

広報

# あさひまち 11

ASAHI-MACHI

平成11年  
(1999)  
月号  
NO.516

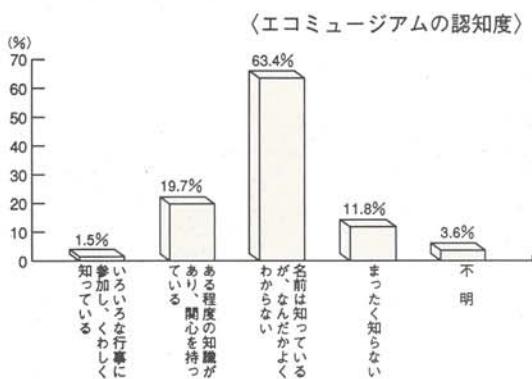


菊づくりをはじめて25年  
今年もみごとな花が咲きました

白田忠夫さん（大谷五）

◇エコミュージアムを知っていますか

84.6%の人が知っている



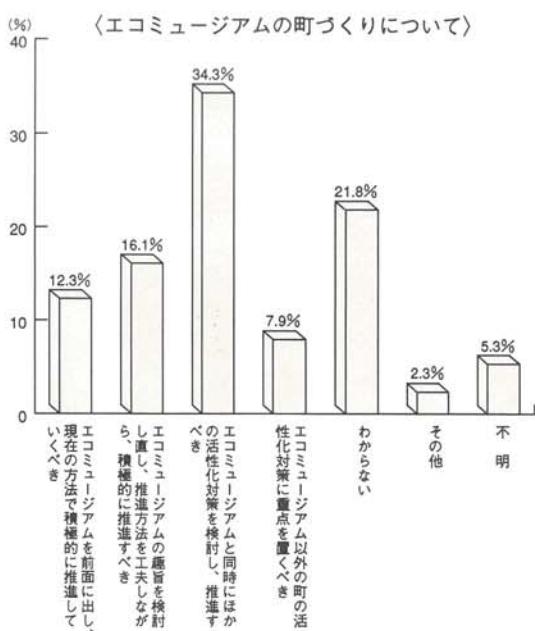
●『地域の持つている良さ（資源）を見直し、それを活かしながら町に住む人が誇りを持って幸せに暮らせる町』を目指したエコミュージアムの町づくりについて、「いろいろな行事に参加し、詳しく知っている」「ある程度の認識があり、関心を持つている」と、全体の二一・二%の人が答えています。

さらに「名前は知っている…」六三・四%を加えると、八四・六%の人が知っていることになります。今後は、より具体的な内容をお知らせし、町民一人ひとりが主体的にエコミュージアムに関わっていくような取り組みを展開していくことが大切になります。



今月号の特集は「第四次朝日町総合開発計画」の生活とまちづくりに関する意識調査結果報告の第一弾です。町民のみなさんが望んでいる町づくりについての分析結果を中心にお知らせします。

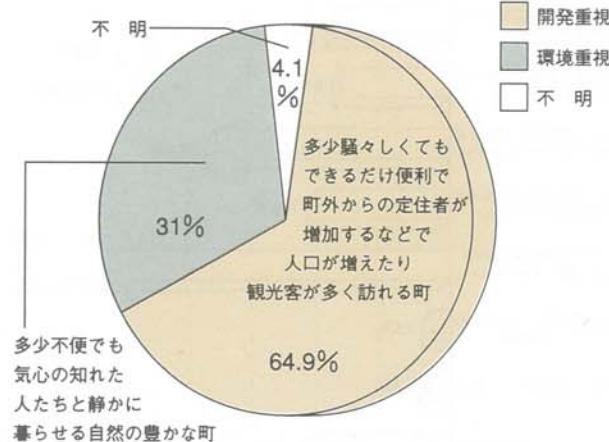
# みんなで描く まちの未来図



（現状） エコミュージアムを前面に出し、いくべき

## ◇町の将来の姿としてあえて選ぶとしたら、どちらを支持しますか。

〈全体的にみた町づくりの方向性〉

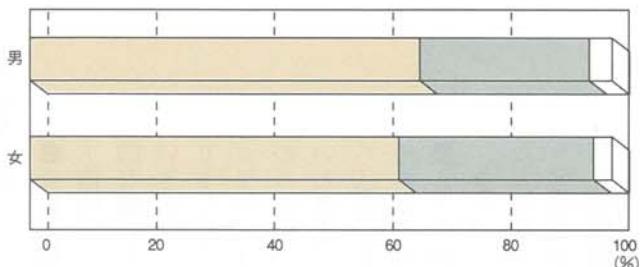


●「多少騒々しくても、できるだけ便利で、町外からの定住者が増加するなどで人口が増えたり観光客が多く訪れる町」という開発重視を支持している人は、全体の六四・九%。「多少不便でも、気心の知れた人たちと静かに暮らせる自然の豊かな町」という環境重視を支持している人は三一%。開発重視が環境重視を大きく上回る結果になりました。

