

もと!キュッと! つばめの子ニュース



チームB

～目次～

チームA

- ① チームA「食生活」…………… p 2～3
- ② チームB「農業」…………… p 4～5
- ③ チームC「ラジオ局」…………… p 6～7
- ④ チームD「図書館」…………… p 8～9
- ⑤ 子ども記者活動記録…………… p 10
- ⑥ 「つば九郎」への突撃取材…………… p 11
- ⑦ 編集後記…………… p 12

チームC

チームD

「まさか…」の時に笑顔を
ラジオは〜と

FM
76.8
MHz



 子ども記者の活動記録ビデオを作製しました。燕市公式ウェブサイト近日公開予定です。

この広報つばめ「子ども版」は、23人の子ども記者が3か月かけて企画・取材・編集を行って制作しました。何度も会議を重ねて一生懸命作りましたのでどうぞご覧ください。

▼下の図は「食事バランスガイド」です。このうち1つでも欠けるとコマは回らなくなります。



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
5.7 主食(ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り) だったら 4杯程度	1つ分: ごはん小盛り 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、もりそば1杯、スパゲッティ
5.6 副菜(野菜、きのこ、豆) 野菜料理 5皿程度	1つ分: 野菜サラダ、きゅうりとわかめ、具だくさん、ほうれん草、ひじきの、煮物、きのこのソテー 2つ分: 野菜の煮物、野菜いため、芋の煮ころがし
3.5 主菜(肉、魚、卵) 肉・魚・卵・大豆料理から 3皿程度	1つ分: 冷奴、納豆、目玉焼き1皿、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろとイカの刺身 3つ分: ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 牛乳だったら 1本程度	1つ分: 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック、牛乳瓶1本分
2 果物 みかんだったら 2個程度	1つ分: みかん1個、りんご半分、かき1個、なし半分、ぶどう半房、もも1個

厚生労働省・農林水産省決定

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

栄養がたくさんの食生活とは？



毎日のごはんについて考えよう

わたしは、チームAは、8月6日に吉田保健センターで食生活改善推進委員協議会の皆さんに栄養のことなどを教えてもらいました。主に栄養素のこと、毎日の食事のことを取材してきました。

わたしたち、チームAは、8月6日に吉田保健センターで食生活改善推進委員協議会の皆さんに栄養のことなどを教えてもらいました。主に栄養素のこと、毎日の食事のことを取材してきました。

実は、活動する大きな理由が3つあります。一つはファストフードや即席の食べ物ではなく、昔からの先人の知恵のを伝えるためです。二つ目は、今の子どもたちに郷土料理に興味を持ってもらうためです。そして、三つ目は、3食きちんと栄養に気を付けて食べてもらうためです。栄養のことなどを取材したいと思った理由は、毎日の食事の栄養を詳しく知りたかったからです。

朝ごはんをしっかり摂ると、テストの結果が良くなるというデータ(※)もあります。

みなさんもこの記事を読んで、正しい食生活を始めてみましょう！

(※)平成25年度全国学力・学習状況調査(文部科学省)



むずかしいなあ～



立派な笹だんごが完成!

新潟県の郷土料理を学ぶため食生活改善推進委員の皆さんから、おなじみの「笹だんご」の作り方を教えてもらいました。

笹だんご約20個分の材料

- 笹だんご粉...350g (もち粉 250g・上新粉 100g)
- 砂糖...40g / 熱湯...260cc / 乾燥もち草...30g / 重曹...少々 / 粒あん...500g / サラダ油...少々 / 笹の葉...60枚 / 団子ひも(すげ)...20本

笹だんごのレシピ

- ①笹の葉は1～2分ゆで、水に浸けておき、団子ひも(すげ)はゆでて火を止め、一晩おく。粒あんは20個に丸める(1つ25g)。
- ②もち草は重曹を入れた熱湯でゆでて、さっと水洗いし、細かくきざむ。
- ③ボールに笹だんご粉・砂糖を入れてこねる。中心を空け、もち草を入れ熱湯を少しずつ入れてよくこねる。だんごが手につかない程度にこねたら1個を35gにちぎり、丸める。
- ④7cmくらいに伸ばして、あんを包んで俵型にし、サラダ油を塗る(笹をはがしやすくなる)。
- ⑤笹を拭いて表を内側にして3枚で包み、団子ひも(すげ)で結ぶ。
- ⑥5個ずつ束ね、10個1組にして20～25分間蒸してつるしてさます。



食生活改善推進委員の皆さんの事は、わかりましたか？

推進委員の皆さんが、3食しっかりとるように言っていたことがすごく伝わりました。

これからしっかりとバランスよく食事を3食とっていきましょうと思います。



▲完成後に皆さんと記念撮影!

