



## かわら版



○ 鼓動 「待てば海路の日和あり」～コロナ禍の子ども会～ ……	1
石川県子ども会連合会 会長 縄 寛敏	
○ 令和3年度少年の主張石川県大会 ……	2
○ 令和3年度石川県健民運動推進本部長表彰式 ……	6
○ 令和3年度石川県健康クラブ普及育成研修会 ……	10
○ 第12回美しい石川を歩く～のと里山海道 別所岳往復コース～ ……	11
○ 第48回太陽と緑に親しむ健民祭・健民運動カレンダー ……	12
○ 令和3年度絵本センターのつどい ……	15
○ 健康運動指導士より ……	16
○ 薫風 石川県西田幾多郎記念哲学館を見学して ……	17
石川県読書会連絡協議会 事務局次長 早川はる美	
○ 「あいむ」だより ……	18

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

石川県子ども会連合会  
会長 縄 寛 敏

## 「待てば海路の日和あり」～コロナ禍の子ども会～

子ども会活動は、新型コロナの感染拡大に大きく翻弄されています。いつもですとこの時期は、それぞれの全国大会や東海北陸などのブロック大会が開催され、問題点や課題を話し合うための大切な時期ですが、それもままなりません。

子ども会活動はまちなかに一種の季節感を与えてくれます。例えば金沢市の「子ども提灯太鼓行列」は金沢に初夏の訪れを告げるイベントですが、2年続けての中止です。夏の風物詩であるラジオ体操も、8月のまん延防止等重点措置の適用により、中断したところも多いと聞きます。石川県には各地域に多くのまつりがありますが、これら子ども達が参加する春まつり、夏まつり、秋まつりなどの多くは延期あるいは中止となりました。子ども会活動に携わる者にとっては、季節感を伝える子ども会の行事がなくなり、ただ時間だけが過ぎていきます。

子ども会に関わる「音」もなくなりました。ラジオから流れる「ラジオ体操の歌」も途中から消えてしまいましたし、まつりの笛や太鼓の音も聞こえてきません。それにもまして気がかりなのは、コロナの影響なのでしょうか、子ども達はいるはずなのに戸外で遊ぶ子どもの歓声が一向に聞こえてこないことです。

ノウハウの継承も心配事の一つです。金沢市の場合、子ども会におけるイベント・行事は、高校生リーダーと呼ばれる皆さんが企画・運営します。活動で培ったノウハウを次の世代に伝えていくのですが、その機会も少なくなり、どうなるか心配です。このことは、子ども会だけでなく、多くの団体の共通した悩みだとも思います。

ともあれ、子ども会活動は、地域コミュニティを担う一翼であり、また子ども達の歓声はまちを明るくします。今は明るい話題はありませんが、「待てば海路の日和あり」。新型コロナ感染拡大が収まり、一日も早く通常の活動が行える日を、首を長くして待っているきょうこの頃です。



【写真は金沢市子ども会  
連合会提供】



## ◇ 令和3年度少年の主張石川県大会

9月6日（月）から9月21日（火）の間に「少年の主張石川県大会」の審査が行われました。この大会は、昭和54年の「国際児童年」を契機に開催してから今年で43回目となります。

日常生活の中での体験や考えを自分自身の言葉でまとめ、それを広く発表する機会を中学生に提供して、中学生世代における社会参加意識の醸成を図り、また、多くの大人に現代の中学生への理解を深めてもらう大会となっています。

今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、一つの会場に集まることをせず、加賀・金沢・石川中央・能登の4地区大会で選ばれた16人の中学生の発表動画を各審査員が個別に視聴し、審査する方式をとりました。

審査の結果、最優秀賞には、金沢大学附属中学校3年、土山桃愛さんの「コロナ禍で感じた『学ぶことの大切さ』」、優秀賞には、金沢市立医王山中学校3年、丸山里紗さんの「継続が持つ大きな力」と中能登町立中能登中学校2年、森正璃音さんの「男でも、女でも」が選ばれました。

次に最優秀賞に選ばれた土山桃愛さんの原稿を紹介させていただきます。

### ★最優秀賞

「コロナ禍で感じた『学ぶことの大切さ』」

金沢大学附属中学校3年

土山 桃愛さん



最優秀賞 土山さんの発表の様子

「放射能がうつる！ 広島に帰れ！」  
これは私の母が私と同じ中学三年生の時に同級生から言われた言葉です。当時、母は広島県から富山県に転校してきたばかりでした。広島に住んでいただけで心ない言葉を言われ、とても傷ついたそうです。

しかし、新しい学校生活に慣れてくると、同級生たちは原爆について

正しく理解していないことに気が付きました。その時、母はこう感じたそうです。「知らないということは、とても怖いことだ」と。

大人になった母は石川県のテレビ局に就職し、石川にもたくさんの被爆者がいることを知りました。

戦後七十年が過ぎ、被爆者たちが高齢化していくのを見て、被爆体験を後世に伝えようと被爆証言を集めたDVDを作りました。

撮影をする時、私も連れて行ってもらいました。直接被爆者に会って聞いた証言はテレビや本よりもずっと壮絶でした。

当時、十五歳の少年兵だった松原隆さんは原爆が落とされたばかりの広島でケガをした人々の救援活動をしました。

「水を飲ませたら死んでしまう」と聞いていたため、大やけどをした男性が濡れた手ぬぐいをチューチュー吸っているのを見て、手ぬぐいを取り上げました。

しかし翌朝、その男性が死んでいるのを見て「何で水を飲ませてやらなかったんだ」とひどく後悔したそうです。「今でも手ぬぐいを取り上げた時の男性の恨めしそうな目が忘れられない」と泣いていました。

