



《21. 4. 25 第156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。～

鼓 動

4月は花作りの真っ盛り！

「春植え草花の育て方を解説します。」 石川花の会会長 戸出 實

平成21年度健民運動主要事業(案)

1 健康体力つくり活動の推進

- ◇太陽と緑に親しむ県民祭（体力づくり県民大会）
- ◇健康・体力づくり日常化運動
- ◇体力づくり運動推進事業

2 環境・文化活動の推進

- ◇生活を花と緑で包む運動
- ◇野鳥に親しむ運動
- ◇健民桜名所づくり運動
- ◇ふるさと文化再発見事業実施要領



3 青少年健全育成活動の推進

- ◇青少年自立活動事業
- ◇子どもドリームフェスティバル事業
- ◇青少年ボランティアセンター事業

第18回石川県民スポーツ・レクリエーション祭に参加しましょう

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

ナビゲーションスポーツ オリエンテーリング競技
石川県オリエンテーリング協会 池端 昭（金沢 OLK）

鼓 動

4月は花作りの真っ盛り！

「春植え草花の育て方を解説します。」

石川花の会会長 戸出 寛

土の基本、植物にとって土とは？植物の根が生き生きすると植物の顔色（葉色）はよくなりますが、植物の根が疲れていると顔色が悪くなります。根の先端に真白く細かい毛がたくさん付いているのを見かけたことはありませんか。水分や養分を吸収する根毛（コンモウ）です。根を育てる土が命なのです。

以下、プランターの花栽培での土の作り方を説明します。

1 プランターの花栽培 標準型（65 cm × 22 cm × 18 cm）

- ①排水の栓を取る。（プランターの底に水を切る栓があるのでこれを取る。）
- ②ゴロ土を2段並べる。（赤玉土の大粒、軽石、パーライトの白い粒など）
- ③培養土（バイヨウド）の土入れの高さは約16 cm位がコツ。水代には3 cmが必要です。市販されている「花の培養土」などのブレンド製品がよい。市販品は専門的に土壌酸度が調整済みだからです。（自分で配合するなら赤玉土の小粒6、割腐葉土3、バーミキュライト1の割合）
- ④乾いた土に植えないで。
茎や葉の表面は、ワックスや皮で覆われています。ただし、根は裸そのものです。活躍している白い根は、裸の細胞が湿った土に囲まれています。それなのに、そのまま植え付けると、市販の用土は輸送されカラカラに乾いているので白い根は乾いた土に触れるだけで脱水されて死んでしまいます。
植えてからたっぷり水やりするのでは、手遅れです。養水分を吸収する根は傷んでしまい、改めて新しい根が出そろうまで数日間かかります。植え痛みの激しいのは根の多くが死んだためです。
- ⑤9 cmポリポットの花苗は、逆さまにして人差し指で穴を押して白い根が穴から出ておれば少し手でほぐしてキバサミで十文字に切り、浅植えにします。
- ⑥肥料は、根が根付いてから与えるのが定説ですが、緩効性化学肥料なら約24粒位施します。
- ⑦水やりは、いつの時間に与えるか？ 午前6時30分頃がよい。
- ⑧使用済みのプランターは、清潔にするため、タワシで水洗いし、台所洗剤で洗って陰干しをしてから使用します。（1～2年栽培にしたプランターの土はバイ菌がいっぱいいるからです。）
- ⑨プランターに植えるパンジー、インパチェンスなどの草花は標準型に3～4本が適当です。



2 プランターの古い土の再生方法

- ①プランターをひっくり返し、土を青いシートに出します。表面のゴロ土を除き、古い根や枯れ葉や肥料カスなどをていねいに取り除きます。
- ②7 mm～10 mm目のフルイで残りのゴロ土と古い根を取り除いて栽培土とします。
- ③その栽培土を厚いビニール袋に入れて溜め置き、一杯になったら真夏の天日に20日間ほどさらすと、ある程度殺菌されます。
- ④春の植え付け時には、古い再生土を5割、市販の花の培養土を5割加えて使用しますと、きれいに草花の栽培ができますので、是非挑戦してみてください。

