



《21. 2. 25 第154号》

健民運動 かわら版

発行：石川県健民運動推進本部
金沢市鞍月1丁目1番地
県民文化局県民生活課内
TEL 076-225-1388

ホームページ [健民運動](#) [検索](#)

(E-mail)kenmin-i@pref.ishikawa.lg.jp



～毎月第3日曜日は家庭の日です。家族とのふれあいを大切にしましょう～

◇鼓動

「元気と生きがいを生む健康クラブ活動」

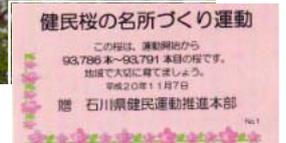
穴水町健康クラブ 代表 山口 健二

◇健康体力づくり活動の推進

・平成20年度健康・体力づくり指導者講習会が開催されます。

◇環境・文化活動の推進

- ・「ツバメ調査パネル展」が開催されました。
- ・健民桜の名所づくり運動を紹介します。
- ・広報誌「くらしの本棚」を紹介します。
- ・「くらしの本棚」の取材内容を紹介します。



◇青少年健全育成活動の推進

・ドリームフェスティバルの発表までの足跡を紹介します。

◇健民運動紹介・奨励コーナー

・健民運動ホームページを紹介します。

◇県民ボランティアセンターだより

◇健民運動カレンダー

◇薫風

「なつかしいふるさとの風景が
今、よみがえる！」

石川県立歴史博物館 副館長 新宅 剛



鼓 動

元気と生きがいを生む健康クラブ活動

穴水町健康クラブ 代 表 山 口 健 二

私たちの健康クラブは奥能登の玄関口穴水町にあり、団体名を穴水町健康クラブと呼び、会員数は90名で毎週木曜日を活動日としている。

今年創立30周年を迎え、地域高齢社会の健康維持をはじめ社会貢献活動にも積極的に参加している。その功績が評価され、厚生、文部、環境の3大臣から表彰されている。

昨年テレビでも高齢社会の模範団体として日頃の活動が評価され放映された。会員の皆さんはとても喜び、一層の精進を誓い合った。「継続は力なり」という尊い言葉があるが、先人たちの功績を讃えたい気持ちである。

活動内容は、毎週木曜日午前8時30分にB・G海洋センターに集合し、大会に向けてのテーマ曲の歌を全員で合唱し、朝礼に続いて健民体操、フォークダンス、テーマの踊りを練習する。途中、休憩のひと時が楽しい会話時間として好まれている。

午前11時までの2時間30分が活動時間であり、年齢は60歳から最高齢者は90歳の女性会員がいる。その方々はすべての点において模範的存在で皆さんから尊敬され、とても元気で活動している。社会的貢献活動としては、老人養護施設へ年6回定期的に慰問しているが、大変喜ばれ、笑顔で迎えてくれるお年寄りの姿が励みとなっている。

また、子育て支援として、昔の遊びや遊戯等で小学校、幼稚園、保育所等へ出向き子育て支援の交流活動を行っている。子どもたちと手を取り合って笑顔で踊る光景は実に微笑ましく、子どもたちのおばあちゃん役も担っているようだ。

環境美化運動としては穴水駅構内及び駅前清掃活動を年3回行っている。その外、町の美化活動や活性化行事等の町おこし事業にも参加している。町祭の長谷部まつりには目抜き通りを穴水音頭で踊りながら流し先頭になって活躍し、町からも感謝されている。

地域社会に対する貢献度が楽しさを増し、やりがいの励みにもなっているようだ。

活動日の光景を見て思うことは、実に楽しそうで笑顔で朝の挨拶を交わす姿は会員相互の生きがいになっているように見える。週1回の活動日が待ちどおしいという言葉がよく聞かれるが、健康維持に欠かせない活動であり楽しさと社会貢献に参加している誇りと喜びがあり表情が実に明るい。

