

あなたの疑問にお答えします。市政と市民のほほほ、笑いキャッチボール。

# 市民に周知を 市議会召集日

Q

市議会召集(開催)日の周知は掲示板の文書提出で行われているようですが、市民がよく分かるような周知方法に改善を行って下さい。市議会の傍聴、請願、陳情などの活動に必要なためです。現行では不便で、善処を求めます。返答を広報しろねに掲載してください。

(六月に行われた白根市住民意向調査より。白根地区・女)

A

これまで議会召集日は、その一週間前に告示されてきました。市では、市役所前の掲示板に議会召集日を告示しましたが、広報紙などで議会召集日などのお知らせはしていませんでした。議会の会期や日程は告示の翌日、議会運営委員会で、議案や



請願の量、一般質問の予定者の数などにより決められます。ご指摘の「議会召集日を市民がよく分かるような方法で周知してほしい」とのことですが、その方法として、まず広報紙上に掲載することが考えられます。しかし、議会運営委員会の開催

日が広報紙の編集日程に合わない場合が多く、現状では難しいものがあります。そこで、議会事務局では九月議会から新潟日報などの新聞紙上で、議会の会期や日程についてお知らせしています。議会の本会議はどなたでも傍聴できます。市政をご理解いただく上でも、ぜひ傍聴ください。なお、市議会定例会は三月、六月、九月、十二月の年四回開催されます。そのほか特別の場合、臨時議会が開かれることがあります。

このコーナーは皆さんから寄せられた市に対する質問や要望を掲載し、お答えするものです。住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上、企画調整課広報係(〒950-12 白根市大字白根1235)までお寄せください。匿名は原則としてご遠慮を。なお、お寄せいただいた質問の中には、回答に時間のかかるものもあります。極力紙上で回答したいと考えています。ご了承ください。

## 広がり、健康家族⑥

保健センター(☎373-4300)

### 運動と健康づくり

成人病の多くは、運動不足、食へ過ぎや栄養の偏り、睡眠不足、ストレスなど、悪い生活習慣の積み重ねが発病の大きな誘因となるために「生活習慣病」とも呼ばれます。若いころから運動・栄養・休養に心掛け、積極的に健康づくりを進めたいものです。

液循環が悪く疲れやすかったり、腰痛や肩こりも起こったりします。また、肥満を招きやすく、動脈硬化や高血圧、心臓病の誘因となったりもします。

■運動の効果

運動には次のような目に見えない効果があります。

- 1、心臓や血管の機能がアップ
- 2、善玉コレステロールを増やし、動脈硬化を予防
- 3、筋力アップが図られ、柔軟性が養える
- 4、肥満を解消
- 5、ストレスや不眠を解消
- 6、食欲が増し、消化吸収力が高まる

ぜひ運動を生活の中に取り入れましょう。

■運動の目安

運動の効果を期待するには強さ、持続時間、実施頻度が必要となります。

強さ：1分間の脈拍数が110〜130程度になる運動(年齢で若干の差はある)

時間と頻度：1回に約1時間持続する運動を、週3回は実施

毎日の運動不足を解消するには、1日200〜300キロカロリーに相当する運動が必要といわれます。これは急ぎ足で約60分、距離にして5キロメートルを歩く運動になり、歩行はだれにでもできて運動効果の高いものといえます。

運動は自分に合ったものを見つけて、続けることが力になります。健康だと思ふ今から運動の習慣を身に付けておきましょう。

## 広報クイズ ③

### 今月の問題

●8月19日、アジアの料理講習会が開かれました。この日の料理はどこの国のもの?

- A バングラデシュ B スリランカ C モンゴル

(ヒント=6ページ)

●市立図書館から借りられる本は1回何冊まで?

- A 2冊 B 4冊 C 6冊

(ヒント=9ページ)

●ふるさとを知ってもらおうと、市と中央公民館が企画している施設見学会の名前は?