平成21年度 健民運動主要事業（案）

石川健民運動推進本部の3つの推進委員会が3月中に開催され、平成21年度の事業計画（案）、予算（案）などについて審議されました。

正式決定は5月に行われる石川健民運動推進本部会になります。

本部会に提案される年間主要事業の原案をお知らせします。

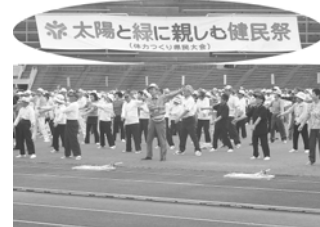
1 健康体力づくり活動の推進

暮らしのなかで常時体育に親しむ運動を展開し、明朗で体力と気力に富む人づくりを推進します

◇第36回太陽と緑に親しむ健民祭（体力づくり県民大会）

太陽をいっぱい受け、緑豊かな自然の中で、誰でも自由に参加できる各種大会や行事を展開し、県民の健康と体力づくりに資することを目的に開催します。

9月23日（水・祝）、西部緑地公園陸上競技場で総合開会式を行い、県内各地で体力づくりの大会が実施されます。



◇健康・体力づくり日常化運動

歩こう走ろう強調月間

5月1日～31日を「歩こう走ろう強調月間」とし、歩こう走ろう運動の普及を図るため歩こう会精勤賞、走ろう会精勤賞を設けています。

親子白山登山のつどい

大自然の中で親子の「絆」を深めるとともに、白山の動植物の生態観察と登山に関する安全知識やマナーの習得を目的に実施します。



◇体力づくり運動推進事業

健康・体力づくり出前講座

生涯をとおして生きがいのある生活を送れるよう、健康・体力づくりができる知識や技能を身につけることで、健康・体力づくりの一層の推進を図ることを目的に実施します。この事業は、実施団体の要請を受け、石川県健民運動推進本部が指導者を派遣し、実施団体が企画した会場で開催する健康・体力づくり出前講座です。

開催費用は無料です。

2 環境・文化活動の推進

地球にやさしい住みよい生活環境をつくる運動を展開し、環境配慮型社会への移行を推進するとともに、地域の文化遺産や家族で培われてきた生活文化を継承発展させることを通じて、豊かで活力ある郷土づくりを推進します。

◇生活を花と緑で包む運動



第45回花いっぱいコンクール

「花いっぱい運動」が全県くまなく広がることを願い、「花いっぱいコンクール」の花壇を募集するほか、花いっぱいのつどいや生活を緑で包むキャンペーン、「花の里親」制度を実施します。

◇野鳥に親しむ運動

第38回ふるさとのツバメ総調査

毎年5月の愛鳥週間(5月10日～16日)に生活環境を見つめ、自然を愛護する心を育むことを目的として 県内の小学校6年生の協力を得て実施します。

＜ツバメのお宿シール原画展＞

開催期間 5月8日(金)～5月19日(火)

開催場所 県庁行政庁舎展望ロビー(19階)



◇健民桜名所づくり運動

健民運動発足30周年記念事業として、平成6年度から10万本以上の桜の植樹を目標とする運動を推進しています。(昨年度の累計は96,008本でした。)

*平成18年度に植樹された方から「初めて可愛い花をつけました」というお便りと写真をいただきました。

◇健民クリーンキャンペーン推進事業

健民運動の全行事を通じて会場・競技場のゴミの持ち帰りや清掃に努め、クリーンな町づくりを目指します。

◇暮らしの中の省エネ・リサイクル推進事業

環境循環型社会を目指し、身近なところから省エネやエコライフを実践することの呼びかけを目的として、暮らしの中の省エネ・リサイクル推進講座を開催します。

◇絵本ホーム・ライブラリー運動

絵本をとおして、親子のふれあう時間をふやしてほしいという思いから、保育園(所)、幼稚園、地域の子ども文庫を核に、絵本ホーム・ライブラリー運動を展開します。



◇ふるさと文化再発見事業

地域に埋もれた伝統的行事や史跡、偉人、民話等の文化的・歴史的な地域資源を復活し伝承する事業に助成します。

平成21年度ふるさと文化再発見事業実施要領

1 事業の目的

地域団体等が、地域に埋もれた伝統的行事や史跡、偉人、民話等の文化的・歴史的な地域資源を復活し伝承する事業に助成することで、県民がふるさと文化の継承とふるさとに対する愛着、ふるさとへの誇りを育むことを目的とする。

2 助成の対象となる事業

- (1) 地域に埋もれた地域固有の伝統的行事（催事、芸能、風俗、風習、伝承遊び、祭り等）を復活し伝承（伝承者の育成、記録保存など）する事業
- (2) 地域に埋もれた地域固有の史跡や歴史上の人物に関することや民話、言い伝え等を復活し伝承（調査研究した成果を伝える活動、伝承者の育成、記録保存など）する事業

