



今日から1年生♪

松崎小学校で、入学式が行われました。
(4/6)

東北地方で、国内観測史上最大M9.0の巨大地震発生

「自然の脅威」から

生命や家族を守るために

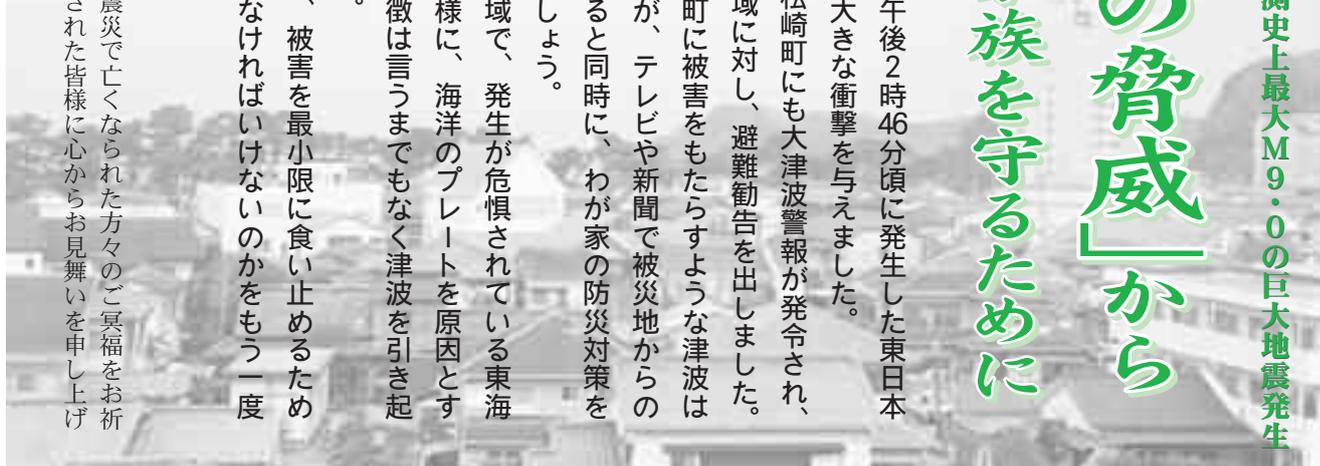
平成23年3月11日午後2時46分頃に発生した東日本大震災は、私たちに大きな衝撃を与えました。

この地震により、松崎町にも大津波警報が発令され、町長は、沿岸部の地域に対し、避難勧告を出しました。幸いにして、松崎町に被害をもたらすような津波は到達しませんでした。テレビや新聞で被災地からの報道を見て心を痛めると同時に、わが家の防災対策を見直した方も多いでしょう。

一方、私たちの地域で、発生が危惧されている東海地震も今回の地震同様に、海洋のプレート原因とする海溝型地震で、特徴は言うまでもなく津波を引き起こすことにあります。

東海地震発生時に、被害を最小限に食い止めるために、私たちが何をしなければいけないのかをもう一度考えましょう。

このたびの東日本大震災で亡くなられた方々のご冥福をお祈りするとともに、被災された皆様に心からお見舞いを申し上げます。



東海地震の発生と津波発生メカニズム

津波は、下図のようにプレートのひずみが開放された場合や、海底地形の大規模な変動を伴う地震の場合に海面が盛り上がることによって、津波が発生します。

東海地震は、フィリピン海プレートがユーラシアプレートに年間4センチ程度移動しており、近くこのひずみの開放により、マグニチュード8程度の大地震が発生すると推定されています。

また、プレート境界は、海溝となっており、軟らかな堆積物が厚い場合には、振動がより海に強く伝わり、津波が大きくなる場合があります。



プレート境界型地震が発生するしくみ

津波と地震の記憶

松崎町を含む静岡県は、100年〜150年の周期で、東海地震が発生し、地震と津波の被害を受けています。

今から約150年前の1855年に発生した安政大地震では、地震発生から10分後に第一波が到達し、昼過ぎまでに何十回となく繰り返し押し寄せ、最大波高は、3〜7メートルに達しました（実録安政大地震より）。