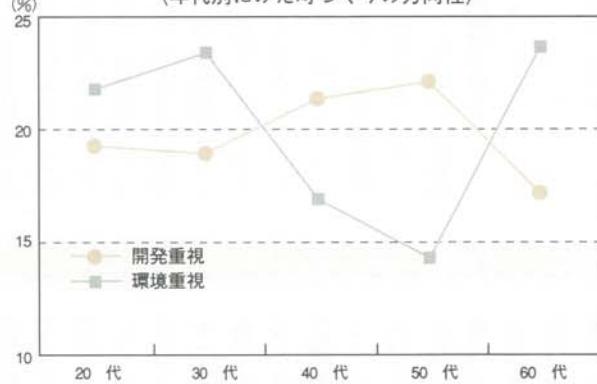
また、男女の比較では、女性の方が環境重視の割合が若干高く、年齢別では二十代、三十代、六十代以上の人方が環境重視の傾向にあるようです。

**半数以上の人人が便利で活気ある町を望んでいる**

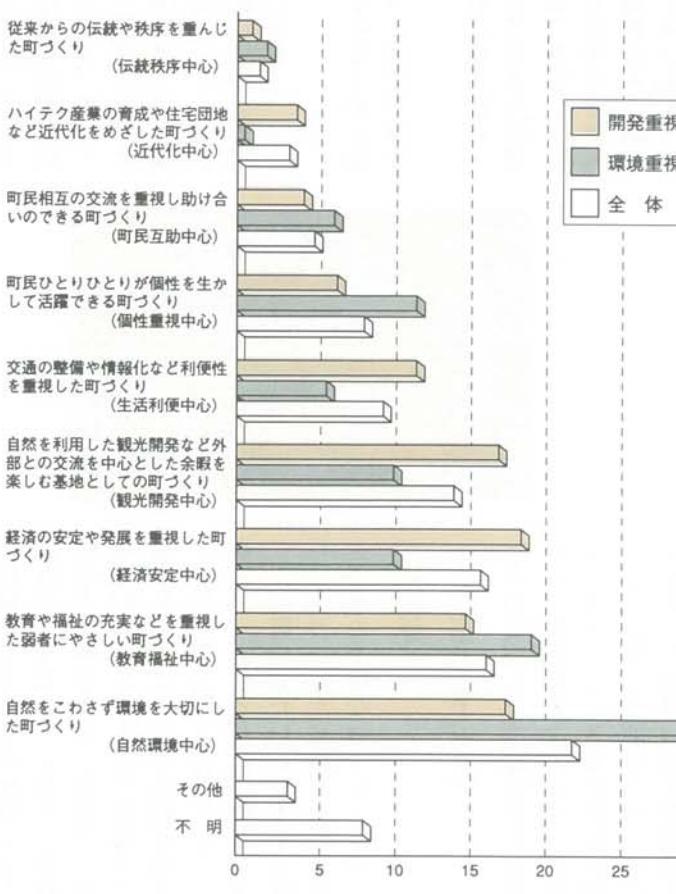
〈男女別にみた町づくりの方向性〉



〈年代別にみた町づくりの方向性〉



## ◇21世紀のまちづくりは、どのような方向に進むべきだと思いますか。(2つまで)



**自然を生かした朝日町らしい開発を**

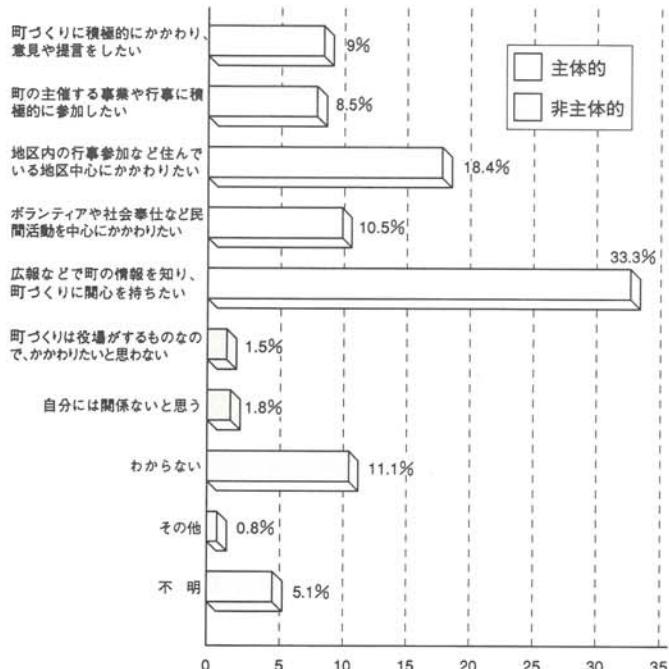
●全体を見ると、「自然をこわさず、環境を大切にした町づくり」という自然環境を中心とした町づくりを望む声が一番多いことがわかります。これは、前の設問「町の将来の姿」で開発重視と答えた人の割合が高かつた結果とは、一見矛盾しているように見えます。

