



地域の皆さんへ
感謝の気持ちを込めた
おにぎり

表紙の写真

地域の皆さんへ 感謝の気持ちを含めたおにぎり

表紙の写真は、米作りなどお世話になった皆さんに感謝の気持ちを込めて、おにぎりをにぎっている「感謝のおにぎり会」での一コマです。

(11ページに関連記事)

今月の主な内容

P 4～5

みんなですすめる

食と運動 あったか大作戦

(運動編)

P 6～7

2つの法人を設立するために準備を進めています

P 8

金井小学校が文部科学大臣表彰を受賞！

便利です！

市報は、いつでもどこでもあなたのそばに・・・

市ホームページ、マイ広報紙(QRコード)、マチイロアプリからも広報誌「市報さど」がご覧いただけます。

※マチイロアプリについては、裏表紙をご覧ください。



宅内水道管等の破損による 大規模な漏水被害

1月下旬の厳しい寒波の影響で、宅内水道管等が破損したことによる漏水被害が、市内の広範囲で発生しました。

市では、市民の皆さまの生活への影響を最小限にするため、自衛隊や県内外自治体の応援による給水所の設置のほか、漏水修理などの相談ホットラインの開設、高齢の方などへの飲料水の配給、温泉等入浴施設の無料開放、上下水道料金の負担軽減などの支援を行ってまいりました。

また、多くの企業や皆さまから飲料水等の支援物資の提供など、島内外で心温まる多くのご支援をいただきました。ご支援いただきました多くの皆さま、大変ありがとうございました。



名古屋市上下水道局・自衛隊の皆さんによる給水支援の様子



漏水に伴う上下水道料金(2月分)のご負担を軽減しています

漏水に伴い、多くのご家庭で水道水の使用量が通常よりも多くなっているものと思われることから、緊急の措置として、漏水被害の有無にかかわらず、すべてのご家庭で2月分の水道水の使用量を次のとおり算出し、上下水道料金のご負担を軽減しています。

算出方法 ①から③のうち最も少ないものを2月分の水道水の使用量として算定し、上下水道料金をご請求させていただきます。

- ①2月分(1月中使用分)、②前年同月(平成29年1月中使用分)、③同年前月(平成29年12月中使用分)

Q. 今回の被害はなぜ発生したの？

A. 低温・強風が長時間継続したため、多くのお宅で宅内水道管等が凍結しました。水は凍ると体積が増えるため、管等が破損します。寒気が緩むと同時に、凍結により破損した宅内水道管等から水道水が一気に漏れ出したのが主な原因です。

このため、市では各戸の水道メーターの確認をお願いしましたが、水道水の供給量が漏れ出す量に追いつかず、断水となった地域が多く発生してしまいました。

Q. どのような対応をしたの？

A. 可能な限りの給水を続けると同時に各戸の水道メーターを確認し、漏水しているお宅を止水した上で、さらに通水区域を拡大することを繰り返して徐々に断水区域の縮小を図っていき、通常の給水状態まで戻していきました。

Q. 今後、どのような対策をすればいいの？

A. 今回の被害は近年まれにみる気象条件が原因ですが、再発を防止するには宅内水道管等の破損を防ぐために適切な管理をしてください。

※宅内水道管等は、水道メーターから先でお宅の蛇口までが個人の管理です。

凍結させない対策をしましょう！

宅内水道管等を断熱材で覆ったり、ヒーターを設置したりすることで凍結が予防できます。

長期不在の場合は、水道の元栓を閉めましょう！

長期間水道を使用しない場合には止水栓を閉めるようにしましょう。止水栓を閉めれば水道管等が破損したとしても管等から大量の水が漏れ出すことは無くなります。

止水するには市で管理している栓を完全に閉める方法（一時中止）と、利用者自ら水道メーターボックス内の止水栓を閉める方法があります。止水栓が無い場合や止水栓に不具合がある場合は、市で修理しますので市役所上下水道課までご連絡ください。

お問い合わせ 建設部上下水道課 ☎55-3173

寒波による宅内水道管破損等の被災者に見舞金を支給します

1月下旬の寒波は、これまでに経験したことのない水道管の凍結を引き起こしたため、宅内水道管等を修理した世帯に見舞金を支給します。

なお、本制度は3月議会で必要な予算が可決された後、対象と思われる世帯に個別にご案内します。

対象工事 市指定水道工事店に1月23日以降に発注した漏水修理工事

対象世帯 市民税非課税世帯でかつ65歳以上の高齢者のみの世帯

見舞金額 5,000円

提出書類 漏水被災届出書、漏水修理工事の請求書または領収書

提出期限 3月30日（金） 午後5時30分まで

お問い合わせ 総務部防災管財課 防災安全係 ☎63-5544または、☎63-3125

～みんなですすめる 食と運動 あったか大作戦～



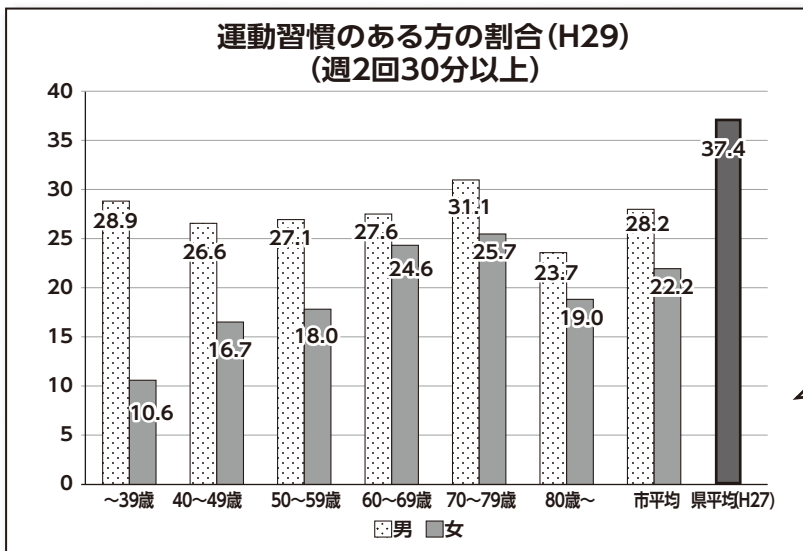
サイズ エス
「**SIZE S**」とは **運動編**

S：佐渡で **I**：一緒に
Z：ずっと **E**：笑顔で **S**：住みたいな
「より健康に暮らしたい」

そんな期待を含めた脱メタボ作戦の名前です！

平成29年度の健康診査の問診結果から、運動習慣のある方の割合が低いということが分かりました。自分に合った運動で楽しく汗をかきませんか？

「脱メタボで、健康寿命の延伸(元気で長生き!)」をめざし、食習慣と運動習慣を見直しましょう。



どの世代も運動習慣のある方の割合は県平均に比べて低い状況です。肥満予防のためにも少しずつ運動する習慣を身につけましょう！

おやつなどを食べると何分ウォーキングしなければいけないかな？

10分歩いて1,000歩の方(体重50～60kg)の場合

おやつ	カロリー(Kcal)	ごはんに換算(杯) ※1杯約100gで算定	カロリーを消費するのに 必要なウォーキング時間の目安
あんぱん(1個)	321	2.0	96分
ポテトチップス(小1袋)	179	1.1	53分
あめ(3個)またはチョコ(4個)	80	0.5	24分
せんべい(1袋)	80	0.5	24分
缶チューハイ(1本)	179	1.1	53分
ビール(1本)	147	0.9	43分
ビール(糖質ゼロ)(1本)	84	0.5	24分
缶コーヒー(1本)	67	0.4	20分



ポテトチップス(小1袋)を食べたら約1時間ウォーキングしないと消費できないんだね。大変！



運動を長く持続するために

- ステップ1** 機会を見つける ⇒ **1日の中で体を動かす機会を見つけましょう。**
日常生活の中で、体を動かせる時間帯があるはず！
- ステップ2** 時間をつくる ⇒ **1日10分運動する時間をつくってみましょう。**
その時間帯の中で、10分間運動しよう！
- ステップ3** 運動を楽しむ ⇒ **運動を楽しむきっかけを探しましょう。**
苦しかったり、きつかったりするのでは長続きはしません。
楽しい時間になるよう、工夫することも大切！

