

SINCE 2005

**Vol.221**  
monthly issue

# 月刊 信通

September 2023



**特集** フィットネス

**いっしょに運動しよう!**

スサキ：加子母では始めるというの？  
 マナミ：「なんでそんな辛いことやるの？」とか「ストイックやね」とか言われることあるけど、当たり前運動はすべきことだと、東京で同世代のトレーナーと話した時に感じて。加子母の人って特に、車移動が多いじゃないですか。日常から運動習慣がなかったり、畑仕事とか身体を無理に使っていることもあって…。不調は出てるのに、気づかず頑張ってる方もいるので。一緒に身体を動

かすことで、楽になるってのを知ってほしい。  
 スサキ：一緒にトレーニングってのは、  
 マナミ：一緒にトレーニングってのは、  
 ManaFITの特徴で意識してますね。まずは運動を続けることが大事なので、気軽に楽しく運動ができるよう気をつけてます。カウンセリングをしてその人にあった運動提案して、私と一緒に運動しましょう！って感じで。ゆくゆくは寝る、トイレ行く、ご飯を食べるくらい感覚で、運動をするって習慣がつけられるよう楽しんでもらいたいです。

スサキ：そこからどうして起業しようってなったんです？  
 マナミ：運動で身体が楽になるって経験をしたことで、それを身の回りの人に伝えたいなって。  
 スサキ：なかなか簡単なことじゃなくて…。食生活だったり、生活を変えるって難しいじゃないですか。ジム行きよって言うだけじゃ、なんか違うなと思って。  
 マナミ：どうやって伝えたら？って考えてた時、いろんなトレーナーの人とかに会うようになって、徐々にそれを仕事にしようと思うようになったんです。

スサキ：燃えてるー？  
 マナミ：どうしたら伝わるかなとか考えると、自分がまずやらないかんとか思ってた。自分が体験して身をもっていいなと思ったことを提供したいです。  
 スサキ：燃えてるー？  
 マナミ：どうしたら伝わるかなとか考えると、自分がまずやらないかんとか思ってた。自分が体験して身をもっていいなと思ったことを提供したいです。

スサキ：一緒にトレーニングってのは、  
 マナミ：一緒にトレーニングってのは、  
 ManaFITの特徴で意識してますね。まずは運動を続けることが大事なので、気軽に楽しく運動ができるよう気をつけてます。カウンセリングをしてその人にあった運動提案して、私と一緒に運動しましょう！って感じで。ゆくゆくは寝る、トイレ行く、ご飯を食べるくらい感覚で、運動をするって習慣がつけられるよう楽しんでもらいたいです。

スサキ：燃えてるー？  
 マナミ：どうしたら伝わるかなとか考えると、自分がまずやらないかんとか思ってた。自分が体験して身をもっていいなと思ったことを提供したいです。  
 スサキ：燃えてるー？  
 マナミ：どうしたら伝わるかなとか考えると、自分がまずやらないかんとか思ってた。自分が体験して身をもっていいなと思ったことを提供したいです。



# いっしょに運動しよう！

**体**を動かすことは、健康にいいとわかっていてもなかなか腰が重い…そんな方も多いのではないのでしょうか。私も年々痩せにくくなる体にそろそろやばい…と、頭ではわかっているのに、お菓子を食べながら痩せたいと言ってしまっ毎日。そんな言うなら、「運動すればいいのに…」と言われても、何からすればいいかわからないし、なかなか行動に移せなかった私に救世主が！  
 今年の五月、小郷にマンツーマントレーニングのMana FIT(マナフィット)がオープン。今回はAさんの初回トレーニングにお邪魔して、トレーナーのまなさんにお話を伺いました。建物に入ると中は黄色のラインが入り、カッコいい空間に。

スサキ：インタビュアー／洲崎由彩(かしも通信)  
 マナミ：フィットネストレーナー／尾形真奈美さん(ManaFIT)