しかし、開発重視と答えていた人のうち、「自然をこわさず環境を大切にした町づくり（自然環境中心）」を選んだ人は一八%しかいません。また、「自然を利用した観光開発など外部との交流を中心とした余暇を楽しむ基地」ということについても高い数値が示されていることから、町民のみなさんが考える開発とは、自然環境との共生・共存の意味合いが大きく、やみくもに人を集めのではなく、町の自然環境を重視し付加価値を付けるといった、「ねらいを持った開発」ということに期待を寄せているものと思われます。

## ◇あなたは、これから町づくりに、どのように関わっていきたいと考えますか。

### 町の情報を得て町づくりに 主体的にかかわりたい

● 今後の関わり方を主体的と非主体的に分けてみると、主体的な関わり方の方向性を示している人は、全体の八割近くになりました。地区における活動やボランティア、奉仕活動をしないと考えている人が多いことから、町民と行政が一体となって、そのような活動ができる体制を整えていかなければなりません。また、三三・三%の人が広報などを通して情報を得たいという答えを出していますので、広報広聴活動にもさらに力を入れていく必要があります。



## ◇最後に、町づくりについてのご提案やご意見があれば、お聞かせください。

● 回答した人の二七%、およそ四人に一人が自由回答の欄に何かしら記入しています。町づくりに対する批判や要望など、内容は多岐にわたり、町づくりに対する関心の高さが表れています。その一部を紹介します。

◆町民一人ひとりのモラル（道徳）の向上がもっと必要ではないでしょうか。

◆若者がもつと町に住み続けたいという意識を持つような魅力を感じる町にしてほしい

◆若者の町離れや少子化が進んでいるのは、全国的にみて朝日町だけではないと思います。この流れを止めようとしても現状ではとても無理なことのように思いますが、若者の定住も大事でしょうが、中高年の方たちが安心して暮らせる町づくりをめざすことも考えてほしいです。

◆現在は町内は大きく三つに区分されていますが、あまり地区意識を持ち過ぎてはいないでしょうか。すべてが三地区になればならないような考えはなく、まずはならないなります。

◆時々縦割り行政的な面がみられますが、町民本位の行政であることを忘れずに、職員のみなさんはがんばってほしい。



### お寄せ下さい ご意見を

今回実施した意識調査の結果から、町民のみなさんは、町のシンボルともいえる自然を大切にし、自然と人間が共生・共存できる、住み良い生活環境を求めていることがわかりました。また、町民と行政が一丸となって知恵やアイディアを出し合いながら二十一世紀の朝日町を築いていくことを望んでいるということもわかりました。

平成十二年三月に策定される「第四次朝日町総合開発計画」は、町の将来を決める大変重要な計画です。町民のみなさんも、自らが住み良い町をつくるために、ご意見やアイディアなどを折り込みハガキでお寄せください。「第四次朝日町総合開発計画」についてのご意見やご質問は、役場企画課へ(☎ 67-2112)

◆地域のことはその地域に住む住民が良く知っているし、直接関わる問題だから、町民一人ひとりが自分たちの力で地域づくりをしていこうという意識を持つことが一番大切だと思います。

◆町民一人ひとりが「わたしはこんな町にしたい！」という意見を持つことから町づくりははじまるのではないかと思う。

エコミュージアムの町づくりが評価

# 町が全国表彰に輝く

アメニティあふれるまちづくり優良地方公共団体表彰



表彰状を受け取る清野町長



今回の受賞に大きなインパクトを与えた空気神社

朝日町が「第十回アメニティあふれるまちづくり優良地方公共団体」に選ばれ、十一月四日に秋田県小坂町で表彰式が行われました。

この賞は、快適な環境づくりを進めている地方公共団体に、

環境庁長官より贈られるもので、県内では平成六年に長井市が受賞しています。

今回の受賞は、日頃、町民のみさんが実践されているごみの分別とリサイクル、EM生ゴミ処理、地球にやさしいせつけんづくり、エコミュージアム・ガイド（まちの案内人）などの取り組み、また、合併処理浄化槽や中山間整備事業の推進、環境に配慮した看板を設置するサイン計画、「地球にやさしいまち」宣言など、町民のみなさんと行政とが一緒にになって進めてきた快適環境づくり（エコミュージ

アムの町づくり）が高く評価されたのです。  
全国表彰を機に、さらに快適な環境づくりを町民のみなさんと共に進めていきましょう。



## 大谷小学校落成式

大谷小学校（山澤正明校長・児童数百三十七名）の改築落成式祝賀会が十月十五日に行われ、児童や学区民など約四百人が出席し、新校舎の完成を祝いました。  
体育館、グラウンド、プールなどを含めた総工費は、十三億五千万円。体育館は社会体育施設として地区民に開放されます。地域とともに歩む学校を目指し、大谷小学校は新たなスタートを切りました。