まずは、今より10分多く歩くことからスタートし、「1回30分以上週2回以上」の運動習慣を身につけるようチャレンジしましょう！

健康づくりのための3つの運動！ ○有酸素運動 ○無酸素運動 ○柔軟性運動

さまざまな疾病や健康を維持するために

有酸素運動

ウォーキング・ジョギング・水泳 など

効果

- ・体脂肪を燃やす
- ・血圧を安定させる
- ・血流量を増加させる
- ・血管年齢の若返り
- ・心肺機能を高める など



ウォーキングの場合、10分歩いて1,000歩、約30kcal消費できます。

硬くなった筋肉や関節をやわらかくするために

柔軟性運動

ストレッチ・ラジオ体操 など

効果

- ・筋肉の柔らかさを保つ
- ・けがの予防をする
- ・血管の柔軟性を高める
- ・体脂肪を燃やす
- ・血圧を安定させる など

お問い合わせ

市民福祉部市民生活課健康推進室 健康増進係 ☎63-3115

老化による筋力の低下を防ぐために

無酸素運動

筋トレ・腹筋・スクワット など

効果

- ・筋肉を強化する
- ・足腰を丈夫にする
- ・基礎代謝量が増加する など

みんなで楽しく運動しよう

しまびと元気応援団 運動グループのご紹介

ウォーキングまた筋力トレーニングなどを行っています。

バンダナウォーキング隊

月1回、楽しくみんなで歩いています。
(その都度、歩く場所・集合時間が変わります。)

ひまわりクラブ

毎週火曜日、午後1時30分集合
会場：あいかわ開発総合センター

そらこい教室

毎週水曜日、午後1時30分集合
会場：金井コミュニティセンター

フレッシュクラブ

毎週水曜日、午後1時30分集合
会場：トキのむら元気館

かきっこ

毎週月曜日、午前10時集合
会場：羽茂農村環境改善センター

※各グループに参加したい方など、詳しくはお問い合わせください。

2つの法人を設立するために準備を進めています

平成30年7月設立を
目指して!

文化振興を目的とした財団法人

人口の減少や高齢化、情報通信技術の発展など、文化を取り巻く環境が時代と共に変化し、佐渡市でも豊富で貴重な文化の継承が懸念されるなどの課題が浮き彫りになってきています。

また、国・地方財政の縮小も進む中、行政ができる施策や支援にも限りがあり、行政だけで課題の進行を食い止めることは難しい状況です。

市では、これらの課題の解決を図るため、「一般財団法人佐渡文化財団」の設立を計画しており、有識者の方を集めた「設立準備会」を開催して検討を進めています。

第7回まで行われた設立準備会（2月7日現在）を経て、決定した主な事項は次のとおりです。

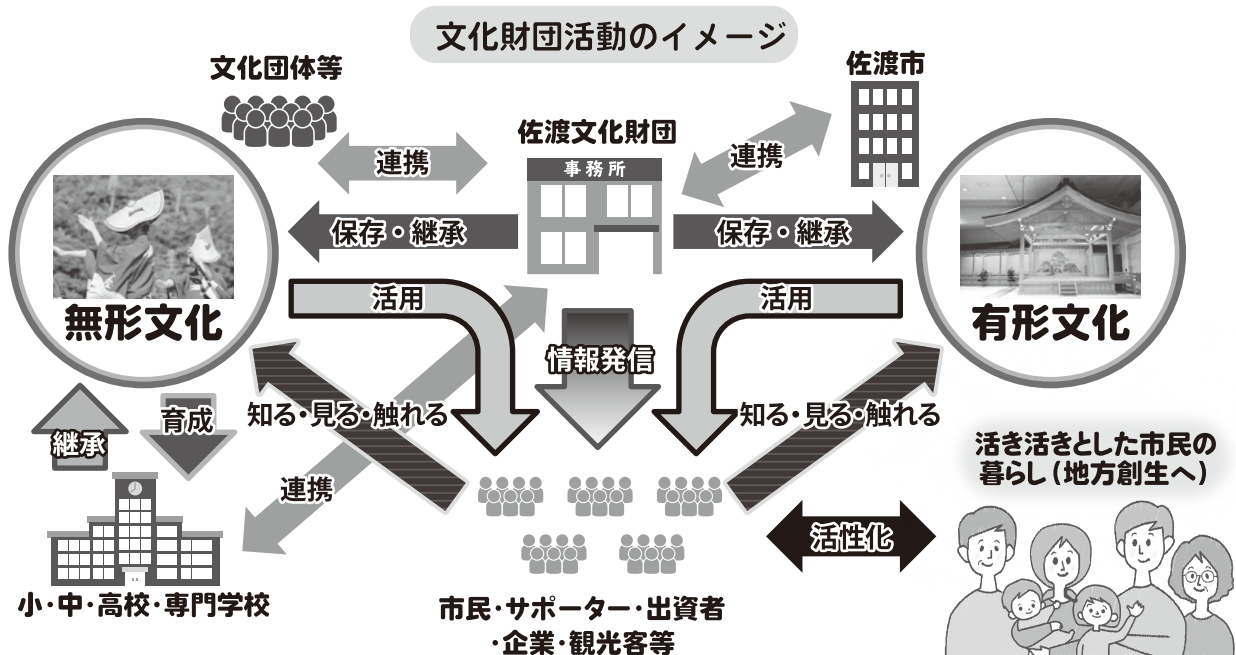
設立予定	平成30年7月
設立者	佐渡市
法人の形態	一般財団法人（非営利法人）
法人の名称	一般財団法人佐渡文化財団
法人の目的	佐渡の豊かな文化を守り、未来へ引き継ぐとともに、文化資源の活用を通じ、生き活きとした地域住民の暮らしの実現に寄与すること。



設立準備会の検討の様子

文化財団では、次の事業を行う予定です。

- ・小中学校や高校、専門学校などと連携した**継承事業**。
- ・豊富で多様な有形・無形文化の効果的な**活用事業**。
- ・国内外を問わず多くの方に佐渡文化の素晴らしさを伝える**情報発信事業**。
- ・そのほか、市民の文化活動支援など、地方創生に繋がる積極的な**文化振興事業**。



お問い合わせ 教育委員会社会教育課佐渡学センター 文化振興係 ☎ 5 2 - 2 4 4 7

平成30年4月に発足!

観光地域づくりを目的とした社団法人

観光を取り巻く環境は急速に変化しており、情報通信技術の発展などから手軽に旅行者が情報を得られ、手配も可能となっていることから個人旅行がトレンドとなってきています。

これまでの観光推進体制は、旅行代理店が送客する受け地として観光事業者を中心に取り組んできましたが、多様化する旅行者のニーズに応えることには限界がありました。

平成28年7月に観光事業者のみならず多様な関係者で組織する「佐渡観光地域づくり推進協議会」を立ち上げ、これまで取り組んできた旅行形態にも今後も一定のニーズが見込まれること、さらに選ばれる観光地となるにはどうすればよいのか、各種セミナーなどの開催や検討を行ってきました。

それにより、島民生活の近くにある文化風習生業にこそ、個人観光客のニーズに応えられる地域資源があるという結果が得られ、この地域資源を活かした観光を推進するためには、地域住民と一緒に「我々に何ができるか」を考えて実行する必要がありますがありました。

そのため、観光地域づくりのプラットフォームとして新たに「一般社団法人佐渡観光交流機構」を4月に発足し、島民一丸となった「観光地」を目指していきます。



特別セミナーの様子

新たな観光推進体制の再構築を図ります!

これまでの体制は?

一般社団法人佐渡観光協会

- ・島外の旅行代理店などと連携した誘客が得意
- ・観光案内所を運営
- ・島内に支部を持っており地域イベントも行う
- ・観光事業者を中心に組織

一般社団法人 佐渡地域観光交流ネットワーク

- ・教育旅行を中心に農家漁家民泊を推進
- ・地域と連携した観光地域づくりが得意
- ・個人客を中心に着地型のプログラムを展開
- ・大規模なプロモーションは得意としない



新体制では!

4月発足! 一般社団法人佐渡観光交流機構 (佐渡版DMO)

- ・観光事業者のみならず多様な関係者で組織
 - ・これまで築いたノウハウを維持しつつ、プロモーション+観光地域づくりを行う
 - ・観光客のニーズを分析
 - ・ニーズにあった観光コンテンツを作成/販売
 - ・施策立案/提言
 - ・外貨の獲得による儲かる地域づくりを行い経済の好循環を目指す
- 「滞在期間の延長=顧客消費額の増大!!」

DMOとは?

Destination Management/Marketing Organizationの略です。

地域の「稼ぐ力」を引き出すと共に地域への誇りと愛着を醸成する「観光地経営」の視点に立った観光地域づくりの舵取り役となる法人です。

お問い合わせ 産業観光部観光振興課 ☎ 67-7944

金井小学校が文部科学大臣表彰を受賞!

