



かわら版



- 鼓動 老人クラブの活動
石川県老人クラブ連合会 会長 高蔵 捷一
- 特集 平成28年度健民運動主要事業（案）
- 健民運動活動紹介
- 5・6月の健民運動カレンダー・平成28年度石川県スポーツ少年団の事業
- 参加しましょう！（石川県民スポーツレクリエーション祭）
- 薫風 食育の輪を広めよう！
石川県食生活改善推進協議会 会長 塚原 幸子
- 「あいむ」だより

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 ～

鼓 動

石川県老人クラブ連合会
会長 高蔵 捷一

老人クラブの活動

老人クラブは、地域を基盤とする高齢者の自主的な組織であり、介護保険制度の導入に伴い、高齢者を主体とする介護予防と相互の生活支援という観点から、その活動や役割が今後益々期待されています。

近年の少子高齢社会の進展により、65歳以上高齢者が3千万人を超える中、「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」をメインテーマとして、高齢期を楽しく、生きがいをもって、安心して暮らして行けるよう、健康で自立し、身近な仲間と支え合いながら、住みよい地域づくりに取り組んでいます。



健康ウォーキング

一方、高齢者人口が増加しているにもかかわらず、老人クラブ会員が減少傾向にあることから、全国の老人クラブ関係者が総力を結集し、平成26年度から5ヶ年にわたり「老人クラブ100万人会員増強運動」を展開しています。

新しい会員への呼びかけには、老人クラブの5つの魅力を発信するとともに、認知症高齢者800万人時代を踏まえ、老人クラブに期待される3つの役割について、相互理解に努めているところです。

まず、老人クラブの5つの魅力は、次のとおりです。

- 1 地域に新しい仲間ができる。
- 2 健康の保持・増進につながる。
- 3 知識や経験を生かし、新しい能力の発揮ができる。
- 4 心の安らぎ、充実感が得られる。
- 5 社会活動への参画と貢献ができる。

また、老人クラブに期待される3つの役割とは、次のとおりです。

- 1 自分が寝たきり・認知症にならない。
- 2 クラブの仲間を寝たきり・認知症にしない。
- 3 地域の高齢者を寝たきり・認知症にしない。

本県では、それぞれの地域ごと、子どもや非会員を取り込んだ多種多様な活動を行っています。



カローリング大会



異世代交流

特集

平成28年度健民運動主要事業(案)

1 健康づくり

◇ 第43回太陽と緑に親しむ健民祭

9月18日(日)から10月13日(木)にわたって、西部緑地公園陸上競技場などを会場に、総合開会式を含めて、15種目の大会を実施します。

9月18日(日)	マラソンに挑戦する会2016【大豆田大橋上流広場】
9月22日(木・祝)	健民祭総合開会式 ラジオ体操のつどい 健民ゲートボール大会 健民グラウンド・ゴルフ大会 健民ペタンク大会 健民歩こう大会(健民祭ウォーク) ニュースポーツ体験コーナー 【西部緑地公園陸上競技場等】 リズムダンス講習会【いしかわ総合スポーツセンター】 石川県スポーツ少年団サッカー交流大会(～25日) 【県営まめだ簡易グラウンド・他】
9月24日(土)	健民マレットゴルフ大会【専光寺ふれあいの森ゴルフ広場】
10月2日(日)	健民野球大会【石川県立野球場】
10月9日(日)	おはようサイクリング石川健民大会【大豆田大橋上流広場】
10月10日(月・祝)	健民オリエンテーリング大会【石川県森林公園】
10月13日(木)	石川県健康クラブ交歓大会【いしかわ総合スポーツセンター】



平成27年度「総合開会式」

◇ 健康習慣づくり事業

毎月7日を健康の日とし、あらゆる世代が健康づくりを日常的に実践するための事業を推進します。

○ 歩こう走ろう運動推進

運動の普及を図るため、それぞれ精勤賞等を交付します。

○ スポーツ普及推進

各種スポーツ大会、研修会、講習会等の共催・後援等を行い、また、オリエンテーリングコースの維持管理を行います。



○ 高齢者健康づくり

加賀地区健康クラブ交歓大会(5/26)、健康クラブ普及育成研修会(6/16)、健康クラブ交歓大会(10/13)、能登地区健康クラブ普及育成研修会(10/27)を開催します。