戦争は遠い昔の話だと思っていた私は、今も苦しみ続けている松原さんを見て、涙が止まりませんでした。

さらにショックだったのが、松原さんは八十歳を過ぎるまで自分が被爆者であることを隠し続けていたということです。

それは、全国的に見れば戦争による被害が少なかった石川県では、原爆についての理解が乏しく、被爆者は偏見の目で見られたり、差別を受けたりしたからです。

今、世界は新型コロナウイルス感染症と闘っています。未知のウイルスに対する不安と恐怖でネットにはデマが飛び交い、アジア人への差別や暴力事件も起きています。

周りでも「感染者が出た学校の子だから、近付きたくない」、「クラスターが出たのはどこ？」という声を聞く度、私は胸が痛みます。差別と偏見におびえ続けた松原さんの苦しみが少しだけわかったような気がしました。

人は誰でも未知なる物に遭遇すると、不安や恐怖を感じ、拒絶したくなります。それは仕方がないことかもしれませんが、人々の間に差別や偏見が広がると、分断や対立が起きてしまいます。

でも、勉強をして幅広い知識を身につければ不安や恐怖は和らぎ、暮らしやすい社会をつくることができるのではないのでしょうか。

私はこのコロナ禍で『学ぶことの大切さ』を強く感じました。

私の将来の夢は、外交官になることです。実際に現地を訪れて学んださまざまな国の文化や考えを日本人に伝えたいです。そして、歴史と文化が息づく石川県で育った者として、日本だけでなく石川県の素晴らしさを広く世界へ発信していきたいと考えています。

差別も、偏見もない、平和な世界を実現するために。



優秀賞 丸山さんの発表の様子



優秀賞 森正さんの発表の様子

## ★審査委員講評

石川県教育委員会学校指導課 課参事 宮坂 巖

本年度は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大が継続する中、皆さんが一堂に会して本大会を開催することはできませんでしたが、今回、動画で開催されたことは、大変うれしく思います。

発表された十六名の皆さん、どの発表も大変素晴らしいものでした。

本日の発表では、身近な経験や世界で起こっている出来事を通して、皆さんは、差別・偏見、人権問題、人種問題等について、どのような事を考え、何を感じているのか、中学生らしく、さわやかな語り口で、豊かに表現されており、興味を持って聞かせていただきました。

また、各々が見いだした課題に対し、自分たちにできることはないか、どうすれば解決できるのかを一生懸命考え、それぞれが導き出した解決策を堂々と発表している皆さんの姿に大変感心させられました。私自身も、自分の生活や行動を振り返るよい機会となりました。

さて、皆さんが活躍する10年後、20年後は変化の激しい、予測困難な時代だといわれています。そういう時代をたくましく生き抜いていくためには、どんな力が必要なのでしょう。皆さんも考えてみてください。

現在では、AIやドローンなど、10年前、20年前には考えられなかった技術が、世の中には普通に存在します。

でも、これらの技術を作ったのは、我々人間です。我々人間は、常に現状に満足せず、様々な疑問を持ち、それを解決することで、今の豊かな生活を手にしてきました。

文部科学省は、いかに社会が変化しようと、自ら課題を見つけ、自ら学び、自ら考え、主体的に判断し行動する力が必要だといっています。

まさに、皆さんが、この大会で発表するまでに歩んできた努力そのものです。きっと今後、活躍する人材は今日の皆さんのような人だと、私は思います。皆さんには、今後の学校の勉強でも知識をただそのまま鵜呑みにするのではなく、常に疑問や課題を持ち、それを解決する姿勢を持ち続けてほしいと思います。結びに、発表された皆さん、ご支援いただいた先生方やご家族の皆様、さらには、この大会の開催にご尽力いただいた関係者の皆様に心より感謝を申し上げ、講評とさせていただきます。

## ★県大会に出場された皆さん

賞	中学校名	氏名	学年	タイトル
最優秀賞	金沢大学附属中学校	土山 桃愛	3	コロナ禍で感じた「学ぶことの大切さ」
優秀賞	金沢市立医王山中学校	丸山 里紗	3	継続が持つ大きな力
優秀賞	中能登町立中能登中学校	森正 璃音	2	男でも、女でも
奨励賞	小松市立松陽中学校	橋 紀仁	3	私たちにとって「働く」とは？
奨励賞	小松市立松東みどり学園	城下 心温	9	本当の勝者とは
奨励賞	小松市立御幸中学校	黒宮 美咲	3	認めること
奨励賞	加賀市立片山津中学校	岡田 亘誠	3	片山津の未来のために
奨励賞	金沢市立芝原中学校	荒谷 光	2	美しいミャンマーと私
奨励賞	金沢市立城南中学校	高嶋 桜	3	笑顔の力
奨励賞	白山市立北辰中学校	江川 友彩	3	これからの情報社会に向けて
奨励賞	白山市立北辰中学校	山下 果歩	3	未来を生き抜く力
奨励賞	野々市市立野々市中学校	満田 弥音	3	障がいのある人々
奨励賞	内灘町立内灘中学校	百万 花梨	3	愛すべき「普通」
奨励賞	七尾市立七尾中学校	長尾 優愛	3	好きなこと
奨励賞	輪島市立東陽中学校	中村 紗綾	2	正しい情報が行き渡る世の中に
奨励賞	七尾市立能登香島中学校	林 瑞樹	3	言葉と責任

