

石川県 健民運動

3月号

《26. 3. 28第215号》

かわら版

白梅 3月15日兼六園

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 東海・近畿・北陸ブロック研修会を開催して

みらい子育てネット石川県地域活動連絡協議会副会長 岩田 和子

健康体力づくり活動の推進

□ 平成25年度健康体力づくり指導者講習会

環境・文化活動の推進

□ 健民桜名所づくり運動「桜の保全管理講習会・最終回」

青少年健全育成活動の推進

□ 石川県スポーツ少年団「ジュニアリーダースクール」

□ 石川県子ども会連合会「子ども会交歓フェスティバル」

健民運動活動紹介・奨励コーナー

4・5月の健民運動カレンダー

参加しよう！石川県民スポーツ・レクリエーション祭

「あいむ」だより

薫風 倶利伽羅古戦場探訪

石川県読書会連絡協議会津幡町かりがね読書会 早川 はる美

第16回
**子どもドリーム
フェスティバル**
平成25年度発表記録集



小松市立戸部小学校5年



七尾市立小丸山小学校5年



中津川小523



津幡町立利根小学校



ウチノボエイラスト

石川県健民運動推進本部

鼓 動

みらい子育てネット
石川県地域活動連絡協議会
副会長 岩田 和子

東海・近畿・北陸ブロック研修会を開催して

昨年11月14日(木)、15(金)の2日間「君がいる ただそれだけで うれしいよ」をテーマに東海・近畿・北陸ブロックみらい子育てネット全国地域活動連絡協議会指導者研修会を加賀市山中温泉で開催しました。

児童の健全育成のため、母親クラブ、児童厚生員、行政事務担当者が活動の充実、組織の活性化を図ることを目的とし、静岡、愛知、和歌山、兵庫、福井、そして開催県である石川の会員が、共に学び、情報交換し、交流を深めた2日間でした。

1日目のシンガーソングライター大野靖之氏による講演「心のコンサート」は、子どもたちが夢を持つこと、命、家族を大切にすることが、美しい歌声で心に熱く響きました。また、ろぜっとわーくす代表の中山康夫氏の講演「子どもたちにとって必要不可欠な自然ふれあい」は、思いっきり自然の中で遊ぶことをとおして五感を使い、さらに、ほめて育てることで子どもたちは自分で考え、行動し、自信を持つようになることが語られました。子どもたちには、幼い日の体験がよきふるさとの思い出として、いつまでも心に残ってほしいと感じました。

また、2日目の絵本作家サトシン氏の講演「おてて絵本よみまショー」では、てのひらを絵本のように合わせ、自分でお話を作ることを学びました。参加者の何人かが体験しましたが、その人らしい個性やそれぞれの持ち味、雰囲気などがほのぼのと伝わり、とても楽しく、ぜひ実践したいと思いました。

児童虐待防止のオレンジリボンキャンペーン活動紹介では、石川県は平成19年度から啓発チラシ配布等の活動を行っており、今後も継続することが紹介され、輪島市の活動報告「こどもの町輪島を作ろう」では、子どもたちが様々な職業を体験することをとおして地域にしっかり根ざし、健やかに育っていることが報告されました。また、意見交換会では各県の活動や課題が活発に紹介され、今後の活動の参考にもなる交流ができました。

明るく元気なあいさつと笑顔のおもてなしの心で皆様をお迎えした今回の研修会は、「参加してよかった」との声を多くいただきました。今後の活動につながる研修会となったことは、うれしいかぎりです。子どもたちがたくましく健やかに育つことを願い、家庭、学校、地域と連携して、よい人間関係を築き、よい環境を作り、これからも子育て支援活動を積み重ねていきたいと心新たにしております。



