

# アナとGO!!

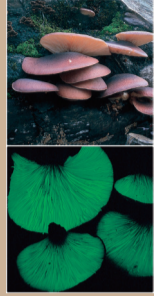
FMゆきぐにアナウンサーが、地域に赴き、気になることを取材しました。あなたも一緒に行った気になりましょう!!

## 飯田麻里亜とGO!



きのこの話

南魚沼地域振興局 健康福祉環境部 生活衛生課 獣医師 弦巻恭太さん



秋はきのこ狩りのシーズンですが毎年毒キノコによる食中毒が発生しています。新潟県は全国的に見ても発生数が多いようです。県内のきのこ食中毒でワースト1は、写真のツキヨタケ。夜に光る為ツキヨタケと呼ばれます。ひらたけやしいたけと見た目が似ているため誤食してしまうケースが多いとか。

昔からきのこの見分け方についての迷信がありますが、弦巻さんに真偽をお聞きしました。

- ① 地味な色は食用、派手な色は毒キノコ・・・×!  
多くの毒キノコは地味な色です。見た目でわかりません。
- ② ナスと一緒に煮れば毒が消える・・・×!  
ナスと煮ても毒は消えません。
- ③ 虫が食べているきのこは食べられる・・・×!  
毒きのこでも虫は食べます。

迷信はあてにならないので絶対に信じないでくださいと弦巻さん。詳しくは県のHP「いがた食の安全インフォメーション」をチェック。食用と判断できないきのこは採らない! 食べない! 人にあげないが合言葉です。

## 井口京子とGO!



浦佐西山

三十三番観音めぐり



33体の観音様を巡る山道コースを約2時間かけてゆっくりと楽しみながらのぼることができます。それぞれの箇所にスタンプが置いてありスタンプを押しながら歩いていきましょう。33体の観音様の形、表情、大きさはさまざまです。

春夏秋3回の草取りをして観音様一体一体をそれぞれの「巻」ごとに管理しているそうです。因みに1番観音様は牛木巻、2番観音様は関巻が管理しています。

観音様をまつりすることで犯した罪がなくなるといわれ、250年前に毘沙門堂普光寺の住職が古寺を巡り土を持ち帰りそれぞれの観音様の場所に埋めたことから始まったそうです。災害なども多かったため、無病息災を願う人々が観音様を巡りました。

現在でも毎年、地元の小中学生が大勢登っています。

私のおすすめは16番観音様地点。視界が開け駒ヶ岳、中ノ岳、八海山が見えます。

スタンプを押しながらさわやかな汗をかいて大自然を感じてみませんか。スタンプ用紙は普光寺で購入できます。スタンプ台も貸してくれます。

## 田村花絵とGO!



湯沢町

「ALL YOUTH会議」  
実行委員会への潜入取材!



左から、小島花織さん、笹田直宏さん、高橋浩貴さん、星里紗子さん

昨年、11月に発足した湯沢町の20代から30代で構成された「ALL YOUTH会議」。若い感性で湯沢町にこれから何が必要か、やってみたい事などを話し合い町に提案する会議。

私が興味を持ったのは広報ゆきぐの「ぼちゃ便り」フジロックフェスティバルについての記事です。行ったことがない人は、いいイメージを持ちづらい野外フェス。読んで聞くと世界一クリーンなフェスを目指している事、お客さんのマナーが良い事などがあげられていました。ぼちゃ便りは偶数月の広報ゆきぐに掲載されています。

月1回の実行委員会と本会議があります。今回は実行委員会に取材に行ってきました。

8月現在のメンバーは18人。20代が13人、30代が5人。最年少は21才です。

この日は湯沢町の東口の空き家をなんとかしたいという議題でした。湯沢を愛してなにかしたいという若者がいることにジーンとして、今後の活躍に期待です。

## コラム Column

### ユアークーヒータイム

Amber Glass Coffee 石田真樹

こんにちは、いよいよ秋も本番といった雰囲気になってきましたね。そこで今日は、食欲の秋の前に、スベシャルティコーヒーが飲みたくなる耳寄り情報をお伝えしたいと思います。

まず、コーヒーには胃液の分泌を促進する作用があるそうです。うっかり食べ過ぎたものを消化してしまえば、コーヒーでさっさと胃の

さらにコーヒーには大腸のぜん動運動を促進する作用があり、しかし小腸にはほと

んど影響しないそうなので、栄養をきちんと吸収し、お通じが良くなるというおまけ付きです。

極端的に、美味しいスペシャルティコーヒーを楽しむながら摂取してはいいかがでしょうか。



### シャンプーの選び方、教えます!

NORTH hair salon 石田貴之 / 石田真裕子

たくさん種類のシャンプーが出回っていますが、どんなシャンプーがあるのかどんな選び方をすればいいのかをご紹介します。

シャンプーは代表的に、高級アルコール系シャンプー、石鹸シャンプー、アミノ酸系シャンプーの3種類に分けられます。高級アルコール系シャンプーは主に市販されています。高級アルコール系シャンプーは石鹸をベースとした自然派志向の方向けのシャンプーです。アミノ酸系シャンプーは美容室で扱っているシャンプーや頭皮ケアを考えるシャンプーです。

高級アルコール系シャンプーや石鹸シャンプーは、髪や頭皮はスッキリ洗えますが洗浄力が強く必要な油分まで取り除いてしまいがちです。肌の弱い方や傷んだ髪の方にはおすすすめしません。髪の状態や頭皮に不満がある方には低刺激のアミノ酸系シャンプーを選ぶといいと思います。

どのシャンプーもいい面、悪い面がありますが、シャンプーは髪を洗う上で大事な役目をしていきますので、自分の髪と頭皮に合ったシャンプーを選ぶと頭皮が健康的になり、髪も自然な状態になります。



ダンダンとゆきちゃん  
〇〇になる!

【ちよい足しぬりえver.】

FMゆきぐにマスコットキャラクターのダンダン君とゆきちゃんが山登りしました! たくさん色を使ってぬって、ダンダンとゆきちゃんの吹き出しにそれぞれセリフを書いてね。左下の「とし」「なまえ」を書いてFMゆきぐに持って行くと、参加賞がもらえるよ。2017年11月末まで。大人も参加してね。

【作品の展示は12月】