



《20. 12. 25 第152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

健康一番！サイクリングは楽しいよ！

石川県サイクリング協会

理事長 高桑 民生

◇健康体力づくり活動の推進

- ・健康・体力づくり指導者講習会が開催されます。
- ・冬の体力づくり事業「第24回医王山雪祭り」が開催されます。

◇環境・文化活動の推進

- ・ふるさと文化再発見事業を紹介します。
- ・健民桜の名所づくり運動を紹介します。
- ・「子どもための省エネ・リサイクルクイズ大会」が開催されました。

◇青少年健全育成活動の推進

- ・青少年ボランティア賞表彰式が開催されました。
- ・みんなの「ありがとう」の作品を紹介します。

◇健民運動紹介・奨励コーナー

- ・桜新聞No.5が発刊されます。

◇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

“花いっぱいのだい”に参加して

石川県婦人団体協議会

副会長 藤井 靖子



青少年ボランティア賞受賞者の皆さん
(山岸副知事、選考委員と共に)
於：石川県庁1109会議室

鼓 動



健康一番！サイクリングは楽しいよ！

石川県サイクリング協会 理事長 高桑 民生

今年もあとわずかになりました。振り返ってみると、様々な自転車行事で、‘アッ’と言う間に一年が過ぎ去ろうとしています。健康で楽しく過ごせたのもみなさんの協力があったからだと思っています。

思えば、5月下旬に恒例のスポレク祭「ファミリーサイクリング大会」に始まり、9月は愛知県での中部日本サイクリング大会へ参加、10月はツールド・のと400、白山麓でのマウンテンバイク選手権、五郎島への芋ほりサイクリングなど全てに協会が主催、後援、主管に関わり慌ただしくたいへんでしたが、大成功に終わることができました。

昼食バーベキュー、名所史跡めぐり、砂遊び、芋ほり、スポーツサイクリングなど多くの参加者と交流ができ楽しい思い出で、アルバムもいっぱいになりました。

こうした行事の背景には石川県が県民一人当たりのサイクリングロード距離で日本一であること、皆様方の自転車への思い入れが強いこと、諸先輩の活躍、功績があることにほかありません。紙面をお借りして厚くお礼申し上げます。

さて、自転車は最も手軽な乗り物として幼児から高齢者にいたるまで幅広い年齢層に親しまれています。用途もロードレースやトラック競技などの野外スポーツ活動、レクリエーションとしてのサイクリング、通勤・通学や買い物など多岐にわたっております。自転車利用については各方面から注目されていますが、体の一部分だけに負担をかけることなく、体にやさしく、メタボリックシンドロームの解消に効果がある乗り物といわれています。

わたくしは、通勤や仕事では自転車に乗りませんが、休日にはカラフルな自転車で黄色や赤のパンツをはいて、「当てのないサイクリング」を楽しむチョット恥ずかしい（家族笑）還暦サイクリストです。おかげで今年一年で5キロ減量に成功、あと3キロが目標です。

本協会の会員はクラブ員、自転車販売店主、サイクリストで構成され、年齢層も10歳から95歳と幅広いのが自慢で、創設51年の歴史ある団体です。来年（平成21年）10月には「中部日本サイクリング大会」を羽咋郡志賀町で開催します。震災から復興した能登の美しく、やさしい自然の中で交流を深める内容で、中部7県のサイクリストを迎えたいと準備に取りかかっています。

私たち協会の近況をお知らせしました。皆さんも一緒に楽しみましょう！

みなさんの入会をお待ちしています。

健康体力つくり活動の推進

◇健康・体力つくり指導者講習会が開催されます。

先月号で本講習会の内容について皆様から募集したところ、以下のようにになりました。

要 望	○生活習慣病の予防 ○認知症の予防 ○膝痛の予防 ○腰痛の予防	⇒ このことから	テーマ 「健康寿命をいかに延ばすか」
--------	--	-------------	-----------------------

健康で生き生きとした生活を送りたい。これは誰もが願うことです。しかし、加齢により身体の諸機能は低下しますが、このことは避けられないことです。しかし、その機能の衰える速度をゆっくりさせる身近な方法が「体を動かす」ことです。また、いったん腰痛や膝痛になると体を動かすことがおっくうになり、しいては生活習慣病につながるおそれもあります。大切なことは、腰痛や膝痛にならないために筋力をつけることです。