## みんなで育てよう 介護保険②

介護支援専門員（ケアマネージャー）って  
どんなことをする人？

◆介護を必要としている方の心身の状態にあったサービスの利用計画づくりを担当します。

利用者や家族の希望を聞きながら、適切なサービスへつなげる役割を、本人に代わって行います。

◆介護支援専門員は、介護保険制度がスタートする平成12年4月までには、在宅介護支援センターなど介護サービス計画（ケアプラン）作成機関と、特別養護老人ホームなどの施設に配置されることになります。

◆現在、朝日町では14名の介護支援専門員がいます。

介護サービス計画（ケアプラン）って  
どんなもの？

◆どのような介護サービスを利用するかは、本人や家族が選ぶことができます。施設に入所するか家庭で介護するかの選択をはじめ、ホームヘルパーに来てもらう。デイサービスに通う。デイケアセンターでリハビリを受けるなどを、要介護ランクで認められた額の範囲内で組み合わせて、最も自分に望ましい形で受けることができます。そのため作成するのが介護サービス計画（ケアプラン）です。

⑤

# まちの話題

## ① 第35回朝日町芸術文化祭



### 輝け 伝統の技 心の技

「輝け 伝統の技 心の技」をテーマに、町芸術文化祭が11月2日、3日の両日行われました。

3日は芸能発表会が開催され、各団

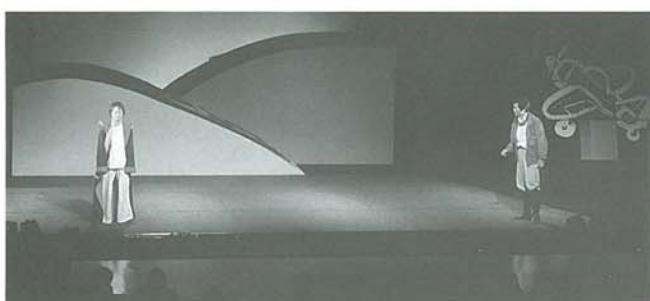
体が歌や演奏、踊りなど、日ごろの活動の成果を披露。途中、町英語指導助手のセーラ先生が特別参加し、映画「タイタニック」のテーマソングほか2曲を歌い、その伸びやかな歌声に会場から盛んな拍手が送られていました。

夜には、上郷公民館で移動芸能発表会が行われました。会場には子どもか

ら大人まで地区民約100名が集まり、歌や踊りなどの出し物に、手拍子をとりながら楽しく鑑賞していました。

来年には、エコミュージアムコアセンターがいよいよ完成します。広い舞台や本格的な照明などが整備され、さらに華やかな芸術文化祭になることでしょう。

## ③ 舞台芸術ふれあい教室



### 笑った 泣いた 感動の舞台だった

文化庁の舞台芸術ふれあい教室が10月7日、朝日中学校（小國東紀校長・生徒数378名）で開かれ、生徒たちがミュージカルに挑戦しました。

これは、表現力の向上を目指した感性教育の一つとして、文化庁が全国の小学校、中学校、高校に呼びかけて毎年開催しているものです。

この日は、東京演劇集団「風」のみなさんによるミュージカル『星の王子

さま』が上演され、生徒たちも合唱と吹奏楽で参加し、クライマックスシーンを大いに盛り上げました。

生徒会長の鈴木俊吾くんが、「ミュージカルの歌は初めてで、なかなか声が出ず、劇団の方に迷惑をかけるのではないかと心配でした。それでもがんばって歌をつくりあげてきました。本当にありがとうございました」と最後にあいさつし、詰め掛けた多くの町民や父母から大きな拍手が送られていました。

7月の初めから約3カ月間、昼休みや放課後を使って、練習に励んできた生徒たち。ミュージカルを通して結束を生み、一つのことを成し遂げることの大切さや喜びを知りました。

心に残る良い思い出となつたことでしょう。

## ② りんご葉摘み支援作業

### 農・商・工業の共栄をめざして

地域社会での農商工業の共栄を目的に、町商工会役員が、町特産のりんごを栽培する農家を訪ね、りんごの葉摘み作業を手伝いました。

10月9日の作業当日は、浅岡清二会長をはじめ7名が参加。菅井隆さん（沼向）と菅井善治さん（沼向）の園地で、作業手順を教わりながら1日葉摘み作業を行いました。

商工会では、「来年度以降も続けていきたい」と話しています。



## ⑤ 金婚祝賀会



### たずさ 手と手を携え50年

10月7日、農業団地センターにおいて今年度の金婚祝賀会が開催されました。今回は昭和25年に結婚され、50年目を迎えたご夫婦43組が対象で、この日は35組のおしどり金婚さんが出席しました。

清野町長が一組ひと組に賀詞と記念

品を贈りお祝いしたのに対し、藤原光雄さん（本町）が、「飲まず食わずの時代を生き抜いてきた二人でした。これからも、夫婦仲良く健康で暮らしていきたい。また、町の発展のためにできる限り協力していきたいと思います」と金婚者を代表して謝辞を述べました。

