ
井口 杏美さん (4年)



まどから見えるきれいな海
櫻井 里奈さん (5年)



1枚の板を電動糸のこぎりで切って絵をかきました。海は青々とした海になるように、パーツの手前とおくをこくして、まん中を少しすくぬりました。



大好きなグラウンド
佐藤 日夏さん (6年)



桜の咲くころ、教室から見える風景を描きました。桜の花をいろいろな色でぬることや、遊具やボールの細かいところまでいねいに描くことをがんばりました。

