

「えなハヤシ」と先人を学ぶ

NEWS&
2月26日
TOPICS



東野小学校6年生15人が「えなハヤシ」と先人を学びました。えなハヤシは、恵那のB級グルメとして普及を目指すハヤシライス。児童らは、えなハヤシの作り方を習いながら調理し、ハヤシライスを考案したという岩村藩の先人の早矢仕有的のことも学習しました。

未来に伝える伝統芸能を披露

NEWS&
2月23日
TOPICS



伝統芸能などが一堂に会し披露する、第24回市伝統芸能大会が、恵那文化センターで開催されました。この日は、文楽や歌舞伎、獅子舞、囃子などを11団体が披露。会場に集まった約930人は、先人が残してくれた、未来に伝えるべき伝統芸能に親しみました。

卒業生に中山太鼓習得の証

NEWS&
3月7日
TOPICS



串原中学校の8人の卒業生に、中山太鼓保存会から中山太鼓免許状が授与されました。生徒らは、伝統の中山太鼓の技術を磨き、3年間努力。免許状は、太鼓を習得した証です。この日披露された生徒らの太鼓演奏では、体育館に力強く迫力ある太鼓が響き渡りました。

大須で大正村30周年を宣伝

NEWS&
2月28日
TOPICS



名古屋市中区の大須で日本大正村矢継隊のパレードを行いました。日本大正村がことし、立村30周年を迎えることを宣伝するために行ったものです。矢継姿の女性27人は、2列になって大正音頭や大正村音頭を踊りながら、商店街を練り歩き、行き交う人を楽しませました。

人ともち
恵那の今を
お届けします



育てた虫をビオトープに放流

NEWS&
2月28日
TOPICS



長島小学校の6年生94人が、虫の幼虫と幼虫の餌になるカワニナを小学校のビオトープに放流しました。児童らは、育てていた水槽から虫の幼虫とカワニナを出す作業をした後、学校の近くにあるビオトープに移動。小川の両側に並び、無事の成長を願いつつ、虫の幼虫とカワニナを流して、幼虫たちを見送りました。

第10回広重賞は篠原さん

NEWS&
3月9日
TOPICS



第10回広重賞市こども版画コンクールが開催され、市内34校の幼稚園や保育園、小学校、中学校から3,177点の応募がありました。このうち、170点を入賞と入選作品に選定。中山道広重美術館で展示されました。広重賞には、篠原汐舞さん(東野小6年)が選ばれました。

募集中

5月に1歳の誕生日を迎えるお子さんの写真を募集します。写真(なるべく1人で胸から上で顔全体が写っているもの)の裏に①住所②氏名(ふりがな)③生年月日④性別⑤電話番号⑥両親の氏名⑦28字以内のコメント⑧ケーブルテレビ放映の可否-を添えて、4月15日(火)までに申し込んでください。
申し込み多数の場合は先着順で掲載します。

□申し込み・問い合わせ
〒509-7292(住所不要)
総合政策課広報係
☎26-2111(内線319)

夕祐1歳おめでとう！日々楽しく元気にすくすく育ってね。

上矢作町
松下 夕祐ちゃん
父 智さん 母 貴恵さん

1歳！おめでとう！元気いっぱい大きくなっ

上矢作町
伊藤 優真くん
父 大介さん 母 裕美さん

1歳！お誕生日おめでとう。その笑顔でみんなを癒やしてね！

三郷町
田口 楓奈ちゃん
父 真一さん 母 めぐみさん

琉惟1歳おめでとう！笑顔いっぱい泣きまじく育ってね

明智町
水谷 琉惟くん
父 俊輔さん 母 祥江さん

1歳おめでとう！笑顔のすてきなこはちゃん大好き♡

大井町
古田 こはるちゃん
父 健さん 母 なつみさん

悠さん1歳おめでとう！！元気いっぱい育ってね♡

武並町
伊藤 悠くん
父 友彦さん 母 恵美子さん

お誕生日おめでとう！たけるの笑顔が大好きだよ！♡

長島町
若尾 武龍くん
父 明さん 母 清世佳さん

いつも笑顔でありがとう！元気にすくすく育ってね。

中野方町
柘植 梨子ちゃん
父 知彦さん 母 悠子さん

えりちゃんの笑顔が大好きだよ！お兄ちゃんと仲良くね！

長島町
原 依莉乃ちゃん
父 忍さん 母 文香さん

祝1歳！元気に育ってくれてありがとう。強くなっ

長島町
市川 春磨くん
父 哲哉さん 母 さつきさん

※コミセン=コミュニティセンターの略

「正しい姿勢を身に付けて、健康と美しさを手に入れてほしい」と話すのは、市民講座などで健康体操の講師を務める多々良恵子さん。

多々良さんが人の姿勢に関心を持ったのは、着物の着付けの仕事をしていたときだった。着物を着るときの若い女性の姿勢が崩れているのを見て、「着物を着て美しくなる以前に人間が美しくならなければ」と強く感じた。

