



# かわら版



○ 鼓動 今改めて〈健康ランニング〉	1
金沢中央走ろう会	代表 野村 泰裕
○ ツバメのお宿だより	2
○ 募集 「家庭の日」川柳コンクール 第56回花いっぱいコンクール	6
○ 健民運動活動紹介・カレンダー	7
○ 「新しい生活様式」実践例・お知らせ	8
○ 薫風 今後の活動に繋がるように	9
石川県ユースホステル協会	理事 新保 雄希
○ 「あいむ」だより	10

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

金沢中央走ろう会  
代 表 野村 泰裕

## 今改めて〈健康ランニング〉

新型コロナウイルス感染拡大により、全世界に脅威が広がっています。最初は「ランニングは風通しのよい屋外で行うので大丈夫だ」という情報だったけれど、そのうちに「ランニングも気をつけて行って欲しい」ということになってきました。金沢中央走ろう会では毎週日曜日の朝6時から四高記念公園で例会をしています。マスクをして間隔を空けて体操し、少人数グループに分かれて間隔を空けて走るようになりました。県内及び全国のロードレースやマラソン大会もことごとく中止となりました。ランナーの目標もなくなり、練習に張り合いがなくなった人もいることでしょう。しかし、会員は「ランニングによって体温を上げて、免疫力をつけよう」と、自分の健康管理に目を向けるようになり、改めて「走ろう会の原点＝健康ランニング」に立ち返るきっかけにもなりました。

金沢中央走ろう会は昭和50年(1975年)4月に創設されました。生活が豊かになり、子どもも含めて運動不足が叫ばれていた時代でした。当時、県教育委員会保健体育課課長だった天野耕兵衛さん(故人)が「ランニングを通して健康づくりをしよう」と市民に呼びかけ、約20人の会員で始まりました。ランニングが習慣化するように、例会に多く参加する会員を表彰する制度も続けてきました。そして、通算参加回数で番付表をつくっています。創設当時から会員の北野義雄さんが東の横綱で、先日、通算2,000回参加の表彰を受けました。たいへんお元気な83歳です。

毎週の例会では、最初にストレッチ体操を中心とした準備運動、そしてジョギング、最後にもストレッチ体操を中心とした整理体操。全身を動かすことを目的としたこの練習スタイルは当時も今も変わりません。日本にストレッチ体操が紹介される以前から、同様の体操をしていたことが自慢です。また、今でこそランニングに関する情報は溢れていますが、創設当時は、ランニングや健康に関する情報は少なく、大学の先生等を招いて健康体力づくり講座を開催して勉強してきました。それ以来、走るだけでなく、広く健康増進につながるための講座を開催しています。現在のランニングブームは「市民マラソン大会に参加することが楽しみ」、「自己記録を伸ばしたい」という楽しさが支えています。今こそ健康づくりを目的とした〈健康ランニング〉を実践していかなくてはいけないと思っています。



