

特 集/エクササイズ・ウォーキング 健康のすすめ
町民スポーツ/8月定期大会 第20回多摩地区五輪大会結果
カメラさんぽ/なとくらしの探検隊「甲舎町」
まちの宿屋/町民旅行の甲舎町事業「上宿温泉会」「おな祭りコンサート」
おやのまるごと一日体験
朝日健康「岡山野鳥」「岡山登山」 ほか

広報

あさひまち

2004年7月
No. 572

真夏の夜は浴衣姿で踊っちゃおう！
さゆり保育園夏まつり
(7月9日；さゆり保育園)

歩いて予防 生活習慣病

～ライフスタイルに相応したウォーキング法～

戦後日本の生活様式は、1960年代の高度経済成長期から大きく変化しました。建物にはエレベーターやエスカレーターが取り付けられ、あえて階段を利用することもなくなりましたし、ちょっと近く買い物に出かけるにも車を利用する機会が多くなりました。交通機関の発達で「歩く」機会が極端に少なくなり、この傾向は、公共交通機関が編み目のように張り巡らされている都市部の人たちよりも、田舎に住む人たちに多く見られることかもしれません。

日常生活における長年の不適切な生活習慣が原因で発

症した病気を「生活習慣病」と呼ぶようになったのは、平成8年。病気の範囲は特定されていませんが、従来成人病として扱われていた脳卒中・がん・心臓病・糖尿病などに加えて、肝疾患・胃潰瘍・骨粗鬆症・歯周病など、生活習慣に問題のある疾患全てがこの生活習慣病に含まれます。中でも高血圧症・高脂血症・糖尿病・肥満は、運動不足との関連がよく知られている病気です。

生活習慣病を予防するために…。ここでは、運動不足からくる生活習慣病の予防として、ウォーキングの効果にスポットを当ててみたいと思います。

運動不足の克服にはウォーキングが効果的

近頃、肩から反射板を流し数人で夜道を歩いている女性たち(中には夫婦仲良く歩いている方もいるようです)の姿をよく見かけます。

目的はそれぞれあるものの、運動不足からくる生活習慣病の予防あるいは、病気の再発防止などが大半を占めるものと思われ

れます。誰もが、いつでも、どこでも、気軽に始められる運動。こういった観点からも、運動不足の克服には「ウォーキング」が効果的です。

さて、ここで言う「ウォーキング」とは、一般に「歩く」という動作ではなく、身体の健康に効果のある動作を意味しています。あくまで「運動としての歩行」ですから、ブラブラ歩きではなく「速歩(以降『エクササイズ・ウォーキング』と表示)を意味しています。毎分100メートル(一分間に100メートル進む速さ)程度の速さを目安にしてください。

エクササイズ・ウォーキングは、およそ前身の70%(普通の歩行で60%)の筋肉に効果があると言われています。その上、下半身に加わる衝撃(特に腰や膝、足首にかかる負担)は、ジョ

ギングの三分の一もありません。ジョギングの場合、地面を蹴つてジャンプする時に、体重の三〜四倍の衝撃が下半身に加わりますが、ウォーキングの場合は体重の1.1〜1.2倍の衝撃ですむので、足首や膝などの関節や腰な

ウォーキングがもたらす七つの効果

① 脳の老化や痴呆症の防止になります。

足の筋肉運動が脳を刺激し働きを高めることで痴呆症を防ぐことができます。歩くコースに変化をつけたり、風景を楽しんで歩くときさらに脳を刺激します。

② 血行が良くなり高血圧を抑えることができます。

歩行運動は、より多くの酸素と栄養の補給を必要とします。それらを運びやすくするために血管が拡がり血行が良くなります。その結果、血圧が下がり、心臓病や脳卒中の要因である高血圧を抑えることができます。

③ 腰痛や膝の痛み、肩こりの防止になります。

下半身の筋肉が鍛えられることで骨をしっかりと支えることができ、骨の変形による



ヘルスアップセミナーによる効果的なウォーキングの指導(7月6日)

どを痛めることはありません。「より高い効果を！」と先走りいきなりジョギングを始めようとする人もいますが、日頃から運動とは無縁の人や肥満ぎみの人、中高年で体力が衰えている人などには、やはりウォーキングの方が適しています。

腰や膝の痛みを防ぐことができます。また、適度な運動でこわばった筋肉をほぐす効果もあり、肩こり防止などにも効果的です。



町の体育指導委員会が主管し毎年開催される「ウォークニック町民大会」ピクニック気分ウォーキングを楽しむことができる

④動脈硬化を防ぐことができます。

エクササイズ・ウォーキングの場合、動脈壁の“悪玉”コレステロールをそぎ取る“善玉”コレステロールが増します。

⑤ストレス解消につながります。

家の中では素足になったり、

底に弾力性のある靴で散歩に出ると、足の裏に心地よい刺激が与えられ自律神経が安定します。

⑥糖尿病の進行を抑えることができます。

ウォーキングをすると、下半身を中心に全身の筋肉がまんべんなく動きます。しかも、短時間ではなく長時間にわたって

て動かすことができます。これにより、すい臓から分泌されるインスリンの働きが活性化し、血液中のブドウ糖がスムーズに消費されます。よって、血糖値が下がり糖尿病の進行を抑えることができます。

⑦便秘に効果があります。

腹部の中央を走る腹直筋と

脇腹にある腹斜筋、胃腸をしつかりと支えるためには、この二つの筋肉が必要で、ウォーキングはこれらの筋肉をまんべんなく使うので、腸の内容物を肛門へと送る蠕動運動が活発化し、便通が良くなります。腸を圧迫し便通を悪化させる胃下垂をも防ぎます。

効果の高い「エクササイズ・ウォーキング」のすすめ

ウォーキングは、有酸素運動の一種です。有酸素運動とは、体内に取り込んだ酸素を使って体内のエネルギー源を分解する運動のことをいいます。言い換えれば、体内脂肪を燃焼させる運動、それが有酸素運動であり、なかでも気軽に始められる有酸素運動がエクササイズ・ウォーキングです。