3 事業実施に当たっての留意点

- (1) すでに復活した伝統的行事や調査済みの文化的・歴史的資源は除く。
- (2) 幼児や青少年等若年世代の参加をもって、伝承されるようにすること。
- (3) 調査研究した成果物（報告書等）を作成するだけの事業は除く。
- (4) 今後も継続的に行われること。（復活するだけの事業は除く）
- (5) 宗教活動に関係する伝統的催事は対象としないが、文化的・歴史的価値の極めて高いものについてはこの限りではない。

4 助成の対象となる経費

- (1) 報償費及び旅費（講師等の謝金及び旅費（交通費、宿泊費））
- (2) 需用費（原材料等の購入費、印刷製本費、消耗品費、修繕費等）
- (3) 役務費（通信運搬費、会場設営費、保険料、広告宣伝費等）
- (4) 使用料（機器、機材、会場等の借上げ経費）
- (5) 備品購入費（実質耐用2年以上のもので購入額が2万円以上のもの）

5 助成対象者

地域団体（公民館を利用する団体やサークル、町内会、婦人会、子ども会等）、NPO、ボランティア団体、地域住民（学生含む）が主体的に参加する実行委員会又はグループ。ただし、政治活動又は宗教活動を行うことを目的とする団体は除く。

6 助成額

1事業につき助成対象経費の2分の1以内の額で、上限は40万円とする。

7 提出期限(厳守のこと)

平成21年5月29日（金）

※ 事業実施期間は、平成21年7月から平成22年3月までとする。

8 選考

選考委員会で応募案件を審査し、助成対象事業（対象経費を含む）を決定する。

9 問い合わせ先

〒920-8580 金沢市鞍月1丁目1番地 石川県健民運動推進本部 担当：加茂
電話 076-225-1365 F A X 076-225-1363 Email:kenmin-i@pref.ishikawa.lg.jp

3 青少年健全育成活動の推進

青少年の自発活動を促し、健全な仲間づくりを進め、地域社会で住みよい社会づくりに進んで参加する気運やボランティア精神豊かな、国際感覚を身につけた活力に富む青少年の育成を推進します。

◇青少年自立活動事業



少年の主張大会の開催

未来を担う中学生が、日常生活の体験から学んだことを発表する機会として、地区大会及び県大会（10月3日）を開催します。

「家庭の日」絵画・ポスター募集

家族や家庭の役割について考え、あたたかい家庭づくりを目指して、子どもたちから家庭に関する絵画・ポスターを募集し、入賞作品を展示します。



◇子ども会健民運動推進事業

子ども会が花づくりやクリーン活動などを通じて社会参加活動を実践するために行う安全教育や指導者講習会の助成をします。

◇「みんなのありがとう」

県内の小中学生から、みんなに伝えたい「ありがとう」を募集し、ポスターや当本部のホームページ等で掲載します。「思いやり」や「優しさ」を持って他へ接することができる青少年の育成をめざします。

◇子どもドリームフェスティバル事業

自発的で創造性豊かな青少年の育成を目的として、子どもたちが地域の人と協同で夢を実現する「子どもドリームフェスティバル」を開催します。

*実施要領は、7ページに掲載してあります。

◇青少年ボランティアセンター事業

青少年ボランティアの登録、紹介等

市町、関係団体などを通じてボランティアグループの活動状況を調査し、結果を「いしかわの青少年ボランティアグループ名簿」にまとめ、学校や市町等に活用していただけるよう配付します。

地域において、自主的に他の模範となる優れた行為・活動を実現し、ひたむきに努力している青少年または青少年団体の功績を顕彰します。

石川県健民運動青少年ボランティア賞実施要領

1 趣 旨

地域において、自主的かつ積極的に他の模範となる優れた行為・活動を実践し、また、ひたむきに努力している青少年又は青少年団体の功績を顕彰することにより次代を担う心身ともにたくましい青少年の育成を促進する。

2 主 催

石川県健民運動推進本部

3 後 援

石川県 石川県教育委員会

4 対象者と活動内容

30歳以下の青少年又は概ね30歳以下の青少年によって構成されている団体で、次の例に示すような活動に取り組み、他の模範となっている者又は団体とする。

- ・福祉、教育、環境、国際交流などのボランティア、友人や家族に対する献身的行為、その他苦勞をいとわず地域や学校、職場において他の模範となる活動
- ・地域における優れた仲間づくりや社会参加活動、又は防犯、防災、事故防止等での積極的、自発的活動
- ・伝統事業の継承、新しい地域文化の創造等若者らしい感性にあふれた活動