能登半島地震でも会員の殆どの方が被害に遭っているが元気で復興に向けて頑張っている。健康クラブ活動が復興に対する原動力の一端になっているようにも思われる。

災害発生時にはボランティア活動にも参加したが、避難所や仮設住宅への慰問活動は、被害者の方々から感謝され、支え合って生きる大切さを実感した体験であった。

健康クラブ活動は、地域の高齢化社会には貴重な存在であり会員の皆さんと共に楽しみながら長く継続することを誓い合っている。



健康体力づくり活動の推進

◇平成20年度健康・体力づくり指導者講習会が開催されます。

1 主 旨

生涯を通して生きがいのある生活を送れるよう、健康・体力づくりに関する指導者やリーダーを養成し、健康・体力づくりの一層の推進を図るものとします。

2 開催テーマ 健康寿命を延ばそう！

「夢中になれるもの」は、日々の生活の中に「生きがい」を与え生活を豊かにします。このことは誰もが願うことですが、健康であるから実感できることです。しかし、健康を害することは誰にでも起こりえます。特に高齢になればなるほどその可能性は高まります。大切なことは、将来の健康のために今から備えるということです。

本講習会では、「生活習慣病」「腰痛・膝痛」「認知症」について予防的観点から学習し、いつまでも健康で「生きがい」を実感できる生活を送るために開催します。



3 主 催 石川県 石川県健民運動推進本部

4 対 象 市町健康・体力づくり担当職員、市町生涯スポーツ担当職員、市町老人福祉担当職員、市町健康クラブ、老人クラブ等のリーダー及び指導者

*個人でのお申込みでもけっこうです。

5 定 員 各会場100名(定員になり次第締切ります。)

6 研修内容(内容が変更になる場合があります。)

	時 間	内 容	担 当
開会	13:00~	開講式	
講義	13:05~	運動と身体の諸機能 (生活習慣病の予防)	県健民運動推進本部
実習	13:30~	筋力トレーニング (転倒予防、腰痛・膝痛予防)	県レクリエーション協会
(休憩)	14:20~		
講義	14:30~	認知症の予防	県作業療法士会
演習	15:20~	健康づくりをデザインする (いしかわ健康バランスガイド)	県健民運動推進本部
閉会	15:55~	閉校式(修了証配付)	

7 地区・期日・会場・時間

地区	期 日	会 場	講習時間
能登	3月 5日(木)	生涯学習センター能登分室講義室A・B	3会場とも 13:00~16:00
加賀	3月10日(火)	小松ドーム集会室	
金沢	3月11日(水)	いしかわ総合スポーツセンター会議室	

*どの地区に参加されてもけっこうです。また、何度も参加されてもけっこうです。

環境・文化活動の推進

◇「ツバメ調査パネル展」が開催されました。

1月13日（火）～20日（金）に、金沢以外で初めて「ツバメ調査パネル展」が開催されました。パネル展は、中能登町立久江小学校の図書室で開催されましたが、久江小学校は、ふるさとのツバメ総調査において、記録・観察作品の部「優秀賞」を2年連続受賞されました。

昨年の11月に県庁で行われた表彰式に残念ながら出席出来なかったため、今回、2年分のパネル約20枚を持参し、児童の皆さんに見てもらうことになりました。久江小学校は、4月から滝尾小学校に統合される予定だそうです。

小学校が代わっても、久江地区のツバメの調査集計の継続を期待しています。



◇健民桜の名所づくり運動を紹介します。

かわら版152号、153号に引き続き、健民桜の名所づくり運動の報告書の中から、植樹の様子や感想を紹介します。

平成6年度から10万本以上の桜植樹を目標に始まったこの運動も、県民の皆さんのご協力平成20年度までに96,008本の苗木を配付しました。

〇のと鉄道(株) (穴水町)



能登鹿島駅は、「能登さくら駅」と呼ばれ、観光客にも楽しまれています。

更に魅力アップするため植樹をしました。

当日は、本数の割に参加者が多かったのか、それと事前に土質を知るため、植える場所を掘り返したためか、当日は植樹があっけないくらい短時間で完了しました。

○宝達志水町北川尻区



11月23日(日)の“北川尻ふれあい祭り2008”に植樹祭として実施しました。高さ1.2m程度に対して茎が細いのにびっくりしました。苗木より保護竹の方が立派に見えました。参加者からは、細根が少なく植えつくか心配ですが花が咲くのが楽しみですというお話が多く聞かれました。