！食生活改善推進委員の皆さんにお話を聞きました！

- Q1 食生活改善推進委員の皆さんは、どんな仕事をしていますか？
- A1 食生活のことについて、ボランティア活動を主にしています。
- Q2 みんなが健康に暮らすために、どのような食事をすれば良いですか？
- A2 主食、主菜、副菜がそろった食事がとれるとバランスが良く必要な栄養素がそろいます。
- Q3 最後に、燕市の子どもたちにメッセージをお願いします。
- A3 早寝、早起きをして朝ごはんをしっかり食べると良いです。夏休みなど長い休みになると、食事が不規則になりがちなので、イライラしたりします。朝昼晩の食事をしっかりとることが大切です。また、外食を動かすことが良いと思います。



メッセージ



こほう み こ
 広報を見ている子どもたちにメッセージ



▼こんなにたくさんの新鮮な野菜を収穫させてもらいました。



▲直売所に野菜を出している農家さんの畑におじゃまして収穫体験。

燕市は土地の半分が水田や畑ですが、現在農業をする人が減ってきています。市役所農政課の加藤さんはこのことについて「燕の農産物がたくさん栽培できるように、農家の皆さんの育成を頑張りたいと思う」と言っていました。

地元で獲れたおいしいお米や野菜は、新鮮で、旬のものが食べられるので、体に良いです。

この広報を読んでいる皆さんに食べる事の大切さをぜひ知ってもらいたいです。

インタビュー②



やさい き
 野菜についてズバリ!! 直売所で聞きました



▲直売所の皆さんにインタビュー

Q 育てている野菜の種類はどのくらい??
A 直売所には約100種類もの野菜があります。玉ねぎにも紫玉ねぎがあり、ナスは、白ナスがあります。このように、そのほかに色や大きさなど色々な種類があります。

Q どんな気持ちで、農産物を育てていますか?
A 野菜は手を入れれば入れるほど、おいしくなるので、野菜の様子を確認しながら気を付けて育てています。

Q 親子で作れるオススメの野菜は??
A プランターでつくる野菜でミニ大根・ミニトマトがおすすめです。作る楽しみ、そしてそれを収穫し食べる楽しみ。野菜に対してより親しみが湧いてくるのではないのでしょうか。なんでも良いから作ってみるといいのが大切だと思います。

まとめ

野菜を育てるには、作るだけでなく、気持ちも入れて育てなければならないということがわかりました。

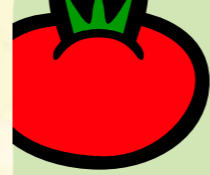
楽しく育てることも必要ですが野菜を作っている皆さんは、苦労がたくさんあることがわかりました。

なので、好ききらいなくたくさん食べてください。

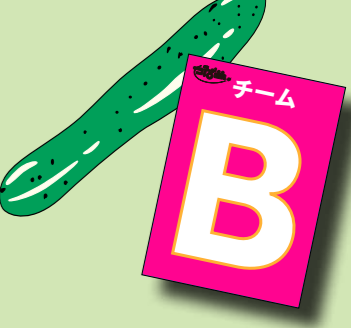


▲収穫体験後の記念写真

ハイチーズ!!



燕のおいしい野菜を探ってみた!