優秀賞、奨励賞の並び順は、地区大会順

## 11月は「子供・若者育成支援強調月間」です

～全ての子供・若者が自らの居場所を得て、成長・活躍できる社会を目指して～

政府では、子供・若者育成支援推進大綱（令和3年4月6日子ども・若者育成支援推進本部決定）において、毎年11月を「子供・若者育成支援推進強調月間」として設定し、大綱を踏まえた子供・若者育成支援に関する取組を国民運動として総合的に展開する契機としています。

### 「子供・若者育成支援推進大綱」における支援方針と施策

- 1 全ての子供・若者の健やかな育成  
全ての子供・若者が、かけがえのない幼年・若年期を健やかに過ごすことができ、かつ人生100年時代、絶え間ない変化の時代を幸せ（Well-being）に、自立して生き抜く基礎を形成できるよう、育成する。
- 2 困難を有する子供・若者やその家族の支援  
困難を有する子供・若者が、速やかに困難な状態から脱し、あるいは困難な状況を軽減・コントロールしつつ成長・活躍していけるよう、家族を含め、誰ひとり取り残さず、かつ非常時においても途切れることなく支援する。
- 3 創造的な未来を切り拓く子供・若者の応援  
子供・若者が、一人一人異なる長所を伸ばし、特技を磨き、才能を開花させ、世界や日本、地域社会の未来を切り拓いていけるよう、応援する。
- 4 子供・若者の成長のための社会環境の整備  
家庭、学校、地域等が、子供・若者の成長の場として、安心・安全な居場所として、Well-beingの観点からより良い環境となるよう、社会全体、地域全体で子供・若者を育てる機運を高め、ネットワークを整え、活動を促進する。
- 5 子供・若者の成長を支える担い手の養成・支援  
教育・心理・福祉等の専門人材から、地域の身近な大人、ひいては当事者たる子供・若者自身に至るまで、多様な担い手を養成・確保するとともに、それぞれの連携・協働の下、持続的な活躍が可能となるよう、支援する。

※各施策の具体的内容については、「子供・若者育成支援推進大綱（令和3年4月6日子ども・若者育成支援推進本部決定）」参照願います。

## ◇ 令和3年度 石川県健民運動推進本部長表彰式

10月20日(水)、石川県庁19階交流コーナーにおいて石川県健民運動推進本部長表彰式が行われました。この表彰式は当初6月2日に予定されていましたが、新型コロナウイルスの感染拡大防止に配慮し延期されていたものです。今年度は永年功労者表彰2名、優秀実践活動表彰で2団体、個人16名が受賞となりました。受賞者には、本部長の谷本正憲知事から表彰状と記念品が授与されました。



【 谷本正憲県知事と受賞者の皆さん 】

### 【 労いの言葉要旨 】 本部長 谷本正憲石川県知事

ただいま、表彰を受けられた皆様方には、永年にわたり健民運動の普及発展のため、たいへんご尽力をいただきました。皆様方のおかげをもちまして健民運動は順調に進展しており、あらためて感謝を申し上げます。

健民運動は、昭和39年に県独自の運動として発足以来、皆様方とともに、健康づくりやふるさとづくり、子ども・若者活動を推進してきました。

半世紀を超える長年の実践活動は、着実に県民生活の日常の中に浸透し、それぞれの分野で大きく広がってきました。これもひとえに、本日受賞された皆様方のご活躍の賜であると確信しております。

昨年来、新型コロナウイルスの影響を受け、多くの団体でイベントの中止や延期を余儀なくされています。しかし、こうした状況であるからこそ、創意工夫を凝らして活動を継続して、魅力あふれる地域づくりを進めていくことが大切であると思います。

これからも、皆様方の声をお聞きしながら、様々な活動を実践してまいりたいと考えておりますので、引き続き、ご支援・ご協力を賜りたいと存じます。

皆様方の今後のご健勝と、さらなるご活躍を祈念申し上げ、挨拶とさせていただきます。

## 【受賞者代表謝辞要旨】

志賀紀雄さん

(石川県読書会連絡協議会)

受賞者を代表して、お礼のことばを述べさせていただきます。

ただ今、本部長の谷本知事様から、栄えある本部長表彰をいただき、さらに、過分のお言葉をいただきまして、感激でいっぱいです。

私たちは、健民運動の精神に共感し、健康づくり、ふるさとづくり、子ども・若者活動の3つの分野で、仲間たちと力を合わせて、活動を続けてまいりました。

美しい郷土づくりと、県民一人ひとりが健やかで生きがいを持てる豊かな暮らしの実現のため、健民運動の活動に参画し、微力ではございますが、その発展に貢献できたことを、とても幸せに思っております。

今回の受賞を励みとして、健民運動の更なる発展に尽力してまいりたく、今、決意を新たにしているところでございます。

これからも、それぞれの活動分野で、これまで以上に仲間と力を合わせて、一歩ずつ着実に努力を積み重ね、一層精進してまいりたく存じます。

谷本知事様をはじめ、皆様には今後とも変わらぬご支援、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。簡単ではございますが、お礼のことばとさせていただきます。