(第11回キャリア教育優良学校 文部科学大臣表彰)

金井小学校は、豊かな地域素材を生かしながら佐渡の自然・歴史・文化への理解を深める学習に取り組んできたこと、さらに、学校と家庭、地域が連携し、さまざまな職業に対する興味を引き出し、キャリアプランニング能力を育成するキャリア教育に積極的に取り組んできた活動などが認められ、表彰されました。

市では、郷土への愛着をもたせ、自ら未来を切り拓く独自のキャリア教育を推進しており、各学校でさまざまな取り組みを行っています。

これからも佐渡の未来を担う子どもたちのために、さまざまな活動の輪が広がることを期待しています。

キャリア教育優良学校 文部科学大臣表彰とは?

文部科学省では、学校、家庭、地域、産業界が一体となって社会全体でキャリア教育を推進する気運を高め、キャリア教育の意義の普及・啓発と推進に資することを目的として、キャリア教育の充実発展に尽力し、顕著な功績が認められる学校などを表彰しています。

金井小学校の活動紹介

「知る」「体験する」「描く」の3段階で夢の創造に向かう教育を進めています!

「知る」

さまざまな職業に就いている保護者・地域の方から、仕事のやりがいや、学校生活で身に付けて欲しいことなどをお話していただきました。

「自分の将来のために、今から準備をすることが大切」といった、今と未来をつなげる感想を書く子どもが多く、有意義な活動となりました。

「体験する」

保護者の職場を見学する『子ども参観日』を行っています。子どもたちは、大人の働く姿から仕事や働くことへの興味や関心が高まっています。

保護者からも「子どもと仕事について話し合えるよい機会となった」と好評で、保護者にとっても良い刺激となる活動となりました。

「描く」

子どもたちが自分の成長や学びを振り返ることを通して、夢や決意、自信をもって表現できるように、キャリア教育支援教材「みらい、Sノート」を使い、文化祭での学習発表会で夢を宣言しています。



堂々と将来の夢を宣言する児童の皆さん



お父さんの職場で、真剣な表情で話を聞く児童の皆さん



お母さんの職場でお手伝い

「郷土への理解や愛着・誇りを育む活動」を進めています!

佐渡の自然・歴史・文化への理解を深める郷土学習「佐渡学」として、佐渡PR観光マップの作成や修学旅行先で観光大使として活動するなど、体験的な郷土学習を進めています。

佐渡を存分に味わう2日間

佐渡トキマラソンに来て!見て!感じて! ランナーと一緒に盛り上がろう!

4月21日(土)・22日(日)

おんでこドーム(両津湊)

入
場
無
料



さど食の陣

島内最大級のグルメイベントでおもてなし!

日時 4月21日(土) 正午~午後8時
4月22日(日) 午前10時~午後3時



お菓子 づくりの体験

監修「喜助菓子店」

※4月13日(金)までにお申し込みください。



芸能披露・さど酒の陣



おいしいものを食べながら
ゆっくり芸能を堪能♪
利き酒コンテストも開催!



大鍋合戦

佐渡の特産品を使った
オリジナル大鍋を食べ比べ!

露店市・食の交流市

佐渡のグルメ、
特産品の露店市、
佐渡の地酒・郷土料理
など多数出展します!

イベント情報を「さど食の陣」
のホームページで随時更新中!

☎ さど食の陣実行委員会事務局
☎ 74-3515

EXPO開催 参加費無料

金哲彦さんによる ランニング教室



日時 4月21日(土)
午後4時から

会場 おんでこドーム周辺
※4月13日(金)までにお申し込みください。

定員 150人(先着順)

☎ 佐渡市スポーツ協会 ☎ 67-7510

しんちゃんせんせいに学ぶ 和太鼓教室



日時 4月21日(土)
午後4時から
4月22日(日)
午後1時30分から

会場 おんでこドーム内ステージ
※4月13日(金)までにお申し込みください。

定員 各20人(先着順)

広報担当がいく!

しまの話題とるっちゃ〜。

美しいリコーダーの音色が響く 佐渡地区リコーダーフェスティバル 1/20

第32回佐渡地区リコーダーフェスティバルがあいぽーと佐渡を会場に開催され、約100人の観客の皆さんは、ホールに響き渡る美しいリコーダーの音色を楽しみました。



今月25日に開催される全日本リコーダーコンテストに出場する両津中学校リコーダー部の皆さんは、清らかな音色を奏でていました。

なお、全日本リコーダーコンテストには、両津中学校のほか、真野中学校、南佐渡中学校のリコーダー部の皆さんも出場します。

優良工事・優秀技術者表彰&除雪功労者表彰 おめでとうございます 1/26

市が発注した建設工事の施工成績が特に優良な建設業者とその工事を施工管理した技術者の方および、市が発注した除雪業務に20年以上従事し、ほかの模範となる除雪従事者の方が表彰されました。

これからも安全を第一にご活躍を期待しています。

○優良工事・優秀技術者表彰

- ・会社名：遠藤建設株式会社
工事名：浜中1号線道路改良工事
技術者：川端 寛之さん
- ・会社名：遠藤建設株式会社
工事名：畑野行政サービスセンター耐震補強・大規模改修（建築）工事
技術者：中川 信弘さん

○除雪功労者

- ・横吞 正二郎さん（矢櫃建設株式会社）
- ・金子 智胤さん



みんなで守ろう「文化財」 放水訓練や講習で防火意識を高める! 1/28



全国的に文化財防火運動を展開する「文化財防火デー」に合わせて、両津地区湯端の諏訪神社で、防火訓練が行われました。

県指定有形民俗文化財である「佐渡諏訪神社能舞台」に隣接する拝殿から出火したとの想定で、消防署と消防団による放水訓練や消火器具の取り扱い講習を行い、火災が発生した際に落ち着いて対応できるよう確認し、みんなで防火意識を高めました。

知識と技術、そして勇気で救う!

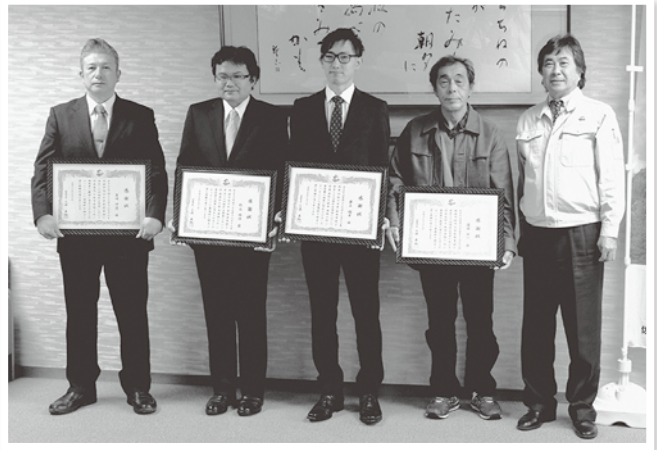
救急救命活動!!

2/2

AED(自動体外式除細動器)と心肺蘇生法を行い、救急救命活動をされた4人の方に感謝状が贈呈されました。

皆さんは、突然のことにも慌てることなく、協力して救命活動をすることができたと話してくれました。

毎月、消防署では普通救命講習を開催しています。いざという時、大切な人を助けられるのは、確かな知識と技術、そして勇気です。身近な人の「もしも」の時のために、普通救命講習を受講してみませんか!



左から感謝状が贈呈された岩崎伸作さん(稲鯨)、杉山雅浩さん(相川四十物町)、最上瑤平さん(河原田本町)、渡部好一さん(相川炭屋町)

元気で魅力的な地域づくりを目指して 地域活動合同報告会 2/4



「大学と連携した地域活性化実証事業」の振り返りの場として、7つのグループが活動報告を行いました。

参加者からは、「活動報告をヒントに、地域活性化に繋がりたい」「大学を受け入れている地域の話が聞けて良かった。人と人とのつながりで続いていると感じた」などさまざまな意見がありました。

地域活性化のために多くの大学生が佐渡で活動していることを知っていただき、地域が元気になるような取り組みが、継続・拡大してほしいですね。

トキの停留所で作ったお米でおにぎり「感謝のおにぎり会」 2/8

前浜小学校では、トキがやってくる学校前の田んぼに「トキの停留所」という名前を付けて、地域の皆さんと一緒に米作りを行っており、トキの停留所で収穫されたお米を使ったおにぎり会が開催されました。

児童の皆さんは、米作りや佐渡おけさの指導、本の読み聞かせなどお世話になった地域の皆さんに感謝の気持ちを込めて、一つ一つ丁寧ににおにぎりをにぎりました。



笑顔いっぱいの皆さんを見て、感謝の気持ちがこもったおにぎりのおいしさが伝わってくるようでした。



情報 かわら版 INFORMATION

- ◎日時
- ◎休館日
- ◎会場
- ◎対象者
- ◎料金(記載がないときは無料)
- ◎持ち物
- ◎定員
- ◎内容
- ◎その他
- ◎講師
- ◎申し込み
- ◎お問い合わせ
- ◎FAX
- ◎電子メール

催し

「海星幼稚園」閉園式

海星幼稚園は、3月で閉園させていただきます。ただくことになり、閉園式を行います。

◎ 3月25日(日)

午後1時～1時30分(予定)

◎ 海星幼稚園(両津夷249番地)

※閉園式終了後、ご自由にご歓談ください。

※卒園生や保護者の方々にはご案内させていただきますが、多くの方にお知らせいただけると幸いです。

◎ 学校法人聖母学園 海星幼稚園

☎ 27-2306

島民早割あり!

