



石川県 健民運動

かわら版

《25. 8. 30第208号》



8月号

毎月7日は「健康の日」です。 芙蓉の花・七尾市 8.10
～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 少年少女合唱団の活躍 石川県音楽文化協会理事長 大村 松雄

特集 石川・慶南小学生ツバメキャンプ
健康体力づくり活動の推進

- 第40回太陽と緑に親しむ健民祭実行委員会開催

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
- 第42回ふるさとのツバメ総調査検討委員会

青少年健全育成活動の推進

- 東海北陸地区ジュニアリーダー研修大会in石川
- 子どもドリームフェスティバルの取り組み

健民運動活動紹介・奨励コーナー

第22回石川県民スポーツ・レクリエーション祭

9月の健民運動カレンダー

「あいむ」だより

薫風 団塊世代の責任 石川県サイクリング協会事務局長 國田 憲保

第40回 太陽と緑に親しむ健民祭
(体かづくり県民大会)
第40回大会総合プログラム

とち 平成25年9月21日(土)～10月6日(水)



【9月21日(土)】	【9月22日(日)】
【9月23日(月)】	【9月24日(火)】
【9月25日(水)】	【9月26日(木)】
【9月27日(金)】	【9月28日(土)】
【9月29日(日)】	【9月30日(月)】
【10月1日(火)】	【10月2日(水)】
【10月3日(木)】	【10月4日(金)】
【10月5日(土)】	【10月6日(日)】

主催 石川県・石川県健民運動推進本部
後援 石川県教育委員会・石川県ラジオ体操連盟

毎月7日は、「健康の日」です。健康・体力づくりにぜひお参りください。

第40回健民祭総合プログラム

鼓動

石川県音楽文化協会
理事長 大村 松雄

少年少女合唱団の活躍



「アリラン・ふるさと」を歌う 指揮 韓国・張 恵苑

「オーケストラと少年少女」といっても何のことか分からない時代がありました。例えば「第九交響曲」といっても日曜大工、親鸞聖人の何百回記念法要ですかとか、石川県三曲協会といっても三つの放送局が集まって何をやるのかなといった類いです。石川県音楽文化協会は、これまで貴重な文化活動としての音楽活動を「第九・荘厳ミサ曲・千鳥の曲」の年末公演として50年間、「オーケストラと少年少女」を42年間継続してまいりました。今では街を歩いていますと、「何回目に出た者です。」とあいさつを受けるようになりました。まさに、オーケストラと少年少女公演は親子2代にわたって参加し、「継続こそ力なり」の精神を発揮するまでに成長したわけです。

子どもたちにプロ意識を育てるのではなく、オーケストラという大きな編成をバックに顔中を口にして伸び伸びと歌うことの体験と喜び、そして、大切なことは日本の財産である唱歌童謡「ふるさと」、「浜辺の歌」、「赤トンボ」を歌い継がせること。加えて、子どもたちに邦楽器に触れさせる機会を作ることがねらいです。50人の箏を並べて合奏する体験は他では経験できません。他には子どもたちの国際交流があります。過去にはハンガリー、ロシアの少年少女と一緒に歌っていましたが最近韓国です。韓国の子どもたちは金沢へ来たがっています。海山が見えて、森や瓦屋根が多いと感心していました。

これらの、多くの成果を生んでいる「オーケストラと少年少女公演」も、練習場に困っています。地球温暖化以前はまだ良かったのですが、このごろの40度近くの暑さとなると、学校の体育館も危険です。少年少女の合同練習場、オーケストラの練習場の快適な環境づくりに悩む社会教育現場の今日この頃です。



箏合奏 石川邦楽合奏団 「千と千尋の神隠し・いつも何度でも」

石川・慶南 小学生ツバメキャンプ

石川・慶南小学生ツバメキャンプ：報告 7月29日(月)～8月2日(金)