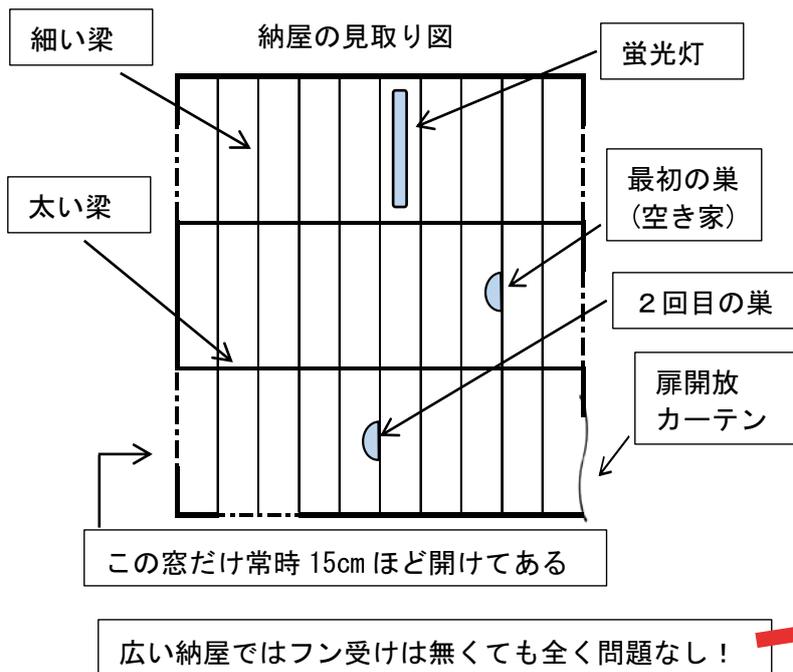
## ◇ ツバメのお宿だより

今年度は新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により、「ふるさとのツバメ総調査」や本県開催予定の「小学生ツバメ国際キャンプ」を中止いたしました。ツバメ関連事業で唯一「ツバメ Welcome キャンペーン」は予定通り取り組んでいます。

例年に比べると幾分フン受けの要望数は少ないようですが、それでも県内各地でバードリサーチさん特製のフン受けが活躍しています。今回はツバメのフン受けを応募して下さったお宿を訪問させていただき、子育て中や二度目の繁殖準備中のツバメの活躍についてお聞きしましたのでご報告します。

### 池江さん（七尾市在住）

7時50分、七尾市の池江さん宅に到着。ご夫婦に出迎えて早速、納屋の中にある巣を拝見しました。1回目の繁殖、巣立ちが無事に完了し、6月16日から2回目の繁殖のためと思われる巣作りが始まったところでした。1回目の繁殖は納屋の入り口からみて奥の方、見るからに奥座敷的な落ち着いた場所で行われ、現在その巣は空き家になっています。ところが、2回目の巣造りの場所は、歴代のツバメたちが巣の造成に悪戦苦闘してきた場所であり、今回も度々巣の一部が落下していたそうです。しかし、訪問した時には巣がほぼ完成していました。親ツバメの粘り強さに感心させられた一方で、なぜ、実績のある奥の空き家ではなく、造りにくい今の場所を選んだのでしょうか。ツバメに理由を聞いてみたいものです。



最初の巣



池江さんによると、今年最初の巣では、5個の卵が産まれて孵化し、すべてのヒナが元気に巣立っていったそうです。過去には納屋の扉を30分ほど開けっ放しにしておいた際に複数のトビが侵入し、ヒナと親ツバメを全滅させたことがあったそうで、現在は納屋の扉にはカーテンをかけ、窓はツバメが出入りできるくらいの隙間だけを開けてありました。例年、7月から8月にかけて2回目の繁殖に入っていくそうなので、これからのツバメの様子にも注目していきましょう。



### 遠塚谷さん（かほく市在住）

9時30分、遠塚谷さん宅に到着。早速、ご自宅横の庭に面した1階テラスにヒナの姿と一緒に巣を確認。親鳥2羽は時々巣に戻ってきますが、巣に長居はしません。おそらく、成長盛んで食欲旺盛なヒナの餌運びに大忙しなのでしょう。

まず、驚いたのは巣のある場所でした。なんとテラスの天井に設置された照明器具のかさの上に巣を造成してはいませんか！さらに、照明器具のかさと巣材の間にはスーパーで見かける発泡スチロール製のお刺身容器らしきものが……。そして、その下には、パードリサーチ製のフン受けが四点固定で天井から吊り下げられていました。フン受けを送ってもらったけれど巣の下に上手く設置できなかったとの感想を頂戴することがあるのですが、今回拝見した方法は手軽にバランスよく固定できる方法ではないでしょうか。

遠塚谷さんによれば、なぜか照明器具のかさの上に巣を造ることが多く、これまでに度々孵化後のヒナが落下してしまい悲しい結果になることがあったそうです。そこで、何か良い方法はないかということで思いついたのが、かさの上に発泡スチロール製のお刺身容器