研修会2日目山中温泉河鹿荘ロイヤルホテル 11.15



研修会開会式・山中座 11.14



中山康夫氏の講演 11.14



絵本作家サトシン氏の「おてて絵本よみまショー」

健康体力づくり活動の推進

平成25年度

健康体力づくり指導者講習会

県庁で開催



講義1 食事と健康について考えよう

北陸体力科学研究所 中崎 衣美 氏

3月3日（月）、県庁11階1102会議室において「平成25年度健康体力づくり指導者講習会」を開催しました。地域の指導者等を養成してシニア世代の健康体力づくりの一層の推進を目指すこの講習会には、県内の健康クラブや老人クラブで指導的な役割を担う114名が参加しました。講習会は超高齢社会に対応した食事と健康に関する「講義1」とロコモ対策ともいえる貯筋のための運動習慣に関する「講義2と実習」の内容で行いました。

講義1は管理栄養士で公認スポーツ栄養士の中崎さんを講師に迎え、スライドを使用したクイズ形式で毎日の生活や食事を通して、血圧やコレステロール値等を下げる食事の栄養管理方法を具体的にわかりやすく教えていただきました。

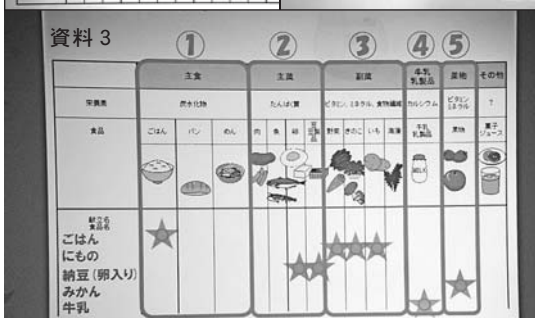
特に血圧に関する内容では、若いときから減塩してカリウムの多い野菜をとり、お酒も適量を飲むこと。悪玉コレステロール(LDL)については、食事からは2割、体内で作られるものが8割であることから、チョコレートやアイスクリームなどLDLの原料となる物の制限が大切なこと。血糖値では炭酸飲料にはスティックシュガー20本分の白砂糖が含まれることやアイスクリーム1カップにはおにぎり2.5個分のカロリーがあることなど、特に日常の食生活で意識すべきことが説明されました。

また、食事の栄養管理方法ではワークシート(右写真 資料1、資料2)を使い、食品名や献立に注目し、使った材料や栄養素に「☆印」を記入して肉や魚など主菜の倍の量の野菜を摂取する理想的な「食事バランス」の取り方など、自分でもできる管理方法(右写真 資料3)を教えてくださいました。

会場では熱心にメモをとりながら聴講する皆さんの姿が大変印象的で、受講者の皆さんに関心の高い内容だけに、終了後も熱心に質問される姿が見られました。



中崎衣美講師



活発なQ & Aが行われました。

講義2と実習 毎日の運動習慣が貯筋を増やす 総合型地域スポーツクラブ クラブぽっと 星野 恵美 氏



星野恵美講師



股関節まわりを鍛える「もも上げ」を体験



金大生アシスタントが個別指導



立位の指導

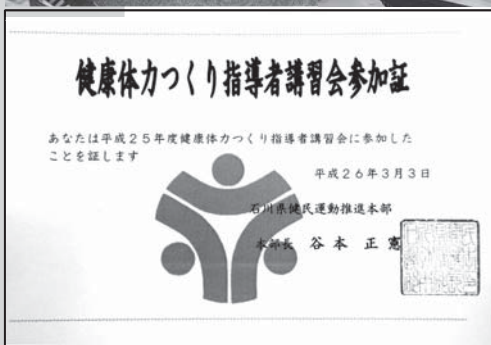
指導者講習会の後半は、NPO法人ぽっとの星野講師により、「みんなで伸ばそう！健康寿命～今からはじめる貯筋運動～」と題する講義2とイスに座った楽な姿勢で大腿筋などを鍛える簡単な体操の実習が行われました。