心拍数を基準にした望ましい運動量の把握

ウォーキングの説明で前述した「毎分一〇〇メートル」程度の速さといっても、運動の負荷能力は人によってそれぞれ異なります。健康を維持するために、各自に合った望ましい運動量を事前に把握しておく必要があります。

自分に適した運動量を知る方法として、心拍数を基準に

する方法があります。スポーツなどで心臓が最も活発に動く時の心拍数を最大心拍数といいますが、エクササイズ・ウォーキングとしての適切な運動量は、最大心拍数から安静時の心拍数を差し引いた「心臓の余裕力」の50〜70%（これ以下では有酸素運動にならない。これ以上では筋肉痛などの原因となる乳酸などの疲労物質が蓄積してしまう）の心拍数を安静時の心拍数に加えた数字で表すことができます。これが健康づくりに最適な運動量と言われています。

50% かなり楽なペース
60% やや楽なペース
70% ややきついペース

実際に、目標心拍数を測定しながらのウォーキングは、初心者にとって少々難しいこ

1. 安静時の心拍数（1分間）＝（ ）拍
2. 最大心拍数＝220－年齢＝（ ）拍
3. 心臓の余裕力＝最大心拍数－安静時の心拍数＝（ ）拍
4. 目標心拍数＝安静時の心拍数＋心臓の余裕力×運動の強さ

運動の強さ；心臓の余裕力の50%の強さで歩く場合0.5、60%の強さの場合0.6、70%の強さの場合0.7

自分に合ったエクササイズ・ウォーキングの運動量(目標心拍数)を算出してみましょう

歩くことで、普段は感じなかったことや、これまで見えなかった所が見えてくるはずですよ。

「吸う」より「吐く」とを意識し背筋を伸ばす

体内の二酸化炭素を十分に吐き出してこそ新鮮な酸素を取り込むことができます。

「吸う」より「吐く」ことを意識することです。息を吐ききって、その後自然に体内に酸素が入ってくるような感覚を身につけてみましょう。リズムは、足の動きに合わせて「吐く↓吐く↓吸う↓吸う」の繰り返しが良いでしょう。

また、背筋を曲げた姿勢は、腰が引けて歩きにくいだけでなく、肺が圧迫される状態になり、肺に十分な酸素が送り込まれなくなり、背筋を伸ばして呼吸するよう心がけることが大切です。

血糖値を考慮すれば夕刻の運動がベスト

早朝は一日のうちでもっとも空気が澄んでいる時間帯。ウォーキングを気持ちよく行うのにも適している時間帯です。きれいな空気で脳の働きも活発化します。

しかし、朝食前の体内は血糖値が低くなっているため、運動には適さない場合があります。その際は、少量の炭水

化物(ご飯やパン)や水分を補給してから歩くことが必要です。

毎食直後のウォーキングは避けてください。せめて一時間ほど経ってから歩き始めれば、胃に負担をかけることはありません。

夕刻は、体内の血糖値が比較的少ないので、血糖の代わりに脂肪が燃えやすい時間帯です。体重調整を行っている人にとっては、もっとも歩くのに適した時間帯と言えます。

早朝と異なり夕刻は、日中昼食などで十分なエネルギーを確保している分、極端に血糖値が低くなることはないの、安心してウォーキングを楽しむことができます。しかも、運動後は血糖値が上がるので空腹感を抑えることができ、カロリーの摂り過ぎ(食べ過ぎ)を防ぐこともできます。

就寝前のウォーキングも効果があります。夕食で得るエネルギーは、寝ている間に相当量が脂肪になって体内に蓄積されてしまうので、軽いウォーキングで摂取したカロリーの消費させることが必要です。

可能なら一日おき 少ないとも週に三回は実施
ウォーキングを実施する頻

度と効果の関係は、週に二回で50%の効果、二日置きで70%、隔日で90%程度と考えてください。無理のないペースとしては一日おきながらも効果的といえますが、少なくとも週に三回は実施してほしいものです。

体脂肪が燃え始めるまで最低20分の運動が必要

酸素は体脂肪を運動エネルギーに変える働きがあります。ウォーキングによる有酸素運動で体内に酸素を送り続けることで、体脂肪は運動エネルギーになって消費されます。ただし、体脂肪が運動エネルギーとして燃え始めるまでには、少なくとも20分はかかる

と言われています。つまり、最低でも20分以上歩かなければ、より効果の高いウォーキングの実現にはならないということとなります。

より効果の高い歩幅は「身長×0.45」で算出

エクササイズ・ウォーキングの場合、身長の約45%の歩幅が目安となります。自分に合った歩幅を把握することも大切なことです。

一日一万歩にはわけがある 効果的な歩幅と合わせる 必要な距離を算出

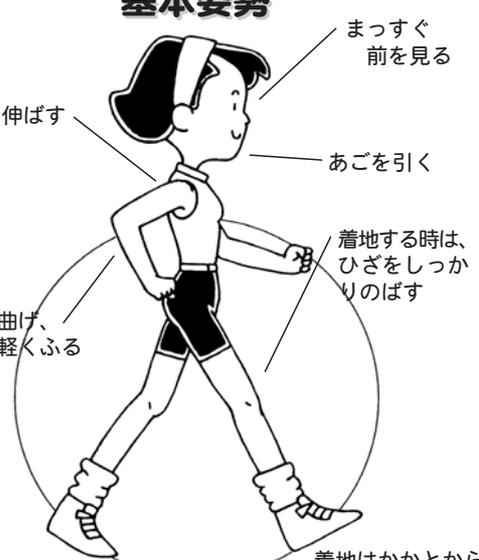
よく万歩計を利用し「一日一万歩」を目標にする場合がありますが、「一万歩」には理由があります。一般的に、

一人の人が一日で摂取するエネルギーから自然に燃焼するエネルギーを差し引くと、約300キロカロリーが余ると言われています。これを体内に蓄積させないためには、運動で消費しなければなりません。