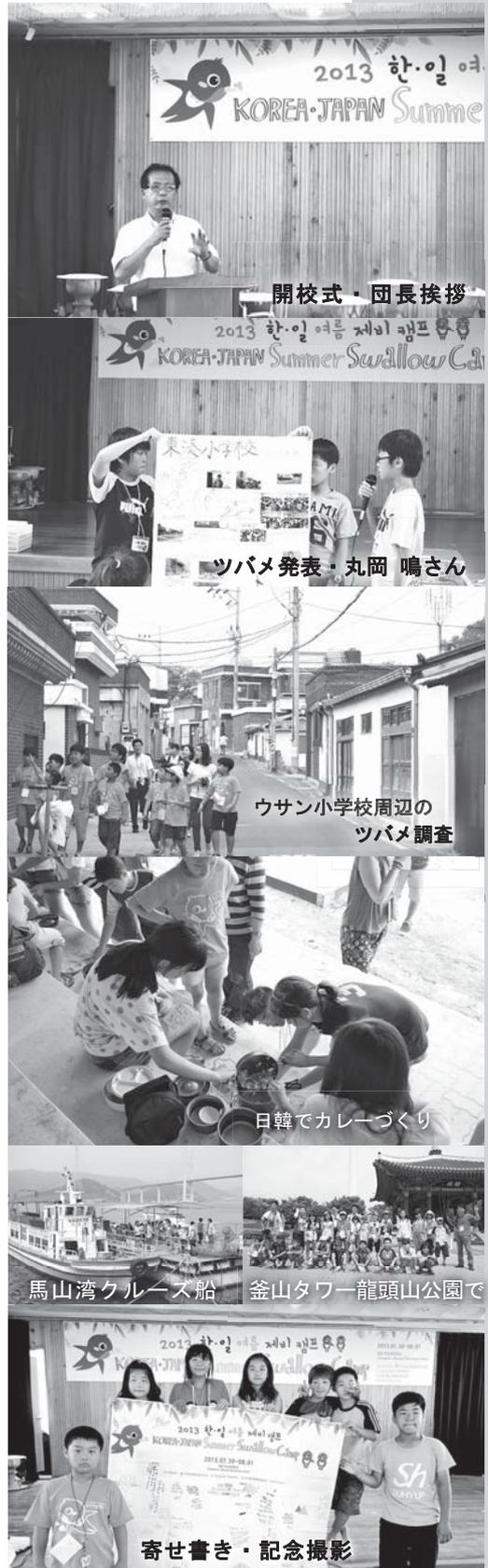
7月29日(月) 朝、金沢を出発した一行の児童19人は大阪港からフェリーで釜山へ向かいました。船上、NPO法人バードリサーチの神山先生からツバメの話聞いた後、グループ毎に「わたしのツバメ調査」の発表大会を行いました。子どもたちは互いに発表を真剣に聞き、韓国で発表する代表5人を投票で選びました。

翌30日 目的地である昌原市のウサン小学校では参加児童全員の名前が手書きされた歓迎の横断幕が掲げられ、グラウンドには既に宿泊用のテントが張られていました。昼食後の開会式では、韓国の児童による民族楽器「サムルノリ」の演奏がありました。続いて、両国のツバメ調査の発表をしました。石川の代表5人と韓国の代表3人が発表し、石川代表は、学校と近隣にいるツバメの状況を発表し、現地の新聞記者や子ども向けの出版社、ラジオ局などの取材もありました。その後は、小学校周辺のツバメの巣の調査を2グループで行いました。巣は家の軒下にたくさんあり、現地の方が身振りで教えてくれる場面もありました。充実した調査終了後、宿泊地である山の中の「ムジドリ村」へ向かいました。

3日目 馬山湾をクルーズし、ウサン小学校へ戻り、昼は野外炊飯で日本のカレーと韓国のカレーを作りました。日本のカレーは評判が良く何杯もお代わりする子もいました。夕方には、5グループに分かれて「家庭訪問」をしました。民族衣装の着装や韓国のゲームなども体験しました。

4日目 朝食後、グループ毎に寄せ書きをし、韓国側が用意した2枚の大きな布に、それぞれのメッセージと名前を書き込み、1枚は石川側へのお土産となりました。その後、「閉会式」があり、手を取り合って、「トマンナヨ」「また会いましょう」と声を掛け合って別れました。3日間の交流でしたがバスに乗る際は、抱き合って別れを惜しんでいました。その後、釜山タワーなどを観光し、帰りのフェリーに乗船しました。

最終日 金沢駅で解団式を行い、4泊5日の思い出に残る楽しいキャンプ日程を終了しました。



開校式・団長挨拶

ツバメ発表・丸岡 鳴さん

ウサン小学校周辺のツバメ調査

日韓でカレーづくり

馬山湾クルーズ船

釜山タワー・龍頭山公園で

寄せ書き・記念撮影

健康体力づくり活動の推進

第40回太陽と緑に親しむ健民祭 参加しましょう!



実行委員会 (H25. 7. 26)

7月26日(金)、県庁1110特別会議室において、平成25年度「第40回太陽と緑に親しむ健民祭(体力づくり県民大会)」の実行委員会が開催されました。健民祭は「地域住民の親睦と体力づくりを図ること」が目的で、昭和49年11月に第1回大会を開催して、今年で40回目を迎えることとなります。今年度は9月21日から開催される県スポーツ少年団のサッカー交流大会を皮切りに、10月16日の県健康クラブ交歓大会までの約1箇月間、県内各会場で15の大会や行事が開催されることに決定しました。議長は、県体育協会会賓の村田信親委員長が務められ、9月23日(月)の秋分の日には本部長の谷本正憲石川県知事を西部緑地公園陸上競技場にお迎えして総合開会式が開催されることに

