



題字は小千谷西高等学校の生徒の作品です。

(毎月発行)

寒さ厳しいこの季節は運動不足で太りやすくなるうえに、飲酒や塩分摂取の機会が増えるため、血圧が上がり、血栓ができやすくなる傾向があります。また、寒さで体温の発散を防ごうとして血管が収縮し、血圧が上がりやすくなります。こんな季節は心臓病や脳卒中などの病気に気をつけましょう。心臓や血管に負担のかかる季節は、血圧の急激な上昇に注意が必要です。外出時は急に冷えないようにしっかり防寒対策を。特に朝は血圧が上がり始める時間帯です。家の中でも脱衣所やトイレなどを暖めておき、寒暖の差を作らないことが大切です。飲酒は適量を守り、食べ過ぎて太らないように気をつけてください。春の到来が待ち遠しいですね。

🎵 歌声サロン 開催案内 🎵

講師に宮内ひろしさんをお迎えして、歌声サロンを開催いたします。久しぶりに、声を出して歌ってみませんか。

日時：2月10日(土) 10:00~11:30

講師：宮内ひろし

(鶴岡雅義と東京ロマンチカ リードボーカル)

※講師の歌を聴いたり、参加者も一緒に歌って楽しんでいただきます。

会場：東栄会館 2階

参加費：1,000円(東夢協サポート会員 800円)・茶菓代含む

その他：

- ・体調が悪い方は参加をご遠慮ください。
- ・木津公会堂-木津団地-信濃町-元中子-東栄会館ルートで無料送迎を行いますので、送迎を希望される方は事前にお申し込みください。(定員に達した場合はご容赦ください。)

参加申込：会場準備の都合上、なるべく事前にお申し込みください。

☎83-4194へ

懇親会：終了後、宮内ひろしさんを交えて懇親会を行いますので、参加ご希望の方は事前にご予約をお願いいたします。(定員20名程度)

【時間】12:00~14:00、【会場】のぎく、【会費】4,000円



~☆~☆~☆~☆~☆~☆~ 団体サポート会員様紹介コーナー ~☆~☆~☆~☆~☆~☆~

玉子焼・おにぎり

<営業日>

竹美店 日曜日 8:00~

よりどころ内販売

火曜日と木曜日 10:00~13:30

竹美 ☎82-6789



講師 和田和枝

LINE 公式アカウント



高留

魚沼の地酒とふるさとの味
~生酒・原酒の量り売り実施中~

高留商店

〒947-0004 小千谷市東栄1-3-23
TEL 82-2635 FAX 83-0127

東小千谷のお店探訪（パティスリー・ルディック）

今回は昨年3月に防災公園の近くに移転オープンしたPatisserie Ludique（パティスリー・ルディック）を訪れ、パティシエの吉澤未来さんにお話を伺いました。

吉澤さんは新潟市の専門学校を卒業し、横浜で洋菓子を中心としたパティシエとして6年間修業を積んでこられました。おじい様の急逝をきっかけに木津の実家の和菓子店「吉澤屋」を手伝うことになり、その後、吉澤屋を改装してパティスリーヨシザワをオープンしました。ヨシザワを開いた当初から、店を移転しルディックを開きたいという計画があり、以後8年間をかけて移転のための準備をしてこられたそうです。

そしてついにオープンしたルディック「Ludique」はフランス語で遊び心という意味で、「パティシエは大変で難しい職業なので仕事としてではなく、あくまでも遊びとして楽しく」というコンセプトを込めて名付けたそうです。店内のレイアウトは全体的に白と木目の床で統一し、ショーケースはオシャレな大理石の台にして、商品が見やすいように高く調整したところがこだわりとのこと。店内にはカフェコーナーもあり、飲み物やお買い上げいただいたお菓子をその場で味わっていただくこともできます。

商品としてはヨシザワ時代から人気商品であった10種類あるマカロン(220円)が一番人気で、バタークリームではなくガナッシュ(チョコレートクリーム)をベースに使用し、新鮮な果物の果汁を合わせています。今後は販売予定のボンボンショコラなど、チョコ系統の商品を中心に冬に販売し、夏にはジェラートを中心に販売していくとのこと。

営業時間:10時~18時 / 定休日:水曜日(その他不定休あり)

住所:小千谷市ひ生乙1380-15

☎0258-89-7090 駐車場:4台



おいしそうなケーキが並ぶショーケース



カフェコーナーの様子

～☆～☆～☆～☆～☆～☆～ 東夢協お知らせコーナー ～☆～☆～☆～☆～☆～☆～

1月～2月の主催イベント

- 2月 1日 オカリナ教室(東栄会館)
- 2月10日 歌声サロン(東栄会館)
- 2月15日 オカリナ教室(東栄会館)



高の井酒造株式会社

<発行者>

とうむきょう
東小千谷夢あふれるまちづくり活性化協議会 (東夢協)
代表者: 会長 新保 和之 (編集者 金井 信雄・広井 純)
住所 小千谷市東栄1-5-3 (よりどころ内)
問合せ先 ☎ 83-4194 (月~金、9:00~16:00)