「鼓童」佐渡宿根木公演

◎ 4月28日(土)～5月5日(土・祝)

午前11時、午後2時30分開演

※1日2回公演。

4月28日(土)、5月3日(木・祝)は午後

公演のみで、5月1日(火)、5月2日(水)は

休演日です。

◎ 宿根木公会堂

(宿根木456番地)

◎ 大人(中学生以上) 3,500円

小人(4歳～小学生) 1,500円

※当日、各300円増。

◎ 島民早割 市内在住・在勤の方は、

前売価格より300円引き(取り

扱いは鼓童チケットサービスおよ

び佐渡太鼓体験交流館のみで3月

31日(土)まで)

◎ 鼓童チケットサービス

☎ 86-2330

(月～金曜日)

午前9時30分～午後5時)

心配ごと相談所

相談は無料で予約は不要です。直接、開催日にお越しください。秘密は守られます。

◎

西津地区

3月23日(金) 午後1時～4時

両津福祉センターしゃくなげ

赤泊地区

3月21日(水・祝)

午後1時30分～4時30分

赤泊福祉保健センターやすらぎ

◎ 佐渡市社会福祉協議会

☎ 81-1155

◎ 心配ごと相談所は3月31日まで

閉所します

市の委託事業として佐渡市社会福祉協議会が実施していた心配ごと相談所は、3月31日をもって終了します。今後、日常生活でのさまざまな悩み・困りごとのご相談は、各相談機関または市役所にご連絡ください。

各相談機関については、市ホームページと市役所窓口で連絡先をご案内しています。

◎ 市民福祉部社会福祉課

地域福祉係 ☎ 63-5113

相談

ファミリーサポートセンター事業を終了します

地域の子育てを支援することを目的として、平成18年4月からファミリーサポートセンター事業を実施してまいりましたが、利用実績の減少や事業見直しの結果、3月31日をもって終了することになりました。

長い間、ご利用・ご協力ありがとうございました。

◎ 市民福祉部子ども若者課

子育て支援係 ☎ 63-3126

年会費500円

新潟県交通災害共済

交通災害共済は、全市町村で行う助け合いの制度です。

お問い合わせは

佐渡市役所

防災管財課 防災安全係

☎ 63-3125 まで

(〒952-1292 千種232番地 佐渡市役所内 新潟県市町村総合事務組合佐渡市事務所)



有料広告



司法書士による無料法律相談

★面談方式 事前にご予約ください。

日 3月26日(月)～30日(金)

午後1時～5時

会 市内の各司法書士事務所

・土地や建物の売買、贈与、相続、担保権の設定等の手続き

・金銭の貸し借り、借地・借家等のトラブルの申し立て

その他、お気軽にご相談ください。

問 司法書士会佐渡支部

☎ 63-6987

(平日・午前9時～午後5時)

土地家屋調査士による無料相談

★面談方式 事前にご予約ください。

日 3月26日(月)～30日(金)

午後1時～5時

会 市内の各土地家屋調査士事務所

・土地の境界がわからない
・宅地だが、登記の地目は農地となっている

何でもお気軽にご相談ください。

問 土地家屋調査士会佐渡支部

☎ 52-6252

(平日・午前9時～午後5時)

公営住宅の入居者を募集します

地区	住宅名称 (所在階)	公募戸数	建設年度	構造区分	間取	月額家賃(円)
両津	大野第2住宅(1、2、3階)	4	H14	耐火構造3階建て	2LDK	38,000【定額】
相川	県営おりと団地 (1階、2階、3階、4階)	6	S54	耐火構造4階建て	3DK	14,900～29,300
	県営炭屋町団地 (1階、2階、3階、4階)	6	S58	耐火構造4階建て	3DK	16,600～32,700
	栄町団地野かんぞう棟(2階、3階)	3	H3	耐火構造3階建て	3DK	21,500～42,200
	栄町団地あさがお棟(3階)	1	H10	耐火構造3階建て	3DK	23,300～45,900
金井	木戸沢住宅D棟(2階)	1	H14	木造2階共同建て	2DK	19,100～37,600
	木戸沢第3住宅(1、2階)	3	H9	木造2階共同建て	3DK	53,000【定額】
畑野	後稲葉住宅団地E棟(1階)	1	H13	木造2階共同建て	2DK	24,000【定額】
真野	新町団地	3	H12	木造平屋一戸建て	3DK	56,000【定額】
赤泊	浦津団地	1	H12	木造2階共同建て	1LDK	15,100～22,600

入居申し込みには、所得要件など申込資格要件があります。詳しくは、お問い合わせください。市ホームページで募集内容をお知らせしています。

📅 3月30日(金) 午後5時 入居予定 4月下旬

問・申 建設部建設課 住宅・都市計画係 ☎ 63-5118
各支所・行政サービスセンター住宅担当窓口



お知らせ

平成30年10月入校
海上保安庁「海上保安学校学生
採用試験(特別)」

採用課程および採用予定者数

船舶運航システム課程(人数未定)

受験資格

1 平成30年4月1日現在で、高等学校または中等教育学校を卒業して6年を経過していない方および、平成30年9月までに高等学校または中等教育学校を卒業する見込みの方

2 高等専門学校の第3学年の課程を修了した方で、平成30年4月1日現在で当該課程を修了して6年を経過していない方など、人事院が「1」に該当する方と同等の資格があると認める方

受付期間およびお申し込み方法

インターネット申し込み

3月30日(金)～4月6日(金)

郵送・持参

3月30日(金)～4月3日(火)

詳しくは、お問い合わせください。

問 第九管区海上保安本部

総務部人事課 第二人事係

☎ 0120-444-576

国民健康保険についてのお知らせ

加入などの届け出はお忘れなく！

春は進学や就職、退職などが多い時期です。国民健康保険に加入したりやめたりするとき、**14日以内に届け出をしてください。**

届け出にはマイナンバー（個人番号）の記入が必要となります。届け出が必要な方および世帯主の方のマイナンバー（個人番号カード）、またはマイナンバーが分かる書類と窓口に来られた方の本人確認書類をお持ちください。

こんなとき		届け出に必要なもの
加入するとき	ほかの市町村から転入してきたとき	ほかの市町村の転出証明書、印鑑
	職場の健康保険をやめたとき	職場の健康保険をやめたことを証明するもの、印鑑
	職場の健康保険の被扶養者でなくなったとき	被扶養者でなくなったことを証明するもの、印鑑
	子どもが生まれたとき	母子健康手帳、印鑑
	生活保護を受けなくなったとき	保護廃止決定通知書、印鑑
やめるとき	ほかの市町村に転出するとき	国保の保険証、印鑑
	職場の健康保険に加入したとき	国保と職場の健康保険の両方の保険証（職場の保険証が未交付の場合は加入したことを証明するもの）、印鑑
	職場の健康保険の被扶養者になったとき	
	国保の被保険者が死亡したとき	国保の保険証、印鑑
	生活保護を受けるようになったとき	国保の保険証、保護開始決定通知書、印鑑
そのほか	市内で住所が変わったとき	国保の保険証、印鑑
	世帯主や氏名が変わったとき	
	世帯分離・合併したとき	
	修学のため、佐渡市から転出するとき	在学証明書(原本)または学生証(写し)、印鑑

届け出の際は本人確認書類の提出が必要です

顔写真付の証明書（運転免許証等）1点、または、顔写真付でない場合は、住所・氏名・生年月日を確認できるもの（保険証、年金手帳、年金証書、介護保険証等）2点が必要です。

※窓口に来られる方と届け出が必要な方が別世帯の場合は、委任状が必要です。

加入の届け出が遅れた場合は・・・

保険証がないため、その間にかかった医療費は一旦、全額自己負担となります。

また、届け出が遅れたとしても加入発生の事実が生じた時点までさかのぼって加入となるため、国保税もさかのぼって納めなければなりません。

やめる届け出が遅れた場合は・・・

国保の保険税と国保以外の健康保険料が二重でかかってしまいます。既に別の健康保険に加入しているのに国保の保険証を使って受診した場合、国保が負担している医療費を返還していただき、医療費は一旦、全額自己負担となります。

