

石川県 健民運動

※ かわら版

2月号

《25. 2. 28第202号》



マンサクの花（兼六園）

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 里山で遊びながら学ぶ NPO法人いしかわ自然体験支援隊 副理事長 佐野 郁雄

特集 石川・慶南 小学生ツバメ交流会

健康体力づくり活動の推進

◇今年度最後の「体力づくり出前講座」千里浜健康クラブ

環境・文化活動の推進

◇ふるさと文化再発見！「みき「ふるさとカルタ」

◇ふるさと文化再発見！「今江大獅子舞」

青少年健全育成活動の推進

◇能登地区子ども会指導者研修会

健民運動活動紹介・奨励コーナー

3月の健民運動カレンダー

「あいむ」だより

薫風 第2次ランニングブームを支える 石川県走ろう会連絡協議会 会長 野村 泰裕



鼓 動

NPO法人いしかわ自然体験支援隊
副理事長 佐野 郁雄

里山で遊びながら学ぶ

自然体験が子どもの成長に不可欠と言われて久しくなりますが、子どもたちだけでなく、大人ですら本物の自然に触れることの少ない生活が一般化しているのが現状です。平成9年、文部省の中央教育審議会答申「生きる力を育む」により、子どもたちの自然体験活動の必要性が提言されました。

一方、子どもたちを見守るべき保護者や学校、地域における大人の実体験不足も指摘されており、私どもいしかわ自然体験支援隊は、このような人や社会に対し、身近な自然の中で「自然を感じる」「自然を知る」「自然のために」の3つのステージを通して、幼児から高齢の方までに、ユニバーサルな自然体験活動を提供し、「自分自身のこと」「自分と自然」「自分と他人」を考える場を創りたいと考えて活動しています。

金沢市にある夕日寺健民自然園の裏山で、尾根沿いを通る旧山王坂往來の見晴らしのよい「大休場」周辺の整備を「里山遊びの楽校」と題した事業の中で実施し、下草刈りや伐採した木でのベンチ作りなどを行いました。地元の方々の協力も得て、整備が終わった区域を中心に、小学校の総合的な学習の時間の活動支援や市内公民館、学童保育の支援として、子どもたちの陣地作りやブランコ遊びの場を作り、子どもたちが自然に触れ学ぶことのできる場を提供しています。

昨年「里山ファーム」と題して、夕日寺町地内の遊休地で伝燈寺イモ（里芋）などの栽培を行い、会員および東日本大震災で被災し、金沢市内に避難してきた方々に楽しんでもいただきました。

人手不足や会員の高齢化が課題で、他の野外活動団体との連携を現在模索中です。順調に進めば、今後は総合学習の数を更に増やしたり、ユネスコスクールをめざしている金沢市などのお手伝いもしたりできればと思っています。そして夕日寺地区の里山を若い人たちと一緒に再生しながら、地域を元気にしていきたいと考えています。



野々市市児童クラブの子どもたち・竹で遊ぶ



金沢市立の小学校3年生 総合的な学習
遊びを通して感じ、知る自然



夕日寺里山ファーム
伝燈寺イモ収穫、玉ねぎ植え付け

特集 日韓ツバメ交流

石川・慶南 小学生ツバメ交流会



インターネットウェブ会議システムで初の小学生ツバメ国際交流会実現
小松市立日末小学校 & 韓国/晋州市ボンゴク小学校・昌原市ウサン小学校

2月14日(木)、小松市立日末小学校(小阪秀明校長)において、ツバメ調査に関する小学生による初の国際交流「石川・慶南 小学生ツバメ交流会」が実施されました。日末小学校からは今年度健民運動推進本部が実施した「ふるさとのツバメ総調査」に参加し、同作品コンクールの記録・観察作品の部で最優秀賞を受賞した6年生22人が参加しました。当日は11時20分、6年生の松見さん始め3人が、石川県が準備したインターネットのウェブ会議システムを通して、韓国側参加2校の児童に呼びかけ、交流会が開始されました。日末小学校側からは、毎年5月に約1万3千人の小学生が参加する石川県の調査の概要と昨年5月11日の日末小学校周辺での調査の結果やその分析などが紹介されました。続いて、韓国ウサン小学校バクユビンさんから、自然観察クラブに入って港付近の建物で「コシアカツバメ」を観察したことなどが説明されました。通訳は小松市国際交流協会のボランティア山内さんでした。



