



巫女

籠田しおりさん(下竹田)

松本市の護国神社で巫女として神事に務めている。挙式の奉仕、ご祈祷の受付やお守りの授与はよく知るところだが、その他に美須々会館での行事をお手伝いしたり、事務的な業務もこなしている。「清掃に始まり清掃に終わる」という言葉のとおり、広い境内を神職とともに日々整美し、参拝者を迎え入れている。「今年で4年目になり気持ちにも余裕が生まれ、人々との出会いも楽しめるようになった。神道や神社のことは学ぶことが多く、まだまだ勉強することばかり」。高校の弓道部の練習に来ていたこの神社に導かれたかのように、今ここにいる。

(6月29日 山形村命日祭 護国神社にて)

働姿

告知板

第17回山形村民ゴルフ大会

開催日 9月3日(水)
 会場 豊科カントリークラブ
 参加資格 村内在住者、出身者及び村内に勤務している方
 費用 大会参加費 4,000円
 プレー代 11,000円
 申込み 8月14日(木)まで
 教育委員会内 大会事務局まで

第28回信濃山形水泳大会 出場者募集

開催日 9月6日(土)午後1時~
 参加資格 村内外、健康な方ならどなたでも
 参加料 200円
 申込み 8月26日(火)までに教育委員会へ

鉢盛中学校PTA資源物回収 のお知らせ

日時 8月30日(土)午前7時30分~9時
 回収物 アルミ缶、ビール大瓶、ビールケース
 回収場所 役員と生徒が回収を行いますので当日7時30分までに自宅玄関先に出すか、役場東駐車場にお持ちください。



『ぶつく・かふえ』は毎月第4木曜日の午後2時~3時に行います。問い合わせは、図書館☎98 3155まで

下竹田分館
6月22日(日) 焼津

『初夏の満腹ツアー』と銘打ち、両分館ともに同じ行程でしたが、海鮮丼に桜えび、ブルーベリー食べ放題とまさに満腹。三保の松原の散策や、富士山を拝むことも出来一日を堪能しました。

下大池分館
6月29日(日) 焼津

ぶつく・かふえ
始まる

5月22日(木)、図書館の企画による『ぶつく・かふえ』の初回が、いちいの里すばる内の軽食喫茶ぼぼねつとで開かれました。「本好きが集まり、わくわくできる場所を」との企画で、参加者はお茶とケーキを味わいながら、持ち寄った本を紹介し合いました。参加者たちは、紹介された本の話から、思い思いの感想を述べると話は広がり、新たな本と仲間との出会いを楽しんでいました。

我が山形村も、開村140年の節目を迎える。『日本一元気な明るい村』を掲げ、いくつもの矢を放っているようだが、村民の要望と結末した矢(施策)であるか疑問を感じることもある。140周年記念事業についても、単発ではなく将来の山形村につながる矢を期待したい。さて、館報も来月にはいよいよ700号の発行となる。我々編集部員8本の矢は、結束を強く一つにまとまり、記念号の製作に邁進していきます。館報700号にご期待を!

山すそ

消費増税に伴う不安材料も心配されたが、株価の上昇、雇用状況の改善、堅調な個人消費など、『財政出動』『金融緩和』『成長戦略』の3本の矢を柱とした、アベノミクスによる景気回復は着実に進んでいるようだ。庶民の実感は?ではあるが、『3本の矢』と聞くと、戦国武将毛利元就の話が有名である。元就が3人の息子に、1本では脆い矢でも束になれば頑丈になることを説き、3兄弟の結束を強く訴えた話である。アベノミクスの3本の矢も一層結束を強め、日本の景気回復を確固たるものにして欲しい。



