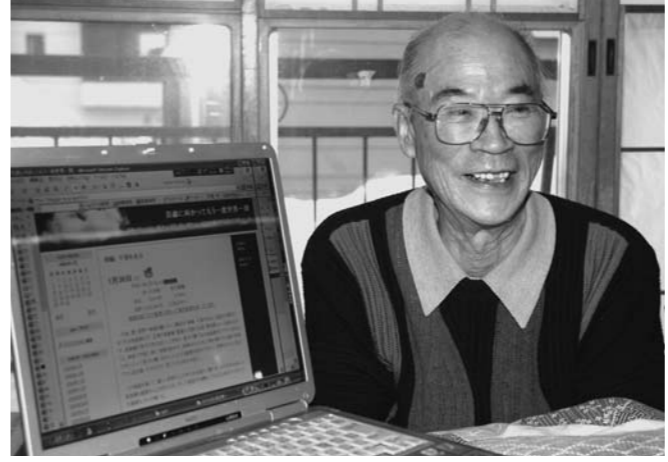


おたつしや通信く健康そして生きがい

節目節目で新たな目標設定

百歳までにもう一度世界一周の夢を

歩いて世界一周の目標
 「戦時中の徴兵検査では第三種合格の衛生兵だった」と話す高主さん。戦争末期の兵隊不足の中、切り下げられた入隊基準でかろうじて合格するほどの虚弱体質だったそうす。
 長年、野菜市場に勤め、



たかぬし 高主精一さん (81歳・神明町)

△80歳を超えた今も、「百歳に向かってもう一度世界一周」と題する自身のブログで、日々の雑感を書き綴っている。パソコン上での購読者とのやりとりが楽しくてしかたないと話す。高主さんのブログ URL は、<http://blog.goo.ne.jp/goo2023/> (ブログとは、インターネット上で日々更新される日記風のホームページの総称です)

66歳の退職後に健康を意識して歩き始めました。どうせ歩くなら目標がないとつまらないと考え、70歳からの10年間で歩いて地図上での世界一周を目標に掲げました。
 具体的には、近隣の散歩コースを3通り程度設定し、万歩計を付けて歩きま

す。そして、歩いた歩数を距離に換算して、地図上へ移動距離を記していきます。購入した世界地図は、アメリカ連邦航空局が出しているという100万分の1の巨大なもの。各国の都市間を結ぶルートを選び、本やテレビを通じて通過する国に関するイメージを膨らませています。
 朝夕の食事前にそれぞれ1万歩、昼間も意識して歩き、9年8か月かけて目標を達成しました
楽しみながら継続のコツ
 歩くスタイルは、いつも決まっています。パソコンに接続して健康管理できる高性能の万歩計のほか、ラジオ、デジタルカメラも持ち歩きます。カメラで撮影した画像は、ご自身が公開しているインターネットのブログで、散歩中の出来事や雑感とともに掲載しています。
 高主さんが高齢に至っても

こうした活動を継続できるのは、何よりそうするのが楽しいから。20年前に始めたパソコンは、現在7台目となり、ブログ購読者との楽しいやりとりが生活に張りを与えてくれます。
 「まだ見ぬ世界を旅し、いろいろ勉強し想像を膨らませていくと、面白くてやめられなくなる」と高主さんは話します。



△日中友好の架け橋として、何度も中国を訪問していた頃の写真 (河北省で。左端)。中国政府から贈られたたくさんの感謝状やメダルが宝物だという。

節目節目で目標設定
 50歳で盆栽を始め、65歳からは飯山市日中友好協会の役員として何度も訪中し、各地を調査・視察しました。中国農村部への日本人農業指導員の派遣など多くの功績に対し、中国政府や河北省政府などからたくさんのお礼状を贈られました。それは、今も大切な宝物となっています。
 そして、70歳からは一日も休まず歩き続けています。「継続は力なり、という言葉が好きなんです。自分で決めたことは何が何でもやり遂げるという意気込みで過ごしています」と話す高主さん。今の目

標は、100歳までにもう一度世界一周すること。今度は、年齢を考慮して前回の2倍時間がかかってもいいように設定しました。ゆっくりでいいから、確実に目標を達成したいという気持ちですが、そこには表れていません。
 「もっと歩く仲間が増えてくれればうれしいですね。やる気がある人には、私もパソコンを活用して楽しみながら歩けるよう協力してあげることができればいいです」
 愛用のパソコンを操作して、ブログの説明をする高主さんからは、年齢を感じさせない好奇心と、常に新しいことに挑戦しようとする熱意を感じ取ることもできました。