5 候補者の推薦

市町健民運動推進本部長、公立及び私立学校長、石川県県民運動推進本部構成団体の長等（以下「団体の長」という）は、4の規定に該当する青少年又は団体を推薦するときは、別記様式による推薦書を石川県健民運動推進本部長に提出するものとする。

6 選考及び表彰

団体の長から推薦のあった候補者について、石川県健民運動推進本部は選考委員会を組織し、選考する。

選考結果は、当該青少年又は団体及び団体の長に通知し、表彰は年1回石川県健民運動推進本部長が定める日に表彰状を授与して行なう。

ただし、石川県健民運動推進本部長が必要があると認めたときは、随時に行うことができる。

7 事 務

この表彰に関する事務は、石川県健民運動推進本部事務局において処理する

8 その他

この要領に定めるものの他、必要な事項は別に定める。

第12回 子どもドリームフェスティバル事業実施要領

1 事業概要

子どもたち（幼児～中3）に、グループで実現したい「夢」を募集し、その夢を仲間や地域の人々と協力しながら子どもたちが主体となって実現する過程を通して、自分で考え、判断し、決定し、行動ができる青少年の育成を図る。

2 主 催 石川県 石川県健民運動推進本部

3 後 援 石川県教育委員会

4 事業内容

（1）『みんなでやってみたい私たちの夢』の募集

- ① 対 象 者 県内在住の幼児～中学3年生までの児童、生徒でつくる子ども会・クラス・クラブ・部活動などのグループ（2人以上のグループであれば形態を問わない。幼児の場合は親子のグループでも可）
- ② 応 募 方 法 官製ハガキやFAX、電子メール、当本部のホームページ等で、グループで実現してみたい夢を、簡単な説明を添えて応募する。
県内国公立・私立の小中学校（特殊教育諸学校含む）へ、全児童・生徒分の募集チラシ、募集ポスターを配付予定。
子どもの団体の世話をする大人が応募しても可。
- ③ 応 募 条 件 今年中に実現できるもの。石川県内でできるもの。
- ④ 応 募 締 切 平成21年5月22日（金）必着
- ⑤ 選 考 委 員 会 関係団体代表により委員会を設置し、いくつかの「夢」を選考する。
- ⑥ 選 考 時 期 平成21年6月中

（2）ドリームサポーターの派遣

上記（1）により選考した「夢」の実現を支援するためのドリームサポーター実行委員会を事業ごとに組織し、「夢」実現のために必要なサポート計画を作成するとともに、子どもたちの活動を実際にサポートし、子どもたちが主体となった夢の実現を図る。