このように、本講習会では、健康で生き生きとした生活をおくるために、「予防」的見地から講習会を進めていきます。

期日は、平成21年2月中旬を予定しています。詳細が決まり次第、ご連絡いたします。

予防の考え方

例えば、腰痛や膝痛になる原因はお一人おひとり違います。このことは、症状を悪化させないための治療はそれぞれ違うことを意味します。本講習会では、腰痛、膝痛にならないための全体的な内容について学習いたします。



健康寿命とは

「健康寿命」とは、私たち一人ひとりが生きている長さの中で元気で活動的に暮らすことができる長さのことで、平均寿命から自立した生活ができない期間（例えば介護）を引いた数が健康寿命となります。近年、「健康寿命」を延ばすことが健康体力つくりでのポイントとなっています。

◇冬の体力つくり事業「第24回医王山雪祭り」が開催されます。

平成21年2月28日（土）～3月1日（日）冬の健康体力つくり運動として（財）石川県体育協会医王山スポーツセンターと共催し、「第24回医王山雪祭り」が開催されます。

昨年度は、医王山スポーツセンター特設会場にて、スノーランド、雪上フライディングディスクゴルフ、竹スキー、カンジキ体操の他、雪像コンクールやかまくらづくりも実施されました。



環境・文化活動の推進

◇ふるさと文化再発見事業の取り組みを紹介します。

民話の掘り起こし・復活・伝承と「語り部の育成」の取り組み

御手洗ふるさと伝承会（白山市）

当地は、800余年前より存在し、地名の由来は鎌倉時代（1200年頃）に遡り、承久の乱に敗れた順徳上皇が佐渡へ流される途中、当地の清冽な水で手を清められたのが「御手洗」の由来といわれています。

現在、一般的に使われている言葉の意味とはかけ離れた高貴な地名です。

このような歴史を持つ我が地域には多くの民話が受け継がれていますが、中には埋もれてしまった民話もあります。そこで埋もれた民話を掘り起こす手段として地域住民から民話を公募し言葉として「カルタ」にまとめ「御手洗いろはカルタ」を製作しました。

今後、カルタを各家庭に配付しますので、ご家族でカルタを楽しんでもらいながら伝承されればと思います。なお、これらの民話を「語り部」を通じて伝承する取り組みも行っています。



** 活動の紹介 **

「カルタ」の公募は6月末で締切り、約500件ありました。このことから、地域の方々より事業に対してご理解をいただいていることと、それ以上に多くの期待を寄せているということが分かります。「カルタ」の挿絵は地区文化協会に依頼し、素朴さと温かみのある絵が出来上がり、11月2日に開催された公民館文化祭で「いろはカルタ」を紹介し好評を得ることができました。



なお、各家庭への配付は1月下旬の予定です。11月22日には事業計画に基づき、地域の各種団体の協力のもと、午前は地域の歴史探訪のウォークラリーを26組約100名の参加者で実施し、昼食は地元産の米と野菜を使用した「おにぎりと豚汁」で堪能していただき、午後は「民話の紙芝居と語り部」を実施しました。地域の老若男女が一带となり、楽しいひとときを得ることが出来ました。また、会場に突然、当地出身者が来場され、干ばつのおりに戸隠神社（長野県）へ出向き「雨乞いの水」をもらい受け、氏神様に奉納し苦難をしのいだ言い伝えを提供いただいたことも、ラリーを通じ、御手洗を「ふるさと」とする人たちにも愛着と誇りを育むことが実施した効果の一面として受け止められました。

これからも地域の連帯感と社会教育の場として工夫を重ねながら、毎年行っていきたくと思っています。



◇健民桜の名所づくり運動を紹介します。

健民運動推進本部では、平成6年度から10万本以上の桜植樹を目標に、桜苗木を配付することで、地域における桜の新名所づくりと桜の美しい石川県づくりを推進しています。

今年は県内60団体に2,223本を配付しました。

○石川県立羽咋高等学校

各学年5クラスの代表生徒（5名）と生徒会役員で、植樹が行われました。学校長が「うまく育つよう気持ちを込めて植えよう」と挨拶した後、生徒たちのにこやかで、楽しい植樹作業が進み、最後に美術部が製作した記念プレートを設置しました。



○鶴来第一幼稚園



私たちの幼稚園の道をはさんでお向かいに白山青年の家があり、ここは春になると桜の花のトンネルが出来るほど、たくさんの桜の木があり、私たちの園でも、ぜひ桜を植えたいと思い申し込みました。大切に育てたいと思っています。



