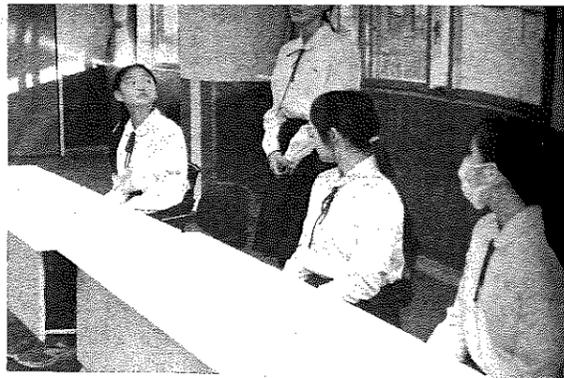




などをまとってステージ外を浴びる外国出身の...



ルクセンブルクを訪問する生徒による決意表明

「ホストファミリーとのよい関係構築、日本とは違った良さや文化を吸収したい」「海外での長期滞在は初めて。さまざまな体験をして今後将来に生かしたい」と決意や抱負を述べた。

日置村長はルクセンブルクと日本では文化や歴史、学校の仕組みとさまざまな違いがあることを挙げ、「違いをしっかりと実感しながら学んでほしい」と語りかけた。

生徒は11日から16日までルクセンブルクを訪問し、ホームステイをしながら交流する。



講師を務める宮崎さん

「ホストファミリーとのよい関係構築、日本とは違った良さや文化を吸収したい」「海外での長期滞在は初めて。さまざまな体験をして今後将来に生かしたい」と決意や抱負を述べた。

日置村長はルクセンブルクと日本では文化や歴史、学校の仕組みとさまざまな違いがあることを挙げ、「違いをしっかりと実感しながら学んでほしい」と語りかけた。

生徒は11日から16日までルクセンブルクを訪問し、ホームステイをしながら交流する。

### 学校

マに開かれた。作品の展示、柔道による陶芸、収穫した野菜販売された。字部による忍者した企画「おもしろいーにんじーを実施し、来ませた。また、バザー、同窓会などが開かれ



ゲレンデの斜面をいかして駆け降りるダウンヒル決勝

## 県内外から400人 野沢温泉自転車祭

野沢温泉村の自然や田園風景、スキー場の斜面を生かした「野沢温泉自転車祭」が4、5日、スキー場と周辺地域で開催された。県内外から約400人が集まり、自転車での野沢温泉村を中心とした自然を満喫した。

野沢温泉サイクルイベント実行委員会が主催。種目は、ロードバイクを駆け上るヒルクライム、マウンテンバイクでゲレンデ斜面を下るアドベンチャーダウンヒル、野沢温泉スキー場を発着として北信州の原風景を巡るグラベル&アドベンチャーツーリズムの3種目。ヒルクライムは約240人、ダウンヒルは約80人が出場し、スキー場周辺で設計されたコースで白熱した競争を繰り広げた。グラベルは約90人が参加し、自然の中でサイクリングを楽しんだ。

ダウンヒルで総合2位、Eバイク部門1位となった渡邊靖之さん(52・大阪府堺市)は、大阪府箕面市でマウンテンバイクの走行を楽しむ会を管理運営する有志団体の事業実行委員長でもある。野沢温泉自転車祭には毎年出場している。「ほかのフィールドと違い、温泉やリゾート感がある。運営もスムーズで、街をあげてイベントを盛り上げていて、全国にもなかなかない良い大会。来年も出場したい」と話していた。

## 心の健康大切に

佐藤病院精神科医 浅井さん講演



講演した精神科医の浅井さん

医療法人聖峰会佐藤病院(中野市上今井)の精神科医の浅井由佳さんによる講座「はじめてみよう!メンタルヘルスケア」が6日、飯山市民館の階講堂で開かれた。

市民生部保健福祉課が主催。市内外から約80人が訪れ、浅井さんの講演に聞き入った。

メンタルヘルスとは、心の健康のこと。安定した気持ちで自分らしく生きられる状態」と説明した。ストレスや心の不調によって免疫力低下や睡眠障害の原因となるなど体の健康にも影響を及ぼすなど、メンタルヘルスの重要性を述べた。