講義2では、最近話題の「健康寿命」の説明や不活動な生活が足の筋力低下を招き、結果として「寝たきり」となること。これを避けるために「筋肉をためる＝貯筋」が不可欠なこと。中でも、「大腿筋は動かさないと2日で1%減少し、2週間の入院で7年分減少する」衝撃的なデータも示され、貯筋運動へのモチベーションは大いに高められました。

実習では、「線路は続くよどこまでも♪」の聞き慣れたメロディーで「貯筋運動のテーマ」（下写真）を歌いながら「つま先あげ（すね）」、「かかとあげ（ふくらはぎ）」、「膝のばし・イス座り立ち（太もも前）」、「もも上げ（股関節まわり）」、「上体おこし（腹部）」【※（ ）は鍛えられる筋肉部位。】などの簡単な体操を行い、楽しい中に着実に筋肉が鍛えられ、貯えられることを感覚的に学ぶことができました。このほか、実習では立位により、お尻やふくらはぎを鍛える運動も紹介されました。受講者は、地域の指導的立場の皆さんだけに、超高齢社会の到来で「ロコモ」や「サルコペニア」など、筋肉減少による歩行障害や関節障害などが、現実味を帯びつつある中で、喫緊の対策の必要性を痛感されており、誰でも簡単にできる「貯筋運動」を身に

貯筋運動のテーマ
♪ みんなで伸ばそう
健康寿命
使えばなくなる
お金の貯金
使って貯めよう
筋肉貯筋
老後に備えて
♪ 貯金と貯筋！ ♪

付けようと真剣に取り組まれていました。星野講師の講座はタイムリーで大変有意義な研修となりました。



100人以上のポディーじゃんけん(チョキ)

環境・文化活動の推進

■ 健民桜名所づくり運動 桜の保全管理講習会 最終回・開催

※ 健民運動推進本部は「桜植樹10万本達成」を機に平成22年度から、桜名所づくりアドバイザーによる「桜の保全管理講習会」を開催しています。去る3月1日に今年度の最終回となる講習会を金沢市専光寺町で開催しましたので、ご紹介します。



会場の犀川桜千本の会事務所



上村弥寿男代表の開会挨拶



参加者の皆さん

3月1日(土)午前9時30分から、金沢市専光寺町の植樹団体「NP0法人犀川桜千本の会」(代表：上村弥寿男さん)の依頼による、本年度最後の「桜の保全管理講習会」を開催しました。講師の日本花の会桜の名所づくりアドバイザー立花武志先生から、事前の下見で、「10年後に地域の宝となる桜名所とするには、地域の皆さんの力がとても大切です。」とお話があり、当日は会員に地域の方も加え予定の2倍近い18名にご参加いただきました。

最初の講義では、「桜切るバカ、梅切らぬバカ。」ということわざが信じられているが、桜は若木の間に将来の枝振りを見極め、適切な時期に適切に剪定することが重要であること。また、剪定後は事後処置として切り口の保護のため防腐剤を塗布しておくことが必要であることなどを教えていただきました。続く質問コーナーでは、「アメリカシロヒトリの消毒」についての質問に対して、立花先生から「桜は土壌の微生物の死骸を栄養としており、桜を元気にするには微生物を元気にする必要があります。消毒剤を噴霧すると薬剤は葉や枝には留まらず、ほとんどが地面に落ちて土壌の微生物を殺してしまう。できれば消毒剤ではなく、かわりに食酢をうすめて噴霧すると、天敵のクモやアマガエルも増え、アメリカシロヒトリを食べてくれる。」との明解な回答がありました。実技では、枝の剪定方法と肥料の施し方などについて30本程度の手入れを行いました。また、植栽された時の添え木が残り、枝が食い込んでいる木が多数あったため、添え木は植栽3年後には撤去するように指導がありました。