を固定するというもの。この容器は皆さんもご存じのように容器の一方が背もたれのようにせり上がっているため、これが卵やヒナの落下防止に威力を発揮しているようです。さらに、フン受けの下には、カラスバスターなるカラス除けのプレートが吊り下げられていました。今回の訪問で拝見させていただいた3羽のヒナたちは6月27日に無事巣立っていったそうです。

さて、遠塚谷さんの知人の方にもツバメのお宿を提供されている方がいらっしゃるということで、お話を伺いました。子育て中の巣からヒナが落下しているのを見つけたが、巣に戻すことができなかつたので、仕方なく段ボールで巣の代用品を造り、本来の巣の下に固定してその中にヒナを入れておいたら、親鳥は毎日餌を運び続け、そのヒナもちゃんと巣立って行ったとのことでした。お宿の方にお話を伺うと、巣からのヒナの落下はかなり頻繁に起こるようなので、そのような時には段ボールで小さな巣の代用品を造り、これを本来の巣の下に天井から吊り下げるなどしてヒナを戻しておくことが尊い命を救うことに繋がるかもしれません。



写真左がお宿の全景です。照明器具のかさ側面に刺身容器をガムテープで固定しています。手前の青い盛り上がり部分がヒナの落下防止に威力を発揮しているとのこと。それでもヒナの落下事故は度々起こるそうです。フン受けは天井から四点で固定し吊り下げられています。地面に張ってあるネットは、巣の真下から侵入してくるカラス除けのためのものです。



右の写真は心地よさそうな巣から顔を覗かせているヒナです。





巣の中を覗かせてもらった1枚です。5個の卵が巣材に包まれるように沈んでいます。今年も孵化後に落下事故が発生して2羽の命が失われたそうです。下の写真は、ヒナの巣立ちが間近に迫っていることを感じさせる慌ただしい巣の様子です。この直後に巣立ちが観られたそうです。



上の写真2枚は、巣立ち直後に巣近くの中庭に降り立って休憩中のヒナです。右上の写真が最後の1枚だそうで、左の3羽がヒナたちで、一番右側が親ツバメです。右側のヒナが親から与えられた餌をくわえています。このあと、親もヒナたちもお宿を離れて、みんな飛んで行ったそうです。

今回、初めてツバメにお宿を提供されているお宅を訪問させていただきました。お話を伺っていて感じたことは、お宿の方々の、ツバメをこの時季の大切な常連客として迎え、出立の日まで優しく見守る程度にもてなす心、真心でした。自然だけでなく、社会の様々な場面でも見かける「共生」という言葉の原点は、とても身近なところにあるのかも知れません。

## ◇ 募集

### ○ 「家庭の日」川柳コンクール



- 「家族」をテーマに、川柳を募集します。
- 募集部門 [小学生の部・中学生の部  
(石川県内の学校に在籍する者)]  
[一般の部(石川県内に居住する者) 高校生を含む]
  - 締め切り 令和2年9月4日(金) 必着
  - 問い合わせ 石川県健民運動推進本部 「家庭の日」川柳コンクール係  
〒920-8580 金沢市鞍月1丁目1番地  
石川県県民交流課内  
電話：076-225-1366 FAX：076-225-1363

#### 「家庭の日」について

「家庭の日」は、昭和39年11月に秋田県が都道府県で最初に毎月第3日曜日を「家庭の日」に定め、昭和40年5月には鹿児島県が続きました。  
昭和41年5月に、青少年育成国民会議が発足し、「家庭の日」運動が全国的に取り組まれるようになりました。  
石川県では、昭和41年11月に結成された「青少年育成県民会議」が昭和41年12月18日(日)を第1回家庭の日としました。  
健民運動推進本部(昭和44年から昭和50年までは健民運動推進会議)では、「家庭の日」の普及啓発のため、資料配付や作文・標語・写真・絵画・ポスターコンクール等を実施してきました。平成26年度からは、川柳コンクールを実施しています。