▲道の駅「国上」の直売所で売っていたトマト。

野菜の気持ちを考えて、わたしたちは市役所の農政課と分水地区にある道の駅「国上」の直売所を取材しました。

農業をよく知りたい

わたしたちが、農業について調べようと思ったのは、燕のおいしい野菜を探ってみたく思っただけです。

野菜はどんな料理にも入っています。野菜が嫌いな人もいるので、農業の大変さや、楽しさを知ってもらい、嫌いな人が食べられるようになってほしいと思います。

インタビュー①



しやくしょ のうせいか はなし き
 市役所の農政課でお話を聞きました



▲燕市の農業についてお聞きした市役所農政課の加藤さん

Q 燕市ではどんな農産物が多く作られていますか?
A 燕市で多く作られているのは「トマト」「きゅうり」です。ピープルハウスで栽培されているため、この二品種が、ずば抜けて多いです。少ないのは山菜類や加工用の玉ねぎです。山菜類は農協には出荷されず、野菜の直売所などで販売されています。

Q 新しい農産物の品種名はどうやって決めるのですか?
A 新品種を開発した人が決めます。国や県の栽培試験場というところで作られた品種なら国や県が決めます。

Q 野菜や果物のほかに生産されているものはありますか?
A 米や野菜、果物のほかに、プロイラー、豚、にわたりの卵、乳牛などの畜産も市内で行われています。

レシピの紹介



なつ やさい つか
 夏野菜を使った「トマトピザ」



▲子ども記者が実際に調理した「トマトピザ」

●材料 トマト…1個/ピーマン…1個/豚ロース肉…150g/にんにく…1片/ピザ用チーズ…30g/ピザソース…大さじ3/オリーブオイル、塩、こしょう…少々

●作り方

- ①豚肉は塩、こしょうを少々ふり、下味をつける。トマトは1cmの厚さに輪切りし、ピーマンはハタと種を取り、1cm角に切る。にんにくは薄切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱し、にんにくを炒めながら、香りがたったら豚肉を並べる。
- ③ピザソースをぬりトマト、チーズの順にのせピーマンを散らす。
- ④2〜3分間蒸し焼きにして器に盛って完成!

インタビュー

ひとり ひとり さとちん

●さとちん&ひとちんにインタビュー

Q1 パーソナリティーはどんなやりがいがありますか？

A1 誰かのために、役立ったと感じるときが一番です。

Q2 放送中に心がけていることは何ですか？

A2 朝の番組なので、楽しく明るく、元気を与えられるように心がけています。

Q3 パーソナリティーとDJの違いは何ですか？

A3 色んな放送局がありまして、呼び方がパーソナリティーであったり、ディスクジョッキー (DJ)、ナビゲータなど、呼び方はそれぞれの放送局で違いがあります。

Q4 広報つばめ「子ども版」を見ている皆さんにひとこと

A4 ラジオの大切さをわかってもらえたら嬉しいです。

青柳さん 馬場部長さん

●パーソナリティーの青柳さん&馬場部長さんにインタビュー

Q5 新しいスタジオはどのようになっていますか？

A5 前はアナログミキサーというものを使っていましたが、今ではデジタルミキサーというものを使っています。

Q6 放送を見にくるお客さんの人数は増えましたか？

A6 燕三条駅より移転してから倍くらいになりました。

Q7 通常は何人くらいで放送していますか？

A7 基本的には、2~3人で放送しています。

Q8 特に注目してほしい番組は？

A8 一番のおすすめは「燕三条系さとちん電波」です。あとは平日の午後2時から放送している「ハートスタイルカフェ」と「突撃生ラジオ」を聞いてほしいです。

Q9 広報つばめ「子ども版」を見ている皆さんにメッセージをお願いします。

A9 キャッチフレーズとして、「まさかの時に安心を」ということをテーマに放送しています。正確な情報を早くお伝えできるように努力しています。76.8メガヘルツをぜひ聞いてください。

まとめ

テレビだけではなくラジオの大切さが分かりました。燕市では、災害時に簡単に「燕三条エフエム放送」を聞くことができる防災ラジオを500円で販売しています。緊急時はコンセントにつながなくても使えるラジオが必要だという事が分かりました。

最後にみんなで記念撮影！



放送の機械について

放送の機械はおよそ100台です。いろんな役割があり、どれも大切な機械です。

停電したときは、大きい発電機を回し、電力を確保して放送します。そのほかにも乾電池を大きくしたようなバッテリーというもので停電しても3時間は放送できます。その3時間以内に発電機を回すと停電時でも放送を続けられます。