その後祝宴が開かれ、町特産のワイン等を飲みながら、日本舞踊やカラオケで楽しいひと時を過ごしました。

## ④ ねんりんピックで優秀賞

### 生涯スポーツを実践しています

10月9日から12日まで、福井県で開かれた『ねんりんピック』卓球大会に、県代表選手として、大井忠夫さん（太郎三）が出場しました。

県チームは、大井さんの活躍などで見事ベスト16（全国各地から約65チームが出場）に入り、優秀賞の賞状とメダルを手にしました。



## ⑦ ロータリークラブ「インターナショナルミーティング」

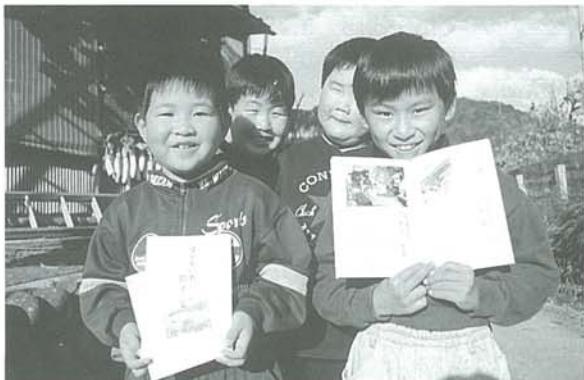
### 次代を担う子どもたちのために

10月24日さわやかな秋晴れのもと、朝日自然観に西村山郡内のロータリークラブ会員約200名が集まり、インターナショナルミーティング（都市連合会）を開催しました。

『時代を担う子どもたちのために』をテーマに、羽陽学園短期大学非常勤講師村形喜男先生を講師に迎え開催。先生は、「子どもを育てている親が知恵の教育を受けてこなかったので、子どもに知恵を伝えられない。寄り道、まわり道の体験がないと子どもは育たない」と基調提案されました。その提案を受けて、会員たちは、幼児、小学校児童、中学校生徒のグループに分かれ、子どもの教育について活発な討議を展開しました。



## ⑥ 西五百川小学校で郷土学習の冊子を作成



### 子どもに残したい郷土の宝

西五百川小学校（安藤昭郎校長・児童数134名）は、郷土学習に力を入れています。豊かな感性を育て、自らが生きる力を育み、生まれ育った郷土の良さを見直してもらおうというのがねらいです。

このたび、郷土学習の資料にと、冊子『子どもに残したい郷土の宝』(A4版、46ページ)を作成しました。これは、父母と教師の会広報部のみなさんが中心となって企画、編集したものです。国指定重要文化財「佐竹家住宅」と8つの町指定文化財のほか、学区にあたる18地区からそれぞれ2点、合計45カ所の『郷土の宝』を載せました。写真を大きく使い、子どもたちにわかりやすい文章で書かれています。

この冊子は、町立図書館に備えてありますので、町民のみなさんもぜひご覧ください。

## ⑪ 各種大会成績

### 朝日中が初のアベックV

西村山秋季ロードレース大会が10月11日に、寒河江市民体育館周辺コースで行われ、朝日中学校が上位3人のタイムで争う団体で、男女優勝を果たしました。また、この大会は11月21日に行われる県女子駅伝競走大会の選手選考会も兼ねており、浅岡若菜さん（西町）と佐藤友美さん（沼向）が候補選手に選ばされました。主な結果は次のとおりです。

#### ◆中学男子

- |         |         |
|---------|---------|
| 1位／桜井 豊 | 2位／安藤茂昭 |
| 3位／志藤雄人 | 4位／海野裕明 |

#### ◆中学女子

- |          |         |
|----------|---------|
| 1位／浅岡若菜  | 3位／佐藤友美 |
| 10位／伊藤麻美 |         |

#### ◆高校・一般

- |             |  |
|-------------|--|
| 1位／鈴木幸喜（高田） |  |
|-------------|--|

全国スポーツレクリエーション祭協賛  
「町民グラウンドゴルフ大会」秋の陣  
(10月17日 朝日自然観)

- |      |               |
|------|---------------|
| ◆男子  | 1位／佐竹 義則（常盤）  |
|      | 2位／遠藤 満（栗木沢）  |
|      | 3位／阿部 為吉（常盤）  |
| ◆女子  | 1位／鈴木 みよ（西町）  |
|      | 2位／浅岡美和子（〃）   |
|      | 3位／阿部 康子（常盤）  |
| ◆小学生 | 1位／浅岡 拓也（西町）  |
|      | 2位／安藤 文紀（松原）  |
|      | 3位／若月 智美（西船渡） |

### 朝日Aチーム3連覇達成

第46回西村山地区駅伝競走大会  
(11月5日 9区間 84km)