スサキ：ここは新しく建てたんですか？  
 マナミ：これ元々は、車庫なんです。スサキ：え！？そうだったの？  
 マナミ：壁を自分たちで塗ったり全部手作りですよ。  
 スサキ：そんな風に見えない…！冷房も効いていて、快適な空間ね！  
 マナミ：電気工事とかは業者さんに頼りますけど、ダンベルラックも全部手作りです。  
 スサキ：ManaFITをはじめたきっかけは？  
 マナミ：私、元々姿勢が悪くて、それを指



マナフィットでのトレーニングの様子



# わが家のPet!

中区  
岡崎アンちゃん 2才 #36

アタシは、青木さんちで生まれた末っ子なの。元気いっぱいのやんちゃ娘ってご主が言うの。

好きな食べ物は、りんご。今は旬なきゅうりやミニトマトが好きなの。ミニトマトは、口の中で各党?しながら食べるの。暑

いこの時期は、午前と午後に池で水浴びをするの。自由に泳げて涼しくなって気持ち良いの。お散歩が大好きで、ご主人に連れて行って貰うのが楽しみなの。 りえ



## わたしもかしも vol.84



### 私の母は猫の産婆

年をとると子供に返ると言うけれどその通りです。産みの親との生活と、嫁にもらってくださった嫁ぎ先の母は姑でなく育ての母でした。両方の母の教えが懐かしく心に残っています。さて私が子供の時、近くの家的小屋で猫が子を産んで、ちょうど大水が出たので目の開かぬうちに流そうとしているところに行き合いました。「可哀想やに。1匹もらえんかな。」と言ってもらったのがミケの「サン」でした。大きくなってお産をする時になると、2階からドン、ドンドンと下りてきて、母に「産気づいたでついてきて頂戴。」と言いたかったのでしょう。声高らかに「ニャオ〜」と鳴き続け、母を連れて2階に上がり蚕用の暖炉にボロ布をしき、そこが寝床。「サン、えらいか〜がんばれよ。」と撫でてやると、1匹産み「ニャ〜」2匹産み「ニャ〜」3匹か4匹産んだでしょう。17歳まで生きたので、母は何回産婆の役をされた事かと思うと可笑いやら可愛いやら、良い思い出です。今思うと、人生ドラマを見ていたような気がします。

## 佐野智哉の キヅキノート

### お盆休みは実家で過ごしました。

静岡は熱帯夜で久しぶりに寝苦しさを感じました。静岡に住んでいた頃は、暑い夜やエアコンなしの生活も普通だったのですが、加子母の生活に慣れて少し体がなまったのかもしれない。

実家の周りや宿場町をいくつか観光してまわったのですが、子供の興味は建物やアトラクションではなくて、その間に時折り見かける小さな自然です。魚やトンボ、蝶々に蜘蛛、みかん畑や花を見つけて眺めている方が良いでしょう。とは言っても、一番の関心事はお菓子。やっぱり花より団子なのですね。

そんなこんなで加子母の家に帰宅して、一晩ぐっすり眠りにつき、やっぱり家は落ち着くなぁと思うのでした。



## かしも紀行

里山スケッチ

### 秋が近づく

今年の夏は暑かった〜。誰かと会うたびに「暑いね。今年の夏の暑さは異常やね」が、挨拶の枕詞になってしまった。2年前にエアコンを居間に付けたが、電気代はかかるし、エアコンなんか使ったら加子母に嫁に来た甲斐がないのではないかと、意地でも使わないようにしていたが、今年はそんな事言てられない。エアコンを使わなかったら、私は、熱中症や寝不足で参ってしまうと思い、1日中エアコンを入れっぱなしのような生活になってしまった。

8月に入って、まもなくだったと思う。その日も朝から強い日差しが照りつけていたが、外へ出ないわけにはいけないので、ため息をつきながら玄関を出た。その時、青々としたトウモロコシ畑の上を、群れをなして飛んでいる赤トンボを見た。アキアカネとんぼだ。強い夏の光の中に群れて飛ぶアキアカネの集団を見た時、一瞬、秋の空気が胸の中を通った。