派遣期間 平成21年7月～12月

サポーター 健民運動推進本部構成団体及び地域の団体等

（3）子どもドリームフェスティバル（体験発表会）の開催

「夢」の実現で得られた感動を分かち合い、努力や協調の大切さを広く県民に伝えるため、子どもたちの自由な発表方法による、体験発表会を開催する。

（平成22年1月11日県立音楽堂邦楽ホールを予定）

夢募集：幼児から中学3年生までを対象にグループで実現したい「夢」を募集します。

第18回石川県スポーツ・レクリエーション祭に参加しましょう！

5月～6月開催の開催市町・大会名・日程・会場等一覧

	開催市町	大会名	開催日	曜	会場	主管団体
1	加賀市	グラウンド・ゴルフ大会	5/17	日	加賀市中央公園	県グラウンド・ゴルフ協会
2		年齢別テニス大会	5/16 ・17	土 日	県辰口丘陵公園テニスコート	県テニス協会
3	能美市	グラウンド・ゴルフ大会	5/17	日	能美市辰口認定GG場	県グラウンド・ゴルフ協会
4		タグラグビー大会	6/28	日	物見山総合体育館	県ラグビーフットボール協会
5	白山市	グラウンド・ゴルフ大会	5/17	日	松任海浜公園 芝生公園	県グラウンド・ゴルフ協会
6		キンボール交流大会	5/10	日	野々市町スポーツセンター	県キンボール連盟
7	野々市町	エアロビック大会	5/24	日	野々市町スポーツセンター	県エアロビック連盟
8		トランポリン・シャトル大会	5/24	日	野々市町民体育館	県トランポリン協会
9		遊歩ラリー大会	4/26	日	石川県辰口丘陵公園	県レクリエーション協会
10		パドルテニス大会	5/10	日	いしかわ総合スポーツセンター	県パドルテニス協会
11		バウンドテニス大会	5/16	土	いしかわ総合スポーツセンター	県バウンドテニス協会
12		ペタンク大会	5/16	土	まめだ簡易グラウンド(A面)	県ペタンク協会
13		グラウンド・ゴルフ大会	5/17	日	金沢市大和町芸術村	県グラウンド・ゴルフ協会
14		年齢別ソフトテニス大会	5/17	日	石川県西部緑地公園テニスコート	県ソフトテニス連盟
15		トリムバレーボール大会	5/17	日	いしかわ総合スポーツセンター	県トリムバレーボール連盟
16		パークゴルフ大会	5/23	土	奥卯辰山健民公園特設コース	県パークゴルフ協会連合会
17		たのしいリズムダンスの集い	5/23	土	金沢勤労者プラザ体育館	県リズムダンス協会
18		ふれあいオリエンテーリング大会	5/24	日	奥卯辰山健民公園管理事務所前	県オリエンテーリング協会
19	金沢市	ファミリーサイクリング大会	5/24	日	まめだ簡易グラウンド・松任海浜公園	県サイクリング協会
20		武術太極拳大会	5/24	日	いしかわ総合スポーツセンター	県武術太極拳連盟
21		ビリヤード大会	5/24	日	ビリヤードBBC 他市内複数会場	県ビリヤード協会
22		グランドヤード大会	5/31	日	金沢市総合体育館第3競技場	日本グランドヤード協会石川本部
23		マレットゴルフ交流大会	5/31	日	専光寺ふれあいの森ゴルフ広場	県マレットゴルフ協会
24		男女混合綱引大会	6/7	日	金沢市営城西市民体育館	県綱引連盟
25		壮年サッカー大会	6/7	日	二日市多目的広場	(社)県サッカー協会
26		女子ソフトボール大会	6/7	日	北部公園ソフトボール場	県ソフトボール協会
27		ゲートボール大会	6/14	日	健民スポレクプラザゲートボール場	県ゲートボール協会
28		3B体操石川のつどい	6/14	日	金沢勤労者プラザ体育館	(社)日本3B体操協会石川県支部
29		中高年フォークダンスフェスティバル	6/18	木	いしかわ総合スポーツセンター	県フォークダンス連盟
30		スポーツチャンバラ大会	6/21	日	金沢市鳴和台市民体育会館	県スポーツチャンバラ協会
31	金沢市 中能登	壮年ボウリング大会	6/21	日	ジャンボボール(加賀会場) クアトロブーム(中能登会場)	県ボウリング連盟
32	津幡町	年齢別バドミントン大会	5/17	日	津幡町総合体育館	県バドミントン協会
33		ソフトバレーボール大会	5/24	日	津幡運動公園体育館 他3会場	県ソフトバレーボール連盟
34		グラウンド・ゴルフ大会	5/17	日	かほく市認定GG場	県グラウンド・ゴルフ協会
35	かほく市	インディアカ大会	5/17	日	かほく市河北台健民体育館	県インディアカ協会
36		ラージボール卓球大会	6/14	日	かほく市河北台健民体育館	県卓球連盟
37		グラウンド・ゴルフ大会	5/17	日	志賀町ニュースポーツ丘	県グラウンド・ゴルフ協会
38	志賀町	スイミングフェスタ大会	5/24	日	志賀町B&G海洋センター	県水泳協会
39		ユニホック大会	6/21	日	富来勤労者体育センター	県ユニホック協会
40	七尾市	グラウンド・ゴルフ大会	5/17	日	七尾市蘭ノ国認定GG場	県グラウンド・ゴルフ協会
41	能登町	グラウンド・ゴルフ大会	5/17	日	能登町柳田植物園認定GG場	県グラウンド・ゴルフ協会

県民ボランティアセンターだより



* 収集物（4月分）* <使用済み切手>

金沢県税事務所、小坂公民館、石川県教職員互助会、
石川県埋蔵文化財センター、厚生政策課、赤池 嘉久 様 計 6 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。

* ひとこと *

桜の季節もあっという間に過ぎ去り、新緑が目にも鮮やかな季節となりました。
これからの時期、市民活動やボランティア活動も活発に行われる事と思います。
お体を大事にしながら、充実した活動を続けてくださいね。