本日は、本当にありがとうございました。



【表彰の様子】



【謝辞を述べる志賀紀雄さん】

## 受賞者とその功績

### 永年功労者表彰

向田 和義	(石川県スポーツ少年団推薦) 長年、石川県体育協会事務局長、及び石川県スポーツ少年団本部長として、競技スポーツの向上や生涯スポーツの振興、スポーツを通じた青少年の健全育成など、県民の健康・体力の増進と豊かな活力ある地域づくりに尽力してきた。健康づくり推進委員会本部員として10年以上にわたり健民運動の推進に貢献しており、その功績は大である。
志賀 紀雄	(石川県読書会連絡協議会推薦) 長年、金沢市読書会連絡協議会会長として地域の読書会の在り方、特に作品を集団で読む際には、定型的な読み方にこだわり過ぎることなく、自由で開放的な読書会づくりに気を砕き、読書会の運営や個々の進め方に指導的な役割を果たしてきた。ふるさとづくり推進委員会本部員として10年以上にわたり健民運動の推進に貢献しており、その功績は大である。

## 優秀実践活動表彰（団体）

若葉健康クラブ （野々市市）	（石川県健康クラブ協議会推薦） 昭和55年の設立以来、毎週2回、歌唱やダンスの他、軽い体操や筋トレなどを仲間と楽しみながら活動している。また、児童館の運動会等に参加して運営の補助や活動の成果を披露するなど、地域の健康づくりや絆づくりに貢献しており、その功績は大である。
大聖寺はっぴい クラブ（加賀市）	（みらい子育てネット石川県地域活動連絡協議会推薦） 昭和56年の設立以来、大聖寺老人福祉児童センターを拠点に子どもから大人まで楽しめる行事を企画運営している。幅広い年齢層の人たちとの交流活動を通して、子どもたちの好ましい人間関係づくりや地域の絆づくりに貢献しており、その功績は大である。

## 優秀実践活動表彰（個人）

的場 秀一	（石川県早朝野球協議会推薦） 昭和62年に金沢市早朝野球協会に入会し、平成23年から県協議会の事務局長を務めている。県協議会の主催事業の他、県内8団体100チームが参加する健民野球大会の企画・運営に尽力してきた。早朝野球を通して県民の健康・体カづくりと豊かで活力のある社会づくりに貢献しており、その功績は大である。
大塚 雅三	（石川県走ろう会連絡協議会推薦） 平成7年に野々市走ろう会に入会し、平成27年からトレーナーとして例会のストレッチ体操指導を行っている。また、主催行事の夏季持久走練習会の開催にも尽力してきた。平成29年には理事に就任し、ランニングを通して地域の健康づくりに貢献しており、その功績は大である。
多田 公代	（石川県走ろう会連絡協議会推薦） 平成20年に全国健称マラソン会石川県支部に入会し、熱心に練習を積み重ねて全国大会では常に上位入賞を果たしてきた。平成27年には副支部長兼会計補佐に就任し、主催事業の会計業務や支部組織の運営に尽力するなど、ランニングを通して高齢者の健康増進活動に貢献しており、その功績は大である。
喜田羊支子	（石川県健康クラブ協議会推薦） 平成17年の白山市健康体操クラブ協議会（旧白山市スポーツクラブ協議会）創設を機に、会長として、県健康クラブ交歓大会の参加に尽力してきた。地域の各クラブ間の連絡調整を通して、クラブ間の連携や地域を越えた健康づくりと仲間づくりに貢献しており、その功績は大である。
本田 利恵	（石川県リズムダンス協会推薦） 平成10年の入会以来、平成17年から協会の公認指導員を務めてきた。また、協会主催の行事や健民祭の企画・運営を通してリズムダンスの普及と発展に努めてきた。高齢者や幼児のためのリズムダンス指導を通して、地域の健康づくりや生きがいづくりに貢献しており、その功績は大である。
大木 藤枝	（石川県食生活改善推進協議会推薦） 平成22年から推進員として地域住民の健康寿命延伸のため、食育を通じた健康づくりに努めてきた。平成27年に白山市協議会の副会長に就任し、県のいしかわヘルシー&デリシャスメニュー普及事業に積極的に取り組むなど、食生活改善を通して県民の健康づくりに貢献しており、その功績は大である。
坂本 紀子	（石川県食生活改善推進協議会推薦） 平成18年から推進員として地域住民の健康づくりや食生活改善のボランティア活動を率先して行ってきた。平成27年に加賀市協議会の会計に就任した。イベントでみそ汁の飲み比べ体験を企画し、減塩の必要性を普及啓発するなど、食生活改善を通して地域の健康づくりに貢献しており、その功績は大である。