また、レバーを上げ下げして音量を調節する、ミキサーという機械があり、それを使って声の大きさを調節し、BGMをかけ、放送しています。難しいので、子どもでも操作ができるそうです。

★ スゴイ機能だ！ラジオ！ ★

わたしたちの生活を陰で支えているラジオ！
つばめしこうつうこうえん つばめさんじょう ほうそうきょく
燕市交通公園にある、燕三条エフエム放送局
でお話を聞いてきました。

「まさか…」の時に安心を
ラジオは〜と

FM 76.8 MHz



FMラジオ局について

「あつという間に〜」という感じでした。それと、すごく楽しかったです！



▲さとちん (パーソナリティー)



▲ひとちん (パーソナリティー)

新しくなったFMラジオ局は、燕市交通公園の中にあります。元は、燕三条駅にありましたが、今年の4月に移転しました。前の局とは違い、機械などは新しくなり、放送の様子を見に来てくれる人が増えるなど大きく変わりました。そして、ラジオ局は、地震や大雨などの災害のときにとても役に立ちます。なぜなら、より早く正確な情報を伝えてくれるからです。例えば、もしラジオ局や地域が停電になったときでもラジオ局では発電機で放送を続けて、ラジオを聞いている皆さんに正確な情報を流せます。それと、パーソナリティーの「さとちん」のことも紹介します。わたしたちが生放送に出たときは、「ひとちん」も一緒に放送していました。生放送だから、2人も緊張しているのかなと思っていました。マイクの前で、パラパラしゃべっていたのでびっくり！おかげで、わたしたちの緊張もとれ、終わったときは、「あつという間に〜」という感じでした。それと、すごく楽しかったです！

新しいFMラジオ局に潜入！
新しくなった燕三条エフエムに行ってきました！



▲取材当日は、子ども記者が燕三条エフエム放送の生放送に出演しました。



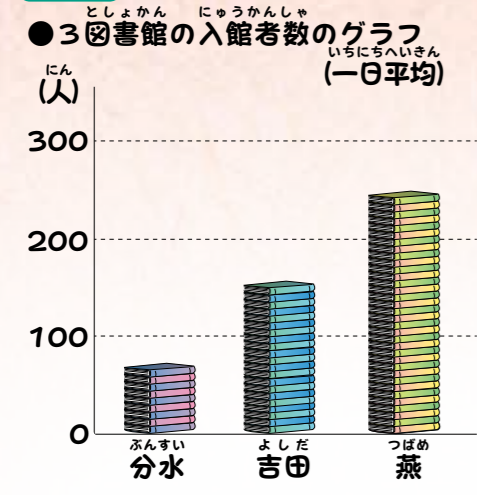
▲放送局の全景



▲放送するための機械

燕市の図書館の秘密に大チューモク!!

としょかん しょくいん みな 図書館の職員の皆さんから、お話を聞きました



▲一日に多くの皆さんが図書館を利用しているのがわかります。

- 燕市立図書館
 - Q1 来館者は1日に何人ですか? A1 平均250人です。
 - Q2 人気の本は何ですか? A2 東野圭吾さんの小説です。
- 吉田図書館
 - Q1 来館者は1日に何人ですか? A1 平均150人です。
 - Q2 人気の本は何ですか? A2 アナと雪の女王です。
- 分水図書館
 - Q1 来館者は1日に何人ですか? A1 平均70人となっています。
 - Q2 人気の本は何ですか? A2 ソロリシリーズ、しずくちやんです。



としょかん これからの図書館は、どうなっていくの???

次は、図書館職員の皆さんに「これからの図書館はどうなっていくのか」ということについてお話を聞きました。

今の図書館のイメージは、人それぞれ違うと思いますが、わたしたちの今の時代、インターネットの利用が広がり、最近では図書館へ行かなくても本が読めるようになっていきました。

そんな中で、実際に本を手に取り読むということはとても大切なことだと思います。本を読むことで自分の視野を広げて、様々な世界へ行くことができます。もちろんインターネットを活用して読書をしたりすることも必要だと思われ、それにも良いところがあると思います。

しかし、図書館を利用してほしいという職員の皆さんの願いもあり、図書館は日々進化していると感じます。実際に、職員の皆さんは、「来なくなるように進化していく」と言っていました。

これからの進化を続ける図書館を、わたしたちの力で守っていききたいと思いました。

としょかん せんじゆう 3つの図書館に潜入!