鬼のように迫り満点で、バット(金棒)なんて持たせたら無敵だったろう。北信少年軟式野球連盟の顔だった神津修さんが亡くなった。「何やってんだおめさん」などと注意を受けようものなら即金縛り。「遅刻?出場する資格なし」と逆鱗にふれたチーム関係者も多かろう。でもすごい人だった。

メンタルヘルスは学童期、思春期や青年期(20代前半)、働き盛り期(20代後半~65歳頃)、高齢期(65歳以上)と各年代によって課題や対応が異なることを指摘。さまざまな心の発達や特徴、要注意サインを紹介した。

学童期のころは自己肯定感の基礎が形成される時期で、安心できる環境を作る、小さな成功体験を積み重ね、小さな成功体験を積み重ね、感情を受け止めることなどが支援の注意点と説明した。

思春期・青年期は自分や将来を強く考え、学業や就職を通じて「自分の価値」「人生の目標」を模索する時期。睡眠を十分に取る、1日3食をとり生活リズムを整えるほか、気持ちを書き出すことや気持ちが落ち着く音楽など「感情を整理することが重要」と語った。

働き盛り期は、仕事、家庭、地域活動など複数の責任ある役割を求め、ストレスや葛藤を抱えやすい時期。また結婚や介護など人生において大きな変化が訪れ、「ポジティブなものでもストレスとなりうる」と指摘。上司や友人など他人に相談することの重要性のほか、趣味の時間の確保、健診や定期診察を受けることを勧めた。

高齢期は、退職や身体機能の低下、配偶者や友人との死別など喪失体験が増える時期。起床や就寝時間を整えるなど生活リズムの維持、散歩や体操など運動習慣を維持して身体や脳を活性化してうつや認知症予防につながる運動習慣の重要性を語った。

最後に、「一人で解決しようとせずに、色々な方法を考えるサポーターを作ることがメンタルヘルスには大事」と語りかけた。

# ポイント



四季色彩 (426) やまもといつこ  
暮らし潤うひととき

「による」とトコロ せつくれたのは、中野市松川の武田やよいさん(75)。

葉奈ちゃん(3) モノで記念撮影。  
畑にあればちよつと驚いてしまう見た目だが、「今年は何年だから縁起がいい」と思っている。

# 自助共助によるペット避難へ

## 飯山市 防災訓練 ペット避難スペース設営など訓練

飯山市防災訓練は先月28日、外様地区を主会場に行われた。大地震の想定下、市民らの協働による避難所設営・運営などを確認した。



「ミッションカード」の手順にしたがってペット避難スペースの設営を体験

また、ペット避難スペースの設営訓練が初めて行われた。

防災関係機関と地域住民の相互連携による訓練を通じて、有事の際の即応体制確立、防災意識高揚や知識向上につなげよう」と実施されている市防災訓練。今回、外様地区活性化センターを主会場として、外様地区住民や市職員、市消防団、岳北消防本部職員などが参加した。大地震発生後のシェイクアウト(地震対応一斉行動)訓練の後、避難所設営や集団救急・救護、倒壊家屋救助など各種訓練を行った。

同市ではことし1月、ペット同行避難に関するガイドラインを制定。今回訓練では、ペットとともに避難した住民らが自ら避難スペースを設営する手順などを確認した。県では開設の手順を記した「ミッションカード」や、必要となる資材をまとめた「スターターキット」を考案しており、今回、キット1セットを市に寄贈し、それを活用して住民らが避難スペースを活用した。体験した住民からは「ペットの避難場所について考えるきっかけになった」「ミッションカードのおかげで意外と簡単に開設できた」など話が聞かれた。市では今後、このスターターキットを参考にしながら市内避難所への、ペット避難のための資材備蓄など検討していきたいとする。