韓国の学校の映像が映し出されはじまりました。



ハングルで呼びかける日末小学校6年生



日末小から写真を示してツバメ調査を説明

小学生がリアルタイムで 国際交流・パフォーマンス

各校の説明に続いて、参加3校からそれぞれが準備したパフォーマンスが披露されました。ウサン小学校からは「最近、人気のカンナムスタイルのダンス」が、ボンゴク小学校からは先生が作詞した「スマイルの花は咲いたが、ツバメは」の歌が披露されました。日末小学校からは「校歌」が紹介され、日韓両国の児童たちは、交流できたことを喜ぶとともに、「各国のツバメの様子がわかって良かった。」や「直接会って、ツバメのことを話したり、ダンスもしたい。」などの感想を話し合い、約1時間の交流を終えることができました。

石川県庁にある健民運動推進本部でも、インターネットウェブ会議システムを通して、初の小学生ツバメ国際交流の様子を見守りました。



韓国ウサン小とボンゴク小からの映像



感想をのべる日末小の竹中さん



PCで見守る健民運動推進本部職員

健康体力づくり活動の推進

今年度 最後の 体力づくり出前講座 千里浜健康クラブ

2月5日（火）、「健康・体力づくり出前講座」を羽咋市の千里浜健康クラブ（久保文恵会長）の定例会で実施しました。この出前講座は健民運動推進本部の体力づくり運動推進事業の一環として実施しているもので、本年度は5月の「スポーツクラブエルスピリッツ」の講座から今回で14回実施し、各地域のお年寄りを中心に延べ約650人の健康体力の増進に活用していただきました。千里浜健康クラブでの実施は、本年度の最終回となるもので、県レクリエーション協会の宮西好子先生が講師を務め、「楽しく継続できるエクササイズ」をテーマに、自宅でできるストレッチや関節をほぐしてリラックスする運動を教えてくださいました。9時30分、会場の千里浜公民館の体育館には、女性ばかり約60人の元気一杯の自称「AKB（明るく・かわいい・ばーちゃん）」の皆さんが参集され、賑やかに開始されました。

冬場は寒さのため身体が縮こまり、痛みが出がちなことから、最初は肩胛骨や胸筋を開く上半身のほぐしを十分に行いました。これにより実年齢より3歳若くなるとのことです。次に「健民さわやか体操」等でウォーミングアップ。更に足腰、股関節を伸ばし足を長くする運動。5分間の休憩後は拍手の回数を聞き分けてグループを作ったり、パートナーを選んだりするゲーム形式の運動で大いに盛り上がりました。最後は「川の流れるように」の曲に合わせてクールダウンをしました。クラブのビデオ撮りが不調で、クールダウンを2回するハプニングもありましたが、皆さん大満足で、多少ハードな2時間のエクササイズを楽しまれたようでした。



宮西先生に感謝の拍手で締めくくりました。

千里浜健康クラブの体力づくり出前講座で 健民音頭 ビデオ収録

昭和41年、健民運動推進協議会が制定した「健民音頭」は県内各地の盆踊りや学校行事で多くの皆様に踊られ、本県をアピールし、県民の皆さんを元気づけました。現在音源のレコードも多くは散逸し、踊れる方も少なくなっています。昨年10月、千里浜栗ノ保健康クラブが交歓大会で発表したことから、当推進本部では、今回の講座を機に踊っていただき、ビデオに収録しました。ご指導は栗ノ保健康クラブ酒井まき子会長。踊りは、千里浜健康クラブのお元気な皆さんでした。



健民音頭を披露する千里浜健康クラブの皆さん

環境・文化活動の推進

ふるさと文化再発見！ みき「ふるさとカルタ」 お披露目



使用された手作りの絵札

野崎塾長



4グループに分かれて対戦開始

1月12日(土)、加賀市三木地区公民館において、三木っ子いきいき塾が主催して「まちの先生ありがとうの会&子ども新年会」が開催されました。子どもたちは、健民運動推進本部の助成で「みきを知る会」会員と作成した「三木っ子ふるさとカルタ」を使い、初めてカルタ取りをしました。参加した約30人の子どもたちは地域のお年寄りなどと一緒に4グループに分かれ、野崎進一塾長の読み上げで、札を取り合って歓声を上げました。カルタは三木小学校を3月に卒業する6年生に、記念として贈られ、地域の公民館などでも活用されます。