○内灘町立鶴ヶ丘小学校

5・6年生の園芸委員会メンバー20人と校長先生や園芸担当の先生3人で植樹をしました。その時に、「何年か経って名所になったら、みんなで花見をしようね」って話が出ました。

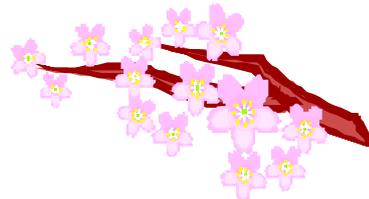


○上北町町内会(かほく市)



町内のいこいの場として、桜の木々が花咲くことを期待しています。

初めての植樹のために説明書を読みましたが、心配で元農業課の先生に手伝ってもらいました。穴掘りが大変でした。



○社会福祉法人 徳充会 青山彩光苑(七尾市)

現在も、桜の木は植わっているのですが木々間の空間を埋めて美しくそろえて名所にしたいと思います。

初めて植えるので、根付くか心配です。頑張ってます。



○中甘田公民館（志賀町）

農村公園の景観といこいの場という願いで、初めての植樹です。来年も植樹したいです。



○遊泉寺町資源保全会（小松市）

11月の中旬に植樹しました。「何時お花見が出来るのかな！」という期待感を持って楽しく植樹が出来ました。



○県立七尾養護学校

創立30周年を記念して、校舎の周りに桜の苗木を植樹しました。小・中・高等部ごとに晴れた日を選んで30本の苗木を植えました。満開に花開く日が楽しみです。



○不動寺公民館（能登町）

館下の桜の名所になればいいなあと思ひ、植樹をしました。植樹に参加する各自が好きな種類を選びましたが、地域に合った種類を選んだ方が良かったかな。



○珠洲市東山中町町内会

地域の幹線である県道を町民全員で桜街道の名所にしたいという思いではじめました。

町内の20名の参加を得て植樹を実施しました。



◇広報誌「くらしの本棚」を紹介します。

絵本ホーム・ライブラリー運動推進のため、毎年「くらしの本棚」を発行しています。その内容は、絵本のすすめや、保育所、幼稚園での文庫活動のようす、絵本を購入する時の参考になるよう、絵本の紹介などが掲載されています。

今回は第64号を3月に発行する予定です。



第64号



第63号

第62号

第61号

第60号

◇「くらしの本棚」の取材内容を紹介します。

毎年、発行する「くらしの本棚」では、石川に伝わる民話を紹介しています。今回その取材で、輪島に伝わる民話「長太ムジナ」のルーツを尋ねて輪島市西保地区（大沢町）にある「霊高寺」の住職、稲垣さんにお話をお伺いしました。

稲垣さんのお話では、霊高寺の住職であった秀円さんが、京都で勉強しているときに、石山本願寺で「長太ムジナ」の話をしたところ全国に知られるようになったそうです。時折、この寺がムジナに縁の寺だということで、県外からも参拝する方が訪ねて来ます。残念ながら、霊高寺は3回の火事に遭い、長太が生きていた時の資料は何ひとつ残っていません。また、ムジナの牙は、当時、寺近くの筒井家に、毛皮は前田の殿様に献上したとのことですが、現在、所在は不明だそうです。

稲垣さんのお父さんは、寺で法事がある度に、この話を地域の人たちに語っていたそうです。

「父の話には、一つは、山の木をみだりに切ることをせず、自然を大切にすることを養うように、またもう一つには、恨みを恨みではらすことはできないので、人の命は大切にしないとのお話が込められているように思います。」と語ってくださいました。

長太がムジナと対戦したのは、文化4年（1807年）12月、23才の時でした。数年後に殺されたムジナの妻が霊高寺で夫の法要を行ってくれるように頼んでから約200年たった現在も2月27日に法要を行っています。