### ○ 第56回花いっぱいコンクール

- 県民の手づくりによる花いっぱい運動が全県くまなく広がることを願い、花いっぱいコンクールを実施します。
- 対象花壇 夏秋花壇(プランターや鉢を使った移動花壇も含まれます。)  
どのような形式の花壇であっても、行き交う人々の心をなごませてくれる「花いっぱい」であるものを募集します。
  - 締め切り 令和2年8月28日(金)(必着)
  - 審査方法 現地審査と総合審査
  - 問い合わせ 石川県健民運動推進本部  
第56回花いっぱいコンクール係  
〒920-8580 金沢市鞍月1丁目1番地 石川県県民交流課内  
電話：076-225-1366 FAX：076-225-1363



【R元 宝達志水町立  
志雄小学校(宝達志水町)】

2つのコンクールとも、11月15日(日)に表彰式を行います。

## ◇ 健民運動活動紹介

### 石川県子ども会連合会第1回理事会

6月14日（日）、いしかわ子ども交流センターで開催され、令和元年度事業報告・決算報告、令和2年度事業計画案・予算案等の議案が承認されました。

縄会長から、前県子連会長の正木明氏が春の叙勲で瑞宝小綬章を受けられたことが報告されました。正木氏は健民運動推進本部の子ども・若者活動推進委員長（副本部長）として、現在も健民運動の推進にご尽力されており、この度の受章に対し心よりお祝い申し上げます。

会議では、各地区の理事から新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のために、ほとんどの行事等が中止や延期になっている現状が報告されました。今後、活動の自粛等が段階的に解除され、活動を開催する際の具体的な感染防止対策については、政府や県の指針等を遵守して、「新しい生活様式」をしっかりと実践しながら一歩ずつ活動を再開していくことを全員で共通理解し確認しました。

### 19階展望ロビーに常設展示スタート

今年度から県庁19階の展望ロビーの一画に県NPO活動支援センター「あいむ」と一緒に健民運動推進本部の展示コーナーを開設しました。健民運動の活動をより多くの県民の皆様にご覧いただくために、かわら版や募集記事のほか、構成団体やその加盟団体の活動等も紹介していきますので、県庁へお越しの際には是非19階まで足をお運びください。

## ◇ 7月・8月の健民運動カレンダー

令和2.6.23 現在

8/10 (月・祝)	第39回加賀地区中学生意見発表大会 会場：寺井地区公民館 主催：加賀地区市町教育委員会 共催：石川県健民運動推進本部
	第30回少年の主張石川中央地区大会 会場：津幡町文化会館シグナス 主催：石川県、石川県健民運動推進本部 共催：津幡町教育委員会、石川県青少年育成アドバイザー協会
8/19 (水)	第73回金沢市「中学生からのメッセージ」発表会 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
8/30 (日)	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、石川県教育委員会、石川県健民運動推進本部、 独立行政法人国立青少年教育振興機構

7月は「青少年の非行被害防止全国強調月間」です。

## コロナウイルス感染防止のため「新しい生活様式」を実践しましょう。

参考：厚生労働省 <「新しい生活様式」の実践例>

### (1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし、夏場は、熱中症に十分注意する。
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）。

### (2) 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒  咳エチケットの徹底
- こまめに換気（エアコン併用で室温を28℃以下に）  身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 毎朝の体温測定と健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養

### (3) 日常生活の各場面別の生活様式

- 買い物、娯楽、スポーツ、公共交通機関の利用、食事、冠婚葬祭などの親族行事などについて、心がけるべき事項を一人一人が考えて実践しましょう。

### (4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務、時差通勤など組織で対応すべき事柄もありますが、その効果を高めるためにはどうすれば良いかを一人一人が考えて実践しましょう。

## 石川県 NPO 活動支援センター「あいむ」からのお知らせ

### 令和2年度 災害ボランティアコーディネーター養成研修会

災害時に、被災された方からニーズをくみ取り、ボランティアによる支援活動に結びつける役割を果たす「災害ボランティアコーディネーター」を養成する研修会を開催します。

- ・【能登会場】 日程：令和2年8月9日（日）・10日（月・祝）  
会場：穴水町 地域情報センター
- ・【加賀会場】 日程：令和2年10月3日（土）・4日（日）  
会場：小松市 第一地区コミュニティセンター
- ・申し込み・お問い合わせ