平成27年度石川県健康クラブ交歓大会

○ 健康わくわく出前講座

子どもから大人まで、体を動かすことの楽しさを体験できる出前講座を年間40回開催します。



脳の活性化体操（みどり健康教室）



ダンス（みどり健康教室）

○ 健康づくりリーダー研修会

健康寿命を延ばし、いつまでも健康な暮らしができるように、地域で活動するリーダーを養成します。

◇ スポーツ少年団活動推進事業

石川県スポーツ少年団が実施する各種大会に助成を行い、少年スポーツを推進します。



第37回中部日本招待少年サッカー大会

◇ 美しい石川を歩く

「美しい石川を歩くコースマップ」の活用して、ふるさとの豊かな自然や歴史・文化に親しみながら、仲間と一緒に歩くウォーキングイベントを開催します。



「内灘から見る白山と日本海」コース



「銭五の里・宮腰」コース

2 ふるさとづくり

◇ 花いっぱいコンクール

第52回花いっぱいコンクールを実施し、手作りの花づくりを推奨して、豊かな生活環境づくりを推進します。「花いっぴいのつどい」を開き、表彰式を行います。



平成27年度「最優秀花壇」白山市立北辰中学校

◇ ふるさとのツバメ総調査

ふるさとのツバメ総調査、ツバメ総調査に関する作品募集・表彰、ツバメ学習会を行い、野鳥の観察を通して地域の大人との交流やふるさとの自然を大切にする心を育みます。



平成27年度「ツバメ学習会」小松市立中海小学校



◇ こどもツバメ国際キャンプ

韓国でツバメキャンプを開催し、日本・韓国・台湾の小学生等によるツバメ調査を通じた国際交流「小学生ツバメ国際キャンプin韓国」を行います。

◇ 絵本センターのつどい

親子のふれあう時間を充実させ、子どもの豊かな心を育むため、絵本の「読み聞かせ」についての知識や技能を高めるために開催します。



平成27年度「絵本センターのつどい」(左は全体会、右は分科会)

◇ 「家庭の日」作品コンクール

毎月第3日曜日の「家庭の日」を啓発し、家族のだんらんを大切にする意識を醸成するため、川柳作品を募集し、優秀作品を表彰します。7月から募集を開始し、11月に表彰式を行います。

◇ ふるさとづくり推進事業

地域の伝統行事等の活性化につながる事業に対して、その経費の一部を助成します。平成27年度までの「ふるさと文化再発見事業」に代わる事業です。

3 子ども・若者活動

◇ 少年の主張大会

中学生による意見発表会を4つ地区で開催し、中学生の社会参加意識の醸成を図ります。県大会は、9月24日（土）の予定です。



平成27年度石川県大会の様子

◇ 子どもドリームフェスティバル

創造性豊かな青少年の育成のため、子どもたちの「夢」を募集し、実現への支援を行います。平成29年1月15日（日）に「子どもドリームフェスティバル（発表会）」を開催します。



平成27年度 白峰っ子かんこおどり隊



平成27年度 此花子ども会連合会

◇ 青少年ボランティア活動推進事業

自主的に他の模範となる優れた活動を実践し、ひたむきに努力する青少年、または、青少年団体の功績を表彰します。



平成27年度表彰式

◇ 子ども会運動推進事業

子ども会が行う安全教育等に対して助成を行います。



◇ 健民運動活動紹介

石川県ゲートボール協会「室内ゲートボール大会」

3月6日（日）に、野々市市さわやかホール、七尾市田鶴浜室内ゲートボール場、中能登町鳥屋室内ゲートボール場の3会場で、加賀・能登大会がそれぞれ開催され、総勢36チームが競技を楽しみました。