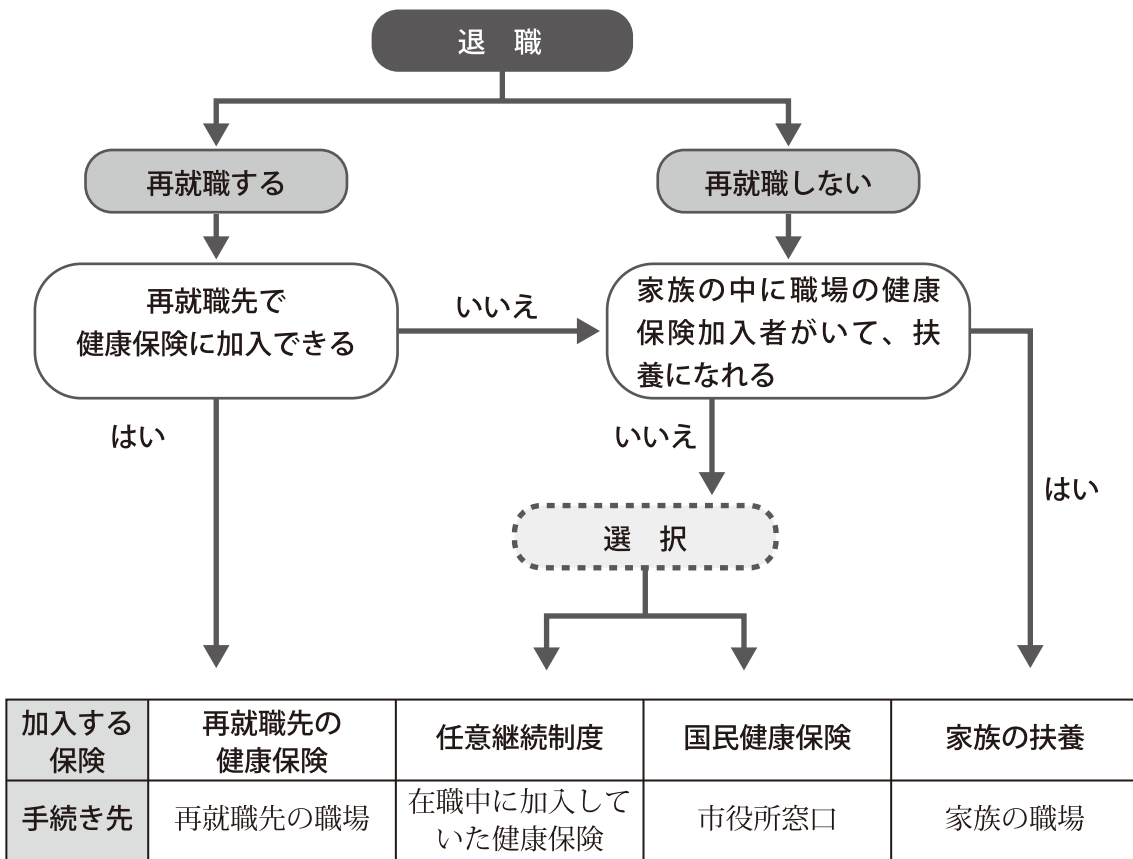
※職場の健康保険に加入しても、職場から市役所に国保をやめる届け出はありませんので、必ず届け出をお願いします。





退職した場合の健康保険は？

退職などにより職場の健康保険の資格がなくなった場合、状況に応じていずれかの制度へ加入することになります。



任意継続制度と国民健康保険のどちらかを選択できます

職場の健康保険によっては、退職後も在職中と同様に職場の健康保険に加入できる「任意継続制度」があります。

国民健康保険の保険税額は、国民健康保険に加入する方の前年の所得と国民健康保険加入者の人数（扶養という制度がないため、年齢や収入の有無にかかわらず保険税がかかります）を基に算定されます。

状況によっては任意継続制度の保険料のほうが低額となる場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。

非自発的失業者の国民健康保険軽減措置制度があります

倒産・解雇・雇止めなどの事業主の都合による退職の場合、国民健康保険税が軽減されます。該当になる方は申請が必要です。

申請方法など詳しくは、お問い合わせください。



4月から入院時の食事が変更になります

入院をしたときには診療や薬にかかる費用とは別に、入院時の食事代として標準負担額を患者さん本人が負担し、残りは健康保険が負担しています。

4月から住民税課税世帯の方の入院時食事代の標準負担額（1食あたり）が360円から460円に変更します。

住民税非課税世帯の方で標準負担額減額になるためには、事前に「限度額適用・標準負担額減額認定証」の申請が必要です。加入している健康保険へ申請をお願いします。

市民福祉部市民生活課

国民健康保険係 ☎ 63-5112

お知らせ

平成30年度国税専門官 (国家公務員) 採用試験

受験資格

- 1 昭和63年4月2日～平成9年4月1日生まれの方
- 2 平成9年4月2日以降生まれの方で次に該当する方
- (1) 大学を卒業した方および平成31年3月までに大学を卒業する見込みの方
- (2) 人事院が(1)に該当する方と同等の資格があると認める方

受付期間およびお申し込み方法

インターネット申し込み
3月30日(金)～4月11日(水)
郵送・持参
3月30日(金)～4月2日(月)

※インターネットによるお申し込みをお願
いします。

詳しくは、お問い合わせください。
インターネット申し込みについて

人事院人材局試験課

☎03-3581-5311

そのほかのお問い合わせ

関東信越国税局

人事第二課 試験係

☎048-600-3111

二見港の臨港地区指定に係る 素案説明会および公聴会を 開催します

二見港は、昭和30年代から進められてきた整備が完了したことから今後の適正な管理、円滑な利用を図るために、臨港地区の指定を予定しています。

このたび、素案がまとまりましたので、説明会および公聴会を開催します。

素案説明会

3月20日(火) 午後7時から

公聴会

4月9日(月) 午後7時から

☎あいかわ開発総合センター
実習室(相川栄町1番地)

公述できる方

市民および利害関係人

公述申出の方法

素案についてご意見のある方は、

意見の要旨およびその理由ならびに氏名、住所、電話番号を記載した市長宛の書面を公述申出先へ提出してください。

公述申出期限

4月4日(水)必着

公述申出先

市役所建設部建設課(本庁舎3階)
〒952-1292

千種232番地

☎公述の申し出がないときは、公聴会は開催しません。その場合は、市ホームページでお知らせします。

☎建設部建設課 住宅・都市計画係

☎63-5118

☎県交政策局港湾整備課 管理係
☎025-280-5466

寄付のお礼

当市にご寄付いただきお礼申し上げます。

物品

蒸気機関 1式

佐渡島内の近代産業の発展を物語る重要な遺産として調査研究等で広く活用していただくため
株式会社マルゴ 様

車椅子 1台

歌代の里で役立てて欲しいため
加藤 文男 様

加湿空気清浄機 1台

さわた幼稚園の教育環境整備のため
さわた幼稚園父母の会 会長 石見 勇生 様

図書 100万円分

故・朝田 宏(昭和29年相川小学校卒業生)の遺族として、相川小学校の教育環境整備のため
朝田 幸子 様(さいたま市)

図書 86冊

佐渡の子どもたちに、佐渡の環境の素晴らしさを視覚から感じて欲しいため
佐藤 富士美 様

図書 72冊

畑野小学校の教育環境整備のため
今井 茂雄 様(東京都文京区)

図書 40冊

佐渡市の教育環境整備のため
金子 美智子 様

金券

図書券 6万円

内海府・松ヶ崎小学校の教育環境整備のため
佐渡高校出身者 様(横浜在住)

住所氏名のみ公表

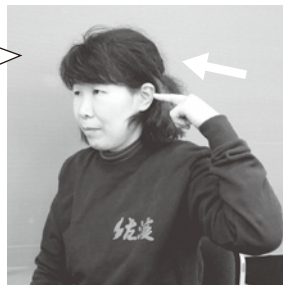
本間 直彦 様(佐和田)
伊藤 由美 様(梅津)

☎総務部防災管財課財産管理室 管財係

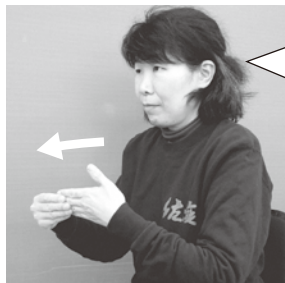
☎63-3125

『聴導犬』

聴導犬は、耳の不自由な方の大切なパートナーとして、いろいろな音（情報）を伝えてサポートしてくれています。



①聞くの手話
人差し指だけ立てて耳に近づける事で音が耳に入っていく様子を表す。



②導くの手話
右手で左手をつかんで引っ張るように動かす。



③犬の手話
頭の上に両手を持って行き、両手を折る。(耳がたれている犬の耳のイメージ)