ふるさと文化再発見！ 今江大獅子舞 第2回練習会を実施



アドバイスを受けながらの練習

2月17日(日)午後7時、今江町町内会の「今江春日神社獅子舞保存会(川端徳治代表)」の皆さん約15人が、今江町総合会館に集まり、4月の祭礼のための獅子舞練習を行いました。練習は4月までに8回行う予定で今回は2回目。祭礼の4月7日には、24歳から27歳までの若手6人が中心となり、町会内の約50軒をまわって大獅子舞を披露することになっています。一人で5kgほどの獅子頭を持ち、巧みな舞を披露するのは相当な体力と技術を要する大仕事。地区の先輩に当たる石宮さんがダイナミックな模範演舞を示し、川端代表のアドバイスを受けながら、舞手の6人は代わる代わる大獅子舞に挑戦しました。今回は新調した法被も披露されました。

青少年健全育成活動の推進

県子ども会連合会 H24年度 能登地区子ども会指導者研修会 開催

2月3日（日）、能登地区の子ども会活動指導者の意識向上及び指導・助言の技術向上を図るため、七尾市の七尾サンライフプラザにおいて、「子ども会指導者研修会」が石川県子ども会連合会主催、健民運動推進本部共催で開催されました。参加したのは、珠州市子連を始めとする能登地区の11地区の子ども会連合会の指導的立場にある、育成委員や代表者の皆さん約40名。10時からの開会式では、金沢市から駆けつけた石川県子ども会連合会の正木明会長があいさつを述べられました。正木会長は折り紙で笠を作る「昔ながらのものづくり体験コーナー」にも参加されました。開会式に次いで行われた講演会では、「石川県生涯学習インストラクターの会」会長の川部謙三先生（七尾市藤崎町在住76歳）が講師を務められ、「指導者としての心得」と題して講演されました。「自分が楽しくなければならぬ」や「計画と実施、反省のサイクル」、「実施前の3回の準備点検」、「屋外活動での注意点」など、永年の経験で培われた実践的ノウハウがユーモラスに紹介され、皆さんの今後の活動に大いに活用できる内容となりました。講演中、92歳の方が子どもたちのために製作した「特製竹とんぼ」が参加者全員に配付されました。

終了後のQ&Aでは、「継続の秘訣」や「これからの子どもが身に付けるべきこと」などについて、熱心な質疑応答が展開されました。



参加した指導者の皆さん



正木会長



川部先生の講演とQ & A



講演中の川部先生



配付された竹とんぼ

◇ 11：00～「昔ながらのものづくり体験」

講演会後、参加者は3グループに分かれ、昔から子どもたちに愛されてきたおもちゃづくりに挑戦しました。各グループには、インストラクターの会会員がサポートに当たり、講師は川部治代さん。製作は「折り紙の笠づくり」、「万華鏡づくり」、「紙飛行機づくり」の3つが行われました。