一步の消費カロリーは約0.03キロカロリーと言われておりますので、約一万歩歩かなければ余剰エネルギーを全て消費することはできません。

身長1m70の人がエクササイズ・ウォーキングをする場合は、もっとも効率の高い歩幅は170センチ×0.45=76センチとなるので、一万歩で76センチ×7.6キロの距離が最低必要な距離となります。

基本姿勢

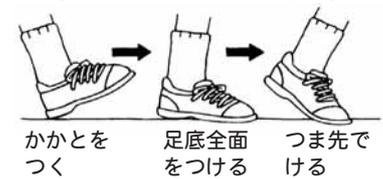


通常の歩幅より少し広めに

姿勢のポイント

- ①まっすぐ前を見る
- ②あごを引く
- ③ひじを曲げ、腕を軽くふる
- ④着地する時は、ひざをしっかりとのばす
- ⑤着地はかかとから

着地及び踏み出し方 (かかとからつま先へ)



千葉県習志野市から緑町にIターンで移り住んだ 新保好雄さん・幸子さんご夫妻



環境がいいから 歩くのが楽しくなる

いつも夜8時頃から30分～40分くらい二人で歩いています。とは言っても、わたしたちの場合、ウォーキングというよりは限りなく散歩に近い運動かもしれません。

田舎暮らしがしたくて方々探し回った結果、この朝日町に移り住むまで4年かかりました。でも4年もかけて朝日町を選んだ甲斐があったと思います。

車道と歩道の区別がきちんとついている（生活環境が整っている）ことで、安心して歩くことができます。空気や水もきれいだし夜空の星もきれい。気持ちのいい自然環境がすごく整っているところだと思います。今の時期は、ホテルを探しながら歩く毎日が楽しくて仕方がないし、月の光一つとっても邪魔な物がない月の明るさというか、いわゆる見るもの感じるもの全てがとても新鮮で、全てが楽しくなってしまう感じです。ですから、歩くことで新しいものを発見したらすぐ立ち止まって観察したくもなるし、最初から時間や距離、ペースをきちんと決めて歩いているわけではありません。

そういったことから、わたしたちが毎日行っているのは、ウォーキングというよりやはり散歩にしかすぎませんが、「楽しい散歩」を心がけるのが長続きさせる秘訣でもあるし、それが一番だと思います。そうしているうちに、あえて近隣の里山にまで足を運ばなくても、今住んでいるこの場所自体が里山なんだ！ということにも気付くはずです。

近隣の里山を利用すれば心身ともにリフレッシュできる

まずは、自分にとって最低必要な距離を計算し、その距離を確保できるコースを自分なりに設定してみてください。

同じ距離を歩くにも、平坦な道より上り下りのある坂道の方が当然心肺機能にかかる負荷が高くなるし、ゆっくりにペースでも坂道を利用すれば短時間でより高い効果を得ることができず。

例えば、傾斜角が10～15度

の緩やかな上り坂を歩く場合、平地を歩くときの約3倍のエネルギーが必要と言われています。傾斜角が20～30度になれば六倍以上のエネルギーが消費されます。下り坂は自然にスピードがついてしまうので、重心が前のめりにならないように注意する。膝を柔らかく曲げ足のクッションを十分に使うことがポイントになります。

また、昔懐かしく思い出深い近隣の里山を利用することをお勧めします。坂道の効果もさることながら、森林浴を楽しんだり澄み切った美味しい空気をいっぱい吸うことで、心身共にリフレッシュさせる効果もあります。

数人で話しながらの運動は心肺機能へ負荷をかける

一人で黙々と歩くのもいいですが、数人で話しをしながら歩くのもウォーキングを長続きさせる秘訣です。

また、同じ距離を同じペースで歩いた際、一人で黙って

歩くよりも話しをしながら歩いた方が心肺機能へ負荷がかかるので、その分ウォーキングの効果は高まります。

エクササイズ・ウォーキングを長続きさせる秘訣

どうせやるからには、より効果の高いウォーキングを実践したいものですが、それに加えて必要なのは、三日坊主に終わることなく「長続きさせる」ということです。

「歩く時間がない」ではなく「歩く時間はあるけど自らつくるもの」という感覚で、歩く機会を思い切った増やす努力が必要です。歩く時間帯や頻度（週四回は確実に歩くなど）をあえて設定してしまうのも、始める一つの手段と言えるでしょう。

しかし、どうしても定期的な時間が確保できないという人もいます。そんな人には、ライフスタイル（日々の生活）の中で意識して歩く機会を持つ、言い換えれば常

に歩く習慣を身につけるといふことを勧めます。歩く速さや距離、時間などは気にせず、できるだけ元気に歩いてみてはどうでしょう。決して無理をしないことです。

そして、週末や休日などを利用して、家族みんなで里山を散策してみたり、あえて長い距離を歩いてみたりするのもいいでしょう。

各種イベント（町でも「ウォークニック（ウォーキングとピクニックの二つを掛け合わせた造語）町民大会」として実施）に参加してみることで、仲間が増えていくのを実感した時、新たなウォーキングの楽しさを味わうことができるはず。ぜひみんなでウォーキングを始めてみませんか。

町には、公認の資格を持った「健康運動実践指導者」がいるほか、町教育委員会が委嘱している10人の「体育指導委員」がいます。地元の公民館活動などでこの種の講習会を実施する際は、ぜひご活用ください。

問い合わせ

役場健康福祉課

教育委員会生涯学習課

電話677-2116
電話677-2118

定例議会

6月定例議会が14日から3日間の日程で開かれ、「サテライト朝日関連道路整備費」及び「豊龍の丘整備費」など、歳入歳出それぞれに1億1,250万円を追加し、平成16年度予算総額44億50万円とする一般会計補正予算など13議案が審議、可決・承認されました。