【手話(言語)は人と人との心を紡ぐ「絆」です】

平成29年12月22日に制定された「新潟県手話の普及等の推進に関する条例」では、手話は、音声言語とは異なる語彙及び文法体系を有し、手指の動き、表情等により視覚的に表現される「言語」であるとされています。

言語は、意思疎通を図る手段であるとともに、人と人との心を紡ぐ絆です。

市では、手話や要約筆記などにより耳の不自由な方の「コミュニケーション」支援事業の充実に取り組んでいます。

市民福祉部社会福祉課 障がい福祉係
☎63-5113 FAX63-5121

佐渡授産ネットワークからのお知らせ



佐渡授産ネットワークは、障がい者施設の受注や販路の拡大を促進させることで作業工賃の向上を目的に平成26年に設立した会です。

市内の9事業所が「人と人が互いに生かし合う地域社会づくりと人材を生み育てる」ことを目標に、情報交換や研修会を通して販路の開拓や共同販売会を開催しています。

各事業所では、オリジナルの手作り製品から心を込めて作り上げた授産品などを多数用意しています。各種イベントの出店や感謝祭などで、ぜひ手にとって見てください。



- ・あんずの家 (両津湊343番地46) ☎23-3303
- ・チャレンジド立野 (立野333番地) ☎67-7774
- ・相川岩百合 (相川栄町24番地) ☎74-0017
- ・愛らんど相川 (相川栄町24番地) ☎74-0696
- ・まつはらの家 (八幡町303番地2) ☎52-4744
- ・愛らんど新穂 (新穂潟上718番地) ☎67-7581
- ・さわやか (新穂長畝910番地) ☎22-3833
- ・愛らんど畑野 (栗野江1810番地21) ☎66-3901
- ・サウスクラブ (羽茂本郷525番地4) ☎88-2815



「手作り商品カタログ」を市役所社会福祉課(本庁舎1階)、各支所・行政サービスセンターの窓口で配布しています。
※市ホームページからもご覧いただけます。

授産さぽっちゃんあ (障がい者授産品応援サポーター) 募集!

みんなでサポーター「授産さぽっちゃんあ」に登録して、障がいのある方の「働く」を応援してください。

市民福祉部社会福祉課 障がい福祉係 ☎63-5113 FAX63-5121

今がんばっています

八幡小学校

佐渡・八幡を愛し、 貢献できる八幡っ子

八幡地区では、9月15日の八幡祭りの前日、八幡宮境内に作られた土俵で子ども夜相撲が行われています。1959年に校内相撲大会として始まり、1975年から、八幡地区子供育成会の主催で、八幡祭りの関連行事の一つとして行われるようになりました。

夜相撲には多くの児童が参加し、祭りの前夜祭を盛り上げました。翌日の八幡祭りにも参加し、地区ごとの樽御輿で地域を回りました。

今年度から5・6年生は、朱鷺と暮らす郷証米づくりに取り組んでいる農家の協力を得ながら、トキの生息環境を守る米作りにチャレンジしました。収穫した米は文化祭で販売し、売り上げの一部をトキ環境整備基金に寄付しました。

また、教育課程に位置付けた「自分と八幡の未来を考える日」では、2千個のプランターに球根を植え付ける「チューリップ大作戦」と、地域の防災（炊き出し）訓

練を兼ねた「八幡芋煮会」に参加しています。

午後からの「八幡キャリア教育フォーラム」では、「やりがいのある生き方」仕事との両立」をテーマに、地域で仕事や地域貢献活動、趣味を両立している方々を講師にグループディスカッションを行いました。



グループごとの話し合いの様子

昨年度よりも地域主催の行事への参加が増え、佐渡や八幡地区のことが好きと答える児童の割合が増えたことはうれしいことです。保護者から、「地域にかかわり、たくさんの経験をさせていただき、学校・地域の方の中で成長していることをとても感じる」というご意見もいただきました。

八幡小学校は今年度で創立140周年を迎え、8月には地域の皆さまと共に創立記念式典を挙行しました。これからも、地域とともに歩み、子どもの成長した姿で信頼される学校づくりを目指します。

問 教育委員会学校教育課

(畑野行政サービスセンター内)

☎ 66-4898

生涯学習 だより

教育委員会社会教育課
(畑野行政サービスセンター内)
☎ 66-4160

新穂トキめきシネマ (新穂地区)

1月20日(土)、新穂地区公民館を会場に、新穂図書室主催の第2回新穂トキめきシネマが開催されました。

今は懐かしい16ミリフィルムの上映会で、子ども向けの短い映画を3本上映しました。

普段、スクリーンで映画を見る機会が少ないこともあり、たくさん子どもたちが食い入るように見つめていました。

途中、フィルム交換の際には読み聞かせもあり、訪れた子どもたちはみんな大満足の様子でした。



大きなスクリーンで見る映画は迫力が違う!

ふれあい家庭教育学級 (小木地区)

小木地区公民館では、小木幼稚園園児を対象とした「ふれあい家庭教育学級」を実施しています。

この学級は、年間を通して幼稚園と公民館が連携をとりながらさまざまな体験を通して子どもたちの心と体の健全な成長と、友達同士のつながりや親子の絆を深めることなどを目的に実施しています。

学習プログラムには、サツマイモ植え、親子の集い(ミニウォークラリー)、小木おけさ練習、茶道講習、太鼓体験などがあり、子どもたちが興味を持ち、楽しく体験できる内容になっています。



たたこ館にやってきた♪(太鼓体験の様子)



オリジナルのストーリー作り（地学基礎講座を通して）

今回は1月・2月に開講した「地学基礎講座」について、ご紹介いたします。この講座は、中学校の理科で学習する内容を佐渡の岩石や化石を観察しながら使える知識として身につけることを目的に実施しました。

普段の生活では、身の回りにある岩石は「石」であり、正式な岩石名で呼ぶことはほとんどありません。しかし、石や化石、植物も必ず名前があり、人間と同じように個性を持っていきます。そのことをこの講座を通して理解していただくと、野外



北鶴島の結晶質石灰岩

に出たときに楽しさがより一層広がるのではないかと思います。

たとえば、石灰岩は佐渡では赤泊地域と外海府の北鶴島にしか見られない珍しい岩石ですが、その特徴を知っていると「この石、もしかしたら石灰岩？どうやってこれを区別しようか？そうだと酢につけてみよう。泡が出た。やっぱり石灰岩だ。石灰岩だったら化石が入っているかもしれない。ルーペで観察してみよう。

石灰岩はセメントの材料になることを聞いたことがある。この辺りの石灰岩も採石されていたかもしれない。調べてみよう。なるほど北鶴島の石灰岩は相川金銀山の浮遊選鉱場に使われていたんだ」と、一例ですがこんな風に考えが発展し、ストーリーが膨らんでいきます。

基礎を学ぶことは、オリジナルのストーリー作りには欠かせないことであり、ストーリー作りこそがジオパークの楽しみ方だと考えます。

◎教育委員会社会教育課

ジオパーク推進室

（畑野行政サービスセンター内）

☎66-4160

トキ野生復帰にむけて 160



トキガイド養成講座開講！

1月28日（日）、トキガイド養成講座の第1回目の講座を行いました。

この講座はトキの野生復帰や生態などを解説する「トキガイド」を育成するため、毎年行っており、今年度は実習に重点を置いています。

約50人の受講生が参加し、トキの野生復帰の取り組みについての講義やトキのモニタリングと機材の使い方の説明、トキの模型を使った観察の実習を行いました。

講座では、トキの内容以外にもジオパークや世界農業遺産、世界遺産に関することなどさまざまな内容を受講していただき、3月24日（土）に行われる、トキガイド検定試験に挑戦することとなっています。

佐渡やトキを愛する皆さん、ご活躍を期待しています。

トキはこれから繁殖期に入ります

羽がすっかり黒い繁殖羽に変わり、トキはこれから本格的な繁殖期に入ります。ペアを作ったトキたちは、このあと巣作り、産卵、子育てと忙しくなっていきます。

3月から6月ごろにかけてのトキは神経質になっていて、ストレスを感じると卵を捨てたり、子育てをやめてしまう恐れがありますので、トキの巣に近づいたり追い掛け回したりせず、安心して子育てができるよう遠くから温かく見守ってください。



繁殖期には首から背中にかけての羽が黒くなります

◎産業観光部農業政策課 トキ保護係

（トキ交流会館内）☎24-6040

鶴子銀山(20) 松陰の見た鶴子弥十郎間歩

嘉永5(1852)年2月晦日、雪の舞う中、鶴子屏風沢の弥十郎間歩に吉田松陰らは到着しました。入口では、松陰が「一短弊衣」と表現した裂織りの作業着に着替え、案内の地役人松原小藤太と大工2人の先導で坑道に入りました。