「長太ムジナ」の内容は、「くらしの本棚64号」に掲載いたします。



霊高寺の稲垣住職と本堂



筒井家もっていた記録を橋爪長右衛門が一晩で書き写したもの



西保公民館には、長太ムジナのお話の場面を切り絵で作って飾ってあります。

青少年健全育成活動の推進

◇ドリームフェスティバルの発表までの足跡を紹介します。

「洋服をデザインし、作成してファッションショーをひらきたい」

加賀市立橋立小学校

私たちが、夢の実現に向け実践してきた内容は、次のようなことです。

- ・ 自分の作りたい服のイメージを考えて、具体的に絵を描く。
- ・ デザイナーの湯谷知子先生に服作りを教えてもらい、作成する。
- ・ ウォーキングスタイリスト山本敬子先生に、モデルウォークを習う。
- ・ 自分の作った服を着て、ファッションショーをファンタジー形式で発表する。

専門学校へ勉強に！

「金沢文化服装学院」に8月23日、出かけました。学生によるファッションショーを見学し、学生にファッションのポイントや制作するときのコツなどを聞きました。さまざまなアイデアをもらいドリームフェスティバルでの夢実現に向けてアイデアが大きく膨らみます！

ご協力いただいた「文化服装学院」のみなさん！
どうもありがとうございます！



いよいよ服づくりに挑戦



9月から本格的に衣装作りをスタートさせました。服のテーマを決めて、イメージ画を描きました。型紙に合わせて切ったり貼ったり、色付けしたり……。慣れない作業に、みんな四苦八苦しています！



モデル歩きもバッチリ！



服を作るだけでなく、服を引き立たせる立ち振る舞いや歩き方も練習しました。10月20日にはウォーキングスタイリストの山本敬子先生を招き、足の運び方や姿勢などを学びました。

最初は緊張して手足がロボットみたい?!でも、繰り返すうちにモデルらしくなってきました。



フェスタin橋立

出来上がった衣装を11月2日の『フェスタ in 橋立』で地元の方々やお世話になったみなさん、お友達に披露しました。まずは成功して一安心!さあ、音楽堂の舞台へ向けて衣装の手直しだ!夢を実現するまであと少し!



デザイナー湯谷知子先生に、服作りから舞台演出まで総合プロデュースしていただきました!知子先生、最高の舞台、ありがとうございました!!



音楽堂での発表会

フィナーレで挨拶したとき、たくさんの拍手をいただきました。

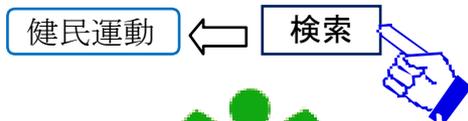


○第11回ドリームフェスティバルの事業記録集は、平成21年3月に発行予定です。

健民運動紹介・奨励コーナー

◇健民運動ホームページを紹介します。

健民運動は、「健康、明朗、進取、創造、共生」をスローガンに、県民総ぐるみで美しい郷土づくりと、県民一人ひとりが豊かさを実感できる暮らしの実現を目指す運動です。



シンボルマーク

美しく住みよい県づくりと、健康、明朗、進取の気性に富む人づくりをめざす健民運動を象徴しています。



健民運動は、3つの運動で構成されています。

- [健康体力づくり活動](#)
- [環境・文化活動](#)
- [青少年健全育成活動](#)



[健民掲示板\(イベント案内・募集案内\)](#)



[関係団体リンク集](#)



[組織と構成団体](#)