（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

5月の健民運動カレンダー



- 5 / 1 (金) 歩こう走ろう強調月間
~ 3 1 (日)
- 5 / 3 (日) 1 1 7回 塩の道まつりウォーク 主催：県健康クラブ協議会
~ 4 (月)
- 5 / 8 (金) ツバメのお宿シール原画展
~ 1 9 (火)
- 5 / 1 0 (日) 世代交流県大会、全国ジュニア県大会、全国社会人県大会
於：スポレクプラザ GB 主催：県ゲートボール協会
- 5 / 1 3 (水) 能登地区健康クラブ交歓大会
於：押水総合体育館 主催：県健康クラブ協議会
- 5 / 1 7 (日) 1 1 8回 銭五の里・宮腰 in 大野醤油の里ウォーク
主催：県健康クラブ協議会
- 5 / 1 0 (日) 第38回ふるさとのツバメ総調査
~ 1 6 (土)
- 5 / 2 4 (日) 第37回県子ども大会金沢大会
於：金沢市総合体育館等 主催：県少年団体協議会
- 下旬 健民運動ブロック会議 七尾・輪島・金沢・小松

【本部事業】

- 1 4 日 (木) 平成21年度健民運動表彰式・本部会
2 2 日 (金) 第12回子どもドリームフェスティバル募集締切
2 9 日 (金) 平成21年度ふるさと文化再発見事業提出締切
下旬 青少年ボランティアグループ調査

薫風

ナビゲーションスポーツ オリエンテーリング競技

石川県オリエンテーリング協会 池端 昭 (金沢 OLK)

走る競技 「山を駆け登る。野を疾駆する。地図とコンパスが唯一の味方。タフでなければつとまらない。クレバーでなければ落伍する。ハードボイルド・スポーツの真骨頂」なんとも刺激的なオリエンテーリングのフレーズである。しかし一般的にはハイキング感覚で歩きながら行う、といったイメージで考えられているようだ。競技はクロスカンントリー走に近いが、違いは走るコースがすべて決められているわけではない。地図とコンパス（磁石）をたよりに、いくつかのポストをチェックして目的地に出来るだけ早く走り着くことを競う「走る競技」である。

ナビゲーション オリエンテーリング用の地図は専用のものが作られる。通常の地形図をベースに、細かい地形や植生、森の中の走行度、道の太さにいたるまでの情報が人手によって記録され作図される。地図はスタートの際に始めて競技者に渡され、地図が作成される地域への事前の下見などでの立ち入りは禁止される。このため競技者は初めて見る地図と地形に柔軟に対応する力を持つ必要がある。ルート選択やナビゲーション技術という頭脳的競技としての側面と、地形の変化に対応する足腰や基本的走力といった陸上競技としての側面を併せ持った、ユニークなスポーツである。大会は全日本選手権を競うエリートクラス、トップ選手の上級クラス、経験豊富な中級クラス、グループや未経験者の初級クラスに大きく分けられる。レベルに応じてクラス分けされ初心者も気軽に参加することができる。

始めよう「読み書きそろばんナビゲーション」日本オリエンテーリング協会提唱。



大会の運営 大会運営は主管する大会実行委員会がすべてを取り仕切る。このため、大会の運営に携るクラブ会員は残念ながらレースには出場できない。この点が他の一般スポーツ大会と大きく異なる点である。大会運営の面でも、もっと競い合い切磋琢磨しながら互いに成長してゆくのである。ここに、1975年の全英選手権者である杉山隆司氏のメッセージを引用する。「オリエンテーリングの楽しみは、競技に出場したり地図を集めたりすることだけにあるのではない。大会の運営そのものに携ることこそ真にオリエンテーリングを知り、その醍醐味を理解することになろう」と。

金沢しぐさ 金沢市に伝わる心くばりや所作を表す「もてなし」「思いやり」のしぐさを市民一般から公募、そのうち8件が「金沢しぐさ」として登録、金沢市広報(09/02/03)で発表された。県内の各地域でも先人たちが磨き上げてきた心くばりや所作「〇〇しぐさ」を発掘し、地域文化に光をあてていきたい。しぐさの一例に「予定された来客には、玄関に打ち水をしてお迎えする」とある。※打ち水は古来から伝わるみそぎの感覚があり、用意万端ととのいましたというしるしである。

もてなしとは、思いやりとは、即ち心。金沢しぐさで遠所のオリエンティアをお迎えしたい。

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 ～