わたしたちは、図書館のウラ側に潜入して、「図書館の秘密を知りたい!!」と思い、テーマを「図書館の秘密」にしました。

まず、図書館にはどんな人が働いているのかを調べてみました!! それは、本が好きな人、体力のある人、そして人前です。

次に、燕市の3図書館は、どのようになっているのかを調べました。3図書館には、子どもと大人のコーナーがありました。それと、本がいっぱいあって、目的の本が探せないときに、探してくれるパソコンが3館すべてにありました!! もし図書館に行つて目的の本が見つからないときは、そのパソコンを使ってみてください。



としょかん ほん そうじょう とくちょう 3図書館の本の蔵書数や特徴を調べました。

●市内の3図書館の蔵書数

燕市立図書館には、約11万冊の本あり、そのうち一般書が約7万2000冊、児童書が約2万8000冊あり、表に出ている本は、約7万冊の本があり、表に出ている本は、約4万冊です。

●3図書館の特徴

燕市立図書館は、書庫のスペースが広く、分水図書館とは異なり単独で建てられています。

吉田図書館は、公民館の建物に入っており、二階に上がると図書館があります。スペースはそんなに広くないので本を短時間に探すことができます。

分水図書館は、公民館の建物に入っており、二階に上がると図書館があります。スペースはそんなに広くないので本を短時間に探すことができます。



まとめ

わたしたちは、取材を通して職員の方々の熱い思いを感じました。お話を聞いてみると、心を打たれるような思いを感じました。

図書館を利用することでたくさん本を読めるので「本」の大切さをとても実感できました。



つばめし たいちょう くろこう 燕市PR隊鳥「つば九郎」 へ突撃取材をしました！

子ども記者のスペシャル企画で、
つばめしびーあるたいちょう ちょう だいかつやくちゅう
燕市PR隊鳥（長）として大活躍中
の東京ヤクルトスワローズマスコット
「つば九郎隊鳥」に突撃取材を
しました。



つば九郎隊鳥
が
よろしくお願ひします！

子ども記者からの
質問に回答中...