樹木医の立花先生による講義



屋外での剪定の実技指導



剪定後の切り口に塗布する薬剤



実技では一人一人が剪定・施肥

◇ 今年度開催した「桜の保全管理講習会」は、次のとおりです。

1	11月10日(日)	直津町内会・直津宮農文化センター(七尾市)	3	12月1日(日)	せせらぎの郷振興会・会議室(小松市)
2	11月18日(月)	蝶屋桜守の会・白山市立蝶屋公民館(白山市)	4	H26.3月1日(土)	NP0法人犀川桜千本の会・事務所(金沢市)

青少年健全育成活動の推進

平成25年度 ジュニアリーダースクール開催 石川県スポーツ少年団



参加者代表による宣誓



3月1日（土）、羽咋市の国立能登青少年交流の家において、平成25年度石川県スポーツ少年団ジュニアリーダースクールが開催されました。参加したのは白山市や金沢市などのスポーツ少年団で中心的に活動する小学校5年生から中学校1年生までの20人。午後1時から開催された開会式では県スポーツ少年団の岡村副本部長が挨拶に立たれ、研修の意義や勝敗にかかわらず対戦相手にも感謝する「フェアプレー精神」を諭されました。参加者は講義やディスカッション、レクリエーション実習など2日間にわたる研修でリーダーシップを更に高めることができました。

石川県子ども会連合会 子ども会交歓フェスティバル開催



正木会長の開会挨拶



誓いのことば
北香央里さん（山代）

3月1日（土）、石川県子ども会連合会と健民運動推進本部が主催する「平成25年度子ども会交歓フェスティバル・石川県少年団体協議会加盟団体交流・交歓会」が国立能登青少年交流の家で開催されました。子どもたちの友情を育み交流を深める今回のフェスティバルには県内各地の子ども会の小学校4年生から中学校2年生までの約100人が参加しました。また、子ども会のジュニアリーダーとシニアリーダーが指導者としてサポートし、規則正しい集団生活の中で、子どもたちは「スキット発表」や「思い出交換会」をとおして深い友情を育むことができました。



アイスブレイクで仲間づくり



開会式前・みなさんで昼食

健民運動活動紹介・奨励コーナー

2月23日(日) 県子ども会連合会理事会・功労者表彰式



出席した金沢市子連の山本悦子副会長等が代理で受賞

2月23日(日)いしかわ子ども交流センター(金沢市)において、県子ども会連合会第3回理事会が開催され育成指導に功績のあった4名と4団体に正木明会長から表彰状と記念品が贈呈されました。受賞した皆さんは次のとおり。

○育成指導者表彰 瀧下弘(金沢市) 中嶋正昭(かほく市) 菅野博之、小西浩和(七尾市) ○子ども会・指導者組織・育成組織表彰 西念第二町会子ども会、泉本町にしき会子ども会(金沢市) 中沼子ども会(かほく市) 寺家町たづ桜子供会(羽咋市)

3月1日(土) 県レクリエーション運動普及・振興功労者表彰式



3月1日(土) 9時30分から石川県女性センター(金沢市)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25年度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6名。

○会長賞・功労者表彰 吉田禮子(小松市レクリエーション協会) 佐藤左一郎(石川県ゲートボール協会) 酒井健二(石川県障害者フライングディスク協会) ○優秀実践活動賞 廣瀬照代(金沢市レクリエーション協会) 松田和枝(七尾市レクリエーション協会) 熊岡洋子(石川県パネルシアター研究会)

健民運動推進本部 第3回 50周年記念事業検討委員会



これからの健民運動について説明する上田事務局長

3月7日(金)県庁1211会議室において、26年度に実施する50周年記念事業の3回目となる検討委員会を開催しました。今回は50年を機に健民運動の原点を見直し、「新たな展開」について議論を深めるとともに、記念表彰や大会の一環として開催する「ツバメフォーラムinいしかわ」、「小学生ツバメ国際キャンプinいしかわ」、「美しい石川を歩くコース選定」等について検討を深めました。

