

# 17つうしん



## 私たちがめざす目標は

### 『自然・地域・世代がひとつになるまち』です

http://www.mctv.ne.jp/~maky311

発行元  
徳和ヘルシー17クラブ  
事務所: 徳和地区市民センター内  
連絡先: 0598-20-1100

## 西黒部町

# 凧揚げ大会に参加 会員が総力挙げて大凧作る

1月26日恒例の西黒部町民凧揚げ大会が高須町の榎田川河川敷のグライダー滑空場で行われ地域の参加約600人(報道機関調べ)と回を重ねるたびに盛大になってきているようだ。当クラブも4回目の友情参加に当たり、今年は何年より1ヶ月早くから準備をすすめてきた。



① 11月から準備。竹を割って乾燥させる。



② 凧絵の色塗り作業。プロジェクターで投影して下絵を描いた。

は徳和小学校に依頼して児童から広く募集した。その結果11人から応募があり、会員全員が無記名投票で、米田亜弥さんと旗菜津美さんの二人が入選、特選には五年生の村林季映さんが選ばれ三人には表彰状と図書券が贈られた。(画像④)

原画はA4の大きさのためプロジェクターで投影して、縦3.1メートル、横2.2メートルの大きさに拡大した輪郭をスケッチし六人が一日掛かりで色塗りをして過去最大の凧絵に仕上げた。(画像②) その後いろいろな工程を経て組み立てが完了。いよいよ24本のロープの取り付け、そして芯出し調整と一番神経を使うところである。大きさや重さに対して安定した



③ ロープ付け&芯出し調整

揚力を得るための中心はどこなのか? ネットで多くの情報を集めて理論的に位置を割り出すことは分かっていても実際にそのとおりに調整することは至難の業で、思うようにはいかなかった。そして前日にはバランステストを行い、大会当日は期待と不安が入り混じる中15人の実働部隊で、進行係の合図を待つてGO! 結果は(画像⑤)の通りであった。今回の凧つくりから大会当日まで全体で感じたことは、これまでにない会員の熱意と協力であった。目的に向かつての結束力はこの17クラブ最大の財産であることを強く感じずにはいられない。



④ 特選の賞状授与。彼女の絵が採用された。

← ⑤ ここまでがんばった。

## 松阪ケーブルテレビを訪問して



17クラブの事業所訪問は4回目にありますが、ケーブルTVの本社視察については初めてのことです。

した。各自に分乗して訪問。係りの人から放送室と調整室に案内されました。放送室では放送用の背景のデザインについての話の後実際に専用機でマイクを握らせてもらいました。放送室からの映像が隣接の調整室のテレビ画面に映され、音声も明瞭に伝えられていたことに感心しました。

またアナウンスも前面に原稿を置く場所があり、これを見ながら話すことが出来るようになっていたので放送がスムーズに出来るようでした。調整室にはアンブレの機械が沢山あって一人の係員が忙しくしていた。ある程度興味がないと出来ない仕事であるとのこと熱心に取り組ん



MCTV 全般についての説明



スタジオの一部

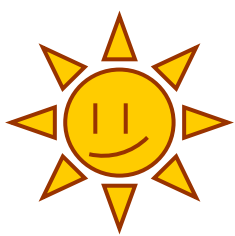
でいました。最後に主幹の方からケーブルテレビ全体の説明を受けた結果感じたことは次の通り。  
① マスコミ全体として云える事であるが、市民との連携が非常に大切であること。  
② 予算面で市からの援助が最も切望されていること。  
③ 質問として放送済の在庫ビデオテープの貸し出しを進めて欲しいこと。  
など、これから考えていかなければならないことが山積しているように感じた。白樫

後記 「17つうしん」も10回を数え、一つの節目を迎えました。また新年度からは助成金の削減も見込まれる中、これを機に当クラブのあり方も見直しが必要なの時期に来ているように思います。今後コミュニティの時代に同調した健康づくりの活動を通して地域の組織からも更に歓迎されるような努力が必要ではないでしょうか。そして17つうしんは事業の報告にとどまらず目的の範囲内の多様な情報発信をして地域に少しでも貢献できるようにしたいものです。Y

“人を良くする”と書いて「食」です。食は楽しみでもあり、力の源でもあり、人との交流の場でもあります。そんな食と上手につきあっていますか? 適切な量とバランスのよい食事、元気なからだをつくりましょう!!



# きょうも元気でいこう! ~実践! 新・健康まつさか21~



## 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?

1日分	料理例
<b>5-7 主食</b> (ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはんの盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もやし1杯、スライサー
<b>5-6 副菜</b> (野菜、きのこ、いも、海藻料理) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりなどの野菜、茹でたごぼう、ほうろく、ひじきの煮物、豆腐、煮のコンニャク 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮つけ、ごぼう
<b>3-5 主菜</b> (肉、魚、卵、大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 鶏肉、納豆、ほうろく、豆腐、煮物、魚の天ぷら、まぐろの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうゆ煮、鶏肉のから揚げ
<b>2 牛乳・乳製品</b> 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズかけ、アイスデザート、ヨーグルト1杯 2つ分 = 牛乳1杯分
<b>2 果物</b> みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、バナナ1本、柿1個、ぶどう半房、桃1個

食事バランスガイドでは、1日分として、**主食**はごはん4杯程度、**副菜**は野菜料理5皿程度、**主菜**は肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度、**牛乳・乳製品**は牛乳で1本程度、**果物**でみかん2個程度です。

主食が少ないと主菜を食べ過ぎてしまいます。また欠食があると、過食につながります。

◎主菜・副菜って? 食事バランスのコマが倒れてしまわないように上手に組み合わせて食べましょう。



松阪市健康センター提供