公益財団法人石川県民ボランティアセンター TEL 076-223-9558

[http://www.ishikawa-npo.jp/volunteer/document/R2saigaivc\\_yousei\\_kensyukai.pdf](http://www.ishikawa-npo.jp/volunteer/document/R2saigaivc_yousei_kensyukai.pdf)

## 今後の活動に繋がるように

夏の自然体験事業実施に向けて、例年3月から4月にかけては、施設の予約や各事業の役割分担、参加者への広報など忙しく過ごす時期なのですが、今年は新型コロナウイルスの影響により、会議を開くこともできず、予約先の施設も見通しの立たない状況です。

特定非営利活動法人石川県ユースホステル協会では「旅」をコンセプトに、年間を通じて青少年、主に小中学生の健全育成を目的とした事業を開催しています。感染症の影響はその中心となる子どもたちを直撃しました。長期間にわたる学校の臨時休業によって、学習の機会や友だちと笑い合う時間が減り、外出の自粛や生活様式の変化は、人生の中で活発な時期の最中と言える彼らにとっては、大変息苦しく感じる期間になったのではないのでしょうか。また、『STAY HOME』を合言葉に長時間インドアで過ごす生活が続き、テレビやパソコン、携帯端末の画面を眺める機会も多かったように感じます。

こんな時こそアウトドアでリフレッシュする機会をと思うのですが、私たちの主力事業である夏期のキャンプイベントでは、屋外活動をメインとしながらも、多人数での食事やテントを使った宿泊、バスによる移動、雨天時には広さが十分とは言えない屋内での活動も想定され、いわゆる『3つの密』を完全に避けることは困難であることから、今年度の実施の可否そのものさえ今後の状況をみて検討せざるを得ません。

その中であっても、スタッフ同士が知恵を出し合い、子どもたちは何を必要としているか、その為になら何ができるか、このような状況だからこそじっくりと時間をとって見極め、今後に繋がりたいと考えています。自粛の苦しさは、インターネットやSNSの活用、オンラインでの会議など、新しい手法にチャレンジする機会と前向きに捉え、デジタル世代である大学生ボランティアスタッフも巻き込みながら、持続可能な団体運営を目指して、限られた時間を有効に使っていきたくと思っています。

新型コロナウイルスが終息し、子どもたちが安心して故郷の豊かな自然を楽しめる日を思い浮かべながら、今できることを一つひとつ積み重ねていきます。





### 収集物（6月分）＜使用済み切手など＞

石川県（地域振興課、空港企画課、県民交流課、障害者保健福祉課、監理課、女性センター、計量検定所、金沢城・兼六園管理事務所、生涯学習課）計9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、書き損じハガキにつきましては、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。

## 事業報告書の提出はお済みですか？

特定非営利活動法人は、毎事業年度終了後3ヵ月以内に、下記の事業報告書等を提出する義務があります。提出を怠ると、20万円以下の過料となる場合がありますので、必ず提出するようお願いいたします。

【提出が必要な書類】（提出部数は①のみ1部、その他の書類については2部です。）

- |             |                       |
|-------------|-----------------------|
| ① 事業報告書等提出書 | ⑤ 計算書類の注記             |
| ② 事業報告書     | ⑥ 財産目録                |
| ③ 活動計算書     | ⑦ 前事業年度の役員名簿          |
| ④ 貸借対照表     | ⑧ 前事業年度の社員のうち10名以上の名簿 |

## 令和2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、講演会等の経費の一部を助成しています！**

対象経費 講習会等において指導等を行う外部講師の謝金及び交通費

助成額 1団体につき5万円以内

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を応援しています。

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

### 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>

・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  
《月曜日・祝日は休館》

・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 ～



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 ～



## 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  
石川県県民交流課内 健民運動推進本部

TEL 076-225-1366

FAX 076-225-1363

インターネット

健民運動

検索

E-mail

twitter



kenmin-i @pref.ishikawa.lg.jp

kenmin\_undou

Facebook @kenminundou



QRコード