オリエンテーリング県森林公園コース が全国で紹介されました。



健民運動推進本部が県オリエンテーリング協会に管理を委託している津幡町のパーマネントコース「県森林公園(あがたの森)コース」が全国の愛好者の隔月誌「オリエンテーリングマガジン」2月号に、北陸新幹線で近くなるコースとして紹介されました。神奈川県逗子市在住の大高竜亮さんが紹介したもので、コース運営では高いレベルある石川県の整備が行き届いたパーマネントコースに、来春新幹線開業で近くなった首都圏から、多数のチャレンジャーが訪れることが期待されています。

3月19日(水)・20日(木) 健民運動推進本部 各活動推進委員会 開催

健民運動推進本部は、今年度の活動を振り返るとともに創設50周年を迎える平成26年度の活動の方向性などを協議するため、3月19日と20日の2日間で次の活動推進委員会を開催しました。会場は県庁1階102会議室。

- ・ 青少年健全育成活動推進委員会（正木明委員長） 3月19日(水)14:30～
- ・ 環境・文化活動推進委員会（藤多典子委員長） 3月20日(木)10:30～
- ・ 健康体力づくり活動推進委員会（村田信親委員長） 3月20日(木)14:30～

各委員会では、今年度の活動報告などに加え、事務局から提案された50周年記念事業や功労者表彰に関すること。さらには50年を節目とした健民運動の新たな展開などについて話し合われました。



青少年健全育成活動推進委員会 3.19



環境・文化活動推進委員会 3.20



健康体力づくり活動推進委員会 3.20

H25年度 子どもドリームフェスティバルの記録集 完成！



谷本本部長を中心に記念撮影をしました。

今年度16回目を迎えた「子どもドリームフェスティバル」の記録集が完成し、4月に県内の幼稚園・保育所をはじめ、小学校・中学校及び特別支援学校等に配付します。谷本正憲県知事が出席して盛大に開催された県立音楽堂邦楽ホールでの発表や夢実現に向けての子どもたちの足跡をカラフルに収録しています。



4・5月の健民運動カレンダー

H26.3.25現在

4／5(土) 石川県スポーツ少年団総合開会式
会場：いしかわ総合スポーツセンター（金沢市）
主催：（公財）石川県体育協会 石川県スポーツ少年団

5／10(土)～16(金) 第68回愛鳥週間
会場：国内・県内全域
主催：石川県環境部自然環境課

5／11(日) 第28回猿鬼歩こう走ろう健康大会
会場：能登町柳田運動公園
主催：能登町教育委員会大会事務局

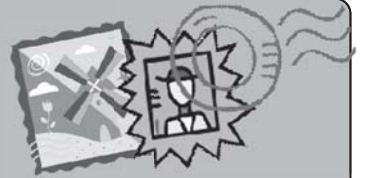
5／19(月) 石川県健民運動推進本部・本部会
会場：石川県庁行政庁舎 11階1102会議室（金沢市）
主催：石川県健民運動推進本部