この津波により、松崎村、道部村は全戸、江奈村は100戸中55戸、宮内村は20戸中15戸が浸水被害を受けました。



松崎町内における 東海地震の被害想定

静岡県では、昭和51年8月に東海地震説が発表されてから、東海地震対策を県政の最重要施策の一つとして位置付け、さまざまな事業を実施しています。

この間、国内外では、さまざまな地震災害が発生し、これらの災害から得られた貴重な教訓を被害想定に反映させ、実態に合った地震対策の推進を図ることを目的に地震被害想定を策定しています。

この被害想定結果による松崎町内の被害状況は、以下のとおりとなります。



地震により倒壊した家屋

東海地震による人的被害想定結果(正午・予知なし)

	死者	重傷者	中等傷者
建物被害	6	11	88
津波	3	5	12
山・崖崩れ	7	12	29
屋内収容物被害	1	21	57
道路上の落石・崩土	46	12	20
その他	2	2	9
合計	65	63	215

人的被害想定

人的被害想定は、地震発生
の予知があつた場合や、地震
発生時間帯により、被害状
況は大きく異なります。

松崎町において、最も被害
が大きいと想定される正午に
予知がされず、東海地震が発
生した場合の人的被害は、次
のとおりです。

建築物被害想定

建築物の被害棟数について
は、地震による倒壊や液状化、
津波、山・崖崩れ、出火・延
焼などによる被害が想定され
ています。

東海地震による 建築物被害想定結果

大破棟数	635
中破棟数	1,686
一部損壊	930
床下浸水	21

津波による建物被害想定

東海地震発生後、第1波は
松崎港へ約8分で到達すると
想定されています。

この津波による建築物の被害
想定は、次のとおりです。

東海地震による津波での 建物被害想定

大破棟数	0
中破棟数	549
床上軽微棟数	162
床下浸水棟数	41
浸水棟数	752

これらの想定は、平成13年に静岡県が策定した東海地震第3次被害
想定によるものです。この想定は、今後、静岡県が、東日本大震災を
検証し、見直される予定です。



「地震」

に備える！



このたび、3月11日に東北地方で発生した東日本大震災をはじめ、2月のニュージーランド地震など、世界各地で大地震が発生しています。突然襲ってくる大地震の被害を最小限に抑えるためには、日ごろから防災意識を高めることが必要です。

家の中の安全を守る

- 家の中に安全なスペースが確保できるように、家具の配置換えをする。
- 寝室や子ども、高齢者のいる部屋には、なるべく家具を置かない。
- 家具やテレビ、冷蔵庫が倒れないように、転倒防止金具などで固定する。
- 安全に避難できるように、玄関などの出入り口付近に家具や倒れやすい物を置かない。
- 就寝時に地震が発生することを想定し、安全に避難できるように、寝室に靴やスリッパ、懐中電灯を置く。
- 貴重品や救急薬品、携帯ラ

ジオなど、家族構成に合わせて必要なものを非常持ち出し品として用意し、災害時にすぐに持ち出せるところに保管する。

- 支援が受けられるようになるまで生活できるよう、各家庭で食料（非常食3日分を含む7日分）・飲料水（1人につき3リットル/日）の備蓄をする。

家具の固定に対する補助金

町では、家具の転倒による被害を防止・軽減するため、町内の専門知識を有する方（大工・建具職等）が施工する家具などの固定に要する経費や家具の転倒防止器具の購入に対し、補助金の支給を行っています。

【補助の内容】

- 災害時要援護者世帯
限度額40,000円
（経費の2/3以内）
- 一般世帯
限度額30,000円
（経費の1/2以内）

地震に耐えられる家にする

平成7年に発生した阪神・淡路大震災では、死者の約8割が倒壊した家屋による圧死でした。

この倒壊した家屋の大半は、昭和56年5月31日以前の旧建築基準で建てられた在来木造住宅でした。

家屋の倒壊は、住んでいる方の生命を奪うだけでなく、ガレキによって道路を塞いでしまい、避難や支援の妨げになってしまいます。

耐震補強に対する補助金

町では、旧建築基準で建てられた在来木造住宅に対して、以下の補助をしています。

- わが家の専門家診断
無料で町が専門家を派遣し、耐震診断を行います。
- 耐震補強計画の作成
診断の結果、倒壊の危険性がある場合、地震に耐えられる住宅にするため、設計士に補強計画の策定を依頼します。
- 計画策定には、15万円から20万円程度の費用がかかりますが、町では、要した費用の2/3以内で、1棟あたり96,000円を上限に補助をします。