試合結果は次のとおりです。

○加賀大会 優勝 能美シティ 2位 野々市 3位 川北クラブ・白山ブルーム
○能登大会 優勝 河原田 2位 中能登 3位 中島・七尾

石川県子ども会連合会平成27年度第3回理事会

3月6日（日）に、いしかわ子ども交流センターで開催され、「石川県子ども会連合会表彰」「平成27年度事業報告・決算見込み報告」「平成28年度事業計画案・予算案」等について協議が行われました。



また、全国子ども会連合会の動向に対して、活発な意見交換が行われました。

健康づくりリーダー研修会

3月15日（火）に県庁行政庁舎11階1105会議室で、市町健康クラブ、老人クラブ等のリーダー及び指導者、市町健康づくり担当職員等118人が参加して開催されました。（一財）石川県レクリエーション協会の下川紀美子理事の指導で、「健康と生きがいくりのためのスポーツ・レクリエーション」について研修を行いました。



◇ 5・6月の健民運動カレンダー H28.4.20現在

5/ 8(日)	第30回猿鬼歩こう走ろう健康大会 会場：柳田運動公園（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
5/ 8(日)	世代交流ゲートボール大会（兼全日本世代交流ゲートボール大会石川県予選会） 会場：野々市市さわやかホール 主催：石川県ゲートボール協会
5/ 10(火) ～ 16(月)	第45回ふるさとのツバメ総調査・第70回愛鳥週間 会場：県内全域 主催：石川県・石川県健民運動推進本部
5/ 10(火) ～ 22(日)	ふるさとのツバメ総調査「お宿シール原画展」 会場：石川県行政庁舎 19階展望ロビー（金沢市） 主催：石川県健民運動推進本部
5/ 16(月)	石川県健民運動推進本部・本部会 会場：石川県行政庁舎 11階1105会議室（金沢市） 主催：石川県健民運動推進本部
5/ 26(木)	第13回加賀地区健康クラブ交歓大会 会場：能美市物見山総合体育館（能美市） 主催：石川県健康クラブ協議会・石川県健民運動推進本部
6/ 12(日)	第34回健康体力づくりゲートボール大会 会場：中能登町アップー多目的広場 主催：石川県ゲートボール協会
6/ 16(木)	第49回石川県健康クラブ普及育成研修会 会場：いしかわ総合スポーツセンター（金沢市） 主催：石川県健康クラブ協議会・石川県健民運動推進本部



◇ 平成28年度石川県スポーツ少年団の事業

開催日	事業名	開催場所
4月2日	石川県スポーツ少年団総合開会式	いしかわ総合スポーツセンター
7月16・17日	石川県スポーツ少年大会	医王山スポーツセンター
9月19・22・24日	サッカー交流大会	金沢市スポーツ交流広場他
7月2・3日	軟式野球交流大会（準々決勝～）	こまつドーム
8月28日	水泳交流大会	松任総合運動公園水泳プール
9月4日	相撲交流大会	穴水町営相撲場
9月25日	バレーボール交流大会	いしかわ総合スポーツセンター
10月1日	卓球交流大会	いしかわ総合スポーツセンター
10月8日	柔道交流大会	県立武道館
12月4日	剣道交流大会	いしかわ総合スポーツセンター
12月4日	バドミントン交流大会	河北台健民体育館
H29年3月上旬	ジュニアリーダースクール	キゴ山ふれあいの里研修館

■ 参加しましょう！

平成28年度 第25回石川県民スポーツ・レクリエーション祭 開催予定(4~6月分)

■種目別大会(4月分は開催済み)