あ〜、確実に秋は近づいている。

アキアカネは、田の中で卵からヤゴになった後、6月くらいに成虫になるという。その後、7月、8月の暑い時期は山の上で過ごし、涼しくなってくると地上に降りてくるそうだ。ちょうど稲刈りが始まる頃だろうか。虫には人間にないセンサーがあって、大気の中に秋の気配を感じ、山から降りてきたのだと思う。夜の虫の音と、垂れ下がった稲穂の上を飛び交うアキアカネと、澄んだ空気に包まれる秋はもう、すぐそこ。

## かしも通信文芸

ひなぷり 農繁に乱れた髪をセツトした妻を見直す盆灯の下  
 ひなぷり 住宅のくじに又もれこの夏の祭に老母を呼び兼ねて居り  
 ひなぷり 乱れ髪なをして叩くコンパクトすました顔でアベックが立ち  
 梅田冷宵  
 大和晃児  
 加藤香峰



## コウノトリ

	2022年度		2023年度	
	男	女	男	女
4月	0	1	0	0
5月	1	0	1	0
6月	1	0	0	0
7月	0	0	0	0
8月	1	0	0	0
9月	0	0		
10月	2	0		
11月	0	0		
12月	0	0		
1月	2	0		
2月	1	0		
3月	0	0		
計	8	1	1	0

(令和5年8月15日現在)

### 編集後記

編集長 / 秦雅文

今度一緒にイベントをやろうとしている人に、「ホモ・ルーデンス」(遊ぶ人)をテーマに活動している人がいるのだが。

ホモ・ルーデンスとは80年前に歴史学者のホイジンガが発表したもので、人類が育んだあらゆる文化はすべて遊びの中から生まれた。つまり、遊びこそが人間活動の本質だというものだ。

遊びとは

- ① 自由な行為である
- ② 仮構の世界である
- ③ 場所的・時間的限定性をもつ
- ④ 秩序を創造する
- ⑤ 秘密をもつ

という形式的特徴をもつ。

今月から歌舞伎の稽古が始まるけど、1年のうち限られた時間を明治座という場所で歌舞伎という古典芸能の世界に触れる。継承と創造の中にはリズムとハーモニーが宿っている。

年1回の公演に、加子母の人と、わざわざ山奥の芝居小屋に来た最大でも500人くらいの人しか見れないことからして、世間からすれば秘密めいていると言える。

加子母の歌舞伎には「遊び」の要素が揃っている。

今年もその遊びが始まろうとしている。

## かしも食堂

昔から伝わる絶品料理を紹介！  
食には文化があらわれる。



### ひとみちゃんの冷やし汁

フェイスブックに今井ひとみさんが毎日位、投稿しています。加子母弁で介護生活を楽しく紹介してくれています。先日、あっちい中 息子さんが冷やし汁を紹介してくれていました。いいね。53人。コメント32。冷やし汁の作り方で盛り上がっていました。今年の夏は暑い！ぜひ作って栄養付けて夏を乗りきりましょう。



#### 材料

きゅうり  
なす  
大葉  
茗荷  
サバ缶  
味噌  
砂糖

#### 作り方

- ①きゅうり、ナスを細かくざりざり塩揉みする
- ②大葉、ミョウガを細かく切る
- ③すり鉢に味噌、砂糖を練って、火に炙る。
- ④すり鉢の味噌に、サバ缶の汁を入れて伸ばす。材料を全部混ぜて、出来上がり。冷やしてご飯の上のにせて頂く。

絵手紙：加子母公民館絵手紙教室協力  
加子母の美味しい料理や昔の料理など教えてください。  
福井三月 ☎ 0573-79-2627

## 小郷 けいちゃんの こざと

お持ち帰りも好評です！

Tel: 79-3618  
(サブロクジュウハチ)  
定休日 月・火曜日



## ニワデン

(一財) 岐阜県消防設備協会 会員

消火器の点検、販売、廃棄処分ご相談ください。  
悪質な消火器の訪問販売にご注意を！

Tel. 79-2285



かしも通信  
2023年8月25日発行 No.221

Publisher Hara Yuumi  
Editor in Chief Hata Masafumi  
Deputy Editor Honma Kiyoko  
Editors Tanaka Hiroko  
Sato Yoko  
Sano Tomoya  
Fukui Yayoi  
Susaki Yusa  
Fukui Rie  
Taguchi Sachiko  
Correspondent Zenda Nao  
Illustrator Honma Kiyoko