○小松市国分台町内会

植樹して、この桜の木が何年後かに大樹となり、多くの花を咲かせ、人々の目を楽しませてくれるかと想像しながら作業をしました。



○志賀町立加茂小学校



校庭に植えてある桜が50年ほどたち、老化で花が咲かなくなった木もあり、その跡継ぎにと思い、植樹をしています。児童の減少で、そのうち閉校になるのではないかと思います。そうなっても、桜の名所として思い出に残る場所になってほしいと思います。



◇「子どものための省エネ・リサイクルクイズ大会」が開催されました。

「暮らしの中の省エネ・リサイクル」活動の推進を図るため、昨年に引き続き、小学生を対象とした「子どものための省エネ・リサイクル推進クイズ大会」が県内の公民館や小学校などで開催されました。この事業は、クイズを通して環境に対する意識の啓発を図るとともに、身近な暮らしの中での実践につなげることを目的として、各市町の子ども会や公民館の担当者、小学校の先生などのご協力により、8月から随時実施してきましたが、12月をもって無事終了しました。クイズ大会の実施に関わられた皆様方には心から感謝いたします。この事業を通じて、参加した子どもたちに少しでも省エネ・リサイクルへの関心と実践の気持ちが育まれたならば幸いです。クイズ大会の実施団体等は下記のとおりです。

実施日	実施団体	参加人数(人)
8月23日(土)	かほく市子ども会連絡協議会宇ノ気支部	34
10月 2日(木)	七尾市立石崎小学校	36
10月11日(土)	輪島市立町野公民館	11
同上	白山市立柏野公民館	28
10月13日(月)	津幡町子ども会育成委員連絡協議会	170
10月25日(土)	野々市町子ども会育成連絡協議会	210
11月 2日(日)	金沢市西公民館	50
11月28日(金)	津幡町立大白台小学校	287
12月 2日(火) ～9日(火)	小松市立和佐谷小学校	35
12月10日(水)	小松市立木場小学校	88
12月18日(木)	小松市立符津小学校	200
12月26日(金)	輪島市立大屋公民館 キッズ エコくらぶ	60



クイズ大会の様子 (8/23 かほく市)



クイズ大会の様子 (12/26 輪島市)

青少年健全育成活動の推進

◇青少年ボランティア賞表彰式が開催されました。

11月18日（木）午前11時から県庁行政庁舎11階の会議室において平成20年度健民運動青少年ボランティア賞表彰式が開催されました。

この青少年ボランティア賞は、石川県健民運動推進本部が、日頃率先してボランティア活動を実践し、他の模範となっている団体・個人を表彰するもので、今年度は6団体、1個人が受賞しました。表彰式終了後は、副知事、選考委員の人たちと受賞者の懇談があり、受賞者から日頃の活動の状況や苦労した中から体験した楽しい思い出話や、感動した出来事が紹介されました。



最後に副知事から受賞者のみなさんにボランティア活動は、「勇気、やる気、根気」が必要です。これからもみなさんが、他の良き模範となって今後も活動を継続して下さいという激励の言葉がありました。



◇みんなの「ありがとう」の作品を紹介します。



今年度の、みんなの「ありがとう」の作品は、約2,900通を越えました。健民運動推進本部に届いた「ありがとう」の中から、みんなに読んでほしい「ありがとう」を健民運動推進本部のホームページに掲載しています。

作品の一部をご紹介します。

きゅうしょくのおばさんへ（小学1年生）

いつも、おいしいきゅうしょくをつくってくれてありがとうございます。たまに、きょうしつまでカレーのいいにおいがしてきます。わたしは、カレーがだいすきだから、4じかんめが、はやくおわらないかなとおもいます。にがてななっばも、いろんなメニューになっているから、おいしいとかんじます。たべるのがちょっとおそいけど、のこさずにたべるようにがんばります。まいにち、おいしいきゅうしょくがたべられてうれしいです。240にんぶんつくるのはたいへんだらうけど、これからもおいしいきゅうしょくをつくってください。おねがいします。

（小学4年生）

ぼくは、サッカーでGK（ゴールキーパー）をしています。強いシュートがとんでくると、ほんとうは、こわいです。点が入ってしまうとざんねんな気持ちになるけど、味方がまた点を取りかえてくれると信じています。味方のシュートがきまると、いつも心の中で「ありがとう」と思います。これからも、「ありがとう」「ナイス」の気持ちをわすれずに、がんばりたいです。

(中学1年生)

この前、老人ホームでダンスを踊ったことがあった。知らないおじいちゃんやおばあちゃんたちが、みんなの踊りを楽しそうに見ていてくれたのが、とってもうれしかった。帰る時に、おじいちゃんやおばあちゃんたちとあくしゅをした。その時、おじいちゃんやおばあちゃんが泣きながら「ありがとう」って言ってくれた。いつも言われる「ありがとう」とは、ちょっとちがう感じで、いつも言われるのより、ちょっとさびしい感じがした。でも、すごくうれしかった。