手にした「釣りともし」の灯りをたよりに、20間ばかり進むと坑道が左右に分かれていました。その左側の坑道を進み、横木を渡した梯子や、材木を刻んだ梯子を上ったり下ったり、右や左に曲がりながら14〜5町ほど歩きました。すると、ほのかな光が見えて、その中で「打声丁々、



「テヘン」は親方や役付が被る(左)と「釣りともし」(右)。(「銀山往時之稼行絵巻」より)

歌音琅々」として、鉱脈を穿つ者たちがいました。このような場所が5、6カ所あり、そこをすぎると、「樋場」があって、井戸ざらいをするように湧き水を排水していました。

坑内は暑く「満身汗を生ずる」ほどでした。坑道から出ると雪が体に触れ、はなはだ清爽で、まるで「地獄を離れて人間界に出づるが如し」と松陰は述べます。そして、金銀を得るために費やす労力や財力、また人命を損なうことがあることを、金銀を「糞土」の如く考え浪費する者は、「肝を寒うすべし」と指摘します。

松陰らは、翌閏2月1日に春日崎にある砲台、2日に銅床屋で製錬の現場を見学した後、八幡から新穂・潟上・原黒を経て、湊で宿泊しました。その日、加茂湖畔で初めて鶯の声を聞き、「二月已終閏月来」と詩に詠みました。松陰、22歳。安政6(1859)年10月27日朝、江戸伝馬町の牢獄で刑死する7年前のことでした。

産業観光部世界遺産推進課

63-5136

～地域の魅力をサポートします～

われら地域おこし協力隊

集落や家族を思って継承されていくお堂の行事



相川金泉地域担当 小林 美由紀

新年になると、各集落の仏堂で行事が行われます。この1年、集落や家族の無病息災、五穀豊穡、家内安全、交通安全などを願う目的で、ねまり遍路や百万遍など、念仏を唱えたり大数珠を回したりします。

とくに年配世代は信仰心が厚いため、1つ1つの行事を大事に続けています。同時に、みんなで集まっておしゃべりやお茶ができる憩いの時間を楽しみにしていて、お手製のあられや干し柿が目前に並びます。

私は、地域のことを知るために仏堂での行事にも参加させていただいています。同じ行事でも、集落によって念仏の節に違いがある点がおもしろいと感じています。あちこち参加しているうちに、光明真言をすっかり覚えてしまいました。若い世代へ、行儀だけでなく目的や思いもこの行事を通して継承して行ってほしいと思います。



北狄集落「生貫観音」での百万遍

地域おこし協力隊活動ブログ随時更新中!

「佐渡島の情報」を地域おこし協力隊の目線で発信中!ぜひ、ご覧ください。



「劇場型勧誘電話に注意！」

～老人ホームに入居する権利が当たった？～

お問い合わせ 消費生活センター

(平日)午前9時～午後4時 ☎57-8143

消費者ホットライン

い や や い や い や
☎188 (嫌や!泣き寝入り)

「老人ホーム入居権」に関する劇場型勧誘と思われる不審な電話についての相談が寄せられています。不安に感じたり対応に困ったときは、相手に連絡する前に消費生活センターや警察へ相談してください。

【相談事例】

大手通販サイト事業者を名乗る人から突然電話があり、「あなたのお住まいの地域に大手洗剤メーカーが老人福祉施設を建設することになり、私たちも参入することになった。無作為に選ばれたあなたにも入居する権利があるが希望しますか」と言われた。

「要らない」と答えると「それではあなたのお名前を抹消します。ネット上の手続きが必要となるので、後ほど電話をします」と言われた。

電話がかかってきたらどうしたらよいか不安だ。

【アドバイス】

「老人ホームに入居できる権利がある」などと勧誘する劇場型勧誘と思われる。相手の話しには乗らず、事実かどうか確かめることが大切です。

また劇場型勧誘の手口は、事業者、警察、弁護士などいろいろな人物が登場して電話がかかってきます。知らない人からの電話は特に注意してください。

首都圏情報コーナー

佐渡市東京事務所の新体制がスタート

去る1月1日、佐渡市東京事務所で人事異動があり、年初から新体制がスタートしました。過去7年半にわたり事務所長を務めた榎谷端夫さん(小木出身)、事務所開設以来12年にわたり駐在員を務めた元田利夫さん(畑野出身)、名畑榮雄さん(真野出身)が退任され、新所長に小路徹(両津出身)、駐在員として伊豆野泰弘さん(両津出身)、北嶋准さん(小木出身)、高野一久さん(金井出身)が就任し、4人が日替わりで一人ずつ勤務しています。

事務所の運営は、市の委託を受けて首都圏佐渡連合会が行っています。4人の駐在員は首都圏佐渡連合会の郷土連絡委員会にも属し、伊豆野さんは文化芸能部会長、北嶋さんは観光部会長、高野さんは産業振興部会長に新たに就任し、各部会の活動を統率しています。

事務所の役割は、「佐渡市が推進する観光、文化・芸能、産業振興等に関して首都圏への情報発信またはこれらの情報収集」を行うことで、市役所の担当課と連携しながら、首都圏佐渡連合会の会員(約7千人)を中心に情報の受発信を行っています。

情報の発信力強化のため、ブログにも力を入れています。「佐渡市東京事務所ブログ」で検索してください。

(文責：佐渡市東京事務所 小路 徹)



左から高野、小路、北嶋、伊豆野各駐在員

編集後記

この間正月があけたと思えば、もう3月。進級・進学の日を迎えます。

我が家の子どもたちもそれぞれ一つ上のクラスに進級します。日に日に立派になっていく子どもたちの成長を実感しながら、私も成長しなければと思う今日ごろです。(K.O)



戸籍の窓

1.10~2.1届出



うぶごえ

地区名	住所名	氏名	保護者	たんじょう
両津	加茂歌代	満尾太樹 (たいき)	世志人	1.15
相川	相川大浦	秋野恭志 (きょうのしん)	恭兵	1.19
//	稻鯨	竹本祈平 (きつぺい)	純澄	1.28
佐和田	中原	平澤宗侑 (そうすけ)	遼	1.3
//	市野沢	岩崎凜冬 (りと)	渚	1.7
//	上矢馳	宮坂空来 (そら)	郁弥	1.10
//	市野沢	本間琉翔 (りゅうと)	義也	1.12

佐和田	長木	山本隼輝 (とぎ)	輝彦	1.18
//	東大通	岩崎笑海 (にも)	正明	1.21
金井	吉井本郷	鎮守環花 (かんな)	恒太	1.15
真野	長石	本田結衣 (ゆい)	優	1.8
//	西三川	本間蘭花 (らんか)	靖志	1.11
小木	小木町	川上稀帆 (きは)	亮太	1.3
羽茂	羽茂上山田	金子蓮 (れん)	靖宏	1.4
赤泊	下川茂	栗津颯太 (そうた)	直人	1.14

おくやみ

地区名	住所名	氏名	年齢	ご命日
両津	両尾	福島ヤヨヒ	90	1.9
//	春日	後藤稔	81	1.13
//	梅津	土屋コナミ	99	1.15
//	両津湊	北芳男	87	1.16
//	水津	笹井壽夫	83	1.20
//	浦川	佐藤トシ子	88	1.20
//	椎泊	椎晋	80	1.23
//	両津湊	本間廣幸	68	1.27
//	白瀬	稲村あや子	80	1.28
//	羽吉	俵シナ	97	1.28
//	加茂歌代	後藤繁	78	1.29
//	春日	岩根利夫	82	1.30
相川	関	地多豊	88	1.10
//	戸地	山本ハル	91	1.11
//	相川五郎左衛門町	荻野豊	91	1.19
//	小川	小杉静子	97	1.19
//	下相川	山本照美	88	1.21
//	石花	土屋正	76	1.23
//	相川大浦	中川ミヨ	95	1.26
//	相川塩屋町	佐藤武男	72	1.27
//	石名	神崎妙子	86	1.28
//	相川江戸沢町	坂上辰巳	78	1.30
//	北片辺	丸山蓉子	78	1.30
//	南片辺	川上隆子	70	2.1
佐和田	八幡	金子艶	99	1.8
//	窪田	齊藤保	83	1.11
//	沢根五十里	須田美津子	55	1.12
//	河原田本町	可野春子	77	1.20
//	河原田諏訪町	佐藤ヤエ	90	1.20
//	山田	滝榮太郎	82	1.20
//	河原田諏訪町	本間ヤス	90	1.20
//	沢根	山本喜代次	75	1.22
//	鍛冶町	若林ミサ子	102	1.23
//	八幡	若林チヨノ	88	1.24
//	沢根	阿部廣	91	1.25
//	河原田諏訪町	遠藤敦子	82	1.28
//	窪田	加藤吉江	68	1.30
金井	千種	佐藤進	71	1.12
//	中興	坂田宇賀治	83	1.13
//	泉	本間邦雄	88	1.18
//	金井新保	岩間恭次	52	1.21
//	中興	鈴木祐二	87	1.22
//	平清水	山本俊男	81	1.22
//	中興	木下マサエ	72	1.26
//	中興	関口八重	87	1.28
//	泉	野尻八重	100	1.30