参加しましょう！ 第23回 石川県民スポーツ・レクリエーション祭

◇ 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	4月26日(土)	グラウンド・ゴルフ大会	大和町芸術村	県グラウンド・ゴルフ協会
	4月27日(日)	トリムバレーボール大会	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
	5月10日(土)	ちびっ子かけっこフェスティバル ベタンク大会	金沢市宮陸上競技場 まめた簡易グラウンド(A面)	スポーツコミュニティ金沢南クラブ 県ベタンク・ブール協会
	5月11日(日)	スイミングフェスタ ジュニアアスリートクリニック	いしかわ総合スポーツセンター 稲置学園総合運動場	県水泳協会 シェア金沢スポーツクラブ
	5月17日(土)	たのしいリズムダンスの集い	金沢勤労者プラザ多目的室	県リズムダンス協会
	5月18日(日)	ターゲット・バードゴルフ大会 ふれあいオリエンテーリング大会	医王山スポーツセンター 奥卯辰山健民公園	県ターゲット・バードゴルフ協会 県オリエンテーリング協会
		武術太極拳大会 親子であおぞらヨガ	金沢勤労者プラザ 犀川河川敷	県武術太極拳連盟 一般社団法人クラブCoCo
		年齢別バドミントン大会 ファミリーサイクリング大会	金沢市宮城東市民体育館 まめた簡易グラウンド～松任海浜公園	県バドミントン協会 県サイクリング協会
	5月24日(土)	バウンドテニス大会	いしかわ総合スポーツセンター	県バウンドテニス協会
	5月25日(日)	マレットゴルフ大会 ビリヤード大会	金沢市専光寺ふれあいの森 ビリヤードVIVA2他複数会場	県マレットゴルフ協会 県ビリヤード協会
	6月1日(日)	壮年サッカー大会 ソフトバレーボール大会 女子ソフトボール大会 男女混合綱引競技大会 3B体操石川のつどい	二日市多目的広場(石川県農業公園) いしかわ総合スポーツセンター 加賀市ソフトボール場 金沢市宮城西市民体育館 金沢勤労者プラザ体育館	県サッカー協会 県ソフトバレーボール連盟 県ソフトボール協会 県綱引連盟 日本3B体操協会石川県支部
	6月7日(土)	パークゴルフ大会	奥卯辰山健民公園・公認コース	県パークゴルフ協会連合会
	6月15日(日)	フレッシュテニス交流大会 グランドヤード大会 壮年ボウリング大会 スポーツチャンバラ交流大会	いしかわ総合スポーツセンター 金沢市総合体育館 ジャンボボール 金沢市総合体育館	県フレッシュテニス連絡協議会 日本グランドヤード協会 県ボウリング連盟 県スポーツチャンバラ協会
	6月25日(水)	中高年フォークダンス・フェスティバル	いしかわ総合スポーツセンター	県フォークダンス連盟
	7月13日(日)	太極拳とカンフーの交流大会	シェア金沢S-スタジアム	西金沢スポーツクラブ
	8月3日(日)	クライミング大会	医王山スポーツセンタークライミングウオール	県山岳協会
	9月6日(土)	ジョイナスフットサルリーグ(1daycup)	シェア金沢S-スタジアム	ジョイナス
	9月23日(水・祝)	年齢別ミックスダブルステニス大会	西部緑地公園テニスコート	県テニス協会
	10月13日(月・祝)	金沢市民スポーツ・レクリエーション祭	金沢市総合体育館	金沢市
	11月9日(日)	コナ発表会	金沢市総合体育館	主催：NPO法人コナスポーツクラブ 共催：NPOコナ南部
	11月16日(日)	ぽっと参加スポーツ大会2014in杜の里	杜の里小学校	NPO法人クラブぽっと
	12月23日(水・祝)	Join-usファミリーバドミントン交流大会2014	いしかわ総合スポーツセンター	NPO法人かなざわ総合スポーツクラブ
七尾市	7月27日(日)	ふれ愛スポーツフェスティバル	田鶴体育館	田鶴浜スポーツクラブ
	8月6日(水)	マリンスポーツを楽しもう!	能登島マリナーパーク海族公園	NASPO(ナスポ)
	10月5日(日)	七尾市民スポーツ・レクリエーション祭	七尾市城山陸上競技場	七尾市