月	日	曜	種目別大会名	開催市町	会場	主管団体
4	23	(土)	グラウンド・ゴルフ大会	金沢市	大和町芸術村、白山市・松任海浜公園	県グラウンド・ゴルフ協会
	24	(日)	グラウンド・ゴルフ大会	加賀市・中央公園、宝達志水町・押水GG場 中能登町・とりや古墳公園、輪島市・門前GG場		
	30	(土)	バウンドテニス大会	金沢市	いしかわ総合スポーツセンター	県バウンドテニス協会
	30	(土)	中高年フォークダンス・フェスティバル	金沢市	いしかわ総合スポーツセンター	県フォークダンス連盟
5	1	(日)	女子ソフトボール大会	能美市	粟生運動公園ソフトボール場	県ソフトボール協会
	1	(日)	トリムバレーボール大会	金沢市	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
	8	(日)	エアロビック大会	野々市市	野々市市スポーツセンター	県エアロビック連盟
	14	(土)	ベタンク大会	金沢市	健民まめだ簡易グラウンド	県ベタンク・プール協会
	14	(土)	たのしいリズムダンスの集い	金沢市	金沢勤労者プラザ多目的室	県リズムダンス協会
	15	(日)	年齢別パドミントン大会	金沢市	金沢市営城東市民体育館	県パドミントン協会
	15	(日)	インディアカ大会	かほく市	河北台健民体育館	県インディアカ協会
	15	(日)	ふれあいオリエンテーリング大会	金沢市	奥卯辰山健民公園管理事務所前	県オリエンテーリング協会
	15	(日)	クライミング大会	金沢市	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
	21	(土)	バドミントン大会	白山市	白山郷運動公園体育館	県バドミントン協会
	22	(日)	マスターズ陸上競技大会	金沢市	西部緑地公園陸上競技場	石川マスターズ陸上競技連盟
	22	(日)	トランポリン・シャトル大会	野々市市	野々市市民体育館	県トランポリン協会
	22	(日)	スイミングフェスタ	金沢市	いしかわ総合スポーツセンター	県水泳協会
	22	(日)	こまつの寺社めぐりウォークラリー大会	小松市	小松市公会堂とその周辺	県レクリエーション協会
	22	(日)	武術太極拳大会	羽咋市	羽咋体育館	県武術太極拳連盟
	22	(日)	ビリヤード大会	金沢市	ビリヤードVIVA2	県ビリヤード協会
	22	(日)	グランドヤード大会	金沢市	金沢市総合体育館	日本グランドヤード協会
	29	(日)	ラージボール卓球大会	かほく市	河北台健民体育館	県卓球連盟
	29	(日)	マレットゴルフ交流大会	金沢市	専光寺ふれあいゴルフ広場	県マレットゴルフ協会
	6	4	(土)	さわやか県民パークゴルフ大会	小松市	木場潟公園中央園地
5		(日)	ソフトバレーボール大会	金沢市	県下4会場	県ソフトバレーボール連盟
5		(日)	スポーツチャンバラ大会	金沢市	金沢市総合体育館	県スポーツチャンバラ協会
5		(日)	フライヤーフェスタ獅子吼	白山市	獅子吼高原フライトエリア	県フライヤー連盟
12		(日)	壮年サッカー大会	金沢市	二日市多目的広場(石川県農業公園)	県サッカー協会
12		(日)	ターゲット・バードゴルフ大会	金沢市	医王山スポーツセンターTBG場	県ターゲット・バードゴルフ協会
12		(日)	シニアボウリング大会	金沢市	ジャンボボール	県ボウリング連盟
12		(日)	フレッシュテニス交流大会	金沢市	いしかわ総合スポーツセンター	県フレッシュテニス協議会
12		(日)	3B体操 石川大会	金沢市	金沢勤労者プラザ体育館	日本3B体操協会石川県支部
19		(日)	ゲートボール大会	羽咋市	羽咋市眉丈台地スポーツ広場	県ゲートボール協会
19		(日)	シニアソフトテニス大会	能美市	辰口丘陵公園テニスコート	県ソフトテニス連盟
19		(日)	ネオホッケー大会	志賀町	志賀町総合体育館	県フロアボール連盟
19		(日)	ビーチボール交歓大会	能美市	能美市根上体育館	県ビーチボール協会
26		(日)	ウォーキング大会	津幡町	森林公園	県ウォーキング協会

■ニュースポーツ体験広場

月	日	曜	「体験広場」の開催される大会名	主催市町	会場	種目内容
5	8	(日)	第30回猿鬼歩こう走ろう健康大会	能登町	柳田野球場	ベタンク、ストラックアウト、ノルディックウォーク 等
	29	(日)	ノルディックウォーキング教室	加賀市	未定	ノルディックウォーキング
6	12	(日)	さわやかスポーツフェスティバル2016	野々市市	野々市市民体育館	ドッジビー、ディスクゲッター、ラダーゲッター、デカスポテニス 等

