

山梨県の広報誌

ふれあい

特集号

秋

vol.46



巻頭

スポーツの秋
健康な生活をおくるために

やまなし大使／プロレスラー
武藤敬司さん

動画で
見てみよう



反復横とび 軽やかなステップで、右に左に動く子どもたち。「もっと速く!」と手をたたきながら応援

反復横とび (点/20秒)	男子 41.61 女子 39.37
------------------	----------------------



50m走 子どもたちのスタートダッシュをサポート。大きなアクションで懸命に応援する武藤さんに応えようと、みんな全力疾走

50m走 (秒)	男子 9.38 女子 9.63
-------------	--------------------

※各種目の数値は、小学校5年生を対象とした平成26年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査(文部科学省)の全国平均値です。

ソフトボール投げ 投げ方を指導した武藤さん。「遠くまで飛ばうように」と見守っています

ソフトボール投げ (m)	男子 22.89 女子 13.89
-----------------	----------------------

笑顔の輪
最初は、武藤さんの迫力に圧倒されていた子どもたちも、一緒に体を動かすうちに笑顔もこぼれるように。最後はすっかり打ち解けて、「普段は運動が苦手だけど、今日はすごく楽しかった」「武藤さんの応援のおかげで、学校でやったときより良い記録が出たよ」と、興奮気味に話します。そんな子どもたちに

スポーツで生まれる
笑顔の輪



立ち幅とび 「こうやって、手を勢よく振って跳ぶんだよ」と身ぶり手ぶりを交えながら、遠くに跳ぶコツを伝授

立ち幅とび (cm)	男子 151.71 女子 144.79
---------------	------------------------

武藤さんの熱血応援で子どもたちもパワーアップ!



全力で
ファイト!

矢澤さんも笑顔で応援



上体起こし スタートの笛に合わせて、子どもたちの体がリズムカルに上下に。「ガンバレもう1回」武藤さんの言葉に、力を振り絞ります。武藤さんも挑戦

上体起こし (回/30秒)	男子 19.56 女子 18.26
------------------	----------------------



握力 「せーの」の掛け声と一緒に握力計を握る。武藤さんの数値をのぞきこんでいた子どもたちから、「うわーっ」「すごい」と歓声が。それにつられて男の子の数値も、普段よりアップ

握力 (kg)	男子 16.55 女子 16.09
------------	----------------------

スポーツの秋 健康な生活をおくるために

県では、「やまなしスポーツ推進プログラム」を策定し、県民一人一人のライフステージに応じた健康の保持増進や競技スポーツの推進に努めています。

子どもの体力向上を目指して

幼少期から体力や運動の基礎を培うことは大切です。そこで今回は、山梨県出身のプロレスラー 武藤敬司さんに、地元の小生と一緒に新体力テストを体験してもらい、スポーツの楽しさを自らの経験で交えていただきました。

体を動かす大切さを伝えたい

富士吉田市にある富士北麓公園を訪れた武藤さん。県スポーツ健康課 矢澤満美指導主事の指導の下、地元の小生と一緒に、新体力テストに挑戦しました。

「文部科学省が実施しているこの調査は、全国の子どもの体力を把握・分析し学校や地域、家庭での体育・健康に関する指導などに役立てられています。」「ちなみに、山梨の子どもたちは、全国から見てどんな状況ですか?」と武藤さん。「種目にもよりますが、残念ながら全国平均を下回っているものが多いですね」との矢澤さんの答えに、「意外だなあ。山梨

は豊かな自然に囲まれていて、僕らは外で遊んで体を鍛えるのが当たり前だから、山梨の子どもは元気で体力もあるかと思っただけだなあ」と、がっかりした様子です。

「県では、子どもたちの体力向上のために、公立の小・中・高等学校全学年で山梨県新体力テスト健康実態調査を実施しています。これは、子どもたちが自身の体力を知り、体力向上のための目標を自分で立て、達成する喜びを実感できるように行っています。また、遊びを通して体力や運動の基礎を培っていく場をつくったり、生涯にわたってスポーツに親しむ習慣を身に付けていくことも考えています」。矢澤さんの言葉に、「そ

うだよ。体を動かすことが楽しいと思えば、スポーツへの興味も自然と湧いてくるからね」と、子どもたちの方に顔を向けると「山梨の子どもたちにエールを送りたくなってきたなあ。さあ今日は、学校でやったときよりも良い記録を出すぞ。がんばろう!」と、大きな声で呼び掛けました。



子どもたちを取り巻く環境が変化する中、食の乱れや不規則な生活など、健康面への不安が大きな社会問題になっています。「家庭だけで教えることが難しくなっているのでは」との声もあり、学校での指導＝食育が求められるようになってきました。

塩山北小学校では、「自産自消」を掲げ、「自分で作って、自分で食べる」取り組みを行っています。地域の農家の方々の指導の下、全校児童が野菜作りを体験。自分たちで収穫物を料理して食べる機会をつくり、食への関心を高めることを目指しています。

また、食育には、家庭との連携も欠かせません。家庭での食に関するアンケートを行った結果、栄養バランスが取れた献立が少ないなど、課題も見えてきました。結果は、PTA便りでお知らせし、今後の取り組みに生かしていきます。

食育には、「自分の食生活を、自分で考えられるようになってほしい」との願いが込められています。食への意識が児童一人一人に根付き、家庭へ、そして地域へと広がってくれたらと期待しています。

「強い体をつくるためには、運動と食事と休息のバランスが大事。みんなも、家の中でゲームばかりしてないで、外で元気に遊ぶこと。それから肉、魚、野菜を好き嫌いなく食べる。夜は早く寝てしっかり休息を取ること。わかったかい!」と、優しいまなざしで話す武藤さん。「はい!」と、子どもたちの元気な返事が富士山にこだまして、笑顔の輪が広がりました。

健やかな体をつくるために

スポーツを楽しむためには、健やかな体の育成が重要です。県では、学校・家庭・地域が連携を図りながら、スポーツ活動を支える健康教育を推進しており、栄養教諭や養護教諭が中心となって活躍しています。



甲州市立塩山北小学校 栄養教諭 佐藤 麻美さん

自分たちで作った野菜でサラダパーティーをしたの。おいしかった。嫌だったミニトマトも食べられたよ。

北小の給食はいろんな味が楽しめておいしいよ!



野菜大好き。おかわりするよ!

お魚が好きだから「和食の日」が楽しみなの。

甲州市では、毎月19日を「和食の日」と定め旬の魚をメインにした和食の献立を提供。この日は、いわしのかば焼き、きゅうりの浅漬け、かぼちゃの味噌汁、冷凍みかん、牛乳



子どもたちのミニトマト栽培日記



やまなし大使／プロレスラー 武藤敬司さん Keiji Muto

1962年12月23日生まれ。富士吉田市出身。生まれた時から体格が良く、運動神経も抜群で、中学・高校と柔道を続け、富士河口湖高校時代には3年連続、国体出場を果たす。東北柔道専門学校(現・学校法人東北柔専 仙台接骨医療専門学校)を経てプロレス界へ。長らく頂点に君臨し続け、今も現役プロレスラーとしてリングに上がる一方、俳優・タレントとして映画やテレビに出演するなど幅広く活躍している。



日々の遊びの中で培われる筋力や体力は、一生の財産。良き指導者のもとでもっとスポーツを楽しもうぜ!