## かしもっ子だよ全員集合！



保護者会 親子夏まつり



中 1年生 製材所見学



中 2年生 進路講話



小 ぐんぐん生長するトマト



中 3年生 総合学習



中 全校 高校生バサラ指導

**中** 学校 ▶ 4月より本当に多くの地域の方々に来校していただき、沢山の大切なことを中学生は学ばせてもらいました。地域のことであったり、運動のことであったり、生き方のことであったりその内容は豊かで多くの発見や驚きがありました。

中学生は年齢の近い先輩や大人たちと関わることで、自分にはない考え方を知ったり、「なりたい大人像」をつくったりしていきます。夏休み明けからも沢山の地域の先生達と一緒に学び、成功、失敗の体験を通して自立した大人になる勉強をしていきたいと考えています。

**小** 学校 ▶ 5年生が総合的な学習の時間に育てているトマトが、たわわに実り、大きくなってきました。

春から加子母トマト生産組合の方々にご指導いただきながら、仮植、定植、誘引、脇芽取りなどの作業を行って来ました。夏休みも当番を決め、毎日水やりなどの作業を続けています。夏の暑さや日差しに負けないトマトはぐんぐん生長して、子供たちの背丈を超えるほどになってきました。小さな小さな苗が大きくなり緑の実をたくさん付ける様子に、植物のたくましさを実感しています。今後、真っ赤に色付いたトマトの収穫を楽しみにお世話をしていきます。子供たちは加子母のトマト農家の方々から専門的な栽培につ

いて学び体験することを通して、その大変さを知るとともに地域の方々のトマトに対する思いを強く感じています。今後も地域の方とのつながりの中で学びを重ねていきます。

**こ** ども園 ▶ 7月15日(土)は加子母こども園の保護者会による「夏まつり」でした。

数日前から役員の皆様方が時間を作って少しずつ準備をすすめてくださいました。そして前日は保護者の皆様にお手伝いいただき、スムーズに本番を迎えることができました。当日はお家の人が来てくれる為、子ども達も「あと〇日ねたら なつまつり!」と、とても楽しみにしていました。天気の手配もありましたが本番は暑すぎず、良い日となりました。商工会議所の方5名と中学生ボランティアの生徒さん9名のお力も借りて「夏まつり」スタート!園児の出し物では子ども達が披露する度に拍手をもらい、照れながらも嬉しそうなお店でした。お店のコーナーでは木育・輪投げ・スーパーボールすくい・ヒモひき・射的・さかな釣り...と、たくさんある為、好きなお店から回り、楽しかったお店は何度も挑戦していました。親子で一緒に楽しい一時を過ごせました。

**乳** 幼児 ▶ 加子母・付知子育て支援センターくるりんば 感染症拡大防止対応の『くるりんば開放日』を設けています。



9月の行事予定	
1	金 【こども園】祖父母参観 【中学校】あいさつ運動
2	土
3	日 【小中学校】PTA環境整備作業
4	月 【こども園】ALT訪問 【小中学校】運動会合同練習会
5	火 【こども園】身体測定 【中学校】全校練習
6	水 【中学校】全校練習
7	木 2歳児相談(付知会場) →受付時間は個別で案内します 【中学校】全校練習
8	金 【こども園】避難訓練 【小中学校】運動会合同練習会
9	土
10	日 大型・有害ごみ(9~13)
11	月
12	火 【小中学校】運動会総練習
13	水 6か月児・1歳児相談(付知会場) →受付時間は個別で案内します 【こども園】誕生会 【中学校】全校練習
14	木
15	金 【小中学校】運動会準備
16	土 【小中学校】小中合同運動会
17	日 不燃・硬質・資源ごみ(17~18)
18	月 敬老の日 【小学校】家庭学習がんばり週間(~22日)
19	火 【小中学校】振替休業日
20	水 3歳児健診(午後~福岡会場)
21	木
22	金 水無神社試楽祭
23	土 秋分の日 水無神社例大祭
24	日
25	月 区長会(14:30~) 【中学校】前期期末テスト
26	火 人権相談(13~15) 【小学校】市教研公開授業(1年・5年・6年) 【こども園】運動会総練習
27	水
28	木 BCG予防接種(午後~福岡会場)※要予約
29	金 【こども園】運動会準備 【中学校】薬物乱用防止講座 【中学校】第二回英語検定
30	土 【こども園】運動会