「折り紙の笠づくり」グループ



「万華鏡づくり」グループ



「紙飛行機づくり」グループ

健民運動紹介・奨励コーナー

無料！ 健民運動推進本部 DVDライブラリー を貸し出します。

健民運動推進本部が所蔵する、貴重なDVD教材を無料で貸し出しています。ご希望の方は本部までご連絡ください。申込用紙はホームページからもダウンロードできます。

No.	D V D タ イ ト ル	時間	D V D 紹 介 (13)
1	補導員の心得 声かけの基本とその実践	20分	 みんなで楽しく健康づくり エクササイズでコミュニケーション 他人ごとでない高齢化の時代。 身体的自立の保持・増進が重要です。このDVDは生活習慣病を予防し、仲間と楽しくできる、安全で有効なトレーニングを紹介。良いことは今日から始め、100歳まで元気！
2	保健室からのSOS 思春期の保健対策と健康教育	39分	
3	食事バランスガイド あなたの身体を大切に	37分	
4	1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ	32分	
5	禁煙成功への道 あなたと、あなたの大切な人のために	27分	
6	歯周病を予防しよう	16分	
7	サイレントキラー高血圧の恐怖 専門医に聞く	24分	
8	野菜パワーでからだ元気！	30分	
9	美しく、若々しく 家庭でできるアンチエイジング	29分	
10	メタボリックシンドロームを予防するエクササイズガイド	62分	
11	介護予防のためのマシンを使わない筋力向上トレーニング	85分	
12	メカニズムを学んで予防するメタボリックシンドローム	25分	
13	みんなで楽しく健康づくりエクササイズでコミュニケーション！！	34分	
14	大人のためのエンジョイススポーツライフ	24分	
15	スマートダイエットのススメ 賢く、知的に、スマートに食事をとる	25分	
16	健民さわやか体操 健民さわやか体操ワンポイントレッスン	10分	

※No.1は(社)青少年育成国民会議、No.2～15は(財)健康・体力づくり事業財団が制作したDVD教材、No.16は本部の独自教材です。(平成25年2月末現在)

県ゲートボール協会 2013新春ゲートボール大会 県内3会場で開催



挨拶する村本理事長

1月13日(日)、石川県ゲートボール協会は今年初の大会となる「2013新春ゲートボール大会」を、野々市市、中能登町、七尾市の3会場で開催しました。本部では野々市市スポーツランド「ふれあい広場さわやかホール」のゲートボール場で開催された大会取材しました。野々市会場では、加賀市から金沢市までの地域から10チーム約70人の愛好者が参加しました。9時からの開会式で村本恒夫理事長が挨拶し、続いて第1コート「中ノ江(能美市)」対「知守(白山市)」、第2コート「浅野川(金沢市)」対「新松任(白山市)」の対戦で熱戦が開始されました。参加者中最年少の上田哲也さん(35歳)によれば、1試合で7千歩以上歩く運動量が健康によいとのこと、最高齢は森本さん85歳でした。当日の優勝は、中ノ江チームと新松任チームでした。



ゲートボールの魅力語る上田さん

子どもドリームフェスティバルの取組紹介 **ビオトープ 完成記念会** 学校に生き物がすめる場所を作りたい **白山市立石川小学校5年生**

1月16日（水）、白山市立石川小学校で5年生50人が9箇月かけて完成したビオトープの完成記念会が開かれました。「学校に生きものがすめる場所を作りたい」との児童の夢の実現を、健民運動推進本部が応援し、保護者や地域の方々、専門家などの支援を得て、ようやく完成にこぎ着けました。この日は、完成までの苦労や工夫を劇仕立てで発表して支援者に感謝の気持ちを表すとともに、全員で完成を喜び合いました。生きた自然に触れ、学習が深まることが期待されます。



石川小学校5年生と支援者の皆さん

石川県のツバメ総調査 三重県の高校で「国語」入試問題に！！

ふるさとのツバメ総調査から出題したのは、三重県津市にある「セントヨゼフ女子学園中学校・高等学校」。高校の国語入試問題で使われました。

問3 ツバメの数の減少にはいくつかの原因が考えられます。資料から考えられる原因を二十字以内で二つ書きなさい。

資料によると一九七二年と二〇〇四年とを比較すると、 はおよそ二分の一に減少している。

ア ツバメの数 イ 巣の数 ウ 調査員数 エ 世帯数 オ 米の作付面積

問2 資料から読み取れることとして、次の文の に当てはまる言葉として、最も適当なものを次の中から一つ選び、その記号を書きなさい。

エ 直前の内容に対して追加のことを述べている。

ウ 直前の内容と同様の趣旨を述べている。

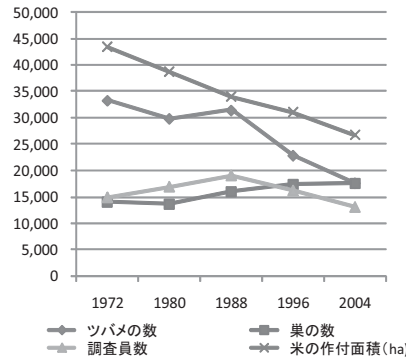
イ 直前の内容に対して反対のことを述べている。

ア 直前の内容と矛盾した内容を述べている。

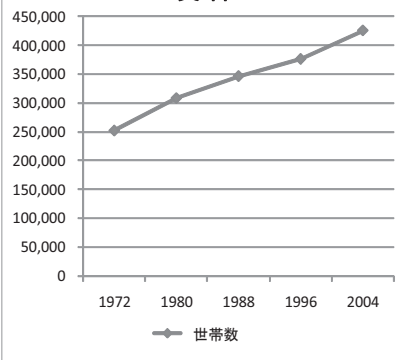
問1 傍線部分は、直前の部分とどのような関係にあるか、最も適当なものを次の中から一つ選び、その記号を書きなさい。