僕が小学生だったころは、冬場は田んぼの干しわらをクッション代わりにバク転をしていたし、校庭にあった登り棒やうんていで、よく競争もしたよね。そういう日々の遊びの中で自然に筋力が鍛えられ、体力が培われていったんだろ。うし、それがその後の柔道につながり、この歳まで現役でプロレスラーを続けていられる体の基礎をつくってくれたんだと思う。

今の小学生はあまり外で遊ばないみたいだけれど、今日一緒に運動してみても、今の子どもにとっても体を動かすことは楽しいんだなと感じたよ。みんな、笑顔になって、僕も楽しかった。

山梨には素晴らしい環境があるんだし、高校の強歩大会のような体を鍛える文化もある。僕がプロレスを始めたころは、練習中に水を飲んではいけないとか、ヒンスースクワットを2000回続けるなど、不合理な指導がまかり通っていた。でも、今はスポーツ科学の発達で合理的な練習環境が整い、指導者の質も上がっているから、子どもたちには、将来の健康な生活のためにもスポーツをもっと楽しんでほしいね。

トップアスリートとふれあおう! ボールゲームフェスタ! わいわいステージ in 山梨

日時 11月28日(土) 午前9時30分～午後4時30分
 場所 小瀬スポーツ公園(甲州市)
 ■第1部 「ボールで遊ぼう」 年長～小学校2年生対象
 ■第2部 「ボールゲームフェスタ」 小学校3～6年生対象
 【問い合わせ先】 スポーツ健康課 TEL 055-223-1783 FAX 055-223-1786



動画で見よう! 武藤さんと小学生の体力テスト

①スマートフォンまたはタブレットに「Laya」のARアプリをダウンロード(無料)②アプリを起動③右の写真にかざした後、画面をタップすると動画が再生されます。





想像以上に楽しかったです

上田 千幸さん

体育教師を目指しています。普段は競技スポーツをしています。『スポーツ鬼ごっこ』は気軽に参加できることが魅力です。ルールは単純ですが、チームが協力しないと勝てない難しさもあり、とても面白いです。



今の僕にとってとても良い運動

渡邊 裕太さん

消防士をしているので、仕事のトレーニングにもなるし、チームで戦略を考え、協力しながら、守ったり攻めたりする『スポーツ鬼ごっこ』は、ほかにはない楽しさを感じています。特に宝を取れたときはスカッとしますよ。



ドラゴンパーク(甲斐市)で行われた「やほたいぬカップ」。試合後は、みんなで鬼のポーズ!

やまなし総合型クラブフェスタ

総合型地域スポーツクラブが指導している種目が体験できます。

日時 11月3日(火・祝) 午後1時~
場所 小瀬スポーツ公園武道館(甲府市)

体験できる種目
トランポリン、ラージボール卓球
ノルディック・ウォーキング、ヨガ など

【問い合わせ先】山梨県広域スポーツセンター
TEL 055-243-3164 FAX 055-243-8599

やまなしオリンピック観光フォーラム

日時 11月11日(水) 午後5時30分~
場所 山梨学院大学メモリアルホール(甲府市)

■基調講演
講師:萩原智子(日本水泳連盟理事)
テーマ:オリンピックの楽しみ方
■パネルディスカッション
テーマ:オリンピック開催における地域のおもてなし

【問い合わせ先】観光振興課
TEL 055-223-1573 FAX 055-223-1558

【問い合わせ先】スポーツ健康課 TEL 055-223-1780 FAX 055-223-1786

山梨県 スポーツ

検索

地域で仲間とスポーツする楽しさを

甲斐市を拠点に活動している「アストれ」では、子どもから大人までが一緒に楽しめる『スポーツ鬼ごっこ』が人気。2つのチームに分かれ、互いの陣地内にある宝を奪い合うゲームです。子どもたちのトレーニングの環として取り入れていたのですが、1年ほど前から中学

住民が主体となり、自ら運営・管理する「総合型地域スポーツクラブ」では、幅広い年代の方が、自身のレベルに応じたスポーツを楽しんでいます。県では、このようなスポーツクラブをはじめとした地域スポーツの環境整備をサポートしています。

スポーツを通して広がる地域の輪



アストれ総合型クラブ代表
花輪 和志さん

生以上を対象にした「大人の鬼ごっこ部」を始めたところ、毎回40人ほどが集まるようになりました。チーム内にはさまざまな役割があり、運動能力に関係なく誰もが活躍することができるので、年齢、性別にかかわらず気軽に参加できます。また、甲斐市後援により「第1回やはたいぬカップ」を開催することもでき、地域でも親しまれてきています。

今回で4回目の参加です。公式大会とは違い、気軽にプレーできるのがいいですね。この機会に僕らの活動を知ってもらおうとで車いすバスケットに参加したい人が出てきてくれたら、とてもうれしいです。
(車いすバスケットのチーム)



部活動を引退し体を動かす機会も減ったので、みんなで参加しました。大人のチームとの対戦ではパワーの違いを実感し、悔しい思いもりましたが、久しぶりのバスケットはやっぱり楽しいです。
(北杜高校バスケット部の3年生)

体育協会主催のイベントはこちらから!



やまなし 体協 検索

加してください。供していきたくて考えています。皆さん、ぜひ、参加してください。

「ヤングスポーツフェスティバル30n3大会」は海の日小瀬スポーツ公園で開催されていて、今年で22回目を迎えました。3人一組と少ない人数でできること、試合時間も短いことから、気軽にチャレンジできるスポーツです。今回は約50チームの参加がありました。にぎやかな音楽が流れる会場は、まるでお祭りのような雰囲気となり、参加者同士の交流も盛んでした。県体育協会では、このように、さまざまな年代の方に、楽しみながらスポーツができる機会を提案していきたくて考えています。皆さん、ぜひ、参加してください。

競技とは違いフレンドリーを基調にした「3オン3」



(公財)山梨県体育協会
中村 正仁さん

運動したいという気持ちがあっても、なかなか一歩が踏み出せない。そうした方にもスポーツを楽しんでもらおうと、勝ち負けにこだわらず楽しめる、さまざまなスポーツイベントを開催しています。

競技力向上を目指して

県では、県民に夢や希望を与えてくれるトップアスリートの育成と、ラグビーワールドカップや東京オリンピック・パラリンピックの事前合宿などの招致に全力で取り組んでいます。

トップアスリートを育成する環境づくり

スポーツは、競技する選手だけでなく、見る人にも感動を与え、明日からも頑張ろうという気持ちにさせてくれます。



スポーツ健康課
梶原 宏之 体育主事

県では、県民の皆さんに明日への活力を与えてくれるトップアスリートの輩出に力を入れています。各競技団体と連携した優秀選手・チームの強化、指導者の育成と貫指導体制の確立に向けた取り組み、次世代アスリートを発掘するためのスポーツイベントの開催など、多岐にわたる事業を展開しています。そして、育成をサポートしたアスリートが、将来、地元で指導者として地域スポーツに貢献できる環境を創出していけるよう取り組んでいます。

また、2019年にラグビーワールドカップが全国各地で、2020年には東京オリンピック・パラリンピックが首都圏で開催されます。経済効果はもとより、スポーツ振興にも多大な貢献が期待されることから、県では事前合宿の誘致を目指し、市町村と連携しながら、積極的な招致活動を進めています。すでに複数国からオファーがあり、視察団も訪れています。ラグビーワールドカップの場合、出場国20カ国に対し、60以上の自治体が招致に乗り出しています。首都圏に隣接しながらも自然環境が豊かな山梨の良さをアピールし、私自身がワールドカップ出場得たノウハウも活用しながら、県民の皆さんに良い報告をしたいと思っています。