福田 信一	(石川県児童文化協会推薦) 昭和48年の入会以来、協会の各部門で中心的役割を果たしてきた。平成9年に常務理事に就任し、その後、副理事長、理事長として協会の運営に尽力してきた。現在、副会長として後進の指導に努めるなど、児童文化活動を通して、本県の児童生徒の健やかな成長に貢献しており、その功績は大である。
吉倉 正治	(石川県民謡協会推薦) 昭和48年に北都民謡会に入会し、平成23年には副会長に就任した。平成18年に県協会理事に就任し、その後県協会教授会事務局長として協会内の技術力向上に尽力してきた。令和2年には県協会常務理事に就任して主催行事の活性化に努めるなど、県民謡界の普及と活性化に貢献しており、その功績は大である。
赤池 理晃	(石川県いけばな連盟推薦) 平成9年に石川県華道連盟の幹事に就任し、現在は生花古流華之枝会の会頭として連盟の花展や地元の文化祭などに参加し、運営等にも率先して協力をしてきた。海外での石川の文化発表にも参加し、日本の伝統文化を紹介してきた。伝統文化いけばな芸術の継承と発展、国際文化交流に貢献しており、その功績は大である。
高田 澄甫	(石川県いけばな連盟推薦) 平成6年に石川県いけばな協会の理事に就任し、協会の花展や行事では企画・運営等にも努めてきた。現在は未生流石川未生会の会長として、地元での後進の育成に尽力するとともに、伝統文化継承のため展示会の運営に協力するなど、いけばな芸術の継承と発展に貢献しており、その功績は大である。
宮 義一	(石川県青年団協議会推薦) 平成9年に木越町青年団に入会し、平成14年から金沢市協議会の役員を務めてきた。平成19年から県協議会副会長、会長を歴任して子ども交流事業を推進してきた。現在、県協議会の青年団研究室長として県内の各青年団活動の実態を把握し、連携強化に向けて貢献しており、その功績は大である。
村山 次哉	(石川県青少年育成推進指導員連絡会推薦) 長年にわたり、地元の子どもの会連絡協議会の役員、少年補導員として、子どもに関する組織の自主的な活動に尽力してきた。平成18年からは石川県青少年育成推進指導員として、有害図書点検や少年とのふれあい活動に積極的に参加するなど、青少年の健全育成や地域交流に貢献しており、その功績は大である。
大窪 祐宣	(石川県青少年育成推進指導員連絡会推薦) 長年にわたり、地元の子どもの関わる組織の自主的な活動や、志雄町教育委員として学校や地域の行事に携わるなど、青少年の教育活動に尽力してきた。平成5年から10年及び平成17年から石川県青少年育成推進指導員として、地域の青少年の健全育成に貢献しており、その功績は大である。
清水 歌子	(みらい子育てネット石川県地域活動連絡協議会推薦) 平成9年に小松市立西部児童センターのはまゆうクラブ(現わくわくキッズ)に入会し、同センターを拠点に世代間交流を取り入れた子育て応援活動に尽力してきた。平成21年から会長、令和2年から県協議会副会長も務め、地域の絆づくりや子どもたちの健全育成に貢献しており、その功績は大である。
森下 正洋	(明るい社会づくり運動いしかわ推薦) 昭和57年に入会し、平成13年から同会の副理事長、加賀ブロック協議会の会長を務めてきた。地域の清掃や施設の慰問の他、こまつ災害ボランティア連絡会会長として防災意識の啓発や災害に強いまちづくりなどにも取り組むなど、様々な活動を通して社会に貢献しており、その功績は大である。

## ◇ 令和3年度石川県健康クラブ普及育成研修会

8月24日（火）、いしかわ総合スポーツセンターにて、県内の38健康クラブの代表者ら約200名が参加して開催されました。コロナ禍であるため、全体歌唱は行わず、全員マスク着用の上、前後左右約2メートルの間隔をおいてリズムダンス等を行いました。振付の指導は県リズムダンス協会の太田章子会長にいただきました。太田会長のお手本を動画撮影したり、メモをとったり、参加者の皆さんは大変熱心に取り組んでいました。

### 日程

#### ○開会式

#### ○実技研修

- ・体操「健民さわやか体操」  
担当 後石原 敏美  
(野々市若葉健康クラブ)
- ・リズムダンス「ひとりじゃないの」  
指導 太田 章子  
(石川県リズムダンス協会会長)

#### ○閉会式



【上瀧会長挨拶】



【功労者表彰】



【健民さわやか体操】



【振付の研修】



【リズムダンス（ひとりじゃないの）の研修】

## ◇ 第12回美しい石川を歩く ～のと里山海道 別所岳往復コース～

誰もが気軽に実践できる日常的な体力づくりのひとつとして「歩くこと」を推進するため、自然や文化を楽しみながら歩く機会を設けています。今回は10月1日(金)「のと里山海道 別所岳 往復コース」にて歩く会を開催しました。台風の影響で天候が心配されましたが、曇り空でウォーキングには適した環境でした。別所岳サービスエリアに午前10時30分、47名が集合し、検温、手指消毒、準備体操の後、5つのグループに分かれて歩き始めました。今回は山を登るコースだったので少し辛いと思った人もいたようですが、頂上についた皆さんは達成感に満ちていたように見えました。

頂上では穴水ウォーキング協会の岡田礼子会長に別所岳について解説をしていただきました。その後全員が無事下山し、閉会式を行って12時半過ぎに解散しました。



【看護師の畑谷さんが準備運動を指導】



【グループごとにスタート】



【水分補給タイム】



【もうすぐ頂上です】



【頂上からの眺めは最高です】

### 別所岳解説より

穴水町と七尾市の中にそびえ、標高358m。能登島が浮かぶ七尾湾に加え、条件が良ければその奥に立山連峰を望むことができ、春は山菜、秋はキノコ採りが楽しめます。別所岳SAは中腹にあり、山頂までは片道約2km。序盤は平坦であるが、終盤になるにつれて勾配が急になり、短い距離ながらも体力・筋力的に充実したウォーキングが楽しめます。