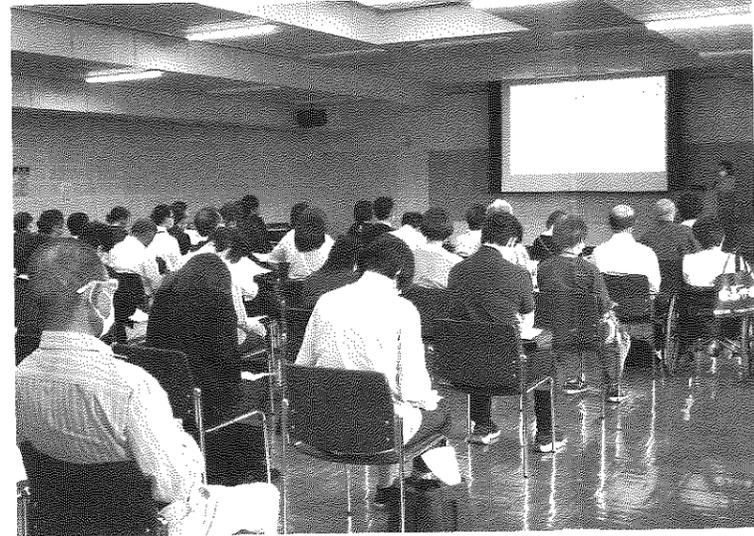
# 高校生が支援してホルダー作り

## 飯山市柳原の正行寺で「寺カフエ」

「二人じゃないよ。みんな友だち。顔を合わせて、お茶などいかが?」今回で6回目の「寺カフエ」が5日、飯山市柳原南条の正行寺(井上慶真住職)を会場に開催された。

「一人じゃないよ。みんな友だち。顔を合わせて、お茶などいかが?」今回で6回目の「寺カフエ」が5日、飯山市柳原南条の正行寺(井上慶真住職)を会場に開催された。

年齢まで幅広い年齢層の延べ約130人が訪れた。同日、会場では▽プラ板ホルダー作り▽子ども食堂▽プレイパーク▽カフエお寺▽フードパントリー▽マジックショーなど、多彩な交流の場、イベントが開催された。プラ板ホルダー作りでは、飯山高校JRCサークルの生徒がサポート、約30人の子どもたちが独自の「マイホルダー」に歓声を上げた。プレイパークやフードパントリーなどには、木工遊具、米や野菜キノコ、手作りが協力、提供を含めて、広がりを実感



市民約90人が参加して「こころ」の健康づくりを学んだ

# 「こころ」のサイン理解して

## 飯山市 公民館 心の健康づくり講演会

はじめてみよう!メンタルヘルスケア

現代社会では学校や仕事などでの人間関係や家事・育児・介護などで知らない間にストレスをためてしまっていることがある。6日、飯山市公民館で精神科医を講師に心の健康づくり講演会が開かれた。

「はじめてみよう!メンタルヘルスケア」をテーマにした講演会。講師は、飯山市公民館で精神科医を講師に心の健康づくり講演会が開かれた。

講演では乳幼児期・学童期・青年期・働き盛り期・高齢期それぞれの特徴を、高橋まゆみさんの「こころ」のサインを解説して受止め、メンタルヘルスの大切さを知ってほしいと話した。

# ふりむいた人

## 園原 博史 さん(32)

### 東京都



都内のコンサルタント企業に勤め、今月から、木島平

村の地域活性化企業人(副業型)に就任した。早稲田大卒で、学生時代には同村での域学連携のワークショップに参加して、村の活性化について考えた。卒業後にもサークル「わせたいら」などに加わり、村との関係を続けてきた。また、友人と3人で合同会社を立ち上げて原大沢に拠点を構え、村内のイベントでタコス販売などしている。

秋のテーマ展「手のひらに宿るもの」原方刺し子とのコラボが

「今回で3度目となる、遠藤きよ子さんの『原方刺し子』の展示。私の中で同じ布、糸、ふるさとのぬくもりという意味では、ずっと近いものを感じていて、館内があたたかい空気に包まれる。」

飯山市の高橋まゆみ人形館で、先月26日から来年3月24日までの日程で2025年秋のテーマ展「手のひらに宿るもの」遠藤きよ子、高橋まゆみ交流展」が開

会場には子9点、新ら、技術の伝承に取組む。同館での高橋さんとのコラボ展は、2015年、2020年に続いて3回目。

# プールにボート浮か

## 飯山市 市民プールで救助



飯山市消防団は市防災訓練に合わせて先月28日、市民プールで救助訓練を行った。