各学校のツバメの生息状況などをご覧いただき、今後の調査の参考、または地域を知る情報のひとつとして活用していただければ幸いです。
(石川県健民運動推進本部・ツバメ調査検討委員会 ホームページより)

資料1



資料2



思考力・表現力を見る傾向の国語問題。チャレンジしてください。
解答例は、次ページ。

県レクリエーション協会 レクリエーション運動普及・振興功労者表彰式 開催



会長を中心に受賞者の方々

2月24日（日）9時から、金沢勤労者プラザにおいて、石川県レクリエーション協会（神谷ますみ会長）の平成24年度の「レクリエーション運動普及・振興功労者表彰式」が開催されました。受賞者は次の4名の方々でした。

- ・会長賞・功労者表彰 寺井 和子（小松市レクリエーション協会推薦）
- ・優秀実践活動賞 佐々木より子（金沢市レクリエーション協会推薦）
- 〃 高森 映子（石川県フォークダンス連盟推薦）
- 〃 江尻非作美（石川県パネレンシアター研究会まんまるちゃん推薦）

3月の健民運動カレンダー

H25.2.25現在

3 / 2(土) スポーツ少年団ジュニアリーダースクール
3 (日) 会場：国立能登青少年交流の家（羽咋市）
 主催：石川県スポーツ少年団

3 / 3(日) 平成24年度MRO杯争奪石川県室内ゲートボール大会 能登大会 加賀大会
 会場：野々市スポーツランドGB場、鳥屋室内GB場、田鶴浜室内GB場
 主催：石川県ゲートボール協会

3 / 8(金) 平成24年度健康・体力づくり指導者講習会
 会場：いしかわ総合スポーツセンター（金沢市）
 主催：石川県 石川県健民運動推進本部



ツツジ（躑躅）の氷柱

3 / 15(金) 健民運動表彰選考委員会
 会場：県庁行政庁舎11階1106会議室
 主催：石川県健民運動推進本部

3 / 17(日) 平成24年度石川県子ども会連合会育成指導者研修会
 会場：石川県地場産業振興センター 第11研修室（新館4階）
 主催：石川県子ども会連合会

3 / 22(金) 平成24年度第11回神谷杯争奪「利家とまつ」親善ゲートボール大会
 会場：健民スポレクプラザGB場、野々市市スポーツランド「さわやかホール」GB場
 主催：石川県レクリエーション協会 主管：金沢市ゲートボール協会

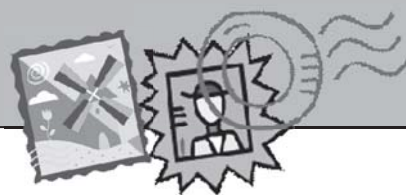
3 / 22(金) 健民運動青少年健全育成活動推進委員会
 会場：県庁行政庁舎5階511会議室
 主催：石川県健民運動推進本部

3 / 22(金) 健民運動環境・文化活動推進委員会
 会場：県庁行政庁舎8階811会議室
 主催：石川県健民運動推進本部

3 / 25(月) 健民運動健康体力づくり活動推進委員会
 会場：県庁行政庁舎13階1312会議室
 主催：石川県健民運動推進本部

解答例 問1 エ 問2 ア
 問3 米の作付面積が減り、餌の虫が減ったため。など

「あいむ」だより



* 収集物（2月分） *

＜使用済み切手など＞

統計情報室、長寿社会課、障害保健福祉課、医療対策課、生産流通課、匿名の方1件の計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。