# ◇第48回太陽と緑に親しむ健民祭

例年13種目に14団体が参加して開催されてきた健民祭ですが、今年度の健民祭は本県のまん延防止等重点措置を受け、9月末までの大会や開会式はすべて中止となり、3種目に4団体が参加して行われました。

期 日	大 会 名	参加者	会 場
10月3日	健民野球大会	93	石川県立野球場
10月10日	健民オリエンテーリング大会	35	石川県森林公園
10月17日	健民歩こう大会(健民祭ウォーク)	81	イカの駅つくモール
参加者合計		209人	

## ○健民野球大会

10月3日(日)、県立野球場で石川県早朝野球選手権大会の決勝と金沢日曜野球連盟選手権大会の準決勝が行われました。県立野球場では受付で検温、アルコール消毒、ゲーム中は声援をしない、ゲーム終了後には使用したベンチの消毒などの感染対策をとりました。大会結果は、以下の通りです。

### 【大会結果】

○ 県早朝野球 決勝 C-MAX(羽咋市) 1-0 高桑美術印刷(野々市市)



【C-MAXは3年連続5回目の優勝】

決勝戦の後、閉会式が行われ、以下の選手が表彰されました。

MVP 八島 友志 (C-MAX)  
敢闘賞 高岡 徹 (高桑美術印刷)

○ 金沢日曜野球 準決勝

パブス 4-3 ドルフィンズ  
夢邪鬼 6-0 ブルースターズ



【パブス 対 ドルフィンズ】



【夢邪鬼 対 ブルースターズ】

## ○健民オリエンテーリング大会

10月10日（日）、津幡町の県森林公園において健民オリエンテーリング大会が開催されました。天候に恵まれ、35人が得点とタイムを競いました。受付で検温、アルコール消毒等を行うとともに、競技中はマスク着用やディスタンスの確保などの感染対策を行いました。



【開会式の様子】



【入賞者の皆さんです】

### 【大会結果（各部門優勝者）】

- |                     |                     |                      |
|---------------------|---------------------|----------------------|
| ○ 男子A<br>半井 克典（津幡町） | ○ 男子B<br>寺井 健治（金沢市） |                      |
| ○ 女子A<br>廣部さくら（白山市） | ○ 女子B<br>後藤多映子（金沢市） |                      |
| ○ 初心者<br>大塚 雅三（金沢市） | ○ 家族組<br>田中 陽樹（津幡町） | ○ 一般組<br>虎谷小百合（かほく市） |

## ○健民歩こう大会（健民祭ウォーク）

10月17日（日）、能登町のイカの駅つくモールを石川県歩こう会連絡協議会のメンバーを中心に81人が参加し、健民歩こう大会（能登町九十九湾交流ウォーク）が開催されました。天気が心配されましたが、幸い傘が必要な雨にはならず、参加者は3つのグループに分かれて4.5kmのコースを約1時間半かけて元気に歩きました。受付で検温、アルコール消毒を行うとともに、ウォーキング中はマスク着用やディスタンスの確保など感染対策を行いました。



【イカの駅つくモールを出発】



【最大の難所です】

# ◇ 11月・12月の健民運動カレンダー

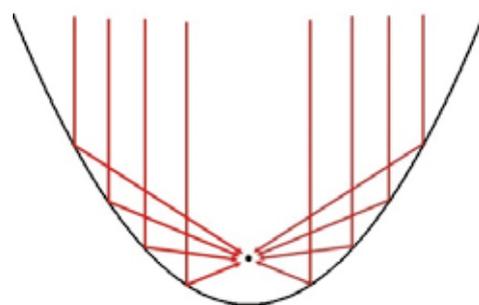
R3.10.20現在

11/11 (木) ~26 (金)	ふるさとづくり作品展 (川柳コンクール、花いっぱいコンクール) 会場：県庁行政庁舎 19階展望ロビー (金沢市) 主催：石川県健民運動推進本部
11/21 (日)	ふるさとづくり表彰式・花いっぱいのつどい 会場：県庁行政庁舎 19階展望ロビー (金沢市) 主催：石川県健民運動推進本部
11/18 (木)	令和3年度青少年ボランティア賞表彰式 会場：県庁行政庁舎 特別会議室 (金沢市) 主催：石川県健民運動推進本部
12/28 (火) ~ 1/11 (火)	健民運動青少年ボランティア賞受賞団体・者の実践展示 会場：県庁行政庁舎 19階展望ロビー (金沢市) 主催：石川県健民運動推進本部

## オリンピック聖火の採火について

金沢にある「いしかわ子ども交流センター」の前に、パラボラの模型があります。パラボラとは放物線のことで、ものを投げたときの起動や二次関数のグラフで知られていますが、実は右図のように軸と平行に入ってきた光や電波が反射して1点(焦点)に集まるといった性質があります。この放物線を軸の周りに回転させると回転放物面という曲面になり、この性質を利用してパラボラアンテナや反射望遠鏡などがつくられています。

先日、東京オリンピック、パラリンピックが閉幕し、聖火が消えました。この聖火はオリンピック発祥の地、ギリシャにある世界遺産オリンピア遺跡の「ヘラ神殿」で採火されました。図のような器具を使い、太陽光線を集めた熱で火をつけました。これも放物線の性質を利用しています。何も無いところからいきなり火がおこり、昔の人はさぞ驚いたことでしょう。