梶原さんが日本代表として出場した、1995年に南アフリカで開催されたラグビーワールドカップ。ウェールズ戦(右)、アイルランド戦(下)



あなたの腎臓は大丈夫？

「CKD」を正しく理解しましょう



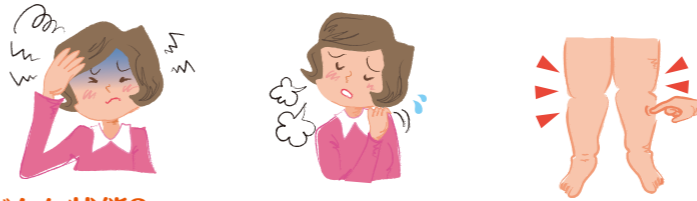
成人の8人に1人がかかっていると推計されている慢性腎臓病（CKD）。重症化すると透析が必要になることもあります。腎機能障害の早期発見、早期受診につながるため、CKD対策を強化しています。CKDを正しく理解して、健やかな毎日を過ごしましょう。

CKDを知っていますか？



●自覚症状がありません！

CKDの初期には、ほとんど自覚症状がありません。それがCKDの怖いところで、患者が増えている原因です。貧血、疲労感、むくみ、夜間尿などの症状が現れたときには、かなり進行している恐れがあります。



●どんな状態？

- 次のいずれか、または両方が3カ月以上続いた状態です。
 - ◇ タンパク尿など腎臓に異常がある
 - ◇ 推算糸球体ろ過量(eGFR)が60未満に低下している
- ※推算糸球体ろ過量(eGFR):腎臓の機能を表す指標

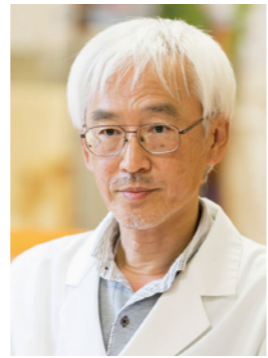
●放っておくと透析が必要になることも…

腎機能がある程度まで低下してしまうと、正常な腎臓に戻ることはなく腎不全となり、透析や腎移植が必要になる危険性があります。透析は一生続けなければなりません。

●こんな方は要注意！

高齢者、高血圧・糖尿病・肥満などの生活習慣病のある方、健康診断でタンパク尿が出たことがある方、たばこを吸う方、腎臓病の家族がいる方などが、かかりやすいといわれています。

早期発見、早期受診が重要です



原口内科・腎クリニック院長
原口 和貴さん

山梨県は人口10万人当たり 全国1位の透析患者数

腎臓は沈黙の臓器とも呼ばれています。CKDの初期には自覚症状が現れないため、早期発見が難しく、重症化すると、透析を一生続けなければなりません。

山梨県は、人口10万人当たりの糖尿病性腎症による新規透析導入患者数が全国1位となっています。

健康診断で早期発見

職場や自治体で行われている定期健康診断を毎年受けてください。CKDは尿検査や血液検査で見つけることができます。尿検査での尿タンパク・血尿の判定、そして血液検査でクレアチニン値から算出する「推算糸球体ろ過量」を確認することは、CKDの早期発見にとっても有効です。

早期受診と生活習慣改善を

腎機能が低下しても、医師の指示を守り治療を続けていけば悪化を遅くすることができます。糖尿病であればそれを悪化させないこと。高血圧のコントロールをしっかりすること。そして薬だけでなく、適切な食事、運動を心掛けるなど生活習慣を変えていくことが大切です。

医療機関の連携による治療

県内の専門医が中心となり山梨CKD医療連携協議会を立ち上げ、病診連携を進めています。これは患者さんが、かかりつけ医を受診すると、そこから専門医を紹介され、専門医が対応策を立てた上で、かかりつけ医が治療を進めていくというものです。このシステムにより、早期治療につながっています。

県民の皆さま

には、CKDを正しく理解し、早期発見、早期受診を心掛けていただきます。



普段から減塩に努めましょう



健康増進課
松井 理香 副主幹

県のCKD対策

今年度から慢性腎臓病の予防対策事業を始めました。早期発見に有効な血清クレアチニン検査を県民の皆さんが受けやすくするため、検査を実施する市町村に補助金を交付しています。また、腎臓専門医などの協力により、病診連携の仕組みを全県に普及させ

せる取り組みを進め、県民の皆さんが安心して受診できる体制を整えています。CKDをテーマにした講演会も開催しますので、ぜひご参加ください。

生活習慣病予防セミナー

日時 11月5日(木) 午後2時～
場所 ぴゅあ総合(甲府市)
内容 生活習慣病の予防と腎臓病
【申し込み先】山梨産業保健総合支援センター
TEL 055-220-7020 FAX 055-220-7021

健やか山梨21推進大会

日時 12月5日(土) 午後1時～
場所 いちのみや桃の里ふれあい文化館(笛吹市)
講演 慢性腎臓病(CKD)の予防
【問い合わせ先】健康増進課

CKD予防のため 家庭で心掛けましょう

- ✓塩分の取り過ぎを控える
だしやうま味を利用して素材の味を生かす
- ✓脂肪分の取り過ぎを控える
- ✓規則正しい生活をする
- ✓睡眠不足の解消
- ✓肥満の解消
- ✓ストレスをためない
- ✓運動不足の解消
手軽にできるウォーキングがおすすめです

山梨県減塩マスコットキャラクター3人衆





東京都中央卸売市場 大田市場

東京都中央卸売市場大田市場（東京都大田区）にて、JAグループ山梨とトップセールスを行いました。知事とJA山梨中央会 廣瀬会長が東京青果（株）セリ場でセールスを行ったほか、モモの県オリジナル新品種「夢みずき」を展示して試食会を行い、山梨のモモの魅力をPRしました。また、富士の国やまなしの逸品農産物「うんといいい山梨さん」のPRコーナーを設け、山梨県が誇る高品質な農産物を紹介しました。



大勢の市場関係者を前にセールスを行う知事



富士の国やまなしの逸品農産物「うんといいい山梨さん」PRコーナー



県オリジナル新品種「夢みずき」仲買人が次々と試食に訪れた



富士の国やまなしの逸品農産物「うんといいい山梨さん」

山梨県の認証制度で品目・品種が定められている安全・安心で高品質な農産物。食べた人、贈った人、作った人が笑顔になるようにという願いの込められたロゴマークが目印です。



笑顔の形のロゴマーク
山梨の山・畑・森の緑、きれいな水と空の青、大地・風土の茶、人々の情熱の赤を表している。鼻は「山梨県」の形

高品質

品目ごとに定められた認証基準は県内最高水準の出荷規格で、高い品質を誇っています。

安全

土作りや減農薬などの環境に優しい農業（エコファーマー）やGAP（農業生産工程管理）に取り組む団体の農産物です。

安心

検査体制が整備され、逸品にふさわしい商品を出荷するとともに、消費者からの問い合わせにも誠実に対応します。

うんといいい山梨さん

知事先頭に国内外で「山梨」をPR



©1976, 2015 SANRIO CO.,LTD. APPROVAL No. SP561178

二子玉川ライズ ショッピングセンター

二子玉川ライズ・ショッピングセンター（東京都世田谷区）にて、JAグループ山梨、富士の国やまなし観光ナビゲーターのハローキティと一緒に、山梨のモモのPRイベントを開催。知事自らモモの魅力を紹介したほか、モモの抽選会と無料配布、ハローキティのダンスショーなども行いました。会場には多くの買い物客が立ち寄り、モモのプレゼント整理券を求めて長い列ができました。



会場には200人を超える買い物客が詰め掛けた



生鮮食品売り場で開催中の「山梨フェア」会場に足を運ぶ



東京でフルーツをPR 7月18日

後藤知事自ら国内外の各地に足を運び、トップセールスを行っています。富士の国やまなしの優れた農産物や、観光資源などをPRするため



やまなし大使でパティシエの柿沢安耶さん
(写真左端)が県産フルーツの魅力进行PR

山梨県魅力発信イベント Yamana SHIOK!