6年生の演奏

開村140周年 山形小学校 校内音楽会



金管バンドの演奏



全校児童の大合唱



1年生の発表

6月27日(金)、山形小学校の音楽会が開催されました。今年が開村140周年に合わせ、記念の音楽会となりました。

会場の体育館前では、良い席で我が子を見ようと多くの保護者が開演前から並ぶ姿がみられました。

各学年精一杯がんばる姿がみられ、かわいらしい1年生から、演奏・ハーモニの完成度が高い6年生まで練習の成果を十分に発揮した素晴らしい発表となりました。

梅雨の蒸し暑さを吹き飛ばすような爽やかな歌声が会場いっぱいひびき、来場者は感動の渦に巻き込まれていました。

清水高原 第3回 Art Festival

別荘 Open Gallery: 8月1日[金]—17日[日]
Art Picnic: 8月9日[土]—10日[日]
10:00—16:00 / スカイランドをよみず隣、山村広場



昨年のフェスの写真から。上…アートレクニックとなる山村広場の整備が集まった運営委員のメンバー。中…2日間とも良い天気となりみんな楽しそう！下…ワークショップ参加者の自己紹介でみんな仲良く楽しめた。下右…訪ねた人を迎える別荘参加者高嶋さんの作品



ワクワクするような 出会いとコミュニケーション がテーマです

清水高原で2012年から「出会いと交流」をテーマに開催している小さなアートイベントです。呼びかけに応じてくれた運営委員の皆で開催の準備をしています。自分たちも楽しみ、訪ねてもらった人も楽しめて、清水高原の良さも知ってもらおうと力を合わせています。

村の方ならご存知かと思いますが、「清水高原」は、標高1200〜1450メートルにある区画数200の別荘地で、建物が建っているのは、100区画です。現在は17人ほどが暮らしています。

「オープンギャラリー」には、10軒が参加。訪ねるなら、自然を感じながら歩くのがお勧めです。展示作品を楽しみ、お茶のもてなしを受けて、交流を深めて下さい。

イベント中の8月9日(土)10日(日)の2日間は山形村、近隣でアートやモノ造りをする人に参加してもらおう「アートピクニック」を開催。遠くは山梨からも参加いただいています。

人と、モノとの出会いの楽しみ。そして買物をする楽しみ。今年は「食」の参加もあり食べることも楽しめます。加えて10日はジャズ祭もあります。この夏は、清水高原にお出掛け下さい。

*参加者の紹介パンフレットも作成し、図書館をはじめ公共施設に置いてあります。



インターバル速歩



No. 6
お役立ち情報シリーズ

平成18年10月に山形村熟年体育大学で始まったインターバル速歩。毎年、前期・後期と2回に分けて実施して、8年間で延べ400名の方たちが参加しました。参加者はインターバル速歩により、さまざまな効果を実感されています。ここでは、その効果を探ってみました。

インターバル速歩ってなに？

インターバル速歩とは、普通（ゆっくり）歩きと早歩きを一定の時間ずつ繰り返す歩き方です。数ヶ月続けることにより

体力の向上

（筋力と持久力）

生活習慣病の改善

（メタボリックシンドローム・血圧・高脂血症・血糖など）

気分を晴れやかにする

などの効果が期待できるといわれています。

熟年体育大学とは？

熟年体育大学とは、インターバル速歩を中心とした運動指導、健康相談、栄養相談など健康に関する指導・相談を総合的に受けられる講座です。この講座がはじめられたのは、参加した皆さんが生涯健康で過ごせるようになることと、医療機関にかかる機会を減らし、医療費負担の軽減を図ることを目的にしています。

講座の初回と最終回には血液検査をおこない、血中数値の変化をみるほか、毎回血圧と体重の測定をします。また、受講者は期間中、「熟大メイト」という携帯型運動量測定器を使用し、信州大学のリサーチセンターへデータを送り、歩数、消費カロリー、各自の目標達成度などを毎回細かくチェックすることができま

参加者からの声

（よかった感想）

- ・体が軽くなった
- ・体力がついた
- ・中腰の農作業が頑張れるようになった
- ・半年で体重が5kg減った
- ・血圧が安定してきた
- ・一人で楽しみながら歩ける
- ・気持ち明るく（晴れやかに）なった
- ・運動のせいか寝つきが良くなった
- ・体を動かす家事が苦にならなくなった
- （その他の感想）
- ・速歩だけでは、会話がなくなかった
- ・もう少し費用が安ければ（半年で12,000円）速歩だけでなく他の運動もしてみたい