○耐震補強工事

補強計画に基づいた工事について、一般世帯は60万円、高齢者のみの世帯等では80万円を限度に補助をします。

家の周囲の安全対策

町の中で、よく目にするブロック塀は、土中に基礎部分がないものや、ひび割れがあるものは、倒壊の危険性があります。

また、表面になまこ壁が施されているブロック塀についても、耐震性能に変わりはなく、倒壊の危険性があります。

避難する際には、なるべくブロック塀から離れたところを通るようにしましょう。

生垣づくり奨励補助金

町では、公衆道路に面しているブロック塀を撤去し、生垣に改修する場合や新たに生垣を設置する場合に、費用の一部を助成しています。

- ブロック塀の撤去
30,000円を上限に助成（1戸あたり2,000円）
- ※ブロック塀の撤去だけを行う場合の補助制度はありません。
- 生垣の設置
30,000円を上限に助成（経費の1/2以内）

※いずれの補助制度を利用される場合も、事業着手前に申請が必要となります。

家族で防災会議をする

大きな地震が発生した場合、電話の発信が制限されます。家族で防災会議を開き、次のようなことを話し合い、分担を決めておきましょう。

- 避難時の役割分担
- 家族が離れ離れになった時の連絡方法を決める。（遠方の親せきや知人の家などを緊急連絡先に決めておく。
- 避難場所と避難経路を確認しておく。
- 災害伝言ダイヤル、災害用伝言板の利用方法を確認しておく。

補助金に関するお問合せ

家具の固定に対する補助金
総務課 (42)3963
耐震補強に対する補助金
産業建設課 (42)3965
生垣づくり奨励補助金
企画観光課 (42)3964
※補助制度を利用される場合は、事業着手前に申請が必要となります。

「地震発生」

そのとき、どうする！



地震が発生したときは、誰もが焦るものです。

しかし、慌てて外に飛び出したりすると、かえって危険です。落ち着いて行動し、命を守りましょう。

地震発生から、避難するまでの行動について、ご紹介します。

地震発生時の行動

○まず、身を守る

机やテーブルの下に身を隠し、落下物や倒壊物から身を守りましょう。

○火を消す

台所などで、火を使っていた場合は、すぐに火を止めましょう。

出火してしまった場合は、地震の揺れがおさまって、安全を確保した後に、消火器で消火するようにしましょう。

初期消火後は、ガスの元栓をしっかり閉めましょう。

○玄関を開ける

地震により、家屋がゆがみ、出入り口の開閉ができなくなる場合があります。揺れがおさまったら、玄関の戸を開放して脱出口を確保しましょう。

○避難する

慌てて外へ飛び出すと屋外の落下物で負傷する可能性があります。揺れがおさまったことを確認し、非常持ち出し袋を持ち、避難しましょう。

避難するときは、壊れた物や割れたガラス片などが散乱していますので、底の厚い靴を履いて避難しましょう。

避難場所へは、車での移動は避け、徒歩で避難するようにしましょう。

○隣近所の安否を確認する

隣近所で声をかけあい、家の下敷きになっていない人やけが人がいないか安否を確認しましょう。その際は、2次災害に気をつけましょう。

「津波対策」

を考える



松崎町の沿岸部や河口部は、那賀川の河口を除いて、水門や堤防が整備されています。

これらの堤防は、東海地震による高さ7メートル程度の津波を想定して整備されています。

しかし、今回の東日本大震災と同様に想定を超える津波が襲ってきた場合は、施設が決壊するといった不測の事態も予想されます。

津波警報が発令された場合

大きな地震発生後に津波の恐れがある場合は、気象庁から津波警報、大津波警報が発令されます。

海岸や河川、津波浸水想定区域内にいる方は、遠くへ避難するのではなく、急いで高台に避難してください。

また、水門や堤防が設置されている地域内にいる場合も施設の力を過信せず、想定外の津波の襲来に備えて避難をしてください。

施設整備を

津波に対する

東日本大震災発生後、町には、那賀川河口への水門設置を要望するお便りや、避難ビルや避難タワーの設置を要望するお便りが寄せられました。

那賀川河口への水門設置については、平成11年度に事業採択されましたが、水門閉鎖による浸水や洪水、景観や生態系への影響などを懸念する方から要望が出され、事業の見直しが行われることになりました。