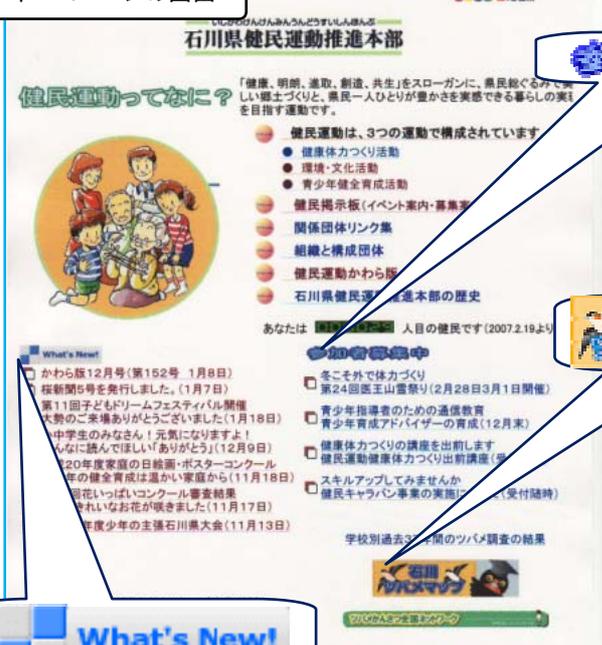


[健民運動かわら版](#)



[石川県健民運動推進本部の歴史](#)

ホームページの画面



参加者募集中

このコーナーでは、健民運動で募集する様々な行事を紹介し、要項を掲載しています。



石川県(石川県健民運動推進本部)は、昭和47年から県内の全公立小学校(平成20年は226校)の協力を得て、愛鳥週間(5月10日~16日)に『ふるさとのツバメ総調査』を実施しています。調査結果を見ることができます。

ここでは、最近実施した行事報告を主として、ホームページで更新した内容をお知らせしています。

健民運動についてのお問い合わせは・・・



石川県健民運動推進本部

〒920-8580 金沢市鞍月1丁目1番地

石川県庁県民生活課内

TEL 076-225-1388 FAX 076-225-1389

kouryu@pref.ishikawa.lg.jp

県民ボランティアセンターだより

* 収集物（2月分）*

<使用済み切手>

経営対策課、薬事衛生課、匿名

計 3 件



ご協力ありがとうございました。

ご提供いただきました使用済み切手、書き損じはがきにつきましては、さまざまな支援を必要としている人々に役立てていただいております。ぜひお寄せください。

* ひとつこと *

この春、何かを始めたい方。自分に合う活動を見つけない方。当センターにあるNPO・ボランティアの冊子やパンフレットをぜひご活用ください。

(財) 石川県県民ボランティアセンター

〒920-0962

金沢市広坂2丁目1番1号 石川県広坂庁舎 4階

tel:076-223-9558 fax:076-223-9559

e-mail:e130500a@pref.ishikawa.lg.jp

3月の健民運動カレンダー



3/15 (日) 9:00~

第22回職域・地域愛好者団体親善交流ゲートボール大会

於：健民スポレクプラザゲートボール場 主催：石川県ゲートボール協会

3/22 (日) 9:00~ 3人制ゲートボール大会

於：健民スポレクプラザゲートボール場 主催：石川県ゲートボール協会

3/22 (日) 9:00~

チャレンジ・ザ・ゲーム（普及審判員資格取得講習会）

於：七尾市みなとふれあいスポーツセンター 主催：(財)石川県レクリエーション協会

【本部事業】

3/5 (木) 13:00~

平成20年度 健康・体力づくり指導者講習会（能登地区）

於：生涯学習センター能登分室講義室A・B

3/10 (火) 13:00~

平成20年度 健康・体力づくり指導者講習会（加賀地区）

於：小松ドーム集会室

3/11 (水) 13:00~

平成20年度 健康・体力づくり指導者講習会（金沢地区）

於：いしかわ総合スポーツセンター会議室

3/19 (木) 18:00~

平成21年度石川県健民運動表彰選考委員会 於：県立生涯学習センター

3/24 (火) 10:00~

環境・文化活動推進委員会

於：石川県行政庁舎

14:00~

青少年健全育成活動推進委員会

於：石川県行政庁舎

3/25 (水) 10:00~

健康・体力づくり活動推進委員会

於：石川県行政庁舎

毎月7日は「健康の日」です。
～歩くことから健康づくり、運動することを習慣にしましょう。～



毎月第3日曜日は「家庭の日」です
～ 家族とのふれあいを大切にしましょう ～