■総合型地域スポーツクラブ協賛大会

月	日	曜	協賛大会名	開催市町	会場	主催団体
6	5	(日)	エンジョイ！車椅子バスケ	金沢市	金沢駅西むつみ体育館	NPO法人FC. TON

薫風

石川県食生活改善推進協議会

会長 塚原 幸子

食育の輪を広めよう！

石川県食生活改善推進協議会は会員数約2,500人の団体です。ヘルスマイトの愛称で、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に幼児から高齢者まで幅広い食育活動を県内19市町協議会で実施しています。(全国食生活改善推進員協議会：一般財団法人 日本食生活協会の組織)

具体的には食生活の改善や工夫、健康づくりなど会員が自ら学び実践し、地域住民の健康づくりの担い手として活動しています。親子や子どもの食育教室、男性・シルバー料理教室、生活習慣病予防教室などで減塩や野菜1日350g以上摂取の推進、朝食の啓発など「食の大切さ」を住民に伝えながら、伝承事業や地産地消の推進及び食の安全安心など食に関する様々な活動も続けています。

近年は世界一の長寿国として、高齢化が進む中、健康寿命を延ばすことが最大の課題となっています。これまでのメタボリックシンドローム対策の「健康日本21」の後を受けて「健康日本21(第二次)」に新たにロコモティブシンドローム(運動器症候群：略して「ロ・コ・モ」)の予防対策が導入されました。転倒～骨折～要支援～寝たきり～介護～認知症と進んでいくことを予防し、いつまでも自分の足でしっかり歩くための運動器機能の維持・向上を図るためです。

このようなことから、私たちヘルスマイトは、日本食生活協会のパートナーシップ事業「TUNAGU」繋ぐ「地域・世代をつなぐ」や生涯骨太クッキング教室(カルシウム不足の改善)、低栄養・ロコモ・認知症の予防教室などでロコモ予防体操など織り込み、「食事と運動」のバランスを身につけることがいかに大事であるか普及活動を実施しています。

また、石川県が開発したヘルシー&デリシャスメニューの普及にも取り組み、地産地消の旬の食材を使い、エネルギーと塩分控えめで野菜たっぷりのレシピを広めています。ヘルシーで美味しいと評判がとても良く、美味しく食べて健康になれることはとても幸福なことと感じています。

これからも石川県民の健康増進を目的にヘルスマイトの知識と経験を活かし、活動の輪を広めるため会員一同努力して参りますのでよろしくお願いいたします。



生涯骨太クッキング教室の様子

「あいむ」だより



収集物（4月分）＜使用済み切手など＞

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。

つづみ21、森林整備センター金沢水源林整備事務所、石川県青年育成推進指導員連絡会、廃棄物対策課、文化振興課、計量検定所、水産課、管財課、税務課、監理課、薬事衛生課、長寿社会課、(一財)石川県教職員互助会、文化財課、匿名の方の計15件。

お知らせ

平成28年度ボランティアに関する講習会等助成金について

ボランティアに関する講習会、研修会、講演会等に助成しています。本事業は、講習会等に係る経費の一部を助成することによりボランティア精神の普及やボランティア活動の充実、発展を図り、県民の皆さんがボランティア活動に参加しやすい環境づくりに資することを目的としています。

詳しくはこちら ⇒ <http://www.ishikawa-npo.jp/volunteer/koushu.htm>

《お問い合わせ》

(公財)石川県県民ボランティアセンター

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

企業×NPO物品マッチングシステム「NPOさんこれ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?」で揃えませんか。

詳しくはこちら ⇒ <http://www.ishikawa-npo.jp/koredo/>

※本事業は石川県が(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おります。

石川県NPO活動支援センター(あいむ) 月曜日は休館

〒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。《夜10時まで開館(火~金曜日)》

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。



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

E-mail kenmin-i@pref.ishikawa.lg.jp
 [kenmin_undou](https://twitter.com/kenmin_undou)



QRコード