町では、平成14年度に「那賀川水系河口周辺治水対策委員会」を設置し、会議を重ねてきましたが、結論に至りませんでした。

その後、平成19年7月から9月にかけて、津波浸水被害が想定される11地区を対象に津波対策懇談会を開催し、延

べ264人の参加をいただきました。

懇談会では、人命、財産の保護、避難時間確保のため水門設置を求める意見が多く出されました。

現在、懇談会の結果を踏まえ、県と津波対策について、協議を重ねています。

国や県では、このたびの東日本大震災の被害状況を踏まえ、東海地震の被害想定の見直しが行われる予定です。

町では、国、県の被害想定を参考に町民の皆様のご意見を伺いながら議論を深め、町にとつて最も有効な津波対策を推進していきたいと考えています。

町民の皆様の生命と財産を守ることはもちろんのこと、観光を基幹産業としている町にとつて、観光客の方に安心して訪れていただけを町でなければなりません。

また、津波による浸水が想定されている地域には、歴史的に貴重な建物が多数あります。これらを後世に引き継ぐためにも、今後の津波対策にご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。

議会議員選挙

新しい町民の代弁者

10人の議員が

決まりました

任期満了に伴う松崎町議会議員選挙が、19日に告示され、議員定数10人に対し、13人の候補者が立候補し、5日間の選挙戦の中で、各自の公約を掲げ、町民の支持を訴えました。

投票は、4月24日、町内15カ所の投票所で行われ、即日開票の結果、10人の新議員が誕生し、翌25日には、船津今夫選挙管理委員会委員長から当選証書が付与されました。新議員の皆さんには、これから4年間、町民の代弁者として、ご尽力いただくこととなります。

当選された方々をご紹介いたします。
(五十音順)



稲葉 昭宏 議員



一瀬 寿一 議員



関 唯彦 議員



鈴木 源一郎 議員



佐藤 作行 議員



斉藤 重 議員



藤井 要 議員



福本 栄一郎 議員



土屋 清武 議員



高柳 孝博 議員

投票率
77.65
%

▽無効	▽有効	▽投票者総数	次	当	当	当	当	当	当	当	当	当	当	当	開票結果
4	191	5,235	70	128	223	236	281	283	416	470	519	585	624	637	718
			鈴木 孝子	渡辺 武	篠原 健一	鈴木 源一郎	一瀬 寿一	稲葉 昭宏	斉藤 重	福本 栄一郎	高柳 孝博	関 唯彦	藤井 要	佐藤 作行	土屋 清武
			76	76	65	79	68	69	75	62	64	57	60	63	70
			無新	無現	無現	共現	無現	無現	無現	無新	無新	無現	無新	無新	無新



地域の安全を守る 松崎町消防団 入団式

新副団長に土屋宗三郎氏

山田前副団長の退任に伴い、
新年度となった4月1日(金)、
町長室にて、齋藤町長から土
屋副団長に辞令が交付されま
した。

新年度の体制整う

松崎町消防団の平成23年度
入団式が4月1日(金)午後
7時30分から環境センター文
化ホールで挙行されました。
式では新役員や新、再入団
員総勢74人の代表者に対し、
中村団長から辞令書が手渡さ
れました。

また、新入団員を代表して
第1分団第2小隊の内田武久
団員が「命令や規則を守り、
良心に従って、忠実に消防の
義務を遂行することを誓いま
す。」と力強く宣誓しました。
中村団長は「時代や地域の
ニーズに的確に対応し、あら
ゆる災害から町民の生命、身
体および財産を守るという消
防使命の遂行にあたり、町民
の付託に応える消防団づくり
に精進しよう。」と訓示しまし
た。



宣誓する内田武久新入団員

平成23年度 松崎町消防団役員名簿

本部	団 長	中村 一夫	副団長	山本 謹吾 土屋 宗三郎	本部長	山田 亘	人 員	12
----	-----	-------	-----	-----------------	-----	------	-----	----