決定しました。開催する大会、期日及び大会会場は次のとおり。

	大会名	期日	大会会場
1	石川県スポーツ少年団 サッカー交流大会	9月21日(土)～ 9月23日(月・祝)	金沢市安原スポーツ広場・他
2	マラソンに挑戦する会2013	9月22日(日)	大豆田大橋上流広場
3	◎ ラジオ体操のつどい	9月23日(月・祝)	西部緑地公園陸上競技場
4	◎ 健民祭総合開会式	9月23日(月・祝)	西部緑地公園陸上競技場
5	健民ゲートボール大会	9月23日(月・祝)	西部緑地公園陸上競技場
6	健民グラウンド・ゴルフ大会	9月23日(月・祝)	西部緑地公園陸上競技場補助競技場 及び芝生広場
7	健民ペタンク交流大会	9月23日(月・祝)	西部緑地公園投てき場
8	◎ ニューススポーツ体験コーナー	9月23日(月・祝)	西部緑地公園投てき場
9	健民マレットゴルフ大会	9月23日(月・祝)	専光寺ふれあいの森ゴルフ広場
10	◎ 健民歩こう大会	9月23日(月・祝)	西部緑地公園陸上競技場前出発
11	◎ リズムダンス講習会	9月26日(木)	河北台健民体育館
12	健民野球大会	10月6日(日)	石川県立野球場
13	◎ おはようサイクリング 石川健民大会	10月13日(日)	大豆田大橋上流広場
14	◎ 健民オリエンテーリング大会	10月14日(月・祝)	石川県森林公園
15	石川県健康クラブ交歓大会	10月16日(水)	いしかわ総合スポーツセンター

◎ 印の行事には、当日だれでも自由に参加できます。

環境・文化活動の推進

ふるさと文化再発見！ 米泉校下文化財保存会 虫送りの復活



8月8日(木)、健民運動推進本部が「ふるさと文化再発見事業」で助成した「米泉校下文化財保存会」の「虫送り」が正式に復活実施されました。米泉の虫送りは農業行事として古くから地区の15軒ほどの農家が毎年7月の土用の日に、米の害虫を松明に集めて駆除するために実施してきたもので、昭和34年まで実施していましたが、約50年前、都市化による農家の減少や農薬の使用などにより、久しく途絶えていました。以前は大きな太鼓を米俵を被った若者が一人で担ぎ、その後ろから太鼓をたたき、人々が手に手に松明を持ってあぜ道を練り歩いたもので、地区の人々の楽しみの一つであったとのこと。地区では平成21年から保存会を結成し、「歴史的な行事は地区の宝」として、獅子舞を含めて復活を模索していました。金沢市立米泉小学校では昨年からは3年生の総合的な学習の時間で、週2時間「米泉のむかし」の授業をし、太鼓の練習は前日も実施しました。今回の虫送りの参加者は、児童、保護者、地区の防犯委員など約200人。松明は竹の棒に缶をぶら下げたもの。燃料は灯油と天ぷら油を混ぜた特製のもの。午後7時30分、米泉小学校前で出発式を行い、米村会長が虫送りの歴史や意義を説明した後、松明や提灯に点火して太鼓を先頭に出発しました。児童が交代で独特のリズムの太鼓をたたきながら、米泉小学校から伏見川沿いの道路を進み、伏見高校前の三年橋を渡って対岸の道をさかのぼって学校にもどる、約1キロの夜道を巡り、虫送りを終えました。8時過ぎ、解散後、児童にはジュースのご褒美がありました。参加した山本さん寺本さん中山さん(6年生)は「害虫を天国に送り、良い環境を未来に伝えたい。」「昔の伝統を今、受け継ぐことができ素晴らしい。」「虫送りの経験ができて良かった。」など、復活した「虫送り」の感想を話してくれました。



ふるさと文化再発見！

大野町子ども育成会 あまめはぎ学習②



鵠巣児童クラブでのマリンバ演奏



プラザ鵠巣前での流しそうめん

8月4日（日）、輪島市大野町菰沢にある「ふれあいプラザ鵠巣（鵠巣児童クラブ）」において、来年1月に予定している、ふるさと文化再発見事業「大野町のあまめはぎ継承事業」の第2回学習会が開催されました。

参加したのは、鵠巣小学校の児童など約40人と地区の皆さんで、代表の橋本重幸さんから、今年度正式復活する「大野町のあまめはぎ」のお話しをお聞きしました。その後、皆さんはマリンバや電子ピアノの演奏を聴いたり、流しそうめんやスイカ割りをしたりして、夏休みの一日を楽しみました。

この地区の「あまめはぎ」は正月の行事として実施されていましたが、50年前に途絶え、来年1月50年ぶりに正式復活する予定です。鵠巣地区のあまめはぎの特色は、主役の赤鬼と青鬼に加えて、中学生が扮する神主さん役も加わることで、3人の中学生が12軒の地区の家々を回り、炬燵などにあたって怠けている子どもたちを戒めるものです。怠け者の子どもの足にできる「あまめ」を「はぎ取る」大きな作り物の鉋や包丁を持っています。今後は、蓑の製作等に取り組み、1月の行事の準備を進める予定です。一昨年「世界農業遺産」に認定された能登地域での農業や生活に根ざした伝統行事の復活には大きな期待が寄せられています。