近年参加者アンケートより

お知らせ

26年度後期の熟年体育大学は10月からスタートします。

興味はあるけれど...と迷っている方、まだ前期の講座を開講中ですので一度見学に行ってみてはいかがでしょうか。

担当者によると、お友達などと誘い合って参加される方よりも、1人で参加してそこで知り合った方と、新しい仲間を作られて、楽しんでいる方がほとんどだそうです。

開催日時や場所などの詳細は保健福祉課(97-2100)までお問い合わせください。

熟年体育大学リサーチセンターから



健康推進
コーディネーター
古籟 俊一さん

インターバル速歩とは、「ややキツイ」と感じる程度の「早歩き」と「普通の歩行」を交互に3分ずつ行うというもの。通常のウォーキングよりも筋力、持久力の向上に役立ち、骨密度の増加や生活習慣病リスクの改善効果などにも効果があります。体力の維持にはどんな運動でも「ややキツイ」程度の運動量が必要です。インターバル速歩はウォーキングの延長上でその運動ができます。そしてこの歩き方は、山形村熟年体育大学で習得することができます。

「山形村熟年体育大学」で仲間と一緒に楽しく運動を行い、健康維持を目指しましょう。



自主性を持ち積極的に活動できる 子どもたちを育てる



『ジュニアリーダーの育成』を中心に子ども会育成会の活動を追った

ジュニアリーダー任命式が行われ、今年度は、昨年からの継続3名と今年から新たに加わった12名の15名で活動しています。(危険予知トレーニング) 任命式の後、KYT研修を行い、危険を予知し、対策に結び付ける力を養いました。



ジュニアリーダー任命式：5/17(土)

ジュニアリーダーの育成事業

「山形村子ども会育成会」は、地区育成会を助成し、村在住の小学校就学前3年の幼児から18歳までの子どもの健全育成活動の発展に寄与することを目的とし、それを達成するために、子どもの育成援助及び福祉増進 地区子ども会育成会への助成 ジュニアリーダーの育成等の事業を行っています。

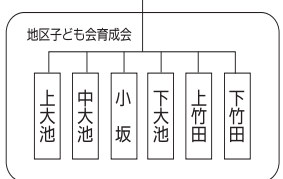
9月1日(月)のチャレンジ広場に向けて、作戦会議がこれまでに3回実施され、ジュニアリーダーの子どもたちは、6つのメニュー(おかず作り隊 飯ごう炊飯隊 アドベントチャー「宝の石」探し隊 クラフトワーク隊 自然アート隊 ロープ遊び隊)を分担し、内容を細かく決めました。



作戦会議の風景

山形村子ども会育成会
①事業部…事業の計画及び運営に関すること
②指導部…指導者の育成に関すること
③育成部…活動発表の場の設定に関すること

助成



子ども会クラブ
少年野球/少年サッカー/
少女バレー/少年剣道/
柔道クラブ/空手クラブ/
スイミングクラブ/鉢盛シニア/
ミニバスケットクラブ/
こどもコース
計10団体(平成26年度)

8月24日(日)、夏期巡回ラジオ体操に参加した後、朝日村の野俣沢キャンプ場でメニューを実践します。ジュニアリーダーが、これまでの作戦会議で決めた内容を確認するための本番に向けた予行練習です。



野俣沢キャンプ：8/24(日) 予定 写真は昨年の様子です

今年は、どんな体験や思い出ができるかな...

チャレンジ広場：9/1(月)予定



チャレンジ広場の後もきちんと反省会を行います。またチャレンジ広場の活動報告は村の文化祭でも発表します。

平成26年度

チャレンジ広場

参加者募集




【チャレンジメニュー】

- ・おかず作り
- ・飯ごう炊飯
- ・「宝の石」探し
- ・クラフトワーク
- ・自然アート
- ・ロープ遊び など

日時：9月1日(月) ※小学校振替休日 午前10時から午後3時15分
場所：鷹の窪自然公園
締め切り：8月20日(水)
問い合わせ先：山形村子ども会育成会事務局(村子育て支援課内) TEL98-5600



