

地域おこし協力隊の  
【お仕事図鑑】

人間の生活には、パンだけでなく、バラが必要だ

コロナ禍でも桜や水仙の花を見ると春の訪れを感じ、心がほっとしますね。

人は、食べ物だけでは生きられないといいます。私はこの機会に買ったきり読んでいなかった本を



**溝上 由紀**  
Yuki Mizogami  
勤務先：文化財保護課  
出身地：長崎県

読んだり、映画を観たり、ラジオや音楽を聞いたり、料理をして生活の中に潤い（バラ）を添えています。皆さんもこういう時こそ豊かな時間を過ごすための心の糧を探してみてくださいはいかがでしょうか。

4月末からの春の池田修三作品展「春のメロディー」は残念ながら中止となりました。象潟郷土資料館も休館中ですが、再開したらぜひお越しください。以前全戸配布された池田修三作品集をご家族などで読まれ、作品や地域の宝についてお話しするのもいい機会か

もしれません。一日でも早く平和な日常が戻るようお祈りします。大家平安。



国道7号

国道7号は、日本海沿いを新潟市から青森市に至る幹線道路です。新潟市から先は国道8号、青森市から先は国道4号に接続されています。



国道7号(象潟地域)から望む鳥海山

新潟市-秋田市間は江戸時代「羽川浜街道」として賑いました。沿線には今も歴史や文化の観光コンテンツが多く残されています。

また景色も良く、私は特に三崎公園や小砂川地区、道の駅象潟、両前寺地区辺りから見る日本海が大好きです。

2026年には、日本海東北自動車道（遊佐象潟区間）が開通予定です。これにより、物流の経済効果が高くなるのではと考えられますが、上記のような魅力

を味わうことなくにかほ市を通過してしまう旅行者も増えるのではないのでしょうか。

今後も、にかほ市国道7号沿線の魅力を観光客などに発信していきたいと思えます。



**小澄 敏和**  
Toshikazu Kosumi  
勤務先：観光協会  
出身地：東京都

にかほのほかに放送室でラジオが始まります！

新型コロナウイルスの感染拡大が心配され、収束時期が不明な中、不安な日々が続いています。（執筆時は3月末ですが、今の状況はどうでしょうか？）その影響で、旧上郷小「にかほのほかに」では、



**國重 咲季**  
Saki Kunishige  
勤務先：総合政策課  
出身地：京都府

3月以降イベントの実施を控えています。

当初予定していたイベントでは、新しくなった放送室で音を使ったワークショップを企画していましたが、皆さんと一緒に制作を楽しむことができなかったのは残念ですが、状況が落ち着いた後、市民の皆さんに気軽に放送室を利用いただけるよう、手筈を整えています。

まずはインターネットラジ

オの収録から始めます。皆さんも知るあの人がラジオに登場しますよ！にかほの魅力を生と音を使って発信します。お楽しみに！



旧上郷小学校から見た風景



今月のちびっこアーティストは小砂川保育園年長のおともだち。作品名は「空高くとべ、こいのぼり」です。ステキなキラキラ兜と編み編み鯉のぼりは、クレヨンや絵の具を使って作りました。

※撮影時の様子をカタボケで見ることができます。アプリの入手は下から！




**カタログポケット**  
Catalog Pocket  
無料 FREE

まちの情報が、ぐっと身近に

**読む** 「テキスト」モードでは、あなたに合った言語をUDフォントで拡大表示

読者の端末の言語設定を自動で認識。10言語の中から、その人の日常言語に近い言葉で表示します。

**聞く** 「読み上げ」モードなら文章を音声で聞くことができます

日本語だけでなく英語、韓国語、中国語（簡体、繁体）、タイ語、ポルトガル語、スペイン語、インドネシア語で読み上げを利用できます。

**見る** 動画の視聴も可能なほか、写真はスライドで見ることができます

動画のほか紙面に掲載しきれなかった写真をスライドで表示します。

配信中心！



AppStoreかGoogleplayから「カタボケ」と検索して、アプリを入手。QRコードで簡単検索。ブラウザでも閲覧可能です。

あのおの / happy育児

妊婦と赤ちゃんが心地よく過ごせる座り方

妊娠中はホルモンの関係で、ちょっとした体勢でも骨盤が歪みやすくなっていて、腰痛等のトラブルが起きるだけでなく、お腹の中の赤ちゃんの心地よさにも影響がでると言われています。ほんの少しだけ座り方を工夫してママも赤ちゃんも心地よく過ごしましょう。



座布団を股の下に入れ、足で挟んで座るのも同じ効果が得られます。

お尻と足の間に挟んで座ると姿勢が正されるほか、楽に座れますよ。

背筋ぴーん

座布団を、お尻の下に敷いて、あぐらをかく座り方もあります。

椅子に座るときは、お尻の下に3つ折にしたバスタオルを敷くといいですよ。

問 にかほ市ネウボラあのお (金浦保健センター) ☎38-4200

！上記の動画はカタボケで見ることができます。アプリの入手は左から！

2・3歳児健診日程変更

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、5月15日(金)と20日(水)に予定していた健診が中止となり、7月以降の対象が以下のとおり変更となります。

▶2歳児健診

日程	対象となる子どもの生年月
7月8日(水)	H29年2月・3月生まれ
9月16日(水)	H29年4月・5月生まれ
11月18日(水)	H29年6月・7月生まれ
1月13日(水)	H29年8月・9月生まれ
3月17日(金)	H29年10月・11月生まれ

▶3歳児健診

日程	対象となる子どもの生年月
7月10日(金)	H29年2月・3月生まれ
9月11日(金)	H29年4月・5月生まれ
11月13日(金)	H29年6月・7月生まれ
1月15日(金)	H29年8月・9月生まれ
3月12日(金)	H29年10月・11月生まれ

※変更が生じた場合は、改めてお知らせします。