おたつしや通信とは…高齢者募集中

健康で長生きすることは、現代に生きる私たちにとって切実な願いです。どうしたらそんな生き方ができるのでしょうか。
 市内には、さまざまな立場で活躍されている大勢の高齢者の皆さんがいらっしゃいます。そんな方々に健康の秘訣や生きる知恵などを伺い、中高年世代の皆さんの生き方と健康づくりのヒントを探る新コーナー「おたつしや通信」を今後、不定期で掲載していきます。

このコーナーに登場していただける高齢者の方を募集します。生きがいを持って、生活を楽しく過ごされる高齢者でしたら、どなたでも応募いただけます。自薦・他薦を問いません。ご連絡ください。取材に伺います。
お問い合わせ・応募先 市役所庶務課
 秘書広報係 (☎0231-11内線337)
 〒318-9139 飯山市大字飯山二二〇一

広報飯山の表紙が最優秀賞に



長野県と長野県広報協会が主催する「平成17年長野県市町村広報コンクール」の審査会が1月30日に開催され、飯山市が出品していた昨年の広報飯山6月号の表紙が「広報写真(一枚写真の部)」で最優秀賞に選ばれました。
 木島小児童が田植をした際に、尻もちを付き、思わず笑ってしまった瞬間を撮影した写真です。
 今後、(社)日本広報協会主催の全国広報コンクールへ推薦されることになっています。

ハローワーク 北信地域求人情報 1月分

掲載する情報を「求人情報」のみにしぼり、北信地域一帯の情報を掲載しています。

- 有効求人倍率 () 内は前月
 常用 12月 0.96倍 (0.80)
 全数 (パート含) 12月 1.26倍 (1.42)
- お問い合わせは
 飯山公共職業安定所 TEL 62-8609

職 種	求人数	年 齢	賃金 (万円)	事業内容	就業場所
土木作業員	3	不 問	20.0～27.5	一般土木建築業	飯山市
接客サービス	5	18～59	17.5～18.5	遊戯場	飯山市
歯科衛生士	1	20～25	16.5～17.0	歯科診療所	飯山市
スタッド給油及びローリー配達員	1	20～35	15.6～17.2	燃料小売業	飯山市
ケアマネージャー	1	不 問	20.0～25.0	老人福祉・介護事業	飯山市
販売員 (静間店)	2	不 問	時給750～800円	医薬品・化粧品小売業	飯山市
接客サービス	25	18～59	時給1000～1250円	遊戯場	飯山市
フロント・レストランの調理・ルーム係	6	不 問	時給700～1000円	旅館・ホテル	飯山市
販売員	4	25～45	時給850～900円	呉服・服地・寝具小売業	飯山市
きのこ作業全般	3	不 問	時給700～750円	その他の食品製造業	飯山市
印刷オペレーター	1	20～62	17.0～33.5	印刷業	中野市
精密板金 (機械オペレーター)	1	18～30	14.0～17.0	その他の金属製品製造業	中野市
パソコンオペレーター	4	18～30	14.3～18.0	製版業	中野市
営業職	1	20～40	15.5～21.5	スポーツ用品小売業	野沢温泉村
ネイリスト・エステティシャン	1	18～35	16.2	その他の美容業	中野市
介護職員	2	不 問	時給800円	燃料小売業	中野市
トマト栽培	2	不 問	時給750～800円	耕種農業	中野市
ラーメン・イタリアンなどの調理職	4	不 問	時給730～750円	食堂、レストラン	中野市
漬物製造	2	不 問	時給750円	食品・農産物加工食品製造業	木島平村
納品処理業務	2	不 問	時給760円	電子部品・デバイス製造業	中野市
貨物自動車運転手	2	23～30	20.0～27.0	一般貨物自動車運送業	長野市
ウレタン成形・加工	2	18～40	18.0～22.1	工業用プラスチック製品製造業	須坂市
(派) 電話受付	10	32以下	18.0	他に分類されないサービス業	長野市
(契) 事務員	3	20～27	16.0	不動産管理業	長野市
品質管理	1	30～45	16.0～40.0	金属素材製品製造業	長野市
電子部品の検査	3	不 問	時給700～750円	金属加工・彫刻業、熱処理業	須坂市
介護員	2	不 問	時給820～940円	老人福祉・介護事業	長野市
運搬スタッフ	1	18～50	時給750～850円	機械器具小売業	須坂市
雑務員	2	不 問	時給700～850円	一般土木建築工事業	小布施町
個別指導講師	10	不 問	時給1000～1200円	学習塾	須坂市

■全国版インターネットサービスのご利用を!
 インターネットで日本全国のハローワークの求人情報を下記のアドレスから検索できます。
<http://www.hellowork.go.jp>