お知らせ

『NPOさんこれDo?』 (企業×NPO物品マッチングシステム) 運用開始についてのお知らせ

企業×NPO物品マッチングサービス「NPOさんこれDo?」が始まりました。

NPOが求める備品について企業などから提供を受け、「あいむ」がその仲介を行うことにより、NPOの公益活動と企業などの社会貢献活動を支援します。

《問合せ先》石川県NPO活動支援センター
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
URL: <http://www.ishikawa-npo.jp/koredo/>

いしかわNPO塾 3月の予定 ★ 〔毎週第2・4水曜日19時～21時開催〕

3月13日（水）

いよいよ決算。今年は活動計算書でやってみよう！

場 所：石川県NPO活動支援センター「あいむ」会議室

3月27日（水）

平成24年度NPO塾最終企画・NPOは楽しかったんですか？

場 所：金沢学生のまち市民交流館

《NPO塾のお問い合わせ・お申し込み》

（特）いしかわ市民活動ネットワークセンター
（i-ねっと）TEL:076-232-6673
E-mail: ishikawa@inetnpo.com
URL: <http://inetnpo.com/npojuku/>

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 <http://www.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）
お問い合わせ、ご予約は上記「石川県NPO活動支援センター（あいむ）」まで、
お気軽にどうぞ。
香林坊地下駐車場をご利用ください。駐車料金を助成しています。



薫 風

石川県走ろう会連絡協議会

第2次ランニングブームを支える 会長 野村 泰裕

東京マラソン、大阪マラソン・・・日本各地で開催される都市マラソン。そして、いよいよ2015年には北陸新幹線開通を記念して、金沢マラソンが開催されます。そんなマラソン大会をめざして走り始める方も多くなり、今や第2次ランニングブームといえるジョギング・ランニング界です。

石川県走ろう会連絡協議会は、様々な場所で幅広い年齢層を対象に催しを主催しています。昨年、開催された大会や行事の一端をお知らせします。

5月20日には「ゆーりんピック2012」が開催されました。大会参加資格は60歳以上、最高年齢者は85歳でした。〈高齢者に限る大会〉というのは珍しいですが、気心も知れていて、お互いに健康でいられることを確認できる機会ともなっています。金沢北部公園で開催された大会には元気矍鑠^{かくしやく}たる80人が参加され、老いを感じさせない走りに感服しました。

毎年7月から8月の5週連続の日曜日、早朝6時から奥卯辰山健民公園で、「サマーランニング」が開催されます。真夏の朝の爽やかな空気の中、緑の芝生の上を走るのは、とても気持ちのよいものです。年々参加者が増え、家族で走る姿も多くなりました。毎回、100人近くの方が参加され、初心者クラスから強者クラスまでのそれぞれの力に応じた4クラスに分かれて、ランニングを楽しんでいます。

9月4日には4年ぶりに「10時間・5時間リレーランニング」が開催されました。金沢市営陸上競技場に15チームが集まりました。この大会は〈一人30分間走り続け、20人でリレーする〉というルールです。30年前には「24時間リレー」という丸1日走り続けたこともありました。その当時から参加しているチームも健在ですし、近年結成されたチームも初参加され、走り込みの機会となったり、チーム内の親睦を深める機会となったりしています。

9月23日には「太陽と緑に親しむ健民祭・マラソンに挑戦する会2012」が開催されました。昨年度までは「トリムマラソン」として最長20kmの大会でしたが、今年度からは5月3日に開催されていた「マラソンに挑戦する会」を移行して実施しました。時節の関係で、700人規模から400人規模と参加人数は減りましたが、〈この大会でフルマラソンに初挑戦〉という方が多かったのが特徴です。犀川の河川敷を使用するため、交通規制は必要なく、安全でフラットな10kmの往復コースなので、マラソンに挑戦しやすくなりました。

これらの大会や行事は金沢中央走ろう会が主管して行っています。金沢中央走ろう会会則第3条には「走る喜びや楽しみ、その効用を広く社会に広報普及すること」とあります。40年近くも脈々と、この会則にそって事業を展開しています。

今年も様々な催しを企画しています。ぜひお誘い合わせご参加ください。



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 ～

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 TEL 076-225-1366

石川県県民交流課内健民運動推進本部 FAX 076-225-1363

インターネット

健民運動

検索



twitter @ kenmin_undou

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