

信州なかの・故郷の味 お披露目商談会出展者募集

中野市自慢の農産物、農産加工品などを多くの皆さんに知っていただき、販路開拓を推進するため、飲食店・ホテル・旅館などを対象とした「信州なかの・故郷の味お披露目商談会」を開催します。

生産者および農産加工会社が、飲食店などへの食材紹介（商談）を行うコーナーの設置と市内産食材を使用した料理や農産加工品などの試食コーナーを設けます。皆さんのお申し込みをお待ちしています。

期日 10月20日(休)
時間 午後2時～5時
会場 ホテルメトロポリタン長野

出展資格 市内の生産者および農産加工会社など

申込期限 9月30日(金)

※出展申込書は、売れ
る農業推進室にあります。
経費など 無料。ただし、ブースでの商品の試食・試飲、輸送費、販売員交通費、その他の諸経費は出展者の負担となります。



▲昨年のお披露目会の様子

問い合わせ・申し込み先
市役所売れる農業推進室推進係
☎(22)2111(内線381)

「売れ農」情報局



「北茨城市民夏まつり」で 信州中野の味覚をPR

8月21日(日)、姉妹都市の北茨城市で行われた「北茨城市民夏まつり」に参加しました。本年度4回目となるこのお祭りでは、特産品の販売や各種イベントなど

が行われ、当日は、雨の降るあいにくの天候にもかかわらず大勢の人でにぎわいました。市では、JA中野市と共に中野市産のモモやブドウなどの販売を行いました。

また、キノコのPRのため実施したエノキタケ、ブナシメジ、エリンギの炒め物の試食は「シャキシャキとした食感で、とてもおいしい。」と大変好評でした。

東日本大震災から5カ月余り。被害を受けた北茨城市では復旧作業が進められています。完全復旧にはまだ時間がか



▲市特産品販売ブースの様子

かるようです。このお祭りを契機に、地域が一丸となって復興に向けて進もうというエネルギーを感じました。

教育委員会だより

No.54 編集／中野市教育委員会

教育を拓く知恵 よりよい生涯学習のために

～社会教育委員の活動～

社会教育とは、主として青少年および成人に対して行われる組織的な教育活動のことを指します。社会教育委員は、自ら社会教育活動をするとともに、それぞれの地域の住民の意向を行政に反映させる役割をも担っています。

また、中野市生涯学習推進会議委員を兼ねる中で、生涯学習の現況を見つめながら、新しい時代を切り開く生涯学習の振興にも努めています。

読み聞かせを通して

仲間と共に「読み聞かせ」



をして、子どもたちからパワーをもらっています。「むかしむかしあるところ」に、「で始まるお話に瞳を輝かせ真剣な顔で聞き入る子どもたちを見ると、私たちもきちんと伝えなければと思ひ、学んでいます。

かつて昔話は、お年寄りから聞いたものですが、核家族化が進み、両親の共働きなどで、昔話が伝わらなくなってきました。そこで私たちの出番なのですが…。できれば、家庭の中でお話を通じ会話を弾ませてほしい

食農教育に取り組んで

と願っています。お話は心の栄養と言われています。若年であればあるほど、たくさん聞けば聞くほど、子どもの心が豊かになります。一人でも多くの皆さまにそのことを伝えていけたらと地道に活動を続けています。

私は、専業農家でりんごなどの果物を作っています。そこで、農業を糧にしているからこそのことはないかと考え、長野県農村生活マスターの仲間たちと「食」をテーマに、地域の子どもたちと共に考えながら何かを感じてもらえるような「食農教育(共育)」を始めました。小学生には、タマネギや青豆の植え付けや種まきから収穫、豆腐作りまで。

中学生には、出前講座から始まり、豆腐作りやおやき作りをしたり、食料自給率、食料輸入、フードマイレージなどの話をしました。また、中学生や高校生の農業体験受け入れなどを通じ「食」を見直し、大切に思う気持ちを育む、そうした取り組みをしています。



「じゅんじゅん」は 電話医療相談所です

Q 最近体がだるく、食欲がありません。夏バテではないかと思えます。どんなことに心掛けて生活すればよいでしょうか。

A 人間の体は高温・多湿の状況でも、体温を一定に保つ働きがあります。

しかし、体への負担が大きくなる状況が長引くことでこの働きが低下し、倦怠感、思考力の低下、食欲不振などの症状が現れてきます。これが夏バテです。

夏バテの主な要因

体内の水分とミネラルの不足、暑さによる消化機能の低下、栄養不足、暑さと冷房による冷えの繰り返しと考えられます。

夏バテの予防法・解消法

○小まめに水分を取りましょう。冷たい物や甘いジュースばかりでなく、温かいお茶などがおすすめです。

○バランスの良い食事を心掛けてみましょう。特に、ビタミンB群の食品(豚肉、魚、豆製品など)を取るものが大切です。これらは、糖の代謝を助け、体を疲れにくくする効果があります。

○冷房の効き過ぎに注意しましょう。室内温度と外気温の温度差は、5度以内になるように調節し、上着を活用するなど、冷え過ぎないようにしましょう。

○入浴はシャワーだけでなく、浴槽につかるようにしましょう。血行を促進し、疲れが取れやすくなります。

○睡眠を十分に取らしましょう。夏バテの症状が改善しない時は、早めに医療機関に受診しましょう。

問い合わせ先
市役所健康づくり課保健医療推進係
☎(22)2111(内線242)

北信総合病院医療安全管理室
☎(22)2151(内線5522)

電話医療相談所 ☎0300
午前8時30分から午後10時まで
土曜日・日曜日・祝日・12月30日～1月3日は除く
医療に関する相談に電話でお答えします

ふるさと交流会に 関わって

埼玉県坂戸市浅羽野地区子ども育成会との交流会を、今年8月7・8日に市から小学4年生、中学1年生の28名の子どもが参加し、スポーツやキャンプ、工場見学などを行い、懇親を深めてまいりました。

この交流会は、「信州中野の子どもたちが他の地域の子どもたちと交流することにより、健全な心と協調性や自主性を養うこと」を目的に、隔年で相互訪問する形で実施し

ています。

子どもたちが、この機会に日常生活では体験できないことを学んだり、友達づくりをしたり、夏休みの良い思い出作りができるようにと、役員として取り組んでいます。来年は、中野市で交流会が予定されており、皆さまのご協力をお願いします。

【市民教育懇話会】

10月5日(水)中央公民館
10月18日(火)北部公民館
10月27日(水)豊田文化センター
いずれも午後6時30分から開催します。

子どもの小さなサイン 保健室から②

保健室には、さまざまな悩みを抱えた生徒がやってきます。友達のこと、勉強のこと、部活動のことなど。悩み事が体の不調となって表れています。そんな時は、話を聞いて一緒に考えるようにしています。すぐに解決できない事がほとんどですが、受け止めるだけで生徒の気持ちは楽になっていきます。

今、「私を、ぼくをもっと見て!」というサインを出している子が多いと感じています。悩みを家族に話したかと尋ねると、「親は聞いてくれない。」「心配かけたくないから。」と返ってくる場合があります。「忙しかったんだね。もう一度話してみよう。」「私だったら話してほしいよ。頼ってほしいよ。心配するのは当然だもの。」と私は返します。

ぜひ、ご家族の中で受け止め、寄り添ってあげてください。中学生は、それを望んでいます。

A 中学校 養護教諭