集まれ!! ラジオ体操・みんなの体操会

開村140周年を記念して「夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」がはじめて山形村にやってきます。日頃の運動不足解消にうってつけ!!といわれるラジオ体操。健康づくりと思い出づくりに、ラジオ体操会に参加しませんか。

このラジオ体操・みんなの体操会の様子は、全国・全世界に向けてNHKラジオで生中継されます。



みんなで元気に
いち、に、さん

日時 8月24日(日)午前6:00

場所 晴天時 トレセン グラウンド

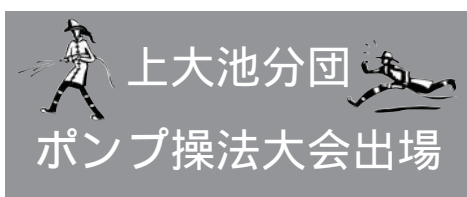
雨天時 トレセン 体育館

参加記念品を
プレゼント!!

志水 翠・学・下竹田
松井 大和・敦子・小坂
百瀬 久翔・晴美・小坂
おめでた(子・親)
(敬称略)



7月6日(日)、塩尻市スポーツ公園にて行われた松本消防協会ポンプ操法大会に、山形村消防団上大池分団が村代表として出場しました。
この大会は、有事に際し、正確かつ迅速に消火を行うことを目的とした競技会で、それぞれの地域を代表する精鋭たちが日頃の訓練の成果を競い合いました。



横水 千尋・95歳・下竹田
上條登志子・91歳・中大池
小林 正明・90歳・小坂
仙石帯刀左門・65歳・中大池
西牧 彩和・理・小坂
衣吹 典幸
竹野 結衣・典幸・上竹田
久美子



アクアビクス

恒例のアクアビクス教室が健康運動指導士の寺平美樹さんを講師に招き、7月4日(金)から全6回の予定で始まりました。初回のこの日は少し涼しい気候でしたが、参加者は日頃の運動不足解消やメタボ対策、腰痛・肩こりなどを改善、解消しようと気持ちよく体を動かしていました。



親子卓球



今年新しく企画された「親子卓球教室」が7月2日(水)から全5回の日程で始まりまし

今回の教室は山形村卓球クラブのみなさんが講師を務め、6組14人の親子が参加しています。ラケットをはじめて握る方も多く、親子で一緒に体を動かしながら思い思いに卓球を楽しんでいました。

我が家の味伝えます

7月10日(木)から全3回の日程で、我が家の味伝えます〜夏野菜の漬け物編〜が11名の参加でトレーニングセンター調理室において始まりまし



村民ウォーキング

7月12日(土)、安曇野市明科の篠ノ井線廃線跡コースを安曇野案内人倶楽部のガイドにより散策しました。この日は台風8号の影響も心配されま

したが、台風一過の晴天に恵まれ、自然の中を満喫することができました。

26人の参加者からは、台風の影響もなく、普段では歩けない廃線跡を歩くことができ



郵便局長杯ソフトバレーボール大会

今年で20回目を迎える郵便局長杯ソフトバレーボール大会が開催されました。混合の部18チーム、女子の部4チームが参加し、日ごろの練習の成果を発揮して熱戦を繰り広げました。



みんなの人権 ⑤7



「ニチニチソウさん こんにちは！」
～「平凡なこと」のありがたさと人権～

盛夏を迎え、あちらこちらに庭先に、ペチュニアやサファイニアなどと並んで、「ニチニチソウ」の花が元気に咲き競っています。

強い日射しを浴びて咲き誇るニチニチソウ。この花に出会うたび、あの星野富弘の壮絶で愛情深い人生を映したような何枚かの「花の絵」を思い浮かべます。どの「花」にも、「優の気風」が漂っています。

「日草」と名付けた一枚の絵には、こんな言葉が添えられています。

「今日も一つ 悲しいことがあった 今日もまた一つ うれしいことがあった 笑ったり 泣いたり 望んだり あきらめたり にくんだり 愛したり ……そして これらの一つ一つを 柔らかに包んでくれた 数え切れないほど 沢山の平凡なことがあった」(星野富弘 花の詩画集「鈴の鳴る道 偕成社」)