- |     |               |
|-----|---------------|
| ◆総合 | 1位／朝日A 2位／西川A |
|     | 3位／寒河江 4位／大江  |
|     | 5位／河北 6位／西川B  |
|     | 7位／朝日B        |

#### ◆区間賞（朝日町選手のみ）

- |              |
|--------------|
| 1区 石黒 宏（大船木） |
| 2区 鈴木幸喜（高田）  |
| 5区 阿部春樹（常盤）  |
| 7区 清野正利（送橋）  |
| 9区 海野宏行（〃）   |



## ⑧ 地域開発研究会講演会

### 政財界の闇の部分を鋭く指摘

酒田市出身の評論家、佐高信さんさたかまことを講師に迎え、地域開発研究会の講演会が10月26日、町中央公民館で開催されました。

「時代の潮流をよむ」と題した講演の中で佐高さんは、「金融問題を解決するためには、大蔵省を分割しなければならない」、「経済は血液である。今は黒い血が流れている。それを正常な赤い血が流れるようにしなければならない」と語り、約250人の聴衆を前に、歯に衣着せぬ辛口な論評で、鋭く政財界の問題点を指摘しました。



## ⑨ 第46回全国りんご研究大会園地視察



園地を説明する今井さん

### 全国のりんご生産者が 町のりんごつくりを学んだ

全国のりんご生産者などが一堂に会した「第46回全国りんご研究大会」が10月21日、天童市民文化会館で開かれ、「21世紀に向けた活力あるりんご産業の発展」をテーマとした研究討議や国

内主要産地代表者による事例発表が行われました。山形県を代表して、JAさがえ西村山りんご部会長の近衛正雄さん（大隅）が、朝日町におけるりんご栽培について発表しました。

翌22日には、西原にある今井賢一さん（前田沢）の園地に、同大会の参加者約400名が視察に訪れ、栽培技術などを研修しました。

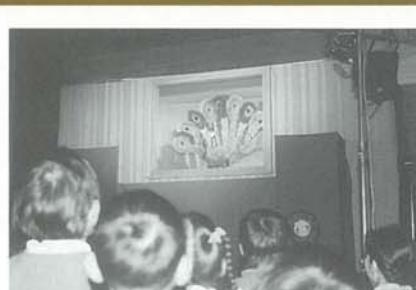
## ⑩ 幼児期感動体験事業

### 親子で人形劇を鑑賞

幼児期における感性を磨くために、さまざまな文化体験をしてもらおうという「県幼児期感動体験事業」が10月30日、農業団地センターで開催され、町内の保育園児が父母らと一緒に人形劇を鑑賞しました。

初めに、お話し会「ぶなの実」のみなさんの手遊びやパネルシアターがあり、その後、東京で活躍している人形劇団「ひぼぼたあむ」による人形劇が行われました。

午後からは、劇団の代表永野むつみ



きれいなクジャクの登場に歓声をあげるさんを講師に、演劇的手法を学ぶ人形劇ワークショップが開かれ、西村山地区おはなしサークルのメンバーは今後の活動の参考にしようと、メモを取りながら熱心に勉強していました。



となりの  
リラクゼーションさん  
作・ホリイ (130)



# みんな ひろば



ひとことトーク

## スポレクやまがた'99に 参加して



高橋 貞夫さん  
(常盤)

～全国大会で9位入賞～

九月十七日から十八日まで、立川町で行われた「第十二回全国スポーツレクリエーション祭」のグラウンドゴルフ大会に出場しました。全国各地から五百十名が参加して盛大に開催されました。真剣勝負の中にも、和氣あいあいとした雰囲気があり、とても楽しくプレーすることができます。

この大会に参加しての一番の喜びは、同じチームの仲間や県外のみなさんとグラウンドゴルフを通して心の交流ができたことです。ゲームが終了すると、誰からともなく、お互いの手を握り締め健闘を称えあう・・・そんな光景が随所で見られたすばらしい大会でした。

感動を与えてくれるグラウンドゴルフは、生涯にわたって親しんでいきたい魅力あるスポーツです。



グッドデザイン賞に輝いた机といす



抱負を語る阿部社長

## (株)朝日相扶製作所の商品が グッドデザイン賞を受賞

(株)朝日相扶製作所(阿部啓一  
社長・従業員百四十六名)が開

発・商品化した学校用机といす

セットが、本年度のグッドデザ

イン賞(日本産業デザイン振興

会主催)に選ばれました。

この商品は、杉の間伐材などの未利用材を活用しようと、平成九年度から県工業技術センターとの共同プロジェクトによつて開発を進めてきたものです。

子どもたちが使用するために、脚の部分を斜めにし強度を高めるなど、安全性を重視して製造。また、低学年でも運びやすいよう、机にはキャスターが付けられており、デザイン性だけでなく、安全性、使いやすさといいう面においても高い評価を受けた商品です。

阿部社長は、「木が持っているあたたかさ、やわらかさを感じてもいい、子どもたちが喜んで使ってくれる商品を」という思いで開発しました。会社としては、この受賞を機に品質品格の国際水準化を図り、世界一の工場を目指していきたい」と、語