分団	分団長	小隊	副分団長	管 轄 区 域	人 員		
					小 隊	分 団	
1分団	中村 和行 (中区)	1	端山 智充	東・西・南・北・中	2	5	
		2	石田 和也	宮内・伏倉	1		
		3	横田 英文	道部	1		
2分団	石田 一嘉 (江奈)	1	土屋 善則	江奈1・2・3・4	2	3	
		2	平野 直人	櫻田	1		
3分団	渡邊 和人 (船田)	1	土屋 孝弘	吉田・南郷・建久寺・那賀	1	3	
		2	船津 和彦	船田・門野	1		
		3	吉長 政彦	峰輪	1		
4分団	鈴木 隆 (小杉原)	1	松本 賢太	大澤・明伏・小杉原	1	3	
		2	鈴木 真澄	池代	1		
5分団	後藤 育正 (八木山)	1	稲葉 宏樹	山口・指川・金沢	1	5	
		2	大野 雄一	野田・中村・松尾	1		
		3	佐藤 清岳	峰	1		
		4	加賀 孝志	八木山	1		
6分団	鈴木 勝二 (雲見)	1	斉藤 誠	岩地	1	4	
		2	高橋 康之	石部	1		
		3	高橋 英男	雲見	1		
合 計					254		
【問合せ】 総務課消防防災係 電話 42-3963 (直通)							

消防ポンプ自動車引渡式



松崎町消防団第2分団第1小隊
の消防ポンプ自動車が、老朽化のた
め更新されました。

4月1日(金)に松崎町役場庁舎
前で、消防ポンプ自動車引渡式が行
われました。

式典で、齋藤町長は、管轄地区で
ある江奈地区をはじめ、町全体を守
る消防車両として大いに役立てて
ほしいと挨拶しました。

二十一世紀松崎町三つの実践運動について

松崎町では、青少年健全育成活動の一環として「あいさつ・返事・後しまつ」を合い言葉に、「二十一世紀松崎町三つの実践運動」を展開しています。

この運動は、「学校・家庭・地域が連携し、子どもを育てるため、大人から実践すること」「大人も子どもも互いに関わり合いを深めること」という2つの視点で提案されたものです。

三つの実践運動

アンケート結果より

小中学生と保護者を対象に実施したアンケートでは、保護者の85%が実践運動を知っていると答え、48%の家庭で、実践運動の話をしたことがあるといふ結果が出ました。

小中学生のアンケート回答には、あいさつへの関心が高く、意識している様子がうかがえました。

地域で 家庭で あいさつを

あいさつは、地域における人と人とのつながりを深め、

よりよい地域社会づくりと明るく健やかな子どもたちの育成につながります。

子どもたちが、いつも明るくあいさつができるように、まずは大人から子どもたちに声をかけましょう。

昨年は、観光客の方から「松崎の子どもの挨拶が素晴らしいかった。人も町もハートフルな町だった。」というお褒めの手紙が届きました。

通りかかった人にあいさつをするという自然な行動が、町を訪れた方に最高のおもてなしになります。

この運動を実践につなげるためには、学校・家庭・地域の連携が不可欠です。特に、地域の皆様におかれましては、登下校中の児童・生徒への声かけをお願いいたします。

今後も三つの実践運動を推進し、地域ぐるみで「心地よいあいさつが溢れる町」を目指しましょう。

【問合せ】

教育委員会（42） 3971

返事について

- ・「はあい」ではなくて「はい!」と言う (松小1年)
- ・「はい」「いいえ」を言う (松小2年)
- ・しっかり言うようにしている (松小3年)
- ・相手に聞こえるように大きい声で返事をする (松小4年)
- ・歯切れよく大きな声で返事をする (松小5年)
- ・先生に呼ばれた時に必ず大きな声で返事をする (松小6年)
- ・聞こえる声(伝わる声)で返事をする (中学生)
- ・呼ばれたら必ず返事をする (中学生)
- ・相手の方を見てはっきり返事をする (中学生)

あいさつについて

- ・会った人にはすすんであいさつをする (松小1年)
- ・朝や帰りに出会った人にあいさつをしている (松小2年)
- ・明るく元気よく言う (松小3年)
- ・相手がうれしくなるようなあいさつをする (松小4年)
- ・できるだけ多くの人にあいさつをする (松小5年)
- ・目を見て大きな声であいさつをする (松小6年)
- ・人にしっかり伝わるようにあいさつをする (中学生)
- ・目線に気をつけてあいさつをする (中学生)
- ・返事をされるように聞こえるようにする (中学生)