山梨県が持つ多様な魅力のうち、特にワインやフルーツに焦点を当て開催。プレゼンターに女性を起用して、ワイン醸造家、パティシエ、県職員がそれぞれ山梨のワイン、フルーツ、観光の魅力进行PR。会場では県産ワインや、県産フルーツを生かしたスイーツを振る舞い、シンガポールの人々を魅了しました。

※「Yamana SHIOK!」(ヤマナシオック)とは、「山梨OK」とシンガポールの言葉で最高という意味の「SHIOK」を組み合わせたもの



ワイン醸造家の三澤彩奈さん
(上)、イベントを楽しむ現地の招待客(左上)、国際交流課の石田由佳 主任(左)



現地進出 県内企業視察

今年4月にシンガポール伊勢丹ジュロンイースト店内にオープンした「シャトレーゼジュロンイースト店」を視察。新たな海外進出を図る企業への支援体制構築のヒントを探りました。



【問い合わせ先】
国際交流課 TEL 055-223-1435 FAX 055-223-1438 農産物販売戦略室 TEL 055-223-1603 FAX 055-223-1604
地域産業振興課 TEL 055-223-8871 FAX 055-223-1569 産業集積課 TEL 055-223-1472 FAX 055-223-1534



シンガポールでは 女性視点でPR 8月5日〜7日

知事は、東南アジアトップの購買力を有し、観光客誘致や県産品輸出の有望市場であるシンガポールを訪問。世界に誇る高品質な県産フルーツや甲州ワインなどの輸出拡大に向け女性視点でPRするとともに、本県へのさらなる誘客に向けたトップセールスを行いました。



富士の国やまなし フルーツフェア

日本食スーパーマーケットとしてシンガポール随一の売り場を持ち、富裕層に人気のシンガポール明治屋店内で開催。多くの来場者が県産のモモ、ブドウなどを試食。その評価の高さに輸出拡大に向けた手応えを感じました。

中国・四川省-日本・山梨県 締結友好関係30周年記念会



山梨県四川省 友好県省締結30周年記念式典

友好県省締結30周年を記念し、式典が開催されました。記念の節目を祝うとともに、魏宏四川省長と意見交換を行い、今後も県省間の交流の促進を図り、友好の絆をさらに強めていくことを確認しました。



山梨県魅力説明会・商談会

観光業者やマスコミなどに対し、県の観光資源やワインなどの県産品を紹介しました。



成都伊藤洋華堂 双楠店の視察

中国に出店したイトーヨーカ堂の店舗を視察し、県産品の認知度向上や商売拡大について意見交換を行いました。

友好県省30周年の 中国・四川省へ

8月2日〜4日

行政、教育、文化、産業など幅広い分野で交流を重ねてきた、本県と中国・四川省は、今年で友好県省締結30周年を迎えました。後藤知事は、四川省成都市を訪問し、記念事業に出席するとともにトップセールスも行いました。



vol.⑥ 山梨英和大学

学生の明るい声と実践力で いつまでも富士山を 世界遺産に

富士山保全協力金 呼び掛けボランティアとして 学びを実践

山梨英和大学人間文化学部人間文化学科では、人間文化を理解する基礎基本を身に付けるため、言葉の理解と表現方法の習得、コミュニケーション能力の習得、人間の心の理解など、幅広く学ぶことを目指しています。

また本年度、大学での学びをより深めていくために、ボランティア活動や地域連携活動と連動させた授業「サービスマーケティング」が開講しました。

8月1日には、サービスマーケティングを受講している学生のうち、観光や富士山に関心を持った23人が、登山客でにぎわう富士山五合目と吉田口六合目で、世界遺産富士山を後世に引き継ぐため、登山者

から協力をいただく富士山保全協力金の呼び掛けボランティアを行いました。

大学では地域を学ぶ『山梨学』にも積極的に取り組んでいて、今回の活動に先立ち、学生たちは、富士山の自然、歴史、文化などについても理解を深めてきました。4班に分かれて登山者への声掛けを開始した学生たち。最初は緊張した面持ちでしたが、徐々に明るく大きな声で協力を呼び掛けるようになり、その声に応えるように、登山者が次々と協力金受付所に立ち寄り、学生たちに協力金を手渡していききました。

人や富士山に関わる中で「もっと自分たちにできることをしていきたい」と学生たち。活動に臨む真剣な姿勢と、地域の課題を見つめるまなざしは、山梨の魅力を広げていく可能性を感じさせてくれました。



協力金の説明を受け、呼び掛けを開始



登山者の協力を得られ、感謝の笑みがこぼれます



外国人登山者に協力金の趣旨を説明



人とのふれあいを重ね
学生たちは人間的に大きく
成長しています。

学生が地域で活躍できる人材になるためには、地域のことを学ぶだけでなく、現場に出て体験することが大切です。自ら経験を重ねる中で県民として地域貢献できる力を身に付けてほしいです。多くの活動に参加している学生ほど、人間的にも確実に成長していると感じます。これからも学生たちの将来につながる活躍をサポートしていきたいと思ひます。



人間文化学部人間文化学科
黒田 浩司 教授

観光客の皆さんに山梨を好きになってもらえるよう
コミュニケーション能力を高めたい

予想以上に外国人観光客が多く、驚きました。これからは英語と中国語で日常会話ができるくらいの語学力が必要だと感じました。

最初は照れがあり、なかなか声を掛けられず、呼び掛けの難しさを実感しました。でも山梨の良さをもっと伝えていきたいので、こうした経験を積んでいきたいです。



人間文化学部人間文化学科4年
齋藤 大樹さん 雨宮 啓樹さん

たくさんの出会いや経験から得た実践的な学びが
夢につながっていきそうです

私たち若い世代が世界遺産富士山の今後を考えることの大切さを感じて、今回のボランティアに参加しました。

人や地域と関わることは、とても楽しいです。サービスマーケティングのさまざまな活動を通して、自分が生まれた地域に貢献したいという気持ちがより大きくなりました。



人間文化学部人間文化学科4年
功刀 愛理さん 武部 美沙貴さん

富士山保全協力金の協力者に配られる協力者証(缶バッジ)と富士登山アドバイスブック。また、協力金受付所で外国人の希望者に配布しているWi-Fiカード(左から)



夢を思い続け、諦めない大切さを
子どもたちに伝えたい

山梨クイーンビーズ
バスケットボールクラブ選手

横田 はつきさん



大好きな山梨で
バスケットボール選手と
小学校教諭として過ごす毎日

小学校の卒業文集に「プロスポーツ選手か小学校の先生になりたい」という将来の夢を書いた横田さん。その二つの夢をかなえ、現在、山梨クイーンビーズの選手として、そして山中湖村立山中小学校教諭として、充実した日々を送っています。