議案の採決事項は次のとおりです。



議会傍聴の様子



- ①任期満了に伴う町固定資産評価審査委員に井澤壽一氏（夏草）を再任する。【原案同意】
- ②平成十五年朝日町一般会計予算で、地方債の借入限度額を全額で千二百七十万円追加補正したことの承認を得る案件。【原案承認】
- ③④⑤地方税法の一部改正に伴う町税条例、町国民健康保険税条例、町農村地域工業等導入地区固定資産税課税免除条例、以上3条例を一部改正したことの承認を得る案件。【原案承認】
- ⑥⑦⑧「地方独立行政法人法の施行に伴う関係法律の整備等に関

- する法律」の施行に伴う、町一般職の職員の給与に関する条例、町技能労務職員の給与の種類及び基準に関する条例、町水道企業職員の給与の種類及び基準に関する条例、以上3条例を一部改正したことの承認を得る案件。【原案承認】
- ⑨平成十六年度朝日町一般会計補正予算について、歳入歳出それぞれに一億一千二百五十万円を追加し、予算総額四十四億五千万円とする。【原案可決】
- ⑩国有財産特別措置法の一部改正に伴う、国から譲与を受ける法定外公共物の管理に必要な条例の制定。【原案可決】
- ⑪印鑑登録証明事務処理要領の一部改正に伴う、町印鑑条例の一部を改正する条例の制定。【原案可決】
- ⑫過疎地域自立促進特別措置法の一部改正に伴う、町過疎地域固定資産税課税免除条例の一部を改正する条例の制定。【原案可決】
- ⑬消防ポンプ自動車（財産）を取得する。【原案可決】

町政報告

総務課▼町の自立に向けた新たな取り組みとして、これまでの町行財政改革大綱を抜本的に見直し新たな大綱を策定するため、五月

十八日に行財政改革推進本部幹事会を設置し、「行政及び財政」の二つの専門部会において策定作業を行っております。

今秋に予定されている町長選挙について、十一月十六日告示、同月二十一日投票日と決定しました。

企画課▼豊龍の丘整備について今年度は、朝日分校跡地の県有地分については、県の事業で公園整備を実施します。具体的な整備に地域住民の声を反映させることで活用管理等を図ることを目的に、住民による「豊龍の丘整備推進協議会」を五月十七日に設立しました。

場外車券場の件については、国道の取付け協議が整い、五月二十六日付けで道路管理者である県知事の承認書が交付され、農地転用許可および都市計画法に基づく開発許可についても、六月三日付で県知事の許可が下りたとの報告を受けています。

税務町民課▼税の口座振替制度を実施した結果、固定資産税及び軽自動車税ともに口座振替件数の振替率は96%で、納税額の振替取納率は95%でした。

今年度の国庫補助事業で要望していた消防ポンプ自動車一台、耐震性貯水槽三基について、五月二十一日付けで補助金の交付決定を受けましたので、六月十日に入札を行いました。

健康福祉課▼女性の社会進出や共働き家庭の増加に伴い、安全で

安心な学童保育を求める声を受けて開所した「りんごっこクラブ」。常時利用者は九人、年間を通じて必要に応じて利用する登録会員は十人となっております。

統合保育園の整備について、父母の会代表者及び三保育園での保護者との話し合いを行いました。

産業振興課▼農林分野については、四月下旬の降雪の影響が心配されましたが、農作物の生育は平年並みとなっております。また、りんごを中心に降霜の被害が一部の地域で確認され、品質の低下が懸念される所です。

転作に係る作物振興策のため、現在のところ町では、促成アスパラガスが補助事業の採択となり、増産にむけた施設整備を計画している所です。

中山間地域総合整備事業で進めている堆肥センター建設については、三月下旬に発酵棟及び製品棟の入札が行われ、十一月の試験運転に向け工事に着手したところであります。

商工観光分野については、県が昨年実施しました三年に一度の「お買物動向調査」の結果が発表され、町内での購買依存率が38.3%と三年前より7.9%減少しました。これを受けて町としては、お買い物券の積極的な利用と同券に対する助成で、購買者の減少を食い止めるべく努力している所です。



町総合防災訓練

町総合防災訓練が7月4日、宮宿の栄町を会場に開催されました。訓練には地域防災の要となる町の消防団員のほか、栄町区と西町区の住民たちが参加。婦人会と若妻会の女性による消火栓からの放水訓練。多数の負傷者が出たことを想定しての区民らによる応急処置訓練、県防災ヘリ「もがみ」による緊急搬送訓練など、実火災を想定した本番さながらの訓練が繰り広げられました。

栄町区から放水訓練に参加した石黒篤子さん・成原みや子さん・多田美春さんの3人は、「初めてホースに触れ水を出すこともできたし、消火栓の操作方法など貴重な体験をさせていただきました。せっかくの機会だったので、役員だけでなくもっと多くの方から参加をしてもらえれば良かったのでは」と語り、「地域は地域住民で守る」という原則に立った地域防災組織の必要性を再認識していました。

建設課

合併処理浄化槽の設置については、本年度100基を予算化していますが、現在までの事業申請数は50基となっておりません。今後さらに個別打ち合わせ等を実施しながら、目標達成に向けて推進していきます。

病院

四月一日から院外処方を実施していますが、皆様方のご協力により大きな問題もなく移行でき、関係者各位に感謝しているところです。

水道事業所

現在の給水状況は、各水源の水量も豊富で順調に給水しています。

管理課

これまで廃校された施設については、施設の有効活

用に希望を託しながら、地元の方の協力を得て校舎の管理を行なっています。六月二日に朝日中学校の一年生から水本小学校の全館を清掃していただきました。感謝します。

水本小学校については、地元の方々により農産物を活用した漬物等の加工場として使用申請があり、有効活用的一端として喜んでいくところです。

生涯学習課 平成十六年度の成人式ですが、多くの来賓から出席をいただき四月二十九日に挙行いたしました。成人式については、全国的に話題の多いところでありますが、当町では落