児童・生徒・家庭の意見から

各家庭で話し合った内容

- ・わが家の目標を作り、取り組んでいます。
- ・日常生活に必要なものばかりなので、機会があるごとに話題にしてしっかりやろうと促している。
- ・ありがとうという言葉の大切さ。
- ・「しっかり後しまつ」が今以上にできるようにがんばろう。
- ・3つとも、みんなが気持ちよくなることだから、しっかりやろう。

後しまつについて

- ・食べた物を片づける (松小1年)
- ・使ったらすぐに片づける (松小2年)
- ・使ったもの、やったものを片づける (松小3年)
- ・心がすっきりするように片付ける (松小4年)
- ・使い終わったものはすぐにしまう (松小5年)
- ・片づけを後回しにしない (松小6年)
- ・ごみの処理を注意する (中学生)
- ・もとにしっかり戻す (中学生)
- ・自分がしたことを意識する (中学生)

アナログ放送をご覧の皆様へ!!

2011年7月24日でアナログ放送は終了します！
 <<<地デジ受信の準備をお急ぎください!>>>

このように表示されているテレビはアナログ放送です！
 もしご自宅がアナログだと・・・

画面右上に「アナログ」
と表示されている

2011年7月24日
 24時までに電波が止まり、
 この後は、映りません！

画面下側に「アナログ」
 終了の案内が表示されている



そんな皆様のためにデジサポ電話相談コーナーを開設いたします！

期 間	場 所	時 間
6月15日(水)～8月26日(金)	松崎町役場 窓口税務課前ロビー	9:00 ～ 17:00

電話相談コーナーには、地デジに関する情報がいっぱいです！
 コーナーに設置してある携帯電話からデジサポに直接電話相談もできます。
 お気軽にお立ち寄りください。

デジサポ電話相談コーナー

テレビが見られなくなる前に
 「デジサポ静岡」に相談!!

デジサポ直通電話！
 操作も簡単



【イメージ図】

お問合せ先

デジサポ静岡 相談会グループ

〒422-8033 静岡市駿河区登呂3-1-1

TEL: 054-654-0211

～まちのできごと～

3/24

棚田百笑くらぶ「ビオトープ作り」



石部の棚田では、富士常葉大学の山田辰美教授を講師にお招きし、ホテルが生きやすい環境を整備するため、ビオトープ作りに取り組んだほか、ホテルの幼虫を放流しました。

3/25

依田佐二平文化賞表彰式



役場応接室では、賀茂郡内で地域の模範と認められる活躍を見せた2個人・1団体を表彰しました。町内では、空手の全国大会で4位に入賞した佐藤星来さんが受賞しました。

4/4

春の訪れを告げる「ヒジキ刈り」(岩地区)



岩地区では、春の到来を告げるヒジキ刈りが行われました。地域住民約50人が湾内の岩場にびっしり生えそろうたヒジキを、かまを使い手際よく刈り取りました。

4/14

雲見地域おこしの会が桜の苗木を植栽



旧清掃センター跡地を整備した雲見花沢園地では、雲見地域おこしの会の会員約10人と雲見観光協会の有志の方たちが、公園を桜の名所にするため、桜の苗木30本を植栽しました。

松崎が元気になって震災復興を

3月11日(金)に発生した

東日本大震災の影響による自粛ムードや、電力ひっ迫による計画停電の実施により、富士川以東の地域では、観光客が激減しています。

松崎町でも、震災直後に計画していたツアーテーマパーク、中川三聖まつり、岩科重文まつりなどのイベントが被災地への配慮を理由に中止となりました。

さらに、宿泊施設では、東京電力による計画停電の影響から、予約が受けられず、観光業を基幹産業とする町内の経済に暗い影を落としています。果たして、自粛することが被災地のためになるのでしょうか。被災地の復興には、多額の費用を必要としますが、国が、この費用を1日でも早く被災地へ充当するためには、日本経済が元気になる必要がある