「小学4年生の時の担任が、運動が得意な子も苦手な子も、誰もが楽しめる体育を教えてくださいました。その経験から、私も運動の楽しさを教えられる先生になりたいと思うようになったんです。スポーツとの出会いは、小学生のころの野球や陸上競技。その後、姉の影響を受け中学生からはバスケットボールを始めました。これが今の私の原点です」

東京学芸大学での経験を経て教員採用試験に合格し、山梨に戻った横田さん。地元のクラブチームでプレーしていたころ、山梨クイーンビーズの監督から声を掛けられ、もう一つの夢もかきました。「教員とバスケットボール選手を両立するためにオンオフの切り替えをしっかり行うようにしています。時にはつらいこともありすが、教壇に立つて子どもたちの無邪気な笑

顔を見ると、頑張る力が湧いてきます。子どもたち、そして切磋琢磨できるチームメイトや応援してくれる職場の方々には本当に感謝しています」

バスケットボールを通して
伝えたい思い

現在、中学時代から憧れていた山梨クイーンビーズで、活躍している横田さん。今度は、自分が子どもたちに目指してもらいたいようなプレーを見せたいと、練習に励んでいるそうです。「バスケットの魅力は、一つのボールにいろいろな思いが詰まっているところなんです。一本のシュートが決まるまでには、プレーヤーだけでなく、チームの仲間、監督、ファンの方、たくさんの方の思いが詰まっています。そんな目に見えないバスケットの魅力も伝えていければと思います。また、教師として、教え子たちに『この先生に出会えて良かった』と思ってもらいたいんです」

「夢をかなえるために大切な事は、目標を持つたら、頭で考えるのではなく心で強く想うこと。そしてそれを諦めないこと。このことを子どもたちにも伝えていきたい」と話す横田さんの澄んだ瞳には、強い信念と、子どもたちへの思いが輝いていました。



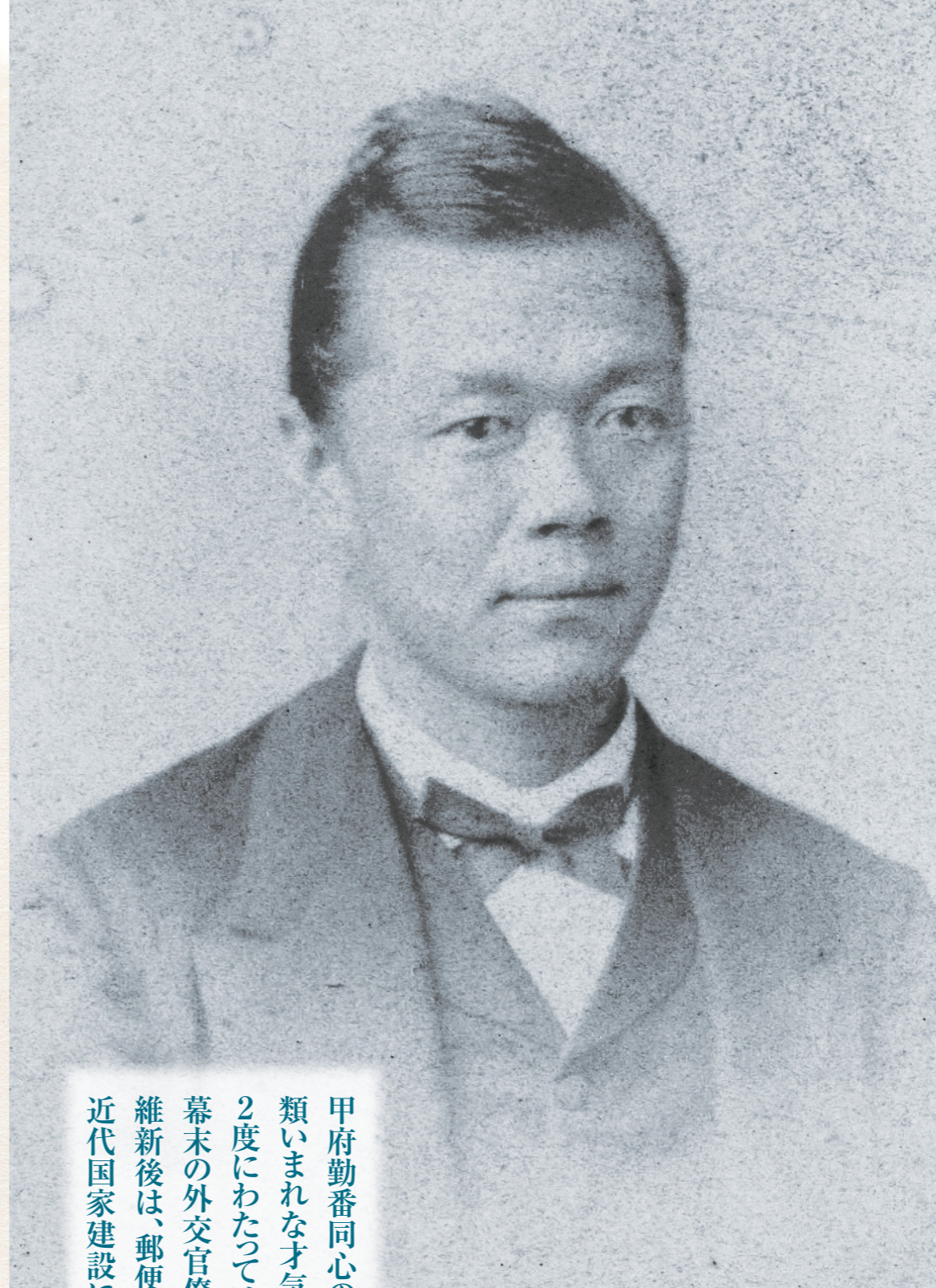
山梨クイーンビーズは今年度、関東実業団リーグで優勝。来年度からは日本の最高峰リーグであるWリーグへの復帰が決定。日々、Wリーグでの飛躍を目指し、練習を重ねている

「瞬」を大切にきらめくやまなしのシュン！

日本の郵便制度を確立

杉浦 讓

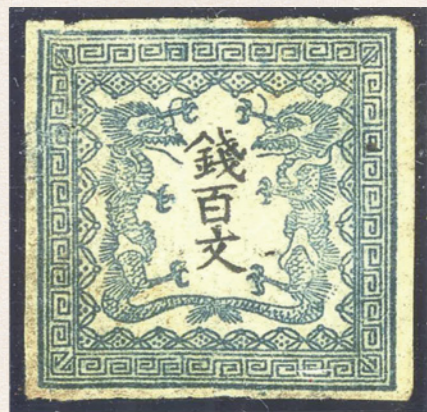
1835-
1877



フランスで撮影した肖像写真(山梨県立博物館蔵)



初代駅通正杉浦讓顕彰碑(甲府市・遊亀公園)



杉浦が発行した日本で最初の切手。龍の柄から「竜切手」と呼ばれる(個人蔵)

甲府勤番同心の家に生まれ
類いまれな才気が認められて幕府に出仕。
2度にわたって渡仏するなど
幕末の外交官僚として活躍した杉浦讓。
維新後は、郵便制度の確立などに携わり
近代国家建設に数々の功績を残した。