教えて！ つば九郎隊鳥へのインタビュー

しつもん 1 つば九郎隊鳥は、
いま何歳ですか？

(こたえ)
むずかしいしつもん、
いちおう20しゅう
ねんをむかえました。



しつもん 2 好きなスポーツは
何ですか？

(こたえ)
やきゅうはもちろん。
なんでも好きです。



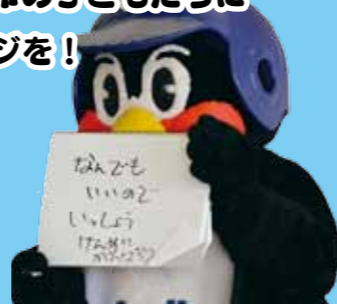
しつもん 3 つばめし
燕市のどなたところが
好きですか？

(こたえ)
おこめがおいしい
ところと、みがきの
てくにつく。



しつもん 4 さいご つばめし こ
最後に燕市の子どもたちに
メッセージを！

(こたえ)
なんでもいいので、
いっしょうけんめい
がんばろう。



ちっちゃんと！ つば九郎隊鳥から、
プレゼントをいただきました。



とても楽しい取材になりました。
ありがとう、つば九郎隊鳥！



こうほう ぼん 広報つばめ「子ども版」 ができるまで

各チームの特集いかがでしたか？
ここでは、子どもたちがどのように
して広報を作ったかをご紹介します。



わたしたちが
作りしました！

1 企画 自分たちでテーマを考える。

まず、4チームに分かれてもら
い、テーマ決めから行いました。
白紙の状態からスタートし、
話し合いを行いながら、掲載する
内容を決めていきました。



いいよ
取材にいくぞ～！

2 取材 カメラとペンを持って取材先へ！



企画段階で決めたテーマをもと
に取材に出かけました。
取材は本物の一眼レフカメラと
ペンを持って、プロの記者と同じ
活動をしてもらいました。

さあ、
広報つくろぞ～！

3 編集 取材データをもとに編集作業へ。

最後は編集作業です。取材デー
タをもとに、原稿を作りました。
編集用パソコンを使って、レイア
ウト作業まで行いました。
無事に全チーム完成！！



編 集 後 記

取材・編集を終えて、23人の子ども記者の皆さんから、楽しかったことや大変だったことなど、感想を聞きました。



【編集長】



吉田南小 5年
木村 まり杏
取材が面白かったです。笹だんご作りは食べるのも作るのも楽しかったです。来年も応募したいです！

【副編集長】



小中川小 6年
上野 菜倫
食事について記事を作りました!! 栄養のことがよく分かりました。特に、インタビューが難しかったです。

【副編集長】



燕南小 5年
佐藤 友梨奈
わたしが大変だったことは文章を考えたときです。苦労したけど、この経験を生かしていきたいと思います。



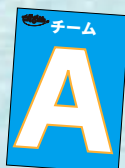
小中川小 5年
青木 佑京
一番大変だったのは取材です。どの場所から写真を撮るかを考えるのがとても難しかったです。



燕西小 5年
小野寺 愛香
取材で学んだことは、朝ご飯をちゃんと食べると勉強がしっかりできるようになるということです。



燕北小 5年
清水 麻由
この取材で、規則正しい食生活の大切さや郷土料理の良さがわかりました。良い経験でした。



【編集長】



燕西小 6年
遠山 優
新しいことばかりで、戸惑うこともありましたが、みんなで協力し完成しました。楽しかったです！

【副編集長】



分水小 6年
丸山 綺月
みんなで色々な文を決めたりして楽しかった。話し合いの活動で友だちもたくさんできました。

【副編集長】



分水小 6年
丸山 麗来
子ども記者をしてほかの学校の友だちが増えました。文章づくりは難しかったけど、チームで協力してできました。



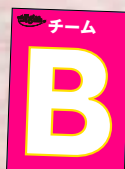
分水小 6年
箱田 有咲
今年も楽しく活動できて良かったです。カメラなどについて、さらに知れて良かったと思います。



燕西小 5年
寺尾 美希
新しい友だちもできたし取材など楽しかった! カメラも本物を使ったので良かったです。



吉田北小 6年
籠島 弓奈
最初は、「取材って大変そうだなあ〜」と思ったけど、協力して、楽しく取材ができました。



【編集長】



燕東小 6年
尾竹 未羽
チームで協力して取材や編集をしたので良かった。カメラは難しかったけど、楽しかったです。

【副編集長】



吉田北小 6年
加藤 はづき
家でよく見る燕市の広報を自分で作れて嬉しかった。友だちもたくさんきて、良い経験でした。



燕南小 5年
佐藤 悠樹
取材は緊張したけど、「さとちゃん」さんに会えたのは、思い出になりました。良い経験でした。



燕北小 5年
片岡 佑月
ラジオ局に行っただけで、わたしも知ることがたくさんありました。とても良い経験でした。



吉田北小 5年
山上 麗奈
下書きは大変だったけど、取材は楽しかった。違う学校の間みんなとも仲良くなれたし、良い経験でした。



分水小 5年
平澤 幸芽
本格的なカメラで取材して、とても楽しかったです。5・6年生関係なく楽しくできたので良かったです。



【編集長】



燕東小 6年
白戸 佑奈
がんばったことは、取材です。カメラは重く、写真を撮るのも苦労しました。とても良い経験でした。

【副編集長】



吉田北小 6年
阿部 詩央里
今回は2回目、去年の経験を活かすことが目標でした。みんなで協力して、目標も達成できて良かったです。

【副編集長】



分水小 6年
田中 勇馬
初めて挑戦した子ども記者だったけど、チームのみんなと協力して楽しくできたので良かったです。



吉田南小 5年
丸山 菜里
私の班は、6年生ばかりで緊張してしまいました。でも、みんなで楽しく活動できたので良かったです。



吉田北小 6年
永井 悠
子ども記者は初めてだったので良い経験でした。色々な人とも出会えたり、友だちもできたので楽しかったです。