ち着いた中で整然と進み終了したところです。

同日に、第26回朝日町長杯争奪剣道練成大会が、町民体育館

と朝日中学校体育館の二会場で開催されました。県内外から156チーム(小学校51、中学校105)の剣士が参加。選手を始め関係者

等が二千人を越す大きな大会。成功裏に終了したところです。

七月十一日執行 第二十回参議院議員通常選挙結果

朝日町の投票率 78・15%



第1(宮宿)投票所

三年に一度、半数の議席を改選する参議院議員通常選挙。今回は、年金問題やイラクへの自衛隊派遣が大きな争点となりました。

朝日町の投票率は、県内第五位で、前回を1・29ポイント下回る78・15%でした。

投票結果は次のとおりです。

◆山形県選出

候補者名	得票数	党派
当 岸 宏一	3,200	自由民主党
舟山 康江	1,969	民主党
木村 正弘	336	社会民主党
佐藤 雅之	187	日本共産党
無 効	115	
合 計	5,807	

◆比例代表選出

	政 党 名	得票数
1	自由民主党	2,331.985
2	民主党	1,574.764
3	公明党	915.000
4	社会民主党	323.000
5	日本共産党	204.250
6	女性党	98.000
7	みどりの会議	40.000
8	維新 政党・新風	9.000
	按分の際切り捨てたもの	0.001
	無 効	310.000
	合 計	5,806.000



和合堰のスタート地点 古槇の揚げ口



水源地「五番御神酒湧水（山辺町作谷沢）」を確認



案内人の説明をメモする参加者たち



屋敷の中を失礼します



水とくらしの探検隊 第5弾！ 和合堰～^{ずいどう}隧道の向こうに～

「水とくらしの探検隊」町のエコミュニージアムを歩こう（水士里ネットワーク朝日町・NPO朝日町エコミュニージアム協会主催）が六月十九日、和合小学校四年生の児童や保護者ら約六十人が参加し開催されました。今年で五回目となるこの行事。今回の探検ルートは、古槇地区から和合地区に豊かな水を引くため元禄元年（一六八八）完成した「和合堰」。「和合堰」隧道の向こうに」と題する紙芝居で、和合堰が完成するまでの過程や当時の人々の暮らしを学んだ後、和田源太郎さん（小原）と菅井進さん（沼向）両名の案内で、水源地となる「五番御神酒湧水（山辺町作谷沢）」でコンコンと湧き出る水を確認。その後、揚げ口（古槇）から桜堤（大隅）までの堰沿いのルート全6・8キロの道のりを、約三時間かけて歩き通しました。水源地からの探検は今回が初めて。中でも注目だったのが、115メートルある真っ暗な第五隧道をくぐり抜ける行程。懐中電灯を片手に探検ムードは最高潮に。

先人の偉業を体を感じながら、参加者全員が無事ゴールまで到達し、ドキドキわくわくの探検が終了しました。



ちょっと寄り道して桑の実をはいしゃく





真っ暗で不安がいっぱいな隧道の中 本日のメインとなるポイントです



これからチャレンジする隧道の入口を眺めています 大丈夫かな？



みんな無事に到着しました



ゴール地点となる大隅の桜堤前で記念撮影 みなさんお疲れ様でした



まちの話題



①朝日町町制施行50周年記念事業「上方演芸会」と「さなぶりコンサート」



上方演芸会



志藤慶太君の名指揮者ぶりがこのあと発揮された



さなぶりコンサート

会場は笑いの渦に

6月18日、関西の芸人による「上方演芸会」が開催され、会場となった創遊館ホールは笑いの渦に包まれました。

NHKラジオの公開録音として実施されたもの。関西の芸人4組による新作漫才を、約400人の観客が楽しみました。特徴ある関西弁の言い回しが、観客を自然と笑いの世界に引き込んでいきました。

この模様は、8月20日と8月27日の2日間（両日とも午後9時30分～午後9時55分）にわたりNHKラジオ第1で放送され、8月27日と9月3日の2日間（両日とも午後0時10分～午後0時35分）はNHKラジオ第2で再放送されます。

聞き慣れた名曲に心躍らす

東根市神町に駐屯している陸上自衛隊第6音楽隊による「さなぶり（※1）コンサート」が6月25日創遊館ホールで開催されました。一昨年に続き2回目となる今回の公演。

「舞踏会の美女」などの一度は聞いたことのある世界の名曲や、「世界に一つだけの花」「地上の星」など、日頃聞き慣れた曲の演奏に心を躍らせました。中でも、昭和の歌姫「美空ひばりメドレー」の演奏では、目頭を熱くし涙する人も…。

「指揮者をやってみたい人！」思いがけないその場の演出に、即座に挙手しステージに上ったのは志藤慶太君（川通）。「某有名映画の怖いシーンが頭をよぎり、明るいステージの上に行けば怖くなくなると思って手を挙げてしまいました」と言うものの、「演奏の音をもっと近くで感じたかった」と話した志藤君。「足がブルブル震えたけど、最後にポンと止めるところで落ち着くことができた」と名指揮者ぶりを発揮し、会場には大きな拍手が沸き起こっていました。

（※1）さなぶり 田植えの終わりに、田の神を送り、宴を張って祝う行事。田植え後の梅雨の時期に農作業ができなくて今日はゆっくりできるという時に「今日はさなぶりだね」という使い方をする場合もある。

②お寺のまるごと一日体験塾

「努力」をテーマに精神修養

お寺の本堂で寝食をともにし様々な体験をする「お寺のまるごと一日体験塾」が、7月2日から2泊3日の日程で、八ツ沼の若宮寺を会場に開催されました。

今年で3回目となるこの事業。テーマは「努力」。慣れない早起きをしての作務（清掃作業）と鐘突、塾長による説法、子どもたちの守り仏であるお地藏様を描く写仏、二百六十余文字の般若心経を書き上げる写経と読み上げる読経など、数多い試練が塾生たちを待ち受ける中、若宮寺副住職の登坂高典塾長指導のもと、30人全ての塾生たちは見事にその厳しい修行に耐え抜きました。頑張ってやってみようとする努力の気



持ちがなければ決してこなすことのできない内容。本堂を静寂が包み込む中、精神修養の場として最後を締めくくった「15分間+20分間の座禅」も塾生みんなが成し遂げ、達成感と充実感を体いっばいと感じ取った塾生たちは、自分独自のお経とお地藏さん、お守りを手にお寺をあとにしました。