- A ぐる〜り白根 B はずんで白根 C 白根再発見ツアー

(ヒント=14ページ)

### 応募の方法

はがきに答えの記号(例①-A)、住所、氏名、年齢、広報しろねへのご意見、ご希望などを書いて送ってください。全問正解者の中から抽選で5人に500円の図書券を、3人に県立自然科学館の招待券をペアで差し上げます。

□あて先 〒950-12 白根市大字白根1235 白根市役所 広報クイズ係 □締め切り 10月19日(必着) □抽選 10月21日(月)に市役所に来られた人に抽選していただきます。 □発表 11月1日号

### 当選おめでとう

〔500円の図書券〕

- ▶円山郁美さん(左エ門小路・12歳)
- ▶柏 武志さん(下木山・10歳)
- ▶小柳 哲さん(日の出町・39歳)
- ▶梅田佐智子さん(七軒町・14歳)
- ▶渡辺 瞳さん(茨曾根・13歳)

〔県立自然科学館招待券〕

- ▶風間寛史さん(古川・8歳)
- ▶青山佳世子さん(東古川・10歳)
- ▶大関 操さん(左エ門小路・39歳)

抽選は9月20日に市役所に来られた市内のO・Mさんにお願いました。先月号の正解は●C●A●B。応募総数は40通で、そのうち全問正解は36通でした。



## 今週、学生、時代

教育委員会社会教育課(☎373-3171)

### 乳幼児期で大切にしたいこと

人間が人間として成長し、幸福な人生を送るためには、巡り来るそれぞれの時期にクリアしなければならぬさまざまな発達課題があります。「白根市生涯学習推進基本計画」では、市民一人ひとりが自己の力を発揮し、伸びてもらうために、成長過程で大切にしたい目標を示した学習プログラムを各期ごとにまとめました。今回からその内容を紹介します。一回目は生まれてから義務教育を受けるまでの乳幼児期(0〜5歳)です。

### 〈目標〉人間としての信頼感と自立心を養う

この時期は、親や周囲が乳幼児の心身の発達過程をよく理解した上で、成長を助ける時期です。自発性や思いやりの心を育

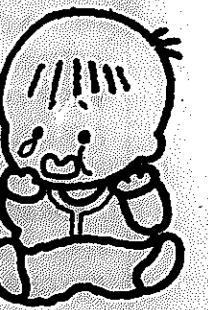
て、信頼感や安心感の持てる家庭環境を作ったり、遊びなどを通して豊かな友達関係を作らせることが大切です。

### ■家庭教育がかなぬ

「三つ子の魂百まで」といわれるように、乳幼児期は人間形成といふことから見ても、大変重要な時期です。この時期は、育児の場が家庭中心から近隣社会へ、人間関係から見れば、父母などの家族から幼稚園・保育園の先生や友達など、内から外へ広がっていく時期ですが、何といっても「家庭教育」がかなぬとなります。

### ■子育てには学習が必要

子育ての知識は、体験や学習によって得られるものです。核家族で祖父母からの援助や関与が得られない場合はなお一層学習が必要となります。したがって、親が進んで子育て学習をする時期でもあります。地区公民館で主催する「家庭教育」の学級や学習会に参加したり、仲間や自主グループを作ったり話し合ったり、学習会を開くのもよいことです。皆さんの学習には、最寄りの公民館がお手伝いをします。ぜひご相談ください。



## 市立図書館

### 今月の受け入れ図書

▶開館時間 ※祝祭日は休館  
月・水・木・土・日曜日 午前9時〜午後5時  
火・金曜日 午前9時〜午後8時  
▶貸し出し 1人1回4冊以内で、2週間貸りられます。

- ▽源氏たまゆら(田辺聖子)
- ▽凶刃(藤沢周平) ▼響子愛染(三枝和子) ▼東京スケッチブック(ビート・ハルミ)
- ▽読書のよるこび(中村真一郎)
- ▽夕陽の河原(安岡章太郎)
- ▽暗がりのはらには見えつこないさ上・下(J.M.ジメル)
- ▽自動起床装置(辺見庸) ▼

### 今月の一冊



背負い水 荻野アツナ

サド、ゴヤ、モーツァルト(ギイ・スカルベッタ) ▼魔術的な恋傾斜(紀田順一郎) ▼小説力ミさんの悪口(村松友規)ほか多数

愛し始めているのだらうか、裕さんのことを。それとも始まる前に終わってしまったのだらうか。年を重ねるごとに、今の生々しさが耐えられなくなっていく。知性とたくましさ、哄笑と優雅が織り交ぜられた、まったく新しい小説空間。大型女流作家の芥川賞受賞作。