ります。

松崎町は、県内で一番小さな町ですが、この松崎町から元気になって、被災地の復興を支援していきたいと思えます。

これから松崎町は、年間でもっとも観光客が訪れる夏を迎えます。

今年の夏は、いままで以上に集客やイベントに力を注いでいきたいと思えます。

イベントを企画運営していたら、観光関係者、地域コミュニティの皆様で、従来のイベントをさらに盛り上げていく計画がございましたら、ご提案ください。

町民の皆様が一体となって、この自粛ムードを一掃することが被災地支援につながると思っています。がんばりましょう。

松崎町長

齋藤文彦

町長室からこんにちは ①7

町の人口と世帯

(平成23年 3月31日現在)
 ()内は前月比
 総人口 7,934人 (-36人)
 男 3,763人 (-22人)
 女 4,171人 (-14人)
 世帯数 3,143戸 (+2戸)
 転入 40人 転出 62人
 出生 0人 死亡 14人

町の交通事故

平成23年 3月発生分
 ()内は前年同月比
 人身事故 1件 (-4)
 物損事故 11件 (-6)
 死者 0人 (±0)
 傷者 2人 (-3)

(3月届出分)
 戸籍だより

おくやみ申し上げます(死亡)

地区	氏名	年齢	届出人
雲見	高橋 静子	91	完 成
大澤	山本 秀雄	86	松 恵
宮内	補陀 きよ	93	六 夫
野田	菊池 嘉一	84	義 和
江奈2	土屋 眞一	81	誠
櫻田	山田 術雄	86	亘

地区	氏名	年齢	届出人
江奈2	樋口 しま	91	渡邊雅美
江奈2	菊池 直三	80	千 代
峰輪	馬場 豊	69	洋 子
伏倉	藤池 衡	92	茂 樹
江奈1	眞野 邦子	91	五 十 六
江奈1	石田 柳平	78	金 男
大澤	坂本 望	71	典 隆

※この欄に掲載を希望されない場合は、お申し出ください。

保健師だより

大腰筋を鍛えましょう!

大腰筋は体の中で背骨を支え、背骨と左右の太ももの骨をつないでいる歩行動作に関わる大切な筋肉です。

大腰筋を鍛えることは、低下した歩行能力の向上につながります。

家庭でもできる大腰筋体操をやってみましょう!呼吸を止めない、ゆつくりした動作で反動をつけない、どこを動かしているか意識するのがポイントです。

① 脚またぎ

長座姿勢で左脚を伸ばします。右脚を太もものつけ根から浮かし、左脚をまたぎます。またぐ時は体もひねりません。



② おしり歩き

長座姿勢で両腕を組んで、片脚を交互に浮かせます。この時、お尻も一緒に浮かせます。



その場で尻踏み出来たら、前や後ろに動きます。

③ 脚お絵かき

仰向けで左ひざを立てます。右脚を上げて、太もものつけ根から脚を動かして円を描きます。



姉妹都市通信

帯広市から

「春の恵み」

春。白銀の世界に覆われていた十勝平野も、長い眠りから覚め、生命の鼓動が感じられる季節となりました。

帯広では、さまざまな大地の恵みを味わうことができます。

この時期の最大の楽しみが山菜。松崎町でもお馴染みのフキノトウやワラビをはじめ、水のきれいな小川沿いで黄色の可愛い花を咲かせるヤチブキ(エゾノリュウキンカ)、ウコギ科の低木タラノキの新芽で天ぷらにすると、とても美味しいタランボなどを採りに、多くの人が山菜採りに出掛けます。

なかでも、北海道の山菜の王様とも言えるのがギョウジャニンニクです。ユリ科の多年草で、4月下旬から5月中旬にかけて、山間の川に沿った斜面などに群生します。足場の悪い急斜面に群生することが多く、採るときには細心の注意が必要です。また、冬眠から覚めた「ヒグマ」と鉢合わせ!!なんてこともありますので、鈴やラジオなど音の出るものを持ち、必ず数

人で離れずに動きます。

採れたギョウジャニンニクは、北海道名物のジンギスカンと一緒に焼いて食べたり、めんつゆなどに漬け込んだものを刻んで炒め物に入れたり、餃子の具に混ぜたりします。

松崎町の皆様も、帯広に來られたら、ぜひご賞味ください。ただし、ギョウジャニンニクは、一般的なニンニクを凌駕する強烈な臭いを持っています。おいしいからといって食べ過ぎると、次の日、誰もまわりに近寄って来なくなりますのでご注意ください。



急斜面に群生するギョウジャニンニク



▶ジンギスカンとギョウジャニンニク