③朝日連峰「夏山開き」と「町民登山」

夏山シーズンの到来です



6月20日、朝日連峰の麓にある市町村の関係者ら約120人が参加し「朝日連峰夏山開き」が行われました。朝日町からは、朝日山岳会（花山忠夫会長）会員ら関係者20人が参加。それぞれの登山口から別々のルートに登って来た参列者たちは、昨年11月に大朝日岳（標高1890m）の前山「鳥原山」に完成した3代目「鳥原小屋」で合流。その後、同時期に改築された「霊山朝日嶽神社」で、シーズン中の無事を願う安全祈願祭が行われました。

朝日町方面からの登山口「白滝口及び朝日鉱泉口」を利用した人のみで、昨シーズンは約1万5,000人の登山客が訪れた朝日連峰。好天が続いている今年度は、昨年以上の登山客が見込まれています。

また、遠くは宮城県仙台市からの参加者があった「町民登山」が、7月3日に開催されました。白滝の登山口を午前5時30分に出発し約6時間半かけて大朝日岳山頂に到着。この時期は群生する可憐なヒメサユリの花が咲く頃でもあり、額に汗する登山客の目を楽しませています。



⑤デビュー40周年記念リサイタル

今井倭子^{しずこ}氏の歌声に拍手喝采^{かっさい}

今井倭子さん（前田沢）がソプラノ歌手としてデビューしてから、今年で40周年を迎えます。これを記念したリサイタルが6月27日、山形市民会館で開催され、会場に訪れた約1,000人の観客が、今井さんに惜しみない盛大な拍手をおくりました。

これまでの集大成とばかりに観客の心をしっかりと捉えた、風格のある情感たっぷりの歌声。日頃から活動を共にするコーロ・アウローラのみなさんも舞台に立ち、今井さんの晴れ舞台をより一層盛り上げました。



④下芦沢川まつり

ホタルとかじかの住む清流

「芦沢の黒^{かじか}鰻（お吸い物）と大禿（大字下芦沢字川前小字大禿）のセリは、当時の名だたる役人たちを接待する際の逸品だった」と



語るのは、長寿クラブ会長の大滝権太郎さん。「これを村おこしの起爆剤にできないか！」と、ホタルとかじかの住む清流を守るために始まった下芦沢の川まつり。2回目となる今年も賑やかに開催されました。

鰻や鰻の骨酒をはじめ、鮎や山女を食した区民たち。清流の恵みに改めて感謝し、これからも永くこの清流を守っていこうと誓い合っていました。

⑥斎藤茂吉ジュニア短歌コンクール

最優秀賞に黒田雅人くん（和合小3年）

日曜日しみ大こんのお手つだい
かわをむいたら大こん光る

斎藤茂吉の没後50周年を記念し開催された「斎藤茂吉ジュニア短歌コンクール」で、和合小3年の黒田雅人くん（宿）の作品が、小学校の部でみごと最優秀賞に輝きました。

県内小・中・高校99校から3,509首（うち小学生2,273首）の応募がありました。

受賞した黒田くんは、「少しだけ自信はあったけど、最優秀賞をとれるなんて思っていませんでした。すごく嬉しいです」と笑顔で話してくれました。





みんな の ひろば

広報紙で振り返る朝日町の50年 其の2 (昭和39年11月～昭和49年10月)

昭和四十年代は公共事業ラッシュの時代

朝日町も経済成長の波にのり「農工一体の町づくり」をスローガンに、出稼ぎの歯止めと若者定住のための誘致企業がようやく定着。この時代は、毎年のように様々な職種の工場が完成し、活気ある町の様子が広報紙で報じられている十年でもありました。

教育分野でも、町内の各小中学校にプールが設置され、昭和四十四年八月十日の広報紙には「町では毎年二つか二つのプールを計画的につくって行く考えであったが、PTAや地区民の要望が強く、計画年度をくり上げて一度に四つのプールが完成となったもの」と記されています。そのうちの一つ、西五百川小学校に通学していた長岡雅彦さん(太郎三)は当時を振り返り、「休みにしかできなかった水泳が学校の授業中にでき、朝日川とは違い長い距離が泳げて嬉しかった。泳げる級によって帽子に線を付けてもらったので、一つでも上の級をと思いがんば

りました」と当時の思い出を振り返る。町を流れる最上川がありながら泳げない子どもが多かったため、各小学校のプールの完成には、子どもだけではなく親ももちろんのこと、地域の人たちの安堵感と喜びが感じられます。「近い将来には町内子ども水泳大会なども開かれ、続々と好記録が生まれるということも夢では



ないかも知れない」と報じられていますが、現在行われている町水泳記録会の大きな原動力となっています。

- 昭和39年
西五百川中に寄宿舎完成(12月11日)
- 昭和40年
豊龍神社の大杉 県の天然記念物に指定(4月13日)
町芸術文化協議会結成(7月10日)
旧北部地区公民館完成(11月3日)
- 昭和42年
送橋小に町内初のプール完成(7月)
羽越豪雨で最上川大洪水(8月28日)
- 昭和43年
明治100年記念祭(10月17日)
農村地域集団電話完成(12月5日)
宮宿小及び上郷小にプール完成
- 昭和44年
大谷小・西五百川小・和合小・大暮山分校にプール完成
果実流通センター完成(11月31日)
- 昭和45年
旧西部公民館完成(7月)
- 昭和46年
木川分校閉校(3月31日)
役場庁舎・開発センター完成(11月2日)
- 昭和47年
北部保育所完成(12月)
- 昭和48年
町民体育館完成(5月19日)
一ツ沢分校閉校(10月8日)
- 昭和49年
朝日町誕生20周年記念仮装行列(10月)
同式典(11月2日)