学問、武勇に優れた 甲斐の天才児

杉浦讓は、1835(天保6)年、甲府二十人町(現・甲府市相生)に、甲府勤番同心・杉浦七郎右衛門の長男・昌太郎として生まれた。

幼少のころより聡明だった讓は、私塾を経て11歳で徽典館(山梨大学の前身)に入学。18歳の時には自宅に塾を開き、門人を教えるようになった。徽典館を優秀な成績で卒業し、19歳で教授方手伝見習に採用され、3年後には教授方手伝に昇格。一方、文武兼修は武士たる者の本分と武芸の修練にも励み、26歳で免許皆伝を受けると、師より門人を譲り受け、剣術道場を開くなど文武に優れていた。

幕府の外交官僚として 国内外で活躍

1861(文久元)年、江戸幕府より「外国奉行支配書物御聞出役」の辞令を受け出仕。1863(文久3)年12月池田筑後守長発を正使とする横浜鎖港使節に随行し、徽典館に勤めていたころから親しくしていた田辺太と共に渡仏。約7カ月間に及ぶ出張で、欧州諸国の文物に触れ、見聞を深めた。



1864年に杉浦ら横浜鎖港使節が立ち寄ったエジプトのスフィンクス前で撮影した記念写真(国立国会図書館蔵「日本人(第3次)」34号より)

その後も、1865(元治2)年3月長州藩の軍船売買に関する調査のため上海へ出張。1867(慶応3)年1月には、パリ万国博覧会の將軍名代・徳川昭武に従い再び渡仏するなど、幕府の外交官僚として活躍した。

そのころ、日本は大きな転換期を迎えていた。讓がパリ万国博覧会から帰国した同年10月、江戸幕府第15代將軍徳川慶喜により大政奉還がなされ幕府は崩壊し、明治新政府が発足した。1868(慶応4)年5月、外国奉行支配組頭になっていた讓は、新旧政府外支配組頭を引き継ぎを完了すると役職を辞し、駿府移封となった徳川家第16代家達に従い、9月、静岡に移った。

官営郵便事業を創設し 初代駅通正に

1870(明治3)年、静岡学問所の教授を務めていた讓の元に明治政府より徵命が届き、出仕。民部省で交通・通信をつかさどる長官に当たる駅通権正を務めていた前島密と共に、郵便事業の準備に取り掛かり、同年6月、太政官へ官営郵便事業の創設を建議、採択された。その直後に前島が英国出張を命じられたため、代わって駅通権正となった讓は、2度の渡仏で欧州の通信制度を頻繁に利用した経験を生かし、制度設計やインフラ整備をはじめ、ポストや切手などの意匠、従来の郵便業者であった飛脚への対応などの実務に当たった。

1871(明治4)年3月1日、讓の総指揮の下、官営郵便事業が東京・大阪間で開始された。初日の郵便物は、174通だったという。同月、初代駅通正に昇進した。後に日本中に広がっていく定期的かつ定額料金で利用できる郵便事業の創設は、日本の通信に革命をもたらし、その後の近代化に大きく貢献した。

その後、讓は多方面で卓越した能力を発揮し、運輸会社の設立や、富岡製糸場・東京日日新聞の創業にも関与。大久保利通内務卿の懐刀と称され、内務省地理局長などを歴任し、近代国家建設に携わった。しかし地租改正のための測量に奔走する激務の中で病に倒れ、1877(明治10)年8月22日急逝。数々の功績を残し、43歳で生涯を閉じた。



山梨近代人物館

山梨県庁舎別館2階・3階(甲府市丸の内1-6-1)

開館時間：午前9時～午後5時
休館日：第2・4火曜日/年末年始
入館料：無料

TEL 055-231-0988 FAX 055-231-0991

〔記事監修〕 山梨大学 名誉教授 齋藤康彦



後藤知事が議長を務めた第1回やまなし未来会議

山 梨が直面する諸課題について、産業界や市町村、大学、金融機関、労働団体、報道機関など多様な分野の有識者から、未来思考の意見・提言を聞く「やまなし未来会議」を設置し、7月21日に第1回会議を開催しました。

当日は、現在策定を進めている、県政運営の新たな指針となる「総合計画」、そして「まち・ひと・創生」に基づく「人口ビジョン・総合戦略」について協議を行い、委員からさまざまな意見が出されました。

多様な視点を県政に生かす「やまなし未来会議」開催

知事対話「県政トーク」GOTO 知事が行く」開催



出席者の意見に答える後藤知事

知 事と県民が県の施策や事業などについて直接語り合う「県政トーク GOTO 知事が行く」を7月16日、笛吹市の学びの杜みさかで開催しました。初開催となったこの日は、山梨県森林整備生産事業協同組合の皆さんと「健全で豊かな森林づくり」をテーマに意見交換を行いました。

知事は、県土の約8割を森林で占める本県の特徴を生かし、材エネルギー場をキーワードとして、森林・林業の方向性を示したいと提案、出席者からは県産材のブランド化や後継者育成の課題などについて意見が出るなど、活発な対話を繰り広げました。

ふれあいアンケート&読者プレゼント

今回のプレゼント

プレミアムジャム

抽選で5名の方に!



アンケート
問1:今号の中で最も関心を持った内容は?
問2:「山梨の冬」あなたのイチオン(スポット・食べ物など)を教えてください。
※頂いたご意見の一部は、冬号で紹介させていただきます。

応募方法
アンケートの回答と、次の①~⑤をご記入の上、はがき、電子メール、ファクスのいずれかの方法でご応募ください。
①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④年齢・性別 ⑤電話番号

応募先 山梨県広聴広報課「ふれあい読者プレゼント」係
はがき:〒400-8501 甲府市丸の内1-6-1
電子メール:koucho@pref.yamanashi.lg.jp
(件名に「ふれあいプレゼント」と入力)
ファクス:055-223-1525

締め切り 10月31日(土)(当日消印有効)
商品の発送をもって、当選発表に代させていただきます。
個人情報、商品の発送のみに使用します。

結果発表!「身の回りの秋自慢」

夏号のアンケートに寄せられたご意見の一部を紹介します。

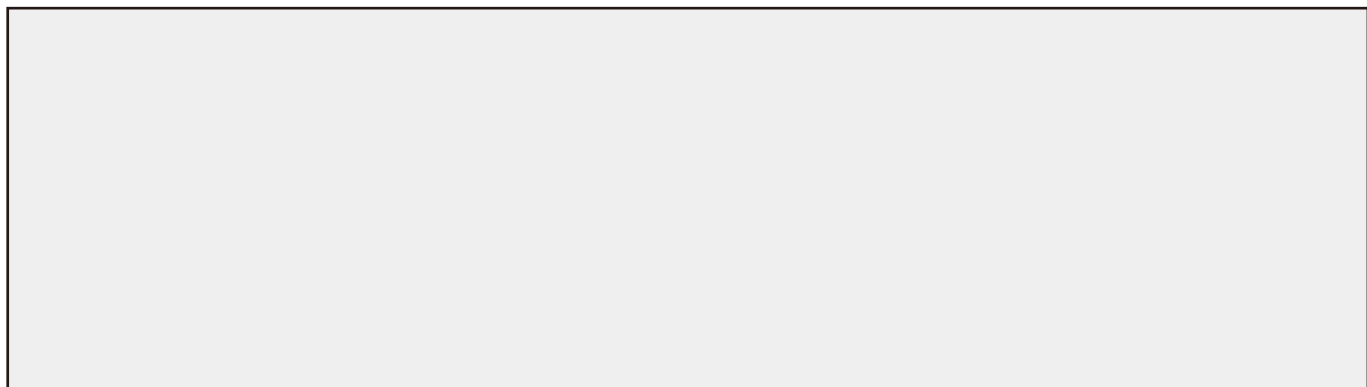
食べ物
最も多かったのは、ブドウ、カキなどの「フルーツ」。「初秋から始まる巨峰、ピオーネ、シャインマスカット、最後は「甲州」(甲州市・70代男性)「石和の富有柿!どこの柿より甘さは格別!」(甲府市・60代女性)。その他では、あけの金時(サツマイモ)、白州の新米、キノコなど。