星野富弘は団塊世代の昭和二十一年生まれ。群馬県の中学校体育教師として赴任してわずか二か月後、クラブ活動の指導中に、誤って脊椎損傷を負い、手足の運動機能を失ってしまいました。その後、不自由な体にもかかわらず、口で筆をくわえてすばらしい詩画を制作し続けてきました。「人は身体が不自由になった時、心で生き、身体が動かなくなった時、心で世界を見る。」そんな人生を刻んできたひとです。

さて、この「平凡な毎日の積み重ね」のありがたさを思うとき、茨木のり子の詩の一節が胸に強く響きます。

「退屈きわまりないのが平和 単調な単調なあけくれが平和 生き方をそれぞれ工夫しなければならぬのが平和 男がなよなよしてくるのが平和 女がはつらつとしてくるのが平和 好きな色の毛糸を好きなだけ買える眩しさ! ともしれば淀みそうになるものを フレッシュに持ち続けてゆくのは難しい 戦争をやるよりずっと……」(茨木のり子詩集 岩波書店)

「平和と人権」について考え合う夏本番のこの時期、「日草」の強い生命力に励まされながら、「平凡なこと」のありがたさを感じるこの頃です。(M・H H 26 7月記)



マハ口で
お待ちしております
高橋 秀友さん
紀子さん
(下竹田)



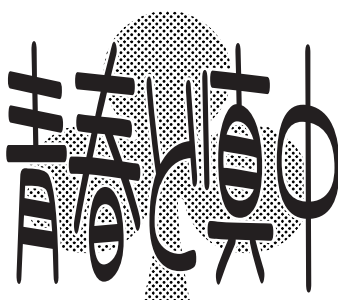
絆

KIZUNA

昨年11月オープンの一カフェ「マハ口」(下竹田唐沢)を営む秀友さん・紀子さんご夫妻。ともに千葉県出身で同じ職場の同僚として知り合い、結婚。大学時代とその後4年間を松本で過ごし、信州で子育てしたいと考えていた秀友さんに対し、田舎暮らしに少し抵抗もあった紀子さんだったが、東日本大震災後の安曇野市への避難ステイで信州への思いが強まった。この村を選んだのは、やまのご保育園があったから。最初は3人のお子さんとアパート暮らしだったが、現在店舗兼住宅として使用する築60年の家を、仲間とともに自分たちで改装、念願のカフェオープンにこぎ着けた。カフェの営業は木・金・土曜日の週三日。他の日は秀友さんはパーソナルトレーナーとして運動能力向上や機能改善、健康運動の指導を行ない、紀子さんはマクロビオテックの料理教室や保育園の給食調理に携わる。

「山形村は子どもたちが生き生きしていて、人の繋がりを感じられる村」と語るすてきなお二人が、マハ口で皆さんをお待ちしています。

のぞみ
中川 希さん
小坂
てんびん座



ごう
金子 豪さん
上竹田
みずがめ座



笑顔も投擲も
パワー全開!



バック転王子
Go!!

6月に松本で行われた北信越高校陸上で砲丸投げ8位に入賞。惜しくもインターハイは逃したが、最終投擲でベスト記録を更新、悔いのない結果と胸を張る。中学2年生で陸上部に入部、めきめきと力をつけて中3ではジュニアオリンピックに出場した。高校でウエイトトレーニングを取り入れ下半身を鍛えたことで更に記録を伸ばした。ここまでがんばれたのは両親の応援があったから」と家族に感謝し、「将来は保育士になり、力いっぱい子供たちと遊びたい」と笑顔もパワー全開だ。

高校の仲間10人とブレイクダンスチーム「AKA Family」で踊る豪さん。小学生からサッカーを始め、中学校でもサッカー部に所属。ダンスの指導をしていた母親やダンス部で踊る姉の影響もあり、中学時代からダンス教室にも通い始めた。現在のチームは結成一年。毎日2時間以上練習に励んでいるが、部活動としては認められておらず、練習場所の確保など苦労も多いという。最後の大舞台・学園祭に向け、夏休み中の練習から盛り上がり上がっていきたくと語る豪さん。得意のバック転を本番でもばっちり決めて!