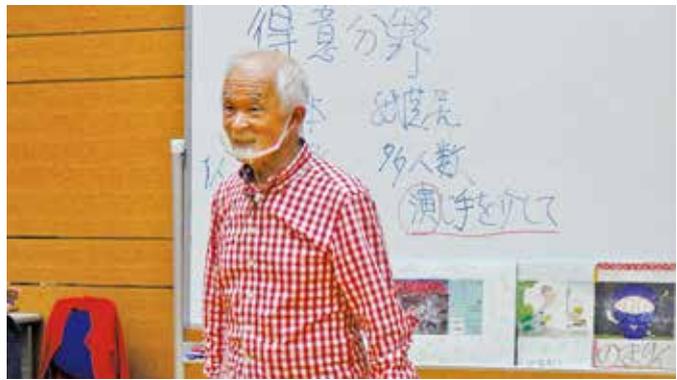


## ◇令和3年度絵本センターのつどい

令和3年度の絵本センターのつどいは、10月19日（火）、県地場産業振興センターで講演会を開催し、51人が会場に集まりました。講師は国内外で紙芝居の講演を行っている野間成之氏で、「紙芝居に魅せられ50年 一声は心の肥一」という演題で紙芝居の魅力を実際に紙芝居を演じながら約90分お話ししていただきました。紙芝居は感情のキャッチボールであり、演じるときはリラックスして一緒に楽しむことが大切とのことでした。講演後、学年に応じた紙芝居の選び方、スタッフが複数いるときの役割分担について質問があり、一つ一つに野間さんは丁寧に答えておられました。また、当日の講演を録画した動画を後日YouTubeにアップし、事前に申し込んだオンライン参加者103人に配信しました。



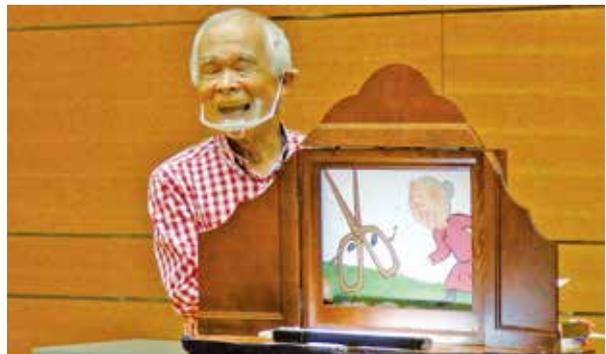
【受付の様子】



【紙芝居と絵本を比較してのお話】



【のまりん劇場の始まり】



【声だけでなく表情も豊かです】

### ○絵本ホームライブラリー運動

石川県健民運動推進本部が昭和50年度から、「幼い時から書物に親しみ、豊かな心を育て、親子の対話の場を広げる」ために推進した運動です。

### ○絵本センター

絵本ホームライブラリー運動の推進のため、昭和51年度から、保育所（園）、幼稚園、認定こども園、児童館、地域子ども文庫など約千箇所それぞれ約50冊の絵本を贈呈し、保護者等が絵本を借りて家に持ち帰ることが出来る「文庫」を玄関や廊下に設置してもらいました。

この文庫を設置した施設を「絵本センター」と呼び、地域の核となって「絵本ホームライブラリー運動」の推進に尽力していただくことといたしました。

平成6年度には、県内全ての保育所（園）、幼稚園、児童館等が「絵本センター」になりました。

# 健康運動指導士より

私たちは新型コロナウイルス感染症による外出制限の中で運動不足や人との関りができにくい状態の中で1年半過ごしてきました。このことが「健康二次被害」に繋がっているとのことです。

そこで、今回は昨年度、健康づくりの指導でお世話になった健康運動指導士の元橋美津子さんにお話をうかがいました。

## ★ 健康二次被害について

健康二次被害とは “簡単に言うとずっと運動不足状態である” ということです。運動不足により体力や免疫力が落ちることによって生活習慣病（肥満・高血圧・2型糖尿病）に繋がりがやすくなっている体の状態であるということです。

今年度の健康診断はいかがでしたか？体重が増えた方も多いのではないのでしょうか？また、知らずのうちにストレスによるこころの不調も現れているのではないのでしょうか？この状態はコロナフレイルともいわれています。

## ★ 運動をしましょう

日々の生活の中でマスク着用、人との距離、換気の徹底などかなり感染対策は定着してきたことと思います。そこで、皆さん、安全対策をしながら体とこころを、元気にするために運動を試みませんか！また、密にならないなどの配慮をしながら人と交流することも大切だと思います。どんな状況になっても強い体とこころでコロナ感染や生活習慣病にならない工夫をしましょう。以下に体力免疫力を上げる運動としてすぐできるものをご紹介します。