第42回ふるさとのツバメ総調査 結果等の検討委員会を開催

5月10日から16日の愛鳥週間に実施した「第42回ふるさとのツバメ総調査」の結果がまとまり、8月14日（水）、県庁9階911会議室において「ツバメ総調査検討委員会」を開催しました。

■ 調査結果の概要

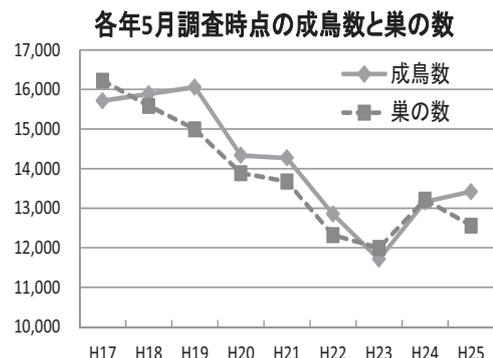
県内の全公立小学校の6年生を中心とした児童12,630人（前年比-2.6%）が参加した調査で、13,414羽の成鳥と12,557個の使用中の巣を確認しました。前年と比較して、成鳥数は256羽(+1.9%)の増加。巣の数では657個(-5.0%)の減少が見られました。

■ 結果の分析

成鳥数の増加は昨年の5年ぶりの増加に次いで、2年連続の増加となりました。一方巣の数は、昨年より約5%の減少となりました。



検討委員会風景



検討委員会では、成鳥数が横ばいとなったのは、「3月末から4月はじめにかけての温かさでツバメの飛来が早まったこと」。また、巣の減少は、「4月から5月にかけて一転しての低温傾向のため餌となる虫の発生が遅れ、ツバメの営巣行動が遅れが出たのではないかと分析しました。また、以後の空梅雨傾向のため、虫の発生がさらに遅れたため、8月中旬までヒナを育てているペアもあるとの指摘もありました。平成20年度以降の減少傾向に歯止めがかかった状況です。ここ7、8年の状況から、春先の気候の変動がツバメの飛来や営巣に少なからず影響していることが一層明確になりました。

調査結果や児童の感想文などをまとめた「報告書」は10月中旬に県内各小学校へ配付する予定です。

■ ツバメ調査感想文、次年度調査「お宿シール」図案審査

今年は、感想文には569点、次年度用「ツバメのお宿シール」には1,696点の応募があり、記録・観察作品を含め、検討委員会で優秀作品の選考を行いました。表彰式は11月17日に実施します。



優秀作品の選考風景



次年度シール応募作品の一部



■ ツバメ総調査検討委員会出席者

木村 久吉(県自然保護協会名誉会長)	米田 満(北國新聞社論説委員)
増江 雅人(県教委学校指導課指導主事)	平野 賢次(日本野鳥の会石川幹事)

日韓ツバメ交流「石川・慶南小学生ツバメキャンプ」 展示会・報告会

8月22日(木)、県庁19階展望ロビー交流コーナーにおいて、7月29日(月)から4泊5日で実施した「石川・慶南小学生ツバメキャンプ」の報告会を開催しました。参加したのは、キャンプに参加した児童16人とその保護者など約30人。最初に上田事務局長から挨拶があり、次いで、キャンプに参加した田中哲臣団長(小松市立中海小学校長)が「韓国での体験を通して、言葉や人間同士の繋がりを大切にしてほしい。」と挨拶を述べられました。「子どもたちの発表」では、16人が次々とキャンプの感想を発表してくれました。韓国と日本のツバメの違いや、韓国の子どもたちや人々の優しさに注目する発表が多くあり、特に日本ではあまり見られない



コシアカツバメ

「コシアカツバメ」を見たことやツバメの巣の位置、その大きかった点などの発表が注目されました。来年の交流に夢をふくらませる発表会となりました。



ツバメキャンプ展示会の掲示



上田事務局長の開会挨拶

田中団長の挨拶



金沢市立中央小学校6年の野崎さんの発表

青少年健全育成活動の推進

東海北陸地区ジュニアリーダー研修大会in石川 県子ども会連合会



東海北陸地区からの参加者受付 8.9



正木会長の歓迎挨拶 中村さん開会宣言



参加者代表決意表明 渡邊さん(高校1年)