# みんなのひろば



立木

長岡

舞香さん  
康弘さん

## せわやか 新娘さん

高校に入学してまもなくのこと。カッコイイ康弘さんに一目惚れした舞香さんは、ラブレターで告白。顔も知らない彼女とデートすることになった康弘さん。彼女を一目見て、なんだがホッとしたとか。

卒業して3年目、結婚の相談をしたところ、舞香さんのご両親は若い二人を心配したのか、なかなかOKをもらえない。そこを二人の熱意で説き伏せて、7月に見事ゴールイン。

結婚そうそう、康弘さんは亭主関白を宣言。「オレの小遣い増やしてくれよなー」と言えば、「車のローンがあるからダメ！」と、反対に、しっかり者の舞香さんが主導権を握っている様子。

「家族仲良くが一番」と言う二人は、良きマイホームパパとママになりそう。どうぞ、お幸せに。

すてきな仲間たち

拳道学「幸栄館」朝日支部

54

相手を思う  
やさしい心を育てます



東京や横浜を中心に、長年、拳道学の指導をされてきた阿部英明先生（常盤）が、故郷の朝日町に戻り、県内で初めて道場を開きました。

一見、空手や拳法のように見える拳道学。実は立派な学問です。技の習得とともに、現在呼ばれている“人を思いやる心”も習得し、心豊かな人間を育てることが拳道学の大きなねらいです。

「勝敗にこだわらず、自分も相手も楽しく、お互いが良かったと思える闘いをしなさい」という先生の言葉にうなづく子どもたちの目が輝いています。

(代表 阿部英明 ☎67-3887)

## 第二回ひめさゆり俳句大会

自然と人間の交流のうた、俳句に親しみ、人間としてさらに成長してもらいたいと、常盤の阿部宗一郎さんと松本一農舎（則雄）さんが主催し、第二回ひめさゆり俳句大会が開催されました。町内の小学生五百四十九名より八百六十四句が寄せられ、全員に作品集が贈られました。主な入賞作品は次のとおりです。

阿部宗一郎 選

はくちょうのはばたくはねはゆきのいろ

上郷小学校二年 浅岡凌一

地賞

りんごはねこいをするからあかくなる

朝日中学校一年 鈴木茜

人賞

汗だくで歩いた歩いたウォークラリー

朝日中学校一年 阿部美佳

赤とんぼくのバットにとまってく

上郷小学校三年 佐竹佑斗

あきの日にわたしのいもうとうまれたよ

和合小学校一年 白田真唯

夏の海きらきらひかつて星みたい

大谷小学校四年 堀文美

カマキリがぼくをにらんだみどりの目

宮宿小学校二年 清野愛美

天賞

ふうりんを一人で聞いた夏休み

上郷小学校四年 佐竹拓磨

地賞

松本一農舎 選



■10月1日～31日届出



## すこやかに

(出生届)

区名	出生児氏名	保護者名
大滝	齊藤玲奈	広治
大町	岡嶋千絵	明博
大谷五	白田紘大	金之助
大町	松浦怜大	等
西町	峯田羅と	浩樹
松程	佐竹瑠斗	秀文



## あしあわせに

(婚姻届)

鈴木武志 (西船渡)	戸田耐子 (西船渡)
白田信一 (大谷四)	阿部直子 (下芦沢)



## やすらかに

(死亡届)

区名	死亡者氏名	世帯主
四ノ沢	鈴木つねよ	本人
大谷六	白田ゆきこ	金次郎
四ノ沢	清野滋	義一
送橋	渡邊太一	淳
前田沢	長岡なみゑ	長次郎
平	高橋六雄	敏朗
大滝	柴田とくゑ	昭義
大谷一	長岡きせゑ	秀一
送橋	清野定男	喜三郎
古檍	中村恵助	貴美枝
西町	布施嘉一	喜昭
宇津野	山村金之助	一雄
四ノ沢	大滝たきこ	佐助
四ノ沢	熊谷まつ	榮作

●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11年10月31日現在

人 口	9,658(減 5)
男	4,792(減 2)
女	4,866(減 3)
世帯数	2,589(減 3)
( ) 内前月比	

※今月の広報クイズと町立図書館新刊案内は休みます

## くらしの知恵袋 ⑩

### ウォーキングをはじめよう

何を食べてもおいしい季節ですが、ついつい食べ過ぎてしまいます。取り過ぎたエネルギーは体を動かして消費しないと、脂肪として蓄積されてしまいます。そこで、手軽なウォーキングを始めてみませんか。

#### Q ウォーキングってなに？

運動としての歩行になりますので、ブラブラ歩きでなく速歩です。すたすた速足で歩くと、およそ全身の70%の筋肉に効果があります。無理せず、楽しくウォーキングを習慣化するために、次のようなことに気をつけましょう。