小松市	10月26日(日)	小松市スポーツフェスティバル	こまつドーム	小松市
	11月2日(日)	国府校下一周駅伝大会	国府体育館周辺	国府地区スポーツクラブ
輪島市	5月18日(日)	バドミントン大会	一本松総合運動公園体育館	県バドミントン協会
	8月31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19日(日)	T-1ソフトテニス大会	輪島市テニスコート	NPO法人町野テニスコート
珠洲市	4月27日(日)	グラウンド・ゴルフ大会	珠洲市営GG場	県グラウンド・ゴルフ協会
加賀市	6月8日(日)	加賀市民スポーツ祭	加賀市陸上競技場	加賀市
	7月6日(日)	バリアフリーディスクゴルフ大会	加賀市中央公園スポーツセンター横広場	県障害者フライングディスク協会
羽咋市	5月18日(日)	ウォークラリーin羽咋	羽咋市役所周辺	県レクリエーション協会
	6月15日(日)	ゲートボール大会	羽咋市眉丈台地スポーツ広場	県ゲートボール協会
かほく市	5月18日(日)	インディアカ大会	河北台健民体育館	県インディアカ協会
	6月8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
	7月6日(日)	ふれあいカヌー大会	宇ノ気水辺公園	県カヌー協会
	2月22日(日)	クラブパレットカップキッズフットサル大会	宇ノ気体育館	NPO法人クラブパレット
白山市	4月26日(土)	グラウンド・ゴルフ大会	松任海浜公園	県グラウンド・ゴルフ協会
	5月18日(日)	ファミリーサイクリング大会	まめた簡易グラウンド～松任海浜公園	県サイクリング協会
	7月20日(日)	カンフーフェスティバル2014	一本公民館ホール	NPO法人びいすく美川
	8月31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
	11月15日(土)	スポーツでリフレッシュ	松任総合運動公園	白山市
能美市	4月27日(日)	グラウンド・ゴルフ大会	物見山GG場	県グラウンド・ゴルフ協会
	5月11日(日)	マスターズ陸上競技大会	物見山陸上競技場	石川マスターズ陸上競技連盟
	6月1日(日)	タグラグビー大会	石川県サッカー・ラグビー競技場	県ラグビーフットボール協会
	6月15日(日)	シニアソフトテニス大会 ビーチボール交歓大会	辰口丘陵公園テニスコート 能美市根上体育館	県ソフトテニス連盟 県ビーチボール協会
野々市市	5月18日(日)	エアロビック大会	野々市市スポーツセンター	県エアロビック連盟
	5月25日(日)	トランポリン・シャトル大会	野々市市民体育館	県トランポリン協会
津幡町	6月29日(日)	森林浴ウォーキング大会 みんなのスポーツ ～スポーツ鬼ごっこ・ドッジビー・カローリング～	石川県森林公園わくわく森林ハウス 津幡町総合体育館	県ウォーキング協会 総合型地域スポーツクラブおもしろげん
	8月23日(土)	ボートフェスティバル	津幡漕艇競技場	サンズつばた
	4月27日(日)	グラウンド・ゴルフ大会	蓮湖渚公園	県グラウンド・ゴルフ協会
内灘町	7月13日(日)	ブラッツ公民館対抗パークゴルフ大会	内灘町総合公園パークゴルフ場	NPO法人スポーツクラブブラッツうちなだ
志賀町	6月22日(日)	ネオホッケー大会	富来勤労者体育センター	県フロアボール連盟
宝達志水町	4月27日(日)	グラウンド・ゴルフ大会	押水GG場	県グラウンド・ゴルフ協会
中能登町	4月27日(日)	グラウンド・ゴルフ大会	アッピー広場	県グラウンド・ゴルフ協会
	6月15日(日)	壮年ボウリング大会	クアトロブーム鹿島	県ボウリング連盟
穴水町	10月13日(月・祝)	穴水さわやかスポーツ交流会	穴水町B&G海洋センター	穴水町
能登町	5月11日(日)	猿鬼歩こう走ろう健康大会	柳田野球場	能登町
	5月18日(日)	キンボールスポーツ交流大会	能登町内浦体育館	県キンボールスポーツ連盟