### ○有酸素運動（体力・免疫力アップ）

#### インターバル速歩（ウォーキング）

\* 「ゆっくり歩き」から初めて「早歩き」と3分間ずつ繰り返します。

\* 一回15分、週4日を目安に行ないます。疲れた時はいつでも休んでください。

1か月も続けると「歩くのが楽になり姿勢がよくなる。よく眠れるようになる」などの効果が実感できます。やめないで続けてみましょう。結果は自然とついてきます。

### ○筋肉づくり

#### おうちトレーニング（簡単筋トレ）

\* 体を支え、歩く時の力になります。

\* 姿勢の保持に必要な背中・腰・太ももの後ろの筋肉を作ります。

\* 歩行時に必要な太ももの筋肉を作ります。



1. 仰向けになり膝を腰幅に立てます。
2. お尻を上げていきお尻に力が入っていることを確認します。10数えます。



1. 四つん這いになり膝はそろえる。
2. 右手と左足を体と平行に伸ばし10数えます。



1. 足を肩幅より大きく開き、つま先を外に開きます。
2. 前傾してゆっくり腰を下ろし、ゆっくり起きる5~10回。

皆さん！できる範囲で実践してみましょう。

## 石川県西田幾多郎記念哲学館を見学して

令和2年10月11日、かほく市立中央図書館での第47回「本を読む仲間のつどい」能登地区大会の開催を機に、「石川県西田幾多郎記念哲学館」を見学させていただきました。

はじめに浅見洋館長から、この館が著名な建築家・安藤忠雄氏によって、哲学の世界を体験できる工夫が随所にみられる近代建築であることの説明を受けた後、哲学者・西田幾多郎の「新たな生と思索の場へ」の館内を案内していただきました。

### <ミュージアム>

一階 展示室1「哲学へのいざない」

「考え方の違いを知る事のできる哲学入門コーナー」

二階 展示室2「西田幾多郎の世界」

約200点におよぶ遺品、原稿、書簡など思索の軌跡や人となりの紹介コーナー

地下一階 展示室3「西田幾多郎の書」

「書」を通して思想や精神に触れるコーナー

空の庭

四方を直線の壁に囲まれ、地下から空にだけ開かれた何もない思索の空間

(雨の日には雨が降り注ぎ、雪の日には雪が降り積もる)

### <セミナーホール>

一階 図書室 二階 喫茶テオリア 三・四階 研修室 五階 展望ラウンジ

地下一階 ホワイエ(傾いた曲線のコンクリートが大きなガラスの天窗に向かっていく、青空が見える瞑想の空間) 哲学ホール(303席)(世界の知智について語り合うホール。シンポジウム、講演等多目的に使用)

ところで、このほど哲学者・西田幾多郎の未公開ノートが研究者らによる翻刻を終え、生誕150年を記念して「西田幾多郎全集別巻」として刊行されました。浅見館長は、「西田哲学をたどることは、日本の哲学の展開を探ることに通じる。哲学史研究にも大いに役立つ資料となる。」と語っておられました。

今回、高台にあって日本海を望むことができる石川県西田幾多郎記念哲学館を訪ねて、『哲学は、一言で言いあらわすこともできません。自分で歩き、立ち止まり、また来た道に戻ってください。すぐに答えを求めず考えながらゆっくりと。』と語ってくださった浅見館長の丁寧な熱い説明に感謝しながら、この館を再び訪れ「迷い、考えること」を楽しみたいと思いました。



<石川県西田幾多郎記念哲学館>



<館内見学の様子>

# 『あいむ』だより



## 収集物（7・8月分）＜使用済み切手など＞

石川県川柳協会、石川県（県民交流課、医療対策課、少子化対策監室、温暖化・里山対策室、里山振興室、農業基盤課、建築住宅課、女性センター、生涯学習課、職員労働組合）、匿名の方 計 12 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、書き損じハガキにつきましては、切手収集家等に換金してもらい、日本キリスト教海外医療協会などを通じ、海外の医療従事者への学資援助や国内の盲老人の福祉などに役立てていただいております。ぜひお寄せください。

## メールマガジン「あいむ通信」

あいむでは、定期的にメールマガジン『あいむ通信』を配信しています。内容は、イベントやボランティアの募集情報、助成金、顕彰の情報など、皆さんの活動に役立つ情報です！配信を希望される方は、団体名または氏名、『あいむ通信』配信希望の旨を記載のうえ、[magazine@ishikawa-npo.jp](mailto:magazine@ishikawa-npo.jp) までメールを送信ください！

これまでに配信したメールマガジンも見ることができます！

<https://www.ishikawa-npo.jp/oshirase/magazine.html>

## 会議室・ミーティングルームをご利用ください！

- ◎ 会議室（利用可能人数 20名程度） ・予約は利用日の3か月前より受付ます
- ◎ ミーティングルーム（利用可能人数 4～6名程度） ・予約なしで利用いただけます

テレビ

Wi-Fi

様々な設備をご利用いただけます！  
お気軽にお電話下さい

無料です！

プロジェクター

スクリーン

ホワイトボード

BDプレイヤー

## 石川県NPO活動支援センター（あいむ）

〒920-0961 金沢市香林坊2丁目4番30号 香林坊ラモーダ7階

TEL:076-223-9558 FAX:076-223-9559

<https://www.ishikawa-npo.jp> , E-mail: [npo@ishikawa-npo.jp](mailto:npo@ishikawa-npo.jp)

会議・打合せ等に「あいむ」をご利用ください！（会議室使用料無料）

お問合せ、ご予約はお電話等にてお気軽にどうぞ。

《9:00～22:00（土、日は17時まで、月曜日・祝日は休館）

・香林坊地下駐車場をご利用の場合は駐車料金の一部を助成しています。



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 ～



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 ～



## 発行：石川県健民運動推進本部

〒920-8580 金沢市鞍月1丁目1番地  
石川県県民交流課内 健民運動推進本部

TEL 076-225-1366  
FAX 076-225-1363

ホームページ

健民運動

検索

E-mail

kenmin-t@pref.ishikawa.lg.jp



QRコード