姿勢が悪いのは男性も同じ。日ごのの仕事などによる骨格のゆがみが問題だと感じていた。「日本人の生活様式が和式から洋式に変わり、正しい姿勢を保つための筋肉が育ちにくくなったのが原因」と分析する。

そのため国内で健康体操を進めるいくつかの団体に勉強し、腰痛ケア指導士や健康矯正ウオーキングトレーナーなど多くの資格を得た。

それでも自分が納得する指導ができなかった。研究の末、たどり着いたのが、タイ国古式マッサージだ。人間の体の構造を理解し、どんな仕組みで骨格にゆがみが生じて

学ぼう伝えよう
輝く
恵那人
114



正しい姿勢で健康に
自分でできる健康体操の普及に努める

□プロフィール
タイ国古式マッサージなど幅広い分野で認定を得て健康体操を指導。こしは中野方や笠置などでも教室を開催する。



恵那で輝いている旬な人を紹介します

長島町中野
多々良 恵子 さん

いのか、治すにはどのような運動が必要かを知らなければ、本当の健康と美しさは手に入らないと考えたからだ。「人それぞれ体の状態は違う。それを理解せずに指導することは危険なこと」と真剣な表情で話す。

多々良さんの教室では、人体模型を使うことが多い。受講者に体の仕組みを理解してもらった上で運動をするためだ。「自分の体の状態を知れば治そうと思う。治し方を知っていれば続けられる」と自分で実践できる健康体操の大切さを強調する。

激しい運動をする必要はない。背筋をピンと伸ばしているだけで重力に逆らうので筋肉が育つ。背中が丸くなったと感じたら、うつ伏せになる。簡単な運動でも効果はあるのだ。

たくさんの方に健康と美しさを手に入れてほしいと願う多々良さんはみんなに問い掛ける。「今の自分は美しいですか」。



▲体の仕組みを説明しながら指導

NEWS& TOPICS
3月10日
飯地小と潮見小が一輪車交流



飯地小学校で、加茂郡八百津町の潮見小学校との一輪車交流会が行われました。両校は一輪車に熱心に取り組んでいます。この日は、お互いの学校を紹介したり、一輪車の技を披露し合ったりしました。児童らは、一輪車の技が決まったときには拍手でたたえ合いました。

NEWS& TOPICS
3月9日
女性のための鍋まつりを開催



岩村町で「女性のための鍋まつり」が開催され、岩村町出身の足立香代子さん（せんぼ東京高輪病院栄養管理室長）が監修した鍋料理が振る舞われました。会場には、骨元気鍋や血液サラサラ鍋、美肌鍋など6種類の鍋が並び、来場者は目的に合った鍋を食して堪能しました。

NEWS& TOPICS
3月15日
吉田小141年の歴史に幕



141年の歴史を持つ吉田小学校で、閉校式と閉校記念式典が行われました。閉校式では、閉校を宣言し、校旗を返納。閉校記念式典では、児童らが同校のイメージソングや校歌を合唱するなどし、学校の別れを名残惜しみました。児童は、4月から明智小学校に通います。

NEWS& TOPICS
3月11日
園児と高齢者が一緒に遊戯



上矢作保育園に高齢者ら24人が訪れ、園児と交流をしました。高齢者は、上矢作町内の二つの「いきいきサロン」の方々です。35人の園児たちは、歌を披露した後、高齢者と一緒に遊戯をしたり、踊りをしたりして体を動かし、楽しいひとときを過ごしました。

NEWS& TOPICS
3月19日
明智振興事務所の庁舎が完成



明智振興事務所の新庁舎の完成式が開催され、地元の住民や関係者ら約50人が参加。テープカットや式典、施設の披露が行われました。建物は、木造平屋建て、延床面積228.33平方メートル。旧建物の耐震性が乏しかったために建て替え、利用者の安全確保を図りました。

NEWS& TOPICS
3月16日
明智の町を2千人が走る



第30回日本大正村クロスカントリーが明智町で開催され、県内外から1,925人が参加しました。コースは10、6、2マイルの3コース。ランナーは、早春の草木が芽吹き始めた豊かな自然と大正ロマンの薫る町並みを、日ごろ鍛錬した力を発揮して懸命に走り抜けました。

※コミセン=コミュニティセンターの略