シニアリーダー「ジェジェ団」の講義



アイスブレイクで盛り上がりました



全員で野外炊飯 8.10



参加記念Tシャツ



真剣な講座受講風景 8.10

子ども会連合会は8月9日(金)から11日(日)までの3日間、羽咋市の国立能登青少年交流の家において、「みんなで起こそう化学反応を！～自分自身の“そうぞう”～」をテーマに、平成25年度「東海北陸地区ジュニアリーダー研修大会」を開催しました。参加したのは、東海北陸地区の子ども会連合会等の中学校1年生から高校3年生までのジュニアリーダー70人と引率12人、運営に当たる社会人や学生などのシニアリーダー16人など、約100人。開会式は、13時30分から、交流の家大講堂で行われ、石川県子ども会連合会の正木会長が「楽しくためになる3日間の研修を通して、自分自身を創造し、地元の子どもの会活動で活用してほしい。」と歓迎の挨拶を述べられました。また、参加者を代表して、石川県の鶴来リーダー会「あふぎ」の渡邊優駿さん(高校1年)が、「他県からの皆さんから学び、自分にないものを身につけたい。」と決意を表明しました。その後、金沢市子ども会連合会シニア委員の井合瞳さんが施設の使用上の諸注意を行いました。休憩を挟んで、鶴来青年ボランティアグループかなめの米沢健さんの指導で「ナンバーコール」などのアイスブレイクを実施し、交流の輪は一挙に盛り上がりました。1日目は、レクリエーション講座①が行われ、22時30分には就寝。2日目は、講座のほかに「野外炊飯」やスタッフプレゼンツ、プログラム立案などの研修があり、3日目は振り返りや記念写真撮影などを行い、充実した研修となりました。石川、富山、福井、三重、岐阜、愛知の各県から参加する本研修は、20年以上の歴史があり、これまで多くの青少年育成リーダーを育ててきました。今回の講座は金沢市子ども会連合会シニア委員会(代表：中村拓都さん)を中心に企画されました。

子どもドリームフェスティバル取組紹介

津幡町立刈安小学校

みんなで源平の戦いを表現し、刈安の伝統を舞台で伝えたい」という夢を掲げ、本年度の子どもドリームフェスティバル事業に採択されて練習を続けている「津幡町立刈安小学校」の児童18名が、8月14日(水)地区の夏祭り「源平倶利伽羅の夜・第22回寺尾夏祭り」に出演しました。刈安小学校の児童は、夏祭り開会式で「刈安ソーラン」の踊りを披露したほか、源平の戦いの伝統芸「源氏太鼓・倶利伽羅太神楽」に出演して伝統の太鼓を力強く披露。さらに、源平の戦いを模した「源平騎馬戦」にも出演して夏祭りを大いに盛り上げました。児童らは、これから太鼓などの腕前に磨きをかけ、来年1月19日(日)には県立音楽堂邦楽ホールで練習の成果を披露してくれる予定です。



第40回 太陽と緑に親しむ健民祭に参加しましょう!

行事内容

★9月21日(土)～23日(月・祝)

石川県スポーツ少年団サッカー交流大会 会場:金沢市安原スポーツ広場(金沢市)他
9:00～ 試合開始(雨天決行) 連絡先:石川県スポーツ少年団 TEL 076-268-3100

★9月22日(日)

マラソンに挑戦する会2013 会場:大豆田大橋上流広場(金沢市)
6:45～7:30 受付(雨天決行) 申込み:8月16日(金)まで消印有効。別紙郵便振替用紙に所定の事項を記入の上、該当参加料を振り込んでください。
7:40～ 開会式
8:00～ スタート
～14:00 最終ゴール時刻
*種目
・5km, 10km, 20km, 30km, 42.195km
マイペースで完走をめざす大会です
どなたでも参加できます
振替口座: 00770-9-56062 金沢中央走ろう会
参加費: 1人3,000円(高校生以下1,000円)
連絡先:石川県走ろう会連絡協議会
TEL 076-236-0647(岩室方)
e-mail: rnh21482@nifty.com
http://www.kanazawa-runners.com/

★9月23日(月・祝)

健民祭総合開会式 会場:西部緑地公園陸上競技場(金沢市)
8:50～8:55 ラジオ体操のつどい
8:55～9:35 総合開会式(雨天中止)
式典
アトラクション
後援:石川県教育委員会
石川県ラジオ体操連盟
連絡先:石川県健民運動推進本部
TEL 076-225-1366

健民ゲートボール大会 会場:西部緑地公園陸上競技場(金沢市)
8:00～8:30 受付(雨天決行) 申込み:9月3日まで
8:30～9:35 健民祭総合開会式参加
10:20～ 競技開始
参加費:1チーム 3,000円
連絡先:石川県ゲートボール協会
申込み TEL 076-280-7080

健民グラウンド・ゴルフ大会 会場:西部緑地公園陸上競技場補助競技場・芝生広場
8:00～8:30 受付(小雨決行) 参加費:1人1,000円(金沢市)
8:30～9:35 健民祭総合開会式参加
10:00～ 開始
連絡先:石川県グラウンド・ゴルフ協会
申込み TEL 076-276-8006

健民ベタック交流大会 会場:西部緑地公園投てき場(金沢市)
8:30～9:50 受付(雨天時・健民スポレクプラザ)
9:50～10:00 開会式
10:10～ 競技開始
参加費:無料 どなたでも参加できます
連絡先:石川県ベタック・ブル協会
TEL 076-242-1783(原方)