各種大会の成績

■西村山中学校総合体育大会
(6月19、20日及び30日)
○内数字は順位
太文字は県大会出場

【男子】

- ▽バスケットボール③▽卓球③
- ▽柔道個人48kg②堀祐樹▽剣道団体①▽剣道個人①村山仁②長岡利平③岡崎寛彰樹▽水泳個人50M自由①柴田大輝▽同一①〇〇M自由②柴田大輝▽陸上二年一〇〇M①渡辺大貴(12秒27)▽同三年一〇〇M③松尾圭祐(12秒34)▽同一年一五〇〇M②菊地真史(5分06秒62)▽同三〇〇M①白田誠(9分50秒61)▽同一一〇〇Mハードル③松尾圭祐(17秒31)▽同4×一〇〇Mリレー②松尾圭祐・渡辺大貴・五十嵐朗・清野一人(48秒48)▽同走高跳②清野一人(1m60)▽同四種競技①五十嵐朗(1981点)

【女子】

- ▽バレーボール③▽柔道団体②▽柔道個人44kg②石井亜弥③長岡咲希▽同57kg②五十嵐愛▽同63kg②岡崎愛▽同70kg①阿部香奈▽剣道団体②▽剣道個人②遠藤亜美③五十嵐利佳▽陸上一年一〇〇M①川口愛祐美(14秒44)▽同一〇〇Mハードル②鈴木千裕(16秒85)▽同低学年4×一〇〇Mリレー③小松香奈・川口愛祐美・五十嵐綾花・阿部夏弓(57秒07)▽同砲丸投②佐藤優(9m48)▽同四種競技③熊谷幸子(16615点)▽同女子総合③朝日中



四ノ沢ノ
鈴木和美さん
妙子さん

「ジェットコースターは嫌いだけど、車の助手席で興奮するのが好き！」という妙子さん。そんな彼女を和美さんが初デートに誘った場所は、仙台ハイランドで行われていたサーキット走行会。「以前からサーキット内でハンドルを握る話しは聞いていたものの、半信半疑だった」という妙子さんに、「助手席に乗ってみるかい」と和美さんから思いがけない一言。「えっ？本当なんだ！」と胸を躍らせた妙子さん。

二人の趣味は車だけではない。上映される映画は、ほとんど先行上映時に見るという懲りようで、一日に3本も見ることもある。

出会って4年。この間、制限速度ギリギリのところまで愛車のスピードを楽しんできた二人。でも、二人のこれまでの恋の行方は…。じっくりとお互いを確認し合う、実に安全運転に徹した内容でした。

そんな時、二人の関係を決定的なものにする出来事が起こる。妙子さんは原因不明の皮膚炎で、外に出て歩けないほど首から上だけが腫れ上がった状態になった。「今は会いたくない！」という心を優しく包んであげられたのは、やはり和美さんだけだったのです。仕事の後、毎日アパートに駆けつけては看病し続けた結果が、今ここにあります。

今月の新刊 紙面上お休みします

皆さんからご愛好いただいている「今月の新刊（おすすめ本）」ですが、紙面の関係上、今月はお休みさせていただきます。

なお、図書館に新刊内容をお知らせする『緑の風』が準備しておりますので、こちらをご利用いただければと思います。

ご理解のほどを、よろしくお願ひ申し上げます。

朝日町広報委員会

■第41回亀ヶ崎剣道大会（7月4日・酒田市国体記念体育館）
▽小学男子の部／優勝・宮宿剣道スポーツ少年団▽小学女子の部／優勝・宮宿剣道スポーツ少年団（宮宿剣道スポーツ少年団アベック優勝）▽中学女子の部／優勝・朝日中剣道部



800Mを独走で制した近藤香澄さん

■第20回山形県小学生陸上競技大会（6月27日・県総合運動公園陸上競技場）
○内数字は順位
▽男子一〇〇〇M③菅井拓人（3分08秒15）
▽女子八〇〇M①近藤香澄（2分28秒85）

みなさんからのおたよりでつくるコーナーです。
町に対する意見や要望、提案みなさんの周りでの出来事や話題、日ごろ
感じていること、イラスト、質問などお待ちしております。

- あて先／〒990-1442 朝日町大字宮宿1115番地
朝日町役場企画課 協働推進係
(電話：67-2112 ファックス：67-2117)
- Eメール／kikaku@town.asahi.yamagata.jp
- ホームページ／http://www.town.asahi.yamagata.jp

町民の声

登校路に花みずきボランティアの和と輪

協力いただいたみなさんに感謝します

大 谷小学校前を通る道路脇には、街路樹の花みずきが植栽されています。季節になれば、登下校する子どもたちを見守ってくれるようにきれいな花を咲かせます。

このところ、その街路樹の根元に雑草が目立つようになり、学校では子どもたちと一緒に、国道二八七号（栗木沢）までの区間の除草作業を実施することになりました。六月十一日の二校時での奉仕作業。

この際、保護者の方々や地域の方々にも声を掛けてみようということになり、PTA会長さんとの連名による「花みずきボランティア」を募集したところ、



平日の日中にもかかわらず、多くの方々から協力をいただくことができました。作業風景を見て心が自然とあつたかくなつた、そんな感じがしました。こういった地域の方々との共同作業を通して、子どもたちもボランティアの心を培うことができるのかもしれない。

秋には、町から肥料をちようだいし施肥する予定で、来春にはきつとこれまで以上にたくさんの花を咲かせ、わたしたちの心を彩ってくれることでしょうか。地域のみなさんのボランティア精神に心から感謝します。