①仲間や恋人と一緒に楽しく、無理しない、競わない。

②目標を立てる。

#### ◆歩くスピード 目標心拍数を設定しよう。

- A ウォーキング初心者、肥満者、体力に自信のない人  
 $(220 - \text{年齢} - \text{安静時脈拍数}/\text{分}) \times 0.4 + \text{安静時脈拍数}/\text{分}$
- 例) 40歳 安静時脈拍数が70の場合  
 $(220 - 40 - 70) \times 0.4 + 70 = 114$
- B 普通の人、Aで余裕が出た人  
 $(220 - \text{年齢} - \text{安静時脈拍数}/\text{分}) \times 0.5 + \text{安静時脈拍数}/\text{分}$
- C 体力に自信のある人  
 $(220 - \text{年齢} - \text{安静時脈拍数}/\text{分}) \times 0.6 + \text{安静時脈拍数}/\text{分}$

#### ◆歩数計をつけて、1日の歩数をチェック（1日1万歩を目指す）

#### ◆最低週3回を目標に

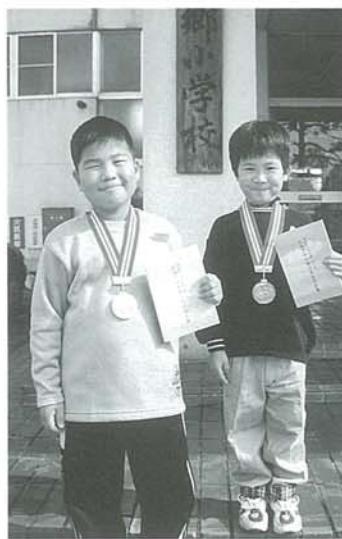
③1日の歩く時間を決める。

#### ◆早朝、空腹時、食事の直後はやめましょう。

④歩くルートをいくつか作る。

#### ⑤歩きやすい靴と服装で

- ◆これから寒くなりますので、帽子、手袋、ウインドブレーカー（ジャンパー）などを身につけてます。



天賞の浅岡くん(左)と細谷くん(右)

赤んぼ短い命をあそんでる	和合小学校六年	西五百川小学校二年	立木小学校四年	人賞
ぶらんこで空までとどけ天たかく	宮宿小学校六年	佐竹美咲	阿部岳	西五百川小学校二年
ポロポロとトチの実雨がふってきた	佐藤真基	白井宏	志	立木小学校四年
赤んぼ短い命をあそんでる	和合小学校六年	西五百川小学校二年	立木小学校四年	人賞
ぶらんこで空までとどけ天たかく	宮宿小学校六年	佐竹美咲	阿部岳	西五百川小学校二年
ポロポロとトチの実雨がふってきた	佐藤真基	白井宏	志	立木小学校四年
赤んぼ短い命をあそんでる	和合小学校六年	西五百川小学校二年	立木小学校四年	人賞
ぶらんこで空までとどけ天たかく	宮宿小学校六年	佐竹美咲	阿部岳	西五百川小学校二年
ポロポロとトチの実雨がふってきた	佐藤真基	白井宏	志	立木小学校四年

アキアカネ夕日の中などしていく

西五百川小学校五年

齊藤岳広



20世紀を  
ぶりかえす1枚の写真



## 「駅伝競走大会」

今年も数々の駅伝競走大会が盛大に開催されました。この写真は昭和25年ころの駅伝風景で、大町の坂を駆け上がる選手を撮影したものです。

舗装されていない道を一生懸命走る選手。その後ろを当時はまだ珍しい三輪車で伴走しています。

写真提供：落合登喜雄さん（大町）

## ビックワカシマーティー

古木の渡邊達男さんの畠で、大きなサツマイモが採れました。

十月九日、孫の成海ちゃんと拓真くん、近所の渡邊明子ちゃんが、仲良く芋掘りをしていたら、なんだか奇妙なサツマイモを見つかりました。三人は、途中で折れないと、期待を裏切り、ごく普通の芋だったとか。

今までに見たことない、長さ四十七センチ、重さ四キロの大なサツマイモだった。

気になるお味の方は？ というと、大きさが想像以上で、思わずビックリ。

ある人がわたしに教えてくれました。「実りの秋というが、実るのは農産物だけではない。人だって実なきや」と――。

十月七日、朝日中学校で東京の劇団員と生徒たちとがいつしよになつて、一つの舞台をつくるという、普段味わうことのできない「生徒参加型」のミュージカルが行われました。わたしは、本番当日に鑑賞することができます、後日ビデオで

# 春 夏 秋 冬

編集後記

その様子を見せてもらいました。全校生徒が一つの目標に向かってみんなでつくりあげた喜びや感動、一つのことを成し遂げたことへの大きな自信が画面全体から伝わってきて、とても感動しました。

生徒たちに、さまざま「実り」を与えてくれたミュージカル。人として、大きく成長させてくれた貴重な体験だったのではないかでしょう。

(F)



広報「あさひまち」は再生紙を使用しています。