スポット
秋といえばやはり紅葉。お薦めのスポットで最も多かったのは「昇仙峡」。「色鮮やかな紅葉は絶景」(甲府市・50代女性)、「迫力ある滝と紅葉の景色は圧巻」(甲府市・60代女性)。その他では、芸術の森公園、小瀬スポーツ公園のイチヨウ並木、西沢渓谷、万力公園、清里、岩殿山など。



イベント
富士河口湖紅葉まつり、甲州市の武田陣中ほうとう祭りなど。
やまなしの秋の味覚・紅葉を皆さんも満喫しましょう。

ここから下の段は広告です。広告の内容については、広告主にお問い合わせください。



ハローキティが子育て支援隊スペシャルコーディネーターに



スペシャルコーディネーターに就任したハローキティと握手を交わす新井副知事
©1976, 2015 SANRIO CO.,LTD. APPROVAL No. G561701

ハ ローキティを子育て支援隊スペシャルコーディネーターに任命しました。

7月30日の任命式では、新井副知事がハローキティに、たすきを掛け「山梨のために頑張ってください」とエールを送りました。また、ハローキティが子育て支援隊のハートリボンをお披露目しました。

県では、このハートリボンをシンボルに、安心して子どもを生み育てることができる「子育て協働社会」づくりに取り組んでいます。

子育て支援隊のハートリボン
ハートはかわいい赤ちゃんへのみんなの思い、リボンは人と人の結び付きを表しています。

リニア見学センターラッピングバス運行開始



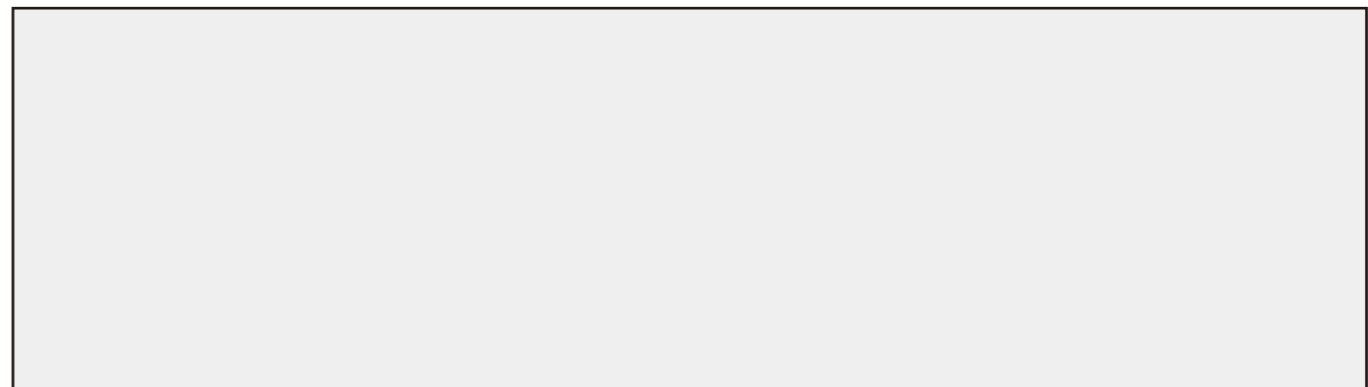
走行試験に使用されているLO(エル・ゼロ)系車両が描かれたラッピングバス

県 立リニア見学センターでは、首都圏などからのさらなる誘客を目指し、リニア車両がデザインされたPRラッピングバスの運行を開始しました。

7月18日には、河口湖駅で出発式を行い、初走行する高速バスに次々と乗客が乗り込みました。また車両を撮影する姿も多く見られ、リニアへの関心の高さがうかがえました。

現在、新宿〜富士五湖線を走る高速バス1台と、富士五湖周辺を走る路線バス1台が運行しています。

ここから下の段は広告です。広告の内容については、広告主にお問い合わせください。



県立美術館

甲府市貢川1-4-27
TEL 055-228-3322 FAX 055-228-3324

特別展
ルートヴィヒ・コレクション ピカソ展

20世紀の巨匠パブロ・ピカソは、「青の時代」、「バラ色の時代」、「キュビズムの時代」などさまざまな作風を展開し、油彩、素描、版画、彫刻、陶器、舞台美術など、数万点に上る作品を制作しました。

今回は、世界最大級規模のピカソ・コレクションを有するドイツのルートヴィヒ美術館のピカソ作品約60点のほか、国内美術館のピカソ作品や、マン・レイなど著名な写真家によるピカソの肖像写真約40点を展示し、ピカソの魅力に迫ります。

開催期間／～10月25日(日)
観覧料／一般1,000円、大学生500円
※各種割引などあり。詳しくはお問い合わせください。

パブロ・ピカソ《手を組んだアルルカン》1923年
©2015 - Succession Pablo Picasso -
SPDA(JAPAN)



県立博物館

笛吹市御坂町成田1501-1
TEL 055-261-2631 FAX 055-261-2632

特別展
**世界遺産登録記念・開館10周年記念
富士山 - 信仰と芸術 -**

富士山は、古来より信仰の対象でした。また、優れた芸術作品を生み出す創作の源泉として、常に人々の憧憬を集めてきました。平成25年6月には世界文化遺産に登録され、その価値が世界的に認められました。

今回は、富士山に縁深い山梨・静岡両県が合同で開催します。富士山にまつわる文化財を一堂に集めてその尽させぬ魅力を紹介しします。

開催期間／10月24日(土)～11月30日(月)
観覧料／一般1,000円、大学生500円
※各種割引などあり。詳しくはお問い合わせください。



富士参詣曼荼羅図
(重要文化財 富士山本宮浅間大社蔵)



役行者像
(山梨県指定文化財 円楽寺蔵)

県立文学館

甲府市貢川1-5-35
TEL 055-235-8080 FAX 055-226-9032

企画展 **「雲母」創刊100年記念
俳句百景 季節を生きる喜び**

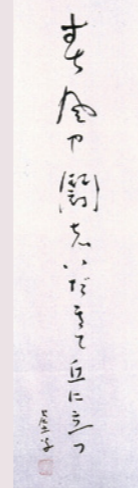
季語は、日本の自然、風土、人々の暮らしに育まれながら、俳句文芸に豊かな広がりをもたらしてきました。

今回は、季語をテーマに、近代俳句が生み出した数々の名句を作者直筆の資料で紹介し、俳句文芸の魅力と奥行きを探ります。また、100年前に創刊され飯田蛇笏、飯田龍太が主宰した俳句雑誌「雲母」の歴史を振り返るとともに、歳時記、句会など俳句創作に関わる資料を展示します。