心温まる地域の話題になるものと思い、紹介させていただきます。
【天谷小学校】

お 手紙をいただきありがとうございます。ごさいます。

こういった話題をみなさんに紹介していくことで、町民の方々により親しまれ、身近に感じられる「広報あさひまち」の紙面が作られるものと思います。

これからも、心温まる話題や情報をどしどしお寄せください。お待ちしております。

【朝日町広報委員会】

あさひまちの宝箱 vol. 9

「明鏡橋」

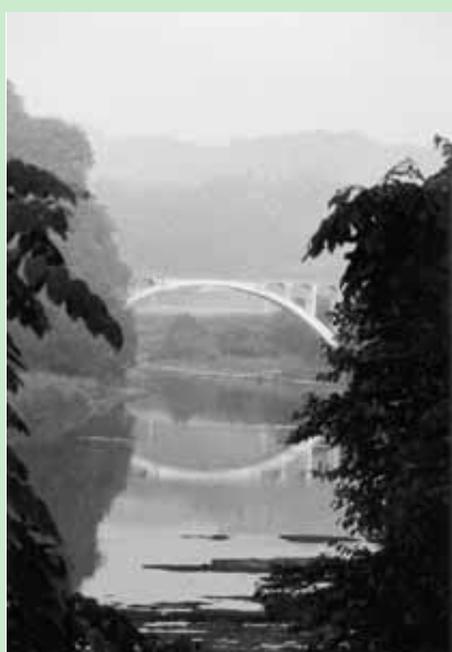
～その歴史と数々の思い出～より

私たちが日々何気なく利用・通過している明鏡橋も、その歴史はとても長いものです。現在使用されている橋でさえ、架橋から65年が経過しており、はじめて栗木沢と大隅をつないだ橋から数えれば、もうすでに128年が経過しています。

一般的に「狭い、古い、危ない」といった印象を持たれている現在の明鏡橋ですが、立ち止まって考えてみると、歴史的・景観的に様々な魅力や価値を持っています。最初に架けられた明治8年のものが最上川中流以降最初の橋であること、朝日町の交通の要衝として多くの人・物を運んだこと、橋のアーチがこの上なく美しいものであること、景色が橋周辺とこの上なく調和していること、水遊びの場所として多くの人がある下を泳いだことなど、あさひまちの宝として称賛すべき点が多数存在するのではないのでしょうか。

(佐久間 淳 2003.2制作)

あさひまち宝さがし実行委員会



※あさひまち宝さがし実行委員会では、ひきつづき「まちの宝」を募集しています。広報紙の折り込みはがきを利用しご応募ください。



■6月1日～6月30日届出



すこやかに

区名	出生児氏名	性別	保護者名
栗木沢	遠藤 未来	女	博 幸・メイ



おしあわせに

阿部 正芳 (常盤)		木村 幸恵 (寒河江市)
高橋 剛 (水本)		高橋 美喜 (山形市)
鈴木 正芳 (大江町)		佐藤 季莉佳 (新宿)
村山 友也 (栄町)		高橋 久美子 (山形市)



やすらかに

区名	死亡者氏名	世帯主名
大暮山	阿部 恒太郎	義太郎
元町	五十公野 武	朋子
元町	鈴木 長治	俊一
水本	岡崎 時夫	藤夫
ふれあい荘	阿部 まさ	本人
夏草	阿部 善夫	たまの
立木	長岡 トミエ	芳正
夏草	石川 みち枝	恒子
大谷二	佐々木 金藏	昭
助ノ巻	海野 きよ	正敏

掲載を希望しない方は、お届けの際にお申し出ください。

人口と世帯数

●平成16年6月30日現在
 人口 8,964人(減20人)
 男 4,442人(減14人)
 女 4,522人(減6人)
 世帯数 2,571戸(-)
 ()内 前月比

アニータ先生の楽しい英会話

Thank you very much for looking after me for two years!



2年間、朝日町の皆さんには大変お世話になり、本当にありがとうございました。(西五百川小学校)

In August, I will return to NZ, but I will not forget your kindness or the wonderful memories I have of Asahi town. My time here was short, but full of so many wonderful experiences and such lovely people. I will miss everyone very much. However, someday I want to come back to Asahi for a visit. And, if you ever come to NZ, please contact me! I would like to show you the same kindness you have shown me here in Asahi, and would be glad to show you around my home town. I look forward to seeing you!

Take care everyone. Thank you again so much for making my time so wonderful here in Asahi. I won't forget your kindness.

わたしは、8月にニュージーランドに帰りますけれども、皆さんの優しさと朝日町でのすばらしい思い出を絶対に忘れません。短い間でしたが、たくさんの機会に恵まれ、たくさんの愛する方々に会うことができました。ニュージーランドに帰るのはとても寂しいです。

しかし、また朝日町に戻ってきたいと思いますので、よろしくお願ひします。そして、ニュージーランドに来る機会がありましたら、ぜひいらしてください。待っています!。その時には、いままで親切にいただいた様に、わたしが皆さんを大歓迎して案内させていただきます。

それでは、皆さん、どうぞお元気で。今まで、本当にありがとうございました。朝日町でのことを一生忘れません。



My father, mother and I at Mt. Zao

朝日町の原風景

写真コンテスト作品 vol.15

佳作 初夏の釣堀



高校生の頃、当時珍しかったカメラに興味を持ち、写真を撮り始めました。この写真は、空気まつりの時に朝日自然観の釣堀で行われていた釣り大会のもので、構図がたいへんおもしろいと思いシャッターを切りました。白鷹町にも良いところはたくさんありますが、よく朝日町に出かけて朝日川渓谷の写真なども撮っています。

撮影者 阿久津 重彦 さん(白鷹町)

今年の夏は、非常に暑い日が続いています。

昨年を振り返ってみると、梅雨明けを断定できない程に悪天候が続き、日照不足による農作物への影響が懸念された一年でした。しかし、今年は昨年とは打って変わって、梅雨の時期に雨が降らない「空梅雨」の一年のようです。

もう一つの特徴は、一時期が降ると、局地的に雷混じりの集中豪雨に見まわれることです。七月十日の夕立(集中豪雨)では、当町(立木地内)でも崖崩

春夏秋冬

編集後記

れや家屋の床下浸水など被害が出ており、地元の消防隊が出動土嚢を積むなどして対応に追われました。不安定な気圧の変化がもたらす自然災害に「ちよつと持った!」はありません。万が一の災害から身を守り、災害を最小限に食い止めるためにも、一人ひとりの日頃からの危機管理意識が必要

カワセミヤ

子育て追われる 夏の日々
(はやけん)



広報「あさひまち」は再生紙を使用しています。