

「故郷の魅力」

常盤地区 大塚区

飯田 あや

数年前、私は県外の学校を卒業後、再び故郷飯山に戻ってきました。高校までの十八年間、ずっと飯山で暮らしてきた私にとって、県外に出て、一人暮らしをすることは一つの憧れでした。そして、いざ一人暮らしをしてみると、家族のありがたさ、慣れ親しんだ飯山の地への恋しさ、そういった故郷に対する思いをしみじみと感じるようになりまし

た。やがて、その思いは次第に強くなり、飯山に戻って暮らすことを決めました。

故郷飯山のどこに魅力を感じるかというと、一番は伝統ある飯山市駅伝大会です。私は常盤チームの一員として毎年参加しています。というのも、毎年お馴染みの選手の人たちにまた会えること、今年初めて駅伝に参加する人と知りあえること、優勝に向かって選手が一丸となつて練習に励む姿、大会の後の慰労会があるからこそ、私は毎年参加しているのだと思います。

これからの故郷の魅力を大切にし、そして新しい魅力も見つけていけたらなと思っています。



執筆者人物紹介

学生時代にクロスカントリースキーで全国大会出場を目指していたあやさんは、常盤地区内でも走ることに特に熱い心を持った女性です。

常盤公民館
厚生体育部長 丸山知雄

「目・軸・意」

瑞穂公民館専門部員

小林 輝紀

私はこれまで多くの時間を共に過ごしてきた自転車から、前に進むための3つのキーワードを教えてください。

先ずは目線。何事でも行動を起こすためには目的・目標を定めることが重要です。字のごとく「目」がポイントです。運動上、人は目が焦点したところに身体が追従するようにできています。自転車に乗っていて道路脇の溝に落ちそうな危ない経験があるでしょう。溝を見ながら（時に危ないつ！と叫びながら）身体を振って逃れようとしても何故だか溝に吸い寄せられていく……本当は安全な場所行きたい場所をしつかりと見定めることで危険を回避できるのです。希望も逆境も自分の目線によって大きく変わるのです。

次は体軸。いつも平穏な道路を鼻歌混じりで走れるわけではありません。激しい岩場やぐちゃぐちゃな泥道、ツルツルの凍結路や急なコーナーもあります。そこはいくら目

線を定めても無事に走りきることは困難です。目線に追従しようとする身体に、鍛えた体軸を加える必要があります。他人には決して見えないけれど、自分ではしつかりと見える軸。これを得るには勇



気をもつて様々な環境に挑戦し、経験を重ね、努力を止めないことです。そして、自分の軸がホンモノになったとき、多くの困難を乗り越えることができます。

最後は意識。ペダルを漕ぎ

出す前の意識が重要です。何も考えないサイクリング程つまらなく、危険なものはありません。これまで自転車を降りなければならなかった箇所を走破するには、上手なう、克服してやろうとする気持ちが必要です。とても無理だと思っていた距離に行くには、その先で満足している自分を想像することです。ライバルのタイムを上回るには、彼に決して負けないぞと誓うことです。意識をどう持つかで、走りも生活も大きく変わります。

執筆者人物紹介

サイクリスト。業界では「自転車少年」と呼ばれ、サイクルスポーツを機軸としたライフワークを大切にしているアウトドアスポーツマン。日本中を走り、欧州も経験してきたが飯山が最良の地と言う。

人権学習シリーズ

「いのちを考える」

飯山市人権同和男女共同参画地域推進員会 会長 常盤井 智海

今年の春、宮崎県を中心に家畜の伝染病、口蹄疫が猛威をふるいました。8月によりやく終息が宣言されましたが、その間29万頭にも及ぶ牛が殺処分となりました。口蹄疫は牛や豚など蹄のある動物、いわゆる偶蹄類といわれる動物に感染し、突然40度以上の発熱と多量の涎が見られ、口、蹄等に水泡ができる、というものです。

牛は人間にとって食べ物です。病気になった牛は商品にはならない。これ以上の感染を防ぐため殺処分です。しかし「自分は人間の食べ物だ」と思っている牛は一頭もいないでしょう。「食べ物」という生き物はいない。どんな命も食べ物という命はない。どちらの命が重くてどちらの命が軽いということもない。命とはそういうものではない、と仏教は教えています。ジャータカ物語、という古い仏教説話に「シビ王と鳩と鷹」という物語があります。

昔々、インドにシビ王という慈悲深い王がいました。ある時シビ王のもとに一羽の鳩が舞い込んできて「鷹に追われています。私の命を助けてください。」とシビ王に頼みました。するとすぐに鷹が飛んできて「その鳩は私の獲物です。鳩を食べないと私は生きていけません。鳩をかえしてください」とシビ王に頼みました。鳩を渡せば鳩が死ぬ。渡さなければ鷹が死ぬ。しばらくシビ王は考えていましたが「わかった、かわりに私の肉を与えよう」と返事をしました。鷹は「ではその鳩と同じだけの肉をください」というので、シビ王は自らの足の肉をえぐり取り、鳩と一緒に

はかりに乗せました。しかし、はかりは鳩のほうが重く下がったままでうごきません。シビ王は次に片足全部を切り取りはかりに乗せました。それでもはかりは動きません。

シビ王は、ハッと気づき、自らがはかりに乗りました。するとはかりはピタッと真ん中で止まり、鳩とシビ王の重さが釣り合いました。

この物語は、王様の命も鳩の命も鷹の命も、命としての重さに変わりはない、ということを教えてください。

「私が両手をひろげても、お空はちつとも飛べないが、飛べる小鳥は私のように、地べたを早くは走れない、私が体をゆすつても、きれいな音はでないけど、あの鳴る鈴は私のように、たくさんな唄は知らないよ、鈴と小鳥とそれから私、みんなちがつてみんないい」

詩人、金子みすずさんの「私と小鳥と鈴と」です。

私たちは知らず知らずのうちにいのちにランク付けをしていないでしょうか。私のいのちは小鳥や鈴よりも重くて大切、牛や豚や魚は食べ物、犬や猫はただのペット…

いのちにランク付けをするところから、さまざまな差別が始まると思います。

私と小鳥、私と鈴、私と犬、私と猫、私と牛…男と女、しょう害者と健常者、高齢者と若者、国籍の違い…違つて当たり前、それぞれ違いがありながら、その違いを認め合い大切にしよう、そのときに一つ一つの命が本当に輝くことができると思います。

相手に伝えるために・・・

アレナの英語の発音 教室

英語にはどんな音が使われているのか、その音をどうすれば発音できるのか、英語の音声の基本を身につけていきます。英会話ではありませんので、あまりしゃべれない方でも参加できます。

○講師：国際交流員 アレナ・ワーコーヴェンさん
○申込期間：12月20日（月）～1月6日（木）
（12/29～1/3を除く）

○日 程：1月12日・19日・26日、2月2日
計4回・毎週水曜日

○時 間：午後7時30分～9時

○持ち物：筆記用具、手鏡

○受講料：800円 ○定 員：15名

○場 所：飯山市公民館 団体室

お申し込み・お問い合わせ：総合学習センター（飯山市公民館）TEL 62-3342



子育て中のみなさ～ん 一緒にやりませんか～

募集します！

子育てセミナー運営委員

興味のある方は総合学習センター（飯山市公民館 TEL 62-3342）までお問い合わせください。

子育てセミナーは、子育てをテーマにした講演会やリフレッシュ講座などを計画し、自分なりの子育てに自信を持てるよう学ぶためのセミナーです。子育て中のみなさんが中心になり、やってみたいこと、聞いてみたいお話の講座の企画・運営をしています。