人権・行政合同情報  
10月10日(水)  
13:00~15:00  
加子母公民館  
第一研修室



## こちら総合事務所です

このページでは、加子母総合事務所からみなさんへ、地域に密着した情報をお知らせします。  
みなさんの身近な地域情報をお寄せ下さい。(加子母総合事務所:0573-79-2111まで)

### クマに注意してください

クマの目撃情報や被害報告が寄せられています。この時期は普段でも山や川へ出かける際には以下の事に注意し、被害に合わないようしましょう。

- 残飯や果樹は放置せず、処分する(持ち帰る)
- 車から降りる際、クラクションを鳴らす
- ラジオや鈴など音を発する物を身につける
- クマ撃退スプレー等の自衛グッズを携帯する

#### 【遭遇した場合】

- まずは大声で叫ばない
- クマは相手が走ると本能的に追ってくるため、動きを見ながらゆっくり後方へ退いて距離をとってから逃げる



### 熱中症を防ぎましょう

熱中症は高温多湿の中で、体温調整ができずに体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体調不良となります。屋外で活動しているときだけでなく、室内で、特に何もしていなくても熱中症を発症します。

- 室内の温度や湿度をこまめに確認し、エアコンなどで温度を調整しましょう
- 外出は暑い時間帯を避け、無理のない範囲で活動しましょう
- こまめに水分補給をしましょう



### 図書室だより

#### 【9月おすすめ図書】

##### ■猫にならって (著 佐川光晴)

病気で臥せている小学生・芳子の部屋で子猫が4匹生まれました。芳子は小さな子猫チビのことが気がかりで…(「ミー子のおしえ」)。のら猫との出会いと、生命をめぐる8つの物語を収録した連作短編集。

##### ■ゼロからの『資本論』(著 斎藤幸平)

候危機やインフレ、円安、人口減少などに悩まされる現代こそ、マルクスの『資本論』を読み直す必要がある。『資本論』を再読するために、近年の研究を踏まえ、まったく新しい視点で、マルクスの思想を21世紀に活かす道を考察する1冊。

##### ■ひすい先輩、幸せになる伝え方を教えて! 言葉が変われば人生が変わる(著 ひすいこたろう)

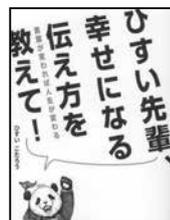
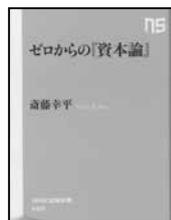
コピーライター10年、作家として17年、その経験の中で体得した「伝え方」のバイブル。自身の著作、ブログ、メルマガなどを題材に、「なぜこう書いたのか」を一つひとつ明かしながら、伝わるコツを伝授する。

##### ■それで、いい!(著 磯みゆき)

絵を描くのが大好きな、きつね。上手下手なんて考えもせず、夢中で絵を描いていました。あるとき、先生がきつねに展覧会に絵を出品ように言います。きつねは「みんながおどろくような、すごい絵を描く!」と意気込みますが、不安ばかりが募り…。

##### ■しま(さく マルク・ヤンセン)

大荒れの海。男性と女の子と犬を載せた船は、自然の猛威の前に大破。遭難してしまいます。命からがらたどり着いたのは「しま」。でもそこはカメの甲羅の上だったのです…。読む人の数だけ命の光りが生まれる、オランダ発の字のない絵本。



加子母の人口と世帯数(令和5年8月1日現在) 世帯数:947世帯 男:1,204人 女:1,243人 計:2,447人