ニュースポーツ体験コーナー 会場:西部緑地公園投てき場(金沢市)
9:40～ 受付
10:00～11:30 体験コーナー
参加費:無料 どなたでも参加できます
連絡先:石川県レクリエーション協会
TEL 076-247-6909(自動転送)

健民マレットゴルフ大会 会場:専光寺ふれあいの森ゴルフ広場(金沢市)
11:00～11:50 受付(小雨決行) 参加費:1人1,000円
12:00～ 開会式
12:15～ 競技開始
連絡先:石川県マレットゴルフ協会
TEL 076-221-7736

健民歩こう大会(健民ウォーク) 会場:西部緑地公園陸上競技場前出発 ⇄ 犀川河川敷(左岸・右岸)新橋往復
8:20～8:40 受付
9:50～9:55 開会式
10:00～ 出発式・出発
参加費:無料 どなたでも参加できます
連絡先:石川県歩こう会連絡協議会事務局
TEL 076-252-7504

行事内容

★9月26日(木)

リズムダンス講習会 会場:河北台健民体育館(かほく市)
～10:00 受付 参加料:無料 どなたでも参加できます
10:00～12:00 リズムダンス講習会 運動できる服装、シューズ、タオルが必要
連絡先:石川県リズムダンス協会
TEL 076-276-8577(太田方)

★10月6日(日)

健民野球大会 会場:石川県立野球場(金沢市)
6:00～12:00 石川県早朝野球選手権大会
12:00～17:30 金沢日曜野球選手権大会 金沢日曜野球連盟 TEL 076-223-8525

★10月13日(日)

おはようサイクリング石川県健民大会 会場:大豆田大橋上流広場(金沢市)
8:30～9:30 受付(雨天延期10月14日) 参加費:1人500円
9:30～10:00 開会式
10:00～ スタート
連絡先:おはようサイクリング石川県協議会
TEL 076-247-2028
(サイクルファクトリーオカモト)
*コース ameda簡易グラウンド→専光寺→みなと会館(自転車安全教室・昼食)→五郎島町(イモ掘り)→ameda簡易グラウンド(往復約28km)
*参加者は、小学3年生以上(小学2年生以下の児童は保護者同伴で参加してください。)

★10月14日(月・祝)

健民オリエンテーリング大会 会場:石川県森公園(津幡町)
8:00～9:00 受付(雨天決行、荒天中止) 参加費:無料 参加希望者は当日受付します
9:00～9:30 開会式
10:00～ 競技開始
連絡先:石川県オリエンテーリング協会
TEL 076-241-5582

*競技形式 スコアオリエンテーリング(制限時間90分)

◎個人		◎グループ(1チームの人数は、2～3人とする)	
クラス	年齢制限	クラス	年齢制限
男子A	なし	男子B	40歳以上
女子A	なし	女子B	40歳以上
初心者	年齢・性別制限なし	少年組	中学生以下で構成するチーム
		家族組	小学生以下の子どもを含むチーム
		一般組	上記以外で構成するチーム

★10月16日(水)

石川県健康クラブ交歓大会 会場:いしかわ総合スポーツセンター(金沢市)
10:00～10:30 開会式
10:30～ 交歓大会
連絡先:石川県健康クラブ協議会
TEL 076-246-5237(田川方)
*県内市町健康クラブの学習活動を発表し、交流・親睦を図ります。



総合開会式

～どなたでも参加できます～

- 8:30～ 受付(西部緑地公園陸上競技場)
- 8:50～ ○ラジオ体操のつどい ・ラジオ体操第1
- 8:55～ ○開会宣言
○国旗掲揚(国歌斉唱)
○県旗、健民運動推進本部旗掲揚(県民の歌斉唱)
○本部長挨拶
○各団体の紹介
○参加者代表挨拶 ・家族三代で体力づくり宣言をします
- 9:15～ 準備運動(健民さわやか体操)
- 9:20～ アトラクション YOSAKOIソーラン・西金沢SUN跳芽
- 9:35～ 解散 参加賞をもらって、それぞれの会場へ



健民運動活動紹介・奨励コーナー

健民運動キャラバン事業 那谷校下・特別ヨガ教室



国際総合ヨガ協会指導員 中村和美講師を中心に

全員が円座で脇を伸ばすポーズ

7月10日(水)、小松市那谷町会館においてキャラバン事業の一環として那谷校下婦人会「メープルレディース(代表:谷口智恵子さん)」による「平成25年度那谷校下・特別ヨガ教室」が開催されました。当日は午後8時から、冷房の効いた会館大広間で、参加者13人が参加して講座が開始されました。正座の姿勢から呼吸を整え、上腕、頸部へと筋肉を左右交互に伸ばし、続いて下肢を意識してねじりを加えるなど身体全体を柔らかくしていきました。昼間の熱気が残る中、室内では心地よい浜辺の歌の音楽が流れ、マイペースで無理なくストレッチができて、全身からストレスが抜けていく快さを体験できました。ヨガ教室では、呼吸法を学び、肺活量が増えたり、足腰や肩など全身の柔軟性が高まり、皆さんには大変喜ばれているとのことでした。