新穂	新穂長畝	和田ヨシノ	88	1.15
//	下新穂	計良正晴	68	1.23
//	新穂皆川	金子ヤスエ	92	1.27
畑野	寺田	信田敏雄	96	1.10
//	畑野	渡邊フミ	96	1.13
//	松ヶ崎	青木クニ	84	1.15
//	三宮	永井カヨ	83	1.16
//	畑野	小林勇	78	1.18
//	栗野江	土屋ハツ	93	1.21
//	丸山	本間シツ子	86	1.21
//	畑野	小田ハツエ	99	1.26
//	宮川	長嶋チヨ	77	1.27
//	栗野江	本間啓輔	84	1.29
真野	豊田	小山ミツイ	91	1.9
//	長石	逸見美枝	90	1.12
//	吉岡	金子豊	87	1.14
//	背合	金子トミエ	88	1.15
//	滝脇	計良通明	64	1.15
//	大小	金子サト子	81	1.16
//	長石	菊池フミ	101	1.20
//	田切須	津田チエ	95	1.22
//	真野新町	山地ヒデ	93	1.24
//	西三川	溝内博	86	1.25
//	金丸	後藤正治	71	1.27
小木	小木町	坂本キヨ	86	1.9
//	小木町	住吉恵美	86	1.16
//	沢崎	木野下勇作	80	1.20
//	小木町	塚原高次	85	1.24
//	小比叡	佐々木雅敏	64	1.25
羽茂	羽茂滝平	米山昇	95	1.10
//	羽茂大石	中原清文	91	1.13
//	羽茂大崎	本間栄美子	50	1.13
//	羽茂村山	畠野スズ子	99	1.16
//	羽茂上山田	金子鐵之進	92	1.21
//	羽茂大石	西野英一	76	1.22
//	羽茂大石	佐藤英美子	90	1.23
//	羽茂本郷	天澤千代	93	1.26
//	羽茂大橋	本間ミチエ	94	1.26
//	羽茂大橋	白石祐護	83	1.30
//	羽茂本郷	庵原チヨ	80	1.31
//	羽茂大石	村川次男	91	1.31
赤泊	徳和	佐藤一富	70	1.18
//	徳和	諸橋音松	87	1.19
//	真浦	海老名チヨ	93	1.24
//	赤泊	中野ヨシエ	93	1.26
//	三川	新田シズ	95	1.27

健康学習会でバランス食

～低栄養予防でいつまでも元気に～

シリーズ 食を通して 佐渡を元気に!

48



鮭の玉ねぎ煮

切干し大根の
焼きそば風炒め

雪見汁

鮭の玉ねぎ煮

<材料> (4人分)

生鮭	4切れ (1切れ60g)
酒	大さじ1
レモン汁	小さじ1
玉ねぎ	120g
水菜	40g
サラダ油	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1

たんぱく質が豊富な魚は、1日1切れを目安に食べましょう。
鮭は骨の健康に良いビタミンDも豊富です!

10月から3月にかけて、各地域の集落センターや公民館などで健康学習会を開き、調理実習と健康講話を行っています。

高齢の方は栄養不足になりがちのため、調理実習では、参加者と一緒にいろいろな食材を使って、低栄養予防を意識したバランスの良い食事作りを行っています。

今回は、たんぱく質の豊富な「鮭の玉ねぎ煮」についてご紹介します。

<作り方>

- ①鮭に酒とレモン汁で下味をつける。
 - ②玉ねぎは薄切り、水菜は2cmくらいの長さに切る。
 - ③フライパンに油を熱し、鮭をさっと焼いたら、玉ねぎを載せて蓋をし、蒸し焼きにする。
 - ④玉ねぎが透き通ってきたら、水菜を載せてしょうゆとみりんを加え、再度蓋をして2～3分加熱して鮭に火が通ったらでき上がり。
- ※そのほかの料理の作り方については、ご希望の方にお渡ししますのでお問い合わせください。

お問い合わせ

市民福祉部市民生活課健康推進室 健康増進係 ☎63-3115

市立中央図書館 ☎63-2800

BOOK

図書館だより

本の返却をお忘れなく! 貸出期間は2週間です

春は進学や就職、転勤などで引っ越しが多い時期です。引っ越しの前に図書館から借りた本は、忘れずお返しください。市内で借りた本は、市内どの図書館・図書室でも返却ができます。

便利な予約サービスをご利用ください

図書館のホームページから図書の検索や予約、利用状況の確認ができます。

本の予約などのサービスを利用するには、事前に「パスワード」や「メールアドレス」を登録する必要がありますので、図書館・図書室で手続きをお願いします。

予約していただいた本は、貸出し可能になった際に、メールでご連絡させていただいています。

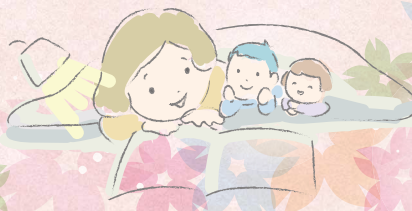
資料紹介

40周年記念誌

「子どもに問題解決の
力をつける社会科授業」
—新しい社会科授業の創造を
目指して—

佐渡社会科授業を研究する会

佐渡社会科授業を研究する会（社会科サークル）が発足して40年目を迎えた記念誌です。



集客プロモーションパートナー都市・上越市からのお知らせ

『第93回 高田城百万人観桜会』

高田公園は、徳川家康の六男・松平忠輝公の居城として築かれた高田城の城跡に整備された公園で、園内とその周辺には約4,000本のソメイヨシノがあります。ぼんぼりに照らされたソメイヨシノが堀の水面に映り、三重櫓のライトアップとともに現れる美しい様子は、日本三大夜桜のひとつに数えられています。

また、桜並木をライトアップした“さくらロード”も人気です。この機会にぜひ、上越市へお越しください。

日時 4月6日(金)～22日(日)

会場 高田公園(上越市本城町44番1)

お問い合わせ

(公社)上越観光コンベンション協会
☎025-543-2777

上越市の観光に関するお問い合わせ

上越市観光振興課 ☎025-526-5111

上越観光Navi

(公社)上越観光コンベンション協会 ☎025-543-2777

高田城三重櫓と夜桜

佐渡の大地を肌で感じる「ジオパークシンポジウム」

2月10日(土)、あいぽーと佐渡を会場にジオパークシンポジウムが開催されました。会場では、先進地の事例を紹介した講演会をはじめ、岩石に見立てたクッキーを作る「ジオガシキッチン」や「第2回佐渡ジオパークフォトコンテスト」の表彰式などが行われ、各世代がジオパークについて触れ合う機会となりました。

また、「ポスターセッション」という日ごろの調査や研究した内容をポスターにまとめて発表するコーナーでは、小中学生から大人までが来場者に対して丁寧な説明する姿がとても印象的でした。発表者の様子から、楽しみながらジオパーク活動に取り組んでいることが伝わってきました。

なお、フォトコンテスト入賞作品は、3月25日(日)まであいぽーと佐渡で展示してありますので、ぜひご覧ください。



ポスターの前で発表する皆さん



佐渡市メール配信サービス実施中

火災(建物のみ)、防災・防犯、通行止め、
イベント・くらしの情報

アドレス sado@mpx.wagmap.jp に空メールするか、QRコードで読み取ってください。

迷惑メール設定をしている場合は、空メール送信前に必ず「psmail.jp」を受信可能ドメインに設定してください。

お問い合わせ 総務部総務課広報戦略室
情報政策係 ☎63-5139



広報紙「市報さど」をもっと身近に

スマートフォンの無料アプリ「マチイロ」で広報紙「市報さど」が閲覧できます。(アプリの使用は無料ですが、通信費は利用者の負担となります。また、広告が表示されますが、佐渡市とは何ら関係ありません。)



マチイロ



■発行・編集 佐渡市 総務部総務課広報戦略室 広報広聴係

〒952-1292 佐渡市千種232番地 TEL0259 (63) 3111(代)・FAX0259 (63) 3300

■発行日 平成30年3月10日

ホームページアドレス <https://www.city.sado.niigata.jp> 公式フェイスブック <https://www.facebook.com/sadocity.PR>