(中学2年生)

私は、よくバスや電車にのります。そこでよく見かけるのは、自分がすわっている横に荷物を置いている光景です。荷物を、ひざの上やあみの上にのせたらすきまが出来ます。そのすきまを一人ひとりつめると、一人分くらい座るスペースが出来ます。私がたくさん荷物を持って大変だったとき、座っていた人達が、そうやってつめてくれて「どうぞ」とスペースを空けてくれました。とても嬉しかったです。私も、もし大変そうな人がいたら、そうやってつめてスペースを作ってあげたいです。「知らない人だから。」では、何の進歩もないからその事を気にせず、みんなで譲り合っていきたいです。

(中学3年生)

私の通う学校では、「花配り」という行事があります。それは、生徒一人ひとりが、一人暮らしをしているお年寄りにメッセージを添えた花を届けるというものです。毎年行なっている行事なのですが、私はこの行事がとても楽しみです。なぜかという、花を渡した時に「ありがとう」と言ってもらえるからです。私は、とても嬉しい気持ちになります。「ありがとう」...。その言葉だけで、「ああ届けて良かったな。」と思えます。私が花を渡したおばあちゃんは、私に「ありがとう」と言ったけど、「ありがとう」と言うのは、本当は私の方です。おばあちゃん、ありがとう。

健民運動紹介・奨励コーナー

◇桜新聞No.5が発刊されます。

健民運動推進本部では、「健民桜の名所づくり運動」についてみなさんに桜の植樹やその後の状況等ホットな情報をお知らせしています。桜新聞No.5は平成21年1月に発刊を予定しております。



県民ボランティアセンターだより



* 収集物（12月分）*

<使用済み切手>

医療対策課、金沢県税事務所、(財)教職員互助会、県民生活課、総務課

計 5 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 *

あけましておめでとうございます。寒さが肌をさす今日このごろですが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。

気持ちも新たに、ほんのすこしのことからでも、楽しく「ボランティア」をはじめてみてはいかがでしょうか。

(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

1月の健民運動カレンダー



【本部事業】

1/18(日) 13:30~

第11回子どもドリームフェスティバル

於：石川県音楽堂邦楽ホール



石川県立音楽堂

邦楽ホール



薫風

“花いっぱいのつどい”に参加して

石川県婦人団体協議会 副会長 藤井 靖子

去る11月16日県庁19階展望ロビーにおいて開催された健民運動の1つである“花いっぱいコンクールの集い”があり参加しました。私と花との出会いは、夫である良きパートナーが、毎年熱を入れこんで花壇作りをしてきたのが始まりです。

毎年のことながら夏から秋にかけて家の周りに色とりどりの花が咲きます。プランターの配置や、花の色調、高低、配置場所等、私も話し合いに加わり工夫したりすることが楽しく花々を中心にした会話のはずむ関係が保てます。このような花との出会いを通して、わたしの心が素直に花達と向き合い、心の癒しともなっています。朝の散策ではゆっくり歩き、枯れた花を摘み取り、倒れかけている支柱をなおしたりしながら歩くのですが、平和で豊かな気持ちが味わえる時間が過ぎていくのです。

わたしの家では夏の一大イベントである、“魂迎会”（嫁いでいる人達がふるさとの実家へ帰り先祖に感謝する行事）に花の好きな方にポットの花を持ち帰ってもらい喜ばれています。こんなお付き合いを積み重ねることで、花のある町づくりに関心を寄せてもらい、やさしい気配りが出来る人と人との絆が生まれることを願っています。県の花いっぱい運動にもこのような願いが込められていると思います。

花いっぱいのつどいの式典では花壇づくりのご苦勞に対するねぎらいや優秀者への知事表彰・審査委員長の総評をお聞きし、その中で“愛情を持ち育てる心は人を育てる心にもつながる”この言葉に感動し、続いて優秀団体の活動発表を聞きました。

「学校ぐるみ・町の民生委員・PTA・老人会など地域挙げての活動展開がなされる発表」「花を通しての環境美化活動・奉仕活動・総合学習活動」次々と映し出されるスクリーンをみながら、リーダーの御苦勞と実践に敬服致しました。

県庁19階で金沢を一望し、コーヒーを呑み“花いっぱいのつどい”に楽しく参加させて頂きました。



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 ～