開催期間／9月19日(土)～11月23日(月・祝)
観覧料／一般600円、大学生400円
※各種割引などあり。詳しくはお問い合わせください。



下村為山画 河東碧梧桐 識
明治三十一、二年頃の子規庵新年句会図 1935(昭和10)年
(公益財団法人虚子記念文学館蔵)



高浜虚子
「春風や蘭志いだきて丘に立つ」
軸装(当館蔵)

ジュエリーミュージアム

甲府市丸の内1-6-1 山梨県防災新館1階やまなしプラザ内
TEL 055-223-1570 FAX 055-223-1572

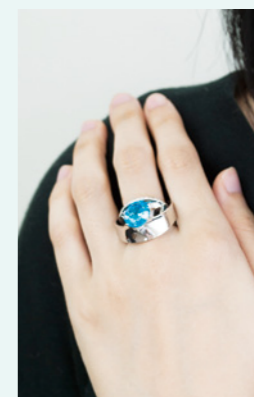
企画展
ジュエリーのいろは -【ろ】装いの“ロジック”-

「ジュエリーのいろは」第2回目となる今回は、ジュエリーを暮らしの中で楽しむための「ロジック」(=論理)を紹介します。意外と知らない素材のことや機能のこと、そして、自分に似合うデザインとは? 個性やTPOに合わせたコーディネートなど、暮らしの中で美しく装うためのヒントを探ります。

開催期間／10月23日(金)～2月15日(月)
観覧料／無料



ピアス<Rosery>



リング<つながりのコミュニケーション>



ペンダント<ゆきのはな>

県立考古博物館

甲府市下曾根町923
TEL 055-266-3881
FAX 055-266-3882

特別展 **縄文の美
- 世界に誇るJOMON芸術 -**

優れた造形美と多彩な文様によって、国内外で高く評価されている縄文土器。今回は、県内外の国宝や重要文化財の土器と土偶を中心に展示し、その歴史的価値と芸術性の高さ、そして「縄文王国山梨」の魅力を紹介しします。



火焰型土器
(国宝 笹山遺跡出土 十日町市博物館蔵)

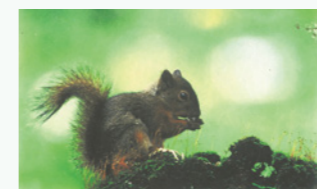
開催期間／10月6日(火)～11月23日(月・祝)
観覧料／一般・大学生600円
※各種割引などあり。詳しくはお問い合わせください。

富士山科学研究所

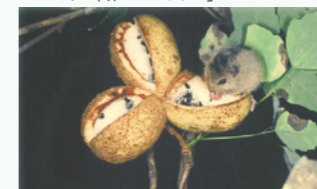
富士吉田市上吉田字剣丸尾5597-1
TEL 0555-72-6203
FAX 0555-72-6183

企画展 **一夏から秋-**

富士山に生きる動植物の写真や、シカの頭骨標本、動物のふんの標本などを展示。クイズに挑戦しながら動物や植物の“?”を学習できます。また、動植物や富士山のポストカードをプレゼントしています。



ニホンリス「森のレストラン」



ヤマメ「この写真どこか変?」

開催期間／～11月8日(日)
観覧料／無料

県立科学館

甲府市愛宕町358-1
TEL 055-254-8151
FAX 055-240-0168

第17回ライトダウンやまなし2015
一月見里(やまなし)・星ものがたり

甲府の街の明かりを消して、きれいな星空を取り戻そうと毎年開催してきた「ライトダウン甲府バレー」。昨年からエリアを県内全域に広げ「ライトダウンやまなし」として満天の星空を目指します。メイン会場の県立科学館では、プラネタリウム投影や星空コンサートなどを行います。



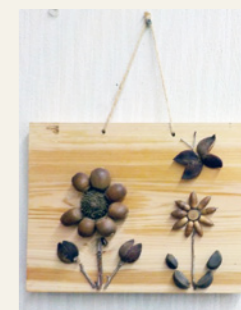
開催日時／11月7日(土)午後6時～9時(消灯時間午後8時～9時)
参加料／無料
※10月10日(土)・11日(日)午前11時～午後7時にイベントとして、ラザウォーク甲斐双葉で、望遠鏡作り(材料費1,890円)や移動プラネタリウムなどを開催。

森林総合研究所

南巨摩郡富士川町最勝寺2290-1
TEL 0556-22-8111
FAX 0556-22-8074

森の教室
クラフト教室 **小枝で遊ぼう・壁掛け**

県産材のヒノキの板に、木の実や小枝を貼り付けてオリジナルの壁掛けを作ります。制作時間は1時間程度。アイデア次第でフォトフレームやドアプレートにもなります。



開催期間／～10月31日(土)
材料費／150円
※期間中でも材料が無くなり次第終了
※他のイベント開催時・団体貸切時は不可
※小学生以下は保護者の同伴が必要

やまなしの おもてなし 「レシピ」6

甲州ワインビーフと ゴボウのカリカリ焼き

肉質がきめ細かく、ほんのり甘味のある「甲州ワインビーフ」を、千切りゴボウの衣で包み香ばしさをプラス。赤ワインとフルーツジャムのソース、そしてわさびが深みを加えます。ワインカラーに彩られた一皿は、食欲の秋に華を添える豊かな味わいです。

- 【材料】(2人分)** 1人当たりの食塩相当量1.8g※1
- 甲州ワインビーフの薄切り肉 …………… 2枚
 - 新ゴボウ…………… 1/4本
 - 酢…………… 大さじ1
 - 塩・こしょう・片栗粉 …………… 各適量
 - 卵白…………… 1個分
 - わさび…………… 小さじ1/2
 - バター…………… 60g
 - 赤ワイン…………… 250cc
 - ブラックベリージャム(ラズベリージャムでも可) …… 40g
 - ニンジン…………… 1/2本
 - パセリ…………… 適量

※1 国の基準では男性8.0g/日、女性7.0g/日未満が目量です



【作り方】

- ① 鍋で赤ワインを煮立たせたらジャムを加え、とろみがつくまで弱火で煮詰めソースを作る。
- ② 新ゴボウは皮をそぎ、千切りにして、酢を加えた湯に入れ、ひと煮立ちさせたら水にさらす。キッチンペーパーで水気を取り、片栗粉をまぶす。
- ③ 甲州ワインビーフを四つ切りし、塩、こしょう、片栗粉を振り掛ける。
- ④ ボウルに卵白を入れ、泡立て器で泡立て、わさびを加えてよく混ぜ合わせ、さらに泡立てる。
- ⑤ ②を8等分シラップの上に広げ、④に付けた③を載せ、ゴボウを衣のように包む。
- ⑥ フライパンにバターを入れ、⑤の両面を中火でこんがり焼き上げる。
- ⑦ 皿に盛り付け、①のソースを掛け、千切りにしたニンジンとみじん切りにしたパセリで彩りを添えて出来上がり。

ワンポイント アドバイス

卵白をよく泡立てておくとゴボウの衣がしっかりと付きます。



料理監修
 フードコーディネーター
 芦澤香苗

**動画で
見てみよう**

①スマートフォンまたはタブレットに「Layar」のARアプリをダウンロード(無料)②アプリを起動③料理の写真にかざした後、画面をタップすると、動画が再生されます。

ar
 Layar
 (レイヤー)

ここから下の段は広告です。広告の内容については、広告主にお問い合わせください。



■やまなし森の印刷紙
 この印刷紙には、FSC 森林管理認証を取得した山梨県有林からの木材が使用されています。