健康わくわく出前講座 金沢中央健康クラブ・わくわくゲーム



原さんと島先生

ゲームで楽しみました

楽しい清正ジャンケン

デイスコン・真剣な一投

金沢中央公民館長町館

全国的に猛暑日が続く8月12日(月)10時、金沢中央健康クラブ(代表:河村守一さん)主催で「健康わくわく出前講座」が金沢中央公民館長町館で開催されました。担当の原俊一さんが挨拶した後、2つ以上の動作を同時に行い、脳の血流を良くして認知症を防止する「グーパーゲーム」と「ジャンケンゲーム」でウォーミングアップを行いました。講師は県レクリエーション協会常務理事島紀子先生。参加したのは金沢の旧市街地を中心に70歳から85歳までの30人で、90%が女性。休憩を挟み、^{きよまさ}清正ジャンケンやデイスコン、都道府県ビンゴなど、4種の「わくわくゲーム」を楽しみました。金沢中央健康クラブは週一回の講座を実施しているほか、卓球教室やペタンク教室を定期的で開催して部員の健康増進に貢献しています。参加者の一人は、「お化粧や心づもりをして参加し、一緒に笑うことが元気の秘訣。」と話してくれました。

参加しましょう！ 第22回 石川県民スポーツ・レクリエーション祭

◇ 9・10月の開催市町・期日・大会名・会場・主管団体

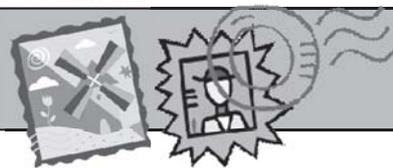
開催市町	期日	大会名	会場	主管団体
金沢市	10月14日(月・祝)	市民スポーツ・レクリエーション祭	金沢市総合体育館第3競技場	金沢市スポーツ推進委員協議会
七尾市	10月6日(日)	市民スポーツ・レクリエーション祭	城山陸上競技場	市民スポレク祭実行委員会
小松市	10月27日(日)	スポーツフェスティバル	こまつドーム	観光文化部スポーツ育成課
輪島市	9月1日(日)	ふれあいドッジボール大会	一本松総合運動公園体育館	県ドッジボール協会
	10月20日(日)	T-1ソフトテニス大会	町野テニスコート	NPO法人町野スポーツクラブ
かほく市	9月29日(日)	ラージボール卓球大会	河北台健民体育館	県卓球連盟ラージボール委員会
	10月20日(日)	パレットまつり2013	宇ノ気体育館	NPO法人クラブパレット
白山市	9月1日(日)	フライヤーフェスタ獅子吼	獅子吼高原フライトエリア	県フライヤー連盟
内灘町	10月14日(月・祝)	スポーツフェスティバル2013	内灘町文化会館	NPO法人ブラッツうちなだ
能登町	9月22日(日)	猿鬼歩こう走ろう健康大会	柳田野球場	能登町
	10月17日(木)～ 11月21日	のとインディアカ交流大会 毎週(月・木)に開催	内浦体育館	能登町スポーツクラブ設立準備委員会

9月の健民運動カレンダー

H25.8.23現在

- 9/1(日)** 第66回金沢市「中学生からのメッセージ」
 会場：金沢市教育プラザ富樫
 主催：金沢市中学校文化連盟弁論部 金沢市教育委員会
- 9/8(日)** 第23回少年の主張石川中央地区大会
 会場：白山市市民交流センター5F大会議室
 主催：石川県健民運動推進本部
- 9/8(日)** 第45回全能登私の主張発表大会
 会場：七尾市サンライフプラザ大ホール
 主催：第45回全能登私の主張発表大会実行委員会 七尾市教育委員会
- 9/14(土)～16(月・祝)** 第25回ツール・ド・のと400-能登半島一周サバイバル・サイクル2013-
 会場：内灘町⇒輪島市⇒七尾市⇒高岡市⇒津幡町⇒内灘町(3日間約400km)
 主催：ツール・ド・のと400実行委員会 北國新聞社 富山新聞社
- 9/15(日)** 第31回 金沢中交通安全ゲートボール大会
 会場：金沢市宮額谷運動広場
 主催：金沢中交通安全協会
- 9/16(月・祝)～21(土)** 第49回花いっぱいコンクール・現地審査
 会場：応募があった県内すべての花壇
 主催：石川県健民運動推進本部
- 9/22(日)** 第27回 猿鬼歩こう走ろう健康大会
 会場：柳田運動公園(柳田体育館・野球場周辺)(能登町)
 主催：猿鬼歩こう走ろう健康大会実行委員会
- 9/23(月・祝)** 第40回 太陽と緑に親しむ健民祭 総合開会式
 会場：西部緑地公園陸上競技場(金沢市)
 主催：石川県 石川県健民運動推進本部
- 9/28(土)** 平成25年度 少年の主張石川県大会
 会場：石川県青少年総合研修センター
 主催：石川県健民運動推進本部
- 9/29(日)** 第9回石川県スポーツ少年団バレーボール交流大会
 会場：いしかわ総合スポーツセンター(金沢市)
 主催：石川県スポーツ少年団