「あいむ」だより



* 収集物（3月分） *

＜使用済み切手など＞

犀川河川愛護会、少子化対策監室、総務事務管理室、厚生政策課、長寿社会課、森林総合研究所森林農地整備センター金沢水源林整備事務所、国際交流課、建築住宅課の計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

「企業×NPO 物品マッチングシステム『これDo? 』」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?」を活用しませんか。

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

NPO、ボランティア団体の皆さん、活動に必要な備品を「これDo?」でそろえませんか。もちろん、仲介手数料なし。物品の代金も無料です。

現在登録されている提供物品例

・学習イス ・トナーカートリッジ ・ロッカー ・手提げ金庫 ・その他事務備品など

詳しくは <http://www.ishikawa-npo.jp/koredo/>

この事業は石川県が（公財）石川県県民ボランティアセンターへ委託して実施しています。

《問合せ先》 石川県NPO活動支援センター（あいむ）

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/>

関係図書貸出

当センターでは、図書の貸し出しを行っています。（一部閲覧資料を除く。）

3冊まで2週間借りられます。どうぞご利用ください。

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。



倶利伽羅古戦場探訪

第40回「本を読む仲間のつどい」加賀地区大会が9月23日（月・祝）に津幡町文化会館シグナスで開催され、終了後恒例の文学散歩で倶利伽羅古戦場を訪れました。当日は津幡町のご厚意により、観光ボランティアガイド「つばたふるさと探偵団」からガイド2名とマイクロバスを手配いただき、この場をお借りして厚く御礼申し上げます。

ブナ林に囲まれた猿ヶ馬場の入口には、源平合戦の名残を偲んだ「寢覚塚の句碑」があり、碑文に「義仲の寢覚めの山か月悲し」と刻まれていました。この句碑は郷土の俳人である河合見風が建立し、後年に金沢市卯辰山の観音院、馬仏が建て直したそうです。

寿永2年（1183年）、木曾義仲率いる源氏軍が、奇襲戦法「火牛の計」を図り、角に松明を付けた牛5百頭で平家軍1万8千騎を追い詰め、人馬もろとも地獄谷に突き落とし、源氏軍が勝利を収めたと「源平盛衰記」に記されています。

倶利伽羅不動尊は日本三不動尊の一尊とされ、御名からこの山を倶利伽羅山と号し、北陸はもとより全国的な不動尊霊場となっています。この不動尊はインドの高僧善無畏三蔵が養老2年（718年）に、この地で国土安穏・万民豊楽の祈願をした折に感得された倶利伽羅不動明王を、姿そのままに彫刻し奉安された御尊像とのこと。

平成25年9月6日、津幡町文化財の阿弥陀如来像が130年ぶりに倶利伽羅山に帰ってきました。この像は木彫りの立像で高さ1.1mあり、作者は浄土真宗七高僧の6番目に崇められている平安中期の天台宗の僧、源信和尚といわれています。元々この像は倶利伽羅長楽寺に所蔵されていましたが、長楽寺が明治の神仏分離によって廃寺となり、その時譲り受けた人が津幡町倉見の専修庵に安置し、専修庵の取り壊しが決まったため倶利伽羅不動寺山頂本堂に移されたとのこと。

倶利伽羅不動寺の不動ヶ池には、ある伝説が残っています。その昔、この池に大蛇がおり、毒気を吐いては旅人達を困らせていました。養老2年、善無畏三蔵が仏教を布教するためにこの地を訪れた際、その様子を聞いて大蛇の被害を防ごうとお祈りをしたところ、明け方の空から宝剣が池の中に降ってきて大蛇に突き刺さり、大蛇はひどく怒ったような顔つきで剣が刺さったまま天に昇って行ったといわれています。

「北陸道・倶利伽羅峠」は、「火牛の計」に関わる史跡や加賀藩の参勤交代のための往還道など、歴史的・文化的価値が評価され、富山県小矢部市桜町から津幡町竹橋までの延長12.8kmが平成7年6月に歴史国道として認定されています。

日脚の短い季節でしたが、当日は好天に恵まれて大変有意義な一日となりました。



平家軍本陣跡



古戦場モニュメント

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



QRコード

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

twitter @ kenmin_undou