

「チャレンジ体力測定」参加者募集

市民の皆さんの健康意識向上のため、トレーニングマシンなどで下半身の筋力・持久力、柔軟性など13項目を測定し、セラバンド・ボールを中心とした自宅でできるトレーニングメニューを提供する体力測定を行います。トレーニングの成果は、定期的に行う測定で確認することができます。

測定日			
	1回目	2回目	3回目
Aコース	7月11日(金) 14:00~16:00	11月14日(金) 9:30~11:30	3月6日(金) 9:30~11:30
Bコース	7月12日(土) 9:30~11:30	11月15日(土) 9:30~11:30	3月7日(土) 9:30~11:30
Cコース	7月12日(土) 13:30~15:30	11月15日(土) 13:30~15:30	3月7日(土) 13:30~15:30

測定項目 身長、体重、体脂肪、腹囲、血圧、握力、内転筋力、外転筋力、大腿四頭筋力、持久力(エルゴメーター)、長座位体前屈、フアンクショナルリーチ、タイムアップアンドゴー

定員 各コース12名

対象者 18歳以上の市民(心臓疾患で現在治療中、または過去に治療された方はご参加できません。その他の疾病で治療中の方は主治医にご相談ください)

「いいやま景観賞」募集します

市では平成20年度いいやま景観賞を募集します。いいやま景観賞は、市民の皆さんに景観への関心を高めてもらうため、平成8年度に策定した「全市公園化構想」を進める一環として設けられ、今までに優れた景観づくりに貢献した個人や団体を表彰してきました。たくさんのご応募をお待ちしています。

対象 次の①②のいずれかに該当するもの。

①市内にある建築物等で

参加費 無料(購入希望者にはセラバンド500円、やわらかボール1500円であっせんします)

その他 ネット健康チャネルをご覧いただき、テレビを見ながらでも気軽にトレーニングができます。

お申し込み・お問い合わせ 7月4日(金)までに、お電話で市役所保健福祉課健康増進係(☎3111内線182)へお申し込みください。(定員になり次第締め切ります)

景観に配慮されているもの。

②地域の花づくりや緑化等、景観形成や保全に努めている個人や団体。

応募・推薦 自薦、他薦を問いません。所定の応募用紙に必要事項をご記入の上、ご応募ください。

選考 飯山市景観形成推進協議会にて行います。

応募期限 8月末日まで

お問い合わせ・応募先 都市計画課住宅・公園景観係 ☎3111内線241、244

基幹水利施設ストックマネジメント事業 実施について(木島地区)

市では、基幹水利ストックマネジメント事業(事業主体は長野県)の実施を計画しています。

改修箇所は木島第一・第二排水機場・木島平村の戸那子排水機場およびこれに関連のある施設です。期間は今年度に機能保全全体計画を策定して、平成21年度から平成25年度に対策工事を実施する予定です。

この事業は、県営事業で実施した受益面積100ヘクタール以上の基幹的施設の機能保全計画を策定し、その計画に基づく対策工事を行い、施設の延命化を図り機能を効率的に保全することを目的としています。

お問い合わせ 市役所農林課耕地林務係 ☎3111 内線265

飯山赤十字病院 「糖尿病外来」が新設されます

飯山赤十字病院では、生活習慣病の増加を防ぐため、順天堂大学教授の白澤卓二先生に月1回来院いただき、糖尿病専門外来を6月より開設します。

●診療医師 白澤卓二先生 (順天堂大学 加齢制御医学講座教授)

●受診方法

かかりつけ医の紹介状を持参の上、2週間前までに病院へ行き予約。最初の診療までにライフコーダ(万歩計のようなもの)を2週間装着する。

※受診希望の方は早めに来院をお願いします。申し込み順のため翌月、翌々月になる可能性もあります。

●内容 最初の診療後、管理栄養士による食事指導、必要に応じ運動指導を実施し、3ヵ月後に再診する。(原則として薬は飲まずに食事療法・運動療法による)

●お問い合わせ

飯山赤十字病院 ☎62-4195

自然な白さと、丈夫で日焼けしにくい優れた特色により、飯山地方で古くから作られてきた内山紙。その性質は、楮のみを原料とし、雪ざらしによる漂白を行うなど、独特の高度な技法により守られてきました。

このたびの春の叙勲で、長年内山紙を作り続けてきた瑞穂地区の中澤忠夫さんが、その功績を認められ瑞宝単光章を受章されました。今回は中澤さんに、長年続けてこられた「秘けつ」をお聞きしました。

また「いいやま匠大学」で、新たに内山紙を学んでいる方もご紹介します。

23歳で和紙作りの世界へ

農業ができない冬の間は副業にと、親せきに勧められ和紙作りを始めたのは23歳のとき。「近所の家の使っていない道具を譲ってもらい、家族の手を借りながら作っていた」という中澤さん。

高度な技術を要する内山紙だけに、始めのうちは苦労もあつたようで「自分が納得できる均等な厚さの紙を漉くまでには7、8年はかかったな」と笑います。

寒い中でこそできる内山紙 紙漉きは「太陽が出てい



△製造された内山紙には一つひとつ生産者の名前が入られる。

るときと曇っているときでは、漉き方が変わってくる」と中澤さんが言うほどのデリケートな作業。自宅の障子紙を貼ったときでも、均一な厚さになっているか気になつてしまうといいます。

「暖かくなるとどうしても良い内山紙ができにくい」中澤さんが冬だけの和紙作りを続けている理由の一つです。冷たい水で作るからこそできる丈夫で白い内山紙。「ストーブに湯を入れた鍋をかけておいて、手を温めながら漉いている」という作業は、長いときで8時間も及ぶそう。それでも54年間、毎年続けています。

二人三脚の和紙作り

原料となる楮の栽培から内山紙の完成まで、ほとんどの作業は妻の千代さんと二人三脚でやつてきました。「二人でやつてできないことはないが、それでは紙漉きに集中できない」と中澤さ



東京で働く平田さんが内山紙作りを学ぶために「いいやま匠大学」に入学したのは5月初め。瑞穂の阿部工房キャンパスで約1ヶ月間、住み込みで伝統の技術を学びました。

京都の実家近くが「黒谷和紙」の産地だったこともあり、以前から和紙などの伝統工芸に興味があったという平田さん。学生時代には、現代では製法が途絶えてしまったという昔の和紙の研究・試作も行ったそうです。

「いいやま匠大学」で 伝統の内山紙作りを学ぶ



平田真澄さん

「想像より手仕事の部分が多く驚いた」という内山紙作りの現場。「楮畑の手入れや紙漉きなど、四六時中、和紙作りに触れている環境でじっくり勉強することができた」と振り返ります。

「せっかくなので飯山で勉強させてもらったので、内山紙を活かした道も考えていきたいですね」と今後について話してくれました。

インタビュー



中澤 忠夫 さん

(瑞穂地区 柏尾 76歳)

瑞宝単光章受章の中澤さん 内山紙の振興に50年以上尽力