



**紹介者**  
加工技術グループ **小野寺学** さん

▼**どんな会社ですか**  
カメラや自動車などのプラスチック部品を金型で製造（射出成形）している会社です。金型の製作から射出成形加工までを一貫して行っています。作られる製品には、米粒よりも小さいものもあるんですよ。

▼**今後の展望は**  
お客さまの「安くてイイもの」というニーズに応えた製品を提供し、知識と経験を兼ね備えた職人集団を目指していきたいですね。

▼**この仕事の魅力は**  
モノ作りが好きなので、部品が金型になり、そこからできる製品が形になっていく姿には達成感を感じます。この仕事をすることで、物の見方が変わりました。

▼**仕事で心掛けていること**  
安全第一で仕事をするのはもちろん、納期を守り、お客さまが満足する品質の高い製品を完成させるため、一つ一つ部品を作り上げることです。

▼**どんな仕事をしていますか**  
直径1ミリの小さいワイヤー線を、1000分の1ミリの単位で部品加工をしています。また、加工技術グループの進捗状況の管理もしています。

## まちの企業 探検隊 ⑳

# (株)M・D・エンジニアリング

企業人による会社紹介

**所在地** 田頭21-53-21  
**資本金** 300万円  
**代表者** 田村 誠  
**設立** 平成9年2月  
**従業員数** 17人  
**電話番号** ☎75-0772  
**事業内容** 精密金型・部品などの設計、製作、販売、射出成形品の販売  
**主な取引先(順不同)** ㈱ニュートン、㈱マイクロトップ、アルプス電気㈱など

**No. 18**  
**寺田野球**  
**スポーツ少年団**

寺田野球スポーツ少年団は、昭和54年4月に活動を開始しました。今シーズンは、全国スポーツ少年団軟式野球交流大会県予選（いわての牛乳杯）でベスト16に入りました。

現在は、小学校2年生から6年生まで23人が所属。キャッチボールやトスバッティングなどの基礎練習を行うほか、毎年市内外のチームを集めた「七時雨杯野球大会」を主催し、試合を通じて交流を深めています。

活動を通じて団員には、あいさつや道具を大切にすることも、一生懸命やることの大切さを伝えていきたいです。

■練習日時・場所  
【4〜10月】 毎週月・火・木・金曜日、午後4時から6時まで、寺田小学校校庭（土日は練習試合など）  
【11〜3月】 毎週火・木曜日、午後6時半から8時半まで、寺田小学校体育館

詳しくは、寺田野球スポーツ少年団指導者・遠藤明広（☎0901878310151）まで。



「明るく、元気な少年団」をモットーに活動している団員



11月13日のバット納めでは、育成会の人たちと試合を行いました

# わたりのスポーツ少年団

適切な運動と食事管理で冬太りを予防しましょう

◆**冬の運動のポイント**  
運動するときは、風を通しにくい服や手袋、帽子を着用しましょう。暑くなったら脱げるよう、重ね着がいいです。運動前には準備運動を十分にを行い、体を温めて始めます。運動後には整理体操をして、疲れを残さないようにします。また、寒いと、のどの渴きを感じにくくなる場合があります。のどが渴いたと感じた時には脱水が始まっています。外出時には水やお茶を持参し、外出時と帰宅時には水分を補給し、のどの渴きがなくても、こまめに水分補給しましょう。

◆**お薦めは「ウォーキング」**  
1日1万歩以上歩くことと生活習慣病予防に効果的といわれますが、実際の1日平均歩数は、20歳以上の男性で7011歩、女性が5945歩です（平成20年度国民健康・栄養調査）。まず歩数計で1日の歩数を計り、普段の歩数より少し多く歩いてみましょう。

■**歩数を増やすコツ**  
歩数の目安は10分10000



冬には室内での運動も効果的です

歩。無理に外を歩かず、室内での足踏みも効果は同じです。①普段より少し早く歩く②買物のときは少し遠くに車を停める③整理整頓や拭き掃除でこまめに体を動かすなど、今の生活に少し運動をプラスしてみてください。

なお、体調が悪いときは運動を中止し、持病がある人は主治医に相談しましょう。

◆**食事をしっかり取る**  
冬の旬の食材は、体を温める効果があります。1日3食きちんと食べましょう。特に朝食を取ることで、体も温まった状態になります。運動と食事ですべてを温めて、冬を健康に過ごしましょう。

## 保健のひろば

☎・内線1151 市役所保健課

## 環境のみらい

☎・内線1137 市役所市民課

処理費用は原因者負担。十分注意しましょう

## 介護のココロ

☎・内線1181 市地域包括支援センター

◆**口の中（口腔）は元気の源です**  
口（口腔）は、食べる、話す、笑うなど、元気で楽しい生活を送るための大切な機能を持っています。しかし、高齢になると「歯の数の減少」「だ液の分泌が減る」「飲み込む機能が衰える」などの理由で口腔機能が低下します。食事をおいしく感じなくなるだけでなく、うまく話せなくなるなど、楽しい生活を送れず笑顔が減ってしまうこともあります。

■**やってみよう口腔体操**  
次のような口腔体操を毎日行って、いつまでも元気に過ごしましょう。

- ①口を閉じたまま、頬をふくらませ（「う」たり、すぼめたりする。
- ②口を大きく開け、舌を出したり引っ込めたりする。
- ③舌を出して上下、左右に動かす。
- ④口を閉じて、口の中で舌を上下、左右に動かす。

介護に関する相談は、市地域包括支援センターで受け付けています。お気軽に問い合せください。



◆**油漏れを防ぎましょう**  
毎年、油が水路などに流れたという通報が寄せられます。その多くが、給油中に電話がかかってきたなどの理由で、つい目を離れた際に発生しています。冬は灯油を使う機会が増えます。他人事とは思わず、次のことに注意しましょう。

- ①ホームタンクを固定し、必要に応じて防油堤を設置する（落雪がある所や、水路付近にホームタンクを設置するのは避けてください）。
- ②給油の時は、絶対にその場から離れない。給油後はバルブ栓をしっかり閉める。
- ③除雪時にタンクや配管を破損しないよう、雪囲いや目印などを設ける。
- ④定期的に点検し、破損や異変には早期に対応する。河川を汚してしまうと、元の状態に戻すために多くの費用と時間がかかります。万が一、油漏れを発見した場合や油漏れを起こした場合は、市役所や消防署などに至急通報してください。