



## 健康のヒケツ

趣味に、運動に、自分らしく楽しむ私の健康法を紹介します

## Health



健康のヒケツは  
「自分らしく走ること、『継続は力なり』」

いしまる さちこ  
石丸 幸子 さん (75歳)

「5月は滋賀県で奥びわ湖マラソンを走ったの」と話すのは石丸幸子さん。今まで数々のマラソン大会を完走しています。

初めて走ったフルマラソンは選暦間際に走った愛媛マラソンです。当時、北伊予小学校の校長を務めていた石丸さんのもとにたくさんの応援の声が届きました。途中の坂で体力の限界を感じたとき「応援してくれた北伊予っ子の顔を思い浮かべると、背中を押された気がして完走できた」と当時を思い出します。この愛媛マラソンが石丸さんのマラソン人生のスタートでした。

60歳から今までの15年間でフルマラソンを16回、ハーフマラソンを5回走り、北は北海道、南は沖縄まで全国各地のマラソン大会を完走。現在はハーフマラソンを中心に参加しています。長く走り続けるためにストレッチを毎日朝と夜に必ず行っていて「継続は力なり」の言葉どおり、日々のストレッチのおかげで膝と腰の痛みは改善し、タイムも縮まってきたそうです。

マラソン後は夫婦で観光して帰るのがお決まりで「次はどこ行こうという楽しみがある。観光もモチベーションの一つ」とうれしそうに話します。「何歳まで走れるのか、自分に挑戦」という目標を胸に、これからも石丸さんのマラソン行脚は続きます。

④長女から贈られたミサンガを腕に付けてほほ笑みます。「走っているときにミサンガを見ると元気が出た」と話します  
⑤膝に負担がかかりにくい方法で自分らしく走ります



## Boys&Girls,Be

## Ambitious!

頑張る子どもを紹介します

## Children

### 松前中学校吹奏楽部3年生



松前中学校吹奏楽部のモットーは「音でつながる34人」。部員34人全員で一つになって頑張っていきたいという思いが込められています。

副部長を務める杉本夢さんは部のことを「学年関係なくプライベートの話もするくらい仲が良い」と話します。そんな仲良しの吹奏楽部の強みは「言われたことにすぐ対応できること」。演奏中に先生に指示されたことをすぐに実践できているそうです。

5月に町内で行われたイベントでは、幅広い世代の人が楽しめる6曲を演奏しました。初めて学校外で演奏することになり、部長を務める門田心愛さんは「曲数が多くて大変だったけれど、どんな感じかなとワクワクしていた」と振り返ります。本番では、強風の影響で譜面台が倒れるなどハプニングもありましたが「自分たちの目の前にお客さんがいて、一緒に楽しんでもらえてうれしかった」と笑顔で話します。

8月には3年生にとって最後の県大会が控えており、現在一生懸命練習中。今までは出場資格が20人以内の部門に出場していましたが、3年生の「みんなで一緒にステージに上がりたい」という思いにより、今年はお出場資格が50人以内の部門に出場予定です。この部門は演奏する曲数が増え、練習も大変ですが、金賞を獲得することを目標に部全体で団結しています。

音でつながっている松前中学校吹奏楽部は、県大会に向けて今日も仲良く練習しています。

## 松前の魅力みつけた!

松前町の学校・幼稚園・保育所の活動を児童・生徒や先生が伝えます

## Discovery

### 町立認定こども園まさき幼稚園

#### 「地域と共に、さらに伸び伸び育つ園へ」

まさき幼稚園は令和7年度に幼稚園型認定こども園になりました。それに伴い園舎の改修・増築工事が行われ、木の温もりが感じられる預かり保育室が新設されたり、全保育室に床暖房が完備されたりして、幼児がゆったりと快適に過ごせるようになりました。また、学校給食の提供、一時預かりや土曜保育も始まり、さまざまな家庭のニーズに応えながら一人一人に寄り添った丁寧な保育に取り組んでいます。

現在は、園庭拡張工事を行っています。これまで以上に広々とした園庭で幼児が思いきり体を動かして伸び伸びと遊べるよう、遊具の配置なども検討を重ねてきました。今後は、うんてい、つりかん、鉄棒などの固定遊具が園庭に戻ってくる予定です。さらに、これまでは園の敷地外で行っていた栽培活動も、園庭内に「まさきっこ農園」を新設し

たことで、幼児の興味・関心を大切にしつつ安全に行うことができます。そして、園庭の隣には新しく多目的広場が誕生します。園の活動や行事で使用するほか、地域の交流の場としても活用していく予定です。

これからも近隣の小学校、保育所、公民館や老人会の人々と交流し、地域の幼稚園として親しまれてきたかつての町立幼稚園の良さを大切に引き継いでいきます。



- 1 預かり保育室でゆったりと遊ぶ
- 2 自分たちで給食配膳
- 3 新しく増築された園舎



### ▼編集後記

本格運行が始まったデマンドタクシー、皆さんはもう利用されましたか。かわいいうラッピングされたタクシーが町内を走る姿は、目を引きますね。皆さんの「ちょっとそこまで」のお出掛けが今まで以上に身近になればいいなと思います。私も利用してみようと思います。(奥山)

私は中学時代に吹奏楽部に所属していたので、松前中学校吹奏楽部を取材した際は、どこか懐かしい気持ちになりました。高校で吹奏楽を続ける子もいるかもしれませんが、今のメンバーで出場できるのは夏の大会が最後。悔いのないように頑張っていきたいなと思います。(藤川)

### 献血にご協力を



7月1日から8月31日は、「愛の血液助け合い運動」期間です。

夏季は献血者が減少傾向です。献血は命を救う身近なボランティアです！この機会に献血にご協力ください。

県業務衛生課 ☎ 912-2391