「あいむ」だより



* 収集物（8月分） *

＜使用済み切手など＞ 厚生政策課、医療対策課、労働企画課、農業基盤課、道路建設課、文化財課、石川県埋蔵文化財センター、匿名の方の計 8 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

平成25年度 災害ボランティアコーディネーター養成研修会 及び 災害ボランティア養成研修会開催 の お知らせ

災害時に地元の立場から、災害対策ボランティア現地本部の活動に関わることのできる「災害ボランティアコーディネーター」及び「災害ボランティア」を養成するための研修会を開催します。

能 登 会 場	
日 時	9月28日（土）・29日（日） 10:00～16:30
会 場	七尾市役所201会議室
対 象	18歳以上の石川県在住の方で、災害時にボランティア活動ができ、この研修会を2日間通して受講できる方 （災害ボランティア養成研修のみ受講される方は、1日のみで可）
講 師	NPO法人にいがた災害ボランティアネットワーク 事務局長 李 仁鉄 氏ほか
受 講 料	無 料
定 員	30名 定員に達し次第、締め切ります。
申込締切	9月13日（金）
申込方法	氏名、住所、ご連絡先等を明記し、郵送、FAXまたはE-mailで 詳細はこちら⇒ http://www.ishikawa-npo.jp/volunteer/12oshirase.htm

＜お申込・お問合せ先＞ 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 E-mail:npo@pref.ishikawa.lg.jp

石川県県民文化局県民交流課自主活動推進グループ（担当：鹿島）

〒920-8580 金沢市鞍月1丁目1番地

TEL 076-225-1365 FAX 076-225-1363 E-mail:npo@pref.ishikawa.lg.jp

★ いしかわクールシェア実施中 7/1（月）～9/30（月）

石川県NPO活動支援センター「あいむ」はクールシェアスポットです。ただいまスタンプラリー実施中！クールシェア期間中クールシェアスポットを回ってスタンプカードにスタンプを5つ集めてステキなプレゼントをGETしよう！

クールシェアスポットの最新情報はこちら ⇒ <http://sharemap.jp/>

クールシェアについてはこちら ⇒ <http://www.pref.ishikawa.lg.jp/ontai/pp/coolshare/coolshare2013.html>

※ クールシェアとは、ご家庭のエアコンなどを使用せず、「あいむ」や図書館などの、クールシェアスポット（暑さをしのぎ、みんなで涼しく過ごせる場所）に出かけることにより、節電につなげる取り組みです。

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）

お問合せ、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

団塊世代の責任

石川県サイクリング協会
事務局長 國田 憲保

生まれた時から、常にその時代時代の世相に大きな影響を与えてきた我々団塊世代（昭和22年～24年生まれ）は、いよいよ65歳を迎え始め、高齢者の仲間入りをいたしました。年々、医療費が増える時代にあつて、我々団塊世代が高齢化し、益々医療費が増えるものと危惧されております。

先日、内閣府の意識調査として、団塊世代の高齢者認識が新聞に載っていましたが、団塊世代の80%は自分を高齢者と思っておらず、70歳以上が高齢者だと思っているようです。

このことは、我々団塊世代は今現在健康的で若々しい生活を送っていることを意味していますが、人生80年時代、残りの15年間、果たして健康な生活を送ることができるでしょうか。

私の母は88歳まで長生きしましたが、85歳の時になんでもないことから足を骨折し、自力で歩くことができなくなり、ほとんど寝たきりとなりました。若い時から雑貨店を営み、運動らしい運動をしたことがなかったことから、骨が弱っていたものと思われます。3年間ベットに付いたまま平成21年に亡くなりましたが、膨大な医療費と家族の介護労力が費やされました。母のような例は、日々、活動的な生活をおくっていれば防げる典型的な例です。

私たちサイクリング仲間には、80歳代90歳代で元気に自転車に乗っている人がたくさんいます。皆さん最初にご自分の健康づくり、寝たきりにならないための手段として自転車に乗り始めたようですが、今では自転車そのものを楽しみ、仲間とのツーリングを楽しんでいるようです。手前味噌ですが、サイクリングは中・高年にとって最適な運動の一つで、60歳を過ぎてから始める方もたくさんいらっしゃいます。

団塊世代のみなさん、サイクリングとは言いませんが、何も運動をしていないのであれば、何か一つ運動を始めてください。そして、私たちのこども世代や孫世代、また私たち自身のために、日々精進し、少しでも医療費及び看護料が増えるのを防ごうではありませんか。



H24.9.8 中部日本サイクリングの参加メンバー



H24.9.8 静岡県浜松市内をサイクリング

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



QRコード

twitter @ kenmin_undou

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